

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم التربية وعلم الحركة



مذكرة تخرج مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية تخصص تربية

بدنية ورياضة

تحت عنوان

دور حصة التربية البدنية في التقليل من الاحتراق النفسي لدى تلاميذ
السنة الرابعة متوسط

دراسة ميدانية لمتوسطة بن برنو محمد - مستغانم

إشراف الأستاذ:

- بن خالد الحاج

إعداد الطالبين:

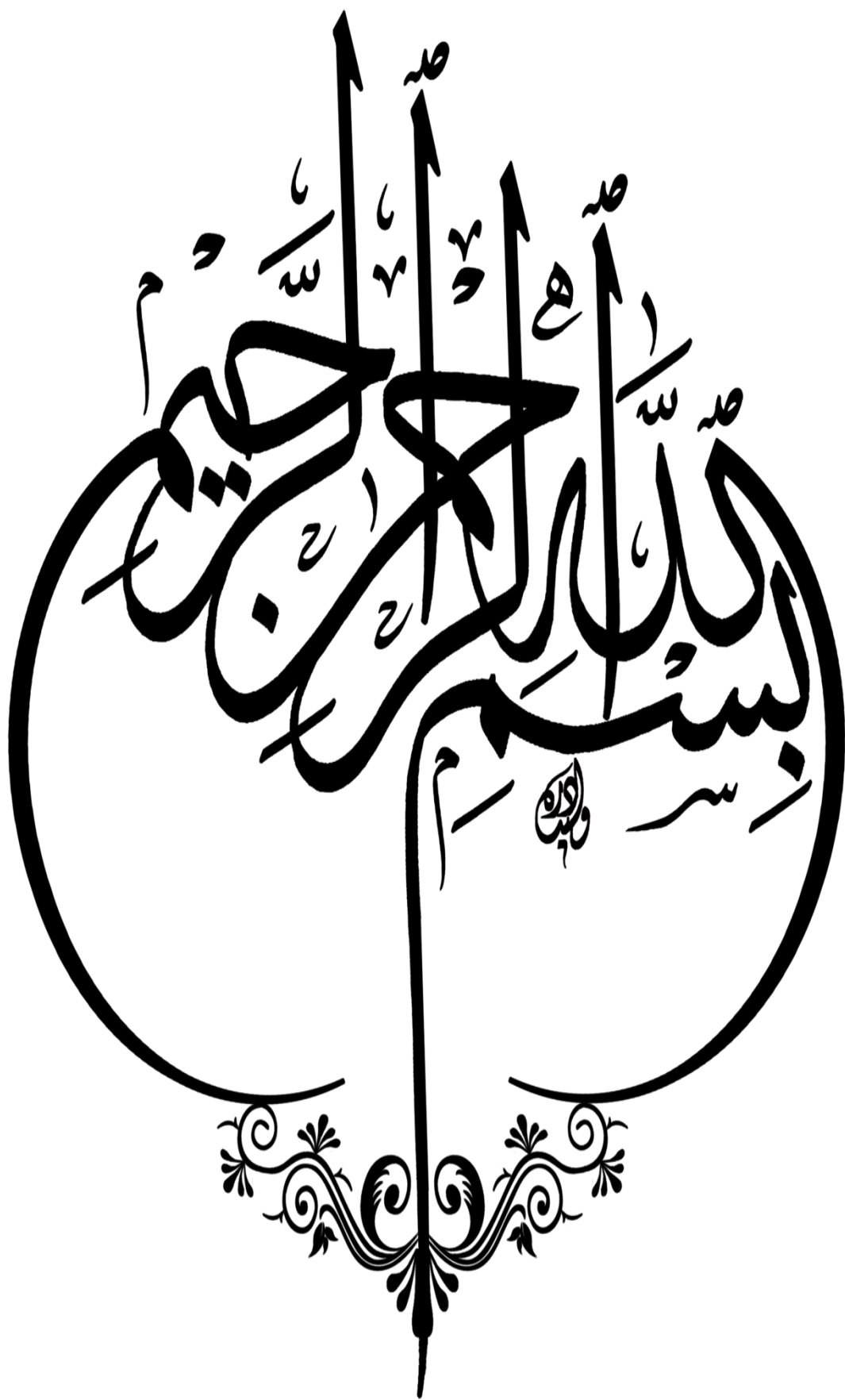
- فريحة محمد الشيخ

- بن طاهر محمد

أعضاء لجنة المناقشة

الصفة	الاسم واللقب	الرتبة	عن جامعة
رئيساً			
مقرراً	بن خالد الحاج		
مناقشاً			

السنة الجامعية: 2025/2024



شكر و عرفان

أعوذ بالله من الشيطان الرجيم

بسم الله الرحمن الرحيم

فَتَبَسَّمَ ضَاحِكًا مِّن قَوْلِهَا وَقَالَ رَبُّ أَوْزَعَنِي أَن أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي
أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأُدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ
فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ

(سورة النمل الآية 19)

تخير لنا أن نبدأ كلامنا بشكر الله تعالى على نعمة الإسلام دين الحق
والإنصاف، وعلى توفيقه لنا في إنجاز هذا البحث المتواضع، كما
نتقدم بجزيل الشكر والامتنان وبأسمى العبارات والتقدير إلى الأستاذ
المشرف الدكتور

" بن خالد الحاج "

الذي لم يبخل عليا بنصائحه وتوجيهاته متمنيا له

المزيد من النجاح والتوفيق إن شاء الله .

إهداء

إلى من عجز الشعراء عن مدحها وجفت أقلام الفصحاء في شكرها
إلى من وصى عليها الذي فوق سبع سماوات وجعل الجنة تحت أقدامها
إلى من تعبت وقاست الكثير من أجلي، وعلمتني أن الحياة كفاح، ووراء كل

تعب نجاح

أمي الغالية

إلى من لم ينسأه قلبي ولا روعي من الدعاء

إلى فخري وسندي الضائع في هذا الكون

أبي الغالي

إلى من كانوا دائما بجانبني وتقاسمت معهم مرحلة الطفولة وتجمعني معهم

كلمة حب منذ الصغرو كانوا عوننا وذراعا و افيا

أخواتي

" محمد الشيخ "

إهداء

نهدي هذا البحث المتواضع إلى من قال عنها رسول الله صلى الله عليه وسلم

" الجنة تحت أقدام الأمهات "

التي سهرت الليالي من أجل تربيتهنا وراحتنا إلى التي أضاعت

دربنا بالشموع " أمي " أطال الله في عمرها

وإلى الذي أهدى روحه وصحته وماله ولم يبخل علينا يوما

إلى الذي يسعد بسعادتنا ويحزن بحزننا، إلى ذلك المقام الراسخ

" أبي "

وإلى كل الأصدقاء والأحبة وإلى كل من أعانني

ولو بكلمة طيبة

سواء من بعيد أو من قريب

" محمد "

الملخص

تهدف هذه الدراسة إلى إبراز دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الاحتراق النفسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسطة، خاصة في ظل الضغوط الدراسية المصاحبة للتحضير لشهادة التعليم المتوسط. وقد أظهرت النتائج أن ممارسة الأنشطة البدنية خلال الحصة تسهم في تقليل التوتر والقلق وتحسين الحالة النفسية للتلميذ، من خلال تعزيز التفاعل الاجتماعي والتفيس الانفعالي. كما بينت الدراسة أن التلاميذ المنتظمين في هذه الحصص أقل عرضة للإرهاق الذهني وفقدان الدافعية. أوصت الدراسة بضرورة إعطاء أهمية أكبر لهذه المادة داخل الوسط المدرسي، وتوفير الإمكانيات اللازمة لضمان فعاليتها كوسيلة لدعم الصحة النفسية للتلاميذ..

كلمات مفتاحية: التربية البدنية، الاحتراق النفسي، الصحة النفسية، تلاميذ السنة الرابعة متوسطة، التوتر المدرسي، النشاط البدني، الأداء الدراسي.

Abstract :

This study aims to highlight the role of physical education sessions in reducing psychological burnout among fourth-year middle school students, especially in the context of academic pressure related to the preparation for the Middle School Certificate. The findings revealed that engaging in physical activities during these sessions helps reduce anxiety and stress, while improving students' psychological well-being through social interaction and emotional release. The study also showed that students who regularly participate in these sessions are less likely to experience mental exhaustion and loss of motivation. It recommends giving greater importance to this subject within the school environment and providing the necessary resources to ensure its effectiveness as a support for students' mental health.

Keywords: Physical education, psychological burnout, mental health, fourth-year middle school students, school stress, physical activity, academic performance.

Résumé :

Cette étude vise à mettre en évidence le rôle de la séance d'éducation physique et sportive dans la réduction du burnout psychologique chez les élèves de quatrième année moyenne, notamment face au stress lié à la préparation du Brevet d'Enseignement Moyen. Les résultats ont montré que la pratique des activités physiques durant ces séances contribue à diminuer l'anxiété et le stress, tout en améliorant l'état psychologique des élèves grâce à l'interaction sociale et à la libération émotionnelle. L'étude a également révélé que les élèves assidus à ces séances sont moins exposés à l'épuisement mental et au manque de motivation. Elle recommande de valoriser davantage cette matière au sein de l'école et de fournir les moyens nécessaires pour garantir son efficacité en tant que soutien à la santé mentale des élèves.

Mots-clés : Éducation physique, burnout psychologique, santé mentale, élèves de quatrième année moyenne, stress scolaire, activité physique, performance scolaire.

قائمة المحتويات

أ	شكر و عرفان
ج	إهداء.....
أ	الملخص
ا	قائمة الجداول
ا	قائمة الأشكال
أ	الفصل التمهيدي
أ	1. مقدمة:.....
ج	2. مشكلة البحث:
هـ	3. فرضيات البحث:.....
هـ	4. أهداف البحث:
و	5. أهمية البحث:
و	6. المصطلحات الأساسية للبحث:
ط	6. الدراسات المشابهة:
6	الباب الأول: الدراسة النظرية
7	الفصل الأول: حصة التربية البدنية والرياضية.....
13	تمهيد:.....
	1. مفهوم التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية:..14
14	2. أهداف التربية البدنية والرياضية:
16	3. أهمية التربية الرياضية والبدنية:
16	4. تعريف حصة التربية البدنية والرياضية:.....
17	5. أغراض حصة التربية البدنية والرياضية:
18	6. فوائد حصة التربية البدنية والرياضية:

7. أبعاد حصة التربية البدنية والرياضية:.....19
8. بناء حصة التربية البدنية والرياضية: .. 19
9. أنماط حصة التربية البدنية والرياضية:.....21
10. صفات حصة التربية البدنية والرياضية:.....21
11. تقويم حصة التربية البدنية والرياضية: .. 22
12. دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى التلاميذ:.....23
- 24.....: خلاصة
- 25.....: الفصل الثاني: الاحتراق النفسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط
- 26.....: تمهيد
1. ظهور وتطور مفهوم الاحتراق النفسي:27
2. العلاقة بين الاحتراق النفسي وغيره من المصطلحات:28
3. مستويات ومراحل الإحترق النفسي:32
4. أعراض الإحترق النفسي ومؤشراته:34
5. مصادر وأسباب الإحترق النفسي :37
6. قياس الاحتراق النفسي وأبعاده:41
7. الوقاية من الإحترق النفسي:45
8. نماذج الإحترق النفسي وبعض النظريات المفسرة له:46
9. الخصائص النفسية لتلاميذ مستوى الرابعة متوسط53
10. الخطة الدراسية للمرحلة الرابعة متوسط:56
11. أهمية وأهداف المرحلة المتوسطة:56
12. طرق التخفيف وتفادي الاحتراق النفسي لتلاميذ مستوى الرابعة متوسط:58
- 61.....: خلاصة
- 62.....: الباب الثاني:الد راسة الميدانية
- 63.....: الفصل الأول :منهجية البحث و الاجراءات الميدانية.

64.....	تمهيد.....
65.....	1- متغيرات البحث:.....
65.....	2- منهج البحث:.....
66.....	3- مجتمع البحث:.....
66.....	4- عينة البحث:.....
67.....	5- الأدوات الاحصائية للبحث:.....
69.....	4. مجالات البحث:.....
70.....	5. الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة:.....
72.....	خلاصة.....
73.....	الفصل الثاني :عرض وتحليل النتائج.....
74.....	تمهيد.....
75.....	1. عرض وتحليل النتائج.....
82.....	2. مناقشة الفرضيات:.....
85.....	3. الاستنتاجات.....
86.....	4. اقتراحات والتوصيات.....
90.....	خاتمة:.....
92.....	قائمة المراجع.....
96.....	قائمة الملاحق.....

قائمة الجداول

- الجدول رقم 1: يبين توزيع الفئات وفق التدرج المستخدم في أداة البحث 68
- جدول رقم 2 : ثبات الاستبيان 71
- جدول رقم 3: يوضح توزيع المبحوثين حسب متغير السن..... 75
- جدول رقم 4: يوضح توزيع المبحوثين حسب متغير الجنس..... 76
- جدول رقم 5: الوسط الحسابي والانحراف المعياري بمحور الأول: فعالية حصة التربية البدنية في تقليل الاحتراق النفسي عند التلاميذ 78
- جدول رقم 6: الوسط الحسابي والانحراف المعياري بمحور الثاني: مظاهر الاحتراق النفسي لدى التلاميذ 80
- جدول رقم 7 : العلاقة الارتباطية بين محوري الدراسة 82
- جدول رقم 8: العلاقة بين مستوى الاحتراق النفسي ومتغير الجنس..... 84

قائمة الأشكال

- الشكل رقم 1: يوضح توزيع المبحوثين حسب متغير السن..... 76
- الشكل رقم 2: يوضح توزيع المبحوثين حسب متغير الجنس..... 77

الفصل التمهيدي

1. مقدمة:

للتربية الرياضية مستقبل عظيم كمهنة إذا تمكنت من مواجهة المشكلات والعقبات التي تعترض طريقها، يعتمد هذا على وعي شباب المهنة بهذه التحديات والعمل على تزويدهم بالوسائل اللازمة لتجاوزها، من اختار مهنة التربية الرياضية يجب عليه قبول هذه التحديات ومواجهتها، وإلا فإنه سيتترك المجال يتراجع ويضعف، هؤلاء الشباب هم قادة الغد، وعلى عاتقهم تقع مسؤولية إحداث التغيير. (عساف محمود، 2017، ص 12)

كما أن العصر الذي نعيش فيه هو عصر التطورات العلمية و التكنولوجيا، و هذه التطورات انعكست بشكل إيجابي على حياة الفرد والأمم من جميع الجوانب، إلا أنها أفرزت انعكاسات سلبية، مثل الاحتراق النفسي، فإنه يتطلب المزيد من جهد الباحثين وتفكرهم، بهدف الكشف عن طبيعة كل منها وتحديد مسبباتها وكيفية تفادي أثارها السلبية، فنتيجة لظروف الحياة الصعبة التي يمر بها الأفراد، وما يرتبط بها من عقبات قد تعوق مجرى حياتهم. (أبودلو، 2009، ص 15)

كما يرى المختصون في هذا المجال أن الاحتراق النفسي هو إحدى مشكلات العصر الراهن، مما يقلق العاملين والقائمين على الصحة العامة و النفسية، ويلعب الاحتراق النفسي دورا بارزا في الإصابة بالأمراض والمعاناة من مشكلات الصحة النفسية (القلق، اكتئاب، انتحار، ادمان،....)، و تشير الاحصائيات العالمية أن 80 % من الأمراض يسببها الاحتراق النفسي و أن 50 % من مشكلات المرضى و المراجعين للأطباء و المستشفيات ناتجة عن الاحتراق النفسي وأن 25 % من افراد المجتمع يعانون شكلا من أشكال الاحتراق النفسي.

فإن المعاناة التي يتسبب فيها الاحتراق النفسي لا تقتصر على الكبار أصحاب الالتزامات والمسؤوليات بل أصبحت تشمل من هم أقل سنا (المراهقين). (صالح نعيمة، 2017، ص 30).

تحتل مشكلة قلق الامتحان صدارة المشكلات النفسية والتربوية التي تعاني منها شريحة هامة من التلاميذ على اختلاف مراحلهم التعليمية، وهو أحد أنواع الاحتراق النفسي الذي يظهر لدى التلميذ بصفة مؤقتة خلال مواقف الامتحان والتقويم المختلفة، وتصحبه أعراض معرفية وانفعالية وجسمية عديدة. كما يُعتبر قلق الامتحان أحد أهم أسباب الرسوب الدراسي لدى التلاميذ.

وتظهر مشكلة قلق الامتحان جلياً عند إقبال التلميذ على اجتياز الامتحانات الرسمية والمصيرية، مثل شهادة التعليم المتوسط وشهادة البكالوريا، حيث يتحدد بموجب نتائجها المستقبل الدراسي والمهني للتلميذ، مما يجعل مشكلة قلق الامتحان مشكلة حقيقية للتلاميذ وأوليائهم على حد سواء. (مبروك وداعي، 2023، ص 30)

ومن هنا تم تسليط الضوء على الاحتراق النفسي لدى تلاميذ الرابعة متوسط ، وعلى هذا الأساس تم تقسيم الدراسة الراهنة إلى جانبين جانب نظري وجانب تطبيقي:

• الجانب النظري :يحتوي على ثلاث فصول التالية:

- الفصل التمهيدي : وهو مدخل إلى الدراسة والذي تم فيه تحديد مشكلة الدراسة ،ثم تحديد فرضيات الدراسة وكذا ذكر أهمية الدراسة وأهدافها ، وبعدها تم التطرق إلى تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة، وأخيرا نجد الدراسات السابقة التي تناولت موضوع الدراسة .
- الفصل الأول :وهو الفصل الخاص بمتغير الدراسة التربوية البدنية والرياضية حيث تضمن: مفهوم التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية، اهدافها واهميتها، تعريف، أغراض وفوائد وابعاد حصة التربية البدنية والرياضية، وكذا بناء وأنماط وتقويم حصة التربية البدنية والرياضية ، ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى التلاميذ

- **الفصل الثاني:** وهو الفصل الخاص بمتغير الاحتراق النفسي لدى تلاميذ الرابعة متوسط المتوسط حيث تضمن: ظهور وتطور مفهوم الاحتراق النفسي، مستوياته ومراحله وأعراضه، مصادره وأسبابه قياسه وأبعاده، ومؤثراته والوقاية منه، ونماذج الإحتراق النفسي وبعض النظريات المفسرة له ، وكذا أهداف وأهمية المرحلة المتوسطة، والخصائص النفسية لتلاميذ مستوى التعليم المتوسط، وطرق التخفيف وتفادي الاحتراق النفسي لتلاميذ مستوى الرابعة متوسط.

● **أما الجانب التطبيقي :** فتضمن فصلين كالتالي:

- **الفصل الأول:** حيث تمحور حول الاجراءات المنهجية للدراسة الميدانية بدءا يذكر أدوات الدراسة، التعريف بالمنهج الدراسة ، الإطار المكاني والزمني للدراسة ، وصف العينة ، وذكر أدوات الدراسة، اضافة لذكر أساليب المعالجة الاحصائية المستخدمة.

- **الفصل الثاني:** وهو يضم عرض نتائج الدراسة التي تم التوصل إليها من خلال الجداول المرفقة بدءا من الفرضية العامة والفرضية الفرعية الأولى والثانية والثالثة، مناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات، وتقديم بعض التوصيات والاقتراحات.

- وفي الأخير تم وضع خاتمة للدراسة ، ثم قائمة المصادر والمراجع والملاحق.

2. مشكلة البحث:

تعتبر المدرسة المؤسسة التربوية التي تقوم بتزويد التي التلاميذ بمختلف الخيرات والمعارف ، و تهيئتهم للدراسة والعمل في ميادين مختلفة من الحياة ، إلا انه في اغلب الأحيان تظهر مشكلات تعليمية و نفسية يصعب على المدرسة تفهمها مثل ضغوطات النفسية جراء الامتحانات و نقص الدافعية و ظهور مشكلات كالحركة زائدة و سلوك العدوانية التي تعد اكبر خطورة على تلاميذ. (دراف الزهرة ، 2014 ،ص 05)

حيث يشكل التلميذ محور العملية التربوية، ويحتل مكانة هامة لدى المشرفين التربويين والمدرسين والمسؤولين، وتزداد أهمية العناية به عندما يصل إلى السنة الأخيرة من التعليم

المتوسط، إن أهمية امتحان الرابعة متوسط والدور الذي يلعبه في تقرير مصير التلاميذ بالإضافة إلى السعي الأولياء طوال السنة إلى توفير أحسن الأجواء لأبنائهم وبذل التلميذ قصارى جهده في المذاكرة والاجتهاد، وهو ما يجعله يعيش معاشا نفسيا خاصه يتميز الاحتراق النفسي. (بوفاتح ، 2005، ص 05)

ولقد أشارت العديد من دراسات أن تلاميذ مرحلة متوسط يعانون من ضغوطات نفسية متعددة منها القلق ، العدوان، الاحتراق النفسي الذي يعد في الدراسة جانب هام من ضغوط الحياة، فهي ظاهرة نفسية مثلها مثل القلق والعدوان وغيرها، لا يمكن إنكارها ، بل يجب التصدي لها من قبل المختصين لمساعدة التلاميذ على التكيف مع دراستهم، وصولاً إلى نجاحهم، وبالتالي تنمية المجتمع وتقدمه؛ وقد يكون الاحتراق ملازما على الفئات العمرية المختلفة، فإن فئة المراهقين المتمدرسين بمرحلة التعليم المتوسط أكثر احساسا بالضغط النفسية، لما تتضمنه هذه المرحلة من مهام أساسية، فيتوقع من التلاميذ مسؤوليات كبيرة تتعلق بالنظام الدراسي و استيعاب مواد دراسية متعددة، و التعامل مع استعمال الزمن مكثف، و تعدد الأساتذة، كما يمثل الوصول إلى مستوى الرابعة متوسط مرحلة تحديد ملمح التوجيه و نوعية النشاطات المهنية و المستقبلية. (زروالي، 2012، ص 115)

ومن خلال هذا التقديم النظري لبحثنا فيما يخص مدى تأثير الاحتراق النفسي على تلاميذ الرابعة متوسط أدى بنا إلى طرح التساؤل التالي:

ما مدى تأثير حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من الاحتراق النفسي على تلاميذ الرابعة متوسط ؟

حيث نستنبط من التساؤل العام الاسئلة الجزئية التالية:

✓ هل تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من الاحتراق النفسي لدى تلاميذ الرابعة متوسط؟

- ✓ هل مستوى الاحتراق النفسي وقلق الامتحان لدى تلاميذ الرابعة متوسط مرتفع؟
- ✓ هل مستوى التحصيل الدراسي منخفض لدى تلاميذ الرابعة متوسط الذين يعانون من الاحتراق النفسي؟
- ✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي تبعاً لمتغير الجنس (ذكر/أنثى) لدى عينة الدراسة؟

3. فرضيات البحث:

- الفرضية الأساسية:

تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من الاحتراق النفسي لدى تلاميذ الرابعة متوسط

- الفرضيات الجزئية:

- ✓ مستوى الاحتراق النفسي وقلق الامتحان لدى تلاميذ الرابعة متوسط مرتفع.
- ✓ مستوى التحصيل الدراسي منخفض لدى تلاميذ الرابعة متوسط الذين يعانون من الاحتراق النفسي.
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي تبعاً لمتغير الجنس (ذكر/أنثى) لدى عينة الدراسة

4. أهداف البحث:

- الإجابة على تساؤلات الدراسة.
- التعرف على واقع ممارسة التربية البدنية والرياضية.
- التعرف على مدى مساعدة محتوى البرامج التربوية البدنية والرياضية في التطور المتوسط "المرافق والوسائل الرياضية" في انجاز الحصة.
- معرفة مستوى الاحتراق النفسي لدى تلاميذ المقبلين على امتحان شهادة إمتحان شهادة التعليم المتوسط.

- التعرف على العوامل المؤدية إلى الاحتراق النفسي لدى تلاميذ السنة الرابعة.
 - دراسة تأثير الاحتراق النفسي على الأداء الأكاديمي والسلوك الاجتماعي.
 - اقتراح استراتيجيات عملية للحد من الاحتراق النفسي وتحسين بيئة التعلم.
5. أهمية البحث:

- تأتي أهمية هاته الدراسة من أهمية موضوعها وهي فئة تلاميذ السنة الرابعة متوسط ذوي الاحتراق النفسي وما ينجر عنه من تأثير على سلوكياتهم وتحصيلهم الدراسي.
- أهمية دراسة الاحتراق النفسي و مسبباته واعراضه نظرا لإنتشاره الواسع و تفشيه في الوسط التعليمي لدى كافة الفئات العمرية خاصة تلاميذ السنة الرابعة متوسط.
 - محاولة دراسة التحصيل الدراسي وماله من أهمية في المجال التربوي باعتباره من الأهداف التربوية التي تسعى لنجاح و التحصيل الأكاديمي المؤهل للإنتقال المرحلة الموالية.
 - توضيح العلاقة بين الاحتراق النفسي وضعف التحصيل الدراسي.
 - إبراز أهمية التلميذ في هذه المرحلة ومحاولة تشجيعه من أجل تخطي هذه المشكلة.
 - زيادة وعي المعلمين وأولياء الأمور بهذه الظاهرة وتأثيرها السلبي على التلاميذ.
 - تساهم الدراسة من خلال الإطار النظري للدراسة والدراسات السابقة والمشابهة ونتائجها، المساهمة في تشجيع البحث العلمي في مجال الرياضة المدرسية في الابتدائيات،
 - استخلاص جملة من التوصيات العلمية قصد جعلها كمرجع علمي يستفيد منها الباحثون في هذا المجال.

6. المصطلحات الأساسية للبحث:

1. تعريف التربية البدنية والرياضية:

التعريف الاصطلاحي:

هي مجموع الأنشطة الرياضية المزاولة داخل المؤسسات التعليمية والتي تتوج ببطولات محلية ووطنية يبدع من خلالها الطلبة. (أبو الوفاء، 2023 ، ص 32).

التعريف الاجرائي:

هي الأنشطة الرياضية التي يمارسها التلاميذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية داخل الابتدائية.

2. تعريف الاحتراق النفسي:

التعريف الإصطلاحي:

- يعرفه ماسلاش و جاكسون (1981) : " حالة نفسية داخلية تنتج عن ضغط العمل بسبب التفاوت بين الفرد ومحيط عمله ، بنا فيه من ضغوطات ، ويتمثل في مجموعة من الأعراض النفسية والجسمية مثل : الاجهاد الانفعالي ، نقص الانجاز الشخصي ، فقدان الشعور بالالتزام ، التعب المستمر ، بالإضافة إلى ردود الأفعال السلبية اتجاه الآخرين ، ويظهر خاصة في المهن التي تقتضي الالتزام الانفعالي والتعامل المباشر مع الناس ، (ملال ومحززي ، 2018، ص785).

- ويعرفه بلاس (1987) : " بأنه نوع من أنواع ردود الفعل المزمنة للضغوط ذات التأثير السلبي طويل الأمد (العزاوي ويحي ، 2007 ، 288)

التعريف الإجرائي:

" هو شعور الفرد بالإجهاد والإرهاق النفسي بوتيرة متكررة، نتيجة للضغوطات الحياتية الخارجية والتي تتعكس بدورها عليه سلبا من الناحية البدنية والنفسية"

3. تعريف مدرسة التعليم المتوسط:

التعريف الإصطلاحي:

المدرسة تتكفل بمهمة التربية والتعليم الموحد توفره الدولة لجميع التلاميذ وبشكل إجباري، يقوم التعليم المتوسط على توفير الاحتياجات التعليمية الأساسية، من معلومات ومهارات ومعارف من أجل تنمية الاتجاهات والقيم التي تمكن المتعلمين من الاستمرار في التعليم والتدريب، وفقا لقدراتهم واستعداداتهم التي يهدف التعليم لتنميتها من أجل مواجهة تحديات وظروف الحاضر وتطلعات المستقبل في إطار التنمية الشاملة. (سعد لمعش، 2001، ص 28)

التعريف الإجرائي:

هو تنظيم المعارف في مجموعة من مواد دراسية، كاللغات تسمح للتلميذ بالتواصل مع الآخرين وربط علاقات اجتماعية مع المجتمع، وتمكنه الرياضيات عند توظيفها في حياته اليومية من إجراء عمليات حسابية هام، كما تضعه العلوم الطبيعية والحياة في موقع يعي فيه الظواهر والقوانين الطبيعية، واستعمال لغة العلم من أجل الاتصال، ولا يأتي ذلك إلا الاستعانة بالعلوم الفيزيائية. وإن الهدف من تعلم كل هذه المواد والمعارف من أجل إحداث عملية تلاؤم وتكيف له مع العالم الخارجي ومع تكنولوجيا العصر الحديث.

4. تعريف التعليم المتوسط:

التعريف الإصطلاحي:

" هو المرحلة التعليمية التي تلي التعليم الابتدائي وتسبق التعليم الثانوي، ويمتد عادة لمدة أربع سنوات، يستهدف التلاميذ الذين تتراوح أعمارهم بين 11 و15 سنة. يهدف إلى تعزيز المعارف الأساسية التي تم اكتسابها في المرحلة الابتدائية، وتنمية المهارات الفكرية والعلمية والاجتماعية اللازمة للانتقال إلى التعليم الثانوي أو التكوين المهني." (محمد جابر ، 2017، ص 28)

التعريف الإجرائي:

التعليم المتوسط هو نظام دراسي رسمي في الجزائر يمتد من السنة الأولى إلى السنة الرابعة، حيث يخضع التلاميذ في نهايته إلى امتحان شهادة التعليم المتوسط (BEM) ، الذي يحدد انتقالهم إلى الطور الثانوي.

5. تعريف تلاميذ السنة الرابعة متوسط

التعريف الإصطلاحي:

هم الفئة الطلابية التي تبلغ عادة من العمر 14-15 سنة، وتكون في السنة الأخيرة من التعليم المتوسط. خلال هذه السنة، يستعد التلاميذ لاجتياز شهادة التعليم المتوسط (BEM) ، التي تعتبر جسراً للانتقال إلى التعليم الثانوي أو مسارات التكوين المهني. (الكيلاني، 2015، ص 64)

التعريف الإجرائي:

هم الطلاب المسجلون في المؤسسات التربوية الجزائرية ضمن السنة الأخيرة من التعليم المتوسط، والذين يخضعون لاختبارات فصلية وسنوية تهدف إلى تقييم استعدادهم لاجتياز امتحان شهادة التعليم المتوسط (BEM) ، حيث يُعتمد نجاحهم على تحقيق معدل معين يسمح لهم بالانتقال إلى المرحلة الثانوية.

6. الدراسات المشابهة:

إن ما يزيد البحث مصداقية واثراء في جميع النواحي هي الدراسات المشابهة والبحوث السابقة، حيث توجهنا إلى الطرق الصحيحة كما تساعدنا في طريقة التخطيط ومناقشة النتائج، وهذا كونها استعرضت المواضيع التي تناولت المشكلة بأبعادها المختلفة. ومن هذه الدراسات التي تقل في هذا المجال نجد:

• الدراسة الاولى:

دراسة رمزي جابر (2007) بعنوان "الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم بفلسطين"

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى مستويات الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم بفلسطين، ولتحقيق ذلك، أجريت الدراسة على عينة قوامها (60) مدرباً، وطبق عليهم مقياس أسباب الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي، إعداد محمد حسن علاوي (1998) . وأظهرت نتائج الدراسة وجود عدة مستويات لعوامل الاحتراق النفسي للمدربين في محافظات غزة، على النحو التالي

- عامل اللاعبين
- عامل الإدارة العليا للفريق
- عامل خصائص المدرب
- عامل وسائل الإعلام
- عامل المشجعين

وقد أوصى الباحث بعدم التدخل في صميم العمل الفني للمدربين، وأن يتميز سلوك المدرب بالاستقرار والاتساق في التعامل مع اللاعبين.

• الدراسة الثانية:

دراسة سامي ملحم (2011) بعنوان "العلاقة بين قلق الإمتحان والتحصيل الدراسي"

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين قلق الإمتحان والتحصيل الدراسي ولتحقيق أهداف هذه الدراسة تم تطبيق مقياس قلق الإمتحان الذي تكون من (32)فقرة توزعت إلى أبعد هي:

- البعد الإنفعالي، البعد الجسمي، وبعد التقبل الدراسي، وبعد الثقة بالذات.

تكونت عينة الدراسة من (317)تلميذ وتلميذة، من تلاميذ الصف العاشر أساسي في لواء وادي السير في مديرية التعليم الخاص في محافظة العاصمة، عمان. وقد أظهرت النتائج أن مستوى قلق الإمتحان ومظاهره لدى الطلبة كان بدرجة متوسطة، وقد جاء البعد الإنفعالي في المرتبة الأولى، بينما جاء البعد الجسمي في المرتبة الأخيرة، كما أظهرت النتائج إلي:

- عدم وجود فروق دالة إحصائية لقلق الإختبار تعزى لمتغير الجنس، بينما أظهرت فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى متغير التحصيل، لصالح تلاميذ من ذوي التحصيل المنخفض.

• الدراسة الثالثة:

دراسة بن زهرة عابد 2015/2014، بعنوان: "الاحترق النفسي وعلاقته بالصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط."

لقد حاول هذا البحث تقصي العلاقة الموجودة بين الاحتراق والصحة النفسية تعزى لأبعاد أربعة عند أساتذة وأستاذات التعليم المتوسط لمديرية التربية غرب الجزائر بحيث تم اختيار عينة مسحية من متوسطات مديرية غرب الجزائر مكونة من 200 أستاذاً وأستاذةً .

واستخدم الطالب الباحث كأدوات البحث :مقاييس الاحتراق النفسي للأساتذة؛ المقابلات الشخصية والدراسة المتعمقة من إعداد الطالب الباحث بعد اطلاعه على إنجازات الباحثين السابقين في هذا المضمار واستطلاع آراء أساتذة وأستاذات التربية البدنية والرياضية لمرحلة التعليم المتوسط، وكذلك بعض أساتذة معاهد التربية البدنية والرياضية في الجامعات الجزائرية.

وكشفت نتائج الدراسة أن هناك علاقة بين الاحتراق النفسي والصحة النفسية تعزى للأبعاد الأربعة عند أساتذة وأستاذات التربية البدنية والرياضية لمرحلة التعليم المتوسط في مديرية غرب الجزائر ومعظمها سلبية مع تفاوت في درجة التأثير والتأثر من بعد لآخر، وقد تم التوصل إلى ذلك من خلال استعمال عدة اختبارات، كما تم تفحص درجات الترتيب والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية الخاصة بكل بعد ثم بكل فقرة من الفقرات التي تخدم هذا البعد. وقد جاء ترتيب هذه الأبعاد حسب أهميتها في التأثير على الاحتراق النفسي على النحو التالي:

- البعد المهني، البعد النفسي، البعد الاجتماعي، البعد الجسمي.

وعليه يمكن تلخيص نتائج الدراسة أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.01 \geq a$) بين مقياس الاحتراق النفسي والصحة النفسية لمتوسط درجات الأبعاد الجسمية، النفسية، الاجتماعية والمهنية لأساتذة التعليم المتوسط للتربية البدنية والرياضية لمديرية التربية جزائر غرب.

• الدراسة الرابعة:

دراسة شرقي 2019 بعنوان " تقدير الذات وعلاقته بالصلابة النفسية والضغط النفسي لدى متعلمي الطور الثانوي (التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان البكالوريا.)

هدفت الدراسة إلى الكشف عن أثر تقدير الذات على الصلابة النفسية ومركز الضبط النفسي لدى عينة من تلاميذ التعليم الثانوي (القسم النهائي.)، تكونت عينة الدراسة من 513 تلميذة

وتلميذا ببعض ثانويات المدينة، حيث استخدمت مقياس تقدير الذات ل" كوبر سميث "ومقياس الصلابة النفسية ل" عماد مخيمر "، ومقياس مركز الضبط ل" روثر ".

كما توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي مستوى متوسط من تقدير الذات والصلابة النفسية.
- أفراد عينة الدراسة يميلون للاعتقاد في الضبط الخارجي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات تبعا لمتغير الجنس والإعادة لدى عينة الدراسة.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات تبعا لمتغير التخصص لدى عينة الدراسة، ماعدا محور تقدير الذات العام حيث جاء الفرق لصالح العلميين.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية تبعا لمتغير الجنس والإعادة لدى عينة الدراسة.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية تبعا لمتغير التخصص لدى عينة الدراسة ما عدا محور التحدي حيث جاء الفرق لصالح العلميين.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مركز الضبط تبعا لمتغير الجنس والتخصص والإعادة لدى عينة الدراسة.

الباب الأول:

الدراسة النظرية

الفصل الأول:

حصّة التربية البدنية

والرياضية

تمهيد:

تعددت التربية البدنية والرياضية مكونا أساسيا في المنظومة التربوية الحديثة، إذ لم تعد تمارس فقط لأغراض ترفيهية أو لتفريغ الطاقة، بل أصبحت علما قائما بذاته، له أهدافه ومبادئه وأساليبه التربوية. فهي تسعى إلى تنمية قدرات الفرد البدنية والعقلية والاجتماعية، وتعمل على تحقيق التوازن بين الجسم والعقل، مما يجعلها أداة فعالة في تكوين شخصية متكاملة.

حيث تزداد أهمية هذا المجال في مرحلة التعليم الابتدائي، إذ تعد هذه المرحلة من أكثر المراحل حساسية في تكوين شخصية الطفل وبناء سلوكياته. ومن هنا، فإن دمج الأنشطة البدنية بشكل مدروس ومنظم في البرنامج الدراسي يسهم في تحسين الأداء الأكاديمي، خصوصا لدى التلاميذ الذين يعانون من صعوبات في التركيز أو اضطرابات سلوكية مثل فرط الحركة.

وعليه، يهدف هذا الفصل إلى تسليط الضوء على مفهوم التربية البدنية والرياضية، وبيان أهدافها ووظائفها التربوية والنفسية، وكذا إبراز دور حصة التربية البدنية والرياضية في دعم التلاميذ تربويا وسلوكيا داخل البيئة المدرسية.

1. مفهوم التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية:

هي عملية اكتشاف قدرة الجسم وما يستطيع الجسم القيام به وكيف يمكن اكسابه المهارات المختلفة. ان التلاميذ يحبون الحركة ويحبون لتعلم ونحن نلاحظ ذلك وهم يلعبون في الشارع أو الملاعب لأن الحركة تمثل لهم المتعة والسعادة نتيجة الشعور بفعل شيء محدود ويقومون به ومن المهم والحيوي جدا أن تتاح الفرصة ولتعلم كيف يتحرك ولتتحرك كيف يتعلم وعلينا كمسؤولين "مربين ومشرفين" أن نحيب التلاميذ في التربية البدنية وبالتالي يتم من ذلك تنمية المهارات الحركية وتزداد لديهم الدراية بأنواع الحركات وكيفية أدائها بشكل سليم ، فوقت أداء الأنشطة الرياضية بالنسبة للتلاميذ يمثل عملا حقيقيا وليس الرؤية والاستمتاع فقط، ان التلاميذ عادة ما يحبون الجو الممتع وخاصة الأنشطة التي تتم في الهواء الطلق بعيدا عن جدران الأقسام كما أن استخدام بعض المعدات والأدوات المساعدة يساعد على بعث المنافسة أثناء أداء الحركات المطلوبة عليك أنت كمدرس أو مربى ولأن هؤلاء مازالوا في سن مبكرة ، فعليك بحبهم ومساعدتهم للاسترجاع في الدروس التي نقوم بتعليمها لهم (عقابي 2018، ص55)

2. أهداف التربية البدنية والرياضية:

تهدف التربية الرياضية والبدنية الى تكوين الأفراد تكويننا شاملا من النواحي الشعورية والسلوكية والاجتماعية والعقلية والبدنية، وتتجه التربية البدنية والرياضية نحو اتباع رغبات الفرد في البناء الطبيعي على أن يتميز النشاط بادراك الفرد لأغراضه، وأن يتناسب مع مرحلة نموه واحتياجاته وأن يشبع رغباته في جو صحي. (مهنا 1985، ص 50)

تسعى التربية كمادة تعليمية في المرحلة الثانوية الى تأكيد المكتسبات الحركية والسلوكيات النفسية والاجتماعية المتناولة في التعليم القاعدي بشقيه لابتدائي والمتوسط وهذا من خلال أنشطة بدنية ورياضية متنوعة وثرية ترمي الى بلورة شخصية التلميذ وصلها من حيث:

➤ الناحية البدنية:

✓ تطوير وتحسين الصفات البدنية (عوامل التنفيذ).

- ✓ تحسين المردود الفيسيولوجي.
- ✓ التحكم في نظام وتسيير المجهود وتوزيعه.
- ✓ تقدير وضبط جيد لحقل الرؤية.
- ✓ التحكم في تجنيد منابع الطاقة.
- ✓ قدرة التكيف مع الحالات والوضعية.
- ✓ تنسيق جيد للحركات والعمليات.
- ✓ المحافظة على التوازن خلال التنفيذ.
- ✓ الرفع من المردود البدني وتحسين النتائج الرياضية. (منهاج مادة التربية البدنية والرياضية 2006، ص03)

➤ الناحية المعرفية:

- ✓ معرفة تركيبية جسم الانسان ومدى تأثير المجهود عليه.
- ✓ معرفة بعض القوانين المؤثرة على جسم الانسان.
- ✓ معرفة قواعد الاسعافات الأولية أثناء الحوادث الميدانية.
- ✓ معرفة قواعد الوقاية الصحية.
- ✓ قدرة الاتصال والتواصل الشفوي والحركي.
- ✓ معرفة قوانين وتاريخ الالعاب الرياضية وطنيا ودوليا.
- ✓ تجنيد قدراته لإعداد مشروع رياضي.
- ✓ معرفة حدود مقدرته ومقدرة الغير.
- الناحية الاجتماعية:
- ✓ التحكم في نزواته والسيطرة عليها.
- ✓ تقبل الآخر والتعامل معه في حدود قانون الممارسة.
- ✓ التمتع بالروح الرياضية وتقبل الهزيمة والفوز.
- ✓ روح المسؤولية والمبادرة البناءة.
- ✓ التعايش ضمن الجماعة والمساهمة الفعالة لبلوغ الهدف المنشود. (منهاج مادة التربية البدنية والرياضية الثانية من التعليم الثانوي 2006، ص 03)

3. أهمية التربية الرياضية والبدنية:

ان التربية البدنية والرياضية هي جزء من التربية العامة وميدان يهدف الى تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق أنواع النشاطات البدنية التي اختيرت لغرض تحقيق هذه الأهداف المدرسية فهي تحقق النمو الشامل والمتزن للتلاميذ وتحقيق اختياراتهم البدنية والرياضية، التي لها دور هام جدا في عملية التوافق بين العضلات والأعصاب ، زيادة الانسجام في كل مايقوم به التلاميذ من حركات ، وهذا من الناحية البيولوجية ، اذن فممارسة التربية البدنية والرياضية لها تأثير على جسم وسلوك التلميذ من الناحية الفسيولوجية وكذلك الاجتماعية والنفسية فهي تؤثر على الجانب النفسي والاجتماعي للتلميذ (مهند فايز، 1987، ص 167).

ان التربية البدنية والرياضية لها أهمية بالغة في تكوين الطفل وشخصيته، حيث تحقق له فرصة اكتساب الخبرات والمهارات الحركية، التي تزيد رغبة وثيقة في الحياة وتجعله يحصل على القيم التي قد لا يكتسبها في المنزل، تقوم الأنشطة الرياضية بتنمية مواهب المراهق وقدراته البدنية والعقلية وتطوير الطاقات البدنية والنفسية ويأتي برنامج يوافق بين الدروس وممارسة النشاط البدني وعموما فان ممارسة حصة بدنية رياضية واحدة اسبوعيا كفيلة بالمحافظة على اللياقة والكفاءات البدنية. (اسعد ابراهيم، 1977، ص 225)

4. تعريف حصة التربية البدنية والرياضية:

الحصة هي الشكل الأساسي الذي تتم فيه عملية التربية والتعليم في المدرسة وحصة التربية البدنية هي أيضا الشكل الاساسي لمزاولة الرياضة في المدرسة ذلك بجانب الاشكال التنظيمية الأخرى التي يزاول فيها التلاميذ مثل الاعياد الرياضية والدورات الرياضية الخ، أما الحصة فيمكن أن نميزها بعدة خصائص فهي محددة زمنيا تبعا لقانون المدرسة، كما أنها جزء من وحدة متكاملة وهي المنهاج التي تؤدي فيه الحصة وظيفة هامة.

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل: علوم الطبيعة والكيمياء واللغة، ولكنها تختلف عن هذه المواد لكونها تمد أيضاً الكثير من المعارف والمعلومات التي تغطي الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية بالإضافة الى المعلومات التي تغطي الجوانب المعرفية لتكوين جسم الانسان، وذلك باستخدام الأنشطة البدنية مثل التمرينات والألعاب المختلفة: الجماعية والفردية والتي تتم تحت الاشراف التربوي للأساتذة الذين أعدوا لهذا الغرض. (ناهد، 2004، ص 61)

5. أغراض حصة التربية البدنية والرياضية:

ويمكن تلخيص أهم أغراض حصة التربية البدنية كالاتي:

1- **اللياقة البدنية:** وهي تشكل أساسا للتربية البدنية تؤهل الفرد للاشتراك في الأنشطة البدنية المختلفة وأيضاً للتأهيل للحياة الكاملة وهي تعتمد في تطويرها على مرحلة النمو للفرد وقدراته.

2- **المهارات:** تعتبر المهارات الحركية العنصر الرئيسي في التربية البدنية سواء كانت هذه المهارات أساسية لازمة لحياة الانسان أو كانت مهارات تتعلق بأدائه لأنشطة رياضية مختلفة والتي يستمتع الشخص من خلالها بممارسة هذه الألعاب ومن بينها امتلاك القدرة على الاشتراك في مختلف الأنشطة الرياضية، اكتساب بعض الخبرات ومدى استفادة التلميذ من هذه المهارات في حياته العامة ويبدأ تعليم هذه المهارات في مرحلة معينة وصولاً الى هدف نهائي يجب الوصول اليه.

3- **المعارف:** هنا يخاطب المعلم عقل التلميذ وليس بدنه فقط، فالتربية البدنية تهدف الى تنمية كافة الجوانب وعليه يجب أن يحتوي الدرس على معارف تشمل: معرفة ميكانيكته ووظائفه، معارف متعلقة بالنواحي التاريخية، والتراث الرياضي. (محمد عوض بسيوني وآخرون، 1992، ص 94)

4- **الاتجاهات:** ويهدف الى:

➤ تنمية الفهم الواعي لأهمية النشاط الرياضي وأثره في رفع مستوى اللياقة البدنية.

- إدراك أهمية النشاط الرياضي كوسيلة نافعة لشغل أوقات الفراغ، والاستمتاع به للتخلص من التعب الناجم عن العمل.
- إدراك أهمية النشاط الرياضي كعلاج لكثير من مشكلات العصر الحديث وقيمة الرياضة كرسالة سلام بين الشعوب.
- الاتجاه الإيجابي للشخص نحو العناية بالصحة والامان وبوقاية نفسه من الأمراض الناجمة عن التدخين، المنشطات، المخدرات.

5- الجوانب النفسية ومن أهمها:

- زيادة دافعية التلاميذ نحو الممارسة الرياضية.
- تنمية روح الكفاح وعدم اليأس مهما كانت المواقف والنتائج.
- الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية.
- ضبط الانفعالات والتمسك بالروح الرياضية وعد الخروج عن اطارها.

6- الجوانب الاجتماعية: ومن هذه الصفات:

التعاون مع الآخرين: احترام مشاعر الآخرين، تقدير ظروف الغير، اكتساب مهارات يمكن توظيفها في حياتهم اليومية في أوقات فراغهم، احترام القانون والنظام.

كل هذه الاغراض السابق ذكرها يجب على المعلم أن يحققها ويحرص على غرسها في نفوس التلاميذ حتى يمكن الحكم عليه أنه ساهم بقسط وافر في وضع أسس متينة لشخصية الطفل من خلال التنمية الشاملة لمختلف جوانبه. (عصام الدين متولي، 2006، ص 102- 106)

6. فوائد حصة التربية البدنية والرياضية:

لقد تحددت فوائد وواجبات حصة لتربية البدنية والرياضية في النقاط التالية :

- المساهمة في الاحتفاظ بالصحة والبناء البدني السليم لقوام التلاميذ.

- المساعدة على تكامل المهارات والخبرات الحركية ووضع القواعد الصحية كيفية ممارستها داخل وخارج المؤسسة مثل: القفز والرمي، الوثب.
 - المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل: القوة، السرعة، المرونة..... الخ
 - التحكم في القوام في حالتي السكون والحركة.
 - اكتساب المعلومات والحقائق والمعارف على الأسس الحركية والبدنية وأحوالها الفسيولوجية والبيولوجية والبيوميكانيكية.
 - تدعيم الصفات المعنوية والسمات الإرادية والسلوك اللائق.
 - التعود على الممارسة المنظمة للأنشطة الرياضية.
 - تنمية الاتجاهات الايجابية نحو الممارسة للنشاط الرياضي من خلال الأنشطة الرياضية.
- (محمد عوض بسيوني ، 1992، ص 96)

7. أبعاد حصة التربية البدنية والرياضية:

كما تساهم المادة في تنمية الكفاءات المناسبة للأبعاد التربوية في إطار التكوين الشامل:

1. **بعد المواطنة:** عناصره التنموية هي البعد الوطني العالمي، البعد الديمقراطي، والهدف منها تكوين المواطن الصالح النزيه والمحب لوطنه والمتفتح على العالم والاحساس بالانتماء الاجتماعي.
 2. **البعد الاجتماعي:** تكمن عناصره التنموية في التربية البدنية والبيئية، التربية السكانية والتنموية والاستهلاكية، التربية الصحية والوقائية، الهدف منها توظيف المعارف من خلال المواد التعليمية المقترحة على التلميذ.
 3. **البعد الخلقى:** تكمن عناصر التنموية في حسن تعامله مع المحيط والافراد، والتحكم في الانفعالات أثناء المواجهة، حسن التعرف في المواقف الصعبة، دعم الادوار الايجابية لفائدة الجماعة والهدف منها تنمية القدرات والاندماج والانتماء الاجتماعي.
8. **بناء حصة التربية البدنية والرياضية :**

حصة التربية البدنية أو خطة العمل هي عبارة عن مجموعة من التمارين المختارة والمرتببة حسب قواعد موضوعة ذات أغراض معينة لها، وتنقسم الحصة الى 03 أجزاء: الجزء التحضيري، لجزء الرئيسي، الجزء الختامي.

أ. **الجزء التحضيري:** في هذا القسم يتبع الاستاذ ثلاثة مراحل قبل الدخول بالتلاميذ الى القسم الرئيسي، فالمرحلة الاولى مرحلة اعداد التلاميذ تربويا، اذ يتخللها تطبيق النظام كتبديل الملابس، الدخول في الصف حسب تسلسله، الدخول الى الملعب، والمرحلة الثانية هي مرحلة الاحماء، وتشمل أجهزة الجسم المختلفة استعدادا للنشاط المبرمج من الاصابات المفاجئة وعليه وجب التدرج في العمل، أما المرحلة الثالثة فهي الدخول في بداية الجزء الرئيسي.

في حالة استخدام تدريبات الاعداد البدني في لجزء التحضيري بالحصة يراعى ما يلي:

- ✓ أن تعمل على تحسين الصفات البدنية لدى التلاميذ.
- ✓ أن تؤدي على هيئة منافسات بين التلاميذ.
- ✓ ان يكون هناك تقويم ذاتي بين التلاميذ في التدريبات.
- ✓ أن تتضمن المكونات البدنية التالية: القوة العضلية، الجلد العضلي، الجلد الدوري التنفسي، الرشاقة، المرونة، القدرة، السرعة، التوافق، الدقة، التوازن.
- ✓ أن تؤدي باستعمال بعض الأدوات، وأن تؤدي والتلاميذ في حالة انتشار حر في الملعب، وليس على هيئة تشكيلات.

ب. **الجزء الرئيسي:** في هذا الجزء يحاول الأستاذ تحقيق جميع الأهداف التي يتم تحديدها مسبقا ولا توجد قاعدة عامة لبناء هذا الجزء من الحصة حتى تطبق على جميع لحصص، ولا يوجد ترتيب معين للأغراض والاهداف، فمثلا تنمية القدرات الحركية وتعليم تكنيك رياضي أو توصيل وتحصيل المعلومات والمساهمة في تكوين الشخصية.

ت. **الجزء الختامي:** يهدف هذا القسم الى تهيئة أجهزة الجسم الداخلية واعادتها بقدر الامكان الى ما كانت عليه سابقا، ويتضمن هذا الجزء تمرينات التهيئة بأنواعها المختلفة، كتمرينات التنفس والاسترخاء وبعض الالعاب الترويحية ذات الطابع الهادئ، وقبل انصراف التلاميذ يقوم

الاستاذ بإجراء تقويم النتائج التربوية، ويشير الى الجوانب الايجابية والسلبية والاطفاء التي حدثت أثناء الحصة وختام الحصة يكون شعارا للفصل أو نصيحة ختامية.

كما أخذت الدراسات الحديثة بعين الاعتبار الساعة التي تلي حصة التربية البدنية والرياضية، اذ كانت تتطلب من التلميذ التركيز والانتباه، فيجب التهدئة والاسترخاء، أما إذا كانت في نهاية لدوام المدرسي فيمكن تصعيد الجهد عن طريق ألعاب سريع تثير وتشد انتباه التلميذ. (مزيان، 2020، ص 52-54)

9. أنماط حصة التربية البدنية والرياضية:

يتحدد درس أو حصة التربية البدنية والرياضية تبعا للهدف الرئيس الذي يسعى اليه لتحقيقه وله عدة أنماط منها:

- الحصة تهدف الى تنمية شخصية التلميذات والتلاميذ بصفة عامة.
- الحصة تهدف باكتساب المهارات الحركية وتطوير مستوى الأداء تبعا لاتجاهات التلميذات.
- الحصة تهدف الى قياس المستوى الذي وصل اليه التلميذ أو التلميذة تبعا لاتجاهاتهم.
- الحصة تهدف الى تقويم سلوك التلميذات والتلاميذ. (خطابية، 1997، ص 140)

10. صفات حصة التربية البدنية والرياضية:

لحصة التربية البدنية والرياضية شروط يجب توفرها من أجل نجاحها وأهمها:

- أن يكون للحصة هدف معروف وواضح يعمل على تحقيقه.
- أن يتماشى الدرس مع لعوامل الصحية ويتمثل في:
 - ✓ نظافة ساحة الملعب.
 - ✓ مراعاة العوامل المناخية.
 - ✓ قدرات التلاميذ وفتراتهم العمرية.
- الاهتمام بالجانب النفسي التربوي من حيث:
 - ✓ اوجه النشاط الشيقة والمناسبة لسن التلاميذ.

- ✓ دراسة لسن التلاميذ النشاط المقدم.
- ✓ التعاون في المنافسة والروح القتالية.
- مراعاة القيم السلوكية الاجتماعية والاخلاقية.
- ❖ أن يتناسب النشاط مع امكانية الدراسة من حيث المساحة وتوفر الأجهزة والأدوات ويجب مراعاة النقاط التالية عند تنفيذ الدرس:
- ✓ ان يكون الجزء الأول من الدرس منشطا وجذابا للتلاميذ.
- ✓ عدم اضاءة الوقت من الدرس.
- ✓ أن يسود النظام والطاعة والالتزام بالضوابط.
- ✓ أن تكون أجزاء الدرس متسلسلة ومرتبطة ومتصاعدة في الجهد والشدة. العناية بالأجهزة والادوات وحفظها في أماكن مخصصة.
- ✓ أن تشمل النشاطات والفعاليات جميع أجزاء الجسم. (وزارة التربية الوطنية، 2006، ص 94)

11. تقويم حصة التربية البدنية والرياضية :

يجب على معلم التربية البدنية والرياضية أن يعمل على تقويم الحصة بصفة مستمرة من خلال ما يلي :

- التقويم البدني والمهاري والمعرفي للحصة "تقويم شامل".
- قياس النتائج لكل وحدة من وحدات الحصة.
- استخدام وسيلة التقويم كأنها جزء من الحصة.
- استخدام أساليب مختلفة للقياس تتناسب مع هذه الحصة.
- تشجيع المتعلمين على التقويم الذاتي المشترك.
- استخدام أساليب مختلفة أثناء التقويم فيما يلي:
- ✓ بطاقة التسجيل.
- ✓ التقرير.
- ✓ الملاحظة.

12. دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى التلاميذ:

تتميز الدوافع بالطابع المركب نظرا اتعدد الانشطة الرياضية ومجالاته والتي تحفز الطفل بالممارسة وأهميتها ذلك بالنسبة للفرد الرياضي أو بالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه فلكل فرد دافع يحث للقيام بعمل ما ولقد حدد الباحث "رويدك" أهم الدوافع المرتبطة بالأنشطة الرياضية وقسمها الى قسمين:

1- دوافع مباشرة:

- الاحساس بالرضا والاشباع بعد نهاية النشاط العضلي نتيجة الحركة.
- المتعة الجماعية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد.
- الاشتراك في التجمعات والمنافسات الرياضية.

2- دوافع غير مباشرة :

- محاولة اكساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة الرياضة.
- الاحساس بضرورة الدفاع عن النفس، انقباض الوزن الزائد.
- الوعي بالشعور الاجتماعي اذ يرى المراهق وجوب المشاركة في الأندية والسعي للانتماء للجماعة والتمثيل الرياضي.
- تحقيق النمو العقلي. (thomas 1993, 277)

خلاصة:

في ختام هذا الفصل، يتضح أن التربية البدنية والرياضية تحتل مكانة محورية في العملية التربوية، فهي لا تقتصر على تنمية الجوانب البدنية للتلميذ فقط، بل تشمل أيضا تنمية المهارات النفسية والاجتماعية والسلوكية. وتعد حصّة التربية البدنية داخل المدرسة فرصة تربوية متكاملة، تمكّن التلميذ من تفريغ طاقاته بطريقة إيجابية، وتعلّمه الانضباط، التعاون، والاحترام المتبادل.

لقد أظهرت الدراسات أن لممارسة الأنشطة البدنية خلال الحصص الدراسية أثرا إيجابيا في تحسين الانتباه، تقوية الذاكرة، وزيادة التحصيل الدراسي، خصوصا لدى الأطفال الذين يعانون من اضطرابات مثل فرط الحركة وتشتت الانتباه. ومن هذا المنطلق، تبرز أهمية تنظيم حصص التربية البدنية بشكل مدروس وهادف، بما يتماشى مع احتياجات المتعلمين، ويخدم أهداف المنظومة التربوية ككل.

وعليه، فإن إدراج التربية البدنية كجزء أساسي من البرنامج الدراسي، مع الاهتمام بجودة محتواها وأسلوب تقديمها، يعد استثمارا حقيقيا في بناء أجيال متوازنة، قادرة على التفاعل الإيجابي مع محيطها المدرسي والاجتماعي.

الفصل الثاني: الاحتراق
النفسي لدى تلاميذ السنة
الرابعة متوسط

تمهيد:

تعد مرحلة التعليم المتوسط من أهم المراحل التي يمر بها المتعلم، حيث تشهد هذه الفترة مجموعة من التحولات النفسية والجسمية والاجتماعية التي تؤثر بشكل مباشر على سلوك التلميذ وتوازنه الانفعالي. وتزداد حدة هذه التغيرات لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط نظرا لحساسية هذه السنة الدراسية التي تعد مفصلية في مسارهم التعليمي، كونها ترتبط باجتياز شهادة التعليم المتوسط، وما يرافقها من ضغوطات متعددة.

في هذا السياق، بدأ مفهوم الاحتراق النفسي المدرسي يلفت انتباه الباحثين في المجال التربوي والنفسي، باعتباره حالة من التوتر والإرهاق المزمن ناتجة عن تراكم الضغوط المرتبطة بالتحصيل الدراسي، التوقعات العالية، والبيئة التعليمية أحيانا. ويظهر الاحتراق النفسي لدى التلميذ في شكل فقدان للدافعية، الشعور بالإحباط، انخفاض الأداء، وتراجع الاهتمام بالحياة المدرسية.

ولأن تلاميذ السنة الرابعة متوسط يقعون تحت ضغط نفسي كبير نتيجة الاستعداد للامتحانات الرسمية، وضبابية المستقبل الدراسي، بالإضافة إلى التحولات النمائية التي يعيشونها، فإن هذا يجعلهم أكثر عرضة لهذا النوع من الإرهاق النفسي. من هنا، تأتي أهمية دراسة ظاهرة الاحتراق النفسي لديهم، من أجل التعرف على أسبابه، مظاهره، وآثاره، والعمل على اقتراح آليات وقائية وعلاجية تساعدهم على التكيف والنجاح في مسارهم الدراسي.

1. ظهور وتطور مفهوم الاحتراق النفسي:

• ظهور الاحتراق النفسي:

- أول من تطرق الى المعنى العام للاحتراق هو Grahem Green جراهم سين في قصته الصادرة سنة 1960 والتي عرض فيها حالة مهندس معماري يعاني من الاحتراق النفسي.
- وفي سنة 1960 قام برادلي Bradley بأول بحث علمي عن الاحتراق النفسي باعتباره نتيجة حتمية لضغوط العمل.
- ويعتبر فرودنتبرغ Freudenberger أول من أضاف هذا المصطلح الى ميدان البحث السيكولوجي سنة 1974، وذلك من واقع تجربته الخاصة على بعض المتطوعين بإحدى العيادات المجانية بمدينة نيويورك، ويشير هذا المصطلح حسبه الى مختلف الاستجابات الانفعالية والجسمية لضغوط العمل. ولم تتوقف أعمال Freudenberger عند مجرد هذا التعريف بهذا المفهوم الجديد، فقط نشط برفقة العديد من مساعديه وزملائه في مجال البحث في الاحتراق النفسي وانعكاساته السلبية خاصة بالنسبة للعاملين في مختلف المهن الإنسانية، وقد أضاف سنة 1980 قائمة لتشخيص مستوى الاحتراق النفسي بأبعاده الثلاثة.
- كما لا يسعنا أن نتجاهل الإسهامات الهامة للأخصائية في علم النفس الاجتماعي كريستينا ماسلاش C Maslach التي كان لأبحاثها فضلا في تطور دراسة الاحتراق النفسي، فقد أضافت الدراسات الأولى والتي أجرتها مع باحثين آخرين أمثال جاكسون Jackson بجامعة بيركلي شهرة أكثر لهذا المصطلح وساعدت مجهوداتها البحثية في تقديم تعريفات أكثر وضوحا للاحتراق النفسي، هذا علاوة على مساهمتها الكبيرة من خلال الأداة التي أعدتها لتشخيص الاحتراق النفسي.
- كما كانت هذه الظاهرة محل الدراسة للعديد من الباحثين الآخرين أمثال باينز Pines وكيرنيس Cherniss وغيرهم مما كان لهم الأثر في التعريف بهذه الظاهرة. (يمينة مدوري، 2022،

ص 216)

• مفهوم الاحتراق النفسي:

للاحتراق النفسي معان كثيرة وذلك لارتباطه بمجموعة من الأعراض المرضية المزمنة:

- وعرف باينز الاحتراق النفسي بأنه حالة ذهنية تؤثر في المهني الذي يعمل مع الأشخاص الآخرين والذي يعطي أكثر مما يحصل عليه من زملائه وأصدقائه والعملاء .
- وتعريف ماسلاش للاحتراق النفسي بأنه حالة نفسية تتميز بمجموع من الصفات السلبية مثل التوتر وعدم الاستقرار والميل للعزلة وأيضا بالاتجاهات السلبية نحو العمل والزملاء
- كما يذكر جاكسون تعريف الاحتراق النفسي بأنه إرهاق انفعالي وجسماني وسخط على الذات وعلى الآخرين وأيضا على العمل مع فقدان الحماس والكسل والتبدل ونقص الإنتاجية. (بكري رمضان، 2023، ص 04)
- يشير كل من قولد وباشلور Gold Bachelor أن خلال الخمس عشرة سنة الماضية عرف الاحتراق النفسي بأنه الكآبة أو بأنه الهبوط في القوة والحيوية أو النشاط الوظيفي أو بأنه استنراف عاطفي أو بأنه شعور باليأس أو بأنه الإجهاد النفسي والعاطفي. (يمينة مدوري، مرجع سبق ذكره، ص 217)

2. العلاقة بين الاحتراق النفسي وغيره من المصطلحات:

ولأن الاحتراق النفسي كغيره من الاضطرابات والحالات والأمراض التي قد تؤدي لتردي معاش الفرد العضوي، النفسي والاجتماعي، ولكثير من المظاهر والأعراض التي من شأنها أن تؤثر على صحته النفسية الجسدية والعقلية، فقد يتداخل أو يشترك في مجموعة أعراض مؤشرات، آثار لاضطرابات وأمراض أخرى، وعلى هذا الأساس سنتطرق فيما يلي لمجموعة من الاضطرابات والأمراض التي لها علاقة بالاحتراق النفسي، رفعا للبس وتوضيحا للفروق بينهم.

1. الاحتراق النفسي والضغط النفسي

يعتبر الطبيب هانز سيلبي H.Selye (1976) من أبرز الدارسين لهذا الموضوع، إذ عرفه بأنه الاستجابة الفسيولوجية التي ترتبط بعملية التكيف، فالجسم يبذل مجهودا لكي يتكيف الظروف الخارجية والداخلية محدثا نمطا من الاستجابات غير النوعية التي تحدث حالة من السرور أو الألم .
وعليه يمكن لنا أن نلخص أوجه الاختلاف بين الاحتراق النفسي والضغط النفسي في مجموعة نقاط وهي:

- الضغط النفسي ظاهرة إدراكية تحدث من إدراك الفرد لعدم وجود توازن بين مهامه وعدم قدرته على تلبية تلك المهام، بينما ينبعث الاحتراق النفسي من شعور الفرد بعدم تلبية رغباته مقارنة بالجهد المبذول.
 - يكون الضغط ظرفي حسب الوضع القائم أي طويل أو قصير المدى، بينما يتطور الاحتراق النفسي تدريجيا مع مرور الوقت.
 - الضغط عبارة عن حالة لا توازن عقلي وانفعالي وجسدي، أما الاحتراق فهو حالة ظاهرة تنتج من تطور واستمرارية خيبات الأمل.
 - يكون الضغط عموما في جميع أنواع المهن، بينما الاحتراق النفسي يحدث غالبا في المهن ذات الطابع الخدماتي الإنساني.
 - في كثير من الأحيان يكون الضغط محفزا أي يلعب الدور الإيجابي، كما يمكن له أن يكون مثبطا أي يلعب دورا سلبيا، بينما الاحتراق النفسي فهو يلعب الدور السلبي دائما.
- وعليه فالاحتراق النفسي هو محصلة الضغوط النفسية المتراكمة التي لم يجد لها الجهاز النفسي حلا وبالتالي تتزايد من يوم لآخر وكلها مشكلات عالقة، يؤدي عدم حلها في نهاية المطاف لإستسلام الجهاز النفسي أمام تلك الضغوطات معلنا عدم قدرته ومحدودية إمكانياته في مواجهة الكم الهائل من الضغوطات ليقع الفرد في حالة الاحتراق النفسي وعليه فالاحتراق النفسي هو ضغوطا شديدة طال أمدها.

2. الاحتراق النفسي والإجهاد:

- يعتبر هانس سيلبي Hans Selye من الدارسين الأوائل لهذا الموضوع من خلال كتابه تشرح التعرض للإجهاد وعلاجه والذي اهتم بنتائجه المرضية إذ خلص بعد تطوير وتنقوح وتعديل المفهوم الإجهاد بأنه ورد فعل لانهجي لجسم ما على أي تأثير بيني في أنه يؤكد وجود تأثير بيني على مختلف العمليات الفسيولوجية والذي سماه بمتلازمة التكيف العام.
- كما عرف كل من فولكمان ولازاروس Lazarus&Folkman الإجهاد بأنه علاقة خاصة بين الفرد والبيئة التي يقيمها الفرد على أنها شاقة ومرهفة أو أنها تفوق مصادره للتعامل معها وتعرض صحته للخطر " .

- كما يعرف جان بنجامان ستورا الإجهاد على أنه عامل خارجي يتلقاه فرد ما في زمان معين إذ يحاول هذا أن يسخر دفاعات ذهنية في مواجهته، وتصبح الآليات الحيوية تلقائياً حركة الدفاعات العقلية وقد تشوش الحياة الفردية النفسية بفعل هذا التأثير الذي يجلب مخاطر جسدية تبعا لحالة البنية النفسية والسياق الجسدي والاجتماعي
- تؤكد هذا الباحثة (بن زروال فتيحة). (2008) بوصفها للاحتراق النفسي بأنه إستجابة لإجهاد مزمن يظهر جليا من خلال الإرهاق الجسدي والنفسي والمعرفي للفرد وشعوره بالعجز واليأس وانخفاض تقدير الذات وفقدان الحماس والدافعية في الحياة عموما والعمل خصوصا وبالتالي فالاحتراق النفسي هو الجهاد مهلي غير معالج

3. الاحتراق النفسي ومتلازمة التعب النفسي المزمن

حدد مركز الولايات المتحدة لمكافحة الأمراض والوقاية منها تعريفا واضحا سنة (1994) مبينا فيه معايير تشخيص تناذر التعب المزمن، إذ تنقسم لمعايير رئيسية وأخرى ثانوية ومعايير إستبعاد، فوفقا للمعايير الرئيسية فإنه يجب أن يمتد التعب المزمن لمدة تساوي أو تتجاوز (6) أشهر لدى البالغين و (3) أشهر لدى الأطفال والمراهقين كما لا يمكن تفسير التعب المزمن بسبب جسدي صريح أو نفسي كامن، كما يجب أن تكون بدايته معلومة محددة، كما يجب أن يكون قد ظهر نتيجة نشاط بدني ولا يتحسن من طريق الراحة، كما يجب أن يكون المرضى يعانون على الأقل مما يرجح ويميل الكفة حول الأسباب البيولوجية من جينات ووراثة أو إصابة ثمانية أو خلل على مستوى الهرمونات في جهاز الغدد في الإصابة بمتلازمة التعب المزمن.

4. الاحتراق النفسي والقلق

- يعرف ايزنك Eysenck القلق على أنه الحالة التي يكون فيها الفرد غير قادر على إصدار نمط سلوكي لإزالة أو تغيير الحدث أو الموضوع أو التفسير الذي يعد هدفا راهنا.
- كما يمرقه مصطفى فهمي على أنه عملية إنفعالية لها جانب شعوري وجانب لاشعوري أما الجانب الشعوري فيتمثل بالشعور بالخوف والعجز والتهديد والجانب اللاشعوري يشمل عمليات معقدة متداخلة، بعمل الكثير منها دون وعي الفرد بها، بمعنى أن الفرد يعاني المخاوف مثلا، دون أن يدرك العوامل التي تدفعه إلى هاته الحالات

- من خلال هذان التعريفان يتبين لنا أن هناك نوعان من الفلق الموضوعي وهو الخوف من خطر خارجي معلوم وهو الفعال عادي يشعر به الفرد إزاء وضعية مزعجة تتجاوز ميكانيزمات التكيف التي تحاول استعادة التكيف من خلال تعديل سلوكه، أما النوع الثاني فهو قلق عصابي أي خوف من مصدر مجهول داخلي (2013)
- فالقلق إذا ما كان موضوعي فهو حالة عادية ايجابية وضرورية للتأقلم مع مختلف المواقف الحياتية فيكون بذلك محفزا، في حين نجد بأن الاحتراق النفسي معيق وسلبى دوما. من جهة أخرى نجد بأن الفلق من بين الأعراض الشائعة عند المحترق نفسيا، بالتالي فالقلق جزء لا يتجزأ من الاحتراق النفسي، كما يمكن أن يكون سببا لظهور الاحتراق النفسي إذا انتقل من قلق متوسط إلى قلق حاد ومن قلق حالة إلى قلق سمة.

5. الاحتراق النفسي والإعياء المهني (التعب):

- يعرف التعب على أنه عبارة عن حالة طبيعية تنشأ عند جميع الناس نتيجة لممارسة أنشطة حركية كانت أو فكرية، ليزول التعب بعد أخذ قسط من الراحة، إلا أنه يمكن أن يكون مزمنا رغم الحصول على الراحة ليكون بذلك عرضا من أعراض الإحتراق النفسي أو مؤشرا للإصابة به، ويكون بذلك حالة مرضية غير سوية عكس الوضعية الأولى التي يعد فيها طبيعيا

6. الاحتراق النفسي والإكتئاب

- كثيرا ما تتداخل أعراض الاكتئاب مع أعراض الاحتراق النفسي كاضطرابات المزاج، واضطرابات النوم والشهية، وانخفاض الطاقة، وانخفاض تقدير الذات، ولكن هاتاه الاضطرابات لا تمثل الاكتئاب الكلي كالظروف الحادة التي تهدد الحياة الاجتماعية والمهنية للفرد، هذا التداخل جعل فرود نبرجر (1964) Freudenberger يصف الشخص المصاب بالاحتراق النفسي كأنه يعاني من حالة إكتئاب، إلى أنه تدارك ذلك سنة (1980) حيث أكد أن حالة الاحتراق النفسي تختلف كلية عن اضطراب الإكتئاب فهي عادة ماتكون محدودة في الميدان المهني، إضافة إلى عدم شعور الفرد بمشاعر الذنب والتي عادة ما تكون مرافقة لاضطراب الاكتئاب وإنما نلاحظ شعور المصاب بالغضب والسخط (طايبي، 2013)

- يعرف الإكتئاب بأنه مجموعة من الأعراض المركبة، أي ما يسمى بالزملة الاكتئابية والتي قد تختلف من فرد لآخر وتتضمن مشاعر الاستياء والكدر الخمول والكسل، كذلك الشعور بالآلام العضوية وتوتر العلاقات الاجتماعية. (بلال طوبان، 2024، ص 20-27)

3. مستويات ومراحل الإحتراق النفسي:

أ. مستويات الإحتراق النفسي

تتباين مستويات الاحتراق النفسي وتختلف من حالة إلى أخرى ومن تطور لآخر، وهذا حسب، أتى به مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي هذا المقياس الذي لا يحدد إصابة الفرد بالاحتراق النفسي وإنما يقف على درجات الاحتراق النفسي عند الفرد، وفي هذا الشأن حدد سبانيول (Spaniol) (1979) ثلاث مستويات للاحتراق النفسي وهي:

1. الاحتراق النفسي المعتدل:

يميز هذه المرحلة وجود نوبات قصيرة من الإحباط والقلق والتعب والتهيج بصورة بسيطة وقصيرة من حين لآخر .

2. الاحتراق النفسي المتوسط:

يأخذ الاحتراق النفسي في هذا المستوى شكلا خاصا من الحدة والوضوح ويستعرض وقتا أطول من حيث ديمومته إلى درجة يصعب علاجها أو إزالة أعراضها إذ لا ينفع الاسترخاء والنوم أو ممارسة الرياضة للتخلص منها، فتلاحظ درجة انفعاله رغم استرخائه، كما يبدي سخريته بالقائمين عن العمل بكل صراحة غير مبالي دو مزاج متقلب

3. الاحتراق النفسي الشديد:

وهو المستوى الخطير من الاحتراق النفسي حيث يتجاوز كلا المرحلتين السابقتين، فيظهر لدى المصاب أمراض جسدية ونفسية كالفرحة المعدية وألام الظهر ونوبات الصداع الشديد....الخ.

كما يصبح من الضروري تلقي المساعدة في هذه المرحلة لأنها مرحلة حرجة وخطيرة. إذ تتطور درجة أعراضه من حيث التواصل والديمومة فيغلب على الفرد الإرهاق النفسي وتزداد المشاكل الصحية والنفسية التي لا يمكن حلها ولا معالجتها، كما تلازمه حالات الإحباط القلق والاكتئاب، والتي تنعكس سلبا على معاشه اليومي.

فاختلاف أعراض ومؤشرات الاحتراق النفسي عند الشخص يتبعها اختلاف درجة الإصابة من بسيط أي نوبات قليلة وبسيطة من الضجر والقلق والتوتر والتهيج، في حين ظهور هذه الأعراض من حين لآخر وبوتيرة أكبر وشدة أكثر فإننا نتحدث عن المستوى المعتدل، إذ يلاحظ عدم القدرة على التحكم في الانفعالات واللامبالاة بالقائمين والسخرية منهم، كما يلاحظ تقلب مزاجهم بشكل مستمر، أما المستوى الشديد وهو أخطر المستويات على الإطلاق، تستجيب فيه العضوية إزاء تلك الضغوطات والانفعالات السلبية الدائمة والشديدة بمجموعة من الأمراض كالفرحة المعدية وأمراض القولون العصبي، وآلام الظهر وكذا نوبات الصداع الشديد، وهذه المرحلة يكون الفرد في أسوأ معاشاته النفسية حقيقة. (بلال طوبان، مرجع سبق ذكره، ص 37)

ب. مراحل الاحتراق النفسي:

يرى مانيسون وآنفاسيفيش أن ظاهرة الاحتراق النفسي لا تحدث فجأة وإنما تتضمن المراحل التالية:

1. مرحلة الاستغراق

وفيها يكون مستوى الرضا عن العمل مرتفعا ولكن إذا حدث عدم انساق بين ما هو متوقع من العمل وما يحدث في الواقع يبدأ مستوى الرضا في الانخفاض

2. مرحلة التبلد

هذه المرحلة تنمو ببطء وينخفض فيها مستوى الرضا عن العمل تدريجيا ونقل الكفاءة وينخفض مستوى الأداء في العمل ويشعر الفرد باعتلال صحته البدنية وينقل اهتمامه إلى مظاهر أخرى في الحياة كالهويات والاتصالات الاجتماعية وذلك لشغل أوقات فراغه

3. مرحلة الانفصال

وفيها يدرك الفرد ما حدث ويبدأ في الانسحاب النفسي واعتلال الصحة البدنية والنفسية مع ارتفاع مستوى الاجهاد النفسي

4. المرحلة الحرجة

وهي أقصى مرحلة في سلسلة الاحتراق النفسي وفيها تزداد الأعراض البدنية والنفسية والسلوكية سوء وخطرا ويختل تفكير الفرد نتيجة شكوى الذات ويصل الفرد إلى مرحلة الاجتياح (الانفجار) ويفكر الفرد في ترك العمل وقد يفكر في الانتحار (بكري رمضان، مرجع سبق ذكره، ص 05)

4. أعراض الإحتراق النفسي ومؤشراته:

1. أعراض الإحتراق النفسي :

- قد تبرز مظاهر أعراض الاحتراق النفسي في عدة أشكال، وقد ورد في الأدبيات البحثية عدة تصنيفات حسب كل باحث نذكر بعضها في:
- صنفها كل من فيمين وسنتور Fimian&Santaro (1983) فقد حددها في ثلاثة فئات وهي أعراض الفعالية، أعراض سلوكية، أعراض عضوية.
- دونهام Danham (1983) يؤكد على وجود خمسة أعراض يمكن أن تبرز وجود الاحتراق النفسي إذا تكريا حدوثها وهي الشعور بالاجهاد والاستنفاد، الشعور بالإحباط الانعزال عن الموظفين الآخرين، الصداع الناجم عن التوتر النوم المتقطع.
- وبينت سوزان كارتر Susanne Carter (1994) أن أعراض الاحتراق النفسي تظهر لدى الأفراد في خمسة مظاهر وهي:
- 1. جسمانية: في صورة تعب أو إرهاق مزمن وألم جسدي وحوادث متكررة، والتخوف من النظر بالعين أو الاتصال الجسماني أو إدمان الكحول والمخدرات.
- 2. فكرية: تتمثل في صعوبة تحليل المعلومات وضعف التركيز، وعدم الانتباه، وعدم المقدرة على الوفاء بالمواعيد وعدم المقدرة على الخلق والإبداع.

3. عاطفية: تتمثل في الشد النفسي والعصبي، والحساسية المفرطة وعدم المقدرة على الصبر، والخضوع والانسحاب، وعدم القدرة على ضبط النفس.
4. اجتماعية: تتمثل في الابتعاد عن التجمعات الاجتماعية، والتفاعل معها، وليس لديه وقت للآخرين.
5. روحية: يشعر بالتهديد من رغبات الآخرين ويصاب بالانهيارات في القيم الشخصية ويرغب في التغيير والهروب ويشعر باليأس.

وفي دراسة لكالاميداس (Calammidas) وجد أن أعراض الاحتراق يمكن تشخيصها على النحو التالي عندما يبدأ الموظفون أو العمال بالحرص على الإجازات والعطل الأسبوعية، نلاحظ كذلك عند انتهاء الدوام اليومي وانصرافهم إلى بيوتهم بسرعة تلاحظ كذلك رغبتهم في التقاعد والحديث عنه وعن مزاياه وعن دوره في تخلصهم من العمل.

ويرى أن هذه الأعراض تمثل الدرجة الأولى والمستوى المبكر للاحتراق، وإن هنالك ثمة أعراض متقدمة للاحتراق تظهر على النحو التالي:

- عندما تأخذ أعراض الفلق النفسي والجسمي مكانها وموقعها على الصحة الجسمية
- عندما تبدأ أعراض الإرهاق العقلي وبالتالي عدم الانتباه والتركيز في العمل، تحتل مكانها في سلوكه المهني وتؤثر سلبا على حماسه واندفاعه في العمل الذي يقوم به.
- ثم تبدأ أعراض حدة الطبع، وتغير الملوك وعدم الرغبة في التعامل مع الآخرين. ومحاولاته الجادة لإنهاء علاقته مع الآخرين وبخاصة علاقات العمل ومن ثم عدم الرغبة في الظهور أمام الناس.
- ثم تكون مرحلة الاحتراق النفسي والوظيفي والانفعالي، حيث تشخص حالات من التذمر المتواصل من العمل، وعدم الرغبة في الأداء والإنجاز، والانكفاء عن الآخرين وعدم الرغبة في التعامل مع الزبائن أو مدخلات العمل الأخرى، ومن ثم الانعزال عن الآخرين في مختلف مجالات الحياة. (يمينة مدوري، مرجع سبق ذكره، ص 223).

2. مؤشرات الإحتراق النفسي: هناك ثلاثة مؤشرات للاحتراق النفسي:

- شعور الفرد بالإرهاك الجسمي والنفسي : مما يؤدي إلى شعور الفرد بفقدان الطاقة نفسية والمعنوية وضعف الحيوية والنشاط وبالتالي إلى فقدان الشعور بتقدير الذات.
 - الاتجاه السلبي نحو العمل والفئة التي يقدم لها خدمة وفقدان الدافعية نحو العمل.
 - النظرة السلبية للذات والإحساس باليأس والعجز والكسل
- كما تشير "باربارابراهام Barbrebarban" بأن هناك أربع مؤشرات أولية ينبغي أن تؤخذ بعين الاعتبار كنوع التحذير بأن الفرد في طريقة إلى الاحتراق النفسي.

1. الانشغال الدائم والاستعجال في إنهاء القائمة الطويلة التي يدونها الفرد لنفسه كل يوم فعند ما يقع في إشراك الانشغال الدائم فإنه يضحى بالحاضر . وهذا يعني أن وجوده في اجتماع أو مقابلة يكون جسديا وليس ذهنيا ففكره إما يكون في المقابلة السابقة فيما ينبغي عمله في اللقاء اللاحق وعادة في مثل هذه الحالة ينجز الفرد مهامه بصورة ميكانيكية دون أي اتصال عاطفي مع الآخرين ، حيث الهم الوحيد الذي يشغل باله هو السرعة والعدد ليس الإتقان والاهتمام.

2. تأجيل الأمور السارة والأنشطة الاجتماعية ، من خلال الإقناع الذاتي بأن هناك وقت لمثل هذه الأنشطة، ولكن فيما بعد يأتي أبدا ويصبح لتأجيل القاعدة أو المعيار في حياة الفرد.

3. العيش حسب قاعدة وهو السائد في حياة الفرد، الذي يترتب عليه زيادة حساسة للفرد لما يظنه الآخرون ويصبح غير قادر على إرضاء نفسه وحتى في حالة الرغبة في إرضاء الآخرين التي تصاحب هذه القاعدة، فإنه يجد ذلك ليسبا الأمر السهل عليه.

4. فقدان الرؤية أو المنظور الذي يؤدي إلى أن يصبح كل شيء عنده مهما وعاجلا وتكون النتيجة بأن ينهمك الفرد في عمله لدرجة يفقد معها روح المرح ويجد نفسه كثير التردد عند اتخاذ القرارات خاضع لقوانين محددة.

- ومنه نستنتج أن مراحل الاحتراق النفسي تحدث بتدرج تبدأ بمرحلة الاستنزاف مرور بمرحلة الحفاظ ،ثم تليها مرحلة الاستغراق ،ثم م رحلة التبدل التي فهي تبدأ بظهور بوادر الاحتراق النفسي ،ثم مرحلة الانفصال التي من خلالها يزيد مستوى الاحتراق النفسي إلى

أن يصل الفرد إلى آخر مرحلة وهي المرحلة الحرجة وهي أقصى مراحل الاحتراق النفسي.
(سامي محسن ختانة وآخرون، 2010، ص 104)

5. مصادر وأسباب الإحترق النفسي :

أ. مصادر الإحراق النفسي

تختلف مصادر الاحتراق النفسي من دراسة الى أخرى، لكن أغلب الباحثين أجمعوا على أنها على النحو التالي:

1. مصادر ذاتية متعلقة بالفرد:

وهي مصادر تتمحور حول الفرد نفسه مثل توقعاته للمهنة، وتحميل الفرد نفسه مسؤوليات تفوق قدراته، والكفاح من أجل نشر الأبحاث العلمية والإشتراك في لجان مختلفة ومتعددة تتطلب العمل والنشاط في نفس اليوم الذي يقوم فيه الفرد بأداء وظيفته، إضافة الى المشكلات الشخصية التي يتخبط فيها الفرد.

2. مصادر متعلقة بعلاقة الفرد مع الآخرين:

يتسع هنا حقل المصدر من الفرد نفسه الى الآخرين ويتمثل في في العلاقة مع الرئيس والزملاء والمجتمع المحلي والطلاب.

3. مصادر متعلقة بالنواحي المادية :

تتمثل في تدني الراتب وعدم توفير الدعم المادي الكافي من أجل القيام بالأبحاث، وعدم اعتماد الحوافز المادية من قبل الجهات المسؤولة.

4. مصادر متعلقة بظروف العمل في المؤسسة

تتمثل في العبء الوظيفي الزائد عن طاقة الفرد، وغموض الدور ، وتعارض الواجبات الوظيفية مع نشاطات الفرد الشخصية، وعدم توفر الوقت الكافي للحاق بركب التطور العلمي، وعدم توفر المكان المناسب والملائم لأداء العمل.(بوسيف اسماعيل، 2018، ص 23)

ب. أسباب الإحترق النفسي:

إن الوقوف على أسباب الإحترق النفسي بمثابة الوقوف على الأسباب الكامنة للضغوط النفسية والمهنية لدى الأفراد، باعتبار أن الإحترق النفسي محصلة لضغوط نفسية مستمرة وشديدة وباعتباره كذلك إجهاد مهني غير معالج، فعديدة هي النظريات التي حاولت الوقوف على الأسباب الحقيقية وراء النقشي الرهيب والخطير للإحترق النفسي ومحاولة الوصول والوقوف على عوامله ومصادره، وقد تبين بأن الإحترق النفسي يرتبط بمجموعة من المصادر واليادين لعل من أبرزها البيئة المهنية والخصائص الشخصية للفرد، البيئة الاجتماعية والظروف الاقتصادية المحيطة، وفي هذا الصدد تؤكد كل من كريستينا ماسلاش وليتر (1997) بأن الإحترق النفسي يعود إلى مجموعة من النقاط وهي:

1. العمل الزائد (عبء العمل): حيث يمثل الضغط الزائد الممارس على الفرد العامل إذ يتوجب عليه أداء الكثير من المهام في أقصر وقت وبأقل تكلفة، ويعود ذلك لإستراتيجية الانكماش التي تتبعها بعض المؤسسات والمنظمات خاصة ذات الطابع الخاص والتمثلة في تسريح العمال وترك بعضهم والضغط عليهم بضرورة تحسين أدائهم وزيادة إنتاجيتهم وهذا ما يرهق العامل ويستنزف قواه البدنية والعقلية ويفقده الحماس والرغبة في العمل.
2. عدم وجود رقابة: فعدم وجود رقابة على الموظفين وعدم منحهم صلاحيات لاتخاذ القرارات والسيطرة على المشاكل التي تواجههم وحلها بسبب صرامة الأنظمة المتبعة في المؤسسات والبيروقراطية الممارسة التي لا تسمح بفسح مجال حرية التصرف العامل واتخاذ القرار المناسب ليعيش حالة صراع بين غياب الرقابة وبين عدم وجود حرية اتخاذ القرار لحل المشاكل.
3. قلة المكافآت وعدم دفع المستحقات: فما يقوم به الفرد من مجهودات كبيرة والبقاء الأوقات طويلة في العمل خارج الأوقات الرسمية وقيامه بأعمال إبداعية دون حصوله على مكافأة أو دفع مستحقاته يؤدي به إلى الانطفاء التدريجي والمعاناة ويقتل فيه روح الإبداع والابتكار ويقلل من أدائه ويضعف جودة خدماته مما يجعله عرضة للإحترق النفسي.
4. إنعدام الإنصاف والعدالة: حيث يكلف الفرد بمهام وأعباء تفوق قدراته، يقابلها في ذلك ضعف الإمكانيات والكفاءات التي تستطيع أداء المهام والواجبات المطلوبة إلى جانب

ضعف في جودة الأجهزة والبرامج المتوفرة ما يجعل الفرد العامل يقدم خدمات أقل من المستوى المطلوب فيحاسب بذلك عليها.

5. غياب الشعور الجماعي: هناك مهن تتطلب عزل الفرد عن زملائه مما يولد لديه عدم الاهتمام بالآخرين وعدم مشاركتهم حياتهم، والتعامل مع محيطه الفيزيقي في مكان العمل فقط، وهذا يخفض من الروح المعنوية للعامل ويولد لديه عدم الرغبة في العمل. 6 صراع القيم في بعض الحالات يحدث تعارض القيم عندما يكون هناك تعارض بين المبادئ الشخصية (تلالى 2017)

كما يحدد الزيود (2002) مجموعة من العوامل والتي تحدد وتلم بأسباب الاحتراق النفسي

ومنها:

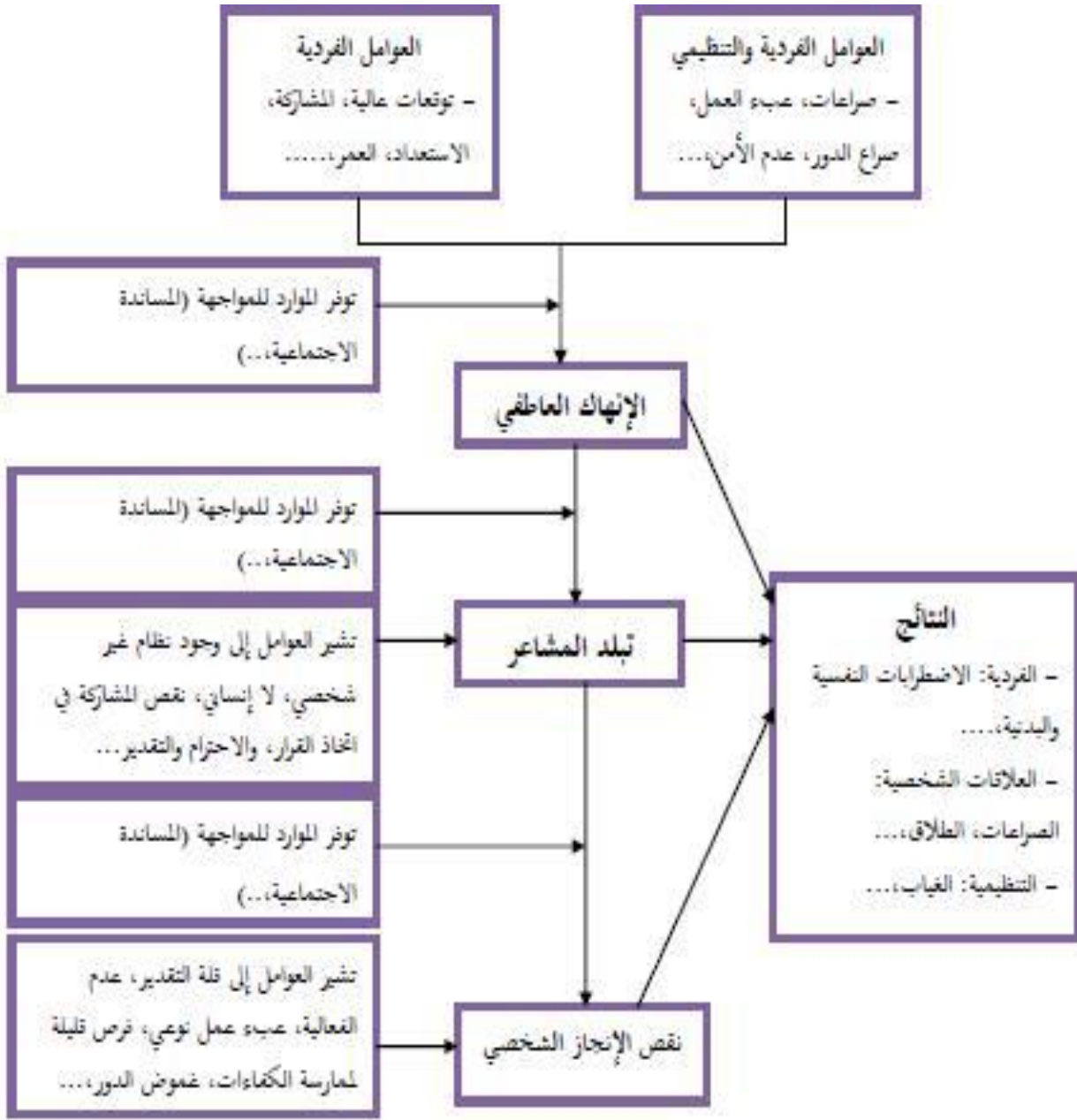
- توتر العلاقات والصراع بين زملاء المهنة.
- العطاء يفوق الأخذ بحيث يكون العطاء بشكل كثير لمتطلبات المهنة خاصة المين الإنسانية الخدماتية التي يكون العطاء فيها أكثر من المقابل المادي المقدم في أظب الحالات وما يقابله من نقص في التقدير والاهتمام.
- الملل والصور من تكرار العمل بشكل دوري أي التمطية المهنية وخاصة إذا كان العمل ليس له معنى أو يمكن الإنقاص من تكراره
- النقص في الإحساس بالإنجاز والمعنى في العمل.
- نقص الثقة بين المشرفين مما يجعلهم يتخذون مواقف ضد بعضهم البعض، بدلا من وضع أهداف مهنية ذات معنى وقيمة.
- العمل تحت ضغوط هائلة لأجل تقديم المساعدة والوصول للأهداف المرجوة والتي تكون غير منطقية.
- عدم الحصول على فرصة للتجربة الشخصية أو لتجريب اتجاهات جديدة.
- العمل مع أصناف مختلفة من الموظفين، فمنهم من تكون لديهم قدرة كبيرة على المقاومة وهناك المبتدئين الذين يظهرون تقدما بطيئا

من جهة أخرى يحدد كل من ErnestW.Brewer & Leslie Shapard (2004) الأسباب المؤدية للوقوع في الاحتراق النفسي إلى عوامل فردية شخصية والتي تتجلى في شخصية الفرد ومدى تأثرها ومدى تحملها للضغوط النفسية ومدى غزارة الآليات الدفاعية لأننا لخلق نوع من التوازن ففشل الأنا في خلق هذا التوازن يؤدي بشكل أكيد لتفاقم الصراع والذي يترجم لسلوكات مرضية وغير مقبولة وكذلك العوامل الاجتماعية التي تتجلى في اختلاف العمال في المتغيرات الديمغرافية المختلفة من فرد إلى آخر من ناحية العمر الجنس والحالة الاجتماعية والخبرة المهنية وكذلك إلى عوامل تنظيمية تتعلق ببيئة العمل والتي تظهر على شكل غموض للدور ، ازدواجية العمل. تكرار العمل الحجم الساعي للعامل الشعب الجندي عدم المشاركة في إتخاذ القرارات النظام المتبع في العمل، وجود نزاعات وظيفية (ErnestW Brewer & Leslie Shapard 2004)

من خلال ما سلف ذكره يتضح جليا بأن مصادر الاحتراق النفسي تتنوع وتنقسم إلى مصادر مهنية تخص الظروف المهنية المحيطة بالعامل كالمناوبة وكذا الحمل الوظيفي وتحمل العديد من المسؤوليات وكذلك غموض الدور ، كما أن هناك عوامل اجتماعية تخص العوامل الديمغرافية من جنس وسن وحالة اجتماعية، إضافة لمدى الدعم والمساندة الاجتماعية، تباين الثقافة وعادات الفرد وتقاليد مجتمعه من جهة أخرى، كما لا ننسى السبب الأكثر أهمية وهو الشق النفسي أين تحدد شخصية الفرد مقدار وكمية وكيفية الاستجابة إزاء مختلف الوضعيات الضاغطة حسب مدى تملكها لآليات دفاعية من دونه. (بلال طوبان، مرجع سبق ذكره، ص 32-36)

وفيما يلي نستعرض رسم توضيحي يبين التفسيرات العامة لأسباب الاحتراق النفسي.

الشكل رقم 01: التفسيرات العامة لأسباب الاحتراق النفسي



المصدر: (بلال طوبان، مرجع سبق ذكره، ص 36)

6. قياس الاحتراق النفسي وأبعاده:

أ. قياس الإحتراق النفسي

نحتاج في كثير من الحالات إلى قياس الإحتراق النفسي لدى الفرد أو الجماعات مثل مواقف التشخيص النفسي أو الإرشاد والعلاج أو تقدير الصلاحية للعمل أو الاجازات للمرضية أو التقاعد... إلخ .

والقائمة الأشهر والأوسع استخداما في قياس الإحتراق النفسي هي قائمة ماسلاش للإحتراق النفسي Maslach Burnout Inventory من إعداد كرسينا ماسلاش وهي القائمة التي يوجد منها ثلاثة إصدارات الإحتراق النفسي في المجال الطبي، والإحتراق النفسي في المجال التربوي والإصدار العام وتقوم فكرة القائمة على أساس وجود ثلاثة أبعاد رئيسية للإحتراق النفسي المهني، هي:

- 1) الإنهاك الانفعالي Emotional Exhaustion الشعور بالإرهاق الوجداني واستنزاف الفرد في عمله)
- 2) وفقدان الشعور بالشخصية Depersonalization نمو اتجاهات سلبية وباردة نحو الذات (والآخرين)،
- 3) والانجاز الشخصي السلبي Negative Personal Accomplishment (فقدان الشعور بكفاءة الذات وعدم الرضا عن انجازات الفرد).

وللقائمة عدة ترجمات بالبيئة العربية، والاستخدام الأكثر شيوعا لها هو الخاص بالإصدار التربوي منها، واستخدم في العديد من الدراسات العربية بأكثر من دولة. وهناك شبه إجماع على الأبعاد الثلاثة الرئيسية التي قدمتها ماسلاش، واتساق هذه الأبعاد في بعد عام للإحتراق النفسي، إلا أن القائمة لا تتسع لتشمل بعض مظاهر الإحتراق النفسي التي أكد عليها باحثون آخرون مثل افتقاد معنى العمل وعدم الشعور بقيمه (وهو الإحساس الذي أشار باحثون إلى أنه الإحساس الرئيسي وراء زملة أعراض الإحتراق النفسي) : ومثل أيضا المصاحبات الأخرى خارج نطاق العمل والمرتبطة بأعراض الإحتراق النفسي أو جزء منه.

والمقاييس العربية التي ترجمت في الإطار البحثي غالبيتها اتجهت لبحث الإحتراق النفسي لدى العاملين بالمين الإجتماعية والإنسانية أو ما يطلق عليها العمل الوجداني (Emotional Labor) مثل المعلمين والممرضين، والرياضيين، والإعلاميين والعديد من هذه المقاييس ذات طبيعة تخصصية،

لبحث في الإحترق النفسي داخل نطاق المهن التخصصية، مثل أن يتناول مقياس الإحترق النفسي للمعلم (سلوك الطلاب، العلاقة بالإدارة، والمناهج، والعلاقة بالموجهين) وهي طبيعة نوعية لمقاييس لا يصلح معها التعميم.

هذا وتفند البيئة البحثية العربية مقياسا عاما للإحترق النفسي المهني يصلح للتعميم على معظم المهن بتداوله للمظاهر العامة المشتركة لزملة الإحترق، ويمكن استخدامه مع المهن ذات المطالب الوجدانية المهن الإنسانية وغيرها في نفس الوقت بحيث لا يتجاهل القسم العريض من المهن الأخرى وهي مهن الصناعة والمهن التي لا تتطلب التعامل لمباشر مع الأفراد.

وقد أدى بنا ذلك إلى التفكير في إعداد مقياس للإحترق النفسي المهني له المواصفات التالية

:

- ✓ يراعى بيئة العمل المحلية .
 - ✓ يصلح للتطبيق على جميع المهن بما فيها المهن الصناعية
 - ✓ يراعى ما استقر من فهم وإطار نظري للإحترق النفسي عبر العقدين الماضيين، وخاصة في أبعاده ومظاهره الرئيسية شبه المتفق عليها، إضافة لرؤيتنا الخاصة.
 - ✓ يتيح دراسة الإحترق النفسي لدى قطاع عمل عريض جدا، لم ينتبه لدراسة مظاهر إحتراقه النفسي قطاع الصناعة والتعرف على سيكولوجية تلك الزملة لديهم ومدى تشابهها واختلافها مع مظاهرها في بيئات عمل أخرى، في بحوث ودراسات لاحقة.
 - ✓ يستفيد مما أتيح الحصول عليه من مقاييس للإحترق النفسي سواء في ذلك أكانت باللغة العربية أم كانت بغيرها.(فرج عبد القادر، 2010، ص 17-19)
- ب. أبعاد الإحترق النفسي:

أشارت نتائج دراسات أجرتها ماسلاش (Maslach(1982) حول الإحترق النفسي الى وجود ثلاثة أبعاد تختص بهذه الظاهرة وهي:

- البعد الأول: الإجهاد أو الاستنزاف الانفعالي

ويشير هذا البعد الى استنفاد قوى الفرد العامل وطاقته وعدم قدرته على العطاء كما كان من قبل، مع الإحساس بزيادة متطلبات العمل، فيظهر عليه التوتر والإجهاد ويشعر بأنه مسحوب منهزم ولا يستطيع الاستمرار لأن طاقته نفذت وهو غير قادر على توفير المساعدة التي يطلبها الآخرون منه، فيبدأ في التقليل من تدخلاته في الأنشطة المهنية ويقلل إتصاله مع من يعملون معه بهدف التكيف مع الإجهاد الإنفعالي الذي يعانیه

• البعد الثاني: تبدل المشاعر

هذا البعد يتعلق بشعور الفرد بأنه سلبي وصارم فيكون اتجاهات سلبية تجاه من يعمل معهم، هذه الاتجاهات قد تأخذ أحيانا صيغة التهكم والسخرية. وكلما تطورت هذه الاتجاهات أصبح الفرد العامل غير مستجيب لاحتياجات الناس، وكذلك يظهر اختلال في حالته المزاجية، فيفضل الفرد الانعزال مع استمرار شعوره السالب اتجاه الآخرين، كذلك يشعر بالندم والذنب على الطريقة التي يعامل بها الآخرين، ويضيف هذا الإحساس عبنا آخر على عملية الاحتراق النفسي.

وتعرف كل من ماسلاش وباينز Maslach & Pines (1977) هذا البعد من الاحتراق النفسي بأنه إحساس بالسخرية من العملاء، والذي يظهر في صورة تحقير أثناء المعاملة.

• البعد الثالث: الشعور بنقص الانجاز

هذا البعد يحدث حينما يبدأ الأفراد في تقييم أنفسهم تقييما ساليا، وحينما يفقدون الحماس للإنجاز، وعندما يشعر العامل بأنه لم يعد كفه في العمل مع عملائه، وبعدم قدرته على الوفاء بمسؤولياته الأخرى، وأوضحت ماسلاش (1982): أن الشعور بنقص الانجاز يحدث عندما يحس العاملون بأنهم لا يستطيعون توفير المساعدة المطلوبة، ويعتبرون أنفسهم غير جديرين بالوظيفة ويرون أن ساهمتهم ضئيلة وأن دورهم غير فينشأ لديهم الإحساس بقلّة القيمة والإحباط، وهذا يمنع الأفراد من أداء أعمالهم.

ومن المفيد أن نشير هنا الى كل من بيرلمان Perlman (1982) وهارتمان Hartman اللذان قد توصلا في دراستهما حول ظاهرة الإحتراق النفسي إلى نفس الأبعاد أشارت إليها ماسلاش،

وخاصة تلك المتعلقة بمنهجية الاتصال مع الآخرين من خلال العمل الى جانب الأداء المنخفض والإنتاج الرديء للذين تعرضوا للاحتراق النفسي (يمينة مدوري، مرجع سبق ذكره، ص 220).

7. الوقاية من الإحتراق النفسي:

تشهد العديد من المجتمعات تزايدا في المؤسسات التي توفر خدمات ضرورية لمواجهة التغيرات المتلاحقة في نواحي الحياة العلمية والعملية، كما تشهد الخدمات النفسية والاجتماعية تطورا كبيرا في مجال مساعدة الفرد، وتمكينه من التكيف مع تحديات ومستجدات العصر (معروف، ومنصوري ٢٠١٨)، ولما للاحتراق النفسي من آثار سلبية على مستوى الفرد أو مجموعة العمل أو المنظمات، فقد تنوعت اقتراحات العلاج حسب الأعراض والآثار، منها ما هو دوائي، مثل تناول مضادات الاكتئاب وحاصرات بيتا، ومنها ما هو نفسي، مثل: الإرشاد وتقنيات الاسترخاء.

وقد ركز بعض الخبراء والمختصين على محاولة علاج الاحتراق بعد حدوثه، بينما ركز البعض الآخر على محاولة الوقاية منه ومنع حدوثه وبناء على العديد من آراء الخبراء والمختصين في التعامل مع الاحتراق النفسي من أجل التخلص منه، لخص (معروف، ومنصوري، 2018) جزئين، أو منحنيين، هما:

أ. المنحنى الوقائي من أجل الوقاية من الاحتراق النفسي، وتدرج تحته النقاط التالية:

- الاختيار المناسب للموظفين أو العاملين.
- نشر الوعي والتدريب والتعليم في بيئة العمل.
- استخدام الحوافز المادية والمعنوية.
- تشجيع اللياقة الصحية والبدنية.

ب. المنحنى العلاجي: من أجل العلاج من ظاهرة الاحتراق النفسي، وتدرج تحته النقاط التالية:

- تحسين مناخ العمل : من خلال توفير فرص للترقية والمكافآت، وفرص التقدم، وتوضيح الحقوق والواجبات والمهام والتوقعات لتجنب الصراعات، والنزاعات المختلفة.
- توفير برامج الإرشاد النفسي: لتحقيق النمو النفسي السليم، والتكيف، والتغلب على المشكلات النفسية والاجتماعية.

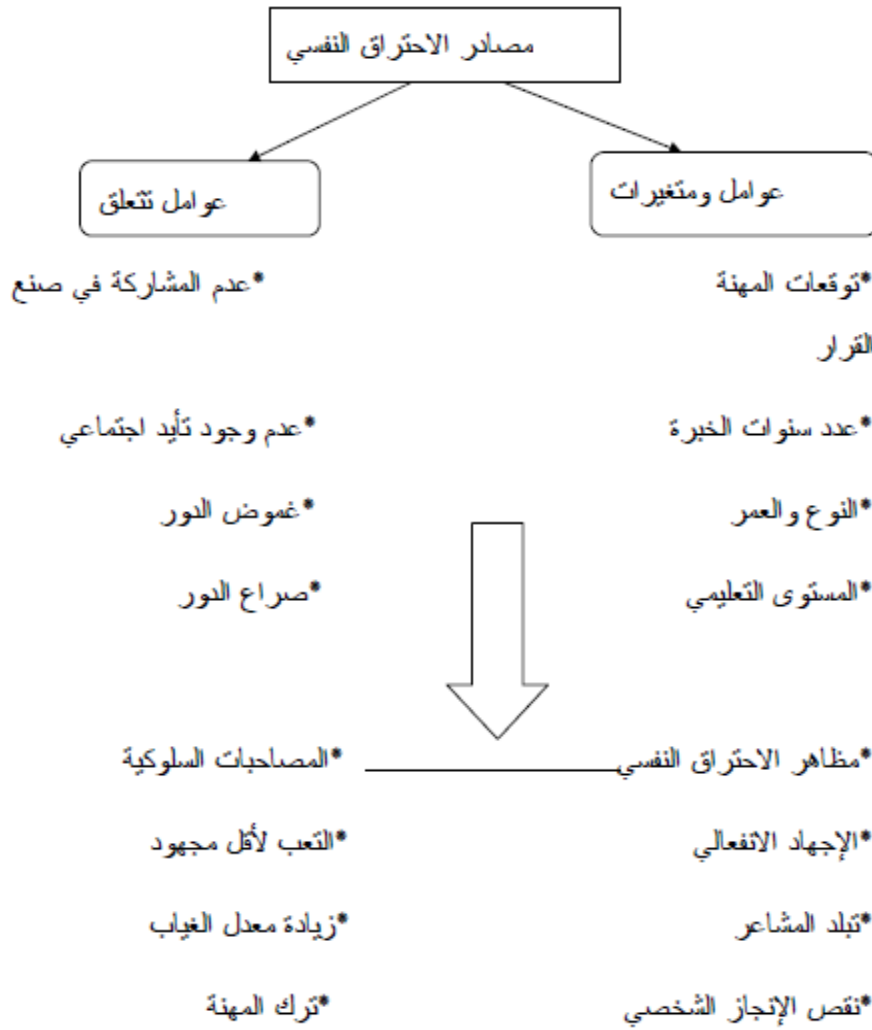
- توفير المؤازرة الاجتماعية من خلال توفير علاقات اجتماعية إيجابية بين العاملين، لتبديد الشعور بالوحدة والعزلة. (الولاء علي بهكلي، 2022، ص 46)

8. نماذج الإحترق النفسي وبعض النظريات المفسرة له:

- نماذج الإحترق النفسي:
- أ. نموذج شواب وآخرين للاحترق النفسي عند المعلمين (1986)

يحدد هذا النموذج مصادر الاحتراق النفسي ومظاهره و مصاحبته السلوكية، حيث صنفت مصادر الاحتراق النفسي أو أسبابه إلى أسباب تتعلق بالمدرسة، وأخرى تتعلق بشخصية المعلم، تتمثل الأولى في: عدم مشاركة المعلم في اتخاذ القرارات، وعدم وجود مساندة اجتماعية إضافة إلى صراع الدور وغموضه، أما المصادر التي ترتبط بالمعلم ذاته فتتمثل في: توقعات المعلم مثل العمر، النوع، وعدد سنوات الخبرة، والمستوى التعليمي، كما أشار النموذج إلى مظاهر وأبعاد الاحتراق النفسي والتي تتمثل في: الإجهاد الانفعالي، وتبدل المشاعر، ونقص الإنجاز الشخصي للمعلم، وتناول النموذج بعد ذلك التأثيرات السلبية الناتجة عن الاحتراق النفسي والتي يمكن أن نطلق عليها المصاحبات السلوكية الناتجة عن الإصابة بالاحتراق النفسي والمتمثلة في: التعب لأقل مجهود، وزيادة معدل الغياب، وقد يصل الأمر بالمعلم لترك المهنة.

شكل(1) نموذج شواب للاحترق النفسي للأستاذ



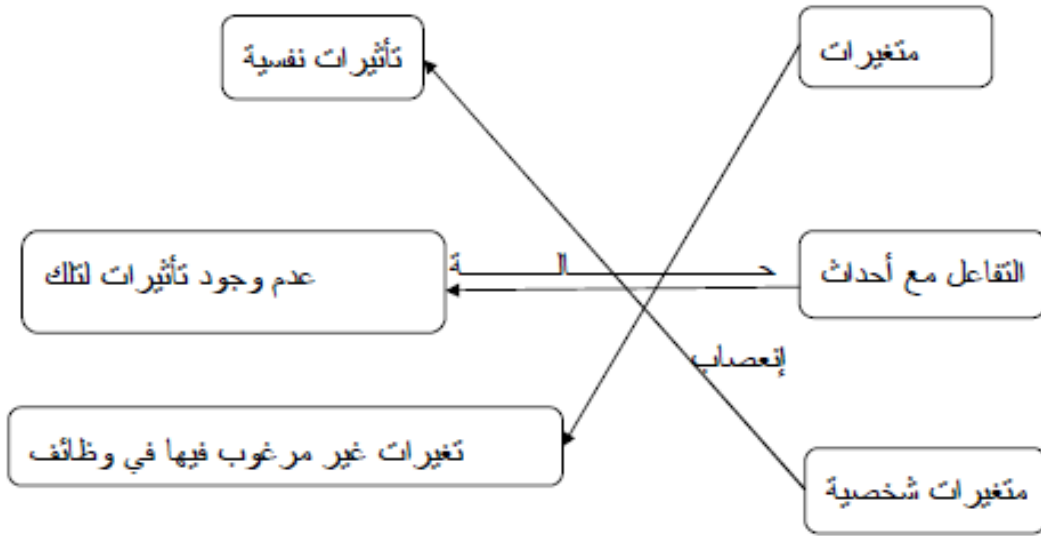
(نقلا عن إيمان مصطفى زيدان، 1998)

على الرغم من أن النموذج قد أشار إلى الاحتراق النفسي من جوانب متعددة وهي مصادره وأبعاده، ومصاحباته السلوكية إلا أنه قد أغفل بعض المصادر التي تؤدي لحدوثه، والمتعلقة بالمدرسة نفسها مثل الضغوط المهنية، بما فيها ظروف الراحة والعمل، ومدى مناسبة المرتبات للجهد المبذول، والتفاعل مع الزملاء ومع التلاميذ، والظروف الفيزيائية، وكثافة الفصول ومناسبة المناهج لمستوى إعداد المعلم.

ب. نموذج (دورن و ودرون ون ،1980):

كما جاء في (هشام إبراهيم ،1997) قدم هذا النموذج ليوضح أسباب الضغوط ونتأجه على الفرد كما يوضحه الشكل التالي:

شكل (2) يوضح نموذج (دورن وند) للاحتراق النفسي



يتميز هذا النموذج بأنه ربط بين أسباب الضغوط وعلاقتها بالاحتراق النفسي ،فضغوط الحياة الكثيرة بما فيها من متغيرات بيئية مختلفة ومتغيرات شخصية للأستاذ- والمقصود بها الصفات والخصائص التي يتصف بها الأستاذ، والمتمثلة في خصائص ديموغرافية: كالعمر والنوع وتوجهات الأستاذ نحوى مهنته وهل هو راض عنها أم لا تتفاعل هذه الأحداث ونوعية هذا التفاعل ودرجته التي تحدد حالة الضغوط التي يمر بها الفرد، لذلك تختلف تأثيرات الضغوط من فرد لأخر، فقد لا يكون لها تأثير ظاهر يعتقد به ،وقد يكون لها تأثير على الحياة النفسية والفسولوجية للفرد.

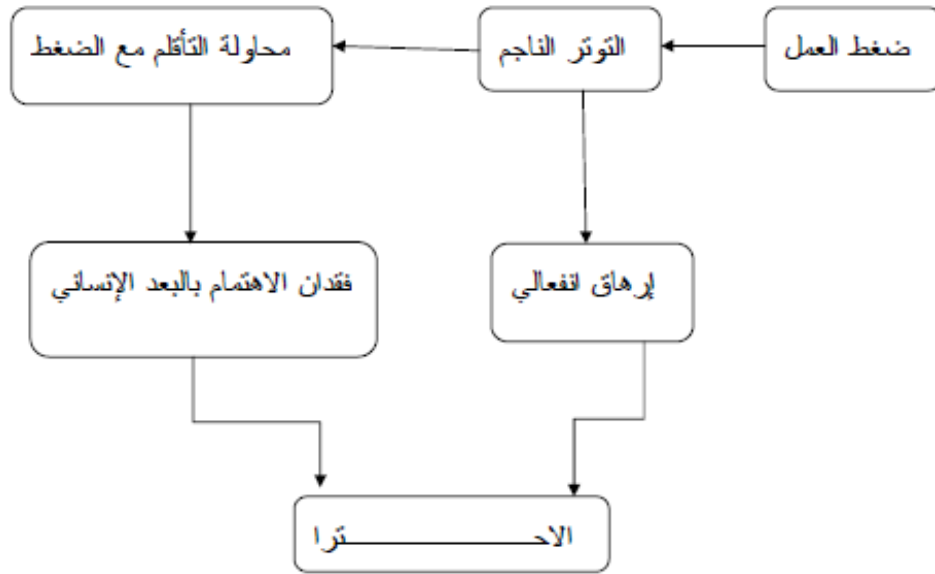
وهذا ما يحدث للأستاذ فنجند نفس الأساتذة في نفس المدرسة يمرون بنفس الضغوط البيئية، يتعرض بعضهم لمستوى عالي من الاحتراق النفسي، والبعض الآخر يكون احتراقهم أقل وفي أحيانا أخرى قد لا تظهر أي تأثيرات نفسية، ويحدد ذلك قدرة الفرد نفسه على التكيف مع تلك الضغوط.

ولكن هذا النموذج لم يوضح ما هي الآثار النفسية التي قد تترتب على الشعور بالضغط، وما هي التغيرات البيئية والشخصية التي قد تتفاعل مع بعضها البعض التي تؤدي إلى حالة الإنعصاب التي يشعر بها الفرد.

فالاحتراق النفسي لا يحدث دفعة واحدة، ولكنه يبدأ بصورة تدريجية عبر فترات زمنية ممتدة، ولهذا فإن الاحتراق النفسي للأساتذة يشير إلى التأكد التدريجي للكفاءات الفنية والنفسية والاجتماعية، ونقص القدرة على الأداء الفعال مع الطلاب.

ت. نموذج (جاينز وجريمان، 1983): قدم هذا النموذج ليوضح مقدمات الاحتراق النفسي ومكوناته.

شكل (03) يوضح نموذج (جانير) و (جرمان) للعلاقة بين ضغط العمل والاحتراق النفسي.



أشار النموذج إلى أن الضغط يؤدي إلى حدوث الاحتراق النفسي سواء كانت استجابات المعلمين للضغوط الطويلة أو قصيرة المدى، ففي كلتا الحالتين تؤدي للاحتراق النفسي، ولكن الاحتراق النفسي يرتبط بالتأثيرات السلبية للضغوط على المدى الطويل وعلى مصادر تكيف المعلم.

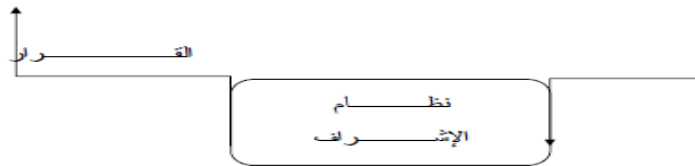
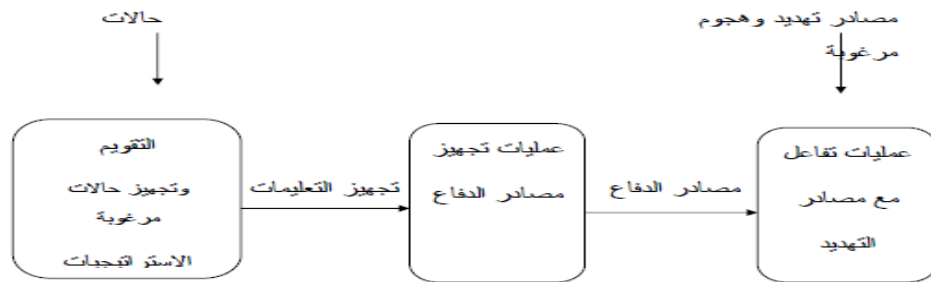
ويوضح هذا النموذج أن ضغط العمل الناتج عن أعباء العمل يؤدي إلى حالة من استنزاف الطاقة ومحاولة الفرد التكيف معها يؤدي هذا إلى حالة فقدان الاهتمام بالبعد الإنساني في التعامل، وهما بعدان أساسيان في الاحتراق النفسي هما الإرهاق الانفعالي، وانخفاض دافعية الإنجاز.

زيادة الدافع الشخصي للفرد يقلل من شعوره بالإجهاد، بمعنى كلما ارتفع إنجاز الفرد قل إحساسه بالإجهاد، ولكن إذا ما استمرت تلك الضغوط فأنها تزيد الشعور بالإرهاق وبالتالي قلة الإنجاز الذي يولد الشعور بالاحتراق النفسي. (هشام إبراهيم، 1997)

ث. نموذج ميلسم، 1998:

قدم ميلسم هذا النموذج ليوضح فيه بعض العمليات الفسيولوجية نتيجة إدراك التهديد من الظروف المحيطة بالفرد.

شكل (4): يوضح نموذج (ميلسم) لمصادر الضغوط والتهديد النفسي.



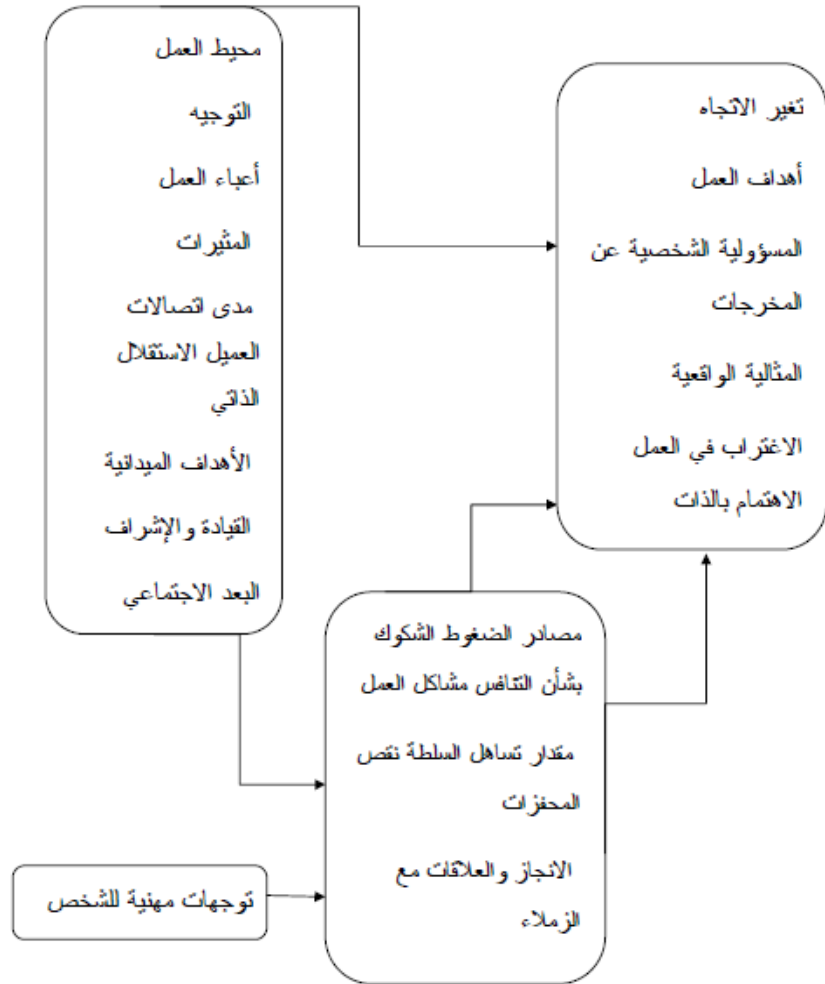
ويوضح هذا النموذج أن تودع الفرد تحت مصدر التهديد أو الضغط يؤدي إلى عمليات إدراكية، فيقوم أو يكيف الفرد هذا الحدث طبقا لمتطلباته وتحقيقا لرفاهيته، فيبدأ في عملية التفاعل مع هذه المصادر تحت نظام الإشراف والمراقبة لنتائج ذلك التفاعل، ويقوم الجسم بدوره بتجهيز دفاعاته

فإذا أستمّر ذلك التهديد فترات طويلة فإنه يؤدي للاستنزاف لقوى الفيزيائية والانفعالية للفرد مما يؤدي به إلى الاحتراق النفسي.

يحدث الاحتراق النفسي عندما يفشل جهد الأستاذ الشخصي في التغلب على العوامل الضاغطة المرتبطة بالعمل، وينتج عن ذلك درجة من التوتر العصبي، والنتائج السلبية التي تؤدي في النهاية للاحتراق النفسي.

ج. نموذج شيرنس:

شكل: (05) يوضح نموذج (شيرنس) للاحتراق النفسي



اشتمل نموذج شيرنس على عوامل عدة مؤدية إلى حدوث الاحتراق النفسي، حيث أن هناك تفاعل بين الشخص وتوجيهاته وبين محيط العمل بما فيه من مثيرات وأهداف الإدارة، لينتج عن هذا

التفاعل مصادر الضغوط المتمثلة في التنافس وتساهل السلطة، وسوء العلاقة مع الزملاء ونقص الكفاءة، والمشكلات مع الطلاب، ونقص الدعم الاجتماعي.

والعامل المؤثر في الإحساس بهذه الضغوط هو شخصية الأستاذ أو المعلم بداية من خصائصه الديموغرافية إلى أفكاره وتوجهاته عن المهنة.

كما أشار إلى خصائص بيئة العمل عندما يتعامل معها الأفراد لأول مرة فإنها تؤثر عليه، فيكون أساليب لمواجهة مشكلات بيئة العمل عن طريق الأساليب غير الفعالة، وتظهر الاتجاهات السلبية من عدم وضوح أهداف العمل، والتناقض بين المثالية والواقع، والاعتراب النفسي، والوظيفي، ونقص المسؤولية الشخصية، التي تؤدي بالأستاذ إلى الاحتراق النفسي. (بن زهرة عابد، 2015، ص

58-50

• نظريات:

يعتبر الاحتراق النفسي مرحلة متقدمة من الضغوط لهذا فإنه يصيب الفرد والمجموعة من الاضطرابات التي تقف حائلا امام الفرد واهدافه حيث اشار ليندن واخرون 2005 الى ان الشخص الذي يعاني من مشكلات في الانتباه و الادراك فانه يواجه ضغوط وباستمرار تلك الضغوط يتولد الانهك وقد حاولت بعض النظريات تفسير الانهك النفسي ومن هذه النظريات ما يلي :

اولا: نظرية التحليل النفسي:

يعتبر فرويد مؤسسا لتلك النظرية حيث جاءت عقب عصر كان الناس ينظرون للاضطرابات النفسية على انها نوع من انواع الجنون وفقد ذكرة جمعة يوسف 2001 ان فرويد قد ركز على مكونات ثلاثة للشخصية (الهو, الانا, الانا الاعلى) وحدد لكل مكون دورة في نمو الشخصية وتفاعلها لذلك فقد نظر للاضطراب والمرض الذي يصيب الفرد على ضوء الصرع الذي يحدث بينة مكونات الشخصية السابقة

ثانيا: النظرية السلوكية:

لقد اهتمت المدرسة السلوكية في السلوك ورأت ان متعلم سواء كان السلوك سويا او ان كان غير سويا حيث ذكر لويس مليكة 1990 ان السلوكيين يرون ان معظم افعالنا متعلمة سواء السوية او غير سوية ومن ثم يمكن تعديلها باستخدام قوانين التعلم اذا توفرت الظروف الملائمة مع التركيز على السلوك الحاضر لتوفير بيئة مناسبة

ثالثا: النظرية الوجدانية :

لقد اهتم الوجدانيون بتوفير المعنى في الحياة لدى الفرد ولذلك فانهم يرجعون اغلب الاضطرابات الى اضطرابات المعنى في حياة الفرد كما ان مظاهر الانهك النفسي لديهم هي قلة توفر المعنى في الحياة حيث اشار فكتور فرانكل 2001 الى ان التوتر في حياة الفرد سببها الرئيسي فقدان المعنى و يصفه بأنه :

- فراغ وجداني و انه احباط لارادة المعنى فان لانجلي 2003 اضاف الى الانهك النفسي من وجه النظرية الوجدانية انه يحدث من خلال :

1- ان الفرد يبده حياته و عمله بمثالية واهداف عالية لا يمكنه تحقيقها منما يعرضه للصدمة
2- ان الفرد يحتاج للتقدير الذاتي كما انه يحتاج للتقدير الاجتماعي من غيره وهو عندما يفشل في تحقيق اهدافه فانه يفقد تقديره لذاته وذلك احترام الناس له

3- حين يحدث فقدان المعنى ويشعر الفرد بالفراغ الوجداني نتيجة نقص الطاقة النفس جسمية وفقدان القدرة على التكيف ما يؤدي الى حالة اللامبالاة وهذا بدوره يبده حياة الفرد ويصيبه بما يسمى بالاحتراق النفسي. (ابراهيم القريوتي، 2006، ص 52)

9. الخصائص النفسية لتلاميذ مستوى الرابعة متوسط

ولعل أهم مرحلة يمر بها تلميذ المرحلة المتوسطة والتي نعالجها في بعض النقاط التالية:

• مفهوم المراهقة:

- المراهقة لفظا معناها " النمو " وقولا راهق الفتى وراهقت الفتاة بمعنى أنهما نميا نموا مستطرادا، فالمراهقة بهذا المعنى تعني الفترة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي باكتمال الرشد، وتنعت

أحيانا بأنها مرحلة انتقالية تجمع بين خصائص الطفولة وسمات الرجولة (عبد العالي الجسماني، 1994 ، ص 10).

- فالمرحلة هي مرحلة ولادة جديدة نظرا لما يلحق على المراهق من تغيرات فيزيولوجية وبيولوجية، وهي مرحلة يتم فيها إعداد الناشئ ليصبح مواطنا صالحا بتحمل مسؤوليات المشاركة في نشاط المجتمع الكبير وفيها تتكون شخصيته وتحدد مقوماته.

• خصائص المراهقة:

المراهقة فترة حرجة من حياة الكائن البشري باعتبارها فترة نمو شامل تنقل الفرد من الطفولة إلى الرشد. وتتميز هذه الفترة ببعض الخصائص المتمثلة في:

- النمو الجسمي:

تتداول تحولات مرحلة المراهقة في الناحية الجسمانية حيث يكون نمو الجسم في هذه المرحلة سريعا، فمتوسط نمو المراهق من حيث الوزن والطول قد يصل إلى ضعف متوسط نموه في أواخر المرحلة السابقة.

وهذا النمو عند البنات يبدأ من سن 13 11 (سنة) وعند البنين من سن 14 13 (سنة) غير انه لا يستمر في بقية المرحلة بل يأخذ في النقص تدريجيا.

وتبدو مظاهر النمو الجسمي في النمو الغددي والوظيفي وفي الأعضاء الداخلية ووظائفها المختلفة وفي نمو الجسم الهضمي والقوة العضلية وفي اثر هذه النواحي على النمو الطولي والوزني.

- النمو العقلي:

من ابرز مظاهر النمو العقلي أن الذكاء يستمر نموه ولكن لا تبدو فيه الفطرة التي تلاحظ على النمو الجسمي.

- النمو الاجتماعي:

تتميز العلاقات الاجتماعية في مرحلة المراهقة في إنها أكثر تمايزاً وأكثر اتساعاً وشمولاً عنه في مرحلة الطفولة، ويتميز النمو الاجتماعي في مرحلة المراهقة بمظاهر رئيسية وخصائص أساسية من بينها:

- الميول إلى الجنس الآخر ويؤثر هذا الميل على نمط سلوكه ونشاطه ويحاول أن يجذب الجنس الآخر بطرق مختلفة.
- تأكيد الثقة بالذات فيتحرر من سيطرة الأسرة ويؤكد شخصيته ويشعر بمكانته .
- اتساع مظاهر التفاعل الاجتماعي .
- التمرد : حيث سيطرة الأسرة ليشعر بفرديته ونضجه واستقلاله
- السخرية : حيث يتطور إيمان المراهق بالمثل العليا البعيدة تطورا ينمو به أحيانا إلى السخرية من الحياة الواقعية المحيطة به ليبعداها عن هذه المثل التي يؤمن بها ويدعو إليها.
- التعصب : ويزداد تعصب المراهق لأرائه ومعايير جماعة النظائر التي ينسب إليها لأفكار رفقاءه وأساليبهم.

والعوامل التي تؤثر في النمو الاجتماعي للمراهق:

- علاقة الطفل بوالديه وأثرها على مراهقته .
- الجو النفسي السائد في الأسرة.
- اثر المدرسة في النمو الاجتماعي

بل يسير النمو بالنسبة للبناء العقلي للمراهق بهدوء ويصل الذكاء إلى اكتمال نضجه من (15-18 سنة) وذلك بالنسبة لذكائهم، فان نسبة ذكائهم تتوقف ما بين العشرين إلى الواحد والعشرين ولكن بالرغم من توقف نسبة الذكاء في هذه السن إلا أن هذا لا يمنع الإنسان من التعلم والاكتساب فهو يكتسب خبرات جديدة طوال حياته وتصبح القدرات العقلية أوضح ظهوراً في مرحلة المراهقة ، ومن بين هذه القدرات العقلية نجد:

القدرة على التصور البصري المكاني، القدرة على التعلم وكذا اكتساب المهارات الحركية وغير الحركية، كما ينمو الإدراك والتذكر والانتباه والتخيل والتفكير. (غويني عيسى، 2017، ص 59-61)

- النمو الانفعالي:

أن ظهور الانفعالات عند المراهق ناتج لقبول الحياة الجديدة بحيث انه يرخص الاستمرار للخضوع إلى سلطة الكبار لأنه يشعر بنمو جسمي وعقلي فيثور عليهم، ويجد نفسه قادرا على أن يفكر بنفسه ويكون آراء خاصة وتتصف هذه الانفعالات بكونها عنيفة منفعلة ومتهورة تتناسب مع مثيراتها، ولا يستطيع المراهق التحكم فيها ولا في المظاهر الخارجية لها، ونلاحظ السهولة الانفعالية وعدم الثبات الانفعالي، وقد يلاحظ الخجل والميول والانطوائية والتمركز حول الذات نتيجة التغيرات الجسمية المفاجئة وقد يلاحظ التردد نتيجة عدم الثقة في النفس في بداية هذه المرحلة.

10. الخطة الدراسية للمرحلة الرابعة متوسط:

يقصد بالخطة الدراسية للمرحلة المتوسطة تلك الكفايات الأكاديمية والشخصية والاجتماعية والمهنية والوظيفية المقدمة على شكل مقررات دراسية وفقا لمايلي :

- أن يكون مجموع الحصص الأسبوعية (30) حصة.
- أن تراعي الخطة الدراسية حاجات التلاميذ الفردية في مجالات اضطرابات التواصل، وبناء وتعديل الماركة على أن يتم وضع الترتيبات الزمنية المطلوبة حسب حاجة التلميذ وبرنامج التربيوي الفردي (الفوزان، 2009، ص 7).

11. أهمية وأهداف المرحلة المتوسطة:

أ. أهداف التعليم المتوسط:

يهدف التعليم المتوسط إلى تحقيق الأهداف التالية:

- منح المحتويات التربوية الأساسية من خلال مختلف المواد التعليمية التي تتضمن المعارف والمهارات والقيم والمواقف التي تمكن التلميذ من:

- ✓ اكتساب المهارات الكفيلة بجعلهم قادرين على التعلم مدى الحياة.
- ✓ تعزيز هويتهم بما يتماشى والقيم الاجتماعية والروحية والأخلاقية ومقتضيات الحياة في المجتمع.
- ✓ تعلم الملاحظة والتحليل والاستدلال وحل المشكلات وفهم العالم الحي والإبداع.
- ✓ التمكن من التكنولوجيا الجديدة للإعلام والاتصال وتطبيقاته الأولية.
- ✓ التفتح على الثقافات والحضارات الأجنبية وتقبل الاختلاف مع مواصلة الدراسة والتكوين.
- ✓ جعل التلميذ يتحكم في قاعدة من الكفاءات التربوية والثقافية والتأهيلية التي تمكنه من مواصلة الدراسة والتكوين إلى ما بعد التعليم الإلزامي، أو الاندماج في الحياة العملية. (وزارة التربية الوطنية، 2009، المسار الدراسي للتعليم الأساسي).

ب. أهمية:

تلي المرحلة المتوسطة المرحلة الابتدائية فلذا تعتبر امتداد لها وقاعدة للمرحلة الثانوية فهي مرحلة انتقالية بين مرحلتين مما يكسبها أهمية في السلم التعليمي، حيث تعتبر مرحلة المتوسطة بحكم موضعها في السلم التعليمي مرحلة إنفصال هامة في حياة التلميذ فهي بالنسبة لبعض التلاميذ مرحلة نهائية للاطلاع بأعباء الحياة وهي بالنسبة لبعضهما لآخر موصلة إلى المرحلة الثانوية من التعليم.

ولعل أبرز العوامل التي تكتسب من خلالها المرحلة المتوسطة أهميتها ما يلي:

- أنها واسطة العقد في مراحل التعليم العام لذلك تمثل المرحلة المتوسط وضعها في السلم التعليمي مرحلة انتقالية ذات أهمية في حياة التلميذ.
- أنها مرحلة الأساس التي تبنا عليها مراحل التعليم اللاحقة كالتعليم الثانوي والجامعي وغيره.
- أنها المرحلة التي يتم فيها إعداد النشئ وبناء شخصياتهم كمواطنين تكون لهم صفات وعادات وسلوكيات يحرص المجتمع على أن يتمثلها أبناء..

- أنها المرحلة التي يجري فيها تثبيت وتوسيع ما حققته المرحلة الابتدائية من تنمية المهارات والمعارف
 - أنها مرحلة الأساس التي تبنا عليها مراحل التعليم اللاحقة كالتعليم الثانوي والجامعي وغيره.
 - أنها المرحلة التي يتم فيها إعداد النشئ وبناء شخصياتهم كمواطنين تكون لهم صفات وعادات وسلوكيات يحرص المجتمع على أن يتعلمها أبناءه.
 - أنها المرحلة التي يجري فيها تثبيت وتوسيع ما حققته المرحلة الابتدائية من تنمية المهارات والمعارف الأساسية
 - المرحلة المتوسطة مرحلة مهمة لأنها تحدد مستقبل الطالب لأنها تقوم بانتهاء مرحلة الطفولة وابتداء من المراهقة، وما يتبع هذا السن من تغيرات نفسية وجسدية وعقلية وخلقية.
 - أنها تمثل بداية مرحلة المراهقة حيث تمتاز مرحلة المراهقة في بعض المجتمعات الإسلامية بما يعرف في علم النفس بالوعي الديني، ونمو المشاعر الدينية لدى المراهق لذلك تظهر لديه الكثير من النزاعات المثالية والخلقية، مثل مساعدة الضعفاء والمحتاجين.
 - ان المرحلة المتوسطة تتيح كثير من الفرص لكي يحقق الطالب إنتماء أعمق إلى ثقافته الأصلية فضلا عن أنها تتيح المزيد من الفرص لتنمية قدرات الطالب واستعداداته بما يعد للاختبار التعليمي أو المهني في المرحلة التالية (العيسي، 2009، ص 46-47)
12. طرق التخفيف وتفادي الاحتراق النفسي لتلاميذ مستوى الرابعة متوسط:

يعد مستوى الرابعة متوسط من أكثر المراحل الدراسية حساسية في حياة التلميذ، لما لها من أهمية حاسمة في تحديد مصيره الدراسي، حيث تتوج هذه المرحلة بامتحان شهادة التعليم المتوسط (BEM)، مما يجعل التلاميذ عرضة لضغوط نفسية متزايدة قد تصل إلى درجة الاحتراق النفسي، وهو حالة من الإرهاق العقلي والانفعالي والجسدي نتيجة الإجهاد المزمن، والذي قد يؤثر سلبا على التركيز، الحفظ، الدافعية، وحتى على الصحة الجسدية والنفسية للتلميذ. من هذا المنطلق، يبرز دور الأولياء، المعلمين، والمرشدين التربويين في توجيه التلميذ ومساعدته على تخطي هذه المرحلة بأمان دون أن يفقد توازنه النفسي أو يتحول الضغط إلى عامل سلبي.

إن من أولى خطوات التخفيف من الاحتراق النفسي هو تنظيم الوقت. فتلميذ الرابعة متوسط يحتاج إلى خطة واضحة تتضمن أوقاتاً مخصصة للدراسة، وأخرى للراحة والترفيه، حتى لا يشعر بالإرهاق نتيجة السهر أو التراكم المفاجئ للدروس. يساعد إعداد جدول يومي للتلميذ على الإحساس بالسيطرة والإنجاز، مما يقلل من شعوره بالضغط ويمنحه ثقة في نفسه. وينبغي أن يكون هذا الجدول مرناً، يأخذ بعين الاعتبار فترات التركيز والراحة الطبيعية.

كما أن التغذية السليمة والنوم الكافي عاملان مهمان في الحفاظ على التوازن النفسي والجسدي. فالعقل المرهق والجسم المتعب لا يمكنهما استيعاب المعلومات أو التركيز. ولهذا من الضروري حصول التلميذ على قسط كافٍ من النوم لا يقل عن 7-8 ساعات يومياً، مع الحرص على تناول وجبات متوازنة تحتوي على الفيتامينات والبروتينات التي تساعد على تعزيز طاقة الدماغ.

من جهة أخرى، تلعب الأنشطة البدنية والرياضية دوراً مهماً في تفريغ الطاقة السلبية وتخفيف التوتر. فالرياضة، حتى وإن كانت بسيطة مثل المشي أو اللعب مع الأصدقاء، تساعد على إفراز هرمونات السعادة وتقلل من القلق والضغط. كما يمكن تشجيع التلاميذ على ممارسة هواياتهم مثل الرسم، الكتابة، أو القراءة التي تساعد على الاسترخاء الذهني.

أما على المستوى النفسي، فمن المفيد تقديم جلسات توجيه نفسي فردية أو جماعية للتلاميذ، تهدف إلى تعليمهم تقنيات الاسترخاء مثل التنفس العميق، والتأمل، والتحكم في الأفكار السلبية. ويمكن للمرشد التربوي أو الأستاذ أن ينظم ورشات عمل قصيرة حول مهارات التركيز، والتعامل مع الامتحانات، وتقدير الذات، لأن كثيراً من التلاميذ يعانون من ضغط ناتج عن انخفاض ثقتهم بأنفسهم أو الخوف من الفشل.

من المهم كذلك تقوية الدعم الأسري. فالأسرة يجب أن تكون مصدر راحة وسند للتلميذ، لا مصدر ضغط. على الأولياء أن يتفادوا المقارنات المحبطة بين أبنائهم أو مع أبناء الآخرين، وأن يعبروا عن ثقتهم في قدرة أبنائهم على النجاح، مما يعزز الطمأنينة والدافعية لديهم. إن الكلمات الإيجابية البسيطة، والتقدير اليومي للجهود، لهما أثر بالغ في بناء التلميذ نفسياً وتحفيزه.

في المدرسة، ينبغي أن يسود جو من الاحترام والدعم المتبادل بين التلميذ والمعلم، حيث يشعر التلميذ أن الأستاذ ليس فقط ناقلاً للمعرفة، بل أيضاً موجهها وداعماً نفسياً. يجب أن يتم استبدال لغة التخويف والتهديد بلغة التشجيع والتفهم، خاصة في هذه المرحلة الحساسة. من المهم أن يشعر التلميذ بأن الخطأ جزء طبيعي من عملية التعلم، وليس عاراً أو دليلاً على الفشل.

كما أن اعتماد طرق تعليمية تفاعلية تساعد على تخفيف الضغط، فالمراجعة الجماعية، واللعب التربوي، والتعلم التعاوني، كلها وسائل تساهم في رفع دافعية التلاميذ وتحسين أدائهم دون أن يشعروا بالإرهاق. ويمكن للمعلم استخدام أدوات بصرية مثل الخرائط الذهنية أو الملخصات الرسومية لتسهيل الفهم. (زروقي، نبيل، 2021، ص 88-102).

خلاصة:

في نهاية هذا الفصل، تبين لنا أن الاحتراق النفسي عند تلاميذ السنة الرابعة متوسط هو مشكل حقيقي يمكن أن يؤثر على مسارهم الدراسي ونفسيتهم بشكل كبير. هذا الاحتراق لا يأتي فجأة، بل هو نتيجة لضغوط متراكمة مثل الخوف من الامتحان، كثرة الواجبات، وقلة الدعم النفسي.

وقد شددنا على أن التلميذ في هذه المرحلة بحاجة إلى من يفهمه ويقف إلى جانبه، سواء من المعلمين أو الأولياء أو المستشارين النفسيين. فالتلميذ المرهق نفسياً لا يستطيع التركيز أو النجاح، مهما كانت قدراته.

لهذا، من الضروري أن نوّفر بيئة مدرسية مريحة، مليئة بالتشجيع والفهم، وأن نعلّم التلميذ كيف ينظّم وقته، ويرتاح، ويعبّر عن قلقه بطريقة صحية. وبهذا يمكننا أن نحمي أبناءنا من الاحتراق، ونساعدهم على تحقيق النجاح بثقة وراحة نفسية.



**الباب الثاني: الدراسة
الميدانية**

الفصل الأول :منهجية
البحث و الاجراءات
الميدانية

تمهيد

تسعى البحوث العلمية إلى الكشف عن الحقائق وفهم الظواهر بمختلف أبعادها، وتكمن قيمتها الحقيقية في صرامة منهجيتها. فالمنهجية تُعرف بأنها "مجموعة الأساليب والإجراءات التي يعتمدها الباحث في معالجة إشكالية بحثه"، وتضطلع بوظيفة أساسية تتمثل في جمع المعلومات وتصنيفها وتنظيمها وقياسها، ثم تحليلها لاستنباط النتائج وفهم الظواهر المدروسة بعمق. ويُعد تحديد مشكلة البحث الخطوة المحورية التي تُبنى عليها المنهجية المناسبة، مما يسهم في تعزيز وضوح ودقة العملية البحثية. كما أن اعتماد خطوات بحثية منظمة يقلل من احتمالات الوقوع في الأخطاء، ويسهم في ترشيد استغلال الوقت والجهد، بما يضمن للباحث تحقيق نتائج علمية دقيقة وموثوقة.

1-متغيرات البحث:

- تعريف المتغير المستقل: هو المتغير الذي يفترض الباحث أنه يمثل السبب أو أحد الأسباب المؤدية إلى حدوث نتيجة معينة، إذ تهدف دراسته إلى الكشف عن مدى تأثيره على متغير آخر.

تحديد المتغير المستقل: الاحتراق النفسي

- تعريف المتغير التابع: هو المتغير الذي يتأثر بالمتغير المستقل، إذ تتوقف قيمته على أثر التغيرات التي تطرأ على المتغيرات الأخرى. فكلما أُدخلت تعديلات على قيم المتغير المستقل، انعكست آثارها مباشرة على المتغير التابع. (زرواتي، 2007، صفحة 78)

تحديد المتغير التابع: التربية البدنية

2-منهج البحث:

إن مناهج البحث تختلف في البحوث باختلاف مشكلة البحث وأهدافها، فالمنهج "هو عبارة عن مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه".

يعرفه رابح تركي على أنه "عبارة عن استقصاء ينصب في ظاهره من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر قصد تشخيصها و كشف جوانبها و تحديد العلاقة بين عناصرها". (تركي، 1984، صفحة 15)

ففي مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج السليم والصحيح، لكل مشكلة بحث بالأساس على طبيعة المشكلة ومن هذا المنطق فموضوع بحثنا يتمثل في دراسة " دور حصة التربية البدنية في التقليل من الاحتراق النفسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط "، والذي اعتمدنا فيه على المنهج الوصفي.

فالمنهج الوصفي هو: " طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أعراض محددة لوضعية اجتماعية أو مشكلة اجتماعية أو سكان معينين. (ذنينات، 1995، صفحة 51)

3-مجتمع البحث:

من الناحية الاصطلاحية: " المجتمع الإحصائي هو المجموعة الأصلية التي تُستخلص منها العينة، وقد يتكوّن هذا المجتمع من مدارس، أو فرق، أو تلاميذ، أو سكان، أو أي وحدات أخرى تتعلق بموضوع الدراسة. ". (رضوان، 2000، صفحة 79)

يشمل مجتمع البحث في دراستنا تلاميذ السنة الرابعة متوسط لمتوسطة بن برنو محمد - مستغانم ، حيث قمنا بتوزيع 80 إستبيان خلال فترة 2024/12/09 إلى غاية 2025/01/16 وتم إسترجاع 80 منها وأفرغ 80 إستبيان .وبالتالي فإن نسبة الإستجابة تقدر بـ (100 %) الإستبيانات المقبولة لإجراء الدراسة والتحليل.

4-عينة البحث:

تُعد العينة من الأدوات الأساسية في البحوث العلمية، ويكمن الهدف الرئيسي منها في جمع معلومات وبيانات تمثل المجتمع الأصلي للبحث. وقد شملت في دراستنا جزءاً من مجتمع تلاميذ التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط. وحرصاً على الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية تعكس الواقع، تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية.

وقد كانت العينة متواجدة في ولاية مستغانم ، وتمثلة في 80 تلميذ السنة الرابعة متوسط لمتوسطة بن برنو محمد، وقد انقسمت إلى 32 ذكر و48 أنثى بمختلف أعمارهم من 13-14-15 سنة

5- الأدوات الإحصائية للبحث:

إن حصولنا على المعلومات الكافية والبيانات المرتبطة بالدراسة سهل علينا الإمام بمختلف جوانب موضوع البحث. وقد تحقق ذلك مباشرة بعد تحديد العينة المراد دراستها. وتجدر الإشارة إلى أن طرق جمع المعلومات تختلف باختلاف موضوع الدراسة ومجالها. وفي بحثنا هذا، اعتمدنا على مجموعة من الطرق المتمثلة في:

➤ طريقة الاستبيان:

يعرف محمد حسن علاوي الاستبيان بأنه أداة من أدوات جمع الحقائق والبيانات والمعلومات، حيث يتم جمع البيانات عن طريق إعداد استمارة تتضمن مجموعة من الأسئلة. وتمتاز هذه الطريقة بكونها اقتصادية من حيث الجهد والوقت، كما تتيح جمع عينات كبيرة من البيانات في زمن قصير، شريطة توفر شروط التقنين، مثل الصدق والثبات والموضوعية. (كامل، 1999).

وقد تنوعت وتعددت الأساليب المستخدمة في الدراسة لغرض الحصول على البيانات ومعالجتها وتحليلها واستخلاص النتائج، بناء على طبيعة البيانات التي يراد جمعها والتي تتعلق بعنوان مذكرة " دور حصة التربية البدنية في التقليل من الاحتراق النفسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط"، وأخذاً بعين الاعتبار الوقت المسموح به لإجراء هذه الدراسة الميدانية والإمكانيات المتاحة، وطبيعة البحث وجدنا أن الأداة المناسبة والأكثر فعالية لتحقيق أهداف تتمثل الأداة الرئيسية في هذا البحث في قائمة الاستبيان التي أعدناها بعد عرضها على مجموعة من المحكمين من الأساتذة الجامعيين، الذين قاموا بدورهم بتقديم النصح والإرشاد وتصحيح ما تم التغافل عنه، وأخذ صورته النهائية للإختبار باللغة العربية كما هو مبين في (الملحق رقم 01)،

• يتكون الاستبيان من جزئين:

1. المحور الأول بعنوان " فعالية حصة التربية البدنية في تقليل الاحتراق النفسي عند التلاميذ." واشتمل على 12 سؤال
2. المحور الثاني بعنوان " مظاهر الاحتراق النفسي لدى التلاميذ" واشتمل على 12 سؤال

3. إضافة لمحور البيانات الشخصية والذي اشتمل على 05 أسئلة: يتضمن هذا الجزء البيانات المرتبطة بالخصائص الشخصية والتعليمية لأفراد عينة الدراسة والمتمثلة في العمر، الجنس، الوظيفة، المستوى التعليمي، الأقدمية.

- حيث ارتبطت الفقرات بمقياس ليكرت الرباعي (04) والذي يعبر من خلاله أفراد العينة عن مدى موافقتهم (اتجاه ورأي ايجابي لأفراد العينة) أو عدم موافقتهم (اتجاه ورأي سلبي لأفراد العينة) لكل عبارة من عبارات الاستبيان ضمن 04 درجات كما يلي:

لا أوافق بشدة	لا أوافق	أوافق	أوافق بشدة
01	02	03	04

- نحدد مجال درجات الحد الأعلى والحد الأدنى لكل مجال .
- المتوسط الحسابي بغية التعرف على متوسط إجابات المبحوثين حول عبارات الاستبيان ومقارنتها.
- والانحراف المعياري يوضح التشتت في استجابات أفراد الدراسة فكلما اقتربت قيمته من الصفر فهذا يعني تركيز الإجابات حول درجة المتوسط الحسابي وعدم تشتتها
- المدى لتحديد طول الفئة = (أعلى درجة (موافق تماما) - أدنى درجة (غير موافق تماما)) / عدد المستويات.
- تحديد طول الفئة باستخدام المدى حيث المدى $(4/(1-3)) = 1.74$ حيث نحصل على مجالات كما يلي:

الجدول رقم 1: يبين توزيع الفئات وفق التدرج المستخدم في أداة البحث

مجال المتوسط الحسابي	درجة الموافقة
من 1 إلى 1.74	منخفض جداً
من 1.75 إلى 2.49	منخفض

مرتفع	من 2.50 إلى 3.24
مرتفع جداً	من 3.25 إلى 4

- ترتيب العبارة من خلال أهميتها في المحور بالاعتماد على أكبر قيمة متوسط حسابي في مجال من مجالات الاستبيان وعند تساوي المتوسط الحسابي بين عبارتين فإنه يأخذ بعين الاعتبار اقل قيمة للانحراف معياري بينهما.

4. مجالات البحث:

- المجال المكاني:

لقد تمت دراستنا على مستوى متوسطة بن برنو محمد مستغانم.

- المجال الزمني:

لقد تم ابتداء البحث منذ شهر نوفمبر 2024، عن طريق البحث في الجانب النظري أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد تم توزيع الاستمارات في شهر جاني 2025.

- المجال البشري:

خصت دراستنا تلاميذ السنة الرابعة متوسط للمتوسطة بمختلف أقسامها.

5. الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة:

لكي يتسنى لنا التعليق وتحليل نتائج الاستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بالاستعانة بأسلوب التحليل الإحصائي، وهذا عن طريق تحويل النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الاستمارة إلى أرقام، تم الاعتماد على برنامج الحزم الإحصائية في العلوم الاجتماعية SPSS إصدار 22 لمعالجة البيانات وتحليلها واستخراج النتائج وتمثل الوسائل الإحصائية للتحليل هي:

1. حساب ألفا كرونباخ :لحساب ثبات وصدق الأداة .
2. حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية :من أجل قياس إتجاه عينة أفراد الدراسة ومعرفة التسويق الرقمي وفعالية الجماهير الافتراضية.
3. التكرارات والنسب المؤوية لإظهار خصائص العينة.
4. حساب معامل الارتباط : للقياس درجة ارتباط
5. معامل الارتباط البسيط لبيرسون :

يستخدم لإيجاد قوة العلاقة بين متغيرين (س, ص) ويرمز له ب (r) ويحتسب

وفق القانون التالي:

$$R = \frac{(x-\bar{x})(y-\bar{y})}{\sqrt{\sum(x-\bar{x})^2 - \sum(y-\bar{y})^2}}$$

R : معامل الارتباط البسيط لبيرسون. \bar{X} : المتوسط الحسابي للمجموعة 01. X

: قيم المجموعة 01.

y: قيم المجموعة 02. \bar{y} : المتوسط الحسابي للمجموعة 02.

• إختبار أداة الدراسة

1. معامل ثبات الأداة:

أ. طريقة كرونباخ:

ومن أجل التأكد من ثبات وصدق أداة الدراسة (الإستبيان)، تم حساب معامل الثبات ألفا كرونباخ

الإجمالي ولكل محور على حدى

جدول رقم 2 : ثبات الاستبيان			
النتيجة	ألفا كرونباخ	عدد الفقرات	المحاور
جيد	0.847	12	المحور الأول: فعالية حصة التربية البدنية في تقليل الاحتراق النفسي عند التلاميذ
جيد	0.801	12	المحور الثاني: مظاهر الاحتراق النفسي لدى التلاميذ
جيد	0.824	24	المجموع

المصدر: من اعداد الطلبة اعتمادا على spss

يُظهر جدول رقم 02 نتائج معامل ألفا كرونباخ التي تُعبّر عن ثبات الاستبيان في قياس الظواهر المدروسة. حيث سجل المحور الأول (فعالية حصة التربية البدنية في تقليل الاحتراق النفسي عند التلاميذ) قيمة 0.847، والمحور الثاني (مظاهر الاحتراق النفسي لدى التلاميذ) بلغ 0.801، وكلاهما يصنفان تحت فئة "جيد"، مما يعكس درجة مقبولة من الثبات والاتساق. أما المجموع الكلي للاستبيان، الذي يتضمن 24 فقرة، فقد حقق قيمة 0.824، مما يدل على مستوى جيد من الثبات والاعتمادية في الأداة البحثية.

خلاصة

نستخلص من هذا أن نجاح أي دراسة علمية يعتمد بشكل أساسي على منهجية البحث التي يعتمدها الباحثون. لا يمكن الحصول على نتائج دقيقة وموثوقة دون أن تكون هناك خطة بحثية محكمة تتضمن أدوات وأساليب علمية ملائمة. المنهجية توفر إطاراً واضحاً لتنظيم البحث، وتساعد على توجيه الباحثين نحو الوصول إلى إجابات دقيقة وصحيحة لمشاكل البحث. إن اختيار الأدوات الصحيحة مثل الاستبيانات والعينات والقياسات ذات الصلة بالموضوع المدروس يساهم في ضمان دقة النتائج. كما أن استخدام منهجية علمية واضحة، خالية من الغموض والتناقض، يعزز مصداقية البحث ويسهم في تحقيق أهدافه بشكل فعال. وبالتالي، فإن اتباع منهجية صحيحة يشكل العنصر الأساسي لضمان نجاح البحث العلمي وتقديم فائدة ملموسة للمجتمع.

الفصل الثاني :عرض وتحليل النتائج.

تمهيد

تسعى البحوث العلمية إلى الكشف عن الحقائق وفهم الظواهر، وتكمن أهميتها في مدى الالتزام بالمنهجية العلمية المعتمدة أثناء تنفيذها. وتُعد المنهجية بمثابة الإطار الذي يوجه الباحث في جمع المعلومات وتنظيمها وتحليلها بهدف الوصول إلى نتائج دقيقة ومضبوطة. كما أن طبيعة المشكلة المطروحة هي التي تحدد نوع المنهج الأنسب لمعالجتها. ومن هنا، فإن نجاح البحث يتطلب دقة في تنظيم الخطوات الإجرائية، واختيار العينة الملائمة، واستخدام الأدوات المناسبة لطبيعة الدراسة، مما يساهم في تقليل الأخطاء وتوفير الجهد والوقت.

1. عرض وتحليل النتائج

• التحليل الخاص بمحور المعلومات الشخصية:

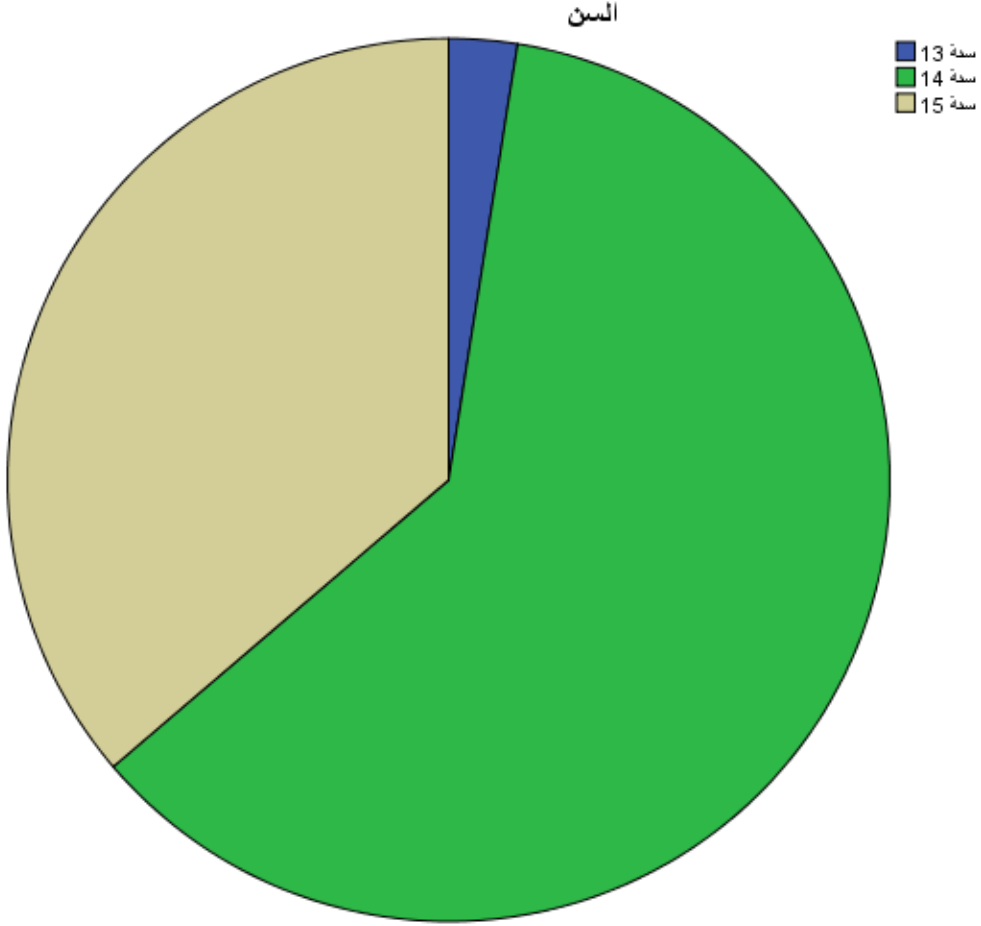
1. توزيع أفراد العينة وفقاً لمتغير السن:

جدول رقم 3: يوضح توزيع المبحوثين حسب متغير السن		
النسبة المئوية%	التكرار	
2.5%	02	13 سنة
61.3%	49	14 سنة
36.4%	29	15 سنة
100%	80	مجموع

المصدر: من اعداد الطلبة اعتمادا على spss

التحليل: يوضح جدول رقم 3 توزيع المبحوثين حسب متغير السن، حيث أن أغلب أفراد العينة تتراوح أعمارهم بين 14 و15 سنة، بنسبة 61.3% و36.4% على التوالي، في حين أن نسبة التلاميذ ذوي 13 سنة بلغت 2.5% فقط. وهذا التوزيع يعكس التركيز على الفئة العمرية التي تكون أكثر عرضة لضغوطات الدراسة والامتحانات في السنة الرابعة من التعليم المتوسط، مما يجعلها أكثر قابلية للتعرض للاحتراق النفسي. وبالتالي، فإن دراسة دور حصة التربية البدنية في التقليل من الاحتراق النفسي لدى هذه الفئة تحديداً يعتبر ذا أهمية كبيرة، لأن هذه الحصص قد تسهم بشكل فعال في تخفيف حدة التوتر والانفعالات النفسية المرتبطة بهذه المرحلة الحساسة من العمر، كما يترجم الجدول السابق الشكل البياني التالي:

الشكل رقم 1: يوضح توزيع المبحوثين حسب متغير السن



المصدر: من اعداد الطالب اعتمادا على spss

2. توزيع أفراد العينة وفقا لمتغير الجنس:

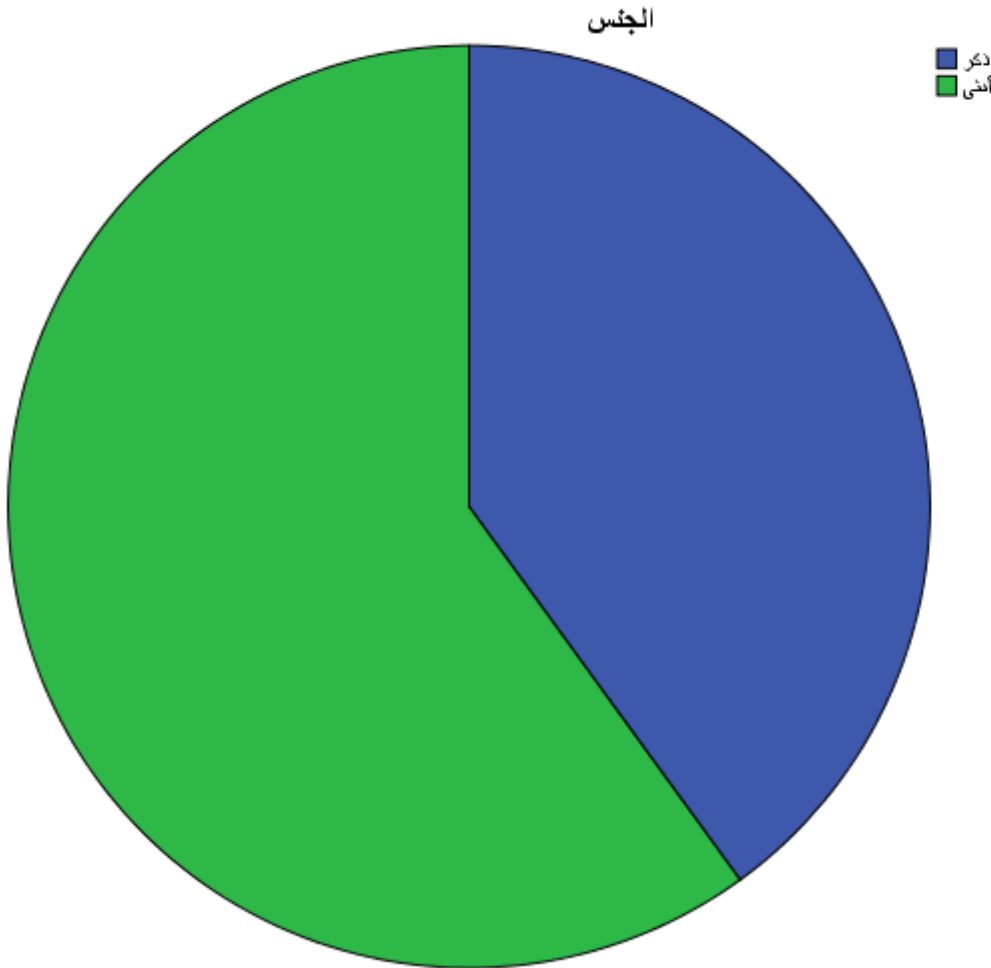
جدول رقم 4: يوضح توزيع المبحوثين حسب متغير الجنس

النسبة المئوية	التكرار	الجنس
40%	32	ذكر
60%	48	أنثى
100%	80	المجموع

المصدر: من اعداد الطلبة اعتمادا على spss

التحليل: يوضح جدول رقم 4 توزيع المبحوثين حسب متغير الجنس، حيث بلغت نسبة الإناث 60% من مجموع العينة مقابل 40% للذكور. ويظهر هذا التوزيع أن الإناث يشكلن الأغلبية ضمن العينة المدروسة، وهو ما ينسجم مع أهمية دراسة دور حصة التربية البدنية في التقليل من الاحتراق النفسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط، خاصة أن بعض الدراسات تشير إلى أن الإناث قد يكن أكثر عرضة لمظاهر الاحتراق النفسي خلال فترات الامتحانات والضغوط المدرسية، مما يجعل البحث في فعالية الأنشطة البدنية ذا أهمية خاصة لتحسين صحتهم النفسية. كما يترجم الجدول السابق الشكل البياني التالي:

الشكل رقم 2: يوضح توزيع المبحوثين حسب متغير الجنس



المصدر: من اعداد الطالبة اعتمادا على spss

- أ. تحليل خاص بمحور الأول: مهارات الاتصال (مهارات لفظية)
- وصف وتحليل اتجاهات أفراد العينة حول متغيرات الدراسة:

بعد عملية تفريغ اجابات المستجوبين والقيام بإعطاء أوامر التحليل للبرنامج من أجل تأكيد أو نفي الفرضيات كانت المخرجات كما يلي علماً أن مجال الثقة المعتمد في هذه الدراسة هو 95% .

إن الغاية من إجراء الإحصاء الوصفي هو معرفة اتجاه إجابات أفراد العينة، فضلاً عن تبيان وتقدير مستوى أهمية الفقرات والمتغيرات من وجهة نظر أفراد العينة، وذلك بالاعتماد على سلم ليكرت الرباعي، وحساب المتوسط الحسابي.

- أ. الوسط الحسابي والانحراف المعياري بمحور الأول: فعالية حصة التربية البدنية في تقليل

الاحترق النفسي عند التلاميذ

جدول رقم 5: الوسط الحسابي والانحراف المعياري بمحور الأول: فعالية حصة التربية البدنية

في تقليل الاحتراق النفسي عند التلاميذ

الرقم	المحور الأول: فعالية حصة التربية البدنية في تقليل الاحتراق النفسي عند التلاميذ	مجموع التكرارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الاتجاه
01	أشعر بالراحة النفسية بعد الانتهاء من حصة التربية البدنية.	80	3.60	.704	مرتفع جداً
02	تساعدني الحصة في التخلص من القلق الدراسي.	80	3.66	.550	مرتفع جداً
03	ألاحظ تحسناً في مزاجي بعد ممارسة التربية البدنية.	80	3.66	.572	مرتفع جداً
04	أشارك بنشاط وحماس في حصة التربية البدنية.	80	3.49	.779	مرتفع جداً
05	تعتبر الحصة وسيلة للترفيه والابتعاد عن الضغط.	80	3.61	.539	مرتفع جداً
06	أشعر بالنشاط والحيوية بعد الحصة.	80	3.24	.716	مرتفع

07	تساعدني الحصة في تصفية ذهني من الأفكار السلبية.	80	3.25	.819	مرتفع جداً
08	تمنحني الحصة شعوراً بالثقة بالنفس.	80	3.39	.834	مرتفع جداً
09	تؤثر حصة التربية البدنية بشكل إيجابي على تحصيلي الدراسي.	80	3.14	.882	مرتفع
10	تمنحني إحساساً بالانتماء والتعاون مع زملائي.	80	3.41	.724	مرتفع جداً
11	أتمنى أن تكون هناك حصص إضافية للتربية البدنية أسبوعياً.	80	3.48	.826	مرتفع جداً
12	أنصح زملائي بالمشاركة الجدية في حصة التربية البدنية لما لها من فوائد نفسية.	80	3.36	.680	مرتفع جداً
	مجموع	80	3.44	0.718	مرتفع جداً

التعليق:

يوضح الجدول رقم 05 نتائج استبيان المحور الأول المتعلق بفعالية حصة التربية البدنية في تقليل الاحتراق النفسي لدى التلاميذ. تتراوح المتوسطات الحسابية للأسئلة بين 3.14 و3.66، مما يشير إلى توافق كبير بين التلاميذ على تأثير حصة التربية البدنية في تحسين حالتهم النفسية. على سبيل المثال، أظهرت الإجابات أن التلاميذ يشعرون بالراحة النفسية بعد الحصة (المتوسط 3.60) ويساعدهم النشاط البدني في التخلص من القلق الدراسي (المتوسط 3.66).

كما أشار معظم المبحوثين إلى أنهم يلاحظون تحسناً في مزاجهم بعد ممارسة التربية البدنية (المتوسط 3.66)، مما يدل على تأثير إيجابي واضح للحرص البدنية في تعزيز الرفاه النفسي. أما فيما يخص الانحراف المعياري، فقد تراوح بين 0.539 و0.882، مما يعكس تبايناً طفيفاً في استجابات التلاميذ، حيث كان الانحراف المعياري أعلى في بعض الأسئلة مثل تأثير الحصة على التحصيل الدراسي (0.882)، مما يشير إلى أن بعض التلاميذ قد لا يلاحظون تأثيراً قوياً في هذا المجال.

الفصل الثالث: دراسة ميدانية

ومع ذلك، فإن الاتجاه العام للإجابات يظهر توافقاً قوياً مع الفوائد النفسية لحصص التربية البدنية، حيث تعتبر وسيلة فعالة للتخلص من الضغوط النفسية وتعزيز الشعور بالثقة بالنفس والانتماء الاجتماعي بين التلاميذ. وبذلك، يمكن الاستنتاج أن التربية البدنية لها دور بارز في تقليل الاحتراق النفسي لدى التلاميذ في السنة الرابعة من التعليم المتوسط.

- الوسط الحسابي والانحراف المعياري بمحور الثاني: مظاهر الاحتراق النفسي لدى التلاميذ

جدول رقم 6: الوسط الحسابي والانحراف المعياري بمحور الثاني: مظاهر الاحتراق النفسي لدى التلاميذ

الرقم	المحور الثاني: مظاهر الاحتراق النفسي لدى التلاميذ	مجموع التكرارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الاتجاه
01	أشعر بالإرهاق الذهني بعد انتهاء الحصص الدراسية.	80	2.65	1.069	مرتفع
02	تراودني مشاعر التوتر والقلق دون سبب واضح.	80	2.71	1.295	مرتفع
03	أشعر بأنني غير قادر على الاستمرار في الدراسة.	80	2.46	1.113	منخفض
04	أفقد الرغبة في الدراسة رغم محاولاتي.	80	2.56	1.178	مرتفع
05	أشعر بالملل وفقدان الحماس عند بداية يوم دراسي.	80	2.45	1.221	منخفض
06	أنزعج بسهولة من أبسط المواقف خلال اليوم الدراسي.	80	2.71	1.150	مرتفع
07	أجد صعوبة في التركيز داخل القسم.	80	2.71	1.116	مرتفع
08	أشعر بنقص التقدير لما أبذله من مجهود دراسي.	80	2.35	1.159	منخفض
09	أعاني من صعوبة في النوم بسبب التفكير في الدراسة.	80	2.51	1.293	مرتفع

منخفض	1.199	2.26	80	أتمنى أحياناً أن أتوقف عن الذهاب إلى المدرسة.	10
منخفض	1.169	2.49	80	أشعر بانخفاض ثقتي بنفسي كلما تعثرت دراسياً.	11
مرتفع	1.124	2.95	80	أفتقد للدافع والتحفيز رغم وجود أهداف دراسية.	12
مرتفع	1.173	2.56	80	مجموع	

التعليق:

يعكس جدول رقم 06 نتائج استبيان مظاهر الاحتراق النفسي لدى التلاميذ، ويظهر بشكل واضح أن الاحتراق النفسي لدى التلاميذ يتراوح بين مستويات مختلفة من الشدة، مما يشير إلى وجود تباين كبير في تجاربهم النفسية. المتوسط الحسابي العام للمحور الثاني، الذي يتناول مظاهر الاحتراق النفسي، بلغ 2.56 مع انحراف معياري قدره 1.173، مما يدل على أن مستويات الاحتراق النفسي تتفاوت بين التلاميذ ولكنها بشكل عام تظل في مستويات متوسطة. الأسئلة التي سجلت متوسطاً مرتفعاً مثل "أشعر بالإرهاق الذهني بعد انتهاء الحصص الدراسية" (2.65) و"تراودني مشاعر التوتر والقلق دون سبب واضح" (2.71) تشير إلى أن العديد من التلاميذ يعانون من مشاعر التوتر والإرهاق النفسي بشكل ملحوظ، مما يؤثر على قدرتهم على التركيز والتفاعل مع البيئة الدراسية بشكل إيجابي. كما أظهرت الأسئلة الأخرى مثل "أجد صعوبة في التركيز داخل القسم" (2.71) و"أفتقد للدافع والتحفيز رغم وجود أهداف دراسية" (2.95) أن هناك مشكلة واضحة في الحفاظ على الدافع والتحفيز الدراسي، وهو ما قد يؤدي إلى تراجع الأداء الدراسي وصعوبة في مواصلة الدراسة بشكل فعال.

من جهة أخرى، تشير الأسئلة ذات المتوسط المنخفض مثل "أشعر بنقص التقدير لما أبذله من مجهود دراسي" (2.35) و"أتمنى أحياناً أن أتوقف عن الذهاب إلى المدرسة" (2.26) إلى وجود مشاعر اللامبالاة والانخفاض في الثقة بالنفس بين بعض التلاميذ، وهو ما يمكن أن يؤثر سلباً على التحصيل الدراسي والدافع الشخصي. كما أن الانحراف المعياري المرتفع في بعض الأسئلة، مثل سؤال "تراودني مشاعر التوتر والقلق دون سبب واضح" (1.295)، يعكس وجود تفاوت كبير بين التلاميذ في مستويات التوتر والاحتراق النفسي، مما يوضح أن بعض التلاميذ يعانون بشكل أكبر من التوتر والإرهاق النفسي مقارنة بالبقية.

2. مناقشة الفرضيات:

- الفرضية الأساسية: تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من الاحتراق النفسي لدى تلاميذ الرابعة متوسط

جدول رقم 7 : العلاقة الارتباطية بين محوري الدراسة

Valeur de test = 95						
Intervalle de confiance de la différence à 95 %		Différence moyenne	Sig. (bilatéral)	ddl	t	
Supérieur	Inférieur					
3.5395	3.3418	3.44063	.000	79	69.283	1محور
2.6948	2.4427	2.56875	.000	79	40.553	2محور

التعليق:

تُظهر نتائج اختبار العينة الواحدة في الجدول رقم 7 دلالة إحصائية قوية في كلا المحورين، حيث تمثل فعالية حصة التربية البدنية في تقليل الاحتراق النفسي لدى التلاميذ في محور 1، في حين أن مظاهر الاحتراق النفسي التي يعاني منها التلاميذ تتجلى بشكل ملحوظ في محور 2. في المحور الأول، تم العثور على فارق متوسط قدره 3.44063 مع فاصل ثقة بين 3.3418 و 3.5395، مما يشير إلى أن حصة التربية البدنية تُسهم بشكل فعال في تقليل مشاعر الإرهاق النفسي والتوتر لدى التلاميذ، كما يُظهر تأثيراً إيجابياً على رفاههم النفسي. بينما في المحور الثاني، الذي يتعلق بمظاهر الاحتراق النفسي، كانت النتيجة 2.56875 مع فاصل ثقة بين 2.4427 و 2.6948، مما يعكس وجود أعراض نفسية مرتبطة بالتوتر والضغط النفسي، لكن بدرجة أقل مقارنة بتأثير التربية البدنية.

وعليه، فإن القيمة الاحتمالية التي بلغت 0.000 في كلا المحورين تشير إلى أن النتائج ليست صدفة وأن حصة التربية البدنية تلعب دوراً مهماً في تخفيف الاحتراق النفسي، على الرغم من أن هناك مظاهر لهذه الحالة التي لا تتغير بشكل جذري رغم المشاركة في الأنشطة الرياضية. هذا يبرز الحاجة إلى تعزيز الأنشطة البدنية في المدارس كجزء من التدابير الوقائية والعلاجية للمشاكل النفسية التي قد يعاني منها التلاميذ.

مما يشير إلى أن النتائج ذات دلالة إحصائية، مما يعني أن الفرضية التي تقول أن هناك تأثير إيجابي لحصة التربية البدنية على تقليل الاحتراق النفسي، وبالتالي صحة الفرضية.

• الفرضيات الجزئية:

✓ الفرضية الجزئية 01: مستوى الاحتراق النفسي وقلق الامتحان لدى تلاميذ الرابعة متوسط مرتفع

بالنظر إلى النتائج الواردة في جدول رقم 06، والتي تشير إلى مستويات مرتفعة من الاحتراق النفسي لدى التلاميذ، يمكن اعتبار صحة الفرضية الجزئية 01 "مستوى الاحتراق النفسي وقلق الامتحان لدى تلاميذ الرابعة متوسط مرتفع" صحيحة.

ذلك لأن المتوسطات الحسابية لعدد من الأسئلة تتراوح بين 2.45 و 2.95، وهي تشير إلى مستويات مرتفعة من الإرهاق الذهني، والتوتر، وفقدان الحافز، مما يعكس أن التلاميذ يعانون من مستويات عالية من الاحتراق النفسي. على سبيل المثال، الأسئلة التي تتعلق بالإرهاق الذهني ("أشعر بالإرهاق الذهني بعد انتهاء الحصص الدراسية") والتوتر والقلق ("تراودني مشاعر التوتر والقلق دون سبب واضح") أظهرت نتائج تتجاوز المتوسط المقبول، مما يثبت صحة الفرضية المتعلقة بارتفاع مستويات الاحتراق النفسي وقلق الامتحان.

وبناءً على هذه المؤشرات، يمكن الاستنتاج أن الفرضية الجزئية الأولى صحيحة وتؤكد وجود تأثير ملحوظ لمستوى الاحتراق النفسي وقلق الامتحان على تلاميذ الرابعة متوسط.

✓ الفرضية الجزئية 02: مستوى التحصيل الدراسي منخفض لدى تلاميذ الرابعة متوسط الذين يعانون من الاحتراق النفسي:

لتحليل صحة الفرضية الجزئية الثانية والتي تنص على أن "مستوى التحصيل الدراسي منخفض لدى تلاميذ الرابعة متوسط الذين يعانون من الاحتراق النفسي"، يجب أولاً النظر في نتائج البيانات وتحليل العلاقة بين مستوى الاحتراق النفسي ومستوى التحصيل الدراسي.

وفقاً للبيانات التي تم جمعها من مختلف المحاور في الدراسة، يمكننا ملاحظة أن التلاميذ الذين يعانون من أعراض الاحتراق النفسي مثل الإرهاق الذهني، والتوتر، والقلق هم في الواقع أكثر

عرضة للمشكلات في التركيز والتحفيز، وهي عوامل تؤثر سلباً على أدائهم الدراسي. بالإضافة إلى ذلك، نجد أن المتوسطات العالية لمظاهر الاحتراق النفسي في الأسئلة المتعلقة بالتوتر، مثل "أشعر بالتوتر والقلق دون سبب واضح" أو "أجد صعوبة في التركيز داخل القسم"، قد تكون مرتبطة بانخفاض القدرة على التركيز الدراسي وتحقيق نتائج جيدة في المواد الأكاديمية.

من ناحية أخرى، تشير نتائج اختبار الارتباط بين الاحتراق النفسي ومستوى التحصيل الدراسي (إن وجد) إلى وجود علاقة سلبية بينهما. على سبيل المثال، التلاميذ الذين يظهرون مستويات أعلى من الاحتراق النفسي يميلون إلى معاناة من انخفاض درجاتهم الأكاديمية، مما يدعم الفرضية القائلة بأن الاحتراق النفسي يؤثر بشكل سلبي على التحصيل الدراسي.

بناءً على هذه التحليلات، تكون الفرضية الجزئية الثانية صحيحة حيث يظهر أن التلاميذ الذين يعانون من مستويات عالية من الاحتراق النفسي يعانون من انخفاض في التحصيل الدراسي، مما يشير إلى ضرورة التدخل لتقليل مستوى الاحتراق النفسي من خلال الأنشطة الرياضية، الدعم النفسي، وتحسين البيئة الدراسية لتحفيز التلاميذ وتحسين أدائهم الأكاديمي.

✓ الفرضية الجزئية 03: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي

تبعاً لمتغير الجنس (ذكر/أنثى) لدى عينة الدراسة.

جدول رقم 8: العلاقة بين مستوى الاحتراق النفسي ومتغير الجنس

خطأ المتوسط	انحراف معياري	المتوسط	العينة	الجنس	
.08594	.59541	2.5677	48	أنثى	محور 2
.09363	.52964	2.5703	32	ذكر	

التعليق:

النتائج المستخلصة من إحصاءات المجموعة تشير إلى أن مستوى الاحتراق النفسي بين الذكور والإناث في محور 2 (مظاهر الاحتراق النفسي) متقارب بشكل عام، حيث أن الفروقات في

المتوسط الحسابي بين الجنسين ضئيلة، إذ بلغ المتوسط لدى الإناث 2.5677 بينما بلغ لدى الذكور 2.5703. على الرغم من هذا التشابه في المتوسطات، تظهر الفروقات في الانحراف المعياري حيث أن الإناث يعانين من تباين أكبر في درجات الاحتراق النفسي (انحراف معياري قدره 0.59541) مقارنة بالذكور (انحراف معياري قدره 0.52964)، مما يشير إلى أن استجابة الإناث تتوزع بشكل أكثر تبايناً من الذكور. هذا التباين يمكن أن يعكس تفاوتاً أكبر في تأثير الاحتراق النفسي على الإناث. من جهة أخرى، يظهر خطأ المتوسط أن التقدير لمتوسط مستوى الاحتراق النفسي لدى الإناث أكثر دقة من الذكور، مما يعكس استقراراً نسبياً في استجابة الإناث.

بناءً على هذه النتائج، يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثالثة القائلة بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي تبعاً لمتغير الجنس (ذكر/أنثى) لدى عينة الدراسة غير مدعومة، حيث لم تظهر النتائج فروق معنوية بين الجنسين في مستوى الاحتراق النفسي.

3. الاستنتاجات

استناداً إلى النتائج الإحصائية التي تم عرضها، يمكن صياغة الاستنتاجات النهائية وفقاً للفرضية الأساسية والفرضيات الجزئية كما يلي:

• الفرضية الأساسية

تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من الاحتراق النفسي لدى تلاميذ الرابعة متوسط.

الاستنتاج: أكدت النتائج صحة هذه الفرضية، حيث أظهر متوسط فعالية حصة التربية البدنية في التقليل من الاحتراق النفسي (3.44) مع انحراف معياري منخفض (0.718)، ما يدل على أن التلاميذ يُدركون تأثيراً إيجابياً مرتفعاً لحصة التربية البدنية في خفض الاحتراق النفسي.

• الفرضية الجزئية الأولى

مستوى الاحتراق النفسي وقلق الامتحان لدى تلاميذ الرابعة متوسط مرتفع.

الاستنتاج: أظهرت النتائج أن متوسط مظاهر الاحتراق النفسي بلغ (2.65) مع انحراف معياري (1.173)، ما يشير إلى وجود مستوى مرتفع نسبياً من الاحتراق النفسي. كما أكدت هذه النتيجة من خلال التصريحات حول ارتفاع قلق الامتحان، مما يدعم صحة الفرضية.

• الفرضية الجزئية الثانية

مستوى التحصيل الدراسي منخفض لدى تلاميذ الرابعة متوسط الذين يعانون من الاحتراق النفسي.

الاستنتاج: كشفت النتائج أن التلاميذ الذين يعانون من مستويات عالية من الاحتراق النفسي أظهروا تحصيلاً دراسياً منخفضاً، وهو ما يدعم الفرضية الثانية ويظهر تأثيراً سلبياً مباشراً للاحتراق النفسي على الأداء الأكاديمي.

• الفرضية الجزئية الثالثة

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي تبعاً لمتغير الجنس (ذكر/أنثى).
الاستنتاج: لم تُسجل فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى الاحتراق النفسي، مما يشير إلى أن الجنس لا يُعد عاملاً فارقاً في مستوى الاحتراق النفسي لدى عينة الدراسة.

• استنتاجات إضافية من النتائج:

1. معظم عينة الدراسة من الإناث بنسبة 60%، مما يعكس إمكانية ميل التلميذات للمشاركة أو الحضور المنتظم.

2. أغلب التلاميذ المشاركين في الدراسة أعمارهم 14 سنة بنسبة 61.3%، ما يُعطي تركزاً عمرياً واضحاً في العينة.

3. بلغ معامل الثبات (ألفا كرونباخ) للاستبيان 0.824، مما يعكس درجة جيدة من الثبات والموثوقية في أدوات القياس.

4. اقتراحات والتوصيات

بناءً على نتائج الدراسة حول مظاهر الاحتراق النفسي لدى تلاميذ الرابعة متوسط، يمكن تقديم عدد من الاقتراحات والتوصيات التي تهدف إلى تقليل الاحتراق النفسي وتعزيز رفاهية التلاميذ في البيئة المدرسية:

1. تعزيز الأنشطة الرياضية والتربية البدنية: بما أن التلاميذ الذين يعانون من مستويات مرتفعة من الاحتراق النفسي قد يستفيدون من الأنشطة البدنية، ينبغي تعزيز حصة التربية البدنية

- لتصبح جزءاً أساسياً من اليوم الدراسي. هذه الأنشطة يمكن أن تساعد التلاميذ في تقليل التوتر والقلق وزيادة قدرتهم على التركيز.
2. تقديم الدعم النفسي والتوجيه الفردي: من المهم توفير دعم نفسي مستمر للتلاميذ الذين يظهرون علامات على الاحتراق النفسي. يمكن أن يشمل ذلك توفير جلسات استشارية مع مستشارين نفسيين في المدرسة، حيث يساعدون التلاميذ على التعامل مع التوتر والقلق وتحسين مهاراتهم في إدارة الوقت والمشاعر.
3. تشجيع المشاركة الاجتماعية والتفاعلات الجماعية: من خلال إنشاء بيئة تعليمية تدعم التفاعل الاجتماعي بين التلاميذ، يمكن تقليل شعور العزلة والملل. تنظيم الأنشطة التفاعلية مثل المشاريع الجماعية، المسابقات، أو الأنشطة الاجتماعية يساعد في تحسين الروابط بين التلاميذ ويخفف من مشاعر الاحتراق النفسي.
4. تعديل الأساليب التعليمية: ينبغي تبني أساليب تعليمية تراعي التنوع في قدرات التلاميذ وتساعد في تقليل الضغط الدراسي. يمكن تخصيص أنشطة تعليمية تفاعلية تشجع على التفكير النقدي بدلاً من التركيز على التلقين فقط، مما يساعد التلاميذ في تطوير مهاراتهم بطرق أقل إرهاقاً.
5. تقليل عبء الواجبات المنزلية: يجب مراعاة التوازن بين الواجبات الدراسية والأنشطة الترفيهية للطلاب. تقليل حجم الواجبات المنزلية وزيادة الوقت المخصص للراحة والترفيه يساعد التلاميذ في تجنب الشعور بالإرهاق.
6. التوجيه المهني وتنمية المهارات الذاتية: توفير ورش عمل أو جلسات تدريبية لتنمية مهارات التلاميذ في إدارة الوقت، التعامل مع الضغوط النفسية، وتعزيز الثقة بالنفس يمكن أن يكون له تأثير إيجابي في تقليل الاحتراق النفسي.
7. تحفيز الأنشطة الفنية والإبداعية: تشجيع التلاميذ على ممارسة الأنشطة الإبداعية مثل الفن، الكتابة، أو الموسيقى يمكن أن يساعد في تقليل التوتر ويعزز الصحة النفسية العامة.
8. مراقبة الوضع النفسي للتلاميذ بشكل مستمر: ينبغي للمدارس أن تنشئ نظام مراقبة دورية لرصد مشاعر التلاميذ وحالتهم النفسية، بحيث يتم التدخل المبكر في حال ظهور أي علامات على الاحتراق النفسي.

الخلاصة :

تشير نتائج الدراسة إلى أن مستوى الاحتراق النفسي لدى تلاميذ الرابعة متوسط يظهر بشكل متوسط، مع تفاوت بين التلاميذ في تجربتهم للضغط النفسي، حيث يعاني البعض من مشاعر التوتر والقلق والإرهاق الذهني، بينما يعبر آخرون عن شعورهم بالملل ونقص الدافع الدراسي. كما أثبتت الدراسة أن حصص التربية البدنية تسهم بشكل إيجابي في تقليل الاحتراق النفسي لدى التلاميذ، على الرغم من أن تأثيرها يظل محدوداً في بعض الجوانب النفسية مثل صعوبة التركيز والقلق المستمر. كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة بين الجنسين في مستوى الاحتراق النفسي، مما يشير إلى أن هذه الظاهرة تؤثر على الذكور والإناث بشكل متشابه. بناءً على هذه النتائج، توصي الدراسة بتعزيز الأنشطة البدنية وتقديم دعم نفسي مستمر للتلاميذ، بالإضافة إلى تقليل العبء الدراسي وتحسين التعاون بين المدرسة والأسرة لدعم التلاميذ نفسياً.

خاتمة عامة

خاتمة:

في ختام هذه الدراسة التي تناولت موضوع "الاحترق النفسي لدى تلاميذ الرابعة متوسط وأثر التربية البدنية في تخفيفه"، يمكننا استخلاص العديد من النتائج الهامة التي تعكس الواقع النفسي والتعليمي للتلاميذ في هذه الفئة العمرية. فقد تبين أن الاحترق النفسي يمثل ظاهرة معقدة ترتبط بالعديد من العوامل النفسية والاجتماعية التي تؤثر على أداء التلاميذ وتحقيقهم لأهدافهم الدراسية.

فمن خلال تحليل نتائج الدراسة، تبين أن مستوى الاحترق النفسي لدى تلاميذ الرابعة متوسط يختلف بشكل ملحوظ بين التلاميذ، حيث يعاني البعض من مشاعر التوتر والقلق، والشعور بالإرهاق الذهني، بينما يعبر آخرون عن شعورهم بالملل ونقص الحافز الدراسي. أما في ما يتعلق بالتربية البدنية، فقد أظهرت الدراسة أن ممارسة الأنشطة الرياضية تلعب دوراً إيجابياً في تقليل مستويات الاحترق النفسي، مما يعزز من صحة التلاميذ النفسية والجسدية، ويشجعهم على تحسين أدائهم الدراسي.

وإلى جانب ذلك، فإن الدراسة أكدت على أن هناك حاجة ماسة لتحسين الدعم النفسي داخل المؤسسات التعليمية، وتوفير بيئة مدرسية تشجع التلاميذ على التفاعل الاجتماعي والأنشطة اللامنهجية التي تعزز من مهاراتهم النفسية وتساعدهم على تجاوز التحديات اليومية. كما أن الدراسة كشفت عن أن التلاميذ الذكور والإناث يعانون من نفس مستويات الاحترق النفسي تقريباً، مما يشير إلى أن هذه الظاهرة لا تقتصر على جنس بعينه، بل هي مشكلة شاملة تؤثر على كافة التلاميذ.

إن الاحترق النفسي ليس فقط تأثيراً على المستوى النفسي، بل له تأثيرات سلبية تمتد إلى المستوى الأكاديمي أيضاً. فقد أظهرت الدراسة أن التلاميذ الذين يعانون من الاحترق النفسي غالباً ما يكون لديهم مستوى تحصيل دراسي أقل مقارنة بأقرانهم الذين يتمتعون بحالة نفسية مستقرة. وهذا يعكس الحاجة إلى اتخاذ تدابير وقائية وعلاجية للتقليل من الضغوط النفسية التي قد تؤثر سلباً على الأداء الدراسي.

في ضوء هذه النتائج، فإن من الضروري أن تعمل المؤسسات التعليمية على تطوير سياسات تعليمية وصحية تهدف إلى الوقاية من الاحترق النفسي، من خلال تعزيز الوعي بأهمية الصحة النفسية، وتوفير برامج تدريبية وورش عمل للتلاميذ حول كيفية التعامل مع الضغوط النفسية وتخفيفها.

كما يجب أن تشمل هذه السياسات تعزيز الأنشطة البدنية والنشاطات الترفيهية كجزء من المنهج الدراسي لضمان بيئة تعليمية متوازنة.

ختاماً، فإن هذه الدراسة تقدم دليلاً قوياً على أهمية التربية البدنية في تحسين الصحة النفسية للتلاميذ، وعلى ضرورة تحسين الدعم النفسي داخل المدارس لتقليل مستوى الاحتراق النفسي. كما تبرز الحاجة الملحة للعمل بشكل مشترك بين الأسرة والمدرسة من أجل تقديم بيئة تعليمية تساعد التلاميذ على النمو النفسي والعاطفي بشكل سليم، مما يعود بالنفع على تحصيلهم الدراسي وتفوقهم المستقبلي.

قائمة المراجع

1. الكتب:

- إبراهيم أمين القريوتي، فريد مصطفى الخطيب. الاحتراق النفسي لدى عينة من طلاب العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة في الأردن 2006 .
- أكرم زكي خطايبة. المناهج العصرية الرياضية. دار الفكر. 1997
- جمال أبو دلو. الصحة النفسية. ط1، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان. 2009
- حسن ختانة، أحمد لطيف أبوسعد. علم النفس الإعلامي – الجزء الأول. دار المسيرة، عمان. 2010
- خالد صابر بحري، بلال طوبان. الاحتراق النفسي واستراتيجيات مواجهته. ط1، المركز الديمقراطي العربي، ألمانيا. 2024
- سعد لمعش. الجامع في التشريع المدرسي الجزائري – الجزء الأول. دار الهدى، عين مليلة. 1996
- سامي محسن ختانة، أحمد لطيف أبوسعد. علم النفس الإعلامي – الجزء الأول. دار المسيرة، عمان. 2010
- عبد الرحمن الكيلاني. التعليم والمجتمع: نظرة تحليلية. دار النهضة العربية، بيروت. 2015
- عصام الدين متولي عبد الله، بدوي عبد العال بدوي. طرق تدريس التربية البدنية بين النظرية والتطبيق. دار الوفاء، الإسكندرية. 2006
- عدنان درويش جلول، أمين أنور الخولي، محمود عبد الفتاح عنان. التربية الرياضية المدرسية. دار الفكر العربي. 1994
- فرج عبد القادر. مقياس الاحتراق النفسي. ط1، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة. 2010
- فايز مهنا. التربية الرياضية الحديثة. دار طلاس، سوريا. 1985
- فايز مهند. التربية الرياضية الحديثة. دار الملايين، دمشق. 1987
- فريد مصطفى الخطيب، إبراهيم أمين القريوتي. الاحتراق النفسي لدى عينة من طلاب العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة في الأردن 2006 .

قائمة المراجع

- محمود عساف .الرياضة المدرسية - الاعتبارات الفكرية .تزويد ناشرون وموزعون، الأردن. 2017
 - محمد الشحاة .التربية الرياضية .العلم والإيمان للنشر والتوزيع، المنصورة. 2007
 - محمد جابر عصفور .أسس التربية الحديثة .دار الفكر العربي، القاهرة. 2017
 - محمد ضياء الدين مزيان .حصة التربية البدنية والرياضية بين إبداع الأستاذ وإجبارية اتباع المنهاج 2020 .
 - محمد عوض بسيوني وآخرون .نظريات وطرق التدريس .ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر. 1992
 - ميخائيل إبراهيم أسعد .مشكلات الطفولة والمراهقة .دار الآفاق الجديدة، بيروت. 1977
2. المقالات العلمية في المجالات
- أنور العزاوي، إياد يحيى. "الاحتراق النفسي لدى معلمات الصفوف الخاصة".مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، العدد 05. 2007
 - خديجة ملال، مليكة محرزى. "الاحتراق النفسي لدى أساتذة الجامعة".مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، عدد 35. 2018
 - صالح نعيمة، جميلة شارف. "الضغوط النفسية لدى تلميذات مرحلة التعليم المتوسط".مجلة التنمية البشرية، العدد 08. 2017
 - لطيفة زروالي. "المراهقة والصعوبات المدرسية: مقارنة تحليلية عيادية".مجلة حقول نفس مرضية وعيادة اجتماعية، السنة الثامنة، مجلد 8، عدد 1. 2012
 - مبروك وداعي، طيب تومي. "مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ الرابعة متوسط".مجلة البحوث التربوية والتعليمية، المجلد 12، العدد 01. 2023
 - نبيل زروقي. "التوتر الدراسي لدى تلاميذ الأطوار النهائية".مجلة علم النفس التربوي، العدد 15. 2021
 - الولاء علي بهكلي. "الخصائص السيكومترية لمقياس ماسلاش للاحتراق النفسي".مجلة البحوث التربوية والنوعية، العدد 10. 2022

قائمة المراجع

- يمينة مدوري. "الاحترق النفسي: قراءة في الأدبيات السيكلوجية". مجلة نوميروس الأكاديمية، المجلد 3، العدد 01. 2022.

3. مذكرات وأطروحات جامعية

- إسماعيل بوسيف، الاحترق النفسي وعلاقته بسمات الدافعية الرياضية لدى مدربي كرة القدم في الجزائر، أطروحة دكتوراه، جامعة مستغانم، 2018/2017.
- زهرة دراف، الخدمات الإرشادية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز لدى تلاميذ التعليم الثانوي، مذكرة ماستر، جامعة ورقلة، 2014.
- عابد بن زهرة، الاحترق النفسي وعلاقته بالصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط، مذكرة ماجستير، جامعة الجزائر 3، 2015/2014.
- علي بن مسعد العيسي، تنمية القيم الأخلاقية لدى طلاب المرحلة المتوسطة من وجهة نظر معلمي التربية الإسلامية بمحافظة القنفذة، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، السعودية، 2009.

4. مناهج ووثائق رسمية

- وزارة التربية الوطنية، المناهج والوثائق المرفقة، 2006.
- مناهج مادة التربية البدنية والرياضية، وزارة التربية الوطنية، الجزائر، 2006.
- مناهج مادة التربية البدنية والرياضية - السنة الثانية من التعليم الثانوي، وزارة التربية الوطنية، الجزائر، 2006.

قائمة الملاحق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم التربية وعلم الحركة



استمارة استبيان

في إطار إنجاز إعداد مذكرة التخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية تخصص

تربية بدنية ورياضة

تحت عنوان

دور حصة التربية البدنية في التقليل من الاحتراق النفسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط

دراسة ميدانية لمتوسطة بن برنو محمد - مستغانم

عزيزي التلميذ/عزيزتي التلميذة،

يُشرفنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة، ونرجو منكم الإجابة عن الأسئلة الواردة فيها بكل صدق وأمانة. ما

عليكم سوى وضع علامة (✓) أمام الإجابة التي تتناسب مع رأيكم.

وفي الأخير تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام وشكرا.

إشراف الأستاذ :

- بن خالد الحاج

• إعداد الطالبين :

- فريحة محمد الشيخ

- بن طاهر محمد

السنة الجامعية : 2025/2024

المعلومات الشخصية :

• السن:

- 13 سنة

- 14 سنة

- 15 سنة

• الجنس:

- ذكر

- أنثى

تعليمات:

- اقرأ كل عبارة بعناية .

- الإجابات سرية ولن تؤثر عليك بأي شكل.

الرقم	العبارات	أوافق بشدة	أوافق	لا	لا أوافق بشدة
المحور الأول: فعالية حصة التربية البدنية في تقليل الاحتراق النفسي عند التلاميذ.					
01	أشعر بالراحة النفسية بعد الانتهاء من حصة التربية البدنية.				
02	تساعدني الحصة في التخلص من القلق الدراسي.				
03	ألاحظ تحسناً في مزاجي بعد ممارسة التربية البدنية.				
04	أشارك بنشاط وحماس في حصة التربية البدنية.				
05	تعتبر الحصة وسيلة للترفيه والابتعاد عن الضغط.				
06	أشعر بالنشاط والحيوية بعد الحصة.				
07	تساعدني الحصة في تصفية ذهني من الأفكار السلبية.				
08	تمنحني الحصة شعوراً بالثقة بالنفس.				
09	تؤثر حصة التربية البدنية بشكل إيجابي على تحصيلي الدراسي.				
10	تمنحني إحساساً بالانتماء والتعاون مع زملائي.				
11	أتمنى أن تكون هناك حصص إضافية للتربية البدنية أسبوعياً.				
12	أنصح زملائي بالمشاركة الجدية في حصة التربية البدنية لما لها من فوائد نفسية.				
المحور الثاني: مظاهر الاحتراق النفسي لدى التلاميذ					

				أشعر بالإرهاق الذهني بعد انتهاء الحصص الدراسية.	13
				تراودني مشاعر التوتر والقلق دون سبب واضح.	14
				أشعر بأنني غير قادر على الاستمرار في الدراسة.	15
				أفقد الرغبة في الدراسة رغم محاولاتي.	16
				أشعر بالملل وفقدان الحماس عند بداية يوم دراسي.	17
				أنزعج بسهولة من أبسط المواقف خلال اليوم الدراسي.	18
				أجد صعوبة في التركيز داخل القسم.	19
				أشعر بنقص التقدير لما أبذله من مجهود دراسي.	20
				أعاني من صعوبة في النوم بسبب التفكير في الدراسة.	21
				أتمنى أحياناً أن أتوقف عن الذهاب إلى المدرسة.	22
				أشعر بانخفاض ثقتي بنفسي كلما تعثرت دراسياً.	23
				أفتقد للدافع والتحفيز رغم وجود أهداف دراسية.	24



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التربية وعلم الحركة



استمارة تحكيم موجهة إلى الأساتذة

في إطار إنجاز إعداد مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية تخصص

تربية بدنية ورياضة

تحت عنوان

دور حصة التربية البدنية في التقليل من الاحتراق النفسي لدى تلاميذ السنة الرابعة

دراسة ميدانية لمجموعة من برنو محمد - مستغانم

بشرفنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة ، نرجوا منكم الإجابة عن الأسئلة الواردة فيها بكل صدق وأمانة، وما عليكم سوى وضع علامة (X) أمام العبارة التي تناسب مع إجاباتكم، ونحيطكم علما أن المعلومات المقدمة من طرفكم ستبقى سرية ولن تستعمل إلا لأغراض البحث العلمي. وفي الأخير تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام وشكرا.

إشراف الأستاذ :

- بن خالد الحاج

• إعداد الطالبين :

- فريحة محمد الشيخ

- بن طاهر محمد

الإمضاء	التخصص	الدرجة العلمية	الإسم واللقب للأستاذ
	تأهيل	إستاذ مساعد	بن طاهر محمد
	تأهيل	أ.م.أ	بن طاهر محمد
	تأهيل	أ.م.أ	مقراني جمال
	تأهيل	دكتوراه	مشور - العال

السنة الجامعية: 2025/2024

مستغانم: 2024/12/04

قسم : التربية البدنية والرياضية

الرقم: 191 / ق ت ب ر / 2024/12

إلى السيد (ة): مدير (ة) مديرية التربية
ولاية مستغانم

الموضوع: طلب تسهيل مهمة

في إطار تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضية نرجو من سيادتكم

المحترمة تسهيل مهمة لـ :

الطالب (ة) الأول (ة): فريحة محمد الشيخ المزداد (ة) بتاريخ: 2003/04/02 ب: عين تادلس - مستغانم
الطالب (ة) الثاني (ة): بن طاهر محمد المزداد (ة) بتاريخ: 2000/12/13 ب: ماسرة - مستغانم

المسجلان في السنة الثالثة ليسانس تربية و علم الحركة للسنة الجامعية 2024-2025 .

تقبلوا منا سيدي فائق التقدير والاحترام.


جامعة مستغانم
قسم التربية
البدنية والرياضية
مديرية التربية
ولاية مستغانم
السيد: 

الموافقة

