

## أثر ممارسة النشاط البدني علي الاحتراق النفسي لدي الممارسين وغير الممارسين

\*أ.رقية أبو القاسم الحراري \*\*د. ليلى محمد الصويحي \*\*\*فيروز عزيز

[Ruqaya19712018@gmail.com](mailto:Ruqaya19712018@gmail.com)

[Lailaaisuwayi72@gmail.com](mailto:Lailaaisuwayi72@gmail.com)

[Fairouz.kyranis@yahoo.com](mailto:Fairouz.kyranis@yahoo.com)

الملخص: تهدف هذه الدراسة إلى تقييم تأثير النشاط البدني على متلازمة الإرهاق لدى كادر النظام البيئي التربوي في طرابلس والزاوية. دراسة تجريبية باستخدام استبيان مُدار حول الخصائص الاجتماعية والديموغرافية، والظروف الاجتماعية والمهنية، مسح «ماسلاك» (MBI-ES) لتقييم متلازمة الإحترق النفسي للممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية. تم تضمين ستة مئات من أعضاء هيئة التدريس الذين تتراوح أعمارهم بين 25 و50 عامًا (51.7٪ ذكور). ممارسة الأنشطة البدنية لها تأثير سلبي على متلازمة الاحتراق النفسي. إن أعضاء النظام البيئي التعليمي في طرابلس والزاوية، ذكوراً أو إناثاً، الذين يمارسون النشاط البدني ليسوا ضحايا الاحتراق النفسي.

الكلمات المفاتيح: النشاط البدني - الاحتراق النفسي - الاجهاد الانفعالي - تبلد المشاعر -

الإنتاج الشخصي.

RESEARCH PAPER ENTITLED

THE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE PSYCHOLOGICAL PENETRATION OF  
PARACTITIONERS AND NON – PRACTITIONERS OF PHYSICAL ACTIVITY

A RESEARCH PAPER SUBMITTED BY tow THE RESEARCHER:

ROKIA ABO AL GASIM AND

LAILA MOHAMMED SWAIE

(LIBYA-ZAWIA)

FAIROUZ AZIZ

TUNISIA

[Ruqaya19712018@gmail.com](mailto:Ruqaya19712018@gmail.com)

[Lailaaisuwaiy72@gmail.com](mailto:Lailaaisuwaiy72@gmail.com)

[Fairouz.kyranis@yahoo.com](mailto:Fairouz.kyranis@yahoo.com)

**Abstract**

This study aimed to evaluate the effect of physical activities on burnout syndrome among education ecosystem staff in Tripoli and Zawya. An empirical study using an administered questionnaire on socio-demographic characteristics, socio-professional conditions, (MBI-ES) to evaluate burnout syndrome for practionners and non practionners of physical activities. Six hundreds education staff members aged from 25 to 50 years were included (51.7% males). The practice of physical activities has a negative effect against burnout syndrome. Education ecosystem members in Tripoli and Zawya, male or female, who practice physical activity aren't victims of burnout syndrome.

**Keywords: Physical activity – Psychological burnout – Emotional stress – Dullness of feeling – Lack of personal of accomplishment**

أثر ممارسة النشاط البدني علي الاحتراق النفسي لدي الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني  
أ. رقية أبو القاسم الحراري \*\*د. ليلى محمد الصويحي \*\*\* فيروز عزيز

المقدمة ومشكلة الدراسة: أصبح النشاط البدني الرياضي مجالا كبيرا يتسابق فيه الكثير من العلماء والمتخصصين بدراساتهم وبحوثهم لتطوير والنهوض والوصول إلى أقصى استفادة للبشرية من هذا المجال، وهو من أهم العوامل للحفاظ والنهوض بالصحة العامة والتي تعتبر مقياسا لتقدم الأمم، فتقدم الأمم يتأسس على تقدم صحة شعوبها (10: 19).

فهي تساعد القوى العاملة على تقديم أفضل ما لديها لترتقي بالإنتاج والإنتاجية في الصحة والتعليم والصناعة والفلاحة والخدمات، وهي أيضا أساس المحافظة على قدرات الشباب، قادة الغد، والاستفادة منها، ويهدف النشاط البدني الرياضي إلى تنمية قدرات الفرد الجسمية، والنفسية، والعقلية، وسماته الوجدانية والاجتماعية، حتى يستطيع كوحدة متكاملة أن يؤثر في المجتمع ويتأثر به. (2:46)، (6:22).

وعندما نتطرق للتأثير في المجتمع فمن البديهي أن نتطرق للمدرسة، فقد أثبتت عبر العصور دورها في توعية الأمم وإنتاج الجيل القادر على مواصلة بناء الدولة. (1 : 44)  
نجد أنه حدد أهمية المدرسة التي تمثلت في كونها تقوم بوظيفة التنشئة الاجتماعية للنشء الجديد لإلحاقه بالمجتمع فيما بعد. والنشاط البدني الرياضي وسيلة من وسائل التربية العامة التي تتم من خلالها أنواع مُتلفة من الأنشطة الرياضية. (3:44)

يهدف تكوين المواطن الصالح بدنيا واجتماعيا ونفسيا، حيث تعمل هذه الاخيرة على تنمية التوازن الانفعالي والتقليل من القلق والضغط النفسي وذلك من خلال ضبط وتوجيه بعض السلوكيات عن طريق التمارين والألعاب، وهذا لتحقيق أعلى نسبة من الاندماج والتعاون للرفي بالفرد والجماعة وبالتالي تطور المجتمع (7:23)، (9:32).

وفي نفس الوقت، اكتسب موضوع الاحتراق النفسي أهمية كبيرة لدى الباحثين في الدول المتقدمة خلال العقود الثلاثة الماضية ليس فقط في مجال السلوك التنظيمي والعلوم الطبية ولكن أيضا في مجال التطوير الإداري لأنها من المشكلات الإدارية الهامة في عالمنا المعاصر التي تواجه العاملين في المنظمات الحكومية وغير الحكومية. (5:67)

ويعتبر مؤشرا على مرور المنظمات بأزمة يمكن أن تؤدي بها إلى التدهور والانحدار ويصيبها الفشل على المدى الطويل للآثار السلبية على المنظمات والعاملين بها. (11:8)

ومن خلال الاطلاع على الدراسات في مجال الاحتراق النفسي لكل من (Caton, Grossnickle, Cope, ) (Fox, K. R. (1999). نجد أن الاحتراق النفسي من الاستجابات الفسيولوجية للفرد المتأثرة بالعوامل البيئية المحيطة به والمؤثرة فيه تأثيرات ضارة وغير صحية ويترتب عليها إجبار الفرد وإلزامه بتنفيذها والعمل بها، وإن الأشخاص الذين يتطلب نشاطهم المهني التزامات كبيرة في علاقاتهم مع الجمهور كالموظفين والمعلمين وأساتذة الجامعة لديهم زيادة الشعور بعدم الرضا في العمل وتراجع الالتزام به وتدني دافعية الانجاز لديهم (Caton, Grossnickle, Cope Fox, K. R. (1999) 103).،(68:16)،(34:17) ولقد أشار العديد من العلماء في مجال إدارة الموارد البشرية إلى أن العاملين في مجال التعليم أكثر تعرضاً لظاهرة الاحتراق النفسي في العمل بسبب ظروف العمل المختلفة والواجبات التي تحتم عليهم بذل أقصى الجهود من أجل تحقيق الأهداف المرسومة لهم، وبسبب ضغوط العمل النفسية والمهنية التي يمرون بها أثناء قيامهم بأعمالهم، حيث تلعب العلاقات الرسمية وغير الرسمية مع أقرانهم في العمل، وقضايا النمو المهني والنفسي، والممارسات الإدارية، دوراً بارزاً في شعورهم بالاحتراق النفسي والضغط النفسية.(64:19). (5:20).

وقد أشارت العديد من الدراسات أن ممارسة الرياضة لها أثر مباشر على الاكتئاب والقلق والصحة النفسية بشكل عام (Penedo & Dahn, 2005; Ströhle, 2009; Kirkcaldy, Shephard, & Fox, 1999)، فقد خلصت العديد من الدراسات إلى أن للرياضة تأثيراً مباشراً على الثقة بالنفس وتقدير الذات والشعور بالكفاءة والسيطرة (Dunn et al, 2005; Ross & Hayes, 1988; Stephens, 1988)، وتوصلت دراسات أخرى إلى أن ممارسة الرياضة تؤثر على نسب بعض الناقلات العصبية التي تزيد من الشعور بالراحة والحيوية (Casper, 1993; Carr et al, 1981). (16:15:14).

هدف الدراسة: تهدف الدراسة الحالية إلى معرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية عند مستوى (0.05) في مستوى الاحتراق النفسي بين من يمارسون نشاطاً بدنياً ومن لا يمارسون.

التساؤل الدراسة: ما هو أثر ممارسة النشاط البدني على الاحتراق النفسي بين من يمارسون نشاطاً بدنياً ومن لا يمارسون ؟ .

مصطلح الدراسة:

الاحتراق النفسي: " خار، أنك، أرهق الفرد نفسه باستغلال طاقته وقوته أو موارده بشكل مفرط"

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

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

نقص الشعور بالإنجاز: ويشير إلى تقييم المهني لنفسه بطريقة سلبية، بحيث يشعر أنه غير قادر على إنجاز العمل الموكل إليه بالمستوى المطلوب (Assaf & Jaber 1996)

#### الدراسات السابقة:

2-دراسة (Ambery, M. E. (2000) تهدف الى العلاقة بين الاحتراق النفسي وأساليب المواجهة لمدربي الأطفال الذاتويين، وتكونت العينة من (50) من مدربي الأطفال الذاتيين، وأظهرت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائيًا بين الذكور والإناث في التبلد العاطفي، ونقص الشعور بالإنجاز لصالح الذكور والكشف عن الفروق بين الذكور والإناث في الاحتراق النفسي،. (14 )

2- دراسة ياسين وشاهين وأبو الديار (2010) عن العلاقة بين الاحتراق النفسي وأساليب المواجهة لمدربي الأطفال الذاتويين، والكشف عن الفروق بين الذكور والإناث في الاحتراق النفسي، وتكونت العينة من (50) من مدربي الأطفال الذاتيين، وأظهرت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائيًا بين الذكور والإناث في التبلد العاطفي، ونقص الشعور بالإنجاز لصالح الذكور.

3-دراسة الرافي والقضاة (2010) فهدفت إلى التعرف على مستويات الاحتراق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس في كلية المعلمين في أمها في ضوء متغيرات العمر، المؤهل العلمي، التخصص، الخبرة التدريسية، الجنسيّة، الحالة الاجتماعية، ومستويات الدخل الشهري، وعدد الطلاب في القاعة، والنصاب التدريسي، وتكونت عينة الدراسة من (77 عضواً)، وتوصلت النتائج إلى أن مستوى الاحتراق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس في الكلية كان بدرجة متوسطة على المقياس الكلي وأبعاده الفرعية، ولم تظهر الدراسة وجود فروق تعزى للخبرة التدريسية

4- البخيت وآخرون (2011) قاموا بدراسة اشتملت 60 معلماً ومعلمة، وتم استخدام مقياس «ماسلاك» (Maslach) للاحتراق النفسي، وكشفت الدراسة إلى أن مستوى الاحتراق النفسي يقع في المستوى المتدني للمقياس ككل ولالأبعاد الثلاثة (الإجهاد النفسي، تبلد المشاعر، نقص الشعور بالإنجاز)، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية تعزى للخبرة التدريسية في بعد نقص الشعور

بالإنجاز الشخصي، فكلما زادت الخبرة التدريسية زاد مستوى الشعور بنقص الإنجاز الشخصي، ولم تظهر النتائج أي فروق دالة إحصائية تعزى للجنس.

4- دراسة (Maslach, C. and Jackson, S. (2016) فهدفت إلى التعرف على مستويات الاحتراق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس في كلية المعلمين في أمها في ضوء متغيرات العمر، المؤهل العلمي، التخصص، الخبرة التدريسية، الجنسانية، الحالة الاجتماعية، ومستويات الدخل الشهري، وعدد الطلاب في القاعة، والنصاب التدريسي، وتكونت عينة الدراسة من (77 عضواً)، وتوصلت النتائج إلى أن مستوى الاحتراق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس في الكلية كان بدرجة متوسطة على المقياس الكلي وأبعاده الفرعية، ولم تظهر الدراسة وجود فروق تعزى للخبرة التدريسية (18)

4- (Assaf & Jaber. 1996-5) البخيت وآخرون (2011) تهدف الدراسة الي استخدام مقياس «ماسلاك» (Maslach) للاحتراق النفسي، اشتملت العينة 60 معلماً ومعلمة، وكشفت الدراسة إلى أن مستوى الاحتراق النفسي يقع في المستوى المتدني للمقياس ككل وللأبعاد الثلاثة (الإجهاد النفسي، تبدل المشاعر، نقص الشعور بالإنجاز)، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية تعزى للخبرة التدريسية في بعد نقص الشعور بالإنجاز الشخصي، فكلما زادت الخبرة التدريسية زاد مستوى الشعور بنقص الإنجاز الشخصي، ولم تظهر النتائج أي فروق دالة إحصائية تعزى للجنس.

5- دراسة كاندز (2012) تهدف الدراسة الى العلاقة بين الفعالية الذاتية والاحتراق النفسي لدى المرشد المدرسي، وتكونت عينة الدراسة من مجموعة من مرشدي المدارس، واستخدم الباحث مقياس «ماسلاك» (Maslach) للاحتراق النفسي، ومقياس الفعالية الذاتية، وأظهرت النتائج أثبت وجود علاقة بين الفعالية الذاتية والاحتراق النفسي لدى المرشد المدرسي، أنه توجد علاقة بين الفعالية الذاتية وبعد تبدل المشاعر في الاحتراق النفسي.

#### الاجراءات:

المنهج : استخدم الباحثون المنهج الوصفي حيث انه الأنسب لهذا البحث .  
مجتمع البحث : تكون مجتمع البحث من الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني بالمنطقة الغربية بليبيا.

عينة البحث: بعض معلمي وأعضاء هيئة التدريس الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني ب (طرابلس والزاوية صبراتة) والبالغ عددهم 600 وتراوح أعمارهم ما بين (25-56) عاماً. مثلت النساء 290 وحدة إحصاء بينما كان الرجال يمثلون 310 وحدة إحصاء.

المجال الزمني : حيث أن الدراسة أجريت خلال فترة من السنة الدراسية (2020-2021).

ادوات جمع البيانات:

الاستمارة: (الاحتراق النفسي ) سلم «ماسلاك» ( MBI : Maslach Burn out Invontory) المتكون من 22 عنصرا والتي يمكن تفصيلها لثلاث أبعاد وهي الانهك الانفعالي وتبلد المشاعر ونقص الإنجازات الشخصية

المعاملات العلمية:

الصدق التمييزي: للتحقق من الصدق التمييزي لمقياس الاحتراق النفسي، حيث طبق المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية ثم حسبت درجاتهم ورتبت تصاعدياً وأخذت أعلى (25%) منها وأدنى (25%) وتم اختبار الفروق عن طريق اختبار(ت) وكانت النتائج كما هو مبين في الجدول الآتي:  
**جدول (1) نتائج اختبار(ت) للتحقق من الصدق التمييزي لمقياس الاحتراق النفسي**

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت المحسوبة	القيمة الدنيا ن=25		القيمة العليا ن=25		أبعاد المقاييس
			ع	م	ع	م	
دالة عند	24	22.67	8.22	33.71	9.28	22.13	الاجهاد الانفعالي
مستوى 0.01	24	18.53	6.42	19.44	7.86	25.04	تبلد الشعور
	24	21.15	4.35	23.65	3.54	18.96	نقص الشعور

يتبين من الجدول أن قيم مستوى الدلالة تشير إلى وجود فروق بين متوسطات المجموعتين لصالح فئة ذوي الدرجات المرتفعة، وهذا يعني أن المقياس يتصف بصدق تمييزي.

صدق الاتساق الداخلي: من أجل حساب صدق الاتساق الداخلي تم حساب معاملات ارتباط بيرسون لكل بعد من أبعاد المقياس بالدرجة الكلية للاحتراق النفسي كما في الجدول الآتي:

جدول معاملات ارتباط بيرسون لكل بعد من أبعاد المقياس بالدرجة الكلية للاحتراق النفسي

م	أبعاد المقاييس	معامل الارتباط
1	الاجهاد الانفعالي	0.79
2	تبلد الشعور	0.77
3	نقص الشعور	0.75

يتبين من الجدول السابق أن معاملات ارتباط الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس مصادر الاحتراق النفسي بالدرجة الكلية للمقياس هي معاملات ارتباط جيدة، كما أن هذه المعاملات دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) وهذا يدل على أن مقياس الاحتراق النفسي يتصف بصدق الاتساق الداخلي.

ثبات المقياس: ألفا كرونباخ: تتطلب هذه الطريقة حساب ارتباط البنود مع بعضها البعض.

### جدول معاملات ألفا لكرونباخ لمقياس الاحتراق النفسي

م	الأبعاد	معامل الثبات ألفا كرونباخ
1	الاجهاد الانفعالي	0.76
2	تبلد الشعور	0.52
3	الإنجاز الشخصي	0.73

ان معامل ثبات ألفا بين بنود المقياس بأبعاده والدرجة الكلية مرتفعة نسبياً يدل على الاتساق الداخلي للبنود ومن ثم ثباتها، مما يجعل المقياس صالحاً للاستخدام. وكما هو معلوم فالوصول على ألفا تفوق 0.6 يعتبر في الدراسات الاستكشافية مستوى مرضي بينما الدراسات الوصفية ينصح باعتماد مستويات تفوق 0.7 حتى يعتبر الاتساق الداخلي مؤكداً. ففي البحوث التي تناولت التأثير على الاحتراق النفسي لعينة من فئة تشبه عينة بحثنا، نجد أن بادرو وخوزي (1998) تحصلوا على معاملات الموثوقية 0.76 للمقياس الفرعي للإنجاز الشخصي و 0.87 للإرهاق الانفعالي بينما كانت ألفا بعد تبليد الشعور منخفضة (0.52).

الدراسة الاستطلاعية: قام الباحثون بإجراء دراسة استطلاعية للتأكد من تأثير ممارسة الرياضة على الاحتراق النفسي. وقد تمت على بعض معلمي وأعضاء هيئة التدريس ب طرابلس والزاوية صبراتة (2020) وتم اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية بصفة عشوائية وذلك بعد التأكد من ملائمة المقاييس المعتمدة للعينة وذلك من خلال دراسة أولية شملت 40 مبحوث ومبحوثة من معلمي وأعضاء هيئة التدريس بمدينة طرابلس، الزاوية، صبراتة

### الدراسة الاساسية:

حيث أن الدراسة شملت الشريحة العمرية 25 – 56 سنة فكان لمتزوجون أكثر حضوراً في العينة ومثلوا 70% من المجيبين. بينما شملت الدراسة 15% أعزب وعازبة وقرابة 15% بين مطلقين وأرامل. من حيث المستوى التعليمي فكان أكثر من 90 في المئة من المجيبين أصحاب مستوى جامعي. وتواجد النسبة الأكبر من العينة من فئة الجامعيين هو أمر منطقي لطبيعة هذه المهنة. ويلهم في ترتيب مستوى الحضور في العينة فئة الأساتذة ثم الدكاترة بقرابة 14%. وفيما يخص المتغير الأساسي لهذه الدراسة أي ممارسة نشاط بدني فإن الدراسة شملت 300 ممارس يمثلون 50% من العينة.

### المعالجات الاحصائية:



- معامل ارتباط بيرسون
- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- اختبار(ت)

عرض ومناقشة النتائج: بعد التثبت من ألفا سلم قياس قمنا بتصنيف العينة لممارسين وغير ممارسين وقمنا بمقارنة معدل الاجابات حسب مقياس «ماسلاك» لتحديد مستويات الاجهاد الانفعالي وتبلد الشعور ونقص الشعور بالانجاز لكل مجموعة.

جدول يبين متوسط الدرجات عند العينة حسب مقياس «ماسلاك»

الأبعاد	عدد الفقرات	الدرجات لدى غير الممارسين	الدرجات لدى الممارسين
الإجهاد الانفعالي	9	26	16
تبلد الشعور	5	13	7
نقص الشعور بالانجاز	8	31	43
المجموع الكلي	22		

وبالرجوع لاحد تصنيفات قياس مؤشر «ماسلاك» والذي تم تطويره تدريجيا ليتناسب مع المهن المختلفة والتي احدها المخصص للمعلمين والاداريون والموظفون الآخرون والمتطوعون في اي بيئة تعليمية والذي يضم 22 عنصر وهذا الذي اعتمده الباحثون لانه الملائم لمتغيرات هذا البحث

ومن خلال هذا الجدول نلاحظ أن الممارسين لديهم مستوى منخفض من الاجهاد الانفعالي ومستوى معتدل في التبلد الشعوري ومستوى منخفض في الاحساس بنقص الشعور بالانجاز.

وللتحقق من الفرضية التي طرحناها في بداية العمل استخدمنا ارتباطات بيرسون. يساعدنا تحليل الارتباط في معرفة ما إذا كانت المتغيرات مرتبطة ببعضها البعض. مع هذا التحليل، أخذنا معامل الارتباط "P" (Pearson) المرفق به. كلما اقتربت النتيجة من +1 أو -1، زاد الارتباط. كما هو موضح في الجدولين أدناه، ليست كل المتغيرات مرتبطة بالنشاط البدني

ارتباط ثنائي المتغير على عينة الممارسين لنشاط بدني

المتغيرات	X	س	1	2	3	4
1. الاجهاد الانفعالي	1.95	69.-	1.00			
2. تبلد الشعور	3.70	71.-	77.-	1.00		
3. نقص الشعور	3.50	58.	01.-	* 09.	1.00	
4. النشاط البدني	5.21	83.	** 25-	** 30-	27.-	1.00

\*\* . الارتباط مهم عند مستوى 0.01

\* . الارتباط مهم عند مستوى 0.05

ارتباط ثنائي المتغير على عينة غير الممارسين لنشاط بدني

المتغيرات	X	س	1	2	3	4
1. الاجهاد الانفعالي	1.93	67.	1.00			
2. تبدل الشعور	3.68	73.	** 64-	1.00		
3. نقص الشعور	3.37	57.	15.	09.	1.00	
4. النشاط البدني	2.57	1.30	05.	09.	09.	1.00

\*\* الارتباط مهم عند مستوى 0.01

مناقشة النتائج : فالنتائج تؤكد أن ممارسة النشاط البدني يؤثر سلبا على الاجهاد الانفعالي وتبدل الشعور ونقص الشعور بالإنجاز، والعكس صحيح، أي أن الجدول يثبت أن العينة الغير ممارسة لنشاط بدني ارتباطها كان ايجابيا مع الاجهاد والتبدل والشعور بنقص الانجاز. وهو ما توصلت له عديد الدراسات التي اهتمت بالاحترق النفسي لدى فئة مهنيي التعليم. تتفق مع نتائج الدراسة التي أجراها المساعيد فوزي (2007)، (أن معلمي التربية الخاصة في جنوب الأردن يعانون من مستويات مختلفة من الضغوط النفسية والاحترق النفسي تراوحت من المتوسط إلى العالي).

في نهاية تحليلنا لنتائج الارتباط المباشر بين المتغير المستقل والمتغير التابع عبر مؤشر بيرسون، كان معامل الارتباط بين المتغيرين يتراوح بين 1- و1. لذلك من الممكن التأكيد بالعينة التي لها نشاط بدني على أن هذه الممارسات لها تأثير سلبي على مستوى الاحتراق النفسي.

لذا فإننا نلاحظ وجود تأثير لممارسة النشاط البدني على الاحتراق النفسي لدى موظفي التعليم، حيث أن معامل الارتباط بين المتغيرين هو 0.05. بالنسبة لهذه العينة يمكننا تأكيد أن الفرضية القائلة بأن "ممارسة نشاط البدني، تساعد على تفادي الاحتراق النفسي" مقبولة. ويمكن القول أن ممارسة النشاط البدني تساعد الموظفين في سلك التعليم على أن يكونوا أقل نفاذ صبراً مع الأشياء البسيطة في الحياة، وبالتالي، أقل تعارضاً مع من حولهم وأقل عرضة للضغوطات النفسية.

ويتبين لنا من خلال الجدول التالي معايير سلم «ماسلاك» للاحتراق النفسي أن عامل الجنس لا يغير من واقع تأثير النشاط البدني على الاحتراق النفسي فسواء كان موظف التعليم امرأة أو رجلا فممارسته لنشاط بدني تحميه من الاحتراق النفسي بينما عدم الممارسة لها نفس التأثير السلبي على حد سواء بين النساء والرجال من هذا القطاع.

جدول يبين متوسط الدرجات عند العينة حسب مقياس «ماسلاك»- مقارنة قائمة على الجنس

الممارسين لنشاط بدني		غير الممارسين لنشاط بدني		الأبعاد
الدرجات لدى الذكور	الدرجات لدى الإناث	الدرجات لدى الذكور	الدرجات لدى الإناث	
18	14	27	22	الإجهاد الانفعالي
7	7	15	12	تبدل الشعور
44	41	33	29	نقص الشعور بالإنجاز

وتتفق هذه النتائج مع نبال عباس الحاج محمد، 2021. محمد حمزة الزيودي (2012)، فروق بسيطة لدى الذكور في كلتا الحالتين. فكان مستوى الانهك أو الاجهاد الانفعالي وكذلك نقص الشعور بالإنجاز مرتفعا مقارنة بالنساء لدى الممارسين وغير الممارسين. (12) ، (13) وهنا نذهب مباشرة للقول بأن توصياتنا في خصوص توفير أرضية وأوقات عمل تتوفر فيهما امكانية النشاط البدني ستكون مفيدة للجنسين وهذا يتفق مع دراسة عدلان بوالحيلة(2017) الذي اكتشف أن المعلمين كانوا يعانون من الإجهاد الانفعالي أكثر من المعلمات.(8)

قام الباحثون بالتحقق من تأثير المتغيرات بالمعطيات الديموغرافية للعينة. تبين من خلال مقارنة ما تجمع من معطيات وبعد القيام بعملية التقاطع بين الجنس والعمر نستنتج أن الفارق بدى واضحا في متغير الاحتراق النفسي بين النساء والرجال من نفس المجموعة ألا وهي الممارسين وهذا ما تتفق معه دراسة (Ambery, M. E. 2000) وكذلك أثبتت النتائج أن العمر كعامل يحمل في طياته اختلافا في الحالة الاجتماعية وسنوات الخبرة وحجم المسؤوليات المناطة بعهدة الشخص، لها تأثير على مستوى الاحتراق. وهو تماما ما يتفق مع دراسة نبال عباس 2021 وللتثبت من الفارق داخل المجموعتين أي الممارسين وغير ممارسين.

النشاط البدني على الاحتراق النفسي فسواء كان موظف التعليم امرأة أو رجلا فممارسته لنشاط بدني تحميه من الاحتراق النفسي بينما عدم الممارسة لها نفس التأثير السلبي على حد سواء بين النساء والرجال من هذا القطاع. مع فروق بسيطة لدى الذكور في كلتا الحالتين. فكان مستوى الانهك أو الاجهاد الانفعالي وكذلك نقص الشعور بالإنجاز مرتفعا مقارنة بالنساء لدى الممارسين وغير الممارسين. وهنا نذهب مباشرة للقول بأن توصياتنا في خصوص توفير أرضية وأوقات عمل تتوفر فيهما امكانية النشاط البدني ستكون مفيدة للجنسين. والجدول التالي يوضح الفروق في متغير العمر جدول يبين متوسط الدرجات عند العينة حسب مقياس «ماسلاش» مقارنة قائمة على العمر

الممارسين لنشاط بدني			غير الممارسين لنشاط بدني			الأبعاد
الدرجات لدى الأكبر من 50 سنة	الدرجات لدى 36-50 سنة	الدرجات لدى أقل من 35 سنة	الدرجات لدى الأكبر من 50 سنة	الدرجات لدى 36-50 سنة	الدرجات لدى أقل من 35 سنة	
19	15	13	26	28	25	الإجهاد الانفعالي
9	6	5	11	12	10	تبلد الشعور
40	40	47	33	30	31	نقص الشعور بالإنجاز

يتبين لنا من خلال نتائج تقسيم معايير سلم «ماسلاش» للاحتراق النفسي أن عامل العمر لا يغير من واقع تأثير النشاط البدني على الاحتراق النفسي عموما من حيث التوجه العام. إلا أن الفئة الصغرى لها نقاط قوة والشريحة المتوسطة لديها ما يميزها وأخيرا الطبقة التي تخطت الخمسين سنة لها أيضا ما يميزها. ممارسي النشاط البدني في كل الحالات كانت لديهم ميزة قلة الاجهاد الانفعالي ويتفوق فيها

الأصغر عمرا بينما الشعور بالانجاز الشخصي مستواه أعلى لدى الكبار سنا. والفئة المتوسطة لديها توازن على الأصعدة الثلاثة أي الاجهاد والتبليد والشعور بالانجاز. و يرجع ذلك لكون هذه الفئة أكثر فهما لأعمالهم بحكم خبرتهم فهم أكثر تمرسا لأعمالهم من غيرهم فيكون تقديرهم لأدائهم ايجابي بعكس الجدد الذين يكون مستوى طموحاتهم عال في بداية عملهم ويصطدموا بواقع العمل الذي لا يشبع طموحاتهم مما يؤثر على نفسياتهم.

#### الاستنتاجات:

- 1- بينت النظريات المفسرة للاحتراق النفسي أن الفرد ما هو إلا نتاج لعملية التفاعل بينه وبين البيئة المحيطة به وأن الضغوط النفسية والاحتراق النفسي هو نتاج لما يدركه الفرد من تهديد أو ضرر.
- 2- وجود علاقة قوية بين ممارسة النشاط البدني والاحتراق النفسي، حيث تبين أن أفراد عينة الدراسة ممن يمارسون النشاط البدني الرياضي هم أقل استنزافا لشخصياتهم وطاقاتهم وأكثر قدرة على الأداء الجيد وهذا مرده إلى التخفيف من الاعباء والمسئوليات من خلال ممارسة الرياضة وإلى الخبرة في ممارسة التعايش والتوافق مع هذه الضغوط والذي يكتسبه الفرد تلقائيا من خلال ممارسة النشاط البدني (الرياضي).

#### التوصيات:

- ضرورة مساعدة المعلمين وأعضاء هيئة التدريس في توفير البيئة النفسية المناسبة التي تحقق لهم النمو وجدانياً وأكاديمياً ومهنياً وفكرياً عن طريق تنظيم البرامج المؤسسية لممارسة نشاط بدني جماعي كالمشي أو الجري واختراق الضاحية غيرها من الأنشطة الرياضية المماثلة والتي من شأنها استثارة رغبة الفرد في الانتظام في ممارسة الرياضة واتخاذها منهاجا في الحياة.
- إيجاد مناخ مفتوح لحل المشاكل بتشجيع المعلمين وأعضاء هيئة التدريس بالمؤسسات التعليمية لمختلف المراحل التعليمية للتعبير عن المشكلات التي تواجههم واقتراح الخطط العملية لحلها من خلال الرفع مستوى المواجهة النفسي للمشكلات والضغوط بتنظيم مباريات محلية بين العاملين بالمؤسسات التعليمية.
- توجيه اهتمام القائمين على الشباب والرياضة ومؤسسات التعليم والتعليم العالي المختلفة نحو الأنشطة اللامنهجية والترفيهية الهادفة، وإنشاء النوادي الثقافية في الجامعة خلال العطل مما يساهم في خلق مناخ نفسي صحي يعمل على صقل الشخصية وتنمية مشاعر الاطمئنان.
- اشباع الحاجة للأمن والانتماء وتحقيق الذات بتدعيم كيان مجموعات الأنشطة الرياضية وتوفير بيئة جامعية سليمة.

- خلق جو من الثقة والعدالة داخل المؤسسات التعليمية وتقدير انجازات الموظفين وأعضاء هيئة التدريس وطموحاتهم.

## المراجع

### المراجع العربية

- 1- أحمد الحراملة، (2007)، علاقة مفهوم الذات وبعض المتغيرات الديمغرافية بالاحترق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية في مدينة الرياض. الجامعة الأردنية، الأردن
- 2- أحمد محمد عوض 2012، الاحتراق النفسي والمناخ التنظيمي في المدارس. عمان. دار الحامد
- 3- الزيود نادر، (1998) نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. (ط 1). عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع. السامرائي، هاشم جاسم، (1988) المدخل في علم النفس. بغداد: المكتبة الوطنية.
- 4- المساعيد فوزي، (1993) مصادر الضغط النفسي لدى معلمي المدارس الحكومية الأساسية والثانوية في لواء نابلس. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين. المراجع الإنجليزية
- 5- الجابري سالم محمد، (2000)، أثر المنطقة التعليمية في الاحتراق النفسي لدى معلمي المدارس الحكومية بسلطنة عُمان. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، إربد، الأردن.
- 6- الحايك هيام، (2000). مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي الحاسوب في المدارس الحكومية الأردنية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، إربد، الأردن.
- 7- بدران منى محمد، الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية وعلاقته ببعض المتغيرات، المجلة النفسية، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة، 2012.
- 8- عدلان بوالحيلة، أهمية النشاط البدني الرياضي في التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ التعليم المتوسط، ماي 2017
- 9- عبد الله النفيعي 2001، تقنين القائمة العربية لآكتاب الأطفال على البيئة السعودية
- 10- سعيد الظفري، ابراهيم القريوتي 2011، الاحتراق النفسي لدى معلمات التلاميذ ذوي صعوبات التعلم في سلطنة عمان. المجلة الأردنية في العلوم التربوية.
- 11- صالح الدين فرج عطا البخيت، زينب عبد الرحمن الحسن (2001)، الاحتراق النفسي ومصادره لدى معلمي الموهوبين في السودان، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية
- 12- نبال عباس الحاج محمد، 2021، الاحتراق النفسي لدى معلمي المدارس، العدد الثالث والثلاثون تاريخ الاصدار: 2 - تموز - 2021 م- المجلة العربية للنشر العلمي.
- 13- محمد حمزة الزيودي (2012)، مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة جامعة دمشق.

### المراجع الأجنبية

- 14- Ambery, M. E. (2000). A Study of the Relationship between Kindergarten Teacher Self-Concept Attributes and Perceptions of Locus of Control. Pro Quest-DAI, University of South Florida, Degree: Ph. D.
- 15- Assaf & Jaber. (1996). Sources of Stress among High School Teachers in the Occupied Territories-West Bank. Alnajah University Humanistic Journal, (10), 7-33.
- 16- Caton, D. J., Grossnickle, W. F., Cope, J. G., Long, T. E., and Mitchell, C. C. (1988): Burnout and stress among employees at a state institution for mentally retarded persons. American Journal of Mental Retardation, 93(3), 300-304.
- 17- Fox, K. R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. Public Health Nutrition, 2(3a), 411-418.
- 18- Maslach , C. and Jackson, S. ( 2016) ," the Measurement of Experienced Burnout" , Journal of Occupational Behavior, 2, pp 99-113
- 19- Ross C. E., and D. Hayes, 1988, Exercise and psychologic well-being in the community, PMID: 3258471, DOI: [10.1093/oxfordjournals.aje.a114857](https://doi.org/10.1093/oxfordjournals.aje.a114857)
- 20- Stephens, T. (1988). Physical activity and mental health in the United States and Canada: evidence from four population surveys. Preventive Medicine, 17(1), 35-