



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة قاصدي مرباح - ورقلة - الجزائر  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم نشاطات التربية البدنية والرياضية



أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه الطور الثالث

تخصص: النشاط البدني الرياضي الترويحي

إدارة وقت الفراغ وعلاقته بمستوى الضغوط المهنية لدى

المعلمين في ضوء إدراكهم لمفهوم الترويح الرياضي

(دراسة ميدانية على عينة من معلمي ابتدائيات مدينة ورقلة - الجزائر -)

إشراف الاستاذ الدكتور:

محمد كريعب

أمام لجنة المناقشة المكونة من:

إعداد الطالب:

عبد العزيز بوحنيك

نوقشت وأجيزت علناً بتاريخ: 2023/03/22

الاسم واللقب	الرتبة	الجامعة	الصفة
جمال تقيق	أستاذ التعليم العالي	جامعة ورقلة	رئيسا
محمد كريعب	أستاذ التعليم العالي	جامعة ورقلة	مشرفا رئيسيا ومقررا
تقي الدين قادري	أستاذ محاضر -أ-	جامعة ورقلة	عضوا مناقشا
فضل قيس	أستاذ محاضر -أ-	جامعة ورقلة	عضوا مناقشا
شوقي قدارة	أستاذ محاضر -أ-	جامعة الوادي	عضوا مناقشا
ناصر بشار	أستاذ محاضر -أ-	جامعة بسكرة	عضوا مناقشا

الموسم الجامعي: 2022 - 2023



" قَالُوا سُبْحٰنَكَ لَا عِلْمَ لَنَا اِلاَّ مَا  
عَلَّمْتَنَا اِنَّكَ اَنْتَ الْعَلِيْمُ الْحَكِيْمُ "

"صدق الله العظيم"

سورة البقرة الآية (32)

## الإهداء

- ✓ الى الوالدين الكريمن حفظهما الله .
  - ✓ الى الزوجة والى روح والديها تغمدهما الله برحمته .
  - ✓ الى أبنائي وإخوتي جميعاً .
  - ✓ الى كل أساتذتي وزملائي وأصدقائي .
- أهدي هذا العمل .

## شكر وعرافان

الحمد لله كثيراً على موفور نعمه على التي لا تعد ولا تحصى  
والذي وفقني لإتمام هذه الرسالة. فلا يسعني إلا ان أتقدم  
بالشكر والعرافان الى كل من مد إلي يد العون، ولو بكلمة  
طيبة خلال مشوار دراستي. وعليه فالشكر موصول إليهم جميعاً وأخص  
بالذكر كل من:

- ✓ الأستاذ الدكتور محمد كريع المشرف على هذه الأطروحة.
- ✓ الدكتور تقي الدين قادري المشرف المساعد.
- ✓ الدكتورة المحكمين الذين قوموا وصوبوا أدوات الدراسة.
- ✓ الدكتورة المناقشين.
- ✓ الدكتورة المساهمين في الترجمة، والمعالجة الاحصائية.
- ✓ كل أساتذة وموظفي معهد "عزت ن بر" - ورقلة -
- ✓ مديرو ومعلمي ابتدائيات مدينة ورقلة.

فجزى الله الجميع خيراً الجزاء

## ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الى الكشف عن العلاقة بين مستوى إدارة وقت الفراغ ومستوى الضغوط المهنية لدى معلمي ابتدائيات مدينة ورقلة. ومعرفة مستوى إدارة وقت الفراغ ومستوى الضغوط المهنية لدى عينة الدراسة، والتعرف على الفروق في مستوى إدارة وقت الفراغ وفق متغير الادراك والجنس والممارسة، ولتحقيق هذه الأهداف قمنا باتباع خطوات المنهج الوصفي باعتباره المناسب لطبيعة الموضوع وطبقت هذه الدراسة على عينة مكونة من (310) معلم ومعلمة أُختيروا بطريقة عشوائية طبقية تناسبية، كما تم استخدام ثلاث أدوات لجمع المعلومات والبيانات والمتمثلة في استبيانين من اعداد الطالب الباحث استبيان ادراك مفهوم الترويح الرياضي، واستبيان إدارة وقت الفراغ، ومقياس الضغوط المهنية من اعداد منصورى مصطفى وبعد التحقق من الخصائص السيكو مترية للأدوات تم معالجة البيانات المتحصل عليها احصائياً من خلال برنامج (spss v 26) حيث توصلنا الى النتائج التالية:

- يوجد مستوى منخفض من إدارة وقت الفراغ لدى معلمي ابتدائيات مدينة ورقلة.
  - يوجد مستوى مرتفع من الضغوط المهنية لدى معلمي ابتدائيات مدينة ورقلة.
  - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدارة وقت الفراغ لدى المعلمين تعزى لمتغير الادراك.
  - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدارة وقت الفراغ لدى المعلمين تعزى لمتغير الجنس.
  - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدارة وقت الفراغ لدى المعلمين تعزى لمتغير الممارسة.
  - توجد علاقة ارتباطية سلبية ذات دلالة إحصائية بين مستوى إدارة وقت الفراغ ومستوى الضغوط المهنية لدى معلمي ابتدائيات مدينة ورقلة في ضوء إدراكهم لمفهوم الترويح الرياضي.
- وقد نوقشت هذه النتائج في ضوء الدراسات السابقة وما جاء في الجانب النظري ومن اهم ما اوصت به الدراسة نشر التوعية من طرف مختصين رياضيين على ضرورة استغلال أوقات الفراغ لدى الاسرة التربوية وتخصيص ولو جزء منها لممارسة بعض الأنشطة الترويحية الرياضية، وتوفير إطارا متخصصة في تقديم الاستشارات الضرورية كتعيين مختصين نفسانيين على مستوى كل مقاطعة متابعة الحالة النفسية للمعلمين. بغرض التخفيف من الضغوط النفسية والمهنية.

## الكلمات الدالة:

إدارة وقت الفراغ، الضغوط المهنية، الترويح الرياضي

**Study abstract:**

The study aims mainly at discovering the relationship between the level of leisure time management and the level of occupational stress among the teachers in the study sample. It also aims at knowing the management level of leisure time and the level of occupational pressures of primary school teachers in the sector of Ouargla city, in addition to the differences in the level of leisure time management according to the variable of perception, gender and practice. In addition, it aims to achieve these goals, we followed the descriptive approach as it is the appropriate approach to the subject. This study is applied to a sample of (310) male and female teachers who are chosen in a proportional, stratified random manner. Three tools are used to collect information and data. It consists of two questionnaires prepared by the student, a questionnaire that understands the concept of sports recreation, a questionnaire on leisure time management, and a scale of occupational stress prepared by Mansouri Mustafa. After verifying the psychometric properties of the tools, the obtained data are processed statistically through the program (SPSS v 26), and we reached the following results:

- There is a low level of leisure time management among primary school teachers in the city of Ouargla.
- There is a high level of professional pressure among primary school teachers in the city of Ouargla.
- There are statistically significant differences in the level of leisure time management among teachers due to the variable of perception.
- There are statistically significant differences in the level of leisure time management among teachers due to the variable of gender.
- There are statistically significant differences in the level of leisure time management among teachers due to the practice variable.
- There is an inverse correlation with a statistical significance between the level of leisure time management and the level of occupational stress among primary school teachers in Ouargla in the light of their awareness of the concept of sports recreation.

These results have been discussed in the light of previous studies and what mentioned in the theoretical aspect, and the most important thing recommended by the study is spreading awareness by sport experts on the need to exploit the leisure time of the educational family, and allocating even part of it to the practice of some recreational sports activities, and providing frameworks specialized in offering necessary consultations, such as appointing psychologists at the level of each district to monitor the psychological state of teacher in order to relieve psychological and occupational pressures.

**Key words:**

Leisure time management, occupational stress, sports recreation

## الفهرس

الاهداء.....أ.....		
الشكر والتقدير.....ب.....		
ملخص الدراسة.....ت.....		
..... فهرس المحتوى.....		
..... فهرس الجداول.....		
..... فهرس الاشكال.....		
..... مقدمة البحث.....		
<b>الفصل التمهيدي (مدخل الى الدراسة)</b>		
<b>الرقم</b>	<b>العنوان</b>	<b>الصفحة</b>
1	مشكلة البحث	6
2	فروض البحث	8
3	اهداف البحث	9
4	دواعي اختيار الموضوع	9
5	أهمية البحث	10
6	تعريف مصطلحات الدراسة	11
<b>الباب الأول: الدراسة النظرية</b>		
<b>مدخل الباب الاول</b>		
<b>الفصل الأول: الدراسات السابقة والمشابهة</b>		
1	تمهيد	19
2	دراسات تناولت إدارة وقت الفراغ والترويح الرياضي	19
3	دراسات تناولت الضغوط المهنية	25
4	دراسات تناولت وقت الفراغ والضغوط المهنية	34
5	التعليق على الدراسات السابقة	36

41	خلاصة	6
<b>الفصل الثاني إدارة وقت الفراغ والترويح الرياضي</b>		
<b>إدارة وقت الفراغ</b>		
44	تمهيد	1
44	تعريف إدارة وقت الفراغ	2
44	الطرق الأساسية لتعريف وقت الفراغ	3
45	دواعي الاهتمام بوقت الفراغ	4
46	أهمية وقت الفراغ	5
47	خصائص وقت الفراغ	6
48	الحاجات الأساسية لوقت الفراغ	7
48	العوامل المؤثرة في وقت الفراغ	8
49	أنشطة وقت الفراغ	9
49	النظم الفلسفية والاجتماعية لأوقات الفراغ	10
51	مستويات المشاركة في مناشط أوقات الفراغ	11
<b>الترويح والترويح الرياضي</b>		
53	تعريف الترويح	12
54	أنواع الترويح	13
54	الترويح الثقافي	14
55	الترويح الفني	15
55	الترويح الاجتماعي	16
56	الترويح الخلوي	17
57	الترويح الرياضي	18
58	الترويح العلاجي	19
58	الترويح التجاري	20
58	مميزات الترويح	21
59	أغراض الترويح	22
<b>نظريات الترويح</b>		
59	نظرية الطاقة الزائدة	23



59	نظرية الاستجمام	24
60	النظرية التلخيصية	25
60	نظرية الاعداد للحياة	26
61	نظرية النمو الجسمي	27
61	نظرية التهدئة	28
61	نظرية التوازن	29
61	نظرية الاتصال الجماعي	30
61	نظرية التعبير الذاتي	31
62	الترويح الرياضي	32
62	اهداف الترويح الرياضي	33
65	خصائص الترويح الرياضي	34
67	المقارنة بين خصائص الترويح الرياضي ورياضات المنافسة الرسمية:	35
68	خلاصة	36
<b>الفصل الثالث: الضغوط المهنية</b>		
70	تمهيد	1
70	مفهوم الضغوط المهنية	2
71	عناصر الضغوط المهنية	3
72	أنواع الضغوط المهنية	4
73	مصادر الضغوط المهنية	5
73	تصنيف سيزلاقي ووالاس	6
75	تصنيف جون وزملائه	7
75	تصنيف اللجنة الأوروبية للتربية	8
76	مصادر الضغوط عند المعلمين	9
77	مصادر تتعلق بطبيعة العمل	10
78	مصادر تتعلق بشخصية الفرد	11
80	مصادر تتعلق بالعلاقات العائلية والاجتماعية	12
80	نماذج ونظريات حول الضغوط المهنية	13
88	نظرية هنري موراي للضغوط	14

88	نظرية التوافق البيئي	15
89	خلاصة	16
<b>الباب الثاني: الدراسة التطبيقية</b>		
<b>مدخل الباب الثاني</b>		
<b>الفصل الأول: الدراسة الاستطلاعية</b>		
93	تمهيد	1
93	مجالات الدراسة	2
94	عينة الدراسة الاستطلاعية ومواصفاتها	3
96	وصف أدوات القياس	4
98	الخصائص السيكو مترية لاستبيان إدراك مفهوم الترويح الرياضي	5
98	صدق المحكمين	6
98	صدق الاتساق الداخلي	7
100	الصدق التمييزي	8
100	الصدق الذاتي	9
101	ثبات استبيان إدراك مفهوم الترويح الرياضي	10
104	الخصائص السيكو مترية لاستبيان إدارة وقت الفراغ	11
104	صدق المحكمين	12
104	صدق الاتساق الداخلي	13
106	الصدق التمييزي	14
107	الصدق الذاتي	15
107	ثبات استبيان إدارة وقت الفراغ	16
110	الخصائص السيكو مترية لمقياس الضغوط المهنية	17
110	صدق المحكمين	18
110	صدق الاتساق الداخلي	19
113	الصدق التمييزي	20
113	الصدق الذاتي	21
114	ثبات مقياس الضغوط المهنية	22
115	خلاصة	23

الفصل الثاني منهجية البحث واجراءاته الميدانية		
117	تمهيد	1
117	منهج الدراسة	2
117	ضبط متغيرات البحث	3
118	مجتمع البحث وعينته	4
121	خصائص عينة البحث	5
122	مجالات الدراسة	6
126	الأدوات النهائية للدراسة	7
123	أساليب المعالجة الإحصائية	8
124	صعوبات البحث	9
124	خلاصة	10
الفصل الثالث عرض ومناقشة النتائج		
126	تمهيد	1
127	عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى	2
128	عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية	3
130	عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة	4
133	عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة	5
135	عرض ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة	6
137	عرض ومناقشة نتائج الفرضية السادسة	7
139	خلاصة	8
141	خلاصة عامة	9
142	اقتراحات وتوصيات	10
144	المراجع	11
160	الملاحق	12

## فهرس الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
46	حجم وقت الفراغ في العام لدى العاملين	1
67	مقارنة خصائص الترويح الرياضي ورياضة المنافسة الرسمية	2
73	المقارنة بين الضغوط الإيجابية والضغوط السلبية	3
95	توزيع العينة الاستطلاعية حسب مؤسسة العمل	4
95	توزيع العينة الاستطلاعية حسب الجنس	5
96	توزيع العينة الاستطلاعية حسب الممارسة	6
97	تقدير درجات استبيان إدراك مفهوم الترويح الرياضي	7
97	تصنيف درجات الادراك	8
98	معامل الصدق الداخلي لكل فقرة بالدرجة الكلية لاستبيان إدراك مفهوم الترويح الرياضي	9
100	نتائج اختبار (ت) لاستبيان إدراك مفهوم الترويح الرياضي	10
101	ثبات استبيان إدراك مفهوم الترويح الرياضي	11
103	توزيع فقرات استبيان إدارة وقت الفراغ على ابعاده	12
103	تقدير درجات استبيان إدارة وقت الفراغ	13
104	مستويات إدارة وقت الفراغ	14

105	معاملات الارتباط بين كل من درجة البند مع البعد لاستبيان إدارة وق الفراغ	15
106	الارتباط بين كل من درجة البعد والدرجة الكلية لاستبيان إدارة وقت الفراغ	16
106	نتائج اختبار (ت) لإدارة وقت الفراغ	17
108	الثبات بالتجزئة النصفية لاستبيان إدارة وقت الفراغ	18
108	توزيع فقرات مقياس الضغوط المهنية على ابعاده	19
109	تقدير درجات مقياس الضغوط	20
109	تصنيف مستويات الضغوط	21
110	معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والبعد لمقياس الضغوط المهنية	22
112	معاملات الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية لمقياس الضغوط	23
113	نتائج اختبار (ت) لمقياس الضغوط المهنية	24
114	الثبات بالتجزئة النصفية لمقياس الضغوط المهنية	25
120	توزيع مفردات عينة الدراسة الأساسية حسب الابتدائيات	26
121	توزيع مفردات عينة الدراسة الأساسية حسب الجنس	27
121	توزيع مفردات عينة الدراسة الأساسية حسب ممارسة الترويح الرياضي	28
127	قيمة المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لاستبيان إدارة وقت الفراغ	29
129	قيمة المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لمقياس الضغوط المهنية	30
131	نتائج اختبار (ت) لمستوى إدارة وقت الفراغ حسب الادراك	31
133	نتائج اختبار (ت) لمستوى إدارة وقت الفراغ حسب الجنس	32

135	نتائج اختبار (ت) لمستوى إدارة وقت الفراغ حسب الممارسة	33
137	قيمتي الارتباط بيرسون في حالة وجود الادراك وفي حالة عزله	34
139	نتائج فرضيات البحث بعد المعالجة الاحصائية	35

## فهرس الاشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
53	مستويات أنشطة وقتت الفراغ وفقاً لراي ناش	1
72	عناصر الضغط المهني	2
81	النموذج الاجتماعي البيئي (كاتز وكاهن)	3
82	تفسير الضغوط للمهيجان	4
83	نموذج (سيزلاقي ووالاس)	5
84	نموذج الضغوط المهنية (ماك قرات)	6
85	نموذج جيبسون واخرون	7
86	النموذج التعملي لمكاي وكوبر	8
88	نموذج سيجريست لاختلال الجهود	9
125	توزيع افراد عينة الدراسة الأساسية حسب الجنس	10
122	توزيع افراد عينة الدراسة الأساسية حسب الممارسة	11
131	الفرق بين المتوسطات الحسابية في مستوى ادرة وقت الفراغ حسب الادراك	12
133	الفرق بين المتوسطات الحسابية في مستوى ادرة وقت الفراغ حسب الجنس	13
135	الفرق بين المتوسطات الحسابية في مستوى ادرة وقت الفراغ حسب الممارسة	14

## مقدمة:

في المجتمعات القديمة كان الفرد يعمل بشكل متواصل، او لفترات طويلة دون تخصيص وقت للراحة فقد يعمل لمدة تفوق العشرين ساعة وكل أيام الأسبوع فحتمًا سيؤدي هذا الى الشعور بالتعب والملل والنفور من هذا العمل، بينما في العصر الحديث عصر التطور التكنولوجي في شتى المجالات، والذي جعل من العالم قرية صغيرة فحلت الماكينات والوسائل التكنولوجية الحديثة مكان الانسان، حيث ذكر المحامي وعابدة (2006) بانه "لم يبرز الترويج في الدول الأوروبية والأمريكية كمجال حيوي هام الا في عصر التصنيع، وذلك في أواخر القرن التاسع عشر بعد ان قلت ساعات العمل وزاد وقت الفراغ نتيجة للاعتماد على الميكنة الصناعية، مما أدى الى الاهتمام الجاد بالترويج المنظم والمخطط له وفقاً للأسس العلمية والتربوية. ليصبح الترويج من أسس القرن العشرين" (المحامي وعابدة، 2006، ص19) إضافة الى نشاط ومناداة عدة منظمات ونقابات حقوقية دولية خاصة بشؤون العمال فتقلصت ساعات العمل اليومي الى ما يقارب الثمانية ساعات ولمدة خمسة أيام أسبوعياً. حيث يرى دان كورين "بان الاتجاه الحالي الى قصر ساعات العمل الأسبوعية على خمسة أيام فقط بالإضافة الى العوامل السكانية كل ذلك يبشر بان يكون هذا العصر هو العصر الذهبي للترويج" (درويش والمحامي، 1973، ص11) مما تولد عن ذلك وقت فراغ كبير فأضحى لزاما التفكير في كيفية استثمار وإدارة أوقات الفراغ بشكل لائق يعود بالفائدة على الفرد والمجتمع ككل، خاصة وان ديننا الحنيف اعطى قيمة كبيرة للوقت فلا يجب تضييعه فيما لا يفيد فلقد اقسم المولى تبارك وتعالى بالوقت في آيات عديدة كقوله تعالى ﴿والليل إذا يغشى\* والنهار إذا تجلى﴾ (سورة الليل الآية: 1، 2) وقوله عز وجل ﴿فلا أقسم بالشفق والليل وما وسق﴾ (سورة الانشقاق، الآية: 17، 16) وقوله ﷺ "نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس الصحة والفراغ" (اخرجه البخاري في الصحيح والترمذي وابن ماجه والدرامي احمد). إذن فالوقت المخصص للعمل هو وقت مقدس وواجب عند كل المجتمعات اما وقت الفراغ فيمتلك فيه الفرد كل الحرية ليفعل ما يشاء. لذلك يسميه البعض بالوقت الحر وفي هذا الصدد يقول خطاب (ب ت) الى ان وقت الفراغ " هو الوقت الحر الذي يفعل فيه الانسان ما يشاء" (خطاب ب ت، ص400). اما نويمير يقول " هو الوقت الذي نتحرر فيه من القيود الرسمية او التي يفرضها علينا عملنا الوظيفي الرسمي (NEMYER 1959). بينما دائرة معارف العلوم الاجتماعية فتري وقت الفراغ على انه "هو الوقت الذي يتحرر فيه الفرد من المهام الملزم بأدائها بصورة مباشرة او غير مباشرة نظير اجر معين، وهذا يعني ان وقت الفراغ هو الوقت الزائد عن حاجة العمل الذي يقوم به الفرد لغرض



كسب العيش" (دائرة معارف العلوم الاجتماعية 1953). والعديد من الفلاسفة والمفكرين أشاروا الى أهمية وقت الفراغ حيث يؤكد سقراط بان وقت الفراغ هو أثنى ما نملك (محمد علي، 1985، ص51) ويذكر كذلك وانكل (1994) على ان الأشياء التي يفعلها الفرد خلال تمضيت وقت فراغه لها دور مهم في التقليل من الامراض والمحافظة على الصحة. اذن فوقت الفراغ له دور كبير ومهم اتجاه الانسان، إذا ما تم استغلاله بشكل إيجابي. ومن بين اهم الفئات العمالية الفاعلة في المجتمع، فئة المعلمين التي تُعد الأهم لأنهم المسؤولون عن اعداد وتكوين النشء الذين سيكونون إطارات المستقبل في كل المجالات في الطب والهندسة والزراعة. وبالتالي فمن الضروري الاهتمام بأوقات فراغهم كي يعود ذلك بالفائدة عليهم أولاً وعلى الاسرة والمجتمع ككل. حيث يشير خليل (1996) الى ان أوقات فراغ المعلمين تتطلب من المديرين إعادة التفكير في طرائق استثمارها لأجل وضع استراتيجيات واضحة لإدارتها واستثماراتها متبنيين من خلالها الإجراءات والضوابط والمعايير التي تمكنهم من الاستفادة من هذا الوقت بما يعود عليهم بالفائدة وبقدرة عالية. (خليل، 1996، ص32). اذن فاستغلال أوقات فراغ المعلمين بشكل إيجابي كممارسة بعض الرياضات الفردية والجماعية، والتي تُخلق جو من السعادة، وتعود بالفائدة على الجانبين الجسمي والنفسي فبالتالي ستساعد حتماً في التقليل من حدة الضغوط التي يتعرضون لها بسبب مهنة التعليم. والعديد من الدراسات اكدت على وجود مستويات جد مرتفعة لدى المعلمين حيث يشير جيبسون وفورست (2007) بان تقارير الصحة والسلامة بإنكلترا تشير الى ان مستويات ضغوط العمل لدى المعلمين وصلت الى 41% مقارنة بالعاملين في مهنة التمريض والوظائف الإدارية (Jepsen Forrest, 2006, 184)، اذن حتى في الدول المتطورة نجد بان هذه الفئة تعاني رغم الإمكانيات والوسائل المتوفرة مقارنة بدول العالم الثالث. ففي دراسة بالولايات المتحدة الامريكية توصل شغلر وبيل (1989) الى ان أكثر من ثلثي معلمي ولاية الابامب الامريكية يفكرون جدياً بترك مهنة التدريس وقد بينت ان من اهم أسباب ذلك مواجهتهم للمشكلات المتمثلة في انخفاض الراتب والتوتر والاحتراق النفسي وظروف العمل السيئة ونقص الدعم من الإداريين والجمهور كما تبين ان المعلمين الذين يودون ترك المهنة ناضجون ودوي خبرة كبيرة وتأهيل عالٍ. (عساف، 2007، ص138).

وهذا يعني ان لوقت الفراغ دور هام في حياة المعلم إذا ما تم استغلاله في ممارسة بعض الأنشطة الرياضية الترويحية. فيؤدي ذلك الى التخفيف من بعض الضغوط التي يتعرض لها.

وفي هذا السياق جاءت هذه الدراسة للكشف عن العلاقة بين إدارة وقت الفراغ والضغط المهنية لدى معلمي ابتدائيات مدينة ورقلة خاصة في حالة ما إذا تم استغلال وقت الفراغ رياضياً هل سينعكس بصورة إيجابية على نفسية وصحة المعلم؟ ولتحقيق اهداف البحث ارتئى الطالب الباحث في البداية الى التعريف بالبحث من خلال الفصل التمهيدي، ثم تقسيم الدراسة الى بابين وكل باب يتضمن مجموعة من الفصول على النحو الاتي:

**الفصل التمهيدي (مدخل الى الدراسة):** حيث قمنا بتقديم البحث من خلال التطرق الى دواعي اختيار الموضوع ثم أهمية واهداف الدراسة، يليها قمنا بتحديد إشكالية البحث وتم طرح التساؤل العام ومجموعة من التساؤلات الفرعية، ثم الفرضيات وبعدها تم تقديم التعاريف الإجرائية للمفاهيم الأساسية، والمتمثلة في إدارة وقت الفراغ، الضغط المهنية، إدراك مفهوم الترويح الرياضي، المعلم.

**الباب الأول:** ويتضمن ثلاث فصول، فصل الدراسات السابقة وفصل إدارة وقت الفراغ والترويح الرياضي وفصل الضغط المهنية.

**- الفصل الأول:** بعنوان الدراسات السابقة، وتطرقنا الى مجموعة دراسات مشاهمة متعلقة بإدارة وقت الفراغ. ومجموعة أخرى من الدراسات متعلقة بالضغط المهنية. ومجموعة من الدراسات تطرقت الى العلاقة بين إدارة وقت الفراغ والضغط المهنية.

**- الفصل الثاني:** بعنوان إدارة وقت الفراغ والترويح الرياضي، وتطرقنا في الشق الاول الى مفهوم إدارة وقت الفراغ، ثم الطرق الأساسية لوقت الفراغ ودواعي وأسباب الاهتمام به ثم الأهمية والخصائص، والحاجات الأساسية ثم مستويات المشاركة في مناشط أوقات الفراغ. وفي الشق الثاني خصصناه للترويح والترويح الرياضي، بحيث عرفنا الترويح وذكرنا انواعه ثم المميزات والاعراض ويليها النظريات الخاصة بالترويح، بعدها عرفنا الترويح الرياضي وأهدافه وخصائصه.

**- الفصل الثالث:** بعنوان الضغط المهنية، حيث تم التطرق الى مفهوم الضغط المهنية، ثم عناصرها والمتمثلة في (المثير، الاستجابة، التفاعل)، ويليها الأنواع، ثم المصادر، وبعدها وضحنا اهم مصادر الضغط عند المعلمين. وفي الاخير النماذج الخاصة بالضغط المهنية والنظريات المفسرة لها.

**الباب الثاني:** ويتضمن ثلاث فصول، فصل الدراسة الاستطلاعية وفصل منهجية البحث واجراءاته الميدانية وفصل عرض ومناقشة النتائج.

**- الفصل الاول:** بعنوان الدراسة الاستطلاعية بحيث قمنا بتوضيح مواصفات عينتها، والاهداف المرجوة من اجراءها قبل الدراسة الأساسية وذكر حدودها الزمانية والمكانية والبشرية. وتم التأكد من الخصائص السيكو مترية (الصدق والثبات) لأدوات القياس المتمثلة فيما يلي:

- استبيان إدراك مفهوم الترويج الرياضي

- استبيان إدارة وقت الفراغ

- مقياس الضغوط المهنية

**- الفصل الثاني:** بعنوان منهجية البحث واجراءاته الميدانية وتم التطرق الى الدراسة الأساسية بعدما تحدثنا عن منهج الدراسة، وشرح الظروف الخاصة بإجراء الدراسة الأساسية، ثم توضيح خصائص العينة والتذكير بأدوات القياس من صدق وثبات وفي الأخير الأساليب الإحصائية المستعملة في الدراسة.

**- الفصل الثالث:** بعنوان عرض ومناقشة النتائج وتم فيه عرض ومناقشة نتائج الدراسة ومن خلال ذلك تم التوصل الى خلاصة عامة، ومجموعة من الاقتراحات والتوصيات.

# الفصل التمهيدي: مدخل الى الدراسة

- إشكالية البحث
- فرضيات البحث
- اهداف البحث
- دوافع اختيار البحث
- أهمية البحث
- تعريف مصطلحات الدراسة

## 1- إشكالية البحث:

تعد مهنة التعليم من أصعب المهن. وأهمها على الإطلاق فمسؤولية تربية النشء، وصناعة إطارات الغد، ليست بالأمر الهين كما يتصور البعض. خاصة في وقتنا الحالي، فالمعلم يعاني من عدة مشاكل وضغوطات لا يمكن حصرها. حيث يذكر كركشانك وأعوانه (1980) أن "التدريس عمل صعب وشاق ومن الصعب أن تفكر في مهن كثيرة لها هذه المقتضيات الثقيلة العقلية والجسمية والسيكولوجية من غير المدرسين ينبغي أن يتابعوا المعرفة في علم أو أكثر، وينبغي عليهم أن ينظموا مجموعة أو أكثر من التلاميذ ويديرونها، ويوفروا لهم ما يكفل نجاحهم ورضاهم... نعم التدريس شاق وصعب، وهذا هو السبب في أن لدى المدرسين كثيرا من المشكلات والموموم " (جابر، 2000، ص224). ويذكر سلامي في دراسته عن خليفات والزغلول (2003) ان بعض الدراسات أظهرت ان العاملين في المهن المرتبطة بالخدمات الإنسانية مثل الطب والتمريض والتعليم والملاحة الجوية هم أكثر العاملين تعرضا للضغوط النفسية او الاحتراق النفسي من غيرهم في القطاعات والمهن الأخرى. (خليفات والزغلول، 2003، ص 63). وهذه الضغوط ناتجة من مصادر عديدة ومتنوعة من أهمها كما أشار الى ذلك السمدادوني (1991) الذي حدد مصادر الضغوط في مهنة التعليم فيما يلي " علاقة المعلمين ببعضهم البعض، العمل مع التلاميذ، علاقة الإدارة بالمعلم، الإسناد الإداري، العائد المادي، العبء الوظيفي، المشكلات التدريسية عدم ملائمة المباني المدرسية وأثاثها " (بن سكيريفة، 2008، ص71). اما سلامي (2008) فاعتبر ان اهم مصدر هو الأعباء المهنية ثم التقدير المادي والمكانة الاجتماعية، يليها المناهج والمقررات الدراسية ثم تعارض المتطلبات الشخصية مع متطلبات الدور، وبعدها الترقية والتطور المهني، فالبناء والمناخ الدراسي ثم عملية التدريس في حد ذاتها يليها العلاقة مع الاولياء والإدارة وغموض الدور، والمصدر الأخير الذي يعد الأقل تأثيراً هو العلاقة مع الزملاء (سلامي، 2008، ص9). وباعتبار أن المعلم هو أحد أهم مكونات العملية التعليمية حيث يرى عبد السلام مصطفى (2000) أن نجاح العملية التعليمية وتحقيق أهدافها يتوقف على المعلمين بدرجة أولى واقتناعاتهم بمهنتهم. لذلك يرى الطالب الباحث ضرورة الحفاظ على الصحة الجسمية والنفسية للمعلمين. وذلك بإتباع أساليب وإستراتيجيات لأجل التخفيف من حدة الضغوط التي يتعرضون لها أثناء أداء مهامهم. ومن بين هذه الإستراتيجيات التحكم في إدارة وقت فراغهم، من خلال ممارسة بعض الأنشطة الرياضية الترويحية التي تتلاءم مع إمكانياتهم وظروفهم المعيشية. حيث يُعتبر وقت الفراغ سلاح ذو حدين

فإما ان يرتقي بشخصية الفرد من خلال استغلاله في الأشياء الإيجابية كالمطالعة وممارسة بعض الرياضات التي تحافظ على صحة الفرد، او ان يكون هذا الوقت الحر كما يسميه البعض مدمراً للفرد بحيث يتم استغلاله في اعمال تُلحق الأذى بذاته وبالأخرين. وفي هذا الصدد أشار (الحسن، 2005، ص75) "ان سياسة الفراغ في المجتمع المتحضر تعتمد على المبدأ الإنساني الذي يطمح بتحويل وقت الفراغ الى وقت ترويح يستثمره الانسان في تطوير قدراته وامكانياته الجسمانية والعقلية والمهنية. ووقت الفراغ في المجتمع يفتح امام الانسان الإمكانيات والاحتمالات التي من شأنها ان تنمي شخصيته طالما انه يستهدف ترسيخ التربية الإنسانية الفاضلة والتنمية الروحية وتحقيق الأهداف الاجتماعية وبعث وتجديد قوى الحيوية الجسمانية والروحية عند الافراد والجماعات " اما برايتبل وهو احد رواد التربية الترويحية في مثالية القرن العشرين أكد على ان عملية توفير الفرص التي تهيؤها التربية الترويحية لحرية الاختيار لنوعية النشاط الذي يمارسه الفرد اثناء وقت فراغه، ويرى ان ذلك يعمل على تنمية اصدار القرارات، وتنمية أهمية تقدير الشخصيات وكذلك تهدف التربية الترويحية الى الشعور بالسعادة والسرور الناتجين عن ممارسة النشاط الترويحي الذي يمارسه الفرد اثناء وقت فراغه. (محمد وعبد المنعم، 2007، ص135) ويؤكد هذا الكلام الدسوقي (2009) حيث قال لكي يستطيع الفرد ان يؤدي عمله بصورة ناجحة، فلا بد له من تطوير خبراته وتنمية مواهبه العلمية والفكرية والابداعية، لكنه لا يستطيع تحقيق ذلك دون استثماره لوقت الفراغ بصورة تضمن تطوير شخصيته وفتح قدراته و إمكانياته، وبعث روح الامل و الرضا والتفاؤل عنده ذلك ان من الأمور الجوهرية التي يقاس بواسطتها تطور المجتمعات الشعور بأهمية الوقت وضرورة تقسيمه الى وقت عمل، ووقت فراغ وترويح (عليمان واخرون، 2018، ص45) ويشير(الشنا، 2004، ص75) إلى أن الأنشطة الترويحية الرياضية تساهم في اكتساب بعض سمات الشخصية. كتحمل المسؤولية والشجاعة، والثبات الانفعالي وكذا الصحة النفسية السليمة وبالتالي يمكن القول بأن الأنشطة الرياضية الترويحية تؤثر تأثيراً واضحاً على سلوك الفرد. وهذا الذي يوكده الحماحي (2006) على أن للترويح الرياضي دور هام وإيجابي على العديد من الجوانب الجسمية والعقلية. ويهدف للوقاية من متغيرات المدنية الحديثة وإلى زيادة المردود الإنتاجي لكل المشاركين في مناسبات الترويح الرياضي. فالطالب الباحث يود في هذه الدراسة إلقاء الضوء على أحد أهم هذه الأساليب التي قد تخفف من بعض الضغوط لدى المعلم. والمتمثل في ممارسة بعض الأنشطة الرياضية الترويحية أثناء وقت الفراغ إلا أن هذه الممارسة ترتبط بإدراك ومعرفة المعلم لمفهوم الترويح الرياضي والفوائد العديدة التي سيحققها خاصةً على الجانبين الصحي والنفسي. مما سبق يمكن طرح التساؤل العام التالي:

هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى إدارة وقت الفراغ ومستوى الضغوط المهنية لدى معلمي ابتدائيات مدينة ورقلة في ضوء إدراكهم لمفهوم الترويح الرياضي؟ والتساؤلات الجزئية التالية؟

1- ما مستوى إدارة وقت الفراغ لدى معلمي ابتدائيات مدينة ورقلة؟

2- ما مستوى الضغوط المهنية لدى معلمي ابتدائيات مدينة ورقلة؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدارة وقت الفراغ لدى المعلمين تعزى لمتغير الادراك؟

4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدارة وقت الفراغ لدى المعلمين تعزى لمتغير الجنس؟

5- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدارة وقت الفراغ لدى المعلمين تعزى لمتغير الممارسة؟

6- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى إدارة وقت الفراغ ومستوى الضغوط المهنية لدى معلمي ابتدائيات مدينة ورقلة في ضوء ادراكهم لمفهوم الترويح الرياضي؟

2 - فرضيات البحث:

2-1- الفرضية العامة:

توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين مستوى إدارة وقت الفراغ ومستوى الضغوط المهنية لدى معلمي ابتدائيات مدينة ورقلة في ضوء إدراكهم لمفهوم الترويح الرياضي.

2-2- الفرضيات الجزئية:

- ❖ يوجد مستوى منخفض من إدارة وقت الفراغ لدى معلمي ابتدائيات مدينة ورقلة.
- ❖ يوجد مستوى مرتفع من الضغوط المهنية لدى معلمي ابتدائيات مدينة ورقلة.
- ❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدارة وقت الفراغ لدى المعلمين تعزى لمتغير الادراك.
- ❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدارة وقت الفراغ لدى المعلمين تعزى لمتغير الجنس.
- ❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدارة وقت الفراغ لدى المعلمين تعزى لمتغير الممارسة.
- ❖ توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين مستوى إدارة وقت الفراغ ومستوى الضغوط المهنية لدى معلمي ابتدائيات مدينة ورقلة في ضوء إدراكهم لمفهوم الترويح الرياضي.

## 3- أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى إبراز العلاقة بين مستوى إدارة وقت الفراغ، ومستوى الضغوط المهنية التي يتعرض لها معلمي ابتدائيات مدينة ورقلة في ضوء إدراكهم لمفهوم الترويح الرياضي. وكذا تسليط الضوء على أهم الضغوط المهنية التي يعاني منها المعلمين. ويمكن توضيح أهم الأهداف في العناصر التالية:

- توضيح العلاقة بين مستوى إدارة وقت الفراغ ومستوى الضغوط المهنية لدى المعلمين، في ضوء إدراكهم لمفهوم الترويح الرياضي.
- معرفة دور ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية على الجوانب الجسمية والعقلية والنفسية والسلوكية ومساهمتها في التخفيف من بعض الضغوط المهنية التي يعاني منها المعلمين.
- معرفة مستويات إدارة وقت الفراغ لدى معلمي ابتدائيات مدينة ورقلة
- معرفة الفروق في مستويات إدارة وقت الفراغ حسب المتغيرات: الادراك، الجنس، الممارسة.
- معرفة مستويات الضغوط التي يتعرض لها معلمي الطور الابتدائي لمدينة ورقلة.

## 4 - دواعي اختيار الموضوع:

- يعد البحث الحالي، إضافة في مجال الدراسات المتعلقة بالتربية والتعليم فيمكن ان يفتح الباب لبحوث أخرى في المستقبل.
- محاولة إيجاد حل لمشكلة العصر المتمثلة في الضغوط المترتبة عن مهنة التعليم.
- محاولة إثراء البحث التربوي والرياضي وإفادة المعلم، وتزويده بأحد أهم أساليب التخفيف من حدة الضغوط التي يعاني منها اثناء أداء واجبه المهني. خاصة في ظل قلة الدراسات التي تناولت أهمية الأنشطة الرياضية الترويحية المتعلقة بفئة المعلمين. فغالبية الدراسات السابقة تناولت عينة التلاميذ في الاطوار التعليمية الثلاثة، وطلاب الجامعات وبعض الدراسات الأخرى تخص فئة العمال في المؤسسات والشركات. باستثناء دراسة بوعزيز محمد (2018) المعنونة ب مدى اسهامات الممارسة الترويحية الرياضية على بعض المتغيرات النفسية (الضغوط النفسية والقلق) وعلاقتها بالتوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط. بحيث تلقى نفس الصعوبات من حيث قلة الدراسات السابقة المتعلقة بأوقات الفراغ والترويح لفئة المعلمين، لذلك يمكن اعتبار هذه الدراسة الثانية في حدود اطلاعنا.



- للتأكيد على ضرورة استغلال وقت فراغ المعلمين لممارسة أنشطة حركية لما لها من فوائد على الجانبين الجسمي والنفسي على وجه الخصوص.

#### 5- أهمية البحث:

تتجلى أهمية هذا الموضوع فيما يلي:

- كون الموضوع يتعلق أساسا بالعمل، ومهنة التعليم تحديدا التي تقع على عاتقها مسؤولية بناء المجتمع العصري، وإعداد وتعليم إطارات المستقبل.
- الموضوع يتعلق بإدارة وقت الفراغ. الذي أصبح يعطى له أهمية كبيرة خاصة عند الدول المتطورة فلاستغلال الجيد لوقت الفراغ وحسن تسييره يعود بالفائدة على الفرد والمجتمع من جميع جوانبه خاصة الاجتماعية والاقتصادية.
- كون الضغوط المهنية من الآفات الخطيرة في هذا العصر، بحيث لها تأثيرات سلبية على جميع المستويات هذا ما جعله يستقطب اهتمام الكثير من الباحثين في العديد من المجالات المختلفة.
- كون غالبية الدراسات السابقة في المجال الرياضي تناولت موضوع وقت الفراغ والترويح لفئات الطلبة في المدارس والجامعات، والعمال في المؤسسات الاقتصادية وجاءت هذه الدراسة لتبين أهمية ودور الأنشطة الرياضية الترويحية لفئة المعلمين المتكونة من شباب وكهول وحتى كبار السن. فبذلك يمكن اعتبار هذه الدراسة إضافة علمية في المجال التربوي الرياضي.
- إبراز الواقع المهني للمعلم وما يعانيه من ضغوطات وكيف يمكن للرياضة الترويحية في وقت الفراغ أن تخفف من تلك الضغوطات.
- موضوع الدراسة الحالي يعتبر مجالا خصبا لمختلف الباحثين للخوض فيه على مستوى البحوث المستقبلية.

6 - تعريف مصطلحات الدراسة:

6-1- مفهوم إدارة وقت الفراغ:

6-1-1- الإدارة:

لغة: حسب قطيش (2013) "تعود كلمة إدارة في أصل اشتقاقها اللغوي إلى فعل دار، دوراناً، أي تحرك وعاد إلى حيث كان أو إلى ما كان عليه، وعندهم أن مدار الأمر هو ما يجري عليه في الغالب وأدار الشيء، تعاطاه" (قطيش، 2013، ص11).

اصطلاحاً: حسب موسوعة العلوم الاجتماعية: "الإدارة هي العملية التي يمكن بواسطتها تنفيذ غرض معين والإشراف عليه، كذلك هي النتائج المشتركة لأنواع ودرجات مختلفة من الجهد الإنساني الذي يبذل في هذه العملية." (العلاق، 2008، ص 16)

ويعرفها كامل المغربي بانها "عملية التنسيق بين جميع عوامل الإنتاج البشرية وغير البشرية باستعمال وظائف التخطيط والتنظيم والقيادة والإشراف والرقابة حتى يمكن التوصل إلى الهدف المطلوب وبأقصى كفاية ممكنة" (الزعيبي، الوهاب، 2013، ص 20)

وعرفت كذلك على انها: "استغلال الموارد المتاحة عن طريق التنظيم والتنسيق الذي يحقق الأهداف المحددة بكفاية وفعالية وبوسائل إنسانية بما يسهم في تحسين حياة الإنسان سواء كان عضو في التنظيم أو مستفيداً من خدماته والمكان والمجال الذي تمارس فيه" (عبد الرحيم، ب س، ص 20)

6-1-2- الوقت:

لغة: وقت، وجمعها أوقات، ومصدرها وقت، وهو مقدار من الزمن قدر الأمر ما (مصطفى القادر واخرون، ب س، ص 105)

اصطلاحاً: تعريف الخليل: "الوقت مقدار من الزمن ولكل شيء قدرته له حيناً فهو مؤقت، كذلك ما قدرة له غاية ومصيره فهو مؤقت". (عقلان، 2014، ص26)

## 6-1-3- وقت الفراغ:

لغة: الخلو(الخلاء) فرغ من العمل أي خلا منه (ابن منظور، 1982، ص 444)

اصطلاحاً: " الوقت الفائض بعد خصم الوقت المخصص للعمل والنوم والضرورات الأخرى من الأربع والعشرون ساعة " (الظاهر، 2013، ص14-15)

ويعرف كذلك بأنه " هو الوقت الحر المتيسر للفرد والذي من خلاله يستطيع ممارسة أنشطة الفراغ التي يحتاجها والتي تتلاءم مع أذواقه واتجاهاته وأوضاعه وأهدافه " (الحسن، 2005، ص59)

وحسب عطيات (1990) " إن وقت الفراغ هو الوقت الحر الذي يفعل فيه الإنسان ما يشاء "

(عطيات، 1990، ص 10).

تعريف دائرة معارف العلوم الاجتماعية: " إن وقت الفراغ هو الوقت الذي يتحرر فيه الفرد من المهام الملزم بأدائها بصورة مباشرة أو غير مباشرة نظير أجر معين، وهذا يعني أن وقت الفراغ هو الوقت الزائد عن حاجته للعمل الذي يقوم به الفرد لغرض كسب العيش " (عطيات، 1990، ص10). بينما يرى الحماحي وعابدة (2001) أن مصطلح وقت الفراغ مشتق من الأصل اللاتيني (licière) ويعني التحرر من قيود العمل أو من الارتباطات، إلا أن وقت الفراغ أصبح في القرن المعاصر يرتبط بجرية استخدام الفرد لهذا الوقت وذلك بطرق متعددة ولا نهائية (الحماحي وعابدة، 2001، ص20).

وحسب عطيات (1990) "الترويح يرتبط ارتباط وثيق بوقت الفراغ، فلكي يكون النشاط ترويحياً ينبغي أن يمارس في وقت الفراغ وليس في وقت العمل " (عطيات، 1990، ص 10).

أما درويش والخولي (2001) فيريا بان وقت الفراغ هو حر، لا يُستغل في العمل بمعنى أنه وقت معزول لا عمل نُؤديه خلاله. (درويش والخولي، 2001، ص107).

ويعرفه "ناش" بالوقت الذي يتحرر فيه الفرد من الواجبات والأنشطة الضرورية

اما "جارلس": فيعرفه على انه "المتعة العقلية والفنية وبأن تكون الروح غير مرتبطة بالساعة والزمن والتوقيات" (CHARLES K , 1977, p8)

بينما تعريف "شاد جوردن": فيعتبره "نشاطات أوقات الفراغ هي نشاطات اختيارية ذات طابع تعبيرى أكثر منه بقائي ويقصد بالتعبيري السلوك الذي لا يرتبط بوضوح مسائل البقاء مثل الأكل والشرب ويقصد بالبقائي السلوك الهادف لإشباع الاحتياجات الفطرية" (الملك، 1985، ص 12-13)

و(HAVIGHURS,1961) فيعرف وقت الفراغ بأنه " أوقات الفراغ هي الأوقات المتبقية من الوقت الإجمالي للمؤسسات الاجتماعية مثل الأسرة، الدين، التعليم... " (الملك، 1985، ص 18)

أما منصور (1991) فيعرف وقت الفراغ بأنه "هو الوقت الذي يكون فيه الفرد حراً من العمل والواجبات الأخرى، والذي يكون مفيداً للاسترخاء والتسلية والتكوين الاجتماعي أو النمو الشخصي" (منصور، 1991، ص 107-142).

ويذكر الحسن (1986) على أن وقت الفراغ (LEISURE TIME) "هو الوقت الذي يقضيه الإنسان في ممارسة نشاطات تقع خارج نطاق عمله الوظيفي الذي يعتمد عليه في معيشتة. وتكون ممارسة هذه النشاطات اختيارية ومنطبقة مع أحواله المعاشية والاجتماعية وأذواقه وقيمه ومواقفه وفتته العمرية والطبقية." (الحسن، 1986، ص 11) كما ورد عند (ANDERSON, N, 1961, P 31).

## 6-2- تعريف الضغوط المهنية:

لغةً: الضغوط من الفعل ضَغَطَ، يَضْعُطُ، ضَغْطاً بمعنى تشدد وضيق، أما أضعَطَ تعني عصره وضيق عليه أما الضُّغْطَة فتعني الزحمة ومنه فالضغوط لغةً تعني الشدة والضيق والزحمة

(المنجد في اللغة والاعلام، 2008، ص 451)

اصطلاحاً: فاعتبره (Gray et starke) انه "مجموعة من ردود الأفعال التي يُبديها الشخص نتيجة مجموعة من المواقف التي يتعرض لها في البيئة المحيطة، وتنتج ردود الأفعال هذه عن مجموعة من المتغيرات النفسية والفسولوجية على الفرد" (عبد الباقي، 2003، ص 330)

6-3-المعلم: يعرف المعلم بأنه " المنظم لنشاط التعلم لدى المتعلم، وعمله مستمر حيث يراقب سير التعلم وقيم النتائج، ذلك التوازن الذي يحققه في مهامه هو الذي يعطي لعمله قيمة "

(Torsten, 1979, P182)

## 6-4- إدراك مفهوم الترويح الرياضي:

## 6-4-1- تعريف الادراك:

لغةً: لحوق الشيء بالشيء ووصوله اليه، واستدرك الشيء بالشيء حاول ادراكه به، وأدرك بعقله: بمعنى فُهِم.

اصطلاحاً: هو عملية عقلية نفسية تساعد الانسان على معرفة عالمه الخارجي، والوصول الى معاني ودلالات الأشياء.

ويعرف كذلك "الادراك هو تمثيل حقيقة الشيء عند المدرك أي يشاهد بها ما يدرك. وهو مطلق التصور وأول مراتبه وصول العلم الى النفس الشعور، ثم الادراك، ثم الحفظ، وهو كمال يحصل به مزيد كشف على ما يحصل في النفس من الشيء المعلوم من جهة البرهان او الخبر والنقل." (بليل، 2016، ص32).

## 6-4-2- تعريف الترويح:

لغةً: مصدر راح يروح، ضد غدا يغدو وراح الشيء بمعنى يُرَاحه ويُريحه واستراحة من الراحة. وكلمة روح في اللغة تدور حول عدة معاني منها السعة، الفسحة، ادخال السرور على النفس، إزالة التعب والمشقة ونحو ذلك (مطر، 2018، ص 127)

اصطلاحاً: "هو جميع أوجه النشاط البناء والمقبولة اجتماعياً وعقائدياً والتي تؤدي أثناء وقت الفراغ ويتم اختيارها والاشتراك فيها نتيجة لدوافع داخلية وفقاً لإرادة الفرد وذلك بغرض اكتساب العديد من القيم الشخصية وتطوير الشخصية وتحقيق الرضا والسرور والسعادة من المشاركة ذاتها وليس لدوافع خارجية كالكسب المادي او المعنوي" (الفاضل، 2002، ص45).

تعريف الترويح الرياضي: هو " ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من المناشط البدنية والرياضية، كما أنه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيراً على الجوانب البدنية والفسولوجية للفرد الممارس لأوجه مناشطه التي تشمل الألعاب والرياضات" (الحماحي ومصطفى، 1998، ص84).

## 7-التعاريف الإجرائية لمصطلحات الدراسة:

كل بحث يتضمن مفاهيم أساسية ترافقه من البداية الى النهاية ومطلوب من الباحث تحديدها بدقة ووضوح خاصةً تلك التي تحمل أكثر من معنى حتى لا يختلف أي قارئ معه على معناها فنظراً للكثافة الهائلة من المعاني التي يحتويها كل مفهوم وجب علينا الاستعانة بالتعاريف الإجرائية المتعلقة بموضوع الدراسة حتى نوجه مسار بحثنا باتجاه الأهداف المسطرة ومفاهيم بحثنا تتمثل فيما يلي:

- **إدارة وقت الفراغ:** تُعرف إدارة وقت الفراغ إجرائياً، من منظور الدراسة الحالية بأنها قيام المعلم بمجموعة من الأنشطة الترويجية الرياضية دون سواها من أنشطة الترويج الأخرى، وانعكاسها الإيجابي على سلوكه وعلى نفسيته وصحته اثناء وقت فراغه، الذي لا يرتبط فيه بأداء واجب معين بحيث يكون حر من التزامات الحياة اليومية، وتقاس في هذه الدراسة بالدرجة التي يحصل عليها المعلم على استبانة إدارة وقت الفراغ، التي تم إعدادها خصيصاً لهذا الغرض.
- **الضغوط المهنية:** هي تلك الحالة النفسية، الصعبة المتوترة والمضطربة التي يتعرض لها معلمي ابتدائيات مدينة ورقلة. نتيجة مواجهتهم لمشاكل عديدة تتعلق بالمهنة، ويمكن التعرف عليها من خلال الدرجات التي يحصل عليها المعلمين على مقياس الضغوط المهنية، لمنصوري مصطفى.
- **إدراك مفهوم الترويج الرياضي:** يقصد به الطالب الباحث مدى معرفة ودراية المعلم بفوائد الأنشطة الرياضية الترويجية، التي تمارس أثناء وقت الفراغ. وأهميتها على الجوانب النفسية والعقلية والجسمية. وكدي دورها في التخفيف من بعض الضغوط المتعلقة بمهنة التعليم. مثلما تؤكد منظمات الصحة العالمية وما توصلت اليه العديد من البحوث والدراسات الأكاديمية المتخصصة. وتم التعرف على إدراك المعلم من عدمه من خلال استبانة إدراك مفهوم الترويج الرياضي.
- **المعلم:** في الدراسة الحالية نقصد به من أوكلت له تربية وتعليم أطفال الطور الابتدائي لمدينة ورقلة ابتداء من دخول الطفل المدرسة للقسم التحضيري حتى بلوغه مستوى الخامسة ابتدائي.

# الباب الأول

## الدراسة النظرية

الفصل الأول: الدراسات السابقة والمشاهدة

الفصل الثاني: إدارة وقت الفراغ والترفيه الرياضي

الفصل الثالث: الضغوط المهنية

## مدخل الباب الاول:

تم التطرق في هذا الباب الى ثلاث فصول، بالنسبة للفصل الأول تُخصص للدراسات السابقة والمشاهدة، حيث تم تناول دراسات خاصة بإدارة وقت الفراغ ودراسات أخرى متعلقة بالضغوط المهنية ودراسات تدرس العلاقة بينهما. اما الفصل الثاني فنُخصص الى إدارة وقت الفراغ والترويح الرياضي فتم فيه تناول التعاريف والمفاهيم والخصائص والمميزات الخاصة بوقت الفراغ والترويح الرياضي، اما الفصل الثالث فخصص للضغوط المهنية بحيث تم التطرق لمفهومها وانوعها واهم العوامل المسببة لها.



# الفصل الأول: الدراسات السابقة

## والمشاهدة

- تمهيد

1- دراسات تناولت إدارة وقت الفراغ والترفيه الرياضي

2- دراسات تناولت الضغوط المهنية

3- دراسات تناولت علاقة أنشطة وقت الفراغ الرياضية

ببعض المتغيرات النفسية (الضغوط النفسية والمهنية)

4- التعليق على الدراسات السابقة

5- خلاصة

تمهيد:

يُعتبر موضوع وقت الفراغ والضغط المهنية من المواضيع الهامة في العصر الحديث، فلقد تم تناوله في دراسات عديدة اجنبية وعربية، فسنحاول من خلال هذا الفصل تناول اهم هذه الدراسات التي لها علاقة بموضوعنا الحالي، حيث قمنا بتصنيف هذه الدراسات الى ثلاث اقسام بناءً على متغيرات الدراسة، فحددنا الجزء الأول لدراسات خاصة بإدارة وقت الفراغ والترويح الرياضي، بينما الجزء الثاني فحُصص لدراسات تناولت الضغوط المهنية، اما الجزء الثالث فتناول المتغيرين معاً، أنشطة وقت الفراغ الرياضية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية.

قام الطالب الباحث بتصنيفها حسب متغيرات الدراسة الى ثلاث اقسام:

❖ - الدراسات السابقة المتعلقة بوقت الفراغ وادارته وانشطة الترويح الرياضي.

❖ - الدراسات السابقة التي تناولت موضوع الضغوط المهنية.

❖ - الدراسات السابقة الخاصة بأنشطة وقت الفراغ الرياضية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية.

**1- الدراسات التي تناولت الموضوع من جانب وقت الفراغ والترويح وعلاقتها ببعض المتغيرات:**

**1-1- دراسة جوين واخرون (1996)** هدفت الدراسة الى التعرف على إدراك الوقت الحر والنشاطات المنظمة في المكسيك الأمريكي للمراهقين حيث بلغت العينة 290 مراهق من كلى الجنسين وتوصلت الدراسة الى ان الفتيات لا تشاركن في نشاطات أوقات الفراغ بسبب وجود نُدره في الادراك والكفاءة بينما الشباب لا يُشاركون لعدم القدرة على ملاحقة أوقات الفراغ لإشباع حاجاتهم الجوهرية.

**1-2- دراسة عايدة حلمي ذياب حسين (1999)** بعنوان الأنشطة الترويحية المفضلة اثناء الوقت الحر عند طلبة جامعة النجاح الوطنية. وهدفت الدراسة الى التعرف على الأنشطة الترويحية المفضلة اثناء الوقت الحر عند طلبة جامعة النجاح الوطنية بي نابلس. وكذلك التعرف على أثر متغيرات الجنس، ونوع الكلية والمستوى الدراسي، ومكان الإقامة، والمعدل التراكمي، على الأنشطة الترويحية المفضلة اثناء الوقت الحر. ومن اهداف الدراسة كذلك التعرف على العوامل المشجعة على اشراك الطلبة في الأنشطة الترويحية والعوامل المعيقة لهذا الاشراك. إضافة الى التعرف على أكثر الأماكن تفضيلاً لممارسة الأنشطة الترويحية.

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمته لهذه الدراسة واختارت عينة مكونة من 900 طالب وطالبة من كليات العلوم والهندسة والتربية والآداب بطريقة عشوائية طبقية. اما اداة الدراسة فهي استمارة استبيان مكونة من عدة اقسام لقياس الأنشطة الترويجية. والوسائل الإحصائية تتمثل في المتوسطات الحسابية، والنسب المئوية، وتحليل التباين المتعدد (MANOVA) وتحليل التباين الأحادي (ANOVA) واختبار شيفيه للمقارنات البعدية. والنتائج المتوصل اليها بينت ان أكثر الأنشطة الترويجية تفضيلاً لدى الطلبة كانت على مجالات (النشاط الاجتماعي، الثقافي، وانشطة الخلاء) وكانت درجة التفضيل قليلة على المجال الفني، وقليلة جداً على مجالي هوايات الجمع ومجال النشاط الرياضي. ومن اهم النتائج كذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.01 = \alpha$ ) لصالح الذكور على جميع المجالات، ولصالح الكليات الإنسانية كذلك على جميع المجالات.

**1-3- دراسة عبد الاله بن احمد الصلوي (2006)** معنونة بمعوقات ممارسة الأنشطة الترويجية الرياضية لدى طلاب كليات المعلمين بالمملكة العربية السعودية. وهدفت هذه الدراسة الى التعرف على معوقات ممارسة الأنشطة الترويجية الرياضية لدى طلاب كليات المعلمين في المملكة العربية السعودية. وكذلك الكشف عن الفروق في معوقات ممارسة الأنشطة الترويجية الرياضية تبعا لمجموعة من المتغيرات منها العمر الحالة الاجتماعية، المستوى الدراسي، التحصيل الدراسي... لدى عينة من طلاب كليات المعلمين في المملكة العربية السعودية. واستخدم الباحث المنهج الوصفي، واشتملت عينة الدراسة الأساسية على 950 طالب من طلاب كليات المعلمين بالمملكة العربية السعودية اختيروا بطريقة عشوائية طبقية. والأداة المستخدمة في هذه الدراسة تتمثل في استمارة استبيان مكونة من 6 محاور بينما الوسائل الإحصائية هي معامل ارتباط بيرسون، معامل الفا كرو نباخ، التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية، تحليل التباين الاحادي (ANOVA). ومن بين اهم النتائج المتوصل اليها ما يلي:

- ان اهم المعوقات التي تواجه طلاب كليات المعلمين بالمملكة العربية السعودية بشكل عام هي المعوقات المرتبطة بالإمكانات وبالجوانب الدراسية للطلاب في المرتبة الأولى، يليها المعوقات المرتبطة بالجوانب الإدارية وبرامج الأنشطة الترويجية الرياضية، ثم المعوقات المرتبطة بالجوانب الشخصية للطلاب وبالجوانب النفسية الاجتماعية للطلاب جاءت في المرتبة الأخيرة.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية.

- عدم وجود فروق فردية في محاور معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية.

**1-4- دراسة لطفي الطحاينة (2007)** بعنوان "إدارة الوقت ومعيقات استخدامه من وجهة نظر المشرفين الرياضيين العاملين في الجامعات الأردنية الحكومية" بحيث هدفت هذه الدراسة الى التعرف على الأساليب المستخدمة في إدارة الوقت من وجهة نظر المشرفين الرياضيين، وكذا التعرف على معوقات الوقت الرئيسية في مكان العمل، وتم استخدام المنهج الوصفي المسحي، اما الأداة المستخدمة في هذه الدراسة فهي الاستبيان، وعينة الدراسة بلغت 80 مشرف ومشرفة وهي تمثل جميع افراد المجتمع الكلي. ومن اهم النتائج المتوصل اليها وجد ان هناك ادراكاً كبيراً لإدارة الوقت واهميته لدى المشرفين الرياضيين من خلال تأكيدهم على أهمية توظيف أساليب إدارة الوقت المختلفة في استغلال الوقت بالشكل الأمثل في المجال الرياضي.

**1-5- دراسة ابتسام بن سعيد (2009)** معنونة بإدارة وقت الفراغ للأبناء في الاسرة السعودية في مدينة جده. وتهدف الى التعرف على اسلوب إدارة وقت الفراغ للأبناء في الاسرة السعودية بجدة، والكشف عن طبيعة الفروق بين كل من الذكور والاناث من طلاب المدارس المتوسطة والثانوية، وأبناء العاملات وأبناء الغير عاملات في أسلوب إدارة وقت الفراغ، وكذا التعرف على طبيعة التباين بين عينة الدراسة في أسلوب إدارة وقت الفراغ تبعا لمنطقة السكن ومستوى تعليم الوالدين، والكشف عن طبيعة العلاقة بين أسلوب إدارة وقت الفراغ بمحاورة المختلفة وبعض متغيرات المستوى الاجتماعي والاقتصادي للأسرة. واستخدمت المنهج الوصفي التحليلي، اما العينة فهي مكونة من طلاب المرحلة المتوسطة والثانوية ومن المدارس الحكومية والأهلية بمدينة جده وعددها 452 طالب، واستخدمت الأدوات التالية:

- استمارة البيانات العامة للطالب واسرته

- استمارة استبيان عن طريقة قضاء الطالب وقت فراغه

- استبيان إدارة وقت الفراغ

اما الوسائل الإحصائية فهي معامل الفاكرو نباخ، معامل الارتباط بطريقة سيرمان براون، المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، معامل بيرسون، ومن بين النتائج التي توصلت اليها ما يلي:

- نسبة وعي عينة الدراسة بإدارة وقت الفراغ كانت 68.95%

- عدم وجود فروق بين متوسط درجات الطلاب والطالبات في إدارة وقت الفراغ.

**1-6- دراسة حاتم وحيدر (2009)** اجريا دراسة معنونة باستثمار أوقات الفراغ لدى طلبة الجامعة بحيث هدفت الدراسة الى التعرف على كيفية استثمار أوقات الفراغ لدى طلبة الجامعة وكذلك التعرف على الفروق حسب متغير الجنس وتم اتباع المنهج الوصفي والاعتماد على استمارة استبيان مكونة من 26 فقرة، وبلغ افراد العينة 106 طالب وطالبة اختيروا بطريقة عشوائية ومن اهم النتائج المتوصل اليها، وجود جانب سلبي مسيطر على الطلبة في استثمار معظم أوقات فراغهم، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استثمار أوقات الفراغ لمصلحة الذكور.

**1-7- دراسة رضوان (2012)** بعنوان «الممارسة الرياضية في وقت الفراغ ودورها في تفعيل أداء عمل الفريق داخل المؤسسات الاقتصادية بالصحراء الجزائرية» بحيث هدفت الدراسة الى ابراز دور ممارسة الرياضة في وقت الفراغ كأسلوب جديد من أساليب التربية الحديثة، وكذلك معرفة دورها في تنمية الجانب الاجتماعي والعاطفي بين العمال، ومعرفة فعاليتها في ابراز خصائص فريق العمل الناجح. ثم التعرف على أنواع الأنشطة الرياضية المفضلة من طرف فريق العمل المختبر ومعرفة حجمها، إضافة الى التعرف على رغبات العمال ومدى تفضيل ممارسة النشاط الرياضي في وقت فراغهم، ومدى استعدادهم لممارستها. ولقد تم اختيار المنهج الوصفي في هذه الدراسة، اما العينة فمشكلة من 300 عامل، بالنسبة للأداة المستخدمة في هذه الدراسة فهي استمارتي استبيان الأولى خاصة بدرجة ممارسة الرياضة في وقت الفراغ وتفعيل عمل الفريق، والثانية تقيس أداء عمل الفريق داخل مؤسسة سوناطراك. واستخدم الباحث الوسائل الإحصائية التالية: النسب المئوية، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل ارتباط بيرسون. وتم التوصل الى هذه النتائج:

- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين ممارسة الرياضة في أوقات الفراغ وتطبيق أسلوب فريق العمل عند مستوى الدلالة 0.05.

- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين ممارسة الرياضة في أوقات الفراغ وسمات العمل بروح الفريق عند مستوى الدلالة 0.05.

- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين ممارسة الرياضة في أوقات الفراغ ومعوقات العمل بالفريق عند مستوى الدلالة 0.05.

- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين ممارسة الرياضة في أوقات الفراغ ومؤشرات عمل الفريق عند مستوى الدلالة 0.05.

**1-8- دراسة موازنة جمال (2012)** المعنونة ب أهمية استثمار أوقات الفراغ من خلال مناشط الترويح الرياضي وأثره في الوقاية من السلوك الانحرافي لدى طلاب المرحلة الثانوية بالجزائر (مقاربة تحليلية وقائية)، من أهدافها ما يلي:

- معرفة الاثار الخطيرة لعدم شغل أوقات الفراغ بالطريقة النافعة لدى المراهقين. وتأثير ذلك على النسيج الاجتماعي الجزائري والعربي.

- معرفة الدور الذي يلعبه الترويح الرياضي في تحقيق الجوانب التربوية والأخلاقية والمعرفية والجسمية للأفراد الممارسين للأنشطة

- معرفة مدى اهتمام الجهات المعنية بتوفير الماكن والمنشآت الرياضية لتسهيل الممارسة الرياضية الترويحية لجميع افراد المجتمع، ولمختلف الشرائح الاجتماعية.

اما المنهج المتبع في هذه الدراسة فهو المنهج الوصفي التحليلي، والعينة مشكلة من 454 تلميذ وتلميذة مستخدماً الأدوات الإحصائية التالية: معامل ارتباط الفا كرو نباخ، المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، اختبار كاف تربيع، تصحيح الاستمرارية ل (يتس). ومن اهم النتائج المتوصل اليها ما يلي:

- أظهرت الدراسة عن وجود ارتباط دال احصائيا نحو استثمار أوقات الفراغ يكون إيجابيا لدى افراد العينة مجتمعة (الممارسين والغير ممارسين).

- وجد ان هناك ارتباط سلمي نحو المشاركة في الأنشطة الترويحية

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مجال البعد السلوكي بين التلاميذ لصالح الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية.

- وجود فروق في مجال البعد الاجتماعي والتعليمي والنفسي بين التلاميذ الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية والغير ممارسين لصالح الممارسين.

**1-9- دراسة صياد الحاج (2018)** المعنونة بدوافع ممارسة النشاط الرياضي الترويحي عند المواطن الجزائري على ضوء متغير الجنس، العمر، المؤهل العلمي، دراسة مسحية على ممارسي النشاط الرياضي الترويحي في الغرب الجزائري. ومن بين أهدافها معرفة اهم دوافع ممارسة النشاط الرياضي الترويحي من طرف المواطن الجزائري الممارس الذي يعتاد الممارسة على مستوى المركبات الرياضية الرئيسية لبعض ولايات الغرب الجزائري. وكذلك تحديد الفروق بين الذكور والاناث في دوافع الاقبال وممارسة الترويح الرياضي.

اما المنهج المتبع فهو المنهج الوصفي والعينة مكونة من 420 ممارس وممارسة. واستخدم استمارة استبيان لجمع المعلومات، باستعمال الوسائل الإحصائية التالية: المتوسطات الحسابية، الانحراف المعياري، الوسيط ومعامل الالتواء، اختبارات الفروق بين المتوسطات، اختبار تحليل التباين الأحادي ومن بين النتائج التي توصل اليها:

- المستوى الكلي لدرجة الدافع عند المواطنين الجزائريين لممارسة الترويح الرياضي جاء كبير.

- وجود فروق دالة احصائيا في الدرجة الكلية لدوافع ممارسة النشاط الرياضي الترويحي تعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور.

**1-10- دراسة بن سميشة العيد (2018)** المعنونة بمحددات الترويح الرياضي وانعكاسها على الانحراف السلوكي لدى المراهق دراسة مسحية أجريت على التلاميذ (15-18) سنة ببعض ثانويات ولاية تيارت. وهدفت الى التعرف على طبيعة محددات الترويح الرياضي (الاجتماعية، النفسية، البيئية)

وتحديد الفروق في هذه المحددات تبعا لمتغيرات (الجنس، المستوى الاقتصادي للأسرة، المستوى التعليمي للوالدين). وكذلك التعرف على تأثير ممارسة الترويح الرياضي على ابعاد الانحرافات السلوكية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. متبعا المنهج الوصفي بدراسة مسحية تحليلية اما العينة فمكونة من تلاميذ المرحلة الثانوية (15-18) سنة والمقدرة ب 1500 تلميذ واستخدم اداتين هما استبيان محددات الترويح الرياضي و استبيان الانحرافات السلوكية. اما الوسائل الإحصائية فهي المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل

ارتباط بيرسون، معامل سيرمان، تحليل التباين. ومن بين اهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية من حيث تأثير ممارسة النشاط الرياضي الترويحي على الانحرافات السلوكية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

## 2-الدراسات السابقة التي تناولت موضوع الضغوط المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات:

**2-1- دراسة بسطا لورنس (1990)** المعنونة ب ضغوط العمل لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي ومصادرها والانفعالات النفسية السلبية المصاحبة للضغوط بحيث هدفت هذه الدراسة الى التعرف على مصادر ضغوط العمل المسببة للضغوط النفسية، وكذلك التعرف على تأثير بعض المتغيرات وهي الجنس والحالة الاجتماعية وسنوات الخبرة والعمر وعدد الحصص التي يقوم المعلم بتدريسها. اما عينة الدراسة فتمثلت في 541 معلم ومعلمة. واداة الدراسة فهي استبيان تقدير ضغوط العمل من اعداد الباحثة. ومن اهم النتائج المتوصل اليها ما يلي:

- غالبية المعلمين يعانون من ضغوط عمل.
- اهم مصادر ضغوط العمل هي كثافة الفصول، ومشكلات تتعلق بالنمو المهني ومشكلات تتعلق بالتلاميذ وهذه الابعاد تشمل على ازدحام الفصول بالتلاميذ، عدم وجود رعاية صحية مناسبة، عدم اهتمام ومتابعة أولياء الأمور لمستوى أبنائهم التعليمي، اهمال التلاميذ في أداء الواجبات...
- وتوصلت الدراسة كذلك الى ان المعلمين المتخرجين حديثا أكثر إحساسا بضغوط العمل.
- عدم وجود فروق بين المعلمين والمعلمات في درجة الإحساس بضغوط العمل.

**2-2- دراسة المشعان (2000)** المعنونة بمصادر الضغوط في العمل لدى معلمي المرحلة المتوسطة في دولة الكويت (دراسة مقارنة بين المعلمين الكويتيين وغير الكويتيين) من اهم أهدافها، التعرف على مصادر الضغوط عند المعلمين الكويتيين وغير الكويتيين بالنظر الى متغيرات، الجنس والعمر الزمني والخبرة المهنية والمستوى التعليمي والعزوبة والزواج.

وتم اتباع المنهج الوصفي، واختار عينة مقدره ب 363 معلم من الكويت. و 366 من غير الكويتيين واستخدم مقياس ليفيميان (تعريب منصور البليايوي). ومن اهم النتائج المتوصل اليها:

-ان معلمي الكويت أكثر تعرضا لضغوط العمل من المعلمين غير الكويتيين.



- وجود فروق في مصادر الضغوط بين المعلمين والمعلمات.
- عدم وجود فروق في مصادر الضغوط حسب العمر الزمني.
- 2-3- دراسة عبد الفتاح خليفات وعمار الزغلول (2001)** الموسومة ب مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي مديرية تربية محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات. حيث هدفت الدراسة، الى التعرف على اهم مصادر الضغوط النفسية لدى المعلمين، وأجريت الدراسة على عينة مكونة من 406 معلم ومعلمة، اختيروا بطريقة عشوائية وتم الاعتماد على استمارة استبيان خاصة بمصادر الضغوط النفسية اعدت خصيصا لهذا الغرض. وتم التوصل الى النتائج التالية:
- مستويات مرتفعة من الضغوط النفسية يعاني منها معلمي مديرية التربية لمحافظة الكرك.
- أوضحت الدراسة ان اهم المصادر المسببة للضغط تتمثل في بعد الدخل، العلاقة بالمجتمع المحلي وأولياء الامر والأنشطة اللامنهجية والمناخ المدرسي وعملية التدريس.
- وجود فروق دالة احصائيا في بعد الاشراف التربوي والعلاقة بالمجتمع المحلي وأولياء الأمور والطلاب تعزى لمتغير الجنس.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الاشراف التربوي والعلاقة بالمجتمع المحلي وأولياء الامر تعزى لمتغير المؤهل العلمي.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين سنوات الخبرة وكل من بعد الدخل وعملية الاشراف التربوي والعلاقة بالمجتمع المحلي وأولياء الأمور.
- 2-4- دراسة نيكول روير "Nicole. Royer. All" (2001)** المعنونة بالضغط لدى مدرسي الكيبك وكان من اهم أهدافها معرفة مصادر الضغط لدى معلمي الكيبك واستخدام المنهج الوصفي من اجل دراسة عينة مقدره ب 1158 معلم منهم 790 معلم، و334 معلمة. وأداة الدراسة كانت عبارة عن استمارة استبيان. ومن اهم النتائج المتوصل اليها:
- مدرسي الابتدائي لديهم مستوى عالي من الضغط.
- المدرسات لديهم مستوى عالي من الضغط مقارنة بالمدرسين.

**2-5-** دراسة قامت بها ليزا " Lisa Bellingshausen" (2006) حول الضغوط في عالم الشغل حيث طبقت هذه الدراسة على مجموعة من الموظفين في ست شركات كبرى بفرنسا، واعتمدت على المنهج الوصفي، اما أدوات الدراسة فتتمثل في نموذج كوهين (Cohen) وزملائه (1986) واستبيان كأداة ثانية. ومن اهم النتائج المتوصل اليها، وجود علاقة بين مستوى الضغط والجنس ومستوى الضغط مرتفعاً عند النساء أكثر منه عند الرجال، وكذلك وُجدت ان الفئة الأكثر تعرضاً للضغوط هي الفئة العمرية بين 25 و34 سنة، ووجود مستوى عالٍ من الضغوط عند العمال الذين ينتمون الى الإدارة الدنيا.

**2-6-** دراسة باهي سلامي (2008) أطروحة دكتوراه بعنوان مصادر الضغوط المهنية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى مدرسي الابتدائي والمتوسط والثانوي. وهدفت الى معرفة مصادر الضغوط المهنية لدى مدرسي الاطوار الثلاثة وكذلك معرفة الفرق بين المدرسين في مصادر الضغوط المهنية بالنظر للخبرة الأكاديمية وبالنظر كذلك الى مرحلة التدريس. ومعرفة مصادر الضغوط المهنية وعلاقتها بأعراض الاضطرابات السيكوسوماتية لدى مدرسي الابتدائي والمتوسط والثانوي. اما العينة فمكونة من 816 معلم من المراحل التعليمية الثلاثة، واستخدم مقياس الضغوط المهنية للمدرسين لجمع البيانات اما الوسائل الإحصائية فهي المتوسط الحسابي، النسب المئوية، تحليل التباين، معامل الفا كرو نباخ، معامل سيرمان، معامل ارتباط بيرسون ومن اهم النتائج المتوصل اليها ان مدرسي المراحل الثلاث يعانون من مستوى عالي من الضغوط.

**2-7-** دراسة بوعافية نبيلة (2008) المعنونة بنمط شخصية المديرين وعلاقته بالضغط المهني واستراتيجيات المواجهة من اهم أهدافها الكشف عن النمط الشخصي الذي يتصف به المدراء والكشف عن درجات الضغط المهني المسجلة في مصادره الستة المختلفة وكذلك الكشف عن الفرق بين نمط شخصية المديرين ودرجات الضغط المهني. اما المنهج المتبع في هذه الدراسة فهو المنهج الوصفي، والعينة المختارة بلغت 146 مدير من جنس الذكور والاناث وتم استعمال المقاييس التالية:

-مقياس أنماط الشخصية، ا، ب، ج

- مقياس مصادر الضغط في مكان العمل

- مقياس المواجهة

- بالإضافة الى استمارة المعلومات

واستخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية التالية: المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، النسب المئوية اختبار فريد مان، اختبار كا<sup>2</sup>، اختبار (ت). ومن اهم النتائج المتوصل اليها ان مستوى الضغط المهني للنمط السلوكي ا، ب تفوق شدته المتوسط وهذا في مصادره المختلفة.

**2-8- دراسة دي فرانك وستروب "di Franky et strobe"** معنونة بالضغط النفسي وعلاقته بصحة المعلم ويهدف الى تقييم العلاقة بين العوامل الشخصية وضغوط العمل والرضا الوظيفي والاعراض المرضية واختار عينة مكونة من 245 معلم من المدارس الابتدائية في جنوب تكساس. متبعا المنهج الوصفي والأداة المستخدمة في هذه الدراسة هي استمارة استبيان. وبينت النتائج ان ضغط العمل بالرغم انه كان المؤشر الأقوى على الرضا الوظيفي لكنه لم يكن له علاقة مباشرة بالمشكلات الصحية، وكذلك وجود مصادر إضافية للضغط عند المعلمات بعضها بيئية والأخرى سياسية.

**2-9- دراسة يجياوي زكية (2009)** الموسومة بمصادر الضغط النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية. من بين اهم أهدافها، زيادة وتحسين أداء المعلم في المدرسة عن طريق رفع قدراتهم على مواجهة وتحدي ضغوط العمل والسيطرة عليها. وتهدف كذلك الى تنمية مهارات التعامل الفعال مع الضغوط الداخلية والخارجية التي تواجه المعلم. وكذلك معرفة تأثير مجموعة من المتغيرات على الضغط النفسي عند المعلمين. اما المنهج المتبع فيتمثل في المنهج الوصفي التحليلي، والعينة مكونة من 100 معلم ومعلمة واستخدمت استمارة استبيان، اما الوسائل الإحصائية فهي المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، معامل ارتباط بيرسون، تحليل التباين (anova). وتوصلت في الاخير الى وجود مستوى مرتفع من الضغوط النفسية عند افراد مجتمع الدراسة، وان المتغيرات التي تم دراستها تسهم بشكل كبير في ارتفاع الضغط لدى المعلمين.

**2-10- دراسة شارف خوجة مليكة (2011)** بعنوان مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين. بحيث هدفت هذه الدراسة الى معرفة مصادر الضغوط المهنية لدى مدرسي التعليم الابتدائي والمتوسط والثانوي. وكذلك تصميم مقياس خاص بمصادر الضغوط المهنية لمدرسي الاطوار الثلاثة. ثم معرفة الفروق في مصادر الضغوط المهنية بين مدرسي الابتدائي والمتوسط والثانوي. واعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي المقارن، اما العينة فمكونة من 210 مدرس تم اختيارهم بطريقة حصصية. واستخدمت مقياس مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين، وتوصلت الى النتائج التالية:

- مدرسي التعليم المتوسط أكثر شعوراً بمصادر الضغوط المهنية
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في ضغوط العمل بين مدرسي الاطوار الثلاثة.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تُعزى لمتغير الخبرة المهنية بين مدرسي الابتدائي والمتوسط والثانوي.
- 2-11- دراسة ابن خرور خير الدين (2011)** بعنوان علاقة ضغوط العمل بالرضا الوظيفي للمدرسين في المؤسسة التربوية الجزائرية من أهدافها. الوقوف على عوامل ضغوط العمل والرضا الوظيفي للمدرس والواجب معرفتها وحصرها للرفع من معنويات ورضا المدرسين وفعاليتهم. وكذلك ترتيب مصادر ضغوط العمل حسب درجة وحدة تأثيرها على مستوى الرضا الوظيفي للمدرس في المؤسسة التربوية الجزائرية مجال الدراسة. وتم اتباع المنهج الوصفي، والعينة مقدره ب 66 معلم ومعلمة. واعتمد على استبيانين الأول لقياس ضغوط العمل، والثاني لقياس الرضا الوظيفي للمعلمين. واستخدم مجموعة من الوسائل الإحصائية وهي المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، النسبة المئوية، معامل ارتباط بيرسون، معامل ارتباط سيرمان. ومن اهم النتائج:
- وجود علاقة ارتباطية سلبية متوسطة بين ضغوط العمل والرضا الوظيفي للمدرسين.
- وجود ضغوط معتبرة تؤثر على المدرسين العاملين بهذه المدارس.
- 2-12- دراسة عقون آسيا (2012)** المعنونة بالضغط النفسي المهني وعلاقته باستجابة القلق لدى معلمي التربية الخاصة. من بين أهدافها التعرف على طبيعة العلاقة بين الضغط المهني واستجابة القلق لدى معلمي التربية الخاصة بولاية سطيف والبرج، ومعرفة ما إذا كانت هناك علاقة دالة احصائيا بين القلق وكل بعد من ابعاد الضغط المهني وكذلك معرفة الفروق في مستوى الضغط المهني والقلق لدى هؤلاء المعلمين تبعا لمتغيرات الدراسة. واتبعت المنهج الوصفي الارتباطي، والعينة مكونة من 117 معلم ومعلمة اختبروا بطريقة عشوائية بسيطة، اما أدوات الدراسة فهي مقياس الضغوط المهنية لمنصوري مصطفى ومقياس القلق لتايلور، واستخدمت الوسائل الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، التباين، النسبة الفئوية، اختبار(ت) معامل ارتباط بيرسون، تحليل التباين الأحادي ومن اهم النتائج التي توصلت اليها:
- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الضغط المهني والقلق.
- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين القلق وكل بعد من ابعاد الضغط المهني

- معلمي التربية الخاصة يعانون من ضغوط مهنية مرتفعة
- بالنسبة لترتيب مصادر الضغط المهني فجاءت على هذا النحو: ظروف العمل، غموض الدور، الاشراف التربوي، النمو المهني والترقية المهنية، العلاقة مع المدير، صراع الدور، العلاقة مع الزملاء، العلاقة مع المدير عبيء العمل.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط المهني لدى معلمي التربية الخاصة تبعاً لمتغيري المستوى التعليمي ونوع إعاقاة التلميذ.

**2-13- دراسة منصورى مصطفى (2013)** بعنوان مصادر الضغوط المهنية وعلاقتها بالقلق والرضا المهني. هدفت الدراسة الى الكشف عن عدد ومصادر ضغوط العمل من حيث مستوى ودرجة تأثيرها على القلق وعلى رضاهم المهني. وتم استخدام المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة. اما العينة فبلغت 329 مدرس اختيرت بطريقتين العنقودية والطبقية، من المرحلة الابتدائية والمتوسطة. واعتمد الباحث في هذه الدراسة على ثلاث مقاييس: وهي مقياس ضغوط العمل، ومقياس القلق، ومقياس الرضا المهني. وتوصل الى النتائج التالية:

- وجود عاقبة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين مصادر ضغوط العمل والقلق.
  - وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين مصادر ضغوط العمل والرضا المهني.
  - المعلمون أكثر ضغطاً وقلقاً، واقل رضا مهني من أساتذة مرحلة الاكمامي.
- 2-14- دراسة ابراهيمى أسماء (2015)** المعنونة بالضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق الزوجي لدى المرأة العاملة. دراسة ميدانية على عينة من الممرضات والمعلمات بدائرة طولقة (بسكرة). من اهم اهدافها معرفة العلاقة بين الضغوط الناتجة عن بيئة العمل والتوافق الزوجي للممرضات والمعلمات العاملات بدائرة طولقة. حيث اتبعت المنهج الوصفي التحليلي. اما العينة فمكونة من 130 امرأة عاملة (65 ممرضة، 65 معلمة). واستخدمت الباحثة استبيانين الأول استبيان الضغوط المهنية والثاني استبيان التوافق الزوجي. ومن اهم اهم النتائج المتوصل اليها وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط الناتجة عن طبيعة العمل والتوافق الزوجي للممرضات والمعلمات.

**2-15- دراسة حمزة الاحسن (2015) بعنوان "الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية وانعكاساتها على مستوى تقدير الذات لديهم"** هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية في ولايتي البليدة وتيبازة، وكذلك الكشف عن المصادر المسببة لهذه الضغوط، وتحديد مستوى تقدير الذات لدى عينة الدراسة، والتعرف على نوع العلاقة الارتباطية بين مصادر الضغوط المهنية ومستوى تقدير الذات، حيث تم اتباع المنهج الوصفي في هذه الدراسة التي أجريت على عينة مشكلة من 115 معلم ومعلمة اختيروا بطريقة عشوائية، وتم الاعتماد على استبيان مصادر الضغوط المهنية وتم التوصل الى وجود ضغوط مهنية مرتفعة لدى المعلمين بنسبة (66.08%)، وتوصل كذلك الى وجود مستوى منخفض من تقدير الذات لدى (60%) من معلمي المرحلة الابتدائية، والى وجود علاقة ارتباطية عكسية بين مصادر الضغوط المهنية وتقدير الذات.

**2-16- دراسة عباس آمينه (2018) الموسومة ب الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها بالاضطرابات السيكوسوماتية لدى أساتذة التعليم المتوسط.** وهدفت الدراسة الى:

- الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية المهنية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى أساتذة التعليم المتوسط، ومعرفة مستوى الضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم المتوسط، والتعرف على مصادر الضغوط المهنية عند أساتذة التعليم المتوسط. وتم اتباع المنهج الوصفي واختارت عينة مشكلة من 472 أستاذ بطريقة عشوائية واعتمدت في هذه الدراسة على أداتين هما مقياس مصادر الضغوط المهنية في البيئة المدرسية الجزائرية (من اعداد منصورى مصطفى). ومقياس الإضرابات السيكوسوماتية (من اعداد الباحثة). اما الوسائل الإحصائية فهي المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، النسب المئوية، معادلة اختبار (ت) اختبار<sup>(2)</sup>ك)، معامل ارتباط سيبرمان، معامل الانحدار الخطي، تحليل التباين الأحادي والمتعدد. ومن اهم النتائج المتوصل اليها:

- وجود فروق في مستوى الضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم المتوسط.

- وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين مصادر الضغوط المهنية، والإصابة بالاضطرابات السيكوسوماتية لدى اساتذة التعليم المتوسط.

- اغلب افراد عينة الدراسة لديهم مستوى ضغوط مرتفعة.

**2-17- دراسة وسام بوفج (2018)** بعنوان: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى المعلمين المصابين بالسكري. وهدفت الدراسة الى التعرف على طبيعة العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى المعلمين المصابين بالسكري في مختلف الاطوار التعليمية الثلاثة على مستوى بلدية سكيكدة. وكذلك الكشف عن بعض الفروق الدالة احصائيا بين افراد العينة تعزى للمتغيرات (الجنس، السن، الحالة الاجتماعية، التخصص، الاقدمية المهنية، مدة الإصابة بمرض السكري). وتم الاعتماد على النهج الوصفي التحليلي بالنسبة للدراسة الكمية، والمنهج العيادي للدراسة الكيفية. اما العينة فمكونة من 74 معلم ومعلمة وتم الاستعانة في هذه الدراسة بمجموعة من الأدوات وهي: مقياس أساليب المواجهة، المقياس المتوي لجودة الحياة، استبيان لجمع البيانات الشخصية، استبيان إدراك الضغط مقياس الاحتراق النفسي. اما الوسائل الإحصائية فقد اعتمدت الباحثة على المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسب المئوية والتكرارات، معامل ارتباط بيرسون، اختبار (ت)، اختبار تحليل التباين (anova). ومن اهم النتائج المتوصل اليها نجد:

- وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا موجبة بين الدرجة الكلية لاستراتيجيات مواجهة الضغوط والدرجة الكلية لجودة الحياة لدى المعلمين المصابين بالسكري.
- وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا موجبة بين الدرجة الكلية لنوعية استراتيجيات المواجهة الإيجابية السلبية والدرجة الكلية لجودة الحياة لدى المعلمين المصابين بالسكري.
- عدم وجود فروق بين متوسطات استراتيجيات المواجهة تعزى لمتغيرات الجنس، السن، تخصص المعلمين المصابين بالسكري، الاقدمية المهنية.
- وكذلك عدم وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات جودة الحياة تعزى لجميع المتغيرات المدروسة.
- عدم وجود اختلافات جوهرية في مستويات كل من إدراك الضغط النفسي والاحتراق النفسي واستراتيجيات المواجهة وجودة الحياة.

**2-18- دراسة خالد بن عيسى (2019)** بعنوان فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض الضغوط المهنية لدى معلمي الطور الابتدائي من أهم اهداف البحث اعداد برنامج ارشادي معرفي سلوكي وتطبيقه على العينة المختارة من مجتمع البحث، ومعرفة فاعلية البرنامج الارشادي في التقليل من مستويات

الضغوط المهنية لدى المعلمين، ومعرفة مدى تأثير البرنامج على المجموعة التجريبية. وتم الاعتماد على المنهج التجريبي اما العينة فمكونة من 22 معلم من معلمي الطور الابتدائي لمدينة الوادي واستخدم الباحث مقياسين مقياس الضغوط المهنية من اعداد الباحث، ومقياس الحاجات الارشادية كذلك من اعداد الباحث اما اهم النتائج المتوصل إليها فهي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فيما يخص الضغوط المهنية بأبعادها، لصالح القياس البعدي.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فيما يخص الضغوط المهنية بأبعادها.

**2-19- دراسة ريجاني الزهرة (2019) الموسومة بمصادر الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها.**  
من بين اهم أهدافها نجد:

- التعرف الى مصادر ومستوى الضغوط النفسية لدى المرضى المزمنين بمرض داء السكري وضغط الدم.

- التعرف على استراتيجيات المواجهة الأكثر استخداما لمواجهة المواقف الضاغطة

- التعرف على الفروق بين افراد عينة الدراسة في مصادر الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة المستخدمة.

- الكشف عن دور استراتيجيات المواجهة للتخفيف من مصادر الضغوط.

- الكشف عن حجم التأثير لاستراتيجيات المواجهة بأبعادها في التخفيف من مصادر الضغط النفسي لدى المريض المزمن وجدوى هذه الأساليب وملائمتها

المنهج المتبع في هذه الدراسة هم المنهج الوصفي بأساليبه الاستكشافي، الارتباطي، والمقارن. والعينة مكونة من 64 مريض أختيروا بطريقة قصدية، منهم 32 مريض بداء السكري و32 بضغط الدم. واستخدمت الباحثة أداتين في هذه الدراسة وهي مقياس مصادر الضغوط النفسية لدى المريض المزمن من اعداد الباحثة، ومقياس أساليب المواجهة من اعداد "كارفر وشاير" (ترجمة زيزي السيد اسماعيل) وتم استخدام الوسائل الإحصائية التالية: مقاييس النزعة المركزية، معامل بيرسون، اختبار(ت)، واختبار تحليل



التباين معامل تحليل الانحدار. المعالجة تمت باستخدام برنامج spss (النسخة 17) ومن بين النتائج المتوصل اليها ان المريض المزمن يعاني من مصادر الضغوط بشكل مرتفع.

### 3- الدراسات السابقة التي تناولت علاقة أنشطة وقت الفراغ الرياضية ببعض المتغيرات النفسية (الضغوط النفسية والمهنية):

**3-1- دراسة ليونز "lyunze" (1996)** من اهم اهداف هذه الدراسة التعرف على تأثير الأنشطة الرياضية على متغيرات نفسية، وكذلك التعرف على الاختلاف في الاتجاهات نحو التربية الرياضية قبل المشاركة في الدراسة وبعدها، والتعرف على أثر نوع الرياضة على هذه الاتجاهات اما عينة الدراسة فهي مكونة من 112 طالب وطالبة. وتم التوصل الى النتائج التالية:

- التمرينات الرياضية لها أثر قوي على اتجاهات الطلاب نحو الأنشطة الرياضية والترفيهية.

- لا يوجد تفاعل بين الفصل الدراسي ووقت الممارسة، والمشاركة في بداية الفصل ونهايته على مقياس الاتجاه نحو الرياضة والترفيه.

- لا يوجد أثر دال للاتجاهات الأولية للطلبة نحو الرياضات الترفيهية ونوع الرياضة التي يمارسها الطلبة.

**3-2- دراسة الرشيد (2003)** أجرى الباحث دراسة بعنوان: إدارة الوقت وعلاقتها بضغوط العمل. بحيث هدفت الى التعرف على ابعاد إدارة الوقت لدى رؤساء الأقسام في حرس الحدود بمدينة الرياض والدمام، وكذلك التعرف على مستويات ضغوط العمل لديهم. والتعرف على العلاقة بين ابعاد إدارة الوقت ومستوى ضغوط العمل. ثم التعرف على العلاقة بين المتغيرات الشخصية وابعاد إدارة الوقت لدى رؤساء الأقسام. إضافة الى التعرف على العلاقة بين المتغيرات الشخصية لرؤساء الأقسام في حرس الحدود بمدينة الرياض والدمام ومستوى ضغوط العمل. اما عينة الدراسة فبلغت 303 ضابط. واعتمد الباحث على استمارة استبيان، ومن اهم النتائج المتوصل اليها هي وجود ارتباط سالب بين إدارة الوقت ومتغير ضغوط العمل. فكلما كانت إدارة الوقت بشكل جيد كلما قل مستوى الضغوط لدى عينة الدراسة.

**3-3- دراسة أناس محمد غانم (2009)** بعنوان "المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية وعلاقتها بالرضا عن الحياة والتوافق النفسي لكبار السن" هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية وكلاً من الرضا عن الحياة والتوافق النفسي لكبار السن (50-60 سنة) وكذلك

معرفة العلاقة بين عدم المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية وكلا من الرضا عن الحياة والتوافق النفسي لكبار السن، وكذلك التعرف عن الفروق بين المشاركة وعدم المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية وكلا من الرضا عن الحياة والتوافق النفسي، وتم استخدام المنهج الوصفي، اما العينة فبلغت 438 مسن واستخدمت الأدوات التالية، استمارة المعلومات ومقياس التوافق النفسي ومقياس الرضا عن الحياة وتوصلت الى ان الغير مشاركون في الأنشطة الترويحية يتصفون بعدم التوافق النفسي وعدم الرضا عن الحياة، وعن وجود علاقة ارتباطية طردية بين المشاركة في الأنشطة الرياضية الترويحية وبين التوافق النفسي والرضا عن الحياة لكبار السن.

**3-4- دراسة بوعزيز محمد (2017)** بعنوان "مدى اسهامات الممارسة الترويحية الرياضية على بعض المتغيرات النفسية (الضغوط النفسية والقلق) وعلاقتها بالتوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط".  
وهدفت الدراسة الى:

- التعرف على مدى اسهامات الممارسة الترويحية الرياضية على بعض المتغيرات النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط.

- معرفة مستوى الضغوط النفسية لأساتذة التعليم المتوسط

- معرفة حجم تأثير البرنامج الترويحي الرياضي المقترح على التخفيف من الضغوط النفسية والقلق والرفع من درجة التوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط.

اما منهج البحث المتبع فهو المنهج التجريبي، والعينة مكونة من 20 أستاذ واستخدم الباحث ثلاث مقاييس وهي مقياس الضغوط النفسية، ومقياس القلق، ومقياس التوافق المهني. اما الوسائل الإحصائية فتتمثل في المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، اختبار مان وتن لعينتين مستقلتين، اختبار ولكوكسون لعينتين مترابطتين، استخدم (spss 22). ونم التوصل الى النتائج الموالية:

- انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لنتائج الاختبارات البعدية للعينة التجريبية والضابطة لصالح العينة التجريبية.

- توجد علاقة ارتباطية عكسية بين (الضغوط النفسية، القلق) والتوافق المهني لدى العينة الضابطة والتجريبية.

- توصلت الدراسة الى الدور الفعال للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح في التخفيف من الضغوط النفسية والقلق وكذا الرفع من درجة التوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط.

#### 4-التعليق على الدراسات السابقة:

هذا البحث يتضمن متغيرين اساسين الأول هو إدارة وقت الفراغ، والثاني هو الضغوط المهنية الخاصة بمعلمي ابتدائيات مدينة ورقلة. على أساس المتغيرين المذكورين انفا تم التطرق الى الدراسات المشاهدة في حدود اطلاقنا، رغم قلتها خاصة الدراسات التي تُعنى بالمتغير المستقل. بحيث جُل الدراسات التي تناولت موضوع أوقات الفراغ وانشطة التروييح الرياضي تخص فئة التلاميذ في الاطوار التعليمية الثلاثة، وطلبة الجامعات. وفيما يلي سنتطرق الى أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات المشاهدة من حيث:

#### 4-1- من حيث الأهداف:

الملاحظ في جل الدراسات المشاهدة وجود هدفين اثنين رئيسيين مشتركين هما:

الأول يشير الى ابراز دور الأنشطة الرياضية الترويحية اثناء وقت الفراغ في التخفيف من بعض الضغوط النفسية والمهنية لدى المبحوثين سواءا تلاميذ، طلبة، معلمين، عمال...والثاني يشير الى ابراز مستويات الضغط لدى المبحوثين، وترتيب مصادرها. وفيما يلي اهم الأهداف في بعض الدراسات:

- التعرف على تأثير الأنشطة الرياضية على متغيرات نفسية (دراسة ليونز1996).

- معرفة الأنشطة الترويحية المفضلة اثناء الوقت الحر عند طلبة جامعة النجاح الوطنية بي نابلس، وكذلك التعرف على أثر مجموعة من المتغيرات منها الجنس والمستوى الدراسي على الأنشطة الترويحية المفضلة اثناء الوقت الحر (عايدة حلمي ذياب حسين 1999).

- التعرف على مستويات ضغوط العمل لدى رؤساء الأقسام (دراسة الرشيد 2003).

- التعرف على اسلوب إدارة وقت الفراغ للأبناء، والكشف عن طبيعة الفروق بين الذكور والاناث (ابتسام بن سعيد2009).

- معرفة دور ممارسة الرياضة في وقت الفراغ كأسلوب جديد من أساليب التربية الحديثة (دراسة رضوان (2012)
- معرفة الدور الذي يلعبه الترويح الرياضي في تحقيق الجوانب التربوية والأخلاقية والمعرفية والجسمية للأفراد الممارسين للأنشطة مرافقة جمال (2012).
- التعرف على مدى اسهامات الممارسة الترويحية الرياضية على بعض المتغيرات النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط بوعزيز محمد (2017).
- التعرف على مصادر ضغوط العمل المسببة للضغوط النفسية بسطا لورنس (1990).
- التعرف على مصادر ضغوط العمل عند المعلمين الكويتيين وغير الكويتيين بالنظر لمجموعة من المتغيرات دراسة المشعان (2000).
- معرفة مصادر الضغوط المهنية لدى مدرسي الاطوار الثلاثة باهي سلامي (2003).
- التعرف على طبيعة العلاقة بين الضغط المهني واستجابة القلق لدى معلمي التربية الخاصة. وكذلك معرف الفروق في مستوى الضغط المهني والقلق عند هؤلاء المعلمين تبعاً لمتغيرات الدراسة عقون آسيا (2012).
- معرفة العلاقة بين الضغوط الناتجة عن بيئة العمل والتوافق الزوجي للممرضات والمعلمات العاملات بدائرة طولقة ابراهيمي أسماء (2015).
- معرفة مستوى الضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم المتوسط عباسة امينة (2018).
- معرفة فاعلية البرنامج الارشادي في التقليل من مستويات الضغوط المهنية لدى المعلمين خالد بن عيسى (2019). واهداف الدراسة الحالية متضمنة في نفس الأهداف المذكورة انفاً.

## 4-2- من حيث المنهج:

لاحظنا ان اغلبية الدراسات استخدمت المنهج الوصفي باختلاف انواعه مثل دراسة عايدة حلمي، ذياب حسين (1999) وكذلك دراسة عبد الاله بن احمد الصلوي (2006) ودراسة المشعان (2000) ودراسة نيكول روير (2001) وغيرهم... كلهم استخدموا المنهج الوصفي. وهو ما يتوافق مع الدراسة الحالية. اما دراسة كل من ابتسام بن سعيد (2009) ودراسة مرازقة جمال (2012)، ودراسة ابراهيمي أسماء (2015)، ودراسة وسام بوفج (2018). فقد اعتمدوا على المنهج الوصفي التحليلي. اما دراسة بن سميشة العيد (2018) فاستخدم المنهج الوصفي بدراسة مسحية تحليلية. اما دراسة عقون اسيا (2012) فاتبعت المنهج الوصفي الارتباطي، بينما دراسة ربحاني الزهرة (2019) استخدمت المنهج الوصفي بأساليبه الاستكشافي، الارتباطي، والمقارن.

## 4-3- من حيث العينة:

عدد افراد العينة شيء بديهي ان يكون مختلف في العدد والنوع، وهذا يعود لطبيعة كل دراسة ومجتمعها الأصلي والأهداف التي يتطلع كل باحث لبلوغها، وفي الدراسات السابقة التي تم التطرق اليها كانت العينة محصورة بين (20-1500) مبحوث الا انه قد نجد تقارب عدد افراد العينة في بعض الدراسات مع الدراسة الحالية كدراسة الرضوان (2012) الذي تتكون عينته من 300 عامل. ودراسة منصور مصطفي (2013) بعينة مكونة من 329 مدرس، ودراسة الرشيد (2003) بعينة مشكلة من 303 ضابط. كذلك نجد ان غالبية الدراسات تتعلق بفئة المعلمين، خاصة التي تُعنى منها بمتغير الضغوط المهنية كدراسة بسطا لورانس (1990)، المشعان (2000)، باهي سلامي (2008)، يحيايوي زكية (2009)، شارف خوجة مليكة (2011)، منصور مصطفي (2013)، خالد بن عيسى (2019)، إضافة الى دراسة بوعزيز محمد (2017) المتعلقة بكلى المتغيرين. وهو ما يتشابه مع نوع عينة الدراسة الحالية. وتُجمل الدراسات المشاهدة المتعلقة بأوقات الفراغ وانشطة الترويح الرياضي اختارت عينة التلاميذ في الاطوار التعليمية الثلاثة، وطلاب الجامعات. كدراسة، عايدة حلمي، ذياب حسين (1999)، عبد الاله بن احمد الصلوي (2006)، مرازقة جمال (2012)، بن سميشة العيد (2018). مع وجود بعض الدراسات تتعلق بالعمال في المؤسسات كدراسة رضوان (2012)، ودراسة بوغافية نبيلة (2008) تُعنى بالمدرء، كذلك دراسة ابراهيمي أسماء (2015) تخص المرضات والمعلمات ودراسة ربحاني الزهرة (2019) تخص المرضى.

ونلاحظ كذلك اختلاف في طرق اختيار العينات فمثلا دراسة عقون آسيا (2012) اختارت العينة بالطريقة العشوائية البسيطة، اما دراسة شارف خوجة مليكة (2011) فكانت بالطريقة الحصصية بينما دراسة منصورى مصطفى فاختر العينة بطريقتين العنقودية والطبقية، اما دراسة ربحاني الزهرة (2019) فاخترتها بطريقة قصدية. والملاحظ اختلاف هذه الطرق مع طريقة اختيار العينة في بحثنا والمتمثلة في الطريقة الطبقة التناسبية.

#### 4-4- من حيث الأدوات:

الأدوات المستخدمة في الدراسات المشاهدة تنوعت بين المقاييس والاستبيانات، بحيث تراوح عددها بين أداة واحدة الى أربع أدوات في كل دراسة. فمن بين الدراسات التي اعتمدت على استمارات الاستبيان نجد دراسة عايدة حلمي، ذياب حسين (1999)، دراسة الرشيد (2003)، دراسة عبد الاله بن احمد الصلوي (2006)، دراسة ابتسام بن سعيد (2009)، دراسة صياد الحاج (2018)، وغيرهم اما الدراسات التي استخدمت المقاييس فنذكر منها: دراسة منصورى مصطفى (2013)، دراسة بوعزيز محمد (2017) دراسة بوعافية نبيلة (2008) كلهم استخدموا ثلاث مقاييس، ونجد دراسة باهي سلامي (2008) ودراسة شارف خوجة مليكة (2011) كليهما بمقياس واحد. وتوجد بعض الدراسات التي استخدمت المقاييس والاستبيانات في ان واحد وهو ما يتوافق مع دراستنا، كدراسة وسام بوفج (2018) بحيث استخدمت أربع أدوات مقياسين واستبيانين، وكذلك دراسة مرازقة جمال (2012) الذي اعتمد على استمارة استبيان ومقياس.

#### 4-5- من حيث الأساليب الإحصائية:

في الإحصاءات الوصفية استخدمت الدراسات المشاهدة مقاييس النزعة المركزية ومقاييس التشتت وهي تقريبا نفس الأساليب المستعملة في كل الدراسات الوصفية ونذكر منها: الوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والنسب المئوية، مع وجود اختلافات في الإحصاء الاستدلالي تعود لاختلاف حجم العينات واهداف وفرضيات كل دراسة. فمثلا دراسة عبد الاله بن احمد الصلوي (2006) اعتمد على معامل بيرسون، الفاكرو نباخ، النسب المئوية والمتوسطات الحسابية وتحليل التباين الأحادي. اما ابتسام بن سعيد (2009) فاستخدمت كذلك الفاكرو نباخ، سيرمان براون، معامل ارتباط بيرسون، الانحراف المعياري والمتوسطات الحسابية. وفيما يلي اهم الأساليب الإحصائية المستخدمة في جل الدراسات المشاهدة:

المتوسطات الحسابية، الوسيط، الوسط الحسابي، النسب المئوية، التكرارات، الانحرافات المعيارية، معامل ارتباط بيرسون، معامل ارتباط سبيرمان، معامل الانحدار الخطي، معامل الالتواء، تحليل التباين الأحادي والمتعدد، اختبار(ت)، اختبار شيفيه، اختبار مان وتن، اختبار ولكوك سون، الفاكرو نباخ. وتمت المعالجات الإحصائية في كل الدراسات عن طريق برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)

#### 4-6-6- من حيث النتائج:

#### 4-6-6-1- بالنسبة لنتائج الدراسات المتعلقة بإدارة وقت الفراغ والضغط المهنية:

- وجود ارتباط سالب بين إدارة الوقت ومتغير ضغوط العمل دراسة الرشيد (2003).
- عدم وجود فروق بين متوسط درجات الطلاب والطالبات في إدارة وقت الفراغ دراسة ابتسام بن سعيد (2009).
- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين ممارسة الرياضة في أوقات الفراغ وتطبيق أسلوب فريق العمل عند مستوى الدلالة 0.05 دراسة رضوان (2012).
- وجود فروق في مجال البعد الاجتماعي والتعليمي والنفسي بين التلاميذ الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية والغير ممارسين لصالح الممارسين. دراسة مراقة جمال (2012).
- وجود دور فعال للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح على أساتذة التعليم المتوسط في التخفيف من الضغوط النفسية والقلق. دراسة بوعزيز محمد (2017).
- وجود فروق دالة احصائية في الدرجة الكلية لدوافع ممارسة النشاط الرياضي الترويحي تعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور صياد الحاج (2018).

#### 4-6-6-2- بالنسبة لنتائج الدراسات المتعلقة بالضغط المهنية:

- غالبية المعلمين يعانون من ضغوط عمل، ومن اهم مصادر ضغوط العمل هي كثافة الفصول، مشكلات تتعلق بالنمو المهني وأخرى تتعلق بالتلاميذ دراسة بسطا لورنس (1990).

- مستويات مرتفعة من الضغوط النفسية يعاني منها معلمي مديرية التربية لمحافظة الكرك، واهم مصادر الضغوط بعد الدخل، العلاقة بالمجتمع المحلي واولياء الامر، الأنشطة اللامنهجية، المناخ المدرسي، عملية التدريس دراسة عبد الفتاح خليفات وعمار الزغلول (2001).

- مدرسي الابتدائي لديهم مستوى عالي من الضغط، والمدارس لديهم مستوى عالي من الضغط مقارنة بالمدرسين دراسة نيكول روير (2001).

- مدرسي المراحل الثلاث يعانون من مستوى عالي من الضغوط باهي سلامي (2008).

- وجود مستوى مرتفع من الضغوط لدى المعلمين يجاوي زكية (2009).

- مدرسي التعليم المتوسط أكثر شعورا بمصادر الضغوط المهنية شارف خوجة مليكة (2011).

- معلمي التربية الخاصة يعانون من ضغوط مهنية مرتفعة، اما ترتيب مصادر الضغوط المهنية فجاء على النحو التالي: ظروف العمل، غموض الدور، الاشراف التربوي، الترقية المهنية، العلاقة مع المدير، صراع الدور، العلاقة مع الزملاء، عبئ العمل.

## 5- خلاصة:

- قلة الدراسات السابقة (في حدود علم الطالب الباحث) التي تناولت الأنشطة الرياضية التربوية في أوقات الفراغ لفئة المعلمين، حيث ان معظمها اهتمت بفئة التلاميذ والطلبة، والعمال مما يؤكد على حداثة موضوع دراستنا، ويُعَلل من جهةٍ أخرى تطرق الطالب لتلك الدراسات رغم الاختلاف بين فئتي الطلبة والمعلمين الا انه يوجد تشابه في قضاء أوقات الفراغ لكل الفئات خاصةً من ناحية إيجابيات الممارسة الرياضية في وقت الفراغ على صحة ونفسية الفرد بشكل عام. بينما الدراسات التي تُعنى بالضغوط التي يُعاني منها المعلمين فلا حصر لها، فلقد تناول الباحثين موضوع الضغوط النفسية والمهنية للمعلمين على نطاق واسع مما يسر لنا الطريق في اختيار بعض من هذه الدراسات والتي حسب تقديرنا تُعتبر الأقرب وتخدم موضوع بحثنا بشكل مباشر.

- ضبط الموضوع وتحديد الإشكالية بدقة.

- مكنتنا الدراسات السابقة من تكوين الإطار النظري للدراسة.



- أظهرت لنا كذلك أهمية وقيمة الدراسة الاستطلاعية. فيما يخص التأكد من صدق الأدوات فينعكس إيجاباً عند استخدامها في الدراسة الأساسية، وتحديداً على دقة وموضوعية النتائج النهائية.
- تحديد طريقة اختيار العينة الأساسية للدراسة.
- تحديد الأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة الموضوع.

# الفصل الثاني: إدارة وقت الفراغ

## والترويح الرياضي

- تمهيد

1- إدارة وقت الفراغ، المفهوم والطرق الأساسية لتعريفه

- أهمية وقت الفراغ وخصائصه وحاجاته الأساسية

والعوامل المؤثرة فيه وانشطته ونظمه الفلسفية ومستويات المشاركة في مناشطه.

2- الترويح والترويح الرياضي مفهومه وانواعه ومميزاته

واغراضه.

- نظريات الترويح

- الترويح الرياضي

- خلاصة

تمهيد:

انطلاقاً من مصطلحات البحث الأساسية التي يتضمنها موضوع دراستنا سنقوم في البداية بتعريف إدارة وقت الفراغ ودواعي وأسباب الاهتمام به يليه الأهمية والخصائص ثم نعرض على الترويح والترويح الرياضي الذي يُعتبر هو أحد أهم أركان أنشطة وقت الفراغ.

**1-تعريف إدارة وقت الفراغ:** تم التطرق الى مجموعة من التعاريف الاصطلاحية والاجرائية الخاصة بكل مصطلحات البحث (انظر ص 11).

**2- الطرق الأساسية لتعريف وقت الفراغ:** توجد ثلاث طرق لتعريف وقت الفراغ وهي:

**1-2- الطريقة الأولى:** مجموع الوقت المخصص لأوقات العمل والنوم وتناول الوجبات الغذائية واشباع الحاجات الفسيولوجية، وطرحها من الأربع والعشرين ساعة فالوقت المتبقي يمثل وقت فراغ.

**2-2- الطريقة الثانية:** هذه الطريقة تركز على ان تكون الاهمية لكيفية قضاء وقت الفراغ والمشاركة في النشاط وليس للكم.

ويقول بينت "Bennett" ان علم الاجتماع قد علمنا بان ليس هناك وقت خالٍ من القيود النسبية، فما يبدو عملاً للبعض قد يبدو فراغاً بالنسبة للآخرين. (درويش والحماحي، 1986، ص 34)

**2-3- الطريقة الثالثة:** هذه الطريقة تحاول الربط بين الطريقتين السابقتين وذلك بدمج التعريفين.

**3-دواعي وأسباب الاهتمام بوقت الفراغ:**

من خلال التعاريف السابقة يرى الطالب الباحث ضرورة إعطاء أكثر اهتمام لوقت الفراغ خاصة بالنسبة لدول العالم الثالث ومجتمعاتنا العربية الإسلامية تحديداً، من اجل اللحاق بركب الدول المتطورة التي أدركت قيمة الوقت وعملت على توظيفه كما يجب، سواء وقت العمل او وقت الفراغ. لذلك نرى بان الاهتمام بوقت الفراغ وادارته لكل الفئات العمالية اضحى أكثر من ضرورة واولى من أي وقت اخر وهذا لسببين: - اولهما الأهمية البالغة لوقت الفراغ على صحة الفرد ونفسيته إذا ما تم استغلاله واستثماره بشكل إيجابي وبدون اعراض سلبية التي تُلحق الأذى به او بالمجتمع، بمعنى القيام بأنشطة ترويجية خاصة الحركية منها التي تجلب السعادة والراحة النفسية للفرد وتنمي قدراته الجسمية وتحسن أداء اجهزته الحيوية

مما ينعكس إيجاباً عليه حتى أثناء أداء عمله. وفي هذا الصدد أشار محمد علي (1985) " ان الفراغ والعمل هما الأساس الذي تنهض عليه عملية التنمية والتطور الاجتماعي في المجتمع ككل، فالعمل هو الاسهام المباشر في عملية الإنتاج والفراغ هو الوقت الذي يمكن استغلاله من اجل تنمية دوافع العمل والمشاركة وترقية مشاعر واحاسيس الافراد والجماعات من خلال الاهتمام بهم. لا كأدوات لأداء العمل وانما ككائنات اجتماعية" (محمد علي، 1985، ص35)

- وثاني سبب لضرورة الاهتمام أكثر بوقت الفراغ حسب ما يراه الطالب الباحث ان هذا الوقت يمثل عدة ساعات يومية لا يستهان بها، والتي تبقى بعد طرح وقت العمل وكل الاعمال الضرورية الأخرى كالنوم وتناول الطعام... فيتبين حسب دراسة قام بها "برا يتبل" من اجل تحديد أوقات الفراغ لمجموعة من العمال في خلال عام واحد حيث توصل الى حجم وقت الفراغ في السنة الواحدة مقدر ب 1930 ساعة وهذا يمثل ما يزيد عن خمس ساعات يومياً. فهذا الكم من الوقت يُعد كثير وهي فئة العمال الذين يعملون خمسة أيام اسبوعياً وبمعدل ثماني ساعات في اليوم وهذا ما يوضحه الجدول اذناه الذي نقلته عطيات محمد خطاب (1982) مع العلم ان الدراسة أجريت في القرن الماضي فما بالك في الوقت الحالي الذي أُستبدل فيه العامل في كثيرٍ من الأحيان بالآلات والماكينات الجدد متطورة. فحتماً بان معدلات وقت الفراغ ستزيد لذلك لا يجب الاستهانة بأهمية وقت الفراغ وبكل الدراسات التي تُعزى بهذا الموضوع. (عطيات، 1982، ص17).

## جدول رقم (1) يوضح حجم وقت الفراغ في العام لدى العاملين (برا يتبل)

النسبة المئوية	عدد الساعات في العام	الاقوات	الرقم
33.3%	2920	وقت النوم (8 ساعات يومياً x 365 يوم)	1
22.4%	1960	وقت العمل (8 ساعات x 5 أيام اسبوعياً x 49 اسبوع)	2
5.6%	490	وقت الانتقال للعمل (2 ساعة x 5 أيام اسبوعياً x 49 اسبوع)	3
12.5%	1095	وقت تناول الطعام (3 ساعات x 365 يومياً)	4
4.2%	365	وقت ارتداء وخلع الملابس (1 ساعة x 365 يومياً)	5
22%	1930	وقت الفراغ (الوقت الحر) الوقت المتبقي بعد طرح الأوقات السابقة من عدد الساعات الكلية للسنة	6

(عطيات، 1982، ص 17)

## 4- أهمية وقت الفراغ: وقت الفراغ وقت ثمين وقد

يُحسد عليه الفرد، فهناك العديد محرومون منه. بحكم طبيعة عملهم الشاقة وساعات العمل الطويلة، إذا فمن يملكه ويحسن استغلاله فحتماً سيعود عليه بالإيجاب والفائدة على صحته النفسية والجسمية فمن بين هذه الفوائد العديدة تلك التي تطرق اليها احمد السيد مطر (2018) فمن أهمها ما يلي:

- تقوية الروابط الاجتماعية بين افراد العائلة والأصدقاء.
- يظهر التحدي الحقيقي عند الشخص وذلك لأنه قادر على استغلال اوقاته جميعها، بما فيها أوقات فراغه المحسوبة بدقة، بحيث يتم استغلالها في أشياء تُفيد.
- التخفيف من ضغوط الحياة المتواصلة، وتحديد النشاط والحيوية، لمواصلة ساعات جديدة من الحياة.

- المساهمة في تطوير الذات والرفي بها. (احمد السيد مطر، 2018، ص34)

واوجزها كمال درويش ومحمد الحماحمي (1986) في العناصر التالية:

- اكتساب القيم والخبرات التربوية والاجتماعية.

- اكتشاف الموهبة.

- النبوغ والابداع والابتكار.

- تحقيق التوازن النفسي.

- الترويح عن النفس.

- اكتساب المهارات.

- اشباع الهوايات.

- اكتساب اللياقة البدنية.

- تجديد حيوية الفرد.

##### 5- خصائص وقت الفراغ:

- التحرر من الواجبات: اعتماده على العلاقات الاجتماعية.

- انعدام الغرض: بمعنى عدم وجود أي أغراض تجارية او نفعية او أيديولوجية والا سيفقد خاصيته كونه وقت متحرر.

- القدرة على الإشباع: يمكن للفرد اشباع حاجاته خلال العمل، لكن الرضا والمتعة والسعادة هي أحد خصائص الفراغ الجوهرية.

- تحقيق التكامل الشخصي: يمكن ان يكون عامل بناء إيجابي او سلبي على حسب نوع النشاط الممارس. (محمد علي محمد، 1985، ص92)

## 6- الحاجات الأساسية لأنشطة وقت الفراغ:

6-1- الحاجات الجسمية: بإزالة التوترات العضلية وتنشيط الدورة الدموية.

6-2- الحاجات الاجتماعية: من خلال الأنشطة التي تمارس في أوقات الفراغ مع مجموعة من الافراد يتحقق التواصل الجماعي، ويتم بذلك التخلص من العزلة والانطواء.

6-3- الحاجات العلمية والعقلية: تعلم معلومات جديدة واكتساب المزيد من الخبرة والمهارة.

6-4- الحاجات الانفعالية: سوءاً المرتبطة بالدوافع الشعورية او اللاشعورية او المكبوتة.

(السيبي، 2009، ص 136)

## 7- اهم العوامل المؤثرة في استغلال وقت الفراغ:

من خلال الدراسات العديدة التي أجريت على أوقات الفراغ تبين أنه هناك عوامل تؤثر فيه من حيث حجمه وطريقة استغلاله ومنها عوامل اجتماعية وثقافية واقتصادية... ومن هذه العوامل كما ذكرها. (مطر، 2018، ص 36-37)

7-1- الجنس: كل جنس يميل الى الأنشطة التي تناسبه، فالذكور يمارسون الأنشطة ذات الطابع البدني التنافسي، بينما الاناث يميلون الى الأنشطة الهادئة، ويتضح هذا جلياً عند المجتمعات المسلمة.

7-2- العمر: عامل السن يلعب دور مهم في تحديد النشاط الترويحي المناسب للفرد فصغار السن لهم انشطتهم التي تتميز بالقوة والتنافس، وكبار السن لهم كذلك أنشطة تلائم قدراتهم البدنية.

7-3- المستوى التعليمي: المستوى التعليمي والثقافي يتدخل كذلك في تحديد نوع النشاط الممارس خلال وقت الفراغ. فمثلاً القراءة والمطالعة يميلوا اليها ذوي المستويات العلمية العالية.

7-4- المستوى الاقتصادي للفرد: دخل الفرد مهم في تحديد الأنشطة التي يمكن ان يمارسها، فذوي الدخل المرتفع تكون لهم القدرة على توفير جميع الوسائل والامكانيات التي يحتاجونها والتي يتطلبها النشاط الترويحي المرغوب والمراد ممارسته اثناء وقت الفراغ ومثال ذلك السفر والسياحة، بينما يصعب تحقيقها لأصحاب الدخل المحدود.

7-5- مقدار وقت الفراغ: من خلال مقدار وقت الفراغ المتوفر يمارس الفرد بعض الأنشطة الترويحية ويتغاضى عن أخرى لأنها تتطلب وقت فراغ كبير قد لا يتوفر له.

7-6- مكان الترفيه ونوعية المشاركين: تأثر الفرد بمحيطه فقد يمارس أنشطة ترويحية مجرد ان شاهد غيره يمارسها.

- المستوى الاقتصادي والمادي للمجتمع: الوضع الاقتصادي للمجتمع بشكل عام يلعب دور في اختيار الأنشطة الترويحية التي يختارها افراده، فقد تبرز أنشطة دون غيرها بسبب مستوى المعيشة.

7-7- خصوصية المجتمع الدينية والثقافية: ظهور أنشطة ترويحية واختفاء أخرى على حسب طبيعة كل مجتمع وخصائصه.

#### 8-أنشطة أوقات الفراغ:

8-1- الأنشطة الاجتماعية: قيام الفرد بأنشطة تفاعلية مع الآخرين، مثل حضور المناسبات الاجتماعية.

8-2- الأنشطة الثقافية: مثل قراءة الصحف والمجلات وغيرها.

8-3- الأنشطة الخلوية: الانتقال بعيداً عن المنزل والتجوال بالسيارة او غيرها من الوسائل.

8-4- الأنشطة الرياضية: ممارسة بعض الرياضات مثل كرة القدم وكرة اليد وكرة الطائرة والسباحة وتنس الطاولة... الخ

8-5- الهوايات: وهي تلك الهوايات التي تجذب الفرد للقيام بها منفرداً نتيجة ميله لها ومثال ذلك جمع الطوابع والاشغال الفنية وتربية اسماك الزينة وغيرها. (محمود والشناوي، 2007)

#### 9- النظم الفلسفية والاجتماعية لأوقات الفراغ:

كما ذكرها (مطر، 2018، ص 28-29) تتمثل في وجهات نظر وهي:

#### 9-1- من وجهة نظر الجمعية الأمريكية للصحة والتربية الرياضية والترفيه:

- القصد منها أنها تسعى إلى تحقيق حاجات الأفراد.
- المساهمة في التعبير الخلاق عن النفس.



- تطوير الصحة البدنية والانفعالية والعقلية.
- التحرر من الضغوط والتوتر العصبي المصاحب للحياة العصرية.
- توفر حياة شخصية وعائلية مملوءة بالسعادة والاستقرار.
- تعمل على دعم القيم التربوية والأخلاقية.

### 9-2- من وجهة نظر الكلية الأمريكية للطب الرياضي:

- لتنمية اللياقة القلبية التنفسية.
- فوائد النشاط البدني تراكمية (الممارسة لفترة مستمرة أو تقسيمها على فترات قصيرة)
- الاستمرار في الممارسة بشكل منتظم
- أهمية عنصر المرونة للتقليل من الإصابات

### 9-3- من وجهة نظر نقابة الأطباء الأمريكية:

وذلك من خلال ما جاء في ميثاق الفراغ والترويح المادة 2 " إن حق الفرد في الاستمتاع بوقت الفراغ بحرية تامة يعتبر حقاً مطلقاً يجب حمايته، ومن هذا المنطلق يجب إتاحة الفرصة للنشاط الفردي والجماعي على السواء "

### 9-4- أصحاب الفلسفات الذين لديهم رؤية متقدمة حول الترويح واستثمار أوقات الفراغ:

#### 9-4-1- فلسفة فيورني:

إن الأفراد الذين يهتمون بممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية أفضل وضعاً اجتماعياً من المضطربين في السلوك النابع عن عدم استثمار وقت الفراغ عن طريق الترويح الرياضي.

#### 9-4-2- فلسفة ريتشارد:

لقد تعددت الثقافات في المجتمعات المتغيرة، وبالتالي تعدد القلق البيئي نتيجة تقنيات معاصرة أكثر محاكاة، انعكس ذلك على وقت الفراغ وقيم اللعب الموجهة، لدى يجب على المجتمعات أن تنمي

العلاقات بينها وترتقي بالصحة النفسية عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية المفضلة والحفاظ على البيئة.

#### 9-4-3- فلسفة جيوديث:

لا تقتصر الحياة على القيام بعادة الالتزام الدراسي الجامعي، حيث التكيف مع مسارات الحياة اليومية الروتينية وشحذ همم العقل بالتقبل الدراسي التقليدي، بل يجب على القائمين على الجامعات وبل يجب على الطلاب أنفسهم الاهتمام بالبرامج والأنشطة الرياضية الترويحية.

#### 9-4-4- فلسفة فانس:

كانت رؤية فانس اتجاه الفلسفة الترويحية أن من يمارس الأنشطة الرياضية الترويحية تزداد عنده كمية التحصيل المعرفي الدراسي بالإضافة إلى الاعتماد على الذات والبعد عن العدوانية عن طريق التحكم الإيجابي في الانفعالات. (مطر، 2018، ص 31).

**10- مستويات المشاركة في مناشط أوقات الفراغ:** وهي ستة مستويات كما وضحتها "ناش" وذكرها (درويش، الحماحي، 2004، ص 27) كما يلي:

#### 10-1- المستوى الأول المشاركة الابتكارية:

وتتضمن المشاركة الابتكارية في مناشط وقت الفراغ العديد من أوجه النشاط المرتبطة بالمستوى الأول ومنها: التأليف والاختراع وابتكار النماذج والتصميمات والعروض.

#### 10-2- المستوى الثاني المشاركة الإيجابية:

ويشمل المستوى الثاني على المشاركة الإيجابية لمناشط وقت الفراغ والتي من أهمها: المشاركة في المباريات والمسابقات الرياضية وفي التمثيل المسرحي وفي العزف الموسيقي وفي خدمات البيئة والمجتمع وفي الرحلات والمعسكرات وفي الفنون والهوايات البدوية.

**10-3- المستوى الثالث الوجدانية:**

ويحتوي المستوى الثالث على المشاركة الوجدانية في مناشط وقت الفراغ والتي تتمثل في قراءة القصص والروايات ومشاهدة البرامج التليفزيونية ومشاهدة الأفلام والمسرحيات والتمثيليات ومشاهدة البرامج والمسابقات الرياضية والاستماع إلى الموسيقى والبرامج الإذاعية وزيارة المعارض والمتاحف.

**10-4- المستوى الرابع المشاركة السلبية:**

ويمثل المستوى الرابع المشاركة السلبية والتي يتم التعبير عنها من خلال لقاءات الأقارب والأصدقاء والتسلية والترفيه واللهو واستهلاك الوقت وتبادل الأحاديث مع الآخرين والمجالسة حول المائدة والمشاركة في تناول الطعام والمشروبات.

**10-5- المستوى الخامس مناشط تلحق الأذى بالفرد:**

ويتضمن المستوى الخامس المناشط التي تلحق الأذى أو الضرر بالفرد، كتعاطي المخدرات.

**10-6- المستوى السادس مناشط تلحق الأذى بالمجتمع:**

من خلال المشاركة في مناشط ضارة بالمجتمع كارتكاب الجرائم والتطرف وأعمال العنف والشكل الموالي يوضح هذه المستويات حسب (ناش):



شكل رقم (1) مستويات أنشطة وقت الفراغ وفقاً لراي ناش

(درويش، الحماحي، 2004، ص 27)

## 2- الترويح والترفيه الرياضي:

### 1- تعريف الترويح:

مصطلح الترويح مشتق من أصل لاتيني ويعني بالإنجليزية (Recreation) بمعنى التجديد والخلق والابتكار وقد تم استخدامه في بادئ الامر لتعريف النشاط الإنساني الذي يتم اختياره عن دافع شخصي والذي يؤدي الى تنشيط الفرد ليكون قادراً على ممارسة عمله (هدى ومحمود 2000، ص 115)

وعرفه الحماحي ومصطفى (1998): حسب بتلر أن الترويح يعد نوعاً من أوجه النشاط الذي يمارس في وقت الفراغ والذي يختاره الفرد بدافع شخصي لممارسته والذي يكون من نتاجه اكتسابه للعديد من القيم البدنية والخلقية والاجتماعية والمعرفية. (الحماحي ومصطفى 1998، ص 29)

وتعرفه عطيات (1977): كذلك بانه نشاط اختياري ممتع للفرد ومقبول من المجتمع ويمارس في أوقات الفراغ ويسهم في بناء الفرد وتنميته. (عطيات، 1977، ص 30)

بينما يرى فولكي (1978) أن الترويح هو زمن لا نكون في غضونه مجبرين على عمل مهني محدد ويستطيع كل واحد منا أن يقضيه كما يشاء أو كما يرغب. (Foulquie, 1978, p203)

ويرى Gordan (1976): أن الترويح يعني النشاط والأعمال التي يقوم بها الفرد أو الجماعة خلال وقت الفراغ (الوقت الحر) (Gordan, 1976, p88)

## 2- أنواع الترويح:

أنواع الترويح عديده ومتنوعة وفيما يلي سنتطرق الى اهم التقسيمات. فبالنسبة لتوران قام بتقسيم الأنشطة الترويحية الى قسمين وهما:

- نشاط ترويحي فعّال "Loisir Actif": يدل على النشاطات الترويحية المبدعة كالرياضة وصيد الاسماك... الخ.

- نشاط ترويحي غير فعّال "Loisir passif": بحيث يقف صاحبه موقف المتفرج او المستمع يفتقد للحركة كمشاهدة التلفاز. (محمود، 2000، ص 121)

بينما "ريلتز" قسم الأنشطة الترويحية إلى ما يلي:

- الأنشطة الايجابية: مثل ممارسة الأنشطة الرياضية المتنوعة، والعزف على الآلات الموسيقية وكذلك الرسم... الخ

- الأنشطة الاستقبالية: قيام الفرد بالمشاهدة فقط او القراءة كمشاهدة المباريات

- الأنشطة السلبية: وهي التي لا تحتاج الى اي جهد مثل النوم والاسترخاء.

(صغيري، 2013، ص 143)

أما التقسيم الأهم هو الذي قسمه علماء الترويح على حسب الأهداف وهو كما يلي:

## 1-2 - الترويح الثقافي: ويتضمن الأوجه التالية:

أ- القراءة: قراءة كل الوسائل المطبوعة مثل الكتب والمجلات والصحف...سواء في المنازل او الحدائق او في المكتبات.

ب- الكتابة: وهي من اهم الوسائل التثقيفية، ويمكن تشجيع الافراد على الكتابة باعتبارها نشاط ترويجي.

ج- المحاضرات والندوات والمناظرات وحلقات البحث.

د- الراديو والتلفزيون: لهما العديد من الإيجابيات إذا ما تم اختيار البرامج الهادفة.

ويتضمن الترويح الثقافي كذلك ما يلي:

الألعاب العقلية او العاب الذكاء، مسابقات الكلمات المتقاطعة، كتابة الشعر والنثر تلاوة القصص.

(عطيات، 1982، ص 47)

وحسب رأي الطالب الباحث يمكن اعتبار الوسائل التكنولوجية الحديثة والتي من اهمها الهواتف الذكية واللوحات الرقمية من اهم الوسائل المعرفية المساعدة على تنمية الجانب الثقافي للفرد إذا ما تم استعمالها بشكل إيجابي.

2-2- الترويح الفني: الإحساس بالجمال، الابداع، الابتكار، التذوق... الخ وهذه الأنشطة الترويحية الفنية يسميها البعض بالهوايات التي يعرفها "كورين" بأنها الميول والرغبات المفضلة التي يمارسها الفرد خلال أوقات فراغه بغرض الاستمتاع المصاحب لممارستها. ويقسم الهوايات الى ما يلي:

- هوايات الجمع: مثل جمع الطوابع والعملات.

- هوايات التعلم: مثل التصوير وفن الديكور... الخ.

- هوايات الانشاء: مثل صنع القوارب، صناعة الدمى... الخ.

- هوايات الابتكار: مثل، النحت، الفخار، الأشغال اليدوية والخياطة... الخ.

- هوايات العرض: مثل التمثيل والموسيقى. (سعيد وحلمي، 1964)

2-3- الترويح الاجتماعي: هذا النوع من الترويح له دور مهم في ربط وتوثيق العلاقات الاجتماعية بين الافراد والجماعات والتفاعل فيما بينهم ويتميز بالسرور والبعد عن الرسميات. الأنشطة الترويحية الاجتماعية متعددة ومتنوعة وتقسم حسب "كورين" إلى ما يلي:

- الحفلات والرقصات: مثل أعياد الميلاد، الأعياد والألعاب الاجتماعية... الخ
  - الحفلات الترفيهية: الألعاب البهلوانية، سهرات الغناء او الأناشيد...
  - حفلات الأكل: كالولائم والمآدب وحفلات الشاي.
  - الاحتفالات: كالمهرجانات...
  - متنوعات: كأمسيات الآباء والابناء وامسيات الأمهات...
- وترى (عطيات 1982) بان الألعاب الاجتماعية من الانشطة الترويحية الهامة التي لا تحتاج الى إمكانيات كثيرة ومنها: العاب التعارف، العاب اجتماعية حركية، العاب اجتماعية ترويحية، العاب غنائية اجتماعية (عطيات، 1982، ص53).
- 2-4- الترويح الخلوي:** قضاء وقت الفراغ بين أحضان الطبيعة والتمتع بجمالها. وقسمت الأنشطة الخلوية إلى:
- **اللزهاز والرحلات:** كالذهاب الى الحدائق والمتنزهات العامة لقضاء وقت الفراغ.
  - **التجوال والترحال (السياحة الترويحية):** يعتبر رياضة خلوية تمارس فردياً او جماعياً مثل رحلات قصيرة لمناطق طبيعية معينة. وانواعها: تجوال هواة الجمع، تجوال الطبيعة، تجوال الاستكشاف، تجوال التقابل.
  - **الصيد:** مثل صيد الأسماك والطيور بحيث يجمع بين الترويح والعمل باعتباره مورد لأغذية ذات قيمة عالية.
  - **المعسكرات:** من خلال تسميتها يتبين بانها وليدة الأنظمة العسكرية. مثل المعسكرات الشاطئية والخلوية فهي تكسب الفرد خبرات تربوية ويمكن ان يكون نشاط فردي او جماعي. وتتميز المعسكرات بثلاث مراحل وهي:
- أ- المرحلة التصورية: تشمل عمليتي التحليل والتخطيط.
  - ب- المرحلة التنفيذية: إقامة المعسكر وادارته وتنفيذه.

ج- مرحلة التقويم: للوقوف عند الإيجابيات والسلبيات عند إقامة معسكرات في المستقبل.

2-5- الترويح الرياضي: يعتبر ركن أساسي من أركان الترويح لأهميته الكبرى في تحقيق المتعة الشاملة للفرد، بالإضافة الى دوره في تنمية الشخصية من النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية فهو طريق سليم نحو تحقيق الصحة العامة وتحسين عمل كفاءة أجهزة الجسم كالجهاز الدوري التنفسي، الجهاز العضلي الجهاز العصبي. ويمكن تقسيمه كما يلي:

أ- الألعاب الصغيرة الترويحية: مثل ألعاب الجري وألعاب الكرات الصغيرة. ومن أقسامها: ألعاب الغناء، ألعاب الجري، ألعاب الكرات، ألعاب القوة والرشاقة، ألعاب الماء، ألعاب الخلاء...

ب- الألعاب الرياضية الكبيرة: تتم باستخدام الكرة وهي ألعاب فرية أو زوجية أو جماعية، وتكون صيفية أو شتوية أو طوال العام وقسمتها عطيات (1982) الى ما يلي:

ب 1 - ألعاب المرمى: مثل كرة القدم، السلة، اليد، الهوكي وهي ألعاب الهدف منها وضع الكرة في الشبكة.

ب 2 - ألعاب ارجاع الكرة: مثل التنس، تنس الطاولة، تنس المضرب الخشبي، الكرة الطائرة، السكواش وهي جميعها ألعاب تهدف الى ارجاع الكرة بطريقة صحيحة عبر شبكة ملعب المنافس أو ارجاع الكرة عقب ارتدادها من حائط ويمكن تسميتها بألعاب الصد والرد.

ب 3 - ألعاب ضرب أورمي الكرة: مثل البيس بول والسوفت بول والكريكت

ب 4 - ألعاب توجيه ودفع الكرة: مثل الجولف، البلياردو، الكروكيه، البوتشا حيث تمارس باستخدام الكرات الصماء ومحاوله رميها أو توجيهها لهدف معين.

ج- الرياضات المائية: جميع الأنشطة الرياضية الترويحية التي تمارس في الماء مثل: السباحة، كرة الماء، التجديف، رياضة الزوارق الشراعية، الاستعراضات المائية.

د- التمرينات وحركات الرشاقة والتعبير الحركي

هـ- ألعاب القوى: مثل الرمي والوثب والجري.

و- رياضات الخلاء: مثل المشي والجري وركوب الخيل... الخ (عطيات، 1982، ص 63-64)



2-6- الترويح العلاجي: يساعد أصحاب الامراض النفسية على استعادة الثقة، وكذا سرعة الشفاء من خلال القيام بحركات إعادة التأهيل بالنسبة للمصابين. وذكرت (تھاني 2007). على ان الترويح العلاجي خاص بأولئك الذين لا يستطيعون المشاركة في البرنامج الترويحي العادي. وتقصد فئة المرضى والعاجزين. (تھاني، 2007، ص 199)

2-7- الترويح التجاري: هو الأنشطة الترويحية التي يتمتع بها الفرد نظير مقابل مادي والبعض يرى ان السينما والمسرح ومدن الألعاب وغيرها تدخل في نطاق الترويح التجاري. (خطاب، 1982، ص 66)

3- مميزات الترويح: ذكر احمد (2018) نقلاً عن الحماحي وعائدة عبد العزيز بان النشاط الترويحي يتميز بالخصائص التالية:

- الترويح نشاط بناء: بمعنى السعي لبلوغ هدف معين اذن فهو يساعد في تنمية شخصية الفرد
  - نشاط اختياري: حرية اختيار النشاط المراد ممارسته.
  - يتم في وقت الفراغ: استثمار وقت الفراغ بممارسة الترويح لأنه يعد اهم المناشط التربوية والاجتماعية.
  - حالة سارة: احداث وجلب السعادة الى نفوس الممارسين، نتيجة للتعبير عن الذات والابداع في النشاط.
  - التوازن النفسي: وذلك بإشباع الميول والحاجات النفسية للفرد وكذلك تحقيق الاسترخاء والرضا عن النفس مما يساهم في تحقيق التوازن النفسي.
  - الدافعية: الاتجاه لممارسة أي نشاط يكون وفقاً لرغبة الفرد وبدافع من ذاته.
- (مطر، 2018، ص 166-167)

4- أغراض الترويح: لخصتها تھاني (2007) فيما يلي:

- غرض حركي: الدافع الأساسي لممارسة الترويح عند الافراد هو الحركة والنشاط، وتزداد أهميته عند الشباب، وفي البرامج الترويحية يعد الغرض الحركي أساس النشاط البدني.

- غرض الاتصال بالآخرين: من اجل اشباع رغبة التواصل بالآخرين، وكذا تبادل الآراء والأفكار. ويحدث هذا من خلال المناقشات الجماعية، وقراءة الشعر... الخ

- غرض تعليمي: للبحث عن معارف جديدة، مثل هواة جمع الطوابع، وهواة جمع العملات المختلفة فهي تعتبر سبيل وطرق من اجل تعلم معارف جديدة.

- غرض ابتكاري فني: بحيث من خلال هذه الأنشطة يعبر الفرد عن احساسه ومشاعره، ومحاولة نقلها الى الاخرين مثل التمثيل والموسيقى والرسم والنحت وكتابة القصص... الخ

- غرض اجتماعي: الانسان اجتماعي بطبعه، ولديه الرغبة في ان يكون مع الاخرين ففي الترويح المنظم وغير المنظم يوجد جزء ليس بالقليل يعتمد أساسا على تحقيق الحاجة للانتماء.

(تهاني، 2007، ص115)

#### 5- نظريات الترويح:

1.5. نظرية الطاقة الزائدة: قام بشرحها " هربرت سبنسر" الا ان الفكرة تعود في أصلها الى "فريدريك فون شيلر" بحيث وصف بان اللعب هو التعبير عن الطاقة الخصبه والاصل في الفنون جميعاً. ثم بعد ذلك بنحو قرن اعتبر "سبنسر" ان اللعب أصل الفن وانه تعبير عشوائي عن الطاقة الزائدة. وتفسر هذه النظرية على ان الكائن الحي يمتلك طاقة أكثر مما يحتاجه لكي يقوم بواجباته اليومية، فتراكم هذه الطاقة في مراكز الاعصاب حسب ما افترضه "سبنسر"، يستلزم وجود منفذ لها. فينتج عن ذلك اللعب الذي يُعد وسيلة ممتازة لاستنفاد هذه الطاقة فهو ضروري للتوازن النفسي الإنساني، فبذلك يتخلص الجسد من تأثيراته العصبية المشحونة.

إذا فهذه النظرية تُعد صائبة في كون الفرد من خلال نشاطه في اللعب يستنفذ جزء من طاقاته التي لم تُستنفذ خلال أعماله اليومية. إلا أن هذه النظرية تواجه انتقادات من حيث أن اللعب لا يكون دائماً نتيجة لوجود طاقة زائدة عند الكائن الحي، فأحياناً تجد الطفل بحاجة شديدة إلى النوم لكنه مستمر في لعبه. (الحماحي، 1983، ص237-238).

2.5. نظرية الاستجمام: حسب "جوتس موث" تفترض هذه النظرية أن اللعب يُعد وسيلة طبيعية للتخلص من الاضطرابات السلبية التي تنتج عند القيام بأعمال متواصلة لساعات طويلة. فاللعب يتميز

بالحرية والتلقائية، مما يساعد على التخلص من التوتر العصبي والقلق النفسي وتحديد نشاط الجسم، وهذا راجع للقيمة الترويحية للعب.

ونظرية الاستجمام تُعد أقدم نظرية قيلت في اللعب إلا انه يمكن من خلالها تفسير اللعب عند الكبار فبعد ساعات عمل شاقة يمكن أن تتحقق الراحة الجسمية والعقلية من خلال اللعب.

وكغيرها من النظريات تعرضت لانتقادات من أهمها أن في ضوءها نتصور أن يكون ميل الكبار للعب أكبر منه عند الصغار. وذلك بحكم انهم بحاجة ماسة الى الراحة والاستجمام بعد اداء عمل شاق بينما في الواقع اللعب يكون عند الأطفال أكثر وهذا عكس اتجاه النظرية. وكذلك من اجل تحقق الاسترخاء يفترض ان تكون الطاقات العضلية والعصبية مختلفة بين المبدولة في نشاط العمل ونشاط اللعب. لكن في الواقع نجد بعض الافراد يقومون بأعمال تتطلب تركيز ذهني عالي وعند أوقات الراحة بغرض الاستجمام يزاولون ألعاب الشطرنج التي تتطلب تركيز ذهني هي الأخرى ومع ذلك يشعرون بالاسترخاء.

**3.5. النظرية التلخيصية:** وتسمى كذلك بنظرية الإعادة والتلخيص، ونظرية التطور. حيث قام بوضعها "ستانلي هول" وتنص على ان اللعب تمثيل للخبرات وتكرار للمراحل التي مر بها الجنس البشري من الوحشية الى الحضارة، وتؤكد كذلك على ان اللعب هو تلخيص وإعادة لما مر به الانسان قديماً في مراحل تطوره على الأرض، فالأطفال حينما يقومون ببعض الألعاب كالجري والتسلق والقفز والوثب والبحث والاختفاء... الخ انما هم يكررون مظاهر نشاط الانسان في عصره الأول. وتشير النظرية التلخيصية كذلك الى ان الوظيفة الأساسية للعب هي تخليص الطفل من بعض الميول الوراثية التي تتعلق بمظاهر نشاط تاريخه والتي لا تتلاءم مع العصر الحديث، وفي هذه النقطة تحديداً ثم نقد هذه النظرية لان الحياة العصرية لا تتطلب من الطفل التخلص من الميول الوراثية المتعلقة بمظاهر النشاط في العصور القديمة فمثلاً اللعب بالدمى، وبناء المساكن وتربية الطيور... ليست مقصورة على العصور السابقة فقط. فهي لازالت وسيبقى المجتمع في حاجة اليها في المستقبل. (درويش، 1983، ص 245).

**4.5. نظرية الاعداد للحياة:** يرى "كارل جروس" بأن اللعب يؤدي وظيفة هامة وهي إعداد الكائن الحي للحياة المستقبلية، فهو يعتبر بأن اللعب ظاهرة طبيعية من أجل النمو والتطور وضروري من أجل تكوين الفرد، بحيث أن الانسان مثلاً حين يقوم بالحركات كالمشي والجري والقفز فإنه يتدرب على المهارات الأساسية التي سيحتاجها في المستقبل وأشار جروس إلى أن اللعب لا ينتهي بانتهاء مرحلة

الطفولة، بل أكد أن ممارسة اللعب تُفيد حتى البالغين فهي تُدخل السعادة والسرور في حياتهم. ويبقى أن اللعب حسب هذه النظرية هو إعداد للحياة المستقبلية ولكن حتماً بأن اللعب وظائف أخرى.

**5.5. نظرية النمو الجسمي:** لصاحبها "كارت" بحيث يرى ان اللعب من اهم العوامل المساعدة على نمو أعضاء الجسم وأجهزته خاصة المخ. ولا يتحيز لرأيه لكنه يرى ان اللعب وظائف أخرى.

**6.5. نظرية التهدئة:** حسب "كارت" للعب وظيفة أخرى تتعلق بتهدئة الحالة السيكولوجية للفرد بمعنى التنفيس وإشباع الميول من خلال اللعب. وهذه النظرية لا تكاد تصدق إلا على ألعاب من جاوز مرحلة الطفولة.

**7.5. نظرية التوازن:** يرى "كونراد لانج" بأن العمل الذي يقوم به الانسان لا يُشبع الا الميول المتعلقة بهذا العمل والتي تتحدد في نطاقه. بينما في وقت الفراغ يستطيع إشباع ميول أخرى لديه من خلال ممارسة السباحة او الصيد او القنص او الرسم...

وبذلك يتحقق التوازن بين قواه النفسية. فيتم بذلك إشباع ميوله من خلال العمل واللعب. كذلك هذه النظرية تصدق على مراحل ما بعد الطفولة.

**8.5. نظرية الاتصال الجماعي:** ممارسة الانسان للألعاب المنتشرة عند سائر افراد مجتمعه. كما أن النظرية تؤيد رأي البحوث التي تشير الى ان لعب الأطفال يتأثر بالبيئة أكثر من تأثره بالوراثة. أي وجود علاقة بين الألعاب والبيئة الاجتماعية فمثلا الأطفال الذين ينشؤون في بيئة تسودها الحروب والنزاعات فمن المؤكد بان ألعابهم ستكون ذات صلة بواقعهم مثل ألعاب الخطط الحربية، والنزال... الخ

**9.5. نظرية التعبير الذاتي:** يرى "برنارد ماسون" بأن الانسان مخلوق نشط وتكوينه الفيزيولوجي والتشريحي يفرض بعض القيود على هذا النشاط. كما ان الميول النفسية للفرد ولياقته البدنية يدفعان به الى القيام بأنواع معينة من اللعب. وهذا الرأي يتفق مع نظرية (ألفريد أدلر) الذي يرى بان طبيعة التكوين السيكولوجي للإنسان هي التي توجه طريقة لعبه بصورة مباشرة او غير مباشرة.

## 6- الترفيه الرياضي:

عرفه الحماحمي ومصطفى (1998) "على أنه ذلك النوع من الترفيه الذي تتضمن برامجه العديد من المناشط البدنية والرياضية، كما أنه يعد أكثر أنواع الترفيه تأثيراً على الجوانب البدنية والفسولوجية للفرد

الممارس لأوجه نشاطه التي تشمل الألعاب والرياضات" (الحماحي ومصطفى، 1998، ص84) ويمكن تعريفه على انه أحد الأركان الأساسية للترويح والأكثر رواجاً بين جميع الافراد باختلاف أعمارهم حيث يُشعر الفرد الممارس له بالسعادة ويكسبه اللياقة البدنية مما يعود بالفائدة على صحته الجسمية والنفسية.

اهداف الترويح الرياضي: صنفها الحماحي (1997) على هذا النحو:

### 6-1- الأهداف الصحية:

- تطوير الحالة الصحية للفرد بوجه عام.
- الوقاية والتقليل من فرص الإصابة بأمراض القلب والاعوية الدموية.
- زيادة مناعة الجسم الطبيعية ومقاومته للأمراض.
- المحافظة على الوزن المناسب للجسم.
- الحد من الاثار السلبية للتوتر النفسي والقلق والتوتر العصبي.
- تنمية العادات الصحية المرغوبة.
- التغذية الجيدة والمناسبة حسب نوع الجهد المبذول

### 6-2- الأهداف البدنية:

- تنمية اللياقة البدنية.
- تجديد نشاط الجسم وحيويته.
- المحافظة على الحالة البدنية الجيدة.
- من اجل مقاومة المشاكل المتعلقة بالضعف الجسمي في سن الشيخوخة.
- للمحافظة على القوام والوقاية من بعض انحرافاته.
- الاسترخاء العصبي والعضلي.

**6-3- الأهداف المهارية:**

- تنمية وتطوير مستوى أداء ذوي القدرات العالية.
- تعليم المهارات الحركية للألعاب ومختلف الرياضات منذ الطفولة.
- تطوير المهارات الحركية للأفراد.
- تعليم كيفية أداء التمرينات الحديثة، مثل التمرينات الهوائية.
- تعليم الأنشطة التي يمكن ان تمارس من الطفولة الى الشيخوخة بمعنى استمراريتها مدى الحياة، وعدم تأثرها بالتقدم في السن كالتنس والسباحة.

**6-4- الأهداف التربوية:**

- تعزيز وتنمية الثقة بالنفس
- تشكيل وتنمية الشخصية المتكاملة للفرد.
- التأقلم على احترام مواقيت الممارسة.
- التغلب على الذات.
- الارتقاء بمستوى سلوك الفرد.
- تنمية قوة الإرادة.
- استغلال واستثمار أوقات الفراغ بشكل إيجابي.

**6-5- الأهداف النفسية:**

- الترويح عن النفس وتحقيق السعادة.
- الحد من الضغوط النفسية والتوترات العصبية.
- تنمية الرغبة واستثارة الدافعية نحو ممارسة النشاط الحركي.

- تفرغ الانفعالات المكبوتة والتعبير عن الذات.

- اشباع الدافع للمغامرة.

- اشباع الدافع للمنافسة.

- اشباع الميل للحركة او اللعب.

### 6-6- الأهداف الاجتماعية:

- ممارسة الحياة الاجتماعية الديمقراطية.

- اشباع الحاجة من خلال الالتقاء مع الاخرين من ذوي الاهتمامات المشتركة.

- السيطرة والتغلب على ظاهرة العزلة الاجتماعية.

- إيجاد وتهيئة الفرص لممارسة العمل الجماعي واتخاذ القرارات الجماعية.

- تنمية السلوكيات الاجتماعية السوية.

- تنمية مهارات التواصل بين الافراد والجماعات.

### 6-7- الأهداف الثقافية:

- التعرف على أنواع مناشط أوقات الفراغ وطرق تنظيمها.

- التعرف على أنواع المعرفة المرتبطة بمجال الرياضة للجميع.

- تشكيل اتجاهات إيجابية لدى الافراد نحو الممارسة الرياضية.

- ضرورة إدراك الفرد لحاجة الفرد للحركة.

- الامام بكل العوامل الخاصة بالأمن والسلامة المتعلقة بطبيعة النشاط الممارس.

- التعرف على الألعاب الشعبية في التراث الثقافي للمجتمع.

### 6-8- الأهداف الاقتصادية:

- زيادة الإنتاج القومي للدولة.
- زيادة الكفاءة الإنتاجية.
- زيادة التحفيز والرغبة في العمل.
- الممارسة المنتظمة تُسهم في الوقاية من الامراض مما ينعكس إيجاباً في التخفيف من النفقات العلاجية.

### 6-9- أهداف الوقاية من المدنية الحديثة:

- زيادة القدرة على مواجهة المشكلات اليومية.
- التغلب على ظاهرة نقص الحركة.
- التغلب على الأسلوب النمطي للحياة والمفروض من قبل المجتمع الصناعي.
- التخلص من الوزن الزائد للوقاية من البدانة.

### 7- خصائص الترويح الرياضي:

#### خصائص النشاط البدني الترويحي (الترويح الرياضي):

الترويح الرياضي أحد أنواع الأنشطة الترويحية التي أصبحت جزءاً من المنظومة التربوية والاجتماعية في كل المجتمعات وذلك لدوره الحيوي في تحقيق العديد من الفوائد البدنية والصحية والنفسية والاجتماعية... الخ، والتي تؤدي إلى الارتقاء الشامل بالمجتمع وزيادة فاعلية وإنتاجية أفراده، وذلك من خلال مبدأ إتاحة الفرصة للجميع لممارسة الأنشطة الرياضية كل حسب ميوله وقدراته، ومن أهم الخصائص التي يتميز بها الترويح الرياضي حسب فاضل (2007):

#### 7-1- تهيئة الفرص للنشاط الحركي: إتاحة فرصة المشاركة للجميع من خلال توفير المنشآت

والتجهيزات اللازمة وإعداد البرامج المناسبة.

#### 7-2- المهادية: نشاط هادف وبناء يسهم في تنمية المهارات والقيم والاتجاهات التربوية وتطوير

الشخصية.



- 7-3- الإيجابية: ممارسة النشاط وعدم الاقتصار على المشاهدة.
- 7-4- المساواة: لكل فرد الحق في المشاركة بغض النظر عن المراحل العمرية أو الجنس أو المستوى المهاري.... إلخ.
- 7-5- حرية الاختيار: اختيار أي نوع أو مستوى من الرياضات المختلفة.
- 7-6- الدافعية: المشاركة في النشاط تتم بدافع ذاتي (رغبة وإرادة الفرد)
- 7-7- التنوع: تتوفر الأنشطة التنافسية وغير التنافسية في مستويات مختلفة لكي تتفق مع حاجات ورغبات وميول الأفراد.
- 7-8- الوقاية والتأهيل: يساعد الممارسين على الوقاية من الأمراض العصرية المرتبطة بنقص الحركة (كأمراض القلب والدورة الدموية، والبدانة، وبعض الأمراض النفسية والاجتماعية... إلخ) ويساعد بشكل فعال في تأهيل المرضى والمصابين والمعاقين.
- 7-9- التفاؤل: المشاركة الإيجابية تؤدي إلى تحقيق السعادة وتنمية وتطوير صحة الفرد وزيادة إنتاجيته مما يبعث روح التفاؤل لدى الممارس.
- 7-10- الكشف عن الموهوبين: تعتبر نشاطات الترويح الرياضي القاعدة الأساسية التي تركز عليها عملية الكشف عن الموهوبين وأصحاب القدرات المتميزة في مختلف الألعاب والرياضات.
- 7-11- استثمار وقت الفراغ: يعتبر الترويح الرياضي وسيلة مثلى لاستثمار أوقات الفراغ المتزايدة لدى جميع أفراد المجتمع. (فاضل، 2007، ص 03)
- 8- المقارنة بين خصائص الترويح الرياضي ورياضات المنافسة الرسمية:
- خصائص الترويح الرياضي، تختلف عن خصائص الأنشطة الرياضية للمستويات العليا. مثل رياضات المحترفين وكذلك المنافسات المحلية والدولية والجدول الموالي يوضح هذه الاختلافات

## جدول رقم (02) يبين مقارنة خصائص الترفيه الرياضي ورياضة المنافسة الرسمية

الخصائص	الترفيه الرياضي	رياضة المنافسة الرسمية
الأهداف والدوافع	البحث عن السعادة، السرور الصدافة التواصل الراحة... الخ	الارتقاء بمستوى الأداء، تسجيل الأرقام، المكانة الاجتماعية، الحصول على المال.
الوسائل والأشكال	اللعب، التمرينات، المنافسات غير الخاضعة للقوانين الدولية. ممارسة أشكال عديدة من النشاط الرياضي. جماعات اللعب غير مقيدة.	منافسات ذات قوانين دولية وقواعد ثابتة. التركيز على ممارسة نشاط رياضي واحد. تشكيل الفرق وفقاً للسن ومستوى الأداء.
اشتراطات	جميع المراحل السنوية وكل المستويات توفير الإمكانيات للجميع. الاستقلالية والبعد عن المنافسة. عدم النجومية. عدم الاكتراث بالنتائج.	التقيد بالممارسة الرياضية لعدة سنوات لأسباب بيولوجية. توفير الإمكانيات والدعم لدوي المستويات المتميزة. إجبارية الوصول إلى أعلى مستوى في الأداء إجبارية الاشتراك ومواجهة الجمهور.
التنظيم والممارسة	حرية في حجم الممارسة الرياضة (التكرار وفترة كل ممارسة) اللعب المستمد من الخبرات والتجارب. طرق ووسائل حرة تسمح باتخاذ القرارات الذاتية. إشراف عام وتنظيمات غير رسمية.	التدريب بغرض مقارنة المستويات. تدريب يومي و لعدة ساعات للإعداد للمنافسة- تدريب شاق. تدريب وفقاً لبرامج وخطط موضوعة لبلوغ أهداف محددة سابقاً. طرق تدريب مفروضة على الرياضيين. تنظيمات رسمية وإشراف عملي.
تأثير ونتائج	تحقيق الذات، الحرية الشخصية، الإبداع... التفاعل الاجتماعي،	العزلة الاجتماعية، التنافس، الجدية التصارع... البقاء للأفضل فقط.
التكلفة المالية	غير مكلفة ماليًا للممارسين.	مكلفة ماليًا لرياضيي المنافسات العالية.

(الفاضل، 2002، ص40)

## خلاصة:

في هذا الفصل تناولنا أهمية ومميزات كل من وقت الفراغ وانشطة الترويح الرياضي المرتبطان ببعضهما البعض، لان من اهم الأنشطة التي تمارس في أوقات الفراغ هي الأنشطة الترويحية الرياضية وهذا راجع لما تتمتع به من فوائد مباشرة على الصحة النفسية والجسمية للفرد، فمن اجل التخلص من روتين العمل اليومي، لابد من استثمار وإدارة وقت الفراغ بالشكل اللائق حتى يتم استعادة النشاط والحيوية من جديد لأجل العودة للعمل بعزيمة وبروح جديدين. ومن خلال العناصر التي تم تناولها يُمكننا القول اننا قد أجبنا نظرياً على بعض التساؤلات التي تم طرحها والمتعلقة اساساً بماهية وقت الفراغ والترفيه الرياضي.

## الفصل الثالث: الضغوط المهنية

---

- تمهيد

- 1- مفهوم الضغوط المهنية
- 2- عناصر الضغوط المهنية
- 3- أنواع الضغوط المهنية
- 4- مصادر الضغوط المهنية
- 5- اهم المصادر عند المعلمين
- 6- بعض النماذج والنظريات الخاصة بالضغوط المهنية
- 7- خلاصة

## تمهيد:

في العصر الحديث تُعتبر الضغوط من المواضيع الهامة والمنتشرة التي يعكف على دراستها الباحثون فمنهم من سماه بعصر الضغوط. ومن أكثر الفئات العمالية التي تعاني من هذه الضغوط معلمي الطور الابتدائي، بسبب عوامل عديدة ومتنوعة من أهمها صعوبة التعامل مع التلاميذ في هذه المرحلة السنوية الحرجة، ومن جهةٍ أخرى قلة الإمكانيات ومشاكل وظروف قد تكون لها علاقة بالفرد نفسه او بالمؤسسة التي يعمل بها. فمن هذا الفصل سنحول فهم هذه الضغوط من خلال تعريفها وذكر أنواعها وأسباب حدوثها واهم النماذج والنظريات التي فسرت هذه الضغوط.

## (1)- مفهوم الضغوط المهنية:

يعرفها الخضيرى (1991) بانها " الضغط المهني بانه كل حالة تأثير مادي او معنوي يأخذ اشكالا مؤثرة على سلوك متخذ القرار، ويعيق توازنه النفسي العاطفي ويؤدي الى احداث توتر عصبي او قلق نفسي يجعله غير قادر على اتخاذ القرار بشكل جيد"

اما "لازاروس وفولكمان" فيعتبران ان " الضغوط المهنية تحدث عندما تكون مطالب العمال شاقة ومرهقة وتتجاوز مصادر التوافق لدى الفرد، أي انها تنشأ من عدم التوازن بين مطالب العمل وقدرة العامل على الاستجابة لها، وان الاحتراق النفسي يمثل المرحلة النهائية في عجز الفرد عن التكيف مع مطالب العمل وان هذا الاحتراق يظهر في عدة اعراض جسمية وانفعالية ودافعية وسلوكية مختلفة "

(لازاروس وفولكمان، 1984، ص201)

كما يشير الهيجان الى ان الضغط المهني هو تجربة ذاتية لدى الفرد تحدث نتيجة لعاملين الأول يتعلق بالفرد نفسه والثاني خاص بالمنظمة التي يعمل لديها الفرد، مما يؤدي الى اثار جسمية او نفسية او سلوكية.

(الهيجان، 1998، ص28)

ويعرف ستيفن (1997) الضغوط المهنية على انها مصطلح يعبر عن السبب والنتيجة في وقت واحد وان الضغوط النفسية والقلق من الجوانب الانفعالية الناجمة عن الإحباط.

بينما كل من علي عسكر واحمد عبد الله عباس فيرون بان ضغوط العمل هي تلك المتغيرات التي تحدث

للمهنيين بحيث تسبب لهم توترات مما ينجم عن ذلك اثار سلبية. (عسكر وعباس، 1983، ص97)

وقد عرفها ديكينز وهانسر (1996) الضغوط المهنية من منظور نفسي على انها " عبارة عن استجابة العامل امام متطلبات الوضعية التي تجعله يشك في مدى تمتعه بالموارد الضرورية التي تمكنه من مواجهة " (مدني، 2009، ص13)

ويعرفه مركز الوقاية والامن في العمل الكندي على انه " تلك الاستجابة الجسمية والانفعالية السلبية الناتجة عن حالة وجود صراع بين متطلبات متعلقة بالعمل ودرجة التحكم التي يتمتع بها العامل في مواجهة المتطلبات " (مسعودي، 2010، ص18)

ويشير عبد العال(2002) الى الضغط المهني على انه "مجموعة من التغيرات الفيزيولوجية والجسمية والنفسية التي يعاني منها العامل او الموظف كرد فعل لمجموعة من المثيرات المؤثرة عليه في بيئة العمل و التي لم يعد العامل قادر على تحملها او الوفاء لمتطلباتها ولذلك تعرف استجابة الضغط المهني بانها كافة أنماط السلوك الانفعالي التي تدل على بلوغ حالة الاجهاد الجسيمي و النفسي كتعبير عن حالة عدم التوافق مع متطلبات مواقف انجاز العمل والمهام بالمستوى الذي تعود الفرد عليه لكثرة الأعباء و المهام وتعددتها وتراكمها وفقا لنمط شخصيته " (حسين وحسين، 2006، ص61).

والمنظمة العالمية للصحة (2004) تعرف الضغط المهني على انه " مجموعة من استجابات الموظفين الممكنة في حالة مواجهتهم لمتطلبات وضغوطات مهنية لا تتناسب مع معارفهم وكفاءاتهم والتي تستدعي استعمال قدراتهم في موقف العمل." (مدني، 2009، ص15)

ومما سبق يمكن لنا اقتراح تعريف شامل للضغط المهني، فهو تلك التغيرات التي تحدث للفرد على الجانب النفسي او العضوي. نتيجة عوامل مختلفة سواء خارجية متعلقة ببيئة العمل او داخلية متعلقة بالفرد نفسه.

## (2)- عناصر الضغط المهني:

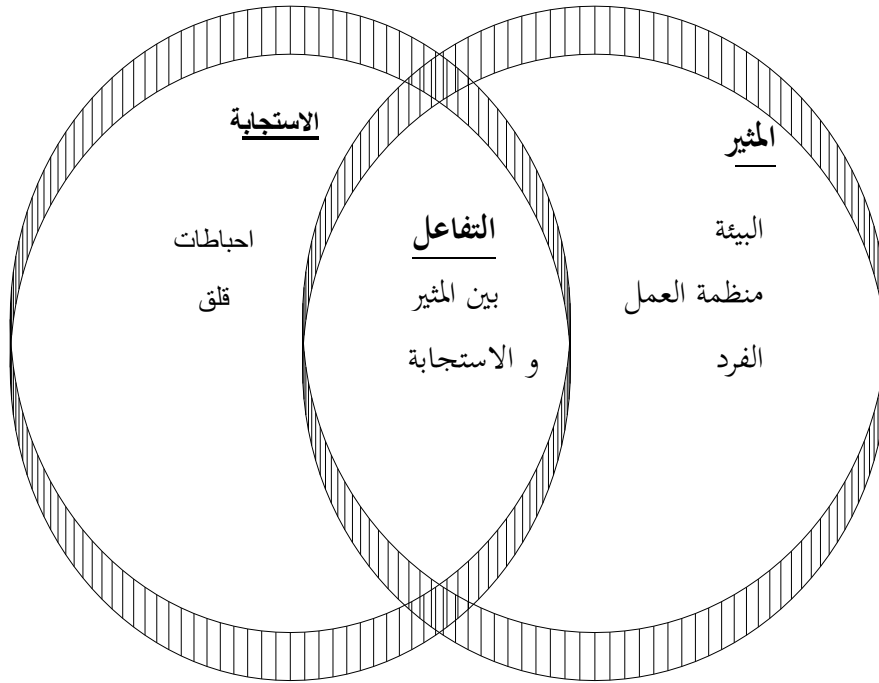
ضغط العمل يتضمن ثلاث عناصر رئيسية وهي:

أ- المثير: وهو كل ما يتسبب في حدوث الضغط النفسي من جميع المصادر سواءا شخصية او بيئية او وظيفية.

ب- الاستجابة: هي ردود الفعل النفسية او الجسمية او السلوكية اتجاه الضغط ويكثر ظهور استجابتان هما الإحباط والقلق (شقيير، 2002، ص7)

ت- التفاعل: يحدث بين العوامل المثيرة الخارجية او الداخلية وما يحدث من استجابات.

ولقد وضع هذه العناصر (عبد الباقي، 2005، ص 289) من خلال الشكل الموالي:



الشكل رقم (2) يوضح عناصر الضغط المهني

(عبد الباقي، 2005، ص 289)

### 3- أنواع الضغط المهني:

صنفت الضغوط المهنية من طرف الباحثين حسب اثارها، وحسب الفترة الزمنية التي تستغرقها، وحسب مصدرها.

3-1- أنواع الضغوط المهنية حسب اثارها: وتنقسم الى ضغوط إيجابية وضغوط سلبية.

3-1-1- الضغوط الإيجابية: تساعد على الابداع، وتنمية الثقة بالنفس فهي ضغوط نافعة للفرد.

تساعد على التفكير والتركيز في العمل. كما تمنح الإحساس بالمتعة.

(فاروق وعبد المجيد، 2005، ص 306)

**3-1-2- الضغوط السلبية:** لها دور سلبي على الحالة الجسدية والنفسية تتسبب في عدة اعراض كالصداع وآلام المعدة. وارتفاع ضغط الدم والسكري. (ماجدة، 2008، ص25)  
والجدول التالي يوضح الفرق في الأثر بين الضغوط السلبية والضغوط الإيجابية.

**جدول رقم (3) المقارنة بين الضغوط الإيجابية والضغوط السلبية**

الضغوط السلبية	الضغوط الايجابية
1- تسبب انخفاض في الروح المعنوية	1- تمنح دافعاً للعمل
2- تولد ارتباكاً	2- تساعد على التفكير
3- تدعو للتفكير في المجهود المبذول	3- تحافظ على التركيز على النتائج
4- تجعل الفرد يشعر بتراكم الجهد المبذول	4- تجعل الفرد ينظر الى العمل بتحدٍ
5- تُشعر الفرد بان كل شيء ممكن ان يقاطعه ويشوش عليه	5- تحافظ على التركيز على العمل
6- الشعور بالأرق	6- النوم جيداً
7- ظهور الانفعالات، عدم القدرة على التعبير عنها	7- القدرة على التعبير عن الانفعالات والمشاكل
8- الإحساس بالقلق	8- تمنح الإحساس بالمتعة
9- يؤدي الى الشعور بالفشل	9- تمنح الشعور بالإنجاز
10- تسبب للفرد الضعف	10- تمد الفرد بالقوة والثقة
11- التشاؤم من المستقبل	11- التفاؤل بالمستقبل
12- عدم القدرة على الرجوع الى الحالة النفسية الطبيعية عند المرور بتجربة غير سارة	12- القدرة على الرجوع الى الحالة النفسية الطبيعية

(هيجان، 1998، ص30)

**(4)-مصادر الضغوط المهنية:**

يرى كل من (سيزلاقي ووالاس 1987) ان الضغوط المهنية تنبع من ثلاث مصادر رئيسية وهي:



4-1- مصادر بيئية وظيفية:

- بيئة العمل المادية
- المسؤولية عن الغير
- محدوديات المشاركة في صنع القرار
- احتياجات السلامة المهنية
- محدوديات الوقت
- ضعف التغذية الراجعة

4-2- المصادر الفردية: وتتضمن

- المشكلات الاسرية
- عوامل الضغط الوسيطية
- المشكلات الاقتصادية
- النمط السلوكي الشخصي

4-3- المصادر التنظيمية:

- زيادة او نقص عبئ العمل
- المحفزات
- تقييم الاداء
- طبيعة العمل
- تعارض الأدوار، غموض الدور
- المستقبل الوظيفي
- أساليب التنظيم

وصنفها جون وزملائه (1995) في أربع فئات:

- ✓ طبيعة الوظيفة
- ✓ الدور في المنظمة
- ✓ العلاقات مع الآخرين
- ✓ التطور الوظيفي

ومصادر الضغوط المهنية حسب اللجنة الأوروبية للتربية:

فلقد ورد في تقريرها حول الضغط المهني للمعلمين 16 سبب في تشكل الضغوط وهي حسب

(Henrik Bellehag octobrem, 200, p6)

- عبئ العمل
- عبئ الدور
- تزايد عدد الافواج المسندة للمعلم
- سلوك التلاميذ
- سوء تسيير المدرسة
- نقص وسائل المدرسة ونقص الموارد
- سوء المناخ الاجتماعي والوسط المدرسي
- نقص التقدير الاجتماعي لمهنة التعليم
- الاعتقاد بعدم الإنتاجية
- الخوف من الصراعات
- نقص دعم الاولياء
- الأجرة منخفضة
- التخوف من التقسيم

- نقص دعم الزملاء
- لا امن ولا استقرار الوظيفة
- غياب إمكانية التطور المهني والترقية
- ولقد ورد في نفس التقرير (مرجع سابق، ص10) اهم مؤشرات الضغط المهني عند المعلمين حسب أهميتها:
- متلازمة الاجهاد المهني، الاكتئاب، الإهدار العاطفي
- غيابات متزايدة، عطل مرضية
- اضطرابات النوم، الارق
- امراض القلب والاعوية الدموية
- كثرة الصراعات فيما بين الافراد
- الصداع
- ارتفاع ضغط الدم
- اضطرابات معدية، معوية
- تغيير دور العمال، تدوير المهام
- تعاطي التدخين، الكحول، المخدرات

فمن الواضح من خلال هذا التقرير ان المعلم سوءا في البلدان الأوروبية او العربية يعاني تقريبا من نفس الضغوط.

#### (5)- اهم مصادر الضغوط عند المعلمين:

نماذج عديده ومتنوعة لمصادر الضغوط بحيث لا يمكن تحديد نموذج يمكن ان يتفق عليه جميع المختصين الا انه يمكننا الإشارة الى اهم هذه المصادر المتعلقة بمدربي الطور الابتدائي في بلادنا والتي تنقسم الى ثلاث مصادر رئيسية:

## 5-1 مصادر تتعلق بطبيعة العمل وظروفه: وهي

5-1-1-5 غموض الدور: حسب ماتيسون (1980) يعني عدم وضوح طبيعة العمل والمسؤوليات المهنية المطلوبة من الفرد فمثلا عند الترقية او الانتقال الى وظيفة جديدة او حدوث تغير في بناء المنظمة وتركيباتها وممارسة العمل لأول مره. (الشخابنة، 2010، ص30) ومن الجانب الفيزيولوجي هناك علاقة بين غموض الدور وارتفاع ضغط الدم (عسكر، 2003، ص106).

5-1-2 ظروف العمل: ما من شك ان الفرد يتأثر بالبيئة التي يعيش فيها من درجة حرارة وبرودة وتلوث ومختلط وغيرها جميعا تتسبب في ضغوط يعاني منها الفرد. ولقد اوجزتها حنان (2002) فيما يلي:

- الازدحام وعدم الخصوصية للموظفين

- الضوضاء والحرارة والبرودة الشديدة

- تلوث الهواء

- تواجد مواد كيميائية سامه في مكان العمل.

- مخاطر الفرد وسلامته

- ساعات العمل

- اداره غير مناسبة (الاحمدي، 2002، ص44).

5-1-3 صراع الأدوار: حسب ريزون وزملائه صراع الدور يحدث عندما يواجه الفرد موقفا يفرض عليه تحقيق متطلبات متعارضة في ان واحد (حمودة، 1996، ص67) ومن بين اشكاله:

ا- صراع تعدد الأدوار

ب- صراع المرسل الواحد

ج- صراع الدور الشخصي

5-1-4 سوء العلاقات في العمل: وتتضمن

ا- العلاقة مع المدير: توصل (ميلنجر) الى ان نقص الثقة بين المدير ومرؤوسيه تؤدي الى خلق حالة م التوتر بين الطرفين (المهيجان، 1998، ص189).

**ب- العلاقة مع الزملاء:** أشار الحرتاوي بان كل من ساريكي وكولي (1987) توصلوا الى انه في حالة وجود دعم اجتماعي وتفاعل بين العاملين ووجود علاقات اجتماعية طيبة مع الاولياء تساعد في التخفيف من الاحتراق النفسي (منصوري، 2010، ص79)

**ج - العلاقة مع التلاميذ:** توصل فولر(1969) الى ان عدم انضباط التلاميذ داخل حجرة الدراسة، وعدم قدرة المعلم على الإجابة على تساؤلاتهم، ومشكلات تقويم أداء التلاميذ هي من المصادر الهامة التي تسبب ضغوط للمعلم (عبد الفتاح، 2008، ص201).

**د- الاشراف التربوي:** يرى "تيسير دويك ورفاقه" ان الاشراف التربوي عملية تفاعلية إنسانية وهادفة الى تحسين عمل المعلم وأدائه ومساعدته في تنمية نفسه وحل مشاكله (راويه، 2001، ص143)

**2-5 المصادر المتعلقة بشخصية الفرد:** حينما نجد شخص يشعر بالضغط دون شخص اخر بالرغم من تواجدهما في نفس البيئة فالسبب هنا يعود الى اختلاف شخصية الفرد (عبد الباقي، 2002، ص316) لذلك فالاهتمام يجب ان يكون منصب على ما يلي:

- مفهوم الذات

- نمط السلوك، الشخصية (ا) و (ب)

- الشخصية القلقة

- مركز التحكم

**ا- مفهوم الذات:** طبقا "الروجرز" لن يكون ممكنا الانغماس في دراسة منهجية لأي جزء من الذات الذي وجد تحت تأثير سطح الوعي الشعوري، ويوجد تمييز هام بين مفهوم الذات والذات المثالية، فمفهوم الذات هو الذات كما تحير في الوقت الحالي، في حين ان الذات المثالية فمفهوم الذات أصغر لديهم وهذا على العكس لدى هؤلاء الافراد الغير سعداء (نجداد، 2004، ص44)

**ب- نمط سلوك الشخصية (ا) و (ب):** يقول "وليام أسلر" بأن صفات المريض (شخصيته) وليس نوع المرض هو العامل الحاسم في التعامل عند الإصابة بأحد الامراض الخبيثة (عسكر، 2003، ص153)

ملامح الشخصية العامة نمط (أ):

- يميل إلى العمل بمفرده ويستطيع إنجاز مهام كثيرة في وقت قصير
- ترتفع لديه قوة الدافع الى الإنجاز
- متحدث لبق فيما يتعلق بالعمل
- منافس عنيد وغيور وخشن المعاملة
- تظهر لديه القوة الدافعة لغريزة السيطرة
- تظهر عليه اعراض مرض العجلة أي نفاذ الصبر على النمط البطيء للحياة ولذلك نجده يعمل باجتهاد الا انه لا يعمل بأناقة. (محمد، 2005، ص 173)

ملامح الشخصية نمط (ب):

- يتميز بالثقة والهدوء (حمدي، 2008، ص 173)
- يتميز بالصبر والثبات والتوازن في المزاج وهذه اقل عرضة للضغوط (عباصره ومروان، 2008، ص 117)

مما سبق اتضح بان صاحب الشخصية (أ) أكثر عرضة للإصابة بالضغوط.

**ج- الشخصية القلقة:** حسب فريد بأنه شيء ما يشعر به الانسان او حالة انفعالية نوعية غير سارة لدى الكائن العضوي، ويتضمن مكونات ذاتية فسيولوجية وسلوكية (سهير كامل احمد، 1999، ص 78).

**د- مركز التحكم:** "حسب سلمان الحضري" الافراد الذين يرون انهم يتحكمون فيما يتبع سلوكهم من احداث يعتبرون داخلي الضبط. اما الذين يرون ان العوامل الخارجية هي التي تتحكم في نواتج سلوكهم ومصائرهم كالحظ او الصدفة او القدر فيعتبرون خارجي الضبط.

(احمد عبد الرحمان، 1986، ص 45)

3-5 مصادر الضغوط المتعلقة بالعلاقات العائلية والاجتماعية: من أهمها:

أ- اضطرابات الحياة الزوجية والعلاقات الاجتماعية:

ان حياة الفرد العائلية لها علاقة مباشرة مع عمله مما يؤدي الى ارتفاع الضغوط اثناء العمل.

(عبد الباقي، 2001، ص 220)

ب- صراع تداخل الأدوار: يظهر جليا لدى المتزوجين لتعدد ادواره.

- دوره كزوج

- دوره كموظف

- دوره كأب

- دوره كرسول

مما يؤدي الى تداخل الواجبات العائلية مع واجب العمل فيؤدي ذلك الى زيادة الضغوط.

6- بعض النماذج والنظريات الخاصة بالضغوط المهنية:

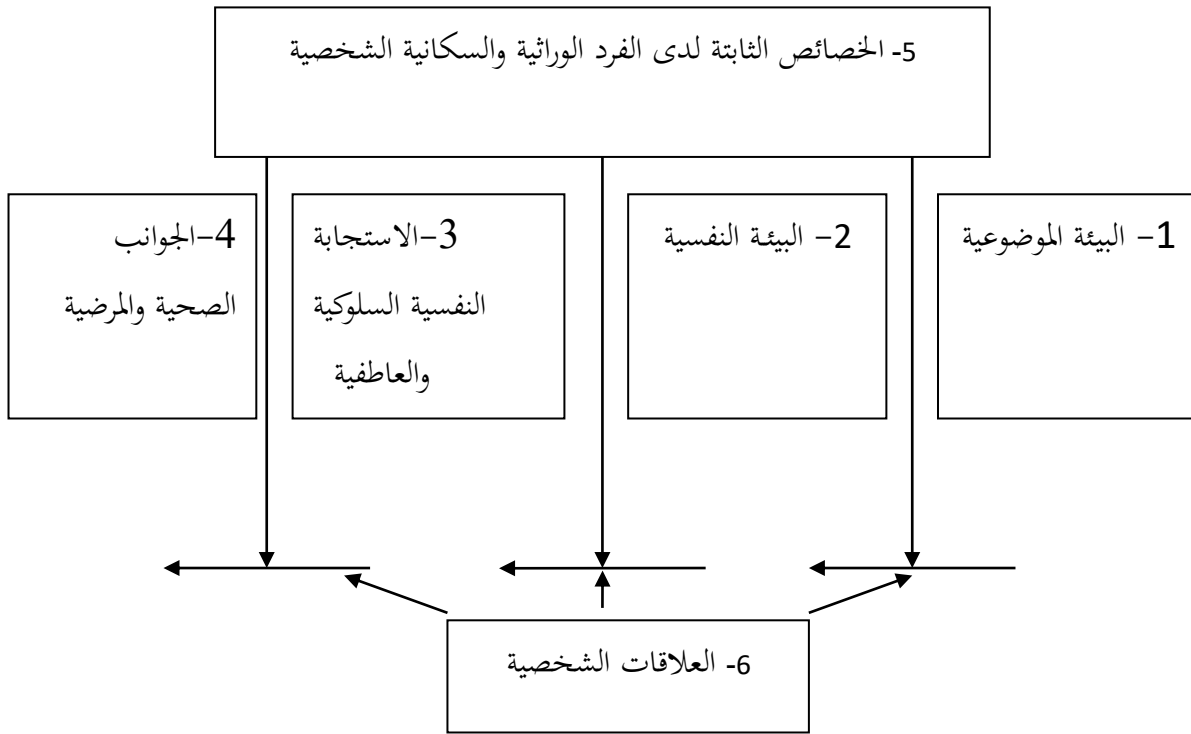
ظهرت العديد من النماذج سنحاول التطرق الى اهمها:

6-1- النموذج الاجتماعي البيئي (كاتز وكان): من خلال الدراسات التي أجراها، بجامعة متشيغان عام (1978) بحيث يؤكدان على أن العامل البيئي من أهم مسببات الضغوط وتشمل البيئة الموضوعية (مكان العمل) والبيئة النفسية (الاضطرابات النفسية) بحيث اشارت الى وجود نوعين من عدم المواءمة بين الفرد والبيئة وهما:

أ- عدم تطابق حاجات الفرد وتوقعاته مع الوظيفة او المنظمة التابع لها

ب- عدم تطابق قدرات الفرد ومهاراته مع متطلبات الوظيفة او العمل.

والشكل الموالي يوضح معالم هذا النموذج: حسب الهيجان (1998).



شكل رقم (3) يوضح النموذج الاجتماعي البيئي (كاتز وكاهن)

(الهيجان، 1998، ص 57)

6-2- نموذج عبد الرحمان بن احمد الهيجان لتفسير الضغوط المهنية: يتضمن الابعاد التالية

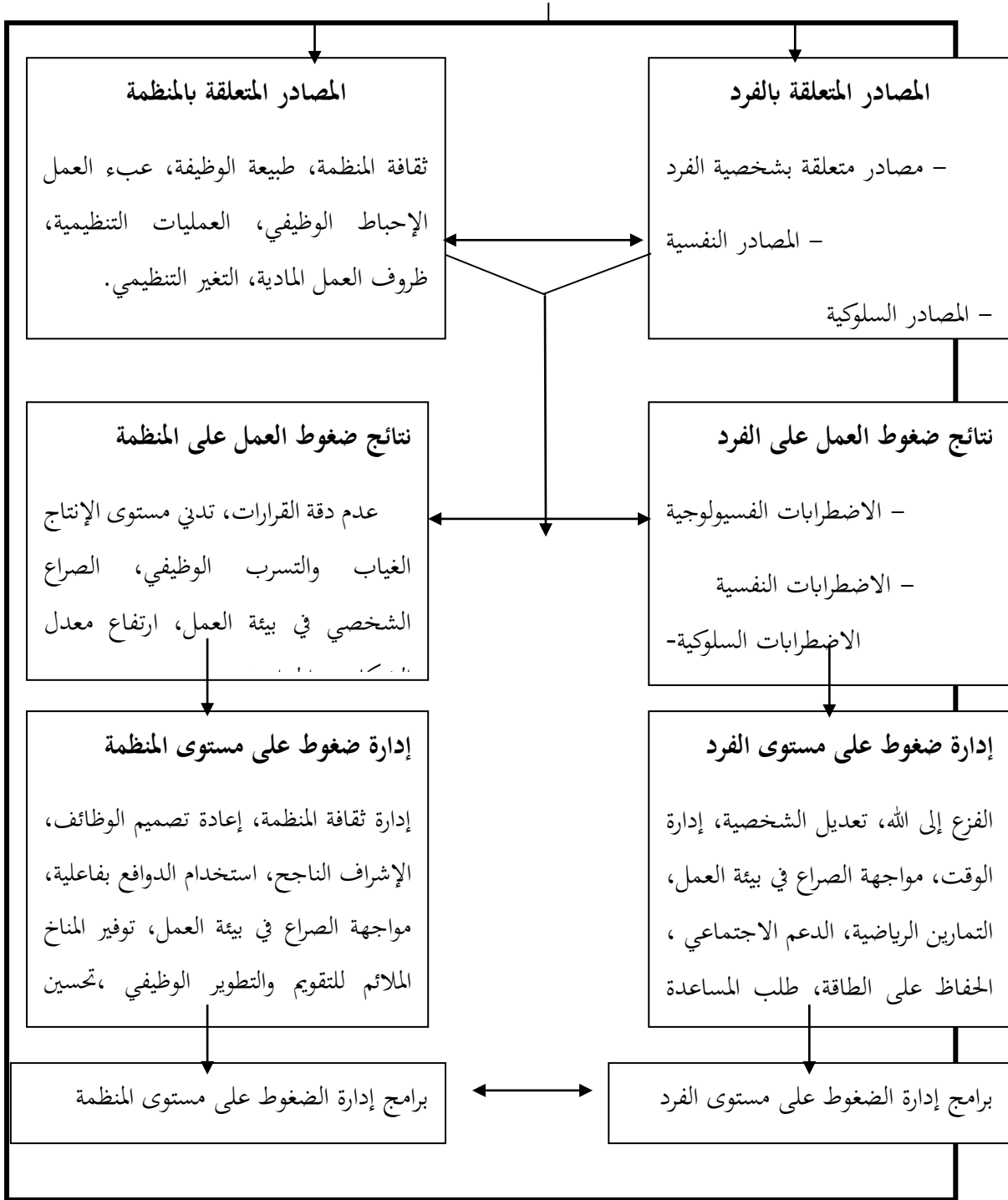
أ- مصادر ضغوط العمل: وحدد مصدرين مصادر تتعلق بالفرد ومصادر تتعلق بالمنظمة.

ب- نتائج ضغوط العمل: وحددها في جانبين نتائج الضغوط على الفرد ونتائج الضغوط على المنظمة

ج- إدارة ضغوط العمل: تطرق الى اسلوبين من الإدارة الأول يتعلق بالفرد والثاني بالمنظمة، كما يبينه

الشكل التالي:

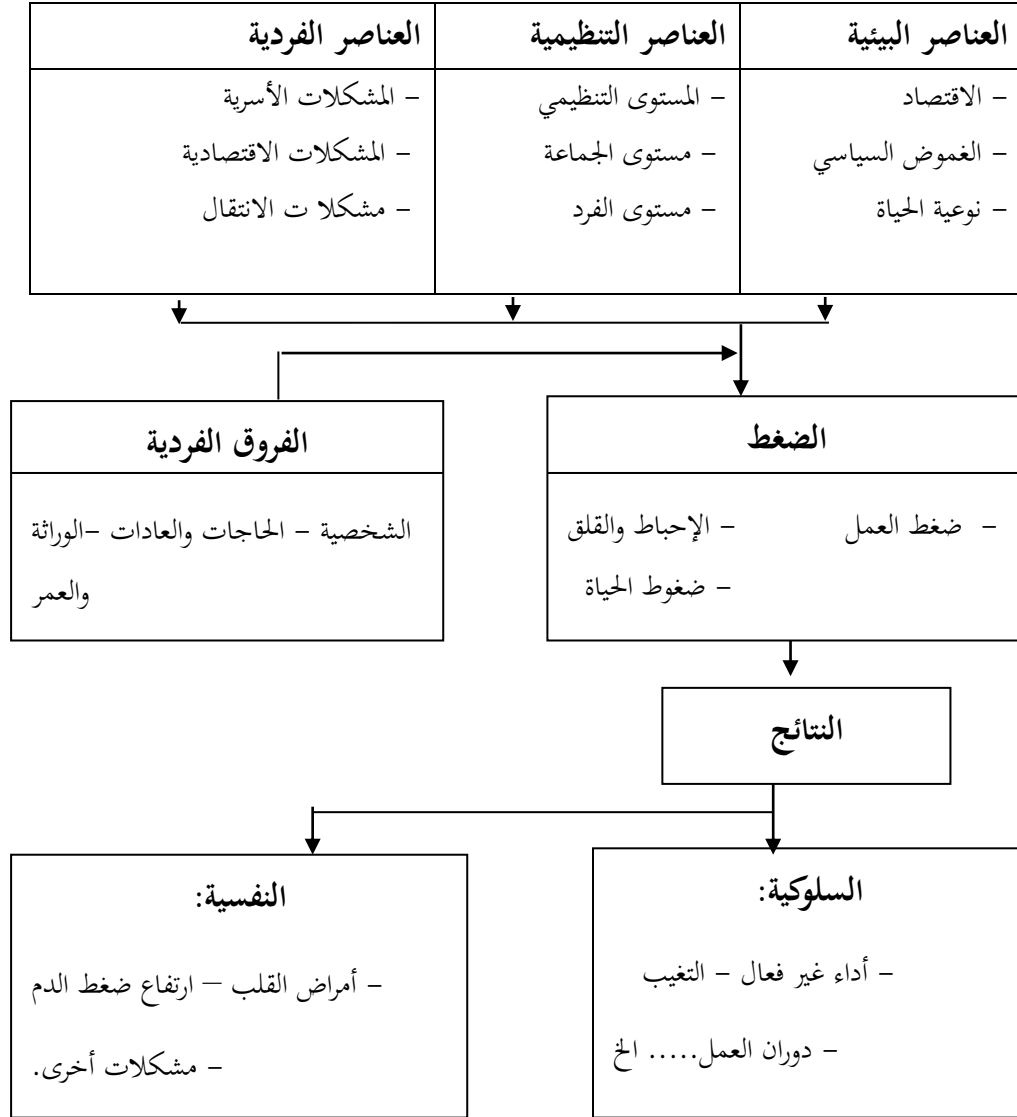




نموذج رقم (4) لعبد الرحمان بن احمد الهيجان لتفسير الضغوط المهنية

6-3- نموذج سيزلاقي ووالاس (1987): يشير الى ثلاث مصادر رئيسية للضغوط بيئية وتنظيمية وفردية. حيث انها تعمل على خلق أنماط متنوعة من الضغوط على العاملين، والنموذج يعرض أيضا العوامل الوسطية للضغط والمتمثلة في الفروق الفردية بحيث يؤكد على اختلاف ردود أفعال الناس اتجاه الضغوط

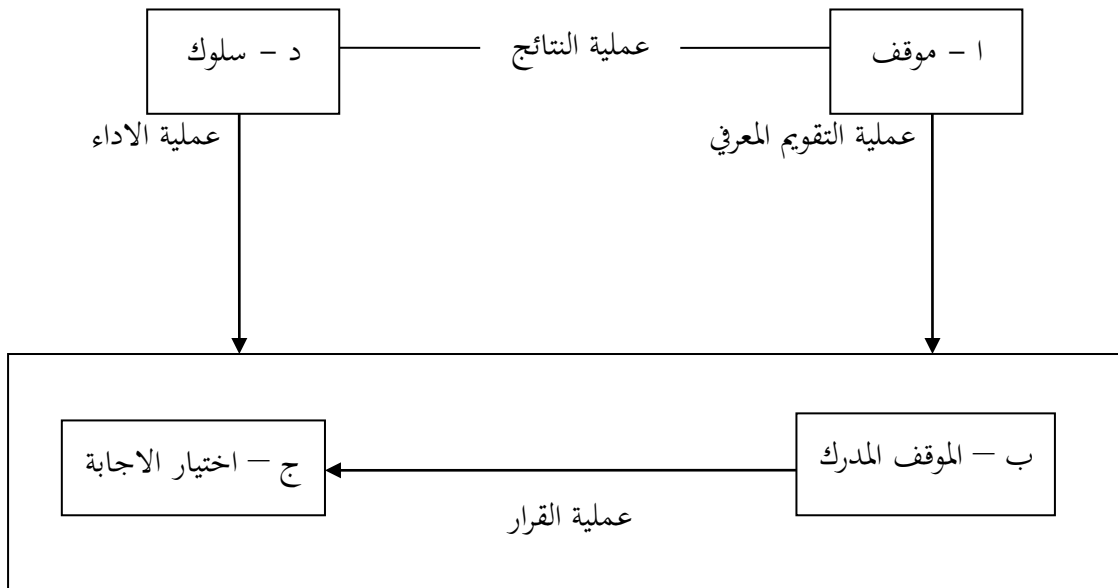
بينما النتائج المترتبة على الضغط فعرضها "سيزلاقي" في فئتين وهي النتائج السلوكية والنفسية. وللإشارة فان هذا النموذج لا يختلف على نموذج "جيسون" وزملائه والفرق البسيط بينهما يكمن في تصنيف كل منهما لمصادر الضغط المهني، حيث قدم "سيزلاقي ووالاس" تصنيفاً ثلاثياً، اما "جيسون" فقدم أربع تصنيفات. وفيما يلي مخطط يوضح نموذج سيزلاقي ووالاس:



الشكل رقم (5) يبين نموذج "سيزلاقي ووالاس"

(سيزلاقي، 1987، ص182)

6-4- نموذج الضغوط المهنية لماك قرات (1976): ويعرف بنموذج اتخاذ القرار، حيث قام بتحديد أربع مراحل تشكل حلقة مغلقة، الأولى تخص عملية التقويم المعرفي، والثانية عملية اتخاذ القرار، والثالثة عملية الأداء، والأخيرة عملية الحصيلة والشكل التالي يوضح هذه المراحل حسب الهيجان (1998).



الشكل رقم (6) يبين نموذج الضغوط المهنية لماك قرات

(الهيجان، 1998، ص32)

6-5- نموذج جيبسون وآخرون (1982): ويعرف بالنموذج المترابط لضغوط العمل، وهو يوضح العلاقة بين المؤثرات في الضغوط، والضغوط والآثار المترتبة على العمل، حيث قام بتصنيف الضغوط إلى أربع مجموعات وهي أولاً العوامل الفيزيائية والتي يقصد بها المؤثرات التي تشملها البيئة المادية مثل التلوث والحرارة. وثانيها العوامل المتعلقة بجماعة العمل وتتضمن ضعف العلاقة مع المسؤولين والزملاء، ونقص الدعم الاجتماعي، كذلك الصراع بين أفراد جماعة العمل، ونقص تماسكها. وثالث مجموعة هي العوامل الفردية وهي تلك الضغوط المتعلقة بغموض الدور وصراع الدور، وعدم الاستقرار الوظيفي، والعبء الزائد والمنخفض في العمل، وعدم توفر فرص التقدم والترقية والنمو المهني. والمصدر الرابع والأخير هي الضغوط المتعلقة بالعوامل التنظيمية ومنها ضعف تصميم الهيكل التنظيمي، وعدم المشاركة في اتخاذ القرارات، وكذلك غياب سياسة واضحة ومحددة.

و " جيبسون " أكد على أهمية كل من سلوك الأفراد وخصائصهم الشخصية في الاستجابة للضغوط في مجال العمل. وحسب العديلي (1995) فإن كل من النوع واحترام الذات يؤثر في درجة تحمل الفرد، فقد وجدت الكثير من البحوث والدراسات ان الفرد السعيد والراضي ينتج أكثر من الفرد الأقل سعادة والاقبل

رضا، كما وجدت الاحصائيات الامريكية ان كثير من الرجال يموتون قبل النساء، كما ان دور الرجال في الحياة يختلف عن دور النساء. (العديلي، 1995، ص 253).

ولتوضيح نموذج "جيبسون" وزملائه الذي يُعد من النماذج النظرية الشاملة لتفسير الضغوط في مجال العمل سنعرض الشكل الموالي حسب العديلي (1995)

<u>النتائج</u>		<u>الضغوط المهنية</u>	
- موضوعية			- ضغوط بيئية: الإضاءة الحرارة، الهواء.
- القلق واللامبالاة			- ضغوط فردية: صراع الدور، غموض الدور، فقدان السيطرة، المسؤولية الحاجة الى المهنة...
- سلوكية: الإدمان المخدرات، الحوادث.	<u>الضغوط</u>	<u>الفروق الفردية</u>	- ضغوط الجماعة: علاقات ضعيفة مع الزملاء والمدير
- معرفية:	التجارب النفسية	-بيولوجية: العمر والجنس	- ضغوط تنظيمية: المستوى الوظيفي
- عدم القدرة على اتخاذ القرارات.	او الفسيولوجية	-معرفية عاطفية - نمط الشخصية	- هيكل المنظمة
- الاحتراق	او إدراك	- الذهن	- غياب سياسات واضحة
- فسيولوجية	متطلبات الفرد	- التأثر	
- زيادة ضغط الدم	١		
- تنظيمية			
- انخفاض في الانتاج			

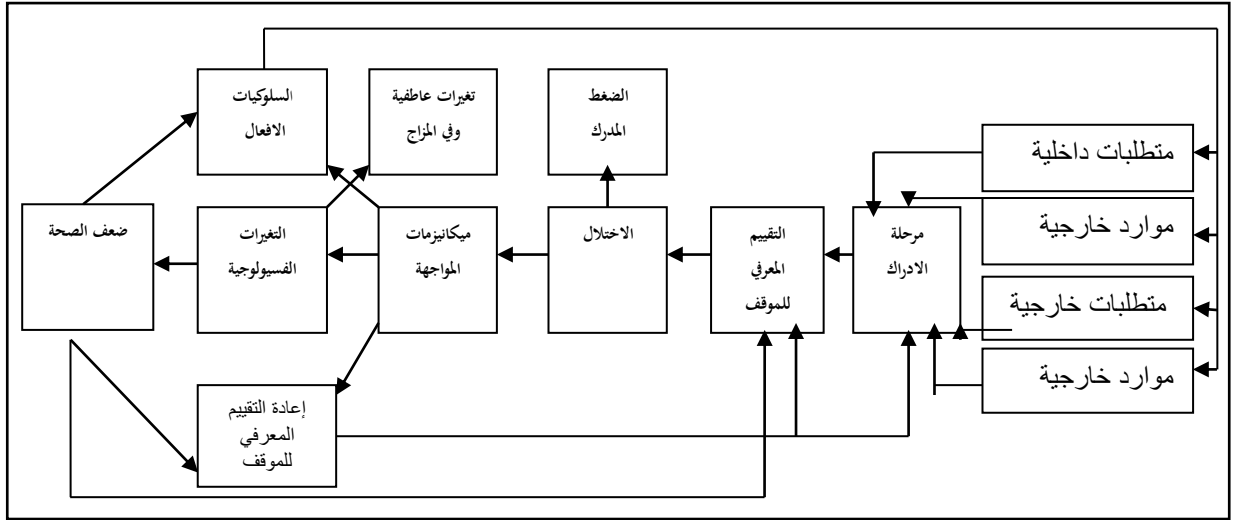
شكل رقم (7) يوضح نموذج "جيبسون" وآخرون، (1982)

(العديلي، 1995، ص 253)

6-6- النموذج التكاملي للضغط المهني لمكاي وكوبر (1987): هو أحد النماذج الديناميكية الذي يبين كيفية تفاعل الموارد، والمتطلبات، والضغط، والسلوكيات، والصحة عبر عامل الزمن، والضغط حسب

هذا النموذج يحدث نتيجة لانعدام التوازن بين الموارد والقدرات لدى الفرد. وفي هذا النموذج يؤخذ بعين الاعتبار العوامل التالية:

- عندما يحدث عدم التوافق بين متطلبات محيط العمل، والقدرات الفردية للفرد، يحدث الضغط المهني.
- غياب التوازن بين العوامل الضاغطة الصادرة عن الفرد (متطلبات داخلية)، والموارد المتوفرة في محيط العمل.
- عملية التقييم تتم بإدماج المكونات الداخلية والخارجية، وتسمح هذه العملية بتقييم مدى وجود التوازن او انعدامه وتحديد إذا كان من شأنه ان يطرح مشكلاً للفرد على المدى الطويل.
- تتضمن استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية على مكونات (معرفية وسلوكية وفيزيولوجية).
- تؤثر السرعة (بالتواني او السنوات) تغير مختلف المكونات على طريقة استجابة الفرد للضغط المهني وينتج عن عملية التقدير المعرفي للوضعية الضاغطة الإحساس بانعدام التوازن والاحساس بالضغط وتحديد استراتيجيات المواجهة التي تؤثر بدورها على كل من (الموارد والمتطلبات). كما هو مبين في الشكل الموالي حسب حومل (2018).



الشكل رقم (8) يوضح النموذج التعملي للضغط المهني لمكاي وكوبر (1987)

(حومل، 2018، ص 78)

## 6-7- نموذج اختلال التوازن لسيجريست (1996):

يندرج ضمن التناول التفاعلي لتفسير الضغوط في مجال العمل، وتنشأ الضغوط حسب من خلال الاختلال الذي يقع بين المجهودات المبذولة من طرف العامل، والمكافآت التي يتلقاها مقابل ذلك، مما يُظهر لديه الشعور بالإحباط. ولقد حدد "سيجريست" بعدين أساسيين يتدخلان حسب في سيرورة الضغط وهما:

## أ- البعد الأول (الجهود): والذي يعبر عنه من خلال العناصر التالية:

- مضايقات متعلقة بالزمن.

- مضايقات متعلقة بالتوقعات والانقطاعات.

- مضايقات متعلقة بالمسؤوليات.

- مضايقات مرتبطة بالعبء المدني.

- مضايقات مرتبطة بمطالب متزايدة للمهمة.

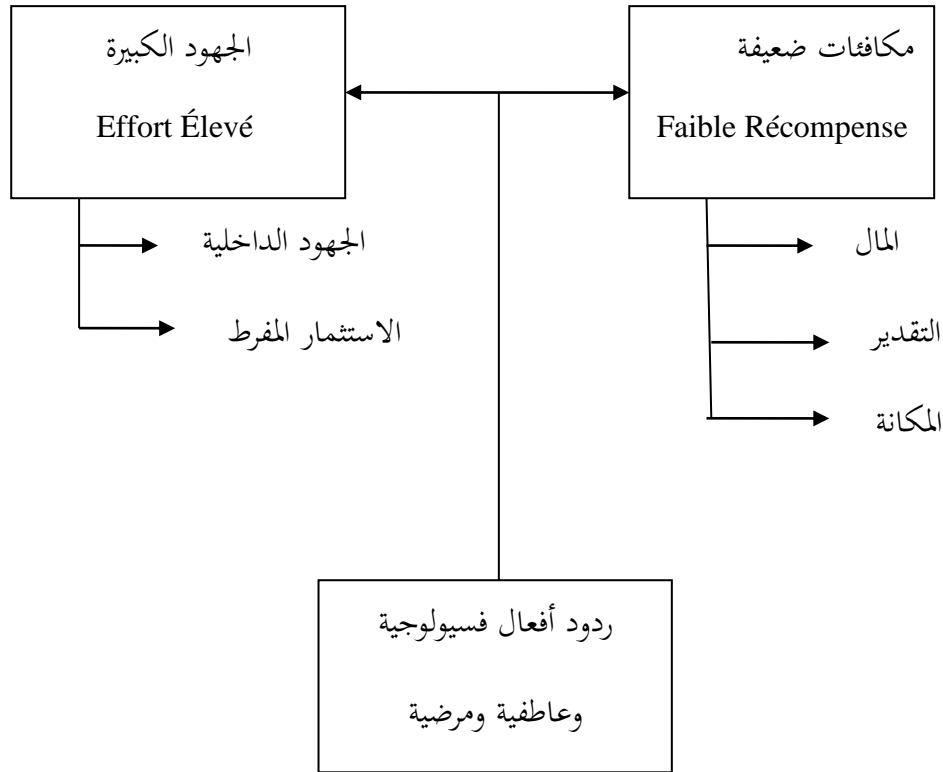
## ب- البعد الثاني (المكافآت): ويحددها في المتغيرات التالية:

- التقدير

- تطلعات الترقية والاجر

- الاستقرار في العمل

بعد ذلك تم استكمال نمودجه ببعد ثالث وهو الاستثمار المفرط والذي يظهر على شكل التزام مبالغ فيه. بحيث يرى صاحب هذا النمودج ان هذا الاختلال بين المجهودات والمكافآت، يؤدي الى معانات العامل من ضائقة عاطفية، تجعله عرضة الى زيادة الإصابة بأمراض القلب، وفي حالة الاستثمار المفرط في العمل يزداد خطر الإصابة. والشكل التالي يوضح هذا النمودج حسب (Servant, 2013,p:22).



### الشكل رقم (9) يوضح نموذج "سيجريست لاختلال الجهود

(Servant, 2013,p:22).

**6-8- نظرية هنري موراي "Murray":** يُميز موراي بين نوعين من الضغوط ضغط بيتا والفا فالأول يشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الأفراد، بينما الثاني يشير إلى خصائص الموضوع كما هو ويؤكد موراي على أن سلوكيات الأفراد ترتبط بضغط بيتا ومن خلال خبرته يستطيع الفرد الربط بين عدة موضوعات ويسميه بتكامل الحاجة حينما يحدث التفاعل بين الموقف والضغط والحاجة الناشئة بحيث يعبر عنه بمفهوم ألفا. (عثمان، 2000، ص100)

**6-9- نظرية التوافق البيئي:** توصل إليها معهد الأبحاث الاجتماعية بجامعة ميتشغان، وأشارت هذه النظرية إلى وجود نوعين من عدم الموائمة بين الفرد والبيئة وهما:

- الاختلاف بين حاجات الفرد وتوقعاته مع ما تمنحه الوظيفة التي يشغلها من مكافآت.
- عدم التطابق بين مهارات الرد مع متطلبات العمل مما يترتب على ذلك ضغوط على الفرد.

وحسب هذه النظرية فان المواثمة بين الفرد وبيئته تكون مرتبطة بشروط، بعضها يخص طبيعة الاعمال الممارسة من قبل الافراد والبعض الاخر متعلق بالفرد ذاته. وتفترض هذه النظرية على ان الضغوط ترتفع حين تتسع الفجوة بين الفرد وبيئته. (الهيجان، 1998، ص58)

خلاصة:

من خلال هذا الفصل تم تناول موضوع الضغوط المهنية، حيث تعرفنا على معانيه التي قدمها العديد من المفكرين والفلاسفة والمنظمات، وتطرقنا الى عناصر الضغط المهني المتمثلة في المثير والاستجابة والتفاعل بينهما، ثم أنواع الضغط الإيجابية والسلبية والمصادر المسببة لها بشكل عام، ثم وضحنا المصادر الخاصة بعينة الدراسة أي فئة المعلمين والمتمثلة في ثلاث مصادر اساسية مسببة للضغوط، الأول يتعلق بطبيعة العمل وظروفه وهي غموض الدور، وظروف العمل، وصراع الدور، وسوء العلاقات في محيط العمل مع المدير ومع الزملاء ومع التلاميذ، والاشراف التربوي. اما المصدر الثاني فيتعلق بشخصية الفرد والذي يتضمن مفهوم الذات، ونمط السلوك والشخصية القلقة ومركز التحكم. اما المصدر الأخير فيخص العلاقات العائلية، كاضطراب الحياة الزوجية، وصراع تداخل الأدوار. ثم قدمنا بعض النماذج والنظريات التي فسرت موضوع الضغوط كنموذج "كاتز وكان" ونموذج "الهيجان" ونظريتي "هنري موراي" والتوافق البيئي.



# الباب الثاني

## الدراسة الميدانية

الفصل الأول: الدراسة الاستطلاعية

الفصل الثاني: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

الفصل الثالث: عرض ومناقشة النتائج

## مدخل الباب الثاني:

تم التطرق في هذا الباب الى ثلاث فصول، بالنسبة للفصل الأول خُصص للدراسة الاستطلاعية بُغية تقنين أدوات البحث والتأكد من صلاحيتها لاستخدامها في الدراسة الأساسية، اما الفصل الثاني فُحُصص الى منهجية البحث واجراءاته الميدانية والمتمثلة في منهج البحث، وعينة البحث وكيفية اختيارها ومجالات البحث...والاساليب الإحصائية، اما الفصل الثالث فتم فيه عرض النتائج المتوصل اليها ثم مناقشتها وتفسيرها، ثم تدوينها على شكل خلاصة عامة للبحث.

# الفصل الأول: الدراسة الاستطلاعية

- تمهيد

1-1. مجالات الدراسة الاستطلاعية

1-2-1 المجال المكاني

1-2-1 المجال الزماني

1-3-1 المجال البشري

2- عينة الدراسة الاستطلاعية ومواصفاتها

3- وصف أدوات القياس وخصائصها السيكومترية

3-1- استبيان إدراك مفهوم الترويج الرياضي

3-2- استبيان إدارة وقت الفراغ

3-3- مقياس الضغوط المهنية

4- خلاصة

تمهيد:

ان مجتمع البحث الذي نحن بصدد دراسته يتكون من 987 معلم ومعلمة منهم 869 معلمة و118 معلم فمن اهم خطوات البحث العلمي القيام بدراسة استطلاعية على عينة يتم اختيارها من مجتمع الدراسة حيث يرى محي الدين (1995) " بأن الدراسة الاستطلاعية هي الأساس الجوهرى لبناء البحث كله، فهي خطوة مهمة وأساسية في البحث العلمي، إذ من خلالها يمكن للباحث تجربة وسائل بحثه للتأكد من سلامتها ودقتها ووضوحها." (محي الدين، 1995، ص 47) وعلى هذا الاساس قمنا في البداية باختيار عينة الدراسة الاستطلاعية والبالغ عددها 62 معلم ومعلمة بحيث تنتمي جميع مفرداتها الى مجتمع الدراسة وتحمل نفس الخصائص وبحجم يتناسب مع نوع العينة، وفيما يلي اهم الأهداف التي يمكن تحقيقها:

- التعرف على الاستجابة الأولية للمبحوثين والوقوف على الصعوبات والعراقيل المتوقعة.
- التأكد من ملائمة وصلاحيّة أدوات الدراسة من خلال حساب الصدق والثبات.
- التأكد من مناسبة الأساليب الإحصائية في تحليل البيانات التي يتم جمعها.
- التأكد من وضوح البنود وال فقرات ومدى ملاءمتها.
- تحديد الزمن الافتراضي لاستجابة العينة على كل المقاييس.

### 1- مجالات الدراسة:

1-1- المجال المكاني: تم اجراء الدراسة الاستطلاعية بأربع ابتدائيات من بلدية ورقلة تابعة لمديرية التربية لولاية ورقلة وهي:

- ابتدائية الصفراني عبد القادر
- ابتدائية بوماده محمد
- ابتدائية ابوبكر الصديق
- ابتدائية شنين قدور بامنديل

1-2- المجال الزمني: أجريت الدراسة الاستطلاعية ما بين شهري نوفمبر وديسمبر للموسم الدراسي (2020-2021).

1-3- المجال البشري: أجريت الدراسة الاستطلاعية على 62 معلم ومعلمة من ابتدائيات مدينة ورقلة.

2- عينة الدراسة الاستطلاعية ومواصفاتها:

بأن غالبية مجتمع الدراسة يتكون من فئة المعلمات والتي تمثل نسبة 88% بينما فئة المعلمين تمثل 12% فقط. ولضمان تمثيل المجتمع بشكل جيد تم اختيار عينة عشوائية طبقية تناسبية التي تقوم على مبدأ إعطاء جميع افراد المجتمع فرصة اختيار متساوية حسب نسب وجودها وهذا حسب ما أشار اليه (العلاق وشهاب، 2000) بمعنى أخذ عينة عشوائية بسيطة من كل فئة بحيث يكون حجم تلك العينة متناسب مع حجم الفئة المأخوذة منها. ولقد اخترنا للقيام بهذه الدراسة عينة استطلاعية مكونة من 62 معلم ومعلمة اختبروا وفق المعادلة التالية:

حجم عينة الفئة = (حجم الفئة / حجم المجتمع الكلي) × حجم العينة الكلية

وبالتعويض: أ- بالنسبة للمعلمين  $7.41 = 62 \times \left(\frac{118}{987}\right)$  ويمكن تقريبها الى 8 معلمين.

ب- بالنسبة المعلمات  $54 = 62 \times \left(\frac{869}{987}\right)$  معلمة

مما سبق نجد ان العينة الاستطلاعية مشكلة من 62 معلم ومعلمة منهم 8 معلمين يمثلون 6.77% من العدد الإجمالي لفئة المعلمين. و54 معلمة يمثلون 6.21% من العدد الإجمالي لفئة المعلمات. والجداول التالية توضح توزيع افراد العينة الاستطلاعية حسب ما يلي:

جدول رقم (4) يوضح طريقة توزيع العينة الاستطلاعية حسب مؤسسة العمل

الرقم	المؤسسة	عدد المعلمين	عدد المعلمات	المجموع	النسبة المئوية
1	ابتدائية الصفراي عبد القادر	3	18	21	33.87%
2	ابتدائية بومادة محمد	1	16	17	27.41%
3	ابتدائية ابوبكر الصديق	2	16	18	29.03%
4	ابتدائية شنين قدور بامنديل	2	4	6	9.67%
	المجموع	8	54	62	100%

جدول رقم (5) يوضح توزيع العينة الاستطلاعية حسب الجنس (النوع)

النوع	التكرارات	النسبة المئوية
معلمين	8	12.90%
معلمات	54	87.09%
المجموع	62	100%

جدول رقم (6) يوضح توزيع العينة الاستطلاعية حسب الممارسة

النسبة المئوية	التكرارات	النوع
41.93%	26	ممارسين
58.06%	36	غير ممارسين
100%	62	المجموع

3- وصف أدوات القياس:

اعتمدنا على ثلاث أدوات وهي

- الاستبيان الأول خاص بإدراك مفهوم الترويح الرياضي من طرف المعلمين
- الاستبيان الثاني خاص بإدارة وقت الفراغ في ضوء مفهوم الترويح الرياضي
- مقياس الضغوط المهنية لمنصوري مصطفى.

3-1- الاستبيان الأول الخاص بإدراك مفهوم الترويح الرياضي:

صُمم من طرف الطالب اعتماداً على مجموعة من الدراسات المشابهة وبعض الكتب والاستبيانات والمقاييس التي لها صلة بالموضوع بحيث يتكون من بُعد واحد وهو البعد المعرفي (الإدراكي) الذي نهدف من خلاله الى الكشف عن مدى معرفة ودراية المعلم بفوائد وإيجابيات ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية خلال أوقات الفراغ ومدى معرفته لأهميتها على الجوانب النفسية والصحية للفرد. وقد تم الاعتماد في بناء هذه الاستبانة على مجموعة من الخطوات قصد اعداد استبيان إدراك مفهوم الترويح الرياضي ومن أهمها نذكر ما يلي:

- الاطلاع على العديد من الكتب منها كتاب أوقات الفراغ والترويح للمؤلفة، عطيات (1990) وكتاب الترويح والتربية الترويحية لمؤلفته تھاني (2007) وكتاب الترويح لكبار السن لصاحبه مطر (2018).

- الاطلاع على الدراسات السابقة التي تُعنى بمفاهيم الترويح والترويح الرياضي، كدراسة ايمان محمد السيد (1987) المعنونة ب الفراغ والترويح وعلاقته بالتوافق النفسي، ودراسة ابتسام (2009) بعنوان إدارة وقت الفراغ للأبناء في الاسرة السعودية، ودراسة مرازقة (2012) بعنوان أهمية استثمار أوقات الفراغ من خلال مناشط الترويح الرياضي.

- مقياس اتجاهات نحو وقت الفراغ، محمد حسن علاوي (1998)

وبناء على التصور النظري والغرض من الدراسة الحالية حاولنا اختيار العبارات المناسبة والتي تم عرضها على مجموعة من المحكمين، وبعد الأخذ بتوجيهاتهم تم صياغة الاستبيان في صورته النهائية المكون من 13 فقرة والتي صيغت جميعها صياغة موجبة. (انظر الملحق رقم 3).

تقدير الدرجات: تم وفق سلم ثنائي كما في الجدول الموالي:

جدول رقم (7) يوضح تقدير الدرجات لاستبيان إدراك مفهوم الترويح الرياضي

لا أدرك	أدرك	البدائل
2	1	الدرجات جميعها صيغت صياغة موجبة
←		

مجموع الدرجات الخاصة باستبيان الادراك كما هو موضح في الجدول الموالي:

جدول رقم (8) يوضح تصنيف درجات الادراك

الادراك	الدرجات
غير مدرك	19-13
مدرك	26-20



- الخصائص السيكومترية لاستبيان إدراك مفهوم الترويح الرياضي:

أولا الصدق تم حسابه بأربع طرق وهي:

### 1-صدق المحكمين:

بحيث تم عرض استبيان إدراك مفهوم الترويح الرياضي على مجموعة من الخبراء المتخصصين في المجال الرياضي وفي مجال علم النفس من جامعتي ورقلة والوادي من اجل الاطلاع عليه، وملاحظة فيما إذا كانت الفقرات مناسبة للغرض الذي وضعت لأجله وكذا وضوح صياغتها اللغوية وبناءً على آراء المحكمين تم تعديل وتصويب العبارات المشار إليها. فبذلك تم اعداد الاستبيان في صورته النهائية. (انظر الملحق رقم 3)

### 2-صدق الاتساق الداخلي:

باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية (SPSS) وذلك بحساب معامل الارتباط بيرسون للاستبيان حيث يعتبره، الاغا ومحمود (1999) على انه قوة الارتباط بين درجات كل مستوى من مستويات الأهداف ودرجة الاختبار الكلية وكذلك درجة ارتباط كل فقرة من فقرات الاختبار بمستوى الأهداف الكلي الذي تنتمي اليه.

وعليه قمنا بحساب صدق الاتساق الداخلي بين كل من درجة البند والدرجة الكلية.

### جدول رقم (9) يوضح معامل الصدق الداخلي لكل فقرة بالاستبيان ككل

الرقم	العبارة	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
1	هل تعلم بأن الترويح الرياضي شكل من أشكال الترفيه العديدة والمتنوعة الثقافي، الفني، الاجتماعي، الحلوي، العلاجي، التجاري...	0.658	0.00
2	هل تدرك بأن الترويح الرياضي هي ممارسات لأنشطة رياضية بالكرة أو بدونها.	0.635	0.00
3	هل تدري بأن الترويح الرياضي يمارس في أوقات الفراغ.	0.731	0.00
4	هل تعرف بأن الترويح الرياضي لا يمارس لغرض مادي.	0.591	0.00

0.00	0.658	هل تدرك بأن الترويح الرياضي يؤثر في الحالة المزاجية ويجلب السعادة للفرد.	5
0.00	0.496	هل تعلم بأن الترويح الرياضي يمارس بشكل فردي أو جماعي.	6
0.00	0.547	هل تدرك بأن الترويح الرياضي نشاط اختياري يمارس حسب الرغبة والميول لكي يكون له فائدة على الصحة النفسية والجسدية	7
0.00	0.724	هل تعرف بأن الترويح الرياضي نشاط يجعل منك انسانا إيجابيا.	8
0.00	0.646	هل تدري بأن الترويح الرياضي جزء من التربية العامة لما له من دور في التأثير على سلوك الفرد.	9
0.00	0.430	هل تعلم بأن الأنشطة الرياضية الترويحية هي أنشطة تمارس بدافع ذاتي أي بإرادة الفرد.	10
0.00	0.844	هل تدرك بأن البناء البيولوجي للجسم يحتم ضرورة الحركة وممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية للموظفين في أوقات فراغهم يضمن هذه الحركة.	11
0.00	0.758	هل تعرف بأن الترويح الرياضي في وقت الفراغ يعد نشاطا بناء وفعالاً للتخلص من العديد من الضغوط والمحافظة على الصحة.	12
0.00	0.787	هل تدري بأن الترويح الرياضي في وقت الفراغ يؤثر في تقوية شخصية الفرد ومنهم الموظفين العاملين.	13

يتبين من خلال نتائج الجدول رقم (9) وجود ارتباط قوي بين فقرات الاستبيان والدرجة الكلية، حيث بلغت اقل قيمة (0.43) للفقرة رقم (10)، اما أكبر قيمة هي (0.84) للفقرة رقم (11) عند مستوى الدلالة (0.05) و (0.01) وهذا يعني ان الاستبيان يتمتع بصدق اتساق داخلي عالٍ، وبالتالي يمكننا الاعتماد عليه في الدراسة الأساسية.

**3-الصدق التمييزي:** وذلك من خلال استخدام أسلوب المقارنة الطرفية، أي قدرة الاستبيان على التمييز بين طرفي الخاصية التي يقيسها وذلك بترتيب درجات المبحوثين تنازلياً ثم أخذ نسبة (33%) من طرفي التوزيع فنتحصل على مجموعتين متطرفتين، بعدها نقوم بحساب الدلالة الإحصائية للفرق بين متوسطي المجموعتين عن طريق اختبار (ت) لعينتين مستقلتين. وبما أن أفراد العينة الاستطلاعية يساوي (62) فرد من معلمي ومعلمات ابتدائيات مدينة ورقلة، نأخذ (20) مبحوث للمجموعة الدنيا و(20) مبحوث للمجموعة العليا. والجدول الموالي يوضح النتائج المتوصل اليها:

جدول رقم (10) يمثل نتائج اختبار (T) لاستبيان إدراك مفهوم الترويح الرياضي

المجموعات	ن	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (T)	مستوى الدلالة
مجموعة عليا	20	38	25.50	0.51	14.17	0.00
مجموعة دنيا	20	38	17.25	2.55		0.00

نلاحظ بان المتوسط الحسابي للمجموعة العليا يساوي (25.50) بانحراف معياري قيمته (0.51)، بينما المتوسط الحسابي للمجموعة الدنيا يساوي (17.25) بانحراف معياري قيمته (2.55) عند مستوى الدلالة (0.00) وهي دالة احصائياً عند مستوى (0.05)، مما يؤكد بان الاستبيان يتمتع بصدق تمييزي بحيث له القدرة على التمييز بين مرتفعي الدرجة ومنخفضي الدرجة، ومنه نستطيع الوثوق فيه والعمل به. في الدراسة الأساسية.

#### 4- الصدق الذاتي:

يستخرج من حساب الجذر التربيعي للثبات. (الطيب، 1999، ص212)

$$\text{الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{الثبات}} = \sqrt{0.88} = 0.93$$

وهي قيمة مرتفعة تؤكد صدق الاستبيان.

وبالتالي يمكننا استخدامه في الدراسة الأساسية.

ثانياً حساب ثبات استبيان إدراك مفهوم الترويج الرياضي:

حسب مقدم (1993) " يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة او الاتساق او استقرار نتائجه، فيما لو طُبّق على عينة من الافراد في مناسبتين مختلفتين." (مقدم، 1993، ص152) ويعتبر كل من معامل الفا كرو نباخ والتجزئة النصفية من اهم أدوات قياسه.

أ- معادلة الفا كرو نباخ: حيث بلغت قيمة معامل الثبات (0.88) وهي قيمة ثبات عالية مما يدل على ان الاستبيان يتمتع بالثبات.

ب- التجزئة النصفية: تم حساب الثبات الكلي لاستبيان إدراك مفهوم الترويج الرياضي بحساب معامل الارتباط بين درجات الأسئلة الفردية ودرجات الأسئلة الزوجية. حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بيرسون بين جزئي الاختبار (0.83) وبعد التصحيح بمعادلة سيبرمان براون بلغت. (0.91) وهو معامل ثبات عالٍ.

بينما حساب معامل الثبات بالتجزئة النصفية بمعادلة جثمان بلغت قيمة الثبات (0.90) وهي قيمة ثبات مرتفعة.

جدول رقم (11) يوضح ثبات استبيان إدراك مفهوم الترويج الرياضي عن طريق التجزئة النصفية

ن	قيمة معامل الارتباط بمعادلة جثمان	تصحيح الارتباط بمعامل سيبرمان براون	معامل الارتباط قبل التصحيح
13	0.90	0.91	0.83

- بعد التأكد من صدق الاستبيان عن طريق صدق المحكمين، وكدى حساب معامل الصدق عن طريق التناسق الداخلي، وطريقة الصدق التمييزي، وطريقة الصدق الذاتي، ثم حساب الثبات عن طريق معامل الفا كرو نباخ وعن طريق التجزئة النصفية اتضح ان استبيان إدراك مفهوم الترويج الرياضي يتميز فعلاً بقدر عالٍ من الصدق والثبات ويقيس ما وضع لأجله.

## 3-2- الاستبيان الثاني الخاص بإدارة وقت الفراغ:

## خطوات بناء استبيان إدارة وقت الفراغ:

يهدف تصميم استبيان إدارة وقت الفراغ الى التعرف على انعكاس استغلال أوقات فراغ المعلمين رياضياً على الجوانب السلوكية والنفسية والصحية للمعلم بمعنى استثمار أوقات فراغهم في ممارسة بعض الأنشطة الرياضية الترويحية، ولا يقصد الطالب أنشطة الترويح الأخرى كالمطالعة والرسم والسفر... وغيرها. وقد تم الاعتماد في بناء هذه الاستبانة على مجموعة من الخطوات قصد اعداد استبيان إدارة وقت الفراغ ومن أهمها نذكر ما يلي:

- الاطلاع على مجموعة من النظريات الخاصة بأوقات الفراغ والترويح منها نظرية الترويح ونظرية الاستجمام وتم التطرق اليهما في الفصل النظري.

- الاطلاع على الدراسات السابقة التي تُعنى بإدارة وقت الفراغ والترويح، كدراسة كل من هدهودة وإيمان محمد السيد (1987) المعنونة ب الفراغ والترويح وعلاقته بالتوافق النفسي، ودراسة المحادين وحسين طه (1995) المعنونة ب استثمار الوقت عند الشباب الأردني، ودراسة ابتسام (2009) بعنوان إدارة وقت الفراغ للأبناء في الاسرة السعودية، ودراسة سعيداوي (2012) بعنوان إدارة وقت الفراغ عند العمال ودراسة بن زيدان واخرون (2019) بعنوان اتجاهات كبار السن نحو وقت الفراغ.

- الاطلاع على مجموعة من الاستبيانات والمقاييس المشابهة التي اهتمت بموضوع الوقت، ووقت الفراغ على وجه التحديد، لدى فئة المعلمين. منها مقياس اتجاهات نحو وقت الفراغ لعلاوي (1998) وبناء على التصور النظري والغرض من الدراسة الحالية حاولنا اختيار العبارات المناسبة والتي تم عرضها على مجموعة من المحكمين، وبعد الأخذ بتعديلاتهم وتوجيهاتهم تم صياغة الاستبيان في صورته النهائية المكون من 33 فقرة مقسمة على ثلاث ابعاد وهي:

**البعد السلوكي:** ونقصد به التعبير اللفظي والحركي، بمعنى مدى امتلاك المعلم لثقافة ووعي بأهمية ممارسة أنشطة رياضية ترويحية، وحقيقة قيامه بهذه النشاطات ميدانياً أي ممارستها اثناء أوقات فراغه.

**البعد النفسي:** ونقصد به الجانب الانفعالي أي انعكاس ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في وقت الفراغ على شعور الفرد.

**البعد الصحي:** فوائد وإيجابيات ممارسة الأنشطة الحركية خاصة الأنشطة الرياضية الترويجية منها اثناء وقت الفراغ على جميع الأجهزة الحيوية كالجهاز التنفسي والعضلي مما يسهم في الوقاية من كثير من الامراض الناتجة عن قلة الحركة، والحفاظ على الصحة العامة للمعلم.

- **توزيع فقرات استبيان إدارة وقت الفراغ:** يتكون الاستبيان من 33 بند منها 28 في اتجاه خاصية إدارة وقت الفراغ و5 بنود سالبة أي عكس الخاصية، وزعت على 3 ابعاد. كما هي موضحة في الجدول الموالي:

الجدول رقم (12) يبين توزيع فقرات الاستبيان على ابعاد إدارة وقت الفراغ

المجموع	رقم الفقرات السالبة	رقم الفقرات الموجبة	ابعاد المقياس
11	11,6	23,22,20,17,14,5,3,2,1	البعد السلوكي
11	18,13	33, 30,28,19,16,12,10,8,7	البعد النفسي
11	26	32,31,29,27,25,24,21,15,9,4	البعد الصحي

**تقدير الدرجات:** وفق سلم ليكارث الحماسي الذي يستعمل في الاختبارات النفسية وتتراوح درجاته بين (5-1) فاذا كانت العبارة موجبة تمنح من 5 درجات الى درجة واحدة وإذا كانت العبارة سالبة تمنح من درجة واحدة الى خمس درجات. كما هو موضح في الجدول الموالي:

الجدول رقم (13) يوضح تقدير درجات استبيان ادارة وقت الفراغ

غير موافق بشده	غير موافق	غير متأكد	اوافق	أوافق بشدة	البدائل
1	2	3	4	5	الدرجات في حالة العبارات الموجبة
←					
→					الدرجات في حالة العبارات سالبة

تصنيف مستويات إدارة وقت الفراغ:

من خلال اطلاعنا على الدراسات السابقة، نجد بان معظم الدراسات تصنف المستويات الى ثلاث منخفض ومتوسط ومرتفع وهو ما سنعتمده في دراستنا الحالية.

- في البداية سنقوم بحساب طول المدى وهو الفرق بين اعلى درجة يتحصل عليها المبحوث وأدنى درجة

$$33 = (1 \times 33)$$

$$165 = (5 \times 33)$$

إذا طول المدى يساوي (165-33=132)

- المدى=طول/ عدد الفئات=3/132=44

- نقوم بتحديد المجالات وذلك بإضافة المدى بدايةً من اقل درجة في المقياس فنتحصل على الجدول المولي:

جدول رقم (14) يوضح مستويات إدارة وقت الفراغ

المجال	(77-33)	(122-78)	(165-123)
المستوى	منخفض	متوسط	مرتفع

الخصائص السيكومترية لاستبيان إدارة وقت الفراغ:

اولاً الصدق:

1-صدق المحكمين: تم عرض الاستبيان على نفس محكمي الاستبيان الأول، وبعد الأخذ بأرائهم وملاحظاتهم، قمنا بإعداد الاستبيان في صورته النهائية. (انظر الملحق رقم 4).

2-صدق الاتساق الداخلي: بمان الاستبيان مكون من ثلاث ابعاد قمنا بحساب صدق الاتساق الداخلي

من خلال الاتساقات الداخلية بين كلٍ من درجة الفقرة والبعد، ودرجة البعد والدرجة الكلية من جهةٍ أخرى لغرض التأكد من ان البنود تُسهم في قياس العامل العام، وهذا باستخدام معامل الارتباط بيرسون.

كما هو مبين في الجدولين المواليين:

جدول رقم (15) يوضح الارتباط بين كل من درجة البند مع البعد لاستبيان إدارة وقت الفراغ

البعد السلوكي			
معامل الارتباط (R)	البند	معامل الارتباط (R)	البند
0.61	14	0.71	1
0.70	17	0.59	2
0.69	20	0.66	3
0.69	22	0.55	5
0.67	23	0.67	6
		0.63	11
البعد النفسي			
معامل الارتباط (R)	البند	معامل الارتباط (R)	البند
0.53	18	0.65	7
0.68	19	0.66	8
0.72	28	0.70	10
0.49	30	0.49	12
0.51	33	0.71	13
		0.65	16
البعد الصحي			
معامل الارتباط (R)	البند	معامل الارتباط (R)	البند
0.45	26	0.39	4
0.74	27	0.56	9
0.66	29	0.66	15
0.67	31	0.73	21
0.51	32	0.64	24
		0.59	25

مستوى الدلالة (0.05)



جدول رقم (16) يبين معاملات الارتباط (R) بين كل من درجة البعد والدرجة الكلية لاستبيان إدارة وقت الفراغ

القيمة الاحتمالية	معامل ارتباط بيرسون	ابعاد استبيان إدارة وقت الفراغ
0.00	0.65**	البعد السلوكي
0.00	0.61**	البعد النفسي
0.00	0.60**	البعد الصحي

من خلال الجدول رقم (15) يتضح بان جميع البنود مرتبطة ارتباطاً قوياً مع ابعادها، ففي البعد السلوكي بلغت اقل قيمة (0.55) واعلى قيمة (0.71) وهي دالة احصائياً عند مستوى (0.05)، اما في البعد النفسي فاقل قيمة تساوي (0.49) واعلاها (0.72)، وهي دالة كذلك عند مستوى (0.05) اما في البعد الصحي فاقل قيمة تساوي (0.39) وأكبر قيمة (0.74). ومن خلال الجدول رقم (16) يتبين بان الابعاد الثلاثة لها ارتباط مقبول بالدرجة الكلية حيث بلغت قيمة ارتباط بيرسون (R) للبعد السلوكي (0.65)، وللبعد النفسي (0.61)، وللبعد الصحي (0.60) فمما سبق ومن خلال نتائج الجدولين رقم (15) ورقم (16)، يتضح ان استبيان إدارة وقت الفراغ يتمتع بصدق اتساق داخلي يمكننا من الاعتماد عليه في دراستنا الأساسية.

**3-الصدق التمييزي:** وهو قدرة الاستبيان على التمييز بين طرفي الخاصية التي يقيسها. فبعد الإجابة على بنود استبيان إدارة وقت الفراغ لدى معلمي ابتدائيات مدينة ورقلة، تم ترتيب درجات المبحوثين تنازلياً ثم سحبت نسبة الثلث من طرفي التوزيع فتحصلنا على مجموعتين متطرفتين، بعدها تم استخدام اختبار "ت" لدلالة الفروق.

جدول رقم (17) يمثل نتائج اختبار (T) لاستبيان إدارة وقت الفراغ

المجموعات	ن	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (T)	مستوى الدلالة
مجموعة عليا	20	38	75.60	5.31	18.02	0.00
مجموعة دنيا	20	38	41.20	6.67		

نلاحظ بان المتوسط الحسابي للمجموعة العليا يساوي (75.60) بانحراف معياري قيمته (5.31)، بينما المتوسط الحسابي للمجموعة الدنيا يساوي (41.20) بانحراف معياري قيمته (6.67) عند مستوى الدلالة (0.00) وهي دالة احصائياً عند مستوى (0.05)، مما يؤكد بان المقياس يتمتع بصدق تمييزي بحيث له القدرة على التمييز بين مرتفعي الدرجة ومنخفضي الدرجة على استبيان إدارة وقت الفراغ، ومنه نستطيع الوثوق فيه والعمل به. في الدراسة الأساسية.

#### 4- الصدق الذاتي

يستخرج من حساب الجدر التربيعي للثبات. (الطيب، 1999، ص212)

الصدق الذاتي = الثبات  $= \sqrt{0.85} = 0.92$  وهي قيمة مرتفعة تؤكد صدق استبيان إدارة وقت الفراغ وبالتالي يمكننا استخدامه في الدراسة الأساسية.

#### ثانياً حساب ثبات استبيان إدارة وقت الفراغ:

أ- معادلة الفا كرو نباخ: بلغت قيمة معامل الثبات (0.85) وهي قيمة ثبات عالية مما يدل على ان الاستبيان يتمتع بالثبات.

ب- التجزئة النصفية: تم حساب الثبات الكلي لاستبيان إدارة وقت الفراغ في ضوء مفهوم الترويح الرياضي بحساب معامل الارتباط بين درجات الأسئلة الفردية ودرجات الأسئلة الزوجية. حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بيرسون (R) بين جزئي الاختبار (0.86) وبعد التصحيح بمعادلة سيرمان براون بلغت (0.92) وهو معامل ثبات عالٍ.

اما حساب معامل الثبات بالتجزئة النصفية بمعادلة جثمان فقد بلغت قيمة الثبات (0.92) وهي قيمة ثبات مرتفعة. كما هي موضحة في الجدول الموالي:

جدول رقم (18) يوضح حساب الثبات بالتجزئة النصفية لاستبيان إدارة وقت الفراغ

ن	قيمة معامل الارتباط بمعادلة جثمان	تصحیح الارتباط بمعامل سيرمان براون	معامل الارتباط قبل التصحیح
33	0.92	0.92	0.86

### 3-3- مقياس الضغوط المهنية لمنصوري مصطفى:

من بين الدراسات التي استخدمت هذا المقياس دراسة عباسه امينة (2012) بعنوان " الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها بالاضطرابات السيكوسوماتية لدى أساتذة التعليم المتوسط (2017)" وتوصلت النتائج الى وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين مصادر الضغوط المهنية والاصابة بالاضطرابات السيكوسوماتية لدى أساتذة التعليم المتوسط. (عباسه، 2012) وكذلك دراسة عقون اسيا بعنوان "الضغط النفسي المهني وعلاقته باستجابة القلق لدى معلمي التربية الخاصة (2012)".

وتوصلت الى وجود علاقة موجبة دالة احصائيا بين ضغوط العمل والقلق عند المدرسين.

(عقون، 2012، ص231)

الجدول رقم (19) يبين توزيع فقرات المقياس على ابعاد ضغوط العمل

المجموع	رقم الفقرات السالبة	رقم الفقرات الموجبة	ابعد المقياس
10	/	40،38،12،1،14،18،22 48،46،43	ظروف العمل
05	/	39،27،15،9،6	عبئ العمل
05	/	36،23،19،12،7	صراع الدور
05	24	49،37،13،4	غموض الدور
05	44،30،25،20	3	العلاقة مع المدير
05	/	41،33،28،26،5	العلاقة مع التلاميذ
05	45،42،16،10	34	العلاقة مع الزملاء

05	17,18	50,21,2	الاشراف التربوي
05	31	35,47,29,11	النمو المهني والترقية
50	المجموع الكلي		

تقدير الدرجات: تقدير الدرجات تم وفق سلم رباعي بحيث تمنح أربع درجات الى درجة واحدة إذا كانت العبارة موجبة والعكس من درجة واحدة الى أربع درجات إذا كانت العبارة سالبة. كما هو مبين في الجدول الموالي:

الجدول رقم (20) يبين تقدير درجات مقياس الضغوط

أوافق بشدة	أوافق	اعارض	اعارض بشدة	البدائل
4	3	2	1	الدرجات في حالة العبارة موجبة
←				
1	2	3	4	الدرجات في حالة العبارة سالبة
→				

تصنيف مستويات الضغوط فهي كما موضحة في الجدول الموالي:

الجدول رقم (21) يبين تصنيف مستويات الضغوط

مستوى الضغط	درجات الضغط
ضغط ضعيف	75-50
ضغط متوسط	100-75
ضغط مرتفع	150-100 فما فوق

الخصائص السيكو مترية لمقياس الضغوط المهنية:

اولاً حساب صدق مقياس الضغوط المهنية:

1- صدق المحكمين: قام صاحب المقياس بعرضه على محكمين متخصصين وبعد الأخذ بأرائهم وملاحظاتهم، تم إعداد المقياس في صورته النهائية.

2- صدق الاتساق الداخلي: وذلك بحساب معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية للبعد ومعاملات الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية لمقياس الضغوط المهنية. كما هو موضح في الجدولين رقم (22)، (23) على التوالي:

جدول رقم (22) يوضح معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والبعد لمقياس الضغوط المهنية

ظروف العمل			
معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند
0.93**	38	0.90**	1
0.86**	40	0.94**	14
0.88**	43	0.80**	18
0.92**	46	0.98**	22
0.93**	48	0.75**	32
العلاقة مع الزملاء		عبي العمل	
معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند
0.88**	10	0.86**	6
0.96**	16	0.90**	9
0.58**	34	0.89**	15
0.77**	42	0.94**	27
0.82**	45	0.73**	39
العلاقة مع التلاميذ		صراع الدور	

معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند
0.96**	5	0.57**	7
0.91**	26	0.78**	12
0.90**	28	0.55**	19
0.89**	33	0.87**	23
0.97**	41	0.60**	36
الاشراف التربوي		غموض الدور	
معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند
0.70**	2	0.80**	4
0.65**	8	0.85**	13
0.77**	17	0.73**	24
0.69**	21	0.71**	37
0.75**	50	0.89**	49
النمو المهني		العلاقة مع المدير	
معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند
0.95**	11	0.87**	3
0.91**	29	0.86**	20
0.96**	31	0.94**	25
0.88**	35	0.90**	30
0.90**	47	0.89**	40

جدول رقم (23) يوضح معاملات الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية للمقاس

الابعاد	معامل الارتباط
ظروف العمل	.880**
عبئ العمل	.868**
صراع الدور	.676**
غموض الدور	.790**
العلاقة مع المدير	.891**
العلاقة مع الزملاء	.805**
العلاقة مع التلاميذ	.922**
الاشراف التربوي	.712**
النمو المهني	.921**

من خلال الجدول رقم (22) يتضح ما يلي:

- بعد ظروف العمل اقل قيمة ارتباط تساوي (0.75) وأكبر قيمة تساوي (0.98)
- بعد عبئ العمل اقل قيمة ارتباط تساوي (0.73) وأكبر قيمة تساوي (0.94)
- صراع الدور اقل قيمة ارتباط تساوي (0.55) وأكبر قيمة تساوي (0.87)
- غموض الدور اقل قيمة ارتباط تساوي (0.71) وأكبر قيمة تساوي (0.89)
- العلاقة مع المدير اقل قيمة ارتباط تساوي (0.86) وأكبر قيمة تساوي (0.94)
- العلاقة مع الزملاء اقل قيمة ارتباط تساوي (0.58) وأكبر قيمة تساوي (0.96)
- العلاقة مع التلاميذ اقل قيمة ارتباط تساوي (0.89) وأكبر قيمة تساوي (0.97)
- الاشراف التربوي اقل قيمة ارتباط تساوي (0.65) وأكبر قيمة تساوي (0.77)

- النمو المهني اقل قيمة ارتباط تساوي (0.88) وأكبر قيمة تساوي (0.95)

وهي جميعها معاملات ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05). اما الجدول رقم (23) فيتضح من خلاله بان اعلى قيمة للارتباط مساوية لي (0.92) لبعدها العلاقة مع التلاميذ، وأدنى قيمة ارتباط تساوي (0.67) لبعدها صراع الدور، وهي جميعها دالة عند مستوى (0.05)، فمما سبق ومن خلال نتائج الجدولين رقم (22) ورقم (23)، يتضح ان مقياس الضغوط المهنية يتمتع بصدق اتساق داخلي يُمكننا من الاعتماد عليه في دراستنا الأساسية.

**3-الصدق التمييزي:** قمنا بترتيب درجات العينة الاستطلاعية لدراستنا تنازلياً، ثم أخذنا الثلث من المجموعة ذات الدرجات العليا، وأخذنا الثلث من المجموعة ذات الدرجات الدنيا، وقمنا بحساب الفرق بين متوسطي هاتين المجموعتين بواسطة اختبار "ت" فتحصلنا على النتائج التالية:

جدول رقم (24) يمثل نتائج اختبار (T) لمقياس الضغوط المهنية

المجموعات	ن	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (T)	مستوى الدلالة
مجموعة عليا	20	38	144.95	5.97	44.12	0.00
مجموعة دنيا	20		69.15	4.82		0.00

نلاحظ بان المتوسط الحسابي للمجموعة العليا يساوي (144.95) بانحراف معياري قيمته (5.97)، بينما المتوسط الحسابي للمجموعة الدنيا يساوي (69.15) بانحراف معياري قيمته (4.82) عند مستوى الدلالة (0.00) وهي دالة احصائياً عند مستوى (0.05)، مما يؤكد بان المقياس يتمتع بصدق تمييزي بحيث له القدرة على التمييز بين مرتفعي الدرجة ومنخفضي الدرجة على مقياس الضغوط المهنية، ومنه نستطيع الوثوق فيه والعمل به. في الدراسة الأساسية.

#### 4-الصدق الذاتي

يستخرج من حساب الجذر التربيعي للثبات.

(الطيب، 1999، ص212)

$$\text{الصدق الذاتي} = \text{الثبات} = \sqrt{0.75} = 0.86 = \sqrt{0.86^2}$$

وهي قيمة مرتفعة تدل على صدق مقياس

الضغوط المهنية وبالتالي يمكننا استخدامه في الدراسة الأساسية.



ثانياً حساب ثبات مقياس الضغوط المهنية:

أ- معادلة الفاكرو نباخ: بلغت قيمة معامل الثبات (0.75) وهي قيمة ثبات عالية مما يدل على ان مقياس الضغوط المهنية يتمتع بثبات عالٍ.

ب- التجزئة النصفية: تم حساب الثبات الكلي لمقياس الضغوط المهنية بحساب معامل الارتباط بين درجات الأسئلة الفردية ودرجات الأسئلة الزوجية. حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بيرسون بين جزئي الاختبار (0.91) وبعد التصحيح بمعادلة سييرمان براون بلغت (0.95) وهو معامل ثبات عالٍ.

اما حساب معامل الثبات بالتجزئة النصفية بمعادلة جثمان فقد بلغت قيمة الثبات (0.95) وهي قيمة ثبات مرتفعة.

جدول رقم (25) يوضح حساب الثبات بالتجزئة النصفية لمقياس الضغوط المهنية

ن	قيمة معامل الارتباط بمعادلة جثمان	تصحيح الارتباط بمعامل سييرمان براون	معامل الارتباط قبل التصحيح
50	0.95	0.95	0.91

## 4- خلاصة:

افرزت الدراسة الاستطلاعية العديد من النتائج فمن أهمها نذكر ما يلي:

- التأكد من صدق وثبات أدوات الدراسة. مما يعني جاهزيتها للتطبيق على الدراسة الأساسية.
- أخذ صورة واضحة على عينة الدراسة الأساسية، وبالتالي تفادي العديد من العراقيل التي قد تواجهها.
- اختيار الوقت المناسب لتوزيع الاستبيانات حتى تحظى بالاهتمام اللازم من طرف المعلمين، بعيداً عن فترات انشغالهم كأوقات الامتحانات.
- من اهم النقاط التي نؤكد عليها هي ضرورة حضور الطالب الباحث اثناء الإجابة على الاستبيانات من اجل استرجاعها مباشرةً من المبحوثين ليتأكدوا بانه فعلاً اجاباتهم سرية ولن يطلع عليها احد (كما هو منصوص في استمارة المعلومات الخاصة بالمبحوث)، خاصةً وان العديد من الفقرات في استبيان الضغوط المهنية تشير الى ان سوء تصرف بعض المديرين يُعد من بين العوامل المسببة للضغوط إذا فما مصداقية وشفافية إجابة المبحوث على أسئلة الاستبيان إذا علم بانه يتم تجميعهم بمكتب المدير؟

# الفصل الثاني: منهجية البحث

## وإجراءاته الميدانية

- تمهيد

1- منهج الدراسة

2- ضبط متغيرات البحث

3- مجتمع البحث وعينته

4- مجالات الدراسة

5- الأدوات النهائية للدراسة

6- أساليب المعالجة الإحصائية

7- صعوبات البحث

- خلاصة

## تمهيد:

في هذا الفصل قمنا بإبراز أهم محاور منهجية البحث التي اتبعناها في الدراسة الحالية بحيث بدئنا بالمنهج المستخدم، يليه ضبط متغيرات البحث ثم مجتمع البحث وعينته، ثم حدود الدراسة بعدها الأدوات المستخدمة في البحث، وكيف تم توزيعها على المعلمين ثم استرجاعها وتفرغ البيانات يليها المعالجة الإحصائية. وفي الأخير أشرنا إلى أهم الصعوبات التي واجهتنا في هذه الدراسة.

**1- منهج الدراسة:**

اعتمدنا في دراستنا الحالية على المنهج الوصفي نظراً لملائمته لطبيعة الدراسة التي تتطلب منا جمع الحقائق وتفسيرها واستخلاص دلالتها فلقد عرفه محمد زيدان عمر (1993) بأنه " الطريقة العلمية التي يسلكها الباحث في دراسة ما، كي يصل إلى نتائج علمية في الكشف عن طبيعة الظاهرة المدروسة. " (محمد زيدان عمر، 1993، ص 18). وعرفه كذلك بوحفص (2016) بأنه " وصف الظواهر والأحداث المختلفة، وجمع المعلومات والبيانات والملاحظات عنها، ووصف الظروف الخاصة بها وتقرير حالتها كما هي عليه في الواقع، ولا تتوقف البحوث الوصفية عند حد الوصف بل تهتم أيضاً بتقرير ما ينبغي أن تكون عليه الظواهر والأحداث التي يتناولها البحث، واقتراح الأساليب والخطوات التي يجب اتباعها للوصول بها إلى الصورة التي ينبغي أن تكون عليه " (بوحفص، 2016، ص 56). وعليه نهدف من خلال اتباعنا لخطوات المنهج الوصفي إلى معرفة وتحديد نوع العلاقة بين مستوى إدارة وقت الفراغ ومستوى الضغوط المهنية لمعلمي ابتدائيات مدينة ورقلة في ضوء ادراكهم لمفهوم الترويح الرياضي. فبذلك يمكننا الوصول في الأخير فيما إذا كان لأنشطة الترويح الرياضي التي يمارسها المعلمون في أوقات فراغهم دور في التخفيف من الضغوط المهنية التي يعانون منها.

**2- ضبط متغيرات البحث:****1-2- المتغير المستقل:**

يتمثل المتغير المستقل في الدراسة الحالية في إدارة وقت الفراغ.

**2-2- المتغير التابع:**

يتمثل المتغير التابع في الدراسة الحالية الضغوط المهنية.

## 2-3- المتغيرات الوسيطة:

هي متغيرات شبيهة بالمتغير المستقل لكنها تتوسط العلاقة بين المتغيرات المستقلة من جهة، والمتغيرات التابعة من جهة أخرى. كما يعرفها منسي والشريف (2014) بأنها "يعتبر هذا المتغير من المتغيرات المستقلة من الدرجة الثانية، بمعنى ان الباحث يقوم بتغيير هذا المتغير لمعرفة تأثيره على العلاقة بين المتغير المستقل والمتغير التابع، أي دراسة ما إذا كان هذا المتغير يزيد أو يُنقص من أثر المتغير المستقل في المتغير التابع" (منسي والشريف، 2014، ص14)

وتتمثل في هذه الدراسة في:

- إدراك مفهوم الترويج الرياضي. بحيث ارتأينا تخصيص استبانة مستقلة بذاتها خاصة بهذا المتغير الوسيط. لنتمكن من تحديد الإجابة الصحيحة بدقة عِوض طرح سؤال واحد مباشر في استمارة المعلومات.
- نوع الجنس معلمين او معلمات.
- ممارسة الأنشطة الرياضية الترويجية.

## 3- مجتمع البحث وعينته:

## 3-1- مجتمع البحث:

ان مجتمع البحث في دراستنا الحالية، يتمثل في جميع معلمي ابتدائيات مدينة ورقلة خلال الفصل الاول للموسم الدراسي (2020،2021)، حيث بعد تنقلنا لمديرية التربية لولاية ورقلة وبالضبط الى مكتب البرمجة والخريطة المدرسية التابع لمصلحة البرمجة والمتابعة مما مكنا من معرفة عدد معلمي ابتدائيات مدينة ورقلة والبالغ عددهم 987 معلم ومعلمة منهم 118 معلم و869 معلمة موزعين على 69 ابتدائية (انظر الملحق رقم 6).

## 3-2- عينة البحث الأساسية:

تعتبر العينة حسب عبد الحميد (2004) هي " أحد التقنيات المساعدة على جمع المعلومات من مجتمع الدراسة حيث يلجأ الباحث إليها عند استحالة أو صعوبة المسح الشامل للمجتمع الأصلي للدراسة، كما يجب أن تحتوي العينة المختارة على مجموعة الشروط الموضوعية للعينة الممثلة لمجتمع البحث حتى يتمكن الباحث من تعميم النتائج المتحصل عليها من خلال العينة على مجتمع الدراسة كله، والعينة

الصحيحة هي التي تكون ممثلة للمجتمع الأصلي أحسن تمثيل، بحيث تكون أشبه ما يمكن إلى المجتمع الأصلي " (عبد الحميد، 2004، ص133). وعليه قمنا في البداية باستبعاد العينة الاستطلاعية والبالغ عددها 62 معلم ومعلمة من مجموع مجتمع الدراسة (987-62=925) ثم حددنا نسبة **33.52%** وهي نسبة كافية في دراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية حسب ما نقله (احمد بدر، 1987، ص186) (انظر الملحق رقم 1) فتحصلنا على عينة البحث الأساسية (33.52×925) /100=310 مبحوث. ولضمان تمثيلها لمجتمع الدراسة تمثيلاً صحيحاً ولجميع افراده اعتمدنا على طريقة العينة العشوائية الطبقية التناسبية على النحو الآتي:

بالنسبة للمعلمين بعد استبعاد العينة الاستطلاعية (استبعاد 8 معلمين) تحصلنا على:

$$(925/110) \times 310 = 37 \text{ معلم.}$$

بالنسبة للمعلمات تم استبعاد 54 معلمة فتحصلنا على (925/815) × 310 = 273 معلمة والجدول الموالي يبين افراد العينة الاساسية وتوزيعهم على الابتدائيات:

جدول رقم (26) يبين توزيع مفردات عينة الدراسة الاساسية حسب الابتدائيات

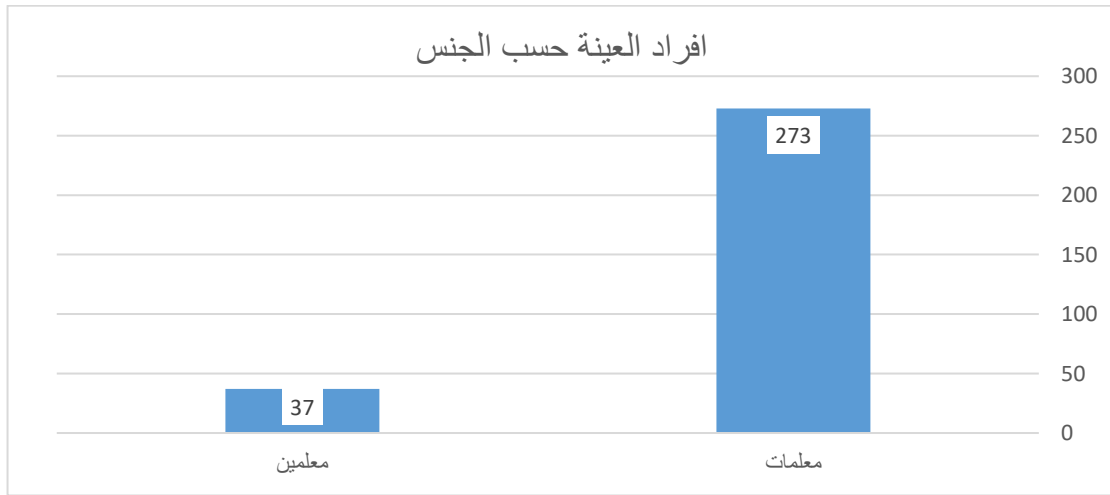
الرقم	اسم المؤسسة	معلمات	معلمين	المجموع
1	حسيني محمد	5	2	7
2	بن سبقاق عبد القادر	5	2	7
3	بن عامر بلخير	12	2	14
4	النملي علي	12	1	13
5	مخرمش محمد	8	4	12
6	الهامل دحمان	16	2	18
7	اول نوفمبر	14	5	19
8	جمال الدين الافغاني	9	5	14
9	عثمان بن عفان	14	2	16
10	حجاج الحاج الخير	14	2	16
11	سيد روهو	20	/	20
12	عائشة نواصر	17	/	17
13	ابن رشد	25	/	25
14	بني حسن القديمة	12	4	16
15	بخديجة المعطي	8	/	8
16	19 مارس 1962	21	/	21
17	حثة سعد	28	1	29
18	الصيد محمد	11	4	15
19	تمام محمد	12		12
20	بامنديل الغربية	10	1	11
	المجموع	273	37	310

3-3- خصائص عينة البحث:

أ- من حيث الجنس:

جدول رقم (27) يوضح توزيع افراد عينة الدراسة الأساسية على حسب الجنس

النسبة المئوية	التكرارات	الجنس
11.93%	37	معلمين
88.06%	273	معلمات
100%	310	المجموع



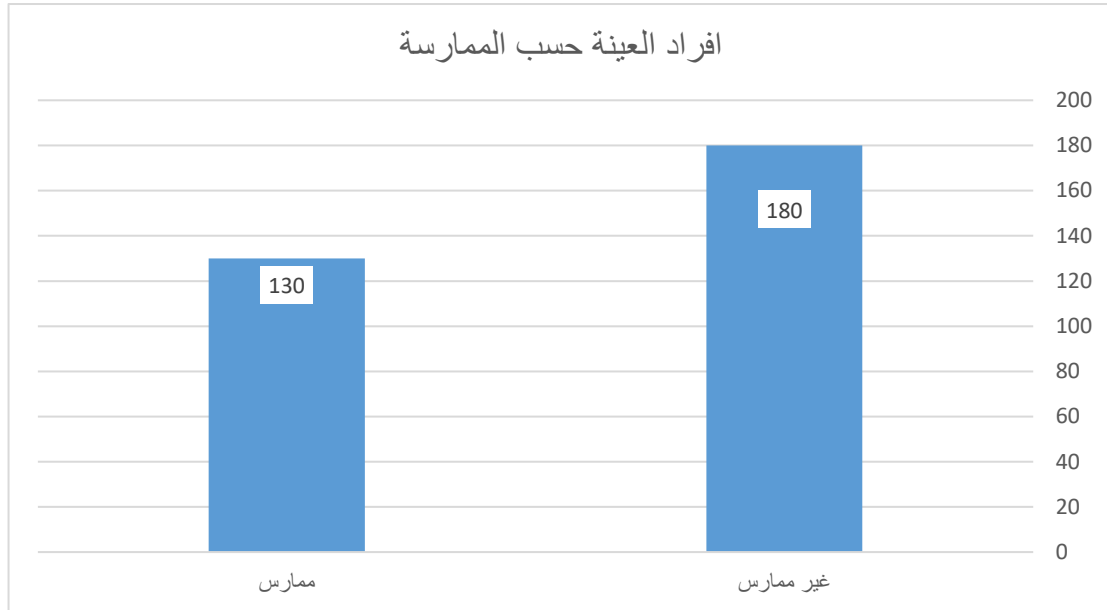
الشكل البياني رقم (10) يوضح افراد عينة الدراسة حسب الجنس

ب- من حيث الممارسة:

جدول رقم (28) يوضح توزيع افراد عينة الدراسة الأساسية على حسب ممارسة الترويح الرياضي

النسبة المئوية	التكرارات	ممارسة الترويح الرياضي
41.93%	130	ممارس
58.06%	180	غير ممارس
100%	310	المجموع





الشكل البياني رقم (11) يوضح افراد عينة الدراسة حسب الممارسة

#### 4- مجالات الدراسة:

##### 4-1- المجال المكاني:

الدراسة التطبيقية أجريت على مستوى بعض ابتدائيات مدينة ورقلة والمقدر عددها ب 20 ابتدائية للموسم الدراسي (2020-2021) كما هي موضحة في الجدول رقم (26)

##### 4-2- المجال الزمني:

تم اجراء البحث النظري والتطبيقي في الفترة الممتدة بين ديسمبر 2018 ومارس 2021.

##### 4-3- المجال البشري:

يتحدد المجال البشري لهذه الدراسة من خلال افراد عينتها والبالغ عددهم 310 معلم ومعلمة والذين يُدرسون بابتدائيات مدينة ورقلة للموسم الدراسي (2020-2021) والتابعين لمديرية التربية لولاية ورقلة.

##### 5- الأدوات النهائية للدراسة: قمنا باستخدام ثلاث أدوات متمثلة في:

##### 5-1- استبيان إدراك مفهوم الترويح الرياضي:

والغرض منه تصنيف افراد عينة الدراسة الى معلمين ومدركين ومعلمين غير مدركين.

## 5-2- استبيان إدارة وقت الفراغ في ضوء مفهوم الترويح الرياضي:

لأجل معرفة مستوى إدارة وقت الفراغ لدى معلمي ابتدائيات مدينة ورقلة، في شقه الرياضي.

## 5-3- مقياس الضغوط المهنية لمنصوري مصطفى: مُعد خصيصاً على البيئة المدرسية الجزائرية.

والغرض من استخدامه في الدراسة الحالية معرفة مستويات الضغوط لدى معلمي ابتدائيات مدينة ورقلة. وفي فصل الدراسة الاستطلاعية، تم التطرق الى وصف الأدوات الثلاثة المذكورة أعلاه، ولى خصائصها السيكو مترية، المتمثلة في قياس الصدق والثبات.

## 6- أساليب المعالجة الإحصائية:

بعد جمع البيانات وتفريغها، قمنا بتحليل البحث وفقاً للتساؤلات المطروحة والاهداف المسطرة عن طريق رزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) الإصدار رقم (26). مستخدمين الأساليب الإحصائية التالية:

- التكرارات والنسب المئوية لوصف البيانات.
- حساب مقاييس النزعة المركزية والتشتت (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، المدى) بغرض معرفة طبيعة توزيع افراد عينة الدراسة.
- اختبار (t-test) للعينات المستقلة (independent-samples) لاختبار دلالة الفروق بين متوسطي مجموعتين مستقلتين.
- معامل ارتباط بيرسون لاختبار العلاقات الارتباطية بين المتغيرات.
- معادلة الفا كرو نباخ، ومعادلة جثمان للتحقق من الثبات.
- حساب مستوى إدارة وقت الفراغ، ومستوى الضغوط المهنية: وذلك بحساب طول الخلية الذي يساوي الفرق بين الدرجة الدنيا للسلم والدرجة العليا بحيث ان:  
الدرجة الدنيا للسلم = عدد العبارات × أدنى درجة  
الدرجة العليا للسلم = عدد العبارات × اقصى درجة.
- ثم حساب المدى الذي يساوي طول الخلية مقسوم على عدد المستويات، فنحصل على طول المجال الذي يمثل القيمة الثابتة بحيث نضيفها في كل مرة بدايةً من الدرجة الدنيا للسلم فبذلك نتحصل على عدد المستويات المطلوبة.

## 7- صعوبات البحث:

- ندرة الدراسات السابقة المتعلقة بالأنشطة الرياضية الترويحية الخاصة بفئة معلمي الطور الابتدائي تحديداً.  
 - هذه الدراسة أجريت في فترة حساسة وصعبة للغاية وهي تفشي فيروس كورونا (كوفيد 19) حيث تحول الى جائحة اثرت على معظم بلدان العالم، خاصةً في الاماكن المكتظة والتجمعات مثل القاعات والفصول في المدارس لذلك عند اجراء الطالب الباحث لدراسته والتي تطلبت الانتقال الى بعض مكاتب مديرية التربية لولاية ورقلة وكذلك بعض الابتدائيات من اجل توزيع الاستبيانات على عينة البحث، واجهتنا بعض الصعوبات في التواصل مع الإداريين والمعلمين، وتم تجاوزها من خلال التقيد بإجراءات السلامة الصحية والنصائح التي اوصت بها منظمات الصحة العالمية ووزارة الصحة الوطنية وكل الهيئات المختصة والتي من أهمها الترحيب دون مصافحة، مع مراعاة التباعد والحرص على التهوية الجيدة عند الالتقاء مع المعلمين داخل القاعة، وارتداء الأقنعة الواقية واستعمال المعقمات.

## خلاصة:

هذا الفصل تناولنا من خلاله المنهج المناسب للدراسة، ثم انتقلنا الى وصف العينة وخصائصها ثم التذكير بأدوات الدراسة التي سيتم الاعتماد عليها بعدما تم التأكد من خصائصها السيكو مترية في الفصل الخاص بالدراسة الاستطلاعية. ثم تطرقنا الى الإجراءات التطبيقية للدراسة وفي الأخير تمت الإشارة الى الأساليب الإحصائية التي استخدمناها في معالجة البيانات مع الإشارة اهم الصعوبات التي واجهتنا. وفي الفصل الموالي سيتم عرض النتائج المتوصل اليها.

## الفصل الثالث: عرض ومناقشة النتائج

- تمهيد

- 1- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الاولى
- 2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
- 3- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة
- 4- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة
- 5- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة
- 6- عرض ومناقشة نتائج الفرضية السادسة
- 7- خلاصة الفصل
- 8- الخلاصة العامة للبحث
- 9- الاقتراحات والتوصيات

## تمهيد

في هذا الفصل سنتطرق الى عرض وتحليل ومناقشة النتائج، حسب فرضيات البحث، حيث قمنا بمعالجة إجابات العينة الأساسية على استبيان إدراك مفهوم الترويح الرياضي، واستبيان إدارة وقت الفراغ ومقياس الضغوط المهنية، وهذا بواسطة حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) النسخة رقم (26) ثم قمنا بمناقشة وتفسير كل فرضية، وماذا تعني النتائج المتوصل اليها، إضافة الى مقارنتها بنتائج الدراسات السابقة التي تم التطرق اليها في الجانب النظري، من حيث نقاط الاتفاق والاختلاف مع إعطاء رأينا الخاص في النتائج النهائية المتوصل اليها. وفيما يلي تذكير بفرضيات البحث:

- 1- يوجد مستوى منخفض من إدارة وقت الفراغ لدى معلمي ابتدائيات مدينة ورقلة.
- 2- يوجد مستوى مرتفع من الضغوط المهنية لدى معلمي ابتدائيات مدينة ورقلة.
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدارة وقت الفراغ لدى المعلمين تعزى لمتغير الادراك.
- 4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدارة وقت الفراغ لدى المعلمين تعزى لمتغير الجنس.
- 5- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدارة وقت الفراغ لدى المعلمين تعزى لمتغير الممارسة.
- 6- توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين مستوى إدارة وقت الفراغ ومستوى الضغوط المهنية لدى معلمي ابتدائيات مدينة ورقلة في ضوء إدراكهم لمفهوم الترويح الرياضي.

## 1- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

## 1-1- عرض نتائج الفرضية الأولى:

ونصها " يوجد مستوى منخفض من إدارة وقت الفراغ لدى معلمي ابتدائيات مدينة ورقلة." في البداية تذكر بمستويات ادرة وقت الفراغ التي تم التطرق اليها في فصل الدراسة الاستطلاعية والمتمثل في الجدول ادناه:

جدول رقم (14) يوضح مستويات إدارة وقت الفراغ

المجال	(77-33)	(122-78)	(165-123)
المستوى	منخفض	متوسط	مرتفع

بحيث تمت معالجة هذه الفرضية بحساب مستوى إدارة وقت الفراغ لعينة البحث وذلك بحساب قيمة المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للاستبيان عن طريق برنامج (SPSS). فتحصلنا على النتائج المبينة في الجدول ادناه:

جدول رقم (29) يوضح قيمة المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لاستبيان إدارة وقت الفراغ

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
310	61.82	15.40

نلاحظ قيمة المتوسط الحسابي تساوي 61.82 بانحراف معياري قيمته 15.40، وبالعودة الى الجدول رقم (14) نجد ان قيمة المتوسط الحسابي تنتمي الى المجال {77-33} وبالتالي فمستوى إدارة وقت الفراغ لمعلمي ابتدائيات مدينة ورقلة مستوى منخفض. وعلى هذا الأساس فان الفرضية الاولى للبحث قد تحققت.

قبل مقارنة النتيجة بنتائج الدراسات السابقة، يود الطالب الباحث التذكير بقلة الدراسات التي تخص أوقات الفراغ وممارسة الترويح الخاصة بعينة الدراسة (المعلمين)، فاعلمت الدراسات التي تُعنى بأوقات الفراغ تخص فئة التلاميذ والطلبة لكن رغم ذلك سنحاول مقارنتها ببعض الدراسات القريبة والمشابهة في طرحها من دراستنا الحالية وبما تم التطرق اليه في الفصول النظرية.

## 1-2- مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

إذا فالنتائج المتوصل اليها بينت تحقق الفرضية الاولى وهذا يعني فعلاً وجود مستويات منخفضة لإدارة وقت الفراغ لدى عينة الدراسة. وهذه النتيجة تتوافق الى حد بعيد الى ما توصلت اليه دراسة كل من حاتم ووحيد (2009) اللذان توصلوا الى وجود جانب سلبي مسيطر على الطلبة في استثمار معظم أوقات فراغهم وهو ما يعني مستويات منخفضة لإدارة أوقات فراغهم، وتتوافق كذلك مع دراسة مرازقة (2012) الذي توصل الى ان هناك ارتباط سلبي نحو المشاركة في الانشطة الترويحية. كما اختلفت نتيجة هذه الفرضية مع النتائج المتوصل اليها في دراسة ابتسام (2009) حيث توصلت الى ان نسبة وعي عينة الدراسة بإدارة وقت الفراغ كانت (68.95%)، اذا قد تبين بكل وضوح وجود مستويات منخفضة لإدارة وقت الفراغ لدى معلمي ابتدائيات مدينة ورقلة، وهي نتيجة كانت متوقعة من طرفنا لأسباب عده منها على سبيل المثال ان اغلبية عينة الدراسة مكونة من جنس الاناث فبديهي ان لا يُستثمر وقت فراغهن في النشاطات ذات الطابع الرياضي لغالبية المعلمات، باستثناء القلة اللواتي قد يُمارسن بعض الرياضات من اجل تخفيف الوزن في أماكن خاصة او قاعات رياضية، وهذا يرجع لطبيعة المرأة المحافظة التي تحكمها العديد من الأعراف والتقاليد، وهذا التعليل يتعلق بالحدود المكانية التي أُجريت عليها الدراسة والمتمثلة في المنطقة الجنوبية الشرقية الجزائرية. إذاً فهذه الفرضية اكدت هذا الطرح بلغة الأرقام على ان مستويات إدارة وقت الفراغ بالنسبة لمعلمي ابتدائيات مدينة ورقلة منخفضة في شقها الرياضي.

## 2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

## 1-2- عرض نتائج الفرضية الثانية:

ونصها "يوجد مستوى مرتفع من الضغوط المهنية لدى معلمي ابتدائيات مدينة ورقلة"

- تذكير بمستويات مقياس الضغوط المهنية:

الجدول رقم (21) تصنيف مستويات الضغوط

درجات الضغط	مستوى الضغط
75-50	ضغط ضعيف
100-75	ضغط متوسط
150-100 فما فوق	ضغط مرتفع

(منصوري، 2010، كما ورد في عقون، 2012، ص195)

بحيث تمت معالجة هذه الفرضية بحساب مستوى الضغوط المهنية لعينة البحث وذلك بحساب قيمة المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للاستبيان عن طريق برنامج (SPSS). فتحصلنا على النتائج المبينة في الجدول ادناه:

جدول رقم (30) يوضح قيمة المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لمقياس الضغوط المهنية

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
310	106.06	32.94

نلاحظ ان قيمة المتوسط الحسابي تساوي 106.06 بانحراف معياري قيمته 32.94، وبالعودة الى الجدول رقم (21) نجد ان قيمة المتوسط الحسابي تنتمي الى المجال {150-100} وبالتالي فمستوى الضغوط المهنية لمعلمي ابتدائيات مدينة ورقلة مستوى مرتفع.

## 2-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

بالنسبة لهذه الفرضية التي تنص على وجود مستويات مرتفعة من الضغوط المهنية لدى عينة الدراسة. فهي تعالج موضوع الضغوط المهنية الذي يُعتبر من المواضيع الرائجة والمنتشرة بكثرة نظراً لما تعانيه اغلبية الفئات العمالية من ضغوطات مهنية من مصادر مختلفة، وفئة المعلمين من أكثر الفئات التي تُعاني من هذه الضغوط، كما أكدت ذلك النتائج المتوصل اليها في الدراسة الحالية، والعديد من الدراسات المشابهة ونذكر



منها دراسة بسطا لورنس (1990) والذي توصل الى ان غالبية معلمي مرحلة التعليم الاساسي يعانون من ضغوط عمل وكذلك دراسة خليفات والزغلول (2001) التي توصلت الى وجود مستويات مرتفعة من الضغوط النفسية التي يُعاني منها معلمي مديرية التربية لمحافظة الكرك. ثم دراسة نيكول روبرا (2001) من اهم نتائج دراسته ان مدرسي الابتدائي لديهم مستوى عالٍ من الضغط. كما توصلت كذلك دراسة يجياوي زكية (2009) الى وجود مستوى مرتفع من الضغوط النفسية لدى المعلمين وان المتغيرات التي تم دراستها تُسهم بشكل كبير في هذه النتيجة. ودراسة منصورى مصطفى (2013) بحيث حُلِّص الى ان المعلمون أكثر ضغطاً وقلقاً، وقل رضا مهني من أساتذة مرحلة الإكمالي. إذا فمعظم الدراسات اتفقت على وجود مستويات مرتفعة من الضغوط النفسية والمهنية لدى معلمي الطور الابتدائي وهذا يعود للمصادر العديدة للضغوط التي يعاني منها المعلم في بلادنا بحيث صُنفت الى ثلاث مصادر رئيسية الاولى متعلقة بطبيعة العمل كغموض الدور، وظروف العمل والثانية تتعلق بشخصية الفرد مثل مفهوم الذات ونمط الشخصية (ا) و(ب) والأخيرة خاصة بالعلاقات العائلية والاجتماعية كاضطرابات الحياة الزوجية، وصراع تداخل الأدوار. مثلما تمت الإشارة اليه في فصل الدراسة النظرية في الصفحة (77). إذا فما توقعناه بخصوص المستويات المرتفعة للضغوط المهنية، تتوافق مع النتائج المتوصل اليها ومع جُل الدراسات التي تُعنى بموضوع الضغوط.

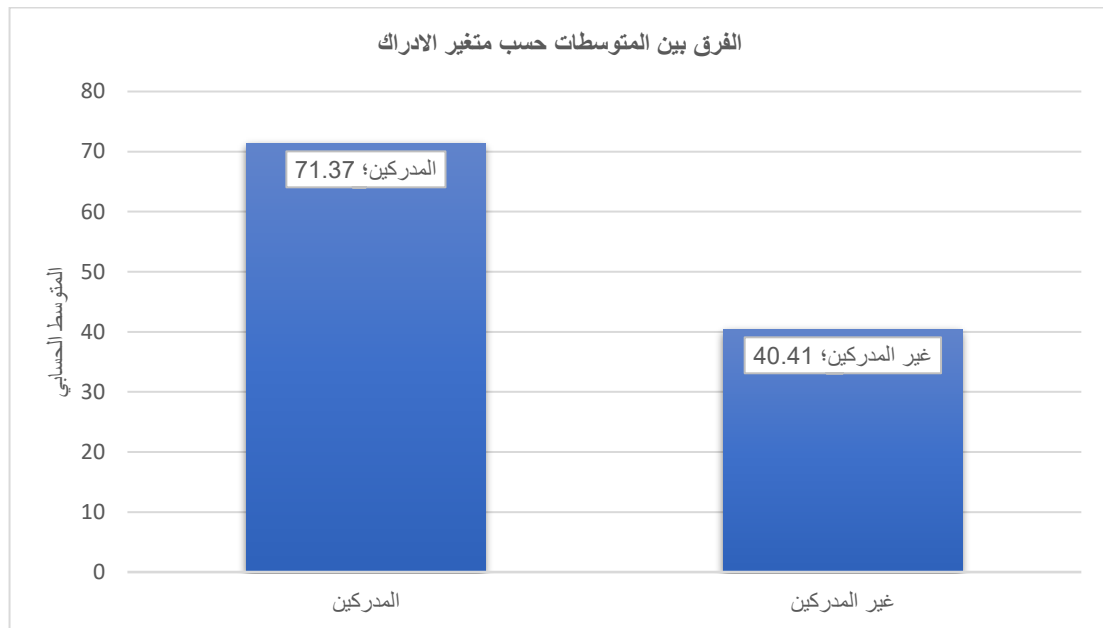
### 3- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

#### 3-1- عرض نتائج الفرضية الثالثة:

ونصها "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدارة وقت الفراغ لدى المعلمين تعزى لمتغير الادراك" بغرض معرفة حقيقة وجود فروق في مستوى إدارة وقت الفراغ بين المدركين وغير المدركين لمفهوم الترويح الرياضي وسط معلمي ابتدائيات مدينة ورقلة، مع العلم انه تم الاعتماد على الجدولين رقم (7) و (8) الخاصين بتقدير درجات الادراك وتصنيف درجات الادراك على التوالي وهذا اثناء عملية تفرغ البيانات من اجل معرفة عدد المدركين وغير المدركين. بعدها قمنا بمعالجة هذه الفرضية بواسطة اختبار "ت" لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية وتوصلنا الى النتائج الموضحة في الجدول رقم (31) والشكل البياني رقم (12).

جدول رقم (31) يبين نتائج اختبار "ت" لمستوى إدارة وقت الفراغ حسب الادراك

المجموع الكلي للعينة (ن = 310)								
الادراك	العدد	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	الدلالة الاحصائية
مدرك	215	69.35	71.37	5.69	48.25	308	0.00	0.05
غير مدرك	95	30.64	40.21	5.02				



شكل بياني رقم (12) يوضح الفرق بين المتوسطات حسب الادراك

من خلال الجدول رقم (31) نجد ان المتوسط الحسابي للمعلمين المدركين بلغ 71.37 بانحراف معياري قيمته 5.69 وهي قيمة موجودة ضمن المستوى المنخفض لإدارة وقت الفراغ، وكذلك قيمة المتوسط الحسابي لغير المدركين بلغت 40.21 بانحراف معياري قيمته 5.02، وهي موجودة كذلك ضمن المستوى المنخفض لإدارة وقت الفراغ. وقيمة "ت" تساوي 48.25 عند مستوى الدلالة 0.00 ودرجة

حرية 308 وهي قيمة دالة احصائياً عند مستوى الدلالة 0.05 وهذه القيمة تعني وجود فروق في مستوى إدارة وقت الفراغ بين المدركين وغير المدركين لصالح المتوسط الحسابي الأكبر والمتمثل في المدركين. ومن خلال نتائج الجدول أعلاه، الخاص باختبار الفرضية الثالثة يتضح بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدارة وقت الفراغ تُعزى لاختلاف الادراك، وان معلمي ابتدائيات مدينة ورقلة المدركين لمفهوم الترويح الرياضي يتمتعون نسبياً بمستوى أفضل في إدارة أوقات فراغهم مقارنةً بغير المدركين، وعلى هذا الأساس فان الفرضية الثالثة للبحث قد تحققت.

### 3-2- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

إذا من خلال نتائج الفرضية الثالثة التي تنص على انه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدارة وقت الفراغ لدى المعلمين تعزى لمتغير الادراك" اتضح بأنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المدركين، ومتوسط درجات غير المدركين لصالح المدركين الأعلى في المتوسطات في إدارة وقت الفراغ. مما يعني تحقق الفرضية، وبمأن الادراك نوعان، حسي وعقلي وما يهمننا في دراستنا الحالية هو الادراك العقلي الذي يُعرف بأنه إدراك المفاهيم والحقائق والمعاني العامة، وهذا الذي يميز الانسان عن باقي الكائنات الأخرى، ومما لا شك فيه ان عينة الدراسة تنتمي الى الفئة المثقفة والواعية فهي تُدرك ان الحركة ضرورية ومفيدة للفرد وبالتالي فالإدراك بفوائد ومفاهيم الأنشطة الرياضية والترويحية لا يعني بالضرورة ممارستها. لكن الفئة الممارسة للأنشطة الحركية فحتماً انهما تنتمي الى المدركين بأهميتها فبالرغم من وجود مستويات ضعيفة لإدارة وقت الفراغ (حسب نتائج الفرضية الاولى) الا ان هناك إدراك كبير وسط عينة الدراسة بفوائد الأنشطة الرياضية الترويحية على صحة الفرد وهذا ما يتوافق مع دراسة جوين وآخرون (1999) على عينة قوامها (290) مراهق بحيث توصلوا الى ان الفتيات لا تشاركن في نشاطات أوقات الفراغ لوجود نُذرة في الادراك والكفاءة. ويتوافق كذلك مع دراسة زياد لطفي الطحaine (2007) الذي توصل الى ان هناك ادراكاً كبيراً لإدارة الوقت واهميته لدى المشرفين الرياضيين، من خلال تأكيدهم على أهمية توظيف أساليب إدارة الوقت المختلفة في استغلال الوقت بالشكل الأمثل في المجال الرياضي. ومن الواقع المعيشي في حياتنا فقلما تجد شخصاً طبيعياً لا يدرك او لا يعرف دور الحركة بالنسبة لجسم الانسان خاصةً اولئك الذين يمكثون لساعات طوال في مكان ضيق دون حركة، بسبب طبيعة عملهم، بالرغم من ذلك فنسبة قليلة منهم الذين يقومون بحركات او بأنشطة رياضية اثناء أوقات فراغهم. اما اولئك الذين لا يُدركون قيمة تلك الانشطة الحركية والمبتغى من ورائها فلا يهتمون ولا يُقدمون على القيام باي نشاط

رياضي. فمن خلال كل هذه المعطيات السالفة الذكر قمنا بطرح الفرضية الثالثة بتلك الصيغة، والنتائج المتوصل اليها اثبتت صحتها.

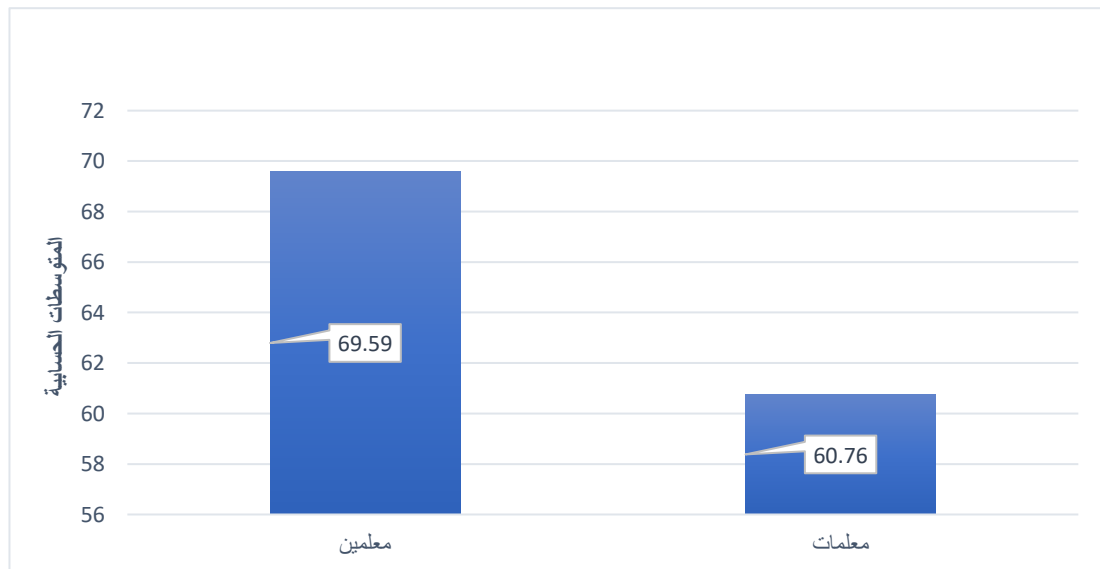
#### 4- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

##### 4-1- عرض نتائج الفرضية الرابعة:

التي تنص على انه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدارة وقت الفراغ لدى المعلمين تعزى لمتغير الجنس" بغرض معرفة حقيقة وجود فروق بين المعلمين والمعلمات في مستوى إدارة وقت الفراغ لدى معلمي ابتدائيات مدينة ورقلة، بحيث تم معالجة هذه الفرضية بواسطة اختبار "ت" لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية وتوصلنا الى النتائج الموضحة في الجدول رقم (32) والشكل البياني رقم (13).

جدول رقم (32) يبين نتائج اختبار "ت" لمستوى إدارة وقت الفراغ حسب متغير الجنس

المجموع الكلي للعينة (ن = 310)								
الجنس	العدد	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	الدلالة الاحصائية
معلمين	37	41.93	69.59	10.36	4.52	308	0.00	0.05
معلمات	273	58.06	60.76	15.68				



شكل بياني يبين رقم (13) يبين الفرق بين المتوسطات في مستوى إدارة وقت الفراغ تبعاً للجنس

من خلال الجدول رقم (32) نجد ان المتوسط الحسابي للمعلمين بلغ 69.59 بانحراف معياري قيمته 10.36 وهي قيمة موجودة ضمن المستوى المنخفض لإدارة وقت الفراغ، وكذلك قيمة المتوسط الحسابي للمعلمات بلغت 60.76 بانحراف معياري قيمته 15.58، وهي موجودة كذلك ضمن المستوى المنخفض لإدارة وقت الفراغ. وقيمة "ت" تساوي 4.52 عند مستوى الدلالة 0.00 ودرجة حرية 308 وهي قيمة دالة احصائياً عند مستوى الدلالة 0.05 وهذه القيمة تعني وجود فروق في مستوى إدارة وقت الفراغ بين المعلمين والمعلمات لصالح المتوسط الحسابي الأكبر والمتمثل في المعلمين.

ومن خلال نتائج الجدول أعلاه، الخاص باختبار الفرضية الرابعة يتضح بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدارة وقت الفراغ تُعزى لمتغير الجنس، وان معلمي ابتدائيات مدينة ورقلة يتمتعون بمستوى أفضل في إدارة أوقات فراغهم مقارنةً بالمعلمات، وعلى هذا الأساس فان الفرضية الرابعة للبحث قد تحققت.

#### 4-2- مناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

من خلال نتائج الفرضية الرابعة التي تنص على انه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدارة وقت الفراغ لدى المعلمين تعزى لمتغير الجنس" اتضح بأنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المعلمين، ومتوسط درجات المعلمات لصالح المعلمين الأعلى في المتوسطات في إدارة وقت الفراغ. مما يعني تحقق الفرضية، حيث توافقت مع نتائج دراسة عايدة حلمي، ذياب حسين (1999) التي توصلت الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha = 0.01)$  لصالح الذكور على جميع المستويات. وتوافقت مع دراسة صياد الحاج (2018) الذي توصل الى وجود فروق دالة احصائياً في الدرجة الكلية لدوافع ممارسة النشاط الرياضي الترويحي تُعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور. وتوافقت كذلك مع دراسة حاتم وحيدر (2009) التي من بين نتائجها وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استثمار أوقات الفراغ لمصلحة الذكور. واختلفت مع دراسة ابتسام بن سعيد (2009) بحيث توصلت الى عدم وجود فروق بين متوسط درجات الطلاب والطالبات في إدارة وقت الفراغ. وعلى هذا الأساس فان نتيجة الفرضية الرابعة من البحث اكدت ودعمت هذا الطرح بالأرقام بأنه فعلاً توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدارة وقت الفراغ بين المعلمين والمعلمات.

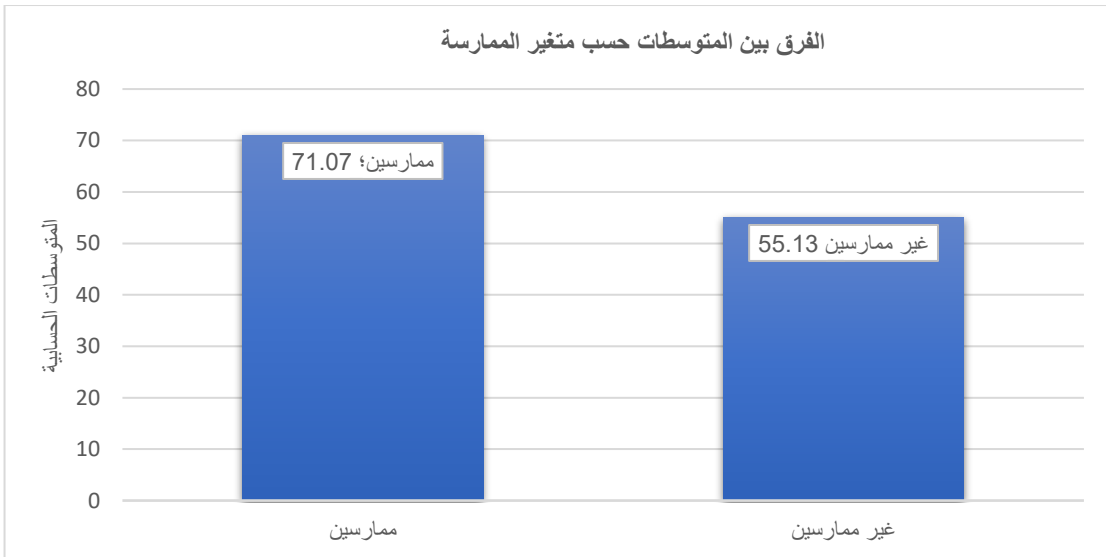
5- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة:

5-1- عرض نتائج الفرضية الخامسة:

ونصها "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدارة وقت الفراغ لدى المعلمين تعزى لمتغير الممارسة" بغرض معرفة حقيقة وجود فروق بين الممارسين وغير الممارسين للترويج الرياضي وسط معلمي ابتدائيات مدينة ورقلة، في مستوى إدارة وقت الفراغ بحيث تم معالجة هذه الفرضية بواسطة اختبار "ت" لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية وتوصلنا الى النتائج الموضحة في الجدول رقم (33) والشكل البياني رقم (14).

جدول رقم (33) يبين نتائج اختبار "ت" لمستوى إدارة وقت الفراغ حسب متغير الممارسة

المجموع الكلي للعينة (ن = 310)							
الدلالة الاحصائية	القيمة الاحتمالية	درجة الحرية	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	العدد
0.05	0.00	308	10.44	4.48	71.07	41.93	130
				16.96	55.13	58.06	180
							ممارس
							غير ممارس



شكل بياني رقم (14) يوضح الفرق بين المتوسطات في مستوى إدارة وقت الفراغ حسب الممارسة

من خلال الجدول رقم (33) نجد ان المتوسط الحسابي للمعلمين الممارسين بلغ 71.07 بانحراف معياري قيمته 4.48 وهي قيمة موجودة ضمن المستوى المنخفض لإدارة وقت الفراغ، وكذلك قيمة المتوسط الحسابي لغير الممارسين بلغت 55.13 بانحراف معياري قيمته 16.96، وهي موجودة كذلك ضمن المستوى المنخفض لإدارة وقت الفراغ. وقيمة "ت" تساوي 48.25 عند مستوى الدلالة 0.00 ودرجة حرية 308 وهي قيمة دالة احصائياً عند مستوى الدلالة 0.05 وهذه القيمة تعني وجود فروق في مستوى إدارة وقت الفراغ بين الممارسين وغير الممارسين لصالح المتوسط الحسابي الأكبر والمتمثل في الممارسين. ومن خلال نتائج الجدول أعلاه، الخاص باختبار الفرضية الخامسة يتضح بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدارة وقت الفراغ تُعزى للممارسة، وان معلمي ابتدائيات مدينة ورقلة الممارسين للترويح الرياضي يتمتعون بمستوى أفضل في إدارة أوقات فراغهم مقارنةً بغير الممارسين، وعلى هذا الأساس فان الفرضية الخامسة للبحث محققة.

#### 5-2- مناقشة نتائج الفرضية الخامسة:

إذا من خلال نتائج الفرضية الخامسة التي تنص على انه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدارة وقت الفراغ لدى المعلمين تعزى لمتغير الممارسة" اتضح بأنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الممارسين، ومتوسط درجات غير الممارسين لصالح الممارسين الأعلى في المتوسطات في إدارة وقت الفراغ. مما يعني تحقق الفرضية، وجُل الدراسات المتعلقة بأوقات الفراغ والترويح نجد فيها بان الفرضيات الفارقية تؤول في الغالب لصالح الممارسين للأنشطة الرياضية، على غرار دراسة مرازقة جمال (2012) الذي توصل الى وجود فروق في البعد السلوكي والاجتماعي والنفسي بين التلاميذ الممارسين وغير ممارسين للأنشطة الترويحية لصالح الممارسين، ونشير كذلك الى ما نقله درويش والحماحي (1997) عن جون ديوي بان الترويح يُعد نشاطاً بناءً بحيث يساهم في تنمية القيم والمهارات والاتجاهات التربوية والمعرفية لدى الفرد الممارس لنشاطاته، فهو يُساهم في تنمية وتطوير شخصيته. كما يعتبر طه عبد الرحيم طه (2006) ان الأنشطة الرياضية الترويحية بوجه عام تؤثر تأثيراً واضحاً على سلوك الفرد (طه عبد الرحيم طه، 2006، ص 77) وفي دراسة أجرتها الجمعية الوطنية للنشاط الترويحي الرياضي الداخلي (2003) بينت ان نتائج المشاركين في الأنشطة الرياضية الترويحية أكثر اتزان وثقة بالنفس مقارنة بالذين لا يُشاركون في الأنشطة الرياضية كذلك ما أشار اليه الحماحي ومصطفى (1998) حسب ما نقله عن "بتلر" أن

الترويح يُعد نوعاً من أوجه النشاط الذي يمارس في وقت الفراغ والذي يختاره الفرد بدافع شخصي لممارسته والذي يكون من نواتجه اكتسابه للعديد من القيم البدنية والخلقية والاجتماعية والمعرفية.

(الحماحي ومصطفى، 1998، ص 29)

وما ذكرته كذلك عطيات (1977) بان "الترويح نشاط اختياري ممتع للفرد ومقبول من المجتمع ويمارس في أوقات الفراغ ويسهم في بناء الفرد وتنميته." (عطيات، 1977، ص 30). لهذا رأينا ان الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية تكون إدارة أوقات فراغهم أفضل من الافراد الغير ممارسين. وهذا الذي بينته النتائج التي توصلنا اليها، ونتائج الدراسات المشابهة.

#### 6- عرض ومناقشة نتائج الفرضية السادسة:

##### 6-1- عرض نتائج الفرضية السادسة:

ونصها " توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين مستوى إدارة وقت الفراغ ومستوى الضغوط المهنية لدى معلمي ابتدائيات مدينة ورقلة في ضوء إدراكهم لمفهوم الترويح الرياضي " من اجل معرفة ان كانت هناك علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة احصائية بين مستوى إدارة وقت الفراغ ومستوى الضغوط المهنية لدى المعلمين في ضوء إدراكهم لمفهوم الترويح الرياضي، قمنا بمعالجة هذه الفرضية عن طريق حساب قيمة الارتباط (R Pierson) الذي يمثل الاختبار الثنائي البسيط، ثم قمنا بحساب الارتباط الجزئي بعد عزل متغير الادراك (العزل لا يعني الإلغاء، ولكن يُقصد به ان جميع الافراد لهم نفس درجة الادراك، أي لم يُعد له أي تأثير على العلاقة بين المتغير المستقل والمتغير التابع وهذا ما يُصطلح عليه بالارتباط الجزئي (partial correlation) فتحصلنا على الجدول التالي :

جدول رقم (34) يوضح قيمتي الارتباط بيرسون في وجود الادراك وفي عزله

مستوى الدلالة	القيمة الاحتمالية	قيمة الارتباط (R)	ن	
0.05	0.00	-0.83	310	في وجود الادراك
0.05	0.00	-0.86	310	في عزل الادراك

من خلال الجدول رقم (34) نلاحظ بان قيمة الارتباط بيرسون (R) في وجود الادراك تساوي (-0.83) وهي قيمة دالة احصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) وهذا يعني وجود ارتباط سلبى قوي بين مستوى إدارة وقت الفراغ ومستوى الضغوط المهنية لدى معلمي ابتدائيات مدينة ورقلة. ولاحظنا كذلك عند قيامنا بعزل الادراك تغيير في قيمة معامل ارتباط بيرسون (R) فأصبحت تساوي



(-0.86) وهي ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) أي تغير بسيط في قيمة معامل الارتباط بيرسون (R). من (-0.83) الى (-0.86). مما يدل على ان لمتغير الادراك تأثير ولو بسيط في العلاقة بين المتغيرين الأساسيين، وهذا يتماشى في اتجاه فرضية بحثنا الأخيرة التي توقعنا فيها وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين مستوى إدارة وقت الفراغ ومستوى الضغوط المهنية لدى معلمي ابتدائيات مدينة ورقلة في ضوء ادراكهم لمفهوم الترويح الرياضي. فمما سبق ومن خلال نتائج الجدول رقم (34) فان الفرضية السادسة محققة.

### 6-2- مناقشة نتائج الفرضية السادسة:

تعتبر هذه الفرضية التي تنص على " وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين مستوى إدارة وقت الفراغ ومستوى الضغوط المهنية لدى معلمي ابتدائيات مدينة ورقلة في ضوء إدراكهم لمفهوم الترويح الرياضي " كحوصلة للنتائج المتوصل اليها في الفرضيات السابقة، فهي تعالج الفكرة الأساسية للبحث والمتمثلة في الفرضية الرئيسية، خاصةً الفرضية الأولى التي بينت المستوى المنخفض لإدارة وقت الفراغ لمعلمي ابتدائيات مدينة ورقلة، والفرضية الثانية التي كشفت عن المستوى المرتفع للضغوط المهنية لعينة الدراسة وكذلك الفرضية الثالثة التي توصلت الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدارة وقت الفراغ حسب متغير الادراك. اذاً فالفرضية السادسة كشفت عن العلاقة بين المستويين المذكورين، أي بين مستوى إدارة وقت الفراغ، ومستوى الضغوط المهنية لدى عينة الدراسة في وجود إدراك لمعنى ومفهوم الترويح الرياضي وتكشف كذلك عن العلاقة في حالة عزل الادراك. فتم التوصل بعد المعالجة الإحصائية وباستخدام الارتباط العادي البسيط (R Pierson) الى وجود علاقة ارتباطية سالبة بحيث كانت قيمة معامل الارتباط  $R = (-0.83)$  أي كلما قل مستوى إدارة وقت الفراغ ارتفع مستوى الضغوط المهنية للمعلمين والعكس أي كلما ارتفع مستوى إدارة وقت الفراغ انخفض مستوى الضغوط المهنية لدى عينة الدراسة. اما في حالة عزل الادراك فاستخدمنا الارتباط الجزئي (R. partial corrélation) تم التوصل الى نفس النتيجة تقريباً أي وجود علاقة ارتباطية سالبة مع تغير طفيف في قيمة الارتباط بحيث أصبحت  $R = (-0.86)$  وهذا يعني ان للإدراك أثر او دور في العلاقة بين مستوى إدارة وقت الفراغ ومستوى الضغوط المهنية، وهذا الذي توقعه الطالب الباحث وبينته النتائج المتوصل اليها. ونتائج بعض الدراسات السابقة التي توافقت مع هذا

الطرح كدراسة الرشيد (2003) حيث توصل الى وجود ارتباط سالب بين إدارة الوقت ومتغير ضغوط العمل، فكلما كانت إدارة الوقت بشكل جيد كلما قل مستوى الضغوط لدى عينة الدراسة. وكذلك دراسة بوعزيز محمد (2017) بحيث توصل الى الدور الفعال للبرنامج الترويجي الرياضي المقترح في التخفيف من الضغوط النفسية والقلق وبالتالي تأكدت رؤيتنا حول وجود علاقة ارتباطية بين مستوى إدارة وقت الفراغ ومستوى الضغوط المهنية في ضوء الادراك والتي كانت علاقة ارتباطية سالبة قوية، تتماشى مع الواقع ومع اغلب الدراسات السابقة.

خلاصة:

### 1- ملخص للنتائج النهائية:

جدول رقم (35) يبين نتائج فرضيات البحث بعد المعالجة الإحصائية.

النتيجة	الفرضيات
محققة	الفرضية الأولى: يوجد مستوى منخفض من إدارة وقت الفراغ لدى معلمي ابتدائيات مدينة ورقلة.
محققة	الفرضية الثانية: يوجد مستوى مرتفع من الضغوط المهنية لدى معلمي ابتدائيات مدينة ورقلة.
محققة	الفرضية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدارة وقت الفراغ لدى المعلمين تعزى لمتغير الادراك.
محققة	الفرضية الرابعة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدارة وقت الفراغ لدى المعلمين تعزى لمتغير الجنس.
محققة	الفرضية الخامسة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدارة وقت الفراغ لدى المعلمين تعزى لمتغير الممارسة.
محققة	الفرضية السادسة: توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين مستوى إدارة وقت الفراغ ومستوى الضغوط المهنية لدى معلمي ابتدائيات مدينة ورقلة في ضوء إدراكهم لمفهوم الترويج الرياضي.

## 2- حوصلة خاصة بنتائج ومناقشة الفرضيات:

بعد الانتهاء من عرض ومناقشة الفرضيات والتي تبين تحققها من خلال النتائج التي تم التوصل اليها وبعد مناقشة وتفسير كل فرضية على حدى بحيث ان الفرضية الأولى توصلت الى الكشف عن مستوى إدارة وقت الفراغ لدى عينة الدراسة والذي كان منخفضاً بينما الفرضية الثانية اكدت على المستوى المرتفع للضغوط المهنية، اما الثالثة والرابعة والخامسة فكشفت عن وجود فروق في مستوى إدارة وقت الفراغ تعزى للإدراك والجنس والممارسة على التوالي. بينما الفرضية السادسة وهي الأهم لأنها تناولت جميع متغيرات البحث الأساسية وتوصلت الى وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين مستوى إدارة وقت الفراغ ومستوى الضغوط المهنية لدى معلمي ابتدائيات مدينة ورقلة في ضوء إدراك مفهوم الترويح الرياضي وهذا يعني تحقق الفرضية العامة للبحث. فهذه النتيجة مفادها وجود أهمية لوقت الفراغ إذا ما أُستغل في ممارسة أنشطة ترويحية رياضية، مما يُسهم في تخفيض مستوى الضغوط المهنية خاصةً لأفراد العينة الذين يتمتعون بإدراك لمفهوم وفوائد الترويح الرياضي على الصحة النفسية والجسدية للفرد.

## الخلاصة العامة:

من خلال هذه الدراسة حاولنا لقاء الضوء على احد اهم الفئات العمالية في المجتمع والمتمثلة في فئة المعلمين التي تُعد أساس بناء المجتمعات، لكن ومن خلال جُل الدراسات السابقة فهي من اكبر الفئات التي تُعاني من الضغوط النفسية والمهنية، لذلك سعينا من خلال هذه الدراسة الى الكشف عن العلاقة بين مستوى إدارة وقت الفراغ ومستوى الضغوط المهنية لدى معلمي ابتدائيات مدينة ورقلة، بغرض ابراز أهمية الأنشطة الترويحية الرياضية التي تمارس اثناء وقت الفراغ، باعتبارها حل من الحلول المساهمة في التخفيف من حدة الضغوط التي يتعرض لها المعلمين اثناء أداء عملهم. واستناداً الى ما توصلنا اليه من خلال المعالجة الإحصائية للبيانات، وعرض ومناقشة النتائج المتوصل اليها على ضوء تساؤلات إشكالية الدراسة وتوافقها مع معظم الدراسات، توصلنا الى تحقق جميع الفرضيات التالية:

- 1- يوجد مستوى منخفض من إدارة وقت الفراغ لدى معلمي ابتدائيات مدينة ورقلة.
  - 2- يوجد مستوى مرتفع من الضغوط المهنية لدى معلمي ابتدائيات مدينة ورقلة.
  - 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدارة وقت الفراغ لدى المعلمين تعزى لمتغير الادراك.
  - 4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدارة وقت الفراغ لدى المعلمين تعزى لمتغير الجنس.
  - 5- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدارة وقت الفراغ لدى المعلمين تعزى لمتغير الممارسة.
  - 6- توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين مستوى إدارة وقت الفراغ ومستوى الضغوط المهنية لدى معلمي ابتدائيات مدينة ورقلة في ضوء إدراكهم لمفهوم الترويح الرياضي.
- وفي الأخير نشير الى ان نتائج دراستنا المتوصل اليها تخضع لمجموعة من العوامل من أهمها مهنة التعليم والبيئة التي ينتمي اليها المعلم بمعنى الحدود المكانية لعينة الدراسة وخصوصيتها، إضافة الى المعايير الاجتماعية والثقافية الخاصة بالمنطقة الجنوبية الشرقية الجزائرية.

## الاقتراحات:

نقترح اجراء بحوث على الطلبة والأساتذة في المواضيع التالية:

- تكملة موضوع العلاقة بين إدارة وقت الفراغ والضغط المهنية للمعلمين، وذلك من خلال ابراز دور الأنشطة الترويجية الأخرى خلاف الشق الرياضي الذي تم تناوله من طرفنا مثل دور السياحة والسفر والمطالعة... الخ، في التخفيف من حدة الضغوط النفسية والمهنية اثناء أوقات الفراغ.
- الأنشطة الرياضية الترويجية المتنوعة الممارسة اثناء أوقات الفراغ، وانعكاسها على الصحة النفسية والجسدية للمعلمين، وعلى مستوى الأداء التدريسي.
- دراسة نفس الموضوع بمتغيرات جديده مثل، سنوات الخبرة، المادة المدرسة، البعد عن مكان العمل الحالة العائلية، نوع الشهادة المتحصل عليها... الخ حتى يتم تشخيص الإشكالية بصورة ادق وبالتالي الوصول الى حلول أكثر نجاعة.

## توصيات:

- لِمَا لا يتم استغلال المرافق والملاعب والقاعات المتوفرة على مستوى الابتدائيات، من طرف المعلمين والموظفين بعد نهاية الدوام خاصةً من طرف المعلمات.
- نشر التوعية من طرف مختصين رياضيين على ضرورة استغلال أوقات الفراغ لدى الاسرة التربوية وتخصيص ولو جزء منها لممارسة بعض الأنشطة الحركية. للتخفيف من الضغوط النفسية المهنية.
- توفير إطارات متخصصة في تقديم الاستشارات الضرورية لمواجهة الضغوط النفسية والمهنية كتعيين مختصين نفسانيين على مستوى كل مقاطعة لمتابعة الحالة النفسية للمعلمين.
- ضرورة توفير كل الظروف الحسنة للمعلمين من مسكن ونقل ومكتبات وملاعب... الخ من اجل ضمان الأداء المنتظر من طرفهم لأجل ترقية المنظومة التربوية بشكل عام.
- يجب التأكيد على الوضع المعيشي للمعلم، من خلال إعادة النظر في رواتبهم وضمنان العيش الكريم.
- ضرورة توظيف معلمين مختصين في المواد الأساسية في الطور الابتدائي لأجل التخفيف من حدة الضغوط، والرفع من مستوى التلاميذ، فمن غير المعقول ان يكون معلم واحد مختص في اللغة العربية والرياضيات والتربية التكنولوجية والمدنية والتاريخ والتربية الاسلامية والتربية الرياضية؟

## قائمة المراجع

أولاً بالغة العربية:

✚ القرآن الكريم.

✚ السنة النبوية الشريفة.

1. ابتسام.(2009). إدارة اوقات الفراغ للأبناء في الاسرة السعودية في مدينة جدة، رسالة ماجستير في الاقتصاد المنزلي، جامعة الملك عبد العزيز، السعودية.
2. ابراهيم قنديل وآخرون.(1986). الأوقات الحرة لدى الشباب السعودي، مكة المكرمة، المملكة العربية السعودية، جامعة أم القرى.
3. إبراهيم لظفي عبد الباسط.(1994). عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين، مجلة مركز البحوث التربوية، العدد 5، جامعة قطر.
4. ابراهيمي أسماء.(2015). الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق الزوجي لدى المرأة العاملة، أطروحة دكتوراه في علم الاجتماع، الجزائر.
5. ابن خورور خير الدين.(2011). علاقة ضغوط العمل بالرضا الوظيفي للمدرسين في المؤسسة التربوية الجزائرية، رسالة ماجستير في علم الاجتماع، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر.
6. ابن منظور، أبي الفضل جمال الدين محمد بن مكرم.(1975). لسان العرب، لبنان، بيروت.
7. أبو شيخه، نادر أحمد.(1991). إدارة الوقت، عمان، دار المجدلاوي للنشر.
8. أبو مصطفى نظمي، محمد النجار.(1998). مقدمة في الصحة النفسية، غزة، فلسطين، مطبعة مقداد.
9. أبوحطب، سيد عثمان.( 1976 ). التقويم النفسي، ط3، القاهرة، مكتبة الإنجو المصرية.
10. احمد السيد مطر.(2018). الترويح لكبار السن، ط1، القاهرة، دار الكتاب الحديث.
11. أحمد زعلان.(2015). الرياضة والصحة البدنية والنفسية والعقلية، عمان، الأردن، دار المجد للنشر والتوزيع.
12. أحمد عبد الفتاح محمد الصباح.(2014). دور الأنشطة الرياضية والترويحية في الحد من العنف الجامعي لدى طلبة جامعة اليرموك من وجهة نظرهم، رسالة ماجستير، جامعة اليرموك، كلية الرياضة.

13. أحمد عبد مطيع الشخابنة.(2010). التكيف مع الضغوط النفسية، ط1، عمان، الأردن، دار الحامد للنشر والتوزيع.
14. احمد عدنان شهاب والعلاق مهدي محسن إسماعيل.(2001). اساليب المعاينة في ميدان التطبيق، المعهد العربي للتدريب والبحوث الإحصائية، بغداد.
15. إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي.(2000). طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
16. إسماعيل طه، الطاف ياسين.(2006). الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى أساتذة الجامعة، بغداد، العراق.
17. إسماعيل غولي، مروان إبراهيم.(2001). التربية الترويجية وأوقات الفراغ، عمان، الأردن، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.
18. الأغا إحسان.(1997). البحث التربوي (عناصره، مناهجه، أدواته). غزة، فلسطين، مطبعة الرنتيسي.
19. الأغا إحسان، الأستاذ محمود.(1999). تصميم البحث التربوي (النظرية والتطبيق)، ط1 غزة، فلسطين، مطبعة الرنتيسي.
20. آمال صلاح عبد الرحيم.(2006). النشاط الترويجي للطالبة الجامعية بين الصعوبات والتطلعات، دمشق، سوريا، جامعة الملك سعود.
21. أماني متولي البطراوي، محمد عبد العزيز سلامة.(2013). مقدمة في الترويج وأوقات الفراغ الإسكندرية، مصر، ماهي للنشر والتوزيع.
22. أمين أنور الخولي وآخرون.(1998). التربية الرياضية دليل معلم الفصل وطلاب التربية العلمية ط4، القاهرة، مصر، دار الفكر العربي.
23. أنيس ابراهيم وآخرون.(1972). المعجم الوسيط، الجزء 2، ط2، بيروت، لبنان، دار إحياء التراث العربي.
24. باهي سلامي.(2008). مصادر الضغوط المهنية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى مدرسي الابتدائي والمتوسط والثانوي، اطروحة دكتوراه في علم النفس جامعة الجزائر، الجزائر.



25. برباخ.(2018). أساليب إدارة الوقت واثرها على الابداع الإداري لدى مدراء ورؤساء اقسام علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالجزائر، أطروحة دكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، جامعة المسيلة، الجزائر.
26. بركات عاطف محمد أحمد.(1982).مشكلات الوقت الحر عند طلاب الجامعة، دراسة وصفية مسحية، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الإسكندرية.
27. البعلبكي منير.(1997).المورد قاموس إنجليزي عربي، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان.
28. بلال زيناى.(2019).الأنشطة البدنية الترويحية ودورها في التنشئة الاجتماعية لتلاميذ المرحلة الثانوية، أطروحة دكتوراه في النشاط البدني الترفيهي والرياضة الجماهيرية، جامعة الجزائر 3، الجزائر.
29. بوعافية نبيلة.(2008).نمط شخصية المديرين وعلاقته بالضغط المهني واستراتيجيات المواجهة، أطروحة دكتوراه في علم النفس، جامعة الجزائر، الجزائر.
30. بوفلجة غيات.(2006).التربية والتعليم بالجزائر، ط2، الجزائر، دار الغرب للنشر والتوزيع.
31. تهاى عبد السلام.(1979).أسس الترويح و التربية الترويحية، القاهرة، مصر، دار المعارف.
32. تهاى عبد السلام.(2001).الترويح و التربية الترويحية، ط1، القاهرة، مصر، دار الفكر العربي.
33. ثورنداىك، روبرت وهيجن، إلزابيت.(1991).القياس والتقويم في علم النفس والتربية، ترجمة عبد الله الكيلاني وعبد الرحمن عدس، عمان، مركز الكتب الأردني.
34. جابر عبد الحميد جابر، رشيد لبيب.(1983). الأسس العامة للتدريس، لبنان، دار النهضة العربية للنشر والتوزيع.
35. جمال مرازقة.(2012).أهمية استثمار أوقات الفراغ من خلال مناشط الترويح الرياضي واثره في الوقاية من السلوك الانحرافي لدى طلاب المرحلة الثانوية بالجزائر، أطروحة دكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر3، الجزائر.
36. حاتم وحيدر.(2009).استثمار أوقات الفراغ لدى طلبة الجامعة، مجلة القادسية في الآداب والعلوم التربوية، المجلد 8، العدد 2.
37. الحاج صياد.(2018).فاعلية بعض الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين التوافق النفسي والرضا عن الحياة لدى كبار السن، أطروحة دكتوراه في تخصص رياضة وصحة، جامعة مستغانم، الجزائر.

38. حازم النهار وآخرون. (2010). الرياضة والصحة في حياتنا، عمان، الأردن، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.
39. الحسن إحسان محمد. (1986). الفراغ ومشكلات استثماره، دراسة مقارنة في علم اجتماع الفراغ، دار الطليعة، بيروت.
40. الحسن إسماعيل أحمد. (1994). دراسة تحليلية لأنشطة وقت الفراغ للأحداث الجانحين بالطبقات الاجتماعية المختلفة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
41. حسن، محمد عبد الغني. (1995). مهارات في إدارة الوقت بكفاءة، ط2، القاهرة.
42. حسين عبد الحميد رشوان. (2003). أصول البحث العلمي، الإسكندرية، مصر، مؤسسة شباب الجامعة.
43. حمدي علي الفرماوي. (1990). مستوى ضغط المعلم وعلاقته ببعض المتغيرات، المجلة التربوية، المجلد 3، العدد 10، جامعة عين شمس، مركز دراسات الطفولة، المؤتمر السنوي الثالث للطفل المصري.
44. حمدي علي الفرماوي، رضا عبد الله. (2009). الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة، ط1 عمان الأردن، دار صفاء للنشر والتوزيع.
45. حمزة الأحسن. (2015). الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية وانعكاساتها على مستوى تقدير الذات لديهم، جامعة مولود معمري، تيزي وزو، مجلة العلوم النفسية والتربوية.
46. حومل زينب. (2018). واقع الضغوط المهنية ودور الذكاء الانفعالي واستراتيجيات المواجهة في ادارتها لدى مدرء المدارس المتوسطة والثانوية، رسالة دكتوراه غير منشورة في علوم التربية جامعة الجزائر 2.
47. خاطر، أحمد مصطفى. (1989). أنشطة استثمار وقت الفراغ ودعم الانتمائية في المجتمع المجلة العربية للعلوم الإنسانية، جامعة الكويت، العدد 36، المجلد 9، جامعة الملك سعود.
48. خالد الحشوش. (2011). القلق عند الرياضيين، عمان، الأردن، مكتبة المجتمع العربي.
49. خالد بن عيسى. (2019). فعالية برنامج ارشادي معرفي سلوكي في خفض الضغوط المهنية لدى معلمي الطور الابتدائي، أطروحة دكتوراه في الارشاد والتوجيه، جامعة الوادي، الجزائر.
50. خطاب عطيات. (1990). أوقات الفراغ والترويح، ط5، دار المعارف، القاهرة.

51. خليفات والزغلول.(2001).مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي مديرية التربية لمحافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة العلوم التربوية، العدد 3.
52. خليل، عثمان احمد.(2001).الشباب واوقات الفراغ، دور التربية ووسائل الاعلام من المنظورين الإسلامي والوطني.
53. درويش كمال، الحماحي محمد.(1997).رؤية عصرية للترويج وأوقات الفراغ، مركز الكتاب للنشر، مطبعة التيسير، القاهرة.
54. درويش هدى مصطفى.(1990).دور الرياضة في شغل الفراغ لدى طلاب وطالبات جامعة قطر وبعض العوامل المؤثرة فيه، المؤتمر العلمي الأول، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الرقازيق
55. الدرويوشي نجيب عباس (2003): الضغوط المهنية التي تواجه الصحفيين العاملين في الصحافة الرياضية، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية.
56. الدسوقي مجدي محمد.(2003).سيكولوجيا النمو من الميلاد الى المراهقة، القاهرة، مكتبة الانجلو مصرية.
57. دليلا عيطور.(1997).الضغط النفسي الاجتماعي لدى المرضين، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر، الجزائر.
58. راجح أحمد عزت.(1982).أصول علم النفس، ط1، القاهرة، مصر، المكتب المصري الحديث للطباعة والنشر.
59. الرشيد جهاد بن محمد.(2003).ادارة الوقت وعلاقتها بضغط العمل دراسة تطبيقية على مديري الإدارات ورؤساء الأقسام بحرس الحدود بمدينتي الرياض والدمام، رسالة ماجستير أكاديمية نايف للعلوم الأمنية.
60. الرشيد هارون توفيق.(1999).الضغوط النفسية طبيعتها نظرياتها، برامج لمساعدة الذات في علاجها، القاهرة.
61. رضا مسعودي.(2010).بناء برنامج ارشادي معرفي سلوكي لخفض الضغوط النفسية لدى المعلمين، أطروحة دكتوراه غير منشوره، جامعة الجزائر 2 ، الجزائر.

62. رضوان بن جدو بعيط.(2012).الممارسة الرياضية في وقت الفراغ ودورها في تفعيل أداء عمل الفريق داخل المؤسسات الاقتصادية بالصحراء الجزائرية، أطروحة دكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3، الجزائر.
63. رمضان قديح.(2004).مبادئ الإرشاد والصحة النفسية، خان يونس، فلسطين، مكتبة القادسية للنشر و التوزيع.
64. ريجاني الزهرة.(2019).مصادر الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها، أطروحة دكتوراه في علم النفس المرضي الاجتماعي، الجزائر.
65. الزعبي نزار محمد يوسف.(2005).مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية لمحافظة إربد وعلاقتها بتقدير الذات، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة اليرموك، المملكة العربية السعودية.
66. زياد بركات.(2010).الاستراتيجيات التكيفية مع الضغوط المهنية لدى معلمي المدارس الحكومية في محافظة طولكرم، فلسطين، جامعة القدس المفتوحة.
67. السخن، أيمن حسني.(2001).أوقات الفراغ والأنشطة الترويجية لدى الجامعة الأردنية، رسالة ماجستير غير منشورة كلية الآداب، جامعة الأردن.
68. السدحان عبد الله ناصر.(1413).قضاء وقت الفراغ بين الأحداث المنحرفين والأحداث الأسوياء، مجلة الأمن، العدد9.
69. سعاد خيرى كاظم.(2009). برنامج ترويجي رياضي لطلاب كلية التربية الرياضية، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد4، المجلد2، جامعة بابل، العراق.
70. سلطان جمال.(1990).إشكالية وقت الفراغ ثقب في مشروعنا الحضاري، مجلة المسلم المعاصرة، دار البحوث العلمية للنشر والتوزيع.
71. سلطان رجب صديق.(1981).دراسة وقت الفراغ لدى طلاب الجامعة ودور التربية في استثماره، جامعة أسيوط، مصر.
72. السلطاني ناجح كريم.(1994).الضغوط النفسية التي يتعرض لها المراهق العراقي وعلاقتها بعمره وجنسه ومفهوم الذات ومركز السيطرة، كلية التربية ابن رشد، جامعة بغداد، العراق.

73. السمدوني والريبعة.(1998).الانهك النفسي لدى عينة من المعلمين في مجال الخدمات الإنسانية بمدينة الرياض وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة الملك سعود، العلوم التربوية والدراسات الإسلامية، المجلد 10، العدد 1.
74. السمنودي محمد كمال.(2003).الترويح الرياضي وأوقات الفراغ، مكتبة شجرة الدر المنصورة.
75. سهير.(2018).ضغط العمل وعلاقته بالأداء المهني لدى معلمي مدارس التعليم البريطانية بمحلية الخرطوم. رسالة ماجستير في الارشاد النفسي، كلية التربية، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.
76. سهيل إدريس.(2013).المنهل قاموس فرنسي عربي، بيروت، دار الآداب للنشر والتوزيع.
77. سيد محمد خيرى.(1997).الإحصاء النفسي، القاهرة، مصر، دار الفكر العربي.
78. شارف خوجة مليكة.(2011).مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين دراسة مقارنة في المراحل التعليمية الثلاث ( ابتدائي ، متوسط ، ثانوي ) الجزائر، جامعة تيزي وزو.
79. شاكر عبد الحميد وآخرون.(1985). المعجم الوسيط، ط3، القاهرة، مكتبة غريب.
80. شتا السيد علي.(2004).اتجاهات الشباب نحو أوقات الفراغ واستثمارها في المجتمع العربي المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
81. شيلي تايلور.(2008).علم النفس الصحي، ط1، ترجمة : وسام درويش بريك ، فوزي شاكر طعمية داود، عمان، الأردن، دار الحامد للنشر و التوزيع.
82. صالح أحمد زكى.(1992).علم النفس التربوي، ط14، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
83. صبحي قبلان وآخرون.(2011).الرياضة للجميع، ط1، عمان، الأردن، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
84. صفاء عبد العزيز، سلامة عبد العظيم.(2007).إدارة الفصل وتنمية المعلم، مصر، دار الجامعة الحديثة للنشر والتوزيع.
85. الصلوي عبد الاله بن احمد.(2006).معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لدى طلاب كليات المعلمين بالمملكة العربية السعودية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك سعود.
86. طه عبد الرحيم طه.(2006).مدخل الى الترويح ط1، الإسكندرية، دار دنيا للطباعة والنشر.

87. طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين. (2006). استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية و النفسية، ط1، الأردن، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
88. عايدة حلمي، ذياب حسين. (1999). الأنشطة الترويجية المفضلة اثناء الوقت الحر عند طلبة جامعة النجاح الوطنية، رسالة ماجستير في المناهج والتدريس، جامعة نابلس، فلسطين.
89. عباسه امينة. (2018). الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها بالاضطرابات السيكوسوماتية لدى أساتذة التعليم المتوسط، أطروحة الدكتوراه في علم النفس، جامعة وهران 2، الجزائر.
90. عبد الاله بن احمد الصلوي. (2006). معوقات ممارسة الأنشطة الترويجية الرياضية لدى طلاب كليات المعلمين بالمملكة العربية السعودية، رسالة ماجستير في التربية البدنية وعلوم الحركة، جامعة الملك سعود، السعودية.
91. عبد الحميد الشاذلي. (1999). الصحة النفسية سيكولوجية الشخصية، الإسكندرية، مصر دار النشر والتوزيع.
92. عبد الرحمان محمد عيسوي. (2003). الاختبارات والمقاييس النفسية، الإسكندرية مصر، منشأة المعارف.
93. عبد الرحمن بن أحمد بن محمد هيجان. (1998). ضغوط العمل، منهج شامل لدراسة الضغوط . مصادرها وتناجها وكيفية إدارتها، الرياض، المملكة العربية السعودية، معهد الإدارة العامة.
94. عبد السلام مصطفى عبد السلام. (2007). أساسيات التدريس والتطوير المهني للمعلم الإسكندرية، مصر، دار الجامعة الجديدة.
95. عبد العزيز عبد المجيد محمد. (2005). سيكولوجيا مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، القاهرة مصر، مركز الكتاب للنشر والتوزيع.
96. عبد الغني محمد عبد الغني. (1993). كيف تستثمر وقت فراغك، الفراغ والإنسان، ط2 دار الفكر العربي.
97. عبد الكريم بليل. (2016). المفاهيم المفتاحية لنظرية المعرفة في القرآن الكريم.
98. عبد الله الضريبي. (2010). أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة جامعة دمشق، المجلد 26، العدد 4، كلية التربية، جامعة دمشق، سوريا.

99. عبد المجيد إسماعيل القرة، غولي مروان عبدالمجيد. (2001). التربية الترويجية وأوقات الفراغ، ط1 مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، الأردن.
100. عبد المنعم الحنفي. (1995). موسوعة الطب النفسي، القاهرة، مصر، مكتبة مدبولي.
101. عبد المنعم المليجي. (1971). النمو النفسي، ط4، الإسكندرية، مصر، دار الحديث.
102. العبودي فاتح. (2008). الضغط النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي، قسنطينة، الجزائر.
103. عثمان مريم. (2010). الضغوط المهنية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى أعوان الحماية المدنية جامعة قسنطينة، الجزائر.
104. عثمان يخلف. (2001). علم نفس الصحة، الأسس النفسية والسلوكية للصحة، ط1، الدوحة قطر، دار الثقافة للطباعة والنشر و التوزيع.
105. عرار خالد حسني. (2003). التربية البدنية والرياضية وعلاقتها النفسية، ط1، طولكرم فلسطين، مطبعة ابن خلدون.
106. العساف صلاح محمد. (1989). المدخل للبحث في العلوم السلوكية، بيروت، لبنان، العبيكان للطباعة و النشر.
107. عطيات محمد خطاب. (1990). أوقات الفراغ والترويح ، ط1، مصر، دار الفكر العربي.
108. عقون آسيا. (2012). الضغط النفسي المهني وعلاقته باستجابة القلق لدى معلمي التربية الخاصة، رسالة ماجستير، جامعة فرحات عباس، الجزائر.
109. علا محمود حميدة. (2011). مستوى ضغوط العمل عند معلمي المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في الأردن والمشكلات الناجمة عنها، دراسات العلوم التربوية، المجلد 38، العدد1، الأردن.
110. علي صبري، وشريت محمد. (2004). الصحة النفسية والتوافق النفسي، الإسكندرية، مصر دار المعرفة الجامعية.
111. علي عسكر. (2000). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، ط1، القاهرة، مصر، دار الكتاب الحديث.
112. علي عسكر. (2005). الأسس النفسية و الاجتماعية للسلوك في مجال العمل، الكويت، دار الكتاب الحديث للنشر والتوزيع.

113. علي، بن هادية.(1984). القاموس الجديد. الطبعة 5، تونس، الشركة التونسية للتوزيع.
114. عمران كامل.(1999). الشباب وفوائد استثمار وقت الفراغ، مجلة العلوم الاجتماعية، مجلد المجلد 27، العدد 3.
115. عودة ملكاوي.(1987). أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية، ط5، الكويت، مكتبة المنار الزرقاء.
116. عوض عباس.(1996). الموجز في الصحة النفسية، ط2، مصر، دار المعارف.
117. العيد بن سميثة.(2018). محددات الترويح الرياضي وانعكاسها على الانحراف السلوكي لدى المراهق، أطروحة دكتوراه في الرياضة والصحة، جامعة مستغانم، الجزائر.
118. الغامدي معيض سعيد.(1990). إدارة الوقت لدى مديري المدارس الابتدائية بمدينة جدة رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
119. فاروق السيد عثمان.(2001). القلق و إدارة الضغوط النفسية، ط1، القاهرة، مصر، دار الفكر العربي.
120. الفاضل أحمد محمد.(2002). لا يوجد قيادات للبرامج الترويجية، مجلة المعرفة العدد(87) الرياض، وزارة التربية والتعليم.
121. الفاضل أحمد محمد.(2007). الترويح الرياضي، كلية التدريب الرياض، المملكة العربية السعودية، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.
122. الفاعوري فايزة عبد الكريم.(1990). الضغوط المهنية التي تواجه معلمات التربية الخاصة في الأردن، رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية، عمان.
123. فان دالين.(1985). مناهج البحث في التربية و علم النفس، ترجمة، محمد نبيل نوفل وآخرون القاهرة، مصر، مكتبة الأنجلو المصرية.
124. فريدة شنان، مصطفى هجرسي.(2009). المعجم التربوي، حسين داي، الجزائر، المركز الوطني للوثائق التربوية.
125. فهمي مصطفى. ( 1976 ). الصحة النفسية، دراسة سيكولوجية التكيف، مكتبة الخانجي القاهرة.



126. فؤاد البهي السيد. (1979). علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري، ط3، القاهرة مصر، دار الفكر العربي.
127. كمال درويش، محمد الحماحي. (1997). رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ، ط1، القاهرة مصر، مركز الكتاب للنشر.
128. كمال درويش، أمين الخولي. (1990). أصول الترويح وأوقات الفراغ، القاهرة، مصر، دار الفكر العربي.
129. كمال مرسى. (1988). المدخل إلى الصحة النفسية، ط1، مصر، دار القلم للنشر والتوزيع.
130. كوردلي مريم. (2009). دور مركز التحكم وبعض المتغيرات الشخصية في تسيير ضغط مهنة التدريس ومصادره عند أساتذة التعليم الثانوي، رسالة ماجستير في علم النفس الاجتماعي، جامعة الجزائر، الجزائر.
131. الكيلاني محمد إبراهيم. (1986). دراسة تحليلية لأنشطة وقت الفراغ لدى طلاب كلية التربية بجامعة طنطا، بحوث المؤتمر الأول للتربية الرياضية والبطولة، المجلد4، كلية التربية الرياضية للبنات القاهرة.
132. ماجدة بهاء الدين السيد عبيد. (2008). الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، عمان، الأردن، دار صفاء للنشر والتوزيع.
133. المحادين حسين طه إبراهيم. (1995). استثمار الوقت عند الشباب الأردني، رسالة ماجستير كلية الآداب، جامعة بغداد، العراق.
134. محسن علي عطية. (2009). المناهج الحديثة وطرائق التدريس، عمان، الأردن، دار المناهج للنشر والتوزيع.
135. محمد بوعزيز. (2018). مدى اسهامات الممارسة الترويحية الرياضية على بعض المتغيرات النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط، أطروحة دكتوراه في رياضة وصحة جامعة مستغانم، الجزائر.
136. محمد حمزة الزيودي. (2007). مصادر الضغوط النفسية والاحترق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة جامعة دمشق، المجلد 23 العدد 02 دمشق، سوريا.

137. محمد سعيداوي. (2017). إدارة وقت الفراغ عند الموظفين. مجلة الحقيقة، العدد 40.
138. محمد صبحي حسين. (1995). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط2، القاهرة مصر، دار الفكر العربي.
139. محمد محمد الحماحي. (1983). معوقات ممارسة الأنشطة الرياضية و الهوايات الترويحية لدى طلبة الجامعة، مجلة البحوث التربوية، مصر.
140. محمد محمد الحماحي، عايدة عبد العزيز مصطفى. (1998). الترويح بين النظرية والتطبيق ط2 القاهرة، مصر، مركز الكتاب للنشر.
141. محمد محمد علي. (1985). وقت الفراغ في المجتمع الحديث، دار النهضة العربية، بيروت.
142. محمد مقداد، فاضل عباس خليفة. (2012). الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى معلمي نظام الفصل بمملكة البحرين، دراسات نفسية وتربوية، مخبر تطوير الممارسات النفسية التربوية- العدد 9.
143. مدني عثمان. (2009). الضغط المهني لدى إطارات المركب الصناعي للغاز (سونطراك حاسي الرمل) مصادره واعراضه وأساليب مواجهته، رسالة ماجستير في علم النفس العمل والتنظيم، جامعة الجزائر.
144. المشعان عويد. (2001). مصادر الضغط النفسي في العمل لدى معلمي المرحلة المتوسطة في دولة الكويت دراسة مقارنة بين المعلمين الكويتيين وغير الكويتيين، مجلة الملك سعود، المجلد 13.
145. مصطفى عايدة عبد العزيز. (1984). اتجاهات خريجات جامعة أنديانا نحو ممارسة الأنشطة في وقت الفراغ ودرجة المشاركة، دراسة منشورة في كتاب مؤتمر الرياضة للجميع، كلية التربية الرياضية دار الفكر العربي، القاهرة.
146. مصطفى عبد السميع، سهير محمد. (2005). إعداد المعلم وتنميته وتدريبه، ط1، عمان الأردن، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع.
147. معمريه بشير. (1995). الفروق والعلاقات في مصدر الضبط والعصايب لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة وهران، الجزائر.

148. مقدم عبد الحفيظ. (1993). الإحصاء و القياس النفسي مع نماذج من المقاييس والاختبارات ، بن عكنون، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية.
149. منصورى مصطفى. (2013). مصادر الضغوط المهنية وعلاقتها بالقلق والرضا المهني، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، العدد 10، جامعة وهران.
150. منظمة الصحة العالمية. (2010). التوصيات العالمية بشأن النشاط البدني من اجل الصحة طُبِع في سويسرا، جنيف.
151. مها صبري حسن. (2008). علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات الوظيفية لدة الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي، مجلة الفتح، العدد 36، كلية التربية الأساسية جامعة ديالى، العراق.
152. مهدي، بلعسلة فتيحة. (2013). أساتذة التعليم الثانوي ومدى معاناتهم من الضغط النفسي جراء مهنة التعليم ومتطلباتها، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، عدد خاص الملتقى الدولي حول المعاناة في العمل جامعة تيزي وزو، الجزائر.
153. نواف أحمد سمارة، عبد السلام موسى العديلي. (2008). مفاهيم ومصطلحات في العلوم التربوية، عمان، الأردن، دار المسيرة للنشر والتوزيع.
154. نور الدين عمارة. (2004). انعكاسات ممارسة النشاط الرياضي الترويحي على قيم العمل لدى متربصين التكوين المهني والتمهين، رسالة ماجستير في نظريات ومنهجية التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر، الجزائر.
155. هاني محمد حجر، محمود اسماعيل الهاشمي. (2014). الرياضة وصحة المجتمع، ط1، القاهرة مركز الكتاب الحديث.
156. هدهودة إيمان محمد السيد. (1987). الفراغ والترويح وعلاقته بالتوافق النفسي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
157. وجيه محبوب جاسم. (1985). طرق البحث العلمي ومناهجه، العراق، مطبعة جامعة الموصل.
158. وسام بوفج. (2018). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى المعلمين المصايين بالسكري، أطروحة دكتوراه في علم الاجتماع، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر.

159. ياسين رمضان.(2007). علم النفس الرياضي، ط1، عمان، الأردن، دار أسامة للنشر والتوزيع.

160. يحيى زكية.(2009). مصادر الضغط النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية، رسالة ماجستير

في علم النفس، جامعة الجزائر، الجزائر.

ثانياً باللغة الاجنبية:

161. Bedeian, Arthur G .(1986). **Management, New York Holt, Rinahart and Winston, Inc.**

162. Busch, (M-C).(1975). **La Sociologie Du Temps Libre, Paris.**

163. Buther,(G).(1982). **Thin reduction of community recreatio-n of fork association, London.**

164. Danielson, L.(1963). **Management of time Management of personal quarterly.**

165. Foulquie, (P).(1978). **Vocabulaire des sciences sociales Paris, P.U.F.**

166. Gordan, (L).Et Lapon, (K).(1976). **L’homme après le travail, Moscou, Edition.**

167. Guinn, et eta.(1996). **perceived leisure freedom and activités involvement among mexcan American Adolescents** Hispanic, journal of behavioral, Sciences v18,n3,p356.

168. Hulstman Wendy.(1996). **Recreation Participation During Early Adolescents- perspective On What's Gained and Lost Leisure Research Symposium, October, 23-27 Kansas City.**

169. Jepson, E& Forrest, S.(2006). **Individual contributory Factors in teacher stress, The role of achievement striving and occupational commitment.** British Journal of Education psychology.76.

170. Kraus, Richard.(2001). **Recreation and Leisure in Modern Society 6th Ed Library of Congress Cataloging In Publication Date, Jones & Bartlett Publisher Massachusetts.**

171. Kuo, S.(1990). **A discrimination analysis of teacher burnout based on teacher stress and professional attitudes**, Bulletin of Educational Psychology. 23 (2).
172. Lazarus, R.S, and Folkman .(1984). **S, stress, appraisal, and coping**, New York, Springer Publishing Company.
173. Lisa Bellin.(2006). **le stress dans le monde professionnel** mode ou réalité a enjeux multiples mémoires de doctorat, université Paris Descartes, France.
174. Nicole Roye, Jean Loisele, Marc Dussault.(2001). **François Cossette et Colette Deaudelin, le stress des enseignants québécois a diverses étapes de leur carrière**. Vie pédagogique n 119
175. Pierluigi Graziani, Joël Sendosien.(2005). **Le stress émotion et stratégies d'adaptation**, Armand Colin, France.
176. Reese, R.(2004). **The bottom line**, American School Board Journal, 191(8).
177. Ressen & Cleytons.(1973). **Management, Functions and modern concepts**, Scott Foresman and Co. England.
178. Sillamy, (N).(1978). **Dictionnaire de psychologie**, Paris Larousse.
179. Thorsten Husen.(1979). **L'école en question**, éditeur Pierre Mardaga, Bruxelles.
180. Yoshioka, Carlton F.(1981). **leisure socialization and adult and child related decision**, Making interactions in family recreational activities, PH.D, university of Oregon

## قائمة الملاحق

- 1- تحديد نسبة العينة
- 2- قائمة المحكمين
- 3- استبيان إدراك مفهوم الترويح الرياضي
- 4- استبيان إدارة وقت الفراغ
- 5- مقياس الضغوط المهنية
- 6- افراد مجتمع البحث وتوزيعهم على ابتدائيات  
مدينة ورقلة
- 7- مخرجات المعالجة الاحصائية

جدول يوضح طريقة تحديد نسبة العينة الأساسية من المجتمع الكلي

متوسط هذا غير متماثل ، فبينما يكون البعض الآخر أعلى من المتوسط نسبيا يكون البعض نسبيا ، ولكن سوف يتجمع أغلب متوسط العينة حول المتوسط أو قيمة المتوسط للعينات .

جدول رقم (6)

العينة	المجتمع	العينة	المجتمع	العينة	المجتمع
291	1200	140	220	10	10
297	1300	144	230	14	15
302	1400	148	240	19	20
306	1500	152	250	24	30
310	1600	155	260	28	30
313	1700	159	270	32	35
317	1800	162	280	36	40
320	1900	165	290	40	45
322	2000	169	300	44	50
327	2200	175	320	48	55
231	2400	181	340	52	60
335	2600	186	360	56	65
338	2800	191	380	59	70
341	3000	196	400	63	75
346	3500	201	420	66	80
351	4000	205	440	70	85
354	4500	210	460	73	90
357	5000	214	480	76	95
361	6000	217	500	80	100
364	7000	228	550	86	110
367	8000	234	600	92	120
368	9000	242	650	97	130
370	10000	248	700	103	140
375	15000	254	750	108	150
377	20000	260	800	113	160
379	30000	265	850	118	170
380	40000	269	900	123	180
381	50000	274	950	127	190
382	75000	278	1000	131	200
388	100000	285	1050	135	210

\*أحمد بدر : مناهج البحث في علم المعلومات والمكتبات ، 1987 ، ص

الملحق رقم (2)

قائمة الأساتذة المحكمين لعبارات الاستبيانين " إدراك مفهوم الترويج الرياضي، وإدارة وقت الفراغ"

الرقم	الاسم واللقب	التخصص	الدرجة العلمية	الجامعة التابع لها
1	محمد كريع	ارشاد نفسي رياضي تربوي	أستاذ التعليم العالي	جامعة ورقلة
2	عبد القادر برقوق	ارشاد نفسي رياضي تربوي	أستاذ التعليم العالي	جامعة ورقلة
3	نجيب عباسة	نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية	أستاذ التعليم العالي	جامعة ورقلة
4	شوقي مادي	علم النفس	استاذ التعليم العالي	جامعة الوادي
5	باهي سلام	علوم التربية	أستاذ التعليم العالي	جامعة ورقلة
6	تقي الدين قادري	النشاط الرياضي الترفيهي والرياضة الجماهيرية	أستاذ محاضر أ	جامعة ورقلة
7	رضا توفيق كواش	ارشاد نفسي رياضي تربوي	أستاذ محاضر أ	جامعة ورقلة
8	حسين بركات	النشاط الرياضي الترفيهي والرياضة الجماهيرية	أستاذ محاضر أ	جامعة ورقلة
9	ميلود كنيوه	نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية	أستاذ محاضر أ	جامعة ورقلة



### الملحق رقم (3)

جامعة قاصدي مرياح ورقلة

السنة الجامعية: 2020-2021

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: النشاط البدني الرياضي الترويحي

استمارة استبيان موجهة لمعلمي المرحلة الابتدائية لمدينة ورقلة

اخي المعلم / اختي المعلمة:

يتشرف الطالب الباحث بان يضع بين ايديك استبيانين ومقياس، في إطار إتمام متطلبات الحصول على درجة الدكتوراه تخصص النشاط البدني الرياضي الترويحي في موضوع الدراسة الموسومة ب " إدارة وقت الفراغ وعلاقته بمستوى الضغوط المهنية لدى المعلمين في ضوء إدراكهم لمفهوم الترويح الرياضي " لدى نرجو منك اثراء هذه الدراسة والتكرم بالإجابة على البيانات وعلى كافة البنود بكل موضوعية وذلك بوضع علامة (x) في الخانة المناسبة امام كل عبارة علما بان اجابتك ستكون سرية ولا تستخدم الا لأغراض البحث العلمي. ولك منا الشكر الجزيل على تعاونك معنا.

البيانات الشخصية: .....

اسم المؤسسة: .....

1	الجنس	ذكر	انثى
2	هل تمارس أنشطة رياضية ترويحية.	نعم	لا

### الاستبيان الأول: إدراك مفهوم الترويح الرياضي

الرقم	البنود	أدرك	لا أدرك
1	هل تعلم بأن الترويح الرياضي شكل من أشكال الترفيه العديدة والمتنوعة الثقافي، الفني، الاجتماعي، الخلوي، العلاجي، التجاري...		
2	هل تدرك بأن الترويح الرياضي هي ممارسات لأنشطة رياضية بالكرة أو بدونها.		
3	هل تدري بأن الترويح الرياضي يمارس في أوقات الفراغ.		
4	هل تعرف بأن الترويح الرياضي لا يمارس لغرض مادي.		
5	هل تدرك بأن الترويح الرياضي يؤثر في الحالة المزاجية ويجلب السعادة للفرد.		
6	هل تعلم بأن الترويح الرياضي يمارس بشكل فردي أو جماعي.		
7	هل تدرك بأن الترويح الرياضي نشاط اختياري يمارس حسب الرغبة والميول لكي يكون له فائدة على الصحة النفسية والجسدية		

		هل تعرف بأن الترويح الرياضي نشاط يجعل منك انسانا إيجابيا.	8
		هل تدري بأن الترويح الرياضي جزء من التربية العامة لما له من دور في التأثير على سلوك الفرد.	9
		هل تعلم بأن الأنشطة الرياضية الترويحية هي أنشطة تمارس بدافع ذاتي أي بإرادة الفرد.	10
		هل تدرك بأن البناء البيولوجي للجسم يحتم ضرورة الحركة وممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية للموظفين في أوقات فراغهم يضمن هذه الحركة.	11
		هل تعرف بأن الترويح الرياضي في وقت الفراغ يعد نشاطا بناءا وفعالاً للتخلص من العديد من الضغوط والمحافظة على الصحة.	12
		هل تدري بأن الترويح الرياضي في وقت الفراغ يؤثر في تقوية شخصية الفرد ومنهم الموظفين العاملين.	13

الملحق رقم (4)

الاستبيان الثاني: إدارة وقت الفراغ

الرقم	البنود	أوافق بشده	أوافق	غير متأكد	غير موافق	غير موافق بشدة
1	تحوز الأنشطة الرياضية الترويحية على مكانة مهمة في قضاء أوقات فراغي.					

					2	أثناء وقت فراغي أفضل أنشطة رياضية ترويحية على باقي الأنشطة الأخرى
					3	أمارس أثناء وقت فراغي الترويح الرياضي بانتظام
					4	مشاركتي في الأنشطة الترويحية الرياضية في وقت فراغي لها تأثير إيجابي على صحتي الجسدية.
					5	أقوم بممارسة نوع معين من الرياضة كترفيه في وقت فراغي وفق برنامج محدد.
					6	أمارس الرياضة الترويحية الخاصة بي نادرا خلال العطل فقط.
					7	مشاركتي في أنشطة الترويح الرياضي أثناء وقت الفراغ تمنحني السعادة.
					8	تعد ممارستي للترويح الرياضي في وقت الفراغ وسيلة لتفريغ الانفعالات المكبوتة.
					9	تكسبني ممارسة الترويح الرياضي تحسن في كفاءة الأجهزة الحيوية.
					10	تنمية رغبتني اتجاه النشاط الحركي من خلال ممارستي للترويح الرياضي في وقت الفراغ.
					11	أسمح باستغلال وقت فراغي المخصص للترويح الرياضي للقيام بأعمال أخرى.
					12	الترويح الرياضي في وقت الفراغ وسيلة لإشباع ميولي اتجاه هواية ممارسة الرياضة
					13	تفتقد الأنشطة الرياضية الترويحية التي أمارسها للمتعة.

					14	ألتزم بتنفيذ الوقت الذي أخصه لممارسة الترويح الرياضي في وقت فراغي.
					15	ممارستي للترويح الرياضي في وقت الفراغ تزيد من مستوى المناعة الطبيعية للجسم من خلال مقاومة الامراض.
					16	أشارك في أنشطة الترويح الرياضي أثناء وقت الفراغ بغرض تحقيق الاسترخاء.
					17	أفضل ممارسة الرياضة الترويحية أثناء وقت فراغي بصفة حرة دون التقيد بفريق أو مجموعة معينة.
					18	تزايد توتراتي النفسية أثناء ممارستي للترويح الرياضي في وقت الفراغ
					19	أكتسب التوازن النفسي من خلال ممارسة أنشطة رياضية ترويحية في وقت فراغي.
					20	أحافظ على ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية رغم قلت وقت فراغي مقارنة بمعلمي الاطوار الأخرى.
					21	أتخلص من البدانة من خلال ممارستي للرياضة الترويحية..
					22	أحرص على المشاركة الايجابية في الأنشطة الرياضية الترويحية أثناء وقت فراغي.
					23	تتطلب الأنشطة الرياضية الترويحية التي أمارسها في وقت فراغي إمكانات في المتناول.
					24	تسهم ممارسة الترويح الرياضي في وقت

					الفراغ في الوقاية من معظم الأمراض الناجمة بسبب قلة الحركة.	
					تساهم أنشطة الترويح الرياضي في تحسين القوام وتصحيح بعض انحرافاته..	25
					ممارستي للترويح الرياضي تقلل من لياقتي البدنية والوظيفية.	26
					يلعب الترويح الرياضي دورا هاما في الوقاية من الإصابة بأمراض القلب والاعوية الدموية	27
					تشعري ملامستي للأثار الإيجابية للترويح الرياضي أثناء وقت الفراغ في أرض الواقع بالرضى عن النفس.	28
					يسهم الترويح الرياضي في وقت الفراغ في تجديد طاقتي العضلية.	29
					اكتسب القدرة على التركيز والملاحظة من خلال ممارسة أنشطة الترويح الرياضي.	30
					أمارس الترويح الرياضي في وقت الفراغ لأنه حاجة إنسانية صحية لا يمكن الاستغناء عنها.	31
					ممارستي للترويح الرياضي تسهم في مقاومة الضعف البدني في المراحل السنوية المتقدمة.	32
					يمنح الترويح الرياضي دفعة نفسية من خلال تعزيز الثقة تساعد على مواجهة مشاكل الحياة المهنية.	33

## مقياس الضغوط المهنية لمنصوري مصطفى

التسلسل	الفقرات	أوافق بشدة	أوافق	أعارض بشدة	أعارض
1	لا املك السيطرة على ضبط الوضع المدرسي				
2	ان المفتش يجبرني على اتباع طريقة معينة في التدريس بدون اقتناع مني.				
3	اختلف مع المدير في الكثير من وجهات النظر.				
4	لا تتوفر لدي معلومات كافية لإدارة اعمالي بشكل فعال				
5	تعاملني مع التلاميذ بسبب لي التوتر				
6	ان عملي أكبر من امكانياتي العادية				
7	اعمل في ظل سياسات وارشادات متعارضة.				
8	ان المفتش يقدم لي النصائح والارشادات التربوية.				
9	علي أخذ العمل الى البيت في المساء لأتمكن من إنجازه.				
10	أرى بان علاقات العمل بين الزملاء ودية وممتينة.				
11	اشعر بعدم التقدم في حياتي المهنية				
12	كثيراً ما اشعر بان عملي متداخل مع حياتي الشخصية.				
13	اشعر بعدم قدرتي على تحديد مهام عمل				
14	ان المدرسة التي اعلم بها تسبب لي الاجهاد				
15	تتوقع مني الإدارة جهداً أكبر من مهاراتي وطاقاتي.				
16	جميع المعلمين يقدرون أهمية العلاقات الشخصية فيهم بينهم.				
17	اشعر بالارتياح عند زيارة المفتش لي.				
18	ان الأقسام المكتظة تسبب لي ارهاقاً مضاعفاً				
19	اتلقى مطالب متعارضة من جهات مختلفة.				
20	ان المدير يحسن التصرف ومعاملة المعلمين.				

			ان الاشراف لا يراعي الجوانب الإيجابية في المعلمين.	21
			عدم وجود الوسائل التعليمية يزيد من شعوري بالإحباط	22
			أجد صعوبة في التوفيق بين مطالب المدير والتلاميذ والزملاء	23
			لدي من الإمكانيات ما يكفي لإدارة عملي بشكل فعال.	24
			إمكانية الحوار المباشر مع المدير متاحة دائماً.	25
			يؤسفني ان اغلب التلاميذ الذين ادرسهم تنقصهم التربية.	26
			ان الوقت الرسمي لا يكفي لأداء عملي اليومي.	27
			يقلقني انعدام الرغبة في الدراسة عند بعض التلاميذ.	28
			ان سنوات خدمتي لا تسمح لي بالترقية	29
			المعلومات والارشادات التي يقدمها لنا المدير كافية للقيام بأعمالنا.	30
			ان مهنتي كمعلم تكفيني في حياتي المستقبلية.	31
			كثيراً ما اشعر بان جو المدرسة متوتر.	32
			يقلقني وجود التلاميذ المشاغبين في القسم.	33
			لا ارتاح لكثير من تصرفات المعلمين والمعلمات في هذه المدرسة	34
			إذا اردت ان ابحث على ترقية فيجب ان ابحث عن وظيفة أخرى	35
			هناك ضغوط تمارس على لتحسين نوعية عملي.	36
			لا أستطيع تحديد مسؤولياتي بدقة.	37
			اتضايق من انتشار الغبار بكثرة داخل القسم.	38
			اشعر بإرهاق عصبي نتيجة الحفاظ على انضباط القسم	39
			الإضاءة في الأقسام التي ادرس فيها خافتة	40
			لدى الكثير من التلاميذ اتجاه سلبي نحو التعليم	41
			انني اتفاهم جيداً مع زملاء العمل.	42



				التهوية بالأقسام رديئة وضعيفة.	43
				ارتاح لحسن إدارة وتسيير المدرسة من طرف المدير.	44
				ان زملائي يقفون الى جانبي دائماً	45
				الأقسام لا تتوفر على تدفئة في فصل الشتاء.	46
				يؤسفني ان نظام الترقية المعمول به حالياً غير عادل.	47
				ترتفع درجة الحرارة في القسم عن المؤلف.	48
				اشعر بأنني غير قادر على التنبؤ بما هو متوقع مني.	49
				ان تقييم المفتش لي غير عادل.	50



الملحق رقم (6)

الاحصائيات خاصة بالطور الابتدائي مأخوذة من مكتب الترجمة والخريطة المدرسية بمصلحة الترجمة والمتابعة التابع لمديرية التربية لولاية ورقلة للموسم الدراسي (2021/2020)

جدول يوضح افراد مجتمع البحث وتوزيعهم على ابتدائيات مدينة ورقلة

الرقم	اسم المؤسسة	عدد المعلمين والمعلمات
1	الصفواني عبد القادر	21
2	الامام البخاري	20
3	حسيبي محمد	7
4	بن سيقاق عبد القادر	7
5	بن عامر بلخير	14
6	البشير الابراهيمى	15
7	النملي علي	13
8	مخرمش محمد	12
9	العقيد عميروش	13
10	شيباني محمد	7
11	المامل دحمان	18
12	اول نوفمبر	19
13	الطالب خمقاني	13
14	جمال الدين الافغاني	14
15	حي فارس	12
16	عثمان بن عفان	16
17	الامام الغزالي	11
18	بومادة محمد	17
19	طارق بن زياد	14
20	عظاب الشيخ	8

16		حجاج الحاج الخير	21
10	وزارة التربية	صلاح الدين الايوبي	22
16	مديرية التربية (ولاية ورق)	باي عبد القادر	23
16		عقبة بن نافع	24
20		سيد روجو	25
17		عائشة نواصر	26
18		عانو محمد	27
8		العفو محمد الشريف	28
25		ابن رشد	29
14		سيدي عبد الرحمان	30
16	أحمد	بني حسن القديمة بونوة محمد	31
13		بني حسن الجديدة عباذ احمد	32
14		الامام الشيخ برفش	33
13		ابتدائية حمي بوعامر	34
15		ابتدائية مدقن الطالب إبراهيم	35
8		علي سماحي	36
14		المجاهد باي الشادلي	37
13		بونوة بوحفص	38
18		ابوبكر الصديق	39
8		بخديجة المعطي	40
15		رابعة العدوية	41
19		حائية سرحان	42
16		لعموري محمد الامين	43
12	صنقار	خنقوي الهاشمي	44
29		المجاهد شنين مرجان	45
14		بابا حمو عمار	46
6		حي النصر 9 بن زيان محمد	47

13	بن كران علي	48
10	بيسي بشر 1600 مسكن	49
12	ابتدائية عباز عباز	50
21	19 مارس 1962	51
23	بلعباس حمادي	52
29	حنية سعد	53
9	فريز جلول 1600 مسكن 2	54
6	حي عدل 300 مسكن	55
22	الأمير عبد القادر	56
13	خليل عبد القادر الشرفية	57
15	الصيد محمد	58
12	خليل عبد القادر الغربية	59
17	بن زيان علي	60
13	الجهاد بوخالفة احمد الصالح	61
12	تمام احمد	62
9	تمار بوحفص	63
14	مش احمد	64
11	بامنديل الغربية	65
14	شنين قدور بامنديل	66
13	ابتدائية تحة ميلود	67
7	جلولي محمد عبد القادر	68
18	بن سالم بوحفص	69

وزارة التربية  
مديرية التربية  
لولاية ورقلة

		قيمة الارتباط
البنود	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	62
س1	Pearson Correlation	.658**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	62
س2	Pearson Correlation	.638**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	62
س3	Pearson Correlation	.731**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	62
س4	Pearson Correlation	.591**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	62
س5	Pearson Correlation	.658**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	62
س6	Pearson Correlation	.496**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	62

الملاحق

س7	Pearson Correlation	.547**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	62
س8	Pearson Correlation	.724**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	62
س9	Pearson Correlation	.646**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	62
س10	Pearson Correlation	.430**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	62
س11	Pearson Correlation	.844**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	62
س12	Pearson Correlation	.758**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	62
س13	Pearson Correlation	.787**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	62

الصدق التمييزي للإدراك

Group Statistics					
	المجموعة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
مجموع الدرجات لكل مبحوث	العليا	20	25.5000	.51299	.11471
	الدنيا	20	17.2500	2.55209	.57066

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
مجموع الدرجات لكل مبحوث	Equal variances assumed	15.545	.000	14.173	38	.000	8.25000	.58208	7.07164	9.42836
	Equal variances not assumed			14.173	20.533	.000	8.25000	.58208	7.03782	9.46218

الفاكرو نباخ

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.887	13

Reliability Statistics			
Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.762
		N of Items	7 <sup>a</sup>
	Part 2	Value	.820
		N of Items	6 <sup>b</sup>
	Total N of Items		
Correlation Between Forms			.834
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.910
	Unequal Length		.910
Guttman Split-Half Coefficient			.908
a. The items are: 7س, 6س, 5س, 4س, 3س, 2س, 1س.			
b. The items are: 13س, 12س, 11س, 10س, 9س, 8س, 7س.			

معاملات الارتباط بين الابعاد والدرجة الكلية

Correlations					
		الدرجة الكلية	البعد السلوكي	البعد النفسي	البعد الصحي
الدرجة الكلية	Pearson Correlation	1	.650**	.610**	.605**
	لإدارة وقت الفراغ	Sig. (2-tailed)		.000	.000



T-TEST GROUPS=المبحوثين(1 2)  
 /MISSING=ANALYSIS  
 /VARIABLES=الدرجات  
 /CRITERIA=CI (.95) .

**T-Test**

Notes		
Output Created		11-JUL-2022 21:11:04
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet3
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	62
Missing Value Handling	Definition of Missing	User defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each analysis are based on the cases with no missing or out-of-range data for any variable in the analysis.
Syntax		T-TEST GROUPS=المبحوثين(1 2) /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=الدرجات /CRITERIA=CI(.95).
Resources	Processor Time	00:00:00.02
	Elapsed Time	00:00:00.02



ثبات إدارة وقت الفراغ

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	No Items
.850	33

ثبات استبيان إدارة وقت الفراغ بالتجزئة النصفية

Reliability Statistics			
Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.830
		N of Items	17 <sup>a</sup>
	Part 2	Value	.825
		N of Items	16 <sup>b</sup>
Total N of Items		33	
Correlation Between Forms		.865	
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length	.927	
	Unequal Length	.928	
Guttman Split-Half Coefficient		.926	
a. The items are: 1س, 3س, 5س, 7س, 9س, 11س, 13س, 15س, 17س, 19س, 21س, 23س, 25س, 27س, 29س, 31س, 33س.			
b. The items are: 2س, 4س, 6س, 8س, 10س, 12س, 14س, 16س, 18س, 20س, 22س, 24س, 26س, 28س, 30س, 32س, 33س.			

		الدرجة الكلية
الدرجة الكلية	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	62
ظروف العمل	Pearson Correlation	.880**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	62
عبي العمل	Pearson Correlation	.868**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	62
صراع الدور	Pearson Correlation	.676**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	62
غموض الدور	Pearson Correlation	.790**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	62
العلاقة مع المدير	Pearson Correlation	.891**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	62
العلاقة مع الزملاء	Pearson Correlation	.805**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	62
العلاقة مع التلاميذ	Pearson Correlation	.922**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	62
الإشراف التربوي	Pearson Correlation	.712**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	62
النمو المهني	Pearson Correlation	.921**

T-TEST GROUPS=مبحوثين(1 2)  
 /MISSING=ANALYSIS  
 /VARIABLES=درجات  
 /CRITERIA=CI (.95) .

## T-Test

Notes		
Output Created		11-JUL-2022 22:44:34
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet2
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	62
Missing Value Handling	Definition of Missing	User defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each analysis are based on the cases with no missing or out-of-range data for any variable in the analysis.
Syntax	T-TEST GROUPS=مبحوثين(1 2) /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=درجات /CRITERIA=CI(.95).	
Resources	Processor Time	00:00:00.02
	Elapsed Time	00:00:00.02

Group Statistics					
	مبحوثين	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
درجات	عليا	20	144.9500	5.97781	1.33668
	دنيا	20	69.1500	4.82619	1.07917

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
درجات	Equal variances assumed	1.970	.169	44.123	38	.000	75.80000	1.71794	72.32221	79.27779
	Equal variances not assumed			44.123	36.383	.000	75.80000	1.71794	72.31713	79.28287

ثبات الضغوط المهنية عن طريق الفاكرو نباخ

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.971	50

Reliability Statistics			
Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.949
		N of Items	25 <sup>a</sup>
	Part 2	Value	.938
		N of Items	25 <sup>b</sup>
	Total N of Items		50
Correlation Between Forms			.916
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.956
	Unequal Length		.956
Guttman Split-Half Coefficient			.954
a. The items are: VAR00003, VAR00005, VAR00007, VAR00009, VAR00011, VAR00013, VAR00015, VAR00017, VAR00019, VAR00021, VAR00023, VAR00025, VAR00027, VAR00029, VAR00031, VAR00033, VAR00035, VAR00037, VAR00039, VAR00041, VAR00043, VAR00045, VAR00047, VAR00049, VAR00051.			
b. The items are: VAR00004, VAR00006, VAR00008, VAR00010, VAR00012, VAR00014, VAR00016, VAR00018, VAR00020, VAR00022, VAR00024, VAR00026, VAR00028, VAR00030, VAR00032, VAR00034, VAR00036, VAR00038, VAR00040, VAR00042, VAR00044, VAR00046, VAR00048, VAR00050, VAR00052.			

1- المتوسط الحسابي لإدارة وقت الفراغ والذي ينتمي الى المستوى المنخفض.

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
ا.و.الفراغ	310	33.00	129.00	73.0065	21.77763
Valid N (listwise)	310				

2 - المتوسط الحسابي للدرجات الكلية لمقياس الضغوط المهنية والذي ينتمي الى المستوى المرتفع

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
الضغوط	310	59.00	156.00	106.0645	32.94149
Valid N (listwise)	310				

3- إدارة وقت الفراغ تعزى لمتغير الادراك

Group Statistics					
	الادراك	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الإدارة	1.00	215	71.3721	5.69892	.38866
	2.00	95	40.2105	5.02736	.51580

Independent Samples Test										
		Levine's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
الإدارة	Equal variances assumed	.067	.795	45.967	308	.000	31.16157	.67791	29.82764	32.49549
	Equal variances not assumed			48.250	202.389	.000	31.16157	.64584	29.88814	32.43500



Group Statistics					
	الممارسة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الإدارة	1.00	180	55.1389	16.96719	1.26466
	2.00	130	71.0769	4.48877	.39369

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
الإدارة	Equal variances assumed	441.637	.000	-10.445-	308	.000	-15.93803-	1.52588	-18.94050-	-12.93557-
	Equal variances not assumed			-12.033-	212.604	.000	-15.93803-	1.32452	-18.54891-	-13.32716-

Group Statistics					
	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الإدارة	1.00	37	69.5946	10.36677	1.70429
	2.00	273	60.7692	15.68280	.94917

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
الإدارة	Equal variances assumed	25.880	.000	3.323	308	.001	8.82536	2.65546	3.60022	14.05050
	Equal variances not assumed			4.524	61.019	.000	8.82536	1.95077	4.92458	12.72615

العلاقة بين إدارة وقت الفراغ والضغط

Correlations			
		إدارة وقت الفراغ	الضغط
إدارة وقت الفراغ	Pearson Correlation	1	-.835**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	310	310
الضغط	Pearson Correlation	-.835**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	310	310

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

العلاقة في عزل الادراك

Correlations			
Control Variables		إدارة وقت الفراغ	الضغط
الإدراك	إدارة وقت الفراغ	Correlation	1.000
		Significance (2-tailed)	.
		df	0
الضغط	الضغط	Correlation	-.866-
		Significance (2-tailed)	.000
		df	307