مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية /المجلد: 08/العدد: 01 -2023، ص: 252_271
ISSN: 2507-7201 EISSN: 2602-6899 NDL: 787-2016
ASJP: https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/208

الاحتراق نفسي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي

Psychological burnout and its relationship to psychological stress among secondary education teachers

سباع إيهاب*[1]، منصوري نبيل[2]

[1] جامعة البويرة (الجزائر) مخبر العلوم الحديثة في الأنشطة البدنية والرياضية، i.sbaa@univ-bouira.dz

[2] جامعة البويرة (الجزائر) مخبر العلوم الحديثة في الأنشطة البدنية والرياضية، n.mansouri@univ-bouira.dz

تاريخ الإرسال: 2022/06/30	تاريخ القبول:2022/11/16	تاريخ النشر: 2023/06/06

الملخص: تعالج الدراسة الحالية موضوع الاحتراق النفسي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي ببعض الثانويات بعين أزال- سطيف ،هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الاحتراق النفسي والضغوط النفسية، تم تطبيق الأدوات في صورتها النهائية على عينة قصدية تتكون من 15 أستاذ من 3 ثانويات بعين أزال وبعد جمع البيانات ومعالجتها بالاستعانة SPSS وباستخدام معامل الارتباط بيرسون والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري حيث توصلنا إلى:

توجد علاقة ارتباطية بين الاحتراق النفسي والضغوط النفسية لدى أ ت ث.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي لدى أ ت ث.

لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية لدى أ ت ث.

الكلمات المفتاحية: الاحتراق النفسي – الضغوط النفسية – أساتذة التعليم الثانوي.

Abstract: The current study deals with the issue of psychological burnout and its relationship to psychological stress among secondary education teachers in some high schools in Ain Azal - Setif. Data collection and processing using SPSS and using Pearson correlation coefficient, arithmetic mean and standard deviation, where we reached: There is a correlative relationship between burnout and psychological stress among ATC. There are statistically significant differences in the psychological combustion of ATS. There are no statistically significant differences in psychological stress among ATS.

There are no statistically significant differences in psychological stress among ATS.

Keywords: - Psychological burnout - Psychological stress - Secondary education teachers.

*المؤلف المرسل.

1- مقدمة ومشكلة البحث:

يعاني الإنسان في عالم اليوم العديد من المشكلات والاضطرابات النفسية، حتى أصبح كل من القلق والضغوط النفسية، والاحتراق النفسي، تمثل ظواهر نفسية تتطلب مزيدا من جهد الباحثين وتفكيرهم يهدف الكشف عن طبيعة كل منها، وتحديد مسبباتها، وكيفية تفادي آثارها السلبية، فنتيجة لظروف الحياة الصعبة التي يمر بها الأفراد وما يرتبط بها من عقبات تعوق مجرى حياتهم ومشكلات تواجههم، ومواقف ضاغطة تعترضهم .أصبح الأفراد في حالة من عدم الاستقرار النفسي نتيجة لتراكم مثل هذه المشكلات وتعقدها.

يعد الاحتراق النفسي أهم أحد الاهتمامات المشتركة بين الباحثين في كل من المجال الطبي والنفسي ،الاجتماعين التنظيمي وهذا ما أدى إلى تعدد الأراء والطروحات حول ماهية هذا المفهوم وهو مصطلح شائع في اللغة الانجلو سكسونية ويستخدم بشكل كبير ليترادف مع مفهوم الاجهاد المهني، أما في اللغة الألمانية قد أطلق عليه تسمية متلازمة الاحتراق، ولكن الاستخدام الشائع في معظم البحوث و الدراسات هو الاحتراق النفسي. (بوفرة ،2012،ص01)

وهو حالة نفسة يصل فيها المعلم إلى الشعور بالاستنزاف البدن والإرهاق العاطف وتكو نٌ اتجاهات سلبية نحو الآخرون مع التقدير السلب لذاته يحدث الاحتراق النفس لدي المعلمين والأساتذة نتيجة لعدد من المشاكل التي ترتبط بشكل مباشر بمهنة التعليم، سواء تعلق منها بالجانب المهن كظروف العمل السيئة والغير المريحة، أو بالجانب العلائق كسوء علاقة التلاميذ أو الإدارة التربوية، ويشير ميلي وآخرون(1999)إلى أن الاحتراق النفس يعتبر من عوامل بقاء المعلم أو انسحابه من العمل أو تحو لٌه إلى عمل تربوي آخر.

(الحرتاوي،1991،ص82)

وظهرت ظاهرة الاحتراق النفسي انتشاراً واسعاً في السنوات الأخيرة ويتوقع زيادة حدوثها في السنوات القادمة نظراً لزيادة الضغوط المرتبطة بعملية التدريب الرياضي من حيث الوقت والجهد وأهمية المكافأة والفوز (راتب، 1997، ص160).

حيث ارتأينا أو توجهنا الى وضع دراسة ساقة ومشابهة لهذه الدراسة ومنها –دراسة بني يونس(2007) ب عنوان "الذكاء الانفعالي وعلاقته بالاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي المرحلة الاساسية في مديرية تربية اربد الثالثة": هدفت الدراسة الى الكشف عن مستوى الذكاء الانفعالي ومستوي الاحتراق النفسي والعلاقة بينهما ومدى اختلافها باختلاف بعض المتغيرات منها :المؤهل العلمي و الجنس، وتكونت عينة البحث من 438 معلم ومعلمة، وأسفرت النتائج عن مستوى ذكاء انفعالي مرتفعا، ومستوى احتراق نفسي متوسطا، ووجود علاقة عكسية بينهما، وعدم وجود فروق دالة احصائيا في العلاقة بين الذكاء الانفعالي والاحتراق النفسي تعزى لمتغير الجنس، ووجود فروق وعلاقة ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير المؤهل.

دراسة سالم لخضر (2019/12/11) " مستوى الاحتراق النفسي لدى الأساتذة و انعكاسه على سير حصة التربية البدنية و الرياضية.

لقد كان عنوان دراستنا هو مستوى الاحتراق النفس ي لدى الأساتذة و انعكاسه على سير حصة التربية البدنية والرياضية لولاية المسيلة ولقد كان من أهداف هذه الدراسة الكشف عن مستوى تأثير كل من الإجهاد الانفعالي برودة المشاعر على سير الحصة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية وكانت مشكلة الدراسة إلى أي مستوى يؤثر الاحتراق النفس ي على سير الحصة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية وكانت فرضيات هذه الدراسة يؤثر الإجهاد الانفعالي و برودة المشاعر بدرجة كبيرة على سير الحصة لدى أساتذة التربية البدنية

والرياضية. وكانت عينة الدراسة هي العينة العشوائية البسيطة بلغت 50 أستاذ من123 أستاذ من المجتمع الأصلي واتبعت هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي لملائمته لهذه الدراسة وكانت أدوات الدراسة هي استمارة استبيان موجهة لأساتذة التربية البدنية والرياضية.

وأسفرت النتائج أن مستوى الاحتراق النفسي و الإجهاد الانفعالي و برودة المشاعر يؤثر بدرجة كبيرة على سير الحصة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

الكلمات المفتاحية :الاحتراق النفسي، الإجهاد الانفعالي، برودة المشاعر.

(سالم 2019/12/11)

تعد الضغوط من المواضيع المهمة التي شغلت حيزا واسعا من اهتمام الباحثين في شتى المجالات وذلك لعلاقتها الوثيقة بصحة الفرد ولتأثيراتها المختلفة عليه سواء في الجانب النفسي أو العقلي أو الجسمي، والتي تصل إلى أضعاف كفاءة وضائف أجهزة الجسم المختلفة، بل أن استمرار هذه الضغوط مع فشل التعامل معها قد يسبب نوعا من الاعياء و الاجهاد العصبي وحتا الموت في بعض الاحيان.

وتعد الضغوط النفسية من بين افرازات النقلة الحضارية التي يشهدها عالمنا، نتيجة الازمات الاقتصادية و الاجتماعية والسياسية والطبيعة وأصبحت الآن رياضية ايضا ,اصبحت تلاحنا في البيت والشارع ومكان العمل مسببة عدة أزمات على الفرد والمجتمع والمنظمة وفي شتى القطاعات سواء قطاع اقتصادي ،صناعي ،تربوي صحي، رياضي...الخ.

يعتبر المربون المتخصصون في مجال التربية الخاصة من أكثر الأشخاص معاناة من الضغوط النفسية و هذا ملا يصاحب مهنتهم من متاعب و عناء و متطلبات مستمرة من طرف المجتمع. و إذا فاقت قدرتهم الجسمية و

النفسية لتحقيقها سيجد المربي نفسه عاجزا عن انجازها و بالتالي ستشكل له ضغط و توتر كبيرين يدفعانها لمحاولة التكيف معها.

حيث توصلنا غلى وضع دراسات سابقة ومشابهة لهذه الدراسة والتي تتمثل في:

– دراسة د. فيصل قاسمي، أ. عبد القادر بلخير (أفريل 2012) ب عنوان "علاقة إدارة الوقت بمستوى ضغوط العمل من وجهة نضر عمال المركبات الرياضية دراسة ميدانية لمركبات ولايتي سطيف والمسيلة":

تناولنا في هذا البحث العلاقة بين إدارة الوقت ومستوى ضغوط العمل لعمال المركبات الرياضية، بخلاف الدراسات السابقة التي درست هذه العلاقة في مجالات علم النفس الصناعي وعلوم التسيير والإدارة والعلوم الاقتصادية، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الفروق بين عمّال المركبات الرياضية وأدائهم للأعمال والمهام الإدارية والفنية والشخصية وكذلك الفروق ي تعرضهم آثار الضغوط المهنية وفقا متغيرات":الجنس، الحالة الاجتماعية، المؤهل العلمي، الخبرة المهنية" ، كما قامت الدراسة بتقديم رؤية مقرحة تسهم ي حسن إدارة الوقت وكذلك حديد طرق التغلب على الإحساس بالضغط لدى عمال المركبات الرياضية. وتكوّن مجتمع الدراسة من موظفي منشآت الرياضية في كل من ولايتي سطيف والمسيلة"، البالغ عددهم (158) موظفا وموظفة، وطبقت الدراسة على عينة عشوائية بسيطة مكونة من (89)موظفا وموظفة، أي حوالي 56 بالمئة من مجتمع الدراسة اصلي خلال العام الدراسي(2011/2010) ، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي مع استخدام أداة الدراسة الرئيسية وهي الاستبيان، الذي اشتمل على (106) عبارة مقسمة على مسة (05) محاور.(قاسمي، بلخير، أفريل 2012)

ومن أهم النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة:

-وجود فروق ذات دالة إحصائية لأعمال والمهام التي يقوم بها العامل وقت الدوام تعزى باختلاف الجنس والحالة الاجتماعية والمؤهل العلمي ،ولا توجد هذه الفروق في حالة اختلاف سنوات الخدمة.

-وجود فروق ذات دالة إحصائية إجابات أفراد العينة حول آثار ضغوط العمل الي يتعرض لها العمّال تعزى باختلاف الجنس والخبرة، ولا توجد هذه الفروق في حالة اختلاف الحالة الاجتماعية والمؤهل العلمي.

-إدارة الوقت بكفاءة دور بين التقليل من آثار ضغوط العمل.

توجد علاقة طردية بين هدر الوقت وزيادة آثار ضغوط العمل.

-تقديم العمّال رؤية مقرحة تسهم في حسن إدارة الوقت من خلال الحرص على الحضور للمنشأة قبل الموعد المحدد وعدم مغادرتها قبل نهاية الدوام والحرص على توظيف استخدام أنظمة المعلومات الحديثة في العمل.

-وبينت الدراسة أن العاملين في المنشآت الرياضية المبحوثة تظهر عليهم آثار جسمية سلبية نتيجة الإحساس بالضغط، تتمثل بالشعور بالتعب والإنهاك، كما بينت الدراسة أن العامل يستخدمون العديد من الطرق بشكل فعال للتغلب على الإحساس بالضغط مثل الحرص على حل المشاكل العائلية الي قد تؤثر على العمل، الحرص على إدارة الوقت بشكل جيد، الحرص على التواصل مع الآخرين.

هذه النتائج الي توصلنا إليها حتم على إدارة المنشآت الرياضية الاهتمام بالوقت وإدارته بكفاءة ليصبح جزءا من الثقافة الإدارية التنظيمية .وزيادة الوعي عند العاملين فيما يتعلق موضوع الضغوط المهنية وتدريبهم على الطرق الملائمة لمواجهتها.

ومن خلال المطلقات السابقة وعلى أساس ما تقدم ارتأينا إلى دراسة العلاقة بين الاحتراق النفسي والضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي ومن هنا نصل إلى صياغة التساؤل العام والتساؤلات الجزئية.

التساؤل الرئيسي :هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الاحتراق النفسي والضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي ؟

التساؤلات الجزئية:

1- هل توجد فروق دالة احصائيا في الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي ؟

2- هل توجد فروق دالة إحصائيا في الضغوط النفسية لدى اساتذة التعليم الثانوي ؟

الفرضية العامة:

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الاحتراق النفسي والضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي.

الفرضيات الجزئية:

1- توجد فروق دالة إحصائيا في الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي.

2- توجد فروق دالة احصائيا في الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي

2- الهدف العام من الدراسة :

تهدف دراستنا إلى معرفة مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي، كما تهدف إلى معرفة مستواه والعلاقة بينه و بين الضغوط النفسية ، مع قياس الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي، وكذلك قياس الضغوط النفسية

أهمية الدراسة: تكمن أهمية الدراسة في تحديد مستوى الاحتراق النفسي يفيد في تحديد أسبابه المؤثرة على اداء الأساتذة مما ينعكس على العملية التربوية

بشكل عام. وكذلك تحديد مستوى الضغوط النفسية يفيد في تحديد أسبابه المؤثرة على أداء الأساتذة مما ينعكس على العملية التربوية بشكل عام.

3-مفاهيم ومصطلحات:

الاحتراق النفسي:(نورالدين عبدلي ، 2019) يعرف بحالة الانهيار النفسي والجسدي التي تعتري المعلم وتجعله ير مبالي بإنجاز عمله ومتبلد في تعاملاته ويظهر ذلك من خلال درجته الكلية على مقياس الاحتراق النفسي المستخدم في هذه الدراسة.

الضـــــغط: وقــد ذكر(خضــر عبــاس بــارون ، 1999)بــأن تعريــف جيبسون(Gibson) هو استجاب مكيفة تتوسطها الفروق الشخصية والعمليات السيكولوجية والتي تحدث نتيجة حدث أو فعل بيئي خارجي، بحيث تضع متطلبات سيكولوجية او مادية مفرطة على الفرد.

الضغوط النفسية: وقد ذكر (مصطفى المظلوم،2002)بأن (غرينبويج ,1984 Grenberg) يعرف الضغوط بأنها رد فعل فسيولوجي وسيكولوجي وعقلي ناتج عن استجابات الأفراد للتوترات البيئية والصراعات والأحداث الضاغطة عويد المشعان. 2001.ص71 .ويشير مصطفى المظلوم (2002)أن كلاً من فولكمان وآخرون (Al & Folkman1979) ؛ وفيولا الببلاوي (1989)يعرفون الضغوط النفسية بأنها عبارة عن حالة عدم توازن يتعرض لها الفرد نتيجة عدم قدرته على الاستجابة للمتطلبات المفروضة عليه.

– وقد ذكر (قاسمي، بلخير 2012)بأن(رندا الياي) عرفتها على أنها" ردة فعل واعية أو غر واعية على التهديدات التي تواجه الفرد سواء كان ذلك حقيقيا أم من نسج الخيال".

أستاذ التعليم الثانوي: هو الشخص الذي يحمل مؤهلا جامعيا يؤهله للعمل مع تلميذ التعليم الثانوي بعد تلقيه إعدادا مهنيا وتكوينا متخصصا بإحدى الجامعات أو المدارس العليا للأساتذة.

4- الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة:

4-1 الطريقة والأدوات:

- المنهج المتبع.

اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي باعتباره يتلاءم مع طبيعة البحث ويعبر المنهج الوصفي عن جمع البيانات بنوعها الكمي والكيفي حول الظاهرة محل الدراسة من أجل تحليلها وتفسيرها لاستخلاص النتائج لمعرفة طبيعتها وخصائصها، وتحديد العلاقات بين عناصرها وبين العناصر الأخرى و الوصول إلى تعميمات.

- الدراسة الإستطلاعية:

إن الدراسة الاستطلاعية عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسئل البحث لمعرفة صلاحيتها، وكذا صدقها وموضوعية النتائج المتحصل عليها في النهاية و الدراسة الاستطلاعية تسبق العمل الميداني المتمثل في توزيع الاختبار، وهي مرحلة من مراحل البحث العلمي لذا قمنا بإجراء لقاءات مع عينة من أساتذة التعليم الثانوي و المتمثلة في 15 استاذ، حيث تم اختيارهم بطريقة قصدية مع اجراء مقابلة مع كل أستاذ وتوزيع استمارة مقياس الاحتراق النفسي الذي يحتوي على 03 ابعاد (الإجهاد الانفعالي- تبلد المشاعر – نقص الشعور بالانجاز) وهي تشتمل على 22 فقرة ومقياس الضغوط النفسية التي تحتوي على 05 أبعاد(البعد الأسري، البعد المالي، البعد المهني ، البعد الاجتماعي، البعد النفسي).

- العينة وطرق اختيارها.

يقصد بالعينة الافراد المستخرجين من المجتمع، وتستخدم للدلالة على جزء من مفردات المجتمع الذي تم اختيارها في هذه الدراسة، وتهدف غالبا لتصميم النتائج على المجتمع، ويعد تحديد عدد مفردات العينة من الامور البالغة الاهمية التي يجب على الباحث الاهتمام بها وهناك أكثر من طريقة يمكن استخدامها لاختيار العينة.وكان اختيار عينة البحث اختيارا قصديا، اخترنا أساتذة من 3 ثانويات وكان عددهم 15 أستاذا.

- مجالات الدراسة.

- **المجال الزماني:** من 10 فيفري2022 إلى 26 مارس2022.
- **المجال المكاني:** ثانويات عين أزال (بعيطيش، دحلب، بن بولعيد)

- إجراءات البحث / الدراسة:

المتغير المستقل: الاحتراق النفسي.

المتغير التابع: الضغوط النفسية.

- الأداة / الأدوات. (كيفياتها- ظروفها- تطبيقها).

إن ادوات البحث هي الوسيلة التي من خلالها يمكن جمع البيانات و المعلومات التي تتعلق بالبحث وهذا يتطلب جمع أكبر حصيلة ممكنة من المعلومات و البيانات وكذلك التوصل إلى الحقائق الخاصة بهذه الدراسة الميدانية، وعلى هذا الأساس كان من الضروري الاعتماد على مقياسين وهما مقياس الاحتراق النفسي ومقياس الضغوط النفسية.

مقياس الاحتراق النفسي لماسلاش: وصفت" الدرمان " Alderman بهذا المقياس بانه الأكثر استخداما لقياس الضغوط الدهنية، حيث تم توظيفه في أكثر من 180 دراسة منذ وضعه من قبل" كرستينا ماسلاش "عام 1981 م.

وقمنا بتصميم الاستبيان لقياس مستوى الاحتراق النفسي لدى اساتذة التعليم الثانوي مكونة من 22 فقرة ،علما أن الإجابة على هذه العبارات محددة ب7 درجات من (0-6) .

أما مقياس الضغوط النفسية في العمل:

أن لمقياس الضغوط عدة ابعاد منها (المهني ، الأسري، المالي ، الاجتماعي، النفسي) وهي تتكون من 32 فقرة.

- **الأسس العلمية للأداة:**

الصدق: عند التحقق من صدق الاتساق الداخلي لأداة الدراسة وكل محور من محا ورها، ومدى ارتباط هذه الفقرات المكونة لها بعضها مع بعض.

الثبات: تم استخراج معامل ثبات أداة الدراسة عن طريق برنامج الحزم الإحصائية في العلوم الاجتماعية(spss)

جدول رقم(1) يوضح الصدق والثبات وكيفية حسابها

المحاور	المدة	الصدق	الثبات	معامل الارتباط بيرسون
الاحتراق النفسي	تطبيق	0.95	0.90	0.73**
الضغوط النفسية	اعادة التطبيق	0.97	0.95	

- **المتوسط الحسابي.** ويحسب من خلال المعادلة التالية: $X_م = \frac{\Sigma س}{ن}$

- **الانحراف المعياري.** $ع = \frac{\Sigma^2 (س - م)}{ن}$ - **الثبات = الصدق2**

- **الأدوات الإحصائية:**

- المتوسط الحسابي . - الانحراف المعياري. -معامل الارتباط سبيرمان.

- SPSS. - قيمة كلموجروف سميرنوف - قيمة كروسكال واليس.

4-2 عرض وتحليل النتائج:

-عرض نتائج الدراسة: نعرض في هذا العنصر النتائج الخام التي تحصلت عليها عينة الدراسة وهم أساتذة التعليم الثانوي على مستوى مقياس الاحتراق النفسي والضغوط النفسية.

جدول رقم (2): يوضح نتائج عينة الدراسة من أساتذة التعليم الثانوي على مستوى مقياس الاحتراق النفسي والضغوط النفسية.

الأفراد	مقياس الاحتراق النفسي	مستوى الاحتراق النفسي	الضغوط النفسية للعمل	مستوى الضغوط النفسية للعمل
1	132,00	مرتفع جدا	128,00	مرتفع للغاية
2	122,00	مرتفع جدا	120,00	مرتفع للغاية
3	119,00	مرتفع جدا	120,00	مرتفع للغاية
4	119,00	مرتفع جدا	100,00	مرتفع للغاية
5	130,00	مرتفع جدا	120,00	مرتفع للغاية
6	120,00	مرتفع جدا	126,00	مرتفع للغاية
7	123,00	مرتفع جدا	127,00	مرتفع للغاية
8	111,00	مرتفع جدا	99,00	مرتفع للغاية
9	100,00	مرتفع	100,00	مرتفع للغاية
10	132,00	مرتفع جدا	120,00	مرتفع للغاية
11	122,00	مرتفع جدا	100,00	مرتفع للغاية
12	121,00	مرتفع جدا	120,00	مرتفع للغاية
13	111,00	مرتفع جدا	100,00	مرتفع للغاية
14	100,00	مرتفع	118,00	مرتفع للغاية
15	99,00	مرتفع	80,00	مستوى أمن من الضغوط

يتضح من نتائج الجدول أن عينة الدراسة حققت درجات تتراوح ما بين أدنى قيمة 99 و أعلى قيمة 132 وهي تتدرج ضمن المستوى من المرتفع إلى المرتفع جدا، و يتضح من نتائج الجدول أن عينة الدراسة حققت درجات ما

أدنى قيمة 80 وأعلى قيمة 127 وهي تتدرج ضمن المستوى المرتفع للغاية إلى المستوى الأمن من الضغوط.

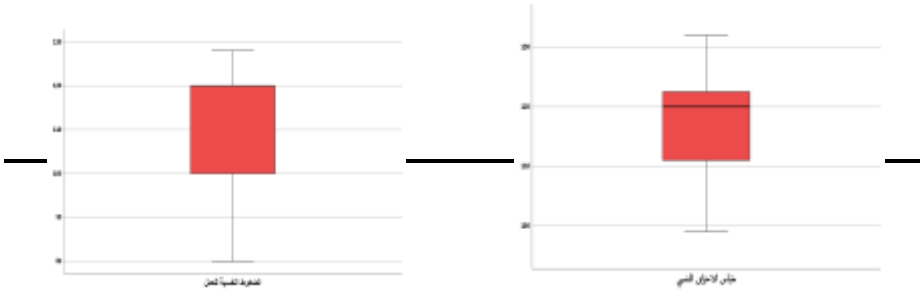
-عرض نتائج الإحصاءات الوصفية مقياس الاحتراق النفسي والضغوط النفسية.

جدول رقم(3): يوضح نتائج الإحصاءات الوصفية مقياس الاحتراق النفسي والضغوط النفسية.

المتغيرات	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	Kolmogorov-Smirnov كلمجروف سميرنوف		
				القيمة	درجة الحرية	قيمة الدلالة
الاحتراق النفسي	15	117,40	11,05	0,22	15	0,04
الضغوط النفسية للعمل	15	111,86	14,14	0,26	15	0,00

يتضح من نتائج الجدول أن المتوسط الحسابي لاحتراق النفسي يساوي 117.40 وبانحراف معياري 11.05، كما يساوي المتوسط الحسابي للضغوط النفسية 111.86 وبانحراف معياري 14.14، ويتبين من نتائج الجدول أن قيمة الاختبار الإحصائي كلمجروف سميرنوف 0.22 للاحتراق النفسي وهي قيمة دالة إحصائيا بقيمة دلالة p=0.04 ، و لنتائج الضغوط النفسية للعمل تساوي 0.26 و هي قيمة دالة إحصائيا بقيمة دلالة ما يعني أن متغيرات الدراسة لا تتبع التوزيع الطبيعي. وعليه سنعتمد على الاختبارات اللابارمترية من اجل التحقق من فرضيات الدراسة.

شكل رقم(1): يوضح نتائج الصندوق Boîtes à moustaches للاحتراق النفسي و الضغوط النفسية.



4-2-1-عرض وتحليل الفرضية العامة: تم التحقق من صحة الفرضية على النحو التالي

H_0: لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاحتراق النفسي و الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي عند مستوى دلالة $\alpha=0.05$.

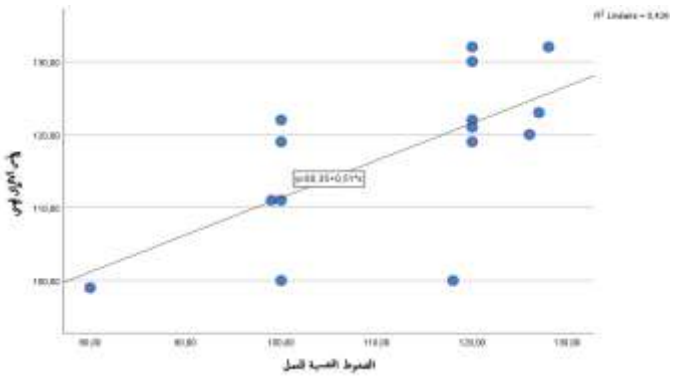
H_1: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاحتراق النفسي و الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي عند مستوى دلالة $\alpha=0.05$.

جدول رقم (4): يوضح العلاقة بين الاحتراق النفسي و الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي.

		الضغوط النفسية
الاحتراق النفسي	معامل ارتباط سيبرمانr	0.73**
	قيمة الدلالةp-value	0.00
	حجم العينة	15

يظهر من نتائج الجدول أن قيمة معامل الارتباط بين الاحتراق النفسي و الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي يساوي (0.73) =r وهي تدل على وجود ارتباط موجب قوي ما يعني أنه كلما ارتفع الاحتراق النفسي بدرجة قوية لدى عينة الدراسة كلما ارتفعت أيضا الضغوط النفسية بدرجة قوية، كما أن الارتباط دال إحصائيا عند قيمة دلالة p=0.08 وهي لأنها أصغر مستوى الدلالة $\alpha=0.05$، وعليه نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة وما يعني تحقق الفرضية العامة.

شكل رقم (2): يوضح العلاقة بين الاحتراق النفسي و الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي



4-2-2-عرض وتحليل الفرضية العامة: تم التحقق من صحة الفرضية على النحو التالي

H_0: لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاحتراق النفسي و الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي عند مستوى دلالة $\alpha=0.05$.

H_1: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاحتراق النفسي و الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي عند مستوى دلالة $\alpha=0.05$.

4-3-عرض ومناقشة الفرضية الفرعية الأولى: تم التحقق من صحة الفرضية على النحو التالي.

H_0: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي عند مستوى دلالة $\alpha=0.05$.

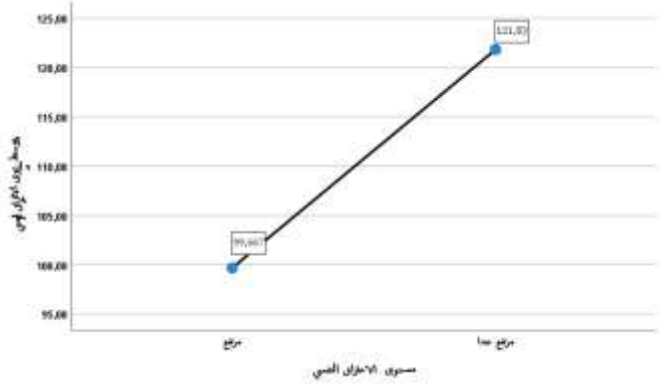
H_1: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي عند مستوى دلالة $\alpha=0.05$.

جدول رقم (5): يوضح الفروق في مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي.

	مستوى الاحتراق النفسي	حجم العينة	متوسط الرتب	قيمة كروسكال واليس	قيمة الدلالة p-value	مستوى الدلالة -levelα
الاحتراق النفسي	منخفض	0	0	6.81	0.00	0.05
	متوسط	0	0			
	مرتفع	3	2,00			
	مرتفع جدا	12	9,50			
	المجموع	15				

يتبين من نتائج الجدول أن قيمة متوسط الرتب للمستوى المرتفع من الاحتراق النفسي يساوي 2.00 وهي اقل من متوسط الرتب للمستوى المرتفع جدا من الاحتراق النفسي 9.50، وبالنظر لقيمة الاختبار الإحصائي كروسكال واليس حيث يساوي H=6.81 وهي قيمة دالة إحصائيا بقيمة دلالة p=0.00 لأنها أصغر من مستوى الدلالة α=0.05 وعليه نرفض الفرضية الصفرية H_0 ونقبل الفرضية البدلة H_1، **ما يعني أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي.**

شكل رقم (3): يوضح الفروق في مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي



4-4- عرض

ومناقشة الفرضية الفرعية الثانية: تم التحقق من صحة الفرضية على النحو التالي.

H_0: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي عند مستوى دلالة α=0.05.

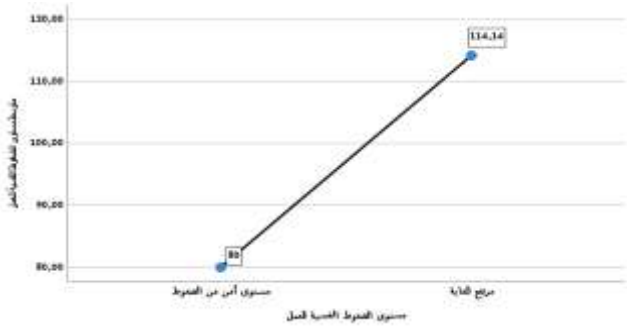
H_1: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي عند مستوى دلالة α=0.05.

جدول رقم (6): يوضح الفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي.

	مستوى الضغوط النفسية	حجم العينة	متوسط الرتب	قيمة كروسكال واليس	قيمة الدلالة p-value	مستوى الدلالة α-level
الضغوط النفسية	منخفض	0	0	2.77	0.09	0.05
	مستوى أمن من الضغوط	1	1,00			
	مرتفع للغاية	14	8,50			
	المجموع	15				

يتبين من نتائج الجدول أن قيمة متوسط الرتب للمستوى المرتفع من الضغوط النفسية يساوي 2.00 وهي اقل من متوسط الرتب للمستوى المرتفع جدا من الضغوط النفسية 9.50، وبالنظر لقيمة الاختبار الإحصائي كروسكال واليس حيث يساوي H=2.77 وهي قيمة غير دالة إحصائيا بقيمة دلالة p=0.09 لأنها أكبر من مستوى الدلالة α=0.05 وعليه نقبل الفرضية الصفرية H_0 ونرفض الفرضية البدلة H_1، **ما يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي.**

شكل رقم (4): يوضح الفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي



خاتمة:

من خلال كل ما سبق نستنتج أن الاحتراق النفسي هو الذي يجعل أستاذ التعليم الثانوي غير قادرا على التكيف والتوافق مع نفسه ومع البيئة المحيطة به، ويعاني من الحساسية المفرطة لمختلف المشاكل التي قد يمرّ بها، وكذلك توجد علاقة ارتباطية بين الاحتراق والضغوط النفسية حيث وجدنا أن مستوى الاحتراق ومستوى الضغوط مرتفعة جدا وهذا ما يستوجب منا الوقوف على بعض الاقتراحات للقضاء على ظاهرة الاحتراق النفسي والضغوط النفسية والحد من آثارها السلبية وهي:

– معرفة مستوى الاحتراق النفسي والضغوط النفسية لدى اساتذة التعليم الثانوي.

– اقتراح زيادة الدراسات حول الاحتراق النفسي والضغوط النفسية لدى الأساتذة في التعليم الثانوي.

–التطلع على المشاكل التي تعيق عمل الاستاذ سواء مشاكل اسرية أو مهنية أو مالية أو اجتماعية.

– توفير المناخ الملائم للأساتذة لتسهيل عملهم داخل المؤسسة التربوية.

– تحسين ظروف العمل للأساتذة من تحسين أجل معاملتهم مع التلاميذ داخل المؤسسة.

– إجراء أيام تكوينية وسياحية من أجل إخراج الأساتذة من تحت الضغوط النفسية والمهنية.

المصادر والمراجع:

الكتب:

– كامل راتب، أسامة، (1997)، *قلق المنافسة (ضغوط التدريب – احتراق الرياضي)*، ط1 ، مصر: دار الفكر العربي للنشر.

المقالات:

– سالم، لخضر، (11،2019 ديسمبر) ،" مستوى الاحتراق النفسي لدى الأساتذة و انعكاسه على سير حصة التربية البدنية و الرياضية"، *مجلة الابداع الرياضي*، مجلد 10،(480–498).

– قاسمي، فيصل و بلخير، عبد القادر،(2012،أفريل)،" عاقة إدارة الوقت مستوى ضغوط العمل من وجهة نظر عمّال المركبات الرياضية دراسة ميدانية مركبات ولايتي سطيف والمسيلة"، *مجلة الابداع الرياضي* ،(ع 05)، (290–308).

رسائل الماجيستير والدكتوراه:

–بوفرة ، مختار ،(2012)، *الاحتراق النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي لدى مدرسي التعليم الابتدائي*، رسالة ماجيستير غير منشورة، جامعة وهران، الجزائر.

– بن يونس ،(2007)، *الذكاء الانفعالي وعلاقته بالاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي المرحلة الاساسية في مديرية تربية اربد الثالثة*، *رسالة* ماجستير غير منشورة. جامعة اليرموك، الأردن.

– الحرتاوي،(1991)، *مستويات الاحتراق النفسي لدي المرشدين التربويين في المدارس الحكومية في الاردن*، *رسالة* ماجستير، جامعة اليرموك، الأردن.

-بارون خضر، عباس،(1999)، *دراسة الفروق بين الجنسين في الضغوط الناتجة عن أدوار العمل، رسالة* ماجيستير ، جامعة الكويت، الكويت.

– المظلوم مصطفى، علي رمضان،(2002)، *فاعلية برنامج ارشادي لخفض الضغوط النفسية لدى الأمهات وأثره في توافق أطفالهن ضعاف السمع، رسالة* ماجستير، جامعة اليرموك، الاردن.

– عبدلي، نورالدين، (2019) ،*الذكاء الانفعالي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية وعلاقته بالاحتراق النفسي وأساليب مواجهة المشكلات*، أطروحة دكتوراه ،جامعة المسيلة، الجزائر.