

رقم:.....

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: نشاط بدني رياضي تربوي



مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي

الاحتراق النفسي لدى اساتذة التربية البدنية والرياضية (المتعاقدين) في مرحلة التعليم الابتدائي

(دراسة ميدانية على مستوى بعض أساتذة ابتدائيات المقاطعة الثانية بولاية الوادي)

تحت إشراف:

- د / فاطمة الزهراء زيدان

من إعداد:

- خالد زعبي

- احمد براح

السنة الجامعية: 2025/2024



رقم:.....

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: نشاط بدني رياضي تربوي

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي

الاحتراق النفسي لدى اساتذة التربية البدنية والرياضية (المتعاقدين) في مرحلة التعليم الابتدائي

(دراسة ميدانية على مستوى بعض أساتذة ابتدائيات المقاطعة الثانية بولاية الوادي)

تحت إشراف:

- د / فاطمة الزهراء زيدان

من إعداد:

- خالد زعبي

- احمد براح

السنة الجامعية: 2025/2024



شكرا وتقدير

أحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات اما بعد .

نتقدم بالشكر والتقدير الى كل من ساهم في انجاز هذه المذكرة

من بعيد او قريب وعلى راسهم الاستاذة المشرفة

الدكتورة فاطمة الزهراء زيدان

لما قدمته لنا من توجيهات قيمة واهتمامها الدائم

ونصائحها وصبرها علينا

كما نشكر كل اساتذة معهد علوم وتقنيات الانشطة البدنية

والرياضة وخاصة الذي اشرفوا على تدريسنا وتوجيهنا

وكذلك اعضاء لجنة المناقشة المشرفة علينا .



الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على خاتم الأنبياء والمرسلين
الحمد لله الذي أنار لنا درب العلم والمعرفة وأعاننا على انجاز هذا
العمل و الواجب ووفقنا لهذا ولم نكن لنصل إليه
لو لا فضل الله علينا أما بعد.....

أهدي هذا العمل:

إلى من نزلت في حقهم الآيتين الكريمتين في قوله تعالى:

" وقضى ربك ألا تعبدوا الا اياه وبالوالدين احسانا "

الى من ربتي وأنارت دربي وأعانتني بالصلوات والدعوات

إلى أغلى إنسان في هذا الوجود

"أمي الحبيبة رحمها الله"

إلى من عمل بكد في سبيلي وعلمني معنى الكفاح وأوصلني إلى ما أنا عليه

"أبي الكريم" أدامه الله لي

إلى أولادي واسرتي الصغيرة

إلى إخوتي

إلى أخواتي

إلى من عمل معي بكد بغية إتمام هذا العمل

إلى صديقي ورفيق دربي براح أحمد

إلى كل الأصدقاء

إلى الأستاذة المشرفة التي اخصها بالذكر لمجهوداتها ونصائحها القيمة

الدكتورة فاطمة الزهراء زيدان

والى زميلتي في العمل الأستاذة ق.ن على مساعدتها لي

في انجاز هذه المذكرة

إلى جميع الزملاء "دفعة 2025"

خالد زعبي



أحمد لله والصلاة والسلام على أكبيب المصطفى
أحمد لله الذي وفقنا لإتمام هذي الخطوة في مسيرتنا العلمية
لتكون ثمرة جهد وعمل
أهدي هذا العمل المتواضع الى روح ابي الطاهرة عليه رحمة الله
والى اعز انسانة في حياتي التي منحتني القوة و العزيمة لمواصلة الدرب
الى امي الغالية حفظها الله وامدها بالصحة والعافية
الى اخوتي واخواتي
الى الزوجات الكريمات والى اعز ما املك ابنائي
الى جميع الاقارب
الى رفيق الدرب الاستاذ خالد زعبي
الى كل الاصدقاء والزلاء
الى جميع من عرفناهم كل باسمه
اليكم جميعا اهدي هذا العمل

براح أحمد

فهرس المحتويات

الشكر والعرفان

الاهداء

ملخص الدراسة

فهرس المحتويات

فهرس الجداول

مقدمة.....أ

الجانف التمهيدى

تمهيد:5

1- الاشكالية:5

2- التساؤلات:6

3- الفرضيات:6

4- أهمية الدراسة:7

5- اهداف الدراسة:7

6- اسباب اختيار الموضوع:7

7- تحديد مصطلحات الدراسة:8

8- الدراسات السابقة:11

خلاصة:19

الجانف النظرى

الفصل الأول: الاحتراق النفسى

تمهيد:22

1- ماهية الاحتراق النفسى.....23

2- النظريات والنماذج المفسرة للاحتراق النفسى:26

3- أسباب الاحتراق النفسى:31

4- الاحتراق النفسى أعراضه تشخيصه وطريقة علاجه:33

خلاصة الفصل:39

الفصل الثاني: أستاذ التربية البدنية والرياضية (المتعاقدين)

- تمهيد: 41.....
- 1- تعريف أستاذ التربية البدنية والرياضية: 42.....
- 2- شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية 43.....
- 3- السمات الأساسية لأستاذ التربية البدنية والرياضية 45.....
- 4- الخصائص والصفات الواجب توفرها في أستاذ التربية البدنية والرياضية 46.....
- 5- دور أستاذ التربية البدنية والرياضية: 49.....
- 6- واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية 51.....
- 7- دور الأستاذ في إعداد درس التربية البدنية والرياضية 52.....
- 8- مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية في المدرسة الحديثة: 54.....
- 9- العلاقة بين الأستاذ والتلاميذ: 56.....
- 10- الصعوبات والعراقيل: 58.....
- خلاصة الفصل: 60.....

الفصل الثالث: مرحلة التعليم الابتدائي

- تمهيد 62
- 1- تعريف المرحلة الابتدائية: 63.....
- 2- خصائص المرحلة الابتدائية: 64.....
- 3- أهمية المرحلة الابتدائية: 65.....
- 4- أهداف المرحلة الابتدائية: 67.....
- 5- خصائص تلميذ المرحلة الابتدائية: 67.....
- 6- دراسة خصائص الأطفال في المرحلة الابتدائية: 69.....
- خلاصة الفصل: 70

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد	73
1- الدراسة الاستطلاعية:	74
2- منهج المجتمع وعينة الدراسة:	74
3- حدود الدراسة:	77
4- بناء أداة الدراسة:	77
5- الأدوات المستخدمة في تحليل نتائج المقياس:	79

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد:	81
1- اختبار ثبات وصدق المقياس وعرض الخصائص العامة لعينة الدراسة.	81
2- تحليل بيانات المقياس.	85
خلاصة الفصل:	93
خاتمة	94
قائمة المصادر والمراجع	98
الملاحق	106

فهرس الجداول

الجدول رقم 01: النتائج الإحصائية للاستثمارات الموزعة.	76
الجدول رقم 02: درجة الارتباط الكلية للمحور الأول	82
الجدول رقم 03: درجة الارتباط الكلية للمحور الثاني	83
الجدول رقم 04: درجة الارتباط الكلية للمحور الأول	83
الجدول رقم 05: نتائج معامل الثبات ألفا كرونباخ.....	84
الجدول رقم 06: أداة جمع البيانات وفق مقياس ماسلاش	85
الجدول رقم 07: الميزان التقديري وفقا لمقياس ليكرت الخماسي	86
الجدول رقم 08: عرض البيانات المتعلقة بالاجهاد الانفعالي	86
الجدول رقم 09: عرض البيانات المتعلقة ببعد تبلد المشاعر	88
الجدول رقم 10: عرض البيانات المتعلقة بنقص الشعور بالانجاز الشخصي	89
الجدول رقم 11: النتائج الكلية المتعلقة بالابعاد الثلاث	91

فهرس الأشكال

- الشكل رقم 01: نموذج كوبر للاحتراق النفسي 29
- الشكل رقم 02: نموذج شيرنيس للاحتراق النفسي 30
- الشكل رقم 03: نموذج Freudenberger 31
- الشكل رقم 04: النتائج الإحصائية للاستمارات المقياس الموزعة 76

مقدمة

تعتبر التربية البدنية والرياضية من العناصر الأساسية في النظام التعليمي، حيث تسهم في تطوير المهارات الحركية والبدنية للأطفال وتعزيز صحتهم النفسية والجسدية. في مرحلة التعليم الابتدائي، يتولى أستاذ التربية البدنية والرياضية مسؤولية كبيرة تتمثل في تنمية هذه المهارات، مما يؤثر بشكل مباشر على تنمية شخصية الطلاب. ومع ذلك، تكتسب هذه المهمة تعقيدًا خاصًا في ظل الظروف الحالية التي يواجهها المتعاقدون في هذا المجال.

تُعد ظاهرة الاحتراق النفسي من أبرز التحديات التي تواجه أساتذة التربية البدنية، حيث تتسبب في تراجع الدافعية والأداء المهني. يُعرّف الاحتراق النفسي بأنه حالة من الإرهاق العاطفي والجسدي الناتج عن الضغوط المستمرة والإجهاد المهني. في ظل الظروف غير المستقرة التي يعيشها المتعاقدون، تزداد فرص تعرضهم لهذه الظاهرة، وتتأثر بذلك قدرتهم على تقديم تعليم عالي الجودة.

تتعدد الأسباب التي تؤدي إلى الاحتراق النفسي، ومن أبرزها الضغط المتزايد في العمل، عدم وجود دعم مؤسسي كافٍ، وتحديات عدم الاستقرار الوظيفي. يجد الأساتذة أنفسهم في مواجهة توقعات مرتفعة من الإدارة والطلاب، مما يخلق شعورًا بالضغط المتواصل. بالإضافة إلى ذلك، قد يفتقر المتعاقدون إلى الموارد اللازمة لتقديم تعليم فعال، مما يعزز شعور الإحباط.

تتجلى آثار الاحتراق النفسي في عدة جوانب، حيث يؤثر سلبيًا على الأداء التعليمي والتفاعل مع الطلاب. يمكن أن يؤدي افتقار الأساتذة للحماس والدافعية إلى انخفاض جودة التعليم المقدم، مما يؤثر على تجربة التعلم للأطفال. كما يمكن أن يمتد تأثير الاحتراق النفسي ليشمل الصحة النفسية للأساتذة، مما يزيد من خطر الإصابة بمشاكل نفسية مثل القلق والاكتئاب.

لذلك، من الضروري دراسة هذه الظاهرة بعمق لفهم كيفية تأثير الاحتراق النفسي على أساتذة التربية البدنية والرياضية. يتطلب ذلك تحليلاً شاملاً للعوامل المؤثرة في الاحتراق النفسي، وطرق التعامل معه، وأفضل الممارسات التي يمكن أن تساعد في الحد من تأثيراته السلبية.

تسعى هذه المذكرة إلى تقديم رؤى واضحة حول تأثير الاحتراق النفسي على أداء أساتذة التربية البدنية في مرحلة التعليم الابتدائي، مع التركيز على المتعاقدين. من خلال هذا التحليل، يمكن تقديم توصيات عملية تهدف إلى تحسين بيئة العمل والدعم النفسي للأساتذة، مما يساهم في تعزيز جودة التربية البدنية وتحسين تجربة التعلم للطلاب.

في الختام، يُظهر البحث في هذا الموضوع أهمية فهم الاحتراق النفسي وتأثيره على المعلم، خاصة في سياق التربية البدنية والرياضية. فهذا الفهم يمكن أن يساهم في تطوير استراتيجيات فعالة لدعم الأساتذة، مما يعزز من تجربتهم المهنية ويعود بالنفع على الطلاب والمجتمع ككل.

الجانِب التمهيدِي

تمهيد:

في هذا الفصل، سنتناول العناصر الأساسية التي تشكل الجانب التمهيدي للدراسة. يعتبر هذا الجانب نقطة انطلاق مهمة لفهم الموضوع بشكل شامل، حيث يُمكننا من تحديد الإشكالية، صياغة التساؤلات، وتطوير الفرضيات.

1- الإشكالية:

تواجه المؤسسات التعليمية تحديات متزايدة تتعلق بالصحة النفسية للمعلمين، وخاصة أساتذة التربية البدنية والرياضية المتعاقدين في مرحلة التعليم الابتدائي. يُعتبر الاحتراق النفسي ظاهرة شائعة في مجال التعليم، حيث يتعرض المعلمون لضغوط متعددة تؤثر على أدائهم واستقرارهم النفسي. بالنسبة للأساتذة المتعاقدين، فإن الوضع قد يكون أكثر تعقيداً، حيث يواجهون عدم الاستقرار الوظيفي وفقدان الدعم الكافي من الإدارة.

تتعدد العوامل التي تسهم في الاحتراق النفسي، بدءاً من ساعات العمل الطويلة والضغط اليومي المرتبط بإعداد الدروس وتقييم الطلاب، وصولاً إلى التحديات المتعلقة بالتفاعل مع أولياء الأمور والمجتمع. بالإضافة إلى ذلك، يشعر العديد من المعلمين بالقلق حيال مستقبلهم المهني، مما يزيد من مستويات التوتر والقلق النفسي.

تتجلى آثار الاحتراق النفسي في عدة جوانب، منها الأداء الأكاديمي للطلاب، حيث إن المعلم المثقل بالضغوط النفسية قد لا يكون قادراً على تقديم أفضل ما لديه. كما يمكن أن يؤثر ذلك على جودة التفاعل مع الطلاب، مما ينجم عنه نتائج سلبية في التحصيل الدراسي والسلوكيات الصفية. علاوة على ذلك، قد يؤدي الاحتراق النفسي إلى تدهور الصحة النفسية والجسدية للمعلمين، مما يجعلهم أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب والقلق.

من الضروري أيضاً دراسة كيف يمكن أن يؤثر الاحتراق النفسي على العلاقة بين المعلمين والطلاب. في بيئات تعليمية حيث يواجه المعلمون الاحتراق النفسي، قد يشعر الطلاب بعدم التفاعل الكافي من قبل معلمهم، مما يؤثر على دافعيتهم واهتمامهم بالمواد الدراسية.

لذلك، تُعتبر دراسة تأثير الاحتراق النفسي على أساتذة التربية البدنية والرياضية المتعاقدين موضوعًا بالغ الأهمية. من خلال فهم هذه الظاهرة، يمكن تحسين بيئة العمل وتوفير الدعم اللازم للمعلمين، مما يعزز من جودة التعليم ويحقق نتائج إيجابية للطلاب.

وبناءً على ما سبق، فإن الإشكالية المطروحة هي: "ما مدى تأثير الاحتراق النفسي على أداء واستقرار أساتذة التربية البدنية والرياضية المتعاقدين في مرحلة التعليم الابتدائي؟"

- ما مدى تأثير الاحتراق النفسي على استاذ التربية البدنية والرياضية (المتعاقدين) في مرحلة التعليم الابتدائي ؟

2- التساؤلات:

- ما هي العوامل المتسببة في الاحتراق النفسي لأستاذ التربية البدنية والرياضية (المتعاقدين) في مرحلة التعليم الابتدائي؟
- كيف يؤثر الاحتراق النفسي بشكل عام على صحة استاذ التربية البدنية والرياضية (المتعاقدين) في مرحلة التعليم الابتدائي؟
- هل هناك برامج تدريبية لمساعدة استاذ التربية البدنية والرياضية لمواجهة الاحتراق النفسي؟
- كيف يؤثر الضغط المهني الناتج عن طبيعة العمل اليومي على استاذ التربية البدنية والرياضية (المتعاقدين) في مرحلة التعليم الابتدائي؟

3- الفرضيات:

- هناك عدة عوامل مسببة للاحتراق النفسي لاستاذ التربية البدنية والرياضية (المتعاقدين) في مرحلة التعليم الابتدائي.
- يؤثر الاحتراق النفسي على صحة ونفسية استاذ التربية البدنية والرياضية (المتعاقدين) في مرحلة التعليم الابتدائي.
- هناك العديد من البرامج التدريبية التي تساعد استاذ التربية البدنية والرياضية (المتعاقدين) في مرحلة التعليم الابتدائي على مواجهة الاحتراق النفسي .

- يؤثر الضغط المهني الناتج عن طبيعة العمل اليومي على استاذ التربية البدنية والرياضية (المتعاقدين) في مرحلة التعليم الابتدائي.

4- أهمية الدراسة:

- تحسين الاداء التدريسي لاستاذ التربية البدنية والرياضية (المتعاقدين) في مرحلة التعليم الابتدائي

- تعزيز الصحة النفسية والبدنية لاستاذ التربية البدنية والرياضية (المتعاقدين) في مرحلة التعليم الابتدائي

- زيادة الوعي المهني للأستاذ

- كيفية التعامل مع الاحتراق النفسي وسبل الوقاية منه

5- اهداف الدراسة:

- تأثير الصحة النفسية للأستاذ على اداءه.
- فهم اسباب واثار الاحتراق النفسي يساعد الاساتذة على تحسين ادائهم والتعامل بشكل افضل مع الطلاب.

- زيادة الوعي العام حول قضايا الصحة النفسية في الوسط التعليمي

- التأثير بالاحتراق النفسي للأستاذ يظهر بشكل سلبي على الطلاب من حيث التحفيز والاهتمام بالتربية ولذلك وجب معالجته.

6- اسباب اختيار الموضوع:

هناك اسباب ذاتية واخرى موضوعية:

6-1- الاسباب الذاتية:

- الرعبة الشخصية (الذاتية) في تناول مثل هاته المواضيع النفسية (الاحتراق النفسي)
- الاهتمام الشخصي بهذا الموضوع لتفادي النتائج السلبية عند الوقوع في هذا المشكل
- اكتساب الخبرة وكيفية التعامل مع مختلف المواقف
- محاولة ايجاد حلول لبعض المشاكل النفسية (الاحتراق النفسي)

6-2- اسباب موضوعية:

- فهم اسباب واثار الاحتراق النفسي يمكن ان يساعد الاساتذة على تحسين ادائهم والتفاعل بشكل افضل مع الطلاب
- هذا العامل قد يؤثر سلبا على الطلاب من حيث التحفيز والاهتمام بالتربية ولذلك وجب معالجته
- زيادة الوعي العام حول قضايا الصحة النفسية في الوسط التعليمي

7- تحديد مصطلحات الدراسة:

- **الإحترق النفسي:** حالة من الإستنزاف الجسدي والبدني والإنهاك الإنفعالي وحدث تبدل في المشاعر يتبعه نقص في الإنجاز بسبب ما يتعرض له الفرد من ضغوط في حياته اليومية العادية أو العملية (طوبان، بحري، 2023، ص521).
- **الإنهاك الإنفعالي:** هو احساس الفرد المستمر بالتوتر والقلق بدرجات متزايدة والدخول في حالة سلبية تجعله غير قادر على التحكم في الاحداث والمواقف بشكل واضح للعيان. تبدل المشاعر: اتجاهات الافراد السلبية نحو المواقف والردود الساخرة والتزام الحيادية المفرطة في التعامل وأحيانا القسوة في التعامل مع الاشخاص الذين يتلقون الخدمة والرعاية.
- **نقص الإنجاز الشخصي:** الشعور بتدني الكفاءة الشخصية والتقييم السلبي لذات، وعدم الثقة بالنفس ولا بالأعمال المقدمة والتقليل من النفس أمام الآخرين رغم الجهد المبذول (يمكن إدخال كلمة الأستاذ)

- تعريف الاحتراق النفسي:

لغة: الاحتراق النفسي، أو ما يُعرف بـ"الاحتراق الوظيفي" أو "الاستنزاف النفسي"، هو مصطلح نفسي يشير إلى حالة من الإرهاق الشديد والشعور بالتعب النفسي والجسدي الناتج عن الضغط المستمر والمزمن في الحياة اليومية، خاصة في بيئات العمل.

لغة، يمكن تفسيره ك:

الاحتراق: يعني "الاحتراق" في اللغة الانطفاء أو التدمير الشديد. ومن هنا، يمكن تصور الاحتراق النفسي كحالة من التدمير الداخلي والتفريغ التام للطاقة النفسية.

النفس: تعني الجوانب النفسية أو العقلية للإنسان، بما يشمل مشاعره وأفكاره وطاقاته. إذًا، "الاحتراق النفسي" يشير إلى انطفاء أو تدمير الطاقات النفسية والعاطفية نتيجة للإرهاق المستمر، مما يؤدي إلى تراجع الدافعية والشعور بالعجز، ويصاحبه في كثير من الأحيان قلة الإنتاجية، واللامبالاة، وفقدان القدرة على التكيف مع تحديات الحياة اليومية.

اصطلاحاً:

يعرف الاحتراق النفسي بأنه حالة من الاستقرار الانفعالي والبدني بسبب ما يتعرض له من ضغوط، أي أنه يشير إلى التغيرات السلبية في العلاقات والاتجاهات من جانب الفرد نحو الآخرين بسبب المتطلبات الإنفعالية والنفسية الرائدة (الزهراني، 2008، ص 6).

يعتبر الاحتراق النفسي من المفاهيم الحديثة نسبياً ويمثل مرحلة يصل إليها الفرد عند زيادة الضغوط التي تسبب الإنهيار والإرهاق الذي يظهر على سلوكه وتصرفاته.

وتعرفه كريستينا ماسلاش الرائدة في هذا المجال " بأنه حالة من الإستنزاف الإنفعالي والعبء الأكثر من طاقة الفرد على التحمل والأحاسيس بالعجز عن تأدية العمل بالمستوى المطلوب (ضحى ومفتن 2013، ص 43).

التعريف الاجرائي: الاحتراق النفسي هو حالة من الإجهاد العقلي والعاطفي والجسدي الناتجة عن التعرض المستمر لضغوط العمل أو الحياة، تتسم بالإرهاق، فقدان الحماس، وتراجع الأداء.

- استاذ التربية البدنية والرياضية (المتعاقدين)

إن المفهوم الشائع للمدرس أنه المصدر الوحيد للمعلومات وأنه القائد الأوحد في العملية التربوية يأمر فيستمتع له التلاميذ بسلبية، مفهوم قديم لا يتناسب مع تطور العصر الحديث

وظهور مصادر متعددة للتعليم والتعلم وظهور مفاهيم تربوية حديثة تنادي بالتوجيه التربوي والتعلم الفردي.

فلا يسمح لأحد بممارسة مهنة التعليم ما لم يعد إعدادا أكاديميا خاصا بها حيث إنها تتطلب من القائمين بها التخصص الدقيق في المادة العلمية ، والإلمام التام بأساليب وطرائق تدريسها، كما ينبغي أن يكون خبيرا بالأسس النفسية، والاجتماعية التي تهتم بحاجات التلاميذ ودوافعهم وميولهم حتى نتمكن من التعامل معهم وإرشادهم وتوجيههم، فلمعلم التربية البدنية دور مهم في إعداد المتعلم ولهذا كان من الضروري إعداد هذا المعلم إعداداً مهنياً وأكاديمياً وثقافياً وعملياً"

ومدرس التربية البدنية والرياضية بوجه خاص لابد وأن يصبح قدوة يحتذى بها من طرف التلاميذ، فلابد وأن يمثل المدرس للتلميذ الحصة أو خارجها.

قدوة قادرة على المعرفة ويتمتع بمقدرة فنية عالية في تخصصه سواء داخل يعد معلم التربية البدنية والرياضية بما لديه من معرفة لطبيعة التربية البدنية ومداخلها وأساليبها وتدريسها مسؤول بدرجة كبيرة عن تفسير قيم المجتمع وسلوكياته، ويؤكد الخبراء على أن معلم التربية البدنية والرياضية يعتبر من أهم الشخصيات التربوية والاجتماعية المدرسية كما يعتبر وسيطا بين السلوك المتواجد والسلوك المزمع تغييره لدى التلميذ إن دور المعلم حيوي وهام وله فاعلية في العملية التعليمية والتربوية، فمسؤوليته كبيرة جدا ومهمة، إذ 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، وذلك من خلال الأنشطة الرياضية الخارجية الموجهة والتي تهدف إلى التنمية الشاملة المتكاملة للتلاميذ.

التعريف الاجرائي: هو معلم مُعين بموجب عقد لتدريس مواد التربية البدنية والرياضة، يشمل دوره تخطيط الدروس، تدريب الطلاب، وتقييم الأداء لتعزيز المهارات البدنية والصحة.

- تعريف المرحلة الابتدائية

يعرف أبو لبدة (1996) المرحلة الابتدائية بأنها ذلك التعليم الذي يؤمن قدرا كافيا من التعليم لجميع أبناء الشعب دون تمييز، ويسمح لهم هذا القدر من التعليم بمتابعة الدراسة للمرحلة الإعدادية إذا رغبوا في ذلك أو بدخول الحياة العملية بقدر معقول من الكفاءة تسمح لهم بالمساهمة في النشاطات الاقتصادية والاجتماعية للمجتمع.

ويعرفها عبد الرحمن (1997) بأنها القاعدة التي يركز عليها إعداد الناشئين المراحل التالية من حياتهم وهي مرحلة عامة تشمل أبناء الأمة جميعا وتزودهم بالأساسيات من العقيدة الصحيحة والاتجاهات السليمة والخبرات والمعلومات والمهارات.

كما عرفها الشبلي (2000) بأنها المستوى الأول من مرحلة التعليم الأساسي في العراق تعمل على جعل التلميذ عضوا فاعلا في مجتمعه.

التعريف الاجرائي: مرحلة التعليم الابتدائي هي المرحلة التعليمية الأساسية للأطفال من سن 6 إلى 12 عاماً، تهدف إلى تأسيس المهارات الأساسية في القراءة، الكتابة، والحساب، وتعزيز القيم الاجتماعية والأخلاقية. تشمل المواد الرئيسية اللغة العربية، الرياضيات، العلوم، والدراسات الاجتماعية، وتعتبر أساساً لبناء المعرفة لمراحل التعليم اللاحقة.

8- الدراسات السابقة:

- دراسة عادل عبد الله محمد (1995) بعنوان: "بعض سمات الشخصية والجنس ومدة الخبرة، وأثرها على درجة الاحتراق النفسي للمعلمين.

هدفت الدراسة الى التعرف على أثر بعض سمات الشخصية (الحرص -التفكير الاصيل - العلاقات الشخصية -الحيوية) والنوع ومدة الخبرة على درجة الاحتراق النفسي للمعلمين وتكونت العينة من (184) معلم ومعلمة، من المرحلة الثانوية بواقع (92اناثا) و(92ذكورا) وتوصلت الدراسة الى عدم وجود فروق دالة بين المعلمين والمعلمات في الاحتراق النفسي بينما ظهرت فروق ترجع لسمات الشخصية فكلما ارتفعت الدرجة على سمات الشخصية (الحرص-التفكير الاصيل العلاقات الشخصية-الحيوية) انخفضت درجة

الاحتراق النفسي فهذه السمات سمات تزيد من فعالية الفرد وتقلل كذلك من تعرضه للاحتراق النفسي، كما كان المعلمون الأكثر خبرة أقل احتراقاً عن الأقل خبرة (نشوة كرم عمار ابو دردير، 2007، ص76)

- دراسة نصر يوسف (1995) بعنوان: اثر مركز الضبط وبعض المتغيرات الديموجرافية على الاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمين.

هدفت الدراسة الى معرفة العلاقة بين وجهة الضبط والاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي المرحلة الثانوية وكذلك معرفة الفرق بين المعلمين والمعلمات في الاحتراق النفسي . تكونت عينة الدراسة من (309) معلماً منهم (199) معلماً (110) معلمة تم اختيارها من (24) مدرسة ثانوية بالاردن.

توصلت الدراسة الى ان المعلمين ذوي وجهة الضبط الخارجية أكثر احساساً بالاجهاد الانفعالي وتبدل المشاعر ونقص الانجاز الشخصي على العكس من ذوي وجهة الضبط الداخلية اي ان المعلمين ذوي وجهة الضبط الخارجية أكثر احتراقاً عن ذوي وجهة الضبط الداخلية وعن الفروق بين الجنسين في الاحتراق النفسي فقد أشارت النتائج الى ان المعلمات أكثر معاناة من الاحتراق النفسي عن المعلمين (نوال بنت عثمان، 2008، ص89) دراسة يوسف محمد حرب عودة (1998) بعنوان ظاهرة الاحتراق النفسي وعلاقتها بضغوط العمل لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية في الضفة الغربية.

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على مدى انتشار ظاهرة الاحتراق النفسي وعلاقتها بضغوط العمل لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية بالضفة الغربية وقياس مستوى ضغط العمل والتعرف على مصادره كما تهدف هذه الدراسة الى الكشف عن العلاقة ما بين الاحتراق النفسي وضغوط العمل وعدد من المتغيرات الديموجرافية (العمر، الجنس، الخبرة، المستوى التعليمي والحالة الاجتماعية).

وتكونت عينة الدراسة من (5585) معلماً ومعلمة أخذ منهم عينة عشوائية طبقية مكونة من (558) معلماً ومعلمة وذلك بنسبة 10% من المجتمع الأصلية وصلت الدراسة الى:

1- كان مستوى انتشار ظاهرة الاحتراق النفسي لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية في الضفة الغربية معتدلاً .

2- بينت النتائج وجود ضغوط عمل لدى معلمي المدارس الحكومية الثانوية في الضفة الغربية متوسطاً.

3- لا يوجد تأثيرات لمتغيرات (العمر، الجنس، المؤهل العلمي، الحالة الاجتماعية، الخبرة) على كل من الاحتراق النفسي وضغوط العمل . .

4- يوجد علاقة ايجابية بين ضغوط العمل والاحتراق النفسي.(يوسف حرب محمد عودة، 1998).

- دراسة مهند عبد سليم عبد العلي (2003) هدفت هذه الدراسة الى التعرف على مستوى مفهوم الذات ومستويات الابعاد الثلاثة للاحتراق النفسي (الاجهاد الانفعالي، وتبلد الشعور، ونقص الشعور بالانجاز)

اما عينة الدراسة فقد تكونت من (312) معلماً ومعلمة، اي ما يعادل نسبته (25%) تقريباً من المجموع الكلي لعدد المعلمين وكان عدد الأفراد الذين أعادوا المقياسات (280) فرداً وقد توصلت الدراسة الى:

1- ان مستوى مفهوم الذات جاء بدرجة متوسطة على أبعاد الذات (الجسمية، والشخصية، والاسرية، والاخلاقية، والدرجة الكلية) بينما جاء على بدرجة ضعيفة على بعد الذات الاجتماعية.

2- ان مستوى الاحتراق النفسي جاء بدرجة مرتفعة على بعد الإجهاد الانفعالي وبدرجة متدني على بعد نقص الشعور بالانجاز وبدرجة معتدلة على بعد تبلد الشعور .

3- توجد علاقة طرية ذات ارتباط هام دال إحصائياً بين مفهوم الذات والاحتراق النفسي بأبعاده الثلاثة.

4- عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى مفهوم الذات تعزى إلى متغيرات (العمر، الخبرة، المؤهل العلمي، مستوى الدخل، ومكان السكن) (مهند عبد سليم عبد العلي، 2003، ص12)

- دراسة عمر محمد الخرابشة (2005) بعنوان الاحتراق النفسي لدى المعلمين العاملين مع الطلبة ذوي صعوبات التعلم في غرف المصادر.

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمين العاملين مع الطلبة ذوي صعوبات التعلم في غرف المصادر. تكونت عينة الدراسة من (166) معلما ومعلمة في مديريات تربية العاصمة والبلقاء والكرك في المملكة الاردنية الهاشمية يشكلون نسبة (51.9%) من مجتمع الدراسة البالغ عددهم (420) معلما ومعلمة في المملكة. توصلت نتائج الدراسة إلى ان درجة الاحتراق النفسي لدى المعلمين العاملين مع الطلبة ذوي صعوبات التعلم كانت بدرجة متوسطة على بعدى الاجهاد الانفعالي وتبلد المشاعر وبدرجة عالية على بعد نقص الشعور بالانجاز فضلا عن وجود فروق ذات دلالة احصائية وفقا لمتغير الجنس ولصالح الاناث بالنسبة لبعد نقص الشعور بالانجاز في حين لم تظهر الدراسة وجود فروق ذات دلالة احصائية وفقا لمتغير الجنس بالنسبة لبعدي الاجهاد الانفعالي وتبلد المشاعر ووجود فروق ذات دلالة احصائية على الابعاد الثلاثة بالنسبة لمتغير الخبرة ولصالح ذوي الخبرة ممن لديهم خمس سنوات فاكثر وخرجت الدراسة بعده توصيات. (عمر محمد عبد الله الخرابشة، 2005).

- دراسة سماني مراد (2018/2017): بعنوان الاحتراق النفسي واستراتيجيات التعامل لدى مستخدمي قطاع الوظيف العمومي، أطروحة للحصول على شهادة دكتوراه علوم في علم النفس العمل والتنظيم بجامعة وهران 2.

يهدف هذا البحث دراسة علاقة الاحتراق النفسي باستراتيجيات التعامل لمواجهة المواقف الضاغطة والفروق في الاحتراق النفسي حسب نوع الاستراتيجية المستعملة الخبرة ونوع المنصب، كما يهدف إلى دراسة الاختلاف في استراتيجيات التعامل تبعا لمستوى الاحتراق

النفسي الجنس لدى مستخدمي قطاع الوظيفة العمومي بولاية أدرار، ولقيام بهذه الدراسة قام الباحث بتطبيق مقياس ماسلاش للإحترق النفسي (Maslach Burnout inventory MBI) حيث تم الاعتماد على النسخة الأولى المخصصة للخدمات المعنية بتقديم الخدمات، كما تم الاعتماد أيضا على مقياس إستراتيجيات التعامل (coping CISS) مع للمواقف الضاغطة على عينة من مستخدمي المستشفيات قدر عددهم بـ (163) وعينة من مستخدمي البلديات قدر عددهم (129) وكذلك عينة من مستخدمي بريد الجزائر وعددهم (112). باعتبارهم ينتمون المؤسسات تابعة لقطاع الوظيفة العمومي لولاية أدرار .

ولقد خلصت الدراسة إلى النتائج التالية :

هناك ارتباطات دالة إحصائية بين أغلبية أبعاد الإحترق وأبعاد إستراتيجيات التعامل . -
تم التوصل أيضا إلى أن افراد العينة يختلفون في استخدام إستراتيجيات التعامل المركزة على المشكل الانفعال بالنسبة للمستخدمي المستشفيات المشكل فقط بالنسبة للمستخدمي البلديات، في التجنب فقط بالنسبة للمستخدمي بريد الجزائر . تم التوصل أيضا إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في الإحترق النفسي حسب الخبرة عدا عند مستخدمي المستشفيات عدم وجود فروق دالة إحصائية في الإحترق النفسي حسب نوع المنصب لدى جميع أفراد العينة، كما تم التوصل إلى عدم وجود تفاعل بين العاملين .

تم التوصل أيضا إلى وجود فروق دالة إحصائية في إستراتيجيات التعامل حسب مستويات الإحترق النفسي لدى مستخدمي المستشفيات والبلديات ولم تسجل لدى مستخدمي بريد الجزائر .

عدم وجود فروق في إستراتيجيات التعامل حسب الجنس لدى مستخدمي المستشفيات والبلديات، ولم تسجل لدى مستخدمي بريد الجزائر - كما لم يسجل تفاعل بين العاملين .

- دراسة سجاد ناصر رفيق شيخ علي (2022): بعنوان الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالرضا الوظيفي والإحترق النفسي لدى معلمي غرف المصادر في المدارس الحكومية في محافظات (الشمال/ فلسطين).

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي بكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية في نابلس - فلسطين.

بعد المدرس العامل الأهم والأساسي في تعليم الطلبة ونقل الخبرات والمعارف والمهارات لهم، لعظم الدور الذي يقع على عاتقه في تنشئة الأجيال وتعليمهم، ومن هنا تزايد الاهتمام بالعوامل المؤثرة في دور المعلم، وفي دافعيته نحو مهنة التعليم، ورضاه الوظيفي والتعامل مع الطلبة وما يتخللها من وظائف وواجبات من المهن التي تشكل مصدراً للاحتراق النفسي لدى المعلمين، كونها من الأعمال التي تحتاج إلى التعامل مع الطلبة، وتزداد درجة الاحتراق النفسي لدى معلمي غرف المصادر، نظراً لطبيعة الفئة التي يتعاملون معها، ومن هنا هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى الكفاءة الذاتية المدركة ومستوى الرضا الوظيفي ومستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي غرف المصادر في المدارس الحكومية في محافظات الشمال في فلسطين، ومعرفة العلاقة بين الكفاءة الذاتية المدركة وكل من الرضا الوظيفي والاحتراق النفسي، وكذلك معرفة أثر المتغيرات الجنس، الخبرة العمر، المؤهل العلمي في رأي عينة الدراسة حول مستوى الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالرضا الوظيفي والاحتراق النفسي.

تم توظيف المنهج الوصفي الارتباطي في جمع البيانات الخاصة بالدراسة الميدانية، وتم استخدام مقياس الكفاءة الذاتية المدركة، ومقياس الرضا الوظيفي، ومقياس الاحتراق النفسي، وتألفت العينة المدروسة من (104) مدرسا ومدرسة من مدرسي غرف المصادر في المدارس الحكومية في محافظات الشمال.

كشفت النتائج عن أن درجة كل من الكفاءة الذاتية المدركة والرضا الوظيفي كانت مرتفعة، بينما كانت منخفضة على متغير الاحتراق النفسي، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباط إيجابية دالة إحصائياً بين الكفاءة الذاتية المدركة والرضا الوظيفي، وعلاقة ارتباط سلبية دالة إحصائياً بين الكفاءة الذاتية المدركة والاحتراق النفسي، ومن ناحية أخرى تبين للباحثة من خلال نتائج التحليل وجود أثر في آراء المعلمين قيد الدراسة تعود لمتغير

الجنس على متغير الاحتراق النفسي، ووجود فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير الخبرة على كل من متغير الكفاءة الذاتية و متغير الرضا الوظيفي، وفي ضوء ما توصلت إليه الدراسة خرجت بمجموعة من التوصيات منها تعزيز الكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمي غرف المصادر، وتعزيز الرضا الوظيفي.

وقد أسهمت الدراسة الحالية من خلال إطارها النظري في التعرف على مفاهيم أبعاد الدراسة الثلاثة: الكفاءة الذاتية المدركة والاحتراق النفسي والرضا الوظيفي، وكذلك إبراز دور معلم غرف المصادر، من خلال مراجعة نتائج الدراسات السابقة، ومن خلال تحليل البيانات التي تم جمعها من عينة البحث فإن الدراسة الحالية أسهمت في تأكيد العلاقة بين الأبعاد الثلاثة الكفاءة الذاتية المدركة والاحتراق النفسي والرضا الوظيفي.

التعقيب علي الدراسات السابقة:

العنصر	أوجه التشابه	أوجه الاختلاف	مدى الاستفادة
موضوع البحث	جميع الدراسات تركز على الاحتراق النفسي لدى المعلمين.	تختلف الدراسات في الأبعاد المدروسة (سمات الشخصية، الضغوط العملية، الكفاءة الذاتية)	تحسين السياسات التعليمية لدعم المعلمين وتقليل مستويات الاحتراق النفسي.
العينة المستهدفة	معظم الدراسات استخدمت عينات من المعلمين والمعلمات في مراحل التعليم الثانوي.	بعض الدراسات تركز على معلمي غرف المصادر، بينما أخرى تشمل معلمين في مدارس عادية.	توجيه التدريب والتطوير المهني لتعزيز سمات الشخصية وتقنيات التعامل مع الضغوط.
أدوات القياس	استخدام مقاييس مثل مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي مما يعزز موثوقية النتائج.	تختلف الأدوات المستخدمة بين الدراسات، مما يؤثر على النتائج.	زيادة الوعي بمشكلات الاحتراق النفسي لدى المعلمين وتحسين بيئات العمل.

العنصر	أوجه التشابه	أوجه الاختلاف	مدى الاستفادة
العوامل المؤثرة	دراسة تأثير عوامل مثل الجنس، الخبرة، ووجهة الضبط.	بعض الدراسات تشير إلى عدم وجود فروق دالة بين الجنسين، بينما تشير أخرى إلى أن المعلومات أكثر عرضة للاحتراق النفسي.	تقديم أساس لدراسات مستقبلية تستكشف جوانب إضافية أو تستخدم عينات مختلفة لاستكشاف النتائج بشكل أعمق.
النتائج	نتائج متباينة تشير إلى وجود علاقة بين الاحتراق النفسي والعوامل المدروسة.	تختلف النتائج بشكل ملحوظ بين الدراسات في مدى تأثير العوامل المختلفة على الاحتراق النفسي.	تطوير استراتيجيات فعالة لدعم المعلمين وتقليل مستويات الاحتراق النفسي في بيئات العمل.

المصدر: من اعداد الطالبان

خلاصة:

في هذا الفصل تم تناول الإشكالية المتعلقة بتأثير الاحتراق النفسي على أساتذة التربية البدنية والرياضية المتعاقدين في التعليم الابتدائي. تم صياغة التساؤلات البحثية والفرضيات، بالإضافة إلى توضيح أهمية الدراسة وأهدافها، كما تم عرض أسباب اختيار الموضوع وتحديد المصطلحات الأساسية المستخدمة. أخيراً، استعرضنا الدراسات السابقة ذات الصلة، مما يساهم في وضع دراسة في سياقها الأوسع، كما تم التعقيب عن الدراسات السابقة.

الجانب النظري

الفصل الأول:

الاحتراق النفسي

تمهيد:

تواجه العاملون في مجال العمل مجموعة من العوائق التي تمنعهم من القيام بدورهم بشكل كامل. وهذا يؤدي إلى شعورهم بالعجز عن تقديم العمل المطلوب منهم على المستوى المطلوب، مما يؤثر على العلاقة بينهم وبين عملهم بشكل سلبي ويتسبب في آثار مدمرة على العملية المهنية بشكل عام.

وعندما يتعرض العاملون لهذا الشعور بالعجز مع استنفاد الجهد، فإنه يمكن أن يصابوا بحالة من الإنهاك والاستنزاف الانفعالي، المعروفة باسم الاحتراق النفسي وقد لفت هذا الموضوع اهتمام الباحثين خلال السنوات الأخيرة، حيث تم تناوله في العديد من الدراسات، وأصبح موضوع الاحتراق النفسي للعاملين موضوعاً للنقاش والبحث، وذلك لأن الكثير من العاملين يتركون وظائفهم ويتجهون إلى مجالات عمل أخرى بسبب هذه المشكلة.

الاحتراق النفسي هو حالة من الإرهاق الشديد التي تصيب الفرد نتيجة للضغوط المستمرة والمتزايدة في بيئة العمل أو الحياة اليومية. يظهر هذا الاحتراق عندما يواجه الشخص تحديات نفسية وعاطفية وجسدية تؤثر على قدرته على أداء المهام اليومية بفعالية وكفاءة. يبدأ الشخص في الشعور بفقدان الدافع، العزلة، وفقدان الحافز في العمل أو الأنشطة التي كان يتمتع بها سابقاً. يمكن أن يترافق مع مشاعر القلق، الاكتئاب، والإرهاق الجسدي والعقلي. الاحتراق النفسي لا يؤثر فقط على الأداء الشخصي، بل يمكن أن يضر بالعلاقات الاجتماعية والصحة العامة، مما يتطلب التدخل المبكر والعلاج المناسب لتخفيف تأثيراته السلبية.

1- ماهية الاحتراق النفسي

1-1 لمحة تاريخية عن الاحتراق النفسي

رغم أن الاهتمام بظاهرة الاحتراق النفسي قد ازداد في العقود الأخيرة، إلا أن البدايات الأولى للإشارة إلى هذا المرض كانت في فرنسا عام 1959 على يد طبيب الأمراض النفسية "فيل كلود"، حيث وصف حالات من الإنهاك في العمل وعرف الاستنفاد المهني على أنه النتيجة المتحصل عليها بعد بذل مجهود عملي تحت ضغط داخلي أو خارجي

تميز مصطلح "الحرق النفسي" بانتشاره الواسع في العصر الحالي، وقد تم تناوله من قبل العديد من التخصصات النفسية. ويعتبر "هيربرت فرويدنبرغر"، المحلل النفسي الأمريكي، أول من قدم هذا المصطلح إلى الاستخدام الأكاديمي عام 1974، عندما كتب دراسة أعدها لدورة متخصصة وناقش فيها تجاربه النفسية التي جاءت نتيجة تعاملاته وعلاجاته مع المترددين على عاداتهم النفسية في مدينة نيويورك. ولكن، أعمال الدكتورة "كريستينا ماسلاش"، أستاذة علم النفس بجامعة بيركلي الأمريكية، كانت الرائدة في دراسة وتطوير مفاهيم الحرق النفسي. حيث درسته بعمق في بحث قدم له أول تعريف له وأول أداة لقياسه، وظهر باحثون آخرون واصلوا دراسة هذا المصطلح بعد ذلك. (قدوس، 2015، صفحة 4)

وعليه أصبح الاحتراق النفسي مصطلح واسع الانتشار وسمة من سمات المجتمع المعاصرة، فهو كظاهرة سيكولوجية في تطور مستمر منذ عقد السبعينات من القرن العشرين وقد خصص لها العالم "freudenberg" أجزاء مهمة من كتاباته وأعماله، فكان لهؤلاء العلماء الأثر الكبير في تعرف هذه الظاهرة وتحدد مظاهرها وبيان أسبابها وكيفية تقاديها أو التقليل منها إلى أدنى درجة ممكنة، حيث أكد هؤلاء الملاحظون الأوائل أن الاحتراق النفسي يخص كل من المرشدين، الاجتماعيين، الأطباء، المعلمين والمحامون وغيرهم، أي تلك المهن التي تتضمن الالتزام العلائقي والرعاية والمساعدة. (بوحارة، 2012، الصفحات 39-40).

1-2 مفهوم الاحتراق النفسي: يمكن القول أن الاحتراق النفسي هو مفهوم نفسي حديث يستحوذ على اهتمام الباحثين منذ أربعينيات القرن الماضي، حيث انتشر في مجالات العمل المختلفة. ويعبر هذا المفهوم عن حالة من الإنهاك والاستنزاف النفسي يصل فيها الفرد إلى مرحلة تعتبر نهائية وتتسم بالتوقف عن العمل وتخليه عن مسؤولياته المهنية. وتشمل أسباب الاحتراق النفسي زيادة الضغوط النفسية وعدم التوازن بين العمل والحياة الشخصية والتحكم الضعيف في المهام والوقت وعدم وجود دعم اجتماعي وتحفيزي من المديرين والزملاء.

فالعالم فرويد نبيرجر وهو أول من استخدم مصطلح الاحتراق النفسي قبل ما يقارب عقدين من الزمن عرفه بأنه: "هو حالة من الإنهاك تحصل نتيجة للأعباء والمتطلبات الزائدة والمستمرة الملقاة على الأفراد على حساب طاقاتهم وقوتهم. ويمكن التعرف على هذه الحالة عبر مجموعة من الأعراض النفسية والجسدية التي تصيب الأفراد بدرجة تختلف من فرد لآخر". (ملال، 2010، صفحة 27)

أما ماسلاك (Maslach 1982)، فقد عرفته بأنه "مجموعة أعراض تتمثل في الإجهاد العصبي واستنزاف الطاقة الانفعالية والتجرد من النواحي الشخصية، والإحساس بعدم الرضا عن الانجاز في المجال المهني. والتي يمكن أن تحدث لدى الأشخاص الذين يؤدون نوعاً من الأعمال التي تقتضي التعامل المباشر مع الناس". (الخطيب، 2016، صفحة 133)

"بشكل عام عرف علماء النفس الاحتراق النفسي بأنه حالة من الضغط النفسي المزمن نتيجة أعباء نفسية أو مهنية متراكمة والتي تكون مصاحبة بشعور عدم الفعالية وعدم الإنجاز، فتؤدي بالتالي إلى استنزاف مشاعر الشخص داخليا حتى تحترق روحه بالكامل وتأتي لحظة يقرر فيها عم الاستمرار". (صالح، 2020، صفحة 20)

عرفت ماسلاك (Maslak) الاحتراق النفسي بأنه مجموعة أعراض من الاجهاد الذهني والاستنزاف الانفعالي والتبدل الشخصي والاحساس بعدم الرضا عن المنجز الشخصي والاداء المهني. (الجبوري، 2019)

لقد تعددت وجهات النظر حول مفهوم الاحتراق النفسي فأضاف ماسلاش "1976 (Maslak) ان الاحتراق النفسي هو فقد الاهتمام بالناس الذي يتعامل معك استجابة للضغط المرتبط بالعمل ويقوم مفهوم ماسلاتش على الموقف او البيئة التي تؤثر في الفرد وهذا يتفق مع مفهوم سويني (Sweeny) الذي يؤكد ان الخصائص المحددة لبيئة العمل قد تسهل او تعرق نمو الاحترام وليست فقط طبيعة الشخص الذي يؤدي العمل ويذكر تشرنس 1980 (Chekniss) ان الاحتراق هو عبارة عن اختلال التوازن بين الموارد القدرة والوقت والمتطلبات لما يسبب استجابة انفعالية سريعة وقصيرة نحو هذا الاختلال في التوازن وتتميز هذه الاستجابة بمشاعر القلق (Anxiety) والتوتر (tension) والتعب (Fatigue) والانهاك (Exhaustion) أ.م.د. عماد طعمه راضي (2017) ،

وكذلك تتناول بينها على ان الاحتراق النفسي يحدث في معظم الاحيان لدى المعلمين الذين يلتحقون بالمهنة برؤية مثالية مؤديتا اهم لابد ان ينجحوا في مهنتهم (توفيق، 1999)

كما يمكن تعريفه على " أنه عبارة عن مجموعة من الأعراض البدنية والعاطفية والعقلية المرتبطة بالطاقة الحيوية للفرد وأدائه في الأعمال التي يقوم بها. وهذه الأعراض لها علاقة سببية بمفهوم الذات والاتجاهات نحو العمل وفقدان الثقة بالنفس وفقدان الشعور بالمسؤولية اتجاه الآخرين". (مجيدر و محمود الفرحات، 2017، صفحة 7).

1-3 أبعاد الاحتراق النفسي: أورد عدد من الباحثين مثل: جاسون، وجيو وماسلاش، وتساي، 2003 أن للاحتراق النفسي ثلاثة أبعاد رئيسة هي:

- **الإجهاد الانفعالي:** شعور المعلم بالتعب، والعجز، والقلق، والعصبية، وانخفاض الروح المعنوية، ونقص الاهتمام بالموضوع الذي يدرسه، وأنه ليس لديه شيء يقدمه للطلبة، وذلك استجابة لضغوط العمل الزائدة عن طاقة المعلم للتحمل، وهذا الشعور يكون انفعاليا، ناتج عن استنزاف في الطاقة الانفعالية، نتيجة لضغوط العمل. (السلخي، 2013، صفحة

- **تبدل المشاعر الإنسانية:** يصف ثاني بعد من أبعاد الاحتراق الوظيفي النتيجة المنطقية للإجهاد الانفعالي الحاصل للفرد في البعد الأول، حيث يلجأ لوضع حاجز عاطفي كوسيلة دفاعية أولية، وذلك بتبني المعاملة السلبية في العلاقات الإنسانية مع الأفراد الآخرين من خلال تجريد الصفة الأدمية عنهم سواء كانوا من خارج المنظمة أو داخلها (عملاء، زملاء، مدراء) ومعاملتهم كأم أشياء جامدة وليسوا كائنات بشرية. لهذا يصبح الفرد فاقدا للعنصر الإنساني أو الشخصي في تعاملاته اليومية وتحليه فقط بالصفات السلبية كالقسوة وتحجر القلب وبرود المشاعر واللامبالاة (شهري و عدمان، 2022، صفحة 77)

- **نقص الإنجاز الشخصي:** لقي هذا البعد الأخير من أبعاد الاحتراق النفسي أهمية قليلة من قبل الباحثين على خلاف البعدين السابقين الإنهاك الانفعالي وتبدل المشاعر.

فيعني نقص الإنجاز الشخصي أنه انخفاض شعور الفرد بكفاءته وإنجازه المثمر في عمله مع الناس، ويعتبر انخفاض شعور الفرد بكفاءته وميله إلى التقييم السلبي لذاته، خاصة فيما يتعلق بعمله مع الأفراد الآخرين. وهو أيضا مشاعر الكفاءة والإنجاز المثمر في العمل. ويرجع بيزي نقص الشعور بالإنجاز الشخصي في العمل، إلى طبيعة التقييم الخاصة فيما يتعلق بالعمل اتجاه الزبائن، فالأفراد في مهن تقديم المساعدة لديهم صورة سلبية حول ذواتهم كمهنيين، فتظهر الطريقة التي ينجزون بها عملهم على نقيض ما يجب أن تكون عليه في إطار علاقة المساعدة، فيكون لديهم إحساس عام بتعكير الصفو وبأنهم ليسوا في مستوى متطلبات وكفاءات مركزهم ويظنون أنهم أخطئوا في توجيههم المهني. (معلوم، 2015، الصفحات 135-136)

2- النظريات والنماذج المفسرة للاحتراق النفسي :

2-1 نظريات الاحتراق النفسي:

أ- **النظرية السلوكية:** تنظر هذه النظرية للسلوك على انه نتاج الظروف الفيزيائية والبيئية ولم تتجاهل الجانب الحسي للإنسان ودور العمليات العقلية الداخلية فيه، وعليه فالاحتراق النفسي هو حاله داخلية لعوامل بيئية خارجية تنعكس على الاستعداد الداخلي

للفرد وتظهر مظاهره في استجابات الفرد الخارجية وردود أفعاله الداخلية، وتشير العديد من الدراسات الى ان ضبط العوامل المحيطة بالفرد يؤمن إمكانية التحكم بالاحتراق النفسي وبالتالي يكون ذلك نواة لمعالجة وتعديل السلوك المعبر عن ذلك (العزوي و يحيى، 2018، صفحة 279)

ب- النظرية الفيزيولوجية: يعتبر ان العالم الفيزيولوجي الكندي هانز سيللي اهم من درس الطبيعة الفيزيولوجية للضغط حيث صنفها وبين اهم المراحل التي يمر بها الفرد للتوافق معها. (زاوي، 2018، صفحة 41)

كما بين اهميتها عندما تكون ضغوط تكيفية تحفز الطاقات الفردية على مواجهة الاخطار والتعامل مع المثيرات المؤلمة الا انه نبه من سلبياتها عندما تتطور الى ضغوط حادة تستنفد الجهود الفردية فشدة الضغوط والتعرض المتكرر لها يترتب عنها تأثيرات سلبية كالفوضى والارتباك في حياة الفرد والعجز عن اتخاذ القرارات وظهور الأمراض الجسمية ومظاهر لاضطرابات عضوية اخرى، مثل تكرار الضغوط اليومية وتزايد شدتها باستمرار تجعل الفرد يعاني من أعراض مرضية فيزيولوجية للضغط، فحسب النظرية الفيزيولوجية فان عجز الفرد عن التعامل السوي مع الضغوط في الموقف ذاته يؤدي الى تطورها وهذا ما يؤدي الى وقوعها في متلازمة الاحتراق النفسي كمرحلة نهائية للضغط الشديدة وبالتالي لا يمكن تصريفها بشكل إيجابي أثناء الموقف الضاغط. (عسكري، 2005، صفحة 14).

ج- نظرية التحليل النفسي:

مؤسس هذه النظرية هو العالم سيجمويد فرويد، الذي عزا حدوث تلك السلوكيات إلى أسباب نفسية مكبوتة في اللاشعور، وقال بأن الاحتراق النفسي ينشأ نتيجة ضغط الفرد وعوامل وحاجات طويلة؛ إذ إن القوى التي تتسبب في هذه السلوكيات هي قوى داخلية، وتتسبب على الأنا لفترة في حدوث صراع داخلي بين أجزاء الشخصية الثالثة، وهي: الأنا، والهو، والأنا الأعلى؛ لرغباتهم المتعارضة؛ مما يؤدي إلى شعور الفرد بالقلق،

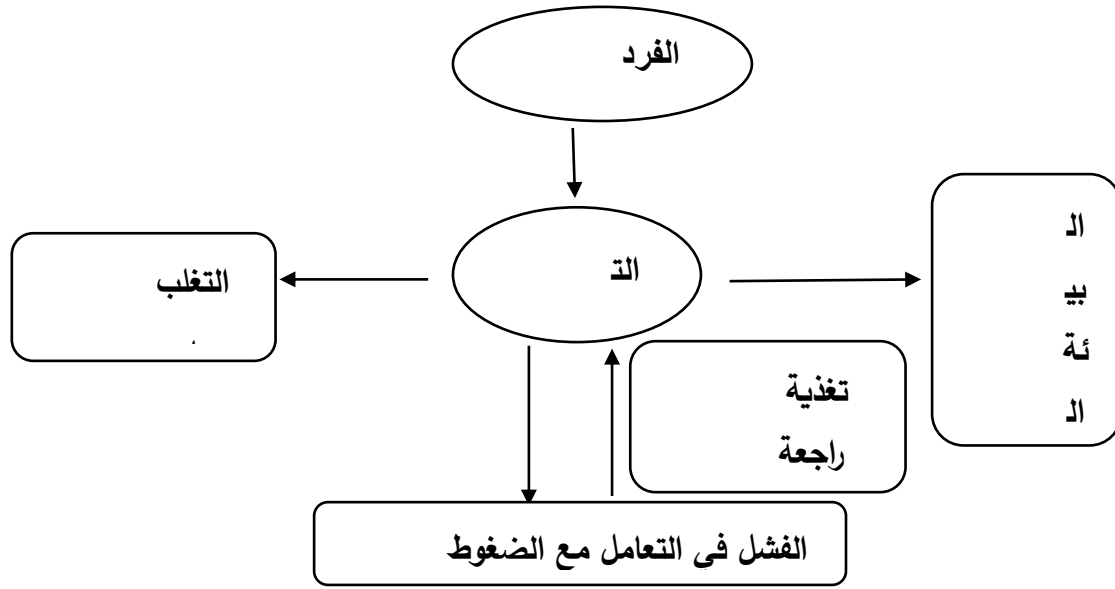
والإجهاد النفسي، والاكتئاب، والاحتراق النفسي الذي قد ينتج عن صراع بين رغبات الشخص المتباينة، أو بسبب الصراع بين رغبات الفرد أو احتياجاته وبين المحيط الخارجي الذي يعيش فيه. (القيسي و عوض، 2009، صفحة 48)

د- النظرية المعرفية: أما هذه النظرية ترى أن المصدر الذي يحدد سلوك الإنسان هو مصدر داخلي ويخالف أصحاب هذه النظرية بذلك النظرية السلوكية وهذا يعني أن الإنسان عندما يكون في موقف معين فانه سوف يفكر حتما في هذا الموقف ويسعى إلى الاستجابة من اجل الوصول إلى الأهداف التي يحددها، فإذا كان أد ارك الإنسان لهذا الموقف إدراكا سلبيا فان النتيجة الحتمية لهذا الإد ارك السلبي ظهور أعراض الاحتراق النفسي. (عودة و يوسف حرب، 1997، الصفحات 26-27)

2-2 نماذج الاحتراق النفسي:

أ. نموذج كوبر Cooper: وضع كاري كوبر سنة 1986 أسباب وتأثير الضغوط على الفرد وذكر أن بيئة الفرد تعتبر مصدرا للضغوط، مما يؤدي إلى وجود تهديد لحاجة من حاجات الفرد، أو يشكّل خطرا يهدده وأهدافه في الحياة، فيشعر بحالة الضغط فيحاول استخدام بعض الاستراتيجيات للتوافق مع الموقف الضاغط، فإذا لم ينجح في التغلب على المشكلات، واستمرت الضغوط لفترات طويلة، فإنها تؤدي بالفرد إلى الإصابة بالاحتراق النفسي.

الشكل رقم 01: نموذج كوبر للاحتراق النفسي

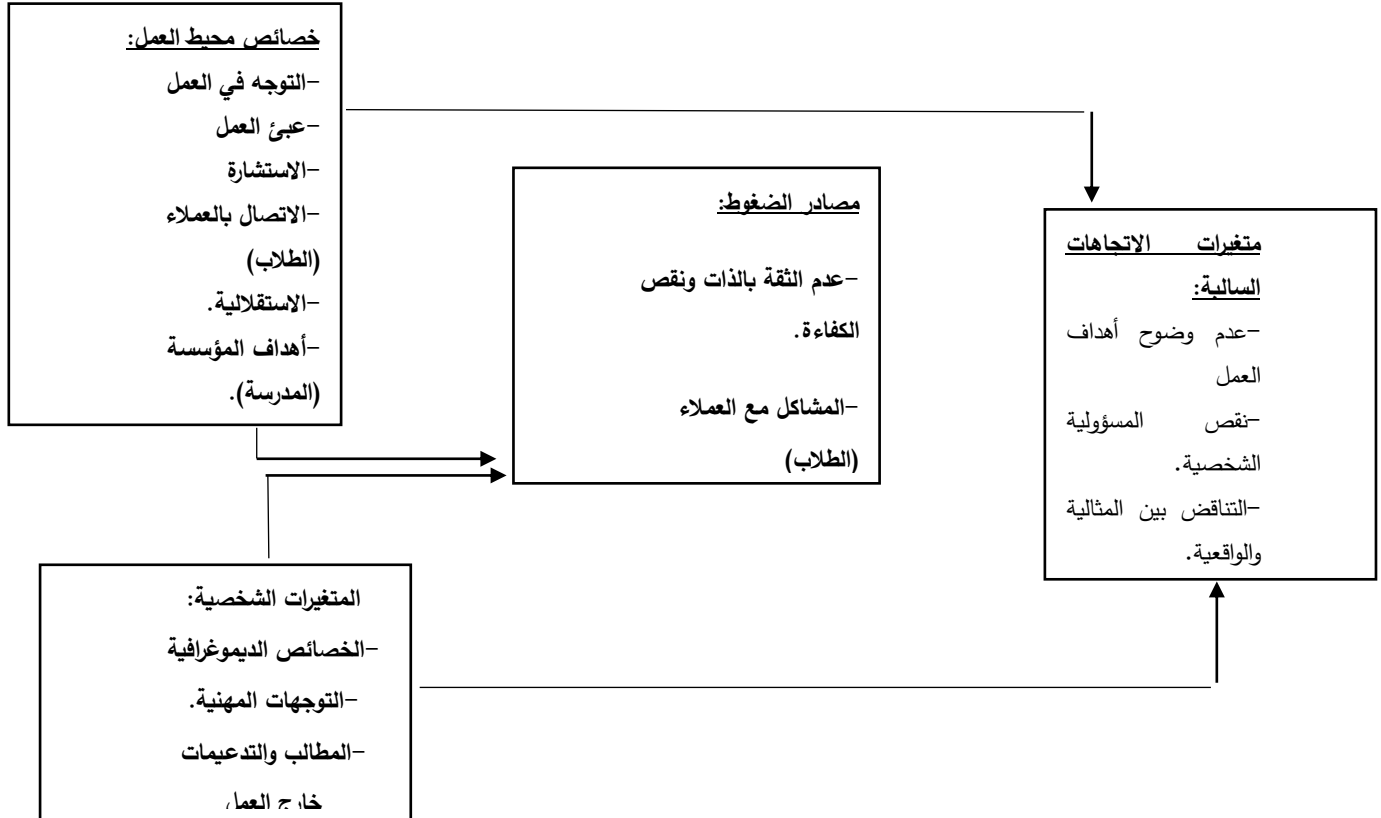


نموذج كوبر للاحتراق النفسي (Cooper, 1986): ولأن مصادر الإجهاد تتعدد في البيئة المهنية، فقد جمع كوبر في نموذج المصادرات المتعلقة بالعمل ذاته، ببنية المنظمة، بالعلاقات داخل المنظمة، بدور الفرد في المنظمة، وعوامل أخرى مرتبطة بالحدود الخارجية للمنظمة. تتعزز تلك المصادرات ببعض الخصائص الفردية التي تميز شخصية الفرد من خلال سلوكياته، ومواقفه وأيضاً بمشكلاته العائلية ومطالب أسرته، مما يشكل لديه موقفاً ضاغطاً قل ما يتحملة الفرد لتظهر تبعات ذلك على صحته وعلى أدائه المهني.

ب- نموذج شيرنيس cherniss عام 1985 للاحتراق النفسي: يشير النموذج إلى أن الاحتراق النفسي ينشأ نتيجة لتفاعل كل من خصائص بيئة العمل والمتغيرات الشخصية التي يتصف بها العامل كالعمر والجنس وتوجهاته نحو المهنة وتقبله ورضاه عنها، إضافة إلى مدى دعم ومساندة الآخرين له، ويشير النموذج أنه في حالة عدم توافق الفرد مع بيئته المهنية يؤدي به إلى عدم الثقة بالنفس ونقص كفاءة وإلى حدوث خلافات ومشاكل مع زملائه، وكل هذه الأمور تعد كمصادرات للضغوطات والتي ينتج عنها نقص المسؤولية الشخصية وإحساسه بالاغتراب الوظيفي ونقص وقد أوضح (شيرنس) أنه كلما زادت صدمة الواقع والتعرض للضغط زاد (28) اهتمامه بذاته وغيرها، الاحتراق النفسي، ويوضح الشكل

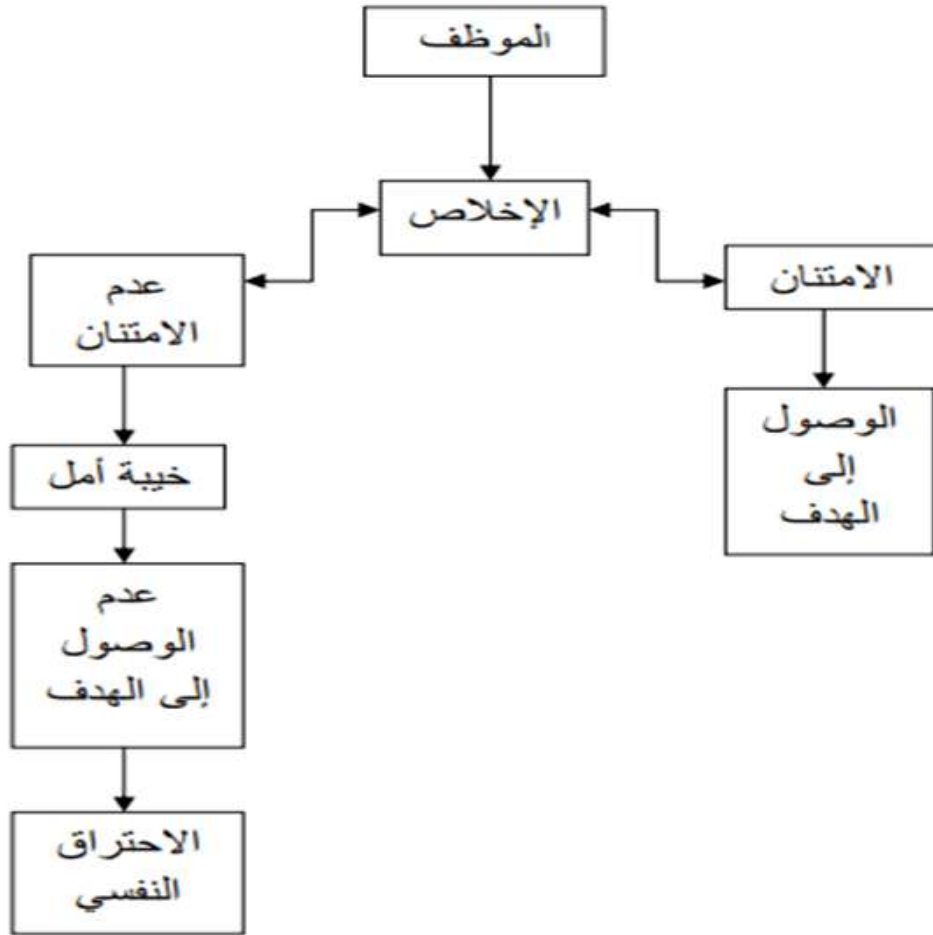
التالي حسب نموذج شيرنس الأسباب والمصادر المؤدية لحدوث الاحتراق النفسي: (تتالي، 2017، الصفحات 50-51)

الشكل رقم 02: نموذج شيرنيس للاحتراق النفسي



ج- نموذج Freudenberger 1974: إن الاحتراق النفسي يمس الموظفين الأكثر إخلاصاً في عملهم لأنهم يعملون بالمثالية والسعي لأهداف محددة كالشكر، الامتنان، الاعتراف بأعمالهم لكن بلوغهم لأهدافهم تصطدم بالواقع والروتين، بالتالي الاحتراق النفسي هو حالة من التعب وخيبة أمل والانهايار الناتج عن الإيمان بقضية أو بنمط حياة وبالعلاقة تفشل فيما بعد في الوصول إلى نتائج حاسمة (zwaieja & guarieri, 2010, p. 11).

الشكل رقم 03: نموذج Freudenberger



3- أسباب الاحتراق النفسي:

توجد نظريات عديدة تدور حول أسباب ومصادر الاحتراق النفسي، وهذه النظريات تركز على ثلاثة مستويات: (بنت عثمان بن أحمد الزهراني، 2008، صفحة 26)

3-1 المستوى الفردي أو الشخصي:

هناك شبه اتفاق بين معظم الباحثين على أن الموظف الأكثر التزاماً وإخلاصاً في عمله يكون أكثر عرضة للاحتراق النفسي من غيره، ويرجع ذلك كونه يكون تحت ضغط داخلي للعطاء وفي نفس الوقت يواجه ظروفًا خارجية عن إرادته تقمن هذا العطاء. ومن العوامل المؤثرة أيضاً مدى ما يتمتع به الموظف من قدرات ذاتية على التكيف ومستوى الطموح لديه، فالمعلم الذي يتقانى في عمله ويرغب في تحقيق أهدافه بأعلى درجة من النجاح يتعرض

لظاهرة الاحتراق النفسي أكثر من غيره إذا ما واجهته مشكلات مثل: كثرة عند الطلاب والمشكلات السلوكية من جانب الطلبة، وضغوطات من قبل الإدارة المدرسية والمشرفين التربويين وقلة الإمكانيات وغيرها. (بن علي بن محمد بن راشد الحاتمي، 2014، صفحة 13).

3-2 المستوى التنظيمي أو الإداري:

أ- **ضغوط العمل:** تتجلى في كثرة الأعباء الملقة على العامل المطالب بإنجازها في وقت قصير، وهذه الأعباء راجعة إلى تقليص العمال وازدياد المهام.

ب- **محدودية صلاحيات تدخل العامل:** عدم ترك للعامل حرية التصرف واتخاذ القرارات المناسبة لحل المشكلات التي تواجهه في محيط عمله.

ج- **قلة التعزيز الإيجابي:** تغييب الدعم المادي والمعنوي اتجاه ما يبذله العامل من مجهودات.

د- **نقص العلاقات الاجتماعية:** انغلاق على الذات وانعزال العامل بسبب طبيعة العمل التي تفرض قلة التواصل بين العمال ونقص في النشاطات الترويجية الخاصة بالعمال.

هـ- **سوء التسيير وعدم الإنصاف:** عدم مراعاة خصوصيات وقدرات العامل بحيث يكلف العامل بمهام تفوق إمكانيته مما يعرضه أي عقوبات في حالة الخطأ أو عدم الإنجاز

و- **تعارض قيم العمل مع قيم العامل:** صراع بين متطلبات العمل وما يتميز به من قيم مع ما يتبناه العامل وما يعتقد به من قيم. (خليلي و الهامل، 2007)

3.4- **المستوى الاجتماعي:** اتفقت معظم الأبحاث والدراسات إلى أن العوامل الخاصة بهذا الجانب تعود إلى تزايد اعتماد أفراد المجتمع على المؤسسات الاجتماعية، الأمر الذي يسهم في زيادة العبء الوظيفي الذي يكون سبباً في تقديم خدمات أقل من المستوى المطلوب أو مستوى توقعات المجتمع وهذا من شأنه أن يؤدي إلى شعور المهني بالإحباط وبالتالي زيادة الضغوط عليه. (حسن المهداوي، 2002، الصفحات 16-17)

إن الواقع التنظيمي في ظل المؤسسات البيروقراطية والتي تحول دون تحقيق التوقعات الاجتماعية من جانب الفرد، هذا من شأنه توليد ضغط عصبي عليه مما يجعله أكثر عرضة للاحتراق النفسي.

4- الاحتراق النفسي أعراضه تشخيصه وطريقة علاجه:

4-1 أعراض الاحتراق النفسي:

- **الأعراض الجسدية:** حيث تظهر لدى المحترق نفسيا بشكل (صداع في الرأس، الشعور بالتعب لأقل جهد يقوم به، العنف والوهن (الخمول)، ارتفاع ضغط الدم، والإصابة بأمراض القلب، والسكري، وأمراض المعدة والجهاز الهضمي، والشعور بالجفاف في الفم لمدة طويلة وزيادة التعرق عن المستوى الطبيعي). (مشكور و حجي، 2009، صفحة 92)
- **أعراض سلوكية:** ومن أبرز الأعراض السلوكية للاحتراق النفسي افتعال المشكلات مع المحيطين، وإدمان الأدوية كالمهدئات والمنشطات أو الفيتامينات، أو السلوكيات الإدمانية كالإفراط في الأكل أو مشاهدة التلفاز، والرغبة في تخريب الأشياء وإحداث أضرار مادية للتنفيس عن الضغط النفسي. (فخرو و وآخرون، 2021، صفحة 91)
- **الأعراض النفسية:** عندما يصل الاحتراق لمرحلة نهائية فإن الأنا تصبح مهددة بكل شيء تقريبا، وتصبح أعراض الضغط الجسدية منتظمة وتكون الثقة بالنفس متدنية، وكذلك تصبح فعالية العمل ضعيفة وتضع العلاقات الاجتماعية بشكل كبير وتصبح الحاجة إلى التغيير والهروب من الواقع هي الفكرة الرئيسية التي تسيطر على تفكير الشخص وعندما لا يدرك الموظف سوى خيارات التقاعد وتغيير الوظيفة، والعلاج النفسي، والحزن، والانتحار في بعض الحالات. (سماني، 2012، صفحة 18)

كما نجد أراضاً أخرى للمصابين بالاحتراق النفسي يمكن تلخيصها فيما يأتي (على الضمور، 2008، صفحة 14):

- تدني الروح المعنوية والشعور بالتعب والإرهاق والملل والإجهاد الجسدي.
- الإنهاك والضيق والشعور بالإجهاد الانفعالي ورد الفعل المتعاضم حتى دون أسباب قوية لهذه المشاعر القوية.
- تدني مستوى الأداء في العمل وقلة الإنتاجية وقلة الإبداع وكثرة التغيب والتهرب من العمل وتجاهل أداء بعض الأعمال السلبية في المهنة.
- التقييم السلبي للذات والشعور بالرضا عن المهنة وما ينجزه فيها.
- الشعور بالغضب والعزلة ويتمثل بالتعامل الجاف مع العملاء والزملاء.
- واستناداً إلى بعض الباحثين صنفنا أعراض الاحتراق النفسي إلى:
الأعراض الجسمية: ارتفاع ضغط الدم وآلام الظهر، الصداع المستمر.
الأعراض الإدراكية: عدم القدرة على التركيز والمزاج الحاد.
الأعراض النفسية: السلبية والإحساس باليأس، الاكتئاب، والقلق والانعزال.
- الأعراض السلوكية: التذمر الشكوى المتواصلة من العمل، ضعف الأداء، عدم الرضا عن ظروف العمل، التغيب المستمر والمتكرر عن العمل. (حسن و منصور، 2013، صفحة 18)

4-2- تشخيص الاحتراق النفسي:

تشكل الاستجابات السلوكية والمظاهر الدالة على الاحتراق النفسي القاعدة الأساسية التي تعتمد على الباحثين في تصميم أدوات تساعدهم على الإجابة عن التساؤل فيما إذا كان الفرد خبير أو محترق نفسياً وفي العادة يقوم المستجيب بالإجابة على عبارات تقريرية بالموافقة أو عدم الموافقة عليها أو الإجابة نفسها من بعد أو المنظور تدريجي. (عسكر، 2000، صفحة 128)

- مدى شعور بالتعب والإرهاق.
- أسلوب المعاملة مع الآخرين.
- مدى الشعور بالألم رغم غياب الأمراض البدنية.
- مدى العزلة أو القرب عن الآخرين.
- أسلوب الاتصال مع الآخرين .
- النظرة الشخصية للعمل .
- درجة التفاؤل أو التشاؤم في النظرة الشخصية للحياة .
- مدى مشاركة في الأنشطة الاجتماعية.
- الشعور الشخصي بأهمية العمل الذي يزاوله.
- الشعور الشخصي تجاه المستفيدين من خدماته للعاملين في المهن الاجتماعية.
- مدى الرغبة في مساعدة الآخرين.
- الحالة المزاجية ومدى القدرة على التحكم في الانفعال.
- درجة الطموح الوظيفي
- غياب أو غموض الأهداف في حياة الفرد
- مدى فقدان روح الدعاية عند الفرد.

كما أن تشخيص الاحتراق النفسي يعتمد على التعرف على الأعراض السلوكية والجسدية التي تظهر نتيجة للضغوط المستمرة في العمل والحياة اليومية. من الأعراض الرئيسية: الإرهاق الجسدي والعقلي، التجرد العاطفي، فقدان الحافز والرضا المهني، الشعور بالعزلة، والأعراض الجسدية مثل الصداع والأرق. (بنت عثمان بن أحمد الزهراني، 2008، صفحة

(111)

طرق التشخيص تشمل المقابلات الشخصية مع الأخصائي النفسي، استخدام المقاييس والمقاييس النفسية مثل مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي، بالإضافة إلى التقييم الذاتي من قبل.

4-3 علاج الاحتراق النفسي:

علاج الاحتراق النفسي يتطلب اتباع مجموعة من الأساليب العلاجية النفسية والجسدية بهدف تقليل التوتر، وزيادة قدرة الفرد على التكيف مع الضغوط. يعتمد العلاج على مستوى شدة الحالة والظروف المحيطة بالفرد. (السلخي، 2013، صفحة 88)

1.العلاج النفسي:

- **العلاج السلوكي المعرفي:** يستخدم هذا النوع من العلاج لمساعدة الأفراد في تحديد وتغيير الأنماط السلبية في التفكير والسلوكيات التي تساهم في الاحتراق النفسي. يتم التركيز على تغيير الإدراك السلبي تجاه العمل والحياة.
- **التوجيه والدعم النفسي:** الاستشارة النفسية من متخصصين يمكن أن تساعد الأفراد على مواجهة التحديات العاطفية وتحسين القدرة على التعامل مع الضغوط.
- **التدريب على مهارات التكيف:** يشمل تعلم تقنيات الاسترخاء، مثل التأمل والتنفس العميق، التي تساعد على تقليل مستويات التوتر.

2.العلاج الجسدي:

- **ممارسة الرياضة:** النشاط البدني المنتظم يساعد على تخفيف التوتر والقلق. ممارسة الرياضة تحفز إفراز المواد الكيميائية في الدماغ التي تساهم في تحسين المزاج.
- **الحفاظ على نمط حياة صحي:** التغذية السليمة والنوم الجيد أمران حيويان للحفاظ على الطاقة النفسية والجسدية.

3.التوازن بين العمل والحياة:

- **تخصيص وقت للراحة:** من المهم أن يخصص الشخص وقتًا كافيًا للاستراحة والنشاطات التي لا تتعلق بالعمل، مثل قضاء الوقت مع العائلة أو ممارسة الهوايات.
- **الحد من عبء العمل:** قد يكون من المفيد أن يتعاون الشخص مع رؤسائه في العمل لوضع حدود واضحة للمهام الملقاة عليه.

4. الدعم الاجتماعي:

- التواصل مع الزملاء والأسرة: المشاركة في الأنشطة الاجتماعية والتواصل مع الأصدقاء والعائلة يساهم في تقليل الشعور بالعزلة ويحسن الدعم العاطفي.
- طلب المساعدة المهنية: في الحالات الشديدة، قد يحتاج الشخص إلى التدخل من قبل محترفين مثل الأطباء النفسيين أو المستشارين.

4-4 طرق خفض معدلات الاحتراق النفسي: لان المدارس ولسوء الحظ اصبحت هرمية بيوقراطية التنظيم في ادائها لدورها او تحقيق اهدافها التربوية اقترحت احدى الدراسات بعد الطرق الادارية للمدارس لخفض معدلات الاحتراق النفسي بين المعلمين وهي كما يلي:

- يجب على مدراء المدارس تشجيع وتحفيز المعلمين لوضع اهداف واقعية
- يجب على الاداريين تحديد المسؤوليات بوضوح لكل معلم
- يحتاج المسؤولين في المدرسة الى احداث تغييرات بصورة تدريجية وبخطوات محددة.
- يجب على مدراء المدارس تخفيض الضغوطات النفسية لدى معلمهم وذلك بتوفير الظروف المادية والنفسية المساعدة على العلاج
- يجب على مدراء المدارس تطوير قدرات لمعرفة اغراض الاحتراق النفسي ومواجهة مشاكله بصورة فورية
- يجب على الاداريين في المدارس تقديم البرامج المستعملة بضبط مشاكل الاحتراق النفسي طرق منع الاحتراق النفسي للمدرسة:
- اشارت احدى الدراسات الى ان المدرسة تستطيع لوحدها معنى حدوث مشاكل الاحتراق بين المعلمين واقترحت استراتيجيات الستة التالية التي يمكن استخدامها لتحقيق الهدف:
- تشجيع المدرسة على تكوين المجموعات لمساندة الزملاء لبعضهم البعض حيث يحتاج المعلمين الى المساندة والتشجيع والاعتراف بعمل كل منهما لآخر
- تركيز المدرسة على البرامج التدريبية على انها جزء من العملية التربوية ومنع حدوث الاحتراق النفسي

- يجب على مدراء المدارس اشراك المعلمين في وضع اهداف المدرسة وكذلك حل مشاكلها
اذ من شان هذا تشجيعهم وحملهم على الشعور والانتماء
- تدريب المعلمين على طرق التشخيص والتعامل مع التلاميذ المشاغبين بفعالية
- يجب على مدراء المدارس وضع التوجيهات والارشادات التي تساعد على الانتباه الى
الانشطة اليوم والروتينية
- يجب ان تكون هياكل المدرسة التنظيمية والوظيفية مبنية بصورة واضحة. (أ.م.د. عماد
طعمه راضي، 2017، الصفحات 96-97)

خلاصة الفصل:

يعد الاحتراق النفسي ظاهرة معقدة تؤثر بشكل كبير على الأفراد في بيئات العمل والحياة اليومية، مما يؤدي إلى تدهور الأداء الشخصي والمهني ويعكر جودة الحياة. إن التعامل مع هذه الظاهرة يتطلب وعيًا عميقًا بأسبابها وعواملها المؤثرة، بالإضافة إلى تبني استراتيجيات فعالة للتقليل من تأثيراتها. من خلال الدعم النفسي والمهني، وتقديم بيئة عمل صحية، يمكن الحد من انتشار الاحتراق النفسي وتحسين رفاة الأفراد. علاوة على ذلك، من الضروري تعزيز الثقافة المؤسسية التي تشجع على التوازن بين الحياة العملية والشخصية لضمان الاستدامة والنجاح على المدى الطويل.

علاوة على ذلك، يمكن القول إن الاحتراق النفسي لا يقتصر تأثيره على الأفراد فقط، بل يمتد إلى المؤسسات التي يعملون فيها. فهو يؤدي إلى انخفاض في الإنتاجية، وزيادة معدلات التغيب عن العمل، وتدهور العلاقات بين الزملاء. لذلك، يعد الوقاية من الاحتراق النفسي أمرًا بالغ الأهمية ليس فقط لصالح الأفراد بل أيضًا لضمان استدامة الأداء المهني في المؤسسات.

تتطلب معالجة الاحتراق النفسي نهجًا شاملاً يتضمن الدعم الفردي والجماعي، من خلال توفير برامج تدريبية ودورات توعية حول كيفية التعامل مع الضغوطات النفسية والتكيف معها. كما يجب أن تُولي المؤسسات اهتمامًا خاصًا بتوفير بيئة عمل داعمة، تتسم بالعدالة والمساواة، مع تشجيع الإبداع وتقدير الجهود المبذولة.

وفي النهاية، إن الاحتراق النفسي ليس أمرًا ينبغي تجاهله أو التقليل من شأنه. إن الوعي به والتعامل معه بطريقة علمية ومدروسة يمكن أن يساهم في تحسين حياة الأفراد ورفع مستوى الأداء الوظيفي داخل المؤسسات.

الفصل الثاني:

أستاذ التربية البدنية والرياضية

(المتعاقدين)

تمهيد:

يمتد تأثير المعلم إلى ما هو أبعد من الجوانب المعرفية والثقافية، حيث ينتقل من خلاله إلى التلاميذ العديد من القيم والسلوكيات عن طريق التقليد والمحاكاة. فهو ليس فقط مصدرًا للمعلومات بل أيضًا قدوة في أساليب السلوك والصفات الشخصية التي يسعى التلاميذ لتقليدها. كما يسهم المعلم في تشكيل اتجاهات التلاميذ نحو مختلف المجالات من فنون وآداب وعلوم.

ويعتبر دور معلم التربية البدنية والرياضية في التعليم من الأدوار الأكثر تأثيرًا وتعمقًا مقارنة ببقية المجالات المهنية في التربية البدنية والرياضة. فهو ليس مجرد مُعلم، بل موجه ومدرّب يُساهم في تطوير التلاميذ في جوانبهم البدنية والعقلية والاجتماعية.

يحقق معلم التربية البدنية أهدافًا تربوية خاصة، حيث ينعكس دوره في علاقتهم بالتلاميذ، بالمجتمع، بالثقافة المدرسية، ونظام التعليم. ويتوقف هذا الدور على وعي المعلم وعلاقته بنظامه الأكاديمي ومهنته، بالإضافة إلى السياقات التربوية والمناخ المدرسي الذي يعمل فيه.

يُدرّك معلم التربية البدنية هذه الأهداف والأدوار بشكل شخصي، ويعبر عنها من خلال ممارساته العملية في الصفوف المدرسية. وهو بذلك يعكس القيم والمبادئ التي يؤمن بها، والتي تتعلق بتشكيل سلوك التلاميذ وتعليمهم وتطوير شخصياتهم.

1- تعريف أستاذ التربية البدنية والرياضية:

يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية أو المربي الرياضي صاحب الدور الرئيسي في عمليات التعليم والتعلم حيث يقع على عاتقه اختيار أوجه النشاط المناسب للتلاميذ في الدرس وخارجه بحيث يستوي من خلالها التحقيق الأهداف التعليمية والتربوية وترجمتها وتطبيقها على أرض الواقع، وللاستاذ دور كبير في انجاز الأعمال الإجرائية في درس التربية البدنية والرياضية فهو يخطط وينظم ويرشد ويوجه التلاميذ في الدرس، ومن الضرورة أن تكون العلاقة بينه وبين التلاميذ ايجابية مما يقود نشاطهم بشكل ايجابي، وهذا من خلال مشاركة الأستاذ التلاميذ أفكارهم وطموحاتهم ومشاعرهم بثقة وصدق، ويتفهم مشاكلهم ويحترم آراءهم في نفس الوقت، ولا يقتصر دور الأستاذ عللا تقديم أوجه النشاط البدني الرياضي المتعدد، بل له دور أكبر من ذلك، فهو يعمل على تقديم واجبات تربوية من خلال الأنشطة الرياضية التي تهدف إلى تنمية وتشكيل وزرع القيم والأخلاق الرفيعة لدى التلاميذ، مما يساعدهم على اكتساب قدرات بدنية وقوام معتدل وصحة عضوية ونفسية ومهارات حركية وعلاقات اجتماعية ومعارف واتجاهات وميولات إيجابية. (خوايبة، 1997، الصفحات 173-174)

وكذلك يعتبر الأستاذ أحد الجذور الأساسية في مجال التربية والتعليم حيث يساعد التلاميذ على التطور في الكثير من الاتجاهات بما فيها الاجتماعية والنفسية. وهو الذي يوجه قواه الطبيعة توجيهها سليما ويهيئ لقواه المكتسبة من البيئة التعليمية حتى تتحدد محصلة بمجهودات التلميذ في الاتجاه النافع، حيث يعتبر الأستاذ الوسيط بين التلميذ والرياضة وهو سبب ممارسة التلاميذ لمختلف الأنشطة الرياضية والتي ترتبط ارتباطا مباشرا بمدى وعيه وخبرته في تنفيذ وتقويم وتخطيط العملية التربوية بينه وبين التلاميذ (السيد، 1967، صفحة 79) أو لا أحد يستطيع إن ينكر الدور الذي يلعبه الأستاذ في حياة التلميذ في المدرسة، فهو يزرع المثل العليا في تلاميذه وهو القدوة أمامهم وقديما قال شيشرون إن طريق النصح

والإرشاد في التربية والتعليم طويل أما القدوة والمثل الصالح فطريقهما " قصير وسريع التأثير. (مقبل، 1978، صفحة 167)

ومما سبق يمكن القول أن الأستاذ هو الفرد الكفاء القادر على ممارسة عمله التربوي على الوجه الأكمل المرضي نتيجة توظيفه لما يلي:

- المؤهل الدراسي الذي حصل عليه في مجال تخصصه.
- الخبرة العلمية الفعلية الناتجة عن ممارسة فنية تطبيقية.
- القيام بأبحاث علمية ونشر نتائجها.

2- شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية

2-1 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 والاجتماعية 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 كبيرا 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 تأثيرا 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 يعمد إلى الموائمة 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 مراحله عندما يسمح الأمر بذلك، ومتابعة برامج التربية الرياضية المدرسية من المهارات الحركية، العلاقات الاجتماعية، أنشطة الفراغ، القوام المعتدل، والصحة العضوية

والنفسية، والمعارف الصحية، والاتجاهات الإيجابية (الشحات، 2007، الصفحات 105-106).

2-2 الشخصية القيادية للأستاذ:

يقول ارنولد (DOLNRA) أن أستاذ التربية البدنية والرياضية يعتبر قائداً لحد كبير يحكم 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 (LAMSWILL) أن دور معلم التربية البدنية والرياضية فعال جداً وذلك إيجابياً أو سلبياً، بالنظر إلى أن الطفل يطبق ما يتعلمه من أسرته ومدرسته ومجتمعه.. ولقد أفادت بعض الدراسات أن شخصية مدرس التربية البدنية والرياضية له دور على النمو الاجتماعي والعاطفي للتلميذ، ومن الواجب أن يدرك الأستاذ حساسة التلاميذ والمشاكل التي يعانون منها والفروق الفردية الخاصة المختلفة أثناء العملية التعليمية.

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

ولقد توصلت (جنجر بالي) أن الوصف الغالب للقيادات الناجحة هو أنهم أناس يعطون الآخرين إحساساً بالارتياح، ولديهم القدرة على إشعارهم بالأمان والانتهاه وبعض الاهتمام (جلون، 1998، الصفحات 33-34)

وقد أشار "عدنان جنون" إلى ما اتفق عليه العديد من العلماء في المجالات القيادية على ضرورة توفير الموصفات التالية في القيادة وهي موصفات فطرية موصفات اجتماعية موصفات علمية، موصفات عقلية... إلخ، وتوفر هذه الموصفات يعطي المجتمع مدرسا وقائداً أفضل. (جلون، 1998، الصفحات 35-36) 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، تذكر منها على سبيل المثال: الآيات الكريمة التالية: "وانك على خلق عظيم" القلم آية -4- ولو كنت فضا غليظ القلب لانفضوا من حولك فأعف عنهم واستغفر لهم وشاورهم في الأمر". آل عمران -159-

" ادع إلى سبيل ربك بالحكمة والموعظة الحسنة وجادلهم بالتتي هي أحسن ". النحل آية -125 -

3- السمات الأساسية الأستاذ التربية البدنية والرياضية

اشتطت التربية الحديثة شروطا دقيقة جدا لنجاح العملية التعليمية وأدائها على أحسن وجه، وبما أن الأستاذ هو المسئول الأول والأخير على نجاح هذه العملية فهي تشترط فيه التحلي بالسمات التالية: (محمد ح.، 2007، الصفحات 35-36)

الأستاذ يجب أن يستطيع إنجاز مهمات اجتماعية وتربوية، ويسهم في تطوير جانب التكيف فيها وينظم العمليات التربوية باتجاهاتها الحديثة ويحسن استثمار التقنيات التربوية. - يجب أن يتفهم بعمق مهماته اتجاه مجتمعه عن طريق المواقف التعليمية، وما ينشأ عن العلاقات المتبادلة بين الأستاذ والتلميذ، وهي علاقات يجب أن تتميز بالحوار والتفاعل والرعاية وتبادل الخبرة، بحيث تتعدى نقل المعرفة من طرف الآخر لتؤدي إلى تنمية القدرات، وممارسة قوى التعبير والتفكير وإطلاق قوى الإبداع، وتهذيب الأخلاق وتطوير الشخصية بجملتها، بما يكفل المشاركة في تقدم المجتمع. عليه أن يمتلك من القدرات والمهارات والمعلومات ما يجعل منه باحثا تربويا يسهم في حل المشكلات التربوية عن دراية ووعي. عليه أن يتحلى بروح المبادرة والنزعة إلى التجريب والتجديد، وان يكون واثقا بنفسه في تنظيم النشاط التربوي بحرية واختيار.

إن الطابع الفعال للشخصية الإنسانية تحدده ظروف الحياة الاجتماعية، وأن هذه الشخصية نفسها لها القدرة على تغيير تلك الظروف، فالوعي الإنساني لا يعكس العالم الموضوعي فقط وإنما يدعه أيضا، ففعالية الأستاذ تظهر من خلال حكمه على تلك التغيرات

التي تطرأ على خصائص نشاطه ومواصفات تأثيراته على ذلك الموضوع، وكما تعرف فإن موضوع عمل الأستاذ الأساسي هو (التلميذ)، حيث أن طبيعة عمل الأستاذ مرتبطة بخاصية التأثير المتبادل بين الذات (الأستاذ) والموضوع (التلميذ) أثناء النشاط التعليمي، فالأستاذ في أيامنا هذه ليس ناقصاً "بسيطاً" للمعارف إنما هو منظم وقائد موجه.

4- الخصائص والصفات الواجب توفرها في أستاذ التربية البدنية والرياضية

ولكي يؤدي أستاذ التربية البدنية والرياضية وظيفته بصفة جيدة يجب أن تتوفر فيه مجموعة من الخصائص في عدة جوانب باعتباره معلماً ومربياً وأستاذاً وهي:

4-1 الخصائص الشخصية:

المهنة التعليم دستور أخلاقي لابد أن يلتزم به جميع الأساتذة ويطبقون قيمه ومبادئه على جميع أنواع سلوكهم، وبهذا الصدد قام مكتب البحوث التربوية في نيويورك بإلقاء الضوء على بعض مستلزمات شخصية الأستاذ وذلك لمساعدة هذا الأخير على معرفة نفسه بصفة جيدة، تمحورت هذه الدراسة حول العناصر التالية: الهيئة الخارجية للأستاذ النشاط الخمول (...) وعلاقته مع التلاميذ، مع زملائه، مع رؤسائه، أولياء أمور التلاميذ (كانتور، 1972، صفحة 165).

ولذلك تحتاج مهنة التدريس إلى صفات خاصة حتى يصبح هدف التعليم سهل التحقيق ويمكن إنجاز هذه الصفات فيما يلي:

4-1-1 الصبر والتحمل:

إن الأستاذ الجيد هو الذي ينظر إلى الحياة بوجهة نظر مليئة بالتفاؤل فيقبل على عمله بنشاط ورغبة فالتلاميذ كونهم غير مسئولين هم بحاجة إلى السياسة والمعالجة ولا يمكن للأستاذ فهم نفسية التلميذ إلا إذا كان صبوراً في معاملتهم قوي الأمل في نجاحه في مهنته.

4-1-2 العطف واللين مع التلاميذ:

فلو كان الأستاذ قاسياً مع التلاميذ فيعزهم عليه، ويفقدهم الرغبة في اللجوء إليه والاستفادة، كما لا يكون عطوفاً لدرجة الضعف فيفقد احترامهم له ومحافظتهم على النظام.

4-1-3 الحزم والمرونة: فلا يجب أن يكون ضيق الخلق قليل التصرف سريع الغضب حيث يفقد بذلك إشرافه على التلاميذ واحترامهم. له. أن يكون طبيعيا في سلوكه مع تلاميذه وزملائه.

4-2 الخصائص الجسمية: لا يستطيع أستاذ التربية البدنية والرياضية القيام بمهمته على أكمل وجه إلا إذا توفرت فيه خصائص جسمية هي: (المجيد، 1984، صفحة 20).
القوام الجسمي المقبول عند العامة من الأشخاص خاصة التلاميذ، فالأستاذ يجب أن يراعي دائما صورته المحترمة التي لها أثر اجتماعي كبير.

التمتع بلياقة بدنية كافية يمكنه من القيام بأي حركة أثناء عمله. أن يكون دائم النشاط فالأستاذ الكسول يهمل عمله ولا يجد من الحيوية ما يحركه للقيام بواجب.
يجب أن يتمتع بالاتزان والتحكم العام في عواطفه ونظرته للآخرين، فالصحة النفسية والجسدية والحيوية تمثل شروطا هامة في إنتاج تدريس ناجع ومفيد.

4-3 الخصائص العقلية والعلمية: على الأستاذ أن يكون ذا قدرات عقلية لا يستهان بها، وأن يكون على استعداد للقيام بالأعمال العقلية بكفاءة وتركيز، وذلك لأنه يحتاج دائما إلى تحليل سلوك التلاميذ، وتحليل الكثير من المواقف التي تتطوي على مشكلاتهم التربوية: ومن خلال ما سبق يمكننا تخلص أهم العناصر التي يمكن للأستاذ أن يتميز بها حتى يصبح ناجحا في مهنته ما يلي:

أن يتيح فرص العمل والتجارب للتلاميذ حتى يعتمدوا على أنفسهم ويكون لهم تفكير مستقلا وحر...

أن يطبق المبادئ التربوية الحديثة في عمله مثل التعاون الحرة، العمل بالرغبة، والجمع بين الناحيتين العلمية والعملية في عملية التعليم. (السباعي، 1985، صفحة 38)

- على الأستاذ أن يكون ذا شخصية قوية تمكنه من الفوز بقلوب التلاميذ واحترامهم...
أن يكون واعيا بالمشاكل النفسية والاجتماعية لتلاميذ ويبين ذلك أمامهم حتى يضعوه موضع الثقة. المثابرة دوما للتجديد في العمل نحو الأفضل الأنجع. كما يجب أن يكون أستاذ التربية

البدنية والرياضية منظم التفكير قوي العقل، واسع النظرة للحياة، سريع الملاحظة، قادر على التصور والتخيل والاستنباط، وبالإضافة إلى هذه الصفات يجب أن يكون منصفاً بالميزات التالية:

4-3-1 الإلمام بالمادة: الأستاذ الكفء هو الأستاذ الواسع الاطلاع والثقافة والواثق بنفسه، كما يجب أن يكون قادر على اجتذاب ثقة تلاميذه له، وكذلك يجب أن يكون أستاذ التربية البدنية والرياضية ميالاً للاطلاع وتنمية المعارف، لأن إفادة التلاميذ من طرف الأستاذ تكون من خلال المعلومات والمعارف الواسعة لدى (زيدان، 2007، صفحة 60)

4-3-2 الذكاء: فالأستاذ على صلة دائمة بالتلاميذ ومشاكلهم، لذا عليه أن يكون ذا تصرف حكيم وأن يكون له القدرة على حل المشاكل، فنجاحه متوقف على مدى ذكائه وسرعة بديهته وتفكيره، فلا بد أن يكن دقيق الملاحظة متسلسل الأفكار قادراً على المناقشة والإقناع يخلق الميل المادته عند التلاميذ (المجيد، 1984، صفحة 16)

4-4 الخصائص الخلقية والسلوكية: لكي يكون الأستاذ التربية البدنية والرياضية دور فعال وأثر إيجابي خلال تدريس مادته على تلاميذه وذلك في معاملته مع المحيط المدرسي يجب أن تتوفر فيه خصائص منها: أن يكون محباً لمهنته جاداً فيها ومخلص لها. أن يكون مهتماً يحل مشاكل تلاميذه، ما أمكنه ذلك من توضيحات. أن يحكم بإنصاف فيما يختلف فيه التلاميذ، ولا يبدي أي ميل لأي تلميذ دون الجماعة فهذا يؤدي إلى إثارة الغيرة بين التلاميذ.

- يجب أن يكون متقبلاً لأفكار التلاميذ متفتحاً لهم

الأمل والثقة بالنفس: فالأستاذ يجب أن يكون قوي الأمل حتى ينجح في مهمته، وأن يكون واسع الأفاق كي يصل إلى تفهم التلاميذ وهذا لا يكون إلا بالثقة في النفس (المجيد، 1984، صفحة 16)

4-5 الخصائص الاجتماعية: يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية شخص له تجاربه اجتماعية في الحياة تكبد مشافتها وصبر على أغوارها بما واجهه من صعوبات نفسية واجتماعية، واجهته خلال الحياة، حيث أكسبته رصيда معرفيا صقل تلك المعارف ورسخت لديه بما أحاط به من دراسة علمية قبل أن يكون مربا أو أستاذا، لذا يعتبر الأستاذ رائدا لتلاميذه، وقدوة حسنة لهم، وله القدرة على التأثير في الغير. كما أن له القدرة على العمل الجماعي، لذا يجب أن يكون لديه الرغبة في مساعدة الآخرين وتفهم حاجاتهم، وتهيئة الجو الذي يبعث على الارتياح والطمأنينة في القسم. وهو إلى جانب ما سبق يعد رائدا اجتماعيا، وبالتالي فهو متعاون في الأسرة التربوية وعليه أن يساهم في نشاط المدرسة ويتعاون مع إدارتها في القيام بمختلف مسؤولياتها (زيدان، 2007، صفحة 45)

5- دور أستاذ التربية البدنية والرياضية:

5-1 الدور التوجيهي: إن التخطيط للدرس شيء وتنفيذ الخطط وتوجيه التعليم شيء آخر ولو أن الشئيين مرتبطين معا، فكيف ينفذ المدرس تخطيطه للدرس، وتوجيه التعليم وجهة سليمة، وما الطرق التي يوجه بها التلاميذ لكي يتعلموا ويحقق الأهداف الموضوعية ويحصلوا على النتائج التي يريدونها؟

إن المدرس يشرح المعلومات للتلاميذ ويوضحها بحيث يفهمونها... والشرح فن جميل ولكن فن يمكن أن تتعلمه بالدرس والمثابة، وكثير من المدرسين البارزين قد أجادوه... والشرح يبدأ بأن يتعرف المعلم على موقف كل تلميذ ومستواه من فهم المعلومات، ثم يربط شرحه بخبرات المتعلم السابقة وما تحصل عليه من معرفة ويجعل المسألة موضع الشرح إلى أجزاء بسيطة ويركز على هذه الأجزاء مستعملا لغة سهلة من غير إطناب متجنباً الدوران والتعقيد، ولقد أجمع المربون على معاونة التلاميذ في التعلم مهمة من مهام المدرس، إن بعض المدرسين يثيرون اهتمام التلميذ للتعليم وينقلون إليه الشعور بالرغبة في تحصيل المعلومات والكشف عن الحقائق، وإن هذا الشعور يحس به المتعلم وينتقل إليه من المدرس

فهو ليس مفروضا ولا مصطنعا إلى أنه جزء مهم ومتضمن في (بشير، 2000، الصفحات 27-29)

5-2 الدور النفسي: المقصود به هو ذلك الاهتمام الذي توليه التربية البدنية والرياضية للصحة النفسية للتلميذ التي تعتبر بمثابة أهم العوامل لبناء الشخصية الناضجة السوية، وإن علم النفس الحديث اهتم بالطفل كما اهتم أيضا بالاعتبارات النفسية التي تؤثر على الطفل بعد ولادته حيث ينفصل ويحتاج إلى تعهد ورعاية وتربية، وقد حدد علم النفس حاجة الطفل إلى الحب والعطف والحرية والشعور بالنجاح وكذلك الحاجة إلى التعرف واكتساب مهارات حركية جديدة، ولهذا فإن التربية تدخل في اعتبارها خصائص نمو الطفل بإعداد البرامج التعليمية التي تتماشى مع هذه الخصائص ومن ثم ينضح مدى العلاقة الوثيقة بين التربية البدنية والصحة النفسية (Edgard hill, 1985, p. 453)

فالتربية البدنية تعالج الكثير من الانحرافات السلوكية للتلميذ وتوجهه توجيهها صحيحا وتسمح له بتحقيق الاتزان النفسي تماشيا مع الدراسات النفسية الحديثة التي أوضحت أن الصحة النفسية من أهم عوامل بناء الشخصية، كما أن لها دور هام في توجيه الرغبات التي تتمثل في الطاقة الزائدة، وهذا التوجيه يعطي للتلميذ فرصة التحرر من الكبت علما أن الانعزال يتحول إلى مرض نفسي (حسن، 1998، صفحة 25). فالأستاذ أو المربي يمكنه معالجة الانحرافات كالتصرفات العدوانية وبعض مظاهر العنف وذلك بتوجيهه إلى الطريق الصحيح أو الحد من هذه الانحرافات، وتحقيق الاتزان النفسي وذلك تماشيا مع الدراسات الحديثة ومربي التربية البدنية كما يقوم ببيت الصفات الجيدة والحميدة في نفسية التلميذ وذلك عن طريق النشاطات التي يقدمها وطريقة تقديمها كالثقة بالنفس وتحمل المسؤولية وروح التعاون الجماعي وتقبل الهزيمة وتقييم الذات (علاوي، 1976، صفحة 174) وأخيرا يمكن حصر الخصائص التي يجب أن تتوفر في الأستاذ فيما يلي:

- أن يحسن معاملته مع التلاميذ وأن يعطف عليهم.
- أن يحترم شخصية التلاميذ في سائر المواقف الاجتماعية.

- قوة الشخصية والتأثير على الآخرين (التلاميذ).
- توفير آداب التعامل مع التلاميذ وفهم مشاكلهم.
- توفير الصحة النفسية والخلو من القلق وتوفير الاتزان الانفعالي والقدرة على التكيف في مختلف الظروف. (حسن، 1998، صفحة 25)

3-5 الدور التربوي: على مدرس التربية البدنية والرياضية أن يسلك الطريقة المثلى لنقل المعلومات إلى التلاميذ التي تناسبهم وتسائر مدى نضجهم ووعيهم، وعليه أن يلاحظ سلوكه وتصرفاته أثناء الدرس أو غير أوقات الدرس، لأن التلاميذ يتخذونه المثل الأعلى الذي يتقيدون به ويقلدونه ومن واجب المدرس أن يأخذ خطوات إيجابية في تربية تلاميذه وذلك عن طريق إرشادهم وأن تكون توجيهاته موجهة توجيهها تربويا صحيحا وأخيرا فإن الحقيقة الثابتة أن مصدر الأستاذ الناجح وهو أنه قبل كل شيء إنسان قادر على التأثير بصورة بناءة في حياة الناشئين، ومن خلال درس التربية البدنية والرياضية الذي يعتبر الفرصة السامحة للأستاذ لبت مفاهيم اجتماعية وتهذيب النفس بصورة مستمرة وتشجيع السلوكيات الحميدة ومحاولة لتبصير الناشئ بذاته على أمل أن يدرك هو لنفسه المسافة الفاصلة بينه وبين القيم وينطلق لتحقيق هذه الأخيرة (الفنادي، 1983، صفحة 169)

6- واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية

1-6 الواجبات العامة: تشكل الواجبات العامة لأستاذ التربية البدنية والرياضية جزءا لا يتجزأ من مجموع واجباته المهنية في المدرسة التي يعمل بهاء ولقد أبرزت دراسة أمريكية حسب أمين أنور البولي، أن مديري المدارس يتوقعون من أستاذ التربية البدنية والرياضية ما يلي:

- لديه شخصية قوية تتسم بالاتزان الانفعالي.
- معد إعدادا مهنيا جيدا لتدريس التربية البدنية والرياضية.
- يتميز بخلفية عريضة من الثقافة العامة.
- مستوجب للمعلومات المتصلة بنمو الأطفال وتطورهم كأساس للتعلم.

- لديه القابلية للنمو المهني الفعال، والعمل الجاد المستمر.
 - يفهم فلسفة التربية البدنية والرياضية ومبرراتها وقادر على توضيحها.
 - لديه الرغبة للعمل مع كل التلاميذ بكل صفاتهم.
- وحدد أيضا أكرم زكي خطابية الواجبات العامة لأستاذ التربية البدنية والرياضية في النقاط التالية:

- معرفة وفهم أهداف التربية البدنية والرياضية سواء كانت طويلة المدى وغير المباشر وقصير المدى ومباشرة (الحولي، 1996، صفحة 163)
- التخطيط لبرنامج التربية البدنية والرياضية مع الأخذ بعين الاعتبار أغراضها مع مراعات الأمور التالية:

- احتياجات ورغبات التلاميذ.
- الميول والفروق الفردية.
- تنوع وتعدد أوجه النشاط.
- تحديد الفترة الزمنية الملائمة لتنفيذ هذه الأنشطة وتحديد حجم الفصل الدراسي الأخذ في الاعتبار المرحلة العمرية.
- عدد الأساتذة الموجودين في المدرسة.
- تطوير واختيار المواد والأنشطة التعليمية المناسبة لتعلم التلاميذ التحضير والتخطيط للوحدة التدريسية ودروسها اليومية مثل تحضير المعلومات التي يجب أن يتعلمها التلاميذ خلال درس أو أكثر ثم اختيار طرق التدريس المناسبة لها (جمعة س.، 1998، صفحة 39)

- الإعداد والتحضير لبيئة درس التربية البدنية والرياضية وتنظيمها للاستعداد والتعلم، ويشمل ذلك تحضير الأجهزة الضرورية والأجهزة المساعدة والوسائل التعليمية وكذلك تحديد الأدوار التي سيشارك فيها كل تلميذ أو عدة تلاميذ كفريق.
- توفير القيادة الرشيدة والحكمة التي تساعد على تحقيق أغراض التربية البدنية.

- استخدام القياس والتقويم المعرفة مدى تحقيق هذه الأغراض.
 - تحديد الصعوبات والعراقيل التي تواجه عملية تنفيذ المنهج والسعي لحلها.
 - إعادة تقويم برامج التربية البدنية والرياضية بصفة دورية من خلال نتائج القياس والتقويم وتحليل هذه النتائج (خوابية، 1997، الصفحات 176-178)
- 6-2 الواجبات الخاصة:** إلى جانب الواجبات العامة السابقة الذكر توجد واجبات خاصة به يتوقع أن يؤديها من خلال تحمله بعض المسؤوليات الخاصة في المدرسة، وهي في نفس الوقت قد تعتبر أحد الجوانب المتكاملة لتقدير عمل الأستاذ، منها:
- حضور اجتماعات هيئة التدريس واجتماعات القسم ولقاءاته.
 - التعاون والتنسيق مع الزملاء في نفس القسم.
 - الإشراف على غرفة تبديل الملابس أثناء استخدام الطلبة لها.
 - القيام بالإسعافات الأولية الضرورية إذا دعت الحاجة.
 - المشاركة في تنظيم وإدارة المباريات والمنافسات الرياضية.
- تقييم الطلاب وفق للخطوة الموضوعية (الحولي، 1996، الصفحات 164-165).

7- دور الأستاذ في إعداد درس التربية البدنية والرياضية:

أستاذ التربية البدنية والرياضية هو العنصر الأساسي في التخطيط والإعداد للدرس بكل ما يحتويه من أنشطة وخبرات تخص جميع المستويات التعليمية، ولا شك أن هذا يتطلب منه معرفة عميقة بكيفية اختيار المحتوى والوسائل والطرق الجيدة لضمان التنفيذ السليم للدرس، ويأتي في مقدمة ذلك معرفة الطرق والمناهج الحديثة في إخراج الدرس وفق ما تقتضيه طبيعة البيئة التربوية بكل عناصرها البيئة التربوية بكل عناصرها ومحاولة تطوير وتحسين النقائص باستمرار عملية تقويم البرامج والوسائل الموصلة لذلك (الحولي، 1996، صفحة 165)

8- مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية في المدرسة الحديثة:

وهنا نركز جيداً على كلمة مسؤوليات. فهذا إن دل على شيء إنما يدل على الواجبات التي تنتظر الأستاذ الأداء مهنته، وللقيام بعمله على أحسن وجه، ويمكن تقسيم مسؤوليات الأستاذ كما يلي:

8-1 مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضة اتجاه المادة التعليمية:

أستاذ التربية البدنية والرياضية اليوم يحظى بتجربة أكبر في تحديد للمنهج وأنواع النشاط التعليمي التلاميذه، فهم يشاركون كأفراد وجماعات الإعداد خطط العمل للسنة الدراسية، وذلك فيما يتعلق بالمادة التعليمية، هكذا نرى أن الأستاذ لم يصبح غائباً عن ساحة العليم إن صح التعبير وإنما أتيحت له الفرصة لوضع الخطط التعليمية، والمناهج والطرق العملية انطلاقاً من واقع التلميذ من داخل أو خارج الصف المدرسي ومن واجب الأستاذ الإلمام الجيد بجميع ما يتعلق بالنشاط الرياضي المدرسي من مهارات رياضية، وطرق التدريس، وأساليب حديثة في التعليم، من المستحب في العملية التربوية أن يكون الأستاذ مشاركاً في نوع من أنواع النشاط المدرسي، كرئاسة جمعية من جمعيات النشاط أو رئاسة فصل، أي أن يكون رائداً له، وهذا النشاط كثيراً ما يكون خبرة سارة تتطلب جهداً ومهارة وتفكيراً تربوياً سليماً، وهذه التجربة والمبادرة الجميلة تسمح للتلاميذ من اكتشاف جوانب عديدة من حياة تلاميذه (محمد م.، 2004، صفحة 20)

8-2 إعداد أستاذ التربية البدنية والرياضية:

يعتبر إعداد الأستاذ من الأسس الهامة التي تقوم عليها السياسة التعليمية، تلك السياسة التي يعتني الأستاذ بتنفيذها وتتمثل في إعداد المتعلم للحياة في المجتمع الذي يعيش فيه وفقاً للفلسفة التي ارتضاها المجتمع لنفسه وللعملية التعليمية أبعادها وركائزها، ومن أهمية إعداد الأستاذ يقول "تشارلز ميرميل": لا يسمح لأحد بممارسة مهنة التعليم ما لم يعد إعداداً أكاديمياً خاصاً بها حيث أنها تتطلب من القائمين عليها التخصص الدقيق في المادة العلمية والإلمام التام بأساليب وطرق تدريسها، كما ينبغي أن يكون خبيراً بالأسس النفسية الاجتماعية

التي تهتم بحاجات التلاميذ ودوافعهم وميولهم، حتى نتمكن من التعامل معهم وإرشادها وتوجيههم، وحيث أنه الأستاذ التربية البدنية دور هام في إعداد التلميذ، لهذا يكون من الضروري إعداد هذا التلميذ إعدادا مهنيا، أكاديميا، ثقافيا وعلميا (عزمي، أساليب تطوير درس التربية البدنية الرياضية، 2005، صفحة 21)

3-8 الأستاذ وبرنامج التربية البدنية والرياضية: يمثل دور الأستاذ التربية البدنية

والرياضية التربوي فيما يتصل ببرنامج التربية البدنية في المؤسسة خلال أربعة جوانب هي:

- تدريس التربية البدنية وذلك من خلال دروس التربية المقررة في المؤسسة حسب كل صف مدرسي.

- ادارة النشاط الداخلي: وهي الأنشطة التربوية المكملة للدروس وهي ذات طابع تطبيقي وتتم داخل أسوار المؤسسة.

- ادارة النشاط الخارجي وهي أنشطة ذات طابع تنافسي، حيث تمثل فرق المؤسسة ومنتخباتها في المسابقات خارج المؤسسة.

- ادارة البرامج الخاصة وهي أنشطة تتعهد حالات الإعاقة بأنواعها بما يناسبها، كما أنها على الجانب الآخر تتعهد حالات التفوق والامتياز الرياضي مما يعمل على استمرارية الارتقاء به (الحولي، 1996، صفحة 147)

والمدرس التربية البدنية والرياضية عدة مسؤوليات تعليمية يمكن انجازها على النحو التالي: التخطيط الواعي للتدريس بدءا من المستوى اليومي ومرورا بالمستوى قصير المدى وصولا إلى المستوى بعيد المدى، وصياغة الأغراض التعليمية الجزئية السلوكية التي تحقق أهداف المنهج. انتقاء المحتوى من ألوان الأنشطة البدنية، الحركية والرياضة المختلفة التي تحقق الأغراض التعليمية بكفاءة عالية (الحولي، 1996، صفحة 147)

9- العلاقة بين الأستاذ والتلاميذ: صنف علماء التربية وعلم الاجتماع العلاقة بين

الأستاذ والتلميذ في المؤسسات التربوية على ثلاث:

1 - الدكتاتوري

2 - السائد (فوضوي)

3- الديمقراطي (الشوري)

وكل نمط من هذه العلاقات الاجتماعية الثلاثة تتجر عنها نتائج سلبية وإيجابية للتلاميذ من حيث رضاهم عن الجو الاجتماعي وبالتالي الإقبال على العملية التعليمية وتحقيق التوافق الاجتماعي لهم أو أن التلاميذ يتبرمون من الجو السائد بينهم وبين المعلم مما يؤدي إلى ما يسمى سوء التوافق الاجتماعي.

9-1- مميزات هذه العلاقة بين الأستاذ والتلاميذ:

1. النمط الدكتاتوري يتميز:

- تركيز السلطة في يد الشخص (الأستاذ).
- هذه السلطة مستبدة شديدة الاعتداء وعديمة الثقة في ذكاء التلاميذ.
- يفرض القائد المستبد نظاما صارما، جامدا يخنق الحريات.
- السلوك الاجتماعي تميزه روح العدوان. (تتيو، 2000/2001، الصفحات 2-75)

2. النمط السائد الفوضوي: يتميز بـ:

- الفرض بدل النظام الصارم.
- يكثر فيه ضياع الوقت وتبدو آثار التفكك الداخلي.
- يتميز بأنه يتمثل في الحرية المطلقة التي تصل إلى حد الفوضى. (تتيو،

2000/2001، صفحة 76)

3. النمط الديمقراطي (الشوري) يتميز بـ:

- يقدر قيمة كل فرد في ذاته كإنسان.
- العمل على تنمية شخصية كل فرد (تلميذ).

- كل فرد حر في تفكيره وتعبيره وفي إختيار ما يناسبه من الأعمال.
 - الاعتراف بقدرة كل تلميذ على تصريف شؤونه بنفسه.
 - يسعى القائد - أي المعلم الديمقراطي إلى ضرورة مشاركة كل عنصر في النشاط المدرسي وهذا يعمل على إيجاد الدوافع إلى التعاون. (تتيو، 2000/2001، صفحة 77)
- 9-2 العوامل المؤثرة في العلاقة بين الأستاذ والتلميذ:** إن إعتبار العلاقة بين الأستاذ والتلميذ بأنها مجموعة الروابط الاجتماعية التي تنشأ بينهما، فإن بأن طبيعة تلك الروابط تتأثر بطبيعة الضرورة التي تتم فيها عملية التعلم حيث يقول Postic الظروف قد تكون:
1. ظروفًا مؤسسية تختلف حسب الأمم وحسب الأنظمة التعليمية.
 2. ظروفًا اجتماعية تخص فقط المؤسسة التربوية ونمط التلاميذ المنتمين إليها بالإضافة إلى نمط العلاقات الوظيفية المتواجدة داخلها.
 3. أما الظروف البيداغوجية فتتمثل في الطرق البيداغوجية المطبقة والتي إذا لم تكن تعتبر من مجموع التقنيات التي تطبق بإختيار فلسفيا معين فإنها تحدث إختلافات أساسية للعلاقة بين الأستاذ والتلميذ. كما يمكن إعتبار المفاهيم التي يحملها المربي حول الطبيعة الإنسانية، كعامل يؤثر في العلاقة بين الأستاذ والتلميذ، إذا فالمربي يسلك حسب إطار مرجعي يخص مفهومه، لتلك الطبيعة الإنسانية لذلك فإننا نجد المعلم الذي يسمح للمتعلمين بإبداء مبادراتهم بخصوص طريقة تعليمهم وطريقة سير جماعة القسم الذي يتواجدون به، كما نجد المعلم الذي يحد من تلقائية المتعلمين حيث يضع ثقته في النظام لذلك Postic ونظرا لتأثير كل تلك العوامل المذكورة، يعتقد بأن دراسة العلاقة بين الأستاذ فإن والتلميذ تكون من خلال تحليل المعارف لمختلف البيانات المؤسسية ومختلف البيداغوجيات عبر الزمن وعبر الفضاء، لأن عناصر العلاقة بين الأستاذ والتلميذ عناصر مرتبطة ببعضها.

9-3 الاتصال بين المعلم والتلميذ: إن Postic يعتبر بأن القسم هو النظام الاجتماعي المصغر لذا فإنه يقول: إن أردنا أن نحلل القسم فإنه بإمكاننا أن نفعل ذلك بواسطة العديد من الأشكال، سواء من خلال مؤسساته الداخلية أو من خلال العلاقات التي يقيمها ذلك القسم مع المؤسسات الخارجية والأشكال التي يتأثر بها وسطه الداخلي نتيجة تلك العلاقات أو من خلال بنية وشكل العلاقات الإنسانية التي تربط المتعاملين به وإذا أخذنا النقطة الأخيرة التي ذكرها في قوله والخاصة ببنية وشكل العلاقات الإنسانية التي تربط المتعاملين به، فإنه يعتبر بأن تحليل دراسة هذا الجانب يكون من خلال الدراسة النسقية (Systematique) للتفاعلات التي تحدث بين المتعاملين داخل القسم معلم تلميذ جماعة القسم).

حيث تعتبر الأهداف التي ترمي إلى تحقيقها الدراسة النسقية:

- تحديد الوضعيات المتبادلة بين المعلم والمتعلم.
- تحديد النموذج البيداغوجي المتبع من طرف المعلم.
- تحديد مستوى التأثير الممارس من طرف المعلم.

10- الصعوبات والعراقيل:

يمكن تقسيم هذه الصعوبات إلى عدة جوانب وهي:

✓ الجوانب الإرادية:

- النظرة غير الشاملة والموضوعية إلى التربية البدنية والرياضية من قبل المدرسة وإدارتها.

- كثرة نصاب المعلم من الحصص.

- عدم توافر البدائل عن القاعات والملاعب المغطاة بسبب الجو.

✓ الجوانب الفنية:

- قلة التأهيل من دورات تدريبية مهنية وإعادة النظر بمحتوى التربية البدنية والرياضية.
- قلة الموجهين (المشرفين).

- تدخل بعض الموجهين التربويين في الجوانب الفنية مما يؤثر سلباً على التدريس.

✓ الجوانب المنهجية:

- عدم مناسبة بعض محتويات المنهج مع طبيعة التلاميذ، وكذلك الأدوات والأجهزة.
- عدم وضوح وفهم تقويم أهداف المنهج باعتباره المحصلة للدروس..
- عدم تنفيذ منهاج التربية البدنية والرياضية تبعاً للخطة الدراسية السنوية.
- نقص في المنافسات الرياضية.

✓ الجوانب الخاصة بالتلميذ:

- عدم ارتداء الزي الرياضي لعدد كبير من التلاميذ.
- عزوف بعض التلاميذ عن ممارسة النشاط الرياضي خاصة الإناث.
- عدم الاهتمام بالتربية البدنية والرياضية لكونها مادة غير أساسية.
- شعور التلاميذ ببرودة الجو يقلل من إقبالهم على ممارسة التربية البدنية والرياضية.

خلاصة الفصل:

ختامًا، يمكن القول أن أستاذ التربية البدنية والرياضية يلعب دورًا محوريًا في العملية التربوية والتعليمية، ليس فقط من خلال تعليم المهارات الحركية والرياضية، بل أيضًا عبر ترسيخ القيم الأخلاقية والاجتماعية التي تشكل أساسًا لبناء شخصية متوازنة لدى الطلاب. من خلال التركيز على تطوير اللياقة البدنية والصحة العامة، يساهم هذا الأستاذ في تعزيز وعي الأجيال الجديدة بأهمية النشاط البدني وأثره الإيجابي على حياتهم اليومية، سواء من الناحية البدنية أو النفسية.

وقد تناول هذا الفصل الجوانب المختلفة التي تحدد دور أستاذ التربية البدنية، بدءًا من مسؤولياته التعليمية والتنموية، مرورًا بتأثيره الاجتماعي والنفسي، وانتهاءً بالتحديات التي تواجهه أثناء أداء مهامه. إن هذا الدور، الذي يجمع بين الجانب المهني التخصصي والجانب التربوي الأخلاقي، يجعل من أستاذ التربية البدنية والرياضية عنصرًا لا غنى عنه في العملية التربوية.

بالإضافة إلى ذلك، فإن أستاذ التربية البدنية يواجه تحديات متنوعة تتعلق بالتعامل مع الفروقات الفردية بين الطلاب، وتطوير استراتيجيات لتحفيزهم على ممارسة النشاط البدني بانتظام. هذه التحديات تستوجب منه تطوير مهاراته باستمرار، والبحث عن أساليب مبتكرة للتعليم والتفاعل مع الطلاب.

يعتبر ما تم طرحه في هذا الفصل خطوة أساسية لفهم الأبعاد المختلفة لهذه المهنة ودورها في تشكيل جيل يتمتع بالوعي الصحي والاجتماعي. وسيتم في الفصول القادمة استكمال هذا التحليل من خلال التطرق إلى واقع ممارسة أستاذ التربية البدنية، واستكشاف أوجه التطوير الممكنة لتجاوز التحديات وتعزيز تأثيره الإيجابي على الطلاب والمجتمع.

الفصل الثالث

مرحلة التعليم الابتدائي

تمهيد

ينظر العالم المتقدم إلى المرحلة الابتدائية على أنها المرحلة الأساسية لتربية النشء وتأهيلهم للتوافق مع المجتمع والتفاعل معه، وبقدر الاهتمام بهذه المرحلة يصبح الفرد قادرًا على الإسهام في تقدم المجتمع والنهوض به، كما تعد مرحلة النهضة التعليمية والريادية في بيئة المجتمع، حيث أنها مرحلة البيئة الثانية للتلميذ بعد الأسرة، وتعتبر هذه المرحلة بداية النقش العلمي والفكري في ذهن التلميذ والذي يستمر معه طوال حياته العمرية فهي مرحلة الحقل الخصيب الذي يجب أن نغرس فيه بذور حياته الاجتماعية المستقبلية وهذا لا يمكن أن يتحقق إلا من خلال معرفة طبيعة المتعلم وخصائص نموه وحاجاته ومشكلاته. ويأتي هذا المقال للتعرف على نمو تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائية والذي يشمل العديد من خصائص النمو وحاجاته ومشكلاته، وأبرز التطبيقات التربوية على مستوى المدرسة والأسرة، مما يمكن العاملين في المدرسة وأولياء الأمور والتلاميذ في التعامل معها بفعالية، إذن فيما تتمثل مرحلة التعليم الابتدائية؟

1- تعريف المرحلة الابتدائية:

تعد المرحلة الابتدائية الخطوة الاولى للمسار التعليمي والفكري ويمكن التأكيد على أنها من المراحل المهمة في حياة التلميذ.

حيث يعرفها بولبدة (1966) "أنها ذلك التعليم الذي يؤمن قدرا كافيا من التعليم لجميع أبناء الشعب بدون تمييز، ويسمح لهم هذا القدر من التعليم بمتابعة الدراسة إلى المرحلة الاعدادية، إذا رغبوا في ذلك أو بدخول الحياة العملية بقدر معقول من الكفاءة تسمح لهم بالمساهمة في النشاطات الاقتصادية والاجتماعية للمجتمع". (محمد، 2013)

وتعرف أيضا بـ "أنها القاعدة التي يرتكز عليها إعداد الناشئين للمراحل التالية من حياتهم وهي مرحلة عامة تشمل أبناء الأمة جميعا، وتزويدهم بالأساسيات من العقيدة الصحيحة والاتجاهات السليمة والخبرات والمهارات". (المجيد، 2012)

تعتبر أيضا "مرحلة تحضيرية الانتقال بالتلميذ من العلوم الحسية إلى العلوم المجردة تمهيدا للمرحلة الموالية".

والمرحلة الابتدائية هي مرحلة من التعليم الاساسي الالزامي وقد أقر القانون رقم 04-08 المؤرخ في 23 يناير، المتضمن للقانون التوجيهي للتربية الوطنية من خلال مواده، 10، 11، 12، 13، 14 الحق في التعليم لكل جزائري أو جزائرية دون تمييز قائم على الجنس أو الوضع الاجتماعي أو الجغرافي، كذلك يتجسد الحق في التعليم بتعميم التعليم الاساس يوضح ان تكافؤ الفرص فيما يخص ظروف التمدرس ومواصلة الدراسة بعد التعليم الاساسي ويكون التعليم اجباريا لجميع الفتيات والفتيان البالغين من العمر ست (6) سنوات إلى ست عشرة (16) سنة كاملة. (الوطنية، 2024)

قد أعيدت هيكلة التعليم الاساسي سنة 2003/2004 كما يلي: 5 سنوات في المرحلة الابتدائية وينتهي بامتحان نهاية المرحلة، حيث يسمح للتلميذ الحاصل على شهادة النجاح بالانتقال إلى المتوسط، وهذا في كل من المدارس العمومية والمدارس الخاصة المعتمدة من طرف وزارة التربية الوطنية الا أنه قد تم إلغاء شهادة التعليم الابتدائي والاعتماد على معدل

الفصول الثلاثة للانتقال إلى المتوسط على أن يتم تعويض هذا الامتحان بآخر لتقييم مكتسبات التلميذ ابتداء من العام المقبل.

2- خصائص المرحلة الابتدائية:

تمتاز المرحلة الابتدائية بعدة خصائص تجعل منها مرحلة مهمة في حياة التلميذ وعلى المعلم إدراك هذه الخصائص للقيام بدوره الفاعل والمؤثر بشكل إيجابي، ومن هذه الخصائص: (رحوي، 2012)

- تعويد الطفل في هذه المرحلة على السلوكيات الجيدة، ففي هذه المرحلة يتطلع الطفل إلى معرفة كل ما هو جديد، ومن هذه السلوكيات الجلوس بشكل صحيح في القسم، وحمل المحفظة بشكل صحيح لكي لا يؤذي ظهره، والمحافظة على النظافة الشخصية ونظافة الصف والبيئة المحيطة.

- تدريب عضلات الطفل؛ ففي هذه المرحلة تنمو العضلات الصغيرة والكبيرة ويحتاج الطفل إلى تدريب هذه العضلات لاستخدامها بشكل جيد وزيادة قوتها، فيمكن للمعلم أن يجعلهم يلعبون ألعاباً بدنية كرياضة كرة القدم أو صعود الدرج ونزوله عدة مرات، كما أن توافر اللوحات التعليمية بشكل مجسم يساعد الطفل على لمسها والشعور بها.

- كتابة المقررات والكتب المدرسية بخط واضح ليستطيع كل طفل قراءته وفهمه.

- زيادة مدى إدراك الطفل من خلال الرحلات المدرسية الترفيهية والتعليمية، فعندما يرى الطفل ما يأخذه في المدرسة على أرض الواقع فإنه يشعر به ويصدق ويتربس في ذهنه.

- تدريب الأطفال على القراءة والكتابة بكل هدوء وصبر، كما أنه في هذه المرحلة إذا تم تعليمه بشكل سليم أقبل على التعليم وازدادت قدراته العلمية في المستقبل. تعليم الأطفال على النقد البناء وتعبيرهم عن آرائهم

3- أهمية المرحلة الابتدائية:

يعرف التعليم الابتدائي بأنه المرحلة الأولى من مراحل التعليم الإلزامي، والذي يغطي السنوات الست أو السبع الأولى من الحياة المدرسية، ويعدّ هذا التعليم من أهم المراحل الدراسية للتلميذ، ويظهر ذلك جلياً من خلال الأمور الآتية:

أ- يلبي احتياجات التلميذ خلال السنوات الأولى: (محمد، 2013، صفحة 55)

يعدّ التعليم الابتدائي مهماً جداً للتلميذ في السنوات الدراسية الأولى، فهو يلبي احتياجات التلميذ خلال السنوات القليلة الأولى من الحياة المدرسية، كما أنه يهدف إلى ضمان نمو الأطفال، وتطوير مهاراتهم الاجتماعية والثقافية والعاطفية والجسدية والمعرفية، مما يجعله مهماً جداً للأطفال.

ب- يحسن التعليم الابتدائي وعي التلميذ: كما أن التعليم الابتدائي يحسن من وعي التلميذ ويفتح أمامه الفرص لحياة أفضل، كما أنه يحد من الفقر بين الأجيال، فهو يؤثر على التقدم الأكاديمي للطفل؛ فهو حاضنة الجيل القادم من القادة والمفكرين والمبتكرين، كما أنه يعلم الاستقلال والثقة للطفل.

ج- التعليم الابتدائي أساس التطورات الفكرية المستقبلية: (محمد، 2013، صفحة 62)

يعد التعليم الابتدائي الوقت المناسب لتوفير الجو الداعم والدفاع عن الفردية وإدخال القيم المختلفة للطفل؛ لذا فهو يقاس كأساس للتطورات الفكرية المستقبلية، فمن خلاله يتم الجمع بين التربية الأخلاقية والعلوم الإنسانية، كما أنه يطور من خلال التربية الأخلاقية المشاعر والنظرة الإيجابية في المرحلة المبكرة من الطفولة.

د- يساعد التعليم الابتدائي على تنمية الأمم:

إن تنمية الأمم بشكل أساسي يعتمد على مستوى التعليم الذي يصل إلى سكان الدول المختلفة، وذلك بغض النظر عن الطبقة أو العرق أو أي اعتبارات أخرى، كما أن التعليم علامة فارقة ومهمة للتنمية الوطنية، وتعمل على تحسين الفرص لدى الجنسين، من خلال الوصول للمؤسسات التعليمية، بما في ذلك المدارس الابتدائية.

هـ - **حماية الأطفال من العنف أو الاستغلال:** إن الأطفال المحرومين من الوصول إلى التعليم الابتدائي معرضون لخطر أكبر للمعاناة من العنف أو الاستغلال، خاصة عندما يكون الحرمان ناتجاً عن بعض الكوارث الطبيعية، وتبين كثير من الدراسات أن الفتيات أكثر تعرضاً للعنف والاستغلال في حال حرمانهن من التعليم وخاصة الابتدائي؛ فيواجهن مخاطر زيادة مثل الاتجار بالبشر.

و - **يدعم التعليم الابتدائي التنمية الاجتماعية والعاطفية:** (الحدادي، 2021، صفحة 12)

إن من المهم جداً للأطفال أن يقضوا الوقت مع بعض الأطفال الآخرين، خاصة عندما يكون كل واحد منهم منتمياً لثقافات وبيئات مختلفة عن الآخر، ويساعد التعليم الابتدائي على هذه اللقاءات وكذلك من خلال الأنشطة الجماعية، مما يساعد على تنمية التفاعل الاجتماعي لدى الطفل.

وكذلك فإنه يعلم الطفل أسس الاحترام للآخر، ويعلمه التفريق بين الصواب والخطأ، وطريقة حل النزاعات والتخطيط للأمور، ويعلمه الثقة بالنفس والاستقلالية كذلك.

ز - **يحسن التعليم الابتدائي مهارات القراءة والاتصال:** ترتبط مهارات القراءة والاتصال الاجتماعي ارتباطاً مباشراً بالتعليم الابتدائي للطفل، ففي تلك المراحل الأساسية يبدأ التطور اللغوي والعقلي لدى الطفل، وكذلك تطور مهارات التواصل، لذا فالتعليم الابتدائي مهم وضروري لنمو الطفل عموماً.

كما أن حصول الطفل على تعليم ابتدائي سيء له تأثيرات سلبية كثيرة على الطفل ومستقبله، فضعف التعليم أو غيابه يؤدي إلى الأمية والجهل، فالتعليم الابتدائي أهم مرحلة من مراحل التعليم للأطفال، كما أنه مهم جداً لتطوير الأوضاع العامة لبلد ما.

4- أهداف المرحلة الابتدائية:

تُعد المرحلة الابتدائية الركيزة الأساسية التي يُعتمد عليها في إعداد الناشئين، وهي المرحلة التي يتم بها تزويد الأطفال بالاتجاهات السليمة، والعقيدة الصحيحة، والخبرات والمهارات، ولهذه المرحلة العديد من الأهداف، من أهمها: (Acee، 2010، الصفحات 17-27)

- تثبيت العقيدة الإسلامية في نفس الطفل، ورعايته من خلال التربية الإسلامية المتكاملة، سواء كان ذلك في الخلق، أو الجسم، أو العقل، أو اللغة.
- تدريب التلميذ على إقامة الصلاة، وتعليمه الفضائل وآداب السلوك. تنمية المهارات الأساسية الخاصة بالمهارات الحركية، والعديدية، واللغوية.
- تزويد التلميذ بالقدر المناسب من المعلومات في مختلف المجالات والموضوعات.
- تعريف التلميذ بنعم الله سواء كان ذلك في النفس، أو في البيئة الجغرافية والاجتماعية؛ من أجل أن يحسن استخدام النعم، وينفع ذاته وبيئته.
- تنمية الذوق البديعي لدى التلميذ، ويكون ذلك من خلال زيادة التقدير للأعمال اليدوية. تنمية الوعي لدى التلميذ؛ من أجل أن يدرك واجباته، وحقوقه في حدود سنّه.
- غرس حب الوطن في قلب الطفل. توليد الرغبة لدى التلميذ في الحصول على العلم النافع، والقيام بالأعمال الصالحة. تدريب التلميذ على الاستفادة من وقت الفراغ.
- تجهيز التلميذ للمراحل القادمة في حياته.

5- خصائص تلميذ المرحلة الابتدائية:

إن معرفة معلم المرحلة الابتدائية وفهمه للخصائص الجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية التي يتميز بها تلاميذه تعتبر أساسية تعينه في: (الخميسي، 2002، صفحة 202)

- اتخاذ قرارات سليمة فيما يخطط لهم من نشاطات.
- وفيما ينظم لهم من تعلم.

وقد استهدف هذا التعيين تناول الخصائص التي يتميز بها تلميذ المرحلة الابتدائية (من سن 6 حتى سن 12 أو 13) وربط هذه الخصائص بمطالب النمو التي يحتاج إليها ذلك التلميذ، والتركيز من ثم على انعكاسات تلك الخصائص على:

- ممارسات المعلم فيما ينظمه لتلاميذ من تعلم.

ويؤمل أن يؤدي هذا التلخيص أو التعيين إلى: (الخميسي، 2002، صفحة 203)

- تحسين فهم المعلم لتلاميذه من خلال التعرف على الخصائص النمائية الأساسية (العقلية والجسمية والانفعالية والاجتماعية) عندهم.

- مراعاة هذه الخصائص في تنظيم تعلمهم وتوفير فرص النمو المتكامل السوي لهم في إطار دوره ومسؤولياته (بوصفه منظماً للتعلم وميسراً له).

أهداف التعيين أو التلخيص: يؤمل من المعلمون قيامهم بالنشاطات المقترحة في هذا التلخيص أو التعيين وأن يحققوا النتائج التعليمية التالية: (هيئة مستخدمي التربية والتكوين، 2005، الصفحات 17-19)

أ- التعرف إلى الخصائص التي يتميز بها تلاميذ المرحلة الابتدائية جسماً وعقلياً واجتماعياً وانفعالياً وتعرف مطالب النمو التي يؤدي تحقيقها إلى النمو السليم لهؤلاء التلاميذ.

ب- الإلمام بانعكاسات خصائص تلاميذ هذه المرحلة على تنظيم تعلمهم.

ج- الاقتناع بضرورة مراعاة الخصائص النمائية للتلاميذ في أثناء التعامل معهم، وتطوير الممارسات الصفية للمعلم بما يحقق مطالب النمو اللازمة لتلاميذ المرحلة الابتدائية، ويسهم في تلبية حاجاته التعليمية.

د- التخطيط والتنفيذ لممارسات تعليمية تعليمية معينة تتسجم مع خصائص تلاميذ المرحلة الابتدائية وترعاها، وتوفر لها فرص النمو المتكامل السوي في إطار المدرسة والمجتمع المحلي.

6- دراسة خصائص الأطفال في المرحلة الابتدائية:

معرفة الخصائص النمائية للتلاميذ، تتضمن: (رابح، 1990، صفحة 269)

- معرفة الخصائص النفسية والعقلية والجسدية للأطفال في المراحل المختلفة والتغيرات التي تحدث لهم عن طريق النمو والتطور.
- تفسير التغيرات السلوكية التي تطرأ على الأطفال في المجالات السابقة في الأعمار المختلفة وربطها بالخصائص النمائية.
- إدراك العلاقات بين السمات العقلية والنفسية والجسدية للأطفال في المراحل المختلفة وبين طرائق تفكيرهم وتعلمهم.
- أهمية معرفة المعلم للتلاميذ الذين يتولى تنظيم تعلمهم وأهمية عدم قصر هذه المعرفة على أسمائهم وأشكالهم وغيرها من المعلومات الديمغرافية بل يتعدى ذلك إلى الأمور والجوانب التي لها انعكاساتها على تنظيم التعلم مثل قدراتهم العقلية ومستواهم النمائي.
- التخطيط السليم للمواقف التعليمية.
- تنوع الأسئلة والأنشطة التي يعدها المعلم.
- التعرف على أنجح الأساليب في التعامل مع الطلاب.
- مراعاة الفروق الفردية في التخطيط والتنفيذ.
- اختيار طرق التدريس المناسبة لتلاميذه.

يتبين مما تقدم أهمية معرفة المعلم للتلاميذ الذين يتولى تنظيم تعلمهم وأهمية عدم قصر هذه المعرفة على أسمائهم وأشكالهم وغيرها من المعلومات الديمغرافية بل يتعدى ذلك إلى الأمور والجوانب التي لها انعكاساتها على تنظيم التعلم مثل: (الخميسي، 2002، الصفحات

(14-13)

أ- قدراتهم العقلية ومستواهم النمائي والطرائق التي تناسبهم في التعلم وسرعتهم في الفهم والاستيعاب والفروق الفردية بينهم.

خلاصة الفصل:

على ضوء ما سبق ذكره يمكننا القول أن المرحلة الابتدائية تمتاز بعدة خصائص نمائية تجعل منها مرحلة مهمة في حياة التلميذ وعلى المعلمين إدراك هذه الخصائص للقيام بدورهم الفاعل والمؤثر بشكل إيجابي، ذلك لأن دراسة النمو تمكن المعلمين من معرفة مراحل النمو لتلاميذهم من تصميم مناهجهم الدراسية ودروسهم والاستراتيجيات التعليمية وتقييماتهم وتوقعاتهم للمراحل التي يمر بها تلاميذهم، بحيث يتطور الأطفال لأبعاد مختلفة، معرفية، اجتماعية، جسدية والمعنوية.

لذلك في أي لحظة، قد يكون وفق التلاميذ متقدمين بدرجة عالية في أحد الأبعاد يتم تطويرهم بشكل خاص في آخر، وكل هذا يجب أن يؤخذ في الاعتبار من قبل المعلمين.

لذا تعتبر مرحلة التعليم الابتدائي مرحلة أساسية في المسار الدراسي للمتعلم، وعليها يتوقف نجاحه ونجاح المدرسة، إذ فيها توضع أسس التكوين المستقبلي للمتعلم، أو بالأحرى تكوينه لمواجهة صعوبات الحياة. كما تقع على المدرسة الابتدائية مسؤولية إكساب كل متعلم قاعدة من الكفاءات والمعارف والتحكم فيها بقدر يجعلها وسيلة ينفذ بها إلى التعليم المتوسط.

لذا كان من الضروري وضع جهاز للعلاج البيداغوجي طوال هذه المرحلة والذي يسهل دون شك الانتقال إلى مرحلة التعليم المتوسط بمستوى يمكنه من النجاح، حتى لا تصبح المرحلة هذه مرحلة التسرب المدرسي في التعليم الإلزامي، تشجيعا للعمل من أجل الامتحان فحسب.

الجانِب التطبيقِي

الفصل الرابع:

الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد

يتم تسليط الضوء في الدراسة الحالية على ظاهرة الاحتراق النفسي لدى المعلمين نظرا لأثارها السلبية من إنهاك بدني وعقلي وانفعالي نتيجة المتطلبات والأعباء التي تفوق وتتجاوز أحيانا قدرة الفرد على تحملها. لهذا يعد ضبط الإطار المنهجي من المراحل الأساسية التي تخضع لها الدراسة العلمية، ومن هذا المنطلق سنتناول في هذا الفصل الإجراءات الميدانية التي اعتمدناها.

1- الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية (Exploratory Study) هي نوع من الدراسات العلمية تهدف إلى استكشاف ظاهرة معينة لم تُدرس بشكل كافٍ سابقًا، وتُستخدم غالبًا لفهم مبدئي للمشكلة، أو لتحديد المتغيرات والعوامل المؤثرة فيها، مما يساعد في صياغة فرضيات مستقبلية أو إعداد دراسات أعمق لاحقًا.

بعبارة بسيطة: هي دراسة أولية لا تهدف إلى إثبات علاقات نهائية، بل إلى جمع معلومات أولية وملاحظات تمهيدية تساعد الباحث على بناء تصور أوضح حول الموضوع قيد البحث. (حسين زيدا. 2002، الصفحات 98-99)

أُجريت هاته الدراسة في الفترة من 10 نوفمبر إلى 25 نوفمبر 2024 على بعض أساتذة التربية البدنية والرياضية (المتعاقدين) بمرحلة التعليم الابتدائي هذا التاريخ يوفر فترة كافية لجمع البيانات وتحليلها، مما يتيح للباحثين فهم الظاهرة بشكل مبدئي قبل الانتقال إلى دراسات أعمق لاحقًا

ومن خلال هذه الدراسة يتم تحديد وتعيين مجتمع وعينة الدراسة، كما نتطرق إلى طرق وجمع البيانات، إلى الأساليب الإحصائية المستعملة في تحليل البيانات الخاصة بالمقياس.

2- منهج المجتمع وعينة الدراسة:

لا تخلو أي دراسة علمية من الاعتماد على منهج من أجل القيام بدراسة وفق قوانين مضبوطة وفي دراستنا اعتمدنا على المنهج الوصفي الذي يعتمد فيه على وصف الظاهرة وتحليلها بدقة وموضوعية.

- **المنهج الوصفي:** هو عبارة عن وصف للظاهرة وهو طريقة من طرق التفسير والتحليل بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى الأهداف المحددة (سميرة، قادة، 2016، ص 93).

ويعرف أيضا على أنه مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه، وبالتالي فالمنهج ضروري للبحث إذا هو الذي يحدد الطريق ويساعد الباحث في ضبط أبعاد مساعي وأسئلة البحث وفروض البحث. (زرواتي، 2002، ص 119).

سعيًا في هذه النقطة إلى عرض أسلوب الدراسة المتبع بغية الوصول إلى الأهداف بالإضافة إلى توضيح مجتمع وعينة الدراسة وفق ما يتطلبه موضوع دراستنا.

1-2 منهج الدراسة الميدانية: إن المنهج يمكننا من تبسيط موضوع البحث والكشف على الحقائق العلمية وتحديد الأسباب والنتائج المترتبة عنها، ونظرا لطبيعة موضوع دراستنا المتمثل في الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية بدنية المتعاقدين للتعليم الابتدائي، كما أن طبيعة الدراسة الميدانية التي يتطلبها موضوع دراستنا فهو يركز على المقياس، لذلك سنعتمد على المنهج التحليلي للبيانات والمعلومات التي تم جمعها عن طريق المقياس.

2-2 مجتمع الدراسة (العينة): هو مجموعة من الوحدات الإحصائية المعرفة بصورة واضحة والتي يراد منها الحصول على بيانات (رحيم كرو العزراوي، 2008 ص 161). أيضا أنه يشمل جميع عناصر ومفردات المشكلة أو الظاهرة قيد الدراسة. (ريحي مصطفى، 2000، ص 137)

- **عينة الدراسة:** وتعني طريقة جمع البيانات والمعلومات من وعن عناصر وحالات محددة يتم إختيارها بأسلوب معين من جميع عناصر مفردات ومجتمع الدراسة، وبها يخدم ويتناسب ويعمل على تحقيق هدف الدراسة (ربحي مصطفى عثمان غنيم، 2000، ص 138).

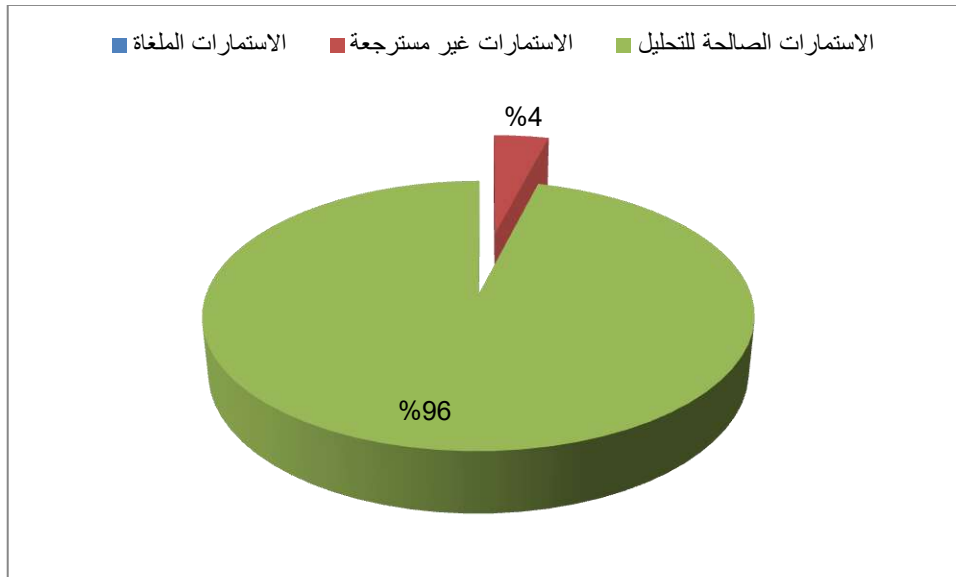
وهي جزء من المجتمع الذي تجري عليه الدراسة يختارها الباحث لإجراء دراسته عليه وفق قواعد خاصة لكي تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا (رحيم كرو العزراوي ، 2007، ص 161). رغم الصعوبات التي واجهتنا في تحديد مجتمعا الدراسة، إلا أننا سعيًا قدر الإمكان لجمع أكبر عدد ممكن مع مراعاة توفر أفراد العينة إلى الكفاءة المهنية والمعرفة العلمية لكي تمكنهم للإجابة على المقياس.

لقد قمنا بتوزيع 51 استمارة مقياس حيث اعتمدنا على تسليم المباشر للاستمارات لأساتذة التربية البدنية عينة الدراسة هذا ما مكننا من جمع استمارة مقياس بأقصى وقت ممكن. بعد استرجاع استمارات الموزعة تم حصر عدد الاستمارات الملغاة ومنها الاستمارات التي لم تسترجع، والجدول يوضح لنا الإحصائيات الخاصة بالاستمارات المقياس الموزعة وهي كما يلي:

الجدول رقم 01: النتائج الإحصائية للاستمارات المقياس الموزعة.

النسبة المئوية	التكرارات	البيان
100%	51	الاستمارات الموزعة
0%	0	الاستمارات الملغاة
4%	2	الاستمارات غير مسترجعة
96%	49	الاستمارات الصالحة للتحليل

المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على استمارات المقياس الموزعة.



الشكل رقم 04: النتائج الإحصائية للاستمارات المقياس الموزعة

نلاحظ من خلال الجدول أن عدد الاستثمارات الموزعة بلغ عددها 51 استثماراً منها 49 استثماراً اعتبرت صالحة للتحليل أي ما يعادل نسبة 96%. أما الاستثمارات الباقية عددها 2 استثماراً لم تسترجع أي ما يعادل نسبة 4%، يعود السبب إلى عدم فهم الموضوع من جهة أو لا مبالاة .

3- حدود الدراسة:

3-1 المجال المكاني: لقد أجريت الدراسة بالمدارس الابتدائية للمقاطعة الإدارية الثانية بولاية الوادي.

3-2 المجال البشري: شملت هذه الدراسة أساتذة التربية البدنية والرياضية (المتعاقدين) في مرحلة التعليم الإبتدائي بالمقاطعة الإدارية الثانية بولاية الوادي.

3-3 المجال الزمني: لقد أجريت هذه الدراسة في الفترة الممتدة من 2025/01/24 الى غاية 2025/03/20، خلال السنة الدراسية (2025/2024).

4- بناء أداة الدراسة:

بغرض الوصول إلى الأهداف المرجوة لهذه الدراسة والإجابة على الإشكالية المطروحة واثبات صحة أو عدم صحة الفرضيات، فقد إعتدنا في هذه الدراسة على مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي الذي إعتده الباحثون والذي وردت تعريفات كثيرة لمصطلح الاحتراق النفسي في الأبحاث والدراسات التي تناولت هذه الظاهرة ولكن بالرغم بعض الاختلافات بين هذه التعريفات إلا أن هناك نقاطاً تجمع عليها معظم الباحثين؛ وهي أن الاحتراق النفسي عبارة عن خبرة نفسية سلبية داخلية تتضمن المشاعر والاتجاهات والدوافع وتشمل استجابات سلبية وغير ملائمة نحو الغير ونحو الذات. ومن هذه التعريفات: تعريف كريستينا ماسلاش 1982, Cristina Maslach الباحثة في مجال الاحتراق النفسي أنه "حالة من الإنهاك الجسدي والانفعالي والعقلي تظهر على شكل إعياء شديد وشعور بعدم الجدوى وفقدان الأمل وتطور مفهوم ذات سلبي واتجاهات سلبية نحو العمل والحياة والناس". ويتضمن ثلاثة مكونات (السرطاوي، 1997:60) هي:

الإجهاد الانفعالي emotional exhaustion: يتصف هذا البعد بالإرهاق والضعف واستنزاف المصادر الانفعالية لدى المعلم إلى المستوى الذي يعجز به عن العطاء، ويعد هذا البعد العنصر الأساسي للاحتراق النفسي ويظهر علي شكل أعراض جسمية، أو نفسية، أو جمع بينها. ويقاس هذا البعد بـ (9 فقرات وهي: 1-2-3-6-8-14-16-18-20)

تبلد المشاعر depersonalization: يتضمن هذا البعد تغيراً سلبياً في الاتجاهات والاستجابات نحو الآخرين، وخصوصاً التلاميذ الذين يتلقون الخدمات التي يقدمها المعلم، وغالباً ما يكون مصحوباً بسرعة الغضب والانفعال، وفقدان التقدير للعمل، وكذلك الاتجاهات الساخرة نحو التلاميذ، ويقاس هذا البعد بـ (5 فقرات وهي: 4-5-7-10-11)

نقص الشعور بالإنجاز الشخصي low personal accomplishment: ميل المعلم إلى تقييم انجازاته الشخصية بطريقة سلبية، ويتمثل بمشاعر الاكتئاب، والانسحاب، وقلة الإنتاجية، وعدم القدرة علي التكيف مع الضغوط، والشعور بالفشل، وضعف تقدير الذات ، ويقاس هذا البعد بـ (8 فقرات وهي: 9-12-13-15-17-19-21-22).

5- الأدوات المستخدمة في تحليل نتائج المقياس:

من أجل تحقيق أهداف هذه الدراسة قمنا باستخدام المنهج الوصفي التحليلي، والذي يعرف "بأنه طريقة للبحث تتناول أحداث وظواهر وممارسات موجودة وملموسة ومتاحة للدراسة والقياس وسهلة الحصول عليها من خلال منهجية علمية صحيحة وتصوير النتائج التي يتم التوصل إليها على أشكال رقمية معبرة يمكن تفسيرها، حيث يعتبر من أنسب الأساليب وأكثرها استخداماً في دراسة وقياس الظواهر ، ويتسم المنهج الوصفي التحليلي بالواقعية لأنه يدرس الظاهرة كما هي في الواقع، ويستخدم مختلف الأساليب المناسبة من كمية وكيفية للتعبير عن الظاهرة وتفسيرها من أجل التوصل إلى فهم وتحليل الظاهرة محل الدراسة، ويهدف البحث إلى دراسة مستوى الاحتراق النفسي لدى اساتذة التربية البدنية للتعليم الابتدائي المتعاقدين حيث اعتمد هذا البحث على نوعين أساسيين من البيانات:

5-1- البيانات الثانوية:

تم الحصول عليها من خلال مراجعتنا للكتب والدوريات والمنشورات الورقية والإلكترونية والرسائل الجامعية والمقالات المتعلقة بالموضوع قيد البحث سواء بشكل مباشر أو غير مباشر، والتي ساعدتنا في جميع مراحل البحث، والهدف من خلال اللجوء للمصادر الثانوية في هذا البحث، هو التعرف على الأسس والطرق السليمة في كتابة الدراسات، وكذلك أخذ تصور عام عن آخر المستجدات التي حدثت وتحدث في مجال الدراسة الحالية

5-2- البيانات الأولية:

تم الحصول عليها من خلال تصميم استبانة للمقياس وتوزيعها على عينة من مجتمع الدراسة، ومن ثم تفريغها وتحليلها باستخدام برنامج "spss v.25" او باستخدام الاختبارات الإحصائية المناسبة بهدف الوصول إلى الدلالات ذات قيمة، ومؤشرات تدعم موضوع محل الدراسة.

بعد الجمع النهائي للمقياس من خلال استمارات القابلة للتحليل، اعتمدنا في عرض المعطيات وتحليلها على برنامج *Excel*، لكي نتمكن من معالجة المعطيات وتحويلها بشكل جداول وترجمتها إلى رسومات بيانية بهدف تسهيل عملية الملاحظة والتحليل للوصول إلى النتائج المرجوة كما اعتمدنا على مجموعة من الأساليب المتاحة في برنامج v.25 spss، كما يمكننا اختصار أساليب التي تم استخدامها فيما يلي:

- اختبار بيرسون لقياس ارتباط العبارات والمحاور؛
- اختبار ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) لقياس الثبات؛
- استخراج التكرارات والنسب المئوية لكل عبارة من المقياس؛
- قياس الوسط الحسابي المرجح لكل عبارة في المقياس بالاختبار إلى إيجابيات فرض العينة؛

- قياس الانحراف المعياري لكل عبارة في المقياس؛
- قياس الانحدار الخطي المتعدد في المقياس.

الفصل الخامس:

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد:

نقوم في هذا المبحث بعرض جميع المعلومات البيانات الواردة في استمارة المقياس الصالحة وتحليلها مع عرض الخصائص العامة لعينة الدراسة، لاحظنا من الواجب إظهار مدى ثبات وصدق المقياس مع التطرق في آخر المبحث إلى اختبار صحة الفرضيات.

1- اختبار ثبات وصدق المقياس وعرض الخصائص العامة لعينة الدراسة.

قبل البدء في تحليل نتائج المتحصل عليها قمنا باختبار صدق وثبات العينة موضوع الدراسة.

1-1 اختبار صدق وثبات المقياس: يتم التحقق من صدق وثبات المقياس من خلال:

أ- **صدق المقياس:** يقصد بصدق أداة الدراسة مدى قدرة المقياس على قياس المتغيرات التي وضعت من أجلها، ولهذا الغرض قمنا بالتأكد من صدق المقياس بطريقتين:

❖ **الصدق الظاهري:** 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 إحترق نفسي متزن وإحترق نفسي عالي ، كذلك بالنسبة للدراسات العربية ، حيث قام العديد من الباحثين بإستخراج دلالات جيدة من الصدق بالاضافة إلى أن المقياس إستخدم حتى في البيئة الجزائرية مما يجعله يمتاز بدرجة كبيرة من الصدق .

❖ **صدق المقياس:** تقاس درجة صدق المقياس من اختبار بيرسون، خلال قياس كل

من:

✓ الاتساق الداخلي Internal Validity:

يقصد بصدق الاتساق الداخلي مدى اتساق كل عبارة من عبارات المقياس مع المحور الذي تنتمي إليه هذه العبارة، حيث قمنا بحساب الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معامل الارتباط بين كل عبارة من عبارات محاور المقياس.

الجدول رقم 02: درجة الارتباط الكلية للمحور الأول

الرقم	المكون	المحاور	معامل بيرسون	(Sig)
01	الإجهاد الانفعالي	أشعر أن عملي يستنفذني انفعاليا نتيجة عملية التدريس	0.483	0.000
		أشعر أن طاقتي مستنفذة مع نهاية اليوم الدراسي	0.642	0.004
		أشعر بالإنهاك حينما استيقظ في الصباح وأعرف أن علي مواجهة عمل جديد	0.467	0.003
		أن التعامل مع الناس طوال يوم العمل يسبب لي الإجهاد	0.483	0.000
		شعر بالحرثاق النفسي من عملي	0.513	0.000
		أشعر أنني أعمل في هذه المهنة بإجهاد كبير	0.365	0.013
		أن العمل بشكل مباشر مع الناس يؤدي بي ذغلى ضغوط شديدة	0.372	0.009
		أشعر بالسعادة والراحة بعد الانتهاء من العمل مع طلابي	0.461	0.007
		أشعر وكأنني اشرفت على النهاية نتيجة ممارستي لهذه المهنة	0.731	0.000

المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على مخرجات برنامج (SPSS.v25)

يوضح لنا الجدول أعلاه أن معاملات الارتباط بين جميع عبارات المحور الأول الخاص بالإجهاد الانفعالي جاءت قيمه مقبولة ذات دالة إحصائية، عند مستوى معنوية (0.05)، وبذلك يعتبر المحور الخاص بالإجهاد الانفعالي صادق إلى حد بعيد لما وضع لقياسه.

الجدول رقم 03: درجة الارتباط الكلية للمحور الثاني

الرقم	المكون	المحاور	معامل بيرسون	(Sig)
02	تبدل المشاعر	من السهل معرفة مشاعر طلابي	0.194	0.048
		أشعر انني اتعامل مع بعض الطلبة وكأنهم أشياء لا بشر	0.369	0.006
		اتعامل بفعالية عالية مع مشاكل طلابي	0.415	0.003
		اصبحت أكثر قسوة مع الناس نتيجة عملي بالتدريس	0.494	0.001
		اشعر بالازعاج والقلق لان مهنتي تزيد من قسوة عواطفني	0.373	0.035

المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على مخرجات برنامج (SPSS.v25)

يوضح لنا الجدول أعلاه أن معاملات الارتباط بين جميع عبارات المحور الثاني الخاص بتبدل المشاعر ذات دالة إحصائية وقوية، عند مستوى معنوية (0.05)، وبذلك يعتبر مدى تأثير الاحتراق النفسي على تبدل المشاعر صادقاً إلى حد ما لما وضع لقياسه

الجدول رقم 04: درجة الارتباط الكلية للمحور الأول

الرقم	المكون	المحاور	معامل بيرسون	(Sig)
01	نقص الشعور بالانجاز الشخصي	اشعر ان لي تأثيرا ايجابيا في حياة كثير من الناس من خلال عملي	0.826	0.000
		أشعر بالحيوية والنشاط	0.392	0.009
		أشعر بالاحباط من ممارستي لمهنة التدريس	0.448	0.001
		حقيقة لا أهتم بما يحدث مع طلابي من مشاكل	0.331	0.020
		استطيع بسهولة خلق خلق جو نفسي مريح مع طلابي	0.635	0.000
		انجزت اشياء كبيرة ذات قيمة واهمية في ممارستي لهذه المهنة	0.570	0.000
		اتعامل بهدوء مع المشاكل الانفعالية والعاطفية في اثناء ممارستي لهذه المهنة	0.387	0.008
		اشعر ان الطلبة يلومونني عن بعض مشاكلهم	0.529	0.000

المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على مخرجات برنامج (SPSS.v25)

يوضح لنا الجدول أعلاه أن معاملات الارتباط بين جميع عبارات المحور الأول الخاص ب **نقص الشعور بالانجاز الشخصي** جاءت قيمه مقبولة ذات دالة إحصائية، عند مستوى معنوية (0.05) ، وبذلك يعتبر المحور الخاص بنقص الشعور بالانجاز الشخصي صادق إلى حد بعيد لما وضع لقياسه

ب- ثبات المقياس: اختبار ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha).

يقصد بثبات أداة الدراسة أن يعطي المقياس نفس النتيجة لو تم إعادة توزيعه أكثر من مرة تحت نفس الظروف والشروط، أو بعبارة أخرى أن ثبات الأداة يعني الاستقرار في نتائج المقياس وعدم تغييرها بشكل كبير فيما لو تم إعادة توزيعها على أفراد العينة عدة مرات خلال فترات زمنية معينة، وقد اعتمدنا على معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha). في حساب ثبات المقياس:

الجدول رقم 05: نتائج معامل الثبات ألفا كرونباخ

معامل الثبات ألفا كرونباخ	عدد الفقرات	
0.823	09	المحور الأول
0.681	05	المحور الثاني
0.658	08	المحور الثالث
0.714	22	معامل الثبات الكلي

المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على مخرجات برنامج (SPSS.v25)

من خلال نتائج الجدول أعلاه نلاحظ معامل ألفا كرونباخ أكبر من (0.6) بالنسبة للمحاور الثلاث وبالنسبة للاستبانة ككل قدر ب 0.714 وبالتالي تتمتع أداة الدراسة بصورة عامة بمعامل ثبات عال يتيح لها تحقيق أهداف الدراسة وإمكانية ثبات النتائج التي تسفر عنها.

2- تحليل بيانات المقياس

سوف يتم استخدام الأساليب الإحصائية التي ذكرناها سابقا من أجل الحصول على النتائج لاستكمال هذه الدراسة.

2-1 عرض نتائج محاور المقياس:

لتحويل إجابات المبحوثين إلى بيانات كمية قمنا باستخدام مقياس ماسلاش السباعي (Likert Scale) باعتباره يعطي مجالات أوسع للإجابة، كما يوضحه الجدول التالي:

الجدول رقم 06: أداة جمع البيانات وفق مقياس ماسلاش

الإجابات	لا أعاني	مرات قليلة بالسنة	مرة بالشهر	مرات قليلة في الشهر	مرة في كل أسبوع	مرات قليلة بالأسبوع	كل يوم
الدرجات	0	1	2	3	4	5	6

المصدر: من إعداد الطالبين.

❖ بعدها يتم حساب المتوسط الحسابي المرجح Weighted Mean، بإتباع الخطوات التالية:

❖ حساب المدى والذي يساوي أكبر قيمة من هذا المقياس - أقل قيمة منه أي: $6 - 0 = 6$.

❖ حساب طول الفئة من خلال تقسيم المدى على عدد الفئات، أي: $6/7 = 0.85$ ، فتكون الفئة الأولى:

من 1 إلى 1.85 أي: $1.85 = 0.85 + 1$ وهكذا ...؛

الجدول رقم 07: الميزان التقديري وفقا لمقياس ليكرت الخماسي

الاتجاه العام	المتوسط المرجح
لا أعاني	من 1 إلى 1.85
مرات قليلة بالسنة	من 1.81 إلى 2.7
مرة بالشهر	من 2.71 إلى 3.55
مرات قليلة بالشهر	من 3.56 إلى 4.4
مرة بالاسبوع	من 4.41 إلى 5.25
مرات قليلة بالاسبوع	من 5.26 إلى 6.1
كل يوم	من 6.11 إلى 6.95

المصدر: من إعداد الطلبة.

وعليه سوف يتم عرض نتائج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل محور لهذه الدراسة، ومن ثم تحديد الاتجاه العام لأفراد العينة محل الدراسة، كما توضحه الجداول التالية:

1. البعد الأول: الإجهاد الانفعالي:

الجدول رقم 08: عرض البيانات المتعلقة بالإجهاد الانفعالي

المكون	رقم العبارة	العبارة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	الاتجاه العام
الإجهاد الانفعالي	1	أشعر أن عملي يستنفذني انفعاليا نتيجة عملية التدريس	3.04	2.245	9	مرة بالشهر
	2	أشعر أن طاقتي مستنفذة مع نهاية اليوم الدراسي	4.73	1.591	2	مرة بالاسبوع
	3	أشعر بالإنهاك حينما استيقظ في الصباح وأعرف أن علي مواجهة عمل جديد	3.78	1.961	5	مرات قليلة بالشهر

6	ان التعامل مع الناس طوال يوم العمل يسبب لي الاجهاد	3.33	1.853	7	مرة بالشهر
8	اشعر بالاحتراق النفسي من عملي	3.35	2.194	6	مرة بالشهر
14	أشعر انني أعمل في هذه المهنة بإجهد كبي	4.71	1.882	3	مرة بالاسبوع
16	ان العمل بشكل مباشر مع الناس يؤدي بي ذغلى ضغوط شديدة	4.22	1.961	4	مرات قليلة بالشهر
18	أشعر بالسعادة والراحة بعد الانتهاء من العمل مع طلابي	5.04	1.353	1	مرة بالاسبوع
20	اشعر وكانني اشرفت على النهاية نتيجة ممارستي لهذه المهنة	3.27	2.379	8	مرة بالشهر

المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على مخرجات نظام SPSS V.25.

بالنظر إلى الجدول رقم (08) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي بلغ أكبر قيمة له وهي 5.04 عند العبارة أشعر بالسعادة والراحة بعد الانتهاء من العمل مع طلابي بإنحراف معياري 1.353 وبلغ أصغر قيمة له وهي 3.04 عند العبارة أشعر ان عملي يستنفذني انفعاليا نتيجة عملية التدريس بإنحراف معياري 2.245، وهي أكبر قيمة للانحراف المعياري أما أصغر قيمة للانحراف المعياري فهي 1.353 عند العبارة أشعر بالسعادة والراحة بعد الانتهاء من العمل مع طلابي

كما أن 44% من عبارات البعد الأول حصلت على إتجاه عام مرة بالشهر (4 عبارات) و33% من العبارات حصلت على إتجاه عام مرة بالاسبوع (3 عبارات). و23% من العبارات حصلت على إتجاه عام مرات قليلة بالشهر (2 عبارات)

2. البعد الثاني: تبدل المشاعر لدى استاذ التربية البدنية:

الجدول رقم 09: عرض البيانات المتعلقة ببعد تبدل المشاعر

المكون	رقم العبارة	العبارة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التردد	الاتجاه العام
تبدل المشاعر	4	من السهل معرفة مشاعر طلابي	4.10	1.840	2	مرات قليلة بالشهر
	5	أشعر أنني أتعامل مع بعض الطلبة وكأنهم أشياء لا بشرا	1.98.	1.639	5	مرات قليلة بالسنة
	7	أتعامل بفعالية عالية مع مشاكل طلابي	4.41	1.471	1	مرة بالاسبوع
	10	أصبحت أكثر قسوة مع الناس نتيجة عملي بالتدريس	2.47	1.769	3	مرات قليلة بالسنة
	11	أشعر بالازعاج والقلق لان مهنتي تزيد من قسوة عواطفني	2.14	2.208	4	مرات قليلة بالسنة

المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على مخرجات نظام SPSS V.25 بالنظر إلى الجدول (09) أعلاه اتضح لنا أن المتوسط الحسابي بلغ أكبر قيمة له وهي 4.41 عند العبارة **تزداد** أتعامل بفعالية عالية مع مشاكل طلابي بإنحراف معياري 1.471 وبلغ أصغر قيمة له وبلغ أصغر قيمة له وهي 1.98 عند العبارة أشعر أنني أتعامل مع بعض الطلبة وكأنهم أشياء لا بشرا بإنحراف معياري 1.639 وهيا أصغر قيمة للإنحراف المعياري أما أكبر قيمة للإنحراف المعياري فهي 2.208 عند العبارة أشعر بالازعاج والقلق لان مهنتي تزيد من قسوة عواطفني كما أن 60% من عبارات هذا البعد حصلت على إتجاه عام مرات قليلة بالسنة (3 عبارات) و 20% من العبارات حصلت على إتجاه عام مرات قليلة بالشهر (1 عبارة) و 20% من العبارات حصلت على إتجاه عام مرات بالأسبوع (1 عبارة)

3. البعد الثالث: نقص الشعور بالانجاز الشخصي لدى استاذ التربية البدنية:

الجدول رقم 10: عرض البيانات المتعلقة بنقص الشعور بالانجاز الشخصي

المكون	رقم العبارة	العبارة	الوسط الحسابي	المعياري الانحراف	الترتيب	الاتجاه العام
نقص الشعور بالانجاز	9	اشعر ان لي تأثيرا ايجابيا في حياة كثير من الناس من خلال عملي	4.31	1.673	3	مرات قليلة بالشهر
	12	أشعر بالحيوية والنشاط	4.20	1.882	4	مرات قليلة بالشهر
	13	أشعر بالاحباط من ممارستي لمهنة التدريس	3.33	2.221	7	مرة بالشهر
	15	حقيقة لا أهتم بما يحدث مع طلابي من مشاكل	2.20	1.958	8	مرات قليلة بالسنة
	17	استطيع بسهولة خلق جو نفسي مريح مع طلابي	5.02	1.407	1	مرة بالاسبوع
	19	انجزت اشياء كبيرة ذات قيمة واهمية في ممارستي لهذه المهنة	4.55	1.415	2	مرة بالاسبوع
	21	اتعامل بهدوء مع المشاكل الانفعالية والعاطفية في اثناء ممارستي لهذه المهنة	4.06	2.193	5	مرات قليلة بالشهر
	22	اشعر ان الطلبة يلومونني عن بعض مشاكلهم	3.43	2.716	6	مرة بالشهر

المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على مخرجات نظام SPSS V.25.

بالنظر إلى الجدول (10) أعلاه تضح لنا أن المتوسط الحسابي بلغ أكبر قيمة له وهي

5.02 عند العبارة أستطيع بسهولة خلق جو نفسي مريح مع طلابي بإنحراف معياري

1.407 وهي أصغر قيمة للانحراف المعياري وبلغ المتوسط الحسابي أصغر قيمة له وهي

2.20 عند العبارة حقيقة لا أهتم بما يحدث مع طلابي من مشاكل بإنحراف معياري 1.958 وبلغ الانحراف المعياري أكبر قيمة له وهي 2.716 عند العبارة أشعر أن الطلبة يلومونني عن بعض مشاكلهم كما أن 37.5% من عبارات هذا البعد حصلت على إتجاه عام مرات قليلة بالشهر (3 عبارات) و25% من العبارات حصلت على إتجاه عام مرة بالشهر (2 عبارة) و25% من العبارات حصلت على إتجاه عام مرة بالأسبوع (2 عبارة)، 12.5% من العبارات حصلت على إتجاه عام مرات قليلة (1 عبارة)

3/ مناقشة نتائج الدراسة: تم صياغة فرضية رئيسية لدراسة هذا الموضوع وسيتم اختبار هذه الفرضيات بالاعتماد على المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وجاءت الفرضيات كما يلي:

جاءت الفرضية الرئيسية: يعاني أساتذة التربية البدنية المتعاقدين في مرحلة التعليم الابتدائي من مستويات مرتفعة من الاحتراق النفسي .

وتتنبثق من هاته الفرضية الرئيسية ثلاث فرضيات فرعية:

الفرضية الفرعية الأولى: يعاني أساتذة التربية البدنية المتعاقدين في مرحلة التعليم الابتدائي من مستوى مرتفع من الاجهاد الانفعالي .

الفرضية الفرعية الثانية: يعاني أساتذة التربية البدنية المتعاقدين في مرحلة التعليم الابتدائي من مستوى مرتفع من تبدل المشاعر .

الفرضية الفرعية الثالثة: يعاني أساتذة التربية البدنية المتعاقدين في مرحلة التعليم الابتدائي من مستوى متدني في الشعور بالانجاز الشخصي .

ولاختبار صحة هذه الفرضيات الثلاث قمنا بحساب المتوسط الحسابي الكلي والانحراف المعياري الكلي للابعاد الثلاث (الاجهاد الانفعالي ، تبدل المشاعر ، نقص الشعور بالانجاز الشخصي) والجدول الموالي يوضح نتائج التحليل:

الجدول رقم 11: النتائج الكلية المتعلقة بالابعاد الثلاث

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البعد
1.26078	4.3510	الاجهاد الانفعالي
0.86240	3.9704	تبلد المشاعر
0.9486	4.0878	نقص الشعور بالانجاز الشخصي

المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS V.25.

بالنظر إلى الجدول رقم (11) نلاحظ أن:

- **الاجهاد النفعالي:** نلاحظ ان المتوسط الحسابي يساوي 3.9410 وهو يقع ضمن الفئة مرات قليلة بالشهر (3.56 الى 4.4) مما يشير الى ان اساتذة التربية البدنية المتعاقدون للتعليم الابتدائي عينة الدراسة يعانون من مستوى متوسط يميل الى المرتفع من الاجهاد الانفعالي لكنهم ايضا ليسو في المستويات المرتفعة جدا التي تشير الى ارهاق متكرر وهو ما يعزز صحة الفرضية القائلة يعاني اساتذة التربية بدنية المتعاقدون في التعليم الابتدائي من مستوى مرتفع من الاجهاد الانفعالي

- **تبلد المشاعر:** نلاحظ ان المتوسط الحسابي يساوي 3.9704 وهو يقع ضمن الفئة مرات قليلة بالشهر (3.56 الى 4.4) مما يشير الى ان اساتذة التربية البدنية المتعاقدون للتعليم الابتدائي عينة الدراسة يعانون من مستوى متوسط يميل الى المرتفع من تبلد المشاعر لكنهم ايضا ليسو في المستويات المرتفعة جدا التي تشير الى تبلد متكرر وهو ما يعزز صحة الفرضية القائلة يعاني اساتذة التربية بدنية المتعاقدون في التعليم الابتدائي من مستوى مرتفع من الاجهاد الانفعالي

- **نقص الشعور بالانجازات الشخصية:** نلاحظ ان المتوسط الحسابي يساوي 4.0878 وهو يقع ضمن الفئة مرات قليلة بالشهر (3.56 الى 4.4) مما يشير الى ان اساتذة التربية البدنية المتعاقدون للتعليم الابتدائي عينة الدراسة يعانون من مستوى متوسط يميل الى

المرتفع من نقص الشعور بالانجاز لكنهم ايضا ليسو في المستويات المرتفعة جدا التي تشير الى وجود شعور كبير بنقص الانجاز وهو ما يعزز صحة الفرضية القائلة يعاني اساتذة التربية بدنية المتعاقدين في التعليم الابتدائي من مستوى متدني في الشعور بالانجازات الشخصية .

خلاصة الفصل:

كان هذا الفصل محاولة منا لإسقاط الجانب النظري على واقع الاحتراق النفسي لدى اساتذة التربية بدنية المتعاقدين للتعليم الابتدائي، من خلال المعلومات المستخلصة من الاستمارات المقدمة للأساتذة، وقد اتضح لنا من خلال تحليلها أن أساتذة التربية بدنية المتعاقدين للتعليم الابتدائي يعانون مستويات مرتفعة نوعا ما في كل من الاجهاد الانفعالي وتبلد المشاعر كما يعانون ايضا من مستوى متدني من الشعور بالانجاز الشخصي ، وهذا يعني أنهم سائرون الى حالة متقدمة من الاحتراق النفسي ، ولذا وجب عليهم التعامل مع الضغوط المهنية بشكل فعال .

خاتمة

خاتمة:

لقد حاولنا في بحثنا هذا تحديد ودراسة الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية بدنية المتعاقدين للتعليم الابتدائي وذلك عن طريق معالجة إشكالية البحث وللإجابة عليها قمنا بتقسيم بحثنا إلى جزئين جزء نظري (الفصل 1 و 2) والآخر تطبيقي. في الجزء النظري حاولنا الإحاطة بإشكالية البحث من وجهتها النظرية حيث تم التطرق في الفصل الأول والثاني إلى التعرف على الاحتراق النفسي من خلال توضيح مفهومه، أشكاله وبعض تعريفاته وأهم أسبابه وأثاره كما حاولنا أيضا إبراز أحدث الدراسات السابق المتعلقة بكل متغير بالإضافة إلى الدراسات التي شملت المتغيرين معا

أما في الجزء التطبيقي فقد أردنا دعم فكرة هذا الدراسة والتعمق في الإشكالية والإحاطة بها من جوانبها المختلفة من خلال الدراسة الميدانية وقد إختارنا عينة من الاساتذة لمقاطعة الدبيلة بولاية الوادي لتكون ميدان الدراسة لإنجاز هذا الدراسة.

ففي البداية قمنا بوضع الإطار المنهجي للدراسة وتقديم إطار منهجي واحصائي لاداة الدراسة وتولى الفصل الأخير عرض وتحليل نتائج الدراسة كما سبقه تحليل افراد العينة وأخيرا إختبار فرضيات الدراسة ،

وقد نتج عن هذه الدراسة مجموعة من النتائج تم حصرها في ما يلي:

النتائج النظرية:

1- الاحتراق النفسي يؤثر سلبًا على الأداء المهني: الدراسات تشير إلى أن ارتفاع مستويات الاحتراق النفسي يؤدي إلى انخفاض الفاعلية المهنية، وتدني جودة الأداء، خاصة في الوظائف التي تتطلب تفاعلاً بشرياً مستمراً كالتدريس.

2- الاحتراق النفسي مرتبط بانخفاض الرضا الوظيفي: هناك علاقة عكسية قوية بين مستويات الاحتراق النفسي والرضا عن العمل؛ فكلما زادت أعراض الاحتراق النفسي، قلّ شعور الفرد بالرضا تجاه مهنته.

3- الاحتراق النفسي يؤثر على الصحة الجسدية والنفسية: يرتبط الاحتراق النفسي بظهور أعراض صحية مثل اضطرابات النوم، الصداع، مشاكل الجهاز الهضمي، إضافة إلى القلق والاكتئاب.

4- الاحتراق النفسي يتطور تدريجياً: لا يحدث الاحتراق النفسي فجأة، بل هو نتيجة تراكم مستمر للإجهاد والضغط على مدى فترات طويلة دون وجود فترات كافية للراحة أو التعافي.

أما بالنسبة للنتائج التطبيقية:

فقد أكدت نتائج هذه الدراسة بوضوح أن أساتذة التربية البدنية المتعاقدين في مرحلة التعليم الابتدائي يواجهون مستويات مقلقة من الاحتراق النفسي بمختلف أبعاده: الإجهاد الانفعالي، تلبد المشاعر، ونقص الشعور بالإنجاز الشخصي. هذه الوضعية الخطيرة لا يمكن التغاضي عنها، لما لها من آثار مباشرة على صحة الأستاذ النفسية، وعلى جودة الأداء التربوي داخل المؤسسات التعليمية.

لقد كشفت التحليلات أن الاحتراق النفسي ليس مجرد حالة فردية معزولة، بل هو نتيجة حتمية لظروف عمل ضاغطة، ونظام تعاقدى يفتقر إلى الاستقرار والدعم المهني. وعليه، فإن تجاهل هذه النتائج قد يؤدي إلى مزيد من التدهور في المنظومة التربوية، مما يستدعي الإسراع في اتخاذ إجراءات عملية مدروسة، وليس الاكتفاء بالحلول الظرفية أو المسكنات المؤقتة.

على إثر ما سبق تم التوصية بما يلي:

بناءً على النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة، نقترح التوصيات التالية:

- 1- توفير ظروف عمل ملائمة لأساتذة التربية البدنية المتعاقدين، عبر تخفيف الأعباء المهنية وتوفير الإمكانيات اللازمة لممارسة مهامهم في ظروف مريحة ومحفزة.
- 2- إعادة النظر في نظام التعاقد عبر فتح آفاق التثبيت والترسيم للأساتذة المتعاقدين، بما يضمن لهم الاستقرار المهني والنفسي.

- 3- تنظيم دورات تكوينية منتظمة لفائدة أساتذة التربية البدنية، تركز على تطوير المهارات التربوية والنفسية والقدرة على التكيف مع متغيرات البيئة المدرسية.
- 4- نشر الوعي داخل الوسط المدرسي بأهمية الصحة النفسية للأستاذ، باعتباره الركيزة الأساسية لأي عملية تعليمية ناجحة.

آفاق الدراسة:

في ضوء النتائج المتوصل إليها، يمكن للدراسة أن تفتح المجال أمام عدة آفاق مستقبلية من شأنها تعميق الفهم حول ظاهرة الاحتراق النفسي لدى الأساتذة، وتطوير سبل الوقاية والدعم، ومن أبرز هذه الآفاق:

- 1- توسيع نطاق العينة ليشمل أساتذة التربية البدنية في مستويات تعليمية أخرى (المتوسط والثانوي) أو في ولايات مختلفة، بهدف المقارنة واكتشاف الفروقات في مستويات الاحتراق النفسي حسب طبيعة الظروف المهنية والمحيط الاجتماعي.
- 2- اقتراح برامج تدخلية وقائية تعتمد على الدعم النفسي والإرشاد المهني لمرافقة الأساتذة المتعاقدين، خاصة خلال السنوات الأولى من مزاولتهم للمهنة.
- 3- الربط بين مستوى الاحتراق النفسي والأداء التربوي، من خلال تقييم انعكاسات الاحتراق على جودة التعليم، التفاعل مع التلاميذ، والانخراط في الأنشطة البيداغوجية.
- 4- القيام بدراسات مقارنة بين الأساتذة المتعاقدين والمرسمين في نفس التخصص والمستوى، بهدف إبراز الفروقات في الشعور بالاحتراق وتحديد أسبابها.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع

1. أ.م. سكيبة شاكر حسن أ.م.د. عماد طعمه راضي. (2017). علم النفس في التربية البدنية والعلوم الرياضية. عمان: دار دجلة.
2. أكرم زكي خوايبة. (1997). المناهج المعاصرة في التربية الرياضية. عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.
3. آمال زاوي. (2018). الاحتراق النفسي الأمومي وأثر المتغيرات الشخصية على مستوياته لدى الأمهات العاملات والأمهات غير العاملات. الجزائر: جامعة وهران 02.
4. أمين أنور الحولي. (1996). أصول التربية البدنية والإعداد المهني. مصر: دار الفكر العربي.
5. أمين أنور الخولي، محمود عبد الفتاح، درويش جلون. (1998). التربية الرياضية المدرسية. القاهرة: دار الفكر العربي، الطبعة الرابعة.
6. أنور قاسم العزاوي، وايد محم يحيى. (2018). الاحتراق النفسي لدى معلمات الصفوف الأخرى. أبحاث كلية التربية الأساسية، 41.
7. بلال طوبان، صابر بحري مجلة الدراسات في سيكولوجية الانحراف ، مجلد 08، عدد 02، 31 ديسمبر 2023، ص 521.
8. بلال مجيدر، وهناء محمود الفرحات. (2017). الاحتراق النفسي لدى الطالب الجزائري، أسبابه، أعراضه طرق التخفيف منه، مجلة دراسات وأبحاث. دراسات وأبحاث، 7.
9. بلحسين رحوي. (2012). النظام التعليمي الابتدائي بين النظري والتطبيقي. تأليف بلحسين رحوي، النظام التعليمي الابتدائي بين النظري والتطبيقي ، رسالة دكتوراه في علم الاجتماع التربوي (صفحة 147). وهران: جامعة الساندية.
10. بوجلال كترة حرم تتيو. (2000/2001). طبيعة تصور معلمي الأول والثاني لظاهرة سوء المعاملة، مذكرة لنيل شهادة الماجستير. قسم علم النفس ، فرع علم النفس العيادي، جامعة قسنطينة.

11. بوحارة. (2012). الاحتراق النفسي وعلاقته بالأداء الوظيفي لدى أعوان الحماية المدنية. الجزائر: جامعة سطيف.
12. تركي راجح. (1990). أصول التربية والتعليم. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
13. جواد احمد موسى. (2018). الاحتراق والضغط النفسي لدى الرياضيين. عمان: دار أمجد للنشر.
14. حبارة محمد. (2007). مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، مذكرة لنيل شهادة الماجستير. معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.
15. حسن حسين زيدان ،منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية. دار مجدلاوي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2002.
16. حكيم، عبد الحميد بن عبد المجيد. (2012). نظام التعليم وسياسته. تأليف حكيم، عبد الحميد بن عبد المجيد، نظام التعليم وسياسته (صفحة 62). القاهرة: ايتراك للطباعة والنشر والتوزيع.
17. ختام على الضمور. (2008). الاحتراق النفسي لدى الأم العاملة وأثره على طريقة تعامل الأم مع الأبناء من وجهة نظر الأمهات العاملات،. مذكرة ماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي. الأردن،: جامعة مؤتة.
18. رحيم يونس كرو العزاوي (2008) مناهج البحث العلمي، دار الدجلة، ط1، الأردن.
19. الرشيدى هارون توفيق. (1999). الضغوط النفسية ، طبيعتها ، نظرياتها ، برامج لمساعدة الذات في علاجها. مكتبة الأنجلو المصرية.
20. رمضان حسين ياسين. (2008). علم النفس الرياضي (المجلد الطبعة الأولى). عمان: دار أسامة.
21. ريحي مصطفى عليان (2007) أسس الإدارة المعاصرة، دار الصفاء للنشر ، ط1، الأردن.

22. ريحي مصطفى عليان (2007) أسس الإدارة المعاصرة، دار الصفاء للنشر، ط1، الأردن
23. ريحي مصطفى عليان، عثمان محمد غنيم (2000): مناهج وأساليب البحث العلمي، دار الصفاء للنشر والتوزيع، ط1، عمان.
24. زرواتي رشيد (2002) مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الإجتماعية، الجزائر
25. الزهراني نوال (2008): الإختراق النفسي وعلاقتة ببعض سمات الشخصية لدى العاملات مع ذوي الإحتياجات الخاصة ، ماجستير جامعة أم القرى.
26. زينب مشكور، والحراقي حجي. (2009). دراسة مقارنة في الاحتراق لدى تدريسية. الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد 15(العدد 05)، 92.
27. سعد جلال، محمد علاوي. (1976). علم النفس التربوي الرياضي. مصر: دار المعارف. سعدات، محمود فتوح محمد. (2013). برنامج صعوبات التعلم في المرحلة الابتدائية. القاهرة: عالم الكتب.
28. سلمى محمد جمعة. (1998). ديناميكيات العمل مع الجماعة مصر: المكتب الجامعي الحديث.
29. سليمان بن علي بن محمد بن راشد الحاتمي. (2014). الاحتراق النفسي وعلاقته باساليب مواجهة المشكلات لدى المعلمين العمانيين في محافظة الظاهرة. مذكرة ماجستير في التربية والإرشاد النفسي. عمان: جامعة نزوى.
30. السيد سلامة الخميسي. (2002). قراءات في الادارة المدرسية أسسها النظرية وتطبيقاتها الميدانية والعلمية، ط1. الاسكندرية، مصر: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
31. شريفي محمد، مجوج زهير، عثمان حسن. (1998). أستاذ التربية البدنية والرياضية والتوجيه الرياضي في المدرسة الأساسية الطور الثالث، مذكرة ليسانس في التربية البدنية والرياضية. معهد دالي ابراهيم.
32. صالح عبد العزيز، عبد العزيز عبد المجيد. (1984). التربية وطرق التدريس. مصر: دار المعارف الطبعة الأولى.

33. صالح. (2020). نادنادي الاحتراق النفسي. القاهرة: دار أكتب للنشر والتوزيع.
34. عامر سعيد الحيطاني وأيمن هاني الجبوري. (2019). الموسوعة التطبيقية للمقاييس النفسية في الرياضة. القاهرة: دار الفكر العربي.
35. عبد الحليم خليلي، ونيل الهامل. (2007). الاحتراق النفسي لدى مربى الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة. جامعة باجي مختار.
36. عبد الله بن محمد حسن المهداوي. (2002). مستويات وابعاد الاحتراق النفسي وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية. مذكرة ماجستير في علم النفس. السعودية: جامعة أم القرى.
37. عبد الناصر فخرو، وآخرون. (2021). اثر برنامج علاجي لخفض الاحتراق النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد ومتلازمة داون. العلوم التربوية(العدد 18)، 91.
38. علي البشير الفنادي. (1983). المرشد الرياضي التربوي. القاهرة: طبع المنشأة العامة للنشر والتوزيع والإعلام.
39. علي عسكر عسكر. (2000). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. الكويت: الكتاب الحديث.
40. علي عسكري. (2005). الأسس النفسية والاجتماعية لسلوك في مجال العمل السلوك التنظيمي المعاصر. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
41. عودة، ومحمد يوسف حرب. (1997). ظاهرة الاحتراق النفسي وعلاقتها بضغط العمل لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية في الضفة الغربية. رسالة ماجستير. دابلس، فلسطين: جامعة النجاح الوطنية.
42. فاطمة الزهراء، براكو، سليمة الحدادي. (2021). التواصل بين المعلم والمتعلم وأثره في التحصيل الدراسي. تأليف فاطمة الزهراء، براكو، سليمة الحدادي، التواصل بين المعلم والمتعلم وأثره في التحصيل الدراسي (صفحة 12). أدرار، الجزائر.

43. فهمي توفيق مقبل. (1978). النشاط المدرسي. بيروت: دار المسيرة.
44. قادة سميرة (2016): الإغتراب النفسي وعلاقته بتخلي عن إستكمال الدراسات في التدرج لدى طالبات الإقامة الجامعية، مذكرة لنيل ماستر، سعيدة.
45. قدوس. (2015). الاحتراق النفسي لدى الشخصية التجنبية. الجزائر: جامعة سعيدة.
46. القريوتي، الخطيب. (2016). الاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي الطلاب العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة بالأردن. مجلة كلية التربية (العدد 23)، 133.
47. القيسي، و خليل عوض. (2009). المناخ الأخلاقي وعلاقته بالاحتراق النفسي والإلتزام التنظيمي لدى رؤساء الأقسام في مديريات التربية والتعليم. عمان: اليازورالعلمية للطباعة والنشر.
48. كاظم سميرة عبد الحسين، مفتن ضحى بدر (2013): الإحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال الحكومية والأهلية، العدد 2 جامعة أم القرى.
49. كاظم سميرة عبد الحسين، مفتن ضحى بدر (2013): الإحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال الحكومية والأهلية ، العدد 2 جامعة أم القرى.
50. لما حسن، ومحمد منصور. (2013). الاحتراق الوظيفي وعلاقته بالمساندة الاجتماعية لدى الموظفين الإداريين في مديريات التربية والتعليم. مذكرة ماجستير في التربية. فلسطين: جامعة القدس.
51. ليلي معلوم. (2015). لضغط المهني وعلاقته بظهور الاحتراق النفسي لدى الصحفيين في المجالين الكتابي والسمعي. ذكرة ماجستير في علم النفس وعمل التنظيم. تيزي وزو، الجزائر: جامعة مولود معمري.
52. محمد السباعي. (1985). علم الغد ودوره. دار المعارف، الطبعة الأولى.
53. محمد سامي بشير. (2000). المدرس المثالي نحو تعليم أفضل. القاهرة: دار الغريب للطباعة والنشر والتوزيع، ط 1.
54. محمد سعد زغلول، مصطفى السايح محمد. (2004). تكنولوجيا اعداد وتأهيل معلم التربية الرياضية. الاسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، ط2.

55. محمد سعيد عزمي. (1996). أساليب تطوير درس التربية البدنية والرياضية. مصر: منشأة المعارف الإسكندرية.
56. محمد سعيد عزمي. (2005). أساليب تطوير درس التربية البدنية والرياضية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، الطبعة الثالثة.
57. محمد محمد الشحات. (2007). تدريس التربية الرياضية. القاهرة: العلم والايمان للنشر والتوزيع، ط1.
58. محمد مصطفى زيدان. (2007). الكفاية الانتاجية للمدرس. دار ومكتبة الهلال.
59. محمود جمال السلخي. (2013). مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الإسلامية العاملين في المدارس الخاصة في ضوء بعض المتغيرات. دراسات العلوم التربوية، المجلد 40(العدد 4)، 1209.
60. مراد سماني. (2012). استراتيجيات التعامل coping عند الذين يعانون من الاحتراق النفسي Burnout لدى الأطباء المقيمين بالمستشفى الجامعي. مذكرة ماجستير في علم النفس وعلوم التربية. الجزائر: جامعة وهران.
61. معوض حسن السيد. (1967). طرق تدريس التربية البدنية والرياضية. القاهرة: مكتبة القاهرة الجديدة.
62. ملال. (2010). تقنين مقياس الاحتراق النفسي لماسلاك وجاكسون في الوسط شبه الطبي. مذكرة ماجستير في علم النفس وعلوم التربية. الجزائر: جامعة وهران.
63. مهند عبد سليم عبد العلي، 2003، جامعة النجاح الوطنية، كلية الدراسات العليا.
64. مينة شهري، ومريزق عدمان. (2022). دراسة تحليلية لواقع الاحتراق الوظيفي لدى العاملين في المديرية المركزية لبريد الجزائر. الدراسات الاقتصادية والمالية، المجلد 15.
65. نبيلة تلالي. (2017). الاحتراق النفسي وعلاقته بالتوافق المهني لدى الزوجة العاملة. مذكرة دكتوراه في علم النفس. بسكرة، علم النفس، الجزائر: جامعة محمد خيضر.
66. نثيال كانتور. (1972). المعلم ومشكلات التعليم والتعلم، ترجمة حسن الفقهي. مصر: الطبعة الأولى، دار المعارف.

67. نشوي كرم عمار بوبكر ،2007، الاحتراق النفسي للمعلمين ذوي النمط(أ.ب) وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات، ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الفيوم، مصر.

68. نوال بنت عثمان بن أحمد الزهراني. (2008). الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض السمات الشخصية لدى العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة. مذكرة ماجستير في الإرشاد النفسي. السعودية: جامعة أم القرى.

69. هيئة مستخدمي التربية والتكوين. (2005). النظام التربوي الجزائري. الحراش، الجزائر.

70. وزارة التربية الوطنية. (07 12، 2024). النظام التربوي الجزائري المبادئ ،

الأهداف العامة للتربية والتنظيم. تم الاسترداد من <https://www.education.gov.dz>

71. يوسف محمد حرب عودة ،1998ظاهرة الاحتراق النفسي وعلاقتها بضغط العمل

لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية في الضفة الغربية، رسالة ماجستير ، كلية الدراسات العليا ، جامعة النجاح الوطنية.

72. philippe zwaieja و frank guarieri. (2010). épuisement professionnel principales approches conceptuelles cliniques et psychométriques. france: armand colin.

73. raymond thomas et gosé cama Edgard hill. (1985). Manuel de l'éducation sportive. paris: édition vigot.

74. Taylor W, Kim, Hyunjin, Kim, Hyunjin J, Kim, Jung-In, Chu, Hsiang-Ning R, Kim, Myoungsook, Cho, YoonJung, Wicker, frank w Acee. (2010). contemporary educational psychology. 27-17.

الملاحق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر - بسكرة -
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
نيابة مديرية المعهد المكلفة بالدراسات والمسائل المرتبطة بالطلبة



الرقم : ١٥٤ / ن م م م م ط / 2025 بسكرة في : 21 ماي 2025

إلى السيد : السيد بن عبد الله بن عبد الله
والرئيسة العامة للجامعة
مقاطعة (٥٤) الوادي

الموضوع: طلب تسهيل مهام

نتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهام الطالب أحمد براح
في انجاز دراسة كمتطلب تكميلي لنيل شهادة الماستر تخصص تسويق بدني رياضي ترويجي
تقبلوا منا فائق الإحترام والتقدير .

محمد خيضر المدير المساعد
المكلف بالمسائل المرتبطة بالطلبة
خليل مراد

الملحق رقم 02: المقياس



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

شعبة : نشاط بدني رياضي تربوي

تخصص : نشاط بدني رياضي مدرسي

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

العنوان :

الاحترق النفسي لدى اساتذة التربية البدنية والرياضية (المتعاقدين)

في مرحلة التعليم الابتدائي

(دراسة ميدانية على مستوى ابتدائيات المقاطعة الثانية بولاية الوادي)

تحت اشراف :

د / فاطمة الزهراء زيدان

من اعداد الطالبين :

• خالد زعبي

• احمد براح

السنة الجامعة : 2024 / 2025

مقياس ماسلاش

أستاذي

يسعدنا ان نضع بين يديكم هذا المقياس المكمل لنيل شهادة الماستر علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لإبداء رأيكم على الفقرات التالية ،حيث نقوم بدراسة موسومة ب :

* الاحتراق النفسي لاسئاذ التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الابتدائي *

وقد اعتمدنا في هذا دراسة على مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي الذي إعتده الباحثون ، والذي تم وضعه من قبل ماسلاش جاكسن(1971) ليقيس الاحتراق النفسي لدى العاملين في مجال الخدمات الإنسانية و الاجتماعية وقام الباحثون بتعريب المقياس ليتلائم مع البيئة العربية منه ،دواني وزملاؤه، 1979 مقابلة وسلامة 1990 ،و الوابلي 1995 يتكون المقياس من 22فقرة تتعلق بشعور الفرد نحو مهنته ، حيث يطلب من المفحوص الاستجابة لكل فقرة متدرجة بشكل سباعي (كل يوم،مرات قليلة في الاسبوع،مرة في الاسبوع،مرات قليلة في الشهر،مرة أو أقل في الشهر،مرات قليلة في السنة،لا أعاني مطلقا) وقد تدرج من 0 إلى 6 و يتكون هذا المقياس من ثلاثة أبعاد رئيسية للاحتراق النفسي هي :

(emotional exhaustion)الإجهاد الانفعالي :

يتصف هذا البعد بالإرهاق والضعف واستنزاف المصادر الانفعالية لدى المعلم إلى المستوى الذي يعجز به عن العطاء، ويعد هذا البعد العنصر الأساسي للاحتراق النفسي ويظهر علي شكل أعراض جسمية، أو نفسية، أو جمع بينها،ويقىس هذا البعد (9 فقرات)

(Depersonalization) تبلىء المشاعر .:

يتضمن هذا البعد تغيرا سلبيا في الاتجاهات والاستجابات نحو الآخرين، وخصوصا التلاميذ الذين يتلقون الخدمات التي يقدمها المعلم، وغالبا ما يكون مصحوبا بسرعة الغضب والانفعال، وفقدان التقدير للعمل وكذلك الاتجاهات الساخرة نحو التلاميذ، وتقىس هذا البعد (5 فقرات)

نقص الشعور بالانجاز الشخصي(low personal accomplishment).

ميل المعلم إلى تقييم انجازاته الشخصية بطريقة سلبية، ويتمثل بمشاعر الاكتئاب، والانسحاب، وقلة الإنتاجية، وعدم القدرة علي التكيف مع الضغوط، والشعور بالفشل، وضعف تقدير الذات، وتقىس هذا البعد (8 فقرات)

واقترحنا كبداىل للاجوبة ما هو مبين في الجدول :

6	5	4	3	2	1	صفر
كل يوم	مرات قليلة بالأسبوع	مرة في كل أسبوع	مرات قليلة بالشهر	مرة قليلة بالشهر	مرات قليلة بالسنة	لا أعاني مطلقاً

6	5	4	3	2	1	0	العبارة	
							اشعر ان عملي يستفدني <u>الفعاليًا</u> نتيجة عملية التدريس	1
							اشعر ان طاقتي مستنفذة مع نهاية اليوم المدرسي	2
							اشعر بالإرهاك حينما استيقظ في الصباح واعرف ان علي مواجهة عمل جديد	3
							من السهل معرفة مشاعر طلابي	4
							اشعر انني اتعامل مع بعض الطلبة وكأنهم اشياء لا بشر	5
							إن التعامل مع الناس طوال يوم العمل يسبب لي الإجهاد	6
							اتعامل بفعالية عالية مع مشاكل طلابي	7
							اشعر بالاحترق النفس من عملي	8
							اشعر ان لي تأثيرًا إيجابيًا في حياة كثير من الناس من خلال عملي	9
							اصبحت اكثر فسوة مع الناس نتيجة عملي بالتدريس	10
							اشعر بالإلح عاج والقلق لأن مهنتي تزيد من فسوة عواطفني	11
							اشعر بالحيوية والنشاط	12
							اشعر بالإحباط من ممارستي لمهنة التدريس	13
							اشعر انني اعمل في هذه المهنة بإجهد كبير	14
							حقيقة لا اهتم بما يحدث مع طلابي من مشاكل	15
							إن العمل بشكل مباشر مع الناس يؤدي بي إلى ضغوط شديدة	16
							استطيع بسهولة خلق جو نفسي مريح مع طلابي	17
							اشعر بالسعادة والراحة بعد انتهاء العمل مع طلابي	18
							انجزت اشياء كثيرة ذات قيمة واهمية في ممارستي لهذه المهنة	19
							اشعر وكأنني اشرفت على النهاية نتيجة ممارستي لهذه المهنة	20
							اتعامل بكل هدوء مع المشاكل الانفعالية والعاطفية في اثناء ممارستي لهذه المهنة	21
							اشعر ان الطلبة يلومونني عن بعض مشاكلهم	22

الملحق رقم 03: مخرجات برنامج spss

1- التكرارات والنسب المئوية :

العمر

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	17	12	24.0	24.0	24.0
	18	7	14.0	14.0	38.0
	19	7	14.0	14.0	52.0
	20	3	6.0	6.0	58.0
	21	6	12.0	12.0	70.0
	22	2	4.0	4.0	74.0
	23	1	2.0	2.0	76.0
	25	5	10.0	10.0	86.0
	26	3	6.0	6.0	92.0
	30	1	2.0	2.0	94.0
	34	2	4.0	4.0	98.0
	35	1	2.0	2.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

ماهي مدة ممارستك لرياضة كرة القدم بالسنوات

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	1	2.0	2.0	2.0
	4	2	4.0	4.0	6.0
	5	6	12.0	12.0	18.0
	6	3	6.0	6.0	24.0
	7	9	18.0	18.0	42.0
	8	8	16.0	16.0	58.0
	9	3	6.0	6.0	64.0
	10	7	14.0	14.0	78.0
	11	3	6.0	6.0	84.0
	12	1	2.0	2.0	86.0
	13	1	2.0	2.0	88.0
	14	2	4.0	4.0	92.0
	15	2	4.0	4.0	96.0
	18	1	2.0	2.0	98.0
	20	1	2.0	2.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

كم عدد الحصص التدريبية في الاسبوع

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	2	4.0	4.0	4.0
	3	9	18.0	18.0	22.0
	4	20	40.0	40.0	62.0
	5	16	32.0	32.0	94.0
	6	2	4.0	4.0	98.0
	7	1	2.0	2.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

2- المتوسط والانحراف المعياري

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
هل لديك برنامج استرجاع بدني محدد بعد التدريبات أو المباريات؟	50	1	2	1.34	.479
كم من الوقت تخصص للاسترجاع بعد التدريب أو المباراة	50	1	4	1.90	.735
ما مدى انتظامك في تطبيق وسائل الاسترجاع البدني؟	50	1	3	1.82	.523
هل تشعر بزيادة مستويات الطاقة عند تطبيق وسائل الاسترجاع	50	1	5	1.22	.648
إلى أي مدى تؤثر عملية الاسترجاع على اداءك البدني في المباراة	50	1	4	1.60	.808
هل يساعدك الاسترجاع في تقليل احتمالية الإصابة	50	1	3	1.22	.465
هل لاحظت فرقا في اداءك عند الالتزام بوسائل استرجاع محددة	50	1	2	1.20	.404
ماهي الوسائل التي تقترحها لتحسين الاسترجاع البدني	50	1	3	1.90	.580
ما هي التحديات التي تواجهها في تطبيق وسائل الاسترجاع البدني	50	1	3	2.08	.829
Valid N (listwise)	50				

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
هل تشعر بالحاجة الى استرجاع نفسي بعد المباريات أو التدريب	50	1	2	1.12	.328
هل تعتقد ان الاسترجاع النفسي يؤثر ايجابا على اداءك في المباريات القادمة	50	1	2	1.26	.443
كيف تستعيد تركيزك وهدوءك النفسي اثناء المباراة	50	1	4	2.40	1.107
ما نوع الانشطة التي تفضلها للتخلص من الضغط النفسي	50	1	3	2.28	.927
هل هناك علاقة بين جودة النوم والاسترجاع النفسي	50	1	2	1.14	.351
هل يمكن للاعبين استعادة توازنهم النفسي دون مساعدة الاخرين	50	1	2	1.36	.485
ما مدى تأثير الدين في استرجاع النفس	50	1	3	1.18	.438
كيف تتعامل مع الضغط النفسي	50	1	3	2.12	.521
ما هي الوسائل التي تقترحها لتحسين الاسترجاع النفسي	50	1	3	1.64	.722
ما هي التحديات التي تواجهها في تطبيق وسائل الاسترجاع النفسي	50	1	3	2.14	.783
Valid N (listwise)	50				

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
الاسترجاع البدني	50	1	2	1.59	.249
الاسترجاع النفسي	50	1	2	1.66	.178
Valid N (listwise)	50				

3-الاتساق الداخلي :

Correlations

	الاسترجاع البدني	هل لديك برنامج استرجاع بدني محدد بعد التدريبات أو المباريات؟	كم من الوقت تخصص للاسترجاع بعد التدريب أو المباراة
الاسترجاع البدني	Pearson Correlation	1	.154
	Sig. (2-tailed)		.287
	N	50	50
هل لديك برنامج استرجاع بدني محدد بعد التدريبات أو المباريات؟	Pearson Correlation	.385**	.041
	Sig. (2-tailed)	.006	.780
	N	50	50
كم من الوقت تخصص للاسترجاع بعد التدريب أو المباراة	Pearson Correlation	.154	1
	Sig. (2-tailed)	.287	.780
	N	50	50

ما مدى انتظامك في تطبيق وسائل الاسترجاع البدني؟	Pearson Correlation	.514**	.250	-.260-
	Sig. (2-tailed)	.000	.080	.068
	N	50	50	50
هل تشعر بزيادة مستويات الطاقة عند تطبيق وسائل الاسترجاع	Pearson Correlation	.364**	.017	.133
	Sig. (2-tailed)	.009	.906	.358
	N	50	50	50
إلى أي مدى تؤثر عملية الاسترجاع على اداءك البدني في المباراة	Pearson Correlation	.649**	.148	-.206-
	Sig. (2-tailed)	.000	.306	.151
	N	50	50	50
هل يساعدك الاسترجاع في تقليل احتمالية الإصابة	Pearson Correlation	.351*	.116	.066
	Sig. (2-tailed)	.012	.424	.650
	N	50	50	50
هل لاحظت فرقا في اداءك عند الالتزام بوسائل استرجاع محددة	Pearson Correlation	.365**	.169	-.206-
	Sig. (2-tailed)	.009	.241	.151
	N	50	50	50
ماهي الوسائل التي تقترحها لتحسين الاسترجاع البدني	Pearson Correlation	.304*	-.169-	-.024-
	Sig. (2-tailed)	.032	.241	.869
	N	50	50	50
ما هي التحديات التي تواجهها في تطبيق وسائل الاسترجاع البدني	Pearson Correlation	.515**	.084	-.154-
	Sig. (2-tailed)	.000	.560	.286
	N	50	50	50

Correlations

		هل تشعر بالحاجة الى استرجاع نفسي بعد المباريات او التدريب	هل تعتقد ان الاسترجاع النفسي يؤثر ايجابا على اداءك في المباريات القادمة	كيف تستعيد تركيزك وهذوءك النفسي أثناء المباراة
الاسترجاع النفسي	Pearson Correlation	1	-.099-	.535**
	Sig. (2-tailed)		.493	.000
	N	50	50	50
هل تشعر بالحاجة الى استرجاع نفسي بعد المباريات او التدريب	Pearson Correlation	-.099-	1	.062
	Sig. (2-tailed)	.493		.670
	N	50	50	50
هل تعتقد ان الاسترجاع النفسي يؤثر ايجابا على اداءك في المباريات القادمة	Pearson Correlation	.535**	.062	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.670	.730
	N	50	50	50
كيف تستعيد تركيزك وهذوءك النفسي أثناء المباراة	Pearson Correlation	.499**	-.079-	-.050-
	Sig. (2-tailed)	.000	.587	.730
	N	50	50	50
ما نوع الانشطة التي تفضلها للتخلص من الضغط النفسي	Pearson Correlation	.248	-.247-	.018
	Sig. (2-tailed)	.083	.084	.902
	N	50	50	50
هل هناك علاقة بين جودة النوم والاسترجاع النفسي	Pearson Correlation	.409**	.028	.418**
	Sig. (2-tailed)	.003	.845	.003
	N	50	50	50
هل يمكن للاعبين استعادة توازنهم النفسي دون مساعدة الاخرين	Pearson Correlation	.153	-.277-	.030
	Sig. (2-tailed)	.288	.052	.834
	N	50	50	50
ما مدى تأثير الدين في استرجاع النفس	Pearson Correlation	.478**	-.011-	.280*
	Sig. (2-tailed)	.000	.938	.049
	N	50	50	50
كيف تتعامل مع الضغط النفسي	Pearson Correlation	.180	-.086-	.304*
	Sig. (2-tailed)	.212	.553	.032
	N	50	50	50
ما هي الوسائل التي تقترحها لتحسين الاسترجاع النفسي	Pearson Correlation	.278	.100	.043
	Sig. (2-tailed)	.051	.490	.765
	N	50	50	50
ما هي التحديات التي تواجهها في تطبيق وسائل الاسترجاع النفسي	Pearson Correlation	.095	-.146-	.069
	Sig. (2-tailed)	.510	.311	.632
	N	50	50	50

4-معامل الثبات ألفا كرونباخ

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.752	9

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.699	19

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.685	10



معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



- ملخص الدراسة -



عنوان الدراسة: الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية (المتعاقدين) في مرحلة التعليم الابتدائي، **تهدف الدراسة إلى:** فهم أسباب وأثر الاحتراق النفسي يساعد الأستاذ علي تحسين أدائه وزيادة الوعي العام، **الغرض من الدراسة:** فهم أسبابه وتأثيره على الصحة النفسية والجسدية وتحسين أداء الأفراد وبيئة العمل ووضع استراتيجيات للوقاية والعلاج، ودعم التوازن بين الحياة والعمل.

العينه: أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الابتدائي وكان إختيارها قصديا، وكانت نسبتها: 14.16%، أما الاداة المستخدمة فكانت مقياس مسلاش للاحتراق النفسي.

اهم الاستنتاجات:

- يعانون من احتراق نفسي مرتفع بسبب عدم الاستقرار الوظيفي وضغوط العمل.
- يشعرون بقلّة التقدير وضعف الدعم المهني.
- يؤثر ذلك سلباً على أدائهم التربوي وصحتهم النفسية.
- يحتاجون إلى برامج دعم وتكوين مهني لتحسين أوضاعهم.

أهم إقتراح أو توصية أو فرضية مستقبلية:

- 1- توفير ظروف عمل مناسبة للأساتذة.
- 2- إعادة النظر في نظام التعاقد عبرى فتح افاق التثبيت والترسيم للأساتذة المتعاقدين .
- 3- تنظيم دورات تكوينية منتظمة لفائدة أساتذة التربية البدنية والرياضية .
- 4- نشر الوعي داخل الوسط المدرسي بأهمية الصحة النفسية للأستاذ.

الكلمات المفتاحية:

- الاحتراق النفسي .
- أساتذة التربية البدنية والرياضية للمتعاقدين.
- مرحلة تعليم الابتدائي.