



معلومات البحث

علاقة تقدير الذات بالتعب النفسي عند أساتذة التربية البدنية والرياضية

تاريخ الاستلام: 2026/02/20

تاريخ القبول: 2026/03/22

د. عبدلي نورالدين¹، أ.د. يحيوي السعيد²

Printed ISSN: 2352-989X

Online ISSN: 2602-6856

n.abdelli@univ-batna2.dz جامعة باتنة¹ (الجزائر)،s.yahiaoui@univ-batna2.dz جامعة باتنة² (الجزائر)،

الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين التعب النفسي وتقدير الذات لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في المرحلة المتوسطة، والكشف عن مستوى كل منهما، إضافة إلى دراسة الفروق وفق متغير الحالة العائلية. اعتمد الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب الارتباط والمقارنة، وتم تطبيق مقياس ماسلاك للاحتراق النفسي ومقياس روزنبرغ لتقدير الذات على عينة عشوائية مكونة من (143) أستاذًا وأستاذة من متوسطات ولاية باتنة. أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباط سالبة ذات دلالة إحصائية بين التعب النفسي بأبعاده وتقدير الذات، كما أظهرت أن مستوى التعب النفسي جاء منخفضًا لدى أفراد العينة، باستثناء بعد الإجهاد الانفعالي الذي جاء في المستوى المتوسط، في حين تمتع الأساتذة بمستوى مرتفع من تقدير الذات. ولم تُسجل فروق ذات دلالة إحصائية في التعب النفسي أو تقدير الذات تعزى لمتغير الحالة العائلية، باستثناء بعد تبلد المشاعر لصالح غير المتزوجين.

كلمات مفتاحية: تقدير الذات؛ التعب النفسي؛ أساتذة التربية البدنية؛ الاحتراق النفسي؛ الحالة العائلية

ABSTRACT

This study aimed to examine the nature of the relationship between psychological burnout and self-esteem among physical education teachers at the middle school level, as well as to identify the level of each variable and investigate differences according to marital status. The researchers adopted the descriptive method using both correlational and comparative approaches, applying the Maslach Burnout Inventory and the Rosenberg Self-Esteem Scale on a random sample of 143 teachers from middle schools in Batna. The results revealed a statistically significant negative correlation between the dimensions of psychological burnout and self-esteem. The findings also indicated that the level of psychological burnout was generally low among the participants, except for the emotional exhaustion dimension, which was at a moderate level, while teachers exhibited a high level of self-esteem. No statistically significant differences were found in burnout or self-esteem according to marital status, except for the depersonalization dimension, which favored unmarried teachers.

Keywords: Self-esteem; Psychological burnout; Physical education teachers; Burnout; Marital status

1. مقدمة الدراسة

تُعد مهنة التدريس من أسمى المهن الإنسانية وأكثرها تأثيرًا في بناء الأفراد والمجتمعات، لما تضطلع به من أدوار تربوية وتعليمية واجتماعية متكاملة. ورغم مكانتها السامية، فإنها تُصنف من بين أكثر المهن تعرضًا للضغوط النفسية والمهنية، نتيجة تعدد المسؤوليات، وكثرة الأعباء، وتزايد متطلبات الأداء والتفويض، حيث صُنّفت منظمة العمل الدولية مهنة التدريس ضمن المهن الأكثر تسببًا في الضغوط (العزیز وردة، 2016، ص 374).

ويواجه المعلم بصفة عامة، وأستاذ التربية البدنية والرياضية بصفة خاصة، تحديات مهنية مضاعفة بحكم طبيعة عمله الميداني، وما يتطلبه من جهد بدني وانفعالي مستمر، إضافة إلى التفاعل الدائم مع التلاميذ وإدارة الأنشطة الرياضية داخل الوسط المدرسي. وقد أشارت دراسة نجاد (Esmael Abbas Nejad, 2013) إلى أن أستاذ التربية البدنية والرياضية يُعد أكثر عرضة للإجهاد الوظيفي مقارنة ببقية الأساتذة، الأمر الذي قد يؤدي إلى ظهور ظاهرة التعب أو الاحتراق النفسي، وانعكاساته السلبية على تقدير الأستاذ لذاته وأدائه المهني.

وتُعد ظاهرة التعب النفسي أو الاحتراق النفسي من أبرز المشكلات التي تهدد التوازن النفسي والمهني للمعلمين، لما لها من آثار سلبية تتمثل في انخفاض مستوى الدافعية، وتراجع الشعور بالإنجاز، وضعف الرضا الوظيفي، وتدهور جودة الأداء التربوي. كما تؤكد العديد من الدراسات أن استمرار الضغوط المهنية دون توفر آليات فعالة للتكيف يؤدي إلى ظهور اضطرابات نفسية وسلوكية تؤثر سلبًا على الأستاذ والمؤسسة التعليمية على حد سواء.

وفي هذا السياق، أكدت إحدى الدراسات المنشورة في مجلة الأوراس لعلوم الرياضة وجود علاقة جوهرية بين الاستغراق الوظيفي وضغوط العمل لدى مدرسي التربية الرياضية، مما يعكس تأثير الضغوط المهنية في الصحة النفسية والاستقرار المهني للأستاذ (دريد، 2026، ص 19-26).

ومن جهة أخرى، يُعد تقدير الذات من المتغيرات النفسية الأساسية المرتبطة بالصحة النفسية والتوافق الاجتماعي، إذ يعكس نظرة الفرد إلى نفسه ومدى ثقته بقدراته وإمكاناته. ويلعب تقدير الذات دورًا محوريًا في تمكين الأستاذ من مواجهة ضغوط العمل، والتكيف مع مختلف المواقف المهنية، والمحافظة على استقراره النفسي والانفعالي. فكلما ارتفع مستوى تقدير الذات، زادت قدرة الفرد على الصمود أمام التحديات وتحقيق التوازن بين متطلبات العمل والحياة الشخصية.

كما تشير الدراسات الحديثة إلى وجود علاقة وثيقة بين مستوى التعب النفسي وتقدير الذات، حيث يؤدي ارتفاع الاحتراق النفسي غالبًا إلى انخفاض تقدير الذات، والعكس صحيح، ويزداد هذا التأثير وضوحًا لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية نظرًا لخصوصية مهنتهم التي تجمع بين الجهد البدني والمسؤولية التربوية والتفاعل الاجتماعي المستمر.

وانطلاقًا من أهمية هذه المعطيات، تبرز الحاجة إلى دراسة العلاقة بين التعب النفسي وتقدير الذات لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في المرحلة المتوسطة، خاصة في البيئة المحلية التي لا تزال تعاني من نقص في الدراسات المتخصصة في هذا المجال. كما تكتسب هذه الدراسة أهميتها من خلال تناولها لمتغير الحالة العائلية، لما له من دور محتمل في التأثير على الاستقرار النفسي والمهني للأساتذة.

وعليه، تسعى هذه الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين التعب النفسي وتقدير الذات لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، وتحديد مستوى كل منهما، ودراسة الفروق تبعًا لمتغير الحالة العائلية، بهدف الإسهام في توفير قاعدة علمية تساعد على تحسين الظروف المهنية والنفسية للأساتذة، وتعزيز جودة العملية التعليمية داخل المؤسسات التربوية.

1.1 إشكالية الدراسة

تكمن خطورة ظاهرة الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في ارتباطها المباشر بالفشل الوظيفي، وتأثيرها السلبي على سير الحصص الدراسية وجودة الأداء المهني. وقد أكدت عدة دراسات هذا التأثير، من بينها دراسة غيدي عبد القادر (2012)، ودراسة سالم لخضر (2019، ص 496)، التي أبرزت الانعكاسات السلبية للتعب النفسي على فعالية الأستاذ داخل المؤسسة التعليمية.

كما تشير دراسة دردير نشوة كرم (2007، ص 35) إلى أن الاحتراق النفسي يحدث نتيجة تفاعل عوامل متعددة، منها ما يرتبط ببيئة العمل، ومنها ما يتعلق بشخصية الفرد وقدرته على التكيف مع الضغوط. وهو ما يستدعي توفر شخصية مهنية قوية لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية تمكنه من مواجهة هذه التحديات.

من جهة أخرى، يتداخل الجانب المهني مع الجانب الأسري في حياة الأستاذ، حيث إن نقل مشكلات العمل إلى الأسرة أو العكس قد يؤثر سلباً على التوازن النفسي والوظيفي، كما أشار إلى ذلك عبد القادر غيدي (2016، ص 78). فمشكلات العمل قد تنعكس على الحياة الأسرية، كما أن الضغوط الأسرية قد تؤثر بدورها على أداء الأستاذ داخل المؤسسة.

وانطلاقاً من ذلك، يسعى الباحث في هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى التعب النفسي ومستوى تقدير الذات لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، ودراسة طبيعة العلاقة بينهما، إضافة إلى معرفة أثر متغير الحالة العائلية عليهما. وعليه، تتمثل إشكالية الدراسة في التساؤل الرئيس الآتي:

هل توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين التعب النفسي بأبعاده وتقدير الذات لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في المرحلة المتوسطة؟

2.1 أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى:

- التعرف على مستوى التعب النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- تحديد مستوى تقدير الذات لدى أفراد العينة.
- الكشف عن الفروق في التعب النفسي تبعاً لمتغير الحالة العائلية.
- الكشف عن الفروق في تقدير الذات تبعاً لمتغير الحالة العائلية.
- دراسة طبيعة العلاقة بين التعب النفسي وتقدير الذات لدى أفراد العينة.

3.1 فرضيات الدراسة

يمكن صياغة فرضيات الدراسة على النحو الآتي:

1.3.1 الفرضية العامة

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التعب النفسي وتقدير الذات لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في المرحلة المتوسطة.

2.3.1 الفرضيات الجزئية

- أ. يتمتع أساتذة التربية البدنية والرياضية في المرحلة المتوسطة بمستوى متوسط من التعب النفسي.
- ب. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التعب النفسي لدى الأساتذة تعزى لمتغير الحالة العائلية.
- ج. يتمتع أساتذة التربية البدنية والرياضية في المرحلة المتوسطة بمستوى متوسط من تقدير الذات.

د. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات تعزى لمتغير الحالة العائلية.

4.1. أهمية الدراسة

- تستمد هذه الدراسة أهميتها من عدة جوانب، من أبرزها:
 - ندرة الدراسات التي تناولت موضوع التعب النفسي وتقدير الذات لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، في حدود علم الباحثين.
 - تسليط الضوء على الآثار السلبية التي قد يخلفها التعب النفسي وانخفاض تقدير الذات على الصحة النفسية للأستاذ وأدائه المهني.
 - المساهمة في إثراء الرصيد المعرفي في مجال علم النفس التربوي والرياضي.
 - تقديم نتائج يمكن الاستفادة منها في تحسين الظروف المهنية للأساتذة داخل المؤسسات التربوية.

2. الدراسات السابقة

- 1.2. دراسة فريدمان وفاربر، (1991)، هدفت هذه الدراسة إلى تحديد العوامل المدرسية المرتبطة بالاحتراق النفسي لدى المعلمين، من خلال مقارنة المدارس ذات المستويات المرتفعة والمنخفضة من الاحتراق النفسي، أُجريت الدراسة على عينة قوامها (1597) معلما باستخدام مقياس ماسلاش، وأظهرت النتائج وجود علاقة عكسية بين مفهوم الذات والاحتراق النفسي، إضافة إلى ضعف الثقة بالكفاءة المهنية.
- 2.2. دراسة مهند عبد سليم، (2003)، تناولت الدراسة مفهوم الذات وعلاقته بالاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظتي جنين ونابلس، على عينة من (280) معلما ومعلمة. وأظهرت النتائج مستوى متوسطاً لمفهوم الذات، وارتفاعاً في الإجهاد الانفعالي، ووجود علاقة دالة إحصائية بين مفهوم الذات والاحتراق النفسي.
- 3.2. دراسة عبد العزيز أمل أنور، (2009)، هدفت إلى دراسة العلاقة بين الاحتراق النفسي وتقدير الذات ومحور الضبط لدى عينة من (336) معلما. وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين تقدير الذات والاحتراق النفسي، ووجود فروق تعزى للحالة العائلية لصالح غير المتزوجين.
- 4.2. دراسة قميحة آلاء محمود، (2012)، هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الاحتراق النفسي وتقدير الذات لدى معلمي مرحلة الأساس، على عينة من (241) معلما ومعلمة. وأظهرت النتائج مستوى متوسطاً من الاحتراق النفسي، وعدم وجود فروق تعزى للحالة الاجتماعية، ووجود علاقة عكسية مع تقدير الذات.
- 5.2. دراسة حرباش إبراهيم وآخرون، (2015)، تناولت العلاقة بين الضغوط المهنية وتقدير الذات لدى أساتذة التربية البدنية في التعليم المتوسط، على عينة من (50) أستاذا. في حين توصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية بين المتغيرين، وارتفاع مستوى تقدير الذات، وانخفاض مستوى الاحتراق النفسي.

3. المصطلحات المستخدمة في البحث

1.3. التعب النفسي (Burnout)

عرّفه Christina Maslach (1981) أنه: "حالة من الإرهاق النفسي والانفعالي، وتبلد المشاعر، ونقص الشعور بالإنجاز، تنتج عن ضغوط العمل المستمرة".

ويُعرف إجرائيًا: هو حالة من الإنهاك النفسي والجسدي التي تؤثر في أداء المعلم، وتُقاس من خلال الدرجة الكلية التي يحصل عليها في مقياس الاحتراق النفسي المستخدم في الدراسة.

2.3. تقدير الذات (Self-Esteem)

يعرفه (1979) Morris Rosenberg بأنه: "مجموع الاتجاهات الإيجابية والسلبية التي يحملها الفرد نحو ذاته".
ويُعرف إجرائيًا: هو تقييم الفرد لذاته إيجابيًا أو سلبيًا، ويُقاس من خلال الدرجة الكلية على مقياس روزنبرغ لتقدير الذات.

4. إجراءات الدراسة الميدانية

1.4. الدراسة الاستطلاعية

تم إجراء دراسة استطلاعية على عينة مكونة من (34) أستاذًا وأستاذة، بهدف:
- التأكد من وضوح فقرات المقاييس.
- التعرف على الصعوبات الميدانية المحتملة.
- التحقق من الخصائص السيكومترية للأدوات.
وأظهرت النتائج وضوح الفقرات، وعدم وجود صعوبات في التطبيق، وتم إعادة توزيع الاستبيانات بعد فترة زمنية تراوحت بين ثلاثة وخمسة أسابيع لاستخراج معامل الثبات.

2.4. مجالات الدراسة

أُجريت الدراسة بمتوسطات ولاية باتنة خلال الفترة الممتدة من 2018/02/06 إلى 2018/02/20.

3.4. منهج البحث

تم اعتماد المنهج الوصفي بأسلوبيه الارتباطي والمقارن، لملاءمته لأهداف الدراسة.

4.4. مجتمع البحث وعينته

يتكون مجتمع البحث من (312) أستاذًا وأستاذة بمتوسطات ولاية باتنة، موزعين كما يلي:

- 292 أستاذًا

- 20 أستاذة

تم اختيار عينة عشوائية قوامها (143) أستاذًا بنسبة (45.83%)، موزعين إلى:

- 72 أعزب

- 71 متزوج

5.4. أدوات الدراسة

اعتمدت الدراسة على الأداتين التاليتين:

1.5.4. مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي

يتكون من (22) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد:

- الإجهاد الانفعالي

- تبلد المشاعر

- نقص الشعور بالإنجاز الشخصي

تم عكس درجات فقرات البعد الثالث لتصبح في نفس اتجاه البعدين الأولين.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

- الصدق التمييزي: تراوحت قيم (ت) بين (3.86 – 9.43)، وهي دالة عند مستوى 0.01.

- الثبات: تم حسابه باستخدام معامل ألفا كرونباخ، حيث بلغت القيم (0.71 – 0.74 – 0.89 – 0.82) :

2.5.4. مقياس روزنبرغ لتقدير الذات

يتكون من (10) فقرات تقيس اتجاهات الفرد نحو ذاته، ويتميز بدرجة عالية من الصدق والثبات، وقد تم تكييفه بما يتناسب مع البيئة المحلية للدراسة، كما يتكون المقياس من 10 فقرات تقيس تقدير الذات العام لدى الراشدين، كما قام الباحث بوضع معيار لمستوى تقدير الذات، مكون من ثلاث مستويات كما في الجدول التالي:

الجدول رقم (01) مستويات تقدير الذات			
المستوى	منخفض	متوسط	مرتفع
الدرجة الكلية	1 – 13.33	13.34 – 26.66	26.67 – 40
المتوسط الفرضي	مجموع درجات البدائل ÷ عدد البدائل × عدد الفقرات. = 25		

■ صدق وثبات المقياس في الدراسة الحالية :

قام الباحثان بحساب الصدق التمييزي للمقياس حيث بلغت قيمت (ت) المحسوبة ما بين قيم المجموعة العليا والمجموعة الدنيا للدرجة الكلية للمقياس (7.61) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.92) عند مستوى الدلالة (0.01)، ويدل هذا على درجة عالية من القوة التمييزية. كما تم التحقق من ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ للعبارة العشر، حيث بلغت (0.706)، عند مستوى الدلالة 0.05 وهي دالة على مستوى مرتفع من الثبات يقدر بـ (0.84).

6.4. الأساليب الإحصائية المستخدمة:

تمثلت التقنيات الإحصائية المستخدمة من خلال برنامج SPSS-VERSION.24 في الآتي:

- النسبة المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري.

- عامل الارتباط بارسون..

- امل ألفا كرونباخ. Alpha de Cronbach.

- اختبار (ت) T. Test لعينة واحدة،

- اختبار "Mann-Whitney U" للتحقق من الفروق بين مجموعتين.

- اختبار كولموغوروف - سميرونوف (Kolmogorov-Smirnov)، لإختبار التوزيع الطبيعي

5. عرض نتائج الدراسة ومناقشتها :

1.5. اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات: تم استخدام اختبار كولموغوروف - سميرونوف.

حيث تبين أن القيمة الاحتمالية (Sig) = 0.200 أكبر من مستوى الدلالة (0.05) بالنسبة لإجابات أفراد العينة على مقياس الإحترق النفسي مما يدل على أن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي وبالإمكان إعتداد الاختبارات المعلمية في التحليل، إلا أن القيمة الاحتمالية لإجابات الأساتذة المتزوجين على مقياس تقدير الذات (Sig) = 0.015، أقل من مستوى الدلالة (0.05)، وتدل على أن البيانات لا تتبع التوزيع الطبيعي وعليه نقوم باستخدام الاختبارات اللامعلمية في هذه الحالة .

2.5. عرض وتحليل ومناقشة النتائج الخاصة بالفرضية العامة:

نصت هذه الفرضية على أنه: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التعب النفسي وتقدير الذات لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة المتوسطة.

للتحقق من الفرضية تم حساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة على مقياسي الذكاء الانفعالي والتعب النفسي وأبعادهما كما يوضحه الجدول التالي:

الجدول رقم (2) نتائج قيم معامل الارتباط بين مقياسي تقدير الذات والتعب النفسي وابعاده			
الابعاد	الدرجة الكلية لتقدير الذات	R الجدولية	معامل التحديد R ²
الإجهاد الانفعالي	-0.222**	0.176	0,0973
تبلد المشاعر	-0.196*		
نقص الشعور بالإنجاز	-0.319**		
الدرجة الكلية	-0.312**		
*دالة عند مستوى (0.05) ، **دالة عند مستوى (0.01) . ودرجة حرية (ن=142)			

■ من خلال الجدول يتضح لنا الآتي:

- توجد علاقة ارتباط سالبة ودالة إحصائية بين تقدير الذات وبين التعب النفسي وأبعاده الثلاثة بحيث قدرت ب (ر = -0.222) مع بعد الاجهاد الانفعالي، وب (ر = -0.319) مع بعد نقص الشعور بالإنجاز وب (ر = -0.312) مع الدرجة الكلية للإحترق النفسي وذلك عند مستوى الدلالة (0,01) وقد قدرت بنحو (ر = -0.196) مع بعد تبلد المشاعر عند مستوى (0.05). وقد بينت هذه النتائج صحة الفرضية، أي أن ارتفاع مستوى الإحترق النفسي للفرد يصاحبه تدني في مستوى تقديره لذاته والعكس صحيح، وقد ذكر (نجي يوسف، 1999) أن راشمان (Rash man, 1983) أشارت في تعريفها للتعب النفسي بأنه: "إجهاد نفسي وعاطفي يؤدي إلى استجابات، واتجاهات سلبية نحو الذات والآخرين" وذكر علي الحراملة "أن شعور المعلمين بالإحترق النفسي يؤثر ويتأثر بمفهوم الذات". (أحمد علي الحراملة، 2015، ص49).

وجدير بالذكر أن كثير من الدراسات حول المعلمين قد اتفقت على هذه النتيجة كدراسة أحمد علي الحراملة (أحمد علي الحراملة، 2007)، وفريدمان وفاربر (Friedman & Farber, 1991) و (عبد العزيز أنور، 2009) و (قميحة ألاء محمود، 2012) ودراسة (حرباش براهيم وآخرون، 2015)، وعليه فإن العناية برفع درجة مستوى تقدير الذات لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية يعتبر عملية ضرورية لمنع حصول التعب النفسي لديهم.

3.5. عرض وتحليل ومناقشة النتائج الخاصة بالفرضية الأولى: نصت هذه الفرضية على أنه: لدى أساتذة التربية البدنية بالمرحلة المتوسطة مستوى متوسط من التعب النفسي.

نظرا لاعتدالية التوزيع الطبيعي للبيانات، فقد تم حساب متوسط الدرجة الكلية لأفراد العينة على مقياس التعب النفسي، وحساب الانحراف المعياري، واستخدام اختبار (ت) T. Test لعينة واحدة كما يوضحه الجدول التالي:

الجدول رقم (3) نتائج اختبار (ت) لعينة واحدة لقياس مستوى التعب النفسي							
الابعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى	النسبة	متوسط الفروق	(ت) المحسوبة	Sig.
إجهاد انفعالي	19.62	10.125	متوسط	36.35%	35.531	24.525	0.000
تبلد المشاعر	3.72	4.550	منخفض	12.40%			
نقص الشعور بالإنجاز	7.11	7.113	منخفض	14.83%			
الدرجة الكلية	30.46	17.324	منخفض	23.08%			
دالة عند مستوى (0.01)، ودرجة حرية (142=ddl). القيمة (ت) الجدولية = 2,60، المتوسط النظري: 66							

■ من خلال الجدول يتضح لنا الآتي:

مستوى التعب النفسي لأفراد العينة يقع ضمن المستوى المنخفض، بمتوسط (30.46)، وانحراف معياري (17.32)، ونسبة تقدر بـ (70.21%) كما أن مستوى أبعاد المقياس تقع ضمن المستوى المنخفض أيضا، ما عدا بعد الإجهاد الانفعالي فهو يقع ضمن الحد الأدنى من المستوى المتوسط، كما أظهرت نتائج اختبار (ت) لعينة واحدة أن الفرق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي للتعب النفسي ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01.

وهذه النتيجة تخالف ما نصت عليه الفرضية، ما عدا في بعد الإجهاد الانفعالي، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة (حريش براهيم وآخرون، 2015)، حيث توصلت أن أساتذة التربية البدنية والرياضية في التعليم المتوسط لهم مستوى منخفض من الاحتراق النفسي في حين تختلف مع دراسة (أحمد علي الحراملة، 2007) و(قميحة ألاء محمود، 2012) حيث كان مستوى الإحترق النفسي متوسطا، كما تختلف مع دراسة نجاد (Esmaeel abbas nejad, 2013) حيث كان لأساتذة التربية مستوى مرتفع الإحترق النفسي، ويرجع الباحث سبب هذا الاختلاف إلى تباين العينات وأدوات القياس من جهة واختلاف الظروف المحيطة بالأستاذ والتي تخلق له مناخ العمل الذي يؤثر عليه سلبا أو إيجابا من جهة أخرى، كما يعتبر المستوى المتوسط للإجهاد الانفعالي لديهم، مبررا لانخفاض مستوى تبليد المشاعر ونقص الشعور بالإنجاز، بمعنى أن أساتذة التربية البدنية والرياضية في دراستنا الحالية لديهم شعور جيد بإنجازاتهم جراء بذلهم ما في وسعهم لتحقيق أهدافهم وإنجاز مهمتهم، فمن أراد الراحة ترك الراحة ولا ينال النعيم بالنعيم.

4.5. عرض وتحليل ومناقشة النتائج الخاصة بالفرضية الثانية: نصت هذه الفرضية على أنه:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التعب النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة المتوسطة تعزى

للتغير (الحالة العائلية): قام الباحث باستخدام اختبار "مان-وتني"، كما في الجدول التالي:

جدول (4): يمثل نتيجة اختبار "مان-وتني" للفرق بين الجنسين في التعب النفسي وابعاده						
الابعاد	الحالة العائلية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	sig	المستوى
الإجهاد الانفعالي	أعزب	72	19.29	10.111	0.902	منخفض
	متزوج	71	19.97	10.199		منخفض
تبلد المشاعر	أعزب	72	4.37	4.703	0.046	منخفض
	متزوج	71	3.05	4.322		منخفض
نقص الشعور بالإنجاز	أعزب	72	7.87	6.862	0.057	منخفض
	متزوج	71	6.35	7.327		منخفض
الدرجة الكلية	أعزب	72	31.54	16.961	0.199	منخفض
	متزوج	71	29.38	17.739		منخفض

■ من خلال الجدول يتضح لنا الآتي:

بينت نتيجة الاختبار أن القيمة الاحتمالية (Sig) أكبر من مستوى الدلالة في بعد الإجهاد الانفعالي ونقص الشعور بالإنجاز ودرجة المقياس الكلية، حيث بلغت قيمتها (0.902 - 0.057 - 0.199) على التوالي، ودل ذلك على عدم وجود فروق ذات دلالة في مستوى التعب النفسي وهذين البعدين تعزى إلى متغير الحالة العائلية، في حين كانت القيمة الاحتمالية (Sig) أقل من مستوى الدلالة في بعد تبلد الشعور بلغت (0.046) وتشير لوجود فروق ضمن نفس المستوى المنخفض في هذا البعد لصالح الأساتذة غير المتزوجين بمعنى أن غير المتزوجين يعانون من مستوى منخفض من تبلد الشعور بمتوسط قدره (4.37) وانحراف معياري قدره (4.70) في حين نجد المتزوجين في مستوى أقل بمتوسط (3.05) وانحراف معياري (4.32)

وقد جاءت نتيجة الاختبار عكس توجه الفرضية ، وهي نتيجة تتفق مع دراسة (قميحة ألاء محمود، 2012) في عدم وجود فروق دالة احصائية في الاحتراق النفسي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية و تتفق جزئيا مع دراسة (أحمد علي الحراملة، 2007)، في وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى شدة تبلد الشعور، تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية لصالح غير المتزوجين مقارنة بالمتزوجين، كما تختلف نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من (أحمد علي الحراملة، 2007)، و(عبدالعزیز أنور، 2009)، في وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التعب النفسي تعزى للحالة العائلية لصالح غير المتزوجين، ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى كون الزواج قد يكون عاملا مساعدا في التخفيف من ضغوط العمل بما يحققه لصاحبه من إستقرار نفسي، كما يمكن أن يزيد منها لما فيه من تحمل أعباء و مسؤوليات الحياة الزوجية، إضافة لضغوط ومهام الحياة المهنية، وهو ما يختلف من شخص لآخر، وقد بينت نتائج هذه الدراسة أن الأساتذة المتزوجين عموما يعانون بشكل أقل في تبلد المشاعر من غيرهم من الأساتذة غير المتزوجين وقد يرجع ذلك لما يجدونه من سكن ومودة، والأمر ليس على إطلاقه، ولكن نتيجة هذه الدراسة تبدو منطقية لحد بعيد.

5.5. عرض وتحليل ومناقشة النتائج الخاصة بالفرضية الثالثة: نصت الفرضية على أنه: لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة المتوسطة مستوى متوسط من تقدير الذات:

نظرا لكون البيانات لا تتبع التوزيع الطبيعي، استخدم الباحثان اختبار الإشارة "Sign Test" لاختبار فرضية تساوي المتوسط الحسابي لإجابات أفراد العينة مع قيمة ثابتة هي المتوسط الفرضي الذي يساوي القيمة (25) وهو اختبار لا معلمي، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (5): نتائج اختبار الإشارة binomial test لقياس مستوى تقدير الذات							
النسبة	المستوى	sig	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الحالة العائلية	تقدير الذات
% 93.163	مرتفع	0.000	3.911	32.8881	6	<= 25	الدرجة
					137	> 25	الكلية
					143	المجموع	
دالة عند مستوى (0.05)، المتوسط الفرضي =25							

من خلال الجدول يتضح لنا الآتي:

دلت النتائج أن مستوى تقدير الذات لدى أفراد عينة، يقع ضمن المستوى المرتفع، بمتوسط حسابي قدره (32.88)، وانحراف معياري قدره (3.91)، ونسبة (93.16%)، وقد دل اختبار الإشارة أن هناك أكثر من 137 أستاذ تحصلوا على درجات أكثر من 25 درجة في حين هناك 6 أساتذة فقط تحصلوا على درجات أقل أو تساوي 25 درجة، وبما أن قيمة sig أقل من مستوى الدلالة (0.05) فهذا يدل على وجود فرق بين متوسط الدرجات أفراد العينة وقيمة المتوسط الفرضي.

وهذه النتيجة عكس ما نصت عليه الفرضية، وهي نتيجة تتفق مع دراسة (حرباش إبراهيم وآخرون، 2015)، ودراسة (هويدي أسماعيل إبراهيم، 2018)، وتختلف مع دراسة (أحمد علي الحاملة، 2007) ودراسة (مهند عبد سليم، 2003) حيث أظهرت النتائج مستوى متوسط لأفراد العينة لديهم، ومع دراسة (قرومي عبد الحق، 2014) حيث أسفرت عن مستوى منخفض، ويرى الباحثان أن ارتفاع مستوى تقدير الذات لدى الأساتذة يعد دليل على الكفاءة المهنية لديهم ومؤشرا على تمكنهم من تأدية واجباتهم وتحمل مسؤولياتهم وتفاعلهم مع الظروف المهنية بنجاحة وتوافقهم معها، مما يرفع من تقديرهم الإيجابي لذواتهم ويعزز من ثقتهم بأنفسهم وتقبلها ورضاهم عنها، إذ أن قيمة كل امرئ ما يحسنه وهو ما أشارت له دراسة (قرومي عبد الحق، 2014) من وجود علاقة طردية بين تقدير الذات والتوافق المهني لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، كما "توصلت الدراسات إلى أن الأفراد الذين يحصلون على المراتب العالية في التفوق والإنجاز لديهم مستويات صارمة في تقييم وتقدير الذات، وعلى العكس عدم تقييم وتقدير الذات قد تؤدي بالفرد إلى هشاشة في الشخصية وبالتالي عدم القدرة على مواجهة أي صعوبة (محمد ايلاس، 2016، ص 168).

6.5. عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الرابعة: نصت هذه الفرضية على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في

تقدير الذات لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة المتوسطة تعزى لمتغير (الحالة العائلية)

قام الباحث باستخدام اختبار "مان-وتني"، لمقارنة متوسطي مجموعتين مستقلتين لا تتوزعان توزيعاً طبيعياً، كما يلي:

جدول (6): يمثل نتيجة اختبار "مان-وتني" للفرق بين الجنسين في تقدير الذات							
النسبة	المستوى	sig	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الحالة العائلية	تقدير الذات
82.77%	مرتفع	0.273	4.12154	33.1127	72	متزوج	الدرجة
81.65%	مرتفع		3.70762	32.6667	71	أعزب	الكلية

■ تحليل النتائج: من خلال الجدول يتضح لنا الآتي:

بينت نتائج الجدول أن هناك ارتفاع في مستوى تقدير الذات لصالح المتزوجين بمتوسط حسابي مقداره (33.11) وانحراف معياري يقدر بـ: (4.12)، ونسبة مئوية بلغت (82.77%) مقارنة بمتوسط حسابي يقدر بـ: (32.66) وانحراف معياري يقدر بـ: (3.70)، ونسبة مئوية بلغت (81.65%) لغير المتزوجين بفارق بسيط لا يعد جوهرياً وهو ما بينته نتيجة الاختبار للقيمة الاحتمالية (Sig) بحيث كانت أكبر من مستوى الدلالة (0.05) في الدرجة الكلية للمقياس، وبلغت قيمتها (0.27)، ويدل ذلك على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات تعزى إلى متغير الحالة العائلية.

وهي نتيجة جاءت عكس توجه الفرضية وأيضاً عكس ما توصلت إليه دراسة (مهند عبد سليم، 2003) من وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية لمفهوم الذات لصالح غير المتزوجين، أي أن مفهوم الذات لديهم أعلى، مما هو لدى المعلمين المتزوجين. كما تتفق مع دراسة (بلخير فايزة، 2012) في عدم وجود فروق في مفهوم الذات وأبعاده تبعاً للحالة العائلية. ويرر الباحثان هذه النتيجة بكون تقدير الذات ليس حكراً على المتزوجين، بل هو مرتبط بنظرة الشخص لنفسه ومدى رضاه عنها ولا ريب أن هناك عدة جوانب غير الحالة العائلية، ترفع من تقدير الفرد لنفسه لا سيما كفاءته المهنية ومدى تحقيقه لأهدافه وتكيفه الاجتماعي، وهو أمر يشترك فيه الأساتذة جميعاً بغض النظر عن كونهم متزوجين أو غير متزوجين.

6. الاستنتاجات :

مما سبق عرضه تبين أن هذه الدراسة قد حققت هدفها وأسفرت عن النتائج التالية :

- وجود علاقة ارتباط سالبة ذات دلالة إحصائية بين جميع أبعاد التعب النفسي ودرجته الكلية وبين درجة تقدير الذات لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة المتوسطة .

- مستوى التعب النفسي جاء بدرجة منخفضة على الدرجة الكلية للمقياس وعلى بعدى تلبد المشاعر ونقص الشعور بالإنجاز، وبدرجة متوسطة على بعد الإجهاد الإنفعالي.

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التعب النفسي للدرجة الكلية وبعد الإجهاد الإنفعالي وبعد نقص الشعور بالإنجاز لدى أفراد العينة تعزى لمتغير الحالة العائلية .

-
- وجود فرق ذات دلالة إحصائية في بعد تبدل الشعور لصالح الأساتذة غير المتزوجين ضمن نفس المستوى المنخفض بمعنى أن الأساتذة المتزوجين أكثر إنخفاضاً في مستوى تبدل الشعور من الأساتذة المتزوجين.
 - يتمتع أفراد العينة بمستوى مرتفع من تقدير الذات بلغ نسبة (93.16%).
 - عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات تعزى إلى متغير الحالة العائلية.
 - وعليه نقترح الإجراءات التالية:
 - إعداد برامج إرشادية وإقامة ندوات تثقيفية تحسيسية حول ظاهرة التعب النفسي وأهمية تقدير الذات للأساتذة والتي من شأنها توعيتهم بكيفية التعامل مع الإجهاد الإنفعالي لديهم.
 - إقامة دورات تدريبية لرفع مستوى الكفاءة المهنية للأساتذة وإكسابهم المهارات اللازمة في العمل، لما لهذه العملية من أهمية في رفع تقدير الذات والتخفيف من الضغوط المهنية لديهم .
 - العمل على تحسين الظروف المهنية والاجتماعية للأستاذ، لرفع مستوى تقديره لذاته.
 - إجراء المزيد من الدراسات باعتماد متغيرات ديمغرافية أخرى أو دراسة علاقتها بالظواهر النفسية الأخرى.
 - الأخذ بنتائج هذه الدراسة من طرف الجهات المختصة لتحسين وتطوير العملية التعليمية.

قائمة المراجع:

1. أحمد، علي الحراملة. (2007). علاقة مفهوم الذات وبعض المتغيرات الديموغرافية بالاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية في مدينة الرياض. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، الأردن.
2. أحمد، علي الحراملة. (2015). تأثير الاحتراق النفسي على مفهوم الذات لدى معلمي التربية البدنية. مجلة المنظومة الرياضية، 3(5)، 39-55.
3. بلخير، فايزة. (2012). مفهوم الذات وعلاقته بالتكيف الاجتماعي لدى المسنين: دراسة ميدانية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة وهران السانية، الجزائر.
4. دردير، نشوة كرم عمار أبو بكر. (2007). الاحتراق النفسي للمعلمين ذوي النمط (أ، ب) وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الفيوم، مصر.
5. دريد، حمود عباس. (2026). الاستغراق الوظيفي وعلاقته بالاستقامة التنظيمية لدى مدرسي التربية الرياضية في قضاء النجف الأشرف. مجلة الأوراس لعلوم الرياضة، 4(1)، 19-26.
6. غيدي، عبد القادر. (2012). الضغط المهني وأثره على مستوى الأداء لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور المتوسط والثانوي بالجزائر. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الجزائر 3.
7. غيدي، عبد القادر. (2012). الضغط المهني وعلاقته بالإرتباطية باستنفاد الطاقة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية. مجلة المنظومة الرياضية، 3(2)، 63-80.
8. العزيز، وردة. (2016). الخصائص السيكمومترية لمقياس الاحتراق النفسي بالتطبيق على معلم المرحلة الابتدائية. مجلة التنمية وإدارة الموارد البشرية، 3(5)، 374-395.
9. قرومي، عبد الحق. (2014). تقدير الذات وعلاقته بالتوافق المهني لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية. مجلة علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية والفنية، 1(5)، 25-31.
10. محمد، إيلاس. (2016). تقدير الذات وعلاقته بقلق الامتحان عند تلميذ السنة الثالثة ثانوي. مجلة جسور المعرفة، 2(6)، 167-183.
11. مهند، عبد سليم عبد العلي. (2003). مفهوم الذات وأثر بعض المتغيرات الديموغرافية وعلاقته بالاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.
12. هويدة، إسماعيل إبراهيم. (2018). مفهوم الذات وعلاقته بالاحتراق النفسي لدى لاعبي الدوري العراقي الممتاز. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، العراق.
13. حريش، إبراهيم، وآخرون. (2015). علاقة الضغوط المهنية بتقدير الذات لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في التعليم المتوسط. المجلة العلمية للعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، 14(1)، 235-258.

14. صلاح الدين، البخيت، وزينب الحسن. (2011). الاحتراق النفسي ومصادره لدى معلمي الموهوبين في السودان. مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية، 3(1)، 12-68.
15. عبد العزيز، أمل أنور. (2009). الاحتراق النفسي وعلاقته بمحور الضبط وتقدير الذات وبعض المتغيرات الديموغرافية. مجلة البحث في التربية وعلم النفس، 22(1)، 148-202.
16. مختار، بوفرة، وعبد الوهاب، بن موسى. (2017). دلالات صدق وثبات الصورة العربية لمقياس الاحتراق النفسي لدى المدرسين في البيئة الجزائرية. مجلة العلوم النفسية والتربوية، 5(1)، 205-217.
17. يوسف، عشيرة مهدي. (2016). العلاقة بين تقدير الذات ودافعية الإنجاز لدى تلاميذ أقسام الرياضة. مجلة المنظومة الرياضية، 3(1)، 102-118.
18. Friedman, I. A. (1991). High and low burnout schools: Culture aspects of teacher burnout. *The Journal of Educational Research*, 84(6), 325-333.
19. Harbach, B., et al. (2015). The relationship of work pressure with self-evaluation of sport teachers in middle school. *Journal of Sport Science Technology and Physical Activities*, 14(1), 235-258.
20. Ilas, M. (2016). Self-esteem and its relationship to exam anxiety among third-year secondary school students. *Journal of Djoussour Elmaarefa*, 2(6), 167-183.
21. Maslach, C., & Jackson, S. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2, 99-113. (Christina Maslach)
22. Nejad, E. A., et al. (2013). The relationship between emotional intelligence and job stress in physical education teachers. *Advances in Environmental Biology*, 7(8), 1386-1394.
23. Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. New York : Basic Books. (Morris Rosenberg)
24. Ammar, N. K. A. B. (2007). *The burnout of type A and B teachers and its relationship to coping styles*. Master's Thesis, Fayoum University, Egypt.
25. Boufera, M., & Benmoussa, A. (2017). Validity and reliability indices for the Arabic version of Maslach Burnout Inventory. *Journal of Psychological and Educational Sciences*, 5(1), 205-217.