

مستوى الاحتراق النفسي لدى الأساتذة و انعكاسه على سير حصة التربية البدنية والرياضية

## The level of psychological combustion among teachers and its reflection on the lesson of physical education and sports

سالم لخضر

salemlakhdar712@gmail.com

جامعة العربي التبسي تبسة

تاريخ النشر: 2019/12/11

تاريخ القبول: 2019/10/23

تاريخ الاستلام: 2019/08/27

الملخص:

لقد كان عنوان دراستنا هو مستوى الاحتراق النفسي لدى الأساتذة و انعكاسه على سير حصة التربية البدنية والرياضية لولاية المسيلة ولقد كان من أهداف هذه الدراسة الكشف عن مستوى تأثير كل من الإجهاد الانفعالي وبرودة المشاعر على سير الحصة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية وكانت مشكلة الدراسة إلى أي مستوى يؤثر الاحتراق النفسي على سير الحصة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية وكانت فرضيات هذه الدراسة يؤثر الإجهاد الانفعالي و برودة المشاعر بدرجة كبيرة على سير الحصة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية. وكانت عينة الدراسة هي العينة العشوائية البسيطة بلغت 50 أستاذ من 123 أستاذ من المجتمع الأصلي واتبعت هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي لملائمته لهذه الدراسة وكانت أدوات الدراسة هي استمارة استبيان موجهة لأساتذة التربية البدنية والرياضية. وأسفرت النتائج أن مستوى الاحتراق النفسي و الإجهاد الانفعالي و برودة المشاعر يؤثر بدرجة كبيرة على سير الحصة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية. الكلمات المفتاحية: الاحتراق النفسي، الإجهاد الانفعالي، برودة المشاعر.

**Summary:**

The title of our study was the level of psychological combustion among the teachers and its reflection on the progress of the physical and sports education class in the state of M'sila. One of the objectives of this study was to reveal the level of reflection of both emotional stress and cold feelings of teachers on the course of physical and sports education . The problem of the study is to what level the psychological burning of teachers reflected on the course of physical education and sports. The hypotheses of this study was to what level Emotional stress and cold feelings among physical and sports education teachers reflects in the progress of the course.

The study sample was a simple random sample of 50 professors out of 123 professors from the indigenous community. This study used the descriptive analytical approach for its relevance to this study and the study tool was a questionnaire for teachers of physical education and sports.

The results revealed that the level of psychological combustion , emotional stress and cold feelings among the teachers reflected significantly on the course of sports teachers.

**Keywords:** Psychological combustion, emotional stress, cold feelings.

**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 النفسي وغيرها... تمثل ظواهر نفسية تتطلب مزيدا من جهد الباحثين وتفكيرهم، بهدف الكشف عن طبيعة كل منها، وتحديد مسبباتها، وكيفية تفادي آثارها السلبية، فنتيجة لظروف الحياة الصعبة التي يمر بها الأفراد، وما يرتبط بها من عقبات قد تعوق مجرى حياتهم، ومشكلات تواجههم، ومواقف ضاغطة تعترضهم، أصبح الأفراد في حالة من عدم الاستقرار النفسي، نتيجة لتراكم مثل هذه المشكلات وتعاقدتها، ويزداد الأمر سوءا إذا لم يكن الفرد مهيماً لمثل هذه الظروف، بحيث لا يمتلك الطرق والأساليب المجدية

التي تمكنه من التعامل الفعال مع هذه المواقف، أوانه يجهل طبيعة هذه المشكلات التي تؤرقه، وعندها قد يعجز عن حل المشكلات التي تؤرقه، وعندها قد يعجز عن مواجهة المشكلات التي تعوق تحقيق بعض أهدافه، فيصبح عرضة للتأثيرات السلبية للمواقف الضاغطة ويؤكد بارون (BARON 1986) أن مصطلح الضغوط النفسية يستخدم للدلالة على حالتين مختلفتين الأولى تشير إلى عوامل ذاتية وهي هنا بمثابة ردود فعل الفرد الداخلية التي تنشأ بسبب أعباء و متطلبات العمل و المتمثلة بالشعور بالتوتر و التعب و انخفاض مستوى الحافزين للعمل و الثانية تشير إلى عوامل خارجية /بيئية و هي عبارة عن تلك الظروف المرتبطة بالتوتر أو الشدة الناتجة عن متطلبات العمل التي تستلزم قدر معين أو مستوى معين من التوافق أو إعادة التوافق.

وإذا كان المجتمع المدرسي صورة مصغرة من المجتمع الإنساني، فإن المعلمين إضافة إلى المشكلات الاجتماعية والنفسية التي يعاني منها الأفراد بصفة عامة لديهم مشكلات الخاصة بطبيعة عملهم، حيث وصفت مهنة التدريس بأنها أكثر المهن الخدمية معاناة من الضغوط، والتي في حالة استمرارها وبمساعدة بعض العوامل الأخرى قد تؤدي إلى حدوث الاحتراق النفسي، كاستجابة سلبية لضغوط المهنة، وللظروف الصعبة المحيطة بها. وبالتالي، فالاحتراق النفسي قد يعاني منه بعض المعلمين، بينما لا يعاني منه بعض الأخر، ليس لانتهاء المشكلات والعقبات التي يمر بها لأنها لا تنتهي، ولكن لما يمكن أن يتسم به هذا البعض من السمات والخصائص النفسية تقيه أو تجنبه المعاناة من الاحتراق النفسي، أو لتمكنه من مواجهة المشكلات التي قد تصادفه في عمله، إما بخبرته الشخصية، أو بمساندة رؤوسيه وزملائه، أو بطبيعته الشخصية في التعامل مع العقبات والمواقف التي تواجهه ففي هذه الحالة قد يتفادى الإصابة بالاحتراق النفسي، لكن إذا ندرت خبرته، وتخلى عنه رؤوسيه، ولم يمتلك السمات والخصائص النفسية الإيجابية في التعامل مع المواقف الضاغطة، فإنه قد يعاني من الاحتراق النفسي، ويعد الاحتراق النفسي من الظواهر النفسية التي نالت اهتمام الباحثين، وتركزت اهتماماتهم بكثرة على مهنة التدريس، وذلك لأهمية الدور الذي يمثله المعلم في المدرسة وفي المجتمع بأكمله، وقد تناولها الباحثون بالدراسة رصدًا لأسبابها وتحديداً لأعراضها، ووصفاً لتأثيراتها السلبية، فمن الأسباب المؤدية لحدوثها: الضغوط النفسية المهنية المستمرة، إلى جانب نقص مساندة الرؤوسين والزملاء،

وزيادة حجم العمل عن الحد المعقول، وانخفاض الدعم المادي والمعنوي للمعلم، وتبعاً لذلك يؤدي إصابة المعلم بالاحتراق النفسي إلى الغياب المتكرر السلبية في التعامل مع المحيطين والرغبة في الإحساس بالملل، والإحباط والتعب، والإرهاق لأقل مجهود وترك المهنة وتكلمت عدة نظريات على ظاهرة الاحتراق النفسي للأفراد ومن بين هذه النظريات نظرية العلاقات البنائية حيث تقدم هذه النظرية وصفا للعلاقات المتبادلة بين أبعاد الاحتراق النفسي، الإنجاز التشخيصي، الإجهاد من حيث تأثير كل منها على الآخر فتشير إلى أن بعد الإنجاز الشخصي يؤثر على الإجهاد الانفعالي بمعنى أنه كلما ارتفع إنجاز الفرد قل إحساسه بإجهاد وكذلك إحساسه ببرودة المشاعر هذا من جانب ومن جانب آخر توضح النظرية تأثير إستراتيجيات المواجهة على الاحتراق النفسي إلى إستراتيجيات فعالة وأخرى غير فعالة وأوضحرت ارتباط إستراتيجيات المواجهة الفعالة للإنجاز الشخصي بينما ارتبطت الإستراتيجيات غير الفعالة في مشاعر الإجهاد.

والمقصود أن هناك نوع من العلاقات المتبادلة بين إستراتيجية المواجهة بنوعها وبين الاحتراق النفسي كذلك بين أبعاد الاحتراق النفسي بعضها البعض وهما بعدي تبدل المشاعر والإجهاد الانفعالي وبين البعد الثالث للاحتراق النفسي والذي يدل على ارتفاع الاحتراق النفسي وهو بعد الإنجاز الشخصي (فاروق السيد عثمان 2001، ص106) وكذلك النظرية الفرويدية حيث قام الفرويديون مع المعرفيون في تفسيرهم لسلوك الإنسان حيث يرى هؤلاء أن القوى الدافعة للسلوك هما قوى داخلية ويتسبب الصراع الداخلي بين مكونات الأنا والهو والأنا الأعلى الذي يسبب القلق والاكتئاب والإحراق النفسي وحسب رأيهم فإن العمليات النفسية كالانفعال والقلق والاكتئاب والإحراق النفسي والتوتر هما مصادر السلوك الظاهري للإنسان مثل تبدل الشعور، الإجهاد والانعزال عن الآخرين (يوسف حرب 1998 ص16) وتؤكد معظم البحوث المستمدة من علم النفس الاجتماعي و علم النفس المهني بان الضغوط النفسية هي مشكلة من مشكلات العمل و أن فهمها يتطلب فهم كل من الشخصية و بيئة العمل لان الضغوط النفسية تنجم من اختلال في التوازن بين الفرد و بيئة العمل التي ينتهي إليها(BELCASTRO ET GOLD 1983).

ويمكن القول إن لظاهرة الاحتراق النفسي تأثيراتها المتعددة على أفراد المجتمع المدرسي بصفة عامة والمعلم بصفة خاصة- وبالتالي، فإن دراسة هذه الظاهرة قد يساهم في تحسين

الأوضاع النفسية للمعلم وزيادة توافقه مع المحيطين به خاصة، وأنه يمثل عضوا فعالا ومؤثرا في العملية التعليمية، وبالتالي، فإن تحسين الأوضاع بالمجتمع المدرسي ينعكس بدوره على المجتمع بأكمله. و أن أهم مكاسب المدرس الفعال و الناجح هو ان يكون لديه مستوى مرتفع من الدافعية للتدريس و الاتجاه الإيجابي نحو مهنته ليحقق تفاعل جيد و مثمر مع التلاميذ(د.دشيشة الامين2019ص282)

#### إشكالية الدراسة:

نظرا للتطور المستمر للرياضة عامة والتربية البدنية والرياضية خاصة، فأصبح من الواجب في الوقت الحالي إعطاء أهمية للرياضة في الثانوية للهوض بالرياضة الوطنية ولهذا فقد اعتنت الدولة بمادة التربية البدنية والرياضية وإدراجها في البرامج الدراسية وتعتبر الثانوية إحدى ركائز المؤسسات التربوية التي تعتمد على هذه المادة وذلك بإدراجها في البرامج كما ذكر سابقا كأحد المواد الأساسية في مختلف الأطوار والتخصصات.

وتعتمد التربية البدنية والرياضية على عدة عناصر من اجل تحقيق الأهداف المسطرة وتحسين عملية التعلم وخلق توازن بين القدرات الفكرية والحركية للتلاميذ، ومن بين هذه العناصر أستاذ التربية البدنية والرياضية. ويعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية عاملا ضروريا في العملية البيداغوجية ككل.

ويختلف أستاذ التربية البدنية والرياضية عن باقي الأساتذة الآخرين لكونه تربطه علاقة وطيدة بالتلاميذ تفوق حدود حصته مما يستلزم منه مضاعفة ثقافته فكريا وجهدا بدنيا ليقرب بذلك من الصنف المكتمل من الأستاذ لأنه يراعي جوانب عديدة خاصة بالتلميذ في مهمة تربوية، ولكن يتعرض أستاذ التربية البدنية والرياضة لجل المشاكل والمعوقات التي يمكن أن تقلص من دوره سواء من حيث أدائه أو من حيث علاقاته، وتكمن هذه المشاكل في كثرة عدد الطلاب والمشكلات السلوكية من جانب الطلبة والضغطات من قبل إدارة المؤسسة وقلة الإمكانيات، كل هذه المشاكل التي يتعرض لها أستاذ التربية البدنية والرياضية في مختلف الأعمال والمهن تقف في مقدمة الأسباب التي تؤدي إلى الاحتراق النفسي لأستاذ التربية البدنية والرياضية. و الاحتراق النفسي يخلف أثار فسيولوجية و عقلية و نفسية تؤثر على شخصية الفرد المحترق و لتفادي هذا المشكل وجب الأخذ بعين الاعتبار الأسباب الرئيسية لانتشار هذه الظاهرة و العمل على معالجتها مثل إعادة النظر في نظام الأجور و

الحوافز، تهيئة جو عمل مناسب، إرشاد العاملين و تحفيزهم، ترفيه العامل لكسر حاجز الروتين، ضرورة تحقيق مواثمة و تكيف العمل مع منصب عمله. (د. خلفه سارة 2018 ص176)

والاحترق النفسى يمثّل ظاهرة نفسية تصيب الفرد خلال ممارسته للمهام التي يتطلّبها عمله والمهنة التي يعمل فيها، فان أسباب وعوامل كثيرة ومتنوعة تلعب دور بارز وهام في وجود هذه الظاهرة والسؤال الذي يتحقق طرحه في هذا المجال هو: إلا أي مستوى يؤثر الاحتراق النفسى على سير الحصّة لدى أساتذة تربية البدنية والرياضية؟

التساؤلات الجزئية:

- 1- ما مستوى تأثير الإجهاد الانفعالي على سير الحصّة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية؟
  - 2- ما مستوى تأثير برودة المشاعر على سير الحصّة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية؟
- فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

يؤثر الاحتراق النفسى بدرجة كبيرة على سير الحصّة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

الفرضيات الجزئية:

يؤثر الإجهاد الانفعالي بدرجة كبيرة على سير الحصّة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية  
تؤثر برودة المشاعر بدرجة كبيرة على سير الحصّة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

أهداف الدراسة:

تتمثل أهداف دراسة هذا الموضوع في:

- الكشف عن مستوى تأثير الإجهاد الانفعالي على سير حصّة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

-الكشف عن مستوى تأثير برودة المشاعر على سير الحصّة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية

وعموما فان هدف الدراسة الكلي هو الوصول إلى تحديد مستوى تأثير الاحتراق النفسى على سير الحصّة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

أهمية الدراسة:

يستمد بحثنا هذا أهميته من الاهتمام المتزايد بأستاذ التربية البدنية والرياضية في قطاع التعليم ومحاولين إبراز الدور المهم والأساس لأستاذ التربية البدنية والرياضية أثناء أدائه في الحصص والضغوطات والمشاكل التي يصادفها أثناء عمله. كما يمكن حصر أهمية هذه الدراسة في التركيز على العوامل المؤدية إلى استخلاص المشاكل أو الضغوط المهنية التي تعيق أدائه الحسن ومعرفة الأسباب الحقيقية والكاملة وراء الاحتراق النفسي، وإذا عرفنا الأسباب يمكن تحديد العلاج المناسب. حدود الدراسة:

الحدود الزمنية: تم إجراء هذه الدراسة في الفترة الممتدة بين 5 مارس 2019 إلى 20 ماي 2019.  
الحدود المكانية: تم إجراء هذه الدراسة في بعض ثانويات ولاية المسيلة.  
الحدود البشرية: وتشتمل عينة الدراسة أساتذة التربية البدنية والرياضية لبعض ثانويات ولاية المسيلة بالموسم الدراسي 2018-2019.  
الكلمات الدالة في الدراسة:

الاحتراق النفسي:

اصطلاحاً: هو مظاهر سلبية من الاستجابات للضغط المصاحب للتدريس وعملياته والطلاب ونقص دعم الإدارة (الزغلول رافع 2003 ص 243).  
إجراءئاً: هو استجابة الانفعال لضغوط العمل المستمر.  
الإجهاد الانفعالي:

اصطلاحاً: هو عبارة عن عبء انفعالي زائد ناتج عن تعرض الفرد لمطالب زائدة فتؤدي إلى الإجهاد البدني والنفسي (نشوة كرم عمار 2007 ص 31).  
إجراءئاً: هو شعور عن التعب ينتاب الفرد نتيجة لأعباء العمل والمسؤوليات الزائدة المطلوبة من الفرد.

برودة المشاعر:

اصطلاحاً: هو التغيرات السلبية التي تنشأ لدى المعلم بناء اتجاه سلبي نحو التلاميذ (شهاب 1992 ص 9).

إجراءئاً: هو شعور يتولد عند الفرد نتيجة ضغط العمل الزائد وينطوي على اللامبالاة وعدم الشعور..

### الدراسات السابقة:

دراسة الدكتور عمر سعود الخماسحة (2018) بعنوان الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى المرشدين التربويين في محافظة العاصمة عمان مجلة جامعة فلسطين للأبحاث والدراسات المجلد الثامن العدد الأول.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستويات الاحتراق النفسي (منخفض متوسط مرتفع) في ضوء بعض المتغيرات المستقلة لدى المرشدين التربويين في محافظة عمان وعلاقته ببعض المتغيرات المستقلة (النوع الاجتماعي الخبرة المهنة ومكان العمل) وتكونت العينة من 100 مرشد ومرشدة وتم استخدام مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي وأشارت نتائج الدراسة عن وجود مستويات الاحتراق النفسي لدى المرشدين التربويين جاءت ضمن المستوى (المتوسط والمرتفع) من خلال أن مستوى الاحتراق النفسي لدى المرشدين التربويين على بعد الإجهاد الانفعالي.

دراسة السبيعي عبد الله بن سمحي 2014 بعنوان الاحتراق النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي لدى معلمي التربية الخاصة بمدينة الرياض أطروحة ماجستير هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الاحتراق النفسي والرضا الوظيفي لدى معلمي التربية الخاصة والتعرف على الفروق بين معلمي التربية الخاصة مرتفعي ومنخفضي الاحتراق النفسي تبعاً لدرجاتهم على مقياس الرضا الوظيفي وقد تكونت عينة الدراسة من 97 معلماً واستخدم الباحث المنهج الوصفي وتم استخدام مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي ومقياس الرضا الوظيفي واستخدام الأساليب الإحصائية باستخدام برنامج (spss) الاحصائي وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباط سالبة بين درجة الكلية للرضا الوظيفي وبين جميع أبعاد الاحتراق النفسي في حين أظهرت النتائج وجود فروق الإعاقاة التي يتعاملون معها بالنسبة لبعدها الإجهاد الانفعالي.

دراسة طايبي نعيمة 2013 بعنوان علاقة الاحتراق النفسي ببعض الاضطرابات النفسية والنفسجسدية لدى الممرضين، أطروحة دكتوراة، هدفت هذه الدراسة الى الكشف عن مستويات الاحتراق النفسي وعلاقته بكل من الضغط النفسي المدرك والإعراض السيكوسوماتية والاكتئاب، ولتحقيق أهداف البحث والإجابة عن التساؤلات والتحقق من فروضه تم اختيار عينة عشوائية مكونة من 227 ممرض/ممرضة من مؤسسات صحية



بالجزائر العاصمة، وتم تطبيق مقياس الاحتراق النفسي ومقياس الضغط المدرك وتوصلت النتائج الى وجود علاقة ارتباطية بين مستوى إدراك الضغط النفسي ومستوى الاحتراق النفسي لدى الممرضين. وكذلك تبين من خلال الإحصائيات الوصفية لمختلف استراتيجيات المواجهة حسب مستويات بعد تبدل المشاعر مرتفع.

دراسة لمبعة محسن محمد الشيوخ 2011 بعنوان الاحتراق النفسي لدى المعلمة وعلاقته بالاتجاه نحو مهنة التعليم دراسة ميدانية على معلمات ثانويات مدينة القطيف المملكة العربية السعودية هدفت هذه الدراسات إلى الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات المرحلة الثانوية في مدارس التعليم الثانوي للإناث وعلاقته بالاتجاه نحوه التعليم ومن بين الأسئلة الجزئية المطروحة في البحث ما هو مستوى الاحتراق النفسي لدى عينة البحث الحالي من معلمات مدارس التعليم الثانوي في مدينة القطيف؟ وقد تكون عينة الدراسة من 100 معلمة يمثلن عن عينة عشوائية من المجتمع البحث ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة مقياس الاحتراق النفسي ولتحقيق أهداف البحث فقد استخدمت الباحثة اختبار (ت) لمعرفة الفروق في مستوى الاحتراق النفسي بين المتوسطات ودلالاتها وقد كشفت الدراسات عن وجود مستوى مرتفع من الاحتراق النفسي لدى المعلمات المرحلة الثانوية من اللواتي يعملن في مدارس القطيف.

#### تعليق عن الدراسات السابقة:

تعتبر الدراسات السابقة الركيزة والدعم القوي للباحث وعلى هادا فإنها تساعده في صيرورة بحثه منذ البداية وحتى النهاية، يتم الرجوع إليها في كل مجالات البحث، لقد إفادتنا الدراسات السابقة التي تناولتها وتنوعت للاستفادة منها، فالدراسة الأولى بعنوان الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى المرشدين التربويين في محافظة العاصمة عمان الدكتور عمر سعود إفادتنا في الجانب النظري من خلال المعارف التي ساعدتني في صيغة أسأله الاستبيان كما ساعدتني في فهم الموضوع جيدا والجانب المنهجي للبحث وكذا تحديد إبعاد المشكلة وطق جمع البيانات والمعلومات، حيث توصلت النتيجة إلي وجود مستويات الاحتراق النفسي لدى المرشدين التربويين جاءت ضمن المستوى (المتوسط والمرتفع) من خلال أن مستوى الاحتراق النفسي لدى المرشدين التربويين على بعد الإجهاد الانفعالي. أما الدراسة الثانية بعنوان الاحتراق النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي لدى معلمي التربية الخاصة

بمدينة الرياض لسبيعي عبد الله بن سمحي والتي أسفرت النتائج على انه وجود علاقة ارتباط سالبة بين درجة الكلية للرضا الوظيفي وبين جميع أبعاد الاحتراق النفسي أما الدراسة الثالثة لطايبي نعيمة بعنوان علاقة الاحتراق النفسي ببعض الاضطرابات النفسية والنفسجسدية لدى الممرضين ومن بين النتائج التي ظهرت وجود علاقة ارتباطية بين مستوى إدراك الضغط النفسي ومستوى الاحتراق النفسي لدى الممرضين أما الدراسة الرابعة والأخيرة لمبعة محسن محمد الشيوخ بعنوان الاحتراق النفسي لدى المعلمة وعلاقته بالاتجاه نحو مهنة التعليم دراسة ميدانية على معلمات ثانويات مدينة القطيف حيث وقد كشفت الدراسات عن وجود مستوى مرتفع من الاحتراق النفسي لدى المعلمات المرحلة الثانوية من اللواتي يعملن في مدارس القطيف. واتفقت معظم الدراسات التي تناولناها على دراسة المنهج الوصفي لأنه يتلاءم مع هذا النوع من الدراسات أما الأدوات المستخدمة في هذه الدراسات فمجمعتها تناولت مقياس ماس لاش للاحتراق النفسي.

ونتيجة لتلك المؤشرات النابعة من أوجه الاختلاف والتشابه فيما بين الدراسات السابقة الذكر فقد استعنا بها في بحثنا من حيث الاستخدام المنهج واختيار العينة فضلا عن اختيار أداة المقياس الملائمة وهذا النوع من البحوث الذي أغفلت عنه معظم الدراسات وانطلاقا من ذلك تولد فكرة البحث الحالي.

#### الدراسة الاستطلاعية:

البحوث الاستطلاعية هي تلك البحوث التي تناولت موضوعات جديدة لم يتطرق إليها أي بحث من قبل ولا تتوفر عنها بيانات أو معلومات أو حتى يجهل الباحث ما هي أبعادها وجوانبها (ناصر ثابت 1984 ص 74).

وبما أننا بصدد إجراء دراسة ميدانية لا بد من إجراء دراسة استطلاعية كانت بدايتها بتوجهي إلى بعض ثانويات بلدية المسيلة وهذا راجع لقرب المسافة وريح الوقت للوقوف على واقع الثانويات ومدى معرفة اهتمام أساتذة التربية البدنية والرياضية ومعرفة آرائهم واقتراحاتهم ووجهات نظرهم حول مجموع من النقاط الأساسية التي لها صلة وثيقة لموضوع الدراسة وكانت عبارة عن أسئلة مغلقة تتمحور أساسا حول مستوى تأثير الاحتراق النفسي على سير الحصص لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية حيث كان الهدف من وراء ذلك الحصول على معلومات كافية حول دراستي، وثم الاتصال ب 10 أساتذة من مختلف

الثانويات لإعطائهم الاستبيان للإجابة عليه. بغرض حساب الخصائص السيكومترية لأداة الاستبيان.

#### المنهج المتبع في الدراسة:

إن مناهج البحث عديدة ومتنوعة ومتباينة بتباين الموضوعات والإشكاليات وهي أساس كل بحث علمي، إذ لا يمكن إن تنجز هذا البحث دون الاعتماد على منهج واضح يساعد على دراسة وتشخيص الإشكالية التي يتناولها بحثنا ( ذو الوظيفة الوصفية ) إذ يعتمد على اتصالنا بالميدان ودراسة ما هو قائم فيه بالفعل وقد اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي وهذا الاختيار يلم يحدث اعتباريا بل نتيجة حتمية لطبيعة الموضوع ومن ثم فالمنهج الوصفي التحليلي هو " طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منضم من اجل الوصول إلى أغراض محددة لوضعية اجتماعية أو مشكلة اجتماعية أو مكان معين ( عمار بوحوش 1995 ص 129 – 130 ). أو كما يمكن تعريفه بأنه ذلك العامل الذي من خلاله يتحدد طبيعة وخصائص بعض الظواهر المعينة من اجل تحليل العلاقات بين مختلف المتغيرات ومحاولين بذلك قياسها بطريقة كمية في قالبها وأسلوبها الإحصائي الهادف من خلال ذلك يتم الوصول إلى استخلاص نتائج الموضوع وتنبؤاته عن طريق مختلف الظواهر (على الواحد وافي 1997 ص 592).

#### مجتمع وعينة الدراسة:

عينة البحث هي مجموعة أفراد يبين علمها الباحث عمله وهي مأخوذة من مجتمع أصلي وتكون ممثلة تمثيلا صادق (محمد مكي 1993 ص 69). وتم اختيار العينة العشوائية البسيطة والتي يتم اعتمادها في اختيار عينة هذه الدراسة وقد بلغت أفراد العينة 50 أستاذ الذين كانوا من المجتمع الأصلي هم أساتذة التعليم الثانوي للتربية البدنية والرياضية لولاية المسيلة وقد بلغ عددهم 123 أستاذ.

#### أدوات جمع البيانات والمعلومات:

الاستبيان: يعرف انه مجموعة من الأسئلة المتنوعة والمرتبطة حول موضوع معين يتم وضعها في استمارة وترسل للأشخاص الذين اختارهم الباحث كعينة لبحثه إما عن طريق البريد أو أي طريقة أخرى، بفرض الإجابة عنها وتعبئة المعلومات المطلوبة فيها وإعادتها إلى الباحث (عامر إبراهيم قنديلجي 1993 ص 129). وفضلنا أن يكون الاستبيان أدواتنا في هذه الدراسة

هذا الاختيار مقصود لأنه يمكن للباحث من اختيار عينة كبيرة في مدة زمنية قصيرة والاستبيان موجه لأساتذة التربية البدنية والرياضية لولاية المسيلة. وقمنا بتصميم الاستبيان لقياس مستوى تأثير الاحتراق النفسي على سير الحصّة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضة مكون من 20 عبارة موزعة على محورين هما (الإجهاد الانفعالي، برودة المشاعر) على الترتيب علما أن الإجابة على هذه العبارات محددة ب 3 بدائل للإجابة هي نعم، أحيانا، لا حيث تعطى لها التدرجات 3، 2، 1 على الترتيب وفقا لتصميم لكارت الثلاثي.

المحور الأول الإجهاد الانفعالي، يتكون من 13 عبارة من 1 إلى 13.

المحور الثاني برودة المشاعر، يتكون من 7 عبارات من 14 إلى 20.

الخصائص السيكومترية للأداة:

1- الصدق:

تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي لأداة الدراسة وكل محور من محاورها، ومدى ارتباط هذه الفقرات المكونة لها بعضها مع بعض، والتأكد من عدم التداخل بينها، وتم التحقق من ذلك بإيجاد معاملات الارتباط باستخدام معامل ارتباط بيرسون (pearson)، جدول رقم (1) يمثل الاتساق الداخلي لأداة الدراسة ومحاورها

المحاور	معامل الارتباط
محور الإجهاد الانفعالي	.745*
محور برودة المشاعر	.659*

(\* توجود دلالة إحصائية عند (0.05).

يتضح من الجدول أن المعاملات الارتباط لأداة الدراسة جاءت مرتفعة، ويدل ذلك على قوة التماسك الداخلي لكل محور من محاور أداة الدراسة.

2- الثبات: تم استخراج معامل ثبات أداة الدراسة عن طريق برنامج الحزم الإحصائية في

العلوم الاجتماعية (spss)، وبطريقة أفا كروم باخ وقد بلغ الثبات الكلي 0.86

إجراءات التطبيق الميداني للأداة

1- المحور الأول: الإجهاد الانفعالي.

- أكبر درجة يمكن أن يتحصل عليها الفرد في هذا المحور هي 39 درجة إذا أجاب على كل بنود هذا المحور بالبديل الذي يأخذ التدرج 3.

- أقل درجة يمكن أن يتحصل عليها الفرد في هذا المحور هي 13 إذا أجاب على كل بنود المحور بالبديل الذي يأخذ التدرج 1.

- متوسط الدرجات التي يمكن أن يتحصل عليها الفرد في هذا المحور هي 26 درجة إذا أجاب على كل بنود المحور بالبديل الذي يأخذ التدرج 2.

- وبالتالي فان القيم الافتراضية تكون بالشكل التالي:

$$19 = \frac{7+14}{2}$$

$$32.5 = \frac{39 + 26}{2}$$

ومنه نحصل على المجالات الخاصة المقاسة في المحور الأول بشكل مبدي

$$[13 \_ 19.5]$$

$$[19.5 \_ 26]$$

$$[26 \_ 32.5]$$

$$[32.5 \_ 39]$$

وسيتم القيم العشرية إلى قيم حقيقية لتصبح المجالات كالتالي

$$[13 \_ 20] \text{ درجة ضعيفة}$$

$$[21 \_ 26] \text{ درجة متوسطة}$$

$$[27 \_ 33] \text{ درجة كبيرة}$$

$$[34 \_ 39] \text{ بدرجة كبيرة جدا}$$

2- المحور الثاني: برودة المشاعر

- أكبر درجة يمكن ان يتحصل عليها الفرد هي 21 درجة إذا أجاب على كل بنود هذا المحور بالبديل الذي يأخذ التدرج 3

- أقل درجة يمكن أن يتحصل عليها الفرد هي 7 درجات إذا أجاب على كل بنود هذا المحور بالبديل الذي يأخذ التدرج 1 متوسط الدرجات التي يمكن أن يتحصل عليها الفرد في هذا

المحور هي 14 درجة إذا أجاب على كل بنود هذا المحور بالبديل الذي يأخذ التدرج 2،

وبالتالي فإن القيم الافتراضية تكمن على الشكل التالي:

$$17.5 = \frac{14 + 21}{2}$$

$$10.5 = \frac{7 + 14}{2}$$

ومنه نحصل على مجالات الخاصية المقاسة في المحور الثاني بشكل مبدئي

$$]10.5 \text{ _ } 7]$$

$$]14 \text{ _ } 10.5]$$

$$]17.5 \text{ _ } 14]$$

$$]21 \text{ _ } 17.5]$$

ويتم تحويل القيم العشرية إلى قيم حقيقية لتصبح المجالات التالية:

$$]11 \text{ _ } 7]$$

$$]14 \text{ _ } 12]$$

$$]18 \text{ _ } 15]$$

$$]21 \text{ _ } 19]$$

اعتمد المعيار الاحصائي الذي احصا ويعتمد على عدد التكرارات المقابلة له والنسبة المئوية

لذلك التكرار، ك<sup>2</sup> المحسوبة، ألفا كرونباخ، معامل ارتباط بيرسون (pearson)

عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

يؤثر الإجهاد الانفعالي بدرجة كبيرة على سير الحصص لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية

وقد توصلنا إلى النتيجة التالية. استعملنا التكرارات والنسب المئوية إضافة لاختبار ك<sup>2</sup>

لمعرفة مستوى تأثير الإجهاد الانفعالي كما هو موضح في الجدول رقم (2)

جدول رقم (2) يمثل التكرارات والنسب المئوية لمحور الإجهاد الانفعالي

مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية sig	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	تسمية المستويات	مجالات الخاصية المقاسة
0.01	.000	3	11.345	31.600	4%	2	بدرجة ضعيفة	[20 _ 13]
					8%	4	بدرجة متوسطة	[26 _ 21]

					52%	26	بدرجة كبيرة	[33 _ 27]
					36%	18	بدرجة كبيرة جدا	[39 _ 34]
					100%	50		المجموع

من خلال الجدول رقم (2) نلاحظ أن معظم درجات الأفراد في هذا المحور كانت محصورة بين [33 \_ 27] مما يعني أن ما نسبة 52% من إجمال عينة الدراسة كلها أكدت على أن الإجهاد الانفعالي يؤثر بدرجة كبيرة على سير الحصص لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية ووجدنا قيمة كالمحسوبة (31.600) عند مستوى الدلالة (0.01) ودرجة الحرية 3 بينما قيمة كالمحسوبة (11.345) وهي أقل من المحسوبة كما أن قيمة الدلالة المعنوية (sig) تساوي (0.000) هي أقل من مستوى الدلالة (0.01) وعليه نستنتج أنها توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات الباحثين حول انعكاس الإجهاد الانفعالي وهذا ما جاء في الدراسات السابقة لدكتور عمر سعود الخماسحة بعنوان الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى المرشدين حيث لاحظنا أثناء عرض النتائج في ضوء الفرضيات عن وجود مستويات الاحتراق النفسي لدى المرشدين التربويين جاءت ضمن المستوى (المتوسط والمرفع) من خلال أن مستوى الاحتراق النفسي لدى المرشدين التربويين على بعد الإجهاد الانفعالي. والدراسة السابقة السببي عبد الله بن سمحي بعنوان الاحتراق النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي لدى معلمي التربية الخاصة حيث لاحظنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين معلمي التربية الخاصة في الاحتراق النفسي تبعاً لمتغير نوع الإعاقة التي يتعاملون معها بالنسبة لبعدها الإجهاد الانفعالي. وكذلك ما جاء في نظرية العلاقات البنائية حيث أسفرت نتائج هذه النظرية أن بعد الإنجاز الشخصي يؤثر على الإجهاد الانفعالي أي كلما ارتفع إنجاز الفرد قل إحساسه ببرودة المشاعر وتوضيح النظرية تأثير إستراتيجيات المواجهة على الاحتراق النفسي إلى إستراتيجيات فعالة وأخرى غير فعالة وأوضحت ارتباط إستراتيجيات المواجهة الفعالة للإنجاز الشخصي بينما ارتبطت الغير الفعالة في مشاعر الإجهاد ومنه نقول أن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت أي أن الإجهاد الانفعالي يؤثر بدرجة كبيرة على سير الحصص لدى أساتذة التربية البدنية عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

تؤثر برودة المشاعر بدرجة كبيرة على سير الحصة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية. استعملنا التكرارات والنسب المئوية إضافة لاختبار ك<sup>2</sup> لمعرفة مستوى برودة المشاعر الجدول رقم (3) يمثل التكرارات والنسب المئوية لمحور برودة المشاعر

مستوى الدلالة	قيمة الاحتمال (sig)	درجة الحرية	ك <sup>2</sup> الجدولية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	تسمية المستويات	مجالات الخاصية المقاسة
0.01	000	3	11.345	28.240	4%	2	بدرجة ضعيفة	[7 _ 11]
					17%	7	بدرجة متوسطة	[12 _ 14]
					54%	27	بدرجة كبيرة	[15 _ 18]
					28%	14	بدرجة كبيرة جدا	[19 _ 21]
					100%	50		المجموع

نلاحظ أن معظم درجات الأفراد في هذا المحور كانت محصورة بين [15 \_ 18] مما يعني أن ما نسبة 54% من إجمال عينة الدراسة كلها أكدت على أن برودة المشاعر تؤثر بدرجة كبيرة على سير الحصة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية ووجدنا قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة (28.240) عند مستوى الدلالة (0.01) ودرجة الحرية 3 بينما قيمة ك<sup>2</sup> الجدولية (11.345) وهي أقل من المحسوبة كما أن قيمة الاحتمال (sig) تساوي (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.01) وعليه ومن خلال النتائج المتحصل عليها لقيمة ك<sup>2</sup> الجدولية نستنتج أنها توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات المحوئين حول تأثير برودة المشاعر على سير الحصة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية لصالح الإجابة بدرجة كبيرة وهذا ما جاء في الدراسات السابقة لمبعة محسن محمد الشيوخ بعنوان الاحتراق النفسي لدى المعلمة وعلاقته بالاتجاه نحو مهنة التعليم حيث لاحظنا أثناء عرض النتائج في ضوء الفرضيات عن وجود مستوى مرتفع من الاحتراق النفسي لدى المعلمات المرحلة الثانوية من اللواتي يعملن



في المدارس كما توافقت دراستي مع دراسة طايبي نعيمة التي توصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين مستوى إدراك الضغط النفسي ومستوى الاحتراق النفسي لدى الممرضين. وكذلك ابعث تبدل المشاعر مرتفع. و كما أشار بليز (BLASE 1984) إلى وجود ثلاث مصادر رئيسية تتعلق بالضغوط النفسية لمهنة التدريس هي تعدد المهام الملقاة على عاتق المدرس و مشكلات الطلاب داخل الفصل و الضغوط الإدارية (DUNHAM.1992). أما النظرية الفرويدية وحسب رأيهم فإن العمليات النفسية كالانفعال والقلق والاكتئاب والإحراق النفسي والتوتر هما مصدر السلوك الظاهري للإنسان مثل تبدل الشعور، الإجهاد والانعزال ومنه نقول أن الفرضية الجزئية الثانية قد تحققت أي أن برودة المشاعر تؤثر بدرجة كبيرة على سير الحصص لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

#### استنتاجات عامة:

في ضوء مجال هذه الدراسة وأهدافها وفرضياتها واستنادا على ما تم من إجراءات إحصائية وتحليل للنتائج وفي نطاق مجتمع البحث توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:  
أن الاحتراق النفسي يؤثر بدرجة كبيرة على سير الحصص لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية وهذا من خلال البعدين الإجهاد الانفعالي وبرودة المشاعر

#### اقتراحات:

- عقد دورات وإعداد برامج خاصة لمساعدة الأساتذة على فهم الاحتراق النفسي وكيفية مواجهته.
- تبادل الخبرات مع الأساتذة وإشراكهم في إيجاد الحلول لمشاكل التلاميذ وكيفية التعامل معهم.
- إجراء الأستاذة لفحوص طبية ونفسية ودورية تساعدهم في الكشف والتغلب على المشاكل التي يعانون منها.
- إزالة معوقات العمل التي تحبط بأستاذ التربية البدنية والرياضية قدر الإمكان.
- توفير أخصائي نفسي واجتماعي في الثانوية للأساتذة.
- مراعاة الإدارة للتوزيع الأسبوعي للأستاذ الذي يأتي معظمه تعسفا.
- تحسين الأستاذة لعلاقتهم في المهنة وتلاميذهم وإدارة الثانوية التي يعملون فيها

- إجراء دراسات تكشف عن مستويات الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية للتعليم الثانوي.

### المراجع المعتمدة في الدراسة:

#### قائمة المراجع:

- 1- عمار بوحوش، محمد محمود ذنبيات: مناهج البحث العلمي وطريقة إعداد البحوث ديوان المطبوعات الجامعية بدون طبعة الجزائر. 1995.
- 2- عالي الواحد وافي: مناهج البحث معجم العلوم الاجتماعية الهيئة المصرية للكتاب القاهرة 1997.
- 3- فاروق السيد عثمان القلق وإدارة الضغوط النفسية ب.د دار الفكر العربي القاهرة. 2001.
- 4- محمد مكي محاضرات علم النفس التربوي، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر 1993.
- 5- ناصر ثابت: أضواء على الدراسة الميدانية الطبعة 1 مكتبة الفلاح الكويتية 1984.
- 6- عامر إبراهيم قنديلجي: البحث العلمي ومصادر استخدام المعلومات دار الشؤون الثقافية العامة بغداد 1993.

#### رسائل ماجستير:

- 7- نشوة كرم عمار أبوبكر دردير: الاحتراق النفسي للمعلمين ذوي النمط (أ،ب) وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات رسالة ماجستير غير منشورة. 2007.
- 8- شهاب حليلة: أثر المناخ التنظيمي على الرضي الوظيفي لدى معلمي ومعلمات المدارس في وادي الأردن رسالة ماجستير غير منشورة عمان الجامعة الاردنية 1992.
- 9- يوسف حرب محمد عودة ظاهرة الاحتراق النفسي وعلاقته بظغوط العمل لدى معلمي مدارس الثانوية رسالة ماجستير غير منشورة نابلس فلسطين 1998.

#### المجلات:

- 10- دشيشة الأمين الدافعية للتدريس عند أستاذ التربية البدنية و الرياضية في مرحلة التعليم المتوسط مجلة الإبداع الرياضي رقم 10 العدد رقم 01 جوان 2019

- 11- الزغلول رافع: الاحتراق النفسي لدى المعلمين والمعلمات وعلاقته بإدراكهم للنمط لكرك من وجهة نظر المعلمين مؤنثة للبحوث والدراسات سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية المجلد 18 العدد6. 2003.
- 12- بطاينة أسامة وآخرون: الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة ومعلماتها في اربد وعلاقتها ببعض المتغيرات مجلة (2) مجلد اتحاد الجامعات العربية 2004.
- 13- خلفه سارة. عيساوي فلة تشخيص الاحتراق النفسي و أساليب التعامل معه مجلة العلوم الاجتماعية-المركز الديمقراطي العربي العدد 03 برلين 2018.
- 14- BELCASTRO.P.A.AND GOLD .R.S 1983 TEACHER STRES AND BURNOUT For SCHOOL HEALTH PERSONNAL .JOURNAL OF SCHOOL 53.404.407
- 15- BARON.R1982 BEHAVIOR IN ORGANIZATION BOSTON .ALLYN AND BACON 2.ed
- 16- DUNHAM .J.1992 STRES IN TEACHING.2.ED BIDDLES LTD.BUILD FORD AND KINGS LYNN LONDON.