



مستوى الاستنزاف الانفعالي وعلاقته بالرضا النفسي لدى طلبة كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعات محافظة نينوى

Level of emotional exhaustion and its relationship to psychological satisfaction among students of physical education and sports science colleges and departments in Nineveh Governorate universities

م.م زهراء رياض عبد الرحمن العبادي

Zahraariyadh@ntu.edu.iq

الجامعة التقنية الشمالية/ العراق/ نينوى

الملخص

التعرف على مستوى الاستنزاف الانفعالي ومستوى الرضا النفسي , والتعرف على العلاقة بين مستوى الاستنزاف الانفعالي ومستوى الرضا الانفعالي لدى طلبة كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعات محافظة نينوى, واستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات الارتباطية لملاءمته وطبيعة البحث. ويتمثل مجتمع البحث الأصلي للدراسة من طلبة كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعات محافظة نينوى والبالغ عددهم (1592) طالب وطالبة وبنسبة (100%) , واشتملت عينة الدراسة على (400) طالب وطالبة وبنسبة (25,12) وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث, واستخدم الباحث مقياس (الاستنزاف الانفعالي) ومقياس (الرضا النفسي) من اعداد (الطائي, 2025) وتوصل الباحث الى النتائج الاتية, لدى طلبة كليات واقسام التربية البدنية وعلم الرياضة لجامعات محافظة نينوى مستوى مرتفع من الاستنزاف الانفعالي ومستوى مرتفع من الرضا النفسي وتوجد علاقة ارتباط ذات دالة معنوية بين مستوى الاستنزاف الانفعالي ومستوى الرضا النفسي.

الكلمات المفتاحية: الاستنزاف الانفعالي, الرضا النفسي, جامعات محافظة نينوى

ABSTRACT

The research aimed to:

Identify the level of emotional exhaustion and the level of psychological satisfaction, and to identify the relationship between the level of emotional exhaustion and the level of non-emotional satisfaction among students in the colleges and departments of physical education and sports sciences at universities in Nineveh Governorate. The researcher used the descriptive approach with a study methodology. The correlation was determined based on its suitability and the nature of the research. The original research population consisted of students from the faculties and departments of physical education and sports sciences at universities in Nineveh Governorate, totaling (1592) male and female students, representing (100%). The study sample comprised (400) male and female students, representing (25.12%). The sample was randomly selected from the research population. The researcher used the Emotional Depletion Scale and the Psychological Satisfaction Scale, both developed by Al-Ta'i (2025). The researcher reached the following results regarding the level of students in the physical education and sports science departments of universities in Nineveh Governorate. High levels of emotional exhaustion and high levels of psychological satisfaction, and there is a statistically significant correlation between the level of emotional exhaustion and the level of psychological satisfaction.

Keywords: Reflexive athletic pride, mental limits, universities of Nineveh Governorate

1- التعريف بالبحث

1-1- المقدمة

ان الاستنزاف الانفعالي هو حالة مزمنة من الارهاق الجسدي والعاطفي ينتج عن الافراط في العمل والتوتر المستمر وهو مصطلح يستخدم لوصف نوع معين من رد فعل الاجهاد او الاجهاد , بانهم تلازمة الارهاق العاطفي تجاه عمل الفرد استجابة للضغوط التنظيمية المزمنة , والاستنزاف الانفعالي هو اكثر المتغيرات والمفاهيم التي ترتبط بشكل مباشر بالعمل وفي المجال المهني للفرد, فهو قد يكون سببا كافيا للفرد لشعوره ببعض المشكلات النفسية والاجتماعية ك فقدان عام للشعور والاحساس وارتفاع مستوى القلق وضعف الثقة وظهور حالة من عدم الاهتمام وغياب الروح والدافعية. (Maslach, Schaufeli & Leiter, 2002, 54) ويعد عبء العمل الجسدي والنفسي الكبير من اكثر المتنبئات ثباتا لتشكل الاستنزاف الانفعالي لدى الفرد, فالارهاق المرتبط بالرياضة والوظيفة

والعمل هو احد اكثر النتائج احتمالية لشعور الفرد بحالة الاستنزاف الانفعالي , وان الافراد العاملين في وظائف ذات اتصال مستمر مع البشر هم اكثر الفئات المتوقع معاناتهم من ذلك الارهاق النفسي, حيث ان عدم قدرتهم على تغيير طبيعة مشاعرهم واخفاء شعورهم الحقيقي يزيد من فرص تعرضهم للاستنزاف الانفعالي, فالتفاعلات المباشرة والمتكررة مع الاشخاص ذوي الطبيعة العاطفية الشديدة يزيد من التوتر والارهاق العاطفي,, ولعل الافراد العاملين في الدعم النفسي والخدمات النفسية من اكثر الفئات الذين تتعلق متطلبات العمل لديهم بالمجال العاطفي والانفعالي , فمن اكثر العوامل المسببة للارهاق العاطفي هو ضغط العمل والدور الوظيفي للشخص , ان طبيعة العمل وخصائص الوظيفة ترتبط بشكل كبير بفرص حدوث الضغوط النفسية , كما ان الافراد الذين يفتقرون الى التدريب والمهارات اللازمة للتعامل بشكل مقبول مع متطلبات عملهم هم اكثر عرضة لتلك الضغوط والازمات النفسية.

(Karatepa, 2010,38)

ويعد الاستنزاف الانفعالي بمثابة البعد الاساسي الذي يركز عليه الاحتراق النفسي والتعبير الاكثر وضوحا الذي يعبر عنه, اذ يشعر الفرد خلاله بفراغ انفعالي صارخ وتدني كبير للطاقة مع عدم القدرة على التركيز, اضافة الى الشعور بالاحباط وغياب الدافعية في العمل , كما تعد الاستجابة القاعدية او الاولى للجهد بعد ان يشعر الفرد بانه استنفذ طاقته ولا يستطيع الاستمرار في مواجهة المجهودات اكثر من ذلك.

(Maslach, Schaufeli, Leiter, 2001,69)

وقد تعددت المفاهيم المرتبطة بالاستنزاف الانفعالي نظرا لكم الدراسات العربية التي ترجمت مفهوم الاحتراق النفسي والتدخلين مصطلح الاحتراق النفسي وبعض المصطلحات الاخرى مثل (الانهك, الاجهاد, الاسنزاف, التعب, الارهاق والاعياء), الى ان الانتزاف الانفعالي يعد احد الابعاد الثلاثة للاحتراق النفسي.

(بوفرة, 2018, 28)

والاستنزاف الانفعالي هو الاحساس بزيادة التوتر الانفعالي والقلق الدائم وضعف القدرة على التحكم في الانفعالات العصبية الزائدة وسرعة الانفعال لاقل مثير والشعور بالارهاق الانفعالي, وهناك مجموعة من الاعراض التي تظهر عند التعرض للاجهاد الانفعالي وهي, التعب المفرط في العمل والذي لا يتحسن بالراحة , كذلك يتخلل الفرد مشاعر سلبية بسبب استنفاد الطاقة النفسية , وتدني الشعور بالمسؤولية كما يشعر الفرد بمشاكل لعلاقته بالآخرين, بمعنى انه لا يمتلك القدرة على المساعدة باي شكل من الاشكال , ويتحول بذلك العمل الى معاناة حقيقية للفرد بمشاكل لعلاقته بالآخرين, بمعنى انه لا يمتلك القدرة على المساعدة باي شكل من الاشكال , ويتحمل بذلك العمل الى معاناة حقيقية للفرد, ويرتبط الاجهاد الانفعالي

بنوبات من الغضب والعصبية ومتاعب معرفية كصعوبة التركيز وسرعة النسيان خصوصا لدى العاملين في مجالات ذات طابع انساني مثل القطاع الصحي, العاملين مع اللاجئين, ويمكن القول ان العاملين لا يحق لهم طرح شكواهم وتذمرهم فيصل بهم الامر الى البرود العاطفي.

(Truchot, 2004, 58)

ولقي مفهوم الرضا النفسي اهتمام كبيرا لدى الباحثين في مجال علم النفس بوصفه مؤشرا مهما للتكيف والصحة النفسية , حيث انه يؤدي دور الوسيط النفسي للتقدير المرتفع الايجابي للطلبة لذواتهم من خلال اشباع الرغبات والاهداف , فعند النجاح تتحقق الرغبات والاهداف المنطقية والواقعية والتي يضعها الطلبة لانفسهم والتي تؤدي الى الرضا النفسي, لذا يعد الاهتمام بالرضا النفسي من اهم القواعد الاساسية لضمان النجاح, وهو حصيلة المشاعر الوجدانية التي يشعر بها الفرد نحو نشاط معين ويعبر عن مدى اشباع حاجاته وتحقيق طموحاته واهدافه والتي من من اجلها التحقق بهذا النشاط, يُعتبر الرضا النفسي من أهم مؤشرات الصحة العقلية التي تسهم في بناء حياة متوازنة وسعيدة. عندما يشعر الإنسان بالرضا عن ذاته وعن حياته، يكون أكثر قدرة على مواجهة الصعوبات وتحقيق الأهداف.

(الكردي, 1996, 313)

فالرضا النفسي لا يتحقق لدى الطلبة نتيجة الوصول الى تحقيق هدف ما, بقدر ماهو ادراك الطالب للجهد الذي بذله في تحقيق الهدف , بذلك يتكون لدى الطالب احساس ايجابي واشباع حاجاته والشعور بالرضا والمتعة الجمالية تجاه ذلك, فالرضا النفسي ينبع من ذلك الطالب عندما يشعر بالمتعة في اثناء ممارسته للنشاطات الرياضية في الدروس العملية ويتحقق ذلك عند توافق توقعاته مع ما يحصل عليه من مردود مادي ومعنوي من هذا العمل , وذلك لاشباع حاجاته وتوقعاته , ويعد ايضا مسالة نسبية وليست مطلقة حيث انه لا يوجد حد ادنى او اقصى له, وارتفاع مستوى الرضا النفسي يؤدي الى ارتفاع مستوى الطموح لدى الطلبة , وان درجة شعور الطالب بالرضا النفسي العالي عند ادائه ومستوى طموحه وقيامه بالمهارات الحركية المتنوعة وتعزيز الثقة بالنفس تجعله اكثر استقلالية وعدم الاعتماد على الاخرين.

(سلطان, 2009, 33)

1-2- مشكلة البحث

وبما أن الطلبة الجامعيين من أهم عناصر هذا النظام التعليمي بات من الضروري توحيد كل الجهود والمسعاري للاهتمام بهذه الفئة ومحاولة حمايتهم من المشاكل والضغوطات التي قد تواجههم والتي تنعكس سلبا على أدائهم وعلى الصحة النفسية، وعلى ادائهم الرياضي وقد تصل هذه النتائج الخطيرة

إلى حد الإنهاك والاستنزاف وهو شعور عام بدرجة عالية من الإرهاق يتعرض له الفرد نتيجة للضغوط الكثيرة التي يعيشها في الوسط الجامعي، والتي تعوقه من أداء وظائفه فالاستنزاف الانفعالي ينتج عنه مشاكل مرتبطة مباشرة بالفرد سواء ما يتعلق بالتكيف أو السيطرة على التحديات التي تواجهه و آثار سلبية على المستنزف نفسه بل تمتد هذه الآثار لتشمل الذين يتفاعلون ويتواصلون معهم أيضا. (القيروني وآخرون، 2006، 139)

فإن الوسائل الدفاعية الفيزيولوجية والنفسية المستعملة غير ناجحة لتحقيق التوازن ما يتحول إلى حالة من الإنهاك والاستنزاف الانفعالي والبدني، فقد وصفه الطب العقلي على أنه فقدان مصحوب بمجموعة من الأعراض النفسية العديدة، مشكلات نفسية وبدنية، اكتئاب متواصل، تعب مزمن، إجهاد نفسي، صراع دائم، انسحاب من المجتمع. إن الدراسات التي إهتمت بإشكالية البحث في موضوع الاستنزاف الانفعالي لدى الطلبة. (Dyrbye & al, 2008, 149)

ومن هنا تبرز مشكلة البحث الحالي في التعرف على مستوى الاستنزاف الانفعالي وعلاقته بالرضا النفسي لدى طلبة كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعات محافظة , وهذه مشكلة تستحق البحث عنها, وتتحدد مشكلة البحث الحالي في الاجابة على الاسئلة التالية:-

1-2-1- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاستنزاف الانفعالي ومستوى الرضا النفسي وهل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة معنوية واحصائيا بين مستوى الاستنزاف الانفعالي ومستوى الرضا النفسي لدى طلبة كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعات محافظة نينوى.

1-3- اهمية البحث

تنبع اهمية البحث الحالي تبعا لأهمية الفئة التي نستهدفها وهي فئة طلبة كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعات محافظة نينوى والتي يجب ان تحظى بالأهتمام الكثير من قبل الباحثين والمؤسسات الرياضية والتعليمية بجميع اشكالها. وتكمن اهمية البحث الحالي ايضا في تناولها مستوى الاستنزاف الانفعالي, ومستوى الرضا النفسي احدهما سلبي والاخر ايجابي في علم النفس .

1-4- اهداف البحث

1-4-1- التعرف على مستوى الاستنزاف الانفعالي ومستوى الرضا النفسي لدى طلبة واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعات محافظة نينوى.

1-4-2- التعرف على العلاقة بين مستوى الاستنزاف الانفعالي ومستوى الرضا النفسي لدى طلبة كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعات محافظة نينوى.

5-1- فروض البحث

1-5-1- لدى طلبة كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعات محافظة نينوى مستوى متوسط من الاستنزاف الانفعالي و مستوى متوسط من الرضا النفسي .

1-5-2- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة معنوية بين مستوى الاستنزاف الانفعالي ومستوى الرضا النفسي لدى طلبة كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعات محافظة نينوى.

6-1- مجالات البحث

1-6-1 المجال البشري: طلبة كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعات محافظة نينوى.

2-6-2- المجال الزمني : للفترة من (1 /9/ 2025) ولغاية (31 /12/ 2025)

3-6-3- المجال المكاني : القاعات والملاعب الرياضية لكليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في محافظة نينوى .

7-1- تحديد المصطلحات

1-7-1- الاستنزاف الانفعالي: عرفه (Sajjad,2015): " هو حالة مزمنة من الارهاق العاطفي والجسدي الذي ينتج عن العمل وظروفه ويظهر من خلال الاحباطات والقلق المستمر لدى الافراد , ويظهر كاستجابة للظروف البيئية المزمنة. (Sajjad,2015, 46)

2-7-1- الرضا النفسي: عرفه (علاوي,1998): " هو حصيلة المشاعر الجذانية التي يشعر بها الفرد نحو نشاط معين, وتعبّر عن مدى الاشباع المناسب لحاجاته وتحقيق اهدافه التي من اجلها التحق بهذا النشاط. (علاوي, 1998, 19)

2- اجراءات البحث

1-2- منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات الارتباطية لملاءمته وطبيعة البحث. فالمنهج الوصفي لى يعتمد عدراة الواقع أو الظاهرة كما توجد في الواقع، ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً، من خلال التعبير النوعي الذي يصف الظاهرة ويوضح خصائصها، أو التعبير الكمي الذي يعطي وصفاً رقمياً يوضح مقدار أو حجم الظاهرة . (عباس وآخرون، 2009، 74)

2-2- اجراءات البحث:

يتمثل مجتمع البحث الأصلي للدراسة من طلبة كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعات محافظة نينوى والبالغ عددهم (1592) من الطلبة وبنسبة (100%)، واشتملت عينة البحث على (400) من الطلبة وبنسبة (25,12%) والذين يمثلون طلبة كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة

لجامعات محافظة نينوى وهي (جامعة النور, جامعة الموصل, جامعة الحمدانية, جامعة الحدياء), وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث. والجدول (1) يبين مجتمع وعينة البحث وعدد اللاعبات .

جدول (1)

يبين مجتمع وعينة البحث وعدد الطلبة والنسب المئوية لكليات وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعات محافظة نينوى .

ت	اسم الكلية او القسم	اسم الجامعة	مجتمع البحث (عدد الطلبة)	النسبة المئوية	عينة البحث	النسبة المئوية
1	قسم التربية البدنية	جامعة النور	340	21,356	140	8,793%
2	كلية التربية البدنية	جامعة الموصل	1062	66,708	170	10,678%
3	كلية التربية البدنية	جامعة الحمدانية	150	9,422	70	4,396%
4	كلية التربية البدنية	جامعة الحدياء	40	2,512	20	1,256
	المجموع		1592	100%	400	25,12

3-2- ادوات البحث

من اجل قياس المتغيرين اللذين شملهما هذا البحث، قام الباحث باستخدام المقياسين التاليين وكما يأتي:-
 - مقياس الاستنزاف الانفعالي من اعداد (الطائي, 2025) ويتكون المقياس من (32) فقرة وصيغت الفقرات (بعد تصحيح المقياس) على شكل عبارات تقريرية كل منها يمثل موقف يمر به الطلبة تتبعه خمسة بدائل للإجابة, وهي (ينطبق علي تماما=5, ينطبق علي بدرجة كبيرة=4, ينطبق علي بدرجة متوسطة=3, تنطبق علي بدرجة قليلة=2, لا تنطبق علي ابدأ=1) وبهذا يكون اقصى اداء متوقع لمقياس مستوى الاستنزاف الانفعالي هو (160) درجة وادنى اداء متوقع هو (32) درجة وان المتوسط الفرضي للمقياس هو (96) درجة,

- مقياس الرضا النفسي من اعداد (الطائي, 2025) ويتكون من (32) فقرة وصيغت الفقرات على شكل عبارات تقريرية كل منها يمثل موقف يمر به الطلبة تتبعه خمسة بدائل للإجابة, (بعد تصحيح المقياس) وهي (ينطبق علي تماما=5, ينطبق علي بدرجة كبيرة=4, ينطبق علي بدرجة متوسطة=3, تنطبق علي بدرجة قليلة=2, لا تنطبق علي ابدأ=1) وبهذا يكون اقصى اداء متوقع للمقياس هو (160) درجة وادنى اداء متوقع هو (32) درجة وان المتوسط الفرضي للمقياس هو (96) درجة, وأعد الباحث

تعليمات المقياس التي تضمنت كيفية الإجابة عن فقراته، وحث المستجيب على الدقة في الإجابة، وقد أخفى الباحث الهدف من المقياس كي لا يتأثر المجيب به عند الإجابة، إذ يشير كرونباخ (Cronbach, 1970) إلى إن التسمية الصريحة لمقياس الشخصية قد تجعل المجيب يزيّف إجابته (Cronbach, 40, 1970) أو يستجيب الفرد بالاتجاه المرغوب فيه اجتماعياً. (التميمي، 2011، 79)، كما طلب من المستجيبين عدم ترك أي فقرة دون إجابة مع عدم الحاجة إلى ذكر أسمائهم. وتسري عكس هذه الدرجات في حالة كون الفقرات سلبية. وتكون الإجابة بحسب البديل الذي يختاره اللاعب.

4-2- التجربة الاستطلاعية

يشير (باهي وآخرون، 2002) إلى "ضرورة تطبيق الاختبار في دراسة استطلاعية على عينة من مجتمع البحث للتعرف على مدى مناسبة الاختبار من حيث الصياغة والمضمون للتطبيق على عينة البحث، وكذلك تحديد الوقت اللازم للإجراء". (باهي وآخرون، 2002، 199)، ولغرض التعرف على مدى وضوح الفقرات وتعليمات المقياس، طبق المقياس على عينة مكونة من (25) من الطلبة اختبروا عشوائياً من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث، وقد كانت التعليمات واضحة، والفقرات واضحة.

5-2- مؤشرات صدق المقياس

يعد صدق المقياس الخاصية الأكثر أهمية من بين خصائص المقياس الجيد الصادق هو المقياس الذي يحقق الوظيفة التي وضع من أجلها.

(ملح، 2002، 266)

1- الصدق الظاهري

تكون الأداة صادقة إذا كان مظهرها يشير إلى ذلك من حيث الشكل ومن حيث ارتباط فقراتها بالسلوك المقاس، فإذا كانت محتويات الأداة وفقراتها مطابقة للسمة التي تقيسها فأنها تكون أكثر صدقاً. (عباس وآخرون، 2009، 262)، ويعبر الصدق الظاهري عن مدى انتساب مضمون فقرات المقياس للسمة المقاسة ويأخذ برأي المحكمين والخبراء في الحصول على مؤشرات الصدق، وقد تحقق هذا النوع من الصدق في المقياسين عندما قام الباحث بعرض فقراته على مجموعة من الخبراء في علم النفس الرياضي والعلوم النفسية والتربوية والقياس النفسي في التربية البدنية وعلوم الرياضة والبالغ عددهم (15) خبير وذلك لبيان رأيهم من خلال (حذف أو إضافة أو إعادة صياغة) بما يتلائم وبيئة مجتمع البحث فضلاً عن صلاحية بدائل، وقد حصلت موافقة جميع الخبراء على فقرات المقياسين المستخدمة في البحث وبنسبة 100%.

1- ثبات المقياس

ويوفر معامل الثبات كثيراً من المؤشرات الإحصائية الخاصة بالظاهرة المدروسة والتي من خلالها يمكن الحكم على دقة المقياس الذي استعمل في القياس. ويقصد بالثبات أن تكون أدوات القياس على درجة عالية من الدقة والإتقان والاتساق فيما تزودنا به من بيانات عن السلوك المفحوص. (الجلبي، 2005، 113). ولحساب ثبات المقياس طبق على عينة مكونة من (25) من الطلبة، اختبروا عشوائياً، وقد استخرج ثبات المقياسين بالطريقة الآتية:-

2- طريقة إعادة الاختبار

وتعرف أيضاً بثبات الاستقرار وتقوم هذه الطريقة على أساس إجراء تطبيق المقياس على مجموعة من الأشخاص، ثم إعادة تطبيق المقياس ذاته على المجموعة نفسها في وقت لاحق، ويتبع ذلك حساب معامل الارتباط بين درجات أفراد المجموعة على ذلك المقياس في الفترتين.

(النبهان ، 2004 ، 238)

المدة الزمنية بين التطبيقين من أسبوعين إلى أربعة أسابيع. (العجيلي ، 2005 ، 121)، لذا طبق المقياس مرة ثانية على عينة الثبات نفسها البالغة (50) من الطلبة بعد مرور (15) يوماً عن التطبيق الأول، وبعد الانتهاء من التطبيق حسب ثبات المقياس بحساب درجات هذه العينة مع درجاتها في التطبيق الأول واستخدم معامل ارتباط (بيرسون) بين درجات التطبيقين، فكان معامل الارتباط (0.870) وتعد هذه القيمة مؤشراً جيداً على استقرار استجاباتهم على المقياس، فضلاً عن وصف المقياس كأداة ذات ثبات مقبول، إذ يشير (عيسوي ، 1985) إلى أن الثبات إذا كان (0.70) فأكثر يعد مؤشراً جيداً على ثبات المقياس. (عيسوي ، 1985 ، 58)

2-6- التطبيق النهائي لأدوات الدراسة

قام الباحث بتطبيق أدوات البحث بصيغتها النهائية على عينة البحث الأساسية المكونة من (400) من الطلبة بتاريخ 2025/12/31 من خلال إعطاء العينة أدوات البحث وتوضيح التعليمات الخاصة بطريقة الإجابة عليها، مع التأكيد على ضرورة الإجابة على كل الفقرات وبما يتناسب مع المستجيب، فضلاً عن صدق وسرية الإجابة، وإنها ستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط.

2-7- الوسائل الإحصائية

تحقيقاً لأغراض البحث الحالي استخدمت الوسائل الإحصائية والتي تم حسابها باستخدام برنامج الحاسوب الآلي (SPSS)

3- عرض النتائج ومناقشتها

1-3- عرض ومناقشة الهدف الاول: " التعرف على مستوى الاستنزاف الانفعالي لدى طلبة كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعات محافظة نينوى, وبعد تحليل استجابات الطلبة في ضوء بدائل الاجابة على فقرات المقياس تبين ان المتوسط الحسابي (95,82) بانحراف معياري (8,71) درجة , وعند مقارنته بالمتوسط الفرضي البالغ (96) درجة باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة , اتضح ان القيمة التائية المحسوبة (3,230) اكبر من القيمة التائية الجدولية (2,000) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (400), وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المتوسطين ولصالح المتوسط الحسابي, وهذه النتيجة تشير الى ان طلبة كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعات محافظة نينوى لديهم مستوى متوسط من الاستنزاف الانفعالي وبذلك تتحقق الفرضية الاولى من البحث والجدول (2) يبين ذلك.

الجدول (2)

نتائج الاختبار التائي للفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمستوى الاستنزاف الانفعالي لدى طلبة كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعات محافظة نينوى

مستوى الدلالة 0,05	القيمة التائية		المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات	العينة
	الجدولية	المحسوبة					
دالة احصائية	2,000	3,230	96	8,71	95,82	مستوى الاستنزاف الانفعالي	400

2-3- عرض ومناقشة الهدف الثاني:

" التعرف على مستوى الرضا النفسي لدى طلبة كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعات محافظة نينوى, وبعد تحليل استجابات الطلبة في ضوء بدائل الاجابة على فقرات المقياس تبين ان المتوسط الحسابي (99,65) بانحراف معياري (9,058) درجة , وعند مقارنته بالمتوسط الفرضي البالغ (96) درجة باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة , اتضح ان القيمة التائية المحسوبة (3,359) اكبر من القيمة التائية الجدولية (2,000) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (400), وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المتوسطين ولصالح المتوسط الحسابي , وهذه النتيجة تشير الى ان طلبة كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعات محافظة نينوى لديهم مستوى متوسط من الرضا النفسي, وبذلك تتحقق الفرضية الثانية من البحث والجدول (3) يوضح ذلك.

الجدول (3)

نتائج الاختبار التائي للفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمستوى الرضا النفسي لدى طلبة كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعات محافظة نينوى

مستوى الدلالة 0,05	القيمة التائية		المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات	العينة
	الجدولية	المحسوبة					
دالة احصائية	2,000	3,359	96	9,058	99,65	مستوى الرضا النفسي	400

3-3- عرض ومناقشة الهدف الثالث: التعرف على العلاقة بين مستوى الاستنزاف الانفعالي ومستوى الرضا النفسي لدى طلبة كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعات محافظة نينوى. وتم حساب معامل الارتباط بين متغيري البحث باستخدام معامل الارتباط بيرسون بين درجات عينة البحث في مستوى الاستنزاف الانفعالي ومستوى الرضا النفسي وقد اظهرت النتائج ان قيمة معامل الارتباط المحسوبة هي (0,249) عند مستوى دلالة (0,05) و بدرجة حرية (400) وهي اكبر من قيمة معامل الارتباط الجدولية (0,192) وتشير هذه النتيجة الى وجود علاقة ارتباطية ذات دالة احصائية ومعنوية بين المتغيرين, اي يوجد علاقة طردية بين الاستنزاف الانفعالي والرضا النفسي, فكلما قل الاستنزاف الانفعالي قل الرضا النفسي والعكس صحيح, وبذلك تتحقق الفرضية الثالثة للبحث, والجدول (3) يبين ذلك.

الجدول (3)

يوضح العلاقة بين مستوى الاستنزاف الانفعالي ومستوى الرضا النفسي لدى طلبة كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعات محافظة نينوى

العينة	المتغيرات	معامل الارتباط المحسوبة	معامل الارتباط الجدولية	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
400	مستوى الاستنزاف الانفعالي X مستوى الرضا النفسي	0,249	0,192	0,05	دالة معنوية

4- الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات

4-1- الاستنتاجات

1- لدى طلبة كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعات محافظة نينوى مستوى متوسط من الاستنزاف الانفعالي.

2- لدى طلبة كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة مستوى متوسط من الرضا النفسي.

3- توجد علاقة ارتباط ذات دالة معنوية بين مستوى الاستنزاف الانفعالي ومستوى الرضا النفسي لدى طلبة كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعات محافظة نينوى.

4-2- التوصيات

1-حث طلبة كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعات محافظة نينوى على القيام بتنظيم المحاضرات والدورات التثقيفية حول مفهومي الاستنزاف الانفعالي ومفهوم الرضا النفسي.

2- إجراء المزيد من الدراسات التي تتعلق بهذه المفاهيم, واعداد برامج للطلبة التي من شأنها التقليل من الاستنزاف الانفعالي وتنمية الرضا النفسي للطلبة.

4-3- المقترحات

1- القيام بدراسات تتعلق بمفهوم الاستنزاف الانفعالي والرضا النفسي مع متغيرات اخرى

5- المصادر والمراجع

- 1- باهي, مصطفى حسين, وآخرون (2002) الصحة النفسية في المجال الرياضي – نظريات- تطبيقات, مكتبة الانجلو المصرية, القاهرة.
- 2- التميمي, علي صالح مهدي (2011) قوة الانا وعلاقتها بمفهوم الذات الجسمية لدى لاعبي منتخبات جامعة الموصل , رسالة ماجستير غير منشورة, جامعة الموصل, العراق.
- 3- الجلي, سوسن شاكر (2005) أساسيات بناء الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية. ط1, مؤسسة علاء الدين للطباعة والتوزيع, دمشق, سوريا.
- 4- الطائي, احمد سعيد رشيد (2025) مقياس الاستنزاف الانفعالي " جامعة النور, كلية التربية, قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة, موصل, العراق.
- 5- الطائي, احمد سعيد رشيد (2025) مقياس الرضا النفسي " جامعة النور, كلية التربية, قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة, موصل, العراق.
- 6- العجيلي , صباح حسين حمزة (2005) القياس والتقويم التربوي , ط3 , مكتبة التربية للطباعة والنشر , صنعاء , اليمن.
- 7- القريوتي, ابراهيم امين وآخرون (2006): " الاستنزاف الانفعالي لدى عينة من معلمي الطلاب العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة بالأردن " مجلة كلية التربية , جامعة الإمارات العربية المتحدة السنة الحادية والعشرون العدد 23, عمان , الاردن.
- 8- الكردي, عصمت (2016): " الرضا الوظيفي لدى العاملين في النشاط الرياضي في الجامعات الاردنية الرسمية والاهلية , مجلة الدراسات للطباعة والنشر والتوزيع , كلية التربية , الجامعة الاردنية, عمان, الاردن.
- 9- النبهان, موسى (2004) أساسيات القياس في العلوم السلوكية, ط1, دار الشروق للنشر والتوزيع, عمان, الأردن.
- 10- بوفرة, مختار (2018): " الاحتراق النفسي والرضا الوظيفي " , دار اسامة للطباعة والنشر والتوزيع, عمان , الاردن.
- 11- سلطان, محمد رضا (2009): " دقة التهديد بالقفز وعلاقتها بالرضا الحركي بدلالة الاسلوب المعرفي (الاستقلال مقابل الاعتماد لدى لاعبي الشبكية السلة), رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية الرياضية, جامعة باب شمس, القاهرة , مصر.
- 12- عيسوي, عبد الرحمن (1985) القياس والتجريب في علم النفس والتربية, دار المعرفة الجامعية, القاهرة.
- 13- ملحم, سامي محمد (2002) مناهج البحث في التربية وعلم النفس . ط6, دار الميسرة للتوزيع والنشر والطباعة, عمان.
- 14- عباس, نوال قاسم وآخرون (2009) اثر برنامج تدريبي لرفع الفاعلية الذاتية للطلاب الجامعي , بحث منشور في مجلة البحوث التربوية والنفسية, العدد (21), كلية التربية, جامعة بغداد, العراق.
- 15- Cronbach, J. (1970): Essentials of Psychological testing. 3rd ed, Harper Row, New York.
- 16-Karatepa, O. (2010). Role Stress, Emotional Exhaustion, and Job Satisfaction in the Hotel Industry: The Moderating Role of Supervisory Support. Hospitality Review. 28(3), 48-66.
- 17-Maslach, C., Schaufeli, W, Leiter, M. (2001). Job Burnout. Annual Review of Psychology. 52, 397 422. models, intervention Edition Dunod, Paris
- 18-Truchot, D. (2004), E professional punishment and Burnout: Concepts
- 19-Sajjad, Qureshi, M., R. (2015). Emotional Exhaustion and Its Correlation with Job Performance and Job Satisfaction in the Kingdom of Saudi Arabia. Mediterranean Journal of Social Sciences, 6 (3), 51-62.
- 20-Maslach, C. (2002). Burnout: The cost of caring: Malor books, Cambridge. USA.
- 21-Dyrbye LN, Thomas MR, Massie FS et al. : « Burn-out and suicidal ideation among U.S. medical students » Ann Intern Med , 2008 of Physical Education and Sports Science of Physical Education and Sports Science of Physical Education and Sports Science of Physical Education and Sports Science
Keywords: Reflexive athletic pride, mental limits, universities of Nineveh Governorate