



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي:

الرمز:

القسم : التربية البدنية

الشعبة: نشاط بدني ورياضي تربوي

التخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة

الماستر

مستوى الاحتراق النفسي لأساتذة التربية البدنية والرياضية

"دراسة ميدانية ببعض متوسطات ولاية برج بوعريج"

إشراف الدكتور:

بوساق بدرالدين

اعداد الطالب :

❖ سويسي عبد الغاني

السنة الجامعية : 2021/2020

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

رَبِّ

أَوْزَعَنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ

وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ

وَأَصْلِحَ لِي فِي ذُرِّيَّتِي ۖ إِنِّي تُبْتُ إِلَيْكَ

وَإِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ

إِهْدَاء

إلى من قال فيها رسول الله - صلى الله عليه وسلم

- " الجنة تحت أقدام الأمهات "

إلى التي مرضت لمرضي وبكت لبكائي وحزنت لحزني،

إلى آية من آيات الرحمن، إلى التي وصاني بها الرحمن حسنا،

إلى ذلك النهر الذي لا يجف من الحنان والسلام على طول الأيام والأعوام،

لكي مني أحلى الكلام، إلى التي أعجز عن وصفها

ولو استعملت أبجديات كل اللغة العربية إلى التي حملتني رضيعا،

وجعلت أيامي ربيعا، وجعلت مني إنسانا وديعا أن أكون رفيعا

إلى **أمي** أطال الله في عمرها أهدي ثمرة عملي

إلى الذي عمل وكد وجد ثم غلب حتى وصلت

إلى هدفي إلى المصباح الذي لا يبخل إمدادي بالنور

إلى **أبي** وقره عيني أطال الله في عمره أهدي ثمرة عملي

إلى من قاسموني الأفراح والأحزان إخوتي وأخواتي كل باسمه حفظهم الله

إلى كل من كان له أثر طيب في حياتي

إلى كل من علمني حرفا طوال مسيرتي الدراسية

إلى كافة الأقارب والأحباب من قريب أو من بعيد



تشكر

نشكر الله تعالى على فضله وتوفيقه لنا، والقائل في محكم تنزيله

قال الله تعالى [لئن شكرتم لأزيدنكم] "الآية 07- سورة إبراهيم".

ووقفا عند قوله صلى الله عليه وسلم

{ من لم يشكر الناس لم يشكر الله } "صحيح مسلم"

أتقدم بجزيل الشكر والتقديرالى كل من ساهم في هذا البحث

وعلى رأسهم الأستاذ المشرف على هذه المذكرة الدكتور

"بوساق بدر الدين"

الذي لم يبخل عليا بنصائحه وتوجيهاته القيمة في البحث،

كما أشكره على جديته أثناء عمله معي فكان نعم المشرف

كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية

بجامعة المسيلة والى كل أساتذتي

منذ أن تعلمت رسم الألف حتى ختم هذه المذكرة

وفي الأخير نحمد الله جلا وعلا الذي أعاننا لإنهاء هذا العمل



إهداء

كلمة شكر وعرافان

قائمة المحتويات

قائمة الجداول والأشكال

ملخص باللغة العربية وباللغة الاجنبية

مقدمة

أ - ب

الجانب المنهجي

الصفحة	الفصل الأول : الإطار العام للدراسة
4	1-1 - إشكالية
5	2-1 - فرضيات الدراسة
5	3-1 - أهمية الدراسة
6	4-1 - أهداف الدراسة
6	5-1 - تحديد مفاهيم الدراسة
7	6-1 - الدراسات السابقة
12	7-1 - مميزات الدراسة الحالية
الجانب النظري	
الصفحة	الفصل الثاني : الاحتراق النفسي
14	تمهيد
15	1-2- تعريف الاحتراق النفسي
15	2-2- مفهوم الاحتراق النفسي
15	3-2- علاقة الاحتراق النفسي ببعض المصطلحات
15	2-3-2- الاحتراق النفسي والضغط
16	2-3-2- الاحتراق النفسي والإجهاد النفسي
16	3-3-2- الاحتراق النفسي والقلق النفسي
17	4-2- أسباب الاحتراق النفسي
18	5-2- النظريات المفسرة للاحتراق النفسي
19	6-2- آثار و أعراض الاحتراق النفسي
21	7-2- الوقاية من الاحتراق النفسي
22	خلاصة

الصفحة	الفصل الثالث : أستاذ التربية البدنية والرياضية
24	تمهيد
25	3-1- أستاذ التربية البدنية والرياضية
25	3-2- دور أستاذ التربية البدنية والرياضية تجاه التلاميذ
25	3-3- شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية
27	3-4- الصفات الواجب توفرها في مدرس التربية البدنية الكفاء
27	3-5- واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية
29	3-6- كفاءات أستاذ التربية البدنية والرياضية
30	خلاصة

الجانب التطبيقي

الصفحة	الفصل الرابع : منهجية الدراسة
32	تمهيد
33	4-1- الدراسة الاستطلاعية
33	4-2- منهج الدراسة
33	4-3- متغيرات الدراسة
33	4-4- مجتمع وعينة الدراسة
38	4-5- أداة جمع البيانات
39	4-6- الخصائص السيكمترية لأداة الدراسة (الصدق، الثبات، الموضوعية)
40	4-7- تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية
40	4-8- خطوات اجراء الدراسة الميدانية
41	خلاصة
الصفحة	الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج
43	5-1- عرض وتحليل النتائج
49	5-2- مناقشة النتائج في ظل الفرضيات
الصفحة	الفصل السادس : الاستنتاجات والاقتراحات
53	6-1- الاستنتاج العام
53	6-2- الاقتراحات والفرضيات المستقبلية
56-55	قائمة المصادر والمراجع
64-58	قائمة الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	رقم	عنوان الجدول
34	01	يوضح توزيع أفراد العينة الاستطلاعية على المؤسسات التربوية
35	02	يوضح أفراد العينة الأساسية على المؤسسات التربوية
35	03	يوضح توزيع العينة حسب المؤهل
36	04	توزيع العينة حسب الأقدمية في التدريس
37	05	يوضح توزيع العينة حسب الحالة العائلية
39	06	يوضح توزيع فقرات المقياس على الأبعاد الثلاث
39	07	يوضح العلاقة الارتباطية بين الدرجة للمقياس وأبعاده الفرعية
40	08	يوضح معامل ألفا كرونباخ لمقياس الاحتراق النفسي لأساتذة التربية البدنية والرياضية وابعاده الفرعية
43	09	يوضح نتائج اختبائي التوزيع للبيانات
44	10	يوضح الوصف الاحصائي لمستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية حسب متغير المؤهل العلمي (ليسانس، ماستر)
44	11	يوضح الفروق في مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية و الرياضية حسب متغير المؤهل العلمي (ليسانس، ماستر) باستخدام اختبار (مان ويتني - Mann-Whitney U).
45	12	يوضح الوصف الاحصائي لمستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية حسب لمتغير الأقدمية في التدريس
46	13	يوضح الفروق في مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية حسب متغير الأقدمية في التدريس باستخدام اختبار (كروسكال واليس - Kruskal Wallis Test)
46	14	يوضح الوصف الاحصائي لمستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية حسب الحالة العائلية (أعزب، متزوج)
47	15	يوضح الفروق في مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية حسب متغير الحالة العائلية باستخدام اختبار (مان ويتني - Mann-Whitney U)
47	16	يوضح الوصف الاحصائي لمستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية
48	17	يوضح مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية باستخدام اختبار (اختبار كاف تربيع ل جودة التوفيق Chi-Square)

قائمة الأشكال:

الصفحة	رقم الجدول	عنوان الشكل
35	01	يوضح توزيع العينة حسب المؤهل.
37	02	يوضح توزيع العينة حسب الأقدمية في التدريس
37	03	يوضح توزيع العينة حسب الحالة العائلية
43	04	يوضح التوزيع الخاص بالبيانات
44	05	يوضح المتوسطات الحسابية للاحتراق النفسي حسب المؤهل العلمي
45	06	يوضح المتوسطات الحسابية للاحتراق النفسي حسب الاقدمية في التدريس
46	07	يوضح المتوسطات الحسابية للاحتراق النفسي حسب الحالة العائلية
48	08	يوضح الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي
48	09	يوضح مستوى الاحتراق النفسي لدى أستاذة التربية البدنية

ملخص الدراسة باللغة العربية

مستوى الاحتراق النفسي لأساتذة التربية البدنية والرياضية

إشراف الدكتور:

بوساق بدرالدين

إعداد الطالب:

سويسي عبدالغاني

ملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف مستوى الاحتراق النفسي لأساتذة التربية البدنية والرياضية بمرحلة التعليم المتوسط، وكذا في التوصل إلى إدراك الفروق حسب متغيرات الدراسة (المؤهل العلمي، الأقدمية في التدريس، الحالة العائلية).

وذلك على عينة تكونت من (30) أستاذ تربية بدنية ورياضية بمرحلة التعليم المتوسط، اختيروا بطريقة عشوائية، وذلك من مجتمع البحث المتكون من جميع أساتذة التربية البدنية والرياضية في ولاية برج بوعريج، والبالغ عددهم (215) أستاذاً، وذلك حسب إحصاءات العام 2021/2020.

وانتهج الباحث المنهج الوصفي وهذا لأنه الأنسب في مثل هذه الدراسات، أما فيما يخص أدوات الدراسة فقد استخدم مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي المتكون من (22) فقرة، موزعة على ثلاث مجالات هي الإجهاد الانفعالي و تبدل المشاعر ونقص الشعور بالإنجاز .

واعتمد الطالب في معالجته على برنامج الحزمة الإحصائية Spss، حيث استعمل عدة اختبارات أهمها اختبار كولموجوروف سيميرنوف Kolmogorov-Smirnov ، شابيرو ويلك Shapiro-Wilk اختبار مان ويتني Mann-Whitney U لحساب الفروق بين عينتين مستقلتين واختبار كروسكال واليس Kruskal - Wallis Test لحساب الفروق بين أكثر عينتين في اتجاه واحد....

وقد أظهرت نتائج الدراسة ما يلي:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية والرياضية تعزي لمتغير المؤهل العلمي (ليسانس، ماستر).
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية تعزي لمتغير الأقدمية في التدريس (أقل من 5 سنوات، من 5-10 سنوات، أكثر من 10 سنوات).
- توجد فروق ذات دلالة في مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية تعزي الحالة العائلية (أعزب، متزوج)

Abstract of the study in English

The level of psychological burnout for teachers of physical education and sports

Prepared by /souici abdelghani

Supervised by /D :Boussag Badreddine

Summary :

The study aimed to identify the level of psychological burnout of teachers of physical education and sports in the intermediate education stage, as well as to reach an awareness of differences according to the variables of the study (academic qualification, seniority in teaching, family status).

This is based on a sample consisting of (30) teachers of physical education and sports at the intermediate education stage, chosen randomly, and that is from the research community consisting of all the professors of physical education and sports in the state of Bordj Bou Arreg, and their number (215) professors, according to the statistics of the year 2020/2021.

The researcher adopted the descriptive approach, and this is because it is the most appropriate in such studies. As for the study tools, he used the Maslach Burnout Scale consisting of (22) items, divided into three areas: emotional stress, dullness of feelings, and lack of a sense of achievement.

The student relied in his treatment on the Spss statistical package, where he used several tests, the most important of which is the Kolmogorov-Smirnov test, Shapiro-Wilk, the Mann-Whitney U test to calculate the differences between two independent samples and the Kruskal Wallis Test to calculate the differences between the two samples. One-way ...

The results of the study showed the following:

- There are no statistically significant differences in the level of psychological burnout of the education and mathematics teachers due to the scientific qualification variable (Bachelor, Master).
- There are no statistically significant differences in the level of psychological burnout among teachers of physical education and sports attributable to the seniority variable in teaching (less than 5 years, from 5-10 years, more than 10 years).
- There are significant differences in the level of psychological burnout among teachers of physical education and sports that relate to the family situation (single, married).



مقدمة



مقدمة:

ما من أمة تسعى لأن تحتل مكاناً مرموقاً بين الأمم، إلا وأولت العملية التعليمية اهتماماً بالغاً تستطيع من خلاله بناء جيل واع مثقف، فقد أولت الدول قديماً وحديثاً مهنة التعليم عناية فائقة فهي رسالة مقدسة لا مهنة عادية، ذلك لأن الأستاذ هو أداة التغيير في المجتمع وهو الركن الركين في العملية التعليمية بحيث يجوز أن يقال أن أستاذاً ضعيفاً في مستواه مع منهج متميز لا يؤدي إلى بالمتعلم ولا بالعملية التعليمية إلى تحقيق الأهداف المنشودة، والعكس يكاد يكون صحيحاً، أستاذاً متميزاً في مستواه ينهض بالعملية التعليمية ويحقق أهدافها ويخرج متعلم متميزاً بالرغم من وجود منهج ضعيف، ومن الطبيعي أن الوضع الأمثل يكون بأستاذ متميز ومنهج متكامل أعد إعداداً جيداً وعند الحديث على هذا الأخير في المؤسسات التعليمية تبرز في طريقه عدة معوقات تحول دون قيامه بدوره كاملاً، الأمر الذي من شأنه أن يسببهم 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.

ان الضغوط النفسية في العمل جانب هام من ضغوط الحياة، فهي ظاهرة نفسية مثلها مثل القلق والعدوان وغيرها، لا يمكن إنكارها بل يجب التصدي لها من قبل المختصين لمساعدة العامل على التكيف مع عمله، وصولاً إلى زيادة الإنتاج وجودته وبالتالي تنمية المجتمع وتقدمه؛ وتعد مهنة التدريس من أكثر مجالات العمل ضغوطاً، وذلك لما تزخر به البيئة التعليمية من مثيرات ضاغطة، يرجع بعضها إلى شخصية الأستاذ التي تحدد قدرته على التكيف مع المتغيرات ونوع الفئة العمرية التي يتعامل معها الأستاذ، و إلى ما ينظم أو يقيد عمله من قرارات ولوائح وقوانين؛ ويرجع البعض الآخر إلى البيئة الاجتماعية الخارجية التي يعيش فيها الأستاذ، ومدى تقديرها لدوره ولأهمية التعليم.

وإذا كان مهماً التصدي لظاهرة الضغوط النفسية للعمل عامة، فالتصدي لضغوط مهنة التدريس أهم بكثير، وذلك من منطلق خطورة استمرار تلك الضغوط النفسية التي تؤدي في نهايتها إلى مرحلة الاحتراق النفسي (Psychological Burnout)، والتي تتميز بحالات التشاؤم واللامبالاة، قلة الدافعية، فقدان القدرة على الابتكار في العمل، والقيام بالواجبات بصورة آلية ويمكن القول أن لهذه الظاهرة تأثيراتها المتعددة على أفراد المجتمع المدرسي بصفة عامة والأستاذ بصفة خاصة، وبالتالي فإن دراسة هذه الظاهرة قد تساهم في تحسين الأوضاع النفسية للأستاذ، وزيادة توافقه مع المحيطين به خاصة وأنه يمثل ركن أساسي في العملية التعليمية، وبالتالي فإن تحسين الأوضاع بالمجتمع المدرسي ينعكس بدوره على المجتمع بأكمله ومن كل ماسبق يمكننا أن نطرح الأشكال الجوهرية والذي يصب في صلب الموضوع الذي نحن بصدد دراسته والذي يتمحور حول: مستوى الاحتراق النفسي لأساتذة التربية البدنية والرياضية . وحتى يأتي بحثنا هذا بثماره ومصداقيته استهل الباحث هذه الدراسة بالمقدمة فقد كانت عبارة عن تقديم للإشارة عن الموضوع الذي بصدد دراسته، ثم الجانب التمهيدي المتمثل في الفصل الأول تحت عنوان الإطار العام للدراسة عرض من خلاله مشكلة وإشكالية الدراسة ووضع الفروض وأهمية الدراسة، و أهداف الدراسة، بالإضافة إلى تحديد المفاهيم والمصطلحات والدراسات السابقة.

بالإضافة إلى جانبين أولهما جانب نظري وإحتوى هذا الأخير على فصلين متعلقة بالمتغيرات الرئيسية لهذا البحث والمتمثلة في الفصل الثاني تحت عنوان الاحتراق النفسي والفصل الثالث بعنوان أستاذ التربية البدنية والرياضية.

وثانيهما جانب تطبيقي وإحتوى الآخر على ثلاث فصول الفصل الرابع خصصه الباحث لعرض منهجية الدراسة من عينة وأدوات بحث ومعالجة إحصائية، ثم يليه الفصل الخامس لعرض و تحليل ومناقشة النتائج، ثم يليه الفصل السادس الخاص بالاستنتاجات والاقتراحات، حيث توصل الباحث في الأخير على التوصيات والمقترحات.



الفصل الأول



الوظائف العام للدراسة

1-1- إشكالية الدراسة

1-2- فرضيات الدراسة

1-3- أهمية الدراسة

1-4- أهداف الدراسة

1-5- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة

1-6- الدراسات السابقة

1-7- مميزات الدراسة الحالية

1-1- إشكالية البحث :

يعد الأستاذ أحد محاور العملية التعليمية ، فهو الذي يقوم بطرح وتقديم المعلومات والمعارف على التلاميذ، لذا فان جانب الصحة النفسية والبدنية بالنسبة له ينبغي النظر إليه بعين الاعتبار ، فالمدرسون يختارون مهنة التعليم بناء على رغبة ملحة عنوانها مساعدة الآخرين (التلاميذ، الأولياء، المجتمع، قطاع التربية.....) ولكن سرعان ما يدركون أهمية وحجم المسؤولية التي تنتظرهم ، ويدركون المساعدة التي يطلبها الآخرون، فيعملون بأقصى جهدهم لمساعدتهم ، ولكن يجدون أنفسهم وبالرغم من العمل الجاد أن المشاكل لا تزال معهم ، ومطالبون بالاستمرار فيصبح الأساتذة أمام موقف كبير من الضغوطات التي لايقدرن تحملها أو حل مشاكلها، عندما يشعرون بالإحباط والقلق مم يؤثر طبعا على أدائهم ،وعليه أصبح ينظر إلى التعليم على أنه من المهن الأكثر أثقالا بالضغط، لأنه يزخر بالعديد من الأعباء و المطالب والمسؤوليات .

وصفت مهنة التدريس من أكثر المهن التي تؤدي الفرد إلى ضغوط نفسية، لذلك قد يصطدم الأستاذ بمختلف المشكلات المرتبطة بمهنة التدريس كازدياد حجم العمل ،العبء التدريسي ، عدم القدرة على ضبط سلوك التلاميذ وغيرها ،والتي غالبا ما يصاحبها في حالة استمرارها ظهور بعض التأثيرات على الأستاذ حيث يشعر باستفاد الجهد، التعب والإجهاد النفسي والبدني والذي يؤدي بدوره إلى ظاهرة الاحتراق النفسي الذي تعد من أبرز المعوقات التي قد تظهر في مجال التعليم بصفة عامة ولدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بصفة خاصة، إذ أنه لا يزال هناك حاجة إلى معرفة المزيد عن ظاهرة الاحتراق النفسي عند أساتذة التربية البدنية والرياضية.

وفي هذا الصدد يرى الطاهر عاشور بأن: "الاحتراق النفسي يعد من الظواهر النفسية التي نالت اهتمام الباحثين، وتركزت اهتماماتهم بكثرة على مهنة التدريس، وذلك لأهمية الدور الذي يمثله الأستاذ في المدرسة وفي المجتمع بأكمله.(الطاهر، 2020، ص 107)

إن دراسة ظاهرة الاحتراق النفسي أمر في غاية الأهمية يعود بالنفع على الأستاذ والمتعلم والعملية التعليمية ، حيث يكون بالإمكان تفادي أثارها السلبية ،ومساعدة الأستاذ في تمتعه بصحة نفسية مستقرة نسبيا وتبعاً لذلك تحسين علاقاته بما حوله ، فالاحتراق النفسي يعد حالة من الإنهاك والتعب في مواقف مصحوبة بتوقعات شخصية مرتفعة تتعلق بأداء الفرد بحيث يفقد الأستاذ السيطرة على مجريات أموره المهنية ، وقد يؤدي به إلى العجز والنظرة الدونية لنفسه ، وعدم الرغبة في العمل والندم على اختياره المهنة. فالاحتراق النفسي قد يعاني منه بعض الأساتذة، بينما لا يعاني منه البعض الآخر، ليس لانتهاء المشكلات والعقبات التي يمرون بها لأنها لا تنتهي، ولكن يمكن أن يتسم به البعض من سمات وخصائص نفسية تقيه أو تجنبه المعاناة من الاحتراق النفسي، أو لتمكنه من مواجهة المشكلات التي قد تصادفه في عمله إما بخبرته الشخصية أو بمساعدة رؤوسيه وزملائه أو بنمط شخصيته.

ومن خلال ما سبق ذكره يتضح أن أستاذ التربية البدنية والرياضية يتعرض إلى درجات متفاوتة من الاحتراق النفسي بسبب طبيعة هذه المهنة وما تنطوي عليه من أعباء والتعامل المباشر من نسيج اجتماعي متداخل مع المتعلمين ، أولياء الأمور ، الإدارات ، زملاء العمل ولعل هذه الأعباء والضغوطات تجعل من دراسة الاحتراق النفسي أمر ضروري وحتمي ، خصوصا لدى أساتذة التعليم المتوسط الذين يتعاملون مع شريحة مهمة وهي التلاميذ المراهقين ، وبناءا على ذلك ارتأينا على طرح التساؤل العام التالي : ما مستوى الاحتراق النفسي لأساتذة التربية البدنية والرياضية بمرحلة التعليم المتوسط ؟

ومن هنا يمكن طرح التساؤلات الآتية :

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير المؤهل العلمي (ليسانس، ماستر)؟.
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير الأقدمية في التدريس (أقل من 5 سنوات، من 5-10 سنوات، أكثر من 10 سنوات) ؟.
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير الحالة العائلية (أعزب، متزوج) ؟.

1-2 - فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة :

- مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية متوسط .

الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية والرياضية تعزى لمتغير المؤهل العلمي (ليسانس، ماستر).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى لاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تعزى للأقدمية في التدريس (أقل من 5 سنوات، من 5-10 سنوات، أكثر من 10 سنوات).
- توجد فروق ذات دلالة في مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تعزى الحالة العائلية (أعزب، متزوج) .

1-3- أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة الحالية في تسليط الضوء على مدى أهمية وضرورة محاولة معرفة مستوى الاحتراق النفسي لأساتذة التربية البدنية والرياضية الذين يعتبرون الركيزة الأساسية في العملية التربوية في المدارس، كونه أحد العوائق التي تحد من دوره في العمل، ولا يمكن ضمان رضاه في تأديته للعمل واستمرار مشاركته في المؤسسة التربوية ومدى حافزتيه على تقديم الأفضل، لذا جاءت هذه الدراسة لمحاولة التعرف و الكشف عن ظاهرة الاحتراق النفسي لأساتذة التربية البدنية والرياضية لتعزيز دورهم

وتوجيه أنظار المهتمين لتوفير الوسائل اللازمة للحد منها وبالتالي الاستغلال الأمثل لقدرات الأستاذ وتوفير الظروف الملائمة للعطاء والإبداع وتحسين أدائه والمتمثل في إعطاء مختلف المعارف والأنشطة الحركية على أكمل وجه دون أن يكون منهكاً، أو غير راضٍ عن مهنته، كما أن نتائج هذه الدراسة ذات أهمية كبيرة بالنسبة لإدارات المدارس والمؤسسات التربوية والمخططين للعملية التربوية.

1-4 - أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى :

- التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بمرحلة التعليم المتوسط.
- التعرف على مدى الاتفاق أو الاختلاف في مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بمرحلة التعليم المتوسط وفقاً لمتغير المؤهل العلمي.
- التعرف على مدى الاتفاق أو الاختلاف في مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بمرحلة التعليم المتوسط وفقاً لمتغير الأقدمية في التدريس.
- التعرف على مدى الاتفاق أو الاختلاف في مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بمرحلة التعليم المتوسط وفقاً لمتغير الحالة العائلية.

1-5 - تحديد مصطلحات الدراسة :

الاحتراق النفسي:

الاحتراق النفسي يعرف بأنه "مجموعة التغيرات السلبية الحاصلة لدى الفرد من جراء تعرضه للضغوط النفسية المختلفة والتي تسبب له الاستنزاف البدني والنفسي والعقلي وتجعله غير قادر على أداء العمل وتركه جزئياً أو كلياً . (العبيدي ، 1999 ، ص13)

التعريف الإجرائي:

هي حالة نفسية داخلية يعاني منها الفرد نتيجة الضغوطات النفسية والأعباء المختلفة تؤدي إلى الإنهاك والإرهاق النفسي والبدني .

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 متحصلاً على شهادة الليسانس أو الماجستير متخرج من معاهد التربية البدنية والرياضية.

مرحلة التعليم المتوسط:

هي مرحلة دراسية معتمدة من قبل وزارة التربية الوطنية الجزائرية، حيث تقع هذه المرحلة في موقع حساس في عملية تعليم العلم، فهي تأتي بعد مرحلة التعليم الابتدائي وقبل مرحلة التعليم الثانوي.

الأقدمية في التدريس :

ويقصد بها الممارسات العملية لمهنة التعليم، ويعبر عنها بعدد السنوات التي قضاها الأستاذ في مجال التدريس وسيتم تقسيمها إلى ثلاثة فئات وهي :

▪ خدمة أقل من 5 سنوات.

▪ خدمة متوسطة من 5-10 سنوات.

▪ خدمة طويلة أكثر من 10 سنوات .

المؤهل العلمي: ويقصد به التحصيل التعليمي أو الشهادات العلمية المتحصل عليها من الجامعات. وصنفت إلى اثنين: ليسانس، ماستر.

الحالة العائلية: ويقصد بالحالة العائلية أو الحالة الاجتماعية التي يكون عليها أستاذ التربية البدنية والرياضية (متزوج، أعزب).

1-6- الدراسات السابقة :

بعد اطلاع الطالب الباحث على الدراسات السابقة التي تناولت مستوى الاحتراق النفسي لدى الأساتذة، وفيما يلي يتم عرض الدراسات السابقة التي لها علاقة بموضوع الدراسة:

الدراسة المقدمة من طرف الطاهر عاشور 2020.

كانت هذه الدراسة تحت عنوان "الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم المتوسط بين التصلب والمرونة المعرفية"، هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مستويات الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم المتوسط والتعرف عما إذا كان لعامل الجنس وتخصص مادة التدريس والخبرة المهنية لأستاذ التعليم المتوسط أثر على درجات الاحتراق النفسي. كانت هذه الدراسة في جامعة أحمد لخضر الوادي (الجزائر) . تمثلت عينة الدراسة 117 أستاذ وأستاذة وتم استخدام المنهج الوصفي من طرف الباحث بالإضافة إلى اعتماد على أداتين لجمع البيانات هما مقياس الأسلوب المعرفي (التصلب_ المرونة) ومقياس الاحتراق النفسي .

تم من خلال هذه الدراسة التوصل إلى النتائج الآتية :

- يتميز أغلب أساتذة التعليم المتوسط بمستوى احتراق نفسي مرتفع
- عدم وجود اختلاف في درجات قياس الاحتراق النفسي باختلاف الجنس.
- عدم وجود اختلاف في درجات قياس الاحتراق النفسي باختلاف مادة التخصص (علمية/أدبية).
- عدم وجود اختلاف في درجات قياس الاحتراق النفسي باختلاف الخبرة المهنية (أقل من 10 سنوات/ من 10 إلى 20 سنة/ أكثر من 20 سنة).

الدراسة المقدمة من طرف عمر بوقصة 2019.

جاءت هذه الدراسة بعنوان "مستوى الاحتراق النفسي الوظيفي لدى أساتذة التعليم المتوسط" هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مستوى الاحتراق النفسي الوظيفي الذي أساتذة التعليم المتوسط والتعرف على الفروق في مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم المتوسط تعزى لمتغير الجنس كانت هذه الدراسة في جامعة باتنة 01 (الجزائر) .

تمثلت عينة الدراسة في 60 أستاذ وأستاذة من التعليم المتوسط تم اختيارهم بالطريقة القصدية كما تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي بالإضافة إلى الاعتماد على مقياس الاحتراق النفسي. تم التوصل في هذه الدراسة إلى النتائج الآتية :

- مستوى الاحتراق النفسي الوظيفي لدى أساتذة التعليم المتوسط مرتفع .
- يعاني أساتذة التعليم المتوسط التابعين لمدينة باتنة من الاحتراق النفسي وبمستوى مرتفع في أبعاده الأربعة: الضغوط المهنية، انخفاض المساندة الإدارية، عدم الرضا الوظيفي والاتجاه السلبي نحو التلاميذ على هذا النحو من الترتيب.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات الاحتراق النفسي لدى أساتذة مرحلة التعليم المتوسط تعزى لمتغير الجنس لصالح الأساتذة الذكور .

الدراسة المقدمة من طرف عزيزي أمينة 2018 .

كانت هذه الدراسة تحت عنوان "الاحتراق النفسي عند أساتذة التعليم المتوسط"، هدفت هذه الدراسة الكشف عن مستويات الاحتراق النفسي عند أساتذة التعليم المتوسط، كانت هذه الدراسة في جامعة مولاي الطاهر - سعيدة- (الجزائر).

تمثلت عينة الدراسة في 40 أستاذ وأستاذة في التعليم المتوسط تم اختيارهم بطريقة عشوائية كما تم الاعتماد على المنهج الوصفي في هذه الدراسة بالإضافة إلى استخدام الباحث لمقياس ماسلاش وجاكسون للاحتراق النفسي كأداة لجمع البيانات .

من أهم ما توصلت إليه الدراسة ما يلي :

- مستوى الاحتراق النفسي لأساتذة التعليم المتوسط متوسط .
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي تبعا لمتغير الجنس .
- لا توجد فروق في مستوى الاحتراق النفسي لأساتذة التعليم المتوسط تبعا لمتغير الخبرة.

الدراسة المقدمة من طرف بوخالفة حمزة 2018 .

كانت هذه الدراسة بعنوان "الذكاء الانفعالي وعلاقته بالاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية"، هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى الذكاء الانفعالي والاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية لطور الثانوي والتعرف على مدى تأثير مستوى الاحتراق النفسي باختلاف

الخصائص الفردية لأساتذة التربية البدنية والرياضية (المؤهل العلمي ،عدد سنوات العمل) . تمت هذه الدراسة في جامعة باجي مختار - عنابة - (الجزائر) .

تمثلت عينة الدراسة في 32 أستاذ تم استخدام المنهج الوصفي والاعتماد على أداتين مقياس الذكاء الانفعالي ومقياس الاحتراق النفسي .

من خلال هذه الدراسة تم التوصل إلى النتائج التالية :

- وجود مستوى منخفض في الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية .
- وجود علاقة ارتباطيه سلبية بين الذكاء الانفعالي والاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تبعا لعدد سنوات العمل.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تبعا للمؤهل العلمي .

الدراسة المقدمة من طرف مدوري يمينه 2016 .

عنوان هذه الدراسة هو "الاحتراق النفسي وعلاقته بأنماط الشخصية وطبيعة الممارسات المهنية"، هدفت الدراسة إلى التعرف على الواقع النفسي للمهنيين خلال تحديد مستوى احتراقهم النفسي كانت هذه الدراسة في ولايتي سكيكدة وتلمسان .

أما العينة فقد تكونت عينة الدراسة من 340 فردا عاملا تم اختيارهم بطريقة العينة الطبقية العشوائية، كما تم إتباع المنهج الوصفي التحليلي لملائمته الموضوع كما تم استخدام مجموعة من الأدوات في هذه الدراسة والمتمثلة في :استمارة البيانات الأولية،مقياس الاحتراق النفسي المطور،مقياس أساليب مواجهة الضغوط،مقياس ايزنك لأنماط الشخصية الانطوائية والانبساطية .

ومن أهم النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة:

- وجود علاقة ارتباطيه بين الاحتراق النفسي بأبعاده واستراتيجيات مواجهة الضغوط بأبعاده لدى أفراد عينة الدراسة .
- وجود فروق بين ذوي النمط المنطوي وذوي النمط المنبسط في بعدي الإجهاد الانفعالي ونقص الشعور بالانجاز .
- عدم وجود فروق دالة إحصائية لأبعاد الاحتراق النفسي تعزى لمتغير الجنس.
- وجود فروق دالة بين مستويات الاحتراق النفسي تعزى إلى سنوات الخبرة المهنية .
- عدم وجود فروق دالة إحصائية لمستويات الاحتراق النفسي تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية .

- الدراسة المقدمة من طرف بوفرة مختار 2014.

جاءت هذه الدراسة تحت عنوان " علاقة الاحتراق النفسي بالرضا الوظيفي لدى أساتذة التعليم الثانوي"، هدفت هذه الدراسة إلى معرفة علاقة الاحتراق النفسي بالرضا الوظيفي، وكذلك معرفة ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في علاقة الاحتراق النفسي بالرضا الوظيفي تبعا لاختلاف الجنس، واختلاف سنوات الخبرة كانت هذه الدراسة في جامعة وهران (الجزائر).

أما عينة الدراسة فتمثلت في 337 أستاذ (ة) تم اختيارهم بطريقة عشوائية، كما تم استخدام المنهج الوصفي لملائمته طبيعة الدراسة. بالإضافة إلى أن الباحث اعتمد على أدو البحث المتمثلة في مقياس الاحتراق النفسي ومقياس الرضا الوظيفي.

ومن أهم النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة هي:

- مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي مرتفع .
- الاحتراق النفسي يرتبط سلبا بالرضا الوظيفي العام .
- عدم وجود فروق في العلاقة بين الاحتراق النفسي والرضا الوظيفي تعزى لمتغير الجنس، ولسنوات الخبرة، لدى أساتذة التعليم الثانوي.

الدراسة المقدمة من طرف بن نابي نصيرة 2013.

كانت هذه الدراسة بعنوان " مؤشرات الاحتراق النفسي عند أساتذة التعليم الثانوي"، هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي لدى عينة من أساتذة التعليم الثانوي و التعرف على اختلاف مستوى الاحتراق النفسي لدى عينة من أساتذة التعليم الثانوي باختلاف بعض المتغيرات (الأقدمية،التكوين والأقدمية)،كنت هذه الدراسة في جامعة الجزائر .

تكونت عينة الدراسة من 51 أستاذ وأستاذة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، كما استخدم الباحث المنهج الوصفي في هذه الدراسة واعتمد على مقياس الاحتراق النفسي كأداة لجمع البيانات .

من خلال هذه الدراسة توصل الباحث إلى النتائج التالية :

- لا توجد فروق دالة إحصائية في درجات الاحتراق النفسي لدى المدرسين المتكويين وغير المتكويين في المقاربة بالكفاءات.
- لا توجد فروق دالة إحصائية في درجات الاحتراق النفسي لدى المدرسين حسب الأقدمية.

الدراسة المقدمة من طرف بوبكر دبابي 2012 .

جاءت هذه الدراسة بعنوان "مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية"، حيث هدفت هذه الدراسة إلى محاولة الكشف عن الاحتراق النفسي عند معلمي المرحلة الابتدائية والتعرف عن بعض المتغيرات التي تحدث فروقا بين المعلمين في درجة الاحتراق النفسي(الجنس،التصنيف،الخبرة المهنية)، كانت هذه الدراسة في جامعة ورقلة (الجزائر) .

تمثلت عينة الدراسة في نسبة 30 % من القوائم الرسمية للمعلمين من مديرية التربية بورقلة، بالطريقة العشوائية الطبقية، كما استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي الاستكشافي واعتمد على مقياس الاحتراق النفسي في جمع البيانات .

تم من خلال هذه الدراسة التوصل إلى النتائج التالية :

- مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية مرتفع .
- عدم وجود فروق في مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية تعزى إلى متغير الجنس.
- وجود فروق في مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية حسب متغير التصنيف.
- لا توجد فروق في مستوى الاحتراق النفسي بين المعلمين تعزى إلى الخبرة المهنية (أقل من 10سنوات، أكبر أو يساوي 10 سنوات).

التعليق على الدراسات السابقة :

من خلال استعراض الدراسات السابقة يمكن الإشارة إلى عدة نقاط هي:

- معظم الدراسات تناولت متغيرات بحثنا الاحتراق النفسي .
- الدراسات كانت متنوعة بين المجال الرياضي التربوي أو بالتدقيق المجال النفسي التربوي.
- اعتمدت كل هذه الدراسات السابقة على أحد مناهج البحث العلمي المتمثل في المنهج الوصفي الذي سيعتمد عليه الباحث في دراسته الحالية .
- استخدمت معظم الدراسات السابقة المقاييس النفسية كأداة في جمع البيانات بالإضافة إلى الاستبيان والمقابلات الشخصية.
- معظم الدراسات السابقة اتفقت نتائجها على أهمية تنمية وتعزيز مفهوم الذات لمواجهة الاحتراق النفسي عند الأساتذة .

مدى الاستفادة من الدراسات السابقة :

بعد عرض وتحليل ومناقشة الدراسات السابقة قد تم التوصل إلى الكثير من النقاط من أجل الاستفادة منها في الدراسة الحالية، وهي كالآتي :

- تحديد الإطار العام للدراسة الحالية وكذلك الخطوات المتبعة في إجراء البحث .
- تحديد منهجية الدراسة وأسلوب اختيار العينة.
- تحديد المنهج المستخدم في الدراسة وكذلك تحديد حجم العينة التي تتناسب مع الدراسة الحالية .
- التعرف على النتائج المحصل عليها في الدراسات السابقة ومقارنتها بالنتائج المتحصل عليها في الدراسة الحالية

1-7- مميزات الدراسة الحالية:

- ❖ موضوع يواكب الواقع الذي تعيشه التربية البدنية والرياضية في بلادنا.
- ❖ حداثة الموضوع .
- ❖ لم يتناول من قبل بصفة واضحة وتفصيلية .
- ❖ موضوع شامل وحساس في المجال الرياضي عامة وفي مجال التربية البدنية والرياضية خاصة
- ❖ للتربية البدنية والرياضية مكانة مرموقة ومهمة عند التلاميذ ، فهم يشعرون بالحماس أثناء الحصة



الفصل الثاني



الجانب النظري:

الاحترق النفسي

تمهيد:

تعد دراسة موضوع الاحتراق النفسي من الموضوعات الهامة، التي تحظى بالاهتمام المتزايد من قبل الباحثين، حيث بدأ يظهر هذا الأخير في نواحي الحياة العلمية والعملية، مما أدى إلى مشاكل وضغوطات نفسية وسوء التوافق وعدم التكيف مع كل المتطلبات المهنية، وكثيرا ما يعاني الموظفون في مختلف المهن، خاصة مهنة التدريس من إنهاك وتعب شديد، وارهاق جسدي فهم الأكثر عرضة لهذه الضغوطات النفسية، مما أعطى ذلك أهمية كبيرة لدراسة الاحتراق النفسي كونه ينعكس على سلوك المحترق وأدائه ونفسيته، ولذلك كان لابد من الاهتمام بدراسة الظاهرة سعيا لمعالجتها كي يكون الفرد متزنا وبعيدا عن التوتر والقلق ويقبل على عمله بهمة عالية، حيث يشعر المعلم أنه قد أدى رسالته لإنسانية والتربوية بطريقة مثالية، وعليه سوف نتطرق في هذا الفصل إلى متغير الاحتراق النفسي، حيث نتناول بالشرح عدة تعاريف لهذا المصطلح عند بعض العلماء، علاقته ببعض المصطلحات، أسبابه...الخ.

2-1- تعاريف الاحتراق النفسي :

عرفه ، 2015 د وني:"الاحتراق النفسي يشير إلى حالة من الاستنزاف الانفعالي والاستنفاد البدني بسبب ما يتعرض إليه الفرد من ضغوط، أي أنه يشير إلى التغيرات السلبية في العلاقات والاتجاهات من جانب الفرد نحو الآخرين بسبب المتطلبات الانفعالية والنفسية الزائدة .(قدو، 2015،ص16).

عرفه "عبد الرحمان": (1992 بأنه حالة نفسية سلبية تصيب العاملين وأعضاء هيئة التدريس نتيجة مجموعة من الضغوط المختلفة التي يتعرضون لها، تتعكس هذه الحالة النفسية لديهم على سلوكياتهم وممارساتهم اليومية تجاه العمل والأفراد. (القريوتي والظفري،2010،ص176).

يعرفه "صالح": "أن الاحتراق النفسي بأنه حالة استنزاف الفرد لطاقته الجسمية، والنفسية لأسباب يعزوها إلى مهنته وما يرافقها من تغييرات تتجاوز تلك الطاقة ويلزم ذلك فقدان الرغبة واللامبالاة، وقلة النشاط في العمل، وتزايد الاهتمام للتقليل منه أو تركه معبرا الاحتراق النفسي المعد لهذا الغرض. (رمضاوي، 2016،ص19)

عرفت "الحايك" الاحتراق النفسي: أنه حالة من الاضطراب والتوتر وعدم الرضا الوظيفي تصيب العاملين في المجال الإنساني، والاجتماعي بعامة والسلوك التربوي التعليمي بخاصة ناتجة عن الضغوط النفسية والشديدة التي يتعرض لها الفرد، بسبب أعباء العمل تؤدي إلى استنزاف طاقاته، وجهوده مما ينحدر به إلى مستوى غير مقبول من الأداء.(الرافعي، 2008ص306).

أما ماكبرايد يرى:أنه استنزاف جسدي وانفعالي،بشكل كامل عن الحد وينتج عنه عدم التوازن،بين المتطلبات والقدرات، بحيث يشعر الفرد بأنه غير قادر على التكامل مع أياضغط إضافي في الوقت الحالي.(نوار وحشاني،2015ص184) .

يعرفه "عودة":على أنه حالة من الإعياء النفسي والجسدي تظهر على الفرد بتأثير ضغط العمل، الذي يتعرض له وتوثر في اتجاهاته نحو المهنة التي فيها بشكل سلبي، يمكن تشخيصه بوضوح من خلال سلوكه أثناء العمل وعلاقته مع الآخرين.(هتهات،2014،ص07).

2-2- مفهوم الاحتراق النفسي:

من خلال التعريفات السابقة نستنتج بأن الاحتراق النفسي هو حالة نفسية تصيب العامل حيث يصبح يعاني من التعب الشديد والإرهاق نتيجة أعباء زائدة عن طاقته وضغوطات اتجاه مهنة ما يؤدي به إلى نظرتة السلبية نحو ذاته وضعف شخصيته.

2-3- علاقة الاحتراق النفسي ببعض المصطلحات :

2-3-1- الاحتراق النفسي والضغط:

هناك تشابه بين الضغط والاحتراق stress & Burnout * * ولكنهما ليس نفس الشيء فالاحتراق يحدث عندما يشعر الرياضي أو المدرب أو الحكم أو إداري الفريق بالتعب أو الإحباط نظرا

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 فان الاحتراق يحدث عندما يشعر هؤلاء بعدم وجود مسانده أو تدعيم أو عون من الآخرين .

فالضغط النفسي من الظواهر الحياة الإنسانية يخبرها الإنسان في مواقف وأوقات مختل.

أي أن مفهوم الضغوط النفسية يشير إلى وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكليته أو على جزء منه وبدرجة تحدث لديه إحساسا بالتوتر أو تشويها في تكامل شخصيته، وحينما تزداد شدة هذه الضغوط فإن ذلك قد يفقد الفرد قدرته على التوازن ويغير نمط سلوكه عما هو عليه.

فتراكم هذه الضغوط يصل إلى الاحتراق ففيه يمر بالإرهاك البدني والانفعالي والذهني وينشأ

الإحساس

بالاحتراق نتيجة لعدم الرضا وإدراك الفشل في تحقيق الأهداف التي يسعى الشخص في تحقيقها وبعد تكرار الجهد لتحقيق الأهداف وبعد بذل العمل الشاق بقدر ما في استطاعته دون تحقيق النجاح فانه يشعر بعدم المساعدة وفقدان الأمل ويتطور ذلك إلى تكوين اتجاهات سلبية نحو العمل في الحياة ونحو الآخرين ونحو نفسه وظاهرة الاحتراق قد تكون أكثر انتشارا لدى المهن التي تعتمد على تقديم المساعدة للآخرين والتي منها مهنة التدريس، والتحكيم ، والتسيير الإداري .

إن الأشخاص الأكثر عرضة للاحتراق يتميزون بدرجة عالية من الحساسية والالتزام والمثالية ، فضلا المبالغة في تقدير أنفسهم في لانطوائية ، الحماس الزائد ، وتشير الدلائل إلى أن الأشخاص الذين هم ضحايا الاحتراق يتميزون بالبر وفيل الشخصي التالي (العدوانية - المنافسة - حدة الانفعال - الجمود ،) فالسبب الرئيسي في الاحتراق النفسي كما ذكرنا هو الرغبة الشديدة والملحة عند الفرد لتحقيق أهداف مثالية وغير واقعية وهذه الأهداف قد يفرضها المجتمع عمى الفرد وعندما يفشل الفرد في تحقيق هذه الأهداف فانو وقبل كل شيء يقع تحت وطأة الضغط النفسي ومن ثم ينتقل بشكل تراكمي إلى الاحتراق النفسي الذي يظهر عمى 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 .

2-3-2- الاحتراق النفسي والإجهاد النفسي:

الإجهاد النفسي عبارة عن عبئ انفعالي زائد ناتج عن تعرض الفرد لمطالب زائدة فتؤدي إلى الإنهاك النفسي والبدني .

2-3-3- الاحتراق النفسي والقلق النفسي :

القلق عبارة عن شعور بالوحدة وقمة الحيلة وعدوان مضاد للبيئة يدركها الفرد على أنها عدائية .(العمرى نصر الدين، 2017، ص14-15)

2-4- أسباب الاحتراق النفسي:

هناك أسباب خاصة بالفرد والمجتمع وكذلك توجد مسببات خاصة ببيئة العمل:

فمن الناحية الفردية، يعتبر فرودينبجر Freudenberger أول من استخدم تعبير الاحتراق في كتابه مدعياً بأن المخلصين والملتزمين هم الأكثر عرضة للاحتراق. (علي حمدي، 2008، ص، 17) من الأسباب على المستوى الفردي لحدوث الاحتراق النفسي نجد :

➤ مدى واقعية الفرد في توقعاته أو آماله - زيادة عدم الواقعية تحمل في طياتها مخاطر الوهم والاحتراق.

➤ مدى الإشباع الفردي خارج نطاق العمل - زيادة حصر الاهتمام بالعمل تزيد من احتمال الاحتراق.

➤ الأهداف المهنية - وجدنا أن المصلحين الاجتماعيين (الراغبين في إحداث تغييرات اجتماعية عن طريق أعمالهم) هم أكثر عرضة لهذه الظاهرة.

➤ لنجاح السابق في مهن ذات تحد لقدرات الفرد .

➤ درجة تقييم الفرد لنفسه .

➤ الوعي والتبصر بمشكلة الاحتراق النفسي.

ومن الناحية الاجتماعية بإمكان الفرد سرد عوامل اجتماعية وتاريخية يمكن اعتبارها من العوامل المساهمة، أذكر منها ثلاث عوامل :

العامل الأول: هناك اعتماد متزايد على المؤسسات الرسمية والمهنيين المتخصصين لتقديم الخدمات والعناية في مجتمعنا، والخدمات التي كانت تقدم من قبل هيئات غير رسمية مثل الأقارب، والجيران والعائلة، ومؤسسات المجتمع، ودور العبادة .

العامل الثاني: هو ما نسميه "روح العصر" أو طابع العصر العقلي والأخلاقي والثقافي Zeitgeist. فالاحتراق النفسي يزداد في مجالات العمل ذات الأهداف التي لا تلقى الدعم العام.

العامل الثالث: الذي نود ذكره بهذا الخصوص هو الغموض الوظيفي Professional mystique أو الهالة المحيطة بمثل هذا النوع من المهن. فهناك مجموعة توقعات حول طبيعة المهني والقائمين به يشترك فيها معظم أفراد المجتمع، منها:

➤ الكفاءة التأهيلية .

➤ العمال، بصورة عامة، يمتازون بروح التعاون والتقدير لمقدم الخدمة أو العلاج

➤ العمل المهني يمتاز بالإثارة و التنوع .

➤ العلاقة الودية بين العاملين بالمهنة نفسها .

➤ ظاهرة الالتزام والإخلاص و الإنسانية عند هؤلاء المهنيين

2-5- النظريات المفسرة للاحتراق النفسي :

النظرية الفيزيولوجية :

يعتبر أن العالم الفيزيولوجي الكندي هانز سيللي أهم من درس الطبيعة الفيزيولوجية للضغط حيث صنفها وبين أهم المراحل التي يمر بها الفرد للتوافق معها .كما بين أهميتها عندما تكون ضغوط تكيفية تحفز الطاقات الفردية على مواجهة الأخطار والتعامل مع المثيرات المؤلمة إلا أنه نبه من سلبياتها عندما تتطور إلى ضغوط حادة تستنفذ الجهود الفردية فشدّة الضغوط والتعرض المتكرر لها يترتب عنها تأثيرات سلبية كالقوضى والارتباك في حياة الفرد والعجز عن اتخاذ القرارات وظهور الأمراض الجسمية ومظاهر لاضطرابات عضوية أخرى ،مثل تكرار الضغوط اليومية وتزايد شدتها باستمرار تجعل الفرد يعاني من أعراض مرضية فيزيولوجية (ارتفاع ضغط الدم وأمراض المفاصل) ، فحسب النظرية الفيزيولوجية فإن عجز الفرد على التعامل السوي مع الضغوط في الموقف ذاته يؤدي إلى تطورها وهذا ما يؤدي إلى وقوعها في متلازمة الاحتراق النفسي كمرحلة نهائية للضغوط الشديدة وبالتالي لا يمكن تصريفها بشكل ايجابي إثناء الموقف الضاغط .(عسكر علي ، 2009 ، ص14).

النظرية السلوكية:

تعتبر المدرسة السلوكية من أكثر مدارس علم النفس اهتماما بالعوامل الخارجية والسلوك الظاهر ، وكثيرا ما اعتبر السلوك الإنساني ناتج عن عوامل بيئية متفاعلة اكتسبها الفرد من خلال التعليم ومن خلال دراسة بافلوف وسكينر وغيرهم ، أكدوا على أهمية الاشتراط في عملية التعلم وبينوا بأن الأفراد يكونون أسوياء إذا أحسنوا التعلم بطرائق ايجابية ، اما إذا أصابهم الاضطراب فهذا عائد إلى تعلمهم عادات سيئة لم تمكنهم من التوافق ويمكن علاجها عن طريق إطفاء السلوك السيئ وتعزيز السلوك السوي وتعويد على الاشتراط كرد فعل سوي وسريع وبعد إعادة اكتسابه يعدل السلوك ويشفى الاضطرابات خاصة وأنهم يعتبرون العرض وزواله يعني شفائه .(ميموني، 2011، ص33).

نظرية التحليل النفسي:

تعتبر هذه النظرية من أهم نظريات علم النفس التي تفسر السلك الإنساني ، وأكثرها قدرة على إيضاح أسباب الاضطرابات والعوامل المؤدية للانحراف عن السواء ، بفضل النتائج التي توصلت إليها دراسات الشخصية الإنسانية فقد اعتبر رائد التحليل النفسي سيغموند فروي دان الشخصية مكونة من ثلاث أركان الهووالانا والانا الاعلى وكل ركن له وظائفه وصفاته ومكوناته وديناميته تتفاعل فيما بينهما والسلوك الشخصي هو نتيجة العلاقة بين هذه الأركان ،خاصة أن الانا الاعلى يمثل التصور الأخلاقي الداخلي للعالم الخارجي في ذات الأفراد وهو يتكون من مرحلة متأخرة من الطفولة ويمكن القول أن الهو يمثل القطب النزوي ويعبر الأنا عن المضمون الإدراكي كعامل دافعي ، كما يؤكد الأنا الأعلى على نظام الموانع كمضمون اجتماعي . (زيدان، 1998، ص81) .

ولهذا يفسر المحللون النفسانيون الاحتراق النفسي لعوامل ذاتية لاشعورية مكبوتة في أعماق الفرد الذي جعلته شدة الضغوط الناتجة عنها عجز عن تسيير كمية الإثارة المتراكمة عليه من الهو ومن العالم الخارجي الذي تمثله سلطة الانا الاعلى فعجز الانا في عدم قدرته على الحفاظ على ثبات مستوى الطاقة النفسية التي تؤدي إلى استنزاف طاقته الداخلية وشعوره بقله الانجاز وسوء تقدير ذاته ؟(محمد شحاتة الربيع ،2006، ص77) .

إن الاحتراق النفسي بكل ما يتضمنه من مشاعر سلبية نحو الذات والغير وسوء تقدير الذات والانتقاص من قيمتها وقدرتها على الانجاز إضافة إلى تبدل المشاعر وفقدان الدافعية للعمل ، وكل هذا يعني بان الطاقة المستثمرة في العمل قد استنزفت بسبب فشل الانا كمنظمة دفاعية في الحفاظ على توازن الذات فان الجهاز النفسي للفرد يصبح فارغ من الطاقات النفسية التي كانت تدفعه للعمل والحياة . إن تراكم العوامل اللاشعورية الضاغطة إلى جانب العجز عن أرصاد العوامل الخارجية المحبطة أدى بالفرد العامل في المهن الإنسانية وثقته المثالية في إمكاناته وقدرته على مساعدة الآخرين وحل مشاكلهم وفشلهم في ذلك افقده ثقته في نفسه وفي مجتمعه وجعله محبطا ومكتئبا إلى درجة أن فقد دافعيته في العمل وأصبح أدائه آليا عمليا وهذا يعني بأن التصور المثالي لقدراته ونظراته الايجابية قد انفصلا عن العواطف التي كانت ترتبط به كحب العمل والثقة في الذات وهذا أدى إلى استنزاف طاقات العمل دون تحقيق طموحاته المهنية . (عسكر علي ،2005، ص132) .

2-6- آثار و أعراض الاحتراق النفسي:

من الناحية النفسية ما هو إلا انعكاس أو رد فعل لظروف العمل غير المحتملة. والعملية تبدأ عندما يشتكى المهني من ضغط أو إجهاد من النوع الذي لا يمكن تقليله والتخلص منه عن طريق أسلوب حل مشكلات، والتغيرات في الاتجاهات وأنواع السلوك المصاحبة للاحتراق النفسي توفر هروبا نفسيا وتحمي الفرد من تردي حالته إلى أسوأ من ناحية الضغط العصبي بجانب ذلك يمكن حصر الآثار التالية لهذه الظاهرة:

- تقليل الإحساس بالمسئولية
- تمتاز العلاقة مع العميل بالبعد النفسي .
- استنزاف الطاقة النفسية .
- التخلي عن المثاليات وزيادة السلبية في الشخص .
- لوم الآخرين في حالة الفشل .
- نقص الفعالية الخاصة بالأداء .
- كثرة التغيب عن العمل وعدم الاستقرار الوظيفي.

(علي حمدي، 2008، ص184)

الأعراض الفسيولوجية الجسمية :

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

الأعراض المعرفية الإدراكية :

هنا يميل الفرد إلى حالة من تغيرات 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.

الأعراض السلوكية:

وتبدأ بالشكوى من العمل والبطء في الأداء، وعدم الرضا والانجاز والتغيب المستمر عن العمل، وترك المهنة و الانسحاب من حياة الأشخاص الذين يتعامل معهم، بالإضافة إلى الأعراض السلوكية الأخرى. وقد صنف غنام محمد ومرايحية محمد الطاهر أعراض الاحتراق النفسي إلى ثلاثة مستويات :

المستوى الأول:

تظهر حالة من الاحتراق النفس ي في هذا المستوى بشكل قصير وتقطع يمكن السيطرة عليه بسهولة ويرى الباحثان أن علاج ذلك يكمن في القيام ببعض الممارسات والتمارين الرياضية التي تقود إلى الاسترخاء وممارسة بعض الهويات المحببة بحيث تتخفف معها الاحتراق النفس ي هذه.

المستوى الثاني:

ويذكر الباحثان أن ظاهرة الاحتراق النفس ي عند هذا المستوى تأخذ شكلا خاصا من الحدة والوضوح، وتستغرق وقتا أطول من حيث ديمومتها إلى درجة يصعب معها علاجها أو العمل على إزالة أعراضها بالطرق التي ذكرت في المستوى الأول، وهنا يمكن بوضوح قياس درجة الانفعال عند المحترق نفسيا على الرغم من استرخائه أو نومه كما يلاحظ مدى سخريته بالقائمين على العمل الذي يقوم به ويكون مزاجه متقلبا واهتمامه بالمستفيدين من العمل منخفضا

المستوى الثالث:

وعند هذا المستوى تدوم الأعراض وتنشأ مشكلات نفسية وصحية لا يمكن لها أن تنتهي بسرعة بالعلاج الطبي أو النفس ي، ونلاحظ من الشخص شكوك حول قدرته كما أن الاكتئاب والمشاعر النفسية السلبية تصبح متفشية .

أما أعراض الاحتراق النفسي التي تظهر على الأستاذ بشكل خاص فتحددها دراسة التي أجراها على معلمي التربية البدنية وهذه الأعراض هي:

➤ فقدان الحماس للعمل .

- فقدان الاهتمام بالطلاب .
 - قص الدافعية والرغبة في البحث عن طرق جديدة للعمل، والرغبة في الاستمرار باستخدام الأساليب القديمة في التدريس والتدريب .
 - قلة الوقت الذي يقضيه المعلم في التدريس والتدريب .
 - الشعور بخيبة الأمل والإحباط .
 - النظر إلى مهنتي التدريس والتدريب على أنهما ليس فيهما مجال للتقدم الوظيفي. وليس فيهما حوافز إلا فيما يتعلق بالنجاح الذي يحققه المدرس في التدريس والتدريب.
 - عدم تطوير أساليب التدريس والتدريب .
 - الاتجاه السلبي نحو الطلاب واللاعبين الناجم عن عدم إدراك المعلم لطبيعة الطلاب واللاعبين وسلوكهم.
- يتضح من ذلك أن هذه الأعراض تجتمع لتشكل بالتالي الاحتراق النفسي . كما تؤدي إلى تشكيل مفهوم الذات سلبي لدى الفرد . نتيجة شعوره بالتعب الجسمي والنفسي، وتدني علاقاته الاجتماعية وضعف قدرته على الإنجاز والعطاء، وتحقيق الأهداف الخاصة به . (غانم محمد، 2017، ص33) .

2-7- الوقاية من الاحتراق النفسي:

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

- إدراك أو تعرف الفرد على الأعراض التي تشير إلى قرب حدوث الاحتراق النفسي .
 - 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 للمقدرات الذاتية، الابتعاد عن جو العمل كلما أمكن ذلك، الاستعانة بالمختصين، والاعتراف الشخصي بوجود المشكلة لزيادة الإيجابية في مواجهتها.(علي عسكر، ص2003)

خلاصة:

والخلاصة أن الاحتراق النفسي يحدث نتيجة لأسباب تتعلق ببيئة العمل، وأخرى تتعلق بشخصية الفرد وبالتالي فإن دراسة شخصية الأستاذ في علاقتها بالاحتراق النفسي من الأمور الحيوية في هذا المجال، وما يترتب على ذلك من أساليب ينتقيها الفرد للتصد لضغوط بيئة العمل، فإذا اتسمت شخصية المعلم بسمات سوية، واستخدمت أساليب أساليب مواجهة فعالة تساعد على حل المشكلات و التخلص كليا من أسباب الضغوط فيترتب على ذلك تقادي الإصابة بالاحتراق النفسي؛ أما إذا حدث عكس ذلك بحيث تكون سمات الفرد الشخصية تجعله أكثر قابلية للاستثارة للضغوط الخارجية، وعدم القدرة على اختيار أساليب المواجهة المناسبة والملائمة للمواقف الضاغطة، يترتب على ذلك يكون الفرد ضحية للكثير من المشكلات النفسية الناتجة عن عدم القدرة على التوافق، والتي من بينها الاحتراق أن النفسي، وهو ما سيتم تناوله في الدراسة الحالية .



الفصل الثالث



الجانب النظري:

الفصل الثالث : أستاذ التربية البدنية والرياضية

تمهيد:

إن مدرس التربية البدنية والرياضية هو أولاً قبل كل شيء شخص ومخلوق كسائر المخلوقات لديه قلب وأحاسيس وشعور والملقب باللطيف وهذا لأنه في عمله يحس أنه لازال مراهقاً ويبقى كذلك وقد أثبتت بعض التجارب الأمريكية بأن أستاذ أو مدرس التربية البدنية يعتبر إن لم نقل أقرب شخص بالنسبة لتلاميذه.

والمدرس هو كذلك الإنسان المعزول في مهنته فهو عبارة عن موظف كالموظفين الآخرين مسير من طرف نظام المجتمع المعاش وسلوكيات ثقافية، اجتماعية مستمدة من قبل الهيئات العليا وقبل دراسة مختلف الأدوار التي يقوم بها المدرس علينا أولاً وقبل كل شيء التساؤل عن شخصيته فلا يعقل أن تمنح لمدرس التربية البدنية مثلاً مهمة تكوين أجيال صاعدة وهو ذو شخصية ناقصة أو معدومة فهذا ضد كل ما هو بيداغوجي.

3-1- أستاذ التربية البدنية و الرياضية:

تعريف 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)

مفهوم أستاذ التربية البدنية والرياضية :

هو ذلك الشخص الهادئ المتزن والمحافظ يميل إلى التخطيط و يأخذ شؤون الحياة المناسبة، يحب أسلوب الحياة الذي حسن تنظيمه، ولا ينفعل بسهولة ويساعد التلاميذ على تحقيق تحصيل علمي جيد.

3-2- دور أستاذ التربية البدنية والرياضية تجاه التلاميذ:

إن أستاذ التربية البدنية والرياضية يلعب دورا هاما وحيويا و له فاعلية في العملية التربوية فمسؤوليته كبيرة جدا ومهمة، إذا أن مهمته لا تقتصر على التربية الجسمية فحسب بل يتعداها لتصل إلى أكثر من ذلك، لأنه لا يتفاعل مع تلاميذه في الفصل فقط بل يتعداها إلى فناء المدرسة، وإلى علاقات التلاميذ بتلاميذ المدارس الأخرى.

كما أن لأستاذ التربية البدنية والرياضية أثرا على حياة التلميذ المدرسية ، فهو الذي يوجه قواه الطبيعية التوجيه السليم ويهيئ لقواه المكتسبة البيئة التعليمية الملائمة، كما انه يساعد التلميذ على التطور في الاتجاه الاجتماعي السليم، وذلك لأن وظيفة أستاذ التربية البدنية والرياضية لا تعد مقصورة على توصيل العلم إلى المتعلم، كما يظن البعض ولكنه مربي أولا وحجر الزاوية في النظام التعليمي. فالمعلم دوره مهم وخطير، فهو نائب عن الوالدين و موضع ثقتهما، لأنهما قد وكلا إليه أمر تربية أبنائهم حتى يصبحوا مواطنين صالحين، و ليس هناك معلم في أي مدرسة تتاج له الفرص التي تتاح لأستاذ التربية البدنية والرياضية في الأخذ بيد التلاميذ إلى الطريق السوي المقبول اجتماعيا ، وذو الأثر الصحي والعقلي . (زينب و علي عمر، 2008، ص66,65)

وبجانب ما سبق فإن معلم التربية البدنية والرياضية يعد ا رثدا اجتماعيا ويعني ذلك أنه يشعر بما في المجتمع من مشاكل، ويعمل على أن يعد التلاميذ بحيث يستطيعون التعامل مع هذه المشاكل وحلها، كما أنه يسهم بمجهوده الشخصي في إرشادهم إلى كيفية التغلب على ما يصادفهم من أمراض اجتماعية ومن تصرفات شاذة يقوم بها بعض الشواذ من الخارجين على المجتمع، وبالتالي يساعد ذلك على حمايتهم. (محمد سعد زغلول، 2004، ص197) .

3-3- شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية:

3-3-1- الشخصية التربوية للأستاذ:

نظرا للتطور التربوي المتواصل لكل من عمليتي التعليم والتعلم، يجب علينا إذا أن نراعي الجوانب الخاصة للتلميذ، لأنه هو العنصر الأهم في العملية التعليمية، وذلك يكون من الناحية النفسية والبدنية

والإجتماعية بالطرق المدروسة الهادفة في التعليم، ويدخل العمل المهم للأستاذ في امتلاك الوسائل المادية والمعرفية الملائمة لمعالجة هذه المجالات الخاصة بالمتعلم، ويفترض على الأستاذ التركيز على جانبي النمو والتكيف كأهداف لتحقيق الغايات المنشودة، بالتنسيق مع البرامج والدروس، كما أن للأستاذ تأثير كبير على جانب القيم والأخلاق.

وبسبب العلاقة الحميمة بين التلاميذ وأستاذ التربية البدنية فإن أستاذ التربية البدنية والرياضية يعد من أبرز أعضاء هيئة التدريس بالمجتمع المدرسي تأثيراً في تشكيل الأخلاق والقيم الرفيعة لدى التلاميذ. وفي ظل هذه المعطيات لا يتوقف دور الأستاذ على تقديم ألوان النشاط البدني والرياضي المختلف بل يتعدى ذلك بكثير، فهو يعتمد إلى المؤمنة بين ميول تلاميذه وإمكانيات المدرس، وقدراته الشخصية في تقديم واجبات تربوية في إطار بدني رياضي يستهدف النمو والتكيف، حيث تتصف هذه الواجبات بقدرتها على تنشيط النمو وتعجيل مراحلها عندما يسمح الأمر بذلك، ومتابعة برامج التربية الرياضية المدرسية من المهارات الحركية، العلاقات الاجتماعية، أنشطة الفراغ، القوام المعتدل، الصحة العضوية والنفسية، المعارف الصحية والاتجاهات الإيجابية. (محمد الشحات، 2007، ص 105-106).

3-3-2- الشخصية القيادية للأستاذ:

يقول ارنولد أن أستاذ التربية البدنية والرياضية يعتبر قائداً لحد كبير بحكم سنه، وتخصصه الجذاب، كما يعتبر الوحيد من بين هيئة التدريس الذي يتعامل مع البعد الغريزي للطفل وهو اللعب، كما زادت وسائل الإعلام من فرض شخصية الأستاذ كقائد في أيامنا هذه ويعتقد ويليامز أن دور معلم التربية البدنية والرياضية فعال جداً وذلك إيجابياً أو سلبياً، بالنظر إلى أن الطفل يطبق ما يتعلمه من أسرته، مجتمعه ومدرسته.

ولقد أفادت بعض الدراسات أن شخصية مدرس التربية البدنية والرياضية له دور على النمو الاجتماعي والعاطفي للتلميذ، ومن الواجب أن يدرك الأستاذ حساسية التلاميذ والمشاكل التي يعانون منها والفروق الفردية الخاصة المختلفة أثناء العملية التعليمية.

وفي دراسة قدمها ويتي (WITTY) وقام خلالها بتحليل كتابات إثني عشر ألف تلميذ وطفل ومراهق تتصل بتصوراتهم عن توفير الأمان وتقديرات التلاميذ، تليها صفات مثل: (اهتمامه بالحافز، التعرف على تلاميذه، إظهار الحنان والألفة، إتصافه بروح مرحة، إهتمامه بمشاكل التلاميذ، التعاطف والتسامح).

ولقد توصلت (جنز بالي) أن الوصف الغالب للقيادات الناجحة هو أنهم أناس يعطون الآخرين إحساساً بالارتياح، ولديهم القدرة على إشعارهم بالأمان والإهتمام. (أمين أنور الخولي، ص 33، 34).

ومن الجانب الديني يذكر القرآن الكريم في وصفه للقائد والقيادة في أكثر من موضع ومناسبة موضحاً الأسس القيادية الصحيحة، حيث وصف الله تعالى رسول هذه الأمة محمد صلى الله عليه وسلم بأوصاف قيادية، نذكر منها على سبيل المثال: الآية الكريمة التالية "وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ" (القلم الآية 04).

وقال ايضا: "فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ" (آل عمران الآية 159). وقال أيضا: " ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ " (النحل الآية 125)

3-4- الصفات الواجب توفرها في مدرس التربية البدنية الكفاء :

- ينبغي أن تتوفر في مدرس التربية البدنية والرياضية صفات معينة من أهمها:
- أن تكون شخصيته قوية لكي يؤثر في نفوس النشء ومن ثم في سلوكهم.
- أن يكون معدا إعدادا مهنيا للوصول بالتربية البدنية والرياضية إلى أرقى المستويات.
- أن يكون ذو نشأة ثقافية واسعة.
- أن تكون علاقته مع التلاميذ وزملائه الآخرين علاقات مهنية فعالة.
- أن يكون قدوة حسنة يقتدي به التلاميذ ، ويبث فيهم روح الرياضة الحقيقية.
- أن يبدي رغبته في العمل مع كل التلاميذ وليس الموهوبين فقط.
- أن تكون لديه القدرة على أن يوضح للآخرين ماهية التربية البدنية والرياضية وأهميتها.(زينب علي عمر ، 2008، ص60).

3-5- واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية :

إن لأستاذ التربية البدنية و الرياضية واجبات عديدة تتمثل فيما يلي:
واجباته نحو تلاميذه :

- أن يكون قدوة حسنة لتلاميذه في مظهره و سلوكياته و تصرفاته داخل و خارج المدرسة .
 - أن يكون المدرس حازما و عطوفا في تعامله مع التلاميذ .
 - أن يعمل على تنمية الولاء و الانتماء للوطن بدءا من الانتماء للجماعة في الأنشطة الرياضية المختلفة و خاصة في درس التربية البدنية و الرياضية .
 - الابتعاد عن السلوك العدواني تجاه التلاميذ و العمل على ضبط النفس.
 - عدم التفريق بين التلاميذ بناء على أسس عنصرية (بيئة، دين...).
 - توفير جو من الطمأنينة و الأمن كي يبدي التلميذ .
 - غرس الاتجاهات الصحية السليمة و العادات المرغوبة .
 - تقديم الإسعافات الأولية في حالة الإصابة .
 - العناية بالتلاميذ الخواص (المعاقين -الموهوبين) . (حمص،1997،ص33)
- واجباته نحو عملية التدريس :

- العناية بتحضير درس التربية البدنية و الرياضية قبل تدريسه بمدة كافية، و الرجوع للمراجع العلمية ذات الصلة بعملية التدريس لضمان التحضير و الإعداد السليم .

- اصطحاب تلاميذه من حجرة الدراسة و أخذ الغياب قبل بداية الدرس، كذا اصطحابهم في هدوء و نظام إلى حجرة الدراسة عند الانتهاء من الدرس .
- العمل علي تحقيق الأهداف الموضوعية للدرس وفقا للعلاقة العضوية بين (هدف الدرس، محتواه و طرق التدريس) مما يستوجب عليه فهمها.
- العناية بتحقيق الجوانب التربوية (نفسية، اجتماعية، خلقية..) و المعرفية بجانب الجوانب البدنية و المهارية.
- الاهتمام بالتعليم الفردي حسب القدرات الذاتية لكل تلميذ .
- إشراك التلاميذ مع المدرس في التخطيط لأنشطة المنهاج المدرسي .
- العمل على شغل جميع التلاميذ في الممارسة لأطول وقت ممكن من الدرس .
- الابتكار و التجديد في أجزاء الدرس أو شكل الدرس كله . (حمص، 1997، ص34)

واجباته تجاه النشاط الداخلي :

- تنظيم مباريات و مسابقات في مختلف الأنشطة المبرمجة بالمنهج بين الصفوف الدراسية بالمدرسة.
- تنظيم الحفلات و المهرجانات في المناسبات و الأيام الرياضية المدرسية.
- الإشراف على اللجان المشكلة من التلاميذ لإدارة النشاط الرياضي داخل المدرسة.
- القيام بتحكيم بعض المباريات و المسابقات بالمدرسة.
- الإشراف على الأنشطة الثقافية و الرياضية لنشر الوعي الرياضي بين التلاميذ (مثل عمل مجلات الحائط، الإذاعة المدرسية، المقالات...) . (حمص، 1997، ص34)

واجباته تجاه النشاط الخارجي :

- الإشراف على الفرق الرياضية المدرسية في الأنشطة المختلفة و تدريبها (كألعاب القوى، كرة اليد..).
- تبادل الزيارات مع المدارس المجاورة و عمل لقاءات رياضية دورية معها.
- تصميم و تدريب و إشراف على العروض الرياضية على المستوى المدرسي.
- الاهتمام بالنشاط الكشفي و خدمة البيئة المحلية. (حمص، 1997، ص35)

واجباته تجاه المدرسة :

- المواظبة على إدارة طابور الصباح و التعاون مع الزملاء.
- الإشراف على التلاميذ و العمال للمساعدة في المحافظة على نظافة المدرسة.
- المساهمة في حفظ النظام و متابعة التلاميذ المخالفين.
- إعداد سجلات لمكتب التربية الرياضية بالمدرسة لتدوين نشاطاته.
- التعاون مع أعضاء المدرسة (مدرسون، موظفون، عمال..) و ذلك لصالح العملية التعليمية .
- الاشتراك الفعال في مجالس الأباء.
- الحرص على البقاء بالمدرسة لأطول وقت ممكن.

➤ المساعدة في إجراءات الكشف الطبي على التلاميذ عامة و المشاركين في أنشطة التربية البدنية و الرياضية التنافسية بصفة خاصة.(حمص،1997،ص35)
واجباته تجاه المهنة والمدرسة :

➤ المساهمة في وضع البرامج الرياضية لخدمة أهل الحي و التي تنفذ بالمدرسة في غير أوقات الدراسة.

➤ دراسة المجتمع المحيط و نواحي النشاط المتوفرة فيه.

➤ الحصول على المراجع العلمية الرياضية و الأبحاث المرتبطة و متابعة الجديد باستمرار.

➤ محاولة الحصول على درجات علمية أعلى بالالتحاق بالدراسات العليا المهنية.

➤ لعمل المستمر على تنمية الثقافة العامة.

➤ التعرف على أغراض مهنة التربية البدنية و الرياضية و ثقافتها.

➤ الالتزام بأخلاقيات المهنة و الإيمان بدورها في خدمة المجتمع.(حمص،1997،ص35).

واجباته تجاه الامكانيات :

➤ إعداد الملاعب و تخطيطها إما تخطيط دائم أو مؤقت.

➤ صيانة الأدوات بصورة دورية.

➤ توفير و ابتكار أدوات رياضية بديلة رخيصة التكاليف.

➤ وفير عوامل الأمن و السلامة في الملاعب (إزالة العوائق، الأرضية السليمة..).

➤ المشاركة في لجان شراء الأدوات و الأجهزة الرياضية.

➤ تحديد الأدوات و الأجهزة التالفة و إصلاح الممكن منها. (حمص،1997،ص36)

3-6- كفاءات أستاذ التربية البدنية والرياضية:

الكفاءات التدريسية :

➤ أن يكون قادرا على عرض المهارات الحركية بطريقة علمية سليمة .

➤ أن يكون قادرا على إثارة دافعية التلاميذ اتجاه الموضوع المراد تعلمه .

➤ أن يكون قادرا على إدارة النشاط الداخلي للمدرسة .

➤ أن يكون قادرا على استخدام الوسائل التعليمية ووسائل التكنولوجيا الحديثة .

الكفاءات العلمية :

➤ أن يكون حاصل على المؤهل التربوي .

➤ أن يكون صاحب رأي المستند على الدراسة العلمية واستيعاب الفلسفة التربوية للمجتمع .

➤ الاستخدام الجيد للغة العربية واللغات الأجنبية في مجال مهنته والقيام بدراسات متقدمة .

➤ الاهتمام بالاطلاع على الدوريات والكتب وحضور الندوات والمحاضرات العلمية .

الكفاءات الشخصية :

- أن يتسم بالمرح وحسن المظهر ويتحلى بالذكاء والصبر والحزم والقدرة على ضبط النفس .
- أن يحترم فردية التلميذ ويشعره بالحب .
- أن يلاحظ سلوكه وتصرفاته أثناء التدريس لان التلاميذ يتخذونه مثلا أعلى وقدوة .
- أن يحترم القرارات الخاصة بعمله ويتحلى بالروح الرياضية .

الكفاءات الأخلاقية :

- أن يتمتع بروح الانتماء للوطن والمجتمع العالمي .
- احترام مهنة التدريس واحترام العاملين بها .
- يجب أن يكون أبا قبل أن يكون معلما واحترام شؤون الآخرين .
- أن يكون مثالا للمواطن الصالح خلقا وصحة وعلمًا .(زكية ابراهيم كامل،2002،ص22،23)

خلاصة:

يعتبر دور أستاذ التربية البدنية و الرياضية مهم في المنظومة التربوية، وذلك من خلال درس التربية البدنية الرياضية حيث أنه يساهم بنسبة كبيرة في تربية النشأ من جميع النواحي وفق الاهداف البرنامج المدرسي والذي يفترض أن يستفيد منها كل تلاميذ المدرسة، و نظرا للطبيعة التعليمية و التربوية للدرس يجب أن يراعي فيها المدرس كافة الإختبارات المتعلقة بطرق التدريس، الوسائل التعليمية وطرق القياس، والتقويم ، شأنه شأن أي أستاذ آخر في مادة علمية أو أدبية بل يقع عليه العبء أكثر أ كما يجب أن يكون متكامل من جميع النواحي .



الفصل الرابع



الجانب التطبيقي منهجية الدراسة

- 1-4- الدراسة الاستطلاعية
- 2-4- منهج الدراسة
- 3-4- متغيرات الدراسة
- 4-4- مجتمع وعينة الدراسة
- 5-4- اساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)
- 6-4- مجالات الدراسة وإجراءاتها الميدانية
- 7-4- خطوات إجراء الدراسة الميدانية
- 8-4- تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية

تمهيد:

إن كل باحث من خلال بحثه يسعى إلى التحقق من صحة فرضياته التي وضعها، ويتم ذلك بإخضاعها إلى الدراسة الميدانية وذلك بإتباع منهج يتلاءم وطبيعة الدراسة، وكذلك الأداة التي تناسب موضوع بحثه، حيث إن طبيعة المشكلة التي يطرحها بحثنا تستوجب علينا التأكد من صحة أو عدم صحة الفرضيات التي قدمناها بداية دراستنا، لذا وجب علينا القيام بدراسة ميدانية بالإضافة إلى الدراسة النظرية.

بحيث سنحاول التطرق للجانب التطبيقي قصد دراسة الموضوع دراسة ميدانية حتى نتمكن من إعطاء المنهجية العلمية حقها وكذا تطابق المعلومات النظرية التي تناولناها في الفصول السابقة ويتم ذلك عن طريق تحليل ومناقشة نتائج الإستبيان الذي وجهه لأساتذة التربية البدنية بمرحلة المتوسط وذلك من أجل التحقق من صحة الفرضيات لقبولها أو رفضها والخروج بنتيجة من هذه الدراسة من خلال الجانب التطبيقي.

إن هذا الفصل يتناول الإجراءات الميدانية للبحث ، من تحديد للدراسة الإستطلاعية والمنهج المتبع، المجتمع والعينة، تصميم أداة جمع البيانات والتحقق من صدقها وثباتها.

4-1- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية حلقة أساسية من حلقات البحث العلمي، فهي العملية الميدانية التي يقوم بها الباحث من أجل تجربة أدوات بحثه والوقوف على مدى ملائمتها لمجتمع دراسته، وكذا الوقوف على مدى صدق وثبات هذه الوسائل، وذلك من أجل دقة وموضوعية النتائج النهائية .

إن الباحث يركز على ضبط الإشكالية والفرضيات عند الانطلاق في البحث العلمي ومنها يحتم عليه اختيار وسائل وأدوات البحث الضرورية والمناسبة لإنجاز الدراسة الميدانية الذي يعطي مصداقية كبيرة للإشكالية المطروحة من جهة ومن جهة أخرى تأكيد أو نفي الفرضيات الموضوعية مسبقاً كحل نظري للموضوع ، ولأجل ذلك استخدمنا في دراستنا هذه مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي وقام الباحث باختبارها ميدانياً من خلال الدراسة الاستطلاعية التي أجريت على مستوى (06) متوسطات حيث تم اختيار 10 أساتذة، وهذا للتعرف على الاستجابة الأولية للمبحوثين والوقوف على العراقيل والصعوبات المتوقعة ، بالإضافة على مدى ملائمة الأداة للغرض المرجو من تطبيقها وهو صلاحيتها لقياس ما وضعت من أجله (صدق الأداة)، والتأكد من وضوح البنود الفقرات ومدى ملائمتها لمستوى العينة .

4-2- منهج الدراسة :

إن استخدام الباحث لمنهج معين يرتكز على طبيعة الموضوع الذي يود دراسته، ووفقاً للإشكالية المطروحة في دراستنا هذه ونظراً لموضوع بحثنا استخدمنا في هذه الدراسة المنهج الوصفي كونه المنهج المناسب لهذه الدراسة.

ويعرفه " أحمد بدر": بأنه ذلك المنهج الذي يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد عليه في الواقع، ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً ويعبر عنها تعبيراً كيفياً أو كمياً. (عبد اليمين، 2009، ص123)

4-3- متغيرات الدراسة:

استناداً لموضوع البحث يتبين لنا أساساً أنه يوجد متغيران أحدهما مستقل والآخر تابع:

- المتغير المستقل : المستوى ومتغيرات : المؤهل العلمي (ليسانس، ماستر)، الأقدمية في التدريس (أقل من 5 سنوات، من 5 إلى 10 سنوات، 10 سنوات فأكثر)، الحالة العائلية (أعزب، متزوج)
- المتغير التابع : مستوى الاحتراق النفسي لأساتذة التربية البدنية في الطور المتوسط .

4-4- مجتمع الدراسة وعينة البحث :

مجتمع الدراسة:

يمكن القول بأن مجتمع الدراسة هو المجموعة الأصلية التي تأخذ منها العينة أو هو جميع المفردات التي تتوفر فيها الخصائص التي هي محل البحث وأيضاً يمكننا القول بأن مجتمع الدراسة هو جميع المفردات التي يمكن أن تشملها الدراسة.

ويتكون مجتمع الدراسة في دراستنا هذه على جميع أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور المتوسط لولاية برج بوعرييج للموسم الدراسي (2020-2021) الذي بلغ عددهم 215 أستاذ .

عينة البحث:

العينة هي جزء من المجتمع الأصلي يحتوي على بعض العناصر التي تم اختيارها منه بطريقة معينة وذلك بقصد دراسة خصائص المجتمع الأصلي. (مروان عبد المجيد ابراهيم، 2000، ص186) .
وتتشكل عينة هذا البحث من أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط بولاية برج بوعرييج وبلغ عدد أفراد عينة البحث في الدراسة الاستطلاعية 10 أساتذة أما في الدراسة الأساسية 30 أساتذ حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة من عدد من المتوسطات التابعة لمقاطعات تعليمية مختلفة على مستوى الولاية ليتم في الأخير حصر عدد الأساتذة المذكورين ليكونوا قوام البحث الحالي، وقد فاقت 12% من مجتمع البحث الأصلي .

كيفية اختيار عينة البحث:

في دراستنا هذه أردنا معرفة مستوى الاحتراق النفسي لأساتذة التربية البدنية والرياضية وفي ضوء أهداف البحث وطبيعة الدراسة قمنا باستخدام الطريقة العشوائية في اختيار عينة البحث .
العينة الاستطلاعية:
وتكونت من أساتذة التربية البدنية والرياضية لهذه المتوسطات .

اسم المتوسطة	عدد أفراد العينة
متوسطة ضياف الزين - عياضات	02
متوسطة الشهيد بشان لخضر - بليمور	02
متوسطة محمد لعروس - بليمور	02
متوسطة علي شخشوخ - برج الغدير	02
متوسطة سعودي العيد - العناصر	02
المجموع	10

جدول (01) : يوضح توزيع أفراد العينة الاستطلاعية على المؤسسات التربوية

عينة الدراسة الأساسية :

تمثلت عينة الدراسة الأساسية في أساتذة التربية البدنية والرياضية لمتوسطات ولاية برج بوعرييج المدونة في الجدول الآتي :

اسم المتوسطة	عدد أفراد العينة
متوسطة سويسي عبد الهادي - بليمور	02
متوسطة الشيخ عبد الحميد بن باديس - برج بوعرييج	02
متوسطة حروز الشريف - برج الغدير	02
متوسطة عبدالقادر دريسي - برج بوعرييج	02

03	متوسطة المجاهد دعدوش بوبكر - برج بوعريريج
02	متوسطة بلواعر بلقاسم - العناصر
02	متوسطة الاخوة خيتاتي - برج الغدير
03	متوسطة عجيل الجودي - برج بوعريريج
02	متوسطة العيداني ابراهيم - الواد لخضر (الحمادية)
02	متوسطة الشهداء العشر - الحمادية
02	متوسطة صاهد محمد - الحمادية
02	متوسطة الشهيد صيودة الحسين - غيلاسة
02	متوسطة بن سعدون علي - الرابطة
02	متوسطة المجاهد حاج العربي البشير - الرابطة
30	المجموع

جدول (02) : يوضح أفراد العينة الأساسية على المؤسسات التربوية

الخصائص الديموغرافية للعينة:

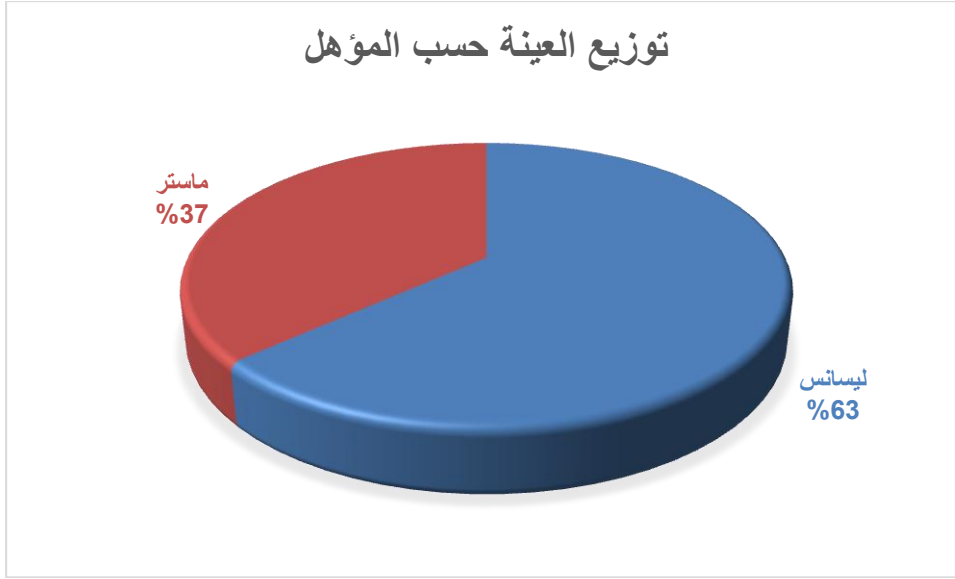
تتمثل عينة البحث في (30) من أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور المتوسط للموسم الدراسي (2020-2021) .

أ - توزيع أفراد العينة حسب المؤهل:

المؤهل	العدد	النسبة المئوية
ليسانس	19	%63.3
ماستر	11	%36.7
المجموع	30	%100

جدول رقم (03): يوضح توزيع العينة حسب المؤهل.

من خلال الجدول نلاحظ أن الذين يمتلكون شهادة ليسانس (19) أي بنسبة %63.3 من مجموع العينة والبالغ عددهم 30. في حين أصحاب شهادة الماستر كان عددهم (11) بنسبة %36.7 من المجموع الكلي للعينة .



شكل رقم (01): يوضح توزيع العينة حسب المؤهل.

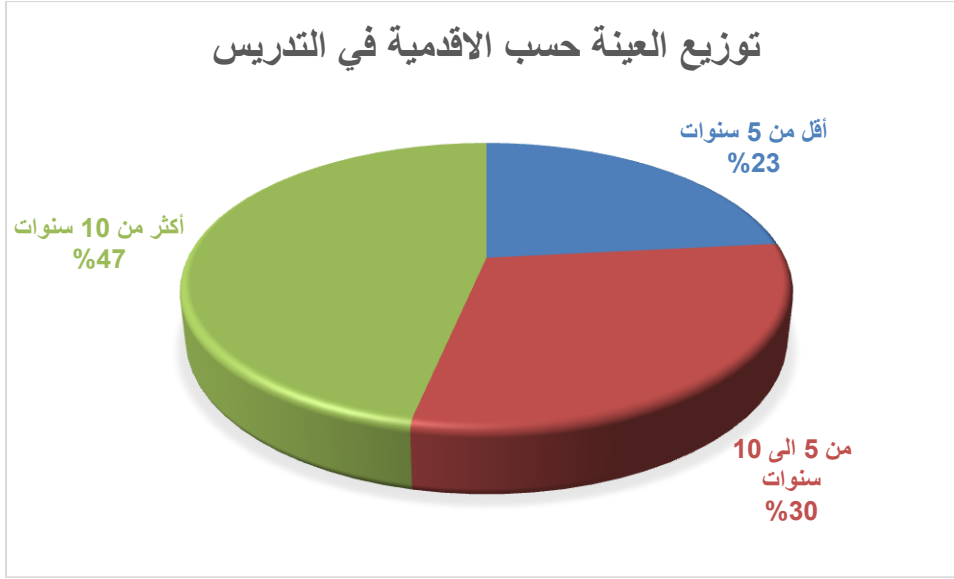
من خلال الرسم التوضيحي يظهر لنل أن أغلب أفراد العينة هم من أصحاب المؤهل العلمي ليسانس حيث بلغ 63.3% من مجموع العينة الكلي، في حين كانت عينة المؤهل العلمي ماستر 36.7% .

ب- العينة حسب توزيع أفراد الأقدمية في التدريس:

الأقدمية في التدريس	العدد	النسبة المئوية
أقل من 5 سنوات	7	23.3%
من 5 الى 10 سنوات	9	30%
أكثر من 10 سنوات	14	46.7%
المجموع	30	100%

* جدول رقم (04): يوضح توزيع العينة حسب الأقدمية في التدريس.

يتضح من الجدول السابق أن نسبة (23.3%) أفراد العينة من لديهم من الأقدمية في التدريس (أقل من 5 سنوات)، في حين أن نسبة (30%) من تتراوح نسبة الأقدمية لديهم من (5سنوات إلى 10 سنوات)، وأن نسبة (46.7%) من تفوق نسبة الأقدمية لديهم 10 سنوات .



شكل رقم (02): يوضح توزيع العينة حسب الأقدمية في التدريس.

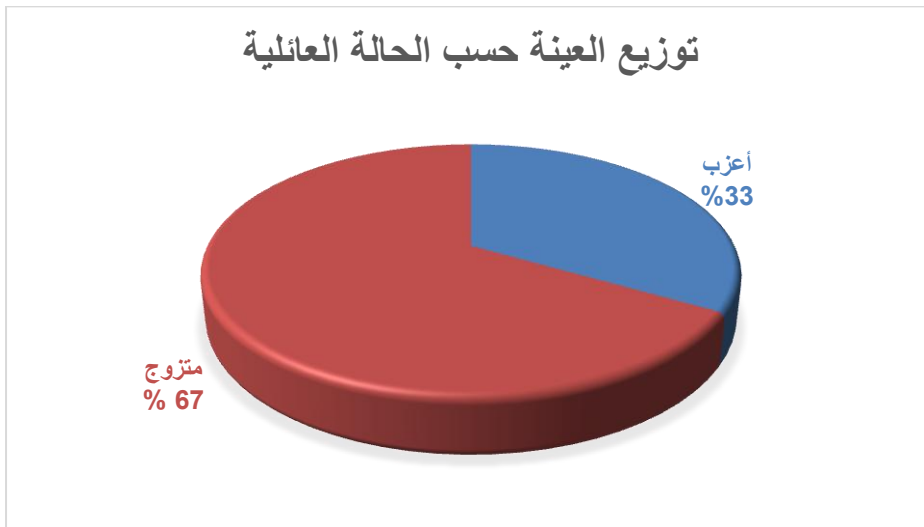
من خلال الرسم التوضيحي يتبين لنا أن معظم الأساتذة يتمتعون بدرجة كبيرة من الخبرة التدريسية وأن جل الأساتذة من خبرتهم تفوق 10 سنوات .

ت- توزيع أفراد العينة حسب الحالة العائلية:

النسبة المئوية	العدد	الحالة العائلية
33.3%	10	أعزب
66.7%	20	متزوج
100%	30	المجموع

جدول رقم (05): يوضح توزيع العينة حسب الحالة العائلية.

من خلال الجدول السابق نلاحظ بأن فئة العزاب بنسبة بالنسبة للأساتذة هي (33.3%)، أما نسبة المتزوجين فهم بنسبة (66.7%) .



شكل رقم (03): يوضح توزيع العينة حسب الحالة العائلية

من خلال الرسم البياني يتضح لنا بأن معظم الأساتذة و متزوجون وذلك بنسبة (67%)، عكس العزاب الذي بلغت نسبتهم (33%).

- مجالات البحث:

المجال المكاني للدراسة :

أجريت الدراسة الميدانية الخاصة بالبحث على مستوى متوسطات التابعة لدائرة (برج الغدير، برج بوعيريج، الحمادية و رأس الواد) .

وتم ذلك على أفراد العينة الذين بلغ عددها 30 أستاذ تربية بدنية ورياضية .

المجال الزمني للدراسة :

تمت معالجة البحث في فترة ممتدة من بداية شهر جانفي 2021 إلى نهاية شهر فيفري وهذا بما يخص الحانب النظري ، أما بما يخص الجانب التطبيقي فكان في فترة ممتدة من بداية شهر مارس حتى بداية شهر ماي، بحيث تم في هذه الفترة توزيع المقياس على عينة البحث، ومن ثم قمت بجمع النتائج وتحليلها ومناقشتها .

4-5- أداة جمع البيانات :

هدفت دراستنا هذه إلى معرفة مستوى الاحتراق النفسي لأساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور المتوسط ولأجل ذلك تم استخدام الأداة التالية :

مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي :

استخدم الباحث مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي الذي تم وضعه من قبل ماسلاش وجاكسون (Maslach – Jackson-1981)، ليقاس الاحتراق النفسي لدى العاملين في مجال الخدمات الإنسانية والاجتماعية وقام عدد من الباحثين بتعريب المقياس ليتلائم مع البيئة العربية منهم (دوناني وزملائه1979، ومقابلة وسلامة 1990 والوابلي 1995).

7-1-1- أبعاد المقياس وفقراته :

يتكون هذا المقياس من ثلاث أبعاد هي:

أ-الإجهاد الانفعالي :

ويقيس مستوى الإجهاد والتوتر الانفعالي الذي يشعر به الشخص نتيجة للعمل مع فئة معينة أو في مجال معين، ويقاس هذا البعد (تسع فقرات).

ب-تبلد المشاعر:

ويقيس مستوى الاهتمام أو اللامبالاة نتيجة للعمل مع فئة معينة أو مجال معين، ويقاس هذا البعد(خمس فقرات).

ت-نقص الشعور بالانجاز :

ويقيس طريقة تقييم الفرد لنفسه ومستوى شعوره بالكفاءة والرضا في عمله، ويقيس هذا البعد (ثمان فقرات).

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

جدول رقم (6): يوضح توزيع فقرات المقياس على الأبعاد الثلاث.

4-6- الخصائص السيكومترية:

صدق الأداة :

تمتع المقياس الأصلي بمستوى جيد من الصدق، حيث قامت ماسلاش وجاكسون عام 1981 باستخراج الصدق التمييزي للمقياس وأظهرت النتائج دلالات صدق المقياس من خلال قدرته على التمييز بين فئات مختلفة من العاملين الذين يعانون من احتراق نفسي متدن، واحتراق نفسي عالي.

كذلك بالنسبة للدراسات العربية ، حيث قام العديد من الباحثين باستخراج دلالات جيدة من الصدق بالإضافة الى ان المقياس استخدم حتى في البيئة الجزائرية مما يجعله يمتاز بدرجة كبيرة من الصدق .

تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس والجدول التالي يوضح العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية للمقياس وأبعاده الفرعية:

أبعاد المقياس	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الإجهاد الانفعالي	0,81	0,01
تبلد المشاعر	0,78	0,01
نقص الشعور بالانجاز	0,90	0,01

جدول رقم (07): يوضح العلاقة الارتباطية بين الدرجة للمقياس وأبعاده الفرعية

تشير البيانات الموضحة في الجدول أعلاه إلى أن جميع قيم معاملات الارتباط لأبعاد المقياس كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,01$)، حيث بلغت قيمها على التوالي (0,90/0,78/0,81) وهذا ما يؤكد مدى التجانس وقوة الاتساق الداخلي للمقياس .

ثبات المقياس :

تم التأكد من ثبات مقياس استبيان واقع المهارات التدريسية لأساتذة التربية البدنية والرياضية. بطريقة حساب معامل ألفا كرونباخ للتناسق الداخلي: تم حساب معامل الثبات ألفا كرونباخ لهذا المقياس فتحصلنا على النتيجة التالية:

عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ	أبعاد المقياس والدرجة الكلية
9	0,90	الاجهاد الانفعالي
5	0,78	تبلد الشعور
8	0,73	نقص الشعور بالانجاز
22	0,70	الدرجة الكلية للمقياس

جدول رقم (08): يوضح معامل ألفا كرونباخ لمقياس الاحتراق النفسي لأساتذة التربية البدنية والرياضية وابعاده الفرعية.

يتضح من الجدول أعلاه أن جميع معاملات ألفا كرونباخ لأبعاد المقياس كانت مرتفعة تراوحت بين (0,90/0,73) بينما بلغ معامل ألفا كرونباخ للمقياس بلغ (0,70) وهذا يعني أنه يتمتع بمعامل ثبات قوي مما يجعله صالحا للتطبيق في الدراسة الأساسية.

4-7- تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية : تم استخدام في دراستنا الأساليب الإحصائية التالية :

- *إستعمل الباحث في تحليل البيانات على برنامج spss
 - إختبار ألفا كرونباخ لمعرفة ثبات الإستبيان
 - معامل إرتباط بيرسون لقياس صدق العبارات
 - المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الإرتباط
 - اختبار كولموجوروف سيميرنوف Kolmogorov-Smirnov و شابيرو ويلك Shapiro-Wilk
 - اختبار مان ويتني Mann-Whitney U لحساب الفروق بين عينتين مستقلتين
 - اختبار كروسكال واليس Kruskal Wallis Test لحساب الفروق بين أكثر عينتين في اتجاه واحد
 - اختبار كروسكال واليس Kruskal Wallis Test
 - اختبار كاف تربيع لجودة التوفيق Chi-Square
- 4-8- خطوات إجراء الدراسة الميدانية

- المجال المكاني: تمت الدراسة على مستوى متوسطات ولاية بوج بوعريج

- المجال الزمني:

- الجانب النظري: كان الانطلاق في هذه الدراسة ابتداء من أوائل شهر نوفمبر لتجميع المادة العلمية.
- الجانب التطبيقي: كان الانطلاق من أوائل شهر فيفري الى غاية بداية شهر ماي من العام 2021.

خلاصة:

لقد تمحور هذا البحث حول منهجية البحث والإجراءات الميدانية التي أنجزها الطالب الباحث خلال الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية، تماشياً مع طبيعة البحث العلمي ومتطلباته العلمية والعملية، حيث قمنا في بداية هذا الفصل بالتطرق إلى منهجية البحث وإجراءاته الميدانية. ثم تطرقنا في الدراسة الإستطلاعية إلى الخطوات العلمية التي أنجزت تمهيدا للدراسة الأساسية وذلك بتوضيح المنهج المتبع في البحث ومجتمع وعينة الدراسة بالإضافة إلى أدوات جمع البيانات التي تم استخدامها وكذا الوسائل الإحصائية وهذا من أجل أن نطبق دراستنا في أحسن الظروف وبالتالي الخروج بنتائج واقعية ومنطقية، وقابلة لتحليل والتفسير والنقاش، وبالتالي تمهد الطريق لتطبيق الدراسة الميدانية.



الفصل الخامس



الجانب التطبيقي

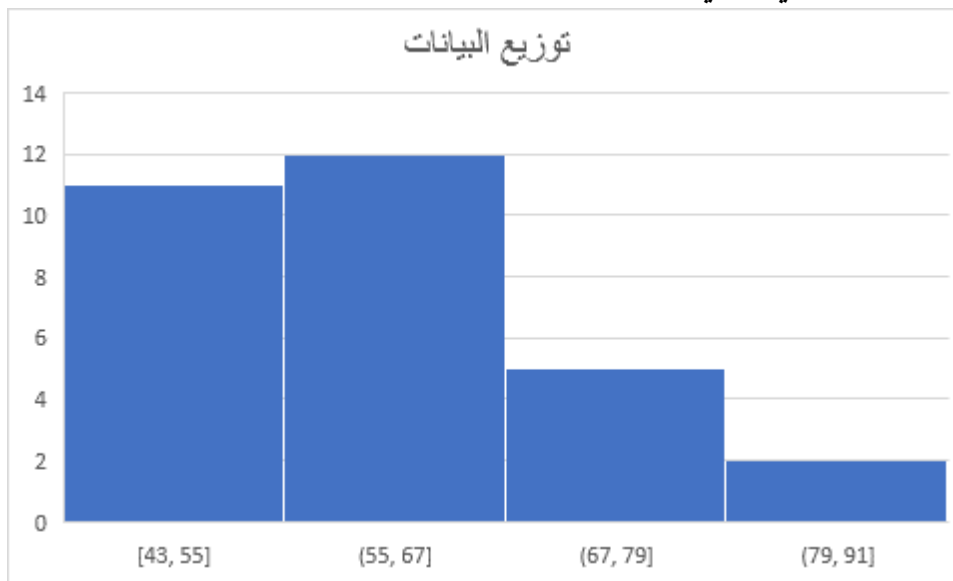
عرض وتحليل ومناقشة النتائج

التوزيع الخاص بالبيانات.

المقياس	كولموجروف سيميرنوف Kolmogorov-Smirnov		شابيرو ويلك Shapiro-Wilk		القرار الاحصائي
	قيمة الاختبار	درجة المعنوية (Sig)	قيمة الاختبار	درجة المعنوية (Sig)	
توزيع غير طبيعي	0.218	0.001	0.917	0.025	

* جدول رقم (09): يوضح نتائج اختباري التوزيع للبيانات.

من خلال الجدول رقم (09) نجد ان كلا درجتي المعنوي للاختبارين أقل من (0.05) وبالتالي فننا نقبل الفرض البديل ونرفض الفرض الصفري، أي أن البيانات لا تتبع التوزيع الطبيعي وبالتالي سنعمد في التحليل على الاختبارات الإحصائية اللامعلمية (اللابارمترية). وهذا ما يؤكد الشكل البياني التالي:



* شكل رقم (04): يوضح التوزيع الخاص بالبيانات.

من خلال الشكل رقم (04) نلاحظ ان التوزيع لا يأخذ الشكل الجرسى (الطبيعي) وانما هناك التواء ناحية الفئات الدنيا وبالتالي فان البيانات لا تخضع للتوزيع الطبيعي.

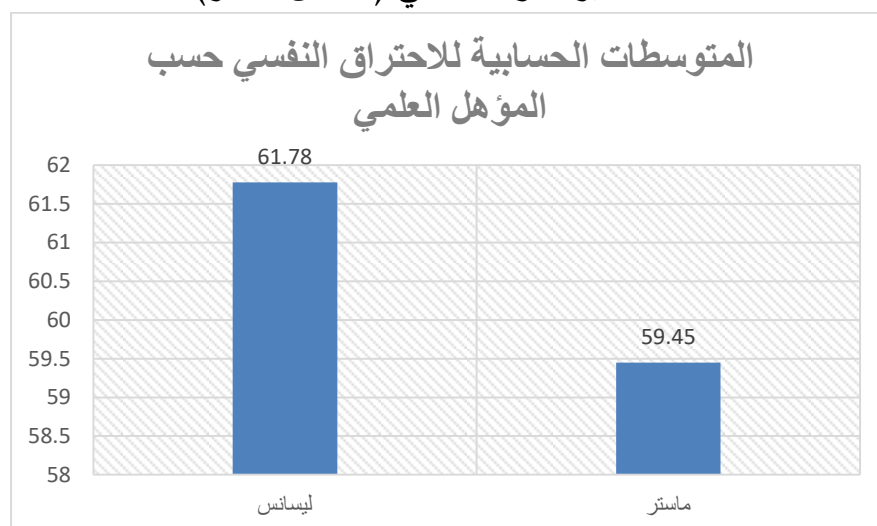
5-1- عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضيات.

عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الأولى:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية و الرياضية تعزي لمتغير المؤهل العلمي (ليسانس، ماستر).

المعامل الاحصائي	ليسانس	ماستر
المتوسط الحسابي	61.78	59.45
الانحراف المعياري	11.88	9.91

* جدول رقم (10): يوضح الوصف الاحصائي لمستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية و الرياضية حسب متغير المؤهل العلمي (ليسانس، ماستر).



* شكل رقم (05): يوضح المتوسطات الحسابية للاحتراق النفسي حسب المؤهل العلمي.

من خلال الجدول رقم (10) والشكل رقم (05) نلاحظ عدم وجود فروق واضحة تعزى للمؤهل العلمي في الاحتراق النفسي وسنتأكد من هذا من خلال تطبيق اختبار الفروق (بما ان التوزيع غير طبيعي سيتم استخدام اختبار مان ويتي Mann-Whitney U- لحساب الفروق بين عينتين مستقلتين).

الفرضية الاولى	مان ويتي Mann-Whitney U	القرار الاحصائي
لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية و الرياضية HGF£KD ؟ والمؤهل العلمي (ليسانس، ماستر).	قيمة الاختبار	غير دال
	درجة المعنوية (Sig)	
	90.00	
	0.532	

* جدول رقم (11): يوضح الفروق في مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية و الرياضية

حسب متغير المؤهل العلمي (ليسانس، ماستر). باستخدام اختبار (مان ويتي Mann-Whitney U-).

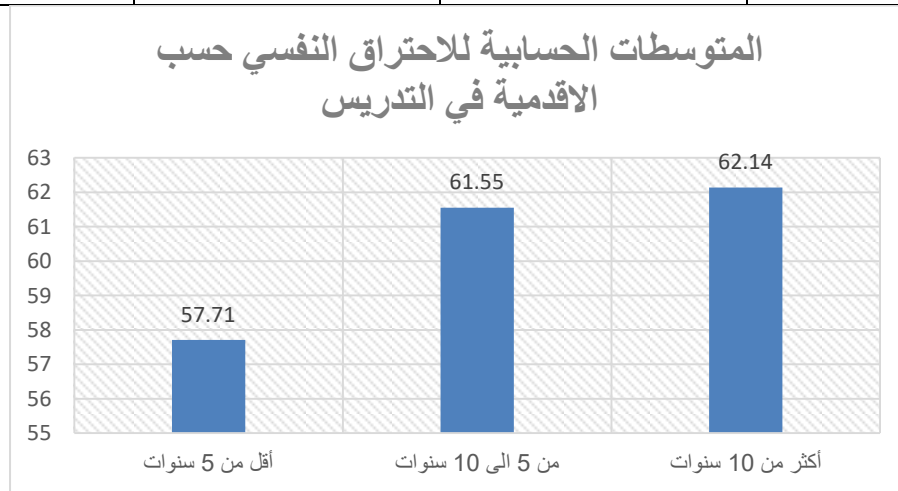
من خلال الجدول رقم (11) نجد ان قيمة الاختبار (مان ويتي) تساوي (90.00) ودرجة المعنوية للاختبار (Sig) تساوي (0.532) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي لا توجد دلالة إحصائية للاختبار ومنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى ليسانس ومستوى ماستر في الاحتراق النفسي أي ان الفرضية الأولى (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية و الرياضية تعزى لمتغير المؤهل العلمي (ليسانس، ماستر).) محققة (مقبولة).

عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثانية:

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية تعزي لمتغير الأقدمية في التدريس (أقل من 5 سنوات، من 5 - 10 سنوات، أكثر من 10 سنوات).

* جدول رقم (12) يوضح الوصف الاحصائي لمستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية حسب لمتغير الأقدمية في التدريس.

المعامل الاحصائي	أقل من 5 سنوات	من 5 الى 10 سنوات	أكثر من 10 سنوات
المتوسط الحسابي	57.71	61.55	62.14
الانحراف المعياري	3.35	13.19	12.42



*شكل رقم (06): يوضح المتوسطات الحسابية للاحتراق النفسي حسب الأقدمية في التدريس.

من خلال الجدول رقم (12) والشكل رقم (06) نلاحظ عدم وجود فروق واضحة تعزي لمتغير الأقدمية في التدريس في الاحتراق النفسي وسنتأكد من هذا من خلال تطبيق اختبار الفروق (بما ان التوزيع غير طبيعي سيتم استخدام اختبار كروسكال واليس -Kruskal Wallis Test لحساب الفروق بين أكثر عينتين في اتجاه واحد).

القرار الاحصائي	كروسكال واليس Kruskal Wallis Test		الفرضية الثانية
	قيمة الاختبار	درجة المعنوية (Sig)	
غير دال	0.272	0.873	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية تعزي لمتغير الأقدمية في التدريس (أقل من 5 سنوات، من 5 - 10 سنوات، أكثر من 10 سنوات).

* جدول رقم (13): يوضح الفروق في مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية حسب متغير الأقدمية في التدريس باستخدام اختبار (كروسكال واليس -Kruskal Wallis Test).

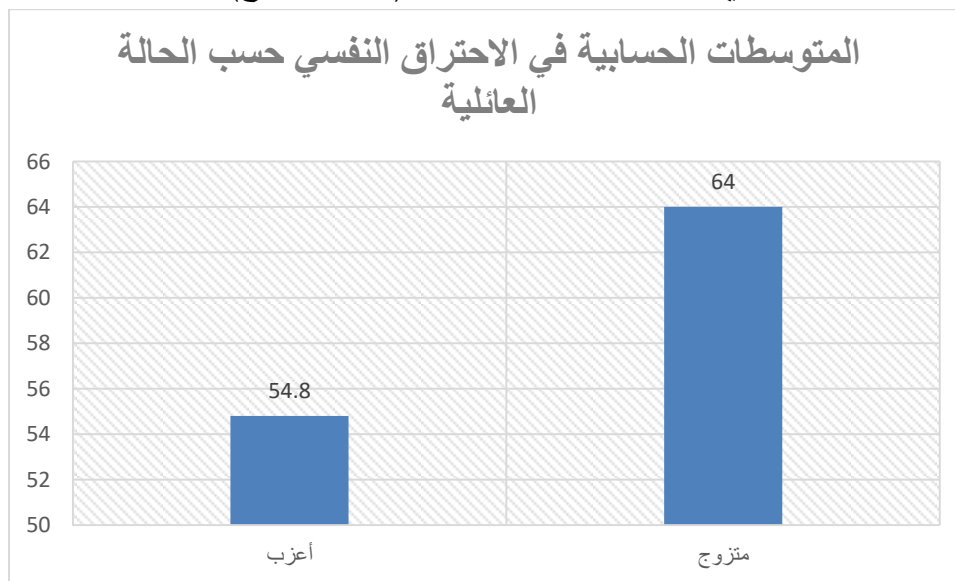
من خلال الجدول رقم (13) نجد ان قيمة الاختبار (كروسكال واليس) تساوي (0.272) ودرجة المعنوية للاختبار (Sig) تساوي (0.873) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي لا توجد دلالة إحصائية للاختبار ومنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الأقدمية في التدريس في الاحتراق النفسي أي ان الفرضية الثانية (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية تعزى لمتغير الأقدمية في التدريس (أقل من 5 سنوات، من 5 - 10 سنوات، أكثر من 10 سنوات)) محققة (مقبولة).

عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثالثة:

-لا توجد فروق ذات دلالة في مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية تعزى الحالة العائلية (أعزب،متزوج).

المتزوج	أعزب	المعامل الاحصائي
64.00	54.80	المتوسط الحسابي
12.03	5.24	الانحراف المعياري

* جدول رقم (14): يوضح الوصف الاحصائي لمستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية حسب الحالة العائلية (أعزب، متزوج).



* شكل رقم (07): يوضح المتوسطات الحسابية للاحتراق النفسي حسب الحالة العائلية.

من خلال الجدول رقم (14) والشكل رقم (07) نلاحظ وجود فروق طفيفة تعزى لمتغير الحالة العائلية لصالح المتزوجين في الاحتراق النفسي وسنتأكد من ان هذه الفروق لها دلالة إحصائية او لا من خلال تطبيق اختبار الفروق (بما ان التوزيع غير طبيعي سيتم استخدام اختبار مان ويتني - Mann-Whitney U لحساب الفروق بين عينتين مستقلتين).

القرار الاحصائي	مان ويتني Mann-Whitney U		الفرضية الثالثة
غير دال	درجة المعنوية (Sig)	قيمة الاختبار	لا توجد فروق ذات دلالة في مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية تعزي الحالة العائلية (أعزب،متزوج).
	0.047	55.00	

* جدول رقم (15): يوضح الفروق في مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية و

الرياضية حسب متغير الحالة العائلية باستخدام اختبار (مان ويتني Mann-Whitney U).

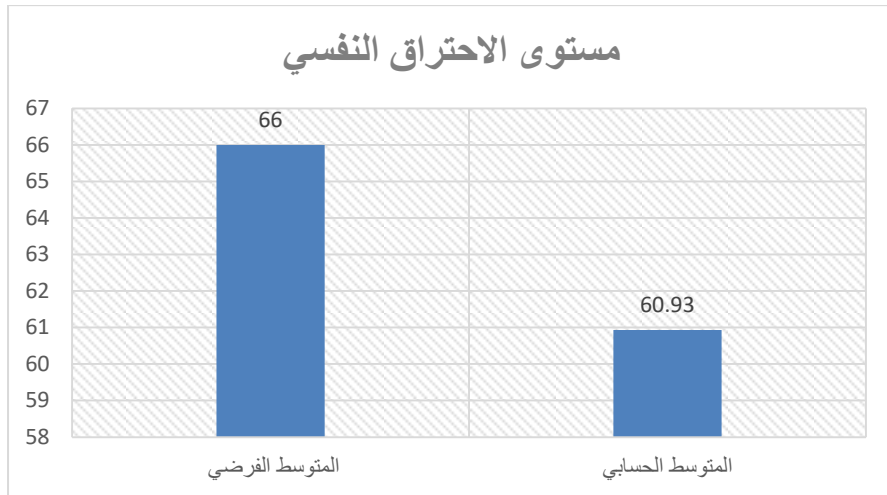
من خلال الجدول رقم (15) نجد ان قيمة الاختبار (مان ويتني) تساوي (55.00) ودرجة المعنوية للاختبار (Sig) تساوي (0.047) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي هناك دلالة إحصائية للاختبار ومنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المتزوجين والعزاب في الاحتراق النفسي وعند المقارنة بين المتوسطات الحسابية نجد ان الفروق لصالح المتزوجين (لا توجد فروق ذات دلالة في مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية تعزي الحالة العائلية (أعزب،متزوج). غير محققة (مرفوضة).

عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية العامة:

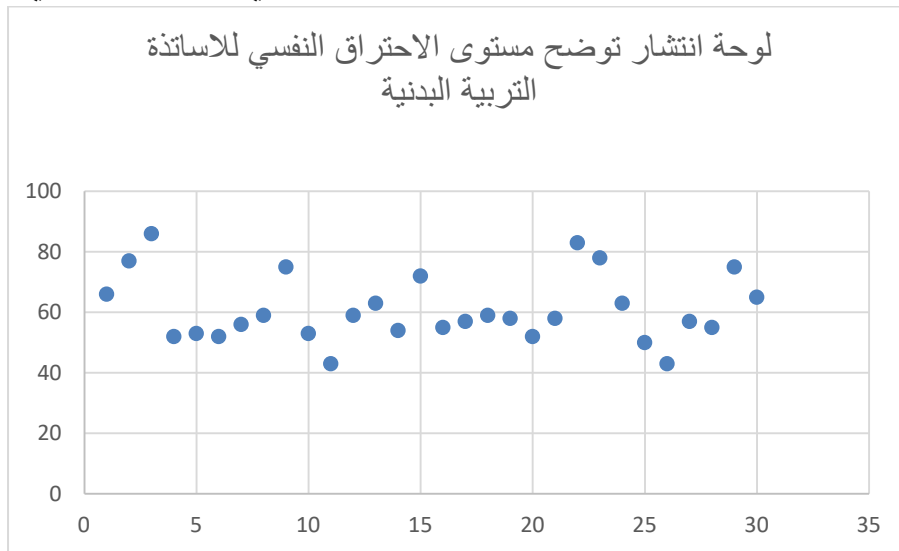
- مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية متوسط.

المعامل الاحصائي	الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية متوسط
المتوسط الفرضي	66
المتوسط الحسابي	60.93
الوسيط	58
التباين	122.89
الانحراف المعياري	11.08
المنوال	52
المدى	43
الحد الأدنى	43
الحد الاعلى	86

* جدول رقم (16): يوضح الوصف الاحصائي لمستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية.



* شكل رقم (08): يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي.



* شكل رقم (09): يوضح مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية.

من خلال الجدول رقم (16) والشكلين رقم (08) ورقم (09) نلاحظ عدم وجود فروق كبيرة بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي (المتوقع)، وهذا يدل على أن الاحتراق النفسي لأساتذة التربية البدنية يقترب من الوسط الفرضي، وستأكد من هذا من خلال تطبيق اختبار كاف تربيع لجودة التوفيق Chi-Square (للمقارنة بين التكرارات المشاهدة والتكرارات المتوقعة) بما أن البيانات تخضع للتوزيع الغير طبيعي.

القرار الاحصائي	اختبار كاف تربيع لجودة التوفيق Chi-Square		الفرضية العامة
دال	درجة المعنوية (Sig)	قيمة الاختبار	مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية متوسط
	0.998	5.46	

* جدول رقم (17): يوضح مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية باستخدام اختبار (اختبار كاف تربيع لجودة التوفيق Chi-Square).

من خلال الجدول رقم (17) نجد ان قيمة الاختبار (كاف تربيع) تساوي (5.13) ودرجة المعنوية للاختبار (Sig) تساوي (0.997) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.01) ومنه لا توجد دلالة إحصائية للاختبار ومنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التكرارات المشاهدة و التكرارات المتوقعة في مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية، أي ان مستوى الاحتراق النفسي لدى الأساتذة متوسط وبالتالي الفرضية العامة (مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية متوسط) محققة (مقبولة).

5-2- مناقشة النتائج في ظل الفرضيات:

مناقشة الفرضية الأولى :

نص الفرضية الأولى :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية والرياضية تعزي لمتغير المؤهل العلمي (ليسانس، ماستر).

من خلال الدراسة الاحصائية تبين لنا أنه لا توجد فروق دالة احصائيا في مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية بالنسبة لمتغير المؤهل العلمي ، وهذا بمتوسط حسابي 61.78 وانحراف معياري 11.88 بالنسبة للمؤهل العلمي " ليسانس" ، أما فيما يخص " الماستر " فكان المتوسط الحسابي 59.45 و 9.91 انحراف معياري ، وقمنا أيضا باستخدام اختبار مان ويتني Mann—Whitney U ، ووجدنا بأن قيمة الاختبار (مان ويتني) تساوي (90.00) ودرجة المعنوية للاختبار (Sig) تساوي (0.532) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، أي أن الفرضية الأولى محققة .

ويفسر الباحث هذه النتيجة إلى التقارب الكبير في مستوى الأساتذة رغم الشهادات العلمية المختلفة فالأساتذة حاملو شهادة الليسانس وحاملو الماستر لا يعانون من الاحتراق النفسي وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (بوخالفة حمزة 2018) التي اسنتج فيها بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تبعاً للمؤهل العلمي .

مناقشة الفرضية الثانية:

نص الفرضية الثانية :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية تعزي لمتغير الأقدمية في التدريس (أقل من 5 سنوات، من 5-10 سنوات، أكثر من 10 سنوات).

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (12) والشكل رقم (06) بأنه لا توجد فروق واضحة تعزي لمتغير الأقدمية في التدريس في الاحتراق النفسي ، وقمنا بالتأكد من خلال استخدام اختبار كروسكال واليس Kruskal Wallis Test) لحساب الفروق بين أكثر عينتين في اتجاه واحد) وكانت النتائج كما موضحة في الجدول رقم (13) اذ كانت قيمة الاختبار (كروسكال واليس) تساوي (0.272) ودرجة المعنوية للاختبار (Sig) تساوي (0.873) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي لا توجد دلالة

إحصائية للاختبار ومنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الأقدمية في التدريس بالنسبة لأساتذة التربية البدنية والرياضية .

ويفسر الباحث هذه النتيجة بأن الاساتذة قد اكتسبوا من الخبرة الطويلة ما يجعلهم يتحكمون في ضبط النفس ولتحكم في سيرورة الحصة تحت أي تأثير خارجي وأي ضغوط نفسية شديدة ، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (الطاهر عاشور 2020) من خلال استنتاج عدم وجود اختلاف في درجات قياس الاحتراق النفسي باختلاف الخبرة المهنية ، كذلك دراسة (عزيزي أمينة 2018) التي استنتجت بأنه لا توجد فروق في مستوى الاحتراق النفسي لأساتذة التعليم المتوسط تبعا لمتغير الخبرة ، وايضا دراسة (بوخالفة حمزة 2018) من خلال استنتاج لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تبعا لعدد سنوات العمل ، وكذلك دراسة (بن نابي نصيرة 2013) من خلال استنتاج أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في درجات الاحتراق النفسي لدى المدرسين حسب الأقدمية ، وأخيرا دراسة (بوبكر دبابي 2012) من خلال استنتاج أنه لا توجد فروق في مستوى الاحتراق النفسي بين المعلمين تعزى لمتغير الخبرة المهنية ، وتختلف هذه النتيجة مع دراسة (مجوري يمينة 2016) من خلال توصلها الى وجود فروق دالة بين مستويات الاحتراق النفسي تعزى إلى سنوات الخبرة المهنية ، وهذا مايدل على أن المهمات والأدوار التي يقوم بها أساتذة التربية البدنية والرياضية متماثلة ، كما أنهم يعيشون ضغوط العمل نفسها من حيث العلاقة مع التلاميذ والادارة وغيرها ، كما تدل هذه النتيجة بان الاساتذة بمختلف سنوات الأقدمية يتأقلمون مع الأوضاع في المؤسسات التربوية .

مناقشة الفرضية الثالثة :

نص الفرضية الثالثة : لا توجد فروق ذات دلالة في مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية تعزى للحالة العائلية (أعزب،متزوج).

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (14)، والشكل رقم (07) اللذان يمثلان المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري بالنسبة للحالة العائلية لأستاذ التربية البدنية والرياضية(أعزب،متزوج) ، حيث كان المتوسط الحسابي والانحراف المعياري بالنسبة لفئة العزاب 54.80 و 5.24 على التوالي، أما فيما يخص فئة المتزوجين فكان المتوسط الحسابي 64.00 بانحراف معياري قدره 12.03 ومن ذلك نستنتج وجود فروق طفيفة تعزى لمتغير الحالة العائلية لصالح المتزوجين في الاحتراق النفسي وسنتأكد من ان هذه الفروق لها دلالة إحصائية او لا من خلال تطبيق اختبار الفروق وسيتم استخدام اختبار مان ويتي Mann-Whitney U- و من خلال الجدول رقم (12) نجد ان قيمة الاختبار (مان ويتي) تساوي (55.00) ودرجة المعنوية للاختبار (Sig) تساوي (0.047) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي هناك دلالة إحصائية للاختبار ومنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المتزوجين والعزاب في الاحتراق النفسي وعند المقارنة بين المتوسطات الحسابية نجد ان الفروق لصالح المتزوجين إن هذه النتائج تؤكد وجود فروق ذات دلالة في مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية تعزى

الحالة العائلية (أعزب،متزوج) وهذا ما ينفي صحة فرضية البحث التي نصت على عكس ذلك ، ويرجع الباحث هذه النتائج الى المشاكل العائلية والأسرية الذي يعاني منها أساتذة التربية البدنية والرياضية ، وهذا ما يتنافى مع دراسة (مدوري يمينة 2016) من خلال استنتاجها عدم وجود فروق دالة إحصائية لمستوى الاحتراق النفسي تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية.

مناقشة الفرضية العامة :

نص الفرضية العامة : مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية متوسط

يتضح لنا من خلال من خلال الجدول رقم (16) والشكلين رقم (08) ورقم (09) نلاحظ عدم وجود فروق كبيرة بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي (المتوقع)، وهذا يدل على أن الاحتراق النفسي لأساتذة التربية البدنية يقترب من الوسط الفرضي، وسنتأكد من هذا من خلال تطبيق اختبار كاف تربيع لجودة التوفيق Chi-Square (للمقارنة بين التكرارات المشاهدة والتكرارات المتوقعة)، ومن خلال ذلك والجدول رقم (17) الذي نلاحظ فيه بأن قيمة الاختبار (كاف تربيع) تساوي (5.13) ودرجة المعنوية للاختبار (Sig) تساوي (0.997) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.01) وهذا يجعلنا نستنتج بأنه لا توجد دلالة إحصائية للاختبار ومنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التكرارات المشاهدة والتكرارات المتوقعة في مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية، أي ان مستوى الاحتراق النفسي لدى الأساتذة متوسط وهذا ما نصت عليه الفرضية العامة ، وتتفق هذه الدراسة مع دراسة (عزيزي أمينة 2018) من خلال استنتاج أن مستوى الاحتراق النفسي لأساتذة التعليم المتوسط متوسط ،وتتافى هذه النتيجة مع دراسة (عمر بوقصة 2019) من خلال استنتاج أنه مستوى الاحتراق النفسي الوظيفي لدى أساتذة التعليم المتوسط مرتفع ودراسة (الطاهر عاشور 2020) خلال استنتاج أن أغلب أساتذة التعليم المتوسط بمستوى احتراق نفسي مرتفع ودراسة (بوخالفة حمزة 2018) من خلال استنتاج وجود مستوى منخفض في الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية ، وكذلك جاءت هذه النتيجة عكس ما جاءت به دراسة (بوفرة مختار 2014) التي استنتجت بأن مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي مرتفع، ودراسة (بوبكر دبابي 2012) التي استنتج فيها الباحث أن مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية مرتفع .

ويفسر الباحث هذه النتيجة بالأوضاع السائدة في المؤسسات التربوية "مرحلة المتوسط"، كما يعزو الباحث الى تدني دافعية للتلاميذ نحو التعلم والامبالاة السائدة كما أن ضعف التحصيل ووانخفاض مستوى الطموح وضعف المتابعة الأسرية وتمادي بعض التلاميذ في معاملاتهم مع الأساتذة ،والغياب المتكرر ،وشعور أستاذ التربية البدنية والرياضية بتقديم أفضل ما عنده دون فائدة في بعض الأحيان خاصة بعد ظهور نتائج التقويم ، مما يجعل العمل مع التلاميذ طوال اليوم شاق على الأستاذ وزيادة معاناته وتوتره .



الفصل السادس



الاستنتاجات و الاقتراحات

6-1- الاستنتاج العام

6-2- الاقتراحات والفرضيات المستقبلية

6-1- الاستنتاج العام :

- انطلاقاً من النتائج التي تم التوصل إليها في دراستنا الميدانية من جهة و من الخلفية النظرية والدراسات السابقة من جهة أخرى، يمكننا أن نقدم بعض الاستنتاجات الموضحة في النقاط التالية :
- أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية والرياضية تعزي لمتغير المؤهل العلمي (ليسانس، ماستر) وهذا ما تحقق في الفرضية الأولى .
 - أنه توجد فروق ذات دلالة في مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية تعزي الحالة العائلية (أعزب،متزوج).
 - أنه لا توجد فروق ذات دلالة في مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية تعزي المتغير الأقدمية في التدريس (أقل من 5سنوات، من 5الى 10سنوات،أكثر من 10 سنوات).
 - ومما سبق نستنتج بشكل عام ان أساتذة التربية البدنية والرياضية يعانون من الاحتراق النفسي وان كان بدرجة متوسطة في أبعاده الثلاثة وهذا بالطور المتوسط .

6-2-اقتراحات :

- على ضوء ما توصلنا إليه سابقاً في دراستنا الميدانية و التي أظهرت بأن أساتذة التربية البدنية والرياضية بالطور المتوسط يعانون من الاحتراق النفسي بدرجة متوسطة ، أردنا أن نقدم مجموعة من الاقتراحات والتوصيات التي تضي على البحث قيمة علمية ومن هذه التوصيات ما يلي :
- الاهتمام بأعداد البرامج الإرشادية التي من شأنها التخفيف من حدة الاحتراق النفسي .
 - توفير ظروف الراحة النفسية للأستاذ حتى يساهم في تطوير كفاءات .
 - تحسين الوضعية الإجتماعية للأستاذ حتى يركز فقط على عمله .
 - الاهتمام بالدورات التدريبية النفسية، إلى جانب الدورات العلمية التي تقدم للأساتذة .
 - توفير اخصائى اجتماعي و نفسي بالمؤسسات التربوية ذو خبرة ودراية بما يتعرض له الأساتذة .
 - مراعاة بعد السكن عن العمل في التوزيع الذي يأتي معظمه تعسفاً، حتى لا يأتي الأستاذ الى المؤسسة وهو مستنزف بدنياً، فيستنزف نفسياً فيصاب بالاحتراق النفسي .
 - وجود روح التآزر والاستعداد للدعم النفسي للزميل في مواجهة مشاكل العمل اليومية الأمر الذي يتطلب الحوار المفتوح وطرح المشاكل بطريقة دورية .
 - العمل على إعطاء نظرة ايجابية من قبل المجتمع تجاه التعليم .



قائمة المصادر والمراجع



قائمة المصادر والمراجع :

قائمة المصادر:

القرآن الكريم

المراجع:

1. أمين أنور الخولي وآخرون () :التربية الرياضية المدرسية، ط 4، دار الفكر العربي، القاهرة- مصر .
2. بوداود عبدالميم وعطاء الله أحمد(2009):المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية ، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون - الجزائر.
3. مروان عبد المجيد ابراهيم(2000):أسس البحث العلمي لاعداد الرسائل الجامعية ،مؤسسة الرواق،الأردن .
4. زينب علي عمر غادة جلال عبد الحكيم(2008):طرق تدريس التربية الرياضية .ادار الفكر العربي، القاهرة- مصر.
5. زكية إبراهيم كامل وآخرون(2002):طرق التدريس في التربية الرياضية، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية- مصر.
6. عسكر علي(2009):ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها ، دار الكتاب الحديث، القاهرة- مصر.
7. عسكر علي(2005):الأسس النفسية والاجتماعية للسلوك في مجال العمل السلوك التنظيمي المعاصر، دار الكتاب الحديث، القاهرة- مصر .
8. علي حمدي(2008):سيكولوجية الاتصال وضغوط العمل،دار الكتاب الحديث، القاهرة- مصر .
9. علي عسكر(2003):الصحة النفسية في عصر التوتر و القلق، ط2، دار الكتاب الحديث، القاهرة- مصر .
10. محسن محمد درويش حمص(1997):المرشد في التربية الرياضية، منشأة المعارف ، الإسكندرية- مصر.
11. محمد سعد زغلول، مصطفى السايح محمد(2004):تكنولوجيا إعداد و تأهيل معلم التربية الرياضية، ط2، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية- مصر .
12. محمد شحاتة الربيع(2006):أصول الصحة النفسية،دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
13. محمد محمد الشحات(2007):تدريس التربية الرياضية، ط1، العلم والإيمان للنشر والتوزيع، القاهرة- مصر.
14. مكارم حلمي أبو هرجة وآخرون،(2000) :موسوعة التدريب الميداني للتربية الرياضية ، ط1مركز الكتاب للنشر، القاهرة- مصر .
15. ميموني معتصم بدر(2001):الاضطرابات النفسية والعقلية عند الطفل المراهق ، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون - الجزائر.

الرسائل الجامعية:

- 1- الطاهر عاشور (2019-2020): الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم المتوسط بين التصلب والمرونة المعرفية للطور المتوسط، رسالة ليسانس، غير منشورة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، قسم التربية البدنية- جامعة أحمد لخضر الوادي -الجزائر.
- 2- العبيدي نغم محمود و محمد صالح (1999): بناء مقياس الاحتراق النفسي لدى مدرسي التربية الرياضية في محافظة نينوى، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- 3- العمري نصر الدين وآخرون (2016-2017): مستويات الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية للمرحلة المتوسطة، رسالة ليسانس، غير منشورة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية - تخصص التربية وعلم الحركة جامعة أكلي محند أولحاج، البويرة-الجزائر.
- 4- رمضاوي، أسهان (2016): الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي، مذكرة ماستر غير منشورة، جامعة سعيدة- الجزائر.
- 5- غنام محمد ومرايحية محمد الطاهر (2016-2017): الاحتراق النفسي وعلاقته بالصلافة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية للطور الثانوي، رسالة ماستر، غير منشورة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، قسم التربية البدنية-جامعة العربي بن مهدي، أم البواقي-الجزائر.
- 6- قدوس ضاوية. (2015): الاحتراق النفسي لدى الشخصية التجنبية، مذكرة ماستر، غير منشورة، جامعة سعيدة-الجزائر.
- 7- هتهات نوال (2015): مستوى الاحتراق النفسي لدى الأستاذ الجامعي، مذكرة ماستر أكاديمي، جامعة ورقلة - الجزائر.

المجلات:

- 1- الظفري سعيد و القريوتي إبراهيم (2010): الاحتراق النفسي لدى معلمات التلاميذ ذوي صعوبات التعلم في سلطنة عمان، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مجلد6، عدد3، جامعة السلطان قابوس - الأردن.
- 2- زيدان السرطاوي (1998): الاحتراق النفسي ومصادره لدى معلمي التربية الخاصة، مجلة كلية التربية، العدد21، جامعة عين شمس - مصر.
- 3- ، شهرزاد وحشاني (2015): الاحتراق النفسي لدى رجال الحماية المدنية. مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية. جامعة ورقلة- الجزائر.
- عبد الله الرافي (2008): مستويات الاحتراق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس في كلية المعلمين في ضوء بعض المتغيرات، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية. مجلد2 العدد2.

قائمة الملاحق



جامعة المسيلة
معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي



استمارة مقياس

سيدي المحترم

تحية طيبة و بعد

في إطار إنجاز بحث لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية تخصص:
النشاط البدني الرياضي المدرسي تحت عنوان " مستوى الاحتراق النفسي لأساتذة التربية
البدنية والرياضية

- دراسة ميدانية ببعض متوسطات ولاية برج بوعريج

نرجو من سيادتكم ملاءمة هذه الاستمارة بصدق و موضوعية، و نتعهد أن كامل البيانات
المجمعة بواسطة هذه الاستمارة ستكون سرية ولا تستخدم إلا لأغراض علمية بحثية، وشكرا
على تعاونكم .

ملاحظة :

الرجاء الإجابة على كل العبارات بوضع علامة (x) أمام العبارة.

السنة الجامعية: 2021/2020

البيانات الأولية:

المؤهل العلمي : ليسانس ماستر
 الأقدمية في التدريس : أقل من 5 سنوات من 5-10 سنوات أكثر من 10 سنوات
 الحالة العائلية: أعزب متزوج

الرقم	العبرة	أبدا	عدة مرات في السنة	مرة في الشهر	عدة مرات في الشهر	مرة في الأسبوع	عدة مرات في الأسبوع	يومية
01	أشعر بأنني منهك بسبب ممارستي لهذه المهنة.							
02	أشعر بأنه من الصعب أن أهدأ وأحس بالاسترخاء بعد يوم أقوم فيه بالعمل.							
03	أشعر بالإرهاق المستمر عندما أستيقظ من نومي وأعرف أن علي مواجهة يوم جديد.							
04	باستطاعتي فهم التلاميذ بكل سهولة .							
05	أشعر بأنني أعامل التلاميذ وكأنهم أشياء لا بشر .							
06	إن التعامل مع التلاميذ طيلة الموسم التعليمي يسبب لي الإجهاد والتعب							
07	أتعامل بفاعلية مع حالات ومشكلات التلاميذ							
08	أشعر بالضغط النفسي بسبب ممارستي هذه المهنة							
09	أشعر بأنني أؤثر ايجابيا في حياة الكثير من التلاميذ من خلال ممارستي لهذه المهنة							
10	أشعر أنني أصبحت أكثر قسوة مع							

							الناس بعد التحاقى بهذه المهنة
							11 إنني قلق لأن هذه الوظيفة تحجر عواطفى
							12 أشعر بالحوية والنشاط عند ممارستى هذه المهنة.
							13 أشعر بالإحباط بسبب ممارستى مهنة التعليم .
							14 أشعر بأنى أعمل فى هذه المهنة بإجهد كبير
							15 لا أكثرث لما يحدث للتلاميذ من مشكلات
							16 إن التعامل المباشر مع التلاميذ يسبب لى ضغوطا نفسية شديدة .
							17 أستطيع بكل سهولة أن أخلق جوا نفسيا مريحا مع التلاميذ.
							18 أحس براحة عندما أتعامل بود مع التلاميذ
							19 لقد أنجزت أشياء كثيرة ذات قيمة وأهمية فى هذه المهنة.
							20 أعتقد أن الضغوط التى تواجهنى هى السبب ما أعانيه من أمراض جسمية.
							21 أتعامل بهدوء مع المشكلات الانفعالية للتلاميذ أثناء ممارستى لهذه المهنة.
							22 باستطاعتى فهم مشاعر التلاميذ بكل سهولة .

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التربية الوطنية

مديرية التربية لولاية برج بوعرريج

شهادة إثبات توزيع الاستبيان

نحن السادة مدراء المتوسطات لولاية برج بوعرريج الممضون أسفله , نشهد بأن

الطالب سويبي عبدالغاني قد قام بتوزيع استمارة الاستبيان على مستوى مؤسساتنا لأساتذة

التربية البدنية والرياضية وهذا لدراسة موضوع مذكرة تخرجه .

<p>مدير متوسطة :  مزعاش سالكين</p>	<p>مدير متوسطة : </p>
<p>مدير متوسطة : </p>	<p>مدير متوسطة : صرايش علي </p>

<p>مدير متوسطة : </p>	<p>تاريخ: 21/03/07 مدير متوسطة : </p>
<p>مدير متوسطة : </p>	<p>مدير متوسطة : </p>
<p>مدير متوسطة : تاريخ: 31/03/07 </p>	<p>مدير متوسطة : </p>
<p>مدير متوسطة : </p>	<p>مدير متوسطة : </p>

<p>مدير متوسطة :</p> 	<p>مدير متوسطة :</p> 
<p>مدير متوسطة : ١٤٣١ هـ</p>  <p>بلمرايط يوسف</p>	<p>مدير متوسطة : 20 مارس 2021</p>  <p>عباسي العمري</p>
<p>مدير متوسطة</p>  <p>بزوط عبد العزيز</p>	<p>مدير متوسطة : ٢١ - ٠٣ - ١٤٣١ هـ</p>  <p>سياسمان</p>
<p>مدير متوسطة :</p>	<p>مدير متوسطة :</p> 
<p>مدير متوسطة :</p>	<p>مدير متوسطة :</p>

ملخص الدراسة

. العنوان :مستوى الاحتراق النفسي لأساتذة التربية البدنية والرياضية .

. أهداف الدراسة :

- التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بمرحلة التعليم المتوسط.
- التعرف على مدى الاتفاق أو الاختلاف في مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بمرحلة التعليم المتوسط وفقا لمتغير المؤهل العلمي.
- التعرف على مدى الاتفاق أو الاختلاف في مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بمرحلة التعليم المتوسط وفقا لمتغير الأقدمية في التدريس.
- التعرف على مدى الاتفاق أو الاختلاف في مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بمرحلة التعليم المتوسط وفقا لمتغير الحالة العائلية.

. منهج الدراسة : المنهج الوصفي

. مجتمع وعينة الدراسة: تمثل مجتمع الدراسة في أساتذة التربية البدنية والرياضية بمرحلة التعليم المتوسط لولاية برج بوعريج والبالغ عددهم (215) أستاذ، في حين تمثلت عينة الدراسة في (30) أستاذ تم إختيارهم بطريقة عشوائية .

. اساليب جمع البيانات : مقياس ماس لاش للاحتراق النفسي .

. نتائج الدراسة :

- مستوى الاحتراق النفسي لأساتذة التربية البدنية لطور المتوسط متوسط.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات التدريسية بين أساتذة التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير الدراسة (، المؤهل العلمي، الحالة العائلية،الأقدمية في التدريس).

. الاقتراحات والفرضيات المستقبلية :

- الاهتمام باعداد البرامج الإرشادية التي من شأنها التخفيف من حدة الاحتراق النفسي .
- توفير ظروف الراحة النفسية للأستاذ حتى يساهم في تطوير كفاءات .
- تحسين الوضعية الإجتماعية للأستاذ حتى يركز فقط على عمله .
- الاهتمام بالدورات التدريبية النفسية، إلى جانب الدورات العلمية التي تقدم للأساتذة .
- توفير اخصائي اجتماعي و نفسي بالمؤسسات التربوية ذو خبرة ودراية بما يتعرض له الأساتذة .
- مراعاة بعد السكن عن العمل في التوزيع الذي يأتي معظمه تعسفا، حتى لا يأتي الأستاذ الى المؤسسة وهو مستنزف بدنيا،فيستنزف نفسيا فيصاب بالاحتراق النفسي .
- وجود روح التآزر والاستعداد للدعم النفسي للزميل في مواجهة مشاكل العمل اليومية الأمر الذي يتطلب الحوار المفتوح وطرح المشاكل بطريقة دورية .
- العمل على إعطاء نظرة ايجابية من قبل المجتمع تجاه التعليم

Study summary

Title: The level of psychological burnout for teachers of physical education and sports.

Study objectives:

- Identifying the level of psychological burnout among teachers of physical education and sports in the intermediate education stage.
- To identify the extent of agreement or difference in the level of psychological burnout among teachers of physical education and sports in the intermediate education stage according to the educational qualification variable.
- Identifying the extent of agreement or difference in the level of psychological burnout among teachers of physical education and sports in the intermediate education stage according to the variable of seniority in teaching.
- Identifying the extent of agreement or difference in the level of psychological burnout among teachers of physical education and sports in the intermediate education stage according to the variable of family status.

Study method: the descriptive method

- **Population and sample of the study:** The study population represented the teachers of physical education and sports in the intermediate education stage of the state of Bordj Bou Arridj, who numbered (215) professors, while the study sample consisted of (30) professors who were chosen randomly.

Data collection methods: Mass-Lach Burnout Scale.

Study results:

The level of psychological burnout of physical education teachers for the intermediate stage.

- There are no statistically significant differences in the level of teaching skills between teachers of physical education and sports due to the study variable (the educational qualification, family status, seniority in teaching).

Future suggestions and hypotheses:

- Paying attention to the preparation of counseling programs that will reduce the severity of psychological burnout.
- Providing psychological comfort conditions for the professor to contribute to developing competencies.
- Improving the social status of the professor so that he can focus only on his work.
- Paying attention to psychological training courses, in addition to scientific courses offered to professors.
- Providing a social and psychological specialist in educational institutions with experience and knowledge of what teachers are exposed to.
- Taking into account the distance of housing from work in the distribution, most of which is arbitrary, so that the professor does not come to the institution while he is

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

