

دور ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) في التقليل من الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية

The role of practicing recreational sports activities (football) in reducing psychological burnout among teachers of physical education and sports

<p>دردون كززة مخبر الابداع والأداء الحركي جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف - الجزائر - k.darredoune@univ-chlef.dz</p>	<p>شتوي نور الدين* مخبر الابداع والأداء الحركي جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف - الجزائر - n.chetoui22@univ-chlef.dz</p>
---	--

تاريخ القبول: 2024/04/22

تاريخ الاستلام: 2023/02/04

الملخص

استهدفت هذه الدراسة دور ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) في التقليل من الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، تم الاستعانة بالمنهج الوصفي، و قدرت عينة البحث ب 75 من أساتذة التربية البدنية والرياضية لولاية تيسمسيلت، وأسفرت النتائج على ان ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) دور كبير في التقليل من الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) تحافظ علي صحة بشكل عام وتجلب الفرح والسرور، ويوصي الباحثان علي ضرورة اهتمام المسؤولين بالأساتذة بشكل عام واساتذة التربية البدنية والرياضية بشكل خاص، وتوفير كل ما يتعلق بتسيير حصة التربية البدنية والرياضية من وسائل، وإنعاش الرياضة الترويحية من خلال المنافسات والدورات الرياضية من اجل التقليل من الاحتراق النفسي.

الكلمات المفتاحية: الأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم)، الاحتراق النفسي، أساتذة التربية البدنية والرياضية.

Abstract

This study aimed to know the role of practicing recreational sports activities (football) in reducing psychological burnout among teachers of physical education and sports in the middle stage. The average for the state of Tissemilt, and to achieve the objectives of the study, the psychological burnout scale was used. The data were analyzed using percentages reinforced by the coefficient of good conformity (Ka2). In the middle stage, as it maintains general health and brings joy and pleasure through competitions and sports courses.

* المؤلف المرسل: شتوي نور الدين، الإيميل: n.chetoui22@univ-chlef.dz

Keywords: Recreational sports activities (football), psychological burnout, teachers of physical education and sports .

1. مقدمة:

ولدت الرياضة في كنف الترويح وارتبطت إلى أقصى حد بوقت الفراغ وعلى الرغم من استقلال الرياضة عن الترويح في العصر الحديث كنظام اجتماعي ثقافي إلا أنها لازالت وسوف تظل مرتبطة بالترويح لأن جوهر الرياضة يتأسس في المقام الأول على ترويحية ولأن عوامل الالتقاء كثيرة بين النظامين من حيث أهميتها للإنسان مثل المتعة والتسلية والبهجة وإزالة التوتر والاسترخاء والصحة واللياقة وهي كلها تعبر عن قيم وحاجات أساسية للإنسان خاصة في هذا العصر الحديث حيث يكون كل فرد قادر على تنمية واستخدام المهارات الرياضية التي تعلمها مسبقا ليكون قادرا على حماية وتأمين المجتمع وكذلك القيم الروحية (درويش، أمين الخولي، 96).

2. الإشكالية:

ان ظاهرة الاحتراق النفسي من الظواهر التي تحدث عنها العلماء منذ عقود طويلة، على انها احد الاعراض التي تنتشر بين مرضى الفصام، وباعتباره مرضا نفسيا عقليا خطيرا يؤدي بالفرد الى ان تحترق نفسيته ويتدهور عقله وتفكيره، وتضطرب علاقاته بالواقع المحيط به فلا يعود يدركه على النحو السليم، حتى انه قد يدرك اقرب اقربائه على انه عدو لدود، فهذا ابوه او اخوه يحاول قتله بدس السم له، وهذا ابنه يحاول الإيقاع به لدى السلطات لسجنه او اعتقاله او إعدامه... الخ، وكأننا في هذه الحالة امام شخص (او عقل او نفسية) اشبه ما يكون بألة حرق محركها من كثرة استعمالها وسوء صيانتها او تعرضها لحادث خطير، فأصبحت غير قادرة على السير، عاجزة عن أداء وظيفتها الأساسية وهكذا يصبح الفرد الذي أصيب بالاحتراق النفسي (فرج طه، مصطفى راغب 05).

وكل هذا لا يتحقق الا بوجود مربى او استاذ كفاء يستطيع تكوين جيل قادر على تحمل المسؤولية، ففوة المجتمع وصلابته تقاس اليوم بقوة وصلابة شخصية افراده، فلا يخفى على احد اهمية دور استاذ التربية البدنية والرياضية وتأثيره الفعال في مختلف السلوكات التي يقوم بها التلاميذ، فهو يتعامل مع التلاميذ في مرحلة المراهقة، والكل يعلم التغييرات التي تصاحب هذه المرحلة، فهي من اهم فترات الحياة واصعبها، وهي فترة انتقالية من الطفولة الى الرشد تتميز بخصائص وتغييرات مردها لعدة اعتبارات حيث تشهد هذه الفترة بداية رجولة الفتى وانوثة الفتاة،

كما تعرف تطورات جسدية عميقة لا تقتصر على اعضاء الجنسية وانما تتعداها الى كامل الجسد ومن جميع النواحي (امين الخولي، 19).

ومن خلال هذه المنطلقات تبرز أهمية بالغة في دراستنا في دور الأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) في التقليل من الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، وهذا قد تم اختيار ولاية تيسمسيلت لإجراء هذه الدراسة لإجراء هذه الدراسة فكان التساؤل الرئيسي كالتالي:
التساؤل العام:

هل للأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) دور في التقليل من الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية ؟
التساؤلات الفرعية:

- هل ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) دور في التقليل من الجهد الانفعالي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية ؟
- هل ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) دور في مواجهة نقص اظهار المشاعر لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية ؟
- هل ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) دور في التقليل من نقص الشعور بالإنجاز لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية ؟

3. الفرضيات:

الفرضية العامة:

للأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) دور كبير في التقليل من الاحتراق النفسي لدى اساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور المتوسط.

الفرضيات الفرعية:

- لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) دور في التقليل من الجهد الانفعالي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) دور في مواجهة نقص اظهار المشاعر لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) دور في التقليل من نقص الشعور بالإنجاز لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

4. أهداف الدراسة:

- معرفة واقع ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) بالنسبة لأساتذة التربية البدنية والرياضية في أوقات فراغهم.
- الكشف عن ظاهرة الاحتراق النفسي داخل المؤسسة التربوية عن قرب وذلك من خلال معرفة العوامل المسببة له وايضا الاحتكاك بأساتذة التربية البدنية والرياضية
- ابراز الدور الإيجابي لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) في التخفيف من ظاهرة الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

5. تحديد المفاهيم والمصطلحات:

- النشاط الرياضي الترويحي:

يعرفه الحماحمي وعائدة الترويحي الرياضي بأنه ذلك النوع من الترويحي الذي يتضمن برمجة العديد من المناشط البدنية والرياضية، كما انه يعد أكثر أنواع الترويحي تأثيرا على الجوانب البدنية والنفسية للفرد الممارس لأوجه مناشطه والتي تشمل على الألعاب والرياضات (محمد الحماحمي، عبد العزيز مصطفى، 84).

يعرفها الباحث اجرائيا: هو عبارة عن مجموعة من الأنشطة الرياضية التي يمارسها الافراد في أوقات الفراغ.

- الألعاب الترويحية كرة القدم:

كرة القدم هي رياضة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل منها من أحد عشر لاعبا، وهي الرياضة الأكثر شعبية وشهرة على مستوى العالم، وتعتبر من اهم الأنشطة الترويحية عند المجتمع.

يعرفها الباحث اجرائيا:

هو عبارة عن مجموعة من الأنشطة الرياضية التي يمارسها الافراد في أوقات الفراغ.

- الاحتراق النفسي:

هو الاستنزاف العاطفي او الانفعالي نتيجة العمل الوظيفي الزائد، والذي يصاحبه مجموعة من الاعراض تتمثل في الاحساس بالفشل والغضب والعناد والاحساس بالتعب معظم اليوم لأقل جهد وفقدان الاحساس الايجابي نحو العمل والعناد المتكرر وعدم المرونة ومقاومة التغيير والسلبية بصورة عامة في معاملة الاخرين، ويضاف اليه بعض المتغيرات الفيزيولوجية عند الفرد (زينب الشقير محمود، 181).

يعرفه السيد إبراهيم السمدوني: "بانه ارهاق انفعالي وجسمي وسخط على الذات وعلى الاخرين وعلى العمل وفقدان الحماس له وركود وبلادة وانخفاض في مستوي الانتاجية (ابراهيم السمدوني، 170).

كما عرفه محمود فتحي عكاشة في سنة 1999 بأنه تلك الحالة التي تحدث للعامل عندما يقع تحت ضغط داخلي لدوافع العطاء والالتزام، وتقع الظروف الخارجية (الخارجة عن ارادته ومركز التحكم لديه) حائل دون هذا العطاء او تحقيقه بالمستوى المرغوب مما يعيقه عن تحقيق ذاته، وتوصف الحالة النفسية للعامل في هذا الموقف على انه في صراع بين رغبته في العطاء والالتزام الداخلي والمعوقات الأداء الخارجي (فتحي عكاشة، 96)

يعرفها الباحث اجرائيا:

للاحتراق النفسي: هو عبارة عن إنهاك وارهاق وتعب شديد يحدث للعامل نتيجة ضغوط العمل الزائد.

- **أستاذ التربية البدنية والرياضية:**

يعرفه بولدرو انه القائد فهو المنظم والمبادر لوحدة العمل والنشاط في جماعة الفصل، فهو ليس فقد لإكساب التلميذ المعلومات والمهارات وتقويمها في نواحي معرفية ومهارية فحسب، بل يتضمن عمله أيضا تنظيم جماعة الفصل والعمل على تنميتها تنمية اجتماعية (محمود فهيم محمد، 396).

ويعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية صاحب الدور الرئيسي في عملية التعليم حيث يقع على عاتقه اختيار أوجه النشاط المناسب للتلاميذ في درس التربية البدنية والرياضية حيث يستطيع من خلاله تحقيق الأهداف التعليمية والتربوية وتطبيقها على ارض الواقع (امين الخولي، 147).

يعرفها الباحث اجرائيا :

أستاذ التربية البدنية والرياضية: هو ذلك الشخص الكف القادر على تزويد التلاميذ بمختلف المعارف والخبرات في جميع الجوانب.

6. الدراسات السابقة والمشابهة:

- **بوعزيز محمد (2017)** بعنوان: مدي إسهامات الممارسة الترويحية الرياضية على بعض المتغيرات النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدي اساتذة التعليم المتوسط.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن إسهامات الممارسة الترويحية الرياضية على بعض المتغيرات النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدي اساتذة التعليم المتوسط، وتكونت عينة الدراسة من (61) أستاذ لتعليم المتوسطة ولاية مستغانم، تم اختيارهم بطريقة مقصودة في متوسطات ولاية مستغانم، وقام الباحث باستخدام التجريبي، ولتحقيق اهداف الدراسة استخدم الباحث ثلاثة مقياس (الضغوط النفسية، القلق، والتوافق المهني)، واعداد برنامج تروحي ، وأظهرت نتائج الدراسة الى مدي فاعلية البرنامج الترويحي الرياضي المقترح في التخفيف من الضغوط النفسية و القلق وتحسين التوافق المهني اساتذة التعليم المتوسط.

- **عمارنة سمير (2009)** بعنوان: انعكاسات ممارسة النشاط الرياضي الترويحي على اداء وفعالية الشرطي في الجزائر.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن انعكاسات ممارسة النشاط الرياضي الترويحي على اداء وفعالية الشرطي في الجزائر، وتكونت عينة الدراسة من (60) من افراد الشرطة ،و لتحقيق هذا الغرض تم اجراء البحث على مستوى المدرسة العليا للشرطة وتم توزيع العينة على افراد ممارسين وعددهم 30 وافراد غير ممارسين عددهم 30 وقام الباحث باستخدام المنهج الوصفي، وأظهرت 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 التكنة وتحمل المسؤولية وزيادة الثقة بالنفس.

- **بشير حسام (2006)** بعنوان: اهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من المشاكل النفسية عند الرياضي المعاق حركيا.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن اهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من المشاكل النفسية عند الرياضي المعاق حركيا، حيث قام الباحث بتوزيع استمارات على المربين الذين يزاولون عملهم بالمركز التربوي للمعاقين حركيا بولاية ام البواقي وعددهم 20مربي بغية معرفة آرائهم حول النشاط الرياضي الترويحي، وتكونت عينة الدراسة من (120) من الأشخاص ذو إعاقة، وقام الباحث باستخدام المنهج الوصفي، ولتحقيق اهداف الدراسة استخدم الباحث مقياس القلق سبيلبرجر ومقياس الثقة بالنفس سيدني شروجر، وأظهرت 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.

7. الجانب التطبيقي:

1.7. الدراسة الاستطلاعية:

ان الدراسة الاستطلاعية هي بمثابة الأساس الجوهري لبناء البحث كله، وهي خطوة أساسية ومهمة في البحث العلمي، إذ من خلالها يمكن للباحث تجربة وسائل بحثه للتأكد من سلامتها ودقتها ووضوحها (مختار، 47).

حيث تعتبر القاعدة الأساسية التي يبني عليها الباحثون تصوراتهم الأولية حول دراستهم وميدان تطبيقها، قمنا بالاتصال والتقرب من بعض أساتذة التربية البدنية والرياضية في ولاية تيسمسيلت، وتم توزيع المقياس على مجموعة من الأساتذة تم اختيارهم بطريقة عشوائية بحيث لا ينتمي إلى عينة الدراسة الأساسية.

2.7. المنهج:

إن المنهج العلمي هو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة التي تعبر أساسا على موضوع الدراسة، وهذا بهدف اكتشاف ورصد الحقائق، والوصول إلى النتائج أو بمعنى آخر يعتبر المنهج العلمي مجموعة من القواعد والأساسية التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى حقائق معينة (بوحوش و محمود، 29).

ولقد اعتمد الباحث على المنهج الوصفي، باعتبار أنه المنهج المناسب لدراسة الظواهر الإنسانية، حيث يعرف المنهج الوصفي على أنه يهتم بوصف ما هو كائن وتفسيره ويهتم بتحديد الظروف والعلاقات التي توجد بين الوقائع. بمعنى أنه يعتبر أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف الظاهرة المدروسة وتصنيفها وإخضاعها للدراسة الدقيقة (سامي محمد، 370)

3.7. عينة البحث:

يرى (طلعت همام) أن العينة هي "عبارة عن مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة يتم اختيارها بطريقة معينة وإجراء الدراسة عليها ومن ثم استخراج النتائج وتعميمها على مجتمع الدراسة. (همام ، 73)

حيث تم اختيار مجموعة من اساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور المتوسط الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم)، وبلغ حجم العينة (75) أستاذ من مجتمع البحث.

4.7. أدوات البحث:

لتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث مقياس الاحتراق النفسي كأداة للدراسة الحالية، حيث أن المقياس من أكثر أدوات البحث استخداما والأكثر ملائمة، ولقياس مستويات الاحتراق النفسي لكريستينا ماسلاش، يتكون المقياس من ثلاثة أبعاد:

- الإجهاد الانفعالي (09 عبارات)
- تبدل الشعور (05 عبارات)
- نقص الشعور بالإنجاز (08 عبارات)

5.7. الأسس العلمية للأداة:

وتمثلت الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة فيما يلي:

- الصدق:

وللتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا باستخدام صدق المحتوى حيث تم عرض المقياس في صورته المبدئية على مجموعة من المحكمين أساتذة التربية البدنية والرياضية بمعهد علوم وتقنيات

النشاطات البدنية والرياضية من جامعة تيسمسيلت وذلك لإبداء رأيهم في أسئلة وعبارات المقياس ومدى وملاءمتها للدراسة.

الجدول 01 يوضح معامل الثبات للمحور الأول هو الاجهاد الانفعالي

رقم العبارات	عبارات الجهد الانفعالي	معامل كرونباخ
01	اشعر بأنني استنفذت عاطفيا بسبب عملي	0.76
02	اشعر باستنفاد كامل طاقتي في نهاية اليوم الذي أقضيه في عملي	0.88
08	اشعر وكأنني احترق داخليا بسبب عملي	0.88

الجدول 02 يوضح معامل الثبات المحور الثاني وهو تبليد المشاعر

رقم العبارات	عبارات الجهد الانفعالي	معامل كرونباخ
10	اصبحت شخصا قاسيا على الناس منذ بدأت هذا العمل	0.78
13	اشعر بالإحباط في عملي	0.82
14	اشعر بأنني ابذل جهدي الاكبر في عملي	0.86

الجدول 03 يوضح معامل الثبات للمحور الثالث وهو نقص الشعور بالإنجاز

رقم العبارات	عبارات الجهد الانفعالي	معامل كرونباخ
16	التعامل مع التلاميذ بشكل مباشر يشكل ضغطا كبيرا علي	0.80
19	حققت اشياء كثيرة جديرة بالتقدير في مهنتي	0.88
21	في عملي اتعامل بهدوء تام مع المشاكل الانفعالية	0.87

6.7. الأساليب الاحصائية المستخدمة:

من أجل تحليل وترجمة النتائج المتحصل عليها بعد الإجابة على الأسئلة المطروحة من طرف العينة اعتمدنا على: النسبة المئوية، اختبار كاف تربيع كا².

8. عرض و تحليل النتائج :

1.8. الفرضية الأولى: لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) دور كبير في التقليل من الجهد الانفعالي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور المتوسط.

السؤال 01: اشعر بأنني استنفذت عاطفيا بسبب عملي؟

الجدول 04: يبين نتائج استنفاد عاطفة أساتذة التربية البدنية والرياضية بسبب العمل.

المجموع	06	05	04	03	02	01	00	العبارات
	كل يوم تقريبا	بضع مرات في الاسبوع	مرة كل اسبوع	بضع مرات في الشهر	مرة في الشهر او اقل	بضع مرات في السنة	ابدا	
75	00	00	00	04	10	15	46	التكرار
100	00	00	00	5.4	13.3	20	61.3	النسبة %
154.3								كا ² المحسوبة
12.59								كا ² الجدولية
06								درجة الحرية
0.05								مستوى الدلالة
دال								الدلالة الاحصائية

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 04 والذي يهدف الى معرفة شعور أساتذة التربية البدنية والرياضية هل استنفذوا عاطفيا بسبب عملهم، ومن خلال المقياس الموجه للأساتذة التربية البدنية والرياضية تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول حيث نلاحظ أن نسبة 61.3% تشير إلى أن شعور أساتذة التربية البدنية والرياضية لم يستنفذوا عاطفيا بسبب عملهم ابدا، في حين نجد نسبة 20% من اساتذة التربية البدنية والرياضية احسو بشعور الاستنفاد عاطفيا بسبب عملهم مرة في السنة، في حين نجد نسبة 13.3% من الاساتذة التربية البدنية والرياضية احسو بشعور الاستنفاد عاطفيا بسبب عملهم مرة في الشهر او اقل، وكانت نسبة 5.4% من الاساتذة التربية البدنية والرياضية احسو بشعور الاستنفاد عاطفيا بسبب عملهم بضع مرات في الشهر، حيث تحصلنا على قيمة كا² المحسوبة 154.3 اكبر من كا² الجدولية هي 12.59 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 06، وعليه فإن هناك دلالة إحصائية مادامت كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية بحيث نجد شعور أساتذة التربية البدنية والرياضية لم يستنفذوا عاطفيا بسبب عملهم.

السؤال 02: اشعر باستنفاد كامل طاقتي في نهاية اليوم الذي أقضيه في عمل؟

الجدول 05: يبين نتائج استنفاد طاقة أساتذة التربية البدنية والرياضية في نهاية اليوم.

المجموع	06	05	04	03	02	01	00	العبارات
	كل يوم تقريبا	بضع مرات في الاسبوع	مرة كل اسبوع	بضع مرات في الشهر	مرة في الشهر او اقل	بضع مرات في السنة	ابدا	
75	00	23	16	13	10	08	05	التكرار
100	00	30.7	21.3	17.3	13.3	10.7	6.7	النسبة %
31.67								كا ² المحسوبة
12.59								كا ² الجدولية
06								درجة الحرية
0.05								مستوى الدلالة
دال								الدلالة الاحصائية

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 05 والذي يهدف الى معرفة شعور أساتذة التربية البدنية والرياضية باستنفاد كامل طاقتهم في نهاية اليوم الذي يقضوه في عملهم، ومن خلال المقياس الموجه للأساتذة التربية البدنية والرياضية تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول حيث نلاحظ أن نسبة 30.7% تشير إلى أن من اساتذة التربية البدنية والرياضية احسو بشعور الاستنفاد كامل طاقتهم في نهاية اليوم الذي يقضوه في عملهم بضع مرات في الاسبوع، في حين نجد نسبة 21.3% من اساتذة التربية البدنية والرياضية احسو بشعور الاستنفاد كامل طاقتهم في نهاية اليوم الذي يقضوه في عملهم مرة كل أسبوع، في حين نجد نسبة 17.3% من اساتذة التربية البدنية والرياضية احسو بشعور الاستنفاد كامل طاقتهم في نهاية اليوم الذي يقضوه في عملهم بضع مرات في الشهر، في حين نجد نسبة 13.3% من اساتذة التربية البدنية والرياضية احسو بشعور الاستنفاد كامل طاقتهم في نهاية اليوم الذي يقضوه في عملهم مرة في الشهر ، في حين نجد نسبة 6.7% من اساتذة التربية البدنية والرياضية لم يحسو بشعور الاستنفاد كامل طاقتهم في نهاية اليوم الذي يقضوه في عملهم ابدا، حيث تحصلنا على قيمة كا² المحسوبة 31.67 اكبر من كا² الجدولة هي 12.59 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 06، وعليه فإنه توجد هناك دلالة إحصائية مادامت كا² المحسوبة أكبر من

كا² الجدولة بحيث نجد شعور أساتذة التربية البدنية والرياضية باستنفاد كامل طاقتهم في نهاية اليوم الذي يقضوه في عملهم يوجد بنسبة متفاوت.

السؤال 08: اشعر وكأنني احترق داخليا بسبب عملي؟

الجدول 11: يبين نتائج الشعور الداخلي لأساتذة التربية البدنية والرياضية بسبب العمل.

المجموع	06	05	04	03	02	01	00	العبارات
	كل يوم تقريبا	بضع مرات في الاسبوع	مرة كل اسبوع	بضع مرات في الشهر	مرة في الشهر او اقل	بضع مرات في السنة	ابدا	
75	00	00	00	02	08	13	52	التكرار
100	00	00	00	2.7	10.7	17.3	69.3	النسبة %
199.5								كا ² المحسوبة
12.59								كا ² الجدولية
06								درجة الحرية
0.05								مستوى الدلالة
دال								الدلالة الاحصائية

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 11 والذي يهدف الى معرفة شعور أساتذة التربية البدنية والرياضية وكأنهم يحترقون داخليا بسبب عملهم ، ومن خلال المقياس الموجه للأساتذة التربية البدنية والرياضية تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول حيث نلاحظ أن نسبة 69.3 % تشير إلى أن اساتذة التربية البدنية والرياضية لا يحسون بشعور الاحتراق داخلي بسبب عملهم ابدأ، في حين نجد نسبة 17.3% من اساتذة التربية البدنية والرياضية يشعرون بالاحتراق داخلي بسبب عملهم بضع مرات في السنة، في حين نجد نسبة 10.7% من اساتذة التربية البدنية والرياضية يشعرون بالاحتراق داخلي بسبب عملهم مرة في الشهر، حيث تحصلنا على قيمة كا² المحسوبة 199.5 أكبر من كا² الجدولة هي 12.59 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 06، وعليه فإنه توجد هناك دلالة إحصائية مادامت كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولة بحيث نجد أساتذة التربية البدنية والرياضية لا يشعرون أنهم يحترقون داخليا بسبب عملهم.

2.8. الفرضية الثانية: لممارسة الانشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) دور في مجابهة تلبد المشاعر لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور المتوسط.

السؤال 10: اصبحت شخصا قاسيا على الناس منذ بدأت هذا العمل؟

الجدول 13: يبين نتائج كيف اصبح قاسيا منذ بدأ العمل

المجموع	06	05	04	03	02	01	00	العبارات
	كل يوم تقريبا	بضع مرات في الاسبوع	مرة كل اسبوع	بضع مرات في الشهر	مرة في الشهر او اقل	بضع مرات في السنة	ابدا	
75	00	19	00	04	05	10	37	التكرار
100	00	25.4	00	5.3	6.7	13.3	49.3	النسبة %
99.65								كا ² محسوبة
12.59								كا ² الجدولية
06								درجة الحرية
0.05								مستوى الدلالة
دال								الدلالة الاحصائية

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 13 والذي يهدف الى معرفة شعور أساتذة التربية البدنية والرياضية ان اصبحوا اشخاص قاسون على الناس منذ بديية هذا العمل ، ومن خلال المقياس الموجه للأساتذة التربية البدنية والرياضية تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول حيث نلاحظ أن نسبة 49.3 % تشير إلى أن اساتذة التربية البدنية والرياضية لم يصبحوا اشخاص قاسون على الناس منذ بديية هذا العمل ابداء، في حين نجد نسبة 13.3% تشير إلى أن اساتذة التربية البدنية والرياضية يقسون على الناس منذ بديية هذا العمل بضع مرات في السنة، في حين نجد نسبة 25.4% تشير إلى أن اساتذة التربية البدنية والرياضية يقسون على الناس منذ بديية هذا العمل بضع مرات في الاسبوع، في حين نجد نسبة 5.3% تشير إلى أن اساتذة التربية البدنية والرياضية يقسون على الناس منذ بديية هذا العمل بضع مرات في الشهر، حيث تحصلنا على قيمة كا² المحسوبة 99.65 أكبر من كا² الجدولة هي 12.59 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 06، وعليه فإنه توجد هناك دلالة إحصائية مادامت كا² المحسوبة أكبر

من كاً² المجدولة بحيث نجد أن اساتذة التربية البدنية والرياضية لم يصبحوا اشخاص قاسون على الناس منذ بديية هذا العمل ابدا.

السؤال 13: اشعر بالإحباط في عملي؟

الجدول 16: يبين نتائج الإحباط بسبب العمل.

المجموع	06	05	04	03	02	01	00	العبارات
	كل يوم تقريبا	بضع مرات في الاسبوع	مرة كل اسبوع	بضع مرات في الشهر	مرة في الشهر او اقل	بضع مرات في السنة	ابدا	
75	05	03	09	10	13	20	15	التكرار
100	6.7	04	12	13.3	17.3	26.7	20	النسبة %
19.16								كاً ² المحسوبة
12.59								كاً ² الجدولية
06								درجة الحرية
0.05								مستوى الدلالة
دال								الدلالة الاحصائية

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 16 والذي يهدف الى معرفة شعور أساتذة التربية البدنية والرياضية بالإحباط في عملهم، ومن خلال المقياس الموجه للأساتذة التربية البدنية والرياضية تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول حيث نلاحظ أن نسبة 26.7% تشير إلى أن اساتذة التربية البدنية والرياضية يشعرون بالإحباط في عملهم بضع مرات في السنة، في حين نجد نسبة 17.3% تشير إلى أن شعور أساتذة التربية البدنية والرياضية بالإحباط في عملهم مرة في الشهر، في حين نجد نسبة 20% تشير إلى أن أساتذة التربية البدنية والرياضية لا يشعرون بالإحباط في عملهم، حيث تحصلنا على قيمة كاً² المحسوبة 19.16 أكبر من كاً² المجدولة هي 12.59 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 06، وعليه فإنه توجد هناك دلالة إحصائية

مادامت كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولة بحيث نجد أن اساتذة التربية البدنية والرياضية لا يشعرون بالإحباط في عملهم.

السؤال 14: اشعر بأنني ابذل جهدي الاكبر في عملي؟

الجدول 17: يبين نتائج بذل جهد الاكبر في العمل.

المجموع	06	05	04	03	02	01	00	العبارات
	كل يوم تقريباً	بضع مرات في الاسبوع	مرة كل اسبوع	بضع مرات في الشهر	مرة في الشهر او اقل	بضع مرات في السنة	ابداً	
75	29	32	00	4	00	00	10	التكرار
100	38.7	42.7	00	5.3	00	00	13.3	النسبة %
109.9								كا ² المحسوبة
12.59								كا ² الجدولية
06								درجة الحرية
0.05								مستوى الدلالة
دال								الدلالة الاحصائية

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 17 والذي يهدف الى معرفة شعور أساتذة التربية البدنية والرياضية ببذل الجهد الاكبر في عملهم، ومن خلال المقياس الموجه للأساتذة التربية البدنية والرياضية تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول حيث نلاحظ أن نسبة 42.7% تشير إلى أن اساتذة التربية البدنية والرياضية يبذلون الجهد الاكبر في عملهم بضع مرات في الاسبوع، في حين نجد نسبة 38.7% تشير إلى أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يبذلون الجهد الاكبر في عملهم يومياً، في حين نجد نسبة 13.3% تشير إلى أن أساتذة التربية البدنية والرياضية لا يبذلون الجهد الاكبر في عملهم، حيث تحصلنا على قيمة كا² المحسوبة 109.9 أكبر من كا² الجدولة هي 12.59 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 06،

وعليه فإنه توجد هناك دلالة إحصائية مادامت Ka^2 المحسوبة أكبر من Ka^2 الجدولة بحيث نجد أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يبذلون الجهد الأكبر في عملهم يوميا.

3.8. الفرضية الثالثة: لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) دور في التقليل من النقص من الشعور بالإنجاز لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور المتوسط.

السؤال 16: التعامل مع التلاميذ بشكل مباشر يشكل ضغطا كبيرا علي؟

الجدول 19: يبين نتائج الذي يسببه التعامل مع التلاميذ من ضغطا كبيرا

المجموع	06	05	04	03	02	01	00	العبارات
	كل يوم تقريبا	بضع مرات في الاسبوع	مرة كل اسبوع	بضع مرات في الشهر	مرة في الشهر او اقل	بضع مرات في السنة	ابدا	
75	12	00	00	00	00	19	44	التكرار
100	16	00	00	00	00	25.3	58.7	النسبة %
152.8								Ka^2 المحسوبة
12.59								Ka^2 الجدولية
06								درجة الحرية
0.05								مستوى الدلالة
دال								الدلالة الاحصائية

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 19 والذي يهدف الى معرفة شعور أساتذة التربية البدنية والرياضية في التعامل مع التلاميذ بشكل مباشر يشكل ضغطا كبيرا عليهم ، ومن خلال المقياس الموجه للأساتذة التربية البدنية والرياضية تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول حيث نلاحظ أن نسبة 58.7% تشير إلى أن أساتذة التربية البدنية والرياضية في التعامل مع التلاميذ بشكل مباشر لا يشكل ضغطا كبيرا عليهم ابدأ، في حين نجد نسبة 25.3% تشير إلى أن أساتذة التربية البدنية والرياضية في التعامل مع التلاميذ بشكل مباشر يشكل ضغطا كبيرا عليهم بضع مرات في السنة، في حين نجد نسبة 16% تشير إلى أن أساتذة التربية البدنية والرياضية في التعامل مع التلاميذ بشكل مباشر يشكل ضغطا كبيرا عليهم في يوم، حيث تحصلنا على قيمة Ka^2 المحسوبة 152.8 أكبر من Ka^2 الجدولة هي 12.59 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 06، وعليه فإنه توجد هناك دلالة إحصائية مادامت Ka^2 المحسوبة أكبر

من كا² المجدولة، بحيث نجد أن اساتذة التربية البدنية والرياضية في التعامل مع التلاميذ بشكل مباشر لا يشكل ضغطا كبيرا عليهم ابدا.

السؤال 19: حققت اشياء كثيرة جديرة بالتقدير في مهنتي؟

الجدول 22: يبين نتائج التي حققت بجدارة في مهنتي.

المجموع	06	05	04	03	02	01	00	العبارات
	كل يوم تقريبا	بضع مرات في الاسبوع	مرة كل اسبوع	بضع مرات في الشهر	مرة في الشهر او اقل	بضع مرات في السنة	ابدا	
75	50	4	00	00	00	5	16	التكرار
100	66.7	5.3	00	00	00	6.7	21.3	النسبة %
186.1								كا ² المحسوبة
12.59								كا ² الجدولية
06								درجة الحرية
0.05								مستوى الدلالة
دال								الدلالة الاحصائية

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 22 والذي يهدف الى معرفة مدي تحقيق أساتذة التربية البدنية والرياضية اشياء كثيرة جديرة بالتقدير في مهنتهم، ومن خلال المقياس الموجه للأساتذة التربية البدنية والرياضية تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول حيث نلاحظ أن نسبة 66.7% تشير إلى أن اساتذة التربية البدنية والرياضية أساتذة التربية البدنية والرياضية استطاعوا تحقيق اشياء كثيرة جديرة بالتقدير في مهنتهم، في حين نجد نسبة 5.3% تشير إلى أن أساتذة التربية البدنية والرياضية استطاعوا تحقيق اشياء كثيرة جديرة بالتقدير في مهنتهم بضع مرات في الاسبوع، في حين نجد نسبة 21.3% تشير إلى أن أساتذة التربية البدنية والرياضية لم يستطيعوا تحقيق اشياء كثيرة جديرة بالتقدير في مهنتهم، حيث تحصلنا على قيمة كا² المحسوبة 186.1 أكبر من كا² المجدولة هي 12.59 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 06، وعليه فإنه توجد هناك دلالة إحصائية مادامت كا² المحسوبة أكبر من كا² المجدولة، بحيث نجد

أن اساتذة التربية البدنية والرياضية أساتذة التربية البدنية والرياضية استطاعوا تحقيق أشياء كثيرة جديرة بالتقدير في مهنتهم.

السؤال 21: في عملي تعامل بهدوء تام مع المشاكل الانفعالية؟

الجدول 24: يبين نتائج التعامل مع المشاكل الانفعالية.

المجموع	06	05	04	03	02	01	00	العبارات
	كل يوم تقريبا	بضع مرات في الاسبوع	مرة كل اسبوع	بضع مرات في الشهر	مرة في الشهر او اقل	بضع مرات في السنة	ابدا	
75	41	8	00	4	6	16	00	التكرار
100	54.7	10.7	00	5.3	8	21.3	00	النسبة %
116.6								كا ² المحسوبة
12.59								كا ² الجدولية
06								درجة الحرية
0.05								مستوي الدلالة
دال								الدلالة الاحصائية

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 24 والذي يهدف الى معرفة تعامل أساتذة التربية البدنية والرياضية في عملهم مع المشاكل الانفعالية بهدوء تام، ومن خلال المقياس الموجه للأساتذة التربية البدنية والرياضية تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول حيث نلاحظ أن نسبة 54.7% تشير إلى أن اساتذة التربية البدنية والرياضية في عملهم يتعاملون بهدوء تام مع المشاكل الانفعالية يوميا، في حين نجد نسبة 10.7% تشير إلى أن أساتذة التربية البدنية والرياضية في عملهم يتعاملون بهدوء تام مع المشاكل الانفعالية بضع مرات في الاسبوع، في حين نجد نسبة 21.3% تشير إلى أن أساتذة التربية البدنية والرياضية في عملهم يتعاملون بهدوء تام مع المشاكل الانفعالية بضع مرات في السنة، حيث تحصلنا على قيمة كا² المحسوبة 116.6 أكبر من كا² الجدولية هي 12.59 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 06،

وعليه فإنه توجد هناك دلالة إحصائية مادامت Ka^2 المحسوبة أكبر من Ka^2 الجدولة بحيث نجد أن اساتذة التربية البدنية والرياضية في عملهم يتعاملون بهدوء تام مع المشاكل الانفعالية يوميا.

9. تفسير ومناقشة النتائج:

1.9. تفسير ومناقشة الفرضية الأولى:

من خلال الفرضية الأولى والتي تشير الي ان لممارسة الانشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) لها دور كبير في التقليل من الجهد الانفعالي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، ومن خلال الأسئلة (01،02،08) الموجهة للأساتذة التربية البدنية والرياضية وبعد عرض وتحليل النتائج اتضح لنا من معظم المستجوبين من الأساتذة اقررو أن ممارسة الانشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) تعمل على التقليل من الجهد الانفعالي الذي يؤدي بالأستاذ إلى العمل بكفاءة عالية داخل المؤسسة التربوية، ويعمل على التأثير بشكل إيجابي داخل المؤسسة التربوية سواء التلاميذ او باقي الزملاء يعمل الاندماج في الجماعة والتأقلم داخل الوسط المدرسي وحتى داخل المجتمع من خلال ظهور بعض السمات كالتعاون والتسامح والروح الرياضية وتكوين صداقة مع الآخرين ، كما يتعامل مع التلاميذ معاملة طيبة فهو المربي والأب و الصديق والاخ ولأن التلميذ في هذا السن يمر بمرحلة صعبة في حياته ويحتاج إلى من يساعده على تجاوز هذه المرحلة وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، ومنه يمكن القول أن الفرضية قد تحققت وهذا ما أكدته دراسة بوعزيز محمد (2017) بعنوان: مدي إسهامات الممارسة الترويحية الرياضية على بعض المتغيرات النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى اساتذة التعليم المتوسط، وأظهرت نتائج الدراسة الى مدي فاعلية البرنامج الترويحي الرياضي المقترح في التخفيف من الضغوط النفسية و القلق وتحسين التوافق المهني اساتذة التعليم المتوسط.

2.9. تفسير ومناقشة الفرضية الثانية:

من خلال الفرضية الثانية والتي تشير الي ان لممارسة الانشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) لها دور كبير في مجابهة تبدل المشاعر لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، ومن خلال الأسئلة (10،13،14) الموجهة للأساتذة التربية البدنية والرياضية، وبعد عرض وتحليل النتائج اتضح لنا من معظم المستجوبين من الأساتذة اقررو أن ممارسة الانشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) تعمل على مجابهة تبدل المشاعر الذي يؤدي بالأستاذ إلى العمل بكفاءة عالية داخل المؤسسة

التربوية، حيث ان اساتذة التربية البدنية والرياضية يبذلون الجهد الاكبر في عملهم يوميا، ويشعرون بالنشاط والحيوية وذلك راجع الى ممارسة الانشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم)، ومنه يمكن القول أن الفرضية قد تحققت وهذا ما أكدته دراسة عمارنة سمير (2009) بعنوان: انعكاسات ممارسة النشاط الرياضي الترويحي على اداء وفعالية الشرطي في الجزائر، وأظهرت 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 التكنة وتحمل المسؤولية وزيادة الثقة بالنفس.

3.9. تفسير ومناقشة الفرضية الثالثة:

من خلال الفرضية الثالثة والتي تشير الي ان لممارسة الانشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) لها دور في التقليل من النقص من الشعور بالإنجاز لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، ومن خلال الأسئلة (16،19،21) الموجهة للأساتذة التربية البدنية والرياضية، وبعد عرض وتحليل النتائج اتضح لنا من معظم المستجوبين من الأساتذة اقرو أن ممارسة الانشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) تعمل على التقليل من النقص من الشعور بالإنجاز، الذي يؤدي بالأستاذ إلى العمل بكفاءة عالية وبهدوء تام وخاصة مع المشاكل الانفعالية وهذا ما جاء في الجدول (24)، ونجد معظم اساتذة التربية البدنية والرياضية حققوا اشياء كثيرة جديدة بالتقدير في مهنتهم وهذا من خلال الجدول (22)، وذلك راجع الى ممارسة الانشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم)، ومنه يمكن القول أن الفرضية قد تحققت وهذا ما أكدته دراسة بشير حسام (2006) بعنوان: اهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من المشاكل النفسية عند الرياضي المعاق حركيا، وأظهرت 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.

10. الاستنتاج العام:

من خلال الدراسة التي قمنا بها في هذا البحث والتي حاولنا فيها إظهار مدى تأثير الأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) ودور في التقليل من الاحتراق النفسي لدى اساتذة التربية البدنية والرياضية، وإظهار مدى التغير الايجابي في سلوك وشخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية، الذي ينعكس على مردوده في المؤسسة التربوية، من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية

(كرة القدم) تجعل من أستاذ التربية البدنية والرياضية شخص متزن يتمتع بلياقة بدنية عالية وتوازن نفسي تزيده الثقة بالنفس الى جانب ذلك تكوين علاقات اجتماعية داخل وخارج المؤسسة التربوية، نستطيع القول بأن دراسة الاحتراق النفسي علاقته الأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) تملك تاريخا مدونا في أسطورة لا نستطيع تجاهلها لذا حاولنا في هذه الدراسة تسليط الضوء على الدور الذي تلعبه الأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) في التقليل من الاحتراق النفسي لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية والبحث عن العوامل الحقيقية المسببة له، وخاصة في المؤسسات التربوية و الكشف عن العلاقة الارتباطية بينه و بين الأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم)، فمن خلال نتائج البحث نجد ان أغلب الأساتذة يتعرضون للاحتراق النفسي في العمل وذلك ناتج عن الضغوط العمل والضغوط النفسية، يرون أن هناك اهتمام كبير بممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم)، ومنه نستنتج أن الأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) لها دور كبير وهام في التقليل من الاحتراق النفسي، و أغلب الأساتذة يقبلون على ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) في أوقات الفراغ كما أنهم يشعرون بالسعادة والسرور والبهجة بالإضافة إلى أن عدد كبير من الاساتذة يرون ان ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) في أوقات الفراغ لها دور في الراحة النفسية.

- **الأفاق المستقبلية:** نتقدم ببعض الاقتراحات والتوصيات إلى كل من يهمله أمر الاساتذة عموما وخاصة واستاذ التربية البدنية والرياضية من ومسؤولين، وتمثلت هذه الاقتراحات فيما يلي:
- مراعاة الجانب النفسي الأستاذ التربية البدنية والرياضية وتخفيف الحجم الساعي، وتنظيم الافواج التربوية من حيث عدد التلاميذ داخل القسم محاربة الاكتظاظ.
- توفير مختلف الوسائل والعتاد اللازمة من اجل القيام بعملية التعليم علي أكمل وجه، وهذا للقيام بحصة التربية البدنية والرياضية بشكل يجعلها تحقق الأهداف التعليمية المطلوبة.
- العمل على الترقية وتحفيز وتكريم الذي يزيد من تحسيس الأساتذة بقيمتهم وتجعلهم يزيدون من الأداء الفعال والايجابي داخل المؤسسة الربوية.
- مراعاة شعور الأساتذة وعدم الضغط عليهم وتوفير الأنشطة الرياضية الترويحية دخل المؤسسات مثل دورات رياضية، ورحلات السياحية، والعباب ترفيهية.
- تنظيم لقاءات تحسيسية للحد من ظاهرة الاحتراق النفسي.

المصادر والمراجع:

الكتب:

- احمد الفاضل محمد. (2007). *الترويح الرياضي*. الرياض، المملكة العربية السعودية: كلية التدريب جامعة نايف العربية للعلوم الامنية.
- السيد ابراهيم السمدوني. (1995). *الانهاك النفسي لمعلمي التربية الخاصة و تبعاته*. مجلة *التربية المعاصرة*، 170.
- انور امين الخولي. (1996). *اصول التربية والمهنة والاعداد المهني*. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- زينب الشقير محمود. (2002). *الشخصية السوية و المضطربة نظريات الشخصية* (الإصدار 2). القاهرة، مصر: مكتبة النهضة المصرية.
- سامي محمد. (2000). *منهاج البحث في التربية و النفس*. دار العبرة للنشر و التوزيع و الطباعة.
- طلعت همام . (1987). *قاموس العلوم النفسية و الاجتماعية* (الإصدار 2). عمان، الأردن: دار الفرقان للنشر و التوزيع.
- عبد القادر فرج طه، و السيد مصطفى راغب. (2010). *مقياس الاحتراق النفسي المهني* (الإصدار 1). القاهرة، مصر: مكتبة الأنجلو المصرية.
- عطيات محمد خطاب. (1990). *أوقات الفراغ و الترويح* (الإصدار 2). القاهرة، مصر: دار المعارف.
- عمار بوحوش، و محمد محمود . (1995). *منهاج البحث العملي و طرق البحث*. الجزائر، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- كمال درويش، و أنور أمين الخولي. (1990). *اصول الترويح و اوقات الفراغ مدخل العلوم الانسانية*. القاهرة، مصر: مكتبة الانجلو المصرية.
- مجدي محمود فهيم محمد. (2015). *الاسس العلمية و العملية لأسس التدريب* (الإصدار طبعة منقحة). الاسكندرية، مصر: عالم الرياضة للنشر.
- محمد عاطف غيث. (2006). *قاموس علم الاجتماع*. الاسكندرية، مصر: دار المعرفة الجامعية للطبع و النشر و التوزيع.
- محمد محمد الحماحي، و عايدة عبد العزيز مصطفى. (1998). *الترويح بين النظرية و التطبيق* (الإصدار 2). القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.
- محمود فتحي عكاشة. (1999). *علم النفس الصناعي* (الإصدار 1). القاهرة، مصر: مطبعة الجمهورية.

شتوي نورالدين

دور ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية (كرة القدم) في التقليل

دردون كتنزة

النفسي لدي أساتذة التربية البدنية والرياضية

- محي الدين مختار. (1995). بعض تقنيات البحث و كتابة التقرير في المنهجية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.