



## دور الانهك النفسي بالرحلات الخلوية للكشاف المتقدم في المدارس الإعدادية في مركز تربية البصرة

احمد هاشم هاشم<sup>1</sup> مخلد خير الله مفتن<sup>2</sup>  
وزارة التربية / مديرية تربية البصرة<sup>1,2</sup>

[ahmed.hashim20192020@gamil.com](mailto:ahmed.hashim20192020@gamil.com) [mukhallad\\_muftin@basrahaoe.iq](mailto:mukhallad_muftin@basrahaoe.iq)

تاريخ الاستلام : 2025/ 9/17

تاريخ القبول: 2025/ 2/8

تاريخ النشر: 2026/1/1



Creative Commons Attribution 4.0 International License هذا العمل مرخص من قبل

### ملخص البحث

بههدف هذا البحث إلى تحديد مستوى الإنهك النفسي لدى الكشاف المتقدم في المدارس الإعدادية التابعة لمركز تربية البصرة، وبيان طبيعة العلاقة بين هذا الإنهك وبعض المهارات الحركية الأساسية المرتبطة بالنشاط الكشفي. وقد اعتمد الباحث المنهج الوصفي باستخدام الأسلوبين المسحي والسببي المقارن، لما لهما من ملاءمة لطبيعة المشكلة وأهداف الدراسة. شملت عينة البحث (110) كشافاً من عدة مدارس إعدادية ضمن المركز المذكور. ولتحقيق أهداف الدراسة، استخدم مقياس خاص بالإنهك النفسي يتكوّن من (50) فقرة، فضلاً عن مجموعة من الاختبارات المهارية التي تقيس جوانب مثل المشي لمسافات طويلة، التعامل مع الحبال، تنفيذ التشكيلات الكشفية، وغيرها من المهارات البدنية ذات الصلة. جرى تحليل البيانات باستخدام أدوات إحصائية مناسبة، منها المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل ارتباط بيرسون، واختبار (ت) لعينة واحدة. أظهرت النتائج أن الكشافين يعانون من مستوى مرتفع من الإنهك النفسي، كما تبين وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين هذا الإنهك وتراجع أدائهم في المهارات الكشفية. وبناءً على النتائج، أوصى الباحث بضرورة العناية بالجانب النفسي للكشافين من خلال إدراج برامج دعم وإرشاد نفسي تساهم في تخفيف الضغط وتحسين كفاءتهم في تنفيذ المهارات الكشفية الأساسية

## The Role of Psychological Exhaustion in Field Trips for Advanced Scouts in Preparatory Schools in the Basra Education Center

### Abstract

This study aims to assess the level of psychological burnout among advanced scouts in preparatory schools within the Basra Education Directorate and to examine the nature of its relationship with selected fundamental scouting motor skills. The researcher employed the descriptive method using both survey and causal-comparative approaches, as they align with the study's objectives and subject matter. The sample consisted of 110 advanced scouts drawn from various preparatory schools in the specified area. To achieve the research objectives, a psychological burnout scale comprising 50 items was utilized, along with a set of performance tests designed to measure skills such as long-distance walking, rope handling, formation execution, and other related physical activities. Data were analyzed using appropriate statistical techniques, including the arithmetic mean, standard deviation, Pearson's correlation coefficient, and the one-sample t-test. The findings revealed a high level of psychological burnout among the participants, as well as a statistically significant correlation between burnout and decreased performance in scouting skills. Based on these results, the researcher recommends giving greater attention to the mental well-being of scouts by implementing psychological support programs aimed at reducing stress and enhancing their performance in key scouting activities.

**Keywords:** Psychological exhaustion, Field Trips, advanced Scouts.

### 1-التعريف بالبحث

#### 1-1 المقدمة وأهمية البحث

تُعد صفة الإنهاك النفسي من الصفات النفسية السلبية التي تؤثر في مستوى أداء مهارة الحركة الكثيفة، إذ إن هذه المهارة تتطلب جاهزية نفسية وتركيزاً ذهنياً عالياً. ويؤدي ارتفاع مستوى الإنهاك النفسي إلى ضعف التوافق العصبي-العضلي وقلة السيطرة الحركية، مما ينعكس سلباً على الأداء البدني والفني للمهارة، مسؤولاً عن أداء مهارات تتطلب جهداً بدنياً وذهنياً مرتفعاً، مما يجعله أكثر عرضة للضغط النفسية.

إن تكرار التعرض للضغوط، سواء من الدراسة أو الأنشطة الكشفية المتعددة أو متطلبات الانضباط الجماعي، قد يؤدي إلى حالة من الإنهاك النفسي، وهي حالة من الإجهاد الذهني والانفعالي تؤثر في دافعية الفرد، تركيزه، وتفاعله مع زملائه وأدائه البدني. ويُعد الإنهاك النفسي عاملاً خفياً يمكن أن يعيق الأداء البدني والفني في تنفيذ المهارات الكشفية كالمسير، استخدام الحبال، إشارات التشكيل، وغيرها من المهارات الأساسية.

ومن هذا المنطلق، جاءت أهمية هذا البحث من كونه يسعى إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الإنهاك النفسي ومستوى أداء بعض المهارات الحركية الكشفية لدى الكشافين المتقدمين في المدارس الإعدادية التابعة لمركز تربية البصرة، بما يخدم تطوير العملية الكشفية وتقديم حلول عملية لدعم الجوانب النفسية للكشافين.

## 1-2 مشكلة البحث

من خلال المتابعة الميدانية والمشاركة الفعلية للباحث في عدد من الأنشطة الكشفية المنفذة في المدارس الإعدادية التابعة لمركز تربية البصرة، لوحظ وجود تباين واضح في مستوى أداء بعض الكشافين المتقدمين للمهارات الكشفية، ولا سيما في الأنشطة التي تتطلب تركيزاً ذهنياً عالياً وقدرة على الاستمرار في الأداء البدني لفترات زمنية طويلة. وبالاطلاع على الدراسات السابقة، تبين أن الإنهاك النفسي يُعد من العوامل النفسية المؤثرة في كفاءة الأداء الحركي، إلا أنه لا يحظى بالاهتمام الكافي ضمن برامج إعداد الكشافين، مما قد يسهم في انخفاض مستوى الأداء المهاري لديهم. ومن هنا، تنبثق **مشكلة البحث** من الحاجة إلى الإجابة عن التساولين الآتيين:

1. ما مستوى الإنهاك النفسي لدى الكشاف المتقدم في المدارس الإعدادية التابعة لمركز تربية البصرة؟
2. ما طبيعة العلاقة بين الإنهاك النفسي ومستوى أداء بعض المهارات الحركية الكشفية لدى الكشاف المتقدم؟

## 1-3 أهداف البحث

1. التعرف على درجة الإنهاك النفسي لدى الكشافين المتقدمين في المدارس الإعدادية التابعة لمركز تربية البصرة.
2. الكشف عن العلاقة بين درجة الإنهاك النفسي ومستوى أداء بعض مهارات الحركة الكشفية لدى هؤلاء الكشافين.

## 1-4 فرضيات البحث

- توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين درجة الإنهاك النفسي ومستوى أداء بعض المهارات الكشفية لدى الكشاف المتقدم.

**1-5 مجالات البحث**

- **المجال البشري:** الكشافون المتقدمون البالغ عددهم ( 110 ) في المدارس الإعدادية في مركز تربية البصرة
- **المجال المكاني:** المدارس الإعدادية التابعة لمركز تربية البصرة التي تنفذ النشاط الكشفي الفعلي.
- **المجال الزمني:** خلال العام الدراسي، (2024 – 2025)

**1-6 تحديد المصطلحات**

**الإرهاك النفسي:** هو حالة من الإجهاد الذهني والعاطفي ناتجة عن تعرض مستمر للضغوط، تؤدي إلى شعور بالتعب العقلي وفقدان الحافز والتركيز، وقد تؤثر سلباً في الأداء البدني والحركي للفرد (زكي، 2008).

**2- اجراءات البحث****1-2 منهج البحث**

منهج البحث استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته مع طبيعة البحث.

**2-2 مجتمع البحث وعينته**

تكونت عينة البحث من (110) طالب من الكشاف المتقدم في المدارس الإعدادية التابعة لمركز تربية البصرة للعام الدراسي (2023-2024).

(10) كشافين للتجربة الاستطلاعية

(60) كشافا لبناء المقياس وتطبيق الاجراءات

(40) كشاف لتطبيق النهائي

**2-3 أدوات البحث****1-2-3 مقياس الإنهاك النفسي**

نظراً لوجود مقياس سابق لقياس الإنهاك النفسي طُبّق على طلاب المرحلة الجامعية، فقد استعان الباحث بهذا المقياس مع إجراء التعديلات اللازمة على فقراته لتتناسب مع طبيعة أفراد العينة الحالية من الكشاف المتقدم في المدارس الإعدادية ضمن مركز تربية البصرة. وقد شملت هذه التعديلات الصياغة اللغوية والارتباط السياقي بما ينسجم مع البيئة الكشفية، وتم إخضاع المقياس للمعاملات الإحصائية اللازمة الموضحة أدناه:

**1-1-2-3 صدق المقياس**

تحقق الباحث من صدق المقياس باستخدام الصدق الظاهري من خلال تحكيم الخبراء، إضافة إلى اختبار صدق التمييز الإحصائي لفقرات المقياس.

**1-1-1-3-2 الصدق الظاهري**

عُرِضَ المقياس بصيغته الأولية والمتكوّن من (50) فقرة على عدد من المختصين في مجال **علم النفس التربوي والتربوية الكشفية**، وذوي الخبرة في القياس والتقويم التربوي. طُلب من المحكمين إبداء آرائهم بشأن ملاءمة الفقرات لعينة الكشاف المتقدم، من حيث الصياغة، والسياق، وشمولية المحتوى، وكذلك اقتراح التعديلات المناسبة عند الحاجة.

تم اعتماد نسبة (85%) فأكثر من الاتفاق بين المحكمين معيارًا لقبول الفقرات، وقد أظهرت نتائج التحكيم قبول جميع الفقرات بعد إجراء التعديلات المقترحة، ليصبح المقياس مناسبًا من حيث الصياغة والمضمون لبيئة الدراسة.

وقد استُند في هذا الإجراء إلى ما أورده (الصميدعي وآخرون، 2010، ص117) بأن:

"الصدق الظاهري يتحقق عندما يُعرض المقياس على مجموعة من الخبراء في المجال الذي يقيسه، فإذا أقر الخبراء بأن فقرات المقياس تقيس الظاهرة المستهدفة، يمكن حينها الاعتماد على هذا النوع من الصدق."

وبهذا الإجراء، ثبت الصدق الظاهري لمقياس الإنهاك النفسي، الذي يتكون في صورته المعدلة من (50) فقرة، تم التحقق من صدق تمييزها من خلال التحليل الإحصائي لفقرات المقياس.

**2-1-1-3-2 التحليل الإحصائي لفقرات المقياس****1-2-1-1-3-2 أسلوب المجموعتين المتضادتين**

من الخصائص الأساسية للمقياس الجيد أن تكون فقراته قادرة على التمييز بين الأفراد ممن يمتلكون مستويات عالية من السمة المقاسة، وبين أولئك الذين يمتلكون مستويات منخفضة منها. ولتحقيق هذا الهدف، تم تطبيق نسخة أولية من مقياس الإنهاك النفسي على عينة مكونة من (60) كشافًا، تمثل عينة التمييز. ونظرًا لصغر حجم العينة، فقد تم استخدام أسلوب **المجموعتين المتضادتين** بوصفه الطريقة الإحصائية الأنسب، والذي يقوم على تقسيم العينة إلى مجموعتين متساويتين (عليا ودنيا) بناءً على درجات الأفراد في المقياس. ويشير (النبهان، 2004) إلى أن هذه الطريقة تكون أكثر دقة حينما تكون العينة صغيرة، على ألا تقل النسبة عن (50%) من عدد المفحوصين.

بناءً على ذلك، تم ترتيب نتائج الكشافين تنازليًا وفق درجاتهم في المقياس، ثم جرى اختيار أعلى (30) كشافًا لتمثيل **المجموعة العليا**، وأدناهم (30) لتمثيل **المجموعة الدنيا**، مما أتاح التحقق من قدرة كل فقرة على التمييز. وتم إجراء اختبار (ت) للعينتين المستقلتين لحساب الفروق في المتوسطات بين إجابات المجموعتين، واعتمدت دلالة هذه الفروق معيارًا لقبول أو رفض الفقرة ضمن المقياس النهائي.

وقد أظهرت النتائج في **الجدول (2)** أن جميع الفقرات كانت مميزة إحصائيًا وقادرة على التمييز بدرجة دالة بين المجموعتين.

## الجدول (2)

القدرة التمييزية	(sig)	قيمة (ت)	الانحراف المعياري (الدنيا)	المتوسط الحسابي (الدنيا)	الانحراف المعياري (العليا)	المتوسط الحسابي (العليا)	رقم الفقرة
مميزة	0.000	4.368	1.095	2.655	1.095	3.850	1
مميزة	0.000	3.900	0.819	2.533	0.937	5.867	2
مميزة	0.000	3.900	1.241	2.466	0.973	4.977	3
مميزة	0.000	3.833	1.019	2.300	0.749	6.635	4
مميزة	0.000	3.733	0.980	2.733	1.014	3.882	5
مميزة	0.000	3.766	0.935	2.367	0.964	5.708	6
مميزة	0.000	4.033	0.808	2.666	0.844	6.403	7
مميزة	0.000	3.966	0.899	2.133	0.776	8.504	8
مميزة	0.000	3.733	0.944	2.266	0.868	6.262	9
مميزة	0.000	3.633	0.999	2.466	0.730	5.162	10
مميزة	0.000	3.633	0.964	2.266	0.868	5.769	11
مميزة	0.000	3.700	1.149	2.366	0.999	4.795	12
مميزة	0.000	3.633	1.129	2.266	0.907	5.168	13
مميزة	0.000	3.900	0.884	2.133	0.776	8.222	14
مميزة	0.000	3.900	0.758	2.333	0.994	6.861	15
مميزة	0.000	3.733	1.142	2.133	0.819	6.233	16
مميزة	0.000	3.700	0.894	2.433	0.817	5.274	17
مميزة	0.000	3.766	0.858	2.333	0.884	6.371	18
مميزة	0.000	3.866	1.008	2.200	0.761	7.227	19
مميزة	0.000	3.466	0.860	2.300	0.836	5.325	20
مميزة	0.000	3.366	1.033	2.466	0.973	3.473	21
مميزة	0.000	3.500	1.137	2.366	0.999	4.100	22
مميزة	0.000	3.800	1.030	2.700	1.087	4.021	23
مميزة	0.000	3.766	1.135	2.600	0.894	4.422	24
مميزة	0.000	3.933	0.868	2.533	1.074	5.551	25
مميزة	0.000	3.866	1.074	2.333	0.922	5.932	26
مميزة	0.000	3.833	0.949	2.333	0.844	6.465	27
مميزة	0.000	3.866	0.937	2.600	1.003	5.053	28
مميزة	0.000	4.033	0.764	2.433	0.935	7.253	29
مميزة	0.000	3.866	0.973	2.300	0.794	6.831	30
مميزة	0.000	3.700	0.876	2.433	1.040	5.100	31
مميزة	0.000	3.633	0.964	2.200	0.805	6.249	32
مميزة	0.000	3.666	1.061	2.133	0.776	6.388	33
مميزة	0.000	3.733	0.944	2.466	0.937	5.215	34
مميزة	0.000	3.766	0.897	2.233	0.773	7.086	35
مميزة	0.000	3.766	0.935	2.300	0.749	6.702	36

37	3.316	1.136	2.533	1.041	3.466	0.000	مميزة
38	4.136	0.868	2.266	1.278	3.433	0.000	مميزة
39	5.539	0.922	2.333	0.987	3.700	0.000	مميزة
40	5.242	0.932	2.400	0.889	3.633	0.000	مميزة
41	5.691	0.927	2.366	1.105	3.866	0.000	مميزة
42	4.913	0.817	2.233	1.105	3.466	0.000	مميزة
43	4.051	0.999	2.366	1.040	3.433	0.000	مميزة
44	4.283	1.003	2.400	1.104	3.566	0.000	مميزة
45	6.728	0.894	2.400	0.946	4.000	0.000	مميزة
46	6.860	0.944	2.266	0.860	3.866	0.000	مميزة
47	3.652	1.055	2.700	0.994	3.666	0.000	مميزة
48	7.516	0.805	2.200	1.066	4.033	0.000	مميزة
49	8.222	0.813	2.400	0.819	4.133	0.000	مميزة
50	5.378	0.899	2.466	0.971	3.766	0.000	مميزة

بين الجدول (2): ان القيم التالية لفقرات المقياس تراوحت بين (8,504 - 3,316)، وعند الرجوع الى قيمة (ت) الجدولية أمام درجة حرية (58)، وأمام مستوى معنوية (0.05) نجد أنها تساوي (2.00)، وفي ضوء ذلك يتضح ان جميع فقرات المقياس تبين بأن لها قدرة تمييزية، ثم الاستدلال عليها من خلال مقارنة قيمة (ت) المحسوبة مع قيمتها الجدولية.

### 2-2-1-1-3-2 أسلوب معامل الاتساق الداخلي

يقدم هذا الأسلوب مقياساً متجانساً في فقراته، بالإضافة إلى قدرته على إبراز الترابط بين فقرات المقياس (كاظم، 1990، ص101). حيث تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس لنفس عينة التمييز المكونة من 60 طالباً. يُعرف هذا النوع من الصدق بـ"صدق الاتساق الداخلي للمقياس"، ويتم قياسه من خلال حساب معامل الارتباط بين كل مفردة والمجموع الكلي للمقياس (فرحات، 2001، ص68).

لتحقيق ذلك، تم استخدام معامل الارتباط البسيط، كما هو موضح في الجدول (3).

الجدول (3)

الفقرة	معامل الارتباط	قيمة (sig)									
1	0.548	0.000	14	0.709	0.000	27	0.605	0.000	40	0.558	0.000
2	0.654	0.000	15	0.737	0.000	28	0.577	0.000	41	0.643	0.000
3	0.586	0.000	16	0.630	0.000	29	0.732	0.000	42	0.549	0.000

0.000	0.447	43	0.000	0.708	30	0.000	0.617	17	0.000	0.674	4
0.000	0.547	44	0.000	0.618	31	0.000	0.649	18	0.000	0.503	5
0.000	0.692	45	0.000	0.653	32	0.000	0.661	19	0.000	0.575	6
0.000	0.650	46	0.000	0.672	33	0.000	0.623	20	0.000	0.662	7
0.000	0.502	47	0.000	0.600	34	0.003	0.377	21	0.000	0.777	8
0.000	0.708	48	0.000	0.675	35	0.000	0.464	22	0.000	0.650	9
0.000	0.755	49	0.000	0.635	36	0.000	0.492	23	0.000	0.579	10
0.000	0.593	50	0.000	0.456	37	0.000	0.534	24	0.000	0.612	11
			0.000	0.495	38	0.000	0.600	25	0.000	0.519	12
			0.000	0.604	39	0.000	0.609	26	0.000	0.595	13

### 2-3-1-2 التجربة الاستطلاعية

تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة قوامها (10) طلاب من الكشاف المتقدم في المدارس الإعدادية التابعة لمركز تربية البصرة، تم اختيارهم من المجتمع الأصلي، وذلك لغرض التعرف على مدى ملاءمة الفقرات لخصائص أفراد العينة. التحقق من وضوح الأسئلة وسهولة فهمها من قبل المستجيب.

### 2-3-1-3 ثبات المقياس

يُعد المقياس ثابتاً إذا أعطى نتائج متقاربة عند تطبيقه أكثر من مرة على نفس الأفراد في نفس الظروف. ثم أُعيد تطبيقه بعد مرور عشرة أيام للتأكد من ثبات نتائجه. تم حساب معامل الثبات باستخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون، وبلغت قيمة الثبات (0.87)، مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة من الثبات والموثوقية، ويمكن استخدامه بثقة في بيئة الدراسة الحالية.

### 2-3-1-4 وصف المقياس وتصحيحه

يتكوّن مقياس الإنهاك النفسي للكشاف المتقدم في صورته النهائية من (50) فقرة صيغت بأسلوب إيجابي وسلبي، تقيس الحالة النفسية الناتجة عن الضغوطات المرتبطة بالأنشطة الكشفية والتدريبات الميدانية. وقد حُصّصت خمس بدائل للإجابة (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً). أعطيت الفقرات الإيجابية الدرجات (5، 4، 3، 2، 1)، وبينما الفقرات السلبية عُكست درجاتها إلى (1، 2، 3، 4، 5). تراوحت الدرجة الكلية للمقياس بين (50 – 250) درجة، حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى مستوى عالٍ من الإنهاك النفسي.

## 2-4 تطبيق المقياس

### 2-4-1 تطبيق مقياس الإنهاك النفسي

قام الباحث بتطبيق مقياس الإنهاك النفسي على عينة مكونة من (40) طالبًا من الكشاف المتقدم في المدارس الإعدادية ضمن مركز تربية البصرة، وذلك بعد التأكد من صدق وثبات المقياس وملاءمته للفئة المستهدفة.

تم توزيع استمارات المقياس على أفراد العينة في بيئة مناسبة وهادئة، وجرى شرح طريقة الإجابة بشكل واضح، مع التأكيد على أهمية الإجابة بدقة وصدق وبشكل فردي دون تأثير خارجي. وُضعت علامة (✓) تحت الخيار الذي يعكس رأي الطالب في كل فقرة من فقرات المقياس الخمسين، والتي توزعت على خمس بدائل للإجابة (دائمًا، غالبًا، أحيانًا، نادرًا، أبدًا).

بعد جمع الاستمارات، تم تصحيح الإجابات وفقًا لمفتاح الدرجات المعد مسبقًا، حيث احتسبت الدرجة النهائية لكل فرد من خلال مجموع درجاته على جميع الفقرات، مع مراعاة عكس الدرجات للفقرات السلبية، وتراوحت الدرجات الكلية للمقياس بين (50 – 250) درجة.

### 2-5 الاختبارات المهارية الكشفية

اعتمد الباحث في اختيار الاختبارات الكشفية على مراجعة عدد من المصادر العلمية المتخصصة في مجال التربية الكشفية، وراجع اختبارات حركية مركبة تتناسب مع طبيعة المهام التي يقوم بها أفراد الكشاف المتقدم. وقد تم عرض هذه الاختبارات على عدد من المختصين في مجال التربية البدنية والأنشطة الكشفية لأجل التأكد من ملاءمتها لعينة البحث، وابدو رأيهم بشأن اختيار اختبار من عدة اختبارات وكانت الاختبارات هي (اختبار المشي الطويل وربط الحبال، اختبار العوائق والهبوط بالحبل، اختبار تحديد الاتجاهات باستخدام البوصلة، اختبار القفز المتقطع بين النقاط).

تم اعتماد نسبة (85%) فأكثر من الاتفاق بين المحكمين معيارًا لقبول الاختبارات، وقد أظهرت نتائج التحكيم قبول الاختبارات وكانت كما يلي:

#### 2-5-1 اختبار المشي الطويل وربط الحبال:

##### الاختبار:

يقيس هذا التمرين قدرة الكشاف على التحمل أثناء المشي السريع لمسافة محددة، يتبعها تنفيذ دقيق لربطتين كشفتين أساسيتين مثل ربطة التواء وربطة تثبيت. عبد الكريم حسن احمد، ص72

##### المتطلبات:

حبل بطول 1.5 متر، ساعة توقيت، مسار بطول 150 متر، وبطاقات إرشادية توضح الربطات.

**الخطوات:**

يبدأ الطالب من نقطة الانطلاق، ويؤدي مشياً سريعاً حتى يصل إلى نقطة التنفيذ حيث يُتم الربطتين المطلوبتين، ثم يعود إلى نقطة البداية.

**التقييم:**

الدرجة تُحسب من خلال جمع زمن التنفيذ ودقة الأداء. الربطة الصحيحة تُمنح 5 درجات، والأخطاء تُقلل الدرجة. الناتج يُحوّل إلى درجة معيارية بعد قسمة المجموع على 2.

**2-5-2 اختبار العوائق والهبوط بالحبل:****الاختبار:**

يهدف إلى قياس سرعة التنقل بين العوائق ودقة أداء الهبوط بالحبل من ارتفاع منخفض بطريقة كشفية آمنة.

**المتطلبات:**

حبل بطول 3 أمتار، حواجز بسيطة مثل الأطواق أو الأقماع، وساعة توقيت.

**الخطوات:**

ينطلق الطالب بالجري بين العوائق في مسار متعرج، ثم ينفذ الهبوط بالحبل عند النقطة المخصصة، وينتهي الاختبار عند نقطة الاستقرار.

**التقييم:**

يعتمد على خلو الأداء من الأخطاء مثل لمس العوائق أو السقوط، إلى جانب دقة الهبوط. يُمنح كل جزء 5 درجات، وتُخصم درجات في حال وجود أخطاء. النتيجة النهائية تُحوّل إلى مقياس من 10 درجات.

**2-6 الوسائل الإحصائية**

اعتمد الباحث في تحليل بيانات البحث على البرنامج الإحصائي (SPSS)، واستخدم الوسائل الآتية:

الوسط الحسابي والانحراف المعياري: لوصف بيانات العينة.

معامل الالتواء: للتحقق من طبيعة توزيع الدرجات.

الاختبار التائي: (t-test)

لعينة واحدة: لمعرفة دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والفرضية.

لعينتين مستقلتين: لتمييز فقرات المقياس.

معامل ارتباط بيرسون: لقياس العلاقة بين الإنهاك النفسي والمهارات الحركية.

النسبة المئوية: لتحليل استجابات المحكمين.

### 3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

بعد جمع البيانات وتحليلها للتحقق من فرضيات البحث، تم رصد نتائج مقياس الإنهاك النفسي وعلاقته ببعض مهارات الحركة الكشفية لدى طلاب المرحلة الإعدادية في مركز تربية البصرة. وقد شملت الاختبارات قياس تحمل الأداء في المشي الطويل، وفك وربط الحبال، واجتياز العوائق، والإنزال بالحبل. تم تحليل البيانات إحصائياً كما يلي:

#### 3-1- ملاءمة مقياس الإنهاك النفسي لعينة البحث

للتأكد من مدى ملاءمة مقياس الإنهاك النفسي للبيئة البحثية، تم حساب معامل الالتواء باستخدام معامل بيرسون. يوضح الجدول (4) النتائج الأساسية للمقياس:

الجدول (4) يظهر المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمونال ومعامل الالتواء لإجابات عينة البحث على مقياس الإنهاك النفسي

المقياس	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المونال	معامل الالتواء
الإنهاك النفسي	40	168.50	13.20	175	0.28

يتضح من الجدول أن المتوسط الحسابي لإجابات العينة على مقياس الإنهاك النفسي بلغ (168.50) درجة، بانحراف معياري قدره (13.20) درجة، بينما بلغ المونال (175) درجة. وبالنسبة لمعامل الالتواء، فقد سجل (0.28)، مما يشير إلى أن توزيع البيانات قريب من الطبيعي، وأن المقياس ملائم للعينة. وفقاً للمراجع الإحصائية، يعتبر معامل الالتواء مقبولاً إذا كان بين (-1) و(+1)، مما يدعم صلاحية المقياس للاستخدام في هذه الدراسة.

#### 3-2- درجة الإنهاك النفسي وعلاقتها بالمهارات الكشفية

لتحليل درجة الإنهاك النفسي وارتباطها بأداء المهارات الكشفية، تم حساب المتوسط الفرضي للمقياس ومقارنته بالمتوسط الحسابي لإجابات العينة. كما تم تصنيف الإنهاك النفسي إلى مستويات (شديد، متوسط، منخفض) بناءً على مقارنة متوسط العينة بالمتوسط الفرضي. يبين الجدول (5) النتائج:

الجدول (5) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي وقيمة (t) المحسوبة ودلالاتها الإحصائية

المقياس	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة (t)	قيمة (sig)
الإنهاك النفسي	40	168.50	13.20	145	9.42	0.001

أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي للإنهاك النفسي لدى العينة بلغ (168.50) درجة، بانحراف معياري (13.20) درجة. عند مقارنته بالمتوسط الفرضي (145) درجة، كانت قيمة اختبار (t) المحسوبة (9.42) بدلالة إحصائية (0.001)، وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05)، مما يدل على وجود فرق ذي دلالة إحصائية لصالح ارتفاع متوسط درجات العينة. وهذا يشير إلى انتشار الإنهاك النفسي بمستوى شديد

لدى طلاب المرحلة الإعدادية، مما قد يؤثر سلباً على أدائهم في المهارات الكشفية مثل المشي الطويل وفك وربط الحبال واجتياز العوائق.

### 3-3 عرض نتائج العلاقة بين الدرجة الكلية لمقياس الإنهاك النفسي وأداء المهارات الكشفية لدى عينة البحث

قامت الدراسة بتحليل العلاقة بين الدرجة الكلية لمقياس الإنهاك النفسي وأداء الطلاب في اختبارات المهارات الكشفية (المشي الطويل، فك وربط الحبال، اجتياز العوائق، والإنزال بالحبل)، وذلك باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون). يوضح الجدول (6) النتائج الرئيسية لهذه العلاقات.

الجدول (6) معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين الدرجة الكلية لمقياس الإنهاك النفسي وأداء اختبارات المهارات الكشفية

المتغيرات	الاختبار	قيمة (R)	قيمة (sig)
الإنهاك النفسي	المشي الطويل	0.418	0.028
	فك وربط الحبال	0.387	0.035
	اجتياز العوائق	0.451	0.019
	الإنزال بالحبل	0.462	0.017

أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الإنهاك النفسي وأداء المهارات الكشفية. حيث بلغ معامل الارتباط بين الإنهاك النفسي واختبار المشي الطويل (0.418) بدلالة إحصائية (0.028)، وبين الإنهاك النفسي واختبار فك وربط الحبال (0.387) بدلالة إحصائية (0.035). كما سجلت اختبارات اجتياز العوائق والإنزال بالحبل معاملات ارتباط أعلى، حيث بلغت (0.451) و(0.462) على التوالي، بدلالات إحصائية (0.019) و(0.017)، وهي جميعاً أقل من مستوى الدلالة (0.05)، مما يؤكد وجود علاقة معنوية بين ارتفاع مستوى الإنهاك النفسي وضعف الأداء في هذه المهارات.

يعزو الباحث هذه النتائج إلى أن الإنهاك النفسي يؤثر سلباً على الأداء البدني والمهارات الحركية الدقيقة التي تتطلبها الأنشطة الكشفية. ففي اختبار المشي الطويل، يؤدي الإنهاك إلى انخفاض القدرة على التحمل، بينما في اختبارات فك وربط الحبال واجتياز العوائق، يقلل الإنهاك من التركيز والدقة المطلوبة. أما في اختبار الإنزال بالحبل، فإن الإنهاك النفسي والبدني معاً يحدان من القدرة على التحكم في الحركة والتوازن. هذه النتائج تتوافق مع دراسات سابقة (مثل دراسة الطائي والخفاجي، 2014) التي أشارت إلى أن الإنهاك النفسي يمر بمراحل تبدأ بالضغط النفسية والبدنية، ثم محاولات المقاومة، وأخيراً الوصول إلى مرحلة الاستنزاف التي تفقد الطالب القدرة على الأداء بكفاءة. مما يبرز أهمية الاهتمام بالصحة النفسية للطلاب وتحسين البيئة التدريبية لتقليل تأثير الإنهاك على أدائهم في الأنشطة الكشفية.

**4- الاستنتاجات والتوصيات****4-1 الاستنتاجات**

من خلال نتائج الدراسة وتحليل البيانات، توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات الآتية:

1- تشير نتائج التحليل الإحصائي إلى أن مقياس الإنهاك النفسي المعتمد في الدراسة يتمتع بمستوى مناسب من الخصائص السيكومترية، إذ أظهرت فقراته قدرة جيدة على التمييز وتوزعاً قريباً من التوزيع الطبيعي، مما يجعله أداة صالحة لتقدير مستوى الإنهاك النفسي لدى الكشافين المتقدمين في المدارس الإعدادية.

2- تعكس نتائج الدراسة وجود ميل عام لدى عينة البحث نحو ارتفاع مستوى الإنهاك النفسي، حيث جاء المتوسط الحسابي أعلى من المتوسط الفرضي وبفروق ذات دلالة إحصائية، الأمر الذي قد يشير إلى تعرض الطلبة لضغوط نفسية محتملة يمكن أن تؤثر في كفاءة أدائهم للمهارات الحركية الكشفية.

3- أظهرت نتائج معامل الارتباط وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات الإنهاك النفسي ومستويات الأداء في اختبارات المهارات الحركية الكشفية (المشي الطويل وربط الحبال، اجتياز العوائق، والإنزال بالحبل)، بما يوحي بأن زيادة الإنهاك النفسي قد ترتبط بتراجع نسبي في القدرة الحركية لدى الكشافين

**4-2 التوصيات**

استناداً إلى نتائج الدراسة واستنتاجاتها، توصي الباحثة بما يأتي:

1. اعتماد مقياس الإنهاك النفسي كأداة تقييم نفسية مساندة في النشاطات الكشفية المدرسية، مع إمكانية تعديله وتكييفه لمجالات رياضية وتربوية أخرى.
2. ضرورة مراعاة الجوانب النفسية والبدنية عند إعداد البرامج التدريبية للكشاف المتقدم، والتركيز على تعزيز التحمل الذهني إلى جانب الكفاءة البدنية.
3. إجراء اختبارات قبول للكشافين الجدد تتضمن تقييماً لمستوى التحمل النفسي والبدني، لضمان استعدادهم للمشاركة الفعالة في البرامج الكشفية ذات الطابع الحركي المكثف.

## المصادر

- 1- زكي، حسام محمود. (2008). *الإرهاق النفسي وعلاقته بالتوافق الزوجي وبعض المتغيرات الديموغرافية لدى عينة من معلمي الفئات الخاصة بمحافظة المنيا*. رسالة ماجستير، قسم الصحة النفسية، كلية التربية، جامعة القاهرة.
- 2- الطائي، أحمد حازم، والخفاف، نغم خالد نجيب. (2014). *بناء مقياس الإرهاق النفسي لممارسي الأنشطة الرياضية لطلبة جامعة الموصل*. مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، 20(64)، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- 3- الصميدعي، لؤي غانم وآخرون. (2010). *الإحصاء والاختبار في المجال الرياضي (ط1)*. أربيل: دار الكتاب الجامعي.
- 4- التميمي، فاطمة حسن. (2022). *المهارات الكشفية وعلاقتها بالتكيف الاجتماعي لدى الكشاف المتقدم*. مجلة علوم التربية النفسية، جامعة المستنصرية،
- 5- الشمري، قاسم جاسم، وعبد الله، حيدر كريم. (2020). *دور الحركة الكشفية في تنمية المهارات الحياتية لدى الشباب*. مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة البصرة.
- 6- الجبوري، علي حسين. (2021). *أثر الأنشطة الكشفية في تنمية المهارات القيادية لدى طلبة المرحلة الإعدادية*. مجلة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بغداد،
- 7- عبد الكريم حسن احمد، (2012) *الكشفة مفاهيمها، اهدافها وبرامجها التربوية*.

## الملحق مقياس الانهك النفسي بصورته النهائية

م	الفقرة	دائمًا	غالبًا	أحيانًا	نادرًا	أبداً
1	أشعر بالتعب والإرهاق عند أداء الواجبات الكشفية أو الدراسية.					
2	أجد صعوبة في التعامل مع المشكلات الدراسية اليومية.					
3	أفقد الحماس عند الاستعداد للدروس.					
4	أشعر بالإجهاد عند التركيز في شرح المعلمين.					
5	أعاني من عدم القدرة على الاستيعاب الجيد للمادة الدراسية.					
6	أشعر بالضيق عند التفكير بالواجبات المنزلية.					
7	أبذل جهدًا مضاعفًا لفهم المحتوى الدراسي.					
8	أشعر بأن الحصص طويلة ومملة ولا أستطيع التركيز.					
9	يصيبني التوتر عند تحضير الدروس أو الأنشطة.					
10	أجد صعوبة في البدء بالمهام الدراسية أو الكشفية.					
11	أشعر بالإرهاق بسرعة خلال الحصص المدرسية.					
12	أواجه صعوبة في تنفيذ المهام الجماعية داخل الصف.					
13	أعاني من قلة الدافعية للذهاب إلى المدرسة.					
14	لا أتمكن من إتمام المهام المطلوبة مني بشكل جيد.					
15	أشعر بأنني أحمل أعباء أكثر من قدرتي.					
16	تسيطر عليّ مشاعر الإحباط بسبب كثرة الواجبات.					
17	أعاني من اضطراب النوم بسبب التفكير في المدرسة.					
18	أعاني من صداع أو توتر عضلي أثناء المذاكرة.					
19	أشعر أن وقتي لا يكفي لإنجاز مهامي المدرسية.					
20	أبذل مجهودًا كبيرًا للتركيز أثناء الحصص الدراسية.					
21	أنزعج من أي صوت أو حركة بسيطة أثناء الدراسة.					
22	أشعر بالقلق المفرط قبل الامتحانات أو التقييمات.					
23	أجد صعوبة في الاستمرار بأداء المهام المدرسية.					
24	أشعر بعدم الرغبة في التواصل مع زملائي خلال الأنشطة.					
25	يتشتت ذهني بسهولة أثناء المذاكرة.					
26	أشعر أنني غير قادر على إنجاز المطلوب مني.					
27	يصعب عليّ الاستمرار في التركيز لأكثر من بضع دقائق.					

				أشعر بالتعب حتى بعد فترات راحة قصيرة.	28
				أودي الأنشطة الكشفية والدروس المدرسية بلا حماس.	29
				أشعر بالضيق عند المشاركة في الأنشطة الصفية.	30
				أعاني من صعوبة في متابعة شرح المعلمين باستمرار.	31
				أصاب بالإرهاق الذهني بعد يوم دراسي طويل.	32
				أشعر بأنني غير قادر على موازنة الدروس والأنشطة.	33
				أشعر بعدم الكفاءة في أداء المهام المطلوبة مني.	34
				أفقد الرغبة في المشاركة بالأنشطة اللاصفية.	35
				تتأثر صحتي النفسية بسبب الضغوط المدرسية.	36
				أفتقد الشعور بالمتعة في العملية التعليمية.	37
				أعاني من توتر دائم أثناء الحصص الدراسية.	38
				يصعب عليّ الاستيقاظ في الصباح للذهاب للمدرسة.	39
				أجد صعوبة في تنظيم وقتي بين الدراسة والراحة.	40
				أشعر أنني مرهق حتى بعد انتهاء اليوم الدراسي.	41
				أنزعج من كثرة التعليمات والمتطلبات المدرسية.	42
				لا أتمكن من التركيز أثناء تأدية الأنشطة الكشفية.	43
				أودي الأنشطة المدرسية فقط لأنني ملزم بها.	44
				أتهرب من حضور الأنشطة اللاصفية عند توفر الفرصة.	45
				أفتقد روح الحماس أثناء تأدية واجباتي الكشفية.	46
				أمارس النشاط الكشفي بشكل روتيني دون رغبة.	47
				أتمنى لو أتمكن من إلغاء بعض الحصص أو الأنشطة.	48
				أفضل الجلوس بمفردي بدلاً من المشاركة الجماعية.	49
				أشعر أن الأنشطة الكشفية تساهم في تحسين حالتي النفسية.	50