

نمط الحياة وعلاقته بالإحترق النفسي لدى معلمي التربية

البدنية بدوله الكويت

* عبيد عبدالله العتيبي

المقدمة ومشكلة البحث:

ويعد المعلم عصب العملية التعليمية، بل والعامل الرئيسي الذي يتوقف عليه نجاح التربية في تحقيق أهدافها وتطوير الحياة في عصرنا الحديث، من أجل هذا يتحتم على كل أمة أن تؤمن بالدور القيادي للمعلم وأن تعيد النظر في عملية إعداداته حتى يتمكن من مواجهة تحديات العصر الحاضر ويقوم بالمهام الخطيرة الملقاة على عاتقه تجاه متطلبات العصر الذي نعيش فيه. ويؤثر في المجتمع قوى ومؤثرات مختلفة وهي تتغير باستمرار نتيجة تطور المجتمع وتأثره بتلك المؤثرات الداخلية والخارجية، وهذا بدون شك ينعكس على وظيفة التربية، مما يتطلب إعادة النظر فيها كنظام أساسي يشكل نظام إعداد المعلمين وتطويرهم وتقويمهم. (٥٠ :١)

لذا فان حياة المعلم ونمطها من المتغيرات الهامة المؤثرة في مهنته خاصة وأن نمط الحياة، Life Style" أحد المكونات الأساسية لمؤشرات جودة الحياة والتي يستند إليها في تفسير إدراك الناس لجودة الحياة، ومدى رضاهم عما تحققه الحياة لهم من إشباعات، أو مدى سخطهم عما تسببه لهم من إباطات. ولقد تغيرت نظرة المجتمعات إلى رسالة المعلم، فتعددت الأدوار التي أضحي يقوم بها في إطار التقدم السريع خاصة في هذا العصر، وقد ترتب على هذا زيادة الاهتمام بتطويره وإعداداته في ضوء الطموحات والأهداف التي تشهدها المجتمعات في عصر التقدم العلمي والتقني المتلاحق الذي ينشده إنسان العصر الحديث الذي يفرض على كل المجتمعات- خاصة النامية منها- سرعة الحركة الدائبة في سبيل تحقيق أهداف التنمية الشاملة. (٣٧ :٧)

وان صراع المعلم بين متطلبات المهنة ومقدرته على الوفاء بها يترتب عليه ضغوط مستمر تصل بالمعلم إلى حالة الإحترق النفسي الأمر الذي يؤدي بدوره إلى انحدار ملحوظ في حجم وجوده العمل. (١٠ :٧)

وكل تلك الأسباب من شأنها زيادة فرص الإحترق الوظيفي لدى المعلمين والذي مما لا شك فيه يؤثر على العملية التعليم ككل حيث يشير (Nwikina & Nwanekezi, 2010, 37) إلى أن الإحترق النفسي يؤثر سلبيا على العملية التعليمية ككل؛ وذلك من خلال الأثر السلبي للإحترق الوظيفي على الصحة الشخصية للمعلمين، مما يؤثر على مستوى توصيل الخدمات التعليمية المقدمة للطلاب، ومن هنا بدت الحاجة ملحة إلى ضرورة توعية المعلمين بمسببات الإنهاك النفسي، وأعراضه، وطرق الوقاية منه. كما

أوضحت نتائج دراسة (Ortner, 2012,20) إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية بين الإرهاق النفسي الذي يعاني منه المعلمون وبين انخفاض مستويات الجودة الخاصة بالمهام المختلفة التي يؤديها المعلم.

وهناك عدة عوامل حياتية تؤثر في الإحترق يمكن تقسيمها على النحو التالي : عوامل اجتماعية وتشمل إدراك الفرد للمساعدة الاجتماعية له وإدراكه لمكانته الاجتماعية وإحساسه بالأهمية المتعلقة بمهنته ونظرة المجتمع لهذه المهنة ، عوامل ذاتية (فردية) وتشمل مدى رضا الفرد عن مهنته ومدى إدراكه لجدواها ومدى ثقته بنفسه ومدى إدراكه لعدالة الأجر المتقاضى عن العمل ومدى قدرته على تحمل ضغوط العمل ومدى شعوره بالإنتاج ومدى تفكيره بشكل إيجابي في مستقبله المهني ، عوامل بيئية وتشمل بيئة العمل ومخاطرها وما يتوقعه الفرد من مساعدة ودعم فيها ، عوامل صحية وتتعلق بمستوى القدرات الوظيفية للفرد ومدى قدرته على ممارسة مهامه ومدى خلوه من الأمراض المزمنة المعيقة له عن أداء مهامه ، عوامل نفسية وتشمل قدرة الفرد على التغلب على الضغوط ومستوى إيجابية تفكير الفرد وطموحه . (١٤ : ٥)

هدف البحث:

تهدف الدراسة الحالية التعرف على :

- العلاقة بين نمط الحياة والإحترق النفسي طبقا للجنس لدى معلمي التربية البدنية بدولة الكويت.
- العلاقة بين نمط الحياة والإحترق النفسي طبقا لسنوات الخبرة لدى معلمي التربية البدنية بدولة الكويت.
- العلاقة بين نمط الحياة والإحترق النفسي طبقا للمستوى الأقتصادي لدى معلمي التربية البدنية بدولة الكويت.

تساؤلات الدراسة:

تحاول الدراسة الإجابة عن التساؤلات الآتية:

- ما العلاقة بين نمط الحياة والإحترق النفسي طبقا للجنس لدى معلمي التربية البدنية بدولة الكويت.
- ما العلاقة بين نمط الحياة والإحترق النفسي طبقا لسنوات الخبرة لدى معلمي التربية البدنية بدولة الكويت.
- ما العلاقة بين نمط الحياة والإحترق النفسي طبقا للمستوى الأقتصادي لدى معلمي التربية البدنية بدولة الكويت.

مصطلحات البحث:

نمط الحياة **quality of life**:

"إدراك الفرد لوضعه المعيشي في سياق أنظمة الثقافة والقيم، في المجتمع الذي يعيش فيه، وعلاقة هذا الإدراك بأهدافه وتوقعاته ومستوى اهتمامه". (WHO)

الإحترق Burnout:

يعرف على أنه "عبارة عن مجموعة من الأعراض البدنية والعاطفية والعقلية المرتبطة بالطاقة الحيوية لمعلم التربية البدنية بدولة الكويت وأدائه في الأعمال التي يقوم بها، وهذه المجموعة لها علاقة سلبية بمفهوم الذات والاتجاهات نحو العمل ومهنة المعلم وفقدان الثقة بالنفس، وفقدان الشعور بالمسئولية تجاه الآخرين". (٤ : ٦)

الدراسات السابقة :

١. دراسة **المجروح (٢٠١٥)** (٦) بعنوان "نمط الحياة لدى الراشدين العاملين في المؤسسات العامة والخاصة وعلاقته ببعض المتغيرات" وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على نمط الحياة لدى الراشدين العاملين في المؤسسات العامة والخاصة وعلاقته بالجنس، المؤهل العلمي، المستوى الوظيفي والعمر تكونت عينة الدراسة من ٤٩٥ فرداً من الراشدين العاملين في المؤسسات العامة والخاصة، ضمن الفئة العمرية (٦٠ - ٣٠) سنة، وقد أظهرت النتائج فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس نمط الحياة ككل تبعاً لمتغير الجنس.
٢. دراسة: **سيفيدى Sefidi (٢٠١٤)** (٢٢) بعنوان "العوامل المؤثرة في تحسين التدريس : دروس في التفكير ونمط الحياة" وتهدف الدراسة إلى تحسين جودة عوامل التدريس والتفكير في نمط الحياة لمعلمي ومديري المدارس الثانوية بمقاطعة نجف آباد بإيران . شملت العينة ١٠٧ مدير ومعلم من أصل ١٥٥ ، اعتمد الباحث كذلك على المقابلات الشخصية بعد الاستبيان مع مجموعة مصغرة من المعلمين . أظهرت النتائج تأثير جودة التدريس بالعديد من العوامل يأتي على رأسها طريقة تفكير المعلم في نمط حياته ، لم تظهر أي فروق بين المعلمين والمديرين على استبيان جودة التدريس ونمط الحياة .
٣. دراسة : **مرزوق (٢٠١٢)** (١١) "الفروق بين الموهوبات وغير الموهوبات في نمط الحياة لدى طالبات المرحلة الثانوية بمملكة البحرين" وهدفت الدراسة الى التحقق من وجود فروق بين الموهوبات وغير الموهوبات في نمط الحياة لدى طالبات المرحلة الثانوية بمملكة البحرين. وتكونت عينة الدراسة في صورتها النهائية من (٢٠٠) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية بمدارس التعليم الحكومي بمملكة البحرين ، وقد أسفرت نتائج الدراسة الراهنة عن وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الموهوبات وغير الموهوبات في جميع الانماط السابقة لنمط الحياة لصالح الموهوبات ما عدا نمط الحياة الصحي.
٤. دراسة: **لى دان لا وآخرون Li-dan La et al (٢٠١١)** (١٦) بعنوان "نمط الحياة الرياضي لدى بعض معلمى التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية بمقاطعة شانجيينج - بيكين" وتهدف الدراسة إلى فحص نمط الحياة الرياضي لدى معلمى التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية بإحدى مقاطعات الصين والعوامل المؤثرة فيه وتأثيراته المحتملة . شملت العينة ٣٢٠٠ معلم تربية رياضية طبق عليهم الباحثون استمارة استبيان نمط الحياة . أظهرت النتائج أن معلمى التربية الرياضية يتمتعون إلى حد كبير بنمط حياة صحي نظراً لطبيعة عملهم في مجال التربية الرياضية .

ثانياً: الدراسات التي تناولت الاحتراق

٥- العتيبي(٢٠١٦)(٤) بعنوان " الاحتراق النفسي وعلاقته بالتوافق المهني لدى معلمي التربية البدنية في المرحلة المتوسطة بدولة الكويت " ، وهدفت الدراسة الحالية التعرف على مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية البدنية في المرحلة المتوسطة بدولة الكويت، ومستويات التوافق المهني لدى معلمي التربية البدنية في المرحلة المتوسطة بدولة الكويت ،والعلاقة بين الاحتراق النفسي والتوافق المهني لدى معلمي التربية البدنية في المرحلة المتوسطة بدولة الكويت. قام الباحث باستخدام المنهج الوصفي ،وقام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من معلمي التربية البدنية في المرحلة المتوسطة بدولة الكويت حيث بلغ عدد أفراد العينة الأساسية (١٥٠) معلم من معلمي التربية البدنية في المرحلة المتوسطة بدولة الكويت ،واسفرت النتائج عن وجود ارتباط دال إحصائي عكسي سلبي بين الاحتراق النفسي والتوافق المهني مما يشير الى أنه كان هناك تأثير سلبي للاحتراق على المعلم ظهر انخفاض واضح في التوافق المهني لدى معلمي التربية الرياضية في المرحلة المتوسطة.

دراسة أنومنيز وآخرون **Anomneze et al** (٢٠١٦)(١٢) بعنوان "الجهد الانفعالي والإحتراق بين المعلمين : هل يمثل الدعم المؤسسي فرقاً؟" وهدفت الدراسة الى التعرف على الدور المخفف الذي يلعبه الدعم المؤسسي في العلاقة بين الجهد الانفعالي والإحتراق لدى المعلمين . شملت العينة ٣٢٣ معلم بالمرحلة الثانوية بالمدارس النيجيرية ، أظهرت النتائج العمل السطحي والعمل العميق والدعم المؤسسي المدرك تتوقع بشكل دال الإجهاد الانفعالي .

٦- دراسة: ساريكام وساكرز **Saricam & Sakiz** (٢٠١٤)(٢١) بعنوان "الاحتراق والكفايات الذاتية للمعلم بين المعلمين العاملين في مؤسسات التربية الخاصة بتركيا"، وهدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين الكفايات الذاتية للمعلم والإحتراق لدى معلمي مؤسسات التربية الخاصة بتركيا . شملت العينة ١١٨ معلم أكملوا استبيان مقياس الشعور بالكفايات للمعلمين وقائمة ماسلاش للاحتراق . أظهرت النتائج وجود علاقات ذات دلالة إحصائية بين الكفايات الذاتية للمعلم والإحتراق كما تبين وجود فروق دالة إحصائية بالنسبة للجنس والتخصص التدريسي . كما أشارت فهارس نمذجة المعادلات البنائية إلى أن مجالات الاحتراق يمكن توقعها بقوة عن طريق الكفايات الذاتية . أكدت النتائج على أهمية الكفايات الذاتية لدى العاملين في مجال التربية الخاصة بسبب ارتفاع مستوى انغماسهم الانفعالي وإحساسهم بالإنجاز .

إجراءات البحث

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج المسحي بخطواته وإجراءاته وذلك لمناسبته لطبيعة هذا البحث.

مجتمع البحث:

مجتمع معلمي التربية البدنية بدولة الكويت.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من بين معلمي التربية البدنية بدولة الكويت، والذين بلغ عددهم (١٠٠) معلم وذلك بواقع (٦٠) معلم ، و(٤٠) معلمة ، وجدول (١) ويوضح توصيف عينة البحث بالألعاب المختلفة.

جدول (١)

توصيف عينة البحث

م	التصنيف	
١	من حيث الجنس	(٦٠) ذكور (٤٠) اناث
٢	من حيث المستوى الاقتصادي	٥٥ % مستوي مرتفع ٤٥ % منخفض
٣	مستوي الخبرة	١-٥ سنوات ٥-١٠ سنوات

أدوات جمع البيانات:

مقياس نمط الحياة. (محمود عبد الحليم منسي، علي مهدي كاظم، ٢٠٠٦)

مقياس الإحتراق. (مقياس ماسلاش، ١٩٨٨)

المعاملات العلمية لمقياس نمط الحياة:

قام الباحث بتقنين مقياس نمط الحياة على البيئة الكويتية وذلك بإيجاد المعاملات العلمية للمقياس.

أولاً-صدق المقياس:

قام الباحث بحساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس نمط الحياة بإيجاد معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور وأيضاً الدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للمقياس، وذلك بتطبيق المقياس على مجموعة من المعلمين من مجتمع البحث ومن خارج العينة بدولة الكويت والبالغ عددهم (٣٠) معلم وذلك يوم ١٠/١/٢٠١٧ م.

جدول (٢)

معامل الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية لمحور نمط الحياة

(ن = ٣٠)

شغل وإدارة الوقت		الصحة النفسية		الجانب الوجداني		التعليم والدراسة		نمط الحياة الأسرية		جودة الصحة العامة	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
*٠.٦٤	١	*٠.٦٩	١	*٠.٦٤	١	*٠.٥٢	١	*٠.٦٢	٢	*٠.٥٦	١
*٠.٥٦	٢	*٠.٥٨	٢	*٠.٥٩	٢	*٠.٥٦	٢	*٠.٦٨	٧	*٠.٦٧	٢
*٠.٣٥	٣	*٠.٥٥	٣	*٠.٦٣	٣	*٠.٦٩	٣	*٠.٥٩	٨	*٠.٦٢	٣
*٠.٣٩	٤	*٠.٦٢	٤	*٠.٥٩	٤	*٠.٥٣	٤	*٠.٦٠	١٣	*٠.٥٩	٤
*٠.٥٣	٥	*٠.٦٤	٥	*٠.٦٥	٥	*٠.٥٢	٥	*٠.٦٣	١٦	*٠.٦٧	٥
*٠.٦٤	٦	*٠.٥٨	٦	*٠.٦٨	٦	*٠.٦٩	٦	*٠.٥٩	١٩	*٠.٧١	٦
*٠.٦٢	٧	*٠.٦٠	٧	*٠.٦١	٧	*٠.٧١	٧	*٠.٦٥	٢٢	*٠.٥٨	٧
*٠.٦٣	٨	*٠.٦٣	٨	*٠.٥٨	٨	*٠.٦٦	٨	*٠.٦٨	٢٧	*٠.٥٧	٨
*٠.٣٩	٩	*٠.٤٤	٩	*٠.٦٥	٩	*٠.٤٥	٩	*٠.٧٢	٣٢	*٠.٦٢	٩
*٠.٣٧	١٠	*٠.٤١	١٠	*٠.٧٠	١٠	*٠.٥٥	١٠	*٠.٦٨	٣٥	*٠.٦٤	١٠

* دال عند مستوى (٠,٠٥) قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٤٤٤

يتضح من جدول (٢) وجود ارتباط دال إحصائياً بين درجة كل عبارة ومجموع درجات المحور لكل محور على حده لجميع عبارات المقياس حيث تتراوح معامل الارتباط ما بين (٠,٣٥ - ٠,٧٢) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) مما يشير إلى صدق المقياس قيد البحث.

جدول (٣)

معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمحور

والدرجة الكلية للمقياس

(ن = ٣٠)

م	محاور المقياس	معامل الارتباط
١	جودة الصحة العامة	*٠,٧١
٢	نمط الحياة الأسرية	*٠,٦٨
٣	التعليم والدراسة	*٠,٦٢
٤	الجانب الوجداني	*٠,٦٩
٥	الصحة النفسية	*٠,٦٥
٦	شغل وإدارة الوقت	*٠,٦٦

* دال عند مستوى (٠,٠٥) قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٤٤٤

يتضح من جدول (٣) وجود ارتباط دال إحصائياً بين محاور مقياس نمط الحياة حيث تراوح معامل الارتباط بين (٠,٦٢ - ٠,٧١) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) مما يشير إلى صدق المقياس.

ثبات المقياس:

للتحقق من ثبات مقياس نمط الحياة تم تطبيق المقياس على البيئة الكويتية وإعادة تطبيقه بفارق زمني أسبوعين، وذلك على نفس العينة المستخدمة لإيجاد الصدق خلال الفترة من ١٠ / ١٥ - ١٠ / ٢٠١٧م، ثم تم حساب معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني وجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لمحاور مقياس نمط الحياة

(ن = ٣٠)

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		محاور المقياس	م
	ع	م	ع	م		
*٠,٧٥	٤,٢٩	٣٨,٩٥	٤,٣٩	٣٩,٥٣	جودة الصحة العامة	١
*٠,٧١	٤,١٥	٣٧,٣٥	٣,٠٤	٣٦,٢٤	نمط الحياة الأسرية	٢
*٠,٧٩	٣,٥٧	٣٨,٧١	٣,١٥	٣٨,٥٧	التعليم والدراسة	٣
*٠,٧٦	٣,٨٩	٣٨,٤١	٣,٠٨	٣٩,٣٢	الجانب الوجداني	٤
*٠,٨١	٣,٩٩	٣٧,٣٣	٣,١٢	٣٦,٤٥	الصحة النفسية	٥
*٠,٨٦	٣,٥٦	٤٠,٠١	٣,٢٥	٣٩,٤٤	شغل وإدارة الوقت	٦
*٠,٧٦	١٩,٨٩	٢٠٩,٧٥	١٦,٧٨	٢١٠,١١	المقياس ككل	

* دال عند مستوى (٠,٠٥) قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٤٤٤

يتضح من جدول (٤) وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لمحاور مقياس نمط الحياة والمقياس ككل حيث تراوح معامل الارتباط بين (٠,٧١ - ٠,٧٩) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) مما يشير إلى ثبات المقياس.

المعاملات العلمية لمقياس الإحترق النفسي:

قام الباحث بتقنين مقياس الإحترق النفسي على البيئة الكويتية وذلك بإيجاد المعاملات العلمية للمقياس.

أولاً-صدق المقياس:

قام الباحث بحساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس الإحترق النفسي بإيجاد معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور وأيضاً الدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للمقياس، وذلك بتطبيق

مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية — ٢٢١ - — المؤتمر الدولي الثاني — مارس ٢٠١٨ م
المقياس على مجموعة من المعلمين من مجتمع البحث ومن خارج العينة بدولة الكويت والبالغ عددهم (٣٠)
معلم وذلك يوم ١٠/١/٢٠١٧ م.

جدول (٥)

معامل الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية لمحور الإحترق النفسي

(ن = ٣٠)

نقص الشعور بالإنجاز الشخصي		تبلد المشاعر		الإجهاد الانفعالي	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
*٠,٥٣٠	٤	*٠,٤٠١	٥	*٠,٦٤١	١
*٠,٣١٠	٧	*٠,٦٠٥	١٠	*٠,٥١٠	٢
*٠,٦٥٥	٩	*٠,٥٦٤	١١	*٠,٦٤٠	٣
*٠,٤٦١	١٢	*٠,٤٦٨	١٥	*٠,٥٨٠	٦
*٠,٤٦٨	١٧	*٠,٣٩٢	٢٢	*٠,٧١٢	٨
*٠,٥٣٢	١٨			*٠,٧٧٤	١٣
*٠,٥١٢	١٩			*٠,٣٩١	١٤
*٠,٤١٧	٢١			*٠,٥١٠	١٦
				*٠,٥٦٤	٢٠

* دال عند مستوى (٠,٠٥) قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠,٠٠٥)

يتضح من جدول (٥) وجود ارتباط دال إحصائياً بين درجة كل عبارة ومجموع درجات المحور لكل محور على حده لجميع عبارات المقياس حيث تتراوح معامل الارتباط ما بين (٠,٣٥ - ٠,٧٢) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) مما يشير إلى صدق المقياس قيد البحث.

جدول (٦)

معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمحور

والدرجة الكلية للمقياس

(ن = ٣٠)

م	محاور المقياس	معامل الارتباط
١	الإجهاد الانفعالي	*٠,٧١
٢	تبلد المشاعر	*٠,٦٨
٣	نقص الشعور بالإنجاز الشخصي	*٠,٦٦

* دال عند مستوى (٠,٠٥) قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠,٠٠٥) = ٠,٤٤٤

يتضح من جدول (٦) وجود ارتباط دال إحصائياً بين محاور مقياس الإحترق النفسي والدرجة الكلية للمقياس حيث تراوح معامل الارتباط بين (٠,٦٦ - ٠,٧١) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) مما يشير إلى صدق المقياس.

ثبات المقياس:

للتحقق من ثبات مقياس الإحترق النفسي تم تطبيق المقياس على البيئة الكويتية وإعادة تطبيقه بفارق زمني أسبوعين، وذلك على نفس العينة المستخدمة لإيجاد الصدق خلال الفترة من ١/ ١٥ / ١٠ / ٢٠١٧ م، ثم تم حساب معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني وجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٧)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لمحاور مقياس الإحترق النفسي

(ن = ٣٠)

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		محاور المقياس	م
	ع	م	ع	م		
*٠,٧٥	٤,٢٩	١٦,٩٥	٤,٣٩	١٧,٥٣	الإجهاد الانفعالي	١
*٠,٧١	٤,١٥	٤,٣٥	٣,٠٤	٥,٢٤	تبلد المشاعر	٢
*٠,٧٩	٣,٥٧	٢٠,٧١	٣,١٥	٢٠,٥٧	نقص الشعور بالإنجاز الشخصي	٣
*٠,٧٦	١٩,٨٩	٩٥,٧٥	١٦,٧٨	٩١,١١	المقياس ككل	

* دال عند مستوى (٠,٠٥) قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٤٤٤

يتضح من جدول (٧) وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لمحاور مقياس الإحترق النفسي والمقياس ككل حيث تراوح معامل الارتباط بين (٠,٧١ - ٠,٧٩) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) مما يشير إلى ثبات المقياس.

الخطوات التنفيذية للبحث: (الدراسة الأساسية):

تطبيق الاستبيان:

قام الباحث بتطبيق استبيان الإحترق النفسي على معلمي التربية البدنية بدولة الكويت بشكل جماعي ، وذلك خلال الفترة من ١-١١/١٥ / ٢٠١٧ م.

المعالجات الإحصائية:

أستخدم الباحث النسب المئوية، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، تحليل التباين، أقل فرق معنوي، معامل الارتباط، اختبارات من خلال التحليل الإحصائي SPSS.

عرض ومناقشة النتائج :

أولا عرض النتائج:

جدول (٨)

معامل الارتباط بين نمط الحياة والإحترق النفسي لدي معلمي التربية البدنية بدولة الكويت تبعا لمتغير الجنس

(ن = ١٠٠)

م	الجنس	عدد العينة	نمط الحياة		الأحترق النفسي		قيمة ر	قيمة معامل الارتباط
			ع	م	ع	م		
١	ذكور	٦٠	٦.١٥	٢١٥.٢٥	٣٤.٣٣	٦.٢٥	٠.٣٥	٠.٤٥٦
٢	اناث	٤٠	٤.١٦	٢١٧.١٠	٣٥.٤٥	٥.٤٥	٠.٣٠	

* دال عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من نتائج جدول (٨) وجود فروق غير دالة إحصائية بين الأنث والذكور في العلاقة بين نمط الحياة والإحترق النفسي لدي معلمي التربية البدنية بدولة الكويت.

جدول (٩)

معامل الارتباط بين نمط الحياة والإحترق النفسي لدي معلمي التربية البدنية بدولة الكويت تبعا لمتغير مستوى الخبرة

(ن = ١٠٠)

م	مستوي الخبرة	عدد العينة	نمط الحياة		الأحترق النفسي		قيمة ر	قيمة معامل الارتباط
			ع	م	ع	م		
١	٥-١ سنوات	٤٥	٤.٢٨	٢١٥.١٢	٢١.٠٥	٤.١٠	٠.٣٢	*٢.٢٠
٢	٦-١٠ سنوات	٥٥	٢.٩٢	٢٣١.٢٧	٢١.٧٠	٣.٢٧	٠.٣٣	

* دال عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين نمط الحياة والإحترق النفسي تبعا لمستوي الخبرة لصالح مستوى الخبرة من (٦-١٠ سنوات).

جدول (١٠)

معامل الارتباط بين نمط الحياة والإحترق النفسي لدي معلمي التربية البدنية بدولة الكويت تبعا لمتغير المستوى الإقتصادي

(ن = ١٠٠)

م	المستوي الإقتصادي	عدد العينة	نمط الحياة		الإحترق النفسي		قيمة ر	قيمة معامل الارتباط
			م	ع	م	ع		
١	منخفض	٥٠	١٥٠.٨١	٢.٦٥	٣٠.٥٦	٢.٣٠	٠.٣٩	* ٢.٤٠
٢	مرتفع	٥٠	٢٣٩.٥١	٢.١٤	٣٩.٦٠	٢.٤٩	٠.٤٤	

* دال عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين نمط الحياة والإحترق النفسي تبعا لمستوي الخبرة لصالح المستوى الإقتصادي المرتفع.

ثانيا - مناقشة النتائج:

يتضح من نتائج جدول (٨) وجود فروق غير دالة إحصائية بين الإناث والذكور في العلاقة بين نمط الحياة والإحترق النفسي لدي معلمي التربية البدنية بدولة الكويت. وتوضح هذه النتيجة أن لا يوجد فرق بين الذكور والإناث في الإحساس بنمط الحياة حيث تعبر هذه النتائج عم الرضا لكل من الإناث والذكور في الرضا عن الحياة وجودتها ، وكذلك بالنسبة للإحترق النفسي حيث أن كلا منهم يقع عليه نفس الأعباء الحياتية حيث يتشارك كلا من الذكور والإناث في المشاركة المجتمعية والعمل.

ويشير زغلول والسايح (٢٠٠٢)(٧) الي أن حياة المعلم ونمطها من المتغيرات الهامة المؤثرة في مهنته خاصة وأن نمط الحياة، Life Style " أحد المكونات الأساسية لمؤشرات نمط الحياة والتي يستند إليها في تفسير إدراك الناس لنمط الحياة، ومدى رضاهم عما تحققه الحياة لهم من إشباعات، أو مدى سخطهم عما تسببه لهم من إحباطات. ولقد تغيرت نظرة المجتمعات إلى رسالة المعلم، فتعدد الأدوار التي أضحي يقوم بها في إطار التقدم السريع خاصة في هذا العصر، وقد ترتب على هذا زيادة الاهتمام بتطويره وإعداده في ضوء الطموحات والأهداف التي تنشدها المجتمعات في عصر التقدم العلمي والتقني المتلاحق الذي ينشده إنسان العصر الحديث الذي يفرض على كل المجتمعات - خاصة النامية منها - سرعة الحركة الدائبة في سبيل تحقيق أهداف التنمية الشاملة.

ويعبر نمط الحياة عن حسن صحة الأنسان الجسدية والنفسية ونظافة البيئة المحيطة به ، والرضا عن الخدمات التي تقدم لة مثل التعليم والصحة والاتصالات والعدالة الاجتماعية وشيوع روح المحبة والتفائل بين الأفراد ، فضلا عن ارتفاع الروح المعنوية والانتماء .

ويذكر بنومي وأخرون . **Bonomi et al** (٢٠٠٠)(١٣) أن نمط الحياة تمثل مفهوما واسعا يتأثر بجوانب متداخلة من النواحي الذاتية والموضوعية ، مرتبطة بالحالة الصحية والحالة النفسية للفرد ، ومدى الإستقلال الذي يتمتع به ، والعلاقات الإجتماعية التي يكونها ، فضلا عن علاقته بالبيئة التي يعيش فيها .
وعرف فيلس **Felce** (١٩٩٧)(١٥) أن نمط الحياة ترتبط بالقيم الشخصية للفرد التي يحدد معتقداته حول كل ما يحيط به من متغيرات حياتية وما تواجهه من مشكلات للسعي الي تحقيق الرضا الذاتي.
ويتضح من نتائج جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين نمط الحياة والإحترق النفسي تبعا لمستوي الخبرة لصالح مستوي الخبرة من (٦-١٠ سنوات).

ويرجع الباحث هذه النتائج الي أنة كلما زادت سنوات الخبرة كلما ارتفعت قدرة الفرد في الأستمتاع بنواحي الحياة من خلال التعرف علي أفضل الطرق للحصول علي الخدمات الصحية والأجتماعية من خلال الخبرات السابقة في الحياة بالإضافة الي ارتفاع مستوي الدخل سنويا طبقا للوائح التي يخضع لها المعلم الكويتي، كما أن سنوات الخبرة تتيح للفرد التصدي الي العوامل التي يمكن أن تسبب الأحتراق النفسي ، وكلما ارتفعت درجة نمط الحياة كلما قل الشعور بالأحتراق النفسي.

ويوضح عبد المعطي (٢٠٠٥)(٨) أن نمط الحياة هو التعبير عن الرقي ونزوع الأفراد نحو نمط حياة يتميز بالترف ، ويتحقق ذلك في المجتمعات التي استطاعت حل كافة مشاكلها المعيشية.
ويري عبد الفتاح (٢٠٠٦)(٩) أن نمط الحياة هو الإستمتاع بالظروف المادية ، والإحساس بحسن الحال وإشباع الحاجات والرضا عن الحياة ، وزيادة شعور الفرد بمعني الحياة الي جانب الصحة الجسمية وتوافقه مع المجتمع .

ويتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين نمط الحياة والإحترق النفسي تبعا للمستوي الإقتصادي لصالح المستوي الاقتصادي المرتفع.
ويرجع الباحث هذه النتائج الي أن كلما ارتفع المستوي الاقتصادي كلما استطاع الفرد التمتع بجودة حياة أفضل ، بالإضافة الي

ويري الأشول (٢٠٠٥)(٥) أن نمط الحياة يتمثل في رفع مستوي الخدمات المادية والأجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع لأشباع حاجاتهم المختلفة ، كما يرتبط نمط الحياة بالبيئة المادية والنفسية والأجتماعية التي يعيش فيها الفرد.

ويري العارف (١٩٩٩)(٣) أن نمط الحياة هو البناء الكلي من مجموعة المتغيرات التي تهدف الي إشباع الحاجات الأساسية للفرد .

وتعرف منظمة الصحة العالمية(٢٤) نمط الحياة بأنه ادراك الفرد لوضعة المعيشي في سياق أنظمة الثقافة والقيم في المجتمع الذي يعيش فيه ، وعلاقة هذا الإدراك بأهدافه وتوقعاته ومستوي اهتمامه.

الإستنتاجات والتوصيات:

أولاً- الإستنتاجات:

- ١- وجود فروق غير دالة إحصائية بين الإناث والذكور في العلاقة بين نمط الحياة والإحترق النفسي لدي معلمي التربية البدنية بدولة الكويت.
- ٢- وجود فروق دالة إحصائية بين نمط الحياة والإحترق النفسي تبعا لمستوي الخبرة لصالح مستوي الخبرة من (٦-١٠ سنوات).
- ٣- وجود فروق دالة إحصائية بين نمط الحياة والإحترق النفسي تبعا للمستوي الإقتصادي لصالح المستوي الاقتصادي المرتفع.

ثانياً- التوصيات:

١. التدريب علي استخدام استراتيجيات التصدي لعوامل الأحتراق النفسي لدي معلمي التربية البدنية بدولة الكويت.
٢. نشر الوعي بأهمية نمط الحياة لدي معلمي التربية البدنية بدولة الكويت.
٣. ضرورة تقديم الخدمات الإرشادية لتحسين نمط الحياة لدي معلمي التربية البدنية بدولة الكويت.
٤. ضرورة الاهتمام بمكونات نمط الحياة مما لها اثرا كبيرا علي معلمي التربية البدنية بدولة الكويت.

قائمة المراجع:

المراجع العربية:

- ١- أبحاروني ، إيمان حسن وزغلول، نادية حسن (٢٠٠٩) معايير التطوير المهني وعلاقته بالضغوط والإحترق النفسي لمعلمات التربية الرياضية ، مجلة بحوث التربية الشاملة - مصر ، مج ١ ، ٢ - ٥٠ .
- ٢- أنظفري ، سعيد والقريوتي، إبراهيم (٢٠١٠)، الإحترق النفسي لدى معلمات التلاميذ ذوي صعوبات التعلم في سلطنة عمان، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، ٦(٣)، ص ص ١٧٥
- ٣- العارف بالله ،محمد الغندور(١٩٩٩) : نمط حل المشكلات وعلاقتة بنوعية الحياة، المؤتمر الدولي السادس ،مركز الأرشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، مصر .
- ٤- ألتبيبي، عبيد عبد الله محمد (٢٠١٦) الإحترق النفسي وعلاقته بالتوافق المهني لدى معلمي التربية البدنية في المرحلة المتوسطة بدولة الكويت ، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية بقنا ، جامعة جنوب الوادي
- ٥- الأشول، عادل عز الدين (٢٠٠٥) : نوعية الحياة من المنظور الاجتماعي والنفسي والطبي . وقائع المؤتمر العلمي الثالث ، جامعة الزقازيق، مصر

مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية — ٢٢٧ - — المؤتمر الدولي الثاني — مارس ٢٠١٨ م

٦- ألمجروح، فادية سمعان إبراهيم(٢٠١٥) نمط الحياة لدى الراشدين العاملين في المؤسسات

العامة والخاصة وعلاقته ببعض المتغيرات ، رسالة ماجستير ، جامعة عمان العربية

٧- زغلول ، محمد سعد والسايح ، مصطفى: (٢٠٠٢) تكنولوجيا إعداد معلم التربية الرياضية، مكتبة الإشعاع، المنتزه.

٨- عبد المعطي ، حسن مصطفى (٢٠٠٥): نوعية الحياة من المنظور الاجتماعي والنفسي والطبي . وقائع المؤتمر العلمي الثالث ، جامعة الزقازيق، مصر.

٩- عبد الفتاح ،فوقية أحمد السيد ،محمد حسين سعيد (٢٠٠٦) :العوامل الأسرية والمدرسية والمجتمعية المنبئة بنمط الحياة لدي الأطفال ذوي صعوبات التعلم بمحافظة بني سويف، المؤتمر العلمي الرابع ، كلية التربية ،جامعة بني سويف، مصر.

١٠- فونتانا ، ديفيد ترجمة حمدي الفرماوي ورضا أبو سريع: (١٩٩٤)، الضغوط النفسية تغلب عليها الحياة، مكتبة الانجلو المصرية

١١- مرزوق، هيفاء علي إبراهيم (٢٠١٢) الفروق بين الموهوبات وغير الموهوبات في نمط الحياة لدى طالبات المرحلة الثانوية بمملكة البحرين، رسالة ماجستير، جامعة الخليج العربي.

المراجع الأجنبية:

12-Anomneze, E. A., Ugwu, D. I., Enwereuzor, I. K., & Ugwu, L. I.

(2016). Teachers' Emotional Labour and Burnout: Does Perceived Organizational Support Matter?. Asian Social Science, 12(2), 9.

13-Bonomi, A. E., Patrick, D. L., & Bushnel, D. M. (2000).

Validation of the United States version of the world health organization quality of life (WHOQOL) measurement. Journal of Clinical Epidemiol, 53, 1-12.

14-Brunsting, N. C., Sreckovic, M. A., & Lane, K. L. (2014). Special

education teacher burnout: A synthesis of research from 1979 to 2013. Education and treatment of children, 37(4), 681-711.

15-Felce, D. (1997). Defining and applying the concept of quality of life.

Journal of Intellectual Disability Research, 4 (2), 126-135

16-Li-Dan1a, L. I., Yu, J. I. A. N. G., & Yong-Li1b, L. I. U. (2011).

On Some of the College PE Teachers' Present Sports Lifestyle in Changping District of Beijing. Journal of Heilongjiang Administrative Cadre College of Politics and Law, 4, 046.

- 17-**Mckenna, M. (2001)**. Development of the quality of life scale for the elderly. (Unpublished PhD Dissertation), University of Illinois at Urbana, Champaign.
- 18-**Nwikina, Lekia & Nwanekezi, Anthonia. (2010)**. Management of Job-Related Teacher Burnout in Nigerian Schools. Report and Opinion, 2(8), 36-43
- 19-**Ortner, Tuulia M. (2012)**. Teachers' burnout is related to lowered speed and lowered quality for demanding short-term tasks. Psychological Test and Assessment Modeling, Volume 54, 2012 (1), 20-35
- 20-**Pirzadeh, A., Sharifirad, G., & Kamran, A. (2012)**. Healthy lifestyle in teachers. Journal of education and health promotion, 1. 46
- 21-**Sarıçam, H., & Sakız, H. (2014)**. Burnout and teacher self-efficacy among teachers working in special education institutions in Turkey. Educational Studies, 40(4), 423-437.
- 22-**Sefidi, H. J. G. (2014)**. Effective Factors In Improving Teaching Quality Studied: Thinking And Lifestyle Lesson. Kuwait Chapter of the Arabian Journal of Business and Management Review, 4(1), 203.
- 23-**Taylor, H. R. & Bogdan, R. (1990)**. Quality of life and the individual perspective. In: R. L. Schalock & M. Begab (Eds.), Quality of life perspectives and issues (pp. 27-40). Washington: American Association on Mental Retardation.
- 24-**WHO-QOL Group (1994)**. The Development of World Health Organization Quality of Life Assessment Instrument- The (WHOQOL). In Orley, J. & Kuyken, W. (Eds.).Quality of life assessment international perspectives, (pp.41-57), Berlin: Springer- Verlag