

جامعة قاصدي مرباح - ورقلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم : النشاط البدني الرياضي التربوي



رقم الترتيب :

رقم التسلسلي :

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة الماستر أكاديمي

الميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

الشعبة التربية الحركية

التخصص : التربية الحركية للطفل والمراهق

من إعداد الطالبان : غنبازي الزبير

براهيمي توفيق بعنوان :

الاحترق النفسي وعلاقته بالانمط السلوكي للشخصية (أ-ب) لدى
أساتذة التربية البدنية و الرياضية للطور الثانوي
دراسة ميدانية على مستوى مدينتي ورقلة و الوادي

نوقشت و أنجزت علنا بتاريخ :

أمام اللجنة المكونة من السادة :

الأستاذ (ة) : - جامعة قاصدي مرباح - ورقلة - رئيسا.

الأستاذ (ة) : د/ برقوق عبد القادر - جامعة قاصدي مرباح - ورقلة - مشرفا.

الأستاذ (ة) : - جامعة قاصدي مرباح - ورقلة - مناقشا.

الأستاذ (ة) : - جامعة قاصدي مرباح - ورقلة - مناقشا.

السنة الجامعية : 2015/2014

إهداء

قال تعالى "وقضى ربك ألا تعبد إلا إياه وبالوالدين إحسان" الإسراء -23

إلى بحر الدفء والحنان ونبع السعادة والآمال إلى رمز الحياة إلى الجوهرة الغالية إلى الأعلى

من كل غالى أمي العزيزة خديجة

إلى رمز الصمود ونبع الرجولة والاستقامة إلى من ضحى بالنفس والنفيس من أجل أن يراني أنضح على

درب العلم أبي العزيز مهدي

إلى كل من ذرفت عيناه دمعا وكل من حمل لي في قلبه حبا إلى ورود البيت إخوتي وأخواتي : عبد المطلب

وأبناءه التوأم طه وزبياد , فواز وابنه أياد , عبد الجواد , نصر الدين, آسيا وأبناءه مهدي وأيوب , حنان ,

خوله , وكتكوت البيت الزبير , بدون لاننسى أخي المرحوم نصر الدين .

إلى كل الأهل والأقارب من خالاتي وأخوالي وأعمامي .

إلى زميلي في هذا العمل : غنبازي الزبير .

إلى رفقاء الدرب في الجامعة : أسامه , جلول , عبد الكريم , عز الدين , عمر ,

نور الدين , يوسف , حمزة .

إلى كل الزملاء في جهاز سلك الامن الوطني : عبد الرحيم , فتحى , سليم , اسحاق , كمال

جيلالي , بلال , ياسر , علاوة , محمد .

إلى كل من سقط من قلبي سهوا اهدي هذا العمل المتواضع

براهيمي توفيق

إهداء

قال تعالى "وقضى ربك ألا تعبد إلا إياه وبالوالدين إحسان" الإسراء -23

إلى بحر الدفء والحنان ونبع السعادة والآمال إلى رمز الحياة إلى الجوهرة الغالية إلى الأغلى

من كل غالى أمي العزيزة سعيدة

إلى رمز الصمود ونبع الرجولة والاستقامة إلى من ضحى بالنفس والنفيس من أجل أن يراني أنضح على

درب العلم أبي العزيز محمد

إلى كل من ذرفت عيناه دمعا وكل من حمل لي في قلبه حبا إلى ورود البيت إخواني وأخواتي : رميضاء

وابنتها بشراء وابنها قصي , إبراهيم , إكرام , أحمد , وكتكوت البيت عبد الله .

إلى رفيقة دربي وسندي في هذه الحياة حبيبي مني

إلى كل الأهل والأقارب : جدي الجيلاني وجدتي الزهراء , إلى أخوالي , بشير , ليلي , عبد الرؤوف ,

فاطمه يوسف , عماد , عمار , إلى أعمامي : بلقاسم , صليحه وزوجها بلقاسم

خديجة , العيد , لقائمة , العربي , عمر , عبد الرحمان , بوبكر , خالد , عائشة .

إلى رفقاء الدرب : بريزي , جلال , إسماعيل , قاسم , ميني , خليفة , لخضر , جبور , حمزة , فيصل

أسامه , إبراهيم , يونس , عبد الله , الشايب .

إلى زميلي في هذا العمل : براهيم توفيق

إلى كل زملاء في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بورقلة

إلى كل من سقط من قلبي سهوا اهدي هذا العمل المتواضع

الزبير غنبازي

تشكر

قال الله تعالى: « وإذ تأذن ربكم لئن شكرتم لأزيدنكم و لئن كفرتم إن عذابي لشديد » الآية رقم (07) سورة إبراهيم .

وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه و سلم
(من لم يشكر الناس لم يشكر الله) رواه احمد و الترمذي.

بعد حمد الله و الثناء عليه و الصلاة و السلام على نبيه و خير خلقه ، أتقدم
بجزيل الشكر و التقدير إلى المشرف الأستاذ الدكتور برقوق عبد القادر
على تفضله بالإشراف على هذه الدراسة ، و على اهتمامه الدائم
وتوجيهاته و نصحه و صبره .

ووفاء للعطاء الكثير و اعترافا بالجميل أتقدم بعظيم الشكر إلى كل أساتذتي
علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بورقلة منذ بدأت رسم
بمعهد الألف إلى
ختم هذه المذكرة .

وإلى كل من أمدّ لنا يدّ المساعدة من قريب أو من بعيد.

ألف تحية و شكر

ملخص الدراسة باللغة العربية :

تدرج هذه الدراسة ضمن الدراسات الوصفية و التي هدفت إلى تحديد وكشف عن نوع علاقة بين مستوى الاحتراق النفسي والنمط السلوكي (أ-ب) لشخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية للطور الثانوي بمدينتي ورقلة والوادي , حيث قدر عينة البحث الأساسية ب: 55 أستاذًا بنسبة % 28 اختيرت بطريقة عشوائية , منها 30 من ذوي النمط (أ) , و 25 من ذوي النمط (ب) .

وتمحورت الدراسة حول التساؤلات الفرعية التالية:

- ما هو مستوى الاحتراق النفسي العام لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية للطور الثانوي ؟
- ما نوع العلاقة بين الاحتراق النفسي والنمط السلوكي (أ-ب) لأساتذة التربية البدنية والرياضية للطور الثانوي ؟

وتم الاعتماد على الأدوات البحثية التالية: مقياس نمط الشخصية تصميم: بورتنر Bortner مقياس الاحتراق النفسي تصميم: ماسلاش Maslach , وحساب المتوسطات الحسابي , ومعامل بيرسون والانحراف المعياري .

وخلصت الدراسة إلى النتائج التالية:

- هناك مستوى متوسط الاحتراق النفسي لدي أساتذة التربية البدنية والرياضية بمدينتي ورقلة والوادي للطور الثانوي
- عدم تحقق الفرضية الثانية وهي هناك علاقة طردية بين مستوى الاحتراق النفسي والنمط السلوكي (أ) وعلاقة عكسية بين مستوى الاحتراق النفسي والنمط السلوكي (ب)

ملخص الدراسة باللغة الأجنبية :

Study summary:

This study falls within the descriptive studies, which aims to identify and detect the type of relationship between the burnout level and pattern of behavior (A-B) of the personality of a professor of physical education and sports secondary phase in the cities of Ouargla and the valley, where the research sample core was estimated at: 55 professor by 28% selected randomly 30 of them with the pattern (A), and 25 with the pattern (B).

The study focused on the situation following questions:

- What is the level of burnout year the professor of physical education and sports secondary phase?
- What Variety relationship between burnout and behavioral pattern of the character (A, B) for professors physical education and sports secondary phase?

It was relying on the following research Alawat: personal style scale design: scale burnout design: Maslash Maslach and scale personal style design: Portnr Bortner, and calculate averages and Pearson coefficient and standard deviation

The study concluded the following results:

- There is a moderate level in the burnout professor of physical education and sports for the cities of the valley and Ouargla and secondary phase.
- Do not check the second hypothesis which there is a direct correlation between burnout and style behavioral level (A) and an inverse relationship between burnout and style behavioral level(B).

الفهرس

رقم الصفحة

قائمة المحتويات

.....	الإهداء
.....	التشكر
.....	الملخص
.....	فهرس المحتويات
.....	قائمة الجداول
.....	مقدمة

الجانب النظرية

الفصل الأول: مدخل للدراسة

04	1. مشكلة البحث
06	2. التساؤلات الفرعية
06	3. فرضيات البحث
07	4. أهمية البحث
07	5. أهداف البحث
08	6. تحديد المصطلحات والمفاهيم
08	1.6- الاحتراق النفسي
08	2.6- نمط الشخصية (أ — ب) Type (A-B) Personality
09	3.6- أستاذ التربية البدنية والرياضية للطور الثانوي
09	7. النظريات المفسرة لظاهرة الاحتراق النفسي

09 نمودج تشرينس
11 النظرية السلوكية
11 النظرية التحليلية

الفصل الثاني : الدراسات السابقة

15 عرض الدراسات السابقة
18 تحليل الدراسات السابقة

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث : طرق ومنهجية الدراسة

22 تمهيد
23 1. المنهج المتبع
24 2. الدراسة الاستطلاعية
25 3. مجتمع الدراسة
25 4. عينة الدراسة
25 1.4- العينة
25 2.4- اختيار نوع العينة
25 1.2.4- العينة العشوائية البسيطة
26 3.4- عينة البحث
26 1.3.4- المجال المكاني
26 2.3.4- المجال الزمني

26 المجال البشري /3.3.4-
26 أدوات الدراسة 5.
26 مقياس الاحتراق النفسي /1.5-
27 أبعاد المقياس وفقراته /1.1.5-
27 تصحيح المقياس /2.1.5-
30 ثبات المقياس /3.1.5-
31 مقياس نمط الشخصية /2.5-
31 تصحيح المقياس /1.2.5-
32 صدق وثبات المقياس في صورته الأجنبية /2.2.5-
32 صدق و ثبات المقياس في دراسات عربية /3.2.5-
34 أساليب المعالجة الإحصائية 6.

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة نتائج

36 عرض نتائج مقياس بورتندر 1.
37 عرض النتائج المتعلقة بالفرضيات الجزئية 2.
37 النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى /1.2-
38 النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية /2.2-
40 مناقشة وتحليل نتائج الفرضيات 3.
40 مناقشة الفرضية الأولى /1.3-
41 مناقشة الفرضية الثانية /2.3-
42 الخلاصة العامة للبحث 4.
43 الاقتراحات 5.

 الخاتمة
47 المراجع
 الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	رقم الجدول
10	شكل رقم (1) نموذج تشيرينس المفسرة لظاهرة الاحتراق النفسي
27	الجدول رقم (1) يوضح توزيع فقرات المقياس على أبعاد الاحتراق النفسي الثلاث
28	الجدول رقم (2) يوضح توزيع الدرجات الدنيا والدرجة العليا للأبعاد المقياس الثلاث
	الجدول رقم (3) يوضح توزيع المتوسطات الحسابية لأبعاد الاحتراق النفسي للأبعاد
29	المقياس الثلاث
30	الجدول رقم (4) يوضح دلالات ثبات المقياس الأصلي للاحتراق النفسي
33	الجدول رقم (5) يبين صدق المحك بين مقياس نمط الشخصية واختبار النماذج السلوكية.
	الجدول رقم (6) الفرق بين متوسطي ذوي النمط (أ) وذوي النمط (ب) وفق تصنيف اختبار
33	النماذج السلوكية.
36	الجدول رقم (7) يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير نمط الشخصية (أ - ب)
37	الجدول رقم (8) المتوسطات الحسابية للأبعاد الاحتراق النفسي عند أساتذة التربية البدنية والرياضية.
	الجدول رقم (9) قيمة معامل ارتباط بيرسون بين الاحتراق النفسي ودرجة نمط الشخصية (أ)
	38
	الجدول رقم (10) قيمة معامل ارتباط بيرسون بين الاحتراق النفسي ودرجة نمط الشخصية (ب)
	39

مقدمة :

تعكس العديد من المصطلحات في مجال علم النفس طبيعة الحياة التي يحياها الإنسان في عالم اليوم , وما يعانيه من مشكلات واضطرابات نفسية , حتى أصبح كل من : القلق والضغط النفسية والاحتراق النفسي وغيرها ... تمثل ظواهر نفسية تتطلب مزيد من جهد الباحثين في دراسة الأسباب وإيجاد الحلول لمكافحة الضغوط والتخفيف من نتائجها وأصبح الاحتراق النفسي السمة الأبرز التي يعاني منها العاملين في مختلف المهن وخاصة التعليم. فمن فيهم أستاذ التربية البدنية والرياضية الذي نسلط الضوء عليه في هذه الدراسة من مستوي الاحتراق النفسي الذي قد يعاني منه بعض الأساتذة بينما لا يعاني منه البعض الآخر ليس لإنهاء المشكلات والعقبات التي يمر بها لأنها لا تنتهي ولكن لما يكمن أن يتسم به هذا البعض من سمات وخصائص نفسية وتقنية وتجنبه المعاناة من الاحتراق النفسي أو لتمكنه منه , ويعرف الاحتراق النفسي بحالة من الشعور بالإجهاد البدني , والعصي والانعالي نتيجة التعامل المباشر مع الأحداث التدريسية الضاغطة وفي مواقف تحتاج إلى بذل مجهود مضاعف ويظهر اثر الاحتراق النفسي على المعلم من خلال مجموعة من الأعراض , كإحساس بالإرهاق البدني , ونقص في الدافعية , وعدم الثقة بالنفس وتطور مفهوم ذات سلبية والتفكير في ترك المهنة كمؤشر على عدم الرضا عن مهنة التدريس عموما.

واعتمادا على الصفات التي حددها بورتنر Bortner (1969) لتصنيف نمط السلوكي للشخصي بحيث هناك نمطان لشخصية الأول : نمط (أ) الذي يتصف ببعض السمات مثل : الاهتمام الزائد بالمواعيد والتنافس والاندفاع والسرعة ويركز كل اهتمامات داخل العلم والثاني الذي يتصف صاحبها ببعض السمات مثل عدم الاهتمام بالمواعيد وعدم التنافس والتروي والهدوء والصبر ولكن يمارس أنشطته بصورة عادية وعليه جاءت الدراسة الحالية لتسليط الضوء على موضوع الاحتراق النفسي لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية وعلاقته بالنمط السلوكي — للشخصية (أ - ب) — لطور الثانوي بمديني ورقلة والوادي بالجمهورية الجزائرية .

ويعد أستاذ التربية البدنية والرياضية أحد الأسس الرئيسية لتحقيق الأهداف والأغراض التربوية، ولذلك فإن اختياره وإعداده وتدريبه بكفاءة يصبح أمرا حيويا في نطاق البرامج التربوية التي يجب أن يتناسب مع احتياجات المدرسة، ومما لاشك فيه أن للأستاذ دور فعال في العملية التعليمية , وبالتالي فإن أي تأثيرات سلبية على الأستاذ

تنعكس سلبا على العملية التربوية بأكملها والاحترق النفسي من الظواهر ذات التأثيرات السلبية على الأستاذ ويظهر هذا التأثير في انخفاض الأداء والإجها وكثرة الغياب والسلبية في التعامل مع الآخرين .

هذا إلى جانب أن شخصية الأستاذ بمقوماتها وسماتها وخصائصها تقف حائلا في إصابته بالاحترق النفسي وعليه وقصد تشخيص ظاهرة الاحترق النفسي وعلاقتها بالنمط السلوكي للشخصية لدي أستاذ التربية البدنية والرياضية لطور الثانوي بولايي ورقلة والوادي , ارتأينا القيام بدراسة سيكولوجية ميدانية، تقوم على أسس علمية ومنهجية واضحة ووفق منهج علمي محدد سنتطرق إلى الموضوع على النحو التالي :

وتضمن هذه الدراسة إلى جانبين هما :

أولا الجانب النظري : به فصلين , الفصل الأول: يتضمن فيه إشكالية البحث وتنتهي بتساؤل عام ثم التساؤلات الفرعية وفرضيات البحث والأهداف والأهمية وتحديد المصطلحات وأهم النظريات والنماذج المفسرة للاحترق النفسي ونمط السلوكي الشخصية (أ-ب).

أما الفصل الثاني : يتضمن فيه عرض الدراسات السابقة التي تناولت موضوع الاحترق النفسي والنمط السلوكي للشخصية (أ-ب) ثم تحليل ومقارنة بين هذه الدراسات .

ثانيا الجانب التطبيقي : به فصلين الثالث : ويتضمن طرق ومنهجية الدراسة (المنهجية والعينة الدراسة وحدودها وأدوات جمع البيانات وأساليب التحليل الإحصائي).

الفصل الرابع: وفيه عرض ومناقشة وتحليل النتائج وأهم الاستخلاصات ثم عرض ملخص لأهم النتائج المتوصل إليها، ومن ثم أمكن وضع بعض الاقتراحات الهادفة للتخفيف أو الوقاية من الاحترق النفسي الذي يعاني منها أساتذة التربية البدنية والرياضية.

1. إشكالية البحث :

يعد المعلم أحد محاور العملية التربوية , فهو الوسيط بين الطالب , وما يجب أن يقدم لهم من معلومات ومعارف ومهارات , لذلك فإن صحته النفسية والبدنية ينبغي النظر إليها بعين الاعتبار , من أجل تحقيق نظام تربوي فعال .

وتعتبر مهنة التدريس من المهن الضاغطة نظرا لما تقتنيه من مستويات عالية من الكفاءات والمهارات لدي المعلمين إذ يعتبر المعلم فيه الحجر الأساس فهو بمثابة القوة الدافعة للعملية التعليمية التي يتوقف عليها تحقيق أهداف التربية ونجاحها , وما دام المعلم أنسانا وعاملا فهو ليس في منأى عن التعرض للمشكلات النفسية المرتبطة بمهنة التدريس , بل العكس فإن مهنة التدريس وصفت بأنها من أكثر المهن التي تسبب الاحتراق النفسي لأصحابها.(1)

وقد يعاني المعلم من بعض المشكلات المرتبطة بمهنة التدريس : كازدياد حجم العمل , والعبء التدريسي , وعدم القدرة على ضبط سلوك التلميذ , وفقدان التحكم والسيطرة في مجريات أمور المهنة , إضافة إلى انخفاض العائد المادي لمهنة التدريس , والنظرة الاجتماعية المتدنية للمعلم وخاصة لأستاذ التربية البدنية والرياضية وغيرها من الأسباب , مما دعا بعض الباحثين إلى الربط بين مهنة التدريس والضغط النفسي (2) , والتي يصاحبها — في حالة استمرارها — ظهور بعض التأثيرات على المعلم : كالتأثيرات السلبية في اتجاهات وعلاقات داخل وخارج المدرسة ونقص قدرته على العمل والأداء , حيث يشعر باستنزاف الجهد , والتعب والجهاد النفسي والبدني , والذي يؤدي بدوره إلى الاحتراق النفسي , مما قد يؤدي إلى أن يقع المعلم في صراع بين خيارين - لا إرادة له في إي منهما - إما أن يصبح منهكا في عمله لا يقوى على مواصلة العطاء , أو أن يترك المهنة , إما جسديا بالانصراف إلى مهنة أخرى , أو نفسيا بأن يبدي نوعا من اللامبالاة , وعدم الاهتمام , وإهمال متطلبات مهنة التدريس وهو ما لاحظته الباحثة لدي بعض المعلمين ممن يظهر عليهم آثار المعاناة من الضغوط المهنية المستمرة , وبعض أعراض الاحتراق مثل التعب وكثرة الغياب , والملل , السلبية والرغبة في ترك المهنة (الانصراف عن مهنة التدريس إلى مهنة أخرى ذات أجر مجزي مع الاحتفاظ بالوظيفة فقط)

1- عزت عبد الحميد محمد حسن , فاعلية برنامج معرفي سلوكي في خفض ضغوط العمل لدي معلمي المرحلة الابتدائية , العدد 61 ,

مجلة كلية التربية , جامعة الرقايق و2008 , ص359 .

2- يوسف عبد الفتاح محمد , الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجاتهم الإرشادية , العدد 15 و مجلة مركز البحوث التربوية , جامعة قطر , 1999 ص 196 .

بالإضافة إلى مضاعفات الاحتراق النفسي السلبية على المعلمين وخاصة أستاذ التربية البدنية والرياضية التي تنعكس تأثيراتها الخطيرة على الطلاب والزملاء من المعلمين و الإداريين والعاملين في المدرسة وكذلك انعكاساتها على العملية التربوية بأكملها ولهذا فإن الاحتراق النفسي يمثل مشكلة باهظة التكلفة على المعلم والمدرسة , والتي تتمثل في تدني معادلات الإنتاجية , وغياب لفترات طويلة أو ترك المهنة.(3)

ومن خلال ملاحظة لنهج الدراسات السابقة , نجد أنهم اهتموا في البداية بدراسة الاحتراق النفسي من خلال أسبابها وتأثيراته وعلاقته بالمتغيرات الديموجرافية وتطرت بعد ذلك إلى إدراك أهمية دراسة شخصية المعلم في علاقته بالاحتراق النفسي منها : دراسة نصر يوسف (1995)م والتي توصلت إلى وجود ارتباط دال موجب بين وجهة الضبط الخارجي والاحتراق النفسي , ودراسة منى بدران (1997)م, وغيرها من الدراسات التي تناولت العلاقة بين الاحتراق النفسي ومتغيرات الشخصية مثل دراسات : عصام هشام أحمد (2001)م , والتي توصلت إلى وجود فروق دالة بين المحترقين نفسيا وغيره المحترقين نفسيا في بعض سمات الشخصية , ودراسة بيتلر وكونستانتين Constantantin— Butler (2005)م, حيث أظهر وجود ارتباط دال سالب بين الاحتراق النفسي وتقدير الذات ودراسة عبد الله جاد محمد (2005)م, وكان من نتائجها وجود ارتباط موجب دال بين سمات الشخصية اللاسوية وبين الاحتراق النفسي . ومن منطلق تطور البرامج الإرشادية للتخفيف من حدة الإصابة بالاحتراق النفسي أو إمكانية تفاديه , يرى بعض الباحثين ثمة علاقة بين الاحتراق النفسي وأساليب مواجهة المشكلات التي يستخدمها الفرد ,فمواجهة المشكلات والمواقف الضاغطة , والتغلب عليها بقي من آثار الضغوط والاحتراق النفسي , نجاة زكي يوسف و مديحه عثمان عبد الفضيل (1998)م

ويمكن ملاحظة أن الدراسات التي تناولت الاحتراق النفسي تسير في اتجاهين : الأول اهتم بدراسة العلاقة بين الاحتراق النفسي وشخصية المعلم , والثاني اهتم بالعلاقة الاحتراق بأساليب مواجهة المشكلات . وفي النصف الأخير من العقد الماضي تناول بعض الباحثين العلاقة بين هذه المتغيرات الثلاثة , الاحتراق النفسي , شخصية المعلم , أساليب مواجهة المشكلات فاختبرت ببرا Barbara (1998)م العلاقة بين الاحتراق النفسي ونمط الشخصية وأساليب مواجهة المشكلات , وكذلك دراسة حملش وجيتس Gmelch

1- زياد محمد البتال, الاحتراق النفسي (ضغوط العمل النفسية) لدي معلمي ومعلمات التربية الخاصة , ماهيته - أسبابه - علاجه , سلسلة إصدارات أكاديمية التربية الخاصة و الرياض , 2000 , ص 81.

Gates- (1998) م , ودرست ديان Diann (2002) م و أثر خصائص الشخصية واستراتيجيات المواجهة على الاحتراق النفسي للمعلم .(4)

وعلى هذا الأساس , وانطلاقاً من نتائج الدراسات السابقة التي أطلع عليها الباحثان , فإننا إشكالية الدراسة الحالية تتمحور حول :

تحديد وكشف نوع العلاقة بين الاحتراق النفسي والنمط السلوكي (أ-ب)
لشخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية

2. التساؤلات الفرعية :

1/ ما هو مستوى الاحتراق النفسي العام لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية للطور الثانوي ؟

2/ ما نوع العلاقة بين الاحتراق النفسي والنمط السلوكي (أ-ب) لأساتذة التربية البدنية والرياضية للطور الثانوي ؟

الفرضيات الجزئية :

1/ هناك مستوى يتراوح بين متوسط ومرتفع للاحتراق النفسي العام لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية , موضوع الدراسة .

2/ هناك علاقة طردية بين مستوى الاحتراق النفسي والنمط السلوكي (أ) وعلاقة عكسية بين مستوى الاحتراق النفسي والنمط السلوكي (ب) .

1- Angel, B. ; Anton, A. & Joan, B. **Burnout Syndrome and Coping Strategies: Astructural relations** ..Model Psychology in Spain, vol 7, n1, (2003): p 46-55

3. أهداف البحث :

تهدف الدراسة الحالية إلى :

- تعرف تأثير نمط الشخصية النمط (أ , ب) على مستوى الاحتراق النفسي لأساتذة التربية البدنية والرياضية
- التعرف على مستوى الاحتراق النفسي مما يؤدي إلى زيادة وعي أستاذ التربية البدنية والرياضية بنفسه وبجالاته ولكي يحاول أن يعرف مدى إحساسه بالاحتراق في الوقت الحالي , حتى يستطيع أن يتعرف على الأسباب التي تؤدي إلى الاحتراق ويستطيع التغلب عليها .
- كشف وتحديد العلاقة بين الاحتراق النفسي والنمط السلوكي للشخصية .

4. أهمية الدراسة :

مما لاشك فيه , أن للأستاذ دور فعال في العملية التعليمية , وبالتالي , فإن أي تأثيرات سلبية على المعلم تنعكس سلبا على العملية التعليمية بأكملها و الاحتراق النفسي من الظواهر ذات التأثيرات السلبية على المعلم , ويظهر هذا التأثير في : انخفاض الأداء , والإجهاد , وكثرة الغياب , والسلبية في التعامل مع الآخرين . هذا إلى جانب أن شخصية الأستاذ بمقوماتها وسماتها وخصائصها تقف حائلا في إصابة بالاحتراق النفسي , إضافة إلى أن لكل مرحلة تعليمية طبيعتها ومشكلاتها , التي تميزها عن غيرها من المراحل , ويمكن الإشارة غلى أهمية الدراسة فيما يلي :

- 1- إن دراسة ظاهرة الاحتراق النفسي ضرورة من ضروريات الاهتمام بالصحة النفسية - للأفراد بصفة عامة - وللأساتذة بصفة خاصة , وذلك لأهمية دور الأستاذ في المجتمع الدراسي .
- 2- الكشف عن مثل هذه الظاهرة , وتجنب تأثيراتها السلبية , يقي الأستاذ , ويساعد على التمتع بحالة نفسية مستقرة , وكذلك تحسين أداءه , والمتمثل في تقديم الخدمات للطلاب على أكمل وجه دون أن يكون الأستاذ منهكا , أو غير راض عن مهنته , أو تثقله ضغوطها ولا يقوي على مواصلة العطاء .
- 3- إلقاء الضوء على بعض المشكلات النفسية التي يعاني منها المعلمون في المجتمع المدرسي , وكذلك طبيعة المشكلات المهنية المتعلقة بكل مرحلة تعليمية .

4 — الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في الحد من ظاهرة الاحتراق النفسي .

5. تحديد مصطلحات الدراسة :

1. الاحتراق النفسي :

تبنى الدراسة الحالية تعريف سيدمان و زاجر Seidman & Zager (1986)م للاحتراق النفسي للمعلم , والذي يعرفه بأنه : "نمط سلبي من الاستجابات لأحداث التدريس الضاغطة , وللتلاميذ وللتدريس كمهنة , بالإضافة إلى إدراك أن هناك نقصاً في المساندة والتأييد من قبل إدارة المدرسة . (عادل عبدالله محمد , 1994)

ويتحدد التعريف الاجرائي للاحتراق النفسي : هو حالة من الشعور بالإجهاد البدني , والعصبي والانفعالي نتيجة التعامل المباشر مع الأحداث التدريسية الضاغطة وفي مواقف تحتاج إلى بذل مجهود مضاعف , ويظهر اثر الاحتراق النفسي على المعلم من خلال مجموعة من الأعراض , كإحساس بالإرهاق البدني , ونقص في الدافعية , وعدم الثقة بالنفس وتطور مفهوم ذات سلبي والتفكير في ترك المهنة كمؤشر على عدم الرضا عن مهنة التدريس عموماً , وفي الدراسة الحالية يظهر مستوى الاحتراق من خلال الدرجة الكلية التي يتحصل عليها المفحوص على الاستبانة المعدة لقياس هذه السمة .

2. نمط الشخصية (أ — ب) Type (A-B) Personality :

اعتماداً على الصفات التي حددها بورتر Bortner (1969) لتصنيف ذوى النمط (أ) وذوى النمط (ب) وفقاً لما ورد في مقياسه المستخدم في الدراسة الحالية , نستخلص تعريفاً للنمط (أ — ب) كالتالي:

- **النمط (أ)** : وهو نمط شخصية يتصف صاحبها ببعض السمات مثل : الاهتمام الزائد بالمواعيد, والتنفس, والاندفاع, والسرعة , وتركيز كل اهتماماته داخل العمل ."

- **النمط (ب)** : وهو نمط شخصية يتصف صاحبها ببعض السمات مثل : عدم الاهتمام بالمواعيد وعدم التنافس , والتروي , والهدوء , والصبر, ولا يركز كل اهتماماته داخل العمل فقط , ولكن يمارس أنشطة بصورة عادية " ويتحدد التعريف الإجرائي بالدرجة التي يحصل عليها المعلم على مقياس نمط الشخصية .

3. أستاذ التربية البدنية والرياضية للطور الثانوي :

يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية صاحب الدور الأساسي والفعال في عملية التعلم والتعليم ، حيث يقع على عاتقه اختيار أوجه النشاط المناسب للتلاميذ في درس التربية البدنية والرياضية وخارجه ، التي يستطيع من خلالها تحقيق الأهداف التعليمية والتربوية وترجمتها وتطبيقها على أرض الواقع ، وأستاذ التربية البدنية والرياضية هو أكثر الأساتذة في المدرسة تأثير على التلاميذ ، فلا يقتصر دوره على تقديم أوجه الأنشطة المتعددة البدنية والرياضية بل له دور أكبر من ذلك فهو يعمل على تقديم واجبات التربوية من خلال الأنشطة البدنية والرياضية التي تهدف إلى تنمية وتشكيل القيم والأخلاق الرفيعة لدى التلاميذ ، مع مراعاة ميول التلاميذ ورغباتهم المتوفرة وقدرات الأستاذ نفسه في اختيار هذه الأنشطة ، وهذا يساعد على اكتساب التلميذ للقدرات البدنية والقوام المعتدل للصحة العضوية والتقنية والمهارات الحركية والعلاقات الاجتماعية والتعارف والاتجاهات والميولات الإيجابية .

7. النظريات والنماذج المفسرة لظاهرة الاحتراق النفسي :

7-1- / نموذج تشيرينس:

هناك عدة نماذج ونظريات فسرت ظاهرة الاحتراق النفسي وباعتبار cherniss من الرواد الأوائل الذين فسروا ظاهرة الاحتراق النفسي وأعطوا تحليل لهذه العملية . فلقد قام cherniss في عام 1985 بإعطاء نموذج شامل لظاهرة الاحتراق النفسي وقد قابل مع معاونيه 28 مهنيًا مبتدأ في أربع مجالات شملت مجال الصحة والقانون ومجال التمريض في المستشفيات ومجال التدريس في المدارس الثانوية ، وتم مقابلة كل المحوطين عدة مرات خلال فترة تتراوح من سنة إلى سنتين ، الشكل التالي يلخص بوضوح نموذج تشيرينس⁽⁵⁾

1 - منى محمد علي بدران - الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية "دراسة ميدانية" - رسالة ماجستير - كلية التربية - جامعة القاهرة - 1997, ص58.



الشكل (1) نموذج تشيرنس المفسر لظاهر الاحتراق النفسي

2.7- النظرية السلوكية

لقد اهتمت المدرسة السلوكية بالسلوك الإنساني : ورأت انه متعلم سواء كان ذلك السلوك سويا أم كان غير سوي . حيث ذكر لويس مليكة (1990) أن السلوكيين يرون أن معظم أفعالنا متعلمة سواء السوية أو غير السوية. ومن ثم يمكن تعديلها باستخدام قوانين التعلم إذا توفرت الظروف الملائمة مع التركيز على السلوك الحاضر وتوفير بيئة مناسبة .

وإذا كان هكذا فان الاحتراق النفسي burn out كسلوك ينتج عن عملية تعلم الفرد وتفاعله مع الظروف البيئية غير مناسبة . وبذلك فهو سلوك لا سوي حيث يرى لويس مليكة 1990 أن السلوك اللاسوي هو الفشل في تعلم مهارات مع البيئة وتعلم سلوك غير مناسب.(6)

3-7- النظرية التحليلية

يعتبر "سيجموند فرويد" الطبيب النمساوي الشهير. هو مؤسس المدرسة التحليلية psychoanalysis school of psychology واهتمت هذه المدرسة ببحث النواحي العقلية الشاذة وتعرف أسبابها مركزة على دراسة الماضي وتحليله لتفسير الحاضر. وقد صورت هذه الدراسة . إلى أن هناك دوافع أولية تحرك السلوك الإنساني ولا يمكن تحليلها إلى ابسط منها . وان هذه الدوافع عامة يشترك فيها أفراد النوع الإنساني جميعا ولها غاية تصبو إلى تحقيقها ويرى سيجموند فرويد " أن دافع الإنسان ورغباته يمكن أن ترد جميعا إلى غريزتين " الموت أو العدوان "(7).

1- مليكة لويس -العلاج السلوكي وتعديل السلوك- دار القلم -الكويت-1990- ص 23- ص 28 .

7 - محمد شفيق - العلوم السلوكية: تطبيقاتها في السلوك الاجتماعي والشخصية ومهارات التفاعل والإدارة - المكتب الجامعي -الإسكندرية-القااهرة

-1999-ص 44.

8. بعض النظريات المفسرة للنمط (أ — ب) :

1-8 - نظرية التعلم الاجتماعي :

تعد هذه النظرية واحدة من النظريات التي يمكن أن يجلل سلوك نمط (أ) على ضوءها , وبالنظر إلى

العناصر المهمة في نظرية التعلم الاجتماعي المعرفي نجد أنها تتلخص فيما يلي :

- ✓ السلوك (حركي — لفظي)
- ✓ البيئة (الظروف الضاغطة — الظروف الفيزيائية)
- ✓ الظروف الاجتماعية (الناس , الجيران , الأصدقاء , وغيرهم ...)
- ✓ العامل المعرفي (العلاقات المباشرة للسلوك الصريح ومدى التأثير في الآخرين)
- ✓ التنبه للعوامل البيئية .

وعلى ضوء هذه العناصر نجد أن ذوي النمط (أ) ينتقون الاستجابة الإيجابية على المدى القصير , ويستبعدون الاستجابات السلبية على المدى البعيد , ومن ثم يتعلمون الاستجابات الإيجابية (المشبعة) والتي تشكل سلوكهم فيما بعد , إذن فسلوك ذوي النمط (أ) نتاج تفاعل العوامل البيئية والاجتماعية والفيزيائية والعوامل المعرفية والنفسية , وبالتالي فإن أصحاب هذه النظرية يرون أن سلوك نمط (أ) يتحدد كما يلي :

- تعرف مدى تفاعل البيئة والسلوك والجانب المعرفي والعوامل النفسية الاجتماعية في ظهور النمط (أ)
 - تحديد بعض العمليات التي تتضمن اكتساب سلوك النمط (أ)
 - فحص العوامل السابقة واللاحقة لسلوك النمط (أ) وكذلك العوامل المشجعة على تكرار واستمراره .
- ويري عادل شكري (1991) أنه طبقاً لهذه النظرية فإن أصحاب النمط (أ) يبدوون في اكتساب عديد من الأنماط السلوكية الإيجابية والتي تمثل بالنسبة لهم مرحلة إشباع وتوافق مع أنفسهم وطموحاتهم , والمنبهات البيئية التي تجعلهم على حافة التوتر وعصبية , مما يجعلهم يكررون هذه الأنماط السلوكية عن طريق الاستجابات المدعمة التي ترتفع بتقديرهم لذاتهم وتجعلهم يرغبون دائماً في أن ينجزوا أداؤهم ويحسنوه إلى أقصى حد حتى يستطيعوا أن يحسنوا صورتهم أمام ذاتهم , وهذا يعد بمثابة أسلوب تكيفي مقبول بالنسبة لهم .⁽⁸⁾

1 - عادل شكري كريم , نمط (أ) للشخصية وعلاقته ببعض المتغيرات دراسة عملية إكلينيكية , رسالة دكتوراه غير منشورة , كلية الآداب , جامعة الإسكندرية 1991 و ص 40 , ص 41 .

8-2- نظرية مفهوم الذات لروجرز :

تعتمد نظرية روجرز على فكرة نزعة الكائن الحي لتحقيق ذاته , وهي نزعة أساسية تجعل الفرد يكافح ليحقق ذات , وأن الفرد مدفوع بطاقة داخلية نحو تحقيق الكمال والوصول إليه .⁽⁹⁾

يمكن تفسير سلوك النمط (أ) على أنه نزعة نحو تحقيق الذات , والوصول للكمال , فذوو النمط (أ) — في ضوء هذا — مدفوع بقوى داخلية لا يستطيع التخلص منها لكي يحقق أعلى درجات الانجاز الشخصي , لذلك يلجأ إلى العدوان , والتنافس وغيرها , كي يشعر بقيمته كفرد , وذلك عندما يتفوق على الآخرين .

1- جابر عبد الحميد , نظريات الشخصية - البناء - الديناميات - النمو - طرق البحث - التقويم , القاهرة , دار النهضة العربية , 1986 , ص 541.

أ- عرض الدراسات السابقة :

1. دراسة برقوق عبد القادر (2014) بعنوان "الاحترق النفسي لمدربي الرياضات الجماعية

ذوي النمط (أ-ب) وعلاقته بإستراتيجيات التكيف"

تندرج هذه الدراسة ضمن الدراسات الوصفية الارتباطية، و التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين مستوى الاحتراق النفسي واستراتيجيات التكيف لمواجهة المواقف الضاغطة التي يستخدمها مدربي الرياضات الجماعية. كما بينت تأثير النمط السلوكي (أ،ب) للشخصية على درجة الاحتراق من جهة، و على تبني استراتيجيات بعينها من جهة أخرى , كما اعتمدت المنهج الوصفي. وتمثلت عينة الدراسة الأساسية في جميع مدربي كرة القدم وكرة اليد، صنف الأكابر الذين ينتمون إلى رابطة ورقلة الجهوية.

وخلصت الدراسة إلى النتائج التالية:

- وجود فروق دالة إحصائية في درجة الاحتراق النفسي بين مدربي كرة القدم ومدربي كرة اليد، لصالح مدربي كرة القدم.

- لم تسفر نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائية ما بين مدربي القسم الجهوي الأول ومدربي القسم الجهوي الثاني لرابطة ورقلة.

- دلت الدراسة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي بين المدربين ذوي النمط السلوكي (أ) والمدربين ذوي النمط السلوكي (ب)، لصالح ذوي النمط (أ).

- دلت نتائج الدراسة على أنه يوجد اختلاف دال إحصائيا في استخدام استراتيجيات التكيف يتعلق بالنمط السلوكي لشخصية المدرب الرياضي، بحيث يستخدم المدربين ذوي النمط (أ) استراتيجيات سلبية (احكامية) لمواجهة المواقف الضاغطة، في حين يستخدم ذوي النمط (ب) استراتيجيات تكيف ايجابية.

- كشفت الدراسة على وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي ونوع إستراتيجية التكيف التي يستخدمها، بحيث يرتبط مستوى الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي عكسيا مع الاستراتيجيات الايجابية وطرديا مع الاستراتيجيات السلبية.

2. دراسة نشوة كرم عمار أبو بكر دردير (2007)م بعنوان " الاحتراق النفسي ذو النمط (أ , ب) وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات "

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير نمط الشخصية (أ،ب) وأساليب مواجهة المشكلات على مستوى الاحتراق النفسي للمعلمين، واستخدمت الباحثة مقياس الاحتراق النفسي للمعلمين ومقياس بورتنر، Bortner لتحديد نمط الشخصية، على عينة عشوائية من المعلمين والمعلمات بجمهورية مصر، وخلصت الدراسة إلى النتائج التالية:

- وجود فروق دالة إحصائية بين النمط (أ) والنمط (ب) في الدرجة الكلية للاحتراق النفسي في اتجاه ذوي النمط (أ).

- وجود فروق دالة إحصائية في الدرجة الكلية للاحتراق النفسي لذوي النمط (أ) بين المعلمين الذين يستخدمون أساليب مواجهة ايجابية وبين المعلمين الذين يستخدمون أساليب مواجهة سلبية لصالح الطرف الأول.

- عدم وجود فروق دالة إحصائية في الدرجة الكلية للاحتراق النفسي لدى المعلمين ذوي النمط (ب) ترجع لأساليب مواجهة المشكلات.

3. دراسة سميرة عراي وآخرون عام (2007) بعنوان " الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في الأردن "

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في الأردن وكذلك التعرف على الفروق في مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم تبعاً لمتغير الدرجة ، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (81) مدرباً ، وطبق عليهم مقياس ماسلاش المعرب والخاص بالاحتراق النفسي ، والمعدل من قبل الباحثين وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في الأردن كان ضمن المستوى المتوسط ، كما خصت الدراسة إلى أن درجة المدرب (دولي ا ، ب ، س) لها تأثير على مستوى الاحتراق ، فقد دلت نتائج الدراسة أنه كلما ارتفعت درجة المدرب انخفضت درجة الاحتراق النفسي لديه .

4. دراسة جيملش وجيتس (1998) Gmelsh et Gates

بعنوان "تأثير الخصائص الشخصية والمهنية والخصائص التنظيمية على الاحتراق النفسي." هدفت الدراسة إلى تحديد تأثير كل من الخصائص الشخصية والمتمثلة في النمط (أ)، الخصائص التنظيمية والخصائص الوظيفية على الاحتراق النفسي الإداري.

طُبِقَ مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي، قائمة الضغوط الإدارية ومقياس نمط الشخصية (أ) (Caplan et All, 1980) على عينة من المعلمين والنظر تُقدر بـ (177) فرداً من المدارس الأساسية، وأشارت نتائج هذه الدراسة إلى وجود علاقات سلبية قوية بين الإحساس بالضغوط والمواجهة، بمعنى أن استخدام أساليب المواجهة الفعالة يُقلل من تأثير الضغوط.

وفيما يتعلق بالنمط (أ)، فقد أشارت النتائج إلى ارتباط النمط (أ) سلبياً بالصحة النفسية.

5. دراسة بربرا (1998) Barbara,R بعنوان "العلاقة بين نمط الشخصية ومصادر

المواجهة والاحتراق النفسي لدى معلمات المرحلة الابتدائية".

هدفت الدراسة إلى اختبار العلاقة بين أساليب المواجهة والاحتراق النفسي ونمط الشخصية، واستخدمت الباحثة مقياس ماسلاش، قائمة الأنماط (مايرز بريجز، MBTI) وقائمة مصادر المواجهة (Coping Resources Inventory) على عينة مكونة من (14) مدرسة عامة بشمال فلوريدا.

توصلت هذه الدراسة إلى أن ذوي الشخصية المنبسطة أقل عُرضة للاحتراق النفسي، إذا ما استخدم الشخص أساليب مواجهة فعالة ومناسبة، وأكدت الدراسة أيضاً، على أن أساليب المواجهة الفعالة تُقلل من الإحساس بالاحتراق النفسي.

6. دراسة ديان (2002) Diann بعنوان "اختبار اثر الخصائص الشخصية واستراتيجيات

المواجهة على الضغوط النفسية والاحتراق النفسي للمعلم".

هدفت الدراسة إلى التحقق من الفروق الفردية في الخصائص الشخصية لدى المتفائلين والانبساطيين، والتي تؤدي إلى الإحساس المنخفض بالضغوط، وبالتالي انخفاض مستوى الاحتراق النفسي، وكذلك معرفة

الاستراتيجيات التي يستخدمها كل نوع، وشملت العينة (108) معلما بإحدى مدارس كاليفورنيا، وخلصت إلى النتائج التالية:

- وجود فروق دالة في التأثير بالضغوط والاحترق النفسي يُمكن إرجاعها إلى نمط الشخصية لصالح ذوي النمط (أ).

- ذوي النمط (أ) هم الأكثر استخداما للاستراتيجيات غير الفعالة على عكس ذوي النمط (ب).

كما أشارت النتائج، إلى الإحساس بالضغوط النفسية والاحترق بدرجة كبيرة عند المعلمين صغار السن والإناث والأقل خبرة.

ب - تحليل الدراسات السابقة :

من خلال عرضنا لبعض الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات بحثنا، والمتمثلة في الاحترق النفسي والنمط السلوكي للشخصية (أ-ب) ، وفي محاولة لربط هذه الدراسات السابقة بموضوع دراستنا والاستفادة منها في الإجراءات النظرية والعملية، يمكننا تصنيف وحوصله نتائجها على الشكل التالي:

استخدام أكثر الدراسات السابقة المذكورة أعلاه لمقياس ماسلاش للاحتراق النفسي عند قياسهم لمستوى الاحتراق العام لعينة بحثهم، وهو مقياس أعدته الباحثة كريستينا ماسلاش سنة (1981) ومقياس نمط " سنة (1969) Bortner الشخصية الذي أعده " بورتر ، فيما يخص مُتغير درجة أو مستوى الاحتراق النفسي عند العينات المبحوثة، نجد أن أغلبية الدراسات السابقة ، وجدت مستوى متوسطاً من الاحتراق عند المديرين الرياضيين ، كدراسة دراسة سميرة عرابي وآخرون عام (2007) على مدربي كرة القدم في الأردن .

وفيما يخص مُتغير الدراسة الثاني والمُتمثل في النمط السلوكي للشخصية وعلاقته بالاحترق النفسي عموماً فقد أكدت دراسة برقوق عبد القادر (2014) ، على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي بين المديرين ذوي النمط السلوكي (أ) والمديرين ذوي النمط السلوكي (ب)، لصالح ذوي النمط (أ)، كما دلت نتائج الدراسة على أنه يوجد اختلاف دال إحصائياً في استخدام استراتيجيات التكيف يتعلق بالنمط السلوكي لشخصية المدرب الرياضي، بحيث يستخدم المديرين ذوي النمط (أ) استراتيجيات سلبية لمواجهة المواقف الضاغطة، في حين يستخدم ذوي النمط (ب) استراتيجيات تكيف إيجابية.

كما توصلت دراسة نشوى كرم عمار (2004) على وجود فروق دالة إحصائية في الدرجة الكلية للاحتراق النفسي لذوي النمط (أ) وذوي النمط (ب) لصالح ذوي النمط (أ)، أي ذوي النمط (أ) هم الأكثر عُرضة للاحتراق النفسي من ذوي النمط (ب) .

كما توصلت دراسة جيملش و جيتس (1998) في هذا الصدد إلى ارتباط النمط (أ) سلباً بالصحة النفسية، أي أصحاب النمط السلوكي (أ) يعانون من اضطرابات نفسية، وبالتالي فإن تفسير نتيجة هذه الدراسة يؤول إلى أن ذوي النمط (أ) هم الأكثر إحساساً بالاحتراق النفسي، لأن الصحة النفسية معناها عدم الإحساس بالاحتراق النفسي.

وقد أكدت دراسة ديان (2002) هذه النتيجة عندما توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائية في التأثير بالضغط والاحتراق النفسي يمكن إرجاعها إلى نمط الشخصية لصالح ذوي النمط (أ)، وأضافت نتائج دراسة هبة إبراهيم و عويد المشعان (2004) مُتغيراً آخر يؤثر في درجة الاحتراق النفسي إلى جانب النمط السلوكي للشخصية، وهو وجهة الضبط سواء كانت داخلية أو خارجية.

حيث نتج عن هذه الدراسة وجود ارتباط إيجابي بين ضغوط العمل (المُسبب الرئيسي للاحتراق النفسي) والنمط (أ)، ووجود ارتباط سالب بين ضغوط العمل والنمط السلوكي (ب) ووجهة الضبط الداخلية.

تمهيد:

بعد الانتهاء من الجانب النظري يسعى الباحثان إلى تأكيد ما توصل إليه في الجانب النظري عن طريق التأكد من الدراسة من خلال جانبها التطبيقي الذي يتناول هذا الفصل الخطوات والإجراءات العملية المستخدمة في جمع وتحليل بيانات الدراسة من حيث المنهج ومجتمع الدراسة، و كيفية بناء أداة الدراسة والأسس العلمية والإجراءات التي استخدمت للتحقق من صدقها وثباتها والأساليب الإحصائية المتبعة في التحليل.

1. المنهج المتبع

لقد اعتمد الباحثان في دراسته على المنهج الوصفي التحليلي الذي يركز على وصف دقيق وتفصيلي لظاهرة أو موضوع محدد على صورة نوعية أو كمية رقمية وقد يقتصر هذا المنهج على وضع قائم في فترة زمنية محددة أو تأطير يشمل عدة فترات زمنية .

يعرف منهج البحث بتعريفات متعددة لعل من أشملها التعريف الذي أورده فوزي غرايبة و آخرون بوصفه «أنه الطريق المؤدي إلى الكشف عن الحقيقة في العلوم بواسطة مجموعة من القواعد العامة، تهيمن على سير العمل وتحدد عملياته حتى تصل إلى نتيجة معينة»⁽¹⁰⁾.

وحتى يكون المنهج المتبع أكثر دقة فقد استخدمت الدراسة مدخلين من المنهج الوصفي هما: المدخل المسحي والمدخل الارتباطي، لأن المدخل المسحي وحده لا يكفي لدراسة الظاهرة لكونه يتناول وصف الظاهرة من حيث طبيعتها ودرجة وجودها دون دراسة العلاقة أو استنتاج الأسباب، بينما المدخل الارتباطي فإنه يهتم بمعرفة ما إذا كانت هناك علاقة ما بين متغيرين أو أكثر⁽¹¹⁾.

يهدف هذا المنهج أما إلى رصد ظاهرة أو موضوع محدد ، يهدف إلى فهم مضمونها أو مضمونه أو قد يكون هدفه الأساسي تقويم وضع معين للأغراض عملية وبممكن تعريفه " بأنه أسلوب مكن أساليب التحليل المرتكز على المعلومات وذلك من اجل الحصول على نتائج علمية تم تفسيرها بطريقة موضوعية بما ينسجم مع المعطيات الفعلية للظاهرة"⁽¹²⁾ "كما يعرفه يثني whiteny" أن الدراسة الوصفية هي التي تتضمن دراسة الحقائق الراهنة المتعلقة بطبيعة الظاهرة أو موقف أو مجموعة من الأوضاع

10- فوزي غرايبة و آخرون- أساليب البحث العلمي في العلوم الاجتماعية والإنسانية - دار وائل للنشر و التوزيع- عمان - 2002 - ص - 30.

11- أمين ساعاتي- تبسيط كتابة البحث العلمي - ط2 - المركز السعودي للدراسات الإستراتيجية- مصر - 1993 - ص - 78.

12- ذوقان عبيدات وآخرون - البحث العلمي : مفهومه وأدواته وأساليبه - دار الفكر - عمان - 1998 - ص - 179

2. الدراسة الإستطلاعية :

تُعتبر الدراسة الاستطلاعية حلقة أساسية من حلقات البحث العلمي، فهي العملية الميدانية التي يقوم بها الباحثان من أجل تجربة أدوات بحثه والوقوف على مدى ملاءمتها لمجتمع الدراسة، وكذا الوقوف على صدق وثبات هذه الوسائل، وذلك من أجل ضمان دقة وموضوعية النتائج النهائية

ومن هذا المنطلق، تأتي أهمية دراستنا الاستطلاعية من أجل التأكد من الخصائص السيكومترية للأدوات المستخدمة في البحث الحالي كل على حدى، وقد أجريت الدراسة الاستطلاعية في الفترة الممتدة ما بين شهري مارس وابريل 2015 على أساتذة التربية البدنية والرياضية بمدينتي الوادي و ورقلة.

وهدفت هذه الدراسة إلى:

- التعرف على الاستجابة الأولية للمبحوثين والوقوف على الصعوبات والعراقيل المتوقعة.
- التأكد من صدق وثبات مقاييس الدراسة (مقياس نمط الشخصية، مقياس الاحتراق النفسي).
- التأكد من وضوح البنود والفقرات ومدى ملاءمتها لمستوى العينة.
- تحديد الزمن الافتراضي لاستجابة العينة على كل المقاييس.
- إجراء التعديلات الممكنة على الأدوات لتحقيق أكبر قدر من صدقها وثباتها.

1.2- العينة الاستطلاعية:

قدرت عينة الدراسة الاستطلاعية ب: (10) أساتذة التربية البدنية والرياضية بمدينتي ورقلة والوادي وقد أخذت بطريقة عشوائية وتم حذفهم من الدراسة الأساسية .

3. مجتمع الدراسة

1.3- / مفهومه : نعي أن يشمل جميع عناصر ومفردات المشكلة أو ظاهرة قيد الدراسة⁽¹³⁾، ويشمل مجتمع الدراسة في بحثنا هذا حول الاحتراق النفسي وعلاقته بالنمط السلوكي للشخصية (أ - ب) لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية ولكن في واقع الأمر ، إن دراسة مجتمع البحث الأصلي كله يتطلب وقتا طويلا وجهدا شاقا وتكاليف مادية مرتفعة ، ويكفي أن يختار الباحثان عينة ممثلة لمجتمع الدراسة بحيث تحقق أهداف البحث وتساعد على إنجاز مهمته. ويمثل مجتمع الدراسة في بحثنا هذا أساتذة التربية البدنية والرياضية بولايي ورقلة والوادي.

4. عينة الدراسة

1.4- / العينة : هي جزء من المجتمع الأصلي يحتوي على بعض العناصر التي تم اختيارها منه بطريقة وعينة وذلك بقصد دراسة خصائص المجتمع الأصلي .⁽¹⁴⁾

هي عبارة عن مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة يتم اختيارها بطريقة معينة ونجزاً الدراسة عليها ومن ثم استخدام تلك النتائج وتعميمها على كامل مجتمع الدراسة .

2.4- / اختيار نوع العينة:

1.2.4- / العينة العشوائية البسيطة : ويتم تشكيل هذه العينة على أساس أن يكون هناك احتمال متساوي أمام جميع العناصر في مجتمع الدراسة لاختبارها. بمعنى فرض اختيارها. بمعنى أن فرض اختيار أي عنصر من مجتمع الدراسة متساوية لجميع أفراد العينة⁽³⁾.

1 - رجي مصطفى عليان و عثمان محمد غنيم - مناهج وأساليب البحث العلمي : النظرية والتطبيق - دار صفاء - عمان - ص - ص - 125-137

2 - مروان عبد المجيد إبراهيم - أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية - مؤسسة الرواق - الأردن - 2000 - ص 186

3 - طلعت همام - قاموس العلوم النفسية والاجتماعية - ط2 - عمان - الأردن - 1987 - ص 73

3.4- عينة البحث : تقدر عينة البحث الأساسية ب: 55 أستاذًا بنسبة % 28 اختيرت بطريقة

عشوائية من أساتذة مدينتي ورقلة والوادي

1.3.4- المجال المكاني: الدراسة شملت بعض ثانويات ولاية ورقلة والوادي.

2.3.4- المجال الزمني : تمت الدراسة الأساسية ما بين 28 ابريل إلى غاية 08 مايو من عام 2015

3.3.4- المجال البشري : يمثل أساتذة التربية البدنية والرياضية بمدنيتي ورقلة والوادي والذي يبلغ

عددهم 199 أستاذًا .

5. أدوات الدراسة :

يرى العديد من الباحثين أنه من المفيد في الدراسات الميدانية استخدام أكثر من أداة ، فتعدد أدوات الدراسة و تكاملها يعمل على محاصرة الظاهرة موضوع الدراسة من جوانبها المختلفة ، و يمكن من خلالها التوصل إلى بيانات يكون من الصعب الحصول عليها باستخدام أداة واحدة، كذلك فإن استخدامها يفيد في توفير البيانات اللازمة لتصميم أداة أخرى و التي تمثل الأداة الرئيسية في الدراسة.

تم اعتماد المقياس كأداة أساسية للدراسة بوصفها من أهم وسائل البحث العلمي لبحث و جمع البيانات و المعلومات على الظاهرة موضوع الدراسة بالاستعانة بالدراسات السابقة والأدبيات المكتوبة حول هذا الموضوع، من خلال مراجعة العديد من المقاييس المتعلقة بمتغيري والاحترق النفسي ونمط الشخصية (أ - ب) من أجل الاستفادة منها في تصميم وبناء أداة الدراسة. وتم استعمال مقياسين هما :

➤ مقياس الاحترق النفسي تصميم: ماسلاش Maslach

➤ مقياس نمط الشخصية تصميم: بورتنر Bortner

1.5- مقياس الاحتراق النفسي:

استخدم الباحثان مقياس الاحتراق النفسي ، الذي تم وضعه من قبل ماسلاش وجاكسون (Maslach & Jackson .1981) لقياس الاحتراق النفسي ، لدى العاملين في مجال الخدمات الإنسانية والاجتماعية وقام عدد من الباحثين بتعريب المقياس ليتلائم مع البيئة العربية منهم (داوي وزملاؤه 1989 ، ومقابلة وسلامة 1990م، و الوابلي، 1995)

1.1.5- أبعاد المقياس و فقراته

يتكون المقياس من 22 فقرة تتعلق بشعور الفرد نحو مهنته ، حيث يتطلب من المفحوص الاستجابة لكل فقرة ، و طور المقياس ليقاس ثلاثة أبعاد رئيسية للاحتراق النفسي هي:

أ- **الإجهاد الانفعالي** : و يقيس مستوى الإجهاد والتوتر الانفعالي الذي يشعر به الشخص نتيجة للعمل مع فئة معينة أو في مجال معين ، و تقيس هذا البعد (تسع فقرات)

ب- **تبلد المشاعر** : و يقيس مستوى الاهتمام أو اللامبالاة نتيجة للعمل مع فئة معينة أو مجال معين ، و تقيس هذا البعد (خمس فقرات)

ت- **نقص الشعور بالإنجاز** : و يقيس طريقة الفرد لنفسه ومستوى وشعوره بالكفاءة والرضا في عمله ، و تقيس هذا البعد (ثمان فقرات)

أما توزيع فقرات على هذه الأبعاد الثلاثة فيمكن توضيحها من خلال الجدول التالي رقم (1) كالتالي

المجموع	توزيع الفقرات	البعد
9 فقرات	20-16-14-13-8-6-3-2-1	الإجهاد الانفعالي
5 فقرات	22-15-11-10-5	تبلد المشاعر
8 فقرات	21-19-18-17-12-9-7-4	نقص الشعور بالإنجاز
22 فقرة		المجموع

جدول رقم (1) يوضح توزيع فقرات المقياس على أبعاد الاحتراق النفسي الثلاث

2.1.5- تصحيح المقياس

بعد تطبيق المقياس صحح وفقا لمعايير التصحيح ، حيث أن لكل عبارة تدرج يتراوح من صفر درجة -6 درجات ، ولما كانت الخيارات المتاحة للإجابة تتراوح من 0-6 درجات فان حساب الدرجة العليا لاختبار الكلي أو لأي بعد من الأبعاد الثلاثة هي ناتج ضرب اعلى تدرج مع عدد فقرات المقياس أو البعد (أعلى تدرج X عدد الفقرات). أما حساب الدرجة الدنيا للاختبار الكلي أو لأي بعد من أبعاده

الثلاثة فهي ناتج ضرب أدنى تدرج مع عدد فقرات المقياس أو البعد (أدنى تدرج X عدد الفقرات) أما الدرجة المتوسطة = عدد فئات التدرج + $1 X$ عدد الفقرات / 2

وبناء عليه فإن أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المستجيب في الاختبار الكلي للاختبار هي $(132=22 \times 6)$ ، في حين أدنى درجة هي $(0=22 \times 0)$ ، أي أن الدرجة الكلية للاختبار تتراوح بين $(132-0)$ ، وبنفس الطريقة يمكن حساب الدرجات الدنيا والدرجة العليا للأبعاد المقياس الثلاث ، كما هي موضحة في الجدول رقم (2) :

البعد	عدد الفقرات	الدرجة الدنيا X عدد ف	د العليا لتدرج X عدد الفقرات
الإجهاد الانفعالي	9 فقرات	$0=9 \times 0$	$45=9 \times 6$
تبلد المشاعر	5 فقرات	$0=5 \times 0$	$30=5 \times 6$
نقص الشعور بالإنجاز	8 فقرات	$0=8 \times 0$	$48=8 \times 6$
الدرجة الكلية	12 فقرة	$0= 22 \times 0$	$132=22 \times 6$

جدول رقم (2) يوضح توزيع الدرجات الدنيا والدرجة العليا للأبعاد المقياس الثلاث

بناء على هذا يتم تحديد مستوى الاحتراق النفسي على مقياس في صورته الأصلية من خلال ثبات مستويات منخفضة ومعتدلة وعالية⁽¹⁵⁾ ، حسب الدرجات المتحصل عليها في الأبعاد الثلاثة الجدول رقم (3) بين ذلك

1 - نوال بنت عثمان بن احمد الزهواني - الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة - رسالة

ماجستير - منشورة - جامعة أم القرى - كلية التربية قسم علم النفس - المملكة العربية السعودية - 2005 - ص - ص - 107-111

المتوسطات الحسابية

فئات الاحتراق النفسي الإجهاد الانفعالي تبدل المشاعر نقص الشعور المقياس الكلي بالانجاز

منخفض	اقل من 17	اقل من 5	أكثر من 40	أقل من 18
متوسط	8 - 29	6 - 12	-34	19 - 40
مرتفع	أكثر من 30	أكثر من 12	اقل من 33	أكثر من 40

جدول رقم (3) يوضح توزيع المتوسطات الحسابية لأبعاد الاحتراق النفسي للأبعاد

المقياس الثالث

لتفسير الدرجات الفرعية التي تمثل الأداء عللا الأبعاد الثلاثة يمكن اعتبار مستوى الاحتراق النفسي عاليا عندما يحصل الأستاذ على درجات عالية من البعد الأول والبعد الثاني ودرجات منخفضة من البعد الثالث ، في حين يعتبر مستوى الاحتراق النفسي متوسطا إذا ما كانت الدرجات على الأبعاد الثلاثة متوسطة ، أما مستوى الاحتراق النفسي المنخفض فيكون عندما يحصل الأستاذ على درجات منخفضة في البعد الأول والثاني ودرجات مرتفعة في البعد الثالث (16)

3.1.5- ثبات المقياس :

يعرف «الثبات على أنه الاتساق في نتائج الأداة بمعنى، ما مدى فعالية الاستمارة في الحصول على بيانات تعكس دقة وموضوعية متغيرات الدراسة، ومدى تمكنها من الحصول على نفس البيانات من المبحوثين لو أعيد استخدام الأداة نفسها مرة ثانية⁽¹⁷⁾».

ثم حساب ثبات المقياس بطريقتين هما :

قامت ماسلاش وجاكسون (Maslach & Jacksonsn ,1981) ، بحساب معامل الاتساق الداخلي باستخدام معادلة ألفا كرونباخ (Cronbach Alfa) وذلك لحساب تكرار وشد الأبعاد الثلاث للمقياس حيث كانت على النحو التالي كما هي موضحة في الجدول رقم (4) :

البعد	ثبات التكرار	ثبات الشدة
الإجهاد الانفعالي	0.90	0.87
تبلد المشاعر	0.89	0.76
نقص الشعور بالإنجاز	0.71	0.73

جدول رقم (4) يوضح دلالات ثبات المقياس الأصلي للاحتراق النفسي

17- عبد الحفيظ مقدم -الإحصاء والقياس النفسي والتربوي مع نماذج من المقاييس والاختبارات- ديوان المطبوعات الجامعية - الجزائر - 1993 -

كما قام داووبي وآخرون (1989) باستخراج معاملات الاتساق الداخلي لكل بعد من أبعاد المقياس وللمقياس ككل ، حيث بلغت القيمة للإجهاد الانفعالي (0.80) ولتبلد الشعور (0.60) ونقص الشعور بالانجاز (0.76) كما بلغت للمقياس ككل (0.75) وباستخدام نفس الطريقة قام أبو هلال وسلامة (1992م) باستخراج معاملات الثبات لإبعاد المقياس ، حيث كانت (0.84)لبعد الإجهاد الانفعالي ،(0.76) لبعد تبلد الشعور ،(0.81) لبعد نقص الشعور بالانجاز ، أما في دراسة الوابلي (1995م) فقد بلغت قيمة معاملات الثبات باستخدام معادلة ألفا كرونباخ (0.83) ، (0.72) ، (0.86) للأبعاد الثلاثة على التوالي .

2.5/- مقياس نمط الشخصية:

مقياس نمط الشخصية أعده " بورتنر، Bortner " سنة 1969م، وترجمته إلى العربية الباحثة " نشوى كرم عمار" في بحثها حول الأنماط السلوكية للمعلمين المصريين سنة 2004م. يتكون مقياس نمط الشخصية في صورته الأولية من (14) بنداً ثنائية الطرف، ثم قام "بورتنر" باختصاره، باختيار البنود التي تستخدم لفرز النمطين السلوكيين (أ، ب). وأصبح المقياس يتكون من (07) عبارات ثنائية القطب تعكس إما النمط (أ) أو النمط (ب) بينهما متصل من (1) إلى (8) على النحو التالي:

النمط (أ).....1-2-3-4-5-6-7-8..... النمط (ب)

وفيه يُطلب من المستجيب وضع استجابته على المتصل بين الطرفين لتحديد مدى انطباق كل عبارة عليه، و يهدف المقياس إلى تصنيف أفراد العينة إلى نمطين سلوكيين: ذوي النمط السلوكي (أ) وذوي النمط السلوكي (ب).

1.2.5/- تصحيح المقياس:

يضع المستجيب علامة على الرقم الذي يُعبر عن توافر الصفة لديه، على المتصل بين الطرفين السابق، وتعطى الإجابة نفس الدرجة التي يضع العلامة عليها من (1) إلى (8) ثم تُجمع الدرجات لكل فرد من أفراد

العينة وتضرب في (3)، مع العلم أن العبارات من (1) إلى (5) معكوسة، أما العبارتان (6) و (7) فتحملان نفس الترتيب في الدرجات.

يُفسر مجموع الدرجات كالآتي:

-أقل من (99) نمط سلوكي (ب).

- من (100) فأكثر نمط سلوكي (أ).

2.2.5/- صدق وثبات المقياس في صورته الأجنبية:

أ- صدق المقياس:

استخدم "بورتنر، Bortner" مقياس المقابلة المركبة كمحك للمقياس الحالي، وذلك بتحليل استجابة (76) فرداً من الرجال، ووجد نسبة الاتفاق على كل من المقياس والمقابلة المركبة تساوي (64%). وهي قيمة تدل على صدق المقياس.

ب- ثبات المقياس:

أشارت أمال أباضه (2000)، إلى أن معامل ثبات التجزئة النصفية للمقياس الذي سجله "بورتنر، Bortner" في بحثه الأول كان (0.68)، وهو معامل مرتفع يدل على ثبات مقياس نمط الشخصية. (18)

3.2.5/- صدق و ثبات المقياس في دراسات عربية:

طبق مقياس نمط الشخصية "لبورتنر" في العديد من الدراسات العربية على عينات مختلفة كان أكثرها فئة المعلمين، وكنموذج على هذه الدراسات، دراسة نشوى كرم عمار (2004) في البيئة المصرية- وهي بيئة مشاهمة للبيئة الجزائرية خاصة في الجنوب الجزائري- حيث طُبّق المقياس على عينة استطلاعية من المعلمين (44) معلماً ومعلمة، وقد كانت النتائج على النحو التالي:

1- أمال عبد السميع باظة: الأنماط السلوكية، ط 1، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة (2000)م، ص 54

أ- صدق المقياس:

طبق مقياس نمط الشخصية " لبورتنر " واختبار النماذج السلوكية للشخصية من أجل حساب صدق المحك، ووصلت نسبة الاتفاق بين المقياسين إلى (86.3%)، وباستخدام اختبار كا² جاءت النتائج كالتالي:

جدول رقم(5): يبين صدق المحك بين مقياس نمط الشخصية واختبار النماذج السلوكية.

النسبة المئوية	كا ²	درجة الحرية	مستوى الدلالة
86.3	21.034	2	0.01

من الجدول أعلاه، نستطيع ملاحظة نسبة الاتفاق بين المقياسين (86.3) وهي نسبة مرتفعة كما نلاحظ قيمة اختبار كا² (21.034) وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة (0.01) بدرجة حرية تساوي (2).

- صدق المقارنة الطرفية:

طبقت الباحثة مقياس نمط الشخصية واختبار النماذج السلوكية على العينة الاستطلاعية السابقة، وذلك بتطبيق اختبار(ت) على متوسطي المجموعتين، ذوي النمط(أ) وذوي النمط(ب)، فكانت النتائج كما يوضحه الجدول التالي:

جدول رقم(6): الفرق بين متوسطي ذوي النمط(أ) وذوي النمط(ب) وفق تصنيف اختبار النماذج السلوكية.

النمط	العدد	المتوسط	ت، المحسوبة	ت، الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نمط أ	29	130.76	9.99	2.71	42	0.01
نمط ب	15	92.20				
مجموع العينة الاستطلاعية 44						

من الجدول أعلاه، يتضح لنا أن قيمة ت المحسوبة (9.99) أكبر من قيمة ت الجدولة (2.71) عند درجة حرية (42) ومستوى دلالة (0.01)، وهذا ما يدل على صدق المقارنة الطرفية للمقياس.

ب- ثبات المقياس:

قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس نمط الشخصية " لبورتر" عن طريق التطبيق وإعادة التطبيق في مدة زمنية امتدت إلى ثلاث أسابيع، وكان معامل ارتباط بيرسون يساوي (0.646) وهي قيمة عالية تدل على ثبات المقياس.

5/- أساليب المعالجة الإحصائية

استرجاع الاستمارات تم تفرغ البيانات وترميزها تمهيدا لإدخالها بالحاسب الآلي، لتصبح لدينا متغيرات رقمية يمكن قياسها باستخدام برنامج التحليل الإحصائي (SPSS)⁽¹⁹⁾، ويعد البرنامج مختصر (Statistical package for social sciences) من أكثر البرامج الإحصائية استخداما من قبل الباحثين في المجالات التربوية والاجتماعية والفنية والهندسية والزراعية في إجراء التحليلات الإحصائية اللازمة⁽²⁰⁾، وقد استخدمت الأساليب الإحصائية التالية:

- 1- التكرارات والنسب المئوية للبيانات لوصف الخصائص الشخصية والمهنية لأفراد مجتمع الدراسة.
- 2- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل عبارة لتحديد استجابات عينة الدراسة إزاء محاور الدراسة.
- 3- معامل الارتباط لـ: بيرسون Pearson، لتحديد مدى الارتباط لأداة الدراسة، و العلاقة بين متغيري الدراسة.

1 - محمد بلال الزعبي -عباس الطلاقة - النظام الإحصائي SPSS فهم و تحليل البيانات الإحصائية - دار وائل للنشر - عمان-2004 .

2 - سعد زغول بشير - دليلك في البرنامج الإحصائي spss المعه العربي للتدريب والبحوث الإحصائية - بغداد -2003 - ص- 8 .

1. عرض نتائج مقياس بورنر

يهدف التحليل الوصفي للبيانات إلى التعرف على خصائص خلفية مجتمع الدراسة، و ذلك باستخدام التوزيعات التكرارية و النسب المئوية للمتغيرات الأولية.

توزيع أفراد العينة حسب متغير نمط الشخصية (أ - ب)

النسبة المئوية	التكرار	
54.54%	30	النمط (أ)
45.45%	25	النمط (ب)
100%	55	المجموع

الجدول رقم (7) يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير نمط الشخصية (أ - ب)

تحليل الجدول :

من خلال الجدول نلاحظ توزيع أفراد العينة حسب نمط الشخصية (أ-ب) , حيث بلغ عدد أفراد النمط (أ) 30 أستاذ تقدر بنسبة % 54.54 , أما أفراد النمط (ب) فبلغ عددهم 25 أستاذ بنسبة تقدر بـ % 45.45 , أي أن النمط (أ) أكثر انتشارا من النمط (ب) على أفراد عينة الدراسة .

2. عرض النتائج المتعلقة بالفرضيات الجزئية :

1.2- النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

➤ هناك مستوى يتراوح بين متوسط ومرتفع للاحتراق النفسي العام لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية لطور الثانوي .

جاءت نتائج الفرضية الأولى على الشكل التالي :

أبعاد الاحتراق النفسي	عدد الفقرات	أقصى درجة	المتوسط الحسابي	مستوى الاحتراق النفسي
الإجهاد الانفعالي	9	45	22.78	متوسط
تبلد الشعور	5	30	10.62	متوسط
نقص الشعور بالإنجاز	7	48	31.31	مرتفع
المجموع الكلي	22	132	21.57	متوسط

الجدول رقم (8) المتوسطات الحسابية للأبعاد الاحتراق النفسي

عند أساتذة التربية البدنية والرياضية.

من خلال الجدول رقم (8) نلاحظ أن مستوى الاحتراق النفسي على بعد الإجهاد الانفعالي كان متوسط حيث كان المتوسط ب 22.78 وكان متوسط على بعد تبلد الشعور ب 10.62 وكان مرتفع على بعد نقص الشعور بالإنجاز حيث وصل نسبته إلى 31.31 وفيما يتعلق بالمتوسط الحسابي الكلي للأبعاد

مجتمعة وصل إلى 21.57 وهو يعبر عن مستوى احتراق نفسي متوسط وذلك بناء على المعايير التي وضعتها ماسلاش (ارجع للجدول رقم (3))

نستنتج من خلال ما سبق أن مستوى الاحتراق النفسي العام لدى أساتذة التربية البدنية كان متوسط لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية للطور الثانوي .

2.2- النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية :

➤ هناك علاقة طردية بين مستوى الاحتراق النفسي والنمط السلوكي (أ) وعلاقة عكسية بين مستوى الاحتراق النفسي والنمط السلوكي (ب) .

للإجابة عن هذا السؤال استخدمت المتوسطات الحسابية ومعامل ارتباط بيرسون

أ- بين الاحتراق النفسي ودرجة غمط الشخصية (أ) : ونتائج الجدول (9) تبين ذلك .

المتغيران	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة معامل ارتباط بيرسون	الدلالة
نمط الشخصية (أ)	30	38.27	8.690	0.42	غير دالة عند 0.05
الاحتراق النفسي		63.10	18.631		

الجدول رقم (9): قيمة معامل ارتباط بيرسون

بين الاحتراق النفسي ودرجة نمط الشخصية (أ)

من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بين الاحتراق النفسي ودرجة نمط الشخصية (أ) تقدر ب (0.42) وهي قيمة موجبة , كما جاء الانحراف ب(8.69) لنمط الشخصية (أ) و(18.63) للاحتراق النفسي , وبتوسط حسابي (38.27) لنمط الشخصية (أ) و(63.10) للاحتراق النفسي . هذه النتيجة تدل على وجود علاقة موجبة , لكن مستوى الدلالة الغير دالة عند (0.05) , هذا يدل على عدم ارتباط بين مستوى الاحتراق النفسي والنمط السلوكي للشخصية (أ) .

ب - الاحتراق النفسي ودرجة نمط الشخصية (ب) : وتنتائج الجدول (10) تبين ذلك .

المتغيران	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة معامل ارتباط بيرسون	الدلالة
نمط الشخصية (ب)	25	22.48	3.525	0.13	غير دالة عند 0.05
الاحتراق النفسي		50.00	9.544		

الجدول رقم (10): قيمة معامل ارتباط بيرسون

بين الاحتراق النفسي ودرجة نمط الشخصية(ب)

من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بين الاحتراق النفسي ودرجة نمط الشخصية (ب) تقدر ب (0.13) وهي قيمة موجبة , كما جاء الانحراف المعياري ب(3.52) لنمط الشخصية (ب) و(9.54) للاحتراق النفسي , وبتوسط حسابي (22.48) لنمط الشخصية (أ) و(50) للاحتراق النفسي .

هذه النتيجة تدل على وجود علاقة موجبة , لكن مستوى الدلالة الغير دالة عند (0.05) , هذا يدل على عدم ارتباط بين مستوى الاحتراق النفسي والنمط السلوكي للشخصية (ب) .

3. مناقشة وتحليل نتائج الفرضيات :

1.3/- مناقشة الفرضية الأولى :

ونصها " هناك مستوى يتراوح بين متوسط ومرتفع للاحتراق النفسي العام لدى أستاذ التربية

البدنية والرياضية لطور الثانوي ."

من خلال الجدول رقم (8) نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي الكلي للاحتراق النفسي تقدر ب (21.57) وهو يعبر عن مستوى احتراق نفسي متوسط لدي أساتذة التربية البدنية والرياضية بمديني ورقلة والوادي للطور الثانوي من هذه النتيجة نستخلص تحقق الفرضية الأولى وهي هناك مستوى يتراوح بين متوسط ومرتفع للاحتراق النفسي العام لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية .

ويمكن تفسير هذه النتائج التي تدل على وجود مستوي متوسط لدي أساتذة التربية البدنية والرياضية وهذا ما توصلت إليه دراسة سميرة عرابي وآخرون عام (2007)، التي توصلت إلى وجود احتراق نفسي متوسط لدى مدربي كرة القدم في الأردن ، فقد دلت نتائج الدراسة أنه كلما ارتفعت درجة المدرب انخفضت درجة الاحتراق النفسي لديه ، وهذا ما توصلت إليه أيضا دراسة برقوق عبد القادر (2014) ، التي توصلت إلى وجود احتراق نفسي متوسط لدي مدربي الرياضات الجماعية ، كما دلت الدراسة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي بين المدربين ذوي النمط السلوكي (أ) والمدربين ذوي النمط السلوكي (ب)، لصالح ذوي النمط (أ) ، وهذا ما توصلت إليه أيضا دراسة نشوة كرم عمار أبو بكر دردير (2007)م ، التي توصلت إلى وجود احتراق نفسي متوسط للمعلمين والمعلمات بجمهورية مصر ، التي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائية بين النمط (أ) والنمط (ب) في الدرجة الكلية للاحتراق النفسي في اتجاه ذوي النمط (أ).

ويري الباحثان أن هذه النتيجة التي تدل على وجود احتراق نفسي متوسط ترجع إلى العوامل والأسباب المتعلقة بظروف العمل والبيئة التالية التي تؤدي إلى تكوين اتجاهات سلبية نحو الذات ، ومفهومها لدى الفرد وذلك لشعوره بالعجز أو عدم القدرة على الانجاز ، وعدم القدرة على تحقيق أهدافه الخاصة ، وقلة الانجاز الشخصي.

2.3- مناقشة الفرضية الثانية

ونصها " هناك علاقة طردية بين مستوى الاحتراق النفسي والنمط السلوكي (أ) وعلاقة عكسية بين مستوى الاحتراق النفسي والنمط السلوكي (ب) ."

من خلال الجدول رقم (9) نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بين الاحتراق النفسي ودرجة نمط الشخصية (أ) تقدر ب (0.42) , وهذه النتيجة تدل على وجود علاقة موجبة , لكن مستوى الدلالة الغير دالة عند (0.05) , هذا يدل على عدم ارتباط بين مستوى الاحتراق النفسي والنمط السلوكي للشخصية (أ) .

ومن خلال الجدول رقم (10) نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بين الاحتراق النفسي ودرجة نمط الشخصية (ب) تقدر ب (0.13) , هذه النتيجة تدل على وجود علاقة موجبة , لكن مستوى الدلالة الغير دالة عند (0.05) , هذا يدل على عدم ارتباط بين مستوى الاحتراق النفسي والنمط السلوكي للشخصية (ب) .

ومن هذه النتائج نستخلص عدم تحقق الفرضية الثانية وهي هناك علاقة طردية بين مستوى الاحتراق النفسي والنمط السلوكي (أ) وعلاقة عكسية بين مستوى الاحتراق النفسي والنمط السلوكي (ب) , بعدم وجود ارتباط دال إحصائيا بين مستوى الاحتراق النفسي و النمط السلوكي للشخصية (أ-ب) , وذلك لأن النتائج جاءت غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05) , وقد اختلفت هذه النتيجة إلى ما توصلت إليه دراسة برقوق عبد القادر (2014) , التي دلت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي بين المدرسين ذوي النمط السلوكي (أ) والمدرسين ذوي النمط السلوكي(ب) ، لصالح ذوي النمط (أ) .

ويمكن تفسير هذه النتائج التي تدل على عدم الارتباط بين مستوى الاحتراق النفسي والنمط السلوكي للشخصية (أ-ب) , وهذا يعني أنه توجد عوامل أخرى تزيد وتنقص في مستوى الاحتراق النفسي منها :

- الفروق الفردية للأشخاص الأكثر قابلية للاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية .
- الاستراتيجيات المستخدمة من طرف الأساتذة , موضوع الدراسة .
- الاستجابة للضغوط المرتبطة بمهنة التدريس من طرف أساتذة التربية البدنية والرياضية .

- الظروف والعوامل البيئية التي تؤثر على دور أستاذ التربية البدنية والرياضية وخاصة في البيئة الصحراوية .

4. الخلاصة العامة للبحث :

سعت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الاحتراق وعلاقته بالنمط السلوكي للشخصية (أ-ب) ويمكن تلخيص أهم الاستنتاجات التي لخصت لها الدراسة , وقد أفرز التحليل الإحصائي لفرضيات على النتائج التالية :

- وجود مستوى متوسط الاحتراق النفسي لدي أساتذة التربية البدنية والرياضية بمدينتي ورقلة والوادي للطور الثانوي
- عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الاحتراق النفسي لأستاذ التربية البدنية والرياضية والنمط السلوكي (أ-ب) لشخصيتهم .

أي أن مستوي الاحتراق النفسي لا يرتبط دائما بنمط الشخصية , بمعنى أنه ليس من الضروري ارتفاع درجات النمط السلوكي للأستاذ ذوى النمط (أ) حتى يكون مستوى احتراقه مرتفع , وليس بالضروري أيضا انخفاض درجات النمط السلوكي للأستاذ ذوى النمط (ب) حتى ينخفض مستوي احتراقه على المقياس .

5. الاقتراحات :

من خلال استعراضنا للدراسات السابقة وما تمخّصت عنه من نتائج هذه الدراسة يمكننا تقديم الاقتراحات الآتية:

- التعرف على مستوى الاحتراق النفسي مما يؤدي إلى زيادة وعي أستاذ التربية البدنية والرياضية بنفسه وبجالاته ولكي يحاول أن يعرف مدي إحساسه بالاحتراق في الوقت الحالي , حتى يستطيع أن يتعرف على الأسباب التي تؤدي إلى الاحتراق ويستطيع التغلب عليها .
- زيادة مهارات التفاعل الوجداني في العمل، وذلك عن طريق العائد النفسي الذي يرفع من معنويات أساتذة التربية البدنية والرياضية ويزيد من صلابتهم النفسية في مواجهة الاحتراق النفسي.
- زيادة التدريب والاسترخاء والطمأنينة من بين العوامل التي تساعد الأساتذة على مواجهة الإهناك النفسي في العمل.
- الكشف عن مثل هذه الظاهرة , وتجنب تأثيراتها السلبية , يقي الأستاذ , ويساعد على التمتع بحالة نفسية مستقرة , وكذلك تحسين أداءه , والمتمثل في تقديم الخدمات للطالب على أكمل وجه دون أن يكون الأستاذ منهكا , أو غير راض عن مهنته , او تثقله ضغوطها ولا يقوي على مواصلة العطاء .

: الخاتمة

يعتبر الاحتراق النفسي اضطراب حديث الظهور يهدد كل الأفراد العاملين بالمهن التي تقوم على تقديم المساعدة والخدمات الإنسانية للآخرين، وهو وليد المعاناة التي يفرضها واقع العمل في يومنا هذا، كما أنه يمكن أن يكون بمثابة بوابة يدخل من خلالها الفرد في اضطرابات أخرى من مثل: الاكتئاب، القلق، الأمراض السيكوسوماتية... الخ، إلا أن عدم إدراجه بصفة رسمية ضمن التصنيفات الدولية للأمراض العقلية والنفسية لا يعني عدم وجوده كحالة مرضية ذات جدول عيادي محدد .

من خلال النتائج السابقة التي تمكنا من الوصول إليها الباحثان من خلال هذه الدراسة الميدانية هي إثبات عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الاحتراق النفسي والنمط السلوكي للشخصية (أ-ب) لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مكان عملهم والوقوف على مختلف أسبابها في الحياة المهنية والتربوية في مختلف المؤسسات التعليمية .

ويري الباحثان أنه توجد عوامل أخرى تزيد وتنقص في مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية منها: الفروق الفردية للأشخاص الأكثر قابلية للاحتراق النفسي، والاستراتيجيات المستخدمة من طرف الأساتذة، موضوع الدراسة، الاستجابة للضغوط المرتبطة بمهنة التدريس من طرف الأساتذة .

إلى أن الأستاذ لىس بحاجة إلى تجنب الاحتراق النفسي ولكن يجب علىه أن يتعلم كيف يتعامل معه جسدياً ونفسياً حتى يستمتع بمهنته أي انه بدلا من تجنب الاحتراق يجب إدارته والسيطرة علىه، والحقيقة إن الهدف الحقيقي من وراء أي برنامج تدريبي يطمح إلى التخفيض من للاحتراق أو التوتر أو غيره من الاضطرابات لا يكون بتشجيع المتدربين على إزالة الشعور بهذا الاضطراب بل بالتدريب على التعامل معه ومواجهته .

فالحياة مدعاة للملل والسأم بدون أن يصاحبها التحدي للمواقف الضاغطة " بالتالي الهدف من التدريب هو ضمان أن للمتدرب مهاراته الشخصية والذاتية في التعامل مع الضغوط تعاملًا بناءً تكييفًا.

قائمة المراجع

باللغة العربية :

الكتب العامة والمتخصصة :

- 1- أمال عبد السميع باظة : الأنماط السلوكية , ط 1 , مكتبة الأجلو المصرية , القاهرة (2000)م .
- 2- أمين ساعاتي - تبسيط كتابة البحث العلمي - ط 2 - المركز السعودي للدراسات الإستراتيجية- مصر - 1993 .
- 3- مليكة لويس -العلاج السلوكي وتعديل السلوك- دار القلم -الكويت-1990- ص 23- .
- 4- جابر عبد الحميد , نظريات الشخصية - البناء - الديناميات - النمو - طرق البحث - التقويم , القاهرة , دار النهضة العربية , 1986 .
- 5- ذوقان عبيدات وآخرون - البحث العلمي : مفهومه وأدواته وأساليبه - دار الفكر - عمان - 1998 .
- 6- رجي مصطفى عليان و عثمان محمد غنيم - مناهج وأساليب البحث العلمي : النظرية والتطبيق - دار صفاء - عمان .
- 7- طلعت همام - قاموس العلوم النفسية والاجتماعية - ط 2- عمان -الأردن- 1987 .
- 8- سعد زغلول بشير - دليلك في البرنامج الإحصائي spss المعه العربي للتدريب والبحوث الإحصائية - بغداد -2003 .
- 9- فوزي غرايبة و آخرون- أساليب البحث العلمي في العلوم الاجتماعية والإنسانية - دار وائل للنشر و التوزيع- عمان - 2002
- 10- محمد بلال الزعبي -عباس الطلافحة - النظام الإحصائي SPSS فهم و تحليل البيانات الإحصائية - دار وائل للنشر - عمان.
- 11- محمد شفيق - العلوم السلوكية: تطبيقاتها في السلوك الاجتماعي والشخصية ومهارات التفاعل والإدارة - المكتب الجامعي -الإسكندرية-القاهرة

- 12- مروان عبد المجيد إبراهيم - أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية - مؤسسة الرواق - الأردن - 2000 - ص 186.

الرسائل :

- 1- منى محمد علي بدران - الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية "دراسة ميدانية" - رسالة ماجستير - كلية التربية - جامعة القاهرة - 1997.
- 2- عادل شكري كريم , غط (أ) للشخصية وعلاقته ببعض المتغيرات دراسة عملية إكلينيكية , رسالة دكتوراه غير منشورة , كلية الآداب , جامعة الإسكندرية 1991 .
- 3- نوال بنت عثمان بن احمد الزهواني - الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة - رسالة ماجستير - منشورة - جامعة أم القرى - كلية التربية قسم علم النفس - المملكة العربية السعودية - 2005 .

المجلات :

- 1- عزت عبد الحميد محمد حسن , فاعلية برنامج معرفي سلوكي في خفض ضغوط العمل لدى معلمي المرحلة الابتدائية , العدد 61 , مجلة كلية التربية , جامعة الرقايق و 2008 , ص 359 .
- 2- يوسف عبد الفتاح محمد , الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجاتهم الإرشادية , العدد 15 و مجلة مركز البحوث التربوية , جامعة قطر , 1999 .
- 3- زياد محمد البتال , الاحتراق النفسي (ضغوط العمل النفسية) لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة , ماهيته - أسبابه - علاجه , سلسلة إصدارات أكاديمية التربية الخاصة و الرياض , 2000 .

باللغة الأجنبية :

- 1- Angel, B. ; Anton, A. & Joan, B. **Burnout Syndrome and Coping Strategies: A structural relations Model Psychology in Spain**, vol 7, n1, (2003):
- 2 -Michel delbrauck (éd) (2003) – **le burn out de soignant : le syndrome dépuisment professionnel** –deboeak-1 edion-Belgique -

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة قاصدي مرباح ورقلة

معهد التربية البدنية و الرياضية

أخي الأستاذ :

تحية احترام و تقدير .. أما بعد.

نظرا لما يعانيه أستاذ التربية البدنية والرياضية من ضغط نفسي كبير جراء مهنته التي تعتبر من أكثر المهن الضاغطة، قمنا بدراستنا الحالية تحت عنوان:

الاحترق النفسى لأستاذ التربية البدنية والرياضية وعلاقته بالنمط السلوكى للشخصية (أ - ب) وذلك من أجل كشف وتحديد هذه الضغوط التي قد تؤدي إلى حالة نفسية سيئة تسمى بالاحترق النفسى، ومعرفة مدى تأثير النمط السلوكى للشخصية للأستاذ على مستوى الاحترق النفسى لديه.

ولذا نرجوا منكم الإجابة عن المقاييس المرفقة بأقصى درجة من الصراحة والصدق والوضوح، لأن صراحتكم هي معيار صدق نتائج هذا البحث.

ونحيطكم علماً، أن استجاباتكم ستكون في سرية تامة وستحول إلى أرقام، لخدمة البحث العلمي فقط.

شكراً جزيلاً على تعاونكم معنا، والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

الباحثان : - غنباري الزبير

- براهيمى توفيق

استمارة معلومات

اسم المؤسسة :

مكان المؤسسة :

مقياس الاحتراق النفسي - تصميم: ماسلاش Maslach

الرجاء قراءة كل عبارة جيدا وأجب عليها بما يتناسب مع اتجاهك الحقيقي نحوها وذلك بوضع (x) على الخانة التي تعبر بكل صدق وأمانة عن وجهة نظرك

6	5	4	3	2	1	0
كل يوم	مرات قليلة بالأسبوع	مرة في آل أسبوع	مرات قليلة بالشهر	مرة قليلة بالشهر	مرات قليلة بالسنة	لا أعاني مطلقاً

6	5	4	3	2	1	0	العبارة
							1 أشعر أن عملي يستنفذني انفعالياً نتيجة عملية التدريس
							2 أشعر أن طاقتي مستنفذة مع نهاية الدوام المدرسي
							3 أشعر بالإرهاك حينما استيقظ في الصباح وأعرف أن علي مواجهة عمل جديد
							4 من السهل معرفة مشاعر طلابي
							5 أشعر أنني أتعامل مع بعض الطلبة وكأنهم أشياء لا بشر

							6	إن التعامل مع الناس طوال يوم العمل يسبب لي الإجهاد
							7	أتعامل بفعالية عالية مع مشاكل طلابي
							8	أشعر بالاحتراق النفسي من عملي
							9	أشعر أن لي تأثيراً إيجابياً في حياة كثير من الناس من خلال عملي
							10	أصبحت أكثر قسوة مع الناس نتيجة عملي بالتدريس
							11	أشعر بالإزعاج والقلق لأن مهنتي تزيد من قسوة عواظفي
							12	أشعر بالحيوية والنشاط
							13	أشعر بالإحباط من ممارستي لمهنة التدريس
							14	أشعر أنني أعمل في هذه المهنة بإجتهاد كبير
							15	حقيقة لا أهتم بما يحدث مع طلابي من مشاكل
							16	إن العمل بشكل مباشر مع الناس يؤدي بي إلى ضغوط شديدة
							17	أستطيع بسهولة خلق جو نفسي مريح مع طلابي
							18	أشعر بالسعادة والراحة بعد انتهاء العمل مع طلابي
							19	أنجزت أشياء كثيرة ذات قيمة وأهمية في ممارستي لهذه المهنة
							20	أشعر وكأنني أشرفت على النهاية نتيجة ممارستي لهذه المهنة
							21	أتعامل بكل هدوء مع المشاكل الانفعالية والعاطفية في أثناء ممارستي لهذه المهنة
							22	أشعر أن الطلبة يلومونني عن بعض مشاكلهم.

- مقياس نمط الشخصية - تصميم: بورتنر Bortner

ضع دائرة حول الرقم الذي تراه يُعبر عن توافر الصفة لديك في خانة الاستمرار من 1 إلى 8. وأرجو منكم التأكد من الإجابة عن كل الفقرات.

ملاحظة: لا توجد إجابة صحيحة وإجابة خاطئة.

الرقم	العبارة	الاستمرار	العبارة العكسية
01	لا أعطي أهمية كبيرة للوقت.	8 7 6 5 4 3 2 1	لا أتأخر على المواعيد مطلقاً.
02	لا أحب المنافسة .	8 7 6 5 4 3 2 1	أنا منافس عنيد.
03	لا اندفع أو استعجل في أي ظرف.	8 7 6 5 4 3 2 1	دائماً مندفعاً أو في عجلة من أمري.
04	أتعامل مع الأمور كل على حدة.	8 7 6 5 4 3 2 1	أتعامل مع عدة أمور في وقت واحد.
05	أنجز الأمور ببطيء.	8 7 6 5 4 3 2 1	أنجز الأمور بسرعة (الأكل ، المشي)
06	اعبر عن مشاعري.	8 7 6 5 4 3 2 1	اكتم مشاعري.
07	اهتماماتي كثيرة.	8 7 6 5 4 3 2 1	اهتماماتي قليلة.

ملخص الدراسة باللغة العربية :

تندرج هذه الدراسة ضمن الدراسات الوصفية و التي هدفت إلى تحديد وكشف عن نوع علاقة بين مستوى الاحتراق النفسي والنمط السلوكي (أ-ب) لشخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية للطور الثانوي بمديني ورقلة والوادي , حيث قدر عينة البحث الأساسية ب: 55 أستاذًا بنسبة % 28 اختيرت بطريقة عشوائية , منها 30 من ذوي النمط (أ) , و 25 من ذوي النمط (ب) .

وتمحورت الدراسة حول التساؤلات الفرعية التالية:

- ما هو مستوى الاحتراق النفسي العام لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية للطور الثانوي ؟
 - ما نوع العلاقة بين الاحتراق النفسي والنمط السلوكي (أ-ب) لأساتذة التربية البدنية والرياضية للطور الثانوي ؟
- وتم الاعتماد على الأدوات البحثية التالية: مقياس نمط الشخصية تصميم: بورتنر Bortner مقياس الاحتراق النفسي تصميم: ماسلاش Maslach , وحساب المتوسطات الحسابي , ومعامل بيرسون والانحراف المعياري .
- وخلصت الدراسة إلى النتائج التالية:

- هناك مستوى متوسط الاحتراق النفسي لدي أساتذة التربية البدنية والرياضية بمديني ورقلة والوادي للطور الثانوي
- عدم تحقق الفرضية الثانية وهي هناك علاقة طردية بين مستوي الاحتراق النفسي والنمط السلوكي (أ) وعلاقة عكسية بين مستوي الاحتراق النفسي والنمط السلوكي (ب)

ملخص الدراسة باللغة الأجنبية :

This study falls within the descriptive studies, which aims to identify and detect the type of relationship between the burnout level and pattern of behavior (A-B) of the personality of a professor of physical education and sports secondary phase in the cities of Ouargla and the valley, where the research sample core was estimated at: 55 professor by 28% selected randomly 30 of them with the pattern (A), and 25 with the pattern (B).

The study focused on the situation following questions:

- What is the level of burnout year the professor of physical education and sports secondary phase?
- What Variety relationship between burnout and behavioral pattern of the character (A, B) for professors physical education and sports secondary phase?

It was relying on the following research Alawat: personal style scale design: scale burnout design: Maslash Maslach and scale personal style design: Portnr Bortner, and calculate averages and Pearson coefficient and standard deviation

The study concluded the following results:

- There is a moderate level in the burnout professor of physical education and sports for the cities of the valley and Ouargla and secondary phase.
- Do not check the second hypothesis which there is a direct correlation between burnout and style behavioral level (A) and an inverse relationship between burnout and style behavioral level(B).