

## بناء مقياس الإحترق النفسي الرياضي

جامعة الجبالي بونعام، خميس مليانة.

اوسماعيل صافية.

### ملخص.

هدفت الدراسة إلى تصميم مقياس للإحترق النفسي عند الرياضي، سواء تعلق الأمر بالرياضة الجماعية أو الرياضة الفردية، ولعل الإحترق النفسي، من بين هذه المحطات التي سال عليها الحبر مؤخراً، فقد ذكر الدكتور رمضان ياسين (رمضان ياسين، 2008، 70). أن هذه الظاهرة ترتبط بمفهوم أمراض الحضارة التي تصيب الكثيرين منا من خلال الأزمات النفسية العديدة التي تنجم بالدرجة الأولى عن الضغوط النفسية التي يواجهها الإنسان اليوم ومنها ضغوط العمل والتي تؤدي إلى حالة من الإنهاك البدني والعقلي والإنفعالي والدافعي نتيجة لزيادة الأعباء والمتطلبات الواقعة على كاهل الفرد وعدم قدرته على التحمل لاسيما عندما لا تتطابق الطموحات مع الواقع الفعلي الذي يستطع تحقيقه بالفعل.

الكلمات الدالة: الإحترق النفسي.

### Abstract.

The study aims to measure the concept of burnout in sport, whether collective or individual sport. exhaustion is among the stations that Sal ink lately, Yassin Ramadan said (2008,70) that this is related to the concept of lifestyle diseases that afflict many . through the many psychological crises resulting primarily psychological pressures , including pressures of work and leads to a state of physical partition, mental, emotional and exhausted because of increased charges and requirements incurred by the individual and its inability to cope , especially when the ambitions do not reflect the actual reality that can actually achieve.

**Key-words:** Burnout.

### 1. مقدمة.

ان الحياة مزيج من المتطلبات التي تفرض على الافراد ضغوطا تتطلب منهم مواجهات؛ و تزايد هذه الضغوط قد يؤدي الى الانهاك او الاحترق النفسي.

و الرياضي ايا كان اختصاصه ليس ببعيد عن هذه المعادلة، فالمجتمع الرياضي جزء من المجتمع ككل، و له خصوصيات تحكمه و لوائح تقيد، تكون بالدرجة الاولى مهنية، و بالتالي فالعضو الرياضي ايا كان اختصاصه او موقعه او خبرته او انجازاته فهو ملزم بحسب طبيعة عمله و طبيعة نشاطه ترتبط به الكثير من المشكلات سواء كانت مهنيّة نفسية، صحية، .... إلخ . لعوامل خارجية او داخلية تتعلق بشخصية الرياضي في حد ذاته. و هذا كله قد يكون له وقع سلبي على الرياضي و مساره؛ و قد يمتلك الرياضي الاساليب السليمة لمواجهة ما يحيط به من مشاكل و يستطيع بذلك تفادي الضغوطات او تبعات الضغوطات و ذلك لما يملكه من السنوات الشخصية كالمرونة و الصبر و التروي ... إلخ ؛ غير ان هذا لا ينطبق على كل اللاعبين و الرياضيين . فهم بالتالي يضلون عاجزين عن مواجهة المشاكل النفسية على وجه الخصوص و المهنية عموما التي تسببها الضغوط و القلق، فتتراكم المشكلات و تزداد المعاناة النفسية، و هذا قد يؤدي الى الاحترق النفسي . يبرز في مجال الرياضة مجموعة من المعوقات التي تحول دون قيام اللاعب بدوره كاملا، الامر الذي يساهم في شعوره بعدم القدرة على تقديم المستوى المطلوب منه، و المستوى الذي يتوقعه منه المدرب او جمهوره، و متى حدث ذلك اضحت العلاقة التي تربط اللاعب بالتدريب او المنافسة .

كما يؤدي هذا الاحساس الى العجز و عدم القدرة مع استنفاد الجهد الى حالة من الانهاك و الاستنزاف الانفعالي يمكن تعريفها بالاحترق النفسي، و لقد سال الكثير من الحبر في دراسة هذه الظاهرة على وجه الخصوص . و اصبح الاحترق النفسي عند اللاعبين على وجه الخصوص خاصة بعد ان لوحظ ان هناك من اللاعبين من يتخلون عن الرياضة في سن مبكرة بحيث تمكنهم من العطاء الى ممارسة أعمال اخرى . و بناء على كل ذلك تمثلت اشكالية البحث في بناء مقياس الإحترق النفسي عند الرياضيين.

يهدف هذا البحث إلى بناء مقياس الإحترق النفسي الرياضي و بيان ثباته و صدقه؛ التحقق من وضوح عباراته و صلاحيتها؛ توفير مقياس في مجال الدراسة للرياضات الجماعية و الفردية

## 2. الخلفية النظرية.

### 1.1. تحديد المفاهيم والمصطلحات.

يشير علاوي (1998) إلى أن مصطلح الاحتراق في الآونة الأخيرة انتشر استخدامه في المجال الرياضي و أصبحنا نسمع أو نقرأ أن لاعبا ما قد أصابه الاحتراق – أي أن مستواه الرياضي قد انخفض إلى أدنى درجة، و في سبيله إلى التقاعد أو الانسحاب الكلي من الممارسة الرياضية، أو نسمع أو نقرأ أن مدربا ما قد احترق – أي أنه قد أصابه الملل و الضيق و اليأس و انتابته الملل و الأوجاع و الأمراض من جراء ممارسته لمهنة التدريب الرياضي، و يقوم بربط حقايقه، تمهيدا لابتعاده النهائي عن ممارسة هذه المهنة الشاقة . و قد جذبت هذه الظاهرة اهتمام الباحثين في علم النفس الرياضي في السنوات الأخيرة و اهتموا بدراساتها في إطار بعض الدراسات و النظريات المرتبطة بهذه الظاهرة ن في مجال بعض الوظائف و المهن الأخرى خارج المجال الرياضي و الممارسة الرياضية، و التي ينظر إليها على أنها مهن ضاغطة على الفرد و تؤدي إلى انخفاض مستوى إنجازاته و عدم رضاه عن عمله أو مهنته أو نشاطه، و تؤدي في النهاية إلى تقاعده أو تركه لمهنته، ففي حالة عدم قدرته على مقاومة أو مواجهة هذه الضغوط و محاولة التكيف الإيجابي معها. (الفحطاني. سالم سعيد و آخرون، 1429، 234).

### 2.2. الخصائص التي يستهدفها المقياس.

اعتمدنا ابعاد كلا من بيرلمان و هارتمان ( Perlman et Hartman , 1982 ) .  
- البعد المتعلق بالاجهاد الانفعالي او النفسي : يرى كل من ماسلاك و جاكسون ان الاجهاد الانفعالي او النفسي هو فقدان الاهتمام و العناية بالمستفيدين من الخدمة و استنفاد لكل طاقاته، و احساسه بأن مصادره العاطفية مستنزفة (109 , 1981 Maslach & Jackson). و هذا الشعور بالانهك العاطفي الشعور بالرهبة و الفزع، و يعكس هذا الانهك العاطفي ظاهرة الاحتراق. ( عبد الخالق أحمد، 1992، 123 )  
- البعد المتعلق بتدني الانجاز الشخصي : حين يشعر اللاعب بتدني انجازة الشخصي فهذا يعني لامحالة ميله للتقويم السلبي و شعوره بالفشل، تدني شعوره بالنجاح و بميل للانطواء غالبا، و يرى كل من كورد و دوغرين : (عسكر، 2000، 127 ). ان اعراض هذا البعد متمشاعر توقع الفرد باستمرار في عقوبات تأديبية، كما لو كان في سفينة تغرق و تتلاطمها الامواج . (و هو ميل الرياضي الى تقييم انجازاته الشخصية بصفة سلبية، و تتمثل في مشاعر الاكتئاب و الانسحاب و قلة الاداء و الشعور بعدم القدرة على القيام بالواجبات .

- البعد المتعلق بفقدان العنصر الانساني و الشخصي في التعامل: تتوضح هنا الاتجاهات السلبية اتجاه من يعمل معهم، و هذه الاتجاهات تكون غالبا تهكمية، و عرفت كل من ماسلاك و بيبينر ( 1977 ) و يتمثل في نزوع الفرد نحو تجديد صفة الشخصية عن المستفيدين الذين يتعاملون معهم، و هذا يعني فقدان العنصر الانساني او الشخصي في التعامل مع الافراد، ففي هذه الحالة يتصرف الفرد بالتشاؤم و القسوة و كثرة و كثرة الانقواء و ينتج عن ذلك الانسحاب و اللجوء الى الراحة لأوقات طويلة او الحديث الطويل و المبالغة في استعمال المصطلحات الفنية. (محمد حسن علاوي، 1998، 3).

### 3. المنهجية.

- المنهج المستخدم في البحث: إن طبيعة الدراسة الحالية والأهداف التي تسعى إليها استدعت المنهج الوصفي لكون الدراسة تعتبر من البحوث الوصفية التطبيقية التي تعتمد على أساسيات المنهج الوصفي التحليلي.

- من أجل بناء مقياس الإحتراق النفسي عند الرياضي، وليكون ملائما وتتوافر شروط المقاييس العلمية اتبعت الباحثة الخطوات التالية:

\* دراسة مفصلة لكل الأدبيات المتوفرة في الكتب، والمراجع العلمية العربية والفرنسية والدراسات، والأبحاث الميدانية، والتي تناولت الإحتراق النفسي، والمشاكل النفسية المؤدية لهذه النتيجة، والأزمات النفسية التي تمكن أن يتعرض لها الرياضي.

\* مسح أهم مصادر البحوث والمقاييس التربوية، والرسائل الجامعية من ماجستير ودكتوراه خاصة، ومراكز البحث العلمي بالجزائر من الدراسات في الإحتراق النفسي. وما لاحظته الباحثة أن معظم الدراسات اعتمدت الإستيبيان كأداة للقياس، أو المقياس الذي يقيس أعراض الإحتراق النفسي للمدرب الرياضي للدكتور محمد حسن علاوي، (الجضعي خالد، 1426، 196 ). غير أن المقاييس الخاصة بالإحتراق النفسي عند الرياضي غابت في كل هذه الدراسات، لهذا رأينا أنه من الواجب بناء مقياس خاص بقياس الإحتراق النفسي عند الرياضي.

\* الاستفادة من الجانب النظري، في تحديد الإحترق النفسي، والمفاهيم المفصلة الخاصة بهذا الموضوع، ووضع الإطار العام للمقياس والفقرات.

\* صياغة فقرات أداة القياس، فيعد الإطلاع الأدب التربوي والنفسي المتعلق بمشكلة الدراسة واستطلاع رأي عينة من المختصين عن طريق المقابلات الشخصية ذات الطابع غير الرسمي، وتمت صياغة فقرات أداة القياس بالإعتماد على كل ما سبق ذكره، وتم تصميم المقياس في صورته البدنية وتم تحديد الأبعاد الرئيسية للمقياس والذي تكون من (03) ثلاثة أبعاد تم تحديدها سابقا بالإعتماد على ما تناوله الباحث في الدراسة النظرية، والأبحاث العلمية والميدانية ولقد تم تعريف كل بعد في الجانب النظري تعريفاً إجرائياً.

\* شمل المقياس على 230 فقرة في صورته الأولية.

\* تم عرض المقياس بعد تحديد أبعاده والعبارة الممثلة لكل بعد على مجموعة من المحكمين بلغ عددهم 10. من معهد تقنيات ونشاطات التربية البدنية والرياضية بخميس مليانة، ومعهد التربية البدنية والرياضية بسيدي عبد الله، الجزائر. وتم الإتصال ببعض المحكمين عن طريق البريد الإلكتروني من تركيا من ذوي التخصص في مجال علم الاجتماع وعلم النفس و التربية البدنية والرياضية .

\* وقد توصلت الباحثة لتحديد أبعاد المقياس من الأطر النظرية، والبحوث السابقة، وصياغة العبارات بصورة مختصرة وبسيطة لتكون واضحة للعينة المستهدفة، ونظراً لما تتمتعون به من علم وخبرة في المجال، نرجو منكم الحكم على كل عبارة من حيث تحديد أهميتها في قياس الإحترق النفسي عند رياضي النخبة.

وبناء على ذلك فقد تم وضع ثلاث مستويات: الوضوح، القياس، والمناسبة أمام كل عبارة. وسوف تستخدم الباحثة تقدير خماسي الأبعاد على عينة البحث.

- عينة البحث: الجدول رقم 1 يوضح حجم العينة و توزيعها على الرياضات و النوادي.  
جدول رقم 01: حجم العينة و توزيعها على الرياضات و النوادي.

مج	الرياضات الفردية			الرياضات الجماعية		
	المجمعي الرياضي	رائد القبة للسباحة	إخداية الجيدو للجران	الإحدا الرياضي لكرة السلة، البليدة	الشداب الرياضي للبدية برافي- كرة اليد	الإحدا الرياضي للبدية الشدية لكرة القدم
50	06	06	10	09	09	10
	حجم العينة					

#### 4. عرض و تحليل النتائج.

##### 1.4 صدق المحتوى.

طلبنا من المحكمين إجراء تعديلات سواء بالإضافة أو الحذف أو إعادة الصياغة، أو ملاحظات أخرى تزيد المقياس قيمة علمية بعد ذلك قامت الباحثة بتحليل إستجابات المحكمين ومن خلالها استبعدنا العبارات التي لم تحز على موافقة المحكمين، كما تمت إجراء التعديلات اللازمة لبعض العبارات والأبعاد وضم بعضها مع البعض الآخر، حسب ما رآه المحكمون ولقد استجاب من المحكمين 10 محكماً، قاموا بتدوين ملاحظاتهم واقتراحاتهم. وقد قمنا بتعديل صياغة بعض العناصر والعبارات. واعتمدنا نسبة 50% كحد أدنى لرفض العبارة.

حسب الجدول (رقم 2)، تكون العبارات التي يتم حذفها من الصورة الأولية للمقياس هي العبارات التي تكن فيها نسبة الإتفاق للمحكمين تساوي أو أقل من 50% فهي عبارات إما لا تقيس سمة البعد أم أنها غير واضحة أو أنها غير مناسبة وهي العبارة رقم: 2-4-6-9-10-12-14-15-16-17-18-19-20-21-25-26-27-28-32-33-50-60-65-73-80-109.

##### 2.4 صدق الاتساق الداخلي للأداة.

قمنا بالتأكد من صدق المحكمين لأداة الدراسة ولقد جرى التحقق من صدق الإتساق الداخلي للمقياس وإيجاد معامل الارتباط بين المفاهيم وبين المقياس الأصلي للبناء، فكلما زاد معامل الارتباط بين البناء وبين المفاهيم الأخرى المرتبطة به زادت درجة صدق البناء.

## مخبر علوم وممارسة الأنشطة البدنية الرياضية والإيقاعية SPAPSA

ويشير كبير لندج (Kerlings) أن هناك طرق أخرى للتعرف على الصدق البنائي لأدوات القياس منها حساب درجة ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية ودرجة الارتباط هي المحك للحكم على مدى صدق كل فقرة في قياس ما وضعت له وهذا الأسلوب يهتم بمعرفة إذا كانت كل فقرة من فقرات المقياس تسير في المسار نفسه الذي يسير فيه المقياس كله، لهذا فهو من الأساليب الدقيقة في حساب الإتساق الداخلي لفقرات المقياس. قامت الباحثة بحساب الإتساق الداخلي للمقياس وذلك باستخراج معامل ارتباط برونسون بيم درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه، وكذلك بين درجة كل مجال والدرجة الكلية للمقياس ككل، وسيتم استعراض النتائج حسب ابعاد المقياس.

جدول رقم 02: صدق المحكمين.

رقم الجدارة	%الموافقة										
1	100	21	00	41	90	61	80	81	100	101	100
2	100	22	100	42	100	62	100	82	100	102	100
3	90	23	90	43	70	63	50	83	90	103	100
4	80	24	80	44	100	64	90	84	80	104	100
5	30	25	30	45	100	65	30	85	100	105	100
6	30	26	40	46	100	66	70	86	100	106	90
7	100	27	100	47	100	67	90	87	80	107	90
8	100	28	100	48	100	68	80	88	90	108	90
9	40	29	60	49	60	69	100	89	100	109	40
10	30	30	70	50	40	70	90	90	100	110	100
11	90	31	100	51	100	71	90	91	90	111	100
12	40	32	30	52	90	72	80	92	80	112	80
13	40	33	40	53	90	73	40	93	90	113	90
14	20	34	80	54	70	74	80	94	100	114	90
15	30	35	70	55	100	75	50	95	100	115	90
16	50	36	100	56	100	76	100	96	80	116	80
17	30	37	100	57	100	77	100	97	90	117	100
18	40	38	90	58	90	78	80	98	60	118	90
19	50	39	60	59	100	79	90	99	90	119	100
20	10	40	80	60	40	80	40	100	90	120	100

### - الإجهاد وفقدان الإهتمام.

وهو الضعف الإنفعالي وفقدان الحيوية والنشاط، والإحساس بالعجز عن العطاء وهو عنصر اساسي لظهور الإحتراق النفسي، ويظهر على شكل اعراض جسمية أو ذهنية أو كلاهما (العيسوي عبد الرحمان محمد، 1997، 51). حيث تراوحت معامل الارتباط بين 0.98 و 0.23 بحيث بلغت القيمة الجدولية 0.28 عند مستوى الدلالة 0.05 و 0.37 عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة الحرية 48. من خلال النتائج الإحصائية تم حذف العبارات التي يكون فيها معامل ارتباطها أقل من معامل برسن الجدولية وهي العبارات التالية: 2-9-8-11-12-13-14-16-17-18-19-20-25-26-27-29-32-33.

### - تبيد المشاعر.

وينتج عن ذلك الإنسجام واللجوء إلى الراحة لأوقات طويلة أو الحديث الطويل والمبالغة في استعمال المصطلحات الفنية. حيث تراوحت معاملات الارتباط بين 0.98 و -0.44 بحيث بلغت القيمة الجدولية 0.28 عند مستوى الدلالة 0.05 و 0.37 عند مستوى 0.01 ودرجة الحرية 48 من خلال النتائج الإحصائية تم حذف العبارات التي يكون فيها معامل ارتباطها أقل من معامل برسن الجدولية وهي

معاملات ضعيفة وهي العبارات التالية : 4- 47-48-50-52-54-55-58-59-0.22-63-65-67-72-73-75-77-80.

- **تدني الإنجاز.**

حين يشعر اللاعب بتدني إنجازه فهذا يعين التقويم السلبي وشعوره بالفشل، ويميل للانطواء ويصحب كل ذلك ميل الرياضي إلى تقييم إنجازاته الشخصية بصفة سلبية وشعوره بالاكنتاب وفقدان الشعور بالقدرة على الإنجاز (فاروق السيد عثمان، 2001، 5). الإحباط عند الرياضي، النفسي، الإجتماعي، والمهني (عودة أحمد و فتحي مكاوي، 1992، 60). حيث تراوحت معاملات الارتباط بين 0.98 و -0.44 بحيث بلغت القيمة الجدولية 0.28 عند مستوى الدلالة 0.05 و 0.37 عند مستوى 0.01 ودرجة الحرية 48.

#### 3.4. علاقة عبارة المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس.

جدول رقم 03: يبين علاقة عبارة المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس.

معامل	رقم										
الارتباط	الفقرة										
0.11	101	0.43	81	0.17	61	0.65	41	0.19	21	0.43	1
0.61	102	0.49	82	0.48	62	0.81	42	0.78	22	0.23	2
0.19	103	0.41	83	0.66	63	0.68	34	0.65	23	0.56	3
0.68	104	0.25	84	0.57	64	0.44	44	0.76	24	0.22	4
0.48	105	0.11	85	0.22	65	0.71	45	0.2	25	0.43	5
0.51	106	0.18	86	0.67	66	0.31	46	0.31	26	0.31	6
0.63	107	0.61	87	0.51	67	0.27	47	0.18	27	0.46	7
0.32	108	0.19	88	0.78	68	0.61	48	0.10	28	0.72	8
0.48	109	0.65	89	0.49	69	0.18	49	0.58	29	0.17	9
0.52	110	0.28	90	0.81	70	0.81	50	0.67	30	0.11	10
0.31	111	0.48	91	0.17	71	0.41	51	0.77	31	0.20	11
0.22	112	0.31	92	0.68	72	0.87	52	0.29	32	0.11	12
0.53	113	0.18	93	0.33	73	0.21	53	0.08	33	0.29	13
0.66	114	0.67	94	0.67	74	0.11	54	0.79	34	0.18	14
0.26	115	0.54	95	0.89	75	0.61	55	0.68	35	0.20	15
0.17	116	0.32	96	0.71	76	0.85	56	0.81	36	0.31	16
0.58	117	0.61	97	0.81	77	0.52	57	0.56	37	0.11	17
0.64	118	0.57	98	0.12	78	0.22	58	0.49	38	0.08	18
0.61	119	0.61	99	0.27	79	0.71	59	0.44	39	0.22	19
		0.29	100	0.56	80	0.09	60	0.71	40	0.21-	20

تراوحت معامل الارتباط بين 0.89 و -0.21 بحيث بلغت القيمة الجدولية 0.28 عند مستوى الدلالة 0.05 و 0.37 عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة الحرية 3، تم حذف العبارات التي يكون فيها معامل ارتباطها أقل من معامل برسون الجدولية وهي معاملات ضعيفة وهي العبارات التالية: 2- 4-6-9-10-11-12-13-14-16-17-18-19-20-21-25-26-27-28-32-33-43-44-48-49-51-55-56-60-62-63-67-72-74-79-80-85-86-87-89-91-93-94-97-101-102-104-109-112-113-116.

#### 4.4. الإتساق الداخلي بين مجالات القياس والمقياس ككل.

تراوحت قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مجال من مجالات القياس الثلاثة، والدرجة الكلية للمقياس بين حد أدنى قدره (0.82) كما في مجال "تبلد المشاعر"، وحد أعلى قدره (0.97) كما في مجال "الإجهاد وفقدان الإهتمام". يتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط لمجالات المقياس ذات دلالة عند مستوى (0.01) وهذا ما يؤكد صدق المقياس استنادا إلى الدرجة العالية في إتساق مجالاته مع درجته الكلية. تراوحت معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية بين 0.02 و 0.97 وهي قيم دالة إحصائيا عند مستوى

مخبر علوم وممارسة الأنشطة البدنية الرياضية والإيقاعية SPAPSA

الدلالة 0.01 ودرجة الحرية 48 وهذا يعني أن فقرات المقياس يتمتع بالإتساق الداخلي، مما يعني الصدق البنائي للأداة.

**5.4. استخراج معاملات التمييز.**

يقصد بمعاملات التمييز قدرة الفقرة على التمييز بين الأفراد ذوي العلامات العليا والأفراد ذوي العلامات الدنيا والمبينة في الجدول 4.

جدول رقم 04: يبين معاملات التمييز بين الدرجات العليا و الدنيا.

رقم الفقرة	معامل التمييز								
1	0,16	25	0,20	49	0,14	73	0,68	97	0,11
2	0,13	26	0,31	50	0,61	74	0,23	98	0,41
3	0,46	27	0,18	51	0,16	75	0,54	99	0,51
4	0,14	28	0,12	52	0,87	76	0,61	100	0,68
5	0,71	29	0,18	53	0,17	77	0,82	101	0,21
6	0,14	30	0,57	54	0,11	78	0,81	102	0,19
7	0,56	31	0,47	55	0,21	79	0,21	103	0,62
8	0,49	32	0,29	56	0,55	80	0,27	104	0,12
9	0,17	33	0,08	57	0,42	81	0,56	105	0,62
10	0,11	34	0,16	58	0,12	82	0,13	106	0,39
11	0,14	35	0,48	59	0,17	83	0,49	107	0,62
12	0,11	36	0,63	60	0,52	84	0,21	108	0,12
13	0,11	37	0,21	61	0,19	85	0,15	109	0,38
14	0,14	38	0,41	62	0,12	86	0,21	110	0,72
15	0,24	39	0,24	63	0,18	87	0,08	111	0,13
16	0,23	40	0,71	64	0,23	88	0,61	112	0,21
17	0,11	41	0,45	65	0,15	89	0,19	113	0,53
18	0,18	42	0,67	66	0,12	90	0,55	114	0,56
19	0,12	43	0,29	67	0,67	91	0,18	115	0,16
20	0,19	44	0,14	68	0,42	92	0,58	116	0,13
21	0,19	45	0,53	69	0,52	93	0,11	117	0,46
22	0,68	46	0,21	70	0,32	94	0,12	118	0,54
23	0,22	47	0,17	71	0,63	95	0,52	119	0,47
24	0,76	48	0,34	72	0,14	96	0,51	120	0,64

وبالعودة إلى ما جاء به إيبيل (Ebel) من معايير لمقارنة التمييزية ولتوخي الدقة في إختيار الفقرات المناسبة والدقيقة لمقياس الإحترق النفسي قامت الباحثة بإعتماد الفقرات التي يكون دليل تميزها من 0.30 فما فوق وبذلك يتم إستبعاد الفقرات التي لديها التميز أقل من 0.20 - 0.29 - 0.30 : 0.20 - 0.29 - 0.30 - 37-32-25-23-16-39-39-43-46-55-64-74-79-80-84-86-101-112. أقل من 0.19 : 0.19 - 1-2-4-6-9-10-11-12-13-14-17-18-19-20-21-27-28-29-33-34-44-47-49-51-53-54-58-59-61-62-63-65-66-72-82-85-87-89-91-93-94-97-102-104-108-111-115-116. اعتمدنا المجموعتين المتطرفتين في الدرجة الكلية والتي تستعمل كثيرا في مقاييس الشخصية عندما لا يتوفر محك خارجي لتحديد مجموعتين متضادتين في الخاصية المقاسة، وتبعاً لذلك اختصرنا الاستمارات، وأطلق عليها المجموعة العليا ونسبة 50% من الاستمارات الحاصلة على أدنى الدرجات وأطلق عليها المجموعة الدنيا، حيث أن النسبة تعطي أنسب حجم، وأعلى تمايز ممكن. (ليوننا أ. تايلر، 1989، 8).

**6.4. استخدام أسلوب المجموعات المتطرفة.**

تم استخدام أسلوب المجموعات المتطرفة للكشف عن الفقرات المميزة في بناء المقياس لذا ونظر لصغر حجم العينة الحالية 50 رياضيا من مختلف التخصصات وإضافة الصيغة الإحصائية المناسبة تم تقسيم أفراد العينة إلى مجموعتين متساويتين 25 و 25 إذ اعتمدت 50 % لتمثل المجموعتين المتطرفتين وهذه النسبة يؤيدها المختصون في الاختبارات قليلة العدد وبوصفها أفضل نسبة تجعل المجموعتين على أفضل صورة من حيث الحجم والتباين، وقد شملت كل مجموعة في الحدود العليا والحدود الدنيا 25 استمارة من أفراد عينة التميز وبعد ان رتبنا درجاتهم تنازليا في ضوء إجاباتهم عن فقرات المقياس واحتفظت كل العبارة بصيغتها السلبية والإيجابية التي تم وصفها في بداية الدراسة الميدانية (بناء وحين كان الغرض من احتساب القوة التمييزية للفقرات هو الإبقاء على الفقرات التي تميز بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا واستبعاد الفقرات التي لا تميز بين المجموعتين فإنه من الجدول أعلاه أن الفقرات التي كانت مميزة إذ تراوحت قيمها الثنائية المحتسبة بين (0.650 و 8.916).

ومن جمل الفقرات الغير المميزة هي تلك الفقرات التي كانت قيمة الجدولية أصغر من ت المحسوبة والمقدرة بـ: 2.021 حيث يتم استبعاد فقرة لديها أصغر من 2.021. يتبين أن قيمة المحسوبة لتمييز فقرات أداة القياس تراوحت بين 0.650 و 8.916 وهذه القيم (دالة) إحصائيا عند بمقارنتها بالقيم الجدولية للجدول التكراري عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية  $(n_1+n_2-2)$  أي 48. وبهذا يتضح أن المقياس: لديه القدرة على التمييز بين المجموعتين ذات الدرجات العليا والمجموعات ذات الدرجات الدنيا، وهو فرق حقيقي لصالح المجموعة ذات المتوسط الأكبر، وهي المجموعة ذات الدرجات العليا. وبهذا فإن المقياس يميز بين المجموعات فنستنتج أن الاختبار صادق على عينة الدراسة الحالية، استطاع أن يميز بين أفراد العينة. وقد تم إخراج مقياس الإحترق النفسي في صورته النهائية مكون من 61 عبارة.

#### 7.4. الثبات.

هناك طرق عديدة لتحليل ثبات الاختبار وإعداد نتائج التحليل، ولكن معظمها يبدأ من منطلق واحد، وهو تطبيق صورتين من نفس الاختبار على مجموعة من الأفراد لهم نفس الخصائص العمرية والاجتماعية لمجتمع الأفراد الذي يجهز له الاختبار. وتحصلنا على التالي بعد حساب معامل ارتباط برون. يُبين الجدول رقم (5)، أن معامل الثبات لمفردات المقياس ككل، قدرت ب 0.73 وهي نسبة موجبة وعالية و هذا يعني أن جميع البنود داخل المقياس هامة، و غيابها يؤثر سلبا على المقياس ككل، خاصة أن النتائج بينت أن هذه الأداة على درجة كبيرة من الصدق (0.854).  
جدول رقم 05: يبين معاملات التميز بين الدرجات العليا والدنيا.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الثبات	معامل الصدق
69,76	6,652	0,73	0,854

#### خلاصة

نستنتج أن هذا المقياس يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة تسمح باستخدامه مع ضمان نتائجه و عليه نحفظ بعدد الفقرات الذي توصلنا إليها.

#### المراجع والمصادر.

- رمضان ياسين . (2008) . علم النفس الرياضي، ط1، عمان الأردن: دار أسامة و التوزيع.  
عبد الخالق أحمد .(1992). أسس علم النفس . دار المعرفة،  
عسكر . (2000). ضغوط الحياة و اساليب مواجهتها، ط1، الكويت : دار الحديث.  
محمد حسن علاوى . (1998). سيكولوجية الإحترق للاعب و المدرب الرياضي، ط1، مصر: مركز الكتاب للنشر.  
محمد حسن علاوى . (؟). الاختبارات النفسية، ط1، مركز القاهرة: دار الكتاب للنشر.  
القحطاني، سالم سعيد و آخرون. (1429) . منهج البحث في العلوم السلوكية، ط2، الرياض: مكتبة العبيكان.  
الجضعي خالد. (1426) . تقنيات صنع القرار: تطبيقات حاسوبية، الجزء 2، الرياض: دار الأصحاب للنشر.  
العيسوي عبد الرحمن محمد. (1997). القياس النفسي و العقلي، ط1، الاسكندرية : دار الفكر الجامعي  
فاروق السيد عثمان. (2001). الفلق و إدارة الضغوط النفسية، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي.  
عودة أحمد و فتحى مكايوي. (1992). أساسيات البحث العلمي في التربية و العلوم الإنسانية، ط2، إربد: مكتبة الكتاني.  
ليونى أ. تايلر ترجمة سعد عبدالرحمان و مراجعة عثمان تجاني. (1989). الإختبارات والمقاييس، ط1، مكتبة أصول علم النفس الحديث- دار الشروق.