

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة حسيبة بن بو علي الشلف

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية والرياضية



أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه

الشعبة: نشاط بدني رياضي تربوي

التخصص: نشاط بدني رياضي ترويحي

دور الأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) في التخفيف من الاحتراق النفسي المهني لدي
أساتذة التربية البدنية والرياضية في طور الثانوي

دراسة مسحية اجريت علي أساتذة التربية البدنية بولاية تيسمسيلت

من إعداد الطالب:

شتوي نورالدين

المناقشة بتاريخ 2025/07/08 من طرف اللجنة المكونة من:

رئيس	أ. محاضرا	جامعة حسيبة بن بو علي شلف	لمتيوي فاطمة الزهراء ايمان
مشرفا ومقررا	أ. محاضرا	جامعة حسيبة بن بو علي شلف	دردون كنزة
مساعد المشرف	د/	جامعة حسيبة بن بو علي شلف	قندز على
ممتحن	د/	جامعة حسيبة بن بو علي شلف	ادرموشن عبدالعزيز
ممتحن	د/	جامعة تيسمسيلت	نحال حميد
ممتحن	أ. محاضرا	جامعة تيسمسيلت	صديق حمزة

السنة الدراسية: 2025/2024

شكر وعرفان

قبل كل شيء، نشكر الله عزوجل الذي رزقنا من العلم ما لم نكن نعلم، واطمانا من القوة ما نحتاجه للوصول الى هذا المستوى من الفهم، واتمام هذا العمل المتواضع.

كما اتقدم بجزيل الشكر والعرفان الى الدكتورة المشرفة دردون كمنزة، أ. د قندز، أ. د حفصاوي، أ. د دريادي، أ. د لمتيوي، ا. د خزالي، أ. د قندوز، أ. د بن ثمانية علي كل الصح والتوجيه والارشاد الذي حضينا به واشكر اللجنة المناقشة على قراءة هذه المذكرة، كما اتقدم بجزيل الشكر الى كل اساتذة معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة حسيبة بن بوعلي - شلفه - والى من ساهم في اثناء هذا العمل ولو بقليل

الأهـ كـ داء

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اهدي ثمرة جهدي الى من قال فيهما الله عزوجل (ولا
تقل لهما اهل ولا تنهرهما، وقل لهما قولا كريما)
الى رمز الوفاء والعطاء ونبع العنان والدتي الغالية
والى سهر على تربية وتعليمي ولم يبخل عليا بشيء
والدي العزيز، والى اعز الناس على قلبي افراد
عائتي نادية، زعيمة، سعاد، خالم، العربي، هواربي،
الامين، وليد.... والى ابني الغالي محمد نسيم
والى جميع الاصدقاء... دربال، بوعلام، مهني، كادي،
شعشوع، بن تمرة.

- الملخص:

هدفت الدراسة الكمية الحالية لمعرفة دور الأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) في التخفيف من الاحتراق النفسي المهني لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في طور الثانوي في ولاية تيسمسيلت، حيث اعتمدنا على المنهج الوصفي، صمم وكيف مقياس الاحتراق النفسي المهني لدكتور فرج عبد القادر طه والدكتور السيد مصطفى راغب ووزع على عينة عشوائية بلغ عددها 50 من أساتذة التربية البدنية والرياضية في طور الثانوي في ولاية تيسمسيلت الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم)، ولتحقيق اهداف الدراسة استخدم الباحث المقياس الخاص بالاحتراق النفسي المهني من اعداد الدكتور فرج عبد القادر طه والدكتور السيد مصطفى راغب سنة 2010 المكيف حسب بيئة أساتذة التربية البدنية والرياضية في طور الثانوي، حلت البيانات باستخدام (برنامج SPSS النسخة 26)، وأسفرت النتائج على ان ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) لها دور كبير في التخفيف من الاحتراق النفسي المهني وكذلك تحافظ على الصحة والصحة النفسية لأساتذة التربية البدنية والرياضية في طور الثانوي، ويوصي الباحث على ضرورة اهتمام الدولة بقطاع التربية من عمال وأساتذة وتحفيزهم وتمكينهم من حقهم في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية، واهتمام الاساتذة بممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية وذلك من اجل التقليل من الاحتراق النفسي المهني الذي يصيب العمال بشكل كبير، وإنعاش الرياضة من خلال المنافسات والدورات الرياضية التي تسهم في تحقيق الصحة النفسية والعلاقات الاجتماعية.

- Summary:

The current quantitative study aimed to determine the role of recreational sports activities (football) in alleviating professional psychological burnout among secondary school physical education and sports teachers in the state of Tissemsilt. We relied on the descriptive approach. The professional psychological burnout scale was designed and developed by Dr. Faraj Abdel Qader Taha and Dr. El Sayed. Mustafa Ragheb, and it was distributed to a random sample of 50 secondary school physical education and sports teachers in the state of Tissemsilt who practice recreational sports activities (football). To achieve the objectives of the study, the researcher used the scale for professional psychological burnout prepared by Dr. Faraj Abdelkader Taha and Dr. Syyed Mustafa Ragheb. In the year 2010, adapted to the environment of secondary school physical education and sports teachers, I analyzed the data using (SPSS version 26), and the results showed that practicing recreational sports activities (football) has a major role in reducing professional psychological burnout as well as

preserving the health and mental health of education teachers. Physical and sports activities at the secondary stage. The researcher recommends the need for the state to pay attention to the education sector, including workers and teachers, and motivate and empower them with their right to practice recreational sports activities, and for teachers to pay attention to practicing recreational sports activities in order to reduce the professional psychological burnout that greatly affects workers, and to revive sports from During competitions and sports tournaments that contribute to achieving mental health and social relationships.

- Résumé :

La présente étude quantitative visait à déterminer le rôle des activités sportives récréatives (football) dans la réduction de l'épuisement psychologique professionnel chez les professeurs d'éducation physique et sportive du secondaire de l'État de Tissemsilt. Nous nous sommes appuyés sur l'approche descriptive. L'échelle d'épuisement psychologique professionnel a été conçue et développé par le Dr Faraj Abdel Qader Taha et le Dr El Sayed Mustafa Ragheb, et il a été distribué à un échantillon aléatoire de 50 professeurs d'éducation physique et sportive du secondaire de l'État de Tissemsilt qui pratiquent des activités sportives récréatives (football). Pour atteindre les objectifs de l'étude, le chercheur a utilisé l'échelle d'épuisement psychologique professionnel préparée par le Dr Faraj Abdelkader Taha et le Dr Sayyed Mustafa Ragheb. En 2010, adaptée à l'environnement des professeurs d'éducation physique et sportive du secondaire, j'ai analysé les (SPSS version 26), et les résultats ont montré que la pratique d'activités sportives récréatives (football) joue un rôle majeur dans la réduction de l'épuisement psychologique professionnel ainsi que dans la préservation de la santé et de la santé mentale des enseignants de l'éducation. Le chercheur recommande que l'État prête attention au secteur éducatif, y compris les travailleurs et les enseignants, et qu'il les motive et les responsabilise avec leur droit à pratiquer des activités sportives récréatives, et que les enseignants prêtent attention à la pratique d'activités sportives récréatives afin de réduire l'épuisement psychologique professionnel qui affecte grandement les travailleurs, et relancer le sport lors de compétitions et de tournois sportifs qui contribuent à l'atteinte de la santé mentale et des relations sociales.

فهرس المحتويات

- بسملة	
- الشكر و العرفان	
- الإهداء	
- فهرس المحتويات	
- قائمة الجداول	
- قائمة الأشكال	
- مقدمة.....	أ.ب.

التعريف بالبحث

1- إشكالية البحث.....	الصفحة 04.
2- الفرضية العامة.....	الصفحة 05.
3- اهداف البحث.....	الصفحة 06.
4- أهمية البحث.....	الصفحة 06.
5- مصطلحات البحث.....	الصفحة 07.

الباب الأول: الجانب النظري

الفصل الأول: الترويح الرياضي

- تمهيد.....	الصفحة 12.
1- الترويح.....	الصفحة 13.
1-1- مفهوم الترويح.....	الصفحة 13.
1-1-1- الترويح لغة.....	الصفحة 13.
1-1-2- الترويح اصطلاحا.....	الصفحة 14.
2- نظريات الترويح :.....	الصفحة 15.
2-1- نظرية الطاقة الفائضة(الزائدة).....	الصفحة 16.
2-2- نظرية الاعداد للحياة.....	الصفحة 17.
3-2- نظرية الترويح.....	الصفحة 18.
4-2- نظرية الإعادة والتخليص.....	الصفحة 18.
5-2- النظرية المادية للعب والترويح.....	الصفحة 19.

فهرس المحتويات

- 6-2 نظرية جان بياجيه في اللعب والترويح الصفحة 20.
- 7-2 النظرية التنفسية في الترويح: (التحليل النفسي) الصفحة 20.
- 8-2 نظرية الاستجمام الصفحة 21.
- 9-2 نظرة الترويح في الإسلام الصفحة 22.
- 10-2 التعليق ومناقشة النظريات الصفحة 22.
- 3- خصائص الترويح الصفحة 23.
- 1-3 الترويح نشاط هادف الصفحة 23.
- 2-3 الترويح نشاط اختياري الصفحة 23.
- 3-3 الترويح يحدث في وقت الفراغ الصفحة 24.
- 4-3 الترويح حالة سارة وممتعة الصفحة 24.
- 5-3 الترويح حالة من التوازن النفسي الصفحة 24.
- 4- أغراض الترويح الصفحة 25.
- 1-4 غرض حركي الصفحة 25.
- 2-4 غرض الاتصال بالآخرين الصفحة 25.
- 3-4 غرض تعليمي الصفحة 25.
- 4-4 غرض اجتماعي الصفحة 25.
- 5-4 غرض ابتكاري فني الصفحة 26.
- 5- مستويات المشاركة في مناشط الترويح الصفحة 26.
- 1-1-5 المستوى الاول الصفحة 26.
- 2-1-5 المستوى الثاني الصفحة 26.
- 3-1-5 المستوى الثالث الصفحة 26.
- 4-1-5 المستوى الرابع الصفحة 26.
- 5-1-5 المستوى الخامس الصفحة 27.
- 6-1-5 المستوى السادس الصفحة 27.
- 6- أنواع الترويح الصفحة 28.
- 1-6 الترويح الثقافي الصفحة 28.
- 2-6 الترويح الفني الصفحة 29.

فهرس المحتويات

3-6- الترويح الاجتماعي.....	الصفحة 29.
4-6- الترويح الخلوي.....	الصفحة 30.
5-6- الترويح التجاري.....	الصفحة 30.
6-6- الترويح الرياضي.....	الصفحة 30.
7- الترويح الرياضي.....	الصفحة 31.
1-7- مفهوم الترويح الرياضي.....	الصفحة 31.
2-7- أنواع النشاط الترويحي الرياضي.....	الصفحة 31.
1-2-7- الألعاب والمسابقات ذات التنظيم البسيط.....	الصفحة 32.
2-2-7- ألعاب الفرق (الرياضات الجماعية).....	الصفحة 32.
3-2-7- الألعاب او الرياضات الفردية.....	الصفحة 32.
4-2-7- الألعاب الزوجية.....	الصفحة 32.
3-7- أهمية الترويح الرياضي.....	الصفحة 33.
1-3-7- الأهمية البيولوجية.....	الصفحة 34.
2-3-7- الأهمية الاجتماعية.....	الصفحة 34.
3-3-7- الأهمية النفسية.....	الصفحة 34.
4-3-7- الأهمية الاقتصادية.....	الصفحة 34.
5-3-7- الأهمية التربوية.....	الصفحة 34.
6-3-7- الأهمية العلاجية.....	الصفحة 34.
4-7- اهداف النشاط الرياضي الترويحي.....	الصفحة 35.
1-4-7- أهداف صحية.....	الصفحة 35.
2-4-7- أهداف بدنية.....	الصفحة 35.
3-4-7- الأهداف المهارية.....	الصفحة 35.
4-4-7- أهداف تربوية.....	الصفحة 36.
5-4-7- الأهداف النفسية.....	الصفحة 36.
6-4-7- الأهداف الاجتماعية.....	الصفحة 36.
5-7- العوامل المؤثرة في الترويح.....	الصفحة 37.
1-5-7- الوسط الاجتماعي.....	الصفحة 37.

2-5-7- المستوى الاقتصادي.....	الصفحة 37
3-5-7- السن.....	الصفحة 37
4-5-7- الجنس.....	الصفحة 37
5-5-7- درجة التعلم.....	الصفحة 38
- الخلاصة.....	الصفحة 39

الفصل الثاني

- تمهيد.....	الصفحة 41
1- تعريف الاحتراق النفسي المهني.....	الصفحة 42
2- علاقة الاحتراق النفسي المهني ببعض المصطلحات المتداخلة معه.....	الصفحة 46
1-2- القلق.....	الصفحة 46
2-2- التعب والاعياء المهني.....	الصفحة 47
3-2- الإحباط المهني.....	الصفحة 47
4-2- الاجهاد المهني.....	الصفحة 47
5-2- الضغط النفسي والمهني.....	الصفحة 48
6-2- التهرب النفسي.....	الصفحة 48
7-2- تغيير الوظيفة.....	الصفحة 49
8-2- التطبيع الاجتماعي.....	الصفحة 49
3- ابعاد الاحتراق النفسي المهني.....	الصفحة 50
1-3- الانهاك النفسي والبدني.....	الصفحة 50
2-3- اللامبالاة واضطراب العلاقات في العمل.....	الصفحة 50
3-3- الشعور بانخفاض الكفاءة وضعف الإنجاز.....	الصفحة 50
4-3- عدم التوافق المهني وانخفاض قيمة العمل.....	الصفحة 51
5-3- المصاحبات الاجتماعية والاسرية.....	الصفحة 51
4- العوامل المؤدية للاحتراق النفسي المهني.....	الصفحة 51
1-1-4- العمل الزائد (الزيادة في العمل بشكل كبير).....	الصفحة 51
2-1-4- التأخير في دفع المستحقات وقلة المكافأة.....	الصفحة 52
3-1-4- غياب الشعور الجماعي.....	الصفحة 52

فهرس المحتويات

- 4-1-4- صراع القيم.....الصفحة 52.
- 4-2-4-1- صراع وتعارض الأدوار.....الصفحة 52.
- 4-2-4-2- غموض الدور.....الصفحة 53.
- 4-2-4-3- طبيعة العمل.....الصفحة 53.
- 4-2-4-4- زيادة حمل العبء الوظيفي.....الصفحة 53.
- 4-2-4-5- عدد ساعات العمل او المناوبة.....الصفحة 53.
- 5- مستويات الاحتراق النفسي المهني.....الصفحة 53.
- 5-1- مستوى الاحتراق النفسي المتعادل.....الصفحة 54.
- 5-2- مستوى الاحتراق النفسي المتوسط.....الصفحة 54.
- 5-3- مستوى الاحتراق النفسي الشديد.....الصفحة 54.
- 6- مراحل الاحتراق النفسي المهني.....الصفحة 54.
- 6-1-1- المرحلة الأولى.....الصفحة 54.
- 6-1-2- المرحلة الثانية.....الصفحة 54.
- 6-1-3- المرحلة الثالثة.....الصفحة 55.
- 7- مظاهر وأعراض الاحتراق النفسي المهني.....الصفحة 56.
- 7-1- الاعراض الانفعالية.....الصفحة 56.
- 7-2- الاعراض الخاصة بالعلاقات الشخصية.....الصفحة 56.
- 7-3- الاعراض العقلية.....الصفحة 56.
- 7-4- الاعراض الجسدية.....الصفحة 56.
- 7-5- الاعراض السلوكية.....الصفحة 56.
- 8- بعض النظريات المفسرة للاحتراق النفسي المهني.....الصفحة 57.
- 8-1- النظرية السلوكية.....الصفحة 57.
- 8-2- النظرية سبيلرجر.....الصفحة 57.
- 8-3- النظرية الوجودية.....الصفحة 58.
- 8-4- النظرية المعرفية.....الصفحة 58.
- 8-5- النظرية الإنسانية.....الصفحة 59.
- 8-6- نظرية التحليل النفسي المهني.....الصفحة 59.

فهرس المحتويات

- 7-8- مناقشة عامة حول النظريات والتعليق على الأفكار..... الصفحة 60.
- 9- الاثار الناجمة عن الاحتراق النفسي المهني..... الصفحة 60.
- 9-1- على مستوى الفرد..... الصفحة 60.
- 9-2- على المستوى التنظيمي..... الصفحة 61.
- 10- الوقاية من الاحتراق النفسي..... الصفحة 61.
- 10-1- على مستوى الفرد..... الصفحة 62.
- 10-2- على المستوى التنظيمي..... الصفحة 62.
- الخلاصة..... الصفحة 63.

الفصل الثالث

- تمهيد..... الصفحة 65.
- 1- شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية..... الصفحة 66.
- 1-1- الشخصية..... الصفحة 66.
- 1-1-1- التعريف اللغوي..... الصفحة 66.
- 1-1-2- التعريف الاصطلاحي..... الصفحة 66.
- 2-1- النظرية المفسرة للشخصية..... الصفحة 66.
- 3-1- الشخصية السوية والشخصية الغير سوية..... الصفحة 67.
- 1-3-1- الشخصية السوية..... الصفحة 67.
- 2-3-1- الشخصية الغير سوية..... الصفحة 68.
- 2- تعريف أستاذ التربية البدنية والرياضية..... الصفحة 69.
- 3- صفات أستاذ التربية البدنية والرياضية..... الصفحة 70.
- 1-3- الصفات الشخصية..... الصفحة 70.
- 2-3- الصفات المعرفية..... الصفحة 70.
- 3-3- الصفات الخلقية والسلوكية..... الصفحة 70.
- 4- دور أستاذ التربية البدنية والرياضية..... الصفحة 71.
- 1-4- الدور التعليمي..... الصفحة 71.
- 2-4- الدور التوجيهي..... الصفحة 71.
- 3-4- الدور النفسي..... الصفحة 72.

فهرس المحتويات

- 4-4- الدور التربوي الصفحة 72.
- 5- الاعداد المهني لأستاذ التربية البدنية والرياضية الصفحة 73.
- 1-5- الاعداد التربوي العام الصفحة 73.
- 2-5- الاعداد المهني العام الصفحة 73.
- 3-5- الاعداد المهني التخصصي الصفحة 73.
- 6- كفاءات أستاذ التربية البدنية والرياضية الصفحة 74.
- 1-6- الكفاءات المهنية الصفحة 74.
- 2-6- الكفاءات التدريسية الصفحة 74.
- 3-6- الكفاءات العلمية الصفحة 74.
- 4-6- الكفاءات الشخصية الصفحة 74.
- 5-6- الكفاءات الأخلاقية الصفحة 74.
- 6-6- الكفاءة التدريبية التدريسية لمدرسة التربية البدنية والرياضية الصفحة 75.
- 1-6-6- الكفاءة الاكاديمية والنمو المهني الصفحة 75.
- 2-6-6- كفاءات تخطيط الدروس الصفحة 75.
- 3-6-6- كفاءات تنفيذ الدرس الصفحة 75.
- 4-6-6- كفاءات ضبط الدرس الصفحة 76.
- 5-6-6- كفاءات التقويم الصفحة 76.
- 6-6-6- الكفاءات الإدارية الصفحة 76.
- 7-6-6- كفاءات التواصل الإنساني الصفحة 76.
- 7- التربية البدنية والرياضية الصفحة 77.
- 1-7- الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية الصفحة 77.
- 1-1-7- اهداف المجال الحسي الحركي الصفحة 77.
- 2-1-7- اهداف المجال المعرفي الصفحة 78.
- 3-1-7- اهداف المجال العاطفي الصفحة 78.
- 7-2- مهام التربية البدنية والرياضية في الجمهورية الجزائرية الصفحة 78.
- 1-2-7- من الناحية البدنية الصفحة 78.
- 2-2-7- من الناحية الاقتصادية الصفحة 79.

7-2-3- من الناحية الاجتماعية والثقافية..... الصفحة 79.

- الخلاصة..... الصفحة 80.

الفصل الرابع: الدراسات السابقة والمشابهة

- تمهيد..... الصفحة 82.

- الدراسة 01: دراسة (بوعزيز محمد، 2017)..... الصفحة 83.

- الدراسة 02: دراسة (سي العربي شارف، 2016)..... الصفحة 83.

- الدراسة 03: دراسة (احمد عبدالفتاح محمدالصباح، 2014)..... الصفحة 83.

- الدراسة 04: دراسة (عمارنة سمير، 2009)..... الصفحة 84.

- الدراسة 05: دراسة (بوسكرة احمد، 2009)..... الصفحة 84.

- الدراسة 06: دراسة (رحلي مراد، 2009)..... الصفحة 84.

- الدراسة 07: دراسة (بشير حسام، 2006)..... الصفحة 85.

- الدراسة 08: دراسة (بوزايدى منير، 2006)..... الصفحة 85.

- الدراسة 09: دراسة (عمارنة نورالدين، 2004)..... الصفحة 85.

- الدراسة 10: دراسة (بوسيف اسماعيل، 2017)..... الصفحة 86.

- الدراسة 11: دراسة (تلاني نبيلة، 2016)..... الصفحة 86.

- الدراسة 12: دراسة (خلاصي مراد، 2014)..... الصفحة 86.

- الدراسة 13: دراسة (طايبى نعيمة، 2013)..... الصفحة 87.

- الدراسة 14: دراسة (رمي طشطوش واخرون، 2013)..... الصفحة 87.

- الدراسة 15: دراسة (شريط محمد الحسن المأمون، 2012)..... الصفحة 88.

- التعليق على الدراسات..... الصفحة 88.

- التعليق من ناحية المنهج..... الصفحة 88.

- التعليق من ناحية العينة..... الصفحة 89.

- التعليق من ناحية الأدوات المستعملة في البحث..... الصفحة 90.

- التعليق من ناحية المعالجة الإحصائية..... الصفحة 90.

- التعليق والنقد من ناحية النتائج المتحصل عليها..... الصفحة 91.

- الخاتمة..... الصفحة 92.

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الأول: منهجية البحث واجراءاته الميدانية

- تمهيد..... الصفحة 95.
- 1-2- منهج البحث..... الصفحة 96.
- 2-2- مجتمع وعينة البحث..... الصفحة 96.
- 3- مجالات البحث..... الصفحة 97.
- 1-3-2- المجال البشري..... الصفحة 97.
- 2-3-2- المجال الزمني..... الصفحة 97.
- 3-3-2- المجال المكاني..... الصفحة 97.
- 2-2-3-2- الدراسة الاستطلاعية..... الصفحة 98.
- 1-4-2- مقياس الاحتراق النفسي المهني..... الصفحة 99.
- 2-1-4-2- المعاملات العلمية لمقياس الدراسة..... الصفحة 99.
- 1-2-1-4-2- الصدق..... الصفحة 99.
- 1-1-2-1-4-2- صدق المحتوى بالنسبة لمقياس الاحتراق النفسي المهني..... الصفحة 99.
- المحور الاول: الانهك النفسي والبدني يتكون من 21 عبارة..... الصفحة 101.
- حساب الثبات بطريقتين للمحور الاول..... الصفحة 101.
- الطريقة الثانية التجزئة النصفية..... الصفحة 101.
- المحور الثاني: اللامبالاة واضطراب العلاقات في العمل يتكون من 10 عبارة..... الصفحة 102.
- حساب الثبات بطريقتين للمحور الثاني..... الصفحة 102.
- الطريقة الثانية التجزئة النصفية..... الصفحة 103.
- المحور الثالث: الشعور بانخفاض الكفاءة وضعف الانجاز يتكون من 10 عبارة..... الصفحة 103.
- حساب الثبات بطريقتين للمحور الثالث..... الصفحة 103.
- الطريقة الثانية التجزئة النصفية..... الصفحة 104.
- المحور الرابع: عدم التوافق المهني وانخفاض قيمة العمل يتكون من 15 عبارة..... الصفحة 104.
- حساب الثبات بطريقتين للمحور الرابع..... الصفحة 104.
- الطريقة الثانية التجزئة النصفية..... الصفحة 105.
- المحور الخامس: المصاحبات الاجتماعية والاسرية يتكون من 06 عبارة..... الصفحة 105.

- حساب الثبات بطريقتين للمحور الخامس.....الصفحة 105.
- الطريقة الثانية التجزئة النصفية.....الصفحة 106.
- الوسائل الإحصائية.....الصفحة 110.
- خلاصة.....الصفحة 111.

الفصل الثاني: عرض تحليل ومناقشة النتائج

- عرض وتحليل ومناقشة النتائج.....الصفحة 113.
- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى.....الصفحة 113.
- البعد الأول: الانهك النفسي والبدني.....الصفحة 113.
- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية.....الصفحة 142.
- البعد الثاني: اللامبالاة واضطراب العلاقات في العمل.....الصفحة 142.
- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثالثة.....الصفحة 157.
- البعد الثالث: الشعور بانخفاض الكفاءة وضعف الانجاز.....الصفحة 157.
- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الرابعة.....الصفحة 171.
- البعد الرابع: عدم التوافق المهني وانخفاض قيمة العمل.....الصفحة 171.
- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الخامسة.....الصفحة 193.
- البعد الخامس: المصاحبات الاجتماعية والاسرية.....الصفحة 193.
- مناقشة وتفسير نتائج الدراسة النهائية.....الصفحة 202.
- تفسير ومناقشة النتائج:.....الصفحة 204.
- تفسير ومناقشة الفرضية الأولى.....الصفحة 204.
- تفسير ومناقشة الفرضية الثانية.....الصفحة 204.
- تفسير ومناقشة الفرضية الثالثة.....الصفحة 205.
- تفسير ومناقشة الفرضية الرابعة.....الصفحة 206.
- تفسير ومناقشة الفرضية الخامسة.....الصفحة 206.
- تفسير ومناقشة الفرضية العامة.....الصفحة 207.
- الاستنتاج العام.....الصفحة 209.
- الاقتراحات والتوصيات.....الصفحة 211.
- الخاتمة.....الصفحة 213.

فهرس المحتويات

- قائمة المصادر والمراجع.....الصفحة 215.
- الملحق.....الصفحة 225.

قائمة الجداول

الجدول

- الجدول رقم 01 يوضح حجم عينة البحث..... الصفحة 96.
- الجدول رقم 02: يوضح ابعاد مقياس الاحتراق النفسي المهني..... الصفحة 98.
- الجدول رقم 03: يوضح النسب المئوية لآراء الخبراء حول ابعاد مقياس الاحتراق النفسي المهني..... الصفحة 99.
- الجدول رقم 04: يوضح الحالات الخاضعة للتحليل..... الصفحة 100.
- الجدول رقم 05: يوضح الطريقة الأولى الفا كرومباخ..... الصفحة 100.
- الجدول رقم 06: يوضح الطريقة الثانية التجزئة النصفية..... الصفحة 100.
- الجدول رقم 07: يوضح التجزئية النصفية..... الصفحة 100.
- الجدول رقم 08: يوضح الحالات الخاضعة للتحلي..... الصفحة 101.
- الجدول رقم 09: يوضح الطريقة الأولى الفا كرومباخ..... الصفحة 101.
- الجدول رقم 10: يوضح الحالات الخاضعة للتحليل..... الصفحة 101.
- الجدول رقم 11: يوضح التجزئية النصفية..... الصفحة 102.
- الجدول رقم 12: يوضح الحالات الخاضعة للتحليل..... الصفحة 102.
- الجدول رقم 13: يوضح الطريقة الأولى الفا كرومباخ..... الصفحة 102.
- الجدول رقم 14: يوضح الحالات الخاضعة للتحليل..... الصفحة 103.
- الجدول رقم 15: يوضح التجزئية النصفية..... الصفحة 103.
- الجدول رقم 16: يوضح الحالات الخاضعة للتحليل..... الصفحة 103.
- الجدول رقم 17: يوضح الطريقة الأولى الفا كرومباخ..... الصفحة 103.
- الجدول رقم 18: يوضح الحالات الخاضعة للتحليل..... الصفحة 104.
- الجدول رقم 19: يوضح التجزئية النصفية..... الصفحة 104.
- الجدول رقم 20: يوضح الحالات الخاضعة للتحليل..... الصفحة 104.
- الجدول رقم 21: يوضح الطريقة الأولى الفا كرومباخ..... الصفحة 105.
- الجدول رقم 22: يوضح الحالات الخاضعة للتحليل..... الصفحة 105.
- الجدول رقم 23: يوضح التجزئية النصفية..... الصفحة 105.
- الجدول رقم 24: يوضح الحالات الخاضعة للتحليل..... الصفحة 106.
- الجدول رقم 25 : يوضح الطريقة الأولى الفا كرومباخ..... الصفحة 106.
- الجدول رقم 26: يوضح الحالات الخاضعة للتحليل..... الصفحة 106.

قائمة الجداول

- الجدول رقم 27: يوضح التجزيئية النصفية..... الصفحة 106.
- الجدول رقم 28: جدول عام يوضح حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري..... الصفحة 107.
- الجدول 29: يمثل الإجابة عن السؤال أصبحت سريع الغضب من مشكلات العمل التي تقابلني..... الصفحة 113.
- الجدول 30: يمثل الإجابة عن السؤال انا غير راضي عن حياتي..... الصفحة 114.
- الجدول 31: يمثل الإجابة عن السؤال كثير من مشاكلي النفسية سببها عملي الحالي..... الصفحة 115.
- الجدول 32: يمثل الإجابة عن السؤال أعاني من الارق..... الصفحة 117.
- الجدول 33: يمثل الإجابة عن السؤال أشعر باليأس من نوعية عملي..... الصفحة 118.
- الجدول 34: يمثل الإجابة عن السؤال معظم افكاري عن عملي الحالي سلبية..... الصفحة 119.
- الجدول 35: يمثل الإجابة عن السؤال يضايقني ان عملي ثقيل علي من الناحية النفسية..... الصفحة 121.
- الجدول 36: يمثل الإجابة عن السؤال أصبحت أكثر كآبة وحرنا منذ تسلمت عملي الحالي..... الصفحة 122.
- الجدول 37: يمثل الإجابة عن السؤال أصبحت انا متضايق من عملي..... الصفحة 124.
- الجدول 38: يمثل الإجابة عن السؤال اشعر بضيق في يوم العمل الأول من كل أسبوع..... الصفحة 125.
- الجدول 39: يمثل الإجابة عن السؤال اشعر كأنني قد افنيت كل صحتي في العمل دون فائدة..... الصفحة 126.
- الجدول 40: يمثل الإجابة عن السؤال أصبحت أكثر توترا بسبب عملي..... الصفحة 128.
- الجدول 41: يمثل الإجابة عن السؤال اشعر بأنني أكره عملي..... الصفحة 129.
- الجدول 42: يمثل الإجابة عن السؤال قلت قدرتي على تحمل النكت التي تقال علي..... الصفحة 130.
- الجدول 43: يمثل الإجابة عن السؤال أجد نفسي متضايقا من عملي..... الصفحة 132.
- الجدول 44: يمثل الإجابة عن السؤال اشعر بالملل بسرعة اثناء العمل..... الصفحة 133.
- الجدول 45: يمثل الإجابة عن السؤال اعاني بصورة متزايدة من اضطرابات وامراض بدنية..... الصفحة 135.
- الجدول 46: يمثل الإجابة عن السؤال اشعر بالتعب عند قيامي من النوم وشعوري بمواجهة يوم اخر من العمل..... الصفحة 136.
- الجدول 47: يمثل الإجابة عن السؤال يجعلني عملي هذا أخشى الإصابة بأمراض مزمنة او خطيرة..... الصفحة 138.
- الجدول 48: يمثل الإجابة عن السؤال أعاني أحيانا من كثرة النوم..... الصفحة 139.
- الجدول 49: يمثل الإجابة عن السؤال أشعر بالتعب بسرعة من العمل..... الصفحة 141.
- الجدول 50: يمثل الإجابة عن السؤال أصبحت سهلا الاستثارة والغضب من زملائي بالعمل..... الصفحة 142.
- الجدول 51: يمثل الإجابة عن السؤال من أعمل معهم لا يقدرن انتاجي ومجهودي في العمل..... الصفحة 144.
- الجدول 52: يمثل الإجابة عن السؤال أقابل كثيرا من مشكلات العمل بالسخرية والتهمك..... الصفحة 145.

قائمة الجداول

- الجدول 53: يمثل الإجابة عن السؤال أتعامل بشك وريبة مع الفراد في عملي..... الصفحة 147.
- الجدول 54: يمثل الإجابة عن السؤال ادخل في صراعات كثيرة في عملي..... الصفحة 148.
- الجدول 55: يمثل الإجابة عن السؤال يتعبني التعامل مع الناس..... الصفحة 150.
- الجدول 56: يمثل الإجابة عن السؤال من أعمل معهم لا يتعاملون بصورة لائقة مع بعضهم البعض..... الصفحة 151.
- الجدول 57: يمثل الإجابة عن السؤال فقدت قدرتي على مساعدة الاخرين وحل مشاكلهم..... الصفحة 152.
- الجدول 58: يمثل الإجابة عن السؤال أرى ان زملائي في العمل لا يقدروني..... الصفحة 154.
- الجدول 59: يمثل الإجابة عن السؤال أرى ان رؤسائي في العمل لا يقدروني..... الصفحة 155.
- الجدول 60: يمثل الإجابة عن السؤال أرى انني لم انجز شيئا ذا قيمة في عملي الحالي..... الصفحة 157.
- الجدول 61: يمثل الإجابة عن السؤال أرى انني مخيب لأمال كثير ممن حولي..... الصفحة 159.
- الجدول 62: يمثل الإجابة عن السؤال مستوى أداي في العمل غير مرض بالنسبة لي..... الصفحة 160.
- الجدول 63: يمثل الإجابة عن السؤال اعمل كثيرا لكن ما انجزه قليل..... الصفحة 161.
- الجدول 64: يمثل الإجابة عن السؤال انا بطيء في انجاز العمل..... الصفحة 163.
- الجدول 65: يمثل الإجابة عن السؤال اشعر انني فقدت ثقتي في كفاءتي المهنية..... الصفحة 164.
- الجدول 66: يمثل الإجابة عن السؤال لا تلوح في الأفق أي فرصة للترقية في عملي الحالي..... الصفحة 166.
- الجدول 67: يمثل الإجابة عن السؤال اشعر أنني قد اخترت مهنة غير مناسبة لي..... الصفحة 167.
- الجدول 68: يمثل الإجابة عن السؤال كثيرا ما أنسى التعليمات الخاصة بعملي..... الصفحة 168.
- الجدول 69: يمثل الإجابة عن السؤال اعتقد انني أصبحت اقل مهارة في عملي..... الصفحة 170.
- الجدول 70: يمثل الإجابة عن السؤال عادة ما اهدد بترك عملي..... الصفحة 172.
- الجدول 71: يمثل الإجابة عن السؤال أرى ان ما احصل عليه من عملي قليل..... الصفحة 173.
- الجدول 72: يمثل الإجابة عن السؤال أحب الحصول على إجازات طويلة من عملي..... الصفحة 174.
- الجدول 73: يمثل الإجابة عن السؤال أكثر من النظر في الساعة متعجلا نهاية يوم العمل..... الصفحة 176.
- الجدول 74: يمثل الإجابة عن السؤال أرى ان السياسات والقرارات الإدارية تقلل من قدرتي على أداء عملي بصورة حسنة..... الصفحة 177.
- الجدول 75: يمثل الإجابة عن السؤال أشعر ان عملي ليس له قيمة..... الصفحة 179.
- الجدول 76: يمثل الإجابة عن السؤال أشعر ان عملي الحالي لا يمنحني ما اطمح اليه..... الصفحة 180.
- الجدول 77: يمثل الإجابة عن السؤال أحدث نفسي كثيرا بترك عملي الحال..... الصفحة 182.

قائمة الجداول

- الجدول 78: يمثل الإجابة عن السؤال أشكو كثيرا من عملي الحالي..... الصفحة 183.
- الجدول 79: يمثل الإجابة عن السؤال أشعر بأنني في المؤسسة الخطأ أو الوظيفة الخطأ..... الصفحة 184.
- الجدول 80: يمثل الإجابة عن السؤال يبدو عملي تافها..... الصفحة 186.
- الجدول 81: يمثل الإجابة عن السؤال ضعف مستوى ادائي لكثرة ضغوط العمل..... الصفحة 187.
- الجدول 82: يمثل الإجابة عن السؤال ارغب في تغيير عمل..... الصفحة 189.
- الجدول 83: يمثل الإجابة عن السؤال ضغوط إدارة العمل شديدة لكي انجز العمل بنجاح..... الصفحة 190.
- الجدول 84: يمثل الإجابة عن السؤال لا اعتقد انني سأستمر في عملي هذا لفترة طويلة..... الصفحة 192.
- الجدول 85: يمثل الإجابة عن السؤال تؤثر حياتي المهنية تأثيرا سيئا على بقية جوانب حياتي
الأخر..... الصفحة 194.
- الجدول 86: يمثل الإجابة عن السؤال ضعفت رغبتني في المباشرة الجنسية منذ اشتغلت في عملي
هذا..... الصفحة 195.
- الجدول 87: يمثل الإجابة عن السؤال أصبحت أرى افراد عائلتي واصدقائي المقربين اقل مما اعتدت عليه
..... الصفحة 197.
- الجدول 88: يمثل الإجابة عن السؤال اسرتني غير راضية عن عملي الحالي..... الصفحة 198.
- الجدول 89: يمثل الإجابة عن السؤال بسبب انشغالي في العمل لا أجد الوقت للقيام بكثير بأموري
الخاصة..... الصفحة 199.
- الجدول 90: يمثل الإجابة عن السؤال تؤثر مشاعري عن العمل على حياتي الخاصة..... الصفحة 201.

قائمة الأشكال

قائمة الأشكال

الشكل

- الشكل 01: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال أصبحت سريع الغضب من مشكلات العمل التي تقابلني.....الصفحة 114.
- الشكل 02: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال انا غير راضي عن حياتي.....الصفحة 155.
- الشكل 03: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال كثير من مشاكلي النفسية سببها عملي الحالي.....الصفحة 116.
- الشكل 04: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال أعاني من الارق.....الصفحة 118.
- الشكل 05: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال أشعر باليأس من نوعية عملي.....الصفحة 119.
- الشكل 06: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال معظم افكاري عن عملي الحالي سلبية.....الصفحة 120.
- الشكل 07: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال يضايقني ان عملي ثقيل علي من الناحية النفسية.....الصفحة 122.
- الشكل 08: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال أصبحت أكثر كآبة وحزنا منذ تسلمت عملي الحال.....الصفحة 123.
- الشكل 09: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال انا متضايق من عملي...الصفحة 125.
- الشكل 10: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال اشعر بضيق في يوم العمل الأول من كل أسبوع.....الصفحة 126.
- الشكل 11: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال اشعر كأنني قد افنيت كل صحتي في العمل دون فائدة.....الصفحة 127.
- الشكل 12: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال أصبحت أكثر توترا بسبب عملي.....الصفحة 129.
- الشكل 13: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال اشعر بأنني أكره عملي.....الصفحة 130.
- الشكل 14: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال قلت قدرتي على تحمل النكت التي تقال علي...الصفحة 132.
- الشكل 15: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال أجد نفسي متضايقا من عملي.....الصفحة 133.
- الشكل 16: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال اشعر بالملل بسرعة اثناء العمل.....الصفحة 135.
- الشكل 17: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال اعاني بصورة متزايدة من اضطرابات وامراض بدنية.....الصفحة 136.

قائمة الأشكال

- الشكل 18: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال اشعر بالتعب عند قيامي من النوم وشعوري بمواجهة يوما
خر من العمل.....الصفحة 138.
- الشكل 19: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال يجعلني عملي هذا أخشى الإصابة بأمراض مزمنة او
خطيرة.....الصفحة 139.
- الشكل 20: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال أعاني أحيانا من كثرة النوم.....الصفحة 141.
- الشكل 21: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال أشعر بالتعب بسرعة من العمل.....الصفحة 142.
- الشكل 22: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال أصبحت سهلا الاستثارة والغضب من زملائي
بالعمل.....الصفحة 144.
- الشكل 23: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال من أعمل معهم لا يقدرّون انتاجي ومجهودي في
العمل.....الصفحة 145.
- الشكل 24: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال أقابل كثيرا من مشكلات العمل بالسخرية
والتهمك.....الصفحة 147.
- الشكل 25: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال أتعامل بشك وريبة مع الفراد في
عملي.....الصفحة 148.
- الشكل 26: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال ادخل في صراعات كثيرة في عملي.....الصفحة 149.
- الشكل 27: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال يتعبني التعامل مع الناس.....الصفحة 151.
- الشكل 28: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال من أعمل معهم لا يتعاملون بصورة لائقة مع بعضهم
البعض.....الصفحة 152.
- الشكل 29: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال فقدت قدرتي على مساعدة الاخرين وحل
مشاكلهم.....الصفحة 154.
- الشكل 30: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال أرى ان زملائي في العمل لا يقدرّونني.....الصفحة 155.
- الشكل 31: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال أرى ان رؤسائي في العمل لا يقدرّونني.....الصفحة 157.
- الشكل 32: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال أرى انني لم انجز شيئا ذا قيمة في عملي
الحالي.....الصفحة 158.
- الشكل 33: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال أرى انني مخيب لأمال كثير ممن حولي.....الصفحة 160.
- الشكل 34: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال مستوى أداي في العمل غير مرض بالنسبة
لي.....الصفحة 161.

قائمة الأشكال

- الشكل 35: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال اعمل كثيرا لكن ما انجزه قليل..... الصفحة 163.
- الشكل 36: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال انا بطيء في انجاز العمل..... الصفحة 164.
- الشكل 37: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال اشعر انني فقدت ثقتي في كفاءتي المهنية..... الصفحة 165.
- الشكل 38: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال لا تلوح في الأفق أي فرصة للترقية في عملي الحالي..... الصفحة 167.
- الشكل 39: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال اشعر اني قد اخترت مهنة غير مناسبة لي..... الصفحة 168.
- الشكل 40: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال كثيرا ما أنسى التعليمات الخاصة بعملي..... الصفحة 170.
- الشكل 41: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال اعتقد انني أصبحت اقل مهارة في عملي..... الصفحة 171.
- الشكل 42: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال عادة ما اهدد بترك عملي..... الصفحة 173.
- الشكل 43: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال أرى ان ما احصل عليه من عملي قليل..... الصفحة 174.
- الشكل 44: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال أحب الحصول على إجازات طويلة من عملي..... الصفحة 176.
- الشكل 45: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال أكثر من النظر في الساعة متعجلا نهاية يوم العمل..... الصفحة 177.
- الشكل 46: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال أرى ان السياسات والقرارات الإدارية تقلل من قدرتي على أداء عملي بصورة حسنة..... الصفحة 179.
- الشكل 47: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال أشعر ان عملي ليس له قيمة..... الصفحة 180.
- الشكل 48: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال أشعر ان عملي الحالي لا يمنحني ما اطمح اليه..... الصفحة 181.
- الشكل 49: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال أحدث نفسي كثيرا بترك عملي الحالي..... الصفحة 183.
- الشكل 50: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال أشكو كثيرا من عملي الحالي..... الصفحة 184.
- الشكل 51: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال أشعر بأنني في المؤسسة الخطأ او الوظيفة الخطأ..... الصفحة 186.
- الشكل 52: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال يبدو عملي تافها..... الصفحة 187.
- الشكل 53: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال ضعف مستوى ادائي لكثرة ضغوط العمل..... الصفحة 189.
- الشكل 54: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال ارغب في تغيير عملي..... الصفحة 190.

قائمة الأشكال

- الشكل 55: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال ضغوط إدارة العمل شديدة لكي انجز العمل بنجاح..... الصفحة 192.
- الشكل 56: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال لا اعتقد اني سأستمر في عملي هذا لفترة طويلة..... الصفحة 193.
- الشكل 57: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال تؤثر حياتي المهنية تأثيرا سيئا على بقية جوانب حياتي الأخرى..... الصفحة 195.
- الشكل 58: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال ضعفت رغبتني في المباشرة الجنسية منذ اشتغلت في عملي هذا..... الصفحة 196.
- الشكل 59: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال أصبحت أرى افراد عائلتي واصدقائي المقربين اقل مما اعتدت عليه..... الصفحة 198.
- الشكل 60: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال اسرتني غير راضية عن عملي الحالي..... الصفحة 199.
- الشكل 61: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال بسبب انشغالي في العمل لا أجد الوقت للقيام بكثير بأموري الخاصة..... الصفحة 201.
- الشكل 62: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال تؤثر مشاعري عن العمل على حياتي الخاصة..... الصفحة 201.

مقدمة

- مقدمة:

تعتبر عملية الترويح حقا إنسانيا في المجتمع المتحضر بغض النظر عن الجنس واللون والعقيدة، ويأسر الترويح قلوب الناس في الحياة بما له من اثار على الاشخاص وما يؤثر فيه من عوامل يدفعها عجلة الازدهار والتقدم، ان احتياج الموظف للترويح يجعله يبحث يوما بعد يوم عن الحياة الغنية بالمعاني السرور والبهجة والسعادة، حياة تتسم بالاتزان بين العمل والاستجمام. (عبدالسلام محمد، 2001، صفحة 115)

حيث ولدت الانشطة الرياضية في كنف الترويح وارتبطت الى حد كبير بوقت الراحة وعلى الرغم من استقلال الانشطة الرياضية عن الترويح في الزمن الحديث كنظام اجتماعي ترفيهي وثقافي لا أنها لازالت وسوف تظل مرتبطة بالترويح لأن محتوى الاساسي للأنشطة الرياضية يتأسس في المقام الأول على ترفيهه ولأن عوامل الالتقاء كثيرة بين النظامين من حيث أهميتها للأفراد مثل الترفيه والمتعة والتسلية والبهجة وإزالة مظاهر التوتر والاسترخاء والصحة البدنية والنفسية وهي كلها تعبر عن قيم وحاجات أساسية للأفراد خاصة في هذا الوقت الحالي حيث يكون كل شخص قادر على تطوير واستخدام المهارات الرياضية التي تعلمها مسبقا ليكون قادرا على تأمين وحماية المجتمع وكذلك القيم والاخلاقية والروحية. (درويش و أمين الخولي، 1990، صفحة 96)

ويعتبر إبراهيم رحمة الترويح الرياضي هو من اهم الاعمدة والاساسات في الترويح لما يتميز به من أهمية في الانتعاش والمتعة الكاملة والشاملة للإنسان، بالاضافة الى أهميته الكبرى في التنمية الفرد من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية، وكذلك برفع وتحسين كل أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي والعصبي. (رحمة، 1998، صفحة 09)

تعتبر ظاهرة الاحتراق النفسي (المهني) احد الظواهر التي تكلم عنها العلماء منذ عقودا طويلة، على انها احد الامراض النفسية الصعبة التي تنتشر بين مرضى الفصام، وباعتباره مرضا نفسيا خطيرا يؤدي بالأشخاص الى احتراق نفسيته وتوقف تفكيره وعقله، واضطرب علاقاته في المجتمع فلا يعود يدركه على الاتجاه السليم، حتى يصبح يري اقرب الناس اليه على انهم اعداء له، فهذا اخوه يحاول قتله بوضع السم له في الاكل، وهذا ابنه يحاول توريطة لدى الشرطة لسجنه او اعتقاله...الخ، وكأننا في هذه الحالة امام انسان (او عقل او نفسية) اشبه ما يكون بمكنة حرق محركها من قوة استعمالها وسوء صيانتها او وقوع لها حادث خطير، فأصبحت لا تقدر على السير، عاجزة عن أداء مهامها وظيفتها الأساسية وهكذا يصبح الانسان الذي أصيب بالاحتراق النفسي المهني. (عبدالقادر طه ومصطفى راغب، 2010، صفحة 05)

ومنذ زمن قليل (ربما لا تزيد عن الأربعة) استعال علماء النفس الصناعي مصطلح الاحتراق النفسي Burnout لمجال اهتماماتهم ليصفوا بها حالة الموظف الذي يتدهور نفسيا وعقليا وجسميا، بحيث يصبح غير قادرا على أداء واجبه المهني بالكفاءة التي كان عليها من قبل، اذ تضطرب حالته النفسية فيعمل عمله وتضطرب علاقاته في مكان عمله ويعتل تفكيره، وتهاجمه الامراض النفسية والجسمية، ويصبح غير قادرا على الاستمرار في عمله، ويرجع كثير من العلماء حالة مثل هذا العامل غالبا ما تعود الى معاناته من ضغوط عمل التي تفوق قدرته لفترة طويلة، انهيار على إثرها الى حالة الاحتراق النفسي المهني.

ومن هنا لفتت هذه الظاهرة انظار المختصين نفسيا لقياسها وتشخيصها وبحثها ومحاولة فهمها وعلاجها والسيطرة عليها، ونظرا لأهميتها قاموا بأنشاء مقاييس علمية لقياس ظاهرة الاحتراق النفسي المهني تساعده في ذلك. (عبدالقادر طه ومصطفى راغب، 2010، صفحة 05)

وكل هذا لا يتحقق الا بوجود معلم ومربي كفاء يعمل على تأطير وتكوين جيل قادر على تحمل الصعاب والمسؤولية، ففوة المجتمع وصلابته تقاس اليوم بقوة شخصية الاشخاص، فلا يخفى على احد دور واهمية استاذ التربية وتأثيره المباشر والفعال في تربية التلاميذ، فهو يتعامل مع التلاميذ في مرحلة المراهقة وهي اصعب مرحلة في حياة الانسان، والكل يعلم التغييرات التي تصاحب هذه المرحلة، وهي فترة انتقالية من الطفولة الى النضج تتميز بخصائص فيزيولوجية وتغييرات مورفولوجيا حيث تشهد هذه الفترة بداية رجولة الطفل وانوثة الطفلة، كما تعرف تغييرات مورفولوجيا عميقة لا تقتصر على اعضاء الجنسية بل تتعدها الى كامل الجسد ومن جميع الجوانب والنواحي. (امين الخولي، 1996، صفحة 19)

التعريف بالبحث

1- إشكالية البحث:

لقد عرفت ظاهرة الاحتراق النفسي المهني للأساتذة انتشارا واسعا في العقود الاخيرة، وكما يتوقع الباحثون تفشي وانتشار هذه الظاهرة في السنوات القادمة بشكل كبير، وذلك نظرا لزيادة ضغوط العمل المرتبطة بعملية التدريس من حيث المنهاج والجهد الوقت، وهذا بالإضافة الى ان وظيفة الاستاذ داخل المؤسسة التربوية يرتبط بمجموعة من العوامل التي تتميز بالانفعالات الشديدة كالتوتر ولقلق، والاستثارة والضغط النفسي المهني، ونتيجة ترسب هذه الانفعالات على كاهل الاساتذة وعدم قدرتهم على مواجهتها فقد يؤدي الى استنزاف طاقاتهم انهك قواهم ويحرمهم من الاستمتاع بحياتهم اليومية وممارستها بصورة طبيعية، كما قد يعمل على اضعاف ثقتهم بنفسهم وينمي الافكار السلبية نحو الذات ونحو الاخرين، كما ينتاب الاستاذ شعور بأنه غير كفى في وظيفته، وقد ينتابه الصراع النفسي الذي يشغل تفكيره ما بين الاستمرار في عمله او اعتزاله لمهنة التعليم، فحسب تصنيف منظمة العمل الدولية تعد وظيفة التدريس من أكثر الوظائف ضغوطا من خلال ما تزخر به البيئة التربوية من مثيرات ضاغطة. (عبدالقادر طه و مصطفى راغب، 2010، صفحة 05)

لقد وجد الانسان على مر العصور طريقة للتعبير عن نفسه وذلك من خلال ممارسة لبعض اشكال الترويح فمهما تغير المكان والزمان فان طبيعة الانسان واحتياجات الأشخاص واحدة ووحيد لا يميزها الجنس او لون البشرة او الدين، فهناك نزعة طبيعية للإنسان لممارس الأنشطة الترويحية والترفيهية، يعبر فيها عن ذاته وافكاره واتجاهاته وأراءه.

وان حاجة الفرد للترويح هي حاجة انسانية ولها اهميتها البالغة، وغالبا ما نجد الافراد يضعون النشاط الترويحي بأنواعه في مكان جانبي من حياتهم، ويتوقف ذلك على نسبة الوعي الترويحي عند الفرد، فالترويح مظهر من مظاهر الحياة، يتميز النشاط الترويحي باتجاه حيث يحقق الفرح والسعادة للبشر، فان الفرد الذي يمارس الأنشطة الترويحية يتميز بالصحة البدنية والنفسية والاتزان، والصحة هنا بمعناها الشامل والواسع الذي يجمع بين الصحة البدنية والنفسية والعاطفية و خلو الانسان من الضعف والمرض. (عبد السلام محمد، 2000، صفحة 103)

فالأنشطة الترويحية تهدف الى البهجة والانتعاش والفرح التي ينشدها كل شخص مهما كان الاختلاف في الجنس ولون البشرة والدين، والسرور نتيجة جانبية لحياة تتسم باستقرار ولاتزان، والترويح له مكانة خاصة في جعل الحياة متزنة بين العمل والاستجمام فتكتمل الحياة في معناها وتزداد في جمالها ورونقها بالترويح وتصبح أكثر اشراقا وفرحا وأكثر بهجة وسرور. (عبد السلام محمد، 2000، صفحة 103)

ومن خلال هذه المعطيات التي توضح مدى أهمية دراستنا وهي ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية ودورها في التخفيف من مستوى الاحتراق النفسي المهني لدى أساتذة التربية البدنية في طور الثانوي، ولقد تم تعين واختيار ولاية تيسمسيلت لإجراء هذا البحث فكان التساؤل الرئيسي لها كالتالي:

- التساؤل العام:

- هل للأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) دور في التخفيف من مستوى الاحتراق النفسي المهني لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في طور الثانوي؟

- التساؤلات الفرعية:

1- هل للأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) دور في التخفيف من الانهك النفسي والبدني لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في طور الثانوي؟

2- هل للأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) دور في التقليل من اللامبالاة واضطراب العلاقات في العمل لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في طور الثانوي؟

3- هل للأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) دور في التخفيف من شعور انخفاض الكفاءة وضعف الإنجاز لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في طور الثانوي؟

4- هل للأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) دور في التقليل من مسببات عدم التوافق الهني وانخفاض قيمة العمل لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في طور الثانوي؟

5- هل للأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) دور في التقليل من المصاحبات الاجتماعية والاسرية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في طور الثانوي؟

- الفرضية العامة:

- للأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) دور في التخفيف من مستوى الاحتراق النفسي المهني لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في طور الثانوي.

- الفرضيات الجزئية:

1- للأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) دور في التخفيف من الانهك النفسي والبدني لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في طور الثانوي.

2- للأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) دور في التقليل من اللامبالاة واضطراب العلاقات في العمل لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في طور الثانوي.

3- للأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) دور في التخفيف من شعور انخفاض الكفاءة وضعف الإنجاز لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في طور الثانوي.

4- للأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) دور في التقليل من مسببات عدم التوافق الهني وانخفاض قيمة العمل لدي أساتذة التربية البدنية والرياضية في طور الثانوي.

5- للأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) دور في التقليل من المصاحبات الاجتماعية والاسرية لدي أساتذة التربية البدنية والرياضية في طور الثانوي.

3- اهداف البحث:

- الهدف الرئيسي من البحث:

ان الهدف الرئيسي من الدراسة هو التعرف إذا كانت للأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) اهمية ودور في التخفيف من مستوى الاحتراق النفسي المهني لأساتذة التربية البدنية والرياضية في طور الثانوي.

- الأهداف الثانوية:

- التعرف واقع ممارسة الأنشطة الترويحية كرة القدم بالنسبة لأساتذة التربية البدنية والرياضية في أوقات الراحة والفرغ.

- الكشف عن تفشي ظاهرة الاحتراق النفسي المهني داخل المؤسسة التعليمية عن كثف وقرب وذلك من خلال معرفة العوامل الاساسية المسببة له وذلك من خلال الاحتكاك والتقرب من أساتذة التربية البدنية.

- اظهار الدور الايجابي لممارسة الأنشطة الترويحية كرة القدم في التخفيف من مستوى ظاهرة الاحتراق النفسي المهني لأساتذة التربية البدنية في الطور الثانوي.

- معرفة الدور الذي يمكن ان تلعبه الأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) في إزاحة الضغوط المهنية والمشاكل النفسية التي يتعرض لها أساتذة التربية البدنية والرياضية داخل المؤسسة التربوية.

- اثناء الدراسات والبحوث حول الأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) وعلاقتها بظاهرة الاحتراق النفسي.

- تقديم بعض الاقتراحات والتوصيات للجهة الوصية المسؤولة عن المرربي ذات العلاقة بموضوع بحثي.

4- أهمية البحث:

تكمن أهمية هذه الدراسة في كونه تدرس أحد اهم موضوعات العصر في علم النفس الحديث وهو موضوع الساعة الاحتراق النفسي المهني ومحاولة التخفيف منه عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) في أوقات الفراغ، مما يكسب هذا البحث أهمية كبيرة نوردها فيما يلي: إيجاد الحلول المناسبة للعوائق والضغوط المهنية التي تسبب الاحتراق النفسي المهني والتي تؤثر على أداء أساتذة التربية البدنية والرياضية اثناء مزاولتهم لمهامهم في المؤسسة التربوية.

وان دراسة وتحليل ظاهرة الاحتراق النفسي المهني ضرورة اساسية واهتمام بالصحة النفسية للأساتذة بصفة عامة ولأساتذة التربية البدنية والرياضية بصفة خاصة وذلك لأهمية دور الأستاذ في المجتمع المدرسي، وكذلك خطورة وتفشي ظاهرة الاحتراق النفسي المهني حيث تأثيراتها السلبية على موظفي قطاع التربية.

الكشف عن ظاهرة الاحتراق النفسي المهني وتجنب تأثيراتها السلبية يقي الأساتذة ويساعدهم على التمتع بحالة نفسية مستقرة، وكذلك تحسين الأداء الوظيفي والبيداغوجي وتقديم الخدمات الى التلاميذ على أكمل وجه دون ان يكون هناك مسببات للإرهاك والتعب.

معرفة مدى نجاعة الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل من الآثار الجانبية للاحتراق النفسي المهني.

5- مصطلحات البحث:

- الأنشطة الترويحية:

- مفهوم الترويح:

- الترويح لغة: هي مشتقة من فعل راح ومعناها السرور والفرح.

- الترويح في اللغة : جاء في لسان العرب من معاني (روح) ما يلي: روح الريح أي نسيم الهواء العليل، وراح الشجر وجد الريح واحسها وشجرة مروحة يعني هب بها الريح، والمروحة بالفتح: المفازة وهي الموضوع الذي تخترقه الريح والجمع المراوح، والمروحة بكسر الميم: التي يروح بها كسرت لأنها آلة، والاسترواح: التشميم وراح يراح روحا بردا وطاب وريحان: كل طيب الريح في قوله تعالى فروح وريحان أي رحمة ورزق، ويقال راح القوم وتراحوا اذا ساروا أي وقت كان، وراح أي تنفس، والتراويح في شهر رمضان سميت بذلك استراحة القوم بعد كل ركعتين وفي الحديث صلاة التراويح لانهم كانوا يستريحون بعد كل تسليمين. (ابن منظور،

1993، صفحة 522)

- الترويح اصطلاحا:

ويعرفه الفاضل بانه مجموعة من الأنشطة البناءة والمقبولة في المجتمع من حيث العقيدة وتمارس في اثناء أوقات الفراغ ويتم اختيارها وممارستها حسب الدوافع الداخلية، وفقا لإرادة الفرد، وذلك من اجل اكتساب مجموعة من العادات والقيم، وتحسين الشخصية، وتحقيق الرضا النفسي والاستقرار والانتعاش والسعادة من المشاركة في حد ذاتها، وليس لدوافع اخري كالكسب المال. (الفاضل محمد، 2007،

صفحة 45)

وتعرفه تهاني عبد السلام بأنه ذلك الشعور الذي يحسه الفرد قبل وأثناء ممارسته لنشاط إما سلبياً أو إيجابياً أو إبداعياً فهو هادف وبنّاء ويكون في اوقات الفراغ والاشتراك فيه يكون تلقائياً ويتميز هذا النشاط بحرية الاختيار (عبدالسلام محمد، 1979، صفحة 13)

- التعريف الاجرائي للترويح: هي عبارة عن مجموعة مختلفة من الانشطة التي يمارسها الفرد وفقا لرغباته وميولاته في اوقات فراغه فتجلب له الانتعاش والاسترخاء والسعادة والفرح.

- الترويح الرياضي:

اصطلاحاً: يعتبر الترويح الرياضي كأحد اهم الأنشطة ترويحية، حيث أصبح جزء ضروري من النظام التعليمي والاجتماعي في كل المجتمعات وذلك لدوره الاساسي والحيوي في تحقيق العديد من الفوائد والصحية والفيزيولوجية والاجتماعية والنفسية... الخ، والتي تؤدي الى العلو والارتقاء الشامل بالمجتمع وزيادة فاعليته وارتفاع انتاج افراده، وذلك من خلال اتاحة الفرصة للجميع لممارسة الرياضة الترويحية كلاسب ميوله ورغبته. (القره غولي وعبدالمجيد ابراهيم، 2001، صفحة 22)

ويعرف الحماحي وعايده النشاط الترويحي الرياضي بانه ذلك الترويح الذي يحتوي على العديد من الانشطة البدنية والرياضية، كما انه يعتبر أكثر أنواع الترويح تأثيراً على الجوانب الصحية النفسية والبدنية والاجتماعية للإنسان، الترويح الرياضي يشتمل على مجموعة من الألعاب والرياضات. (محمد الحماحي وعبد العزيز مصطفى، 1998، صفحة 84)

- التعريف الاجرائي للترويح الرياضي: هو عبارة عن مجموعة من الانشطة البدنية والرياضية سوء فردية او جماعية التي يمارسها الفرد في اوقات فراغه فتساعده في المحافظة على صحته البدنية والنفسية، وتجلب له الانتعاش والاسترخاء والابتهاج والسعادة والفرح.

- الاحتراق النفسي المهني:

- لغة: فان مصطلح الاحتراق Burn-out يعرف بمفاهيم مادية ويرادف توقف الاحتراق Combustion بسبب استهلاك او نفاذ الوقود، واستخدم الوصف بصورة مجازية مع الافراد لوصف حالة استنزاف واستهلاك الطاقة النفسية والبدنية للفرد. (فاهيم الغباشي، 2001)

اصطلاحاً: ويقدم فرج طه توضيح لمفهوم الاحتراق النفسي المهني فيقول انه يشير الى الاستنزاف والانهك الشديد الذي يصيب الانسان نتيجة التعب الزائد في العمل غالباً (ويترجمه في مصر التعبير الدارج حارق نفسه في الشغل)، كما يشير أيضا الى انهيار الفرد تحت وطأة التوترات والضغوط التي تفوق احتمالته سواء في العمل او المجتمع او الظروف التي يتعرض لها، وكأن الفرد هنا عبارة سيارة حرق محركها من كثرة

استعمالها بشكل خاطئ، ولعلّ هذا يقابل حرق الدم في تعبيرنا الدارج الشائع. (عبد القادر طه، 2009، صفحة 67)

وتشير زينب شقير: بأنه حالة من الانفعال الاستنزاف العاطفي يحدث نتيجة العمل المرتفع الزائد على الحد، والذي يصاحبه عدة اعراض منها الاحساس القلق والغضب والتوتر وال فشل والاحساس بالتعب الكبير معظم اليوم لأقل جهد وفقدان الاحساس الايجابي نحو المهنة والعناد المتكرر ومقاومة التغيير والسلبية بصورة عامة في معاملة الافراد الاخرين، ويصاحب ذلك بعض المتغيرات الفيزيولوجية عند الموظف. (زينب الشقير محمود، 2002، صفحة 181)

ويتضح من تعريف هيربرت فريدينبرجر H.Freuden berger ان العمال في المهن الإنسانية كالتربية والطب يتعرضون لجملة من الضغوط المهنية وال نفسية في وظائفهم بشكل دوري ودائم، مما يؤدي بالعامل الى التعب والانهك بسبب كثرة استنفاد طاقتهم لتحقيق اهداف عملهم.

التعريف الاجرائي للاحتراق النفسي الممي: هي عبارة حاله من التعب الانهك البدني والنفسي والعاطفي التي تصب العامل او الموظف نتيجة العمل الكثير والزائد والمفرط.

- أستاذ التربية لبدنية والرياضية:

- تعريف أستاذ التربية البدنية والرياضية:

ويعتبر أستاذ التربية البدنية الركيزة والدعامة الاساسية في عملية التدريس بحيث يقع على عاتقه الكلي اختيار نوع النشاط المناسب لكل التلاميذ في درس التربية البدنية، ومسايرة عملية التقويم حيث يستطيع من خلاله تحقيق وتطبيق الأهداف التعليمية المسطرة على ارض الواقع. (امين الخولي، 1996، صفحة 147)

ويعرفه بولدرو على انه المرشد والقائد فهو المنظم والموجه والمبادر لوحدة العمل والنشاط في الجماعة داخل القاعة، فهو ليس فقط لإكساب التلميذ الجانب المعرفي والمهارى وتقويمهم، بل يتضمن عمله أيضا تنظيم وتأمين التلاميذ داخل ويعمل على تنمية روح التعاون وغرس القيم الاجتماعية الحميدة. (محمود فهيم محمد، 2015، صفحة 396)

التعريف الاجرائي: أستاذ التربية البدنية هو ذلك الانسان الكف المتمكن والقادر على تزويد المتعلمين بمختلف المعارف المهارات والخبرات في جميع الجوانب الاتجاهات، التربوية والمهارية والبدنية وال نفسية والاجتماعية.

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول

الترويج الرياضي

تمهيد:

تعتبر الأنشطة الترويحية بألوانها المتعددة ميدانا هاما في المجتمع وعنصرا قويا لما يطغى علي البشر من بهجة وسعادة وسرور وانتعاش، فلقد نشأت الأنشطة الرياضية في كنف الترويح وتعتبر ممارسة الرياضة احد اهم مظاهر الترويح والتي ترتبط بشكل مباشر بما يعرف بأنشطة أوقات الفراغ، ان ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية اصبح جزءا لا يتجزأ من النظام التربوي والاجتماعي في كل المجتمعات وذلك لما يكتسبه من دور حيوي في تحقيق مجموعة من المزايا والفوائد الصحية والنفسية والعاطفية والاجتماعية والتي تؤدي الى الارتقاء الكامل والشامل في المجتمع، ان ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية اصبح من الضروريات المهمة في حياتنا اليومية ولكن الكثير منا يغفل عن فوائده وقد يكون ذلك لأن البعض يتحججون بأن ليس لديهم الوقت الكافي لممارستها، وكل حسب رغباته وذوقه في اختيار النشاط المناسب له، حيث أصبح اهتمام المسؤولين بموضوع الترويح الرياضي من اكثر المظاهر والمواضيع اهتماما، وفي هذا الصدد قام الطالب الباحث بتطرق في هذا الفصل الي مفهوم الترويح بشكل عام، والترويح الرياضي بشكل خاص، مفهومه وخصائصه، أهدافه واهميته على الصحة النفسية.

1- الترويح :

1-2- مفهوم الترويح :

1-2-1- الترويح في اللغة : جاء على لسان العرب من معاني الترويح (روح) اي روح الريح أي هو نسيم الهواء، وراح الشجر وجد الريح واحسها وشجرة مروحة يعني هب بها الريح، وكذلك المروحة بالفتح اي المفازة وهي الموضوع الذي تخترقه الريح والجمع المراوح، والمروحة بكسر الميم التي يروح بها كسرت لأنها آلة، والاسترواح ويقصد به التشميم وراح يراح روحا بردا وطاب وريحان أي كل طيب الريح في قوله تعالى فروح وريحان أي رحمة ورزق، ويقال راح القوم وتراحوا اذا ساروا أي وقت كان، وراح أي تنفس، والترايح في شهر رمضان سميت بذلك استراحة القوم بعد كل ركعتين وفي الحديث صلاة الترايح لانهم كانوا يستريحون بعد كل تسليمتين. (ابن منظور، 1993، صفحة 522)

1-2-2- الترويح اصطلاحا : الترويح حالة داخلية تنتج من شعور الفرد بالوجود الطيب في الحياة والرضا، ويتصف بمشاعر الجميلة كالإنجاز والتميز والانتعاش والرضا والنجاح، والبهجة وهو بذلك يدعم الصورة الايجابية لذات الفرد، كما انه يستجيب للخبرة الجمالية، ويحقق الاغراض الشخصية والتغذية الراجعة من الاخرين، ويتخذ الترويح أنشطة مستقلة لوقت الفراغ وتكون مقبولة عقائديا واجتماعيا. (امين انور الخولي ، 1996 ، صفحة 153)

الترويح (الترفيه): هو عبارة عن نشاط غير متصل بالعمل، يقوم به الفرد من اجل الشعور بالسعادة والانتعاش والاسترخاء، وغالبا ما تجد الأنشطة الترويحية ثقافيا واجتماعيا، ففي محتوى الثقافة الواحدة يميل الاشخاص الى الاهتمام بأنشطة الترويحية متشابهة، وتعتبر الألعاب الترفيهية المختلفة احدى هذه المحاولات المنظمة ثقافيا بغية قضاء زمن معين ينتعش فيه الشخص من تعب العمل اليومي، والمسؤوليات الاجتماعية المختلفة، والقلق والتوتر. (عاطف غيث، 2006، صفحة 347)

ويقول برايت هو عبارة عن نشاط اختياري وف رغبات وميولات كل فرد يحدث اثناء وقت الفراغ، ودوافعه الاولية هي الانتعاش والرضا او السرور النتائج عن هذا النشاط. (خطاب، 1990، صفحة 26) وتشير نور بنت حسن الى ان الترويح هو عبارة عن نشاط تلقائي مقصود لذاته وليس للكسب المادي، ويمارس في أوقات الفراغ لتنمية الفرد بدنيا ونفسيا واجتماعيا. (بنت حسن عبد الحلیم قارت، 2009، صفحة 12)

ويعرف قاموس وستر الترويح بانه ذلك النشاط الذي يعمل على استرجاع القوى بعد الكد فهو لهو ولعب، وهو تسلية. (درويش وأمين الخولي، 1990، صفحة 117)

ويرى بتلر أن الترويح هو ذلك النشاط الذي يتم في اوقات الفراغ بحيث يختاره الفرد لممارسته بدافعية ذاتية ويكون من نتائجه اكتساب الانسان القيم خلقية ومعرفية واجتماعية. (درويش و الحماحي، 1986، صفحة 13)

ويعرفه الفاضل بانه مجموعة من الأنشطة البناءة والمقبولة في المجتمع من حيث العقيدة وتمارس في اثناء اوقات الفراغ ويتم اختيارها وممارستها حسب الدوافع الداخلية، وفقا لإرادة الانسان، وذلك من اجل اكتساب مجموعة من السلوكات والقيم، وتنمية الشخصية، وتحقيق الرضا النفسي والانتعاش والبهجة والسرور من المشاركة في حد ذاتها، وليس لدوافع اخري مثل الكسب المالي او المعنوي. (الفاضل محمد، 2007، صفحة 45)

ويعرفه تشارلز بوتشر انه هو الارتباط الجاد بالنشاط معين يمارسها الفرد في اوقات الفراغ ويكون من نواتجها الانتعاش والاسترخاء والرضا النفسي. (درويش والحماحي، 1997، صفحة 55)

وتعرفه تهاني عبد السلام بأنه ذلك الاحساس الذي يشعر به الإنسان قبل وخلال وبعد ممارسته لنشاط ما إما يكون سلبياً أو إيجابياً أو إبداعياً فهو بناءً وهادف ويمارس في وقت الفراغ والاشتراك فيه يكون تلقائياً ويحق للفرد حرية الاختيار النشاط. (عبدالسلام محمد، 1979، صفحة 13)

ويرى روميخي ان الترويح هو نشاط ومشاعر رد فعل عاطفي وانه سلوك وطريقة لتفهم الحياة. (الحماحي، 1998، صفحة 29)

ويعرف امين انور الخولي الترويح بانه ذلك السلوك الذي ينتاب الفرد وينتج من الاحساس بالوجود الطيب في الحياة ومن الرضا وهو يتصف بمشاعر الايجابية والانجاز، والانتعاش، النجاح، السرور، والفرح، وهو يدعم الصورة الايجابية للذات الفردية، كما يستجيب للخبرة الجمالية، وتحقيق الاغراض الشخصية والتغذية الراجعة من الاخرين، فالترويق أنشطة مستقلة للفراغ جميلة ومقبولة من حيث الدين والعادات والتقاليد. (امين الخولي، 1996، صفحة 82)

وتشير تهاني عبد السلام محمد على ان نشاط الترويح هو رد فعل عاطفي وشعور يحسه الشخص قبل وبعد ادائه لنشاط ما ايجابي او سلبي، ويكون في وقت الحر أي الفراغ وان يكون الشخص مدفوعا برغبة الخاصة ويختاره بحريته، وغرضه في ذاته أي ان الترفيهية أكثر من نشاط، فالنشاط ليس غاية في حد ذاته، فأما الغاية فهي ذلك التغير في الحالة الانفعالية والاحساس بالغبطة والانتعاش والفرح التي تعمل على شحن البطارية البشرية لمواجهة ضغوط الاجتماعية والمهنية. (عبدالسلام محمد، 2001، صفحة

بحيث يرى الدكتور طه عبد الرحيم ان الترويح هو ذلك الشعور الذي يحسه الانسان اثناء وبعد ممارسته لنشاط ترويحي حر هادف وبناء، ليس بغرض الكسب المادي غرضه في ذاته ويهدف الى السعادة الشخصية. (طه، 2006، صفحة 15)

ويشير اليه دي غرازايا هو نشاط الذي يسهم في توفير الانتعاش والاسترخاء للموظف من عناء العمل ويوفر له سبل استعادة نشاطه وطاقته وحيويته. (الحماحي، 1998، صفحة 29)

ويرى الطالب الباحث من خلال التعاريف السابقة انها مكمله لبعضها البعض ويعرف الترويح على انه نشاط اختياري للفرد وفقا لرغباته وميولاته يحدث في اوقات الفراغ ويسهم في توفير الراحة للفرد من عناء العمل ويجلب الاحساس بالسعادة والفرح والسرور الى درجة الغبطة ويعمل على التجديد والانتعاش ويحد من الانفعالات والقلق والتوتر، الا ان تعريف الفاضل هو يعتبر افضل تعريف شامل وجامع لسمات وخصائص النشاط الترويحي حيث يمارس في وقت الحر أي وقت الفراغ من قبل كل والاجناس الاديان ، الاحساس بالانتعاش والفرح والسرور، ومتنوع ويلم بجميع النواحي النفسية والبدنية والشخصية والاجتماعية والعقائدية.

- التعريف الاجرائي لترويح: هي كل النشاطات التي يمارسها الفرد وفقا لرغباته وميولاته في اوقات الفراغ، فتجلب له الفرح والسرور والانتعاش والاسترخاء.

2- نظريات الترويح :

2-1- نظرية الطاقة الفائضة(الزائدة) :

من اهم رواد هذه النظرية هيربرت سبنسروفرديريك شيلر وتري هذه النظرية ان الاجسام المتحركة والناشطة الصحيحة، وخاصة الاطفال، تعمل على تخزن اثناء اداها لوظائفها وواجباتها اليومية المختلفة بعض الطاقة العصبية والعضلية والتي بدورها تتطلب التنفيس الذي ينتج عنه اللعب حيث تري هذه النظرية ان الكائنات البشرية قد وصلت الى قدرات كثيرة وعديد، ولكنها لا تستخدم كلها ونتيجة لهذه الظاهرة يوجد وقت زائد وقوة فائضة، لا يستخدمان في تزويد في احتياجات معينة ومع هذا فان لدى الانسان قوى معطلة لفترات كبيرة، وخلال فترات التعطيل هذه تتراكم طاقة في مراكز الاعصاب السليمة الناشطة ويزداد تراكمها حتى يصل الى درجة وجوب خروج هذه الطاقة، واللعب هو وسيلة الناجعة لاستنفاد هذه الطاقة الزائد والمتراكمة، وتحدث هيربرت سبنسر في نظرية الطاقة الزائدة في اللعب وقد فسر ذلك بان الاطفال يلعبون لتصريف البخار الذي لديهم حسب قوله، وهذا التفسير استوحاه سبنسر من كتابات فريدريك شيلر، الفلسفة والجمالية. (عبدالهادي، 2004، صفحة 30)

ويشبه البعض اللعب كصمام الامان الذي يسمح للقاطرة البخارية التخلص من البخار الفائض او الزائد اما عند الانسان فان هذا يمثل الطاقة التي بقيت لدى الفرد بعد اداءه لواجباته اليومية واستدل العالم شيلر في القرن الثامن عشر على هذا الراي بالقول ان الاسد عندما لا يشعر بالحاجة الى الطعام و لا يثيره الجوع او مضايقة حيوان اخر يدعو للمبارزة، عندئذ تضيف عليه الطاقة الزائدة المتراكمة في جسمه طابع الهجوم وطلب المبارزة فيزمرجر بملء وجوده حتى يدوي صوته في جميع ارجاء الغابة، ان الهدف من الزئير هو اخراج الطاقة الزائد وفي هذه الحالة يفترض الاسد ان الزئير هو زئير عداوة فينتابه الحماس ويكثر لديه وعدم عثوره على عدو فيبحث في طلبه ويستهلك بذلك الطاقة الفائضة، اذ يعتمد الحيوان على ممارسة نشاطه اليومي عند شعوره بحاجة ما كالجوع مثلا، فتلبية لحاجة من حافز النشاط الهادف اما اللعب فانه نتاج الطاقة الفائضة وعدم شعوره باي حاجة جسمية. (موثقي، 2004، صفحة 68)

ويؤكد سبنسر في نظريته الفيزيولوجية حول اللعب بان النشاط والحركة يؤديان الى اضمحلال وتلاشي قوة المراكز العصبية وللتعويض عن ذلك يتحتم الى اللجوء الى نشاط من نوع معين وهذه الحاجة لا يمكن سدها الا عن طريق اللعب.
- نقد نظرية الطاقة الزائدة:

من اهم الاعتراضات التي واجهت نظرية الطاقة الزائدة ان الافراد اثناء ادائهم لواجبهم المهني يتعرضون الى التعب مما يجعلهم يبحثون على فرص للراحة عن طريق اشكال عدة اهمها اللعب فاذا كان اللعب مهمته التخلص من الطاقة الفائضة او الزائدة، فأى كان هذا الفائض ونحن متعبون من العمل، والجواب على ذلك يمكن في ان اللعب ليس مقصورا على من لديه طاقة فائضة، لأننا نرى والقوي والضعيف والمتعب والمستريح من الاطفال يلعبون، فالحقيقة غالبا ما نشاهد الكثير من الاطفال وهم في حالة تعب كبيرة، ولكن يرغبون في المزيد من اللعب، وهذا لتجديد الطاقة لديهم، وذلك لفرط النشاط الحركي الذي يتميز به العض الاخر ، لذا نستطيع ان نقول هذه النظرية اصابت الى حد كبير في بعض جوانبها ولم تصب في اجانب الاخر، لم توفق الى حد كبير خاصة عندما شبه الطاقة الفائضة مثل البخار الذي يندفع وتم اسقاط هذا الفعل على الانسان ووجه الشبه لا يمكن القبول به، فالآلة لها خصوصياتها وكذلك الانسان لديه خصوصياته الانسانية. (عبدالهادي، 2004، صفحة 31)

2-2- نظرية الاعداد للحياة:

وتسمى بنظرية الممارسة من اهم رواد هذه النظرية كارل جروس الذي يرى بان اللعب هو الدافع الاساسي لتمارين الغرائز الضرورية للبقاء في حياة الراشدين وهنا يري كارل جروس ان اللعب على انه شيء

اساسي له قيمة كبرى وغاية ضرورية، حيث يقول ان الولد في لعبه فهو يحضر نفسه للحياة المستقبلية، فالطفل عندما يلعب بمسدسه فهو يتعلم على مقاتلة الاعداء كمظهر من مظاهر النخوة والشجاعة، والبنات عندما تلعب بدميتها فهي تتعلم على الامومة بطريقة غير مباشرة، فالعب هو ظاهرة طبيعية للنمو والتطور ويعد جزءا هاما من التكوين العام للإنسان، حيث لوحظ ان الالعب التي يقوم بها صغار كل فصيلة من الحيوانات، القط قد يمارس الالعب المطاردة ففي لعبه يطارد كرات الخيط الصوفية ويتبعها و لا يمل من ذلك بل يتلذذ اذ انه يتدرب على اصطياد الفئران في حياته المستقبلية، تتوقف على قدرته على الصيد، الطفل عندما يقوم بحركات الزحف والمشى والجري والقفز والوثب والرمي فانه يتدرب على المهارات الاساسية التي سوف يكون في حاجة اليها مستقبلا ويشير كارل جروس الى ان اللعب هو الاعداد للحياة ، من خلال مناشطه يتدرب الاطفال على المهارات الاساسية، وان اللعب يعد نشاطا فطريا. (الحماحي، 1998، صفحة 59)

فالأطفال يمارسون الالعب تتصل بأدوارهم الاجتماعية المستقبلية مثلا بناء منازل بالطين او قطع الاخشاب، اما البنات فيلعبن الالعب متعلقة بالأعمال المنزلية والامومة وبهذا يمكن تفسير بانه الاعداد للحياة المستقبلية. (عبدالهادي، 2004، صفحة 35)

- نقد نظرية الاعداد للحياة:

ان نظرية الاعداد للحياة المستقبلية هي من اهم النظريات التي تفسر اللعب عند الطفل ومن خلالها يستطيع الطفل ان يتصور الالعب التي تقوم بها والمكانة التي يريد الوصول اليها مستقبلا، ولكن اذا رجعنا الى الواقع فإننا نجد انه ليس من الضروري ان كل الاطفال يصلون الى مبتغاهم وطموحاتهم المستقبلية من خلال لعبهم في مرحلة الطفولة، وبالتالي فان نظرية كارل جروس ارتكزت على التخيل الرمزي وذلك من خلال التصور الباطني للعقل لما سيكون عليه الطفل في حياته المستقبلية ولكن هذا الطموح على ارض الواقع يحتاج الى خبرات وتجارب عديدة ويحتاج ايضا الى الدعم الفكري والعلمي للطفل من خلال التعلم لبناء مستقبله.

3-2- نظرية الترويح :

ويعتبر جتسي مونس من اهم رواد هذه النظرية حيث يقول ان القيمة الترويحية للعب في هذه النظرية، ويرى ان جسم الانسان يحتاج الى اللعب كوسيلة لاسترجاع نشاطه وحيويته فهو وسيلة اساسية لتحفيز الجسم بعد ساعات العمل الكثيرة والتخلص من الروتين والاضطرابات العصبية، وذلك لان اللعب يتميز بالحرية والعفوية والتلقائية مما يساعد الانسان على تجديد نشاط الجسم واستعادة الطاقة المستنفذة من العمل والتخلص من التوتر والاجهاد العقلي والقلق، وذلك ما يؤكد القيمة والاهمية

الترويحية للعب ويؤيد العالم (باتريك) هذه النظرية ويقول ان نشاط اللعب لا يتطلب توتر الاعصاب وشدة التركيز والانتباه الذي يتصف بها المجهود الذهني، وعلى الرغم من ان هذه الفطرة وهي فطرة استخدام اللعب الترويح والاستجمام بعد مشاق العمل، ويرى العالمين (شالر و لازاروس) اللذان الفا كتابا عن اللعب وكانا شالر يشير انا اللعب يجدد القوى المضمحلة والمشرفة على الانهيار، وكذلك كان لازاروس يدافع عن اللعب الايجابي كمجدد حيوي للقوى وانه يحقق الاسترخاء الانتعاش للجسم، فقد كانت وجهة نظرهما تتلخص في ان الفرد في لعبه يستخدم طاقات عضلية وعصبية غير تلك التي يستنفذها في عمله، بذلك فانه يتيح فرصة لعضلاته واعصابه في الراحة والتخلص من اثار التعب الواقعة عليه مما يحقق الاسترخاء للجسم وتجديد قواه. (القرة غولي و عبدالمجيد ابراهيم، 2001، صفحة 117)

- نقد نظرية الترويح:

ان نظرية الترويح جاءت هناك الكثير من الانتقادات حولها خاصة على ما يخص اللعب المعتمد اساسا على الاسترخاء والاستجمام فهي بالغت كثيرا في اعطاء حرية كبيرة للطفل من خلال ممارسة اللعب ومن أكثر هذه الانتقادات ان هناك بعض الالعب يزداد الطفل الاقبال عليها لما فيها من مجهودات قاسية والاطفال هم الممثلون لظاهرة اللعب، ويقبلون الاطفال على اللعب حتى وان كانوا مجهدين فعلا. (عبدالهادي، 2004، صفحة 29)

2-4 - نظرية الإعادة والتخليص :

من اهم رواد هذه النظرية هو ستانلي هول ويرى ان اللعب ما هو الا تمثيل لخبرات وتكرار للمراحل المعروفة التي اجتازها الانسان، فاللعب كما يشير ستانلي هول في هذه النظرية هو تخليص وإعادة لما مرى بها الانسان في ازدهاره على وجه الأرض، فلقد تم المرور من جيل الى اخر منذ اقدم العصور ومن هذه النظرية نجد ستانلي هول قد تعارض مع كارل جروس حيث يبرر ذلك بان الفرد خلال نموه وتطوره يستعيد مراحل تطور الانسان، اذ يرى ان الاشخاص الذين يتسلقون الأشجار هم في الواقع يستعدون ويتذكرون المرحلة شخصية من مراحل تطور ونمو الانسان. (درويش و أمين الخولي، 1990، صفحة 227)

- نقد نظرية الاعادة والتخليص:

تعتبر هذه النظرية من اهم النظريات التي جاءت تدرس طبيعة الانسان وتطوره ونموه في المجتمع بحيث يرى ستانلي هول ان الانسان يستعين بالخبرات السابقة في مراحل حياته ويوظفها في المستقبل ومنه ممكن للفرد او الانسان انه لم يتعرض لخبرات كافية في المجتمع حتى يوظفها وبالتالي هنا نستطيع ان نقول ان ليس كل الافراد لهم خبرة كافية تجعلهم قادرين على توظيفها في حل المشكلات، وبالتالي فان نظرة

ستانلي هول من خلال نظريته فان اللعب هو جزء اساسي ولكن ليس شرط ان يكون امتداد الى باقي مراحل حياة الانسان.

2-5 - النظرية المادية للعب والترويح :

ظهرت النظرية المادية لنشأة وتطور اللعب في الصراع مع التفسيرات المثالية لجوهر اللعب وأشار كارل ماكس الى ان الجوهر الاجتماعي للإنسان يظهر فيه كشخصية في المرتبة الاولى والانسان مدين بتطوره الفردي قبل كل شيء للعلاقات الاجتماعية التي تتكون فيه صفاته الاخلاقية والعقلية والبدنية، ان البيئة الاجتماعية هي اساس تكوين الفرد وتطوره ونموه.

ان الغرائز المورثة في تربية الانسان تلعب دورا اقل بكثير مما لدى الحيوان، فالإنسان لا يولد فلاحا او صيادا بل يصبح متخصصا بهذا العمل او غيره تحت تأثير ظروف البيئة المحيطة به، كما يقول ابن خلدون الانسان ابن بيئته، ويقول كارل ماكس في هذا الشأن ان ظروف الحياة البيئية المحيطة بالطفل تعتبر مصدرا لمحتوى نشاط اللعب وبهذا يمكن تفسير الطابع المتغير للعب الاطفال، ان الطفل ينمي ويطور نفسه خلال اللعب وتتكون لديه افعال منعكسة شرطية ترتبط ارتباطا وثيقا بنظامي الاشارات الاول والثاني في ظل تفاعل الجسم الدائم مع البيئة، وفي ظل التأثير الحاسم للتربية كعملية تربية منظمة. (عبدالسلام الشهباز، 1986، صفحة 15)

- نقد النظرية المادية للعب:

ان في هذه النظرية اتجهت كل الانظار والجهود حول المادة أي الجسم وفي المقابل اننا نجد انها تغاضت عن اهم شيء الذي يحتويه هذا الجسم الا وهي الروح، فالإنسان ليس جسم فقط بل روح ومشاعر واحاسيس تتفاعل معا، فلا يمكن الفصل بين الجسم والروح كما تنادي به النظرية المادية للعب، او الاهتمام بالبيئة الاجتماعية المحيطة به ومن هنا نقول ان البيئة الاجتماعية لها دور كبير في تكوين الانسان و لاكتنمها وحدها غير كافية فهناك الاعراف والعادات والتقاليد التي تأخذ ملمحها من الدين التي تلعب دورا كبيرا في صقل وبلورت شخصية الانسان المتكاملة، ومن هنا نقول ان البيئة وحدها غير كافية ان تجعل الانسان متكاملًا فهناك الارادة والدوافع التي تميز كل شخص في تكوين نفسه في جميع الجوانب.

2-6 - نظرية جان بياجيه في اللعب والترفيه والترويح :

ان هذه النظرية في اللهو واللعب ترتبط ارتباطا وثيقا بنمو الذكاء ويعتقد جان بياجيه ان وجود عمليتي التمثيل والمطابقة ضروري لنمو كل كائن عضوي مثلا فالطعام بعد ابتلاعه يرجع جزء من الكائن الحي بينما تعين المطابقة توافق الكائن الحي مع البيئة الخارجية كتغيير خط السير مثلا ويبدأ اللعب في

المرحلة الحسية الحركية، يرى جان بياجيه ان الطفل حديث الولادة لا يدرك العالم في حدود الاشياء الموجودة في الزمان والمكان فاذا بنينا حكمتنا على اختلاف ردود الافعال عند الطفل فان الزجاج الغائبة عن نظره هي زجاجة مفقودة الى الابد، وحين يأخذ الطفل في الامتصاص لا يستجيب لتنبهه فمه وحسب بل يقوم بعملية النص وقت خلوه من الطعام، وتصف نظرية بياجيه على اللعب وظيفية بيولوجية واضحة بوصفه تكرارا نشطا وتديبا ويتمثل الموقف والخبرات الجديدة تمثيلا عقليا وتقدم الوصف الملائم لنوع المناشط المتتابعة لذلك نجد بياجيه في نظريته في اللعب تقوم على ثلاثة افتراضات.

- النمو العقلي يسير في تسلسل محدد ومن الممكن تسريعه او تأخير، ولكن التجربة وحدها لا يمكنها تغييره

- ان هذا التسلسل لا يكون مستمر بل يتألف من مراحل يجب ان تتم كل مرحلة منها قبل ان تبدأ المرحلة المعرفية التالية

- ان هذا التسلسل في النمو العقلي يمكن تفسيره اعتمادا على نوع العمليات المنطقية التي تشتمل عليها وتؤثر العاطفة الاسرية تأثيرا كبيرا وفعال على نمو الطفل في جميع الجوانب. (سلامة، 2006، صفحة 54)

- نقد نظرية جان بياجيه في اللعب والترويح:

تعتبر نظرية جان بياجيه من النظريات الحديثة في اللعب حيث اولت اهمية بالغة للعب عند الطفل ولاسيما ابراز دوره في تنمية الجانب المعرفي والنفسي والجسمي وخاصة الناحية التربوية حيث احدثت هذه النظرية ثورة في مجال علم النفس التربوي وخاصة مكانة اللعب عند الطفل في تطوره المعرفي واستغلال اللعب في تفسير سلوك الطفل ولكن من الاعتراضات التي واجهتها هذه النظرية انها ركزت على النمو المعرفي من الطفولة حتى المراهقة ولكنها اهملت النمو الجسمي من خلال البرامج المسطرة وعدم الاهتمام بصفة كبيرة على الانشطة والالعاب الرياضية والتي تعمل بدورها على نمو الانسان في جميع الجوانب الجسمية، النفسية، المعرفية، الاجتماعية والاخلاقية الا انها تبقى هذه النظرية مهمة في تفسير اللعب عند الطفل وابرازه كاهم مكون في هذه المرحلة لتحقيق التوازن، اما بالنسبة للكبار لم تأتي هذه النظرية باي شيء واضح اتجاههم.

2-7- النظرية التنفسية في الترويح : (التحليل النفسي)

وتنتهي هذه النظرية الى مدرسة التحليل النفسي الفرويدية وترتكز هذه النظرية على العايب الاولاد بشكل خاص ودقيق، اذ تشير ان اللعب واللهو يساعد الطفل على التقليل مما يعانيه من ضغط وقلق وتوتر والذي يحاول كل انسان التخلص منه باي ثمن وطريقة، واللعب واللهو احدي هذه الطرق وتشبه هذه النظرية الى حد ما نظرية الطاقة الزائدة واللعب واللهو في مدرسة التحليل النفسي هو تعبير رمزي

عن الميولات ورغبات محبطة او متاعب لاشعورية، وهو تعبير يساعد على تخفيف مستوى الضغط والقلق والتوتر العصبي عند الطفل فالطفل الذي يكره ويحتقر اباه لا شعوريا قد يختار دمية ويعتبرها الاب فيفقه عيناه او يدفنها في باطن الأرض وهو بهذه الصورة يعبر عن مشاعره الدفينة بواسطة اللعب اتجاه والده، وترى الطفل الذي يغار من اخته التي تقاسمه محبة والديه يكن لها العداء ويغار منها دون قصد، وبالتالي يقسو على دميته التي يتوهم فيها شخصية اخته، ولاشك ان الطفل يتغلب على مخاوفه عن طريق اللهو واللعب، فالولد الذي يخاف من طبيب الاسنان يعمل على لعب دور طبيب الاسنان، وترجع نظرية مدرسة التحليل النفسي الى عهد الفيلسوف اليوناني أرسطو الذي كان يرى ان وظيفة التمثيليات المحزنة هي مساعدة المشاهدين على تفريغ احزانهم من خلال مشاهدة ما فيها من احداث ووقائع. (سلامة، 2006، صفحة 50)

وكانت ميلاني كلاين اول من بدأت عملية التحليل النفسي للأطفال، فقد استخدمت اللعب التلقائي كبديل مباشر عن التداعي الحر الذي استخدمه فرويد في عملية العلاج، وافترضت ميلاني كلاين ان ما يفعله الطفل في اللعب التلقائي، هو يشير الى الرغبات والمخاوف والصراعات والمشكلات التي لا يكون على وعي بها. (عباس، 1997، صفحة 50)

- نقد نظرية التحليل النفسي:

تعتبر هذه النظرية من اهم وأشهر النظريات في المجال العلاجي، والتي جاءت بحلول يمكن من خلالها اعتماد اللعب كوسيلة في الكشف على بعض الامراض النفسية، والحالات العصبية التي تمس الاطفال الصغار وحتى الكبار من خلال تفريغ المشاعر والتخفيف من بعض الضغوطات النفسية ولكن تقتصر على مرحلة الطفولة لأسباب عديدة وهذا ما أقره الدكتور عبد العالي الجسماني حيث قال: الواقع ان عجز الطفل عن السيطرة على انفعالاته هو الخاصية التي تميز الاستجابات الانفعالية في الطفولة، ولكن مع نمو الطفل تزداد المواقف الخارجية تنوعا، وبالتالي تزداد استجاباته تمايزا، فالطفل تعلم ان يغضب الا من الاحباطات الفيزيقية فحسب كحالة الجوع، ومع زيادة الظروف الاجتماعية التي تحيط به كمنعه من اللعب في الشارع، ويظل البكاء هو الدليل علي استجابة الغضب ولكن بمرور الوقت يصبح التعبير عن الغضب بالاحتجاج والتمرد وتوجيه اساليب عدوانية. (الجسماني، 1994، صفحة 62)

2-8- نظرية الاستجمام :

يوجد تشبه كبير بين هذه النظرية و نظرية جتسي مونس نظرية الترويح، حيث جاءت هذه النظرية تحث الافراد على الخروج الى الخارج وممارسة أنشطة مختلفة مثل المعسكرات والتجوال والصيد وتكسب هذه النشاطات الفرد الانتعاش والراحة والاسترخاء والاستجمام مما يساعده على الاستمرار في أداء

واجباته المهنية على أكمل وجه، ويرى العالم سمناي ان الفولكلور الشعبي يساعد الفرد على التخلص من الضغوط التي تفرضها الأعراف والعادات والتقاليد الاجتماعية.
- نقد نظرية الاستجمام:

تعتمد هذه النظرية على خروج الافراد الى الخلاء والاستجمام والتمتع بالطبيعة وهذا يعتمد أساسا على الجانب المادي للفرد، ومنه الافراد ذو الطبقة المتوسطة او الفقيرة لا يستطيعون الخروج والاستمتاع لان هذا يتطلب مقابل مادي فالرحلات والمعسكرات تتطلب مصاريف وتكاليف يجب توفيرها قبل الخروج في رحلة، وبالتالي هذه النظرية جاءت الى الأشخاص الذين لهم قدرة مادية تساعدهم على الخروج الى الخلاء والاستمتاع في حين اهملت الفئة الفقيرة.
2-9- نظرة الترويح في الإسلام :

عرف علماء السلف الصالح ان أهمية لعب الطفل وبناء جسمه فقال الامام أبو حامد الغزالي ينبغي ان يؤذن له بعد الفراغ من المكتب ان يلعب لعبا جميلا ويستفرغ اليه تعب الكتاب بحيث لا يتعب في اللعب، فان منع الصبي من اللعب وارهاقه بالتعليم دائما يميت القلب ويبطل ذكائه وينغص العيش عليه حتى يطلب الحيلة في الخلاص منه رأسا. (الغزالي، 2000، صفحة 381)
ويقول الدكتور العلامة يوسف القرضاوي حول أسئلة الجمهور المتكاثرة فيما يخص اللهو واللعب والترفيه والترويح عن النفس، وما اجد فيه من وسائل متنوعة والاليات حديثة تفاوتت إجابات اهل الفتوى، بين مشدد وميسر، افراط ولا تفريط والتضييق في مجال الترويح ليس كله من تصرف والمشايخ في عصرنا، فقد وجدنا هنتاك من علماء السلف قبلنا من يضيق في مجال الترويح واللعب واللهو، ويقول لا جوار من وسع فيه ورخص في الاستمتاع به، ومن نظر في النصوص الجزئية للشريعة لم يجد في محكم القران الكريم ولا في السنة النبوية ما يحضر اللهو واللعب الا ما صاحبه امرا محرما شرعا او أدى الى مفسدة محققة. (القرضاوي، 2006، صفحة 54)

حيث كان سيدنا يعقوب عليه السلام رغم حرصه وحبه الشديد وخوفه على سيدنا يوسف، لكن لم يمنعه من حقه في اللعب واللهو والمرح فهو حاجة بديهية كالتعام والشراب يحتاجه الطفل في حياته، وكما لا يجوز حرمان الطفل من الطعام والشراب خوفا من ان يتضرر بفساد منها فكذلك لا يجوز حرمان الطفل من اللهو واللعب بحجة الخوف عليه طالما ان حدود الامن والسلامة متوفرة في مجال اللعب ووسائله. (فتح الله، 2003، صفحة 290)

2-10- التعليق ومناقشة النظريات :

من خلال دراستنا لهذه النظريات وتباين افكارها والبرهنة على صحتها، فالشيء الذي يمكن ان نخرج به هو ان اللعب كظاهرة اجتماعية وجد مع وجود الانسان على وجه الارض كما جاء به القران الكريم، حيث تطرقوا علماء الاغريق الى اللعب وقد بين كل من ذلك افلاطون وأرسطو، ومن خلال عرض هذه النظريات يمكن تقسيمها الى قسمين:

نظريات تقليدية والتي فسرت اللعب على اساس نفسية وفيزيولوجية ومن أبرزها نظرية الطاقة الفائضة بقيادة هيربرت سبينسر وشيلر

نظريات حديثة ديناميكية وهي التي يطغى تفسير اللعب على انه عمليات تعليمية فالبداية كانت بالنظرية المادية ثم تلتها النظرية التحليلية وكذلك نظرية جان بياجيه.

ويتبين للطالب الباحث من خلال التعرض الى النظريات السابقة انها مترابطة وتكمل بعضها البعض اذ ان كلا منهما عالج جانب معين حيث قام بمعالجة اوقات الفراغ وكيفية استثماره في اللعب والترويح واللهو والاستجمام واعادة بناء حيوية الفرد.

3- خصائص الترويح :

هناك الكثير من الخصائص التي يتسم بها الترويح وتميزه عن غيره من الانشطة الاخرى

- الترويح نشاط:

قد لا يكفي ان نذكر ان الترويح نشاط اذ لابد ان نحدد نوعية هذا النشاط وطبيعته في مجال ويمكننا ان نحدد المعايير التالية للنشاط الترويحي الرياضي.

3-1- الترويح نشاط هادف (الهادفية) :

الترويح هو نشاط بناء يعمل على بلورة شخصية الفرد، وقد يكون العكس سلبيا يسهم في اذاء الشخص او الغير، وتتمثل الانشطة السلبية في شرب الخمر واللهو بالقمار والميسر والمراهنة والتسكع في الشوارع بهدف الاعتداء على الاخرين والنيل منهم او بإيذائهم او غير ذلك من انواع السلوك الذي لا يتقبله المجتمع. (خطاب، 1990، صفحة 22)

3-2- الترويح نشاط اختياري :

بمعنى ان كل انسان يحق له اختيار نوع النشاط الذي يحبه عن غيره من الانشطة الترويحية الاخرى للمشاركة فيه وذلك يسمح بان يقوم الفرد باختيار نشاط الترويح الرياضي او الترويح الخلوي او الترويح الاجتماعي او الترويح الثقافي او الترويح الفني او الترويح العلاجي، كما يسمح باختيار أحد انواع تلك الانشطة المختلفة.

ويعقب الدكتور عطيات محمد خطاب في هذا الإطار على ان النشاط الترويحي لشخص معين قد لا يكون له جاذبية باقي الاشخاص، ومما لا شك فيه ان العوامل الوراثية في تهيئ الانسان لنوع معين من انواع الانشطة الترويحية ولكن العامل الاساسي هو بالتأكيد التعليم السابق وعلى ذلك فان التربية لها اهمية كبرى في تحديد انواع الانشطة الترويحية التي يمارسها كل فرد، ومن هنا تبرز اهمية الاهتمام بميول الافراد لمحاولة التنمية الميول التي تتميز بأهميتها وفعاليتها في تنمية الفرد تنمية شاملة ومن هنا نستطيع القول ان الترويح نشاط اختياري مع التأكيد على اهمية التوجيه التربوي. (خطاب، 1990، صفحة 23)

3-3- الترويح يحدث في وقت الفراغ :

ان عملية الترويح والترفيه تحدث في اوقات الحر والفراغ ولا تحدث في اوقات العمل، وليكون النشاط الممارس نشاطا ترفيهيا يجب ان يمارس في وقت الحر واوقات الفراغ وليس في اوقات العمل او اثناء اداء الواجب المهني او الوظيفي الذي يمارسه الانسان، وهنا ينبغي التفريق بين الوقت الحر الذي يجعل الفرد في حريته واستغلال هذا الوقت والطريقة الواجب اتباعها للحفاظ على هذا الوقت الواجب المحافظة عليه، خاصة اوقات العمل واوقات العبادة الواجبة على الفرد المسلم. (خطاب، 1990، صفحة 23)

3-4- الترويح حالة سارة وممتعة :

ان الحاجة الى الترفيه والترويح هي حاجة بشرية لها اهميتها ودائما ما نجد اننا نضع النشاط الترفيهي في مكان جانبي من حياتنا اليومية ولا نعطيه من الاهمية بالغة ذلك يتوقف على نسبة الوعي المعرفي عند الانسان، وان يدرك الفرد مدى اهمية الترفيه لصالح النفس والمجتمع فالنشاط الترويحي مظهر من مظاهر النشاط الانساني يتميز باتجاهه ويحقق الانتعاش والبهجة والفرح والسرور للبشر فان الانسان الذي يقود حياة غنية بفرص ممارسة النشاط الترويحي يتميز بالاتزان والصحة البدنية والنفسية والعاطفية، من خلال الانشطة الترويحية المختلفة فان الانسان يكتسب المتعة والاسترخاء والفرح والسرور، وبالتالي الابتعاد عن مصادر التوتر والقلق ومختلف الضغوط العصبية والمهنية التي افرزها المجتمع الحالي. (عبدالسلام محمد، 2001، صفحة 103)

3-5- الترويح حالة من التوازن النفسي:

ان المشاركة في مختلف الانشطة الترفهية الترويحية تؤدي بالإنسان الى تحقيق السعادة و الانتعاش والراحة والرضا النفسي، وكذلك اشباع الرغبات الحاجات النفسية مما يؤدي الى التوازن النفسي والعاطفي والثبات، وفي هذه الحالة يكون اللجوء الى المناطق الخضراء والهواء العليل والمنعش والحمامات الطبيعية وسيلة ضرورية وهامة للتخلص من هذه الامراض النفسية والعصبية والضغوطات

وربما تكون خير وسيلة لتداوي والعلاج من بعض الاضطرابات والتوترات العصبية. (A-Domart et ALL, 1996, p. 589)

- حيث يتسم بالمرونة، ويسم بالتجديد، وهو نشاط بناء، وجاد وغرضه في ذاته، ويمارسه كل الاجناس والألوان والأديان، ومتنوع واشكاله متعددة.

4- أغراض الترويح :

يعتبر الترويح والترفيه حقا طبيعيا لجميع الناس في كل مكان بغض النظر عن العقيدة والدين والجنس، ويأسر النشاط الترفيهي الترويحي لعالم كله بما له من اثار على الناس وما يؤثر فيه من عوامل يدفعها عجلة الازدهار والتنمية والتقدم، ان احتياج الافراد لترفيه والترويح تجعله يبحث يوما بعد يوم عن الحياة مليئة بالمعاني والانتعاش والسعادة، حياة تتسم بالاتزان بين العمل والترفيه والترويح.

ان فلسفة الترويح والترفيه كأحد مظاهر الحياتية من تعبير طبيعي تلقائي لبعض اهتمامات واحتياجات الاشخاص تتغير بل تتعدي وتصل من خلال المشاركة في الممارسة، ويمكن ان نلخص أغراض الترويح تبعا ميولات ورغبات واهتمامات التي يمكن اعتبارها دوافع لممارسة الأنشطة الترويحية وتمثل فيما يلي:

4-1- غرض حركي :

ان الدافع للقيام بحركة والنشاط يعتبر دافعا ضروريا لجميع الناس، ويزداد في الأهمية لدى الاطفال والشباب، والغرض الحركي هو الركيزة الاساسية النشاط البدني الرياضي في البرنامج الترويحي. (عبدالسلام محمد، 2001، صفحة 115)

4-2- غرض الاتصال بالآخرين :

تعتبر محاولة الاتصال بالاشخاص الاخرين من خلال استعمال الكلمات المنطوقة او المكتوبة هي سمة يتميز بها كل انسان، وان روية القصص او المناقش بين الافراد والمحادثات وقراءة الشعر... الخ، كل هذه الأنشطة تشبع الميول والرغبة في الاتصال بالآخرين وتبادل الآراء والأفكار. (عبدالسلام محمد، 2001، صفحة 115)

4-3- غرض تعليمي :

غلبا ما تكون الفضول والرغبة في التعرف على كل ما هو في دائرة اهتمام الاشخاص، وعادة ما يبحث الفرد عن اهتمامات جميلة وجديدة تمهد له معرفة ما يجهله، فاذا تتبعنا هواة الكتابة والمراسلة، وهواة جمع الطوابع البريد والعملات المختلفة، فإننا نجد ان ماهي الاقنونات لتعلم كل ما هو جديد. (عبدالسلام محمد، 2001، صفحة 115)

4-4- غرض اجتماعي :

ان الرغبة الجامحة في ان تكون للأشخاص صداقة مع الاخرين هي من اقوى الرغبات البشرية، فالإنسان اجتماعي بطبعه وهناك جزء ليس بالقليل في الترويح والترفيه المنظم او غير المنظم يعتمد اساسا على تحقيق العلاقات الاجتماعية بين الافراد. (عبدالسلام محمد، 2001، صفحة 116)

4-5- غرض ابتكاري فني :

تنعكس الرغبة في الابتكار والابداع الفني على الشعور والاحاسيس، وكذلك تعتمد الرغبة في الابداع الجمال تبعا لما يتذوقه الشخص، وما فرصا عديدة لإشباع الميولات والرغبات يعتبره الناس خبرة جمالية من حيث الشكل للون والمضمون وكذلك الصوت او الحركة وتيرى الانشطة الترفهية والرغبات والميولات والاهتمامات الفنية للإنسان كالتمثيل والموسيقى، والرسم والنحت وتأليف القصص وكتابة الشعر... الخ وهذه الانشطة التي يعبر فيها الناس من خلالها عن احاسيسهم ومشاعره ويستكشف الفرد امكاناته ويصقلها ويحاول اثناءها نقل هذه المشاعر والاحاسيس وافكار الى الافراد الاخرين. (عبدالسلام محمد، 2001، صفحة 116)

5-1- مستويات المشاركة في مناشط الترويح :

لقد قام العديد من المهتمين والباحثين في مجال الترفيه والترويح بتصنيف اوجه مناشط في عدة مستويات مختلفة وذلك وفقا لفلسفة واتجاه كل منه وفقا حسب العقائد وفلسفة مجتمعاتهم للترفيه والترويح وانوعه، فلذا تعددت واختلفت تصنيفات مستويات وانواع الانشطة الترويح ويشير (Nach) (ناش) ان مستويات المشاركة في الانشطة الترويحية تتمثل فيما يلي:

5-1-1- المستوى الاول :

المشاركة الابتكارية والإبداعية وهي تلك المشاركة التي تتيح للإنسان بالابتكار والابداع، وذلك كالاختراعات والتأليف والتصميم والابداع في كل ما هو جديد والقيام بالأعمال غير المألوفة من قبل مثل تأليف الكتب، تصميم الأزياء.

5-1-2- المستوى الثاني :

المشاركة الايجابية وهي تلك المشاركة التي تتيح للإنسان المشاركة الفعلية لأوجه مناشط الترويح، وقد يكون هذا النشاط حركيا او عقليا او وجدانيا فهو على ذلك حالة نفسية تهيأها انواع النشاط المختلف مثل اللعب لنشاط كرة اليد. (خطاب، 1990، صفحة 20)

5-1-3- المستوى الثالث :

المشاركة الوجدانية وهي تلك المشاركة التي تتيح للإنسان بالمشاركة الوجدانية من خلال الاستماع ومشاهدة مختلف البرامج وقراءة القصص وقراءة الروايات.

4-1-5- المستوى الرابع :

المشاركة السلبية وهي تلك المشاركة التي تتيح للإنسان بالاستمتاع من خلالها بمشاهدة مختلف البرامج والاستماع دون المشاركة الفعلية في مختلف الأنشطة الترويحية. (محمد الحماحي، 1998، صفحة 30)

5-1-5- المستوى الخامس :

هي المشاركة التي تسبب الأذى للإنسان وهي المشاركة التي تتيح للإنسان الأذى لنفسه أو ذاته مثال المخدرات، الأدمان، القمار، والأفعال الغير اخلاقية.

6-1-5- المستوى السادس :

المشاركة التي تسبب الأذى بالمجتمع وهي تتيح للإنسان المشاركة في اذى المجتمع مثل اعمال العنف والجرائم، وان اكتساب نماذج السلوك عن طريق ملاحظة سلوك الآخرين تكون أكثر تميزا إذا كان لها قوى اجتماعية مؤثرة كالآباء والمدرسين والمدرين. (محمد عبدالطيف، 1995، صفحة 26)

بينما يرى حلبي ابراهيم انه يمكن تحديد مستويات المشاركة الى اربعة لمناشط التربية

1-2-5- المشاركة الابتكارية : والتي تتيح للشخص ممارسة الأنشطة الترويحية والاندماج الكامل في النشاط والابداع والابتكار في ادائه.

2-2-5- المشاركة الايجابية : والتي تتيح للشخص المشاركة الايجابية الفعلية في النشاط مثل السباحة.

3-2-5- المشاركة العاطفية : والتي تتيح للشخص بالمشاركة الوجدانية من خلال الاستمتاع بمشاهدة مختلف البرامج.

4-2-5- المشاركة السلبية : هي التي لا تتيح للفرد ممارسة الأنشطة الترويحية والترفيهية او الاستمتاع بها، ومن ثم فان هذا المستوى من المشاركة لا يرقى الى درجة التأثير الانفعالي او الوجداني للشخص. (درويش و

الحماحي، 1997، صفحة 60)

وكذلك يشير ريلتز الى انه يمكن تقسيم او تصنيف اوجه نشاط الترويح وفقا لثلاث مستويات

وتتمثل:

1-3-5- المشاركة الايجابية : وتتمثل في الممارسة الفعلية لمختلف اوجه النشاط مثل ركوب الخيل.

2-3-5- المشاركة الاستقبالية: وهي تلك المشاركة التي تتم من خلال استقبال الشخص للنشاط الخارجي عن طريق الحواس مثل مشاهدة مختلف البرامج او عن طريق الاستماع الى الشعر او عن طريق التدوق... الخ.

3-3-5- المشاركة السلبية : وهي تلك انواع المشاركة التي لا تتطلب القيام باي جهد بدني مثال الاسترخاء والنوم. (محمد الحماحي، 1998، صفحة 31)

وتوضح تهاني عبد السلام الى ان هناك طرق عديدة لتقسيم الانشطة الترويحية خلافا لما توفره من انتعاش وفرح وسعادة واسترخاء فالأنشطة الترويحية عادة ما تقسم حسب نوعيتها مثلا الرياضات والالعاب، والفنون اليدوية، والانشطة الخلاء... الخ، او يكون تقسيمها حسب الممارسين من اطفال، شباب، نساء او شيوخ او حسب المكان الذي تمارس فيه هذه الانشطة مثلا أنشطة في القاعات او أنشطة في الخلاء، او حسب فصول السنة او حسب المهارات المطلوبة او تبعا لنوعية التنظيم. (عبدالسلام محمد، 2001، صفحة 243)

6 - أنواع الترويح :

لقد تعددت الأنشطة الترويحية فمنها الرياضية والفكرية والثقافية والعاطفية والخلوية والاجتماعية او المقيدة والعبارة ذلك لان النشاط الإنساني المبدع يتجدد باستمرار فكلد قسم أحد المفكرين الترويح الى قسمين

أ- نشاط تروحي فعال: وهو يوضح كل النشاطات الترويحية المبدعة كالغناء والرياضة والرسم وكتابة الشعر... الخ

ب- نشاط تروحي غير فعال: وهو ذلك النشاط الخامل الغير عملي الذي يقف فيه الفرد موقف المتفرج او المستمع (Alani Touraine, 1996, P265).

اما الباحث ريلتزفانه يوضح التقسيم الأنشطة الترويحية الى:

أ- الأنشطة الإيجابية: وهي تتجلى في معظم الأنشطة التي يمارسها بشكل فعال وإيجابي مثل ممارسة الرياضية المختلفة كرة القدم، العزف على الآلات الموسيقية والرسم.

ب- الأنشطة الإستقبالية: وهي معظم الأنشطة الترفيهية التي يستقبل فيها الفرد للنشاط عن طريق جميع حواسه، كما هو الحال في القراءة الشعر والكتب، مشاهدة مختلف المباريات في الملاعب او مشاهدة البرامج التلفزيونية المتنوعة، الطبخ.

ج- الأنشطة السلبية: ويقصد بها ان الفرد لا يقوم باي نشاط ولا يبذل أي جهد بل يبقى خامل مثل النوم والاسترخاء والقعود.

اما التقسيم الاكثر شيوعا واستخداما هو تقسيم الأنشطة الترويحية حسب نوعها وأهدافها

6-1- الترويج الثقافي :

ويتكون الترويج الثقافي على أوجه كبيرة ومتعددة والذي يعمل على تكوين وتنمية وبلورة شخصية الانسان وتفتحها، ويساعد في ادماج الافراد في المجتمع نذكر منها:
أ- القراءة: وهي عبارة عن قراءة القصص والكتب والروايات والمجلات وغيرها من الوسائل المكتوبة المطبوعة.

ب- الكتابة: الكتابة هي اهم وسائل الثقيف والتعبير عن النفس مثل كتابة المقالات وصحيفة مطبوعة للمؤسسة الترفهية الترويحية، محاولة توجيه الاشخاص نحو الكتابة في موضوعات يحبوها ويميلون اليها.

ج- المحاضرات والندوات العلمية والمناظرات:

د- الراديو والتلفزيون: تمثل في مختلف البرامج التلفزة والاذاعة وهي من اهم الوسائل الثقافية المستخدمة في وقتنا هذا، الا انها تستحوذ على الجزء الكبير من حياة الاشخاص الترفهية.

6-2- الترويج الفني :

يطلق بعض الناس على النشاط الترويحي الفني مصطلح الهوايات الفنية وهي تمنح لشخص الاحساس بالفرح والانتعاش والابداع والتذوق، وتعمل على اكساب الشخص المهارات وتقوي المعارف، وهناك أنواع كثيرة من الهوايات الفنية فيهم الناس غالبا بالهوايات التي لا تكون غالية في التكاليف ويعرف كورين الهوايات بانها الرغبات والميول المفضل التي يمارسها الناس بغرض الاستمتاع لممارستها دون اعتبار للكسب المالي، والهوايات تشمل على مجموعة من الأنشطة الترويحية المتنوعة والتي تأخذ اشكال للألفة، وارتباطات فيزيولوجية(النوم، الاكل) او ما يتعلق بالعمل، حيث نجد في هذا الاطار ان علماء الاجتماع يقومون بدراسة طبيعية لمختلف أنواع الهوايات وذلك حسب المجموعات الاجتماعية.

(Raymond boudou & Philippe Besnard Mohamed Cherkaoui, 2005, p. 135)

أ- هو ايات الجمع: وتتمثل في جمع الطوايع والعملات والاشياء الاثرية القديمة.

ب- هو ايات التعلم: وتتمثل في تعلم الافراد فن التصميم الديكور وفن التقاط الصور، علم النبات، فن التدبير المنزلي.

ج- هو ايات الابتكار: وتتمثل في صناعة الخزف والفخار والاشغال اليدوية والحياسة الصوف والنحت والزخرفة، والرسم.

د- الفنون التشكيلية والتمثيل بأنواعه المختلفة: مثال تعلم الفرد فن التمثيل.

6-3- الترويح الاجتماعي:

ويحتوي هذا النوع كل الأنشطة التي تتضمن العلاقات والمعاملات الاجتماعية، بعبارة أخرى الأنشطة المشتركة بين الافراد المجتمع بهدف توفير الانتعاش والاسترخاء او تحسين مختلف العلاقات الاجتماعية وتتجلى في زيارة الأقارب، والمشاركة في الجمعيات والنوادي...الخ، ان رغبة الاحتكاك الانسان مع اخيه من اقوى الرغبات الإنسانية، فالشخص اجتماعي بطبعه وهناك جزء من الترويح المنظم او غير المنظم يعتمد على تحقيق الحاجة في الانتماء الى الجماعة. (عبدالسلام محمد، 2001، الصفحات 115-

(116)

الأنشطة الترويحية الاجتماعية متعددة ومتنوعة قسمها كورين كما يلي:

أ- الحفلات: وهي عبارة عن مختلف الحفلات التخرج الزفاف، وحفلات الأزياء، والاعياد الدينية وأعياد الميلاد وحفلات التدشين.

ب- الحفلات الترفيهية: وتتجلى في الذهاب الى السيرك والألعاب الترفيهية الهلوانية، سهرات المرح، سهرات والموسيقى.

ج- حفلات الاكل: وتتجلى ولائم الفرح والعزائم الاكل والمآدب وحفلات الشاي.

د- متنوعات: وتتجلى في التنقيب على الكنز.

6-4- الترويح الخلوي :

ويعني به قضاء وقت الحر اي الفراغ يكون خارج المنزل في الخلاء بين الطبيعة الخلابة ويعتبر من اعمدة الترويح الاساسية حيث يساعد في اشباع الميولات والرغبات للإنسان للمغامرة والتغيير والتمتع بجمال الطبيعة الخلابة وتعلم الفرد الاعتماد على النفس والعمل مع الجماعة.

أ- النزاهات والرحلات: وهي الذهاب الى مكان خلوي، كالمنتزهات العامة والحدائق للاستمتاع بالطبيعة.

ب- التجوال والترحال (السياحة الترويحية): ويقصد به الترحال خروج الافراد في رحلات منظمة الى اماكن الطبيعية الخلابة مثل اماكن التراث او البادية او الاماكن الخضراء، ويكون لمدة يوم في الغالب ويتطلب من الفرد المشي لمدة طويلة، ويعتبر الترحال والمشي رياضة خلوية لا تتطلب مصاريف غالية، وقد تمارس بطريقة جماعيا او فرديا.

ج- الصيد: تعتبر عملية الصيد من الأنشطة الترويحية الخلوية مثل عملية صيد الاسماك والطيور، وهو من انواع الترويح الهامة في بلدنا لما يتميز به من غطاء نباتي ومسطحات مائية، بالإضافة الى الأهمية الترويحية للصيد.

د- المعسكرات: تشبه الى حد كبير الانظمة العسكرية والتي تفرض وجوب إقامة معسكرات للجنود سواء الاستعداد للحرب او التدريب ومع مرور الزمن انتشرت ظاهرة إقامة معسكرات على مختلف أنواعها في مجتمعاتنا مثل معسكر الكشافة.

5-6- الترويج التجاري :

الترويج التجاري هو ذلك النشاط الترويجي التي يتمتع بها الانسان من خلال مقابل مالي، ويرى الافراد ان الترويج التجاري يدخل في مجال المسرح والسينما البرامج التلفزيون والإذاعة والمجلات والصحف والجرائد، وغيرها من المؤسسات الترويجية التجارية الاقتصادية الأخرى، والمؤسسات الترويجية التجارية التي ذكرناها من قبل تهدف الى خدمة المجتمع وذلك للمساعدة على تنميتهم تنمية كاملة، وهي ملك للدولة وتستغلها لصالح الافراد وليس لصالح الجانب المالي. (خطاب محمد، 1982، صفحة 64)

6-6- الترويج الرياضي :

يعتبر الترويج الرياضي من اهم الأنشطة الترويجية لما يحتوي من متعة وانتعاش للإنسان، بالإضافة الى أهميته في تكوين الفرد من جميع الجوانب والنواحي النفسية والاجتماعية والفيزيولوجية. وان ممارسة النشاط البدني الترويجي سواء كان غرض منه استثمار وقت الفراغ او بغرض التدريب لرفع المستوى، فهو منهج سليما نحو تحقيق القوه البدنية، من خلال مزاولة النشاط البدني الترويجي يتحقق للإنسان النمو المتكامل، بالإضافة الى تحسين عمل كفاءة أجهزة الوظيفة للجسم المختلفة. (رحمة ، 1998 ، صفحة 09)

7- الترويج الرياضي :

1-7- مفهوم الترويج الرياضي:

على مر العصور التاريخية للمجتمعات البشرية لم تحظى الأنشطة البدنية بالاهتمام كما هو حاصل في الوقت الحالي، فالأنشطة البدنية والرياضية لم تقتصر على فئة محددة من الاشخاص كالمثقفين رياضيا، بل أصبحت حق ممارسة الرياضية للجميع عبر برامج خاصة بالترويج الرياضي المتنوع. يعتبر الترويج الرياضي من اهم أنواع الأنشطة ترويجية، فهي جزء من النظام التربوي والاخلاقي والاجتماعي في كل العالم وذلك لدوره الحيوي والضروري في تحقيق العديد من الفوائد الاجتماعية والنفسية... الخ، والتي تؤدي الى الارتقاء بالمجتمع وزيادة انتاجية افراده، وذلك من خلال مبدئ اتاحة الفرصة للجميع لممارسة الأنشطة الرياضية كلا حسب قدراته. (القرة غولي و عبدالمجيد ابراهيم، 2001، صفحة 22)

ويشير الحماحي وعائدة ان الترويح الرياضي هو نوع من الترويح العام الذي يحتوي برمجة مجموعة من الانشطة البدنية والرياضية، كما انه يعتبر من أكثر الانواع الترويح شيوعا وتأثيرا على الجوانب النفسية والصحية للإنسان الممارس والتي تتكون من مجموعة من الألعاب والرياضات متعددة.

(محمد الحماحي وعبد العزيز مصطفى، 1998، صفحة 84)

- التعريف الاجرائي للترويح الرياضي: هو عبارة عن مجموعة من الانشطة البدنية والرياضية سواء فردية او جماعية التي يمارسها الفرد في أوقات فراغه فتساعده في المحافظة على صحته البدنية والنفسية، وتجلب له الانتعاش والاسترخاء والابتهاج والسعادة والفرح.

7-2- أنواع النشاط الترويحي الرياضي : يقسم النشاط الترويح الرياضي وفقا لآراء اسماعيل لغولي ومروان إبراهيم الى مجموعات اساسية

7-2-1- الألعاب والمسابقات التي تحتوي على التنظيم البسيط :

تعتمد تلك الانشطة على بعض القواعد والقوانين لتنظيمها، كما ان الاشتراك فيها لا يتطلب الى مستوى عالي من المهارة او الأداء، ويمكن لمختلف الافراد المشاركة فيها بما يتفق مع مستوى قدراتهم البدنية والعقلية واهتماماتهم وميولتهم ورغباتهم مثال: العاب التتابع، العاب الماء، العاب الرشاقة...الخ.

7-2-2- العاب الفرق (الرياضات الجماعية) :

تعد الرياضات والألعاب الجماعية التي ترتكز على تكوين الفرق ذات أهمية كبرى لدى الاشخاص، فهي تتوافق مع اهتماماتهم، كما ان الانضمام في تلك الرياضات يكون على قدر عال من التنظيم المحكم بالمقارنة في المشاركة في الألعاب الأخرى، ووجود بعض القواعد والضوابط التي يجب اتباعها لتسيير الالعاب الجماعية مثل كرة السلة كرة اليد، كرة القدم، الهوكي...الخ. (القرعة غولي وعبدالمجيد ابراهيم،

2001، صفحة 23)

7-2-3- الألعاب او الرياضات الفردية :

ان كثير من الافراد يفضلون ممارسة الانشطة الفردية، وقد يرجع ذلك الى التلذذ بالأداء الفردي، او عدم الاتفاق مع الفريق على ممارسة نشاط جماعي، مثال عن الألعاب الفردية، المشي، ركوب الخيل، التزحلق على الجليد، ركوب الدراجات الهوائية، الجري...الخ.

7-2-4- الألعاب الزوجية : ان ممارسة الألعاب الزوجية تستوجب في ادائها فردين على الأقل في الممارسة، ويطلق عليها مسمى الألعاب الزوجية، مثال: تنس الميدان، السكواش، المبارزة، تنس الطاولة، الريشة الطائرة...الخ.

يري (عبدالسلام محمد، 2001، صفحة 255) تقسيم الترويح الرياضي الى:

- العاب خفيفة تنظيماً بشكل بسيط.
- العاب فردية وثنائية مثل غولف، تنس الميدان، تنس الطاولة، بلياردو، السكواش.
- حركات على الأجهزة مثل البساط الالي.
- العاب جماعية على سبيل المثال كرة السلة كرة اليد، كرة القدم، كرة الطائرة.

7-3- أهمية الترويح الرياضي :

للترويح الرياضي أهمية بالغة، لقد قررت الجمعية الامريكية للصحة في اجتماعها السنوي عام 1878 بإعطاء الانسان حقه في الترويح الذي يتضمن الرياضة الى جانب الأنشطة الترويحية الأخرى، وتكمن أهمية الترويح في الجوانب التالية:

7-3-1- الأهمية البيولوجية :

ان المكون البيولوجي للجسم الانسان يفرض ضرورة الحركة، واجمع علماء البيولوجيا في دراسة الجسم الانسان على أهميتها في الاحتفاظ بسلامة الجسم، ويرى كل من (الديري و محمد على محمد، 1993، صفحة 109) ان من اهداف النشاط الترويحي الرياضي هي تنمية الفرد في الجوانب التالية، الصحة والكفاءة البدنية من خلال النشاط البدني الترويحي، تحسين الكفاءة الفيزيولوجية وتمثل في تنمية قوى الجسم المختلفة، تنمية التحمل العضلي والاجهزة الوظيفية للجسم، الجهاز الدوري التنفسي. الخ، والمرونة والرشاقة وتحقيق التناسق بين النسيج الدهني والعضلة في الجسم.

7-3-2- الأهمية الاجتماعية :

ان الأنشطة الرياضية الترويحية تعمل على تشجع وتنمية العلاقات الاجتماعية بين الافراد ويقلل من العزلة والانطواء على الذات.

فممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية الحقيقية هي مصدر لتقدير مختلف التخصصات التي تجتمع على شكل نظام يقوم بعملية المزج بين مختلف التناقضات والاختلالات الحاصلة في الفضاء الاجتماعي. (Natacha Ordioni, 2002, p. 31)

وعندما تكون الجماعة الرياضية موحدة ومتعاونة ومنسجمة بفضل جهود القائد والأعضاء وبفضل المبادئ التي تحملها الظروف والمعطيات والتحديات التي تواجهها فإنها تكون قوية و متماسكة وتملك كل مقومات النجاح واستقرارها وديمومتها، ويمكن تحقيق الأهداف الترويحية للفريق. (محمد الحسن، 2005، صفحة 123)

وذلك من خلال قدرة الجماعة على التكيف لجماعتهم وقدرة الجماعة على التكيف للمجتمع الكبير، وهنا تخدم الجماعة والرياضة أعضاءها وتخدم في الوقت نفسه المجتمع، وعرض كوكلي

القيم والعادات الاجتماعية الاساسية للترويح منها: المحبة والتعاون بين الناس والتآزر والروح المنافسة، والتمسك، التذوق والمتعة والانتعاش والبهجة، اكتساب قيم والعادات الحميدة ولأخلاق، الارتقاء والتوازن والتكيف الاجتماعيين. (بركات احمد، 1984، صفحة 62)

7-3-3- الأهمية النفسية :

تتجلى الأهمية النفسية الانشطة الترويحية الرياضية حسب نظرية مدرسة التحليل النفسي(فرويد) في مبدئين هامين:

- السماح للأطفال بالتعبير عن رائمهم من خلال اللعب الحر.

- أهمية التواصل بالآخرين في تنمية السلوك، ومن الواضح ان الأنشطة الترويحية تعطي فرصا هامة لتواصل بين المشترك والقائد والمشارك الاخر.

اما بالنسبة لنظرية الجشطالتيه فهي تعمل على تأكيد أهمية مبدا الحواس الخمس التذوق، السمع، اللمس، الشم، النظر، في التنمية البشرية، وتظهر أهمية الترويح في هذه المدرسة على ان الأنشطة الترويحية تساهم مساهمة ايجابية في السمع اللمس والنظر وإذا وافقنا على ان هناك أنشطة ترويحية مثل هواية الطبخ فإنها تقوي حاسة الشم. والتذوق، وبالتالي فان الخبرة الرياضية والترويحية هامة عند تطبيق نظرية المدرسة الجشطالتيه. (محمد رضا القزوني، 1978، صفحة 20)

7-3-4- الأهمية الاقتصادية :

ان عملية الإنتاج ترتبط ارتباط مباشر بمدى كفاءة الموظف ومثابرتة على العمل واستعدادة الصحي والنفسي، وهذا لا يأتي الا بقضاء أوقات ممتعة ومنعشة في اوقات الفراغ والراحة، وان الاهتمام بالطبقة العاملة في أوقات فراغها بتوفير الأنشطة الترويحية فيزيد من الإنتاج ويحسن النوع، ولقد بين فرنارد في هذا المجال ان تخفيض عدد ساعات العمل من 96 ساعة الى 54 ساعة في الأسبوع قد يرفع كمية الإنتاج بمقدار 15 بالمئة. (نجيب توفيق، 1967، صفحة 560)

7-3-5- الأهمية التربوية :

بالرغم من ان الترويح والرياضة يشملان أنشطة حرة، فلقد اجمع العلماء على ان هناك فوائد تربوية عديدة تعود على المشارك بالإيجاب، والتي يبينها في اكتساب العادات والقيم والاخلاق الرفيعة، حيث ان اكتساب معلومات وخبرات عن طريق الأنشطة الرياضية الترويحية تساعد الفرد على اكتساب قيم جديدة إيجابية مثل تقديم المساعدة لزميل تعرض لحادث اثناء ممارسة نشاطه. (محمد رضا القزوني، 1978، صفحة 20)

7-3-6- الأهمية العلاجية :

ان المختصين في مجال الصحة النفسية يرون ان الترويح هو الطريق الوحيد الذي تتم فيه عملية العلاج النفسي، حينما نستخدم أوقات فراغنا بشكل ايجابي في الترويح بكل انواعه (رياضة، التجوال، رسم، موسيقى...الخ) كل من شأنه قادر ان يجعل الاشخاص أكثر توافقا مع محيط البيئة وقادرا على خلق التميز والابداع والابتكار كما تخلصه من الضغوط والتوترات العصبية.

وقد تعيد الانشطة البدنية والحركات المختلفة توازن الجسم، فهي تعمل على تخلصه من الضغوط وتجعله كأننا أكثر انتعاشنا وفرحا، فالبيئة الصناعية والضغوط وتعقد الحياة قد يؤديان الى امراض نفسية، وفي هذه الحالة يكون اللجوء الى المناطق الخضراء والهواء العليل والحمامات الطبيعية وسيلة للتخلص من هذه الضغوط والامراض النفسية وربما تكون احسن علاج لبعض الاضطرابات والتوترات العصبية. (A-Domart et ALL, 1996, p. 589)

7-4 - اهداف النشاط الرياضي الترويحي :

يشير كل من الحماحي وعابدة مصطفى على ان الترويح الرياضي هو ذلك النوع من الترويح الكلي الذي يتكون من برمجة العديد من الانشطة البدنية والرياضية، كما انه يعتبر أكثر أنواع الترويح شيوعا وتأثيرا على الجوانب الصحية والفيزيولوجية للفرد الممارس التي تشمل على الألعاب والرياضات مختلفة. (محمد الحماحي وعبد العزيز مصطفى، 1998، صفحة 84)

7-4-1 - أهداف صحية :

ان فوائد الترويح الرياضي على الصحة عديدة وتشترك عموما في تحسين نمط الحياة. (Denys Barrault & Gilbert Pérès , 2005, p. 15)

تعمل الانشطة الرياضية الترويحية على تقوية عضلة القلب ومختلف الاوعية الدموية وتعمل على الوقاية من امراض ارتفاع الضغط الدموي وتصلب الشرايين، كما تعمل على زيادة حجم الكتلة العضلية والتقليل من الكتلة الدهنية الزائدة في الجسم، محاربة الوزن الزائد والسمنة، صيانة العظام والمفاصل وتقويتها ومحاربة هشاشة العظام، التحكم في ردود الأفعال والتنسيق الحركي والعضلي، وقاية الجسم من مختلف الامراض وخاصة الكبار.

7-4-2 - أهداف بدنية :

- وتشتمل الأهداف التي تهتم بالحالة البدنية للممارس بانتظام لأنشطة الترويح الرياضي:
- تنمية الصحة وتحسين اللياقة البدنية للفرد وتجديد وحيوية الجسم.
- المحافظة على الحالة الجسمية الفيزيولوجية الجيدة مع الاحتفاظ بالقوام الرشيق والانيق للفرد.
- مقاومة الشيخوخة المبكرة.

- تصحيح بعض الانحرافات للقوام.

- محاربة السمنة والوزن الزائد للجسم.

3-4-7- الأهداف المهارية:

ان تعلم المهارات الحركية كمظهر من مظاهر التعلم بمعناه العام الذي يشمل المهارات والعادات والمعاني والمعارف والسلوك، ومن مظاهره المختلفة المعرفية واللفظية والحسية والحركية، انما يشير الى ذلك النوع من التعلم الذي تمثل الحركة فيه الجانب اساسي والذي يعرفه بأنه التغيير الدائم في الأداء الحركي والذي يمكن ملاحظته من خلال الأداء الارادي للحركة الهادفة. (عبدالعال بدوي و اخرون، 2006، صفحة 77)

ومن بين الأهداف المهارية الهادفة ما يلي: التعلم على المشي الصحيح، وطرق الهرولة وكذلك الجري، تعلم طرق المحافظة على توازن الجسم والثبات وكيفية السقوط الصحيح، تعلم المهارات الحركية من خلال المشاركة في مختلف الرياضات.

4-4-7- أهداف تربوية :

هي تلك الأهداف التي تهتم بالفرد الممارس للأنشطة الرياضية الترويحية من الجانب التربوي. (الحماحي، 1998، صفحة 34)، ومن اهم الأهداف التربوية تشكيل وبلورة وتنمية شخصية الفرد تنمية شاملة، تزويد الفرد بالعديد من الخبرات الحياتية، الارتقاء بسلوكه، تنمية القيم الحميدة والتذوق الفني، تربية الطفل تربية متكاملة والتشبع بالقيم التربوية. (المطوع وبدير، 2006، صفحة 25)

5-4-7- الأهداف النفسية :

تسهم ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية على التوازن والتكيف والاستقرار النفسي وتحقيق الذات فهي تبيئ المواقف المختلفة التي تشبع الغرائز والحاجات وتحقيق الذات والأمان كما انها تجلب الاسترخاء والسعادة والسرور للنفس، وتسهم في التخلص من الاجهاد الارهاق والتوتر، وذلك بتفريغ الشحنات السلبية وتفريغ الطاقة الزائدة، للوصول الى حالة من الاتزان . (قرمان، 2008، صفحة 76) ويرى (خالد حسني، 2003، صفحة 06) ان ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية توفر حالة من الاستقرار والاشباع والرضا، وتزيد من نسبة الوعي لدي الشخص بذاته حيث يدرك مهارته وقدراته وحدوده فيعمل على تنميتها، وتزيد الثقة الناجمة عن معرفة قدراته.

ويشير (رمضان، 2008، صفحة 58) في أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية على الصحة النفسية، حيث تعمل على استنفاد الطاقة الزائدة وتحقيق النمو النفسي المتوازن، وتجعل ممارسة الرياضة

الانسان التكيف والقدرة على التقدير والتحكم، تساهم في اكتشاف جوانب التطور او التخلف واتخاذ القرارات الايجابية في سبيل تكامل الشخصية.

6-4-7- الأهداف الاجتماعية :

يوفر النشاط الرياضي الترويحي فرصا طيبة لنمو الشخصية الفرد بشكل متكامل وشامل، حيث يندمج مع المجتمع والفرق الرياضية التي تمده بالصدقة والانتماء والمحبة والتأخي والالفة الاجتماعية، حيث تؤدي الى تطور إيجابي في سلوك القيمة في الحياتية، على أي حال فان المشاركة في الأنشطة الترويحية تعود بالشكل الايجابي على الفرد والمجتمع. (درويش وأمين الخولي، 1990، صفحة 314)

5-7- العوامل المؤثرة في الترويح : توجد عدة عوامل تؤثر على الترويح فهو نتاج مجتمع واهم العوامل

المؤثرة نذكر ما يلي :

1-5-7- الوسط الاجتماعي :

تعتبر التقاليد والعادات في المجتمع عاملا اساسيا في انتشار كثير من النشاطات الترويحية للعب وللهو والتسلية وقد يكون عائقا امام بعض النشاطات الأخرى ويرى العالم دومادوزين ان معظم سكان البادية لا يشاهدون السينما الا فئة قليلة لان تقاليد هؤلاء تمقت السينما.

حيث جاء في بحث جزائري ان افراد المدينة أكثر ممارسة لرياضة من افراد البادية، وترتفع الفروق أكبر من ناحية الجنس، وهذا راجع الى ان عادات وتقاليد الريف لا تشجع على ممارسة الأنشطة وخاصة الاناث.

2-5-7- المستوى الاقتصادي :

تدرس هذه النقطة من حيث امكانيات دخل الاشخاص لإشباع ميولتهم الترويحية في الحياة، كما استنتج سوتش ان هناك بعض اشكال الترويح ترتبط بمستوي الدخل، دخل مرتفع زيادة المصاريف الخاصة بالترويح مثل الخروج الى الرحلات والمطاعم الفخمة، ومن هنا نستنتج من خلال ما سبق ان اختيار الشخص لكيفية قضاء أوقات فراغه واختيار نشاطه الترويحي يتأثر بمستوى دخل الافراد وقدرتهم المادية.

3-5-7- السن :

ان كل مرحلة عمرية يمر بها الانسان لها ميولاته ورغباته الترويحية الخاصة بها، فالطفل يلعب والشيوخ الكبير يرتج في حين ان كل واحد في المجتمع يتعاطون أنشطة حسب اذواقهم، وفي دراسة اجريت بفرنسا 1967 وجد ان ممارسة الرياضة تنقص تدريجيا مع تقدم في السن حتى تكاد تضمحل في سن 60

سنة. (Roymound Tomas, 2001, pp. 71-72)

4-5-7- الجنس :

تشير مختلف الدراسات العلمية ان النشاطات الترويحية التي يمارسها الاولاد تختلف كلياً عن التي تمارسها البنات، فالطفل في مرحلة الطفولة يحب اللعب بالمدس كمظهر من مظاهر الرجولة والنخوة، فالبنت تفضل اللعب بالدمية لأنها من الألعاب المرتبطة الامومة وبالتدبير المنزلي.

5-5-7- مستوى التعلم :

أكدت العديد من الدراسات الاجتماعية ان درجة التعليم يؤثر على اذواق الناس نحو هواياتهم، وهذا ما جاء به دومازودي اذ بين ان التربية والتعليم توجه نشاط الطفل عموماً في اختياره لترويحه (درويش وأمين الخولي، 1990، صفحة 63) ومنه نستنتج من خلال الدراسات ان هناك فروق واضحة في كيفية قضاء اوقات الفراغ والترويح بحسب مستوى ودرجة شهادة كل شخص.

- خلاصة

ان ممارسة الترويحي الرياضي تساعد بشكل كبير في التربية العامة للفرد، كما تعمل على التأثير فيه بشكل إيجابي في جميع الاتجاهات، فان اغلب الدراسات الاكاديمية اكدت على الدور الفعال الذي يحققه النشاط الرياضي الترويحي على توازن الفرد النفسي وبدني، والتفاعل الاجتماعي وكذلك تفرغ الضغوطات والمشحونات والانفعالات النفسية، وبالتالي فان الترويح الرياضي عامل مهم في الوقاية من مختلف الامراض و السلوكات الإنحرافية وذلك باعتبار ان الاستثمار الناجع لأوقات الفراغ هي ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لما لها من فوائد جمة، سواء كانت بدنية وصحية او نفسية او اجتماعية، فهي تعزز لدى الفرد وخاصة المراهق الثقة بالنفس وتحقيق الذات.

الفصل الثاني

الاحتراق النفسي المهني

- تمهيد:

يعيش الموظف في محيط مهني تسودها مجموعة من الضغوطات الحياتية الناجم عن ريثم الحياة المتسارع، والذي جعله يدخل في بيئة مهنية واجتماعية ونفسية مريضة، وبالتالي تكون عند الانسان مجموعة من الصراعات والضغوطات التي يحاول حلها بكل الطرق الا انها تزايد هذه المشاكل والصراعات والضغوطات قد تؤدي به الى حالة من القلق والاجهاد والانهك، أي الاحتراق النفسي المهني، لان معظم الزمن الذي يقضيه الموظف في الدائرة المهنية، ويعتبر هذا المحيط هو الامن له والذي يقضي فيه اشباع رغباته وحاجياته ويحدد له مكانة مرموقة في المجتمع يشعر فيه بتحقيق ذاته، ولكن قد يحدث العكس فيعيش هذا الشخص أوضاعا مزرية في عمله تتطلب منه التوقف عن وجبه المهني او إعادة التوافق مع بيئة هذا العمل.

وقطاع التربية وبالتحديد استاذ التربية البدنية والرياضية ليس بعيد عن كل ذلك، حيث ان طبيعة عمله ترتبط بالكثير من الصعوبات والمشاكل والضغوط المهنية والنفسية والاجتماعية، وامام هذه الصعوبات اليومية المتكررة تزداد فتسبب له حالة من القلق والضغط والتوتر والانفعال وهي في مجموعها تكون ضغوطا نفسية تسبب له الاحتراق النفسي المهني، والذي هو موضوع دارستنا.

1- تعريف الاحتراق النفسي المهني:

يعتبر الاحتراق النفسي المهني من النواتج الخطيرة لضغوط العمل، ويعتبر أحد المواضيع الجديدة نسبيًا، حيث سيطر على اهتمام المختصين والباحثين في علم الاجتماع وعلم النفس، ولهذا كثرة واختلفت فيه التعاريف والتي سيتم التطرق إليها في هذا الجانب.

- الاحتراق النفسي المهني:

- لغة: فان مصطلح الاحتراق Burn-out يعرف بمفاهيم مادية ويرادف توقف الاحتراق Combustion بسبب استهلاك او نفاذ الوقود، واستخدم الوصف بصورة مجازية مع الاشخاص لوصف حالة استهلاك الطاقة النفسية والبدنية للإنسان. (فاهيم الغباشي ، 2001)

اصطلاحاً: ويقدم فرج طه توضيح لمفهوم الاحتراق النفسي المهني فيقول انه يشير الى الاستنزاف والانهك الشديد الذي يصيب الموظف نتيجة انهكته في العمل الزائد (ويترجمه في مصر الشقيقة التعبير الدارج حارق نفسه في الشغل)، كما يشير أيضا الى انهيار الموظف تحت وطأة الضغوط والتوترات التي تفوق قدرة احتماله سواء في الشغل او الاسرة او الظروف الخارجية التي يتعرض لها، وكان الانسان هنا آلة حرق محركها من كثرة سوء الاستعمال او من تعرضها لشيء طارئ ولعل هذا يقابل حرق الدم في تعبيرنا الدارج الشائع. (عبد القادر طه، 2009، صفحة 67)

وعرف العالم النفسي الأمريكي هيربرت فريدنبرجر H.Freuden berger الاحتراق النفسي عام 1974، ونقلنا عن FLAVIO FERNANDES بانه: مجموعة من استجابات الفيزيولوجية وانفعالية سلبية التي تصيب العامل، مرتبط بالضغوط المتكررة في محيط العمل لدى الموظفين في المهن الإنسانية والذين يجهدون أنفسهم ويستنزفون طاقتهم في السعي للوصول في تحقيق اهداف صعبة. (Flavio Fernandes, 2016, p. 62)

ويتضح من تعريف هيربرت فريدنبرجر H.Freuden berger ان الموظفين في الوظائف الإنسانية كالمربين والصحة والمحاماة يتعرضون لمجموعة من المشاكل والضغوط نفسية وجسمية في أماكن عملهم بشكل دائم، مما يؤدي الموظف الى التعب والانهك والاجهاد بسبب استنفاد كل طاقتهم لتحقيق الاهداف الوظيفية.

ويمكن القول ان التعريف علمي للاحتراق النفسي المهني والذي تم التطرق اليه في قاموس اوكسفورد Oxford وفي اللغة الإنجليزية هي كلمة (Burn out) وهي تشير الى الاجهاد والانهيار العقلي الناتج عن كثرة العمل او مستوى مرتفع من الانهك والاجهاد الذي يبذله الفرد في عمله. (Angus stevenson, 2010, p. 234)

اما في اللغة الاجنبية فهي تعني (Epuisement Professionnel) الاجهاد المهني، وهذا المصطلح قريب من المعنى العربي التي استعملت للتعبير عن الاجهاد والإرهاق والاستنزاف الذي يميز هذه الظاهرة من بينها ايضا الانهك الوظيفي والتآكل الوظيفي.

الاحتراق النفسي المهني يشير الى انه حالة من الانهيار الانفعالي او الاجهاد البدني بسبب ما يتعرض له الموظف من ضغوط أي انه يشير الى العوامل السلبية في العلاقات من جانب الشخص نحو الاخرين بسبب المتطلبات الانفعالية والنفسية. (زينب الشقير محمود، 2002، صفحة 181)

وتعريفه زينب شقير بانه: حالة الاستنزاف العاطفي او الانفعالي نتيجة العمل الفاض، والذي يصاحبه مجموعة من الاعراض تتمثل في الارهاق معظم الوقت لأقل جهد وفقدان الشعور الايجابي نحو الوظيفة، والشعور بالإرهاق والغضب والعناد والمعاملة الخشنة الاخرين، ويضاف اليه بعض المتغيرات الفيزيولوجية عند الاشخاص. (زينب الشقير محمود، 2002، صفحة 181)

وكل هذا الا انه ظلت الجهود قائمة لإعطاء معنى اكثر دقة وشمولا للاحتراق النفسي المهني، ففي مؤتمر فيلادلفيا سنة 1980، أضاف فريدنبرجر لتعريف السابق مجموعة من الاعراض للاحتراق النفسي المهني والتي تحتوي كل من الاجهاد والانهك والمصطلحات السالبة نحو الوظيفة والزلاء، والمشاعر السالبة اتجاه الوظيفة، فيعيش العامل حالة من الاحباط والفشل والاكتئاب نتيجة التقيد في العمل والذي يناظره فشل في تحقيق الاهداف المرجوة (Wiertz ruth , 2012, p. 12)، وبهذا يمكن القول ان فريدنبرجر تناول التعريف للاحتراق النفسي المهني على انه اكثار العامل في استنزاف طاقته بشكل كبير يتعدى قدراته البدنية والعقلية من اجل تحقيق أهدافه وظيفية والتي يخسر فيها، مما يؤدي به الى التعب والانهك والشعور السالب نحو الرفاق في العمل، ويظهر الاحتراق النفسي المهني مع أصحاب المهن الخدماتية اكثر وضوحا.

حيث اضافت كرسطينا ماسلاش (CHRISTINA MASLACH) وهي أستاذة في علم النفس الاجتماعي بالجامعة بركلي الامريكية سنة 1976 ان الاحتراق النفسي المهني هو عدم قدرة الموظف على الانسجام والتوافق مع مستوى الضغط الانفعالي المتواصل الناتج الجو المهني حيث أضاف هذا التعريف ان ضغط العمل المتواصل يؤدي الى انفعال الموظف وعدم قدرته على الانسجام والرضا المهني، وجاء في تعريف اخر كرسطينا ماسلاش (CHRISTINA MASLACH) مع زميلتها جاكسون JACKSON في سنة 1981 للاحتراق النفسي مفهومًا يتكون من ثلاث ابعاد هي: الانهك العاطفي، تبدل المشاعر، شعور النقص بالإنجاز.

ويشير بيك Bec وجارجريلو GARGRULO في سنة 1983 على ان الاحتراق النفسي المهني هو حالة من التعب والارهاق والانهاك الانفعالي الذهني والبدني الناجم عن ضغوط العمل الكبيرة. (نوال بنت عثمان بن احمد الزهراني، 2008، صفحة 14)

حيث يتضح من هذا التعريف انه نتيجة الاستجابات المتكررة لضغوط العمل التي يتعرض لها العامل او الموظف فيحدث له ارهاق وانهاك شديد وانفعالات وتوترات عقلية وذهنية وجسدية ، كون ان الموظف يتعامل مع المجتمع لفترات كبيرة وفي أوضاع تتطلب بذل مجهودات اكبر او مضاعفة.

وفي عام 1997 تناولت كرستينا ماسلاش (CHRISTINA MASLACH وزميلتها (ميكائيل ليتر (Michael Leiter) تعريفا اخر للاحتراق النفسي المهني بانه التغييرات في الاتجاهات وسلوك الموظف نحو اصدقائه في محيط العمل، وفقدان الاحساس بالإنجاز والشعور بالتعب والإرهاق البدني والذهني مما يقوده الى بناء خبرة انفعالية سلبية تقود الى عملية مزمنة يتم تجربتها كاستنزاف الطاقة على المستوى الجسم والانفعالي والمعرفي، وتشير كرستينا ماسلاش (CHRISTINA MASLACH ان الاحتراق المهني يتطور في المحيط المهني ويحدث عندما يكون هناك عدم التالف بين طبيعة المهنة وطبيعة الانسان، ويعود ذلك حسبها الى 06 عوامل وهي :

العمل الزائد فوق الحد، نقص المكافأة، عدم قضاء المستحقات، عدم توفر الرقابة، غياب العدالة الاجتماعية، تضارب القيم (Michael P Leiter & Christina Maslash, 2003, p. 91)

ويعرف جاكسون الاحتراق النفسي المهني بانه تعب وارهاق شديد يصيب الجسم وسخط على الذات وعلى الاخرين وعلى العمل، وفقدان الحيوية والحماس وبلادة وانخفاض في مستوى الاداء في العمل. (ابراهيم السمادوني، 1995، صفحة 117)

واشار ناجي بان الاحتراق النفسي المهني حالة نفسية تظهر على شكل احباط واكتئاب ومرضي، وانهاك عاطفي وجسدي يصاحبهما الاحساس باليأس والعجز في الوظيفة. (الحرتاوي هند عبدالله، 1991)،

كما يشير مفهوم الاحتراق النفسي المهني الى حالة من الانهاك والجهد الجسدي والانفعالي نتيجة التعرض المستمر لضغوط العمل العالية عالية. (عسكر، 2009، صفحة 112)

ويشير (لازاروس La zarus سنة 1984) ان الاحتراق النفسي المهني هو حالة من التعب التي تحدث نتيجة متطلبات الوظيفية والمتكررة باستمرار والكبيرة، والملقاء على عاتق الموظف بما يفوق قدراتهم ويمكن معرفة هذه الحالة من خلال مجموعة من الاعراض الجسمية والعقلية التي تصيب العمال بدرجات متفاوتة من فرد الى اخر. (محمود احمد العياصرة، 2008، صفحة 96)

ويعرفه محمود فتحي عكاشة في سنة 1999 بأنه تلك الحالة التي تصيب العامل عندما يقع تحت طائلة الضغط داخلي لدوافع العمل بجدية وحزم والالتزام، وتكون الظروف الخارجية عكس ذلك حائل دون هذا والالتزام بالمستوى المرغوب فيه مما يعيقه عن تحقيق نفسه، وتوصف الحالة النفسية للعامل في هذا الموقف على أنه في صراع داخلي بين رغبته في العمل بجدية وانضباط والمعوقات الأداء الخارجي (فتحي عكاشة، 1999، صفحة 96)، فإن الاحتراق النفسي المهني حسب رأي محمود فتحي عكاشة هو حالة استنزاف انفعالي لطاقت الموظف الجسدية والذهنية نتيجة لعوامل القلق والتوتر الناتجة عن الضغوط المهنية او الاجتماعية والعقلية. (فتحي عكاشة، 1999، صفحة 97)

وعند قراءتنا لهذا التعريف بتمعن نجد ان محمود فتحي عكاشة لم يحصر الاحتراق النفسي المهني في البيئة الداخلية للعمل فقط، فقد تكون هناك أسباب أخرى سوء اجتماعية او عوامل خارجية، او تعود الى ضعف مهارة الموظف كما أشار في تعريفه للاحتراق النفسي المهني ان الموظف الأكثر التزاما هو الذي يصدم مع رغبته في الانتاج والمعوقات التي تنقص عزيمته.

ويعرف (جمعة السيد يوسف) في سنة 2007 ان الاحتراق النفسي المهني هو حالة من التعب والانهاك الجسدي والذهني والانفعالي سببه الارهاق الكبير في مواقف مشحونة انفعاليا وضاغطة مصحوبة بتوقعات شخصية مرتفعة تتعلق بأداة الفرد وانه يحدث عندما تفقد الوظيفة معناه، وتكون النسبة بين الضغوط اكبر من المكافئات، والافراد المعرضون الأكثر للاحتراق النفسي المهني هم الذين يحتاجون ويرغبون في الاحساس بأنهم يفعلون شيء ايجابي او مهما في العمل بأفضل صورة وفي وقت قصير. (السيد يوسف، 2007، صفحة 37)

وتعرفه (الحايك هيام إبراهيم عوض) في سنة 2000 ان الاحتراق النفسي المهني هو حالة من القلق والاضطراب والتوتر وعدم الرضا الوظيفي، تصيب الموظفين في المجال الإنساني والاجتماعي عامة، واسلاك التربية والتعليم خاصة، ناتجة عن كثرة الضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد بسبب العمل الزائد، تؤدي به الى استنفاد طاقاته وجهوده فتتحدرد به الى مستوى منخفض من الأداء. (الحايك هيام ابراهيم عوض، 2000، صفحة 21)

كما عرف (الرفاعي يحيى عبد الله والقضاة محمد فرحان سنة 2010) ان الاحتراق النفسي المهني هو ظاهرة نفسية تصيب أعضاء هيئة التدريس بالإنهاك والارهاق ونقص الحيوية وتدني الدافعية ومقاومة التغيير، الناجمة عن أعباء إضافية، يشعر به الموظف يصبح غير قادر على تحمله، وينعكس ذلك سلبا على ادائه التدريسي وعن تقديم المساعدة لتلاميذ.

ونجد (كارول سميث) سنة 2004 على عكس كثيرين ترى ان العامل الاساسي في الاحتراق النفسي المهني ليس هو الارهاق والانهك الانفعالي بل برودة المشاعر والتعامل بنقص في الحميمة مع الاشخاص، وتستخدم مصطلح الاحتراق النفسي المهني لتصف مجموعة من الاعراض التي تقف وراء الانهك الجسدي من العمل الزائد والذي يعد الانهك الانفعالي والضغط جزءا اساسيا منها، ولكن الصفة الأساسية له هو التباعد وبرودة المشاعر الذي يبدو في التعامل مع الضغط الزائد. (عبدالقادر طه و مصطفى راغب، 2010، صفحة 12)

- التعريف الاجرائي للاحتراق النفسي المهني: هي عبارة حالة من التعب الانهك البدني والنفسي والعاطفي التي تصب العامل او الموظف نتيجة العمل الزائد والكبير.

ويتبين للطالب الباحث من خلال التعاريف السابقة الذكر انها تكمل بعضها البعض، اذ ان كلا منها يعالج جانبا معيناً، حيث كانت معظم التعاريف السابقة تصب في مفهوم الاحتراق النفسي المهني وهو ليس بالموضوع الهين انما هو موضوع شائك ومتشعب وصعب كالضغط الوظيفي، والانهك النفسي، والقلق ويمكن القول ان الاحتراق النفسي المهني هو حالة ناجمة عن ضغوط العمل المرتفع والزائد والمستمرة، يدرك فيها الموظف عدم قدرته واستعداده على مواجهتها وهي تصيب الاشخاص الأكثر التزاماً ونضبط، الذين سطوروا أهدافاً في حياتهم العلية والمهنية والاسرية، والذين يتعاملون مع الناس كثيراً، وبالتالي يكونون ضحية الاستنزاف الانفعالي والذهني والبدني والعقلي مما يؤدي بهم الى اهمال عملهم والتغيب عنه وعدم المقدرة على التكيف معه ويكون هناك ضعف في الأداء الوظيفي والفسل في علاقاتهم مع الاخرين سواء في الوظيفة او خارجه وهذا يؤثر بالسلب على المؤسسة والمستفيدين الى جانب صراع الأدوار الذي يعيشونه فكل هذه المعوقات تسبب لهم ضغوطات كبيرة تؤدي بهم الى الاحتراق النفسي المهني.

2- علاقة الاحتراق النفسي المهني ببعض المصطلحات المتداخلة معه : للحديث عن ظاهرة الاحتراق النفسي المهني يستوجب علينا توضيح بعض المصطلحات والمفاهيم و التي لها علاقة كبيرة بموضوعنا التي تميزه عن غيره من المفاهيم التي سيتم تناولها :

2-1- القلق :

يعني انحدار البال في امر جلال يصعب تحقيقه في المستقبل وهو انفعال مكرر يرتبط بالإحساس بخطر محقق غامضاً، وهو مرتبط ببعض المواقف يرافقه التوتر شديدة، وقد يشعر بها حتى الاصحاء وهو ما ينشأ لدى الانسان منذ الطفولة الا انه يصبح مرضاً عندما يعم الحياة النفسية للإنسان وبدون مبررات (ايزاك م، 1999، صفحة 13)، مما يؤدي به الى عدم التأقلم مع ما يحيط به جسدياً ونفسياً، ويعتبر القلق عند الموظف وعدم التوفيق بين متطلبات المهنة من جهة وامكانيات الموظف من جهة اخري

مما يؤدي به الى التضرر النفسي والعاطفي والجسدي على مدى الاستمرار بذلك الريتم، اما اذا استطاع مواجهته يصبح وقتها عبارة عن اضطراب وتوتر وقلق.

ونه نستطيع القول ان القلق يتكون لدى الفرد منذ مرحلة الطفولة بعكس الاحتراق النفسي المهني، فهو مرتبط بالأداء الوظيفي، يتكون لدى الفرد في مرحلة النضج (ثائر غباري و محمد ابو شعيرة، 2010، صفحة 187)، ومع ذلك لا يمكن ان نتجاهل دور القلق لأنه إذا استمرت اعراضه لفترة طويلة لدى العامل سيصبح سببا في اصابته بالاحتراق النفسي المهني.

2-2- التعب المهني :

يعتبر حالة تنتج من عمل سابق حركيا كان عقليا او بدنيا (طارق، 2007، صفحة 137)، فقد يكون عبارة عن ردود افعال جسمية طبيعية لحاجة الموظف الى الاستراحة والهدوء، وهو عادة ما يصيب جميع الافراد، الا انه قد يكون تنبها او مؤشرا لبداية انهيار الذهني او الجسدي او حالة مرضية، فالأعياء إذا كان في بدايته اي المرحلة الاولى يكون إيجابيا كونه مؤقتا، اما إذا تعدى الى المرحلة الثانية يمكن اعتباره بداية مبكرة للاحتراق النفسي المهني وهو حالة مرضية.

2-3- الإحباط المهني :

وهو ذلك التأزم النفسي الناتج عن وجود صعوبات تمنع الشخص من الحصول على رغباته وميولاته التي تشبع حاجاته او ترضي غرائزه ودوافعه فيحس بخيبة الامل كبيرة والفشل بسبب الإخفاق في الوصول الى مبتغاه وتجسيد هدفه، مما يؤثر على سلوكه الذهني والنفسي والمهني، وينجم عنه عدوان ونكوص وخضوع فتتعطل كل من العمليات الذهنية والأجهزة الفيزيولوجية للعامل فتظهر لديه علامات تدمير والاستياء والاكتئاب وعدم التماسك الاجتماعي فينقص مستوى ادائه ونتاجيته. (المليحي، 2004،

الصفحات 164-165)

والاحتراق النفسي المهني ينتج عما يصيب العامل من فشل وتدمير واحباط وعدم المقدرة على تحقيق تلك الأهداف التي تم رسمها والتخطيط لها وعدم القدرة على أداء واجبه الوظيفي كما ينبغي فيحس بعدم الرضا في المؤسسة التي ينتمي لها، والإحباط يزداد بزيادة قوة الدافع واهمية الهدف بالنسبة للعامل، فكلما زاد الإحباط لدى العامل أدى به الى الاحتراق النفسي المهني بسرعة.

2-4- الاجتهاد المهني :

يشير (برودسكي Brodsky) على انه تقييم للأحداث على انها مهددة او قد تسبب الماء، ويشمل أيضا الاستجابة التي تلي هذا التهديد نفسية كانت او بدنية، ويشير الى الاعياء أيضا انه التغييرات سيئة التي تطرأ على العلاقات في مجال العمل بسبب ما يحدث للإنسان من مواقف صعبة وضاغطة في المحيط

المهني او خارجها مؤديا الى الشعور بالفشل مع استنزاف الجهد والطاقة في حالة من التعب والانهك الذهني ثم الدخول في حالة من الاحتراق النفسي المهني التي يكون فيها الفرد الموظف مستهلكا تماما من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والروحية. (لوكيا الهاشمي بن زروال، 2006، صفحة 13)

ويعتبر الاجهاد الانفعالي حالة انتقالية من فقدان التوازن التوافق والتكيف المهني، الذي يعكس اعراضه الفيزيولوجية والنفسية محاولة لم تنجح بعد للتكيف وقد تطول وقد تقتصر، وإذا لم تنتهي هذه المرحلة الانتقالية باستعادة التوافق التوازن الجديد، فإنها تصبح احتراق مهني ونفسي. (لوكيا الهاشمي بن زروال، 2006، صفحة 22)

2-5- الضغط النفسي والمهني :

هو عبارة مثيرات تتواجد في البيئة المهنية للإنسان والتي ينتج عنها مجموعة من ردود وأثار تظهر في سلوك العامل في محيط العمل، او في حالتهم النفسية والبدنية او اثناء أدائهم لواجباتهم نتيجة تفاعل العمال في عملهم التي تحوي الضغوط والتي توحى بان العمال غير مرتاحين. (محمد عبدالباقي، 2003، صفحة 329)

ونتيجة عدم قدرتهم على التكيف والاستجابة للمتغيرات البيئية والتوافق معها، وتختلف درجة التعامل مع الصعاب والضغوط ومواجهتها من فرد لأخر وحسب ادراكه لها، ومن هذا التعريف يمكن ان القول ان الضغط المهني قد يحدث لمدة قصيرة او طويلة فاذا استمر وزاد ولم يتم معالجة مصدر هذا الضغط النفسي فانه يصبح احتراقا مهنيا ونفسيا، كما ان الضغط المهني موجود في جميع أنواع الوظائف عكس الاحتراق النفسي المهني الذي يحدث في الوظائف الإنسانية فقط والتي يتعامل فيها الفرد بشكل كبير مع المجتمع وهذا ما أكدته عالمة النفس كرسستينا ماسلاش (CHRISTINA MASLACH) كما على الفرد الموظف الذي لا يستطيع تغلب على الضغوط المهنية او يتكيف معها قد تؤدي به الى عدم رغبته في مساعدة الاخرين والشعور بهم فيصبح معزول عن المجتمع مع مرور الزمن.

2-6- التهرب النفسي :

ويرى (خولة احمد يحيي) هو ابتعاد الشخص عن نفسه وعن مجرى الحياة الاجتماعية العادية مع عدم الاحساس بالمسؤولية، وفي بعض الأحيان الهروب من الواقع (احمد يحيي، 2000، صفحة 193)، بحيث يخلق العامل في نفسه اعدار وتبريرات لمن حوله للتهرب من تحمل المسؤولية والفشل الذريع الذي يحدث له، ويعد تمارض ينتج عن احساس الانسان بانه ليس على ما يرام فيحمي نفسه بدرجة التعارض مع الإنتاجية، فلجوء العامل الى التهرب وخلق الاعذار يمكن ان يكون مفيدا للإنسان عند مستوى معين.

2-7- تغيير الوظيفة :

ويعرف التغيير على انه التحول من وضع لأخر واحداث أساليب وسلوكيات ايجابية مرغوب فيها (جودة عزة، 2006، صفحة 168)، وتغيير العمل او المهنة او الوظيفة يعني تركها او تغييرها بمهنة أخرى، وقد يكون هذا التبدل في المهنة سببه الاحساس بعدم تقديره له او عدم المثي مع متطلبات المهنة وضعف اداه، او لعدم توافقه مع اصدقائه العاملون في العمل او سبب احساسه بالملل في العمل ورغبته في التغيير او ربما بسبب الصراعات الداخلية التي تهدد مستقبله المهني وغيرها من الظروف والعوامل التي تجعل العامل يرغب في تغيير المهنة، ويختلف مصطلح تغيير الوظيفة عن الاحتراق النفسي المهني، كون ان هذا الأخير قد يؤدي بالعاملين الى التخلي على أعمالهم، ولكن في نفس الوقت قد يبقى هؤلاء على الرغم من احتراقهم في وظائفهم بسبب الراتب المغري والإجازات والعطل والحوافز، او السلطة والمكانة المرموقة، بالإضافة الى ان العمال قد يتركون وظائفهم ويتجهون لوظائف أخرى لأسباب مادية او منصب مرتفع او لظروف خارجية ليست لها علاقة بظاهرة الاحتراق النفسي المهني، ففي حالة التغيير الدائم الموظفين لوظائفهم لا نستطيع القول بان هذه الظاهرة هي الوحيدة المسؤولة عن تغيير العامل لمهنته. (ياسين و اخرون، 1999، الصفحات 178-179)

2-8- التطبيع الاجتماعي :

هو تلك العملية التي تطبع المهارات الازمة التي تساعد الافراد على أداء الأدوار الاجتماعية المطلوبة منهم سواء مع الجماعة او المجتمع حسب المواقف المختلفة. (اسماعيل محمد، 1980، صفحة 12) وعليه فان التطبيع الاجتماعي عملية جد مهمة بالنسبة للعمال للتفاعل مع بعضهم، فهو يعتمد على التغيير او تعديل سلوك العاملين والتأثير فيهم ومساعدتهم وتوجيههم الى التفكير بطريقة جيدة والتعاون مع بعضهم ومع الاخرين، الا انه قد يكون تغييرا سلبيا يتجلى في السلوكات الكاذبة، كما قد يتجلى في اتجاهات الموظف نحو وظيفته سلبا سواءا خلال العمل او علاقته مع زملاء.

والتطبيع قد يكون سببه التأثير ببعض الموظفين في محيط العمل او بسبب المجتمع، إذا عملية التطبيع يمكن ان تكون ايجابية كما يمكنها ان تكون سلبية عكس الاحتراق النفسي المهني، فهو يتضمن التغيير في الاتجاهات والسلوكات بحكم الدور الذي يلعبه الموظف في أي منظمة لكن الاحتراق المهني هو بمثابة الاستقرار والتأقلم النفسي مع الضغط. (عسكر، 2009، صفحة 106)

3- ابعاد الاحتراق النفسي المهني :

لقد حاول العديد من العلماء الباحثين وضع مفهوما لظاهرة الاحتراق النفسي المهني الا انه من الصعب الاجماع علمي حول هذه الظاهرة فهو يعتبر امتداد لظاهرة الاحتراق النفسي، ومع ذلك فان

المفهوم الشائع المتعارف عليه يشرح الاحتراق النفسي المهني وهو يرتبط بخمسة ابعاد اساسية التي خصنا بها كل من (الدكتور فرج عبد القادر طه والدكتور السيد مصطفى راغب) سنة 2010 والمتمثلة فيما يلي:

3-1- الانهك النفسي والبدني.

3-2- اللامبالاة واضطراب العلاقات في العمل.

3-3- الشعور بانخفاض الكفاءة وضعف الإنجاز.

3-4- عدم التوافق المهني وانخفاض قيمة العمل.

3-5- المصاحبات الاجتماعية والاسرية. (عبد القادر طه ومصطفى راغب، 2010، صفحة 51)

3-1- الانهك النفسي والبدني : يشير الى حالة من الانهك والارهاق واحساس الموظف بانخفاض طاقته واستنزاف كل موارده البدنية والعقلية والعاطفية وعدم القدرة على العطاء ومواجهة الصعوبات المهنية وتبين الأبحاث التي قامت به كرستينا ماسلاش (CHRISTINA MASLACH) والعديد من العلماء على الموظفين ان الاستنزاف الانفعالي هو البعد الاساسي الذي يعتمد عليه الاحتراق النفسي المهني.

3-2- اللامبالاة واضطراب العلاقات في العمل :

تتكون من عشرة عبارات جميعها في اتجاه قياس اللامبالاة واضطرابات العلاقات، والدرجة المرتفعة على هذا المقياس وتشير هنا الى وجود علاقات سلبية وباردة ومضطربة بين الشخص وزملاءه في العمل او مع من يتعامل معهم في بيئة عمله، فيعاني الشخص من سرعة الغضب والقلق والاستهتار بالعلاقات مع من يتعامل معهم في بيئة عمله، وتسود لديه مشاعر البلادة والاستهتار واللامبالاة.

(عبد القادر طه ومصطفى راغب، 2010، صفحة 22)

3-3- الشعور بانخفاض الكفاءة وضعف الإنجاز:

وهي تتكون من عشرة عبارات جميعها في اتجاه قياس الشعور بانخفاض الكفاءة وإنجاز، الدرجة المرتفعة على المقياس تشير الى شدة معاناة الفرد من وجود وجهة نظر سلبية عن نفسه وقدرته على العمل بوظيفته، وشعوره بانه غير مناسب وغير منتج في عمله والشعور بتدني كفاءته المهنية وانخفاض مستوى

إنجازه (عبد القادر طه ومصطفى راغب، 2010، صفحة 22)

3-4- عدم التوافق المهني وانخفاض قيمة العمل :

ويتكون المقياس من خمسة عشر عبارات جميعها في اتجاه قياس عدم التوافق المهني وانخفاض قيمة العمل في نظر العامل، والدرجة المرتفعة على مقياس تشير الى وجود اتجاهات سلبية للشخص نحو عمله واحساسه بانخفاض قيمة هذا العمل وعدم جدواه، وانه في العمل الخطأ بالنسبة له وعدم رضا

الشخص عن سياسات وإدارة العمل، ورغبته في ترك العمل والشعور بعدم الراحة اثناء الوجود بالعمل.
(عبدالقادر طه ومصطفى راغب، 2010، صفحة 23)

3-5- المصاحبات الاجتماعية والاسرية :

ويتكون من ستة عبارات جميعها في اتجاه قياس المصاحبات الاجتماعية والاسرية، والدرجة المرتفعة تشير الى ان التأثير السلبي للعمل على باقي جوانب حياة الشخص الاجتماعية والاسرية وعدم وجود الكثير من الوقت لقيام الشخص بكثير من شؤونه الخاصة بسبب انشغاله في العمل، واضطرابات العلاقات الاسرية والحميمية بسبب إنهاك الشخص وانشغاله بعمله. (عبدالقادر طه ومصطفى راغب، 2010، صفحة 23)

4- العوامل المؤدية للاحتراق النفسي المهني :

من المتعارف عليه ان الاحتراق النفسي المهني يحدث نتيجة تعرض الشخص لضغوط مهنية لفترات كبيرة في محيط العمل، فلذلك حاول العديد من المختصين وعلماء الاجتماع وعلم النفس إيجاد الأسباب الحقيقية التي تسبب الاحتراق النفسي المهني لدى العمال، وقد اختلفوا المختصين والباحثين في ذلك كل حسب وجهة نظره، فترى كرسطينا ماسلاش (CHRISTINA MASLACH و(ليتر) في سنة 1997 ان من اهم مسببات الاحتراق النفسي المهني تعود الى:

4-1-1- العمل الزائد (الزيادة في العمل بشكل كبير) :

ويعتبر العمل الكثير من اهم مسببات الضغط الكبير الممارس على العامل، حيث انه يتوجب عليه أداء العديد من الوجودات في اقل وقت ممكن وبأقل الاسعار أي التكلفة، وتعود ذلك الى الاستراتيجيات التي تتبعها المؤسسات الخاصة، وهدفها بالدرجة الأولى تحقيق الربح السريع وعدم الاهتمام بالعمال والضغط عليهم، وهذا ما يرهق العامل ويستنزف قواه الجسدية والنفسية والعاطفية ويفقده الحماس والرغبة في العمل، فأستاذ التربية البدنية والرياضة الذي يعمل لفترات طويلة بدون راحة تجعله يتعرض للضغط النفسية والانهاك والارهاق الجسدي ونفسي.

حيث يعرف عزت عبد الحميد في سنة 1996 الضغوط المهنية لدي المعلمين بانها إدراك المعلم بان متطلبات الوظيفة تفوق إمكانياته وقدراته نتيجة الأعباء المرتفعة للعمل وغياب المعلومات الواضحة عن الدور الذي يقوم به كمربي، بالإضافة للمطالب المتناقضة، من رئيسه وعدم السماح باستخدام مهارته وخبراته في التعليم. (عبدالعظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسين، 2006، صفحة 216)

4-1-2- التأخير في دفع المستحقات وقلة المكافأة :

ان ما يقوم به العامل من مجهودات جبارة وكبيرة والبقاء لأوقات طويلة في العمل وازدحام ساعات خارج الدوم الرسمي للعمل وقيمه بأعمال إبداعية دون الحصول على حوافز ومكافأة والتأخير في دفع مستحقاته يؤدي به الى التوتر والقلق والمعاناة ويقتل فيه روح الابداع والابداع وتصميم ويقلل من أدائه ويضعف انتاجيته مما يجعله عرضة للاحتراق النفسي المهني، حيث يرى طه عبد العظيم وسلامة عبد العظيم ان من اهم الضغوط المهنية التي ترتبط ببيئة العمل، وعدم الرضا عن العمل وقلة والأجور والمكافئات والحوافز. (عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسين، 2006، صفحة 40)

3-1-4- غياب الشعور الجماعي :

توجد بعض المهن تتطلب عزل الموظف عن باقي زملاءه مما يجعله بمعزلنا عن الزملاء وعدم مشاركتهم في الافكار، والتعامل مع محيطه الفيزيقي في بيئة العمل فقط وهذا يقلل من الروح المعنوية للعامل ويولد لديه عدم الرغبة في الموصلة في هذا العمل، فالعامل بطبيعته اجتماعي يسعى الى مساعدة الزملاء والاستفادة من خبرتهم وبالتالي لا نستطيع عزل العامل عن زملاءه.

4-1-4- صراع القيم :

في بعض الحالات نلاحظ تعارض والقيم عند الموظف عندما يكون هناك تعارض بين المبادئ الشخصية للموظف ومتطلبات المهنة، فيضطر الموظف الى فعل أمور معارضة لمبادئه وقيمه الشخصية فمثلا يضطر مندوب التسويق الى مدح السلع فوق ما تستحقه من اجل بيع السلع كله، فيعيش الموظف في حالة صراع داخلي مما تطلبه مهنته من اخلاق وضرورة بيع سلعته الى الزبائن باي طريقة او سيلة او حيلة حتى وان كانت تتعارض مع مبادئه وقيمه، وهذا يعتبر أحد أسباب الاحتراق النفسي المهني. (تلاي نبيلة، 2016، صفحة 57)

اما من وجهة نظر (عسكر، 2000) حيث استعرض جملة من العوامل المسببة للاحتراق النفسي المهني ونذكر منها:

1-2-4- صراع وتعارض الأدوار:

يلعب الموظف مجموعة من الأدوار، أي انه يقوم بتخطيط للتوقعات المختلفة التي يراها ويؤديها الأطراف المختلفة، وأحيانا تكون هذه الأدوار او التوقعات متعارضة مع مبادئه، او نتيجة لعدم إمكانيته على أدائها، فيلقى مزيد من الضغط. (عويد سلطان المشعان، 1994، صفحة 309)

2-2-4- غموض الدور:

ان نقص المعلومات الكافية للموظفين لأداء واجهم محدد او جهلهم بالمهام التي يفترض ان يعملوا بها او محدودية صلاحيتهم او عدم معرفة النتائج المتوقع تحقيقها ذات العلاقة المباشرة لأهداف المؤسسة

التي يعملون بها، هذا يجعلهم غير قادرين على التكيف في العمل، وبالتالي الشعور بالضغط خوفا من الاخطاء التي تعرضهم للمساءلة القانونية. (عبد السلام ابوقحف ، 2001 ، صفحة 189)
 3-2-4- طبيعة العمل :

من الطبيعي ان تكون الوظائف التي تشمل مسؤولية تقديم لمن هم في حاجة اليها ومحاولة الحفاظ على حياة الافراد أكثر مساهمة في احداث الضغوط النفسية مقارنة بالوظائف المكتتبية.
 4-2-4- زيادة حمل العبء الوظيفي :

ويتمثل العبء الوظيفي لدى يشخص وازدياد المهام المطلوبة منه سواء من حيث الكمية او مستوى الاداء، وغالبا ما تؤدي زيادة العبء الوظيفي الى مشكلات عقلية وجسدية والتي بدورها تأثر سلبا على الانتاج.

5-2-4- عدد ساعات العمل او المناوبة :

يرتبط هذا البند بالعمل لأوقات طويلة او في أوقات اضافية، مثل العمل في الإستعجلات طبية فالمناوبة الليلية لها تأثير سلبي على عادات النوم لدى الموظفين، في هذا المجال وكذا علاقاته الاجتماعية حيث ترتبط بحالات بالإحساس بالارهاق والتعب والنوم المتقطع.

5- مستويات الاحترق النفسي المهني :

ان للاحتراق النفسي مستويات حسب (سبانيول Spaniol وكابوتو Caputo) في سنة 1979 حيث تري (سعاد مخلوف، 2012) بانه هناك ثلاث مستويات أساسية:

1-5- مستوى الاحترق النفسي المهني المتعادل :

ويعتبر هذا المستوى الأول من الاحترق النفسي المهني ويتكون من علامات صغيرة وعابرة للضغط النفسية والتي تظهر بشكل قصير وخفيف يمكن التحكم فيه كالتعب والتهيج والقلق، ويرى المختصون هنا انه يمكن العلاج عن طريق النوم الاستراحة وممارسة بعض الأنشطة الترويحية والاستجمام، فالترويج ينعش الروح بعد العمل الطويل. (درويش وأمين الخولي، 1990 ، صفحة 117)

2-5- مستوى الاحترق النفسي المهني المتوسط :

لا يختلف كثيرا هذا المستوى عن الاول اذ له نفس العلامات والاعراض السابقة او أكثر منها بقليل لكنها في هذا المستوى تتكرر هذه العلامات وتستمر لفترات طويلة بحيث تكون واضحة جدا الى درجة الانفعال لدى العامل المصاب بالاحترق النفسي المهني، بالرغم من الارتياح، كما يلاحظ مدى سخريته من القائمين على العمل الذي يقوم به ويكون مزاجه متقلبا واهتمامه بالمستفيدين من الخدمة منخفضا

ويصعب التخلص من هذه العلامات، والعلاج منها يكون بنفس الطريقة المستوى الاول. (سعاد مخلوف، 2012، صفحة 99)

5-3- مستوى الاحتراق النفسي المهني المرتفع :

ويعتبر هذا اخطر مستوى بحيث تدوم العلامات وتصل الضغوط النفسية والجسمية الى مرحلة صعبة جدا لا يمكن التخلص منها، وليس من الغريب ان يحس الموظف بمشاعر الاحتراق النفسي المهني المتوسطة من حين الى اخر ويترتب عن هذا المستوى عدم الالتزام بالمسؤولية ولكن عندما تلح هذه الأحاسيس وتظهر في شكل مظاهر بدنية وعقلية مزمنة، ويمكن ان القول بان الاحتراق النفسي المهني أصبح مشكلة خطيرة وعويصة على الموظف ويهدد حياته. (سالم بن محمد الغيلاني، 2013، صفحة 56)

6- مراحل الاحتراق النفسي المهني :

يشير (شوفلي Chaufli وبيترز Peeters) في سنة 2000 وتري (مزياني فتيحة، 2010، صفحة 157) ان الاحتراق النفسي المهني هو يكون مع الوقت، فهو لا يحدث بشكل مفاجئ بل يمر مراحل عدة، هذه الأخيرة التي اختلف فيها الباحثون، لذا يمكن توضيح بعضها منها:

6-1- مراحل الاحتراق النفسي حسب (ماسلاش وشرينس 1982) : يشير (بن صالح بن جاسم المطواع، 2000، صفحة 13)

6-1-1- المرحلة الأولى :

شعور الموظف بعدم التوازن ما يتوفر لديه من امكانيات وقدرات، وما يوكل اليه من مهام ، أي ان هناك اختلال بين الإمكانيات والمطالب، وهو ما يسمى بعبء العمل الكمي والكيفي. (تلالي نبيلة، 2016، صفحة 66)

6-1-2- المرحلة الثانية :

وتتسم هذه المرحلة احساس الموظف بالقلق والتوتر والتعب والاجهاد نتيجة استجابات المتكررة والقصيرة وحدوث الاختلال وعدم التوازن. (تلالي نبيلة، 2016، صفحة 66)

6-1-3- المرحلة الثالثة :

تتكون هذه المرحلة من عدة تغييرات في الاتجاهات والسلوك المهني لدي الموظف، كعامله المستفيدين من الخدمة بطريقة سيئة بعيدة عن الجانب الإنساني وكأنه اندماج وتوحد مع النظم واللوائح الوظيفية. (بن صالح بن جاسم المطواع، 2000، صفحة 13)

6-2- مراحل الاحتراق النفسي المهني حسب (ادلويش Edlwich وبرودسكي Brodsky) وقسموا الاحتراق النفسي الى 04 مراحل كما جاء عن (شوفلي وبيترزوتاب في سنة 1997)، (كرومبيز في سنة 1985) وتري (تلالي نبيلة، 2016، صفحة 66) كالتالي:

6-2-1- مرحلة الحماس :

وفي هذه المرحلة يقوم العامل بأعمال كبيرة ومشاريع طموحة وأمال خيالية غير واقعية تقريبا، فيظهر العامل كل قدراته فيصبح الوظيفة لديه كمخدر، ومن شدة ما يقوم به من عمل لتجسيد أهدافه يبدأ بالتراجع مع مرور الوقت، حيث يصاب بالإرهاك ويصبح اقل فعالية ويدور في الفراغ.

6-2-2- مرحلة الخمود :

في هذه المرحلة يبدأ الموظف الشعور بانه غير قادر على العمل بسبب الانهاك، غير انه بالمقابل يضيع وقت أكثر في العمل فنجدته يتدمر ويشتهي من التعب ويشعر ببعض الالام السيكوماتية مع التوتر والاضطراب وقلة النوم فيلجأ الى شرب المهدئات، فيولي اهتمامه بالبحث عن راحته وتحقيق توافقه المهني، والرضا.

6-2-3- مرحلة الإحباط :

في هذه المرحلة يزداد الضغط بكثرة على الموظف فتقل قدرته على مقاومة التعب، فيشعر بالإحباط وبالأس ويتساءل عن أهميته وعن تأثير الجهود المبذولة لمواجهة مختلف العقبات والصعوبات المهنية، فيخمد ويصبح شديد التوتر والغضب والقلق وتتوالى عليه الامراض السيكوماتية. (تلالي نبيلة، 2016، صفحة 67)

4-2-6- مرحلة اللامبالاة:

في المرحلة اللامبالاة تنخفض معنويات العامل وينقص ادائه فيصبح الموظف متشائم ومحبطا تماما ولا يقدر إتمام واجبه ومع ذلك يواصل الصراع والمقاومة من اجل البقاء فيصل الى حالة التذبذب والاختلال وعدم التوفيق والتوازن ويحاول ان ينتهي من وجباته في زمن ويتفادى التحديات ويحمي نفسه ممن قد يضعه في خطر. (مزياني فتيحة، الملتقى الدولي حول المعاناة في العمل، 2010، صفحة 157)

7- مظاهر وأعراض الاحتراق النفسي المهني :

هناك مجموعة من الاعراض التي تتزامن مع بعضها البعض وتلازم الموظف والتي تكشف اصابته بالاحتراق النفسي المهني ومن اهمها ما يلي:

7-1- الاعراض الانفعالية :

ان الاعراض الانفعالية هي من الاكثر الاعراض التي تطرأ على العامل بشكل سريع ومفاجئ ويتم ملاحظتها على العامل من سرعة الانفعال والتقلب في المزاج ونوبات الغضب الشديدة التي تصحب الشعور بالذنب والاكتئاب وترى العامل يخلق تبريرات مختلفة او الانكار واللامبالاة والاستخفاف بالزملاء، وهي تصحب اتجاهات متحجرة ومقامة شديدة للتغيير. (محمد عوض بن احمد، 2007، صفحة 103)

7-2- الاعراض الخاصة بالعلاقات الشخصية :

وتظهر هذه الاعراض في فقدان الشخص ثقته بنفسه ويصبح ضعيف الشخصية ويستمتع الى انتقادات الاخرين، ويهتم لما يقولونه عنه، ويتعرض الى السخرية والتهكم من الزملاء والتفاعل مع المستفيدين بشكل الي (عسكر، 2000، الصفحات 145-146)

7-3- الاعراض العقلية :

وتظهر هذه الاعراض والعلامات على العامل فيفقد الانتباه والتركيز في العمل وتزيد الاخطاء في العمل ويتعرض العامل الى النسيان ونقص التذكر فتجعل العامل ضعيفا في اتخاذ القرارات الصعبة وتأزم معالجة المعلومات فيكون العامل هنا ضعيف يحاول الهروب من العمل.

7-4- الاعراض الجسدية :

وتظهر هذه الاعراض والعلامات على العامل في شكل حالات مرضية تصيب جسد العامل فتسبب له الام وتعرق مفرط وارتعاش في اطراف الجسم واغماءات، وتسبب له صداع في الراس ينجم عنه توتر وقلق واختلالات عديدة في الجسد يمكن ان تكون على شكل سوء الهضم او الاسهال، وتؤثر هذه الاعراض بشكل مباشر على الهرمونات وزيادة في الوزن او نقصانه بشكل مفاجئ ومنه تؤثر على الجسم فيفقد المناعة وتسبب له امراض عديدة، وقد تسبب له حتى فقدان في الدافع الجنسي. (شيخاني، 2003، الصفحات 18-19)

7-5- الاعراض السلوكية :

وتظهر هذه الاعراض والعلامان على العامل فتفقد دافعيته وتنقص من حماسه فيفقد ثقته بنفسه ويحاول الهروب من الواقع فتراجع علاقته مع زملاءه في العمل، فيتجه الى الغيابات المتكررة والرغبة في تغيير العمل. (محمود احمد العياصرة، 2008، صفحة 113)

ومن اهم الاعراض السلوكية هو عدم رضا الموظف عن وظيفته وميل الموظف لتقويم نفسه بطريقة سيئة فيما يتعلق بعمله الى جانب ادراكه بانعدام المساعدة الادارية له، الاحساس بالفشل والعجز عن تقديم العطاء. (فتحي عكاشة، 1999، صفحة 97)

8- بعض النظريات المفسرة للاحتراق النفسي :

8-1- النظرية السلوكية :

يرى السلوكيين الى السلوك على انه نتاج الظروف البيئية، لذا فإننا نستطيع ان نشكل او نتنبأ بالسلوك النهائي للشخص عن طريق تحكمنا بالبيئة وهذا ما أطلق عليه سكرن هندسة السلوك، والسؤال هنا ما دور الشخص بمشاعره واحاسيسه وادراكاته واراداته في تشكيل سلوكه؟

فيجيب سكرن: اعتن بيئته الشخص وسلوكه وسترى حالته الداخلية ستعني بنفسها تلقائياً، ويرى سكرن في كتابه عن السلوكية في سنة 1974 عندما يعزى ما يفعله الفرد الى ما يحدث داخل جسده، فان ذلك يعني نهاية البحث، ان العواطف والحياة العقلية كانت الشغل الشاغل للإنسان على مدى مر السنين، اما الاهتمام بتحليل دور البيئة على نحو متعمق فهو حديث العهد نسبياً، وقد أدى تجاهل هذا الدور الى ظهور التفسيرات العقلية الخيالية. (الخطيب، 1991، صفحة 68)

حللت وفسرت النظرية السلوكية الاحترق النفسي المهني في ضوء عملية التعلم على انه سلوك سيء تعلمه الموظف في محيط بيئية غير مناسبة مثل الاستاذ الذي يعمل في المؤسسة التربوية التي لا تتوفر بها وسائل بيداغوجية ويوجد بها طاقم تربوي غير متعاون، وكذلك تتوفر على متعلمين لا توجد لديهم دافعية للتعلم فضلاً عن الضغوط الخارجية فان كل هذه الظروف تؤدي الى الاحترق النفسي المهني.

8-2- النظرية سبيلرجر:

تري هذه نظرية في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده، فقد اقام نظريته في القلق على اساس التمييز بين القلق كحالة والقلق كسمة، ويقول ان للقلق جزئين الاول هو سمة القلق او القلق العصبي، وهو استعداد عادي او اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة اساسية على الخبرة السابقة، اما الشق الثاني هو قلق كحالة وهو قلق موضوعي يعتمد على الظروف الضاغطة، وعلى هذا الاساس يربط سبيلرجر بين القلق كحالة والضغط، وبيتعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الموظف القلق اصلاً.

وفي الاطار المرجعي للنظرية اهتم سبيلرجر بتعين طبيعية الظروف الخارجية التي تكون ضاغطة ويميز بين حالات القلق والتوتر الناتجة عنها، يعتبر العلاقات بينهما وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساهم في تجنب تلك الجوانب الضاغطة (الكبت، اسقاط، انكار) وتستدعي سلوك التجنب ويميز سبيلرجر بين مفهوم القلق، مفهوم الضغط، فالضغط فيشير الى الاختلافات في الظروف والاحوال الخارجية التي تتكون بدرجة ما من الخطر الموضوعي اما القلق عملية انفعالية تشير الى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط. (بوسيف اسماعيل، 2017، صفحة 34)

8-3- النظرية الوجودية :

يرى الفيلسوف الدانيماركي (سورن كيجارد) ومن اتباعها (نيثشه وسلرتر) فعندما لا يعيش الفرد وجوده ولا يدرك امكانياته وقدراته وان لا يكون حرا في تحقيق ما يريد وان لا يدرك نواحي ضعفه ولا طبيعة متناقضات هذه الحياة فان صحته العقلية تكون مهددة وقد يؤدي به الى الاحترق النفسي المهني. (علوان الزبيدي، 2007، صفحة 14)

ويشير (معروف محمد، 2013، صفحة 30) ان هذه النظرية تركز في تفسيرها للاحتراق النفسي المهني على عدم وجود معنى في حياة الانسان، حينما يفقد الشخص الهدف والغاية من الحياة فانه يعاني نوعا ما من الفراغ الوجودي الذي يجعله يحس بعدم اهميته في الحياة فيحرمه من التقدير الذاتي الذي يساعده ويشجعه على مواصلة حياة عادية، فلا يستطيع تحقيق اهدافه مما يجعله يتعرض للاحتراق النفسي المهني. (سماهر مسلم عياد ابو مسعود، 2010، صفحة 20)

4-8- النظرية المعرفية :

يري (معروف محمد، 2013، صفحة 13) ان هذه النظرية تقوم على معرفة الموقف والسلوك، حيث ان الانسان يفكر في وضع او موقف معين، وتكون استجابته لهذا الوضع تركز على درجة عالية على فهمه وادراكه لهذا الموقف وليس استجابة تلقائية وعفوية. (محمد عبدالله الخرابشة و عبدالحليم عربيات، 2005، صفحة 305)

ووضحت في هذا المجال نظرية العلاج المعرفي ان الاشخاص الذين يعانون من مشكل التوتر والاكنتاب والقلق والاحترق النفسي المهني هم اشخاص لديهم اخطاء في عملية تفكيرهم عما يحملونه من معتقدات وارااء نحو انفسهم ونحو الاحداث الضاغطة، بالرغم ان هذه الاحداث الضاغطة هي في حقيقتها اقل سوء من الطريقة التي يدرك بها الاشخاص هذه الاحداث، فنجدهم يتصورون الاحداث الصغيرة في صورة كوارث عظيمة، ويرى علماء هذه النظرية ان الضغوط النفسية والاحترق النفسي المهني لا يمكن عزلهما عما يتعلمه الفرد من محيط البيئة الخارجية، وتعمل الضغوط على احداث اضطراب في التنظيم الذهني والعقلي ويتمثل في تشوهات ادراكية ثم يليها التأثير النفسي مصحوبا بمظاهر جسمية. (فرج عطاء الله البخيث و عبدالرحمن الحسن، 2011، صفحة 21)

ويعتبر (لازروس Lazarus) ومن اهم رواد هذه النظرية واخرون اذ يروا ان الاحترق النفسي المهني يكمن في التقييم الخاطئ عند الفرد للعلاقة بينه وبين محيط البيئة، اذ يراها بانها متعبة وتتجاوز طاقته على التأقلم والتكيف وتعرض وجوده للخطر. (مصطفى منصور، 2010، صفحة 17)

5-8- النظرية الإنسانية :

وتمثل هذه النظرية اتجاه كل من (روجرزو ماسلو وستين و فروم) حيث تنظر هذه النظرية الى الانسان متكاملًا و ان الطبيعة الانسانية خيرة بالطبع، ولكنها تتأثر بعدم تجسيد وتحقيق الذات، ويرى (روجرز) ان تحقيق الذات هو المركز الذي تتركز حوله كل الخبرات، وان الخبرات التي تتصادم مع المعايير الاجتماعية تؤدي الى التوتر والقلق وسوء التكيف وعدم التوافق النفسي. (كاملة الفرخ و عبدالجبار تيم، 1999، صفحة 54)

ويوضح (روجرز) ان هناك علاقة وثيقة بين مفهوم تقبل الذات وتحقيقها وبين الصحة النفسية (علوان الزبيدي، 2007، صفحة 14)

كما ان عدم تحقيق الحاجات الإنسانية وفق مجسم (ماسلو) قاعدته الحاجات الضرورية وقمته الحاجة الى تحقيق الذات، من شأنه ان يحدث اضطراب في الصحة النفسية للفرد وقد تؤدي الى جملة من الاضطرابات النفسية منها الاحتراق النفسي المهني. (كامل احمد، 2003، صفحة 55)

8-6- نظرية التحليل النفسي :

يري (سيجموند فرويد) مؤسس هذه النظرية ان الاحتراق النفسي هو ناجم عن عملية ضغط الفرد على الانا لمدة طويلة، وذلك مقابل الاهتمام بالوظيفة، حيث تؤكد هذه النظري ان السلوك امر حتمي لا يحدث بشكل عشوائي او محض الصدفة، وحسب فرويد فان أسبابا محددة كاملة وراء الظواهر السلوكية البسيطة مثل عدم تذكر المواعيد، فحاول ان يجد تفسير لهذه السلوكات استنادا الى الهو الأنا، الأنا العليا حيث تقود نزوات الهو الى السلوك المتهور وتقود عمليات الأنا الى السلوك المنطقي وتقود الأنا العليا الى السلوك الأخلاقي.

ويري (معروف محمد، 2013، صفحة 29) وفي هذا المجال برزت نظرية المقاومة والهروب، هذه النظرية التي صاغها (كانون) وقد ارتكزت على الجوانب البيولوجية في تفسير ودراسة الضغوط النفسية حيث تؤكد ان الحياة البشرية تجلب معها العديد من العوامل الضاغطة والتي قد تهدد الحياة مما يحتم على الشخص ان يقاوم هذه الاحداث او الهروب منها، لانهم عندما يتعرضون لمواقف ضاغطة غالبا ما تظهر عليهم تغييرات واضطرابات عديدة تعيق التكيف العام للشخص مع مختلف المواقف. (فرج عطاء الله البخيث و عبدالرحمن الحسن، 2011، صفحة 22)

8-7- مناقشة عامة حول النظريات والتعليق على الأفكار:

تبين للطالب الباحث من خلال دراسته لهذه النظريات وتباين افكارها، فلقد اختلف مضمون كل نظرية حسب مفكرها وزمانها ولكن مع هذا لا نستطيع الا ان نقول ان كل النظريات تصب في بوتقة واحدة

وهي مكملة لبعضها البعض فترى ان الاحتراق النفسي المهني يكون نتيجة العمل الزائد وتعرض الفرد لضغوط هذا العمل سواء مادية او معنوية.

9- الاثار الناجمة عن الاحتراق النفسي المهني :

ان من خلال دراسة اعراض ومظاهر الاحتراق النفسي المهني على انه عبارة عن خبرة سلبية يعيشها الشخص كونه الموظف، تؤدي به الى اثار وخيمة وخطيرة على جسمه وعلى مستوي جودة والانتاج في المعمل الذي يعمل به ومن اهم الثار والنتائج التي يمكن حصرها عن الاحتراق النفسي المهني ما يلي:

9-1- على مستوى الفرد :

يؤثر الاحتراق النفسي المهني على الموظف من الناحية الجسدية والنفسية والمعرفية والعاطفية وكذلك السلوكية.

يرى معن محمود ان الانسان تكون لديه ما يسمى بالفشل والعجز فهو يعبر عن الحالة التي يصل اليها الموظف والتي يفقد فيها المقدرة على التحكم في عمله الامر الذي يؤدي به الى الاحساس بالقلق والتوتر والضغط العصبي فيفقد فيها القدرة على التحكم والتركيز في اتخاذ قراراته. (محمود احمد العياصرة، 2008، صفحة 101)

وتضيف (كريستينا ماسلاش وبيترز) في سنة 1978 واخرون ونقلنا عن (يوجين لي YEOJIN LEE) في سنة 2007 ان العامل لما يدرك الضغوط الناتجة عن العمل ينتابه الاحساس بالقلق والتوتر فيكون موقفا سيء اتجاه الوظيفة والعملاء واتجاه نفسه وأصدقائه، وهذا ما يؤدي به مع مرور الزمن الى استنزاف عاطفته كرد فعل عن الضغوطات التي تواجهه، ويصف الاحتراق النفسي المهني يؤثر على الفرد من الناحية العقلية والنفسية والسلوكية من خلال التعب والإرهاق الذي يعاني منه الموظف والذي يؤدي به الى التهيج والتوتر والسخرية من العملاء والاحباط والاكتئاب مما يجعل الموظف يدخل في دوامة من المشاكل بين الموظف واصدقائه في الوظيفة، بل يتعدى ذلك الى خارج مكان العمل. (Yeojin lee, 2007, p. 43)

حيث يسبب الاحتراق النفسي المهني ظهور امراض سيكوماتية عديدة تتمثل في امراض القلب والضغط الدموي والصداع النصفي وامراض القولون العصبي وامراض القرحة المعدية، وهذا ما يجعل العامل يفقد تقديره لنفسه فيرغب في الهروب والانسحاب من الواقع عن طريق التدخين وتعاطي المخدرات والكحوليات والمهدئات خصوصا عند الرجال وقد تصل درجة الاحتراق النفسي الى درجة عالية تجعل من الفرد يفكر في الانتحار.

9-2- على المستوى التنظيمي : تؤثر وتنعكس المشاكل التي يعاني منها الموظف المصاب بالاحتراق النفسي المهني من حيث ما يلي :

- التأخر والغياب المتكرر عن العمل والتفكير بترك العمل.
 - فقدان التركيز والزيادة في الحوادث والاصابات المهنية بشكل يومي.
 - فقدان سمة الاحترام وتفشي العنف بين العاملين وانعدام الثقة بينهم وبين الإدارة.
 - عدم احترام القوانين الداخلية للمؤسسة وعدم الحفاظ على هيكلها ومرافقها.
 - انخفاض الروح المعنوية للعامل وانخفاض مستوي انتاجيه.
- ان فشل الموظف يؤدي الى فشل المعمل او المؤسسة واكتسابها سمعة غير جيدة من خلال ضعف جودة الانتاج. (جلدة، 2009، صفحة 194)
- ومنه نستنتج ان الاحتراق النفسي المهني هو استجابة لضغط العمل الزائدة، وهي كظاهرة تسبب اضرار لا يستهان بها على العامل وعلى مؤسسته.
- 10- الوقاية من الاحتراق النفسي :**

ان عملية الوقاية ومكافحة الاحتراق النفسي المهني لدى الموظف هي عملية إعادة التكيف بين العامل ومحيط عمله، وذلك من خلال التقليل من آثار الاحتراق النفسي المهني والوقاية منه يجب علينا اتباع ما يلي:

- 10-1- على مستوى الفرد: يشير (جمعة السيد يوسف) في سنة 2007 انه يجب :**
- على العامل فهم طبيعة عمله بشكل دقيق ومحاولة تفاعلي الاستجابة للضغوط للتمكن من تحديد أنماط السلوك الغير مهمة وتغييرها.
 - على الموظف إعادة ترتيب اولوياته واهدافه، لان الأهداف الغير واضحة واقعية والتي لا يمكن تطبيقه في العمل تعرض الموظف الى الفشل والإحباط، لذلك يجب التأكد من قابليتها للتجسيد وترتيبها حسب الأولوية.
 - على الموظف ان يجزئ حياته بشكل جيد، الحياة الاسرية، والعمل، والاصدقاء التركيز على كل مجال وحده، وعدم السماح لضغوط أي مجال التأثير على المجال الاخر.
 - العمل على بناء نظام للمساعدة، فكل فرد بحاجة الى زملاء يقدمون له المعروف والنصح وينصتون اليه ويهتمون به. (السيد يوسف، 2007، صفحة 41)
- حيث اقترح العديد من الباحثين والعلماء أساليب وقائية من الاحتراق النفسي المهني وتمثلت فيما يلي:
- ممارسة الأنشطة الرياضية بأنواعها لبناء الجسم والمحافظة على عناصر اللياقة وتجنب الامراض المزمنة مثل الضغط الدموي والبدانة.

- ممارسة الهوايات المختلفة من الأنشطة الترويحية مثل الترويح الخلوي، الرحلات، والنزهات في الحدائق والغابات.
- الاسترخاء والاستجمام واخذ اجازات مدفوعة الاجر.
- تكوين علاقات اجتماعية بين العمال ومع المسؤولين.
- توزيع وتنوع في المهام الفرد اثناء العمل حتى يتم كسر الروتين اليومي للعامل.
- محاولة تحديد العناصر المشاعر السيئة اثناء العمل لضبطها والسيطرة عليها (محمود احمد العياصرة، 2008، صفحة 121)
- 10-2- على المستوى التنظيمي :
- تحسين مناخ وظروف العمل من خلال توفير المكافأة والترقيات وتحفيزهم ماديا ومعنويا على أداء واجباتهم المهنية
- اختيار وانتقاء أحسن الافراد الذين تتوافق قدراتهم.
- التكوين الفعال لرفع من كفاءة ومستوي الموظفين لأداء الوجب المهني ، حيث ان القصور فيه قد يؤدي بالإصابة الى الاحتراق النفسي.
- نشر روح التعاون والتآزر من خلال دعم العلاقات الاجتماعية بين العمال (ثائر غباري و محمد ابو شعيرة، 2010، صفحة 192)
- اتاحة الفرصة للموظفين في ابداء رأيهم والمشاركة في اتخاذ القرارات وفتح باب الاتصال بين الإدارة والموظف.
- المراقبة الطبية الدورية والرعاية الصحية المستمرة للعمال.

خلاصة

تعتبر ظاهرة الاحتراق النفسي المهني أحد أهم المشكلات المهنية الخطيرة التي باتت تهدد عصرنا هذا، نتيجة الضغوطات الحياتية المستمرة التي تصيب الموظف فتكسبه الشعور بالنقص في الإنجاز، وتجعل من الفرد المصاب يشعر بالإرهاك الجسدي والنفسي والعاطفي وتجعل منه غير مبال بما يحدث من حوله، ولا يكون الخطر في هذا الأمر بل تتعدى خطورة الاحتراق النفسي المهني لدرجة ان الفرد يصبح مهددا في حياته من خلال تأثيره على عقله وقلبه فيؤدي به الهلاك الحقيقي وربما يتعدى ذلك الى الانتحار والموت المفاجئ، ان ظاهرة الاحتراق النفسي المهني لا تؤثر بالفرد فقط انما تؤثر بالمؤسسات، فالأفراد المصابون بالاحتراق النفسي المهني نتيجة الاعياء والانهك يؤثرون في المؤسسات ويأدون بها الى خسائر مادية نتيجة الأداء والتمدني لأفرادها وبالتالي فشلها ونقص انتاجها مما يؤدي بها الى الإفلاس او تقديم خدمات سيئة.

الفصل الثالث

أستاذ التربية البدنية والرياضية

- تمهيد:

تعتبر التربية البدنية والرياضية من المواد الحيوية والاساسية كباقي المواد في المؤسسة التعليمية وهي تحتاج الى قادة يتحملون مسؤوليتها، ويحملون رايها لتحقيق أهدافها السامية والنبيلة مهما كانت الظروف، واستاذ التربية البدنية والرياضية هو المؤهل الوحيد القادر على الجمع بين جوانبها الصحية والبدنية والنفسية والاجتماعية للتلاميذ، لذلك فهو الأكثر جاذبية في المؤسسة التربوية باعتباره قدوة ورمز للأخلاق والتربية والعمل، وانه الشخص الذي يتحرك معه التلاميذ فيفهم كل مشاكلهم التي يتعرضون اليها ويساعدهم على تخطي الصعاب والعقبات، ويعمل على تكوين وبلورة شخصية التلاميذ من الناحية التربوية والنفسية والاجتماعية والصحية والبدنية، فهذا يحتاج منه الى صبر كبير وتعب وانهاك و ضغوط فهو يضحي بنفسه من اجل رفع كفاءة ومستوي التلاميذ، لهذا فإن واستاذ التربية البدنية والرياضية يمثل الفرد السوي الرياضي بكل ما تحمله هذه الصفة من معاني وقيم.

1- شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية :

1-1- الشخصية: يعتبر مصطلح الشخصية من أكثر المفاهيم تعقيدا في علم النفس فهو يلم كافة الصفات البدنية والعقلية والخلقية في تفاعلها ببعضها البعض وتكاملها في فرد معين يتفاعل مع محيط بيئة اجتماعية معينة ولقد تعددت الآراء التي تدرس مفهوم الشخصية لما يحمله من معان كثيرة، صعب على المفكرين والباحثين التوصل الى مفهوم وحد ينتظم بجميع مقوماته. (محمد الانصاري، 1998، صفحة 17)

1-1-1- التعريف اللغوي : في اللغة العربية اشتق المصطلح من شخص وهو يعني ما تبصره العين، أي الشخص كله حين تبصره من بعيد فكلمة شخصية مشتقة من كلمة شخص وشخص الشيء يعني بان وظهر للوجود. (محمد عبدالخالق، 1994، صفحة 23)

1-1-2- التعريف الاصطلاحي : من الخطاء وضع تعريف واحد للشخصية واستعمله بطريقة عامة، لأن تعاريف الشخصية ترتكز على النظريات وقواعد التي يتبناها المفكر او العالم.

تعريف ايزنك EYSENCK في سنة 1960 يعرف الشخصية بانها ذلك التنظيم المستقر والثابت الى حد بناء الفرد ومزاجه وتكوينه البدني والذهني الذي يحدد أساليب توافقه مع محيط بيئته بشكل مميز. (محمد الانصاري، 1998، الصفحات 17-18)

تعريف احمد محمد عبد الخالق في سنة 1996 ويرى ان الشخصية هي نمط سلوكي معقد وثابت الى حد كبير يميز الفرد عن غيره ويتكون من تنظيم فريد لمجموعة من السمات والوظائف والأجهزة المتفاعلة مع بعضها والتي تتكون من القدرات الانفعالية والعقلية والتكوين البنيوي والوراثي والوظائف الفيزيولوجية المختلفة والاحداث التاريخية الحياتية والتي تحدد طريقة الفرد الخاصة في الاستجابة واسلوبه المميز في التوافق البيئي. (محمد القذافي، صفحة 19)

تعريف جوردن البورت Allport في سنة 1961: ويعرف الشخصية بانها التنظيم الديناميكي داخل الإنسان لتلك الأجهزة الجسدية والنفسية التي تحدد سلوكه وفكره المتميزين.

1-2- النظرية المفسرة للشخصية :

- نظرية التحليل النفسي:

المدرسة في العلم هي المذهب الفكري الذي يؤسسه العلم ويؤمن به الباحثون اخرون يتابعون نظرياته وقواعده ويعملون على تجسيدها وبلورتها في بحوثهم العلمية ويحللون ويفسرون من خلالها الظواهر التي يتعاملون معها حيث أصبحت ركيزة ضرورية للمعرفة السيكولوجية المفسرة للظواهر الإنسانية ومن بينها الشخصية. (امين فوزي و محمد فاضل، 2005، صفحة 23)

ومن اهم روادها (سيجموند فرويد Sijmund freud) ما بين 1865 الى 1939 وان الشخصية في هذه النظرية عبارة عن مجموعة القوى المنفصلة وغير المنفصلة ولكل منها وظائفها وخصائصها وميكانيزماتها المتفاعلة مع بعضها البعض لتكوين السلوك الذي هو سمة عملها مجتمعة، وهذه القوى تسمي بالنظام النفسي او الجهاز النفسي.

- الهو: هو موضع الطاقة النفسية والبيولوجية وهو مكون من ما هو مورث ذلك الغرائز ويسميه فرويد اسم اللاشعور العميق في الشخصية الذي لا يعرف عن القين شيئا.

- الأنا: هو مركز الشعور والتفكير والادراك الذي يقوم بمعرفة الاندفاعات، والشخصية الشعورية تكون واعية.

- الأنا الأعلى: هو الضمير الممثل في الاخلاق والمبادئ والقيم التي تعلمها الفرد اثناء التنشئة الاجتماعية عن طريق الجزاء والعقاب.

وهذه القوى الثلاثة تتشارك في حالة السلبية وتتعارض في حالة السوء التوافق، فالصراع بين الهو والانا الأنا الأعلى هو السبب الحقيقي لعدم السوء المؤدي الى الهلاوس وإصدار سلوك سيء.

يمكن الاستفادة من هذه المدرسة في مجل الرياضي الهادف الى تنشئة شخصية قوية تتمتع بمجموعة من البادئ والقيم ولاستفادة من الطاقات النفسية والبيولوجية من جهة أخرى الامر الذي يؤدي الى التذمر النفسي. (زينب الشقير محمود، 2002، صفحة 30)

3-1-1- الشخصية السوية والشخصية الغير سوية :

3-1-1- الشخصية السوية : ان الشخصية السوية هي التي تكون لها القدرة على التكيف والتوافق مع الذات ومع البيئة، والإحساس بالفرح وتحديد اهداف الفلسفة السليمة للحياة والتي يسعى كل شخص الى تحقيقها، فان السلوك المعتدل هو في لغالب سلوك جيد في حياة البشر، والشخص المتزن هو الذي يتطابق سلوكه مع سلوك غيره من الافراد العاديين في التفكير والادراك ويكون شخصا مبتهج متوافقا نفسيا واجتماعيا.

أ - التوافق الشخصي: هي محاولة الانسان اشباع رغباته الجسدية والاجتماعية والنفسية ، وهو كذلك اشباع الشخص لميولاته النفسية وفهمها لذاتها فهما واقعيا وتقبله نفسه وتحمله المسؤولية واتخاذ قرارات السليمة لتحقيق أهدافه وحل مشكلاته. (صالح سفيان، 2004، صفحة 153)

ويشمل التوافق (الذاتي) تقبل الذات والثقة بالنفس والشعور بقيمتها واشباع الرغبات والحاجات والسلام الداخلي والاحساس بالحرية في التنظيم والتخطيط للأهداف والسعي لتجسيدها وتوجيه

السلوك ومواجهة العقبات الشخصية وحلها وتغيير الظروف البيئية والتوافق لمطلب النمو وكذلك ما يحقق الامن النفسي. (محمد شاذلي، 2001، صفحة 60)

ب - التوافق الاجتماعي: يتمثل في العلاقة القوية والانسجام الكلي بين الانسان وبيئته، وهو الفرع مع الاخرين والانضباط والالتزام القواعد وأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية والانقياد لقواعد الضبط الاجتماعي وتقبل التغيير الاجتماعي الايجابي والعمل لصالح الجماعة مما يؤدي الى تحقيق الصلابة النفسية الجماعية.

وهو كذلك تمتع الانسان بعلاقات اخوية تتصف بالاحترام المتبادل والتقدير والعطاء والتي تشبع رغباته الاجتماعية ومشاركته في الانشطة الاجتماعية. (صالح سفيان، 2004، صفحة 154)

ج - الشخصية السوية في منظور الإسلام: الشخصية في الدين الإسلامي هي الشخصية التي يتساوى البدن والروح وتشبع فيها الرغبات كل من الروح والبدن، فالشخصية السوية تعني بصحة الجسد وقوته وتشبع حاجاته في الحدود التي سمح به الشرع والتي ترتبط فيها النفس بالإيمان بالله وتؤدي العبادات السنن والفرائض ، فالإنسان الذي ينساق وراء رغباته وشهواته شخص مريض وغير سوي وكذلك الشخص الذي يكبت حاجاته ومشاعره وشهواته هو أيضا غير سوي. (عثمان نجاتي، 2005، صفحة 45)

2-3-1- الشخصية الغير سوية : وهي تعني الانحراف عما هو طبيعي ومنطقي ويكون شذوذ غير سوي وهي حالة مرضية فيها خطر على الانسان نفسه والمجتمع، والانسان اللاسوي هو شخص الذي يبتعد في سلوكه عن سلوك الشخص الطبيعي في تفكيره وأحاسيسه ويكون غير منتعش وغير متوافق نفسيا واجتماعيا. (محمد شاذلي، 2001، صفحة 65)

من المعروف ان نظرة المجتمع الى المعلم ظاهرة فريدة في المجتمع وهو مصدر للعلم والمعرفة وهو الاب الروحي والقدوة المثالية فهو عبارة عن دائرة المعارف للباحثين والثقافة والمحتاجين، كما ان رسالته لا تقتصر على تلقين العلم بل هي رسالة شاملة للأمم من العلم والمعارف والتربية والأخلاق امام طلابه، حيث يعمل بمثاليات ليكون نموذجا يقتدي به ومرآة جميلة لحب طلابه له.

ان استاذ مادة التربية البدنية والرياضية يغرس المثل العليا في تلاميذه وهو القدوة امامهم وعلى طريقه يسير الكثيرون منهم فيتأثرون بشخصيته لأنه يلتقي بهم مرات عديدة في مواقف الحياة اليومية، كما يجب ان يكون الاستاذ ذا شخصية قوية ومحبوبة ويمتاز بالأخلاق الرفيعة والقيادة الحكيمة، حيث ان الطلاب يعكسون حالة الاستاذ المثالية واستعداداته، فان أظهر صفات الذميمة كسرعة الغضب وعدم الاستعداد لتدريس فانه يجني من طلابه سوى ما وجههم به. (العباس و عبدالكريم محمد، 1992،

2- تعريف أستاذ التربية البدنية والرياضية :

ويعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية الدعمة الأساسية في عملية التدريس حيث يقع على عاتقه انتقاء الأنشطة البناء والهادفة والمناسبة للمتعلم في حصة التربية البدنية والرياضية حيث يستطيع من خلاله تجسيد الأهداف التربوية والتعليمية وتطبيقها على أرض الواقع كما انه يساهم في تحقق أدوار ايجابية ومثالية في علاقته بالمتعلم والمؤسسة والمجتمع ويتوقف ذلك على نظراته الأكاديمية وخبرته المهنية، كما انه يحقق كذلك الأهداف التي يدركها هو شخصيا والمتماشية مع الأهداف المنظومة التربوية، ذلك انه يعمل في خط المواجهة المباشرة مع الطلاب في المؤسسات التربوية وهكذا فهو يعكس القيم المبادئ التي يتمسك بها. (امين الخولي، 1996، صفحة 147)

ويعرفه بولدرو على انه القائد فهو المسير والمنظم والمبادر لوحدة العمل والنشاط داخل الجماعة وفي الفصل، فدوره ليس فقط تزويد المتعلم بالمعارف والمعلومات والمهارات وتقويمهم في النواحي المعرفية والمهارية فحسب، بل يتضمن وجبه أيضا تنظيم العمل داخل الفصل. (محمود فهمي محمد، 2015، صفحة 396)

ويرى (محمد الشحات، 1999) ان استاذ التربية البدنية والرياضية يتمتع بشخصية قيادية الى حد كبير وذلك بحكم تخصصه المحبوب ووضعه بالنسبة الى السلطة في المؤسسة التربوية وهذا الإطار يفرض على الأستاذ سواء أراد او لم يرد، استاذ التربية البدنية والرياضية يتميز بقدرته على التفاعل والتعامل مع التلاميذ الذين يتولى قيادتهم وذلك بغرض التأثير في سلوكهم وتوجيههم نحو تحقيق الأهداف في إطار العلاقات الاجتماعية التي تبني على أساس الاحترام المتبادلين. (محمد الشحات، 1999، صفحة 80)

التعريف الاجرائي: أستاذ التربية البدنية والرياضية هو ذلك الانسان الذي والكف يعمل على تزويد المتعلم بمختلف المعلومات والخبرات في جميع الجوانب، المعرفية والحركية والعقلية والاجتماعية.

ويتبين للطالب الباحث من خلال التعاريف السابقة انها تكمل بعضها البعض، فإنها تصب في بوتقة واحدة وهي المهنة النبيلة لأستاذ التربية البدنية والرياضية، ويعرف الطالب أستاذ التربية البدنية والرياضية على انه الشخص القوية المتزن القادر على انجاز عمله البيداغوجي على أكمل وجه، فهو يخطط ويسطر ويبرمج ويساعد التلاميذ على تحقيق التحصيل الدراسي الجيد، نتيجة المؤهل الدراسي والخبرة والكفاءة العلمية ويتحمل ولا ينفعل بسهولة ويعمل على تكوين افراد صالحين في جميع الجهات.

3- صفات أستاذ التربية البدنية والرياضية: يجب ان يتصف أستاذ التربية البدنية والرياضية بسرعة الذكاء له رصيد معرفي وتكوين اكايمي مختص بمهنة التدريس لمادة التربية البدنية والرياضية، وان يكون متكامل اجتماعيا وقادرا على فهم الجانب النفسي للتلاميذ، ودراسة المجتمع الذي يعيش فيه، وان يكون

خفيف الروح ومحبوب ويجب ان يعمل مع جميع عمال المؤسسة التربوية، وان يكون قادرا من الناحية العلمية ويحدد الأهداف ويخطط وينظم التعليم لتحقيق الأهداف. (المندلأوي، 1990، صفحة 11)

وفي بحث مجلس المدارس في إنجلترا أفادت ان صفات استاذ التربية البدنية التي نالت اعلى ترتيب بين عينة كثيرة من الأساتذة حيث يتسم بهذه الصفات

3-1- الصفات الشخصية :

- الاتزان النفسي هذه صفة أساسية في أستاذ التربية البدنية يكون صبورا لا ينفعل بسرعة.
- الذكاء الاجتماعي يتمتع بسرعة البداهة والفتنة والتأقلم.
- المظهر الانيق والجميل والحسن يعطي صورة مشرفة في المؤسسة التربوية.
- حسن التصرف واللابقة في الحديث وكسب حب الوسط التربوي، وسعة الصدر.
- القدرة الكبيرة على كسب الاحترام داخل المؤسسة التربوية وخاصة ثقة التلاميذ والاولياء.
- القدرة على تحديث المعارف والمعلومات العلمية والتربوية. (محمد الحشوش، 2013، صفحة 76)

3-2- الصفات المعرفية :

- التمكن المعرفي للمادة (امين الخولي، 1996، صفحة 156)، أي ان أستاذ التربية البدنية والرياضة يحيط بالجانب المعرفي لمادة التربية البدنية والرياضة من جميع النواحي والجوانب.
- ان يتقن اللغة العربية بشكل ممتاز إضافة الى اتقان لغات اخرى.
- القدرة على الابتكار والابداع واستعمال الأجهزة الحديثة من اعلام الي ورقمنه.....الخ.
- القدرة على التحكم في الأهداف حسب ما تقتاضيه الضرورة. (محمد الشحات، 1015، صفحة 92)
- ملم بطرق واساليب التدريس والمعالجة البيداغوجية وعملية التقويم.

3-3- الصفات الخلقية والسلوكية :

- ان يكون امين صادقا بشوشا كريما عطوفا على التلاميذ.
- ان يكون ذو اخلاق رفيعة متواضعا لانه يعتبر قدوة للتلاميذ.
- نشر الفرح والسعادة داخل المؤسسة التربوية لما تكتسيه شخصيته من قوة وثقة تجعله قادرا على ادخال الفرح والبهجة داخل نفسية التلاميذ.
- التحلي بالصبر والمسؤولية وتحمل الضغوطات، ومساعدة التلاميذ في تخطي الصعاب.
- العدالة بين التلاميذ. (متوالي عبدالله، 2011، صفحة 182)

4 - دور أستاذ التربية البدنية والرياضية :

4-1- الدور التعليمي :

ان الدور التعليمي لأستاذ التربية البدنية والرياضة هو تعليم المهارات الحركية ويتطلب من الأستاذ ان يكون ملما بطرق واساليب التعليم المختلفة، ويكون ذو كفاءة عالية في اختيار الطريقة المناسبة استثمار الأدوات والوسائل البيداغوجية المتاحة التي تلعب دورا كبيرا في استيعاب التلاميذ للمهارة الحركية المراد تعليمها. (بوسكرة، 2005، صفحة 72)

ويتبع الدور التعليمي الغرض التطبيقي وهنا يتم تطبيق ما يتعلمه التلاميذ من النشاط التعليمي وذلك بتقييم تلاميذ القسم، ويبدأ التلاميذ بالتمارين والتدريب حسب طبيعة النشاط وذلك تحت اشراف وتوجيه الأستاذ الذي يكون شغله الشاغل هو مراقبة المجموعة وتصحيح الأخطاء وابداء النصح من اجل خدمة اهداف الحصّة. (احمد البسطاويسي و احمد صالح السمرائي، 1984، صفحة 36)

4-2- الدور التوجيهي :

ان عملية التخطيط والتنظيم للحصّة شيء وتجسيد الخطط والتقويم شيء اخر ولو اهما مرتبطين مع بعض، فكيف يجسد المعلم تخطيطه للدرس، وتوجيه التعليم وجهة جيدة، وما الطرق التي يوجه بها المتعلمون لكي يتعلموا ويحققوا الأهداف الموضوعية ويحصلوا على النتائج التي ترضيهم.

ان المعلم يشرح المعارف للمتعلم ويوضحها بحيث يفهمونها... والشرح فن راقى ولكن فن يمكن ان نتعلمه بالاجتهاد والمثابرة، وكثير من المعلمون قد اجادوه... والشرح يبدأ بان يتعرف المعلم على موقف كل متعلم ومستواه الحقيقي لفهم المعلومات، ثم يربط شرحه بالمكتسبات القبليّة للمتعلم وما تحصل عليه من معلومات ويجعل المسألة موضع الحل الى عناصر سهلة ويركز على هذه العناصر مستعملا لغة واضحة وسهلة متجنبنا التركيب والتعقيد، ولقد اجمع الاساتذة على مساعدة التلاميذ في تعلم وهي محور العملية التعليمية، ان بعض الاساتذة يثيرون اهتمام المتعلم للتعليم وينقلون اليه الاحساس بالرغبة في تحصيل العلمي والكشف عن الحقائق، وان هذا الاحساس يشعر به التلميذ وينقل اليه من استاذ فهو ليس مفروضا ولا مصطنعا، الى انه جزء مهم ومتضمن في الحصّة.

4-3- الدور النفسي :

ويقصد به هو ذلك الاهتمام الذي توليه مادة التربية البدنية والرياضية للصحة النفسية للمتعلم التي تعتبر بمثابة الركيزة الاساسية لبناء وتكوين شخصية واعية ومتزنة، وان علم النفس الحديث اهتم بالطفل كما اهتم أيضا بالحاجات النفسية التي تأثر على الطفل بعد ولادته حيث ينفصل ويحتاج الى تربية ورعاية، وقد حدد علم النفس حاجة الطفل الى الحنان والعطف والشعور بالازدهار والنجاح وكذلك الحاجة الى تحصيل مهارات حركية جديدة، ولهذا فان التربية البدنية تدخل في خصائص نمو الطفل

بإعداد البرامج التربوية التي تتساير مع هذه الخصائص ومن ثم ينجلي مدى العلاقة الكبيرة بين التربية البدنية والجانب النفسي. (Edgard hill, Raymond thomas, & gosé cama, 1985, p. 453) فالتربية البدنية تساهم في معالجة العديد من الانحرافات السلوكية للطفل وتوجهه توجيهها سليما وتسمح له بتحقيق الثبات والاتزان النفسي تماشيا مع البحوث النفسية الحديثة التي برهنت ان الجانب النفسي من اهم عوامل بناء الشخصية، كما ان لها دور مهم في توزيع الطاقة الزائدة، وهذا يعطي للتلميذ فرصة للتحرر من الكبت والاكتئاب.

وفي هذا المجال يضيف (خالد حسني، 2003، صفحة 06) ان ممارسة الأنشطة الرياضية حالة من الاشباع الرغبات النفسية، وتزيد من الوعي بنفسه حيث يدرك امكانيته، فيعمل على تطويرها تزيد الثقة النفسية الناجمة عن معرفة قدرات الجسم.

فالأستاذ يمكنه معالجة الانحرافات السلوكية كمظاهر العنف وذلك بتوجيهه الى المنهج الصحيح او التقليل منها، وتحقيق الثبات النفسي وذلك تماشيا مع البحوث الحديثة واستاذ التربية البدنية والرياضية يعمل على غرس المبادئ والراقية والصفات النبيلة في نفسية المتعلم وذلك عن طريق المحتوي الذي يقدمه وطريقة تقديمها كالثقة بالنفس وتحمل الاعباء والمسؤولية والتعاون الجماعي. (جلال و علاوي، 1976، صفحة 174)، يمكن حصر الصفات التي يجب ان تتوفر في الأستاذ فيما يلي:

- يحسن معاملة المتعلم ويحتويهم ويغمرهم بالحب والحنان.
- يحترم شخصية المتعلم وقراراتهم.
- قوة الشخصية المعلم ومحاولة التأثير على الآخرين (المتعلمين).
- الوقاية من الامراض النفسية وتوفير الثبات والاتزان الانفعالي والتكيف في مختلف الظروف، وغرس الاخلاق وتنمية الطباع الحسنة خاصة التي تظهر في العلاقة مع الآخرين. (الصادق غسان و الهاشمي، 1988، صفحة 162)

4-4- الدور التربوي :

على استاذ التربية البدنية والرياضية ان يتبع الاساليب والطرق المثلى لنقل المعارف الى المتعلم التي تناسبهم وتساير مدى وعيهم، وعليه ان يلاحظ تصرفاتهم اثناء الحصة او خارج الحصة، لان المتعلم يتخذونه القدوة ويقلدونه ومن واجب استاذ ان يأخذ خطوات الصحيحة في تربية تلاميذه وذلك عن طريق توجيههم توجيهها تربويا صحيحا وأخيرا فان الحقيقة الثابتة ان مصدر الأستاذ الناجح وهو انه قبل كل شيء فرد قادر على التأثير بصورة ايجابية في حياة الاطفال، ومن خلال حصة التربية البدنية والرياضية الذي يعتبر الفرصة السامحة للأستاذ لبث مفاهيم اجتماعية وتشجيع السلوكات النبيلة

ومحاولة لتبصير الناشئ بذاته على أمل أن يدرك هو لنفسه المسافة الفاصلة بينه وبين القيم. (البشير الفنادي واخرون، 1983، صفحة 169)

5- الاعداد المهني لأستاذ التربية البدنية والرياضية :

يقدم منهاج الاعداد المهني في التربية البدنية والرياضية في مرحلة الجامعية عددا من الخبرات والكفاءات والمهارات والمعارف فضلا من الاتجاهات الإيجابية نحو المهنة والنظام في إطار يتسم بالتكامل، ومع تنوع برنامج الاعداد المهني للمختصين في التربية البدنية والرياضية إلا أنها في مجملها تؤكد على ثلاثة عناصر أساسية تم تلخيصها كالآتي:

5-1- الاعداد التربوي العام : وتطلق عليه بعض معاهد هو مجموعة مقررات صممت بحيث تعمل على توسيع استيعاب المتعلم لمجال المعرفة وتسمح برؤية أكثر دقة بمعاني وقيم متصلة بمجالات اهتماماته وتعدده لحياة جيدة. (امين الخولي، 1996، صفحة 111)

ويوصي نيكسون جويت أن يتميز الاعداد التربوي لعام بالسلاسة والمرونة بما يتماشى، والأصول الجوهرية للفنون والأدب والعلوم السلوكية والإنسانية.

5-2- الاعداد المهني العام: ويسمى التربية المهنية المحورية وهي عدة مقررات تهدف إلى تكوين الأسس المهنية واكتساب الكفاءات المهنية المتعلقة بنظام التربية البدنية والرياضية واستيعاب المفاهيم العديدة المتصلة بحركة الفرد، ويعتقد بوتشر من منطلق تربوي أن الاعداد المهني العام يجب أن يجسد فكرة واضحة عن ميدان التربية ودورها في المؤسسات التربوية ومعلومات عن نمو المتعلمين، وتطويرهم السلوكي، والتقويم والتربية العملية لفترة كبيرة، بيولوجية الرياضة (الفيزيولوجيا والتشريح)، وطب الرياضي.

5-3- الاعداد المهني التخصصي : وتطلق عليه بعض المعاهد التكوين الأكاديمي وهو مجموعة مقررات صممت لتكوين الطالب تكويناً شاملاً في التربية البدنية كمجال وظيفي واهتمام مهني تخصصي.

وفي واقع الأمر تتباين تفسير مفهوم التخصص المهني في مجال التربية البدنية والرياضية تبايناً كبيراً، ففي المدرسة الأمريكية مازالت تنظر إلى التربية البدنية والرياضية على أنها تندرج تحتها ثلاثة تخصصات أساسية مختلفة ولكنها متحالفة وهي التربية الصحية والترويح والتربية البدنية. (امين الخولي، 1996، صفحة 112)

6- كفاءات أستاذ التربية البدنية والرياضية :

6-1- الكفاءات المهنية :

يشير مصطلح الكفاءة المهنية PROFESSIONAL COMPETENCIES إلى المهارات التي تتيح للأستاذ الاستمرار في أداء واجباته في تخصصه المهني، بنجاح في أقل زمن وبأقل تكاليف.

6-2- الكفاءات التدريسية :

- ان يستطيع الاستاذ عرض المهارات الحركية بطريقة علمية سليمة وبسيطة.
- ان يستطيع الاستاذ اثارة دافعية المتعلم اتجاه الموضوع المراد تعلمه.
- ان يستطيع المعلم إدارة النشاط الداخلي في المؤسسة.
- ان يستطيع الاستاذ استخدام الوسائل التعليمية ووسائل التكنولوجيا الحديثة.
- يستخدم الاستاذ الوسيلة التعليمية المناسبة في الوقت المناسب. (بوسكرة، 2005، صفحة 73)

6-3- الكفاءات العلمية :

- ان يكون الاستاذ حاصل على المؤهلات علمية عالية شهادات جامعية.
- ان يكون الاستاذ صاحب رأي مستند على الدراسة العلمية واستيعاب الفلسفة التربوية للمجتمع.
- ان يتقن الاستاذ اللغة العربية واللغات الأجنبية في مجال مهنته والقيام بدراسات وبحوث متقدمة.
- البحث والاطلاع على الدوريات والكتب وحضور الملتقيات والندوات والمحاضرات العلمية ومختلف التكوينات لمواكبة التقدم العلمي الحاصل.

6-4- الكفاءات الشخصية :

- ان يتسم بالخفة والمرح وحسن المظهر ويتجلى بالذكاء والحزم والشدة والقدرة على تحكم بالنفس.
- ان يحترم شخصية المتعلم ويشعرهم بالحب ويحتويهم ويساعدهم على تخطي الصعب.
- ان يلاحظ سلوك التلميذ وتصرفاته اثناء عملية التدريس لان المتعلم يتخذونه قدوة.
- ان يحترم القرارات الادارية الخاصة بعمل ويتحلى بروح المسؤولية. (ابراهيم كامل و اخرون، 2002، الصفحات 22-23)

6-5- الكفاءات الأخلاقية :

- ان يتمتع الاستاذ بروح الانتماء للوطن.
- ان يحترم مهنة التعليم واحترام كل الطاقم التربوي في المؤسسة التعليمية.
- يجب ان يكون مربيا قبل ان يكون معلما واحترام خصوصية المتعلمين.
- ان يكون مثالا للمواطن الصالح تربية وعلما وخلقا.

6-6- الكفاءة التدريسية للأستاذ التربية البدنية والرياضية :

قد حدد الباحثون الكفاءات التدريبية والتدريسية الواجب توفرها في استاذ بسبع حالات اساسية

وهي كالتالي:

6-6-1- الكفاءة الاكاديمية والنمو المهني :

- التمكن من مادة التخصص، يجب على أستاذ التربية البدنية والرياضية ان يكون ملما ومتمكنا من المادة التخصص في جميع الجوانب المعرفية والحسية والحركية والعاطفية الوجدانية.
 - البحث والاطلاع في مجال التخصص، على أستاذ التربية البدنية والرياضية ان يكون باحثا في مجال التخصص والاطلاع على كل ما هو جديد.
 - مواكبة التطورات العلمية الحاصلة في المجال التربوي.
- 2-6-6- كفاءات تخطيط الدروس :

- ان تشتق أهداف الإجرائية من الأهداف التربوية العامة. (بوسكرة، 2005، صفحة 70)
 - تحديد الاهداف المراد قياسها بدقة، مع تحديد اساليب التدريس المناسبة لتحقيق اهداف الحصه.
 - انتقاء وسائل التقويم المناسبة لتحقيق اهداف الدرس. (عمر الفراء والجمال، 1999، صفحة 43)
 - تصنيف اهداف حصه التربية البدنية والرياضية في المجال المعرفي.
 - تصنيف اهداف الدرس في المجال الحسي الحركي.
 - تحديد الاجهزة والوسائل التعليمية المناسبة والمتعلقة بالدرس.
 - بناء وتخطيط الجيد لسيرورة الدرس في تسلسل هرمي ومنطقي يتضمن اهم عناصر الاساسية.
 - تقدير التوقيت المخصص لإجراء الدرس، وكذلك توقيت مناسب لإنهاء الدرس.
 - اعداد المادة المتعلقة للتقدم المعرفي والشرح الوافي المتصل بأغراض الدرس.
 - الاحتياطات والاعتبارات الأمان والسلامة في الدرس.
 - مراجعة قواعد اللعب المتصلة بالرياضة موضوع الدرس.
 - تقييم المهارات المتعلمة وتقدير الهائل المعرفية والانفعالية. (امين الخولي، 1996، صفحة 161)
- 3-6-6- كفاءات تنفيذ الدرس :

- ادخل مبدئ التشويق لدي التلاميذ بموضوع الدرس.
- ربط موضوع الدرس بالمكتسبات القبلية التلاميذ.
- اشراك المتعلمين في عملية التعلم والتقويم وعملية تنفيذ الدرس.
- ربط موضوع التعلم بمحيط البيئة الخارجية والحياة اليومية.
- تنوع أساليب وطرق التعلم مع مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين، واستخدام الوسائل التعليمية حديثة.
- استخدام أدوات التقويم المناسبة لكل مرحلة من مراحل التعلم. (عمر الفراء والجمال، 1999، صفحة

4-6-6-6- كفاءات ضبط الدرس :

- محاولة جذب انتباه التلاميذ بموضوع الدرس، مع استعمال أسلوب التشويق والاثارة.
- بث الود والالفة بين التلاميذ داخل القاعة.
- التعامل بحكمة وذكاء مع المشكلات التي قد تحدث بين التلاميذ ثناء الدرس.
- توزيع الاهتمام على كل التلاميذ دون التفرقة بينهم.

5-6-6-6- كفاءات التقويم :

- اعداد بطاقة ملاحظة الخاصة بالتلميذ من الأمور التي ينبغي علي أستاذ التربية البدنية والرياضية مراعاتها. (بوسكرة، 2005، صفحة 83)
- اعداد تقويم تشخيصي اولي لكل التلاميذ وذلك من اجل اكتشاف المستوى الحقيقي للتلاميذ.
- تصميم اختبارات موضوعية تتماشى مع مستوي وقدرات التلاميذ.
- اعداد اختبارات تحصيلية مرتبطة بالأهداف.
- استخدام التقويم التربوي المستمر للمتعلم.

6-6-6-6- الكفاءات الإدارية :

- التعاون الايجابي مع الإدارة في انجاز الاعمال البيداغوجية والادارية.
- التنسيق مع الطاقم التربوي والاداري في حل مشكلات التي تعترض التلاميذ ومساعدتهم على تخطي الصعوبات.
- التنسيق الإيجابي في اعداد مختلف المجالس، مجالس الأقسام ومجالس التوجيه.....الخ.
- المساهمة في ضبط واعداد القوائم والتوقيتات الرسمية مثل الامتحانات والفروض.

7-6-6-6- كفاءات التواصل الإنساني :

- تكوين علاقات جيدة مع التلاميذ ومرافقتهم من الجانب النفسي والاجتماعي.
- اقامة علاقات جيدة مع الاولياء من اجل مرافقة التلميذ ومساعدته على تخطي الصعاب.
- تعريف التلميذ على ادب المناقشة والحديث. (عمر الفراء والجمال، 1999، صفحة 44)
- تكوين علاقات اجتماعية داخل المؤسسة التربوية مع الاساتذة والطاقم الاداري والعمال.

7- التربية البدنية والرياضية :

ان مفهوم التربية البدنية والرياضية شاسع وكبير لكنه متعلق مباشرة حسب أهدافه بالتربية العامة ومنه فهي عملية مرافقة ونمو جسم الفرد باستخدام مجموعة من نشاطات الرياضية بغرض

اكتساب صفات جسمية وعقلية ومعرفية واجتماعية والتي تحقق متطلبات المجتمع. (عوض بسيوني و ياسين الشاطي، 1992، صفحة 22)

ويعرفها فيري التربية البدنية والرياضية هي جزء لا يتجزأ من التربية العامة، اذ تشغل دوافع النشاطات الموجودة في كل فرد، لتنميتها من الناحية البيولوجية والعقلية. (بوسكرة، 2005، صفحة 07)

اما احمد البسطاويسي فيعرفها على انها وسيلة من الوسائل التربوية والتي تقع على عاتقها تجسيد الأهداف التعليمية لبناء فرد صالح، ويعني هذا تربية الانسان تربية ايجابية ومتكاملة جسميا وعقليا واجتماعيا. (احمد البسطاويسي و احمد صالح السمرائي، 1984، صفحة 124)

ويشير تشارلز بيوتشر التربية البدنية والرياضية هي جزء اساسي من التربية العامة وميدان تجريبي هدفه بناء الانسان من الجانب الجسدي والعقلي والخلقي، وذلك عن طريق ممارسة مختلف ألوان النشاط الرياضي، ويضيف ان فهم التربية البدنية والرياضية على انها جسد قوي متزن. (بوسكرة، 2005، صفحة 07)

7-1- الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية :

ان الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضية هي تلك التي يتم تجسيدها خلال او بعد ثلاثة سنوات من التعليم الثانوي، وتم بناء هاته الأهداف تماشيا مع نمو المتعلم وضرورة تعليمه كيفية التعايش في المجتمع والتعامل مع الاخرين، ومعرفة المبادئ والقيم الاجتماعية، وتقسيم هذه الأهداف على ثلاثة مجالات رئيسية توضح الأهمية التربوية لمادة التربية البدنية والرياضية. (بوسكرة، 2005، صفحة 10)

7-1-1 اهداف المجال الحسي الحركي :

- تحكّم التلاميذ في جسمهم بشكل جيد وعمل على تطوير القدرات الحسية البصرية او السمعية.

- وعي التلاميذ بأجسادهم وتطوير التوافق الحسي الحركي بشكل ممتاز.

- يطور سرعة رد الفعل والاستجابة والتصور الذهني الحركي.

- يتحكم في توزيع القوي على مختلف الوضعيات والتناوب بين الشدة والكثافة. (الصادق غسان و الهاشي، 1988، صفحة 161)

- يكتسب مهارات حركية جديدة ومنسقة، تتلاءم مع جسمه والمحيط وفي كل الوضعيات والاتجاهات.

- ينتقل من وضعية حركية الى وضعية حركية أخرى بسهولة وباستعمال الأداة او بدونها وفي مختلف المناطق والاتجاهات.

7-1-2 اهداف المجال المعرفي :

ان معرفة طابع مادة تخصص وأهدافها وفوائدها وكذلك قواعد الألعاب والأنشطة المختلفة التي يمارسها، إضافة الى معرفة المصطلحات الرياضية المرتبطة بكل نشاط، والصفات المميزة لكل رياضة. (بوسكرة، 2005، الصفحات 11-13)

إضافة الى ان سلامة البدن له تأثير اضح وكبير على خلايا المخ وتجديدها من الحاني الفيزيولوجية مما يمكنه من تأدية وظيفته على أكمل وجه فالقدرة على استيعاب المعارف ونمو القوى الذهنية والتفكير العميق، لا يأتي بصورة مرضية الا إذا كان الجسد قوي. (عبدالوهاب واخرون، 1983، صفحة 17)

- يعرف الجانب الفني والمهارات الحركية وخطط اللعب الدفاعية والهجومية للنشاط الممارس.

- يعرف تأثير النشاط البدني الرياضي على جسده وعلى صحته وعلى المظهر الخارجي، المحافظة على القوام والشكل الخارجي.

3-1-7- اهداف المجال العاطفي :

- تطوير الصفات النفسية والاجتماعية وذلك عن طريق تنمية الرياضة للمتعلم وتطوير ميولهم واتجاهاتهم واشارة رغباتهم نحو ممارسة النشاط الرياضي داخل المدرسة وخارجها، وغرس والقيم الاخلاق الحميدة التي تظهر في العلاقات مع الاخرين. (الصادق غسان والهاشمي، 1988، صفحة 162)

حيث تتميز مادة التربية البدنية والرياضية عن باقي المواد التعليمية الأخرى بالحيوية والعلاقات الديناميكية المبنية على التعاون والتفاهم والمنافسة التربوية، والمجال الاجتماعي العاطفي له نفس الأهمية والقيمة التي تعطي للمجال الحسي الحركي وذلك لضمان اندماج اجتماعي جيد للتلاميذ. (بوسكرة، 2005، صفحة 11)

3-2-7- مهام التربية البدنية والرياضية في الجمهورية الجزائرية :

يوضح ميثاق قانون التربية البدنية والرياضية (1976-81) ان الشباب الجزائري يمثل أعلى شيء للامة اذا لا يمكن تجاهل التربية البدنية والرياضية بصفتها عاملا اساسيا في تنشيط مصادر الطاقة الاجتماعية، اذ انها تشكل بحكم القيم التربوية والخلقية التي تحملها احدى دعائم هذه السياسة.

حيث تعرف التربية البدنية والرياضية بالجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية على انها نظام عميق الاندماج بالنظام التربوي الكامل وتخضع لنفس الغايات التي تسعى التربية العامة الى بلوغها والرامية الى الرفع من شأن المواطن والموظف، والعمال الاشتراكيين لما لديهم من مزايا، وينتظر من التربية البدنية والرياضية ان تؤدي في النظام التربوي الجامع ثلاث مهام رئيسية. (بوسكرة، 2005، صفحة 08)

1-2-7- من الناحية البدنية : تحسين قدرات الفيزيولوجية والنفسية للفرد من خلال تحكم أكثر في البدن وتكيف السلوك مع محيط البيئة وذلك بتسهيل وتحويلها بواسطة تدخل ناجح منظم.

7-2-2- من الناحية الاقتصادية : ان تمتع الفرد بصحة جيدة هذا الامر يزيد من قدرته على مقاومة التعب والانهك، اذ يمكنه من استخدام قوة كبيرة في العمل استخداما محكما، فيؤدي بذلك الى زيادة الانتاج والمردودية ويساهم في نجاح المؤسسة.

7-2-3- من الناحية الاجتماعية والثقافية: فان التربية البدنية والرياضية تجعل القيم الثقافية والخلقية التي توجه اعمال كل مواطن، وتساهم في تعزيز الوثام الوطني مدخرة الظروف الملائمة للفرد كي يتعدى ذاته في العمل، وتنمية روح الانضباط والتعاون والمسؤولية والشعور بالواجبات المدنية. (بوسكرة، 2005،

صفحة 08)

- خلاصة:

يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية الركيزة الأساسية في المؤسسة التربوية التي يتم من خلالها تربية الفرد تربية جيدة، حيث يساهم مساهمة كبيرة في تطوير القدرات البدنية والمهارية والعقلية والنفسية للتلاميذ، لقد تطرقنا في هذا الفصل الى الشخصية بمفهومها وانواعها وتأثيرها على مختلف جوانب الفرد، وكذلك شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية الذي يعتبر العامل الاساسي في العملية التربوية حيث يوصف في قمة الهرم في العملية التعليمية، حيث يملك الكفاءة العلمية والمهنية والاخلاق الحيدة.

الفصل الرابع
الدراسات السابقة
والمشابهة

تمهيد:

ان الهدف من الدراسة الحالية هو معرفة المستوى الحقيقي الاحتراق النفسي المهني للأساتذة التربية البدنية في المرحلة الثانوية، ولكي تتحقق هذه الدراسة فانه من المهم الاطلاع على بعض الدراسات المماثلة في هذا المجال للتعرف على ما توصلت اليه تلك الدراسات من نتائج و الرابط بينها وبين نتائج الدراسة الحالية وتفسيرها، وقد اهتم كثير من المختصين بموضوع الاحتراق النفسي المهني لما له من اهمية كبيرة في ميدان العمل وتأثيره على الحياة الخاصة بالفرد.

ويمكننا فيما يلي سرد بعض الدراسات التي تناولت متغير الانشطة الرياضية الترويحية ومتغير الاحتراق النفسي المهني.

- الدراسة 01: دراسة (عمارنة نورالدين، 2004) بعنوان: انعكاسات ممارسة النشاط الرياضي الترويحي على قيم العمل لدي متريصين التكوين المهني والتمهين.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن انعكاسات ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية على قيم العمل، الاندماجية في العمل الاقتصادية الاجتماعية ودافعية الانجاز لدي متريصين التكوين المهني والتمهين، وتكونت عينة الدراسة من مدربي (40) من الأشخاص المتكويين، وقام الباحث باستخدام المنهج الوصفي، وأظهرت نتائج الدراسة ان هناك فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة الممارسة النشاط الرياضي الترويحي، وبالتالي هناك تأثير بارز ايجابي للنشاط الرياضي الترويحي على خلق ونمو القيم المختلفة للعمل.

- الدراسة 02: دراسة (بشير حسام، 2006) اهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من المشاكل النفسية عند الرياضي المعاق حركيا.

تعرضت الدراسة إلى اهمية النشاط الرياضي الترويحي في التخلص من بعض المشاكل النفسية عند الرياضي المعاق حركيا، حيث قام الباحث بتقسيم مجموعة من الاستثمارات على المربين الذين يمارسون واجهم المهني بالمركز التربوي للمعاقين حركيا في ولاية ام البواقي وعددهم 20 استاذ لمعرفة آرائهم حول النشاط الرياضي الترويحي، شملت عينة البحث من (120) من الافراد ذو الاعاقة، واستخدام الباحث المنهج الوصفي، ولتجسيد اهداف الدراسة استعمل الباحث مقياس الثقة بالنفس سيدني شروجر ومقياس القلق سبيلبرجر، وكانت نتائج البحث ان ممارسة النشاط الرياضي الترويحي للمعاقين سيساعدهم على تصريف طاقاتهم وتوجيهها وحسن استغلالها، كما تساعدهم على التخلص من مختلف المشاكل النفسية كالتوتر والقلق.

- الدراسة 03: دراسة (بوزايد منير، 2006) بعنوان: فعالية النشاط الرياضي الترويحي في الوقاية من حالات القلق عند الطلبة الجامعين.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن فعالية النشاط الرياضي الترويحي في الوقاية من القلق عند الجامعين، وتكونت عينة الدراسة من (346) طالب من المدرسة الوطنية التحضيرية لدراسات الهندسية بالروبية الجزائر، تم انتفاء عينة البحث عشوائيا، واستعمل الباحث المنهج الوصفي، ولتحقيق اهداف البحث استعمل مقياس سبيلبرجر للقلق من طرف الباحث، وأظهرت نتائج الدراسة ان نسبة القلق عند الطالبة ممارسين النشاط الرياضي الترويحي اقل بكثير عند الطالبة غير ممارسين النشاط الرياضي الترويحي.

- الدراسة 04: دراسة (عمارنة سمير، 2009) تحت عنوان انعكاسات ممارسة النشاط الرياضي الترويحي على اداء وفعالية الشرطي في الجزائر.

عملت الدراسة على معرفة انعكاسات ممارسة الانشطة الرياضية الترويحية على فعالية واداء جهاز الشرطة في ولاية الجزائر، ضمت عينة الدراسة من (60) عون من الشرطة، ولتحقيق هذا البحث تم اجراء الدراسة على مستوى المدرسة العليا للشرطة وتم توزيع العينة على اعوان ممارسين وعددهم 30 عون غير ممارسين عددهم 30 حيث قام بتوزيع استمارات، وقام الباحث باتباع المنهج الوصفي، وأظهرت نتائج البحث ان ممارسة الرياضية الترويحية لأعوان الشرطة تساعد على القضاء على الاجهاد والتعب والعمل بفاعلية ونشاط، ممارسة النشاط الترويحي يساعدهم على الاداء المهني الجيد داخل الثكنة.

- الدراسة 05: دراسة (بوسكرة احمد، 2009) بعنوان: أثر النشاط الرياضي الترويحي على الاطفال المتخلفين عقليا في المراكز النفسية التربوية.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن أثر الانشطة الرياضية الترويحية على الاطفال المتخلفين قليل في النمو المجالين الحسي الحركي والاجتماعي العاطفي وكذا معالجة النشاط الرياضي الترويحي بالنظر للرعاية الاجتماعية التي تقدم لهم من طرف المراكز النفسية التربوية، وتكونت عينة الدراسة من (40) من الأطفال المتخلفين في النمو بنسبة قليلة، ولتحقيق اهداف الدراسة استخدم الباحث بتوزيع استمارات استبيان، وقام الباحث بتطبيق المنهج الوصفي، وكانت نتائج البحث ان ممارسة النشاط الرياضي الترويحي تساعد الأطفال على النمو الحسي الحركي واللعب بشكل أفضل.

- الدراسة 06: دراسة (رحلي مراد، 2009) بعنوان: دور النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمتخلفين ذهنيا داخل المراكز الطبية البيداغوجية.

هدفت الدراسة إلى الوقوف على دور الانشطة الرياضية الترويحية في عملية التوافق النفسي الاجتماعي من خلال تطبيق برنامج مقترح في النشاط الرياضي الترويحي للأطفال المتخلفين ذهنيا تخلفا بسيطا في المراكز الطبية البيداغوجية، وذلك يجعل البرنامج متناسبا مع قدراتهم واستعداداتهم البدنية والاجتماعية والنفسية والعقلية، وذلك للرفع من السلوك التوافقي لهؤلاء الاطفال، وتكونت عينة الدراسة من (20) طفل مجموعة ضابطة و20 طفل مجموعة تجريبية، ولتحقيق اهداف الدراسة استخدم الباحث مقياس السلوك التوافقي لجمعية التخلف العقلي الامريكية والذي اعده كازونيهرا وزملائه سنة 1974 بالإضافة الى مقياس التكيف الاجتماعي الذي اعده فاروق الروسان، وقام الباحث باستخدام المنهج التجريبي، وأظهرت نتائج الدراسة ان تدريب المتخلفين عقليا على الأنشطة التي تميل الى الجانب الترويحي وخاصة الأنشطة الرياضية، التي تتناسب مع قدراتهم الجسمية والعقلية، تساعد على

تحسين بعض السلوكيات الشخصية واخضاعهم لنشاط رياضي ترويحي يحدث فروق إيجابية في مستوى توافقهم الشخصي والاجتماعي.

- الدراسة 07: دراسة (شريط محمد الحسن المأمون، 2012) دراسة مقارنة لمستويات الاحتراق النفسي عند مربى بعض لأنشطة الرياضية المختارة.

تعرفت الدراسة على مستويات الاحتراق النفسي لمدربي الأنشطة الرياضية، كما قامت بمعرفة عوامل ومستويات الاحتراق النفسي للمدربين، وهدفت أيضا لمعرفة الفروق في اعراض الاحتراق النفسي لدى المدربين في بعض الرياضات كما شرحت الفروق في عوامل الاحتراق النفسي بين المدربين طبقا لتغيير نوع النشاط الرياضي، العينة 145 مدربا اغلهم من المستويات العالية من قطر الجزائر، استخدام المنهج الوصفي، نتائج الدراسة وجود مستويات الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي في مختلف التخصصات، ووجود مستويات لأعراض الاحتراق النفسي للمدربين الرياضيين، وتوجد فروق دالة إحصائية في مستويات عوامل الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي بين الأكثر حدة والمدرب الأقل حدة في مختلف التخصصات الرياضية.

- الدراسة 08: دراسة (طايبى نعيمة، 2013) علاقة الاحتراق النفسي ببعض الاضطرابات النفسية والنفسجسدية لدى الممرضين.

تناولت الدراسة مستويات الاحتراق النفسي لدى الممرضين، وكذلك علاقة الاحتراق النفسي والضغط النفسي المدرك والأعراض السيكوماتية والاكتئاب، عينة الدراسة كانت عشوائية حجمها 227 ممرضة وممرض من مؤسسات الاستشفائية بالجزائر العاصمة، وكان للمنهج الوصفي دور في هذه الدراسة، كما اعتمدت الباحثة على مقياس إدراك الضغط (Levenstein) ومقياس الاحتراق النفسي لكريستينا ماسلاش ومقياس الاكتئاب (Aron Beck) ومقياس الأعراض النفسجسدية (Ubriche et Fitzgerald) ومقياس استراتيجيات المواجهة (Apaulham)، نتائج وجد معاناة الممرضون من مستويات مرتفعة من الاحتراق النفسي، وجود علاقة ارتباطية بين مستوى الإدراك والضغط النفسي ومستوى الاحتراق النفسي، وجود اختلافات في مستويات الاحتراق النفسي للممرضين باختلاف أساليب العمل لديهم، وجود علاقة ارتباطية بين مستويات الاحتراق النفسي وظهور عدة أعراض السيكوماتية للممرضين، وجود علاقة ارتباطية بين مستويات الاحتراق النفسي ووجود أعراض الاكتئاب.

- الدراسة 09: دراسة (رمي طشطوش واخرون، 2013) ظاهرة الاحتراق النفسي والرضا الوظيفي والعلاقة بينهما لدى معلمي غرف المصادر في الأردن.

بحثت الدراسة إلى في المستوى الاحتراق النفسي والرضا الوظيفي والعلاقة بينهما لمعلمي غرف المصادر، واكتشاف مدى اختلاف مستوى الاحتراق النفسي والرضا الوظيفي، لدى افراد العينة باختلاف متغيرات المؤهل العلمي والجنس، وسنين الخبرة، شملت العينة (121) معلما ومعلمة يقومون بتعليم الطلبة ذوي صعوبات التعلم في غرف المصادر، استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، توظيف مقياس الاحتراق النفسي، النتائج مستوي مرتفع من الاحتراق النفسي والرضا الوظيفي لدى معلمي غرف المصادر، حيث كان الاحتراق النفسي لدى المعلمين حملة الماجستير اكبر من معلمين حملة البكالوريوس، معلمين حملة البكالوريوس لديهم رضا وظيفي اكبر من المعلمين حملة الماجستير.

- الدراسة 10: دراسة (احمد عبدالفتاح محمد الصباح، 2014) حاملة العنوان دور الانشطة الرياضية والترويحية في الحد من العنف الجامعي لدي طلبة جامعة اليرموك من وجهة نظرهم.

دراسة دور النشاط الرياضي والترويحي كيفية الحد من ظاهرة العنف في الوسط الجامعي لطلبة جامعة اليرموك، وتكونت عينة الدراسة من (150) طالبا وطالبة يمثلون مختلف الكليات في جامعة اليرموك، تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وقام الباحث باستخدام المنهج الوصفي، وأظهرت نتائج الدراسة ان هناك أثر جيد من خلال ممارسة الانشطة الرياضية والترويحية في التقليل من العنف الجامعي لدي طلاب جامعة اليرموك من وجهة نظرهم.

- الدراسة 11: دراسة (خلاصي مراد، 2014) بعنوان: الاحتراق النفسي وعلاقته بالمجهودات المهنية لدي الاطارات.

هدفت الدراسة إلى الوقوف على مستوى الاحتراق النفسي والمجهودات المهنية وعلاقة بينهم الاطارات الجزائرية، وذلك لمعرفة مستويات احتراقهم النفسي على الأبعاد الثلاث لمقياس ماسلاش، وتكونت عينة الدراسة من (341) فردا من كل إطارات المؤسسات بولاية قسنطينة، حيث استخدم الباحث مقياس كريستينا ماسلاش للاحتراق النفسي، واستخدام كذلك المنهج الوصفي الارتباطي، نتائج الدراسة ظهرت انه يعاني الإطارات بفئاتهم الثلاث (الإطارات السامية، الإطارات المتوسطة، الإطارات) من مستوى احتراق نفسي يتراوح بين الضعيف والمرتفع على مقياس ماسلاش بأبعاده الثلاث (الاستنزاف الانفعالي، تبدل المشاعر، الشعور بالنقص في الانجاز)

- يعاني الإطارات من الاجهاد المهني حسب ابعاد مقياس كرازاك

- الدراسة 12: دراسة (سي العربي شارف، 2016) والتي كانت معنونه باهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من السلوك العدواني لدي تلاميذ التعليم الثانوي.

هدفت الدراسة إلى معرفة اهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من العدوان لتلاميذ الثانوي، وتكونت عينة الدراسة من (62) تلميذ من التعليم الثانوي ولاية معسكر، تم اختيارهم بطريقة عمدية في ثانويات ولاية معسكر ، وقام الباحث باستخدام التجريبي ، ولتحقيق اهداف الدراسة استخدم الباحث مقياس السلوك العدواني وعداد برنامج ترويحي لمدة 12 اسبوع، وأظهرت نتائج الدراسة ان ممارسة النشاط الرياضي الترويحي تساعد التلميذ المراهق علي اكتساب العديد من المهارات ليس من الناحية النفسية وانما على المستوى الدراسي أيضا فهو يساعد على التحصيل الدراسي الجيد، ان البرنامج الترويحي الرياضي المقترح كان له الأثر الإيجابي في التقليل من ظاهرة السلوك العدواني لدي التلاميذ التعليم الثانوي، ومنه يوصي الباحث الاهتمام بالأنشطة الرياضية الترويحية.

- الدراسة 13: دراسة (تلاني نبيلة، 2016) الاحتراق النفسي وعلاقته بالتوافق المهني لدى الزوجة العاملة. كشفت الدراسة محاولة شرح ظاهرة الاحتراق النفسي وعلاقته بالتوافق المهني لدى الزوجة الموظفة، شملت عينة البحث من (96) قابلة متزوجة موظفة في المؤسسة الصحية للأطفال، استعملت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، ومقياس الاحتراق النفسي لكريستينا ماسلاش، النتائج كانت وجد علاقة سلبية بين الاحتراق النفسي والتوافق المهني لدى الزوجة العاملة، وتؤكد انه كلما انخفض الاحتراق النفسي لزوجة ارتفع التوافق المهني

- الدراسة 14: دراسة (بوعزيز محمد، 2017) تحت عنوان مدي إسهامات الممارسة الترويحية الرياضية على بعض المتغيرات النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدي اساتذة التعليم المتوسط.

قامت الدراسة الاساسية إلى معرفة الإسهامات وممارسة بعض الانشط الرياضية الترويحية على بعض المتغيرات النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لأساتذة الطور المتوسط، وشملت عينة البحث (61) أستاذ الطور المتوسطة بولاية مستغانم، تم انتقائهم بطريقة مقصودة ببعض متوسطات ولاية مستغانم، وقام الباحث باستعمال المنهج التجريبي، ولتجسيد اهداف الدراسة استعمل الباحث ثلاثة مقياس (مقياس الضغوط النفسية ومقياس التوافق المهني ومقياس القلق)، وبناء برنامج ترويحي، وجاءت نتائج الدراسة الى مدي فاعلية البرنامج الرياضي الترويحي المقترح في التقليل من حدة الضغوط النفسية و القلق وتحسين التوافق المهني اساتذة الطور المتوسط.

- الدراسة 15: دراسة (بوسيف اسماعيل، 2017) الاحتراق النفسي وعلاقته بسمات الدافعية الرياضية لدى مدربي كرة القدم في الجزائر.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى الحقيقي الاحتراق النفسي لمدربي كرة القدم في الجزائر وعلاقتها بسمات الدافعية الرياضية، وتكونت عينة الدراسة من مدربي (20) مدربا ولاعبي (100) لاعب كرة القدم لقسم ما بين الرابطات، واستعمل المنهج الوصفي الارتباطي من طرف الباحث، واستخدم الباحث مقياس الاحتراق النفسي للمدربين وتقدير الدافعية الرياضية، تمحورت نتائج الدراسة ارتفاع مستوى الاحتراق النفسي لمدربي كرة القدم في الجزائر، حيث كان الاحتراق النفسي عاليا بكل ابعاده، وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعات حسب سمات الدافعية الرياضية، حيث ان لاعبي كرة القدم يتميزون بتباين في مستوى الدافعية الرياضية.

- التعليق على الدراسات:

لقد تم جمع بعض الدراسات السابقة والمشابهة من طرف الطالب الباحث والتي تخدم موضوع البحث الذي ينطوي تحت عنوان دور الأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) في التخفيف من الاحتراق النفسي المهني لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية لطور الثانوي، وبعد تصنيف وتصنيف الدراسات حسب المتغير المستقل والتابع، فتما التعليق على الدراسات من ناحية النهج المتبع من طرف الباحث، ومن ناحية مجتمع وعينة البحث، والأدوات المستعملة في البحث، وطريقة معالجة الإحصائية للبيانات، وكذلك التعليق على النتائج المتحصل عليها والفائدة من البحث التي تعم علي المجتمع.

- التعليق من ناحية المنهج:

ان اختلاف الدراسات السابقة للمنهج المتبع للبحث فهو يزيد من مصداقية وقيمة البحث العلمي، اذ نجد بعض البحوث تتطلب المنهج الوصفي وهو ما استخدم من طرف الباحث بوسيف اسماعيل (2017) والذي استخدم المنهج الوصفي الارتباطي، وكذلك الباحثة تلالى نبيلة (2016) والذي اتبعت المنهج الوصفي الارتباطي، والذي استخدم ايضا من طرف خلاصي مراد (2014)، ودراسة رامي طشطوش (2013) استخدم المنهج الوصفي الارتباطي، وكذلك الباحث شريط محمد الحسن المأمون (2012) والذي استخدم المنهج الوصفي، والذي استخدم ايضا من طرف طايبى نعيمة (2013)، دراسة بوسكرة احمد (2009) والذي استخدم المنهج الوصفي، دراسة عمارنة سمير (2009) والذي استخدم المنهج الوصفي، وايضا دراسة بشير حسام (2006) اتبع المنهج الوصفي، دراسة عمارة نورالدين (2004) والذي استخدم المنهج الوصفي، وايضا دراسة بوزايدى منير (2006) اتبع النهج الوصفي، وايضا دراسة احمد عبد الفتاح محمد الصباح (2014)، اما بالنسبة للمنهج التجريبي فاتبعه كل من دراسة بوعزيز محمد (2017)، ودراسة سي العربي شارف (2016)، ودراسة رحلي مراد (2009).

- التعليق من ناحية العينة:

ان اختير العينة راجع بدرجة الاولي الى توجه الباحث وحسب نوعية البحث ان اختلاف في عدد العينة ونوعها من دراسة الى اخرى، حيث استخدم الباحث بوسيف اسماعيل في (2017) في دراسته عينة تكونت من (20) مدريا و(100) لاعب كرة القدم لقسم ما بين الرباطات ، وكذلك الباحثة تلالى نبيلة في (2016) وتكونت عينة الدراسة من (96) قابلة متزوجة موظفة في المؤسسة الاستشفائية للأطفال، استخدم خلاصي مراد في (2014) في دراسته عينة تكونت من (341) فردا من كل إدارات المؤسسات بولاية قسنطينة، والباحث رامي طشطوش في (2013) العينة (121) معلما ومعلمة يقومون بتعليم الطلبة ذوي صعوبات التعلم في غرف المصادر، وكذلك الباحث شريط محمد الحسن المأمون (2012) وقد تكونت عينة الدراسة من 145 مدريا اغلهم من المستويات العالية من قطر الجزائر ، اما الباحثة طايبى نعيمة (2013)، استخدمت عينة عشوائية قوامها 227 ممرض وممرضة من مؤسسات الصحة بالجزائر العاصمة، دراسة عمارنة سمير (2009) وتكونت عينة الدراسة من (60) من اعوان الشرطة في المدرسة العليا للشرطة وتم توزيع العينة على اعوان ممارسين غير ممارسين وعددهم كان 30، وايضا دراسة بشير حسام في (2006) وتكونت عينة من (120) من الأشخاص ذو إعاقة، عمارة نورالدين في (2004) وتكونت عينة الدراسة من مدربي (40) من الأشخاص المتكويين، وايضا بوزايدي منير في (2006) وتكونت عينة الدراسة من (346) طالب من المدرسة الوطنية التحضيرية لدراسات الهندسية بالروبية الجزائر، وايضا دراسة احمد عبد الفتاح محمد الصباح في (2014) حيث تكونت عينة من (150) طالبا وطالبة يمثلون مختلف الكليات في جامعة اليرموك، اما بالنسبة لدراسة بوعزيز محمد في (2017) تكونت عينة الدراسة من (61) أستاذ لتعليم المتوسطة ولاية مستغانم، دراسة سي العربي شارف في (2016) وتكونت عينة الدراسة من (62) تلميذ من التعليم الثانوي ولاية معسكر، تم اختيارهم بطريقة عمدية في ثانويات ولاية معسكر، دراسة رحلي مراد (2009) وتكونت عينة الدراسة من (20) طفل مجموعة ضابطة و20 طفل مجموعة تجريبية.

- التعليق من ناحية الأدوات المستعملة في البحث:

لقد اختلفت معظم الدراسات في استخدام الأدوات المستعملة في البحث، اذ نجد بعض البحوث تتطلب مقياس او اكثر بينما هناك بحوث تتطلب برنامج، نجد الباحث بوسيف اسماعيل في (2017) ولتحقيق اهداف الدراسة استخدم مقياس الاحتراق النفسي للمدربين وتقدير الدافعية الرياضية، وكذلك الباحثة تلالى نبيلة في (2016) لتحقيق اهداف الدراسة استخدمت الباحثة مقياس الاحتراق النفسي لكريستينا ماسلاش، خلاصي مراد (2014) ولتحقيق اهداف الدراسة استخدم الباحث مقياس كريستينا ماسلاش للاحتراق النفسي، دراسة طايبى نعيمة (2013) ارتكزت الباحثة على مقياس إدراك الضغط (Levenstein)) ومقياس الاحتراق النفسي لكريستينا ماسلاش ومقياس الاكتئاب (aron beck)

ومقياس الأعراض النفسجسدية ubriche et fitgerald ومقياس استراتيجيات المواجهة apaulham، وايضا دراسة بشير حسام (2006) استخدم مقياس القلق سبيلبرجر ومقياس الثقة بالنفس سيدني شروجر، وايضا دراسة بوزايدي منير (2006) ولتحقيق اهداف الدراسة استخدم الباحث مقياس سبيلبرجر للقلق، وايضا دراسة احمد عبد الفتاح محمد الصباح (2014)، دراسة بوسكرة احمد (2009) ولتحقيق اهداف الدراسة استخدم الباحث بتوزيع استمارات استبائييه، دراسة بوعزيز محمد (2017) ولتحقيق اهداف الدراسة استخدم الباحث ثلاثة مقياس (الضغوط النفسية، القلق، والتوافق المهني)، وعداد برنامج ترويجي، دراسة عمارنة سمير (2009) قام بتوزيع استمارات، ودراسة سي العربي شارف (2016) ولتحقيق اهداف الدراسة استخدم الباحث مقياس السلوك العدواني وعداد برنامج ترويجي لمدة 12 اسبوع، دراسة رحلي مراد (2009) استخدم الباحث مقياس السلوك التوافقي لجمعية التخلف العقلي الامريكية والذي اعده كازونهيرو وزملائه سنة 1974 بالإضافة الى مقياس التكيف الاجتماعي الذي اعده فاروق الروسان.

- التعليق من ناحية المعالجة الإحصائية: تعددت الوسائل الإحصائية المستعملة في الدراسات المشابهة والسابقة باختلاف الهدف من كل دراسة فبعض الدراسات اكتفت باستخدام المعالجات الأولية المتداولة في كل البحوث والمتمثلة والمتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والمنوال والنسب المئوية واختبار التباين واختبار(ت) مثل دراسة احمد عبد الفتاح محمد الصباح في (2014)، بوسيف اسماعيل في (2017) استعمل المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، واختبار التباين ANOVA ومعامل الارتباط بيرسون، اما دراسة سي العربي شارف في (2016) استعمل المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل الارتباط بيرسون، ومعامل الالتواء، واختبار حسن المطابقة، واختبار ستيودنت، دراسة بوعزيز محمد (2017) استعمل المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل الارتباط بيرسون والنسب المئوية، معامل افا كرونباخ، اختبار مان وتني، التجزئة النصفية، واختبار بلكوسون ومربع معامل إيتا. دراسة بوزايدي منير في (2006) استعمل المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والنسب المئوية، دراسة بوسكرة احمد في (2009) استعمل المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري واستعمل والنسب المئوية رامي طشطوش (2013) في دراسته المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري واختبار التباين ANOVA K ومعامل الارتباط بيرسون، دراسة تلالي نبيلة في (2016) استعملت برنامج SPSS ومعامل بيرسون.

- التعليق والنقد من ناحية النتائج المتحصل علميا:

مهما اختلفت الدراسات السابقة من حيث التسلسل الزمني ومن حيث أفكار الباحث الا انها تصب في بوتقة واحد الا وهي دور الأنشطة الرياضية الترويحية في التخفيف من الاحتراق النفسي المهني

لعمال بصفة عامة، فكانت دراسة بوعزيز محمد في (2017) كانت نتائج مدي فاعلية البرنامج الرياضي الترويحي المقترح في التقليل الضغوط النفسية وتحسين التوافق المهني اساتذة الطور المتوسط، وأظهرت نتائج دراسة سي العربي شارف في (2016) ان ممارسة النشاط الرياضي الترويحي تساعد التلميذ المراهق علي اكتساب العديد من المهارات ليس من الناحية النفسية وانما على المستوى الدراسي أيضا فهو يساعد على التحصيل الدراسي الجيد، ان البرنامج الترويحي الرياضي المقترح كان له الأثر الإيجابي في التقليل من ظاهرة السلوك العدواني لدي التلاميذ التعليم الثانوي، ومنه يوصي الباحث الاهتمام بالأنشطة الرياضية الترويحية، وأظهرت نتائج دراسة بوزايد منير في (2006) ان نسبة القلق عند الطالبة ممارسين النشاط الرياضي الترويحي اقل بكثير عند الطالبة غير ممارسين النشاط الرياضي الترويحي، وأظهرت نتائج دراسة رحلي مراد في (2009) ان تدريب المتخلفين عقليا على الأنشطة التي تميل الى الجانب الترويحي وخاصة الأنشطة الرياضية، التي تتناسب مع قدراتهم الجسمية والعقلية، تساعد على تحسين بعض السلوكيات الشخصية واخضاعهم لنشاط رياضي ترويحي يحدث فروق إيجابية في مستوى توافقهم الشخصي والاجتماعي، وأظهرت نتائج دراسة بوسكرة احمد في (2009) ان ممارسة النشاط الرياضي الترويحي تساعد الأطفال على النمو الحسي الحركي واللعب بشكل أفضل، وأظهرت نتائج دراسة عمارنة سمير في (2009) يلعب النشاط الرياضي الترويحي دور كبير لتخلص من التعب والخوف لدي افراد الشرطة تساهم في الانتعاش والاسترخاء، ممارسة النشاط الترويحي يزيد فهم حب العمل داخل الثكنة وتحمل المسؤولية وزيادة الثقة بالنفس، وأظهرت نتائج دراسة عمارة نورالدين في (2004) ان هناك فروق جوهريه ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة الممارسة النشاط الرياضي الترويحي، وبالتالي هناك تأثير بارز ايجابي للنشاط الرياضي الترويحي على خلق ونمو القيم المختلفة للعمل، وأظهرت نتائج دراسة احمد عبد الفتاح محمد الصباح في (2014) تعمل ممارسة الانشطة الرياضية والترويحية في التخلص من العنف الجامعي لدي طلبة، وتمحورت نتائج دراسة بوسيف اسماعيل في (2017) ان مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في الجزائر كان عاليا، حيث كان الاحتراق النفسي مرتفعا في كل ابعاده، وكانت هناك فروق دالة إحصائيا بين المجموعات حسب الدافعية الرياضية، حيث ان هناك تباين للاعبين كرة القدم في مستوى الدافعية، وتجلت نتائج دراسة تلالى نبيلة في (2016) المتوصل اليه وجد علاقة ضعيفة وسلبية بين الاحتراق النفسي والتوافق المهني الزوجة الموظفة، حيث كلما انخفض الاحتراق النفسي لديها زاد التوافق المهني، وتوصلت دراسة شريط محمد الحسن المأمون في (2012) وجود مستويات لعوامل الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي في مختلف الاختصاصات، ووجود مستويات لأعراض الاحتراق النفسي للمدربين، وتوجد فروق دالة إحصائية في مستويات عوامل الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي بين الأكثر حدة والمدرب الأقل

حدة في مختلف التخصصات الرياضية، وأظهرت نتائج دراسة طايبي نعيمة في (2013)، يعاني الممرضون من مستويات مرتفعة من الاحتراق النفسي، وجود علاقة ارتباطية بين مستوى الإدراك الضغط النفسي والاحتراق النفسي، وجود تباين في مستويات الاحتراق النفسي للممرضين باختلاف طرق المواجهة، وظهور أعراض السيكوماتية لدى الممرضين، وجود علاقة ارتباطية بين مستويات الاحتراق النفسي وأعراض الاكتئاب، وأظهرت نتائج دراسة خلاصي مراد في (2014) يعاني الإطارات بفئاتهم الثلاث من مستوى مرتفعة وضعيفة في احتراق النفسي على مقياس ماسلاش، وكانت نتائج الدراسة رامي طشطوش في (2013) ارتفاع مستوى الاحتراق النفسي والرضا الوظيفي لدي معلمي غرف المصادر، حيث كان الاحتراق النفسي لدي المعلمين حملة الماجستير اكبر من معلمين حملة البكالوريوس، معلمين حملة البكالوريوس لديهم رضا وظيفي اكبر من المعلمين حملة الماجستير، من خلال الدراسات نستنتج ان والموظفون يعانون من الاحتراق النفسي المهني بدراجات مختلفة، وان الأنشطة الرياضية الترويحية تعمل على التخفيف والتقليل من ظاهرة الاحتراق النفسي المهني، اما بالنسبة للمنهج المتبع من طرف الطالب الباحث فهو المنهج الوصفي الذي جاء في جل الدراسات، ونوع الاسلوب الاحصائي باستخدام البرنامج الاحصائي SPSS الحزم الإحصائية الاجتماعية.

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الأول
منهجية البحث واجراءاته
الميدانية

- تمهيد:

بعدها تطرقت في الفصول السابقة لموضوع بحثي في جانبه النظري من خلال المصادر والمراجع المتحصل عليها يقتضي هذا مني البحث عن طبيعة الظاهرة المدروسة كما هي في الواقع وهذا ما يتطلب مني وضع خطة منهجية للوصول الى ذلك وفق اساليب منهجية تطرحها طبيعة الموضوع من حيث وضوح منهج الدراسة وما ينبغي في إيطاره من تصميم محكم، وكيفية اختيار طبيعة العينة وخصائصها ومدى تجانسها ومناسبة الادوات البحثية وما تتميز به من خصائص سيكومترية كل على صلاحية ادوات الدراسة للقياس والحصول على النتائج، وملائمة الاساليب الاحصائية كل هذه الاجراءات تساعد اي باحث الى الوصول الى نتائج علمية دقيقة وهذا ما يتم مراعاته في هذا الفصل من خلال تحديد اهم الاجراءات المنهجية الملائمة لطبيعة موضوع الدراسة.

1-2- منهج البحث:

- منهج المتبع : المنهج العلمي هو ذلك الطريقة الذي يسلكه الباحث في دراسته للمشكلة التي تعتمد أساسا على موضوع البحث، وهذا بغاية التنقيب ورصد الحقائق، للوصول إلى النتائج أو بمعنى آخر يعتبر المنهج العلمي مجموعة من الاساسات التي يتم الاعتماد عليه من أجل اكتشاف الحقائق. (بوحوش و محمود ، 1995 ، صفحة 29)

حيث ارتكز الباحث على المنهج الوصفي، باعتبار اكثر المنهج ملائمة لدراسة الظواهر الاجتماعية والنفسية والإنسانية، ويعرف هذا المنهج بأنه يصف كل ما هو موجود ويفسر العلاقات والظروف التي توجد بين الوقائع. بمعنى أنه أحد ابرز أشكال التفسير والتحليل العلمي المنظم والدقيق لوصف الظاهرة المدروسة وإخضاعها للدراسة علمية محضه. (سامي محمد، 2000، صفحة 370)

2-2- مجتمع وعينة البحث:

يمثل مجتمع البحث أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي على مستوى ولاية تيسمسيلت المجتمع الأصلي للدراسة، ولأنه من الصعوبة القيام باختيار كافة أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي في ولاية تيسمسيلت المجتمع الأصلي لما يتطلبه من جهد ووقت، قام الطالب الباحث باختيار عينة محدودة من المجتمع الأصلي، وتمثلت هذه العينة التي اختيرت بطريقة عشوائية أساتذة التربية البدنية والرياضية، وذلك من خلال مقابلة أساتذة التربية البدنية الرياضية للطور الثانوي وطرح بعض الأسئلة على كيفية ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) حيث بلغت العينة (50) أستاذ تربية بدنية ورياضية.

يشير (طلعت همام) للعينة بأنه مجموعة جزئية من مجتمع الكلي للدراسة ويجب ان تمثله احسن تمثيل، يتم تحديدها بطريقة معينة وإجراء الدراسة عليها ومن ثم الحصول على النتائج وتعميمها على مجتمع الكلي الدراسة (همام ، 1987 ، صفحة 73)، حيث اختيرت بطريقة عشوائية من أساتذة التربية البدنية والرياضية في ولاية تيسمسيلت، بلغت العينة (50) أستاذ تربية بدنية ورياضية.

- الجدول رقم 01 يوضح حجم عينة البحث:

اسم الثانوية	عدد الاساتذة	الجنس	سنوات الخبرة
ثانوية المصالححة الوطنية(تيسمسيلت)	03	ذكور	أكثر من 09 سنوات
ثانوية محمد بونعامه(تيسمسيلت)	03	ذكور	أكثر من 12 سنة
ثانوية رابح بطاط(تيسمسيلت)	02	ذكور	أكثر من 10 سنوات
ثانوية محمد بلال(تيسمسيلت)	03	ذكور	أكثر من 07 سنوات

أكثر من 13 سنة	ذكور	02	ثانوية 11 ديسمبر (تيسمسيلت)
أكثر من 07 سنوات	ذكور	02	ثانوية اول نوفمبر (تيسمسيلت)
أكثر من 10 سنوات	ذكور	03	ثانوية عبد الحميد مهري (تيسمسيلت)
أكثر من 09 سنوات	ذكور	02	ثانوية احمد بن بلة (تيسمسيلت)
أكثر من 08 سنوات	ذكور	03	ثانوية محمد بشير بومعزة (لرجام-تيسمسيلت)
أكثر من 10 سنوات	ذكور	02	ثانوية سراي محمد (لرجام-تيسمسيلت)
أكثر من 11 سنة	ذكور	03	ثانوية حجاز الشيخ (لرجام-تيسمسيلت)
أكثر من 08 سنوات	ذكور	02	ثانوية ديلمي بوراس احمد (أولاد بسام-تيسمسيلت)
أكثر من 10 سنوات	ذكور	03	ثانوية سعد دحلب (العيون-تيسمسيلت)
أكثر من 11 سنة	ذكور	02	ثانوية عبد الرحمن بن خلدون (العيون-تيسمسيلت)
أكثر من 05 سنوات	ذكور	02	ثانوية الاخوة معقب (عماري-تيسمسيلت)
أكثر من 12 سنة	ذكور	02	ثانوية محمد بوضياف (خميسي-تيسمسيلت)
أكثر من 10 سنوات	ذكور	02	ثانوية نوبس عبد القادر (خميسي-تيسمسيلت)
أكثر من 10 سنوات	ذكور	02	ثانوية ترقو احمد (خميسي-تيسمسيلت)
أكثر من 08 سنوات	ذكور	02	ثانوية هوارى بومدين (ثنية الحد-تيسمسيلت)
أكثر من 10 سنوات	ذكور	02	ثانوية بربارة محمد بن أحمد (ثنية الحد-تيسمسيلت)
أكثر من 12 سنة	ذكور	03	ثانوية بودرنان الجيلالي (ثنية الحد-تيسمسيلت)

3- مجالات البحث:

2-3-1- المجال البشري: واشتمل المجال البشري على ما يلي:

- عينة الدراسة الأساسية: شملت عينة الدراسة الأساسية 50 أستاذ من التعليم الثانوي وكلهم ذكور وممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) في أوقات فراغهم.

2-3-2- المجال الزمني: الإطار الزمني للدراسة جاء وفق المراحل التالية:

2-3-2-1- الجانب النظري: لقد قام الطالب الباحث في اعداد الجانب النظري ابتداء من 06 نوفمبر

2022 الى 18 فيفري 2023، بالإضافة الى القيام ببعض التعديلات الدورية التي أمرت بها الدكتورة المشرفة بين الحين والآخر.

2-2-3-2- الدراسة الاستطلاعية: أجريت الدراسة الاستطلاعية الأولى في المجال الزمني من 22 فيفري 2023 الى 09 مارس 2023.

2-2-3-3- الدراسة الاستطلاعية: تعتبر الاستطلاعية هي بمثابة الركيزة او القاعدة الأساسية لبلوغ الهداف المنشودة في الدراسة، وهي خطوة مهمة تعمل على اثرا البحث العلمي، تعمل الدراسة الاستطلاعية على مساعدة الباحث في تجربة مختلف الادوات والوسائل في بحثيه للتأكد من سلامتها ودقتها ووضوحها (مختار، 1995، صفحة 47)، حيث قمنا في بحثنا بالدراسة الاستطلاعية التي لها أهمية كبيرة، وتعتبر بمثابة القاعدة الأساسية التي يبني عليها الباحثون تصوراتهم الأولية حول دراستهم وميدان تطبيقها، قمنا بالاتصال والتقرب من بعض المؤسسات التربوية والتعرف على بعض اساتذة التربية البدنية والرياضية.

2-2-3-4- الدراسة الأساسية: فقد أجريت بين شهر 02 أبريل 2023، وقد شرعنا في تحليل النتائج ومناقشتها ابتداء من 30 ماي 2023، وبعد التأكد من الوسائل الإحصائية الازمة لطبيعة هذه الدراسة. 2-3-3-3- المجال المكاني: تمت هذه الدراسة في بعض ثانويات ولاية تيسمسيلت.

2-4-2- أدوات البحث: قصد الالمام بموضوع الدراسة ومتغيراته اعتمدنا على مجموعة من المصادر والمراجع بالإضافة الى جملة من الدراسات السابقة والمشابهة التي تناولت بكيفية او أخرى احدي جوانب بحثنا هذا، هذا وكأداة لجمع البيانات اعتمد الطالب الباحث على مقياس الاحتراق النفسي المهني للدكتور فرج عبد القادر طه والدكتور السيد مصطفى راغب، وذلك لجمع البيانات الخاص بموضوع دراستنا.

2-4-1- مقياس الاحتراق النفسي المهني: قام بإعداده كل من الدكتور فرج عبد القادر طه والدكتور السيد مصطفى راغب وذلك لمقياس الاحتراق النفسي المهني للعامل او الموظف، ويتكون المقياس من 5 ابعاد للاحتراق النفسي المهني ومن 62 عبارة وكل بعد تمثله عدد عبارات معينة، يقوم أساتذة التربية البدنية والرياضة بالإجابة على عبارات المقياس والقائمة على قياس التدرج: (لا تنطبق ابدأ، تنطبق نادرا، تنطبق أحيانا، تنطبق غالبا، تنطبق دائما) وذلك في ضوء التعليمات القائمة والجدول التالي يوضح اهم مواصفات المقياس.

- مقياس الاحتراق النفسي المهني من اعداد الدكتور فرج عبد القادر طه والدكتور السيد مصطفى راغب سنة 2010، مكتبة الانجلو المصرية موجه لأساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي.
- الجدول رقم 02: يوضح ابعاد مقياس الاحتراق النفسي المهني.

الابعاد	رقم العبارة	عدد عبارات كل بعد
الانهك النفسي والبدني	من 01 الي 21	21
اللامبالاة واضطراب العلاقات في العمل	من 22 الي 31	10

10	من 32 الى 41	الشعور بانخفاض الكفاءة وضعف الانجاز
15	من 42 الى 56	عدم التوافق المهني وانخفاض قيمة العمل
06	من 57 الى 62	المصاحبات الاجتماعية والاسرية

1-1-4-2- دواعي استعمال هذا المقياس: استعملنا مقياس الاحتراق النفسي المهني للدكتور فرج عبد القادر طه والدكتور السيد مصطفى راغب وهذا للأسباب التالية:

- معرفة مستوى الاحتراق النفسي المهني لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي.
- هو مقياس باللغة العربية وهذا ما يساعدنا في دراستنا فتكون هناك مصداقية في تطبيقه ويتكيف مع البيئة العربية التي نعيش فيها، فهو لا يحتاج الى ترجمة مما يمكن ان يؤثر في مصداقيته.
- هو مقياس يسهل تطبيقه وفهم عباراته من قبل عينة الدراسة والمتمثلة في أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي، فعباراته سهلة وواضحة ودقيقة.

2-1-4-2- المعاملات العلمية لمقياس الدراسة:

1-2-1-4-2- الصدق: يعتبر الصدق اهم شروط المقياس الجيد، فالمقياس الصادق هو الذي ينجح في قياس ما وضع من اجله فعلا وليس لشيء اخر ويشير تايلر ان الصدق اهم اعتبار يجب توافره في الاختبار ويرى كل من باروا وماك ج ان الصدق يعني المدى الذي يؤدي فيه الاختبار الغرض الذي وضع من اجله

2-1-2-1-4-2- صدق المحتوى بالنسبة لمقياس الاحتراق النفسي المهني:

يكون المقياس او الاختبار صادقا ظاهريا إذا كان يقيس الموضوع الذي وضع لأجله، ويقصد بصدق المحتوى مدى توافر جوانب السمة في أسئلة الاختبار، وهذا النوع من الصدق يتطلب تحليلا دقيقا ومنطقيا لفقرات ومواد الاختبار وذلك لتحديد نسبة كلا منها للاختبار ككل.

ولهذا قام الطالب الباحث بعرض ابعاد المقياس وعبارات كل بعد على لجنة تحكيم مكونة من أساتذة ودكاترة وخبراء في علم النفس، مشهود لهم بالكفاءة وبمستواهم العلمي وتجربتهم الميدانية في المجالات الدراسية، ومناهج البحث العلمي بهدف التعرف على مدى مناسبة الابعاد المقترحة للمقياس مع العبارات وذلك من اجل إضافة او حذف او تعديل العبارات التي من شأنها إثراء المقياس.

وتوصل الطالب الباحث من خلال رأي الأساتذة والدكاترة الى تعديل وصياغة بعض العبارات والعناوين في بعض الابعاد، وقد تم توزيع المقياس على الأساتذة المحكمين من جامعة شلف وجامعة تيسمسيلت.

- الجدول رقم 03: يوضح النسب المئوية لآراء الخبراء حول ابعاد مقياس الاحتراق النفسي المهني.

النسبة المئوية	التعديل	غير مناسب	مناسب	البعد
----------------	---------	-----------	-------	-------

للموافقة				
100%	/	/	مناسب	الانهك النفسي والبدني
100%	/	/	مناسب	اللامبالاة واضطراب العلاقات في العمل
100%	/	/	مناسب	الشعور بانخفاض الكفاءة وضعف الانجاز
100%	/	/	مناسب	عدم التوافق المهني وانخفاض قيمة العمل
100%	/	/	مناسب	المصاحبات الاجتماعية والاسرية

- حساب الثبات بطريقتين للمقياس ككل.

- الجدول رقم 04: يوضح الحالات الخاضعة للتحليل:

النسبة المئوية %	عدد العينة	الحالات
100%	10	المدخلة
00%	00	الفاقدة
100%	10	المجموع

- الجدول رقم 05: يوضح الطريقة الأولى الفا كرومباخ.

الثبات	
معامل الفا كرومباخ	عدد العبارات
0.835	62

نلاحظ من خلال الجدول رقم 05 أن معامل الفا كرومباخ للثبات بلغ 0.835 وهو معامل ثبات عالي مقارنة بمؤشر العلاقة مما يسمح للباحث باستخدام هذه الأداة.

- الجدول رقم 06: يوضح الطريقة الثانية التجزئة النصفية.

- الحالات الخاضعة للتحليل

النسبة المئوية %	عدد العينة	الحالات
100%	10	المدخلة
00%	00	الفاقدة
100%	10	المجموع

- الجدول رقم 07: يوضح التجزئية النصفية.

0.807	معامل الارتباط النصف الاول	النصف الاول	
31	نصف الفقرات		

0.514	معامل الارتباط النصف الثاني	النصف	الفا كرومباخ
31	نصف الفقرات	الثاني	
62	مجموع العينة		
0.840	معامل الارتباط بين النصفين		
0.913	عدد الفقرات متساوية	معادلة الاطالة سبيرمان	
0.913	عدد الفقرات غير متساوية		
0.894	معامل الانقسام النصف جوتمان		

نلاحظ من خلال الجدول رقم 07 أن معامل ارتباط النصف الاول بلغ 0.807 أما النصف الثاني فقد بلغ 0.51 في حين بلغ معامل الارتباط بين النصفين 0.84 وعند تطبيق معادلة سبيرمان برون بلغا معامل الثبات 0.91 وهو معامل ثبات قوي مقارنة بمؤشر العلاقة مما يسمح للباحث باستخدام هذه الأداة

- المحور الأول: الانهاك النفسي والبدني يتكون من 21 عبارة.

- حساب الثبات بطريقتين للمحور الاول

- الجدول رقم 08: يوضح الحالات الخاضعة للتحليل.

النسبة المئوية %	عدد العينة	الحالات
100%	10	المدخلة
00%	00	الفاقدة
100%	10	المجموع

- الجدول رقم 09: يوضح الطريقة الأولى الفا كرومباخ.

الثبات	
معامل الفا كرمباخ	عدد العبارات
0.660	21

نلاحظ من خلال الجدول رقم 09 أن معامل الفا كرومباخ للثبات بلغ 0.660 وهو معامل ثبات عالي مقارنة بمؤشر العلاقة مما يسمح للباحث باستخدام هذه الأداة.

- الطريقة الثانية التجزئة النصفية

- الجدول رقم 10: يوضح الحالات الخاضعة للتحليل.

النسبة المئوية %	عدد العينة	الحالات
100%	10	المدخلة
00%	00	الفاقدة

المجموع	10	%100
---------	----	------

- الجدول رقم 11: يوضح التجزئية النصفية.

0.654	معامل الارتباط النصف الاول	النصف الاول	الفاكرومباخ
11	نصف الفقرات	النصف الاول	
0.482	معامل الارتباط النصف الثاني	النصف الثاني	
10	نصف الفقرات	النصف الثاني	
21	مجموع العينة		
0.313	معامل الارتباط بين النصفين		
0.476	عدد الفقرات متساوية		معادلة الاطالة سيرمان
0.477	عدد الفقرات غير متساوية		
0.476	معامل الانقسام النصف جوتمان		

نلاحظ من خلال الجدول رقم 07 أن معامل ارتباط النصف الاول بلغ 0.807 أما النصف الثاني فقد بلغ 0.654 في حين بلغ معامل الارتباط بين النصفين 0.482 وعند تطبيق معادلة سيرمان برون بلغا معامل الثبات 0.477 وهو معامل ثبات متوسط مقارنة بمؤشر العلاقة مما يسمح للباحث باستخدام هذه الأداة

- المحور الثاني: اللامبالاة واضطراب العلاقات في العمل يتكون من 10 عبارة

- حساب الثبات بطريقتين للمحور الثاني

- الجدول رقم 12: يوضح الحالات الخاضعة للتحليل.

الحالات	عدد العينة	النسبة المئوية %
المدخلة	10	%100
الفاقة	00	%00
المجموع	10	%100

- الجدول رقم 13: يوضح الطريقة الأولى الفاكرومباخ.

الثبات	
معامل الفاكرومباخ	عدد العبارات
0.646	10

نلاحظ من خلال الجدول رقم 10 أن معامل الفاكرومباخ للثبات بلغ 0.646 وهو معامل ثبات عالي مقارنة بمؤشر العلاقة مما يسمح للباحث باستخدام هذه الأداة.

- الطريقة الثانية التجزئية النصفية

- الجدول رقم 14: يوضح الحالات الخاضعة للتحليل.

الحالات	عدد العينة	النسبة المئوية %
المدخلة	10	100%
الفاقدة	00	00%
المجموع	10	100%

- الجدول رقم 15: يوضح التجزئية النصفية.

0.485	معامل الارتباط النصف الاول	النصف	الفا كرومباخ
05	نصف الفقرات	الاول	
0.453	معامل الارتباط النصف الثاني	النصف	
05	نصف الفقرات	الثاني	
10	مجموع العينة		
0.493	معامل الارتباط بين النصفين		
0.660	عدد الفقرات متساوية	معادلة الاطالة سبيرمان	
0.660	عدد الفقرات غير متساوية		
0.658	معامل الانقسام النصف جوتمان		

نلاحظ من خلال الجدول رقم 15 أن معامل ارتباط النصف الاول بلغ 0.485 أما النصف الثاني فقد بلغ 0.453 في حين بلغ معامل الارتباط بين النصفين 0.660 وعند تطبيق معادلة سبيرمان برون بلغا معامل الثبات 0.477 وهو معامل ثبات قوي مقارنة بمؤشر العلاقة مما يسمح للباحث باستخدام هذه الأداة.

- المحور الثالث: الشعور بانخفاض الكفاءة وضعف الانجاز يتكون من 10 عبارة.

- حساب الثبات بطريقتين للمحور الثالث

- الجدول رقم 16: يوضح الحالات الخاضعة للتحليل.

الحالات	عدد العينة	النسبة المئوية %
المدخلة	10	100%
الفاقدة	00	00%
المجموع	10	100%

- الجدول رقم 17: يوضح الطريقة الأولى الفا كرومباخ.

الثبات	
معامل الفا كرمباخ	عدد العبارات
0.260	10

نلاحظ من خلال الجدول رقم 17 أن معامل الفا كرومباخ للثبات بلغ 0.260 وهو معامل ثبات ضعيف مقارنة بمؤشر العلاقة ممكن للباحث باستخدام هذه الأداة.

- الطريقة الثانية التجزئة النصفية

- الجدول رقم 18: يوضح الحالات الخاضعة للتحليل.

النسبة المئوية %	عدد العينة	الحالات
100%	10	المدخلة
00%	00	الفاقدة
100%	10	المجموع

- الجدول رقم 19: يوضح التجزئية النصفية.

0.294	معامل الارتباط النصف الاول	النصف	الفا كرومباخ
05	نصف الفقرات	الاول	
-0.341	معامل الارتباط النصف الثاني	النصف	
05	نصف الفقرات	الثاني	
10	مجموع العينة		
0.306	معامل الارتباط بين النصفين		
0.469	عدد الفقرات متساوية	معادلة الاطالة سبيرمان	
0.469	عدد الفقرات غير متساوية		
0.468	معامل الانقسام النصف جوتمان		

نلاحظ من خلال الجدول رقم 15 أن معامل ارتباط النصف الاول بلغ 0.294 أما النصف الثاني فقد بلغ -0.341 في حين بلغ معامل الارتباط بين النصفين 0.469 وعند تطبيق معادلة سبيرمان برون بلغا معامل الثبات 0.469 وهو معامل ثبات متوسط مقارنة بمؤشر العلاقة مما يسمح للباحث باستخدام هذه الأداة.

- المحور الرابع: عدم التوافق المهني وانخفاض قيمة العمل يتكون من 15 عبارة.

- حساب الثبات بطريقتين للمحور الرابع

- الجدول رقم 20: يوضح الحالات الخاضعة للتحليل.

النسبة المئوية %	عدد العينة	الحالات
100%	10	المدخلة
00%	00	الفاقدة
100%	10	المجموع

- الجدول رقم 21: يوضح الطريقة الأولى الفا كرومباخ.

الثبات	
عدد العبارات	معامل الفا كرومباخ
15	0.359

نلاحظ من خلال الجدول رقم 20 أن معامل الفا كرومباخ للثبات بلغ 0.359 وهو معامل ثبات متوسط مقارنة بمؤشر العلاقة ممكن للباحث باستخدام هذه الأداة.

- الطريقة الثانية التجزئة النصفية

- الجدول رقم 22: يوضح الحالات الخاضعة للتحليل.

الحالات	عدد العينة	النسبة المئوية %
المدخلة	10	100%
الفاقدة	00	00%
المجموع	10	100%

- الجدول رقم 23: يوضح التجزئية النصفية.

0.459	معامل الارتباط النصف الاول	النصف	الفا كرومباخ
08	نصف الفقرات	الاول	
-0.398	معامل الارتباط النصف الثاني	النصف	
07	نصف الفقرات	الثاني	
15	مجموع العينة		
0.167	معامل الارتباط بين النصفين		
0.286	عدد الفقرات متساوية	معادلة الاطالة سيبرمان	
0.287	عدد الفقرات غير متساوية		
0.233	معامل الانقسام النصف جوتمان		

نلاحظ من خلال الجدول رقم 22 أن معامل ارتباط النصف الاول بلغ 0.459 أما النصف الثاني فقد بلغ -0.398 في حين بلغ معامل الارتباط بين النصفين 0.287 وعند تطبيق معادلة سيبرمان برون بلغا معامل الثبات 0.287 وهو معامل ثبات متوسط مقارنة بمؤشر العلاقة مما يسمح للباحث باستخدام هذه الأداة.

- المحور الخامس: المصاحبات الاجتماعية والاسرية يتكون من 06 عبارة

- حساب الثبات بطريقتين للمحور الخامس

- الجدول رقم 24: يوضح الحالات الخاضعة للتحليل.

الحالات	عدد العينة	النسبة المئوية %
---------	------------	------------------

المدخلة	10	%100
الفاقدة	00	%00
المجموع	10	%100

- الجدول رقم 25: يوضح الطريقة الأولى الفا كرومباخ.

الثبات	
عدد العبارات	معامل الفا كرمباخ
06	0.679

نلاحظ من خلال الجدول رقم 24 أن معامل الفا كرومباخ للثبات بلغ 0.679 وهو معامل ثبات قوي مقارنة بمؤشر العلاقة ممكن للباحث باستخدام هذه الأداة.

- الطريقة الثانية التجزئة النصفية

- الجدول رقم 26: يوضح الحالات الخاضعة للتحليل.

الحالات	عدد العينة	النسبة المئوية %
المدخلة	10	%100
الفاقدة	00	%00
المجموع	10	%100

- الجدول رقم 27: يوضح التجزئية النصفية.

0.627	معامل الارتباط النصف الاول	النصف الاول	الفا كرومباخ
03	نصف الفقرات	الاول	
0.517	معامل الارتباط النصف الثاني	النصف الثاني	
03	نصف الفقرات	الثاني	
06	مجموع العينة		
0.419	معامل الارتباط بين النصفين		
0.591	عدد الفقرات متساوية	معادلة الاطالة سبيرمان	
0.591	عدد الفقرات غير متساوية		
0.575	معامل الانقسام النصف جوتمان		

نلاحظ من خلال الجدول رقم 26 أن معامل ارتباط النصف الاول بلغ 0.627 أما النصف الثاني فقد بلغ 0.517 في حين بلغ معامل الارتباط بين النصفين 0.591 وعند تطبيق معادلة سبيرمان برون بلغا

معامل الثبات 0.591 وهو معامل ثبات قوي مقارنة بمؤشر العلاقة مما يسمح للباحث باستخدام هذه الأداة.

- الجدول رقم 28: جدول عام يوضح حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	اعلى قيمة	ادنى قيمة	عدد العينة	العبارات
بعد الانهك النفسي والبدني					
0.799	1.88	04	01	50	أصبحت سريع الغضب من مشكلات العمل التي تقابلني
0.513	1.32	03	01	50	انا غير راضي عن حياتي
0.573	1.28	04	01	50	كثير من مشاكل النفسية سببها عملي الحالي
0.782	1.80	04	01	50	أعاني من الارق
0.626	1.34	04	01	50	أشعر باليأس من نوعية عملي
0.735	1.48	04	01	50	معظم افكاري عن عملي الحالي سلبية
0.663	1.36	04	01	50	يضايقي ان عملي ثقيل علي من الناحية النفسية
0.388	1.18	02	01	50	أصبحت أكثر كآبة وحرزنا منذ تسلمت عملي الحالي
0.497	1.28	03	01	50	انا متضايق من عملي
0.763	1.90	03	01	50	اشعر بضيق في يوم العمل الأول من كل اسبوع
0.611	1.44	03	01	50	اشعر كأنني قد افنيت كل صحي في العمل دون فائدة
0.757	1.72	04	01	50	أصبحت أكثر توترا بسبب عملي
0.551	1.32	03	01	50	اشعر بأنني أكره عملي
0.688	1.66	03	01	50	قلت قدرتي على تحمل النكت التي تقال على
0.646	1.48	03	01	50	أجد نفسي متضايقا من عملي
0.814	1.70	03	01	50	اشعر بالملل بسرعة اثناء العمل
0.526	1.26	03	01	50	اعاني بصورة متزايدة من اضطرابات وامراض بدنية
0.710	1.84	03	01	50	اشعر بالتعب عند قيامي من النوم وشعوري بمواجهة يوم اخر من العمل
0.7494	1.64	03	01	50	يجعلني عملي هذا أخشى الإصابة بأمراض مزمنة او خطيرة
0.614	1.70	03	01	50	أعاني أحيانا من كثرة النوم
1.030	2.20	04	01	50	أشعر بالتعب بسرعة من العمل
بعد اللامبالاة واضطراب العلاقات في العمل					
0.673	1.58	03	01	50	أصبحت سهلا الاستثارة والغضب من زملائي بالعمل
0.676	1.54	03	01	50	من أعمل معهم لا يقدرن انتاجي ومجهودي في العمل

0.613	1.46	03	01	50	أقابل كثيرا من مشكلات العمل بالسخرية والتهكم
0.635	1.38	03	01	50	أتعامل بشك وريبة مع الفراد في عملي
0.722	1.64	03	01	50	ادخل في صراعات كثيرة في عملي
0.675	1.56	03	01	50	يتعبني التعامل مع الناس
0.892	1.98	05	01	50	من أعمل معهم لا يتعاملون بصورة لائقة مع بعضهم البعض
0.717	1.66	04	01	50	فقدت قدرتي على مساعدة الاخرين وحل مشاكلهم
0.614	1.50	03	01	50	أرى ان زملائي في العمل لا يقدروني
0.642	1.42	03	01	50	أرى ان رؤسائي في العمل لا يقدروني
بعد الشعور بانخفاض الكفاءة وضعف الانجاز					
0.574	1.42	03	01	50	أرى انني لم انجز شيئا ذا قيمة في عملي الحالي
0.486	1.26	03	01	50	أرى انني مخيب لأمال كثير ممن حولي
0.694	1.74	03	01	50	مستوى أداي في العمل غير مرض بالنسبة لي
0.597	1.64	03	01	50	اعمل كثيرا لكن ما انجزه قليل
0.702	1.58	03	01	50	انا بطيء في انجاز العمل
0.704	1.56	03	01	50	اشعر انني فقدت ثقتي في كفاءتي المهنية
1.030	2.14	04	01	50	لا تلوح في الأفق أي فرصة للترقية في عملي الحالي
0.613	1.54	03	01	50	اشعر أنني قد اخترت مهنة غير مناسبة لي
0.797	1.76	04	01	50	كثيرا ما أنسى التعليمات الخاصة بعملي
0.646	1.48	03	01	50	اعتقد انني أصبحت اقل مهارة في عملي
بعد عدم التوافق المهني وانخفاض قيمة العمل					
0.646	1.48	03	01	50	عادة ما اهدد بترك عملي
0.881	1.86	04	01	50	أرى ان ما احصل عليه من عملي قليل
0.818	1.94	04	01	50	أحب الحصول على إجازات طويلة من عملي
0.828	1.74	03	01	50	أكثر من النظر في الساعة متعجلا نهاية يوم العمل
0.815	1.78	04	01	50	أرى ان السياسات والقرارات الإدارية تقلل من قدرتي على أداء عملي بصورة حسنة
0.609	1.58	03	01	50	أشعر ان عملي ليس له قيمة
0.839	1.58	04	01	50	أشعر ان عملي الحالي لا يمنحني ما اطمح اليه
0.579	1.46	03	01	50	أحدث نفسي كثيرا بترك عملي الحالي
0.614	1.52	03	01	50	أشكو كثيرا من عملي الحالي
0.872	1.66	05	01	50	أشعر بأنني في المؤسسة الخطأ أو الوظيفة الخطأ
0.580	1.50	03	01	50	يبدو عملي تافها
0.819	1.68	04	01	50	ضعف مستوى ادائي لكثرة ضغوط العمل
0.756	1.60	03	01	50	ارغب في تغيير عملي

0.675	1.56	03	01	50	ضغوط إدارة العمل شديدة لكي انجز العمل بنجاح																																										
0.731	1.58	04	01	50	لا اعتقد انني سأستمر في عملي هذا لفترة طويلة																																										
بعد المصاحبات الاجتماعية																																															
0.697	1.62	03	01	50	تؤثر حياتي المهنية تأثيرا سيئا على بقية جوانب حياتي الأخرى																																										
0.614	1.48	03	01	50	ضعفت رغبتني في المباشرة الجنسية منذ اشتغلت في عملي هذا																																										
0.853	1.92	04	01	50	أصبحت أرى افراد عائلتي واصدقائي المقربين اقل مما اعتدت عليه																																										
0.563	1.36	03	01	50	اسرتني غير راضية عن عملي الحالي																																										
0.720	1.82	03	01	50	بسبب انشغالي في العمل لا أجد الوقت للقيام بكثير بأموري الخاصة																																										
0.708	1.78	04	01	50	تؤثر مشاعري عن العمل على حياتي الخاصة																																										
حساب المتوسط الحسابي للأبعاد والاحتراق النفسي المهني																																															
<table border="1"> <thead> <tr> <th>الانحراف المعياري</th> <th>المتوسط الحسابي</th> <th>اعلى قيمة</th> <th>ادني قيمة</th> <th>عدد العينة</th> <th>الابعاد</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>0.2891</td> <td>1.561</td> <td>2.14</td> <td>1.05</td> <td>50</td> <td>الانهك النفسي والبدني</td> </tr> <tr> <td>0.3984</td> <td>1.572</td> <td>2.40</td> <td>1.00</td> <td>50</td> <td>اللامبالاة واضطراب العلاقات في العمل</td> </tr> <tr> <td>0.3532</td> <td>1.612</td> <td>2.40</td> <td>1.00</td> <td>50</td> <td>الشعور بانخفاض الكفاءة وضعف الانجاز</td> </tr> <tr> <td>0.3912</td> <td>1.642</td> <td>2.53</td> <td>1.00</td> <td>50</td> <td>عدم التوافق المهني وانخفاض قيمة العمل</td> </tr> <tr> <td>0.4116</td> <td>1.663</td> <td>2.67</td> <td>1.00</td> <td>50</td> <td>المصاحبات الاجتماعية والاسرية</td> </tr> <tr> <td>0.2958</td> <td>1.600</td> <td>2.23</td> <td>1.05</td> <td>50</td> <td>الاحتراق النفسي المهني</td> </tr> </tbody> </table>						الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	اعلى قيمة	ادني قيمة	عدد العينة	الابعاد	0.2891	1.561	2.14	1.05	50	الانهك النفسي والبدني	0.3984	1.572	2.40	1.00	50	اللامبالاة واضطراب العلاقات في العمل	0.3532	1.612	2.40	1.00	50	الشعور بانخفاض الكفاءة وضعف الانجاز	0.3912	1.642	2.53	1.00	50	عدم التوافق المهني وانخفاض قيمة العمل	0.4116	1.663	2.67	1.00	50	المصاحبات الاجتماعية والاسرية	0.2958	1.600	2.23	1.05	50	الاحتراق النفسي المهني
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	اعلى قيمة	ادني قيمة	عدد العينة	الابعاد																																										
0.2891	1.561	2.14	1.05	50	الانهك النفسي والبدني																																										
0.3984	1.572	2.40	1.00	50	اللامبالاة واضطراب العلاقات في العمل																																										
0.3532	1.612	2.40	1.00	50	الشعور بانخفاض الكفاءة وضعف الانجاز																																										
0.3912	1.642	2.53	1.00	50	عدم التوافق المهني وانخفاض قيمة العمل																																										
0.4116	1.663	2.67	1.00	50	المصاحبات الاجتماعية والاسرية																																										
0.2958	1.600	2.23	1.05	50	الاحتراق النفسي المهني																																										

- الوسائل الإحصائية: تم استخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية والانسانية spss v 26

الاختبارات الآتية :

- النسبة المئوية

- الفا كرومباخ

- معامل الانقسام النصف جوتمان

- معادلة الاطالة سبيرمان

- المتوسط الحسابي

- المتوسط النموذجي
- الانحراف المعياري
- اختبار كاي تربيع حسن المطابقة والاستقلالية كا2

- خلاصة:

لقد تمحور مضمون هذا الفصل حول منهجية البحث وإجراءاته الميدانية والتي أنجزها الطلبة مع طبيعة البحث العلمي ومتطلباته والعملية حيث تطرقنا في بداية الفصل إلى منهجية البحث والإجراءات الميدانية وذلك من خلال التجربة الاستطلاعية أشار الطلبة إلى عدة مراحل تمهيدا للتجربة الأساسية التي سمحت لنا بتوضيح النهج المستخدم في البحث (العينة، مجالات البحث، الأدوات المستخدمة) وإلى كيفية تطبيق أداة البحث المقياس مع عينة البحث ثم المعالجة الإحصائية المستخدمة .

الفصل الثاني

عرض تحليل ومناقشة النتائج

- عرض تحليل ومناقشة النتائج

- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى: للأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) دور في التخفيف من الانهك النفسي والبدني لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في طور الثانوي.

- البعد الأول: الانهك النفسي والبدني.

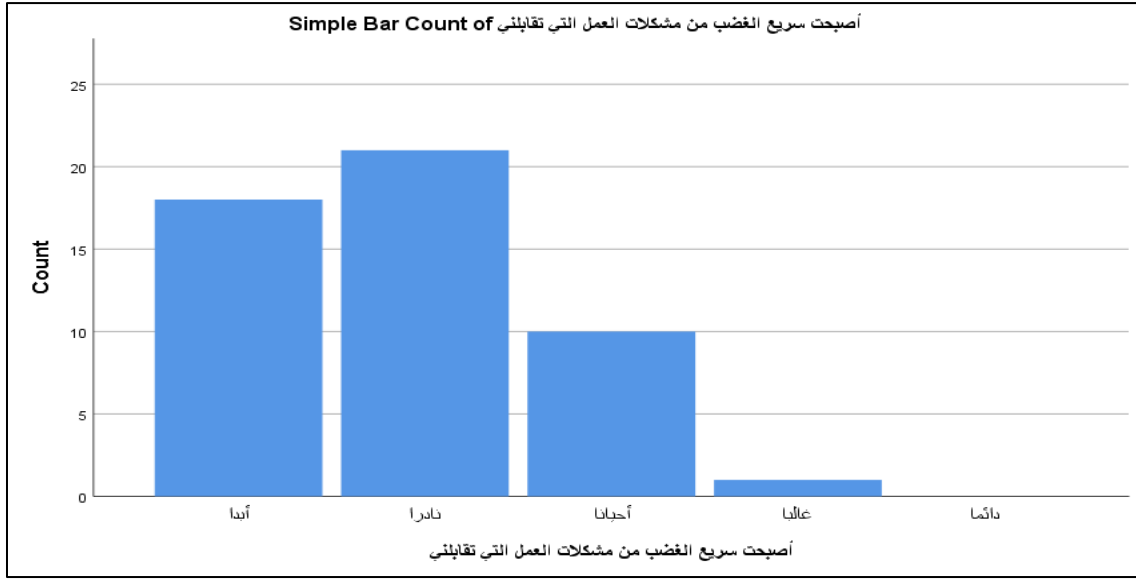
- السؤال 01: أصبحت سريع الغضب من مشكلات العمل التي تقابلني؟

- الجدول 29: يمثل الإجابة عن السؤال أصبحت سريع الغضب من مشكلات العمل التي تقابلني.

المجموع	05	04	03	02	01	العبارات
	تنطبق دائما	تنطبق غالبا	تنطبق احيانا	تنطبق نادرا	لا تنطبق ابدا	
50	00	01	10	21	18	التكرار
%100	%00	%02	%20	%42	%36	النسبة %
1.88						المتوسط الحسابي
03						المتوسط النموذجي
0.799						الانحراف المعياري
36.6						كا ² المحسوبة
9.49						كا ² الجدولية
04						درجة الحرية
0.05						مستوى الدلالة
دال						الدلالة الاحصائية

- التعليق على الجدول: من نتائج الجدول رقم 28 والذي يدرس سرعة الغضب من مشكلات العمل التي تقابل اساتذة التربية والرياضية، ومن خلال الاجابة على اسئلة المقياس من طرف اساتذة التربية والرياضية تحصلنا على النتائج اذ نلاحظ أن نسبة 36 % تشير إلى أن اساتذة التربية والرياضية لا يغضبون بسرعة من مشكلات العمل التي تقابلهم ابدا، في حين نجد نسبة 42% من اساتذة التربية والرياضية نادرا ما يغضبون بسرعة من مشكلات العمل التي تقابلهم، في حين نجد نسبة 20% من اساتذة التربية والرياضية احيانا يغضبون بسرعة من مشكلات العمل التي تقابلهم ، حيث تحصلنا على قيمة المتوسط الحسابي 1.88 اقل من المتوسط النموذجي 03 وعلى قيمة كا² المحسوبة 36.6 اكبر من كا² الجدولية هي 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 4، وعليه فإنه توجد هناك دلالة إحصائية مادامت قيمة المتوسط الحسابي اقل من المتوسط النموذجي و كا² المحسوبة أكبر من كا²

المجدولة بحيث أن اساتذة التربية والرياضية لا يغضبون بسرعة من مشكلات العمل التي تقابلهم وهنا نستنتج ان مستوى الاحتراق النفسي المهني لدي اساتذة التربية والرياضية منخفض.



- الشكل 01: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال أصبحت سريع الغضب من مشكلات العمل التي تقابلني.

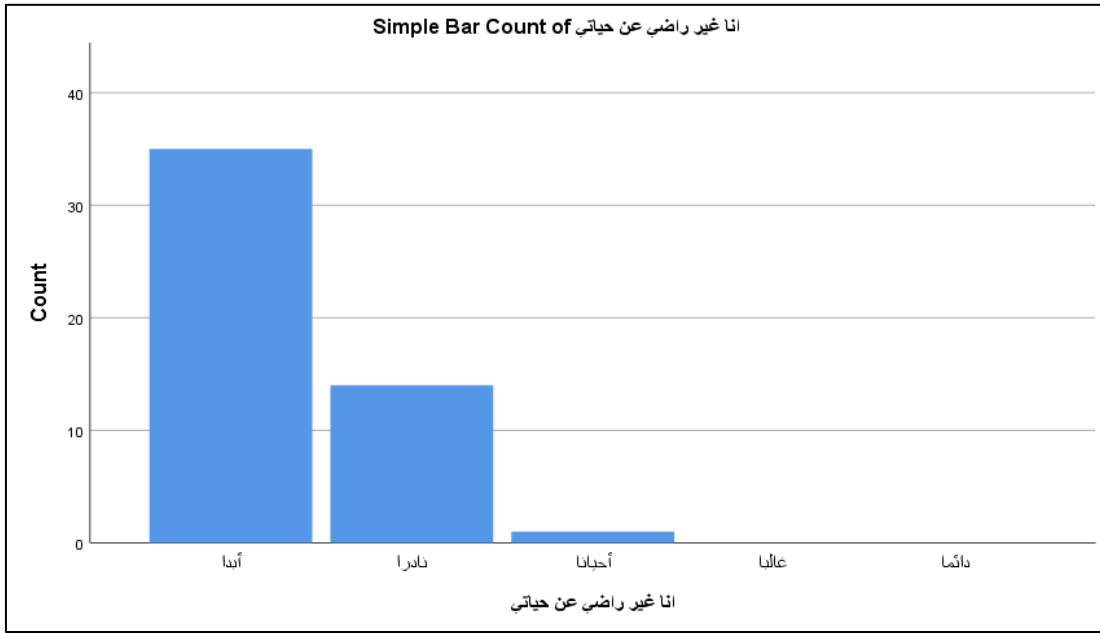
- السؤال 02: انا غير راضي عن حياتي؟

- الجدول 30: يمثل الإجابة عن السؤال انا غير راضي عن حياتي.

المجموع	05	04	03	02	01	العبارات
	تنطبق دائما	تنطبق غالبا	تنطبق احيانا	تنطبق نادرا	لا تنطبق ابدا	
50	00	00	01	14	35	التكرار
%100	%00	%00	%01	%14	%70	النسبة %
	1.32					المتوسط الحسابي
	03					المتوسط النموذجي
	0.513					الانحراف المعياري
	102.2					كا ² المحسوبة
	9.49					كا ² الجدولية
	04					درجة الحرية
	0.05					مستوى الدلالة
	دال					الدلالة الاحصائية

التعليق على الجدول: من نتائج الجدول رقم 29 والذي يهدف الى معرفة رضا اساتذة التربية والرياضية عن حياتهم، ومن خلال المقياس الموجه لأساتذة التربية والرياضية تحصلنا على النتائج

المدونة في الجدول حيث نلاحظ أن نسبة 70% تشير إلى أن اساتذة التربية والرياضية راضون عن حياتهم، في حين نجد نسبة 14% من اساتذة التربية والرياضية نادرا ما لا يرضون عن حياتهم، حيث تحصلنا على قيمة المتوسط الحسابي 1.32 اقل من المتوسط النموذجي 03 وعلى قيمة كاسي المحسوبة 102.2 اكبر من كاسي الجدولة هي 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 4، وعليه فإنه توجد هناك دلالة إحصائية مادامت قيمة المتوسط الحسابي اقل من المتوسط النموذجي و كاسي المحسوبة أكبر من كاسي الجدولة بحيث نجد أن اساتذة التربية والرياضية راضون عن حياتهم وهنا نستنتج ان مستوى الاحتراق النفسي المهني لدي اساتذة التربية والرياضية منخفض.



- الشكل 02: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال انا غير راضي عن حياتي.

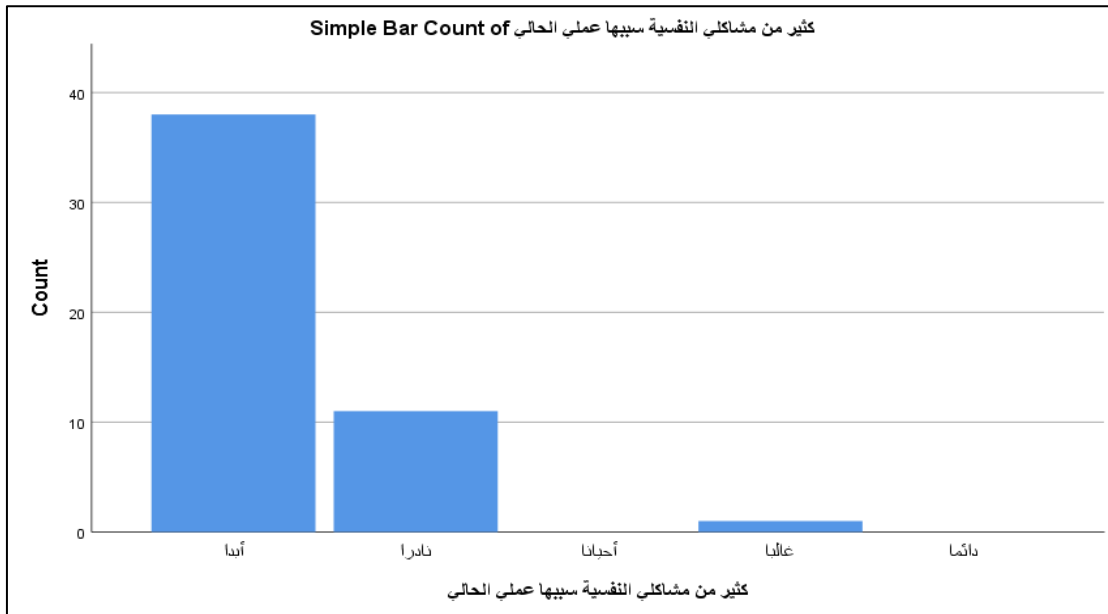
- السؤال 03: كثير من مشاكلي النفسية سببها عملي الحالي؟

- الجدول 31: يمثل الإجابة عن السؤال كثير من مشاكلي النفسية سببها عملي الحالي.

المجموع	05	04	03	02	01	العبارات
	تنطبق دائما	تنطبق غالبا	تنطبق احيانا	تنطبق نادرا	لا تنطبق ابدا	
50	00	00	01	11	38	التكرار
%100	%00	%00	%02	%22	76%	النسبة %
1.28						المتوسط الحسابي
03						المتوسط النموذجي
0.573						الانحراف المعياري

106.6	كا ² المحسوبة
9.49	كا ² الجدولية
04	درجة الحرية
0.05	مستوى الدلالة
دال	الدلالة الاحصائية

- التعليق على الجدول: من نتائج الجدول رقم 30 والذي يهدف الى معرفة ان كثير من مشاكلي النفسية التي تقابل اساتذة التربية والرياضية هي سببها عملهم الحالي، ومن خلال المقياس الموجه لأساتذة التربية والرياضية تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول حيث نلاحظ أن نسبة 76% تشير إلى أن اساتذة التربية والرياضية ليس لديهم مشاكل نفسية سببها عملهم الحالي، في حين نجد نسبة 22% من اساتذة التربية والرياضية نادرا ما تكون مشاكلهم النفسية سببها عملهم الحالي، حيث تحصلنا على قيمة المتوسط الحسابي 1.28 اقل من المتوسط النموذجي 03 وعلى قيمة كا² المحسوبة 106.6 اكبر من كا² الجدولة هي 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 4، وعليه فإنه توجد هناك دلالة إحصائية مادامت قيمة المتوسط الحسابي اقل من المتوسط النموذجي و كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولة بحيث نجد أن اساتذة التربية والرياضية ليس لديهم مشاكل نفسية سببها عملهم الحالي وهنا نستنتج ان مستوى الاحتراق النفسي المهني لدي اساتذة التربية والرياضية منخفض.



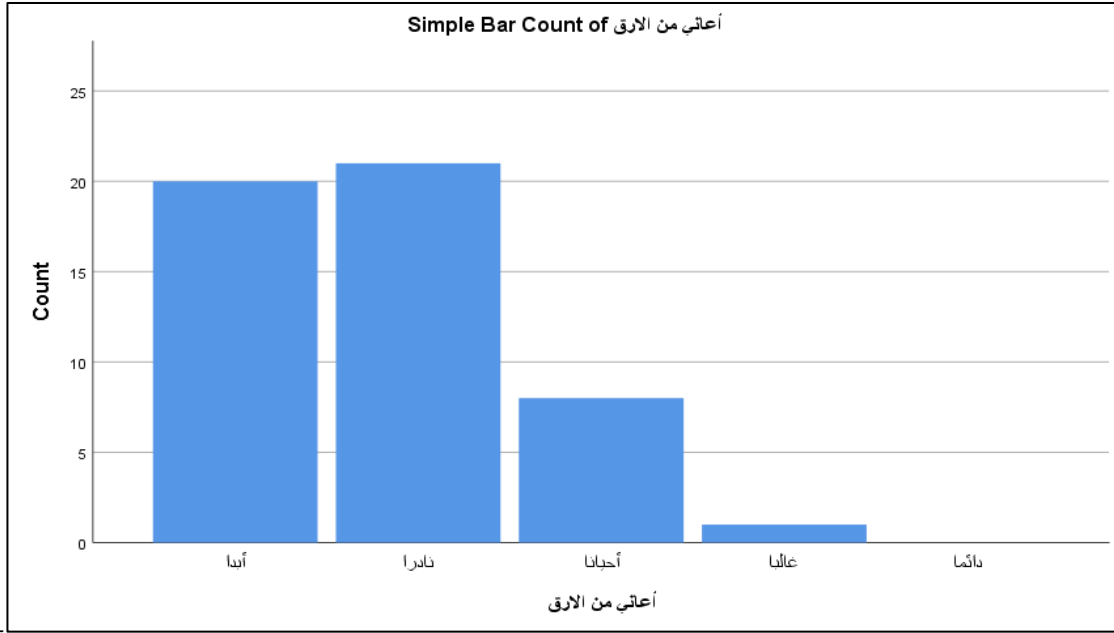
- الشكل 03: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال كثير من مشاكلي النفسية سببها عملي الحالي.

- السؤال 04: أعاني من الارق؟

- الجدول 32: يمثل الإجابة عن السؤال أعاني من الارق.

المجموع	05	04	03	02	01	العبارات
	تنطبق دائما	تنطبق غالبا	تنطبق احيانا	تنطبق نادرا	لا تنطبق ابدا	
50	00	01	08	21	20	التكرار
%100	%00	%02	%16	%42	%40	النسبة %
1.80						المتوسط الحسابي
03						المتوسط النموذجي
0.782						الانحراف المعياري
40.6						كأ ² المحسوبة
9.49						كأ ² الجدولية
04						درجة الحرية
0.05						مستوى الدلالة
دال						الدلالة الاحصائية

- التعليق على الجدول : من نتائج الجدول رقم 31 والذي يهدف الى معرفة معناة اساتذة التربية الرياضية من الارق، ومن خلال المقياس الموجه لأساتذة التربية والرياضية تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول حيث نلاحظ أن نسبة 40% تشير إلى أن اساتذة التربية والرياضية لا يعنون من الارق اثناء عملهم ابدا، في حين نجد نسبة 42% من اساتذة التربية والرياضية نادرا ما يعنون من الارق اثناء عملهم، في حين نجد نسبة 16% من اساتذة التربية والرياضية احيانا يعنون من الارق اثناء عملهم، حيث تحصلنا على قيمة المتوسط الحسابي 1.80 اقل من المتوسط النموذجي 03 وعلى قيمة كأ² المحسوبة 40.6 اكبر من كأ² الجدولة هي 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 4، وعليه فإنه توجد هناك دلالة إحصائية مادامت قيمة المتوسط الحسابي اقل من المتوسط النموذجي و كأ² المحسوبة أكبر من كأ² الجدولة بحيث نجد أن اساتذة التربية والرياضية نادرا ما يعنون من الارق اثناء عملهم وهنا نستنتج ان مستوى الاحتراق النفسي المني لدي اساتذة التربية والرياضية منخفض.



- الشكل 04: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال أعاني من الارق.

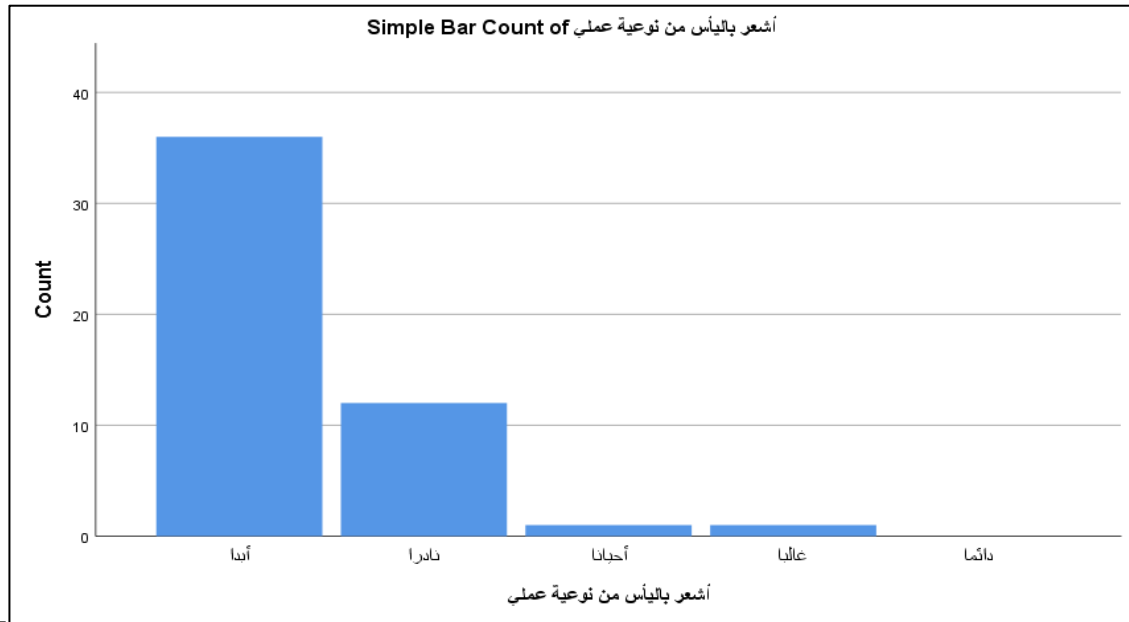
- السؤال 05: أشعر باليأس من نوعية عملي؟

- الجدول 33: يمثل الإجابة عن السؤال أشعر باليأس من نوعية عملي.

المجموع	05	04	03	02	01	العبارات
	تنطبق دائما	تنطبق غالبا	تنطبق احيانا	تنطبق نادرا	لا تنطبق ابدا	
50	00	01	01	12	36	التكرار
%100	%00	%02	%02	%24	%72	النسبة %
1.34						المتوسط الحسابي
03						المتوسط النموذجي
0.626						الانحراف المعياري
94.2						كا ² المحسوبة
9.49						كا ² الجدولية
04						درجة الحرية
0.05						مستوى الدلالة
دال						الدلالة الاحصائية

- التعليق على الجدول: من نتائج الجدول رقم 32 والذي يهدف الى معرفة شعور اساتذة التربية الرياضية بالرياضية باليأس من نوعية عملهم او لا، ومن خلال المقياس الموجه لأساتذة التربية والرياضية

تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول حيث نلاحظ أن نسبة 72 % تشير إلى أن اساتذة التربية الرياضية لا يشعرون باليأس من نوعية عملهم ابدأ، في حين نجد نسبة 24% من اساتذة التربية الرياضية نادرا ما يشعرون باليأس من نوعية عملهم، حيث تحصلنا على قيمة المتوسط الحسابي 1.34 اقل من المتوسط النموذجي 03 وعلى قيمة كاسي المحسوبة 94.2 اكبر من كاسي الجدولة هي 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 4، وعليه فإنه توجد هناك دلالة إحصائية مادامت قيمة المتوسط الحسابي اقل من المتوسط النموذجي و كاسي المحسوبة أكبر من كاسي الجدولة بحيث نجد أن اساتذة التربية الرياضية لا يشعرون باليأس من نوعية عملهم ابدأ وهنا نستنتج ان مستوى الاحتراق النفسي المهني لدي اساتذة التربية الرياضية والرياضية منخفض.



- الشكل 05: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال أشعر باليأس من نوعية عملي.

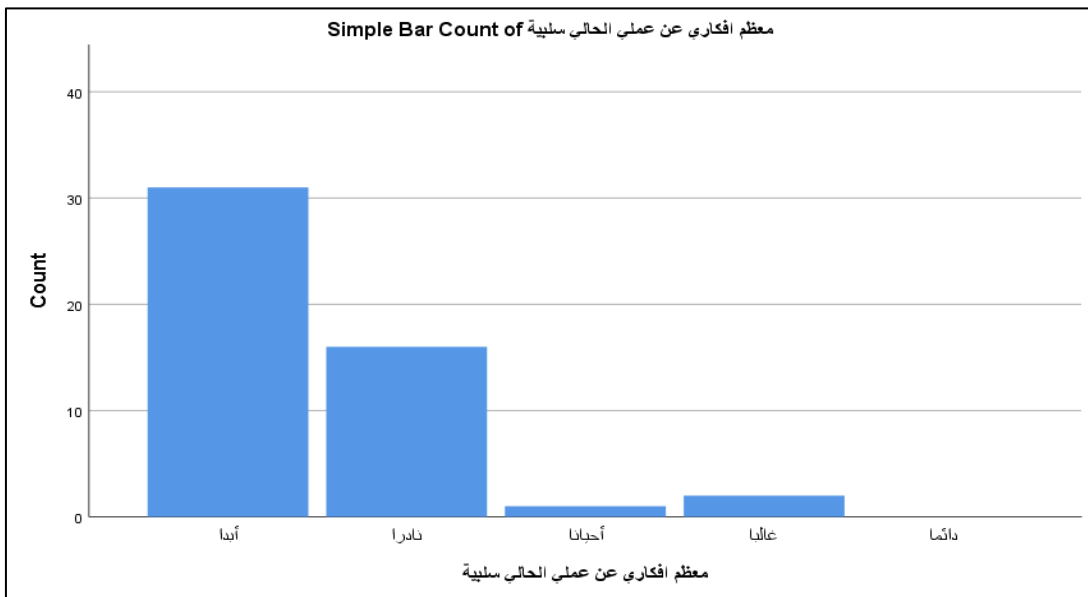
- السؤال 06: معظم افكاري عن عملي الحالي سلبية؟

- الجدول 34: يمثل الإجابة عن السؤال معظم افكاري عن عملي الحالي سلبية.

المجموع	05	04	03	02	01	العبارات
	تنطبق دائما	تنطبق غالبا	تنطبق احيانا	تنطبق نادرا	لا تنطبق ابدا	
50	00	02	01	16	31	التكرار
%100	%00	%04	%02	%32	%62	النسبة %
1.48						المتوسط الحسابي

03	المتوسط النموذجي
0.735	الانحراف المعياري
72.2	كا ² المحسوبة
9.49	كا ² الجدولية
04	درجة الحرية
0.05	مستوى الدلالة
دال	الدلالة الاحصائية

- التعليق على الجدول: من نتائج الجدول رقم 33 والذي يهدف الى معرفة معظم افكار اساتذة التربية والرياضية عن عملهم الحالي سلبية او ايجابية، ومن خلال المقياس الموجه لأساتذة التربية والرياضية تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول حيث نلاحظ أن نسبة 62% تشير إلى أن معظم افكار اساتذة التربية والرياضية عن عملهم الحالي ايجابية، في حين نجد نسبة 32% من اساتذة التربية والرياضية نادرا ما تكون افكارهم عن عملهم الحالي سلبية، حيث تحصلنا على قيمة المتوسط الحسابي 1.48 اقل من المتوسط النموذجي 03 وعلى قيمة كا² المحسوبة 72.2 اكبر من كا² الجدولية هي 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 4، وعليه فإنه توجد هناك دلالة إحصائية مادامت قيمة المتوسط الحسابي اقل من المتوسط النموذجي و كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية بحيث نجد أن معظم افكار اساتذة التربية والرياضية عن عملهم الحالي إيجابية وهنا نستنتج ان مستوى الاحتراق النفسي المهني لدي اساتذة التربية والرياضية منخفض.



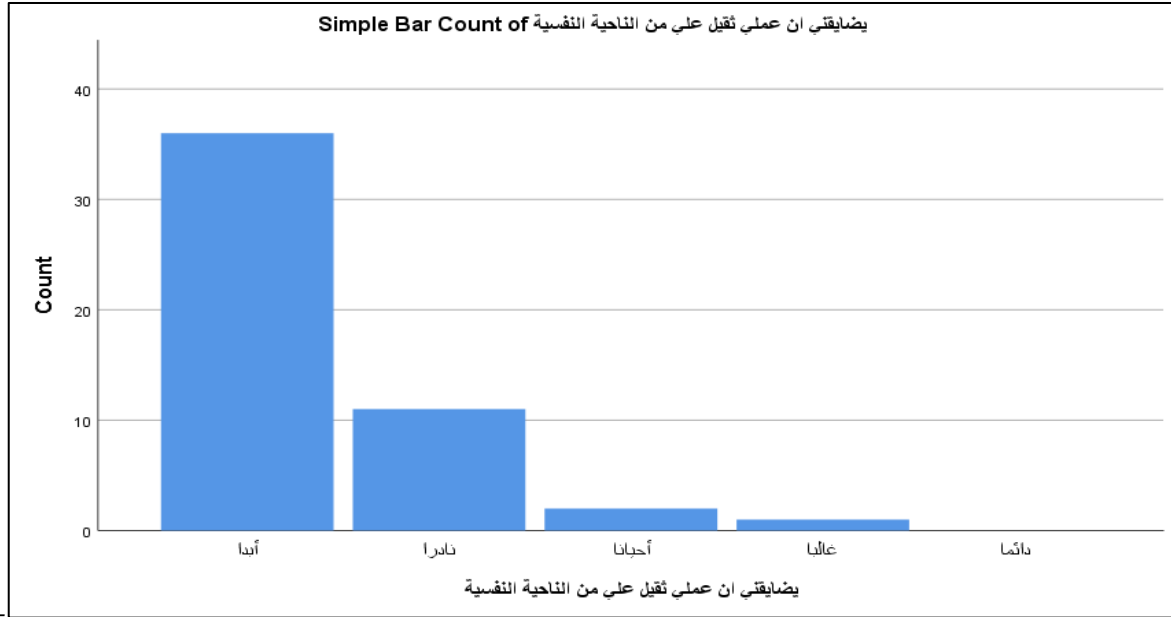
- الشكل 06: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال معظم افكاري عن عملي الحالي سلبية.

- السؤال 07: يضايقني ان عملي ثقيل علي من الناحية النفسية؟

- الجدول 35: يمثل الإجابة عن السؤال يضايقني ان عملي ثقيل علي من الناحية النفسية.

المجموع	05	04	03	02	01	العبارات
	تنطبق دائما	تنطبق غالبا	تنطبق احيانا	تنطبق نادرا	لا تنطبق ابدا	
50	00	01	02	11	36	التكرار
%100	%00	%02	%04	%22	%72	النسبة %
1.36						المتوسط الحسابي
03						المتوسط النموذجي
0.663						الانحراف المعياري
92.2						كا ² المحسوبة
9.49						كا ² الجدولية
04						درجة الحرية
0.05						مستوى الدلالة
دال						الدلالة الاحصائية

- التعليق على الجدول: من نتائج الجدول رقم 34 والذي يهدف الى معرفة اساتذة التربية والرياضية مدي ثقيل عملهم عليهم من الناحية النفسية، ومن خلال المقياس الموجه لأساتذة التربية والرياضية تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول حيث نلاحظ أن نسبة 72 % تشير إلى أن اساتذة التربية والرياضية عملهم ليس ثقيل عليهم من الناحية النفسية بل هم مرتاحون، في حين نجد نسبة 22% من اساتذة التربية والرياضية نادرا ما يحسون بثقل عملهم من الناحية النفسية، حيث تحصلنا على قيمة المتوسط الحسابي 1.36 اقل من المتوسط النموذجي 03 وعلى قيمة كا² المحسوبة 92.2 اكبر من كا² الجدولية هي 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 4، وعليه فإنه توجد هناك دلالة إحصائية مادامت قيمة المتوسط الحسابي اقل من المتوسط النموذجي و كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية بحيث نجد أن اساتذة التربية والرياضية يحسون بالراحة النفسية اثناء العمل وهنا نستنتج ان مستوي الاحتراق النفسي المهني لدي اساتذة التربية والرياضية منخفض.



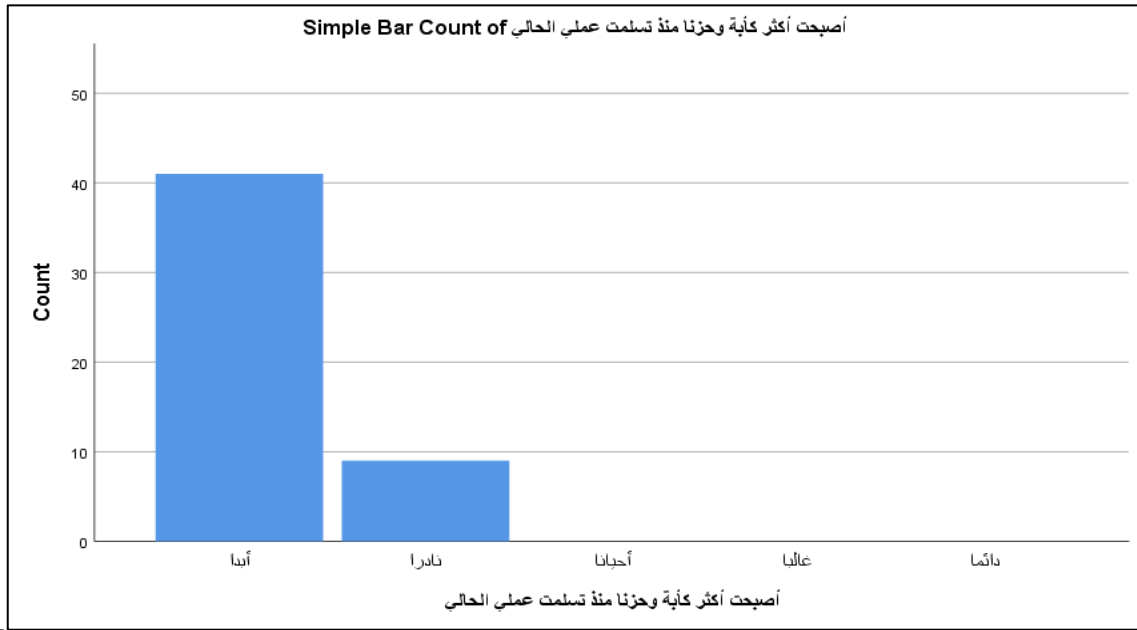
- الشكل 07: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال يضايقتني ان عملي ثقيل علي من الناحية النفسية.

- السؤال 08: أصبحت أكثر كآبة وحرزنا منذ تسلمت عملي الحالي؟

- الجدول 36: يمثل الإجابة عن السؤال أصبحت أكثر كآبة وحرزنا منذ تسلمت عملي الحالي.

المجموع	05	04	03	02	01	العبارات
	تنطبق دائما	تنطبق غالبا	تنطبق احيانا	تنطبق نادرا	لا تنطبق ابدا	
50	00	00	00	09	41	التكرار
%100	%00	%00	%00	%18	%82	النسبة %
	1.18					المتوسط الحسابي
	03					المتوسط النموذجي
	0.388					الانحراف المعياري
	126.2					كأ ² المحسوبة
	9.49					كأ ² الجدولية
	04					درجة الحرية
	0.05					مستوى الدلالة
	دال					الدلالة الاحصائية

- التعليق على الجدول: من نتائج الجدول رقم 35 والذي يهدف الى معرفة اذا كان اساتذة التربية الرياضية أكثر كآبة وحرنا منذ استلمهم عملهم الحالي او لا، ومن خلال المقياس الموجه لأساتذة التربية والرياضية تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول حيث نلاحظ أن نسبة 82 % تشير إلى أن اساتذة التربية والرياضية لا يحسون بالكآبة والحزن منذ استلمهم عملهم الحالي بل العكس ، في حين نجد نسبة 18% من اساتذة التربية والرياضية نادرا ما يحسون بالكآبة والحزن منذ استلمهم عملهم الحالي، حيث تحصلنا على قيمة المتوسط الحسابي 1.18 اقل من المتوسط النموذجي 03 وعلى قيمة χ^2 المحسوبة 126.2 اكبر من χ^2 الجدولة هي 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 4، وعليه فإنه توجد هناك دلالة إحصائية مادامت قيمة المتوسط الحسابي اقل من المتوسط النموذجي و χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولة بحيث نجد أن اساتذة التربية والرياضية لا يحسون بالكآبة والحزن منذ استلمهم عملهم الحالي بل العكس يحسون بالفرح والابتهاج وهنا نستنتج ان مستوي الاحتراق النفسي المهني لدي اساتذة التربية والرياضية منخفض.



- الشكل 08: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال أصبحت أكثر كآبة وحرنا منذ تسلمت عملي الحالي.

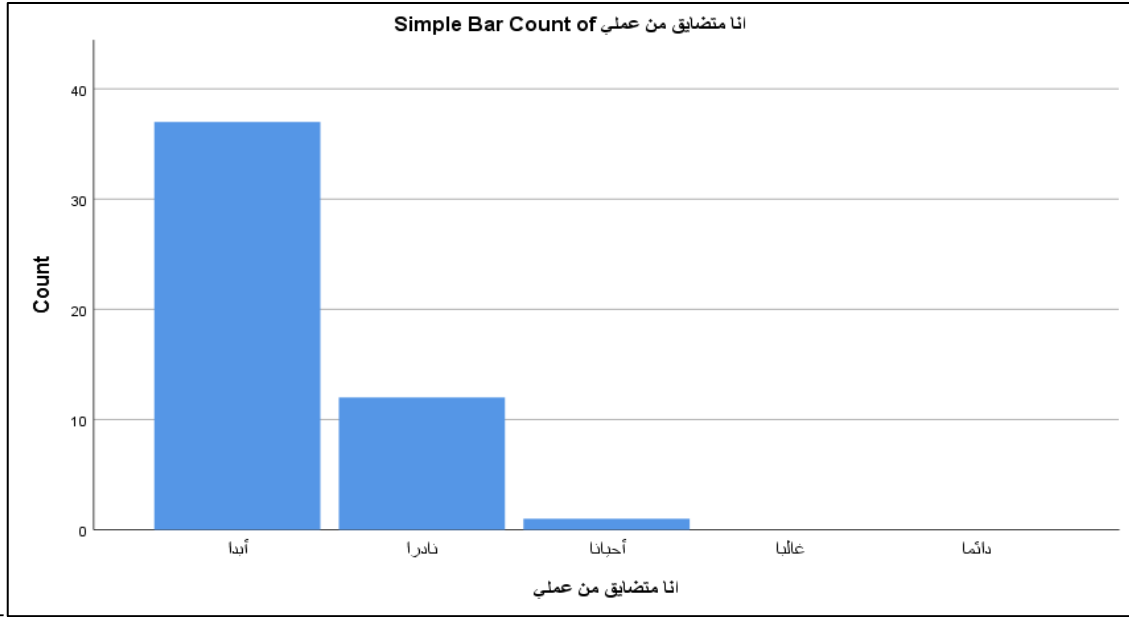
- السؤال 09: انا متضايق من عملي؟

- الجدول 37: يمثل الإجابة عن السؤال انا متضايق من عملي.

المجموع	05	04	03	02	01	العبارات
	تنطبق دائما	تنطبق غالبا	تنطبق احيانا	تنطبق نادرا	لا تنطبق ابدا	

50	00	00	01	12	37	التكرار
%100	%00	%00	%02	%24	%74	النسبة %
1.28						المتوسط الحسابي
03						المتوسط النموذجي
0.497						الانحراف المعياري
101.4						كأ ² المحسوبة
9.49						كأ ² الجدولية
04						درجة الحرية
0.05						مستوى الدلالة
دال						الدلالة الاحصائية

- التعليق على الجدول: من نتائج الجدول رقم 36 والذي يهدف الى معرفة تضايق اساتذة التربية والرياضية من عملهم الحالي، ومن خلال المقياس الموجه لأساتذة التربية والرياضية تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول حيث نلاحظ أن نسبة 74 % تشير إلى أن اساتذة التربية والرياضية لا يتضايقون من عمله الحالي ابدا بل هناك شعور بالارتياح، في حين نجد نسبة 24% من اساتذة التربية والرياضية نادرا ما يتضايقون من عمله الحالي، حيث تحصلنا على قيمة المتوسط الحسابي 1.28 اقل من المتوسط النموذجي 03 وعلى قيمة كأ² المحسوبة 101.4 اكبر من كأ² الجدولية هي 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 4، وعليه فإنه توجد هناك دلالة إحصائية مادامت قيمة المتوسط الحسابي اقل من المتوسط النموذجي و كأ² المحسوبة أكبر من كأ² الجدولية بحيث نجد أن اساتذة التربية والرياضية لا يتضايقون من عمله الحالي ابدا بل هناك شعور بالارتياح النفسي وهنا نستنتج ان مستوى الاحتراق النفسي المهني لدي اساتذة التربية والرياضية منخفض.



- الشكل 09: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال انا متضايق من عملي.

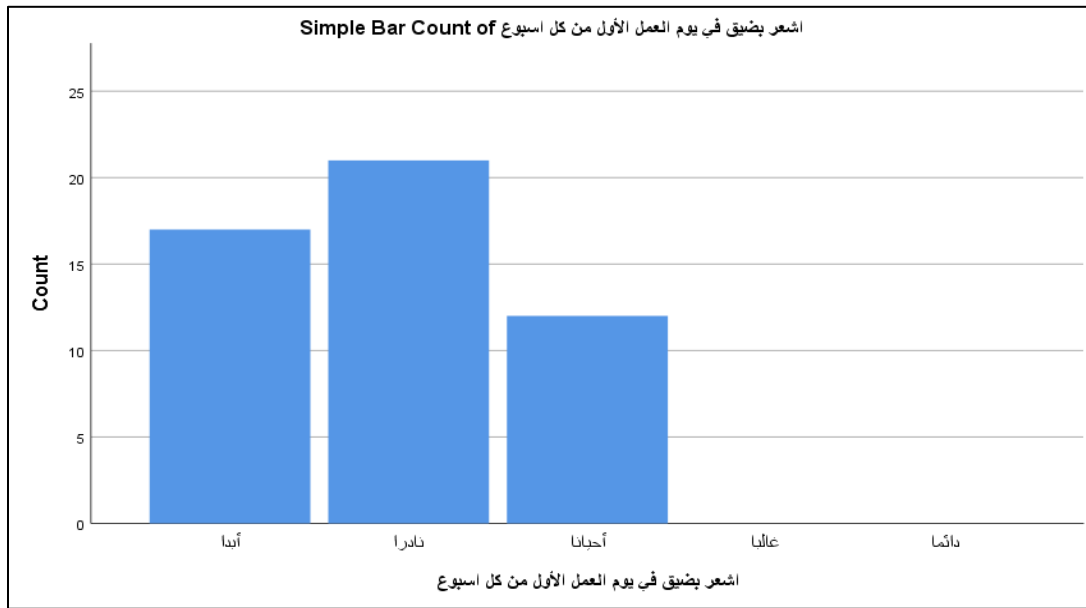
- السؤال 10: اشعر بضيق في يوم العمل الأول من كل أسبوع؟

- الجدول 38: يمثل الإجابة عن السؤال اشعر بضيق في يوم العمل الأول من كل أسبوع.

المجموع	05	04	03	02	01	العبارات
	تنطبق دائما	تنطبق غالبا	تنطبق احيانا	تنطبق نادرا	لا تنطبق ابدا	
50	00	00	12	21	17	التكرار
%100	%00	%00	%24	%42	%34	النسبة %
	1.90					المتوسط الحسابي
	03					المتوسط النموذجي
	0.763					الانحراف المعياري
	37.4					كأ ² المحسوبة
	9.49					كأ ² الجدولية
	04					درجة الحرية
	0.05					مستوى الدلالة
	دال					الدلالة الاحصائية

- التعليق على الجدول: من نتائج الجدول رقم 37 والذي يهدف الى معرفة شعور اساتذة التربية الرياضية بضيق في يوم العمل الأول من كل أسبوع او لا ، ومن خلال المقياس الموجه لأساتذة التربية

والرياضية تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول حيث نلاحظ أن نسبة 34 % تشير إلى أن اساتذة التربية والرياضية لا يشعرون بضيق في يوم العمل الأول من كل أسبوع ابدأ، في حين نجد نسبة 42% من اساتذة التربية والرياضية نادرا ما يشعرون بضيق في يوم العمل الأول من كل أسبوع، في حين نجد نسبة 12% من اساتذة التربية والرياضية احيانا يشعرون بضيق في يوم العمل الأول من كل أسبوع، حيث تحصلنا على قيمة المتوسط الحسابي 1.90 اقل من المتوسط النموذجي 03 وعلى قيمة χ^2 المحسوبة 37.4 اكبر من χ^2 الجدولة هي 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 4، وعليه فإنه توجد هناك دلالة إحصائية مادامت قيمة المتوسط الحسابي اقل من المتوسط النموذجي و χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولة بحيث نجد أن اساتذة التربية والرياضية نادرا ما يشعرون بضيق في يوم العمل الأول من كل أسبوع وهنا نستنتج ان مستوى الاحتراق النفسي المهني لدي اساتذة التربية والرياضية منخفض.



- الشكل 10: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال اشعر بضيق في يوم العمل الأول من كل أسبوع.

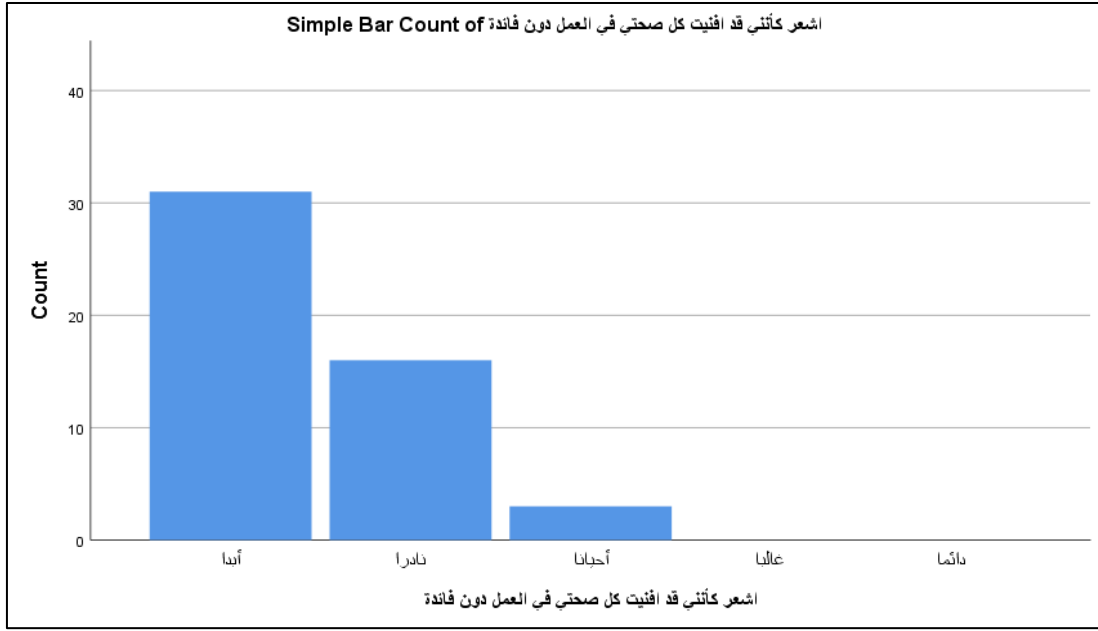
- السؤال 11: اشعر كأنني قد افنيت كل صحي في العمل دون فائدة؟

- الجدول 39: يمثل الإجابة عن السؤال اشعر كأنني قد افنيت كل صحي في العمل دون فائدة.

المجموع	05	04	03	02	01	العبارات
	تنطبق دائما	تنطبق غالبا	تنطبق احيانا	تنطبق نادرا	لا تنطبق ابدا	
50	00	00	03	16	31	التكرار

النسبة %	%62	%32	%06	%00	%00	%100
المتوسط الحسابي				1.44		
المتوسط النموذجي				03		
الانحراف المعياري				0.611		
كأ ² المحسوبة				72.6		
كأ ² الجدولية				9.49		
درجة الحرية				04		
مستوى الدلالة				0.05		
الدلالة الاحصائية				دال		

- التعليق على الجدول: من نتائج الجدول رقم 38 والذي يهدف الى معرفة شعور اساتذة التربية الرياضية كأهمهم قد افنوا كل صحتهم في العمل دون فائدة، ومن خلال المقياس الموجه لأساتذة التربية الرياضية تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول حيث نلاحظ أن نسبة 62 % تشير إلى أن اساتذة التربية والرياضية يرون ان العمل عبادة وفيه فوائد كبيرة، في حين نجد نسبة 16% من اساتذة التربية والرياضية نادرا ما يرون ان العمل دون فائدة، حيث تحصلنا على قيمة المتوسط الحسابي 1.44 اقل من المتوسط النموذجي 03 وعلى قيمة كأ² المحسوبة 72.6 اكبر من كأ² الجدولية هي 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 4، وعليه فإنه توجد هناك دلالة إحصائية مادامت قيمة المتوسط الحسابي اقل من المتوسط النموذجي و كأ² المحسوبة أكبر من كأ² الجدولية بحيث نجد أن اساتذة التربية والرياضية يرون ان العمل عبادة وفيه فوائد كبيرة وهنا نستنتج ان مستوى الاحتراق النفسي الممبي لدي اساتذة التربية والرياضية منخفض.



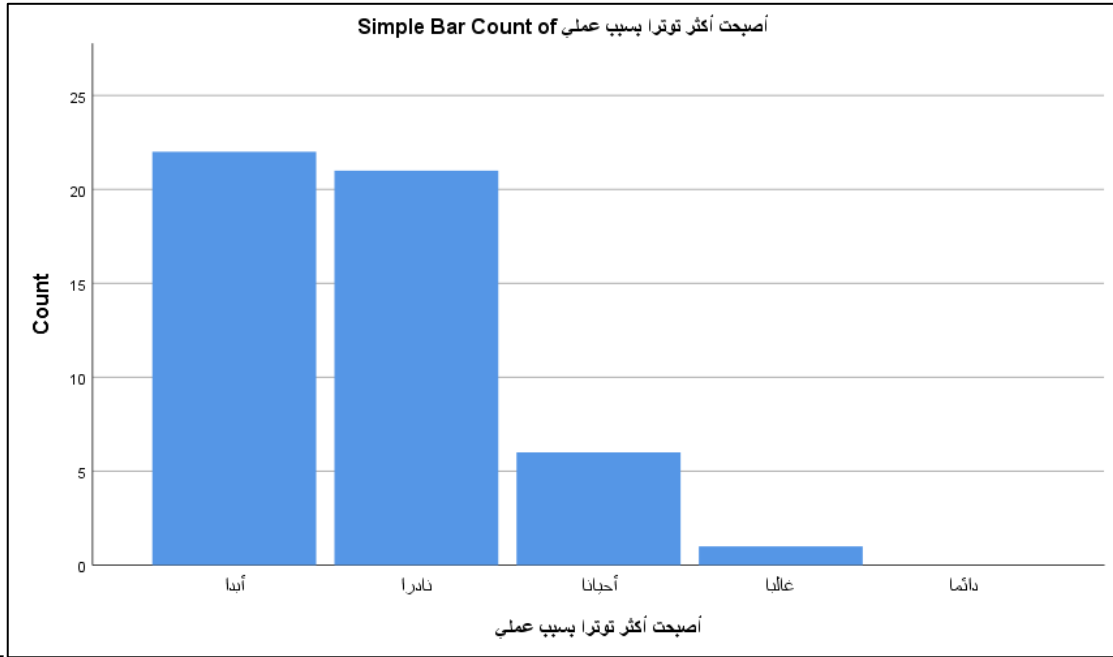
- الشكل 11: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال اشعر كأنتي قد افنيت كل صحتي في العمل دون فائدة.

- السؤال 12: أصبحت أكثر توترا بسبب عملي؟

- الجدول 40: يمثل الإجابة عن السؤال أصبحت أكثر توترا بسبب عملي.

المجموع	05	04	03	02	01	العبارات
	تنطبق دائما	تنطبق غالبا	تنطبق احيانا	تنطبق نادرا	لا تنطبق ابدا	
50	00	00	01	21	22	التكرار
%100	%00	%00	%02	%42	%44	النسبة %
	1.72					المتوسط الحسابي
	03					المتوسط النموذجي
	0.757					الانحراف المعياري
	54.6					كأ ² المحسوبة
	9.49					كأ ² الجدولية
	04					درجة الحرية
	0.05					مستوى الدلالة
	دال					الدلالة الاحصائية

- التعليق على الجدول: من نتائج الجدول رقم 39 والذي يهدف الى معرفة كثرة توتر اساتذة التربية الرياضية بسبب عملهم، ومن خلال المقياس الموجه لأساتذة التربية والرياضية تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول حيث نلاحظ أن نسبة 44% تشير إلى أن اساتذة التربية والرياضية لا توجد لديهم توترات كثيرة بسبب عملهم، في حين نجد نسبة 42% من اساتذة التربية والرياضية نادرا ما توجد لديهم توترات كثيرة بسبب عملهم، حيث تحصلنا على قيمة المتوسط الحسابي 1.72 اقل من المتوسط النموذجي 03 وعلى قيمة χ^2 المحسوبة 54.6 اكبر من χ^2 الجدولة هي 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 4، وعليه فإنه توجد هناك دلالة إحصائية مادامت قيمة المتوسط الحسابي اقل من المتوسط النموذجي و χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولة بحيث نجد أن اساتذة التربية والرياضية لا توجد لديهم توترات كثيرة بسبب عملهم وهنا نستنتج ان مستوى الاحتراق النفسي المني لدي اساتذة التربية والرياضية منخفض.



- الشكل 12: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال أصبحت أكثر توترا بسبب عملي.

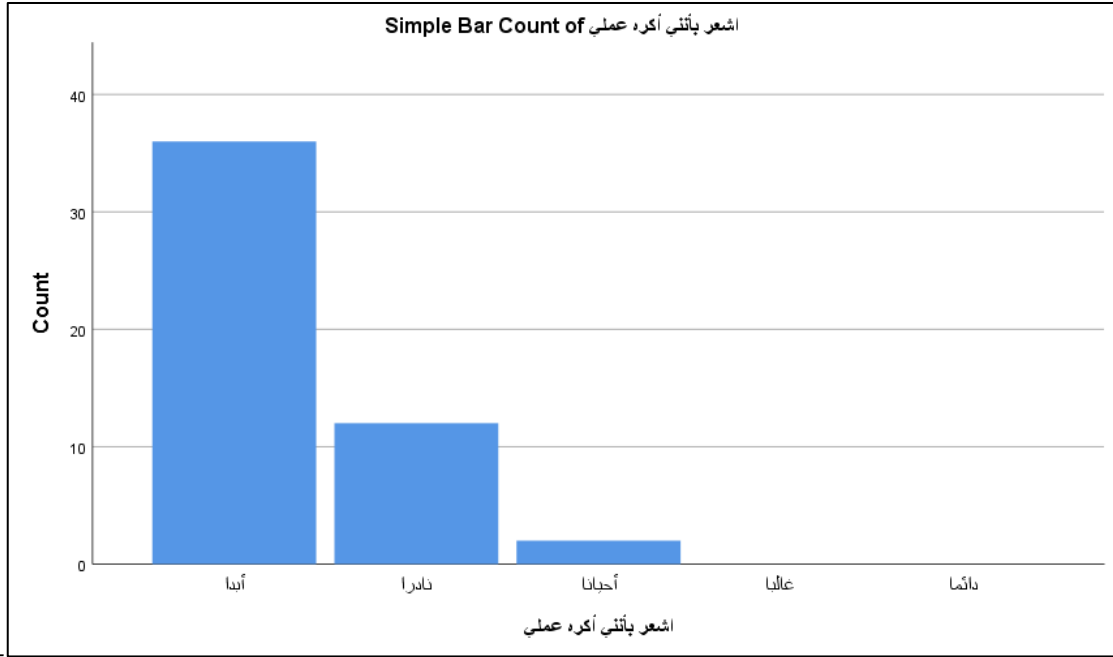
- السؤال 13: اشعر بأنني أكره عملي؟

- الجدول 41: يمثل الإجابة عن السؤال اشعر بأنني أكره عملي.

المجموع	05	04	03	02	01	العبارات
	تنطبق دائما	تنطبق غالبا	تنطبق احيانا	تنطبق نادرا	لا تنطبق ابدا	

50	00	00	02	12	36	التكرار
%100	%00	%00	%04	%24	%72	النسبة %
1.32						المتوسط الحسابي
03						المتوسط النموذجي
0.551						الانحراف المعياري
94.4						كا ² المحسوبة
9.49						كا ² الجدولية
04						درجة الحرية
0.05						مستوى الدلالة
دال						الدلالة الاحصائية

- التعليق على الجدول: من نتائج الجدول رقم 40 والذي يهدف الى معرفة شعور اساتذة التربية الرياضية بكره عملهم، ومن خلال المقياس الموجه لأساتذة التربية والرياضية تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول حيث نلاحظ أن نسبة 72% تشير إلى أن اساتذة التربية والرياضية لا يشعرون بكره عملهم اطلاقا، في حين نجد نسبة 24% من اساتذة التربية والرياضية نادرا ما يشعرون بكره عملهم، حيث تحصلنا على قيمة المتوسط الحسابي 1.32 اقل من المتوسط النموذجي 03 وعلى قيمة كا² المحسوبة 94.4 اكبر من كا² الجدولية هي 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 4، وعليه فإنه توجد هناك دلالة إحصائية مادامت قيمة المتوسط الحسابي اقل من المتوسط النموذجي و كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية بحيث نجد أن اساتذة التربية والرياضية لا يشعرون بكره عملهم اطلاقا بل يحبون عملهم وهنا نستنتج ان مستوى الاحتراق النفسي المهني لدي اساتذة التربية والرياضية منخفض.



- الشكل 13: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال اشعر بأنني أكره عملي.

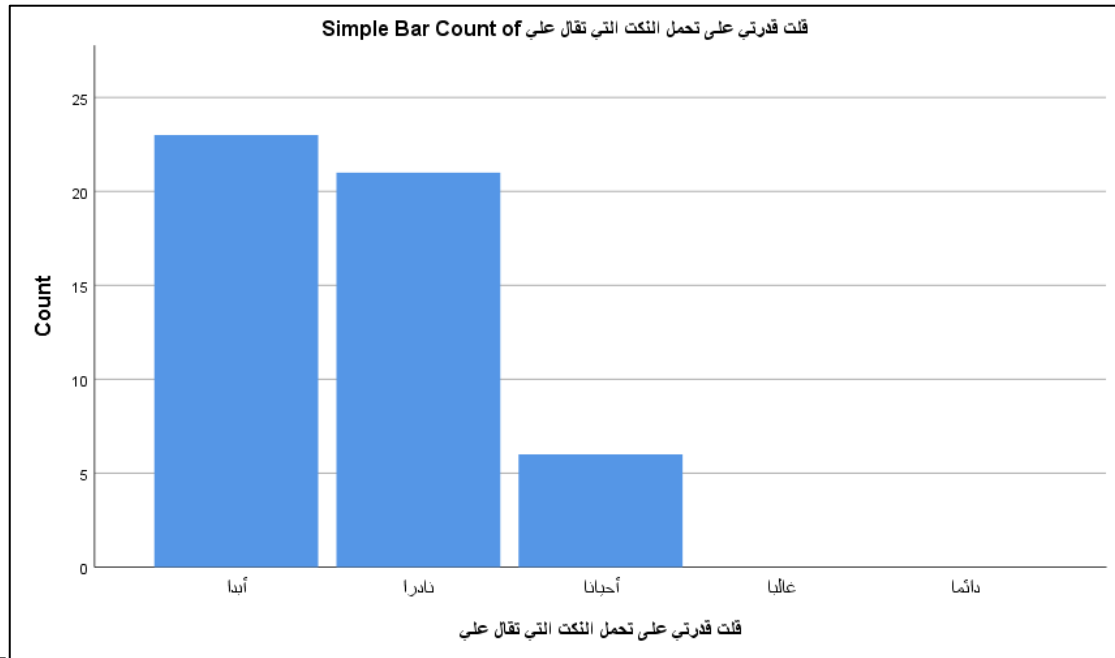
- السؤال 14: قلت قدرتي على تحمل النكت التي تقال علي؟

- الجدول 42: يمثل الإجابة عن السؤال قلت قدرتي على تحمل النكت التي تقال علي.

المجموع	05	04	03	02	01	العبارات
	تنطبق دائما	تنطبق غالبا	تنطبق احيانا	تنطبق نادرا	لا تنطبق ابدا	
50	00	00	06	21	23	التكرار
%100	%00	%00	%12	%42	%46	النسبة %
	1.66					المتوسط الحسابي
	03					المتوسط النموذجي
	0.688					الانحراف المعياري
	50.6					كأ ² المحسوبة
	9.49					كأ ² الجدولية
	04					درجة الحرية
	0.05					مستوى الدلالة
	دال					الدلالة الاحصائية

- التعليق على الجدول: من نتائج الجدول رقم 41 والذي يهدف الى معرفة تحمل اساتذة التربية والرياضية النكت التي تقال عليهم، ومن خلال المقياس الموجه لأساتذة التربية والرياضية تحصلنا على

النتائج المدونة في الجدول حيث نلاحظ أن نسبة 46% تشير إلى أن اساتذة التربية والرياضية يتحملون النكت التي تقال عليهم بروح مرحة، في حين نجد نسبة 42% من اساتذة التربية والرياضية نادرا ما لا يتحملون النكت التي تقال عليهم، حيث تحصلنا على قيمة المتوسط الحسابي 1.66 اقل من المتوسط النموذجي 03 وعلى قيمة χ^2 المحسوبة 50.6 اكبر من χ^2 الجدولة هي 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 4، وعليه فإنه توجد هناك دلالة إحصائية مادامت قيمة المتوسط الحسابي اقل من المتوسط النموذجي و χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولة بحيث نجد أن اساتذة التربية والرياضية يتحملون النكت التي تقال عليهم بروح مرحة وخفة دمه وهنا نستنتج ان مستوى الاحتراق النفسي المهني لدي اساتذة التربية والرياضية منخفض.



- الشكل 14: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال قلت قدرتي على تحمل النكت التي تقال علي.

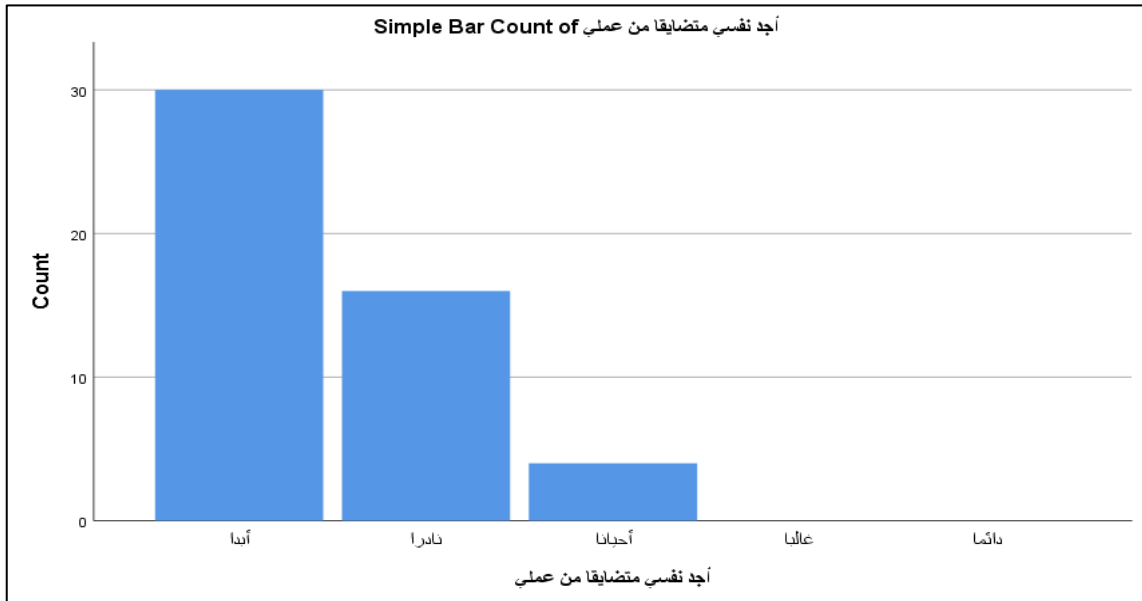
- السؤال 15: أجد نفسي متضايقا من عملي؟

- الجدول 43: يمثل الإجابة عن السؤال أجد نفسي متضايقا من عملي.

المجموع	05	04	03	02	01	العبارات
	تنطبق دائما	تنطبق غالبا	تنطبق احيانا	تنطبق نادرا	لا تنطبق ابدا	
50	00	00	04	16	30	التكرار
%100	%00	%00	%08	%32	%60	النسبة %

المتوسط الحسابي	1.48
المتوسط النموذجي	03
الانحراف المعياري	0.646
كا ² المحسوبة	67.2
كا ² الجدولية	9.49
درجة الحرية	04
مستوى الدلالة	0.05
الدلالة الاحصائية	دال

- التعليق على الجدول: من نتائج الجدول رقم 42 والذي يهدف الى معرفة تضايق اساتذة التربية والرياضية من ممارسة عملهم، ومن خلال المقياس الموجه لأساتذة التربية والرياضية تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول حيث نلاحظ أن نسبة 60% تشير إلى أن اساتذة التربية والرياضية لا يتضايقون من عملهم ابدا، في حين نجد نسبة 32% من اساتذة التربية والرياضية نادرا ما يتضايقون من عملهم، حيث تحصلنا على قيمة المتوسط الحسابي 1.48 اقل من المتوسط النموذجي 03 وعلى قيمة كا² المحسوبة 67.2 اكبر من كا² الجدولية هي 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 4، وعليه فإنه توجد هناك دلالة إحصائية مادامت قيمة المتوسط الحسابي اقل من المتوسط النموذجي و كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية بحيث نجد أن اساتذة التربية والرياضية لا يتضايقون من عملهم ابدا بل يرتاحون اثناء ممارسة عملهم وهنا نستنتج ان مستوى الاحتراق النفسي المهني لدي اساتذة التربية والرياضية منخفض.



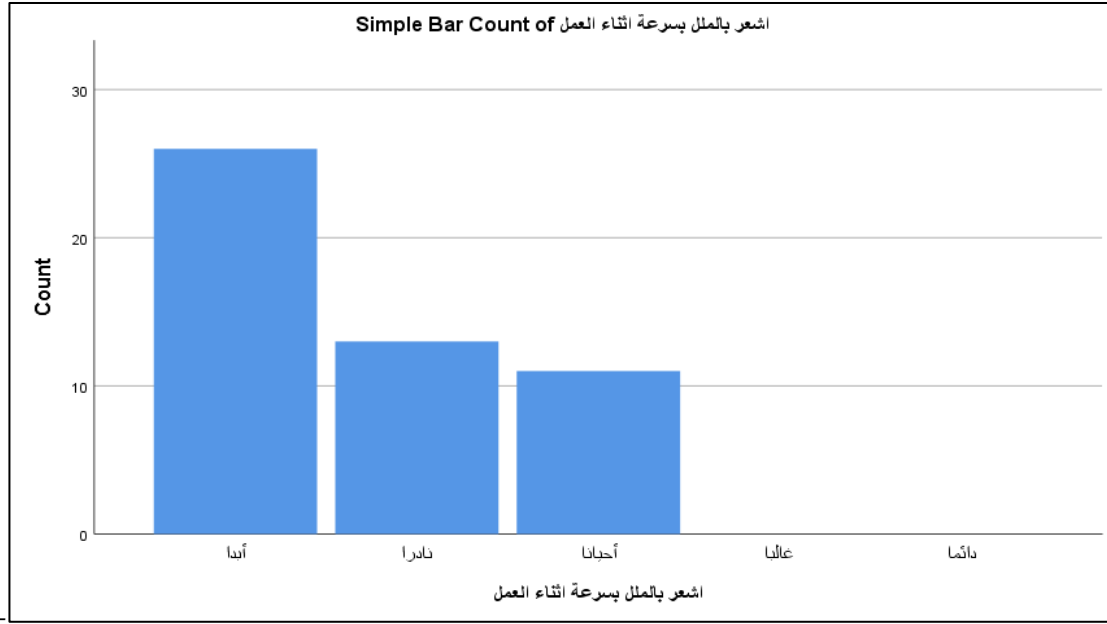
- الشكل 15: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال أجد نفسي متضايقا من عملي.

- السؤال 16: اشعر بالملل بسرعة اثناء العمل؟

- الجدول 44: يمثل الإجابة عن السؤال اشعر بالملل بسرعة اثناء العمل.

المجموع	05	04	03	02	01	العبارات
	تنطبق دائما	تنطبق غالبا	تنطبق احيانا	تنطبق نادرا	لا تنطبق ابدا	
50	00	00	11	13	26	التكرار
%100	%00	%00	%22	%26	%52	النسبة %
	1.70					المتوسط الحسابي
	03					المتوسط النموذجي
	0.814					الانحراف المعياري
	46.6					كا ² المحسوبة
	9.49					كا ² الجدولية
	04					درجة الحرية
	0.05					مستوى الدلالة
	دال					الدلالة الاحصائية

- التعليق على الجدول: من نتائج الجدول رقم 43 والذي يهدف الى معرفة شعور اساتذة التربية الرياضية بالملل بسرعة اثناء العمل، ومن خلال المقياس الموجه لأساتذة التربية والرياضية تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول حيث نلاحظ أن نسبة 52 % تشير إلى أن اساتذة التربية والرياضية لا يشعرون بالملل بسرعة اثناء العمل اطلاقا، في حين نجد نسبة 26% من اساتذة التربية والرياضية نادرا ما يشعرون بالملل بسرعة اثناء العمل، حيث تحصلنا على قيمة المتوسط الحسابي 1.70 اقل من المتوسط النموذجي 03 وعلى قيمة كا² المحسوبة 46.6 اكبر من كا² الجدولية هي 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 4، وعليه فإنه توجد هناك دلالة إحصائية مادامت قيمة المتوسط الحسابي اقل من المتوسط النموذجي و كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية بحيث نجد أن اساتذة التربية والرياضية لا لا يشعرون بالملل بسرعة اثناء العمل اطلاقا وهنا نستنتج ان مستوي الاحتراق النفسي المهني لدي اساتذة التربية والرياضية منخفض.



- الشكل 16: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال اشعر بالملل بسرعة أثناء العمل.

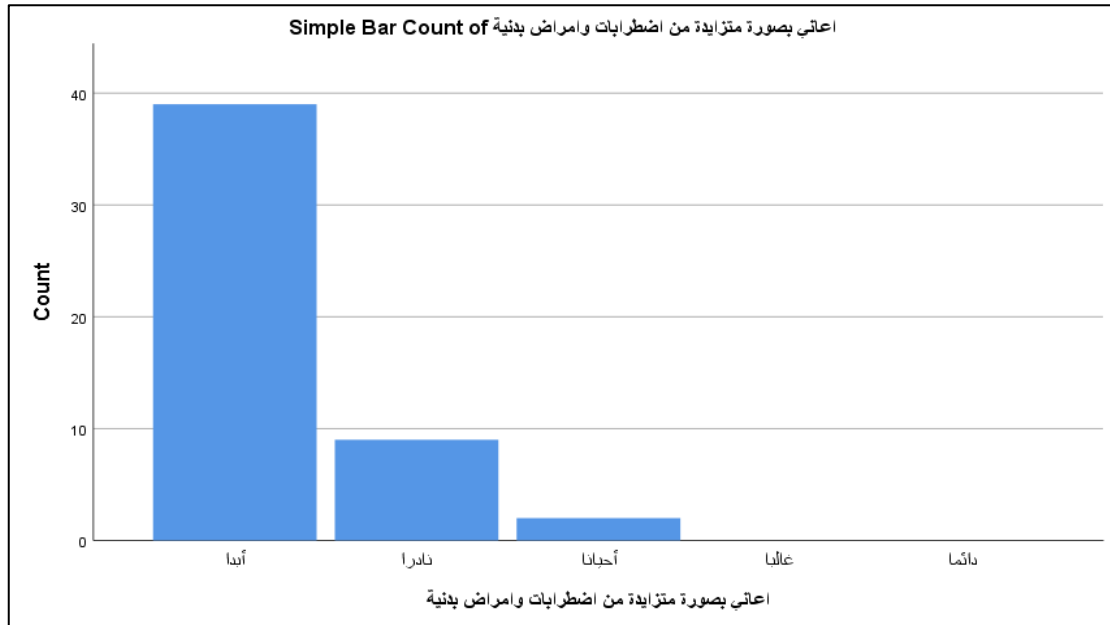
- السؤال 17: اعاني بصورة متزايدة من اضطرابات وامراض بدنية؟

- الجدول 45: يمثل الإجابة عن السؤال اعاني بصورة متزايدة من اضطرابات وامراض بدنية.

المجموع	05	04	03	02	01	العبارات
	تنطبق دائما	تنطبق غالبا	تنطبق احيانا	تنطبق نادرا	لا تنطبق ابدا	
50	00	00	02	09	39	التكرار
%100	%00	%00	%04	%18	%78	النسبة %
1.26						المتوسط الحسابي
03						المتوسط النموذجي
0.526						الانحراف المعياري
110.6						كأ ² المحسوبة
9.49						كأ ² الجدولية
04						درجة الحرية
0.05						مستوى الدلالة
دال						الدلالة الاحصائية

- التعليق على الجدول: من نتائج الجدول رقم 44 والذي يهدف الى معرفة معاناة اساتذة التربية الرياضية بصورة متزايدة من اضطرابات وامراض بدنية، ومن خلال المقياس الموجه لأساتذة التربية

والرياضية تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول حيث نلاحظ أن نسبة 78% تشير إلى أن اساتذة التربية والرياضية لا يعانون بصورة متزايدة من اضطرابات وامراض بدنية ابدأ، في حين نجد نسبة 18% من اساتذة التربية والرياضية نادرا ما يعانون بصورة متزايدة من اضطرابات وامراض بدنية، حيث تحصلنا على قيمة المتوسط الحسابي 1.26 اقل من المتوسط النموذجي 03 وعلى قيمة χ^2 المحسوبة 110.6 اكبر من χ^2 الجدولة هي 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 4، وعليه فإنه توجد هناك دلالة إحصائية مادامت قيمة المتوسط الحسابي اقل من المتوسط النموذجي و χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولة بحيث نجد أن اساتذة التربية والرياضية لا يعانون بصورة متزايدة من اضطرابات وامراض بدنية بل يتمتعون بصحة جيدة وذلك راجع الى ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية وهنا نستنتج ان مستوى الاحتراق النفسي المهني لدي اساتذة التربية والرياضية منخفض.



- الشكل 17: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال اعاني بصورة متزايدة من اضطرابات وامراض بدنية.

- السؤال 18: اشعر بالتعب عند قيامي من النوم وشعوري بمواجهة يوم اخر من العمل؟

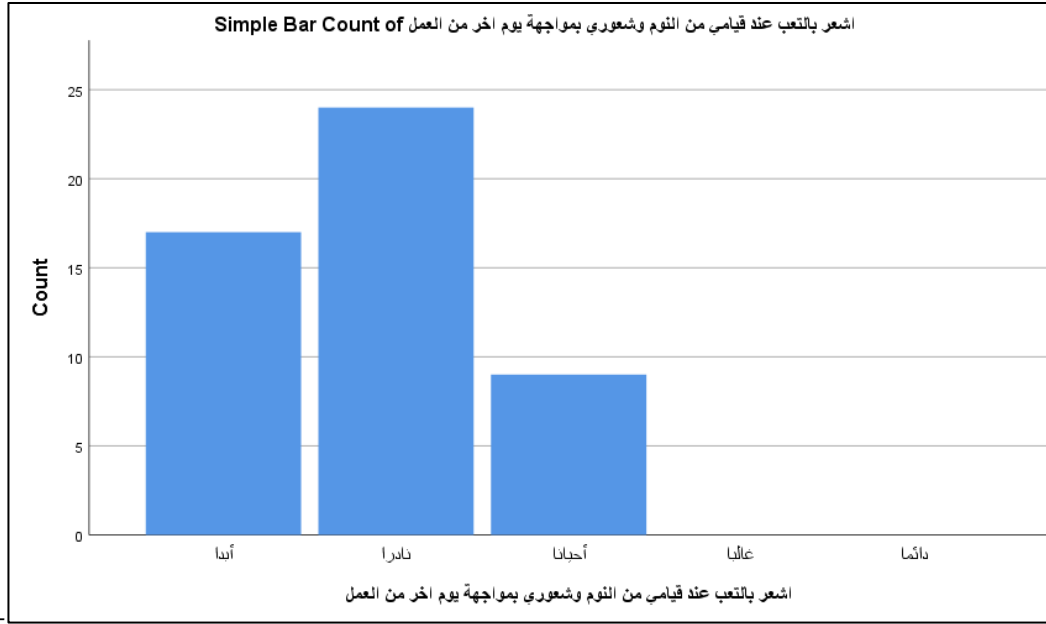
- الجدول 46: يمثل الإجابة عن السؤال اشعر بالتعب عند قيامي من النوم وشعوري بمواجهة يوم اخر

من العمل.

المجموع	05	04	03	02	01	العبارات
	تنطبق دائما	تنطبق غالبا	تنطبق احيانا	تنطبق نادرا	لا تنطبق ابدا	
50	00	00	09	24	17	التكرار

النسبة %	%34	%48	%18	%00	%00	%100
المتوسط الحسابي				1.84		
المتوسط النموذجي				03		
الانحراف المعياري				0.710		
كا ² المحسوبة				44.6		
كا ² الجدولية				9.49		
درجة الحرية				04		
مستوى الدلالة				0.05		
الدلالة الاحصائية				دال		

- التعليق على الجدول: من نتائج الجدول رقم 45 والذي يهدف الى معرفة شعور اساتذة التربية الرياضية بالتعب عند قيامهم من النوم وشعورهم بمواجهة يوم اخر من العمل، ومن خلال المقياس الموجه لأساتذة التربية والرياضية تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول حيث نلاحظ أن نسبة 34% تشير إلى أن اساتذة التربية والرياضية لا يشعرون بالتعب عند قيامهم من النوم وشعورهم بمواجهة يوم اخر من العمل ابدأ، في حين نجد نسبة 48% من اساتذة التربية والرياضية نادرا ما يشعرون بالتعب عند قيامهم من النوم وشعورهم بمواجهة يوم اخر من العمل، في حين نجد نسبة 18% من اساتذة التربية والرياضية احيانا يشعرون بالتعب عند قيامهم من النوم وشعورهم بمواجهة يوم اخر من العمل، حيث تحصلنا على قيمة المتوسط الحسابي 1.84 اقل من المتوسط النموذجي 03 وعلى قيمة كا² المحسوبة 44.6 اكبر من كا² الجدولية هي 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 4، وعليه فإنه توجد هناك دلالة إحصائية مادامت قيمة المتوسط الحسابي اقل من المتوسط النموذجي و كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية بحيث نجد أن اساتذة التربية والرياضية نادرا ما يشعرون بالتعب عند قيامهم من النوم وشعورهم بمواجهة يوم اخر من العمل وهنا نستنتج ان مستوى الاحتراق النفسي المهني لدي اساتذة التربية والرياضية منخفض.



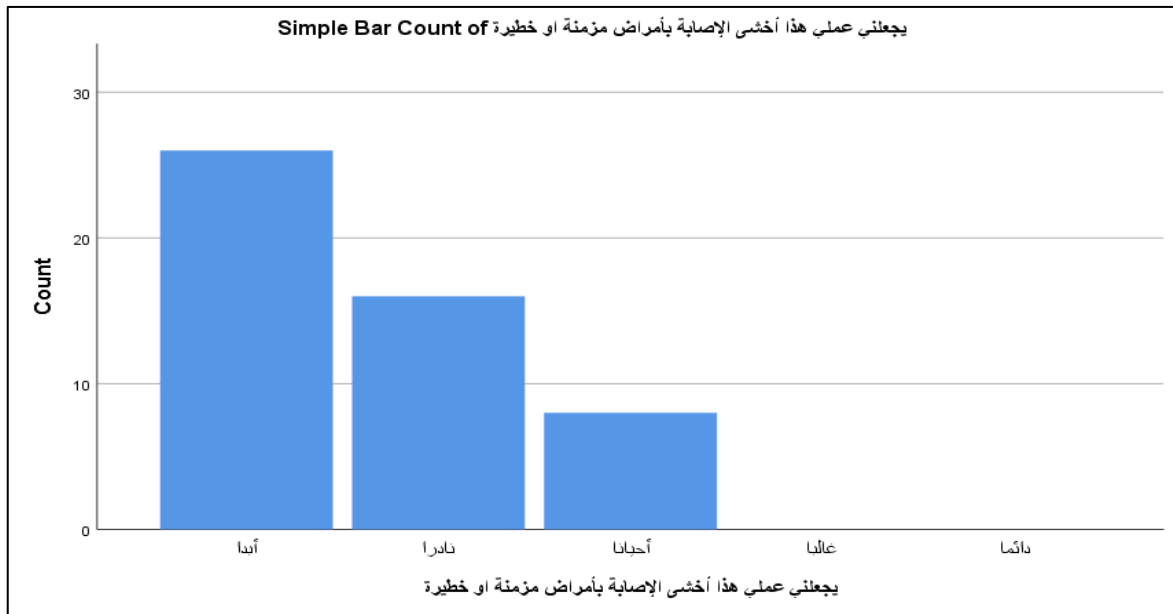
- الشكل 18: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال اشعر بالتعب عند قيامي من النوم وشعوري بمواجهة يوم اخر من العمل.

- السؤال 19: يجعلني عملي هذا أخشى الإصابة بأمراض مزمنة او خطيرة؟

- الجدول 47: يمثل الإجابة عن السؤال يجعلني عملي هذا أخشى الإصابة بأمراض مزمنة او خطيرة.

المجموع	05	04	03	02	01	العبارات
	تنطبق دائما	تنطبق غالبا	تنطبق احيانا	تنطبق نادرا	لا تنطبق ابدا	
50	00	00	08	16	26	التكرار
%100	%00	%00	%16	%32	%52	النسبة %
1.64						المتوسط الحسابي
03						المتوسط النموذجي
0.749						الانحراف المعياري
49.6						كأ ² المحسوبة
9.49						كأ ² الجدولية
04						درجة الحرية
0.05						مستوى الدلالة
دال						الدلالة الاحصائية

- التعليق على الجدول: من نتائج الجدول رقم 46 والذي يهدف الى معرفة صعوبات العمل التي تقابل اساتذة التربية والرياضية وهل يخشون الإصابة بأمراض مزمنة او خطيرة، ومن خلال المقياس الموجه لأساتذة التربية والرياضية تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول حيث نلاحظ أن نسبة 52% تشير إلى أن اساتذة التربية والرياضية لا يخشون الإصابة بأمراض مزمنة او خطيرة في هذا العمل ابدا، في حين نجد نسبة 32% من اساتذة التربية والرياضية نادرا ما يخشون الإصابة بأمراض مزمنة او خطيرة في هذا العمل، حيث تحصلنا على قيمة المتوسط الحسابي 1.64 اقل من المتوسط النموذجي 03 وعلى قيمة ك² المحسوبة 49.6 اكبر من ك² الجدولة هي 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 4، وعليه فإنه توجد هناك دلالة إحصائية مادامت قيمة المتوسط الحسابي اقل من المتوسط النموذجي و ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة بحيث نجد أن اساتذة التربية والرياضية لا يخشون الإصابة بأمراض مزمنة او خطيرة في هذا العمل وهنا نستنتج ان مستوى الاحتراق النفسي المهني لدي اساتذة التربية والرياضية منخفض.



- الشكل 19: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال يجعلني عملي هذا أخشى الإصابة بأمراض مزمنة او خطيرة.

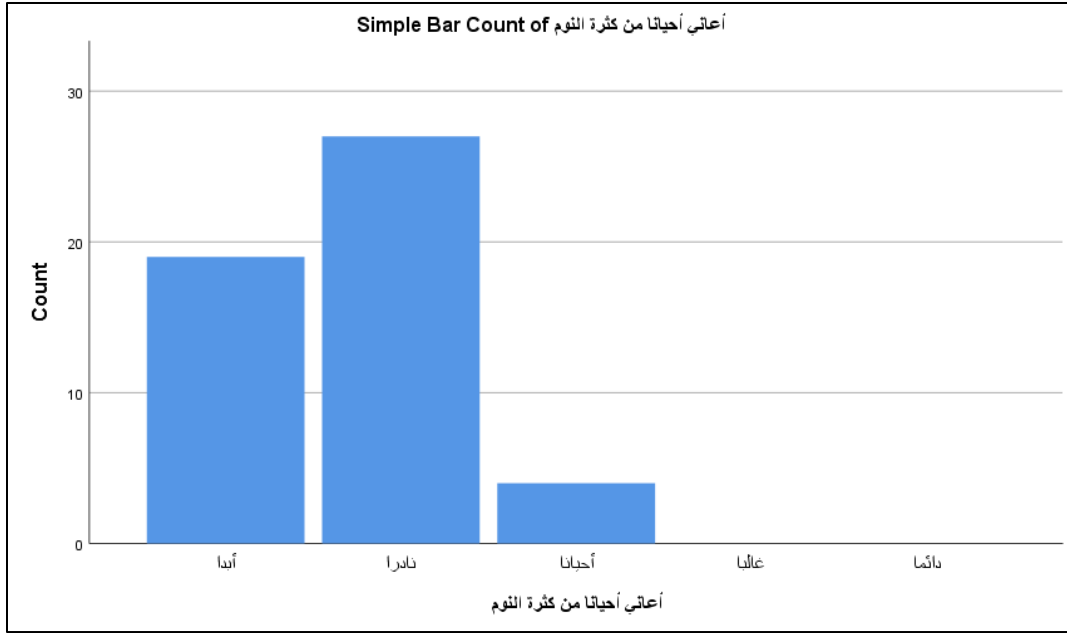
- السؤال 20: أعاني أحيانا من كثرة النوم؟

- الجدول 48: يمثل الإجابة عن السؤال أعاني أحيانا من كثرة النوم.

المجموع	05	04	03	02	01	العبارات
	تنطبق	تنطبق	تنطبق	تنطبق	لا تنطبق	

	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	ابدا	
التكرار	00	00	04	27	19	50
النسبة %	%00	%00	%08	%54	%38	%100
المتوسط الحسابي	1.70					
المتوسط النموذجي	03					
الانحراف المعياري	0.614					
كا ² المحسوبة	60.6					
كا ² الجدولية	9.49					
درجة الحرية	04					
مستوى الدلالة	0.05					
الدلالة الاحصائية	دال					

- التعليق على الجدول: من نتائج الجدول رقم 47 والذي يهدف الى معرفة معناة اساتذة التربية الرياضية أحيانا من كثرة النوم او لا، ومن خلال المقياس الموجه لأساتذة التربية والرياضية تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول حيث نلاحظ أن نسبة 38% تشير إلى أن اساتذة التربية والرياضية لا يعانون من كثرة النوم، في حين نجد نسبة 54% من اساتذة التربية والرياضية نادرا ما يعانون من كثرة النوم، حيث تحصلنا على قيمة المتوسط الحسابي 1.70 اقل من المتوسط النموذجي 03 وعلى قيمة كا² المحسوبة 60.6 اكبر من كا² الجدولية هي 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 4، وعليه فإنه توجد هناك دلالة إحصائية مادامت قيمة المتوسط الحسابي اقل من المتوسط النموذجي و كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية بحيث نجد أن اساتذة التربية والرياضية نادرا ما يعانون من كثرة النوم وهنا نستنتج ان مستوى الاحتراق النفسي المهني لدي اساتذة التربية والرياضية منخفض.



- الشكل 20: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال أعتى أحيانا من كثرة النوم.

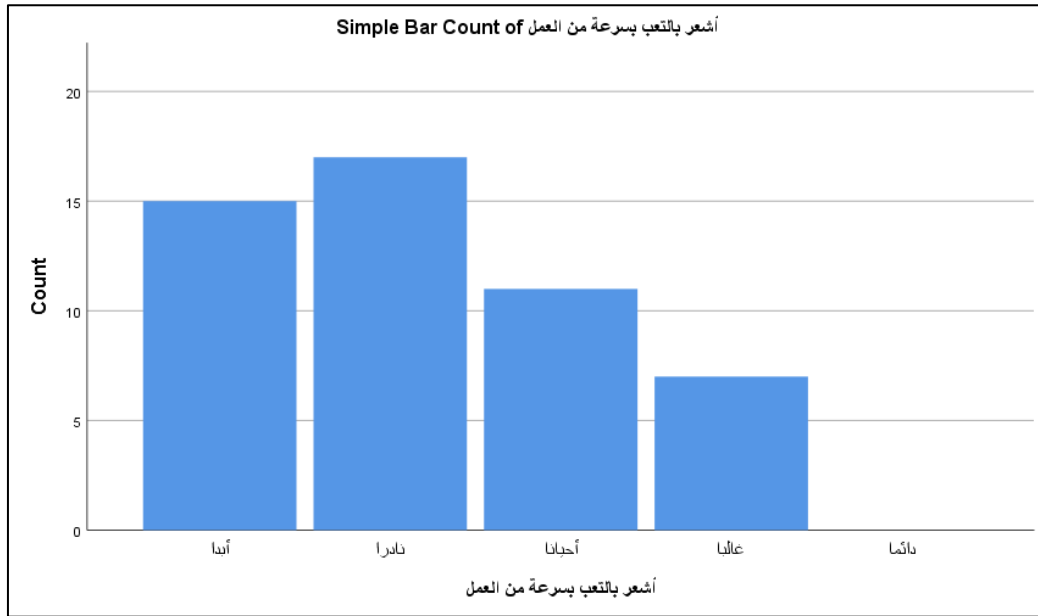
- السؤال 21: أشعر بالتعب بسرعة من العمل؟

- الجدول 49: يمثل الإجابة عن السؤال أشعر بالتعب بسرعة من العمل.

المجموع	05	04	03	02	01	العبارات
	تنطبق دائما	تنطبق غالبا	تنطبق احيانا	تنطبق نادرا	لا تنطبق ابدا	
50	00	07	11	17	15	التكرار
%100	%00	%14	%22	%34	%30	النسبة %
2.20						المتوسط الحسابي
03						المتوسط النموذجي
1.030						الانحراف المعياري
18.4						كأ ² المحسوبة
9.49						كأ ² الجدولية
04						درجة الحرية
0.05						مستوى الدلالة
دال						الدلالة الاحصائية

- التعليق على الجدول: من نتائج الجدول رقم 48 والذي يهدف الى معرفة شعور اساتذة التربية الرياضية بالتعب بسرعة من العمل، ومن خلال المقياس الموجه لأساتذة التربية والرياضية تحصلنا

على النتائج المدونة في الجدول حيث نلاحظ أن نسبة 30% تشير إلى أن اساتذة التربية والرياضية لا يشعرون بالتعب بسرعة من العمل، في حين نجد نسبة 34% من اساتذة التربية والرياضية نادرا ما يشعرون بالتعب بسرعة من العمل، في حين نجد نسبة 22% من اساتذة التربية والرياضية احيانا يشعرون بالتعب بسرعة من العمل، حيث تحصلنا على قيمة المتوسط الحسابي 2.20 اقل من المتوسط النموذجي 03 وعلى قيمة χ^2 المحسوبة 18.4 اكبر من χ^2 الجدولة هي 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 4، وعليه فإنه توجد هناك دلالة إحصائية مادامت قيمة المتوسط الحسابي اقل من المتوسط النموذجي و χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولة بحيث نجد أن اساتذة التربية والرياضية نادرا ما يشعرون بالتعب بسرعة من العمل وهنا نستنتج ان مستوى الاحتراق النفسي الممني لدي اساتذة التربية والرياضية منخفض.



- الشكل 21: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال أشعر بالتعب بسرعة من العمل.

- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثاني: للأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) دور في التقليل من اللامبالاة واضطراب العلاقات في العمل لدي أساتذة التربية البدنية والرياضية في طور الثانوي.

- البعد الثاني: بعد اللامبالاة واضطراب العلاقات في العمل.

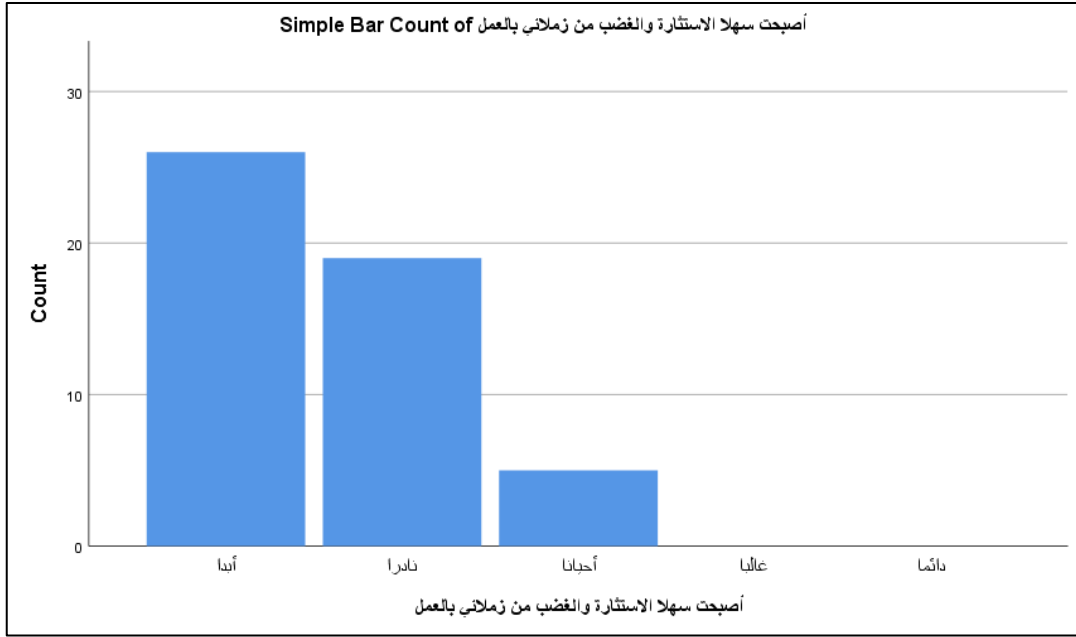
- السؤال 22: أصبحت سهلا الاستثارة والغضب من زملائي بالعمل؟

- الجدول 50: يمثل الإجابة عن السؤال أصبحت سهلا الاستثارة والغضب من زملائي بالعمل.

	05	04	03	02	01	العبارات
المجموع	تنطبق	تنطبق	تنطبق	تنطبق	لا تنطبق	

	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	ابدا	
التكرار	00	00	05	19	26	
النسبة %	%00	%00	%10	%38	%52	
المتوسط الحسابي	1.58					
المتوسط النموذجي	03					
الانحراف المعياري	0.673					
كأ ² المحسوبة	56.2					
كأ ² الجدولية	9.49					
درجة الحرية	04					
مستوى الدلالة	0.05					
الدلالة الاحصائية	دال					

- التعليق على الجدول: من نتائج الجدول رقم 49 والذي يهدف الى معرفة سهولة استثارة والغضب اساتذة التربية والرياضية من زملائهم في العمل، ومن خلال المقياس الموجه لأساتذة التربية والرياضية تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول حيث نلاحظ أن نسبة 52% تشير إلى أن اساتذة التربية والرياضية لا يغضبون بسرعة من زملائهم في العمل، في حين نجد نسبة 38% من اساتذة التربية والرياضية نادرا ما يغضبون بسرعة من زملائهم في العمل، حيث تحصلنا على قيمة المتوسط الحسابي 1.58 اقل من المتوسط النموذجي 03 وعلى قيمة كأ² المحسوبة 56.2 اكبر من كأ² الجدولية هي 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 4، وعليه فإنه توجد هناك دلالة إحصائية مادامت قيمة المتوسط الحسابي اقل من المتوسط النموذجي و كأ² المحسوبة أكبر من كأ² الجدولية بحيث نجد أن اساتذة التربية والرياضية لا يغضبون بسرعة من زملائهم في العمل وهنا نستنتج ان مستوى الاحتراق النفسي المهني لدي اساتذة التربية والرياضية منخفض.



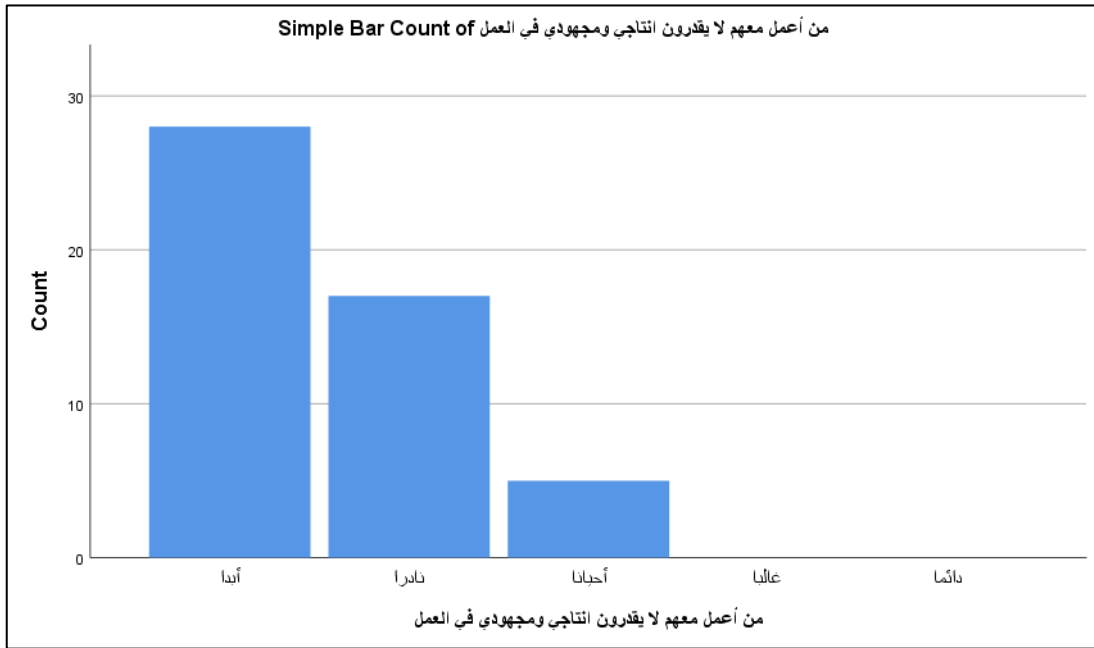
- الشكل 22: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال أصبحت سهلا الاستثارة والغضب من زملائي بالعمل.

- السؤال 23: من أعمل معهم لا يقدرتون انتاجي ومجهودي في العمل؟

- الجدول 51: يمثل الإجابة عن السؤال من أعمل معهم لا يقدرتون انتاجي ومجهودي في العمل.

المجموع	05	04	03	02	01	العبارات
	تنطبق دائما	تنطبق غالبا	تنطبق احيانا	تنطبق نادرا	لا تنطبق ابدا	
50	00	00	05	17	28	التكرار
%100	%00	%00	%10	%34	%56	النسبة %
1.54						المتوسط الحسابي
03						المتوسط النموذجي
0.676						الانحراف المعياري
59.8						كا ² المحسوبة
9.49						كا ² الجدولية
04						درجة الحرية
0.05						مستوى الدلالة
دال						الدلالة الاحصائية

- التعليق على الجدول: من نتائج الجدول رقم 50 والذي يهدف الى معرفة تقدير انتاج ومجهود اساتذة التربية والرياضية في العمل من قبل زملائهم، ومن خلال المقياس الموجه لأساتذة التربية والرياضية تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول حيث نلاحظ أن نسبة 56% تشير إلى أن اساتذة التربية والرياضية يقدرون انتاجهم ومجهوداتهم في العمل من قبل زملائهم، في حين نجد نسبة 34% من اساتذة التربية والرياضية نادرا ما لا يقدرون انتاجهم ومجهوداتهم في العمل من قبل زملائهم، حيث تحصلنا على قيمة المتوسط الحسابي 1.54 اقل من المتوسط النموذجي 03 وعلى قيمة χ^2 المحسوبة 59.8 اكبر من χ^2 الجدولة هي 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 4، وعليه فإنه توجد هناك دلالة إحصائية مادامت قيمة المتوسط الحسابي اقل من المتوسط النموذجي و χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولة بحيث نجد أن اساتذة التربية يقدرون انتاجهم ومجهوداتهم في العمل من قبل زملائهم وهنا نستنتج ان مستوى الاحتراق النفسي المهني لدي اساتذة التربية والرياضية منخفض.



- الشكل 23: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال من أعمل معهم لا يقدرون انتاجي ومجهودي في العمل.

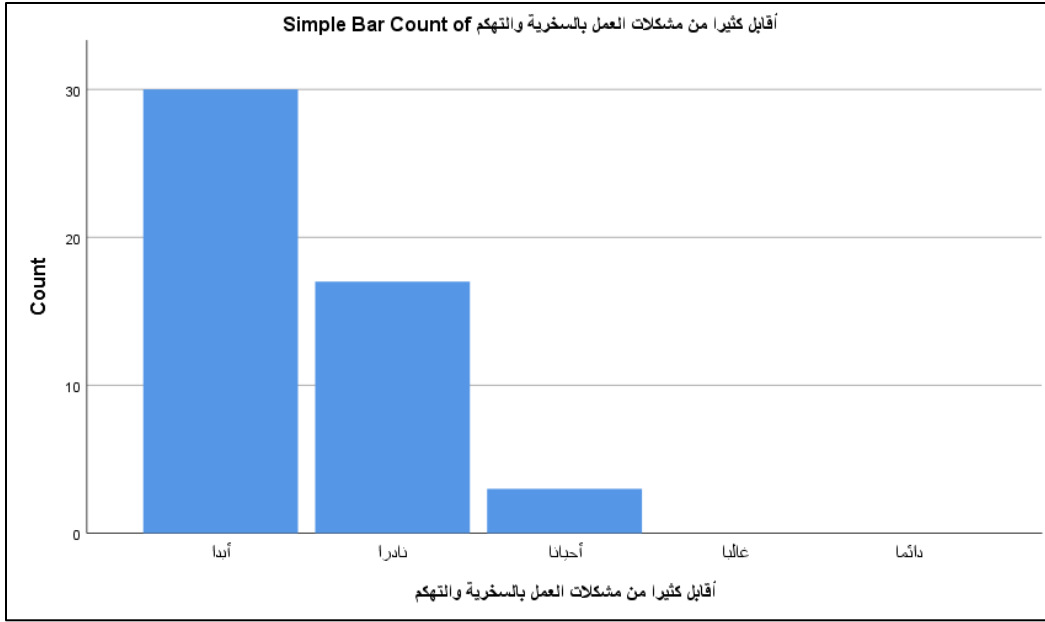
- السؤال 24: أقابل كثيرا من مشكلات العمل بالسخرية والتهكم؟

- الجدول 52: يمثل الإجابة عن السؤال أقابل كثيرا من مشكلات العمل بالسخرية والتهكم.

المجموع	05	04	03	02	01	العبارات
	تنطبق دائما	تنطبق غالبا	تنطبق احيانا	تنطبق نادرا	لا تنطبق ابدا	

50	00	00	03	17	30	التكرار
%100	%00	%00	%06	%34	%60	النسبة %
1.46						المتوسط الحسابي
03						المتوسط النموذجي
0.613						الانحراف المعياري
69.8						كا ² المحسوبة
9.49						كا ² الجدولية
04						درجة الحرية
0.05						مستوى الدلالة
دال						الدلالة الاحصائية

- التعليق على الجدول: من نتائج الجدول رقم 51 والذي يهدف الى معرفة مقابلة اساتذة التربية والرياضية كثيرا من مشكلات العمل بالسخرية والتهكم، ومن خلال المقياس الموجه لأساتذة التربية والرياضية تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول حيث نلاحظ أن نسبة 60% تشير إلى أن اساتذة التربية والرياضية لا يقابلون مشكلات العمل بالسخرية والتهكم، في حين نجد نسبة 34% من اساتذة التربية والرياضية نادرا ما يقابلون مشكلات العمل بالسخرية والتهكم، حيث تحصلنا على قيمة المتوسط الحسابي 1.46 اقل من المتوسط النموذجي 03 وعلى قيمة كا² المحسوبة 69.8 اكبر من كا² الجدولة هي 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 4، وعليه فإنه توجد هناك دلالة إحصائية مادامت قيمة المتوسط الحسابي اقل من المتوسط النموذجي و كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولة بحيث نجد أن اساتذة التربية والرياضية لا يقابلون مشكلات العمل بالسخرية والتهكم بل بجدية وحزم وهنا نستنتج ان مستوى الاحتراق النفسي المهني لدى اساتذة التربية والرياضية منخفض.



- الشكل 24: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال أقبال كثيرا من مشكلات العمل بالسخرية والتهكم.

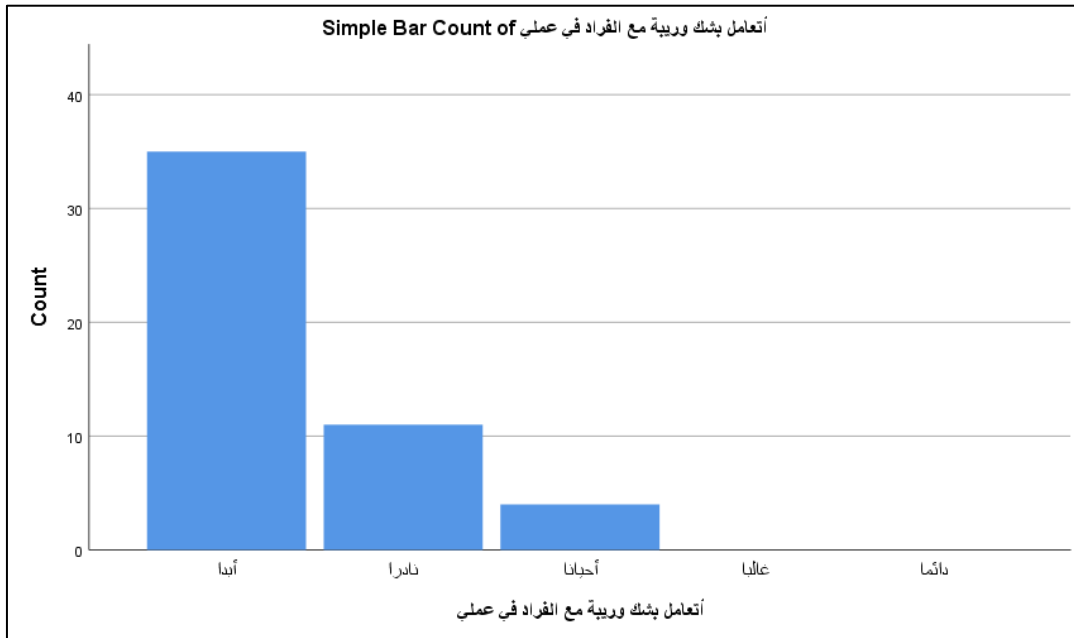
- السؤال 25: أتعامل بشك وريبة مع الفراد في عملي؟

- الجدول 53: يمثل الإجابة عن السؤال أتعامل بشك وريبة مع الفراد في عملي.

المجموع	05	04	03	02	01	العبارات
	تنطبق دائما	تنطبق غالبا	تنطبق احيانا	تنطبق نادرا	لا تنطبق ابدا	
50	00	00	04	11	35	التكرار
%100	%00	%00	%08	%22	%70	النسبة %
	1.38					المتوسط الحسابي
	03					المتوسط النموذجي
	0.635					الانحراف المعياري
	86.2					كأ ² المحسوبة
	9.49					كأ ² الجدولية
	04					درجة الحرية
	0.05					مستوى الدلالة
	دال					الدلالة الاحصائية

- التعليق على الجدول: من نتائج الجدول رقم 52 والذي يهدف الى معرفة تعامل اساتذة التربية الرياضية والرياضية بشك وريبة مع الفراد في عملهم او لا، ومن خلال المقياس الموجه لأساتذة التربية والرياضية

تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول حيث نلاحظ أن نسبة 70% تشير إلى أن اساتذة التربية الرياضية لا يتعاملون بشك وريبة مع الفراد في عملهم، في حين نجد نسبة 22% من اساتذة التربية الرياضية نادرا ما يتعاملون بشك وريبة مع الفراد في عملهم، حيث تحصلنا على قيمة المتوسط الحسابي 1.38 اقل من المتوسط النموذجي 03 وعلى قيمة χ^2 المحسوبة 86.2 اكبر من χ^2 الجدولة هي 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 4، وعليه فإنه توجد هناك دلالة إحصائية مادامت قيمة المتوسط الحسابي اقل من المتوسط النموذجي و χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولة بحيث نجد أن اساتذة التربية الرياضية لا يتعاملون بشك وريبة مع الفراد في عملهم بل يتعاملون بالثقة والمحبة وهنا نستنتج ان مستوى الاحتراق النفسي المهني لدي اساتذة التربية والرياضية منخفض.



- الشكل 25: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال أتعامل بشك وريبة مع الفراد في عملي.

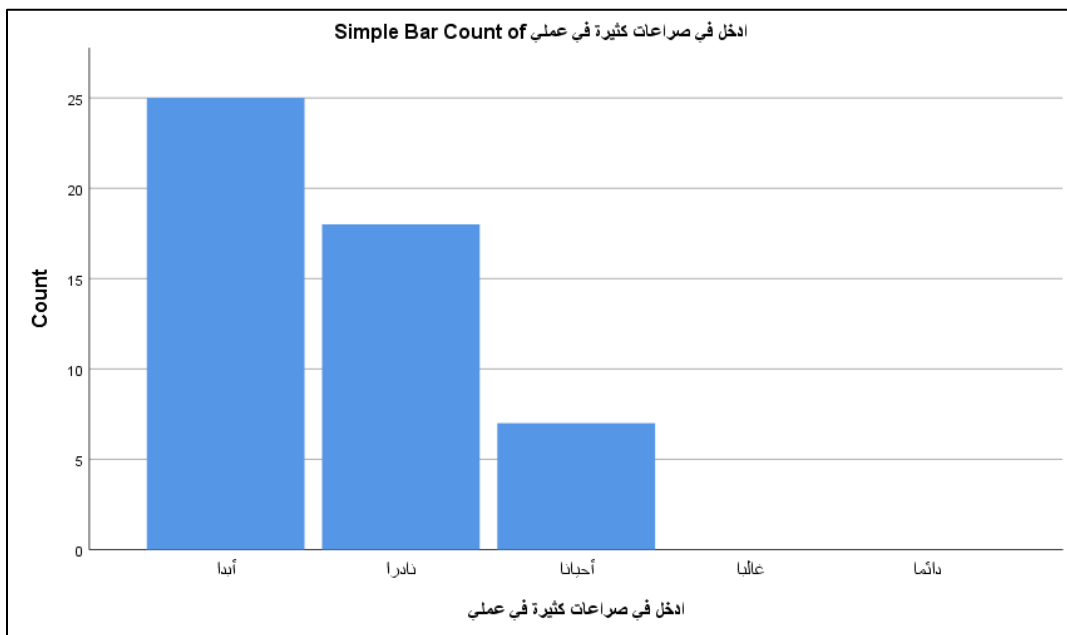
- السؤال 26: ادخل في صراعات كثيرة في عملي؟

- الجدول 54: يمثل الإجابة عن السؤال ادخل في صراعات كثيرة في عملي.

المجموع	05	04	03	02	01	العبارات
	تنطبق دائما	تنطبق غالبا	تنطبق احيانا	تنطبق نادرا	لا تنطبق ابدا	
50	00	00	07	18	25	التكرار
%100	%00	%00	%14	%36	%50	النسبة %
1.64						المتوسط الحسابي

03	المتوسط النموذجي
0.722	الانحراف المعياري
49.8	كا ² المحسوبة
9.49	كا ² الجدولية
04	درجة الحرية
0.05	مستوى الدلالة
دال	الدلالة الاحصائية

- التعليق على الجدول: من نتائج الجدول رقم 53 والذي يهدف الى معرفة دخول اساتذة التربية الرياضية في صراعات كثيرة في عملهم او لا، ومن خلال المقياس الموجه لأساتذة التربية والرياضية تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول حيث نلاحظ أن نسبة 50% تشير إلى أن اساتذة التربية الرياضية لا يدخلون في صراعات كثيرة في عملهم، في حين نجد نسبة 36% من اساتذة التربية الرياضية نادرا ما يدخلون في صراعات كثيرة في عملهم، في حين نجد نسبة 14% من اساتذة التربية الرياضية احيانا يدخلون في صراعات كثيرة في عملهم، حيث تحصلنا على قيمة المتوسط الحسابي 1.64 اقل من المتوسط النموذجي 03 وعلى قيمة كا² المحسوبة 49.8 اكبر من كا² الجدولية هي 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 4، وعليه فإنه توجد هناك دلالة إحصائية مادامت قيمة المتوسط الحسابي اقل من المتوسط النموذجي و كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية بحيث نجد أن اساتذة التربية والرياضية لا يدخلون في صراعات كثيرة في عملهم.



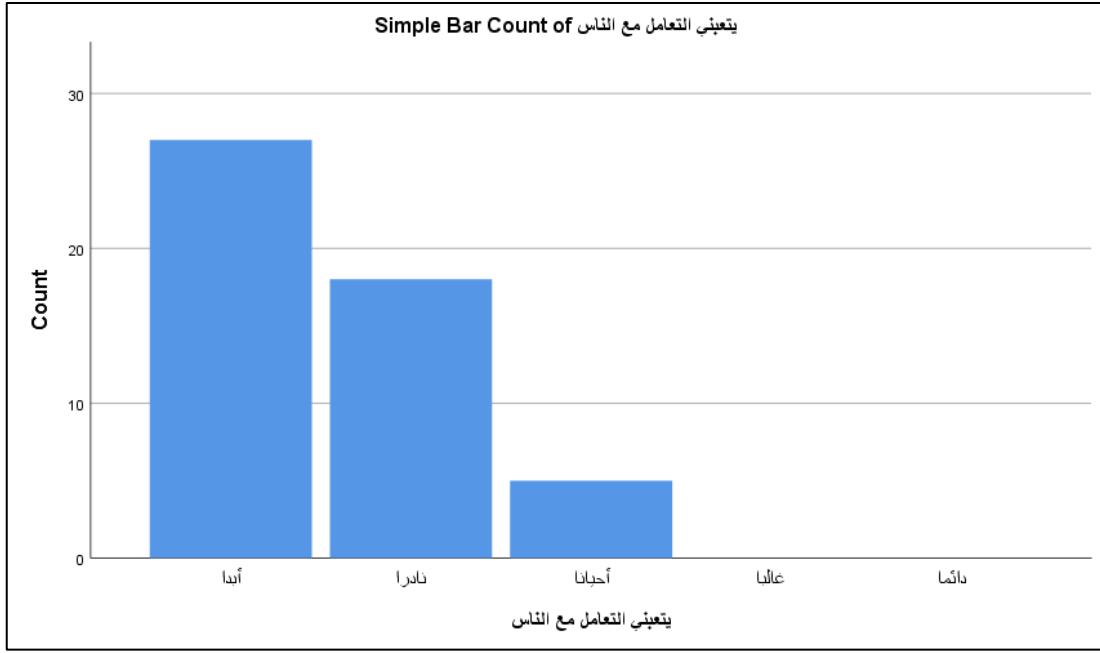
- الشكل 26: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال ادخل في صراعات كثيرة في عملي.

- السؤال 27: يتعبني التعامل مع الناس؟

- الجدول 55: يمثل الإجابة عن السؤال يتعبني التعامل مع الناس.

المجموع	05	04	03	02	01	العبارات
	تنطبق دائما	تنطبق غالبا	تنطبق احيانا	تنطبق نادرا	لا تنطبق ابدا	
50	00	00	05	18	27	التكرار
%100	%00	%00	%10	%36	%54	النسبة %
1.56						المتوسط الحسابي
03						المتوسط النموذجي
0.675						الانحراف المعياري
57.8						كا ² المحسوبة
9.49						كا ² الجدولية
04						درجة الحرية
0.05						مستوى الدلالة
دال						الدلالة الاحصائية

- التعليق على الجدول: من نتائج الجدول رقم 54 والذي يهدف الى معرفة تعب اساتذة التربية الرياضية في التعامل مع الناس او لا، ومن خلال المقياس الموجه لأساتذة التربية والرياضية تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول حيث نلاحظ أن نسبة 54% تشير إلى أن اساتذة التربية والرياضية لا يتعبون في التعامل مع الناس، في حين نجد نسبة 36% من اساتذة التربية والرياضية نادرا ما يتعبون في التعامل مع الناس، حيث تحصلنا على قيمة المتوسط الحسابي 1.56 اقل من المتوسط النموذجي 03 وعلى قيمة كا² المحسوبة 57.8 اكبر من كا² الجدولية هي 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 4، وعليه فإنه توجد هناك دلالة إحصائية مادامت قيمة المتوسط الحسابي اقل من المتوسط النموذجي و كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية بحيث نجد أن اساتذة التربية والرياضية لا يتعبون في التعامل مع الناس وهنا نستنتج ان مستوى الاحترق النفسي المهني لدي اساتذة التربية والرياضية منخفض.



- الشكل 27: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال يتعبني التعامل مع الناس.

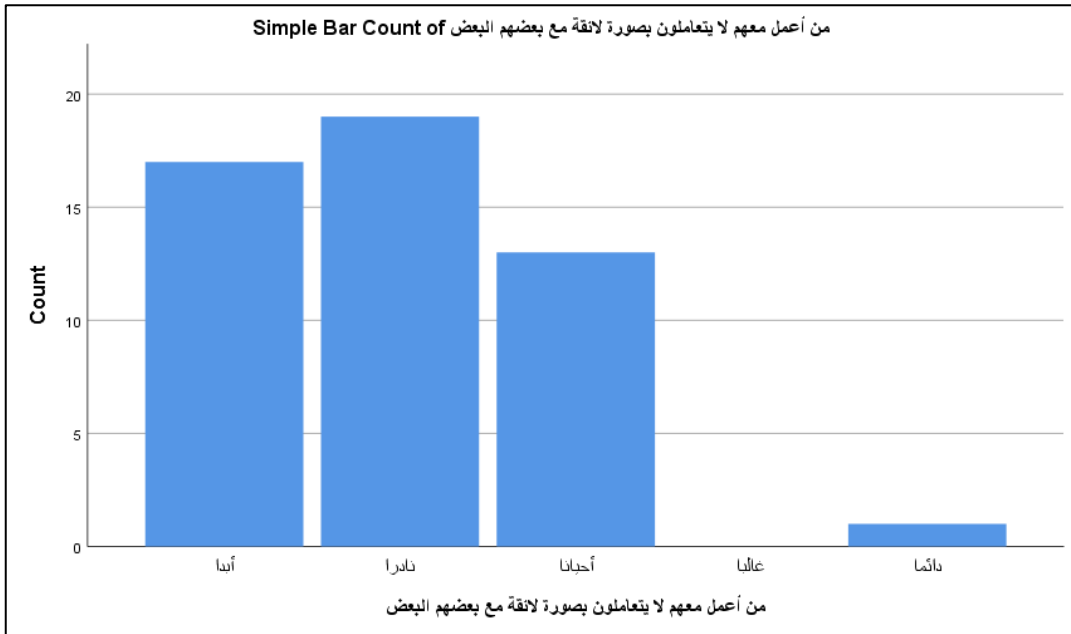
- السؤال 28: من أعمل معهم لا يتعاملون بصورة لائقة مع بعضهم البعض؟

- الجدول 56: يمثل الإجابة عن السؤال من أعمل معهم لا يتعاملون بصورة لائقة مع بعضهم البعض.

المجموع	05	04	03	02	01	العبارات
	تنطبق دائما	تنطبق غالبا	تنطبق احيانا	تنطبق نادرا	لا تنطبق ابدا	
50	00	01	13	19	17	التكرار
%100	%00	%02	%26	%38	%34	النسبة %
	1.98					المتوسط الحسابي
	03					المتوسط النموذجي
	0.892					الانحراف المعياري
	32					كأ ² المحسوبة
	9.49					كأ ² الجدولية
	04					درجة الحرية
	0.05					مستوى الدلالة
	دال					الدلالة الاحصائية

- التعليق على الجدول: من نتائج الجدول رقم 55 والذي يهدف الى معرفة من يعمل معهم اساتذة التربية والرياضية يتعاملون بصورة لائقة مع بعضهم البعض او لا، ومن خلال المقياس الموجه لأساتذة

التربية والرياضية تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول حيث نلاحظ أن نسبة 34% تشير إلى أن من يعمل معهم اساتذة التربية والرياضية يتعاملون بصورة لائقة مع بعضهم البعض، في حين نجد نسبة 38% تشير إلى أن نادرا من يعمل معهم اساتذة التربية والرياضية لا يتعاملون بصورة لائقة مع بعضهم البعض، حيث تحصلنا على قيمة المتوسط الحسابي 1.98 اقل من المتوسط النموذجي 03 وعلى قيمة χ^2 المحسوبة 32 اكبر من χ^2 الجدولة هي 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 4، وعليه فإنه توجد هناك دلالة إحصائية مادامت قيمة المتوسط الحسابي اقل من المتوسط النموذجي و χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولة بحيث نجد أن من يعمل معهم اساتذة التربية والرياضية يتعاملون بصورة لائقة ومحترمة مع بعضهم البعض وهنا نستنتج ان مستوى الاحتراق النفسي المهني لدي اساتذة التربية والرياضية منخفض.



- الشكل 28: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال من أعمل معهم لا يتعاملون بصورة لائقة مع بعضهم البعض.

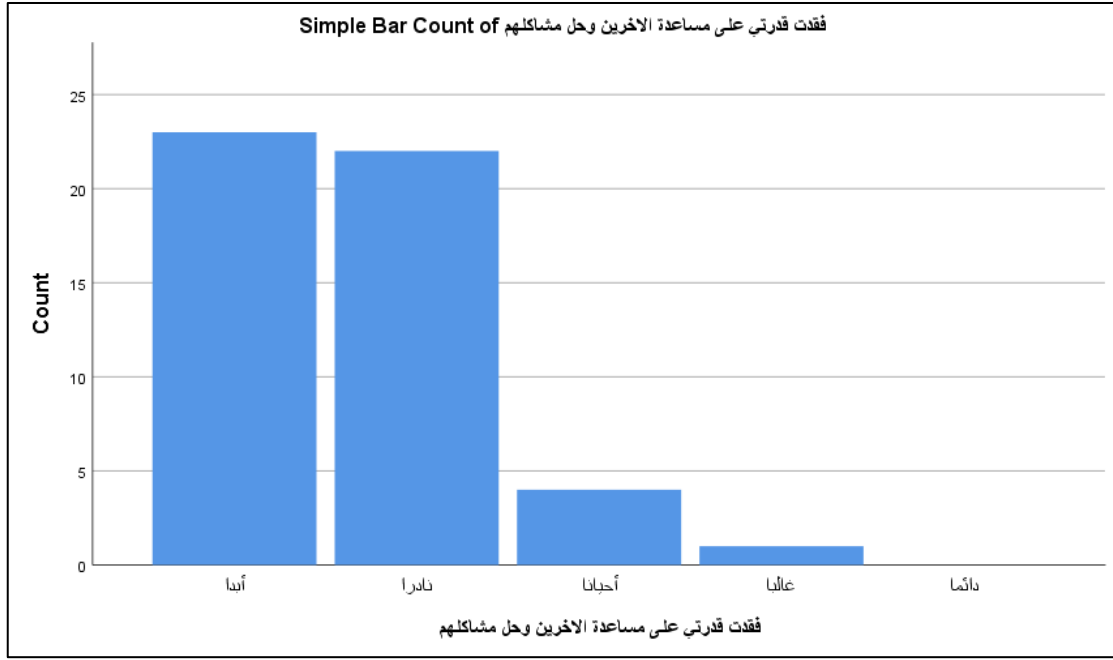
- السؤال 29: فقدت قدرتي على مساعدة الاخرين وحل مشاكلهم؟

- الجدول 57: يمثل الإجابة عن السؤال فقدت قدرتي على مساعدة الاخرين وحل مشاكلهم.

المجموع	05	04	03	02	01	العبارات
	تنطبق دائما	تنطبق غالبا	تنطبق احيانا	تنطبق نادرا	لا تنطبق ابدا	
50	00	01	04	22	23	التكرار

النسبة %	%46	%44	%08	%02	%00	%100
المتوسط الحسابي	1.66					
المتوسط النموذجي	03					
الانحراف المعياري	0.717					
كا ² المحسوبة	53					
كا ² الجدولية	9.49					
درجة الحرية	04					
مستوى الدلالة	0.05					
الدلالة الاحصائية	دال					

- التعليق على الجدول: من نتائج الجدول رقم 56 والذي يهدف الى معرفة فقدان اساتذة التربية الرياضية على مساعدة الاخرين وحل مشاكلهم، ومن خلال المقياس الموجه لأساتذة التربية والرياضية تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول حيث نلاحظ أن نسبة 46% تشير إلى أن اساتذة التربية الرياضية لا يفقدون قدرتهم على مساعدة الاخرين وحل مشاكلهم، في حين نجد نسبة 44% من اساتذة التربية والرياضية نادرا ما يفقدون قدرتهم على مساعدة الاخرين وحل مشاكلهم، حيث تحصلنا على قيمة المتوسط الحسابي 1.66 اقل من المتوسط النموذجي 03 وعلى قيمة كا² المحسوبة 53 اكبر من كا² الجدولية هي 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 4، وعليه فإنه توجد هناك دلالة إحصائية مادامت قيمة المتوسط الحسابي اقل من المتوسط النموذجي و كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية بحيث نجد أن اساتذة التربية والرياضية لا يفقدون قدرتهم على مساعدة الاخرين وحل مشاكلهم وهنا نستنتج ان مستوى الاحتراق النفسي المهني لدي اساتذة التربية والرياضية منخفض.



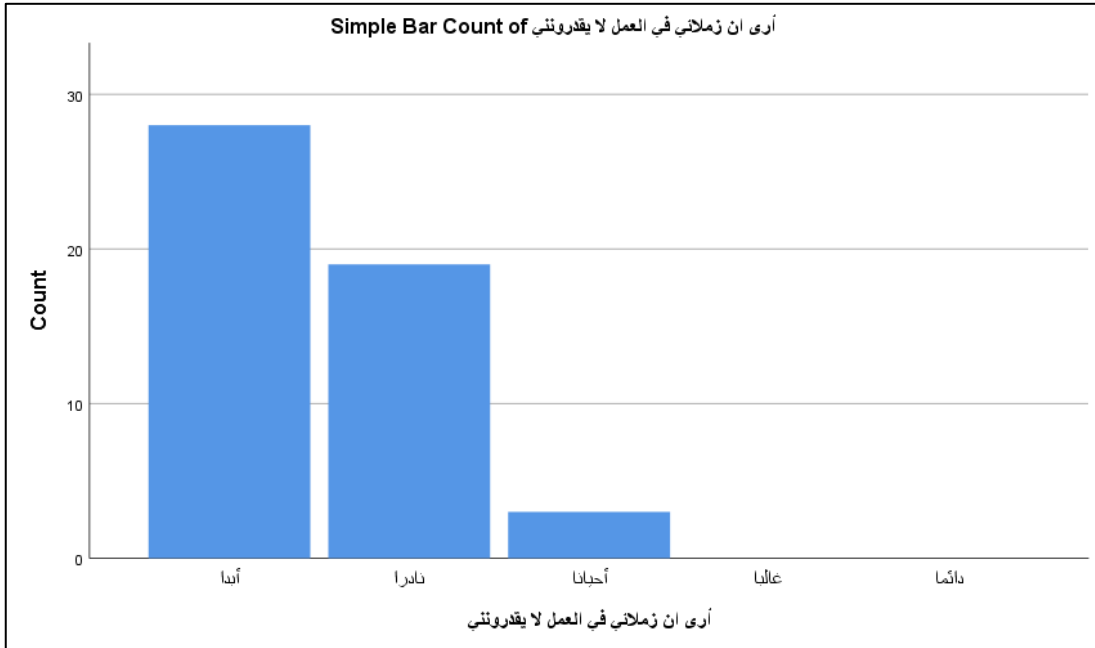
- الشكل 29: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال فقّدت قدرتي على مساعدة الاخرين وحل مشاكلهم.

- السؤال 30: أرى ان زملائي في العمل لا يقدروني؟

- الجدول 58: يمثل الإجابة عن السؤال أرى ان زملائي في العمل لا يقدروني.

المجموع	05	04	03	02	01	العبارات
	تنطبق دائما	تنطبق غالبا	تنطبق احيانا	تنطبق نادرا	لا تنطبق ابدا	
50	00	00	03	19	28	التكرار
%100	%00	%00	%06	%38	%56	النسبة %
	1.50					المتوسط الحسابي
	03					المتوسط النموذجي
	0.614					الانحراف المعياري
	65.4					كأ ² المحسوبة
	9.49					كأ ² الجدولية
	04					درجة الحرية
	0.05					مستوى الدلالة
	دال					الدلالة الاحصائية

- التعليق على الجدول: من نتائج الجدول رقم 57 والذي يهدف الى معرفة تقدير زملاء العمل لأساتذة التربية والرياضية في المؤسسة، ومن خلال المقياس الموجه لأساتذة التربية والرياضية تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول حيث نلاحظ أن نسبة 56% تشير إلى أن اساتذة التربية والرياضية لهم كل التقدير والاحترام من طرف الزملاء في العمل، في حين نجد نسبة 38% من اساتذة التربية والرياضية نادرا مال لا يحظى بتقدير والاحترام من طرف الزملاء في العمل، حيث تحصلنا على قيمة المتوسط الحسابي 1.50 اقل من المتوسط النموذجي 03 وعلى قيمة χ^2 المحسوبة 65.4 اكبر من χ^2 الجدولة هي 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 4، وعليه فإنه توجد هناك دلالة إحصائية مادامت قيمة المتوسط الحسابي اقل من المتوسط النموذجي و χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولة بحيث نجد أن اساتذة التربية والرياضية لهم كل التقدير والاحترام من طرف الزملاء في العمل وهنا نستنتج ان مستوى الاحتراق النفسي المهني لدي اساتذة التربية والرياضية منخفض.



- الشكل 30: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال أرى ان زملائي في العمل لا يقدرونني.

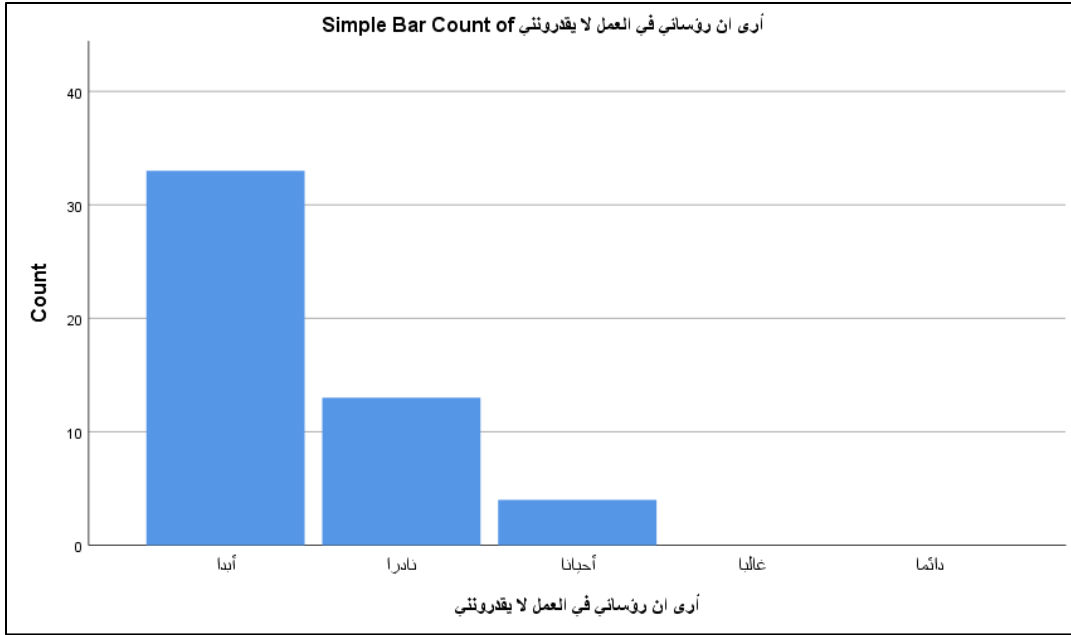
- السؤال 31: أرى ان رؤسائي في العمل لا يقدرونني؟

- الجدول 59: يمثل الإجابة عن السؤال أرى ان رؤسائي في العمل لا يقدرونني.

المجموع	05	04	03	02	01	العبارات
	تنطبق دائما	تنطبق غالبا	تنطبق احيانا	تنطبق نادرا	لا تنطبق ابدا	
50	00	00	04	13	33	التكرار

النسبة %	%66	%26	%08	%00	%00	%100
المتوسط الحسابي	1.42					
المتوسط النموذجي	03					
الانحراف المعياري	0.642					
كا ² المحسوبة	77.4					
كا ² الجدولية	9.49					
درجة الحرية	04					
مستوى الدلالة	0.05					
الدلالة الاحصائية	دال					

- التعليق على الجدول: من نتائج الجدول رقم 58 والذي يهدف الى معرفة تقدير المسؤولين عن المؤسسة لأساتذة التربية والرياضية، ومن خلال المقياس الموجه لأساتذة التربية والرياضية تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول حيث نلاحظ أن نسبة 66% تشير إلى أن اساتذة التربية والرياضية لهم كل التقدير والاحترام من طرف المسؤولين في المؤسسة، في حين نجد نسبة 26% من اساتذة التربية والرياضية نادرا مال لا يحظى بتقدير والاحترام من طرف المسؤولين في المؤسسة، حيث تحصلنا على قيمة المتوسط الحسابي 1.42 اقل من المتوسط النموذجي 03 وعلى قيمة كا² المحسوبة 77.4 اكبر من كا² الجدولية هي 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 4، وعليه فإنه توجد هناك دلالة إحصائية مادامت قيمة المتوسط الحسابي اقل من المتوسط النموذجي و كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية بحيث نجد أن اساتذة التربية والرياضية لهم كل التقدير والاحترام من طرف المسؤولين في المؤسسة وهنا نستنتج ان مستوي الاحتراق النفسي المهني لدي اساتذة التربية والرياضية منخفض.

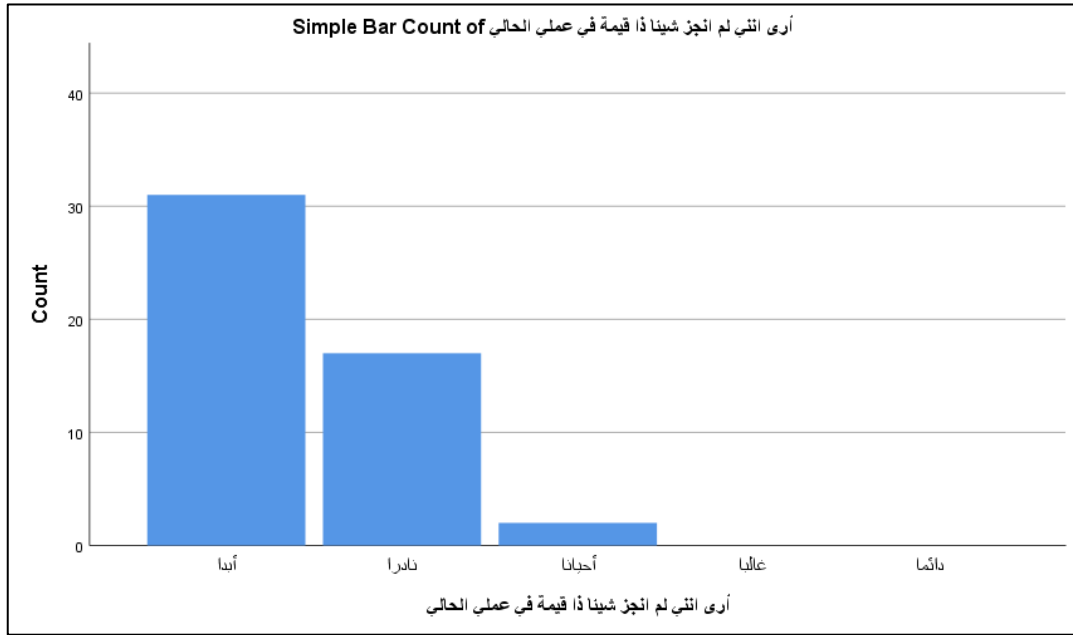


- الشكل 31: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال أرى ان رؤسائي في العمل لا يقدرونني.
- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثالث: للأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) دور في التخفيف من شعور انخفاض الكفاءة وضعف الإنجاز لدي أساتذة التربية البدنية والرياضية في طور الثانوي.
- البعد الثالث: الشعور بانخفاض الكفاءة وضعف الانجاز.
- السؤال 32: أرى انني لم انجز شيئا ذا قيمة في عملي الحالي؟
- الجدول 60: يمثل الإجابة عن السؤال أرى انني لم انجز شيئا ذا قيمة في عملي الحالي.

المجموع	05	04	03	02	01	العبارات
	تنطبق دائما	تنطبق غالبا	تنطبق احيانا	تنطبق نادرا	لا تنطبق ابدا	
50	00	00	02	17	31	التكرار
%100	%00	%00	%04	%34	%62	النسبة %
1.42						المتوسط الحسابي
03						المتوسط النموذجي
0.574						الانحراف المعياري
75.4						كا ² المحسوبة
9.49						كا ² الجدولية
04						درجة الحرية

0.05	مستوى الدلالة
دال	الدلالة الاحصائية

- التعليق على الجدول: من نتائج الجدول رقم 59 والذي يهدف الى معرفة الأشياء التي انجزها اساتذة التربية والرياضية واذا كانت ذا قيمة في عملهم الحالي او لا، ومن خلال المقياس الموجه لأساتذة التربية والرياضية تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول حيث نلاحظ أن نسبة 62% تشير إلى أن اساتذة التربية والرياضية انجزوا اشياء كبيرة ذا قيمة في عملهم الحالي، في حين نجد نسبة 34% من اساتذة التربية والرياضية نادرا ما لم ينجزوا اشياء كبيرة ذا قيمة في عملهم الحالي، حيث تحصلنا على قيمة المتوسط الحسابي 1.42 اقل من المتوسط النموذجي 03 وعلى قيمة كا^2 المحسوبة 75.4 اكبر من كا^2 الجدولة هي 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 4، وعليه فإنه توجد هناك دلالة إحصائية مادامت قيمة المتوسط الحسابي اقل من المتوسط النموذجي و كا^2 المحسوبة أكبر من كا^2 الجدولة بحيث نجد أن اساتذة التربية والرياضية انجزوا اشياء كبيرة ومشرفة ذا قيمة في عملهم الحالي وهنا نستنتج ان مستوي الاحتراق النفسي المهني لدي اساتذة التربية والرياضية منخفض.



- الشكل 32: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال أرى انني لم انجز شيئا ذا قيمة في عملي الحالي.

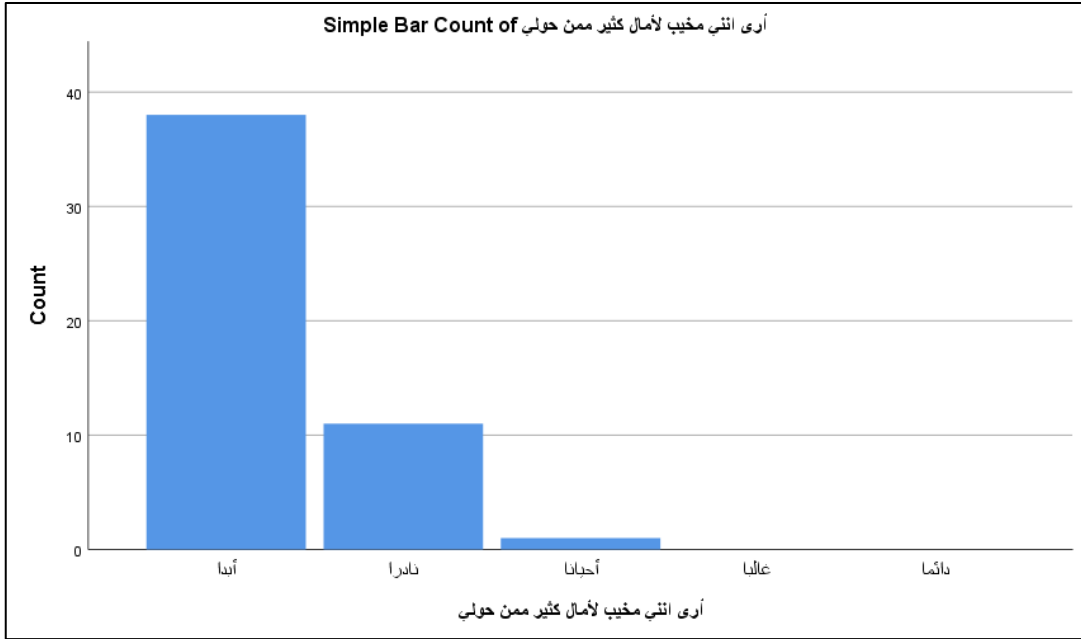
- السؤال 33: أرى انني مخيب لأمال كثير ممن حولي؟

- الجدول 61: يمثل الإجابة عن السؤال أرى انني مخيب لأمال كثير ممن حولي.

	05	04	03	02	01	
--	----	----	----	----	----	--

العبارات	لا تنطبق ابدا	تنطبق نادرا	تنطبق احيانا	تنطبق غالبا	تنطبق دائما	المجموع
التكرار	38	11	01	00	00	50
النسبة %	%76	%22	%02	%00	%00	%100
المتوسط الحسابي	1.26					
المتوسط النموذجي	03					
الانحراف المعياري	0.486					
كأ ² المحسوبة	106.6					
كأ ² الجدولية	9.49					
درجة الحرية	04					
مستوى الدلالة	0.05					
الدلالة الاحصائية	دال					

- التعليق على الجدول: من نتائج الجدول رقم 60 والذي يهدف الى معرفة شخصيات اساتذة التربية الرياضية اذا كانوا مخيبي لأمال كثير ممن حولهم او لا، ومن خلال المقياس الموجه لأساتذة التربية الرياضية تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول حيث نلاحظ أن نسبة 76% تشير إلى أن اساتذة التربية والرياضية لم يخيبوا امال كثير ممن حولهم، في حين نجد نسبة 22% من اساتذة التربية والرياضية نادرا ما خيبوا امال كثير ممن حولهم، حيث تحصلنا على قيمة المتوسط الحسابي 1.26 اقل من المتوسط النموذجي 03 وعلى قيمة كأ² المحسوبة 106.6 اكبر من كأ² الجدولية هي 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 4، وعليه فإنه توجد هناك دلالة إحصائية مادامت قيمة المتوسط الحسابي اقل من المتوسط النموذجي و كأ² المحسوبة أكبر من كأ² الجدولية بحيث نجد أن اساتذة التربية والرياضية لم يخيبوا امال كثير ممن حولهم بل حققوا لهم رغباتهم وهنا نستنتج ان مستوى الاحتراق النفسي المهني لدي اساتذة التربية والرياضية منخفض.



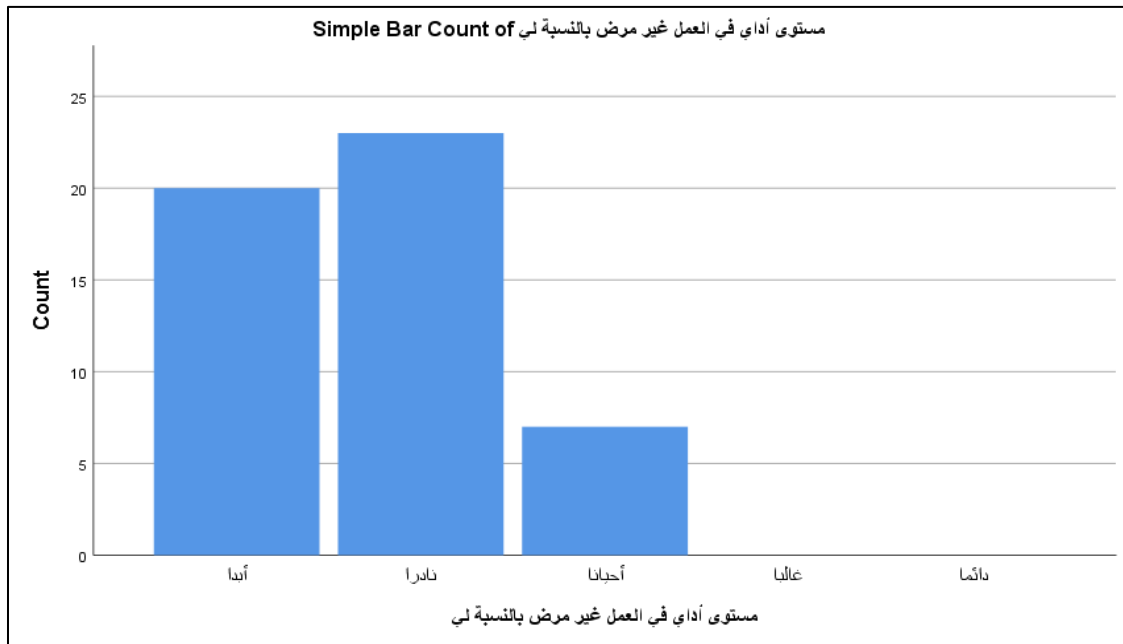
- الشكل 33: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال أرى انني مخيب لأمال كثير ممن حولي.

- السؤال 34: مستوى أداي في العمل غير مرض بالنسبة لي؟

- الجدول 62: يمثل الإجابة عن السؤال مستوى أداي في العمل غير مرض بالنسبة لي.

المجموع	05	04	03	02	01	العبارات
	تنطبق دائما	تنطبق غالبا	تنطبق احيانا	تنطبق نادرا	لا تنطبق ابدا	
50	00	00	07	23	20	التكرار
%100	%00	%00	%14	%46	%40	النسبة %
	1.74					المتوسط الحسابي
	03					المتوسط النموذجي
	0.694					الانحراف المعياري
	47.8					كأ ² المحسوبة
	9.49					كأ ² الجدولية
	04					درجة الحرية
	0.05					مستوى الدلالة
	دال					الدلالة الاحصائية

- التعليق على الجدول: من نتائج الجدول رقم 61 والذي يهدف الى معرفة مستوى اداء اساتذة التربية الرياضية في العمل اذا كان مرض او غير مرض بالنسبة لهم، ومن خلال المقياس الموجه لأساتذة التربية والرياضية تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول حيث نلاحظ أن نسبة 40% تشير إلى أن اساتذة التربية والرياضية مستوى أدائهم في العمل جد مرض بالنسبة لهم، في حين نجد نسبة 46% من اساتذة التربية والرياضية نادرا ما يكون مستوى أدائهم في العمل غير مرض بالنسبة لهم، في حين نجد نسبة 14% من اساتذة التربية والرياضية احيانا يكون مستوى أدائهم في العمل غير مرض بالنسبة لهم، حيث تحصلنا على قيمة المتوسط الحسابي 1.74 اقل من المتوسط النموذجي 03 وعلى قيمة χ^2 المحسوبة 47.8 اكبر من χ^2 الجدولة هي 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 4، وعليه فإنه توجد هناك دلالة إحصائية مادامت قيمة المتوسط الحسابي اقل من المتوسط النموذجي و χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولة بحيث نجد أن اساتذة التربية والرياضية نادرا ما يكون مستوى أدائهم في العمل غير مرض بالنسبة لهم وهنا نستنتج ان مستوى الاحتراق النفسي المهني لدي اساتذة التربية والرياضية منخفض.



- الشكل 34: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال مستوى أداء في العمل غير مرض بالنسبة لي.

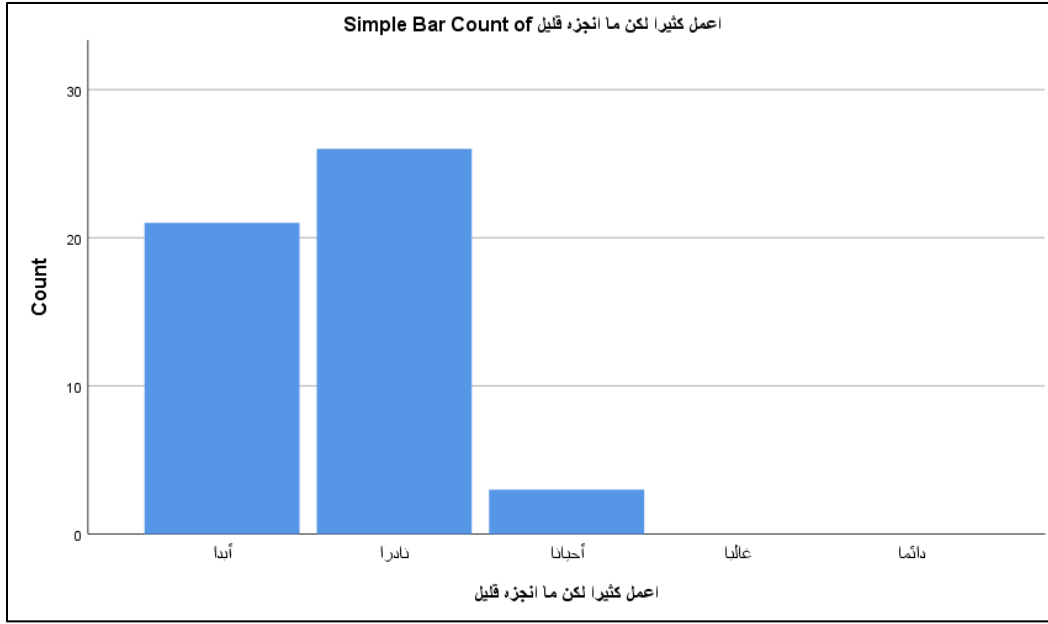
- السؤال 35: اعمل كثيرا لكن ما انجزه قليل؟

- الجدول 63: يمثل الإجابة عن السؤال اعمل كثيرا لكن ما انجزه قليل.

المجموع	05	04	03	02	01	العبارات
	تنطبق	تنطبق	تنطبق	تنطبق	لا تنطبق	

	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما	
التكرار	21	26	03	00	00	50
النسبة %	42%	52%	06%	00%	00%	100%
المتوسط الحسابي	1.64					
المتوسط النموذجي	03					
الانحراف المعياري	0.597					
كأ ² المحسوبة	62.6					
كأ ² الجدولية	9.49					
درجة الحرية	04					
مستوى الدلالة	0.05					
الدلالة الاحصائية	دال					

- التعليق على الجدول: من نتائج الجدول رقم 62 والذي يهدف الى معرفة عمل اساتذة التربية الرياضية كثير ولكن ما انجزوه قليل، ومن خلال المقياس الموجه لأساتذة التربية والرياضية تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول حيث نلاحظ أن نسبة 42% تشير إلى أن اساتذة التربية والرياضية يعملون كثيرا لكن ما انجزوه ليس بقليل، في حين نجد نسبة 52% من اساتذة التربية والرياضية نادرا ما يعملون كثيرا لكن ما انجزوه قليل، حيث تحصلنا على قيمة المتوسط الحسابي 1.64 اقل من المتوسط النموذجي 03 وعلى قيمة كأ² المحسوبة 62.6 اكبر من كأ² الجدولية هي 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 4، وعليه فإنه توجد هناك دلالة إحصائية مادامت قيمة المتوسط الحسابي اقل من المتوسط النموذجي و كأ² المحسوبة أكبر من كأ² الجدولية بحيث أن اساتذة التربية والرياضية يعملون كثيرا لكن ما انجزوه ليس بقليل وهنا نستنتج ان مستوى الاحتراق النفسي المهني لدي اساتذة التربية والرياضية منخفض.



- الشكل 35: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال اعمل كثيرا لكن ما انجزه قليل.

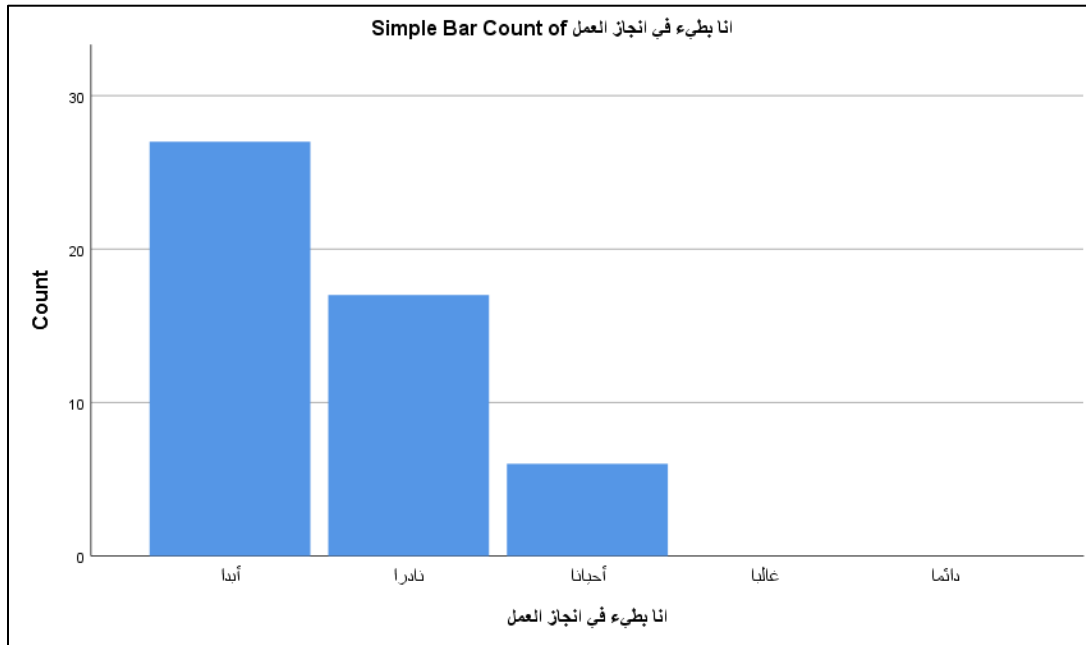
- السؤال 36: انا بطيء في انجاز العمل؟

- الجدول 64: يمثل الإجابة عن السؤال انا بطيء في انجاز العمل.

المجموع	05	04	03	02	01	العبارات
	تنطبق دائما	تنطبق غالبا	تنطبق احيانا	تنطبق نادرا	لا تنطبق ابدا	
50	00	00	06	17	27	التكرار
%100	%00	%00	%12	%34	%54	النسبة %
1.58						المتوسط الحسابي
03						المتوسط النموذجي
0.702						الانحراف المعياري
55.4						كا ² المحسوبة
9.49						كا ² الجدولية
04						درجة الحرية
0.05						مستوى الدلالة
دال						الدلالة الاحصائية

- التعليق على الجدول: من نتائج الجدول رقم 63 والذي يهدف الى معرفة سرعة اساتذة التربية الرياضية في انجاز العمل، ومن خلال المقياس الموجه لأساتذة التربية الرياضية والرياضية تحصلنا على النتائج

المدونة في الجدول حيث نلاحظ أن نسبة 54% تشير إلى أن أستاذ التربية والرياضية ليس بطيء في انجاز العمل، في حين نجد نسبة 34% من أساتذة التربية والرياضية نادرا ما يكون بطيء في انجاز العمل، حيث تحصلنا على قيمة المتوسط الحسابي 1.58 اقل من المتوسط النموذجي 03 وعلى قيمة χ^2 المحسوبة 55.4 اكبر من χ^2 الجدولة هي 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 4، وعليه فإنه توجد هناك دلالة إحصائية مادامت قيمة المتوسط الحسابي اقل من المتوسط النموذجي و χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولة بحيث نجد أن أستاذ التربية والرياضية ليس بطيء في انجاز العمل بل العكس فهو سريع ودقيق وامتقن للعمل وهنا نستنتج ان مستوى الاحتراق النفسي المني لدي اساتذة التربية والرياضية منخفض.



- الشكل 36: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال انا بطيء في انجاز العمل.

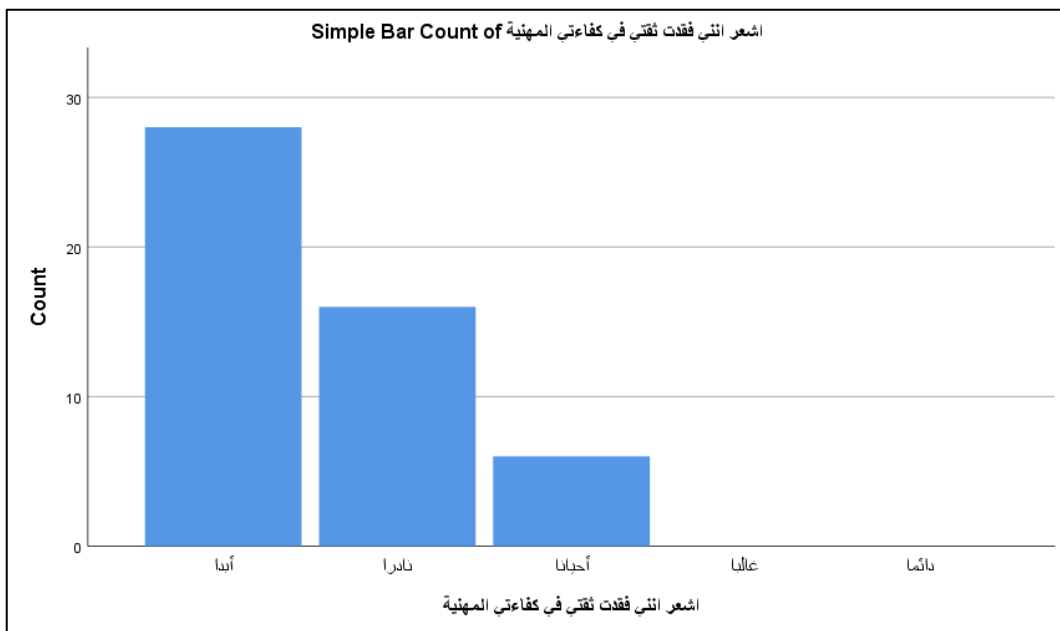
- السؤال 37: اشعر انني فقدت ثقتي في كفاءتي المهنية؟

- الجدول 65: يمثل الإجابة عن السؤال اشعر انني فقدت ثقتي في كفاءتي المهنية.

المجموع	05	04	03	02	01	العبارات
	تنطبق دائما	تنطبق غالبا	تنطبق احيانا	تنطبق نادرا	لا تنطبق ابدا	
50	00	00	06	16	28	التكرار
%100	%00	%00	%12	%32	%56	النسبة %
1.56						المتوسط الحسابي

03	المتوسط النموذجي
0.704	الانحراف المعياري
57.6	كا ² المحسوبة
9.49	كا ² الجدولية
04	درجة الحرية
0.05	مستوى الدلالة
دال	الدلالة الاحصائية

- التعليق على الجدول: من نتائج الجدول رقم 64 والذي يهدف الى معرفة شعور اساتذة التربية والرياضية بفقدان ثقتهم في كفاءتهم المهنية، ومن خلال المقياس الموجه لأساتذة التربية والرياضية تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول حيث نلاحظ أن نسبة 56% تشير إلى أن اساتذة التربية والرياضية لم يفقدوا ثقتهم في كفاءتهم المهنية، في حين نجد نسبة 32% من اساتذة التربية والرياضية نادرا ما يفقدوا ثقتهم في كفاءتهم المهنية، حيث تحصلنا على قيمة المتوسط الحسابي 1.56 اقل من المتوسط النموذجي 03 وعلى قيمة كا² المحسوبة 57.6 اكبر من كا² الجدولية 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 4، وعليه فإنه توجد هناك دلالة إحصائية مادامت قيمة المتوسط الحسابي اقل من المتوسط النموذجي و كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية بحيث نجد أن اساتذة التربية والرياضية لم يفقدوا ثقتهم في كفاءتهم المهنية ابدا وهنا نستنتج ان مستوى الاحتراق النفسي المهني لدى اساتذة التربية والرياضية منخفض.



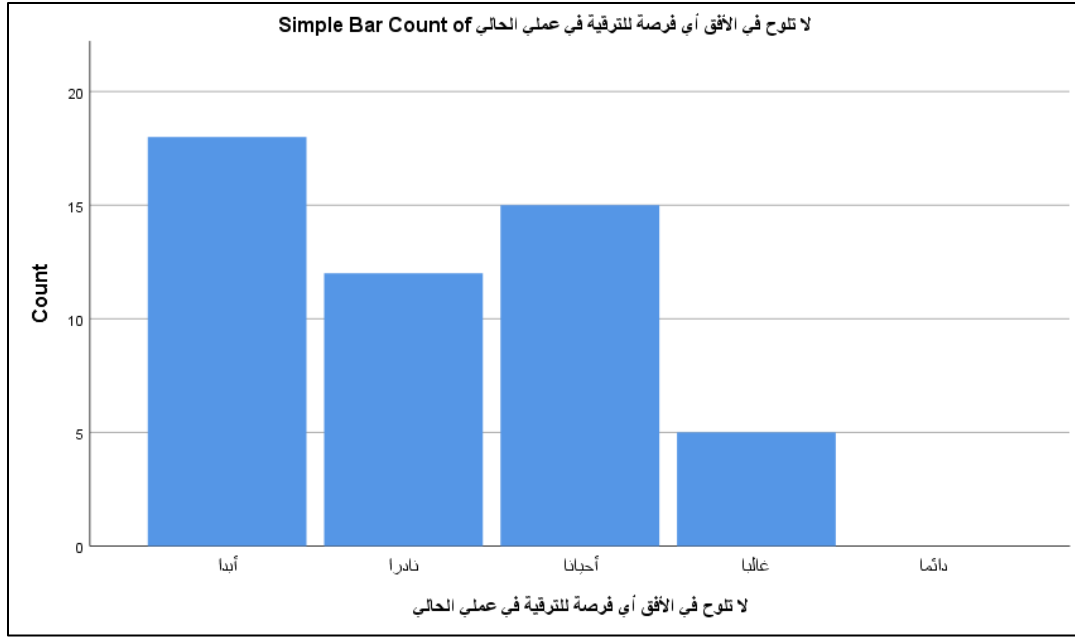
- الشكل 37: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال اشعر انني فقدت ثقتي في كفاءتي المهنية.

السؤال 38: لا تلوح في الأفق أي فرصة للترقية في عملي الحالي؟

- الجدول 66: يمثل الإجابة عن السؤال لا تلوح في الأفق أي فرصة للترقية في عملي الحالي.

المجموع	05	04	03	02	01	العبارات
	تنطبق دائما	تنطبق غالبا	تنطبق احيانا	تنطبق نادرا	لا تنطبق ابدا	
50	00	05	15	12	18	التكرار
%100	%00	%10	%30	%24	%36	النسبة %
2.14						المتوسط الحسابي
03						المتوسط النموذجي
1.030						الانحراف المعياري
21.8						كا ² المحسوبة
9.49						كا ² الجدولية
04						درجة الحرية
0.05						مستوى الدلالة
دال						الدلالة الاحصائية

- التعليق على الجدول: من نتائج الجدول رقم 65 والذي يهدف الى معرفة اذا كانت هناك أي فرصة للترقية اساتذة التربية والرياضية في عملهم الحالي، ومن خلال المقياس الموجه لأساتذة التربية والرياضية تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول حيث نلاحظ أن نسبة 36% تشير إلى أن اساتذة التربية والرياضية لديهم عدة فرص للترقية في عملي الحالي، في حين نجد نسبة 24% من اساتذة التربية والرياضية نادرا ما لا تكون هناك فرصة للترقية في عملي الحالي، في حين نجد نسبة 30% من اساتذة التربية والرياضية احيانا لا تكون هناك فرصة للترقية في عملي الحالي، حيث تحصلنا على قيمة المتوسط الحسابي 2.14 اقل من المتوسط النموذجي 03 وعلى قيمة كا² المحسوبة 21.8 اكبر من كا² الجدولية هي 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 4، وعليه فإنه توجد هناك دلالة إحصائية مادامت قيمة المتوسط الحسابي اقل من المتوسط النموذجي و كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية بحيث نجد أن اساتذة التربية والرياضية لديهم عدة فرص للترقية في عملي الحالي وهنا نستنتج ان مستوى الاحتراق النفسي المهني لدي اساتذة التربية والرياضية منخفض.



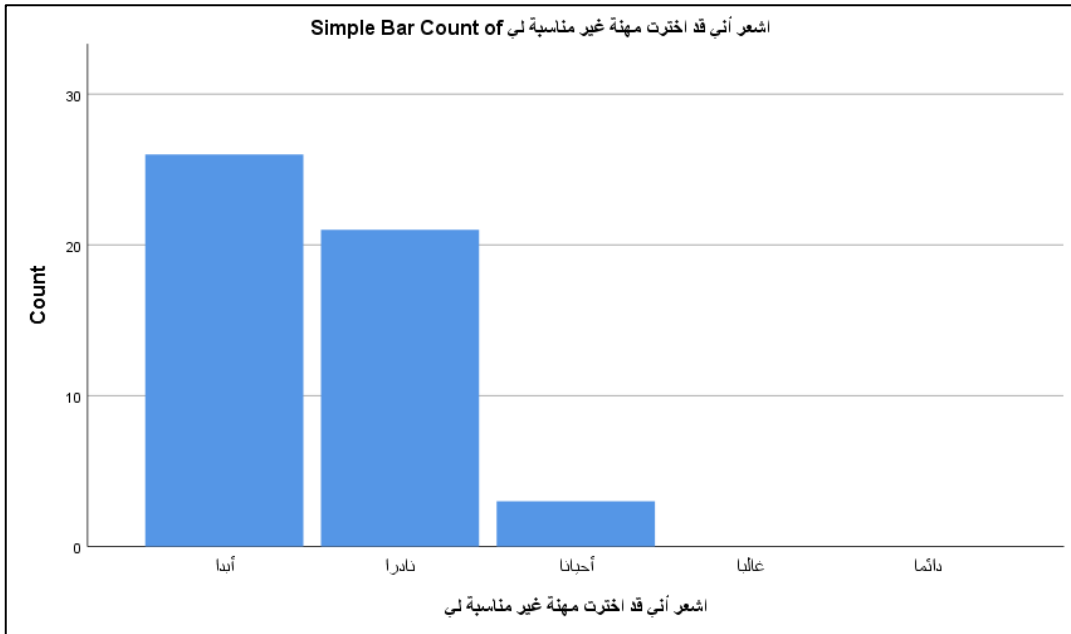
- الشكل 38: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال لا تلوح في الأفق أي فرصة للترقية في عملي الحالي.

- السؤال 39: اشعر أنني قد اخترت مهنة غير مناسبة لي؟

- الجدول 67: يمثل الإجابة عن السؤال اشعر أنني قد اخترت مهنة غير مناسبة لي.

المجموع	05	04	03	02	01	العبارات
	تنطبق دائما	تنطبق غالبا	تنطبق احيانا	تنطبق نادرا	لا تنطبق ابدا	
50	00	00	03	21	26	التكرار
%100	%00	%00	%06	%42	%52	النسبة %
	1.54					المتوسط الحسابي
	03					المتوسط النموذجي
	0.613					الانحراف المعياري
	62.6					كأ ² المحسوبة
	9.49					كأ ² الجدولية
	04					درجة الحرية
	0.05					مستوى الدلالة
	دال					الدلالة الاحصائية

- التعليق على الجدول: من نتائج الجدول رقم 66 والذي يهدف الى معرفة شعور اساتذة التربية الرياضية بانهم قد اختاروا المهنة الغير المناسبة لهم، ومن خلال المقياس الموجه لأساتذة التربية الرياضية وتحصلنا على النتائج المدونة في الجدول حيث نلاحظ أن نسبة 52% تشير إلى أن اساتذة التربية الرياضية يشعرون انهم قد اختاروا المهنة المناسبة لهم، في حين نجد نسبة 42% من اساتذة التربية الرياضية نادرا ما لا يشعرون انهم قد اختاروا المهنة المناسبة لهم، حيث تحصلنا على قيمة المتوسط الحسابي 1.54 اقل من المتوسط النموذجي 03 وعلى قيمة ك² المحسوبة 62.6 اكبر من ك² الجدولة هي 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 4، وعليه فإنه توجد هناك دلالة إحصائية مادامت قيمة المتوسط الحسابي اقل من المتوسط النموذجي و ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة بحيث نجد أن اساتذة التربية والرياضية يشعرون انهم قد اختاروا المهنة المناسبة لهم.



- الشكل 39: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال اشعر أنني قد اخترت مهنة غير مناسبة لي.

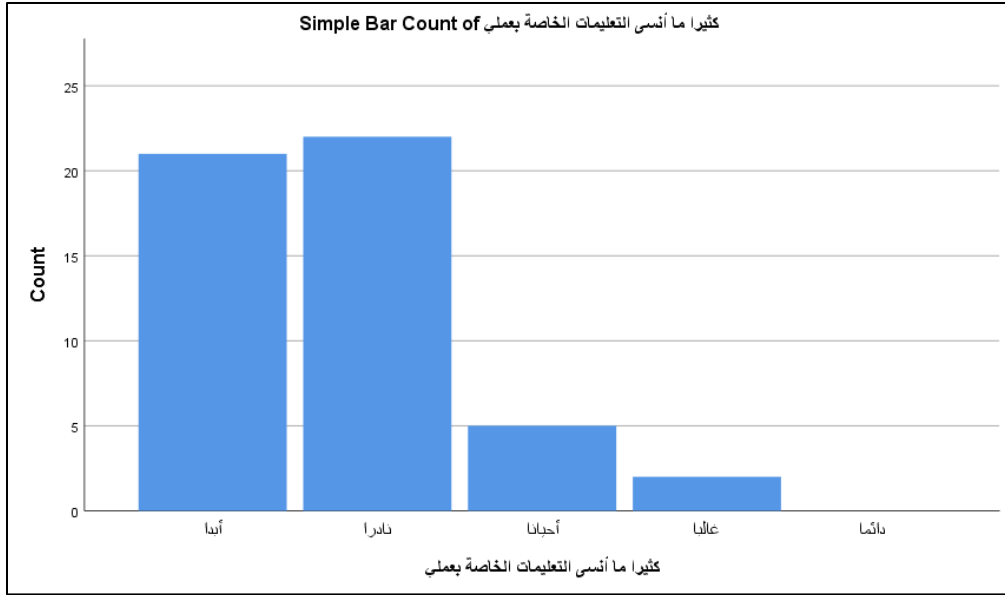
- السؤال 40: كثيرا ما أنسى التعليمات الخاصة بعملتي؟

- الجدول 68: يمثل الإجابة عن السؤال كثيرا ما أنسى التعليمات الخاصة بعملتي.

المجموع	05	04	03	02	01	العبارات
	تنطبق دائما	تنطبق غالبا	تنطبق احيانا	تنطبق نادرا	لا تنطبق ابدا	
50	00	02	05	22	21	التكرار
%100	%00	%04	%10	%44	%42	النسبة %

1.76	المتوسط الحسابي
03	المتوسط النموذجي
0.797	الانحراف المعياري
45.4	كا ² المحسوبة
9.49	كا ² الجدولية
04	درجة الحرية
0.05	مستوى الدلالة
دال	الدلالة الاحصائية

- التعليق على الجدول: من نتائج الجدول رقم 67 والذي يهدف الى معرفة نسيان اساتذة التربية الرياضية والتعليمات الخاصة بعمليهم، ومن خلال المقياس الموجه لأساتذة التربية والرياضية تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول حيث نلاحظ أن نسبة 42% تشير إلى أن اساتذة التربية والرياضية حريصون على التعليمات الخاصة بعمليهم، في حين نجد نسبة 44% من اساتذة التربية والرياضية نادرا ما ينسون التعليمات الخاصة بعمليهم، في حين نجد نسبة 10% من اساتذة التربية والرياضية احيانا ينسون التعليمات الخاصة بعمليهم، حيث تحصلنا على قيمة المتوسط الحسابي 1.76 اقل من المتوسط النموذجي 03 وعلى قيمة كا² المحسوبة 45.4 اكبر من كا² الجدولية هي 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 4، وعليه فإنه توجد هناك دلالة إحصائية مادامت قيمة المتوسط الحسابي اقل من المتوسط النموذجي و كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية بحيث نجد أن اساتذة التربية والرياضية حريصون على التعليمات الخاصة بعمليهم وهنا نستنتج ان مستوى الاحتراق النفسي المبرني لدي اساتذة التربية والرياضية منخفض.



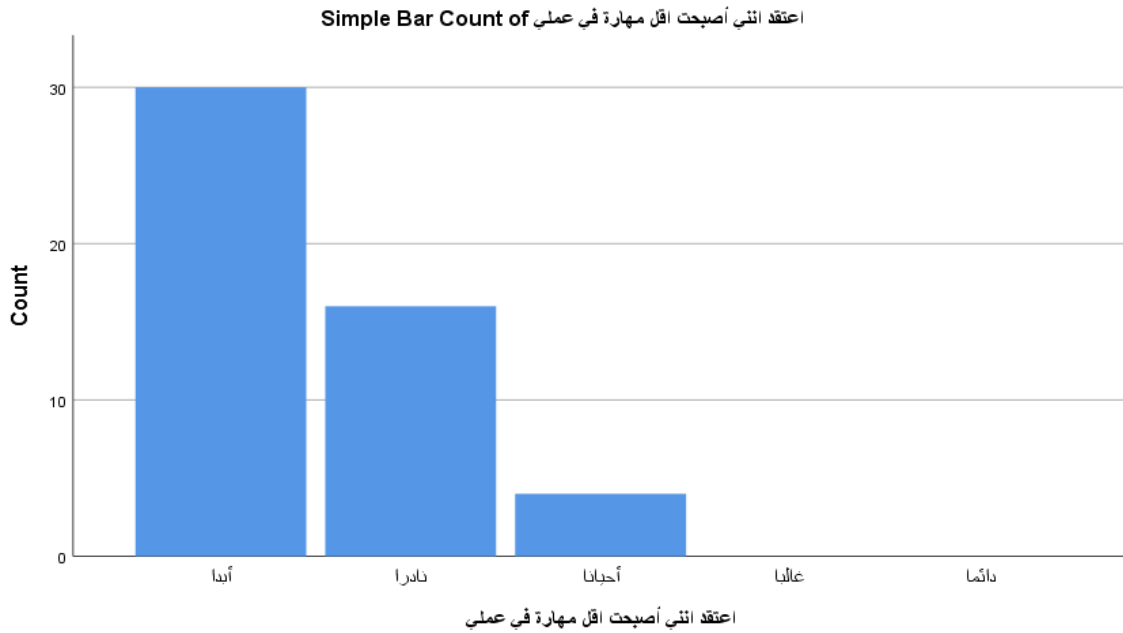
- الشكل 40: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال كثيرا ما أنسى التعليمات الخاصة بعملية.

- السؤال 41: اعتقد انني أصبحت اقل مهارة في عملي؟

- الجدول 69: يمثل الإجابة عن السؤال اعتقد انني أصبحت اقل مهارة في عملي.

المجموع	05	04	03	02	01	العبارات
	تنطبق دائما	تنطبق غالبا	تنطبق احيانا	تنطبق نادرا	لا تنطبق ابدا	
50	00	00	04	16	30	التكرار
%100	%00	%00	%08	%32	%60	النسبة %
	1.48					المتوسط الحسابي
	03					المتوسط النموذجي
	0.646					الانحراف المعياري
	67.2					كأ ² المحسوبة
	9.49					كأ ² الجدولية
	04					درجة الحرية
	0.05					مستوى الدلالة
	دال					الدلالة الاحصائية

- التعليق على الجدول: من نتائج الجدول رقم 68 والذي يهدف الى معرفة مهارة اساتذة التربية الرياضية في عملهم، ومن خلال المقياس الموجه لأساتذة التربية والرياضية تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول حيث نلاحظ أن نسبة 60% تشير إلى أن اساتذة التربية والرياضية أصبحوا اكبر مهارة واتقان في عملهم، في حين نجد نسبة 32% من اساتذة التربية والرياضية نادرا ما يحسو انهم اقل مهارة واتقان في عملهم، حيث تحصلنا على قيمة المتوسط الحسابي 1.48 اقل من المتوسط النموذجي 03 وعلى قيمة χ^2 المحسوبة 67.2 اكبر من χ^2 الجدولة هي 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 4، وعليه فإنه توجد هناك دلالة إحصائية مادامت قيمة المتوسط الحسابي اقل من المتوسط النموذجي و χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولة بحيث نجد أن اساتذة التربية والرياضية أصبحوا اكبر مهارة واتقان في عملهم وهنا نستنتج ان مستوى الاحتراق النفسي المهني لدي اساتذة التربية والرياضية منخفض.



- الشكل 41: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال اعتقد انني أصبحت اقل مهارة في عملي.

- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الرابعة: للأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) دور في التقليل من عدم التوافق المهني وانخفاض قيمة العمل لدي أساتذة التربية البدنية والرياضية في طور الثانوي.

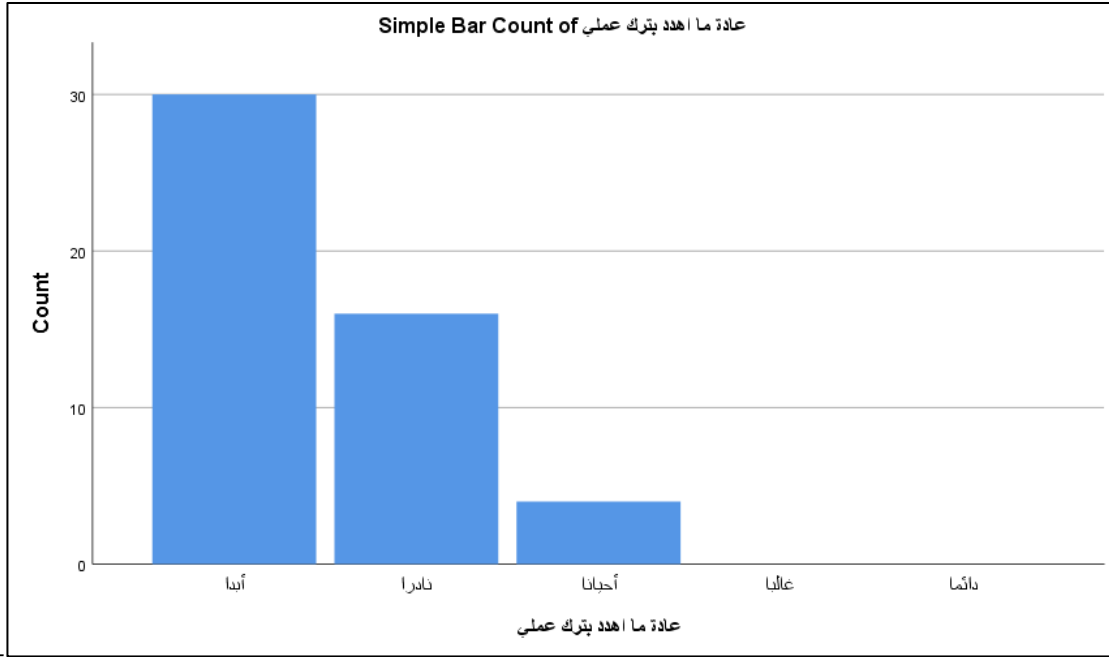
- البعد الرابع: عدم التوافق المهني وانخفاض قيمة العمل

- السؤال 42: عادة ما اهدد بترك عملي؟

- الجدول 70: يمثل الإجابة عن السؤال عادة ما اهدد بترك عملي.

المجموع	05	04	03	02	01	العبارات
	تنطبق دائما	تنطبق غالبا	تنطبق احيانا	تنطبق نادرا	لا تنطبق ابدا	
50	00	00	04	16	30	التكرار
%100	%00	%00	%08	%32	%60	النسبة %
1.48						المتوسط الحسابي
03						المتوسط النموذجي
0.646						الانحراف المعياري
67.2						كا ² المحسوبة
9.49						كا ² الجدولية
04						درجة الحرية
0.05						مستوى الدلالة
دال						الدلالة الاحصائية

- التعليق على الجدول: من نتائج الجدول رقم 69 والذي يهدف الى معرفة تهديد اساتذة التربية الرياضية بترك العمل، ومن خلال المقياس الموجه لأساتذة التربية والرياضية تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول حيث نلاحظ أن نسبة 60% تشير إلى أن اساتذة التربية والرياضية يحبون عملهم ولا يفكرون في تركه، في حين نجد نسبة 32% من اساتذة التربية والرياضية نادرا ما يفكرون في ترك العمل، حيث تحصلنا على قيمة المتوسط الحسابي 1.48 اقل من المتوسط النموذجي 03 وعلى قيمة كا² المحسوبة 67.2 اكبر من كا² الجدولية هي 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 4، وعليه فإنه توجد هناك دلالة إحصائية مادامت قيمة المتوسط الحسابي اقل من المتوسط النموذجي و كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية بحيث نجد أن اساتذة التربية والرياضية يحبون عملهم ولا يفكرون في تركه وهنا نستنتج ان مستوي الاحترق النفسي المهني لدي اساتذة التربية والرياضية منخفض.



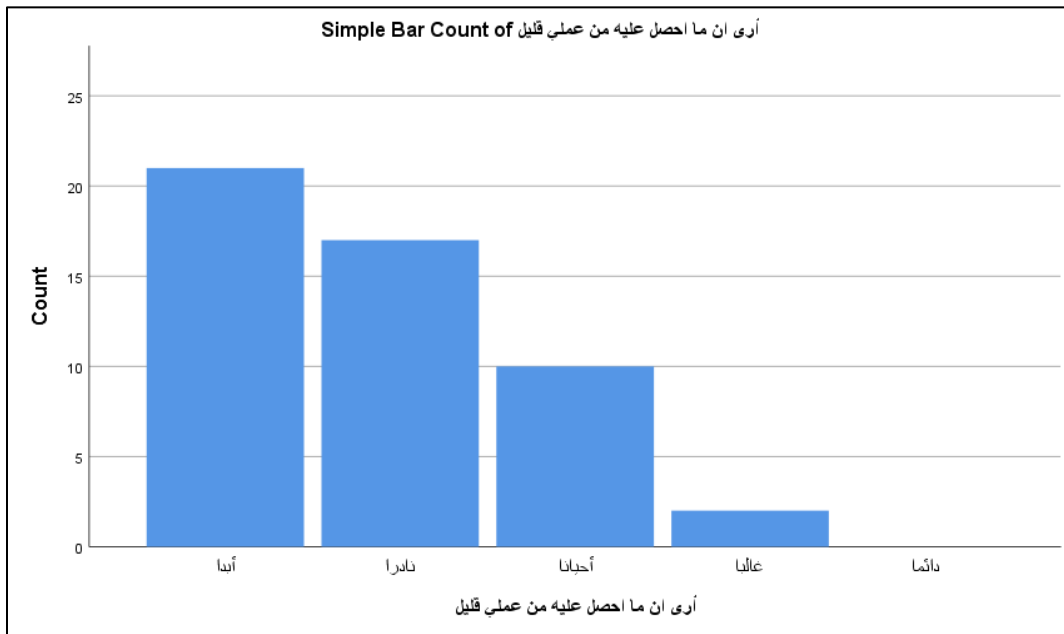
- الشكل 42: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال عادة ما اهدد بترك عملي.

السؤال 43: أرى ان ما احصل عليه من عملي قليل؟

- الجدول 71: يمثل الإجابة عن السؤال أرى ان ما احصل عليه من عملي قليل.

المجموع	05	04	03	02	01	العبارات
	تنطبق دائما	تنطبق غالبا	تنطبق احيانا	تنطبق نادرا	لا تنطبق ابدا	
50	00	02	10	17	21	التكرار
%100	%00	%04	%20	%34	%42	النسبة %
	1.86					المتوسط الحسابي
	03					المتوسط النموذجي
	0.881					الانحراف المعياري
	33.4					كأ ² المحسوبة
	9.49					كأ ² الجدولية
	04					درجة الحرية
	0.05					مستوى الدلالة
	دال					الدلالة الاحصائية

- التعليق على الجدول: من نتائج الجدول رقم 70 والذي يهدف الى معرفة ما يحصل عليه اساتذة التربية والرياضية من عملهم قليل، ومن خلال المقياس الموجه لأساتذة التربية والرياضية تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول حيث نلاحظ أن نسبة 42% تشير إلى أن اساتذة التربية والرياضية ما يحصل عليه من عملهم هو عادي، في حين نجد نسبة 34% من اساتذة التربية والرياضية نادرا ما يحصل عليه من عملهم هو قليل، في حين نجد نسبة 20% من اساتذة التربية والرياضية احيانا ما يحصل عليه من عملهم هو قليل، حيث تحصلنا على قيمة المتوسط الحسابي 1.86 اقل من المتوسط النموذجي 03 وعلى قيمة χ^2 المحسوبة 33.4 اكبر من χ^2 الجدولة هي 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 4، وعليه فإنه توجد هناك دلالة إحصائية مادامت قيمة المتوسط الحسابي اقل من المتوسط النموذجي و χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولة بحيث نجد أن اساتذة التربية والرياضية ما يحصل عليه من عملهم هو عادي ومرضي وهنا نستنتج ان مستوي الاحتراق النفسي المهني لدي اساتذة التربية والرياضية منخفض.



- الشكل 43: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال أرى ان ما حصل عليه من عملي قليل.

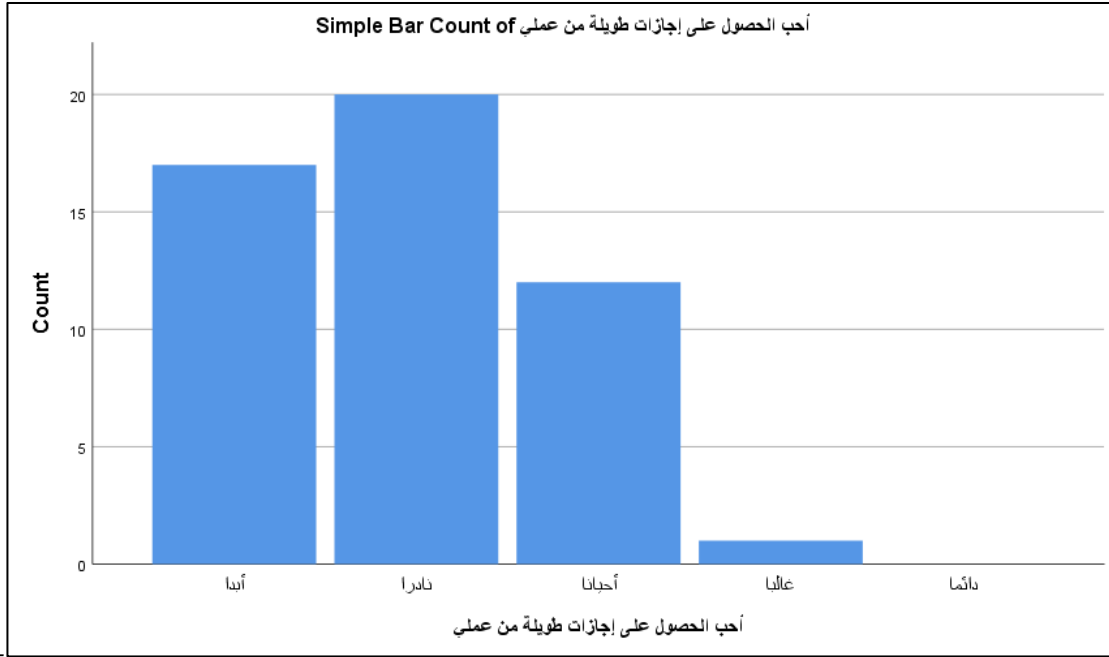
- السؤال 44: أحب الحصول على إجازات طويلة من عملي؟

- الجدول 72: يمثل الإجابة عن السؤال أحب الحصول على إجازات طويلة من عملي.

المجموع	05	04	03	02	01	العبارات
	تنطبق دائما	تنطبق غالبا	تنطبق احيانا	تنطبق نادرا	لا تنطبق ابدا	

50	00	01	12	20	17	التكرار
%100	%00	%02	%24	%40	%34	النسبة %
1.94						المتوسط الحسابي
03						المتوسط النموذجي
0.818						الانحراف المعياري
33.4						كا ² المحسوبة
9.49						كا ² الجدولية
04						درجة الحرية
0.05						مستوى الدلالة
دال						الدلالة الاحصائية

- التعليق على الجدول: من نتائج الجدول رقم 71 والذي يهدف الى معرفة حصول اساتذة التربية والرياضية على إجازات طويلة من عملهم، ومن خلال المقياس الموجه لأساتذة التربية والرياضية تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول حيث نلاحظ أن نسبة 34% تشير إلى أن اساتذة التربية والرياضية يحبون الحصول على إجازات طويلة من عمل، في حين نجد نسبة 40% من اساتذة التربية والرياضية نادرا ما يحبون الحصول على إجازات طويلة من عمل، في حين نجد نسبة 24% من اساتذة التربية والرياضية احيانا يحبون الحصول على إجازات طويلة من عمل، حيث تحصلنا على قيمة المتوسط الحسابي 1.94 اقل من المتوسط النموذجي 03 وعلى قيمة كا² المحسوبة 33.4 اكبر من كا² الجدولة هي 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 4، وعليه فإنه توجد هناك دلالة إحصائية مادامت قيمة المتوسط الحسابي اقل من المتوسط النموذجي و كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولة بحيث نجد أن اساتذة التربية والرياضية نادرا ما يحبون الحصول على إجازات طويلة من عمل. وهنا نستنتج ان مستوى الاحتراق النفسي المهني لدي اساتذة التربية والرياضية منخفض.



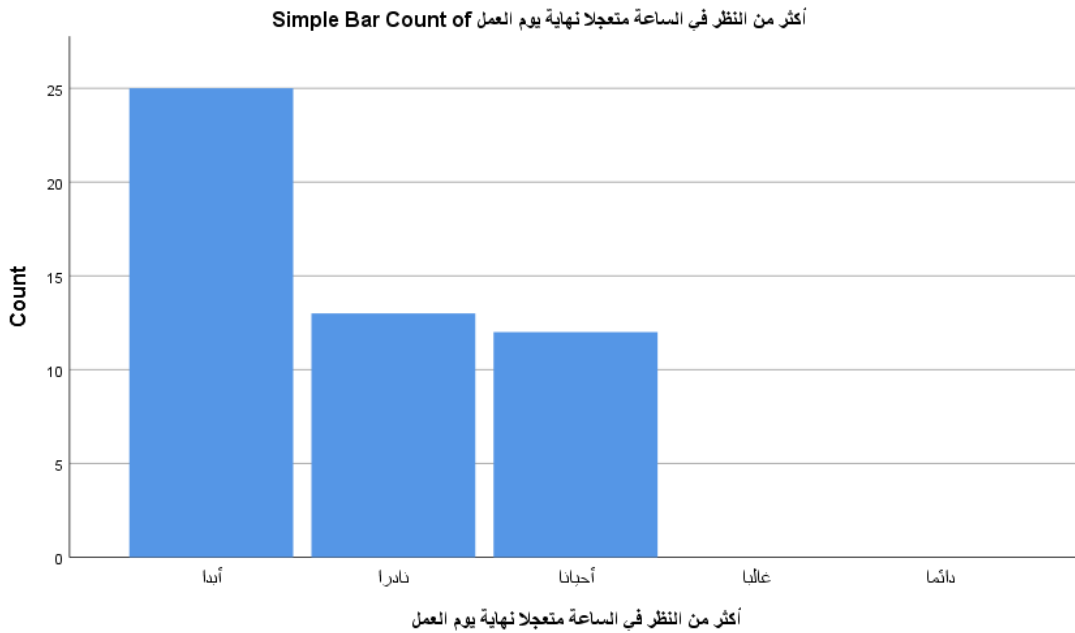
- الشكل 44: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال أحب الحصول على إجازات طويلة من عملي.

- السؤال 45: أكثر من النظر في الساعة متعجلا نهاية يوم العمل؟

- الجدول 73: يمثل الإجابة عن السؤال أكثر من النظر في الساعة متعجلا نهاية يوم العمل.

المجموع	05	04	03	02	01	العبارات
	تنطبق دائما	تنطبق غالبا	تنطبق احيانا	تنطبق نادرا	لا تنطبق ابدا	
50	00	00	12	13	25	التكرار
%100	%00	%00	%24	%26	%50	النسبة %
	1.74					المتوسط الحسابي
	03					المتوسط النموذجي
	0.828					الانحراف المعياري
	43.8					كأ ² المحسوبة
	9.49					كأ ² الجدولية
	04					درجة الحرية
	0.05					مستوى الدلالة
	دال					الدلالة الاحصائية

- التعليق على الجدول: من نتائج الجدول رقم 72 والذي يهدف الى معرفة نظر اساتذة التربية والرياضية في الساعة متعجلين نهاية يوم العمل، ومن خلال المقياس الموجه لأساتذة التربية والرياضية تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول حيث نلاحظ أن نسبة 50% تشير إلى أن اساتذة التربية والرياضية لا ينظر في الساعة متعجلا نهاية يوم العمل، في حين نجد نسبة 26% من اساتذة التربية والرياضية نادرا ما ينظر في الساعة متعجلا نهاية يوم العمل، في حين نجد نسبة 24% من اساتذة التربية والرياضية احيانا يطيل النظر في الساعة متعجلا نهاية يوم العمل، حيث تحصلنا على قيمة المتوسط الحسابي 1.74 اقل من المتوسط النموذجي 03 وعلى قيمة χ^2 المحسوبة 43.8 اكبر من χ^2 الجدولة هي 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 4، وعليه فإنه توجد هناك دلالة إحصائية مادامت قيمة المتوسط الحسابي اقل من المتوسط النموذجي و χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولة بحيث نجد أن اساتذة التربية والرياضية لا يطيل النظر في الساعة متعجلا نهاية يوم العمل وهنا نستنتج ان مستوي الاحتراق النفسي المهني لدي اساتذة التربية والرياضية منخفض.



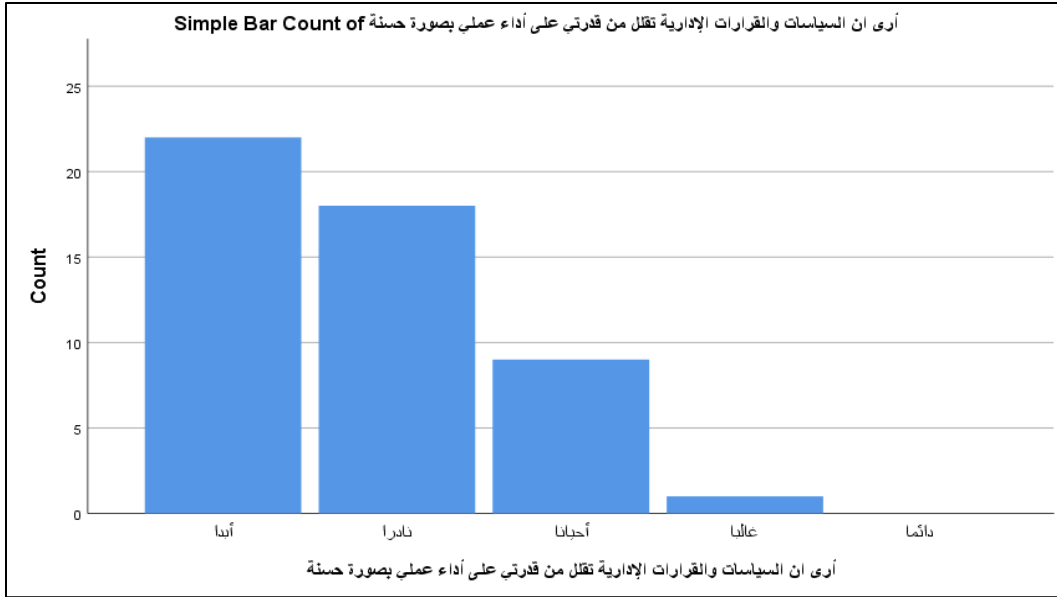
- الشكل 45: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال أكثر من النظر في الساعة متعجلا نهاية يوم العمل.

- السؤال 46: أرى ان السياسات والقرارات الإدارية تقلل من قدرتي على أداء عملي بصورة حسنة؟

- الجدول 74: يمثل الإجابة عن السؤال أرى ان السياسات والقرارات الإدارية تقلل من قدرتي على أداء عملي بصورة حسنة.

المجموع	05	04	03	02	01	العبارات
	تنطبق دائما	تنطبق غالبا	تنطبق احيانا	تنطبق نادرا	لا تنطبق ابدا	
50	00	01	09	18	22	التكرار
%100	%00	%02	%18	%36	%44	النسبة %
1.78						المتوسط الحسابي
03						المتوسط النموذجي
0.815						الانحراف المعياري
39						كأ ² المحسوبة
9.49						كأ ² الجدولية
04						درجة الحرية
0.05						مستوى الدلالة
دال						الدلالة الاحصائية

- التعليق على الجدول: من نتائج الجدول رقم 73 والذي يهدف الى معرفة اذا كانت السياسات والقرارات الإدارية تقلل من قدرات اساتذة التربية والرياضية على أداء عملهم بصورة حسنة، ومن خلال المقياس الموجه لأساتذة التربية والرياضية تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول حيث نلاحظ أن نسبة 44% تشير إلى أن اساتذة التربية والرياضية لا تقلل السياسات والقرارات الإدارية من قدرتهم على أداء عملهم بصورة حسنة، في حين نجد نسبة 36% من اساتذة التربية والرياضية نادرا ما تقلل السياسات والقرارات الإدارية من قدرتهم على أداء عملهم بصورة حسنة، حيث تحصلنا على قيمة المتوسط الحسابي 1.78 اقل من المتوسط النموذجي 03 وعلى قيمة كأ² المحسوبة 39 اكبر من كأ² الجدولية هي 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 4، وعليه فإنه توجد هناك دلالة إحصائية مادامت قيمة المتوسط الحسابي اقل من المتوسط النموذجي و كأ² المحسوبة أكبر من كأ² الجدولية بحيث نجد أن اساتذة التربية والرياضية لا تقلل السياسات والقرارات الإدارية من قدرتهم على أداء عملهم بصورة حسنة وهنا نستنتج ان مستوى الاحتراق النفسي المهني لدي اساتذة التربية والرياضية منخفض.



- الشكل 46: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال أرى ان السياسات والقرارات الإدارية تقلل من قدرتي على أداء عملي بصورة حسنة.

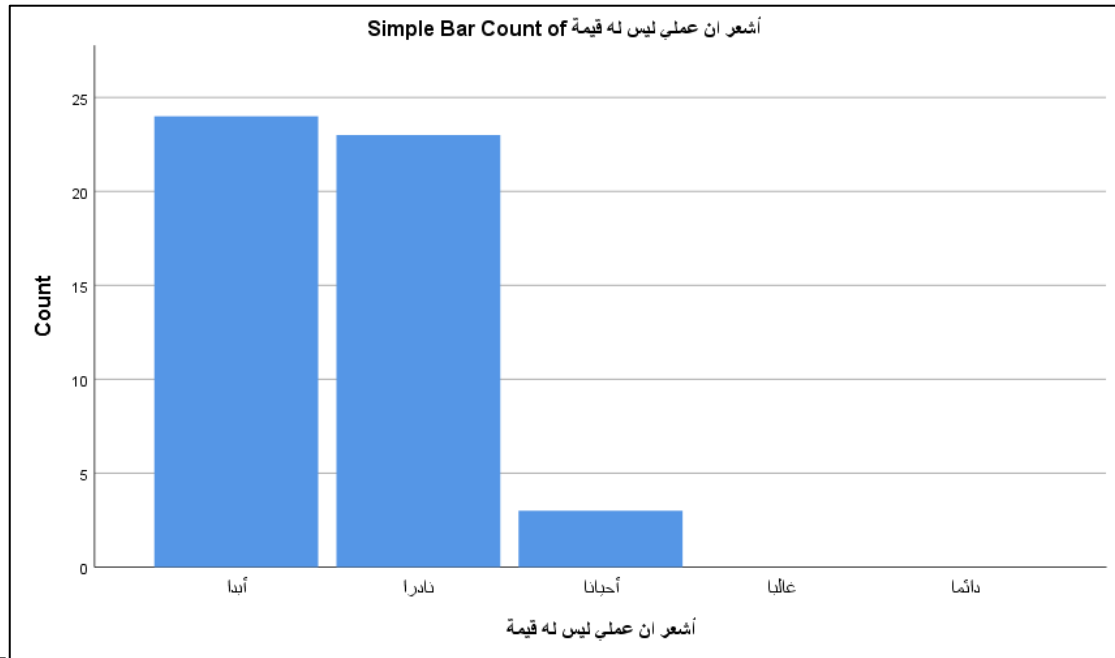
- السؤال 47: أشعر ان عملي ليس له قيمة؟

- الجدول 75: يمثل الإجابة عن السؤال أشعر ان عملي ليس له قيمة.

المجموع	05	04	03	02	01	العبارات
	تنطبق دائما	تنطبق غالبا	تنطبق احيانا	تنطبق نادرا	لا تنطبق ابدا	
50	00	00	03	23	24	التكرار
%100	%00	%00	%06	%46	%48	النسبة %
1.58						المتوسط الحسابي
03						المتوسط النموذجي
0.609						الانحراف المعياري
61.4						كاف المرسوبة
9.49						كاف الجدولية
04						درجة الحرية
0.05						مستوى الدلالة
دال						الدلالة الاحصائية

- التعليق على الجدول: من نتائج الجدول رقم 74 والذي يهدف الى معرفة شعور اساتذة التربية والرياضية بأن عملهم ليس له قيمة، ومن خلال المقياس الموجه لأساتذة التربية والرياضية تحصلنا

على النتائج المدونة في الجدول حيث نلاحظ أن نسبة 48% تشير إلى أن اساتذة التربية والرياضية يعتبرون العمل رسالة مقدسة وله قيمة كبيرة، في حين نجد نسبة 46% من اساتذة التربية والرياضية نادرا ما يرون بأن عملهم ليس له قيمة، حيث تحصلنا على قيمة المتوسط الحسابي 1.58 اقل من المتوسط النموذجي 03 وعلى قيمة كاسي المحسوبة 61.4 اكبر من كاسي المجدولة هي 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 4، وعليه فإنه توجد هناك دلالة إحصائية مادامت قيمة المتوسط الحسابي اقل من المتوسط النموذجي و كاسي المحسوبة أكبر من كاسي المجدولة بحيث نجد أن اساتذة التربية والرياضية يعتبرون العمل رسالة مقدسة وله قيمة كبيرة وهنا نستنتج ان مستوي الاحتراق النفسي المهني لدي اساتذة التربية والرياضية منخفض.



- الشكل 47: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال أشعر ان عملي ليس له قيمة.

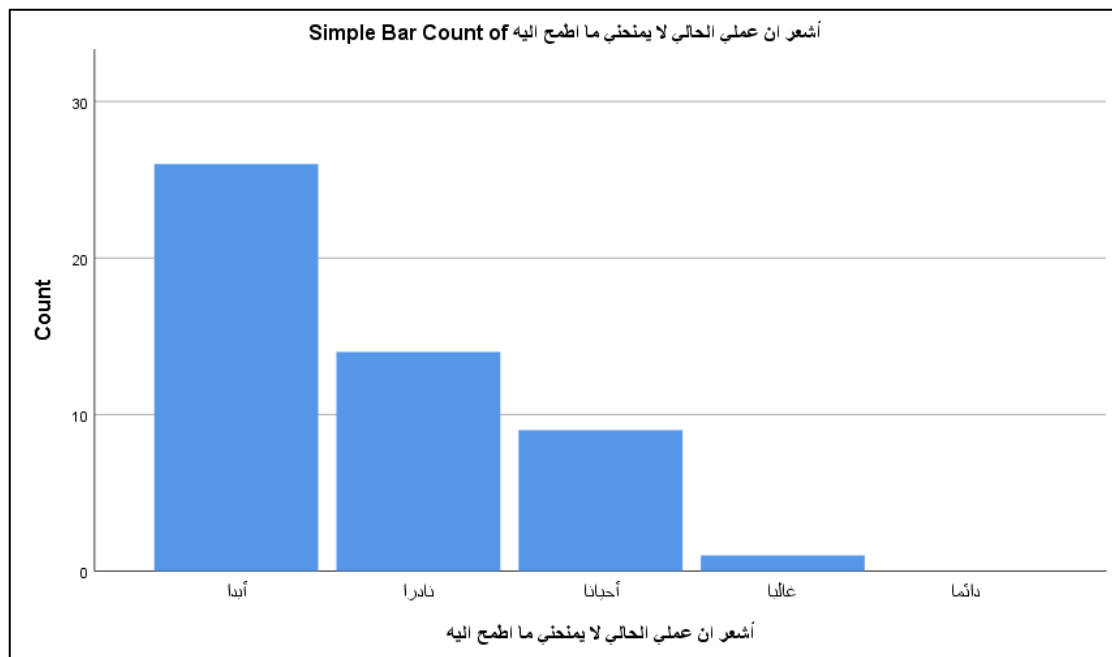
- السؤال 48: أشعر ان عملي الحالي لا يمنحني ما اطمح اليه؟

- الجدول 76: يمثل الإجابة عن السؤال أشعر ان عملي الحالي لا يمنحني ما اطمح اليه.

المجموع	05	04	03	02	01	العبارات
	تنطبق دائما	تنطبق غالبا	تنطبق احيانا	تنطبق نادرا	لا تنطبق ابدا	
50	00	01	09	14	26	التكرار
%100	%00	%02	%18	%28	%52	النسبة %
1.58						المتوسط الحسابي

03	المتوسط النموذجي
0.839	الانحراف المعياري
45.4	كا ² المحسوبة
9.49	كا ² الجدولية
04	درجة الحرية
0.05	مستوى الدلالة
دال	الدلالة الاحصائية

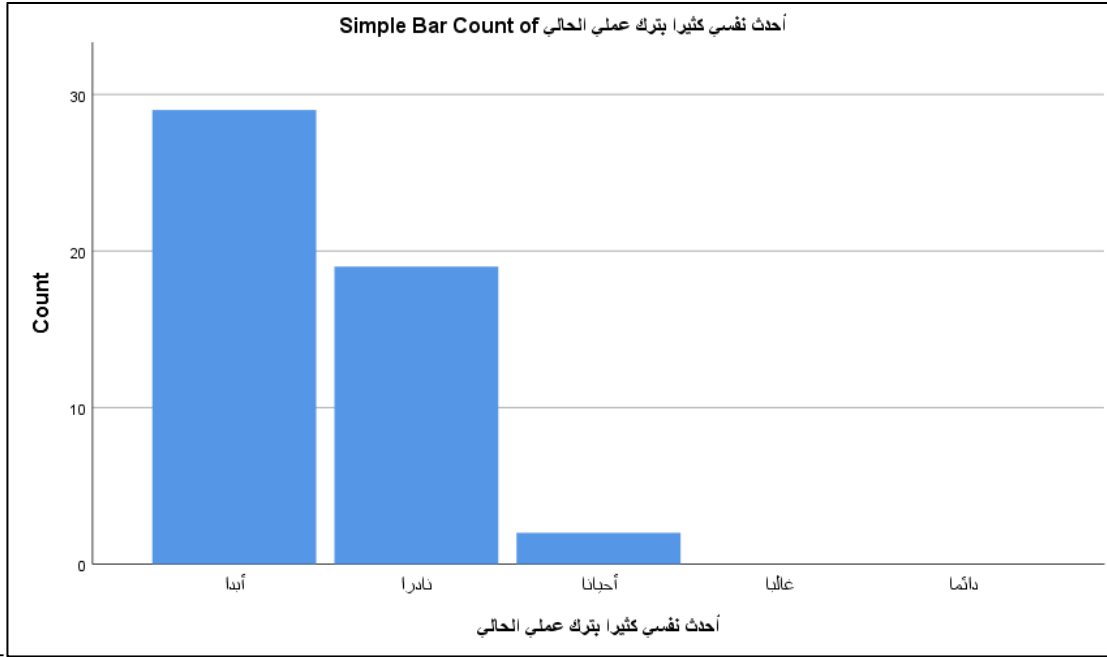
- التعليق على الجدول: من نتائج الجدول 75 والذي يهدف الى معرفة شعور اساتذة التربية والرياضية بان عملهم الحالي لا يمنحهم ما يطمحوا اليه، ومن خلال المقياس الموجه لأساتذة التربية والرياضية تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول حيث نلاحظ أن نسبة 52% تشير إلى أن اساتذة التربية والرياضية بان عملهم الحالي يمنحهم ما يطمحوا اليه، في حين نجد نسبة 28% من اساتذة التربية والرياضية نادرا ما عملهم الحالي لا يمنحهم ما يطمحوا اليه، حيث تحصلنا على قيمة المتوسط الحسابي 1.58 اقل من المتوسط النموذجي 03 وعلى قيمة كا² المحسوبة 45.4 اكبر من كا² الجدولية هي 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 4، وعليه فإنه توجد هناك دلالة إحصائية مادامت قيمة المتوسط الحسابي اقل من المتوسط النموذجي و كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية بحيث أن اساتذة التربية والرياضية بان عملهم الحالي يمنحهم ما يطمحوا اليه وهنا نستنتج ان مستوى الاحتراق النفسي المهني لدي اساتذة التربية والرياضية منخفض.



- الشكل 48: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال أشعر ان عملي الحالي لا يمنحني ما اطمح اليه.
- السؤال 49: أحدث نفسي كثيرا بترك عملي الحالي؟
- الجدول 77: يمثل الإجابة عن السؤال أحدث نفسي كثيرا بترك عملي الحالي.

المجموع	05	04	03	02	01	العبارات
	تنطبق دائما	تنطبق غالبا	تنطبق احيانا	تنطبق نادرا	لا تنطبق ابدا	
50	00	00	02	19	29	التكرار
%100	%00	%00	%04	%38	%58	النسبة %
1.46						المتوسط الحسابي
03						المتوسط النموذجي
0.579						الانحراف المعياري
70.6						كأ ² المحسوبة
9.49						كأ ² الجدولية
04						درجة الحرية
0.05						مستوى الدلالة
دال						الدلالة الاحصائية

- التعليق على الجدول: من نتائج الجدول رقم 76 والذي يهدف الى معرفة تحدث اساتذة التربية والرياضية كثيرا بترك عملهم الحالي، ومن خلال المقياس الموجه لأساتذة التربية والرياضية تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول حيث نلاحظ أن نسبة 58% تشير إلى أن اساتذة التربية والرياضية يحبون العمل وليس لديهم أي تصور وترك العمل، في حين نجد نسبة 38% من اساتذة التربية والرياضية نادرا ما يفكروا في ترك عملهم الحالي، حيث تحصلنا على قيمة المتوسط الحسابي 1.46 اقل من المتوسط النموذجي 03 وعلى قيمة كأ² المحسوبة 70.6 اكبر من كأ² الجدولية هي 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 4، وعليه فإنه توجد هناك دلالة إحصائية مادامت قيمة المتوسط الحسابي اقل من المتوسط النموذجي و كأ² المحسوبة أكبر من كأ² الجدولية بحيث نجد أن اساتذة التربية والرياضية يحبون عملهم وليس لديهم أي تصور وترك العمل وهنا نستنتج ان مستوي الاحتراق النفسي المهني لدي اساتذة التربية والرياضية منخفض.



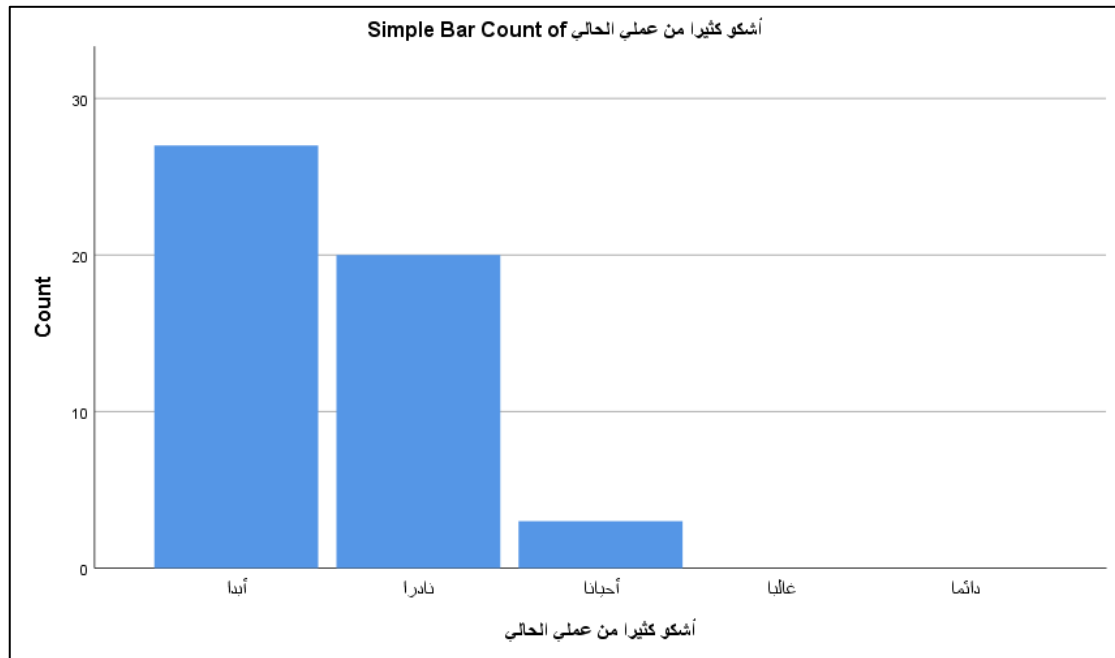
- الشكل 49: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال أحدث نفسي كثيرا بترك عملي الحالي.

- السؤال 50: أشكو كثيرا من عملي الحالي؟

- الجدول 78: يمثل الإجابة عن السؤال أشكو كثيرا من عملي الحالي.

المجموع	05	04	03	02	01	العبارات
	تنطبق دائما	تنطبق غالبا	تنطبق احيانا	تنطبق نادرا	لا تنطبق ابدا	
50	00	00	03	20	27	التكرار
%100	%00	%00	%06	%40	%54	النسبة %
1.52						المتوسط الحسابي
03						المتوسط النموذجي
0.614						الانحراف المعياري
63.8						كأ ² المحسوبة
9.49						كأ ² الجدولية
04						درجة الحرية
0.05						مستوى الدلالة
دال						الدلالة الاحصائية

- التعليق على الجدول: من نتائج الجدول رقم 77 والذي يهدف الى معرفة شكوا اساتذة التربية الرياضية من عملهم الحالي او لا، ومن خلال المقياس الموجه لأساتذة التربية والرياضية تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول حيث نلاحظ أن نسبة 54% تشير إلى أن اساتذة التربية والرياضية لا يشكون كثيرا من عملهم الحالي، في حين نجد نسبة 40% من اساتذة التربية والرياضية نادرا ما يشكون كثيرا من عملهم الحالي، حيث تحصلنا على قيمة المتوسط الحسابي 1.52 اقل من المتوسط النموذجي 03 وعلى قيمة χ^2 المحسوبة 63.8 اكبر من χ^2 الجدولة هي 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 4، وعليه فإنه توجد هناك دلالة إحصائية مادامت قيمة المتوسط الحسابي اقل من المتوسط النموذجي و χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولة بحيث نجد أن اساتذة التربية والرياضية لا يشكون كثيرا من عملهم الحالي بل هم مرتاحون وهنا نستنتج ان مستوي الاحتراق النفسي الممني لدي اساتذة التربية والرياضية منخفض.



- الشكل 50: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال أشكو كثيرا من عملي الحالي.

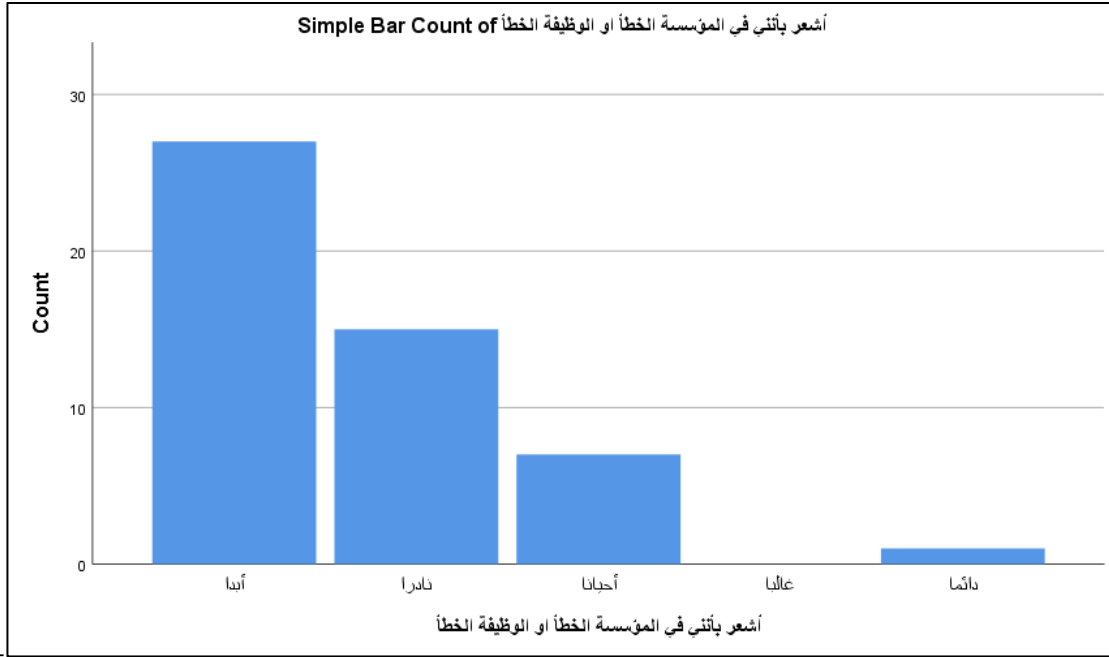
- السؤال 51: أشعر بأنني في المؤسسة الخطأ أو الوظيفة الخطأ؟

- الجدول 79: يمثل الإجابة عن السؤال أشعر بأنني في المؤسسة الخطأ أو الوظيفة الخطأ.

المجموع	05	04	03	02	01	العبارات
	تنطبق دائما	تنطبق غالبا	تنطبق احيانا	تنطبق نادرا	لا تنطبق ابدا	

التكرار	27	15	07	01	00	50
النسبة %	%54	%30	%14	%02	%00	%100
المتوسط الحسابي	1.66					
المتوسط النموذجي	03					
الانحراف المعياري	0.872					
كأ ² المحسوبة	50.4					
كأ ² الجدولية	9.49					
درجة الحرية	04					
مستوى الدلالة	0.05					
الدلالة الاحصائية	دال					

- التعليق على الجدول: من نتائج الجدول رقم 78 والذي يهدف الى معرفة شعور اساتذة التربية والرياضية بأنهم في المؤسسة الخطأ او الوظيفة الخطأ، ومن خلال المقياس الموجه لأساتذة التربية والرياضية تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول حيث نلاحظ أن نسبة 54% تشير إلى أن اساتذة التربية والرياضية لا يشعرون بأنهم في المؤسسة الخطأ او الوظيفة الخطأ، في حين نجد نسبة 30% من اساتذة التربية والرياضية نادرا ما يشعرون بأنهم في المؤسسة الخطأ او الوظيفة الخطأ، حيث تحصلنا على قيمة المتوسط الحسابي 1.66 اقل من المتوسط النموذجي 03 وعلى قيمة كأ² المحسوبة 50.4 اكبر من كأ² الجدولية هي 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 4، وعليه فإنه توجد هناك دلالة إحصائية مادامت قيمة المتوسط الحسابي اقل من المتوسط النموذجي و كأ² المحسوبة أكبر من كأ² الجدولية بحيث نجد أن اساتذة التربية والرياضية لا يشعرون بأنهم في المؤسسة الخطأ او الوظيفة الخطأ بل كل أستاذ يجب عمله وهنا نستنتج ان مستوي الاحتراق النفسي المهني لدي اساتذة التربية والرياضية منخفض.



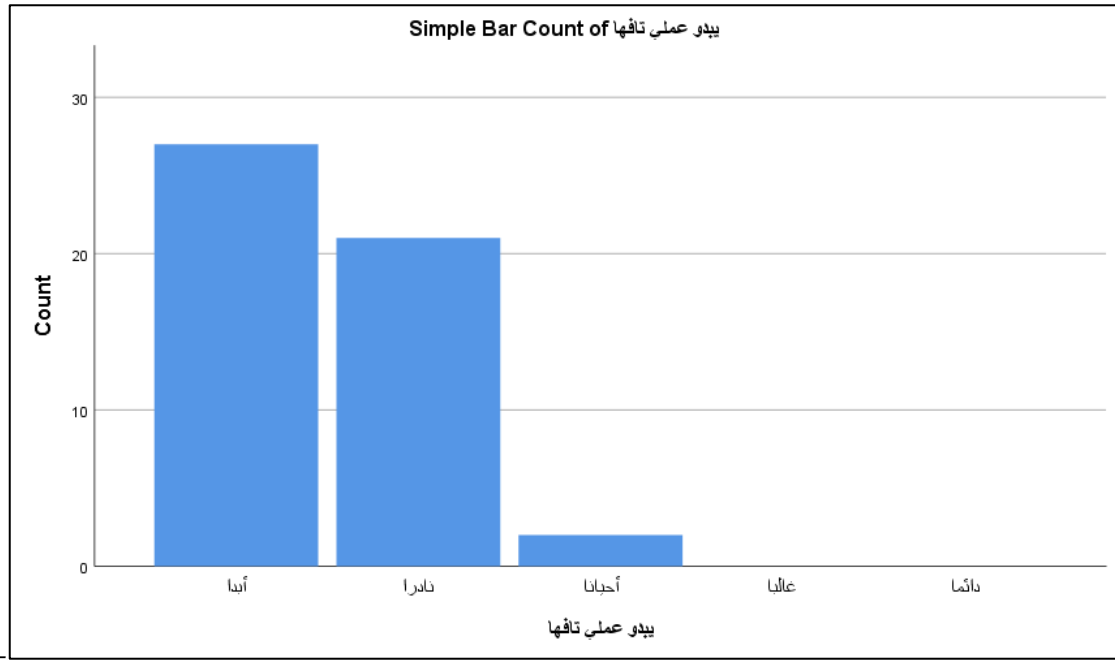
- الشكل 51: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال أشعر بأنني في المؤسسة الخطأ أو الوظيفة الخطأ.

- السؤال 52: يبدو عملي تافها؟

- الجدول 80: يمثل الإجابة عن السؤال يبدو عملي تافها.

المجموع	05	04	03	02	01	العبارات
	تنطبق دائما	تنطبق غالبا	تنطبق احيانا	تنطبق نادرا	لا تنطبق ابدا	
50	00	00	02	21	27	التكرار
%100	%00	%00	%04	%42	%54	النسبة %
1.50						المتوسط الحسابي
03						المتوسط النموذجي
0.580						الانحراف المعياري
67.4						كأ ² المحسوبة
9.49						كأ ² الجدولية
04						درجة الحرية
0.05						مستوى الدلالة
دال						الدلالة الاحصائية

- التعليق على الجدول: من نتائج الجدول 79 والذي يهدف الى معرفة كيف يبدو عمل اساتذة التربية الرياضية تافها او لا، ومن خلال المقياس الموجه لأساتذة التربية والرياضية تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول حيث نلاحظ أن نسبة 54% تشير إلى أن اساتذة التربية والرياضية لا يبدو عملهم تافها، في حين نجد نسبة 42% من اساتذة التربية والرياضية نادرا ما يبدو عملهم تافها، حيث تحصلنا على قيمة المتوسط الحسابي 1.50 اقل من المتوسط النموذجي 03 وعلى قيمة χ^2 المحسوبة 67.4 أكبر من χ^2 الجدولة هي 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 4، وعليه فإنه توجد هناك دلالة إحصائية مادامت قيمة المتوسط الحسابي اقل من المتوسط النموذجي و χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولة بحيث نجد أن اساتذة التربية والرياضية لا يبدو عملهم تافها وهنا نستنتج ان مستوى الاحتراق النفسي المهني لدي اساتذة التربية والرياضية منخفض.



- الشكل 52: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال يبدو عملي تافها.

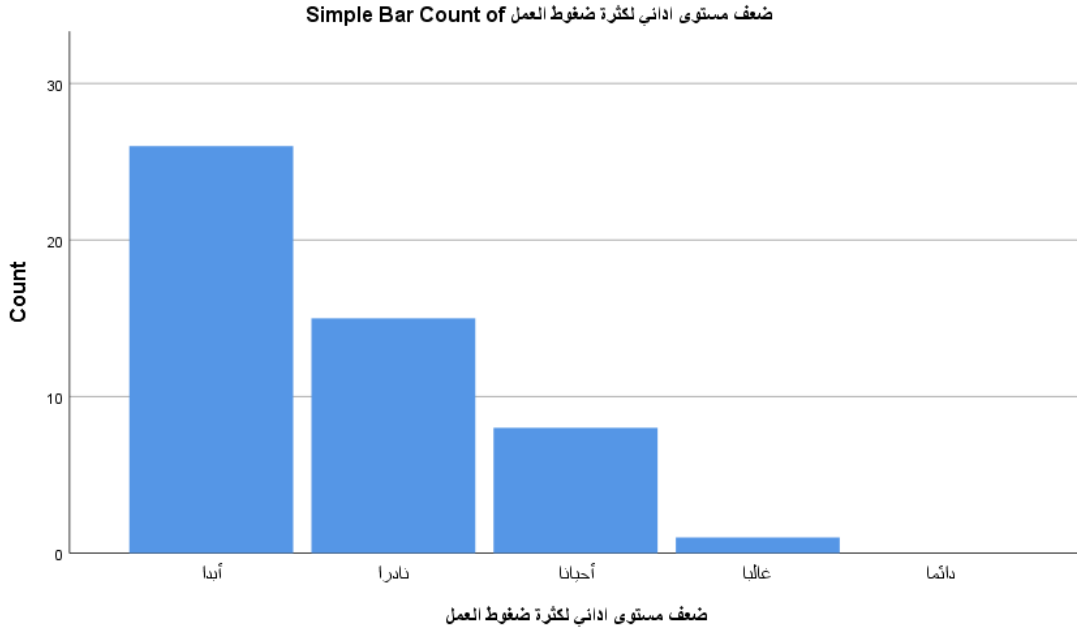
- السؤال 53: ضعف مستوى ادائي لكثرة ضغوط العمل ؟

- الجدول 81: يمثل الإجابة عن السؤال ضعف مستوى ادائي لكثرة ضغوط العمل.

المجموع	05	04	03	02	01	العبارات
	تنطبق دائما	تنطبق غالبا	تنطبق احيانا	تنطبق نادرا	لا تنطبق ابدا	
50	00	01	08	15	26	التكرار

النسبة %	%52	%30	%16	%02	%00	%100
المتوسط الحسابي	1.68					
المتوسط النموذجي	03					
الانحراف المعياري	0.819					
كا ² المحسوبة	46.6					
كا ² الجدولية	9.49					
درجة الحرية	04					
مستوى الدلالة	0.05					
الدلالة الاحصائية	دال					

- التعليق على الجدول: من نتائج الجدول 80 والذي يهدف الى معرفة ضعف مستوى اداء اساتذة التربية والرياضية لكثرة ضغوط العمل، ومن خلال المقياس الموجه لأساتذة التربية والرياضية تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول حيث نلاحظ أن نسبة 52% تشير إلى أن اساتذة التربية والرياضية ليس لديهم ضعف في مستوى الاداء لكثرة ضغوط العمل، في حين نجد نسبة 30% من اساتذة التربية والرياضية نادرا ما يكون لديهم ضعف في مستوى الاداء لكثرة ضغوط العمل، حيث تحصلنا على قيمة المتوسط الحسابي 1.68 اقل من المتوسط النموذجي 03 وعلى قيمة كا² المحسوبة 46.6 اكبر من كا² الجدولية هي 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 4، وعليه فإنه توجد هناك دلالة إحصائية مادامت قيمة المتوسط الحسابي اقل من المتوسط النموذجي و كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية بحيث نجد أن اساتذة التربية والرياضية لا ليس لديهم ضعف في مستوى الاداء لكثرة ضغوط العمل وهنا نستنتج ان مستوي الاحتراق النفسي المهني لدي اساتذة التربية والرياضية منخفض.



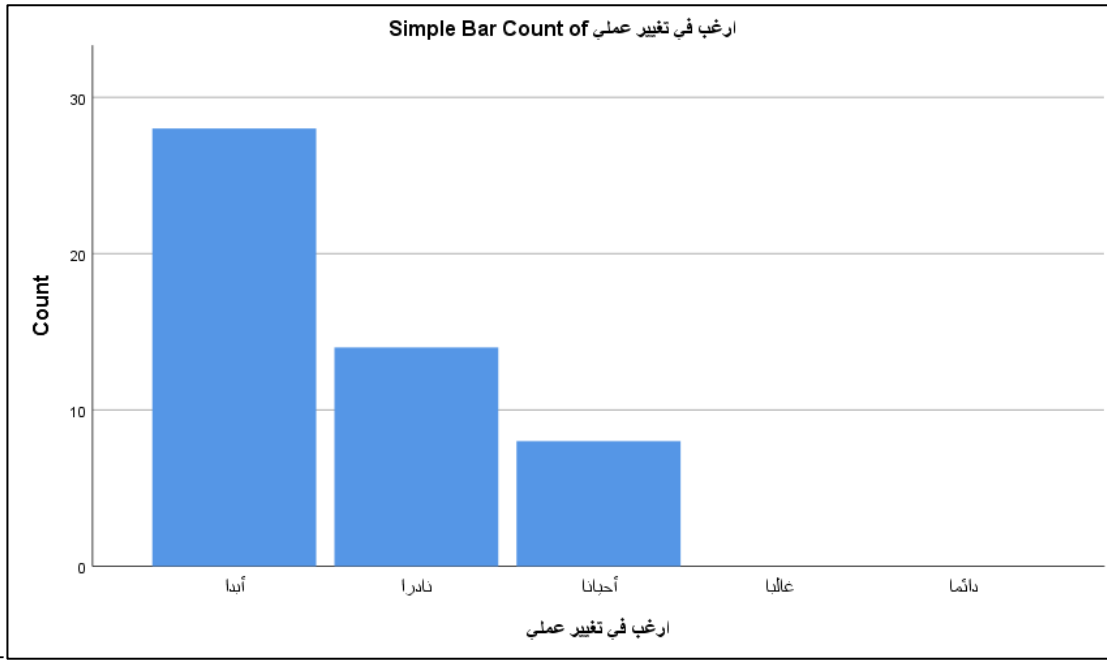
- الشكل 53: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال ضعف مستوى ادائي لكثرة ضغوط العمل.

- السؤال 54: ارغب في تغيير عملي؟

- الجدول 82: يمثل الإجابة عن السؤال ارغب في تغيير عملي.

المجموع	05	04	03	02	01	العبارات
	تنطبق دائما	تنطبق غالبا	تنطبق احيانا	تنطبق نادرا	لا تنطبق ابدا	
50	00	00	08	14	28	التكرار
%100	%00	%00	%16	%28	%56	النسبة %
	1.60					المتوسط الحسابي
	03					المتوسط النموذجي
	0.756					الانحراف المعياري
	54.4					كأ ² المحسوبة
	9.49					كأ ² الجدولية
	04					درجة الحرية
	0.05					مستوى الدلالة
	دال					الدلالة الاحصائية

- التعليق على الجدول: من نتائج الجدول 81 والذي يهدف الى معرفة رغبة اساتذة التربية والرياضية في تغيير العمل، ومن خلال المقياس الموجه لأساتذة التربية والرياضية تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول حيث نلاحظ أن نسبة 56% تشير إلى أن اساتذة التربية والرياضية ليس لديهم الرغبة في تغيير العمل، في حين نجد نسبة 28% من اساتذة التربية والرياضية نادرا ما تكون لديهم الرغبة في تغيير العمل، حيث تحصلنا على قيمة المتوسط الحسابي 1.60 اقل من المتوسط النموذجي 03 وعلى قيمة χ^2 المحسوبة 54.4 اكبر من χ^2 الجدولة هي 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 4، وعليه فإنه توجد هناك دلالة إحصائية مادامت قيمة المتوسط الحسابي اقل من المتوسط النموذجي و χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولة بحيث نجد أن اساتذة التربية والرياضية ليس لديهم الرغبة في تغيير العمل وهنا نستنتج ان مستوي الاحتراق النفسي المهني لدي اساتذة التربية والرياضية منخفض.



- الشكل 54: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال ارغب في تغيير عملي.

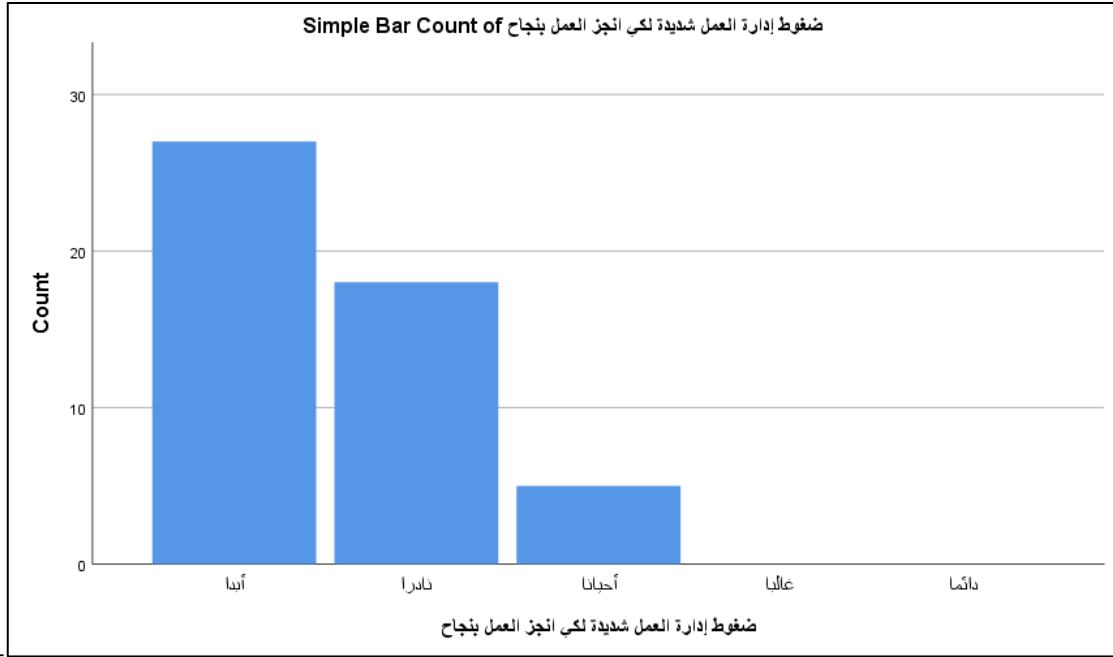
- السؤال 55: ضغوط إدارة العمل شديدة لكي انجز العمل بنجاح؟

- الجدول 83: يمثل الإجابة عن السؤال ضغوط إدارة العمل شديدة لكي انجز العمل بنجاح.

المجموع	05	04	03	02	01	العبارات
	تنطبق دائما	تنطبق غالبا	تنطبق احيانا	تنطبق نادرا	لا تنطبق ابدا	
50	00	00	05	18	27	التكرار

النسبة %	%54	%36	%10	%00	%00	%100
المتوسط الحسابي	1.56					
المتوسط النموذجي	03					
الانحراف المعياري	0.675					
كا ² المحسوبة	57.8					
كا ² الجدولية	9.49					
درجة الحرية	04					
مستوى الدلالة	0.05					
الدلالة الاحصائية	دال					

- التعليق على الجدول: من نتائج الجدول 82 والذي يهدف الى معرفة ضغوط إدارة العمل شديدة على اساتذة التربية والرياضية لكي ينجز العمل بنجاح، ومن خلال المقياس الموجه لأساتذة التربية والرياضية تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول حيث نلاحظ أن نسبة 54% تشير إلى أن اساتذة التربية والرياضية لا يتعرضون لضغوط إدارة العمل لكي ينجزو العمل بنجاح، في حين نجد نسبة 36% من اساتذة التربية والرياضية نادرا ما يتعرضون لضغوط إدارة العمل لكي ينجزو العمل بنجاح، في حين نجد نسبة 20% من اساتذة التربية والرياضية احيانا يغضبون بسرعة من مشكلات العمل التي تقابلهم ، حيث تحصلنا على قيمة المتوسط الحسابي 1.56 اقل من المتوسط النموذجي 03 وعلى قيمة كا² المحسوبة 57.8 اكبر من كا² الجدولية هي 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 4، وعليه فإنه توجد هناك دلالة إحصائية مادامت قيمة المتوسط الحسابي اقل من المتوسط النموذجي و كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية بحيث نجد أن اساتذة التربية والرياضية لا يتعرضون لضغوط إدارة العمل لكي ينجزو العمل بنجاح وهنا نستنتج ان مستوى الاحتراق النفسي المهني لدي اساتذة التربية والرياضية منخفض.



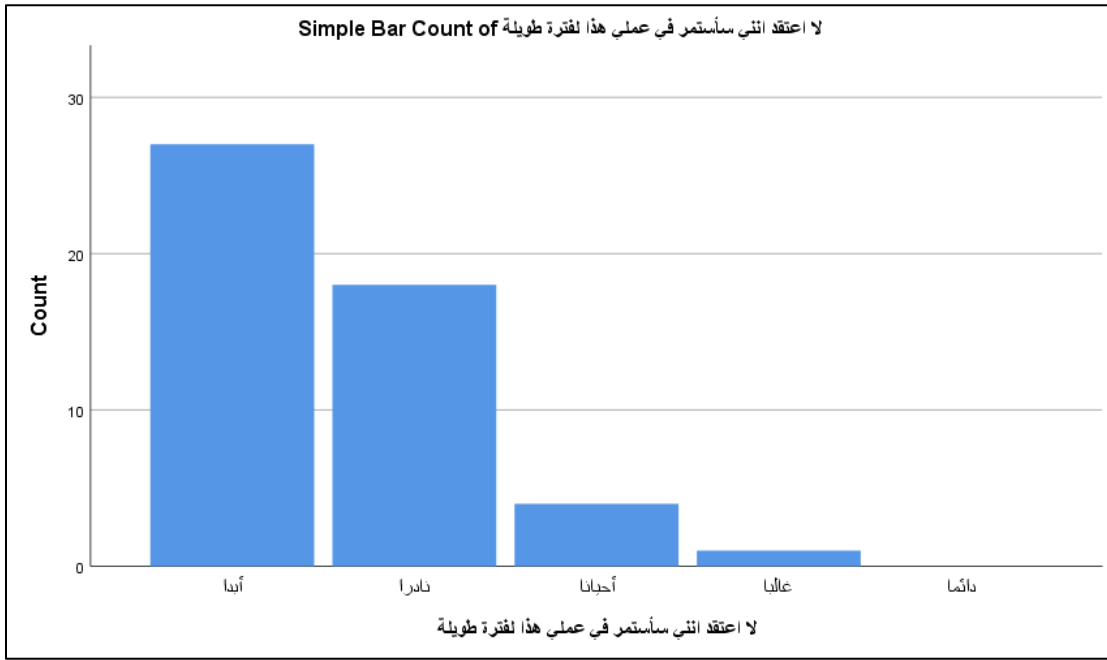
- الشكل 55: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال ضغوط إدارة العمل شديدة لكي انجز العمل بنجاح.

- السؤال 56: لا اعتقد اني سأستمر في عملي هذا لفترة طويلة؟

- الجدول 84: يمثل الإجابة عن السؤال لا اعتقد اني سأستمر في عملي هذا لفترة طويلة.

المجموع	05	04	03	02	01	العبارات
	تنطبق دائما	تنطبق غالبا	تنطبق احيانا	تنطبق نادرا	لا تنطبق ابدا	
50	00	01	04	18	27	التكرار
%100	%00	%02	%08	%36	%54	النسبة %
1.58						المتوسط الحسابي
03						المتوسط النموذجي
0.731						الانحراف المعياري
57						كأ ² المحسوبة
9.49						كأ ² الجدولية
04						درجة الحرية
0.05						مستوى الدلالة
دال						الدلالة الاحصائية

- التعليق على الجدول: من نتائج الجدول رقم 83 والذي يهدف الى معرفة استمرار اساتذة التربية الرياضية في هذا عمل لفترة طويلة، ومن خلال المقياس الموجه لأساتذة التربية والرياضية تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول حيث نلاحظ أن نسبة 54% تشير إلى أن اساتذة التربية والرياضية سيقفون في هذا العمال، في حين نجد نسبة 36% من اساتذة التربية والرياضية نادرا ما يفكرون في ترك هذا العمل، حيث تحصلنا على قيمة المتوسط الحسابي 1.58 اقل من المتوسط النموذجي 03 وعلى قيمة χ^2 المحسوبة 57 اكبر من χ^2 الجدولة هي 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 4، وعليه فإنه توجد هناك دلالة إحصائية مادامت قيمة المتوسط الحسابي اقل من المتوسط النموذجي و χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولة بحيث نجد أن اساتذة التربية والرياضية سيقفون في هذا العمال وهنا نستنتج ان مستوي الاحتراق النفسي المهني لدي اساتذة التربية والرياضية منخفض.



- الشكل 56: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال لا اعتقد انني سأستمر في عملي هذا لفترة طويلة.

- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الخامسة: للأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) دور في التقليل من المصاحبات الاجتماعية والاسرية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في طور الثانوي.

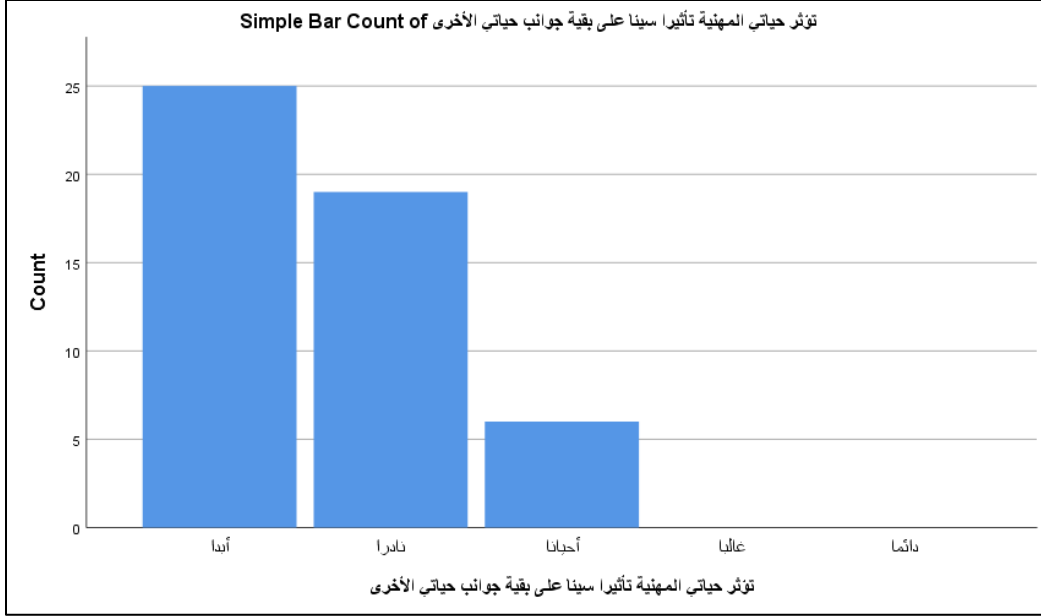
- البعد الخامس: المصاحبات الاجتماعية والاسرية.

- السؤال 57: تؤثر حياتي المهنية تأثيرا سيئا على بقية جوانب حياتي الأخرى؟

- الجدول 85: يمثل الإجابة عن السؤال تؤثر حياتي المهنية تأثيرا سيئا على بقية جوانب حياتي الأخرى.

المجموع	05	04	03	02	01	العبارات
	تنطبق دائما	تنطبق غالبا	تنطبق احيانا	تنطبق نادرا	لا تنطبق ابدا	
50	00	00	06	19	25	التكرار
%100	%00	%00	%12	%38	%50	النسبة %
1.62						المتوسط الحسابي
03						المتوسط النموذجي
0.697						الانحراف المعياري
52.2						كا ² المحسوبة
9.49						كا ² الجدولية
04						درجة الحرية
0.05						مستوى الدلالة
دال						الدلالة الاحصائية

- التعليق على الجدول: من نتائج الجدول رقم 84 والذي يهدف الى معرفة تأثير الحياة المهنية لأساتذة التربية والرياضية تأثيرا سيئا على بقية جوانب حياتهم الأخرى، ومن خلال المقياس الموجه لأساتذة التربية والرياضية تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول حيث نلاحظ أن نسبة 50% تشير إلى أن اساتذة التربية والرياضية لا تؤثر حياتهم المهنية تأثيرا سيئا على بقية جوانب حياتهم الأخرى، في حين نجد نسبة 38% من اساتذة التربية والرياضية نادرا ما تؤثر حياتهم المهنية تأثيرا سيئا على بقية جوانب حياتهم الأخرى، حيث تحصلنا على قيمة المتوسط الحسابي 1.62 اقل من المتوسط النموذجي 03 وعلى قيمة كا² المحسوبة 52.2 اكبر من كا² الجدولية هي 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 4، وعليه فإنه توجد هناك دلالة إحصائية مادامت قيمة المتوسط الحسابي اقل من المتوسط النموذجي و كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية بحيث نجد أن اساتذة التربية والرياضية لا تؤثر حياتهم المهنية تأثيرا سيئا على بقية جوانب حياتهم الأخرى بل تؤثر إيجابيا وهنا نستنتج ان مستوى الاحتراق النفسي المهني لدي اساتذة التربية والرياضية منخفض.



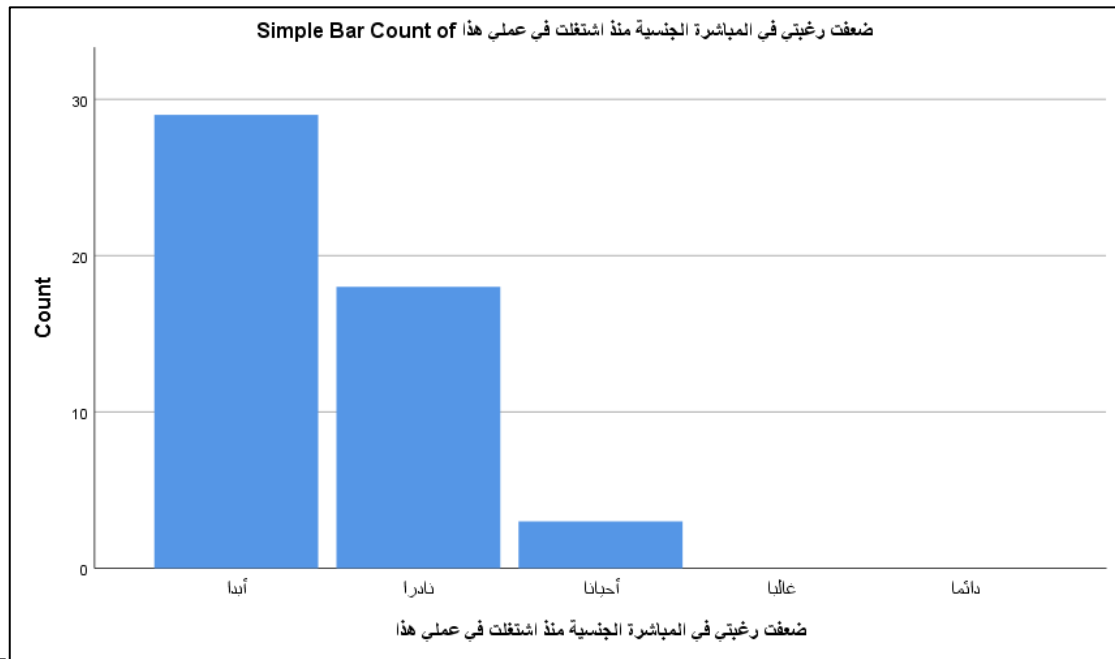
- الشكل 57: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال تؤثر حياتي المهنية تأثيرا سينا على بقية جوانب حياتي الأخرى.

- السؤال 58: ضعفت رغبتني في المباشرة الجنسية منذ اشتغلت في عملي هذا؟

- الجدول 86: يمثل الإجابة عن السؤال ضعفت رغبتني في المباشرة الجنسية منذ اشتغلت في عملي هذا.

المجموع	05	04	03	02	01	العبارات
	تنطبق دائما	تنطبق غالبا	تنطبق احيانا	تنطبق نادرا	لا تنطبق ابدا	
50	00	00	03	18	29	التكرار
%100	%00	%00	%06	%36	%58	النسبة %
1.48						المتوسط الحسابي
03						المتوسط النموذجي
0.614						الانحراف المعياري
67.4						كأ ² المحسوبة
9.49						كأ ² الجدولية
04						درجة الحرية
0.05						مستوى الدلالة
دال						الدلالة الاحصائية

- التعليق على الجدول: من نتائج الجدول رقم 85 والذي يهدف الى معرفة ضعف الرغبة لدي اساتذة التربية والرياضية المباشرة الجنسية منذ التوظيف في هذا العمل، ومن خلال المقياس الموجه لأساتذة التربية والرياضية تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول حيث نلاحظ أن نسبة 58% تشير إلى أن اساتذة التربية والرياضية لم تضعف الرغبة في المباشرة الجنسية منذ الاشتغال في هذا عمل، في حين نجد نسبة 36% من اساتذة التربية والرياضية نادرا ما تضعف رغبة في المباشرة الجنسية منذ الاشتغال في هذا عمل، حيث تحصلنا على قيمة المتوسط الحسابي 1.48 اقل من المتوسط النموذجي 03 وعلى قيمة χ^2 المحسوبة 67.4 اكبر من χ^2 الجدولة هي 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 4، وعليه فإنه توجد هناك دلالة إحصائية مادامت قيمة المتوسط الحسابي اقل من المتوسط النموذجي و χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولة بحيث نجد أن اساتذة التربية والرياضية لم تضعف الرغبة في المباشرة الجنسية منذ الاشتغال في هذا عمل بل يمارسون حياتهم بشكل عادي وهنا نستنتج ان مستوى الاحتراق النفسي المهني لدي اساتذة التربية والرياضية منخفض.



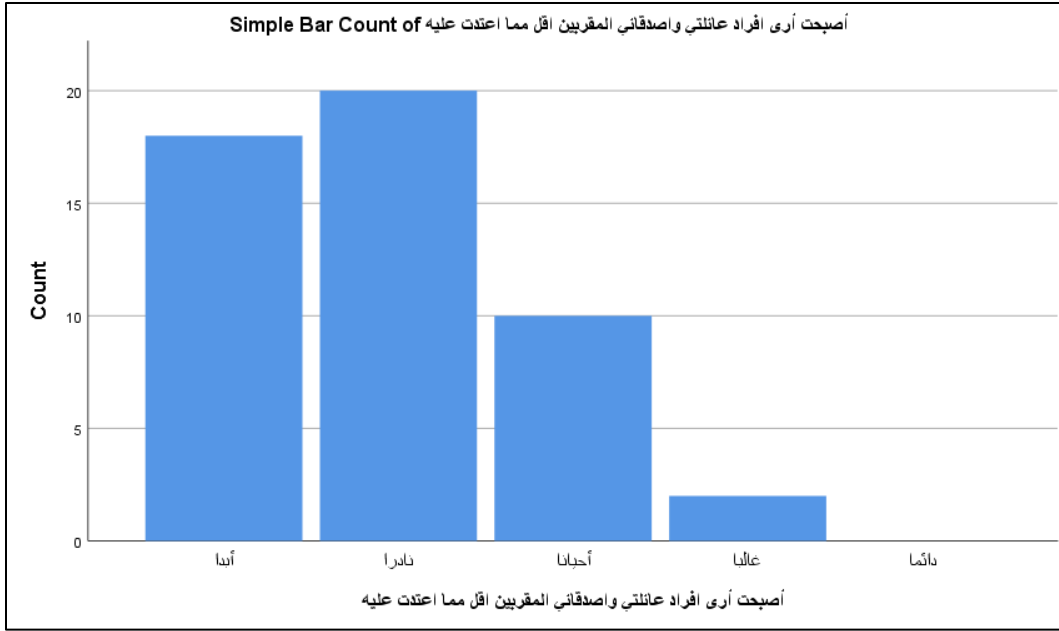
- الشكل 58: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال ضعفت رغبتي في المباشرة الجنسية منذ اشتغلت في عملي هذا.

- السؤال 59: أصبحت أرى أفراد عائلتي واصدقائي المقربين اقل مما اعتدت عليه؟

- الجدول 87: يمثل الإجابة عن السؤال أصبحت أرى أفراد عائلتي واصدقائي المقربين اقل مما اعتدت عليه.

المجموع	05	04	03	02	01	العبارات
	تنطبق دائما	تنطبق غالبا	تنطبق احيانا	تنطبق نادرا	لا تنطبق ابدا	
50	00	02	10	20	18	التكرار
%100	%00	%04	%20	%40	%36	النسبة %
1.92						المتوسط الحسابي
03						المتوسط النموذجي
0.853						الانحراف المعياري
34.5						كأ ² المحسوبة
9.49						كأ ² الجدولية
04						درجة الحرية
0.05						مستوى الدلالة
دال						الدلالة الاحصائية

- التعليق على الجدول: من نتائج الجدول رقم 86 والذي يهدف الى معرفة كيف اصبح اساتذة التربية الرياضية يرون افراد عائلتهم واصدقائهم المقربين اقل مما اعتدوا عليه، ومن خلال المقياس الموجه لأساتذة التربية والرياضية تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول حيث نلاحظ أن نسبة 36% تشير إلى أن اساتذة التربية والرياضية يرون افراد عائلتهم واصدقائهم المقربين بشكل عادي، في حين نجد نسبة 40% من اساتذة التربية والرياضية نادرا ما يحسون انهم يرون افراد عائلتهم واصدقائهم المقربين بشكل عادي، حيث تحصلنا على قيمة المتوسط الحسابي 1.92 اقل من المتوسط النموذجي 03 وعلى قيمة كأ² المحسوبة 34.5 اكبر من كأ² الجدولة هي 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 4، وعليه فإنه توجد هناك دلالة إحصائية مادامت قيمة المتوسط الحسابي اقل من المتوسط النموذجي و كأ² المحسوبة أكبر من كأ² الجدولة بحيث نجد أن اساتذة التربية والرياضية نادرا ما يحسون انهم يرون افراد عائلتهم واصدقائهم المقربين بشكل عادي وهنا نستنتج ان مستوى الاحتراق النفسي المهني لدي اساتذة التربية والرياضية منخفض.



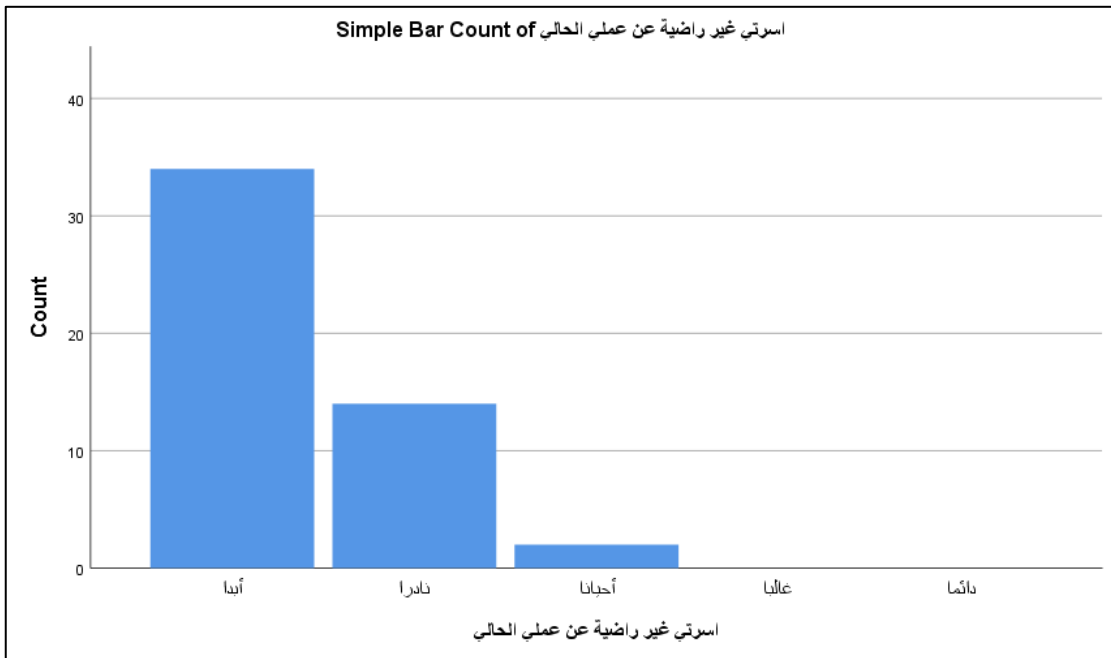
- الشكل 59: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال أصبحت أرى أفراد عائلتي واصدقائي المقربين اقل مما اعتدت عليه.

- السؤال 60: اسرتي غير راضية عن عملي الحالي؟

- الجدول 88: يمثل الإجابة عن السؤال اسرتي غير راضية عن عملي الحالي.

المجموع	05	04	03	02	01	العبارات
	تنطبق دائما	تنطبق غالبا	تنطبق احيانا	تنطبق نادرا	لا تنطبق ابدا	
50	00	00	02	14	34	التكرار
%100	%00	%00	%04	%28	%68	النسبة %
	1.36					المتوسط الحسابي
	03					المتوسط النموذجي
	0.563					الانحراف المعياري
	85.6					كأ ² المحسوبة
	9.49					كأ ² الجدولية
	04					درجة الحرية
	0.05					مستوى الدلالة
	دال					الدلالة الاحصائية

- التعليق على الجدول: من نتائج الجدول رقم 87 والذي يهدف الى معرفة رضا اسرة اساتذة التربية الرياضية عن عملهم الحالي، ومن خلال المقياس الموجه لأساتذة التربية والرياضية تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول حيث نلاحظ أن نسبة 68% تشير إلى أن اساتذة التربية والرياضية اسرهم راضية عن العمل الذي يقومون به، في حين نجد نسبة 28% من اساتذة التربية والرياضية نادرا ما يحسون ان اسرهم راضية عن العمل الذي يقومون به، حيث تحصلنا على قيمة المتوسط الحسابي 1.36 اقل من المتوسط النموذجي 03 وعلى قيمة ك² المحسوبة 85.6 اكبر من ك² الجدولة هي 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 4، وعليه فإنه توجد هناك دلالة إحصائية مادامت قيمة المتوسط الحسابي اقل من المتوسط النموذجي و ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة بحيث نجد أن اساتذة التربية جميع اسرهم راضية عن العمل الذي يقومون به وتربية الاجيال النشأ الصالح وهنا نستنتج ان مستوى الاحتراق النفسي المهني لدي اساتذة التربية والرياضية منخفض.



- الشكل 60: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال اسرتي غير راضية عن عملي الحالي.

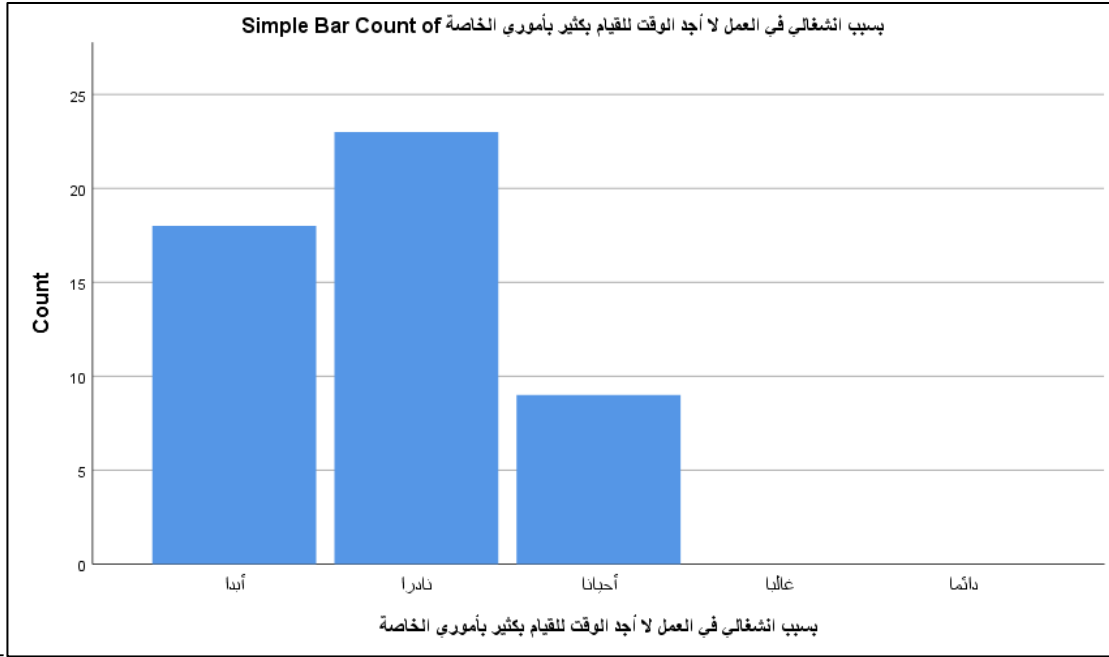
- السؤال 61: بسبب انشغالي في العمل لا أجد الوقت للقيام بكثير بأموري الخاصة؟

- الجدول 89: يمثل الإجابة عن السؤال بسبب انشغالي في العمل لا أجد الوقت للقيام بكثير بأموري الخاصة.

المجموع	05	04	03	02	01	العبارات
	تنطبق	تنطبق	تنطبق	تنطبق	لا تنطبق	

	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	ابدا	
التكرار	00	00	09	23	18	50
النسبة %	%00	%00	%18	%46	%36	%100
المتوسط الحسابي	1.82					
المتوسط النموذجي	03					
الانحراف المعياري	0.720					
كا ² المحسوبة	43.4					
كا ² الجدولية	9.49					
درجة الحرية	04					
مستوى الدلالة	0.05					
الدلالة الاحصائية	دال					

- التعليق على الجدول: من خلال نتائج الجدول رقم 88 والذي يهدف الى معرفة بسبب الانشغال في العمل لا يجد اساتذة التربية والرياضية الوقت للقيام بكثير بأمورهم الخاصة، ومن خلال المقياس الموجه لأساتذة التربية والرياضية تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول حيث نلاحظ أن نسبة 36% تشير إلى أن اساتذة التربية والرياضية يجد الوقت للقيام بكثير بأموري الخاصة، في حين نجد نسبة 42% من اساتذة التربية والرياضية نادرا ما لا يجد الوقت للقيام بكثير بأموري الخاصة، حيث تحصلنا على قيمة المتوسط الحسابي 1.82 اقل من المتوسط النموذجي 03 وعلى قيمة كا² المحسوبة 43.4 اكبر من كا² الجدولية هي 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 4، وعليه فإنه توجد هناك دلالة إحصائية مادامت قيمة المتوسط الحسابي اقل من المتوسط النموذجي و كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية بحيث نجد أن اساتذة التربية والرياضية ينظم الوقت يجد الوقت للقيام بكثير بأموري الخاصة وهنا نستنتج ان مستوى الاحتراق النفسي المهني لدي اساتذة التربية والرياضية منخفض.



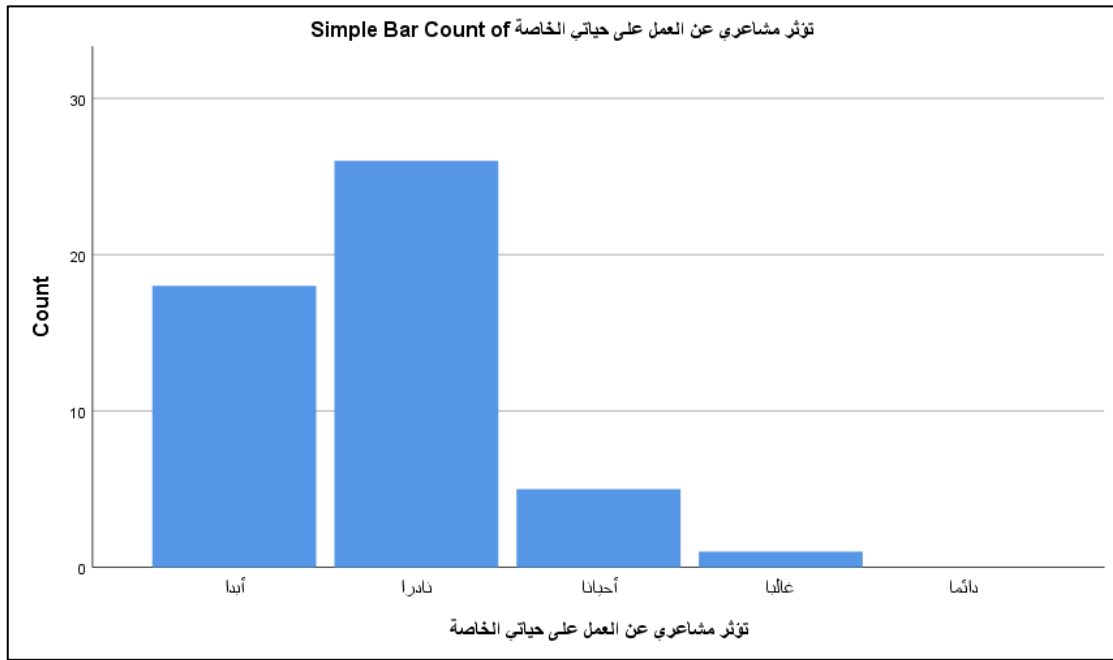
- الشكل 61: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال بسبب انشغالي في العمل لا أجد الوقت للقيام بكثير بأموري الخاصة.

- السؤال 62: تؤثر مشاعري عن العمل على حياتي الخاصة؟

- الجدول 90: يمثل الإجابة عن السؤال تؤثر مشاعري عن العمل على حياتي الخاصة.

المجموع	05	04	03	02	01	العبارات
	تنطبق دائما	تنطبق غالبا	تنطبق احيانا	تنطبق نادرا	لا تنطبق ابدا	
50	00	01	05	26	18	التكرار
%100	%00	%02	%10	%52	%36	النسبة %
	1.78					المتوسط الحسابي
	03					المتوسط النموذجي
	0.708					الانحراف المعياري
	52.6					كأ ² المحسوبة
	9.49					كأ ² الجدولية
	04					درجة الحرية
	0.05					مستوى الدلالة
	دال					الدلالة الاحصائية

- التعليق على الجدول: من خلال النتائج الموجودة في الجدول رقم 88 والذي يهدف الى معرفة تأثير مشاعر العمل لأساتذة التربية والرياضية على حياتهم الخاصة، ومن خلال المقياس الموجه لأساتذة التربية والرياضية تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول حيث نلاحظ أن نسبة 36% تشير إلى أن اساتذة التربية والرياضية لا تؤثر مشاعر العمل على حياتهم الخاصة، في حين نجد نسبة 52% من اساتذة التربية والرياضية نادرا ما تؤثر مشاعر العمل على حياتهم الخاصة، حيث تحصلنا على قيمة المتوسط الحسابي 1.78 اقل من المتوسط النموذجي 03 وعلى قيمة χ^2 المحسوبة 52.6 اكبر من χ^2 الجدولة هي 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 4، وعليه فإنه توجد هناك دلالة إحصائية مادامت قيمة المتوسط الحسابي اقل من المتوسط النموذجي و χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولة بحيث نجد أن اساتذة التربية والرياضية نادرا ما تؤثر مشاعر العمل على حياتهم الخاصة وهنا نستنتج ان مستوى الاحتراق النفسي المهني لدي اساتذة التربية والرياضية منخفض.



- الشكل 62: أعمدة بيانية تمثل الإجابة على السؤال تؤثر مشاعري عن العمل على حياتي الخاصة.

- مناقشة وتفسير نتائج الدراسة النهائية: من خلال تحليل ومناقشة كل ابعاد مقياس الاحتراق النفسي المهني وبما ان في كل مرة المتوسط النموذجي اكبر من المتوسط الحسابي، وقيمة χ^2 المحسوبة اكبر من χ^2 الجدولة في كل بعد عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 4، وعليه فإنه توجد هناك دلالة إحصائية، ومنه نستنتج ان مستوى الاحتراق النفسي المهني لدي اساتذة التربية والرياضية مستوي منخفض.

مناقشة و تفسير نتائج الدراسة

النهائية

- تفسير ومناقشة النتائج:

- تفسير ومناقشة الفرضية الأولى: من خلال الفرضية الأولى والتي تشير ان للأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) دور في التخفيف من الانهك النفسي والبدني لدي أساتذة التربية البدنية والرياضية في طور الثانوي، ومن خلال الأسئلة (من 01 الي 21) الموجهة لأساتذة التربية البدنية والرياضية في طور الثانوي وبعد عرض وتحليل النتائج اتضح لنا ان معظم المستجوبين من أساتذة التربية البدنية والرياضية اقرروا ان لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية دور كبير في التخفيف من مظاهر الانهك النفسي والبدني لدي أساتذة التربية البدنية والرياضية، ومنه يمكن القول إن الفرضية قد تحققت وهذا ما أكدته (بوعزيز محمد، 2017)، وكانت نتائجها مدي فاعلية البرنامج الترويحي الرياضي المقترح في التقليل من الضغوط النفسية والقلق والاجهاد البدني وتحسين التوافق المهني اساتذة المتوسط.

ودراسة (سي العربي شارف، 2016)، تري ان ممارسة النشاط الرياضي الترويحي تساعد الطفل المراهق علي التخلص من الانهك والتعب واكتساب المهارات ليس من الناحية النفسية وانما على المستوي الدراسي أيضا فهو يساعد على التحصيل الدراسي الجيد، ان البرنامج الترويحي الرياضي المقترح كان له الأثر الإيجابي في التقليل من ظاهرة السلوك العدواني لدي التلاميذ التعليم الثانوي، ومنه يوصي الباحث الاهتمام بالأنشطة الرياضية الترويحية.

ويري (عمارنة سمير، 2009)، في دراسته ان ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لدى اعوان الشرطة تساهم على القضاء على التعب والاجهاد والخوف في العمل بحيوية ونشاط، ممارسة النشاط الترويحي يزيد فيهم حب العمل داخل الثكنة وتحمل المسؤولية وزيادة الثقة بالنفس.

- تفسير ومناقشة الفرضية الثانية: من خلال الفرضية الثانية والتي تشير ان للأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) دور في التقليل من الشعور بلامبالاة واضطراب العلاقات في العمل لدي أساتذة التربية البدنية والرياضية في طور الثانوي، ومن خلال الأسئلة (من 22 الي 31) الموجهة لأساتذة التربية البدنية والرياضية في طور الثانوي وبعد عرض وتحليل النتائج اتضح لنا ان معظم المستجوبين من أساتذة التربية البدنية والرياضية في طور الثانوي اقرروا أن لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية دور في التقليل من الشعور بلامبالاة واضطراب العلاقات في العمل مما يؤدي بالأساتذة الى الارتياح والعمل داخل المؤسسة من دون ضغط او توتر وذلك من خلال ظهور بعض السمات الاتزان النفسي والرضا والتعاون بين الزملاء وتكوين علاقات صداقة، ومنه يمكن القول أن الفرضية قد تحققت وهذا ما أكدته (عمارنة نورالدين، 2004)، الذي يري ان هناك فروق جوهريّة ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة الممارسة

النشاط الرياضي الترويحي، وبالتالي هناك تأثير بارز ايجابي للنشاط الرياضي الترويحي على خلق ونمو القيم المختلفة بين العمال داخل المؤسسة وتكوين علاقات والاهتمام بنوعية العمل.

ويري (رمي طشطوش واخرون، 2013)، في دراسته ان مستوي الاحتراق النفسي والرضا الوظيفي لدي معلمي غرف المصادر كان عاليا بدرجة متوسط، حيث كان الاحتراق النفسي لدي المعلمين حملة الماجيستر اعلى من معلمين حملة البكالوريوس، معلمين حملة البكالوريوس لديهم رضا وظيفي اعلى من المعلمين حملة الماجيستر.

- تفسير ومناقشة الفرضية الثالثة: من خلال الفرضية الثالثة والتي تشير الى ان للأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) دور في التخفيف من شعور انخفاض الكفاءة وضعف الإنجاز لدي أساتذة التربية البدنية والرياضية في طور الثانوي، ومن خلال الأسئلة (من 32 الى 41) الموجهة لأساتذة التربية البدنية والرياضية في طور الثانوي وبعد عرض وتحليل النتائج اتضح لنا ان معظم المستجوبين من أساتذة التربية البدنية والرياضية في طور الثانوي اقررو ان لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية دور في التخفيف من شعور انخفاض الكفاءة وضعف الإنجاز لدي أساتذة التربية البدنية والرياضية في طور الثانوي مما يؤدي بالأساتذة الى الارتياح والنشاط والعمل بدافعية اكثر داخل المؤسسة التربوية وتحقيق انجازات مهنية، ومنه يمكن القول أن الفرضية قد تحققت وهذا ما أكدته دراسة (عمارنة سمير، 2009)، التي كانت نتائجها ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لدى اعوان الشرطة دور كبير القضاء على التعب والخوف في العمل بنشاط وتحقيق الاهداف المنشودة في العمال، ممارسة النشاط الترويحي يزيد فهم حب العمل داخل الثكنة وتحمل المسؤولية وزيادة الثقة بالنفس، ورفع الكفاءة من العمل.

ودراسة (عمارنة نورالدين، 2004)، حيث أظهرت نتائج الدراسة ان هناك فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة الممارسة للنشاط الرياضي الترويحي، وبالتالي هناك تأثير بارز ايجابي للنشاط الرياضي الترويحي على خلق ونمو القيم المختلفة للعمل بفاعلية اكثر وارتفع دافعية الانجاز.

ودراسة (تلاني نبيلة، 2016)، حيث أظهرت نتائج الدراسة التي تم التوصل اليها تشير الى انه توجد علاقة سلبية بين الاحتراق النفسي والتوافق المهني لدى الزوجة العاملة، وتؤكد انه كلما انخفض الاحتراق النفسي لديها ارتفعت علي التوافق المهني منه تحسين عملية الانتاج.

ودراسة (خلاصي مراد، 2014)، حيث أظهرت نتائج الدراسة يعاني الإطارات بفئاتهم الثلاث (الإطارات السامية، الإطارات المتوسط، الإطارات) من مستوي احتراق نفسي يتراوح بين المتوسط والمرتفع على مقياس ماسلاش بأبعاده الثلاث (الاستنزاف الانفعالي، تبلد المشاعر، الشعور بالنقص في الانجاز)

- يعاني الإطارات من المجتهدات المهنية حسب ابعاد مقياس كرازاك ومنه نجد ارتفاع الانهالك يؤدي ارتفاع مستوى الاحتراق النفسي.

- يعاني الإطارات من ضغوط العمل الزائد ومنه نجد ارتفاع العمل الزائد يؤدي ارتفاع مستوى الاحتراق النفسي.

- تفسير ومناقشة الفرضية الرابعة: من خلال الفرضية الرابعة والتي تشير الي ان للأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) دور في التقليل من مسببات عدم التوافق الهني وانخفاض قيمة العمل لدي أساتذة التربية البدنية والرياضية في طور الثانوي، ومن خلال الأسئلة (من 42 الى 56) الموجهة لأساتذة التربية البدنية والرياضية في طور الثانوي وبعد عرض وتحليل النتائج اتضح لنا ان معظم المستجوبين من التربية البدنية والرياضية اقررو ان لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية دور في التقليل من عدم التوافق الهني وانخفاض قيمة العمل لدي أساتذة التربية البدنية والرياضية في طور الثانوي مما يؤدي بالأساتذة الى الارتياح والنشاط والعمل بدافعية اكثر داخل المؤسسة التربوية وارتفاع نسبة الانتاج، ومنه يمكن القول أن الفرضية قد تحققت وهذا ما أكدته دراسة (تلاني نبيلة، 2016)، حيث أظهرت نتائج الدراسة التي تم التوصل اليها تشير الي انه توجد علاقة سلبية بين الاحتراق النفسي والتوافق المهني لدى الزوجة العاملة، وتؤكد انه كلما انخفض الاحتراق النفسي لديها ارتفعت علي التوافق المهني.

ودراسة (رمي طشطوش واخرون، 2013)، حيث أظهرت نتائج الدراسة ان مستوى الاحتراق النفسي والرضا الوظيفي لدي معلمي غرف المصادر كان عاليا بدرجة متوسط، حيث كان الاحتراق النفسي لدي المعلمين حملة الماجستير اعلى من معلمين حملة البكالوريوس، معلمين حملة البكالوريوس لديهم رضا وظيفي اعلى من المعلمين حملة الماجستير.

(بوعزيز محمد، 2017)، حيث أظهرت نتائج الدراسة الى مدي فاعلية البرنامج الترويحي الرياضي المقترح في التخفيف من الضغوط النفسية و القلق وتحسين التوافق المهني اساتذة التعليم المتوسط.

- تفسير ومناقشة الفرضية الخامسة: من خلال الفرضية الخامسة والتي تشير الي ان للأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) دور في التقليل من المصاحبات الاجتماعية والاسرية لدي أساتذة التربية البدنية والرياضية في طور الثانوي، ومن خلال الأسئلة (57 الى 62) الموجهة لأساتذة التربية البدنية والرياضية في طور الثانوي وبعد عرض وتحليل النتائج اتضح لنا ان معظم المستجوبين من أساتذة التربية البدنية والرياضية في طور الثانوي اقررو ان لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية دور في التقليل من المصاحبات الاجتماعية والاسرية لدي أساتذة التربية البدنية والرياضية في طور الثانوي مما يؤدي بالأساتذة الى الارتياح والنشاط والعمل بدافعية اكثر داخل المؤسسة التربوية، ومنه يمكن القول أن الفرضية قد

تحققت وهذا ما أكدته دراسة (رحلي مراد، 2009)، حيث أظهرت نتائج الدراسة ان تدريب المتخلفين عقليا على الأنشطة التي تميل الى الجانب الترويحي وخاصة الأنشطة الرياضية، التي تتناسب مع قدراتهم الجسمية والعقلية، تساعد على تحسين بعض السلوكيات الشخصية واخضاعهم لنشاط رياضي ترويحي يحدث فروق إيجابية في مستوى توافقهم الشخصي والاجتماعي، وتحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للأطفال المتخلفين ذهنيا داخل المراكز الطبية البيداغوجية.

ودراسة (بشير حسام، 2006)، حيث أظهرت نتائج الدراسة ان ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لهذه الفئة سيساعدهم على تصريف طاقاتهم وتوجيهها وحسن استغلالها، كما تساعدهم على التخلص من مختلف المشاكل النفسية كالقلق والتوتر مع زيادة الثقة في النفس من جهة أخرى .

- تفسير ومناقشة الفرضية العامة: من خلال الفرضية العامة والتي تشير الي ان للأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) دور في التخفيف من مستوى الاحتراق النفسي المهني لدي أساتذة التربية البدنية والرياضية في طور الثانوي، ومن خلال الأسئلة الموجهة لأساتذة التربية البدنية والرياضية في طور الثانوي وبعد عرض وتحليل النتائج اتضح لنا ان معظم المستجوبين من أساتذة التربية البدنية والرياضية في طور الثانوي اقررو ان لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية دور كبير في التخفيف من مستوى الاحتراق النفسي المهني لدي أساتذة التربية البدنية والرياضية في طور الثانوي مما يؤدي بالأساتذة الى الارتياح والنشاط والعمل بدافعية اكثر داخل المؤسسة التربوية، ومنه يمكن القول أن الفرضية العامة قد تحققت وهذا ما أكدته (تلاني نبيلة، 2016)، حيث أظهرت نتائج الدراسة التي تم التوصل اليها تشير الي انه توجد علاقة سلبية بين الاحتراق النفسي والتوافق المهني لدى الزوجة العاملة، وتؤكد انه كلما انخفض الاحتراق النفسي لديها ارتفعت علي التوافق المهني أي ان مستوى الاحتراق النفسي المرتفع يشكل خطر على الموظف.

ودراسة (خلاصي مراد، 2014)، حيث أظهرت نتائج الدراسة يعاني الإطارات بفئاتهم الثلاث (الإطارات السامية، الإطارات المتوسط، الإطارات) من مستوى احتراق نفسي يتراوح بين المتوسط والمرتفع على مقياس ماسلاش بأبعاده الثلاث (الاستنزاف الانفعالي، تبلد المشاعر، الشعور بالنقص في الانجاز) - يعاني الإطارات من المجتهديات المهنية حسب ابعاد مقياس كرازاك ومنه نجد ارتفاع الانهالك يؤدي ارتفاع مستوى الاحتراق النفسي.

- يعاني الإطارات من ضغوط العمل الزائد ومنه نجد ارتفاع العمل الزائد يؤدي ارتفاع مستوى الاحتراق النفسي.

ودراسة (رمي طشطوش واخرون، 2013)، حيث أظهرت نتائج الدراسة ان مستوى الاحتراق النفسي والرضا الوظيفي لمعلمي غرف المصادر كان عاليا بدرجة متوسط، حيث كان الاحتراق النفسي لدي المعلمين حملة الماجستير اعلى من معلمين حملة البكالوريوس، معلمين حملة البكالوريوس لديهم رضا وظيفي اعلى من المعلمين حملة الماجستير.

ودراسة (بوعزيز محمد، 2017)، حيث أظهرت نتائج الدراسة الى مدي فاعلية البرنامج الترويحي الرياضي المقترح في التخفيف من الضغوط النفسية والقلق وتحسين التوافق المهني اساتذة التعليم المتوسط ومنه نلاحظ ان البرنامج الترويحي الرياضي يعمل على تخفيف من مستو الاحتراق النفسي المهني. ودراسة (عمارنة سمير، 2009)، حيث أظهرت نتائج الدراسة ان ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لدى افراد الشرطة تساعد على القضاء على التعب والخوف في العمل بحيوية ونشاط، ممارسة النشاط الترويحي يزيد فيهم حب العمل داخل الثكنة وتحمل المسؤولية وزيادة الثقة بالنفس وتخفف من مستوى الاحتراق النفسي المهني.

ودراسة (بوسكرة احمد، 2009)، وأظهرت نتائج الدراسة ان ممارسة النشاط الرياضي الترويحي تساعد الأطفال على النمو الحسي الحركي واللعب بشكل أفضل.

دراسة (رحلي مراد، 2009)، حيث أظهرت نتائج الدراسة ان تدريب المتخلفين عقليا على الأنشطة التي تميل الى الجانب الترويحي وخاصة الأنشطة الرياضية، التي تتناسب مع قدراتهم الجسمية والعقلية، تساعد على تحسين بعض السلوكيات الشخصية واخصاعهم لنشاط رياضي ترويحي يحدث فروق إيجابية في مستوى توافقهم الشخصي والاجتماعي.

ودراسة (بشير حسام، 2006)، حيث أظهرت نتائج الدراسة ان ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لهذه الفئة سيساعدهم على تصريف طاقاتهم وتوجيهها وحسن استغلالها، كما تساعدهم على التخلص من مختلف المشاكل النفسية كالقلق والتوتر مع زيادة الثقة في النفس من جهة أخرى .

ودراسة (بوزايدي منير، 2006)، حيث أظهرت نتائج الدراسة ان نسبة القلق عند الطالبة ممارسين النشاط الرياضي الترويحي اقل بكثير عند الطالبة غير ممارسين النشاط الرياضي الترويحي.

ودراسة (عمارنة نورالدين، 2004)، حيث أظهرت نتائج الدراسة ان هناك فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة الممارسة النشاط الرياضي الترويحي، وبالتالي هناك تأثير بارز ايجابي للنشاط الرياضي الترويحي على خلق ونمو القيم والتعاون وتكوين علاقة اجتماعية.

- الاستنتاج العام:

الهدف من الدراسة هو الوصول الي تحقيق الأهداف المسطرة من قبل وما قمت به هو محاولة معرفة دور الأنشطة الرياضية الترويحية الرياضية الترويحية (كرة القدم) في التخفيف من مستوى الاحتراق النفسي المهني لدي أساتذة التربية البدنية والرياضية في طور الثانوي، وكذلك محاولة الكشف عن كيفية قضاء أساتذة التربية البدنية والرياضية في طور الثانوي الأوقات فراغهم، حيث وبعد عملية التحليل للدراسة الميدانية اتضح ان مستوى الاحتراق النفسي المهني لدي أساتذة التربية البدنية والرياضية الممارسين الأنشطة الرياضية الترويحية الرياضية الترويحية (كرة القدم) هو مستوى منخفض اي لا يؤثر عليهم بدرجة كبيرة، حيث تم التوصل إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية:

- تساهم الأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) على التخفيف من مستوى الاحتراق النفسي المهني لدي الاساتذة.

- تساعد الأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) على التقليل من الشعور بالتعب والانهك النفسي والتوترات العصبية والقلق لدي الاساتذة.

- تساعد الأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) على تحسين اللياقة البدنية والتخلص من الانهك البدني والخمول والكسل.

- تساهم الأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) في الفاعلية الاداء والعمل وتحسين المنتج الفكري والثقافي لدي الاستاذ.

- تساعد الأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) على الاهتمام بالعمل وتفادي الاضطراب في العلاقات داخل العمل من تحسين النتوج.

- تساعد الأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) رفع الكفاءة المهنية وتحسين مستي الانجاز لدي الاساتذة.

- تساهم الأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) في رفع التوافق الهني وارتفاع من قيمة العمل لدي الاساتذة.

- تساهم الأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) في التقليل من المصاحبات الاجتماعية والاسرية، نشر القيم والمبادئ الاجتماعية وتكوين علاقات اسرية يسودها المحبة.

- تساهم الأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) التقليل من الضغوط النفسية وخاصة الاكتئاب والانتساب الى الجماعة وتكوين العلاقات اجتماعية بين الافراد.

- تؤدي ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية إلى تطور إيجابي في أنماط السلوك القيمة في الحياة الاجتماعية الفراد.
- تساعد الأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) التخلص من الروتين اليومي للأساتذة وتفادي الوقوع في الاحتراق النفسي المهني.
- تبرز لدى الاساتذة الممارسين الأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) صفات النظام والتقدير والاحترام والانضباط داخل المجموعة والعمل بدافعية أكثر.
- من خلال ممارسة الانشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) تُكون حاجة كبيرة لإحراز أهداف سواء لأنفسهم أو لغيرهم.
- تساهم في الاحتكاك المباشر بين المشاركين فيها ما يستوجب قوة التفاعل والتعاون ولتأزر بين الاساتذة.
- ترفع من مستوى الكفاءات النفسية كالثقة والاتزان النفسي والقدرة على التحكم في الانفعالات.

- الاقتراحات والتوصيات:

نتقدم ببعض الاقتراحات والتوصيات

- نشر ثقافة الرياضة للجميع ومحاربة الاحتراق النفسي المهني وتحقيق الصحة النفسية.
- توفير مختلف الوسائل والفضاءات اللازمة لممارسة للأنشطة الرياضية الترويحية داخل مؤسسات التربية واستثمار وقت الفراغ والوقاية من الاحتراق النفسي المهني والأمراض النفسية.
- الاهتمام بمزاولة الأنشطة الرياضية الترويحية قصد تغطية أكبر قدر ممكن من وقت الفراغ الاستاذة واستنفاد الطاقة الزائدة وتفادي الوقوع في الاحتراق النفسي المهني.
- برمجة منافسات رياضية ما بين الاستاذة وإشراك الجميع فيها قصد نشر القيم والمبادئ الاجتماعية وتنمي الشعور بالانتماء والتفاعل بين الاستاذة وتحسين العلاقات.
- تنظيم دورات رياضية تساعد الاستاذة على التقليل من الضغوطات العمل والتوترات المهنية المسببة للاحتراق النفسي المهني والتخلص من الروتين اليومي.
- ضرورة نشر الوعي بين المربين للتعرف على قيمة ومفهوم وأهداف الترويح وأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية وفوائدها على الصحة البدنية والنفسية والاجتماعية.
- اهتمام الدولة بقطاع التربية وتوفير الجو الملائم لعملية التعلم وممارسة للأنشطة الرياضية الترويحية داخل مؤسسات التربية في اوقات الفراغ قصد تفادي الامراض النفسية والاحتراق النفسي المهني.
- برمجة ايام تحسيسه حول مخاطر الاحتراق النفسي المهني والامراض النفسية التي تصيب العمال.

خاتمة

- خاتمة:

لقد بدأت بحثي من المجهول وها انا الان انهي هذه الدراسة او البحث المتواضع بما هو معلوم، و بدأت بما هو مهم وها انا انهيه بما هو واضح، بدأت بإشكال وافتراضات وها انا الان انهيه بحلول ونتائج وتوصيات، حيث ان لكل بداية نهاية ولكل منطلق هدف مسطر وها انا الان احط اسطر خاتمة بحثي والتي سأحاول من خلالها تقديم زبدة الدراسة ومدى تحقيق الهدف المرجو من ذلك، وتقديم بعض توصيات مستقبلية تساعد الباحثين على مواصلة البحث او إعادة دراسة هذا البحث من جهات أخرى، حيث انطلقنا من مجموعة المصطلحات والتعاريف، وجمع المعلومات ومعالجتها احصائيا وتحليلها معتمدي على العمل المنهجية السليمة، حيث وضعنا في المقدمة أهداف لإزالة الالتباس والغموض الذي لمسته اثناء بداية هذا الدراسة، فكانت اهم الخطوات المرتكز عليه هي وضع العمل في الاطار العلمي والمنهجي الصحيح، ومن جهة أخرى اثبت دراستي ان للنشاط الرياضي الترويحي (كرة القدم) دور كبير في التخفيف من مستوي الاحتراق النفسي المهني لأساتذة التربية البدنية والرياضية في الثانوي، وعلى ضوء الاستنتاجات واستنادا الى هذه الدراسة التي قمت بها والتي اكدت بها صحة الفرضيات ومعظم اسئلة المقياس، وتوصلت الى اهمية ممارسة الانشطة البدنية الرياضية الترويحية (كرة القدم) في التخفيف من مستوي الاحتراق النفسي المهني لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في طور الثانوي.

وأخيرا نذكر ان هذا البحث يبقى مفتوح للبحث فيه والتعمق في دراسته من جوانب أخرى لم اتطرق اليها، وكانطلاقة لدراسات أخرى من زوايا أخرى، وبرؤية وافاق جديدة.

المصادر والمراجع

- قائمة المصادر والمراجع

- ابراهيم رحمة . (1998). تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي. عمان، الاردن: دار الفكر للطباعة والنشر.
- ابو حامد الغزالي. (2000). احياء علوم الدين انظر كميل الحاج الموسوعة المسيرة في الفكر الفلسفي والاجتماعي (الإصدار ط02). بيروت، لبنان: مؤسسة الرسالة.
- احسان محمد الحسن. (2005). علم الاجتماع الرياضي (الإصدار ط01). عمان، الاردن: دار وائل للنشر.
- احمد الفاضل محمد. (2007). الترويج الرياضي. الرياض، المملكة العربية السعودية: كلية التدريب جامعة نايف العربية للعلوم الامنية.
- احمد امين فوزي، و بثينة محمد فاضل. (2005). سيكولوجية الشخصية الرياضية. القاهرة، مصر: المكتبة المصرية للنشر والطباعة والتوزيع.
- احمد بوسكرة. (2005). منهاج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي والتقني. الجزائر، الجزائر: دار الخلدونية.
- احمد نائر غباري، و خالد محمد ابو شعيرة. (2010). التكيف مشكلات وحلول (الإصدار ط01). عمان، الاردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- احمد عبدالفتاح محمد الصباح. (2014). دور الانشطة الرياضية والترويحية في الحد من العنف الجامعي لدي طلبة جامعة اليرموك من وجهة نظرهم. رسالة ماجستير. إربد، الاردن: جامعة اليرموك.
- احمد عبدالفتاح محمد الصباح. (2014). دور الانشطة الرياضية والترويحية في الحد من العنف الجامعي لدي طلبة اليرموك من وجهة نظرهم. رسالة ماجستير. جامعة اليرموك إربد، كلية الرياضة، الاردن.
- احمد محمد عبد الخالق. (1994). استخبارات الشخصية. الكويت: دار المعرفة الجامعية.
- احمد محمد عوض بن احمد. (2007). الاحتراق النفسي والمناخ التنظيمي في المدارس (الإصدار ط01). عمان، الاردن: دار حامد للنشر والتوزيع.
- اخلاص محمد عبد الطيف. (1995). الاجتماع الرياضي. القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.
- اسماعيل القرة غولي، و مروان عبدالمجيد ابراهيم. (2001). التربية الترويحية و اوقات الفراغ. عمان، الاردن: مؤسسة الورق للنشر والتوزيع.
- الحايك هيام ابراهيم عوض. (2000). مستويات الاحتراق النفسي لدي معلمي الحاسوب في المدارس الحكومية الاردنية. رسالة ماجستير، 21. إربد، الاردن: جامعة اليرموك.
- الحرثاوي هند عبدالله. (1991). مستويات الاحتراق النفسي لدي المرشدين التربويين في المدارس الحكومية في الاردن. إربد، الاردن: جامعة اليرموك.
- السيد ابراهيم السامدونى. (1995). الانهاك النفسي لمعلمي التربية الخاصة و تبعاته. مجلة التربية المعاصرة، صفحة 117.
- امين انور الخولي. (1996). الرياضة والمجتمع. الكويت، الكويت: المجلس الوطني للثقافة والفنون والادب.
- انور امين الخولي. (1996). اصول التربية والمهنة والاعداد المهني. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.

- بدر محمد الانصاري. (1998). الشخصية من المنظور الاسلامي. الكويت: دار الكتاب الجامعي للنشر والتوزيع.
- بدور المطوع، و سهير بدير. (2006). التربية البدنية مناهجها طرق تدريسها. القاهرة، مصر: دار العلم مركز الكتاب للنشر.
- بدوي عبدالعال بدوي، و اخرون. (2006). علم الحركة والميكانيك الحيوية بين النظرية والتطبيق . الاسكندرية، مصر.
- بسطاويبي احمد البسطاويبي، و عباس احمد صالح السمرائي. (1984). طرق التدريس في التربية الرياضية. بغداد، العراق: مطابع جامعة الموصل.
- بشير حسام. (2006). اهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من المشاكل النفسية عند الرياضي المعاق حركيا. رسالة ماجستير. الجزائر، معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر.
- بشير حسام. (2006). اهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من المشاكل النفسية عند الرياضي المعاق. رسالة ماجستير. الجزائر، معهد التربية البدنية والرياضية: جامعة الجزائر.
- بشير حسام. (2006). اهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من المشاكل النفسية عند الرياضي المعاق حركيا. رسالة ماجستير. جامعة الجزائر، معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر.
- بوزايدي منير. (2006). فعالية النشاط الرياضي الترويحي في الوقاية من حالات القلق عند الطلبة الجامعيين. رسالة ماجستير. الجزائر، معهد التربية البدنية والرياضية: جامعة الجزائر.
- بوزايدي منير. (2006). فعالية النشاط الرياضي الترويحي في الوقاية من حالات القلق عند الطلبة الجامعيين. رسالة ماجستير. جامعة الجزائر، معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر.
- بوسكرة احمد. (2009). اثر النشاط الرياضي الترويحي على الاطفال المتخلفين عقليا في المراكز النفسية التربوية. رسالة ماجستير. الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضية.
- بوسكرة احمد. (2009). اثر النشاط الرياضي الترويحي على الاطفال المتخلفين عقليا في المراكز النفسية التربوية. رسالة ماجستير. جامعة الجزائر، معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر.
- بوسيف اسماعيل. (2017). الاحتراق النفسي وعلاقته بسمات الدافعية الرياضية لدى مدربي كرة القدم في الجزائر. اطروحة دكتوراه. مستغانم، معهد التربية البدنية والرياضية: جامعة مستغانم.
- بوسيف اسماعيل. (2017). الاحتراق النفسي وعلاقته بسمات الدافعية الرياضية لدى مدربي كرة القدم في الجزائر. اطروحة دكتوراه. جامعة مستغانم، معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر.
- بوعزيز محمد. (2017). مدي إسهامات الممارسة الترويحية الرياضية على بعض المتغيرات النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى اساتذة التعليم المتوسط. اطروحة دكتوراه. مستغانم، معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر: جامعة مستغانم.
- بوعزيز محمد. (2017). مدي إسهامات الممارسة الترويحية الرياضية على بعض المتغيرات النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى اساتذة التعليم المتوسط. اطروحة دكتوراه. جامعة مستغانم، معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر.

- بوعزيز محمد. (2017). مدي إسهامات الممارسة الترويحية الرياضية على بعض المتغيرات النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى اساتذة التعليم المتوسط. اطروحة دكتوراه. مستغانم، معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر.
- تلالي نبيلة. (2016). الاحتراق النفسي وعلاقته بالتوافق المهني لدى الزوجة العاملة. اطروحة دكتوراه. بسكرة، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، الجزائر: جامعة محمد خيضر بسكرة.
- تلاني نبيلة. (2016). الاحتراق النفسي وعلاقته بالتوافق المهني لدى الزوجة العاملة. اطروحة دكتوراه. بسكرة، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، الجزائر: جامعة محمد خيضر - بسكرة.
- تهاني عبد السلام محمد. (2000). الترويح والتربية الترويحية (الإصدار ط1). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- تهاني عبد السلام محمد. (1979). أسس الترويح والتربية الترويحية (الإصدار ط01). الاسكندرية، مصر: دار المعارف.
- تهاني عبد السلام محمد. (2001). الترويح والتربية الترويحية (الإصدار ط1). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- جمال الخطيب. (1991). النظرية السلوكية. الرياض، المملكة العربية السعودية: مكتبة الصفحات الذهبية للنشر والتوزيع.
- جمال الدين ابن منظور. (1993). لسان العرب (تهذيب اللسان) (الإصدار ط1). بيروت، لبنان: المكتب الثقافي لتحقيق الكتب دار الكتب العلمية.
- جمعة السيد يوسف. (2007). إدارة الضغوط . القاهرة، مصر: مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث بجامعة القاهرة.
- حزام محمد رضا القزوني. (1978). التربية الترويحية. بغداد، العراق: دار العربية للطباعة.
- حلي المليحي. (2004). القياس السيكولوجي (الإصدار ط01). بيروت، لبنان: دار النهضة.
- حمدي ياسين، و اخرون. (1999). علم النفس الصناعي والتنظيمي. الكويت: دار الكتاب الحديث للطبع والنشر.
- خالد محمد الحشوش. (2013). طرق تدريس التربية (الإصدار ط01). عمان، الاردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر.
- خلاصي مراد. (2014). الاحتراق النفسي وعلاقته بالمجهدات المهنية لدى الاطارات. اطروحة دكتوراه. قسنطينة، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، الجزائر: جامعة عبد الحميد مهري قسنطينة 02.
- خلاصي مراد. (2016). الاحتراق النفسي وعلاقته بالمجهدات المهنية لدى الاطارات. اطروحة دكتوراه. قسنطينة، قسم علم النفس وعلوم التربية والارطوفونيا، الجزائر: جامعة منتوري قسنطينة.
- خولة احمد يحي. (2000). الاضطرابات السلوكية والانفعالية. عمان، الاردن: دار الفكر للطباعة والنشر.
- رحلي مراد. (2009). دور النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمتخلفين ذهنيا داخل المراكز الطبية البيداغوجية. رسالة ماجستير. الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضية.
- رحلي مراد. (2009). دور النشاط الرياضي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمتخلفين ذهنيا داخل المراكز الطبية البيداغوجية. رسالة ماجستير. جامعة الجزائر، معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر.
- رمضان محمد القذافي. (بلا تاريخ). الشخصية نظرياتها اختباراتهما واساليب قياسها. بنغازي، ليبيا: منشورات الجامعة المفتوحة.

- رمي طشطوش واخرون. (2013). ظاهرة الاحتراق النفسي والرضا الوظيفي والعلاقة بينهما لدي معلمي غرف المصادر في الاردن. مجلة جامعة النجاح للأبحاث العلوم الانسانية، المجلد 27.
- رمي طشطوش واخرون. (2013). ظاهرة الاحتراق النفسي والرضا الوظيفي والعلاقة بينهما لدي معلمي غرف المصادر في الاردن. مجلة جامعة النجاح للأبحاث العلوم الانسانية، المجلد 27.
- زكي اسماعيل محمد. (1980). انثروبولوجيا التربية -دراسة نظرية لقبيلة الشيلك بجنوب السودان-. الاسكندرية، مصر: الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- زكية ابراهيم كامل، و اخرون. (2002). طرق التدريس في التربية الرياضية (الإصدار ط01). الاسكندرية، مصر: مكتبة ومطبعة الشعاع الفنية.
- زينب الشقير محمود. (2002). الشخصية السوية و المضطربة نظريات الشخصية (الإصدار ط2). القاهرة، مصر: مكتبة النهضة المصرية.
- سالم بن محمد الغيلاني. (2013). بعض السمات الشخصية وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدي مدربي الفرق الاولى واتخاذات الرياضية في محافظة مسقط. رسالة ماجستير، 56. المحافظة الداخلية، جامعة نزوي، سلطنة عمان.
- سامر جلدة. (2009). السلوك التنظيمي والنظريات الادارية الحديثة (الإصدار ط01). عمان، الاردن: دار اسامة للنشر والتوزيع.
- سامي محمد. (2000). منهج البحث في التربية و النفس. دار العبرة للنشر و التوزيع و الطباعة.
- سعاد مخلوف. (2012). الدعاء وعلاقته بمستوي الاحتراق النفسي الجراح. اطروحة دكتوراه. قسنطينة، قسم علم النفس وعلوم التربية والارطوفونيا، الجزائر: جامعة منتوري قسنطينة.
- سعد جلال، و محمد علاوي. (1976). علم النفس التربوي الرياضي. القاهرة، مصر: دار المعارف.
- سماهر مسلم عياد ابو مسعود. (2010). ظاهرة الاحتراق الوظيفي لدي الموظفين الاداريين العاملين في وزارة التربية والتعليم بقطاع غزة اسبابها وكيفية علاجه. رسالة ماجستير، 20. غزة، الجامعة الاسلامية، فلسطين.
- سمرائي العباس، و سمرائي عبدالكريم محمد. (1992). تطوير مهارات تدريس التربية البدنية والرياضية. بغداد، العراق: جامعة بغداد كلية التربية البدنية والرياضية.
- سمير شيخاني. (2003). الضغط النفسي (الإصدار ط01). بيروت، لبنان: دار الفكر العربي.
- سهير فاهيم الغباشي . (2001). المشقة النفسية للعمل بأقسام الطوارئ الطبية وعلاقتها باللياقة النفسية للأطباء . مجلة الدراسات النفسية ، الصفحات 537-591.
- سهير كامل احمد. (2003). التوجيه والارشاد النفسي للصغار (الإصدار ط01). الاسكندرية، مصر: مركز الاسكندرية للكتاب.
- سي العربي شارف. (2016). اهمية ممارسة النشاط الترويحي في التقليل من السلوك العدواني لدي تلاميذ التعليم الثانوي. اطروحة دكتوراه. جامعة مستغانم، معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر.
- سي العربي شارف. (2016). اهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من السلوك العدواني لدي تلاميذ التعليم الثانوي. اطروحة دكتوراه. مستغانم، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة مستغانم.

- شريط محمد الحسن المأمون. (2012). دراسة مقارنة لمستويات الاحتراق النفسي عند مربي بعض لا نشطة الرياضية المختارة. اطروحة دكتوراه. الجزائر، معهد التربية البدنية والرياضية: جامعة الجزائر.
- شريط محمد الحسن المأمون. (2012). دراسة مقارنة لمستويات الاحتراق النفسي عند مربي بعض لأنشطة الرياضية المختارة. اطروحة دكتوراه. الجزائر، معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر: جامعة الجزائر 03.
- صلاح الدين فرج عطاء الله البخيث، و زينب عبدالرحمن الحسن. (2011). الاحتراق النفسي مصادره لدي معلمي الموهوبين في السودان. مجلة جامعة ام القرى التربوية والنفسية(01)، صفحة 21.
- صلاح الدين فرج عطاء الله البخيث، و زينب عبدالرحمن الحسن. (2011). الاحتراق النفسي ومصادره لدي معلمي الموهوبين في السودان. مجلة ام القرى التربوية والنفسية، مجلد 03(العدد 01)، صفحة 22.
- صلاح الدين محمد عبد الباقي. (2003). السلوك التنظيمي -مدخل تطبيقي معاصر. القاهرة، مصر: دار الجامعة الجديدة.
- طايب نعيمة. (2013). علاقة الاحتراق النفسي ببعض الاضطرابات النفسية والنفسجسدية لدي الممرضين. اطروحة دكتوراه. الجزائر، قسم علم النفس وعلوم التربية والارطوفونيا: جامعة الجزائر 02.
- طايب نعيمة. (2013). علاقة الاحتراق النفسي ببعض الاضطرابات النفسية والنفسجسدية لدي الممرضين. اطروحة دكتوراه. الجزائر، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، الجزائر: جامعة الجزائر 02.
- طلعت همام . (1987). قاموس العلوم النفسية والاجتماعية (الإصدار ط2). عمان، الأردن: دار الفرقان للنشر و التوزيع.
- طه عبدالعظيم حسين، و سلامة عبد العظيم حسين. (2006). استراتيجيات ادراة الضغوط التربوية والنفسية. الاردن: دار الفكر للطباعة والنشر.
- عبد السلام ابو قحف . (2001). محاضرات في السلوك التنظيمي. بيروت، لبنان: الدار الجامعية للنشر.
- عبد الحميد محمد شاذلي. (2001). الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية. مصر: المكتبة الجامعية.
- عبدالرحيم طه. (2006). مدخل الى الترويج (الإصدار ط01). دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- عبدالسلام الشهباز. (1986). العاب الحركة دليل لمعلمي التربية البدنية في المدارس (ترجمة عبد السلام الشهباز). دار اللغة الروسية.
- عبدالعالى الجسماني. (1994). علم النفس وتطبيقاته الاجتماعية والتربوية (الإصدار ط01). بيروت، لبنان: الدار العربية للعلوم.
- عبدالعزيز بن صالح بن جاسم المطواع. (2000). تصميم برنامج ارشادي وقياس اثره في تخفيض درجة الاحتراق النفسي لدي المرشدين المدرسين بالمنطقة الشرقية (الإصدار ط01). المملكة العربية السعودية: جامعة الامام محمد بن سعود الاسلامية.
- عبدالله عمر الفراء، و عبدالسلام الجامل. (1999). المرشد الحديث في التربية العملية والتدريس المصغر. عمان، الاردن: مكتبة الثقافة والنشر والتوزيع.

- عبدالهادي جودة عزة. (2006). الاشراف التربوي - مفاهيمه واساليبه. عمان، الاردن: الدار العلمية الدواية للنشر والتوزيع.
- عرار خالد حسني. (2003). التربية البدنية والرياضية وعلاقتها النفسية (الإصدار ط01). طواكرم، فلسطين: مطبعة ابن خلدون.
- عصام متوالي عبدالله. (2011). طرق تدريس التربية البدنية بين النظرية والتطبيق. الاسكندرية، مصر: دار الوفاء للنشر.
- عطيات خطاب محمد. (1982). اوقات الفراغ والترويح (الإصدار ط03). القاهرة، مصر: دار المعارف.
- عطيات محمد خطاب. (1990). أوقات الفراغ و الترويح (الإصدار ط2). القاهرة، مصر: دار المعارف.
- على البشير الفنادي، و اخرون. (1983). المرشد الرياضي التربوي. طرابلس، ليبيا: طبع المشأة العامة للنشر والتوزيع والاعلام.
- على الديري، و السيد محمد على محمد. (1993). منهاج التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق (الإصدار ط01). عمان، الاردن: دار الفرقان.
- علي عسكر. (2000). ضغوط الحياة واساليب مواجهتها (الإصدار ط01). الكويت: دار الحديث برج الصديق.
- علي عسكر. (2009). الاسس النفسية والاجتماعية للسلوك في مجال العمل (السلوك التنظيمي المعاصر). الجزائر، الجزائر: دار الكتاب الحديث.
- عمار بوحوش، و محمد محمود. (1995). منهاج البحث العملي و طرق البحث. الجزائر، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- عمارة نورالدين. (2004). انعكاسات ممارسة النشاط الرياضي الترويحي على قيم العمل لدي متربصين التكوين المهني والتمهين. رسالة ماجستير. الجزائر، معهد التربية البدنية والرياضية: جامعة الجزائر.
- عمارنة سمير. (2009). انعكاسات ممارسة النشاط الرياضي الترويحي على اداء وفعالية الشرطي في الجزائر. رسالة ماجستير. الجزائر، معهد التربية البدنية والرياضية: جامعة الجزائر.
- عمارنة سمير. (2009). انعكاسات ممارسة النشاط الرياضي الترويحي على اداء وفعالية الشرطي في الجزائر. رسالة ماجستير. الجزائر، معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر.
- عمارنة سمير. (2009). انعكاسات ممارسة النشاط الرياضي الترويحي علي اداء وفعالية الشرطي في الجزائر. رسالة ماجستير. جامعة الجزائر، معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر.
- عمارنة نورالدين. (2004). انعكاسات ممارسة النشاط الرياضي الترويحي على قيم العمل لدي متربصين التكوين المهني والتمهين. رسالة ماجستير. جامعة الجزائر، معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر.
- عمر محمد عبدالله الخرايشة، و احمد عبدالحليم عربيات. (2005). الاحتراق النفسي لدي المعلمين العاملين مع الطلبة ذو صعوبات التعلم في غرف المصدر. مجلة جامعة ام القري للعلوم التربوية والاجتماعية والانسانية، المجلد 07(العدد 02)، صفحة 305.
- عويد سلطان المشعان. (1994). علم النفس الصناعي. الامارات العربية المتحدة: مكتبة الفلاح للنشر.

- فتيحة لوكيا الهاشي بن زروال. (2006). انماط الشخصية وعلاقتها بالإجهاد. عين مليلة، الجزائر: دار الهدي للطباعة والنشر والتوزيع.
- فرج عبد القادر طه. (2009). موسوعة علم النفس والتحليل النفسي (الإصدار ط4). القاهرة، مصر: مكتبة الانجلو المصرية.
- فرج عبدالقادر طه، و السيد مصطفى راغب. (2010). مقياس الاحتراق النفسي المني (الإصدار ط01). القاهرة، مصر: مكتبة الانجلو المصرية.
- فضل سلامة. (2006). سيكولوجية اللعب عند الاطفال (الإصدار ط01). اعمال دار اسامة.
- فوائد عبدالوهاب، و اخرون. (1983). المرشد التربوي الرياضي. طرابلس، ليبيا: المنشأة العامة للنشر والطبع والتوزيع.
- فيصل عباس. (1997). علم النفس الطفل -النمو النفسي والانفعالي للطفل (الإصدار ط01). بيروت، لبنان: دار الفكر العربي.
- قاسم المندلاوي. (1990). دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية. الموصل، العراق: جامعة الموصل.
- كامل علوان الزبيدي. (2007). دراسات في الصحة النفسية (الإصدار ط01). عمان، الاردن: مؤسسة الورق للنشر والتوزيع.
- كاملة الفرخ، و عبد الجبار تيم. (1999). مبادئ التوجيه والارشاد النفسي (الإصدار ط01). عمان، الاردن: دار الصفاء للنشر والتوزيع.
- كمال درويش، و أنور أمين الخولي. (1990). اصول الترويح و اوقات الفراغ مدخل العلوم الانسانية. القاهرة، مصر: مكتبة الانجلو المصرية.
- كمال درويش، و محمد الحماحي. (1986). الترويح و اوقات الفراغ في المجتمع المعاصر. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- كمال درويش، و محمد الحماحي. (1997). رؤية عصرية للترويح و اوقات الفراغ (الإصدار ط01). القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.
- كمال طارق. (2007). علم النفس المهني والصناعي. القاهرة، مصر: مؤسسة شباب الجامعة.
- لطفي بركات احمد. (1984). الرعاية التربوية للمعوقين عقليا (الإصدار ط01). الرياض، المملكة العربية السعودية: دار المريخ للنشر.
- ماركس ايزاك م. (1999). التعايش مع الخوف فهم القلق ومكافحته ترجمة محمد عثمان نجاتي (الإصدار ط01). القاهرة، مصر: دار الشروق.
- مجدي محمود فهيم محمد. (2015). الاسس العلمية و العملية لأسس التدريب (الإصدار طبعة منقحة). الاسكندرية، مصر: عالم الرياضة للنشر.
- محمد الحماحي. (1998). الرياضة للجميع-الفلسفة والتطبيق- (الإصدار ط01). القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.

- محمد الصادق غسان، و فاطمة الهاشمي. (1988). الاتجاهات الحديثة في طرق التدريس التربية البدنية والرياضية. بغداد، العراق: مديرية دار الكتب للطباعة والنشر جامعة الموصل.
- محمد عاطف غيث. (2006). قاموس علم الاجتماع. الاسكندرية، مصر: دار المعرفة الجامعية للطبع و النشر و التوزيع.
- محمد عثمان نجاتي. (2005). القران الكريم وعلم النفس. مصر، مصر: دار الشروق للطباعة والنشر والتوزيع.
- محمد عوض بسيوني، و فيصل ياسين الشاطي. (1992). نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية (الإصدار ط02). ديوان المطبوعات الجامعية.
- محمد محمد الحماحي. (1998). الترويح بين النظرية والتطبيق. القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.
- محمد محمد الحماحي، و عايذة عبد العزيز مصطفى. (1998). الترويح بين النظرية و التطبيق (الإصدار ط2). القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.
- محمد محمد الشحات. (1015). تدريس التربية البدنية والرياضية. المنصورة، مصر: دار العلم والايمان للنشر.
- محمد محمد الشحات. (1999). كيف تكون معلما ناجحا للتربية الرياضية (الإصدار ط01). المنصورة، مصر: جامعة المنصورة.
- محمد نجيب توفيق. (1967). الخدمات العالمية بين التطبيق والتشريع (الإصدار ط01). القاهرة، مصر: عالم الكتاب.
- محمود فتحي عكاشة. (1999). علم النفس الصناعي (الإصدار ط1). القاهرة، مصر: مطبعة الجمهورية.
- مزياني فتيحة. (2010). الملتقى الدولي حول المعاناة في العمل. مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، عدد خاص p, 157.
- مزياني فتيحة. (2010). الملتقى الدولي حول المعانات في العمل. مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، عدد خاص، صفحة 157.
- مصطفى منصوري. (2010). الضغوط النفسية والمدرسية (الإصدار ط01). الجزائر: دار قرطبة.
- معروف محمد. (2013). استراتيجيات التعامل مع الاحتراق النفسي عند اساتذة التعليم الثانوي. رسالة ماجستير، 29. وهران، الجزائر: جامعة وهران.
- معن محمود احمد العياصرة. (2008). الاشراف التربوي والقيادة التربوية وعلاقتها بالاحتراق النفسي (الإصدار ط01). عمان، الاردن.
- معن محمود احمد العياصرة. (2008). الاشراف التربوي والقيادة التربوية وعلاقتها بالاحتراق النفسي (الإصدار ط01). عمان، الاردن: دار حامد للنشر والتوزيع.
- ميادة قرمان. (2008). الاساليب الحديثة في علاج المشكلات السلوكية عند المراهقين (الإصدار ط01). القاهرة، مصر: مكتبة الانجلو المصرية.
- نبيل صالح سفيان. (2004). المختصر في الشخصية والارشاد النفسي. مصر: اترك للنشر والتوزيع.
- نبيلة عبدالهادي. (2004). سيكولوجية اللعب واثرها في تعلم الاطفال (الإصدار ط01). عمان، الاردن: دار وائل للنشر والتوزيع.

نوال بنت عثمان بن احمد الزهراني. (2008). الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة. رسالة ماجستير، 14. المملكة العربية السعودية، كلية التربية قسم علم النفس : جامعة ام القرى.

نور بنت حسن عبد الحليم قارت. (2009). الترويح تعريفه أهميته حكمه (الإصدار ط1). دمشق، سوريا: دار الحافظ. هايد موثقي. (2004). علم النفس للعب (الإصدار ط01). بيروت، لبنان: دار الهادي للطباعة والنشر والتوزيع. وسيم فتح الله. (2003). تربية الطفل في الاسلام (الإصدار ط01). بيروت، لبنان: مؤسسة الرسالة للطباعة والنشر والتوزيع.

ياسين رمضان. (2008). علم النفس الرياضي (الإصدار ط01). عمان، الاردن: دار اسامة للنشر والتوزيع. يوسف القرضاوي. (2006). فقه اللهو والترويح (الإصدار ط02). القاهرة، مصر: مكتبة وهبة للطباعة والنشر.

A-Domart et ALL. (1996). NOUVEAU LA ROUSSE MÉDICAL.PARIS FRANCE
. PARIS, FRANCE: LA société ‘LIBRAIRIE LA ROUSSE 1986 ALANI TOURAINE
.edition denoel ‘post- industrielle paris- france

Angus stevenson. (2010). Oxford dictionary of english educattion thirdedition publisher
.oxford. new york: university press new york

Presses Dofficine ‘Denys Barrault , & Gilbert Pérés . (2005). Le Guide Sport Et Santé
(Grafiche Calderini S.P.A. italie: Ossano (BO

Edgard hill, Raymond thomas, & gosé cama. (1985). manuel de éducation sportive édition
.vigot. Paris, France

Flavio Fernandes. (2016). Teorizaca oe conceitualizao em psicologia o casa do burnout.
test doutorado, 62. universidade federal do rio grand do nort centro de ciencias humanas,
Brazil: letras e artes programa de pos graduacao em psicologia orientador prof jorge
.tarcisio da rocha flacao

Michael P Leiter, & Christina Maslash. (2003). areas of work life astructured approach to
organizational predictors of job burnout. research inoccupational stress and well bieng vol
.3.91-134

.Natacha Ordioni. (2002). Sport Et Société Ellipses. Paris: Edition Marketing Paris

Raymound boudou, & Philippe Besnard Mohamed Cherkaoui. (2005). Bemand Piesse
.Dictionnaire De Sociologie. Paris, France: Imprimé en France Groupe Cpi Paris ‘Lécuyer

Roymound Tomas. (2001). Psychologie De Sport (éd. 01). Paris, France: Paris France
.PUF

Wiertz ruth . (2012). psychaattres et burnout etude de la privalance du syndrome d
rpuisement professionnel auprès des psyshiatres hospitaliers du nord pas calais. thèse
.médecine lille dercteur, 12. ALAIN BOITRELLE FRANCE, France

Yejin lee. (2007). The effect of empowerment on burnout of femal employees in healt and
.human servive organizations in the state of texas. p. 43

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

PEOPLE'S DEMOCRATIC REPUBLIC OF ALGERIA

Ministry of higher education and scientific
research

Hassiba ben bouali University Chlef

Institute of Physical Education and Sports

after-graduate and Scientific Research and
External Relations Directorate

post-graduation service



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة حسبية بن بوعلي الشلف

معهد التربية البدنية و الرياضية

مديرية مابعد التدرج و البحث العلمي و العلاقات الخارجية

مصلحة متابعة التكوين في ما بعد التدرج

الرقم 566 2023/

الشلف في 15 جانفي 2022

رخصة بتسهيل مهمة لإجراء بحث علمي

في إطار التحضير لنيل شهادة دكتوراه الطور الثالث، نرجو من سيادتكم تسهيل مهمة الطالب الباحث:

اللقب و الاسم: شتوي نورالدين

مسجل كطالب دكتوراه (ل.م.د) تخصص: النشاط البدني الرياضي الترويحي، بمعهد التربية البدنية و الرياضية، جامعة حسبية
بن بوعلي-الشلف

رقم التسجيل: (3812045082)

عنوان البحث: دور الأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) في التخفيف من الاحتراق النفسي المهني لدى أساتذة التربية البدنية
والرياضية

تحت اشراف الامتياز المؤطر: د/ دردون كززة، جامعة حسبية بن بوعلي-الشلف

مكان المهمة و اجراء البحث: مديرية التربية لولاية تيسمسيلت

كما نتمنى منكم المساهمة في تكوين طلبتنا و امدادهم بالمساعدة اللازمة، و نؤكد لكم أن نشاط طلبتنا لن يعرقل السير
الحسن لنشاطاتكم الداخلية.

في الأخير، لكم منا أسى عبارات التقدير و الاحترام

المدير المساعد المكلف بما بعد التدرج

و البحث العلمي و العلاقات الخارجية



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التربية الوطنية

مدير التربية
إلى
السادة : مديرو مؤسسات التعليم الثانوي
تيسمسيلت

مديرية التربية لولاية تيسمسيلت
مصلحة المستخدمين والتفتيش
مكتب التكوين والتفتيش
الرقم : 226 / م.م.ت/م.ت.ت/2023

الموضوع : ف/ي البحوث والتربصات لطلبة الدكتوراه

المرجع: إرسال السيد مدير معهد التربية البدنية والرياضية شلف

بناء على إرسال السيد مدير معهد التربية البدنية الواردة بالمرجع أعلاه

يشرفني أن أطلب منكم السماح للطلاب شنتوي نور الدين تخصص النشاط البدني الرياضي التروبيجي للقيام ببحث ميداني حول دور الأنشطة الرياضية التروبيجية (كرة القدم) في التخفيف من الاحتراق النفسي المهني لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تحت إشراف الأستاذة: دردون كنزة وذلك في الفترة الممتدة من 2023/02/26 إلى غاية نهاية التبرص .

ملاحظة : احترام النظام الداخلي داخل المؤسسة

تيسمسيلت في 2023/02/22

ع/ مدير التربية

شلفوم فتيحة
رئيس مصلحة المستخدمين



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة حسية بن بوعلي الشلف

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



شهادة التحكيم

يشهد السادة الاساتذة والدكاترة المحترمون الموقعون أدناه، ان الطالب شتوي نورالدين تخصص نشاط بدني رياضي ترويجي، قد حكم اداة الدراسة (المقياس) الموجه الى اساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي، والتي تندرج ضمن متطلبات انجاز اطروحة الدكتوراه تحت عنوان دور الانشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) في التخفيف من الاحتراق النفسي المهني لدي اساتذة التربية البدنية والرياضية في طور الثانوي، وعليه بعد التزامه بالملاحظات الموجهة اليه، يعتبر المقياس صادقاً فيما وضع لقياسه (صدق المحكمين).

الرقم	اللقب والاسم	الدرجة العلمية	مكان العمل	الملاحظات	الامضاء
01	حمزة صديقي	أ. م. أ	جامعة بن مساسين	اجراء الملاحظات المطلوبة	
02	مشرق محمد	أ. د	جامعة بن مساسين	تصحيح كل الملاحظات	
03	لؤلؤ صلال	أستاذ	جامعة بن مساسين	تصحيح مضمون البحث	
03	لحناء بن عبد التبار	أ. م. أ	جامعة بن مساسين	تصحيح الأخطاء والنقطة	
04	بن العربي شاري	أ. ت. ع	جامعة بن مساسين	اجراء بعض التعديلات	
05	بومعزة محمد طيبي	أ. ت. ع	جامعة بن مساسين	اصراء بعض الفقرات	
06	لمتوي في اريمان	أ. م. أ	جامعة بن مساسين	مقبول	
07	طيار محمد	أستاذ	جامعة بن مساسين	مقبول	
08	درياس بن عبد الله	أستاذ	جامعة بن مساسين	مقبول	
09	أد/عز الدين القاسم	استاذ العلوم العالي	جامعة بن مساسين	مقبول	
10	أد. فهد بن ملك	استاذ العلوم العالي	جامعة بن مساسين	مقبول	
11	د/حنيفة الخول حليقة	أستاذة العلوم العالي	جامعة بن مساسين	مقبول على النحو	



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
التخصص: النشاط البدني الرياضي الترويحي



السيد الأستاذ الدكتور/ البروفيسور

تحية طيبة وبعد

الاستمارة المعروضة على سيادتكم بشأن إبدأ رأيكم في تحكيم عبارات المقياس الخاص بالاحترق النفسي المهني من اعداد الدكتور فرج عبد القادر طه والدكتور السيد مصطفى راغب سنة 2010، مكتبة الانجلو المصرية موجه لأساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي.

عنوان الاطروحة: دور الأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) في التخفيف من الاحترق النفسي المهني لدي أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي.

- التساؤل العام:

- هل للأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) دور في التخفيف من مستوي الاحترق النفسي المهني لدي أساتذة التربية البدنية والرياضية في طور الثانوي؟

- التساؤلات الفرعية:

1- هل للأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) دور في التخفيف من الانهك النفسي والبدني لدي أساتذة التربية البدنية والرياضية في طور الثانوي؟

2- هل للأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) دور في التقليل من اللامبالاة واضطراب العلاقات في العمل لدي أساتذة التربية البدنية والرياضية في طور الثانوي؟

3- هل للأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) دور في التخفيف من شعور انخفاض الكفاءة وضعف الإنجاز لدي أساتذة التربية البدنية والرياضية في طور الثانوي؟

4- هل للأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) دور في التقليل من مسببات عدم التوافق الهني وانخفاض قيمة العمل لدي أساتذة التربية البدنية والرياضية في طور الثانوي؟

5- هل للأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) دور في التقليل من المصاحبات الاجتماعية والاسرية لدي أساتذة التربية البدنية والرياضية في طور الثانوي؟

- الفرضية العامة:

- للأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) دور في التخفيف من مستوى الاحتراق النفسي المهني لدي أساتذة التربية البدنية والرياضية في طور الثانوي.

- الفرضيات الجزئية:

1- للأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) دور في التخفيف من الاثهاك النفسي والبدني لدي أساتذة التربية البدنية والرياضية في طور الثانوي.

2- للأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) دور في التقليل من اللامبالاة واضطراب العلاقات في العمل لدي أساتذة التربية البدنية والرياضية في طور الثانوي.

3- للأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) دور في التخفيف من شعور انخفاض الكفاءة وضعف الإنجاز لدي أساتذة التربية البدنية والرياضية في طور الثانوي.

4- للأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) دور في التقليل من مسببات عدم التوافق الهني وانخفاض قيمة العمل لدي أساتذة التربية البدنية والرياضية في طور الثانوي.

5- للأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) دور في التقليل من المصاحبات الاجتماعية والاسرية لدي أساتذة التربية البدنية والرياضية في طور الثانوي.

الهدف من استطلاع الرأي: تحكيم أداة قام الباحث بتكييفها ليتمكن من استخدامها في البيئة الجزائرية ويأمل الباحث من سيادتكم المساعدة في استكمال خطوات وإجراءات بناء المقياس المنشود من حيث:

أولاً: مدي مناسبة المحاور المقترحة

ثانياً: إضافة او حذف او تعديل المحاور التي من شأنها إثراء المقياس

ثالثاً: مدي سلامة صياغة العبارات المقترحة

رابعاً: مدي مناسبة العبارات لكل محور

خامساً: إضافة عبارات أخرى، حذف او تعديل بعض العبارات الغير مناسبة

مقياس الاحتراق النفسي المهني من اعداد الدكتور فرج عبد القادر طه والدكتور السيد مصطفى راغب سنة 2010، مكتبة الانجلو المصرية موجه لأساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي.

عدد عبارات كل بعد	رقم العبارة	الابعاد
21	من 01 الى 21	الانهك النفسي والبدني
10	من 22 الى 31	اللامبالاة واضطراب العلاقات في العمل
10	من 32 الى 41	الشعور بانخفاض الكفاءة وضعف الانجاز
15	من 42 الى 56	عدم التوافق المهني وانخفاض قيمة العمل
06	من 57 الى 62	المصاحبات الاجتماعية والاسرية

05	04	03	02	01	العبارات	الرقم
تنطبق دائما	تنطبق غالبا	تنطبق احيانا	تنطبق نادرا	لا تنطبق ابدا		
					بعد الانهك النفسي والبدني	
					أصبحت سريع الغضب من مشكلات العمل التي تقابلي	01
					انا غير راضي عن حياتي	02
					كثير من مشاكل النفسية سببها عملي الحالي	03
					أعاني من الارق	04
					أشعر باليأس من نوعية عملي	05
					معظم افكاري عن عملي الحالي سلبية	06
					يضايقني ان عملي ثقيل علي من الناحية النفسية	07
					أصبحت أكثر كآبة وحزنا منذ تسلمت عملي الحالي	08
					انا متضايق من عملي	09
					اشعر بضيق في يوم العمل الأول من كل اسبوع	10
					اشعر كأنني قد افنيت كل صحي في العمل دون فائدة	11
					أصبحت أكثر توترا بسبب عملي	12
					اشعر بأنني أكره عملي	13

					قلت قدرتي على تحمل النكت التي تقال علي	14
					أجد نفسي متضايقا من عملي	15
					اشعر بالملل بسرعة اثناء العمل	16
					اعاني بصورة متزايدة من اضطرابات وامراض بدنية	17
					اشعر بالتعب عند قيامي من النوم وشعوري بمواجهة يوم اخر من العمل	18
					يجعلني عملي هذا أخشى الإصابة بأمراض مزمنة او خطيرة	19
					أعاني أحيانا من كثرة النوم	20
					أشعر بالتعب بسرعة من العمل	21
					بعد اللامبالاة واضطراب العلاقات في العمل	
					أصبحت سهلا الاستثارة والغضب من زملائي بالعمل	22
					من أعمل معهم لا يقدرّون انتاجي ومجهودي في العمل	23
					أقابل كثيرا من مشكلات العمل بالسخرية والتهكم	24
					أتعامل بشك وريبة مع الفراد في عملي	25
					ادخل في صراعات كثيرة في عملي	26
					يتعبنى التعامل مع الناس	27
					من أعمل معهم لا يتعاملون بصورة لاثقة مع بعضهم البعض	28
					فقدت قدرتي على مساعدة الاخرين وحل مشاكلهم	29
					أرى ان زملائي في العمل لا يقدرّونني	30
					أرى ان رؤسائي في العمل لا يقدرّونني	31
					بعد الشعور بانخفاض الكفاءة وضعف الانجاز	
					أرى انني لم انجز شيئا ذا قيمة في عملي الحالي	32
					أرى انني مخيب لأمال كثير ممن حولي	33
					مستوى أداي في العمل غير مرض بالنسبة لي	34
					اعمل كثيرا لكن ما انجزه قليل	35
					انا بطيء في انجاز العمل	36

					اشعر انني فقدت ثقتي في كفاءتي المهنية	37
					لا تلوح في الأفق أي فرصة للترقية في عملي الحالي	38
					اشعر أنني قد اخترت مهنة غير مناسبة لي	39
					كثيرا ما أنسى التعليمات الخاصة بعملي	40
					اعتقد انني أصبحت اقل مهارة في عملي	41
					بعد عدم التوافق المهني وانخفاض قيمة العمل	
					عادة ما اهدد بترك عملي	42
					أرى ان ما احصل عليه من عملي قليل	43
					أحب الحصول على إجازات طويلة من عملي	44
					أكثر من النظر في الساعة متعجلا نهاية يوم العمل	45
					أرى ان السياسات والقرارات الإدارية تقلل من قدرتي على أداء عملي بصورة حسنة	46
					أشعر ان عملي ليس له قيمة	47
					أشعر ان عملي الحالي لا يمنحني ما اطمح اليه	48
					أحدث نفسي كثيرا بترك عملي الحالي	49
					أشكو كثيرا من عملي الحالي	50
					أشعر بأنني في المؤسسة الخطأ أو الوظيفة الخطأ	51
					يبدو عملي تافها	52
					ضعف مستوى ادائي لكثرة ضغوط العمل	53
					ارغب في تغيير عملي	54
					ضغوط إدارة العمل شديدة لكي انجز العمل بنجاح	55
					لا اعتقد انني سأستمر في عملي هذا لفترة طويلة	56
					بعد المصاحبات الاجتماعية	
					تؤثر حياتي المهنية تأثيرا سيئا على بقية جوانب حياتي الأخرى	57
					ضعفت رغبتني في المباشرة الجنسية منذ اشتغلت في عملي هذا	58
					أصبحت أرى افراد عائلتي واصدقائي المقربين	59

					اقل مما اعتدت عليه	
					اسرتي غير راضية عن عملي الحالي	60
					بسبب انشغالي في العمل لا أجد الوقت للقيام بكثير بأموري الخاصة	61
					تؤثر مشاعري عن العمل على حياتي الخاصة	62