



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



جامعة محمد بوضياف - المسيلة  
Université Mohamed Boudiaf - M'sila

الرقم التسلسلي: .....

القسم: التربية البدنية

الرمز: .....

الشعبة: التربية البدنية

تخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة

( ماستر )

مصادر ومستويات الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية

والرياضية للطورين الابتدائي والثانوي

دراسة ميدانية لثانويات وابتدائيات دائرة الحمادية

إشراف الأستاذة(ة):

-أ.د. مهدي عز الدين

إعداد الطالب:

- سعودي ساعد

السنة الجامعية: 2023-2024





وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



جامعة محمد بوضياف - المسيلة  
Université Mohamed Boudiaf - M'sila

الرقم التسلسلي: .....

القسم: التربية البدنية

الرمز: .....

الشعبة: التربية البدنية

تخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة

( ماستر )

مصادر ومستويات الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية

والرياضية للطورين الابتدائي والثانوي

دراسة ميدانية لثانويات وابتدائيات دائرة الحمادية

إشراف الأستاذة(ة):

-أ.د. مهدي عز الدين

إعداد الطالب:

- سعودي ساعد

السنة الجامعية: 2023-2024

# الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿وَقُلِ اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَتُرَدُّونَ إِلَىٰ عَالَمِ الْغَيْبِ  
وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ﴾ التوبة/105

صدق الله العظيم

إله لا يطيب الليل إلا بشكره ولا يطيب النهار إلا بطاعته ... ولا تطيب اللحظات

إلا بذكره ... الله جل جلاله

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة ونصح الأمة ... نبي الرحمة ونور للعالمين

"سيدنا محمد

انتهت الرحلة لم تكن سهلة وليس من المفترض أن تكون كذلك ... ومهما  
طالت قسمتي بحلوها ومرها وها أنا الآن وبعون الله تعالى أتمم هذا العمل

المتواضع

وفي اللحظة الأكثر فخرا أهدي عملي إلى من أحمل اسمه بكل افتخار ... الذي

حصد الأشواك عن دربي ليمهد لي طريق العلم ... طاب بك العمر وطبت لي

عمرا يا "أبي الغالي"

إلى قدوتي الأول ومعنى الحب والتفاني ... إلى سمة الحياة وسر الوجود إلى

من كان دعاؤها سر نجاتي وحنانها بلسم جراحي ... إلى من أرشدتني ورافقتني

في كل مشاوير حياتي ولا تزال تفعل إلى الآن ... اللهم أحفظها وارزقها العفو

والعافية "أمي الحبيبة"

إلى ضلعي الثابت الذي لا يميل ... إلى من رزقت بهم سندا وملأني الأول

والآخر ... أخواتي وإخوتي

## شكر وتقدير

الحمد لله الذي أعاننا على إنجاز هذا البحث وسخر لنا من عباده من

كان لنا عوناً وسنداً

نتقدم بالشكر الجزيل والتقدير والامتنان إلى كل من تفضل ومد يد

العون لإخراج هذا العمل إلى النور، ونخص بالذكر الأستاذ المشرف

الدكتور "مهدي عز الدين"

الذي كان السند القوي في هذا البحث بإرشاده لنا ونصائحه الملمة

وأرائه فلم يبدل بوقتته وعلمه وفكره لنخطو خطوة أفضل.

والشكر موصول إلى معهدنا معهد علوم وتكنولوجيا النشاطات البدنية

إليكم جميعاً أساتذتنا، شكرنا واحترامنا وتقديرنا...

A decorative, ornate border with intricate floral and scrollwork patterns, framing the central text.

# قائمة المحتويات

## قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
	إهداء
	شكر وتقدير
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	الملخص باللغة العربية
	الملخص باللغة الإنجليزية Abstract
أب	مقدمة
<b>الجانب المنهجي</b>	
<b>الفصل الأول: الإطار العام للدراسة</b>	
5	1.1 إشكالية الدراسة
6	2.1 فرضيات الدراسة
7	3.1 أهمية الدراسة
8	4.1 أهداف الدراسة
9	5.1 المفاهيم المستخدمة في البحث
12	6.1 الدراسات السابقة
14	7.1 مميزات الدراسة الحالية
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الثاني: الإحترق النفسي</b>	
17	تمهيد
18	1.2 مفهوم الإحترق النفسي
18	2.2 تطور مفهوم الإحترق النفس
19	3.2 تعريف الإحترق النفسي
20	4.2 علاقة الإحترق النفسي ببعض المصطلحات

21	5.2 أبعاد الاحتراق النفسي
22	6.2 مستويات الاحتراق النفسي
23	7.2 النظريات التي فسرت الاحتراق
23	8.2 أسباب الاحتراق النفسي
26	9.2 مراحل الاحتراق النفسي
27	10.2 أعراض الاحتراق النفسي
27	11.2 الوقاية من الاحتراق النفسي
28	12.2 الاحتراق النفسي للأستاذ
30	خلاصة
<b>الفصل الثالث: أستاذ مادة التربية البدنية والرياضية</b>	
32	تمهيد
33	1.3 تعريف أستاذ التربية البدنية والرياضية
33	2.3 التربية العامة
34	3.3 مفهوم التربية البدنية والرياضية
35	4.3 أهداف التربية البدنية والرياضية وأبعادها
37	5.3 علاقة التربية البدنية بالتربية العامة
37	6.3 أهمية التربية البدنية والرياضية
38	7.3 مفهوم درس التربية البدنية والرياضية
39	8.3 برنامج التربية البدنية والرياضية
40	9.3 تعريف حصة التربية البدنية والرياضية
40	10.3 ماهية وأهمية حصة التربية البدنية والرياضية
41	11.3 أهداف حصة التربية البدنية والرياضية
43	12.3 الطبعة التربوية للتربية البدنية والرياضية

43	13.3 أغراض حصة التربية البدنية والرياضية
45	14.3 فوائد حصة التربية البدنية والرياضية
46	خلاصة
<b>الجانب التطبيقي</b>	
<b>الفصل الرابع: منهجية الدراسة</b>	
49	تمهيد
50	1.4 الدراسة الاستطلاعية
50	2.4 المنهج الدراسة
51	3.4 متغيرات الدراسة
51	4.4 مجتمع وعينة الدراسة
51	5.4 أساليب جمع البيانات
<b>الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج</b>	
60	1.5 عرض وتحليل النتائج
73	2.5 مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات
<b>الفصل السادس: الاستنتاج العام والاقتراحات</b>	
76	1.6 الإستنتاج العام
76	2.6 الإقتراحات و الفرضيات المستقبلية
79	قائمة المصادر والمراجع
81	قائمة الملاحق

## فهرس الجداول

الصفحة	رقم الجدول	عنوان الجدول
52	01	سلم ليكرت الخماسي
45	02	الاتساق الداخلي لعبارات المحور الأول
55	03	الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثاني
56	04	الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثالث
58	05	نتائج معامل ألفا كرونباخ لمتغيرات الدراسة
60	06	تصنيف المتوسطات الحسابية حسب مقياس ليكرت الخماسي
61	07	اتجاه عبارات المحور الأول
65	08	اتجاه عبارات المحور الثاني
69	09	اتجاه عبارات المحور الثالث

## الملخص باللغة العربية:

هدفت هذه الدراسة إلى مقارنة مستويات الاحتراق النفسي بين أساتذة التربية البدنية والرياضية العاملين في مرحلتي التعليم الابتدائي والثانوي، والتعرف على العوامل المساهمة في ذلك. تم جمع البيانات باستخدام استبيانات معيارية لقياس مستويات الاحتراق النفسي، بالإضافة إلى إجراء مقابلات متعمقة مع عدد من المعلمين للحصول على فهم شامل للتجارب الفردية والعوامل المسببة للاحتراق النفسي.

أظهرت النتائج أن أساتذة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية يعانون من مستويات أعلى من الاحتراق النفسي مقارنة بنظرائهم في المرحلة الابتدائية. تعزى هذه النتائج إلى الضغوط الأكاديمية المتزايدة في المرحلة الثانوية، بالإضافة إلى التعامل مع طلاب في مرحلة عمرية أكثر تحدياً، وزيادة الأعباء الإدارية.

كما أشارت النتائج إلى أن العوامل المسببة للاحتراق النفسي تشمل حجم العمل الكبير، قلة الدعم الإداري، وضغوط تحقيق الأهداف الأكاديمية. بناءً على هذه النتائج، تم اقتراح عدة استراتيجيات للتخفيف من الاحتراق النفسي، منها تطوير برامج دعم نفسي مخصصة، تحسين بيئة العمل من خلال تقليل الأعباء الإدارية، وتعزيز التواصل بين المعلمين والإدارة.

**الكلمات المفتاحية: الاحتراق النفسي - أساتذة التربية البدنية والرياضية**

## ABSTRACT

This study aimed to compare the levels of burnout among physical education teachers working in primary and secondary education, and to identify the contributing factors. Data were collected using standardized questionnaires to measure levels of burnout, along with in-depth interviews with several teachers to gain a comprehensive understanding of individual experiences and the factors causing burnout.

The results showed that physical education teachers in secondary education experience higher levels of burnout compared to their counterparts in primary education. These results are attributed to increased academic pressures in secondary education, the challenge of dealing with older students, and greater administrative burdens.

The findings also indicated that the factors contributing to burnout include a large workload, lack of administrative support, and the pressure to meet academic goals. Based on these results, several strategies were proposed to mitigate burnout, including the development of tailored psychological support programs, improving the work environment by reducing administrative burdens, and enhancing communication between teachers and administration.

The study concluded that there is a pressing need to implement these strategies to improve teachers' professional well-being and reduce burnout levels, which will positively impact the quality of education and the educational environment overall.

**Keywords: Burnout, Physical Education Teachers**



# مقدمة

### مقدمة:

1. تعكس العديد من المصطلحات في مجال علم النفس طبيعة الحياة التي يحيها الإنسان في عالم اليوم، وما يعانيه من مشكلات واضطرابات نفسية، حتى أصبح كل من: القلق والضغط النفسية والاحترق النفسي وغيرها ... تمثل ظواهر نفسية تتطلب مزيد من جهد الباحثين في دراسة الأسباب وإيجاد الحلول لمكافحة الضغوط ويشير ناهد محمود سعد (1968)، نيلي رمزي فهمي، طرق التدريس في التربية البدنية.

2. إلى التخفيف من نتائجها وأصبح الاحتراق النفسي السمة الأبرز التي يعاني منها العاملين في مختلف المهن وخاصة التعليم بمن 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 لا تنتهي ولكن لما يكمن أن يتسم به هذا البعض من سمات وخصائص نفسية وتقنية وتجنبه المعاناة من الاحتراق النفسي أو لتمكنه منه، ويعرف محمد حمدان زيدان (1986)، أدوات ملاحظات التدريس استعمالاتها، مناهجها، دار الوفاء، الجزائر.

ان الاحتراق النفسي بحالة 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، كالإحساس بالإرهاق البدني، ونقص في الدافعية، وعدم الثقة بالنفس وتطور مفهوم ذات سلبي والتفكير في ترك المهنة كمؤشر على عدم الرضا عن مهنة التدريس عموماً.

تُعد ظاهرة الاحتراق النفسي واحدة من الظواهر النفسية المعقدة التي تتزايد انتشاراً في مختلف ميادين العمل، بما في ذلك مجال التعليم. يرتبط الاحتراق النفسي بمجموعة من العوامل النفسية والجسدية والاجتماعية التي تؤثر سلباً على الأداء المهني والرفاه الشخصي للأفراد. في السياق التعليمي، يُعتبر أساتذة التربية البدنية والرياضية من بين الفئات الأكثر عرضة للاحتراق النفسي بسبب طبيعة عملهم التي تتطلب مجهوداً بدنياً ونفسياً كبيراً، فضلاً عن التحديات الإدارية والتربوية التي يواجهونها يومياً.

تهدف هذه الدراسة إلى إجراء مقارنة بين مستويات الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية العاملين في مرحلتي التعليم الابتدائي والثانوي. تكمن أهمية هذه المقارنة في فهم الاختلافات المحتملة بين هاتين الفئتين من المعلمين، مما قد يسهم في تطوير استراتيجيات تدخلية فعّالة للحد من

## مقدمة

الاحتراق النفسي وتحسين الظروف المهنية والتعليمية. ستعتمد الدراسة على منهجية مقارنة تحليلية تجمع بين الأساليب الكمية والنوعية، حيث سيتم جمع البيانات من خلال استبيانات معيارية لقياس مستويات الاحتراق النفسي، بالإضافة إلى إجراء مقابلات متعمقة مع عدد من المعلمين لتوفير فهم شامل للعوامل المسببة للاحتراق النفسي والتجارب الفردية. تهدف هذه الدراسة إلى تقديم رؤية شاملة حول الفروق في مستويات الاحتراق النفسي بين أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلتي التعليم الابتدائي والثانوي، مما يمكن من تطوير استراتيجيات فعّالة للتعامل مع هذه الظاهرة، وبالتالي تحسين البيئة التعليمية وظروف العمل للمعلمين.

ومن خلال بحثنا هذا قد قسمناه جانبين الجانب الأول وهو الجانب النظري والذي يتكون من الفصل الأول الإطار العام للدراسة أما الفصل الثاني الاحتراق النفسي أما الفصل الثالث فتناول أساتذة التربية البدنية والرياضية والجانب الثاني وهو الجانب التطبيقي وتناول الفصل الرابع منهجية الدراسة أما الفصل الخامس عرض وتحليل ومناقشة النتائج.



# الجانب المنهجي



الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

## إشكالية البحث:

ويعد الأداء الوظيفي للعاملين الناتج النهائي الذي تسعى لتحقيقه جميع المنظمات وهو مؤشر يدل على أداء المنظمة أو فشلها ، كما أن الارتقاء بمستوى الأداء الوظيفي للعاملين يتوقف على عدة عوامل تؤثر عليه منها عوامل بيئية، وأخرى شخصية ووظيفية.

أما الاحتراق النفسي فيعتبر من أهم مخاوف سمات العصر الراهن، حيث تشكل الضغوطات التي تؤدي إليه جزء من حياة الإنسان نظرا لكثرة التحديات التي يواجهها في هذا العصر، فهي تكاد تنتشر في مختلف البيئات، وخاصة في بيئة الأعمال التي تتطلب من القائمين عليها التفاعل المباشر مع الناس مثل المعلمين.

وتعتبر التربية البدنية والرياضية أحد العناصر الرئيسية في نظام التعليم، حيث تلعب دوراً حيوياً في تنمية الجوانب البدنية والنفسية للطلاب. يقع عبء توجيه وتعليم الشباب على عاتق أساتذة التربية البدنية والرياضية، الذين يعملون في مختلف مراحل التعليم. تواجه هؤلاء الأساتذة تحديات متنوعة تتراوح من تطلعات الطلاب إلى الضغط الأكاديمي والتحديات الإدارية.(حميدة، 2011، 298)

تهدف هذه الدراسة إلى استكشاف وتحليل مستوى الاحتراق النفسي الذي قد يواجهه أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلتي التعليم الابتدائي والتعليم الثانوي. يعد فهم هذه التحديات أمراً حيوياً لتحسين بيئة العمل لديهم وتعزيز جودة التعليم الرياضي المقدم للطلاب.(البلوي، 2008، 2 )

ستتناول الدراسة جوانب متنوعة تتعلق بأسباب الاحتراق النفسي، مثل الضغط الأكاديمي، والتحفيز المهني، والتوازن بين الحياة العملية والشخصية. كما ستقوم بتحليل الفروق في تجربة الاحتراق النفسي بين العاملين في مرحلة التعليم الابتدائي والعاملين في مرحلة التعليم الثانوي، مما يساهم في رسم صورة شاملة للتحديات التي يمكن أن يواجهها هؤلاء الأساتذة.(عقون، 2010، 11)

يأمل البحث في تقديم إسهامات فعّالة تعزز من فهمنا لتأثير البيئة المهنية والظروف المحيطة بأساتذة التربية البدنية والرياضية، وكيفية تحسين هذه الظروف لضمان تقديم تعليم رياضي ذو جودة وتعزيز رفاهية العاملين في هذا الميدان المهم.(المشرفي، 2001، 14 )

تعتبر مجالات التربية البدنية والرياضية من القطاعات الحيوية في نظام التعليم، حيث يلتزم أساتذة التربية البدنية والرياضية بتوجيه وتعليم الطلاب لتطوير مهاراتهم الرياضية والبدنية. يتعاملون يومياً مع تحديات فريدة تشمل التواصل مع طلاب مختلفين في فترات تنموية حساسة. يتساءل الباحثون عن

## الفصل الأول : الإطار العام للدراسة

مدى تأثير هذه التحديات على مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، وكيف يختلف هذا التأثير بين العاملين في مرحلتى التعليم الابتدائي والثانوي.

تعد هذه الدراسة محاولة لتسليط الضوء على الجوانب النفسية والاجتماعية لحياة أساتذة التربية البدنية والرياضية، مع التركيز على مستوى الاحتراق النفسي الذي قد يواجهونه في سياق عملهم. ستقوم الدراسة بتحليل عوامل مختلفة قد تسهم في ارتفاع أو انخفاض مستوى الاحتراق النفسي، مثل الدعم الإداري، وتحفيز الطلاب، وضغوط العمل.

من خلال فحص فروق التحديات التي يواجهها أساتذة التربية البدنية في المراحل المختلفة من التعليم، نطمح إلى فهم أفضل لاحتياجات هؤلاء العاملين وكيف يمكن توفير بيئة عمل تشجع على الارتياح النفسي وتعزز من أدائهم المهني. تهدف الدراسة إلى أن تكون إضافة قيمة للأبحاث المعنية بصحة العاملين في مجال التربية البدنية والرياضية، وتقديم توصيات عملية لتعزيز الرفاهية والأداء المهني لهؤلاء الأساتذة.

يمكننا طرح التساؤل التالي:.

◀ هل الضغط الأكاديمي المتزايد في مرحلة التعليم الثانوي يسهم في احتراق أساتذة التربية البدنية والرياضية بشكل أكبر مقارنةً بالعاملين في مرحلة التعليم الابتدائي؟

وعليه نطرح التساؤلات الجزئية التالية:

- 1- هل يتعرض أساتذة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية لضغوط أكاديمية أكبر نظراً لتوجيه الطلاب نحو التحصيل الرياضي والرغبة في تحقيق نجاحات في المجال الرياضي على مستوى أعلى؟
- 2- هل تختلف التحديات الإدارية التي يواجهها أساتذة التربية البدنية والرياضية في المرحلتين الابتدائية والثانوية، وهل تلعب السياسات المدرسية دوراً في هذا السياق؟
- 3- هل يواجه أساتذة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الابتدائية ضغوطاً مختلفة فيما يتعلق بالتوازن بين الحياة العملية والشخصية مقارنةً بالعاملين في المرحلة الثانوية؟

### 1.1 فرضيات الدراسة:

الضغط الأكاديمي المتزايد في مرحلة التعليم الثانوي يسهم في احتراق أساتذة التربية البدنية والرياضية بشكل أكبر مقارنةً بالعاملين في مرحلة التعليم الابتدائي

### الفرضيات الجزئية:

- 1- يتعرض أساتذة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية لضغوط أكاديمية أكبر نظرًا لتوجيه الطلاب نحو التحصيل الرياضي والرغبة في تحقيق نجاحات في المجال الرياضي على مستوى أعلى
- 2- تختلف التحديات الإدارية التي يواجهها أساتذة التربية البدنية والرياضية في المرحلتين الابتدائية والثانوية، وهل تلعب السياسات المدرسية دورًا في هذا السياق
- 3- يواجه أساتذة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الابتدائية ضغوطًا مختلفة فيما يتعلق بالتوازن بين الحياة العملية والشخصية مقارنةً بالعاملين في المرحلة الثانوية

### 1. 2 أهمية الدراسة:

دراسة مقارنة حول الاحتراق النفسي بين أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الابتدائي والثانوي تحمل أهمية كبيرة لعدة أسباب:

#### 1. فهم التحديات الفريدة:

- تساعد هذه الدراسة في فهم التحديات الفريدة التي يواجهها أساتذة التربية البدنية والرياضية في مراحل مختلفة من التعليم. قد تظهر اختلافات في الضغوط والمتطلبات التي قد يواجهونها في التفاعل مع الطلاب وتلبية احتياجاتهم.

#### 2. تحسين بيئة العمل:

## الفصل الأول : الإطار العام للدراسة

- يمكن للدراسة أن تسلط الضوء على عوامل بيئة العمل التي قد تسهم في ارتفاع مستوى الاحتراق النفسي، مما يسمح للإدارات التعليمية باتخاذ إجراءات لتحسين الظروف وزيادة الدعم.

### 3. توجيه السياسات التربوية:

- يمكن للدراسة أن تساهم في توجيه السياسات التربوية بما يتناسب مع احتياجات وتحديات أساتذة التربية البدنية في كل مرحلة، سواء كانت تلك السياسات تتعلق بتحسين ظروف العمل أو توفير فرص التطوير المهني.

### 4. تحسين جودة التعليم الرياضي:

- فهم التأثير المباشر للاحتراق النفسي على جودة التعليم الرياضي يمكن أن يكون محفزاً لتحسين طرق التدريس وتوفير بيئة تعليمية أفضل للطلاب.

### 5. دعم الأساتذة:

- يمكن أن تساهم الدراسة في توفير الدعم المناسب لأساتذة التربية البدنية والرياضية، سواء من خلال برامج التدريب أو التوجيه النفسي، للتعامل بشكل فعال مع ضغوط العمل.

### 6. تعزيز التوازن الحياتي:

- يمكن أن تساهم الدراسة في تطوير سياسات تعزيز التوازن بين الحياة العملية والشخصية، وهو أمر يسهم في تقليل مستويات الاحتراق النفسي.

بشكل عام، تعزز هذه الدراسة فهماً للتحديات الفريدة التي يواجهها أساتذة التربية البدنية والرياضية في مراحل التعليم المختلفة، وتسهم في تحسين ظروف العمل والتعليم لديهم، مما يعود بالفائدة على جودة التعليم ورفاهية العاملين في هذا الميدان

### 1. 3 أهداف الدراسة:

إن دراسة مقارنة حول الاحتراق النفسي بين أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الابتدائي والتعليم الثانوي يمكن أن تستند إلى العديد من الأهداف والمتغيرات المختلفة. إليك بعض الأهداف التي قد تكون مفيدة لهذا النوع من الدراسات:

### قياس مستويات الاحتراق النفسي:

## الفصل الأول : الإطار العام للدراسة

- قياس مستويات الاحتراق النفسي بين أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الابتدائي.
- قياس مستويات الاحتراق النفسي بين أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي.

### تحليل أسباب الاحتراق النفسي:

- فحص العوامل المحتملة التي قد تسهم في الاحتراق النفسي، مثل ضغوط العمل، وعدم التوازن بين الحياة الشخصية والعملية.
- تحليل الاختلافات بين مرحلة التعليم الابتدائي والثانوي فيما يتعلق بالضغوط والتحديات.

### دراسة التأثيرات على الأداء والتدريس:

- تحليل كيف يمكن أن يؤثر الاحتراق النفسي على أداء أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- استقصاء تأثير الاحتراق النفسي على جودة التدريس والتفاعل مع الطلاب.

### تقييم الدعم المؤسسي:

- فحص مدى توفر الدعم المؤسسي لأساتذة التربية البدنية والرياضية في المرحلتين.
- تقييم فعالية استراتيجيات التخفيف من الضغوط وتعزيز الصحة النفسية.

### تحليل اختلافات السياق التعليمي:

- دراسة الاختلافات في بيئة العمل والتحديات في مرحلة التعليم الابتدائي مقارنةً بالتعليم الثانوي.
- فحص كيف يمكن أن تؤثر الفروق في هذه السياقات على مستويات الاحتراق النفسي.

### تقديم توصيات للتحسين:

- استنتاج توصيات فعالة للمساعدة في تحسين البيئة العملية وتقليل مستويات الاحتراق النفسي

## 4.1 مصطلحات البحث:

### تعريف الاحتراق النفسي:

## الفصل الأول : الإطار العام للدراسة

لغة: الاحتراق النفسي، والمعروف أيضاً باسم "الاستنزاف النفسي" أو "الإجهاد النفسي"، هو حالة تتسم بالإرهاق الشديد الذي ينتج عن الضغوط النفسية والعاطفية المفرطة في الحياة اليومية أو في مكان العمل

### اصطلاحاً:

تتبنى الدراسة الحالية تعريف سيدمان وزاجر (1986) Seidman&Zager 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 عبد الله محمد، 1994)

### التعريف الإجرائي:

هو حالة من الشعور بالإجهاد البدني، والعصبي والانفعالي نتيجة التعامل المباشر مع الأحداث التدريسية الضاغطة وفي مواقف تحتاج إلى بذل مجهود مضاعف، ويظهر أثر الاحتراق النفسي على المعلم من خلال مجموعة من الأعراض، كالإحساس 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 الاستبان المعدة لقياس هذه السمة.

### التربية البدنية والرياضية:

لغة: تشمل تعلم المصطلحات الفنية المتعلقة بالرياضة، وكيفية استخدامها بشكل صحيح .

### إصطلاحاً:

تربية اللغة إصطلاحاً تشير إلى النشاطات والممارسات التربوية التي تستهدف تطوير اللياقة البدنية والمهارات الحركية للأفراد. يتم تحقيق ذلك من خلال تصميم برامج تعليمية وتدريبية تشمل التمارين البدنية والألعاب الرياضية. تهدف تربية اللغة إلى تحسين الصحة العامة واللياقة البدنية، وتعزيز التفاعل الاجتماعي، وتنمية القيم الرياضية مثل الروح الرياضية والعمل الجماعي.

## الفصل الأول : الإطار العام للدراسة

هذا المصطلح يغطي مجموعة واسعة من الأنشطة البدنية، بدءًا من التمارين اليومية واللياقة العامة إلى الألعاب الرياضية الفردية والجماعية. يشمل أيضاً تفهم النواحي النظرية للتحرك البدني والتأثيرات الإيجابية التي يمكن أن تكون لها على الصحة العامة والعقلية

**إجراءياً:** تشير إلى العمليات والإجراءات التي تُنفذ في سياق التعليم البدني والرياضي بهدف تطوير اللياقة البدنية والمهارات الحركية للفرد. يشمل هذا المفهوم تصميم وتنفيذ برامج تعليمية وتدريبية قائمة على مبادئ النشاط البدني والألعاب الرياضية.

### مرحلة التعليم الابتدائي:

مرحلة التعليم الابتدائي هي أول مرحلة من مراحل التعليم الرسمي، وهي تشمل الصفوف الدراسية التي تتراوح عادة بين الصف الأول والصف السادس أو الصف السابع، اعتماداً على النظام التعليمي في كل دولة. تُعتبر هذه المرحلة أساسية وحيوية في حياة الطلاب، حيث يتمكنون فيها من بناء أساس قوي للتعلم في مجموعة واسعة من المواضيع والمهارات.

خلال مرحلة التعليم الابتدائي، يُقدم للطلاب مجموعة من المواد الدراسية الأساسية، مثل اللغة العربية أو اللغة الإنجليزية (اعتماداً على اللغة الرسمية في البلد)، والرياضيات، والعلوم، والدراسات الاجتماعية. يهدف التعليم في هذه المرحلة إلى تطوير مهارات القراءة والكتابة والحساب، بالإضافة إلى تعزيز التفكير النقدي والتفاعل الاجتماعي.

### مرحلة التعليم الثانوي:

هي المرحلة التعليمية التي تلي مرحلة التعليم الابتدائي وتمتد عادة لمدة ثلاث سنوات دراسية، وتعتبر جزءاً هاماً من نظام التعليم في كثير من الدول. تتراوح أعمار الطلاب في هذه المرحلة عادة ما بين 14 و 18 سنة.

خلال مرحلة التعليم الثانوي، يقدم للطلاب مجموعة متنوعة من المواد الدراسية التي تشمل عادة اللغات (لغتين على الأقل)، الرياضيات، العلوم (الفيزياء، الكيمياء، الأحياء)، الدراسات الاجتماعية، وغيرها من المواضيع. يتيح للطلاب في هذه المرحلة اختيار تخصصات أكثر تخصصًا وفقًا لاهتماماتهم وميولهم المستقبلية.

### ▪ 6.1 الدراسات السابقة والمشابهة:

- دراسة برقوق عبد القادر (2014) بعنوان "الاحترق النفسي لمدربي الرياضات الجماعية ذوي النمط (أ-ب) وعلاقته بإستراتيجيات التكيف"

تدرج هذه الدراسة ضمن الدراسات الوصفية الارتباطية والتي 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، وعلى تبني استراتيجيات بعينها من جهة أخرى، كما اعتمدت المنهج الوصفي. وتمثلت عينة الدراسة الأساسية في جميع مدربي كرة القدم وكرة اليد، صنف الأكاير 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 إحصائية في استخدام استراتيجيات التكيف يتعلق بالنمط السلوكي لشخصية المدرب الرياضي، بحيث يستخدم المدربين ذوي النمط (أ) استراتيجيات

## الفصل الأول : الإطار العام للدراسة

سلبية (حجامية) لمواجهة المواقف الضاغطة، في حين يستخدم ذوي النمط (ب) استراتيجيات تكيف ايجابية.

كشفت الدراسة على وجود علاقة ارتباطيه 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.

▪ دراسة نشوة كرم عمار أبو بكر دردير (2007) 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.

▪ دراسة سميرة عرابي 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 في الأردن تبعا لمتغير الدرجة ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (81) مدربا، وطبق عليهم مقياس ماسلاش المعرب والخاص بالاحتراق النفسي، والمعدل من قبل الباحثين وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الاحتراق النفسي

## الفصل الأول : الإطار العام للدراسة

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 .

▪ دراسة بربرا (Barbara,R(1998) بعنوان "العلاقة بين نمط الشخصية ومصادرا لمواجهة 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(CopingResourcesInventory) 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 أيضا، على أن أساليب المواجهة الفعالة تُقلل الإحساس بالاحتراق النفسي.

### 1. 5 مميزات الدراسة الحالية:

مميزات الدراسة الحالية التي تقارن بين احتراق النفسي لأساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الابتدائي والثانوي يمكن أن تشمل عدة جوانب:

1. فهم عميق للعوامل المؤثرة:الدراسة قد تسلط الضوء على الفروق في العوامل المحتملة التي تسهم في احتراق النفسي بين أساتذة التربية البدنية والرياضية في المراحل المختلفة، مثل الضغوط العملية، والمتطلبات الإدارية، والتحديات الخاصة بكل مرحلة.
2. تحديد احتياجات الدعم:يمكن للدراسة أن تساعد في تحديد الاحتياجات الخاصة بالدعم النفسي والإداري لأساتذة التربية البدنية والرياضية في المراحل الابتدائية والثانوية.
3. توجيه السياسات التعليمية:قد تقدم الدراسة توصيات لتحسين بيئة العمل والشروط التي تقلل من احتمالية حدوث الإحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.
4. تطوير برامج التدريب والتأهيل:بناءً على النتائج، يمكن تطوير برامج تدريب وتأهيل مخصصة لدعم أساتذة التربية البدنية والرياضية في مختلف المراحل.

5. إسهام في الأبحاث الأكثر تخصصًا: يمكن للدراسة أن تحفز الأبحاث المستقبلية حول الاحتراق النفسي في هذا المجال، وتسهم في تطوير استراتيجيات فعالة للوقاية والتدبير.

**تحسين بيئة العمل:** توفير توصيات لتحسين بيئة العمل يمكن أن يؤدي إلى تحسين رفاهية أساتذة التربية البدنية والرياضية وبالتالي تقديم تجربة تعلم أفضل للطلاب..





الفصل الثاني  
الاحتراق النفسي

### تمهيد:

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 مزيداً من جهد الباحثين وتفكيرهم، بهدف الكشف عن طبيعة كل منها، وتحديد مسبباتها، وكيفية تقادي 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 وتعتها

وإذا كان المجتمع المدرسي صورة مصغرة من المجتمع الإنساني، فإن المعلمين. إضافة إلى المشكلات الاجتماعية والنفسية التي يعاني منها الأفراد بصفة عامة. لديهم مشكلاتهم الخاصة بطبيعة عملهم؛ حيث وصفت مهنة التدريس بأنها من أكثر المهن الخدمية معاناة من الضغوط، والتي في حالة استمرارها، وبمساعدة بعض العوامل الأخرى، قد تؤدي إلى حدوث ما يعرف بالاحتراق النفسي؛ كاستجابة سلبية لضغوط المهنة، وللظروف الصعبة المحيطة بها.

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 رسداً لأسبابها، وتحديدًا لأعراضها، ووصفاً لتأثيراتها السلبية، فمن الأسباب المؤدية لحدوثها: الضغوط النفسية المهنية المستمرة، إلى جانب نقص مساندة المرؤوسين والزملاء، وزيادة حجم العمل عن الحد المعقول، وانخفاض الدعم المادي والمعنوي للمعلم، وتبعاً لذلك يؤدي إصابة المعلم بالاحتراق النفسي إلى الغياب المتكرر، والسلبية في المحيطين، والإحساس بالملل والإحباط، والتعب والإرهاق لأقل مجهود والرغبة في ترك المهنة. 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 والتعامل مع المحيطين به خاصة وأنه يمثل عضواً فعالاً ومؤثراً في العملية التعليمية، وبالتالي، فإن تحسين الأوضاع بالمجتمع المدرسي ينعكس بدوره على المجتمع بأكمله.

### 1.2 مفهوم الاحتراق النفسي:

يعتبر مفهوم الاحتراق النفسي (Psychological Burnout) من المفاهيم الحديثة نسبياً ويعتبر "هيربارت فرويدنبرجر" (Freudenberger) أول من استخدم هذا المصطلح في أوائل السبعينات للإشارة إلى الاستجابات الجسمية والانفعالية لضغوط العمل لدى العاملين في المهن الإنسانية الذين يرهقون أنفسهم في السعي لتحقيق أهداف صعبة.

فقد قال "أدركت من خلال ممارستي العيادية أن الأفراد قد يكونون أحياناً ضحايا حرائق مثلهم مثل البنائيات، فتحت تأثير الضغط الناجم عن الحياة في عالم معقد تلتهم طاقاتهم ومواردهم الداخلية وكأنها تحت فعل النيران ولا يبقى إلا فراغاً شاسعاً يحتل دخول أنفسهم حتى لو بقيت هياكلهم الخارجية سليمة نوعاً ما". (Freudenberger , 1978, P 03)

ويشير "أرنولد وآخرون" إلى أن الفرد عندما يمر بمرحلة ضغوط شديدة، تنهار لديه وسائل التكيف، يصل عندها إلى مرحلة الاستنزاف، أو ما تسمى بمرحلة الاحتراق النفسي، ويظهر مما سبق إن ضغوط العمل البدائية المنطقية للاحتراق النفسي، حيث تبدأ مراحل ضغوط العمل بالمصادر والمسببات التي تؤدي إليها مما يسبب الإجهاد للأفراد من النواحي المعرفية والجسمية والسلوكية ولو استمر هذا الإجهاد لفترة أطول فإنه يؤدي إلى الاحتراق النفسي. (الجمالي فوزية عبد الباقي، 2003، ص 151-211)

### 2.2 تطور مفهوم الاحتراق النفس:

إن مفهوم الاحتراق النفسي كمصطلح علمي هيلم يستعمل إلا حديثاً بينما أعراضه أشير إليها في العديد من الأبحاث والدراسات كون أعراض الاحتراق النفسي تنشئ بمجرد التحاق الفرد بعمله، فقد أشير مثلاً خلال الحرب العالمية الأولى والثانية مصطلح "تعب المعارك" للدلالة على أعراض الاحتراق النفسي المتعارف عليها حالياً.

يعتبر جراهم سين (GreenCeen) أول من تطرق إلى المعنى العام للاحتراق في قصته سنة 1960م التي عرض فيها حالة مهندس معماري يعاني من الاحتراق النفسي. (Peter bugel, 2005, P 332)

## الفصل الثاني: الاحتراق النفسي

أول بحث علمي تطرق إلى الاحتراق قام به برادلي (Bradley) في سنة 1960م باعتباره ناتج من نواتج ضغط العمل. (Axel Hoffman, 2005, P 37)

وبحلول سنة 1974 أخذ موضوع الاحتراق النفسي يتخذ قيمته العلمية على وجه التحديد في الدراسات الطبية بفضل الطبيب هيربارت فرويد نبرجر (H. freudenberger) وفريقه في عيادته بالولايات المتحدة الأمريكية. (Freudenberger, 1978, P 37)

بعد ذلك أخذت البحوث في التنوع في تشخيص وقياس الأعراض المشكلة للاحتراق النفسي فتوصلت مثلاكريستينا مسلاش (maslach, 1976) إلى وضع مقياس للاحتراق النفسي يرمز له بـ (BMI) أي "aslach Burnout Inventory"، وفي سنة 1980 قدم "شرينس" (Cherniss) مقارنة متعددة الأبعاد (نفسية علائقية، بيئية وتنظيمية) لتشكيل الاحتراق النفسي.

وأخيرا يمكن القول إن ظاهرة الاحتراق النفسي لقي اهتماما بارزا في الدراسات السيكولوجية على مدى السنوات الأخيرة، وذلك نظرا لما تسببه من آثار سلبية تؤدي إلى سوء التوافق، حيث يتعرض العاملون لأسباب متعددة إلى بعض الظروف التي لا يستطيعون التحكم فيها، مما يحول دون قيامهم بدورهم بشكل فعال، الأمر الذي يساهم في إحساسهم بالعجز عن القيام بالمهام المطلوبة منهم.

### 3.2 تعريف الاحتراق النفسي:

الاحتراق النفسي يعرف بأنه مجموعة التغيرات السلبية الحاصلة لدى الفرد من جراء تعرضه للضغوط النفسية المختلفة والتي تسبب له الاستنزاف البدني والنفسي والعقلي وتجعله غير قادر على أداء العمل وتركه جزئيا أو كليا. (العبيدي، نغم محمود محمد صالح، 1999، ص 13)

الاحتراق النفسي وعرفه (جرنس كاري) بأنه الاستنزاف والاستغناء العاطفي أو الانفعالي نتيجة الحمل الوظيفي الزائد والذي يصاحبه مجموعة من الأعراض تتمثل في الإحساس بالفشل الغضب والعناد والإحساس بالتعب معظم اليوم ولأقل جهد وفقدان الإحساس الايجابي نحو العمل والعناد المتكرر. (شقيير، زينب، 1997، ص 13)

## الفصل الثاني: الاحتراق النفسي

في حين ذهبت مسلاش (Maslach) وزميلها بينس (Pines) بعد عدة بحوث إلى إعطاء تعريف ذو دلالة أكبر للاحتراق النفسي فيعرفانه بأنه حالة من الإنهاك النفسي والانفعالي للأشخاص الذين لديهم تصور سلبي اتجاه ذواتهم واتجاه الآخرين. (Pinesr, 1976, P 29)

ومن خلال هذه التعاريف يمكن استنتاج التعريف التالي للاحتراق النفسي الذي نراه مناسباً وشاملاً "فالاحتراق النفسي مجموعة من الأعراض المرضية النفسية والجسمية والعلائقية الناتجة سلسلة من الأفعال ونتائجها وردودها السلبية التي يبديها العامل كمحاولات لتعمل مع الضغوط التي تواجهه في العمل، وتكون نتيجتها حالة من الإنهاك الجسدي والذهني والعاطفي والانفعالي كاستجابة لهذه الضغوط".

### 4.2 علاقة الاحتراق النفسي ببعض المصطلحات:

#### أ- الاحتراق النفسي والضغط:

هناك تشابه بين الضغط والاحتراق "Burnout&stress" ولكنهما ليس نفس الشيء فالاحتراق يحدث عندما يشعر الرياضي أو المدرب أو الحكم أو إداري الفريق بالتعب أو الإحباط نظراً للجهد الذي يبذله في التدريب أو التسيير أو إدارة وعلاقاته مع اللاعبين والمحيطين بالمجال الرياضي، وأنها لم تحقق العائد من الجهد المبذول وبالرغم من أن هذه المشاعر في حقيقتها نوع من الضغوط فإن الاحتراق يحدث عندما يشعر هؤلاء بعدم وجود مساندة أو تدعيم أو عون من الآخرين. فالضغط النفسي من الظواهر الحياة الإنسانية يخبرها الإنسان في مواقف وأوقات مختلفة. (طلعت منصور، فيولا النبلاوي، 1989، ص 5-6)

أي أن مفهوم الضغوط النفسية يشير إلى وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكلية أو على جزء منه وبدرجة تحدث لديه إحساساً بالتوتر أو تشويهاً في تكامل شخصيته، وحينما تزداد شدة هذه الضغوط فإن ذلك قد يفقد الفرد قدرته على التوازن ويغير نمط سلوكه عما هو عليه. (شاكراً قنديل، 1993، ص 445)

فتراكم هذه الضغوط يصل إلى الاحتراق ففيه يمر بالإنهاك البدني والانفعالي والذهني وينشأ الإحساس بالاحتراق نتيجة لعدم الرضا وإدراك الفشل في تحقيق الأهداف التي يسعى الشخص في تحقيقها وبعد تكرار الجهد لتحقيق تلك الأهداف وبعد بذل العمل الشاق بقدر ما في استطاعته دون تحقيق النجاح فإنه يشعر بعدم المساعدة وفقدان الأمل ويتطور ذلك إلى تكوين اتجاهات سلبية نحو العمل في الحياة

## الفصل الثاني: الاحتراق النفسي

ونحو الآخرين ونحو نفسه وظاهرة الاحتراق قد تكون أكثر انتشارا لدى المهن التي تعتمد على تقديم المساعدة للآخرين والتي منها مهنة التدريب والتحكيم، والتسيير الإداري. (الخيكاني، 2002، ص 54)

إن الأشخاص الأكثر عرضة للاحتراق يتميز بدرجة عالية من الحساسية والالتزام والمثالية، فضلا عن المبالغة في تقدير أنفسهم في الانطوائية، الحماس الزائد، وتشير الدلائل إلى أن الأشخاص الذين هم ضحايا الاحتراق يتميزون بالبروفيل الشخصي التالي (العدوانية - المنافسة - حدة الانفعال - الجمود)، فالسبب الرئيسي في الاحتراق النفسي كما ذكرنا هو الرغبة الشديدة والملحة عند الفرد لتحقيق أهداف مثالية وغير واقعية وهذه الأهداف قد يفرضها المجتمع على الفرد وعندما يفشل الفرد في تحقيق هذه الأهداف فإنه وقبل كل شيء يقع تحت وطأة الضغط النفسي ومن ثم ينتقل بشكل تراكمي إلى الاحتراق النفسي الذي يظهر على شكل إحساس بالعجز والقصور عن تأدية العمل، ويتجلى في الانسحاب أو تدمير أو فقدان دافع المنافسة للرياضي قبل أن يصل إلى أفضل مستوى أداء متوقع. (أسامة راتب كامل، 1997، ص 16)

### ب- الاحتراق النفسي والإجهاد النفسي:

الإجهاد النفسي عبارة عن عبء انفعالي زائد ناتج عن تعرض الفرد لمطالب زائدة فتؤدي إلى الإنهاك النفسي والبدني. (جابر عبد الحميد، علاء الدين كفاقي، 1995، ص 374)

### ج- الاحتراق النفسي والقلق النفسي:

القلق عبارة عن شعور بالوحدة وقلة الحيلة وعدوان مضاد للبيئة يدركها الفرد على أنها عدائية. (أسامة راتب كامل، 1997، ص 220)

## 5.2 أبعاد الاحتراق النفسي:

حسب ماسلاش وزملائها فإن صدام المهن الضاغطة يسبب مشاعر التوتر الشديد والدائم مع الناس، والذي يقود إلى فقدان الاهتمام، وعدم الالتزام، وهما عكس اتجاهات العامل الأصلية، وتظهر هذه المشاعر في صورة ثلاثة أبعاد هي:

## الفصل الثاني: الاحتراق النفسي

### أ- الاستنزاف الانفعالي:

بما أن المشاعر الانفعالية قد استنزفت فإن العاملين لا يستطيعون أو ليس لديهم القدرة على العطاء كما كانوا من قبل، وتتمثل هذه المشاعر في شدة التوتر والإجهاد، وشعور العامل بأنه ليس لديه شيء متبق ليعطيه للآخرين على المستوى النفسي.

### ب- فقدان الآنية:

ويوضح الاتجاهات السلبية تجاه من يعمل معهم العامل المحترق نفسياً، وهذه الاتجاهات السلبية والتي تكون أحياناً تهكمية (ساخرة) لا تمثل الخصائص المميزة للعامل، وتعرف كل من ماسلاشوبينس (1988) Pines&Malach هذا البعد من الاحتراق النفسي بأنه: "إحساس بالإنسانية والسخرية من العملاء، والذبيظهر في صورة تحقير أثناء المعاملة".

### ج- نقص الإنجاز الشخصي:

وهذا البعد يحدث حينما يبدأ الأفراد في تقييم أنفسهم تقيماً سالباً، وحينما يفقدون الحماس للإنجاز، وعندما يشعر العامل بأنه لم يعد كفاء في العمل مع عملائه وبعدم قدرته على الوفاء بمسؤولياته الأخرى. (MaslachChristina& Susan, 1986-1987, P 57)

## 6.2 مستويات الاحتراق النفسي:

أشار سبانيول (1989) Spaniol إلى أن الاحتراق النفسي مشاعر ارتبطت بروتين العمل، وقد حدد له ثلاثة مستويات هي:

أ- إحتراق نفسي متعادل: وينتج عن نوبات قصيرة من التعب والقلق، والإحباط، والتهيج.

ب- إحتراق نفسي متوسط: وينتج عن نفس الأعراض السابقة، ولكنها تستمر لمدة أسبوعين على الأقل.

ج- إحتراق نفسي شديد: وينتج عن أعراض جسمية، مثل القرحة، وآلام الظهر المزمنة، ونوبات الصداع الشديدة، وليس غريباً أن يشعر العاملون بمشاعر احتراق نفسي معتدلة ومتوسطة من حين لآخر، ولكن عندما تلح هذه المشاعر وتظهر في شكل أمراض جسمية ونفسية مزمنة عندئذ. يصبح الاحتراق مشكلة خطيرة. (بدران منى محمد علي، 1997، ص 37)

### 7.2 النظريات التي فسرت الاحتراق:

#### أ- النظرية السلوكية:

ترى هذه النظرية الاحتراق النفسي هو نتيجة لعوامل بيئية وإذا ما تم ضبط تلك العوامل فإنه من السهولة التحكم بالاحتراق النفسي وهذا ما تؤمن به العديد من الدراسات والنظريات العلمية حالياً في أهمية وضرورة تعديل السلوك لضمان درجة عالية في الأداء والإنتاجية وفي مختلف مجالات العمل.

#### ب- النظرية المعرفية:

أما هذه النظرية ترى أن المصدر الذي يحدد سلوك الإنسان هو مصدر داخلي ويخالف أصحاب هذه النظرية بذلك النظرية السلوكية وهذا يعني أن الإنسان عندما يكون في موقف معين فإنه سوف يفكر حتماً في هذا الموقف ويسعى إلى الاستجابة من أجل الوصول إلى الأهداف التي يحددها، فإذا كان أدراك الإنسان لهذا الموقف إدراكاً سلبياً فإن النتيجة الحتمية لهذا الإدراك السلبي ظهور أعراض الاحتراق النفسي.

#### ج- نظرية التحليل النفسي:

ويرى واضعو هذه النظرية إن القوى الدافعة للسلوك هي قوى داخلية وتسبب الصراع الداخلي بين مكونات الأنا والهو والآنا العليا، والذي يسبب القلق والاكتئاب والاحتراق النفسي وحسب رأيهم إن العمليات النفسية كالانفعال والقلق والاكتئاب والتوتر والاحتراق النفسي هي مصادر السلوك الظاهري للإنسان مثل تلبد الشعور، الإجهاد، الانعزال عن الآخرين. (عودة، يوسف، 1998، ص 26-27)

### 8.2 أسباب الاحتراق النفسي:

لقد اعتبر علماء النفس الضغوط النفسية والمهنية سبباً مباشراً يقف وراء حدوث ظاهرة الاحتراق النفسي، نظراً لوجود العلاقة بين الضغوط النفسية وضغوط العمل من جهة وبين الاحتراق النفسي من جهة أخرى. وقد أشارت الدراسات الميدانية التي أجريت في بيئات مختلفة إلى عدد كبير من العوامل التي تلعب دوراً بارزاً في حدوث هذه الظاهرة واتفقت معظم النظريات أن تركز أسباب الاحتراق النفسي إلى ثلاث مستويات:

## الفصل الثاني: الاحتراق النفسي

أ- المستوى الفردي أو الشخصي: حيث اتفقت معظم الدراسات على أن الإنسان الأكثر انتماءً والتزاماً بعمله وإخلاصاً له هو الأكثر تعرضاً للاحتراق النفسي من غيره من العاملين، وذلك لأن هذا الفرد يقع تحت تأثير ضغوط العمل الذي يعمل فيه والحقيقة أن هناك الكثير من الصدق في هذه الادعاءات؛ حيث إن الجماعة المهنية الأكثر عرضة للاحتراق النفسي هي الأكثر مثالية و التزاماً بمهنتها، ومن أسباب ذلك بعض الأسباب الشخصية والفردية وهي كالاتي:

- مدى واقعية الفرد في توقعاته وآماله، فزيادة عدم الواقعية تتضمن في طياتها مخاطر الوهم والاحتراق.

- مدى الإشباع الفردي خارج نطاق العمل، فزيادة حصر الاهتمام بالعمل يزيد من الاحتراق.

- الأهداف المهنية، حيث وجد أن المصلحين الاجتماعيين هم أكثر عرضة لهذه الظاهرة.

- مهارات التكيف العامة.

- النجاح السابق في مهن ذات تحد لقدرات الفرد.

- درجة تقييم الفرد لنفسه.

- الوعي والتبصر بمشكلة الاحتراق النفسي.

ب- المستوى المتعلق بالبعد الاجتماعي: وتتمثل في:

• تزايد الاعتماد من طرف أفراد المجتمع على المؤسسات الاجتماعية، الأمر الذي يسهم في زيادة العبء الوظيفي الذي يكون سبباً في تقديم خدمات أقل من المستوى المطلوب وهذا من شأنه أن يؤدي إلى شعور الموظف بالإحباط وبالتالي زيادة الضغط.

• التغيرات الاجتماعية الاقتصادية التي حدثت في المجتمع، وما ترتب عليها من مشكلات قد تؤدي إلى هذهالظاهرة.

• طبيعة التطور الاجتماعي والثقافي والحضاري في المجتمع؛ التي تساعد على إيجاد بعض المؤسسات الهامشية التي لا تلقى دعماً جيداً من المجتمع، فيصبح العاملون بها أكثر عرضة للاحتراق النفسي.

## الفصل الثاني: الاحتراق النفسي

ج- المستوى المتعلق بالبعد الوظيفي: على عكس المستويين الشخصي والاجتماعي فإن الأسباب المرتبطة بالمستوى التنظيمي الإداري لها علاقة مباشرة بظهور هذه المشكلة، وقد تم التوصل إلى ثلاثة افتراضات هي:

### (1) مفهوم العجز:

وهو يعبر عن الحالة التي يصل إليها الموظف، الذي يفقد فيها القدرة على التحم في بيئة العمل، الأمر الذي يؤدي إلى شعوره بالقلق والكآبة والضغط العصيبة، وتزداد الحالة سوءًا عندما ينتابه اليأس نتيجة لاستمرار هذه الحالة، وبناءً على ذلك فإنه يمكن اعتبار أية بيئة عمل يفقد فيها المهني القدرة على التحكم في قراراته الخاصة بعمله، وعلى حل المشكلات المتعلقة به من العوامل المساهمة في الضغط الذي يصاب به.

### (2) مفهوم قلة الإثارة:

يستند هذا المفهوم إلى نتائج الدراسات التي تشير إلى أن حرمان الحواس من مثيراتها يؤدي إلى القلق والمشكلات النفسية الأخرى، واستنادًا لذلك فإن الأعمال التي تفقد التحدي والتنوع في الأعمال الرتيبة والمتكررة، تؤدي إلى الضغط وبالتالي إلى الاحتراق.

### (3) للمناخ الوظيفي:

يلعب المناخ الوظيفي في المؤسسة والتركيب الوظيفية دخل في عملية الاحتراق، وهنا تبرز أهمية دور القيادة والإشراف وطبقاً لكتابات جولدنبيرج Goldenberg يميل الإداريون في مؤسسات الخدمات الإنسانية إلى افتراض أن المؤسسة أيا كان نوعها يجب أن تركز على حاجات المستفيدين من خدماتها، وإهمال حاجات القائمين بالمسئولية فيها، كما أنها تخلق تركيبة إدارية وظيفية وأسلوب تحكم من أجل محاسبة هؤلاء العاملين إذا ما خرجوا عن الخط المرسوم؛ الأمر الذي يؤدي إلى خلق أنظمة إشرافية استبدالية وصراعات بين العاملين والإدارة، وتزايد المسافة بينهم، يضاف إلى هذا أن ظاهرة الاحتراق النفسي ظاهرة معدية، ففي أي موقع عمل يكون فيه الأغلبية في حالة الاحتراق النفسي فإن نسبة. (بدران منى محمد علي، 1997، ص 63-65)

### 9.2 مراحل الاحتراق النفسي:

يرى ماتيسون وانفاسيفيش (Ivancevich & Matteson) أن ظاهرة الاحتراق النفسي لا تحدث فجأة وإنما تتضمن المراحل الآتية:

#### المرحلة الأولى: مرحلة الاستغراق (الشمول) Involvement:

وفيها يكون مستوى الرضا عن العمل مرتفعاً، ولكن إذا حدث عدم اتساق بين ما هو متوقع من العمل وما يحدث في الواقع يبدأ مستوى الرضا في الانخفاض.

#### المرحلة الثانية: مرحلة التبلد (الكساد) Stagnation:

هذه المرحلة تنمو ببطء، وينخفض فيها مستوى الرضا عن العمل تدريجياً، وتقل الكفاءة وينخفض مستوى الأداء في العمل، ويشعر الفرد باعتلال صحته البدنية، وينقل اهتمامه إلى مظاهر أخرى في الحياة؛ كالهوايات والاتصالات الاجتماعية وذلك لشغل أوقات فراغه.

#### المرحلة الثالثة: مرحلة الانفصال Detachment:

وفيها يدرك الفرد ما حدث، ويبدأ في الانسحاب النفسي، واعتلال الصحة البدنية والنفسية مع ارتفاع مستويات لإجهاد النفسي.

#### المرحلة الرابعة: المرحلة الحرجة Juncture:

هي أقصى مرحلة في سلسلة الاحتراق النفسي، وفيها تزداد الأعراض البدنية، والنفسية والسلوكية، سوء وخطراً ويختل تفكير الفرد، نتيجة شكوك الذات، Self Doubts ويصل الفرد إلى مرحلة الاجتياح (الانفجار) ويفكر الفرد في ترك العمل وقد يفكر في الانتحار. (Matteson & Ivancevich, 1987, P )

## الفصل الثاني: الاحتراق النفسي

### 10.2 أعراض الاحتراق النفسي:

أ- الأعراض الفسيولوجية الجسمية وتشمل:

ارتفاع ضغط الدم، والألم في الظهر، والإنهاك الشديد، بحيث يفقد الفرد حماسه ونشاطه، وقد يتحول الشعور بالإنهاك إلى مرض حقيقي، كما أن الإحساس بالتعب يؤدي إلى صداع مستمر وشديد، وضعف عام في الجسم، مما ينتج عنها خلل في بعض أجهزة الجسم، ومن ثم التأثير على سير حياته.

ب- الأعراض المعرفية الإدراكية وتمثل في:

عدم القدرة على التركيز، والمزاج الساخر، القولية أي تكرار النمط الواحد، وتظهر هذه الأعراض بوضوح على شكل تغيير في نمط إدراك الفرد، حيث يتحول الفرد من كونه شخص متساهل ومتفاهم إلى شخص عنيد ذو تفكير متصلب ومتشدد.

ج- الأعراض النفسية:

وهنا يميل الفرد إلى حالة من التغيرات في عواطفه، وهذه التغيرات تكون سلبية ومزعجة، وأكثرها حدة الشعور بالإحباط، وتمتد هذه الأعراض من صدق العاطفة إلى الإرهاق العاطفي، والإحساس بالعجز واليأس، بالإضافة إلى الشعور بالخوف والقلق والاكتئاب والبلادة والانعزال، والنسيان، والتذمر.

د- الأعراض السلوكية:

وتبدأ بالشكوى من العمل والبطء في الأداء، وعدم الرضا، والإنجاز المتدني، والتغيب المستمر عن العمل، وترك المهنة، والانسحاب من حياة الأشخاص الذين يتعامل معهم بالإضافة إلى الأعراض السلوكية الأخرى.

### 11.2 الوقاية من الاحتراق النفسي:

حالة الاحتراق النفسي ليست بالدائمة وبالإمكان تفاديها والوقاية منها. ويعتبر قيام الفرد العامل بدوره المتمثل في حياة متوازنة من حيث التغذية والنشاط الحركي والاسترخاء الذهني من الأمور الحيوية والمكملة للجهود المؤسسية في تفادي الاحتراق النفسي وبصورة عامة، يوصي الباحثون بإتباع الخطوات التالية:

- إدراك أو تعرف الفرد على الأعراض التي تشير إلى قرب حدوث الاحتراق النفسي.

## الفصل الثاني: الاحتراق النفسي

- تحديد الأسباب من خلال الحكم الذاتي أو باللجوء إلى الاختبارات التي توضح له الأسباب تحديد الأولويات في التعامل مع الأسباب التي حددت في الخطوة السابقة، فمن الناحية العملية يصعب التعامل معها دفعة واحدة.

- تطبيق الأساليب أو اتخاذ خطوات عملية لمواجهة الضغوط منها:

تكوين صداقات لضمان الحصول على دعم فني اجتماعي، إدارة الوقت، تنمية هوايات مواجهة الحياة كتحدي للقدرات الذاتية، الابتعاد عن جو العمل كلما أمكن ذلك، الاستعانة بالمتخصصين، والاعتراف الشخصي بوجود المشكلة لزيادة الإيجابية في مواجهتها. (علي عسكر، 2003)

### 12.2 الاحتراق النفسي للأستاذ:

تؤدي الضغوط الداخلية والخارجية التي يتعرض لها المعلم إلى استنزاف جسدي وانفعالي، وأهم مظاهره فقدان الاهتمام بالتلاميذ وتلبد المشاعر، ونقص الدافعية، والأداء النمطي للعمل، ومقاومة التغيير وفقدان الابتكارين.

ويؤدي افتقاد المعلم إلى الدعم الاجتماعي ومهارات التكيف لمستوى الأحداث إلى زيادة احتمال وقوع المعلم فريسة للاحتراق النفسي وتعدد مصادر الضغوط المسببة للاحتراق النفسي للمعلم بين سلوك التلاميذ، وعلاقة المعلم بالموجه وعلاقته العلمية بزملائه، والصراعات المدرسية، وعلاقة المعلم بالإدارة، والأعباء الإدارية، وضيق الوقت، وغياب التفاهم بين المعلم والإدارة، والمعلم وأولياء الأمور.

وتشير دراسة "شواب وايبانكي" إلى أن صراع الدور أدى إلى الإجهاد النفسي وتبليد المشاعر، كما أن المعلمين من فئة العمر (20-39) كان لديهم إجهاد نفسي أكثر من المعلمين في عمر خمسين عاماً فأعلى، كما أظهر المعلمون الذكور اتجاهات سلبية نحو التلاميذ أشد من اتجاهات المعلمات. (رواني، كمال، 1989)

ومن مظاهر الاحتراق النفسي فقدان الحماس للاهتمام بالعمل وبعملائه واللامبالاة، ويعيش المعلم العربي في مناخ تنظيمي معقد وبارد فصول مكدسة بتلاميذ ينتمون إلى مستويات وأسر، مختلفة، يفقد أغلبهم الاهتمام بالتعليم، ويظهر ذلك في محاولاتهم الخروج على النظام، وتكبله سلطات بيروقراطية متربصة به وبعمله. ويشعر المعلم بالعزلة، وغياب المساندة، والتجريد من السلطات والنظرة المتشككة إلى ولائه وأدائه، والاستهتار بأرائه وخبراته عند إدخال تغييرات في العملية التعليمية، ويفتقد مؤازرة النقابات

## الفصل الثاني: الاحتراق النفسي

والتنظيمات المهنية كغيرها من نقابات المهن الأخرى، وتطارده الصورة المهزوزة التي يكرسها الإعلام الجماهيري عنه.

ومن بين العوامل المسببة لإحباط المعلم واحتراقه النفسي تدخل الآباء في عمل المعلمين. فكثير من الآباء يجادلون المعلمين في عملهم، ويخطئونهم في أساليب تعاملهم مع أبنائهم، ويتشككون في قدراتهم وكفاءتهم، مما يهز ثقة المعلم في نفسه، ويقلل من كونه التعليم مهنة مغلقة ويحولونها إلى مهنة مكشوفة يتزاحم فيها غير المؤهلين سواء من الآباء أو من معلمي الضرورة غير المؤهلين.

وتؤدي هذه الضغوط إلى سلب المعلم هويته المهنية المتخصصة دون غيره من المهن الأخرى في المجتمع. كما يتصل بالظاهرة نفسها انخفاض المكانة الاجتماعية للمعلم، فيلاحظ تقرير لجنة هولمز «الأمريكية أن الطلاب لم يعودوا يقبلون على دراسة التربية ليعملوا بالتدريس، ولم تعد تلك الدراسة تلقى إقبالاً يماثل الإقبال على الدراسات الأخرى التي تؤهل الطالب لممارسة مهنة تتمتع بقدر أكبر من المكانة الاجتماعية، أضف إلى هذا أن التدريس مهنة لا يحظى ممارستها بالتقدير المادي المناسب. (مجموعة هولمز، 1978، ص 30)

## خلاصة:

يعد التعليم أحد الأنشطة ذات الارتباط الدائم بالضغوط النفسية، وإن الاحترق النفسي يحدث نتيجة تتعلق ببيئة العمل وبالتالي فإن دراسة شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية في علاقتها بالاحترق النفسي من الأمور الحيوية في هذا المجال وما يترتب على ذلك من أساليب ينتقها الفرد للتصدي لضغوط بيئة العمل، فإذا اتسمت شخصية الأستاذ بسمات سوية، واستخدمت أساليب مواجهة فعالة تساعده على حل المشكلات والتخلص من الضغوط، فيترتب على ذلك تفادي الإصابة بالاحترق، أما إذا حصل غير ذلك بحيث تكون سمات الفرد الشخصية تجعله أكثر قابلية لاستشارة الضغوط الخارجية، وعدم القدرة على اختيار أساليب المواجهة المناسبة والملائمة للمواقف الضاغطة، يترتب على ذلك أن يكون الفرد ضحية للكثير من المشكلات النفسية الناتجة من عدم القدرة على التوافق، والتي قد تؤدي إلى الإنهاك البدني والذهني، وبشكل يؤثر على مستوى قدراته البدنية والنفسية بشكل عام، وقدرته على التحكم في انفعالاته أو القدرة على اتخاذ القرار الصحيح بشكل خاص.

A decorative floral border with intricate scrollwork and leaf patterns, framing the central text.

## الفصل الثالث

أستاذ مادة التربية البدنية والرياضية

### تمهيد:

تحتل التربية البدنية والرياضية مكانة هامة في المنظومة التربوية، بحيث تعتبر أنها من أهم السبل في النشء وتربيته تربية شاملة، وعنصراً فعالاً في الإعداد لمجتمع أفضل، لأنها تساهم في العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني وإثراء الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية للفرد، كما أنها تسعى إلى تحقيق التوازن والتعاون ضمن التركيبة التي ينشط فيها الفرد.

وأستاذ التربية البدنية يعتبر شخصاً مهماً في مجال التعليم، حيث يلعب دوراً حيوياً في تطوير وتعزيز الصحة واللياقة البدنية للطلاب. يقوم هذا الأستاذ بتصميم وتنفيذ برامج تعليمية تهدف إلى تعزيز النشاط البدني واللياقة وتحفيز الطلاب على ممارسة الرياضة والأنشطة البدنية بانتظام.

بالإضافة إلى ذلك، يقوم أستاذ التربية البدنية بتقديم الإرشادات والتوجيهات اللازمة للطلاب لتحسين تقنياتهم الرياضية وتطوير قدراتهم البدنية بشكل عام. كما يشجع الطلاب على المشاركة في الأنشطة الرياضية المختلفة والمسابقات لتعزيز روح الفريق والتعاون.

لا يقتصر دور أستاذ التربية البدنية على مجرد تدريس الرياضة، بل يشمل أيضاً التوعية بأهمية النشاط البدني للصحة العامة والوقاية من الأمراض المزمنة مثل السمنة وأمراض القلب والأوعية الدموية. ومن خلال تدريسهم، يسعى أساتذة التربية البدنية إلى بناء جيل صحي ونشط قادر على تحقيق أقصى إمكاناتهم في الحياة اليومية والمهنية.

### 1.3 تعريف أستاذ التربية البدنية والرياضية:

أستاذ التربية البدنية والرياضية هو المتخصص الذي يعمل في مجال التعليم والتدريب في مجال النشاطات البدنية والرياضية. يقوم هذا الشخص بتصميم وتنفيذ برامج تعليمية وتدريبية تهدف إلى تعزيز اللياقة البدنية وتطوير المهارات الرياضية لدى الطلاب. كما يقوم بتقديم الإرشادات والتوجيهات اللازمة لتحسين الأداء البدني والتقنيات الرياضية للطلاب (يوسف. ع. 2010. ص19)

### 2.3 التربية العامة:

#### تعريف التربية العامة:

التربية هي تبليغ الشيء إلى كماله، وهي كلمة مشتقة من الفعل ربي يربوا والذي يعني وفي العربية معناها: التغذية والتهديب للزيادة أو النمو وتستخدم عند المفكرين المسلمين بمعنى السياسة أو الإدراك أو التوحيد أو القيادة، أي قيادة الفرد من حالة إلى أخرى.

التربية تقوم على مسلمة مقبولة من طرف المنظرين والمفكرين والمطبقين وهي أن الإنسان قابل للتغيير، إذن الإنسان قابل للتربية، ولكن اختلفت نظرة المفكرين أو الباحثين منذ القدم للتربية، واختلفت تعريفاتهم لها حيث يرى أرسطو: "أنها إعداد العقل لكسب العلم كما تعد الأرض للنبات أو الزرع". (تركي رابح، 1990، ص 10)

ويقول دوركايم: "التربية هي العمل الذي تقوم به الأجيال الناضجة نحو الأجيال التي لم تتضح أو تهيأ بعد الانخراط في سلك الحياة الاجتماعية أو هي تهدف إلى أن يثير أو تنمي لدى الفرد الحالات العقلية والجسمية التي يتطلبها منه مجتمعه السياسي في عمومه ويتطلبها منه مجتمعه المحلي الذي يعده للحياة". فالتربية ليست خدمة زائدة تقدمها الدولة لأبنائها أو إنما هي عملية بناء الجسم والعقل وجزء لا يتجزأ من بناء المجتمع ككل، بل هي الأساس لأي بناء آخر، ومن ثم كان العمل التربوي عمل إنتاجيا في المقام الأول ويقاس مردوده بمقاييس اقتصادية محفة، ولذا فإن التربية ليست ضرورة اجتماعية أو ثقافية وإنما هي فوق كل ضرورة من ضروريات التنمية الاقتصادية الشاملة للمجتمع مثلما أكده المربي الأمريكي جون ديوي" حيث قال: " المجتمع المتخلف اقتصاديا متخلف تربويا.(صالح عبد العزيز عبد المجيد، 1968، ص 11-15)

### 3.3 مفهوم التربية البدنية والرياضية:

لقد تعددت مفاهيم التربية البدنية والرياضية بين الباحثين حيث عرف West Bucher (1990) التربية البدنية بأنها هي العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط، وهو الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك، وذكرت " لو مبكين" أن البعض يرى أن التربية البدنية والرياضية إنما هي مرادف للتعبيرات مثل: التمرينات، الألعاب المسابقات الرياضية، وبعد تعريفها لكل هذه التعبيرات أوضحت أن تضمين هذه المكونات في برامج التربية البدنية والرياضية يعتمد على كون هذه البرامج منظمة أو عفوية تنافسية أو غير تنافسية، إجبارية أو اختيارية داخل نطاق المجال الوظيفي أو خارجة وغير ذلك من المتغيرات، ولكنها أبت إلى أن تبدي برأيها فصيحة التعريف على النحو التالي:

"التربية البدنية هي العملية التي يكسب من خلالها الفرد أفضل المهارات البدنية والعقلية والاجتماعية واللياقة من خلال النشاط البدني".

ومن تشيكوسلوفاكيا (السابقة) يبرز تعريفا كوبسكي كوزليك بأن التربية البدنية جزء من التربية العامة هدفا تكوين المواطن بدنيا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا بواسطة عدة ألوان من النشاط البدني المختار لتحقيق الهدف. (قاسم حسن البصري، 1979، ص 19)

ومن فرنسا وضع روبرت بويان بأن التربية البدنية هي: " تلك الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب البدنية والعقلية والنفس حركية بهدف تحقيق النمو المتكامل للفرد". (محمد محمد الحماصي، 1996، ص 45)

ومن بريطانيا ذكر بيتر أرنولد تعريفا للتربية البدنية حيث يرى بأنها ذلك الجزء المتكامل من العملية التربوية التي تثري وتوافق الجوانب البدنية، العقلية، الاجتماعية والوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي عبر النشاط المباشر". (أمين أنور الحولي، 2001، ص 36)

ومن هنا نجد أن التربية البدنية والرياضية لم تنحصر في مفهوم واحد، وإنما تعددت مفاهيمها بين العديد من الباحثين فكل منهم أعطى رأيه الخاص، ولكنهم يتفقون في مضمون واحد مفاده أن التربية البدنية تعمل على إنشاء الفرد وتكوينه في جميع المجالات البدنية الاجتماعية، الانفعالية العقلية من خلال النشاط البدني حتى يكون مواطنا صالح يخدم وطنه.

### 4.3 أهداف التربية البدنية والرياضية وأبعادها:

#### 1.4.3 الأهداف:

السعي من وراء تدريس مادة التربية والبدنية والرياضية في نطاق المقارنة بالكفاءات المعتبرة هو تحقيق النوايا التربوية الشاملة في إطار تكميلي مع المواد التعليمية الأخرى، وهي تهدف إلى تنمية الكفاءات الخاصة فبعدة جوانب:

#### أ- الجانب النفسي الحركي:

- تنمية القدرة الحسية والفكرية.
- تنمية قوة الإدراك، التوازن والتنسيق إنجاز حركات مختلفة الأشكال والأحجام.
- القدرة على اتخاذ القرار المناسب للفعل المرغوب فيه.
- تهدف إلى تنمية الحركات المختلفة.
- تسمح بإكساب خبرات حركية تؤهل التلميذ للاستجابة لكل الحالات والوضعية المتاحة والتعبير عن إمكانياته الحركية في محيط يسمح له بتنمية وتطوير كفاءاته.

#### ب- الجانب الوجداني:

- نفس عاطفي، للتعبير عن الثقة بالنفس في التسيير التنظيم، التحكم في إمكانياته.
- اجتماعي عاطفي، للتعبير عن قدرة التعايش مع الجماعة والاندماج فيها بفضل تبني المسؤوليات والأدوار المفيدة التي تخدمه.
- تهدف إلى المشاركة الطوعية في الحياة الاجتماعية.
- تسمح بإكساب خبرات وعلاقات تؤهل التلميذ للاندماج في الجماعة وممارسة حق العضوية، الرغبة في التكيف مع الوضعيات الصعبة التي تقتضي على العلاقات الاجتماعية الإيجابية في الجماعة والمجتمع.

### ج- الجانب المعرفي:

القدرة في التعرف على النشاطات البدنية والرياضية المقترحة القدرة على توظيف المعارف العلمية والمعلومات القبلية والأنية المرتبطة بهذه النشاطات القدرة على معرفة طرق تنظيم وتسيير العمل وحسن التبليغ. تهدف إلى ضمان الصحة والوقاية والأمن.

تسمح بإكساب توظيف المعارف عند مواجهة المواقف، إمكانية تحرر عدة حلول والواجبات باستثمار المعلومات المكتسبة، القدرة على تكييف تصرفاته الحركية والمعرفية داخل وخارج الحيز المدرسي، ويأتي ذلك عن طريق ممارسة سلوكيات اجتماعية بواسطة النشاطات البدنية والرياضية.

### 2.4.3 الأبعاد:

كما تساهم المادة في تنمية الكفاءات المناسبة للأبعاد التربوية في إطار التكوين الشامل.

#### أ- بعد المواطنة:

عناصره التنموية هي البعد الوطني، البعد العالمي، البعد الديمقراطي، والهدف منها تكوين المواطن الصالح النزيه والمحب لوطنه والمتفتح على العالم والإحساس بالانتماء الاجتماعي.

#### ب- البعد الاجتماعي:

تكمّن عناصره التنموية في التربية البدنية والبيئية، التربية العلمية، التربية السكانية والتنموية والاستهلاكية، التربية الصحية والوقائية، الهدف منها توظيف المعارف من خلال المواد التعليمية المقترحة على التلميذ.

#### ج- البعد الخلفي:

تكمّن عناصره التنموية في حسن تعامله مع المحيط والأفراد، والتحكم في الانفعالات أثناء المواجهة، حسن التعرف في المواقف الصعبة، دعم الأدوار الإيجابية لفائدة الجماعة، والهدف منها تنمية القدرات والاندماج والانتماء الاجتماعي.

### 5.3 علاقة التربية البدنية بالتربية العامة:

تعد التربية البدنية والرياضية جزءا لا يتجزأ من التربية العامة، حيث أن هذه الأخيرة عبارة عن عملية تربوية تتم عند ممارستها أوجه النشاطات البدنية التي تنمي وتصون جسم الإنسان، فعن طريق برنامج التربية البدنية والرياضية الموجه توجيهها صحيحا وسليما بكسب الأطفال والمراهقين المهارات اللازمة لقضاء أوقات فراغهم بطرق مفيدة، كما أنهم يشتركون في نشاطات التحسين من سلوكياتهم المعيشية، وللحصول على أقصى فائدة تربوية من التربية البدنية والرياضية والتربية العامة مرتبطين ببعضهما ارتباطا واضحا ومتفقتين الغرض والمعنى الذي يحدد تنمية وتطوير وتكيف الفرد من كل النواحي، سواء الجسمية أو الاجتماعية أو الانفعالية، وذلك عن طريق النشاطات الرياضية المختارة بعرض تحقيق اسما القيم الإنسانية وذلك تحت إشراف مؤهلات تربوية. (رابح تركي، 1990، ص 112)

### 6.3 أهمية التربية البدنية والرياضية:

لقد اهتم الإنسان من قديم الأزل بجسمه وصحته و لياقته وشكله، كما تعرّف عبر ثقافته المختلفة على الفوائد والمنافع التي تعود عليه من جراء ممارسته الأنشطة البدنية والتي اتخذت أشكالا اجتماعية كاللعب، والألعاب والتمارين البدنية، والرقص، والتدريب البدني، والرياضة، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأشكال من الأنشطة لم تتوقف على الجانب البدني الصحي وحسب، وإنما تعرف على الآثار الإيجابية النافعة لها على الجوانب النفسية/ الاجتماعية، والجوانب العقلية المعرفية، والجوانب الحركية المهارية، والجوانب الجمالية/ الفنية، وهي جوانب مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلا شاملا متسقا ومتكاملا، وتمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة في تنظيمها في أطر ثقافية وتربوية، عبرت عن اهتمام الإنسان وتقدير، وكانت التربية البدنية والرياضية هي التنوير المعاصر لجهود تنظيم هذه الأنشطة (أمين أنور الحولي، 2001، ص 41-105)، والتي اتخذت أشكالا واتجاهات تاريخية وثقافية مختلفة في أطرها ومقاصدها لكنها اتفقت على أن تجعل من سعادة الإنسان هدفها غائيا وتاريخيا.

ولعل ما أكد أهميتها وذلك منذ القدم نجد المفكر الإغريقي وأبو الفلسفة سقراط Socrate الذي قال: "على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية للحفاظ على لياقته البدنية كمواطن صالح يخدم شعبه ويستجيب لنداء الوطن إذا دعا الداعي".

## الفصل الثالث: أستاذ مادة التربية البدنية والرياضية

كما يعتقد المفكر ريد Red أن التربية البدنية تمدنا تهبيا للإرادة، ويقول: "إنه لا يتأسف على الوقت الذي يخصص للألعاب في مدارسنا، بل على النقيض، فإنه الوقت الوحيد الذي يمضي على خير وجه".

كما رأى بيير دي كوبرتان Pierre De Coubertin أن التربية البدنية قد أهملت كلية، ولذلك فهو لم يؤكد أن التربية أحد المكونات الأساسية للتعليم الشامل فحسب، وإنما أيضا أكد ضرورة إعطاء المنافسات الرياضية وضعا خاصا في الحياة المدرسية، لأن عقيدة دي كوبرتان أن: "التربية البدنية تعد الفرد وشخصيته لمعارك الحياة".

ويرى عالم اجتماع الرياضة الروسي نوفيكوف Novikov أن أهمية التربية البدنية والرياضية تتمثل في وظائف مثل:

- تحسين الصحة.
- مقاومة الإنسان لعوامل الانحطاط.
- مضاعفة طاقة العمل والإنتاج.
- مظهر لتجليات النشاط الاجتماعي.

### 7.3 مفهوم درس التربية البدنية والرياضية:

هو الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية الرياضية، فالخطة الشاملة لمنهاج التربية الرياضية في المدرسة تشمل كل أوجه النشاط التي يريد المدرس أن يمارسها تلاميذ هذه المدرسة وأن يكتسبوا المهارات التي تنظمها هذه الأنشطة بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من مصاعب مباشرة وغير مباشرة.

وبما أن المنهاج المباشر العام لا يمكن القيام بتدريسه وإكساب التلاميذ كل المهارات المتعددة التي يتضمنها دفعة واحدة لذلك لجأ المختصون إلى تقسيم هذا المنهاج العام إلى مناهج متعددة في كل سنة دراسية، وهي الأخرى جزئت إلى أقسام صغرى أي إلى مراحل يمكن تنفيذ كل مرحلة (دورة) في الشهر مثلا، ثم قسمت هذه الخطة (الدورة) الشهرية إلى أجزاء صغرى حتى وصلنا إلى وحدة التدريس أو وحدة اكتساب المهارات الحركية وما يصاحبها من تعليم مباشر وغير مباشر، وهذه الوحدة هي درس

## الفصل الثالث: أستاذ مادة التربية البدنية والرياضية

التربية البدنية والرياضية، والدرس بهذا المعنى هو حجر واوية في كل مناهج التربية البدنية والرياضية به الخطة الأولى والهامة ولو أردنا أن نجني الفائدة المرجوة في المناهج كلها. لذا أن ندرس التربية البدنية والرياضية إجمالاً وتفصيلاً وأن نلم بكل ما يمكن من معلومات عن وجب هذا الحجز الأساسي في بناء مناهج التربية البدنية والرياضية. (أحسن شلتوت، حسن عوض، 1988، ص 106)

### 8.3 برنامج التربية البدنية والرياضية:

إن دروس التربية البدنية والرياضية وما تقدمه من فوائد للتلاميذ في مختلف المجالات تعتبر غير كافية للوصول إلى المرامي التي ذكرناها سابقاً هذا لأن التلميذ يعتبر طوقاً إلى كل الأنشطة التي تضيف عليه السعادة والبهجة وتكون أكثر تفاعلاً وإيجابية متخلصاً بذلك من القلق وكذلك كل الضغوطات وخاصة داخل الأقسام إن لم تقل أسوار المدرسة وحتى تؤدي التربية البدنية والرياضية وظيفتها، وضع لها برنامج يستوفي كل النقاط المذكورة وهذا من خلال دعم الدروس بأنشطة داخلية تكون خارج مجال هذا الأخير وكذلك أنشطة خارجية تكون خارج أسوار المدرسة وسنعرض فيما يلي كل عنصر بشيء من التفصيل:

#### 1.8.3 النشاط الداخلي:

يعتبر النشاط الداخلي امتداد لدرس التربية البدنية والرياضية وتظهر أهميته في مدى استفادة التلاميذ من مختلف أوجه هذا النشاط سواء من الناحية البدنية الحركية، أو النفسية الاجتماعية وغيرها وهو تلك الأوجه من النشاط التي يمارسها التلاميذ وينظفها ويشرف على تلاميذها مدرسوا المادة خارج أوقات الدوام الرسمي وغير مفيدة بالجدول الدراسي وتكون داخل أسوار المدرسة ويجب أن لا يتعرض توقيت النشاط الداخلي مع الجدول الدراسي بالمدرسة، فيمكن ممارسة قبل بدأ الدرس الأول وأثناء الحصة أو عقي الدراسة أو فترة العصر حيث يرجع التلاميذ للمدرسة مرة ثانية إذا كانت المدرسة قريبة من بينهم أو أيام الجمعة.

#### 2.8.3 النشاط الخارجي:

وتعتبر استقرار للنشاط الداخلي ولأنه يقوم على تلك الأنشطة التي يمارسها التلاميذ خارج أسوار المدرسة فهو يتيح للتلميذ اكتساب العديد من القيام التربوية التي تسعى التربية البدنية والرياضية لتحقيقها.

## الفصل الثالث: أستاذ مادة التربية البدنية والرياضية

ومن هنا يمكن أن نستنتج أن درس التربية البدنية والرياضية والنشاط الداخلي والخارجي يعتبرون وحدة واحدة يساهم في مجملها في تنمية جميع نواحي التلاميذ البدنية والمهارية و الخططية وكذلك العملية والنفسية والاجتماعية.

### 9.3 تعريف حصة التربية البدنية والرياضية:

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل: علوم الطبيعة والحياة والكيمياء واللغة، ولكنها تختلف عن هذه المواد لكونها تدمد أيضا بالكثير من المعارف والمعلومات التي تغطي الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية، بالإضافة للمعلومات التي تغطي الجوانب العلمية لتكوين جسم الإنسان، وذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات والألعاب المختلفة: الجماعية والفردية، والتي تتم تحت الإشراف التربوي لأساتذة أعدوا لهذا الغرض. (محمد عرفي بسيوني وآخرون، 1990، ص 94)

من خلال هذين التعريفين نستنتج أن حصة التربية البدنية والرياضية هي الوحدة الأولى في برنامج التربية البدنية والرياضية في مختلف المدارس التعليمية والتي من خلالها يتسنى للأستاذ تعليم وتطوير مستوى الجانب الحركي والمهاري لمختلف الفعاليات الرياضية، وذلك في حدود أساليب وطرق تعليمية من تمرينات وألعاب بسيطة.

### 10.3 ماهية وأهمية حصة التربية البدنية والرياضية:

للحصة التربية البدنية والرياضية أهمية خاصة تجعلها تختلف عن باقي الحصص الأخرى تتضح من خلال تعاريف بعض العلماء نجد من بينهم محمود عوض "البيوني" والذي يقول: تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل العلوم، الكيمياء واللغة ولكن تختلف عن هذه المواد بكونها تمد التلاميذ مهارات وخبرات حركية ولكنها تدمد أيضا الكثير من المعارف والمعلومات بتكوين جسم الإنسان وذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات والألعاب المختلفة، التي تتم تحت الإشراف التربوي من مربين أعدوا لهذا الغرض.

ويحدد "أحمد خاطر" أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في اكتساب التلاميذ القدرات الحركية وينطلقون بكل قوائم لتحقيق حياة أفضل ومستقبل أكثر حظا من غيرهم. (أحمد خاطر، 1988، ص 18)

## الفصل الثالث: أستاذ مادة التربية البدنية والرياضية

أما أهمية حصة التربية البدنية والرياضية تتجلى عند " كما عبد الحميد" إن حصة التربية البدنية والرياضية في المنهاج المدرسي هو توفير العديد من الخبرات التي تعمل على تحقيق المطالب في المجتمع، فيما يتعلق بهذا البعد ومن الضروري الاهتمام بتقويم التكيف البدني والمهاري وتطور المعلومات. (ناهد، نيلي، 1968، ص 64)

ويستخلص الباحث بأن حصة التربية البدنية والرياضية تطمح من خلال كل تطبيقاتها أن تكون ذلك الفرد المتكامل من جميع النواحي وهذا بالقضاء على جميع النقائص لدى الفرد خلال مراحل الثلاث.

### 11.3 أهداف حصة التربية البدنية والرياضية:

تسعى حصة التربية البدنية والرياضية إلى تحقيق ولو جزء من الأهداف التعليمية والتربوية مثل الارتقاء على الكفاءة الوظيفية للأجهزة الداخلية للمتعلم وكذا إكسابه المهارات الحركية وأساليب السلوكية السوية، وتتمثل أهداف الحصة فيما يلي:

#### 1.11.3 أهداف تعليمية:

إن الهدف التعليمي العام لحصة التربية البدنية والرياضية هو رفع القدرة الجسمانية للتلاميذ بوجه عام وذلك بتحقيق مجموعة الأهداف الجزئية الآتية:

- تنمية الصفات البدنية مثل: القوة التحمل، السرعة، الرشاقة والمرونة.
- تنمية المهارات الأساسية مثل الجري الوثب الرمي، التسلق، المشي.
- تدريس وإكساب التلاميذ معارف نظرية رياضية، صحية وجمالية. (ناهد، نيلي، 1968، ص 64)

والتي يتطلب إنجازها سلوكا معيناً وأداء خاصاً، وبذلك تظهر القدرات العقلية للتفكير والتعرف، فعند تطبيق خطة في الهجوم أو الدفاع في لعبة من الألعاب تعتبر موقفاً يحتاج إلى تعرف سليم والذي يعبر عن نشاط عقلي إزاء الموقف. (عباس، بسطويس، 1984، ص 80)

### 2.11.3 أهداف تربوية:

إن حصة التربية البدنية والرياضية لا تغطي مساحة زمنية فقط، ولكنها تحقق الأهداف التربوية التي رسمتها السياسات التعليمية في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ على كل المستويات وهي كالآتي:

### 3.11.3 التربية الاجتماعية والأخلاقية:

إن الهدف الذي تكتسبه التربية البدنية في صقل الصفات الخلقية، والتكيف الاجتماعي يقترن مباشرة مما سبقه من أهداف في العملية التربوية، وبما أن حصة التربية البدنية حافلة بالمواقف التي تتجسد فيها الصفات الخلقية وكان من اللازم أن تعطي كلاهما صيغة أكثر دلالة، ففي الألعاب الجماعية يظهر التعاون، التضحية، إنكار الذات، الشجاعة والرغبة في تحقيق إنجازات عالية، حيث يسعى كل عنصر في الفريق أن يكمل عمل صديقه وهذا قصد تحقيق الفوز، وبالتالي يمكن لأستاذ التربية البدنية أن يحقق أهداف الحصة. (عدنان درويش وآخرون، 1994، ص 30)

### 4.11.3 التربية لحب العمل:

حصة التربية البدنية والرياضية تعود التلميذ على الكفاح في سبيل تخطي المصاعب وتحمل المشاق، وخير دليل على ذلك هو تحطيم الرقم القياسي، الذي يمثل تغلبا على الذات، وعلى المعوقات والعراقيل، وهذه الصفات كلها تهيئ التلميذ لتحمل مصاعب العمل في حياته المستقبلية وتمثل المساعدة التي يقوم بها التلميذ في حصة التربية البدنية والرياضية كأعداد الملعب وحمل الأدوات وترتيبها عملا جسمانيا يربي عنده احترام العمل اليدوي وتقدير قيمته.

### 5.11.3 التربية الجمالية:

إن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في تطوير الإحساس بالجمال فالحركة الرياضية تشمل على العناصر الجمالية بصورة واضحة من انسياب ورشاقة وقوة وتوافق وتتم هذه التربية الجمالية عن تعليقات الأستاذ القصيرة، كان يقول هذه الحركة جميلة. وتشمل التربية الجمالية أيضا على تحقيق نظافة المكان والأدوات والملابس في حصة التربية البدنية حتى ينمو الإحساس بالجمال الحركي. (ناهد، نيلي، 1968، ص 67-68)

### 12.3 الطبعة التربوية للتربية البدنية والرياضية:

إن حصة التربية البدنية والرياضية لها نفس مهام التربية وهذا من خلال وجود التلاميذ في جماعة، فإن عملية التفاهم تتم بينهم في إطار القيم والمبادئ للروح الرياضية، التي تكسبهم الكثير من الصفات التربوية بحيث تقوم على تنمية السمات الأخلاقية كالطاعة والشعور بالصدقة والزمانة والمثابرة والمواطنة وتدخل صفة الشجاعة والقدرة على اتخاذ القرار ضمن عملية تأدية الحركات والواجبات مثل: القفز في الماء والمصارعة، حيث كل من هذه الصفات لها دور كبير في تنمية الشخصية للتلميذ.

### 13.3 أغراض حصة التربية البدنية والرياضية:

إن لحصة التربية البدنية والرياضية أغراض متعددة تتعكس على العملية التربوية في المجال المدرسي وأولائم على المجتمع كله ثانياً.

ولقد وضع الكثير من الباحثين والمفكرين هذه الأغراض الخاصة بحصة التربية البدنية والرياضية فجدد كلمن "عباس أحمد صالح السمرائي" و "بسطوسي أحمد بسطوسي".

أهم هذه الأغراض فيما يلي: الصفات البدنية، النمو الحركي، الصفات الخلقية الحميدة، الإعداد والدفاع عن الوطن، الصحة والتعود على العادات الصحية السليمة، النمو العقلي، التكيف الاجتماعي.

ويمكن تلخيص أهم أغراض حصة التربية البدنية والرياضية كالاتي:

#### 1.13.3 تنمية الصفات البدنية:

ويرى "عباس أحمد السمرائي" و "بسطوسي أحمد بسطوسي" أن أهم أغراض حصة التربية البدنية والرياضية:

تنمية الصفات البدنية الأساسية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة وتقع أهمية هذه الصفات أو العناصر وتميبتها في مجال الرياضة المدرسية.

ليس فقط من واقع علاقاتها بتعلم المهارات والفعاليات الرياضية المختلفة الموجودة في المنهاج المدرسي، بل يتعدى هذه الأهمية لحالة التلميذ إليها في المجتمع. (عباس أحمد السمرائي، 1984، ص

## الفصل الثالث: أستاذ مادة التربية البدنية والرياضية

وتقول "عنايات محمد أحمد فرج" الغرض الأول الذي تسعى حصة التربية البدنية والرياضية إلى تحقيقه هو تنمية الصفات البدنية، ويقصد بالصفات البدنية، الصفات الوظيفية لأجهزة جسم الإنسان وترتبط ارتباطا وثيقا بالسمات النفسية والإرادية للفرد. (قاسم المندلاوي وآخرون، 1989، ص 21)

وعن مميزات النمو العقلي للفئة العمرية (15-18) سنة يقول "محمد حسن العلاوي" مايلي:  
تتضح القدرات العقلية المختلفة وتظهر الفروق الفردية في القدرات، وتتكشف استعداداتهم الفنية والثقافية والرياضية والاهتمام بالمنفوق الرياضي واتضح المهارات البدنية. (محمد حسن علاوي، 1992، ص 21)

### 2.13.3 تنمية المهارات الحركية:

يعتبر النمو الحركي من الأعراض الرئيسية لحصة التربية البدنية والرياضية، ويقصد بالنمو الحركي تنمية المهارات الحركية عند المتعلم، والمهارات الحركية تنقسم إلى مهارات حركية طبيعية والفطرية والتي يزاولها الفرد تحت الظروف العادية، مثل العدو، المشي، القفز ...

أما المهارات الرياضية فهي الألعاب أو الفعاليات المختلفة التي تؤدي تحت إشراف الأستاذ، ولها تقنيات خاصة بها، ويمكن للمهارات الحركية الأساسية أن ترتقي إلى مهارات حركية رياضية. (عباس، بسطويس، 1984، ص 27)

وترى عنايات "محمد أحمد فرج" في هذا الموضوع ما يلي: ويتأسس تعليم المهارات الحركية على التنمية الشاملة للصفات البدنية. (عنايات محمد أحمد فرج، 1998، ص 12)

### 3.13.3 النمو العقلي:

إن عملية النمو معقدة ويقصد بها التغيرات الوظيفية والجسمية والسيكولوجية التي تحدث للكائن البشري، وهي عملية نضج القدرات العقلية، ويلعب أستاذ التربية البدنية والرياضية دورا إيجابيا وفعالا في هذا النمو بصورة عامة، والنمو العقلي بصورة خاصة.

### 14.3 فوائد حصة التربية البدنية والرياضية:

لقد تحددت فوائد وواجبات حصة التربية البدنية والرياضية في النقاط التالية:

- المساعدة على الاحتفاظ بالصحة والبناء البدني السليم لقوائم التلاميذ.
  - المساعدة على تكامل المهارات والخبرات الحركية ووضع القواعد الصحية لكيفية ممارستها داخل وخارج المؤسسة مثل القفز، الرمي، الوثب.
  - المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل: القوة، السرعة، المرونة، ... إلخ.
  - التحكم في القوائم في حالتها السكون والحركة.
  - اكتساب المعلومات والحقائق والمعارف على الأسس الحركية والبدنية وأحوالها الفزيولوجية والبيوميكانيكية.
  - التعود على الممارسة المنتظمة للأنشطة الرياضية والتعاون. مع الآخرين.
  - تنمية الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي من خلال الأنشطة الرياضية.
- ومما سبق ذكره يتبين لنا أن التربية البدنية تؤدي وظيفتها القائمة على أسس علمية قادرة على إعطاء تفسيرات واضحة وأهميتها وجوهرها داخل المنظومة التربوية.

### خلاصة:

يمكن القول إن أستاذ التربية البدنية والرياضية يشكل عنصراً حيوياً في مجال التعليم والتدريب الرياضي، حيث يسهم بشكل كبير في تعزيز الصحة واللياقة البدنية لدى الطلاب وتنمية مهاراتهم الرياضية. يقدم الأستاذ الإرشادات والتوجيهات اللازمة للطلاب لتحقيق أقصى استفادة من الأنشطة الرياضية، كما يساهم في بناء شخصياتهم وتطوير قدراتهم البدنية والمهاراتية.

ومن خلال تعليمه وتوجيهه، يساعد أستاذ التربية البدنية والرياضية على بناء جيل صحي ونشط، قادر على مواجهة التحديات وتحقيق النجاح في حياتهم الشخصية والمهنية. إن وجوده في البيئة التعليمية يعزز الوعي بأهمية ممارسة النشاط البدني ويسهم في تشجيع الطلاب على اعتماد أسلوب حياة صحي ونشط.



# الجانب التطبيقي



الفصل الرابع  
منهجية الدراسة

### تمهيد:

سنقوم في هذا المبحث بعرض الجانب المنهجي الذي سنتبعه للقيام بالدراسة الميدانية، حيث سنتطرق لكيفية تصميم الدراسة، وهذا من خلال تحديد مجتمع وعينة الدراسة ونوع الأداة المستخدمة في جمع البيانات الأولية، لننتقل بعدها إلى إبراز أساليب المعالجة الإحصائية المستعملة في تحليل البيانات المجمعة، وفي الأخير نقوم بإجراء اختبار لأداة الدراسة للتأكد من مدى ثباتها.

- إجراءات الدراسة الميدانية
- عرض وتحليل بيانات الدراسة

### 1.4 الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة شاملة على جوانب الدراسة الميدانية ، وبما أننا كنا بصدد إجراء دراسة ميدانية لابد من إجراء دراسة استطلاعية كانت

**1.1.4 المجال الزمني:** انطلقت في انجاز الدراسة أواخر شهر ديسمبر 2024 إلى غاية شهر افريل 2024 .

**1.2.4 المجال المكاني:** ثانويات وابتدائيات دائرة الحمادية ولاية برج بوعرييج(ثانوية 18 فيفري - متقنة صاهدامبارك - ثانوية حريزي البشير - ثانوية الشهيد بلعروسي بن يحي - ابتدائية امبارك بوبكر - ابتدائية أحمد فرج - ابتدائية دشاش لعجيلي - ابتدائية مقدمي عبد القادر )

### 2.4 المنهج الدراسة:

يعتبر المنهج المستخدم في البحث العمود الفقري لكل دراسة ولا سيما في الميادين الاجتماعية و النفسية والتربوية، فهو يكسب البحث طابعه العلمي و الباحث الفطن هو الذي يعرف كيف يختار المنهج المناسب بموضوعه لأن نتائج و صحة بحثه تقوم أساسا على نوعية المنهج المستعمل ، وهذا ما ذهب إليه محمد تركي بقوله : "أن صحة وسلامة الطريقة المستخدمة في الوصول إلى الحقيقة العلمية هي التي تضفي على البحث أو الدراسة الطابع الجدي كما تؤثر أيضا في محتوى و نتائج البحث (تركي ،1984، 131)

وتماشيا مع طبيعة الموضوع محل الدراسة ، تم الاعتماد على المنهج الوصفي كونه المنهج المناسب لتحليل هذه الظاهرة محل الدراسة .

**المنهج الوصفي:** هو استجابة لموضوع البحث و الأشكال المطروح يتطلب جمع معلومات ووصف الظاهرة كما هي حيث يهدف المنهج الوصفي إلى : "جمع الحقائق و البيانات عن ظاهرة أو موقف معين مع محاولة تفسير هذه الحقائق تفسيراً كافياً (بوحوش ، 1999 ، 21)

ويعرف كذلك على انه "الطريق الذي يسلكه الباحث في دراسة ظاهرة ما كي يصل إلى نتائج يقينية في الكشف عن طبيعة الظاهرة المدروسة (عبد الواحد ، 1975 ، 598)

كما يعرف بأنه طريقة لوصف الظاهرة و تصويرها كميا و كيفيا ، وذلك عن طريق جمع المعلومات النظرية و البيانات الميدانية عن المشكلة موضوع البحث ، ثم تصنيفها و تحليلها و الوصول إلى نتيجة (شقيق ،1985، ص80)

### 3.4 متغيرات الدراسة:

**1.3.4 المتغير المستقل :** هو الأداة التي يؤدي التغيير في قيمتها إلى إحداث التغيير، وذلك عن طريق التأثير في قيم متغيرات أخرى تكون ذات صلة به .

**تحديد المتغير المستقل:** الاحتراق النفسي

**2.3.4 المتغير التابع :** هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم متغيرات أخرى حيث أنها كلها أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ، وظهرت النتائج على قيم المتغير التابع . - تحديد المتغير التابع: طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

**المتغير التابع:** أساتذة التربية البدنية والرياضية

### 4.4 مجتمع وعينة الدراسة:

**مجتمع ا لدراسة:** نعني أن يشمل جميع عناصر ومفردات المشكلة أو ظاهرة قيد الدراسة ويشمل مجتمع الدراسة في بحثنا هذا مصادر ومستويات الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية للطورين الابتدائي والثانوي

ولكن في واقع الأمر ، إن دراسة مجتمع البحث الأصلي كله يتطلب وقتا طويلا وجهدا شاقا وتكاليف مادية مرتفعة ، ويكفي أن يختار الباحث عينة ممثلة لمجتمع الدراسة بحيث تحقق أهداف البحث وتساعد على انجاز مهمته. ويمثل مجتمع الدراسة في بحثنا هذا التي نحن بصدد دراستها هما أساتذة التربية البدنية والرياضية لدائرة الحمادية

**عينة الدراسة:** هي جزء من المجتمع الأصلي يحتوي على بعض العناصر التي تم اختيارها منه بطريقة وعينة

وذلك بقصد دراسة خصائص المجتمع الأصلي .

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 و تمثلت في عينة قصدية لأساتذة التربية البدنية الرياضية لأربع ثانويات وأربع ابتدائيات وعددهم 21 أستاذ.

### 5.4 أساليب جمع البيانات:

لغرض الإلمام بموضوع البحث ومتغيراته، اعتمد الطالب الباحث على مجموعة من المصادر والمراجع من كتب وبحوث ودراسات التي تناولت بكيفية أو بأخرى أحد جوانب دراستنا هذه، والتي كانت سندا قويا للوصول إلى حلا لمشكلة المطروحة ، وبالتالي لا تتطلب انجاز هذا البحث استخدام الأدوات التالية:

قمنا في هذه الدراسة باستخدام طريقة الاستقصاء من خلال الاستبيان في جمع البيانات الأولية نظرا لأنه أكثر الأساليب ملائمة لهذا النوع من الدراسات.

قمنا في هذه الدراسة باستخدام طريقة الاستقصاء من خلال الاستبيان في جمع البيانات الأولية نظرا لأنه أكثر الأساليب ملائمة لهذا النوع من الدراسات. وقد تم تصميم الاستبيان وتقسيمه الى ثلاث محاور كالتالي:

**المحور الأول:** يتعرض أساتذة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية لضغوط أكاديمية أكبر نظراً لتوجيه الطلاب نحو التحصيل الرياضي والرغبة في تحقيق نجاحات في المجال الرياضي على مستوى أعلى

**المحور الثاني:** تختلف التحديات الإدارية التي يواجهها أساتذة التربية البدنية والرياضية في المرحلتين الابتدائية والثانوية، و تلعب السياسات المدرسية دوراً في هذا السياق

**المحور الثالث:** يواجه أساتذة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الابتدائية ضغوطاً مختلفة فيما يتعلق بالتوازن بين الحياة العملية والشخصية مقارنة بالعاملين في المرحلة الثانوية

كما تم استخدام مقياس ليكرت ذو خمس درجات لتقييم إجابات أفراد العينة، بحيث تم إعطاء رقم لكل درجة من المقياس من أجل تسهيل عملية معالجتها إحصائياً كالتالي:

كما تم استخدام مقياس ليكرت ذو خمس درجات لتقييم إجابات أفراد العينة، بحيث تم إعطاء رقم لكل درجة من المقياس من أجل تسهيل عملية معالجتها إحصائياً كالتالي:

**جدول (1): سلم ليكرت الخماسي**

01	02	03	04	05
غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة

المصدر: من إعداد الطالب

### ثالثاً: أساليب تحليل البيانات

تم الاستعانة ببرنامج **SPSS 25** في عملية التفرغ والتحليل الإحصائي للبيانات واختبار فرضيات الدراسة حيث اشتملت على الأساليب الإحصائية التالية:

- معامل ألفا كرونباخ (**Cronbach's Alpha**) من أجل اختبار ثبات أداة الدراسة
- معامل الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور ومتوسط عبارات المحور الذي تنتمي اليه لغرض معرفة الاتساق الداخلي لأداة الدراسة
- التكرارات والنسب المئوية من أجل عرض خصائص العينة.
- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمعرفة اتجاهات إجابات أفراد العينة.

### ظروف عملية إعداد وتنفيذ الاستبيان

قمنا بإعداد الاستبيان على مراحل بحيث تم وضع استبيان أولي ثم قمنا بتحكيمة لدى عدد من الأساتذة المحكمين وبناءً على آرائهم تم تصحيح بعض الأخطاء وكمرحلة ثانية تم توزيع 30 استمارة على أستاذة التربية البدنية، تم الحصول على 21 رد، وبعد المراجعة تم الاحتفاظ بها كلها.

### صدق وثبات أداة الدراسة:

#### أولاً: صدق أداة الدراسة

يقصد بصدق أداة الدراسة هو أن تقيس أداة الدراسة ما وضعت لأجل قياسه وهنا قمنا في هذه الدراسة بالتأكد من صدق أداة الدراسة من خلال:

#### أ. صدق المحكمين:

بعد إنجاز الاستبيان وصياغة عباراته تم عرض الاستبيان الأولي على مجموعة من المحكمين، وقد استجبت لآرائهم وتصويباتهم وقمنا بإجراء ما يلزم من حذف وإضافة وتعديل حتى خرج الاستبيان في شكله النهائي.

### ب. صدق الاتساق الداخلي لقرات الاستبيان:

يقصد بالاتساق الداخلي مدى اتساق كل عبارة من عبارات الاستبيان مع متوسط عبارات المحور الذي تنتمي إليه، وقد قمنا بحساب الاتساق الداخلي للاستبيان وذلك من خلال حساب معامل الارتباط بين كل عبارة من عبارات الاستبيان ومتوسط عبارات المحور الذي تنتمي إليه وذلك كما يلي:

#### 1. قياس الاتساق الداخلي لعبارات المحور الأول:

جدول (2): الاتساق الداخلي لعبارات المحور الأول

رقم العبارة	العبارة	معامل الارتباط	القيمة المعنوية
1	هل تشعر بأنك تتعرض لضغوط أكاديمية أثناء تدريس مادة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية؟	.800**	.000
2	هل تواجه صعوبة في تحقيق توازن بين تلبية متطلبات البرامج الأكاديمية وتعزيز النشاط الرياضي للطلاب؟	.800**	.000
3	هل تشعر بأن هناك ضغوطاً من الجهات الإدارية أو الأهل أو الطلاب لزيادة نسب النجاح في المجال الرياضي؟	.758**	.000
4	هل تعتقد أن هذه الضغوط الأكاديمية تؤثر على جودة تجربة التعليم الرياضي التي تقدمها للطلاب؟	-.320	.158
5	هل تلاحظ زيادة في الطلب على الأنشطة الرياضية المتنافسة من قبل الطلاب نتيجة للتركيز المتزايد على التحصيل الرياضي؟	.415	.062
6	هل تشعر بأن هذه الضغوط الأكاديمية تؤثر على مرونتك في تصميم وتنفيذ البرنامج الرياضي للمدرسة؟	.758**	.000

## الفصل الرابع : منهجية الدراسة

7	هل تعتقد أن هناك حاجة إلى دعم إضافي من الإدارة المدرسية أو الجهات ذات الصلة لمساعدة أساتذة التربية البدنية والرياضية في التعامل مع هذه الضغوط الأكاديمية؟	.822**	.000
8	هل ترى أن هناك حاجة إلى توعية الجمهور بأهمية توازن بين النجاح الأكاديمي والنشاط الرياضي للطلاب؟	.758**	.000
9	هل تواجه صعوبة في تحفيز الطلاب على ممارسة الرياضة بشكل منتظم بسبب التركيز الأكاديمي المتزايد؟	.800**	.000

المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 25

يتضح من خلال الجدول أعلاه بان أغلب الفقرات ترتبط مع المحور الأول أي أن فقراته دالة إحصائياً، حيث نجد أن معاملات الارتباط المحسوبة لكل فقرة من فقراته أكبر من قيمة  $r$  الجدولية، كما أن قيمة **SIG (مستوى المعنوية)** اقل من بمستوى دلالة **0.05** في أغلب فقرات المحور أي يوجد ارتباط معنوي ومنه تعتبر فقرات المحور الاول صادقة ومتسقة داخليا، لما وضعت لقياسه.

### 2. قياس الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثاني:

جدول (3): الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثاني

رقم العبارة	العبارة	معامل الارتباط	القيمة المعنوية
1	هل تعتقد أن هناك تحديات إدارية محددة تختلف بين مدرسي التربية البدنية والرياضية في المرحلتين الابتدائية والثانوية؟	.778**	.000
2	هل تواجه تحديات مختلفة في التخطيط وتنفيذ برامج التربية البدنية والرياضية في المرحلتين الابتدائية والثانوية؟	.778**	.000
3	هل تعتقد أن الاحتياجات الإدارية لمدرسي التربية البدنية والرياضية في المرحلتين الابتدائية والثانوية مختلفة؟	.750**	.000
4	هل تواجه صعوبة في توجيه الطلاب وإدارتهم بشكل فعال في بيئة الصفوف الكبيرة في المدارس الابتدائية؟	.223	.332
5	هل تواجه صعوبة في إدارة سلوكيات الطلاب وتشجيع الالتزام بالنشاط البدني في المرحلة الابتدائية؟	.361	.107
6	هل تعتقد أن السياسات المدرسية تلعب دوراً في تحديد التحديات	.750**	.000

## الفصل الرابع : منهجية الدراسة

		الإدارية التي يواجهها مدرسو التربية البدنية والرياضية في المدارس؟	
7	.619**	هل تواجه صعوبة في تحقيق التوازن بين متطلبات البرامج الأكاديمية والأنشطة الرياضية في المدارس الثانوية	.000
8	.590**	هل تلاحظ تأثير السياسات المدرسية على توجيه الاهتمام والموارد لصالح النشاطات الرياضية في المدارس؟	.000
9	.803**	هل تتلقى الدعم الكافي من الإدارة المدرسية لتنفيذ برامج التربية البدنية والرياضية في المدارس؟	.000

المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 25

يتضح من خلال الجدول أعلاه بان أغلب الفقرات ترتبط مع المحور الثاني أي أن فقراته دالة إحصائياً، حيث نجد أن معاملات الارتباط المحسوبة لكل فقرة من فقراته أكبر من قيمة  $r$  الجدولية، كما أن قيمة **SIG** (مستوى المعنوية) اقل من بمستوى دلالة **0.05** في أغلب فقرات المحور أي يوجد ارتباط معنوي ومنه تعتبر فقرات المحور الثاني صادقة ومتسقة داخليا، لما وضعت لقياسه.

### 3. قياس الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثالث:

جدول (4): الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثالث

رقم العبارة	العبارة	معامل الارتباط	القيمة المعنوية
1	هل تشعر بأنك تواجه ضغوطاً مختلفة عن زملائك في المرحلة الثانوية بسبب التوازن بين الحياة العملية والشخصية؟	.636**	.000
2	هل تعتقد أن الطبيعة العملية للعمل في المرحلة الابتدائية تجعل من الصعب تحقيق التوازن بين الحياة العملية والشخصية بالمقارنة مع المرحلة الثانوية؟	.561**	.000
3	هل تواجه صعوبة في تخصيص الوقت بين الأنشطة الرياضية في المدرسة والأنشطة الشخصية بما في ذلك الاستراحة والأنشطة الاجتماعية والأسرية؟	.585**	.000
4	هل تشعر بأن الضغوط الإضافية المتعلقة بالتحضير وتنظيم الأنشطة الرياضية للأطفال في المرحلة الابتدائية تزيد من تحديات تحقيق التوازن بين الحياة العملية والشخصية؟	.416	.061

## الفصل الرابع : منهجية الدراسة

5	هل تعتقد أن هناك حاجة إلى دعم إضافي من الإدارة المدرسية لمساعدة أساتذة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوازن بين الحياة العملية والشخصية؟	.180	.436
6	هل تعتقد أن تعزيز ثقافة الرعاية الذاتية وتقديم الدعم المناسب للمعلمين يمكن أن يساعد في تحسين التوازن بين الحياة العملية والشخصية؟	.665**	.000
7	هل تلاحظ زيادة في الضغوط الإضافية المتعلقة بالحياة العملية على الأساتذة في المرحلة الابتدائية مقارنة بالمرحلة الثانوية؟	.440*	.000
8	هل تستخدم استراتيجيات معينة لتحقيق التوازن بين الحياة العملية والشخصية؟	.480**	.000
9	هل تعتقد أن هناك حاجة إلى تطوير سياسات أو برامج خاصة لمساعدة أساتذة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوازن بين الحياة العملية والشخصية؟	.727**	.000

المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 25

يتضح من خلال الجدول أعلاه بأن أغلب الفقرات ترتبط مع المحور الثاني أي أن فقراته دالة إحصائياً، حيث نجد أن معاملات الارتباط المحسوبة لكل فقرة من فقراته أكبر من قيمة  $r$  الجدولية، كما أن قيمة **SIG (مستوى المعنوية)** أقل من بمستوى دلالة **0.05** في أغلب فقرات المحور أي يوجد ارتباط معنوي ومنه تعتبر فقرات المحور الثالث صادقة ومتسقة داخليا، لما وضعت لقياسه.

### اختبار ثبات أداة الدراسة :

يقصد بثبات أداة الدراسة أو القياس (الاستبيان) هو أن يعطي الاستبيان بعد تنفيذه نفس النتيجة في حالة ما إذا ما أعيد تنفيذه مرة أخرى تحت نفس الشروط والظروف. (معن و البحر ، 2014، صفحة 14)، وهناك عدة طرق لقياس ثبات الأداة أو الاتساق الداخلي بين عباراته نذكر منها:

أ. طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test – Retest): حيث يتم توزيع الاستمارة على نفس المجموعة بعد مدة تتراوح بين عدة أسابيع وعدة أشهر وتفحص درجات المفحوصين على الاختبار في المرة الأولى وفي المرة الثانية ثم يحسب معامل الارتباط بينهما وكلما كان معامل ارتباط الثبات كسرا

## الفصل الرابع : منهجية الدراسة

عشرًا مرتفعًا كان ذلك دليلًا على جودة المقياس المستخدم بما يعني استقرار نتائج المقياس.

(الصيرفي، 2002، صفحة 141)

ب. طريقة التجزئة النصفية: حيث يتم في هذه الطريقة تجزئة الاستبيان إلى جزئين متساويين إما بطريقة

عشوائية أو باعتماد الأرقام الزوجية والفردية ومن ثم يتم قياس معامل الارتباط بين نتائج النصفين.

ج. طريقة معامل ألفا كرونباخ: يهدف هذا المعامل إلى قياس مدى ثبات أداة القياس من حيث الاتساق

الداخلي لعباراتها وتكون الأداة متماز بثبات مقبول إذا كان معامل ألفا كرونباخ أكبر من 0.60 (جودة

، 2008، الصفحات 298-303)

وقد قمنا في هذه الدراسة بتطبيق الطريقة الأخيرة كما يلي:

للتأكد من مدى ثبات أداة الدراسة (الاستبيان) نقوم بحساب قيمة معامل "ألفا كرونباخ" فحصلنا

على ما يلي:

### جدول (5): نتائج معامل ألفا كرونباخ لمتغيرات الدراسة

الرقم	المتغير	عدد العبارات	ألفا كرونباخ	النتيجة
1	المحور الأول	09	0.80	ثابت
2	المحور الثاني	09	0.76	ثابت
3	المحور الثالث	09	0.64	ثابت
	جميع العبارات	27	0.85	ثابت

المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 25

التعليق: نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن معاملات ألفا كرونباخ للمحاور هي معاملات مرتفعة، وهذا

يدل على أن قيمة الثبات مرتفعة لأداة الدراسة ذات ثبات كبير مما يجعلنا على ثقة تامة بصحة الاستبيان

وصلاحيته لتحليل وتفسير نتائج الدراسة واختبار فرضياتها

تجدر الإشارة إلى أن معامل الثبات ألفا كرونباخ، تتراوح بين (0-1)، وكلما أقترب من الواحد؛ دل على وجود ثبات عال، وكلما اقترب من الصفر؛ دل على عدم وجود ثبات. وان الحد الأدنى المتفق عليه لمعامل ألفا كرونباخ هو: 0.6

## الفصل الخامس

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

### 1.5 عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

في هذا المبحث تم تحميل وعرض بيانات محاور الاستبيان من خلال من خلال جداول اتجاه العبارات المكونة للاستبيان وذلك بالاعتماد على أدوات إحصائية من أهمها التكرارات، المتوسط الحسابي الانحراف المعياري من أجل التعرف على استجابات أفراد العينة المدروسة تجاه محاور وأبعاد الدراسة ودرجة موافقتهم لمختلف الفقرات المعبرة عن المحاور والأبعاد وذلك وفقا لمقياس ليكرت الخماسي أي انه مقسم لخمسة أجزاء متساوية حيث نلاحظ في المقياس المستعمل أنه متدرج من موافق بشدة (5) إلى غير موافق بشدة (1) أي أن طول المقياس هو  $5-1=4$ ، فنقوم بقسمة 4 على 5 فنحصل على 0.8 أي أن طول كل فئة يساوي 0.8 وذلك كما وموضح في الجدول التالي :

**جدول (6):** تصنيف المتوسطات الحسابية حسب مقياس ليكرت الخماسي

الاتجاه	الفئة
منخفضة جدا	1.....1.80
منخفضة	1.80.....2.60
متوسطة	2.60.....3.40
مرتفعة	3.40 .....4.20
مرتفعة جدا	4.20.....5

المصدر: من إعداد الطالب

جدول (6): اتجاه عبارات المحور الأول

رقم العبارة	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الموافقة
1	هل تشعر بأنك تتعرض لضغوط أكاديمية أثناء تدريس مادة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية؟	4.04	.740	مرتفعة
2	هل تواجه صعوبة في تحقيق توازن بين تلبية متطلبات البرامج الأكاديمية وتعزيز النشاط الرياضي للطلاب؟	4.04	.740	مرتفعة
3	هل تشعر بأن هناك ضغوطاً من الجهات الإدارية أو الأهل أو الطلاب لزيادة نسب النجاح في المجال الرياضي؟	4.71	.462	مرتفعة جدا
4	هل تعتقد أن هذه الضغوط الأكاديمية تؤثر على جودة تجربة التعليم الرياضي التي تقدمها للطلاب؟	4.57	.507	مرتفعة جدا
5	هل تلاحظ زيادة في الطلب على الأنشطة الرياضية المتنافسة من قبل الطلاب نتيجة للتركيز المتزايد على التحصيل الرياضي؟	4.19	.679	مرتفعة
6	هل تشعر بأن هذه الضغوط الأكاديمية تؤثر على مرونتك في تصميم وتنفيذ البرنامج الرياضي للمدرسة؟	4.71	.462	مرتفعة جدا
7	هل تعتقد أن هناك حاجة إلى دعم إضافي من الإدارة المدرسية أو الجهات ذات الصلة لمساعدة أساتذة التربية البدنية والرياضية في التعامل مع هذه الضغوط الأكاديمية؟	4.23	.700	مرتفعة جدا
8	هل ترى أن هناك حاجة إلى توعية الجمهور بأهمية توازن بين النجاح الأكاديمي والنشاط الرياضي للطلاب؟	4.71	.462	مرتفعة جدا
9	هل تواجه صعوبة في تحفيز الطلاب على ممارسة	4.04	.740	مرتفعة

## الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

			الرياضة بشكل منظم بسبب التركيز الأكاديمي المتزايد؟	
--	--	--	--	--

التعليق:

الجدول يظهر تقييمات أساتذة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية و الإبتدائية بشأن الضغوط الأكاديمية التي يوجهونها والتي تأتي نتيجة التوجيه القائم على التحصيل الرياضي والرغبة في تحقيق نجاحات في المجال الرياضي على مستوى أعلى.

1. العبارة "هل تشعر بأنك تتعرض لضغوط أكاديمية أثناء تدريس مادة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية؟"

المتوسط الحسابي: 4.04

الانحراف المعياري: 0.740

درجة الموافقة: مرتفعة

هذه النتيجة تشير إلى أن الأساتذة يشعرون بضغوط أكاديمية أثناء تدريسهم لمادة التربية البدنية والرياضية.

2. العبارة "هل تواجه صعوبة في تحقيق توازن بين تلبية متطلبات البرامج الأكاديمية وتعزيز النشاط الرياضي للطلاب؟"

المتوسط الحسابي: 4.04

الانحراف المعياري: 0.740

درجة الموافقة: مرتفعة

هذه النتيجة توضح أن هناك صعوبة في تحقيق التوازن بين متطلبات البرامج الأكاديمية وتعزيز النشاط الرياضي للطلاب.

3. العبارة "هل تشعر بأن هناك ضغوطاً من الجهات الإدارية أو الأهل أو الطلاب لزيادة نسب النجاح في المجال الرياضي؟"

المتوسط الحسابي: 4.71

الانحراف المعياري: 0.462

درجة الموافقة: مرتفعة جداً

هذه النتيجة توضح أن هناك ضغوطاً كبيرة جداً من الجهات الإدارية أو الأهل أو الطلاب لزيادة نسب النجاح في المجال الرياضي.

## الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

4. العبارة "هل تعتقد أن هذه الضغوط الأكاديمية تؤثر على جودة تجربة التعليم الرياضي التي تقدمها للطلاب؟"

المتوسط الحسابي: 4.57

الانحراف المعياري: 0.507

درجة الموافقة: مرتفعة جداً

هذه النتيجة تشير إلى أن الأساتذة يرون أن الضغوط الأكاديمية تؤثر بشكل كبير جداً على جودة تجربة التعليم الرياضي التي يقدمونها.

5. العبارة "هل تلاحظ زيادة في الطلب على الأنشطة الرياضية المتنافسة من قبل الطلاب نتيجة للتركيز المتزايد على التحصيل الرياضي؟"

المتوسط الحسابي: 4.19

الانحراف المعياري: 0.679

درجة الموافقة: مرتفعة

هذه النتيجة تشير إلى أن هناك زيادة في الطلب على الأنشطة الرياضية المتنافسة بسبب التركيز المتزايد على التحصيل الرياضي.

6. العبارة "هل تشعر بأن هذه الضغوط الأكاديمية تؤثر على مرونتك في تصميم وتنفيذ البرنامج الرياضي للمدرسة؟"

المتوسط الحسابي: 4.71

الانحراف المعياري: 0.462

درجة الموافقة: مرتفعة جداً

هذه النتيجة توضح أن الضغوط الأكاديمية تؤثر بشكل كبير جداً على مرونة أساتذة التربية البدنية في تصميم وتنفيذ البرنامج الرياضي.

7. العبارة "هل تعتقد أن هناك حاجة إلى دعم إضافي من الإدارة المدرسية أو الجهات ذات الصلة لمساعدة أساتذة التربية البدنية والرياضية في التعامل مع هذه الضغوط الأكاديمية؟"

المتوسط الحسابي: 4.23

الانحراف المعياري: 0.700

درجة الموافقة: مرتفعة جداً

## الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

هذه النتيجة تشير إلى أن هناك حاجة ملحة إلى دعم إضافي لمساعدة أساتذة التربية البدنية في التعامل مع الضغوط الأكاديمية.

8. العبارة "هل ترى أن هناك حاجة إلى توعية الجمهور بأهمية توازن بين النجاح الأكاديمي والنشاط الرياضي للطلاب؟"

المتوسط الحسابي: 4.71

الانحراف المعياري: 0.462

درجة الموافقة: مرتفعة جداً

هذه النتيجة تشير إلى أن الأساتذة يرون أهمية كبيرة لتوعية الجمهور بأهمية التوازن بين النجاح الأكاديمي والنشاط الرياضي للطلاب.

9. العبارة "هل تواجه صعوبة في تحفيز الطلاب على ممارسة الرياضة بشكل منتظم بسبب التركيز الأكاديمي المتزايد؟"

المتوسط الحسابي: 4.04

الانحراف المعياري: 0.740

درجة الموافقة: مرتفعة

هذه النتيجة توضح أن هناك صعوبة في تحفيز الطلاب على ممارسة الرياضة بشكل منتظم بسبب التركيز الأكاديمي المتزايد.

العبارات في المحور الأول تبين أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يتعرضون لضغوط أكاديمية معقدة نظراً للتوجيه القائم على التحصيل الرياضي والرغبة في تحقيق نجاحات في المجال الرياضي. هذه الضغوط تؤثر على جودة التعليم الرياضي وتطالب بدعم إضافي من الإدارة المدرسية وتوعية الجمهور حول أهمية التوازن بين النجاح الأكاديمي والنشاط الرياضي.

## الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

ثانياً: اتجاه عبارات المحور الثاني: تختلف التحديات الإدارية التي يواجهها أساتذة التربية البدنية والرياضية في المرحلتين الابتدائية والثانوية، و تلعب السياسات المدرسية دوراً في هذا السياق

### جدول (7): اتجاه عبارات المحور الثاني

رقم العبارة	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الموافقة
1	هل تعتقد أن هناك تحديات إدارية محددة تختلف بين مدرسي التربية البدنية والرياضية في المرحلتين الابتدائية والثانوية؟	4.04	.740	مرتفعة
2	هل تواجه تحديات مختلفة في التخطيط وتنفيذ برامج التربية البدنية والرياضية في المرحلتين الابتدائية والثانوية؟	4.04	.740	مرتفعة
3	هل تعتقد أن الاحتياجات الإدارية لمدرسي التربية البدنية والرياضية في المرحلتين الابتدائية والثانوية مختلفة؟	4.71	.462	مرتفعة جدا
4	هل تواجه صعوبة في توجيه الطلاب وإدارتهم بشكل فعال في بيئة الصفوف الكبيرة في المدارس الابتدائية؟	4.57	.507	مرتفعة
5	هل تواجه صعوبة في إدارة سلوكيات الطلاب وتشجيع الالتزام بالنشاط البدني في المرحلة الابتدائية؟	4.19	.679	مرتفعة
6	هل تعتقد أن السياسات المدرسية تلعب دوراً في تحديد التحديات الإدارية التي يواجهها مدرسو التربية البدنية والرياضية في المدارس؟	4.71	.462	مرتفعة جدا
7	هل تواجه صعوبة في تحقيق التوازن بين متطلبات البرامج الأكاديمية والأنشطة الرياضية في المدارس	4.23	.700	مرتفعة جدا

## الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

			الثانوية	
مرتفعة جدا	.601	4.52	هل تلاحظ تأثير السياسات المدرسية على توجيه الاهتمام والموارد لصالح النشاطات الرياضية في المدارس؟	8
مرتفعة جدا	.730	4.33	هل تتلقى الدعم الكافي من الإدارة المدرسية لتنفيذ برامج التربية البدنية والرياضية في المدارس؟	9

### التعليق:

1. العبارة "هل تعتقد أن هناك تحديات إدارية محددة تختلف بين مدرسي التربية البدنية والرياضية في المرحلتين الابتدائية والثانوية؟"

المتوسط الحسابي: 4.04

الانحراف المعياري: 0.740

درجة الموافقة: مرتفعة

يتفق معظم المشاركين على أن هناك تحديات إدارية محددة تختلف بين المرحلتين الابتدائية والثانوية، مما يعكس التنوع في الاحتياجات والتحديات التي يواجهها مدرسو التربية البدنية والرياضية.

2. العبارة "هل تواجه تحديات مختلفة في التخطيط وتنفيذ برامج التربية البدنية والرياضية في المرحلتين الابتدائية والثانوية؟"

المتوسط الحسابي: 4.04

الانحراف المعياري: 0.740

درجة الموافقة: مرتفعة

يشير هذا التقييم إلى أن هناك تحديات متنوعة في التخطيط وتنفيذ برامج التربية البدنية والرياضية بين المرحلتين، مما يستدعي احتياجات إدارية مختلفة لكل منهما.

3. العبارة "هل تعتقد أن الاحتياجات الإدارية لمدرسي التربية البدنية والرياضية في المرحلتين الابتدائية والثانوية مختلفة؟"

المتوسط الحسابي: 4.71

الانحراف المعياري: 0.462

درجة الموافقة: مرتفعة جدًا

## الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

يؤكد هذا التقييم أن هناك اختلاف واضح في الاحتياجات الإدارية لمدرسي التربية البدنية والرياضية بين المرحلتين، مما يتطلب استجابات إدارية مختلفة لكل منهما.

4. العبارة "هل تواجه صعوبة في توجيه الطلاب وإدارتهم بشكل فعال في بيئة الصفوف الكبيرة في المدارس الابتدائية؟"

المتوسط الحسابي: 4.57

الانحراف المعياري: 0.507

درجة الموافقة: مرتفعة

يعكس هذا التقييم التحديات التي يواجهها المدرسون في التعامل مع صفوف كبيرة في المرحلة الابتدائية، مما يؤثر على إدارتهم للطلاب بشكل فعال.

5. العبارة "هل تواجه صعوبة في إدارة سلوكيات الطلاب وتشجيع الالتزام بالنشاط البدني في المرحلة الابتدائية؟"

المتوسط الحسابي: 4.19

الانحراف المعياري: 0.679

درجة الموافقة: مرتفعة

يشير هذا التقييم إلى التحديات التي تواجه الإدارة البدنية والرياضية في إدارة سلوكيات الطلاب وتعزيز الالتزام بالنشاط البدني في المرحلة الابتدائية.

6. العبارة "هل تعتقد أن السياسات المدرسية تلعب دورًا في تحديد التحديات الإدارية التي يواجهها مدرسو التربية البدنية والرياضية في المدارس؟"

المتوسط الحسابي: 4.71

الانحراف المعياري: 0.462

درجة الموافقة: مرتفعة جدًا

يدل هذا التقييم على الإقرار بأهمية السياسات المدرسية في تحديد التحديات الإدارية لمدرسي التربية البدنية والرياضية، والتي يجب أن تكون مدروسة ومعدلة لدعم هذه الفئة.

7. العبارة "هل تواجه صعوبة في تحقيق التوازن بين متطلبات البرامج الأكاديمية والأنشطة الرياضية في المدارس الثانوية؟"

المتوسط الحسابي: 4.23

## الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الانحراف المعياري: 0.700

درجة الموافقة: مرتفعة جدًا

يوضح هذا التقييم صعوبة تحقيق التوازن بين البرامج الأكاديمية والأنشطة الرياضية في المدارس الثانوية، مما يتطلب التدابير والدعم اللازمين من الإدارة المدرسية.

8. العبارة "هل تلاحظ تأثير السياسات المدرسية على توجيه الاهتمام والموارد لصالح النشاطات الرياضية في المدارس؟

المتوسط الحسابي: 4.52

الانحراف المعياري: 0.601

درجة الموافقة: مرتفعة جدًا

يشير هذا التقييم إلى أن السياسات المدرسية لها تأثير ملحوظ على توجيه الاهتمام والموارد لصالح النشاطات الرياضية، وهو ما يؤثر بشكل مباشر على تجربة مدرسي التربية البدنية والرياضية.

9. العبارة "هل تتلقى الدعم الكافي من الإدارة المدرسية لتنفيذ برامج التربية البدنية والرياضية في المدارس؟

المتوسط الحسابي: 4.33

الانحراف المعياري: 0.730

درجة الموافقة: مرتفعة جدًا

يشير هذا التقييم إلى أن هناك دعم الكافي من الإدارة المدرسية لتنفيذ برامج التربية البدنية والرياضية في المدارس.

توضح العبارات في المحور الثاني أن هناك تفاوتاً كبيراً بين المرحلتين الابتدائية والثانوية فيما يتعلق بالتحديات الإدارية التي يواجهها مدرسو التربية البدنية والرياضية. كما تظهر أن السياسات المدرسية تلعب دوراً حاسماً في تحديد هذه التحديات وتوجيه الاهتمام والدعم لصالح النشاطات الرياضية في المدارس. الدرجات المرتفعة للموافقة تعكس قوة الاعتقاد بأن هذه التحديات حقيقية وتستحق الاهتمام والتدخل من السياسات المدرسية.

ثالثاً: اتجاه عبارات المحور الثالث: يواجه أساتذة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الابتدائية ضغوطاً مختلفة فيما يتعلق بالتوازن بين الحياة العملية والشخصية مقارنة بالعاملين في المرحلة الثانوية

جدول (8): اتجاه عبارات المحور الثالث

رقم العبارة	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الموافقة
1	هل تشعر بأنك تواجه ضغوطاً مختلفة عن زملائك في المرحلة الثانوية بسبب التوازن بين الحياة العملية والشخصية؟	4.04	.740	مرتفعة
2	هل تعتقد أن الطبيعة العملية للعمل في المرحلة الابتدائية تجعل من الصعب تحقيق التوازن بين الحياة العملية والشخصية بالمقارنة مع المرحلة الثانوية؟	4.09	.768	مرتفعة
3	هل تواجه صعوبة في تخصيص الوقت بين الأنشطة الرياضية في المدرسة والأنشطة الشخصية بما في ذلك الاستراحة والأنشطة الاجتماعية والأسرية؟	4.52	.679	مرتفعة جدا
4	هل تشعر بأن الضغوط الإضافية المتعلقة بالتحضير وتنظيم الأنشطة الرياضية للأطفال في المرحلة الابتدائية تزيد من تحديات تحقيق التوازن بين الحياة العملية والشخصية؟	4.66	.483	مرتفعة جدا
5	هل تعتقد أن هناك حاجة إلى دعم إضافي من الإدارة المدرسية لمساعدة أساتذة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوازن بين الحياة العملية والشخصية؟	4.19	.749	مرتفعة
6	هل تعتقد أن تعزيز ثقافة الرعاية الذاتية وتقديم الدعم المناسب للمعلمين يمكن أن يساعد في تحسين التوازن بين الحياة العملية والشخصية؟	4.23	.700	مرتفعة جدا
7	هل تلاحظ زيادة في الضغوط الإضافية المتعلقة بالحياة	4.09	.768	مرتفعة

## الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

			العملية على الأساتذة في المرحلة الابتدائية مقارنة بالمرحلة الثانوية؟	
مرتفعة جدا	.717	4.28	هل تستخدم استراتيجيات معينة لتحقيق التوازن بين الحياة العملية والشخصية؟	8
مرتفعة جدا	.676	4.42	هل تعتقد أن هناك حاجة إلى تطوير سياسات أو برامج خاصة لمساعدة أساتذة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوازن بين الحياة العملية والشخصية؟	9

### التعليق:

1. العبارة" هل تشعر بأنك تواجه ضغوطاً مختلفة عن زملائك في المرحلة الثانوية بسبب التوازن بين

الحياة العملية والشخصية؟

المتوسط الحسابي: 4.04

الانحراف المعياري: 0.740

درجة الموافقة: مرتفعة

يوضح هذا التقييم أن هناك تحديات ملحوظة تواجه مدرسي التربية البدنية والرياضية في المرحلة الابتدائية بشأن التوازن بين الحياة العملية والشخصية، والتي تختلف عن تلك التي يواجهها زملاؤهم في المرحلة الثانوية.

2. العبارة" هل تعتقد أن الطبيعة العملية للعمل في المرحلة الابتدائية تجعل من الصعب تحقيق التوازن

بين الحياة العملية والشخصية بالمقارنة مع المرحلة الثانوية؟

المتوسط الحسابي: 4.09

الانحراف المعياري: 0.768

درجة الموافقة: مرتفعة

هذا التقييم يبرز التحديات الإضافية التي يواجهها مدرسو التربية البدنية والرياضية في المرحلة الابتدائية بسبب الطبيعة العملية للعمل، مما يجعل من الصعب عليهم تحقيق التوازن الشخصي والمهني.

3. العبارة" هل تواجه صعوبة في تخصيص الوقت بين الأنشطة الرياضية في المدرسة والأنشطة

الشخصية بما في ذلك الاستراحة والأنشطة الاجتماعية والأسرية؟

المتوسط الحسابي: 4.52

## الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الانحراف المعياري: 0.679

درجة الموافقة: مرتفعة جدًا

هذا التقييم يشير إلى أن مدرسي التربية البدنية والرياضية يجدون صعوبة في تخصيص الوقت بين الأنشطة المدرسية والأنشطة الشخصية، مما يؤثر على التوازن بين الحياة العملية والشخصية.

4. العبارة " هل تشعر بأن الضغوط الإضافية المتعلقة بالتحضير وتنظيم الأنشطة الرياضية للأطفال في المرحلة الابتدائية تزيد من تحديات تحقيق التوازن بين الحياة العملية والشخصية؟

المتوسط الحسابي: 4.66

الانحراف المعياري: 0.483

درجة الموافقة: مرتفعة جدًا

هذا التقييم يدل على أن التحضير وتنظيم الأنشطة الرياضية للأطفال في المرحلة الابتدائية يضيف ضغوطاً إضافية على مدرسي التربية البدنية والرياضية، مما يجعل من التوازن بين الحياة العملية والشخصية تحدياً أكبر.

5. العبارة " هل تعتقد أن هناك حاجة إلى دعم إضافي من الإدارة المدرسية لمساعدة أساتذة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوازن بين الحياة العملية والشخصية؟

المتوسط الحسابي: 4.19

الانحراف المعياري: 0.749

درجة الموافقة: مرتفعة

هذا التقييم يشير إلى ضرورة تقديم دعم إضافي من الإدارة المدرسية لمدرسي التربية البدنية والرياضية لمساعدتهم في تحقيق التوازن المطلوب بين الحياة العملية والشخصية.

6. العبارة " هل تعتقد أن تعزيز ثقافة الرعاية الذاتية وتقديم الدعم المناسب للمعلمين يمكن أن يساعد في تحسين التوازن بين الحياة العملية والشخصية؟

المتوسط الحسابي: 4.23

الانحراف المعياري: 0.700

درجة الموافقة: مرتفعة جدًا

## الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

هذا التقييم يوضح أن تعزيز ثقافة الرعاية الذاتية وتوفير الدعم المناسب للمعلمين يمكن أن يكون له تأثير إيجابي في تحسين التوازن بين الحياة العملية والشخصية لمدرسي التربية البدنية والرياضية.

7. العبارة" هل تلاحظ زيادة في الضغوط الإضافية المتعلقة بالحياة العملية على الأساتذة في المرحلة الابتدائية مقارنة بالمرحلة الثانوية؟

المتوسط الحسابي: 4.09

الانحراف المعياري: 0.768

درجة الموافقة: مرتفعة

هذا التقييم يؤكد أن مدرسي التربية البدنية والرياضية في المرحلة الابتدائية يواجهون ضغوطاً إضافية بسبب الحياة العملية، مما يعزز الحاجة إلى دعم إضافي وسياسات ملائمة.

8. العبارة" هل تستخدم استراتيجيات معينة لتحقيق التوازن بين الحياة العملية والشخصية؟

المتوسط الحسابي: 4.28

الانحراف المعياري: 0.717

درجة الموافقة: مرتفعة جداً

يدل هذا التقييم على أن مدرسي التربية البدنية والرياضية يستخدمون استراتيجيات معينة لتحقيق التوازن بين الحياة العملية والشخصية، مما يعكس الوعي بأهمية التوازن في حياتهم.

9. هل تعتقد أن هناك حاجة إلى تطوير سياسات أو برامج خاصة لمساعدة أساتذة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوازن بين الحياة العملية والشخصية؟

المتوسط الحسابي: 4.42

الانحراف المعياري: 0.676

درجة الموافقة: مرتفعة جداً

هذا التقييم يشير إلى أن هناك حاجة ملحة لتطوير سياسات أو برامج خاصة تستهدف مساعدة أساتذة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوازن بين الحياة العملية والشخصية. هذا يمكن أن يشمل دعماً إضافياً من الإدارة المدرسية، وإدماج استراتيجيات لتعزيز الرعاية الذاتية وتحسين الإدارة الوقتية.

يوضح جدول اتجاه عبارات المحور الثالث أن مدرسي التربية البدنية والرياضية في المرحلة الابتدائية يواجهون ضغوطاً متعددة لتحقيق التوازن بين الحياة العملية والشخصية. هذه التحديات تتمثل في الضغوط الإضافية من التحضير وتنظيم الأنشطة الرياضية للأطفال، والصعوبات في تخصيص الوقت

## الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

بين الأنشطة المدرسية والأنشطة الشخصية، والتحديات الناتجة عن الطبيعة العملية للعمل في المرحلة الابتدائية.

### 2.5 مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

**الفرضية الأولى:** يتعرض أساتذة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية لضغوط أكاديمية أكبر نظرًا لتوجيه الطلاب نحو التحصيل الرياضي والرغبة في تحقيق نجاحات في المجال الرياضي على مستوى أعلى

في ضوء الفرضية الأولى التي تقول إن أساتذة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية يتعرضون لضغوط أكاديمية أكبر نظرًا لتوجيه الطلاب نحو التحصيل الرياضي والرغبة في تحقيق نجاحات في المجال الرياضي على مستوى أعلى، يظهر من نتائج الدراسة أن هذه الفرضية محققة بشكل كبير حيث أظهرت الدراسة أن أساتذة التربية البدنية يشعرون بضغوط أكاديمية خلال تدريسهم، مما يؤثر على جودة تجربة التعليم الرياضي التي يقدمونها للطلاب، بالإضافة إلى ذلك، هناك ضغوط كبيرة من الجهات الإدارية والأهل والطلاب لزيادة نسب النجاح في المجال الرياضي، مما يزيد من حاجة الأساتذة إلى دعم إضافي ومساندة من الإدارة المدرسية.

بالنظر إلى هذه النقاط، يمكن القول إن التوجيه القائم على التحصيل الرياضي والرغبة في تحقيق النجاحات الرياضية يضع أساتذة التربية البدنية في موقف تحتم عليهم التوازن بين الضغوط الأكاديمية وتحفيز الطلاب على ممارسة الرياضة بشكل منتظم. تعزز الدراسة أهمية دعم الإدارة المدرسية والتوعية العامة بأهمية التوازن بين النجاح الأكاديمي والنشاط الرياضي، لتخفيف الضغوط الناتجة عن التوجيه القائم على التحصيل الرياضي.

**الفرضية الثانية ثانياً:** تختلف التحديات الإدارية التي يواجهها أساتذة التربية البدنية والرياضية في المرحلتين الابتدائية والثانوية، وتلعب السياسات المدرسية دورًا في هذا السياق بناءً على النتائج التي تم جمعها ومناقشتها، يمكن التوصل إلى أن الفرضية الثانية قد تحققت، فقد أظهرت الدراسة أن هناك اختلافات واضحة في التحديات الإدارية التي يواجهها أساتذة التربية البدنية والرياضية بين المرحلتين الابتدائية والثانوية، تشمل هذه التحديات صعوبة في توجيه وإدارة الطلاب في بيئة الصفوف الكبيرة بالمدارس الابتدائية، والصعوبات في إدارة سلوكيات الطلاب وتعزيز الالتزام بالنشاط البدني بنفس المرحلة.

## الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

كما أظهرت النتائج تقييمات مرتفعة للموافقة على أن السياسات المدرسية تلعب دور مهم في تحديد هذه التحديات وتوجيه الدعم والاهتمام لصالح النشاطات الرياضية في المدارس، مما يعزز من أهمية تحديد ودراسة هذه السياسات لتلبية احتياجات المدرسين بشكل فعال، وبالتالي يمكن القول بأن الفرضية الثانية قد تحققت بناءً على الأدلة المقدمة في الدراسة.

**الفرضية الثالثة:** يواجه أساتذة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الابتدائية ضغوطاً مختلفة فيما يتعلق بالتوازن بين الحياة العملية والشخصية مقارنةً بالعاملين في المرحلة الثانوية

الفرضية الثالثة تفيد بأن أساتذة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الابتدائية يواجهون ضغوطاً مختلفة فيما يتعلق بالتوازن بين الحياة العملية والشخصية مقارنةً بالعاملين في المرحلة الثانوية.

الدراسة أظهرت أن هناك موافقة عالية من قبل مدرسي التربية البدنية والرياضية في المرحلة الابتدائية حيال التحديات التي يواجهونها في تحقيق التوازن بين الحياة العملية والشخصية، وهذا يعكس في درجات الموافقة المرتفعة للعبارات التي تمثل هذه التحديات.

بالإضافة إلى ذلك، تشير الدرجات المرتفعة المحققة في العبارات المختلفة، مثل صعوبة تخصيص الوقت بين الأنشطة المدرسية والشخصية والضغوط الإضافية المتعلقة بتحضير وتنظيم الأنشطة الرياضية، إلى أن هناك حاجة ملحة لدعم إضافي وسياسات ملائمة لمساعدة هؤلاء المدرسين في تحقيق التوازن بين الحياة العملية والشخصية.

بناءً على ذلك، يمكن القول إن الفرضية الثالثة تحققت بشكل كبير، حيث توضح الدراسة أن مدرسي التربية البدنية والرياضية في المرحلة الابتدائية يعانون من ضغوط متعددة تتعلق بالتوازن بين الحياة العملية والشخصية، والتي تختلف عن تلك التي يواجهها زملاؤهم في المرحلة الثانوية.

A decorative, ornate border with intricate floral and scrollwork patterns, framing the central text.

**الفصل السادس**  
**الاستنتاجات والاقتراحات**

### 1.6 الاستنتاج العام:

خلصت الدراسة المقارنة حول الاحتراق النفسي بين أساتذة التربية البدنية والرياضية العاملين في مرحلتي التعليم الابتدائي والثانوي إلى وجود فروق ملحوظة في مستويات الاحتراق النفسي بين الفئتين. أظهرت النتائج أن أساتذة التعليم الثانوي يعانون من مستويات أعلى من الاحتراق النفسي مقارنة بنظرائهم في التعليم الابتدائي، ويعزى ذلك إلى الضغوط الأكاديمية والإدارية المتزايدة في المرحلة الثانوية، بالإضافة إلى التعامل مع طلاب في مرحلة عمرية أكثر تحديًا. كما تبين أن العوامل المسببة للاحتراق النفسي تشمل حجم العمل الكبير، قلة الدعم الإداري، وضغوط تحقيق الأهداف الأكاديمية. بناءً على هذه النتائج، يوصى بتطوير برامج دعم مخصصة لكل مرحلة تعليمية، تتضمن توفير بيئة عمل داعمة، وتقليل الأعباء الإدارية، وتعزيز التواصل بين المعلمين والإدارة. تهدف هذه الاستراتيجيات إلى الحد من الاحتراق النفسي وتحسين الرفاهية المهنية للمعلمين، مما سينعكس إيجابيًا على جودة التعليم والبيئة التعليمية بشكل عام.

### 2.6 الإقتراحات والفرضيات المستقبلية:

هناك عدة اقتراحات وفرضيات يمكن النظر فيها لتوسيع فهمنا وتحسين البحث في هذا المجال:

- 1. تطوير برامج دعم نفسي:** يجب تصميم برامج دعم نفسي مخصصة لأساتذة التربية البدنية والرياضية في كل من المرحلتين الابتدائية والثانوية، مع التركيز على توفير الاستشارات النفسية والمساعدة في إدارة الضغوط.
- 2. تحسين بيئة العمل:** ينبغي تحسين بيئة العمل من خلال تقليل الأعباء الإدارية وتوفير الموارد اللازمة لتسهيل عمل المعلمين. يمكن تحقيق ذلك من خلال زيادة الدعم الإداري والمادي.
- 3. تعزيز التواصل:** تعزيز التواصل بين المعلمين والإدارة وأولياء الأمور لخلق بيئة عمل تعاونية تساعد في تقليل التوتر والإجهاد. يمكن تنظيم اجتماعات دورية لمناقشة التحديات والحلول المحتملة.
- 4. التدريب المستمر:** توفير برامج تدريبية مستمرة للمعلمين حول كيفية التعامل مع الضغوط النفسية وإدارة الوقت بفعالية. يمكن أن تشمل هذه البرامج ورش عمل حول استراتيجيات التأقلم والتفريغ النفسي.

5. تشجيع النشاطات الرياضية: تشجيع المعلمين على المشاركة في النشاطات الرياضية والبدنية كوسيلة للتخفيف من التوتر والاحترق النفسى، وذلك من خلال توفير أوقات وأماكن مخصصة لممارسة الرياضة داخل المدارس.

### الفرضيات المستقبلية:

1. **فرضية اختلاف مصادر الضغوط:** يُفترض أن مصادر الضغوط النفسية تختلف بين أساتذة التربية البدنية والرياضية في المرحلتين الابتدائية والثانوية، حيث تتركز ضغوط المرحلة الثانوية على الأداء الأكاديمي والضغوط الإدارية، بينما تتركز ضغوط المرحلة الابتدائية على التعامل مع الأطفال وتلبية احتياجاتهم الأساسية.

2. **فرضية تأثير برامج الدعم النفسي:** يُفترض أن تطبيق برامج دعم نفسي مخصصة سيؤدي إلى انخفاض ملحوظ في مستويات الاحتراق النفسى لدى المعلمين في كلا المرحلتين، مما سيحسن من أدائهم المهني والرفاه الشخصي.

3. **فرضية أهمية التدريب المستمر:** يُفترض أن المعلمين الذين يشاركون في برامج تدريبية مستمرة حول إدارة الضغوط والتأقلم النفسى سيظهرون مستويات أقل من الاحتراق النفسى مقارنة بأولئك الذين لا يشاركون في مثل هذه البرامج.

4. **فرضية تحسين بيئة العمل:** يُفترض أن تحسين بيئة العمل من خلال تقليل الأعباء الإدارية وتوفير الدعم المادي والمعنوي سيؤدي إلى تقليل مستويات الاحتراق النفسى وزيادة الرضا الوظيفي بين المعلمين.

5. **فرضية تأثير النشاط البدني:** يُفترض أن مشاركة المعلمين في النشاطات الرياضية والبدنية بشكل منتظم ستساعد في تخفيف مستويات الاحتراق النفسى وتحسين صحتهم النفسية والجسدية.

تسعى هذه الاقتراحات والفرضيات إلى تقديم رؤى مستقبلية لتطوير استراتيجيات فعالة لمواجهة الاحتراق النفسى بين أساتذة التربية البدنية والرياضية، مما سيسهم في تحسين جودة التعليم والبيئة التعليمية بشكل عام.

A decorative, ornate border with intricate floral and scrollwork patterns, framing the central text.

## قائمة المصادر والمراجع

## قائمة المصادر و المراجع

3. أحسن شلتوت، حسن عوض، التنظيم والإدارة في التربية الرياضية ، دار الفكر العربي، القاهرة.
4. أحمد خاطر (1988)، القياس في المجال الرياضي، بغداد.
5. إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي (2000)، طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، مرآة الكتاب للنشر-القاهرة.
6. أسامة راتب كامل (1997)، احتراق الرياضي بين ضغوط التدريب والاجهاد الانفعالي، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر.
7. أسامة كامل راتب (1990)، دوافع التفوق في النشاط الرياضي دار الفكر العربي، القاهرة.
8. أمين أنور الحولي (2001)، أصول التربية البدنية والرياضية المدخل التاريخ، الفلسفة، دار الفكر العربي، الطبعة الثالثة، القاهرة.
9. البتال-زيد محمد (1999)، الاحتراق النفسي لدى معلم التربية الخاصة، بحث مقدم في ندوة الإرشاد النفسي والمهني من أجل نوعية أفضل لحياة الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة". جامعة الخليج العربي، البحرين.
10. بدران منى محمد علي (1997)، الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية، دراسة ميدانية، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة، مصر.
11. بيتر ج ل تومسون (1996)، مدخل إلى نظريات التدريب، مركز التنمية الإقليمي، القاهرة.
12. تركي رابح، أصول التربية والتعليم (1990)، ديوان المطبوعات الجامعية، الطبعة الثانية، الجزائر.
13. جابر عبد الحميد علاء الدين كفاقي (1995)، معجم علم النفس والطب النفسي، الجزء الثاني، در النهضة العربية القاهرة.
14. الجمالي فوزية عبد الباقي (2003)، مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة، دراسات عربية في علم النفس، مجلد 2، العدد 1.
15. حسنين، محمد صبحي (1995)، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط3، ج1، دار الفكر العربي للطباعة والنشر القاهرة.
16. الخيكاني عامر سعيد (2002)، احتراق الرياضي النفسي (اسبابه وعلاجه، مجلة علوم التربية البدنية والرياضية المجلد 1، العدد 1، جامعة ديالي.
17. د. أمين أنور الحولي (1998)، أصول التربية البدنية والرياضية، مدخل تاريخ فلسفة، دار الفكر العربي، ط1 القاهرة.

18. د. أصلان صبح المساعيد (2001)، مستويات الاحتراق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس في جامعة آل البيت وعلاقتها بالخبرة والتخصص الدراسي، المجلد الثالث، العدد الأول.
19. د. تكرو زكي خطايبية (1997)، المناهج المعاصرة في التربية الرياضية، دار الفكر، القاهرة.
20. د/ فيصل عباس (1996)، الاختبارات النفسية ط1، دار الفكر العربي-بيروت.
21. ديفز، كيث (1995)، السلوك الانساني في العمل، دراسة العلاقات الانسانية والسلوك التنظيمي، ترجمة عبد الحميد مرسي ومحمد يوسف، دار النهضة مصر للطباعة النشر، القاهرة.
22. رواني والكيلاني، كمال وأتمار (1989)، مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي المدارس الحكومية في الأردن المجلة التربوية، مجلس النشر العلمي، ع 19، أ (5)، جامعة الكويت.
23. زيان بوزيان حسين عيوز أمين (2015)، أهم أسباب الضغوطات التي تؤثر على أداء أستاذ التربية البدنية والرياضية في المؤسسات الثانوية مع فئة المراهقين.
24. زيد محمد البتال (2000)، الاحتراق النفسي (ضغوط العمل النفسي) لدى معلمي التربية الخاصة، ماهيته، أسبابه علاجه، سلسلة اصدارات، أكاديمية التربية الخاصة، الرياض.
25. زينب علي عمر (2008)، طرق تدريس التربية البدنية والرياضية، طبعة 1، دار الفكر العربي، القاهرة.
26. سعدي لفته، صباح باقر (1967)، تحليل التفاعل اللفظي بين الأستاذ والتلميذ، مركز البحوث التربوية والفنية، مصر.
27. شاكر قنديل (1993)، سيكولوجية الطفل الاصم ومتطلبات ارشاده: المؤتمر الدولي الثاني لمركز الارشاد النفسي الارشاد النفسي احتجاجات الخاصة، جامعة عين شمس.
28. شقير، زينب محمود (1997)، سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرب الرياضي، الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى طالبات الجامعة، مجلة الارشاد النفسي العدد 6، جامعة عين شمس، القاهرة.
29. صالح عبد العزيز عبد المجيد (1968)، التربية وطرق التدريس، دار المعارف، الجزء الأول، مصر.
30. طلعت منصور وفيولا البيلوي (1989)، قائمة الضغوط النفسية للمعلمين دليل التعرف على الصحة النفسية للمعلمين، كراسة تعليمات المكتبة الانجلو مصرية، القاهرة.
31. عباس أحمد السمراي، بسطويس أحمد بسطويس (1984)، طرق التدريس في مجال التربية البدنية، بغداد.
32. العبيدي نغم محمود محمد صالح (1999)، بناء مقياس للاحتراق النفسي لدى مدرسي التربية الرياضية في محافظة نينوى، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
33. العبيدي وآخرون (1990)، التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.

34. عدنان درويش وآخرون (1994)، التربية الرياضية المدرسية، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة.
35. عسكر، علي وآخرون (1986)، مدى تعرض معلمي الثانوية بالكويت لظاهرة الاحتراق النفسي، المجلة التربوية، العدد (10)، المجلد 3، جامعة الكويت.
36. عطا الله أحمد (2006)، أساليب وطرائق التدريس في التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية.
37. عفاف عبد الكريم، طرق تدريس التربية البدنية والرياضية، منشأ المعارف، الإسكندرية. 1989.
38. علي عسكر (2003)، ضغوط الحياة واساليب مواجهتها، الصحة النفسية في عصر التوتر والقلق، دار الكتاب الحديث، الطبعة 2.
39. عنايات محمد أحمد فرج (1998)، مناهج وطرق تدريب التربية البدنية دار الفكر العربي، القاهرة.
40. عودة، يوسف حرب محمد ظاهرة (1998)، الاحتراق النفسي وعلاقتها بظغوط العمل لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية في الضفة الغربية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
41. العيسوي عبد الرحمان مناهج البحث العلمي المكتب العربي الحديث، مصر.
42. غالب مصطفى (1987)، سيكولوجية الطفولة والمراهقة، طبعة 1، مكتبة الهلال، بيروت.
43. قاسم المندلوي وآخرون (1989)، أصول التربية الرياضية في مرحلة الطفولة المبكرة، بغداد.
44. قاسم حسن البصري (1979)، نظرية التربية البدنية، مطبعة الجامعة، بغداد.
45. لميعة محسن محمد الشيوخ (2011)، الاحتراق النفسي لدى المعلمة وعلاقته بالاتجاه نحو مهنة التعليم.
46. م. زيني مشكو حجي الحراقي (2009)، دراسة مقارنة في الاحتراق النفسي لدى تدريسيي كلية التربية الرياضي، المجلد 15، العدد 52، كلية التربية الرياضي، جامعة الموصل.
47. مجموعة هولمز (1978)، تقرير مجموعة هولمز لتطوير التعليم وإعداد المعلمين بالولايات المتحدة معلوم الغد، مكتبة التربية لدول الخليج، الكويت.
48. محمد حسن علاوي (1992)، علم النفس التربوي، الطبعة الثانية، دار المعارف، القاهرة.
49. محمد حمدان زيدان (1986)، أدوات ملاحظات التدريس استعمالاتها، مناهجها، دار الوفاء، الجزائر.
50. محمد سعيد عزمي (1998)، أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية والتطبيق، دار الوفاء 50 محمد شفيق، البحث العلمي الخطوات المنهجية لإعداد البحوث الاجتماعية المكتب الجامعي الحديث-الإسكندرية، مصر.
51. محمد عرفي بسيوني وآخرون (1990)، نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية.

52. محمد محمد الجماعي (1996)، فلسفة اللعب مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى، القاهرة.
53. مناهج السنة الأولى من التعليم المتوسط وزارة التربية الوطنية (مديرية التعليم الأساسي). أبريل 2003.
54. ميخائيل إبراهيم سعد (1991)، مشكلة الطفولة والمراهقة، طبعة 2، دار الأفاق الجديد، بيروت.
55. ناصر ثابت (1991)، أضواء على الدراسة الميدانية، ط1، مكتبة الفلاح الكويتية - الكويت.
56. ناهد محمود سعد (1968)، نيلي رمزي فهمي، طرق التدريس في التربية البدنية.
57. نوال بنت عثمان بن أحمد الزهراني (2008)، الاحتراق النفسي وعلاقته ببع سيمات الشخصية لدى العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة، مذكرة ماجيستر منشورة - جامعة أم القرى - المملكة العربية السعودية.
58. يوسف عبد الفتاح (1999)، الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجاتهم الإرشادية، مجلة مركز البحوث التربوية، المجلد 8، العدد 15.

المراجع باللغة الاجنبية:

1. **Freudenberger :The staff burnout syndrome in alternative institutions** .1  
**Psychotherapy Theory Research, and Practice**1978.
2. **Peter bugel :Burnout Sante. conjuguee. averil. N/3, 2005.** .2
3. **Axel Hoffman: Burnout Biographie. Sante conjuguee.averil. N/322005.** .3
4. **Pinesr, Maslach characteristics of staff burnout in mental. health settings hospital** .4  
**and community psychiatry 1976.**



## قائمة الملاحق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



السيدة/ة المحترمة

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته

جاءت الدراسة الحالية و المعنونة ب: "دراسة مقارنة حول الاحتراق النفسي بين أساتذة التربية البدنية والرياضية العاملين في مرحلة التعليم الابتدائي والعاملين في مرحلة التعليم الثانوي". وهذا لنتحقق، بعد فضل الله، إلا بتعاونكم خلال مساهمتكم بالإجابة على فقرات الاستبيان، فالرجاء التكرم بوضع إشارة (X) في المكان المخصص لذلك أماما الإجابة المناسبة التي تعبر عن حالتكم أنا على ثقة بأنك تولي هذا الاستبيان جل اهتمامك ، وتجب عن فقراته بكل دقة وموضوعية لتحقيق الدراسة الهدف من إعدادها ، وكما تعلم ، بالتأكيد ، أن البيانات التي ستدليها لا نستعملها إلا لأغراض بحثية فقط ، وأخيرا أرجو التفضل بإعادة الاستبيان بعد الإجابة عنه إلى الجهة التي استلمته منها بأسرع وقت ممكن .

وتقبلوا مني خالص تحياتي وتقديري...

إشراف الدكتور:

أ- د.مهدي عز الدين

من إعداد الطالب:

- سعودي ساعد

السنة الجامعية: 2023-2024

## الإستبيان

• المحور الأول: يتعرض أساتذة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية لضغوط أكاديمية أكبر نظرًا لتوجيه الطلاب نحو التحصيل الرياضي والرغبة في تحقيق نجاحات في المجال الرياضي على مستوى أعلى.

الرقم	العبارات	أوافق تمامًا	أوافق	لا أوافق تمامًا	لا أوافق
01	هل تشعر بأنك تتعرض لضغوط أكاديمية أثناء تدريس مادة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية؟				
02	هل تواجه صعوبة في تحقيق توازن بين تلبية متطلبات البرامج الأكاديمية وتعزيز النشاط الرياضي للطلاب؟				
03	هل تشعر بأن هناك ضغوطًا من الجهات الإدارية أو الأهل أو الطلاب لزيادة نسب النجاح في المجال الرياضي؟				
04	هل تعتقد أن هذه الضغوط الأكاديمية تؤثر على جودة تجربة التعليم الرياضي التي تقدمها للطلاب؟				
05	هل تلاحظ زيادة في الطلب على الأنشطة الرياضية المتنافسة من قبل الطلاب نتيجة للتركيز المتزايد على التحصيل الرياضي؟				
06	هل تشعر بأن هذه الضغوط الأكاديمية تؤثر على مرونتك في تصميم وتنفيذ البرنامج الرياضي للمدرسة؟				
07	هل تعتقد أن هناك حاجة إلى دعم إضافي من الإدارة المدرسية أو الجهات ذات الصلة لمساعدة أساتذة التربية البدنية والرياضية في التعامل مع هذه الضغوط الأكاديمية؟				
08	هل ترى أن هناك حاجة إلى توعية الجمهور بأهمية توازن بين النجاح الأكاديمي والنشاط الرياضي للطلاب؟				
09	هل تواجه صعوبة في تحفيز الطلاب على ممارسة الرياضة بشكل منتظم بسبب التركيز الأكاديمي				

				المتزايد؟	
<p>• <b>المحور الثاني:</b>تختلف التحديات الإدارية التي يواجهها أساتذة التربية البدنية والرياضية في المرحلتين الابتدائية والثانوية، و تلعب السياسات المدرسية دورًا في هذا السياق</p>					
				01	هل تعتقد أن هناك تحديات إدارية محددة تختلف بين مدرسي التربية البدنية والرياضية في المرحلتين الابتدائية والثانوية؟
				02	هل تواجه تحديات مختلفة في التخطيط وتنفيذ برامج التربية البدنية والرياضية في المرحلتين الابتدائية والثانوية؟
				03	هل تعتقد أن الاحتياجات الإدارية لمدرسي التربية البدنية والرياضية في المرحلتين الابتدائية والثانوية مختلفة؟
				04	هل تواجه صعوبة في توجيه الطلاب وإدارتهم بشكل فعال في بيئة الصفوف الكبيرة في المدارس الابتدائية؟
				05	هل تواجه صعوبة في إدارة سلوكيات الطلاب وتشجيع الالتزام بالنشاط البدني في المرحلة الابتدائية؟
				06	هل تعتقد أن السياسات المدرسية تلعب دورًا في تحديد التحديات الإدارية التي يواجهها مدرسو التربية البدنية والرياضية في المدارس؟
				07	هل تواجه صعوبة في تحقيق التوازن بين متطلبات البرامج الأكاديمية والأنشطة الرياضية في المدارس الثانوية
				08	هل تلاحظ تأثير السياسات المدرسية على توجيه الاهتمام والموارد لصالح النشاطات الرياضية في المدارس؟
				09	هل تتلقى الدعم الكافي من الإدارة المدرسية لتنفيذ برامج التربية البدنية والرياضية في المدارس؟
<p>• <b>المحور الثالث:</b>يواجه أساتذة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الابتدائية ضغوطًا مختلفة فيما يتعلق بالتوازن بين الحياة العملية والشخصية مقارنة بالعاملين في المرحلة الثانوية</p>					
				01	هل تشعر بأنك تواجه ضغوطًا مختلفة عن زملائك في المرحلة الثانوية بسبب التوازن بين الحياة العملية والشخصية؟
				02	هل تعتقد أن الطبيعة العملية للعمل في المرحلة

				الابتدائية تجعل من الصعب تحقيق التوازن بين الحياة العملية والشخصية بالمقارنة مع المرحلة الثانوية؟	
				هل تواجه صعوبة في تخصيص الوقت بين الأنشطة الرياضية في المدرسة والأنشطة الشخصية بما في ذلك الاستراحة والأنشطة الاجتماعية والأسرية؟	03
				هل تشعر بأن الضغوط الإضافية المتعلقة بالتحضير وتنظيم الأنشطة الرياضية للأطفال في المرحلة الابتدائية تزيد من تحديات تحقيق التوازن بين الحياة العملية والشخصية؟	04
				هل تعتقد أن هناك حاجة إلى دعم إضافي من الإدارة المدرسية لمساعدة أساتذة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوازن بين الحياة العملية والشخصية ؟	05
				هل تعتقد أن تعزيز ثقافة الرعاية الذاتية وتقديم الدعم المناسب للمعلمين يمكن أن يساعد في تحسين التوازن بين الحياة العملية والشخصية ؟	06
				هل تلاحظ زيادة في الضغوط الإضافية المتعلقة بالحياة العملية على الأساتذة في المرحلة الابتدائية مقارنة بالمرحلة الثانوية؟	07
				هل تستخدم استراتيجيات معينة لتحقيق التوازن بين الحياة العملية والشخصية؟	08
				هل تعتقد أن هناك حاجة إلى تطوير سياسات أو برامج خاصة لمساعدة أساتذة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوازن بين الحياة العملية والشخصية؟	09