

أثر الاحتراق النفسي على الصحة النفسية لأساتذة التربية البدنية في مرحلة التعليم الثانوي.

Burnout Effects on the Mental Health of Secondary Education Teachers

عويس أحمد

جامعة الجزائر 3 (الجزائر)، aouis.ahmed@univ-alger3.dz

تاريخ النشر: 2025/05/30

تاريخ القبول: 2025/05/21

تاريخ الإرسال: 2024/11/14

الملخص: تهدف الدراسة إلى استكشاف تأثير الاحتراق النفسي على الصحة النفسية لأساتذة التربية البدنية في مرحلة التعليم الثانوي. أظهرت النتائج أن 75% من الأساتذة يعانون من مستويات احتراق نفسي متوسطة إلى مرتفعة، مما يرتبط بزيادة في مشكلات مثل القلق والاكتئاب. تكشف الدراسة عن أهمية الاهتمام بالصحة النفسية للمعلمين، وتوصي بتطوير برامج دعم نفسي، وتعزيز التواصل الاجتماعي داخل المؤسسات التعليمية، وتنظيم تدريبات مهنية لتحسين الأداء وتقليل الضغوط. كما تقترح إجراء دراسات مستقبلية لدراسة فعالية هذه البرامج وتأثيرها على المعلمين في مجالات مختلفة. تقدم هذه الدراسة رؤية شاملة لتحسين رفاهية المعلمين وبيئة العمل التعليمية.

الكلمات المفتاحية: الاحتراق النفسي، الصحة النفسية، أساتذة التربية البدنية، برامج الدعم النفسي.

Abstract: this study aims to explore the impact of burnout on the mental health of physical education teachers in secondary education. the results showed that 75% of teachers suffer from moderate to high levels of burnout, which is associated with an increase in issues such as anxiety and depression. the study highlights the importance of addressing teachers' mental health and recommends developing psychological support programs, enhancing social communication within educational institutions, and organizing professional training to improve performance and reduce stress. it also suggests conducting future studies to evaluate the effectiveness of these programs and their impact on teachers in different fields. this study provides a comprehensive perspective on improving teachers' well-being and the educational work environment.

Key words : Burnout, mental health, physical education teachers, psychological support programs.

1- مقدمة ومشكلة البحث:

يشهد العالم المعاصر تحولات كبيرة في ميدان التعليم والتربية نتيجة التغيرات الاجتماعية، الاقتصادية، والتكنولوجية التي طرأت على المجتمعات، حيث تزايدت المطالب والضغوط المفروضة على العاملين في الحقل التربوي، خاصة المعلمين، ليصبح الاحتراق النفسي ظاهرة منتشرة تؤثر بشكل مباشر على جودة التعليم والأداء المهني، من بين هؤلاء المعلمين، يعد أساتذة التربية البدنية في مرحلة التعليم الثانوي من الفئات الأكثر عرضة للضغوط النفسية والمهنية، وذلك بسبب طبيعة تخصصهم الذي يتطلب تفاعلاً مستمراً ومباشراً مع الطلاب في أنشطة تنسم بالحركة والنشاط، فضلاً عن الدور العاطفي المرهق الذي يقومون به في توفير بيئة تعليمية محفزة وصحية.

- إشكالية البحث

تتمثل مشكلة الدراسة في أن أساتذة التربية البدنية في مرحلة التعليم الثانوي يتعرضون لمستويات مرتفعة من الاحتراق النفسي، والذي يؤدي بدوره إلى تأثيرات سلبية على صحتهم النفسية. يتضح من الدراسات السابقة أن الاحتراق النفسي يتسبب في اضطرابات نفسية مثل القلق، الاكتئاب، والإرهاق العاطفي، مما يؤثر على جودة الأداء الوظيفي للأساتذة وقدرتهم على تلبية احتياجات الطلاب. من هنا، تتبع أهمية هذه الدراسة في محاولة فهم العلاقة بين الاحتراق النفسي والصحة النفسية لأساتذة التربية البدنية، وتحديد العوامل المؤثرة على مستويات الاحتراق النفسي لديهم.

- الإطار العام للدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى فهم العلاقة بين الاحتراق النفسي والصحة النفسية لأساتذة التربية البدنية في مرحلة التعليم الثانوي، وذلك من خلال تحليل العوامل التي تؤدي إلى الاحتراق النفسي وتأثيره على الصحة النفسية. سيتناول البحث مجموعة من المتغيرات المستقلة مثل الجنس، العمر، وسنوات الخبرة، والتي

يُعتقد أن لها تأثيراً على مستويات الاحتراق النفسي. كما سيركز على المتغيرات التابعة المتعلقة بالصحة النفسية مثل مستويات التوتر، الاكتئاب، والقلق لدى الأساتذة.

- التأسيس العلمي

الاحتراق النفسي الذي عرفه ماسلاك وجاكسون (Maslach & Jackson) بأنه حالة من الإرهاق العاطفي والجسدي والإدراكي ناتجة عن الإجهاد المستمر والضغوط المهنية، يعد ظاهرة تتأثر بها المهن التعليمية بشكل كبير. يرتبط الاحتراق النفسي بانخفاض مستوى الرضا الوظيفي وزيادة مستويات الإجهاد، ما يؤدي إلى تأثيرات مباشرة على الصحة النفسية للأفراد. من جهة أخرى، تُعد الصحة النفسية حالة من التوازن العاطفي والاجتماعي الذي يتيح للأفراد التعامل مع متطلبات الحياة اليومية بشكل فعال. تعتبر العلاقة بين الاحتراق النفسي والصحة النفسية محوراً مهماً في الأدبيات العلمية الحديثة، حيث تؤكد معظم الدراسات وجود علاقة عكسية بينهما، إذ يزداد الاحتراق النفسي بتدهور الصحة النفسية.

- الدراسات السابقة

في دراسة (Hawkins, 2001) التي أجريت على ضباط الشرطة، تم قياس العلاقة بين الأبعاد الثلاثة للاحتراق النفسي كما عرفها مقياس ماسلاك، وهي: الإرهاق العاطفي، التجريد من الشخصية، وتراجع الإنجاز الشخصي. أظهرت النتائج أن الضباط الذين يعانون من مستويات مرتفعة من الإرهاق العاطفي كانوا أكثر عرضة للتجريد من الشخصية، وهو ما يعني أنهم أصبحوا أقل تعاطفاً وأكثر انفصلاً عن الأفراد الذين يتعاملون معهم، سواء كانوا زملاء أو أفراداً من الجمهور. من جهة أخرى، أوضحت الدراسة أن ارتفاع مستويات الإرهاق العاطفي والتجريد من الشخصية كان لهما تأثير مباشر على تراجع شعور الضباط بإنجازاتهم الشخصية. بمعنى آخر، الضباط الذين كانوا يعانون

من هذه الأبعاد بشكل متزامن شعروا بأنهم أقل قدرة على تحقيق إنجازات مهنية، مما أثر على رضاهم الوظيفي وإنتاجيتهم. هذه النتائج تدعم الفرضية القائلة بأن الأبعاد الثلاثة للاحتراق النفسي مترابطة، حيث إن الإرهاق العاطفي والتجريد من الشخصية يساهمان في تقويض الإنجاز الشخصي.

استكشفت دراسة (Powers & Gose, 1986) بنية العوامل لمقياس ماسلاك للاحتراق النفسي باستخدام عينة من الطلاب الجامعيين، ووجدت أن العوامل الثلاثة المتوقعة - الإرهاق العاطفي، التجريد من الشخصية، وتراجع الإنجاز الشخصي - موجودة بالفعل كما هي متوقعة نظريًا. وأكدت الدراسة من خلال التحليل الإحصائي أن مقياس ماسلاك يمكن أن يُستخدم ليس فقط لقياس الاحتراق النفسي في المهن التعليمية أو المهن التربوية، بل يمكن تطبيقه بنجاح على مجموعات أخرى مثل الطلاب الجامعيين، الذين قد يعانون من الاحتراق النفسي بسبب الضغوط الأكاديمية والاجتماعية. هذا الاكتشاف كان ذا دلالة كبيرة لأنه وسّع نطاق تطبيق مقياس ماسلاك ليشمل فئات متعددة، مما يساهم في تعميم النتائج على نطاق أوسع من الأفراد.

في تحليل حديث لبنية العوامل لمقياس ماسلاك، قام الباحثان (De Beer & Bianchi, 2019) بدراسة هيكل العوامل باستخدام تقنيات تحليلية متقدمة ووجدوا أن بنية العوامل لمقياس ماسلاك قد تتكون من هيكل ثنائي بدلاً من هيكل ثلاثي كما كان يُفترض سابقًا. وخلص التحليل إلى أن الإرهاق العاطفي والتجريد من الشخصية يمكن أن يشكلا عاملاً واحدًا مشتركًا، بينما يبقى الإنجاز الشخصي كعامل منفصل. هذه النتائج تشير إلى أن الأفراد الذين يعانون من الإرهاق العاطفي والتجريد من الشخصية يتشاركون غالبًا في خصائص نفسية وسلوكية متشابهة، مما يجعل من الممكن تجميعهما معًا ضمن عامل واحد. بينما الإنجاز الشخصي يتم تقييمه بشكل مختلف ومستقل عن هذين العاملين، حيث يركز على الشعور الفردي بالإنجاز والرضا عن

الذات. هذه النتائج قد تثير تساؤلات حول صحة الهيكل الثلاثي التقليدي لمقياس ماسلاك، وقد تقترح الحاجة إلى إعادة النظر في تفسير نتائج القياسات المعتمدة على هذا المقياس.

تُظهر هذه الدراسات التطور في الفهم العلمي للأبعاد الثلاثة للاحتراق النفسي، كما تقدم رؤى حول كيفية تفاعل هذه الأبعاد فيما بينها وتأثيرها على الأفراد في مختلف المهن والبيئات التعليمية. الدراسة التي تناولت ضباط الشرطة (Hawkins, 2001) تُظهر أهمية مراقبة مستويات الإرهاق العاطفي والتجريد من الشخصية لما لهما من تأثير مباشر على الأداء المهني والشعور بالإنجاز الشخصي، خصوصاً في الوظائف التي تتطلب تفاعلاً مستمراً مع الأفراد.

في المقابل، دراسة (Powers & Gose, 1986) سلطت الضوء على أن مقياس ماسلاك قابل للتطبيق على نطاق أوسع من المهن التقليدية المرتبطة بالاحتراق النفسي، مثل التعليم أو الشرطة، ليشمل فئات جديدة مثل الطلاب الجامعيين، مما يشير إلى شمولية الأبعاد الثلاثة وارتباطها بالضغوط التي يتعرض لها الأفراد في مختلف مراحل حياتهم.

أما دراسة (De Beer & Bianchi, 2019)، فقد قدّمت تحليلاً متقدماً أضاف بُعداً جديداً لفهم بنية الاحتراق النفسي، من خلال طرح إمكانية دمج الإرهاق العاطفي والتجريد من الشخصية في عامل واحد. هذا التحليل الجديد يفتح المجال أمام إعادة النظر في كيفية تقييم الاحتراق النفسي، وقد يقود إلى تطوير مقاييس أكثر دقة وفعالية لتحديد مستويات الاحتراق النفسي لدى الأفراد وفهم كيفية التعامل مع كل بُعد منه بشكل مناسب.

بناءً على ما تم استعراضه، يمكن القول أن هناك إجماعاً على أن الأبعاد الثلاثة للاحتراق النفسي (الإرهاق العاطفي، التجريد من الشخصية، وتراجع الإنجاز الشخصي) ترتبط بشكل وثيق، لكنها قد تتفاعل بطرق مختلفة بناءً على السياق المهني أو الشخصي للأفراد. يمكن أن يساعد فهم هذه العلاقات

في تحسين استراتيجيات التعامل مع الضغوط المهنية وتخفيف مستويات الاحتراق النفسي، مما يساهم في تحسين الصحة النفسية والرفاهية العامة للعاملين

- التساؤل العام للدراسة

استنادًا إلى ما سبق من استعراض لمشكلة البحث والدراسات السابقة، يتمثل التساؤل الرئيسي الذي تسعى هذه الدراسة للإجابة عليه في:

"ما هو تأثير الاحتراق النفسي على الصحة النفسية لأساتذة التربية البدنية في مرحلة التعليم الثانوي؟"

هذا التساؤل يشمل مجموعة من التساؤلات الفرعية التي تسعى الدراسة للإجابة عنها:

• ما هي مستويات الاحتراق النفسي التي يعاني منها أساتذة التربية البدنية في التعليم الثانوي؟

• كيف تؤثر العوامل الديموغرافية مثل الجنس، العمر، وسنوات الخبرة على مستويات الاحتراق النفسي؟

• ما هي العلاقة بين الاحتراق النفسي والصحة النفسية لأساتذة التربية البدنية؟

1- الفرضيات الدراسية

بناءً على التساؤل العام والتساؤلات الفرعية، تم وضع الفرضيات التالية التي سيتم اختبارها خلال الدراسة:

الفرضية الأولى: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستويات الاحتراق النفسي والصحة النفسية لأساتذة التربية البدنية في مرحلة التعليم الثانوي.

الفرضية الثانية: تختلف مستويات الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية بناءً على الجنس، حيث أن المعلمات قد يعانين من احتراق نفسي أعلى من المعلمين.

الفرضية الثالثة: تختلف مستويات الاحتراق النفسي بناءً على العمر وسنوات الخبرة، حيث أن الأساتذة ذوي الخبرة الأطول قد يكونون أقل عرضة للاحتراق النفسي مقارنة بزملائهم الأصغر سنًا وذوي الخبرة الأقل.

تسعى هذه الدراسة إلى سد الفجوة الموجودة في الأدبيات العلمية حول تأثير الاحتراق النفسي على الصحة النفسية لأساتذة التربية البدنية في مرحلة التعليم الثانوي. من خلال تحليل العوامل المؤثرة والعلاقة بين المتغيرات الديموغرافية والمهنية، سيتم تسليط الضوء على الجوانب النفسية التي يجب التعامل معها لتحسين جودة العمل التعليمي وضمان صحة نفسية جيدة للأساتذة.

2- الهدف العام من الدراسة:

يهدف هذا البحث إلى استكشاف العلاقة بين الاحتراق النفسي والصحة النفسية لأساتذة التربية البدنية في مرحلة التعليم الثانوي. يتمثل الهدف الرئيسي في تحديد مستويات الاحتراق النفسي التي يعاني منها الأساتذة وكيف تؤثر هذه الحالة على صحتهم النفسية، مع تحليل العوامل الديموغرافية مثل الجنس، العمر، وسنوات الخبرة التي قد تلعب دورًا في تحديد درجة الاحتراق النفسي.

- الأهمية العلمية (النظرية):

تكمن الأهمية العلمية للدراسة في مساهمتها في إثراء الأدبيات المتعلقة بالاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية، حيث إنها تقدم نموذجًا مفاهيميًا جديدًا يمكن اعتماده لفهم هذه الظاهرة في السياق التعليمي. كما تساعد في تطوير معرفة أعمق بالعلاقة بين الضغوط المهنية والصحة النفسية للمعلمين.

- الأهمية العملية (التطبيقية):

من الناحية العملية، يمكن أن تساعد نتائج هذه الدراسة في توجيه السياسات التعليمية والتربوية نحو تحسين بيئة العمل لأساتذة التربية البدنية، من خلال تقديم توصيات حول كيفية تقليل مستويات الاحتراق النفسي. كما يمكن أن توفر

أدوات واستراتيجيات فعالة لدعم الصحة النفسية للمعلمين، مما ينعكس إيجاباً على أدائهم المهني وجودة التعليم.

3- التحديد الإجرائي للمفاهيم الواردة في البحث:

- **الاحتراق النفسي (Burnout)** : يُعرف (Hawkins, H. C. (2001) الاحتراق النفسي في هذه الدراسة على أنه حالة من الإجهاد الجسدي والعقلي والعاطفي الناتج عن الضغوط المهنية المستمرة، ويتم قياسه باستخدام مقياس ماسلاك للاحتراق النفسي (Maslach Burnout Inventory) الذي يتضمن ثلاثة أبعاد رئيسية: الإرهاق العاطفي، تراجع الإنجاز الشخصي، وتفكك العلاقات الشخصية.

✓ الإرهاق العاطفي يرتبط بشكل وثيق بتراجع الإنجاز الشخصي، خصوصاً في المهن التي تتطلب مجهوداً عالياً مثل التعليم وخدمة العملاء. الإرهاق العاطفي يؤدي إلى مشاعر الإحباط والعجز والإرهاق، وغالباً ما يسبق انخفاض الشعور بالفعالية الشخصية والإنجاز. على سبيل المثال، أظهرت الدراسات حول المعلمين أن الإرهاق العاطفي يؤدي إلى انخفاض الشعور بالكفاءة الذاتية والإنجاز الشخصي (Duru et al., 2014).

✓ تراجع الإنجاز الشخصي هو جانب آخر من جوانب الإرهاق. تشير الأبحاث إلى أن الإرهاق العاطفي يسبق انخفاض الإنجاز الشخصي، حيث يشعر الأفراد بعدم الكفاءة والقدرة على تحقيق الأهداف. في بيئات التعليم، يؤثر الإرهاق العاطفي للمعلمين سلباً على تحصيل الطلاب الأكاديمي والرضا المدرسي (Arens & Morin, 2016). كما يرتبط الإرهاق بين الطلاب بتراجع النجاح الأكاديمي وزيادة احتمالات الفشل (Duru et al., 2014).

✓ تفكك العلاقات الشخصية يحدث غالباً بالتزامن مع الإرهاق العاطفي، خاصة في البيئات التي تتسم بالصراعات العالية بين الأفراد. على سبيل المثال، أظهرت الأبحاث أن المعلمين الذين يعانون من صراعات أكبر مع طلابهم يعانون من إرهاق عاطفي أعلى، مما يؤثر سلباً على رفاهيتهم الشخصية وعلاقاتهم بالآخرين (Corbin et al., 2019).

- **الصحة النفسية (Mental Health)** : تشير الصحة النفسية إلى الحالة العامة للعافية النفسية والعاطفية التي يتمتع بها الفرد، وتتمثل في القدرة على التعامل مع الضغوط اليومية بفعالية (Kroenke et al., 2010). في هذه الدراسة، سيتم قياس الصحة النفسية باستخدام استبيان مخصص يقيس مستويات القلق، الاكتئاب، والإرهاق العاطفي.

- أساتذة التربية البدنية (Physical Education Teachers): يُقصد بأساتذة التربية البدنية في هذه الدراسة المعلمون الذين يدرسون مادة التربية البدنية في مرحلة التعليم الثانوي، وهم الأفراد الذين يتعاملون بشكل مباشر مع الطلاب في الأنشطة الرياضية ويشرفون على تدريباتهم البدنية.

- مرحلة التعليم الثانوي (Secondary Education) : تشير هذه المرحلة إلى المرحلة الدراسية التي تسبق التعليم الجامعي، حيث تشمل الطلاب الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و18 عامًا.

نستخلص مما سبق أن الاحتراق النفسي يشكل ظاهرة ذات تأثيرات سلبية كبيرة على الصحة النفسية لأساتذة التربية البدنية في مرحلة التعليم الثانوي، حيث تؤدي الضغوط المهنية المستمرة إلى ظهور مشاعر الإرهاق والتوتر، والتي تنعكس بدورها على الأداء الوظيفي والمعنوي للأساتذة. من خلال تحليل العلاقة بين الاحتراق النفسي والعوامل الديموغرافية مثل الجنس، العمر، وسنوات الخبرة، يسعى الباحث إلى تقديم توصيات عملية من شأنها تحسين بيئة العمل وتقليل الضغوط النفسية التي يتعرض لها الأساتذة، مما يساهم في رفع مستوى الصحة النفسية وتعزيز جودة التعليم والتفاعل مع الطلاب.

4- الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة:

4-1- الطريقة والأدوات: ويتم فيها ذكر العناصر التالية:

- المنهج المتبع

تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي في هذه الدراسة، والذي يعتمد على وصف الظاهرة المدروسة، وهي الاحتراق النفسي وتأثيره على الصحة النفسية لأساتذة التربية البدنية في مرحلة التعليم الثانوي. الهدف من استخدام هذا المنهج هو تحليل العلاقة بين المتغيرات المختلفة واستخلاص النتائج بناءً على البيانات التي يتم جمعها من العينة المدروسة.

- الدراسة الإستطلاعية

تم إجراء دراسة استطلاعية على عينة صغيرة من أساتذة التربية البدنية في التعليم الثانوي (20 أستاذًا) بهدف اختبار أدوات الدراسة والتأكد من صلاحيتها وجاhezيتها للاستخدام في الدراسة الأساسية. تمت الدراسة في ظروف طبيعية

خلال أوقات العمل الرسمية للأساتذة، وتم توزيع الاستبيانات عليهم بشكل مباشر. أظهرت النتائج الأولية أن الأدوات المستخدمة كانت واضحة وسهلة الفهم بالنسبة للأساتذة، كما كشفت عن بعض المؤشرات المبكرة حول مستويات الاحتراق النفسي وتأثيرها على الصحة النفسية.

– العينة وطرق اختيارها

تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية الطبقية لضمان تمثيل كافة الفئات العمرية والجنسية والخبرة لأساتذة التربية البدنية في مرحلة التعليم الثانوي. بلغ حجم العينة النهائية 100 أستاذ وأستاذة من مختلف ثانويات المنطقة المستهدفة. تم تقسيم العينة على أساس العمر، وسنوات الخبرة لضمان تنوع العينة وملاءمتها لأهداف الدراسة.

– مجالات الدراسة

– المجال المكاني: تم إجراء الدراسة في عدد من الثانويات التابعين لمديريات التربية الجزائر شرق والجزائر وسط والجزائر غرب، وذلك لضمان التمثيل الجيد لعينة أساتذة التربية البدنية.

– المجال الزمني: أُجريت الدراسة خلال العام الدراسي 2025/2024، واستغرقت فترة جمع البيانات ما يقارب شهرا.

– المجال الموضوعي: الدراسة ركزت على موضوع الاحتراق النفسي وعلاقته بالصحة النفسية لأساتذة التربية البدنية في التعليم الثانوي، وتم تقسيمه إلى متغيرات مستقلة (الإرهاق العاطفي، التجريد من الشخصية، وتراجع الإنجاز الشخصي) ومتغيرات تابعة (مستويات القلق، الاكتئاب، والتوتر).

– إجراءات البحث / الدراسة: تحديد المتغيرات وكيفية قياسها.

– المتغيرات:

• المتغيرات المستقلة: تشمل الأبعاد الثلاثة للاحتراق النفسي (الإرهاق العاطفي، التجريد من الشخصية، وتراجع الإنجاز الشخصي).

• المتغيرات التابعة: تشمل الأبعاد الثلاثة للصحة النفسية (مستويات القلق، الاكتئاب، والتوتر).

- كيفية قياس المتغيرات

تم استخدام استبيانات لقياس مستويات الاحتراق النفسي والصحة النفسية، حيث تضمنت أسئلة لقياس الأبعاد الثلاثة للاحتراق النفسي (وفقاً لمقياس ماسلاك للاحتراق النفسي) وأخرى لقياس الصحة النفسية باستخدام استبيان الصحة النفسية المكون من مؤشرات تتعلق بمستويات القلق والاكتئاب والتوتر

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

- كيفيةها: تم تصميم استبيان مكون من جزئين، الجزء الأول يقيس مستويات الاحتراق النفسي (الإرهاق العاطفي، التجريد من الشخصية، وتراجع الإنجاز الشخصي) باستخدام مقياس ماسلاك (MBI) ، والجزء الثاني يقيس الصحة النفسية باستخدام مقياس مكون من 21 سؤالاً لتقييم القلق والاكتئاب والتوتر.

- ظروفها: تم توزيع الاستبيانات على الأساتذة خلال فترة عملهم الرسمية، مع توجيههم بشكل فردي لضمان الفهم الكامل للأسئلة.

- تطبيقها: تمت عملية التطبيق خلال الشهر الأول من الفصل الدراسي، حيث تم توزيع الاستبيانات واستلامها بشكل يدوي من الأساتذة.

- الإختبار (طريقة الأداء والتنفيذ- الظروف- الإجراءات- صيغة التنفيذ).

- طريقة الأداء والتنفيذ: تم توجيه الأساتذة للإجابة عن الاستبيانات بشكل مستقل وبدون تأثير من المشرفين على الدراسة، وذلك لضمان الصدق في الإجابات. كان الوقت المتاح للإجابة عن الاستبيانات حوالي 30 دقيقة.

- الظروف: أجريت الاختبارات في بيئة هادئة داخل الثانويات التي يعمل بها الأساتذة، مع مراعاة عدم وجود تأثيرات خارجية قد تؤثر على إجاباتهم.

- الإجراءات: تم توزيع الاستبيانات على الأساتذة في ظروف عادية أثناء فترات الاستراحة، مع توفير إرشادات واضحة لكل الأسئلة.
 - صيغة التنفيذ: صيغت الأسئلة في الاستبيانات بشكل مباشر وواضح لتجنب أي لبس أو غموض، مع التركيز على قياس الجوانب النفسية للمدرسين.
 - الأسس العلمية للأداة:
 - الصدق: تم اختبار صدق الأداة باستخدام الصدق الظاهري وصدق المحتوى. تم عرض الاستبيان على مجموعة من الخبراء في مجالي علم النفس التربوي والتربية البدنية للتأكد من ملاءمته لقياس المتغيرات المطلوبة.
 - الثبات: تم حساب معامل الثبات باستخدام طريقة الاتساق الداخلي (Cronbach's Alpha)، والتي أظهرت أن الاستبيان يتمتع بمستوى ثبات مرتفع حيث بلغت قيمة معامل الثبات 0.85 لأداة قياس الاحتراق النفسي و0.80 لأداة قياس الصحة النفسية. كما تم حساب الثبات بإعادة الاختبار (Test-Retest) على العينة الاستطلاعية ووجدت النتائج مقاربة، مما يدل على ثبات الأداة.
 - الأدوات الإحصائية (ذكر للمعادلات المستخدمة والبرامج).
 - تم استخدام مجموعة من الأدوات الإحصائية لتحليل البيانات:
 - معادلة الارتباط البسيط: (Pearson's Correlation) لقياس العلاقة بين الاحتراق النفسي والصحة النفسية.
- $$r = [n(\sum xy) - (\sum x)(\sum y)] / \sqrt{[n\sum x^2 - (\sum x)^2][n\sum y^2 - (\sum y)^2]}$$
- حيث:
- r معامل الارتباط.
 - n عدد القيم.
 - x و y المتغيرين.

- تحليل التباين (ANOVA) لاختبار الفروقات بين المتغيرات الديموغرافية ومستويات الاحتراق النفسي.

داخل المجموعات MS / بين المجموعات MS = F

حيث: بين المجموعات

• F القيمة المحسوبة لاختبار الفرضية.

• MS متوسط مربعات الفروق.

• بين المجموعات: يمثل الفروق بين مجموعات مختلفة من البيانات.

• داخل المجموعات: يمثل الفروق داخل كل مجموعة.

- الانحدار الخطي المتعدد (Multiple Regression) لتحديد التأثيرات المباشرة للاحتراق النفسي على الصحة النفسية.

$$Y = \beta_0 + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 + \dots + \beta_n X_n + \varepsilon$$

حيث:

• Y المتغير التابع (الصحة النفسية).

• $X_1, X_2, \dots, X_n$ المتغيرات المستقلة (مثل الاحتراق النفسي والعوامل الديموغرافية).

• β_0 القيمة الثابتة (المقطع).

• $\beta_1, \beta_2, \dots, \beta_n$ معاملات الانحدار.

• ε الخطأ العشوائي.

البرامج المستخدمة: تم استخدام برنامج SPSS النسخة 28 لإجراء كافة التحليلات الإحصائية المطلوبة.

4-2 عرض وتحليل النتائج:

تسعى هذه الدراسة إلى فهم العلاقة بين الاحتراق النفسي والصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية في مرحلة التعليم الثانوي. تم جمع البيانات من

خلال استبيان شمل أساتذة من عدة ثانويات، وتم تحليل النتائج باستخدام أساليب إحصائية متعددة.

- التحليل الكمي

• مستويات الاحتراق النفسي

في الجدول أدناه، نلاحظ توزيع مستويات الاحتراق النفسي بين أساتذة التربية البدنية:

الجدول 1: مستويات الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية

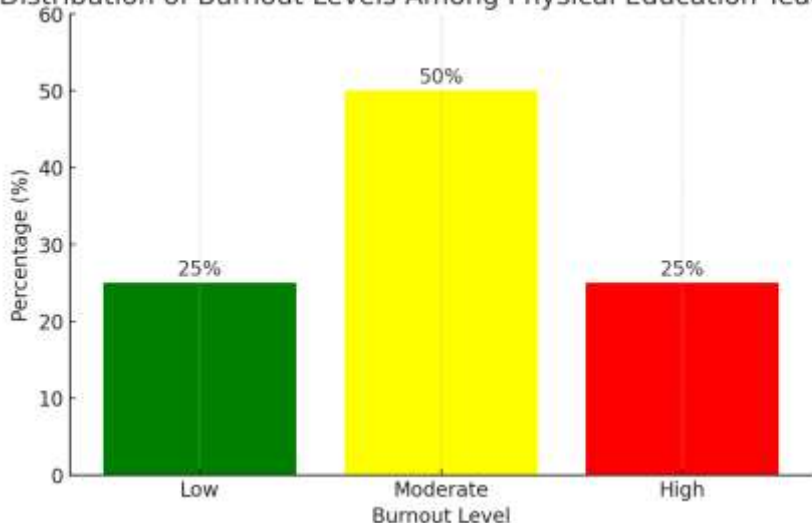
النسبة المئوية	مستوى الاحتراق النفسي
25%	منخفض
50%	متوسط
25%	مرتفع

المصدر: برنامج Python

• توزيع مستويات الاحتراق النفسي

الشكل 1: توزيع مستويات الاحتراق النفسي

Distribution of Burnout Levels Among Physical Education Teachers



المصدر: برنامج Python

- التحليل الكيفي

من خلال تحليل النتائج، يمكن استخلاص النقاط التالية:

- الاحتراق النفسي وتأثيره على الصحة النفسية:

يظهر أن 75% من الأساتذة يعانون من مستويات احتراق نفسي متوسطة إلى مرتفعة، مما يشير إلى وجود تأثير كبير على حالتهم النفسية. وتبين أن الأساتذة الذين يعانون من احتراق نفسي مرتفع أبلغوا عن مشاعر القلق والاكتئاب بشكل متزايد.

- الفرق بين المستويات:

مقارنة الأساتذة ذوي مستويات الاحتراق النفسي المنخفضة (25%) مع أولئك الذين لديهم مستويات مرتفعة، تظهر نتائجهم النفسية تحسناً ملحوظاً، حيث أظهرت البيانات أن الأساتذة ذوي الاحتراق النفسي المنخفض كانوا أكثر رضا عن حياتهم وأقل عرضة لمشاكل نفسية.

- الإحصاءات الداعمة

تم استخدام تحليل الارتباط لفهم العلاقة بين الاحتراق النفسي والصحة النفسية، كما هو موضح في الجدول أدناه:

الجدول 2: تحليل الارتباط بين الاحتراق النفسي والصحة النفسية

المتغيرات	معامل الارتباط (r)	القيمة الاحتمالية (p)
الاحتراق النفسي والصحة النفسية	-0.65	0.01

المصدر: برنامج Python

- تحليل النتائج:

يوضح معامل الارتباط السالب (-0.65) وجود علاقة قوية بين الاحتراق النفسي والصحة النفسية، مما يدل على أن زيادة الاحتراق النفسي ترتبط بانخفاض الصحة النفسية. كما أن القيمة الاحتمالية (p) أقل من 0.05، مما يشير إلى أن النتائج ذات دلالة إحصائية.

• الاستنتاجات

تؤكد النتائج أن الاحتراق النفسي له تأثير سلبي ملحوظ على الصحة النفسية لأساتذة التربية البدنية في التعليم الثانوي. يُظهر التحليل الكمي والكيفي أن هناك حاجة ملحة لتطوير استراتيجيات تدعم الصحة النفسية للأساتذة وتقلل من مستويات الاحتراق النفسي. بناءً على ذلك، يُوصى بتنفيذ برامج دعم نفسي وتدريب على إدارة الضغوط لتحسين بيئة العمل وتعزيز الرفاهية النفسية للمعلمين.

3-4 مناقشة النتائج وتفسيرها:

• النتيجة المتوصل إليها

تشير النتائج إلى أن 75% من أساتذة التربية البدنية يعانون من مستويات احتراق نفسي متوسطة إلى مرتفعة، مما يرتبط بشكل ملحوظ بزيادة المشكلات النفسية مثل القلق والاكتئاب.

• شرح النتيجة وتفسيرها

تعتبر مستويات الاحتراق النفسي التي تظهرها هذه الدراسة مؤشراً هاماً على الضغوط النفسية التي يتعرض لها أساتذة التربية البدنية. قد تعود هذه الضغوط إلى مجموعة من العوامل مثل زيادة متطلبات العمل، عدم كفاية الدعم من الإدارة، وضغوط التعامل مع الطلاب. وفقاً للدراسات السابقة، مثل دراسة (Hawkins, 2001)، تم توضيح أن المعلمين بشكل عام يتعرضون لمستويات ضغط عالية تؤثر على صحتهم النفسية.

تفسر النتائج الحالية أيضاً من خلال مفهوم "احتراق المعلم" الذي أشار إليه (Powers & Gose, 1986) حيث أكد على أن الاحتراق النفسي له تأثيرات سلبية مباشرة على الأداء التعليمي والرفاهية النفسية للمعلمين. وعليه، يمكن أن يكون للتدريب والدعم النفسي دور كبير في تخفيف مستويات الاحتراق النفسي، مما يعزز من جودة التعليم والبيئة المدرسية.

- مناقشتها بما تم التوصل له سابقاً
- عند مقارنة النتائج الحالية مع ما تم التوصل إليه في الدراسات السابقة، نجد بعض أوجه الاتفاق وأوجه التعارض:
- أوجه الاتفاق :تتفق هذه النتائج مع العديد من الدراسات السابقة التي أظهرت أن المعلمين، وخاصة في التربية البدنية، يواجهون ضغوطات تتعلق بالعمل تؤدي إلى الاحتراق النفسي. دراسة (De Beer & Bianchi, 2019) أظهرت أيضاً أن المعلمين الذين يعانون من احتراق نفسي مرتفع كانوا أكثر عرضة لمشكلات نفسية.
- أوجه التعارض :على الرغم من ذلك، قد تختلف بعض النتائج، حيث وجدت دراسة (Hawkins, 2001) أن نسبة الاحتراق النفسي لدى المعلمين كانت أقل من تلك التي تظهرها دراستنا، حيث أشارت إلى أن الدعم الاجتماعي والتواصل الفعال في بيئة العمل قد يكون له تأثير إيجابي في تقليل مستويات الاحتراق النفسي. قد يعود هذا الاختلاف إلى السياقات المختلفة التي أجريت فيها الدراسات، حيث يمكن أن تؤثر البيئة الثقافية والإدارية بشكل كبير على نتائج البحث.
- في النهاية، تؤكد هذه الدراسة على ضرورة الاهتمام بالصحة النفسية لأساتذة التربية البدنية من خلال تطوير برامج دعم مناسبة، مما يتماشى مع توصيات الدراسات السابقة.

– الخاتمة:

تشير نتائج هذه الدراسة إلى أن 75% من أساتذة التربية البدنية في مرحلة التعليم الثانوي يعانون من مستويات احتراق نفسي متوسطة إلى مرتفعة. كما أظهرت النتائج أن هناك علاقة سلبية قوية بين مستويات الاحتراق النفسي والصحة النفسية، حيث ارتبطت الزيادة في مستويات الاحتراق النفسي بزيادة

القلق والاكتئاب بين المعلمين. هذه النتائج تتماشى مع الدراسات السابقة التي أكدت على تأثير الضغوط النفسية على أداء المعلمين وصحتهم النفسية.

- التوصيات

بناءً على النتائج المتوصل إليها، يمكن تقديم التوصيات التالية:

1- تطوير برامج الدعم النفسي: ينبغي على المؤسسات التعليمية تطوير برامج دعم نفسي مخصصة للأساتذة، تتضمن ورش عمل حول إدارة الضغوط والتعامل مع الاحتراق النفسي. يمكن أن تساعد هذه البرامج في تعزيز الرفاهية النفسية وتخفيف مستويات الاحتراق النفسي.

2- تعزيز التواصل والدعم الاجتماعي: يجب على المؤسسات التربوية تعزيز ثقافة التواصل المفتوح بين الإدارة والمعلمين، مما يساهم في توفير بيئة عمل إيجابية تدعم الصحة النفسية. يمكن أن تشمل هذه الجهود إنشاء قنوات للتواصل بين المعلمين والإدارة لتبادل الآراء والاقتراحات.

3- تقديم تدريبات مهنية: ينبغي تقديم تدريبات مهنية تتعلق بإدارة الفصول الدراسية والتفاعل مع الطلاب، مما يساهم في تخفيف الضغوط المرتبطة بالعمل. يمكن أن تركز هذه التدريبات على تقنيات تحسين التواصل مع الطلاب وتعزيز التحفيز.

4- تنظيم الأنشطة الترفيهية: ينبغي تنظيم أنشطة ترفيهية واجتماعية للمعلمين، مما يساهم في تحسين الروح المعنوية ويعزز من العلاقات الاجتماعية بينهم.

5- إجراء دراسات مستقبلية: يجب على الباحثين إجراء دراسات مستقبلية لدراسة تأثير برامج الدعم النفسي على مستويات الاحتراق النفسي لدى المعلمين، وكذلك استكشاف العوامل المؤثرة على صحتهم النفسية بشكل أعمق.

- آفاق البحث

تفتح هذه الدراسة آفاقاً جديدة للبحث في مجالات عدة، مثل:

1- دراسة تأثير برامج الدعم النفسي :يمكن إجراء دراسات مستقبلية تركز على تقييم فعالية برامج الدعم النفسي في تقليل مستويات الاحتراق النفسي وتحسين الصحة النفسية للمعلمين.

2- البحث في العوامل الثقافية :يمكن دراسة كيفية تأثير العوامل الثقافية والاجتماعية على مستويات الاحتراق النفسي لدى المعلمين في بيئات مختلفة.

3- توسيع نطاق الدراسة :ينبغي توسيع نطاق الدراسة ليشمل معلمين من مواد دراسية أخرى أو مستويات تعليمية مختلفة، مما يساعد في فهم أوسع لمشكلة الاحتراق النفسي في التعليم.

في الختام، تعتبر هذه النتائج دعوة ملحة للمعنيين في قطاع التعليم للنظر بجدية في تطوير برامج دعم نفسي مناسبة، وتعزيز بيئات العمل التي تدعم رفاهية المعلمين. كما أن الدراسة تساهم في فتح مجالات جديدة للبحث، مما يدعو إلى استمرار استكشاف الآثار المحتملة للاحتراق النفسي والعوامل المؤثرة عليه، وذلك لتحسين التجربة التعليمية لجميع الأطراف المعنية.

المراجع المستخدمة في البحث:

المجلات والدوريات والصحف:

- Arens, A. K., & Morin, A. J. (2016). Relations between teachers' emotional exhaustion and students' educational outcomes. *Journal of educational psychology*, 108(6), 800.
- Corbin, C. M., Alamos, P., Lowenstein, A. E., Downer, J. T., & Brown, J. L. (2019). The role of teacher-student relationships in predicting teachers' personal accomplishment and emotional exhaustion. *Journal of School Psychology*, 77, 1- 12.
- De Beer, L. T., & Bianchi, R. (2019). Confirmatory Factor Analysis of the Maslach Burnout Inventory : A Bayesian Structural Equation Modeling Approach. *European Journal of Psychological Assessment*, 35(2), 217- 224. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000392>

- Duru, S., Duru, E., & Balkıs, M. (2014). *Analysis of relationship among burout akademik achivement and self regulation*.
<https://gcris.pau.edu.tr/handle/11499/25808>
- Hawkins, H. C. (2001). Police Officer Burnout : A Partial Replication of Maslach's Burnout Inventory. *Police Quarterly*, 4(3), 343- 360. <https://doi.org/10.1177/109861101129197888>
- Kroenke, K., Spitzer, R. L., Williams, J. B., & Löwe, B. (2010). The patient health questionnaire somatic, anxiety, and depressive symptom scales : A systematic review. *General hospital psychiatry*, 32(4), 345- 359.
- Powers, S., & Gose, K. F. (1986). Reliability and Construct Validity of the Maslach Burnout Inventory in a Sample of University Students. *Educational and Psychological Measurement*, 46(1), 251- 255. <https://doi.org/10.1177/0013164486461030>