



معلومات البحث

تاريخ الاستلام: 2026/04/21

تاريخ القبول: 2026/09/24

Printed ISSN: 2352-989X

Online ISSN: 2602-6856

تأثير قلة ممارسة الأنشطة الترويحية على جودة الحياة لدى أساتذة التعليم

المتوسط - دراسة ميدانية على عينة من أساتذة متوسطة نصيب محمد

أمزيان ومتوسطة مساعيد عثمان بلمصارة - ولاية خنشلة

*The Impact of Insufficient Recreational Activity on
Quality of Life among Middle School Teachers -A
Field Study on a Sample of Teachers from Nasib
Mohamed Amziane and Massaid Othmane
Belmassara Middle Schools, Khenchela Province*

عباسي جمال¹، شاشو علي احمد²¹ جامعة عمار ثلجي - الاغواط (الجزائر)، dj.abbassi.sp@lagh-univ.dz² جامعة عمار ثلجي - الاغواط (الجزائر)، a.chachou@lagh-univ.dz

الملخص: هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن تأثير قلة ممارسة الأنشطة الترويحية على مستوى جودة الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط، من خلال دراسة ميدانية أجريت على عينة من أساتذة متوسطة نصيب محمد أمزيان ومتوسطة مساعيد عثمان بلمصارة بولاية خنشلة، بلغ قوامها (45) أستاذاً وأستاذة. واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، باستخدام استبيان مُقسّم إلى محورين: الأول يتناول واقع ممارسة الأنشطة الترويحية، والثاني يقيس مستوى جودة الحياة، إضافة إلى سؤال مفتوح حول أبرز معوقات الترويح. وأظهرت نتائج الدراسة أن واقع ممارسة الأنشطة الترويحية جاء بدرجة متوسطة تميل إلى الضعف ($M=1.83$ ، $ع.م=0.310$)، في حين جاء مستوى جودة الحياة بدرجة متوسطة تميل إلى الارتفاع ($M=2.29$ ، $ع.م=0.276$)، كما كشف اختبار T للعينة الواحدة عن دلالة إحصائية لكلا الفرقين مقارنة بالمتوسط النظري للمقياس. أما معامل ارتباط سبيرمان بين المحورين فقد بلغ (0.252) بمستوى دلالة (0.095)، وهو ارتباط موجب لكنه غير دالّ إحصائياً عند مستوى (0.05)، مما يعني عدم إمكانية الجزم بوجود تأثير إحصائي مباشر لقلة الترويح على جودة الحياة لدى أفراد العينة، رغم الإشارات النوعية التي تدعم أهمية الترويح في تحسين الحالة النفسية للأستاذ. وقد خلصت الدراسة إلى جملة من التوصيات أبرزها تفعيل دور لجان الخدمات الاجتماعية وتوفير فضاءات ترويحية داخل المؤسسات التربوية.

الكلمات المفتاحية: الأنشطة الترويحية؛ جودة الحياة؛ أساتذة التعليم المتوسط؛ الاحتراق النفسي؛ الضغط المهني.

ABSTRACT

This study aimed to investigate the impact of a lack of participation in recreational activities on the quality of life among middle school teachers. A field study was conducted with a sample of 45 teachers from the Nassib Mohamed Amziane and Masaid Othman Belmassara middle schools in Khenchela Province. The study employed a descriptive-correlational design, utilizing a questionnaire divided into two sections: the first addresses the current state of participation in recreational activities, while the second measures the level of quality of life. An open-ended question regarding the primary obstacles to recreation was also included. The results indicate that participation in recreational activities was at a moderate-to-low level ($mean = 1.83$, $standard deviation = 0.310$), whereas the level of quality of life was moderate-to-high ($mean = 2.29$, $standard deviation = 0.276$). A one-sample t-test revealed statistical significance for both variables when compared to the theoretical mean of the scale. The Spearman correlation coefficient between the two variables was 0.252 ($p = 0.095$); while this

represents a positive correlation, it is not statistically significant at the 0.05 level. Consequently, it cannot be definitively concluded that a lack of recreation has a direct, statistically significant impact on the quality of life for the study participants, despite qualitative evidence suggesting that recreation is important for improving a teacher's psychological well-being. The study concludes with several recommendations, most notably the activation of social service committees and the provision of recreational spaces within educational institutions.
Keywords: Recreational activities; Quality of life Middle school teachers; burnout; occupational stress.

1. مقدمة:

يُعدّ التدريس من المهن ذات الضغط النفسي والانفعالي المرتفع، نظراً لما يتطلبه من جهد ذهني وجسدي متواصل في التعامل مع التلاميذ، وإعداد الدروس، والتصحيح، ومتابعة النتائج، فضلاً عن الالتزامات الإدارية والتربوية المتزايدة. وفي ظل هذا الواقع، تبرز الحاجة إلى ممارسة أنشطة ترويحية متنوعة تُمكن الأستاذ من استعادة توازنه النفسي والجسدي، والتخفيف من آثار الإجهاد المهني المتراكم. وتُعرّف الأنشطة الترويحية بأنها مجموعة الممارسات الاختيارية التي يقوم بها الفرد خارج أوقات العمل الرسمي بدافع المتعة والاسترخاء، سواء كانت رياضية أو ذهنية أو اجتماعية أو ترفيهية، وهي تختلف عن باقي الأنشطة الحياتية كونها لا تُفرض على الفرد بل يختارها بحض إرادته. أما جودة الحياة فهي مفهوم واسع يشمل الأبعاد الصحية والنفسية والاجتماعية والمهنية التي يُقيّم من خلالها الفرد مدى رضاه عن حياته بشكل عام.

وقد أشارت دراسات سابقة، عربية وأجنبية، إلى العلاقة الوثيقة بين توازن العمل والترويح من جهة، وجودة الحياة النفسية والمهنية من جهة أخرى، لدى الفئات المهنية ذات الضغط المرتفع كالمعلمين (Cho et al., 2023؛ بوقصة ومدور، 2023)، كما أكدت دراسات أخرى أن تعزيز العوامل النفسية الداخلية للمعلم وتخفيف عبء العمل عنه ينعكسان إيجاباً على رضاه عن حياته المهنية والشخصية (Lefkir et al., 2023؛ Li & Albattat, 2025)، وهو ما دفع الباحث إلى التساؤل عن واقع هذه العلاقة لدى فئة أساتذة التعليم المتوسط تحديداً، بحكم ما تتسم به هذه المرحلة من خصوصية في التعامل مع فئة عمرية (المراهقة المبكرة) تتطلب جهداً تربوياً ونفسياً إضافياً.

إشكالية الدراسة:

يُعدّ التدريس من أكثر المهن تعرّضاً للضغط المهني المزمن، نظراً لما يتطلبه من تفاعل يومي مكثف مع التلاميذ، وأعباء إضافية في التحضير والتصحيح والمتابعة الإدارية، إلى جانب ما تفرضه المرحلة المتوسطة تحديداً من خصوصية في التعامل مع فئة عمرية (المراهقة المبكرة) شديدة الحساسية سلوكياً ونفسياً. وقد أكدت دراسة شميني (2024) التي أجريت على أساتذة التربية البدنية والرياضية بولاية بسكرة أن مستوى الضغوط النفسية لدى الأسلاك التعليمية يبقى مرتفعاً نسبياً بغض النظر عن التخصص، وأن هذه الضغوط تتفاوت تبعاً لمتغيرات كالخبرة المهنية والحالة الاجتماعية.

ويرتبط هذا الضغط المتراكم ارتباطاً وثيقاً بضعف الوقت المخصص للترويح عن النفس؛ إذ بيّنت دراسة Wang و Pyun و Cho (2023) على عينة من معلمي سنغافورة أن تعارض العمل مع أوقات الترويح يؤثر سلباً على الرضا الوظيفي للمعلم ويرفع من نيته في ترك المهنة، في حين خلصت دراسة بوقصة ومدور (2023) على عينة من أساتذة التعليم المتوسط بولاية باتنة إلى أن مستوى الاحتراق النفسي الوظيفي لدى هذه الفئة كان مرتفعاً نسبياً، مع تسجيل فروق تُعزى لمتغيري الجنس والأقدمية المهنية. كما أشارت دراسة Cayupe وزملائه

تأثير قلة ممارسة الأنشطة الترويحية على جودة الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط دراسة ميدانية على عينة من أساتذة متوسط نصيب محمد أمزيان ومتوسطة مساعيد عثمان بلمصارة - ولاية خنشلة
عباسي جمالشاشو علي احمد

(2023) إلى أن عبء العمل يؤثر سلباً على الرضا عن الحياة لدى المعلمين بشكل مباشر وغير مباشر عبر الرضا الوظيفي، وهو ما يعزز الافتراض القائل بأن قلة الترويح وارتفاع الأعباء المهنية ينعكسان معاً على جودة الحياة النفسية والمهنية للمعلم.

وفي ظل هذا الواقع، تفرض نفسها الحاجة الملحة إلى ممارسة أنشطة ترويحية متنوعة تُمكن أساتذة التعليم المتوسط من استعادة توازنه النفسي والجسدي، والتخفيف من آثار الإجهاد المهني المتراكم، بما ينعكس إيجاباً على جودة حياته الصحية والنفسية والاجتماعية. وبناءً على ما تقدم من معطيات نظرية وميدانية، ونظراً لمحدودية الدراسات العربية - لا سيما الجزائرية منها - التي تناولت هذه العلاقة تحديداً لدى أساتذة التعليم المتوسط، تسعى هذه الدراسة إلى الإجابة عن التساؤل الرئيسي التالي:

هل تؤثر قلة ممارسة الأنشطة الترويحية على مستوى جودة الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط؟

ويتفرع عن هذا التساؤل الرئيسي التساؤلات الفرعية التالية:

- ما واقع ممارسة الأساتذة عينة الدراسة للأنشطة الترويحية؟
- ما مستوى جودة الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط عينة الدراسة؟
- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين ممارسة الأنشطة الترويحية ومستوى جودة الحياة لديهم؟
- ما أبرز المعوقات التي تحول دون ممارسة الأساتذة للترويح؟

فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلة ممارسة الأنشطة الترويحية ومستوى جودة الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط عينة الدراسة.

ويتفرع عنها الفرضيات الجزئية التالية:

- واقع ممارسة الأساتذة عينة الدراسة للأنشطة الترويحية يتسم بالضعف أو المحدودية.
 - يعاني أساتذة التعليم المتوسط عينة الدراسة من انخفاض نسبي في مستوى جودة الحياة.
 - توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين ممارسة الأنشطة الترويحية وجودة الحياة.
- أهمية الدراسة وأهدافها:

أهمية الدراسة:

تكتسب هذه الدراسة أهميتها من كونها تتناول فئة مهنية حساسة (أساتذة التعليم المتوسط) تلعب دوراً محورياً في العملية التربوية، كما تُسلط الضوء على بُعد نفسي-اجتماعي (الترويح) غالباً ما يُهمل في الدراسات التربوية التي تركز على الجوانب البيداغوجية والتعليمية فقط، إضافة إلى إمكانية توظيف نتائجها من قبل الهيئات الوصية على التعليم ولجان الخدمات الاجتماعية في تحسين ظروف عمل الأستاذ.

أهداف الدراسة:

- الكشف عن واقع ممارسة الأنشطة الترويحية لدى أساتذة التعليم المتوسط.
- تحديد مستوى جودة الحياة لدى أفراد العينة.
- الكشف عن طبيعة العلاقة بين المتغيرين.
- الوقوف على أهم المعوقات التي تحدّ من ممارسة الترويح لدى هذه الفئة.
- اقتراح توصيات عملية لتفعيل دور الترويح في تحسين جودة حياة الأستاذ.

2. مفاهيم الدراسة الإجرائية:

1.2. الأنشطة الترويحية:

اصطلاحاً: تُعرّف الأنشطة الترويحية بأنها كل نشاط حرّ يمارسه الفرد بدافع ذاتي خلال وقت فراغه، رياضياً كان أو ذهنياً أو اجتماعياً أو ترفيهياً، بهدف تحقيق المتعة والاسترخاء وتجديد النشاط (أبو السبح وإبراهيم الفقي، 2021).

إجرائياً: تُعرّف في هذه الدراسة بأنها الدرجة التي يحصل عليها الأستاذ من خلال إجاباته على فقرات المحور الأول من الاستبيان، والتي تقيس مدى ممارسته للأنشطة الرياضية والذهنية والاجتماعية والترفيهية خارج أوقات العمل الرسمي، وهو إجراء اعتمد بصورة مماثلة في دراسة بوقصة ومدور (2023) لقياس متغيرات الضغط المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط عبر مجموع درجات الاستبيان.

2.2. جودة الحياة:

اصطلاحاً: تُعرّف منظمة الصحة العالمية جودة الحياة بأنها إدراك الفرد لموقعه في الحياة ضمن سياق الثقافة ونظام القيم الذي يعيش فيه، وفي علاقة ذلك بأهدافه وتوقعاته ومعايير واهتماماته، وهو مفهوم واسع يتأثر بالصحة الجسدية للفرد وحالته النفسية ومعتقداته الشخصية وعلاقاته الاجتماعية (نقلاً عن الغد، 2021).

إجرائياً: تُعرّف في هذه الدراسة بأنها الدرجة التي يحصل عليها الأستاذ من خلال إجاباته على فقرات المحور الثاني من الاستبيان، والتي تقيس رضاه عن حالته الصحية والنفسية والاجتماعية والمهنية، وهو إجراء قياس مماثل لما اعتمدته دراسة Cayupe et al (2023) في قياس الرضا عن الحياة لدى المعلمين عبر مجموع درجات أداة مقننة.

3. الدراسات السابقة:

في ظل محدودية الدراسات العربية التي تتناول العلاقة المباشرة بين الترويح وجودة الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط تحديداً، اعتمد الباحث على دراسات حديثة (2020-2025) مقارنة تناولت الاحتراق النفسي والضغط المهني والبرامج الترويحية وجودة الحياة والتوازن بين العمل والترويح لدى المعلمين وأعضاء هيئة التدريس، عربياً وأجنبياً، وذلك على النحو التالي:

1.3. دراسات عربية :

دراسة بوقصة ومدور (2023) بعنوان "مستوى الاحتراق النفسي الوظيفي لدى أساتذة التعليم المتوسط"، والتي أجريت على عينة قصدية من (50) أستاذاً وأستاذة بولاية قسنطينة باستخدام مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي. اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي

تأثير قلّة ممارسة الأنشطة الترويحية على جودة الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط دراسة ميدانية على عينة من أساتذة متوسطة نصيب محمد أمزيان ومتوسطة مساعيد عثمان بلمصارة – ولاية خنشلة
عباسي جمالشاشو علي احمد

والأساليب الإحصائية الالاعلمية (كروسكال واليس ومان ويتني)، وتوصلت إلى أن درجة الاحتراق النفسي لدى الأساتذة كانت مرتفعة نسبياً، مع وجود فروق تُعزى لمتغيري الجنس والأقدمية. وتلتقي هذه الدراسة مع الدراسة الحالية في التركيز على فئة أساتذة التعليم المتوسط، لكنها تختلف عنها في تناول الاحتراق النفسي كمتغير مستقل بدل الترويج.

دراسة Lefkir و Cheikhaoui و Hammouche (2023) بعنوان "دور التمكين النفسي في الحد من مستوى الاحتراق الوظيفي لدى المعلمين"، والتي طُبقت على عينة من (98) معلماً بالطور الابتدائي بولاية بومرداس. استخدمت الدراسة استبيانين (التمكين النفسي والاحتراق النفسي) بعد التحقق من خصائصهما السيكومترية، وخلصت إلى أن تعزيز التمكين النفسي للمعلم يساهم في الحد من مستويات الاحتراق الوظيفي لديه. وتفيد هذه الدراسة البحث الحالي في تأكيد أهمية العوامل النفسية الداخلية (كالتمكين) إلى جانب العوامل الخارجية (كالترويج) في التخفيف من الضغط المهني للمعلم.

دراسة شميني (2024) بعنوان "مستويات الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية"، وهي أطروحة دكتوراه أُنجزت بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة محمد خيضر بسكرة، وتناولت مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بولاية بسكرة والفروق فيها تبعاً لمتغيرات السن والخبرة والحالة الاجتماعية. وتفيد هذه الدراسة البحث الحالي في تأكيد استمرار الضغط المهني كمتغير جوهري لدى الأسلاك التعليمية المختلفة، بما فيها الأساتذة المختصون في المجال البدني والرياضي أنفسهم.

دراسة الوهيب (2020) بعنوان "أثر برنامج تروحي رياضي في تنمية فعالية الذات لدى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة متدربي التحصيل بدولة الكويت"، المنشورة في مجلة الدراسات التربوية والإنسانية. اعتمدت الدراسة المنهج شبه التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة مع قياس قبلي وبعدي، وتوصلت إلى أن برامج الترويج الرياضي المقترحة تساهم في تنمية فعالية الذات الرياضية والأكاديمية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة. وتدعم هذه الدراسة افتراض الأثر الإيجابي لممارسة الترويج على الجوانب النفسية للفئة التربوية بمختلف مستوياتها، تلاميذ كانوا أو أساتذة.

2.3. دراسات أجنبية :

دراسة Wang و Pyun و Cho (2023) بعنوان "توازن حياة المعلمين بين العمل والحياة الخاصة: أثر تعارض العمل مع أوقات الترويج على مخرجات العمل"، المنشورة في مجلة Asia Pacific Journal of Education، والتي طُبقت على (485) معلماً ومعلمة بمدارس سنغافورة. أظهرت النتائج أن تعارض العمل مع أوقات الترويج يؤثر سلباً على الرضا الوظيفي ويرفع من نية ترك المهنة، بينما يساهم تعارض الترويج مع العمل بدرجة أقل في نفس الاتجاه. وتدعم هذه الدراسة الأجنبية فرضية الدراسة الحالية القائلة بأن ضغط العمل يحدّ من الوقت المخصص للترويج، وينعكس ذلك على جودة الحياة المهنية للمعلم.

دراسة Cayupe وزملائه (2023) بعنوان "الكفاءة الذاتية والالتزام التنظيمي وعبء العمل كمنبئات بالرضا عن الحياة لدى معلمي المرحلة الابتدائية: الدور الوسيط للرضا الوظيفي"، المنشورة في مجلة Frontiers in Psychology، على عينة من (300) معلم ومعلمة. توصلت الدراسة -باستخدام نموذج المعادلة البنائية- إلى أن عبء العمل يؤثر سلباً على الرضا عن الحياة بشكل مباشر وغير مباشر عبر الرضا الوظيفي، في حين تساهم الكفاءة الذاتية والالتزام التنظيمي إيجابياً في تحسين هذا الرضا.

دراسة Albattat و Li (2025) بعنوان "أثر التوازن بين العمل والحياة على أداء المعلمين في مدينة تشنغتشو بالصين"، المنشورة في مجلة Frontiers in Psychology، على عينة من (300) معلم، والتي وظّفت نموذج المعادلة البنائية بأسلوب المربعات الصغرى الجزئية

تأثير قلّة ممارسة الأنشطة الترويحية على جودة الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط دراسة ميدانية على عينة من أساتذة متوسطة نصيب محمد أمزيان ومتوسطة مساعيد عثمان بلمصارة – ولاية خنشلة
عباسي جمالشاشو علي احمد

(Smart-PLS). كشفت الدراسة عن أن التوازن بين العمل والحياة الخاصة يحسّن أداء المعلم من خلال خفض مستوى الضغط النفسي وتعزيز الذكاء الانفعالي كمتغيرين وسيطين ومعدّلين.

3.3. التعقيب على الدراسات السابقة :

يتبين من خلال استعراض الدراسات السابقة أن أغلبها ركّز على الاحتراق النفسي أو التوازن بين العمل والحياة كمتغيرات مرتبطة بضغط المهنة لدى المعلمين، مع محدودية الدراسات التي تتناول الترويج تحديداً كمتغير مستقل مؤثر في جودة الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط في السياق الجزائري. وتتفق هذه الدراسات في الإشارة إلى الأثر السلبي لضغط العمل وتعارضه مع أوقات الراحة والترويج على الرضا المهني والنفسي للمعلم، وهو ما يدعم متغيرات الدراسة الحالية. وتسعى هذه الدراسة إلى سد هذه الفجوة البحثية من خلال التركيز تحديداً على العلاقة بين ممارسة الأنشطة الترويحية ومستوى جودة الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط بولاية خنشلة.

4. الإجراءات المنهجية للدراسة:

1.4 منهج الدراسة: اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي (Descriptive Correlational Method)، لملاءمته لطبيعة الدراسة التي تسعى إلى وصف واقع ممارسة الترويج ومستوى جودة الحياة، والكشف عن العلاقة الارتباطية بين المتغيرين.

2.4 مجتمع وعينة الدراسة: تكوّن مجتمع الدراسة من أساتذة التعليم المتوسط بمتوسطة نصيب محمد أمزيان ومتوسطة مساعيد عثمان بلمصارة – ولاية خنشلة، وتم اختيار عينة قصدية/متيسرة قوامها (45) أستاذاً وأستاذة استجابوا للاستبيان الإلكتروني/الورقي الموزّع عليهم. اعتمد الباحث أسلوب المعاينة القصدية/المتيسرة (Purposive/Convenience Sampling)، حيث وُزّع الاستبيان الورقي على جميع الأساتذة الحاضرين بالمؤسستين المستهدفتين خلال فترة التطبيق، واسترجع الباحث (45) استمارة صالحة للتحليل الإحصائي. وتجدد الإشارة إلى أن الأداة بصيغتها الحالية لم تتضمن قسماً خاصاً بالمتغيرات الديموغرافية (كالجنس أو الأقدمية أو المؤسسة الأصلية)، وبالتالي لم يتسنى عرض توزيع العينة وفق هذه المتغيرات ضمن هذا المقال.

3.4 أداة الدراسة: اعتمد الباحث استبياناً من إعدادده، مكوناً من (21) فقرة موزعة على محورين رئيسيين، بالإضافة إلى سؤال مفتوح واحد، وذلك على النحو التالي:

المضمون	المحور	عدد الفقرات
واقع ممارسة الأنشطة الترويحية (الفقرات 1-10)	المحور الأول	10
مستوى جودة الحياة (الفقرات 11-20)	المحور الثاني	10
العائق الرئيسي المانع من الترويج (الفقرة 21)	سؤال مفتوح	1

وقد صيغت فقرات المحورين وفق سلم ثلاثي التدرج (نعم – أحيانا – لا)، تُعطى لكل استجابة درجة وزنية

نعم = 3، أحيانا = 2، لا = 1.

4.4 ثبات أداة الدراسة: يُقصد بثبات الاستبيان أن هذا الأخير يعطي نفس النتائج في حالة ما تم إعادة توزيعه أكثر من مرة تحت ظروف مماثلة، وللتحقق من ثبات أداة الدراسة تم حساب معامل ألفا كرونباخ (Cronbach Alpha) لاختبار الاتساق الداخلي لفقرات الاستبيان، والتي تقوم على أنه إذا كانت قيمتها أقل من 0.6 فإنه يُحكم على الاستبيان بعدم الثبات، وإذا كانت أكبر من 0.6 يُحكم عليها بالثبات.

تأثير قلّة ممارسة الأنشطة الترويحية على جودة الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط دراسة ميدانية على عينتة من أساتذة متوسطة نصيب محمد أمزيان ومتوسطة مساعيد عثمان بلمصارّة – ولاية خنشلة
عباسي جمال....شاشو علي احمد

معامل ألفا كرونباخ	عدد العبارات	
0.619	20	ثبات الاستبيان

المصدر: من إعداد الباحث بالاستناد على مخرجات SPSS.

من خلال الجدول أعلاه الذي يبين مدى ثبات أداة الدراسة، كانت النسبة (0.619) وهي أكبر من النسبة الإحصائية المقبولة (0.60)، وبالتالي فهي نسبة مقبولة تعبر عن ثبات الاستبيان ويمكن اعتماده كأداة في البحث العلمي.

4.5 صدق الاتساق الداخلي:

نسبة الدلالة	معامل الارتباط	المحور
0.000	0.819	المحور الأول: واقع ممارسة الأنشطة الترويحية
0.000	0.762	المحور الثاني: مستوى جودة الحياة

المصدر: من إعداد الباحث بالاعتماد على برنامج SPSS.

أظهرت نتائج اختبار صدق الاتساق الداخلي وجود ارتباط قوي وإيجابي بين كل محور والدرجة الكلية للاستبيان، مما يدل على اتساق فقرات الأداة وقدرتها على قياس متغيرات الدراسة بدقة. فقد بلغ معامل الارتباط للمحور الأول (0.819)، بينما بلغ للمحور الثاني (0.762)، وهما معاملا مرتفعان. كما أن مستوى الدلالة الإحصائية (0.000) في كلا المحورين أقل من (0.05)، مما يؤكد أن هذه الارتباطات دالة إحصائياً. وبناءً على ذلك، تتمتع أداة الدراسة بدرجة عالية من صدق الاتساق الداخلي، الأمر الذي يجعلها صالحة للاعتماد عليها في جمع البيانات.

6.4 معيار الحكم على النتائج (مقياس ليكرت الثلاثي)

عند تحليل نتائج الاستبيان في المحورين، تم الاعتماد على مقياس ليكرت الذي يحتوي على ثلاث درجات، كما هو موضح في الجدول التالي:

الدرجة	التصنيف
لا	1
أحياناً	2
نعم	3

وتم تحديد معيار مناقشة النتائج وفقاً للدرجات المعطاة لفئات الإجابة وبطريقة رياضية على النحو التالي: المدى = أكبر قيمة لفئات الإجابة – أصغر قيمة لفئات الإجابة = 3 - 1 = 2. طول الفئة = المدى / عدد الفئات = 2 / 3 = 0.66.

تأثير قلّة ممارسة الأنشطة الترويحية على جودة الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط دراسة ميدانية على عينة من أساتذة متوسطة نصيب محمد أمزيان ومتوسطة مساعيد عثمان بلمصارة – ولاية خنشلة
عباسي جمالشاشو علي احمد

الاتجاه (درجة الموافقة)	تقسيم مدى المتوسط
لا (منخفض)	من 1 إلى 1.66
أحيانا (متوسط)	من 1.67 إلى 2.33
نعم (مرتفع)	من 2.34 إلى 3

5. الأساليب الإحصائية المستخدمة:

اعتمد في معالجة البيانات على برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- التكرارات والنسب المئوية لوصف استجابات أفراد العينة.
- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل محور وفقرة.
- معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات الأداة، ومعامل ارتباط بيرسون لقياس صدق الاتساق الداخلي.
- اختبار T للعينة الواحدة (One Sample T-Test) لاختبار الفرضيتين الأولى والثانية، بمقارنة متوسط كل محور بالمتوسط النظري للمقياس (2).
- معامل ارتباط سبيرمان لاختبار طبيعة العلاقة بين محوري الدراسة (الفرضية الثالثة)، نظراً لطبيعة البيانات الرتببة.

6. عرض ومناقشة نتائج الدراسة:

أولاً: عرض ومناقشة نتائج المحور الأول – واقع ممارسة الأنشطة الترويحية:

رقم العبارة	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الموافقة
1	هل تجد وقتاً كافياً لممارسة هواية مفضلة خارج أوقات العمل الرسمي؟	1.77	0.765	متوسط
2	هل تخصص ساعات محددة أسبوعياً لممارسة النشاط البدني الرياضي؟	1.57	0.690	منخفض
3	هل تحرص على الخروج في نزهات خلوية (في الطبيعة) أو سياحية خلال العطل الأسبوعية؟	2.15	0.601	متوسط
4	هل تشارك في أنشطة ترويحية ذهنية بانتظام؟	1.53	0.625	منخفض
5	هل تشارك في أنشطة اجتماعية أو جهوية بعيداً عن محيط الزملاء في المهنة؟	1.53	0.660	منخفض
6	هل تتوفر في منطقتك السكنية مرافق ترويحية (نوادي – حدائق؟)	1.44	0.813	منخفض
7	هل تشعر أن نصاب الحصص الأسبوعي يمنعك من التفكير في الترويح عن النفس؟	2.35	0.773	مرتفع
8	هل تخصص وقتاً للاسترخاء التام بعيداً عن ضجيج التلاميذ؟	1.95	0.638	متوسط
9	هل تشارك في الرحلات الترفيهية التي تنظمها لجنة الخدمات الاجتماعية بالمؤسسة؟	1.51	0.726	منخفض
10	هل تعتبر الترويح ضرورة أساسية؟	2.53	0.660	مرتفع
	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري العام	1.83	0.310	متوسط

المصدر: من إعداد الباحث بالاستناد على مخرجات برنامج SPSS.

تشير نتائج الجدول إلى أن المتوسط الحسابي العام لمحور واقع ممارسة الأنشطة الترويحية بلغ (1.83) بانحراف معياري قدره (0.310)، وهو ما يعكس أن مستوى ممارسة أفراد العينة للأنشطة الترويحية جاء بدرجة متوسطة. ويشير هذا إلى أن أفراد العينة يمارسون بعض الأنشطة الترويحية بصورة غير منتظمة، في حين تعوقهم مجموعة من العوامل المرتبطة بطبيعة العمل وظروف البيئة المحيطة، الأمر الذي يجعل مستوى الممارسة أقل من المستوى المأمول.

تأثير قلّة ممارسة الأنشطة الترويحية على جودة الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط دراسة ميدانية على عينة من أساتذة متوسطة نصيب محمد أمزيان ومتوسطة مساعيد عثمان بلمصارّة - ولاية خنشلة
عباسي جمالشاشو علي احمد

وعلى مستوى العبارات، جاءت العبارة "هل تعتبر الترويح ضرورة أساسية؟" في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي بلغ (2.53) وانحراف معياري (0.660)، وبدرجة موافقة مرتفعة، وهو ما يعكس إدراك أفراد العينة للأهمية الكبيرة التي يمثلها الترويح في الحفاظ على الصحة النفسية والجسدية وتحسين الأداء المهني، حتى وإن كانت ممارسته الفعلية لا تتم بالقدر الكافي.

كما سجلت العبارة "هل تشعر أن نصاب الحصص الأسبوعي يمنعك من التفكير في الترويح عن النفس؟" متوسطاً حسابياً مرتفعاً بلغ (2.35)، مما يدل على أن كثافة الأعباء المهنية تشكل عائقاً حقيقياً أمام ممارسة الأنشطة الترويحية، وهو ما يفسر انخفاض بعض مؤشرات الممارسة الفعلية. أما عبارة "هل تحرص على الخروج في زهات خلوية أو سياحية خلال العطل الأسبوعية؟" فقد جاءت بمتوسط (2.15)، وهو مستوى متوسط يعكس وجود اهتمام نسبي بهذا النوع من الأنشطة، إلا أنه لا يصل إلى درجة الانتظام.

وفي المقابل، أظهرت النتائج انخفاضاً في عدد من الممارسات الترويحية؛ إذ بلغ متوسط عبارة "هل تخصص ساعات محددة أسبوعياً لممارسة النشاط البدني الرياضي؟" (1.57)، كما بلغ متوسط عبارتي "هل تشارك في أنشطة ترويحية ذهنية بانتظام؟" و "هل تشارك في أنشطة اجتماعية أو جهوية بعيداً عن محيط الزملاء في المهنة؟" (1.53) لكل منهما، وهي مؤشرات تعكس محدودية الانخراط في الأنشطة الرياضية والثقافية والاجتماعية نتيجة ضيق الوقت أو الإرهاق المهني.

وسجلت عبارة "هل تشارك في الرحلات الترفيهية التي تنظمها لجنة الخدمات الاجتماعية بالمؤسسة؟" متوسطاً منخفضاً بلغ (1.51)، وهو ما قد يشير إلى ضعف الإقبال على هذه الأنشطة أو محدودية تنظيمها. كما جاءت عبارة "هل تتوفر في منطقتك السكنية مرافق ترويحية (نوادٍ، حدائق)؟" في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (1.44)، مما يعكس نقصاً في البنية التحتية الترويحية، وهو عامل قد يؤثر بصورة مباشرة في مستوى ممارسة الأنشطة الترويحية لدى أفراد العينة.

يمكن القول إن النتائج تكشف عن وجود وعي مرتفع بأهمية الترويح لدى أفراد العينة، إلا أن الممارسة الفعلية للأنشطة الترويحية لا تزال متوسطة بسبب ضغوط العمل، وارتفاع نصاب الحصص، وضعف توفر المرافق الترويحية، إضافة إلى محدودية الوقت المخصص لممارسة الأنشطة الرياضية والاجتماعية. وتشير هذه النتائج إلى ضرورة توفير بيئة أكثر دعماً لممارسة الترويح، بما يساهم في تحسين الصحة النفسية والبدنية والرفع من جودة الحياة المهنية.

ثانياً: عرض ومناقشة نتائج المحور الثاني - مستوى جودة الحياة

رقم العبارة	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الموافقة
11	هل تشعر بالرضى العام عن حالتك الصحية والجسدية الحالية؟	1.95	0.877	متوسط
12	هل تستيقظ من النوم وأنت تشعر بالنشاط والقدرة على مواجهة يوم دراسي جديد؟	1.97	0.690	متوسط
13	هل تستطيع التحكم في أعصابك وانفعالاتك أثناء التعامل مع شغب التلاميذ؟	2.20	0.625	متوسط
14	هل تشعر أن ممارسة الترويح تزيد من رغبتك في الإبداع داخل القسم؟	2.51	0.694	مرتفع
15	هل تعاني من آلام جسدية مرتبطة بالضغط المهني؟	2.15	0.824	متوسط
16	هل تجد توازناً مقبولاً بين متطلباتك الأسرية والتزاماتك المهنية؟	1.88	0.745	متوسط
17	هل تشعر أنك تتمتع بعلاقات اجتماعية طيبة خارج الوسط التربوي؟	2.66	0.603	مرتفع
18	هل يفتأك شعور بـ"الاحترق النفسي" أو الرغبة في ترك المهنة أحياناً؟	2.08	0.792	متوسط
19	هل تشعر بالاستمتاع بمباهج الحياة البسيطة بعيداً عن أجواء التصحيح والتحضير؟	2.66	0.522	مرتفع
20	هل تعتقد أن حالتك النفسية تتحسن بشكل ملحوظ بعد ممارسة نشاط تروحي؟	2.84	0.366	مرتفع
	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري العام	2.29	0.276	متوسط

المصدر: من إعداد الباحث بالاستناد على مخرجات برنامج SPSS.

تأثير قلّة ممارسة الأنشطة الترويحية على جودة الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط دراسة ميدانية على عينة من أساتذة متوسطة نصيب محمد أمزيان ومتوسطة مساعيد عثمان بلمصارة - ولاية خنشلة
عباسي جمالشاشو علي احمد

تشير نتائج الجدول إلى أن المتوسط الحسابي العام لمُحور جودة الحياة بلغ (2.29) بانحراف معياري قدره (0.276)، وهو ما يدل على أن أفراد العينة يتمتعون بمستوى متوسط من جودة الحياة. ويعكس ذلك وجود قدر من الرضا والتوازن في بعض الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية، إلا أن طبيعة العمل والضغوط المهنية ما تزال تؤثر في عدد من مؤشرات جودة الحياة.

وتوضح النتائج أن أعلى متوسط حسابي سُجل للعبارة "هل تعتقد أن حالتك النفسية تتحسن بشكل ملحوظ بعد ممارسة نشاط ترويحي؟" حيث بلغ (2.84) بانحراف معياري (0.366)، وبدرجة موافقة مرتفعة، وهو ما يؤكد اقتناع أفراد العينة بالدور الإيجابي الذي تؤديه الأنشطة الترويحية في تحسين الحالة النفسية والتخفيف من الضغوط المهنية.

كما جاءت العبارتان "هل تشعر أنك تتمتع بعلاقات اجتماعية طيبة خارج الوسط التربوي؟" و "هل تشعر بالاستمتاع بمباهج الحياة البسيطة بعيداً عن أجواء التصحيح والتحضير؟" بمتوسط حسابي بلغ (2.66) لكل منهما، وهو ما يعكس تمتع أفراد العينة بعلاقات اجتماعية جيدة وقدرتهم على الاستفادة من بعض الجوانب الإيجابية في حياتهم اليومية، بما يساهم في تعزيز شعورهم بالراحة النفسية.

وسجلت عبارة "هل تشعر أن ممارسة الترويح تزيد من رغبتك في الإبداع داخل القسم؟" متوسطاً مرتفعاً بلغ (2.51)، مما يشير إلى إدراك أفراد العينة لأثر الترويح في تنمية الدافعية والإبداع وتحسين الأداء التربوي. وفي المقابل، جاءت بقية العبارات ضمن المستوى المتوسط، حيث بلغ متوسط التحكم في الانفعالات أثناء التعامل مع التلاميذ (2.20)، ومتوسط الشعور بالآلام جسدية مرتبطة بالضغط المهني (2.15)، بينما بلغ متوسط الشعور بالاحتراق النفسي أو الرغبة في ترك المهنة أحياناً (2.08)، وهي مؤشرات تعكس استمرار تأثير الضغوط المهنية على الجانب النفسي والجسدي.

كما أظهرت النتائج أن متوسط الرضا عن الحالة الصحية بلغ (1.95)، ومتوسط الشعور بالنشاط عند الاستيقاظ (1.97)، في حين بلغ متوسط التوازن بين الالتزامات الأسرية والمهنية (1.88)، وهي قيم متوسطة تشير إلى أن جودة الحياة الصحية والأسرية مقبولة، لكنها تحتاج إلى مزيد من الدعم من خلال تحسين ظروف العمل وتعزيز فرص الراحة والاستشفاء النفسي.

تؤكد النتائج أن أفراد العينة يتمتعون بمستوى متوسط من جودة الحياة، مع وجود مؤشرات إيجابية تتمثل في تحسن الحالة النفسية بعد ممارسة الأنشطة الترويحية، وقوة العلاقات الاجتماعية، والاستمتاع بجوانب الحياة اليومية. وفي المقابل، ما تزال الضغوط المهنية تؤثر في الصحة الجسدية والنفسية والتوازن بين الحياة المهنية والأسرية، الأمر الذي يستدعي تعزيز برامج الترويح والاستشفاء النفسي داخل الوسط التربوي بما يساهم في رفع جودة الحياة وتحسين الأداء المهني والرفاه العام.

ثالثاً: اختبار فرضيات الدراسة

1) واقع ممارسة الأساتذة عينة الدراسة للأنشطة الترويحية يتسم بالضعف أو المحدودية.

نسبة المعنوية	درجة الحرية	T اختبار	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
0.001	44	-3.487	0.312	1.83

المصدر: من إعداد الباحث بناء على مخرجات برنامج SPSS

اعتمد الباحث للتحقق من هذه الفرضية على اختبار T للعينة الواحدة (One Sample T-Test)، حيث تم مقارنة المتوسط الحسابي للمحور بالمتوسط النظري للمقياس والمقدر ب (2). وقد أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي لواقع ممارسة الأنشطة الترويحية بلغ (1.83) بانحراف معياري قدره (0.312)، بينما بلغت قيمة اختبار $T = -3.487$ عند درجة حرية (44)، وبمستوى دلالة (0.001)، وهو مستوى أقل من (0.05).

تأثير قلّة ممارسة الأنشطة الترويحية على جودة الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط دراسة ميدانية على عينة من أساتذة متوسطة نصيب محمد أمزيان ومتوسطة مساعيد عثمان بلمصارّة – ولاية خنشلة
عباسي جمالشاشو علي احمد

وتشير هذه النتائج إلى وجود فرق دال إحصائياً بين المتوسط الحسابي للعينة والمتوسط النظري، وجاء هذا الفرق في اتجاه الانخفاض، باعتبار أن المتوسط المحسوب أقل من المتوسط النظري. ويعكس ذلك أن أفراد العينة يمارسون الأنشطة الترويحية بدرجة محدودة، وهو ما يمكن تفسيره بارتفاع الأعباء المهنية، وضيق الوقت، وضعف توفر الفضاءات والبرامج الترويحية المناسبة.

بناءً على النتائج السابقة، تُقبل الفرضية الأولى، حيث يتبين أن واقع ممارسة أساتذة التعليم المتوسط للأنشطة الترويحية يتسم بالضعف أو المحدودية بدرجة ذات دلالة إحصائية.

(2) يعاني أساتذة التعليم المتوسط عينة الدراسة من انخفاض نسبي في مستوى جودة الحياة.

نسبة المعنوية	درجة الحرية	T اختبار	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
0.000	44	7.176	0.276	2.29

المصدر: من إعداد الباحث بناءً على مخرجات برنامج SPSS.

تم اختبار هذه الفرضية باستخدام اختبار T للعينة الواحدة بمقارنة المتوسط الحسابي لمُحور جودة الحياة مع المتوسط النظري للمقياس (2). وأظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي بلغ (2.29) بانحراف معياري قدره (0.276)، كما بلغت قيمة $T = 7.176$ عند درجة حرية (44)، وبمستوى دلالة (0.000)، وهو أقل من مستوى الدلالة المعتمد (0.05).

وتوضح هذه النتائج وجود فرق دال إحصائياً بين المتوسطين، إلا أن هذا الفرق جاء في الاتجاه الإيجابي، حيث كان المتوسط الحسابي أعلى من المتوسط النظري. ويعني ذلك أن مستوى جودة الحياة لدى أفراد العينة يفوق المستوى المتوسط للمقياس، مما يشير إلى أن الأساتذة لا يعانون من انخفاض في جودة الحياة بالقدر الذي افترضته الدراسة، بل يتمتعون بمستوى متوسط يميل إلى الارتفاع، رغم استمرار تأثير بعض الضغوط المهنية.

بناءً على النتائج الإحصائية، تُرفض الفرضية الثانية، لأن النتائج أثبتت أن مستوى جودة الحياة أعلى من المتوسط النظري، ولا يعكس وجود انخفاض نسبي كما افترضت الدراسة.

(3) توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين ممارسة الأنشطة الترويحية وجودة الحياة.

جدول: معامل ارتباط سبيرمان

معامل الارتباط سبيرمان مع جودة الحياة	
0.252	ممارسة الأنشطة الترويحية
0.095	نسبة المعنوية
45	المجموع (ن)

المصدر: من إعداد الباحث بالاستناد على مخرجات برنامج SPSS

للتحقق من هذه الفرضية، استخدم الباحث معامل ارتباط سبيرمان لقياس طبيعة العلاقة بين المتغيرين. وقد أسفرت النتائج عن معامل ارتباط بلغ (0.252)، وهو يشير إلى وجود علاقة ارتباط موجبة ضعيفة بين ممارسة الأنشطة الترويحية وجودة الحياة. إلا أن مستوى الدلالة الإحصائية بلغ (0.095)، وهو أكبر من مستوى الدلالة المعتمد (0.05).

وتدل هذه النتائج على أن العلاقة بين المتغيرين، رغم كونها موجبة، غير دالة إحصائياً، أي أنه لا يمكن الجزم بأن زيادة ممارسة الأنشطة الترويحية تؤدي إلى تحسن جودة الحياة لدى أفراد العينة في حدود بيانات هذه الدراسة. ويمكن تفسير ذلك بأن جودة الحياة لا تتحدد بممارسة

تأثير قلّة ممارسة الأنشطة الترويحية على جودة الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط دراسة ميدانية على عينة من أساتذة متوسطة نصيب محمد أمزيان ومتوسطة مساعيد عثمان بلمصارة - ولاية خنشلة
عباسي جمالشاشو علي احمد

الأنشطة الترويحية فقط، وإنما تتأثر أيضاً بعوامل أخرى مثل الحالة الصحية، والاستقرار الأسري، والرضا الوظيفي، والدخل، وظروف العمل، والدعم الاجتماعي، وهي متغيرات قد تكون أكثر تأثيراً في جودة الحياة لدى أفراد العينة.

بما أن قيمة الدلالة الإحصائية ($0.05 < 0.095$)، فإن الفرضية الثالثة تُرفض، ولا توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين ممارسة الأنشطة الترويحية وجودة الحياة لدى أفراد عينة الدراسة، رغم وجود ارتباط موجب ضعيف من الناحية الوصفية.

7. خاتمة:

توصلت الدراسة الميدانية التي أُجريت على عينة من (45) أستاذاً وأستاذة من أساتذة التعليم المتوسط بمتوسطة نصيب محمد أمزيان ومتوسطة مساعيد عثمان بلمصارة بولاية خنشلة، إلى مجموعة من النتائج يمكن تلخيصها فيما يلي:

- واقع ممارسة الأنشطة الترويحية لدى أفراد العينة جاء بدرجة متوسطة تميل إلى الضعف (متوسط حسابي 1.83)، مع وعي مرتفع بأهمية الترويح لم يقابله انخراط فعلي كافٍ، بسبب ضغط النصاب الأسبوعي وضعف توفر المرافق الترويحية.

- مستوى جودة الحياة لدى أفراد العينة جاء بدرجة متوسطة تميل إلى الارتفاع (متوسط حسابي 2.29)، أعلى من المتوسط النظري للمقياس، مما يعني أن الأساتذة لا يعانون من انخفاض حاد في جودة حياتهم كما افترضت الدراسة.

- توجد علاقة ارتباطية موجبة لكنها ضعيفة وغير دالة إحصائياً (سبيرمان = 0.252، دلالة = 0.095) بين ممارسة الأنشطة الترويحية وجودة الحياة، مما يشير إلى أن جودة الحياة لدى هذه الفئة تتحدد بعوامل متعددة تتجاوز الترويح وحده.

وعليه، فإن الفرضية العامة للدراسة لم تتحقق بشكل كامل من الناحية الإحصائية، رغم وجود مؤشرات نوعية تدعم أهمية الترويح في تحسين الحالة النفسية للأستاذ.

تجدر الإشارة إلى أن أداة الدراسة، بصيغتها التي طُبقت ميدانياً، لم تتضمن قسماً خاصاً بجمع المتغيرات الديموغرافية لأفراد العينة (كالجنس، والأقدمية المهنية، والمؤسسة الأصلية)، ولم يتسنى استدراك هذا النقص لاحقاً نظراً لتعذر الرجوع إلى أفراد العينة بسبب توقفهم في عطلة مدرسية. وبناءً على ذلك، اقتصر التحليل الإحصائي في هذه الدراسة على المستوى الوصفي والارتباطي العام للمتغيرين الرئيسيين (ممارسة الأنشطة الترويحية وجودة الحياة)، دون إمكانية اختبار الفروق بين فئات العينة تبعاً لمتغيرات وسيطة. وتُعَدُّ هذه النقطة محدودية منهجية ينبغي مراعاتها عند تعميم النتائج، كما تُفتح كتوصية صريحة للدراسات المستقبلية.

التوصيات والاقتراحات:

- تفعيل دور لجان الخدمات الاجتماعية في تنظيم أنشطة ترويحية دورية لفائدة الأساتذة.
- مراعاة التوازن بين النصاب الأسبوعي والوقت الشخصي المخصص للترويح عند وضع جداول التوقيت.
- توفير فضاءات ترويحية (نوادي، قاعات رياضية) داخل المؤسسات التربوية أو بالقرب منها.
- تنظيم دورات تكوينية حول التسيير النفسي للضغط المهني والوقاية من الاحتراق النفسي.
- تضمين متغيرات ديموغرافية (الجنس، الأقدمية، المؤسسة) في الدراسات المستقبلية المماثلة، لإتاحة تحليل الفروق بين فئات العينة وتعميق فهم العلاقة بين الترويح وجودة الحياة.

تأثير قلّة ممارسة الأنشطة الترويحية على جودة الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط دراسة ميدانية على عينة من
أساتذة متوسطة نصيب محمد أمزيان ومتوسطة مساعيد عثمان بلمصارة – ولاية خنشلة
عباسي جمالشاشو علي احمد

- الأخذ بعين الاعتبار الإجابات النوعية للسؤال المفتوح (رقم 21) حول أبرز معوقات الترويح، وتصنيفها موضوعياً لتوجيه التوصيات العملية بدقة أكبر عند اكتمال تفريغها.

8. قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- أبو السبح، ثروت، وإبراهيم الفقي، سهام (2021). الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالإبداع الإداري للعاملين ببعض الأندية الرياضية الكبرى. المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، 27(30)، 269-304.
- بوقصة، عمر، ومدور، ليلي (2023). مستوى الاحتراق النفسي الوظيفي لدى أساتذة التعليم المتوسط: دراسة على عينة من أساتذة التعليم المتوسط بولاية باتنة. منصة ASJP الجزائرية للمجلات العلمية.
- شميني، معاذ (2024). مستويات الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية: دراسة ميدانية بولاية بسكرة (أطروحة دكتوراه). معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد خيضر بسكرة.
- الوهيب، عائشة (2020). أثر برنامج تروحي رياضي في تنمية فعالية الذات لدى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة متدربي التحصيل بدولة الكويت. مجلة الدراسات التربوية والإنسانية، 12(2)، 111-178.
- رقاد، مريم (2020). ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية ودورها في التأثير على بعض متغيرات الصحة النفسية بالنسبة للمرأة العاملة (دراسة مقارنة). منصة ASJP الجزائرية للمجلات العلمية.
- صابر بن عيسى (2019). الرضا الوظيفي وعلاقته بجودة الحياة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية (أطروحة دكتوراه). معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد خيضر بسكرة.
- بويكر بهناس (2019). أثر التكوين قبل وأثناء الخدمة على أداء أساتذة التعليم المتوسط (أطروحة دكتوراه). كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الجلفة.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Cayupe, J. C., Bernedo-Moreira, D. H., Morales-García, W. C., López Alcaraz, F., Carrasco Peña, K. B., Saintila, J., & Flores-Paredes, A. (2023). Self-efficacy, organizational commitment, workload as predictors of life satisfaction in elementary school teachers: the mediating role of job satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 14 .
- Cho, H., Pyun, D. Y., & Wang, C. K. J. (2023). Teachers' work-life balance: the effect of work-leisure conflict on work-related outcomes. *Asia Pacific Journal of Education* .
- Lefkir, A., Hammouche, A., & Cheikhaoui, S. (2023). The role of psychological empowerment in reducing the level of occupational burnout among teachers. *International Journal of Economic Performance*, 5
- Li, M., & Albattat, A. (2025). The influence of work-life balance on teacher performance in Zhengzhou, China. *Frontiers in Psychology* .
- Buecker, S., Simacek, T., Ingwersen, B., Terwiel, S., & Simonsmeier, B. A. (2021). Physical activity and subjective well-being in healthy individuals: a meta-analytic review. *Health Psychology Review*, 15

Hascher, T., & Waber, J. (2021). Teacher well-being: A systematic review of the research literature from the year 2000-2019. *Educational Research Review*, 34.,

Terzi, E., Isik, U., Inan, B. C., Akyildiz, C., & Ustun, U. D. (2024). University students' free time management and quality of life: the mediating role of leisure satisfaction. *BMC Psychology*, 12(1)

Wang, H., Cha, Y.-Y., Wen, Y.-Y., & Lim, C.-P. (2025). Interventions that promote teachers' occupational well-being: A meta-analytic investigation of their effectiveness. *Review of Educational Research* .

Zhou, S., & Slemp, G. R. (2024). Factors associated with teacher wellbeing: A meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 36(2), Article 63 .

Khusanova, R., Kang, S.-W., & Choi, S. B. (2021). Work engagement among public employees: Antecedents and consequences. *Frontiers in Psychology*, 12 .

Nong, L., Wu, Y.-F., Ye, J.-H., Liao, C., & Wei, C. (2022). The effect of leisure engagement on preschool teachers' job stress and sustainable well-being. *Frontiers in Psychology*,

Seibel, S., & Volmer, J. (2021). A diary study on anticipated leisure time, morning recovery, and employees' work engagement. *International Journal of Environmental Research and Public Health* .,

Sevin, H. D., Koyuncu, M. B., & Baldiran, Ş. (2020). Level of participation of teachers in recreation activities, leisure satisfaction, life satisfaction, performance relationship. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*