علاقة إدارة الوقت بمستوى ضغوط العمل من وجهة نظر عمّال المركبات الرياضية
دراسة ميدانية لمركبات ولايتي سطيف والمسيلة

د. فيصل قاسمي / أ. عبدالقادر بلخير جامعة المسيلة

ملخص الدراسة:

تناولنا في هذا البحث العلاقة بين إدارة الوقت ومستوى ضغوط العمل لعمال المركبات الرياضية، بخلاف الدراسات السابقة التي درست هذه العلاقة في مجالات علم النفس الصناعي وعلوم التسيير والإدارة والعلوم الاقتصادية، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الفروق بين عمّال المركبات الرياضية في أدائهم للأعمال والمهام الإدارية والفنية والشخصية وكذلك الفروق في تعرضهم لآثار الضغوط المهنية وفقا لمتغيرات:"الجنس، الحالة الاجتماعية، المؤهل العلمي، الخبرة المهنية "، كما قامت الدراسة بتقديم رؤية مقترحة تسهم في تحسين إدارة الوقت وكذلك تحديد طرق التغلب على الإحساس بالضغط لدى عمال المركبات الرياضية .

وتكوّن مجتمع الدراسة من جميع الموظفين في المنشآت الرياضية في كل من ولايتي "سطيف والمسيلة"، البالغ عددهم (158) موظفا وموظفة، وطبقت الدراسة على عينة عشوائية بسيطة مكونة من (89) موظفا وموظفة، أي حوالي (56٪) من مجتمع الدراسة الأصلي خلال العام الدراسي"2011/2010"، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي مع استخدام أداة الدراسة الرئيسية وهي الاستبيان، الذي اشتمل على (106) عبارة مقسمة على خمسة (05) محاور.

ومن أهم النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية للأعمال والمهام التي يقوم بها العامل وقت الدوام تعزى باختلاف الجنس والحالة الاجتماعية والمؤهل العلمي ،ولا توجد هذه الفروق في حالة اختلاف سنوات الخدمة.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية لإجابات أفراد العينة حول آثار ضغوط العمل التي يتعرض لها العمّال تعزى باختلاف الجنس والخبرة، ولا توجد هذه الفروق في حالة اختلاف الحالة الاجتماعية والمؤهل العلمي .

- إدارة الوقت بكفاءة دور في التقليل من آثار ضغوط العمل .

- توجد علاقة طردية بين هدر الوقت وزيادة آثار ضغوط العمل .

- تقديم العمّال رؤية مقترحة تسهم في تحسين إدارة الوقت من خلال الحرص على الحضور للمنشأة قبل الموعد المحدد وعدم مغادرتها قبل نهاية الدوام والحرص على توظيف استخدام أنظمة المعلومات الحديثة في العمل.

- وبينت الدراسة أن العاملين في المنشآت الرياضية المبحوثة تظهر عليهم آثار جسمية سلبية نتيجة الإحساس بالضغط، تتمثل بالشعور بالتعب والإنهاك، كما بينت الدراسة أن العاملين يستخدمون العديد من الطرق بشكل فعال للتغلب على الإحساس بالضغط مثل الحرص على حل المشاكل العائلية التي قد تؤثر على العمل، الحرص على إدارة الوقت بشكل جيد ، الحرص على التواصل مع الآخرين .

هذه النتائج التي توصلنا إليها تحتم على إدارة المنشآت الرياضية الاهتمام بالوقت وإدارته بكفاءة ليصبح جزءا من الثقافة الإدارية التنظيمية. وزيادة الوعي عند العاملين فيما يتعلق بموضوع الضغوط المهنية وتدريبهم على الطرق الملائمة لمواجهتها.

OUTLINEغ

In this study we are dealing with the relationship between time management and the level of work stress for sport complexes' workers.

Unlike previous studies that examined this relationship in the areas of industrial psychology , science of management, administration and economic science, this study aimed to identify the differences between sport complexes' workers in their performance of the administrative, technical and personal tasks, as well as differences in their exposure to the professional pressure's effects, according to the variables: (gender, marital status, educational qualification and professional experience) The study also proposes a new vision that may contribute to better time management, as well as identifies ways to overcome the pressing sense of the sport complexes' workers.

The study population consisted of all staff in the sports complexes in each of the states (Setif and M'sila), totaling 158 male and female employees, and implemented a study on a simple random sample of 89 male and female employees, means about (56%) of the original population of the study during the academic year 2010 / 2011.The researcher used the descriptive analytical method using the main tool of study which is the questionnaire, including (106) phrase divided on 05 topics.

The most important findings in this study:

The presence of statistically significant differences for the work and functions performed by the worker at the working time attributed to gender, marital status, educational qualification, and these differences are absent in the case of differentiations in the years of service.□

The presence of statistically significant differences for the answers of respondents about the effects of work stress experienced by workers due to differentiation in gender, experience, and there is no there is no such differences in the case of social status differentiation and educational qualification.

There is a great important role to the efficient time management in minimizing the effects of job stress.

There is a direct correlation between the waste of time and the increase the work stress effects.□

Provide workers with a proposed vision contributes in better time management by ensuring the early presence to the facility and never leave it before the end of working hours and keep in mind the use of modern information systems during the work.□

The study shows that sports facilities workers under examination , have signs of physical negative resulted from their feeling of pressure; eg : feeling tired and exhausted .It also shows that workers use several methods to effectively overcome the sense of pressure, such as solving family problems that may affect the work, care to manage their time very well and communicate with others.□

These results we have necessitate on the sports facilities administrations to pay attention to run efficiently their time to become part of organizational management culture, increasing awareness among workers on the subject of professional pressures and training them the appropriate ways to face them.غ

مقدمة :

يُعَد الوقت أحد الموارد الهامة والنادرة والثمينة، فهو مورد لا يتجدد، ولا يختزن، ولا يجمع، ولا يمكن الاستغناء عنه، وقد عني الفكر الإداري بدراسته، وحظي باهتمام العلماء والباحثين في مختلف المجالات نظراً لأهميته في إدارة المنظمات الحديثة. وقد تزايد هذا الاهتمام منذ بداية الثمانينات من القرن الماضي، نتيجة لمجموعة العوامل التي تتعلق بالمتغيرات التي يشهدها العالم، وخاصة الانفجار المعرفي، وما صاحبه من ثورة في المعلومات والاتصالات غيرت إلى حد بعيد مفاهيم الوقت والمكان والمادة.

لقد أصبحت دراسة الوقت من قبل الإدارات ممن هم في موقع المسؤولية لدى مختلف قطاعات العمل، ومنها القطاعات الرياضية، من الموضوعات التي تحظى بدرجة عالية من الأهمية، لما له من آثار - سلبية كانت أم ايجابية - على مجريات سير العمل وتنفيذه، وصولاً إلى تحقيق الأهداف وزيادة الإنتاجية، كونه أصبح أحد المعايير الأساسية في قياس درجة فاعلية الإدارة وتقييمها، ونجاح قيادتها في القدرة على التحكم والسيطرة على الوقت المتاح لأفراد العمل. في حين ان إساءة استخدام الوقت يؤدي إلى ضعف استغلال الموارد البشرية والمادية وتعرضهم إلى ضغوط مختلفة المستويات ومتعددة المصادر وبالتالي زيادة تكلفة العمل.

فقد أوضح (بيتر هانسون) أنه "في مجال صحة الإنسان تمثل الضغوط نسبة 80٪ من مجموع الأمراض التي يعاني منها الناس، وتعتبر ضمنيا السبب وراء وفاة الملايين من البشر على نطاق العالم كل يوم من جراء مشكلات صحية مختلفة كالنوبات القلبية والقرحة، و الأمراض المعدية، وهذا ما يكلف أمريكا الشمالية مثلا، خسارة تبلغ 200 بليون دولار في العام "شملخ.

وعلى اعتبار أنه لا تكاد تخلو مؤسسة من ضغوط العمل، حيث يضطر العمّال في كثير من الأحيان إلى التوتر والقلق ما قد ينعكس سلبا على كفاءتهم في أدائهم لمهامهم، فإننا قد ارتأينا أن نعالج موضوعا عنوناه بـ:

علاقة إدارة الوقت بمستوى ضغوط العمل من وجهة نظر عمال المركبات الرياضية ".

1 - **الإشكالية** :

إن الاهتمام المتزايد بذات الإنسان جعله حلقة التغيير الأساسي في حياة المنظمات الإنتاجية والخدمية، من خلال إثبات الذات وتحمل المسؤولية في المهام والواجبات التي يتكفل بها وذلك

[16] سعد بن عميقان الدوسري : " **ضغوط العمل وعلاقتها بالولاء التنظيمي في الأجهزة الأمنية** "، رسالة ماجستير، إشراف عامر بن خضير الكبيسي ، قسم العلوم الإدارية،كلية الدراسات العليا ، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية ، 2005م ، ص 4.3

لتحقيق التقدم وقهر التخلف خاصة في الدول المتخلفة والنامية، وعليه فإن التنمية وتأهيل الأفراد العاملين تعتبر الركيزة الأساسية للنشاط الخدمي، وأيا كان نوع العمل المؤدى فإن الوقت يعتبر عاملا أساسيا لإنجازه، وهذا ما دلت عليه الدراسة التي أجراها (محمد أحمد عبد الجواد) – خبير تطوير إداري ..وتنمية بشرية – " أن 100% من أفراد العينة يقرون بأهمية تنظيم الوقت لإنجاز الأعمال" [17].

وكأي منظمة خدمية، فالعمل الإداري في المؤسسات الرياضية يستلزم دراسة جيدة وعناية كبيرة بعنصر الوقت بغية الوصول إلى أعلى كفاءة في أداء المهام لتحقيق الأهداف المسطرة، في حين أظهرت دراسات أخرى أن "قطاعات كبيرة من العاملين في المؤسسات المختلفة العامة منها والخاصة يتعرضون إلى قدر كبير من الضغوط لتحسين أدائهم في أنجار الأعمال"[18] ، وهذا ما يفسر زيادة الاهتمام بالصحة النفسية للعمال لما لها من تأثير كبير على أداء الأفراد العاملين، وحيث أن التطور الذي يعرفه المجال الإداري بالجزائر، يتطلب من عمال المؤسسات الرياضية جهودا جبارة ، خاصة في ظل السعي الجاد الذي تبذله الدولة لبلوغ درجات الكفاءة في أداء المهام الإدارية، وإذا كان الأمر يتطلب كفاءة عالية في الأداء تميزها جودة المخرج ، كان لزاما وضع مبدأ الالتزام بالوقت كأحد أهم المحددات لجودة العمل، هذا الالتزام قد يولد ضغوط مختلفة المصادر متفاوتة الدرجات والأعراض، أي أن محاولة الوصول إلى أعلى كفاءة في أداء المهام تتأثر من جهة بإدارة العمّال لأوقات العمل ومن جهة أخرى بتعرضهم للضغوط، وباعتبار أن المركبات الرياضية من بين أهم المؤسسات الرياضية ولها طابع إداري لاحتوائها على طاقم إداري يسهر على تسييرها وتحقيق أهدفها، فإن المركبات الرياضية تخضع لكل ما سبق ذكره حول إدارة الوقت وضغوط العمل .

وهذا ما يقودنا إلى طرح الإشكالية العامة لبحثنا على النحو التالي:

التساؤل العام: هل هناك علاقة بين إدارة الوقت ومستوى ضغوط العمل من وجهة نظر عمال المركبات الرياضية ؟

1 -2. التساؤلات الفرعية :

ومن خلال هذا التساؤل أدرجنا الإشكاليات الجزئية التالية :

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) للأعمال والمهام التي يقضيها العامل وقت الدوام تعزى باختلاف " الجنس ، الحالة الاجتماعية، المؤهل العلمي، الخبرة

[17] - محمد أحمد عبد الجواد : " **أوقات الدعاة المسروقة** " ، ط1، سلسلة "الإدارة ببساطة "، ج2 ، دار التوزيع والنشر الإسلامية ، القاهرة، 2003، ص 78.

[18] - جمال المرسي ، ثابت إدريس : "**السلوك التنظيمي**" ، ط1، دار الجامعة ، الإسكندرية، 2002 ، ص 512.

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) لإجابات أفراد العينة حول آثار ضغوط العمل التي يتعرض لها العمّال تعزى باختلاف " الجنس ، الحالة الاجتماعية، المؤهل العلمي، الخبرة "؟

-هل لإدارة الوقت بكفاءة دور في التقليل من آثار ضغوط العمل من وجهة نظر عمال المركبات الرياضية؟

-هل هناك علاقة بين هدر الوقت وزيادة آثار ضغوط العمل من وجهة نظر عمال المركبات الرياضية ؟

-ما الرؤية المقترحة التي تسهم في تحسين إدارة الوقت من وجهة نظر عمال المركبات الرياضية

-ما هي الطرق التي تستخدم للتغلب على الإحساس بالضغط من وجهة نظر عمال المركبات الرياضية؟

2 - فرضيات الدراسة :

وللإجابة على التساؤلات السابقة نقترح الفرضيات التالية :

2 -1. الفرضية العامة:

هناك علاقة ايجابية بين إدارة الوقت ومستوى ضغوط العمل من وجهة نظر عمال المركبات الرياضية .

2 -2. الفرضيات الجزئية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) للأعمال والمهام التي يقضيها العامل وقت الدوام تعزى باختلاف "الجنس ، الحالة الاجتماعية، المؤهل العلمي، الخبرة"

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) لآثار ضغوط العمل التي يتعرض لها العمّال تعزى باختلاف " الجنس ، الحالة الاجتماعية، المؤهل العلمي، الخبرة "

لإدارة الوقت بكفاءة دور في التقليل من آثار ضغوط العمل من وجهة نظر عمال المركبات الرياضية.

توجد علاقة طردية بين هدر الوقت وزيادة آثار ضغوط العمل من وجهة نظر عمال المركبات الرياضية.

3 - **أهداف الدراسة**: نهدف من خلال دراستنا للتوصل إلى :

التعرف على مضيعات الوقت والتي غالبا ما يتعرض لها العمال خلال انجازهم لمهامهم.

التعرف على أبرز الطرق في مواجهة مضيعات الوقت .

التطرق لأهم أساليب إدارة الوقت واستغلاله .

التعرف على مصادر ضغوط العمل .

إبراز الآثار التي تسببها ضغوط العمل وسبل التخفيف منها.

4 - أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في أنها تعالج أحد أهم عناصر إدارة المؤسسات الرياضية ألا وهو الوقت حيث تحاول إبراز سبل التعامل مع مضيعات الوقت من جهة وكيفية التعامل مع مصادر ضغوط العمل للمحافظة على الصحة النفسية للعمال، وهذا ما يعطي للطاقم الإداري في المؤسسة الرياضية فرصة اكتشاف العلاقة بين إدارة الوقت وضغوط العمل إنطلاقا مما سنقدمه من إقتراحات، تستند في أساسها على نظريات خبراء ومتخصصين وما سنصل إليه من نتائج الدراسات الميدانية.

كما يمكن أن تثري الفصول النظرية لهذه الدراسة الجانب المعرفي للمكتبة الرياضية وهذا باعتبار أن هناك نقص في الدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين إدارة الوقت وضغوط العمل وخصوصا أنّ الجديد في موضوعنا يكمن في جانبه الميداني لتناوله للمؤسسات الرياضية دون غيرها من المؤسسات الأخرى .

5 -القيمة العلمية لموضوع البحث .

الموضوع جديد من حيث أنه لم يتم تناوله في المجال الرياضي من طرف طلبة التربية البدنية والرياضية بصفة عامة وطلبة الإدارة والتسيير الرياضي بصفة خاصة.

توفر المساعدات على مستوى الإدارات الرياضية لدواوين المركبات متعددة الرياضات لولاية المسيلة وسطيف.

6 - تحديد المفاهيم والمصطلحات:

هناك بعض المفاهيم التي سيتكرر إستخدامها في هذا البحث، ولذا من المناسب توضيح معناها حتى يستطيع القارئ الحصول على صوره واضحة عن هذه الدراسة .

6 -1. مفهوم الوقت:

- لغة: الوقت "هو مقدار من الزمن معلوم"

- إصطلاحا: ويعرفه (بيتر دراكر) الوقت هو "الموارد فإذا لم تتم إدارته لن تتم إدارة أي شيء آخر

- إجرائيا: وكتعريف إجرائي لبحثنا نعتمد على هذا التعريف" الوقت هو الفترة الزمنية المحددة للقيام بعمل رسمي منجز ضمن إطار الخصائص التالية (السرعة - الجهد – التكلفة – الإتقان) ".

6 -2. إدارة الوقت:

يعرفها (القعيد) : "هي عملية الاستفادة من الوقت المتاح والمواهب الشخصية المتوفرة لدينا ؛ لتحقيق الأهداف المهمة التي نسعى إليها في حياتنا ، مع المحافظة على تحقيق التوازن بين متطلبات العمل والحياة الخاصة ، وبين حاجات الجسد والروح والعقل "

ويرى (محمد العجمي) أن " إدارة الوقت هي الإستخدام الأمثل للوقت والإمكانيات المتوفرة وبطريقة تؤدي إلى تحقيق أهداف هامة، وتتضمن إدارة الوقت معرفة كيفية قضاء الوقت في الزمن الحاضر وتحليلها والتخطيط للاستفادة منها بشكل فعال في المستقبل"

وكتعريف إجرائي لدراستنا فقد اعتمدنا على هذا التعريف:

" إدارة الوقت هي استغلال وقت العمل الرسمي لانجاز المهام والأعمال المتصلة بطبيعة العمل الإداري الرياضي بدقة وكفاءة خلال فترة زمنية محددة".

6 -3 ـ الضغوط:

يعرفها (الغرباني) "هي ردة فعل الجسم على الحوافز السيئة والتي قد يظهرها كل شخص من قوى العمل لمحاربة هذه الحوافز السيئة"

وقد عرفتها (رندا الياقي) على أنها "ردة فعل واعية أو غير واعية على التهديدات التي تواجه الفرد سواء كان ذالك حقيقيا أم من نسج الخيال"

وهذا ما نعتمده كتعريف إجرائي لبحثنا

6 -4. ضغوط العمل :

يعرفها (حسني محمود) هي "حدث أو موقف يشعر الفرد العامل بعجز أو صعوبة في القيام بأدائه للمهام الوظيفية الموكلة إليه وينتج عن مواجهة هذه المواقف حالة من التوتر والقلق"

ونعتمد كتعريف إجرائي "ضغوط العمل هي مجموعة من المثيرات التي تتواجد في بيئة العمل والتي ينتج عنها مجموعة من ردود الأفعال التي تظهر في سلوك الفرد في عمله أو في حالته النفسية والجسمية".

-5 ـ مستوى ضغوط العمل:

نقدم التعريف الإجرائي التالي "هو الدرجة والمكانة التي يستشعرها المبحوثين من الإحساس بالتوتر وعدم الارتياح نتيجة الإرهاق البدني أو العقلي أو النفسي حيث يكون مستوى الضغط إما منخفضا أو متوسط أو عالي بين الأفراد خلال العمل " .

6 -6.المركب الرياضي:

هو مجموعة من المنشآت الرياضية المتجاورة ويعود مفهومها على حسب المرسوم التنفيذي رقم 91/416 على النحو التالي: "المنشأة الرياضية هي كل منشأة مفتوحة للجمهور معدة

خصيصا للممارسات البدنية والرياضية والتي تتوفر فيها الشروط التقنية والصحية والأمنية لاحتواء النشاطات الرياضية والبدنية".

7. الدراسات السابقة :

نحاول في بحثنا هذا أن نستعرض أهم الدراسات السابقة التي أمكننا الحصول عليها:

7 -1. الدراسات المشابهة :

7 -1 -1. الدراسة الأولى :

أجرى (إيهاب عبد الرزاق النعاس) دراسة بعنوان " أثر إدارة الوقت على ضغوط العمل في الإدارة العامة" وقد أشرف عليه الدكتور (علي محمد منصور) حيث كانت دراسته الميدانية بأمانة اللجنة الشعبية العامة للوحدة الإفريقية وهي رسالة مقدمة لاستكمال متطلبات الإجازة العليا (الماجستير) بطرابلس ليبيا عام 2003م وقد كان يهدف من خلال دراسته إلى:

تحليل مشكلة إهدار الوقت والعوامل المسببة لهذه الظاهرة.

محاولة إيجاد الحلول المناسبة التي تساعد على معالجة ظاهرة ضياع الوقت.

محاولة بيان أثر الوقت على الكفاءة الإنتاجية.

استعراض العلاقة بين توجه الفرد للعمل في منظمة بيروقراطية مع الآثار النفسية لضغوط العمل.

لفت النظر إلى مدى جدية موضوع ضغوط العمل، وكيفية رسم إستراتيجيات لتخطي تلك المشكلات التي قد تقف في كثير من الأحيان عائقا أمام تنفيذ الأعمال بكفاءة وفعالية.

وقد طرح الباحث الإشكاليات الجزئية التالية :

ما قوة العلاقة واتجاههما بين درجة الفرد للعمل في منظمة بيروقراطية، ودرجة رضاه الوظيفي ؟

هل يمكن استخدام بعض المتغيرات الديموغرافية للفرد في التعرف على درجة توجهه للعمل في منظمة بيروقراطية ؟

هل تختلف درجة الرضا الوظيفي باختلاف الخصائص الديموغرافية للفرد ؟

هل تختلف درجة الشعور بضغوط العمل باختلاف الخصائص الديموغرافية للفرد ؟

- أهم النتائج التي توصل لها الباحث:

تقصير بعض الموظفين عن تأديتهم لأعمالهم لعدم اهتمامهم بالوقت.

إهدار الوقت دون وقوف الموظف على الأساليب التي أدت إلى تقصيره .

ترجع ظاهرة إهدار الوقت في أمانة الوحدة الإفريقية، إلى عدم شعور الفرد بالانتماء داخل الأمانة، وكذلك الاختصاصات والمهام والمسؤوليات غير الواضحة أو المحددة .

الإهمال في تطبيق اللوائح والقوانين التي تنص على احترام وقت العمل الرسمي وعدم تطبيقها السليم على جميع الموظفين .

المستخدمون للهاتف يضيعون جانبا من وقتهم في استعماله لغير أغراض العمل .

7 -1 -2. الدراسة الثانية :

قام الطالب (جهاد بن محمد الرشيد) ببحث لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير في العلوم الإدارية وكانت تحت عنوان "إدارة الوقت وعلاقتها بضغوط العمل لدى حرس الحدود بالدمام" وقد اشرف عليه الدكتور "عبد الرحمان بن احمد هيجان" وكان ذلك في عام 2003م بالرياض بالسعودية.

ولقد كان يهدف من خلال بحثه إلى :

التعرف على أبعاد إدارة الوقت – مضيعات الوقت -.

التعرف على مستوى ضغوط العمل.

التعرف على العلاقة بين المتغيرات الشخصية للرؤساء في حرس الحدود بمدينتي الرياض والدمام وأبعاد إدارة الوقت

التعرف على العلاقة بين المتغيرات الشخصية للرؤساء في حرس الحدود بمدينتي الرياض والدمام ومستوى ضغوط العمل

ولهذا تمحورت الأسئلة الجزئية للدراسة حول :

ما أبعاد إدارة الوقت لدى الرؤساء في حرس الحدود بمدينتي الرياض والدمام ؟

ما مستوى ضغوط العمل لدى الرؤساء في حرس الحدود ؟

ما العلاقة بين المتغيرات الشخصية للرؤساء وأبعاد إدارة الوقت ؟

ما العلاقة بين المتغيرات الشخصية للرؤساء وضغوط العمل ؟

وحيث أن كل الدراسات السابقة أثبتت أن إدارة الوقت تؤثر على ضغوط العمل ولهذا نريد من خلال بحثنا أن نعرف العلاقة بين إدارة الوقت وآثار هذه الضغوط والتي لها أعراض جسمية ونفسية وسلوكية لدى الإداري في المؤسسات الرياضية و بالضبط في المركبات متعددة الرياضات، كما أن هذه الدراسات ركزت في جانبها الميداني على المدراء والمشرفين في حين نريد من دراستنا تسليط الضوء على جميع الموظفين الإداريين .

❖ **منهجية الدراسة وإجرائاتها**

1 -الدراسة الإستطلاعية: شملت دراستنا الاستطلاعية المركبات متعددة الرياضات لولايتي المسيلة وسطيف عن طريق أسلوب المقابلات المباشرة مع بعض العمال الإداريين ومع مديرا الديوانين للولايتين .

حيث استطعنا التعرف وتحديد عينة البحث والمنهج المناسب من خلال المعلومات التي تم تزويدنا من طرف المديرين، ونتجت الدراسة كذلك إلى:

- معرفة ظروف عمل الموظفين من حيث المهام والوسائل و المعدات و التجهيزات المكتبية.

- حصر المجتمع الإحصائي حيث تعرفنا على عدد الوحدات الرياضية الموجودة على مستوى كل ولاية وكذلك عدد الموظفين في كل وحدة.

- الوقوف على كيفية إدارة العمّال للوقت وآثار الضغوط التي يتعرضون لها.

- بناء استبيان إدارة الوقت لعمال المركبات الرياضية وكذلك استبيان الضغوط المهنية التي يتعرض لها العمال

2 - حدود الدراسة:

-1.الحدود الزمانية: بدأ الباحث الدراسة ابتدءا من 25أكتوبر2010 إلى غاية 15 جوان 2011

2 -2.الحدود المكانية: طُبِّقت هذه الدراسة على مستوى بعض المركبات الرياضية لولايتي:

- المسيلة .
- سطيف .

2 -3.الحدود البشرية: شملت دراستنا عينة من عمال المركبات المتعددة الرياضات الذين يختصون بالجانب الإداري بولاية المسيلة وولاية سطيف.

3 -الشروط العلمية للأداة:

3 -1.صدق الأداة : يعني التأكد من أنه سوف يقيس ما أُعِدّ لقياسه

3 -1 -1.الصدق الظاهري: قام الباحث بعرض الاستبيان على خمسة محكمين يحملون درجة دكتورا في نظرية ومنهجية التربية البدنية، ولهم أكثر من خمس سنوات خبرة، كان الاستبيان متكونا في البداية من 120 عبارة، وتقلصت إلى 106 عبارة حيث اعتبر الأساتذة المحكمين 14 عبارة غير مفهومة أو مكررة، أو أن نسبة الاتفاق المتحصل عليها بين المحكمين كانت دون 50 ٪.

3 -1 -2.صدق الإتساق الداخلي: وللتأكد من صدق الاتساق لعبارات ومحاور أداة الدراسة ، تم حساب معامل الارتباط بين العبارة ومجموع المحور والمجموع الكلي للاستبيان، حيث جاءت معاملات الارتباط جميعها موجبة مما يدل على وجود تجانس داخلي بين عبارات هذه المحاور .

3 -2. ثبات الأداة : يعني أن يكون الاختبار على درجة عالية من الدقة والإتقان فيما وضع لقياسه.

3 -2 -1. طريقة التجزئة النصفية: لقد كان معامل الارتباط بين جزئي كل محور من محاور الاستبيان ينحصر بين 0.8716 و 0.9562، كما يتميز كل نصف من محاور الأداء بثبات عال .

3 -2 -2.معامل الثبات كرونباخ α:بلغ معامل الثبات الكلي لاستبيان الدراسة 0.919 ، وهو معامل ثبات مرتفع ودال إحصائيا مما يدل على إمكانية ثبات النتائج التي سيتم التحصل عليها باستخدام الاستبيان.

4 - عينة البحث:

كانت عينة البحث عشوائية بسيطة، بلغ مجموع العينة 89 إداري من أصل 158 عامل إداري بالمركبات الرياضية ودواوينها، وتمثل نسبة 56.32٪ من مجتمع الدراسة.

جدول رقم (01):توزيع عينة البحث بالنسبة لولاية المسيلة.

إسم الديوان الولائي	وحدات الديوان	عدد الإداريين الإجمالي	عدد أفراد العينة
ديوان المركبات متعددة الرياضات "حاج حفصي مسعود"	إدارة الديوان	15	13
	ملعب متعدد الرياضات "ورتال البشير"	08	07
	قاعة متعددة الرياضات "معيوف سالم"	02	02
	قاعة متعددة الرياضات "بورزق عبد الحميد"	02	02
	المسبح نصف الأولمبي "عمرون البشير"	03	03
	قاعة متعددة الرياضات "بوسعادة"	03	03
	قاعة متعددة الرياضات "سيدي عيسى"	03	00
	قاعة متعددة الرياضات "مقرة"	03	03
	قاعة متعددة الرياضات "بن سرور"	02	00
المجـــــمـــوع		41	33

جدول رقم(02): توزيع عينة البحث بالنسبة لولاية سطيف.

إسم الديوان الولائي	وحدات الديوان	عدد الإداريين الإجمالي	عدد أفراد العينة
ديوان المركبات المتعددة الرياضات لولاية سطيف	إدارة الديوان	22	14
ديوان المركبات المتعددة الرياضات لولاية سطيف	إدارة الديوان	22	14
	ملعب 08 ماي 45	16	11
	مسبح 08 ماي 45	20	08
	قاعة 08 ماي 45	04	04
	مركب عبد العزيز بخوش	05	00
	مركب ثليجان	07	00
	قاعة بارشي عبد العزيز 1006 مسكن	08	00
	قاعة بن زين مختار بوقاعة	04	00
	قاعة السايح كشكوش العلمة	03	03
	قاعة عين ولمان	08	05

	ملعب عين ولمان	06	04
	وحدة عموشة	03	03
	وحدة عين أزال	04	03
	وحدة عين الكبيرة	01	00
	وحدة جميلة	01	00
	ملعب 500 مسكن	03	00
	ملحق 08 ماي 45	02	00
المجـــــــموع		117	56

-المنهج المستخدم : استخدمنا المنهج الوصفي التحليلي وبأسلوب دراسة الحالة لأنه يناسب موضوع بحثنا.

6 - أداة الدراسة:

وجدنا أن الأداة الأكثر ملائمة لإجراء هذه الدراسة هو الاستبيان الذي شمل على 106 عبارة مقسمة بين محاوره

وقد تكوّن الاستبيان في النهاية من ثلاث أقسام :

❖ القسم الأول: ويعبر عن بعض المعلومات الشخصية والوظيفية التي تخص عينة البحث والتي إشتملت على (06) عناصر تمثلت في "الجنس، العمر، الحالة الإجتماعية، المؤهل العلمي، سنوات الخبرة، طبيعة العمل".

❖ القسم الثاني : محور إدارة الوقت : ويتكون من (45) عبارة

❖ منها (21) عبارة لقياس الأعمال والمهام التي يقضي بها العامل وقت الدوام موزعة على ثلاث مجالات :

1 - الأعمال والمهام الإدارية (08) عبارات .

2 - الأعمال والمهام الفنية الميدانية (07) عبارات .

3 - الأعمال والمهام الشخصية (06) عبارات.

❖ وهناك (07) عبارات لمضيعات الوقت التي يتعرض لها العامل .

❖ و(17) عبارة للمقترحات التي تسهم في تحسين إدارة الوقت .

القسم الثالث : محور ضغوط العمل : ويتكون من (61) عبارة

❖ منها (36) عبارة لآثار ضغوط العمل موزعة بالتساوي على ثلاث مجالات :

1 - الأعراض الجسمية (12) عبارة.

2 - الأعراض النفسية (12) عبارة.

3 - الأعراض السلوكية (12) عبارة .

❖ و (25) عبارة للطرق التي تستخدم للتغلب على الإحساس بالضغط .

وقد إعتمد الباحث في إنجاز هذا الاستبيان على الشكل المغلق الذي يحدد الاستجابات المحتملة لكل سؤال، أي على مقياس ليكرت الخماسي وقد طلب من المبحوثين تحديد مدى الموافقة على هذه العبارات.

7 - أدوات التحليل الإحصائي

استعمل الباحث البرنامج الإحصائي المسمى الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية إصدار الثامن عشر (spss18) ، كما اعتمد على التقنيات الإحصائية التالية:

- النسب المئوية والتكرارات لوصف العينة .
- المتوسط الحسابي لقياس مدى مركزية الإجابات.
- الإنحراف المعياري لقياس مدى اتفاق وعدم تشتت الإجابات.
- معامل الثبات كرونباخ α لمعرفة ثبات فقرات الإستبيان.
- إختبار (t–test) لإيجاد الفروق بين متوسطات فئتين.
- تحليل التباين الأحادي (One Way Anova) لإيجاد الفروق بين متوسطات عدة فئات .
- إختبار شيفيه (Scheffe) ، للمقارنات المتعددة بين المتوسطات.
- معامل الارتباط سيبرمان براون (spearman brown) للبحث في العلاقة بين متغيرات الدراسة .

❖ عرض وتحليل النتائج :

للإجابة على هذا التساؤل تم استخدام اختبار (T–Test) لمعرفة الفروق تبعاً لمتغير الجنس، الحالة الاجتماعية، المؤهل العلمي، أما متغير الخبرة فقد تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One Way Anova)، وقد نتج التحليل إلى :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) للأعمال والمهام التي يقضيها العامل وقت الدوام تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، الحالة الاجتماعية لصالح العزاب، المؤهل العلمي لصالح الجامعيين.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) للأعمال والمهام التي يقضيها العامل وقت الدوام تعزى لسنوات الخدمة .

"من النتائج المتحصل عليها نقول أن الفرضية الأولى محققة في خاصية الجنس والحالة الاجتماعية والمؤهل العلمي وغير محققة في خاصية الخبرة".

للإجابة على هذا التساؤل تم استخدام اختبار (T-Test) لمعرفة الفروق تبعاً لمتغير الجنس، الحالة الاجتماعية، المؤهل العلمي، أما متغير الخبرة فقد تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One Way Anova)، وقد نتج التحليل إلى :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) لإجابات أفراد العينة حول آثار ضغوط العمل التي يتعرض لها العمّال تعزى لمتغير، الجنس لصالح الإناث، وتعزى لسنوات الخدمة لصالح الأكثر خبرة.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) لإجابات أفراد العينة حول آثار ضغوط العمل التي يتعرض لها العمّال تعزى للحالة الإجتماعية والمؤهل العلمي .

" من النتائج المتحصل عليها نقول أن الفرضية الثانية محققة في خاصيتي الجنس والخبرة وغير محققة في خاصيتي الحالة الإجتماعية والمؤهل العلمي".

للإجابة على هذا التساؤل تم إستخدام معامل الإرتباط سيبرمان براون (spearman brown) بين محور آثار ضغوط العمل ومحور المقترحات التي تسهم في إدارة الوقت والنتائج محصل عليها في الجدول رقم (04).

معاملات الإرتباط بين آثار ضغوط العمل والمقترحات التي تسهم في إدارة الوقت

ضغوط العمل / إدارة الوقت	آثار ضغوط العمل		
	الأعراض الجسمية	الأعراض النفسية	الأعراض السلوكية
محور المقترحات التي تسهم في تحسين إدارة الوقت	❖ 0.211 -	❖❖ 0.769 -	❖❖ 0.711 -

❖❖ دالة عند مستوى 0.01 عند درجة حرية 87 ❖ دالة عند مستوى 0.05 عند درجة حرية 87

من خلال الجدول (04) نجد أن المقترحات التي تسهم في تحسين إدارة الوقت ترتبط إرتباطا قويا وعكسيا أي سالب الإتجاه بالأعراض النفسية والسلوكية عند مستوى الدلالة 0.01 حيث بلغ معامل الإرتباط سيبرمان براون بين محور مقترحات تحسين إدارة الوقت و محور الأعراض النفسية 0.769 - ، وبلغ معامل الإرتباط محور مقترحات تحسين إدارة الوقت و محور الأعراض السلوكية 0.711 - ، وترتبط المقترحات التي تسهم في تحسين إدارة الوقت بالأعراض الجسمية إرتباطا عكسيا ولكن بدرجة ضعيفة عند مستوى الدلالة 0.05 حيث بلغ

معامل الإرتباط بينهما 0.211 - ، أي كلما كان انجاز العمال لمهامهم في وقتها المحدد مرتفعا انخفض مستوى الأعباء عليهم وبالتالي انخفاض أعراض التوتر الناجمة عن عبء العمل فمن المؤكد أن التأخر في إنجاز المهام في وقتها يؤدي إلى تراكمها وبالتالي تداخلها فيما بينها، مما يخلق لدى العامل نوع من التوتر بسبب تراكم هذه الأعباء

"وعلى هذا الأساس نستطيع أن نقول أن الفرضية الثالثة محققة أي لإدارة الوقت بكفاءة دور في التقليل من آثار ضغوط العمل من وجهة نظر عمّال المركبات الرياضية ".

للإجابة على هذا التساؤل تم استخدام معامل الارتباط سيبرمان براون (spearman brown) بين محور آثار ضغوط العمل ومحور مضيعات الوقت والنتائج محصل عليها في الجدول رقم (05).

جدول رقم (05): معاملات الإرتباط بين آثار ضغوط العمل ومضيعات الوقت .

ضغوط العمل / إدارة الوقت	آثار ضغوط العمل		
	الأعراض الجسمية	الأعراض النفسية	الأعراض السلوكية
مضيعات الوقت	0.189 ❖	0.520 ❖	0.701 ❖❖

❖❖ دالة عند مستوى 0.01 عند درجة حرية 87 ❖ دالة عند مستوى 0.05 عند درجة حرية 87

من خلال الجدول (05) نجد أن مضيعات الوقت ترتبط ارتباطا قويا وطرديا أي موجب الإتجاه بالأعراض النفسية والسلوكية حيث بلغ معامل الإرتباط سيبرمان براون بين محور مضيعات الوقت و محور الأعراض النفسية 0.520 عمد مستوى دلالة 0.05، وبلغ معامل الإرتباط بين محور مضيعات الوقت و محور الأعراض السلوكية 0.701 عند مستوى دلالة 0.01، وهذا راجع وترتبط مضيعات الوقت بالأعراض الجسمية إرتباطا طرديا ولكن بدرجة ضعيفة عند مستوى الدلالة 0.05 حيث بلغ معامل الإرتباط بينهما 0.189 .

"نستطيع أن نقول أن الفرضية الرابعة محققة أي توجد علاقة طردية بين هدر الوقت وزيادة آثار ضغوط العمل من وجهة نظر عمال المركبات الرياضية"

وللإجابة على هذا التساؤل قمنا بتحليل عبارات محور مقترحات تحسين إدارة الوقت وحساب المتوسط الحسابي والوزن النسبي لكل عبارة ثم قمنا بترتيب العبارات تنازليا على حسب قيمة الوزن النسبي.

فقد تبين أن الوسط الحسابي لفقرات مقترحات تحسين إدارة الوقت بلغ (3.79) وبلغ الوزن النسبي (67.56٪) وهو أكبر من " 60 ٪" مما يدل على أن المقترحات من أجل تحسين

إدارة الوقت هي طرق فعالة، لأن فقرات هذا المجال كانت تشير إلى الرأي الايجابي، ما عدا الفقرات (32،41،42) كانت تشير إلى الرأي المحايد، ونظرا لاستخدام العاملين للعديد من الطرق في تحسين إدارة الوقت كان له الأثر الواضح في إنجاز المهام والأعمال بشكل جيد.

وللإجابة على هذا التساؤل قمنا بتحليل عبارات محور طرق التغلب على الإحساس بالضغط وحساب المتوسط الحسابي والوزن النسبي لكل عبارة ثم قمنا بترتيب العبارات تنازليا على حسب قيمة الوزن النسبي.

وقد تبين أن الوسط الحسابي لفقرات الطرق التي يستخدمها الموظفون للتغلب على الإحساس بالضغط (3.54) وبلغ الوزن النسبي (69.98٪) وهو أكبر من " 60 ٪" مما يدل على أن الطرق التي يستخدمها الموظفون للتغلب على الإحساس بالضغط هي طرق فعالة، لأن فقرات هذا المجال كانت تشير إلى الرأي الايجابي، ما عدا الفقرات (82،83،85،86،87،89،95) كانت تشير إلى الرأي المحايد، ونظرا لاستخدام العاملين للعديد من الطرق بشكل فعال في التغلب على الإحساس بالضغط كان له الأثر الواضح في التخلص والحد من الآثار السلبية للضغوط بشكل عام.

❖ **الإقتراحات** :

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة يقترح الباحث بما يلي :

❖ إظهار أهمية الوقت كمورد نادر وثمين ومكلف باعتباره التحدي الأساسي الذي يواجه أية إدارة، وتوجيه الاهتمام نحو دراسته وتحليله وفهم خصائصه والعمل على استغلاله، وزيادة الوعي بمفهوم إدارة الوقت ليصبح جزءا من الثقافة الإدارية التنظيمية.

❖ تحديد الصلاحيات والمسؤوليات والمهام والأعمال التي يقوم بها العامل وقت الدوام .

❖ تدريب الموظفين على إتقان الأعمال والمهام الموكلة لهم ضمن مقاييس ضمان إطار الجودة في الإدارة الرياضية.

❖ ربط المركبات الرياضية عبر كامل التراب الوطني مع الوزارة الوصية ضمن شبكة الحكومة الإلكترونية وذلك للوصول للاستخدام الآلي للكثير من الأعمال والمهام التي تزيد من وفرة الوقت.

❖ زيادة الوعي عند العاملين وتزويدهم بالطرق التي تساهم في تخفيف الشعور بالضغوط المهنية، من خلال ندوات متخصصة بذلك، ومن خلال كتيبات ونشرات خاصة.

❖ تنفيذ البرامج التدريبية التي تستهدف تنمية قدرات العاملين في الكليات في مجال التعامل مع مشكلات العمل، إلى جانب التعرف إلى استراتيجيات التخلص من ضغوط العمل بفاعلية والتخفيف من آثارها السلبية.

❖ الإهتمام بجانب تنمية العلاقات الاجتماعية بين العاملين ضمن نطاق العمل الرسمي وغير الرسمي من خلال البرامج والأنشطة ذات الطابع الثقافي الترفيهي، لتلبية الإحتياجات النفسية الرئيسية من الإحترام وتحقيق الذات.

❖ توفير خدمة الإرشاد النفسي والاجتماعي للعاملين في المنشآت الرياضية ليحصلوا على توجيهات وإرشادات تمكنهم الوقاية من الشعور بالقلق والتوتر والإحباط، والاستفادة من تلك الخدمة لمعالجة أي آثار سلبية يعاني منها العاملين من جراء التعرض للضغوط المهنية.

فيما يتعلق بالطرق التي يستخدمها العاملين لإدارة الضغوط في المركبات الرياضية، لقد بينت الدراسة أن الطرق التي يستخدمها العاملين لإدارة الضغوط في المركبات الرياضية المبحوثة معظمها كانت فعالة ولكن لم يثبت فاعلية استخدام بعض الطرق لذلك نود التأكيد على زيادة فاعليتها وهي الطرق التالية:

❖ على العاملين في المركبات الرياضية زيادة فاعلية استخدام "طريقة التفرغ كليا من العمل أثناء الإجازة الأسبوعية" من خلال تنظيم الوقت بالشكل المطلوب، وهذا من شأنه تجديد نشاط العاملين وإعطاؤهم قدرة لمواجهة الضغوط.

❖ على العاملين في المركبات الرياضية زيادة فاعلية استخدام طريقة "الحرص على جلسات التأمل والاسترخاء" وهذا من شأنه أن يساهم في إزالة التوتر والقلق الناتج عن الضغوط.

❖ على العاملين في المركبات الرياضية زيادة فاعلية استخدام طريقة "القيام برحلات خارجية مع الزملاء" وهذا من شأنه أن يزيد من نشاط العاملين وحيويتهم، تقوية العلاقات الإنسانية بين العاملين، وذلك يعمل على زيادة دافعتيهم للعمل.

❖ على العاملين في المركبات الرياضية المبحوثة زيادة فاعلية استخدام طريقة "ممارسة التمرينات الرياضية التنشيطية" مثل ممارسة المشي بشكل يومي مع الدوام على ممارسة بعض التمرينات الرياضية، وخاصة التي تعالج الانحرافات أثناء العمل مثل الجلوس الطويل على المكاتب، فينشأ عنه شعور بآلام في
الرقبة والكتفين، ولتصحيح هذا الانحراف، يجب ممارسة تمرينات رياضية تخص الرقبة والكتفين، لأن ممارسة الرياضة تزيد من نشاط الجسم وحيويته، ويمنح العاملين قدرة أكبر في مواجهة الضغوط.

❖ فيما يتعلق بالفروق نتيجة المتغيرات الشخصية، العمل على رفع الروح المعنوية عند العاملين وزيادة قدرتهم على مواجهة الضغوط وتزيد من إنتاجيتهم وكفاءة المركبات الرياضية، وذلك من خلال مراعاة الآتي:

- على إدارة المنشأة الرياضية تخفيف العبء الوظيفي قدر الإمكان عن العاملين ذوي الخبرة الأكثر من 10سنوات.

- على إدارة المنشأة الرياضية أن تعطي الأولوية في إختيار وإنتقاء الموظفين للأشخاص ذوي المستوى الجامعي، والتركيز على الذكور وخاصة العزّاب وتكليفهم بالمهام والأعمال الصعبة أو إعطائهم صلاحيات ومسؤوليات أكبر.

❖قائمة أهم المراجع :

أحمد ماهر : " السلوك التنظيمي مدخل بناء المهارات " ، ط7 ، الدار الجامعية ، الإسكندرية (مصر) ، 2000م.

المؤسسة العامة للتعليم الفني والتدريب المهني :" إدارة الوقت "، ب ط، الرياض (السعودية) .

جرينبرج جيرالد وبارون روبرت :"إدارة السلوك في المنظمات"، ترجمة رفاعي رفاعي و بسيوني إسماعيل ، دار المريخ للنشر، الرياض ، 2004م

جمال مرسي و ثابت إدريس :"السلوك التنظيمي"، ط1، دار الجامعة ، الإسكندرية (مصر) ، 2002م