

رقم الترتيب:

رقم التسلسل:

جامعة قاصدي مرباح - ورقلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: النشاط البدني الرياضي التربوي



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي

الميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الشعبة: تربية الحركية

التخصص: التربية الحركية لدى الطفل والمراهق

من إعداد الطالبين:

- عبيد عبد الحق.
- زياد فاتح.

بعنوان:

مفهوم الذات وعلاقته بالاحترق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية

في الطور الثانوي

دراسة مسحية لمدينة - تقرت الكبرى -

نوقشت وأجيزت علنا بتاريخ:.....

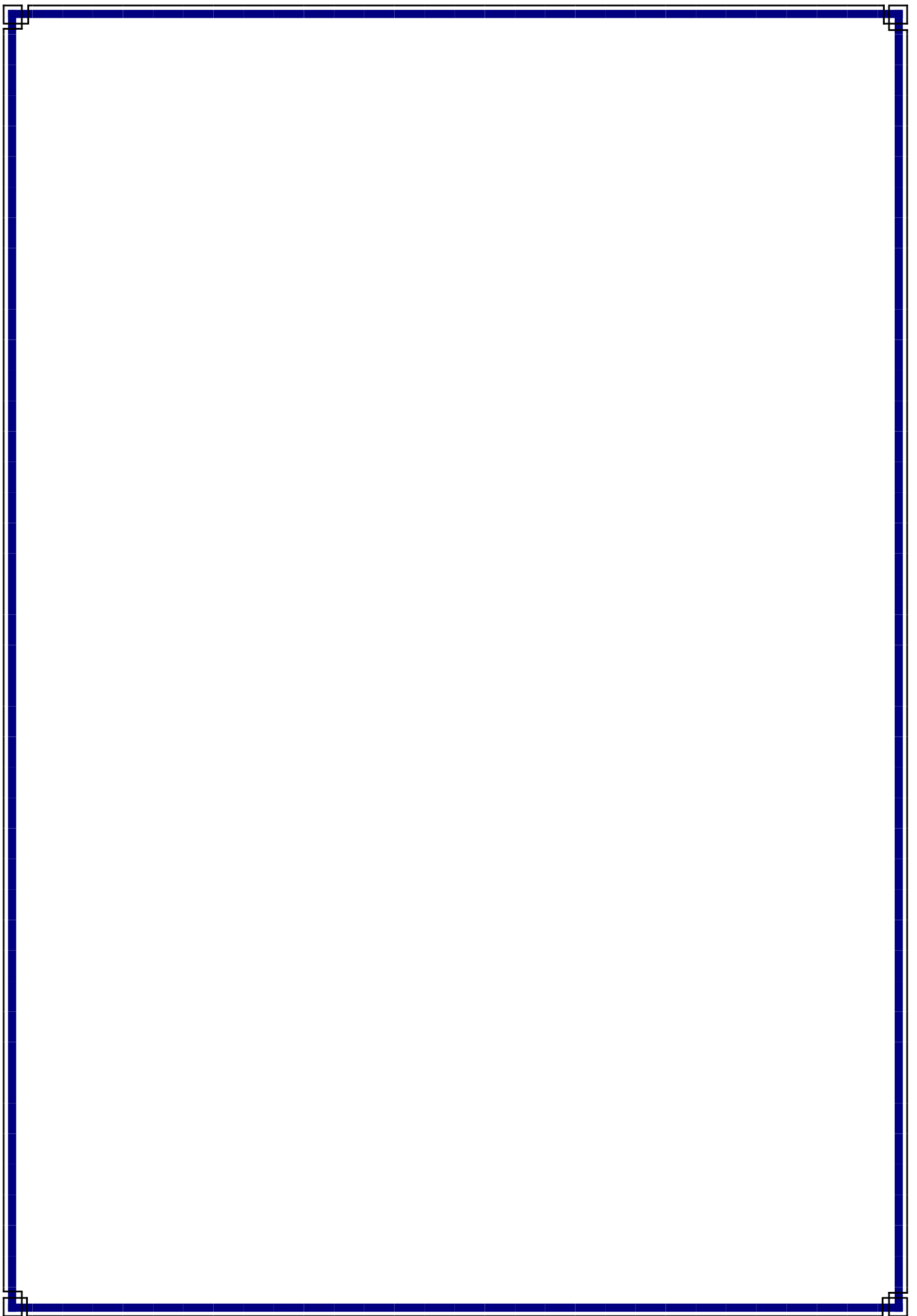
أمام اللجنة المكونة من السادة:

الأستاذ(ة): (دكتور - بجامعة قاصدي مرباح - ورقلة) رئيساً.

الأستاذ(ة): برفوق عبد القادر (دكتور - بجامعة قاصدي مرباح - ورقلة) مشرفاً.

الأستاذ(ة): (أستاذ - بجامعة قاصدي مرباح - ورقلة) مناقشاً.

السنة الجامعية: 2015-2016



رقم الترتيب:

رقم التسلسل:

جامعة قاصدي مرباح - ورقلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: النشاط البدني الرياضي التربوي



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي

الميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الشعبة: تربية الحركية

التخصص: التربية الحركية لدى الطفل والمراهق

من إعداد الطالبين:

- عبيد عبد الحق.
- زياد فاتح.

بعنوان:

مفهوم الذات وعلاقته بالاحترق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية
في الطور الثانوي

دراسة مسحية لمدينة - تقرت الكبرى -

نوقشت وأجيزت علنا بتاريخ:.....

أمام اللجنة المكونة من السادة:

الأستاذ(ة): (دكتور - بجامعة قاصدي مرباح - ورقلة) رئيساً.

الأستاذ(ة): برقوق عبد القادر (دكتور - بجامعة قاصدي مرباح - ورقلة) مشرفاً.

الأستاذ(ة): (أستاذ - بجامعة قاصدي مرباح - ورقلة) مناقشاً.

السنة الجامعية: 2015-2016

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى التعرف على معرفة وجود علاقة ارتباطية بين مفهوم الذات و الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية في الطور الثانوي لمدينة تقرت الكبرى، و ماهو نوع هذه العلاقة بالإضافة إلى تحديد مستوى الاحتراق النفسي لديهم، واستخدم الباحث المنهج الوصفي الذي يتناسب مع الظاهرة المدروسة لتحقيق فرضية البحث، وتمثلت عينة البحث في 20 أستاذًا من ثانويات مدينة تقرت الكبرى، واعتمد الباحثان على مقياسين: المقياس الأول: هو تنسي لمفهوم الذات و اقتبسنا منه بعدين البعد الأول البعد الشخصي أما البعد الثاني هو البعد الاجتماعي، حيث يحتوي كل بعد على 18 عبارة أنت في صورة ارشادية و أخرى اكلينيكية، وهو خماسي التدرج من 1 إلى 5، أما المقياس الثاني هو مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي العام حيث تم أخذ المقياس كاملاً بأبعاده الثلاثة و المتمثلة في الإجهاد الانفعالي و يقيس هذا البعد 08 فقرات، أما البعد الثاني تبلىد المشاعر و يقيس هذا البعد 05 فقرات، أما البعد الثالث فيقيس هذا البعد 09 فقرات، وهو سباعي التدرج من 1 إلى 7، واستنتج الباحثان أن هناك علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين مفهوم الذات (إيجابي-سليبي) و مستوى الاحتراق النفسي لدى عينة الدراسة، بالإضافة إلى وجود مستوى متدني من الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية في الطور الثانوي لمدينة تقرت الكبرى، في حين أوصى الباحثان بجملة من الاقتراحات تلخصت في: التركيز على القيام بندوات تحسيسية تعزز من مفهوم الذات الإيجابي و تعزيز مفهوم الذات السليبي، بالإضافة إلى العمل على إعطاء إرشادات و خصوصاً من طرف أساتذة علم النفس لفحص حالة الأستاذ النفسية المتمتعة بدرجة ثقة عالية أو المنخفضة لأن التعرف عنها هو إما تحرر من ظاهرة الاحتراق أو الزيادة فيها.

الكلمات المفتاحية: مفهوم الذات، الاحتراق النفسي، أساتذة التربية البدنية و الرياضية

Summary of the study:

The study is aiming at identifying the interconnvted relationship between the two concepts of self and burnout among the sport teachers.

School teachers in the grand district of Touggourt it is aiming also at identifying the type of this relationship as well as the level of the burnout for the teachers.

The study opted for the descriptive method that fits the most with the phenomena in question in order to check the validity of the hypothesis the sample chosen was 20 teachers from different secondary schools in Touggourt the researchers adopted two types of measure the first is relative to the concept of the self from which we extracted two dimensions. The personal dimension and the social one each dimension consists of 18 expressions in a form of instructive pictures while the others were clinical ones.

The measure was a pentagonal scale from 1 to 5 the second type measure was Maslach's burnout standard. This type was adapted with the three-dimensional measure the sag feeling this dimension measure 09 paragraphs it is a gradient 1 to 7 scale form.

Statistically significant between the two notions the self (negative-positive) and the burnout level among the sample of the study additionally there was a very low level of burnout among the sport teachers in Touggourt district.

The study recommends the following focusing on holding from and meeting sensiblizing that strength the positive self along with the negative self too besides psychologists should check whether sport teachers are confident enough or not since it help at set them free or increase the burnout.

Key words: concept of the self-burnout-sport teachers

إلى أول من نطق اللسان باسمها وذاق القلب غيبها وحن الصدر لضمها
إلى من عننت بخاحي بفارغ الصبر
إلى من تعجز الكلمات وال عبارات عن التعبير عنها
إلى رمز العطاء والضحية
يا من أغرقتني غناها وأمازت دعواتها في طريقي "أمي الغالية"
إلى الذي رباني وعمل على سعادتي ووضعني على الطريق القويم
إلى قرة عيني ومركز قرارتي الذي علمني أن الفضل ليس أساس النجاح
إلى من كان وراء كل خطوة أخطوها في طريق حياتي
إلى "والدي العزيز" أطال الله عمرها ومرعاهها واللذان لم يدخلنا علينا بدعواتهما في السس والعلن
و أرجع لهما هذا الفضل لأكما سببا تقوتي في دراستي
إلى أسناذي الغالي: برفوق عبد القادر
إلى إخوانتي تاج رأسنا مصدر ثقتنا عبد اللطيف، أحمد، يوسف، أشرف
إلى أخواتي: مرفيقة، سعيدة، رانية، إلى زوجات أخي: باكتة، سميرة
إلى أصدقائي وفي مقدمتهم من أشكس ميلود، صحر، وي، الأخص خلفاوي، باشي إبراهيم، عبد العزيز خليفة، بن الشريف عبد
الجبار، بومدين بومدين، أحمد بن جامعة، أمين، الحاج إبراهيم، السعيد سعود، هشام سعود.
إلى شموع البيت: عصام، أمير، حسام، إسلام
إلى مصابيح الدجى: نهال، مرزان، سوسن، ملاك
إلى كل الأهل والأقارب من قريب أو بعيد وخاصة جدتي العزيزة أطال الله عمرها
إلى أخوالي وخالتي وعماتي
و إلى أكثر شخص وقف بخاحي في هذه المذكرة وتكبد معي عنها أمي أطال الله عمرها
و إلى التي كانت لي السند في النوفيق بعد الله الأسناذة ياسمين

عيد عبد الحق

الإهداء

أهدي ثمرة عملي إلى الشمعة التي ظلت تحترق لشيري لي الطريق وتهديني إلى سبيل الرشيد

وعلمتي مبادئ الحياة الأولى إلى الوالدة الكريمة، حفظهما الله

وإلى الوالد رحمه الله وأسكنه فسيح جنانه

وإلى اللذين وقفوا بجاني في السراء والضراء

إلى اللذين أضاءوا دربتي بنور الأمل

إلى اللذين قاسموني الأفراح والأحزان

شموس حياتي وسندي في آهاتي

إلى إخوتي وأخواتي

صغيرا وكبيرا و إلى كافة أصدقائي الأوفياء و إلى كل

إلى اللذين جعلوا من الضعف قوة أساتذتي الكرام

و إلى كل من جمعني نهر القدر و زملائي وأصدقائي كل باسمه

وإلى من شاركني ثمرة هذا العمل و إلى أساتذة التربية البدنية كلا باسمه

و إلى من ساهم من بعيد أو قريب في إنجاح هذا الجهد المنواضع وإلى كل سكان مدينة الطيبات

زياد فاتح



كلمة شكر



بسم الله والصلاة والسلام على رسول الله أما بعد :

بداية نشكر الله عز وجل على الجاز هذا البحث المتواضع الذي وفقنا فيه منمنين من الله أن يبارك
فيه وينفع به

أتقدم بالشكر والتقدير إلى الصرح الشامخ والبناء الذي حوطني و إلى القائمين على هذا الكيان
الرفيع وأخص بالذكر معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى أسناذي الكريم الدكتور المؤطر: "بن فوق عبد القادر" من تكبد
معنا عناء إشرافه لبحثنا هذا ومنابعنه حتى ساعات متأخرة من الليل والذي لم يدخر جهداً معنوياً أو
معرفياً لإجاز هذا البحث وإتمامه . .

كما أتقدم بخزير الشكر إلى الأسناذ: خيسي سليم الذي لم يدخل علينا بنوجهاته حتى في أثناء
دوامه .

كما أخص بالذكر الأسناذ لتوقي فاتح لما بذله معي من جهد وصبر حتى يكتمل هذا البحث .

شكر خاص للأسناذة وازي طوس لما بذلته معي من جهد ورعاية واهتمام وسعة صدر .

ويشرفني بكل فخر واعتزاز أن أتقدم بالشكر إلى أساتذة معهد علوم وتقنيات التربية البدنية
والرياضية

و إلى كل من قدم لنا يد المساعدة من بعيد أو قريب



فهرس المحتويات

الصفحة	الرقم	
		الإهداء
		الشكر
		الملخص
أ-ب		فهرس المحتويات
ج		قائمة الجداول
د		قائمة الأشكال
		مقدمة
الباب الأول: الجانب النظري الفصل الأول: مدخل للدراسة		
6	01	إشكالية الدراسة
8	02	التساؤلات
8	03	الفرضيات
8	04	أهداف الدراسة
9	05	أهمية الدراسة
10	06	تحديد مصطلحات ومفاهيم الدراسة
13	07	أهم النظريات المفسرة
الفصل الثاني: عرض، تحليل ومناقشة الدراسات المرتبطة		
19		تمهيد
20	01	عرض الدراسات المرتبطة
26	02	تحليل الدراسات المرتبطة
31		خلاصة
الباب الثاني: الجانب التطبيقي الفصل الأول: طرق ومنهجية الدراسة		
35	01	تمهيد
36	02	الدراسة الاستطلاعية
37	03	المنهج المتبع
38	04	مجتمع الدراسة
39	05	عينة البحث وكيفية اختيارها
40	06	خصائص العينة

41	حدود الدراسة	07
42	أدوات البحث	08
46	دراسة الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة	09
51	الأساليب والأدوات الإحصائية المستخدمة في الدراسة	10
52	خلاصة	
الجانب التطبيقي: الفصل الثاني: عرض، تحليل، ومناقشة النتائج		
54	تمهيد	
55	عرض وتحليل نتائج الدراسة	01
59	مناقشة نتائج الفرضيات	02
65	الخلاصة العامة	03
67	الخاتمة	04
69	الاقتراحات	
71	قائمة المراجع	
	قائمة الملاحق	

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
38	يوضح خصائص مجتمع الدراسة لعدد الأساتذة في تقرت الكبرى	01
39	يوضح توزيع الأساتذة على الثانويات المتواجدة بمدينة تقرت الكبرى	02
40	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الخبرة	03
41	يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير السن	04
43	يبين قيم ودرجات مفهوم الذات	05
44	يبين قيم ودرجات الاحتراق النفسي	06
45	يوضح المتوسطات الحسابية المرجحة	07
47	يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس مفهوم الذات	08
48	يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس الاحتراق النفسي	09
55	يوضح معامل الارتباط بيرسون بين مفهوم الذات والبعد الأول للاحتراق النفسي وهو الإجهاد الانفعالي	10
56	يوضح معامل الارتباط بيرسون بين مفهوم الذات والبعد الثاني للاحتراق النفسي وهو تبدل المشاعر	11
56	يوضح معامل الارتباط بيرسون بين مفهوم الذات والبعد الثالث للاحتراق النفسي وهو نقص الشعور بالانجاز	12
57	يوضح معامل الارتباط الكلي لبيرسون بين مفهوم الذات والاحتراق النفسي وهو نتائج الفرضية العامة	13
58	يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية لمستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي لمدينة تقرت الكبرى	14

فهرس خاص بالأشكال:

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
45	يوضح مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية لمدينة تفرت الكبرى	01
59	يوضح المجال التي انحصرت فيه قيمة المتوسط المحسوبة والتي استطعنا الحكم على أن أساتذة التربية البدنية والرياضية لمدينة تفرت يعانون من مستوى متدني للاحتراق النفسي	02

مقدمة

إن الذات هي لب الفرد وجوهره وهي المفتاح لفهم الشخصية، وهذا كونه أحد الأبعاد الهامة للشخصية الإنسانية، ويعود ذلك في الدور الذي تلعبه الذات في المواقف اليومية وعلاقتها الجذابة بالواقع الاجتماعي الذي نعيش فيه، فالذات هي عبارة عن تصور الفرد عن نفسه حيث يكون هذا التصور ناتج عن تفاعل الفرد مع بيئته ومجتمعه بحيث يعطي صبغة اجتماعية على شخصيته التي تكونت من خلال التفاعل مع الآخرين حيث ينتج عنه تفاعلين الأول ايجابي والثاني سلبي وينعكس الاتجاه الأول في تقبل الفرد لذاته ورضاه عنها وهو دليل على الصحة النفسية وعلى كيفية تكيف الفرد مع توافقه النفسي بحيث يجعله قادراً على فهم نفسه وفهم الآخرين وقادر على أداء دوره في المجتمع.

أما السلبي فيتجلى في السلوكيات المنحرفة ذات الميل غير المرغوب فيه وبدون دور حيث يرى نفسه بأنه سيء المزاج ولا قيمة له وهو سبب يدفعه إلى تتبع أساليب منحرفة كافية لتلبية المفهوم الكامل عن نفسه.¹

ومن جهة أخرى، يواجه الأفراد المهنيون الكثير من الضغوطات النفسية المتعلقة بالمهنة تارة ولظروف الحياة المعاصرة تارة أخرى، الشيء الذي يؤدي في النهاية إلى الإصابة بالاحتراق النفسي، وهو حالة نفسية سيئة لها انعكاسات سلبية على مردود الفرد المهني وعلى كل جوانب حياته الأخرى.

وقد أجمع علماء علم النفس على الأهمية البالغة للممارسة الرياضية في التخفيف من وطأة هذه الضغوط على الأفراد من مختلف الأعمار، ولهذا تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية ذات الأثر البالغ في تنشيط الجسم والمحافظة على الصحة النفسية والبدنية وخدمة البعد الشخصي وتربيته في الوسط الاجتماعي، لما لها من أدوار إيجابية في عملي الترويح والتنفيس حيث تجعل التلاميذ بعيدين عن مصادر التوتر والضغط النفسي.²

وحتى تؤدي حصة التربية البدنية والرياضية هذه الأهداف السامية، لا بد من أن يكون أستاذها يتمتع بكل الصحة النفسية والذهنية والبدنية بعيداً عن الضغوطات النفسية التي تؤثر سلباً على مردوده وعلى أهداف حصة

¹ - قحطان أحمد الظاهر، مفهوم الذات بين النظرية والتطبيق، ب.ط، دار وائل للنشر، عمان، الأردن، 2004م، ص20.

² - أسامة راتب كامل، الإعداد النفسي للرياضيين، دليل الإرشاد، دارالكتاب والنشر، القاهرة، مصر، 1999، ص15.

التربية البدنية والرياضية، لأنه حجر الأساس في هذه العملية وذلك من خلال الدور المنوط به والأعباء الملقاة على عاتقه.¹

ومن هنا جاءت دراستنا هذه ضمن البحوث النفسية الرياضية والتي تبحث عن صحة الأستاذ النفسية وذلك من خلال البحث عن انعكاسات مفهوم الذات عن ظاهرة الاحتراق النفسي ومستوياتها لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية وقد عاجلنا هذه الدراسة ضمن الخطة التالية:

الباب الأول: وهو الجانب النظري للدراسة وقد قسم إلى فصلين:

الفصل الأول: وهو عبارة عن مدخل عام للدراسة وشمل الإشكالية والفرضيات والأهداف وأهمية البحث وتحديد مصطلحاته ومفاهيمه والتي كانت: الاحتراق النفسي وأبعاده (الإجهاد الانفعالي، تبدل المشاعر، نقص الشعور بالإنجاز) ومفهوم الذات (الإيجابي والسلبي) وحصص التربية البدنية والرياضية وأستاذها وخصائص المرحلة الثانوية.

الفصل الثاني: وتناول الدراسات المرتبطة وذات الصلة من عرض وتحليل.

الباب الثاني: وقد ضم فصلين:

الفصل الأول: وتضمن المنهجية المتبعة والدراسة الاستطلاعية وأهم نتائجها، عينة وحدود الدراسة وكذا أغراض جمع المعلومات وخصائصها السيكمومترية وأساليب التحليل والإحصاء.

الفصل الثاني: وتمحور حول عرض وتحليل نتائج الفرضيات ثم مناقشتها وتفسيرها، وفي الأخير أهيينا

بالخلاصة العامة للبحث والخاتمة وبعض الاقتراحات.

¹ - جمعة سيد يوسف، إدارة ضغوط العمل، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث، كلية الهندسة، القاهرة، 2006، ص30.

الباب الأول:

الجانب النظري

الفصل الأول: مدخل للدراسة

- إشكالية الدراسة

- تساؤلات الدراسة

- فرضيات الدراسة

- أهمية الدراسة

- أهداف الدراسة

- مصطلحات ومفاهيم الدراسة

- أهم النظريات المفسرة

1- إشكالية الدراسة:

يحتل موضوع الذات أهمية بالغة في دراسة الشخصية بصفة خاصة وميدان علم النفس بصفة عامة، حيث تعددت الآراء واختلفت التيارات المهتمة بدراسة الذات، وحاولت كل منها أن تصبغ الموضوع بصبغة على حسب طبيعة الفلسفة التي تتبناها، حيث أصبح موضوع الذات على بساط النقاش بين العديد من المفكرين الذين يتحدثون تارة عن الروح وتارة أخرى عن الذات أمثال جون لوك 1632 وإيمانويل كانط 1838، ثم أضاف جيمس وليام نمطا آخر أكثر اتساعا وشمولية الذي يتعدى الجانب العضوي وهو ما سماه بالذات الممتدة وبهذا الطرح الجيد يكون وليام جيمس قد أفسح المجال لنظريات كثيرة تدور حول مفهوم الذات.¹

و تتضح أهمية مفهوم الذات من خلال التعريفات التي جاء بها الباحثون، حيث اعتبرت إنجازات كارل روجرز من أبرز ما كتب في مجال الذات أين يعتبر الذات محور تكوين الشخصية وتطورها، بحيث يراه أنه عبارة عن الخبرات التي يميزها الفرد من خلال تفاعله مع الآخرين عبر مجاله الظاهري (مدركاته)، حيث نجد من العلماء العرب الزهران 1983 الذي يعرفه (مفهوم الذات) بأنه: تكوين معرفي منظم موحد ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتعميمات الخاصة بالذات، يبلوره الفرد ويعتبره تعريفاً نفسياً لذاته.²

ومن الدراسات التي تناولت موضوع مفهوم الذات دراسة إليزابيث 2000، حيث هدفت هذه الدراسة إلى فحص العلاقة بين خصائص المفهوم الذات لدى معلمي رياض الأطفال وإدراكات مركز الضبط،³ ودراسة الدسوقي 1996، دراسة حرب 1998، بالإضافة إلى دراسة الشكحة 1999، اللذين قاموا بدراسات حول مفهوم الذات والتعرف على مكوناته والعوامل المؤثرة فيه ومعرفة متى يكون ايجابي ومتى يكون سلبي، فقد أضفت هته الدراسات على الموضوع قيمة علمية كبيرة من خلال عرضنا لموضوع مفهوم الذات، حيث كان موجزا كي نمهّد لموضوع الاحتراق النفسي الذي ينتاب أستاذ التربية البدنية والرياضية بشكل خاص، كونه يمثل أحد المتغيرات المحورية في الدراسة الحالية فلقد شاع استعماله في كل المجالات التي تمس حياة الفرد، كما حاول كل ميدان أن يصوغ هذا المفهوم ضمن قالبه الخاص.

¹ - قحطان أحمد الظاهر، مفهوم الذات بين النظرية والتطبيق، ب. ط، دار وائل للنشر، عمان، الأردن، 2004م، ص 23

² - مأمون صالح، الشخصية بنائها، تكوينها، أنماطها، واضراياتها، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2007م، ص 25.

³ - محمد سمير عبد الحميد، علم النفس الاجتماعي، أهدافه، اتجاهاته، المكتب الجامعي الحديث، مصر، 2004م، ص 30.

وقد أصبح موضوع الاحتراق النفسي للأساتذة محل نقاش كبير، حيث أكد ماكجوير أن عددا من المدرسين يتزكون مهنة التدريس ويتوجهون إلى ممارسة أعمال أخرى نتيجة للضغوطات التي يتعرضون إليها في وظائفهم.

وقد أخذ الاحتراق النفسي عدة تعريفات تناولها معظم الباحثون، وعلى رأسهم الباحثة كرسينا ماسلاش حيث اعتبرت أن ظاهرة الاحتراق النفسي هي تلك الأعراض النفسية المتمثلة بالإرهاك العاطفي (النفسي) وتطوير اتجاهات سلبية وقلة الانجاز الشخصي للفرد.

أما لازوس 1984 فيعتبره بأنه حالة من الإجهاد نتجت عن تأثير الأعباء والمتطلبات المتواصلة والزائدة الملقاة على الأفراد بحيث تفوق طاقتهم وقدراتهم المهنية.¹

و قد قام كل من عساف 1996 وبورتر، كاين 1999، 2000 بدراسة هذه الظاهرة والبحث عن أسبابها ومظاهرها، وعلاقتها بغيرها من الظواهر والأساليب اللازمة لوضع حد لها، أو التقليل من خطرها وآثارها السلبية بأقل قدر ممكن.²

في حين أن الناظر إلى التربية ينظر إليها على أنها محور التقدم وحجر الزاوية في كل تطوير وإصلاح، فعندما نتكلم عنها (التربية) فإننا نتكلم عن أستاذ التربية البدنية والرياضية، حيث يلعب دورا هاما في تكوين الصفات الرئيسية للتلميذ مثله مثل أساتذة المواد التربوية الأخرى، حيث أصبحت مهمته أوسع في إمداد التلاميذ بالمعارف الصالحة وذلك من خلال تحليل عناصر المنهاج وتقديمه للطلاب بطريقة تلائمهم، وتعوديهم على السلوك الاجتماعي الصالح فتأثيره فيهم يكون كبيرا وواضحا وهو مصدر المعرفة والمعلومات التي يتلقاها الطلبة منه، إذ انتقلت فكرة الأستاذ من نقل المعلومات حرفيا إلى مهمات جديدة وبذلك أصبح للأستاذ دور جديد في النظام التربوي يتمثل في ضبط انفعالاته وعواطفه النفسية اتجاه طلبته وبذلك يضمن سيريا صحيا وإيجابيا لدرسه وحصته.³

¹ - أحمد محمد عوض، الاحتراق النفسي والمناخ التنظيمي في المدارس، ط1، دار حامد، عمان، 2007م، ص33.

² - أسامة راتب كامل، قلق المنافسة، ضغوط التدريب، احتراق الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1997م، ص40

³ - أمين أنور خولي، أصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2007، ص24.

لذا لا بد من أن يتجلى الأستاذ بكل مظهر من مظاهر الصحة النفسية حتى يتسنى له القيام بالدور المنوط به، و أن يكون باستطاعته توفير كل المتطلبات التي تضمن التحقيق الأمثل لتجسيد الأهداف التربوية.

وعلى هذا الأساس فإن إشكالية بحثنا تتمحور حول تحديد العلاقة الموجودة بين مفهوم الذات (الإيجابي- السلبي) ومستويات الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، ولهذا فإن التساؤل العام لدراستنا يكون بالصيغة التالية:

هل هناك علاقة ارتباطية بين مفهوم الذات (ايجابي، سلبي) ومستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي لمدينة تقرت الكبرى؟.

وتندرج تحت هذا التساؤل العام تساؤلا جزئيا وهو:

- ما مستوى أبعاد الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي لمدينة تقرت الكبرى؟

2-فرضيات الدراسة:

2-1-الفرضية العامة:

توجد هناك علاقة ارتباطية عكسية بين مفهوم الذات (ايجابي، سلبي) ومستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي لمدينة تقرت الكبرى.

2-2-الفرض الجزئي:

يعاني أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي لمدينة تقرت الكبرى، من مستوى احتراق نفسي متوسط.

3-أهداف الدراسة: تسعى الدراسة إلى تحقيق ما يلي:

1. إبراز العلاقة التي تربط بين مفهوم الذات والاحتراق النفسي كما يراها أساتذة التربية البدنية والرياضية، ومستوياتها في ضوء الدروس التعليمية التي تتميز بالتوتر والانفعال.

2. التركيز على قيمة مفهوم الذات عند أساتذة التربية البدنية والرياضية والذي يمثل نسقا إدراكيا من خلال تعامله مع الوسط الخارجي.
3. معرفة وجود العلاقة بين مفهوم الذات الايجابي وأثره في تعديل السلوك لدى الفرد.
4. معرفة تأثير مفهوم الذات وتقديره في خفض أو الزيادة من حدة الاحتراق النفسي لدى الأساتذة.
5. تحديد مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

4- أهمية الدراسة:

1. الدراسة تتناول أهمية موضوع مفهوم الذات وعلاقته بظاهرة الاحتراق النفسي لأساتذة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية، وبالتالي الدراسة تلقي الضوء على مختلف الضغوطات الخارجية التي تعترى الأساتذة بحيث تمكنهم من كيفية التعامل معها بالطرق العلمية الصحيحة.
2. الدراسة هي تكملة للدراسة السابقة التي تناولت موضوع الذات والاحتراق النفسي وبالتالي تساهم في تدعيمها من زاوية أخرى.
3. تأتي هذه الدراسة محاولة لتغطية ولو القليل من النقص الذي شاب الدراسات السابقة في هذا الموضوع.
4. الدراسة تلقي الضوء على أساتذة التربية البدنية والرياضية وهي دراسة مختلفة نوعا ما على الدراسات الأخرى.
5. الدراسة هي محاولة لتقديم المساعدة لأساتذة التربية البدنية والرياضية في فهم المشكلات التي تعترضهم أثناء عملهم وذلك من خلال الأخذ بنتائج هذه الدراسة وغيرها من الدراسات والعمل بتوصياتها.
6. تعتبر هذه الدراسة بمثابة دعوة لتحسين ظروف أساتذة التربية البدنية والرياضية ومساعدتهم في تحقيق سلامة صحتهم النفسية، والتغلب على العوامل التي تعترضها.
7. الدراسة هي مفتاح لدراسات أخرى التي يمكن التطرق إليها من قبل باحثين آخرين في مختلف المناطق بالوطن.
8. تساعد في إكساب أستاذ التربية البدنية والرياضية مختلف المعلومات التي بواسطتها يستطيع الأستاذ تفادي الضغوطات التي تعتريه لأجل ضمان السير الحسن في عمله وتحقيق نتائج فعالة.

5-تحديد مصطلحات ومفاهيم الدراسة:

5-1-1- مفهوم الذات:

هو عبارة عن تكوين معرفي منظم ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتقييمات الخاصة بالذات يبلوره الأستاذ عن نفسه ويتجلى ذلك في استخدام أفكاره الذاتية التي تحدد أبعاد هويته وذلك من خلال توظيف العناصر المختلفة التي تكشف عن قدراته الداخلية والخارجية وتشتمل هذه العناصر التصورات والمدركات التي تحدد خصائص ذاتيته¹.

5-1-2- مفهوم الذات إجرائياً:

وهو الدرجة الكلية التي يحصل عليها أستاذ التربية البدنية والرياضية على مقياس تنسي لمفهوم الذات والمستخدم في الدراسة.

5-1-3- مفهوم الذات الإيجابي:

ويتمثل في تقبل الفرد لذاته ورضاه عنها، حيث تظهر لمن يتمتع بمفهوم ذات إيجابي بصورة واضحة ومتبلورة يلمسها كل من يتعامل مع الفرد ويحتك به، حيث يكشف عنها أسلوب تعامله مع الآخرين الذي يظهر فيه دائماً الرغبة في احترام الذات وتقديرها والحفاظ على مكانتها الاجتماعية ودورها وأهميتها والثقة الواضحة بالنفس والتمسك بالكرامة والاستقلال الذاتي، مما يعبر عن تقبل الفرد لذاته ورضاه عنها، وكذلك عن تحمل المسؤولية وأنه يعتمد عليه ومتفهم ومتفائل اتجاه الحياة والناس.

وقد أكد كيجمان على ضرورة إشباع الاحتياجات الأساسية للطفل لمساعدته على اكتساب مفهوم الذات الإيجابي، كما أوضح أن مفهوم الذات الإيجابي وتقدير الذات المرتفع يتحققان حينما تشبع حاجتين أساسيتين للطفل هما: الأولى إشباع حاجة الطفل إلى الارتباط، أي أن يكون مرتبطاً ومرجّباً به ويسمى هذا بـ "التضمين"، أما الثانية فهي أن يكون مستقلاً بذاته، وغير معتمداً على الآخرين، بحيث يختار أهدافه بنفسه وهذا ما يسمى "بالاستقلالية أو التمييز".

¹ -مرم سليم، تقدير الذات والثقة بالنفس، دليل المعلمين، ط1، دار النهضة للنشر والتوزيع، بيروت لبنان، 2003م، ص 45.

5-1-4- مفهوم الذات السلبي:

ينطبق على مظاهر الانحرافات السلوكية، والأنماط المتناقضة مع أساليب الحياة العادية للأفراد، والتي تخرجهم عن الأنماط السلوكية العادية والمتوقعة من الأفراد الأسوياء في المجتمع والتي تجعلنا نحكم على من تصدر عنه بسوء التكيف الاجتماعي، أو النفسي وتصنيفه في فئة غير الأسوياء. ومفهوم الذات السلبي يتكون نتيجة النبذ، وعدم المحبة التي يبديها الوالدان، مما يحبط ويعطل نمو النظام الصحي للذات¹.

5-1-5- محور الذات الشخصية:

وهي إحساس الشخص بقيمته الذاتية ، ومدى إحساسه بكفاءته وصلاحيته كفرد ، وتقييمه لشخصيته بعيدا عن جسمه وعلاقته مع الآخرين فهو مفهوم الفرد لذاته كما يود أن يكون هو عليه.

5-1-6- محور الذات الاجتماعية:

وتعني الصورة أو الجانب الذي يدركه الآخرون عن الفرد في مواقف اجتماعية معينة أو هي الكيفية التي يدرك فيها الفرد ذاته كفرد يقوم بعلاقات اجتماعية وقيادية ايجابية في المواقف الاجتماعية.²

5-2- الاحترق النفسي:

هي حالة من الاستنزاف الانفعالي والبدني، بسبب ما يتعرض له الفرد من ضغوط؛ أي أنه يشير إلى التغيرات السلبية في العلاقات والاتجاهات من جانب الفرد نحو الآخرين ، بسبب المتطلبات الانفعالية والنفسية الزائدة.³

5-2-1- تعريف الاحتراق النفسي إجرائيا:

وهو الدرجة الكلية التي يحصل عليها الأستاذ على أبعاد مقياس ماسلاش الثلاثة للاحتراق النفسي وعلى المقياس ككل والذي استخدم في الدراسة.

¹ -حسين علي فايد، المشكلات النفسية الاجتماعية، رؤية تفسيرية، ط1، مؤسسة طلبة للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر، 2005م، ص50.

² - زهران حامد عبد السلام، التوجيه والإرشاد النفسي، ط 2 ، عالم الكتب ، القاهرة، مصر، 2007م، ص110.

³ - المنسي حسن، الصحة النفسية، ط1 ، دار الكندي للنشر والتوزيع، الأردن، 2008م، ص115.

5-2-2-أبعاد الاحتراق النفسي:

5-2-2-1-الإجهاد الانفعالي: عرفه الرشدان (1995) على أنه : شعور عام بالإرهاك الانفعالي والعقلي يأتي من عبء العمل الثقيل الذي يعاني منه الأساتذة عند ممارستهم لمسؤولياتهم المهنية، فعند إحساسهم بالتعب الشديد يصبحوا غير قادرين على العطاء الذي كانوا يتمتعون به في الماضي، ويقاس بالدرجات الثلاث حسب مقياس ماسلاش (مرتفع، معتدل، متدني).

5-2-2-2-تبلد الشعور: عرفه دواني وآخرون (1989) على أنه : حالة الأستاذ الذي يتولد لديه شعور سلبي ومواقف ساخرة و متهكمة تجاه الطلبة (اللامبالاة)، بحيث يتعاملون معهم على أنهم أشياء بدون قيمة إنسانية، ويقاس بدرجات مقياس ماسلاش الثلاث: (مرتفع، معتدل، متدني).

5-2-2-3-نقص الشعور بالإنجاز: وعرفته حرتاوي (1991) بأنه : ميل الأستاذ إلى تقييم ذاته بطريقة سلبية فيما يتعلق بتعليم الطلبة، وفقدان السعادة والرضا بالعمل، وهو ناتج عن عدم قدرة الفرد على التكيف مع الضغوطات التي يواجهونها تجاه عملهم، ويقاس بدرجات مقياس ماسلاش الثلاث (مرتفع، معتدل، متدني)¹

5-3-مستويات الاحتراق النفسي:

أشار سبانيول 1979 إلى أن الاحتراق النفسي مشاعر ارتبطت بروتين العمل، وقد حدد له ثلاثة مستويات هي:

5-3-1-المستوى المتدني: وينتج عن نوبات قصيرة من التعب، القلق، الإحباط والتهيج.

5-3-2-المستوى المتوسط: وينتج عن نفس الأعراض السابقة، ولكنها تستمر لمدة أسبوعين على الأقل.

5-3-3-المستوى المرتفع: وينتج عن أعراض جسمية، مثل القرحة، وآلام الظهر المزمنة، ونوبات الصداع الشديدة، وليس غريباً أن يشعر العاملون بمشاعر احتراق نفسي معتدلة ومتوسطة من حين لآخر، ولكن عندما تتطور هته المشاعر وتظهر في شكل أمراض جسمية ونفسية مزمنة عندئذ يصبح الاحتراق مشكلة خطيرة.²

¹ - الرشيدى هارون توفيق، الضغوط النفسية، طبيعتها، نظرياتها، برامج لمساعدة الذات في علاجها، ب.ط، 2009م، ص 40.

² - عبيد السيد، بماء الدين ماجدة، الضغط النفسي مشكلاته وأثره على الصحة النفسية، ط1، عمان، الأردن، دار الوفاء للنشر والتوزيع، 2008م، ص80.

5-4- حصة التربية البدنية والرياضية

يعتبر درس التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل علوم الطبيعة والكيمياء واللغة، ولكنها تختلف عن هذه المواد في كونها تمتد للتلاميذ ليس فقط بالمهارات والخبرات الحركية، ولكنه أيضا يمدده بالكثير من المعارف التي تغطي الصحة النفسية والاجتماعية، بالإضافة إلى المعلومات التي تغطي الجوانب العلمية لتموين جسم الإنسان، وذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات والألعاب المختلفة الجماعية والفردية، والتي تتم تحت الإشراف التربوي المعدين لهذا الغرض.

5-5- المرحلة العمرية الثانوية:

هي مرحلة التعليم بين التعليم المتوسط والتعليم العالي وتدوم مدة التعليم فيها ثلاث سنوات وهي مرحلة مهمة ورئيسية في المنظومة التربوية.

5-6- أستاذ التربية البدنية والرياضية:

هو صاحب الدور الأساسي والفعال في عملية التعلم والتعليم، حيث يقع على عاتقه اختيار أوجه النشاط المناسب للتلاميذ في درس التربية البدنية والرياضية وخارجه، حيث يتم بفضله تحقيق الأهداف التعليمية والتربوية وترجمتها وتطبيقها على أرض الواقع.¹

6- أهم النظريات المفسرة:

6-1- نظرية التحليل النفسي: (ومن أهم رواد نظريات التحليل النفس فرويد سيجموند):

يرى أن أصحاب هذه النظرية أن السلوك هو ناتج عن الظروف الفيزيائية والبيئية، و لم تتجاهل هذه النظرية مشاعر وأحاسيس الإنسان، مثلما لم تتجاهل العمليات الداخلية له مثل الإرادة والحرية والعقل، وحسب نظرة أصحاب هذه النظرية فإن الاحتراق النفسي هو حالة داخلية شأنه شأن القلق والغضب، و لهذا نجد أن النظرية السلوكية ترى أن الاحتراق النفسي هو نتيجة لعوامل بيئية، و إذا ما تم ضبط تلك العوامل فإنه من السهولة

¹ - أمين أنور حولي، أصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2007، ص30.

التحكم بالاحتراق النفسي، وهذا ما تؤمن به الكثير من النظريات والدراسات العلمية حالياً في أهمية وضرة تعديل السلوك لضمان درجة عالية من الأداء والإنتاجية في مختلف مجالات العمل.

و ترد هذه النظرية السلوك الإنساني إلى مصدر عقلي داخلي، أي أن الإنسان يفكر فقط في المواقف الذي يتواجد فيه ويسعى إلى الاستجابة للوصول إلى الأهداف التي يحددها الفرد، و عليه إذا أدرك الإنسان الموقف إدراكاً إيجابياً فإن ذلك يقود بالضرورة إلى حالة من الرضا والمعنوية العالية، والتكيف الإيجابي معه، أما الإدراك السلبي فيؤدي إلى ظهور أعراض الاحتراق النفسي، حيث تقوم هذه النظرية على تفسير سلوك الإنسان على أنه قوى داخلية تسبب الصراع الداخلي بين مكونات الأنا والهو والأنا الأعلى الذي يسبب القلق والاكتئاب والاحتراق النفسي والتوتر والانفعال، مثل: تبدل الشعور والانعزال والإجهاد وغيرها، وتوافق هذه النظرية مع النظرية المعرفية في تفسير سلوك الإنسان.¹

6-2- النظرية الظاهرية: (أهم روادها روجرز):

تؤكد هذه النظرية على أن مفهوم الذات متعلم، والفرد الذي تتاح له فرصة التفاعل مع البيئة يكون مفهوم ذات مختلف عن الذي يكونه فرد آخر عاش في كبت، كما ترى هذه النظرية أن مفهوم الذات يتكون لدى الفرد مع نموه ووعيه وإدراكه بوجوده الشخصي وما يقوم به نتيجة لتفاعله مع البيئة، ومن الأحكام التقييمية من الآخرين، وبناء القيم المرتبطة بالخبرات والتي تشكل جزء من بناء الذات أحياناً يحصل عليها بصورة مباشرة وأحياناً يتبناها ولكنها تدرك بطريقة مشوهة وليس كما كانت مباشرة.

ويعتبر روجرز أن مفهوم الذات هو المرحلة الثانية من بناء الشخصية حيث يكون الفرد هويته عن نفسه التي تختلف عن بقية الأفراد من حوله، كما يرى أن أنماط السلوك التي يختارها الفرد تنسجم مع مفهوم الذات لديه، وأن تفاعل الإنسان مع البيئة المحيطة به يشكل مفهومه عن ذاته.²

ونظرية روجرز تعتبر مفهوم الذات مركز الشخصية، لذلك فإن أي إحباط يعوق ويهدد إشباع الحاجات الأساسية للفرد ينتج عن تقييم سيء للذات ونقص احترامها، حيث تقوم على مفهومين أساسيين هما:

¹ - أبو جادو صالح، آفاق معاصرة في الصحة النفسية للبناء، دار الكتب العلمية للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر، 2009م، ص 90.

² - سعد إسماعيل علي، الهوية والتعليم، القاهرة، مصر، 2005م، ص 70.

الذات الظاهرية: حيث تشكل مجموعة من الخبرات أو المدركات لدى الفرد حيث لا يعرفها إلا الفرد نفسه.

أما الذات الكلية: فتكون الشخصية من الكائن العضوي الذي يستجيب ككل والذي تتركز فيه جميع الخبرات من الناحية النفسية.¹

6-3- النظرية السلوكية: (من أهم روادها سكينر):

يعتبر السلوك المحور الرئيسي للنظرية السلوكية من حيث تعلمه وكيفية تعديله، ويرى السلوكيين أن سلوك الفرد خاضع لظروف البيئة، فتصرفات الفرد سواء كانت سوية أم شاذة فهي من وجهة نظرهم سلوكيات متعلمة، والشخصية من وجهة نظر المدرسة السلوكية هي الأنماط المتسقة من السلوك أي أننا لكي نحدد شخصية فرد ما فإن علينا أن نحدد ما يفعله وما يقوم به من تصرفات بحيث تكون لها صفة الاستقرار.

6-4- نظرية السمات والعوامل: (ومن رواد هذه النظرية نجد ألبورت):

تقوم هذه النظرية على اكتشاف السمات التي تؤلف بنية الشخصية ثم قياس درجة وجود هذه السمات لدى مختلف الأفراد بمعنى أن أصحاب هذه النظرية يبحثون عن الملامح البناءة للشخصية ولكنهم يرونها كخصائص للشخص بدلا من اعتبارها خبرة شعورية.

ومن رواد هذه النظرية نجد ألبورت يرى أن مفهوم الذات مفهوم أساسي في دراسة الشخصية، وأن معظم مناقشات البورت لأننا أو الذات تدور حول الجوهر المميز للفرد الذي يحتوي على كل المظاهر المجتمعة لشخصية فرد ما ، والتي تعتبر فريدة ومميزة له فتجعل منه فردا مختلفا عن بقية الأفراد وتحقق له وحدة ذاتية وهذا الجوهر المميز يشمل الإحساس الجسمي والتفكير المنطقي والكفاح الجوهري ومفاهيم صورة الذات وامتداد الذات وتقدير الذات.²

¹ - سيد غنيم، سيكولوجية الشخصية ومحدداتها وقياسها، دار النهضة، القاهرة، 2008م، ص 60.

² - إبراهيم أبو زيد، سيكولوجية الذات والتوافق، دار المعرفة، الإسكندرية، 2010، ص 99.

6-5- النظريات الاجتماعية:

يرى أصحاب هذه النظرية أن مفهوم الذات هي نتاج اجتماعي، وأنها تتشكل نتيجة تفاعله مع المحيطين به الذين يكون سلوكهم وتفاعلهم معه، إذ يحدد اتجاهات تكوين الذات لدى الفرد، و يصبغ شخصيته.

ويذهب كولي إلى أبعد من ذلك إذ يرى أن الذات لا تمنح للفرد عند ولادته إذ أنه يكتسب عن طريق النمو الاجتماعي وترتبط دائماً ببعض المشاعر أو العواطف، بحيث يؤكد نظريته للذات من خلال أن الذات الاجتماعية فكرة أو نسق من الأفكار يشتق وجوده من خلال التواصل بين الأفراد وبذلك يشكل مفهوم الذات الجماعية شكل من أشكال نمو الذات، و تتحقق هذه عندما يكون الفرد عضواً في جماعة معينة يسودها التعاون والتضامن.

وقد أيد جورج ميد ما جاء به كولي، وأضاف مبدأ آخر إلى أفكار كولي وهو الاسم المعمم، والذي يعرفه بأنه المجتمع المنظم، أو الأفراد الذين يسبقون على الفرد وحدته الذاتية (شخصيته).¹

¹ - تامر اسماعيل سفر، دراسات في علم النفس والتربية، ط1، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، دمشق، سوريا، 2007م، ص118.

خلاصة:

يتضح من خلال العرض السابق، أن مفهوم الذات يلعب دوراً أساسياً وهاماً في خبرة الفرد الذاتية، و يؤثر في كافة جوانبه السلوكية، و يؤثر ويتأثر بالآخرين الذين يتم التعامل معهم، كما أنه يتأثر بالتنشئة الاجتماعية التي يتلقاها الفرد ويؤثر فيها ويتأثر بها عن طريق التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، كما أن مفهوم الذات الإيجابي يعتبر من مظاهر الصحة النفسية متمثلاً في تكيف الفرد مع نفسه وبيئته المحيطة به، لذلك لا بد أن يطور الفرد مفهوم الذات الإيجابي لديه وخاصة الأساتذة لأنهم يتعاملون مع فئة خاصة من المجتمع فهم يمثلون النماذج التي يقلدها الطلاب هذا في ما يخص مفهوم الذات.

أما فيما يخص موضوع الاحتراق النفسي، فيتضح أنه ناتج عن ظروف الموقف الذي تكون فيه متطلبات البيئة أو ما يطلب من الفرد القيام به على درجة أكبر من إمكانيات الفرد الذاتية، وهذا يعني أن هذه المواقف تشكل ضغطاً في مجال العمل، ويشكل الآخرون في تعاملهم مع الفرد مصدراً أساسياً في وجود ظاهرة الاحتراق النفسي، بالإضافة إلى المصادر الأخرى، كما أن وجود هذه الظاهرة عند الأستاذ تؤثر سلباً في سلوكه وأدائه.

و فيما يخص العلاقة بين مفهوم الذات والاحتراق النفسي، نجد أن هناك نقاط تدل على وجود علاقة بينهما حيث أن كل من مفهوم الذات السلبي والاحتراق النفسي يؤثران في سلوك الفرد وأدائه، كما يلعب الآخرون دوراً أساسياً في تكوين مفهوم الذات السلبي أو الإيجابي والاحتراق النفسي، بالإضافة إلى أن وجود الاحتراق النفسي عند الفرد يؤدي إلى تطوير اتجاهات سلبية نحو ذاته والعمل والآخرين، كما أن مفهوم الذات السلبي إحدى الدلائل على وجود ظاهرة الاحتراق النفسي، وقد أشارت بعض الدراسات إلى وجود علاقة عكسية بين الاحتراق النفسي ومفهوم الذات.

الفصل الثاني: عرض وتحليل الدراسات المرتبطة

– عرض الدراسات المرتبطة

– تحليل الدراسات المرتبطة

تمهيد:

تعتبر الدراسات السابقة والبحوث العلمية ذات دور ايجابي لكل باحث، حيث أنها تلقي الضوء بمعرفة الايجابيات والسلبيات لكل دراسة، وتدفع الباحث إلى المضي قدما في مجال بحثه عن الجديد وعمل المقارنات العلمية ومنها تمكنه من إجراء دراسته بأحسن الطرق.

وبناء على ذلك فإن الباحث سيلقي الضوء على الدراسات العربية والأجنبية للتعرف على أهم النتائج التي توصل إليها الباحثون في مجال مفهوم الذات والاحتراق النفسي فكانت أهم الدراسات كالآتي:

1- عرض الدراسات المرتبطة:

أولاً: عرض الدراسات المتعلقة بالاحترق النفسي:

1- دراسة الطحاينة 1995: أطروحة ماجستير كان عنوانها مستويات الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في الأردن، حيث هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مستويات الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية الرياضية في الأردن وأثر كل من متغيرات (الجنس، والعمر، والمؤهل العلمي، ونوع المدرسة التي يعمل فيها الأستاذ، والدخل الشهري، والمنشآت والملاعب، والسلوك القيادي للمدير) على مستويات الاحتراق النفسي للأستاذ، وتكونت عينة الدراسة من (440) أستاذاً وأستاذة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وقد تم استخدام مقياس ماسلاش المعدل للاحتراق النفسي، واستبانة .

وقد أظهرت النتائج التالية:

1. أن أساتذة التربية الرياضية في الأردن يعانون من الاحتراق النفسي بدرجة متوسطة.
2. وجود فروقات ذات دلالة إحصائية تعزى إلى متغيرات (المؤهل العلمي، ونوع المدرسة، عدد الطلاب، عدد الصفوف، الدخل الشهري، والسلوك القيادي للمديرين)
3. عدم وجود فروقات ذات دلالة إحصائية تعزى إلى متغيرات (الجنس والعمر والخبرة والمنشآت والملاعب المتوفرة).

2- دراسة الدبابسة (1993) :

رسالة ماجستير كانت بعنوان مستويات الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية للتربية الخاصة في الأردن، حيث هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مستويات الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية الخاصة في الأردن، أجريت الدراسة على (308) معلماً ومعلمة وقد استعمل الباحث اختبار(ت) للكشف عن الفروقات وقد كشفت هذه الدراسة عن:

1. إن أساتذة التربية الخاصة في الأردن يعانون من الاحتراق النفسي بدرجة متوسطة على بعد تبلد المشاعر.

2. توجد فروقات ذات دلالة إحصائية في درجة الاحتراق النفسي تبعًا لمتغير المؤهل العلمي على شدة وتكرار الإجهاد الانفعالي لصالح المعلمين حملة الشهادة الجامعية.
3. توجد فروقات دالة إحصائية في درجة الاحتراق النفسي تبعًا لمتغير الجنس على شدة الإجهاد الانفعالي وشدة نقص الشعور بالإنجاز، لصالح الذكور.
4. توجد فروقات دالة إحصائية على درجة الاحتراق النفسي تبعًا لمتغير سنوات الخبرة على تكرار الإجهاد الانفعالي لصالح الأساتذة من ذوي الخبرة القصيرة.
5. توجد فروقات دالة إحصائية تبعًا لمتغير الدخل الشهري على شدة الإجهاد الانفعالي وشدة
6. تبلد الشعور لصالح الأساتذة من ذوي الدخل المرتفع.

3- دراسة حامد 1999:

أما دراسة حامد فهي رسالة ماجستير أيضا تمحور موضوعها حول مصادر الاحتراق النفسي لدى أساتذة الطلبة المعوقين عقليا في اليمن، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر الاحتراق النفسي لدى معلمي الطلبة المعوقين عقليا في اليمن وفيما إذا كان هناك فروقا في هذه المصادر تعزى إلى متغيرات الجنس، والمؤهل العلمي وسنوات الخبرة، ودرجة إعاقة الطلبة، وقد تألفت عينة الدراسة من 42 أستاذا، وقد استخدمت الباحثة أداة لقياس مصادر الاحتراق النفسي من إعدادها شملت أربعة أبعاد هي ظروف العمل، وخصائص الطلبة، والخصائص الشخصية للمعلم، والإدارة والزملاء، في حين قامت الباحثة باستخدام المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، واختبار (ت) وقد أشارت الدراسة إلى:

1. إن مصادر الاحتراق النفسي لدى أساتذة المعوقين عقليا في اليمن كانت تبعا لخصائص الطلبة وظروف العمل، بينما لم يظهر مستوى يمكن اعتباره مصدرا للاحتراق النفسي حسب شخصية الأستاذ والإدارة والزملاء.
2. لا توجد فروقات دالة إحصائية في مصادر الاحتراق النفسي تعزى إلى متغيرات الجنس، والمؤهل العلمي للأستاذ، وسنوات الخبرة.
3. توجد فروقات دالة إحصائية في مصادر الاحتراق النفسي تعزى إلى متغير درجة إعاقة الطلبة، لصالح أساتذة الطلبة ذوي الإعاقة العقلية الشديدة، وذلك على كل من بُعد ظروف العمل، وخصائص الطلبة، والإدارة والزملاء.

4. لا توجد فروقات دالة إحصائيًا في مصادر الاحتراق النفسي تعزى إلى متغير درجة إعاقة الطلبة بالنسبة لبعده الخصائص الشخصية للأستاذ.

4- دراسة السرطاوي 1997: رسالة ماجستير تمحور عنونها حول مستوى الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات لذوي الاحتياجات الخاصة بالمملكة العربية السعودية:

حيث اقتصرت بمعرفة مستوى الاحتراق النفسي لدى عينة من العاملين مع ذوي الاحتياجات الخاصة بالمملكة العربية السعودية، وعلاقته ببعض المتغيرات (التخصص، نمط الخدمة، سنوات الخبرة، نوع الإعاقة)، واستخدم الباحث المتوسط المرجح، وقد توصلت هذه الدراسة إلى النتائج التالية:

1. وجود مستوى مرتفع من الاحتراق النفسي في بعدي نقص الشعور بالإنتاج، والإجهاد الانفعالي، ووجود مستوى متوسط من الاحتراق النفسي في بعد تبدل المشاعر.
2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتخصصين في التربية الخاصة وغير المتخصصين في بعد الإجهاد الانفعالي لصالح المتخصصين.
3. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الإجهاد الانفعالي لصالح المعلمين الجدد، الذين كانوا أكثر الفئات احتراقًا من غيرهم.

5- دراسة محمد عبد العاطي 1998: عنوان الرسالة هو الضغوط النفسية وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى الرياضيين في الأردن.

كان هدف الدراسة التعرف على مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى الرياضيين، واستخدم الباحث في هذه الدراسة مقياس الضغوط النفسية والاحتراق النفسي قام بإعداده وتصميمه على عينة بحث تشمل (216) لاعبا يمارسون أنواعا مختلفة من الأنشطة الرياضية، وأظهرت نتائج البحث عن وجود سبعة عوامل رئيسية للضغوط النفسية والاحتراق النفسي تواجه الرياضيين تتلخص في:

- الضغوط المرتبطة بأسلوب تعمل المدرب مع لاعبيه
- الضغوط المرتبطة بنقص تقدير الذات والمساندة الاجتماعية.
- الضغوط المرتبطة بالمظاهر الفسيولوجية والانفعالية.

- الضغوط المرتبطة بقلق المنافسة.
- الضغوط المرتبطة بحمل التدريب.

ثانيا الدراسات المتعلقة بمفهوم الذات:

1-دراسة الشكعة 1999: عنوان الرسالة الاتجاهات العامة لمفهوم الذات لدى طلبة مرحلتي التعليم الثانوي والجامعي بالضفة الغربية:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الاتجاهات العامة لمفهوم الذات لدى طلبة مرحلتي التعليم الثانوي والجامعي في الضفة الغربية، إضافة إلى التعرف على أثر متغيرات (الجنس والمستوى الدراسي) على ذلك، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (615) طالبًا وطالبة بواقع (372) من طلبة الجامعات، و (243) من طلبة الثانوية العامة، و قد استخدم المتوسطات والانحرافات المعيارية واختبار(ت) و قد أظهرت نتائج الدراسة ما يلي:

1. أن مفهوم الذات كان إيجابيًا لدى طلبة الجامعة والثانوية العامة، ولكن بدرجة أفضل لدى طلبة الجامعات، وكانت أفضل الاتجاهات على الذات الاجتماعية لدى الطلبة.
2. وجود فروقات دالة إحصائية في مفهوم الذات تبعًا لمتغيرات (الجنس والتخصص والمستوى الدراسي لدى الطلبة)، حيث كانت الفروق لصالح الإناث في مفهوم الذات الأسرية والاجتماعية، حيث لم تكن هناك فروق بين الجنسين في مفهوم الذات الجسمية والأخلاقية والشخصية، وبالنسبة لمتغير التخصص كانت الفروق لصالح طلبة الجامعة للكليات العلمية والإنسانية.
3. أما بالنسبة لمتغير المستوى الدراسي كانت الفروق لصالح طلبة سنة أولى وسنة رابعة على أبعاد مفهوم الذات والدرجة الكلية.

2-دراسة أبو شمة 1995: عنوان الرسالة مستوى مفهوم الذات وأثر بعض المتغيرات لدى أندية لاعبي الدرجة الأولى في الأردن:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى مفهوم الذات، وأثر متغيرات كل من الجنس، والعمر، ومركز اللعب، ودرجة الممارسة (على مفهوم الذات لدى لاعبي الدرجة الأولى في الأردن)، وقد تم إجراء الدراسة

على عينة مكونة من (120) لاعبًا ولاعبة ممن تقل أعمارهم عن (18) سنة، وممن تزيد أعمارهم عن (18) سنة، وقد استخدم مقياس تنسي لقياس مفهوم الذات، كما استخدم المتوسطات الحسابية، والنسب المئوية، واختبارات (ت) وتحليل التباين الأحادي واختبار شيفيه، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

1. أن مفهوم الذات جاء بدرجة متوسطة عند لاعبي كرة السلة في الأردن.
2. لا توجد فروقات ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات لدى لاعبي كرة السلة في الأردن تعزى إلى متغير العمر والجنس، ودرجة الممارسة، ومركز اللعب، وقد أوصى الباحث بضرورة الاهتمام بتنمية مفهوم الذات لدى لاعبي الأندية.

3- دراسة جوم (1996): عنوان الرسالة اتجاهات مفهوم الذات نحو تدريس العلوم الرياضية:

هدفت هذه الدراسة إلى تحليل مفهوم الذات لدى (16) أستاذًا من الذكور والإناث، حيث وجد اختلافًا كبيرًا في الاتجاهات العامة نحو العلوم الرياضية وتعليمها، وإدراك أنفسهم، وقد استخدم الباحث المتوسطات والانحرافات المعيارية واختبار (ت)، حيث أعطت بعض النماذج مثل نماذج الدور والتخطيط النفسي لمفهوم الذات بين المعلمين وأوضح وجود مستوى عالي جدًا ومستوى منخفض جدًا.

4- دراسة ليديا (1990): رسالة ماجستير عنوانها مدى تأثير مفهوم الذات على التعليم للمعلمين:

أظهرت هذه الدراسة مدى تأثير تحسن مفهوم الذات على التعليم، من خلال بعض المتغيرات كالجنس، الخبرة، المؤهل العلمي وأيدت تدريب المعلمين على ضرورة تحديد مشكلات المتعلمين الراشدين التي من شأنها أن ترافق المتعلم وتؤدي إلى انخفاض مفهوم الذات لديهم، كما بينت أن الاستراتيجيات المستخدمة في الحصص التربوية حسنت من حاجات تطوير الشخصية، وأنه بإمكانها التقليل من الاحتراق النفسي وتحسين الرضا عن العمل وفرض شخصية الأستاذ.

ثالثاً: الدراسات المتعلقة بمفهوم الاحتراق النفسي ومفهوم الذات:

1- دراسة هيجوس 1987: عنوان الرسالة مفهوم الذات وعلاقته بالاحتراق النفسي لدى العمال):

حيث وجد أن العمال الذين لديهم مفهوم ذات إيجابي مرتفع يشعرون بأنهم ذو كفاءة في العمل من ذوي الاختصاص، ويجسنون التعامل مع نتائج الضغط، ويدركون أنفسهم على أنهم أقل احتراقاً نفسياً من غيرهم، وأكثر رضاً مع زملائهم ومشرفيهم، وأكثر تمسكاً بشعور قوي من الإنجاز الشخصي.

2- دراسة محمد 1995: عنوان الرسالة أثر بعض سمات الشخصية على درجة الاحتراق النفسي في الأردن:

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر بعض سمات الشخصية والجنس ومدة الخبرة على درجة الاحتراق النفسي للمعلمين، بالإضافة إلى التعرف على مدى مساهمة هذه المتغيرات في التنبؤ بدرجة الاحتراق النفسي للمعلمين، وقد استخدم الباحث المتوسطات والانحرافات المعيارية واختبار(ت) وتوصلت النتائج إلى أن:

1. المعلمون والمعلمات الأقل خبرة أكثر المجموعات احتراقاً
2. لا توجد فروق دالة بين المعلمين والمعلمات الأكثر خبرة
3. المعلمون الأقل درجة في الحرص أكثر احتراقاً من أقرانهم الأكثر منهم حرصاً
4. المعلمون ذو الدرجات المرتفعة في بعدي التفكير الأصيل والعلاقات الشخصية أقل احتراقاً من المعلمين ذوي الدرجات المنخفضة على نفس البعد.
5. وجود علاقة سالبة ودالة بين الاحتراق النفسي وكل من المتغيرات المستقلة كل على حدة باستثناء، العلاقة بين الاحتراق النفسي وبين متغير الجنس فلم تكن دالة.
6. المتغيرات المستقلة التي تشكل أفضل المتغيرات للتنبؤ بدرجة الاحتراق النفسي للمعلمين دون أن تتأثر بالجنس هي: الخبرة، والحرص والحيوية، و التفكير الأصيل، والعلاقات الشخصية.

3- دراسة بدران 1997: عنوان الرسالة نماذج ونظريات لتفسير ظاهرة الاحتراق النفسي في اليمن:

هدفت الدراسة إلى التعرف على النماذج والنظريات المفسرة للضغوط والاحتراق النفسي ومصادرهم، والتعرف على المتغيرات النفسية التي ترتبط بالاحتراق النفسي للأستاذ، بالإضافة إلى معرفة الخصائص المميزة

للمعلم المحترق نفسياً. وتكونت عينة الدراسة من 420 أستاذاً وأستاذة من معلمي المرحلة الثانوية، تم اختيارهم بصورة عشوائية من 9 مدارس، واستخدمت الدراسة مقياس الاحتراق النفسي للأستاذ، وقائمة فراي بوج للشخصية، ومقياس تنسي لمفهوم الذات، ومقياس الاتجاه نحو مهنة التدريس، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: وجود علاقة دالة وسالبة بين الاحتراق النفسي للمعلمين ومفهوم الذات لديهم، واتجاههم نحو مهنة التدريس.

2- تحليل الدراسات المرتبطة:

أولاً: تحليل الدراسات المتعلقة بالاحتراق النفسي:

1- دراسة الطحايينة 1995:

إذن من خلال نتائج هته الدراسة تبين لنا أن أستاذ التربية البدنية والرياضية يعاني من ظاهرة الاحتراق النفسي، أي وجود هته الظاهرة لأن البعض يقول أن الأستاذ لا يعاني من ظاهرة الاحتراق النفسي، لكن وجود هته الظاهرة كانت بدرجة متوسطة في هته الدراسة.

في حين أن هته الظاهرة اختصت بدراسة بعض متغيرات (المؤهل العلمي، ونوع المدرسة، عدد الطلاب، عدد الصفوف، الدخل الشهري، والسلوك القيادي للمديرين فهنا كانت فروقات بين هته المتغيرات ومستويات الاحتراق النفسي من حيث أنه أي الاحتراق يكون متدني أو متوسط أو مرتفع فلكل متغير يعطي درجة من مستوى الاحتراق النفسي.

بينما لم توجد فروقات ذات دلالة إحصائية تعزى إلى متغيرات (الجنس والعمر والخبرة والمنشآت والملاعب المتوفرة). و هذا نظراً لتقارب العمر والخبرة وقرب المنشآت للأستاذ لمقر إقامتهم.

إن دراسة الطحايينة تشابهت في بعض نتائجها لدراسة الدبابسة واختلفت في أخرى، حيث درست مستوى الاحتراق النفسي وهي امتداد لدراسة الطحايينة فوجد أن لأساتذة التربية البدنية والرياضية لهم درجة متوسطة من الاحتراق النفسي وهذا راجع إلى أنها طبقت في نفس البيئة، كما اختصت بدراسة بعض المتغيرات المشتركة منها المؤهل العلمي، و سنوات الخبرة ومستوى الدخل.

أما اختلاف دراسة الطحائية عن دراسة الدبابسة كانت في العينة وفي الفئة المعنية بالدراسة الأولى موجهة لأساتذة التربية البدنية والرياضية في المدرسة العادية، و في الثانية فقد وجهت إلى أساتذة التربية الخاصة، كما أن دراسة الدبابسة تشابهت في العديد من النقاط، واختلفت في أخرى فوجد مثلا وجود فروقات في متغير الجنس وسنوات الخبرة في حين الطحائية كانت عدم وجود فروقات بين هته المتغيرات، ووجهها الباحث لصالح الذكور على غرار الإناث، كما أكدت على أن الأساتذة الذين لديهم سنوات خبرة أكثر هم المعرضون لظاهرة الاحتراق النفسي على حساب الذين لديهم سنوات خبرة أقل.

وهنا تم إعطاء بعض الأبعاد للاحتراق النفسي منها تلبد الشعور والإجهاد الانفعالي فكانت وجود فورك ذات دلالة إحصائية لصالح الذكور ذوي الدخل المرتفع في حين دراسة الطحائية كان غرضها الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي دون التطرق إلى أبعاده.

2-دراسة الدبابسة 1993:

من خلال نتائج هته الدراسة أنها اتفقت مع دراسة الطحائية 1995 وذلك من خلال أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يعانون من ظاهرة الاحتراق النفسي بدرجة متوسطة، وهي امتداد لدراسة الطحائية، لكن كان الاختلاف في هته الدراسة التعرف على مستويات الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية الخاصة، و شملت الدراسة على معالجة عدة متغيرات أخرى إضافية عن دراسة الطحائية وأكدت على وجود هذه الظاهرة لكن بمستوى متوسط.

3-دراسة حامد 1999:

في حين أن دراسة حامد 1999 تناولت موضوعا مختلفا وهو معرفة مصادر الاحتراق النفسي للأستاذ مشرف على طلبة معوقين، فكان مصادر الاحتراق للأستاذ على حسب نوع الطلبة وظروف العمل أي أن كل أستاذ نوع من الطلبة يشرف عليهم، بحيث يعاني كل نوع من الطلبة بنوع معين من الإعاقة ولكل نوع من الإعاقة ظروف خاصة بها، فوجد هناك أنه لم يكن مستوى كبير في درجة الاحتراق النفسي يعزى إلى شخصية الأستاذ وهذا يفسر بكونه يتعامل مع طلبة معوقين عقليا.

وهنا أكدت هته الدراسة على وجود مصادر للاحتراق تعزى إلى ظروف العمل، وخصائص الطلبة، والخصائص الشخصية للمعلم وتحققت هته المصادر نظرا لدرجة ونوع الإعاقة أي تحققها يظهر بدرجة وجود الإعاقة ونوعها، وهنا توجد فروقات دالة إحصائياً في مصادر الاحتراق النفسي تعزى إلى متغير درجة إعاقة الطلبة، لصالح أساتذة الطلبة ذوي الإعاقة العقلية الشديدة، أي أن الأستاذ الذي يتعامل مع الإعاقة الشديدة تظهر لديهم مستوى احتراق نفسي كبير على غرار الإعاقات الأخرى.

أما الحالة الشخصية للأستاذ لم تظهر مستوى كبير من الاحتراق النفسي وذلك نظرا لوجود طلبة معاقين عقليا.

تشابهت دراسة حامد مع دراسة السرطاوي، حيث اهتمت دراسة حامد بدراسة مستويات الاحتراق النفسي مع أساتذة يتعاملون مع طلبة معوقين عقليا أما السرطاوي فاهتمت بالتعرف على مستوى الاحتراق النفسي وبأبعاده لعينة من العاملين من ذوي الاحتياجات الخاصة وعلاقة هته الأبعاد ببعض المتغيرات التخصص، نمط الخدمة وسنوات الخبرة ونوع الإعاقة.

حيث في دراسة السرطاوي اهتم بالكشف على أبعاد الاحتراق النفسي ووجدت الدراسة وجود مستوى معتدل للاحتراق في بعدي نقص الشعور بالإنجاز والإجهاد الانفعالي ومتدني في تبدل الشعور ومن هنا نجد من هته الدراسة على وجود مستويات للاحتراق النفسي متدن ومتوسط ومرتفع أو عال من الدرجات وهذا ما لم نجده في دراسة حامد.

كذلك أكد على وجود الفروق بين الاختصائيين في مجال التربية الخاصة وغيرهم وهذا ما لم يشير إليه حامد في دراسته حيث كانت عينته على الأساتذة ككل.

أما بالنسبة لسنوات الخبرة فوجد أن الأساتذة الجدد لديهم احتراق نفسي عال على غرار الذين تأقلموا مع العمل ولديهم سنوات كبيرة من العمل.

4- دراسة السرطاوي 1997:

هذه الدراسة أكدت على وجود ظاهرة الاحتراق النفسي بدرجة معتدلة واتفقت مع كل الدراسات، في حين أنها وضحت وجود الفروق بين المختصين في المجال الرياضي وغير المختصين في بعدين من أبعاد الاحتراق النفسي ورجحت فكرة أن الأستاذ الجديد يعاني أكثر من الأستاذ الذي لديه خبرة في مجال التدريس.

ثانياً: تحليل الدراسات المتعلقة بمفهوم الذات:

1- دراسة الشكعة 1999:

اهتمت دراسة الشكعة 1999 بمعرفة الاتجاهات العامة لمفهوم الذات والتعرف على أثر بعض المتغيرات منها الجنس والمستوى الدراسي، حيث تمت أولاً معرفة أن هناك ذات إيجابي وذات سلبي هذا من جهة، أما من جهة أخرى وجد أنه تم التعرف على أبعاد الذات وكيفية التعامل معها، حيث كان البعد الاجتماعي السائد في الدراسة لذا تولد مفهوم إيجابي لدى الطلبة.

وجد أن فروقا تبعا لبعض المتغيرات كانت لصالح الإناث على مستوى البعدين الذات الأسرية والاجتماعية وذلك حسب الجنس وليس التخصص.

واختصت دراسة الشكعة بمعرفة أبعاد الذات ومعرفة متى يكون الذات إيجابي أو سلبي، أما دراسة أبو شمة فاهتمت بمعرفة مستوى الذات أي تقدير الذات عبر الدرجة الممنوحة ومعرفة قوة هته الدرجة ضعيفة أو متوسطة أو قوية هذا من جهة و من جهة أخرى وجدت دراسة الشكعة فروقات بين الجنس والمستوى أما دراسة أبو شمة فلم يجد مفهوم الذات درجة من خلال المتغير .

2- دراسة أبو شمة:

هته الدراسة دلت على وجود درجة متوسطة لمفهوم الذات لدى لاعبي كرة السلة، وهنا أكد الباحث على ضرورة الاعتناء بهذا الجانب من خلال دراسته ، في حين لم توجد فروقات لدى اللاعبين تعزى إلى عدة متغيرات تم التطرق إليها.

3- دراسة جو 1996:

هته الدراسة اهتمت باتجاهات مفهوم الذات نحو تدريس العلوم الرياضية فوجد أن هناك اختلافا كبيرا للأساتذة من خلال اختلاف اتجاهاتهم نحو التدريس، كما بينت وجود ذات سلبي أو إيجابي

وهنا يرجح الباحث هذا الظهور لوجود الدور البارز الذي يضفيه الأستاذ من خلال التخطيط المنظم في تدريس العلوم ولم يبين الباحث لصالح من كانت الفروق.

كلتا الدراستين اهتمت بمجال التدريس لكن دراسة ليدا اهتمت بتحديد وجود الذات السلي وقامت بتحديد المشكلات التي ترافق سلبية مفهوم الذات، و أكدت على ضرورة إدخال استراتيجيات جديدة للتدريس التي من خلالها تحسن شخصية الفرد وتساعد على تحديد مشكلاته، ومن ثم تجسيد مفهوم ذات ايجابي وهذا ما لم يذكر في دراسة جو، كما أن دراسة ليدا اهتمت بتحسين الرضا عن العمل من خلال التقليل من الاحتراق النفسي بينما دراسة جو أكدت على وجود فوارق بين الأساتذة ولم تذكر أسباب هته الفروق.

ثالثا:دراسات متعلقة بمفهوم الذات والاحتراق النفسي:

1-دراسة هيوجس 1987:

من خلال هته الدراسة وجد أن المعلمين الذين لديهم مفهوم ذات ايجابي مرتفع هم الذين لديهم قدرة على التعامل مع مصادر الضغوط نظرا لكفاءتهم المهنية ويتأتى ذلك من خلال وجود حالة من الرضا اتجاه عملهم وشعور كبير من قوة الانجاز وبالتالي يكون لديهم احتراق نفسي ضعيف مقارنة بغيرهم.

دراسة هيوجس تتفق مع دراسة محمد 1995 من خلال أن المعلمون الأقل احتراقا من غيرهم هم الذين لديهم درجة مرتفعة في بعد التفكير الأصيل والعلاقات الشخصية أي هم الذين يعرفون كيف يتعاملون مع المواقف التربوية من خلال كفاءتهم، بينما لم تهتم دراسة هيوجس بسنوات الخبرة حيث وجد في دراسة محمد أن المعلمون الأقل خبرة هم الذين يحترقون أكثر من غيرهم

2-دراسة محمد 1995:

إذن من خلال هته الدراسة تبين لنا أن الأساتذة الأقل خبرة هم الأكثر عرضة للاحتراق النفسي، و الذي يكونون أقل حرصا في عملهم وفي توصيلهم للمعلومات،وبين لنا أنه وجدت علاقة سالبة بين الاحتراق النفسي ومفهوم الذات السلي أي أن الأقل حرصا هم الذين لديهم مفهوم ذات سلي وبالتالي يكون لديهم احتراق نفسي كبير، في حين أن الذين لديهم مفهوم ذات ايجابي يكونوا من ذوي الخبرة العالية حيث يؤثر مفهوم ذواتهم الايجابي على تدني مستوى احتراقهم لعملهم.

-دراسة بدران 1997:

هذه الدراسة مشابهة لدراسة محمد بحيث وجد أن الذين لديهم مفهوم ذات ايجابي هم الذين لا يعانون بدرجة كبيرة من الاحتراق النفسي، أما الذين لديهم مفهوم ذات سلبي فتولد لديهم درجة كبيرة من الاحتراق النفسي.

خلاصة:

يتضح من خلال العرض السابق للدراسات السابقة، أنها انقسمت إلى ثلاثة أقسام هي:

أما القسم الأول: فاشتمل على الدراسات التي تناولت ظاهرة الاحتراق النفسي، والتي أشارت في معظمها إلى وجود هذه الظاهرة بدرجة متوسطة عند الأساتذة مثل دراسة كل من الطحاينة 1995، والدبابسة 1993، وغيرها من الدراسات

إلا أن نتائج هذه الدراسات اختلفت في أثر بعض المتغيرات على وجود ظاهرة الاحتراق النفسي، وقد اشتركت في بعض النتائج مثل دراسة الدبابسة 1993 ونتائج دراسة سرطاوي 1997، حيث بحثت هذه الدراسات في تحديد مستويات الاحتراق النفسي، في حين أشارت دراسة محمد عبد العاطي كذلك إلى التعرف على مصادر الاحتراق النفسي لتتفق بدورها مع دراسة حامد

أما القسم الثاني: ويشمل الدراسات التي اهتمت بمفهوم الذات عند المعلمين وغير المعلمين، مثل أبو شمة 1995 وليدا 1996 التي أظهرت فروقاً بين المعلمين في مفهوم الذات تعزى لبعض المتغيرات مثل: الجنس، الخبرة، المؤهل العلمي.

أما دراسة بدران 1997 التي أظهرت وجود علاقة سالبة بين بعض أبعاد الشخصية ومفهوم الذات لديهم ، وتختلف نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة جو 1996 التي أظهرت وجود علاقة ارتباطية بين كل من مفهوم الذات الايجابي والقدرة على التخطيط الجيد في التدريس لتحقيق ذات مرتفع.

ثالثا: اختلفت بعض الدراسات من حيث نتائجها عن بعضها البعض وعن نتائج البحث وهذا قد يعود إلى اختلاف الأدوات المستخدمة والبيئة التي طبقت عليها الأداة بالإضافة إلى العينة المنتقاة منها.

ومن خلال هذه النتائج تبين للباحث ضرورة توجيه الأنظار صوب الأستاذ، واتخاذ الإجراءات والتدابير اللازمة التي تساعد على جعل الأستاذ أكثر تكيفاً مع الضغوط التي يواجهها، وأكثر تمتعاً بصحة نفسية جيدة متمثلة في تكيفه مع نفسه ومع الآخرين، وكذلك تهيئة المناخ المناسب لتطوير اتجاهات إيجابية نحو ذاته، الأمر الذي يزيد من قدرته على مواجهة الضغوط النفسية والمهنية والاجتماعية التي تواجهه.

الباب الثاني:

الجانب التطبيقي

الفصل الأول: طرق ومنهجية الدراسة

- الدراسة الاستطلاعية

- المنهج المتبع

- مجتمع الدراسة

- عينة البحث وكيفية اختيارها

- خصائص العينة

- حدود الدراسة

- أدوات البحث

- دراسة الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة

- الأساليب والأدوات الإحصائية المستخدمة في الدراسة

تمهيد:

بعد أن عرجنا في الجانب النظري على شرح الجوانب المتعلقة بموضوع بحثنا هذا وتطرقنا بالشرح لكل جانب منها بالاستعانة بدراسات وبحوث سابقة في نفس المجال، سنحاول في هذا الجزء الإلمام بصلب موضوع دراستنا والمتمثل في مفهوم الذات وعلاقته بالاحترق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي، و من خلال دراسة ميدانية تعطي لبحثنا هذا الصيغة العلمية ذات الطابع التربوي، و يعتبر هذا الفصل العمود الفقري في تصميم وبناء بحث علمي.

نستعرض في هذا الفصل ما قمنا به في الدراسة الاستطلاعية التي ساعدت على توجيهنا والتقليل من احتمالات الوقوع في الخطأ خلال الدراسة الأساسية التي تضمنت تحديد منهج البحث ثم الأدوات المستخدمة فيه بعدها تحديد المجتمع أو المكان الذي جرت فيه الدراسة الميدانية، كما ذكرنا فيه عينة البحث وطريقة اختيارها إلى جانب كيفية جمع البيانات وأخيرا الأدوات المستخدمة في الدراسة من خلال كيفية تحليل النتائج.

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية مرحلة من مراحل البحث العلمي إذ أنها لا تعد واحدة من أهم الخطوات لبناء أدوات الدراسة فحسب، بل تتعدى هذه الأهمية إلى ضبط الدراسة من بدايتها حتى نهايتها، وذلك بما تقدمه من بناء تصورات حول جوانب الدراسة انطلاقاً من الملاحظات الأولية مروراً بتحديد الإشكالية والفروض وصولاً إلى إجراءات الدراسة الميدانية، ويشير أبو زيد أن هدف الدراسة الاستطلاعية في أي بحث هي التحقق من سلامة الاختبارات المستخدمة والتحقق من سلامة العينات وأسلوب اختبارها وتقدير الوقت اللازم والمناسب لتطبيق هذا الاختبارات عليها، من خلال وضع أدوات مقننة حتى لا تكون الدراسة تحكمها العوامل الذاتية.¹

ومما لا شك فيه أن الاختبارات والمقاييس النفسية تعد المقياس الموضوعي لعينة من السلوك المراد اختياره تمثيلاً دقيقاً، ولأجل ذلك استخدمنا مقياسي الاختبار النفسي على عينة محددة من الأساتذة وتبعنا الخطوات التالية:

1. فأول خطوة قمنا بها هي الاتصال بمديرية التربية لولاية ورقلة بغرض الحصول على الموافقة لإجراء الدراسة الاستطلاعية، ثم الذهاب إلى بعض الثانويات ونختص بالذكر: ثانوية البشير الإبراهيمي وثانوية الأمير عبد القادر وثانوية الكواكبي بالإضافة إلى ثانوية بلقايد وثانوية بن رشيق القيرواني.
2. تحديد عينة الدراسة والمثلة في عدد من أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي والبالغ عددهم 20 أستاذاً اختيروا بطريقة عشوائية.
3. التنقل إلى الثانويات التي يزاولون العمل فيها.
4. تسليم الأستاذ استمارة الاستبانة من أجل الاطلاع عليها جيداً والإجابة عليها بعد التأكد من عدم وجود الصعوبة لديهم في استيعاب وفهم مضمون عبارات المقاييسين.

و مما اتضح أيضاً أن الإجابة على مقياس مفهوم الذات تنسي استغرق 20 دقيقة بينما استغرق مقياس الاحتراق النفسي ماسلاش 10 دقائق، وعند استلام المفحوصين للاستبانة طرحوا بعض الاستفسارات حول بعض العبارات وتم النقاش فيها وتوضيح معناها ومغزاها دون إعادة ضبطها.

¹ - محمد خليل عباس وآخرون، مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط2، عمان، الأردن، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2009، ص 104.

1-1- الهدف من الدراسة الاستطلاعية:

يلجأ العديد من الباحثين قبل الاستقرار على خطة البحث وتنفيذها بشكل كامل إلى القيام بما يسمى بالدراسة الاستطلاعية والتي تجرى على عدد محدد من الأفراد، ويتوقع الباحث من خلالها تحقيق الأهداف التالية:

- التيقن من جدوى إجراء الدراسة التي يرغب الباحث القيام بها.
- تزويد الباحث بتغذية راجعة أولية حول مدى صلاحية الفرضيات البحثية التي يراد اختبارها لإجراء تعديلات عليها.
- إظهار كفاءة إجراءات البحث من حيث فاعلية الأدوات البحثية التي يستخدمها في عملية قياس متغيرات البحث¹

2- المنهج المتبع:

يعرفه عمار بوحوش ومحمود محمد الدينيات 2001 "على انه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته لمشكلة بغرض البحث عن الحقيقة"²

إن منهج دراستنا له علاقة مباشرة بموضوع الدراسة وبإشكالية البحث، حيث إن طبيعة الموضوع هي التي تحدد اختيار المنهج المتبع، ونظرا إلى أن موضوع بحثنا هو مفهوم الذات وعلاقته بالاحترق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي الذي يتناول دراسة ظاهرة نفسية فإن المنهج المتبع والملائم هو المنهج الوصفي المسحي منهجا للدراسة، والذي يعرفه سمير عبد الله 2003 على أنه: الطريقة المنتظمة لدراسة حقائق راهنة متعلقة بظاهرة أو موقف أو أفراد وأحداث أو أوضاع معينة، بهدف اكتشاف حقائق جديدة، أو التحقق من حقائق قديمة وإثرائها والعلاقات التي تتصل بها وتفسيرها وكشف الجوانب التي تحكمها، وتتمثل في الطريقة المنظمة في وصف الظاهرة محل الدراسة وتشخيصها وإلقاء الضوء على جوانبها وجمع البيانات للوصول إلى نتائج وتعميمها بشأن موضوع الدراسة³.

¹ -- محمد خليل عباس وآخرون، مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط2، عمان، الأردن، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2009، ص 106.

² - عمار بوحوش، محمد محمود الدينيات، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ط3، الجزائر، ديوان المطبوعات الجزائرية، 2001، ص 99.

³ - سيد غنيم، سيكولوجية الشخصية ومحدداتها وقياسها، دار النهضة، القاهرة، 2008، ص 85.

3-مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي لدى المؤسسات التعليمية بمدينة تقرت الكبرى، حيث يزاولون عملهم بالانتظام وفي ساعات العمل المحددة لهم ،حيث كان مجموع الثانويات هو: (17) ثانوية،و كان عدد الأساتذة لمجتمع البحث هو: 50 أستاذا وهذا لسنة 2016/2015.

جدول رقم 01: يوضح خصائص مجتمع الدراسة لعدد الأساتذة في مدينة تقرت الكبرى

الدائرة	عدد الأساتذة
تقرت	6
النزلة	8
تبسبست	7
الزاوية العابدية	6
سيدي سليمان	2
تماسين	3
بلدة عمر	3
المنقر	3
الطيبات	6
بن ناصر	3
المقارين	3
المجموع	50

من إعداد الطالبين

جدول رقم 02: يوضح توزيع الأساتذة على الثانويات المتواجدة بمدينة تفرت الكبرى

الرقم	اسم الثانوية	عدد الأساتذة
01	عين الصحراء	03
02	ابي بكر بلقايد	03
03	ابن الهيثم	03
04	الأمير عبد القادر	04
05	عبد الرحمان الكواكبي	04
06	البشير الإبراهيمي	03
07	لزهاري التونسي	03
08	هوارى بومدين	03
09	خالد بن الوليد	02
10	مفدي زكرياء	02
11	التماسين الجديدة	02
12	الطاهر الدقعة	03
13	ابن رشيق القيرواني	03
14	العبيد بن صحراوي	03
15	البحور الجديدة	03
16	أحمد عبيد	03
17	زقوني الصغير	03

4- عينة البحث وخصائصها وكيفية اختيارها:

يعرف عمار بوحوش عينة البحث بأنها: عدد الوحدات التي تسحب من المجتمع الأصلي لموضوع الدراسة بحيث تكون ممثلة تمثيلا صادقا لصفات هذا المجتمع¹

¹ - عمار بوحوش، محمد محمود الذنبيات، مرجع سبق ذكره، ص، 99.

4-1- عينة الدراسة الاستطلاعية:

وقد شملت الدراسة الاستطلاعية على عينة تتكون من (20) أستاذا للتربية البدنية والرياضية أخذت بطريقة عشوائية من جملة العينة الكلية بأخذ نسبة 30% التي ستم عليها هته الدراسة، حيث تم اختيار هته العينة من الأساتذة قصد إجراء الدراسة الاستطلاعية من خلال معرفة مدى صلاحية أداة القياس التي اختيرت من أجل الوصول إلى أهداف الدراسة، وهؤلاء الأساتذة هم من اللذين يزاولون مهنتهم بانتظام لسنة 2016/2015.

4-2- طريقة اختيار العينة:

في دراستنا هذه أردنا معرفة العلاقة بين مفهوم الذات و ظاهرة الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية للطور الثانوي في مدينة تقرت الكبرى، وفي ضوء أهداف البحث وطبيعة الدراسة ولأجل اختيار فرضيات الدراسة استعملنا عينة قصدية من أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي، واقتصرت العينة على 20 أستاذا من مجتمع الدراسة الكلي.

4-3- خصائص العينة:

جدول رقم (03):يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الخبرة:

الخبرة	التكرار	النسبة المئوية
أقل من 5 سنوات	5	25%
6-10 سنوات	6	30%
11-16 سنة	4	20%
أكثر من 17 سنة	5	25%
المجموع	20	100%

يتضح من خلال الجدول رقم 03 أن نسبة 25% لديهم خبرة مهنية أقل من 5 سنوات ، وأما الذين يملكون خبرة مهنية تتراوح من 6 إلى 10 سنوات فبلغت نسبتهم 30%، في حين أن الذين يمتلكون خبرة مهنية تتراوح من 11 إلى 16 سنة بلغت نسبتهم 20%، أما أخيراً بلغت نسبة 25% من الذين يمتلكون خبرة مهنية أكبر من 17 سنة.

جدول رقم (04): يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير السن:

النسبة المئوية	التكرار	العمر
20%	4	أقل من 25 سنة
30%	6	26-35 سنة
30%	6	36-45 سنة
20%	4	أكثر من 45 سنة
100%	20	المجموع

يتضح من خلال الجدول رقم 04 أن نسبة 20% كنت أعمارهم أقل من 25 سنة ، وأما الذين كانت أعمارهم تتراوح من 26 إلى 35 سنة فبلغت نسبتهم 30%، في حين أن الذين كانت أعمارهم تتراوح من 36 إلى 45 سنة بلغت نسبتهم 30%، أما أخيراً بلغت نسبة 20% من الذين كانت أعمارهم أكبر من 45 سنة.

5- حدود الدراسة:

5-1- الإطار المكاني:

لقد تم إجراء الدراسة بالثانويات الموجودة على مستوى ولاية تقرت الكبرى حيث تم إجراء الدراسة على 17 ثانوية في مختلف بلديات ولاية تقرت الكبرى.

5-2- الإطار الزمني:

تم إجراء الدراسة في الفترة ما بين شهري فيفري و أبريل 2016 وهذا بعد ما قمنا بدراسة استطلاعية في نهاية شهر فيفري حيث ذهبنا لزيارة الثانويات المختارة وتعرفنا من خلالها على أساتذة التربية البدنية وحددنا مع مدراء الثانويات تاريخ بداية إجراء الجانب التطبيقي لدراستنا وقد تم هذا بالفعل وحددنا تاريخ 2016/03/10 حيث تم توزيع الاستمارات (المقاييس) على الأساتذة.

6- أدوات البحث :

في دراستنا هذه قمنا بالاستخدام مقياسين وهما:

أولا: مقياس مفهوم الذات: 1995:

الذي قام بتطويره وليم فيتس، وقام بترجمته وتكييفه على البيئة العربية صفوت فرج وسهير كامل أحمد عام ، وأعد صورته العربية محمد حسن علاوي ومحمد العربي شمعون 1996، و يتكون هذا المقياس من مئة عبارة تتضمن أوصافا ذاتية يستخدمها المفحوص لرسم صورة ذاتية عن نفسه، ويطبق المقياس على المفحوصين، ويستخدم من سن 12 سنة فأكثر من الدارسين، ويمكن استخدام هذا المقياس في صورة إرشادية وأخرى إكلينيكية بحيث يميل أصحاب الدرجة المرتفعة إلى تقبل أنفسهم ويشعرون أنهم أشخاص من ذوي القيمة العالية ويثقون في أنفسهم، بينما يشعر الأشخاص ذوي الدرجة المنخفضة بالشك في قيمتهم الشخصية ويرون أنفسهم أشخاصا غير مرغوب فيهم غالبا ما يشعرون بالقلق والاكتئاب وعدم السعادة وليس لديهم ثقة في أنفسهم، ويشمل هذا المقياس على تسعة أبعاد مدرجة بشكل تدرج خماسي من 1 إلى 5، وهذا حسب مقياس ليكرت، حيث بلغ مجموع عبارات الأبعاد التسعة مئة عبارة، و يعطى هذا المقياس للمفحوص فرصة تحديد درجة موافقته على العبارات من بين الدرجات التالية حيث كانت تدرجات هذا المقياس مبينة في الجدول التالي:

جدول رقم 05: يبين قيم ودرجات مفهوم الذات:

5	4	3	2	1
ينطبق علي تماما	ينطبق علي غالبا	لا ينطبق أحيانا وينطبق أحيانا أخرى	لا ينطبق علي غالبا	لا ينطبق علي تماما

وقد رأى الباحثان أن يقتبسا من الصورة الإرشادية المحاور التي تتماشى مع طبيعة الدراسة وما يتوافق مع موازين مقياس الإرشاد النفسي والتي تصب محتوياتها في محورين لمقياس تنسي لمفهوم الذات التي ارتأى الباحث انتقائها من المقياس وهي:

أ- محور مفهوم الذات الشخصية:

وتعكس درجة مفهوم الذات الشخصية إحساس الفرد بأنه شخص مناسب ومقدراً لشخصيته دون النظر إلى هيئته الجسمية أو علاقاته بالآخرين، و يحتوي هذا المحور على (18) عبارة، و تتكون عبارات هذا المحور من 37 إلى 54.

ب- محور مفهوم الذات الاجتماعية:

وهي صورة أخرى لإدراك الذات وعلاقتها بالآخرين، غير أنها تتعلق بالآخرين بطريقة أكثر عمومية، حيث تعكس إحساس المرء بقيمته من خلال تفاعله الاجتماعي مع الآخرين بوجه عام، و يحتوي هذا المحور على (18) عبارة، و تتكون عبارات هذا المحور من 73 إلى 90.

ثانياً: مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي العام:

حيث تم وضعه من قبل العاملة الأمريكية كريستينا ماسلاش والعالم جاكسون 1971 (Maslach & Jackson)، العاملين في مجال الخدمات الإنسانية والاجتماعية ليقاس الاحتراق النفسي العام وقام عدد من الباحثين بتعريب هذا المقياس ليتلاءم مع البيئة العربية ومنهم: دواني وزملاؤه 1979، مقابلة وسلامة 1990م

والوالبلي 1995، و يتكون هذا المقياس من (22)فقرة تتعلق بشعور الفرد نحو مهنته، بحيث يكون مدرج بشكل سباعي من 1 إلى 7، حيث يتكون هذا المقياس من ثلاثة أبعاد رئيسة للاحتراق النفسي هي:

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

1- **تبلد المشاعر:** ويقاس مستوى الاهتمام أو اللامبالاة نتيجة للعمل مع فئة معينة أو مجال معين، وتقاس هذا البعد (خمس فقرات).

3 - **نقص الشعور بالإنجاز:** ويقاس طريقة تقييم الفرد لنفسه ومستوى شعوره بالكفاءة والرضا في عمله، وتقاس هذا البعد (ثمان فقرات).

و لتفسير الدرجات الفرعية التي تمثل الأداء على المجالات المختلفة وعلى المقياس ككل فقد اتبع الباحثان الخطوات التالية:

إذا كانت الاستجابات هي أحد سبعة اختيارات تمثل مستويات الاحتراق النفسي لدى الأستاذ فإنه عادة ما تدخل القيم أو الأوزان كما في الجدول التالي:

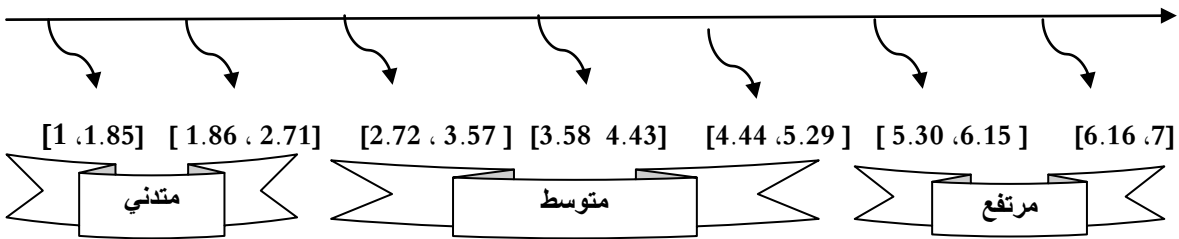
جدول رقم 06: يبين قيم ودرجات الاحتراق النفسي:

7	6	5	4	3	2	1
يحدث كل يوم	يحدث مرات قليلة في الأسبوع	مرة في الأسبوع	مرات قليلة في الشهر	مرة أو أقل في الشهر	مرات قليلة في السنة	لا أعاني مطلقاً

يتم بعد ذلك حساب المتوسط الحسابي لإجابات العينة على الأسئلة بغرض معرفة مستويات أو درجات الاحتراق النفسي للأساتذة، حيث يلاحظ أن المدى = $7 - 1 = 6$ ، وقد انحصرت في 6 مسافات، أما طول الفئة = $\frac{مدى}{7} = \frac{6}{7} = 0.85$ أي

نضيف هذه القيمة ابتداء من الدرجة (01) وصولاً إلى الدرجة (07) والقيم المتحصل عليها مبيّنة في الشكل التالي:

الشكل رقم 01 يبين مجالات المتوسط المرجح:



من أجل تصنيف هذه الدرجات السبع على شكل ثلاث مستويات للاحتراق النفسي (منخفض، متوسط، مرتفع) قمنا بدمج المجالات في ثلاث مستويات (بعد استشارة الأستاذ المشرف)، فأصبح لدينا القيم التالية كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول رقم 07: يوضح المتوسطات الحسابية المرجحة:

مستوى الاحتراق النفسي	المتوسط المرجح	الأبعاد
منخفض	من 01 إلى 2.71	مقياس الاحتراق النفسي
متوسط	من 2.72 إلى 5.29	
مرتفع	من 5.30 إلى 07	

7-دراسة الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة:

7-1-1-الصدق:

يعد الصدق أكثر المفاهيم الأساسية في مجال القياس النفسي إن لم يكن أهمها على الإطلاق، و التعريف الشائع للصدق " إن الاختبار يعتبر صادقا إذا كان يقيس ما وضع لقياسه"¹

7-1-1-1-صدق مقياس مفهوم الذات:

ولمعرفة مدى صدق هذا المقياس (تنسي) فقد تم حسابه بطريقتين:

الطريقة الأولى:صدق المقارنة الطرفية:

وتقوم في جوهرها على مقارنة متوسط درجة الأقوياء في ميدان بمتوسط الصفات في نفس ذلك الميدان بالنسبة لتوزيع درجات الاختبار،ولذا سميت بالمقارنة الطرفية باعتمادها على الطرف الممتاز والطرف الضعيف للميزان،وقمنا بحساب صدق المقارنة الطرفية للاختبار وهذا بترتيب الدرجات الكلية لنتائج الأساتذة في العينة الاستطلاعية بحيث يكون هذا الترتيب ترتيبها تصاعديا،ثم حساب دلالة الفروق بين متوسطات المجموعتين المتجانستين وذلك بعد حساب النسبة الفائية لمعرفة مدى تجانس العينتين.²

و يستعمل هذا النوع من الصدق لاختبار قدرة المقياس على التمييز بين الأفراد في مستوى مفهوم الذات ،بحيث يتم حساب هذا النوع بإتباع الخطوات التالية :

1. حساب الدرجات الكلية التي حصل عليها كل فرد من أفراد عينة الدراسة(20)
2. ترتيب الدرجات الكلية لكل أفراد العينة ترتيبا تنازليا.
3. اختيار المجموعتين المتطرفتين (العليا والدنيا) من إجمالي أفراد العينة،وذلك باعتماد نسبة 27% لكل مجموعة،وهو ما يعادل 5 أفراد تقريبا ممن لديهم مستوى عالي من مفهوم الذات و5 أفراد ممن لديهم مستوى منخفض من مفهوم الذات.

¹ - بشير معمري،القياس النفسي وتصميم الاختبارات النفسية للطلاب والباحثين،منشورات شركة باتنيت،الجزائر،2003،ص،180.

² - بشير معمري،القياس النفسي وتصميم الاختبارات النفسية للطلاب والباحثين،منشورات شركة باتنيت،الجزائر،2003،ص،181.

4. حساب اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا في درجات مفهوم الذات لكل بند من بنود المقياس، والنتائج المحصل عليها موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (08): يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس مفهوم الذات:

المعايير القيمة	ن عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الفئة العليا	5	57,60	20,45	3,88	08	0.05
الفئة الدنيا	5	21,20	04,49			

من إعداد الطالبين بناء على مخرجات SPSS والملحق رقم 03: يوضح ذلك:

من خلال الجدول (08) يتضح لنا: أن المتوسط الحسابي لكلا المجموعتين كان في القيمة العليا هو: 57,60، والقيمة السفلى: 21,20 وتشير قيمة الانحراف المعياري في القيمة العليا: 20,45 وفي القيمة السفلى: 04,49.

أما بالنسبة لقيمة (ت) المحسوبة فوجد أنها دالة إحصائياً عند درجة الحرية (18)، بحيث قيمة (ت) المحسوبة تساوي 3,88 أكبر من (ت) المجدولة التي تساوي 2,85، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) وهذا يعني أن الاختبار صادق.

الطريقة الثانية: الصدق الذاتي: الصدق الذاتي وهو الذي يقوم على الدرجات التجريبية للاختبار بعد تخلصها من أخطاء القياس، أي الدرجات الحقيقية والتي أصبحت هي المحك الذي ينسب إليه صدق الاختبار¹.

والذي يحسب من خلال الجذر التربيعي للشبات ومنه: الصدق الذاتي = $\sqrt{0,88} = 0,93$ ، وهي قيمة عالية موجبة. ومنه نستخلص بأن الاختبار قادر على التمييز بين القيمتين العليا والسفلى، ومنه فالاختبار صادق انظر الملحق رقم (07).

¹ - بشير معمريّة، مرجع سبق ذكره، ص 181.

7-2- صدق مقياس الاحتراق النفسي:

الطريقة الأولى: صدق المقارنة الطرفية: نستعمل هذا النوع من الصدق لاختبار قدرة المقياس على

التمييز بين الأفراد في مستوى الاحتراق النفسي، بحيث يتم حساب هذا النوع بإتباع الخطوات التالية :

1- حساب الدرجات الكلية التي حصل عليها كل فرد من أفراد عينة الدراسة (20).

2- ترتيب الدرجات الكلية لكل أفراد العينة ترتيبا تنازليا.

2- اختيار المجموعتين المتطرفتين (العليا والدنيا) من إجمالي أفراد العينة، وذلك باعتماد نسبة 27% لكل

مجموعة، وهو ما يعادل 5 أفراد تقريبا ممن لديهم مستوى مرتفع من الاحتراق النفسي و5 أفراد ممن لديهم مستوى منخفض من الاحتراق النفسي.

4- حساب اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا في درجات

الاحتراق النفسي لكل بند من بنود المقياس، والنتائج المحصل عليها موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (09): يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس الاحتراق النفسي

المعايير القيمة	ن عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الفئة العليا	5	120,2	4,76	4,85	2,31	08	0.05
الفئة الدنيا	5	89,2	13,46				

من إعداد الطالبين بناء على مخرجات SPSS والملحق رقم 04: يوضح ذلك:

من خلال الجدول (09) يتضح لنا: أن المتوسط الحسابي لكلا المجموعتين كان في القيمة العليا هو:

120,02، والقيمة السفلى: 89,20، وتشير قيمة الانحراف المعياري في القيمة العليا: 04,76 وفي القيمة

السفلى: 13,46.

أما بالنسبة لقيمة (ت) المحسوبة فوجد أنها دالة إحصائياً عند درجة الحرية (18)، بحيث قيمة (ت) المحسوبة تساوي 4,85 أكبر من (ت) الجدولة التي تساوي 2,85، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) وهذا يعني أن الاختبار صادق.

الطريقة الثانية:الصدق الذاتي:

الصدق الذاتي وهو الذي يقوم على الدرجات التحريية للاختبار بعد تلخصها من أخطاء القياس، أي الدرجات الحقيقية والتي أصبحت هي المحك الذي ينسب إليه صدق الاختبار

والذي يحسب من خلال الجذر التربيعي للثبات ومنه: الصدق الذاتي = $\sqrt{0,80}$ = 0.89 وهي قيمة عالية موجبة. ومنه نستخلص بأن الاختبار قادر على التمييز بين القيمتين العليا والسفلى، ومنه فالاختبار صادق انظر الملحق رقم (08).

7-3- الثبات:

7-3-1- ثبات مقياس مفهوم الذات:

يعرف بشير معمرية 2003 الثبات: "بأنه مدى الدقة والاستقرار والاتساق في نتائج الأداء حتى ولو طبقت مرتين أو أكثر على نفس الخاصية وفي مناسبات مختلفة"¹ واعتمدنا في حساب ثبات الأداة على طريقتين:

الطريقة الأولى:الثبات بالتجزئة النصفية لمقياس مفهوم الذات:

تم اختيار في حساب معامل الثبات على طريقة التجزئة النصفية، حيث يعتمد أسلوب التجزئة النصفية على جزئين أو قسمين (فردى- زوجي)، وهذا بقسمة بنود الاختيار إلى نصفين الأول يتكون من البنود الفردية والنصف الآخر من البنود الزوجية تم تصنيفه بهذه الطريقة بعد تطبيقه على أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية، ثم حساب

¹ - بشير معمرية، مرجع سبق ذكره، ص188.

معامل الارتباط (بيرسون)، بحيث وجد معامل الارتباط قبل التصحيح ب: 0.90 وبعد ذلك تم تعديلها بمعادلة (سيرمان براون التصحيحية) وكان ثبات اختبار مقياس تنسي يساوي: 0.94 انظر الملحق رقم 05

الطريقة الثانية: معادلة ألفا كرونباخ لثبات مفهوم الذات:

تعد هذه الطريقة أكثر استعمالاً وأسهلها في دراسة ثبات الاختبار في كثير من الدراسات النفسية، بحيث تعتمد هذه الطريقة على ربط ثبات الاختبار ككل بثبات بنوده، إذ قدر معامل ألفا في هذا الاختبار ب: 0.88 وهي قيمة قوية ودالة إحصائية، ومنه يمكن القول بأن هذا الاختبار ثابت. انظر الملحق رقم 07

7-3-2- ثبات مقياس الاحتراق النفسي:

واعتمدنا في حساب ثبات الأداة على طريقتين:

الطريقة الأولى: الثبات بالتجزئة النصفية لمقياس الاحتراق النفسي:

تم اختيار في حساب معامل الثبات على طريقة التجزئة النصفية، حيث يعتمد أسلوب التجزئة النصفية على جزئين أو قسمين (فردى - زوجي)، وهذا بقسمة بنود الاختبار إلى نصفين الأول يتكون من البنود الفردية والنصف الآخر من البنود الزوجية تم تصنيفه بهذه الطريقة بعد تطبيقه على أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية، ثم حساب معامل الارتباط (بيرسون)، وكان معامل الارتباط قبل التعديل 0.66 ثم تم بعد ذلك تعديلها بمعادلة (سيرمان براون التصحيحية) وكان ثبات الاختبار لمقياس ماسلاش يساوي: 0.79 انظر الملحق رقم 06

الطريقة الثانية: معادلة ألفا كرونباخ: لثبات مقياس الاحتراق النفسي:

تعد هذه الطريقة أكثر استعمالاً وأسهلها في دراسة ثبات الاختبار والتي تستخدم في كثير من الدراسات النفسية، بحيث تعتمد هذه الطريقة على ربط ثبات الاختبار ككل بثبات بنوده، إذ قدر معامل ألفا في هذا الاختبار ب: 0.80 وهي قيمة قوية ودالة إحصائية، ومنه يمكن القول بأن هذا الاختبار ثابت. انظر الملحق رقم

8- الأساليب والأدوات الإحصائية المستخدمة في هذه الدراسة:

1. النسب المئوية.
2. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية.
3. اختبار (T) لعينتين مستقلتين.
4. معامل الارتباط بيرسون لدراسة الارتباطات بين عبارات وأبعاد المقياس وبالتالي صدق الأداة.
5. معادلة ألفا كرونباخ لحساب ثبات الأداة.
6. اختبار تحليل التباين الأحادي.

الخلاصة:

في هذا الفصل تطرقنا إلى الهدف من الدراسة الاستطلاعية ومجالات الدراسة (الإطار الزمني المكاني) وكذلك إلى عينة الدراسة وعرضنا مجموعة من الجداول تبين خصائص العينة المختارة وأفراد المجتمع، أما الإجراءات المنهجية فقمنا باستخدام المنهج الوصفي، وفي الأخير تطرقنا إلى الأدوات المنهجية المستعملة وهو استبيان خاص بقياسي مفهوم الذات والاحترق النفسي والخصائص السيكومترية له.

الفصل الثاني: عرض، تحليل ومناقشة النتائج

- عرض وتحليل نتائج الفرضيات

- مناقشة نتائج الفرضيات

- الاستنتاج العام

- الاقتراحات

- الخاتمة

تمهيد:

بعد جمع المعلومات حول موضوع الدراسة وتحديد عينة البحث والأداة المستخدمة يتطلب تبويب وتحليل هذه البيانات وحصرها في جداول إحصائية، وذلك للوصول إلى النتائج الخاصة بموضوع دراستنا، ففي هذا الفصل تم التطرق إلى تفرغ البيانات في جداول إحصائية حسب فرضيات الدراسة وكذلك تم طرح النتائج المتوصل إليها، ثم الخلاصة ثم طرح مجموعة من التوصيات وفي الأخير خاتمة الدراسة.

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة حسب الفرضيات:

1-1- عرض نتائج الفرضية العامة:

التي تنص على أنه: توجد هناك علاقة ارتباطية عكسية بين مفهوم الذات (ايجابي، سلبي) ومستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي لمدينة تقرت الكبرى، وللتأكد من صحة هذه الفرضية تم حساب معامل بيرسون بين مفهوم الذات ومستوى الاحتراق النفسي حيث تم تقسيم مفهوم الذات إلى بعديه الشخصي والاجتماعي وقياس معامل ارتباطهما مع أبعاد الاحتراق النفسي، حتى يتسنى لنا معرفة البعد الذي أثر في دلالة العلاقة، والنتائج المحصل عليها مدونة في الجدول التالي:

جدول رقم (10): يوضح معامل الارتباط بيرسون بين مفهوم الذات والبعد الأول

للاحتراق النفسي (الإجهاد الانفعالي):

القرار	مستوى الدلالة	معامل ارتباط بيرسون	البعد	
H1 نقبل	0.005	-0.329	الإجهاد الانفعالي	البعد الشخصي
H1 نقبل	0.003	-0.348	الإجهاد الانفعالي	البعد الاجتماعي

المصدر: من إعداد الطالبين بناء على مخرجات برنامج SPSS: انظر إلى الملحق رقم (09):

العلاقة دالة عند مستوى ألفا = 0.05:

يتضح من خلال الجدول رقم (10): أن العلاقة بين البعد الشخصي والإجهاد الانفعالي للأساتذة بلغت -0.329 و هي علاقة عكسية دالة إحصائيا عند 0.05 لأن مستوى الدلالة 0.005 أقل من 0.05، أما العلاقة بين البعد الاجتماعي والإجهاد الانفعالي للأساتذة بلغت -0.348 و هي أيضا علاقة عكسية دالة إحصائيا وذلك لأن مستوى الدلالة 0.003 أقل من 0.05، أي أن بعدي مفهوم الذات لديهما ارتباط بينهما وبين البعد الأول للاحتراق النفسي وهو ارتباط دال عكسي ولديه دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05.

جدول رقم (11): يوضح معامل الارتباط بيرسون بين مفهوم الذات والبعد الثاني للاحتراق النفسي: (تبلد المشاعر):

القرار	مستوى الدلالة	معامل ارتباط بيرسون	البعد	
نقبل H0	0.243	-0.144	تبلد المشاعر	البعد الشخصي
نقبل H0	0.151	-0.173	تبلد المشاعر	البعد الاجتماعي

المصدر: من إعداد الطالبين بناء على مخرجات برنامج SPSS: انظر إلى الملحق رقم (10):

العلاقة غير دالة عند مستوى ألفا = 0.05

يتضح من خلال الجدول رقم (11): أن العلاقة بين البعد الشخصي وتبلد المشاعر للأساتذة بلغت -0.144 وهي علاقة عكسية غير دالة إحصائياً عند 0.05 لأن مستوى الدلالة 0.243 أكبر من 0.05، أما العلاقة بين البعد الاجتماعي وتبلد المشاعر للأساتذة بلغت -0.173 وهي أيضاً علاقة عكسية غير دالة إحصائياً وذلك لأن مستوى الدلالة 0.151 أكبر من 0.05، أي أن بعدي مفهوم الذات ليس لديهما ارتباط بينهما وبين البعد الثاني للاحتراق النفسي وذلك لأن مستوى دلالتهما أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية 0.05.

جدول رقم (12): يوضح معامل الارتباط بيرسون بين مفهوم الذات والبعد الثالث

للاحتراق النفسي وهو نقص (الشعور بالإنجاز):

القرار	مستوى الدلالة	معامل ارتباط بيرسون	البعد	
نقبل H1	0.011	-0.301	نقص الشعور بالإنجاز	البعد الشخصي
نقبل H1	0.005	-0.331	نقص الشعور بالإنجاز	البعد الاجتماعي

المصدر: من إعداد الطالبين بناء على مخرجات برنامج SPSS: انظر إلى الملحق رقم (11):

العلاقة دالة عند مستوى ألفا = 0.05:

يتضح من خلال الجدول رقم (12): أن العلاقة بين البعد الشخصي ونقص الشعور بالانجاز للأساتذة بلغت -0.301 و هي علاقة عكسية دالة إحصائياً عند 0.05 لأن مستوى الدلالة 0.011 أصغر من 0.05، أما العلاقة بين البعد الاجتماعي ونقص الشعور بالانجاز للأساتذة بلغت -0.331 و هي أيضاً علاقة عكسية دالة إحصائياً وذلك لأن مستوى الدلالة 0.005 أصغر من 0.05، أي أن بعدي مفهوم الذات لديهما ارتباط بينهما وبين البعد الثالث للاحتراق النفسي وذلك لأن مستوى دلالتهم أصغر من مستوى الدلالة الإحصائية 0.05.

جدول رقم: (13): يوضح معامل الارتباط الكلي لبرسون بين مفهوم الذات والاحتراق

النفسي:

المتغير الأول	المتغير الثاني	معامل ارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
مفهوم الذات	الاحتراق النفسي	-0.42	0.000

المصدر: من إعداد الطالبين بناء على مخرجات برنامج SPSS: و الملحق رقم (12): يوضح ذلك

يتبين من خلال الجدول رقم (13): أن العلاقة بين مفهوم الذات وأبعاد الاحتراق النفسي والعلامة الكلية له قد بلغت مستوى الدلالة الإحصائية ماعدا البعد الثاني وهو تبدل المشاعر حيث لم يكن دال إحصائياً، فكانت العلامة الكلية بين مفهوم الذات والاحتراق النفسي -0.42 وهي علاقة عكسية دالة إحصائياً لأن مستوى الدلالة أصغر من 0.05 لذلك نرفض الفرضية الصفرية ونقبل البديلة أي هناك علاقة عكسية دالة إحصائياً بين مفهوم الذات والاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي لمدينة تقرت الكبرى.

2-1- عرض نتائج الفرضية الجزئية:

و التي تنص على أنه يعاني أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي لمدينة تقرت الكبرى، من مستوى احتراق نفسي متوسط، وللتأكد من صحة هذه الفرضية تم حساب النتائج في الجدول التالي:

جدول رقم (14): يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية لمستوى الاحتراق النفسي لدى

أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي لمدينة تقرت الكبرى:

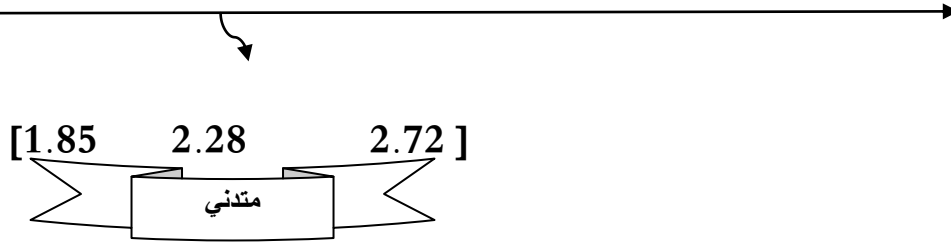
الأبعاد	عدد الفقرات	مجموع الاستجابات	متوسط مجموع الاستجابات	المتوسط المرجح	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
الاجهاد الانفعالي	9	1647	23.52	2.614	0.84	37%	1
تبلد المشاعر	5	688	9.82	1.96	0.91	28%	3
نقص الشعور بالانجاز	8	1268	18.11	2.26	0.68	32%	2
الكلية	22	3603	51.47	2.28	0.58	33%	

المصدر: من إعداد الطالبين بناء على مخرجات برنامج SPSS: انظر إلى الملحق رقم (13):

يتضح من الجدول رقم (14): أن الإجهاد الانفعالي جاء في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره 2.614 و انحراف معياري 0.84 ووزن نسبي نسبته 37%، ثم يليه البعد الثاني وهو نقص الشعور بالانجاز بمتوسط حسابي قدره 2.26 وانحراف معياري 0.68 ووزن نسبي نسبته 32%، أما البعد الثالث تبلد المشاعر جاء في المرتبة الأخيرة حيث كان متوسطه الحسابي 1.96 وانحراف معياري 0.91 ووزن نسبي نسبته 28%، وكانت الدرجة الكلية له بمتوسط حسابي 2.33 ووزن نسبي نسبته 33%.

يتضح لنا من خلال النتائج المتحصل عليها وبالاستعانة بالجدول رقم (07): أن المتوسط الحسابي للبعد الأول الإجهاد الانفعالي اندرج ضمن المجال المتدني، وفيما يخص البعد الثاني تبلد المشاعر جاء ضمن المجال المتدني، أما البعد الثالث نقص الانجاز بالشعور جاء أيضا ضمن المجال المتدني، إذن البعد الكلي للمقياس كان 2.28 وهو يندرج في المجال 1.86 إلى 2.71، وهو ضمن المستوى المتدني (المنخفض)، والشكل التالي يوضح ذلك:

الشكل رقم 02: يوضح المجال الذي انحصرت فيه قيمة المتوسط الحسابي:



2- مناقشة النتائج:

2-1- مناقشة نتائج الفرضية العامة:

والتي تنص على أنه: توجد هناك علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين مفهوم الذات (إيجابي، سلبي) ومستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي لمدينة تقرت الكبرى، ولفحص هذه الفرضية تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين مفهوم الذات (إيجابي، سلبي) وأبعاد الاحتراق النفسي.

وقد أظهرت نتائج الجدول رقم: (13): أن الارتباط بين مفهوم الذات وأبعاد الاحتراق النفسي بلغ مستوى الدلالة الإحصائية، حيث تراوح معامل الارتباط بين مفهوم الذات وأبعاد الاحتراق النفسي إلى -0.42، أما معاملات الارتباط بين الأبعاد فكانت كما يلي:

أولاً: بين البعد الشخصي والاجتماعي وبين البعد الأول للاحتراق النفسي وهو الاجهاد

الانفعالي:

حيث بلغت مستوى الدلالة بين البعد الشخصي والإجهاد الانفعالي 0.005 وهي أقل من 0.05 وبالتالي يوجد ارتباط بين البعدين، في حين أن البعد الاجتماعي والإجهاد الانفعالي كانت مستوى دلالاته 0.003 وهي أيضاً أقل من 0.05 وبالتالي يوجد ارتباط عكسي دال إحصائياً بين البعدين.

ثانيا: بين البعد الشخصي والاجتماعي وبين البعد الثاني للاحتراق النفسي وهو تبليد

المشاعر:

حيث كانت مستوى الدلالة الإحصائية بين البعد الشخصي وتبليد المشاعر هو 0.234 وهو أكبر من 0.05 فلم تتحقق العلاقة أي لا يوجد هناك ارتباط عكسي دال إحصائيا عند 0.05، في حين تحصلنا على نفس النتائج المتحصل عليها بين البعد الاجتماعي وتبليد المشاعر فكانت دلالاته الإحصائية 0.151 وهي أكبر من 0.05 فلم يكن هناك أيضا ارتباط دال إحصائيا، أي أن البعد الثاني للاحتراق لم نجد له علاقة مع بعدي مفهوم الذات وبالتالي لم تتحقق العلاقة مع هذا البعد.

ثالثا: بين البعد الشخصي والاجتماعي وبين البعد الثالث للاحتراق النفسي وهو نقص

الشعور بالانجاز:

في حين أن البعد الشخصي كان دال إحصائيا مع بعد نقص الشعور بالانجاز وكانت مستوى دلالاته 0.011 وهي أقل من 0.05 .

ونجد أيضا أن العلاقة بين البعد الاجتماعي ونقص الشعور بالانجاز أيضا دالة حيث بلغ مستوى دلالاته 0.005 وهي أقل من 0.05 فتحقق هذا البعد، أي هناك علاقة دالة إحصائيا عند 0.05.

رابعا: بين مفهوم الذات ككل وبين للاحتراق النفسي العام :

كان معامل الارتباط بين مفهوم الذات ككل وأبعاد الاحتراق النفسي هو -0.42- عند مستوى دلالة 0.00 وهو أقل من 0.05 فنقبل الفرض البديل ونرفض الصفري الذي يقول توجد علاقة ارتباطية عكسية بين مفهوم الذات والاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي لمدينة تقرت الكبرى.

وقد وصفت هذه العلاقة بأنها علاقة عكسية، أي أن ارتفاع مستوى مفهوم الذات (الإيجابي) يرافقه زيادة في تبدي مستوى الاحتراق النفسي، وذلك لأن العلامة مرتفعة على مقياس مفهوم الذات تعني أنه مفهوم ذات إيجابي في حين كان مستوى الاحتراق النفسي متدني وبالتالي فإن الفرضية العامة للبحث محققة ومؤكدة إحصائيا.

و قد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من هيو جيس 1987 التي أشارت إلى أن حيث وجد أن المعلمين الذين لديهم مفهوم ذات إيجابي مرتفع يشعرون بأنهم ذو كفاءة في العمل من ذوي الاختصاص، ويحسنون التعامل مع نتائج الضغط، ويدركون أنفسهم كأقل احتراقاً نفسياً من غيرهم وأكثر رضاً مع زملائهم ومشرفيهم، وأكثر تمسكاً بشعور قوي من الإنجاز الشخصي.

اتفقت هذه النتيجة مع دراسة محمد بدران 1995، حيث بينت لنا أن الأساتذة الأقل خبرة هم الأكثر عرضة للاحتراق النفسي، و اللذين يكونون أقل حرصاً في عملهم وفي توصيلهم للمعلومات، وبين لنا أنه وجدت علاقة سالبة بين الاحتراق النفسي ومفهوم الذات أي أن الأقل حرصاً هم الذين لديهم مفهوم ذات سلبي وبالتالي يكون لديهم احتراق نفسي كبير، في حين أن الذين لديهم مفهوم ذات ايجابي يكونوا من ذوي الخبرة العالية حيث يؤثر مفهوم ذواتهم الايجابي على تدني مستوى احتراقهم لعملهم.

ومن بين النظريات التي أكدت هته العلاقة هي نظرية التحليل النفسي التي ترى بأن الاحتراق النفسي هو حالة داخلية شأنه شأن القلق والغضب، إذن فهو ناتج عن عوامل بيئية، و إذا ما تم ضبط تلك العوامل فإنه من السهولة التحكم بالاحتراق النفسي وعليه إذا أدرك الإنسان الموقف إدراكاً إيجابياً أي يتولد إليه مفهوم ذات ايجابي نحو الموقف فإنه يقوده بالضرورة إلى حالة من الرضا والمعنوية العالية، والتكيف الايجابي معه، وبالتالي ينخفض لديه كل توتر وكل أعراض الاحتراق، أما إذا كان إدراكه للموقف سلبي فيتولد لديه مفهوم ذات سلبي وهو ما يؤدي إلى ظهور أعراض الاحتراق النفسي.

أما النظرية الظاهرية فقد ذهبت إلى أبعد من ذلك واختصت بدراسة المجال الاجتماعي هو البيئة والمجال الشخصي الذي يعتبر حلقة الوصل بين المجتمع وتقييم مفهوم الذات لدى الفرد، لذا فقد رأت أن مفهوم الذات متعلم، وربطت مفهوم الذات بالبيئة المحيط به عن طريق اتصال الفرد بها من الناحية الاجتماعية والشخصية، والفرد الذي تتاح له فرصة التفاعل مع البيئة يكون مفهوم ذات مختلف عن الذي يكونه فرد آخر عاش في كبت، كما ترى هذه النظرية أن مفهوم الذات يتكون لدى الفرد مع نموه ووعيه وإدراكه بوجوده الشخصي وما يقوم به نتيجة لتفاعله مع البيئة، ومن الأحكام التقويمية من الآخرين، وبناء القيم المرتبطة بالخبرات والتي تشكل جزء من بناء الذات أحيانا يحصل عليها بصورة مباشرة وأحيانا يتبناها ولكنها تدرك بطريقة مشوهة وليس كما كانت مباشرة.

و هنا وضع روجرز أن مفهوم الذات هو المرحلة الثانية من بناء الشخصية حيث يكون الفرد هويته عن نفسه التي تختلف عن بقية الأفراد من حوله، كما يرى أن أنماط السلوك التي يختارها الفرد تنسجم مع مفهوم الذات لديه، وأن تفاعل الإنسان مع البيئة المحيطة به يشكل مفهومه عن ذاته سواء ايجابيا أو سلبيا ومحاولة التقليل من أعراض التوتر أو الزيادة فيها، وهنا وضع روجرز العلاقة بين مفهوم الذات والاحتراق النفسي أو الضغوط النفسية التي تتوارى على الفرد الاجتماعي.

و يعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن مفهوم الذات السليبي قد يكون أحد المؤشرات على وجود ظاهرة الاحتراق النفسي، وهذا ما أشارت إليه راشمان 1983 في تعريفها للاحتراق النفسي بأنه: إجهاد نفسي وعاطفي يؤدي إلى استجابات واتجاهات سلبية نحو الذات والآخرين، يمكن إدراكها وتمييزها، كما أن عدم مقدرة الفرد على البذل والعطاء والانجاز والتي يمكن التعبير عنها باسم الاحتراق النفسي، قد تؤدي إلى تكوين مفهوم ذات سلبى نتيجة شعور الفرد بالعجز عن تحقيق أهدافه.

حيث يرى الباحثان من خلال وجهة نظرهما أنهم من يمتلكون مفهوم ذات ايجابي مرتفع هم الذين لديهم قدرة على التعامل مع مصادر الضغوط نظرا لكفاءتهم المهنية ويتأتى ذلك من خلال وجود حالة من الرضا اتجاه عملهم وشعور كبير من قوة الانجاز وبالتالي يكون لديهم احتراق نفسي ضعيف مقارنة بغيرهم.

كما أن مفهوم الذات السليبي من أحد الدلائل على وجود ظاهرة الاحتراق النفسي، هذا وقد أشارت نتائج بعض الدراسات إلى وجود علاقة عكسية بين الاحتراق النفسي ومفهوم الذات، أي كلما كان مفهوم ذات ايجابي يكون الاحتراق ذو مستوى متدني والعكس صحيح وهذا ما أدى إلى إثبات هته الفرضية.

2-2- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية:

والتي تنص على أنه: يعاني أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي لمدينة تقرت الكبرى، من مستوى احتراق نفسي متوسط، وللإجابة على هذه الفرضية تم استخدام المتوسطات الحسابية والأوزان النسبية لكل بعد من أبعاد الاحتراق النفسي بناء على المتوسطات والانحرافات المعيارية التي اتضحت من خلال الجدول رقم 14، حيث أننا افترضنا أن مستوى الاحتراق النفسي كان متوسطا بناء على الدراسات السابقة التي تطرقت إلى الموضوع لكن في الأخير وجدنا من خلال دراستنا أن مستوى الاحتراق النفسي كان

متدنيا انطلاقا من القيمة الإحصائية 1.567 وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 وبحصولنا على المتوسط الكلي للاحتراق النفسي و هو 2.28 حيث وجد أنه ينتمي للمجال من 1.85 إلى 2.75 وهو مستوى منخفض أو متدني مما يعني أن فرضية البحث لم تتحقق.

وهذا ما اتفق مع كل من نتائج دراسة الطحaine التي أكدت على وجود ظاهرة الاحتراق النفسي وهو بدرجة متوسطة، في أن البعض الآخر يقول أن أستاذ التربية البدنية والرياضية لا يعاني من ظاهرة الاحتراق النفسي، لكن الاجابة أنه يعاني من هته الظاهرة إلا أن دراستنا وصلت إلى أنهم يعانون بدرجة متدنية عكس دراسة الطحaine التي أقرت بأن الأساتذة يعانون بدرجة متوسطة لذلك فرضنا أن الأساتذة تعاني بدرجة متوسطة من الاحتراق النفسي بناء على هته الدراسات.

في حين بينت دراسة العقرباوي 1994 التي أشارت إلى أن للمشرفين الممتازين أثر بارز في تخفيف الاحتراق النفسي عند الأساتذة، و أن التعامل مع المشرفين الضعفاء هو مصدر م مصادر الاحتراق النفسي، لذا يميل الأساتذة إلى تكوين اتجاهات سلبية نحوهم، فيعمل على التعامل معهم بأقل جدية وأكثر سخرية.

واختلفت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة الدبابسة 1993 التي أشارت إلى أساندة التربية الخاصة في الأردن يعانون من الاحتراق النفسي بدرجة متوسطة على بعد تبلىد المشاعر.

وقد اختلفت أيضا نتيجة الفرضية الجزئية لدراستنا مع نتائج دراسة السرطاوي 1997 فيما يتعلق بهذين البعدين والتي أوضحت أن يوجد مستوى مرتفع من الاحتراق النفسي في بعدي نقص الشعور بالإنتاج، والإجهاد الانفعالي، ووجود مستوى متوسط من الاحتراق النفسي في بعد تبلىد المشاعر.

ومن بين النظريات التي تؤكد هته النتائج هي نظرية التحليل النفسي التي ترى أن الظروف الفيزيقية والبيئية، هي التي تنتج السلوك وترى أن السلوك هو حالة داخلية شأنه شأن الغضب فهي ترى أن الاحتراق النفسي هو ناتج عن العوامل البيئية والاحتكاك مع الأفراد الآخرين سواء داخل العمل أو خارجه، حيث ترى أن الإنسان يفكر فقط في المواقف الذي يتواجد فيه ويسعى إلى الاستجابة للوصول إلى الأهداف التي يحددها الفرد، و عليه إذا أدرك الإنسان الموقف إدراكا إيجابيا فإن ذلك يقود بالضرورة إلى حالة من الرضا والمعنوية العالية، والتكيف الايجابي معه، أما الإدراك السلبي فيؤدي إلى ظهور أعراض الاحتراق النفسي.

و بذلك لم تحقق هته الفرضية وتوصلنا إلى أن أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي لمدينة تقرت الكبرى تعاني من مستوى احتراق نفسي متدني وليس متوسط.

من خلال نتائج البحث تبين لنا أن بعد تبلد المشاعر هو الأكثر انخفاضا مقارنة بالبعدين الآخرين، وهذا يعني أن تبلد المشاعر هي أكبر أعراض الاحتراق النفسي أو مؤشرات التي تظهر على الفرد المحترق نفسيا.

ولتفسير نتيجة الفرضية الجزئية للبحث فإن الباحثان يعتقدان أن المستوى المنخفض للاحتراق النفسي لعينة الدراسة ترجع أسبابها إلى أن خصوصية حصة التربية البدنية والرياضية مقارنة بالحصص الأخرى ملل تحتويه هذه الحصة من ترفيه وإزالة للأعباء وتفرغ وتنفيس كل الضغوطات من خلال اللعب على عكس الحصص الأخرى التي تساعد على خلق الجو المناسب للأستاذ في التنفيس عن الضغوطات المتعلقة بالعلاقات مع الزملاء والإدارة وتساعد على التكيف والتفرغ.

كما أن الظروف المهنية لأساتذة التربية البدنية والرياضية للطور الثانوي والتي تحسنت كثيرا في السنوات الأخيرة من خلال خلق المنح والترقيات داخل القطاع ساعدت كثيرا في خفض الضغوط المهنية لهذه الفئة.

كما يرجع الباحثان هذه النتيجة (المستوى المتدني للاحتراق النفسي) إلى مصدر المعلومات في هذه الدراسة والمتمثل في عينة الأساتذة ومدى فهمها لبنود المقاييس ومدى مصداقيتها وموضوعيتها في الإجابة على فقراتها مما أكد ذلك في ظهور هته النتيجة.

الخلاصة العامة:

لقد تناول هذا البحث دراسة وتحليل ظاهرة نفسية مهمة جدا في جوانب الحياة والرياضة بشكل خاص، التي تعترى الأستاذ وتجعله أكثر فعالية في ميدان عمله وخارجه، وهي الاحتراق النفسي بأبعاده الثلاث ومفهوم الذات ببعديه الايجابي والسلبي.

فمفهوم الذات باعتباره حالة نفسية تنتج عن الادراكات التي يحملها الفرد عن نفسه وبكونها موضوع الادراكات، فهي تترجم حالة الأستاذ في كيفية تفاعله مع الطلبة أو الأساتذة الآخرين أو غيرهم، ولذلك افترض الباحث أن مفهوم الذات وأبعاده الشخصية والاجتماعية تؤثر من الناحية النفسية الشخصية للأستاذ وقدرته على التحكم في انفعالاته وسلوكه، و بالتالي الابتعاد عن أعراض ما يطلق عليه بظاهرة الاحتراق النفسي، وللاستدلال أكثر قام الباحث بجمع المعطيات والنتائج لكي يتسنى اختبار الفروض الدالة في متغيرات الباحثين والتي تناول فيها العلاقة بين مفهوم الذات والاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

إن الجهد المتواضع المقدم في هذا البحث يصيب جملة من الاهتمامات المرتبطة بتحسين كفاءة أستاذ التربية البدنية والرياضية التي يصاحبها بعض الانفعالات و الاحباطات، وهو ما ينشئ ضغطا رهيبا يعيشه الأستاذ وهذا الضغط يؤثر في جوانبه الشخصية وفي ربط علاقاته مع الآخرين وهو فشل البعد الاجتماعي وقد أفرزت نتائج هذه الدراسة بعد التحليل الإحصائي ما يلي:

نستنتج أن هناك علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائيا بين مفهوم الذات (الاجابي-سليبي) و مستوى الاحتراق النفسي، بمعنى أنه كلما كان مفهوم الذات سلبيا فإن مستوى الاحتراق النفسي يكون مرتفعا، وكلما كان مفهوم الذات ايجابيا يكون مستوى الاحتراق النفسي منخفضا أو متدنيا، وهذا في جل الحالات، وهذا ما ظهر في نتائج الإجابة عن الفرضية العامة.

أظهرت نتائج البحث وجود مستوى منخفض للاحتراق النفسي بأبعاده الثلاث لدى عينة الدراسة والمتمثلة في أساتذة التربية البدنية والرياضية للطور الثانوي أن عند افتراضنا أن أستاذ التربية البدنية والرياضية يعاني من درجة احتراق متوسطة بناء على دراسات سابقة وجدنا أنه يعاني من مستوى احتراق منخفض أو متدن، وهذا فائدة البحث أنك تفترض شيء وتتوصل إلى شيء جديد ليثبت صدق نتائج الدراسة المتوصل إليها وهذا ما ظهر في نتائج الفرضية الجزئية حيث لم تتحقق هته الفرضية الجزئية.

الخاتمة

الخاتمة

لقد انطلقنا من المجهول في هذا البحث للوصول إلى معلوم و بدأناه مبهما وها نحن ننهيه واضحا جليا، وانطلقنا من إشكاليات وفرضيات وتحققنا منها عن طريق الاختبارات لنختمه بمجموعة من النتائج والحلول، متبعين الخطوات المنهجية في ذلك وتوصلنا إلى إنتاج بحث أردنا من خلاله إظهار وجود العلاقة بين المتغير أو عدم وجودها وحتى إن كانت هته العلاقة قد وجدت فبيننا أن ظاهرة الاحتراق النفسي موجودة حتى وإن كانت بنسبة متدنية.

ففي ميدان التعليم وخاصة في حصة التربية البدنية والرياضية لأنها تعتبر أحد الأنشطة ذات الارتباط الدائم بالضغوط النفسية الكبيرة، يعتبر الأستاذ محل هته العرصة فكثيرا ما توخذ نظرة سلبية حول أستاذ التربية البدنية والرياضية بالخصوص وكثيرا ما يكون محلا للتشكيك في أمانته الملقاة على ظهره، الكثير يعتبره إلا مرفه ومسل ولم يتوقف الحال عند هذا الحد، بل وفي بعض الحالات يتم نزع حصصه والتعويض فيها من طرف حصص أخرى، هذا الشيء وإن دل فإنه يدل على احتقار المادة وأستاذها.

و هذه النظرة قد غلبت على الطابع الاجتماعي إذ أن الأساتذة لا يدركون أن العقل السليم في الجسم السليم وأن التلميذ يكشف كل قدراته في هته الحصة ولا يستطيع إظهارها إلا عندما يتدخل أستاذ التربية البدنية والرياضية في ذلك، بالإضافة إلى ضيق المساحة التي يدرس فيها الأستاذ ونقص الأدوات التي يستعين بها في إنجاز درسه وإلى عدم وجود قاعات تحمي الطلبة من الجو الحار، كل هته العوامل تجعل من أستاذ التربية البدنية والرياضية تتابه مجموعة من الضغوطات النفسية حيث كلما تنوع المثير تنوع الاستجابة النفسية له بالارتفاع أو بالانخفاض على المستوى البدني والنفسي خاصة إن لم يدرك الأستاذ مفهوم ذاته بشكل صحيح وقدرته على اتخاذ القرارات وتحمله للمسؤولية.

وحسب ما جاءت به الدراسة الحالية من خلال النتائج المتحصل عليها فقد وجد أن هناك علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائيا بين مفهوم الذات والاحتراق النفسي، كونه كلما ارتفع مفهوم الذات عند الأستاذ قلت درجة الاستجابة للاحتراق النفسي والعكس ولا يتأتى ذلك إلا من خلال وضع برامج تحسيسية تساعد الأستاذ على تقوية مفهومه ذاته لكي لا يقع في هذه الظاهرة السلبية السيئة، بحيث يؤدي عمله المهني على أكمل وجه ويبنى شخصية قوية تساعده على بناء علاقات قوية.

الخاتمة

إذن من خلال التعرف على مستوى الاحتراق النفسي ، وهو أن أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي لمدينة تقرت الكبرى تعاني من مستوى احتراق نفسي متدني تبين لنا من خلال هذا التحديد أن أساتذة التربية البدنية والرياضية لديهم مفهوم ذات إيجابي وقوي ومرتفع أدى إلى تدني في مستوى هذه الظاهرة انطلاقاً من الفرضية العامة التي تؤكد على وجود علاقة ارتباطية عكسية أي ارتفاع في مستوى مفهوم الذات يصاحبه تدني في مستوى الاحتراق النفسي والعكس صحيح.

إذن من خلال ما تم التوصل إليه من نتائج فإن هته الدراسة تفتح المجال نحو أفاق جديدة لبحوث مستقبلية قادمة ، وتدعوا هته النتائج التي توصلنا إليها إلى المزيد من الدراسة والبحث الأمر الذي يساهم من دون شك في التعرف على كيفية تشكيل شخصية سوية ومنتزعة وقوية لها قدرة على التعامل مع مواقف متعددة الأمر الذي يجنب أستاذ التربية البدنية والرياضية الممارسات والسلوكيات السلبية وردات الفعل العدوانية مما يحقق طموحات وأهداف الجميع للأستاذ والطالب والمنظومة التربوية وحتى المجتمع بأكمله.

لعل خير أثر يتركه الباحث عند إجرائه لموضوع بحثه ترك المجال مفتوحا للبحث واقتراح بعض النقاط التي تسهم في خدمة البحث العلمي وتدعمه، وكذا فتح المجال لاستمرارية البحث بمتغيرات وزوايا أخرى.

و في ضوء ما توصل إليه الباحثان من نتائج فإن اقتراحاتنا تتمثل في:

1. زيادة الاهتمام بموضوع مفهوم الذات لدى الأساتذة وذلك من خلال قيام وزارة التربية والتعليم باتخاذ التدابير اللازمة لرفع مستوى مفهوم ذوات الأساتذة وخلق الأجواء المناسبة لتحقيق هذا الهدف.
2. العمل على تحسين أوضاع الأساتذة المهنية والاجتماعية وإيجاد العلاقات الإنسانية الطيبة داخل المجتمع والمدرسة وبينه وبين المجتمع الخارجي وتحسين ظروف العمل للأستاذ حتى يستطيع القيام بدوره على أكمل وجه.
3. القيام بدراسات أخرى تتناول العلاقة بين مفهوم الذات وظاهرة الاحتراق النفسي في باقي مناطق الوطن الأخرى والقيام بدراسات أخرى مثل مفهوم الذات وعلاقتها بالضغوطات النفسية لأن أساتذة التربية البدنية والرياضية تعاني من درجة متدنية من ظاهرة الاحتراق النفسي
4. أن تقوم وزارة التعليم بالأخذ بنتائج الدراسات وغيرها والاستفادة منها من أجل تحسين العملية التعليمية التربوية والارتقاء بالمستوى التعليمي.
5. التركيز على الجوانب النفسية للأساتذة مع الجوانب البدنية خلال الندوات التحسيسية.
6. العمل على إعطاء إرشادات وخصوصا من طرف أساتذة علم النفس لفحص حالة الأستاذ النفسية المتمتعة بدرجة ثقة عالية أو المنخفضة لأن التعرف عنها هو إما تحرر من ظاهرة الاحتراق أو الزيادة فيها.
7. استخدام الأساليب الإدارية المشجعة على تكوين مفهوم ذات ايجابي مرتفع كالتشجيع عند الأداء الجيد وتجنب العقوبات عند أول الأخطاء.
8. العمل على تحسين الأوضاع المهنية للأساتذة وتسهيل العلاقات والتواصل بينهم وبين المحيط الخارجي وذلك بإقامة ندوات تستثير جانب مفهوم الذات الايجابي.
9. وضع برنامج إرشادي يعزز مفهوم الذات المرتفع ويحسن من مفهوم الذات السلبي حتى نضمن قدرة الأستاذ على التعامل مع المواقف الضاغطة.

المراجع

- 1- قحطان أحمد الظاهر، مفهوم الذات بين النظرية والتطبيق، ب. ط، دار وائل للنشر، عمان، الأردن، 2004م.
- 2- أسامة راتب كامل، الإعداد النفسي للرياضيين، دليل الإرشاد، دار الكتاب والنشر، القاهرة، مصر، 1999م.
- 3- جمعة سيد يوسف، إدارة ضغوط العمل، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث، كلية الهندسة، القاهرة، 2006م.
- 4- مأمون صالح، الشخصية بنائها، تكوينها، أنماطها وإضراباتها، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2007م
- 5- محمد سمير عبد الحميد، علم النفس الاجتماعي، أهدافه، اتجاهاته، المكتب الجامعي الحديث، مصر، 2004م
- 6- أسامة راتب كامل، قلق المنافسة، (ضغوط التدريب، احتراق الرياضي)، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1997م
- 7- أمين أنور حوي، أصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2007م.
- 8- مريم سليم، تقدير الذات والثقة بالنفس، دليل المعلمين، ط1، دار النهضة للنشر والتوزيع، بيروت لبنان، 2003م
- 9- حسين علي فايد، المشكلات النفسية الاجتماعية، رؤية تفسيرية، ط1، مؤسسة طلبة للنشر و التوزيع، القاهرة، مصر 2005م
- 10- زهران حامد عبد السلام، التوجيه والإرشاد النفسي، ط 2، عالم الكتب، القاهرة، مصر، 2007م
- 11- المنسي حسن، الصحة النفسية، ط1، دار الكندي للنشر والتوزيع، الأردن، 2008م،
- 12- الرشيد هارون توفيق، الضغوط النفسية، طبيعتها، نظرياتها، برامج لمساعدة الذات في علاجها، ب. ط، 2009م.
- 13- عبید السيد، بهاء الدين ماجدة، الضغط النفسي مشكلاته وأثره على الصحة النفسية، ط 1، عمان، الأردن، دار الوفاء للنشر والتوزيع، 2008 م
- 14- أبو جادو صالح، آفاق معاصرة في الصحة النفسية للبناء، دار الكتب العلمية للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر، 2009م
- 15- سعد إسماعيل علي، الهوية والتعليم، القاهرة، مصر، 2005م.
- 16- سيد غنيم، سيكولوجية الشخصية ومحدداتها وقياسها، دار النهضة، القاهرة، 2008م
- 17- إبراهيم أبو زيد، سيكولوجية الذات والتوافق، دار المعرفة، الإسكندرية، 2010.
- 18- تامر إسماعيل سفر، دراسات في علم النفس والتربية، ط1، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، دمشق، سوريا، 2007م.
- 19- محمد خليل عباس وآخرون، مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط 2، عمان، الأردن، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2009م.
- 20- محمد خليل عباس وآخرون، مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط 2، عمان، الأردن، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2009م.
- 21- عمار بوحوش، محمد محمود الذنبيات، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ط3، الجزائر، ديوان المطبوعات الجزائرية، 2001.
- 22- بشير معمريه، القياس النفسي وتصميم الاختبارات النفسية للطلاب والباحثين، منشورات شركة باتنيت، الجزائر، 2003م.

الملاحق

ملحق رقم (01): يوضح مقياس مفهوم الذات:

أستاذي الفاضل: في إطار البحث العلمي و تحضيراً لنيل شهادة الماستر تحت عنوان: مفهوم الذات و علاقته بالاحترق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية في الطور الثانوي لمدينة تقرت الكبرى، يشرفنا أن نضع بين أيديكم المقياس التالي الذي يتضمن مفهوم الذات، فمن خلال العبارات التالية نطلب منك أن تقرأ كل عبارة بدقة و أن يكون جوابك متسماً بالصدق من حيث مدى انطباق مضمون العبارة عليك ووضوح إشارة (x) أمام كل عبارة في المربع الذي يناسبك مع العلم أن هذه المعلومات ستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط، و تقبلوا منا فائق الاحترام والعرفان حول تعاونكم

السن:..... الخبرة المهنية:.....

الرقم	العبارة	لا ينطبق علي تماماً	لا ينطبق علي غالباً	لا ينطبق أحيانا و ينطبق أحيانا أخرى	ينطبق علي غالباً	ينطبق علي تماماً
01	أنا شخص مرح					
02	لدي قدر من ضبط النفس					
03	أنا شخص هادئ و سلس					
04	أنا شخص حقوق					
05	أنا لا شيء					
06	أفقد أعصابي					
07	أنا راض بأن أكون كما أنا تماماً					
08	أنا أنيق كما أود أن أكون					

الملاحق

					أنا لطيف تماما كما يجب علي أن أكون	09
					أنا لست الشخص الذي أود أن أكونه	10
					أحتقر نفسي	11
					أرغب في أن لا أستسلم بسهولة كما أفعل	12
					أستطيع دائما الاعتماد بنفسني في أي وقت	13
					أحل مشاكلي بسهولة تامة	14
					أتحمل التأنيب عن أشياء دون أن أفقد أعصابي	15
					أغير رأي كثيرا	16
					أفعل الأشياء بدون تفكير مسبق فيها	17
					أحاول أن أهرب من مشاكلني	18
					أنا شخص ودود	19
					أنا مشهور بين النساء	20
					أنا مشهور بين الرجال	21
					أنا غاضب من العالم كله	22
					لا أهتم بما يفعله الآخرون	23
					من الصعب مصادقتني	24

الملاحق

					أنا اجتماعي كما أود أن أكون	25
					أنا راض عن الطريقة التي أعامل بها الآخرين	26
					أحاول أن أرض الآخرين و لكني لا أبالغ في ذلك	27
					يجب أن أكون أكثر أدبا بالنسبة للآخرين	28
					لست صالحا اطلاقا من وجهة النظر الاجتماعية	29
					ينبغي أن أتعامل بصورة أفضل مع الآخرين	30
					أحاول أن أفهم وجهة نظر الزملاء الآخرين	31
					أرى جوانب حسنة في كل من التقيت بهم من الناس	32
					أتعامل في يسر مع الآخرين	33
					لا أشعر بالراحة مع بقية الناس	34
					لا أسامح الآخرين بسهولة	35
					أجد صعوبة في التحدث مع الغرباء	36

الملاحق

ملحق رقم (02): يوضح مقياس الاحتراق النفسي:

أستاذي الفاضل: في إطار البحث العلمي و تحضيرا لنيل شهادة الماستر تحت عنوان: مفهوم الذات و علاقته بالاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية في الطور الثانوي، يشرفنا أن نضع بين أيديكم المقياس التالي الذي يتضمن الاحتراق النفسي ، لذا رجوا منكم الإجابة على كل فقرة من فقرات المقياس بوضع إشارة (×) أمام الخانة التي ترونها أنها تعبر فعلا عن رأيكم، وفي الأخير تقبلوا منا فائق الشكر و الاحترام حول تعاونكم. السن:..... الخبرة المهنية:.....

الرقم	الفقرات	يحدث كل يوم	يحدث مرات قليلة في الأسبوع	مرة في الأسبوع	مرات قليلة في الشهر	مرة في الشهر	مرات قليلة في السنة	لا يحدث إطلاقا
01	أشعر باستنزاف انفعالي بسبب عملي في مهنة التدريس							
02	أشعر مع نهاية اليوم الدراسي باستنزاف طاقتي في العمل							
03	أتضايق في كل صباح عندما أرى لزاما علي الذهاب إلى مهنة التدريس							
04	أتفهم مشاعر التلاميذ نحو كثير من الأمور بسهولة							
05	أشعر بأنني أتعامل مع التلاميذ على أنهم أشياء لا تلاميذ							
06	أؤمن بأن اليوم الدراسي يشعرني بالإجهاد في تعاملي مع الآخرين							

الملاحق

							أعمل بفعالية فيما يتعلق بمشاكل التلاميذ	07
							أشعر أنني أحترق نفسيا بسبب ممارستي لمهنة التدريس	08
							أرى أن لي حضوري و تأثيري في الآخرين بسبب عملي في مهنة التدريس	09
							يزداد إحساسي بالقسوة اتجاه الناس بعد أن أصبحت مدرسا	10
							أشعر أن لعملي في التدريس أثرا بارزا في قسوة عواطفني	11
							أشعر بدرجة عالية من النشاط والحيوية	12
							يلازمني شعور بالإحباط بسبب عملي مدرسا	13
							أدرك مستوى الإجهاد الذي أعانيه بسبب عملي في مهنة التدريس	14
							لا أكره لما يتعرض له تلاميذي من مشاكل	15
							أعرض لضغوط حادة بسبب العمل المباشر مع الآخرين	16
							أملك القدرة على خلق أجواء نفسية مريحة و سهلة مع التلاميذ	17
							سعادتي تتجلى في عملي عن قرب مع التلاميذ	18
							أعتقد أنني استطعت تحقيق أشياء هامة في عملي بمهنة التدريس	19

الملاحق

							هناك إحساس براودني بأنني على ضفاف الهاوية بسبب العمل في مهنة التدريس	20
							أواجه بهدوء المشاكل الانفعالية و العاطفية أثناء العمل	21
							يوجه التلاميذ لي اللوم فيما يختص بمشاكلهم	22

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
VAR00002									
Equal variances assumed	12.541	.008	4.854	8	.001	31.000	6.386	16.274	45.726
Equal variances not assumed			4.854	4.987	.005	31.000	6.386	14.571	47.429

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means								
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
VAR00001	Equal variances assumed	24.632	.001	3.887	8	.005	36.400	9.365	14.805	57.995
	Equal variances not assumed			3.887	4.385	.015	36.400	9.365	11.276	61.524

ملحق رقم (05) يوضح ثبات مقياس مفهوم الذات عن طريق التجزئة النصفية:

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.827
		N of Items	18 ^a
	Part 2	Value	.682
		N of Items	18 ^b
		Total N of Items	36
Correlation Between Forms			.903
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.949
	Unequal Length		.949
Guttman Split-Half Coefficient			.934

الملاحق

ملحق رقم (06) يوضح ثبات مقياس الاحتراق النفسي عن طريق التجزئة النصفية:

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.758
		N of Items	11 ^a
	Part 2	Value	.526
		N of Items	11 ^b
	Total N of Items		22
Correlation Between Forms			.661
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.796
	Unequal Length		.796
Guttman Split-Half Coefficient			.743

ملحق رقم (07) يوضح ثبات مقياس مفهوم الذات عن طريق ألفا كرونباخ:

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.880	36

الملاحق

ملحق رقم (08) يوضح ثبات مقياس الاحتراق النفسي عن طريق ألفا كرونباخ:

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.805	22

ملحق رقم (09) يوضح ارتباط البعدين الشخصي والاجتماعي مع البعد الأول للاحتراق النفسي وهو الاجهاد الانفعالي:

		شخصية	الإنفعالي الإجهاد	اجتماعية
شخصية	Pearson Correlation	1	-.329**	.671**
	Sig. (2-tailed)		.005	.000
	N	70	70	70
الإنفعالي الإجهاد	Pearson Correlation	-.329**	1	-.348**
	Sig. (2-tailed)	.005		.003
	N	70	70	70
اجتماعية	Pearson Correlation	.671**	-.348**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.003	
	N	70	70	70

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

الملاحق

ملحق رقم (10) يوضح ارتباط البعدين الشخصي والاجتماعي مع البعد الثاني للاحتراق النفسي وهو تبليد المشاعر:

		Correlations		
		شخصية	اجتماعية	المشاعر تبليد
شخصية	Pearson Correlation	1	.671**	-.144-
	Sig. (2-tailed)		.000	.234
	N	70	70	70
اجتماعية	Pearson Correlation	.671**	1	-.173-
	Sig. (2-tailed)	.000		.151
	N	70	70	70
المشاعر تبليد	Pearson Correlation	-.144-	-.173-	1
	Sig. (2-tailed)	.234	.151	
	N	70	70	70

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

الملاحق

ملحق رقم (11) يوضح ارتباط البعدين الشخصي والاجتماعي مع البعد الثالث للاحتراق النفسي وهو نقص الشعور بالإنجاز:

Correlations

		شخصية	اجتماعية	بالإنجاز الشعور نقص
شخصية	Pearson Correlation	1	.671**	-.301*
	Sig. (2-tailed)		.000	.011
	N	70	70	70
اجتماعية	Pearson Correlation	.671**	1	-.331**
	Sig. (2-tailed)	.000		.005
	N	70	70	70
بالإنجاز الشعور نقص	Pearson Correlation	-.301*	-.331**	1
	Sig. (2-tailed)	.011	.005	
	N	70	70	70

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

الملاحق

الملحق رقم 12: يوضح ارتباط مفهوم الذات مع الاحتراق النفسي:

Correlations

		الذات مفهوم	الاحتراق النفسي
الاحتراق النفسي	Pearson Correlation	1	-.420**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	70	70
الذات مفهوم	Pearson Correlation	-.420**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	70	70

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

الملحق رقم 13: يوضح المتوسطات الحسابات و الانحرافات المعيارية للاحتراق النفسي:

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
الانفعالي الاجهاد	70	1.00	4.78	2.6143	.84550
المشاعر تبلى	70	1.00	4.60	1.9657	.91934
بالنقص الشعور احساس	70	1.00	4.00	2.2643	.68417
الاحتراق النفسي	70	1.40	4.16	2.2814	.58898
Valid N (listwise)	70				