

الانهاك النفسي لمدرسي ومدرسات التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة

م.د. نسيمة عباس صالح

العراق. وزارة التربية. مديرية تربية ديالى

nasemaa9@gmail.com

٢٠٢٤/٢/٢٨ تاريخ نشر البحث

٢٠٢٤/١/٣٠ تاريخ استلام البحث

الملخص

تتعدد مشكلة البحث بالانهاك النفسي الذي يصيب الكوادر التربوية نتيجة للضغوط النفسية والمهنية التي تؤثر على سلوكهم وهذا بدوره يؤدي الى قلة الحماس وضعف الارادة وتدني الاداء ، اما هدف البحث فقد تمثل بالتعرف على الانهاك النفسي لدى مدرسي ومدرسات التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة ، وكذلك التعرف على الفروق في الانهاك النفسي لدى مدرسي ومدرسات التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة ، وقد قامت الباحثة باستخدام المنهج الوصفي ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العدمية والبالغ عددها (٦٠) مدرس ومدرسة للمرحلة المتوسطة اختصاص تربية رياضية (٣٠) مدرس و (٣٠) مدرسة وشكلت هذه العينة نسبة ٥٥% من مجتمع الاصل ، وفي ختام البحث فقد تم التوصل الى اهم الاستنتاجات وهي وجود الانهاك النفسي لدى المدرسات عند مستوى دلالة (٠.٠٥) اكثرا من المدرسين ، وقد خرجت الدراسة بعدد من التوصيات اهمها يجب تشخيص جميع الاضطرابات النفسية التي يمر بها المدرس والقيام بمعالجتها .

الكلمات المفتاحية: الانهاك النفسي، مدرسي ومدرسات التربية الرياضية، للمرحلة المتوسطة

Psychological exhaustion of intermediate school physical education teachers

Lec. Dr. Nasima Abbas Saleh

nasemaa9@gmail.com

General Directorate of Education in Diyala / Ministry of Education, Iraq.

Received: 30-01-2024

Accepted: 28-02-2024

Abstract

The research problem is determined by the psychological exhaustion that affects educational staff as a result of psychological and professional pressures that affect their behavior, and this in turn leads to a lack of enthusiasm, weak will, and low performance. The goal of the research was to identify psychological exhaustion among male and female intermediate school physical education teachers, as well as to identify the differences in psychological exhaustion among male and female intermediate school physical education teachers. The researcher used the descriptive approach, the research sample was chosen intentionally and consisted of (60) teachers and intermediate school teachers specializing in physical education. (30) teachers and (30) schools. This sample constituted 50% of the original population. At the conclusion of the research, the most important conclusions were reached, which is the presence of psychological exhaustion. Female teachers have a higher level of significance (0.05) than male teachers. The study came out with a number of recommendations, the most important of which is that all psychological disorders experienced by the teacher must be diagnosed and treated.

Keywords: Psychological exhaustion, male and female physical education teachers, intermediate school

١ - المقدمة:

يعتبر المعلم أحد المحاور الرئيسية لنجاح وسير العملية التربوية باستخدامه الطرق والوسائل التعليمية الحديثة لضخ كم هائل من المعلومات والمعارف إلى الأجيال لمواكبة التطور والتقدم السريع مما دفع العديد من الباحثين إلى دراسة العوامل الإيجابية التي تعزز من دوره وتنقى ارادته وتكسبه المزيد من القدرات والمهارات البدنية والعقلية التي تساعده في الحفاظ على مستوى أدائه فضلاً عن التطرق لبعض المفاهيم السلبية الشائعة في الوسط التربوي والتي تؤدي إلى تدني مستوى الأداء وقلة الحماس والشعور بالتشاؤم مما يفقده القدرة على الأداء بالمستوى المطلوب مما يزيد شعوره بالتعب والتوتر الدائم وينتابه شعوراً بعدم الرضا عن نفسه كل هذه الاعراض صنفها السيكولوجيين ضمن المفاهيم السلبية في علم النفس والذي اطلق عليها بالإنهاك النفسي فالإنهاك النفسي هو حالة من الشعور بالإجهاد والاسترخاء النفسي والارهاق البدني الناتج عن الفشل في مواجهة الضغوط السلبية القوية التي تفوق قدرة الفرد .

(محمد ، بلا سنة : ١٢٦-١٢٧)

يعد الإنهاك النفسي مفهوم حديث نسبياً لا سيما في مجال الدراسات العربية ولذلك تعدد المقصود منه لدى الباحثين وذلك أن دل على شيء إنما يدل على أنه ليس هناك تعريف واحد متفق عليه من قبل الباحثين للإنهاك النفسي أو حتى ترجمته فنجد بعض الباحثين قد ترجموه إلى "التعب النفسي" أو "المشقة النفسية" ومنهم من ترجمة بـ (الضغط العاطفي) .

(زيдан ، ٢٠٠٤: ص ٢٤)

وعرفه (زياد ، ١٩٩٥) بأنه " حالة من الإنهاك تحدث نتيجة للإعياء والمتطلبات الزائدة والمستمرة الملقة على الأفراد على حساب طاقتهم وقوتهم " .

(الطحانة، ١٩٩٥: ٥٦)

ويرتبط الإنهاك النفسي ارتباطاً وثيقاً بالضغط النفسي فهو يمثل أعلى مستويات الضغوط التي تؤثر على علاقات الفرد المختلفة بما في ذلك علاقات الفرد الاجتماعية وتفاعلاته مع زملائه واصدقائه وجيئاته ويمثل الآثار إلى الأسرة بمن فيها .

(زكي، ٢٠٠٨ : ٦٧)

ما نشاهده اليوم المدرس يحاول التركيز على أداء المهارة الرياضية بصورة صحيحة امام التلاميذ وفي المقابل عدم استجابتهم للطريقة والأسلوب الذي يستخدمه المدرس وعدم التفاعل معه يجعله أكثر عرضة للتعب والارهاق البدني الذي يثير لديه الانفعالات النفسية والذهنية وبالتالي يعني من الاحباط الذي يؤثر على صحته لكن استمرار المدرس بالجهود المتكررة والمتواصلة وتحمل مسؤولية كبيرة لرفع الأداء للمستوى المطلوب سرعان ما تصاب حالة النفسية بالتدحرج وبالتالي

يصيبه الاحباط والعجز في الاداء الذي يعد مؤشراً لحدوث الانهاك النفسي لذا توجد في المؤسسات التربوية العديد من الظواهر النفسية الجديرة بالاهتمام والبحث والتي تؤثر على سير العملية التعليمية بصورة صحيحة ولاعتبار مهنته التدريس من اكثـر الوظائف التي يتعامل فيها المدرس مع مجموعة متغيرات اثنـاء عملـه مما يصيبه الانهـاك نـتيـجة لـلـجهـود المـسـتمـرة والمـتـكـرـرة التي تـقـع على عـاتـقـه وـفـيـ المـقـابـلـ لاـ يـبـدـيـ التـلـامـيـذـ ايـ دـافـعـيـةـ تـجـاهـ الـدـرـسـ ماـ يـؤـدـيـ إـلـىـ تـزـايـدـ الضـغـوطـ عـلـيـهـ فـتـظـهـرـ مـلـامـحـ الـاحـبـاطـ وـالـتوـتـرـ وـقـلـةـ الـاـرـادـةـ هـذـهـ السـلـبـيـاتـ تـتـعـكـسـ عـلـىـ جـانـبـيـنـ منـ جـوـانـبـ شـخـصـيـتـهـ الـجـانـبـ الـنـفـسـيـ وـالـبـدـنـيـ وـهـذـاـ بـدـورـهـ يـؤـثـرـ عـلـىـ صـحـتـهـ .ـ وـالـانـهـاكـ الـنـفـسـيـ "ـ حـالـةـ سـلـبـيـةـ يـتـعـرـضـ لـهـ الـفـرـدـ الـذـيـ يـقـعـ تـحـتـ ضـغـوطـ زـائـدـةـ مـسـتـمـرـةـ وـلـاـ يـسـتـطـعـ التـكـيفـ مـعـهـاـ بـطـرـيـقـةـ مـقـبـلـةـ وـلـهـذـاـ تـعـدـتـ مـظـاهـرـهـ لـتـشـمـلـ الـجـانـبـ الـنـفـسـيـ وـالـبـدـنـيـ ماـ يـؤـثـرـ فـيـ صـحـةـ الـفـرـدـ سـلـبـيـاـ .ـ

(بروجر ، ١٩٧٤: ١٩٧٤)

(٦٧)

والانهـاكـ الـنـفـسـيـ منـ وجـهـةـ نـظـرـ الـبـاحـثـةـ بـاـنـهـ الـحـالـةـ الـتـيـ يـشـعـرـ بـهـ الـفـرـدـ بـالـتـعـبـ الـبـدـنـيـ وـالـنـفـسـيـ ماـ يـفـقـدـهـ الـحـمـاسـ وـقـلـةـ الـاـرـادـةـ اـثـنـاءـ الـادـاءـ .ـاـكـتـ العـدـيدـ مـنـ الـدـرـاسـاتـ وـالـاـبـحـاثـ الـعـلـمـيـةـ انـ المـصـابـيـنـ بـالـانـهـاكـ تـظـهـرـ عـلـيـهـمـ الـعـدـيدـ مـنـ الـاعـرـاضـ تـخـتـلـفـ فـيـ شـدـتـهـ حـسـبـ الـمـسـبـبـ لـهـ وـحـسـبـ وـجـهـاتـ نـظـرـ الـعـدـيدـ مـنـ الـبـاحـثـيـنـ يـمـكـنـ اـرـجـاعـ هـذـهـ الـاعـرـاضـ لـعـدـةـ اـسـبـابـ مـنـهـاـ عـصـبـيـةـ تـتـمـثـلـ بـنـوـيـاتـ مـنـ الـصـرـاعـ يـعـانـيـ مـنـهـ الـفـرـدـ فـتـؤـدـيـ إـلـىـ حـدـوثـ نـوـعـ مـنـ الـتـغـيـرـاتـ الـكـيـمـيـائـيـةـ تـؤـثـرـ عـلـىـ عـلـمـ الـجـهـازـ الـعـصـبـيـ فـيـ حـيـنـ يـتـمـثـلـ السـبـبـ الـعـضـوـيـ بـوـجـودـ الـمـ وـخـلـ لـقـسـمـ مـنـ الـاعـضـاءـ مـثـلـ الـقـلـبـ وـالـكـلـىـ وـغـيـرـهـ وـاـخـيـرـاـ تـمـثـلـ الـبـيـئـةـ اـحـدـيـ الـاسـبـابـ الـمـؤـدـيـةـ إـلـىـ الـانـهـاكـ مـنـ خـلـالـ مـاـ يـكـتـسـبـهـ الـافـرـادـ مـنـ سـلـوكـيـاتـ لـمـوـاجـهـةـ الـظـرـوفـ وـالـمـوـاـقـفـ الـصـعـبـةـ وـتـكـمـ اـهـمـيـةـ الـبـحـثـ فـيـ اـكـتسـابـ الـانـهـاكـ الـنـفـسـيـ اـهـتـمـاـمـاـ كـبـيـرـاـ مـنـ قـبـلـ الـبـاحـثـيـنـ لـكـوـنـهـ مـنـ الـاـضـطـرـابـاتـ الـنـفـسـيـةـ الـتـيـ تـتـعـرـضـ لـهـ الـكـوـادـرـ الـتـرـبـوـيـةـ فـيـ الـوـسـطـ الـتـرـبـوـيـ نـتـيـجـةـ تـعـاـلـمـهـ مـعـ الـمـزـيـدـ مـنـ الـمـتـغـيـرـاتـ الـتـيـ تـؤـثـرـ سـلـبـاـ عـلـىـ تـدـنـيـ الـكـفـاءـ الـمـهـنـيـةـ الـلـمـدـرـسـ وـبـالـتـالـيـ يـنـعـكـسـ عـلـىـ مـسـتـوـيـ التـحـصـيلـ الـدـرـاسـيـ لـلـتـلـامـيـدـ .ـيـعـدـ الـانـهـاكـ مـنـ الـمـشـاـكـلـ الـنـفـسـيـةـ الشـائـعـةـ فـيـ الـمـؤـسـسـةـ الـتـرـبـوـيـةـ حـيـثـ اـنـ مـخـاطـرـةـ تـؤـثـرـ عـلـىـ نـجـاحـ الـعـلـمـيـةـ الـتـعـلـيمـيـةـ لـذـاـ اـهـتـمـ الـبـاحـثـيـنـ بـدـرـاستـهـ لـمـاـ لـهـ مـنـ اـثـارـ سـلـبـيـةـ لـاـ تـقـصـرـ عـلـىـ الـمـدـرـسـ فـقـطـ بـلـ تـؤـثـرـ عـلـىـ التـحـصـيلـ الـدـرـاسـيـ لـلـطـلـبـةـ وـبـعـدـ اـطـلـاعـ الـبـاحـثـةـ عـلـىـ عـدـيدـ مـنـ الـدـرـاسـاتـ وـالـاـبـحـاثـ الـنـفـسـيـةـ وـمـنـ خـلـالـ خـبـرـتـهـاـ لـكـوـنـهـاـ عـمـلـتـ بـمـهـنـةـ الـتـدـرـيسـ لـفـتـرـةـ طـوـيـلـةـ وـجـدـتـ مـنـ الـضـرـوريـ انـ نـلـتـمـ حـقـيـقـةـ لـاـ بـدـ اـنـ يـفـهـمـهـاـ الـجـمـيعـ بـاـنـ الـفـرـدـ الـذـيـ يـمـارـسـ مـهـنـةـ الـتـدـرـيسـ يـكـونـ اـكـثـرـ عـرـضـةـ لـلـانـهـاكـ بـسـبـبـ مـحـدـودـيـةـ الـدـخـلـ الـمـادـيـ وـعـدـمـ تـوـفـيرـ الـاجـهـزةـ وـالـاـدـوـاتـ وـالـلـوـسـائـلـ الـتـعـلـيمـيـةـ الـضـرـوريـةـ الـتـيـ يـحـتـاجـهـ اـلـادـاءـ الـمـهـارـةـ بـصـورـةـ صـحـيـحةـ مـاـ يـتـوـجـبـ عـلـيـهـ بـذـلـ جـهـودـ مـسـتـمـرـةـ

ومتواصلة لذا تحاول الباحثة الكشف عن هذه المشكلة في الوسط التربوي والتقليل من اثارها السلبية عن طريق التساؤل الآتي :-

- هل يعني مدرسي ومدرسات التربية الرياضية من الانهاك النفسي؟
وسيتم الاجابة عن هذا التساؤل من خلال الاجراءات التي سوف تقوم بها الباحثة.
يهدف البحث الى:

- ١- التعرف على الانهاك النفسي لدى مدرسي ومدرسات التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة.
- ٢- التعرف على الفروق في الانهاك النفسي لمدرسي ومدرسات التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة.

٢- إجراءات البحث:

٢-١ منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحى وذلك لملائمة طبيعة مشكلة البحث.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

طبق البحث الحالي على مجتمع بلغ (١٢٠) مدرس ومدرسة في محافظة ديرالى / قضاء الخالص للعام الدراسي ٢٠٢١ - ٢٠٢٢ حيث اختيرت العينة منه بطريقة عمدية والبالغ عددها (٦٠) مدرس ومدرسة للمرحلة المتوسطة اختصاص تربية رياضية (٣٠) مدرس و(٣٠) مدرسة وشكلت هذه العينة نسبة ٥٥% من مجتمع الاصل.

٢-٣ وسائل جمع البيانات والادوات المستخدمة في البحث:

- المصادر العربية والاجنبية.
- الاختبار والقياس.
- الخبراء والمختصين الذين تم الاستعانة بهم (*)
- مقاييس الانهاك النفسي (**)
- شبكة الانترنت.
- قلام جاف.
- حاسبة لتنزيل البيانات عدد (١) .

(*) ينظر : ملحق (١) .

(**) ينظر : ملحق (٢) .

٢-٤ اجراءات البحث الميدانية:

٢-٤-١ مقياس الانهاك النفسي :

لتحقيق اهداف البحث استخدمت الباحثة المقياس المعد من قبل (مصطفى ساهي مناتي ٢٠١٩) والذي يتتألف من (٢٥) فقرة وكل فقرة ثلاثة بدائل هي (دائماً - احياناً - نادراً) تقابلها الدرجات (٣ - ٢ - ١) وتم حساب اعلى درجة للمقياس $3 \times 25 = 75$ واقل درجة للمقياس $25 \times 1 = 25$.

٢-٤-٢ الاسس العلمية للمقياس:

١- الصدق الظاهري للمقياس:

للتأكد من صدق الفقرات الخاصة بالمقياس قامت الباحثة بعرض فقراته على مجموعة من الخبراء والمحترفين (ملحق ١) في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة وطلبت منهم ابداء رأيهم ازاء كل فقرة من حيث صلاحيتها وبعد الاطلاع على الفقرات اكد الجميع صلاحية الفقرات للغرض الذي اعدت من اجله.

٢- معامل الثبات للمقياس:

لكي تتأكد الباحثة بان المقياس يتميز بدرجة ثبات عالية قامت بتوزيعه على مجموعة من مدرسات ومدرسي التربية الرياضية البالغ عددهم (٦٠) مدرس ومدرسة لمعرفة الانهاك وبعد مرور (٧ ايام) من التوزيع تم توزيعه مرة اخرى على نفس المجموعة وبعدها تقييم النتائج حيث ظهر معامل الثبات (٩٦%) وهذا مؤشر على تتمتع المقياس بدرجة ثبات عالية .

٢-٥ التجربة الاستطلاعية:

اجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية على عينة عددها (٢٠) مدرس ومدرسة في يوم الاحد المصادف ٢٠٢٢/٣/٦ من خارج عينة البحث الاصلية الغرض منها معرفة مدى ملائمة فقرات المقياس للعينة والوقوف على الصعوبات التي تواجه التجربة الرئيسية .

٢-٦ التجربة الرئيسية:

تم اجراء التجربة الرئيسية على عينة البحث من يوم ٢٠٢٢/٣/١٤ ولغاية ٢٠٢٢/٣/١٧ حيث تم توزيع الاستمارات على العينة والاجابة عليه من قبلهم ثم تم جمع الاستمارات وتحليلها من قبل الباحثة وكما مبين في اداة القياس .

٧-٢ الوسائل الاحصائية : استخدمت الباحثة برنامج (spss) في ايجاد الوسائل الاحصائية الخاصة بالبحث .

٣- عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث:

٣-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج التعرف على الانهاك النفسي لدى مدرسي ومدرسات التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة :

جدول (١) يبين نتائج التعرف على الانهاك النفسي لدى مدرسي ومدرسات التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة

مستوى الدلالة	قيمة (t) الجدولية	قيمة (t) المحسوبة	درجة الحرية	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغيرات المقياس	
							الانهاك النفسي	
معنوي	١,٩٦	١,٦٣	٦٠	٣٧,٥	١١,٨	٨٩,١٥		

قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (٦٠-١) وبمستوى دلالة (٠٠٥) = ١,٩٦

تحقيقاً لهدف البحث الحالي وهو التعرف على الانهاك النفسي لدى مدرسي ومدرسات التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة ، أظهر التحليل الإحصائي للبيانات بان متوسط أفراد العينة البالغ عددهم (٦٠) مدرس ومدرسة على مقياس الانهاك النفسي، قد بلغ (٨٩,١٥) درجة بانحراف معياري (١١,٨) درجة ، أما المتوسط الفرضي بلغ (٣٧,٥) درجة ، ظهر ان المتوسط الحسابي المتحقق أكثر من المتوسط الفرضي للمقياس، ولغرض معرفة دلالة الفرق بينهما تم استخدام الاختبار الثنائي لعينة واحدة إذ بلغت القيمة الثانية المحسوبة (١,٦٣) وعند مقارنتها مع القيمة الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠٠٥) وبدرجة حرية (٥٩) ظهر أن هناك فرقاً بين متوسط أفراد العينة والوسط الفرضي للمقياس ولصالح المتوسط الحسابي لأفراد العينة .

٣-٢ عرض وتحليل ومناقشة نتائج التعرف على الفروق في الانهاك النفسي لمدرسي ومدرسات التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة :

جدول (٢) يبين نتائج التعرف على الفروق في الانهاك النفسي لمدرسي ومدرسات التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة

المقياس	الجنس	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة المحسوبة	قيمة (t)	الدلالة	مستوى
الانهاك النفسي لمدرسي ومدرسات التربية الرياضية للمرحلة الاولى	مدرسون	٣٠	٨٦,٧	١١,٩٩	٣,٨٤	١,٩٦	معنوي	
	مدرسات	٣٠	٩١,٤٦٦	١١,٦				

يبين الجدول (٢) نتائج التعرف على الفروق في الانهاك النفسي لمدرسي ومدرسات التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة ، حيث بلغ الوسط الحسابي للمدرس (٨٦,٧) وبانحراف معياري بلغ (١١,٩٩) ، واما الانهاك النفسي لدى المدرسات فقد بلغ الوسط الحسابي (٩١,٤٦٦) وبانحراف معياري بلغ (١١,٦) ، اما قيمة (t) المحسوبة قد بلغت (٣,٨٤) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (١,٩٦) مما يدل على وجود الانهاك النفسي لدى المدرسات عند مستوى دلالة (٠,٠٥) اكثرا من المدرسين . لذا يحدث الانهاك نتيجة طبيعية للضغوط التي يتعرض لها المدرس من خلال تفاعله مع الحياة ، فمثلا تحدث الضغوط نتيجة لتركيز الفرد على عوامل لا يمكن التحكم فيها ولا يستطيع التدخل لتغييرها ويتم التركيز على هذه الاشياء وبذلك يكون المدرس اكثرا احتمالا للتوتر والشعور بالاكتئاب والاختناق ومن المعروف ان الانهاك لا يحدث فجأة ولكن يحدث تدريجيا وبيطئ وعبر فترة زمنية طويلة وقد تكون له اعراضا بدنية مثل الشعور بإجهاد شديد ، قابلية الاصابة بالعدوى الفيروسية ، انهيار المناعة او اعراضا عقلية مثل الشعور بفقدان السيطرة على الالتزامات والتعهدات ، الشعور بانك لا تحقق ولا تتجز الا القليل ، فقدان الشعور بالهدف والغاية وفقدان الطاقة ، انفصال متزايد للعلاقات مما يؤدي الى الصراع والقلق.

(حارز ، ٢٠١٩ : ٢)

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤- ١ الاستنتاجات:

- ١- وجود انهاك نفسي لدى عينة الدراسة.
- ٢- وجود الانهاك النفسي لدى المدرسات عند مستوى دلالة (٠,٠٥) أكثر من المدرسين
- ٣- يتولد الانهاك النفسي لدى مدرسي ومدرسات التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة نتيجة للضغوط التي يتعرضون لها من قبل الطلاب كون الطلاب في سن المراهقة.

٤- التوصيات:

- ١- يجب تشخيص جميع الاضطرابات النفسية التي يمر بها المدرس والقيام بمعالجتها.
- ٢- توعية المؤسسات التربوية بخطورة الضغوط النفسية والمهنية ومدى تأثيرها على صحة ونفسية المدرس.
- ٣- تحديد مسببات الانهاك النفسي لدى المدرسين ومساعدتهم على تخطيها عن طريق الدعم النفسي لهم.
- ٤- اجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية وعلى عينات اخرى من المعلمين والمعلمات.

المصادر

- احمد، عبد الله، (٢٠٠٣) ، الاحترق النفسي ، القاهرة ، دار النهضة العربية .
- ابو زيد، خضير مخيمير ، الاحترق النفسي لدى عينة من معلمي التعليم الثانوي وعلاقته بعض المتغيرات ، مجلة كلية التربية ، جامعة دمشق ، المجلد (١٢) ، العدد (٢) .
- بدران ، مثنى محمد ، (١٩٩٧) ، الاحترق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية وعلاقته بعض المتغيرات الشخصية - دراسة ميدانية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة القاهرة .
- جابر . عيسى عبد الله ، (٢٠٠٩) ، الانهاك النفسي لدى معلمي المدرسة المتوسطة بالكويت ، مجلة بحوث التربية التوعية ، جامعة المنصورة ، العدد (١٤) .
- حارز ، ايسر احمد ، (٢٠١٩) ، تقيين مقياس الانهاك الرياضي للاعبين كرة القدم للصالات في العراق ، بحث منشور بمجلة التميز ، المركز الجامعي نور الشير البيض، المجلد (الاول) ، العدد الثاني .
- زيدان ، محمد ، (٢٠٠٤) ، الانهاك النفسي ، مجلة البحوث النفسية والتربوية ، كلية التربية ، المجلد (١٩) ، العدد (١) .
- زكي ، حسام محمود ، (٢٠٠٨) ، الانهاك النفسي وعلاقته بالتوافق الزوجي وبعض المتغيرات الديموغرافية لدى عينة من معلمي الفئات الخاصة بمحافظة المينا ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة مينا .
- الطحانة ، زياد لطفي ، (١٩٩٥) ، مستويات الاحترق النفسي لدى معلمي التربية الرياضية في الأردن وعلاقتها ببعض المتغيرات ، رسالة ماجستير ، الجامعة الاردنية ، عمان .
- صادق وكامل ، سالم نوري ، سلمى حسين ، (٢٠١٢) ، اثر ارشاد بأسلوب ايقاف التفكير في خفض الانهاك النفسي لدى موظفات جامعة ديالى .
- عطية ، عوني عبد الحليم ، (٢٠٠١) ، النموذج البنائي لمصادر الانهاك النفسي ومظاهره لدى معلمي المرحلة الثانوية العامة ، رسالة ماجستير ، جامعة الزقازيق .
- محمد ، زيدان عصام ، (بلا سنة نشر) ، الانهاك النفسي لدى اباء وامهات الاطفال التوحديين وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية ، مجلة البحوث النفسية والتربوية ، كلية التربية ، جامعة المنوفية ، العدد ١ .
- النوري ، مرتضى جبار ، قياس ابعاد الاحترق النفسي وعلاقته بالمتغيرات الديموغرافية عند اعضاء الهيئة التدريسية كليات ومعاهد بغداد ، مجلة الادارة والاقتصاد ، العدد (٨٦) .

ملحق (١) مقياس الانهاك النفسي بصورةه النهائية

نادرا	احيانا	دائما	الفرات	ت
			أشعر بالقلق عند الذهاب للعمل	١
			أجد نفسي متناقضاً مع التعليمات والقوانين	٢
			اعاني من ازمات صحية بسبب العمل	٣
			أشعر ان لدى دافعية جيدة للعمل	٤
			أجد نفسي سعيد عند اخذي اجازة	٥
			واجهه صعوبة في تطبيق القوانين	٦
			طاقتني تتجدد بداية كل يوم	٧
			اذا خيرت من جديد سأختار ان اكون معلماً	٨
			أشعر ان ادارة المدرسة تقدر جهودي	٩
			اصل الى المدرسة قبل بداية الدوام	١٠
			أشعر بالإرهاق	١١
			انسجم مع التلاميذ عند تقديم الدرس	١٢
			أشعر ان الوقت ضيق جداً ومهامي كثيرة	١٣
			ينتابني الاحباط بسبب ضغوط عملي	١٤
			اميل الى العزلة في العمل	١٥
			أشعر بالملل اثناء الدرس	١٦
			اعاني من الصداع بعد العمل	١٧
			أشعر انني ابذل جهد مضاعف	١٨
			ضغط العمل المستمر ينعكس على حالتي الصحية	١٩
			افقد صيري بسبب كثرة عملي	٢٠
			أشعر بالكسل في اوقات الدوام	٢١
			اخالف بعض التعليمات بسبب كثرة الضغوط	٢٢
			ارى ان ادائني في العمل جيد	٢٣
			أشعر ان جسدي بصحة جيدة	٢٤
			ان ضغوط العمل تتعكس على عائلتي	٢٥

ملحق (٢)

يبين اسماء السادة الخبراء والمختصين الذين تم عرض فقرات المقاييس عليهم

الاسم	الاختصاص	مكان العمل	ت
أ.د. ماجدة حميد كمبش	طرائق التدريس	جامعة ديالى – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	١
أ.د. سها عباس عبود	تعلم حركي – علم النفس الرياضي – كرة السلة	جامعة ديالى – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	٢
أ.د. كامل عبود حسن	علم النفس الرياضي – ساحة وميدان	جامعة ديالى – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	٣
أ.د. ساهرة رزاق	علم النفس الرياضي	جامعة بغداد – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات	٤
م.د. هيا مسعدون عبود	علم النفس الرياضي	جامعة ديالى – مركز ابحاث الطفولة والامومة	٥