



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة العربي التبسي-تبسة، الجزائر



Larbi Tebessi University-Tebessa, Algeria
Université Larbi Tebessi-Tebessa, Algérie

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر ل.م.د أكاديمي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع: النشاط الرياضي

تخصص: نشاط رياضي تربوي

العنوان:

مركز التحكم وعلاقته بالاحترق النفسي لدى

أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمتوسطات بولاية تبسة

تحت إشراف:

مقي عماد الدين

إعداد الطالبين:

- مناس إيهاب

- بوعلي ياسين

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة
أ.د قاسمي فيصل	أستاذ التعليم العالي	رئيسا
أ. مقي عماد الدين	أستاذ مساعد - أ.	مشرفا و مقررا
أ. ناجم نبيل	أستاذ مساعد - ب.	ممتحنا

السنة الجامعية: 2020/2019

شكر وعرّفان

بسم الله الرحمن الرحيم

نتوجه بالشكر أولا وأخيرا لله عز وجل الذي أعاننا على إتمام هاته الدراسة،
كما نتوجه بالشكر الجزيل للأستاذ المشرف: مقي عماد الدين الذي كان
لنا خير عون في إخراج هاته المذكرة وضبطها وتنقيحها، ولا ننسى أفراد
لجنة المناقشة الذين تكرموا بقبول مناقشة المذكرة، إضافة إلى جميع طلبة
وأساتذة معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة العربي التبسي وكل من مد لنا
ايد العون من قريب أو بعيد

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم. ﴿وقل ربي زدني علماً﴾. صدق الله العظيم
بسمك ربي مسخر الكون خالق كل الأنام محي العظام وهي رميم تؤتي العلم من
تشئ وتهب الحكمة من تشئ سبحانك رب العزة عما يصفون وسلام على
المرسلين والحمد لله رب العالمين
إلى أدى الرسالة وبلغ الأمانة ونصح الأمة خاتم الأنبياء ونبى الرحمة محمد صلى
الله عليه وسلم
إلى من سخر حياته فى بناء شخصيتى الى من أطرنى ووجهنى إلى من علمنى
العطاء بدون إنتظار الى من أحمل أسمه بكل إفتخار أبى قدوتى ومنارتى التى تضئ
مشارقى فى الحياة
إلى ملاكى و روحى وجنتى فى الأرض بسمة الوجود عطر الجنة الى من دعاءها
سر نجاحى و تفوقى وسدد أمرى فى معاشى إلى أغلى الناس أمى الحبيبة
إلى أخى الذى أشد أزرى و أبى الثانى الذى وهبنى أكثر من نفسه سندي و
خليلى قوتى و عزمى وإقبالى إلى منارات العلم و صروحه الشامخة إلى كل من
تعلمت منهم وأهدونى سبل الحياة الى الديم رسخوا داخل وجدنى وإدراكى
النضج والعلم والمعرفة حملوا أغلى الأمانات وأقدسها وتفانوا فى نشرها إلى
أساتذتى الأفاضل

قائمة المحتويات

الصفحة	قائمة المحتويات
أ	شكر وعرافان
ب	إهداء
ج	فهرس المحتويات
1	مقدمة
الفصل الأول: الاطار العام للدراسة	
4	1- الإشكالية
5	2- فرضيات الدراسة
6	3- أهداف الدراسة
6	4- أهمية الدراسة
7	5- تحديد مصطلحات ومفاهيم البحث
8	6- صعوبات البحث
الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة	
11	أولا : الخلفية النظرية
11	1. مركز التحكم
11	1.1. فئات مركز التحكم
12	2.1. خصائص الأفراد في فئتي مركز التحكم
15	3.1. مركز التحكم في المجال الدراسي
15	4.1. قياس مركز التحكم في المجال الدراسي
17	2. الاحتراق النفسي
17	1.2 مكونات الاحتراق النفسي
17	2.2 أعراض الاحتراق النفسي
18	3.2 بعض النظريات والنماذج المفسرة للاحتراق النفسي
20	4.2 آثار الاحتراق النفسي
21	5.2 كيفية التغلب على الاحتراق النفسي والوقاية منه
23	3. أستاذ التربية البدنية والرياضية

24	1.3. تعريف أستاذ التربية البدنية والرياضية
24	2.2. شخصيته
25	3.3. صفات وخصائص أستاذ التربية البدنية والرياضية
28	4.3. مهام ووظائف أستاذ التربية البدنية والرياضية
30	5.3. العلاقة بين التلاميذ والأستاذ
32	ثانيا: الدراسات السابقة والمشابهة
الفصل الثالث: الاجراءات الميدانية للدراسة	
36	1 - المنهج المتبع في الدراسة
37	2- الدراسة الإستطلاعية
37	3- مجتمع وعينة الدراسة
37	4- طريقة اختيار العينة
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة	
42	تحليل ومناقشة النتائج على ضوء الفرضية الأولى
43	تحليل ومناقشة النتائج على ضوء الفرضية الثانية
44	تحليل ومناقشة النتائج على ضوء الفرضية الثالثة
45	تحليل ومناقشة النتائج على ضوء الفرضية الرابعة
46	تحليل ومناقشة النتائج على ضوء الفرضية الخامسة
48	خاتمة
48	الاقتراحات والتوصيات
51	قائمة المصادر والمراجع
الملاحق	
ملخص البحث	

مقدمة

مقدمة:

يعتبر مركز التحكم من أهم المواضيع التي أبدى لها العديد من الباحثان الأهمية اللازمة لما لها من دور كبير في حياة الفرد، إذ أن الانسان بطبيعته ينشأ في بيئة أي يجد نفسه مجبرا على اتباع أنماط سلوكية معينة يفرضها عليه الواقع، ومن هذا بالذات تبرز قدرات الأفراد وتختلف وجهاتهم واعتقاداتهم نحو أنفسهم والآخرين، فقد ظهر هذا المفهوم في منتصف الستينات بالتحديد في الولايات المتحدة الأمريكية الذي لايزال محل اهتمام الكثير من الدارسين في المجالات التربوية والنفسية والرياضية.

من جهة أخرى إن الحديث عن الضغوط النفسية يقود أساسا إلى الحديث عما تعيشه المنظومة التربوية في هذا المجال، باعتبار أن مكونات هذه المنظومة تتأثر وتتفاعل فيما بينها وكذا مع باقي مكونات المجتمع، حيث أن مستوى الضغوط النفسية التي يعيشها الأستاذ أو التلميذ يفوق كل وصف، و بما أن الأستاذ هو حجر الأساس في العملية التعليمية فهو العنصر الأكثر تأثرا و تأثيرا من جميع الجوانب خاصة النفسية والعصبية بمن فيهم أستاذ التربية البدنية والرياضية إذ أنه يتعرض للعديد من المواقف التي قد تعيق أداءه سواء تطلب هذا الأداء جهدا بدنيا أو ذهنيا، ما قد يسبب قلقا واضطرابا نفسيا، ويفرض عليه نوعا من ردود الفعل الغير متوقعة و الغير الصحيحة.

إن كل هذه العوامل تؤدي إلى حدوث ما يعرف بالاحتراق النفسي الذي هو من المصطلحات حديثة الظهور، خاصة في مجال العمل وانتشر بسرعة كبيرة في مجالات عديدة كالتعليم، وهو حالة إنهاك النواحي البدنية والذهنية تؤدي إلى مفهوم سلبي للشخص نحو نفسه أو ذاته، إضافة إلى تكوين اتجاهات سلبية نحو العمل والحياة، والناس الآخرين فضلا عن الافتقاد إلى المثالية والشعور بالغضب، وتتجلى مظاهر الاحتراق النفس ي لدى الأستاذ في الشعور بالعجز والسلبية، واللامبالاة، الغيابات المتكررة، الإحباط، الملل، التعب

مقدمة

والإرهاق المزمين، وأما نتيجتها الحتمية فهي دمار علاقة الأستاذ بالتلاميذ وتردي المردود العلمي والتربوي ما يقودنا إلى فشل مهمة العمل الأساسية.

وبالتالي جاءت دراستنا لتعالج هذا الموضوع والذي عنوانه ب: مركز التحكم وعلاقته بالاحترق النفسي

لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمتوسطات بولاية تبسة ، والذي ارتأينا أن نضع له الخطة التالية:

لقد تم تقسيم الدراسة إلى فصلين رئيسيين : نظري وتطبيقي، اما النظري فقد قسمناه إلى فصلين : الأول

بعنوان الاطار العام للدراسة وفيه قمنا بتحديد الإشكالية والتساؤلات الجزئية ، واستتبنا منها الفرضية العامة

الفرضيات الجزئية ، إضافة إلى تحديد أهداف وأهمية البحث وأسباب اختياره، وكذا مصطلحات الدراسة ولا

ننسى الدراسات السابقة والمشابهة.

وأما الفصل الثاني فكان بعنوان الخلفية النظرية والدراسات السابقة، أين عدنا بالشرح المفصل لمركز التحكم،

الاحترق النفسي، وكذا أستاذ التربية البدنية والرياضية، وتطرقنا إلى الدراسات السابقة التي اعتمدنا عليها في هذا

البحث.

والإطار التطبيقي، خصصنا له فصلين كاملين، الفصل الأول بعنوان الاجراءات الميدانية للدراسة

وتحدثنا فيه عن: المنهج المتبع، الدراسة الاستطلاعية، تحديد متغيرات البحث: مجتمع وعينة وحدود وأدوات

البحث وأخيرا صعوبات البحث.

وأما الجزء الثاني فكان لمناقشة نتائج الدراسات السابقة في ضوء فرضيات الدراسة، وأخيرا النتائج العامة

والاقتراحات المستقبلية.

الفصل الأول

الاطار العام للدراسة

1- الإشكالية:

يعيش الإنسان المعاصر زما كثر في روافد الضغوط النفسية وتعددت حتى أصبح التعرض للضغوط أمر حتمي لا مفر منه، فواقع الحياة محفوف بالعقبات والصعوبات، وأشكال الفشل مما يؤثر تأثيرا سلبيا على الجوانب المعرفية والانفعالية، والسلوكية. إن الحديث عن الضغوط النفسية يقود أساسا إلى الحديث عما تعيشه المنظومة التربوية في هذا المجال، باعتبار أن مكونات هذه المنظومة تتأثر وتتفاعل فيما بينها وكذا مع باقي مكونات المجتمع، حيث أن مستوى الضغوط النفسية التي يعيشها ممارسي كرة القدم يفوق كل وصف، وذا بسبب ما يخوضه من منافسات في مختلف المسابقات المحلية والخارجية، خاصة الجانب النفسي والعصبي، إذ أنه يتعرضون للعديد من المواقف التي قد تعيق أداءه سواء تطلب هذا الأداء جهدا بدنيا أو ذهنيا، ما قد يسبب قلقا واضطرابا نفسيا، ويفرض عليه نوعا من ردود الفعل الغير متوقعة و الغير الصحيحة.

هذه العوامل تؤدي إلى حدوث ما يعرف بالاحتراق النفسي الذي هو من المصطلحات حديثة الظهور، خاصة في مجال العمل وانتشر بسرعة كبيرة في مجالات عديدة ، وهو حالة إنهاك النواحي البدنية والذهنية تؤدي إلى مفهوم سلبي للشخص نحو نفسه أو ذاته، إضافة إلى تكوين اتجاهات سلبية نحو العمل والحياة، والناس الآخرين فضلا عن الافتقاد إلى المثالية والشعور بالغضب، وتتجلى مظاهر الاحتراق النفسي لدى اللاعبين في الشعور بالعجز والسلبية، واللامبالاة، الغيابات المتكررة، الإحباط، الملل، التعب والإرهاق المزمين.

وتربط الدراسات والأبحاث السيكولوجية الاضطرابات السابقة بما يعرف بمركز الضبط (التحكم) ،حيث يعتبر مفهوم مركز الضبط (التحكم) من المفاهيم التي تطورت في العشرينات الأخيرة في القرن المنصرم ويشير إلى بعد من الأبعاد الشخصية الذي يؤثر في العديد من أنواع السلوك.

الفصل الأول: الاطار العام للدراسة

يمكن القول أن مركز الضبط (التحكم) يستخدم للتعبير عن مدى شعور الفرد بأنه باستطاعته التحكم في الأحداث التي يمكن أن تؤثر فيه ،حيث ينقسم الناس إلى فئتين فئة الضبط الداخلي وهم الأفراد الذين يعتقدون بأنهم مسئولون بما يحدث ،وفئة الضبط الخارجي وهم الأفراد الذين يرون أنفسهم تحت حكم قوى خارجية لا يستطيعون التأثير فيها.

ومن هنا جاء هذا البحث ليعالج الاشكالية التالية:

- هل توجد علاقة ارتباطية دالة بين أبعاد مركز التحكم ومستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة

التربية البدنية والرياضية للمتوسطات بولاية تبسة ؟

وينبثق عن هذا السؤال أسئلة أخرى فرعية:

1. ماهي أبعاد مركز التحكم لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية للمتوسطات بولاية تبسة ؟
2. ما هو مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية للمتوسطات بولاية تبسة؟
3. هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين أبعاد مركز التحكم ومستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية للمتوسطات بولاية تبسة ؟
4. هل توجد فروق دالة معنويا بين أساتذة التربية البدنية والرياضية في أبعاد مركز التحكم تبعا لمتغير الخبرة؟

5. هل توجد فروق دالة معنويا بين أساتذة التربية البدنية والرياضية في مستوى درجة الاحتراق النفسي تبعا لمتغير الخبرة؟

2-الفرضيات.

2-1- الفرضية العامة:

✓ هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين أبعاد مركز التحكم ومستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة

التربية البدنية والرياضية بالمتوسطات بولاية تبسة

2-2- الفرضيات الفرعية:

1. يتميز أساتذة التربية البدنية والرياضية للمتوسطات بولاية تبسة بمركز تحكم داخلي
2. يتميز أساتذة التربية البدنية والرياضية للمتوسطات بولاية تبسة بمستوى درجة احتراق نفسي مرتفع
3. هناك علاقة ارتباطية دالة بين أبعاد مركز التحكم ومستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية للمتوسطات بولاية تبسة
4. توجد فروق دالة معنوية بين أساتذة التربية البدنية والرياضية في أبعاد مركز التحكم تبعاً لمتغير الخبرة
5. توجد فروق دالة معنوية بين أساتذة التربية البدنية والرياضية في مستوى درجة الاحتراق النفسي تبعاً لمتغير الخبرة .

3- أهداف الدراسة :

- ✓ التعرف على الدور الفعال الذي يلعبه مركز التحكم في التأثير على أساتذة التربية البدنية والرياضية الطور المتوسط
- ✓ تسليط الضوء على الاحتراق النفسي وربطه بمستوى لأساتذة التربية البدنية والرياضية الطور المتوسط
- ✓ الربط بين مركز التحكم والاحتراق النفسي، ومعرفة تأثير الاول على الثاني بالنسبة لأساتذة التربية البدنية والرياضية الطور المتوسط

4- أهمية الدراسة :

تتضح أهمية البحث من خلال دراسة موضوع مركز التحكم وتأثيره على الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية ، ومحاولة الاشارة إلى الجانب النفسي التي يعالجه هذا البحث وتوجيهه إلى اختصاص التربية البدنية والرياضية وبأخص أساتذة التربية البدنية والرياضية، حيث يعالج الجانب البيكولوجي لهم من حيث الاحتراق النفسي الذي نسعى إلى ربطه بمركز التحكم ومعرفة تأثير هذا الاخير عليهم.

5- تحديد مصطلحات ومفاهيم البحث

- تعريف مركز التحكم:

يعرفه روتر (1975) بأن: التحكم أو التحكم هو الدرجة التي عليها يدرك الفرد أن المكافأة أو التدعيم تتبع أو تعتمد على سلوكه هو مواصفاته" (Rotter, 1966, 28)

ويعرفه زكي محمد وعماد أبو القاسم (2004): "أن مركز التحكم يرى كتوقع عام يعمل خلال عدد كبير من المواقف إذ يرتبط بأعتقاده الفرد في قدرته أو عدم قدرته على السيطرة على الأحداث" (زكي محمد حسن، 2004، ص 30)

تعريف ليفكورت Lefcourt (1976) فيقول أن مركز التحكم " يعتبر بعدا من أبعاد الشخصية حيث يؤثر في العديد من أنواع السلوك ، وإن اعتقاد الفرد بأنه يستطيع التحكم في أموره الخاصة والعامة ، يسمح ذلك له بالاستمرار على قيد الحياة دون قهر ويتمتع بحياته ومن ثم يمكنه التوافق مع البيئة التي يعيش فيها" (عبد الرحيم طلعت، 1895، ص129).

أما" سناء محمد سليمان " (1998) تري بأنه " إدراك الفرد للعلاقة بين سلوكه وما يرتبط به من نتائج " (سناء محمد سليمان، 1988، ص63) .

وهي تتفق بذلك مع ما يراه "رشاد عبد العزيز موسى" (1993) في قوله " أن بعض الأفراد يعززون النجاح في مواقف الحياة المختلفة إلي ذواتهم والبعض الآخر إلي قوى خارجية عند نطاق ذواتهم " (رشاد عبد العزيز موسى، 1993، ص319).

وفي سياق آخر يأتي تعريف "ووريل Worill" و " ستلويل Still Well "حيث يتفقان أن مركز التحكم "يصف التوقع العام حول العلاقة بين مجهوده ومهاراته في النجاح والتفوق" (معمرية بشير، 1995، ص40) .
يري "موريس (1982 MORRIS)" ان مركز التحكم يعتمد على كيفية تأثير التدعيمات في السلوك " (طلعت عبد الرحيم، 1985، ص130).

- تعريف الاحتراق النفسي:

تعريف جاكسون 1984: هو إرهاق انفعالي وجسماني وسخط على الذات وعلى الآخرين وأيضاً عن العمل مع فقدان الحماس، والكسل والتبذل ونقص الإنتاجية (الزهراني نوال، 2008، ص20).

ويرى عسكر وآخرون أن الاحتراق النفسي هو تلك التغييرات السلبية في اتجاهات وسلوك الفرد كرد فعل لضغوط العمل ومن أهم مظاهرها فقدان الاهتمام بالعمل وأداء العمل بأسلوب روتيني، ومقاومة التغيير وانخفاض الدافعية وفقدان الافتكارية (عودة يوسف، 1993، ص18).

ويتفق معه كل من باك وجارجيلو في تعريف الاحتراق النفسي أنه حالة من الإنهاك الانفعالي والعاطفي والجسدي والذهني الناتج عن الضغط الزائد عن ضغط العامل (جمعة سيد يوسف، 2004، ص38).

- تعريف كرة القدم:

"كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل، كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع" (رومي جميل، 1985، ص50).

وقبل أن تصبح منظمة، كانت تمارس في أماكن أكثر ندرة (الأماكن العامة، المساحات الخضراء) فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء، حيث رأى ممارسو هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقاً من قاعدة أساسية.

وبضيف "جوستاتيسي" سنة 1969 أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة (رومي جميل، 1985، ص51).

6- صعوبات البحث:

دائماً ما يواجه الباحث بعض الصعوبات والعقبات وخلال بحثنا هذا واجهتنا مجموعة من الصعوبات التي تحدد أساساً في :

الفصل الأول: الاطار العام للدراسة

- الظروف الاستثنائية التي مرت بها الجزائر والعالم ككل بسبب انتشار وباء كورونا (كوفيد 19) الأمر الذي خلق العديد من الصعوبات في اتمام الجانب التطبيقي من الدراسة وهذا ما دفعنا إلى تعويضه بحليل لنتائج خاصة بدراسات سابقة.
- قلة المراجع المتعلقة بموضوع أبعاد مركز التحكم والاحتراق النفسي .
- ندرة الدراسات التي تناولت العلاقة أبعاد بين مركز والاحتراق النفسي لدى اساتذة التربية البدنية والرياضية.

خلاصة:

لقد تناولنا في هذا الإطار الجانب المنهجي للدراسة حيث أشرنا إلى طرح الاشكال الذي سنحاول من خلال هذا البحث الاجابة عنه ضمن إطار الموضوع المدروس والمتعلق بمركز التحكم وعلاقته بالاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، حيث انبثق عن التساؤل الرئيسي تساؤلات فرعية حددنا من خلالها اهداف هذا البحث وأبرزنا أيضا أهميته، كما أشرنا إلى المصطلحات الخاصة بالدراسة وأخيرا الدراسات السابقة والمشابهة للموضوع المدروس.

الفصل الثاني:

الخلفية النظرية والدراسات
السابقة

أولاً : الخلفية النظرية

1. مركز التحكم

يعتبر مفهوم مركز التحكم من المفاهيم الحديثة نسبياً ولذلك تعددت الترجمات العربية للمصطلح الأجنبي « LOCUS FO COATROL » مثل : مصدر التحكم ، وجهة التحكم ، موضع التحكم ، مصدر التحكم ، " و كل هذه الترجمات لا تكشف عن المعنى المقصود من الواجهة النفسية ، فالفرد ذو البنية النفسية الداخلية يتحكم بسلوكات وبالأحداث من حوله ، أما الفرد ذو البنية النفسية الخارجية تتحكم بالأحداث والمواقف به دون تدخل يذكر من جانبه ، وبذلك يكون مركز التحكم أكثر الترجمات دلالة على المفهوم من الناحية النفسية" (أمل الأحمد، 2001، ص209).

1.1. فئات مركز التحكم :

ينقسم الأفراد إلي فئتين بناءاً على مفهوم مركز التحكم وفي ما يلي توضيحاً لفئتي مركز التحكم:

1.1.1. فئة التحكم الداخلي : يشير "معتز سيد عبد الله" إلي أن " فئة التحكم الداخلي هم الأفراد الذين يعتقدون أنهم مسؤولون عما يحدث لهم " (محمد السيد، معز عبد الله، 1997، ص121) .

وهذا ما يتفق مع " فتحي مصطفى الزيات " (1990) الذي يرى انه في فئة التحكم الداخلي " يتكون لدى الأفراد اعتقاداً بأن مصادر النجاح او الفشل تكمن داخل دواتهم وهذا نتيجة لما تلقوه من تكوين الثقة بالنفس

في مواجهة المواقف المختلفة والقدرة على تحمل المسؤولية " (جندي محمد عبد الرحمن، 1995، ص175)

2.1.1. فئة التحكم الخارجي :

يرى كل من " اسكيفس ولهربو Skevis et Herpeux (1967-1989) في تعريفهما بأن فئة " الخارجين في التحكم يعتقدون ان الاحداث التي يعيشونها ليست نتيجة سلوكهم وخصوصياتهم الذاتية بل نتيجة للصدفة ، القدر الحظ وآخرين أقوى منهم ، وتتعدى تحكّمهم " (خطار زهية، 2001، ص71) .

الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

وعليه فالمقصود بفئة التحكم الخارجي اعتقاد الفرد بأنه غير مسؤول عن الأحداث التي تحدث له سواء كانت الأحداث ايجابية أم سلبية .

يمثل هذين المصطلحين (فئة التحكم الداخلي/فئة التحكم الخارجي) حسب "روتر Rotter" طرفي متصل يحتل مختلف الأفراد نقاط معينة عليه، فمن يقرب من القطب الأول فهو من الفئة ذات الوجهة الداخلية في التحكم ومن يقرب من القطب الثاني فهو من الفئة ذات الوجهة الخارجية في التحكم "علاء الدين كفاي، 2001، ص05) .

المقصود بذلك أنه من الخطأ ان نقع في الاعتقاد بأن كل فرد يجب أن يكون إما داخلي التحكم أو خارجي التحكم، و إنما الصواب ان لكل فرد خط على متصل يمتد بين الناهيتين : نهاية فئة التحكم الداخلي ونهاية فئة التحكم الخارجي.

2.1. خصائص الأفراد في فئتي مركز التحكم :

يعد اختلاف الأفراد في مدى اعتقادهم بقدرتهم على التحكم في الأحداث و مدى تحملهم المسؤولية اتجاههما سواء كانت الأحداث ناجحة أو فاشلة فإن ذلك لابد أن يعكس فروقا هامة في أنماط سلوك الأفراد .
تتفق معظم الدراسات على أن الأفراد ذوي التحكم الداخلي يتميزون بخصائص ايجابية واضحة مقارنة بالأفراد ذو التحكم الخارجي وذلك من خلال تناولهم بالدراسة للعلاقة بين مركز التحكم و السمات الشخصية ، ولقد لخص "صلاح محمد أبو ناهية" (1989) أهم الخصائص الذي يتميز بها أفراد فئة التحكم الداخلي والمتمثلة في:

- البحث والاستكشاف للوصول الي المعلومات ، ثم استخدام هذه المعلومات بفعالية في الوصول إلى حل المشكلات التي تعترضهم في البيئة .
- القدرة على تأجيل الإشباع ومقاومة المحاولات المغرية للتأثير عليهم.
- المودة والصداقة في علاقاتهم مع الاخرين .

الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

- العمل والأداء المهني حيث تبين أن لديهم معرفة شاملة بعالم العمل الذين يعملون فيه والبيئة المحيطة بهم كما أنهم أكثر إشباعا ورضا عن عملهم .

التحصيل و الأداء الأكاديمي ، حيث تبين ارتفاع مستوى تحصيلهم الدراسي وأساليبهم في حل المشكلات ، كما انهم أكثر تفتحاً ومرونة في التفكير وأكثر إبداعاً ، وأكثر تحملاً للمسائل والمشكلات العامة (صلاح محمد أبو ناهية، 1989، ص253).

3.1. مركز التحكم في المجال الدراسي :

يعتبر مركز التحكم متغيراً هاماً يساعد في عملية تفسير السلوك الانساني والتنبؤ به في العديد من المواقف ولقد صرح "كولمان وآخرون (1966) " (Colemane et Al) أن مركز التحكم هو " أحد المحددات الهامة في التحصيل الدراسي عند التلاميذ ، على أساس إن إحساس التلاميذ بالتحكم على بنيتهم يرتبط بالتحصيل الدراسي أكثر من أي متغير آخر " (سليمان عبد الرحمن، هشام ابراهيم، 1997، ص14) يمكن تفسير ذلك بأن التلميذ يقضي معظم أوقاته في الدراسة ويرتبط وينشغل بها أكثر من أي مجال آخر ، إضافة إلي أن المدرسة من أهم اهتماماته الأساسية وعليه أصبح مركز التحكم أحد عوامل الأكثر تأثيراً على التحصيل الدراسي للتلاميذ .

ويرى " على محمد محمد الديب " (1987) " أن التلاميذ الاكثر تحكماً داخلياً أكثر تفوقاً دراسياً ... ولذلك فهم يبذلون أقصى جهد ممكن للتفوق وهم أكثر تحملاً للمسؤولية ، وأنهم يضعون خططا ويلتزمون بها للوصول إلى أهدافهم " (على محمد محمد الديب " 1987، ص39) .

وهذا يعني أن الطلبة الذين يعتقدون في فئة التحكم الداخلي يتفوقون في دراستهم لإيمانهم بأن لهم القدرة على تحقيق أهدافهم ومن أجل ذلك يبذلون الجهود اللازمة ويضعون خططا لبلوغ مطامحهم الدراسية لأنهم على يقين بأنهم المسؤولون على نتائجهم الدراسية .

الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

كما أشارت دراسات "روتر وميلر Rotter et Mulary (1965) ، " صفاء الأعسر " (1978) ، " على محمد محمد الديب " (1985) أن التلاميذ ذوي فئة التحكم الداخلي يتميزون بمستوى جيد في الدراسة لأنهم أكثر تحصيلًا وتفوقًا في دراستهم مقارنة بتلاميذ فئة التحكم الخارجي . وفي نفس السياق يشير " ماكيشي (1976 " Mac Keachie) إلي أن " الأفراد ذوي التحكم الداخلي يبذلون الجهد في مواقف التحصيل، بحيث يعتقدون أن تحقيق النجاح يعتمد على جهودهم بينما لا تبدل مجموعة التحكم الخارجي جهدا مماثلا لأن أفرادها لا يتوقعون أن جهودهم سوف يكون له أثرا على النتائج " (زهية خطار، المرجع السابق، ص87).

وهذا قد يرجع إلى إدراكهم القوي بإمكانياتهم وقدراتهم في تحقيق التفوق الدراسي وبيذلون قصارى جهودهم للوصول إلي ذلك ، بينما التلاميذ ذوي الاعتقاد في فئة التحكم الخارجي يتميزون بانخفاض أدائهم التحصيلي لكونهم يرون ان القوى الخارجية هي التي تتحكم في نتائجهم الدراسية ، وهذا ما قد يحول دون استغلال مهاراتهم وخصائصهم الشخصية في التفوق الدراسي .

قد قام " جولد " Gold (1968) " بدراسة العلاقة بين الحاجة إلي الانجاز والتحكم الداخلي - الخارجي، وانتهى إلي نتائج تشير إلي أن أفراد ذوي الاعتقاد بالتحكم الخارجي يتسمون بتوقعات منخفضة للنجاح في حين يتسم الأفراد الذين يعتقدون بالتحكم الداخلي بتوقع عال للنجاح والتفوق " (أمل الأحمد، المرجع السابق، ص242)

نتائج هذه الدراسة تشير إلي أن التلاميذ ذوي الاعتقاد في فئة التحكم الخارجي يتصفون بتوقعات منخفضة للنجاح نظرا لإدراكهم بأن هناك عوامل خارجية تتحكم في هذا النجاح ، ولذلك تجدهم لا يسعون بصفة جدية لبلوغ النجاح الدراسي ، وفي ذات الوقت يتميز التلاميذ ذوي الاعتقاد في فئة التحكم الداخلي بتوقع عال للنجاح لأنهم يخططون لهذا النجاح وبيذلون كل ما بوسعهم لتحقيق ذلك لإدراكهم بأن مصادر النجاح والفشل تكمن داخل دواتهم.

4.1. قياس مركز التحكم في المجال الدراسي :

لقد تم تقدير متغير مركز التحكم " من خلال وجود مقاييس نوعية لتقدير التحكم الداخلي - الخارجي في مجال معين أو لدى فئة معينة من الافراد أو في ثقافات محددة " نظرا لأهمية مركز التحكم في المجال الدراسي إهتم الباحثين بإعداد المقاييس لمركز التحكم الذي تخص هذا المجال ، حيث تعددت هذه المقاييس ونذكر على سبيل المثال لا الحصر استبيان مسؤولية التحصيل العقلي لـ " كرنال " Crandall (1965)) يتكون من 20 بندا والذي أعد لقياس مركز التحكم في المجال الدراسي " ويستخدم لتقدير معتقدات الأطفال عن تحكمهم ومسؤوليتهم لخيرات النجاح والفشل في مجال التحصيل الأكاديمي"(صلاح الدين محمد أبو ناهية، المرجع السابق، ص187).

كما أعد " نويكي (Nouicki) (1983) مقياس مركز التحكم لتلاميذ المرحلة الابتدائية ومرحلة ما قبل المدرسة ، اضافة الي اختبار مركز التحكم عند الأطفال والمراهقين الذي أعده " كليفورد وكلييري Glifford (1972) " et Cleary) وهذا الاختبار موجه للفئة العمرية بين 9 إلي 17 عاما ، ويشمل الاختبار على 15 بندا ، وتم ترجمته إلي اللهجة العامية المصرية من طرف " مجدي عبد الكريم حبيب " (1990) ، ويستخدم الاختبار للتعرف على اعتقاد التلميذ إذا كان بإمكانه التحكم في الأحداث المرتبطة بالمجال الدراسي ، (التعليمي) أو تتحكم فيها قوى خارجية .

كل ما سبق يدل على فعالية فئة التحكم الداخلي كعامل أساسي في تحقيق النجاح في المجال الدراسي، لأن اعتقاد التلاميذ بإمكانية التحكم في الأحداث المدرسية (سلبية أم ايجابية) وإدراكه بأنه المسؤول عن حدوثها نظرا لما يملكه من قدرات وجهود وخصائص شخصية تميزه ، فإن ذلك يحفزه على بذل الجهد لتحقيق رغبته أو حاجته في النجاح والتفوق الدراسي.

كما يتضح ارتباط فئة التحكم الخارجي بضعف المستوى التحصيلي للتلاميذ ناتج عن اعتقادهم بأنهم لا يتحكمون في الأحداث التي تحدث لهم في المجال الدراسي، وإدراكهم بأنهم غير مسؤولين عن هذه

الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

الأحداث وما تفرزه من نتائج، حيث يدركون أن العوامل الخارجية هي وراء ذلك والمتمثلة في الحظ أو الصدفة أو القدر أو الآخرين (المعلمين) أصحاب النفوذ، وهذا ما يجعلهم يدخرون جهودا في محاولة الحصول على مستوى دراسي مرتفع.

نظرا لأهمية مركز التحكم الداخلي في المجال الدراسي فإن هذا يدعو الي ضرورة التفكير بمدى إمكانية تنميته لدى التلاميذ ذوي التحكم الخارجي مستقبلا(صلاح الدين محمد أبو ناهية، المرجع السابق، ص188).

الصحة النفسية والتوافق النفسي يعتبرون أكثر احتراما للذات وأكثر قناعة ورضا عن الحياة وأكثر اطمئنانا وهدوءا وأكثر ثقة بالنفس وأكثر ثباتا انفعاليا ، وأقل قلقا ، وأقل اكتئابا ، وأقل إصابة بالأمراض النفسية(صلاح الدين محمد أبو ناهية، 1987، ص185).

2. الاحتراق النفسي

يعد الاحتراق النفسي من الظواهر التي جذبت اهتمام الباحثين على مدى الثلاثين سنة السابقة حيث تناولت أبحاثهم الاحتراق النفسي بوصفه ناتجا عن الضغوط المهنية، وبعض الأسباب الأخرى ووصف بأنه أكثر حدوثا لدى أصحاب المهن الخدمية، وتركزت أبحاثهم بكثرة على مهنة التدريس وتعود البدايات المبكرة لمصطلح الاحتراق النفسي إلى العالم (هويرت فرويد نبرجر 1974) وذلك من خلال دراسته عن الاستجابة للضغوط التي يتعرض إليها المشتغلون بقطاع الخدمات حيث عرفه بأنه حالة من الاستنزاف الانفعالي والاستنزاف البدني بسبب ما يتعرض له الفرد من ضغوط إضافة إلى عدم القدرة على الوفاء بمتطلبات المهنة (Freudenberger, 1974, p165).

1.2. مكونات الاحتراق النفسي:

هناك مكونات ثلاثة للاحتراق النفسي وهي:

- الإنهاك الانفعالي: ويشمل الانفعالات الزائدة

- فقدان الإحساس بالشخصية: ويتمثل في ضعف التعامل مع الآخرين وفقدان الاهتمام بهم واللامبالاة

- الانجازات الشخصية: التي تتميز بالانخفاض وعدم القدرة على التحكم في المواقف التي يواجهها الفرد

(راتب أسامة، 2004، ص147)

2.2. أعراض الاحتراق النفسي:

قدم سيد ولاين تقيما شاملا لأعراض الاحتراق النفسي مشيرا إلى أنه من النادر أن تجد شخصا حاليا من أي

هذه الأعراض والتي أهمها:

1.2.2 الأعراض الجسمية: وتتمثل في الإجهاد والاستنزاف، تشنج العضلات والآلام البدنية، وابتعاد الفرد

عن الآخرين وارتفاع ضغط الدم، وتناول الأدوية والكحول، أمراض القلب والصحة العقلية (الشربيني لطفى،

2001، ص28)

الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

2.2.2 الأعراض الاجتماعية: وهي زواج الوظيفة أي إعطاء الموظف وقته كاملاً لعمله على حساب نفسه

وحساب بيته، أيضاً الانسحاب الاجتماعي والسخرية والتذمر والفاعلية المخفضة والدعابة الساخرة وتفريغ

الضغط في البيت وأيضاً الارتباطات المنفردة والعزلة الاجتماعية

3.2.2 الأعراض العقلية (المعرفية): تتمثل في ضعف مهارات صنع القرار وغيوب في معالجة المعلومات

ومشكلاً (مخاطر) الوقت، والتفكير المفرط بالعمل (هارون توفيق الرشيد، 1999، ص 88)

4.2.2 الأعراض النفسية- العاطفية:- تتمثل في التبرير أو الإنكار أو الغضب أو الاكتئاب وجنون

العصمة واللامبالاة (اللاإنسانية) وانتقاص الذات والاتجاهات المتحجرة والمقاومة الشديدة للتغيير

5.2.2 الأعراض الروحية: عندما يصل الاحتراق النفسي إلى مرحلة النهائية فإن مرحلة إنسانية إلى مرحلة

النهائية فإن الأنا تصبح مهددة من كل شيء تقريباً، وتصبح أعراض الضغط الجسدي منتظمة وتكون الثقة

بالنفس متدنية ول تصبح فاعلية العمل ضعيفة ما تضيع العلاقات الاجتماعية وتصبح الحاجة إلى التغيير أو

الهروب من الواقع وهي الفترة التي تسيطر على تفكير الشخص وعندما لا يدرك الموظف سوى خيارات التقاعد

أو تغيير الوظيفة والعلاج النفسي والحزن الانتحار في بعض الأحيان (لوكيا الهاشمي، 2002، ص 10)

3.2. بعض النظريات والنماذج المفسرة للاحتراق النفسي:

أولاً: النظرية السلوكية: يرى واضعوا هذه النظرية أن السلوك ونتاج الظروف الغير المهيأة والسيئة ولم

تتجاهل هذه النظرية مشاعر وأحاسيس الإنسان مثلاً تتجاهل العمليات العقلية الداخلية له مثل الأداة والحرية

والعقل، وحسب السلوكيين فإن الاحتراق النفسي هو حالة داخلية شأنها شأن القلق والغضب، لهذا نجد أن

النظرية السلوكية ترى أن الاحتراق النفسي هو نتيجة لعوامل بيئية تم ضبطها فإن من السهولة بمكان التحكم

بالاحتراق النفسي وهذا ما تؤمن به العديد من النظريات والدراسات العلمية حالياً في أهمية ضرورة تعديل

السلوك لضمان درجة عالية من الأداء والإنتاجية في مختلف المجالات (الرشدان مالك، 1995، ص 17)

ثانياً: النظرية المعرفية

يرى المعرفيون أن المصدر الذي يحدد سلوك الإنسان هو مصدر داخلي، بحيث يخالفون بذلك النظرية السلوكية وهذا يعني عندما يكون في موقف معين فإنه سوف يفكر بالضرورة في هذا الموقف ويسعى إلى الاستجابة من أجل الوصول إلى الأهداف التي يحددها، وإذا كان هذا الإنسان قد استطاع أن يدرك الموقف إدراكاً إيجابياً فإن ذلك سيقود بالضرورة إلى حالة من الرضا والمعنوية العالية والتكيف الإيجابي معه، في حين أن إدراك هذا الإنسان الموقف إدراكاً سلبياً فإن النتيجة الحتمية لهذا الإدراك ظهور أعراض الاحتراق النفسي عليه (زهران حامد، 1997، ص 25)

ثالثاً: النظرية الفرويدية: يلتقي الفرويديون مع المعرفيون في تفسيرهم لسلوك الإنسان حيث يرى هؤلاء أن القوى الدافعة للسلوك هي قوى داخلية وتسبب الصراع الداخلي بين مكونات الأنا الذي يسبب القلق والإكتئاب والتوتر والاحتراق هي مصادر السلوك الظاهري للإنسان مثل تبدل الشعور، الاجتهاد، الانعزال، عن الآخرين (السمراي نبيلة، 2007، ص 256)

إن أول هذه الأطوار هو الإنذار لرد الفعل والتي يظهر فيها بالسم تغيرات في خصائصه في أول مواجهة للاحتراق النفسي ومن هنا يبدأ التوافق الحقيقي أي أن هذه المرحلة تصف رد الفعل الطارئ الذي يظهر الكائن الحي عند مواجهته للتهديد والخطر بهدف التعامل مع التهديد سواء مواجهته أو تجنبه ثم تأتي بعد ذلك مرحلة المقاومة والتي تنشأ بوصفها نتيجة للمرحلة السابقة إذا استمرت مواجهة الجسم للموقف الضاغظ (العززي عياش، 2008، ص 29)

وفي هذه المرحلة تخفي التغيرات التي حدثت في الخصائص الجسمية حيث تكون قدرة الجسم كافية لمواجهة العوامل الخارجية المسببة للاحتراق، عن طريق إحداث رد فعل تكيفي ولذا يبدأ الفرد في هذه المرحلة في تنمية مقاومة نوعية لعوامل الاحتراق، والتي تتطلب استخداماً قوياً لآليات التكيف مع التحمل والمكابدة في سبيل ذلك مما يؤدي إلى نشأة بعض الاضطرابات النفس الجسمية (السيكوماتية) بعد ذلك يصل إلى مرحلة

الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

الإرهاك والتي تحدث إذا استمرت المواجهة بين الجسم والموقف الضاغط لمدة طويلة، عندئذ تصبح طاقة للتوافق منهكة، مما يؤدي إلى ظهور التغيرات الجسمية التي حدثت في المرحلة الأولى، ولكنها تكون بصورة أشد وأصعب، وقد يؤدي بالفرد إلى المرض النفسي أو الوفاة، وقد أوضح سيلبي أن تكون الاضطراب السيكوماتي يمر بمراحل حيث يبدأ بمثير سمي يعقبه إدراك وتقدير معرفي للموقف، مما يؤدي إلى استثارة جسمية ثم آثار بدنية تؤدي للمرض (صالح الرشيد، 1999، ص45)

4.2. آثار الاحتراق النفسي:

تترك الاعراض التي تظهر على الفرد المحترق نفسيا آثار سلبية تظهر بمستويات متعددة تنعكس على الفرد نفسه، وعلى الآخرين المحيطين به وعلى عمله، ويمكن تصنيفها في ثلاث مجموعات

1.4.2. الآثار المنعكسة على الفرد: يتمثل في تكوين اتجاهات سلبية نحو ذات الفرد نتيجة عدم قدرته على الانجاز أو ضعفها أو القلق اليومي من احتمالية فصله عن العمل وانطفاء شعلة حماسه واندفاعه للعمل والتفكير في ترك المهنة التي يعمل فيها (موسى فتحي، 2013، ص76)

2.4.2. الآثار المنعكسة على الآخرين المحيطين بالفرد: وتتمثل في عدم الرغبة في التعامل مع الآخرين ومحاولته الجادة لفك العلاقة معهم، والانسحاب والانطواء المتمثل في عدم الرغبة في ظهور أمام الناس وعدم القدرة على التعامل مع أفراد الأسرة والعائلة والأصدقاء وفقدان محادثتهم (جبل فوزي، 2000، ص58)

بالإضافة إلى تكوين اتجاهات سلبية نحو هؤلاء الآخرين، وكل ذلك يؤدي إلى تحطيم حياة الفرد المهنة والشخصية هذا في مجال علاقاته الاجتماعية أما بخصوص تعامل العامل مع الزملاء فيحمل الفرد اتجاهات سلبية نحوهم وعدم الرغبة في تقديم المساعدة لهم أو التعامل معهم

5.2. الآثار المنعكسة على العمل الي يقوم به: إن عدم الرضا عن الوظيفة التي يستغلها الفرد وتكوين الاتجاهات السلبية نحو العمل مثل اللامبالاة أو التشاؤم يؤدي إلى تدني في مستوى دقة أداء العامل الذي يقوم به (العياصرة معن، 2008، ص64)

الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

كذلك الاحتراق النفسي ما هو إلا انعكاس أو رد فعل لظروف العمل غير المحتملة والعملية يبدأ يشتكي المهني من الضغط أو الاجهاد من النوع الذي لا يمكن تقليله أو التخلص منه عن طرق أسلوب حل المشكلات والتغيرات في الاتجاهات وأنواع السلوك المصاحب للاحتراق النفسي توفر هروباً نفسياً وتحمي الفرد من تردي حالته إلى أسوأ من ناحية الضغط العصبي بجانب ذلك لا يمكن حصر الآثار التالية لهذه الظاهرة:

1- تقليل الاحساس بالمسؤولية

2- تمتاز العلاقة مع العميل بالبعد النفسي

3- استنفاد الطاقة النفسية

4- التخلي عن المثاليات وزيادة السلبية في الشخص

5- لوم الآخرين في حالة الفشل

6- نقص الفعالية الخاصة بالأداء

7- كثرة التغيب عن العمل (جلدة سامر، 2009، ص36)

2.6. كيفية التغلب على الاحتراق النفسي والوقاية منه:

يورد يونس جمعة أحد الاستراتيجيات التي يمكن اتخاذها للتعامل مع الاحتراق النفسي ومحاولة التغلب عليه وذلك من خلال عدد من الخطوات والتي إن اتبعها الشخص المعرض للاحتراق النفسي بإمكانه تقاويه والتغلب عليه وهي:

1- فهم الشخص لعمله وكذلك أساليبه في الاستجابة للضغوط لأن فهم الفرد لاستجابته

بشكل كامل سوف تساعده على التعرف على أنماط السلوك غير الفعالة وبالتالي محاولة تغييرها

2- إعادة فهم الفرد لقيمه وأهدافه وألوياته فالأهداف غير الواقعية المثالية للوظائف والأداء ستعرض الفرد

للاحباط والارتباك، أو معنى آخر التأكد من قابلية أهدافه للتنفيذ

الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

3- تقسي الحياة إلى مجالات العمل، المنزل، الحياة الاجتماعية، والتركيز قدر على كل مجال نعيشه لا

نسمح لضغوط مكان إن تؤثر على مكان آخر

4- العمل على بناء تام للمساندة الاجتماعية (بوحارة هناء، 2012، ص45)

3. أستاذ التربية البدنية والرياضية:

يمتد أثر المدرس وراء النواحي المعرفية و الثقافية إلي ما ينتقل منه إلى التلميذ عن طريق التقليد والمحاكات في أساليب السلوك و الصفات الشخصية الأخرى وما يحدثه من اتجاهات مختلفة من فنون و أداب وعلوم، فالمدرس هو الموجه، هو النموذج و كذا المصدر الذي سيمد التلميذ من النواحي الثقافية والخلقية التي تساعده على أن يسلك سلوك سويًا لأن المراقبة تعتبر من المراحل الحساسة في حياة الإنسان، لأنها المرحلة الإنتقالية حيث ينتقل فيها من رحلة الطفولة إلى مرحلة الشباب أين يطرأ على جسمه تغيرات مرفولوجية و فيزيولوجية حيث تعد أصعب مرحلة تمر على الشباب، إذا يبدأ في تشكيل نظرة جديدة عما حوله، ومحاولة فرض شخصيته بأي شكل من الأشكال. ويعتبر دور مدرس التربية البدنية و الرياضية في قطاعات التعليم المختلفة الدور الأكثر عمقا وإثراء عن سائر مجالات العمل المهني في إطار التربية البدنية والرياضة بمختلف تخصصاتها .

ومدرس التربية البدنية والرياضية هو الشخص الذي يحقق أدوار مثلية في علاقتها بالطالب و الثقافة و المجتمع والمدرسة، ومجال التربية البدنية و الرياضية ويتوقف هذا على بصيرة مدرس التربية البدنية ،و نظرتة نحو نظامه الأكاديمي و مهنته كما يتوقف كذلك على السياقات التربوية ، و المناخ التربوي المدرسي. و مدرس التربية البدنية و الرياضية يحقق أهدافه ، وتتمثل أدواره كما يدركها هو شخصيا و ليس كما تصبح هذه الأهداف و الأدوار في أذهان المسؤولين التربويين لأنه الشخص الذي يعمل في خط المواجهة المباشرة مع الطلاب في المدارس والمؤسسات التربوية التعليمية فهذا يعكس القيم و الأهداف التي يتمسك بها ، وتجد لديه قناعة شخصية و مهنية ، و خاصة تلك التي ترتبط بالسلوك و التعليم و تشكيل شخصية الطالب (أمين أنور خولي، 1997، ص147).

الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

1.3. تعريف أستاذ التربية البدنية والرياضية:

يعتبر الأستاذ أحد الجذور الأساسية في مجال التربية والتعليم حيث يساعد التلاميذ على التطور في الكثير من الاتجاهات بما فيها الاجتماعية والنفسية. وهو الذي يوجه قواه الطبيعية توجيهها سليماً و يهيئ لقواه المكتسبة من البيئة التعليمية حتى تتحدد محصلة بمجهودات التلميذ في الاتجاه النافع، حيث يعتبر الأستاذ الوسيط بين التلميذ و الرياضة و هو سبب ممارسة التلاميذ لمختلف الأنشطة الرياضية والتي ترتبط ارتباطاً مباشراً، بمدى وعيه وخبرته في تنفيذ وتقييم وتخطيط العملية التربوية بينه و بين التلاميذ (معوض حسن السيد، 1997، ص79) لولا أحد يستطيع إن ينكر الدور الذي يلعبه الأستاذ في حياة التلميذ في المدرسة، فهو يزرع المثل العليا في تلاميذه وهو القدوة أمامهم و قديماً قال شيشرون إن طريق النصح و الإرشاد في التربية والتعليم طويل أما القدوة والمثل الصالح فطريقهما " قصير وسريع التأثيره '(فهيم توفيق، 1998، ص167)

2.3. شخصيته:

الشخصية هي أولى المعارف المؤثرة في نجاح الأستاذ و يتوقف نجاح الحصة إلى حد بعيد على شخصيته وكفاءته، وقبل التطرق إلى شخصية الأستاذ نعطي بعض التعارف على الشخصية ككل: في اللغة العربية : تشتق من كلمة شخص وتعني الإنسان.

لأجنبية: تشتق من Person وتعني القناع. وفي ما يلي تعريف الشخصية لبعض العلماء:

- هي التي تسمح بالتنبؤ بما يفعله الشخص في موقف معين (عادل عز الدين الأشول، 1978،

ص71)

- إن سلوك الإنسان تحركه قوى دينامية داخلية تتحكم في هذا السلوك، وإن هذه القوى تتبع من خبرات

الإنسان الماضية (أحمد شبشوب، 1991، ص87).

و من أهم الصفات التي يجب على الأستاذ الاتصاف بها هي:

الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

- أن يحب مهنته ويؤمن برسالتها في تربية النشئ والشباب.
- أن يكون مخلصا وصادقا في أقواله وأفعاله.
- أن يكون ملما بالأسس النفسية والاجتماعية والثقافية للنشء.
- أن يكون ملما بأصول مادته وما يتصل بها من حقائق ونظريات.
- أن يكون ذو قدرة على التنظيم والإدارة.
- أن يستطيع أداء المهارات الحركية بمستوى فوق المتوسط .
- أن يكون قادر على التفاعل والتعامل مع التلاميذ الذين يتولى قيادتهم (محمد سعيد عزمي، 1996، ص25).

3.3. صفات وخصائص أستاذ التربية البدنية والرياضية:

1.3.3 صفاته :

- يعتبر التكوين العملي جوهر عملية إعداد المعلم مهنيا عن طريق تطوير سلوكه المهني، وذلك باكتساب الخبرات الدولية للعملية التربوية، من خلال تنمية مهاراته الحركية والمهنية، مكونة وحدة إنتاجية شاملة، تتفاعل داخليا فتعطي سلوكا مهنيا تربويا يتصف به الأستاذ الذي يتصف كذلك بالصفات الآتية:
- أن يكون ذو شخصية وحيوية.
 - أن يمتاز بصفات القيادة والريادة ويعتني بمظهره الرياضي وسلوكه القويم.
 - أن يكون قدوة صالحة يقتدي بها. أن يتميز بضبط النفس وحسن التصرف.
 - أن يتحلى بالروح الرياضية الحقة. أن يكون ملما بتركيب مجتمع ونظامها (نبيل السلوطي، 1980، ص80).

وقد أسفرت بضع الدراسات على الصفات المميزة لأنجح المدرسين في أمريكا والتي جاءت كما يلي:

- 1- الميل إلى التدريس وحب المهنة.

الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

- 2- الإلمام بالمادة وكيفية إجادها وتبسيطها ونقلها إلى التلاميذ.
- 3- حب المدرس للتلاميذ وتعاطفه معهم واهتمامه بهم ومعاونتهم.
- 4- جاذبية الشخصية وتتمثل في التواضع والقدرة على تكوين علاقات، قوامها الألفة والاحترام والثقة المتبادلة.

ومن هنا نقول أن كل شئ يشير إلى أنه يجب أن يكون أستاذ التربية البدنية والرياضية واسع الاطلاع، معناه أن واجبه الاطلاع على كل العلوم، أي لابد من توفر لديه ثقافة عامة، متينة وواسعة حيث يتمكن التلاميذ من التزود منه والاكساب (رابح تركي، 1990، ص428)

وهناك صفات أخرى لأستاذ التربية البدنية والرياضية الناجح نذكر منها ما يلي:

- صحيح البدن وبسيط التعبير كما في نفسه.
- حسن الإثارة ومتين الأعصاب.
- صحيح التفكير وقوي الحدس ومحيط بالمادة التي يدرسها ومؤمن بقيمتها.
- شديد الرغبة في توزيع معارفه وتحديدها و ماهر في طرق التدريس.
- أن يكون مزودا بالثقافة العامة المهنية (جميل صليبا، 1998، ص357).

2.3.3. خصائصه :

لكي يسهل الأستاذ عملية التفاعل بينه وبين التلاميذ، يجب عليه أن يوجه ويرشد، ولكي يتمكن من ذلك ومن أداء وظيفته على أحسن صورة، يجب أن تتوفر فيه عدة خصائص:

- الخصائص المعرفية : وتتمثل في:

- الإعداد المهني والأكاديمي:

ويتجلى ذلك في القدرة العقلية العامة للمدرس ومهارته الخاصة، لإعداد مادته المتخصص فيها وتنفيذها وقدرته على حل المشكلات ومستوى تحصيله الأكاديمي، ومعلوماته عن النمو والتعليم والعلاقة بينهما.

الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

- إتساع المعرفة والاهتمامات:

ويتجلى ذلك في تنوع إهتمامات المدرس، إلى جانب مادة تخصصه في الجوانب الاجتماعية والأدبية والعلمية ، بالإضافة إلى إستطلاع الواسع في الميادين الأخرى، ذات العلاقة بمجال تخصصه (زكية ابراهيم وآخرون، 2002، ص 65).

- المعلومات المتوفرة للمدرس عن طلابه:

ويتجلى ذلك في معرفة المدرس العميقة لطلابه وميولهم واتجاهاتهم، ومعرفة مستوياتهم الثقافية والاجتماعية والاقتصادية، كل هذه الأمور تجعله أكثر فعالية وتجعل تواصله وتعامله معهم مثمرا.

- خصائص تتعلق بأساليب التدريس:

إن الكشف عن القدرات الحقيقية والتفكير السليم للطلاب ، يتطلب من المدرس اشتراك تلاميذه وإرشادهم إلى أفضل الطرق التي تؤدي إلى إظهار هذه القدرات (عبد المجيد نشواني، 1985، ص 233) .

- الخصائص الشخصية:

يتفق جميع المربين على أن شخصية المدرس من أهم عوامل نجاحه في مهنته ويقول احد مفكري التربية" إن القيمة العظمى للمعلم لا تكمن في الطريقة العادية لتأديته واجباته ولكنها كامنة في قدرته على القيادة وقدرته على الإيحاء لأبنائه عن طريق التأثير بشخصيته العقلية والخلفية، وعن طريق قوته الحسنة وتمثل الخصائص الشخصية فيما يلي:

- الاتزان والدفئ والمودة:

هناك دراسات تشير، إلى أن تلاميذ المعلمين المتصفين بعدم الاتزان الانفعالي، يظهرون مستوى من المن الانفعالي والصحة النفسية أعلى من المستوى، الذي يظهره تلاميذ المعلمين المتصفين بعدم الاتزان. وتؤكد دراسات أخرى على أهمية السلوك الودي للمعلم وأثره على تعلم التلاميذ، حيث أظهرت هذه الدراسة أن التلاميذ الذين يتولى تعليمهم معلمون عقابيون يظهرون سلوكا عدوانيا والمدرسل ابد أن يتصرف بالتعاون

الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

والتعاطف والتسامح أمام تلاميذه خاصة المراهقين

- الحماس:

لقد بينت عدة دراسات أن الطلاب، أكثر إستجابة نحو المعلمين المتحمسين ونحو المواد التي تقدم لهم الحماس، فحماس المعلم كصفة، شخصية تؤثر في عملية التعليم وتساهم في تباين الطلاب، من حيث المستوى التحصيلي ومن حيث إتجاهاتهم نحو المادة - الانسانية: يمكن القول أن المعلم الفعال، هو المعلم الذي يتصف بما تتطوي إليه هذه الكلمة من معنى إن المعلم الصحيح هو المعلم القادر على التواصل مع الآخرين، المتعاطف، الودود، الصادق، المتحمس المرح، الديمقراطي، المتفتح، القابل للنقد والمتقبل للآخرين (صالح عبد العزيز، 1985، ص447).

1- الخصائص الجسمية: لا يستطيع الأستاذ القيام بمهمته على أكمل وجه إلا إذا توفرت فيه الخصائص الجسمية الآتية:

- تمتعه باللياقة البدنية الكافية التي تمكنه بالقيام بأي حركة أثناء عمله.
- القوام الجسدي المقبول عند العامة من الأشخاص خاصة التلاميذ، فالأستاذ يجب
- أن يراعي دائما صورته المحترمة التي لها أثر إجتماعي كبير.
- أن يكون دائم النشاط، فالمعلم الكسول يهمل عمله ولا يجتهد ولا يجد من الحيوية ما تحركه للقيام بواجبه.
- أن يكون حسن الزي، نظيف المظهر فالمعلم نموذج لتلاميذه، فعليه أن يكون في مستوى هذا النموذج.

4.3. مهام ووظائف أستاذ التربية البدنية والرياضية :

يلعب الأستاذ أدوارا عدة متداخلة ومتشابكة فيما بينها ، لكن العديد من نشاطات الأستاذ التدريبية، يمكن أن تقع ضمن ثلاث وظائف، تصف ماذا يمكنك عمله لتحدث التعلم المرغوب فيه والتغيير من سلوك

الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

التلاميذ وتعزيز تطورهم وتقديمهم.

حيث لم تعد وظيفة المدرس في وقتنا الحالي، تعتمد على تلقين الموضوعات العلمية والأدبية للتلميذ وحثهم على إستدراك هذه الموضوعات في الامتحانات السنوية، بل إتسعت مهمته إلى التعرف على ميول وحاجات التلميذ وفهم مواقفه المختلفة ومعرفة ظواهر سلوكه ومساعدته على حل مشاكله (كمال عبد الحميد زيتوت، 2003، ص80).

ولأن أهداف التعليم في الوقت الحاضر تبديل إتجاهات الطلاب وذلك عن طريق تزويدهم بقواعد التفكير الصحيحة والسليمة وتمكينهم من إكتساب حب الاطلاع لديهم وتوسيع الأفاق المعرفية في كافة المجالات، وتحفيزهم عادات إجتماعية نافعة وتأهيلهم لاكتساب المهن وإعدادهم للمشاركة المنتجة في بناء المجتمع العصري على أسس وركيزة متينة، من التحرر والاستقلال الاقتصادي والسياسية فمثلا أستاذ التعليم الثانوي، وظيفته هي تمكين الطالب المراهق من أن يتلاءم بين نفسه وبين البيئة التي يعيش فيها من الناحية المادية والاجتماعية (مصطفى غالب، 1980، ص94).

ومنه فإن أستاذ التربية البدنية والرياضية، مهامه كمهام أي أستاذ في المنظومة التربوية، مهما إختلفت مراحل تعليمه، لأن مهمته مثالية وتستحق الشرف، في كل المراحل من الابتدائي إلى الجامعي.

ومن هنا فإن أنواع وواجبات الأستاذ التي يقوم بها ضمن حصص التربية البدنية والرياضية هي:

- إعداد الطلبة للقيام بالواجبات الإدارية.
- على أستاذ التربية البدنية والرياضية، أن يلم بدرجة جيدة بالألعاب الشائعة الفردية، الجماعية.
- أن يلم الأستاذ بوسائل وأساليب القياس والتقويم.
- أن يهيئ الأستاذ في التربية البدنية والرياضية، للعمل في شتى مراحل التعليم في المدارس العامة.
- أن يقوم المدرس بتعليم أوجه النشاط البدني، الداخلي، الخارجي والبرامج الخاصة.

5.3. العلاقة بين التلاميذ والأساتذ :

صنف علماء التربية وعلم الاجتماع العلاقة بين الأساتذ والتلميذ في المؤسسات التربوية على ثلاث:

1. الدكتاتوري

2. السائد (فوضوي)

3. الديمقراطي (الشورى)

وكل نمط من هذه العلاقات الاجتماعية الثلاثة تتجز عنها نتائج، سلبية وإيجابية للتلاميذ من حيث رضاهم عن الجو الاجتماعي وبالتالي الإقبال على العملية التعليمية وتحقيق التوافق الاجتماعي لهم أو أن التلاميذ يتبرمون من الجو السائد بينهم وبين المعلم، مما يؤدي إلى ما يسمى سوء التوافق الاجتماعي.

1.5.3 مميزات هذه العلاقة بين التلاميذ والأساتذ :

1-النمط الدكتاتوري يتميز:

- تركز السلطة في يد الشخص (الأساتذ). هذه السلطة مستبدة شديدة الاعتداء وعديمة الثقة في ذكاء التلاميذ.

- يفرض القائد المستبد نظاما صارما، جامدا يخنق الحريات.

- السلوك الاجتماعي تميزه روح العدوان .

2-النمط السائد الفوضوي :يتميز بـ

-الفرض بدل النظام الصارم.

- يكثر فيه ضياع الوقت وتبدو أثار التفكك الداخلي.

-يتميز بأنه يتمثل في الحرية المطلقة التي تصل إلى حد الفوضى.

3-النمط الديمقراطي (الشورى) يتميز بـ :

- يقدر قيمة كل فرد في ذاته كإنسان.

الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

- العمل على تنمية شخصية كل فرد (تلميذ).
- كل فرد حر في تفكيره وتعبيره وفي إختيار ما يناسبه من الأعمال .
- الاعتراف بقدرة كل تلميذ على تصريف شؤونه بنفسه.
- يسعى القائد - أي المعلم الديمقراطي - إلى ضرورة مشاركة كل عنصر في النشاط المدرسي وهذا يعمل على إيجاد الدوافع إلى التعاون .

الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

ثانيا: الدراسات السابقة والمثابفة:

1-دراسة غنام محمد ومحمد مرايحية (2017):

تحت عنوان " الاحتراق النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية في الطور الثانوي" مذكرة ماستر جامعة أم البواقي ، هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الصلابة النفسية والاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي، وتكونت عينة الدراسة من 25 أستاذ تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وتم الاعتماد على مقياس الاحتراق النفسي ماسلاش ومقياس الصلابة النفسية لمخيمر (2002)، وأظهرت النتائج ما يلي:

وقد توصل الباحثان في آخر الدراسة إلى النتائج التالية:

- مستوى الصلابة النفسية منخفض لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي.
- مستوى الاحتراق النفسي مرتفع لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي.
- لا توجد عالقة ارتباطيه بين الاحتراق النفسي والصلابة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي.

2-دراسة خولة بن يزيد (2015) :

تحت عنوان: مركز التحكم وعلاقته بالتوافق النفسي لدى أساتذة المرحلة الثانوية مذكرة ماستر جامعة الجزائر ،وتكونت عينة الدراسة من 40 أستاذ تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وتم الاعتماد على مقياس الاحتراق النفسي ماسلاش حيث توصلت الدراسة إلى: أن مركز التحكم بعد هاما من أبعاد الشخصية حيث يؤثر في العديد من أنواع السلوك و بالتالي فاعتقاد التلميذ بأنه يستطيع التحكم في أموره سواء الخاصة أو العامة، فذلك يسمح له بالاستمرار والتمتع بحياته و ثمة يمكنه التوافق مع نفسه، أما إذا كان اعتقاده بأنه لا يستطيع التحكم في أموره فذلك يجعله غير متوافق مع نفسه.

الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

وليحقق أساتذة المرحلة الثانوية مستوى عالي من التوافق النفسي لابد من بذل الجهد في المواقف التعليمية وبالتالي يصبح التلاميذ مستغلون و قادرون على التوجيه دوافعهم و رغباتهم و هذا يساعدهم على التحقيق لذواتهم و رغباتهم و أوضاع حياتهم .

تتضح أهمية الدور الذي يلعبه مركز التحكم في تحقيق التوافق النفسي وذلك تبعا لنوع مركز التحكم الذي يعتقد فيه الفرد (داخلي أم خارجي)، وهذا ما أكد على أن التوافق النفسي و مركز التحكم من أهم المواضيع التي احتلت مكانة في علم النفس وفي علم النفس الاجتماعي ونالت حيزا كبيرا في الصحة النفسية و هذه الأخيرة لقيت اهتمام كبير من طرف الباحثين والمتخصصين وخاصة العمل الأساسي المتمثل للصحة النفسية ألا وهو التوافق، تزداد أهمية دراسة هذا الموضوع من خلال العينة التي تناولناها وهي أساتذة المرحلة الثانوية.

3- الوابلي (1995):

تحت عنوان: مستويات الاحتراق النفسي ومستوياته لدى معلمي التعليم العام بمدينة مكة المكرمة في ضوء مقياس ماسلاش المعرب، مركز البحوث التربوية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة. معلمي التعليم العام في مدينة مكة المكرمة في ضوء مقياس ماسلاش إذ طبق المقياس على (457) معلما ومعلمة، وأسفرت نتائج الدراسة عن أن معلمي التعليم العام قد تعرضوا لظاهرة الاحتراق النفسي بدرجة متوسطة على مستوى التكرار والشدة في بعدي الإجهاد الانفعالي وتبلد المشاعر نحو التلاميذ وبدرجة عالية في بعد نقص الشعور بالإنجاز، كما لم تظهر فروق بين الذكور والإناث في بعد الإجهاد الانفعالي، ولم تظهر أي فروق بين فئات متغيرات السن والمؤهل التعليمي والمرحلة التعليمية والحالة الاجتماعية في بعد تبلد المشاعر، ولكن دالة في المتغيرات السابقة في بعد الإجهاد أظهرت فروق

4- محمد (1995) :

دراسة لبحث أثر كل من سمات الشخصية والجنس ومدة الخبرة في درجة الاحتراق النفسي. على عينة: مكونة من 184 معلما ومعلمة في المرحلة الثانوية ، نتائج الدراسة: حيث بينت النتائج أن المعلمين أكثر خبرة كما لم توجد فروق دالة بين المعلمين والمعلمات او للتفاعل بين الجنس ومدة الخبرة ودرجة الاحتراق النفسي.

5- نصر يوسف (1995):

دراسة بعنوان: اثر مركز الضبط وبعض المتغيرات الديموجرافية على الاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمين ، شملت العينة 309 معلما ، واعتمد الباحث على مقياس ماشلاس هدفت الدراسة الى معرفة العلاقة بين وجهة الضبط والاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي المرحلة الثانوية وكذلك معرفة الفرق بين المعلمين والمعلمات في الاحتراق النفسي . توصلت الدراسة الى ان المعلمين ذوي وجهة الضبط الخارجية أكثر احساسا بالاجهاد الانفعالي وتبدد المشاعر ونقص الانجاز الشخصي على العكس من ذوي وجهة الضبط الداخلية اي ان المعلمين ذوي وجهة الضبط الخارجية اكثر احتراقا عن ذوي وجهة الضبط الداخلية وعن الفروق بين الجنسين في الاحتراق النفسي فقد أشارت النتائج الى ان المعلمات اكثر معاناة من الاحتراق النفسي عن المعلمين (نوال بنت عثمان ، 2008، ص 89)

الفصل الثالث

الاجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد:

في هذا الجزء من الدراسة سوف نتناول الإجراءات المنهجية المتبعة في البحث من خلال التطرق إلى منهج البحث و الدراسة الاستطلاعية ومجتمع البحث وعينته إضافة إلى أدوات البحث و الإطار الزمني للدراسة وأخيرا الطرق الإحصائية و الصعوبات التي واجهتنا أثناء إنجازنا لهذا البحث .

1 - المنهج المتبع في الدراسة :

إن البحث العلمي يقصد به عملية التقصي المنظمة والدقيقة من أجل التوصل إلى معلومات أو معارف والتحقق منها وتطويرها باستخدام طرائق أو مناهج موثوق في مصداقيتها (مروان عبد المجيد ابراهيم، 2002، ص11).

ويعرف المنهج على أنه أرقى الطرق في الحصول على المعرفة ،وهذا المنهج قوامه الاستقراء الذي يتضمن الملاحظة العلمية وفرض الفروض والتحقق من صحتها وإجراء التجارب واستخدام أساليب القياس الدقيقة والتحليل الإحصائي للبيانات بغرض التحقق من صحة الفروض (إخلاص محمد عبد الحفيظ، 2002، ص34).

لذلك فإنه يتعين على كل باحث أن يختار المنهج أو الأسلوب المعين لتحديد مشكلته التي هو بصدد دراستها وكلما تمكن الباحث من التحكم في المنهج تمكن من التحكم في دراسته.

واستجابة لطبيعة موضوعنا اعتمدنا المنهج الوصفي المسحي، وهو إجراء من أجل الحصول على حقائق وبيانات مع تفسير كيفية ارتباط هذه البيانات بمشكلة الدراسة ويشيع استخدام الدراسات و البحوث الوصفية في المجال الرياضي في التنظيمات الرياضية و الحالة البدنية لأفراد المجتمع، الحالة النفسية، على غرار الاحتراق النفسي، اللياقة العامة للرياضيين، المستوى الرياضي و الإنجازات الرياضية وغير ذلك من الخصائص الوصفية الأخرى (مروان عبد المجيد ابراهيم، 2002، ص89).

الفصل الثالث: الاجراءات الميدانية للدراسة

2- الدراسة الإستطلاعية :

تعد الدراسة الاستطلاعية من أهم الخطوات التي يجب القيام بها في أي بحث علمي باعتبارها القاعدة والركيزة الأساسية للبحث الميداني بحيث تعمل على تعميق المعرفة بالموضوع المراد دراسته و الكشف عن جوانبه المختلفة و بالتالي تحديد الإطار العام الذي تجري فيه الدراسة .

كما تسمح أيضا بالشروع جديا في بداية الجانب الميداني للدراسة، حيث تمكننا من الوقوف على معالجة موضوع الدراسة والاشراف على تحليل نتائجه لاحقا.

ولقد جاءت الدراسة الاستطلاعية لخاصة بموضوع بحثنا في ظروف استثنائية حالة دون إكمالها على الوجه المطلوب والأمر هنا ما تعلق بوباء كورونا المستجد الذي انتشر في العالم أجمع، وبالتالي فقد حاولنا التواصل مع أساتذة التربية البدنية والرياضية ببعض المتوسطات، وسعينا قدر المستطاع إلى تحصيل بعض البيانات والمعلومات التي من شأنها خدمة موضوع بحثنا.

3- مجتمع وعينة الدراسة :

وقد تم إختيار العينة بطريقة عشوائية، عن طريق هذا النوع من العينات يعطي الباحث فرصة متساوية لكل فرد من أفراد المجتمع بأن يكون ضمن العينة المختارة، ويكون هذا النوع من العينات مفيد و مؤثر عندما يكون هناك تجانس وصفات مشتركة بين أفراد المجتمع الأصلي (عامر إبراهيم قنديلجي، 1999، ص 144).

3-2- عينة البحث :

تمثلت عينة دراستنا في 40 استاذ من متوسطات

3-3- طريقة اختيار العينة:

3-1- المجال المكاني: تمت الدراسة:

- كان من المفترض ان يتم إجراء الدراسة على بعض متوسطات ولاية تبسة

3-2-المجال الزمني

- تمت الدراسة في الفترة الممتدة ما بين : شهر ديسمبر 2019 وبداية شهر ماي 2020.

4-أدوات جمع البيانات والمعلومات :

تتمثل أدوات جمع البيانات الخاصة بموضوع دراستنا أساسا في:

4-1-اختبار مركز التحكم: يعتبر مقياس التحكم الداخلي الخارجي (I.E) هو آخر صورة لمحاولات عديدة قام بها روتر **Rotter** والعديد من الباحثين، وكان المقصود من بناء القياس هو بناء أداة سهلة التطبيق؛ ويتكون مقياس **IE** من 29 بند كل بند يتضمن زوج من العبارات، احدهما تشير إلى الضبط الخارجي، والثانية إلى الضبط الداخلي، وستة من هذه البنود حشو، الغرض منها إضفاء الغموض على العرض من المقياس، والاستجابة لبنود المقياس جبرية الاختيار، وتشير الدرجة المرتفعة على المقياس على التوجه الخارجي، وتتعامل بنود المقياس مع اعتقاد المستجيب له عن طبيعة العالم، أي أن عبارات بنود المقياس مهتم بتوقعات المفحوص عن الكيفية التي يتم بها التحكم في التدعيمات (بوالليف آمال، 2009، ص110)

4-2-مقياس الاحتراق النفسي لراين مارتنز: R . Martens، تم الاعتماد على مقياس الاحتراق النفسي لراين مارتنز، R . Martens، و الذي يعرف على أنه : مقياس للاحتراق النفسي يحتوي على 10 فقرات تقيس درجة الاحتراق النفسي العام لعينة الدراسة. الدرجة العظمى للمقياس 50 درجة، يمكن للعينة جمع درجاته على جميع الأسئلة العشرة التي يتكون منها المقياس و أن يضع نفسه- طبقا للدرجات الحاصل عليها- في إحدى المجموعات الأربع التالية:

- من 10 إلى 20 درجة تمثل حالة عادية.

- من 21 إلى 30 درجة تمثل مستوى منخفض.

- من 31 إلى 40 درجة تمثل مستوى متوسط.

- من 41 إلى 50 درجة تمثل مستوى مرتفع.

الفصل الثالث: الاجراءات الميدانية للدراسة

أما بالنسبة للمتوسطات الحسابية لفقرات المقياس فتكون كالتالي:

(4=1-5) ثم نقسمها على 4 و التي تمثل عدد مستويات الاحتراق فيكون طول الفئة يساوي 1، حيث

تصبح المتوسطات الحسابية كالآتي:

- من 1 إلى 2 تمثل حالة عادية.
- من 2 إلى 3 تمثل مستوى منخفض .
- من 3 إلى 4 تمثل مستوى متوسط.
- من 4 إلى 5 تمثل مستوى مرتفع (محمد حسن علاوي، 1998، ص 58).

5. الوسائل الإحصائية المستعملة:

إن طبيعة الموضوع و الهدف منه يفرض أساليب إحصائية خاصة، تساعد الباحث في الوصول إلى نتائج و معطيات، يفسر و يحلل من خلالها الظاهرة موضوع الدراسة، و قد تم الاعتماد في هذه الدراسة على جملة من الأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة تصميم الدراسة و هي كما يلي:

5-1- الإحصاء الوصفي:

و يتضمن الأساليب التالية:

- المتوسط الحسابي:

يعتبر من أكثر الأساليب الإحصائية شيوعاً، و هو أحد مقاييس النزعة المركزية و يعني إبراز مدى انتشار الدرجات في الوسط.

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

حيث:

X : العينة.

N : عدد أفراد العينة.

الفصل الثالث: الاجراءات الميدانية للدراسة

يحسب المتوسط الحسابي على الترتيب وفق المعادلة:

$$\bar{X} = \frac{\sum F_i X_i}{N}$$

5-2- الإحصاء الاستدلالي:

و يتضمن الأساليب التالية:

معامل الارتباط بيرسون:

و يستعمل للكشف عن دلالة العلاقات و الارتباطات، و تمت الاستعانة بهذا الأسلوب لمعرفة العلاقة بين الاحتراق النفسي وأبعاد مركز التحكم .

يحسب معامل الارتباط بيرسون وفق المعادلة:

$$r = \frac{n \sum (x \cdot y) - \sum x \cdot \sum y}{\sqrt{[n \sum x^2 - (\sum x)^2] [n \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

حيث:

R: معامل الارتباط.

n: عدد أفراد العينة X.

X: مجموع درجات الأبعاد للاختبار القبلي.

Y: مجموع درجات الأبعاد للاختبار البعدي.

5-3- الصدق الذاتي:

الصدق الذاتي = $\sqrt{\infty}$

✓ معامل الثبات (∞ كرومباخ):

تم استعمال معامل الارتباط لقياس الثبات لمختلف الأبعاد في المقياسين من خلال توظيف القيم في المعادلة التالية:

$$\infty = \frac{2 \times r}{1 + r}$$

حيث:

∞ : معامل الثبات كرومباخ. r: معامل الارتباط بين قيم نصفى البعد. 1 و 2: ثوابت.

الفصل الرابع

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

1- بالنسبة للفرضية الأولى، نصت على ما يلي: "يتميز أساتذة التربية البدنية والرياضية للمتوسطات

بولاية تبسة بمركز تحكم داخلي".

الدراسة الموافقة: قام بهذه الدراسة الطالبة : خولة بن يزيد وهي عبارة عن مذكرة ماستر بعنوان: مركز التحكم وعلاقته بالتوافق النفسي لدى أساتذة المرحلة الثانوية جامعة الجزائر 2014-2015 .

تحصلت الباحثة فيما يخص النتائج المسجلة من خلال هذه الدراسة بالنسبة للفرضية الثانية التي قامت بطرحها والتي تنص على أنه توجد علاقة بين التوافق النفسي ومركز التحكم الداخلي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية حيث أشارت النتائج المتوصل إليها إلى وجود علاقة ارتباطية بين متوسطات درجات أفراد العينة في مركز التحكم الداخلي ومتوسطات درجاتهم في أبعاد التوافق حيث جاءت قيمة الارتباط تساوي (0.89) وهذه القيمة دالة عند مستوى دلالة (0.01) أي مع احتمال خطأ يقدر بنسبة 1% لذا نقول أننا متأكدون % 99 من وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين ذوي مركز التحكم الداخلي والتوافق النفسي .

ويمكن تعميم النتائج على المجتمع الإحصائي، وبالتالي وجود علاقة ارتباطية بين مركز التحكم الداخلي والتوافق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي ومنه نستنتج بأن الفرضية الثانية تحققت وقد توافقت هذه النتيجة مع بعض الدراسات منها دراسة أكيرومان فارند (1968)

والتي توصلت نتيجة نتيجة مفادها أن ذوي مركز التحكم الداخلي كانوا أكثر مرونة في إعطاء الصفات الخلقية للبطل بينما أعطوا ذو مركز التحكم الخارجي صفات الاعتراف بالخطيئة حول تجاوز بعض المعايير الإجتماعية، ودراسة الحلو (1989) والتي توصلت إلى أن ذوي التحكم الداخلي يميلون إلى مواجهة الضغوط، وأن الداخليين يستخدمون الأسلوب المعرفي للعامل مع الضغوط.

وقياسا على ما توصلت إليه الباحثة ، يمكن القول بأنها توافقت الفرضية الأولى من الدراسة .

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

2- بالنسبة للفرضية الثانية: نصت على ما يلي: يتميز أساتذة التربية البدنية والرياضية للمتوسطات

بولاية تبسة بمستوى درجة احتراق نفسي مرتفع،

الدراسة الموافقة : مذكرة ماستر بعنوان: "الاحتراق النفسي وعلاقته بالصلاية النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية في الطور الثانوي" اعداد الطالبين: غنام محمد ومرايحية محمد الطاهر جامعة أم البواقي 2016-2017،

نص التساؤل الأول الذي قام به الباحثان في هذه الدراسة على مايلي: ما مستوى الاحتراق النفسي لدى اساتذة التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي؟ وقد قاموا بتسجيل النتائج التالي:

أبعاد الاحتراق النفسي	أقصى الدرجات	المتوسط الحسابي	مستوى الاحتراق النفسي
الاجهاد الانفعالي	54	40.20	مرتفع
تبلد الشعور	30	47.50	مرتفع
نقص الشعور بالانجاز	48	39.52	متوسط
المجموع الكلي	132	127.22	مرتفع

من خلال الجدول نلاحظ أن مستوى الاحتراق النفسي على بعد الاجهاد الانفعالي كان مرتفع، حيث كان المتوسط الحسابي 40.20، وكذلك الحال مع متغير "تبلد الشعور 47.5 و نقص الشعور بالانجاز (39.52) متوسط.

ومنه استنتج الباحثان أن مستوى الاحتراق النفسي العام لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية للطور الثانوي مرتفع.

وبالتالي قياسا على الفرضية الثانية التي تم وضعها من قبل دراستنا، يمكن القول أنها محققة اعتمادا على نتائج هذه الدراسة

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

3- بالنسبة للفرضية الثالثة تنص على ما يلي: هناك علاقة ارتباطية دالة بين أبعاد مركز التحكم

ومستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية للمتوسطات بولاية تبسة

الدراسة الموافقة : دراسة نصر يوسف (1995) بعنوان: اثر مركز الضبط وبعض المتغيرات الديموجرافية على الاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمين .

هدفت الدراسة الى معرفة العلاقة بين وجهة الضبط والاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي المرحلة الثانوية وكذلك معرفة الفرق بين المعلمين والمعلمات في الاحتراق النفسي .

تكونت عينة الدراسة من (309) معلما منهم (199) معلما (110) معلمة تم اختيارها من (24) مدرسة ثانوية بالأردن .

توصلت الدراسة الى ان المعلمين ذوي وجهة الضبط الخارجية أكثر احساسا بالاجهاد الانفعالي وتبدل المشاعر ونقص الانجاز الشخصي على العكس من ذوي وجهة الضبط الداخلية اي ان المعلمين ذوي وجهة الضبط الخارجية أكثر احتراقا عن ذوي وجهة الضبط الداخلية وعن الفروق بين الجنسين في الاحتراق النفسي فقد أشارت النتائج الى ان المعلمات أكثر معاناة من الاحتراق النفسي عن المعلمين .

واستنادا على هاته النتائج فيمكن القول بأن الفرضية الثالثة محققة بناء على نتائج هذه الدراسة

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

4- بالنسبة للفرضية الرابعة، نصت على ما يلي: توجد فروق دالة معنوية بين أساتذة التربية البدنية والرياضية في أبعاد مركز التحكم تبعاً لمتغير الخبرة،

الدراسة الموافقة: دراسة نصر يوسف (1995) بعنوان: اثر مركز الضبط وبعض المتغيرات الديموجرافية على الاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمين .

من بين النتائج التي توصل إليها الباحث نذكر ما يلي:

- تتنوع المتغيرات الديمغرافية التي لها علاقة مباشرة بمركز الضبط الداخلي لدى أساتذة المرحلة الثانوية.

- نذكر من بين المتغيرات نجد متغير السن والجنس والخبرة، هذا الأخير يؤثر بمركز الضبط الداخلي لدى أساتذة المرحلة الثانوية

- وقد سجل الباحث جملة من النتائج في هذا المتغير تمثلت فيما يلي"

النوع	درجات تأثير عامل الخبرة	المتوسط الحسابي	مستوى تحكم مركز التحكم الداخلي
الذكور	60	44.70	مرتفع
الإناث	25	23.30	متوسط
المجموع الكلي	132	68	مرتفع

من خلال النتائج التي توصل إليها الباحث، لمسنا في يخصص النوع الأول وهو الذكور من أفراد العينة المتمثلة في المعلمين فلهيهم مستوى تحكم داخلي مرتفع، غير أن المعلمات لديهم مستوى تحكم متوسط وعله فقد أشارت النتائج الى ان المعلمين يتمتعون بمركز تحكم داخلي أكثر من المعلمات (اللاتي يتمتعن بمركز تحكم خارجي) حسب تأثير عامل الخبرة

وبالتالي، وقياساً على نتائج هاته الدراسة يمكن القول بأن الفرضية الرابعة الخاصة بدراستنا محققة

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

5- بالنسبة للفرضية الخامسة : تنص على ما يلي: " توجد فروق دالة معنوية بين أساتذة التربية البدنية

والرياضية في مستوى درجة الاحتراق النفسي تبعاً لمتغير الخبرة ."

الدراسة الموافقة دراسة الوابلي أحمد (1995) ، تناولت مستويات الاحتراق النفسي تبعاً لعض المتغيرات لدى معلمي التعليم العام في مدينة مكة المكرمة.

حيث قام الباحث بتطبيق الدراسة على عينة قصدية تضم 457 معلم ومعلمة، وقد شملت الدراسة بعض المتغيرات المتعلقة بالبيانات السيسموغرافية لعينة الدراسة وهي الجنس، السن، والخبرة المهنية لكل معلم ومعلمة، حيث أسفرت النتائج على أن معلمي التعليم العام بمكة المكرمة قد تعرضوا لظاهرة الاحتراق النفسي تبعاً لمتغير الجنس والخبرة بدرجة متوسطة على مستوى التكرار والشدة في بعدي الاجهاد الانفعالي وتبلد المشاعر نحو التلاميذ وبدرجة عالية في بعد نقص الشعور بالإنجاز كما لم تظهر فروق بين الذكور والاناث في بعد الاجهاد الانفعالي ولم تظهر أي فروق بين فئات متغيرات السن والمؤهل التعليمي والمرحلة التعليمية والحالة الاجتماعية في بعد تبلد المشاعر ولكن أظهرت فروق دالة في المتغيرات السابقة في بعد الاجهاد الانفعالي ونقص الشعور بالإنجاز.

ونلخصها في الجدول الموالي:

أبعاد الاحتراق النفسي	مستوى الاحتراق النفسي تبعاً لمتغير الجنس والخبرة
الاجهاد الانفعالي	متوسط
تبلد الشعور	متوسط
نقص الشعور بالإنجاز	متوسط
المجموع الكلي	متوسط

وبالتالي، يمكن القول بأن الفرضية الخامسة الخاصة بدراستنا محققة قياساً على نتائج هاته الدراسة.

خاتمة

خاتمة

سعت هذه الدراسة إلى التعرف على مركز التحكم وعلاقته بالاحترق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمتوسطات بولاية تبسة، وعلى الرغم من تعذر تجسيد الجانب التطبيقي على العينة المدروسة بسبب جائحة كوفيد 19 والوباء الذي عرفه العالم أثناء فترة إنجاز هذا البحث، إلا أننا سعينا إلى تسجيل جملة من النتائج قياسا على بعض الدراسات السابقة والمثابرة لدراساتنا وتوصلنا إلى ما يلي:

- "يتميز أساتذة التربية البدنية والرياضية للمتوسطات بمركز تحكم داخلي".
- هناك علاقة ارتباطية دالة بين أبعاد مركز التحكم ومستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية للمتوسطات بولاية تبسة
- يتميز أساتذة التربية البدنية والرياضية للمتوسطات بولاية تبسة بمستوى درجة احتراق نفسي مرتفع،
- توجد فروق دالة معنوية بين أساتذة التربية البدنية والرياضية في أبعاد مركز التحكم تبعا لمتغير الخبرة،

ومن خلال هذه النتائج سجلنا كنتيجة عامة وجود علاقة ارتباطية دالة بين مركز التحكم الداخلي ودرجة الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمتوسطات بولاية تبسة،

الاقتراحات والتوصيات:

من خلال استعراضنا للدراسات السابقة وما تمخضت عنه من نتائج هذه الدراسة يمكننا تقديم الاقتراحات

التالية:

- التعرف على مستوى الاحتراق النفسي مما يؤدي إلى زيادة وعي أستاذ التربية البدنية والرياضية بنفسه وبحالته ولكي يحاول أن يعرف مدى إحساسه بالاحتراق في الوقت الحالي، حتى يستطيع أن يتعرف على الأسباب التي تؤدي إلى الاحتراق ويستطيع التغلب عليها.

خاتمة

- زيادة التدريب والاسترخاء والطمأنينة من بين العوامل التي تساعد الأساتذة على مواجهة الانهاك النفسي في العمل.
- الكشف عن مثل هذه الظاهرة ، وتجنب تأثيراتها السلبية يقي الأستاذ ويساعد على التمتع بحالة نفسية مستقرة ، وكذلك تحسين أداءه، والمتمثل في تقديم الخدمات للطالب على أكمل وجه دون أن يكون الأستاذ منهكا، أو غير راض عن مهنته، أو تنقله ضغوطها ولا يقوي على مواصلة العطاء.
- ضرورة الاهتمام بمركز الضبط لدى أساتذة التعليم بجميع الأطوار
- تقديم دراسات وبحوث حول مركز الضبط وعلاقته بدرجة الاحتراق النفسي
- العمل على الاهتمام بالجانب الشخصي (الداخلي) للأساتذة

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع

أولاً: الكتب

- 1- أمل الأحمد، مركز الضبط وعلاقته بمتغيري الجنس والتخصص العلمي، ط1، بحوث ودراسات في علم النفس، مؤسسة الرسالة، بيروت . 2001
- 2- أمين أنور خولي ، اصول التربية البدنية والرياضية والاعداد البدني ، النظام الأكاديمي ، دار الكر العربي 1997
- 3- جميل صليبيبا :مستقبل التربية في العالم ، ط 2 مكتبة الفكر الجامعي، بيروت،1998
- 4- د.أحمد شبشوب :علوم التربية، المؤسسة الوطنية للكتاب ،الجزائر، 1991 ، ص87 .
- 5- د.الخولي، عدنان، حموان: التربية الرياضية المدرسية، دليل معمم الفصل وطالب التربية العلمية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994
- 6- رجاء عبد الرحمن الخطيب، الضبط الداخلي - الخارجي وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية، مجلة علم النفس، تصدر عن الهيئة المصرية العامة للاكتتاب، العدد 18، مصر، 1990
- 7-رشاد عبد العزيز موسى، دراسات في علم النفس المرضي، مؤسسة دار المختار الإسلامي للطباعة والنشر، 1993
- 8- رشاد على عبد العزيز موسى دراسات في علم النفس الاجتماعي سيكولوجية الفروق بين الجنسين، مؤسسة مختار للنشر ودار المعرفة، القاهرة . 1995
- 9- رشاد على عبد العزيز موسى، دراسات في علم النفس الاجتماعي سيكولوجية الفروق بين الجنسين، مؤسسة مختار للنشر ودار المعرفة، القاهرة، 1993
- 10- زكي محمد حسن، عماد أبو القاسم محمد علي، مركز التحكم في الألعاب الجماعية مثال تطبيقي في كرة اليد، ط1، المكتبة المصرية، القاهرة، 2004

قائمة المصادر والمراجع

- 11- طلعت عبد الرحيم، الأسس النفسية للنمو الإنساني ، دار القلم، الطبعة الثالثة، المكتب المركزي للإحصاء، دمشق، 1985،
- 12- طلعت عبد الرحيم، سيكولوجية التأثير الدراسي، دار الثقافة للطباعة والنشر، القاهرة 1895
- 13- عادل عز الدين الأشول :سيكولوجية الشخصية، مكتب النجم المصرية ، المطبعة الفنية الحديثة، 1978
- 14- عبد الرحمن سيد سليمان وهشام إبراهيم عبد الله، مقياس وجهة الضبط متعدد الأبعاد للأطفال، دراسة التعليمات والتقنين، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة . 1997
- 15- علاء الدين كفاي، وجهة الضبط والمسيرة، بعض الدراسات حول وجهة الضبط وعدد من المتغيرات النفسية، الجزء الأول، مكتبة الانجلو مصرية، القاهرة . 1982
- 16- فهمي توفيق مقبل :النشاط المدرسي، دار المسيرة، بيروت، 1978
- 17- كليفورد وكيليري، اختبار مركز التحكم عند المراهقين والأطفال (دراسة التعليمات)، ترجمة: مجدي عبد الكريم حبيب، دار النهضة المصرية، القاهرة . 1990
- 18- محمد السيد عبد الرحمن ومعتز سيد عبد الله، الأفكار اللاعقلانية لدى الأطفال والمراهقين وعلاقتها كل من حالة وسمة القلق ومركز التحكم، بحوث في علم النفس الاجتماعي، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة 1997
- 19- محمد سعيد عزمي: درس التربية الرياضية في مرحلة التعميم الأساسي بين النظرية والتطبيق، جامعة الاسكندرية، 1996
- 20- معوض حسن السيد :طرق تدريس التربية البدنية و الرياضية، مكتبة القاهرة، الجديدة، 1967

قائمة المصادر والمراجع

ثانيا: الرسائل الجامعية:

21- بشير معمريّة، "الفروق والعلاقات في مصدر الضبط والعصايبه لدى طلاب الجامعة في ضوء

بعض المتغيرات (الجنس والتخصص الدراسي، المستوى الدراسي)"، رسالة مقدمة ضمن

متطلبات نيل شهادة ماجستير غير منشورة، وهران، 1995

22- زهية خطار، التداخل بين استراتيجيات التعامل ومركز التحكم لمواجهة الضغط البكالوريا،

رسالة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة ماجستير غير منشورة، مودعة بجامعة الجزائر . 2001

23- نصر الدين جابر: علاقة أسلوب التقبل: الرفض الولدي يتكيف الأبناء، رسالة دكتوراه دولة

في عم النفس، السنة الجامعية 1998/1999 جامعة قسنطينة

ثالثا: المقالات

24- سناء محمد سليمان، الانضباط لدى تلاميذ المدرسة الإعدادية وعلاقته بالمستوى الاجتماعي

الثقافي ووجهة الضبط والاتجاهات الدراسية، مجلة علم النفس، تصدر عن الهيئة المصرية

للكتاب، العدد 6، مصر . 1988

25- السيد محمد عبد الرحمن جندي، بعض سمات الشخصية وعلاقتها بوجهة الضبط الداخلي -

الخارجي لذوي الإعاقة البصرية بالمرحلة الابتدائية، مجلة الإرشاد النفسي المؤتمر الثاني للإرشاد

النفسي ، المجلد الأول، مصر، 1995

26- صلاح الدين محمد أبو ناهية، الفروق في الضبط الخارجي لدى الاطفال والمراهقين والشباب

والمسنين بقطاع غزة، دراسات تربوية، تصدر عن رابطة التربية الحديثة، المجلد 02، الجزء 09،

القاهرة . 1987

قائمة المصادر والمراجع

27- على محمد محمد الديب، مركز الضبط وعلاقته بالرضا عن التخصص الدراسي دراسة عبر

حضارية، مجلة علم النفس، تصدر عن الهيئة المصرية العامة للاكتتاب، العدد 3 القاهرة. 1987

28- لوكيا الهاشمي، الضغط النفسي في العمل: مصادره، آثاره وطرق الوقاية، مجلة أبحاث

نفسية وتربوية، مخبر التطبيقات النفسية والتربوية، جامعة قسنطينة، الجزائر 2002، ص10

29- نادية الحسيني عبد القادر، الاكتئاب ووجهة النظر وتقدير الذات لدى المرحلة الاعدادية،

مجلة الارشاد النفسي، العدد 04، مصر . 1995

خامسا: المراجع الأجنبية:

30- Rotter, J, Generalized experiences for internal versus, control of reinforment, Psychological monographs, 1966

الملاحق

الملحق رقم 01: مقياس مركز التحكم ومقياس الاحتراق النفسي

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية



جامعة العربي تبسي - تبسة

كلية العلوم الدقيقة وعلوم الطبيعة والحياة

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



يشرفنا أن نضع بين يديك هذا الاختبار والذي يندرج في إطار إنجاز بحث علمي لتحضير مذكرة لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية، راجين منكم الإجابة بكل صدق وموضوعية عن هذه الأسئلة وبذلك تكونوا قد ساهمتم بقسط كبير في إنجاز هذا البحث تحت عنوان:
العنوان:

مركز التحكم وعلاقته بالاحتراق النفسي لدى

أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمتوسطات بولاية تبسة

تخصص: تدريب رياضي

تحت إشراف:

مقي عماد الدين

إعداد الطالبين:

- مناس إيهاب

- بوعلي ياسين

ملاحظة:

- الإجابة تكون بوضع علامة (x) في لباخانة المناسبة.
- الإجابة بكل صدق وموضوعية.

السنة الدراسية: 2020/2019

مقياس مركز التحكم (أداة الدراسة):

.....الخبرة:

.....السن

قائمة الأسئلة

لا	نعم	أنت كأستاذ للتربية البدنية والرياضية:
		1. أقوم بوضع خطة لتسيير حصة التربية البدنية
		2. أستطيع التحكم في التلاميذ داخل الساحة دون الحاجة للمساعدة من الآخرين
		3. لدي المهارة والكفاءة اللازمين لتدريس المادة
		4. يصعب التعبير عن مختلف الآراء مع بقية الأساتذة
		5. أعتقد بقدرتي على التحكم بانفعالي أمام التلاميذ

لا	نعم	أنت كأستاذ للتربية البدنية والرياضية:
		1. اعتمد على التخطيط لتسيير الحصة
		2. أعتقد بأن عدم قدرتي على تسيير الدرس راجع إلى المحيط المدرسي
		3. لا تدخل دخول الإداريين أثناء الحصة
		4. أساهم في توفير الجو الملائم أثناء الحصة
		5. المشاكل الشخصية سبب رئيسي في المشاكل داخل المؤسسة
		6. أرضية الساحة الرياضية غير ملائمة لأداء مهام كـأستاذ
		7. معاملات الخارجية تؤثر في تسيير الحصة

مقياس الاحتراق النفسي (أداة الدراسة):

الرقم	أنت كأستاذ للتربية البدنية والرياضية:	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
01	لديك إحباطا متزايدا يرتبط بمسؤولياتك ؟					
02	تشعر بان هناك المزيد و المزيد من الأعمال التي تشعر بأنك لا تستطيع أن تؤديها ؟					
03	تشعر بانخفاض في قدراتك البدنية كنتيجة لعمالك كأستاذ ؟					
04	تتضايق بسهولة من الناس الذين تعمل معهم أو تقوم بتدريبهم ؟					
05	تدور في ذهنك أفكارا عما إذا كانت مهنة التعليم مناسبة لك ؟					
06	تشعر بانخفاض في طاقتك النفسية الايجابية و ارتفاع في طاقتك النفسية السلبية ؟					
07	تشعر بزيادة الضغوط عليك لكي تفوز في المنافسات ؟					
08	تفكر كثيرا بان الآخرين لا يفهمونك، و لا يفهموا ما تحاول القيام به كمدرّب رياضي ؟					
09	أنت مشغول جدا لدرجة انك لا تستطيع أن تقوم بأعباء الحياة اليومية أو مسؤولياتك الأسرية بصورة مقبولة ؟					
10	تشعر بعدم وجود أصدقاء أو أقارب لديك، تستطيع أن تحدثهم عن مشاكلك ؟					

ملخص:

تتمحور دراستنا حول مركز التحكم وعلاقته بالاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمتوسطات، حيث طرحنا جملة من الفرضيات بغية الوقوف تنضح أهمية البحث من خلال دراسة موضوع مركز التحكم وتأثيره على الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، ومحاولة الإشارة إلى الجانب النفسي التي يعالجه هذا البحث وتوجيهه إلى اختصاص التربية البدنية والرياضية وبأخص أساتذة التربية البدنية والرياضية، وعكفنا في الجانب التطبيقي على ربط فرضيات الدراسة بما يوافقها من نتائج خاصة بدراسات سابقة، حيث استنتجنا أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يتمتعون بمركز تحكم داخلي ودرجة احتراق نفسي مرتفعة، إضافة إلى وجود علاقة دالة إحصائيا بين كلا المتغيرين.

الكلمات المفتاحية: مركز التحكم، الاحتراق النفسي، أستاذ التربية البدنية والرياضية، الجانب النفسي

Abstract:

Our study revolves around the control center and its relationship to psychological burn among professors of physical education and sports with averages, where we put forward a number of hypotheses in order to stand up the importance of research is clear through the study of the topic of the control center and its impact on psychological combustion by a professor of physical and sports education, and try to indicate the psychological aspect that this research addresses And directing it to the specialty of physical and mathematical education, especially the teachers of physical and mathematical education, and we applied in the applied side to link the hypotheses of the study to its corresponding results from previous studies, where we concluded that the teacher of physical and sports education has an internal control center and a high degree of psychological combustion, in addition to a statistically significant relationship Between both variables.

Keywords: Control Center, Psychological Combustion, Professor of Physical and Sports Education, Psychological aspect