معارف
ISSN 1112-7007
EISSN 6804 -2600
المجلد 19/ العدد 2 (ديسمبر2024): ص.ص:1521-1539

دراسة مقارنة بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية (المائية) ودورها في التقليل من مستوى الاحتراق النفسي المهني لدى عمال الشبه الطبي

A comparative study between practitioners and non-practitioners of recreational (water) sports activities and their role in reducing the level of professional psychological burnout among paramedical workers

نور الدين شتوي[1] *. كنزة دردون [2]
[1]جامعة حسيبة بن بوعلي، مخبر الإبداع والأداء الحركي، الجزائر،
n.chetoui22@univ-chlef.dz
[2] جامعة حسيبة بن بوعلي، مخبر الإبداع والأداء الحركي، الجزائر،
k.darredoune@univ-chlef.dz
تاريخ الاستلام: 2024/01/30؛ تاريخ القبول: 2024/07/08؛ تاريخ النشر: 2024/12/22

ملخص:

هدفت الدراسة الكمية الحالية لمعرفة دور الأنشطة الرياضية الترويحية (المائية) بين الممارسين والغير ممارسين في تحديد مستوى الاحتراق النفسي المهني لدي عمال الشبه الطبي في قطاع الصحة، حيث اعتمدنا على المنهج الوصفي المقارن، صمم مقياس الاحتراق النفسي المهني ووزع على عينة مقصودة بلغ عددها 30 من عمال الشبه الطبي بقطاع الصحة في ولاية شلف حيث كانت 15 هي عينة الممارسين الأنشطة الرياضية الترويحية(المائية) من عمال الشبه الطبي بقطاع الصحة، و15 هي عينة لغير الممارسين الأنشطة الرياضية الترويحية(المائية) ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحثان مقياس الاحتراق النفسي المهني مكيف حسب بيئة عمال الشبه الطبي، حللت البيانات باستخدام برنامج (*spss*).

وأسفرت النتائج كالتالي يتميز عمال الشبه الطبي الممارسين الأنشطة الترويحية الرياضية بمستوي منخفض الاحتراق النفسي المهني أما عمال الشبه الطبي غير الممارسين الأنشطة الترويحية الرياضية(المائية) بمستوي مرتفع من الاحتراق النفسي المهني، ويوصي

* المؤلف المرسل

الباحثان على ضرورة اهتمام الدولة بقطاع الصحة من ممرضين وأطباء وتحفيزهم وتمكينهم من حقهم في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية من خلال المنافسات والدورات الرياضية، وذلك من اجل خفض مستوى الاحتراف النفسي المهني.

كلمات مفتاحية: الأنشطة الرياضية الترويحية (المائية)، الاحتراق النفسي المهني، عمال الشبه الطبي في قطاع الصحة.

Abstract:

The current quantitative study aimed to determine the role of recreational (water) sports activities among practitioners and non-practitioners in determining the level of professional psychological burnout among paramedical workers in the health sector. We relied on the comparative descriptive approach. A measure of professional psychological burnout was designed and distributed to a purposive sample of 30 of them. Paramedical workers in the health sector in the state of Chlef, where 15 were the sample of paramedical workers in the health sector who practiced recreational (water) sports activities, and 15 were a sample of those who did not practice recreational (water) sports activities. To achieve the objectives of the study, the researchers used a measure of professional psychological burnout adapted to the environment. Paramedical workers, the data were analyzed using the SPSS program, and the results resulted as follows: Paramedical workers who practice recreational sports activities are characterized by a low level of professional psychological burnout, while paramedical workers who do not practice recreational sports activities (water) have a high level of professional psychological burnout. The researchers recommend that The need for the state to pay attention to the health sector, including nurses and doctors, and to motivate and empower them with their right to practice recreational sports activities through competitions and sports tournaments, in order to reduce the level of professional psychological professionalism.

Keywords: recreational (water) sports activities; professional psychological burnout; paramedical workers in the health sector

المقدمة:

يعيش الموظف في حياته اليومية داخل محيط يسودها دائرة من الضغوطات المهنية والنفسية الناتجة عن ريتم الحياة المتسارع، والذي أدى به إلى الدخول في زوبعة اجتماعية ومهنية ونفسية غير صحية، وهكذا يكون عند الموظف مجموعة من الضغوطات التي يحاول مواجهتها بكل الأساليب والطرق الإيجابية إلا أن تزايد هذه الضغوطات قد تؤدي به إلى حالة من الاستنزاف والإنهاك البدني والإجهاد الحاد، أي الاحتراق النفسي المهني، ولاسيما أن معظم الوقت الذي يقضيه الموظف في العمل، ويعتبر هذا المكان هو الاستقرار والأمن له والذي يضمن له إشباع رغباته وحاجياته الأساسية ويحدد له مكانه في وسط المجتمع مكانة مرموقة يشعر فيها بحقيق ذاته ونفسه، ولكن قد يحدث العكس فيعيش هذا الموظف أوضاعا صعبة في عمله تتطلب منه التوقف عن أداء وجباته المهنية أو إعادة التوافق مع بيئة هذا العمل.

يعتبر الاحتراق النفسي المهني هو تلك الحالة من الإجهاد والإنهاك العقلي والبدني والانفعالي، وكانت أولى المقالات عن الاحتراق النفسي تلك التي ظهرت بمنتصف السبعينيات، حيث لاحظ فرويدنبرجر 1975 أن العديد من المتطوعين الذين يعملون معه يخبرونه انهم يعانون من الإنهاك والاستنزاف والإجهاد بصورة يومية، وانهم يفقدون دافعيتهم والتزامهم في العمل وقد استغرقت عملية الإنهاك والإجهاد قرابة السنة، صوحبت بمجموعة من الأعراض البدنية والنفسية، واستخدم فرويدنبرجر مصطلح الاحتراق النفسي ليوضح تلك الحالة العقلية من الإنهاك العقلي والبدني والانفعالي.[1]

1. الإشكالية:

إن الأنشطة الرياضية الترويحية بألوانها المتعددة هي ميدانا هاما في حياة الفرد وعنصرا قويا لما يطغي على الفرد من البهجة والفرح وسرور وانتعاش الروح، حيث يري جتسي مؤنس أن الجسم البشري يحتاج إلى اللعب والترويح كوسيلة لانتعاش واستعادة

(1) فرج عبد القادر طه، السيد مصطفى راغب، *مقياس الاحتراق النفسي المهني*. القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، مصر، 2010، ص09.

حيويته ونشاطه فهو وسيلة ضرورية لتنشيط الجسم بعد ساعات العمل الطويلة والمملة والتخلص من الاضطرابات العصبية والنفسية، وذلك لان اللعب يتميز المرح والحرية والعفوية والتلقائية مما يساعد الفرد العامل على تجديد نشاط الجسم واستعادة الطاقة المستنفذة من العمل والتخلص من الروتين اليومي والتوتر والإجهاد العقلي والقلق.[1]

الممرض هو الشخص الذي يقوم بالرعاية الشاملة للمريض من الناحية النفسية والاجتماعية والطبية، فالتمريض هي مهنة نبيلة تخدم المرضى والأصحاء وتهتم بوقاية المجتمع كله من الأمراض ورفع المستوى الصحي وكفالة الصحة للجميع.[2]

ومن خلال هذه المنطلقات تبرز أهمية بالغة في دراستنا في لمعرفة الفرق بين الممارسين والغير الممارسين الأنشطة الرياضية الترويحية (المائية)في مستوي الاحتراف النفسي المهني، وهذا وقد تم اختيار ولاية شلف لإجراء هذه الدراسة فكان التساؤل الرئيسي لها كالتالي:

-التساؤل العام:

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية للممارسين والغير الممارسين الأنشطة الرياضية الترويحية (المائية) في مستوى الاحتراف النفسي المهني؟

-التساؤلات الجزئية:

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الإنهاك النفسي والبدني للممارسين والغير ممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية المائية؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في بعد اللامبالاة واضطراب العلاقات في العمل للممارسين والغير ممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية المائية؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الشعور بانخفاض الكفاءة وضعف الإنجاز للممارسين والغير ممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية المائية ؟

(1) إسماعيل القرة غولي، مروان عبدالمجيد إبراهيم، التربية الترويحية وأوقات الفراغ.، مؤسسة الورق للنشر والتوزيع، الأردن، 2001، ص117.

(2) سعد الدين بوطبال، سهام قربوع، مهنة التمريض في الجزائر بين المعاملة الإنسانية ومشكلات بيئة العمل. مجلة أنسنه للبحوث والدراسات، المجلد 08(العدد 01)، (25 06, 2017)، ص 33.

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في بعد عدم التوافق المهني وانخفاض قيمة العمل للممارسين والغير ممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية المائية ؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في بعد المصاحبات الاجتماعية والأسرية للممارسين والغير ممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية المائية ؟

2. الفرضيات:

-الفرضية العامة:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراف النفسي المهني للممارسين والغير الممارسين الأنشطة الرياضية الترويحية (المائية).

-الفرضية الجزئية:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الإنهاك النفسي والبدني للممارسين والغير ممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية المائية .
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في بعد اللامبالاة واضطراب العلاقات في العمل للممارسين والغير ممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية المائية.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الشعور بانخفاض الكفاءة وضعف الإنجاز للممارسين والغير ممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية المائية.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في بعد عدم التوافق المهني وانخفاض قيمة العمل للممارسين والغير ممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية المائية.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في بعد المصاحبات الاجتماعية والأسرية للممارسين والغير ممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية المائية .

3. أهداف البحث:

- إبراز دور وأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية(المائية) في التقليل الاحتراق النفسي المهني لدي عمال الشبه الطبي في قطاع الصحة .
- إبراز الأهمية الكبيرة للنشاط الرياضي الترويحي ودوره في الوقاية من التوتر والضغوط النفسية والمهنية .

- إبراز الأهمية الكبرى الأنشطة الرياضية الترويحية(المائية) ودورها في التقليل من القلق والانفعالات والاضطرابات النفسية وبناء شخصية سوية ومتزنة.
- إبراز الأهمية الكبرى الأنشطة الرياضية الترويحية(المائية) ودورها في التقليل من عدم التوافق المهني وانخفاض قيمة العمل.
- إبراز دور ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية(المائية) في التخلص من الإنهاك النفسي والبدني.
- إبراز دور ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية(المائية) للحفاظ على الصحة الجسمية لدي عمال الشبه الطبي في قطاع الصحة .
- تسليط الضوء على الدور الوقائي الصحي لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية (المائية).

4. تحديد مصطلحات ومفاهيم البحث:

-الأنشطة الرياضية الترويحية:

-الترويح: الترويح هو عبارة عن إحساس وشعور يحسه الشخص قبل الممارسة وأثناء وبعد الممارسة لنشاط ترويحي تلقائي هادف وبناء، وذلك بغرض الفائدة المادية ولكن غرضه في ذاته ويهدف إلى جلب الفرح والسعادة للفرد.[1]

-الترويح الرياضي: يعتبر أحد أنواع الترويح الفعال والذي يتضمن برمجة العديد من الأنشطة البدنية والرياضية، كما انه يعد احد أنواع الترويح شيوعا، حيث يعمل التأثير على الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية للأشخاص الممارس لأوجه الأنشطة البدنية والتي تشتمل على مختلف الألعاب والرياضات.[2]

-الأنشطة الترويحية المائية: احد الأنشطة البدنية الهامة في حياة الفرد فالفرح والبهجة صفات واضحة على وجوه الأشخاص عند ممارستهم للسباحة، ويظهر ذلك

(1) طه عبدالعظيم حسين; سلامة عبدالعظيم حسين، استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، دار الفكر للطباعة والنشر، الأردن، 2006، ص15.

(2) محمد الحماحمي، عايدة عبد العزيز مصطفى، الترويح بين النظرية والتطبيق (الإصدار ط2)، مركز الكتاب للنشر. القاهرة، 1998، ص84.

بوضوح على الأشخاص عند ممارسة السباحة أو نشاطات مائية أخرى سواء في أحواض السباحة أو على شواطئ البحار والأنشطة المائية الترويحية المختلفة تمنح الحركة الفرد في الماء وفرصة الشعور بالإحساسات الفرح والسعادة والسرور نتيجة تنوع أوجه النشاط في الماء وتزيد من الآثار الترويحية والاسترخائية.(1)

-**التعريف الإجرائي**: هي كل النشاطات الرياضية المائية التي يمارسها الفرد في أوقات فراغه حيث تجلب له الاسترخاء والفرح والسعادة.

الاحتراق النفسي المهني:

-لغة: فان مصطلح الاحتراق Burn-out يعرف بمفاهيم مادية ويرادف توقف الاحتراق Combustion بسبب استهلاك أو نفاذ الوقود، واستخدم الوصف بصورة مجازية مع الأفراد لوصف حالة استنزاف الجهد البدني والطاقة النفسية للفرد. (2)

-تعريف فرج طه الاحتراق النفسي المهني: هو الإنهاك الشديد الذي يصيب الموظف نتيجة إنهاكه في العمل غالبا (ويترجمه في مصر التعبير الدارج حارق نفسه في الشغل)، كما يشير أيضا إلى انهيار الموظف تحت وطأة الضغوط والتوترات التي تفوق احتماله سواء في العمل أو الأسرة أو الظروف التي يتعرض لها، وكان الفرد هنا ماكينة حرق محركها من كثرة الاستعمال أو سوئه أو من تعرضها لشيء طارئ ولعلى هذا يقابل حرق الدم في تعبيرنا الدارج الشائع.(3)

وتعرفه زينب شقير بانه: هو الاستنزاف العاطفي أو الانفعالي نتيجة العمل الوظيفي الزائد بشكل كبير، والذي يصاحبه مجموعة من الأعراض تتمثل في الإحساس بالفشل والغضب والعناد والإحساس بالتعب معظم اليوم لأقل جهد وفقدان الإحساس الإيجابي

(1) خليل ندا نبيل، محمود النجار محمد، احمد محمد عبد الغني هاني، الأنشطة الترويحية المائية وتأثيرها على ظاهرة أمراض الشيخوخة. مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة، مجلد 30(العدد 12)، (12, 2022). ص 167.

(2) سهير فاهيم الغباشي، المشقة النفسية للعمل بأقسام الطوارئ الطبية وعلاقتها باللياقة النفسية للأطباء. مجلة الدراسات النفسية، 2001، ص 537-591.

(3) فرج عبد القادر طه، موسوعة علم النفس والتحليل النفسي (الإصدار ط4)، مكتبة الانجلو المصرية، مصر، 2009، ص67

اتجاه العمل والعناد المتكرر وعدم المرونة ومقاومة التغيير والسلبية بصورة عامة في معاملة الآخرين، ويضاف إليه بعض المتغيرات الفيزيولوجية عند الفرد. [1]

-التعريف الإجرائي:

الاحتراق النفسي المهني: هو حالة من الإنهاك البدني والاستنزاف النفسي والعاطفي التي يتعرض لها الموظف من ضغوط العمل الزائد .

-الشبه طبي:

الممرض هو الشخص الذي يقوم بالرعاية الشاملة للمريض من جميع النواحي النفسية والاجتماعية والبدنية الطبية، فالتمريض هي مهنة نبيلة تخدم المرضى والأصحاء معا وتهتم بوقاية المجتمع كله من الأمراض ورفع المستوى الصحي وكفالة الصحة للجميع[2].

5. الجانب التطبيقي:

1.5. منهج الدراسة:

إن المنهج العلمي هو الطريقة أو السبيل الذي يتبعه الباحث في دراسته للمشكلة والتي تعبر أساسا على موضوع الدراسة، وهذا بقصد اكتشاف الحقائق، والوصول إلى النتائج.[3]

ولقد اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي المقارن، باعتبار أنه المنهج المناسب لدراسة الظواهر الإنسانية، يرى محفوظ جودة أن المنهج الوصفي المقارن من أرقى الدراسات الوصفية[4]، إذ يقوم على المقارنة بين الظواهر أو الوضعيات المختلفة، لمعرفة أسباب

(1) زينب الشقير محمود، الشخصية السوية والمضطربة نظريات الشخصية (الإصدار ط2)، مكتبة النهضة المصرية، مصر، 2002، ص 181.

(2) سعد الدين بوطبال، سهام قربوع، مرجع سابق، ص 33.

(3) عمار بوحوش، ومحمد محمود، منهاج البحث العملي وطرق البحث. ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995، ص29.

(4) محفوظ جودة، أساليب البحث العلمي في ميدان العلوم الإدارية، دار زهوان للنشر والتوزيع، الأردن، 2021، ص53.

الحدوث أو العوامل التي تصاحب حدثا معينا، ويتميز هذا الأسلوب بكونه لا يتطلب جهدا ونفقات كثيرة، ولا يتطلب تجارب علمية.[1]

2.5-عينة الدراسة:

يعتبر طلعت همام أن العينة هي مجموعة جزئية من المجتمع العام الدراسة يتم اختيارها بطريقة ما وذلك تبعا لنوع الدراسة ومن بعد استنتاج النتائج وتعميمها على مجتمع الدراسة، حيث تم اختيار عينة البحث بالطريقة مقصودة إذ تم اختيار مجموعة من عمال الشبه الطبي في قطاع الصحة في ولاية شلف، وبلغ حجم عينة الدراسة 30 من عمال الشبه الطبي بقطاع الصحة في ولاية الشلف.[2]

3.5. مجالات البحث :

- المجال المكاني للدراسة: تمت الدراسة في قطاع الصحة ولاية الشلف .

- المجال الزماني للدراسة: انطلقت الدراسة الميدانية في شهر ماي 2023 وامتدت إلى منتصف شهر سبتمبر2023.

4.5. الدراسة الاستطلاعية:

هي بمثابة الأساس لبلوغ الهدف المنشود للبحث، وهي عملية مهمة تعمل على إثراء البحث العلمي، تعمل الدراسة الاستطلاعية على مساعدة الباحث في تجربة مختلف الوسائل في بحثيه وذلك للتأكد من فعاليتها وسلامتها ودقتها ووضوحها.[3]

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 عمال الشبه الطبي في قطاع الصحة، وتم

(1) محفوظ جودة، مرجع سابق، ص53.

(2) طلعت همام، قاموس العلوم النفسية والاجتماعية، (الإصدار ط2)، دار الفرقان للنشر والتوزيع. الأردن، 1987، ص73

(3) مجي الدين مختار، بعض تقنيات البحث وكتابة التقرير في المنهجية. ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995، ص47.

توزيع مقياس الاحتراق النفسي المهني على عينة مكونة من (20) من عمال الشبه الطبي في قطاع الصحة ولاية الشلف، منهم (10) ممارسين للأنشطة الترويحية (المائية) (10) غير ممارسين للأنشطة الترويحية (المائية)، تم اختيارهم بطريقة مقصودة.

5.5. أدوات الدراسة:

تم الاعتماد على مقياس الاحتراق النفسي المهني، فقد تم وضعه من قبل فرج عبد القادر طه والسيد مصطفى راغب ليستخدم مع العاملين في مجال الخدمات الإنسانية والاجتماعية، وهو مصمم ليقيس خمسة أبعاد رئيسية للاحتراق النفسي المهني وهي: بعد الإنهاك النفسي والبدني، بعد اللامبالاة واضطراب العلاقات في العمل، بعد الشعور بانخفاض الكفاءة وضعف الإنجاز، بعد عدم التوافق المهني وانخفاض قيمة العمل، بعد المصاحبات الاجتماعية والأسرية.

ويتكون المقياس من (62) فقرة موزعة على أبعاد الاحتراق النفسي المهني الخمسة، ورتبت هذه الفقرات في مقياس الاحتراق النفسي عشوائيا، ويظهر الجدول توزيع فقرات المقياس على أبعاده.

الجدول 01: توزيع بنود المقياس على أبعاده

الأبعاد	رقم العبارة	عدد عبارات كل بعد
الإنهاك النفسي والبدني	من01 الي 21	21
اللامبالاة واضطراب العلاقات في العمل	من 22 إلى 31	10
الشعور بانخفاض الكفاءة وضعف الإنجاز	من 32 إلى 41	10
عدم التوافق المهني وانخفاض قيمة العمل	من 42 إلى 56	15
المصاحبات الاجتماعية والأسرية	من 57 إلى 62	06

6.5. الأسس العلمية للأداة: وتمثلت الخصائص السيكو مترية لأداة الدراسة فيما يلي :

-الصدق:

تم عرض المقياس في صورته المبدئية على 05 خبراء من أساتذة التربية البدنية والرياضية بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية من جامعة الشلف وذلك

لإبداء رأيهم في عبارات وأسئلة المقياس ومدى وملاءمتها للدراسة، وقد أجمع اغلبيه الأساتذة على إعادة صياغة بعض العبارات، حيث أصبح المقياس في شكله النهائي قابل للتطبيق.

-**الثبات**: تم حساب الثبات بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار.

تم توزيع المقياس على عينة مكونة من (20) من عمال الشبه الطبي في قطاع الصحة ولاية الشلف، منهم (10) ممارسين للأنشطة الترويحية (المائية) (10) غير ممارسين للأنشطة الترويحية (المائية)، تم اختيارهم بطريقة مقصودة، ثم بعد 15 يوم إعادة توزيع المقياس على نفس العينة وحساب الثبات.

الجدول 01: يوضح معامل بيرسون للمجموعة الغير الممارسة

الأبعاد	نتيجة معامل الارتباط
البعد الأول	0.942
البعد الثاني	0.902
البعد الثالث	0.925
البعد الرابع	0.921
البعد الخامس	0.938
المقياس ككل	0.829

الجدول 03: يوضح معامل بيرسون للمجموعة الممارسة

الأبعاد	نتيجة معامل الارتباط
البعد الأول	1.000
البعد الثاني	0.872
البعد الثالث	0.908
البعد الرابع	0.908
البعد الخامس	0.907
المقياس ككل	0.927

6. عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

1.6. بعد الإنهاك النفسي والبدني

الجدول 04: يوضح المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري للمجموعات

المجموعات	العدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	نسبة الخطأ
الممارسين	15	10.1333	1.30201	0.33618
غير الممارسين	15	18.9333	2.25093	0.58119

- **مناقشة الفرضية الأولى :**

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الإنهاك النفسي والبدني للممارسين والغير ممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية المائية .حيث قمنا من بإجراء independent simples - T test وبعد التأكد اختبار (ت) للعينات المستقلة.

الجدول 05: يوضح الفروق في بعد الإنهاك النفسي والبدني للمجموعة الممارسة وغير الممارسة

المجموعة	العدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	نتيجة T	القيمة الاحتمالية	الدلالة الاحصائية
الممارسين	15	10.1333	1.30201	13.107	0.000	دال إحصائيا
غير الممارسين	15	18.9333	2.25093			

يتضح من خلال بيانات الجدول رقم 05 أن المتوسط الحسابي لبعد الإنهاك النفسي والبدني للمجموعة الممارسة بلغ قيمة (10.1333) بانحراف معياري (1.30201) وهو أصغر من متوسط حساب المجموعة غير الممارسة البالغ (18.9333) بانحراف معياري (2.25093) كما جاءت نتيجة اختبار (ت) (13.107) بقيمة احتمالية (0.000) أصغر من مستوى الدلالة (0.05) وعليه نقر أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطين لصالح الممارسين.

2.6. بعد اللامبالاة واضطراب العلاقات في العمل:

الجدول 06: يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعات

المجموعات	العدد العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	نسبة الخطأ
الممارسين	15	10.0000	1.19523	0.30861
غير الممارسين	15	19.6667	1.34519	0.34733

- **مناقشة الفرضية الثانية:**

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد اللامبالاة واضطراب العلاقات في العمل للممارسين والغير ممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية المائية. حيث قمنا من بإجراء T test - independent simples وبعد التأكد اختبار (ت) للعينات المستقلة.

الجدول 07: يوضح الفروق في بعد اللامبالاة واضطراب العلاقات في العمل للمجموعة الممارسة وغير الممارسة

المجموعة	العدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	نتيجة (ت)	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
الممارسين	15	10.0000	1.19523	12.698	0.000	دال إحصائيا
غير الممارسين	15	19.6667	1.34519			

يتضح من خلال بيانات الجدول رقم 07 أن المتوسط الحسابي لبعد اللامبالاة واضطراب العلاقات في العمل للمجموعة الممارسة بلغ قيمة (10.0000) بانحراف معياري (1.19523) وهو أصغر من متوسط حساب المجموعة غير الممارسة البالغ (19.6667) بانحراف معياري (1.34519) كما جاءت نتيجة اختبار (ت) (20.805) بقيمة احتمالية (0.000) أصغر من مستوى الدلالة (0.05) وعليه نقر أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطين لصالح الممارسين، وهذا ما أكدته دراسة (خويلدي، قزقوز، و بن شميسة، 2018).

3.6. بعد الشعوربانخفاض الكفاءة وضعف الانجاز:

الجدول 08: يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعات

المجموعات	العدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	نسبة الخطأ
الممارسين	15	10.3333	.97590	0.25198
غير الممارسين	15	19.0667	2.01660	0.52058

- **مناقشة الفرضية الثالثة:**

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الشعور بانخفاض الكفاءة وضعف الإنجاز للممارسين والغير ممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية المائية. حيث قمنا من بإجراء independent simples - T test وبعد التأكد اختبار (ت) للعينات المستقلة.

الجدول 09: يوضح الفروق في بعد الشعوربانخفاض الكفاءة وضعف الإنجاز للمجموعة الممارسة وغير الممارسة

المجموعة	العدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	نتيجة (ت)	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
الممارسين	15	10.3333	.97590	12.698	0.000	دال إحصائيا
غير الممارسين	15	19.0667	2.01660			

يتضح من خلال بيانات الجدول رقم 09 أن المتوسط الحسابي لبعد الشعور بانخفاض الكفاءة وضعف الإنجاز للمجموعة الممارسة بلغ قيمة (10.3333) بانحراف معياري (97590.) وهو أصغر من متوسط حساب المجموعة غير الممارسة البالغ (19.0667) بانحراف معياري (2.01660) كما جاءت نتيجة اختبار (ت) (15.098) بقيمة احتمالية (0.000) أصغر من مستوى الدلالة (0.05) وعليه نقر أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطين لصالح الممارسين.

4.6. بعد عدم التو افق المهني و انخفاض قيمة العمل:

الجدول 10: يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعات

المجموعات	العدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	نسبة الخطأ
الممارسين	15	10.0667	1.66762	0.43058
غير الممارسين	15	18.8000	2.07709	0.53630

- **مناقشة الفرضية الر ابعة:**

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد عدم التوافق المهني وانخفاض قيمة العمل للممارسين والغير ممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية المائية. حيث قمنا من بإجراء independent simples - T test وبعد التأكد اختبار (ت) للعينات المستقلة.

الجدول 11: يوضح الفروق في بعد ا بعد عدم التو افق المهني و انخفاض قيمة العمل للمجموعة الممارسة وغير الممارسة

المجموعة	العدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	نتيجة (ت)	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
الممارسين	15	10.0667	1.66762	12.698	0.000	دال إحصائيا
غير الممارسين	15	18.8000	2.07709			

يتضح من خلال بيانات الجدول رقم 11 أن المتوسط الحسابي لبعد عدم التوافق المهني وانخفاض قيمة العمل للمجموعة الممارسة بلغ قيمة (10.0667) بانحراف معياري (1.66762) وهو أصغر من متوسط حساب المجموعة غير الممارسة البالغ (18.8000) بانحراف معياري (2.07709) كما جاءت نتيجة اختبار (ت) (12.698) بقيمة احتمالية (0.000) أصغر من مستوى الدلالة (0.05) وعليه نقر أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطين لصالح الممارسين.

5.6. بعد المصاحبات الاجتماعية والاسرية:

الجدول 12: يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعات

المجموعات	العدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	نسبة الخطأ
الممارسين	15	11.0000	.84515	0.21822
غير الممارسين	15	19.0667	1.94447	0.50206

- **مناقشة الفرضية الخامسة:**

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد المصاحبات الاجتماعية والأسرية للممارسين والغير ممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية المائية. حيث قمنا من بإجراء independent simples - T test وبعد التأكد اختبار (ت) للعينات المستقلة.

الجدول 13: يوضح الفروق في بعد المصاحبات الاجتماعية والأسرية للمجموعة الممارسة وغير الممارسة

المجموعة	العدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	نتيجة (ت)	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
الممارسين	15	11.0000	.84515	12.698	0.000	دال إحصائيا
غير الممارسين	15	19.0667	1.94447			

يتضح من خلال بيانات الجدول رقم 13 أن المتوسط الحسابي لبعد المصاحبات الاجتماعية والأسرية قيمة العمل للمجموعة الممارسة بلغ قيمة (11.0000) بانحراف معياري (84515.) وهو أصغر من متوسط حساب المجموعة غير الممارسة البالغ (19.0667) بانحراف معياري (1.94447) كما جاءت نتيجة اختبار (ت) (14.735) بقيمة احتمالية (0.000) أصغر من مستوى الدلالة (0.05) وعليه نقر أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطين لصالح الممارسين.

- **تفسير ومناقشة الفرضية العامة:**

من خلال الفرضية العامة والتي تشير إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية للممارسين والغير الممارسين الأنشطة الرياضية الترويحية (المائية) في مستوي الاحتراف النفسي المهني، ومن خلال الأسئلة (المقياس) الموجهة لعمال الشبه الطبي في قطاع الصحة وبعد عرض وتحليل النتائج اتضح لنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية للممارسين والغير الممارسين الأنشطة الرياضية الترويحية (المائية) في مستوي الاحتراف النفسي المهني، حيث إن الممارسين الأنشطة الرياضية الترويحية (المائية) لهم مستوى منخفض من الاحتراف النفسي المهني، مقارنة بغير الممارسين الأنشطة الرياضية الترويحية (المائية) لهم مستوى مرتفع من الاحتراف النفسي المهني، وهذا ما أكدته الدراسة من خلال النتائج أن الأساتذة الممارسين الأنشطة الترويحية الرياضية لهم مستوى منخفض من الضغوط النفسية أما أساتذة غير الممارسين، و ايضا يتضح من النتائج إلى أن النشاط الترويحي يخفف من مستوي الاحتراق النفسي المهني.

الخاتمة:

إن الهدف الأساسي من الدراسة هو الوصول إلى الأهداف المراد تحقيقها وما قمنا به هو محاولة معرفة مستوى الاحتراق النفسي المهني للممارسين وغير الممارسين الأنشطة الرياضية الترويحية (المائية) لدي عمال الشبه الطبي في قطاع الصحة، حيث وبعد عملية التحليل للدراسة الميدانية، تم التوصل إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية(المائية):

- الممارسين الأنشطة الرياضية الترويحية (المائية) لهم مستوى منخفض من الاحتراف النفسي المهني، مقارنة بغير الممارسين الأنشطة الرياضية الترويحية (المائية) لهم مستوى مرتفع من الاحتراف النفسي المهني.
- تساهم ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية (المائية) دور كبير في التقليل والتخفيف من مستوى الاحتراف النفسي المهني.
- لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية (المائية) دور كبير في التقليل من ضغوط العمال وترفع من مستوى الكفاءات المهنية .

- ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية (المائية) تجعل من العمال أكثر نشاط وحيوية، حيث وتسود روح التعاون والمحبة وبالتالي جو أكثر انضباط.
- ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية (المائية) ترفع مستوى الإنتاج داخل العمل.
- تساهم ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية (المائية) في الاحتكاك المباشر بين المشاركين فيها ما يستوجب قوة التفاعل والتعاون ولتأزر.
- تساعد الأنشطة الرياضية الترويحية(المائية) على التقليل من الضغوطات النفسية والتوترات العصبية والتخلص من الروتين اليومي لدي العمال الشبه الطبي.

الاقتراحات والتوصيات:

- نشر الوعي بين العمال من خلال أيام تحسيسه بمخاطر الاحتراق النفسي المهني ومحاربته عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية(المائية).
- توفير الجو الملائم للعمال داخل أماكن العمل من اجل تفادي الإصابة بالاحتراق النفسي المهني وذلك بوضع أماكن لترويح وذلك لكسر الروتين اليومي.
- تحفيز العمال من خلال دورات ومنافسات في الأنشطة الرياضية الترويحية (المائية) السباحة وتقديم الجوائز.
- الاهتمام بالعمال من خلال مزاولة الأنشطة الرياضية الترويحية المائية قصد تغطية أكبر قدر ممكن من وقت الفراغ.
- توفير المسابح والحمامات للعمال من اجل ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية المائية.

المصادر والمراجع:

1- فرج عبد القادر طه، السيد مصطفى راغب، مقياس الاحتراق النفسي المهني. القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، مصر، 2010.

2- إسماعيل القرة غولي، مروان عبد المجيد إبراهيم، التربية الترويحية وأوقات الفراغ، مؤسسة الورق للنشر والتوزيع، الأردن، 2001.

3- سعد الدين بوطبال، سهام قربوع، مهنة التمريض في الجزائر بين المعاملة الإنسانية ومشكلات بيئة العمل. مجلة أنسنة للبحوث والدراسات، المجلد 08(العدد 01)، (25 06, 2017).

4- طه عبد العظيم حسين; سلامة عبد العظيم حسين، استراتيجيات إدارة الضغوط

التربوية والنفسية، دار الفكر للطباعة والنشر، الأردن، 2006.

5- محمد الحماحمي، عايدة عبد العزيز مصطفى، الترويح بين النظرية والتطبيق (الإصدار ط2)، مركز الكتاب للنشر. القاهرة، 1998.

6- خليل ندا نبيل، محمود النجار محمد، احمد محمد عبد الغني هاني، الأنشطة الترويحية المائية وتأثيرها على ظاهرة أمراض الشيخوخة. مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة، مجلد 30(العدد 12)، (12, 2022).

7- سهير فاهيم الغباشي، المشقة النفسية للعمل بأقسام الطوارئ الطبية وعلاقتها بالليقة النفسية للأطباء . مجلة الدراسات النفسية، 2001.

8- فرج عبد القادر طه، موسوعة علم النفس والتحليل النفسي (الإصدار ط4)، مكتبة الانجلو المصرية، مصر، 2009.

9- زينب الشقير محمود، الشخصية السوية والمضطربة نظريات الشخصية (الإصدار ط2)، مكتبة النهضة المصرية، مصر، 2002.

10- عمار بوحوش، ومحمد محمود، منهاج البحث العملي وطرق البحث. ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995.

11- محفوظ جودة، أساليب البحث العلمي في ميدان العلوم الإدارية، دار زهوان للنشر والتوزيع، الأردن، 2021.

12- طلعت همام، قاموس العلوم النفسية والاجتماعية، (الإصدار ط2)، دار الفرقان للنشر والتوزيع. الأردن، 1987.

13- محي الدين مختار، بعض تقنيات البحث وكتابة التقرير في المنهجية. ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995.