

## الاحترق النفسي لدى طلبة الدراسات العليا في كليات وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة المنطقة الشمالية

عبير وعدالله بكر

م.م، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الحمدانية، العراق  
abeerwadullah@uohamdaniya.edu.iq

فاتن وعدالله بكر

م.م، قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية للبنات، جامعة الموصل، العراق  
fatin.wad@uomosul.edu.iq

نورا عبدالرزاق جمال

م.م، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الحمدانية، العراق  
noorabd956@uohamdaniya.edu.iq

### المستخلص

هدف البحث الحالي إلى بناء مقياس الاحتراق النفسي لدى طلبة الدراسات العليا في كليات وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة المنطقة الشمالية. وهدف إلى التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى طلبة الدراسات العليا في كليات وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة المنطقة الشمالية. كما هدف إلى الكشف عن دلالة الفروق في مستوى الاحتراق النفسي لدى طلبة الدراسات العليا في كليات وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة المنطقة الشمالية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، إناث)، وتبعاً لمتغير المرحلة الدراسية (ماجستير، دكتوراه).

واستخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته وطبيعة البحث، وتكون مجتمع البحث من (193) طالب وطالبة من طلبة الدراسات العليا موزعين على (6) جامعات من جامعات المنطقة الشمالية، ولأجل تحقيق أهداف البحث قام الباحثون ببناء مقياس الاحتراق النفسي على عينة مكونة من (110) طالب وطالبة وبنسبة (57%) من مجتمع البحث، بينما ضمت عينة التطبيق (62) طالب وطالبة وهم يشكلون نسبة (32,12%) وتم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس، وفي معالجة البيانات إحصائياً تم استخدام الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل ارتباط بيرسون، معادلة سبيرمان براون، النسبة المئوية، معادلة جتمان، الفاكرونباخ، اختبار (ت) لعينة واحدة، اختبار (ت) لعينتين مستقلتين.

واستنتج الباحثون من خلال نتائج البحث ما يأتي:

- صلاحية مقياس الاحتراق النفسي لدى طلبة الدراسات العليا في كليات وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة المنطقة الشمالية.

- يمتلك طلبة الدراسات العليا في كليات وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة مستوى مرتفع من الاحتراق النفسي.

- وجود فروق معنوية في مستوى الاحتراق النفسي بين الذكور والإناث ولصالح الإناث.

- وجود فروق معنوية في مستوى الاحتراق النفسي ولصالح طلبة الماجستير.

**الكلمات المفتاحية:** الاحتراق النفسي، طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعات المنطقة الشمالية.

## Psychological Burnout among Postgraduate Students in Colleges and Departments of Physical Education and Sports Sciences at Universities in the Northern Region

**Abeer Wadullah Bakr**

Assistant Lecturer, College of Physical Education and Sports Sciences, University of  
Al-Hamdaniya, Iraq  
abeerwadullah@uohamdaniya.edu.iq

**Fatin Wadullah Bakr**

Assistant Lecturer, Department of Physical Education and Sports Sciences, College of Education  
for Women, University of Mosul, Iraq  
fatin.wad@uomosul.edu.iq

**Nora Abdul-Razzaq Jamal**

Lecturer, College of Physical Education and Sports Sciences, University of Al-Hamdaniya, Iraq  
noorabd956@uohamdaniya.edu.iq

### Abstract

The current research aimed to construct a psychological burnout scale for postgraduate students in the faculties and departments of Physical Education and Sports Sciences at universities in the Northern Region. It also aimed to identify the level of psychological burnout among these students and to determine the significance of differences in burnout levels based on gender (male, female) and academic stage (Master's, PhD). The researchers employed the descriptive survey method, as it was suited to the nature of the study. The research population consisted of 193 postgraduate students distributed across six universities in the Northern Region. To achieve the research objectives, the researchers developed the psychological burnout scale using a sample of 110 students (57% of the population), while the administration sample comprised 62 students (32.12% of the population). The psychometric properties of the scale were verified. Statistical data analysis involved the use of the arithmetic mean, standard deviation, Pearson correlation coefficient, Spearman-Brown formula, percentage, Guttman formula, Cronbach's alpha, the one-sample t-test, and the independent-samples t-test. Based on the research findings, the researchers concluded the following:

- The burnout scale is valid for use with postgraduate students in faculties and departments of Physical Education and Sports Sciences at universities in the Northern Region.
- Postgraduate students in faculties and departments of Physical Education and Sports Sciences exhibit a high level of burnout.
- There are significant differences in burnout levels between males and females, with females showing higher levels.

- There are significant differences in burnout levels, with master's students showing higher levels.

**Keywords:** Burnout, Physical Education and Sports Sciences students, Northern Region universities.

## 1. التعريف بالبحث

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث:

يُعد الاحتراق ظاهرة نفسية اجتماعية تنسّق مع العلل والأمراض للموقف أو الحالة التي تصيب العديد من الأشخاص أثناء مرورهم بالأزمات النفسية والتي تسببها بالدرجة الأولى الضغوط النفسية التي تعترض الأشخاص، ومنها ضغوط العمل أو الدراسة والتي تؤدي إلى حالة الإجهاد كنتيجة للزيادة المستمرة في التعرض إلى الأعباء التي تزيد عن مقدرة الأفراد على تحملها وبالتالي فإن حالة الإجهاد المتكررة هذه قد تصل بالأفراد إلى ما يعرف بظاهرة الاحتراق النفسي وما هي إلا رد فعل سلبي كنتيجة للضغوط النفسية المتراكمة على الأفراد (صالح وداود، 2019، 2).

وتعتبر مرحلة الدراسات العليا رحلة علمية شاقة تتطلب من الطالب بذل جهد فكري ونفسي ووقتي كبير، فهي لا تقتصر على استيعاب المعرفة فحسب، بل تتعداها إلى إنتاجها من خلال البحث العلمي الأصيل، مما يضع الطالب أمام ضغوط متعددة المصادر (السمري والعجمي، 2021، 180)، وفي سياق التخصصات مثل التربية البدنية وعلوم الرياضة، تتعقد هذه الرحلة بسبب الطبيعة المزدوجة للتخصص التي تجمع بين المكونات النظرية الأكاديمية مثل (الفلسفة، والبايوميكانيك، والتدريب الرياضي، .... والخ) (غيث وعكاشة، 2020، 340).

ويتعرض طلاب وطالبات الدراسات العليا أثناء عملية الإعداد والتأهيل في مرحلة الكورسات لظروف وضغوط عديدة والتي بدورها تؤدي إلى فقدان الدافعية وفقدان الاهتمام بتحصيله وبزملائه إضافة إلى اللامبالاة في عطائه العلمي (قائد وآخرون، 2011، 32).

وبالتالي ينتج عن ظاهرة الاحتراق النفسي العديد من الآثار منها تدني المستوى الأكاديمي، وانخفاض الطاقة النفسية، وتدني الإحساس بالمسؤولية، والتخلي عن المثالية وزيادة السلبية ولوم الآخرين في حالة الفشل، قلة الدافعية، ونقص فعالية الأداء (الخطيب، 2007، 43).

وعلى الرغم من تزايد الاهتمام العالمي بظاهرة الاحتراق النفسي في الأوساط الأكاديمية، بما في ذلك بين طلاب الجامعات (Dyrbye et al., 2017, 447)، إلا أن الدراسات التي تركز على شريحة طلبة الدراسات العليا في التربية البدنية وعلوم الرياضة تظرد محدودة، خاصة في البيئة العربية، ومع أن بعض الدراسات تناولت ضغوط الحياة الجامعية أو مصادر القلق لدى هؤلاء الطلاب، فإن الانزياح نحو قياس متلازمة الاحتراق النفسي بمكوناتها الثلاثة الشاملة يقدم تشخيصاً أكثر دقة وعمقاً للمشكلة (البكري والهزاع، 2019، 68).

وبناءً على ذلك، تبرز الحاجة الماسة لإجراء دراسة علمية تكشف النقاب عن مستوى وشدة الاحتراق النفسي لدى طلبة الدراسات العليا في كليات وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعات المنطقة الشمالية، وتحديد العوامل المرتبطة به، مما يفتح الباب لوضع مقترحات وتدخلات وقائية وعلاجية ملائمة.

وتبرز أهمية الدراسة في تناولها ظاهرة الاحتراق النفسي لأنها أصبحت ضرورة من ضرورات الاهتمام بالصحة النفسية، ولما لها من دور اجتماعي واقتصادي هام، كذلك لخطورة هذه الظاهرة وتأثيراتها السلبية على الصحة النفسية والجسدية للأفراد، كما وتستمد أهميتها من خلال إلقاء الضوء على مصادر الضغوط التي يتعرض لها طلاب وطالبات الدراسات العليا سواء في مجال الدراسة بالجامعة أو خارجها، بما يتعلق بالجوانب الشخصية والصحية والانفعالية من ضغوط نفسية، ولما لها من تأثير على مستوى أداء الطلاب والطالبات وعلى مقدار ظهور الاحتراق النفسي لديهم، ومدى ارتباط ذلك على رضاهم عن الخدمات المقدمة لهم من أقسامهم العلمية أو القطاعات الأخرى بالجامعة.

أما من الناحية التطبيقية فتبرز أهميتها لصانعي السياسات الأكاديمية وواضعي الخطط إذ تقدم مخرجات البحث مؤشرات قيمة للإدارات الجامعية وعمداء الكليات ورؤساء الأقسام في المنطقة الشمالية حول الحالة النفسية لطلابهم في مرحلة الدراسات

العليا. وهذا يمكنهم من مراجعة البرامج الأكاديمية، وتوزيع الأحمال الدراسية والبحثية، وتوفير بيئة داعمة تقلل من عوامل الخطر المؤدية للاحتراق، ولطلبة الدراسات العليا أنفسهم حيث تزيد الدراسة من مستوى الوعي الذاتي لدى الطلاب بالمخاطر النفسية المصاحبة لرحلتهم الأكاديمية، وتساعدتهم في التعرف المبكر على علامات الإنهاك والتبلاء، مما يشجعهم على طلب المساعدة والتواصل مع المختصين قبل تفاقم الحالة.

وعليه تكمن أهمية البحث في ضوء ما تقدم، ويطمح هذا البحث إلى أن يكون لبنة أساسية في فهم وإدارة أزمة الاحتراق النفسي لدى نخبة المستقبل في مجال التربية البدنية، ساعياً إلى تحويل بيئة الدراسات العليا من بيئة مجهدة إلى بيئة محفزة وداعمة للإبداع والإنتاج العلمي الرصين، بما ينعكس إيجاباً على الفرد والمؤسسة التعليمية والمجتمع ككل.

## 2-1 مشكلة البحث:

تشكل مرحلة الدراسات العليا (الماجستير والدكتوراه) منعطفاً حاسماً في بناء الباحثين والأكاديميين والمختصين المؤهلين في حقل التربية البدنية وعلوم الرياضة، والذي يُعد من الحقول الحيوية التي تسهم في تنمية المجتمع صحياً وتربوياً ورياضياً، وعلى الرغم من المكانة المهمة لهذه المرحلة، إلا أنها تنطوي على مجموعة معقدة من المتطلبات والتحديات الأكاديمية والنفسية والاجتماعية والمالية التي قد تؤدي إلى ضغوط هائلة تتجاوز قدرات الطالب على التكيف، مما يهدد بإصابته بمتلازمة الاحتراق النفسي.

تستمد مشكلة هذا البحث جذورها من طبيعة التخصص ذاته، الذي يجمع بين السمة الأكاديمية البحثية الدقيقة والسمة التطبيقية الأدائية المجهدة، فطالب الدراسات العليا في هذا المجال لا يواجه فقط ضغوط إعداد الرسالة العلمية من تحديد المشكلة وجمع البيانات وتحليلها ومناقشة النتائج، بل يتحمل أيضاً أعباء المقررات الدراسية النظرية المتقدمة، ناهيك عن الالتزامات الشخصية التي قد تكون مرتبطة بكونه رياضياً منافساً أو مدرباً، وهذا التكامل الفريد بين الإرهاق الذهني والبدني يُنشئ بيئة خصبة لاستنزاف الموارد النفسية للطالب. (Weinberg & Gould, 2019, 65)

على الرغم من هذه الخطورة، فإن المشكلة تتفاقم بسبب نقص الأبحاث العلمية الرصينة التي تتناول هذه الظاهرة تحديداً لدى طلبة الدراسات العليا في كليات وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في العالم العربي بشكل عام، وفي جامعات المنطقة الشمالية بشكل خاص، فمعظم الدراسات المحلية التي تناولت الجانب النفسي لهذه الفئة ركزت على مفاهيم مثل "الضغوط النفسية" أو "القلق"، وهي مفاهيم جزئية، بينما يبقى مفهوم "الاحتراق النفسي" الأكثر شمولية وتوصيفاً للحالة النهائية للاستنزاف المزمن بأبعاده غير مستكشف بشكل كافٍ في هذا السياق (البكري والهزاع، 2019).

ينبثق عن هذا الإشكال الرئيسي عدة تساؤلات فرعية تشكل جوهر المشكلة البحثية:

1. ما مستوى الاحتراق النفسي بأبعاده لدى طلبة الدراسات العليا في كليات وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعات المنطقة الشمالية؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي تعزى لمتغير الجنس (ذكور/إناث)؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي تعزى لمتغير المرحلة الدراسية (ماجستير، دكتوراه)؟

## 3-1 أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

1. بناء مقياس الاحتراق النفسي لدى طلبة الدراسات العليا في كليات وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعات المنطقة الشمالية.
2. التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى طلبة الدراسات العليا في كليات وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعات المنطقة الشمالية.
3. الكشف عن دلالة الفروق في مستوى الاحتراق النفسي لدى طلبة الدراسات العليا في كليات وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعات المنطقة الشمالية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، إناث)، وتبعاً لمتغير المرحلة الدراسية (ماجستير، دكتوراه).

## 4-1 فروض البحث:

1. يمتلك طلبة الدراسات العليا في كليات وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة المنطقة الشمالية مستوى متوسط من الاحترق النفسي.
2. لا توجد فروق معنوية في مستوى الاحترق النفسي بين الذكور والإناث.
3. لا توجد فروق معنوية في مستوى الاحترق النفسي بين طلبة الماجستير والدكتوراه.

## 5-1 مجالات البحث:

- المجال البشري: طلبة الدراسات العليا (ماجستير، دكتوراه) في كليات وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة المنطقة الشمالية.
- المجال الزمني: ابتداءً من 2025/10/14 لغاية 2026/2/17.
- المجال المكاني: كليات وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة المنطقة الشمالية.

## 2. إجراءات البحث

## 1-2 منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملاءمته وطبيعة البحث.

## 2-2 مجتمع البحث وعينته:

ضم مجتمع البحث طلبة الدراسات العليا في كليات وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة المنطقة الشمالية، والبالغ عددهم (193) طالب وطالبة موزعين على (6) جامعات.

الجدول (1): يبين مجتمع البحث

| المجموع الكلي | الدكتوراه     |      |      | الماجستير |      |      | الجامعات                                   | ت  |
|---------------|---------------|------|------|-----------|------|------|--------------------------------------------|----|
|               | مجموع         | إناث | ذكور | مجموع     | إناث | ذكور |                                            |    |
| 67            | 10            | 2    | 8    | 13        | 3    | 10   | جامعة الموصل/ كلية التربية البدنية         | 1. |
|               |               |      |      | 24        | 24   | صفر  | كلية التربية للبنات/ قسم التربية البدنية   |    |
|               | 4             | صفر  | 4    | 16        | 5    | 11   | كلية التربية الأساسية/ قسم التربية البدنية |    |
| 14            |               |      |      | 14        | 4    | 10   | جامعة الحمدانية                            | 2. |
| 40            | 19            | 2    | 17   | 21        | 3    | 18   | جامعة تكريت                                | 3. |
| 26            |               |      |      | 26        | 8    | 18   | جامعة سامراء                               | 4. |
| 27            | 11            | 2    | 9    | 16        | 6    | 10   | جامعة الأنبار                              | 5. |
| 19            |               |      |      | 19        | 9    | 10   | جامعة كركوك                                | 6. |
| 193           | المجموع الكلي |      |      |           |      |      |                                            |    |

## 1-2-2 عينة الإعداد:

ضمت عينة الإعداد (114) عضواً، وهم يشكلون نسبة (59,07%) من مجتمع البحث بطريقة عشوائية، فضلاً عن استبعاد (4) استمارات لم تسترجع عن طريق نموذج (Google Form)، وبهذا بلغت عينة الإعداد (110) وهم يشكلون نسبة (57%) من مجتمع البحث البالغ (193).

## 2-2-2 عينة التطبيق:

بلغ أفراد عينة التطبيق (65) طالب وطالبة، وهم يشكلون نسبة (33,68%) من مجتمع البحث البالغ (193) عضواً وحصل الباحثون على (62) استمارة صالحة للتحليل الإحصائي ويشكلون نسبة (32,12%).

الجدول (2): يبين تفاصيل عينات البناء والتطبيق والتجربة الاستطلاعية لمقياس الاحتراق النفسي

| المقياس<br>العينات | عينة البناء | عينة التجربة<br>الاستطلاعية | عينة التطبيق<br>النهائي | المستبعدون | المجموع الكلي |
|--------------------|-------------|-----------------------------|-------------------------|------------|---------------|
| الاحتراق النفسي    | 110         | 14                          | 62                      | 7          | 193           |
| النسبة المئوية     | 57%         | 7,25%                       | 32,12%                  | 3,63%      | 100%          |

### 3-2 أداة البحث:

#### 1-3-2 مقياس الاحتراق النفسي:

نظراً لعدم وجود أداة تقيس الاحتراق النفسي لدى طلبة الدراسات العليا في العراق، ولأجل أن يتمكن الباحثون من تحقيق أهداف البحث، قام الباحثون بتوزيع مقياس مفتوح على عدد من المختصين في مجال علم النفس الرياضي لتحديد الأبعاد الرئيسية للاحتراق النفسي لتصبح النواة الأولى التي تمكن الباحثون من تصميم أدواتهم المناسبة.

#### 1-1-3-2 تحديد أبعاد مقياس الاحتراق النفسي:

لغرض تحديد أبعاد مقياس الاحتراق النفسي قام الباحثون بعرض مقياس مفتوح على مجموعة من الخبراء في علم النفس الرياضي والقياس والتقويم لغرض تحديد أبعاد مقياس الاحتراق، إذ تم تحديد نسبة (50%) كحد أدنى لقبول البعد، وبعد تحليل نتائج آراء السادة الخبراء توصل الباحثون إلى الأبعاد الآتية (الإجهاد والإنهاك العاطفي والجسدي، الانسحاب وتبلد المشاعر، انخفاض الكفاءة والفاعلية الأكاديمية، اختلال التوازن الحياتي) كأبعاد رئيسية لمقياس الاحتراق النفسي لطلبة الدراسات العليا.

#### 2-1-3-2 صياغة فقرات مقياس الاحتراق النفسي:

بعد أن تم تحديد أبعاد مقياس الاحتراق النفسي، لجأ الباحثون بعد الاستعانة بالمصادر العلمية والدراسات السابقة كدراسة (جاسم، 2011) ودراسة (بن طه، 2014) ومواقع الذكاء الاصطناعي (DeepSeek, GhatGPT) إلى صياغة فقرات المقياس وحسب الأبعاد المعتمدة، حيث بلغ عدد الفقرات الكلي للمقياس (40) فقرة موزعة على الأبعاد بواقع (10) فقرات لكل بعد، واقترح الباحثون بدائل خمسة للإجابة على الفقرات (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً).

#### 3-1-3-2 الصدق الظاهري:

يعرف (الجنابي، 2019) الصدق الظاهري بأنه "نوع من أنواع الصدق الذي يتم إيجاده على المظهر الخارجي للمقياس، أي أن يظهر أن المقياس يقيس الصفة أو السمة التي وضع من أجلها (الجنابي، 2019، 86). كما يذكر (الطائي والعبادي، 2018) أنه للتحقق من الصدق الظاهري للمقياس وصلاحيته في قياس ما وضع من أجله، وبيان قدرة الفقرات على تغطية الموضوع المبحوث، قام الباحثون بعرض أداة الدراسة على عدد من المحكمين والمختصين في مجال عنوان البحث وتخصصه (الطائي والعبادي، 2018، 144)، لذا قام الباحثون بعرض الصورة الأولية للمقياس (الملحق 1) على عدد من المحكمين في تخصص علم النفس الرياضي والقياس والتقويم الواردة أسمائهم في (الملحق 2) وبعد جمع وتحليل آراء السادة المختصين، تم حذف الفقرات كما موضح بالجدول (3).

الجدول (3): يبين آراء المختصين حول صلاحية الفقرات المحذوفة بكل محور لمقياس الاحتراق ونسبها المئوية وقيمة مربع كاي

| محور                     | الفقرات        | عدد الخبراء الكلي | الموافقون | الرافضون | النسبة المئوية | قيمة كاي | الدالة | المعنوية  |
|--------------------------|----------------|-------------------|-----------|----------|----------------|----------|--------|-----------|
| الإجهاد والإنهاك العاطفي | 1، 2، 3، 5     | 11                | 10        | 1        | %90,91         | 7,364    | 0,000  | معنوي     |
|                          | 6، 7، 9، 10    |                   | 9         | 2        | %81,82         | 4,455    | 0,001  | معنوي     |
|                          | 4، 8           |                   | 3         | 8        | %27,27         | 2,273    | 0,144  | غير معنوي |
| الانسحاب وتبلد المشاعر   | 2، 4، 7، 9     | 11                | 11        | صفر      | %100           | 11       | 0,000  | معنوي     |
|                          | 3، 5، 6، 8، 10 |                   | 9         | 2        | %81,82         | 4,455    | 0,001  | معنوي     |
|                          | 1              |                   | 4         | 7        | %36,36         | 0,818    | 0,312  | غير معنوي |
| انخفاض الكفاءة والفاعلية | 1، 3، 4، 6، 9  | 11                | 11        | صفر      | %100           | 11       | 0,000  | معنوي     |
|                          | 2، 5، 7، 10    |                   | 10        | 1        | %90,91         | 7,364    | 0,000  | معنوي     |
|                          | 8              |                   | 5         | 6        | %45,45         | 0,091    | 0,692  | غير معنوي |
| اختلال التوازن الحياتي   | 1، 2، 3، 4، 6  | 11                | 11        | صفر      | %100           | 11       | 0,001  | معنوي     |
|                          | 5، 8، 9، 10    |                   | 10        | 1        | %90,91         | 7,364    | 0,000  | معنوي     |
|                          | 7              |                   | 4         | 7        | %36,36         | 0,818    | 0,312  | غير معنوي |

قيمة (كا) الجدولية عند درجة حرية (ن-1) = ونسبة خطأ (0,05) تساوي (3,841)

### 2-3-4 إعداد النسخة الإلكترونية لمقياس الاحتراق النفسي:

تعددت الأسباب التي دفعت الباحثون إلى التوجه نحو الأسلوب الإلكتروني في توزيع مقياس الاحتراق النفسي على عينة البحث الرئيسية، وأبرز هذه الأسباب هو التباين الكبير في الموقع الجغرافي لمحافظات العراق المختلفة، الأمر الذي يجعل من التواصل المكاني والشخصي مع أفراد عينة البحث صعباً ومكلفاً، فضلاً عن ذلك فإن توزيع المقياس بشكله الإلكتروني يتيح سرعة أكبر في توزيعه وجمع البيانات الخاصة به، وكذلك فإن الميزة التي توفرها الاستبيانات الإلكترونية في جمع البيانات بشكل منظم وموحد ساعدت الباحثون في معالجة النتائج وتحليلها بشكل أكثر دقة.

إذ يشير (Edwards & Perkins, 2024) إلى أن الاستبيانات الإلكترونية تقدم فوائد عدة، منها تحسين كفاءة جمع البيانات، وتوفير الوقت والموارد، كما أنها تتيح أدوات تحليل متقدمة، مما يسمح بتحليل البيانات بسرعة أكبر، فضلاً عن أنه يمكن تصميم الاستبيانات بشكل جذاب وتفاعلي، مما يعزز تجربة المستخدم ويزيد من احتمالية الاستجابة. (Edwards & Perkins, 2024, 12).

بناءً على ذلك قام الباحثون بتصميم استبيان إلكتروني يمثل نسخة طبق الأصل من الاستبيان الورقي، وذلك بالاعتماد على نموذج (Google Form) المعتمد رسمياً في توزيع الاستبيانات الإلكترونية وعلى الرابط (<https://forms.gle/1BLTtNht6po9To5FA>)، وكما هو موضح في الملحق (2) والذي يتضمن جزءاً منه، وتم الاتفاق على التطبيق الإلكتروني المفضل استخدامه في توزيع الاستبيان الإلكتروني، والذي تمثل في تطبيق (WhatsApp).

### 2-3-5 التجربة الاستطلاعية:

من أجل تشكيل صورة متكاملة عن المقياس، لجأ الباحثون إلى تطبيق التجربة الاستطلاعية على عينة ضمت (14) طالبة وطالبة من طلبة الدراسات العليا في جامعة الحمدانية، وقد تبين للباحثين أن الفقرات كانت واضحة ومفهومة لديهم، وأن الإجابة عنها بشكل إلكتروني لم تشكل لديهم أي مشكلة سواء من حيث الاستلام، أم من حيث الإجابة عنها وإرسالها.

### 2-3-5 المعاملات العلمية:

### 2-3-6 القوة التمييزية للفقرات:

عند مراجعة الأطر النظرية المتعلقة بعينة التمييز وجد الباحثون أنها تجتمع حول زيادة عدد أفراد عينة التمييز إلى أقصى ما يمكن للحصول على مصداقية للفقرات لعلاقة ذلك بتقليل فرص الصدفة في عملية التحليل، وذهب الباحثون إلى تطبيق الصورة الأولية الإلكترونية للمقياس على عينة مختارة عشوائياً من عينة البحث الرئيسية، وبعد الانتهاء من استلام الإجابات على نموذج (Google Form) وحصرها، ظهر أن الاستمارات التي تم الحصول عليها يبلغ عددها (110)

استمارة من مجموع الاستمارات التي تم تسليمها لأفراد العينة، ولم يتلق الباحثون إجابات (4) من طلبة الدراسات العليا، بعد ذلك قام الباحث بتفريغ الإجابات إلكترونياً، وبما أن المقياس يتكون من (35) فقرة لذلك قام الباحثون باختيار عينة ممثلة للتطبيق من المجتمع وتم إجراء الآتي:

- إيجاد المجموع الكلي لدرجات كل استمارة ولجميع أفراد عينة التمييز البالغ عددهم (110) عضواً.
- ترتيب الاستمارات تنازلياً على وفق المجموع الكلي للاستمارات.
- تحديد العينتين المتطرفتين باختيار (27%) من عينة التمييز بوصفها مجموعة عليا و(27%) مجموعة دنيا، بحيث شملت (30) استمارة للمجموعة العليا، و(30) استمارة للمجموعة الدنيا.

وقام الباحثون باستخدام الاختبار التائي (T, test) على المجموعتين الطرفيتين بهدف التحقق من دلالة الفروق، واعتمد في ذلك على قيمة مستوى المعنوية المعتمدة (sig)، والبالغة (0,05) كمؤشر لقوة تمييز الفقرة عن طريق استخدام برنامج التحليل الإحصائي (SPSS) على الحاسوب الآلي.

الجدول (4): يبين قيم (ت) المحتسبة بين المجموعتين المتطرفتين لعينة بناء مقياس الاحترق النفسي

| Sig   | قيمة (ت) المحتسبة | المجموعة الدنيا |       | المجموعة العليا |       |     |
|-------|-------------------|-----------------|-------|-----------------|-------|-----|
|       |                   | ±ع              | س-    | ±ع              | س-    |     |
| 0.000 | 3.809             | 1.225           | 3.771 | 0.683           | 4.542 | .1  |
| 0.000 | 7.814             | 0.850           | 3.521 | 0.589           | 4.688 | .2  |
| 0.000 | 6.981             | 0.895           | 3.583 | 0.595           | 4.667 | .3  |
| 0.000 | 9.622             | 0.874           | 2.958 | 0.684           | 4.500 | .4  |
| 0.142 | 3.260             | 1.184           | 3.292 | 1               | 4.021 | .5  |
| 0.000 | 5.087             | 1.155           | 2.833 | 0.919           | 3.917 | .6  |
| 0.000 | 7.152             | 1.096           | 2.896 | 0.859           | 4.333 | .7  |
| 0.000 | 5.475             | 1.048           | 3.083 | 0.883           | 4.167 | .8  |
| 0.000 | 5.935             | 0.937           | 3.125 | 0.849           | 4.208 | .9  |
| 0.000 | 3.620             | 1.139           | 3.354 | 1.059           | 4.167 | .10 |
| 0.206 | 1.277             | 0.553           | 2.875 | 0.618           | 3.063 | .11 |
| 0.000 | 7.703             | 1.051           | 3.208 | 0.616           | 4.563 | .12 |
| 0.000 | 8.347             | 1.166           | 3.042 | 0.606           | 4.625 | .13 |
| 0.605 | 0.519             | 0.592           | 2.687 | 0.832           | 2.781 | .14 |
| 0.000 | 6.272             | 1.010           | 3.542 | 0.724           | 4.667 | .15 |
| 0.001 | 3.453             | 0.917           | 3.271 | 1.194           | 4.021 | .16 |
| 0.000 | 4.673             | 1.088           | 3.083 | 1.007           | 4.083 | .17 |
| 0.000 | 7.672             | 1.250           | 2.729 | 0.871           | 4.417 | .18 |
| 0.000 | 7.105             | 0.967           | 3.042 | 0.743           | 4.292 | .19 |
| 0.000 | 6.026             | 0.907           | 3.333 | 0.818           | 4.396 | .20 |
| 0.002 | 3.250             | 0.887           | 3.646 | 0.934           | 4.250 | .21 |
| 0.732 | 0.989             | 1.011           | 3.000 | 0.881           | 3.104 | .22 |
| 0.000 | 6.492             | 1.202           | 3.042 | 0.761           | 4.375 | .23 |
| 0.000 | 7.576             | 0.988           | 3.292 | 0.647           | 4.583 | .24 |
| 0.000 | 6.869             | 0.982           | 3.188 | 0.824           | 4.458 | .25 |
| 0.420 | 0.812             | 0.508           | 2.750 | 0.707           | 2.875 | .26 |
| 0.000 | 7.425             | 0.874           | 3.292 | 0.616           | 4.438 | .27 |
| 0.000 | 9.232             | 1.051           | 3.208 | 0.484           | 4.750 | .28 |
| 0.000 | 5.706             | 1.155           | 3.167 | 0.776           | 4.313 | .29 |
| 0.000 | 5.650             | 1.134           | 3.229 | 0.785           | 4.354 | .30 |
| 0.781 | 0.288             | 0.641           | 3.134 | 0.698           | 3.432 | .31 |
| 0.000 | 4.982             | 1.071           | 3.542 | 0.577           | 4.417 | .32 |
| 0.567 | 1.765             | 0.962           | 3.396 | 0.565           | 3.646 | .33 |
| 0.000 | 7.672             | 1.036           | 3.104 | 0.684           | 4.479 | .34 |
| 0.000 | 6.930             | 0.891           | 3.188 | 0.846           | 4.417 | .35 |

## 2-3-1-7 الاتساق الداخلي:

يقصد بالاتساق أن علامة المفحوص على جزء من الاختبار تكون مرتبطة ارتباطاً عالياً بعلامته على الاختبار بشكل كامل (أبو مغلي وسلامة، 2010، 43) وهو عبارة عن معاملات تجانس لفقرات الاختبار أو أنها تعكس مدى ترابط الاستجابات على الفقرة الواحدة مع درجة الاختبار الكلية (النيهان، 2004، 243) ولتحرير درجة صدق الفقرات وانسجامها الداخلي يصار إلى إيجاد معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس (التميمي والطائي، 2005، 176) إذ تم التوصل إليه من خلال إيجاد علاقة الارتباط بين الفقرة وكل من مجموع البعد والمجموع الكلي للمقياس، وذلك للكشف عما إذا كان الارتباط القائم بين المتغيرين حقيقياً أم غير حقيقي، وبهذا تم إيجاد معامل الاتساق الداخلي لـ (110) استمارة و (28) فقرة بعد التمييز، وتبين أن جميع الفقرات (28) فقرة متسقة داخلياً، إذ تقاربت قيم ارتباطاتها ما بين (0,644 – 0,322) وبلغ مستوى الدلالة لها (0,000-0,001) وهي أصغر من مستوى الدلالة المعتمد (0,05)، وكما في الجدول الآتي.

الجدول (5): يبين نتائج ارتباط فقرات مقياس الاحتراق النفسي بالدرجة الكلية للمقياس

| رقم الفقرة | قيمة معامل الارتباط | Sig   | رقم الفقرة | قيمة معامل الارتباط | Sig   |
|------------|---------------------|-------|------------|---------------------|-------|
| 1.         | 0,618               | 0,001 | 2.         | 0,559               | 0,001 |
| 3.         | 0,509               | 0,001 | 4.         | 0,592               | 0,001 |
| 5.         | سقطت بالتمييز       |       | 6.         | 0,499               | 0,001 |
| 7.         | 0,322               | 0,001 | 8.         | 0,603               | 0,001 |
| 9.         | 0,555               | 0,001 | 10.        | 0,375               | 0,000 |
| 11.        | سقطت بالتمييز       |       | 12.        | 0,414               | 0,000 |
| 13.        | 0,389               | 0,001 | 14.        | سقطت بالتمييز       |       |
| 15.        | 0,501               | 0,000 | 16.        | 0,526               | 0,001 |
| 17.        | 0,567               | 0,000 | 18.        | 0,580               | 0,001 |
| 19.        | 0,589               | 0,000 | 20.        | 0,526               | 0,001 |
| 21.        | 0,532               | 0,000 | 22.        | سقطت بالتمييز       |       |
| 23.        | 0,487               | 0,000 | 24.        | 0,339               | 0,000 |
| 25.        | 0,499               | 0,001 | 26.        | سقطت بالتمييز       |       |
| 27.        | 0,542               | 0,001 | 28.        | 0,365               | 0,000 |
| 29.        | 0,644               | 0,001 | 30.        | 0,596               | 0,001 |
| 31.        | سقطت بالتمييز       |       | 32.        | 0,501               | 0,000 |
| 33.        | سقطت بالتمييز       |       | 34.        | 0,499               | 0,001 |
| 35.        | 0,409               | 0,000 |            |                     |       |

## 2-3-1-8 ثبات المقياس:

"عند حساب معامل الثبات نحصل على درجة الأفراد في المقياس بإجرائه أكثر من مرة أو بالحصول على درجات متكافئة في نفس الإجراء أو أكثر من إجراء" (أبو علام، 2005، 374)، "إذ كلما تذبذبت النتائج انخفض ثبات المقياس ولم يعد ميزاناً حساساً وقادراً على الكشف عن الفروق الحقيقية بين الأفراد في السمة أو الخاصية التي توضع موضع القياس بدرجة كافية" (ميخائيل، 2001، 268)، "وتعتمد طرائق تقدير ثبات المقياس على مفهوم معامل الارتباط بين متغيرين" (علام، 1986، 67)، ولغرض الحصول على الثبات استخدمت الطرائق الآتية:

## 2-3-1-8-1 طريقة التجزئة النصفية:

وتسمى بمعامل الثبات بطريقة الأنصاف أو بمعامل الثبات الداخلي (زكريا وآخران، 2002، 144)، وتم تصحيح (110) استمارة ول (28) فقرة لعينة بناء مقياس الاحتراق النفسي وبلغ معامل الارتباط (0,75)، وباستخدام معادلة سبيرمان براون للمقياس ككل بلغ الثبات (0,85).

## 2-3-1-8-2 طريقة معامل ألفا:

تستخدم في حساب ثبات الاستبيانات التي تتطلب إجابتها الاختيار من بين بدائل متعددة، وتكون درجاتها متدرجة من (5 إلى 1) مثلاً (علام، 2006، 100)، إذ بلغ معامل ألفا (0,93).

## 9-1-3-2 وصف المقياس الاحتراق النفسي بصيغته النهائية:

بعد إكمال إجراءات بناء مقياس الاحتراق النفسي لدى طلبة الدراسات العليا في كليات وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعات المنطقة الشمالية، تشكلت صورته النهائية التي ضمت (28) فقرة موزعة على أربعة أبعاد (الإجهاد والإنهاك العاطفي والجسدي، الانسحاب وتبلد المشاعر، انخفاض الكفاءة والفاعلية الأكاديمية، اختلال التوازن الحياتي)، وتم تحديد الوزن المناسب لكل استجابة ويحصر ما بين (1-5) درجة مرتبة تنازلياً على مقياس ليكرت الخماسي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، وبذلك يمثل المجموع درجة المستجيب الكلية على المقياس والتي تنحصر بين (28-140) وبمتوسط فرضي قدره (84).

الجدول (6): يبين التوزيع العشوائي المنتظم ل فقرات الاحتراق النفسي

| ت  | الأبعاد                             | عدد الفقرات | تسلسل الفقرات في المقياس |
|----|-------------------------------------|-------------|--------------------------|
| 1- | الإجهاد والإنهاك العاطفي والجسدي    | 7           | 1، 5، 9، 13، 17، 21، 25  |
| 2- | الانسحاب وتبلد المشاعر              | 7           | 2، 6، 10، 14، 18، 22، 26 |
| 3- | انخفاض الكفاءة والفاعلية الأكاديمية | 7           | 3، 7، 11، 15، 19، 23، 27 |
| 4- | اختلال التوازن الحياتي              | 7           | 4، 8، 12، 16، 20، 24، 28 |

## 4-2 التطبيق النهائي للمقياس:

وقد تمّ التطبيق بشكل إلكتروني عبر استخدام النسخة الإلكترونية وبصيغة (Google Form)، على طلبة الدراسات العليا في كليات وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعات المنطقة الشمالية، إذ بلغت عينة التطبيق (65) وقد حصل الباحثون على (62) استمارة صالحة للتحليل الإحصائي بعد تزويدهم بالتعليمات حول كيفية الإجابة عن المقياس، وتأكيد موضوعية الإجابة وقد امتدت مدة التطبيق ما بين 2025/12/7 الى 2026/1/20.

## 5-2 الوسائل الإحصائية:

من أجل الوصول إلى تحقيق أهداف الدراسة الحالية استعان الباحثون بالحقيبة الإحصائية (SPSS) وهي متمثلة بالآتي الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والنسبة المئوية، ومعامل الارتباط البسيط (بيرسون)، ومعادلة سبيرمان براون، ومعادلة جتمان، والفكرونباخ، واختبار (ت) لعينة واحدة، واختبار (ت) لعينتين مستقلتين.

## 3. عرض النتائج ومناقشتها

## 1-4 عرض نتيجة الهدف الأول: بناء أداة البحث وقد تحقق في الباب الثالث (إجراءات البحث).

4-2 عرض نتيجة الهدف الثاني: الذي ينص "التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى طلبة الدراسات العليا في كليات وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعات المنطقة الشمالية".

لأجل التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لعينة البحث، قام الباحثون بإيجاد المتوسط الفرضي للمقياس ومقارنته بالمتوسط الحسابي لديهم، وسوف يصنف الاحتراق النفسي إلى مرتفع ومنخفض على أساس أن المتوسط الحسابي للعينة الذي يفوق المتوسط الفرضي للمقياس بصورة معنوية هو احتراق مرتفع، والقيمة غير المعنوية فتتمثل احتراق منخفض ضمن حدود المتوسط الفرضي حينما تكون قيمة المتوسط الحسابي للعينة أدنى المتوسط الفرضي والجدول (7) يبين ذلك:

الجدول (7): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي وقيمة (ت) المحتسبة لعينة البحث

| المعالم الإحصائية | العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الفرضي | قيمة (ت) المحتسبة | Sig   | الدلالة |
|-------------------|--------|-----------------|-------------------|----------------|-------------------|-------|---------|
| الاحتراق النفسي   | 62     | 107,96          | 7,161             | 84             | 26,355            | 0,000 | معنوي   |

معنوي عند مستوى معنوية  $\geq (0,05)$  وأمام درجة حرية (61)، قيمة (ت) الجدولية = (2,000)

يتبين من الجدول (7) أن قيمة المتوسط الحسابي لإجابات عينة البحث على فقرات مقياس الاحتراق النفسي قد بلغت (107,96) درجة، وبانحراف معياري قدره (7,44) درجة، وعند اختبار معنوية الفروق بين متوسط درجات العينة، والمتوسط الفرضي للمقياس وباستخدام الاختبار (التائي) لعينة واحدة بلغت قيمة (ت) المحتسبة (26,355)، وهي قيمة أكبر

من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية  $\geq (0,05)$  والبالغة (2,000) درجة، مما يدل على أن الفرق معنوي، ولمصلحة عينة البحث أي أن طلبة الدراسات العليا لديهم مستوى مرتفع في الاحتراق النفسي.

ويعزو الباحثون ذلك إلى الضغوط الأكاديمية المكثفة والتي تشمل عبء المقررات الدراسية المتقدمة، وصعوبة متطلبات البحث العلمي، والمنافسة على التميز الأكاديمي، وضغوط النشر العلمي، وطبيعة التخصصات المتنوعة إذ يجمع طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة بين الالتزامات النظرية (المحاضرات) متعددة الاختصاصات مثل (الفلسفة، التدريب، القياس والتقييم، البايوميكانيك.... الخ)، مما يضاعف من الأعباء والمسؤوليات الملقاة على عاتقهم، والتحديات الشخصية والمالية حيث يعاني العديد من طلبة الدراسات العليا من تحديات تتعلق بالتمويل، أو صعوبة التوفيق بين متطلبات الدراسة العليا وبين الالتزامات الأسرية أو الوظيفية، خاصة في مراحل عمرية تتزامن مع بناء الأسرة أو التطور المهني، قصور أنظمة الدعم فقد يكون هناك نقص في الدعم الكافي، أو برامج التوجيه الأكاديمي والمهني، أو الدعم النفسي والاجتماعي المخصص لطلبة هذه المرحلة الحساسة داخل أقسامهم، وعدم الوضوح في التوقعات والمستقبل فالشعور بعدم اليقين بشأن آفاق التوظيف بعد التخرج، أو غموض معايير التقييم والتقدم في البرنامج الدراسي، وهو ما يزيد من القلق والإرهاق النفسي. (Levecque et. al, 2017, ) (875)

وتتفق هذه الدراسة مع دراسة (جاسم، 2011)، ودراسة (بن طه، 2014)، ودراسة (الخالدة والعنوم، 2021، 65).

**3-4 عرض نتيجة الهدف الثاني:** الذي ينص "التعرف على دلالة الفروق في مستوى الاحتراق النفسي لدى طلبة الدراسات العليا في كليات وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة المنطقة الشمالية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، إناث) والمرحلة الدراسية (المجستير، الدكتوراه).

الجدول (8): بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) لعينتين مستقلتين

| المتغيرات        | العدد   | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | القيمة التائية المحسوبة | مستوى الدلالة | الدلالة   |
|------------------|---------|-----------------|-------------------|-------------------------|---------------|-----------|
| الجنس            | ذكور    | 32              | 107,500           | 7,414                   | 0,739         | غير معنوي |
|                  | إناث    | 30              | 108,466           | 6,971                   |               |           |
| المرحلة الدراسية | دكتوراه | 28              | 106,928           | 7,358                   | 0,003         | معنوي     |
|                  | ماجستير | 34              | 108,823           | 6,986                   |               |           |

معنوي عند مستوى معنوية  $\geq (0,05)$  وأمام درجة حرية (60)، قيمة (ت) الجدولية = (2,000)

يتبين من الجدول (8) أن قيمة الوسط الحسابي لإجابات عينة البحث (الذكور) على فقرات مقياس الاحتراق النفسي قد بلغت (107,500) درجة، وبانحراف معياري قدره (7,414) درجة، بينما بلغت قيمة الوسط الحسابي لإجابات عينة البحث (الإناث) (108,466) وبانحراف معياري (6,971) وعند اختبار معنوية الفروق بين متوسط درجات العينة، وباستخدام الاختبار (التائي) لعينتين مستقلتين بلغت قيمة (ت) المحتسبة (-0,528)، وهي قيمة أصغر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية  $\geq (0,05)$  والبالغة (2,000) درجة، مما يدل على أن الفرق غير معنوي.

**أولاً: تفسير عدم وجود فروق وفقاً للجنس (الذكور، الإناث):**

يعزو الباحثون هذه النتيجة إلى أن ضغوط الدراسات العليا وأسباب الاحتراق النفسي المرتبطة بها (كالعبء الأكاديمي، وضبابية المستقبل الوظيفي، وصراعات العمل -الحياة) مشتركة وتؤثر بالتساوي على جميع الطلبة بغض النظر عن جنسهم، خاصة في التخصصات الأكاديمية التنافسية. كما أن طبيعة عينة البحث من خريجي وكليات التربية البدنية قد تكون أكثر تجانساً في مواجهة التحديات (الغرابية وأبو دية، 2020، 222).

بينما بلغت قيمة الوسط الحسابي لإجابات عينة البحث (الدكتوراه) على فقرات مقياس الاحتراق النفسي قد بلغت (106,928) درجة، وبانحراف معياري قدره (7,358) درجة، بينما بلغت قيمة الوسط الحسابي لإجابات عينة البحث (المجستير) (108,823) وبانحراف معياري (6,986) وعند اختبار معنوية الفروق بين متوسط درجات العينة، وباستخدام الاختبار (التائي) لعينتين مستقلتين بلغت قيمة (ت) المحتسبة (-4,038)، وهي قيمة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية  $\geq (0,05)$  والبالغة (2,000) درجة، مما يدل على أن الفرق معنوي.

#### ثانياً: تفسير وجود فروق وفقاً للمرحلة الدراسية (دكتوراه، ماجستير):

ويعزو الباحثون هذه النتيجة إلى صدمة الانتقال قد يعاني طلبة الماجستير من "صدمة الانتقال" المفاجئ من مرحلة البكالوريوس التي تركز على التلقي، إلى مرحلة الدراسات العليا التي تطلب استقلالية بحثية عالية ومهارات تفكير نقدي متقدمة (Gardner, 2009)، وعدم الوضوح وضبابية المسار غالباً ما تكون توقعات ومتطلبات مرحلة الماجستير أقل وضوحاً مقارنة بمرحلة الدكتوراه التي يكون فيها الطالب أكثر نضجاً أكاديمياً ووضوحاً لمسار بحثه (Lovitts, 2001).

فضلاً عن الضغط للانتقال أو التخرج قد يشعر طلبة الماجستير بضغط أكبر لإكمال دراستهم للالتحاق بسوق العمل أو للتقدم لمرحلة الدكتوراه، مقارنة بطلبة الدكتوراه الذين يكونون قد تجاوزوا جزءاً كبيراً من الضغوط التأسيسية.

#### 4. الاستنتاجات

##### 1-4 الاستنتاجات:

1. صلاحية مقياس الاحتراق النفسي لدى طلبة الدراسات العليا في كليات وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة المنطقة الشمالية.
2. يمتلك طلبة الدراسات العليا في كليات وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة مستوى مرتفع من الاحتراق النفسي.
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي تعزى إلى متغير الجنس (الذكور والإناث)، مما يشير إلى تقاسم الجنسين لطبيعة الضغوط والأعباء في بيئة الدراسات العليا.
4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي تعزى إلى متغير المرحلة الدراسية، وكانت الفروق لصالح طلبة الماجستير، الذين أظهروا مستوى احتراق نفسي أعلى مقارنة بطلبة الدكتوراه. ويعزى ذلك إلى حداثة التحاقهم بالدراسات العليا، وصدمة الانتقال من التعلم التلقيني إلى البحثي، وضبابية متطلبات المرحلة والمسار المستقبلي.

##### 2-4 التوصيات:

1. تطوير برامج إرشادية وتوعوية وقائية وعلاجية للحد من الاحتراق النفسي لدى طلبة الدراسات العليا، على أن تُعطى الأولوية لطلبة مرحلة الماجستير في هذه البرامج.
2. عقد دورات تدريبية إلزامية لطلبة الماجستير في بداية التحاقهم بالبرنامج، تركز على تنمية المهارات البحثية الأساسية، وإدارة الوقت، والتأقلم مع الضغوط الأكاديمية.
3. العمل على تخفيف الأعباء الإدارية والروتينية الملقاة على عاتق طلبة الدراسات العليا، وتبسيط الإجراءات المتعلقة بالبحث العلمي.

#### المصادر

1. أبو علام، رجاء محمود (2005): تقويم التعلم، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
2. البكري، خالد والهزاع، منصور (2019): مستوى الضغوط النفسية وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة الملك سعود، مجلة البحث العلمي في التربية، المجلد (20)، العدد (3).
3. بن طه، شذا بنت جميل (2014): الاحتراق النفسي لدى طلاب وطالبات الدراسات العليا بجامعة الملك عبدالعزيز: دراسة مقارنة، المجلة العلمية لكلية الآداب، المجلد (2)، العدد (5).
4. جاسم، نداء جمال (2011): الاحتراق النفسي لدى طلبة الجامعة وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة آداب المستنصرية، المجلد (4)، العدد (55).
5. الجنابي، عبدالمنعم أحمد (2019): أساسيات القياس والاختبار في التربية الرياضية، دار الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
6. الخطيب، محمد جواد (2007): الاحتراق النفسي وعلاقته بمرونة الأنا لدى المعلمين الفلسطينيين بمحافظة غزة، المؤتمر التربوي بغزة.

7. الخوالدة، محمد أحمد، والعثوم، أحمد يوسف (2021): مستوى الضغوط النفسية وعلاقتها بالاحترق النفسي لدى طلبة الدراسات العليا في كليات التربية الرياضية في الأردن، مجلة علوم الرياضة والتربية البدنية، المجلد (2)، العدد (6).
8. زكريا، محمد الظاهر وآخران، (2002): مبادئ القياس والتقويم في التربية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
9. السمري، ناصر والعجمي، فهد (2021): ضغوط الدراسات العليا الأسباب والمواجهة، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية، المجلد (13)، العدد (2).
10. صالح، محمد خير الدين وداؤود، محمد خالد (2019): بناء مقياس الاحتراق النفسي لدى الرياضيين في محافظة نينوى، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، المجلد (19)، العدد (2).
11. الطائي، يوسف والعبادي، هشام فوزي (2018): مناهج البحث العلمي للبحوث الإعلامية والإدارية والإنسانية، دار الأيام، عمان، الأردن.
12. علام، صلاح الدين (1986): تطورات معاصرة في القياس النفسي والتربوي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
13. علام، صلاح الدين محمود (2006): الاختبارات والمقاييس التربوية والنفسية، ط1، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
14. الغرابية، دعاء وأبو دية، عدنان (2020): مستوى الضغوط الأكاديمية وعلاقتها بالاحترق النفسي لدى طلاب التربية الرياضية، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، المجلد (14)، العدد (3).
15. غيث، ياسر وعكاشة، محمود (2020): طبيعة مناهج الدراسات العليا في التربية البدنية بين النظرية والتطبيق، المؤتمر العلمي الدولي لتطوير برامج إعداد المعلمين، الاسكندرية، مصر.
16. قائد، عبدالباسط أحمد وآخرون (2011): مستوى الاحتراق النفسي لدى طلبة كلية التربية وأثره على تكيفهم الاجتماعي الدراسي، مجلة كليات التربية، المجلد (8)، العدد (12).
17. ميخائيل، امطانيوس، (2001): القياس والتقويم في التربية الحديثة، مطبعة نفحة إخوان، دمشق، سوريا.
18. Dyrbye, L. N., West, C. P., Satele, D., Boone, S., Tan, L., Sloan, J., & Shanafelt, T. D. (2017). Burnout among U.S. medical students, residents, and early career physicians relative to the general U.S. population. *Academic Medicine*, 89(3).
19. Edwards, P., & Perkins, C. (2024). Response is increased using postal rather than electronic questionnaires new results from an updated Cochrane Systematic Review. *Medical Research Methodology*, 24(1), <https://bmcmmedresmethodol.biomedcentral.com/articles/10.1186/s>
20. Gardner, S. K. (2009). The development of doctoral students: Phases of challenge and support. *ASHE Higher Education Report*, 34(6), 1-127.
21. Levecque, K., Anseel, F., De Beuckelaer, A., Van der Heyden, J., & Gisle, L. (2017). Work organization and mental health problems in PhD students. *Research Policy*, 46(4).
22. Lovitts, B. E. (2001). Leaving the ivory tower: The causes and consequences of departure from doctoral study. Rowman & Littlefield.
23. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (7th ed.). Human Kinetics.

**ملحق (1): أسماء السادة المتخصصين**

| ت  | الاسم                | اللقب العلمي | الاختصاص          | مكان العمل                                      |
|----|----------------------|--------------|-------------------|-------------------------------------------------|
| 1. | ناظم شاكر الوتار     | أ. د         | علم النفس الرياضي | جامعة الموصل /التربية البدنية و علوم الرياضة    |
| 2. | مكي محمود حسين       | أ. د         | قياس وتقويم       | جامعة الموصل /التربية البدنية و علوم الرياضة    |
| 3. | عصام عبد الرضا       | أ. د         | علم النفس الرياضي | جامعة الموصل /التربية البدنية و علوم الرياضة    |
| 4. | مؤيد عبدالرزاق الحسو | أ. د         | علم النفس الرياضي | جامعة الموصل /التربية البدنية و علوم الرياضة    |
| 5. | ايتار عبدالكريم غزال | أ. د         | قياس وتقويم       | جامعة الموصل /التربية البدنية و علوم الرياضة    |
| 6. | نغم محمود العبيدي    | أ. د         | علم النفس الرياضي | جامعة الموصل /التربية البدنية و علوم الرياضة    |
| 7. | نغم خالد نجيب        | أ. د         | علم النفس الرياضي | جامعة الموصل /التربية البدنية و علوم الرياضة    |
| 8. | وليد ذنون غانم       | أ.م. د       | علم النفس الرياضي | جامعة الموصل /التربية البدنية و علوم الرياضة    |
| 9. | محمد خير الدين       | أ.م. د       | علم النفس الرياضي | جامعة الموصل /التربية البدنية و علوم الرياضة    |
| 10 | محمد خالد داؤود      | أ.م. د       | علم النفس الرياضي | جامعة الموصل /التربية البدنية و علوم الرياضة    |
| 11 | رياض عكاب مرعي       | أ.م. د       | علم النفس الرياضي | جامعة الحمدانية /التربية البدنية و علوم الرياضة |

**ملحق (2): النسخة الإلكترونية لمقياس الاحتراق النفسي**

+

📄

Tr

🖼️

▶️

☰

قسم 1 من 3

⋮

×

## مقياس لطلبة الدراسات العليا

---

↶ ↷ U *I* **B**

**اعزائي طلبة الدراسات العليا المحترمون**  
 تحية طيبة

ينوي الباحثون اجراء بحثهم على طلبة الدراسات العليا في كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة ، ولكونكم الفئة المستهدفة يرجى التفضل بالاجابة عن فقرات المقياس عبر اختيار البدائل المدرجة امام كل فقرة من فقرات المقياس، علماً بأن هذه الاجابات لن يطلع عليها سوى الباحث وانها سوف تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط، ولاداعي لذكر الاسم

▼

بعد القسم 1 المتابعة إلى القسم التالي

الجامعة التي تنتمي إليها \*

☐ الموصل

☐ الحمدانية

☐ تكريت

☐ سامراء

☐ الأنبار

☐ كركوك

الجنس \*

⋮

قسم 3 من 3

⊕

📄

Tr

📷

▶

☰

⋮

×

نقرات المقياس والبدائل

الوصف (اختياري)

⋮

1. أتمنى بالذي منتهك عدد الانتهاء من يوم مخصص لتحضير الواجبات. \*

☐ دائماً

☐ غالباً

☐ أحياناً

☐ نادراً

☐ أبداً

IT

⋮

19. أخاف من فشلي في امتحانات الفصلية \*

☐ دائماً

☐ غالباً

☐ أحياناً

☐ نادراً

☐ أبداً

AG

20. يتعارض دوري كطالب (يتطلب الانزاع للدراسة) مع دوري الاجتماعي \*