

المركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي تيسمسيلت

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة

الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: نشاط رياضي مدرسي

بعنوان

علاقة الذكاء الانفعالي بالاحترق النفسي لدى أساتذة التربية
البدنية والرياضية بمرحلة التعليم المتوسط

دراسة مسحية أجريت على أساتذة بعض متوسطات ولاية تيارت

تحت إشراف:

◀ د/ بن نعجة محمد

إعداد الطالبين:

◀ بختيل عبد القادر

◀ حوسين بوسيف

السنة الجامعية: 2019/2018

المركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي تيسمسيلت

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة

الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: نشاط رياضي مدرسي

بعنوان

علاقة الذكاء الانفعالي بالاحترق النفسي لدى أساتذة التربية
البدنية والرياضية بمرحلة التعليم المتوسط

دراسة مسحية أجريت على أساتذة بعض متوسطات ولاية تيارت

تحت إشراف:

◀ د/ بن نعجة محمد

إعداد الطالبين:

◀ بختيل عبد القادر

◀ حوسين بوسيف

السنة الجامعية: 2019/2018

شكر وعرافان

بادئ ذي بدأ أشكر الله تعالى وأحمده، أن يسر لنا هذا الأمر وأعاننا عليه فالحمد لله الذي

تم بنعمته الصالحات وتجاوبا مع قول نبينا محمد صلى الله عليه وسلم "لا يشكر الله من لا

يشكر الناس" صححه الألباني في صحيح الجامع

نتقدم بالشكر إلى أستاذنا الفاضل بن نعمة محمد الذي كان له الفضل في دفعنا لإتمام هذه

الرسالة، وكان لنا شرف إنجازها تحت إشرافه

من خلال ما قدمه لنا من عون ونصائح غالية وآراء سديدة، أسأل الله أن يجازيه عنا أفضل

الجزاء كما نتقدم بالشكر إلى أستاذنا الدكتور بن سميثة العيد على صنيعه الذي يذكر فيشكر

وفضله الذي لا ينكر، كما لا يسعنا في هذا المقام أن لا نتجاهل فضل الأساتذة المحكمين

للمقياس، وفضل الأساتذة الكرام أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاط البدني والرياضي

بتيسميسيلت

إهداء

أهدي ثمرة هذا الجهد المتواضع إلى أعز من فتحت عليها عيني

إلي أبي رحمه الله وأكرم نزوله

وإلى ريحانة القلب أمي الحبيبة حفظها الله

وإلى أفراد عائلتي وإلى أصدقائي وجميع معارفي

وكل من لم أخطهم علي هذه الورقة وأسمائهم محفورة في صفحة

القلب وسويدائها

حوسين بوسيف

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم والصلاة والسلام على اشرف المرسلين سيدنا محمد صل الله عليه وعلى آله
وصحبه وسلم إلى حبيب الله ومحب الله والمحبوب في الله وإلى من قال فيهم غرّ وجل "واخفض لهم
جناح الذل من الرحمة وقل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا" (الآية 133 سورة النساء)

إلى اسطورة الماضي والحاضر إلى من قاطعت النوم من أجلي رمز الحنان إلى قرّة عيني والحضن الدافئ
أمي الغالية

إلى من عطف عليا ورباني وبالحنان سقاني والذي لم ييخل عليا بكثير ولا بصغير إلى أعظم رجل الذي
أنار لي طريق العلم والمعرفة والذي وأبي الغالي

إلى من قاسموني رحم أمي وكانوا لي نعم السند أخوتي صلاح الدين، خالد، ناصر، سيد أحمد، وجميع
الأخوات

إلى الزوجة الغالية وأبنائي هاجر فاطمة الزهراء، ومحمد إياد وعائلة خيال ساعد.

إلى أبناء إخوتي نذير، خالد، خديجة، هديل، لبنى، محمد وعائلة فارس

إلى أخوالي وخالاتي وأعمامي وعماتي

إلى صديقي في البحث حوسين بوسيف وكل أصدقائي

إلى أصدقائي في العمل وكل عمال متوسطة لكحل بلقاسم بالسوق

إلى طلبة معهد التربية البدنية والريضة وجميع أساتذة المعهد.

وفي الأخير إلى كل من هم في القلب وكل من تجاوزهم القلم شكرا

ملخص الدراسة :

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى الذكاء الانفعالي والاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالطور المتوسط ، والكشف عن طبيعة العلاقة بين المتغيرين ،حيث تكونت عينة الدراسة الميدانية 26 أستاذا ،واستخدم الباحث المنهج الوصفي ،وتم اعتماد مقياس الذكاء الانفعالي ومقياس الاحتراق النفسي توصلت الدراسة إلى وجود مستوى منخفض في الاحتراق النفسي ومستوى جيد في الذكاء الانفعالي، ووجود علاقة إرتباطية سلبية بين المتغيرين وعدم وجود فروق في مستوى الاحتراق النفسي، وعليه نقترح برامج تربوية تعمل على تنمية الذكاء الانفعالي لما له من أهمية في دعم الذكاء العقلي والأكاديمي والإعداد للحياة الآمنة و تدريب الأساتذة على كيفية الوقاية من الاحتراق النفسي وضرورة تأهيل الأساتذة مهنيا وبصورة مستمرة لزيادة فاعليتهم في العمل من جهة و تماشيا مع التطورات الحاصلة في المجال التربوي وعقد دورات وإعداد برامج خاصة لمساعدة الأساتذة على فهم الاحتراق النفسي وكيفية مواجهته .

- الكلمات المفتاحية: الذكاء الانفعالي - الاحتراق النفسي - التربية البدنية والرياضية

Abstract : The present study aimed to identify the level of emotional intelligence and Burnout among professors of physical education and sports secondary extremes , and the disclosure of the nature of the relationship between two variables , where the sample consisted of field study, 26, a professor and researcher used the descriptive approach , was adopted emotional intelligence scale and scale burnout .otouselt study and a low level of burnout and a good level of emotional intelligence , and the existence of a negative correlation between the two variables relationship and the lack of differences in burnout level depending on qualification and the number of years of work Therefore, we suggest educational programs that develop emotional intelligence because of its importance in supporting mental and academic intelligence, preparation for safe life, training of teachers on how to prevent psychological combustion and the need to rehabilitate teachers professionally and continuously to increase their effectiveness in work on the one hand and in line with developments in the field of education And the holding of courses and the preparation of special programs to help teachers to understand the psychological combustion and how to face it.

الصفحة	محتويات البحث
	كلمة شكر وعرفان
	الإهداء
	ملخص البحث باللغة العربية
	ملخص البحث باللغة الأجنبية
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
	الباب الأول: الجانب النظري
أ.ب.ج.د.	مقدمة
	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
02	1.الإشكالية
03	2.الفرضيات
04	3.أهداف البحث
04	4.أهمية البحث
05	5.تحديد الإجرائي لمصطلحات ومفاهيم البحث
08	6.الدراسات السابقة والمثابهة وأوجه الاستفاده منها في الدراسة الحالية
	الفصل الثاني: الخلفية النظرية للبحث
14	- تمهيد
14	1 - الذكاء الانفعالي.
14	1 1 -تعريف الذكاء الانفعالي
17	1 2 -لمحة تاريخية عن الذكاء الانفعالي
21	1 3 -أبعاد الذكاء الانفعالي
22	1 4 -المبادئ الأساسية للذكاء الانفعالي.
23	1 5 -خصائص مرتفعي الذكاء الانفعالي
25	1 6 -أهمية الذكاء الإنفعالي
26	2 -الاحتراق النفسي

26	2 1 -تعريف الاحتراق النفسي
28	2 2 -لمحة تاريخية عن الاحتراق النفسي
29	2 3 -أبعاد الاحتراق النفسي
29	2 4 -أسباب الاحتراق النفسي
30	2 5 -أعراض الاحتراق النفسي
31	2 6 -مراحل حدوث الاحتراق النفسي
32	2 7 -الوقاية والعلاج من الاحتراق النفسي
33	3 -أستاذ التربية البدنية والرياضة
33	3 1 - طبيعة عمل أستاذ التربية البدنية والرياضة
34	3 2 - الصفات والخصائص المطلوبة في أستاذ التربية البدنية والرياضة
36	خلاصة
الباب الثاني: الجانب التطبيقي.	
الفصل الأول: منهج البحث والإجراءات الميدانية	
39	تمهيد
39	1 -منهج البحث
40	2 -مجتمع البحث
40	3 -عينة البحث
40	4 -مجالات البحث
40	4-1- المجال البشري
40	4-2- المجال المكاني
40	4-3- المجال الزمني
41	5 -تحديد متغيرات الدراسة
41	6 -أدوات البحث
41	6-1- مقياس الذكاء الانفعالي
42	6-2- مقياس الاحتراق النفسي
42	7 - مستويات المقاييس وأبعادها
42	7-1- مستويات مقياس الذكاء الانفعالي

46	2-7- مستويات مقياس الإحترق النفسي
48	8 - الدراسة الاستطلاعية
48	8-1- الغرض من الدراسة الاستطلاعية
47	8-2- عينة الدراسة الاستطلاعية
47	8-3- حساب المعاملات العلمية للمقياس
51	8-4- الأساليب الإحصائية المستعملة في تحليل النتائج
53	خلاصة
الفصل الثاني: عرض وتحليل نتائج الدراسة النهائية	
55	- تمهيد
55	1 - عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بتساؤلات الدراسة
55	1 1 - عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول
57	1 2 - عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني
60	1 3 - عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث
61	2 - مناقشة فرضيات البحث
61	2 1 - مناقشة الفرضية الأولى
62	2 2 - مناقشة الفرضية الثانية
63	2 3 - مناقشة الفرضية الثالثة.
63	2 4 - مناقشة الفرضية العامة
63	- الاستنتاجات
64	- الاقتراحات
65	- خاتمة
	- قائمة المصادر والمراجع
	- الملاحق والمرفقات

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
19	يبين أنواع الذكاء عند جاردينز gardner	01
47	يبين أبعاد مقياس الذكاء الانفعالي والاحترق النفسي المتفق عليها	02
48	يبين صدق الاتساق الكلي لمقياس الذكاء الانفعالي	03
49	يبين صدق الاتساق الكلي لمقياس الاحترق النفسي	04
49	يبين معامل الثبات والصدق لأبعاد مقياس الذكاء الانفعالي	05
50	يبين معامل الثبات والصدق لأبعاد مقياس الاحترق النفسي	06
55	يبين نتائج متوسطات وانحراف المعياري لأبعاد الذكاء الانفعالي وللمقياس ككل	07
57	يبين نتائج متوسطات وانحراف المعياري لأبعاد الاحترق النفسي وللمقياس ككل	08
60	يبين العلاقة الإرتباطية بين الذكاء الانفعالي والاحترق النفسي	09

قائمة الأشكال البيانية

الصفحة	العنوان	الرقم
56	يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للذكاء الانفعالي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضة بالمرحلة المتوسطة	01
58	يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاحترق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضة بالمرحلة المتوسطة	02

الباب الأول

الجانب النظري

- مقدمة:

تعد التربية العامل الرئيس الأول في التطور العلمي والتكنولوجي الذي يشهده العالم في هذا العصر فهي الأساس لأي بناء ، فإذا كان الأساس متماسكا فإن كل ما يبني عليه أو سيبني فوقه سيكون سليما فالتربية الدعامة الأولى في خلق جيل الحاضر والمستقبل الذي على ركائزه تقوم النهضة و يتقدم المجتمع ، فلا بد من إصلاح التربية وذلك عن طريق التعليم المبني على الأسس العلمية السليمة لبناء الإنسان الذي هو رأسمال المجتمع الحقيقي، والمعلوم أن أكثر المجتمعات تقدماً في مجالات الحياة هي تلك التي تعطي التربية الرياضية اهتماما كبيرا و فعالا في التعليم، حيث يرى المختصون والمهتمون في التربية الرياضية أن التطور في هذا المجال يجب أن يهدف إلى فهم الأهداف للمادة والمحتوى والأساليب التي يتبعها المربون في الوصول إلى تحقيق الأهداف والمستوى ، والطرق التي يمكن أن تتبع في تدريسها. (الديري و محمد، 1993، صفحة 343)

تعمل التربية البدنية والرياضية كباقي المواد الأخرى على تنمية وبلورة شخصية الفرد من جميع النواحي الحركية منها والنفسية والاجتماعية، معتمدة في ذلك على النشاط الحركي الذي يميزها والذي يأخذ مداه من الأنشطة البدنية والرياضية، حيث يلعب هذا الأخير دورا هاما كوسيلة فعالة في تحقيق أهداف التربية البدنية ، ويمكن اعتبار النشاط الرياضي التربوي كدعامة ثقافية واجتماعية فهي تمنح المتعلم رصيذا يضمن له توازنا سليما و تعايشا منسجما مع المحيط الخارجي منبعه سلوكات فاضلة تمنحه فرصة الاندماج الفعلي سليم (وزارة التربية، 2006، صفحة 02)

إلا أن تدريس هذه المادة ليس بالأمر السهل الذي يتبادر للأغلبية العامة والخاصة، فتعليم وإدارة هذه المادة يجب أن يعزى به أشخاص مؤهلين ولا يتضح ذلك إلا بوجود ما يسمى بالكفاءة الضرورية في التدريس والتي بواسطتها يكتسب المربي القدرة الأدائية الفعلية على ممارسة إحداث التغيير الإيجابي في سلوك المتعلم بدرجة من المهارة و الجودة، وهذا كله لإعادة الاعتبار لهذه المادة العلمية ومدرسيها، ولا يتحقق ذلك إلا بوجود أستاذ كفاء لا تقتصر رسالته على تلقين العلم فقط وإنما يعمل بالمثاليات ليكون النموذج المقتدى به والمرآة الصادقة لحب التلاميذ له، وأن يتصف بالالتزام في أداء مهمته، متحمسا لها، متمكنا وملما بمادته متفهما لتلاميذه، يشترك في حل مشاكلهم ويعمل على حسن توجيههم ويكتشف

قدراتهم ويصقل مواهبهم، ويساعدهم على تكوين شخصيتهم السوية المتزنة ويعتبر هذا من مهام الأستاذ الذي يسهر على تحقيق رغبات وميول التلاميذ وذلك في إطار تربوي منظم. (الخولي، 2002، صفحة 14)

ومما لاشك فيه أن وجود البرنامج التربوي يتوقف على التدريس، وبالتالي فإن تكوين وإعداد المعلم القادر على أداء مهام المهنة وأعبائها يعد من أهم المكونات الجوهرية للمداخلات التربوية، ومع كل عناصر مداخلات النظام التعليمي تؤثر في العملية التربوية، إلا أن المعلم مفتاح عملية التنمية الإنسانية، وعامل حاسم في نجاح أو فشل التربية في أي مجتمع. (الشرح، 2002، صفحة 408)

ويشير علم النفس إلى أن الذكاء من أهم الخصائص المعرفية المؤثرة في نجاح المعلم بالتدريس ومن السمات التي قد تكون مؤثرة في أداء المعلم هو الانفعال.

إلى أن ذكاء المعلم يرتبط بكفاءة المعلم المهنية ارتباطا ليس له دلالة إحصائية، وعلى كل حال فالذكاء يعتبر عاملا مؤثرا ومحددا في نجاح التدريس بمعنى أنه من الضروري توافر حد أدنى معين من الذكاء ليتحقق التدريس الفعال، ومن السمات التي قد تكون مؤثرة في أداء المعلم، الذكاء الانفعالي، حيث أشارت العديد من الدراسات إلى أن الذكاء الانفعالي يؤثر في سلوك الفرد، ونظرته إلى الحياة، وإتقان المهام. (الصادق، 1996، صفحة 212)

لذا لا بد أن يتحلى المعلم بكل مظهر من مظاهر الصحة النفسية حتى يتسنى له القيام بالدور المنوط به على أكمل وجه، ومواجهة الضغوط النفسية التي يتعرض لها والتي من شأنها أن تؤدي إلى ما يسمى بالاحتراق النفسي، وتعد ظاهرة الاحتراق النفسي ظاهرة عامة في مجال الخدمات الإنسانية، والتدريس واحد من أهم هذه الميادين، ويعتبر المعلمون من أكثر الناس عرضة للاحتراق النفسي، حيث تؤكد نتائج العديد من الدراسات بأن المعلمين والأطباء والمرضى ومراقبي السير هم أكثر عرضة للإصابة بالاحتراق النفسي نتيجة للضغوط التي يتعرضون لها في وظائفهم. (مهند، 2003، صفحة 16)

وهذا بالتطرق في هذه الدراسة إلى فصلين أو جانبين (الجانب النظري، الجانب التطبيقي).

الإطار العام للدراسة:

وقد خصص لتحديد مشكلة البحث بعرض الإشكالية التي دعمت بأفكار ونتائج الدراسات السابقة المتوصل إليها من طرف الباحثين، ومن ثم صياغة فرضيات الدراسة ويليها تحديد الأهداف المتواخاة

والأهمية من هذا البحث وذلك يتضمن الإجابة على التساؤلات المطروحة ويعدها تحديد المفاهيم الأساسية لمتغيرات الدراسة وختم الإطار العام للدراسة بتحديد الدراسات السابقة والمشابهة والتعليق عليها.

الفصل الأول :

خصص للخلفية النظرية: والتطرق إلى متغيرات الدراسة بشكل مفصل

- 1 - وقد تناول الذكاء الإنفعالي من خلال "تعريفه، لمحة تاريخية عنه، ابعاده، مبادئه، خصائصه، أهميته".
- 2 - تناول للإحترق النفسي من خلال "تعريفه، لمحة تاريخية عنه، أبعاده، أسبابه، أعراضه، مراحلها، الوقاية والعلاج".
- 3 - التطرق إلى أستاذ التربية البدنية والرياضة من خلال "طبيعة عمله، صفاته".

الفصل الثاني:

خصص للجانب التطبيقي:

- 1 إجراءات الدراسة الميدانية: يعرض المنهج المتبع في هذا البحث وشرح طريقة إختيار لعينة الدراسة وتقديم الدراسة الإستطلاعية لدراسة الخصائص السيكومترية لهذه الأدوات.
 - اعتمدنا في بحثنا على المنهج الوصفي " المسحي "
 - ومن أجل دراسة بحثنا هذا تم اختيارنا للعينة بطريقة عشوائية، وتضمنت مجموعة من أساتذة التربية البدنية والرياضة بالطور المتوسط بولاية تيارت، حيث بلغ عدد أفراد العينة الاستطلاعية (10) وعدد أفراد العينة الأساسية (26) أستاذا وأستاذة موزعين على 17 متوسطة.
 - وقد اعتمدنا في بحثنا على المقاييس التالية:
 - أ -مقياس الذكاء الإنفعالي: من إعداد فاروق السيد عثمان (2001).
 - ب -مقياس ماسلاش للإحترق النفسي
- وبعد هذا جاء في هذا الفصل
- إجراءات تطبيق الدراسة الإستطلاعية.
 - أ - إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية.

ب كيفية المعالجة الإحصائية للبيانات المتحصل عليها

2 عرض نتائج الدراسة ومناقشتها وتحليلها: تمت في ضوء الدراسات السابقة وتوصلنا إلى النتائج

التالية:

- وجود مستوى مرتفع للذكاء الانفعالي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية للطور المتوسط لولاية تيارت.
- وجود مستوى منخفض للاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية للطور المتوسط لولاية تيارت.
- وجود علاقة ارتباطية سلبية بين الذكاء الانفعالي والاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية للطور المتوسط لولاية تيارت.
- من ثم الخروج باقتراحات وخاتمة للبحث.

وفي الأخير وفي آخر العمل عرض لقائمة المراجع المعتمدة في إعداد هذه الدراسة ومن ثم الملاحق المتضمنة للأدوات المستخدمة والمعطيات المختلفة التي أستغلت في هذا العمل.

الفصل الأول

الإطار العام

للدراسة

1- الإشكالية:

تعتبر رسالة التعليم رسالة سامية لأهمية الدور الذي تمثله في التنمية الاجتماعية والاقتصادية وفي التطور الحضاري، ولا يمكن إبراز مكانتها في المجتمع ما لم نهتم بشخصية القائم بها ومدى استعداده وتأهيله لهذه المهنة النبيلة، إذ أن الأستاذ هو الركيزة الأساسية داخل المؤسسة التربوية نظرا لما يقوم به من تحقيق الغايات التربوية والتعليمية.

وقد بينت دراسات مقارنة أجراها دوهوس و ديكسترا Deheus & Dieckstra (1999) أن درجة الاحتراق النفسي لدى الأساتذة ذات دلالة قوية وأنها مرتفعة مقارنة بالمهنة الأخرى ذات الطابع الاجتماعي كمهنة التمريض والطب (3: Lougaa & Bruchon, 2005)، وتشير تقارير الصحة والسلامة بانكلترا أن مهنة التدريس أولى المهنة الأكثر ضغطا حيث بلغت نسبة المعانات من الضغوط 41% لدى الأساتذة وهذا مستوى مرتفع إذا ما قورن بالمهنة الأخرى إذ بلغت لدى مهنة التمريض 13%، وبلغت نسبة 29% في المهنة الإدارية. وفي دراسة قامت بها المنظمة الدولية للتربية و العلوم و الثقافة (اليونسكو) عن أوضاع الأساتذة في العالم ، بينت أن مهنة التعليم تواجه الكثير من الصعوبات التي تدفع الكثير من الشباب إلى تفضيل مهنة أخرى وذلك لضعف الحوافز المادية والمعنوية، وتوضع المكانة الاجتماعية التي لا تتناسب مع ما يبذله الأساتذة من مجهود (شارف، 2011) ، إضافة إلى أن مهنة التعليم تزخر بالعديد من الأعباء والمطالب والمسؤوليات وبشكل مستمر .

ولكي يقوم الأستاذ بدوره المرسوم وتحقيق الهدف المأمول لابد من توافر الوسائل المادية والمعنوية التي تحقق الأمن النفسي والاجتماعي، إذ يعد الأستاذ الوسيلة التي عن طريقها تتحقق كل الأهداف باعتباره القائم والمسؤول عن العملية التعليمية.(الصياح، 2014، صفحة 02)

ومن خلال الاطلاع على العديد من الدراسات وجد أن الذكاء الانفعالي من أهم المتغيرات التي تقي الإنسان من أثار الضغوط الحياتية المختلفة، وتجعل الفرد أكثر مرونة وتقاؤلا، وقابلية للتغلب على مشاكله، كما يعمل الذكاء الانفعالي كعامل حماية من الاضطرابات النفسية.

من هنا جاءت فكرة هذه الدراسة من هذا المنطلق الذي حاولنا الكشف عن العلاقة بين الذكاء الانفعالي والاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضة في الطور المتوسط.

وبناء على كل ما تقدم يمكن طرح:

التساؤل العام:

- هل هناك علاقة بين مستوى الذكاء الانفعالي والاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضة في الطور المتوسط؟

وبناء على كل ما تقدم يمكن طرح التساؤلات الفرعية التالية:

1. ما مستوى الذكاء الانفعالي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضة بالطور المتوسط؟
2. ما مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضة بالطور المتوسط؟
3. ما طبيعة العلاقة بين الذكاء الانفعالي و الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضة بالطور المتوسط؟

2- فرضيات الدراسة:

على ضوء المعلومات المنتقاة من بعض البحوث والدراسات التي لها علاقة بموضوع دراستنا، اقترحنا لهذه الدراسة

الفرضية العامة:

- هناك علاقة إيجابية بين الذكاء الانفعالي ومستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضة بالطور المتوسط

الفرضيات الجزئية:

1. يوجد مستوى ذكاء انفعالي جيد لدى أساتذة التربية البدنية والرياضة بالطور المتوسط
2. يوجد مستوى احتراق نفسي منخفض لدى أساتذة التربية البدنية والرياضة بالطور المتوسط
3. توجد علاقة إرتباطية بين الذكاء الانفعالي والاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضة بالطور المتوسط لولاية تيارت

3 - أهداف الدراسة:

لا يزال ميدان التربية البدنية والرياضية ميدانا خصبا وهذا راجع لارتباطه واتصاله بباقي العلوم فهذه الأخيرة في حركية دائمة ، الأمر الذي يجتمع لدى القائمين على مادة التربية البدنية والرياضية بمواكبة التقدم فنحن نهدف من خلال بحثنا هذا إلى ما يلي:

- التعرف على مستوى الذكاء الانفعالي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالطور المتوسط لولاية تيارت.

- التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالطور المتوسط لولاية تيارت

- التعرف على طبيعة العلاقة بين الذكاء الانفعالي والاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالطور المتوسط لولاية تيارت.

4 - أهمية الدراسة:

إن أهمية اختيار البحث فرضه واقع الملاحظة الميدانية التي يجسدها أساتذة التربية البدنية والرياضية أثناء العملية التعليمية، هاته الأخيرة التي حظيت بالاهتمام خاصة في عصرنا الحالي كونها تعتبر سبيلا لتطور و التقدم ، وبما أن الأستاذ جزء لا يتجزأ من هذه العملية فلا يمكننا عزله عنها كونه منشطها وموجها وقد نقف حاليا عند أستاذ التربية البدنية و الرياضية الذي لا يقل دوره عن باقي الأساتذة فهو المعلم والنفساني في آن واحد فعليه أن يحسن التصرف والمعاملة.

ويمكن تحديد أهمية الدراسة فيما يلي :

الكشف عن جانب خفي من الجوانب النفسية للفرد الذكاء الانفعالي وعلاقته بالاحتراق النفسي ومن ثم لفت انتباه أساتذة التربية البدنية والرياضية إليه للتعامل معه

- الكشف عن عامل مهم من العوامل المؤثرة في نجاح الأساتذة وهو الذكاء الانفعالي.

- توجيه الانتباه لمتغيرات الدراسة والتي يمكن أن تسهم في زيادة الفهم والوعي لدى الأساتذة ومساعدتهم على النجاح في الحياة المهنية

- يمثل الذكاء الانفعالي الموضوع الذي يرتبط فيه الإنسان بالآخرين من خلال إدراكه لانفعالاته و انفعالات الآخرين.

إن تناول موضوع الذكاء الانفعالي وعلاقته بالاحتراق النفسي يعطي أهمية لهذه الدراسة إلى جانب غيرها من الدراسات والبحوث المعنية في تحديد السلوك الإنساني وفهم المشكلات النفسية والاجتماعية والتربوية الخاصة بأساتذة التربية البدنية والرياضية، والعمل على إيجاد البرامج الكفيلة بتجاوز هذه المشكلات، والإسهام في تقديم يد العون والمساعدة لهذه الفئة، وبالتالي المساهمة في بناء المجتمع.

5- مصطلحات البحث

5-1- تعريف الذكاء: لغة

حدة الفؤاد، والذكاء سرعة الفطنة وقلب ذكي وصبي ذكي إذا كان سريع الفطنة، والذكاء في الفهم أن يكون فهما تاما سريع القبول. (ابن منظور، 1989، صفحة 287)

5-1-1 اصطلاحا:

عرفه مقدم "هو قدرة الفرد على الاستجابة بنجاح كبير للمشكلات الإدراكية والمعرفية واللفظية." (مقدم، 1993، صفحة 192)

وعرفه الزغلول بأنه "القدرة على حل المشكلات المألوفة والغير المألوفة من خلال توظيف المعارف والخبرات المعالجة للمواقف المختلفة التي يواجهها الأفراد." (الزغلول، 2004، صفحة 255)

وعرفه جابر بأنه "قدرة الفرد الكلية لأن يعمل في سبيل هدف وأن يفكر تفكيراً رشيداً وأن يتعامل بكفاءة مع بيئته." (جابر، 2003، صفحة 60)

5-1-2 إجرائيا:

هو قدرة أستاذ التربية البدنية على التصرف في المواقف والمستويات التي تتكون لديه وهي التي تساعده لكي يتكيف مع الواقع الذي يعيشه والتفكير بعقلانية والتعامل بفعالية في كافة المواقف العملية.

5-1-3 الانفعالات لغة:

مشتق من الفعل الخماسي انفعل بمعنى قبل التأثير من غيره، وهي مقارنة لمقولة الفعل، ذلك أن الشيء إما يفعل و إما ينفعل. (يعقوبي، 1998، صفحة 124)

مشتقة من ردود الفعل، والفعل كناية عن كل عمل متعدد أو غير متعدد ، فقولنا فعلت الشيء فانفعل كقولنا كسرتة فانكسر . (ابن منظور، 1989، صفحة 529)

5-1-4 اصطلاحا:

و عرفه كل من صفاء وعلاء "هي اضطرابات أو تهيج في العقل أو المشاعر أو العواطف، بمعنى آخر استشارة في الحالة العقلية." (صفاء و الكفافي، 2000، صفحة 72)

و عرفه كامل و عبد الجابر "هي حالات داخلية تتصف بجوانب معرفية خاصة و إحساسات و ردود أفعال فسيولوجية، وسلوك تعبيرية معين." (كامل و تيم، 1999، صفحة 8)

و عرفه قاسم "هي حالة نفسية جسمية يضطرب لها الإنسان كله جسما أو أنه حالة من الاهتياج ألعان تفصح عن نفسها في شعور الفرد وجسمه وسلوكه ولها القدرة على تحفيزه على النشاط." (قاسم، 1990، صفحة 172)

5-1-5 إجرائيا:

وهو استجابة عقلية منظمة لحدث ما من طرف أستاذ التربية البدنية و الرياضية، لها مظهر فيزيولوجي سلوكي معرفي، وسلوك تعبيرية معين.

5-1-6 الذكاء الانفعالي:

5-1-7 اصطلاحاً:

عرفه فاروق بأنه هو "القدرة على الانتباه والإدراك الجيد للانفعالات والمشاعر الذاتية وفهمها وصياغتها بوضوح وتنظيمها وفقاً لمراقبة وإدراك دقيق لانفعالات الآخرين ومشاعرهم، للدخول معهم في علاقات انفعالية واجتماعية إيجابية تساعد الفرد على الرقي العقلي والانفعالي والمهني وتعلم المزيد من المهارات الايجابية للحياة." (عثمان، 2001، صفحة 174)

وعرفه كل من صفاء و علاء بأنه "قدرة الفرد على أن يدرك عواطفه ومشاعره وإدارتها وأن يمتلك القدرة على تحفيز العلاقات الإنسانية وتوجيهها بكفاءة عالية". (صفاء و الكفاي، 2000، صفحة 48)

5-1-8 إجرائياً:

الذكاء الانفعالي هو الاستخدام الذكي للعواطف والانفعالات من طرف أستاذ التربية البدنية ويتضمن ذلك تفاعلاً بين القدرات المعرفية والمهارات الشخصية والاجتماعية بحيث تساعده في توجيه سلوكه وتفكيره بما يزيد من فرص التكيف والنجاح في مختلف عمله.

5-2 الاحتراق النفسي:

5-2-1 لغة : بمعنى أن نقول احترق ، احترقا _أي بمعنى أن الشيء هلك

5-2-1- اصطلاحاً:

سميث (Smith 1986) فيرى الاحتراق (Burnout) بأنه الإنهاك النفسي الناتج عن بذل المجهود غير الفعال لمواجهة متطلبات التدريب أو المنافسة الشاقة؛ ويتضمن الاحتراق الانسحاب النفسي، الانفعالي، وأحياناً البدني من النشاط استجابة للضغوط الزائدة أو عدم الرضا. (كمال راتب، 2000، صفحة 201)

5-2-2 إجرائيا :

ظهور الإنهاك والتعب على الأستاذ وعدم الرغبة في العمل ، نتيجة لأعباء ومتطلبات العمل الزائدة والمستمرة التي تواجهه أثناء تأديته لعمله ، ويقاس بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الأستاذ على المقياس.

5-3- تعريف أستاذ التربية البدنية والرياضية:

5-3-1 - إجرائيا: وهو ذلك الشخص الذي يكرس نفسه مهنيا لتعليم الآخرين ومساعدتهم، كما يشارك في التطوير الثقافي ويهتم بتربية الأطفال وتحقيق الأهداف التربوية التي يصبوا إليها.

6- الدراسات السابقة والمشابهة:

الدراسة الأولى:

دراسة نافز البقيعي (2011) بعنوان الذكاء الانفعالي وعلاقته بأنماط الشخصية والاحترق النفسي لدى معلمي الصفوف الثلاثة الأولى العاملين في منطقة إربد التابعة لوكالة الغوث الدولية.

هدفت الدراسة إلى قياس مستوى الذكاء الانفعالي، ومستوى الاحتراق النفسي، وأنماط الشخصية السائدة لدى معلمي الصفوف الثلاثة العاملين في منطقة إربد التعليمية التابعة لوكالة الغوث الدولية ، كما هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الذكاء الانفعالي وكل من أنماط الشخصية والاحتراق النفسي ، ومدى اختلاف هذه العلاقة باختلاف الجنس و الخبرة و المؤهل العلمي.

حيث بلغ حجم العينة 122 معلما ومعلمة ،واعتمد الباحث المنهج الوصفي في الدراسة ،واستخدم الباحث ثلاث مقاييس في دراسته.

وتوصل الباحث إلى النتائج التالية:

-ارتفاع مستوى الذكاء الانفعالي وانخفاض مستوى الاحتراق النفسي ،وسيادة نمط الشخصية الانبساطية لدى أفراد العينة ،كما أظهرت النتائج وجود علاقة ايجابية دالة إحصائيا بين الذكاء الانفعالي ونمط الشخصية الانبساطية ،وعدم وجود علاقة دالة إحصائيا بين الذكاء الانفعالي والاحتراق النفسي،وأظهرت

النتائج أيضاً عدم وجود فروق دالة إحصائية في العلاقة بين الذكاء الانفعالي والاحتراق النفسي تبعاً لمتغيري الجنس والمؤهل العلمي، وبين الذكاء الانفعالي وأنماط الشخصية تبعاً لمتغيري الجنس والمؤهل العلمي. (البيعي، 2010)

الدراسة الثانية:

دراسة إياس راجح تميم 2011 بعنوان "العلاقة بين الاحتراق النفسي والذكاء الانفعالي لدى العاملين في الرعاية الاجتماعية".

وقد هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة الاحتراق النفسي والذكاء الانفعالي لدى العاملين في دور الرعاية الاجتماعية « على مختلف مهامهم الوظيفية وفق متغيرات البحث و مدى إمكانية التنبؤ بأبعاد الاحتراق النفسي لدى عاملي الرعاية الاجتماعية خلال معرفة درجة الذكاء الانفعالي لديهم .

حيث بلغ حجم العينة 205 عامل وعاملة، واعتمد الباحث المنهج الوصفي، واستعان بالبحث في دراسته باختبار الاحتراق النفسي ومقياس الذكاء الانفعالي.

وتوصل إلى النتائج التالية:

-وجود علاقة إرتباطية سلبية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الانفعالي والإجهاد الانفعالي، كما يظهر وجود علاقة إرتباطية سلبية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الانفعالي وبعد تبدل الإحساس فيما لم يظهر ارتباط دال مع بعد الشعور بالانجاز.

-وجود إمكانية للتنبؤ ببعدي الإجهاد الانفعالي، وتبدل الإحساس من خلال قيم الذكاء الانفعالي، إلا أن القيم التي تخص بعد الشعور بالانجاز لا يمكن الاستناد لها لأنه ليس لها دلالة إحصائية. (بونس، 2008)

الدراسة الثالثة:

دراسة بني يونس 2008 : بعنوان الذكاء الإنفعالي وعلاقته بالإحترق النفسي لدى المعلمين في المدارس الحكومية

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى الذكاء الانفعالي ومستوى الاحتراق النفسي والعلاقة بينهما ومدى اختلافها باختلاف الخبرة والمؤهل العلمي و الجنس، و قد تكونت عينة الدراسة من 438 معلم ومعلمة من العاملين في المدارس الحكومية التابعة لمدرية تعليم إربد الثالثة.

وقد أشارت النتائج

- إلى أن مستوى الذكاء الانفعالي كان مرتفعا وأن مستوى الاحتراق النفسي كان متوسطا وأظهرت النتائج أيضا إلى وجود علاقة عكسية بين الذكاء الانفعالي والاحتراق النفسي كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية في العلاقة بين متغيري الدراسة تبعا لمتغير الجنس وعدد سنوات الخبرة في التدريس. (تميم، 2011)

الدراسة الرابعة:

دراسة جمال عبد الله أبو زيتون وعصام حسين صقر 2014 : بعنوان الإحترق النفسي وعلاقته بالذكاء الإنفعالي لدى العاملين في مراكز التربية الخاصة في محافظة جرش.

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستويات الإحترق النفسي والذكاء الإنفعالي لدى العاملين في مراكز التربية الخاصة في محافظة جرش والكشف عن العلاقة بين المتغيرين وقد تكونت عينة الدراسة من 119 فرد من العاملين في مراكز التربية الخاصة في محافظة جرش.

وقد أشارت النتائج

- إلى أن العاملين أظهروا مستويات متوسطة من الإحترق النفسي بالنسبة للدرجة الكلية والدرجات الفرعية للمقياس، وأظهرت النتائج أيضا أن بعد نقص الشعور بالإنجاز الشخصي أكثر أبعاد الإحترق النفسي من حيث الشدة بينما كان بعد تبدل الشعور أقل من حيث الشدة ومن حيث تكرار الإحترق، أظهر الأفراد مستويات منخفضة بالنسبة للدرجة الكلية والدرجة الفرعية لمقياس الإحترق النفسي، تبين

أن بعد نقص الشعور بالإنجاز الشخصي هو أكثر تكراراً بينما يعد تبدل الشعور أقل تكراراً بالنسبة للاحتراق النفسي، كما أشارت النتائج إلى وجود ارتباط دال إحصائياً بين الدرجة الكلية للاحتراق النفسي وبعد الإجهاد الانفعالي من حيث التكرار وبعد إدارة العواطف من أبعاد الذكاء الانفعالي. (جمال عبد الله أبو زيتون ، عصام حسين صقر، 2014)

الدراسة الخامسة:

دراسة الدكتورة نهاد عبد الزهرة بدر 2016 بعنوان: دراسة واقع الذكاء الانفعالي وعلاقته باحتراق النفسي لدى مدربي العاب القوى

هدف البحث إلى بحث علاقة الذكاء الانفعالي بالاحتراق النفسي لمدربي العاب القوى وتكونت عينة البحث من 20 مدرباً في أندية العراق، ولجمع البيانات استخدمت الباحثة مقياس الذكاء الانفعالي للمدري الرياضي المتكون من 6 محاور كل محور من 10 فقرات ومقياس الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي المكون من 28 فقرة وتمثلة أهمية البحث من خصوصية العينة التي يتم التعامل معها والمتغيرات التي نحاول فهم العلاقة بينهما وهما الذكاء الانفعالي والاحتراق النفسي، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي للاثمته لحل المشكلة.

وقد أشارت النتائج:

النتائج ظهرت بعد تطبيق المقياسين حيث كان مستوى الذكاء الانفعالي والاحتراق النفسي لمستوى مرتفع لدى عينة البحث وقد استنتجت أن مستوى الذكاء الانفعالي والاحتراق النفسي يتحدد بنوع الفعالية وأهميتها. (بدر نهاد، 2016)

التعليق على الدراسات السابقة والمثابرة ومدى الاستفادة منها:

من خلال قراءتنا واستطلاعاتنا لنتائج الأبحاث السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة، تمكن الطالبان الباحثان من الخروج في الأخير باستخلاص الدراسات المرتبطة بموضوع البحث والتي تم الاستعانة بها.

دراسة نافذ البقيعي 2011 هدفت الدراسة إلى قياس مستوى الذكاء الانفعالي، ومستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي الصفوف الثلاثة العاملين في منطقة إربد التعليمية التابعة، ودراسة راجح تميم 2011 هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة الاحتراق النفسي والذكاء الانفعالي لدى العاملين في دور الرعاية الاجتماعية، ودراسة بني يونس 2008 هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى الذكاء

الانفعالي ومستوى الاحتراق النفسي والعلاقة بينهما ومدى اختلافها باختلاف الخبرة والمؤهل العلمي والجنس، ودراسة جمال عبد الله 2014 هدفت الدراسة إلى التعرف على مستويات الاحتراق النفسي والذكاء الانفعالي لدى العاملين في مراكز التربية الخاصة في محافظة جرش والكشف عن العلاقة بين المتغيرين، ودراسة نهاد عبد الزهرة بدر هدف البحث إلى بحث علاقة الذكاء الانفعالي بالاحتراق النفسي لمدربي العاب القوى، أما الدراسة الحالية هدفت إلى معرفة مستوى الذكاء الانفعالي، ومستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم المتوسط ببعض متوسطات ولاية تيارت.

● بعد القيام بقراءة والاطلاع على نتائج وتقارير الأبحاث السابقة والمشابهة لموضوع دراستنا تمكن من استخلاص أهم النقاط:

- بالنسبة لاختيار المنهج فقد اعتمدت كلها على المنهج الوصفي
- أما المتغيرات وقد اشتملت معظمها على متغيرين اثنين وباستثناء دراسة (نافز البقعي، 2011) فقد اشتملت على ثلاث متغيرات
- كما أن اغلب الدراسات أجريت على عينة من (المعلمين والمعلمات) و(العاملين والعاملات) (بالمراكز الخاصة للتربية) والمدرسين.
- وقد اعتمدت في إجراء البحث على جملة من الوسائل والأدوات المتمثلة في المقاييس والاختبارات الخاصة بالذكاء الانفعالي والاحتراق النفسي
- وقد أجمعت الدراسات السابقة على وجود علاقة طردية سالبة بين المتغيرات وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في العلاقة بينهما.
- وبناء على ما تقدم الاستفادة من مجموعة من النقاط:
- أهمها الاستفادة من الجانب النظري الذي تضمنته هذه الدراسة.
- اختيار العينة وتحديد مواصفاتها فقد اختارها بطريقة عشوائية من مجموع أساتذة التربية البدنية والرياضة لولاية تيارت.
- زيادة إلى ذلك معرفة الوسائل والأدوات المستعملة في البحث (المقاييس) ومعرفة طرق توزيعها وجمعها وتفرغها، سواء في الدراسة الاستطلاعية أو الرئيسية للبحث.
- وفي الأخير معرفة نتائج الدراسات وكيفية مناقشتها في ظل الدراسات السابقة والمشابهة وكذا المقارنة

الفصل الثاني

الخطافية النظرية

للبحث

- تمهيد:

رغم ما وصل إليه العلم من تطورات وتكنولوجيا التي انعكست على كثير من جوانب الحياة المختلفة إلا أن الإنسان أصبح أكثر عرضة للضغوط النفسية و الاحتراق النفسي، وتعد مهنة التدريس من أكثر المهن التي تكثر فيها الضغوط، لما فيها من مسؤوليات و متاعب ونتيجة للضاغطة في ميدان العمل.

وهذا ما شغل بال علماء النفس وعلماء التربية، من أجل تحديد العلاقة بين الاحتراق النفسي والذكاء الانفعالي، ومن أجل تكوين سلوك وشخصية الفرد والجماعة، لتحقيق نمو نفسي سليم للتغلب على المشاكل النفسية والاجتماعية، وعقد علاقات عمل إيجابية مع الزملاء والتلاميذ في العمل.

1 - الذكاء الانفعالي:

1-1 تعريف الذكاء الانفعالي: تنوعت الاتجاهات النظرية في تعريف مفهوم الذكاء الانفعالي شأنه في ذلك شأن الذكاء بالمفهوم التقليدي ، على الرغم من حداثة المفهوم في التراث السيكولوجي ، و تواترت التفسيرات العلمية لذلك عبر قراءة متأنية عميقة ،فقد قدم العلماء و الباحثون تعريفات متعددة للذكاء الانفعالي منذ بروز الاهتمام بالموضوع ، و تكاد تكون جوانب الاتفاق بين هذه التعاريف أكثر من الجوانب الاختلاف ، إلا أن بعض هذه التعريفات ركزت على انه مجموعة من السمات الشخصية و المهارات الاجتماعية و الانفعالية و مجموعة أخرى على أساس انه قدرات ، و هذا ما سيناقتش في الجزء الخاص بنماذج الذكاء الانفعالي (نموذج السمات و نموذج القدرات و المهارات و النموذج المختلط)

ومن هذه التعاريف:

يعرف ماير و سالوفي و كاريسو (Salovey Mayer Caruso) الذكاء الانفعالي بأنه "التعبير و التحليل الدقيق للانفعالات الشخصية و انفعالات الأخرى ، و القدرة على تحديد مشاعر الفرد الخاصة و تصنيفها و التعبير اللفظي و الوجهي عنها. (الحنوي، 2004، صفحة 137)

و يعرفه دنيال جولمان (Goleman ,1995) بأنه مجموعة من القدرات المتنوعة التي يمتلكها الافراد و اللازمة للنجاح في جوانب الحياة المختلفة ، و التي يمكن تعلمها و تحسينها و تشمل المعرفة الانفعالية

و إدارة الانفعالات و الحماس و المثابرة و حفز النفس و إدراك انفعالات الآخرين و إدراك العلاقات الاجتماعية. (جبر، 2008، صفحة 11)

وحدده جولمان بفهم الانفعالات الذاتية و التعرف على انفعالات الآخرين و حسن التعامل معهم .

يعرفه بار -اون بأنه تنظيم من المهارات و الكفاءات غير المعرفية في الجوانب الشخصية و الانفعالات و الاجتماعية التي تؤثر في قدرة الفرد على التعامل بنجاح مع متطلبات البيئة و الضغوط المحيطة و هو عامل مهم لتحديد قدرة الفرد على النجاح في الحياة. (Bar, 2006, p. 41)

و يعرفه سالوفي كذلك بأنه وعي الشخص بانفعالاته و حسن إدارتها بحيث يكون مصدرا للدافعية في ذاته ، و يمتلك القدرة على التعاطف و حسن إدارة علاقاته مع الآخرين. (جبر، 2008، صفحة 11)

و عرفه ديولكس و هيكس (Dulewicz et Higg) بأنه معرفة الفرد بمشاعره و كيفية توظيفها من أجل تحسين الأداء و تحقيق الأهداف مصحوبة بالتعاطف و الفهم لمشاعر الآخرين مما يؤدي إلى علاقة ناجحة معهم . (الدردير، 2004، صفحة 28)

و يعرفه عثمان الذكاء الانفعالي بأنه القدرة على الإتيان و الإدراك الجيد للانفعالات و المشاعر الذاتية و صياغتها بوضوح لمراقبة و إدراك دقيق لانفعالات الآخرين و مشاعرهم للدخول معهم في علاقات انفعالية اجتماعية ايجابية تساعد الفرد على الرقي العقلي و الانفعالي و المهني و تعلم المزيد من المهارات الايجابية للحياة. (العنزي، 2010، صفحة 16)

عرفه عبد العال عجوة (2002) بأنه تنظيم من القدرات و المهارات و الكفاءات الانفعالية و العقلية و الاجتماعية التي تمكن الفرد من الانتباه و الإدراك الجيد للانفعالات و فهم المعلومات الانفعالية و معالجتها و استخدامها و التي لديه الأمل و التفاؤل و إن يتعامل بنجاح مع المتطلبات البيئية الضغوط (سليمان، 2010، صفحة 343)

و عرفه عبد المنعم الدردي (2002) الذكاء الانفعالي بأنه قدرة الفرد على معرفة انفعالاته و أسبابها و قدرته على التعبير عنها و قدرته على ربط مشاعره بما يفكر فيه و قدرته على تقدير ذاته باكتشاف جوانب القوة و الضعف، والتقدير الدقيق لانفعالاته و الثقة في إمكانياته و قدرته على ضبط انفعالاته والتحكم فيها و تغييرها بسرعة و بسهولة عند تغيير الظروف (المرونة) و قدرته على تنظيم حالته المزاجية

وعلى التكيف والتجديد و قدرته على تحمل الضغوط و الإحباط لانجاز الأعمال والتفاؤل والرغبة في التفوق ، وحساسيته لاكتشاف انفعالات الآخرين الظاهرة والدفينة والتوحد معهم و قدرته على تكوين علاقات ناجحة. (سليمان، 2010، صفحة 345)

و بناء على عرض لمختلف التعاريف يمكن القول أن هناك فرقين مختلفين في تحديد مفهوم الذكاء الانفعالي هما. (الردبير، 2004، صفحة 30)

الفريق الأول : يرى أن الذكاء الانفعالي يتكون من مجموعة من القدرات العلية و منفصلا عن سمات الشخصية من هؤلاء ماير و سالوفي .

الفريق الثاني : يرى أن الذكاء الانفعالي يتكون من مجموعة من الكفاءات الشخصية و الاجتماعية و هو غير مستقل عن سمات الشخصية من هؤلاء جولمان و بار أون .

مما سبق من التعاريف يرى الباحث ان تعاريف الذكاء الانفعالي تتفق فيما بينها على انها "إدراك الفرد لمشاعره و لمشاعر الآخرين ووعيه بها و فهمه لها ، و تنظيم الانفعالات و المشاعر و ضبطها و التحكم بها و توجيهها لدى الفرد و الآخرين ، و توظيف الانفعالات و استخدام المعرفة الانفعالية لزيادة الدافعية و تحسين المهارات و تطوير السلوك الايجابي ، والتفاعل الاجتماعي ، والتواصل مع الاخرين ، و التعاطف مع مشاعرهم " .

و يرجع الباحث اتفاق الباحثين أن أساس أي تغير في الحياة لا بد و أن يحدث في ذات الإنسان أولا و قد ذكر الله عز وجل:

" لَهُ مُعَقَّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۗ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ ﴿١١﴾ (سورة الرعد، الآية 11).

1-2 لمحة تاريخية عن الذكاء الانفعالي :

رغم أن الاهتمام بمفهوم الذكاء الانفعالي ظهر حديثاً إلا أن المفهوم له جذوره البعيدة التي ظهرت عندما بدأ علماء النفس دراساتهم للذكاء ، حيث ركزوا فيها على السمات المعرفية فقط ، فيما أدرك البعض مبكراً أهمية السمات غير المعرفية .

لقد عرف وكسلر (1958) الذكاء على انه " مجموعة من القدرات التي تجعل الفرد يتصرف تصرفاً هادفاً ، و يفكر تفكيراً منطقياً و يتعامل بفاعليته مع البيئة " ، كما أشار قبل ذلك عام (1940) الى أهمية العوامل غير العقلية بجانب العوامل العقلية و التي قصد بها العوامل الشخصية و الاجتماعية و الانفعالية و اقترح إن القدرات غير العقلية ضرورية جداً للتنبؤ بقدرة الفرد على النجاح في الحياة .

و ذكر أبو حطب (1916) إن وكسلر لم يكن الباحث الوحيد الذي رأى أهمية السمات غير العقلية للذكاء في النجاح و التكيف مع الحياة بل إن ثورندايك Thomdike 1920 تعرض أيضاً لمفهوم الذكاء الاجتماعي حيث عرفه لأول مرة انه " القدرة على فهم الرجال و النساء و الفتيات و الفتيان و التحكم فيهم و إدارتهم بحيث يؤدون بطريقة حكيمة في العلاقات الإنسانية ' .

و لعل سييرمان كان على نفس البصيرة حين اقترح عام (1927) ما اسماه العلاقة السيكلوجية في رأيه أن الفرد يستطيع أن يدرك أفكار و مشاعر الآخر عن طريق التمثيل بينها و بين عالمه الداخلي (التعاطف) (سليمان، 2010، صفحة 334)، و لعل حكمة سقراط الشهيرة " اعرف نفسك " كانت نقطة بداية للذات الداخلية أي تقييمنا لدوافعنا و انفعالنا و هو ما أطلق عليه فيها بعد بالذكاء الشخصي ، كما يرجع الفضل لذلك إلى شارلز داروين (Charles Darwin)

الذي تعرض لهذا الموضوع منذ سنة 1837 و نشر أول كتاب عام 1871 يعرض فيه لموضوع الوجداني الذي يلعب دوراً في السلوك التوفيقي .

و في عام 1959 عرض جيلفورد نموذج المعدل حول بنية العقل و أضاف فئة المحتوى السلوكي و تشمل القدرات التي تتطلب إدراك سلوك الآخرين و سلوكنا و هو بهذا قد ادمج الذكاء الاجتماعي و الشخصي في فئة واحدة .

و في عام 1967 عدل جيلفورد نموذجه مرة أخرى إلا انه في هذه المرة ركز على القسم الأولى من المعنى المحتوى السلوكي (أي ما يتصل بادراك الآخرين) و هو في جوهره الذكاء الاجتماعي اما القسم الثاني منه (يتصل بادراك الذات) فلم يحظ باهتمام بحثي . (سليمان، 2010، صفحة 335)

و في عام 1973 قدم فؤاد أبو حطب نموذجه المعروف بالنموذج المعرفي المعلوماتي " الذي يفسر العلاقة بين المعرفة و الوجدان ، و كان تصوره المبدئي ان الذكاء هو دالة لنشاط الشخصية فالمعرفة و الوحدات طرفا لمتصل واحد و ان الذكاء الشخصي يقع بينهما ، و لقد صنف الذكاء الى ثلاثة فئات هي :

-الذكاء المعرفي - الذكاء الاجتماعي -الذكاء الوجداني ثم أعاد تصنيفه عام 1978 في ضوء متغير نوع المعلومات إلى سبع فئات تمتد من الذكاء الحسي حتى الذكاء الاجتماعي ، و أخيرا ادخل تعديلا على هذا التصنيف عام (1983) و الأزمة بعد ذلك كوال السنوات التالية هو : الذكاء الموضوعي ، الذكاء الاجتماعية و الذكاء الشخصي. (السمادوني، 2007، صفحة 37)

و في عام 1983 اصدر جاردينز كتابه " أطر العقل ، و قدم فيه نظرية الذكاءات المتعددة الضرورية للنجاح في الحياة و هي ذكاءات الإنسان السبعة كما هي موضحة في الجدول التالي

- جدول رقم (01) يوضح انواع الذكاء عند جاردنر Gardner (السمادوني، 2007، صفحة 38)

أنواع الذكاء	مكونات الرئيسية	المهنة المنتسبة
الذكاء المنطقي الرياضي	- القدرة الفائقة على معالجة الأنماط المنطقية والرياضية و القدرة على القيام بسلسلة معقدة من الاستدلالات	-العالم ، الرياضي ، الفيلسوف
الذكاء اللغوي	- الحساسية للأصوات و المقاطع ومعاني الكلمات ووظائف اللغة المختلفة	- الشاعر و الإعلامي
الذكاء الموسيقي	- إنتاج وتقدير الإيقاعات والاستمتاع بالتعبيرات الموسيقية	- الملحن- العازف
الذكاء المكاني	- القدرة على أدراك المحيط المكاني - البصري - والقدرة على أداء تحويلات لإدراكات الفرد الأولية .	- المهندس المعماري- الرسام النحات
الذكاء الجسمي الحركي	-القدرة على السيطرة على حركات الجسم والتعامل مع الأشياء بمهارة	- الطيار- اللاعب - الراقص
-الذكاء بين الأشخاص	-القدرة على التمييز و الاستجابة لأمزجة و رغبات ودوافع الآخرين بشكل مناسب	- ذو المهن ذات العلاقات الإنسانية
الذكاء داخل الشخص	-التعرف بسهولة على المشاعر الذاتية والقدرة على التمييز بينها، أي لديه معرفة دقيقة وتفصيلية عن ذاته	- المعالج النفسي

وقد تناولت نظرية الذكاءات المتعددة جوانب هامة من جوانب الحياة النفسية و في الذات الداخلية و العالم الخارجي للفرد بما يشمله من عمليات تقييم لمشاعره و دوافعه و انفعالاته و قدراته ، الذي أطلق عليه الذكاء الشخصي و يدل على علاقة الفرد بنفسه و أيضا ذكاء التعامل مع الأشخاص (الذكاء بين الأشخاص).

وفي عام (1999) قدم جاردينز كتابه الثاني بعنوان ' إعادة صياغة الذكاء الذكاءات المتعددة للفرد 21 الواحد و العشرون" و فيه قدم ثلاثة أنواع من الذكاءات و هي : الذكاء الطبيعي ، الذكاء الروحي ، الذكاء الوجودي و اشر إلى أن هناك أنواع أخرى يمكن إضافتها منها الذكاء الأخلاقي ، و يعتبر كل من الذكاء الشخصي و الذكاء الاجتماعي المكونان الأساسيان للذكاء الانفعالي (سليمان، 2010، صفحة 337)

و في عام 1985 اقترح بار -أون معامل الذكاء لوصف اتجاهه نحو تقييم الذكاء العام ، كما تناول سترننج 1985 في كتابه " ما بعد الذكاء " الذكاء الاجتماعي و ذكر انه مستقل من القدرات الأكاديمية و انه مفتاح أساسيا للنجاح في الحياة ، إلا أن الفضل في انتشار مصطلح الذكاء الانفعالي في بداية التسعينات كما يشير روبينز و سكوت يرجع إلى سلسلة من الدراسات التي قام بها كل من ماير و سالوفي (1993-199) حيث تم استخدام تعبير الذكاء الانفعالي لأول مرة ، و هما يعتقدان بان الذكاء الانفعالي أوسع من الذكاء الاجتماعي فهو يجمع بين الانفعالات الشخصية و الانفعالات في سياقها الاجتماعي (ما خلال التفاعل) (سليمان، 2010، صفحة 338)

وفي عام (1995) قدم جولمان كتابا بعنوان الذكاء الانفعالي و الذي كان من أكثر الكتب رواجاً في تلك الفترة و قد جذب مفهوم الذكاء الوجداني اهتمام العديد من الأوساط العلمية في نهاية القرن 20 نتيجة التغيرات التي مرت بها المجتمعات حيث تناولت الدراسات و البحوث أثره على المتغيرات المعرفية والشخصية لتحديد مفهومه تحديداً دقيقاً ، و تقديره كمياً و للتأكد من استقلاله جزئياً أو كلياً عن غيره من

خصائص الشخصية حيث قام بلوك (1995) بدراسة بعض المتغيرات الشخصية المرتبطة بالذكاء العام مستقلاً عن الذكاء الانفعالي و الذكاء الانفعالي مستقلاً عن الذكاء العام ، و أسفرت النتائج على أن ذوي الذكاء العام المرتفع أكثر تميزاً في الجوانب المعرفية ، و إن المتميز في الذكاء الانفعالي أكثر تميزاً في

الجوانب الشخصية و الاجتماعية و لديهم اتجاهات ايجابية نحو أنفسهم و نحو الآخرين . (سليمان، 2010، صفحة 339)

و يعني جولمان بالذكاء الانفعالي قدرة الفرد على التحكم في نزعاته و نزواته ، و القدرة على ان يقرأ و يتفهم مشاعر الآخرين و أن يتعامل بمرونة في علاقاته مع الآخرين.(Goleman, 1995, p. 13)

وبناء على تحديد جولمان لمفهوم الذكاء الانفعالي فهو يرى أن الفرد لديه نوعان من الذكاء هما الذكاء المنطقي والذكاء الانفعالي ، ويرى أن الفكر لا يعمل بدون ذكاء الانفعالي (Goleman, 1995, p. 74)

وتشير كيتيم يرس إلى أن جولمان يرى أن الذكاء الانفعالي يتميز كما الذكاء العام لكنه مكمل له و إن الذكاء الوجداني متطلب أساسي للاستخدام الفعال للذكاء العام . (سليمان، 2010، صفحة 339)

و يظهر مفهوم الذكاء الانفعالي و انتشاره سارت فكرة أن النجاح في الحياة الاجتماعية أو المهنية لا يعتمد على قدرات الفرد الذهنية فقط (الذكاء المعرفي) و لكن يعتمد على ما يملكه الفرد من قدرات الذكاء الانفعالي أيضا .

و منذ ذلك الحين يحاول الباحثين إجراء دراسات عديدة حول هذا المفهوم و كيفية قياسه للتعرف على دوره في النجاح في الحياة عامة ، و على الرغم من هذا الاهتمام فان الموضوع ما زال يحتاج إلى دراسات عديدة في مجال القياس النفسي ، و أيضا تنميته في المراحل الأولى من العمر سواء في الطفولة أو في المراهقة .

1-3 أبعاد الذكاء الانفعالي

و قد توصل الدكتور فاروق السيد عثمان 2002 إلى أن الذكاء الانفعالي يتكون من أربعة أبعاد هي:

- 1 المعرفة الانفعالية : يعد إدراك المشاعر الركيزة الأساسية في الذكاء الانفعالي.
- 2 إدارة الانفعالات : و هي القدرة على التحكم في الانفعالات و توجيهها نحو الاتجاه الذي يفيد في الانجاز.
- 3 الدفاع النفسي : يتضمن تنظيم في مشاعر التي تقود إلى تحقيق الأهداف

4 إدراك انفعال الآخرين : يعني إستدخال الآخرين داخل ذاتك بحيث تكون قادرا على التناغم مع إشارتها الاجتماعية

5 إدراك العلاقات الاجتماعية : يتناول المفهوم إدارة مشاعر الآخرين لتهدئة مشاعرهم و التصرف بطريقة لائقة . (السيد عثمان، 2002، صفحة 36)

1-4 المبادئ الأساسية للذكاء الانفعالي :

حسب "سباررو ونايت" (2006) فان مفهوم الذكاء الانفعالي يقوم على ثماني مبادئ أساسية تتلخص فيما يلي :

- 1 كل واحد منا في وضعية تحكم ومسؤولية تجاه أفعاله.
- 2 لا أحد يمكنه التحكم في انفعالاتنا و مشاعرنا إلا إذا سمحنا له نحن بذلك.
- 3+الأشخاص مختلفون, يختبرون العالم بشكل مختلف, يشعرون بشكل مختلف ويريدون أشياء مختلفة .
- 4 تقبل الآخر واحترامه وعدم الحكم عليه .
- 5+المشاعر والسلوك شيئان منفصلان فإذا مست مشاعرنا فهذا لا يعني أننا لا نستطيع التحكم في أنفسنا و سلوكنا.
- 6 كل المشاعر مبررة ومهمة .
- 7 إحداث التغيير ممكن, بما فيه تغيير أنفسنا.
- 8 -كل الناس لديهم ميل طبيعي نحو التطور والصحة. (بن خليفة، 2010، صفحة 30)

وعليه تعتبر هذه المبادئ محكات رئيسية للذكاء الانفعالي تحترم الإنسان وردود أفعاله ,باعتبارها ردود أفعال لها جذورها الضاربة في صلب الشخصية الإنسانية التي تميزها الفروقات الفردية .

وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية في متغير تصور الانتحار والاكتئاب واليأس وقلق الموت لصالح منخفضي الذكاء الانفعالي . (معمرية، 2007، صفحة 71)

كما تعتبر كذلك دراسة أنغام (2013) العلاقة في الذكاء الانفعالي وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية

(المواجهة , الهروب , والإسناد الديني وتوصلت الدراسة إلى أن هناك علاقة ارتباطية ايجابية عالية بين مكون التنظيم الذاتي لدى الذين يمتازون بذكاء انفعالي عالية بين أسلوب المواجهة و أن هناك علاقة ارتباطية سالبة بين ذوي الذكاء الانفعالي العالي و أسلوب الهروب تكمن في إن الذين يمتازون بأسلوب الذكاء عالي يميلون إلى قلة استعمال أو عدم استخدام أسلوب الهروب في التعامل مع الضغوط النفسية , وان هناك قرار فيما يخص أسلوب المواجهة يشير إلى أن ذوي الذكاء الانفعالي المرتفع هم أكثر استخداماً لأسلوب المواجهة من ذوي الذكاء المنخفض.

وخلاصة القول أن الذكاء الانفعالي له دور هام في تمتع الفرد بالصحة النفسية , وكون الذكاء الانفعالي يولد لديه القدرة على ضبط انفعالاته فيشعر بالطمأنينة والسعادة.

1-5 خصائص مرتفعي الذكاء الانفعالي:

يشير جولمان إلى أن الرجال ذو الذكاء الانفعالي المرتفع يتصفون بالتوازن الاجتماعي و الانطلاق و المرح ، و لا يتعرضون للمخاوف و القلق ، و لديهم قدرة عالية على الإخلاص للأشخاص و المبادئ ، و تحمل المسؤولية و يتصفون بالمظهر الأخلاقي. (الحنوي، 2004، صفحة 99)

حين يشير لذلك أن النساء ذوات الذكاء الانفعالي المرتفع يتسمن بالتعبير عن مشاعرهن بصورة مباشرة و يتقن في قدراتهن ، و للحياة بالنسبة لهن معنى ، بالإضافة إلى أنهن يتكيفن مع الضغوط النفسية، و يسهل عليهن تكوين علاقات اجتماعية جديدة . (الجبالي، 2000، صفحة 71)

و في هذا الصدد تم استخلاص و حصر أهم خصائص ذوي الذكاء الانفعالي من خلال عدد من الدراسات التي وردت على التراث السيكولوجي مثل جولمان (1995) ، جيرري (1997) ، ابراهام (2000) ، ميلرا (2001) و ماير وسالوفي (1990) ، أمل حبيب (2009).

و من تلك الخصائص :

- يكون على وعي بانفعالاته.
- يطور نموذجا دقيقا لذاته.
- يعمل باستقلالية.
- يعيش وفق نظام قيمي أخلاقي.
- يتدبر البحث عن خبراته الداخلية.
- يقوم بإستبصارات حول النفس و خصائصها المعقدات و الظروف الإنسانية
- مصدر طاقة و حيوية للآخرين.
- يناضل من اجل تحقيق الذات.
- كثر قدرة إلى قراءة مشاعر الآخرين و انفعالاتهم مع الاستجابة المناسبة لهذه المشاعر
- لديه القدرة على تحديد ما يفكر فيه و ما يشعر به بدقة أكثر ثقة في نفسه.
- لديه دوافع داخلية.
- قادر على التعبير على مختلف مشاعره.
- متعاطف في المواقف الاجتماعية.
- أكثر تعاونا مع الآخرين.
- راض عن علاقاته مع الآخرين.
- راض عن علاقاته مع الآخرين.
- لديه القدرة و استيعاب وجهات النظر المختلفة.
- يتمتع بدرجة عالية من الرضا و السعادة
- يتجنب الانفعالات السالبة.
- لديه القدرة على التمييز في التغيرات الانفعالية الحقيقية و الزائفة .
- لديه القدرة عالية على التكيف.
- يتمتع بدرجة منخفضة من الاكتئاب ، والقلق.
- تقييم علاقات طيبة مع الآخرين.
- لديه القدرة على إعادة ترميز التغيرات الوجهة للآخرين.
- ملتزم ، متفائل ، متعاطف و متعاون.
- لديه القدرة على التأثير على الآخرين.
- متحمل للمسؤولية ، صريح و مرح . (السمادوني، 2007، صفحة 119)
- يتكيف مع الضغوط النفسية .
- تلقائي و الحياة عنده لها معنى.
- يستمتع بحياته.
- يواصل العمل لساعات طويلة دون انقطاع
- يظهر إحساسا بالاستقلالية . (العنزي، 2010، الصفحات 45-47)

- لديه القدرة على تحديد ما ينبغي أن يفعل. - أكثر ذكاء و نجاحا أكاديميا .
- يمتلكون مهارات اجتماعية عالية. - يتمتعون بشخصية متكاملة .
- لديهم القدرة على القيادة (الشهرة) .
- واقعيون و يتكيفون مع الحقيقة و الواقع . (سليمان، 2010، صفحة 417)

1-6 أهمية الذكاء الانفعالي:

- يلعب الذكاء الانفعالي دورا هاما في توافق الطفل مع والديه وإخوته وأقرانه و بيئته , بحيث ينمو سويا ومنسجما مع الحياة , كما أنه يؤدي إلى تحسين ورفع كفاءة التحصيل الدراسي .
- يساعد الذكاء الانفعالي على تجاوز أزمة المراهقة وسائر الأزمات بعد ذلك مثل أزمة منتصف العمر بسلام.
- يعتبر الذكاء الانفعالي عاملا حاسما في النجاح في العمل والحياة , فذوي الذكاء الانفعالي المرتفع محبوبون ومثابرون وقادرون على التواصل والقيادة ويتميزون بالإصرار على النجاح .
- القدرة على إقامة علاقات اجتماعية جديدة لأنه يكفل القدرة على التعاطف , والقدرة على تفهم احتياجات الآخرين , والتخلي بالمرونة الكافية لاستمرار هذه العلاقات .
- امتلاك مهارات التعاطف الذي هو جوهر الذكاء الانفعالي بما يوفره من قدرة على إقامة
- علاقات وثيقة مع الآخرين , وعلى التأثير عليهم .
- التصرف بطريقة متناغمة مع المعتقدات الشخصية , وصدق الفرد مع نفسه والأمانة مع الآخرين
- القدرة على رؤية الجانب الايجابي من الحياة .
- امتلاك المهارات الكفيلة بالتعامل مع الضغوط المحيطة .
- تنمية الابتكار بسبب المرونة التي تسمح بالأخذ من الحلول والبدائل .

-توافق الفرد مع بيئته , من خلال القدرة على فهم نفسه وفهم الآخرين . (السمادوني، 2007، صفحة 245)

2- الاحتراق النفسي:

1-2 تعريف الاحتراق النفسي:

- تعرفه ماسلاش في محمد عادل عبد الله بأنه: "حالة نفسية تتميز بمجموعة من الصفات السيئة مثل: التوتر وعدم الاستقرار النفسي والميل للعزلة وأيضا الاتجاهات السلبية نحو عمل زملاء." (عبد الله، 1994، صفحة 170)
- يعرفه جاكسون السمادوني "بأنه إرهاق انفعالي وجسمي وسخط على الذات وعلى الآخرين وعلى العمل وفقدان الحماس له و ركود و بلادة وانخفاض في مستوى الإنتاجية. (السمادوني ا.، 1995، صفحة 171)
- زينب شقير:قامت بتقديم عدة تعريفات له :

1- "الاحتراق النفسي هو الاستنفاد العاطفي أو الانفعالي نتيجة العمل الوظيفي الزائد".

2- "الاحتراق النفسي هو فقدان الاهتمام بالناس الذين يتعاملون معه كردود فعل لضغوط العمل "

3- الاحتراق النفسي كمفهوم مرادف للاغتراب ALIENATION وقد أكد Powell .w " على العلاقة التبادلية بين الضغط النفسي ومشاعر الاحتراق النفسي، و أوضح أن أعراض الاحتراق النفسي تظهر في الإحساس بالفشل والغضب، والعناد ، وفقدان الإحساس الايجابي نحو العمل والغياب ، المتكرر، وعدم المرونة ومقاومة التغيير والسلبية بصورة عامة في معاملة الآخرين."

4- "الاحتراق النفسي يشير إلى أنه حالة من الاستنزاف الانفعالي أو الاستنفاد البدني بسبب ما يتعرض له الفرد من ضغوط أي أنه يشير إلى التغيرات السلبية في العلاقات والاتجاهات من جانب الفرد نحو الآخرين بسبب المتطلبات الانفعالية والنفسية الزائدة". (شقير، 2002، صفحة 181)

5- الاحتراق النفسي بأنه "الاستنزاف البدني والانفعالي ويوضح مجموعة من الأعراض المصاحبة للاحتراق النفسي، وهي ما أسفرت عنه نتائج دراسة (Leighton & Roye) في عدم الرغبة في الذهاب للعمل والإحساس بالذنب ، واللوم و السلبية ، والإحساس بالتعب ، والإرهاك معظم اليوم

وتجنب الحديث مع الزملاء في شؤون العمل الذاتية المطلقة ، والشك والتغيب المستمر." (الشقير، 2002، صفحة 189)

أما التعريف الأشمل للاحتراق النفسي هو الذي صاغته زينب شقير بأنه: "الاستنزاف العاطفي أو الانفعالي نتيجة العمل الوظيفي الزائد، والذي يصاحبه مجموعة من الأعراض تتمثل في الإحساس بالفشل والغضب والعناد والإحساس بالتعب معظم اليوم (لأقل جهد) وفقدان الإحساس الايجابي نحو العمل والعناد المتكرر وعدم المرونة ومقاومة التغيير والسلبية بصورة عامة في معاملة الآخرين، ويضاف إليه بعض المتغيرات الفسيولوجية عند الفرد". (الشقير، 2002، صفحة 181)

وحسب التعريف الذي قدمه الخريشة وعربيات: "الاحتراق النفسي هو عبارة عن حالة نفسية تصيب الفرد بالتعب والإرهاق نتيجة وجود متطلبات وأعباء إضافية يشعر معها الفرد أنه غير قادر على التكيف والتحمل مما ينعكس عليه سلبيا، وكذلك من يتعامل معه ويمكن أن يمتد فيقل من مستوى الخدمة نفسها ويتم ذلك عبر مراحل ثلاث :

- الشعور بوجود الضغوط، وحدث مجموعة من التغيرات السلبية سلوكيا، وتغيير اتجاهات الفرد وسلوكه نحو العمل وكذلك نحو الآخرين مثل: الروتين والجفاف في التعامل، ويعرف إجرائيا بأنه درجة الفرد التي يحصل عليها في مقياس الاحتراق النفسي المستخدم في الدراسة الحالية التي تقاس من خلال الأبعاد التالية :الإجهاد البدني، وقلة الرضا الوظيفي والضغوط المهنية وبعض المساندة والدعم (الخريشة و عربيات، 2005، صفحة 75).

تعريف كرسيتينا ماسلاش في زيد محمد البتال: وصفت الاحتراق النفسي بأنه "مجموعة الأعراض التي يمكن أن تحدث لدى الأشخاص الذين يؤدون نوعا من الأعمال التي تقتضي التعامل المباشر مع الناس وتتمثل هذه الأعراض في الإجهاد الانفعالي وتبلى المشاعر ونقص الانجاز الشخصي." (البتال، 2000، صفحة 23)

كما يعرف فاروق السيد عثمان : "الاحتراق النفسي عبارة عن جملة من الأعراض البدنية العاطفية والعقلية المرتبطة بالطاقة الحيوية للفرد وأدائها في الأعمال التي يقوم بها، وهذه الجملة لها علاقة سلبية بمفهوم الذات والاتجاهات نحو العمل وفقدان الثقة بالنفس وفقدان الشعور بالمسؤولية تجاه الآخرين." (عثمان، 2001، صفحة 18)

من خلال التعاريف السابقة يمكننا تعريف الاحتراق النفسي أنه ظاهرة نفسية تتميز بمجموعة من الأعراض كالتعب والتوتر والقلق والبلادة الانفعالية وعدم تقدير الذات نتيجة ضغوط الحياة.

2-2 لمحة تاريخية عن الاحتراق النفسي :

أ / حسب وضاح محمد: "يعتبر هيربرت فريد نبرجرل المحلل النفسي الأمريكي أول من أدخل مصطلح الاحتراق النفسي Brunout إلى حيز الاستخدام الأكاديمي وذلك عام 1974 م عندما كتب دراسة أعدها لدورية متخصصة وناقش فيها تجاربه النفسية التي جلت نتيجة تعاملاته ، وعلاجاته مع المترددين على عيادته النفسية في مدينة نيويورك ولكن أعمال كرسيتينا ماسلاش Maslach أستاذة علم النفس بجامعة بيركلي الأمريكي مثلت الريادة في دراسة وتطوير مفاهيم الاحتراق النفسي". (واضح، 2009، صفحة 13)

ب / Hoffman Axel: بين "أن مفهوم الاحتراق النفسي كمصطلح علمي لم يستعمل إلا حديثاً بينما أعراضه أشير إليها في العديد من الأبحاث باعتبار أن أعراض الاحتراق النفسي تنشئ بمجرد التحاق الفرد بميدان عمله فخلال الحرب العالمية الأولى والثانية ، استعمل مصطلح " تعب المعارك " لدلالة على الأعراض المشابهة لأعراض الاحتراق النفسي المتعارف عليها حالياً وتطراً للخصوصية التي تميز أعراض الاحتراق النفسي (hoffman, 2005, p. 37) ، فقد أخذت تجد اهتمام والدراسة والبحث ولهذا سنتطرق لأهم ما ورد في الأدبيات العالمية حول الاحتراق النفسي:

أول من تطرق إلى المعنى العام للاحتراق Geen Grahem في قصته الصادرة سنة 1960 م التي عرض فيها حالة مهندس معماري يعاني من الاحتراق النفسي.

أول بحث علمي تطرق إلى الاحتراق النفسي "Bradlay" في سنة 1960 م قام برادلي باعتباره ناتج عن ضغوط العمل وبحلول سنة 1974 أخذ موضوع الاحتراق النفسي يأخذ قيمته العلمية على وجه التحديد في الدراسات الطبية بفضل الطبيب فرويد نبرجر وفريقه في عيادته بالولايات المتحدة الأمريكية.

وبعد ذلك أخذت البحوث تهتم بطرق تشخيص وقياس الأعراض المشكلة للاحتراق النفسي فعلى سبيل المثال توصلت أبحاث كرسيتينا ماسلاش 1976 إلى وضع مقياس لقياس الاحتراق النفسي

يرمز له بـ BMI بإضافة إلى ذلك قدم شرنيس Chernis سنة 1980 مقارنة متعددة الأبعاد (نفسية وعلائقية وبيئية وتنظيمية) لتشكيل أعراض الاحتراق النفسي.

2-3 أبعاد الاحتراق النفسي:

أ - الإجهاد الانفعالي: عرفه الرشدان (1995) على أنه: شعور عام بالإرهاك الانفعالي والعقلي يأتي من عبء العمل الثقيل الذي يعاني منه الأساتذة عند ممارستهم لمسؤولياتهم المهنية ، فعند إحساسهم بالتعب الشديد يصبحوا غير قادرين على العطاء الذي كانوا يتمتعون به في الماضي، ويقاس بالدرجات الثالث حسب مقياس ماسلاش (مرتفع، معتدل، متدني)

ب - تبدل الشعور: عرفه دواين وآخرون (1989) على أنه: حالة الأستاذ الذي يتولد لديه شعور سلبي ومواقف ساخرة ومتهكمة تجاه الطلبة (اللامبالاة)، بحيث يتعاملون معهم على أنهم أشياء بدون قيمة إنسانية ، ويقاس بدرجات مقياس ماسلاش الثالث: (مرتفع، معتدل، متدني)

ج- نقص الشعور بالإنجاز: وعرفته حرتاوي (1991) بأنه: ميل الأستاذ إلى تقييم ذاته بطريقة سلبية فيما يتعلق بتعليم الطلبة، وفقدان السعادة والرضا بالعمل، وهو ناتج عن عدم قدرة الفرد على التكيف مع الضغوطات التي يواجهونها تجاه عملهم ، ويقاس بدرجات مقياس ماسلاش الثالث (مرتفع، معتدل، متدني) (ماسلاش، 1984)

2-4 أسباب الاحتراق النفسي :

حسب اللوزي: "لكل فرد داخل التنظيم مسار وظيفي يشكل في النهاية دوره وسلوكه الوظيفي ويعتبر من المصادر الرئيسية لحدوث التوتر إذا غلب على الدور الوظيفي أحد أسباب التالية:

- عدم وضوح الدور الوظيفي للفرد .

- صراع الدور ويظهر عند قيام الفرد بعمل لا يرغب فيه أو خارج عن إرادته.

- زيادة المسؤولية.

- طبيعة العلاقات بين الأفراد داخل بيئات العمل.

- عدم تطور الوظيفة ". (اللزبي، 2003، الصفحات 111-112)

وهناك من الباحثين والكتاب من حدد الاحتراق النفسي بأنه يأتي نتيجة ضغوط فريدة من نوعها متمثلة بالاتي: ♦ توقعات أو أهداف غير واقعية ، أجور عمل منخفضة، النقص في التغذية العكسية الايجابية أو المكفئات ، الرضا الوظيفي، الرغبة في الاستقالة (ترك العمل) خلل في العلاقات مع العائلة ، والأصدقاء، الأرق ، الغياب، التمتع بفترات استراحة كثيرة خلال العمل.

في حين تناول عدة باحثين الاحتراق النفسي من حيث نمط الشخصية حيث حدد بأن العاملين ذوي الحماس الكبير والحافز القوي للأدء هم اللذين يكونوا مرشحين للانهاك تحت حالات معينة لكونهم حساسين عندما تحاول المنظمة أن تضغط أو تحدد محاولاتهم في العمل ."

2-5 أعراض الاحتراق النفسي :

حسب **جمعة سيد يوسف** : "قد يحدث في كثير من الأحيان ألا تكون أعراض ، الاحتراق النفسي واضحة وقد تعزى إلى ضغوط موقفية أخرى وإلى تغيرات حياتية مختلفة غير أن الفحص الدقيق يكشف عن أن هناك ثلاثة جوانب الاحتراق النفسي"

أ / الإتهاك الجسدي: ويتميز هذا الجانب بالتعب وتوتر والعضلات والتغير في عادات الأكل والنوم وانخفاض مستوى الطاقة بشكل عام، ولعل العرض الأول الذي يستدعي الانتباه هو "وعكة صحية عامة " وتعني السأم ،" بدون سبب ظاهر.

ب / الإتهاك الانفعالي: ويتم التعبير عنه بأنه شعور بالإحباط واليأس والعجز والاكنتاب و الحزن، والتبلى تجاه العمل، ويعبر الأفراد عنه بأن صبرهم نفذ، ويظهرون شعورا متكررا بالإستئثار والغضب بدون سبب محدد وتكون الطاقة الكبرى عندما لا يبالون بأي جانب من حياتهم المهنية التي كانت مهمة جدا بالنسبة لهم.

ج / الإتهاك العقلي: يشكو الأفراد الذين يعانون من الاحتراق النفسي من عدم الرضا عن أنفسهم وعن مهنتهم وحياتهم بشكل عام، ويشعرون بعدم الكفاءة، وعدم الفعالية والدونية، حتى لو لم يكن لديهم أي من هذه الحقائق.

ومع مرور الوقت ينظر هؤلاء الأفراد إلى الآخرين (المرضى-العملاء-الزبائن-الزملاء-الأهل) على أنهم مصدر للإثارة والمشكلات ويميلون أيضا إلى الاعتقاد بأن هناك شيئا ما خطأ في أنفسهم، لأنه العمل الذي كان يعطيهم المتعة أصبح سطحيا ومملا ومن تم يشعرون بلوم الذات وتأنيب الضمير. (السيد يوسف، 2000، الصفحات 38-39)

ونود أن ننبه إلى أن العديد من هذه الأعراض قد يحدث مرتبطا بالضغوط في مواقف أخرى، غير أن هناك فروقا جوهرية بين الأعراض التي ترتبط بالضغوط بصفة عامة وترتبط بالاحترق النفسي بصفة خاصة، فالإكتئاب كمشكلة مرضية مستقلة يؤثر في كل جوانب حياة الفرد.

ويستجيب الناس للاحتراق النفسي بطرق مختلفة وكل منها يؤثر عليهم بشكل معين، ومن هذه الاستجابات:

- محاولة الانتقال إلى مكان أو موقع آخر داخل العمل (فالذين يعملون مع الزبائن كالبنوك مثلا يطلبون البعد عن ذلك والانتقال إلى عمل آخر لا يتعرضون فيه للتعامل مع البشر).

- الاستسلام والعجز وينتظرون حتى يحل سن التقاعد

- تغيير المجال المهني كله بالاستقالة والبحث عن العمل الحر أو أي عمل آخر، وربما لا يحالفهم الحظ مما يجعلهم يشعرون بتأنيب الضمير والإحساس بالذنب.

- الإصرار وهي الاستجابة الأكثر ايجابية والاستفادة من خبرة الاحتراق النفسي وذلك بإعادة فحص الأولويات، وصقل المهارات الكامنة وتنمية قدرات ومهارات جديدة واعتبار أن الفشل أو التعثر ليس شرا كله وقد يكون بداية لنجاح عظيم.

2-6 مراحل حدوث الاحتراق النفسي :

حسب فاروق السيد عثمان "يمر الفرد بعدد من المراحل حتى يصل لدرجة الاحتراق النفسي وهذه المراحل كما يلي:

أ /مرحلة الإنذار لرد الفعل : وفيها يظهر بالجسم تغيرات في خصائصه في أول مواجهة للضغوط، ومن هنا يبدأ التوافق ويحدث فيها أن يستجيب الجسم للضغوط من خلال أنه يفرز هرمون

الأدرينالين الذي يؤثر ،الحقيقي على طاقة الجسم، ومن أعراض :سرعة دقات القلب، وسرعة التنفس، وشد العضلات.

ب /مرحلة المقاومة : تنشأ بوصفها نتيجة إذا استمرت مواجهة الجسم للموقف الضاغط ، وفيها تختفي التغيرات التي حدثت في الخصائص الجسمية التي حدثت في المرحلة الأولى ويرجع الشخص إلى حالته الطبيعية، ولكن في حين استمر الموقف الضاغط فإنه والتوتر وعدم القدرة ، يحدث فيها بداية الإحساس بالتعب على تحمل الأشياء الأخرى والضغط.

ج /مرحلة الإنهاك: وتحدث إذا استمرت المواجهة بين الجسم والموقف الضاغط لمدة طويلة عندئذ فإن طاقة التوافق تصبح منهكة (متدهورة) مما يؤدي إلى ظهور التغيرات الجسمية التي حدثت في المرحلة الأولى مرة أخرى ، و لكنها عند عودتها تكون بصورة أشد وأصعب ، وقد تؤدي بالفرد إلى أمراض نفسية أو إلى الوفاة.

ويكون الفرد فيها أكثر عرضة للأمراض وعدم القدرة على اتخاذ القرارات أو التفاعل مع الآخرين.
(عثمان، 2001، صفحة 98)

2-7 الوقاية والعلاج من الاحتراق النفسي :

من بين التقنيات الأكثر استعمالاً في مثل هذه الحالات نختار على سبيل المثال ما يلي:

أ /تدعيم الصلابة النفسية: تتمحور هذه التقنية حول تقوية قدرات تحمل شدة الضغوط من خلال تهيئة العامل على المقاومة والتغيير.

ب /التطعيم الانفعالي: على خلفية التطعيم الطبي لتقوية مناعة الجسم تتجه التقنية إلى تطعيم الانفعالات لتقوية مواجهة الضغوط كأن نضع العامل في موقف ضاغط محتمل ونترك له الفرصة لمواجهة هذا الموقف مما يجعله قادر على مواجهته مستقبلاً.

ج /إعادة البرمجة الذهنية: تعتمد التقنية على إعادة صياغة الأفكار ووضع آليات لتقييمها ومراقبته وتجنب النظرة السلبية للذات والآخرين.

د /الاسترخاء: عبر تقنية الاسترخا نساعد العامل على إعط وقت لسماع جسمه وتفريغ الشحنات الضاغطة عبر تمارين الاسترخا سوط بعد الإحساس بالتعب أو بعد كل يوم عمل . (خيلي و زهاني، 2006، صفحة 34)

3- أستاذ التربية البدنية والرياضية

3 1 طبيعة عمل أستاذ التربية البدنية والرياضية:

يعبر عمل أستاذ التربية البدنية والرياضية عن الدور أكثر عمقا و إثراء للتربية عن سائر المجالات المهنية في إطار التربية البدنية والرياضية بمختلف تخصصاتها، وهو الشخص الذي يحقق أدوارا مثالية في علاقته بالمتعلم والمجتمع والثقافة والمدرسة، ويتوقف هذا على بصيرة الأستاذ ونظرتة نحو نظامه الأكاديمي ومهنته ، كما يتوقف كذلك على السياقات التربوية والمناخ التربوي المدرسي.

وأستاذ التربية البدنية والرياضية يحقق أهدافه ويمثل أدواره كما يدركها هو شخصيا، لأنه الشخص الذي يعمل في خط المواجهة المباشرة مع التلاميذ في المؤسسات التربوية التعليمية ، فهو يعكس القيم والمبادئ التي يتمسك بها، ونجد لديه قناعة شخصية ومهنية وبخاصة تلك التي ترتبط بالسلوك والتعلم وتشكيل شخصية المتعلم. (الخولي، 1996، صفحة 47)

و لأن واجبه الأول يتصل بالتعليم وبالتحديد تنفيذ ومتابعة برامج التربية البدنية والرياضية سواء في الوضع المدرسي أو غير المدرسي ،فإن عليه أن يدرك أهداف التربية البدنية والرياضية في علاقاتها مع أهداف التربية العامة في مجتمعه، وهذا الإدراك يعبر عن توجه فكري تربوي ، كما يشكل إطار عمل للالتزامات المطلوبة.

والأستاذ الناجح تتسم أعماله و إجراءاته التنظيمية بالتجريب و الإبداع وهو يقدر القيمة الكامنة في الجو الاجتماعي الحركي الإيجابي الذي يستطيع أن يخلقه للتلاميذ عن طريق التخطيط الجيد والاختيار الحسن لمختلف الأنشطة ،كما يقدر أن عملية التدريس إنما هي فن وعلم. (درويش، 1994، صفحة 37)

3-2 الصفات والخصائص المطلوبة في أستاذ التربية البدنية والرياضية:

يعتبر إعداد الأستاذ من الأسس الهامة التي تقوم عليها السياسة التعليمية، تلك السياسة التي يعنى الأستاذ بتنفيذها، وتتمثل هذه السياسة في إعداد المعلم أو التلميذ للحياة في المجتمع الذي يعيش فيه، وإل شك أن هذا الدور يكتسي أهمية بالغة مما يجعل من أستاذ التربية البدنية والرياضية ركيزة أساسية في هذه العملية، ولذلك يجب أن تتوفر فيه صفات وخصائص تتماشى مع الدور الذي يلعبه، مع التطورات الحادثة في الميدان التربوي ومنه

أ - الصفات الشخصية: وتتمثل في الآتي:

- خلوه من العاهات وخاصة في الحواس أو الأعضاء.
- أن يكون كلامه واضحا خاليا من العيوب التعبيرية كالتعنتة أو التلعثم وحبسة اللسان .
- صحته جيدة ونشاطه واضح خال من الأمراض المزمنة كالهزال العام والربو وغيرها .
- حسن المظهر دون المبالغة.

ب - الصفات النفسية : وهي:

- الصبر والتحمل وضبط النفس.
- أن يكون حازما في إدارته لنفسه ولمجموعته ولكن حزما بغير قسوة.
- المحبة والعطف على التلاميذ.
- القدوة الصالحة.
- قوة الشخصية.

ج - الصفات العقلية : وتتمثل في:

- الذكاء ضروري للنجاح في أي مهنة.

• الكفاية العلمية أو التمكن العلمي شرط أساسي لنجاح الأستاذ في عمله.

• الخبرة والمران التدريسي الطويل.

• ثقافة علمية واسعة.

د- **الصفات الاجتماعية:** وتتمثل في:

• المرح في غير ابتذال.

• الود والابتسام وعدم الخلط بين الجد و الهزل.

• عدم الاستهزاء بمشاعر الآخرين و احترام خصوصياتهم.

• إظهار ميول قيادية وقوة الإرادة.

• سداد الرأي وعدم الانفعال. (عبد الله و عبد الرحمان، 1999، صفحة 40)

ه- **الخصائص المهنية:**

- أن يشجع التلاميذ على ممارسة الرياضة ويهتم بأرائهم كما يشارك في التطبيق الميداني.

- ينظم البطولات الرياضية المدرسية.

- يوضح فائدة التمرين الجيد ويشرح المهارة بشكل جيد.

- يحضر الأدوار والأجهزة قبل بدء الدرس . (الخولي، 1996، صفحة 156)

وفي دراسة بأمريكا قام بها مجموعة من الباحثين أبرزت أن الهيكل التربوي العام بما فيه المديرين والمعلمون والتلاميذ يتوقعون أن يمتلك أستاذ التربية البدنية والرياضية مجموعة من الخصائص منها:

- لديه شخصية قوية تتسم بالحسم والأخلاق والالتزان الانفعالي.

- معدا إعدادا مهنيا جيدا لتدريس التربية البدنية والرياضية.

- يتميز بخلفية عريضة من الثقافة العامة.
- مستوعب للمعلومات المتصلة بنمو الأطفال وتطورهم كأساس لخبرات التعلم.
- لديه قابلية للنمو المهني الفعال والعمل الجاد المستمر لتحسين مستواه المهني.
- يتفهم فلسفة التربية البدنية والرياضية ومبرراتها وقادر على توضيحها للآخرين.
- لديه الرغبة للعمل مع كل التلاميذ وليس مع الرياضيين الموهوبين منهم فقط.
- لديه المقدرة لإظهار المهارات الأساسية بتنوع واسع لمختلف الأنشطة. (الخولي، 1996، صفحة 154)

خلاصة:

نستخلص أن ظاهرة الاحتراق النفسي تعتبر من الصراعات الداخلية التي يعيشها الفرد عامة، والأستاذ خاصة في حياته والتي تنتج من مصادر متنوعة، ودرجة متفاوتة من الشدة والانخفاض حيث تؤدي هذه الظاهرة إلى تدني مستوى أداء الأساتذة، والتي لا بد من الفرد أن يتخلص منها، عن طريق تعرف الأستاذ على انفعالاته والوعي بها والتحكم في مشاعره ومراقبة مشاعر الآخرين.

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

منهج البحث

والإجراءات

الميدانية

- تمهيد:

بعد إنهاء الدراسة النظرية لبحثنا ، وذلك بالاستعانة بالمراجع والمصادر المتمثلة في الكتب ،ورسائل الماجستير ومذكرات التخرج لليسانس ،وذلك قصد تغطية بعض الجوانب الخاصة بدراستنا، فإننا نتحول الان إلى الجانب التطبيقي الذي سنحاول فيه أن نحيط بالموضوع من هذا الجانب، وذلك بالقيام بدراسة ميدانية عن طريق توزيع المقياس على تلاميذ الثانويات، الذي يتمحور أساسا حول الفرضيات التي قمنا بوضعها، ثم القيام بمناقشة وتحليل النتائج التي تحصلنا عليها ، بحيث نقوم بوضع جداول لهذه النتائج ، وكذلك تمثيلها في أعمدة بيانية ، وفي الأخير نقوم بعرض الاستنتاج ونوضح فيه صدق الفرضيات التي يتضمنها البحث .

1- منهج البحث :

لقد اعتمدنا في بحثنا على المنهج الوصفي " المسحي " حيث يرى موريس: «المسح منهج لتحليل ودراسة أي موقف، أو مشكلة اجتماعية وجمهور ما، وذلك بإتباع طريقة علمية منظمة لتحقيق أغراض معينة ". أما كامل وكانونا فيعرفان الوصف (المسح):"هو محاولة جمع البيانات بطريقة منظمة سواء من جمهور معين أو عينة منه، وذلك عن طريق استخدام المقابلات أو أية أداة أخرى من أدوات البحث ". (الشيباني، 1989، صفحة 117)

كما يعرف المنهج الوصفي على أنه عبارة عن إعطاء أوصاف دقيقة للظاهرة الحادثة حتى يتسنى للباحث حل المشكل.

في هذا المنهج يهتم الباحث بدراسة الوضع الحالي للظاهرة التي لا بد أن تتوفر للباحث أوصاف دقيقة للظاهرة التي يدرسها قبل أن يشرع في الدراسة الفعلية التي تتطلب تطبيق وسائل دقيقة لتسجيل وتحديد الملاحظات.

والبحث الوصفي لا يقف عند حد تجميع البيانات وتبويبها وجدولتها ، أي مجرد تواصل الحقائق والحصول عليها لكنه يتضمن قدرا من التفسير لهذه البيانات ،أي محاولة ربط الوصف بالمقارنة والتفسير، وبذلك يمكن القول أن الدراسة الوصفية تسعى إلى صياغة مبادئ هامة والتوصل إلى حل المشاكل .

2- مجتمع البحث:

تمثل مجتمع بحثنا في أساتذة التربية البدنية والرياضية لولاية تيارت للموسم الدراسي 2019/2018 والبالغ عددهم (253) أستاذا وأستاذة.

3- عينة البحث:

العينة هي الوحدة المصغرة التي تمثل تمثيلا حقيقيا لمجتمع البحث ليقوم الباحث بإجراء مجمل دراسته عليها (حمزة، 1978)، ومن أجل دراسة بحثنا هذا تم اختيارنا للعينة بطريقة عشوائية، وتضمنت مجموعة من أساتذة التربية البدنية والرياضة بالطور المتوسط بولاية تيارت، حيث بلغ عدد أفراد العينة الاستطلاعية (10) وعدد أفراد العينة الأساسية (26) أستاذا وأستاذة موزعين على 17 متوسطة.

4- مجالات البحث:**4-1- المجال البشري:**

أجري البحث على بعض أساتذة التربية البدنية والرياضة ببعض متوسطات لولاية تيارت، والبالغ عددهم (36) أستاذا وأستاذة، (10) للدراسة الاستطلاعية، و(26) للدراسة الأساسية.

4-2- المجال المكاني:

تم إجراء البحث ببعض متوسطات ولاية تيارت 2019/2018.

4-3- المجال الزمني: امتدت الدراسة حسب التواريخ الآتية:

- الدراسة النظرية من 07 مارس 2019 إلى 20 أبريل 2019.

- الدراسة الاستطلاعية من 07 أبريل 2019 إلى 15 أبريل 2019.

- الدراسة الأساسية من 20 أبريل 2019 إلى 22 جوان 2019 .

- تم الطبع والنسخ مع التغليف في نهاية شهر جوان 2019 .

5 - تحديد متغيرات الدراسة:

تكتسي مرحلة تحديد متغيرات البحث أهمية كبيرة لهذا يمكن القول أنه كي تكون فرضية البحث قابلة للتحقيق ميدانياً، لابد من العمل على صياغة وتجميع كل متغيرات البحث بشكل سليم ودقيق، فلا بدا الجانب التطبيقي للبحث - الفصل الأول - منهج البحث وإجراءاته الميدانية أن يحرص كل باحث حرصاً شديداً على التمييز بين متغيرات بحثه وبين بعض العوامل الأخرى التي من شأنها أن تؤثر سلباً على مسار إجراء دراسته.

5-1 المتغير:

هو ذلك العامل الذي يحصل فيه تعديل أي تغيير لعلاقته بمتغير آخر وهو نوعان :

المتغير المستقل:

هو عبارة عن تلك العوامل التي تؤثر على متغير تابع. وفي بحثنا يتمثل بما يلي: الذكاء الانفعالي للأساتذة.

المتغير التابع:

هو تلك العوامل والظواهر التي يسعى الباحث لقياسها، وهي تتأثر بمتغير مستقل.

وفي بحثنا يتمثل بما يلي : الاحتراق النفسي للأساتذة.

6 أدوات البحث:

استخدم الباحثان الأداتين التاليتين لدراستهما (مقياس الذكاء الإنفعالي، مقياس الإحترق النفسي)

6-1- مقياس الذكاء الإنفعالي:

من إعداد فاروق السيد عثمان (2001) وهو يتألف من 52 بند موزعة على خمسة أبعاد وهي:

(المعرفة الإنفعالية (08) عبارات، إدارة الإنفعالات (11) عبارة، الدافع النفسي (16) عبارة، إدراك إنفعالات الآخرين (09) عبارات، إدراك العلاقات الإجتماعية (08) عبارات) وقد تم توزيع أوزان الإستجابات المتعلقة بفقرات المقياس حسب الطريقة التالية وهي (حقيقي، غير حقيقي) وبهذا تكون أعلى درجة للإستجابات هي (01) درجة. وأقل درجة للإستجابات هي (0).

6-2- مقياس الإحترق النفسي:

تم إستخدام مقياس الذي استخدمه نافز البقي الذي أخذه من النسخة المعربة لمقياس ماسلاش للإحترق النفسي (MBI)، وقد تكون المقياس من (22) عبارة موزعة على الأبعاد التالية:

(الإجهاد الإنفعالي (09 فقرات)، تبدل المشاعر (05 فقرات)، نقص الشعور بالإنجاز (08 فقرات))، وقد بينت فقرات المقياس على شكل عبارات تمثل شعور الأستاذ نحو مهنته إذ طلب من الأستاذ تحديد عدد مرات تكرار الشعور على المقياس السباعي، حسب التصنيف التالي: أبدا (0)، بعض المرات في السنة (01)، مرة في الشهر على الأقل (02)، بعض مرات في الشهر (03)، مرة في الأسبوع على الأقل (04)، بعض مرات في الأسبوع (05)، كل يوم تقريبا (06).

7- مستويات المقاييس:

7-1- مستويات مقياس الذكاء الإنفعالي:

$$\text{طول قاعدة المستوى} = \frac{\text{مدى الدرجات}}{\text{عدد المستويات المطلوبة}}$$

مدى الدرجات = أعلى درجة - أقل درجة .

❖ بالنسبة للبعد الأول: المعرفة الإنفعالية

طول قاعدة المستوى = أكبر قيمة - أقل قيمة

3

[2,66 - 0] : مستوى منخفض.

[5,32 - 2,67] : مستوى متوسط.

[8 - 5,33] : مستوى مرتفع.

❖ بالنسبة للبعد الثاني: إدارة الإنفعالات

طول قاعدة المستوى = أكبر قيمة - أقل قيمة
 ومنه طول قاعدة المستوى = 3,66.
$$\frac{\quad}{3}$$

[3,66 - 0] : مستوى منخفض.

[7,32 - 3,67] : مستوى متوسط.

[11 - 7,33] : مستوى مرتفع.

❖ بالنسبة للبعد الثالث: الدافع النفسي

طول قاعدة المستوى = أكبر قيمة - أقل قيمة
 ومنه طول قاعدة المستوى = 5,33.
$$\frac{\quad}{3}$$

[5,33 - 0] : مستوى منخفض.

[10,66 - 5,34] : مستوى متوسط.

[16 - 10,67] : مستوى مرتفع.

❖ بالنسبة للبعد الرابع: ادراك انفعالات الاخرين

طول قاعدة المستوى = أكبر قيمة - أقل قيمة
 ومنه طول قاعدة المستوى = 3.
$$\frac{\quad}{3}$$

[3 - 0] : مستوى منخفض.

[6 - 3,01] : مستوى متوسط.

[9 - 6,01] : مستوى مرتفع.

❖ بالنسبة للبعد الخامس: ادراك العلاقات الاجتماعية

طول قاعدة المستوى = $\frac{\text{أكبر قيمة} - \text{أقل قيمة}}{3}$ ومنه طول قاعدة المستوى = 2,66

[2,66 – 0] : مستوى منخفض.

[5,32 – 2,67] : مستوى متوسط.

[8 – 5,33] : مستوى مرتفع.

❖ بالنسبة الدرجة الكلية لمقياس الذكاء الإنفعالي:

طول قاعدة المستوى = $\frac{\text{أكبر قيمة} - \text{أقل قيمة}}{3}$ ومنه طول قاعدة المستوى = 17,33

[17,33 – 0] : مستوى منخفض.

[34,66 – 17,34] : مستوى متوسط.

[52 – 34,67] : مستوى مرتفع.

مستويات مقياس الإحترق النفسي :

$$\frac{\text{مدى الدرجات}}{\text{عدد المستويات المطلوبة}} = \text{طول قاعدة المستوى}$$

مدى الدرجات = أعلى درجة - أقل درجة

❖ بالنسبة للبعد الأول: الاجهاد الانفعالي

$$\frac{\text{طول قاعدة المستوى} = \text{أكبر قيمة} - \text{أقل قيمة}}{3}$$

ومنه طول قاعدة المستوى=18.

[18 - 0] : مستوى منخفض.

[36 - 18,01] : مستوى متوسط.

[54 - 36,01] : مستوى مرتفع.

❖ بالنسبة للبعد الثاني: تبدل المشاعر

$$\frac{\text{طول قاعدة المستوى} = \text{أكبر قيمة} - \text{أقل قيمة}}{3}$$

ومنه طول قاعدة المستوى=10

[10 - 0] : مستوى منخفض.

[20 - 10,01] : مستوى متوسط.

[30 - 20,01] : مستوى مرتفع.

❖ بالنسبة للبعد الثالث: نقص الشعور بإنجاز

$$\text{طول قاعدة المستوى} = \frac{\text{أكبر قيمة} - \text{أقل قيمة}}{3} \quad \text{ومنه طول قاعدة المستوى} = 16$$

[16 - 0] : مستوى منخفض.

[32 - 16,01] : مستوى متوسط.

[48 - 32,01] : مستوى مرتفع.

❖ بالنسبة للدرجة الكلية لمقياس الإحترق النفسي:

$$\text{طول قاعدة المستوى} = \frac{\text{أكبر قيمة} - \text{أقل قيمة}}{3} \quad \text{ومنه طول قاعدة المستوى} = 44$$

[44 - 0] : مستوى منخفض.

[88 - 44,01] : مستوى متوسط.

[132 - 88,01] : مستوى مرتفع.

-الدراسة الاستطلاعية:

8-1-الغرض من الدراسة: من أجل الوصول لأفضل طريقة لإجراء الاختبار التي تؤدي بدورها إلى الحصول على نتائج صحيحة ومضبوطة وكذلك تطبيقا للطرق العلمية المتبعة كان لابد على الباحث من تنفيذ المقياس وهذا لغرض ما يلي:

1- التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء البحث.

2- معرفة مدى وضوح الأسئلة وفهمها من العينة المختبرة .

3- معرفة مدى التفهم اللغوي لبنود المقياس من طرف العينة.

4- معرفة الوقت الكافي لإجراء الاختبار.

8-2- عينة الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية لعينة قدرها عشرة أساتذة في التربية البدنية وال رياضة بولاية تيارت في الفترة الممتدة ما بين 7 مارس 2019 إلى 15 أبريل 2019 وهذا من أجل التأكد من صدق وثبات الأداة المستخدمة في الدراسة، وبعد تاريخ 16 أبريل تم تفرغ النتائج وحساب صدق الاتساق الداخلي بمعامل ارتباط بيرسون وحساب الثبات.

8-3- حساب المعاملات العلمية للمقياس:

- صدق المحكمين: قام الطالبان الباحثان بعرض مقياسي (الذكاء الانفعالي، الاحتراق النفسي) على مجموعة من الخبراء، الاستمارة تحمل بين طياتها ثلاث إجابات مناسب، غير مناسب وإعطائنا ملاحظات إن وجدت وذلك لإبداء الرأي حول محاور المقياسين التي تتناسب واستعدادات واحتياجات أفراد عينة البحث.

الجدول رقم(02): يبين أبعاد (مقياس الذكاء الانفعالي، مقياس الاحتراق النفسي) المتفق عليها

أبعاد مقياس الاحتراق النفسي		أبعاد مقياس الذكاء الانفعالي	
01	الإجهاد الانفعالي	01	معرفة الانفعالات
02	تبلد المشاعر	02	إدارة الانفعالات
03	نقص الشعور بالانجاز	03	الدافع النفسي
		04	إدراك انفعالات الآخرين
		05	إدراك العلاقات الاجتماعية

- نتائج الدراسة الاستطلاعية:

قام الطالبان الباحثان باختيار عينة استطلاعية من أساتذة التربية البدنية والرياضية بالطور المتوسط من ولاية تيارت قوامها (10) أستاذ وأستاذة من غير عينة الدراسة الأصلية، ومشابهة تماما مع العينة الأصلية، للتأكد من مدى ملائمة المقاييس المعدة، ومناسبتها لمستواهم العمري، من حيث الوضوح ومناسبة العبارات، وتذليل أي عقبات يمكن أن تواجه المفحوصين.

- جدول رقم (03): يبين صدق الاتساق الكلي لمقياس الذكاء الانفعالي.

مقياس الذكاء الانفعالي	محاور المقياس	عدد العبارات	مدى انتماء البعد للمقياس	معامل الاتساق الكلي للمقياس
0,82	معرفة الانفعالات	08	0,80	0,82
	إدارة الانفعالات	11	0,83	
	الدافع النفسي	16	0,80	
	إدراك انفعالات الآخرين	09	0,86	
	إدراك العلاقات الاجتماعية	08	0,84	

يلاحظ في الجدول رقم (03) أن معامل الثبات لمجالات مقياس الذكاء الانفعالي تراوحت بين (0.80-0.86) ووصل الثبات الكلي للمقياس (0.82) وجميعها عالية وتفي بالغرض للدراسة.

- جدول رقم (04): يبين صدق الاتساق الكلي لمقياس الاحتراق النفسي.

مقياس الاحتراق النفسي	محاور المقياس	عدد العبارات	مدى انتماء البعد للمقياس	معامل الاتساق الكلي للمقياس
0,88	الإجهاد الانفعالي	09	0,85	0,88
	تبلد المشاعر	05	0,83	
	نقص الشعور بالانجاز	08	0,82	

يلاحظ من الجدول رقم (04) ارتفاع قيمة معامل ألفا للمقياس وأبعاده ومنه يتضح أن المقياس الحالي له مؤشرات ثبات جيدة، مما يؤكد صلاحيته للاستخدام في الدراسة الحالية.

الجدول رقم (05): يبين معامل الثبات والصدق لأبعاد مقياس الذكاء الانفعالي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالطور المتوسط.

معامل الصدق	معامل الارتباط المحسوب	حجم العينة	الدراسة الإحصائية الاختبارات
0,97	0,95	10	الذكاء الانفعالي
0,91	0,84		إدارة الانفعالات
0,94	0,89		معرفة الانفعالات
0,91	0,83		الدافع النفسي
0,94	0,90		إدراك العلاقات الاجتماعية
قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (9) = 0,66			

من خلال الجدول رقم (05) يتبين أن معامل الثبات باستعمال معامل بيرسون لمقياس الذكاء الانفعالي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالطور المتوسط، للمحاور الخمسة فبلغ أدنى معامل ارتباط (0,83) وأعلى قيمة (0,95) وهذا ما يبين أن الأداة (مقياس الذكاء الانفعالي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالطور المتوسط)، يتميز بدرجة عالية من الثبات)، واستخدم الطالبان الباحثان معامل الصدق الذاتي حيث تراوحت أدنى قيمة له (0,91) ، وأعلى قيمة له (0,97) وهذا ما يبين أن الأداة تتميز بدرجة عالية من الصدق. أما الموضوعية فإن الأداة بعد عرضها على المحكمين أجمعوا على أن الأداة المستعملة لمقياس الذكاء الانفعالي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالطور المتوسط (فعلا تقيس ما مراد قياسه).

- جدول رقم (06) يبين درجات الثبات والصدق لمقياس الاحتراق النفسي لدى أفراد العينة.

معلم الصدق	معامل الارتباط المحسوب	حجم العينة	الدراسة الإحصائية الاختبارات
0,97	0,95	10	الإجهاد الانفعالي
0,91	0,84		تبلد المشاعر
0,94	0,89		نقص الشعور بالانجاز
قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (9) = 0,66			

من خلال الجدول رقم (06) يتبين أن معامل الثبات باستعمال معامل بيرسون لمقياس الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالطور المتوسط للمحاور الثلاث فبلغ أدنى معامل ارتباط (0,84) وأعلى قيمة (0,95) وهذا ما يبين أن الأداة تتميز بدرجة عالية من الثبات، واستخدم الباحث معامل الصدق الذاتي حيث تراوحت أدنى قيمة له (0,91)، وأعلى قيمة له (0,97) وهذا ما يبين أن الأداة تتميز بدرجة عالية من الصدق. أما الموضوعية فإن الأداة بعد عرضها على المحكمين أجمعوا على أن الأداة المستعملة لمقياس الانحراف السلوكي لدى تلاميذ المرحلة (فعلا تقيس ما مراد قياسه).

8-4- الأساليب الإحصائية المستعملة في تحليل النتائج: تعتبر من أهم الطرق المؤدية إلي فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على ظاهرة المدروسة من خلال الوصول إلي نتائج يتم تحليلها ومناقشتها بعد ذلك علماً وأن لكل باحث وسائل إحصائية خاصة والتي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها، وقد إعتدنا في هذه الدراسة على الأدوات الإحصائية التالية:

❖ **المتوسط الحسابي:** هو أحد مراكز النزعة المركزية والذي يحسب بجمع قيم عناصر المجموعة

ثم قسمت النتيجة على عدد العينة. (عبد الجبار و شامل، 1991، صفحة 92)

ويعرفه الطالب الباحث بأنه القيمة التي لو وزعت على كل فرد من أفراد العينة لكان مجموع هذه القيم من المجموع الحقيقي للقيم الأولى، فهو من أشهر مقاييس النزعة المركزية و يرمز له بالرمز $(\bar{س})$.

$$\bar{س} = \frac{\text{مجم س}}{ن}$$

$\bar{س}$: المتوسط الحسابي، مج س: مجموعة الدرجات، ن: عدد العينة. (عوض، 1999، صفحة 29)

❖ **الانحراف المعياري:** الانحراف المعياري أهم مقاييس التشتت، وهو في جوهره على حساب

انحرافات الدرجات عن متوسطها. (حليمي، 1984، صفحة 88)

ويعرفه الطالب الباحث بأنه أكثر مقاييس التشتت شيوعاً وإستخداماً في دراسة الفروق بل يعد

أكثر دقة فهو يعتمد على جميع درجات التوزيع ويرمز له بالرمز (ع) .

$$ع = \sqrt{\frac{\text{مجم (س - \bar{س})}^2}{ن}}$$

ع: الانحراف المعياري، $\bar{س}$: المتوسط الحسابي، س: القيم أو مفردات، ن: عدد الأفراد.

❖ **معامل الارتباط (بيرسون) بالطريق المباشرة:**

يعرف الطالب الباحث معامل الارتباط بأنه مقياس العلاقة بين درجات المتغيرات ويرمز له

بالرمز «ر» ويمتد معامل الارتباط المحسوب بين $[1-، 1+]$ وهو يعتمد على طبيعة وخصائص العلاقة

بين المتغيرين علاقة عكسية، بمعنى أن الزيادة في درجات متغير معين يقابلها نقص في درجات المتغير الأخرى.

وتعتمد هذه الطريقة العامة المباشرة في حسابها لمعامل الارتباط على الدرجات الخام ومربعات هذه الدرجات.

$$r = \frac{\sum (س \times ص) - \frac{\sum س \times \sum ص}{n}}{\sqrt{[\sum س^2 - \frac{(\sum س)^2}{n}] \times [\sum ص^2 - \frac{(\sum ص)^2}{n}]}}$$

مج س²: مجموع مربعات الإختبار الأول س.

مج ص²: مجموع مربعات الإختبار الثاني ص.

(مج س)²: مربع مجموع درجات الإختبار الأول س.

(مج ص)²: مربع مجموع درجات الإختبار الثاني ص.

مج (س × ص): مجموع حاصل ضرب الدرجات المقابلة في الإختبارين.

(مج س × مج ص): حاصل ضرب مجموع درجات الإختبار الأول س في مجموع درجات الإختبار الثاني ص. (السيد، 1978، صفحة 244)

❖ **الصدق الذاتي:** ويطلق عليه أيضاً مؤشر الثبات، فالصلة وثيقة بين الثبات والصدق من حيث أن ثبات الإختبار يؤسس على إرتباط الدرجات الحقيقية للإختبار بنفسها إذا أعيد الإختبار على نفس المجموعة من الأفراد، ويحسب الصدق الذاتي للإختبار وفق المعادلة التالية:

$$\sqrt{\text{معامل الصدق الذاتي}} = \text{معامل الثبات} . \text{ (حسنين، 1995، صفحة 193)}$$

الحزم الإحصائية spss:

وهي أحد وأهم وأشهر حزم البرامج الجاهزة في مجال المعالجة الإحصائية للبيانات، إذ يتمتع هذا البرنامج بالعديد من الخصائص الفريدة التي تميزه عن باقي البرامج المماثلة، وأهم هذه الخصائص، بساطة الاستخدام وسهولة الفهم. (أسامة، 2007، صفحة 199)

معامل الارتباط بيرسون، معامل ألفا كرومباخ لحساب ثبات الأداة، المتوسط الحسابي، إختبار ت ستيودنت للدلالة الفروق، الانحراف المعياري.

- خلاصة :

- قصد بلوغ أهداف البحث المنشودة تطرق الباحثان خلال هذا الفصل إلى عرض منهج البحث المتبع ، وإلى عينة البحث، ومجالاته البشرية والزمانية والمكانية، وشمل البحث على دراسة أولية أين وضع الباحث الغرض منها ، كما تطرق إلى صدق و ثبات و موضوعية المقياس.

- وانتقل الطالبان الباحثان إلى عرض الوسيلة الإحصائية المستخدمة بغية الوصول إلى إصدار أحكام موضوعية حول ظاهرة موضوع البحث، و تطرق في الأخير إلى أهم الصعوبات التي اعترضت طريق البحث.

الفصل الثاني

عرض وتحليل

نتائج الدراسة

النهائية

- تمهيد

سيتم في هذا الفصل عرض مفصل لمعطيات ونتائج الدراسة الحالية وما أسفرت عنه المعالجة النهائية من بيانات التي تمت باستخدام برنامج (SPSS) الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية، وهذا تبعا لفرضيات الدراسة وذلك بعرضها أولا في جداول توضيحية وإرفاقها بتعليق موجز ومن ثم مناقشة هذه النتائج المتوصل إليها في ضوء الدراسات السابقة والتراث النظري وفي الأخير الخروج باستنتاج عام ومقترحات.

1- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بتساؤلات الدراسة

أسفر التحليل الإحصائي للبيانات على الشكل التالي مرتبة حسب تساؤلات الدراسة:

1 1 - عرض نتائج المتعلقة بالسؤال الأول:

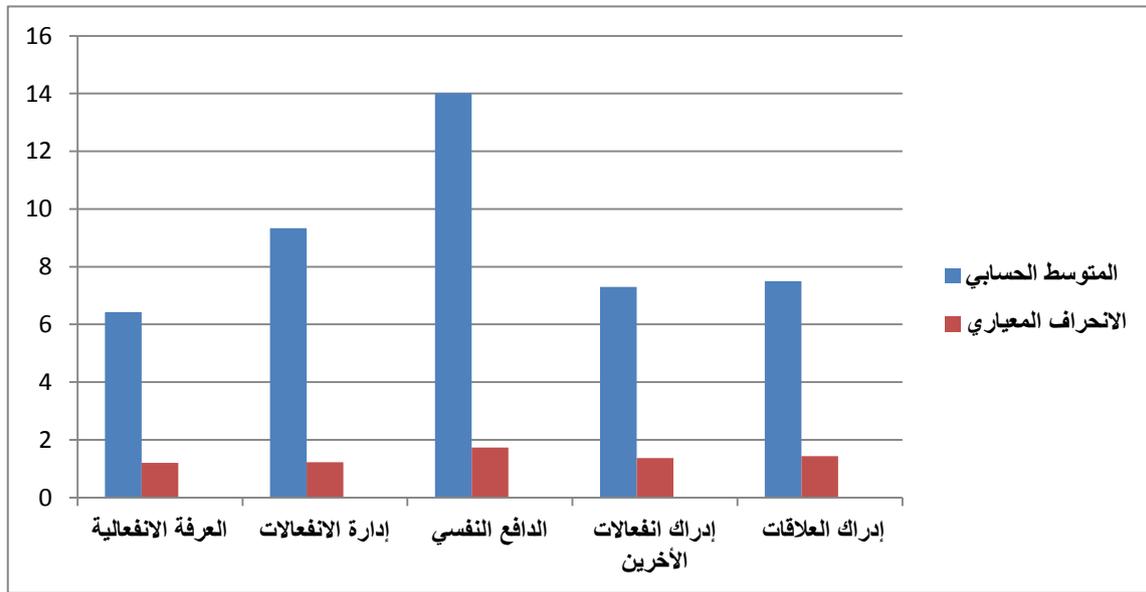
- ما مستوى الذكاء الانفعالي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضة بالطور المتوسط؟

لفحص هذا السؤال تم استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

جدول رقم (07) يبين نتائج المتوسطات والانحرافات المعيارية لأفراد عينة الدراسة على أبعاد مقياس الذكاء الانفعالي والمقياس ككل.

ن = 26			محاور المقياس
المستوى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
مرتفع	1.20	6.42	المعرفة الانفعالية
مرتفع	1.23	9.34	إدارة الانفعالات
مرتفع	1.73	14.0	الدافع النفسي
مرتفع	1.37	7.30	إدراك انفعالات الآخرين
مرتفع	1.44	7.50	إدراك العلاقات الاجتماعية
مرتفع	3.91	44.61	المقياس ككل الذكاء الانفعالي

يبين الجدول رقم (07) أن المتوسط الحسابي لبعد المعرفة الإنفعالية بلغ (6.22) بإنحراف معياري (1.20) بدرجة مرتفعة، وأما المتوسط الحسابي لبعد إدارة الإنفعالات بلغ (9.34) بإنحراف معياري (1.23) بدرجة مرتفعة، أما بعد الدافع النفسي فقد بلغ المتوسط الحسابي (14.0) وإنحراف معياري (1.73) بدرجة مرتفعة، أما بعد إدراك إنفعالات الآخرين فقد بلغ المتوسط الحسابي (7.30) وإنحراف معياري بلغ (1.37) بدرجة مرتفعة، أما بعد إدراك العلاقات الاجتماعية فقد بلغ المتوسط الحسابي (7.50) وإنحراف معياري بلغ (1.44) بدرجة مرتفعة، أما على المقياس ككل فقد بلغ المتوسط الحسابي (44.61) وإنحراف معياري (3.91) بدرجة مرتفعة.



- الشكل البياني رقم (01): يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمحاور مقياس الذكاء الانفعالي لدى أساتذة التربية البدنية بالمرحلة المتوسطة.

ومن خلال الشكل البياني رقم (01) والذي يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمحاور مقياس الذكاء الانفعالي لدى أساتذة التربية البدنية بالمرحلة المتوسطة، فأساتذة التربية البدنية والرياضية بالطور المتوسط لديهم مستوى ذكاء انفعالي جيد وهذا يدل على أن أساتذة لديهم مهارات إنفعالية تجعلهم يتعاملون مع المواقف الإجتماعية الطارئة بصورة إيجابية ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء التكوين الذي يتلقاه أساتذة التربية البدنية والرياضية والذي يمس جميع المجالات بالإضافة إلى البرامج التي يلتحق بها الأساتذة أثناء خدمتهم، إضافة إلى الخبرات التي اكتسبوها من خلال تفاعلهم مع عدة بيئات ثقافية واجتماعية متنوعة، جعلتهم قادرين على التفاعل والتواصل مع الآخرين، واكتسابهم العديد من السمات

كالمرونة والتعاون، والتعاطف، وكبح المشاعر السلبية كالغضب، ودفع الشعور بالقلق والتخلص من حدة التعرض للمخاطر السلبية بالإضافة إلى تميز أساتذة التربية البدنية والرياضية بعدة سمات كالذكاء والالتزان الانفعالي والتحكم في العام في العواطف ونظرتهم إلى الآخرين.

وهذا ما يتفق مع ما عرفه عبد المنعم الدردري (2002) الذكاء الانفعالي بأنه قدرة الفرد على معرفة انفعالاته و أسبابها وقدرته على التعبير عنها و قدرته على ربط مشاعره بما يفكر فيه و قدرته على تقدير ذاته باكتشاف جوانب القوة و الضعف، والتقدير الدقيق لانفعالاته و الثقة في إمكانياته و قدرته على ضبط انفعالاته والتحكم فيها و تغييرها بسرعة و بسهولة عند تغيير الظروف (المرونة) وقدرته على تنظيم حالته المزاجية وعلى التكيف والتجديد و قدرته على تحمل الضغوط و الإحباط لانجاز الأعمال والتفاوض والرغبة في التفوق ، وحساسيته لاكتشاف انفعالات الآخرين الظاهرة والدفينة والتوحد معهم و قدرته على تكوين علاقات ناجحة. (سليمان، 2010، صفحة 345)

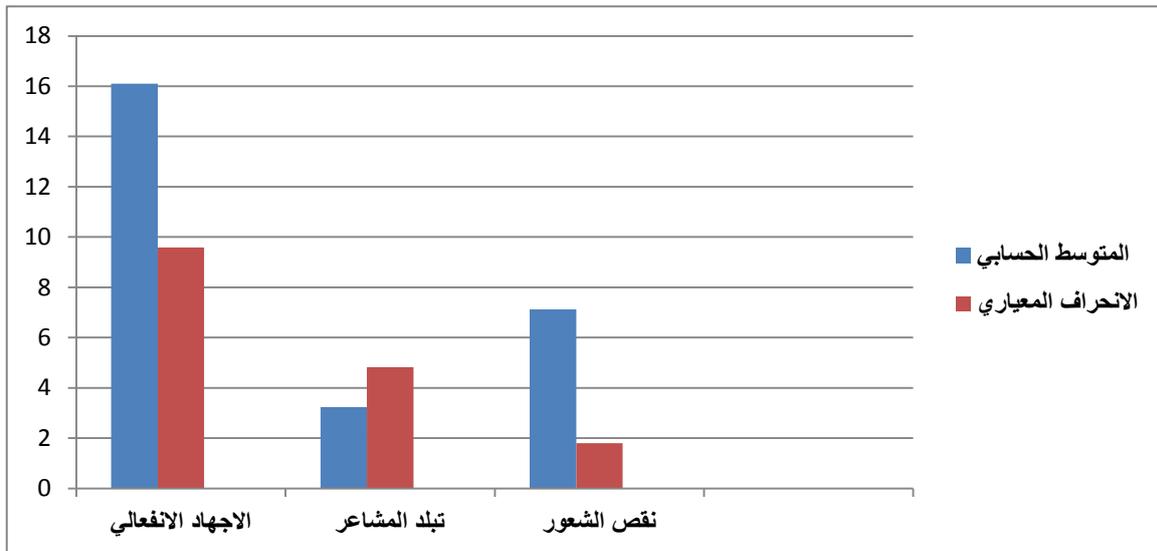
1 2 عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:

- ما مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالطور المتوسط ؟
لفحص هذا السؤال تم استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.

- جدول رقم (8): يبين نتائج المتوسطات والانحرافات المعيارية لأفراد عينة الدراسة في أبعاد مقياس الاحتراق النفسي والدرجة الكلية للمقياس.

ن = 26			محاور المقياس
المستوى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
منخفض	9.58	16.1	الإجهاد الانفعالي
منخفض	4.82	3.23	تبلد المشاعر
منخفض	7.48	7.12	نقص الشعور بالإنجاز
منخفض	17.0	26.5	المقياس ككل الاحتراق النفسي

تشير النتائج الواردة في الجدول رقم (8) إلى أن المتوسط الحسابي لبعد الإجهاد الانفعالي بلغ (16.1) بانحراف معياري (9.58) وكانت درجة المستوى منخفضة، أما بعد تبدل المشاعر فكان المتوسط الحسابي (3.23)، بانحراف معياري بلغ (4.82) وكانت درجة المستوى منخفضة، أما بالنسبة للبعد الثالث نقص الشعور بالإنجاز فقد بلغ متوسطه الحسابي (7.12)، وبانحراف معياري بلغ (7.48) وكانت درجة المستوى منخفضة، أما على المقياس ككل فقد بلغ المتوسط الحسابي (26.5)، بانحراف معياري بلغ (17.0) وكانت درجة المستوى منخفضة.



- الشكل البياني رقم (02): يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمحاوَر مقياس الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية بالمرحلة المتوسطة.

من خلال الشكل البياني رقم (02) الذي يوضح قيم المتوسطات الحسابية لمحاوَر الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالطور المتوسط وحسب المعيار الذي وضعته ماسلاش المحدد لمستوى الاحتراق النفسي فإن النتيجة المتوصل إليها تشير إلى أن مستوى الاحتراق النفسي كان منخفضاً على الأبعاد الثلاثة وعلى المقياس ككل.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في أن أساتذة التربية البدنية والرياضية لديهم قدرة على تحمل الضغوط اليومية المزعجة والمتكررة، وكذا التوترات اليومية وبالتالي يحدث لديهم التكيف الإيجابي الأمر الذي ينتج عنه عدم هبوط في مستوى كفاءتهم وفعاليتهم، بالإضافة إلى ذلك فإن أساتذة التربية البدنية والرياضية مدركون للمطالب الواقعة على كاهلهم أثناء التدريس إلى تعبئة قواهم وتحفيزهم، وبالتالي يتأثر أداءهم بصورة

إيجابية، ووعيهم بمشاكل التلاميذ وكذا حبهم لمهنتهم، بالإضافة إلى ذلك فأساتذة التربية البدنية والرياضية اكتسبوا رصيذا معرفيا صقلوا تلك المعارف.

وهذا ما يتفق مع ما صاغته زينب شقير بأنه: "الاستنزاف العاطفي أو الانفعالي نتيجة العمل الوظيفي الزائد، والذي يصاحبه مجموعة من الأعراض تتمثل في الإحساس بالفشل والغضب والعناد والإحساس بالتعب معظم اليوم (لأقل جهد) وفقدان الإحساس الايجابي نحو العمل والعناد المتكرر وعدم المرونة ومقاومة التغيير والسلبية بصورة عامة في معاملة الآخرين، ويضاف إليه بعض المتغيرات الفسيولوجية عند الفرد". (الشقير، 2002، صفحة 181)

وحسب التعريف الذي قدمه الخريشة وعريبات: "الاحتراق النفسي هو عبارة عن حالة نفسية تصيب الفرد بالتعب والإرهاق نتيجة وجود متطلبات وأعباء إضافية يشعر معها الفرد أنه غير قادر على التكيف والتحمل مما ينعكس عليه سلبيا، وكذلك من يتعامل معه ويمكن أن يمتد فيقلل من مستوى الخدمة نفسها ويتم ذلك عبر مراحل ثلاث :

- الشعور بوجود الضغوط، وحدوث مجموعة من التغيرات السلبية سلوكيا، وتغيير اتجاهات الفرد وسلوكه نحو العمل وكذلك نحو الآخرين مثل: الروتين والجفاف في التعامل، ويعرف إجرائيا بأنه درجة الفرد التي يحصل عليها في مقياس الاحتراق النفسي المستخدم في الدراسة الحالية التي تقاس من خلال الأبعاد التالية: الإجهاد البدني، وقلة الرضا الوظيفي والضغوط المهنية وبعض المساندة والدعم (الخريشة و عريبات، 2005، صفحة 75).

1-3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث:

- هل هناك علاقة إرتباطية بين الذكاء الانفعالي والاحترق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية؟

- جدول رقم (9): يبين العلاقة الارتباطية بين الذكاء الانفعالي والاحترق النفسي لدى

أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة المتوسطة (ن = 26)

المقاييس	حجم العينة	درجة الحرية	(ر) المحسوبة	(ر) الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
الذكاء الانفعالي	26	25	-0,65	0,33	0,05	دال إحصائيا
الاحترق النفسي						

يتبين من الجدول رقم (9) أنه هناك علاقة إرتباطية سالبة بين الذكاء الانفعالي والاحترق النفسي

حيث (ر) المحسوبة البالغة (-0,65) أكبر من (ر) الجدولية البالغة (0,33) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (25).

ويرى الطالبان الباحثان أنه كلما ارتفع الذكاء الانفعالي قل مستوى الاحترق النفسي، ويمكن تفسير هذه النتيجة بالقول أن أساتذة التربية البدنية والرياضية الذين يتمتعون بمستوى جيد من تنظيم وإدارة للانفعالات يسجلون مستوى منخفض من الاحترق النفسي، وتبدو هذه النتيجة منطقية من خلال ما يتميز به الأفراد القادرين على إدارة انفعالاتهم، إذ يستطيع الأفراد الذين يتمتعون بذلك من إيجاد الحلول للصعوبات التي تواجههم وتذليل العقبات قبل البدء بمواجهة المشكلة، بالإضافة إلى اتصافهم بمجموعة من الخصائص والسمات (رحابة الصدر والصبر والتروي عند إنجاز الأعمال وطول البال والتحمل وذو تصرف حكيم) والكفايات المعرفية والاجتماعية والنفسية تجعلهم يديرون محيط عملهم بشكل جيد وتجاوزهم لمشاكل العمل وسرعة تكيفهم مع المواقف.

وهذا ما يتفق مع ما عرفه عبد العال عجوة (2002) بأنه تنظيم من القدرات و المهارات و الكفاءات الانفعالية و العقلية والاجتماعية التي تمكن الفرد من الانتباه و الإدراك الجيد للانفعالات و فهم المعلومات

الانفعالية ومعالجتها و استخدامها و التي لديه الأمل و التفاؤل و إن يتعامل بنجاح مع المتطلبات البيئية الضغوط (سليمان، 2010، صفحة 343)

2- مناقشة فرضيات البحث:

2-1- مناقشة الفرضية الأولى:

من خلال نتائج الجدول رقم (09) والشكل البياني رقم (01) أن جميع محاور مقياس الذكاء الانفعالي بين لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة المتوسطة بمستوى مرتفع، وكذا مستوى المقياس ككل أيضا كان مرتفعا.

وتتفق النتيجة المتوصل إليها في هذه الدراسة مع دراسة (نافز البقيعي، 2011) والتي أشارت نتائجها على ارتفاع مستوى الذكاء الانفعالي، بالإضافة إلى دراسة (بني يونس، 2008) التي أشارت نتائجها إلى ارتفاع مستوى الذكاء الانفعالي.

ويشير مايرو كارسو وسالوفي أن القدرات الانفعالية لدى الشخص تمكنه من اكتساب المهارات الاجتماعية التي تساعده على التعامل بكفاءة مع المواقف الاجتماعية المحبطة، ويكون أكثر قدرة على الاستجابة للمواقف الاجتماعية الطارئة بصورة إيجابية (البقيعي، نافز، 2011، صفحة 52).

ويرى بار أون 2006 بأن المهارات والكفايات الانفعالية والاجتماعية تؤثر في قدرة الفرد على النجاح في الحياة، واستيعاب المتطلبات اليومية وتحمل الضغوط المحيطة به، فالذكي انفعاليا هو الذي يفهم ما يدور حوله في نفسه ويعبر عنه بسهولة كما يفهم الأمور المتعلقة بالآخرين، ويتحمل المتطلبات اليومية والضغوط الانفعالية (البقيعي، نافز، 2011، صفحة 52).

ويرى بوتر بأن للذكاء الانفعالي دور مهم في مواجهة الضغوط اليومية التي يمر بها الأفراد في حياتهم إذ يلعب دورا أساسيا في زيادة القدرة على التكيف مع الآخرين والوقاية من الاحتراق النفسي الذي يمكن أن يواجههم. (البقيعي، نافز، 2011، صفحة 52).

ويضيف فورميكا 1998 بقوله بأن الأفراد الأذكاء انفعاليا يظهرون مستويات منخفضة من المشكلات السلوكية ويتعاملون مع المشاكل بحكمة وروية، ويعالجون المواقف الحياتية دون تسرع، كما يمتازون

بمستويات منخفضة من الاحتراق النفسي المرتبطة بظروف العمل، أما الأفراد ذوي المستويات المنخفضة ف لديهم مستويات مرتفعة من المشكلات السلوكية الذاتية كالاحتراق النفسي. (البيعي, نافز, 2011، صفحة 52).

- وبالتالي تحققت الفرضية التي نصت على وجود مستوى جيد من الذكاء الانفعالي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية لولاية تيارت.

2-2- مناقشة الفرضية الثانية:

من خلال نتائج الجدول رقم (10) والشكل البياني رقم (02) أن جميع محاور مقياس الاحتراق النفسي بين لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة المتوسطة بمستوى منخفض، وكذا مستوى المقياس ككل أيضا كان منخفضا.

يمكن تفسير هذه النتيجة من خلال أنه في ظل التغيرات الاجتماعية التي طرأت على المجتمع، كما يقع الأساتذة والأساتذات تحت نفس مصادر الضغوط التي تؤدي بهم للاحتراق النفسي، لذلك يتقاسمون ضغوط الحياة وأعبائها.

ويرى الطالبان الباحثان أن طبيعة مهنة التعليم تتطلب نفس الأدوار والواجبات مع نفس المسؤوليات المهنية كإعداد الدروس وتصحيح الامتحانات، كما تفرض ضغوط ومطالب زائدة يتلقاها كل من الأستاذ والأساتذة مما يساهم في زيادة الاحتراق النفسي، ودراسة جمال عبد الله 2014 أظهرت أن العاملين أظهروا مستويات متوسطة من الاحتراق النفسي بالنسبة للدرجة الكلية والدرجات الفرعية للمقياس، وأظهرت النتائج أيضا أن بعد نقص الشعور بالإنجاز الشخصي أكثر أبعاد الاحتراق النفسي من حيث الشدة بينما كان بعد تبلد الشعور أقل من حيث الشدة ومن حيث تكرار الاحتراق، أظهر الأفراد مستويات منخفضة بالنسبة للدرجة الكلية والدرجة الفرعية لمقياس الاحتراق النفسي، تبين أن بعد نقص الشعور بالإنجاز الشخصي هو أكثر تكرارا بينما يعد تبلد الشعور أقل تكرارا بالنسبة للاحتراق النفسي.

- وبالتالي نقبل الفرضية التي تنص على أن أساتذة التربية البدنية والرياضية لديهم مستوى منخفض من الاحتراق النفسي.

2-3- مناقشة الفرضية الثالثة:

من خلال نتائج الجدول رقم (11) أنه توجد علاقة ارتباطية سالبة بين الذكاء الانفعالي والاحترق النفسي، لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة المتوسطة.

واختلفت نتيجة الدراسة مع دراسة نافز البقيعي (2011) والتي توصلنا إليها إلى عدم وجود علاقة ارتباطية بين الذكاء الانفعالي النفسي والاحترق النفسي، ودراسة جمال عبد الله (2014) أشارت نتائجها إلى وجود ارتباط دال إحصائياً بين الدرجة الكلية للاحتراق النفسي وبعد الإجهاد الانفعالي من حيث التكرار وبعد إدارة العواطف من أبعاد الذكاء الانفعالي، أما ودراسة إياس راجح تميم 2011 بينت وجود إمكانية للتنبؤ ببعدي الإجهاد الانفعالي، وتبدل الإحساس من خلال قيم الذكاء الانفعالي، إلا أن القيم التي تخص بعد الشعور بالانجاز لا يمكن الاستناد لها لأنه ليس لها دلالة إحصائية.

- وبالتالي تحققت الفرضية التي تنص على وجود علاقة ارتباطية بين الذكاء الانفعالي والاحترق النفسي.

2-4- مناقشة الفرضية العامة:

من خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا وبعد مناقشة الفرضيات الثلاثة التي تحققت صحتها نستنتج أن الفرضية العامة للدراسة قد تحققت وتبين أن مستوى الذكاء الانفعالي يؤثر ايجابياً على مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية للطور المتوسط.

- الإستنتاجات:

لقد أظهرت نتائج هذه الدراسة الحالية ما يلي:

- وجود مستوى جيد في الذكاء الإنفعالي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- وجود مستوى منخفض في الإحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضة.
- وجود علاقة ارتباطية سلبية بين الذكاء الإنفعالي والإحتراق النفسي بين أساتذة التربية البدنية والرياضة.

- الاقتراحات:

- حرصا منا على أن تكون هذه الدراسة ذات قيمة وظيفية وعملية وبناءا على النتائج التي تم التوصل إليها يقترح الباحث ما يلي:
- بناء برامج تربوية تعمل على تنمية الذكاء الإنفعالي لما له من أهمية في دعم الذكاء العقلي والأكاديمي والإعداد للحياة الآمنة.
 - ضرورة تضمين مهارات الذكاء الإنفعالي وتدريبها ضمن المناهج الدراسية للطلاب في الجامعات.
 - إقامة دورات تدريبية وإرشادية لتوضيح أهمية الذكاء الإنفعالي في الحياة الإجتماعية والمهنية.
 - الإهتمام بالذكاء الإنفعالي وإكسابه للطلبة في جميع المستويات التعليمية.
 - تطوير أساليب ووسائل التعليم بحيث تواكب ذكاء ومستوى كل طالب حتى يتسنى للجميع التعلم.
 - تدريب الأساتذة على كيفية الوقاية من الإحتراق النفسي.
 - ضرورة تأهيل الأساتذة مهنيا وبصورة مستمرة لزيادة فاعليتهم في العمل من جهة وتماشيا مع التطورات الحاصلة في المجال التربوي.
 - وضع وتصميم وتنفيذ الخطط الوقائية والبرامج الإرشادية للحد من مسببات الإحتراق النفسي والتي من شأنها تحقيق أفضل تكيف للأساتذة مع ظروف العمل وصعوباته، ورفع كفاءتهم المهنية والعلمية بما يتناسب مع التطور التكنولوجي المعاصر.
 - عقد دورات وإعداد برامج خاصة لمساعدة الأساتذة على فهم الإحتراق النفسي وكيفية مواجهته.
 - إقامة دورات تدريبية للأساتذة لتعريفهم بطرق الوقاية من الإحتراق النفسي وبالتالي تحقيق أفضل تكيف مع ظروف العمل وضغوطه وصعوباته من خلال تبني اساليب فعالة في مواجهة الضغوط النفسية.

خاتمة

يعتبر الإحترق النفسي حديث الظهور ويهدد كل الأفراد العاملين بالمهن المتعددة وعلى رأسها مهنة التعليم وهو وليد المعاناة التي يفرضها واقع العمل اليومي، كما يمكن أن يكون بمثابة بوابة يدخل من خلالها الفرد في اضطرابات أخرى قد تهدد شخصيته كالإكتئاب والقلق.

وهذا ما أدى بنا إلى البحث في مثل هذه المواضيع الحساسة، فهذه الظاهرة قد تولد لدى هؤلاء الأساتذة الشعور بالضغط النفسية والمهنية وبالتالي الوصول على درجة الإحترق النفسي.

وقد تجلت أهمية بحثنا في تناول موضوع الذكاء الإنفعالي وعلاقته بالإحترق النفسي في تحديد السلوك الإنساني وفهم المشكلات النفسية والاجتماعية والتربوية الخاصة بأساتذة التربية البدنية والرياضية والعمل على إيجاد البرامج الكفيلة لتجاوز هذه المشكلات والإسهام في تقديم يد العون والمساعدة لهذه الفئة وبالتالي المساهمة في بناء المجتمع وتطوره.

ومن خلال بحثنا هدفنا إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الذكاء الإنفعالي والإحترق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالطور المتوسط لولاية تيارت.

قائمة المصادر

والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

قائمة المراجع باللغة العربية:

1- الكتب:

- 1) ابن منظور، ك. (1989). معجم المقاييس. (ط1). بيروت، لبنان: دار الفكر للطباعة والنشر.
- 2) أسامة، أ. (2007). التحليل الإحصائي للمتغيرات المتعددة، ط2. القاهرة، مصر: مكتبة الأنجلو
مصرية.
- 3) البتال، ز. م. (2000). الإحترق النفسي، ضغوط العمل النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية
الخاصة، ماهيته، أسبابه، علاجه. الرياض، السعودية: سلسلة الإصدارات الاكاديمية -التربية
الخاصة.
- 4) جابر، ع. ا. (2003). الذكاءات المتعددة والفهم (تنمية وتعميق) القاهرة، مصر: دار الفكر
العربي.
- 5) الجبالي، ل. (2000). الذكاء الوجداني. الكويت: عالم المعرفة .
- 6) جبر، س. (2008). الذكاء الإنفعالي واستراتيجيات مواجهة الصراع، ط1. عمان: عالم الكتاب
الحديث.
- 7) حسنين، م. ص. (1995). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ج1 ط2. القاهرة: دار
الفكر العربي.
- 8) حليني، ع. ا. (1984). مدخل إلي الإحصاء ط . 2لبنان: مطبعة بيروت.
- 9) حمزة، ع. ا. (1978). مناهج البحث العلمي، ط2. مصر: دار الفكر العربي.
- 10) الحناوي، ه. (2004). ذكاء المشاعر. القاهرة، مصر: هلا للنشر والتوزيع.

- (11) الخولي، أ. أ. (1996). أصول التربية البدنية والإعداد المهني. مصر: دار الفكر العربي.
- (12) الخولي، أ. أ. (2002). أصول التربية البدنية والرياضية (ط2). مصر: دار الفكر العربي.
- (13) الدريير، ع. أ. (2004). دراسات معاصرة لعلم النفس المعرفي. القاهرة، مصر: عالم الكتب.
- (14) درويش، ع. (1994). التربية الرياضية المدرسية: دليل المعلم، ط. 3. مصر: دار الفكر العربي.
- (15) الديري، ع. و محمد، ع. (1993). مناهج التربية الرياضية والنظرية والتطبيق (ط1). الأردن: دار الفاروق للنشر والتوزيع.
- (16) الزغلول، ع. (2004). مبادئ علم النفس التربوي (ط2). العين، الإمارات: دار الكتاب الجامعي.
- (17) سليمان، ع. أ. (2010). الذكاءات المتعددة نافذة على الموهبة والتفوق والإبداع. مصر: المكتبة المصرية.
- (18) السمدوني، أ. (2007). الذكاء الوجداني (أسسه، تطبيقاته، تنميته). عمان، الأردن: دار الفكر.
- (19) السمدوني، أ. إ. (1995). الإلتهاك النفسي لمعلمي التربية الخاصة واتباعاته دراسة التنبؤية في ضوء بعض المتغيرات الشخصية والمهنية. القاهرة، مصر: مجلة التربية المعاصرة.
- (20) السيد عثمان، ف. (2002). القياس والإختبارات النفسية (الأسس والأدوات). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- (21) السيد يوسف، ج. (2000). دراسات إدارة الضغوط، مشروع طرق المؤدية إلى التعليم العالي. القاهرة، مصر: مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث كلية الهندسة.
- (22) السيد، أ. ف. (1978). علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري. القاهرة: دار الفكر العربي.
- (23) الشراح، أ. ي. (2002). التربية وأزمة التنمية البشرية. الرياض، السعودية: مكتب العربي لدول الخليج.

- (24) الشقير، ز. م. (2002). الشخصية السوية والمضطربة نظريات الشخصية، ط 2. مصر: مكتب النهضة المصرية.
- (25) الشيباني، ا. ع. (1989). مناهج البحث الإجتماعي، ط 3. ليبيا: منشورات مجمع للجامعات.
- (26) الصادق، أ. ح. (1996). القدرات العقلية. القاهرة، مصر: مكتبة الأنجلو المصرية.
- (27) صفاء، ا.، والكفافي، ع. ا. (2000). الذكاء الوجداني (ط 1). القاهرة، مصر: دار قباء للطباعة والنشر.
- (28) عبد الجبار، ق. ن.، وشامل، ك. م. (1991). مبادئ الإحصاء في التربية البدنية. القاهرة: دار المعارف.
- (29) عبد الله، ع. ا.، و عبد الرحمان، ع. ا. (1999). المرشد الحديث. الأردن، الأردن: مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- (30) عبد الله، ع. م. (1994). مقياس الإحترق النفسي كراسة التعليمات. القاهرة، مصر: مكتبة الأنجلو.
- (31) عثمان، ا. ف. (2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- (32) عثمان، ف. ا. (2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية (ط 1). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- (33) عوض، ع. م. (1999). تعلم النفس الإحصائي. مصر: دار المعرفة الجامعية.
- (34) قاسم، ح. ح. (1990). مبادئ علم النفس الرياضي ومبادئه وتطبيقاته في مجال التدريب. بغداد، العراق: مطابع التعليم العالي.
- (35) كامل، ا. ش.، و تيم، ع. ا. (1999). النمو الإنفعالي عند الطفل (ط 1). عمان، الأردن: دار الصفاء للنشر والتوزيع.

36) كمال راتب، أ. (2000). تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي (ط1). القاهرة،

مصر: دار الفكر العربي.

37) اللوزي، م. (2003). التطور التنظيمي والمفاهيم الحديثة. عمان، الأردن: دار الفكر للنشر

والتوزيع.

38) ماسلاش. (1984). مقياس ماسلاش للإحترق النفسي .. : .

39) معمريّة، ب. (2007). بحوث ودراسات متخصصة في علم النفس (ج3). باتنة، الجزائر: دار

الحرير.

40) مقدم، ع. ا. (1993). الإحصاء والقياس النفسي والتربوي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

41) واضح، م. (2009). الإحترق النفسي لدى العاملين في العلاقات العامة. سوريا: الجمعية الدولية

للعلاقات العامة.

42) وزارة التربية، ا. (2006). مناهج التربية البدنية و الرياضة للسنة الثالثة من التعليم الثانوي .

الجزائر: اللجنة الوطنية للمناهج.

43) يعقوبي، م. (1998). معجم الفلسفة، أهم المصطلحات وأشهر الأعلام (ط2). الجزائر: الميزان

للنشر والتوزيع.

2- المذكرات:

1) البقعي، نافز. (2011). الذكاء الإنفعالي وعلاقته بأنماط الشخصية والإحترق النفسي لدى

معلمي الصفوف الثلاثة الأولى (عدد1). الأردن: مجلة جامعة النجاح للأبحاث.

2) بدر نهاد، عبد الزهرة دراسة واقع الذكاء الانفعالي وعلاقته باحترق النفسي لدى مدربي العاب

القوى 2016، العراق.

(3) بن خليفة، ف. (2010). الذكاء الإنفعالي وعلاقته بتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثانية من

التعليم

(4) تميم، إ. ر. (2011). العلاقة بين الإحترق النفسي والذكاء الإنفعالي لدى العاملين في الرعاية

الإجتماعية. دمشق، رسالة ماجستير، سوريا: قسم الإرشاد النفسي كلية التربية.

الثانوي. مستغانم، مذكرة ماجستير، الجزائر: قسم علم النفس وعلم التربية.

(5) جمال عبد الله أبو زيتون، عصام حسين صقر، لإحترق النفسي وعلاقته بالذكاء الإنفعالي لدى

العاملين في مراكز التربية الخاصة في محافظة جرش. 2014، الأردن

(6) الخريشة، ع. م.، و. عربيات، ع. ا. (2005). الإحترق النفسي لدى المعلمين مع الطلبة ذوي

صعوبات التعلم في غرف المصادر. أم القرى مكة المكرمة: مجلة أم القرى للعلوم التربوية

والإجتماعية والإنسانية.

(7) خليفي، ع. ا.، و. زهاني، ن. (2006). مستوى الإحترق النفسي لدى مربى الأطفال ذوي

الإحتياجات الخاصة. عنابة، علم النفس العيادي، الجزائر: جامعة باجي مختار.

(8) العنزى، ي. ب. (2010). الذكاء الإنفعالي والسمات الشخصية لدى المتكسبين على المخدرات .

السعودية، رسالة دكتوراه: جامعة نايف العربية للعلوم الإنسانية.

(9) مهند، ع. س. (2003). مفهوم الذات وأثر بعض المتغيرات الديمغرافية وعلاقته بظاهرة الإحترق

النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية الحكومية. نابلس، مذكرة ماجستير، فلسطين: جامعة الإدارة

التربوية.

(10) يونس، ب. (2008). الذكاء الإنفعالي وعلاقته بالإحترق النفسي لدى عينة من معلمي المرحلة

الأساسية في مديرية تربية اربد الثالثة. الأردن، رسالة ماجستير: جامعة اليرموك.

المراجع باللغة الأجنبية:

- 1) Bar,. O (2006). The bar on model of emotional–social intelligence (ESI)
The consortium for research on emotional intelligence in organisations,
psicothema . EBSCO: Host htm.
- 2) Goleman, D. (1995). Emotional intelligence it can matter more than iq.
new york, usa: bantam books.
- 3) hoffman, a. (2005). burnout biographie. averil: sante conjuguee.

الملاحق

والمرفقات

الملحق رقم (01):

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
المركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي - تيسمسيلت -
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قائمة مرفقات خاصة بإمضاءات الأساتذة المحكمين

عنوان البحث:

الذكاء الإنفعالي وعلاقته بالإحترق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضة
في الطور المتوسط.

إعداد الطالبان الباحثان:

السنة الجامعية: 2019/2018

✓ حوسين بوسيف

✓ بختيل عبد القادر

الرقم	إسم ولقب المحكم	الدرجة العلمية	مؤسسة الإنتماء	الإمضاء	ملاحظات
01	واضح محمد أمين				
02	العنتري محمد علي				
03	مجاهد مصطفى				
04	شعلال مصطفى				
05	بومعزة محمد لمين				

الملحق رقم (02):

مقياس الذكاء الانفعالي

في اطار اعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر
بجامعة الونشريس (تيسمسيلت)

تخصص : النشاط الرياضي المدرسي

و التي بعنوان : الذكاء الانفعالي و علاقته بالاحترق النفسي لدى اساتذة
التربية البدنية و الرياضية
دراسة ميدانية بمتوسطات ولاية تيارت.
راجين من الأساتذة الكرام القيام بالإجابة على هذا المقياس

تقبلوا منا جزيل الشكر على حسن تعاونكم معنا

البيانات الشخصية

: الاسم

: اللقب

مقياس الذكاء الانفعالي

تعليمات:

فيما يلي مجموعة من السلوكيات الحياتية التي يتفاعل بها كل منا مع أحداث الحياة المختلفة و التي تعتبر مهارات و فنون الحياة التي يفضلها كل منا بدرجة ما .

و المطلوب منك :

- عليك قراءة كل عبارة بدقة و تحديد الاختيار المناسب .

00	01	العبارة	الرقم
غير حقيقي	حقيقي	استخدام انفعالاتي الايجابية و السلبية في قيادة حياتي	01
		تساعدني مشاعري السلبية في تغيير حياتي	02
		استطيع مواجهة مشاعري السلبية عند اتخاذ قرار يتعلق بي	03
		مشاعري السلبية جزء مساعد في حياتي الشخصية	04
		ترشدني مشاعري السلبية في التعامل مع الاخرين	05
		مشاعري الصادقة تساعدني على النجاح	06
		استطيع ادراك مشاعري الصادقة	07
		استطيع التعبير عن مشاعري	08
		استطيع التحكم في تفكيري السلبي	09
		اعتبر نفسي مسئولاً عن مشاعري	10
		استطيع السيطرة على نفسي بعد أي أمر مزعج	11
		استطيع التحكم في مشاعري و تصرفاتي	12
		أنا هادىء تحت أي ضغوط اتعرض لها	13
		لا اعطي للانفعالات السلبية أي اهتمام	14
		استطيع ان اكافىء نفسي بعد أي حدث مزعج	15
		استطيع نسيان مشاعري السلبية بسهولة	16
		لا أخاف من فقدان السيطرة على مشاعري و أفكاري و عواظي و تصرفاتي	17
		استطيع التحول من مشاعري السلبية الى الايجابية بسهولة	18
		أشعر بالثبات الانفعالي	19
		أنا قادر على التحكم في مشاعري عند مواجهة العجز و الضعف	20
		أنا صبور حتى عندما لا احقق نتائج سريعة	21
		عندما اقوم بعمل ممل فإنني استمتع بالعمل	22

الملاحق والمرافقات

23	احاول ان اكون مبتكرا مع تحديات الحياة
24	اتصف بالهدوء عند انجاز أي عمل اقوم به
25	استطيع انجاز الاعمال المهمة بكل قوتي
26	استطيع انجاز المهام بنشاط و تركيز عال
27	في وجود الضغوط لا اشعر بالتعب و التوتر
28	أستطيع إنجاز أعمالي بدرجة عالية من التميز و الهدوء و التركيز
29	عادة استطيع أن افعل ما احتاجه عاطفيا بإرادتي
30	استطيع تحقيق النجاح حتى تحت الضغوط
31	استطيع استدعاء الانفعالات الايجابية كالمرح و الفكاهة بيسر
32	استطيع ان انهك في انجاز اعمالي رغم التحدي
33	استطيع التركيز انتباهي في الاعمال المطلوبة مني
34	افقد الاحساس بالزمن عند تنفيذ المهام التي تتصف بالتحدي
35	استطيع ان انحي عواظي جانبا عندما اقوم بانجاز اعمالي
36	انا حساس لاحتياجات الاخرين
37	انا فعال في الاستماع لمشاكل الاخرين
38	اجيد فهم مشاعر الاخرين
39	لا اغضب إذا ضايقتني الناس بأسئلتهم
40	انا قادر على قراءة مشاعر الناس من تعبيرات وجوههم
41	انا حساس للاحتياجات العاطفية للآخرين
42	انا على دراية بالإشارات الاجتماعية التي تصدر من الاخرين
43	انا متناغم مع احاسيس الاخرين
44	استطيع فهم مشاعر الاخرين بسهولة
45	من السهولة أن أرتاح مع الآخرين
46	لا اجد صعوبة في التحدث مع الغرباء
47	عندي قدرة على التأثير على الاخرين
48	عندي قدرة على الاحساس بالناحية الانفعالية للآخرين
49	اعتبر نفسي موضع ثقة من الاخرين لطلب النصح
50	استطيع الاستجابة لرغبات و انفعالات الاخرين
51	امتلك تأثيرا قويا على الاخرين في تحديد اهدافهم
52	يراني الناس انني فعال تجاه احاسيس الاخرين

الملاحق والمرافقات

تم تقسيم الذكاء الانفعالي الى خمس أبعاد (المعرفة الانفعالية، إدارة الانفعالات، الدافع النفسي، إدراك الانفعالات، إدراك العلاقات الاجتماعية).

الأبعاد	رقم العبارة	عدد عبارات كل بعد
الأول : المعرفة الانفعالية	14-10-08-07-05-03-02-01	08
الثاني : إدارة الانفعالات	-16-13-12-11-09 -06 -04 31- 29-20-18	11
الثالث : الدافع النفسي	-39-35-34-33-32-28-19-17 -47-46-45-42 52-51-50-49	16
الرابع: إدراك الانفعالات	-27-26-25-24-23-22-21-15 30	09
الخامس : إدراك العلاقات الاجتماعية	48-44-43-41-40-38-37-36	08

الملحق رقم (03)

النسخة المعربة لمقياس ماسلاش للاحتراق النفسي

سيدي الاستاذ : سيدتي الاستاذة في اطار اعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر

بجامعة الونشريس (تيسمسيالت)

تخصص : النشاط الرياضي المدرسي

و التي بعنوان : الذكاء الانفعالي و علاقته بالاحتراق النفسي لدى اساتذة

التربية البدنية و الرياضية

دراسة ميدانية بمتوسطات لولاية تيارت.

راجين منكم الإجابة عن بنوده بكل موضوعية : بتحديد الاختيار المناسب وان لا

تتركوا أي بند بدون جواب

و نحيطكم علما بان هذه المعلومات حي محط سرية تامة و انها تستخدم

لأغراض علمية فقط

تقبلوا منا جزيل الشكر على حسن تعاونكم معنا

البيانات الشخصية

الاسم :

اللقب:

النسخة المعربة لمقياس ماسلاش للاحتراق النفسي

تعليمات : فيما يلي مجموعة من السلوكيات الحياتية التي يتفاعل بها كل منا مع أحداث الحياة المختلفة والتي تعتبر مهارات وفنون الحياة التي يفضلها كل منا بدرجة ما.

والمطلوب منك: - عليك قراءة كل العبارات بدقة وتحديد الإختيار المناسب.

06	05	04	03	02	01	00	العبارات	الرقم
كل يوم تقريبا	بضع مرات في الاسبوع	مرة كل اسبوع	بضع مرات في الشهر	مرة في الشهر أو أقل	بضع مرات في السنة	أبدا		
							اشعر بأنني استنفذت عاطفيا بسبب عملي	01
							اشعر باستنفاذ كامل طاقتي في نهاية اليوم الذي أقضيه في عملي	02
							اشعر بالإرهاق حينما أصحو في الصباح لمواجهة يوم عمل آخر	03
							أستطيع أن أتفهم بسهولة شعور تلاميذي	04
							اشعر بأنني أعامل التلاميذ ببرودة	05
							اشعر ان التعامل مع التلاميذ طوال اليوم يسبب لي التوتر	06
							اتعامل بكفاءة عالية مع مشاكل العمل و التلاميذ	07
							اشعر و كأنني احترق داخليا بسبب عملي	08
							اشعر انني من خلال عملي أؤثر ايجابيا في حياة الآخرين	09
							اصبحت شخصا قاسيا على الناس منذ بدأت هذا العمل	10
							اشعر بالقلق في ان يسبب لي هذا العمل قسوة في مشاعري	11
							اشعر بالنشاط و الحيوية	12
							اشعر بالإحباط في عملي	13
							اشعر بأنني ابذل جهدي الاكبر في عملي	14
							إنني في الواقع لا أعبأ لما يحدث لبعض الآخرين	15
							التعامل مع التلاميذ بشكل مباشر يشكل ضغطا كبيرا علي	16
							استطيع و بسهولة تهيئة الجو المناسب لاداء عملي على اكمل وجه	17
							اشهر بالابتهاج من خلال عملي و تعاملي مع التلاميذ	18
							حققت اشياء كثيرة جديدة بالتقدير في مهنتي	19
							اشعر و كأنني على شفا الهاوية بسبب عملي	20
							في عملي اتعامل بهدوء تام مع المشاكل الانفعالية	21
							اشعر ان التلاميذ يلومونني على بعض المشاكل التي تواجههم	22

الملاحق والمرافقات

تم تقسيم الذكاء الانفعالي إلى ثلاثة أبعاد (الإجهاد الإنفعالي – تبدل المشاعر – نقص الشعور بالإنجاز)

عدد عبارات كل بعد	رقم العبارة	الأبعاد
09	09-08-07-06-05-04-03-02-01	الأول : الإجهاد الإنفعالي
05	14-13-12-11-10	الثاني : تبدل المشاعر
08	22-21-20-19-18-17-16-15	الثالث : نقص الشعور بالإنجاز