

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة خميس مليانة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم و تقنيات نشاطات

البدنية و الرياضية

تحت عنوان:

الاحترق النفسي و علاقته بالقلق لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية

(دراسة ميدانية بثانويات "البرواقية" بالمدينة)

إشراف الأستاذ:

- محمد حملاوي

إعداد الطلبة:

- جمال الدين علون

- حسين طجروني

السنة الجامعية: 2016/2015

كلمة شكر

نتقدم بالشكر إلى الله عزوجل الذي سدد خطانا لإنجاز هذا العمل ، ثم نشكر كل من ساهما

من قريب أو من بعيد في إنجاز هذا العمل ، و نخص بالذكر الأستاذ

الذي لم يبخل علينا بتوجيهاته و معلوماته القيمة

التي ساعدتنا كثيرا في إنجاز هذه المذكرة ألا و هو

الأستاذ "محمد حملاوي" .

كما لا يفوتنا أن نوجه شكرنا إلى كل الذين ساعدونا

في إتمام هذا البحث.

جمال الدين حسين



الأهداء

- إلى من تعب وشقى وتحمل غربة الأيام ووحشتها.

إلى من رافقني بدعواته ونصائحه.

فأرسي عندي مبادئ الحياة ونهجها.

قدوتي وتاج رأسي **أبي الحبيب "سالم"**

- إلى أروع شيء أملكه في الوجود.

إلى المنبع الصافي للحنان و الأمان.

إلى مصدر ثقتي وسعادتي و تفاؤلي.

أمي الغالية "فتيحة"

- إلى الذين جادوا وقاسموني الفرحة والحيرة في كل لحظة

إخواني: مسعود و عزالدين و خاصة الأخ الأصغر الذي ساعدني

في هذه المذكرة "سيف الدين"

و أخواتي الأعزاء: غنية و منيرة و الكتكوتين ريماس و المنذر

و إلى أبيهم "عبد القادر"

- إلى جملة الأصدقاء الذين تقاسمت معهم أسعد لحظاتي في

الجامعة: أمين، سمير، حسين، خالد.

وإلى كل من يعرفني من قريب أو من بعيد.

إلى كل من وسعتهم ذاكرتي و لم تسعهم مذكرتي

جمال الدين
علو

الفهرس

كلمة شكر

الإهداءات

مقدمة

- مدخل إلى البحث -

- 1- الإشكالية.....03
- 3- الفرضيات.....03
- 4- أهداف البحث.....03
- 5- أهمية البحث.....04
- 6- تحديد المصطلحات.....04
- 7- الدراسات السابقة.....06
- 8- صعوبات البحث.....06

- الجانب النظري -

الفصل الأول: أستاذ التربية البدنية و الرياضية

- تمهيد.....09
- 1-1- أستاذ التربية البدنية و الرياضية.....10
- 2-1- شخصية أستاذ التربية البدنية و الرياضية.....10
- 1-2-1- الشخصية.....10
- 3-1- دور أستاذ التربية البدنية و الرياضية.....11
- 1-3-1- الأستاذ كموجه لتلاميذه نفسيا و اجتماعيا و جسميا و عقليا.....11
- 1-1-3-1- الدور النفسي.....11
- 2-1-3-1- الدور التربوي.....11
- 4-1- صفات و خصائص مدرس التربية البدنية و الرياضية.....12
- 1-4-1- الكفاءة المهنية.....12
- 2-4-1- الكفاءة الشخصية.....12
- 3-4-1- الصفات المثالية للمدرس.....12
- 5-1- طبيعة عمل مدرس التربية البدنية و الرياضية.....12

- 13.....6-1- الأستاذ و برامج التربية البدنية و الرياضية
- 14.....1-6-1- تدريس التربية البدنية و الرياضية في الوضع المدرسي
- 14.....2-6-1- تدريس التربية البدنية و الرياضية في الوضع غير المدرسي
- 15.....الخلاصة

الفصل الثاني: القلق

- 17.....تمهيد
- 18.....1-2- مفهوم القلق
- 18.....2-1-2- التعريف النفسي للقلق
- 19.....2-2- أنواع القلق
- 19.....1-2-2- القلق السوي و المرضي
- 19.....2-2-2- القلق الموضوعي و القلق العصابي
- 20.....3-2- القلق المسير و القلق المعوق
- 20.....3-2- مصادر القلق
- 20.....1-3-2- الخوف من الفشل
- 20.....2-3-2- الخوف من عدم القدرة
- 20.....3-3-2- فقد السيطرة على المواقف
- 20.....4-3-2- التفسير الخاطئ للقلق الطبيعي
- 21.....4-2- أسباب القلق
- 21.....1-4-2- أسباب وراثية
- 21.....2-4-2- أسباب فيزيولوجية
- 21.....3-4-2- نزع غرائز قوية
- 21.....4-4-2- تبني معتقدات فاسدة
- 21.....5-4-2- أفكار و مشاعر مكتوبة
- 21.....6-4-2- عامل السن
- 21.....7-4-2- حالة القلق الشعور بالذنب
- 21.....8-4-2- حالات قلق مركب نقص

21.....	5-2- القلق في المجال الرياضي.....
22.....	6-2- آثار القلق.....
22.....	2-6-2-1- التوهم.....
22.....	2-6-2-2- في الوظائف الجسمية.....
22.....	2-6-2-3- الاستهتار بالحياة.....
22.....	2-6-2-4- الجمود الذهني.....
23.....	الخلاصة.....

الفصل الثالث: الاحتراق النفسي

25.....	تمهيد.....
26.....	3-1- مفهوم الاحتراق النفسي.....
26.....	3-2- أسباب الاحتراق النفسي.....
27.....	3-3- أعراض الاحتراق النفسي.....
27.....	3-3-1- الأعراض الجسمية.....
27.....	3-3-2- الأعراض العقلية.....
27.....	3-3-3- الأعراض الاجتماعية.....
28.....	3-3-4- الأعراض النفس-العاطفية.....
28.....	3-3-5- الأعراض الروحية.....
28.....	3-4- دراسات تتعلق بالاحتراق النفسي.....
28.....	3-4-1- دراسة عربية.....
32.....	3-4-2- دراسة أجنبية.....

- الجانب التطبيقي -

الفصل الرابع: المنهجية المتبعة في البحث

37.....	تمهيد.....
37.....	4-1- المنهج المتبع في البحث.....
37.....	4-2- مجتمع البحث.....
37.....	4-2-1- العينة.....

37	3-4-3- مجالات البحث
37	4-3-1- المجال المكاني
37	4-3-2- المجال الزمني
37	4-4- أدوات البحث
37	4-4-1- مقياس القلق
37	4-4-2- مقياس الاحتراق النفسي
38	4-5- ثبات الأداة
38	4-5-1- ثبات القلق
38	4-5-2- ثبات الاحتراق النفسي
38	4-6- المعالجة الإحصائية

الفصل الخامس: عرض و تحليل النتائج

41	جدول رقم 05: يبين تكرار درجات الأفراد حسب سلم الإجهاد الانفعالي
41	الشكل رقم 01: يمثل النسبة المئوية لتكرار درجات أفراد حسب سلم الإجهاد الانفعالي
42	الجدول رقم 06: يبين تكرار درجات الأفراد حسب سلم تبدل المشاعر
42	الشكل رقم 02: يمثل النسبة المئوية لتكرار درجات أفراد حسب سلم تبدل المشاعر
43	جدول رقم 07: يبين تكرار درجات الأفراد حسب سلم نقص الشعور بالإنجاز
43	الشكل رقم 03: يمثل النسبة المئوية لتكرار درجات أفراد حسب سلم نقص الشعور بالإنجاز
44	جدول رقم 08: يبين تكرار درجات الأفراد حسب سلم القلق
44	الشكل رقم 04: يمثل النسبة المئوية لتكرار درجات أفراد حسب سلم القلق
45	جدول رقم 09: يبين العلاقة الارتباطية بين القلق و الاحتراق النفسي
45	الشكل رقم 05: يبين العلاقة الارتباطية بين القلق و الاحتراق النفسي
46	جدول رقم 10: يبين العلاقة الارتباطية بين القلق و الإجهاد الانفعالي
46	الشكل رقم 06: يبين العلاقة الارتباطية بين القلق و الإجهاد الانفعالي
47	جدول رقم 11: يبين العلاقة الارتباطية بين القلق و تبدل المشاعر
47	الشكل رقم 07: يبين العلاقة الارتباطية بين القلق و تبدل المشاعر

جدول رقم 12: يبين العلاقة الارتباطية بين القلق و نقص الشعور بالانجاز.....48

الشكل رقم 08: يبين العلاقة الارتباطية بين القلق و نقص الشعور بالانجاز.....48

المناقشة العامة

50.....مقابلة النتائج بالفرضيات

50.....الاستنتاج العام

51.....اقتراحات

52.....الخاتمة

المراجع.

الملاحق.

مقدمة:

إن إعداد التلميذ ويتبعه إعداد الطلبة عمل ليس بالأمر الهين لأن التدريس أصبح علماً قائماً بذاته، فالأستاذ أصبح على عاتقه مهام كبرى يقوم بها فهو مربى بالدرجة الأولى وهو شخص ذو دراية كبيرة بالحياة يحتاجه التلاميذ في كثير من نواحي الحياة المختلفة.

إن الأستاذ هو القائد الذي يصنع أو يتخذ القرار الرئيسي ومن مهامه تحسين الصحة ورفع مستوى التطور وتحقيق النتائج العالية نسبياً.

ومن هنا يكون على عاتق الأستاذ عدة مسؤوليات بجانب مسؤولياته عن المستوى الذي يصل إليه الطلبة ويكون مسؤولاً عن مستوياتهم أمام المسؤولين بكافة نوعياتهم حتى أمام الجمهور والمشرفين والعاملين . ويتعرض الأستاذ خلال مسيرة حياته لكثير من المعوقات والعقبات التي تحول بينه وبين الراحة النفسية وتحقيق أهدافه.

إن تعرض الأستاذ للضغوط النفسية ناتج عن الأعباء الزائدة ، تؤدي إلى الشعور بالتعب البدني والذهني كلما ذهب للتدريس بغرض التدريس، وعقب انتهاء التدريس يصعب عليه استعادة نشاطه وحيويته، ويصبح أقل دافعية في بذل الجهد لتخطيط التدريس، وأقل حماسة في التطبيقات العملية مع التلاميذ، ويبدأ يستشار بسرعة لأي خطأ يرتكبه التلميذ ويصبح التدريس يمثل له عبئاً كبيراً أو من هنا الاحتراق النفسي. ويعتبر الاحتراق النفسي من المصطلحات النفسية التي ظهرت في بداية السبعينات وخاصة في مجال ضغوط العمل، ثم أصبح الآن من المصطلحات الأكثر انتشاراً في مجالات عديدة منها الرياضة.

ويرى كل من " فرند نبرج 1980 " و " ما سلاش 1982 " أن الاحتراق بمثابة حالة إنهاك للنواحي البدنية والذهنية تؤدي إلى مفهوم سلبي للشخص نحو نفسه أو ذاته، إضافة إلى تكوين اتجاهات سلبية في العمل والحياة والناس الآخرين فضلاً على افتقاد المثالية والشعور بالغضب . أما " فليين 1991 " قدم تعريفاً أكثر تحديداً للاحتراق الرياضي على أنه حالة من الانسحاب أو التدمير أو فقدان دافع المنافسة تصيب الرياضي. من هنا جاءت فكرة بحثنا هذا الذي حولنا من خلاله أن نظهر الاحتراق النفسي و علاقته بالقلق لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية وذلك بثانويات البرواقية.

و قد اتبعنا في بحثنا الخطة التالية:

الجانب النظري و قد اشتمل على ثلاثة فصول: الفصل الأول خصص لتعريف أستاذ التربية البدنية و الرياضية و دور الذي يلعبه بالإضافة إلى الصفات و الخصائص التي يمتاز بها، و علاقته بالتلميذ أثناء التدريس، أما الفصل الثاني فقد تحدث عن مفهوم القلق و أنواعه و كذا مصادره و أسبابه، بالإضافة إلى آثاره في مهنة التدريس، أما الفصل الثالث خصص للاحتراق النفسي و أبعاده، و الأسباب المؤدية إليه بالإضافة إلى الأعراض الناتجة عنه.

أما الجانب التطبيقي فقد قسم إلى فصلين، حيث خصص الفصل الأول لمنهجية الجانب التطبيقي، و تم فيه التعريف بالمنهج المتبع، و مجتمع الدراسة، و العينة و خصائصها، و الأداة المستعملة في الدراسة كما تم تحديد متغيرات البحث، أما الفصل الثاني فقد خصص لعرض و تحليل النتائج المتحصل عليها، و في الأخير توصلنا لمناقشة النتائج، ثم تم عرض لجملة من التوصيات و الاقتراحات، ثم خلصنا إلى خاتمة البحث.

1- الإشكالية:

تتميز مهنة التدريس بأنها من أكثر المهن التي تكون فيها الموافق مختلفة ومتباينة فقد تكون تلك الموافق واضحة وتحكم على المدرس اتخاذ القرار وقد تكون العكس والتي تدعو المدرس إلى الانتظار والتفكير، وعموما فإن هناك العديد من الفرص التي تظهر في المستقبل والتي تصبح فيها مواقف اتخاذ القرار تمثل مفترق الطرق في هذه المهنة حيث أحيانا ما تظهر هذه الطرق للتخطيط ولكنها غالبا تظهر حيث لا يتوقعها المدرس.

المنافسة يدخلون المهنة وفي اعتقادهم أنهم سيقومون بالتدريس الذي لا بد، وكنتيجة لذلك فإنه غالبا ما يفشلون في وضع احتمالات أخرى أو بدائل في المهنة، خاصة إذا كان مركزهم التدريجي غير مقنع .

فإذا حصل وأن التلاميذ الذي

يدرسهم حققوا نتائج متواضعة ولم يظهروا بالمستوى المطلوب وأثر ذلك في عدم تقدير اللاعبين وإدارة النادي للجهد الذي يبذله المدرس، الأمر الذي يؤثر سلبا على نفسية المدرس وخاصة وأنه حساس بدرجة كبيرة للنقد الذي يوجه إليه من الآخرين .

المشاعر السلبية لدى المدرس وجود العديد من المشاكل والصراعات بين اللاعبين، واتخاذ بعض اللاعبين موقفا مضادا للمدرس، وعدم اهتمام الآخرين بالاستماع إلى وجهة نظر المدرس، الأمر الذي أدى إلى فشل المدرس في تحضير اللاعبين نحو بذل المزيد من الجهد وتزداد الضغوط النفسية على المدرس ويحدث الاحتراق النفسي

. إن التدريس كمهنة يحمل الكثير من المصادر الكامنة لحدوث الاحتراق.

فالاحتراق النفسي هو حالة من الإنهاك العقلي والانفعالي والبدني يشعر بها المدرس الرياضي كنتيجة لعمله كمدرس رياضي وإدراكه بأن جهده وتفانيه في عمله وكذا علاقاته مع اللاعبين أو مع الآخرين لم تنجح في إحداث العائد أو المقابل الذي يتوقعه. (1)

فهناك بعض الأبحاث التي أشارت إلى أن هناك عدادا كبيرا من اللاعبين والمدرسين

وكذلك الحكام قد اعتزلوا الرياضة نتيجة وقوعهم بصفة مستمرة تحت تأثير الضغوط النفسية والإجهاد ومن هنا نطرح

*هل هناك علاقة ارتباطيه بين القلق والاحتراق النفسي؟

2- التساؤلات الجزئية :

- هل هناك علاقة ارتباطيه بين القلق و الإجهاد الانفعالي ؟

- هل هناك علاقة ارتباطيه بين القلق و تبدل المشاعر؟

(1) شريط محمد الحسن المأمون، دراسة مقارنة لمستويات الاحتراق النفسي عند مربوبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة، مذكرة لنيل شهادة دكتوراه في نظريات و مناهج التربية البدنية و الرياضية، جامعة الجزائر، 2012، ص03.

- هل هناك علاقة ارتباطيه بين القلق و نقص الشعور بالانجاز ؟
3- الفرضيات:

3-1- الفرضية العامة للبحث:

- للقلق علاقة ارتباطيه بالاحترق النفسي.

3-2- الفرضيات الجزئية:

- يوجد علاقة ارتباطيه بين القلق و الإجهاد الانفعالي .
- يوجد علاقة ارتباطيه بين القلق و تبلد المشاعر.
- يوجد علاقة ارتباطيه بين القلق و نقص الشعور بالانجاز.

4- أهداف البحث:

- التعرف على مستويات أبعاد الاحترق النفسي و مفهوم القلق .
- معرفة العلاقة الارتباطية بين القلق و الاحترق النفسي .
- التعريف بالعلاقة التي تربط القلق بأبعاد التالية: الإجهاد الانفعالي، تبلد المشاعر، نقص الشعور بالانجاز.

5- أهمية البحث:

- تصحيح بعض المعتقدات التي تؤول بأن الاحترق النفسي و القلق ليس لهم علاقة في نفسية أساتذة التربية البدنية و الرياضية.

- هذه الدراسة تعد من بين البحوث التي تستخدم مقياسين حديثين تم العمل بهما في المجال الرياضي:

* مقياس القلق على أساتذة التربية البدنية و الرياضية.

* مقياس أعراض و عوامل الاحترق النفسي لأستاذ التربية البدنية و الرياضية.

6- مفاهيم البحث:

6-1- القلق :

هو مصطلح يختلف معناه باختلاف المذاهب و جهات النظر، وهذا الاختلاف ناتج عن صعوبة الموضوع وتداخل عناصره، لكن اغلب التعاريف ترى انه شعور عام و غامض غير سار بالتوقع والخوف والتوتر المصحوب عادة ببعض الأحاسيس تأتي على شكل نوبات متكررة.

و كما يعرف القلق بأنه نوع من أنواع عدم الراحة الذهنية، أو نوع من الخوف إن كان هذا الأثر مرتقب أو انه ظاهرة توحى بعدم الاستقرار، وكما يكون نوع من اللهو الحسي الذي يتعرض لها الإنسان من حين لآخر، أو يكون نوع من الكرب ينبع عن اضطرابات داخل حياة الإنسان.⁽¹⁾

6-2- التعريف الإجرائي للقلق:

هذا الاختبار يقيس بدرجة كبيرة من الموضوعية مستوى القلق الذي يعانيه الأفراد عن طريق ما يشعرون به من أعراض ظاهرة صريحة و يصلح هذا الاختبار للاستعمال في جميع الأعمار، و الاختبار مقتبس من مقياس القلق الصريح الذي استخدم وقتن عن طريق الأخصائية و العاملة النفسية (J.A.Taylor).

و الجدول رقم 01: يبين مستويات القلق و ذلك من خلال الفئات حسب درجاتهم .

الفئة	الدرجة	مستوى القلق
أ	16-0	خال من القلق
ب	20-17	قلق بسيط
ج	26-21	قلق نوعا ما
د	29-27	قلق شديد
هـ	50-30	قلق شديد جدا

6-3- الاحتراق النفسي:

يعد مفهوم الاحتراق النفسي مفهوماً حديثاً نسبياً، حيث ظهر في أوائل عقد السبعينيات من القرن العشرين و ازداد الاهتمام به نتيجة لكتابات علماء النفس والاجتماع، وطرحهم له في المؤتمرات العلمية، وفي الندوات، ووسائل الإعلام المختلفة و الاحتراق النفسي، حالة نفسية تسبب الإنهاك، و الاستنزاف لدى العاملين في مجال العلوم الإنسانية، نتيجة لأعباء العمل، التي يتعرض لها الفرد، مما ينعكس سلباً على العمل والمتلقين، ويشعر بتدني الدافعية للعمل، وتدني قيمة العمل، والنظرة السلبية للذات، لأنه يعمل في هذه المهنة.⁽²⁾

6-4- التعريف الإجرائي للاحتراق النفسي:

هو الدرجة التي يحصل عليها مدرس التربية البدنية و الرياضية، وفق مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي، ضمن أبعاده الثلاثة الآتية :
الإجهاد الانفعالي، ونقص الشعور بالإنجاز، وتبلد المشاعر.
وتصنف إلى ثلاثة مستويات (مرتفع، معتدل، متدن).

(1) حلمي المليحي: علم النفس المعاصر، دار المعرفة الجماعية، الإسكندرية، 1994، ص 41 .

(2) الفريجات، عمار، و الربضي، وائل، مستويات الاحتراق لدى معلمات رياض الأطفال في محافظة عجلون، مجلة الجامعة النجاح للأبحاث،

2010، ص 24.

الجدول رقم 02 : يبين تصنيف مستويات أبعاد مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي.

الأبعاد	متدن	معتدل	مرتفع
الإجهاد الانفعالي	17-0	29-18	30 فما فوق
تبلد المشاعر	5-0	11-6	12 فما فوق
نقص الشعور بالإنجاز	11-0	23-12	24 فما فوق

5-6- الأستاذ:

يعتبر الأستاذ ركنا أساسيا من أركان العملية التعليمية و يحمل أعباء و أدوار كبيرة ، بالإضافة إلى انه المصدر الرئيسي في نقل المعرفة و العلم ، فهو يساهم في تربية أجيال صاعدة و يهيئهم للحياة المستقبلية و ما حدث من تطورات لا يمكن الاستغناء عنه داخل الوسط التعليمي. و تظهر أهمية الأستاذ في كونه مسئولاً عن تنمية التلاميذ و تطوير شخصيته و تعليمهم أنماط، ألوان، النشاط البدني، الرياضي و الحركي المنظم خلال الحصة⁽³⁾

6-6- أستاذ التربية البدنية الرياضية:

لا أحد يستطيع أن ينكر الدور الذي يلعبه دور التربية البدنية والرياضية في حياة الطفل فهو عبارة عن وسيط بين الطفل والرياضة، وهو سبب ممارسة التلاميذ لمختلف الأنشطة الرياضية التي ترتبط ارتباطاً مباشراً بمدى وعيه وخبرته في تنفيذ وتقويم وتخطيط العملية التربوية بينه وبين التلاميذ وكذلك تنظيم المنافسات الرياضية المدرسية ورعاية وتوجيه وإرشاد التلاميذ كلما دعت الضرورة لذلك فهو الذي يساعد التلاميذ على التطور في الكثير من الاتجاهات بما فيها الاجتماعية والنفسية، وهو الذي يوجه قواه الطبيعية توجيهاً سليماً، و يهيئ قواه المكتسبة من البيئة التعليمية الملائمة حتى تتحدد محصلة مجهودات الطفل في الاتجاه النافع.⁽⁴⁾

7- الدراسات السابقة:

1-7- الدراسة الأولى:

شهاب (2001) مقارنة مستويات الاحتراق النفسي لدى المشرفين التربويين و المدراء في محافظة أريدي . حيث هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عما غذا كانت هناك فروق جوهرية على أبعاد الاحتراق النفسي تعزي إلى نوع الوظيفة ، و أيضا معرفة ما إذا كان هناك إحصائية بين شدة الاحتراق النفسي و تكرار حدوث السلوك الدال.

كانت نتائج الدراسة تشير إلى متوسطة على كل الأبعاد الثلاثة (الإجهاد الانفعالي، تبلد المشاعر، نقص الشعور بالإنجاز).

2-7- الدراسة الثانية:

⁽³⁾ محمد برغوتي : أنماط العلاقات الاجتماعية بين الأستاذ و التلاميذ و علاقاتهما بالتوافق الاجتماعي لتلاميذ التعليم الثانوي ، مذكرة لنيل ماجستير في علم الاجتماع التربوي م.ع، قسنطينة ، 1996-1997 ، ص 32.

⁽⁴⁾ حسن السيد معوض، طرق التدريس في التربية الرياضية، 1967 ، ص79 .

محمد (1990) أثار بعض السمات الشخصية و الجنس ومدة الخبرة على درجة الاحتراق النفسي للمعلمين. وكانت تهدف إلى التعرف على مدى مساهمة هذه التغيرات في التنبؤ بدرجة الاحتراق النفسي للمعلمين وكانت نية مأخوذة من المرحلة الثانوية، و ايضا التعرف على بعض السمات الشخصية للمعلم على درجة الاحتراق النفسي.

و اشارت النتائج إلى أن المعلمين الاقل خبرة أكثر المجموعات احتراقا مع المعلمين الأكثر خبرة.

7-3- الدراسة الثالثة:

جودارد و جودارد (2006) أسباب ارتفاع العزوف المبكر لمهنة التعليم. حيث كان الهدف من هذه الدراسة البحث عن الاسباب الرئيسية المؤدية إلى العزوف المبكر، و كانت العينة مأخوذة من أستراليا و المقدره بـ 114 معلم.

ارت النتائج غلى ان الاحتراق النفسي من أهم الأسباب المباشرة لإرتفاع معدلات العزوف عن مهنة التدريس، كما تبين أن الاحتراق النفسي في بعديه الاجهاد الانفعالي و نقص الشعور بالانجاز (عال)، و أن ثمة علاقة ببين الرغبة في ترك المهنة، و إرتفاع مستوى الاحتراق النفسي.

8- صعوبات البحث:

- صعوبة الحصول على المراجع الخاصة بموضوع الدراسة.
- بعد المسافة بين الجامعة و مقر السكن.
- قلة المال لتتقل و البحث حول موضوع المذكرة.
- صعوبة الحصول على المعلومات حول موضوع المذكرة.
- ضيق الوقت.

تمهيد:

تعتبر مهنة التدريس من أهم المهن التي تتطلب صفات خاصة ينبغي توفرها في المدرس الذي يعد المسؤول الأول عن تحقيق الأهداف التربوية على كل المجالات، لذلك فلقد إهتم الباحثون والعاملون في المجال التربوي على تحديد صفات مثالية يجب أن تتوفر في المدرس الكفاء من أجل أن يؤدي رسالته التربوية على أكمل وجه ممكن.

وتدريس مادة التربية البدنية والرياضية يحتاج إلى أستاذ ذو قيادة مؤهلة من أجل تحقيق أهداف وأغراض التربية البدنية والرياضية، ومن هذا المنطلق كان لزاما علينا تسليط الضوء على الأستاذ وأدواره وأهم مواصفاته بالإضافة إلى العلاقة التي تنشأ بينهم وبين التلاميذ وكذا المحيط الذي يعمل به.

1-1- أستاذ التربية البدنية الرياضية:

"لا أحد يستطيع أن ينكر الدور الذي يلعبه دور التربية البدنية والرياضية في حياة الطفل فهو عبارة عن وسيط بين الطفل والرياضة، وهو سبب ممارسة التلاميذ لمختلف الأنشطة الرياضية التي ترتبط ارتباطاً مباشراً بمدى وعيها وخبرتها في تنفيذ وتقويم وتخطيط العملية التربوية بينها وبين التلاميذ وكذلك تنظيم المنافسات الرياضية المدرسية ورعاية وتوجيه وإرشاد التلاميذ كلما دعت الضرورة لذلك فهو الذي يساعد التلاميذ على التطور في الكثير من الاتجاهات بما فيها الاجتماعية والنفسية، وهو الذي يوجه قواه الطبيعية توجيهها سليماً، ويهيئ قواه المكتسبة من البيئة التعليمية الملائمة حتى تتحدد محصلة مجهودات الطفل في الاتجاه النافع."⁽¹⁾

تعتبر معرفة الأستاذ للميزات وخصائص تلاميذه مهمة ضرورية حتى يتمكن من تحقيق التنمية الشاملة والمتزنة حسب احتياجات التلاميذ البدنية والرياضية، لذا فعلى المدرس أن يختار الطريقة المناسبة في تقديم أوجه النشاط الرياضي وأن لا يرهق الفرد في الأعمال والتمرينات بالسهولة والبساطة حتى يتمكن من استيعاب المهارات دون أن تصيبه أي مشاكل جسمية أو نفسية وهذا بالتوقف على خبرة ومعارف الأستاذ لمادته من جهة، ولمميزات تلاميذه من جهة أخرى، ومما سبق يمكن استدراج العلاقة التي تربط الأستاذ بالتلاميذ والتي تلعب دوراً في تكوين شخصيتهم إذ يعتبر التلاميذ مرآة تعكس حالة الأستاذ المزاجية واستعداداته وانفعالاته من جهة، ومن جهة أخرى اتفقنا على أن الأستاذ الناجح والجيد مهما كانت الطرق التي يستعملها فسيحقق أهدافه التربوية والنفسية على عكس الأستاذ الفاشل والضعيف، فمهما استعمل طرقاً فعالة وجيدة فإنه يفشل في تحقيق مهمته المسطرة فالأستاذ عقلياً يكون ذكياً وسريع الفهم وهذا مهم جداً كما يكون غزير المعارف، والأستاذ نفسياً يمتاز بالهدوء والطموح، صبور، جاد، متفائل، ومرن..

لكون التلاميذ يشعرون بمتطلبات نفسية جديدة فيفرض المراقبة والتوجيه والرغبة في إثبات الذات كما يتعرضون إلى اضطرابات نفسية ومشاكل سلوكية التي تؤثر بشكل سلبي على نموهم النفسي، إذا وعي الأستاذ لمثل هذه الوضعيات والتغيرات مهم جداً أما بدنياً، فالأستاذ يتصف بالصحة الجيدة والأعصاب المتينة، ذو حواس قوية وسليمة والصوت العالي والخفة في الأداء، والأستاذ المهني الذي يكون متحمساً لمهنته ملتزماً بأدائه متمكناً من مادته، جيد الإعداد والشرح ومتفهماً لتلاميذه، يشترك في حل مشاكلهم ويعمل لحسن توجيههم.

1-2- شخصية أستاذ التربية البدنية الرياضية:

1-2-1- الشخصية: لقد كانت نظرة الناس في كل ميل إلى الأستاذ بالنظرة الظاهرة الفريدة في المجتمع، فهو مصدر المعرفة وخالق الأفكار الجديدة، والموجه الروحي والأخلاقي.

وهو عبارة عن دائرة معارف للسائلين وثقافة المحتاجين، ورسالة لا تقتصر على تلقين العلم فقط، بل هي رسالة شاملة للمجتمع من المعارف والتجارب أمام تلاميذه حيث يعمل بالمثاليات ليكون النموذج المقتدى به والمرآة الصالحة لحب تلاميذه له.

"إن مدرس التربية البدنية والرياضية يبث المثل العليا في تلامذته وهو القدوة أمامهم وعلى منواله يسير الكثيرون منهم ويتأثرون بشخصيته لأنه يتقابل مع تلامذته آلاف المرات في مواقف شبيهة بمواقف الحياة اليومية الواقعية والفعالة، وهذه المواقف يمكن أن توصف بأنها محبوبة إلى النفس ويسودها طابع الصدق والشعور الودي المتبادل، ولذلك كان من الواجب أن يكون المدرس ذو شخصية محبوبة ويمتاز بصفات الصدق والقيادة الحكيمة حيث يعتبره التلاميذ كمرآة تعكس حالة المدرس المثالية واستعداداته وانفعالاته، فإن هو أظهر الصفات الانفعالية غير الحسنة كسرعة التوتر وعدم الاستعداد للعمل لا يجني من تلامذته سوى ما وجههم به."⁽²⁾

فالعلاقة التي تربط الطرفين يجب أن تتسم بالصدقة والمحبة وحسن المعاملة ومن واجبات المدرس أن يكون ذا قدرة على التسامح والتفاهم والعفو، وأن يتمكن من ضبط عواطفه دائماً على الأقل في المواقف التي

(1) حسن السيد معوض، طرق التدريس في التربية الرياضية، 1967، ص79

(2) لصمراني العباس، عبد الكريم محمود الصمراني، تطوير مهارات تدريس التربية الرياضية، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1998، ص79.

تتطلب القدرة على ضبط النفس، وأن يكون أيضا واسع الصبر محبا للمرح وانطلاقا من كل هذا يكتسب المدرس حب التلاميذ له بالإضافة إلى معرفته وفهمه لخصائصه في هذه المرحلة من الدراسة وخاصة النفسية منها وبهذا فهو يتخذ الأسلوب الجيد المناسب للمعاملة ليلقى بعد ذلك إقبال تلامذته وزيادة حماسهم لممارسة هذا الجزء الحيوي من البرنامج.

1-3-1 دور أستاذ التربية البدنية والرياضية:

1-3-1-1 الأستاذ كموجه لتلاميذه نفسيا واجتماعيا وجسميا وعقليا: تعتمد التربية في جوهرها على التفاعل الإنساني فهي انتقال تأثير شخص لآخر وعلى ذلك فإن المعلم هو قبل كل شيء المربي الذي يحاول أن يتحقق من تلامذته يكتسبون العادات والاتجاهات والشكل العام للسلوك المنشود عن طريق تحفيزهم للقيام بالمهام التي تسند إليهم ومن ناحية أخرى يعتبر المعلم قدوة ونموذج للسلوك الخلقى القويم بفضل توجيهاته وإرشاداته ينيب للأبناء سبل الحياة و غرس أنبل الصفات وأسمى الخصال وبفضل نصائحه الصادقة الخالصة يجنبهم مواطن السوء ومواقع الانزلاق والزلل ويأخذ بيدهم قدما إلى الجد والمثابرة والعمل وينقسم دور المربي إلى قسمين هما:

1-1-3-1-1 الدور النفسي: يعرف العالم الأمريكي " راف لينتون " الدور بأنه: "مجموعة أشكال ثقافية ملتزمة في ما بينها حول موضوع ما، كما أنه وصف وحل سلوك موضوع معين وفق حالات مختلف". والدور النفسي المقصود هنا تعريفه هو ذلك الاهتمام الذي توليه التربية البدنية للصحة النفسية للتلميذ والتي تعتبر بمثابة أهم العوامل لبناء الشخصية السوية الناضجة وإن علم النفس يهتم بالطفل منذ الحمل ويعتبر الطفل عملية متصلة، كما يهتم أيضا بالاعتبارات النفسية التي تؤثر على الطفل بعد ولادته حيث يفصل عن الأم ويحتاج إلى تعهد ورعاية. وقد حدد علم النفس حاجة الطفل للحب والعطف والمخاطرة والحرية والضبط. والشعور بالنجاح والحاجة إلى التعرف، ولهذا فإن التربية تدخل في اعتبارها من خصائص نمو الطفل لإعداد البرامج التعليمية التي تتناسب وهذه الخصائص من المراحل المختلفة. (1)

ومن ثمة تتضح مدى العلاقة الوثيقة بين التربية بالصحة النفسية، فالتربية هدف أساسي من أهداف الصحة النفسية، كما أنه من أهداف التربية الأساسية تحقيق الصحة النفسية للمتعلم والتربية الصحية التي تقوم على أسس علمية لا بد من أن تؤدي إلى الصحة النفسية بل أن تكون هي العامل الأساسي للصحة النفسية السليمة لأطفالنا والتربية البدنية تعالج الكثير من الانحرافات النفسية للتلاميذ وتوجيههم إلى الطريق القويم. وتسمح بتحقيق الاتزان والتوافق النفسي وهذا تماشيا مع الدراسات النفسية الحديثة التي وضحت أن الصحة النفسية من أهم عوامل بناء الشخصية السوية.

وللتربية البدنية دور هام في توجيه الرغبات التي تتمثل في الطاقة الزائدة، هذا التوجيه الذي يعطي الطفل فرصة التحرر من الكبت، علما بأن الانعزال يساعد في التطور حتى يتحول إلى مرض نفسي فالمتعلم عندما يشعر بالنجاح يدفعه هذا الأخير إلى الاستمرار في النجاح فيجب أن تكون المسابقات بين القوى المتقاربة وأن يشعر التلميذ أن له دورا في المدرسة وأن يكون إيجابيا وأن يأخذ كل طفل دوره الإيجابي في الأنشطة الثقافية أو الرياضية أو الاجتماعية وغيرها حتى يشعر كل تلميذ بقيمته في المجتمع المدرسي وقد يكون جو المدرسة غير مسؤول عن انحراف تلميذ ما لكن كان بإمكان المدرسة لو أنها أعطت التلميذ فرصة النجاح في أي عمل له قيمة أن تنقذه من الانحراف.

1-3-1-2 الدور التربوي: لقد توصل " سيمونديز " عام 1955 إلى أن الأستاذ له الحق وهو من يستطيع حفظ الأطفال وأثبتت معظم الدراسات الملاحظة المذكورة، كما وجد ترابط بين حب الأستاذ لتلاميذه وبين حب نفسه وتقييمه لها. (2)

والأستاذ الناجح في الوقت الحاضر لا يعمل فقط على تزويد التلاميذ بالمعارف بل أنه مسؤول على أن يحقق لتلاميذه المقدر على التوافق الاجتماعي والانفعالي، حيث يقوم الأستاذ بتنفيذ البرنامج الخاص بمرحلة بناء

(1) عباس توفيق، جنابي عبد الرؤوف، شحام حمزة، مدى مواكبة أساتذة التربية البدنية و الرياضية التدريس بمنهاج المقاربة بالكفاءات و انعكاساتها على التلاميذ، معهد التربية البدنية و الرياضية سيدي عبد الله -الجزائر، 2010، ص41.

(2) ميخائيل إبراهيم أسعد، مشكلات الطفولة والمراهقة، منشورات دار الأفق الجديدة، بيروت، 1991، ص397.

الخطة العامة الموضوعية ثم يجرئه إلى وحدات أصغر فأصغر حتى يصل إلى درس يوميا ويعمل جاهدا على إبراز أحسن ما في التلاميذ من قدرات وإمكانيات لأداء المهارة الحركية ويبني ملاحظة على طريقة أدائهم ويشجع الانجاز الصحيح وأخيرا فإن الحقيقة الثابتة بصدد الأستاذ الناجح هي أنه وقبل كل شيء إنسان قادر على التأثير بصورة بناءة في حياة الناشئ ومن خلال درس التربية البدنية والرياضية الذي يعتبر فرصة سانحة للأستاذ لبث المفاهيم الاجتماعية والخلقية وتهذيب النفس بصفة مستمرة وتشجيع السلوكيات الحميدة ومحاولة تبصير الناشئ بذاته على أمل أن يدرك هو نفسه المسافة الفاصلة بينه وبين القيم.⁽¹⁾

1-4- صفات وخصائص مدرس التربية البدنية والرياضية:

وفي دراسة مجلس المجالس بإنجلترا ويلز أفادت النتائج أن صفات مدرس التربية البدنية التي نالت أعلى ترتيب بين عينة كبيرة من المدرسين والمدرسات كانت على النحو التالي:⁽²⁾

- ❖ القدرة على كسب احترام وثقة التلاميذ.
- ❖ القابلية في توصيل الأفكار.
- ❖ القدرة على الإيحاء بالثقة.
- ❖ التمكن المعرفي للمادة.
- ❖ مستوى عال من الأمانة والاستقامة.

وفي دراسة أجراها "حازم النهار" 1993 في الأردن أوضحت أن صفات وسلوكيات مدرسي التربية البدنية والرياضية كما يفضلها الطلاب هي:

1-4-1- الكفاءة المهنية:

- ❖ يشجع الطلاب كثيرا على ممارسة الرياضة.
- ❖ يهتم بأراء الطلاب.
- ❖ يشارك في التطبيق الميداني.
- ❖ ينظم البطولات المدرسية.
- ❖ يوضح فائدة التمرين الجيد.
- ❖ يشرح المهارات بشكل جيد.
- ❖ يحضر الأدوات والأجهزة قبل بدأ الدرس.

1-4-2- الكفاءة الشخصية:

- ❖ عادل في إعطاء الدرجات.
- ❖ مهذب.
- ❖ مرح.
- ❖ لطيف دائما.
- ❖ ميول وحاجيات الطلاب.
- ❖ يساهم هم في إيجاد علاقات اجتماعية بين الطلاب.
- ❖ لديه سمعة رياضية جيدة.

1-4-3- الصفات المثالية للمدرس:

وفي دراسة "هندري" 1975، حيث طلب من المدرسين الانجليز أن يرتبوا الصفات المثالية لمدرسي التربية البدنية الناجح فكانت النتائج:⁽³⁾

(1) علي بشير الفاندي، إبراهيم رحو يزيد، فؤاد عبد الوهاب، المرشد الرياضي التربوي، المنشأة العامة للنشر والإعلام والتوزيع، طرابلس، 1983، ص 169.

(2) (3) أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 1996 ص15، 157.

- ❖ الإلمام بالموضوع.
 - ❖ القدرة على اكتساب احترام التلاميذ.
 - ❖ القدرة على توصيل الأفكار.
 - ❖ الطاقة على تحمل العمل الشاق.
 - ❖ معرفة التلاميذ.
 - ❖ القدرة على التنظيم الجيد.
 - ❖ القدرة على الإيحاء بالثقة.
- وفي دراسة " دنييس كرفال هو 1992 "، على طلبة كلية حركة الإنسان في لشبونة أوضحت نتائج الدراسة أن مفهوم المدرس الجيد لدى طلاب الكلية يتمثل في: (1)
- ❖ القدرة التدريسية 75.4%؛
 - ❖ خصائص الشخصية والاتجاهات 46.2%؛
 - ❖ الارتقاء بالتعليم وتنمية المهارات 22.6%.

1-5- طبيعة عمل مدرس التربية البدنية الرياضية:

يعبر عمل مدرس التربية البدنية والرياضية في قطاعات تعليم مختلفة عن الدور الأكثر عمقا وإثراء للتربية عن سائر مجالات العمل المهني في إطار التربية البدنية والرياضية بمختلف تخصصاتها ومدرس التربية البدنية والرياضية هو الشخص الذي يحقق أدوارا مثالية في علاقته بالطالب والثقافة والمجتمع والمدرسة ومجال التربية البدنية والرياضية ويتوقف هذا على بصيرة مدرس التربية البدنية والرياضية ونظراته نحو نظامه الأكاديمي ومهنته كما يتوقف كذلك على السباقات التربوية والمناخ التربوي المدرسي، ومدرس التربية البدنية والرياضية يحقق أهدافه ويمثل أدواره كما يدركها هو شخصيا وليس كما تصبح هذه الأهداف والأدوار في أذهان المسؤولين التربويين لأنه الشخص الذي يعمل في خط المواجهة المباشرة مع الطلاب في المدارس والمؤسسات التربوية والتعليمية، فهو يعكس القيم والأهداف التي يتمسك بها وتجد لديه قناعة شخصية ومهنية وبخاصة تلك التي تربطه بالسلوك والتعليم وتشكيل شخصية الطلاب.(2)

1-6- الأستاذ وبرنامج التربية البدنية الرياضية:

- يتمثل دور أستاذ التربية البدنية والرياضية التربوي في ما يتصل ببرنامج التربية البدنية والرياضية في المدرسة من خلال أربعة جوانب هي: (3)
- ❖ تدريس التربية البدنية والرياضية وذلك من خلال الدروس المقررة في المنهج المدرسي حسب كل صف دراسي.
 - ❖ إدارة النشاط الخارجي وإدارة البرامج الخاصة، وهي أنشطة تعد حالات الإعاقة بأنواعها بما يناسبها كما أنها على الجانب الآخر تتعهد حالات التفوق والامتياز الرياضي مما يعمل على الاستمرارية والارتقاء بها.
 - ❖ ولمدرس التربية البدنية والرياضية عدة مسؤوليات تعليمية يمكن إيجازها على النحو التالي:
 - ❖ التخطيط الواعي للتدريس بدءا من المستوى اليومي ومرورا بالمستوى القصير المدى وصولا إلى المستوى بعيد المدى.
 - ❖ المستقيم للتلاميذ من مختلف الجوانب السلوكية وكذلك تقويم جوانب البرامج.

(1) رشيد لبيب، مناهج العلوم في الصف الأول وعلاقته بحاجات التلاميذ وميولهم، بحث ماجستير في التربية، كلية القاهرة، جامعة عين شمس، 1959، ص59.

(2) (3) أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 1996، ص159.

1-6-1- تدريس التربية البدنية و الرياضية في الوضع المدرسي:

يتباين عمل مدرس التربية البدنية و الرياضية في الوضع المدرسي تبينا واضحا تبعا للمرحلة التعليمية التي يعمل بها ويمكن إيجاز هذا التباين إذا تناولنا الفلسفة و الشكل السائد النظام في كل مرحلة من هذه المراحل ففي مرحلة ما قبل المدرسة (الحضانة، رياض الأطفال)، يتركز عمل المدرس في تنفيذ برامج التربية الحركية و اللعب و الإيقاع الحركي. وفي خلال مرحلة التعليم الابتدائي (الحلقة الأولى من التعليم الأساسي) يتركز عمل المدرس في تنفيذ برامج الكفاية الحركية الإدراكية لاستكمال برامج التربية الحركية (جمباز، سباحة، رقص). وفي المرحلة المتوسطة (الحلقة الثانية من التعليم الأساسي) يتركز عمل المدرس في تنفيذ برامج التعليم الرياضي أو ما يطلق عليه الغرب لنظام فرعي ولكن تحت مظلة التربية البدنية و الرياضية بمعنى التركيز على تعليم المهارات الرياضية للرياضات الشائعة. وفي المرحلة الثانوية يتركز عمل المدرس في تنفيذ برامج التربية البدنية و الرياضية و الترويح الرياضي من خلال إثراء برامج النشاط الداخلي و الخارجي و الرياضة التنافسية.

1-6-2- تدريس التربية البدنية و الرياضية في الوضع غير المدرسي:

قد يكون عمل مدرس التربية البدنية و الرياضية في مؤسسات أو هيئات من الوضع غير المدرسي هو أمر انتشر انتشارا واسعا في الولايات المتحدة الأمريكية و أوروبا الغربية خلال العقد المنصرم لكنه بطي الانتشار في العالم العربي إلى حد الآن. و التدريس في غير الوضع المدرسي كأن يقوم مدرس التربية البدنية و الرياضية بتدريسها في المؤسسات الاجتماعية و غيرها كمؤسسات الإيواء الاجتماعي أو تدريس التربية البدنية و الرياضية في دور المعلمين أو كليات إعداد المعلمين التي أخذت تنتشر في العالم العربي لتخريج مدرسي التربية البدنية و الرياضية لمراحل التعليم الأول و قد يكون تدريس المادة أو النشاط بذاته مثل المدارس الخاصة لتعليم رياضات الدفاع عن النفس أو تعليم مختلف الرياضات في المؤسسات ذات الطابع السياحي.⁽¹⁾

(1) أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية و الرياضية، ط1 ، دار الفكر العربي، مصر، 1996، ص149.

الخلاصة:

من خلال فصل أستاذ التربية البدنية و الرياضية توصلنا إلى أن هذا الأخير يجب أن تتوفر فيه شروط لكي يقوم بدوره على أكمل وجه ممكن و المتمثلة في الحماس و حب العمل وكذا الجدارة وكثرة المعلومات الخاصة بمادته وقادرا على مواجهة العقبات وتحمل المسؤولية من أجل أن يصل إلى الأهداف التي يصبو إلى تحقيقها من خلال العملية التربوية.

تمهيد :

يمكن تعريف الاحترق النفسي بصورة عامة كأحد النتائج السلبية للضغط المهني الذي لم يعد بمقدور المدربين مقاومته، وقد تم في بادئ الأمر تعريفه ووصفه في ميدان نشاطات مهنية محددة مثل: المهن الاجتماعية، مهن المساعدة، العلاج، التكوين والتعليم، لكن بعد ذلك تعددت الأبحاث، وخلصت إلى أنه يمكن التحدث عن الاحترق النفسي في أنواع أخرى في المهن، ومن أجل الإلمام بسميزات الاحترق النفسي سوف يتم التطرق إلى الاحترق النفسي وكل ما يساهم فيه.

3-1- مفهوم الاحتراق النفسي:

يعتبر مفهوم الاحتراق النفسي Psychological Bl Burnout من المفاهيم الحديثة نسبياً. ويعتبر فرويدنبرجر Freudenberger أول من استخدم هنا المصطلح في أوائل السبعينات للإشارة إلى الاستجابات الجسمية والانفعالية لضغوط العمل لدى العاملين في المهن الإنسانية ومنها (مهنة التدريس) الذين يرهقون أنفسهم في السعي لتحقيق أهداف صحية.

وقد أصبح مفهوم الاحتراق النفسي مصطلحاً واسع الانتشار، وسمة من سمات المجتمع المعاصر فقد بينت ماسلاش Maslach أن هذه الظاهرة الخطيرة تصيب أصحاب المهن فتسبب لهم القصور والعجز عن تأدية العمل بالمستوى المطلوب داوياً والكيلاني وعليان 1989 وأشار فريدمان إلى أن هذا المفهوم يرتبط بمهنة التعليم أكثر من غيرها من المهن الأخرى. وذلك فكلما كان العاملون بالتربية على مختلف مستوياتهم ووظائفهم أكثر وعياً بالاحتراق النفسي والوقاية منه والتقليل من آثاره، كلما أدى ذلك إلى فاعلية أفضل في العملية التربوية. ورغم تعدد تعريفات مفهوم الاحتراق النفسي إلا أن هناك اتفاقاً على معناه وخصائصه بشكل عام، وفيها يلي نورد بعض التعريفات لمفهوم الاحتراق النفسي:

فقد عرف تايلر (Tyalor) الاحتراق النفسي بأنه عبارة عن الإرهاق واستنزاف القوة والنشاط وعرف كيرياكو (Kyriacou) الاحتراق النفسي بأنه مؤشرات سلوكية ناتجة عن الضعف الذي يتعرض له الفرد أثناء العمل لفترة طويلة.

ويعرف كرنيس (Cherniss) أيضاً الاحتراق النفسي بأنه العملية التي ينسحب فيها المهني المعروف بالتزامه السابق بالعمل من ارتباطه بعمله. نتيجة لضغوط العمل التي تعرض لها المهني أثناء أداء هذا العمل. وأوردت ماسلاش (Maslach) تعريفاً للاحتراق النفسي بأنه فقدان الاهتمام بالأشخاص الموجودين في محيط العمل، حيث يحس الفرد بالإرهاق والاستنزاف العاطفي، اللذين يجعلان هذا الفرد يفقد الأحساس بالإنجاز، ويفقد بذلك تعاطفه نحو العاملين كما أن الاحتراق النفسي خبرة انفعالية فردية سلبية تقود إلى عملية مزمنة يتم تجربتها كاستنزاف الجهد على المستوى البدني الانفعالي والمعرفي.

وعرف كارتر الاحتراق النفسي بأنه إعياء يصيب الجسم والعواطف والاتجاهات لدى المعلم، حيث يبدأ بالشعور بعدم الارتياح، وفقدان بهجة التعلم التي تبدأ بالتلاشي بشكل تدريجي من حياة المعلم.⁽¹⁾ وقد اعتبر كل من ماسلاك وجاكسون الاحتراق النفسي مفهوماً يتكون من ثلاثة أبعاد :

أ- **الإجهاد العاطفي (Emotional Exhaustion)** : ويعني أن العمال الذين يصابون بالاحتراق النفسي يكون لديهم زيادة في الشعور بالتعب والإرهاق العاطفي.

ب- **تبلد المشاعر (Dehumanization)** : ويعني أن يبدأ العمال ببناء اتجاه سلبي نحو العملاء.

ج- **شعور النقص بالإنجاز (Accomplishment Reduced of Feeling of)** : ويعني ميل العمال لتقييم أنفسهم سلبياً.

والاحتراق النفسي بشكل عام هو حالة نفسية أو عقلية تترك الأفراد الذين يميلون في مهنة طبيعتها التعامل مع أناس كثيرين وهؤلاء العاملين عادة ما يعطون أكثر مما يأخذون.

3-2- أسباب الاحتراق النفسي:

قصد توصل ماسلاك Maslach إلى أن الاحتراق هو استجابة للمؤثر الناتج عن التفاعل بين المعلم والتلاميذ أو المدير والمشرف والمعلمين أو الشخص والبيئة التي يعمل بها، أما الإرهاق العاطفي المتكرر والانهايار الشعوري العاطفي الناتج عنه فإنه يشكلان أساس الاحتراق، معظم المربين يبالغون في عطائهم ثم يشعرون بالتعب والإرهاق الجسدي والعقلي والنفسي، ويشعرون بأن مصادرهم العاطفية أو الشعورية (تنضب العضائيه، 1990).

ويعد الاحتراق النفسي الاستجابة السلبية لضغط العمل طويل الأمد وهذا يعني أن الاحتراق النفسي يزيد مع الزمن واستمرارية وجود ضغط العمل (الطريزي 1990).⁽¹⁾

يرى عسكر وزملاؤه (1986) أن حدوث ظاهرة الاحتراق النفسي تتوقف على مجموعة من العوامل والتي تتمثل في الجوانب الثلاثة: الجانب الفردي والجانب الاجتماعي والجانب الوظيفي وفيما يلي توضيح جوانب الثلاثة:

أولاً -العوامل الخاصة بالجانب الفردي:

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 خارجة عن إرادته تقلل من العطاء، ومن العوامل المؤثرة أيضاً مدى ما يتمتع به الموظف من قدرته ذاتية على التكيف ومستوى الطموح لديه، فالمعلم الذي يتقانى في عمله ويرغب في تحقيق أهدافه بأعلى درجة من النجاح يتعرض إلى ظاهرة الاحتراق النفسي أكثر من غيره إذا ما واجهته مشكلات مثل : كثرة عدد الطلاب

⁽¹⁾ احمد محمد بني احمد، الاحتراق النفسي و المناخ في المدارس، عمان، دار الحامد، الطبعة الأولى، 2007، ص13، 14.

⁽¹⁾ حمد محمد بني احمد، الاحتراق النفسي و المناخ في المدارس، عمان، دار الحامد، الطبعة الأولى، 2007، ص14، 15.

والمشكلات السلوكية من جانب الطلبة، وضغوطات من قبل الإدارة المدرسية والمشرفين التربويين وقلة الإمكانيات وغيرها.

ثانيا -العوامل الخاصة بالجانب الاجتماعي:

وترجع هذه العوامل إلى تزايد الاعتماد من طرف أفراد المجتمع على المؤسسات الاجتماعية الأمر الذي يساهم في زيادة العبء الوظيفي الذي يكون سببا في تقديم خدمات أقل من المستوى المطلوبين وهذا من شأنه أن يؤدي إلى شعور الموظف بالإحباط وبالتالي زيادة الضغوط. وأيضا أن العمل المهني يتصف بالإثارة والتنوع وأن روح العمل والتعاون والمحبة متوفرة بين العاملين، وأن المهنيين يتمتعون بالاستقلالية وخاصة في اتخاذ القرارات الخاصة بهم وبعملهم، وهناك التزام من جانب الموظف في تقديم أفضل الخدمات بغض النظر عن العقبات التي تواجهه. ومع أن هذه التوقعات مقبولة نوعا ما إلا أن الواقع الوظيفي في ظل المؤسسات البيروقراطية يحول دون تحقيق ذلك، مما يؤدي إلى توليد ضغط نفسي على المهني فيجعله أكثر عرضة للاحتراق النفسي.

ثالثا -العوامل الخاصة بالجانب الوظيفي:

يعد هذا الجانب الأكثر وزنا في إيجابية وسلبية المهني مظهرا لما يمثلها العمل من دور مهم في حياة الفرد في العصر الحديث ، فالعمل يحقق حاجات أساسية للفرد مثل: السكن والصحة وغيرها، وأيضا حاجات نفسية لها أهميتها في تكوين الشخصية مثل: التقدير واحترام الذات والنمو والاستقلالية ويعتبر عجز الفرد في التحكم ببيئة العمل من العوامل التي تؤدي إلى شعوره بالقلق والكآبة والضغط العصبي مما يؤدي للاحتراق النفسي.

3-3- أعراض الاحتراق النفسي:

قدم سيد ولاين (Cedoline, 1982) في كتابه الاحتراق النفسي في التعليم الحكومي: الأعراض، والأسباب ومهارات البقاء، والمشار إليه في (الرشدان 1995، ص 61، ص 71) تقيما شاملا لأعراض الاحتراق النفسي مشيرا إلى أنه من النادر أن تجد شخصا خاليا من أي من هذه الأعراض والتي أهمها:

3-3-1- الأعراض الجسدية : وتتمثل في الإجهاد/الاستنزاف، وتشنج العضلات والآلام البدنية وابتعاد

الفرد عن الآخرين وارتفاع ضغط الدم، وتناول الأدوية والكحول وأمراض القلب والصحة العقلية.

3-3-2- الأعراض العقلية: المعرفية تتمثل بضعف مهارات صنع القرار وعيوب في معالجة المعلومة

ومشكلات مخاطر الوقت والتفكير المفرط بالعمل.

3-3-3- الأعراض الاجتماعية: فهيا زواج الوظيفة أي إعطاء الموظف وقته كاملا لعلمه على حساب

نفسه وحساب بيئته، وأيضا الانسحاب الاجتماعي والسخرية والتذمر والفاعلية المنخفضة والدعابة الساخرة وتفريغ الضغط في البيت وأيضا الارتباطات المنفرة والعزلة الاجتماعية.

3-3-4- الأعراض النفس-عاطفية: تتمثل في التبرير أو الإنكار والغضب والاكتئاب وجنون العظمة واللامبالاة للإنسانية، وانتقاص الذات الاستخفاف بها والاتجاهات المتحجرة والمقاومة الشديدة للتغيير.

3-3-5- الأعراض الروحية: عندما يصل الاحتراق النفسي لمرحلة النهائية، فإن الأنا تصبح مهددة من كل شيء تقريبا، وتصبح أعراض الضغط الجسدية منتظمة وتكون الثقة بالنفس متدنية، وكذلك تصبح فعالية العمل ضعيفة، كما وتضيع العلاقات الاجتماعية بشكل وتصبح الحاجة إلى التغيير أو الهرب من الواقع هي الفكرة الرئيسية التي تسيطر على تفكير الشخص وعندها لا يدرك الموظف سوى خيارات التقاعد وتغيير الوظيفة والعلاج النفسي والحزن والانتحار في بعض الحالات.

يؤدي سيد ولاين (Cedoline) والمشار إليه(الفرح، 2001، ص 249) بأنه يمكن أن نستدل على وجود الاحتراق النفسي بواسطة ثلاثة مؤشرات أو أعراض بارزة هي:

- 1- شعور الفرد بالإرهاك الجسدي والنفسي مما يؤدي إلى شعور الفرد بفقدان الطاقة النفسية أو المعنوية وضعف الحيوية والنشاط وبالتالي إلى فقدان الشعور بتقدير الذات.
 - 2- الاتجاه السلبي نحو العمل والفئة التي تقدم له الخدمة طلاب مرضى مسترشدين وفقدان الدافعية نحو العمل.
 - 3- النظرة السلبية للذات والإحساس باليأس والعجز والفشل⁽¹⁾
- هناك دراسات تشير إلى طارق تخفيف الضغط والاحتراق النفسي لدى العاملين منها دراسية زاسترو (Zastrow) المشار إليه في (عبد الرحمان، 1992، ص 15) التي أشار إلى عدد من هذه الطرق للتخفيف من ضغط العمل وبالتالي الوقاية من الاحتراق النفسي ومنها:

- 1- أخذ إجازات باستمرار.
- 2- ممارسة التمارين الرياضية مثل الركض والسباحة.
- 3- إجراء بعض التمارين لتخفيف الضغط مثل تدليك العضلات والتنفس العميق.
- 4- ممارسة الهوايات المختلفة وحضور الأنشطة الترويحية.
- 5- تكوين علاقات شخصية مع زملاء العمل.
- 6- تنويع المهام التي يقوم بها الشخص أثناء العمل حتى لا يصبح عمله روتينيا.
- 7- محاولة تحديد العوامل التي تسبب المشاعر السلبية أثناء العمل.
- 8- اللجوء إلى خلق روح المداعبة والنكتة أثناء العمل.

مما سبق ومن خلال إطلاعنا على الأدب النظري والدراسات السابقة نجد أن أنماط القيادة المستخدمة من قبل القادة الإداريين والتربويين (خاصة الأنماط القيادة الديكتاتورية المستبدة) لها أثر كبير في حدوث الضغط النفسي

⁽¹⁾ احمد محمد بني احمد، الاحتراق النفسي و المناخ في المدارس، عمان، دار الحامد، الطبعة الأولى، 2007، ص17، 18.

يؤدي بالمعلم إلى الشعور بالعجز واستنفاد الجهد والإنهاك والاستنزاف النفسي، فيتولد الاحتراق النفسي لدى المعلم وينعكس ذلك على نفسه وعلى مهنته ومخرجاتها وعلى المجتمع ككل.

3-4- دراسات تتعلق بالاحتراق النفسي:

3-4-1- دراسة عربية:

أجرى داوودي وزملاؤه (1989) دراسة هدفت إلى الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمين الأردنيين بأبعاده الثلاثة: شدة الإجهاد الانفعالي وتكراره، وشدة تبدل الشعور وتكراره، نحو الطلبة، وشدة شعور التدني بالإنجاز وتكراره، وهدفت الدراسة كذلك إلى الكشف عما إذا كان هناك فروق جوهرية على إبعاد الاحتراق لنفسي بين مستويات الجنس والمؤهل العلمي والخبرة لدى المعلمين، وتكونت عينة الدراسة من (349) معلما ومعلمة من (50) مدرسة من مدارس المملكة، وأما أداة الدراسة فكانت مقياس ماسلاك للاحتراق

ند أشارت نتائج الدراسة، أن المعلم الأردني يعاني من الاحتراق النفسي بدرجة متوسطة، ولم تظهر النتائج أي فروق جوهرية بين مستويات المؤهل العلمي ومستويات الخبرة التعليمية على بعد تكرار الإجهاد الانفعالي وشدته، لكنها دلت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزي إلى الجنس على هذا البعد إذ تبين أن المعلمات هن درجة أعلى من المعلمين في الاحتراق النفسي. وأشارت نتائج الدراسة أيضا إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية على بعد تكرار تدني الشعور بالإنجاز وشدته، إذ تبين أن المعلمين من ذوي التأهيل العالي يعانون أكثر من غيرهم من ذوي المؤهلات الأخرى من تدني الشعور بالإنجاز، وقد كشفت الدراسة عن وجود تفاعل بين متغيرات المؤهل والخبرة والجنس وذلك على بعد شدة الإجهاد الانفعالي. (1)

و أجرى مقابلة وسلامة (1993) دراسة هدفت إلى استقصاء أثر الجنس، والخبرة التدريسية والموضوع الذي يدرسه المعلم، والمؤهل العلمي والمرحلة التعليمية في تكرار الاحتراق النفسي وشدته لدى المعلمين الأردنيين، تحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس ماسلاك للاحتراق النفسي حيث طبق على عينة (434) معلما ومعلمة ممن يدرسون في مختلف المراحل التعليمية في المدارس الأردنية، وأظهرت النتائج أن درجات الاحتراق النفسي لدى المعلمات كانت أعلى منها لدى المعلمين على بعد شدة شعور التدني بالإنجاز، وأن معلمي المرحلة الثانوية يعانون من شدة وتكرار الإجهاد الانفعالي بدرجة أعلى من معلمي المرحلتين الابتدائية والإعدادية. وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الاحتراق النفسي لدى المعلمين في مستويات الخبرة العلمية على بعد تدني الشعور بالإنجاز على مستوى الشدة، إذ تبين أن المعلمين الذين لهم من الخبرة ما بين (1-5) سنوات كانوا الفئة الأكثر تعرضا لظاهرة الاحتراق النفسي على هذا ليعبد، وأشارت النتائج العدم

(1) حمد محمد بني احمد، الاحتراق النفسي و المناخ في المدارس، عمان، دار الحامد، الطبعة الأولى، 2007، ص19، 20.

وجود أي فروق جوهرية تعوزي للموضوع الدراسي الذي يدرسه المعلم، أو المؤهل العلمي على أي من المجالات الثلاثة للمقياس.

أجريت أبحاث (1993) دراسة هدفت إلى الكشف عن مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي التعليم المهني في الأردن حسب مقياس ماسلاك للاحتراق النفسي بأبعاده الثلاثة، وهدفن الدراسة كذلك إلى الكشف عما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الاحتراق النفسي تعزي إلى الجنس أو الخبرة أو المؤهل العلمي أو التخصص، وتكونت عينة الدراسة من جميع معلمي التعليم المهني الثانوي في محافظة أربد والبالغ عددهم (58) معلما ومعلمة.

وأظهرت نتائج الدراسة أن معلمي التعليم المهني الثانوي يعانون من أرتق نفسي بدرجة عالية، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المستويات المؤهل العلمي والجنس على شدة بعدي الإجهاد الانفعالي والتدني بشعور الإنجاز وتكراريهما، كما أشارت النتائج إلى أن الإناث من حملة الدبلوم والبيكالوريوس أظهرن أترافا نفسيا أكبر من الذكور الذين يحملون نفس المؤهلات على بعج وشدة تبدل المشاعر وتكراره، وأظهرت نتائج أن معلمي الصناعي أظهروا أترافا نفسيا أقل من معلمي التجاري والتمريضي، ولم تظهر نتائج أي فروق على شدة الإبعاد الثلاثة للمقياس وتكرارها تعزي إلى خبرة المعلم.

وأجريت الأبحاث (1994) دراسة ول مستوى الاحتراق النفسي ومصادره لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في مديرية التربية والتعليم لعمان الكبرى حيث هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مستويات الاحتراق النفسي ومصادره لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في مديرية التربية والتعليم لعمان الكبرى وبيان أثر كل من س والمؤهل والخبرة في مستوى الاحتراق النفسي ومصادره لديهم، ولغرض تحقيق أهداف الدراسة فقد تم استخدام مقياسين هما مقياس ماسلاك للاحتراق النفسي ومقياس مصادر الاحتراق الذي قام الباحث بتطويره، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن مديري المدارس الحكومية في مديرية عمان الكبرى يعانون من درجة متوسطة من الاحتراق النفسي وفقا لمقياس ماسلاك، وتوجد فروق دالة إحصائية تعزي لمتغير سنوات الخدمة وفقا للتصنيفات تعددة لسنوات الخدمة، ولم تكشف الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائية تعزي لمتغير الجنس أو المؤهل العلمي والتفاعل بينهما.

أجريت الأبحاث (1995) دراسة بعنوان (مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي التعليم العام لمدينة مكة المكرمة في ضوء مقياس ماسلاك).

طبق المقياس على (475) معلما ومعلمة، وأسفرت نتائج الدراسة عن أن معلمي التعليم العام قد تعرضوا لظاهرة الاحتراق النفسي بدرجة متوسطة على مستوى التكرار والشدة في بعدي الإجهاد الانفعالي وتبدل المشاعر نحو التلاميذ وبدرجة عالية في بعد نقص الشعور بالإنجاز بينما لم تظهر فروق بين الذكور والإناث في بعد الإجهاد الانفعالي، ولم تظهر أي فروق بين فئات متغيرات السن والمؤهل التعليمي والمرحلة التعليمية والحالة الاجتماعية في بعد تبدل المشاعر ولكن ظهرت فروق دالة لفئات المتغيرات السابقة في بعد الإجهاد الانفعالي ونقص الشعور بالإنجاز.

وأجرى الراشدان (1995) دراسة حول الاحتراق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الأردنية الحكومية وعلاقتها ببعض المتغيرات هدفت هذه الدراسة إلى معرفة درجة الاحتراق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الحكومية (اليرموك، الأردنية، مؤتة) على تكرار الإبعاد الثالث (الإجهاد الانفعالي، تبدل الشعور، نقص الشعور بالإنجاز) لمقياس ماسلاك ودرجة الاحتراق النفسي لأعضاء هيئة التدريس في الجامعات أعلاه على مقياس الشدة، وهل هناك فروق ذات دلالة في درجات الاحتراق النفسي لأعضاء هيئة التدريس في الثالث على مدى تكرار الأبعاد نفسها، وهل هناك فروق ذات دلالة في درجات الاحتراق النفسي لأعضاء هيئة التدريس في الجامعات المذكورة على مدى شدة الأبعاد الثالث على مقياس ماسلاك، ولتحقيق الدراسة استخدم الباحث ماسلاك للاحتراق النفسي بصورته الجديدة دلت نتائج الدراسة على أن هناك درجة متوسطة من الاحتراق النفسي لدى أعضاء الهيئة التدريسية في رتبة أستاذ مساعد، وهناك فروق إحصائية في درجات الاحتراق النفسي لأعضاء هيئة التدريس تعزى الكلية، حيث تبين إن أعلى درجات الاحتراق النفسي كانت لأعضاء هيئة التدريس في كليات التربية الرياضية ثم الآداب والعلوم التربوية.

وأجرى الطحاينة وعيسى (1996) دراسة سعت إلى الكشف عن مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الرياضية في الأردن وأثر كل متغيرات الجنس والعمر والمؤهل العلمي ونوع الدراسة التي تعمل فيها المعلم، دخل الشهري والمنشآت والملاعب والسلوك القيادي للمدير على مستويات الاحتراق النفسي للمعلم، وتكونت عينة الدراسة من (440 معلما ومعلمة من معلمي ومعلمات المدارس الحكومية والخاصة في المملكة، وتم استخدام مقياس ماسلاك للاحتراق النفسي ومقياس وصف سلوك القائد ومن النتائج التي توصلت إليها الدراسة إن معلمي التربية الرياضية في الأردن يعانون من الاحتراق النفسي بدرجة متوسطة وفق معايير ماسلاك للاحتراق سي وذلك على إبعاد المقياس الثلاثة، وأظهرت النتائج أن هنـد فروقا ذات دلالة إحصائية في درجة احتراق النفسي تعزى لمتغير المؤهل العلمي، إذ تبين أن المعلمين الذين يحملون شهادات الدبلوم يعانون من الإجهاد الانفعالي بدرجة أعلى من المعلمين الذين يحملون شهادة البكالوريوس وأظهرت النتائج كذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الاحتراق النفسي تعزى لمتغير نوع المدرسة التي يعمل فيها المعلم. إذ تبين إن المعلمين الذين يعملون في المدارس الحكومية يعانون من الاحتراق النفسي أكبر من المعلمين اللذين يعملون في مدارس الخاصة وعلى الأبعاد الثلاثة. ودلت النتائج إن المعلمين الذين يتعاملون مع عدد أكبر الطلبة (أكثر من 30 عانوا من الإجهاد الانفعالي بدرجة أعلى من المعلمين الذين يتعاملون مع إعداد أقل من الطلبة (1-30) وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الاحتراق النفسي تعزى لمتغير عدد الحصص التي يقوم بها المعلم بتدريسها أسبوعيا، إذ تبين أن المعلمين الذين نصابهم (18-23) حصة يعانون من الإجهاد الانفعالي وتبدل المشاعر بدرجة أكبر من المعلمين الذين نصابهم (1-17) حصة. وأظهرت النتائج عدم وجود ذات دلالة إحصائية في درجات الاحتراق النفسي تعزى لمتغيرات الجنس والعمر والخبرة التدريسية والمنطقة التي يعمل فيها المعلم والمنشآت والملاعب المتوفرة في المدرسة.⁽¹⁾

(1) احمد محمد بني احمد، الاحتراق النفسي و المناخ في المدارس، عمان، دار الحامد، الطبعة الأولى، 2007، ص22، 23، 24.

أجرى السرتاوي (1997) دراسة على عينة من المعلمين في معاهد ومراكز التربية الخاصة التابعة لوزارة المعارف السعودية في مدينة الرياض، بهدف الكشف عن مستويات ومصادر الاحتراق النفسي في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. وباستخدام مقياس ماسلاك للاحتراق النفسي تبين إن مستوى الاحتراق النفسي كان معتدلاً على بعدي الشعور بالانجاز والاجهاد الانفعالي، في حين كان المستوى متديناً بخصوص المشاعر، كما بينت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين استجابات المعلمين المتخصصين وغير المتخصصين في التربية الخاصة على بعد تبدل المشاعر، في حين كشفت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية وفق نفس المتغيرين على بعد نقص الشعور بالانجاز وذلك لصالح المتخصصين في التربية الخاصة الذين يعانون من مشاعر نقص الشعور بالانجاز أكثر من غير المتخصصين.

كما كشفت النتائج أيضاً عن وجود فروق دالة إحصائية على بعد الإجهاد الانفعالي لصالح المعلمين الجدد الذين كانوا أكثر الفئات احتراقاً مقارنة بذوي الخبرات المختلفة. كما بينت الدراسة إن فئات المعلمين العاملين مع إعاقات عقلية يتعرضون للإجهاد الانفعالي بدرجة دالة مقارنة ببقية زملائهم العاملين مع فئات الإعاقة الأخرى.

وأجرى الطواب وآخرون (1990) دراسة حول الضغوط النفسية لدى المعلمين في المدارس القطرية، وقد تناولت الدراسة عينة قوامها 490 معلماً أجابوا على مقياس الضغوط النفسية للمعلمين وهو من إعداد الباحث وزملائه. (1)

أسفرت نتائج الدراسة عن أن الضغوط النفسية التي يعاني منها المعلمون كانت بشكل عام مقبولة وكانت قريبة من درجة الحياد، كما كشفت الدراسة أن المعلمين القطريين كانوا أكثر إحساساً بالضغوط النفسية من المعلمين غير القطريين، كما كشفت الدراسة أن المعلمين كن أكثر إحساساً من المعلمين بالعبء المهني والصراع الذاتي. كما أجرى الجابري (2000) دراسة هدفت إلى الكشف عن أثر المنطقة التعليمية في الاحتراق النفسي لدى سمانيين في ثلاث مناطق تعليمية هي: (مسقط الباطنة جنوب، والشرقية جنوب) وذلك على أبعاد الاحتراق النفسي الثالثة هي (شدة الإجهاد الانفعالي وتكرار، وشدة تبدل الشعور وتكرارهن وشدة نقص الشعور بالانجاز وتكراره) كما هدفت الدراسة إلى الكشف عما إذا كانت هناك فروق جوهرية على أبعاد الاحتراق نعزي إلى الجنس، والمؤهل ومدى الخدمة للمعلمين، وقد تكونت عينة الدراسة من (675) معلماً ومعلمة من المناطق التعليمية الثلاث، ولجمع المعلومات لهذه الدراسة فقط استخدم الباحث مقياس ماسلاك للاحتراق النفسي، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن المعلمين في المناطق التعليمية الثلاث يعانون من الاحتراق النفسي بدرجة متوسطة، وأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في درجة الاحتراق النفسي تعزي لمتغير المنطقة التعليمية على تكرار بعدي الإجهاد الانفعالي وتبدل الشعور وشدهما، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الاحتراق النفسي لدى المعلمين العمانيين تعزي لمتغير الجنس ولا توجد فروق ذات دلالة

(1) حمد محمد بني احمد، الاحتراق النفسي و المناخ في المدارس، عمان، دار الحامد، الطبعة الأولى، 2007، ص24، 25، 26.

إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في درجة الاحتراق النفسي بأبعاده الثلاثة تعزي لمدة خدمة المعلم في المنطقة التعليمية، توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) للمؤهل العلمي على بعد تكرار تبدل الشعور.

أجرت شهاب (2001) دراسة هدفت إلى مقارنة مستويات الاحتراق النفسي لدى المشرفين التربويين ومدراء المدارس الثانوية في محافظة اربد، وذلك على أبعاد النفسي الثلاثة، شدة الإجهاد الإنفعالي وتكراره، وشدة تبدل الشعور وتكراره، وشدة نقص الشعور بالانجاز وتكراره، وهدفت أيضا إلى الكشف عما إذا كانت هناك فروق جوهرية على إبعاد الاحتراق النفسي تعزي إلى نوع الوظيفة، والجنس والمؤهل العلمي للمشرفين والمديرين في محافظة أربد، وسعت الدراسة إلى معرفة ما إذا كانت هناك علاقة دالة إحصائية بين شدة الاحتراق النفسي وتكرار حدوث السلوك الدال عليه عند أفراد العينة وقد تكونت عينة الدراسة من جميع المشرفين التربويين ومديري والبالغ عددهم (151) مشرفا تربويا و (192) مديرا في محافظة اربد ولجمع المعلومات لهذه الدراسة استخدمت الباحثة مقياس ماسلاك للاحتراق النفسي لدى المشرفين التربويين على تكرار كل من الأبعاد الثلاثة وعلى شدة بعد تبدل الشعور كانت متدنية، أما درجة الاحتراق النفسي على بعدي شدة الإجهاد الإنفعالي وشدة نقص الشعور بالانجاز كانت متوسطة، بينما إشارة النتائج أن درجة الاحتراق النفسي لدى مديري المدارس الثانوية في محافظة أربد كانت متوسطة على تكرار كل بعد من الأبعاد الثلاثة وشدتها، وإشارة النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزي لمتغير الجنس على درجة تكرار الاحتراق النفسي لدى المشرفين والمديرين حيث كان لدى الإناث أعلى منها لدى الذكور.

جرت الجعبري (2004) إسة هدفت إلى التعرف على أنماط السلوك الإداري لمديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان العاصمة من وجهة نظر المعلمين وعلاقتها بمستويات احتراقهم النفسي وقد تكونت عينة الدراسة من (350) معلما ومعلمة، واستخدمت هذه الدراسة أداتين الأولى:

استبانة لقياس أنماط السلوك الإداري والثانية مقياس ماسلاك (maslach) للاحتراق النفسي.

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

بالنسبة إلى أنماط السلوك الإداري، أظهرت النتائج أن نمط السلوك الإداري الأوتوقراطي لمديري المدارس الثانوية قد جاء في المرتبة الأولى بنسبة مئوية (0.76)، وجاء نمط السلوك الديمقراطي في المرتبة الثانية بنسبة مئوية (0.51) في حين وجاء نمط السلوك ألتسيبي للمرتبة الثالثة بنسبة مئوية (0.46).

بنسبة إلى مستويات الاحتراق النفسي، فقد أظهرت النتائج درجة الاحتراق النفسي لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية على بعد تكرار الإجهاد الإنفعالي ونقص الشعور بالانجاز كانت متوسطة بينما كانت درجة بعد تكرار تبدل المشاعر متدنية في حين كانت درجة الاحتراق النفسي على بعد شدة الإجهاد الإنفعالي متوسطة وكانت درجة الاحتراق النفسي على بعد شدة تبدل المشاعر منخفضة، بينما كانت درجة الاحتراق النفسي لدى معلمي المدارس على بعد شدة نقص الشعور بالانجاز مرتفعة.

أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطيه ايجا ، عند مستوى الدلالة (0.05) ن أنماط السلوك الإداري الأوتوقراطي والتسيبي لمديري المدارس وبين مستويات الاحترق النفسي للمعلمين، بينما لم تظهر النتائج وجود علاقة ارتباطيه دالة بين نمط السلوك الإداري الديمقراطي وبين مستويات الاحترق.

جرى بني عطا (2005)، دراسة هدفت إلى تعرفت درجة ممارسة مديري المدارس الثانوية العامة الأردنية لنمطي القيادتين التحويلية والتبادلية وعلاقتها بالاحترق النفسي و العلاقات البين شخصية عند المعلمين. و قد تكون مجتمع الدراسة من جميع معلمي ومعلمات المدارس الثانوية العامة في جميع مديريات الدراسة من جميع معلمي ومعلمات المدارس الثانوية العامة في جميع مديريات التربية والتعليم في الأردن خلال العام الدراسي (2003-2004)، واختيرت عينة طبقية عشوائية عدد أفرادها (668) معلما ومعلمة من مجتمع الدراسة. تحقيق أهداف الدراسة استخدمت ثلاث أدوات الأولى استبانة القيادة متعددة العوامل (M LQ) والثانية مقياس ماسلاك للاحترق النفسي، والثالثة استبانة العلاقات الشخصية. وكذلك نتائج الدراسة:

- أن درجة ممارسة مديري المدارس الثانوية العامة الأردنية لنمطي القيادتين التحويلية والتبادلية جاءت بدرجة متوسطة.

- كان مستوى الاحترق النفسي لدى المعلمين مرتفعا.

- هناك علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha < 0.01$) بين درجة ممارسة مديري المدارس الثانوية لنمط القيادة التحويلية وبين تكرار الاحترق النفسي وشدته عند المعلمين.

- جود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha < 0.01$) درجة ممارسة مديري المدارس الثانوية لنمط القيادة التبادلية وبين تكرار الاحترق النفسي وشدته عند المعلمين. ⁽¹⁾

3-4-2- دراسة أجنبية:

ريتشارد سون (Richardson, 1989) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين مستويات الاحترق النفسي لدى معلمي المدارس الثانوية وبين أساليب الإشراف التربوي، وأشارت نتائج هذه الدراسة إلى أسلوب الإشراف التربوي (غير المتعاون) يؤدي إلى مستوى عالي من الاحترق النفسي بعكس الأسلوب (المتعاون) الذي يؤدي إلى مستوى منخفض من الاحترق النفسي. كما دلت النتائج إلى وجود علاقة ذات دلالة بين بعد نقص الشعور الانجاز وبين أسلوب الإشراف التربوي. كما أظهرت النتائج أيضا أن نقص الشعور بالانجاز يختلف بين المعلمين والمعلمات فقد سجل الذكور مستويات أعلى من الشعور بالانجاز.

(1) حمد محمد بني احمد، الاحترق النفسي و المناخ في المدارس، عمان، دار الحامد، الطبعة الأولى، 2007، ص29.

وأجرى مونتجمري (Montgomery, 1989) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين نمط القيادة المدرك للمشرفين وبين الاحتراق النفسي لدى الإناث في الإدارة الوسطى، العاملات في قطاع خدمات الأفراد لطلاب التعليم العالي.

وكانت عينة الدراسة تكونت من (114) من الإناث من الإدارة الوسطى، وكانت نتائج الدراسة تشير إلى أن نمط قيادة الذي يؤدي إلى الاحتراق النفسي لم يتحدد من المتغيرات الديمغرافية (العمر، والخبرة وحجم المؤسسة، ساعات العمل الأسبوعية والمكانة الاجتماعية) لم يكن سوى لمتغير العمر دلالة إحصائية لعلاقته بالاحتراق، وكذلك أظهرت الدراسة أن العاملات في الإدارة الوسطى التي يتبن نفس نمط القيادة التي يتبناه المشرفون عليهن سجلن درجات عالية من الإجهاد الانفعالي وتبدل المشاعر وكذلك على نقص الشعور بالإنجاز حيث يشير إلى غياب الاحتراق النفسي، أما العاملات اللواتي يختلفن مع مشرفين في نمط القيادة فقد سجلن درجات متدنية من نقص الشعور بالإنجاز مما دل على وجود الاحتراق النفسي.

أجرى فرنش آن (French, D, Ann, 1992) دراسة عن الاحتراق الإداري في كاليفورنيا. هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن الاختلافات في درجة ونوع الاحتراق الذي يمر به مديري المدارس الابتدائية في كاليفورنيا أجريت الدراسة على عينة مكونة من (200) مدير مدرسة ابتدائية في كاليفورنيا نصفهم من المدارس التي تداوم طوال السنة ونصفهم الآخر من المدارس التي تسير على التقويم المدرسي التقليدي، وأظهر أفراد العينة من النظامين درجات منخفضة من الاحتراق باستثناء المديرين الذين لديهم أطفال سن ما قبل المدرسة. وأظهر مديرو المدارس بالتقويم التقليدي ضغطاً أكثر بسبب الإذعان للسياسات على مستوى الولايات والمستوى الفدرالي والمستوى مؤسسي وأن المديرين في المدارس التي تداوم طوال العام لم تظهر عليهم آثار احتراق كبيرة.

وأجرت مانيرد آيد (Maynard-Ide, 1993) دراسة هدفت إلى الكشف عن مستويات الاحتراق النفسي لدى المدرسين العاملين في المدينة وبيان أثر كل من الجنس والعرق وعدد سنوات الخبرة والحالة الاجتماعية والمؤهل العلمي في درجة الاحتراق النفسي، تكونت عينة الدراسة من (145) معلماً ومعلمة من معلمي المدارس المتوسطة في ولاية تكساس الأمريكية ومدتها، تم استخدام مقياس ماسلاك المعدل للاحتراق النفسي، أظهرت نتائج الدراسة إن معلمي المدارس المتوسطة في المدن من العرق الأبيض عانوا من الاحتراق النفسي بدرجة أكبر من المعلمين الأمريكيين من أصل إفريقي، وأن معلمي المدرسة المتوسطة من الذكور والإناث حققوا نتائج متقاربة على مقياس ماسلاك من الاحتراق لنفسي، كما إن المعلمين المتزوجين في المدارس الثانوية عانوا من الاحتراق النفسي بدرجة أكبر من المعلمين الذين يضعون تحت تصنيف آخر للحالة الاجتماعية.⁽¹⁾

(1) حمد محمد بني احمد، الاحتراق النفسي و المناخ في المدارس، عمان، دار الحامد، الطبعة الأولى، 2007، ص30.

خلاصة:

ما يمكن استخلاصه في هذا الفصل هو أن الأشخاص الذين يعانون من الاحتراق النفسي يتميزون بتآكل مصادر طاقتهم والذي يترجم على شكل إنهاك انفعالي وتعب جسدي، والإشكال الذي يطرح أن هذه الوضعية لا تتعلق بحالات بسيطة وعابرة بل تكون مستدامة، بحيث أن هؤلاء الأشخاص لا يستطيعون الاسترخاء ، مما يترتب عن ذلك مجموعة من المشاكل الشخصية التي تؤثر على صحتهم ومشاكل أخرى جماعية تؤثر على نوعية العمل.

كما تناول هذا الفصل علاقات الاحتراق التنفسي بالصحة النفسية والصحة الجسمية و السلوكات الخطيرة المترتبة عنه.

تمهيد:

يحتل موضوع القلق ANXIETY مركزا رئيسيا في علم النفس العامة و علم النفس الرياضي خاصة لما له من آثار واضحة ومباشرة على احتلال الوظائف الجسمية أو كلاهما. وفي المجال الرياضي يواجه اللاعب العديد من المواقف والتي ترتبط ارتباطا مباشرا ووثيقا بالقلق سواء في أثناء عمليات التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية وما يرتبط بكل منهما من مواقف وأحداث ومثيرات وقد يكون له آثار واضحة ومباشرة على سلوك اللاعب الرياضي وعلى مستوى قدراته و مهاراته وكذلك علاقاته مع الآخرين ، والقلق انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخرف وتوقع الخطر وهو خبر انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله ، وسنوضح أكثر بما يتعلق بالمصطلح من التعريف و ابرز النظريات المفسرة للقلق وأنواعه وأبعاده ومصادره وأعراضه وأسبابه وحالاته.

2-1- مفهوم القلق :

أ. التعريف اللغوي:

اللغة العربية: ورد مفهوم القلق في اللغة العربية على عدة معاني: القلق الانزعاج قلق الشيء قلق فهو مقلق ومؤنثة مقلقة (المرأة المقللة) قلق الشيء من مكانه وإقلاقه: أي حركة والقلق لا يستقر في مكان واحد.

اللغة الفرنسية: حصرت قلق مصطلحا لها قاسم لغوي مترك فنقول ذات الأصل هندي وصيني ويعني الضيق أو الضغط ANGH.

من اللاتينية ANXI أو ANGUSTUS وهي الشدة والضيق في حين من ايطاليا حولت إلى ANXIA وتعني الهياج العصبي . (1)

ب . تعريف القلق اصطلاحا:

هو انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطورة خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله.(2)

ويحدث القلق عادة عندما يشعر اللاعب الرياضي بالضعف أو عدم الأمان أو عدم القدرة عندما يواجه بأعمال ومسؤوليات يشعر أنها تفوق قدراته واستطاعته أو في أي حالة انزعاجه من بعض المعارف السلبية التي ترتبط بتوقيع مستواه في الأداء المطلوب منه انجازه للقلق أعراض متعددة أهمها:

التوتر وعدم الاستقرار والارتياح والتهيج و النرفزة وضعف القدرة على التركيز والانتباه وشرود الزمن وسرعة النبض وخفقان القلب وكثرة العرق وفقدان الشهية للطعام والأرق وارتفاع ضغط الدم والتحدث عن أفكار منزعة أو الانشغال لها، وهذه الأعراض السابق ذكرها لا تظهر جميعها لدى اللاعب الرياضي عندما ينتبه بل تظهر

(1)(3) محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 1997 م ص397، 380.

(2) محمد مجيد : مصادر القلق وأثرها على مردود لاعبي كرة السلة قبل وأثناء المنافسة الرسمية ، مذكرة لنيل شهادة الماجستير جامعة الجزائر، 2007، ص 13.

(4) محمد عبد الظاهر الطيب: مبادئ الصحة النفسية، دار المعرفة، الإسكندرية، ط8، 1994م، ص 281 .

عليه بعض من هذه الأعراض وكلما زادت حدة القلق كلما ارتبط ذلك بالمزيد من الأعراض والمزيد من شدة هذه الأعراض فكان استجابات القلق تمكن تصور ها على خط متصل يتراوح ما بين الخوف البسيط إلى الرعب الحاد ومن ناحية أخرى يمكن النظر إلى الأعراض المصاحبة للقلق على أن ها إنذار بالخطر وتهدف إلى تعبئة كل موارد الجسم إما للكفاح وإما الهروب (المقاومة أو الانسحاب) أي محاولة الفرد الدفع عن نفسه. (3)

رى الدكتور محمد عبد الطاهر الطيب "إن القلق هو ارتياح نفسي وجسمي يتميز بخوف منتشر وبشعور من انعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة أو يمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الدرع". (4)

أما الدكتور إخلص محمد عبد الحفيظ والآخرين يرى "أن القلق حالة انفعالية سالبة تتميز بمصاحبة مشاعر العصبية والانفعال والخوف المرتبط بالتنشيط أو استشارة الجسم ، وهكذا فإن القلق له جانب فكري "الانشغال والخوف" يسمى القلق المعرفي، وله جانب آخر يسمى القلق الجسمي وهي "درجة التنشيط البدني المدركة " من هذا نستنتج أن القلق يرتفع وينخفض حسب المعطيات الموجودة في المحيط والقلق ناتج من عدم معرفة ما يمكن أن يكون في المستقبل القريب والبعيد. (5)

2-1-2- التعريف النفسي للقلق :

SILAMY NOBERT فيقول:

القلق إحساس شديد بالألم العميق وبتوتر كبير ناتج ترقب خطر دائم وشامل أين يكون عاجز تماما عن مواجهة أي تصدي له.

في حين حسب " le dictionnaire de la médical " القلق يعبر عن الألم وتعب داخلي ناتج ن الشعور بالخوف من شيء مجهول ير حاضر ولدى التوقع خطر خارجي لا يملك أمامه أية وسيلة للواجهة فه منصر أساسي والأعراض التي تدل على بداية استخدام ميكانيزمات الدفاع.

والغموض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له الكثير من الألم والضيق والشخص القلق يتوقع الشر دائما ويبدو متشائما يشعر بالخوف من أمور كثيرة فهو يخاف من الموت أو المرض أو الجنون. الشخص القلق يبدو متوترا الأعصاب فاقد الثقة بنفسه كما نجده فاقد لتركيز ذهني.

القلق تجربة انفعالية مؤلمة تتولد عن الإثارة في الأعصاب الباطنية للبدن وتتجم هذه الإثارة من تنبيه داخلي أو خارجي وذلك يواجه الشخص حالة خطيرة حيث ينبض قلبه بسرعة ويتنفس تنفسا لاهث ويجف فمه ويعرق. (1)

(5) إخلص محمد عبد لحفيظ والآخرين: التوجيه في علم النفس الرياضي دار النشر والتوزيع ، ط1 ز والتوزيع 2004 225.

(1) السيد : القلق وإدارة الضغوط النفسية الفكر العربي، ط1 2001 20.

ويعرفه مصطفى ، بأنه حلبة ، ينشا التكييف
 ه ، العمليات الانفعالية ، عمليتي ع والاحتياط. ه
 نتيجة تهديد ، رمزي قد يحدث ويصاحبه ، نفسية جسمية.
 ه مركب ، مثير ظاهر.
 ه ينجم ه ، مما يمكن ، يقع كان
 ه مخفية ه مثير قوي.

2-2-2- أنواع القلق:

2-2-2-1- القلق السوي والمرضي :

أ- القلق السوي أو القلق الايجابي: هو يساعد على البناء والانجاز والنجاح، هو قلق خارجي المنشأ وعبر على قلق الحالة.

ب- القلق المرضي أو القلق السلبي: يؤدي

التكييف والقلق الداخلي . (ANXIETY) هو عبارة القلق كما يتصوره سبيلبرجر (1966).

ويعرف سبيلبرجر 1970 القلق بان ه سلوكي مكتسب يدفع الأحداث غير الخطرة موضوعيا على أنها مهدد له، والاستجابة ا لروف أو الأحداث من القلق لا تتناسب

القلق: ، انفعالية تتميز بمشاعر ذاتية يتوقع ، ارتبا، ا بتنشيط
 اللاإرادي وهذه تتغير حالة لأخرى وتتذبذب بصورة متناسبة هديد الذي يدركه
 الذي يكون فيه.

2-2-2-2- القلق الموضوعي والقلق العصابي:

أ- القلق الموضوعي :

وتسببه ا ، الرياضي كثير التنافسية، أو ه الهزيمة من
 بعض ، طريقة تدريبهم ، وغير ، أسباب القلق ه الرياضة.
 ويعرف فريد القلق ب " " يعني القلق يوجد
 هو ، سيارة
 الموضوعي هذه المسميات:

* القلق

* القلق الحقيقي.

* القلق السوي.

هـ القلق معين كما يعتبر استجابة
القلق يكون لدى الفرد،
ب- القلق العصابي: هـ الذي يعرف أسبابه
الحقيقة وغير يتصف بالقلق، ويمكن
، الأبعاد التالية:

* طبيعة ، المسببة للقلق.

* ، المصاحبة للقلق.

* ، المصاحبة للقلق. (1)

ويفرق فرويد بين القلق هي:
أ- القلق الهائم : وهو القلق الذي يترابط بالأفكار أو الأشياء الخارجية والمصاب به يفسر كل ما يحدث له بالسوء.

ب - القلق المخاوف الشاذة : بالشاذة غير " ي لا يمكن يجد أي تفسير
"أي يجد ما يبرر هـ القلق.

ج - قلق الهستيريا: يبدو هـ القلق ، بعض الأحيان كما يكون غير أ أحيان
أخرى، وقد يرتبط ، ببعض ، الهستيرية كالإغماء، أو صعوبة (2).

2-3- القلق المسير والقلق المعوق:

أ- القلق المسير: هو القلق الذي يتميز بالشدة المناسبة ، الاستشارة المناسبة
تهديد الذي يتعرض : الرياضي الذي
يجعله يحقق ، فالرياضي ينتابه القلق قبل أي كان هـ القلق بشدة
تقييم المواقف بطريقة موضوعية وبحيث تثير ديه ، غير واقعية هـ الرياضي
يتميز بالدقة : المطلوبة والإستراتيجية الذي يؤهله لتحقيق نتيجة مرضية تبعا لمستوى
الرياضي. ب- القلق المعوق: هـ القلق الذي يتميز بالشدة العالية
الضئيل التهديد الذي يتعرض ، فالرياضي الذي يضخم التهديد الذي يتوق
افية والذي يبالغ م وأهمية المنافسة، ويقابل ، بشدة عليه ، القلق، ، الرياضي
سيكون مبالغا فيه الذي يفقده السرعة والإستراتيجية المطلوبة، لا يستطيع تحقيق
ومستواه الرياضي (3).

(1) (3) (4) أ أمين فوزي: مبادئ ، الرياضي - هيم ، التطبيقات، الفكر العربي، هرة، ط1 2003 244.

(2) السيد : القلق وإدارة الضغوط النفسية الفكر العربي، ه ط1 2001 20.

2-3-3- مصادر القلق :

" أمين فوزي " بأنه ، الرياضي تحديد أربعة للقلق هي :

2-3-3-1- الخوف من الفشل:

ويمثل هـ ضعيف ة المباراة ، مستوى

بالنسبة وكل هذه وغيره هي غالبا كون نتيجة تقدير

2-3-3-2- الخوف من عدم القدرة :

ويمثل هـ رياضي ، أسباب شخصية ، الإمكانات لإعداده ، في الفريق لمواجهة ، لأسباب تتعلق بطريقة التدريب ، عدم انتظامه فيه ، كان هذا

2-3-3-3- فقد السيطرة على الموقف:

يظهر القلق ، الرياضي يفقد بالسيطرة ، للرياضي الذي يتعامل النتيجة لغير

2-3-3-4- التفسير الخاطئ للقلق الطبيعي :

ا يفسر الرياضي القلق الطبيعي الذي ينتابه تفسيرا المزيد القلق الذي غالبا يؤدي ، التنافسية ، سلبى ، يقوده ، (4)

2-4-4- أسباب القلق:

2-4-4-1- أسباب وراثية:

أجريت أبحاث ، بعض 15% وإخوة ، بالقلق يعانون ، كل "شيلدر سلنيو" ، أسباب القلق ، للإصابة بالقلق . هذه النسبة غير الحقيقي 5% .

2-4-4-2- أسباب فيزيولوجية:

ينشأ القلق نشاط جهازين عصبيين؛ سمبتاوي والبارسمبتاوي ؛ السمبتاوي والذي مركزه بالهيبو هـ وسط الألياف العصبية بالانتقال، هـ الأخير فيم يلي: نشاط ، العصبية كالأدراليين

2-4-3- نزع غرائز قوية :

القوية ، غريزتي ، يمنع ، هذه
العقوبات المادية والمعنوية ، المستويات ، هذه الحالة يجد
بين تحدي ما يترتب قاب وكبح جميع غرائزه هذه
يجنب .

2-4-4- تبني معتقدات فاسدة:

مسبباته
بالأنظمة والتقاليد فيعتقد ، فيه الخير ، بينما عكس فهذه الهفوة بين ظاهره
وباطنه تكون للقلق ، الضغوط الثقافية ، يعيشه ، المشبعة .
هو هم ، ظاهرة القلق. (1)

2-4-5- أفكار ومشاعر مكتوبة :

الأفكار المكتوبة، الخيالات، التصورات ، نة والذكريات، لدى الفرد، يحاول
، يبقى هذه الأعمال والأفكار ، السرية ها يكلفه ويحول وتوتره
فعاليتها وإنتاجه.

2-4-6- عامل السن:

بالغ نشاط القلق هـ يظهر ، بأعراض ، الناضجين فيكون
هيئة ، فيأخذ القلق

2-4-7- حالة القلق الشعور بالذنب:

، الفردية، فالغيرة ، البغض

2-4-8- حالات قلق مركب نقص:

، الحياة ، تثير ، معادية توقظ ، العدائية الأصلية ، القلق

2-5- القلق في المجال الرياضي:

القلق الشديد الذي يمتلك ، ويسبب الكثير الضيق كما
هـ النفسية ، الرياضي، قد يكون هـ التأثير

(1) الحق يوسف الدين، مصري : ظهر القلق لدى ، كرة اليد ، الرياضية،

بوضياف بالمسيلة، 2007 31.

إيجابيا يدفعهم الكثير د وبصورة سلبية كما يستخدم القلق مكون
والقلق :

- قلق : متغيرة . القلق .
- قلق : هي لتشكيل شخصية (1) .

2-6- أثار القلق :

القلق ينحصر ، الناحية النفسية يتعدى إحي الجسمية، صحيح القلق يؤثر
سبي بشكل رئيسي، وكما
ومسيطر ، فعاليتها، وعلى ه أي ارتباك سيؤثر ناء بشكل
بآخر كمايلي:

2-6-1- التوهم:

ه بمرض يجع ، جميع بالنظر
التكيف ، بالأخذ ، وبذلك يتخيل بأن العالم ة لمحاربته لتحقيق مسعاه، في
بفشله باستمرار (2).

2-6-2- في الوظائف الجسمية:

وي ازيادة النشاط طويلا ويؤدي الزيادة
، بعدم ر والزيادة ، الحركة وكذلك

2-6-3- الاستهتار بالحياة:

ويظهر الذين ميل لاشعوري ، الحياة ويلجئون في
، الحياة العيش كالإدمان بأنواعه.

2-6-4- الجمود الذهني:

ه ، بمسبب بالإجراء السلوكي بن بطريقة غير صحيحة (صالحة) ه نوعين:
* التعبير .

* تعطيل الفكر

(1) أسامة كامل راتب : علم النفس الرياضي ، (المفاهيم والتطبيقات) ، دار الفكر العربي ، ط 2 ، القاهرة ، 1997 ، ص15.

(2) فيصل : بين هنية والاضطرابات السلوكية بيروت، ط 1 1984 72.

الخلاصة:

هـ م الباحثون القلق ومستويات
يوجد مستوى القلق يساعد
القلق الرياضي تحقيق
رياضي تحقيق
الرياضيين : طبيعة ، الرياضي
الذي يواجهه.

ج بحوا . بالأداء الرياضي
يؤدي مستوى معين
بينما يؤدي ، المستوى القلق
هـ التباين تأثير ، المستوى القلق
تقديره ، الذاتية وكذلك ، لطبيعة ، الرياضي

تمهيد:

يعتبر هذا الفصل جوهر البحث حيث يتم فيه معالجة المشكلة المطروحة، إذ يحتوي على طرق العمل و منهجيته و وسائل التي تساعد الباحث على كشف جوانب الموضوع بغية الوصول إلى النتائج التي تخدم البحث.

4-1- المنهج المتبع في البحث:

اتبعت الدراسة الحالية المنهج الوصفي، الذي يهدف إلى دراسة الواقع، ويهتم بوصفه وصفاً دقيقاً، ويعبر عنه تعبيراً أو كمياً أو كيفياً، لأن التعبير الكيفي، يصف الظاهرة، ويوضح خصائصها، في حين أن التعبير الكمي يعطي وصفاً رقمياً يوضح مقدار هذه الظاهرة، أو حجمها، ودرجات ارتباطها مع الظواهر الأخرى المختلفة، ومن ثم الوصول إلى استنتاجات، تسهم في فهم هذا الواقع، وتطويره، الأمر الذي يجعل هذا المنهج أكثر استخداماً في الدراسات الإنسانية.

4-2- مجتمع البحث:

يشمل مجتمع البحث كل أساتذة التربية البدنية و الرياضية لثانويات البرواقية ولاية المدية (24 أستاذ).

4-2-1- العينة:

أجريت الدراسة على عينة مقصودة، تتكون من 24 مدرس رياضة التربية البدنية و الرياضية بثانويات البرواقية ولاية المدية.

4-3- مجالات البحث:

4-3-1- المجال المكاني: أجري هذا البحث بثانويات البرواقية ولاية المدية.

4-3-2- المجال الزمني: تم إجراء هذا البحث ابتداء من شهر جانفي إلى غاية شهر ماي حيث خصصت مدته الأولى و الممتدة من جانفي حتى شهر مارس للجزء النظري أما بقية المدة و الممتد من شهر مارس حتى نهاية شهر ماي خصصت للجزء التطبيقي.

4-4- أدوات البحث:

تكونت أدوات جمع البيانات من مقياسين هما مقياس القلق الصريح للتاييلور و أيضاً مقياس ماسلاش، للاحتراق النفسي.

4-4-1- مقياس القلق:

هذا الاختبار يقيس بدرجة كبيرة من الموضوعية مستوى القلق الذي يعانيه الأفراد عن طريق ما يشعرون به من أعراض ظاهرة صريحة و يصلح هذا الاختبار للاستعمال في جميع الأعمار، و الاختبار مقتبس من مقياس القلق الصريح الذي استخدم وقتن عن طريق الأخصائية و العاملة النفسية (J.A.Taylor).

تصحيح المقياس:

تعطى درجة واحدة عن كل إجابة نعم.

4-4-2- مقياس الاحتراق النفسي:

هو الدرجة التي يحصل عليها مدرس التربية البدنية و الرياضية، وفق مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي، ضمن أبعاده الثلاثة الآتية :
الإجهاد الانفعالي، ونقص الشعور بالإنجاز، وتبلد المشاعر.
وتصنف إلى ثلاثة مستويات (مرتفع، معتدل، متدن).

* **الإجهاد الانفعالي** : يقيس مستوى الإجهاد، والتوتر الانفعالي، الذي يشعر به الشخص، نتيجة العمل مع فئة معينة، أو في مجال معين، ويتضمن الفقرات (1، 2، 3، 6، 8، 13، 14، 16، 20).

* **تبلد المشاعر** : يقيس قلة الاهتمام، واللامبالاة، نتيجة العمل مع فئة معينة، أو في مجال معين، ويتضمن الفقرات (5، 10، 11، 15، 22).

* **نقص الشعور بالإنجاز** : يقيس طريقة تقييم الفرد لنفسه، ومستوى شعوره بالكفاءة والرضا عن عمله، ويتضمن الفقرات (4، 7، 9، 12، 17، 18، 19، 21).

تصحيح المقياس: تحسب عدد المرات في كل بعد.

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

4-5- ثبات الأداة:

4-5-1- **ثبات القلق** : و قد استخدمنا طريقة الاختبار و إعادة الاختبار 08 أساتذة و بعد أربعة أيام أعدنا توزيع المقياس على نفس الأساتذة و كان معامل الارتباط $R=0.99$

الجدول رقم 03 : يمثل معامل ارتباط للقلق .

الثبات	R	القلق
0.99	0.99	

4-5-2- **ثبات الاحتراق النفسي**: و قد استخدمنا طريقة الاختبار و إعادة الاختبار 08 أساتذة و بعد أربعة أيام أعدنا توزيع المقياس على نفس الأساتذة و كان معامل الارتباط $R=1$ و عليه فإن الثبات يساوي 1.

الجدول رقم 04 : يمثل معامل ارتباط للاحتراق النفسي بأبعاده الثلاث.

الثبات	R	الأبعاد
0.99	0.99	الإجهاد الانفعالي
1	1	تبلد المشاعر
0.99	0.99	نقص الشعور بالإنجاز

4-6- المعالجة الإحصائية:

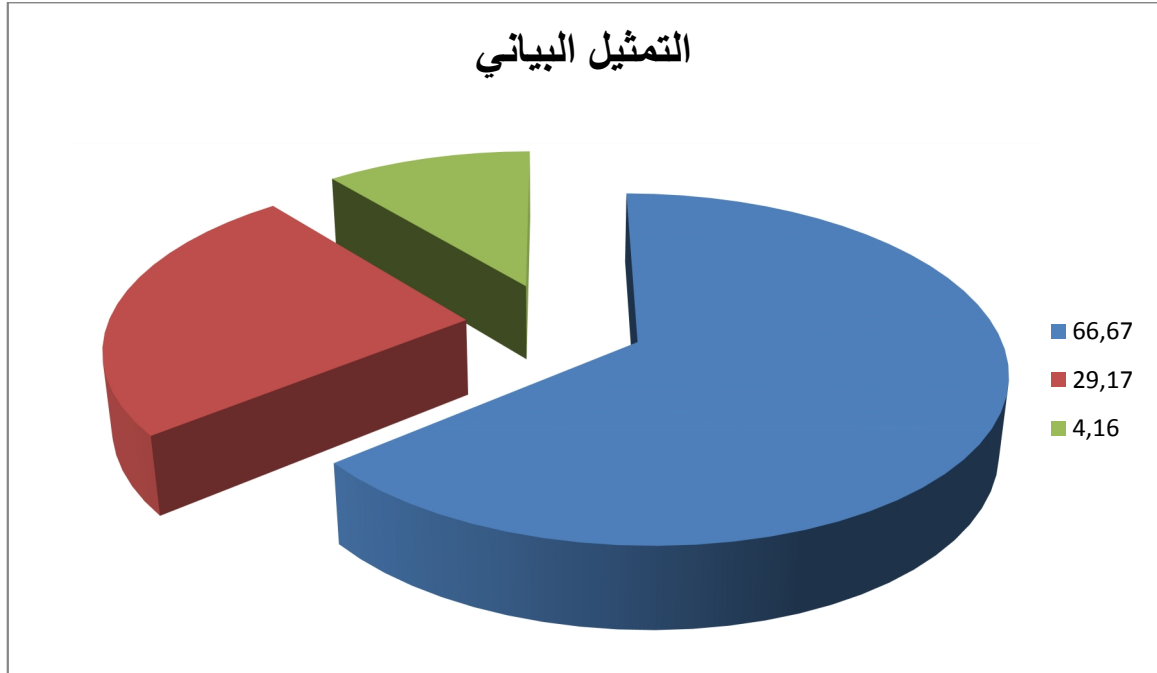
إن العملية المعتمدة خلال دراستنا لمحتوى البيانات هي:

- نقوم بجمع التكرارات في كل إجابة ثم نقوم باستخراج النسبة المئوية لكل إجابة و ذلك باستعمال القاعدة الثلاثية التالية:

$$\frac{\text{عدد التكرارات}}{\text{مجموع العينة}} = \text{النسبة المئوية: } x$$

جدول رقم 05: يبين تكرار درجات الأفراد حسب سلم الإجهاد الانفعالي:

المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	الدرجات	
10.75	66.67	16	17-0	متدن
22.42	29.17	07	29 -18	معتدل
30	4.16	01	30 فما فوق	مرتفع
	100%	24		المجموع



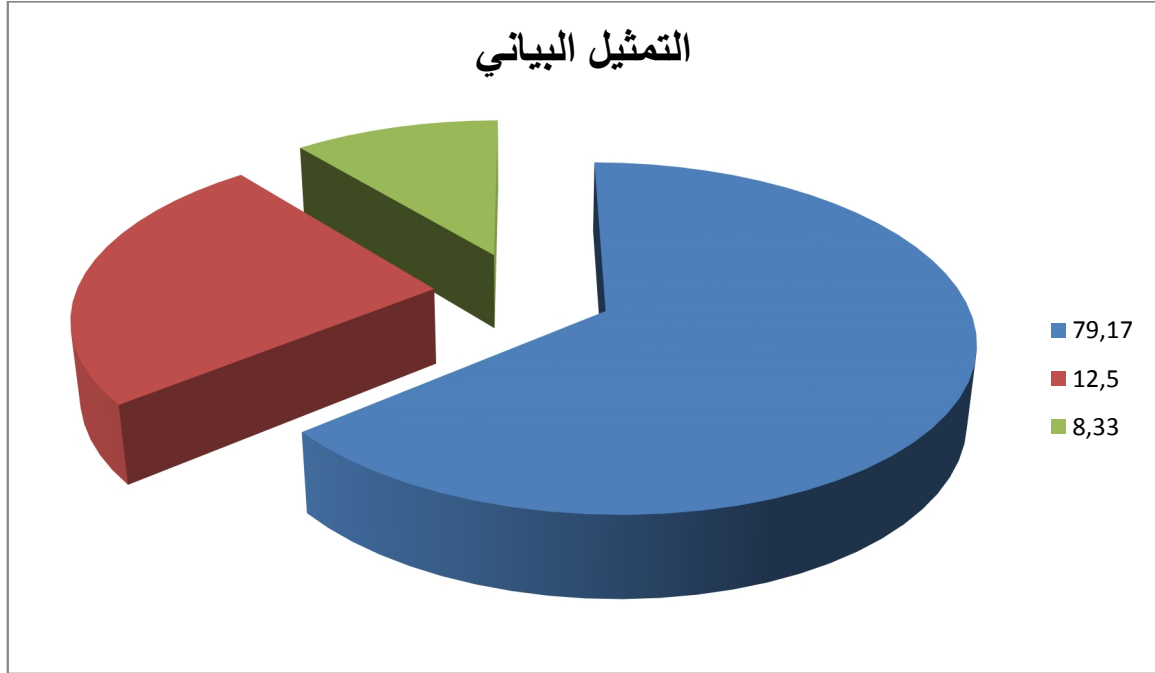
الشكل رقم 01: يمثل النسبة المئوية لتكرار درجات أفراد حسب سلم الإجهاد الانفعالي.

تحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم 05 يتبين أن عينة الدراسة تقدر بـ 24 أستاذ و بحساب التكرارات والمتوسط الحسابي نجد أن الإجهاد الانفعالي لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية متدن .

الجدول رقم 06: يبين تكرار درجات الأفراد حسب سلم تبلد المشاعر:

الدرجات	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي
متدن	19	79.17	1.94
معتدل	03	12.5	7
مرتفع	02	8.33	12
المجموع	24	100%	



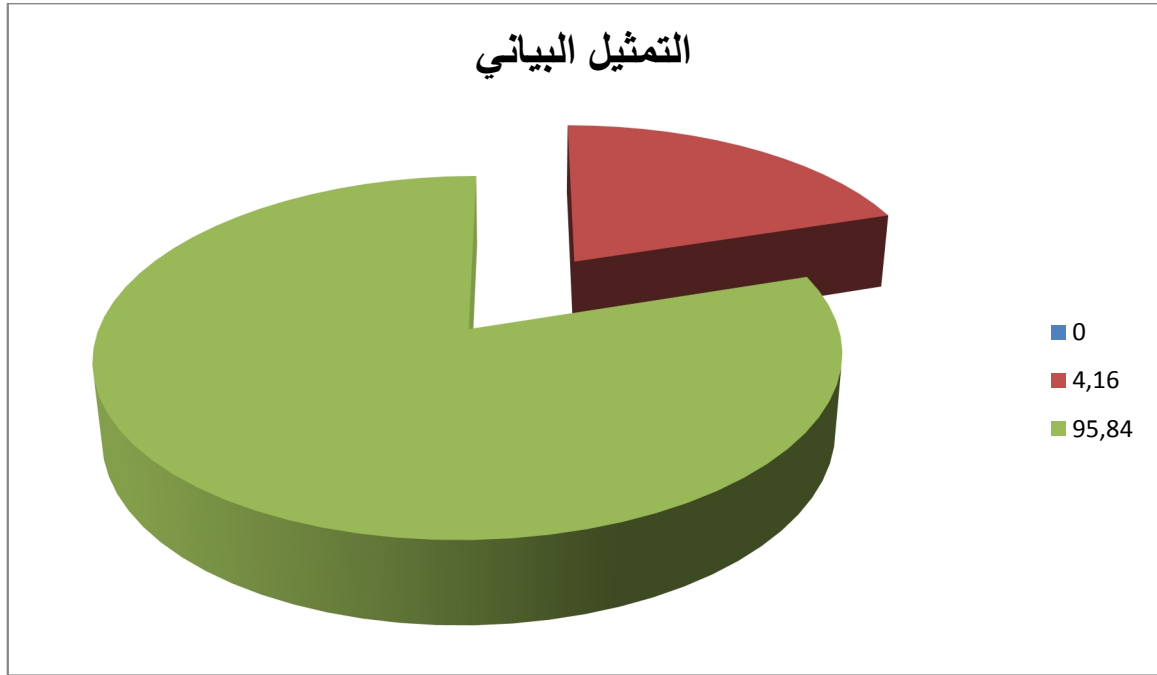
الشكل رقم 02: يمثل النسبة المئوية لتكرار درجات أفراد حسب سلم تبلد المشاعر.

تحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم 06 يتبين أن عينة الدراسة تقدر بـ 24 أستاذ و بحساب التكرارات والمتوسط الحسابي نجد أن تبلد المشاعر لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية متدن .

جدول رقم 07: يبين تكرار درجات الأفراد حسب سلم نقص الشعور بالإنجاز:

المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	الدرجات	
0	0	0	11-0	متدن
23	4.16	01	23-12	معتدل
39.39	95.84	23	24 فما فوق	مرتفع
	100%	24		المجموع



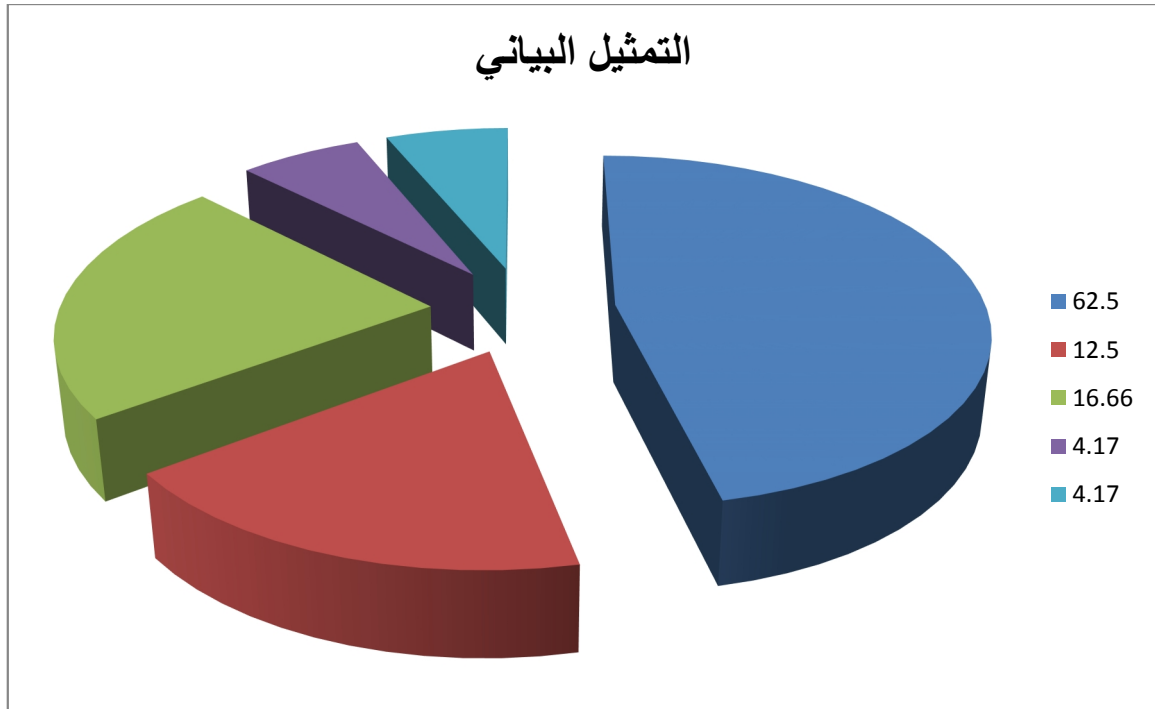
الشكل رقم 03: يمثل النسبة المئوية لتكرار درجات أفراد حسب سلم نقص الشعور بالإنجاز.

تحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم 07 يتبين أن عينة الدراسة تقدر بـ 24 مدرس و بحساب التكرارات والمتوسط الحسابي نجد أن نقص الشعور بالإنجاز لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية مرتفع .

جدول رقم 08: يبين تكرار درجات الأفراد حسب سلم القلق:

المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	الدرجات	الأبعاد
5.54	62.5	15	16-0	خال من القلق
2.12	12.5	03	20-17	قلق بسيط
3.87	16.66	04	26-21	قلق نوعا ما
1.20	4.17	01	29-27	قلق شديد
1.25	4.17	01	50-30	قلق شديد جدا
	100%	24		المجموع



الشكل رقم 04: يمثل النسبة المئوية لتكرار درجات أفراد حسب سلم القلق.

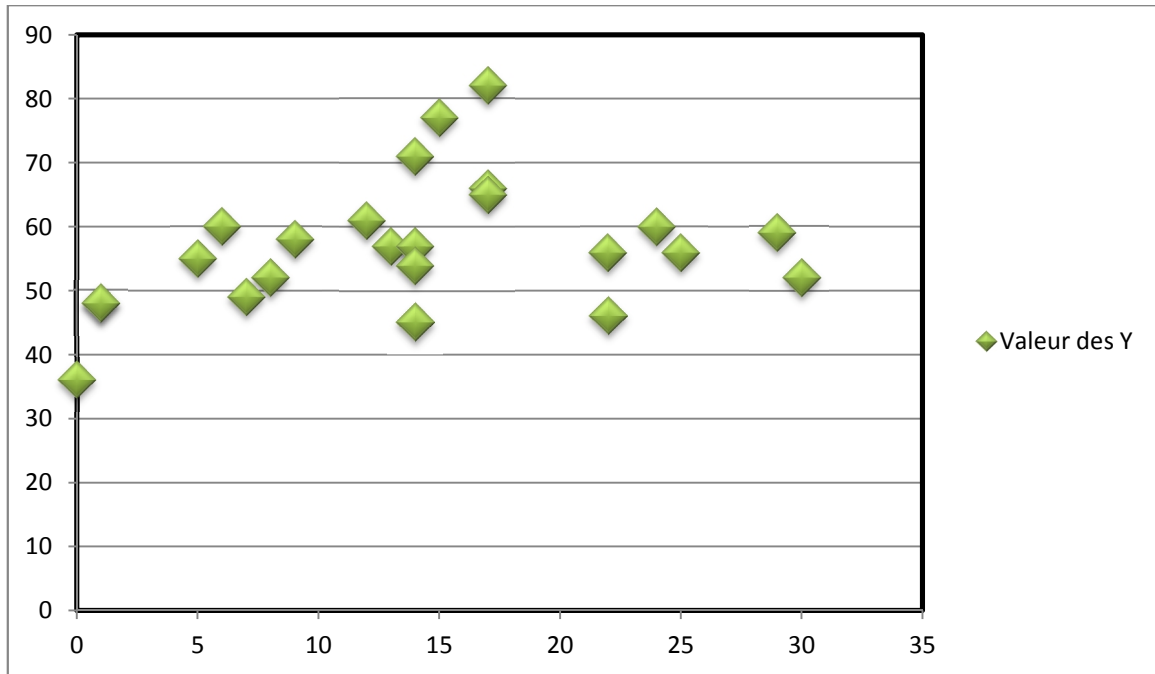
تحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم 08 يتبين أن عينة الدراسة تقدر بـ 24 أستاذ و بحساب التكرارات والمتوسط الحسابي نجد أن معظم أساتذة التربية البدنية و الرياضية لا يوجد عندهم قلق.

جدول رقم 09: يبين العلاقة الارتباطية بين القلق و الاحتراق النفسي:

الاحتراق النفسي			القلق
مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة معامل الارتباط	
0.05	23	0.30	

الشكل رقم 05: يبين العلاقة الارتباطية بين القلق و الاحتراق النفسي.

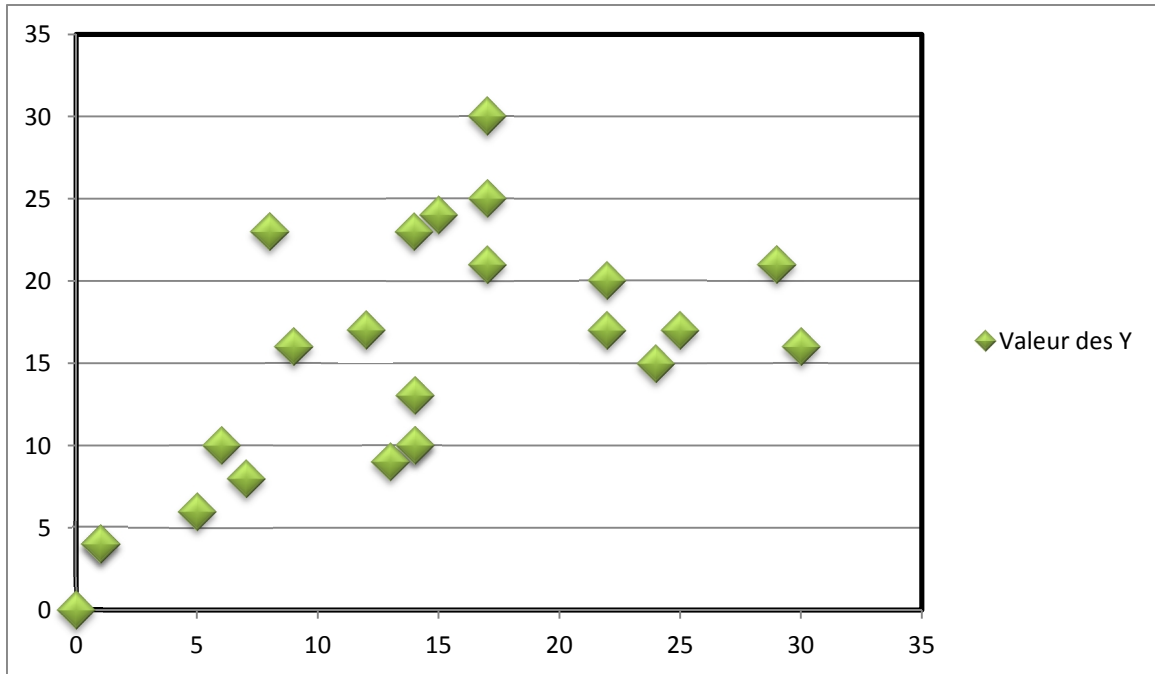


يتضح من خلال الجدول رقم 09 أن هناك علاقة ارتباطية طردية ضعيفة بين القلق و الاحتراق النفسي عند مستوى الدلالة 0.05 و عليه نقبل الفرض الصفري الذي ينص على عدم وجود علاقة ارتباطية بين القلق و الاحتراق النفسي.

جدول رقم 10: يبين العلاقة الارتباطية بين القلق و الإجهاد الانفعالي:

الإجهاد الانفعالي			القلق
مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة معامل الارتباط	
0.05	23	0.60	

الشكل رقم 06: يبين العلاقة الارتباطية بين القلق و الإجهاد الانفعالي.

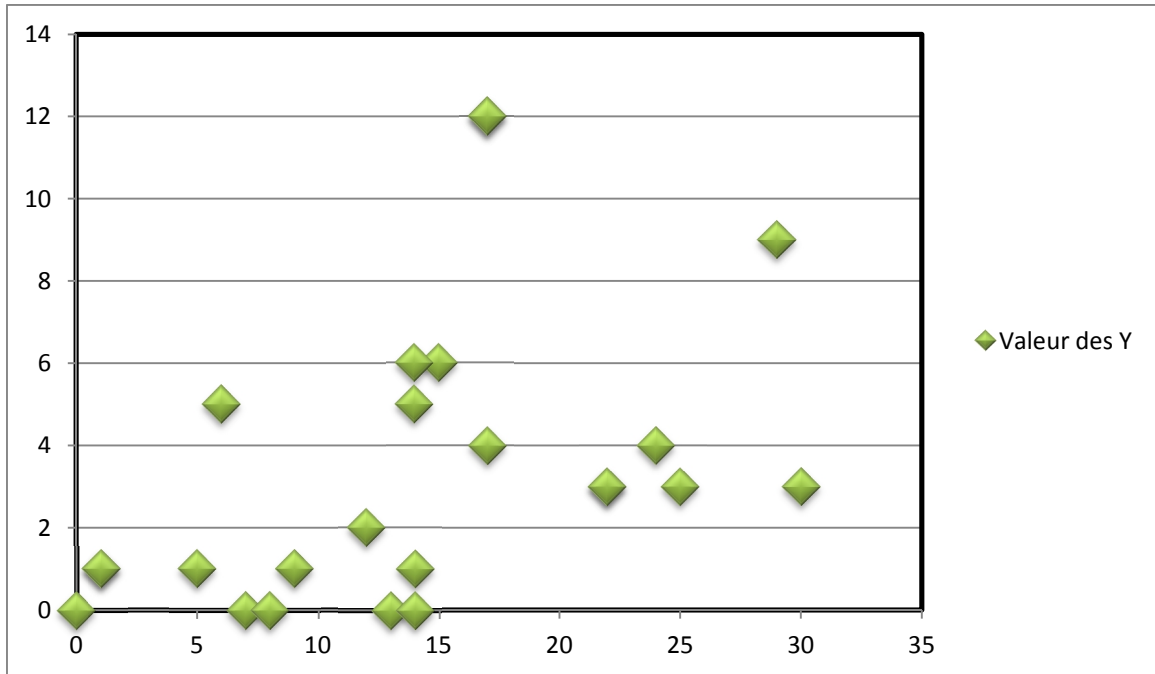


يتضح من خلال الجدول رقم 10 أن هناك علاقة ارتباطية طردية متوسطة بين القلق و الإجهاد الانفعالي عند مستوى الدلالة 0.05 و عليه نقبل الفرض الصفري الذي ينص على عدم وجود علاقة ارتباطية بين القلق و الإجهاد الانفعالي.

جدول رقم 11: يبين العلاقة الارتباطية بين القلق و تبدل المشاعر:

تبدل المشاعر			القلق
مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة معامل الارتباط	
0.05	23	0.45	

الشكل رقم 07: يبين العلاقة الارتباطية بين القلق و تبدل المشاعر.

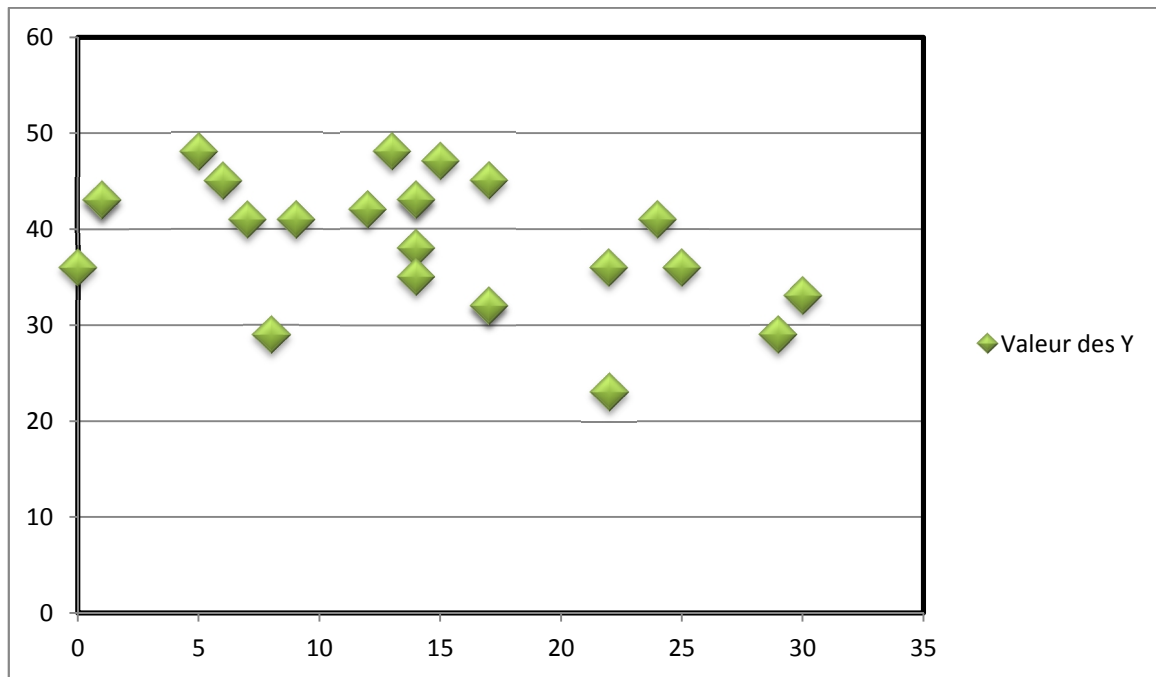


يتضح من خلال الجدول رقم 11 ان هناك علاقة ارتباطية طردية ضعيفة بين القلق و تبدل المشاعر عند مستوى الدلالة 0.05 و عليه نقبل الفرض الصفري الذي ينص على عدم وجود علاقة ارتباطية بين القلق و تبدل المشاعر.

جدول رقم 12: يبين العلاقة الارتباطية بين القلق و نقص الشعور بالانجاز:

الشعور بالانجاز			القلق
مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة معامل الارتباط	
0.05	23	-0.46	

الشكل رقم 08: يبين العلاقة الارتباطية بين القلق و نقص الشعور بالانجاز.



يتضح من خلال الجدول رقم 12 أن هناك علاقة ارتباطية عكسية ضعيفة بين القلق و نقص الشعور بالانجاز عند مستوى الدلالة 0.05 و عليه نقبل الفرض الصفري الذي ينص على عدم وجود علاقة ارتباطية بين القلق و نقص الشعور بالانجاز.

مقابلة النتائج بالفرضيات:

الفرضية الأولى : لم تحقق الفرضية الأولى التي تنص على: هل للقلق علاقة إرتباطية بالإجهاد الانفعالي من خلال تحليلنا لنتائج المقياسين نلاحظ أن هناك علاقة إرتباطية طردية ضعيفة .
و يظهر من خلال الدراسة السابقة لـ جودارد (2006) التي هدفت على ارتفاع معدل العزوف المبكر لمهنة التعليم، حيث لم تتوافق مع الفرضية في دراستنا حيث كان الإجهاد متدن، أما في الدراسة السابقة لـ جودارد فكان البعد و المتمثل في الإجهاد عال .

الفرضية الثانية : كما أن في فرضيتنا الثانية لم تتحقق العلاقة الإرتباطية بين القلق و البعد الثاني للاحتراق النفسي والذي يتمثل في تبدل المشاعر، حيث كانت دراسة شهاب (2001) التي هدفت إلى الكشف عن الفروق الجوهرية على ابعاد الاحتراق تعزي إلى نوع الوظيفة، حيث كانت نتائج شهاب متوسطة، أما في دراستنا توصلنا إلى نتائج ضعيفة، و بالتالي هناك علاقة طردية ضعيفة.

الفرضية الثالثة : توصلنا في فرضيتنا إلى تحقيقها و التي تنص على أن هناك علاقة إرتباطية بين القلق و البعد الثالث المتمثل في نقص الشعور بالإنجاز، حيث كانت دراسة جودارد (2006) التي تطرقنا إليها سابقا موافقة لدراستنا حيث توصل إلى أن نقص الشعور بالإنجاز عال، و أن ثمة علاقة بين الرغبة في ترك المهنة و ارتفاع مستوى الاحتراق النفسي.

الاستنتاج العام:

من خلال النتائج التي توصلنا إليها في دراستنا و المتمثلة في علاقة القلق بالاحتراق النفسي لدى مدرسي التربية البدنية و الرياضية يمكننا استنتاج ما يلي:

الاحتراق النفسي لمدرس التربية البدنية و الرياضية بأبعاده الثلاثة يؤثر بالإيجاب و بالسلب على الأستاذ، لكن الكل حسب شخصيته و خبرته في ميدان التدريس.

الاحتراق النفسي و القلق مقياسين يعملان لتأثير في نفسية الأستاذ.

اقتراحات:

في حدود ما أمكن التوصل إليه من استخلاصات يمكن اقتراح و التوصية بما يلي :

- الاهتمام بالصحة النفسية لمدرسي التربية البدنية و الرياضية، من خلال :
 - 1- إجراء دراسة حول الأسباب الكامنة وراء معاناة مدرسي التربية البدنية و الرياضية، ممن هم من حملة المؤهلات العلمية العليا، وسنوات الخبرة الطويلة، والدخل الشهري المرتفع، من ظاهرة الاحتراق النفسي.
 - 2- إجراء دراسة مشابهة للدراسة الحالية، متعلقة بمستويات الاحتراق النفسي لدى مدرسي التربية البدنية و الرياضية، ومقارنة نتائجها بنتائج الدراسة الحالية.
 - 3- وضع خطط وقائية من قبل مديرية التعليم الخاص ، للحدّ من شيوع ظاهرة الاحتراق النفسي، لدى مدرسي التربية البدنية و الرياضية.
 - 4- ثقة مدرسي التربية البدنية و الرياضية بانجازاتهم، ونتائجهم.

الخاتمة:

هدفت هذه الدراسة إلى تعرّف على العلاقة بين القلق و الاحتراق النفسي لدى مدرسي التربية البدنية و الرياضية في المدارس التربوية، وتم تطبيق الدراسة على عينة عشوائية بلغت (24) مدرسا باستخدام مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي، حيث كشفت نتائج الدراسة أن مستوى الاحتراق النفسي لدى مدرسي التربية البدنية و الرياضية كان متدنيا حسب معايير ماسلاش للاحتراق النفسي، على بعدي الإجهاد الانفعالي، وتبلد المشاعر، ومرتفعاً على بعد نقص الشعور بالإنجاز . وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين القلق و الإجهاد الانفعالي و تبلد المشاعر، وعدم وجود علاقة ارتباطية بالبعد الدال على نقص الشعور، كما قدم الباحث توصيات عدة أهمها : وضع خطط وقائية، من قبل مديرية التعليم الثانوي، للحدّ من شيوع ظاهرة الاحتراق النفسي، لدى مدرسي التربية البدنية و الرياضية.

قائمة المراجع

قائمة الكتب باللغة العربية:

- 1- حسن السيد معوض، طرق التدريس في التربية الرياضية، 1967 .
- 2- ميخائيل إبراهيم أسعد، مشكلات الطفولة والمراهقة، منشورات دار الآفاق الجديدة، بيروت، 1991 .
- 3- علي بشير الفاندي، إبراهيم رحو يزيد، فؤاد عبد الوهاب، المرشد الرياضي التربوي، المنشأة العامة للنشر والإعلام والتوزيع، طرابلس، 1983 .
- 4- أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية، ط1 ، دار الفكر العربي، مصر، 1996 .
- 5- محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 1997 م .
- 6- محمد عبد الظاهر الطيب: مبادئ الصحة النفسية، دار المعرفة، الإسكندرية، ط8، 1994م .
- 7- إخلاص محمد عبد لحفيظ والآخرين: التوجيه في علم النفس الرياضي دار النشر والتوزيع ، ط1 والتوزيع 2004 .
- 8- السيد : القلق وإدارة الضغوط النفسية الفكر العربي، ه ط1 2001 .
- 9 - أمين فوزي: مبادئ الرياضيات، التطبيقات، الفكر العربي، هرة، ط1
- 10- أسامة كامل راتب : علم النفس الرياضي ، (المفاهيم والتطبيقات) ، دار الفكر العربي ، ط 2 ، القاهرة، 1997 .
- 11- فيصل : ، العصبية هنية والاضطرابات السلوكية ، بيروت، ط1 1984 .
- 12- أحمد محمد بني أحمد، الاحتراق النفسي و المناخ في المدارس، عمان، دار الحامد، الطبعة الأولى، 2007 .
- 13- الفريجات، عمار، و الربضي، وائل، مستويات الاحتراق لدى معلمات رياض الأطفال في محافظة عجلون، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، 2010.
- 14- حلمي المليحي :علم النفس المعاصر، دار المعرفة الجماعية، الإسكندرية ، 1994 .
- 15- حسن السيد معوض، طرق التدريس في التربية الرياضية، 1967 .

المذكرات و الرسائل

- 16- لصمراني العباس، عبد الكريم محمود الصمراني، تطوير مهارات تدريس التربية الرياضية، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1998.
- 17- رشيد لبيب، مناهج العلوم في الصف الأول وعلاقته بحاجات التلاميذ وميولهم، بحث ماجستير في التربية، كلية القاهرة، جامعة عين شمس، 1959 .
- 18- مجيد : القلق ه كرة ة الرسمية مذكرة لنيل الماجستير 2007 .
- 19- الحق يوسف الدين، مصري : القلق لدى كرة اليد : بوضياف بالمسيلة، 2007 .
- 20- عباس توفيق، جناي عبد الرؤوف، شحام حمزة، مدى مواكبة أساتذة التربية البدنية و الرياضية بمنهاج المقاربة بالكفاءات، معهد التربية البدنية و الرياضية سيدي عبد الله - الجزائر، 2010
- 21- محمد برغوتي، أنماط العلاقات الاجتماعية بين الأستاذ و التلاميذ و علاقاتهما بالتوافق الاجتماعي لتلاميذ التعليم الثانوي ، مذكرة لنيل ماجستير في علم الاجتماع التربوي م.ع، قسنطينة ، 1996-1997 .
- 22 - شريط محمد الحسن المأمون، دراسة مقارنة لمستويات الاحتراق النفسي عند مدربي بعض الأنشطة الرياضية المختارة، مذكرة لنيل شهادة دكتوراه في نظريات و مناهج التربية البدنية و الرياضية، جامعة الجزائر، 2012.

الجدول التالي يمثل درجات المتحصل عليها الأساتذة في أبعاد الاحتراق النفسي و القلق.

القلق	الدرجة الكلية	نقص بعد 3	الإجهاد بعد 2	الإجهاد بعد 1	الأبعاد العينة
0	36	36	0	0	1
22	56	36	3	17	2
13	57	48	0	09	3
22	46	23	03	20	4
15	77	47	06	24	5
17	66	32	04	30	6
14	57	43	01	13	7
12	61	42	02	17	8
14	54	38	06	10	9
06	60	45	05	10	10
07	49	41	0	08	11
24	60	41	04	15	12
25	56	36	03	17	13
01	48	43	01	04	14
01	48	43	01	04	15
17	65	32	12	21	16
08	52	29	0	23	17
14	45	35	0	10	18
30	52	33	03	16	19
17	82	45	12	25	20
29	59	29	09	21	21
09	58	41	01	16	22
14	71	43	05	23	23
05	55	48	01	06	24

عدد سنوات العمل:.....

المطلوب منك وضع علامة x في الخانة المناسبة.

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	العبرة	
							أشعر أن عملي يستنفذني انفعالياً نتيجة عملية التدريس	1
							أشعر أن طاقتي مستنفذة مع نهاية اليوم المدرسي	2
							أشعر بالإرهاك حينما استيقظ في الصباح وأعرف أن علي مواجهة عمل جديد	3
							من السهل معرفة مشاعر طلابي	4
							أشعر أنني أتعامل مع بعض الطلبة وكأنهم أشياء لا بشر	5
							إن التعامل مع الناس طوال يوم العمل يسبب لي الإجهاد	6
							أتعامل بفعالية عالية مع مشاكل طلابي	7
							أشعر بالاحتراق النفسي من عملي	8
							أشعر أن لي تأثيراً إيجابياً في حياة كثير من الناس من خلال عملي	9
							أصبحت أكثر قسوة مع الناس نتيجة عملي بالتدريس	10
							أشعر بالإزعاج والقلق لأن مهنتي تزيد من قسوة عواطفني	11
							أشعر بالحيوية والنشاط	12
							أشعر بالإحباط من ممارستي لمهنة التدريس	13
							أشعر أنني أعمل في هذه المهنة بإجتهاد كبير	14
							حقيقة لا أهتم بما يحدث مع طلابي من مشاكل	15
							إن العمل بشكل مباشر مع الناس يؤدي بي إلى ضغوط شديدة	16
							أستطيع بسهولة خلق جو نفسي مريح مع طلابي	17
							أشعر بالسعادة والراحة بعد انتهاء العمل مع طلابي	18
							أنجزت أشياء كثيرة ذات قيمة وأهمية في ممارستي لهذه المهنة	19
							أشعر وكأنني أشرفت على النهاية نتيجة ممارستي لهذه المهنة	20
							أتعامل بكل هدوء مع المشاكل الانفعالية والعاطفية في أثناء ممارستي لهذه المهنة	21
							أشعر أن الطلبة يلومونني عن بعض مشاكلهم	22