



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



القسم : التربية البدنية الرقم التسلسلي.....

الشعبة: النشاط البدني الرياضي التربوي. الرمز:

التخصص:النشاط البدني الرياضي المدرسي.

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

الإحترق النفسي وعلاقته بالأداء التدريسي لدى

أساتذة التربية البدنية والرياضية

دراسة ميدانية لثانويات ولاية المسيلة

إشراف الأستاذ(ة):

•كرميش عبد المالك فريد

إعداد الطالب:

• حمريط فؤاد

السنة الجامعية

2023-2022



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

القسم : التربية البدنية الرقم التسلسلي.....

الشعبة: النشاط البدني الرياضي التربوي. الرمز:

التخصص:النشاط البدني الرياضي المدرسي.

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

الإحترق النفسي وعلاقته بالأداء التدريسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية

دراسة ميدانية لثانويات ولاية المسيلة

إشراف الأستاذ(ة):

•كرميش عبد المالك فريد

إعداد الطالب:

• حمريط فؤاد

السنة الجامعية

2022-2023

الإهداء

أهدي هذا العمل إلى من قال فيهما
"واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما
رحيتني صغيرا" سورة الإسراء الآية 24.

إلى الوالدين الكريمين حفظهما الله وأطال فيعمرهما،
إلى الإخوة والأخوات، إلى كل الأهل والأقارب،
إلى جميع الأصدقاء،
إلى كل من عرفته من قريب أو بعيد،
إلى من رفعوا رايك العلم والتعليم
كل أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
والى الزوجة الكريمة وأولادي أمير - المعتصم بالله - تسنيو

شكر وتقدير

الحمد لله الذي أماننا على انجاز 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 " **كريمش عبد المالك فريد** "

الذي كان السند القوي في هذا البحث بإرشاده لنا ونصائحه اللمعة

وأرائه فله يبدل بوقته وعلمه وفكره لخطوة خطوة أفضل.

والشكر موصول إلى معمدنا معمد علوم وتقنيات النشاطات البدنية

إليكم جميعاً أساتذتنا، شكرنا واحترامنا وتقديرنا...

قائمة المحتويات

قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
	إهداء
	شكر وتقدير
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
	الملخص باللغة العربية
	الملخص باللغة الإنجليزية Abstract
أ-ج	مقدمة
الجانب المنهجي	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
6	1.1 إشكالية الدراسة
7	2.1 فرضيات الدراسة
7	3.1 أهداف الدراسة
8	4.1 أهمية الدراسة
9	5.1 تحديد مفاهيم الدراسة
10	6.1 الدراسات السابقة
13	7.1 مميزات الدراسة الحالية
الجانب النظري	
الفصل الثاني: الإحترق النفسي	
16	تمهيد
17	1.2 مفهوم الإحترق النفسي
17	2.2 تطور مفهوم الإحترق النفس
18	3.2 تعريف الإحترق النفسي
19	4.2 علاقة الإحترق النفسي ببعض المصطلحات

20	أبعاد الاحتراق النفسي	5.2
21	مستويات الاحتراق النفسي	6.2
22	النظريات التي فسرت الاحتراق	7.2
22	أسباب الاحتراق النفسي	8.2
24	مراحل الاحتراق النفسي	9.2
25	أعراض الاحتراق النفسي	10.2
26	الوقاية من الاحتراق النفسي	11.2
26	الاحتراق النفسي للأستاذ	12.2
29	خلاصة	
الفصل الثالث: الأداء التدريسي		
31	تمهيد	
32	تعريف الأداء التدريسي	1.3
35	خصائص الأداء التدريسي	2.3
36	مؤشرات الأداء التدريسي	3.3
37	مكونات الأداء التدريسي	4.3
38	كفايات الأداء التدريسي	5.3
43	مادة التربية البدنية والرياضية	6.3
45	أستاذ التربية البدنية والرياضية	7.3
45	وظيفة أستاذ التربية البدنية والرياضية	8.3
46	صفات أستاذ التربية البدنية والرياضية	9.3
47	خلاصة	
الجانب التطبيقي		

الفصل الرابع: منهجية الدراسة	
50	تمهيد
51	1.4 الدراسة الاستطلاعية
51	2.4 المنهج الدراسة
52	3.4 متغيرات الدراسة
52	4.4 مجتمع وعينة الدراسة
52	5.4 أساليب جمع البيانات
54	6.4 الخصائص السيكومترية
55	7.4 تصميم والمعالجة الاحصائية
56	8.4 خطوات إجراء الدراسة الميدانية
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
60-58	1.5 عرض وتحليل النتائج
62-61	2.5 مناقشة وتفسير الفرضيات
الفصل السادس: الاستنتاج العام والاقتراحات	
64	1.6 الإستنتاج العام
64	2.6 الإقتراحات
71-67	قائمة المصادر والمراجع
77-73	قائمة الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	رقم الجدول	عنوان الجدول
54	01	<u>معامل ألفا- كرونباخ لمقياس الاحتراق النفسي</u>
54	02	<u>معامل الارتباط لمقياس الاحتراق النفسي</u>
54	03	<u>معاملات الارتباط</u>
55	04	<u>معامل ألفا- كرونباخ لاستبيان الاداء التدريسي</u>
55	05	<u>معامل الارتباط الكلي للاستبيان</u>
58	06	اختبار (ت) لعينه واحده لقياس مستوى الإحتراق النفسي لدى لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بولاية المسيلة .
59	07	اختبار (ت) لعينه واحده لقياس مستوى الاداء التدريسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بولاية المسيلة .
60	08	يوضح نتائج معامل ارتباط بيرسون لتحديد درجة الإرتباط بين مستوى الإحتراق النفسي ومستوى الاداء التدريسي لدى العاملين بمجمع خدمات.

الملخص باللغة العربية:

تهدف الدراسة إلى فهم العلاقة بين الإحترق النفسي والأداء التدريسي لأساتذة التربية البدنية والرياضية. تشير النتائج إلى وجود علاقة سلبية بين الإحترق النفسي والأداء التدريسي لهؤلاء الأساتذة.

يُعد الإحترق النفسي حالة من الإرهاق والتعب الشديد يُصاب بها الأفراد نتيجة للضغوط العملية المستمرة وعدم التوازن بين الحياة العملية والشخصية. يؤثر الإحترق النفسي على جوانب عدة في الأداء التدريسي لأساتذة التربية البدنية والرياضية، بما في ذلك الإرهاق العاطفي والفقْدان في الحماس وانخفاض الشعور بالكفاءة الذاتية.

تؤثر عوامل مختلفة في حدوث الإحترق النفسي لأساتذة التربية البدنية والرياضية، مثل ضغوط العمل، الشعور بعدم الاكتفاء المهني، نقص الدعم الاجتماعي، وعدم التوازن بين العمل والحياة الشخصية. يتسبب الإحترق النفسي في تدهور الأداء التدريسي، حيث يؤثر على قدرة الأساتذة على تقديم دروس ذات جودة عالية وتوفير بيئة تعليمية مناسبة للطلاب.

للتعامل مع الإحترق النفسي وتحسين الأداء التدريسي، توصى الدراسة بتوفير بيئة عمل داعمة وصحية، وتشجيع الاستراحة والاسترخاء، وتعزيز التوازن بين الحياة العملية والشخصية. كما يوصى بتوفير فرص للتدريب والتطوير المهني للأساتذة، وتعزيز الدعم الاجتماعي من خلال التواصل والتفاعل مع الزملاء والإدارة.

بشكل عام، يُعد فهم العلاقة بين الإحترق النفسي والأداء التدريسي لأساتذة التربية البدنية والرياضية أمرًا هامًا لتحسين جودة التعليم والرعاية الصحية للطلاب

الكلمات المفتاحية: الإحترق النفسي-الأداء التدريسي-أساتذة التربية البدنية والرياضية

ABSTRACT

The study aims to understand the relationship between psychological burnout and the teaching performance of teachers of physical education and sports. The results indicate that there is a negative relationship between psychological burnout and the teaching performance of these teachers.

Psychological burnout is a state of extreme exhaustion and fatigue afflicted by individuals as a result of continuous practical pressures and imbalance between work and personal life. Psychological burnout affects several aspects of the teaching performance of physical education and sports teachers, including emotional exhaustion, loss of enthusiasm, and low sense of self-efficacy.

Various factors affect the psychological burnout of teachers of physical education and sports, such as work pressures, feelings of professional insufficiency, lack of social support, and imbalance between work and personal life. Psychological burnout causes deterioration in teaching performance, as it affects the ability of teachers to provide high quality lessons and provide a suitable learning environment for students.

To deal with burnout and improve teaching performance, the study recommends providing a supportive and healthy work environment, encouraging rest and relaxation, and promoting a balance between work and personal life. It is also recommended to provide opportunities for training and professional development of teachers, and to enhance social support through communication and interaction with colleagues and management.

Overall, understanding the relationship between burnout and the teaching performance of physical education and sports teachers is important for improving the quality of education and health care for students.

Keywords: psychological burnout - teaching performance - teachers of physical education and sports.

المقدمة

مقدمة:

يعد التعليم مهنة إنسانية عبر الزمن، والتعليم مهنة ذات قداسة خاصة توجب على القائمين بها أداء حق الانتماء إليها إخلاصاً في العمل، وصدقاً مع النفس والناس، وعطاءً مستمراً لنشر العلم والخير والقضاء على الجهل والشر. والأستاذ صاحب رسالة يستشعر عظمتها، ويؤمن بأهميتها، ولا يبخل على أدائها بغال ولا رخيص ويستصغر كل عقبة دون بلوغ غايته من أداء رسالته كما إن اعتزاز الأستاذ بمهنته وتصوره المستمر لرسالته، ينأيان به عن مواطن الشبهات، ويدعوانه إلى الحرص على نقاء السيرة وطهارة السيرة، حفاظاً على شرف مهنة التعليم ودفاعاً عنه.

كما وإن الأستاذ موضع تقدير المجتمع واحترامه وثقته وهو لذلك حريص على أن يكون في مستوى هذه الثقة وذلك التقدير والاحترام، يعمل في المجتمع على أن يكون له دائماً في مجال معرفته وخبرته دور المرشد والموجه يمتنع عن كل ما يمكن أن يؤخذ عليه من قول أو فعل ويحرص على أن لا يؤثر عنه إلا ما يؤكد ثقة المجتمع به واحترامه له.

من أمة تسعى لأن تحتل مكاناً مرموقاً بين الأمم، إلا وأولت العملية التربوية اهتماماً بالغاً تستطيع من خلالها بناء جيل واع متمثلاً في ثقافته أولاً ثم قادراً على التكيف مع معطيات التكنولوجيا الحديثة ثانياً. وحيث أن مهنة التدريس بأبعادها المختلفة ذات أهمية بالغة في الوصول بالعملية التربوية إلى الهدف المنشود فقد أولت الدول قديماً وحديثاً مهنة التعليم العناية الفائقة؛ فهي رسالة مقدسة لا مهنة عادية، وهي تتميز عن غيرها من المهن الأخرى؛ ذلك بأن المهن تعد الأفراد للقيام بمهام محددة في نطاق مهنة بذاتها، بينما تسبق مهنة التعليم المهن الأخرى في تكوين شخصية هؤلاء الأفراد قبل أن يصلوا إلى سن التخصص في أي مهنة، ولعل هذا ما دفع الكثيرين إلى أن يصفوا مهنة التعليم بأنها التدريسي الأم، ومن هنا فإن نجاح هذه التدريسي أو فشلها إنما ينعكس على المهن الأخرى في المجتمع؛ ذلك لأن الأستاذ هو أداة التغيير في المجتمع. وحيث إن الأستاذ هو المسئول الأول أداء هذه المسؤولية على أسس فنية وعلمية، وهو المسئول الأول عن نجاحها أو فشلها فهو يلعب دوراً خطيراً في حياة الفرد والأمة، فهو يحمل رسالة مقدسة وأمانة عظيمة، وحيث إن الرسالة هي الوديعة التي يحتاج نقلها وتوصيلها إلى أصحابها أمانة، وبدون هذه الأمانة تضل الرسالة طريقها وتفقد جوهرها ومضمونها، فالأستاذ الحق هو من اجتمعت فيه خصلتان، حفظ الأمانة وأداء الرسالة، فهو بهاتين الخصلتين معلم ومرب وبناء على هذا ونظراً لأهمية مهنة التعليم، فإنه ينتظر من الأستاذ (صاحب التدريسي) أن يكون له أدوار ذات خطر

عظيم يؤديها فالأستاذ هو عصب العملية التربوية، والعامل الذي يحتل مكان الصدارة في نجاح التربية وبلوغها غايتها، وتحقيق دورها في التقدم الاجتماعي والاقتصادي، ومن هنا فلا يمكن الفصل بين مسؤوليات الأستاذ والتغيرات الأساسية التي تحدث في المجتمع، ومما يضحك مسؤولية الأستاذ في تحقيق أهداف المدرسة أن تطور الحياة الاجتماعية والاقتصادية جعل المدرسة مركزاً هاماً من مراكز الإصلاح، وجعل الأستاذ عاملاً هاماً من عوامل النهضة، تعتمد عليه الدول في تحقيق أغراضها وبلوغ غاياتها، وإن جهود المعلمين إنما تقاس بالرقى الاجتماعي الذي أسهموا في تحقيقه.

وأداء التدريس في مادة التربية البدنية والرياضية يعتبر عاملاً حاسماً في تحقيق الأهداف التعليمية وتطوير القدرات البدنية والمهارات الحركية لدى الطلاب. يتطلب أداء التدريس الناجح في هذه المادة مجموعة من العوامل والمقاربات التي تساهم في تعزيز تجربة التعلم للطلاب. إليكم بعض المقدمات الأساسية لأداء التدريس في مادة التربية البدنية والرياضية

وعند الحديث عن الأستاذ في المؤسسات التعليمية تبرز في طريق هذا الأستاذ معوقات تحول دون قيامه بدوره كاملاً، الأمر الذي من شأنه أن يسهم في إحساسه بالعجز عن تقديم العمل المطلوب ضمن المستوى المتوقع منه.

إذ غالباً ما يترتب على ذلك حدوث الاضطراب وحالة من الإجهاد تضع الأستاذ تحت وطأة الضغوط النفسية. تؤدي الضغوط الداخلية والخارجية التي يتعرض لها الأستاذ إلى استنزاف جسدي وانفعالي، وأهم مظاهره فقدان الاهتمام بالتلاميذ وتبليد المشاعر، ونقص الدافعية، والأداء النمطي للعمل، ومقاومة التغير وفقدان الابتكارية. ويؤدي افتقاد الأستاذ إلى الدعم الاجتماعي ومهارات التكيف لمستوى الأحداث إلى زيادة احتمال وقوع الأستاذ فريسة للاحتراق النفسي وتعدد مصادر الضغوط المسببة للاحتراق النفسي للمعلم بين سلوك التلاميذ، وعلاقة الأستاذ بالموجه وعلاقته العلمية بزملائه، والصراعات المدرسية، وعلاقة الأستاذ بالإدارة، والأعباء الإدارية، وضيق الوقت، وغياب التفاهم بين الأستاذ والإدارة، والأستاذ وأولياء الأمور.

إن الضغوط النفسية كما يرى بعض الباحثين بشكل عام تعتبر سمة من سمات الحياة فهي في بعض مستوياتها قد تكون مطلوبة إن لم تكن ضرورية وذلك لتحفيز الفرد ودفعه إلى الانجاز وتحقيق النجاح غير أن زيادتها عن الحد المناسب قد تفضي إلى مشاكل يصعب حلها لما لها من آثار سلبية على الصحة العقلية والبدنية ذلك أن عدم الاهتمام بحالات الضغوط النفسية بشكل مناسب قد يؤدي إلى

تقاوم الوضع وحدث حالات الاحتراق النفسي ومن هذا المنطلق فإن الاحتراق النفسي ينظر إليه باعتباره المحصل النهائي للضغوط النفسية. من هنا برزت الحاجة الى تسليط الضوء على موضوع الاحتراق النفسي الذي يعد إحدى نتائج الأزمات النفسية الخطيرة على الكوادر البشرية العاملة في مؤسسات التعليم بشكل عام والتي تؤثر سلباً في الجانب الاجتماعي والصحي، والنفسي للأفراد الذين يعانون منها والذين يفترض فيهم القيام بعملهم بطرائق تتسم بالفاعلية، كما وإن ذلك يؤثر سلباً على أهم ما موجود في العملية التعليمية وجوهرها إلا وهو التفاعل بين الأستاذ والتلميذ ذلك التفاعل الذي لن يكون مجدداً سواء في نقل المعلومة أو تفسيرها أو نجاح عملية الاتصال بشكل عام. تتداخل ظاهرة الاحتراق النفسي للمعلم مع ظواهر أخرى متشابكة ومنها اتجاهات الأستاذ نحو التدريسي، والرضا الوظيفي، وكفايات المعلم، والتفاعل الاجتماعي، والسلطة المدرسية، وربما يعد اتجاه الأستاذ نحو التدريسي الأساسي لمدى تحمله للمهنة وضغوطها النفسية والجسمية وبالتالي للاحتراق النفسي الذي يواجهه، وثمة اتفاق أن كلمة السر لنجاح الأستاذ في عمله هي اتجاهاته الإيجابية نحو مهنته، لأن هذه الاتجاهات هي القاعدة التي ينبني عليها معظم النشاطات التربوية. كما أن الاتجاهات نحو مهنته التدريسية هي مفتاح التنبؤ بنموذج الجو الاجتماعي الذي سوف يؤكد الأستاذ في حجرة الدراسة، وأن الاتجاهات الإيجابية هي ركيزة معظم النشاطات التربوية.

وتناولنا في الفصل الأول الإطار العام للدراسة اما بالنسبة للفصل الثاني فتطرقنا الى الإحتراق النفسي وتناولنا في الفصل الثالث مادة التربية البدنية والرياضية اما الفصل الرابع فكان حول الأداء التدريسي وفي الجانب التطبيقي فكان مقسم على الفصل الخامس وهو منهجية الدراسة والسادس عرض وتحليل النتائج وفي الأخير الفصل السابع الاستنتاج العام والاقتراحات

بجانب
بخصوص

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

1.1 إشكالية البحث:

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

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

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

بالإضافة إلى مضاعفات الاحتراق النفسي السلبية على المعلمين وخاصة أستاذ التربية البدنية والرياضية التي تنعكس تأثيراتها الخطيرة على الطلاب والزملاء من المعلمين والإداريين والعاملين في المدرسة وكذلك

انعكاساتها على العملية التربوية بأكملها ولهذا فإن الاحتراق النفسي يمثل مشكلة باهظة التكلفة على الأستاذ والمدرسة، والتي تتمثل في تدني معادلات الإنتاجية، وغياب لفترات طويلة أو ترك التدريسي.

التساؤل العام:

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

- هل توجد علاقة بين الاحتراق النفسي والأداء التدريسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية؟

التساؤلات الفرعية:

- ما مستوى الاحتراق النفسي العام لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية؟
- ما مستوى الأداء التدريسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية ؟
- هل توجد علاقة بين الإحتراق النفسي والأداء التدريسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية ؟

1. 2 فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

– توجد علاقة بين الاحتراق النفسي والأداء التدريسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

الفرضيات الجزئية:

- هناك مستوى يتراوح بين متوسط ومرتفع للاحتراق النفسي العام لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- هناك مستوى يتراوح بين متوسط ومرتفع الأداء التدريسي العام لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الإحتراق النفسي ومستوى الاداء التدريسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية .

1. 3 أهداف الدراسة:

تهدف دراستنا الى :

فهم العلاقة بين الاحتراق النفسي والأداء التدريسي: يهدف البحث إلى دراسة العلاقة المحتمل للحالات النفسية والعاطفية المرتبطة بالاحتراق النفسي على أداء أساتذة التربية البدنية والرياضية. يتم تقييم مستوى الاحتراق النفسي لدى الأساتذة وتحليل تأثيره على جوانب مختلفة من أدائهم التدريسي.

- دراسة جانب الاحتراق النفسي والأداء التدريسي والرغبة في الاستمرار: تتطلع الدراسة إلى فهم كيف يؤثر الاحتراق النفسي على مدى رضا أساتذة التربية البدنية والرياضية عن وظائفهم ورغبتهم في الاستمرار في التدريسي. يتم تحليل العوامل المؤثرة في الرضا الوظيفي والتوقعات المستقبلية للأساتذة المتأثرين بالاحتراق النفسي.

- دراسة الاحتراق النفسي على العلاقات الاجتماعية والتفاعلات في البيئة التعليمية: يركز البحث على فهم كيف يؤثر الاحتراق النفسي على العلاقات الاجتماعية لأساتذة التربية البدنية والرياضية مع الطلاب والزملاء.

يتم تحليل العوامل المؤثرة في القدرة على التفاعل والتواصل الفعال في البيئة التعليمية وتأثير الاحتراق النفسي على هذه العلاقات.

1.4 أهمية الدراسة:

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

- إن دراسة ظاهرة الاحتراق النفسي ضرورة من ضروريات الاهتمام بالصحة النفسية للأفراد بصفة عامة وللأساتذة بصفة خاصة، وذلك لأهمية دور الأستاذ في الأداء التدريسي .

- الكشف عن مثل هذه الظاهرة، وتجنب تأثيراتها السلبية، يقي الأستاذ، ويساعد على التمتع بحالة نفسية مستقرة، وكذلك تحسين أداءه، والمتمثل في تقديم الدروس على أكمل وجه دون أن يكون الأستاذ منهكاً، أو غير راضٍ عن مهنته.

– إلقاء الضوء على بعض المشكلات النفسية التي يعاني منها الاساتذة في الأداء التدريسي ، وكذلك طبيعة المشكلات المهنية المتعلقة بكل مرحلة تعليمية.

– الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في الحد من ظاهرة الاحتراق النفسي.

1. 5 تحديد مصطلحات الدراسة:

الاحتراق النفسي:

لغة: الاحتراق النفسي هو مصطلح يُستخدم لوصف حالة تعب وإرهاق شديد ينجم عن الضغوط النفسية المستمرة والمفرطة في العمل أو الحياة الشخصية. يُشار إلى هذه الحالة أيضًا بـ"الإرهاق المهني" أو "الإجهاد النفسي المرتبط بالعمل".

إصطلاحا: تتبنى الدراسة الحالية تعريف سيدمان وزاجر Zager&Seidman (1986) للاحتراق

النفسى للمعلم، والذي يعرفه بأنه: "تمط سلبي من الاستجابات لأحداث التدريسية الضاغطة، وللتلاميذ وللتدريس كمهنة، بالإضافة إلى إدراك أن هناك نقصا في المساندة والتأييد من قبل إدارة المدرسة. (عادل عبدالله محمد، 1994)

إجرائيا: 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 الأستاذ من خلال مجموعة من الأعراض، كالإحساس بالإرهاق البدني، ونقص في الدافعية، وعدم الثقة بالنفس وتطور مفهوم ذات سلبي والتفكير في ترك التدريسي كمؤشر على عدم الرضا عن مهنة التدريس عموما، وفي الدراسة الحالية يظهر مستوى الاحتراق من خلال الدرجة الكلية التي يتحصل عليها المفحوص على الاستبانة المعدة لقياس هذه السمة.

الأداء التدريسي :

لغة: يُشير إلى الأداء العام والفعالية للمعلم في مهنة التدريس

إصطلاحا: هو مصطلح يُشير إلى قدرة المعلم على تخطيط وتنفيذ وتقييم العملية التعليمية بشكل فعال ومؤثر. يشمل هذا المصطلح قدرة المعلم على نقل المعرفة والمفاهيم بطرق تناسب احتياجات

ومستوى المتعلمين، وتنظيم الأنشطة التعليمية، وتشجيع التفاعل والمشاركة الفعالة للطلاب، وتوفير تقييم وملاحظات فعّالة لدعم تقدمهم التعليمي (2005.Mertler, C. A., & Campbell, C)

إجرائيا : هو العمل الفعلي والملموس الذي يقوم به المعلم في الصف أثناء تنفيذ عملية التدريس والتعلم. يشمل الأداء التدريسي الخطوات والإجراءات التي يتخذها المعلم لتحضير الدروس وتقديم المحتوى التعليمي بطرق فعّالة، واستخدام استراتيجيات تفاعلية وتشجيع المشاركة النشطة للطلاب، وتقديم تقييم وملاحظات على أداء الطلاب

أستاذ التربية البدنية والرياضية :

يعد معلم التربية البدنية والرياضية الركن الركين في العملية التعليمية بالمدرسة، بحيث تتاح له فرص تربوية عديدة والتي لا تتحقق لكثير من المعلمين في المواد الدراسية الأخرى فعن طريقه يمكن الأخذ بيد التلاميذ إلى الطريق المقبول . (أبو هرجه، 2000، ص11)

التعريف الإجرائي:.

هو الشخص الذي يقوم بتدريس مادة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط بشرط أن يكون متحصل على شهادة الليسانس أو الماستر متخرج من معاهد التربية البدنية والرياضية.

1. 6 عرض الدراسات السابقة:

دراسة كيرياكووساتكليف 1989

989هدفت هذه الدراسة إلى تحديد مصادر الاحتراق النفسي لمعلمي التعليم الثانوي في إنجلترا، ومدى انتشاره وأعراضه. وقد صمم الباحثان استبياناً لهذا الغرض، وقاما بتوزيعه على عينة مكونة من 237 معلماً، وتم التوصل إلى أهم النتائج التالية:

حوالي 25% من المعلمين في الدراسة مصابون بالاحتراق النفسي

لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستويات الاحتراق النفسي بحسب متغيرات الدراسة الجنس العمر الخبرة ومركز المعلم.

▪ دراسة بربرا (Barbara,R(1998 بعنوان "العلاقة بين نمط الشخصية ومصادرالمواجهة والاحتراق النفسي لدى معلمات المرحلة الابتدائية".

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

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

▪ 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 الباحث 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 إحصائيا بين النمط (أ) والنمط(ب) في الدرجة الكلية للاحتراق النفسي في اتجاه ذوي النمط (أ).

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

- عدم وجود فروق دالة إحصائيا 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 لدى

مدربي كرة القدم في الأردن كان ضمن المستوى المتوسط, كما خصت الدراسة إلى أن درجة المدرب (دولي, ب, س) لها تأثير على مستوى الاحتراق, فقد دلت نتائج الدراسة أنه كلما ارتفعت درجة المدرب انخفضت درجة الاحتراق النفسي لديه .

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

تندرج 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 إحصائياً في استخدام استراتيجيات التكيف يتعلق بالنمط السلوكي لشخصية المدرب الرياضي، بحيث يستخدم المدربين ذوي النمط (أ) استراتيجيات سلبية (احجامية) لمواجهة المواقف الضاغطة، في حين يستخدم ذوي النمط (ب) استراتيجيات تكيف ايجابية.

كشفت الدراسة على وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي ونوع إستراتيجية التكيف التي يستخدمها، بحيث يرتبط مستوى الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي عكسياً مع الاستراتيجيات الإيجابية وطردياً مع الاستراتيجيات السلبية.

1. 7 مميزات الدراسة:

دراسة الاحتراق النفسي وعلاقته بالأداء التدريسي لأساتذة التربية البدنية والرياضية تسلط الضوء على التأثير النفسي والاجتماعي للعمل الشاق والمتطلبات العالية التي يواجهها أساتذة التربية البدنية والرياضية. وتشير إلى وجود عدة مميزات لدراسة هذا المجال. إليك بعضها:

التوعية بمشكلة الاحتراق النفسي: دراسة الاحتراق النفسي تساعد أساتذة التربية البدنية والرياضية على التعرف على هذه المشكلة النفسية والاجتماعية المحتملة والتي يمكن أن تؤثر على أدائهم التدريسي. تساعد هذه الدراسة على زيادة الوعي بأعراض الاحتراق النفسي ومسبباته وكيفية التعامل معه.

فهم التأثيرات السلبية للإحتراق النفسي: دراسة الاحتراق النفسي توضح التأثيرات السلبية لهذه المشكلة على الأساتذة وأداءهم التدريسي. يمكن للإحتراق النفسي أن يؤدي إلى الشعور بالإرهاق والإرباك العاطفي والجسدي، وتدني الرضا الوظيفي والتوتر النفسي، مما يؤثر سلباً على الأداء التدريسي والتفاعل مع الطلاب.

تحسين الرفاهية النفسية والاجتماعية للأساتذة: دراسة الاحتراق النفسي تساهم في تعزيز الرفاهية النفسية والاجتماعية لأساتذة التربية البدنية والرياضية. فهم أسباب وعوامل الاحتراق النفسي يمكن أن يساعد في تطوير استراتيجيات للتعامل معه والحد من تأثيره. يمكن أن تشمل هذه الاستراتيجيات الاهتمام بالراحة النفسية والصحة العقلية، والتواصل الفعال والدعم الاجتماعي.

تحسين أداء التدريس وتفاعل الطلاب: دراسة الاحتراق النفسي تساعد أساتذة التربية البدنية والرياضية على تحسين أداء التدريس وتفاعلهم مع الطلاب. عندما يتمتع الأساتذة برفاهية نفسية أفضل ويتمتعون بمهارات التواصل وإدارة الضغوط بشكل فعال، فإنهم يكونون قادرين على إلهام وتحفيز الطلاب وتحقيق أهداف التعلم الرياضي.

الجانب النظري

الفصل الثاني:

الاحتراق النفسي

تمهيد:

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 مزيداً من جهد الباحثين وتفكيرهم، بهدف الكشف عن طبيعة كل منها، وتحديد مسبباتها، وكيفية تفادي آثارها السلبية، فنتيجة لظروف الحياة الصعبة التي يمر بها الأفراد، وما يرتبط بها من عقبات قد تعوق مجرى حياتهم، ومشكلات تواجههم، ومواقف ضاغطة تعترضهم، أصبح الأفراد في حالة من عدم الاستقرار النفسي، نتيجة لتراكم مثل هذه المشكلات 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 بالاحترق النفسي؛ كاستجابة سلبية لضغوط التدريس، وللظروف الصعبة المحيطة بها.

ويعد الاحترق النفسي من الظواهر النفسية التي نالت اهتمام الباحثين، وتركزت اهتماماتهم بكثرة على مهنة التدريس، وذلك لأهمية الدور الذي يمثله الأستاذ 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 الأستاذ بالاحترق النفسي إلى الغياب المتكرر، والسلبية في المحيطين، والإحساس بالملل والإحباط، والتعب والإرهاق لأقل مجهود والرغبة في ترك التدريس. مع ويمكن القول: إن لظاهرة الاحترق النفسي تأثيراتها المتعددة على أفراد المجتمع المدرسي. بصفة عامة والأستاذ بصفة خاصة، وبالتالي فإن دراسة هذه الظاهرة قد يساهم في تحسين الأوضاع النفسية للمعلم، وزيادة توافقه التعامل مع المحيطين به خاصة وأنه يمثل عضواً فعالاً ومؤثراً في العملية التعليمية، وبالتالي، فإن تحسين الأوضاع بالمجتمع المدرسي ينعكس بدوره على المجتمع بأكمله.

2- الإحترق النفسي

2-1- مفهوم الإحترق النفسي:

يعتبر مفهوم الإحترق 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 أحيانا 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 فراغا شاسعا يحتل دواخلهم حتى لو بقيت هياكلهم الخارجية سليمة نوعا 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 الإحترق النفسي، ويظهر مما سبق إن ضغوط العمل البدائية المنطقية للإحترق 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 الإحترق النفسي. (الجمالي فوزية عبد الباقي، 2003، ص 151-211)

2-2- تطور مفهوم الإحترق النفس:

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

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

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

وبحلول سنة 1974 أخذ موضوع الاحترق 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 المشككة للاحترق النفسي فتوصلت مثلاكريستينا مسلاش (maslach, 1976) إلى وضع مقياس للاحترق النفسي يرمز له ب (BMI) أي "aslach Burnout Inventory"، وفي سنة 1980 قدم "شرينس" (Cherniss) مقارنة متعددة الأبعاد (نفسية علائقية، بيئية وتنظيمية) لتشكك الاحترق النفسي.

وأخيرا يمكن القول إن ظاهرة الاحترق 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.

2-3- تعريف الاحترق النفسي:

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

الاحترق النفسي وعرفه (جرنس كاري) بأنه الاستنزاف والاستغناء العاطفي أو الانفعالي نتيجة الحمل الوظيفي الزائد والذي يصاحبه مجموعة من الأعراض تتمثل في الاحساس بالفشل والغضب والعناد

والاحساس بالتعب معظم اليوم ولأقل جهد وفقدان الاحساس الايجابي نحو العمل والعناد المتكرر. (شقيير، زينب، 1997، ص 13)

في حين ذهبت مسلاش (Maslach) وزميلها بينس (Pines) بعد عدة بحوث إلى إعطاء تعريف ذو دلالة أكبر للاحترق 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 للاحترق النفسي الذي نراه مناسباً وشاملاً "فالاحترق 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".

2-4 - علاقة الاحترق النفسي ببعض المصطلحات:

أ- الاحترق النفسي والضغط:

هناك تشابه بين الضغط والاحترق "Burnout&stress" ولكنهما ليس نفس الشيء فالاحترق 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 الاحترق يحدث عندما يشعر هؤلاء بعدم وجود مساندة أو تدعيم أو عون من الآخرين. فالضغط النفسي من الظواهر الحياة الإنسانية يخبرها الإنسان في مواقف وأوقات مختل. (طلعت منصور، فيولا الببلاوي، 1989، ص 5-6)

أي أن مفهوم الضغوط النفسية يشير إلى وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكليته 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. (شاكرا قنديل، 1993، ص 445)

فتراكم هذه الضغوط يصل إلى الاحترق ففيه يمر بالإنهاك البدني والانفعالي والذهني وينشأ الإحساس بالاحترق 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 ونحو الآخرين ونحو نفسه وظاهرة الإحترق 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 للإحترق يتميز بدرجة عالية من الحساسية والالتزام والمثالية، فضلا عن المبالغة في تقدير أنفسهم في لانتوائية، الحماس الزائد، وتشير الدلائل إلى أن الأشخاص الذين هم ضحايا الإحترق يتميزون بالبروفيل الشخصي التالي (العدوانية - المنافسة - حدة الانفعال - الجمود)، فالسبب الرئيسي في الإحترق 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 الإحترق 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- الإحترق النفسي والإجهاد النفسي:

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

ج- الإحترق النفسي والقلق النفسي:

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

2-5- أبعاد الإحترق 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:

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 (Pines&Malach 1988) هذا البعد من الإحترق النفسي بأنه: "إحساس بالإنسانية والسخرية من العملاء، والذي يظهر 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)

2-6- مستويات الإحترق النفسي:

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

أ- إحترق نفسي متعادل:

وينتج عن نوبات قصيرة من التعب والقلق، والإحباط، والتهيج.

ب- إحترق نفسي متوسط:

وينتج عن نفس الأعراض السابقة، ولكنها تستمر لمدة أسبوعين على الأقل.

ج- إحترق نفسي شديد:

وينتج عن أعراض جسمية، مثل القرحة، وآلام الظهر المزمنة، ونوبات الصداع الشديدة، وليس غريباً أن يشعر العاملون بمشاعر إحترق نفسي معتدلة ومتوسطة من حين لآخر، ولكن عندما تلح هذه

المشاعر وتظهر في شكل أمراض جسمية ونفسية مزمنة عندئذ. يصبح الإحترق مشكلة خطيرة. (بدران منى محمد علي، 1997، ص 37)

2-7- النظريات التي فسرت الإحترق:

أ- النظرية السلوكية:

ترى هذه النظرية الإحترق النفسي هو نتيجة لعوامل بيئية وإذا ما تم ضبط تلك العوامل فإنه من السهولة التحكم بالإحترق 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 الإحترق النفسي.

ج- نظرية التحليل النفسي:

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

2-8- أسباب الإحترق النفسي:

لقد اعتبر علماء النفس الضغوط النفسية والمهنية سبباً مباشراً يقف وراء حدوث ظاهرة الإحترق النفسي، نظراً لوجود العلاقة بين الضغوط النفسية وضغوط العمل من جهة وبين الإحترق 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 الإحترق النفسي إلى ثلاث مستويات:

أ- المستوى الفردي أو الشخصي: حيث اتفقت معظم الدراسات على أن الإنسان الأكثر انتماءً والتزاماً بعمله وإخلاصاً له هو الأكثر تعرضاً للاحترق 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 للاحترق النفسي هي الأكثر مثاليةً والتزاماً بمهنتها، ومن أسباب ذلك بعض الأسباب الشخصية والفردية وهي كالاتي:

- مدى واقعية الفرد في توقعاته وآماله، فزيادة عدم الواقعية تتضمن في طياتها مخاطر الوهم والاحترق.
- مدى الإشباع الفردي خارج نطاق العمل، فزيادة حصر الاهتمام بالعمل يزيد من الاحترق.
- الأهداف المهنية، حيث وجد أن المصلحين الاجتماعيين هم أكثر عرضة لهذه الظاهرة.
- مهارات التكيف العامة.
- النجاح السابق في مهن ذات تحد لتقدرات الفرد.
- درجة تقييم الفرد لنفسه.
- الوعي والتبصر بمشكلة الاحترق 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 هذه الظاهرة.
- 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 للاحترق 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 الإحترق.

(3) المناخ الوظيفي:

يلعب المناخ الوظيفي في المؤسسة والتركيب الوظيفية دخل في عملية الإحترق، 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 الإحترق النفسي ظاهرة معدية، ففي أي موقع عمل يكون فيه الأغلبية في حالة الإحترق النفسي فإن نسبة. (بدران منى محمد علي، 1997، ص 63-65)

2-9-مراحل الإحترق النفسي:

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

- المرحلة الأولى:مرحلة الاستغراق (الشمول) **Involvement**:

وفيهما 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**:

وفيهما يدرك الفرد ما حدث، ويبدأ في الانسحاب النفسي، واعتلال الصحة البدنية والنفسية مع ارتفاع مستوى الإجهاد النفسي.

- المرحلة الرابعة: المرحلة الحرجة **Juncture**:

هي أقصى مرحلة في سلسلة الإحترق 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

(186

2-10- أعراض الإحترق 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 سيرحياته.

ب-الأعراض المعرفية الإدراكية وتتمثل 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 التدريسي، والانسحاب من حياة الأشخاص الذين يتعامل معهم بالإضافة إلى الاعراض السلوكية الأخرى.

2-11- الوقاية من الإحترق النفسي:

حالة الإحترق 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 الإحترق النفسي وبصورة عامة، يوصي الباحثون بإتباع الخطوات التالية:

- إدراك أو تعرف الفرد على الأعراض التي تشير إلى قرب حدوث الإحترق 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 كتحدى للقدرات الذاتية، الابتعاد عن جو العمل كلما أمكن ذلك، الاستعانة بالمتخصصين، والاعتراف الشخصي بوجود المشكلة لزيادة الإيجابية في مواجهتها. (علي عسكر، 2003)

2-12- الإحترق النفسي للأستاذ:

تؤدي الضغوط الداخلية والخارجية التي يتعرض لها الأستاذ إلى استنزاف جسمي وانفعالي، وأهم مظاهره فقدان الاهتمام بالتلاميذ وتبدل المشاعر، ونقص الدافعية، والأداء النمطي للعمل، ومقاومة التغير وفقدان الابتكارين.

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

وتشير دراسة "شواب واوانيكوي" إلى أن صراع الدور أدى إلى الإجهاد النفسي وتبلد 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 الاحترق النفسي فقدان الحماس للاهتمام بالعمل وبعملائه واللامبالاة، ويعيش الأستاذ 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 الأستاذ بالعزلة، وغياب المساندة، والتجريد من السلطات والنظرة المتشككة إلى ولاءه وأدائه، والاستهتار بأرائه وخبراته عند إدخال تغييرات في العملية التعليمية، ويفتقد مؤازرة النقابات والتنظيمات المهنية كغيرها من نقابات المهن الأخرى، وتطارده الصورة المهزوزة التي يكرسها الإعلام الجماهيري عنه.

ومن بين العوامل المسببة لإحباط الأستاذ واحترقه 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 الأستاذ 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 الأستاذ 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 الإحترق النفسي يحدث نتيجة تتعلق ببيئة العمل وبالتالي فإن دراسة شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية في علاقتها بالإحترق النفسي من الأمور الحيوية في هذا المجال وما يترتب على ذلك من أساليب ينتقها الفرد للتصدي لضغوط بيئة العمل، فإذا اتسمت شخصية الاستاذ بسمات سوية، واستخدمت أساليب مواجهة فعالة تساعده على حل المشكلات والتخلص من الضغوط، فيترتب على ذلك تفادي الإصابة بالإحترق، 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.

الفصل الثالث:

الأداء التدريسي

تمهيد:

إن فاعلية العملية التربوية تعتمد اعتمادا أساسيا على ما حققه الأستاذ من إنجازات أو مهام أو أعمال أي كل ما يقوم به في الفصل الدراسي، فجميع المصادر التي يستخدمها الأستاذ سواء كانت مواد أو أدوات أو تقنيات أو غير ذلك، يجب أن تقيد في النهاية إحداث تغيرات في سلوك الطلاب.

ومنه فللأداء التدريسي أهمية كبيرة تقف عليها مخرجات العملية التعليمية، ولذا يجب توضيح مفهوم الأداء التدريسي وخصائصه وكفاياته وطرق تقويمه وهذا ما سيتم عرضه في هذا الفصل.

3- الأداء التدريسي

3-1- تعريف الأداء التدريسي:

- مفهوم الأداء:

• المعنى اللغوي للأداء:

الأداء: هو لفظ مشتق من الفعل (آدا) ويعني (أدى) الشيء: قام به والدين: قضاها، والصلاة قام بها بوقتها، والشهادة أدلى بها واليه الشيء: أوصله إليه و(تأدى) للأمر: أخذ أدائه واستعد له (تأدى) الأمر: قضى وإلى فلان توصل.

• المعنى الاصطلاحي للأداء:

الأداء: "هو انجاز الفرد للمهام الموكولة إليه، ويرتبط هذا الانجاز أو الأداء بمدى اكتساب الفرد للمهارات المختلفة التي تلزم لتحقيق هذا الانجاز" (جاد، 2003، ص 17)

الأداء: أنه "ما يصدر عن الفرد من سلوك لفظي أو مهاري وهو يستند إلى خلفية معرفية ووجدانية معينة، وهذا الأداء يكون عادة على مستوى معين يظهر منه قدرة الفرد أو عدم قدرته على عمل ما". (اللقاني، 1999، ص 33)

الأداء: يعرف بأنه "قيام الشخص بالأعمال والواجبات المكلف بها للتأكد من صلاحياتهم لمباشرة مهام وأعباء وظائفهم، وهو بذلك عبارة عن سلوك علمي يؤديه فرد أو مجموعة من الأفراد أو مؤسسة، ويتمثل في أعمال وتصرفات وحركات مقصودة من أجل عمل معين لتحقيق هدف محدد أو مرسوم". (الغريب، سلامة، المليجي، 2004، ص 200)

عرفه "العطاب" (2004): هو السلوك الذي يقوم به الطالب المدرس الذي يمكن ملاحظته وقياسه وفق بطاقة ملاحظة معدة لذلك. (موفق، 2016، ص 61)

كما عرفه "ناجي رجب سكر" (2005) بأنه: السلوك المرئي الذي يمكن ملاحظته وتقديره وتقويمه". (موفق، 2016، ص 61)

- مفهوم التدريس:

• **المعنى اللغوي للتدريس:** التدريس مأخوذة من الفعل درس قال ابن منظور: درس الكتاب يدرسه درسا ودراسته من ذلك كأنه عأده حتى اتقاء لحفظه وقد قرئ يهما وليقولوا دارست، وقيل درست قرينكتب أهل الكتب، ودرست: ذاكرتهم قرئ درست ودرست أي هذه أخبار قد عفت، ودرست أشد مبالغة. (ابن منظور، 1998، ص 79)

• **المعنى الاصطلاحي للتدريس:** لقد تعددت مداخل عديدة في تحديد مفهوم التدريس يحدد كل واحد منها صيغ معينة للتدريس لآبد من الأخذ بنظر الاعتبار أكثر من مدخل وهي:

عرف التدريس من وجهة النظرة التقليدية على أنه: "عملية تقديم والمعلومات والمفاهيم للمتعلم داخل الفصل الدراسي".

أما النظرة الثانية للتدريس فهي النظرة الحديثة حيث لم يعد التدريس مجرد عملية لنقل المعلومات، ولكنه نشاط مخطط يهدف الى تحقيق نواتج تعليمية مرغوبة لدى الطلاب، حيث يقوم الأستاذ بتخطيط وإدارة هذا النشاط ومن التعريفات الحديثة للتدريس:

- **التدريس هو:** "عملية تقديم المعلومات والنشاطات التي تسهل على المتعلمين تحقيق أهداف التعلم الخاصة، وهو إدارة النشاطات التي تركز على تحقيق المتعلمين لأهداف تعليمية خاصة". (قطامي، أبو جابر، 2000، ص 69)

- **التدريس هو:** مجموعة النشاطات التي يقوم بها الأستاذ في موقف تعليمي لمساعدة طلابه في الوصول الى أهداف تربوية محددة، ولكي تتجح عملية التدريس لآبد للمعلم من توفير الإمكانيات والوسائل ويستخدمها بطرق وأساليب متبعة للوصول إلى أهدافه".

- **يعرف محمد زياد حمدان التدريس بأنه:** "عملية تربوية هادفة تأخذ في اعتبارها كافة العوامل المكونة للتعليم ويتعامل خلالها كل من الأستاذ والتلاميذ لتحقيق ما يسمى بالأهداف التربوية". (مزيان وآخرون، 1994، ص 35)

- يعرف رضا محمد البгдаوي التدريس بأنه: " مجموعة الأنشطة ذات الجوانب والأبعاد المتعددة. لا يتضمن فقط المعلومات ولكن يتضمن المعرفة والانفعال والحركة في تقديم المعارف وإلقاء الأسئلة والشرح والتفسير والاستماع والتشجيع والمناقشة والإقناع والاقتراع. (أبو الهيجاء، 2001، ص13)

- يعرف محي الدين أحمد أبو صالح التدريس بأنه: "نظام من المهارات المقصودة الواعية لتحقيق هدف تعليمي". (موفق، 2016، ص62)

■ الأداء التدريسي:

- الأداء التدريسي: هو ما ينجزه الأستاذ في مهمات المهارات والكفايات بشكل قابل للقياس، فمن الممكن قياس أداء الأستاذ وفق استمارة الملاحظة الموضوعية التي تعد لهذا الغرض، كما من الممكن قياس نتائج أداء الأستاذ عن طريق قياس أداء، أو سلوك المتعلم الذي يعد حصيلة التدريس الفعال، وان الأداء كي يكون فعالا يجب أن يكون ذا كفاءة عالية ". (الفتلاوي، 2003، ص24-25)

- يعرف العمارة الأداء التدريسي بأنه: "درجة قيام عضو هيئة التدريس بتنفيذ المهام التعليمية-التعليمية المناطة به وما يبذله من ممارسات وأنشطة وسلوكيات تتعلق بمهامه المختلفة تعبيراً سلوكياً". (العمارة، 2006، ص 103)

- يعرف الفراء الأداء التدريسي بأنه: "وسيلة التعبير عن امتلاك المدرس للمهارات التدريسية تعبيراً سلوكياً". (الفراء، 2004، ص04)

- يعرف الدياب الأداء التدريسي بأنه: "سلوك أو جهد مبذول من قبل الأستاذ لتحقيق الأهداف المنشودة وفقاً لمجموعة القواعد والقوانين المنظمة لعملية التخطيط والإعداد، تنفيذ التدريس، وتقييم الأداء للمتعلمين وما يرتبط بذلك من مسؤوليات مهنية". (الدياب، 2001، ص 35)

- الأداء التدريسي هو: "مصطلح يشير الى سلوك الأستاذ أثناء مواقف التدريس، وهو الترجمة الإجرائية لما يقوم به الأتاذ من أفعال، واستراتيجيات في التدريس، أو في إدارته للفصل أو

مساهمته في الأنشطة المدرسية، أو غيرها من الأعمال والأفعال التي يمكن أن تسهم في تحقيق تقدم في تعلم التلاميذ". (طه، 1993، ص242)

3-2- خصائص الأداء التدريسي:

تعمل المدرسة على مساعدة التلميذ على النمو الشامل في مختلف جوانب شخصيته، والمنهج بمفهومه الحديث هو مجموعة من الخبرات التربوية التي توفرها المدرسة لتلاميذها، ولكي تستطيع المدرسة تحقيق هذا الهدف فإنه يجب أن يتسم الأداء التدريسي بما يلي:

- إتاحة الفرصة للتلاميذ للقيام بعمليات التعلم المختلفة بطريقة فعالة.
 - التعرف على حاجات التلاميذ وتحديدها، حيث أن عدم إشباع حاجات الفرد يؤدي إلى ظهور مشكلات والمشكلات بدورها تعوق الدراسة وتقف حائلا أمام التعلم الفعال، ومراعاة حاجات التلاميذ في الموقف التعليمي يجعلهم يقبلون على الدراسة بدافع قوي فيقبلون على بذل المزيد من الجهد والنشاط في موقف التعلم، وإتاحة الفرصة أمام التلاميذ للقيام بأنشطة متنوعة يكون محورها حاجاتهم واهتماماتهم، فإن ذلك يكسبهم كثيرا المهارات في مجالات متعددة.
 - أن يهتم الأداء التدريسي بمشكلات التي تؤثر تأثيرا سلبيا على تحصيل التلاميذ ومتابعتهم وانتظامهم في الدراسة.
 - التعلم الفعال يهتم بتنمية قدرات التلاميذ، ويركز على بعض القدرات العقلية التي تعيد التلميذ في حياته الدراسية والعامية.
 - الاهتمام بالعادات والاتجاهات التي فيها مصلحة الفرد والمجتمع وإتاحة الفرصة أمام التلاميذ للمشاركة في الأنشطة التي تؤدي إلى تنمية العادات والاتجاهات الصحيحة.
- الأداء التدريسي يراعي الفروق الفردية بحيث يقدم المعلومات وفق المستويات المختلفة للتلاميذ، كذلك فإن الأستاذ في استخدامه لطرق التدريس عليه أن يراعي وجود الفروق الفردية بين طلابه. (اللقاني، 1990، ص34)

3-3- مؤشرات الأداء التدريسي:

يشير الأداء التدريسي إلى أنه كل متعدد الأبعاد، يتم قياسه بالاعتماد على مجموعة من العوامل التي توحد وجهات النظر المختلفة حول النتائج التي يتم تحقيقها، فنتيجة العمل تهدف بين الأهداف التربوية ورضا التلاميذ والمساندة من قبل العائلات خاصة والمجتمع عامة، ومن هنا كان لابد من وضع مؤشرات للأداء بغرض التعرف على ما تم تحقيقه من الأهداف التي تسعى إليها المدرسة في ضوء مجموعة من المعايير والمؤشرات التي توضح ذلك نذكر فيها مايلي:

- **مؤشرات عدد الشكاوي:** تعتبر من أسهل الطرق وابطسطها حيث يتم حصر عدد الشكاوي خلال فترة معينة ويتم تصنيفها حسب هذه الشكاوي.
- **مؤشر الرضا:** يساعد هذا المؤشر على الحكم على مستوى أداء الأستاذ داخل المدرسة من خلال رضا التلاميذ عن ما يقدمه لهم المعلم، ورضا الإدارة على ما يقوم به المعلم، وتوضح نتائج هذا المؤشر في فرص الترقية التي يحصل عليها الأستاذ الكفاء، الإدارة التشاركية والتفاعل الاجتماعي بين أطراف العملية التعليمية داخل المدرسة، وتنوع المهام، ونوع الرقابة على نطاق العمل والتي تؤدي بدورها إلى مستوى عالي من الرضا والأداء، ومن مميزات هذا المؤشر انه يمد المدرسة بمعلومات هامة ترتبط بإدراك كل من الطلاب والمعلمين واتجاههم وميولهم ويتم استخدام هذه المعلومات في تحسين الأداء داخلها.
- **مؤشر فجوة الأداء:** يعتمد هذا المؤشر على معرفة الفجوة أو الهوة بين الأداء الواقعي للمعلم والأداء المتوقع منه تحقيقه، عند ممارسة المهام الموكلة إليه في ضوء مجموعة من التوقعات والادراكات، وقد تنتج هذه الفجوة عن وجود اختلاف بين توقعات المعلمين وإدراك الإدارة أو بين الخدمة التعليمية المقدمة والمواصفات المحددة من قبل.
- **مؤشر الكفاءة:** يستهدف هذا المؤشر الى مدى قدرة الأستاذ على تحقيق الأهداف المنشودة، سواء من خلال قدرته على تحقيق أهداف المجتمع الخارجي الذي وجد من اجل هذه الخدمة أو مدى قدرته على تحسين مخرجات العملية التعليمية. (الغريب وآخرون، 2008، ص 231)

- **مؤشر الفعالية:** يشير مفهوم الفعالية إلى: "العلاقة بين الأهداف المنشودة ونوعية المخرجات. باعتبارها الخصائص التي يتميز بها مستوى تحقيق هذه الأهداف، بل أنها دليل استمرار عمل الأستاذ ككل في أداء وظائفه في ضوء الأهداف المرسومة". (استتية وسرحان، 2008، ص

(58)

وتعتمد بعض المؤسسات التعليمية على قياس فعالية الأستاذ كوسيلة لتقييم أدائه وذلك خلال ما يلي:

- قدرته على تحقيق الأهداف التي يسعى إليها.
- قدرته على التكيف ويعتمد ذلك على مدى وضوح الأهداف المدرسة والتنمية المهنية للمعلمين والسعي الى تطوير التدريس.

3-4- مكونات الأداء التدريسي:

توجد 5 مكونات أساسية يتكون منها الأداء التدريسي وهي:

- **طرق التدريس الجيدة:** وهي الأساليب التي ينقل بها الأستاذ المعلومات والاتجاهات والمعارف إلى المتعلمين، وتتمثل أيضا في فهم الأستاذ كيف يتعلم التلاميذ، وأن يطبق هذه المعرفة وهذا الفهم في ممارسته، وذلك من خلال الأداء السلوكي المتوقع من الأستاذ وهي: "أن يحدد الأستاذ بدقة قدرات النمو الخاصة بالتلاميذ.

- **المنهج:** المنهج الدراسي هو مجموعة متنوعة من الخبرات التي يتم تشكيلها لإتاحة الفرصة للمتعلم للمرور بها، وهذا يتضمن عمليات التدريس التي تظهر نتائجها فيما يتعلمه التلاميذ، ويكون ذلك من خلال الأستاذ الذي يتوجب عليه امتلاك المعلومات الكافية والفهم الصحيح والمتعمق للمنهج الدراسي ويتم ذلك عن طريق:

- دعم المعرفة بالبناء الأكاديمي لمادته، وأدواته البحثية ومفاهيمها الرئيسية وعلاقتها بمجالات المعرفة الأخرى.

- أن يحدد المراحل التطورية التي يكتسب المتعلمون من خلالها المادة التعليمية، ويطبق استراتيجيات ملائمة لتسهيل نمو التلاميذ بما في ذلك استراتيجيات التعاون مع الآخرين.

- أن يستند إلى مخزون واسع من الاستراتيجيات يتضمن التطبيقات التعليمية للتكنولوجيا وأن يكيف ويطبّق هذه الاستراتيجيات داخل السياق التعليمي.
- أن يربط مادته بالمواقف الأخرى وبالمواقف العملية التي يواجهها التلاميذ خارج المدرسة.
- قدرته على التكيف ويعتمد ذلك على مدى وضوح الأهداف المدرسة والتنمية المهنية للمعلمين والسعي إلى تطوير التدريس.

3-5-كفايات الأداء التدريسي:

يتوقف نجاح عملية التدريس على الكثير من العوامل، ومن أهم هذه العوامل المعلم، فهو بشهادة كل المتخصصين في التربية والتعليم حجر الزاوية في العملية التعليمية-التعلمية وهو أحد أقطابها الثلاث المتمثلة في الأستاذ والمتعلم والمنهاج.

فنجاح المنهاج والكتب والمقررات الدراسية لا يمكنها أن تحقق أهدافها ما لم يكن الأستاذ كفاء جيد لإعداد والتكوين، والذي يتميز بكفايات وظيفية عالية، تؤهله إلى الارتقاء في مهنته النبيلة، وتمكنه من ترجمة كفاياته التعليمية إلى سلوك أو واقع، وتحقيق التغيير المنشود في تلاميذه على شكل خبرات تعليمية -تعليمية، فيتفاعل معهم ويهذب شخصياتهم ويصقل خبراتهم ويوسع مفاهيمهم ومدركاتهم وينمي أنماط تفكيرهم وقدراتهم العقلية.

ولتحقيق دور فاعل ومميز للمعلم في تدريسه، يتطلب تكوينه، وإعداده إعدادا جيدا ومميزا قبل وأثناء الخدمة لمواجهة الواقع التعليمي والاقتصادي والاجتماعي والثقافي من جهة والتحديات المستقبلية في هذا العصر والقرن الواحد والعشرين والتي تمكن الأستاذ من أداء تدريسي جيد.

- كفايات التخطيط للتدريس:

يعرف التخطيط الدراسي بوجه عام بأنه: مجموعة من الإجراءات والتدابير التي يتخذها الأستاذ لضمان نجاح العملية التعليمية (التخطيطية) الأربعة هي: أهداف الكفاءات المستهدفة من الدرس، محتوى المادة والطريقة أو الإستراتيجية المعتمدة في تقديم الدرس وأخيرا أساليب القياس والتقويم لمعرفة مدى تحقق الأهداف أو مدى اكتساب التلاميذ للكفاءات التعليمية المستهدفة. (زيتون، 2008، ص 298)

وهناك نوعين من الخطط التدريسية: الخطة السنوية والخطة اليومية، فبالنسبة لخطة التدريس السنوية أو ما يسمى في نظامنا التعليمي بالتوزيع السنوي فإن مختلف الوثائق الصادرة عن وزارة التربية الخاصة بالتدريس توصي بأن يشكل التوزيع السنوي للبرنامج المخطط الأول لعمل الأستاذ نظرا للدور الهام الذي يلعبه في تعليم التلميذ ولذلك يطلب إنجازه باعتبار:

- كل محتويات البرامج والوثيقة المرافقة له.
- برنامج السنة السابقة وبرنامج السنة اللاحقة.
- التعليمات على المدى البعيد.
- الروابط بين مختلف الدروس.
- الوقت اللازم لنشاط التلميذ داخل القسم.
- الوقت اللازم للتقويم.

وينفذ هذا المخطط بالاعتماد على خطة حلزونية تسمح بالرجوع إلى مفهوم مدروس من قبل، قصد تطويره أو إتمامه أو تطبيقه في سياق جديد أو إدماجه في إطار أوسع وبهذا يمكن التلميذ من إعطاء معنى أكثر للمعارف المدروسة والإجراءات، وبعد دراسة البرنامج والوثيقة المرافقة له يقوم المعلمون المؤسسة جماعيا بإنجاز توزيع سنوي ويمكن الاستعانة بالكتاب المدرسي في ذلك (حثروبي، 2002، ص 72)

أما خطة الدرس اليومية فتتمثل في كيفية تسيير العمليات التعليمية - التعليمية، أي ما تتطلبه الحصة التعليمية وذلك من خلال إعداد:

- عنوان الدرس وموضوعه الموجود في الكتاب المدرسي والذي يساعد الأستاذ على معرفة مجالات التعلم ونوع الأنشطة المصاحبة له.
- تاريخ بدء الدرس.
- أهداف الدرس، وهي الأهداف التي يعمل الأستاذ على بلوغها في نهاية الدرس مع تلاميذه وتكون هذه الأهداف في صورة أهداف سلوكية أو إجرائية مشتقة من الأهداف العامة للوحدة، بحيث تتماشى مع المقرر الدراسي.

- محتوى المادة الدراسية، حيث يعتبر محتوى الدرس من أهم وسائل تحقيق الأهداف التعليمية التي يحددها الأستاذ في بداية الدرس.
- الوسائل التعليمية تعد من المكونات الأساسية في خطة الدرس، فعلى الأستاذ معرفة كيفية استخدامها.
- طرق التدريس، حيث يختار الأستاذ الطريقة المناسبة للدرس وفق الأهداف المحددة والمرجوة من الدرس فقد يستخدم عدة طرق في درس واحد ويجب مراعاة أثناء اختيار الطريقة الفروق الفردية لدى التلاميذ.
- النشاط المصاحب والذي يكون عبارة عن رسم تخطيطي للدرس أو رسم خريطة أو انجاز ملخص حول درس.
- التقويم، يستخدم الأستاذ الأسئلة التقويمية أثناء تقديم الدرس وبعد الانتهاء منه لمعرفة مدى استيعاب التلاميذ لمحتوى الدرس ويجب على الأستاذ استخدام الأسئلة الشفوية أثناء الدرس والتحريرية بعد الانتهاء من الدرس.
- وينبغي على الأستاذ إعطاء واجبات منزلية في صورة أسئلة تمثل مشكلات يتم الإجابة عنها (اللقاني، 1990، ص 90-92)
- **كفايات تنفيذ الدرس:**
هناك مجموعة من المتطلبات الأساسية التي يجب توافرها أثناء تنفيذ الدرس وخاصة إذا كان الأستاذ ينظر إلى الموقف التدريسي باعتباره خبرة مخططة ومنظمة في إطار أهداف معينة وتحتوي على العديد من جوانب التعلم والأستاذ هو محور العملية التعليمية وهو الذي يستطيع أن يوجه التعلم في المسار المناسب الذي يؤدي إلى بلوغ التلاميذ أهداف هذا الموقف ويتحقق من خلال:
- إثارة دافعية التلاميذ، فعلى الأستاذ أن يستثير دوافع التلاميذ ويوظفها في الموقف التعليمي، بحيث تتحقق فاعليته ويكون ذلك من خلال سؤال يوجهه الأستاذ لتلاميذ أو من خلال عرض عملي يقوم به الأستاذ أو خبر ما يكون قرأه في جريدة ما، واستخدام الأستاذ لهذه المداخل يمكن أن يثير اهتمامات التلاميذ وحبهم للاطلاع.

- المرونة والاطلاع، يجب على الأستاذ أن يكون له قدر مناسب من المرونة التي تساعده في تنفيذ الدرس، حيث يستطيع أن يعدل في خطة الدرس، يضيف جديدا إن وجد عند التلاميذ وكذا الاطلاع على ما هو جديد في مختلف المعارف وتوظيفها في تنفيذ درسه.
 - الأسئلة وكيفية توجيهها، فعلى الأستاذ معرفة كيفية استخدام الأسئلة أثناء تقديمه للدرس.
 - تخطيط المناقشة وإدارتها، وهو ضبط عمليات التفاعل بين المدرس وتلاميذه، وبين التلاميذ أنفسهم داخل الفصل الدراسي، حيث أن تنظيم ذلك يفيد الموقف التدريسي ويجعله أكثر فاعلية.
- ويجب أن تقوم المناقشة على الأسس التالية:

- تعريف المشكلات وتحديدتها.
- تحديد الفروض وصياغتها.
- جمع المعلومات والأدلة وتبادل الخبرات.
- اختبار الفروض.
- التوصل إلى نتائج.
- يستخدم الأستاذ أثناء تنفيذه للدرس الوسائل التعليمية كالخرائط والمجسمات ... إلخ والكتاب المدرسي الذي يعتبر أحد المصادر الأساسية في تنفيذ الدرس (اللقاني، 1990، ص21-22)

- كفايات إدارة الفصل الدراسي:

تعرف كفايات إدارة الفصل الدراسي بأنها: "مجمل السلوك التدريسي الذي تتعكس آثاره على كافة مهام إدارة وتنظيم الفصل الدراسي وذلك من أجل تحقيق الأهداف التعليمية المرجوة في حدود الزمنية المحددة لها". (الفتلاوي، 2005، ص252)

ويشير سميث ولازليت في كتابهما "الإدارة الصفية الفعالة" إن الإدارة الصفية هي نتاج لمزيج من المهارات المتضمنة في أربعة محاور أساسية تشتمل عليها عملية التدريس:

- الإدارة: ويقصد بها مهارة في التنظيم وتقديم درس بطريقة تساهم في تحقيق انهماك عال للتلاميذ في عملية التعلم، ولتحقيق هذا يحتاج الأستاذ إلى قدرة على تحليل عناصر ومراحل الحصة المختلفة، إلى القدرة على تقليل أثر عوامل التشتت.
 - الوساطة: وتشمل المعرفة بكيفية تقديم الإرشاد والتوجيه الذي يحتاجه التلاميذ، وكيفية تعزيز وتقدير التلاميذ لذواتهم.
 - التعديل: ويشتمل على فهم الأستاذ لاستراتيجيات المختلفة المتضمنة في نظرية التعلم باستخدام هذه الاستراتيجيات في تشكيل وتعديل سلوك التلاميذ عبر برامج التعزيز والعقاب.
 - المراقبة: يقصد بها فحص فاعلية سياسة المدرسة والانضباط ومقدار المساعدة التي تقدمها في فحص توتر المعلمين والتلاميذ وفي توفير البيئة ومناخ ايجابييين.(Smith ,1993)
- كفايات التقويم:

يستخدم مصطلح التقويم والقياس بصورة متبادلة ومترادفة رغم وجود اختلاف بينهما فالقياس يشير إلى مقدار ما يمتلكه الفرد من سمة معينة في وقت معين وهذا المقدار يوجد بصورة كمية، أما التقويم فإنه لا يعني القياس وإعطاء درجات فقط، وإنما يتضمن قيام الأستاذ بإصدار حكم على قيمة الدرجات التي حصل عليها من عملية القياس واختبار ومحاولة الكشف عن نقاط الضعف وتصحيحها في عمليتي التعليم والتعلم.

مثال على ذلك: الاختبارات التحصيلية والتي تتمثل في عدة أنواع من التقويم والتقويم التشخيصي، التقويم التكويني، التقويم الختامي) والتي يمكن شرحها بشكل وجيز فيما يلي: التقويم التشخيصي: ويقوم التقويم القبلي على معرفة العملية التعليمية التعلمية قبل بدئها، وهو يهدف بوجه عام إلى تحديد مستوى استعداد التلاميذ للتعلم والتعرف على المدخلات السلوكية لدى التلاميذ قبل البدء بعملية التدريس.

- التقويم التكويني: ويقوم على مبدأ تقويم المتعلمين في عمليتي ومدى فهمهم لموضوع محدد في الحصة ومن بين أدواته للتطبيقات الصفية والمنزلية والاختبارات التحصيلية القصيرة.

- التقويم الختامي (التحصيلي): ويتم في نهاية برنامج تعليمي معين بغرض التعرف على المستوى الذي حققه المتعلم بواسطة الاستجابات الفروض، الاختبارات. (الفتلاوي، 2004، ص 147)

3-6- مادة التربية البدنية والرياضية :

مادة التربية البدنية والرياضية هي إحدى المواد التعليمية التي تُدرّس في النظام التعليمي في العديد من الدول. تهدف هذه المادة إلى تعزيز النشاط البدني وتطوير اللياقة البدنية والمهارات الرياضية لدى الطلاب.

تعتبر التربية البدنية والرياضية جزءًا هامًا من المنهج الدراسي، حيث تسعى إلى تحقيق العديد من الأهداف، بما في ذلك:

1. تعزيز اللياقة البدنية: من خلال ممارسة التمارين الرياضية والأنشطة البدنية المختلفة، يتم تعزيز اللياقة البدنية لدى الطلاب، مثل القوة العضلية والقدرة التحملية والسرعة والمرونة.

2. تطوير المهارات الحركية: يتم تعزيز المهارات الحركية الأساسية والمتقدمة لدى الطلاب، مثل القدرة على الجري والقفز والرمي واللعب بالكرة ومهارات اللياقة البدنية العامة.

3. تعزيز الصحة والعافية: يُعتبر النشاط البدني المنتظم جزءًا أساسيًا من نمط حياة صحي، وتساهم التربية البدنية والرياضية في تعزيز صحة الطلاب وعافيتهم العامة.

4. تعزيز التفاعل الاجتماعي والفريقي: يتيح الانخراط في الأنشطة الرياضية للطلاب فرصة للتفاعل مع زملائهم وتطوير المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي.

تتضمن المناهج التعليمية لمادة التربية البدنية والرياضية مجموعة متنوعة من الأنشطة والألعاب الرياضية، مثل الألعاب الجماعية مثل كرة القدم وكرة السلة وكرة اليد، والألعاب الفردية مثل السباحة والجري ورياضة الجمباز. يعتمد المنهج على تطوير المهارات وتحسين اللياقة البدنية من خلال الجوانب النظرية والعملية للتعلم.

تهدف المادة إلى تشجيع الطلاب على اعتماد نمط حياة نشط وصحي، وتعزيز الوعي بأهمية النشاط البدني والرياضة في الحفاظ على الصحة العامة والتنمية الشاملة للفرد. كما يمكن أن تساهم المادة في اكتشاف وتطوير المواهب الرياضية لدى الطلاب وتوجيههم نحو ممارسة رياضة محددة قد يتمتعون بمهارات خاصة فيها.

يعتمد طريقة تدريس مادة التربية البدنية والرياضية على المنهج الوطني لكل بلد، ويشمل التقييم والمراقبة المستمرة لتقدم الطلاب وتطويرهم في النشاط البدني والرياضة.

مادة التربية البدنية والرياضية تحمل أهمية كبيرة في النظام التعليمي وتطوير الشباب، وذلك لعدة أسباب:

1. تعزيز الصحة واللياقة البدنية: تهدف المادة إلى تعزيز الصحة واللياقة البدنية لدى الطلاب. من

خلال ممارسة التمارين البدنية والنشاطات الرياضية المتنوعة، يتحسن الجهاز القلبي الوعائي، وتزداد القوة العضلية، وتحسن القدرة التحملية، وتعزز مرونة الجسم. وبهذا يمكن تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسمنة وأمراض أخرى ذات صلة بالنشاط البدني النقص.

2. تنمية المهارات الحركية والرياضية: تساهم مادة التربية البدنية والرياضية في تطوير وتنمية المهارات الحركية والرياضية لدى الطلاب. فهي تشجع على اكتساب مهارات الجري والقفز والتوازن والرمي واللعب بالكرة وغيرها من المهارات الأساسية والمتقدمة. وتعتبر هذه المهارات ضرورية في الحياة اليومية وأيضًا في ممارسة الأنشطة الرياضية والرياضات المختلفة.

3. تعزيز النمو الشخصي والاجتماعي: تساهم مادة التربية البدنية والرياضية في تعزيز النمو الشخصي والاجتماعي للطلاب. فعن طريق التفاعل مع الآخرين في الأنشطة الجماعية وفرص العمل الجماعي، يتعلم الطلاب قيم التعاون والانضباط والاحترام المتبادل والقيادة والتحمل وغيرها من القيم الإيجابية.

4. تحسين الانتباه والتركيز العقلي: تشير الأبحاث إلى أن ممارسة النشاط البدني المنتظم يمكن أن تحسن الانتباه والتركيز العقلي. وبالتالي، تعزز مادة التربية البدنية والرياضية القدرة التعليمية والأداء الأكاديمي للطلاب.

5. توجيه الاهتمام نحو نمط حياة صحي: تعزز مادة التربية البدنية والرياضية الوعي بأهمية النشاط البدني والحفاظ على نمط حياة صحي. تساعد الطلاب على فهم الفوائد الصحية للنشاط البدني المنتظم وكيفية تطبيقه في حياتهم اليومية.

باختصار، تعد مادة التربية البدنية والرياضية أساسية لتعزيز الصحة البدنية والنمو الشخصي والاجتماعي للطلاب. كما تلعب دوراً هاماً في تعزيز الوعي بأهمية النشاط البدني وتبني نمط حياة صحي، وتطوير المهارات الحركية والرياضية لدى الشباب.

3-7- أستاذ التربية البدنية والرياضية:

هو أستاذ المختص في تدريس وتوجيه مادة التربية البدنية والرياضية في المدارس والمؤسسات التعليمية. يتولى أستاذ التربية البدنية والرياضية مسؤولية تنفيذ البرنامج الدراسي وتصميم وتنظيم الدروس والأنشطة الرياضية التي تهدف إلى تطوير اللياقة البدنية والمهارات الحركية لدى الطلاب.

3-8- وظيفة أستاذ التربية البدنية والرياضية :

تشمل عدة مهام، بما في ذلك:

1. **تخطيط الدروس والأنشطة:** يقوم أستاذ التربية البدنية والرياضية بتصميم وتخطيط الدروس والأنشطة الرياضية المناسبة للمستوى العمري والقدرات البدنية للطلاب. يتم اختيار التمارين والألعاب الرياضية التي تهدف إلى تنمية القدرات الحركية واللياقة البدنية وتعزيز التفاعل الاجتماعي.
2. **تدريس المهارات الرياضية:** يقوم أستاذ التربية البدنية والرياضية بتعليم الطلاب المهارات الحركية والرياضية المختلفة. يوجه الطلاب في تعلم تقنيات القفز والرمي والجري والسباحة وغيرها من المهارات الأساسية والمتقدمة.
3. **تقييم ومراقبة التقدم:** يقوم أستاذ التربية البدنية والرياضية بتقييم أداء الطلاب وتقديمهم في المهارات الرياضية واللياقة البدنية. يستخدم أدوات التقييم المناسبة لتقييم قدرات الطلاب وتتبع تقدمهم على مدار الوقت.
4. **توجيه وتشجيع الطلاب:** يقدم أستاذ التربية البدنية والرياضية التوجيه والتشجيع للطلاب في تحقيق أهدافهم الرياضية وتطوير مهاراتهم. يساعدهم على تحديد أهداف شخصية قابلة للتحقيق ويوجههم في تحقيقها.

يتطلب لياقة عالية ومعرفة شاملة بالتمارين والألعاب الرياضية المختلفة. كما يجب أن يكون لديه القدرة على التواصل مع الطلاب وتحفيزهم وإلهامهم للاستمتاع بالنشاط البدني وتحقيق التقدم الشخصي

3-9- صفات أستاذ التربية البدنية والرياضية :

أستاذ التربية البدنية والرياضية يتميز بعدة صفات وسمات تساعده في تأدية مهامه بشكل فعال. إليك بعض هذه الصفات:

1. **اللياقة البدنية:** يتطلب دور أستاذ التربية البدنية والرياضية أن يكون لديه مستوى جيد من اللياقة البدنية. فهو يقوم بتوجيه الطلاب في أنشطة بدنية ورياضية، وبالتالي يجب أن يكون لديه القدرة على تنفيذ هذه الأنشطة بشكل صحيح وملهم.
 2. **المعرفة الرياضية:** يجب على أستاذ التربية البدنية والرياضية أن يكون ملماً بمجال الرياضة والنشاط البدني. يجب عليه أن يكون لديه معرفة شاملة بالتمارين والألعاب الرياضية المختلفة، وكذلك فهم علمي للمبادئ والتقنيات الرياضية.
 3. **مهارات التدريس:** يجب على أستاذ التربية البدنية والرياضية أن يكون لديه مهارات تدريسية جيدة. يجب أن يكون قادراً على توصيل المفاهيم والمهارات الرياضية بطرق فعالة وملائمة لمستوى الطلاب. يجب أن يكون قادراً على التعامل مع تنوع المهارات والقدرات بين الطلاب وتوفير بيئة تعليمية تحفزهم على التعلم والتطور.
 4. **التواصل والتفاعل الاجتماعي:** يجب على أستاذ التربية البدنية والرياضية أن يكون قادراً على التواصل بفعالية مع الطلاب وبناء علاقة جيدة معهم. يجب أن يكون قادراً على التفاعل الاجتماعي والتعامل بشكل لطيف واحترافي مع الطلاب وزملاء العمل وأولياء الأمور.
 5. **التحفيز والإلهام:** يجب على أستاذ التربية البدنية والرياضية أن يكون قادراً على تحفيز وإلهام الطلاب للاستمتاع بالنشاط البدني والرياضة، وتحقيق التقدم الشخصي. يجب أن يكون قادراً على إشراك الطلاب وتحفيزهم للتفوق وتحقيق أهدافهم الرياضية.
- هذه بعض الصفات والسمات المهمة التي ينبغي أن يتحلى بها أستاذ التربية البدنية والرياضية لكي يكون فعالاً في تدريس وتوجيه الطلاب في هذا المجال.

خلاصة:

لموضوع الأداء أهمية كبيرة في المنظومة التربوية، حيث يعمل جميع التربويين على تحسينه وتطويره عن طريق استخدام طرق التدريس المتنوعة والوسائل التعليمية المناسبة باعتباره نشاط مستمر يهدف إلى تحقيق الأهداف العملية التعليمية.

ومن هنا تتجسد خصائصه بإتاحة الفرص للتلاميذ للقيام بعمليات التعلم المختلفة بطريقة فعالة، والاهتمام بمشكلات التلاميذ التي تؤثر على تحصيلهم.

أما كفايات الأداء التدريسي تتمثل في نجاح عملية التدريس في الكثير من العوامل، ومن أهمها المعلم، بأن يكون يتميز بكفايات وظيفية عالية تؤهله إلى الارتقاء، تتمثل في التخطيط الجيد للدرس، تنفيذ الدرس، وكيفية إدارة الفصل الدراسي، ويرجع اشتقاق الكفايات التدريسية إلى عدة مصادر توجزها فلسفة وأهداف التعليم، ومراجعة قوائم الكفايات السابقة، ومن أساليب تقويم الأداء الأستاذ ، تقويم الذاتي الأستاذ بالاعتماد على أنماط التفاعل الصفّي.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع :

منهجية الدراسة

تمهيد:

سنحاول من خلال هذا الفصل الذي يعتبر جوهر البحث توضيح منهجية البحث، والإجراءات الميدانية المتبعة بغية الوصول الى حل لمشكلة البحث المطروحة وتحقيق الأهداف المرجوة، ولهذا تطرق الطالب الباحث فيه الى الدراسة الاستطلاعية، وتحديد المنهج العلمي المتبع، مجتمع وعينة البحث، مجالات البحث، أدوات البحث، وكذا الأسس العلمية لهذه الأدوات لتليها الوسائل الإحصائية المستعملة في تفسير النتائج التي تضمنها البحث وذلك في سبيل تحقيق الأهداف المنشودة.

4-1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في القاء نظرة شاملة على جوانب الدراسة الميدانية، وبما اننا كنا بصدد اجراء دراسة ميدانية لابد من اجراء دراسة استطلاعية كانت بدايتها بتوجه الباحث الى ثانويات ولاية المسيلة، من أجل الوقوف على "الإحترق النفسي وعلاقته بالأداء التدريسي لدى اساتذة التربية البدنية والرياضية:

4-2- المنهج الدراسة:

يعتبر المنهج المستخدم في البحث العمود الفقري لكل دراسة ولا سيما في الميادين الاجتماعية والنفسية والتربوية، فهو يكسب البحث طابعه العلمي والباحث الفطن هو الذي يعرف كيف يختار المنهج المناسب بموضوعه لأن نتائج وصحة بحثه تقوم اساسا على نوعية المنهج المستعمل، وهذا ما ذهب اليه محمد تركي بقوله: "ان صحة وسلامة الطريقة المستخدمة في الوصول الى الحقيقة العلمية هي التي تضفي على البحث او الدراسة الطابع الجدي كما تؤثر ايضا في محتوى ونتائج البحث (تركي، 1984، ص 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 والاشكال المطروح يتطلب جمع معلومات ووصف الظاهرة كما هي حيث يهدف المنهج الوصفي إلى: "جمع الحقائق والبيانات عن ظاهرة او موقف معين مع محاولة تفسير هذه الحقائق تفسيراً كافياً (بوحوش، 1999، ص 21)

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

كما يعرف بأنه طريقة لوصف الظاهرة وتصويرها كمياً وكيفياً، وذلك عن طريق جمع المعلومات النظرية والبيانات الميدانية عن المشكلة موضوع البحث، ثم تصنيفها وتحليلها والوصول الى نتيجة (شقيق، 1985، ص 80)

4-3- متغيرات الدراسة:

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

تحديد المتغير المستقل: الإحترق النفسي.

- 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: الأداء التدريسي.

4-4- مجتمع وعينة الدراسة:

يمثل مجتمع الدراسة الفئة الاجتماعية التي ستقام عليها الدراسة التطبيقية وفق المنهج المناسب والمختار لهذا النوع من الدراسة، وبما أننا بصدد البحث عن "الإحترق النفسي وعلاقته بالأداء التدريسي لدا اساتذة التربية البدنية والرياضية" ولقد حاولنا أن نحدد عينة هذه الدراسة حتى تكون أكثر تمثيلاً للمجتمع الأصلي، كما يمكننا الحصول على نتائج تسمح بتعميمها نسبياً، ومن ثم الخروج بنتائج تلازم الحقيقة وتعطي صورة واقعية للميدان المدروس، وقد شملت عينة قصدية بحثنا على بعض من اساتذة التربية البدنية والرياضية لثانويات ولاية المسيلة وعددهم 30 استاذ.

4-5- 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 حل المشكلة المطروحة، وبالتالي تطلب انجاز هذا البحث استخدام الأدوات التالية:

- استمارة الاستبيان :تم الاعتماد في دراستنا على استمارة الاستبيان لجمع البيانات الميدانية

ويمكن تعريفها بأنها : لائحة مؤلفة من مجموعة من الأسئلة في علاقة وطيدة بموضوع البحث، ويستمد تصميمها من المراحل المنهجية الأساسية التي يجب على الباحث ان يوليها اهتمامه ، لأن

فرضيات البحث و تفرعاتها سوف تأتي في صيغة أسئلة الاستمارة ، وعليها تبنى نتائج البحث ، كما تعرف كذلك بأنها : وثيقة تتضمن اسئلة ، و توجه الى جميع أفراد العينة ، و يسجل المبحوثين اجاباتهم عن أسئلة الاستمارة ، كما قد يجيب المبحوث عن جميع احتمالات الأسئلة او عن بعض احتمالاتها فقط (زررواتي ، 2007 ، ص220)

- مقياس الإحترق النفسي:

هو أداة قياس تستخدم لتقييم مستوى الإحترق النفسي لدى الأفراد. يعتبر مقياس ماسلاشربرنوت (MaslachBurnoutInventory) أحد أشهر المقاييس المستخدمة في هذا المجال. تم تطويره من قبل كريستين ماسلاشر وسوزان جاكسون في عام 1981، وقد حظي بشهرة واسعة في الأبحاث والدراسات حول الإحترق النفسي.

يتألف مقياس ماسلاشربرنوت من ثلاثة أبعاد رئيسية للإحترق النفسي:

التعب العاطفي (Emotional Exhaustion): يقيس شدة الشعور بالإرهاق العاطفي والانفعالي، وفقدان الحماس والطاقة في العمل.

الإحترار (Depersonalization): يقيس درجة تبني مواقف سلبية وانفصام الذات في مكان العمل، والتعامل غير الإنساني مع الآخرين.

انخفاض الإنجاز الشخصي (Reduced Personal Accomplishment): يقيس شعور الفرد بعدم القدرة على تحقيق الإنجازات الشخصية والاستمتاع بالعمل.

تعتبر هذه الأبعاد ثلاثة مكونات رئيسية للإحساس بالإحترق النفسي، ويمكن تحديد مستوى الإحترق النفسي للفرد بناءً على درجاته في هذه الأبعاد. (Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. 1996)

4-6- الخصائص السيكومترية

ألفا كرونباخ:

تم التأكد من ثبات المقياس عن طريق معامل الثبات لألفا كرونباخ والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها:

جدول رقم (01): معامل ألفا- كرونباخ لمقياس الاحتراق النفسي

المحاور	معامل ألفا كرونباخ
الاحتراق النفسي	0.79

يتضح من الجدول رقم (01): أن قيم معامل ألفا كرونباخ للثبات كانت (0.79) وهذا ما يؤكد تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات وصلاحياتها للإستخدام مع العينة النهائية للدراسة الحالية. تم التأكد من ثبات المقياس عن طريق معامل الثبات والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها:

جدول رقم (02): معامل الارتباط لمقياس الاحتراق النفسي

معامل الارتباط	الاحتراق النفسي
0.80	الاحتراق النفسي

يتضح من الجدول رقم (02): أن قيم معامل الارتباط بلغت 0.80، وهذا ما يؤكد تمتع المقياس بدرجة جيدة من الثبات وصلاحياتها للإستخدام مع العينة النهائية للدراسة الحالية صدق الاتساق الداخلي لفقرات الاستبيان:

وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط 'بيرسون' بين كل فقرة من فقرات الإستبيان

جدول رقم 03 يمثل معاملات الارتباط

النتيجة	Sig مستوى المعنوية	معامل الارتباط	هناك علاقة إرتباطية بين مستوي الاحتراق النفسي والأداء التدريسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.	الرقم
يوجد ارتباط دال إحصائيا	0.000	0.866**	أشعر بالراحة والسعادة مع انتهاء العمل مع تلاميذي	01
يوجد ارتباط دال إحصائيا	0.000	0.961**	أنجزت أشياء كثيرة ذات أهمية في ممارسة هذه التدريسي	02
يوجد ارتباط دال إحصائيا	0.000	0.948**	أشعر كأنني أشرفت على النهاية من ممارستي للمهنة تدريس التربية البدنية والرياضية	03
يوجد ارتباط دال إحصائيا	0.000	0.786**	أتعامل بكل هدوء مع المشاكل الانفعالية والعاطفية أثناء ممارستي تدريس التربية البدنية والرياضية	04
يوجد ارتباط دال إحصائيا	0.000	0.696**	أشعر أن الطلبة يلوموني على بعض مشاكلهم	05
يوجد ارتباط دال إحصائيا	0.000	0.976**	استطيع بسهولة خلق جو نفسي مرح مع تلاميذي	06
يوجد ارتباط دال إحصائيا	0.000	0.949**	حقيقة لا أهتم بما يحدث مع طلابي من مشاكل اثناء حصة التربية البدنية والرياضية	07
يوجد ارتباط دال إحصائيا	0.000	0.988**	أشعر بالراحة والسعادة مع انتهاء العمل مع طلابي	08
يوجد ارتباط دال إحصائيا	0.000	0.919**	يؤثر الجهد الإنفعالي بدرجة كبيرة على سير الحصة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية	09

جدول رقم (04): معامل ألفا- كرونباخ لاستبيان الاداء التدريسي

معامل ألفا كرونباخ	المحاور
0.83	الاداء التدريسي

يتضح من الجدول رقم (01): أن قيم معامل ألفا كرونباخ للثبات كانت (0.83) وهذا ما يؤكد تمتع الاستبيان بدرجة مرتفعة من الثبات وصلاحيته للإستخدام مع العينة النهائية للدراسة الحالية. تم التأكد من ثبات الاستبيان عن طريق معامل الثبات والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها:
جدول رقم (05): معامل الارتباط الكلي للاستبيان

معامل الارتباط	
0.87	الأداء التدريسي

يتضح من الجدول رقم (05): أن قيم معامل الارتباط بلغت 0.87، وهذا ما يؤكد تمتع الاستبيان بدرجة جيدة من الثبات وصلاحيته للاستخدام مع العينة النهائية للدراسة الحالية

4-7- تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية

الأساليب الإحصائية: تعتبر من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة وتساعد في الوصول إلى النتائج وتحليلها وتطبيقها ونقدها علما أن لكل بحث وسائله الإحصائية الخاصة التي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها وهدف البحث وقد قمنا بحساب النتائج المتحصل عليها بواسطة برنامج الإحصاء SPSS، ولقد اعتمدنا في بحثنا على الوسائل الإحصائية التالية

- المتوسط الحسابي:

يعتبر أحد الطرق الإحصائية الأكثر استعمالا خاصة في مراحل التحليل الإحصائي حاصل قسمة مجموعة مفردات أو قيم في المجموعة التي أجري عليها القياس: س1، س2، س3، ..، س ن، على عدد هذه القيم (ن) ويصطلح عليه عادة س.

$$\bar{س} = \frac{\sum س}{ن}$$

حيث س: يمثل المتوسط الحسابي.

ن: عدد القيم.

- الانحراف المعياري: هو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها حيث يدخل استعماله في الكثير من قضايا التحليل الإحصائي والاختبار، ويرمز له بالرمز: ع ، فإذا كان قليلا أي قيمته صغيرة فإنه يدل على أن القيم متقاربة، والعكس صحيح.
هذه الصيغة ل (ع): تكتب في حالة ما تكون العينة أقل من 30 لاعب وتكتب على الصيغة التالية:

$$ع = \sqrt{\frac{\sum (س - \bar{س})^2}{ن - 1}}$$

حيث: ع: تمثل الانحراف المعياري.

ص: قيمة عددية (نتيجة الاختبار).

س: المتوسط الحسابي . ن: عدد العينة.

4-8- خطوات إجراء الدراسة الميدانية

وتم هذا من خلال توزيع الاستمارات على أساتذة التربية البدنية والرياضية .

- المجال الزمني:

انطلقت في انجاز الدراسة أواخر شهر ديسمبر إلى غاية شهر مارس.

- المجال المكاني:

ثانويات ولاية المسيلة

الفصل الخامس

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

5-1- عرض وتحليل النتائج:

- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى

الفرضية الأولى: هناك مستوى يتراوح بين متوسط ومرتفع للاحتراق النفسي العام لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

الفرضية الصفرية **Ho NullHypothesis**: تعني أن مستوى الإحترق النفسي لدى الاساتذة بولاية المسيلة يتسم بالإنخفاض.

الفرضية البديلة **AlternateHypothesis**: تعني أن مستوى الإحترق النفسي . لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بولاية المسيلة يتسم بالإرتفاع. للتحقق من الفرضية الأولى قامت الباحثة بحساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري لإجابات أفراد عينة البحث لكل فقرة على حدة، ولإختبار وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الوسط الحسابي المحسوب والوسط الحسابي النظري، إستخدمت الباحثة إختبار (T). والجدول رقم (02) يوضح ذلك:

جدول (06): اختبار (ت) لعينه واحده لقياس مستوى الإحترق النفسي لدى اساتذة التربية البدنية والرياضية لولاية المسيلة .

القيمة الاحتمالية	درجة الحرية	قيمة (ت)	الوسط الحسابي الفرضي	الوسط الحسابي المحسوب
000.	99	92.868	2.0000	2.3245

يلاحظ من الجدول رقم (4/1) أن قيمة الوسط الحسابي المحسوب يساوي (2.3245) وهي أقل من قيمة الوسط الحسابي الفرضي (2.0000)، وأن القيمة الثانية قد بلغت (92.868) وأن قيمتها الاحتمالية كان مقدارها (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05)، إذن نرفض الفرض الصفرى الذي ينص على أن مستوى الإحترق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بولاية المسيلة يتسم بالانخفاض، وتقبل الفرض بجمع. البديل الذي ينص على أن مستوى الإحترق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بولاية المسيلة يتسم بالإرتفاع. وهذا يشير إلى أن مستوى الإحترق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بولاية المسيلة يتسم بالإرتفاع.

- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية

الفرضية الثانية: هناك مستوى يتراوح بين متوسط ومرتفع للاحتراق النفسي العام لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

الفرضية الصفرية **Ho Null Hypothesis**: تعني أن مستوى الأداء التدريسي لدى أساتذة التربية البدنية بولاية المسيلة يتسم بالانخفاض.

الفرضية البديلة **Alternate Hypothesis**: تعني أن مستوى الاداء التدريسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بولاية المسيلة يتسم بالارتفاع.

للتحقق من الفرضية الثانية قامت الباحثة بحساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري لإجابات أفراد عينة البحث لكل فقرة على حدة، ولإختبار وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الوسط الحسابي المحسوب والوسط الحسابي النظري إستخدم الباحثة إختبار (T) والجدول يوضح ذلك:

جدول (07) اختبار (ت) لعينه واحده لقياس مستوى الأداء التدريسي لدى أساتذة التربية البدنية

والرياضية بولاية المسيلة

القيمة الاحتمالية	درجة الحرية	قيمة (ت)	الوسط الحسابي الفرضي	الوسط الحسابي المحسوب
000.	99	84.908	2.0000	2.6000

يلاحظ من الجدول رقم (4/2) أن قيمة الوسط الحسابي المحسوب يساوي (2.600) وهي أقل من قيمة الوسط الحسابي الفرضي (2.0000) ، وأن القيمة الثانية قد بلغت (84.908) وأن قيمتها الاحتمالية كان مقدارها (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05)، إذن نرفض الفرض الصفرى الذي ينص على أن مستوى الاداء التدريسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بولاية المسيلة يتسم بالانخفاض، ونقبل الفرض البديل الذي ينص على أن مستوى الأداء التدريسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية

بدائرة أولاد دراج يتسم بالارتفاع. وهذا يشير إلى أن مستوى الأداء التدريسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية .

- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة

الفرضية الثالثة: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الإحترق النفسي ومستوى الاداء التدريسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية

الفرضية الصفرية **Ho NullHypothesis**: تعني لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الإحترق النفسي ومستوى الاداء التدريسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بولاية المسيلة
الفرضية البديلة **H, AlternateHypothesès**: تعني توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الإحترق النفسي ومستوى الاداء التدريسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بولاية المسيلة .

لقياس العلاقة الارتباطية بين مستوى الإحترق النفسي ومستوى الأداء التدريسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بولاية المسيلة استخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون لتحديد درجة الإرتباط بين مستوى الإحترق النفسي ومستوى الأداء التدريسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بولاية المسيلة الجدول رقم (4/3) يوضح ذلك:

جدول رقم (08): يوضح نتائج معامل ارتباط بيرسون لتحديد درجة الإرتباط بين مستوى الإحترق

النفسي ومستوى الأداء التدريسي لدى اساتذة التربية البدنية والرياضية

العلاقة بين	معامل ارتباط بيرسون	القيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة
مستوى الإحترق النفسي ومستوى الاداء التدريسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية	129	200	05

نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمة معامل ارتباط بيرسون قد بلغت (129) وأن القيمة الإحتمالية لمعامل ارتباط بيرسون كانت مقدارها (200) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05). إذن نقبل الفرضية الصفرية ونرفض الفرضية البديلة، وهذا يشير إلى عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الإحترق النفسي ومستوى الاداء التدريسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بولاية المسيلة .

5-2- مناقشة وتفسير الفرضيات

- مناقشة نتيجة الفرض الأول:

يرى فاروق عثمان (2001م) بأن الإحترق النفسي يحدث نتيجة تكرار العمل اليومي مما يحدث نوعاً من الملل أو العمل لفترات طويلة دون الحصول على راحة أو الحصول على أجر منخفض أو صراعات قد تحدث بين الفرد وزملائه أو رؤسائه أو لعوامل خارجية مثل العمل في بيئة غير جيدة للعمل. ويرى الباحث بأن الرتابة في العمل وتكرار العمل اليومي تأتي على رأس أسباب الإحترق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية كما أن متلقي الخدمة قد يكون أيضاً من الأسباب الرئيسية التي تتسبب في الإحترق النفسي لدى عينة الدراسة بحيث أن العمل والتعامل مع الاساتذة في عناء كبير جداً لأن الفئة التي يتعامل معها عينة الدارسة غير محدودة فيهم العاقل وفيهم الجاهل والأمي كما فيهم الواعي بدرجة عالية وتصادف بعض الأحيان التعامل مع مختلفين عقلياً ، عموماً ترى الباحث أن الاحتكاك المباشر مع الجمهور قد يصيب أساتذة التربية البدنية والرياضية بالضجر وعدم الرضا، ومن ثم ارتفاع في مستوى الإحترق النفسي لديهم.

- مناقشة نتيجة الفرضية الثانية:

ولتفسير هذه النتيجة نذهب إلى ما ذهب إليه عبد الباري درة (2003م) بأن من الصعب تحديد أثر أي عامل من العوامل النفسية أو الاجتماعية على مستوى الأداء التدريسي وأن محددات ومعايير الاداء التدريسي تتطلب تحديد مستوى الأداء الفردي ومعرفة العوامل التي تحدد هذا المستوى والتفاعل بينهما ونظراً لتعدد هذه العوامل وصعوبة معرفة درجة تأثير كلاً منها على الأداء. واختلاف نتائج الدراسات السابقة التي تناولت هذا الموضوع فإن الباحث يواجه عدة صعوبات في تحديد العوامل المؤثرة على الأداء ومدى التفاعل بينهما.

اختلفت نتيجة هذه الدراسة مع دراسة نصر مقابلة (1996م) حيث كانت نتيجة الدراسة وجود علاقة موجبة بين مركز الضبط الخارجي وبين فقدان الهوية الشخصية في مقياس الإحترق النفسي ووجود علاقة سالبة بين مركز الضبط الخارجي وبين بعد نقص الشعور بالإنجاز الشخصي في مقياس الإحترق النفسي.

- مناقشة نتيجة الفرضية الثالثة:

يرى فاروق عثمان (2001م) بأن الإحترق النفسي يحدث نتيجة تكرار العمل اليومي مما يحدث نوعاً من الملل أو العمل لفترات طويلة دون الحصول على راحة أو الحصول على أجر منخفض أو صراعات قد تحدث بين الفرد وزملائه أو رؤسائه أو لعوامل خارجية مثل العمل في بيئة غير جيدة للعمل. ويرى الباحث بأن الرتابة في العمل وتكرار العمل اليومي تأتي على رأس أسباب الإحترق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية كما أن متلقي الخدمة قد يكون أيضاً من الأسباب الرئيسية التي تتسبب في الإحترق النفسي لدى عينة الدراسة بحيث أن العمل والتعامل مع الاساتذة في عناء كبير جداً لأن الفئة التي يتعامل معها عينة الدارسة غير محدودة فيهم العاقل وفيهم الجاهل والامي كما فيهم الواعي بدرجة عالية وتصادف بعض الأحيان التعامل مع مختلفين عقلياً ، عموماً ترى الباحث أن الإحتكاك المباشر مع الجمهور قد يصيب أساتذة التربية البدنية والرياضية بالضرر وعدم الرضا، ومن ثم ارتفاع في مستوى الإحترق النفسي لديهم.

وتعتبر الباحث هذه النتيجة كما ذكر سابقاً بأن إدارة المجمع تنبثق من الإدارات الشرطية ولها نظامها الإداري الفريد والذي يؤثر إيجاباً على أداء الموظفين، الأمر الذي ينبغي علاقة الإحترق النفسي بالأداء التدريسي لدى عينة الدراسة.

الفصل السادس

الاستنتاجات والاقتراحات

6-1- الاستنتاج العام:

هو أن هناك علاقة سلبية بين الإحترق النفسي والأداء التدريسي. يعني ذلك أن الأساتذة الذين يعانون من مستويات أعلى من الإحترق النفسي قد يظهرون أداءً أقل في مهامهم التدريسية.

الإحترق النفسي يمكن أن يؤثر سلبًا على الأساتذة بشكل عام، حيث يشعرون بالإرهاق العاطفي وفقدان الحماس وانخفاض الشعور بالكفاءة الذاتية. هذه العوامل يمكن أن تؤثر على قدرتهم على تقديم الدروس بشكل فعال وتوفير بيئة تعليمية مناسبة للطلاب.

بالتالي، ينبغي على المؤسسات التعليمية والمشرفين أن يولوا اهتمامًا كبيرًا للتعامل مع مشكلة الإحترق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية. ينبغي توفير بيئة عمل صحية وداعمة، وتشجيع الاستراحة والاسترخاء، وتعزيز التوازن بين العمل والحياة الشخصية. كما ينبغي تقديم فرص للتدريب والتطوير المهني وتعزيز الدعم الاجتماعي للأساتذة.

باختصار، فإن معالجة ومنع الإحترق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية يساهم في تحسين أدائهم التدريسي وتحقيق أفضل نتائج للطلاب.

6-2- الإقتراحات والفرضيات المستقبلية:

هنا بعض الاقتراحات والفرضيات المستقبلية الممكنة للبحوث المتعلقة بالإحترق النفسي وعلاقته بالأداء التدريسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية:

دراسة تأثير التدخلات التي تستهدف الوقاية من الإحترق النفسي: يمكن إجراء دراسات لتقييم فعالية التدخلات التي تهدف إلى التقليل من مستويات الإحترق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، مثل برامج إدارة الضغوط وتعزيز الصحة النفسية والتوازن بين الحياة العملية والشخصية

الدراسة المقطعية والطويلة المدى: يمكن إجراء دراسات مقطعية لتقييم مستويات الإحترق النفسي والأداء التدريسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في فترات زمنية معينة. كما يمكن إجراء دراسات طويلة المدى لفهم تطور الإحترق النفسي وتأثيره على الأداء التدريسي على مدى فترة زمنية أطول.

التحقيق في العوامل المؤثرة: يمكن دراسة العوامل المختلفة التي تسهم في حدوث الإحترق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، مثل ضغوط العمل، عدم التوازن بين الحياة العملية والشخصية، نقص الدعم الاجتماعي، وظروف العمل القاسية.

دراسة تأثير الإحترق النفسي على الطلاب: يمكن إجراء دراسات لتحديد تأثير الإحترق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية على تجربة التعلم والتطوير الشخصي للطلاب، وكيفية تأثيره على رضاهم وإنجازاتهم الأكاديمية والرياضية.

تحليل أساليب التدريس والإدارة الفعالة: يمكن دراسة أساليب التدريس والإدارة التي يستخدمها أساتذة التربية البدنية والرياضية الذين يتمتعون بمستويات منخفضة من الإحترق النفسي وتحديد العوامل الفعالة التي يستخدمونها في التعامل مع الإحترق النفسي وتحسين أدائهم التدريسي.

دراسة تأثير التوازن بين العمل والحياة الشخصية: يمكن إجراء دراسات لفهم التأثير الإيجابي لتحقيق التوازن بين الحياة العملية والشخصية على مستويات الإحترق النفسي وأداء أساتذة التربية البدنية والرياضية.

هذه الاقتراحات والفرضيات يمكن أن توفر فهمًا أعمق لعلاقة الإحترق النفسي بالأداء التدريسي لأساتذة التربية البدنية والرياضية، وتوجه التدابير والسياسات المستقبلية للحفاظ على صحة ورفاهية أعضاء هذه الفئة المهنية.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المراجع باللغة العربية:

1. أحسن شلتوت، حسن عوض، التنظيم والإدارة في التربية الرياضية ، دار الفكر العربي، القاهرة.
2. أحمد خاطر (1988)، القياس في المجال الرياضي، بغداد.
3. إخلص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي (2000)، طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، مرآة الكتاب للنشر-القاهرة.
4. أسامة راتب كامل (1997)، احتراق الرياضي بين ضغوط التدريب والاجهاد الانفعالي، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر.
5. أسامة كامل راتب(1990)، دوافع التفوق في النشاط الرياضي دار الفكر العربي، القاهرة.
6. أمين أنور الحولي (2001)، أصول التربية البدنية والرياضية المدخل التاريخ، الفلسفة، دار الفكر العربي، الطبعة الثالثة، القاهرة.
7. 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.
8. بدران منى محمد علي (1997)، الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية، دراسة ميدانية، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة، مصر.
9. بيترج ل تومسون (1996)، مدخل إلى نظريات التدريب، مركز التنمية الإقليمية، القاهرة.
10. تركي رابح، أصول التربية والتعليم (1990)، ديوان المطبوعات الجامعية، الطبعة الثانية، الجزائر.
11. جابر عبد الحميد علاء الدين كفاقي (1995)، معجم علم النفس والطب النفسي، الجزء الثاني، در النهضة العربية القاهرة.
12. الجمالي فوزية عبد الباقي (2003)، مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة، دراسات عربية في علم النفس، مجلد 2، العدد 1.

13. حسنين، محمد صبحي (1995)، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط3، ج1، دار الفكر العربي للطباعة والنشر القاهرة.
14. الخيكاني عامر سعيد (2002)، احتراق الرياضي النفسي (اسبابه وعلاجه، مجلة علوم التربية البدنية والرياضية المجلد 1، العدد 1، جامعة ديالى.
15. د.أمين أنور الخولي (1998)، أصول التربية البدنية والرياضية، مدخل تاريخ فلسفة، دار الفكر العربي، ط1 القاهرة.
16. د. أصلان صبح المساعيد (2001)، مستويات الاحتراق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس في جامعة آل البيت وعلاقتها بالخبرة والتخصص الدراسي، المجلد الثالث، العدد الأول.
17. د. تكرو زكي خطيبية (1997)، المناهج المعاصرة في التربية الرياضية، دار الفكر، القاهرة.
18. د/ فيصل عباس (1996)، الاختبارات النفسية ط1، دار الفكر العربي-بيروت.
19. ديفز، كيث (1995)، السلوك الانساني في العمل، دراسة العلاقات الانسانية والسلوك التنظيمي، ترجمة عبد الحميد مرسي ومحمد يوسف، دار النهضة مصر للطباعة النشر، القاهرة.
20. 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.
21. زيان بوزيان حسين عيوز أمين (2015)، أهم أسباب الضغوطات التي تؤثر على أداء أستاذ التربية البدنية والرياضية في المؤسسات الثانوية مع فئة المراهقين.
22. زيد محمد البتال (2000)، الاحتراق النفسي (ضغوط العمل النفسي) لدى معلمي التربية الخاصة، ماهيته، أسبابه وعلاجه، سلسلة اصدارات، أكاديمية التربية الخاصة، الرياض.
23. زينب علي عمر (2008)، طرق تدريس التربية البدنية والرياضية، طبعة 1، دار الفكر العربي، القاهرة.
24. سعدي لفته، صباح باقر (1967)، تحليل التفاعل اللفظي بين الأستاذ والتلميذ، مركز البحوث التربوية والفنية، مصر.
25. شاکر قنديل (1993)، سيكولوجية الطفل الاصم ومتطلبات ارشاده: المؤتمر الدولي الثاني لمركز الارشاد النفسي الارشاد النفسي احتياجات الخاصة، جامعة عين شمس.

26. 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.
27. صالح عبد العزيز عبد المجيد (1968)، التربية وطرق التدريس، دار المعارف، الجزء الأول، مصر.
28. طلعت منصور وفيولا البيلوي (1989)، قائمة الضغوط النفسية للمعلمين دليل التعرف على الصحة النفسية للمعلمين، كراسة تعليمات المكتبة الانجلو مصرية، القاهرة.
29. عباس أحمد السمراي، بسطويس أحمد بسطويس (1984)، طرق التدريس في مجال التربية البدنية، بغداد.
30. 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.
31. العبيدي وآخرون (1990)، التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
32. عدنان درويش وآخرون (1994)، التربية الرياضية المدرسية، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة.
33. عسكر، علي وآخرون (1986)، مدى تعرض معلمي الثانوية بالكويت لظاهرة الاحتراق النفسي، المجلة التربوية، العدد (10)، المجلد 3، جامعة الكويت.
34. عطا الله أحمد (2006)، أساليب وطرائق التدريس في التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية.
35. عفاف عبد الكريم، طرق تدريس التربية البدنية والرياضية، منشأ المعارف، الإسكندرية. 1989.
36. علي عسكر (2003)، ضغوط الحياة واساليب مواجهتها، الصحة النفسية في عصر التوتر والقلق، دار الكتاب الحديث، الطبعة 2.
37. عنايات محمد أحمد فرج (1998)، مناهج وطرق تدريب التربية البدنية دار الفكر العربي، القاهرة.

38. عودة، يوسف حرب محمد ظاهرة (1998)، الاحتراق النفسي وعلاقتها بضغط العمل لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية في الضفة الغربية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
39. العيسوي عبد الرحمان مناهج البحث العلمي المكتب العربي الحديث، مصر.
40. غالب مصطفى (1987)، سيكولوجية الطفولة والمراهقة، طبعة 1، مكتبة الهلال، بيروت.
41. قاسم المندلوي وآخرون (1989)، أصول التربية الرياضية في مرحلة الطفولة المبكرة، بغداد.
42. قاسم حسن البصري (1979)، نظرية التربية البدنية، مطبعة الجامعة، بغداد.
43. لميعه محسن محمد الشيوخ (2011)، الاحتراق النفسي لدى المعلمة وعلاقته بالاتجاه نحو مهنة التعليم.
44. 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.
45. مجموعة هولمز (1978)، تقرير مجموعة هولمز لتطوير التعليم وإعداد المعلمين بالولايات المتحدة معلمو الغد، مكتبة التربية لدول الخليج، الكويت.
46. محمد حسن علاوي (1992)، علم النفس التربوي، الطبعة الثانية، دار المعارف، القاهرة.
47. محمد حمدان زيدان (1986)، أدوات ملاحظات التدريس استعمالاتها، مناهجها، دار الوفاء، الجزائر.
48. 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.
49. محمد عرفي بسيوني وآخرون (1990)، نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية.
50. محمد محمد الجماعي (1996)، فلسفة اللعب مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى، القاهرة.

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

المراجع باللغة الأجنبية:

1. Freudenberger :The staff burnout syndrome in alternative institutions Psychotherapy Theory Research, and Practice 1978.
2. Peter bugel: Burnout Sante. conjuguee. averil. N/3, 2005.
3. Axel Hoffman: Burnout Biographie. Sante conjuguee. averil. N/322005.
4. Pinesr, Maslach characteristics of staff burnout in mental. health settings hospital and community psychiatry 1976.
5. Maslach, Christina & Susan E. Jackson Maslach Burnout Inventory Manual. Palo Alto, California Consulting Controlling works Sanfrancisco: Jossy - Bass 1987.
6. Matteson & Ivancevich Chase, C. I. Tow Thousand Teachers View Thier Profession. Journal of Education, Vol, 79, No. 1, pp 12-18 September, 1985.
7. Kitchent, R. D. Study of Student Teacher Attitudes Using Semantic Differnt Technique Australia Journal of Education, Vol, 12, No. 3, 1998.

قائمة الملاحق



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



السيدة المحترمة

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته

جاءت الدراسة الحالية والمعنونة بـ: "الإحترق النفسي وعلاقته بالأداء التدريسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية".

مقياس ماسلاشرموزع على اساتذة التربية البدنية والرياضية

وتقبلوا مني خالص تحياتي وتقديري...

إشراف الدكتور:

-كرميش عبد المالك فريد

من إعداد الطالب:

- حمريط فؤاد

السنة الجامعية

2023-2022

مقياس ماسلاشر-برنوت:

الإرهاق:

- هل تشعر بأنك تشع بالتعب بسهولة؟
- هل تشعر أحيانًا أنك لا تستطيع التعامل مع المشاعر للآخرين؟
- هل تشعر بالإرهاق بعد الانتهاء من العمل اليومي؟

الاحتجاز الشخصي:

- هل تشعر أنك تعامل الآخرين بشكل ميكانيكي بدون تعاطف حقيقي؟
- هل تشعر أنك تعامل الآخرين بشكل مبالغ فيه أو بتجاهل؟
- هل تشعر بأنك تتجنب التواصل مع الآخرين في العمل؟

انخفاض الشعور بالإنجاز الشخصي:

- هل تشعر بأنك لا تحقق النجاحات التي كنت تتوقعها في عملك؟
- هل تشعر أنك لا تنجز ما يكفي ولا تلبى التوقعات الشخصية؟
- هل تشعر بالإحباط بسبب عدم التمكن من إنجاز أهدافك المهنية؟



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



السيدة المحترمة/ة

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته

جاءت الدراسة الحالية والمعنونة ب: "الاحترق النفسي وعلاقته بالأداء التدريسي لدا
أساتذة التربية البدنية والرياضية".

وهذا ليتحقق، بعد فضل الله، إلا بتعاونك من خلال مساهمتك بالإجابة عن فقرات
الاستبيان، فالرجاء التكرم بوضع إشارة (X) في المكان المخصص لذلك أمام الإجابة المناسبة
التي تعبر عن حالتك وأنا على ثقة بأنك ستولي هذا الاستبيان جل اهتمامك، وتجييب عن فقراته
بكل دقة وموضوعية لتحقيق الدراسة الهدف من إعدادها، وكما تعلم، بالتأكيد، أن البيانات التي
ستدلي بها لنستعمل إلا لأغراض بحثية فقط، وأخيرا أرجو التفضل بإعادة الاستبيان بعد الإجابة
عنه إلى الجهة التي استلمتها منها بأسرع وقت ممكن.

وتقبلوا مني خالص تحياتي وتقديري...

إشراف الدكتور:

- د. كرميش عبد المالك فريد

من اعداد الطالب:

- حمريط فؤاد






السنة الجامعية

2023-2022

• هناك علاقة إرتباطية بين مستوى الاحتراق النفسي والأداء التدريسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

الرقم	العبارات	أوافق تماما	أوافق	لا أوافق تماما	لا أوافق
01	أشعر بالراحة والسعادة مع انتهاء العمل مع تلاميذي				
02	أنجزت أشياء كثيرة ذات أهمية في ممارسة هذه التدريسي				
03	أشعر كأني أشرفت على النهاية من ممارستي للمهنة تدريس التربية البدنية والرياضية				
04	أتعامل بكل هدوء مع المشاكل الانفعالية والعاطفية أثناء ممارستي تدريس التربية البدنية والرياضية				
05	أشعر أن الطلبة يلومونني على بعض مشاكلهم				
06	استطيع بسهولة خلق جو نفسي مرح مع تلاميذي				
07	حقيقة لا أهتم بما يحدث مع طلابي من مشاكل اثناء حصة التربية البدنية والرياضية				
08	أشعر بالراحة والسعادة مع انتهاء العمل مع طلابي				
09	يؤثر الجهد الإنفعالي بدرجة كبيرة على سير الحصة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية				

استمارة التحكيم

الإمضاء	الجامعة	الإسم ولقب الأستاذ
	جامعة محمد بن حنيف بن عبد	عبد الرحمن بن بوشافة
	جامعة محمد بن حنيف بن عبد الطيب	هشام السعيد
	جامعة محمد بن حنيف بن عبد الطيب	عبد الرحمن بن بوشافة
	جامعة محمد بن حنيف بن عبد	عبد الرحمن بن بوشافة
	جامعة محمد بن حنيف بن عبد	عبد الرحمن بن بوشافة

العنوان : الاحتراق النفسي وعلاقته بالأداء التدريسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية

. أهداف الدراسة :

- دراسة جانب الاحتراق النفسي والاداء التدريسي والرغبة في الاستمرار: تتطلع الدراسة إلى فهم كيف يؤثر الاحتراق النفسي على مدى رضا أساتذة التربية البدنية والرياضية عن وظائفهم ورغبتهم في الاستمرار في التدريسي. يتم تحليل العوامل المؤثرة في الرضا الوظيفي والتوقعات المستقبلية للأساتذة المتأثرين بالاحتراق النفسي.

. منهج الدراسة : المنهج الوصفي

. مجتمع وعينة الدراسة: تمثل مجتمع الدراسة في اساتذة ثانويات ولاية المسيلة والبالغ عددهم (60) أستاذ، في حين تمثلت عينة الدراسة في (30) تم اختيارهم بطريقة قصدية .

. اساليب جمع البيانات : الاستبيان+ مقياس الاحتراق النفسي.

. نتائج الدراسة :

- هو أن هناك علاقة سلبية بين الإحترق النفسي والأداء التدريسي. يعني ذلك أن الأساتذة الذين يعانون من مستويات أعلى من الإحترق النفسي قد يظهرون أداءً أقل في مهامهم التدريسية.
- الإحترق النفسي يمكن أن يؤثر سلباً على الأساتذة بشكل عام، حيث يشعرون بالإرهاق العاطفي وفقدان الحماس وانخفاض الشعور بالكفاءة الذاتية. هذه العوامل يمكن أن تؤثر على قدرتهم على تقديم الدروس بشكل فعال وتوفير بيئة تعليمية مناسبة للطلاب

. الاقتراحات والفرضيات المستقبلية :

- يمكن دراسة أساليب التدريس والإدارة التي يستخدمها أساتذة التربية البدنية والرياضية الذين يتمتعون بمستويات منخفضة من الإحترق النفسي وتحديد العوامل الفعالة التي يستخدمونها في التعامل مع الإحترق النفسي وتحسين أدائهم التدريسي.

Study summary Title: Burnout and its relationship to teaching performance among teachers of physical education and sports

Study objectives:

- Studying the aspect of psychological burnout, teaching performance, and the desire to continue: The study seeks to understand how psychological burnout affects the extent of satisfaction of teachers of physical education and sports with their jobs and their desire to continue teaching. Factors affecting job satisfaction and future expectations of professors affected by burnout are analyzed.

Study method: descriptive method

The study population and sample:

The study population consisted of (60) secondary school teachers in the state of M'sila, while the study sample consisted of (30) who were deliberately chosen. Data collection methods: questionnaire + burnout scale.

Study results: • It is that there is a negative relationship between psychological burnout and teaching performance. This means that professors with higher levels of burnout may show lower performance in their teaching tasks.

• Burnout can negatively affect teachers in general, as they feel emotional exhaustion, loss of enthusiasm, and a low sense of self-efficacy. These factors can affect their ability to deliver lessons effectively and provide an appropriate learning environment for students

Future suggestions and hypotheses:

• It is possible to study the teaching and management methods used by teachers of physical education and sports who have low levels of psychological burnout and to determine the effective factors they use in dealing with psychological burnout and to improve their teaching performance.

