الاحتراق النفسي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى مدرسي ومدرسات التربية الرياضية محافظة المثنى

م.د. دنيا صباح علي ، م.م. محمد قيس مبدر
العراق. جامعة المثنى. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
Donia_٨٨@yahoo.com

الملخص

هدفت الدراسة الى التعرف على الاحتراق النفسي والضغوط النفسية لدى مدرسي ومدرسات التربية الرياضية في محافظة المثنى وفقاً لكل من (الجنس , العمر , الحالة الاجتماعية) وتتضمن مشكلة البحث بالسؤال التالي: هل للضغوط النفسية والاحتراق النفسي تأثير على العمل المهني لدى مدرسي ومدرسات التربية الرياضية في محافظة المثنى وتضمنت الاهداف التعرف على الاحتراق النفسي
والضغوط النفسية لدى مدرسي ومدرسات التربية الرياضية في محافظة المثنى. والتعرف على الاحتراق النفسي والضغوط النفسية لدى مدرسي ومدرسات التربية الرياضية وفق متغير الجنس .
والتعرف على الاحتراق النفسي والضغوط النفسية لدى مدرسي ومدرسات التربية الرياضية وفق متغير العمر . والتعرف على الاحتراق النفسي والضغوط النفسية لدى مدرسي ومدرسات التربية الرياضية وفق الحالة الاجتماعية (متزوج – أعزب). أما فروض البحث فقد شملت وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاحتراق النفسي والضغوط النفسية وفق كل من المتغيرات (الجنس , العمر , الحالة الاجتماعية) وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث وقد تكون مجتمع البحث من جميع مدرسي ومدرسات التربية الرياضية في محافظة المثنى للعام الدراسي
٢٠١٥– ٢٠١٦ حيث بلغ العدد الكلي للمدرسين (١٢٤) مدرس ومدرسة حيث كانت نسبة العينة للمجتمع ١٠٠% وقسم الباحثان مجتمع البحث وفق متغير الجنس(ذكور– إناث) وبواقع (٩٦) مدرس و (٢٨) مدرسة ووفق متغير العمر(٢٨–٦٣) سنة للمدرسي في التربية الرياضية ووفق متغير الحالة الاجتماعية (متزوج – أعزب) من حيث كان (٦٨) مدرس متزوج و(٥٦) وقد اجرى الباحثان التجربة الرئيسية في ٢٠١٥/١/١٨ على مدرسي ومدرسات التربية الرياضية المشمولة بالبحث وقد استعمل الباحثان الحقيبة الإحصائية spss .

الكلمات المفتاحية: الاحتراق النفسي ، الضغوط النفسية ، مدرسي ومدرسات ، التربية الرياضية

Psychological burnout and its relationship to psychological pressures among teachers of physical education, Muthanna Governorate

Lect.Dr. Donia Sabah Ali, Assistant Lect. Muhammad Qais Mabdir
Iraq. Al-Muthanna University. College of Physical Education and Sports Sciences
Donia_٨٨@yahoo.com

Abstract

The research aimed to identify the psychological burnout and psychological pressures of physical education teachers in Al-Muthanna Governorate according to (gender, age, marital status). The research problem includes the following question: Does psychological stress and psychological burnout have an effect on the professional work of physical education teachers in the governorate of Muthanna .The researcher aimed to identify psychological burnout and psychological pressure among teachers of physical education in Al-Muthanna Governorate , identify the psychological burnout and psychological pressures of physical education teachers according to the gender variable , identify the psychological burnout and psychological pressures of physical education teachers according to the age variable, and identify psychological burnout and psychological pressures of physical education teachers according to marital status (married - single). As for the research hypotheses, it included the existence of a statistically significant relationship between burnout and psychological stress according to each of the variables (gender, age, marital status). The researchers used the descriptive approach to suit the nature and problem of the research. The research community consisted of teachers of physical education, Muthanna governorate for the academic year ٢٠١٥-٢٠١٦ where the total number of teachers reached (١٢٤) teachers and schools, where the sample percentage for the community was ١٠٠٪. The researchers divided the research community according to the gender variable (male - female) and by (٩٦) teachers and (٢٨) schools and according to the age variable (٢٨-٦٣). One year for teachers in physical education and according to the marital status variable (married - single) in terms of (٦٨) married teachers and (٥٦). The two researchers conducted the main experiment on ٠١/١٨/٢٠١٥ on physical education teachers included in the research. The researchers used the statistical package SPSS.

Key words: burnout, psychological pressure, male and female teachers, physical education

١- المقدمة:

على الرغم مما يشهده العالم اليوم من تطورات علمية وتكنولوجية انعكست على كثير من جوانب الحياة المختلفة ، إلا أن كثيرًا من الباحثين قد وصفوا القرن الحالي بأنه عصر الضغوط النفسية) والاحتراق النفسي لذلك عدت من الظواهر التي تتطلب من الإنسان التعايش معها وتطوير كفاءة معينة للتعامل معها. وتعد المهنة التعليمية من أكثر المهن التي تكثر فيها الضغوط النفسية لما تنطوي عليها من أعباء ومسؤوليات ومطالب بشكل مستمر. الأمر الذي يتطلب مستوى عاليًا من الكفاءة والمهارات الشخصية من قبل المعلم بقصد تلبيتها وتعد مهنة التدريس والعمل في تدريس التربية الرياضية من أكثر المهن التعليمية إثقالا بضغوط العمل ، إذ يعاني المعلمون من مشاعر الإحباط والقلق والاكتئاب ومنهم من يواجه مشكلات صحية معينة ، لما تقتضيه هذه المهنة من متطلبات وأعباء إضافية مع فئات متنوعة من الأفراد إذ يعد كل مرحلة او فئة حالة خاصة تتطلب إعداد الخطط التربوية الفردية واختيار أساليب التدريس المناسبة ، كذلك يحتاج هؤلاء الطلبة إلى التدريب . كما أن تدني انخفاض القدرات البدنية عند هؤلاء الطلبة من شأنه أيضًا أن يولد لدى بعض المعلمين الشعور بالإحباط وضعف الشعور بالإنجاز، الأمر الذي من شأنه أن يولد لدى المعلمين الشعور بالضغوط النفسية، ومنهم من قد يصل إلى درجة الاحتراق النفسي.

يعد موضوع الضغوط النفسية والاحتراق النفسي من المفاهيم الحديثة نسبيا، والتي تناولتها العديد من البحوث في مجال علم النفس الاجتماعي وعلم النفس المهني والتي أكدت بمجملها أنها مشاكل مهمة تتعلق بالعمل، وإن فهمها يتطلب فهم كل من شخصية الفرد وبيئة العمل. وقد يحدث أحيانًا اختلاط بين المفهومين، يراهما بعضهم مفهومًا واحدًا لكن حقيقة الأمر تشير إلى أن هناك فروقًا بينة بينهما. حيث يرى غولد وورث أن الانسان قد يواجه مشكلات معينة نتيجة للتعرض لهذه لمشكلات فترة طويلة من الزمن يشعر بالضغط، إذ إّنه لا يتلقى خلال هذه الفترة الدعم اللازم من المقربين، فيشعر بأّنه متورط ولا حل أمامه للتخلص من هذا الوضع عندها يحدث الضغط النفسي كنتيجة أخيرة عندما لا يستطيع الفرد أن يتكيف مع الضغوط النفسية التي يدرك بأنها مهددة .

وتتجلى اهمية البحث في معرفة العلاقة بين الاحتراق النفسي والضغوط النفسية لدى المربين وبالأخص التربية الرياضية في محافظة المثنى.

ويهدف البحث الى:

١- التعرف على الاحتراق النفسي والضغوط النفسية لدى مدرسي ومدرسات التربية الرياضية في محافظة المثنى.

٢- التعرف على الاحتراق النفسي والضغوط النفسية لدى مدرسي ومدرسات التربية الرياضية وفق متغير الجنس.

٣- التعرف على الاحتراق النفسي والضغوط النفسية لدى مدرسي ومدرسات التربية الرياضية وفق متغير العمر.

٤- التعرف على الاحتراق النفسي والضغوط النفسية لدى مدرسي ومدرسات التربية الرياضية وفق الحالة الاجتماعية (متزوج – أعزب).

٢- اجراءات البحث:

٢-١ منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث

٢-٢ مجتمع وعينة البحث: تكون مجتمع البحث من جميع مدرسي ومدرسات التربية الرياضية في محافظة المثنى للعام الدراسي ٢٠١٥- ٢٠١٦ حيث بلغ العدد الكلي للمدرسين (١٢٤) مدرس ومدرسة حيث كانت نسبة العينة للمجتمع ١٠٠% وقسم الباحثان مجتمع البحث وفق متغير الجنس

(ذكور- إناث) وبواقع (٩٦) مدرس و(٢٨) مدرسة ووفق متغير العمر(٢٨-٦٣) سنة للمدرسي في التربية الرياضية ووفق متغير الحالة الاجتماعية (متزوج – أعزب) من حيث كان (٦٨) مدرس متزوج و(٥٦) أعزب .

٢-٣-١ وسائل جمع المعلومات وأجهزة ومستلزمات البحث:

- المصادر العربية والأجنبية .
- استمارة لجمع المعلومات.
- الاستبيان.

٢-٣-٢ الأدوات المستخدمة في البحث:

١- مقياس الاحتراق النفسي:

اعتمد الباحثان مقياس الاحتراق النفسي لمدرسي ومدرسات التربية الرياضية (أ.م.د. قصي عبد اللطيف ، م.م. محمد جواد) ويتكون المقياس من ٢٨ فقره تمثل خمسه ابعاد تخضع لميزان تقدير خماسي (أبداً - نادرا - أحيانا - غالبا - دائماً) (ملحق١)

٢- مقياس الضغوط النفسية :

اعتمد مقياس الضغوط النفسية لمدرسي ومدرسات التربية الرياضية (بدران - ٢٠٠٦) . ويتكون المقياس من ٥٥فقرة تمثل بـ ٥ ابعاد تخضع لميزان تقدير خماسي تتمثل بالتدرج (ابداً=١ , نادراً =٢ , أحياناً =٣ , غالباً =٤ , غالباً جداً = ٥) موزعة على خمسة عوامل الدرجة العليا للمقاييس = (٢٧٥) والدرجة الدنيا للمقياس =(٥٥) والمتوسط الفرضي= (١٦٥) (ملحق٢)

٢-٤ التجربة الاستطلاعية:

أجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٢٠١٥/١/١١ وقد تم تطبيق على المدرسين البالغ عددهم (١٠) والغرض من استخدام اجراء التجربة هو للتأكد من سهولة وسلامة الأسئلة ولاكتشاف السلبيات التي ترافق عملية إجراء البحث وهي :

- التأكد من صلاحية الاستمارة .
- التعرف على المعوقات التي ترافق إجراء عملية إجراءات البحث وتفاديها .

٢-٥ الأسس العلمية للاختبار:

أولاً:- معامل الصدق:

تم التحقق من صدق كل من المقياسين (الضغوط النفسية والاحتراق النفسي) من خلال إيجاد صدق المحتوى وذلك بعرض المقياسين على مجموعة من الخبراء والمختصين في العلوم التربوية والنفسية والتربية الرياضية وبعد الاطلاع على إجابات الخبراء عن فقرات المقياسين ومدى ملائمتها لعينة البحث تبين إن هناك اتفاقا تاما وبنسبة (١٠٠%) حول الفقرات جميعها وعلى هذا الأساس تم التأكد من صدق الاختبار واعتماد المقياسين في البحث .

ثانياً:- معامل ثبات الاختبار:

ويقصد به هو "إن يعطينا الاختبار النتائج نفسها عند إعادة تطبيقه على الأفراد أنفسهم " ولغرض التأكد من حصول المقياسين على درجة ثبات عالية قام الباحثان بتطبيق الاختبار على عينة مكونة من (٣٥) مدرسي ومدرسات التربية الرياضية محافظة المثنى وبتأريخ ١٨/١/ ٢٠١٥ وأعيد تطبيق الاختبار بعد أسبوع تحت ظروف الاختبار الأول نفسها وعلى العينة ذاتها ثم تم حساب معامل الارتباط البسيط بين نتائج الاختبارين الأول والثاني لمعرفة معامل الثبات بينهما كما في جدول (١).

جدول (١) يبين حساب معامل الثبات باستخدام أسلوب إعادة الاختبار للاحتراق النفسي والضغوط النفسية

الاختبار	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
الاحتراق النفسي	٠,٤١٩	٠,٣٢	٠,٠٥	٣٣
الضغوط النفسية	٠,٥٢٥			

ثالثاً:- الموضوعية:

وقد تميز الاختبار الحالي بوضوح فقراته وبساطتها ويمكن تفسير البيانات التي نحصل عليها بدقة وأسئلة محددة وكذلك إجابته , ويستطيع أفراد العينة فهم عباراته والإجابة عنها بسهولة وبدون أي التباس مما يؤكد موضوعية الاختبار.

٢-٦ التجربة الرئيسية:

اجرى الباحثان التجربة الرئيسية في اليوم المصادف ١٨/١/٢٠١٥ على مدرسي ومدرسات التربية الرياضية المشمولة بالبحث

٢-٧ الوسائل الإحصائية: استعمل الباحثان الحقيبة الإحصائية spss حيث تناولت الإحصائيات التالية:

- اختبار(ت) للعينة الواحدة.
- اختبار (ت) للعينات المترابطة.
- الوسط الفرضي.
- معامل الارتباط
- كا٢

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

من اجل تحقيق أهداف البحث والتوصل إلى النتائج أجرى الباحثان معالجة إحصائية للبيانات الخام التي حصلت عليها من خلال تطبيق مقياسي البحث (الاحتراق النفسي) و(الضغوط النفسية) على أفراد عينة البحث وصولا إلى النتائج المعبرة عن إمكانية تحقيق الأهداف وفيما يلي عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث .

٣-١ التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى مدرسي ومدرسات محافظة المثنى.

جدول (٢) يبين مستوى مقياس الاحتراق النفسي لمدرسي محافظة المثنى

المقياس	العدد	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	الخطأ المعياري	معنى الدلالة
الاحتراق النف	١٢٤	٥٦	٨٨,٢٧	٢٣,٣٦	٤٢,٠٧	٠,٠٥	٢,٠٩	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية١٢٤- ١ = ١٢٣ وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) تساوي (١,٦٥٨)

أظهرت نتائج البحث من خلال الجدول (٢) أن المتوسط الحسابي لمقياس الاحتراق النفسي هو (٨٨,٢٧) وبانحراف معياري (٢٣,٣٦) أما الوسط الحسابي عند مقارنته بالمتوسط الفرضي للمقياس الذي يساوي (٥٦) فيكون أكبر من المتوسط الفرضي وباستخدام (ت) للعينة الواحدة حيث كانت القيمة التائية المحسوبة (٤٢,٠٧) وهي أعلى من القيمة التائية الجدولية المساوية (١,٦٥٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١٢٣) ويدل على أن مستوى الدلالة معنوية .حيث أظهر النتائج إن العينة لديها مستوى متوسط من الاحتراق النفسي ويعزو الباحثان ذلك إلى ظروف العمل الصعبة وغالبا ما يصاب في ذلك هم العاملين في مجال الخدمات الإنسانية كالمدرسين والباحثين والأطباء ... الخ لأن وظائفهم تركز على تقديم الخدمات والمساعدة وتتطلب منهم مشاركة وجدانية وتعاطفاً إنسانياً وجهداً متواصلاً قد يؤدي إلى توتر شديد وإنهاك بدني وعقلي وهذا ما يسمى بالاحتراق النفسي.

٣-٢ التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى مدرسي ومدرسات محافظة المثنى.

جدول (٣) يبين مستوى مقياس الضغوط النفسية لدى مدرسي محافظة المثنى

المقياس	العينة	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	الخطأ المعياري	معنى الدلالة
الضغوط النفسية	١٢٤	١١٠	١٦٦,٢١	٣٩,٣٠	٤٧,٠٩	٠,٠٥	٣,٥٢	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية١٢٤– ١ = ١٢٣ وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) تساوي (١,٦٥٨)

أظهرت نتائج البحث من خلال الجدول (٣) أن المتوسط الحسابي لمقياس الضغوط النفسية هو (١٦٦,٢١) وبانحراف معياري (٣٩,٣٠) أما الوسط الحسابي عند مقارنته بالمتوسط الفرضي للمقياس * الذي يساوي (١١٠) فيكون أكبر من المتوسط الفرضي وباستخدام (ت) للعينة الواحدة حيث كانت القيمة التائية المحسوبة (٤٧,٠٩) وهي أعلى من القيمة التائية الجدولية المساوية (١,٦٥٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١٢٣) ويدل على أن مستوى الدلالة معنوية .حيث أظهر النتائج إن العينة لديها مستوى عالي من الضغوط النفسية ويعزوا الباحثان ذلك إلى أن كافة الضغوط النفسية هي من الظواهر الإنسانية المعقدة والتي تتجلى في كافة المجالات البايلوجية والنفسية والاجتماعية والاقتصادية والمهنية حيث إنها تكون متجسدة في الوسط الذي يعيشون فيه ومن أبرز المجالات التي تعتبر كمصادر للضغط النفسي البيئة الطبيعية مثل درجات الحرارة وهذا ما نجده في ساحات المدرسة , الكوارث الكونية ضيق السكن أيضاً وضعف الإضاءة.

٣-٣ التعرف على الفروق في مقياسي الاحتراق النفسي والضغوط النفسية وفق متغير (الجنس).

جدول (٤) يبين الفروق لمقياسي الاحتراق النفسي والضغوط النفسية وفق متغير(الجنس)

الاحتراق النفسي							
ت	العينة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	مستوى الدلالة
١	ذكور	٩٦	٩١,٦٩	٢٢,٠٦	٣,١٢	١,٦٥٨	معنوي
٢	إناث	٢٨	٧٦,٥٣	٢٤,٢٧			
الضغوط النفسية							
ت	العينة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	مستوى الدلالة
١	ذكور	٩٦	١٧٢,١٩	٣٥,٠٨	٣,٢٥	١,٦٥٨	معنوي
٢	إناث	٢٨	١٤٥,٧١	٤٤,٣٠			

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية ١٢٤–٢ = ١٢٢ وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) تساوي (١,٦٥٨). ويظهر في الجدول (٤) وجود فروق في مقياس الاحتراق النفسي وفق متغير الجنس ولصالح الذكور حيث بلغ الوسط الحسابي لمقياس الاحتراق النفسي للذكور(٩١,٦٩) وبانحراف معياري (٢٢,٠٦) أما قيمة الوسط الحسابي للإناث فقد بلغ (٧٦,٥٣) وبانحراف معياري (٢٤,٢٧) للاحتراق النفسي أما قيمة ت المحسوبة فقد بلغت (٣,١٢) هي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (١,٦٥٨) عند درجة حرية (١٢٢) ومستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا ما يدل على وجود فروق في الاحتراق النفسي ولصالح الذكور ويعزوا الباحثان إن الظروف التي تحيط بالمدرسين والمدرسات منها ظروف معيشية وأسرية وغيرها يكون عاتقها الأكبر على الذكور فمن خلال تعرضهم لضغوط خلال التدريس أو الأسرة تدفع إلى الإحباط لذا المصادر الاجتماعية وعدم التكيف النفسي لها تؤدي إلى عدم مقدرتهم لحل المشكلات مما تؤدي إلى الاحتراق النفسي. أما مقياس الضغوط النفسية فظهر في الجدول (٤) وجود فروق في المقياس وفق متغير الجنس ولصالح الذكور فقد بلغ الوسط الحسابي للذكور (١٧٢,١٩) بانحراف معياري (٣٥,٠٨) للذكور أما الإناث فبلغ الوسط الحسابي (١٤٥,٧١) بانحراف معياري (٤٤,٣٠) للضغوط النفسية أما قيمة ت المحسوبة فقد بلغت(٣,٢٥) هي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (١,٦٥٨) عند درجة حرية (١٢٢) ومستوى دلالة (٠,٠٥) ويعزو الباحثان ذلك إلى إن ما يظهر هو مقارنة الشخص في متطلبات تطلب منه وقدرته على مواجهة هذه المتطلبات كأن تكون متطلبات في عمله كمدرس أو متطلباته الأسرية ولكن عندما يحدث عدم التوازن بين هذه المتطلبات لا يتحكم الفرد بها وتظهر الاستجابات الخاصة به الناتجة عن الضغط النفسي .

٣–٤ التعرف على الفروق في مقياسي التوافق الدراسي والذكاء الانفعالي وفق متغير (الحالة الاجتماعية).

٣-٤-١ عرض وتحليل ومناقشة الفروق في مقياسي الاحتراق النفسي والضغوط النفسية وفق متغير الحالة الاجتماعية

جدول (٥) يبين الفروق بين الاحتراق النفسي والضغوط النفسية لدى مدرسي ومدرسات محافظة المثنى تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية(متزوج وأعزب)

الاحتراق النفسي							
ت	العينة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	مستوى الدلالة
١	متزوج	٦٨	٩٢,٨٩	٢٢,٨٩	٢,٤٧٨	١,٦٥٨	معنوي
٢	أعزب	٥٦	٨٢,٦٦	٢٢,٨٨			
الضغوط النفسية							
ت	العينة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	مستوى الدلالة
١	متزوج	٦٨	١٧٧,٦٦	٣٣,٧٩	٣,٧٥	١,٦٥٨	معنوي
٢	أعزب	٥٦	١٥٢,٣٢	٤١,٢٩			

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية ١٢٤ – ٢ = ١٢٢ وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) تساوي (١,٦٥٨).

ويظهر في الجدول (٥) وجود فروق في مقياس الاحتراق النفسي وفق متغير الحالة الاجتماعية ولصالح الحالة متزوج حيث بلغ الوسط الحسابي لمقياس الاحتراق النفسي للحالة متزوج هي (٩٢,٨٩) وبانحراف معياري (٢٢,٨٩) أما قيمة الوسط الحسابي للحالة أعزب فقد بلغ (٨٢,٦٦) وبانحراف معياري (٢٢,٨٨) للاحتراق النفسي أما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (٢,٤٧٨) هي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (١,٦٥٨) عند درجة حرية (١٢٢) ومستوى دلالة (٠,٠٥). ويعزوا الباحثان إن لوجود الفروق في متغير الاحتراق النفسي ولصالح المتزوجين هو نتيجة المسئوليات الواقعة على عاتق المتزوجين إضافة إلى مسئولياتهم المهنية مما يزيد توترا نفسيا حيث تعتبر الأسرة من مصادر الاحتراق النفسي وهي واجبات أسرية تفوق طاقة الفرد عكس ما هو عليه عند المدرس الأعزب.

أما من ناحية الضغوط النفسية فقد بلغ الوسط الحسابي للحالة متزوج (١٧٧,٦٦) وبانحراف معياري (٣٣,٧٩) أما قيمة الوسط الحسابي للحالة أعزب فقد بلغ (١٥٢,٣٢) وبانحراف معياري (٤١,٢٩) للضغوط النفسية أما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (٣,٧٥) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (١,٦٥٨) عند درجة حرية (١٢٢) ومستوى دلالة (٠,٠٥). ويظهر في الجدول(٥) توجد فروق بين الحالة الاجتماعية (متزوج –أعزب) ولصالح الحالة (متزوج) ويعزى ذلك إلى كثرة المثيرات الأسرية والتوتر الأسري مما تولد ضغوطاً تشير إلى ردود أفعال لهذه المثيرات وتعتبر استجابات فسيولوجية (صحية) وسلوكية ومعرفية جميعها تتضمن استجابات للضغط النفسي أي مصادر داخلية للضغوط حيث يطمح الفرد إلى أهداف معينه وتدفع مثيرات أو دوافع أسرية دون تحقيقها .

٣-٤-٢ عرض وتحليل ومناقشة العلاقة بين الاحتراق النفسي والضغوط النفسية لدى مدرسي ومدرسات محافظة المثنى وفق بعض المتغيرات(الجنس- الحالة الاجتماعية - العمر).

جدول(٦) يبين العلاقة بين مقياسي الاحتراق النفسي والضغوط النفسية وفق المتغيرات (الجنس- العمر الحالة الاجتماعية)

المتغيرات		العينة	المقياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعـ	قيمة الارتباط	مستوى الدلالة	معنى الدلالة
الجنس	الإناث	٢٨	الاحتراق النفسي	٧٦,٥٣	٢٤,٢٧	٠,٤٩٩**	٠,٠٥	معنوي
			الضغوط النفسية	١٤٥,٧١	٤٤,٣٠			
	الذكور	٩٦	الاحتراق النفسي	٩١,٦٩	٢٢,٠٦	٠,٣٠٨**	٠,٠٥	معنوي
			الضغوط النفسية	١٧٢,١٩	٣٥,٨٠			
الحالة الاجتماعية	متزوجين	٦٨	الاحتراق النفسي	٩٢,٨٩	٢٢,٨٩	٠,٢٤٣*	٠,٠٥	معنوي
			الضغوط النفسية	١٧٧,٦٦	٣٣,٧٩			
	أعزب	٥٦	الاحتراق النفسي	٨٢,٦٦	٢٢,٨٨	٠,٤٩٥**	٠,٠٥	معنوي
			الضغوط النفسية	١٥٢,٣٢	٤١,٢٩			
العمر	(٢٨-٦٣) سنة	١٢٤	الاحتراق النفسي	٨٨,٢٧	٢٣,٣٦	٠,٤١٠**	٠,٠٥	معنوي
			الضغوط النفسية	١٦٦,٢١	٣٩,٣٠			

ومن خلال الجدول (٦) لاحظ الباحثان بأن هنالكً وجود علاقة ارتباط دالة معنوية بين مقياسي الاحتراق النفسي والضغوط النفسية تبعاً لمتغيرات البحث فعند متغير الجنس (الذكور والإناث) فقد بلغت قيمة الارتباط المحسوبة للإناث على مقياسي الاحتراق النفسي والضغوط النفسية (٠,٤٩٩**) وهي أعلى من قيمة الارتباط الجدولية (٠,٣٧) عند درجة حرية (٢٦) وبمستوى دلالة (٠,٠٥) بينما كانت قيمة الارتباط المحسوبة للذكور (٠,٣٠٨**) وهي بذلك أعلى من درجة الارتباط الجدولية البالغة (٠,١١) بدرجة حرية (٠,٢٠) وعند مستوى دلالة (٠,٠٥). ومن خلال الجدول (٦) لاحظ الباحثان هناك علاقة إيجابية ذات معنى بين الاحتراق النفسي والضغوط النفسية ويعزو الباحثان إن المقياسين مرتبط أحدهما بألا خر باختلاف الأجناس وبدرجات متفاوتة إلا أن كلاهما يُعَبَر عنهما من خلال الدوافع المواجهة للفرد إذ أن تزايد الضغوط واستمرارها وعدم قدرة الفرد على مواجهتها يمكن أن يؤدي إلى إحساس الفرد بالاحتراق النفسي وهو حالة الإجهاد التي تصيب الفرد نتيجة لأعباء العمل والمتطلبات الزائدة بما يفوق طاقاته وإمكانياته وينتج عنه مجموعه من الأعراض النفسية والعقلية والجسدية ويحدث الاحتراق نتيجة نهائية

للضغوط ويستدل عنها بشعور الفرد بالاستنزاف الجسمي والنفسي ويشعر الإنسان بفقدان الطاقة الحيوية والتحول السلبي في استجابات الفرد وتعامله مع الآخرين

أما في حالة متغير الحالة الاجتماعية(متزوج –أعزب) فقد بلغت قيمة الارتباط المحسوبة للحالة متزوج على مقياسي الاحتراق النفسي والضغوط النفسية (٠,٢٤٣*) وهي أعلى من قيمة الارتباط الجدولية (٠,٢٣) عند درجة حرية (٦٦) وبمستوى دلالة (٠,٠٥) بينما كانت قيمة الارتباط المحسوبة للحالة أعزب (٠,٤٩٥**) وهي بذلك أعلى من درجة الارتباط الجدولية البالغة (٠,٢٧) بدرجة حرية (٥٦) وعند مستوى دلالة (٠,٠٥) . ومن خلال الجدول (٦) لاحظ الباحثان هنالك علاقة دالة معنوية بين مقياسي الاحتراق النفسي والضغوط النفسية وفق متغير الحالة الاجتماعية (متزوج – أعزب) ويعزى ذلك إلى الوسط الاجتماعي وقلة النشاطات الرياضية تؤدي إلى تعرض المهنيون لظاهره نفسية نتيجة عدم قدرتهم على التكيف مع ضغوط العمل يؤدي إلى شعورهم بعدم الاهتمام والتوتر وهذا أغلب ما يوجد عند المتزوجين لكثرة المسؤوليات الزوجية بالإضافة لا يوجد الوقت الكافي للممارسة الرياضية والتخفيف عن الأعباء البدنية . أما من ناحية العمر (٢٨–٦٣) سنة فقد بلغت قيمة الارتباط المحسوبة بين مقياسي الاحتراق النفسي والضغوط النفسية (٠,٤١٠) وهي أعلى من قيمة الارتباط الجدولية (٠,١٧) عند درجة حرية (١٢٤) وبمستوى دلالة (٠,٠٥) ويلاحظ من الجدول (٧) هنالك علاقة ارتباط دالة معنوياً بين مقياسي الاحتراق النفسي والضغوط النفسية وفق متغير العمر ويعزى ذلك إلى أن العمر مرتبط بعوامل جسمية وبيئية حيث كلما تقدم الفرد بالعمر قلت النشاطات الحيوية مما يعطي فرصة للضغوط النفسية والمشاكل الاجتماعية للازدياد وإثارة الاحتراق النفسي وخلاصة ما تقدم فإن مقياسي الاحتراق النفسي والضغوط النفسية مرتبطة إيجابياً أي كلما زادت الضغوط النفسية أدت إلى حدوث الاحتراق النفسي حيث يحدث الاحتراق النفسي نتيجة للضغوط والتي يستدل على وجودها التحول السلبي في معاملة الفرد مع الآخرين والاستنزاف الجسمي والانفعالي بشكل كامل بسبب الضغط الزائد عن الحد وينتج عنه عدم التوازن بين المتطلبات والقدرات بحيث يشعر الفرد بأنه غير قادر على التكامل مع أي ضغط إضافي في الوقت الحالي مما يؤدي للاحتراق

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

١- إن مدرسي ومدرسات التربية الرياضية في محافظة المثنى لديهم احتراق نفسي متوسط ناتج عن ضغوط نفسية اجتماعية وبدنية ومهنية

٢- وجد إن هنالك فروق في الاحتراف النفسي والضغوط النفسية لدى مدرسي ومدرسات التربية الرياضية في محافظة المثنى

٣- وجد إن الضغوط النفسية والاحتراق النفسي يكون بازدياد عند التقدم بالعمر لدى مدرسي ومدرسات التربية الرياضية محافظة المثنى.

٤- يزداد الاحتراق النفسي نتيجة لزيادة الضغوط النفسية لدى مدرسي ومدرسات التربية الرياضية محافظة المثنى.

٤-٢ التوصيات:

١- بما إن الضغوط النفسية للمدرسين والمدرسات هي الأبرز لدى توصى الدراسة بالعمل على تقليل مصادر الضغط النفسي لدى مدرسي ومدرسات التربية الرياضية من قبل إدارة المدارس في ما يتعلق بتوفير الأجهزة والأدوات والقاعات الرياضية المغلقة في المدارس.

٢- التركيز من إدارة المدارس والتربية والتعليم بتخفيف الضغوط على المدرسين من خلال توفير الأنشطة الرياضية وإشراك جميع المدارس ضمن الأنشطة الرياضية.

٣- العمل على دورات توجيهية وإرشادية تخاطب المدرسي والمدرسات التربية الرياضية وكيفية التغلب على الاحتراق والنفسي والتخلص من الضغوط.

٤- العمل على توفير المكافئات من قبل التربية والتعليم حول زيادة المنافسات بين مدرسي ومدرسات التربية الرياضية من خلال إشرافهم على الأنشطة الرياضية الطلابية.

المصادر

- البيلاوي-حسن , العلاقة بين النظرية والممارسة التعليمية في مهنة التعليم، وجهة نظر نقدية ، مؤتمر رابطة التربية الحديثة الحادي عشر، القاهرة ١٩٩٠.
- الجوارنه - أسامة والمعتصم بالله , مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة ومعلماتها في محافظة اربد وعلاقتها ببعض المتغيرات" البطاينه , مجلة اتحاد الجامعات العربية,المجلد٢العدد(٢) , ٢٠٠٤
- الحسيني عبد الله - عبد العزيز بن ، ضغوط الحياة , أسبابها , الوقاية من آثارها , أساليب التعايش معها, الرياض, دار اشبيليا للنشر, ٢٠٠٠
- الخطيب والحديدي - جمال , ومنى , المدخل إلى التربية الخاصة , العين , الإمارات العربية المتحدة , مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع , ١٩٩٩
- العنزي-عايش بن سمير معز , علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات الشخصية لدى العاملين في المرور بمدينة الرياض, رسالة ماجستير غير منشورة , جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية, ٢٠٠٤
- سلامة وعلاونة-كايد-شفيق ، خصائص المعلم الناجح كما يراها المشرفون والمديرون والمعلمون والطلبة : ، مجلة دراسات تربوية، رابطة التربية الحديثة، م٧، ج ٤٣، القاهرة ١٩٩٣ .
- رواني والكيلاني-كمال وأتمار , مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي المدارس الحكومية في الأردن ، المجلة التربوية ، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت، ع (١٩) أ (٥)، شتاء ١٩٨٩ .
- زهران-حامد عبد السلام ، علم النفس الاجتماعي , القاهرة , دار الفكر العربي , ١٩٧٩ .
- آل مشرف فريدة ٢٠٠٢ ، مصادر الاحتراق النفسي التي تتعرض لها عينة من عضوات هيئة التدريس بجامعة الملك سعود بالرياض مجلة دراسات الخليج والجزيرة العربية , المجلد , ٢٨ , العدد١٠٥

ملحق (١) استمارة مقياس الاحتراق النفسي

"الاحتراق النفسي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى مدرسي ومدرسات التربية الرياضية في محافظة المثنى"

عزيزي المدرس/المدرسة:

يروم الباحثان بقيام دراسة علمية لدى تضع بين أيديك مجموعة من الفقرات التي تعبر عن الحالات التي تنتابك راجية منك وضع علامة (√) أمام العبارة التي تنطبق عليك علماً إن المعلومات في غاية السرية.

تعليمات الإجابة:

١- الإجابة على المقياس بصدق وأمانة .

٢- عدم ترك أي فقرة دون إجابة .

٣- عدم ذكر الأسماء .

٤- إن هذا المقياس معد لأغراض البحث العلمي فقط .

مثال/إذا كان رأيك (أبداً – نادرا – أحيانا – غالبا – دائماً) على الفقرة ضع علامة (√)

ت	الفقرات	أبداً	نادر	أحياناً	غالباً	دائماً
١	أشعر بأن تصرفات تلاميذي تزيد من ضغوط العمل عليه		√			

ت	الفقرات	أبداً	نادراً	أحيانا	غالباً	دائما
١	أشعر بأن تصرفات تلاميذي تزيد من ضغوط العمل عليه					
٢	أشعر لأن زملائي يشعرون بأني لا أودي عملي بشكل جيد					

٣	يضايقني ما ألقاه من صعوبات في التعامل مع الإدارة					
٤	تضايقني مطالب المرشد					
٥	أشعر بأن أولياء أمور الطلبة لا يشعرونني ما أستحقه من تقدير					
٦	أشعر بالضيق بسبب عدم مقدرتي على إنجاز ما يطلب مني					
٧	أشكو من تكرار تعرض لبعض مظاهر المرض مثل (أوجاع المعدة , ألام الظهر, الصداع....)					
٨	أفقد صبري عندما لا يستجيب طلابي لمطالبتي الدراسية منهم					
٩	يضايقني عدم تعاون زملائي معي فيما يتصل بعملي					
١٠	أشعر بأن الإدارة تهتم بالأعمال الروتينية أكثر من اهتمامها					
١١	أشعر بأن زيادة المرشد التي تهدف					
١٢	أشعر بأن مهنة التدريس من أقل المهن من حيث التقدير الاجتماعي					
١٣	أشعر أن الوقت المتاح لي أقل من متطلبات عملي					
١٤	أحس بالإعياء لأقل جهد أبذله					
١٥	يضايقني ما أحس به من نقص في دافعية طلابي					
١٦	تضايقني بعض التصرفات الشخصية لزملائي					
١٧	أحس بأن عملي لا يلقى ما يستحقه من تقدير لدى الإدارة					
١٨	أحس بأن عملي لا يلقى ما يستحقه من تقدير لدى المشرف					
١٩	أشعر بان فرص الترقي المادي في مهنة التدريس أقل منها في المهن الأخرى					
٢٠	أشعر بالعجز عن التعبير لرؤسائي عما أتعرض له من ضغوط العمل					
٢١	أشعر بالإنهاك في نهاية اليوم المدرسي					
٢٢	اشعر بصعوبة في ضبط الصف					
٢٣	أحس بأن بعض المدرسين يمارسون ضغطاً على زملائهم غير المساير به لهم					
٢٤	أشعر بالضيق عندما أجد نفسي مضطراً الآن أسلك على غير طبيعي في التع مع الإدارة					
٢٥	أشعر بصعوبة فهم توجيهات المرشد المرتبط بتطور العملية التدريسية					
٢٦	أشعر بأن فرص الترقي المعنوية في مهنة التدريس أقل منها في المهن الأخرى					
٢٧	تضايقني تضحيتي بوقت راضي في سبيل إنجاز متطلبات عملي					
٢٨	أشعر بأني في حاجة للشكوى لغيري عما ألقاه في مهنة التدريس					

"

ملحق (٢) استمارة مقياس الضغوط النفسية

"الاحتراق النفسي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى مدرسي ومدرسات التربية الرياضية في محافظة المثنى
عزيزي المدرس/المدرسة :

يروم الباحثان بقيام دراسة علمية لدى تضع بين أيديك مجموعة من الفقرات التي تعبر عن الحالات التي تنتابك راجية منك وضع علامة (√) أمام العبارة التي تنطبق عليك علماً إن المعلومات في غاية السرية.

تعليمات الإجابة:

١- الإجابة على المقياس بصدق وأمانة .

٢- عدم ترك أي فقرة دون إجابة .

٣- عدم ذكر الأسماء .

٤- إن هذا المقياس معد لأغراض البحث العلمي فقط .

مثال/إذا كان رأيك (أبداً – نادرا – أحيانا – غالبا – غالباً) على الفقرة ضع علامة (√)

ت	الفقرات	أبداً	نادر	أحياناً	غالباً	غالبا جداً
١	راتبي يتناسب مع درجتي الوظيفية.		√			

ت	الفقرات	أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	غالباً جداً
١	تنقصني الفرص اللازمة للارتقاء بوظيفتي.					
٢	اشعر بالحساسية تجاه نقد المجتمع لمهنتي.					

٣	توجد خلافات دائمة بين زملائي في المدرسة.					
٤	يوجد بدل طبيعة عمل لمعلم التربية الرياضية.					
٥	كثرة مسئولياتي تعرضني للمرض بصفة مستمرة.					
٦	لا يحتاج معلمو التربية الرياضية إلى تحضير دروس.					
٧	ما أتقاضاه من راتب لا يستحق بذل الكثير من الجهد.					
٨	يحسن مشرف التربية الرياضية معاملتي إثناء زيارته لي.					
٩	أتعامل مع زملائي المعلمين في المدرسة دون أي عصبية.					
١٠	وقت العمل المخصص يسمح بأداء كل ما هو متوقع تنفيذه.					
١١	استطيع أدارة وقتي(واجبات اجتماعية- عمل إضافي- دورات صقل).					
١٢	تتطابق كثير من القيم التي أؤمن بها مع قيم مهنة تدريس التربية الرياضية					
١٣	اضطر للعمل خارج مهنة تدريس التربية الرياضية للتغلب على أعباء الحياة.					
١٤	توجيه مشرف التربية الرياضية يلهمني الكثير لتحسين أدائي في تدريس التربية الرياضية.					
١٥	يشجع أولياء الأمور أبناءهم على الاهتمام بدروس التربية الرياضية وأنشطتها المختلفة.					
١٦	يشجع أولياء الأمور أبناءهم على الاهتمام بدروس التربية الرياضية وأنشطتها المختلفة.					
١٧	خروج بعض التلاميذ عن السلوك الرياضي إثناء دروس التربية الرياضية يسبب لي الإحباط.					
١٨	ابذل قصارى جهدي أكثر مما هو متوقع مني كي أساعد على نجاح مهنة التربية الرياضية.					
١٩	اعتقد انه إن ارتقيت علمياً في مهنة تدريس التربية الرياضية سيكون لي مكانة أعلى في المجتمع.					
٢٠	ب العامل الثاني: الضغوط النفسية المتعلقة بالتوجيه الفني.					
٢١	اعرف مسؤوليات وظيفتي .					
٢٢	استطيع التحكم بانفعالاتي.					
٢٣	اشعر بالإرهاق بعد إنهاء اليوم الدراسي.					
٢٤	أتقاضى أجرا عن الإعمال الإضافية بالمدرسة.					
٢٥	أرى إن توجيه المشرف يمثل سلطة التخويف أكثر منه توجيه.					
٢٦	عدم صرف بدل انتقال لي يشكل عبئاً كبيراً على ميزانيتي.					
٢٧	أتحمل مسؤوليتي عن أخطائي في دروس التربية الرياضية.					
٢٨	أناقش المشكلات التي تواجهني مع مشرف التربية الرياضية.					
٢٩	أقوم بكل الإعمال الإضافية بالمدرسة خارج تخصصي ا					

	لمهني.					
٣٠	التوجيه الإشرافي يتم على أساس تقويم موضوعي لا تسوده النظرة الذاتية.					
٣١	اشعر بالرضا عن التوجيهات الفنية التي تصدر لي من مشرف التربية الرياضية					
٣٢	مستقبل مهنة تدريس التربية الرياضية لا يقل شأناً عن مستقبل المهن الأخرى.					
٣٣	استغرق وقتاً طويلاً في مناقشة بعض إفراد المجتمع لإقناعهم بمهنة تدريس التر الرياضية.					
٣٤	فرص الترقية بالمدرسة محدودة.					
٣٥	معظم أصدقائي من نفس المدرسة.					
٣٦	من الصعب أن أتورط في بعض المشاكل.					
٣٧	أتقبل قرارات مشرف التربية الرياضية دون عصبية حتى لو كانت خاطئة.					
٣٨	أنا سعيد لأنني اخترت العمل بمهنة التربية الرياضية دون سواها من المهن الأخرى.					
٣٩	أوظف قدراتي بشكل صحيح.					
٤٠	فرص النمو الوظيفي واضحة بالمدرسة.					
٤١	أتعاون مع زملائي لتحقيق خطة التربية الرياضية.					
٤٢	اعتبر نفسي مسؤلاً إذا فشلت في مهمة ما تخص عملي.					
٤٣	اشعر بتقدير من المجتمع لأنني خريج التربية الرياضية.					
٤٤	أقبل أي مسؤوليات توكل إلي حتى استطيع أن استمر في عملي.					
٤٥	اضبط انفعالاتي، بحيث لا تؤثر سلباً في أداء التلاميذ لحصة التربية الرياضية					
٤٦	فرص النمو الوظيفي واضحة بالمدرسة.					
٤٧	أتعاون مع زملائي لتحقيق خطة التربية الرياضية.					
٤٨	يوجد أدوات كافية لممارسة الأنشطة الرياضية تتناسب مع عدد التلاميذ بالمدرسة.					
٤٩	لدي ثقة بنفسي.					
٥٠	اهتم بمظهري العام.					
٥١	أتقبل النقد من الآخرين.					
٥٢	انظم البيئة المادية للملعب من تخطيط وأدوات.					
٥٣	عندما أكون بالملعب لا استطيع التفكير في عمل أخر.					
٥٤	احرص على الحصول على الانجازات كلما أمكن ذلك.					
٥٥	اجد آذاناً صاغية عندما أريد أن أتحدث مع زميل ما في مشكلتي.					