

ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية وانعكاساتها في تعزيز الصحة النفسية لمتقاعدي الجيش

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

بوعزيز محمد¹، 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 تضيفه ممارسة أنشطة الترويح الرياضي في الرفع من الصحة النفسية لدى متقاعدي الجيش الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي، حيث استخدم الباحثان المنهج الوصفي، بعينة قدرت ب 50 متقاعدا بولاية غليزان، وقد تم جمع البيانات باستعمال مقياس الصحة النفسية. وكشفت لنا مخرجات هذه الدراسة أن ممارسة النشاط الترويحي الرياضي تضيفي في زيادة من درجة الصحة النفسية لمتقاعدي الجيش، كما أوصيا الباحثان بالاهتمام بهذه الفئة من خلال التشجيع وتوفير الظروف المناسبة لممارسة هذه الأنشطة.

- الكلمات المفتاحية : الترويح الرياضي، الصحة النفسية، متقاعدي 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 Récréation, Mental Health, Army Retirees

1- مقدمة وإشكالية الدراسة:

يعد الأمن القومي لأي بلد من مقومات الدولة، ولا يكون ذلك إلا بجيش وطني قوي وذو عقيدة وطنية متينة، حيث يشكل أفراد النواة الأولى في تشكيله ومكوناته، وبعد أداء مهامهم وإنهاء خدمتهم والخروج للتقاعد بعدما كانوا أوفياء لمهامهم ومرورهم بالعديد من التجارب الأليمة والمهام الصعبة مما انعكست 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 وأسى 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 تساعده على التكيف مع نفسه والتوافق مع الآخرين وبيئته بالإضافة إلى مساعدته على حل الكثير من المشاكل والمخاطر. (المهدي علي، 2022، ص02)

وللحفاظ على سلامة الصحة النفسية والرفع من مستوياتها هناك آلية فعالة وناجعة وهي ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية حيث يشير الزعبلوي كلما كانت ممارسة الرياضة تمارس تتم في جو ممتع، كلما كانت لها فوائد كثيرة وتأثير إيجابي كبير على الصحة النفسية (الزعبلوي، 2015، 13)، كما زادت الدعوة إلى تجسيد وتمثيل الثقافة الترويحية لما ينجر عنها من آثار إيجابية على مختلف الجوانب الصحية، السلوكية، الاجتماعية والنفسية (عبد الرحيم، 2006). ويؤكد حشيش على أن مزاوله 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 نقلا عن الحماحي وعبد الرزاق أن الممارسة الترويحية تعد أسلوباً للحياة وهذا لما تتركه من أثر إيجابي 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، ص22)

وعلى الرغم من كثرة الدراسات التي عالجت متغير الصحة النفسية إلا أنه لم يتم دراسته مع هذه الفئة التي ضحت بالنفس والنفيس من أجل أن نعيش في أمن وسلام، مما زاد الضغط عليهم لمواكبة تلك التحولات المتسارعة والصراعات العالمية التي يعرفها العالم الذي أصبح يعيش في ولايات 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 العمير، 2008) حيث هدفت إلى الكشف عن مستوى الصحة النفسية لدى الممرضين 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 أنه للنشاط الترويحي الرياضي دورا أساسيا في تحقيق جميع محاور الصحة النفسية لدى المعاقين. ودراسة (نتبريت، 2020) ودراسة (بلعباس، 2021) حيث أبانتا نتائجهما عن الأثر الإيجابي الذي تركه النشاط الترويحي الرياضي في الرفع من الصحة النفسية للمسنين.

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

- التساؤلات:

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

- الترويح الرياضي: يعرفه محمد هو ذلك الترويح الذي تحتوي برامجه المتنوعة مختلف الأنشطة الترويحية الرياضية التي تتماشى وميولات ورغبات الأفراد بهدف السعادة والسرور. (محمد، 2017، ص24)

ويعرفه الباحثان إجرائيا 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 اجل تعزيز الصحة النفسية لديهم.

- الصحة النفسية: هي حالة الفرد القائمة والمستمرة والتي يكون فيها مستقرا ومتوافقا نفسياً، بالإضافة إلى شعوره بالسعادة مع ذاته ومع الآخرين، ومنه القدرة على تحقيق وتقدير الذات، واستغلال المهارات الاجتماعية والكفاءات 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 وبيئته والآخرين بحيث يكون متوافقا نفسيا واجتماعيا، واجابيا مع من حوله.

2- الطرق المنهجية المتبعة:

- المنهج: نظرا لطبيعة دراستنا وما نستشفه من مخرجاتها، وكوننا نريد وصف الحالة كما هي استخدمنا المنهج الوصفي.

- مجالات الدراسة:

- المجال البشري: 50 متقاعدا من الجيش.

- المجال المكاني: أقيمت الدراسة بولاية غليزان.

- المجال الزمني: 2023/2024

- عينة الدراسة: اشتملت عينة دراستنا على 50 فرادا ممن انتهت فترة عملهم وأصبحوا متقاعدین بحیث:

- 25 متقاعد مزاول للنشاط الترويحي الرياضي.

- 25 متقاعد غير مزاول لأي نشاط.

- الدراسة الاستطلاعية: أجريت هذه الدراسة على انتهت فترة عملهم وأصبحوا متقاعدین ولاية غليزان بعدد قدر ب 10 أفراد، حيث تم توزيع 18 استمارة أما المسترجعة فكانت 10 استمارات. وهذا لمعرفة ظروف وإجراءات الدراسة. بالإضافة إلى سيكومترية أداة البحث.

- أدوات الدراسة:

لقد تبني الباحثان مقياس الصحة النفسية والذي أعده كل من kammann flett et بحیث یهدف إلى معرفة حالة الفرد النفسية بناء على مدى سعادته وكذا رضاه عن ما يشعرویحس به اعتمادا على تلك التوازنات بین المشاعر السلبية والایجابية، علما انه تم استخدامه من مجموعة كبيرة من الباحثين على مختلف أطياف المجتمع، حيث تضمن 40 فقرة موزعة على خمسة أبعاد.

الجدول 1: يوضح أبعاد المقياس

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

- 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 اللامعلمية، 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

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

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

- الأساليب الإحصائية:

تنوعت الوسائل الإحصائية التي تم استخدامها في هذه الدراسة حسب مجموعات من الاعتبارات 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 شيررو
- اختبار مان ويتني "u"
- اختبار "ت"

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	متوسط	متوسط	متوسط	متوسط	التقييمات	

يتبين 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 وانحراف 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 (14.16-23.00) بانحراف معياري (01.67-03.28).وبمستوى متوسط في جميع الأبعاد إلا بعد العلاقة بالآخرين والتفاعل معهم ويرجعه الباحثان

إلى الإضافة التي تضيفها مزاوله 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 والمتعة الحياتية.

- عرض وتحليل نتائج الفرضية 2:

- بعد الثقة بالنفس:

الجدول 5: يمثل مخرجات بعد الثقة بالنفس

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

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

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

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 هنالك اختلافات بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي لدى متقاعدي 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 نستنتج أنه لا يوجد هنا تمايز بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي لدى متقاعدي الجيش في بعد الشعور بالسعادة والرضا.

الجدول 9: نتائج بعد العلاقة مع الآخرين والتفاعل معهم

مستوى الدلالة	SIG	مان ويتني "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

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

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

الجدول 10: يبين نتائج مقياس الصحة النفسية

المستوى الدلالة	SIG	ت"	غير الممارسين		الممارسين		البعد
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال إحصائيا	.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 المقياس ومن خلال اختبار "ت" نجد أن قيمة sig بلغت (.001). وعليه نستنتج أنه يوجد هنالك تباين بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي لدى العينة في مقياس الصحة النفسية، وهذا إن دل على شيء فإنما يدل على ما تضيفه مزاوله هذا النوع من الأنشطة من تحسين نفسية ممارسيها من خلال تخلصها من جملة من المشكلات النفسية مما ينعكس على تعزيز صحتهم النفسية، وهذا ما يؤكداه طه وسلامة على أنه لوحظ حديثاً أن مزاوله الرياضة تحد من الآثار الناجمة عن الضغوط، درجات القلق والاكتئاب. (طه، سلامة، 2006، ص238)

- مناقشة الفرضية 1:

يتبين من خلال مخرجات النتائج التي أفرزتها هذه الدراسة أن متقاعدي الجيش الممارسين للنشاط الترويحي والرياضي لهم مستوى صحة نفسية عالية في جميع الأبعاد إلا بعد الثقة في النفس والذي جاء متوسط، نقض 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 أضفته ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تدعيم لديهم التفاؤل والذي من خلاله يغير الفرد نظرته للحياة بإيجابية حيث يشعر بالارتياح وما هو أفضل. وكذا إلى وضوح التفكير وهذا بادراك الحقائق والابتعاد عن تشويش الذهن واضطراباته، بالإضافة إلى شعورهم بالسعادة والتفاعل مع الآخرين حيث يخرج أفراد الجيش الطاقة السلبية مما يحسن مزاجهم فيحس 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 يؤكداه نبوى وغراب أن للأنشطة الترويحية فوائد نفسية تتمثل 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، ص893). حيث دعمت نتائج هذه الدراسة دراسة كل من (بلعباس، 2021) ودراسة (تتريت، 2020) والتي أفرزتا نواتجهما عن فعالية البرنامج الترويحي الرياضي في الارتقاء بالصحة النفسية لدى كبار السن. ومع دراسة (بشير، حملاوي، 2015) والتي أبانت نواتجها إلى أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية للمعاقين حركيا تعمل على تحسين وتزيد من درجات الصحة النفسية لهم.

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

وتضيف عكروش أن مزاولة النشاط البدني يعد سبيلا سليما نحو تحقيق الصحة العامة، بحيث من خلاله يحقق الفرد نموا متكاملا من جميع النواحي الاجتماعية، البدنية والنفسية (عكروش، 2022، ص13).

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، ص73)

- مناقشة الفرضية2:

يتبن من خلال نواتج هذه الفرضية، أنه هنالك تباين بين متقاعدي الجيش الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي. بحيث يرى الباحثان أن لمزاولة 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 بفهم مشاعر الآخرين وهذا ما يسهم في

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

وتضيف (محمد، 2001، ص123). نحن في حاجة ماسة إلى تنظيم الجهد بين العمل وأوقات الفراغ لنربي 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 لممارسة النشاط الرياضي الترويحي يعتبر من العوامل التي تؤدي إلى الرفع من المستوى النفسي إذ تكسبه المرح والسرور وتمنح له الشعور بالسعادة والرضا وتخلصه من الملل والكراهة (حسام، 2010، ص 119)

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

3- الاستنتاجات والاقتراحات:

لقد سعت هذه الدراسة إلى إظهار وإبراز ما تضيفه مزاولة أنشطة الترويج الرياضي في تعزيز وارتقاء 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 عال 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 لبُعدي (وضوح التفكير والعلاقة مع الآخرين والتفاعل معهم) والمقياس ككل فكان هنالك اختلاف.
- ان لممارسة هذا النوع من الأنشطة الترويحية يعزز من الصحة النفسية لدى افراد الجيش الذين انتهت مدة خدمتهم وأحيلوا على التقاعد.
- ووفقا 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 اثار ايجابية 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، أثر 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 أمحمد، 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 والنشر والتوزيع، 2006.
- أبو العمرين ابتسام، مستوى الصحة النفسية للعاملين بمهنة التمريض في المستشفيات الحكومية وعلاقته بمستوى أدائهم بمحافظات غزة، 2008.

- الحماحي محمد ، مصطفى عايدة، الترويج بين النظرية والتطبيق ، ط الثانية، مركز الكتاب للنشر، 1998.
- المهدي علي ابتسام، دور النشاط البدني الرياضي الممارس على بعض متغيرات الصحة النفسية لدى المرأة في مدينة سبها، كلية التربية البدنية جامعة سبها، ليبيا.
- صفوت مبروك حشيش، معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لطلاب 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 الأمن المجتمعي من وجهة نظر العاملين في مديرية شباب العاصمة، دراسات علوم التربية، المجلد (49)، العدد(1)، 2022، 12- 26 .
- فهد الركيبي محمد، درجة توافر أبعاد الصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية في دولة الكويت، جامعة آل البيت، 2019.
- محمد تهماني، 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 الترويحي الرياضي في تحقيق الصحة النفسية للمعاق حركيا، مجلة الإبداع الرياضي، العدد الأول، 2010، 118 - 133