

نأثير الإحراق النفسي على مفهوم الذات لدى معلمي التربية البدنية

من إعداد

د/ أحمد عبد الرحمن علي الحراملة

استاذ علم النفس الرياضي التطبيقي المساعد

جامعة الحدود الشمالية

المملكة العربية السعودية



ملخص البحث

يهدف هذا البحث إلى التعرف تأثير الاحتراق النفسي على مفهوم الذات لدى عينة من معلمي التربية البدنية في مدينة الرياض بالمملكة العربية السعودية. وذلك من خلال التعرف على مقدار التباين في مفهوم الذات كدرجة كلية، وفي أبعاده المختلفة والذي يمكن تفسيره من خلال التباين في أبعاد الاحتراق النفسي من حيث الشدة والتكرار وفي أبعاده الثلاثة . وتكونت عينة هذا البحث من (84) معلماً، تم اختيارهم عشوائياً من مجتمع الدراسة. وقد استخدم الباحث مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي، ومقياس تنسي لمفهوم الذات. بعد اجراء التعديلات المناسبة وفقاً للخطوات العلمية المتعارف عليها وبما يتناسب مع عينة هذا البحث في البيئة السعودية. ولمعرفة مقدار هذا التباين في مفهوم الذات كدرجة كلية وفي أبعاده المختلفة، والذي يمكن تفسيره من خلال التباين في أبعاد الشعور بالاحتراق النفسي، فقد تم إجراء التحليل الإحصائي المناسب لطبيعة هذا البحث وهو الانحدار المتعدد المتدرج الخطي.

وقد أظهر نتائج هذا البحث إن متغير (تكرار الإحساس بتبليد الشعور) يفسر ما مقداره (39.1%) من التباين في المتغير التابع (مفهوم الذات)، وجاء بالتتابع في المرتبة الثانية متغير (شدة الإحساس بنقص الشعور بالإنجاز) حيث يفسر مع متغير (تكرار الإحساس بتبليد الشعور) ما نسبته (50.9%)، وجاء بالتتابع في المرتبة الثالثة متغير (شدة الإحساس بتبليد الشعور) حيث يفسر مع متغيري (تكرار الإحساس بتبليد الشعور، وشدة الإحساس بنقص الشعور بالإنجاز) ما نسبته (57.6%). وجاء بالتتابع في المرتبة الرابعة متغير (تكرار الإحساس بنقص الشعور بالإنجاز)، حيث يفسر مع متغيرات (تكرار الإحساس بتبليد الشعور، وشدة الإحساس بنقص الشعور بالإنجاز، وشدة الإحساس بتبليد الشعور) ما نسبته (58.9%)، في حين لم تظهر متغيرات شدة الشعور بالاحتراق النفسي وتكراره الأخرى في معادلة الانحدار على اعتبار أنها متغيرات لم تحدث أي تغير دال في قيمة التباين المفسر في المتغير التابع (مفهوم الذات).

ولمعرفة مقدار التباين في كل بُعد من أبعاد مفهوم الذات من خلال التباين في أبعاد الاحتراق النفسي، تم إجراء تحليل الانحدار المتعدد المتدرج الخطي لكل بُعد من أبعاد مفهوم الذات على حده. وتم عرض هذه النتائج في حين انه تم استبعاد المتغيرات التي لم تحدث أي تفسير دال في قيمة التباين المفسر في أبعاد مفهوم الذات المختلفة.

خلفية البحث وأهميته

مقدمة:

ان الشعور بالاحتراق النفسي لدى معلم التربية البدنية له آثار سلبية على فاعلية دوره في العملية التربوية، فقد يعترض المعلم حالات من التشاؤم وعدم الاكترات ومقاومة التغيير، وبالتالي فقدان المعلم لسمه الاهتمام بالعمل وبالطلبة وتكرار التغيب عن المدرسة، وفقدان القدرة على الابتكار، وما إلى ذلك من آثار سلبية. كما إن المعلم يواجه العديد من مصادر التوتر والضغط النفسي، أثناء قيامه بدوره الحيوي في العملية التربوية، مما يجعل المختصين والخبراء في مجال علم النفس يسلطون الضوء على معالجة موضوع الضغوط النفسية بشكل أكبر (جبريل، 1995).

ولقد أشار العديد من العلماء في مجال إدارة الموارد البشرية إلى أن العاملين في مجال التعليم أكثر تعرضاً لظاهرة الاحتراق النفسي في العمل بسبب ظروف العمل المختلفة والواجبات التي تحتم عليهم بذل أقصى الجهود من أجل تحقيق الأهداف المرسومة لهم، وبسبب ضغوط العمل النفسية والمهنية التي يمرون بها أثناء قيامهم بأعمالهم، حيث تلعب العلاقات الرسمية وغير الرسمية مع أقرانهم في العمل، وقضايا النمو المهني والنفسي، والممارسات الإدارية، دوراً بارزاً في شعورهم بالاحتراق النفسي والضغوط النفسية (دواني، 1990).

لذا فإن معلم التربية البدنية يعمل في بيئة مليئة بالتحديات الاجتماعية والاقتصادية والإدارية، وهو يسعى إلى تحقيق أهداف العملية التعليمية وتطويرها من خلال عملية تأثير متبادل بينه وبين العاملين معه من مديريين، ومعلمين

ومستخدمين وطلبة، وهو كفرد داخل هذا التنظيم التربوي يشغل دوراً يتحدد من خلال تفاعل عناصر هذا النظام وحاجاته وبناء علاقات إنسانية بين مكوناته، ومن ثم فسلوكه يخضع لتأثير العديد من هذه المحددات (الظاهر، 2004).

كما ان الاحتراق النفسي يسبب الأذى للمعلم، حيث يؤدي إلى الكثير من المشكلات النفسية مثل الانطواء واليأس والقلق، والخوف، وعدم الدافعية، وضعف الإنتاج، واللامبالاة التي تنتج غالباً عن الضغوط النفسية التي يتعرض لها المعلمون أثناء عملهم، مما ينعكس سلباً على شخصية المعلم، وصحته، وأقرانه، والطلبة، وعلى المؤسسة التي يعمل بها، وتؤدي إلى ما يسمى تربوياً ونفسياً بظاهرة "الانطفاء" أو "الإجهاد النفسي" التي تتمثل في انطفاء شغلة حماس المعلم واحتقاره لمهنته، وبث هذا الشعور في نفوس الطلبة والزملاء في العمل، وقد تسبب له أمراضاً جسمية، واضطرابات نفسية مختلفة (العمرية 2005).

أبعاد الاحتراق النفسي

يرى كل من أمبري (2000) Ambery، وعساف وجبر (1996) Assaf & Jaber أن للاحتراق النفسي ثلاثة أبعاد هي:

1- **الإجهاد الانفعالي**: وهو استنزاف المهني لطاقاته البدنية، والنفسية، وفقدانه لحيويته، ونشاطه الذي كان يتمتع به في السابق.

2- **تبلد الشعور**: وهو حالة تصيب المهنيين، حيث يتخذون مواقف سلبية، وساخرة وتهكمية تجاه العملاء، بحيث يتعاملون معهم كأنهم أشياء بدون قيمة إنسانية.

3- **نقص الشعور بالإنجاز**: ويشير إلى تقييم المهني لنفسه بطريقة سلبية، بحيث يشعر أنه غير قادر على إنجاز العمل الموكل إليه بالمستوى المطلوب.

مفهوم الذات:

اشار روجرز (Rogers) الى مصطلح الذات ومفهوم الذات كمتراذفات، بمعنى أنه يميز بين كيف نرى أو كيف ندرك أنفسنا (مفهوم الذات المدرك)، وكيف نتمنى أن نرى أنفسنا (مفهوم الذات المثالي). وقد لاحظ روجرز أنه إذا كان مفهوم الذات المدرك يتطابق أو ينسجم مع مفهوم الذات المثالي عندها، فمن المرجح أن يمتلك الشخص مستوى صحي وإيجابي من مفهوم الذات، ولكن إذا كان مفهوم الذات المدرك لا ينسجم مع مفهوم الذات المثالي، فمن المرجح أن يشعر الشخص بالقلق ويمر بخبرة تدني مفهوم الذات (بني حمد، 2006).

إن مفهوم الذات يتكون من أفكار الفرد الذاتية المنسقة والمحددة الأبعاد من العناصر المختلفة لكيونته الداخلية والخارجية. وتشمل هذه العناصر المدركات والتصورات التي تحدد خصائص الذات الواقعية، كما تنعكس إجرائياً في وصف الفرد لذاته كما يدركها هو "الذات المدركة" (Perceived Self)، والمدركات والتصورات التي تحدد الصورة التي يعتقد إن الآخرين في المجتمع يتصورونها عنه، التي تمثل الفرد من خلال التفاعل الاجتماعي مع الآخرين في المجتمع "الذات الاجتماعية" (Social Self)، والمدركات والتصورات التي تحدد الصورة المثالية للشخص الذي يود أن يكونه "الذات المثالية" (Ideal Self). ومفهوم الذات ينمو تكوينياً كنتاج للتفاعل الاجتماعي جنباً إلى جنب مع الدافع الداخلي لتوكيد الذات، لذا فهو تكوين معرفي منظم وموحد ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتقييمات الخاصة بالذات، حيث يبلوره الفرد ويعد تعريفاً لذاته (دويدار، 1999).

وترتبط ظاهرة الاحتراق النفسي بمفهوم الذات لدى معلمي التربية البدنية ، إذ يعد مفهوم الذات السلبي أحد المؤشرات على وجود ظاهرة الاحتراق النفسي لدى المعلم، وبالمقابل فإن المعلم الذي يعاني من الشعور بالاحتراق النفسي فإنه يتشكل لديه اتجاهات سلبية نحو ذاته والآخرين وبيئة العمل الذي يعمل به.

لقد اتفقت نتائج عدد من الدراسات على أن هناك علاقة بين مفهوم الذات وظاهرة الاحتراق النفسي، مثل دراسة فريدمان وفاربر (1992) Friedman & Farber التي أشارت إلى أن هناك ارتباطاً سلبياً بين مفهوم الذات المهني وبين الشعور بالاحتراق النفسي، وأن أقوى الارتباطات مع الشعور بالاحتراق النفسي، تقع في كيفية إدراك المعلم لنفسه وليس في الشعور حول إدراك الآخرين له. وأن الانخفاض في مستوى مفهوم الذات عند المعلمين له علاقة دالة مع مستويات الشعور بالإجهاد العاطفي، والإحساس بتبلد الشعور الذي يعانون منه.

مشكلة البحث

تعد ظاهرة الاحتراق النفسي من المشكلات الخطيرة التي يواجهها معلم التربية البدنية أثناء ممارسته مهنة التدريس، مما قد يحول دون أدائه لعمله بالشكل المطلوب، الأمر الذي يؤثر سلباً على جميع الجوانب الشخصية لديه ومنها مفهومه لذاته وهذا ينعكس على أدائه في المكان الذي يعمل به سواء أكان مدرسة خاصة أم حكومية، ولا يقتصر تأثير ظاهرة الاحتراق النفسي على المعلم نفسه، بل يؤثر ما لديه من احتراق نفسي على تحصيل الطلبة، واستعدادهم للتعلم وعلى الجوانب التعليمية التعلمية. ونظراً لما أشارت الكثير من الدراسات على وجود علاقة بين الاحتراق النفسي ومفهوم الذات لدى معلم التربية البدنية ومنها دراسة الحراملة (2007) فإن الدراسة الحالية تسعى إلى الإجابة على تساؤل رئيسي وهو : ما هو مقدار تأثير الاحتراق النفسي بإبعاده الثلاثة (الإجهاد الانفعالي، تبلد الشعور، الإحساس بعدم الانجاز) من حيث الشدة والتكرار على مفهوم الذات كدرجة كلية وفي أبعاده المختلفة ؟

هدف البحث وأهميته

يهدف هذا البحث إلى التعرف تأثير مستويات أبعاد الاحتراق النفسي من حيث الشدة والتكرار وتتمثل أبعاده فيما يلي: (الإجهاد الانفعالي، والإحساس بتبلد الشعور، والإحساس بنقص الشعور بالانجاز) على مفهوم الذات كدرجة كلية وبأبعاده المختلفة (مفهوم الذات الأخلاقية، ومفهوم الذات الاجتماعية، ومفهوم الذات الشخصية، ومفهوم الذات الأسرية، ومفهوم الذات الجسمية) لدى عينة من معلمي التربية البدنية في مدينة الرياض بالمملكة العربية السعودية. وذلك من خلال التعرف على مقدار التباين في مفهوم الذات كدرجة كلية، وفي أبعاده المختلفة والذي يمكن تفسيره من خلال التباين في أبعاد الاحتراق النفسي من حيث الشدة والتكرار وفي أبعاده الثلاثة .

وتكمن أهمية هذا البحث في أنها من الدراسات القليلة التي تعالج العلاقة بين الاحتراق النفسي ومفهوم الذات لدى معلمي التربية البدنية في مدينة الرياض، ، ويؤمل أن تكون نتائجه مفيدة لجهات مختلفة من حيث:

- 1- إنها تدرس فئة معلمي التربية البدنية وهي فئة مهمة في المجتمع؛ لدورها في إعداد الطلبة والرياضيين والعناية بالرياضة المدرسية في المجتمع السعودي .
- 2- إنها تدرس ظاهرتين مهمتين على الصعيد النفسي والتربوي وهما: مفهوم الذات، والاحتراق النفسي.
- 3- إنها تحاول تقديم مساعدة لمعلمي التربية البدنية على فهم المشكلات التي تعترضهم أثناء عملهم، وأثرها على حماسهم للعمل وإنتاجيتهم وروحهم المعنوية، وذلك بإطلاعهم على نتائج الدراسة الحالية.

تعريف مصطلحات البحث

- الاحتراق النفسي:

يعرفه بيرلمان وهارتمان (1982) Perlman & Hartman بأنه: الاستجابة إلى استنزاف عاطفي مزمن على ثلاثة أبعاد رئيسة وهي: الإجهاد النفسي والعاطفي، وإنتاجية العمل المتدنية، والتعامل الآلي مع المستفيدين. ويصفه تايلر (1986) Taylor على أنه: حالة استنزاف بدني وذهنياً تبدأ بالإجهاد، وتنتهي بارتداء عصبي كامل، وهي عملية تراكمية تبدأ بإشارات تحذيرية، ثم تنتقل إلى فقدان الفاعلية بالعمل.

- مفهوم الذات:

يعرفه زهران (1977) على أنه تكوين معرفي منظم ومتعلم للمدركات الشعورية، والتصورات، والتقييمات الخاصة بالذات، يبلوره الفرد ويعتبره تعريفاً نفسياً لذاته، ويتكون مفهوم الذات من أفكار الفرد الذاتية المنسقة والمحددة لأبعاده، ومن العناصر المختلفة لكيونته الداخلية والخارجية.

الدراسات السابقة

بعد الاطلاع على الدراسات والبحوث ومراجعة الأدب التربوي السابق الذي تناول موضوع ظاهرة الاحتراق النفسي، ومفهوم الذات، والعلاقة بين الاحتراق النفسي ومفهوم الذات، فإن يتم عرض بعض هذه الدراسات والبحوث على النحو التالي:

أجرى الحراملة (2007) دراسة هدفت إلى التعرف على علاقة مفهوم الذات وبعض المتغيرات الديموغرافية بالاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية والخاصة في مدينة الرياض في المملكة العربية السعودية، ومعرفة أثر هذه المتغيرات على أبعاد الاحتراق النفسي الثلاثة (الشعور بالإجهاد الانفعالي، والإحساس بتبذل الشعور، والإحساس بنقص الشعور بالإنجاز)، بالإضافة إلى التعرف على العلاقة بين الاحتراق النفسي ومفهوم الذات. تكونت عينة الدراسة من (472) معلماً، تم اختيارهم عشوائياً من مجتمع الدراسة. وقد استخدم مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي ومقياس تنسي لمفهوم الذات. وقد أظهرت النتائج أن مستوى شدة الشعور بالاحتراق النفسي وتكراره لدى معلمي المرحلة الثانوية في مدينة الرياض كان متوسطاً، وأن مستوى مفهوم الذات بأبعاده المختلفة لدى معلمي المرحلة الثانوية في مدينة الرياض كان متوسطاً.

وهدف دراسة ليو وكين (2005) Liu & Qin إلى استقصاء العلاقة بين الاحتراق النفسي الناجم عن العمل ومفهوم الذات لدى المعلمين، حيث استخدم في الدراسة مقياس مفهوم الذات عند المعلمين (Teacher Self-Concept Evaluation Scale-TSCES)، ومقياس ماسلاش (Maslach) لقياس الاحتراق النفسي لدى التربويين (MBI)، وذلك لتقييم (692) معلماً من معلمي المدارس الابتدائية والمتوسطة. أظهرت نتائج الدراسة ارتباط سلبي بين مفهوم الذات والشعور بالإجهاد الانفعالي، كما ظهر ارتباط سلبي بين - الإحساس بنقص الشعور بالإنجاز - ومفهوم الذات لدى المعلمين، كما أظهر تحليل الانحدار المتعدد المتدرج أن الأبعاد الأربعة لمفهوم الذات كانت مرتبطة بالاحتراق النفسي الناجم عن العمل، وأن رفع درجة الإيجابية في مستوى مفهوم الذات عند المعلمين هو عملية ضرورية لمنع حصول الاحتراق النفسي لديهم.

وأجرى الدسوقي (1988) دراسة هدفت إلى تحديد العلاقة بين مركز الضغط ومفهوم الذات لدى كل من أعضاء هيئة التدريس في الجامعة ومعلمي المرحلة الثانوية، كما هدفت إلى بيان الفروق في مركز الضغط بين أعضاء هيئة التدريس في الجامعة ومعلمي المرحلة الثانوية، وكذلك في مفهوم الذات العامة وأبعاده المختلفة. واستخدم الباحث اختبار مفهوم الذات (تنسي)، واختبار مركز الضغط (روتر)، وقد توصل الباحث إلى النتائج الآتية:

- هناك علاقة ارتباطية بين كل من مفهوم الذات العام ومركز الضغط لدى كل من عيّنتي البحث.
- لا توجد فروق بين أساتذة الجامعة ومعلمي المرحلة الثانوية في مفهوم الذات.
- توجد فروق ذات دلالة بين أساتذة الجامعة ومعلمي المرحلة الثانوية في مركز الضغط.

ويمكن استنتاج أن البحث الحالي يسعى إلى دراسة أبعاد الاحتراق النفسي من حيث الشدة والتكرار ومدى تأثيرها على مفهوم الذات بأبعاده المختلفة، في حين أن أغلب الدراسات السابقة التي تناولت أبعاد الاحتراق النفسي لم تعتمد في قياسها الشدة والتكرار، بل اعتمدت قياس الاحتراق النفسي كدرجة كلية. وتأتي هذه الدراسة لتعتمد على الخلفية

التي تضمنتها هذه الدراسات السابقة، لا سيما اعتمادها على مقياس ماسلاش (Maslach) لقياس ظاهرة الاحتراق النفسي لدى المعلمين (MBI)، وكذلك مقياس تنسي لمفهوم الذات (The Tennessee Self-Concept Scale)، حيث تم الاعتماد على مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي الذي يشمل ثلاثة أبعاد هي: الإجهاد الانفعالي، وتبدل الشعور، ونقص الشعور بالإنجاز، ومقياس تنسي لمفهوم الذات، والذي يشمل خمسة أبعاد فرعية هي: الذات الشخصية، والذات الأخلاقية والذات الاجتماعية، والذات الأسرية، والذات الجسمية

الطريقة والإجراءات

سيتم عرضاً ووصفاً للطريقة والإجراءات المتبعة في البحث، من حيث منهجيته، وعينته، وأدواته، ومتغيراته والمعالجة الإحصائية للإجابة عن تساؤل البحث.

منهجية البحث:

يقوم هذا البحث على المنهج الوصفي الارتباطي، حيث تم استخدام هذا المنهج لاستعراض أهم الأدبيات ذات العلاقة بالاحتراق النفسي ومفهوم الذات، وكذلك الدراسات السابقة مع إجراء بعض التحليل، والمقارنات كلما أمكن ذلك لتغطية الجانب النظري للبحث، وتم استخدام هذا المنهج لتغطية الجانب التطبيقي للبحث.

عينة البحث:

تكونت عينة هذا البحث من (84) معلم تربية بدنية وزعت استبانة البحث عليهم بمساعدة مدراء المدارس وبعض المعلمين، وتم إدخال بيانات البحث وإجراء التحليل الإحصائي المناسب لتحقيق أهداف هذا البحث.

أدوات البحث

أولاً: مقياس الاحتراق النفسي:

يعد هذا المقياس الأكثر استخداماً في قياس ظاهرة الاحتراق النفسي، فقد تم وضعه من قبل ماسلاش وجاكسون (Maslach & Jackson) ليستخدم مع العاملين في مجال الخدمات الإنسانية والاجتماعية، وهو مصمم لقياس ثلاثة أبعاد رئيسة للاحتراق النفسي، وهي:

- بُعد الشعور بالإجهاد الانفعالي (Emotional Exhaustion).
- بُعد الإحساس بتبدل المشاعر (Depersonalization).
- بُعد الإحساس بنقص الشعور بالإنجاز (Reduced Feeling of Personal Achievement).

كما استخدم في هذه الدراسة مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي، الذي قام عدد من الباحثين بتطبيقه على البيئة العربية، ومنهم الحراملة (2007)، بالإضافة إلى استخراج دلالات الثبات من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (30) معلماً بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار. وقد تراوحت معاملات الثبات لشدة الشعور بالاحتراق النفسي وتكراره من (0.92-0.98).

ويتكون المقياس من (22) فقرة موزعة على أبعاد الاحتراق النفسي الثلاثة، ورتبت هذه الفقرات في مقياس الاحتراق النفسي عشوائياً، ويظهر الجدول (1) توزيع فقرات المقياس على أبعاده الثلاثة.

الجدول (1)

توزيع فقرات مقياس الاحتراق النفسي على أبعاد المقياس

أبعاد الاحتراق النفسي	أرقام الفقرات	عدد الفقرات
الشعور بالإجهاد الانفعالي	1، 2، 3، 6، 8، 13، 14، 16، 20	9
الإحساس بتبلد الشعور	5، 10، 11، 15، 22	5
الإحساس بنقص الشعور بالإنجاز	4، 7، 9، 12، 17، 18، 19، 21	8
المقياس ككل	22 فقرة	

وتتم الإجابة عن كل فقرة من فقرات مقياس الاحتراق النفسي حسب معيارين:

- 1- حسب شدة حدوثها مع المعلمين، وتندرج الإجابة على سلم مكون من (7) درجات، حيث تمثل الدرجة (7) أعلى شدة حدوث (يحدث بدرجة قوية جداً)، في حين تمثل الدرجة (1) أدنى شدة حدوث (يحدث بدرجة ضعيفة جداً).
 - 2- حسب تكرار حدوثها مع المعلمين، وتندرج الإجابة على سلم مكون من (6) درجات، حيث تمثل الدرجة (6) أعلى تكرار حدوث (تحدث يومياً)، في حين تمثل الدرجة (1) أدنى تكرار حدوث (تحدث سنوياً).
- علماً أن فقرات بُعدي الشعور بالإجهاد الانفعالي، والإحساس بتبلد الشعور، "سلبية" في حين كانت فقرات بُعد الإحساس بنقص الشعور بالإنجاز "إيجابية" أي تقيس الشعور بالإنجاز وليس نقص الشعور بالإنجاز، لذلك تم عكس الدرجات على هذا البُعد، فأصبحت الدرجة (7=1)، والدرجة (2=6)، والدرجة (3=5)، والدرجة (4=4)، والدرجة (5=3)، والدرجة (6=2)، والدرجة (7=1) فيما يتعلق بشدة الإحساس بنقص الشعور بالإنجاز.
- كما أصبحت الدرجة (1=6)، والدرجة (2=5)، والدرجة (3=4)، والدرجة (4=3)، والدرجة (5=2)، والدرجة (6=1) فيما يتعلق بتكرار الإحساس بنقص الشعور بالإنجاز.

ونظراً لتدرج مقياس الشعور بالاحتراق النفسي، فقد وضع الباحث سلم درجات للمقياس من أجل تفسير قيم المتوسطات الحسابية التي وصلت إليها الدراسة، حيث قسم سلم الدرجات إلى مسافات متساوية. ويظهر الجدول (2) سلم الدرجات الذي اعتمد في تفسير متوسط درجات أفراد العينة المدروسة.

الجدول (2)

سلم درجات مقياس شدة الاحتراق النفسي وتكراره

التقدير	المتوسط الحسابي للاحتراق النفسي	
	الشدة	التكرار
مرتفع	7-5.01	6-4.34
متوسط	5-3.01	4.33-2.67
منخفض	3-1	2.66-1

صدق مقياس الاحتراق النفسي وملاءمته للبيئة السعودية

تم عرض المقياس على عشرة محكمين من أصحاب الاختصاص والخبراء في مجال علم النفس التربوي واللغة العربية، والإرشاد النفسي، والتربية الخاصة، في المملكة العربية السعودية والمملكة الأردنية الهاشمية، وذلك للتأكد من مدى وضوح فقرات المقياس، وانتمائها للبُعد الذي وضعت ضمنه، ومدى ملاءمتها للبيئة السعودية. وقد تم اعتماد نسبة اتفاق بين المحكمين (80%) للإبقاء على الفقرة أو تعديلها. هذا وقد أجمع المحكمون على ملائمة الفقرات وصلاحياتها.

ثبات مقياس الاحتراق النفسي في البيئة السعودية

جرى تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (30) معلماً من خارج أفراد عينة البحث، وذلك لاختبار مدى وضوح ما ورد في الفقرات من حيث مقروئيتها، ووضوح صياغتها اللغوية، وتطبيقها، وتصحيحها. وللتحقق من ثبات الأداة قام الباحث بإعادة التطبيق على العينة نفسها (Test, Re-test)، وبفارق أسبوعين بين التطبيق الأول والثاني بهدف استخراج معامل ارتباط بيرسون للدرجات الفرعية وللدرجة الكلية على المقياس. والجدول (3) يوضح قيم معاملات الثبات لأبعاد مقياس الاحتراق النفسي، وللمقياس ككل.

الجدول (3)

قيم معاملات الثبات (معامل ارتباط بيرسون) لمقياس شدة الاحتراق النفسي وتكراره ولأبعاده الثلاثة

الرقم	أبعاد الاحتراق النفسي	قيمة معامل الثبات (الشدة)	قيمة معامل الثبات (التكرار)	عدد الفقرات
1	الشعور بالإجهاد الانفعالي	0.972	0.964	9
2	الإحساس بتبلد الشعور	0.969	0.958	5
3	الإحساس بنقص الشعور بالإنجاز	0.964	0.965	8
-	الدرجة الكلية	0.968	0.954	22

ثانياً: مقياس مفهوم الذات:

يتكون مقياس تنسي لمفهوم الذات من خمسة أبعاد فرعية وهي: الذات الشخصية، والذات الأخلاقية، والذات الاجتماعية، والذات الأسرية، والذات الجسمية، كما يتكون من (100) فقرة تقيس أبعاده الخمسة. كما استخدم من قبل عدد من الباحثين في البيئة العربية، ومنهم عبد العلي (2003) الذي طبقه على البيئة الفلسطينية، والحراملة (2007) واستخرج له دلالات الثبات من خلال كرونباخ - ألفا. وقد تراوحت معاملات الثبات لأبعاد مقياس مفهوم الذات من (0.68-0.78)، ومعامل الثبات الكلي (0.88).

لذا استخدم مقياس تنسي لمفهوم الذات في الدراسة الحالية بعد مراجعة فقرات المقياس، وتعديل بعض الفقرات بما يتواءم مع أغراض هذه الدراسة وطبيعة المجتمع السعودي، ويبين الملحق (3) الفقرات التي تم تعديلها، حيث أصبح المقياس المستخدم في الدراسة الحالية مكوناً من (84) فقرة، كما استخدم سلم ليكرت الرباعي في تدرج الإجابات على المقياس من درجة (1) أمام الإجابة (لا تنطبق مطلقاً)، إلى درجة (4) أمام الإجابة (تنطبق بدرجة كبيرة) على فقرات المقياس الإيجابية ومن درجة (4) أمام الإجابة (لا تنطبق مطلقاً)، إلى درجة (1) أمام الإجابة (تنطبق بدرجة كبيرة) على فقرات المقياس السلبية.

وتتوزع فقرات المقياس المرتبة تسلسلياً على أبعاد مفهوم الذات الخمسة كما في الجدول (4).

الجدول (4)

توزيع فقرات مقياس مفهوم الذات على أبعاده الخمسة

الرقم	أبعاد مفهوم الذات	أرقام الفقرات	عدد الفقرات
1	الذات الأخلاقية	20-1	20
2	الذات الاجتماعية	35-21	15
3	الذات الشخصية	54-36	19
4	الذات الأسرية	70-55	16
5	الذات الجسمية	84-71	14
-	المقياس ككل	84-1	84

وتم الأخذ بعين الاعتبار تدرج المقياس المستخدم في قياس مفهوم الذات، واستناداً إلى ذلك وضع الباحث سلم درجات للمقياس من أجل تفسير قيم المتوسطات الحسابية التي وصلت إليها الدراسة، بتقسيم سلم الدرجات إلى مسافات متساوية، ويظهر الجدول (5) سلم الدرجات.

الجدول (5)

سلم درجات مقياس مفهوم الذات

المتوسط الحسابي لمفهوم الذات	التقدير
4-3	مرتفع
2.99-2	متوسط
1.99-1	منخفض

صدق مقياس مفهوم الذات وملاءمته للبيئة السعودية

تم عرض الاستبانة في صورتها الأولية بعد اكتمالها على عشرة محكمين من ذوي الاختصاص في الإرشاد النفسي وعلم النفس التربوي، والتربية الخاصة، واللغة العربية في المملكة العربية السعودية، والمملكة الأردنية الهاشمية بالإضافة إلى استطلاع آراء عدد من المعلمين من ذوي الخبرة حول ملاءمة فقرات الأداة، حيث أدلوا بملاحظاتهم حول صياغة العبارات الواردة. وقد اعتمدت نسبة اتفاق بين المحكمين (80٪)، وأجريت العديد من التعديلات من إعادة صياغة، أو حذف أو إضافة بعض الفقرات لتكون أكثر دقة وتمثيلاً للمعنى الممكن إيصاله للمعلمين المفحوصين بناءً على ملاحظات المحكمين.

ثبات مقياس مفهوم الذات في البيئة السعودية

جرى تطبيق الاستبانة على عينة استطلاعية مكونة من (30) معلماً من خارج أفراد عينة الدراسة، وذلك لاختبار مدى وضوح ما ورد في الفقرات من حيث مقروئيتها، ووضوح صياغتها اللغوية، وتطبيقها، وتصحيحها. وللتحقق من ثبات الأداة، قام الباحث بحساب معاملات الثبات عن طريق الاختبار وإعادة الاختبار (Test, Re-test) وبفارق أسبوعين بين التطبيق الأول والثاني بهدف استخراج معامل ارتباط بيرسون للدرجات الفرعية وللدرجة الكلية على المقياس، والجدول (6) يوضح قيم معاملات الثبات لأبعاد مقياس مفهوم الذات.

الجدول (6)

قيم معاملات الثبات (معامل ارتباط بيرسون) لمقياس مفهوم الذات وأبعاده

الرقم	أبعاد مفهوم الذات	قيمة معامل الثبات	عدد الفقرات
1	الذات الأخلاقية	0.914	20
2	الذات الاجتماعية	0.849	15
3	الذات الشخصية	0.908	19
4	الذات الأسرية	0.879	16
5	الذات الجسمية	0.901	14
-	الدرجة الكلية	0.904	84

إجراءات البحث

بعد الحصول على الموافقات الرسمية الخاصة بالتطبيق من الجهات المعنية، قام الباحث باختيار العينة من مجتمع الدراسة. وبعد تحديد أفراد عينة الدراسة، بدأ الباحث بتطبيق أدوات الدراسة على أفراد العينة بمساعدة مديري المدارس التي اختيرت منها عينة الدراسة. وبعد جمع الأدوات (الاستبيانات) من المعلمين في المدارس، تم استبعاد الأدوات غير الصالحة لعدم اكتمال الإجابة عليها، واستغرق جمع البيانات مدة (25) يوماً. وبعد جمع الاستبيانات وتفريغها، تم تحليلها من خلال استخدام (SPSS)، وذلك لإجراء التحليل الإحصائي المناسب للإجابة على تساؤل البحث.

متغيرات البحث

- الاحتراق النفسي، ويتكون من الأبعاد الآتية: الشعور بالإجهاد الانفعالي، والإحساس بتبليد الشعور، والإحساس بنقص الشعور بالإنجاز.
- مفهوم الذات، ويتكون من الأبعاد الآتية:
 - الذات الأخلاقية.
 - الذات الاجتماعية.
 - الذات الشخصية.
 - الذات الأسرية.
 - الذات الجسمية.

المعالجة الإحصائية

تم استخدام الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لإجراء التحليل الوصفي والإجابة على تساؤل البحث وذلك على النحو الآتي:

- 1- الانحدار المتعدد المتدرج الخطي لملائمته لطبيعة البحث ولتحقيق أهدافه .

نتائج البحث ومناقشتها

لمعرفة مقدار التباين في مفهوم الذات كدرجة كلية، الذي يمكن تفسيره من خلال التباين في أبعاد الشعور بالاحترق النفسي، فقد تم إجراء الانحدار المتعدد المتدرج الخطي، ويشير الجدول (7) إلى نتائج هذا التحليل.

جدول (7)

نتائج تحليل الانحدار المتعدد المتدرج الخطي بين مستويات شدة الشعور بالاحترق النفسي وتكراره ومفهوم الذات كدرجة كلية

أبعاد شدة الشعور بالاحترق النفسي وتكراره	ر	ر ²	التغيير في ر ²	التغيير في ف	مستوى الدلالة
تكرار الإحساس بتبذل الشعور	0.625	0.391	0.391	301.766	0.000
تكرار الإحساس بتبذل الشعور وشدة الإحساس بنقص الشعور بالإنجاز	0.714	0.509	0.120	112.995	0.000
تكرار الإحساس بتبذل الشعور وشدة الإحساس بنقص الشعور بالإنجاز وشدة الإحساس بتبذل الشعور	0.759	0.576	0.067	73.373	0.000
تكرار الإحساس بتبذل الشعور وشدة الإحساس بنقص الشعور بالإنجاز وشدة الإحساس بتبذل الشعور وتكرار الإحساس بنقص الشعور بالإنجاز	0.767	0.589	0.013	14.504	0.000

(*) أسقطت أبعاد شدة الشعور بالاحترق النفسي وتكراره الأخرى لضعفها.

يبين الجدول (7) إن متغير (تكرار الإحساس بتبذل الشعور) يفسر ما مقداره (39.1%) من التباين في المتغير التابع (مفهوم الذات)، وجاء بالتتابع في المرتبة الثانية متغير (شدة الإحساس بنقص الشعور بالإنجاز) حيث يفسر مع متغير (تكرار الإحساس بتبذل الشعور) ما نسبته (50.9%)، وجاء بالتتابع في المرتبة الثالثة متغير (شدة الإحساس بتبذل الشعور) حيث يفسر مع متغيري (تكرار الإحساس بتبذل الشعور، وشدة الإحساس بنقص الشعور بالإنجاز) ما نسبته (57.6%). وجاء بالتتابع في المرتبة الرابعة متغير (تكرار الإحساس بنقص الشعور بالإنجاز)، حيث يفسر مع متغيرات (تكرار الإحساس بتبذل الشعور وشدة الإحساس بنقص الشعور بالإنجاز، وشدة الإحساس بتبذل الشعور) ما نسبته (58.9%)، في حين لم تظهر متغيرات شدة الشعور بالاحترق النفسي وتكراره الأخرى في معادلة الانحدار على اعتبار أنها متغيرات لم تحدث أي تغير دال في قيمة التباين المفسر في المتغير التابع (مفهوم الذات).

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن شعور المعلمين بالاحترق النفسي يؤثر ويتأثر بمفهوم الذات، حيث يعد مفهوم الذات السلبي أحد المؤشرات على وجود ظاهرة الاحترق النفسي لدى المعلم، وبالمقابل فإن المعلم الذي يعاني من الشعور بالاحترق النفسي يتشكل لديه اتجاهات سلبية نحو ذاته، والآخرين، وبيئة العمل التي يعمل بها. بالإضافة إلى أن هناك علاقة ارتباط بين مفهوم الذات المهني والشعور بالاحترق النفسي، وأن أقوى الارتباطات مع الشعور بالاحترق النفسي تقع في كيفية إدراك المعلم لنفسه وليس في الشعور حول إدراك الآخرين له.

وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج عدد من الدراسات والتي أشارت إلى أن هناك علاقة بين مفهوم الذات وظاهرة الاحترق النفسي، مثل دراسة فريدمان وفاربر (1992) Friedman & Farber التي أشارت إلى أن هناك ارتباطاً سلبياً بين مفهوم الذات المهني والشعور بالاحترق النفسي، كما اتفقت هذه النتيجة أيضاً مع نتائج دراسة هيويس Huges (1987) التي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين وجهات نظر المعلمين لأنفسهم كمعلمين مؤهلين وذوو كفاءة

والشعور بالاحترق النفسي لديهم، كما أظهر المعلمون الحاجة إلى الحصول على المزيد من الدعم والثقة من الآخرين وكذلك ضرورة منحهم لأنفسهم المزيد من الثقة، الأمر الذي سيخفف من حدة الشعور بالاحترق النفسي لديهم، مما يؤدي إلى تحسين مفهوم الذات الإيجابي لديهم.

ولمعرفة مقدار التباين في كل بُعد من أبعاد مفهوم الذات من خلال التباين في أبعاد الاحترق النفسي، تم إجراء تحليل الانحدار المتعدد المتدرج الخطي لكل بُعد من أبعاد مفهوم الذات على حده.

أولاً: مفهوم الذات الأخلاقية

يشير الجدول (8) إلى نتائج تحليل الانحدار المتعدد المتدرج الخطي بين مستويات شدة الشعور بالاحترق النفسي وتكراره، ومفهوم الذات الأخلاقية.

الجدول (8)

نتائج تحليل الانحدار المتعدد المتدرج الخطي بين مستويات شدة الشعور بالاحترق النفسي وتكراره وبُعد مفهوم الذات الأخلاقية

أبعاد شدة الشعور بالاحترق النفسي وتكراره	ر	ر ²	التغيير في ر ²	التغيير في ف	مستوى الدلالة
شدة الإحساس بتبلد الشعور	0.538	0.289	0.289	191.487	0.000
شدة الإحساس بتبلد الشعور وشدة الإحساس بنقص الشعور بالإنجاز	0.624	0.389	0.099	76.288	0.000
شدة الإحساس بتبلد الشعور وشدة الإحساس بنقص الشعور بالإنجاز وتكرار الإحساس بتبلد الشعور	0.637	0.406	0.017	13.675	0.000
شدة الإحساس بتبلد الشعور، شدة الإحساس بنقص الشعور بالإنجاز، تكرار الإحساس بتبلد الشعور، تكرار الإحساس بنقص الشعور بالإنجاز	0.651	0.424	0.017	14.073	0.000

(*) أسقطت أبعاد شدة الشعور بالاحترق النفسي وتكراره الأخرى لضعفها.

يبين الجدول (8) أن متغير (شدة الإحساس بتبلد الشعور) يفسر ما مقداره (28.9%) من التباين في المتغير التابع (مفهوم الذات الأخلاقية)، وجاء بالتتابع في المرتبة الثانية متغير (شدة الإحساس بنقص الشعور بالإنجاز)، حيث يفسر مع متغير (شدة الإحساس بتبلد الشعور) ما نسبته (38.9%)، وجاء بالتتابع في المرتبة الثالثة متغير (تكرار الإحساس بتبلد الشعور) حيث يفسر مع متغيري (شدة الإحساس بتبلد الشعور، وشدة الإحساس بنقص الشعور بالإنجاز) ما نسبته (40.6%). وجاء بالتتابع في المرتبة الرابعة متغير (تكرار الإحساس بنقص الشعور بالإنجاز) حيث يفسر مع متغيرات (شدة الإحساس بتبلد الشعور، وشدة الإحساس بنقص الشعور بالإنجاز، وتكرار الإحساس بتبلد الشعور) ما نسبته (42.4%)، في حين لم تظهر متغيرات شدة الشعور بالاحترق النفسي، وتكراره الأخرى في معادلة الانحدار على اعتبار أنها لم تحدث أي تفسير دال في قيمة التباين المفسر في بُعد المتغير التابع (مفهوم الذات الأخلاقية). ويفسر الباحث هذه النتيجة بأن نظرة المجتمع للمعلم ومكانته الاجتماعية والعلمية شهدت تدهوراً متسارعاً في الآونة الأخيرة مما انعكس سلباً على مفهوم الذات لديه، فتطور لديه تبلد الشعور، بدرجة مرتفعة، كما أن السياسات التربوية الحديثة المتبعة في وزارة التربية والتعليم بالملكة العربية السعودية، ربما يكون لها تأثير على شعور المعلم بالاحترق النفسي والاحساس بتبلد الشعور الأمر الذي يؤدي تدني مفهوم الذات الأخلاقية وبالتالي الشعور بالضغط النفسي والاحترق.

ثانياً: مفهوم الذات الاجتماعية:

يشير الجدول (9) إلى نتائج تحليل الانحدار المتعدد المتدرج الخطي بين مستويات شدة الشعور بالاحترق النفسي وتكراره، ومفهوم الذات الاجتماعية.

الجدول (9)

نتائج تحليل الانحدار المتعدد المتدرج الخطي بين مستويات شدة الشعور بالاحترق النفسي وتكراره وبُعد مفهوم الذات الاجتماعية

أبعاد شدة الشعور بالاحترق النفسي وتكراره	ر	ر ²	التغيير في ر ²	التغيير في ف	مستوى الدلالة
تكرار الإحساس بتبذل الشعور	0.584	0.341	0.341	243.607	0.000
تكرار الإحساس بتبذل الشعور وشدة الإحساس بنقص الشعور بالإنجاز	0.667	0.445	0.104	87.907	0.000
تكرار الإحساس بتبذل الشعور وشدة الإحساس بنقص الشعور بالإنجاز وشدة الإحساس بتبذل الشعور	0.693	0.481	0.035	31.775	0.000
تكرار الإحساس بتبذل الشعور وشدة الإحساس بنقص الشعور بالإنجاز وشدة الإحساس بتبذل الشعور وتكرار الإحساس بنقص الشعور بالإنجاز	0.700	0.490	0.009	8.483	0.004

(*) أسقطت أبعاد شدة الشعور بالاحترق النفسي وتكراره الأخرى لضعفها.

يبين الجدول (9) أن متغير (تكرار الإحساس بتبذل الشعور) يفسر ما مقداره (34.1%) من التباين في المتغير التابع (مفهوم الذات الاجتماعية)، وجاء بالتتابع في المرتبة الثانية متغير (شدة الإحساس بنقص الشعور بالإنجاز)، حيث يفسر مع متغير (تكرار الإحساس بتبذل الشعور) ما نسبته (44.5%)، وجاء بالتتابع في المرتبة الثالثة متغير (شدة الإحساس بتبذل الشعور)، حيث يفسر مع متغيري (تكرار الإحساس بتبذل الشعور، وشدة الإحساس بنقص الشعور بالإنجاز) ما نسبته (48.1%). وجاء بالتتابع في المرتبة الرابعة متغير (تكرار الإحساس بنقص الشعور بالإنجاز) حيث يفسر مع متغيرات (تكرار الإحساس بتبذل الشعور، وشدة الإحساس بنقص الشعور بالإنجاز، وشدة الإحساس بتبذل الشعور) ما نسبته (49%)، في حين لم تظهر متغيرات شدة الشعور بالاحترق النفسي وتكراره الأخرى في معادلة الانحدار على اعتبار أنها لم تحدث أي تفسير دال في قيمة التباين المفسر في بُعد المتغير التابع (مفهوم الذات الاجتماعية). ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن معلمي التربية البدنية يشعرون بعدم الأمن العاطفي والانفعالي، وفقدان الحياة الوجدانية المستقرة التي يمكن أن تتحقق من خلال احترام المجتمع لهم حيث تعد حاجة بيولوجية اجتماعية يتم من خلالها إشباع الحاجات الاجتماعية وتحسين مفهوم الذات، بالإضافة إلى إمكانية شعورهم بالوحدة وعدم الاستقرار الأسري.

ثالثاً: مفهوم الذات الشخصية

ويشير الجدول (10) إلى نتائج تحليل الانحدار المتعدد المتدرج الخطي بين مستويات شدة الشعور بالاحترق النفسي وتكراره، ومفهوم الذات الشخصية.

الجدول (10)

نتائج تحليل الانحدار المتعدد المتدرج الخطي بين مستويات شدة الشعور بالاحترق النفسي وتكراره وبُعد مفهوم الذات الشخصية

أبعاد شدة الشعور بالاحترق النفسي وتكراره	ر	ر ²	التغيير في ر ²	التغيير في ف	مستوى الدلالة
تكرار الإحساس بتبذل الشعور	0.526	0.277	0.277	180.110	0.000
تكرار الإحساس بتبذل الشعور وشدة الإحساس بنقص الشعور بالإنجاز	0.637	0.405	0.128	101.012	0.000
تكرار الإحساس بتبذل الشعور وشدة الإحساس بنقص الشعور بالإنجاز وشدة الإحساس بتبذل الشعور	0.691	0.478	0.073	65.328	0.000
تكرار الإحساس بتبذل الشعور وشدة الإحساس بنقص الشعور بالإنجاز وشدة الإحساس بتبذل الشعور وتكرار الإحساس بنقص الشعور بالإنجاز	0.701	0.492	0.014	12.843	0.000
تكرار الإحساس بتبذل الشعور وشدة الإحساس بنقص الشعور بالإنجاز وشدة الإحساس بتبذل الشعور وتكرار الإحساس بنقص الشعور بالإنجاز وشدة الشعور بالإجهاد الانفعالي	0.710	0.505	0.013	11.954	0.001

(*) أسقطت أبعاد شدة الشعور بالاحترق النفسي وتكراره الأخرى لضعفها.

يبين الجدول (10) أن متغير (تكرار الإحساس بتبذل الشعور) يفسر ما مقداره (27.7%) من التباين في المتغير التابع (مفهوم الذات الشخصية)، وجاء بالتتابع في المرتبة الثانية متغير (شدة الإحساس بنقص الشعور بالإنجاز) حيث يفسر مع متغير (تكرار الإحساس بتبذل الشعور) ما نسبته (40.5%)، وجاء بالتتابع في المرتبة الثالثة متغير (شدة الإحساس بتبذل الشعور) حيث يفسر مع متغيري (تكرار الإحساس بتبذل الشعور، وشدة الإحساس بنقص الشعور بالإنجاز) ما نسبته (47.8%). وجاء بالتتابع في المرتبة الرابعة متغير (تكرار الإحساس بنقص الشعور بالإنجاز) حيث يفسر مع متغيرات (تكرار الإحساس بتبذل الشعور، وشدة الإحساس بنقص الشعور بالإنجاز، وشدة الإحساس بتبذل الشعور) ما نسبته (49.2%)، وجاء بالتتابع في المرتبة الخامسة متغير (شدة الشعور بالإجهاد الانفعالي) حيث يفسر مع متغيرات (تكرار الإحساس بتبذل الشعور، وشدة الإحساس بنقص الشعور بالإنجاز، وشدة الإحساس بتبذل الشعور، وتكرار الإحساس بنقص الشعور بالإنجاز) ما نسبته (50.5%). في حين لم تظهر متغيرات شدة الشعور بالاحترق النفسي وتكراره الأخرى في معادلة الانحدار على اعتبار أنها لم تحدث أي تفسير دال في قيمة التباين المفسر في بُعد المتغير التابع (مفهوم الذات الشخصية).

ويفسر الباحث هذه النتيجة بأن حاجات ورغبات وتوقعات وتطلعات معلمي التربية البدنية ربما لم تتحقق في ظل الظروف المحيطة بهم وما يتعرضون له من الشعور بالاحترق النفسي الأمر الذي بالتأكيد يؤدي إلى تدني مفهوم الذات الشخصية لديهم .

رابعاً: مفهوم الذات الأسرية:

يشير الجدول (11) إلى نتائج تحليل الانحدار المتعدد المتدرج الخطي بين مستويات شدة الشعور بالاحترق النفسي وتكراره، ومفهوم الذات الأسرية.

الجدول (11)

نتائج تحليل الانحدار المتعدد المتدرج الخطي بين مستويات شدة الشعور بالاحترق النفسي وتكراره وبُعد مفهوم الذات الأسرية

أبعاد شدة الشعور بالاحترق النفسي وتكراره	ر	ر ²	التغيير في ر ²	التغيير في ف	مستوى الدلالة
تكرار الإحساس بتبليد الشعور	0.609	0.371	0.371	276.701	0.000
تكرار الإحساس بتبليد الشعور وشدة الإحساس بنقص الشعور بالإنجاز	0.682	0.465	0.094	82.499	0.000
تكرار الإحساس بتبليد الشعور وشدة الإحساس بنقص الشعور بالإنجاز وشدة الإحساس بتبليد الشعور	0.702	0.492	0.028	25.355	0.000

(*) أسقطت أبعاد شدة الشعور بالاحترق النفسي وتكراره الأخرى لضعفها.

يبين الجدول (11) أن متغير (تكرار الإحساس بتبليد الشعور) يفسر ما مقداره (37.1%) من التباين في المتغير التابع (مفهوم الذات الأسرية)، وجاء بالتتابع في المرتبة الثانية متغير (شدة الإحساس بنقص الشعور بالإنجاز) حيث يفسر مع متغير (تكرار الإحساس بتبليد الشعور) ما نسبته (46.5%)، وجاء بالتتابع في المرتبة الثالثة متغير (شدة الإحساس بتبليد الشعور) حيث يفسر مع متغيري (تكرار الإحساس بتبليد الشعور، وشدة الإحساس بنقص الشعور بالإنجاز) ما نسبته (49.2%)، في حين لم تظهر متغيرات شدة الشعور بالاحترق النفسي وتكراره الأخرى في معادلة الانحدار على اعتبار أنها لم تحدث أي تفسير دال في قيمة التباين المفسر في بُعد المتغير التابع (مفهوم الذات الأسرية).

ويمكن تفسير هذه النتيجة بإمكانية شعورهم بالوحدة وعدم الاستقرار الأسري مقارنة بنظرائهم المعلمين في التخصصات الأخرى الأمر الذي ينعكس على مفهوم الذات الأسرية لديهم .

خامساً: مفهوم الذات الجسمية:

يشير الجدول (12) إلى نتائج تحليل الانحدار المتعدد المتدرج الخطي بين مستويات شدة الشعور بالاحترق النفسي وتكراره، ومفهوم الذات الجسمية.

الجدول (12)

نتائج تحليل الانحدار المتعدد المتدرج الخطي بين مستويات شدة الشعور بالاحترق النفسي وتكراره وبُعد مفهوم الذات الجسمية

أبعاد شدة الشعور بالاحترق النفسي وتكراره	ر	ر ²	التغيير في ر ²	التغيير في ف	مستوى الدلالة
تكرار الإحساس بتبيلد الشعور	0.532	0.283	0.283	185.875	0.000
تكرار الإحساس بتبيلد الشعور وشدة الإحساس بنقص الشعور بالإنجاز	0.600	0.360	0.076	56.036	0.000
تكرار الإحساس بتبيلد الشعور وشدة الإحساس بنقص الشعور بالإنجاز وشدة الإحساس بتبيلد الشعور	0.623	0.389	0.029	22.044	0.000
تكرار الإحساس بتبيلد الشعور وشدة الإحساس بنقص الشعور بالإنجاز وشدة الإحساس بتبيلد الشعور وتكرار الإحساس بنقص الشعور بالإنجاز	0.629	0.395	0.007	5.033	0.025

(*) أسقطت أبعاد شدة الشعور بالاحترق النفسي وتكراره الأخرى لضعفها.

يبين الجدول (12) أن متغير (تكرار الإحساس بتبيلد الشعور) يفسر ما مقداره (28.3%) من التباين في المتغير التابع (مفهوم الذات الجسمية)، وجاء بالتتابع في المرتبة الثانية متغير (شدة الإحساس بنقص الشعور بالإنجاز) حيث يفسر مع متغير (تكرار الإحساس بتبيلد الشعور) ما نسبته (36%)، وجاء بالتتابع في المرتبة الثالثة متغير (شدة الإحساس بتبيلد الشعور) حيث يفسر مع متغيري (تكرار الإحساس بتبيلد الشعور، و شدة الإحساس بنقص الشعور بالإنجاز) ما نسبته (38.9%). وجاء بالتتابع في المرتبة الرابعة متغير (تكرار الإحساس بنقص الشعور بالإنجاز) حيث يفسر مع متغيرات (تكرار الإحساس بتبيلد الشعور، وشدة الإحساس بنقص الشعور بالإنجاز، وشدة الإحساس بتبيلد الشعور) ما نسبته (39.5%)، في حين لم تظهر متغيرات شدة الشعور بالاحترق النفسي وتكراره الأخرى في معادلة الانحدار على اعتبار أنها لم تحدث أي تفسير دال في قيمة التباين المفسر في بُعد المتغير التابع (مفهوم الذات الجسمية).

ويمكن تفسير هذه النتيجة أن معلمي التربية البدنية يشعرون بالملل والروتين في عملهم، بالإضافة إلى أنه يتصف عملهم بالجمود وقلة العطاء، ومرد ذلك أسباب تتعلق بالإدارة المدرسية وزملاء العمل والطلبة وغيره من العوامل التي تزيد من مستويات الاحتراق النفسي لدى المعلمين، الأمر الذي ينعكس على مفهوم الذات الجسمية لديهم وأيضاً على أدائهم وقابليتهم لإحداث التغيير والتطوير المنشود.

التوصيات:

في ضوء نتائج البحث أوصى الباحث بما يأتي:

- 1- إجراء المزيد من الدراسات حول موضوع الاحتراق النفسي، وذلك باستخدام متغيرات مختلفة غير التي تناولتها الدراسة الحالية، وعلى عينات مختلفة من الذكور والإناث.
- 2- العمل على تطوير المعلمين مهنيًا واجتماعيًا، وذلك لتحسين مدخلات العملية التربوية.
- 3- إجراء المزيد من الدورات التدريبية والتأهيلية لمعلمي التربية البدنية في المملكة العربية السعودية.

4- تقديم المكافأة المادية والمعنوية لمعلمي التربية البدنية تقديراً لجهودهم وأعمالهم التربوية والرياضية.

المراجع

المراجع العربية:

- أحمد، سهير، (1999). سيكولوجية نمو الطفل، دراسات نظرية وتطبيقية عملية. الإسكندرية: مركز الإسكندرية للكتاب.
- أحمد، الحراملة، (2007). علاقة مفهوم الذات وبعض المتغيرات الديمغرافية بالاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية في مدينة الرياض. الجامعة الأردنية، الأردن.
- الجابري، سالم محمد، (2000). أثر المنطقة التعليمية في الاحتراق النفسي لدى معلمي المدارس الحكومية بسلطنة عُمان. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، إربد، الأردن.
- حامد، رنا نجيب، (1999). الاحتراق النفسي لدى معلمي الطلبة المعوقين عقلياً في اليمن. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- الحايك، هيام، (2000). مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي الحاسوب في المدارس الحكومية الأردنية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، إربد، الأردن.
- حرتاوي، هند، (1991). مستويات الاحتراق النفسي لدى المرشدين التربويين في المدارس الحكومية في الأردن. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، إربد، الأردن.
- دسوقي، محمد أحمد، (1988). مركز التحكم وعلاقته بمفهوم الذات لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة والمرحلة الثانوية العامة. مجلة جامعة الملك عبد العزيز للعلوم التربوية، السعودية، 1، 209-231.
- الزبيد، نادر، (1998). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. (ط1). عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- السامرائي، هاشم جاسم، (1988). المدخل في علم النفس. بغداد: المكتبة الوطنية.
- الشكعة، علي، (1999). الاتجاهات العامة لمفهوم الذات لدى طلبة مرحلتَي التعليم الثانوي والجامعي في الضفة الغربية. مجلة التقويم والقياس النفسي والتربوي، غزة، فلسطين، 14، 235-268.
- العزة، سعيد وعبد الهادي، جودت، (1999). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. (ط1). الإسكندرية: دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- عسكر، علي وجامع، حسن والأنصاري، محمد، (1989). مدى تعرض معلمي المرحلة الثانوية بدولة الكويت لظاهرة الاحتراق النفسي. المجلة التربوية، الكويت، 30(10)، 9-43.
- علاونة، شفيق فلاح. (1989). أساسيات علم النفس التطويري. بيروت: دار الجليل، وعمان: مكتبة الرائد العلمية.
- العمرية، صلاح الدين، (2005). مفهوم الذات. (ط1). عمان: مكتبة المجتمع العربي.
- عودة، أحمد، (1999). القياس والتقويم في العملية التدريسية. (ط3). القاهرة: دار الأمل.
- المساعد، فوزي، (1993). مصادر الضغط النفسي لدى معلمي المدارس الحكومية الأساسية والثانوية في لواء نابلس. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.

المراجع الإنجليزية :

- Abu-Hilal, M. & El-Emadi, A. (2000). Factor Structure and Reliability of Burnout among Emiratei and Palestinian Teachers. **Psychological Reports**, 87, 597-610.
- Ambery, M. E. (2000). A Study of the Relationship between Kindergarten Teacher Self-Concept Attributes and Perceptions of Locus of Control. **Pro Quest-DAI**, University of South Florida, Degree: Ph. D.
- Assaf & Jaber. (1996). Sources of Stress among High School Teachers in the Occupied Territories- West Bank. **Alnajah University Humanistic Journal**, (10), 7-33.
- Awambor, D. (1996). Self-Concept and Nigerian Teacher Trainees, Attitude to Ward Teaching. **European Journal of Teacher Education**, 9(1), 7-11.
- Bartley, A. E. (2006). Correlates of Occupational Burnout in Counselor Educators. Ph. Dissertation, Oregon State University, **DAI-A 66/10**, p.3575.
- Brodzinsky, D. Gormly, A., & Ambron, S. (1986). **Lifespan Human Development**. (3rd edition). CBS Publishing Jaban Ltd.
- Brouwers & Tomic. (1999). A Longitudinal Study of Teacher Burnout and Perceived Self-Efficacy in Classroom Management. **Teaching and Teachers Education**, 10(1), 234-235.
- Budinick, L. (2005). A Study of the Teacher Burnout and School Psychologist Support, Psy. D. in School Farleigh Dickinson University, **DAI-B 66/01**, p.602.
- Friedman & Farber, Isaac A. (1992). Professional Self-Concept as a Predictor Burnout. **The Journal of Educational Research**, 86(1), 8-28.
- Friedman, I. (1991). High and Low Burnout School. **The Journal of Educational Research**, 84(6), 325-333.