

ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية وانعكاساتها في تعزيز الصحة النفسية لمقاعدي الجيش

Practicing recreational sports activities and their implications in enhancing the mental health of army retirees

¹ بوعزيز محمد، بوزغادة ناصر²

Bouaziz mohammed¹, bouzghada nacer²

¹ معهد التربية البدنية والرياضية جامعة مستغانم / مخبر العلوم المطبقة على حركة الإنسان

mohamed.bouaziz@univ-mosta.dz

² معهد التربية البدنية والرياضية جامعة مستغانم / www.nacernacer087@gmail.com

تاريخ النشر: 2025/06/01

تاريخ القبول: 2025/02/19

تاريخ الاستلام: 2025/01/04

الملخص:

هدفت الدراسة عن الكشف على ما تضييه ممارسة أنشطة الترويج الرياضي في الرفع من الصحة النفسية لدى متقاعدو الجيش المارسين وغير المارسين للنشاط الترويجي الرياضي، حيث استخدم الباحثان المنهج الوصفي، بعينة قدرت ب 50 متقاعداً بولاية غليزان، وقد تم جمع البيانات باستعمال مقاييس الصحة النفسية.

وكشفت لنا مخرجات هذه الدراسة أن ممارسة النشاط الترويجي الرياضي تضفي في زيادة من درجة الصحة النفسية لمتقاعدي الجيش، كما أوصيا الباحثان بالاهتمام بهذه الفتنة من خلال التشجيع وتوفير الظروف المناسبة لمارسة هذه الأنشطة.

- الكلمات المفتاحية : الترويج الرياضي، الصحة النفسية، متقاعدو الجيش

Abstract:

The study aimed at revealing what the practice of sports recreation activities adds in raising the psychological health of army retirees practicing and non-practicing sports recreation activity. The researchers used the descriptive method, with a sample of 50 retirees in the state of Relizane, and the data was collected using a psychological health scale.

The results of this study revealed that practicing sports recreational activity increases the degree of mental health among army retirees, and the researchers recommended paying attention to this group by encouraging and providing appropriate conditions for practicing these activities.

Keywords: Sports Recréation, Mental Health, Army Retirees

1- مقدمة وإشكالية الدراسة:

يعد الأمان القومي لأي بلد من مقومات الدولة، ولا يكون ذلك إلا بجيش وطني قوي وذو عقيدة وطنية متينة، حيث يشكل أفراده النواة الأولى في تشكيله ومكوناته، وبعد أداء مهامهم وإنها خدمتهم والخروج للتقاعد بعدما كانوا أوفياء لمهامهم ومرورهم بالعديد من التجارب الأليمة والمهام الصعبة مما انعكس على صحتهم الجسمية والنفسية.

فالحياة النفسية لأفراد الجيش مليئة بالصعاب والتحديات الناجمة عن حجم وطبيعة المسؤوليات والمهام السامية الملقاة على عاتقهم في الدفاع عن وحدة البلاد وسلامتها الترابية، وسيادتها الوطنية، مما يزيد من المتاعب والمعاناة النفسية لديهم وهذا ما يؤثر على صحتهم النفسية.

حيث تعتبر الصحة النفسية من أهم وأسمى أهداف علم النفس، فكل ما توصل إليه هذا العلم كان لغرض تحقيق مستوى مرضي من الصحة النفسية للفرد. لكونها ضرورة حياتية وليس رفاهية كما يعتقد البعض كما لا تنقص أهميتها عن الصحة الجسدية إطلاقاً (شفيق، القماح، 2023، ص132). كما تعد من العوامل الأساسية في حياة الإنسان حيث تساعد على التكيف مع نفسه والتوفيق مع الآخرين وببيئته بالإضافة إلى مساعدته على حل الكثير من المشاكل والمأياط. (المهدي علي، 2022، ص02)

وللحفاظ على سلامة الصحة النفسية والرفع من مستوياتها هناك آلية فعالة وناجعة وهي ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية حيث يشير الزعبلاوي كلما كانت ممارسة الرياضة تمارس تتم في جو ممتع، كلما كانت لها فوائد كثيرة وتأثير ايجابي كبير على الصحة النفسية (الزعبلاوي، 2015، 13)، كما زادت الدعوة إلى تجسيد وتمثيل الثقافة الترويحية لما ينجر عنها من أثار ايجابية على مختلف الجوانب الصحية، السلوكية، العصبية والنفسية (عبد الرحيم، 2006). ويؤكد حشيش على أن مزاولة مثل هذا النوع من الأنشطة يساعد في إشباع الحاجات الجسمية للفرد والتي تعمل على إزالة التوترات العصبية والعضلية كما أنها تساعد الجسم في استعادة النشاط والحيوية (حشيش، 2021، ص72)

ويشير الأحمد نقلًا عن الجمامحي وعبد الرزاق أن الممارسة الترويحية تعد أسلوبًا للحياة وهذا لما تركه من أثرا ايجابي في تجديد نشاطهم وتحسين صحتهم البدنية والنفسية كما تعمل على زيادة الشعور بالسعادة والتفاؤل والرفاهية والرضا النفسي ،بالإضافة إلى

إسهاماتها في تنمية شخصية الإنسان العصري في المجتمعات المتقدمة. (الأحمد، 2023، 22)

وعلى الرغم من كثرة الدراسات التي عالجت متغير الصحة النفسية إلا أنه لم يتم دراسته مع هذه الفتنة التي ضحت بالنفس والتفيس من أجل أن نعيش في امن وسلام، مما زاد الضغط عليهم لمواكبة تلك التحولات المتسارعة والصراعات العالمية التي يعرفها العالم الذي أصبح يعيش في ويلات الحروب والنزاعات المستمرة الإقليمية منها والعالمية بحيث اقتصرت تلك البحوث على فئات أخرى من المجتمع مثل الأطباء، الطلبة، المعلمين، التلاميذ، المعاقين، وغيرهم. ومن بين هذه الدراسات دراسة (أبو العمران، 2008) حيث هدفت إلى الكشف عن مستوى الصحة النفسية لدى المرضى بقطاع غزة، ودراسة (فهيد الركيبي، 2019) والتي أشارت مخرجاتها إلى أن درجة توافر أبعاد الصحة النفسية لدى المعلمين كانت بدرجات متوسطة. ودراسة (بشير، حملاوي، 2015) والتي أظهرت انه للنشاط الترويجي الرياضي دورا أساسيا في تحقيق جميع محاور الصحة النفسية لدى المعاقين. ودراسة (تبيريت، 2020) ودراسة (بلعباس، 2021) حيث أبانت نتائجهما عن الأثر الإيجابي الذي تركه النشاط الترويجي الرياضي في الرفع من الصحة النفسية للمسنين.

ومن هنا ارتئيا الباحثان إجراء هذه الدراسة لهذه الفتنة الغريبة بحثيا لأنه نادرا ما أجريت عليها دراسات بحثية على الرغم ما قدمته من خدمات جليلة للمجتمع والوطن. لذا كان علينا إيجاد استراتيجيات وأليات ناجعة وفعالة في الرفع والارتفاع بصحتهم النفسية من خلال ممارسة هذا النوع من الأنشطة الترويجية للتخفيف من معاناتهم النفسية والتي تهدد بطبيعة الحال الاستقرار النفسي لديهم.

- التساؤلات:

- كيف هي درجات مستويات الصحة النفسية عند متقاعدي الجيش الذين مارسوا الأنشطة الترويجية الرياضية وغير الممارسين لها؟
- هل هناك تباين بين المتقاعدين الذين مارسوا النشاطات الترويجية الرياضية وغير الممارسين لها؟

- الفرضيات:

- درجة مستوى الصحة النفسية عند متقاعدي الجيش الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية عال نقيض نظرائهم غير الممارسين لها.
- هناك تباين بين المتقاعدين من الجيش الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية وغير الممارسين لها.

- الأهداف:

- إظهار مستويات الصحة النفسية عند المتقاعدين من الجيش الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية وغير الممارسين لها.
- الكشف عن التمايز بين عينة الدراسة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية وغير الممارسين لها.

تحديد مصطلحات البحث:

- الترويج الرياضي: يعرفه محمد هو ذلك الترويج الذي تحتوي برامجه المتنوعة مختلف الأنشطة الترويحية الرياضية التي تتماشى وميولات ورغبات الأفراد بهدف السعادة والسرور. (محمد، 2017، ص 24)

ويعرفه الباحثان إجرائياً على أنه مجموعة من الأنشطة الترويحية الرياضية التي يزاولها أفراد الجيش بعد انتهاء خدمتهم وهذا حسب ما يفضلانه من أنشطة مختارة حسب ميولاتهم واحتياجاتهم النفسية، البدنية، الاجتماعية والعقلية أثناء أوقات فراغهم وذلك من أجل تعزيز الصحة النفسية لديهم.

- الصحة النفسية: هي حالة الفرد القائمة والمستمرة والتي يكون فيها مستقراً ومتوافقاً نفسياً، بالإضافة إلى شعوره بالسعادة مع ذاته ومع الآخرين، ومنه القدرة على تحقيق وتقدير الذات، واستغلال المهارات الاجتماعية والكافئات بأقصى حد ممكن. (عبد الحميد، 2013، ص 76)

ويستشف الباحثان أن الصحة النفسية هي حالة يشعر بها أفراد الجيش بعد انتهاء خدمتهم بالسعادة والرضا عن نفسه وببيئته والآخرين بحيث يكون متواافقاً نفسياً واجتماعياً، وایجابياً مع من حوله.

2- الطرق المنهجية المتبعة:

- **المنهج:** نظراً لطبيعة دراستنا وما نستشفه من مخرجاتها، وكوننا نريد وصف الحالة كما هي استخدمنا المنهج الوصفي.
- **مجالات الدراسة:**
 - **المجال البشري:** 50 متقاعداً من الجيش.
 - **المجال المكاني:** أقيمت الدراسة بولاية غليزان.
 - **المجال الزمني:** 2024/2023.
- **عينة الدراسة:** اشتملت عينة دراستنا على 50 فراداً من انتهت فترة عملهم وأصبحوا متقاعدين بحيث:
 - 25 متذاولاً للنشاط الترويжи الرياضي.
 - 25 متقاعداً غير متذاولاً لأي نشاط.
- **الدراسة الاستطلاعية:** أجريت هذه الدراسة على انتهت فترة عملهم وأصبحوا متقاعدين ولاية غليزان بعدد قدر بـ 10 أفراد، حيث تم توزيع 18 استماراة أما المسترجعة فكانت 10 استمارات. وهذا لمعرفة ظروف وإجراءات الدراسة. بالإضافة إلى سيمومترية أداة البحث.
- **أدوات الدراسة:**

لقد تبني الباحثان مقياس الصحة النفسية والذي أعده كل من kammann بحيث يهدف إلى معرفة حالة الفرد النفسية بناء على مدى سعادته وكذا رضاه عن ما يشعر ويحس به اعتماداً على تلك التوازنات بين المشاعر السلبية والإيجابية، علماً أنه تم استخدامه من مجموعة كبيرة من الباحثين على مختلف أطياف المجتمع، حيث تضمن 40 فقرة موزعة على خمسة أبعاد.

الجدول 1: يوضح أبعاد المقياس

العبارات	الأبعاد
09	الثقة بالنفس
08	التفاؤل
08	وضوح التفكير
06	الشعور بالسعادة والرضا
09	العلاقة بالأ الآخرين والتفاعل معهم

- التوزيع الطبيعي:

الجدول 2: يوضح التوزيع الطبيعي للبيانات

الأبعاد	Kolmogorov-Smirnov ^a		
/	Statistic	Df	Sig.
الثقة بالنفس	,175	25	,046
التفاؤل	,271	25	,000
وضوح التفكير	,169	25	,064
الشعور بالسعادة والرضا	,166	25	,074
العلاقة بالآخرين والتفاعل معهم	,215	25	,004
المقياس	,105	25	,200*

نلاحظ من الجدول 2 الأبعاد التي كانت القيمة الاحتمالية لها اقل من 0.05 (الثقة بالنفس، التفاؤل، العلاقة بالآخرين والتفاعل معهم) فكان توزيع بياناتها لا يتبع التوزيع الطبيعي حيث سيتم استخدام الاختبارات الامثلية، أما بالنسبة لبعد وضوح التفكير، الشعور بالسعادة والرضا والمقياس فيتبع التوزيع الطبيعي حيث سيتم استخدام الاختبارات المعلمية.

- الأسس العلمية للدراسة:

الجدول 3: يوضح صدق وثبات الأداة

الفا كرونباخ	الصدق	المحاور
.637	.811**	الثقة بالنفس
.414	.806**	التفاؤل
.517	.829**	وضوح التفكير
.326	.627*	الشعور بالسعادة والرضا
.658	.306	العلاقة بالآخرين والتفاعل معهم

يظهر من خلال الجدول (4) نلاحظ أن معاملات الصدق والثبات لأبعاد الأداة حيث تراوح الثبات باستخدام معامل الفا كرونباخ ما بين (.326 - .658). أما بالنسبة للصدق فتراوح (.829-.306). وهذا يشير أن المقياس له درجة مقبولة يسمح بتطبيقه.

- الأساليب الإحصائية:

تنوعت الوسائل الإحصائية التي تم استخدامها في هذه الدراسة حسب مجموعات من الاختبارات العلمية التي تبني عليها اختيار الوسيلة الإحصائية المناسبة منها التوزيع

الطبيعي للعينة وكذا تجانسها وأهداف الدراسة وفرضياتها وهذا ما قام به الباحثان حيث تم إدراج الوسائل الإحصائية التالية:

- اختبار شبيررو
- اختبار مان ويتنى "u"
- اختبار "t"

2- عرض وتحليل النتائج وتفسيرها:

عرض وتحليل نتائج الفرضية 1:

الجدول 4: يوضح مستويات الصحة النفسية

المقياس	العلاقة مع الآخرين و التفاعل معهم	الشعور بالسعادة والرضا	وضوح التفكير	التفاؤل	الثقة بالنفس	الأبعاد	/
99.96	24.24	15.00	20.6	20.48	19.96	المتوسط الحسابي	الممارسين
06.14	02.15	01.81	02.32	01.58	01.9	الانحراف المعياري	
عال	عال	عال	عال	عال	متوسط	التقييمات	
93.52	23.00	14.16	18.92	18.96	18.48	المتوسط الحسابي	غير الممارسين
07.1	02.48	01.67	02.43	02.37	03.28	الانحراف المعياري	
متوسط	عال	عال	متوسط	متوسط	متوسط	التقييمات	

يتبيّن من خلال الجدول أعلاه أن المزاولين للأنشطة الترويحية الرياضية تراوحت قيمة المتوسط الحسابي لديهم ما بين (15 - 24.24) في محاور الصحة النفسية وللمقياس ب 99.96 وبانحراف معياري ما بين (01.81-02.32) للأبعاد، وب 06.14 للمقياس، كما أظهر مستوى عال في أبعاد(التفاؤل، العلاقة بالآخرين والتفاعل معهم وضوح التفكير، الشعور بالسعادة والرضا و كامل المقياس) باستثناء بعد الثقة بالنفس فكان متوسط أما بالنسبة لغير الممارسين لهذه الأنشطة فتراوحت قيمة المتوسط الحسابي (23.00-14.16) بانحراف معياري (03.28-01.67). وبمستوى متوسط في جميع الأبعاد إلا بعد العلاقة بالآخرين والتفاعل معهم ويرجعه الباحثان

إلى بالإضافة التي تضيّفها مزاولة النشاط الترويحي الرياضي في الارتقاء بالصحة النفسية بإبعادها المختلفة لدى أفراد الجيش المنتهية فترة عملهم ، وهذا من خلال تحفيز إفراز هرمون الاندروفين، والذي يساعد في السيطرة على الحالة النفسية والمتمثلة في التخفيف من القلق والتوتر والخوف والضغط التي أصبحت مشكل العصر وبالتالي الشعور بالسعادة والرفاهية والملائمة الحياتية.

- عرض وتحليل نتائج الفرضية 2:

- بعد الثقة بالنفس:

الجدول 5: يمثل مخرجات بعد الثقة بالنفس

مستوى الدلالة	SIG	مان ويتنى "u"	غير الممارسين		الممارسين		البعد
			مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	
غير دال إحصائيا	.704	293	657	26.28	618	24.72	الثقة بالنفس

يلاحظ من خلال الجدول 5 إن متوسطات الرتب في بعد الثقة بالنفس بلغ عند المزاولين (24.72) بينما عند غير الممارسين (26.28) ومن خلال اختبار "u" نجد أن قيمة sig بلغت (.704). ومنه نستنتج أنه لا يوجد تباين بين متوسطي رتب درجات المزاولين وغير المزاولين للنشاط الترويحي الرياضي في بعد الثقة بالنفس.

الجدول 6: يمثل مخرجات بعد التفاؤل

مستوى الدلالة	SIG	مان ويتنى "u"	غير الممارسين		الممارسين		البعد
			مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	
غير دال إحصائيا	.717	294	656	26.24	619	24.76	التفاؤل

من خلال الجدول 6 يظهر لنا أن متوسطات الرتب في بعد التفاؤل بلغ عند الممارسين (24.76) بينما عند غير الممارسين (26.24) ومن خلال اختبار "u" نجد أن قيمة sig بلغت (.704). ومنه نستنتج أنه لا يوجد تباين بين متوسطي رتب درجات الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي في بعد التفاؤل.

الجدول 7: يمثل نتائج بعد وضوح التفكير

مستوى الدلالة	SIG	"ت"	غير الممارسين		الممارسين		البعد
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال إحصائيا	.016	2.49	2.43	18.92	2.32	20.6	وضوح التفكير

يتضح من خلال الجدول أن قيمة المتوسط الحسابي عند الممارسين بلغ 20.6 أما غير الممارسين فبلغ 18.92 في بعد وضوح التفكير ومن خلال اختبار "ت" نجد أن قيمة sig بلغت (.016). وعليه نستنتج أنه هناك اختلافات بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويжи الرياضي لدى متقدعي الجيش في بعد وضوح التفكير.

الجدول 8: يمثل نتائج بعد الشعور بالسعادة والرضا

مستوى الدلالة	SIG	"ت"	غير الممارسين		الممارسين		البعد
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال إحصائيا	.298	1.05	1.67	14.16	6.14	14.68	الشعور بالسعادة والرضا

يتضح من خلال الجدول أن قيمة المتوسط الحسابي عند الممارسين بلغ 14.68 أما غير الممارسين فبلغ 14.16 في بعد وضوح التفكير ومن خلال اختبار "ت" نجد أن قيمة sig بلغت (.298). وعليه نستنتاج أنه لا يوجد هنا تمايز بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويжи الرياضي لدى متقدعي الجيش في بعد الشعور بالسعادة والرضا.

الجدول 9: نتائج بعد العلاقة مع الآخرين والتفاعل معهم

مستوى الدلالة	SIG	مان ويتي "u"	غير الممارسين		الممارسين		البعد
			مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	
دال إحصائيا	.001	147.5	472.5	18.9	802.5	32.1	العلاقة مع الآخرين والتفاعل معهم

يتبيّن من خلال الجدول 9 أن متوسطات الرتب في بعد التفاؤل بلغ عند الممارسين (32.1) بينما عند غير الممارسين (18.9) ومن خلال اختبار "u" نجد أن قيمة sig بلغت

). ومنه نستنتج أنه هنالك تباين بين متوسطي رتب درجات الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويجي الرياضي في بعد العلاقة مع الآخرين والتفاعل معهم.

الجدول 10: يبين نتائج مقاييس الصحة النفسية

مستوى الدلالة	SIG	"ت"	غير الممارسين		الممارسين		البعد
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال احصائيًا	.001	3.42	7.1	93.52	6.14	99.96	الصحة النفسية

يتضح من خلال الجدول 10 أن قيمة المتوسط الحسابي عند الممارسين بلغ 99.96% أما غير الممارسين فبلغ 93.52 وهذا في كامل المقاييس ومن خلال اختبار "ت" نجد أن قيمة sig بلغت (.001). وعليه نستنتج أنه يوجد هنالك تباين بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويجي الرياضي لدى العينة في مقاييس الصحة النفسية، وهذا إن دل على شيء فإنما يدل على ما تضفيه مزاولة هذا النوع من الأنشطة من تحسين نفسية ممارسيها من خلال تخلصها من جملة من المشكلات النفسية مما ينعكس على تعزيز صحتهم النفسية، وهذا ما يؤكدناه طه وسلامة على انه لوحظ حديثاً أن مزاولة الرياضة تحد من الآثار الناجمة عن الضغوط، درجات القلق والاكتئاب. (طه، سلامة، 2006، ص238)

- مناقشة الفرضية1:

يتبيّن من خلال مخرجات النتائج التي أفرزتها هذه الدراسة أن متقاعدي الجيش الممارسين للنشاط الترويجي والرياضي لهم مستوى صحة نفسية عالية في جميع الأبعاد إلا بعد الثقة في النفس والذي جاء متوسط، نقىض نظرائهم غير الممارسين اللذين لهم مستوى صحة نفسية متوسط في جل الأبعاد إلا بعد واحد وهو العلاقة مع الآخرين والتفاعل معهم فجاءت عالية، ويعزو الباحثان ذلك إلى ما أضافته ممارسة الأنشطة الترويجية الرياضية تدعيم لديهم التفاؤل والذي من خلاله يغير الفرد نظرته للحياة بایجابية حيث يشعر بالارتياح وما هو أفضل. وكذا إلى وضوح التفكير وهذا بادرأك الحقائق والابتعاد عن تشوش الذهن واضطراباته، بالإضافة إلى شعورهم بالسعادة والتفاعل مع الآخرين حيث يخرج أفراد الجيش الطاقة السلبية مما يحسن مزاجهم فيحسن من خلالها الممارس بالاسترخاء وبالتالي يزداد شعورهم بالسعادة. فينعكس ذلك

في الرفع وتعزيز مستوى الصحة النفسية، فكلما زادت ممارسة هذا النوع من الأنشطة زادت مستوياتها بمختلف أبعادها، وهذا ما يؤكد أنه نبوى وغراب أن لأنشطة الترويحية فوائد نفسية تمثل في التخلص من الضغوط النفسية التي يعاني منها الفرد، كما أنها قادرة على استبدال مشاعر القلق والتوتر والإرهاق إلى مشاعر المتعة والسعادة والبهجة وتحويل النفسية المنهارة المحطمة إلى نفسية متكاملة تملؤها الطاقة. (نبوى، غراب، 2022، ص 893). حيث دعمت نتائج هذه الدراسة كل من (بلعباس، 2021) ودراسة (تبريت، 2020) والتي أفرزتا نواتجهما عن فعالية البرنامج الترويحي الرياضي في الارتفاع بالصحة النفسية لدى كبار السن. ومع دراسة (بشير، حملاوي، 2015) والتي أثبتت نواتجهما إلى أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية للمعاقين حركياً تعمل على تحسين وتزييد من درجات الصحة النفسية لهم.

كما خلصت دراسة (رابي، 2022) أن مزاولة النشاط البدني الرياضي الترويحي ينعكس بالإيجاب على الصحة النفسية لدى الملازمين للشرطة وذلك من خلال إسهامه في التقليل من الضغوط النفسية لديهم.

وتضيف عکروش أن مزاولة النشاط البدني يعد سبيلاً سليماً نحو تحقيق الصحة العامة، بحيث من خلاله يحقق الفرد نمواً متكاملاً من جميع النواحي الاجتماعية، البدنية والنفسية (عکروش، 2022، ص 13).

ويؤكد حشيش على أنه تساهم الأنشطة الترويحية الرياضية في خلق حالة من الاتزان العاطفي والاستقرار النفسي لدى الفرد، كما تعمل على إبعاده عن المشاعر التي وضبط أفعاله النفسية وتصرفه الحسن في مختلف المواقف الصعبة وتقوده للعزلة والأمراض النفسية. (حشيش، 2021، ص 73)

- مناقشة الفرضية2:

يتبن من خلال نتاج هذه الفرضية، أنه هنالك تباين بين متتقاعدي الجيش الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي. بحيث يرى الباحثان أن مزاولة هذا النوع من النشاط آثار ايجابية على الصحة النفسية لدى هذه الفئة من المجتمع، من خلال تعزيز العلاقات وخلق الروابط مع الآخرين والتفاعل معهم، وهذا بممارسة أنواع متنوعة ومختلفة من الأنشطة الترويحية الرياضية المفضلة لديهم خاصة منها النشاطات الجماعية والتي يعمل على بناء علاقات قوية بهم مشاعر الآخرين وهذا ما يسهم في

تقبليهم وتفاعلهم، وبالتالي تكون لديهم علاقات ايجابية مما ينعكس إيجاباً على صحتهم النفسية. بالإضافة إلى مساعدتهم على التفكير بشكل سليم وواضح. حيث أيدت هذه الدراسة دراسة (هاشم، نعام، 2015) والتي جاءت نواتجها أن مزاولة النشاط الرياضي الترويحي له أهمية كبيرة لدى الأطباء والممرضين على صحتهم النفسية والتخلص من الضغوطات التي يعانون منها. ودراسة (بطاش، بلميلاود، 2022) والتي كانت من مخرجاتها أن مزاولة الأنشطة الترويحية أثار ايجابية على بعض السمات النفسية للمرأة.

وتضيف (محمد، 2001، ص123). نحن في حاجة ماسة إلى تنظيم الجهد بين العمل وأوقات الفراغ لنرى لأنفسنا الفرص لممارسة الأنشطة الترويحية وهذا للقضاء على مختلف الضغوط، لأن هذا النوع من الأنشطة يعمل على تحسين صحة الفرد النفسية.

ويؤكد زريقات إن الانتظام في مزاولة الأنشطة الترويحية تعمل على استعادة النشاط والحيوية الذي بدوره ينعكس على إنتاجيتهم في العمل وتحسين صحتهم النفسية والبدنية والارتقاء مستوى العلاقات الاجتماعية (زريقات، 40، ص2022)

ويضيف حسام أن ممارسة النشاط الرياضي الترويحي يعتبر من العوامل التي تؤدي إلى الرفع من المستوى النفسي إذ تكسبه المرح والسرور وتمكن له الشعور بالسعادة والرضا وتحلصه من الملل والكره (حسام، 2010، ص 119)

ويشير الحمامي ومصطفى أن الترويح الرياضي يسهم إسهاماً كبيراً في التخلص من الضغوط النفسية، والتقليل من الآثار السلبية الناجمة عن التوتر النفسي (الحمامي، مصطفى، 1998، ص91)

3- الاستنتاجات والاقتراحات:

لقد سعت هذه الدراسة إلى إظهار وإبراز ما تضفيه مزاولة أنشطة الترويج الرياضي في تعزيز وارتفاع الصحة النفسية لدى هذه الفئة المهمة والأساسية في المجتمع، باعتبارها صمام الأمان للبلاد والعباد لذا وجب الاهتمام بها. حيث جاءت مخرجات هذه الدراسة كالتالي:

- أن درجة مستوى الصحة النفسية عند متقاعدي الجيش الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية عالٌ نقيض نظرائهم غير الممارسين لها والتي جاءت متوسطة.

- لا يوجد هناك تباين بين المتقاعدين من الجيش الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية وغير الذين لم يمارسوا وهذا في بعد (الثقة في النفس، التفاؤل، الشعور بالسعادة والرضا) أما بالنسبة لبعدي (وضوح التفكير والعلاقة مع الآخرين والتفاعل معهم) والمقياس ككل فكان هنالك اختلاف.
- ان لممارسة هذا النوع من الأنشطة الترويحية يعزز من الصحة النفسية لدى افرد الجيش الذين انتهت مدة خدمتهم وأحيلوا على التقاعد.
- ووفقاً لمخرجات هذه الدراسة حاولا الباحثان تقديم مجموعة من الاقتراحات لاعتمادها كمدخلات في دراسات مستقبلية حيث أوصيا ب:
 - التشجيع على ممارسة مثل هذا النوع من الأنشطة الترويحية لما لها من آثار إيجابية على ممارسيه خاصة لدى فئة المتقاعدين للجيش.
 - توفير مختلف الوسائل والظروف المشجعة على الممارسة
 - القيام ببحوث لدراسة متغيرات أخرى (بدنية، عقلية، اجتماعية، علاجية..)
 - محاولة تسليط الضوء على اقتراح برامج ترويحية لهذه الفئة.

- قائمة المصادر والمراجع :

- الأحمد، مصطفى، آثر ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية على جودة الحياة لدى طلاب وطالبات جامعة الملك فيصل بالمملكة السعودية، مجلة العلوم التطبيقية الرياضية، المجلد (5)، العدد (1)، 2023، 21-44.
- رابحي محمد، انعكاس النشاط البدني الرياضي الترويحي للملازمين الأوائل للشرطة الممارسين للضبط القضائي، مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، المجلد السابع، العدد الثاني، 2022، 905 – 924.
- طه عبد العظيم، سلامة عبد العظيم، استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، دار الفكر للطباعة و النشر والتوزيع، 2006.
- أبو العمران ابتسام، مستوى الصحة النفسية للعاملين بمهنة التمريض في المستشفيات الحكومية وعلاقته بمستوى أدائهم بمحافظات غزة، 2008.

- الحمامي محمد ، مصطفى عايدة، الترويج بين النظرية والتطبيق ، ط الثانية، مركز الكتاب للنشر، 1998.
- المهدى علي ابتسام، دور النشاط البدنى الرياضي الممارس على بعض متغيرات الصحة النفسية لدى المرأة فى مدينة سوها، كلية التربية البدنية جامعة سوها، ليبيا.
- صفت مبروك حشيش، معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية طلاب كلية التربية الرياضية الأزهر، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، المجلد(49)، العدد (1)، 2021، ص 72-104.
- عايد زريقات، الترويج الرياضي والمهارات الحياتية، المكتبة الوطنية، 2022.
- عكروش صوفيا، دور الأنشطة الترويحية الرياضية في المراكز الشبابية في تعزيز منظومة الأمان المجتمعي من وجہة نظر العاملين في مديرية شباب العاصمة، دراسات علوم التربية، المجلد (49)، العدد(1)، 2022، 12-26 .
- فهيد الركيبي محمد، درجة توافر أبعاد الصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية في دولة الكويت، جامعة آل البيت، 2019.
- محمد هناني، الترويج والتربية الترويحية، ط الأولى، دار الفكر العربي، 2001.
- نبوى محمد ، غراب احمد، اثر الأنشطة الترويحية على الوجود النفسي الأفضل على لاعبي منتخب مصر لألعاب القوى للمكفوفين، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية المتخصصة _ كلية التربية الرياضية، المجلد الثالث عشر، العدد الثاني، 2022، ص 892 – 913
- عبد الحميد عبد اللطيف، الصحة النفسية والتفوق الدراسي، دار المعرفة الجامعية، 2013 .
- حسام بشير، فعالية النشاط الترويجي الرياضي في تحقيق الصحة النفسية للمعاق حركيا، مجلة الإبداع الرياضي، العدد الأول، 2010، 118 - 133