

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -



معهد التربية البدنية والرياضية

قسم : التربية البدنية و الرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

في النشاط البدني الرياضي الترويحي

تحت عنوان:

أهمية ممارسة النشاط الترويحي الرياضي في تحقيق الصحة النفسية
لدى متقاعدي الجيش الوطني الشعبي 40-55 سنة

دراسة وصفية بالأسلوب المسحي أجريه على بعض بلديات ولاية غليزان.

إشراف الأستاذ:

د/ بوعزيز محمد

إعداد الطالب

• بوزعادة ناصر

السنة الجامعية: 2024/2023

أ. الشكر و التقدير

بعد بسم الله الرحمن الرحيم و الصلاة و السلام على أشرف
المرسلين،

فإنني أتوجه بالشكر الجزيل الى الله عز وجل في توفيقه لنا
و أشكر الدكتور "**بوعزيز محمد**" الذي ساعدني
كثيراً في مسيرتي لإنجاز وكتابة هذا البحث وكان له
دوراً عظيماً من خلال تعليماته ونقده البناء ودعمه
الأكاديمي، ولا أنسى بالشكر الجزيل لمتقاعدي الجيش
الوطني الشعبي لولاية غليزان وخاصة التنسيقية الولائية
على تقديمهم المساعدة في هذا البحث،
كما أوجه الشكر إلى أعضاء لجنة المناقشة لقبولهم مناقشة
هذا العمل جزاهم الله خير الجزاء.

ب - الإهداء

إلى اللذين قال فيهما الرحمان : * ولا تقل لهما أف ولا تنهرهما.

إلى من لم يدخرا جهدا في سبيل سعادتني

إلى الوالدين الكريمين توفاهم الله

برحمته الواسعة

إلى كل أفراد عائلتي الصغيرة

إلى زملائي الاساتذة متوسطة بن صافي و خاصة طلبة

الدفعة 2024 تخصص نشاط بدني ترويحي

إلى مدير المعهد و كل أساتذة معهد التربية البدنية والرياضة

و خاصة د. بوعزيز محمد أتوجه بجزيل

الشكر والتقدير للأستاذ الفاضل المشرف

على هذه الدارسة .

ج . ملخص البحث

عنوان الدراسة : أهمية ممارسة النشاط الترويحي الرياضي في تحقيق الصحة النفسية لدى متقاعدي الجيش الوطني الشعبي 40-55 سنة.

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة أهمية ممارسة النشاط الترويحي الرياضي في تحقيق الصحة النفسية لدى متقاعدي الجيش الوطني الشعبي سن 40 . 55 سنة .

مستعينا بعينة قدرت ب 50 أستاذ موزعين إلى مجموعتين إحداهما 25 متقاعد ممارسين للنشاط الرياضي الترويحي و العينة الثانية 25 متقاعد أستاذ لا يزاولون أي نشاط رياضي و تم استخدام المنهج الوصفي مستعينا بمقياس الصحة النفسية .

وعليه افترض الطالب أنه يتميز متقاعدي الجيش الوطني الشعبي سن 40 . 55 سنة الممارسين للأنشطة الترويحية والرياضية بمستوى صحة نفسية مرتفع مقارنة مع أقرانهم غير الممارسين للأنشطة الترويحية والرياضية بمستوى صحة نفسية متوسط و الفرضية الثانية توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) لدى متقاعدي الجيش الوطني الشعبي سن 40 . 55 سنة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية، وكانت أهم النتائج توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) لدى متقاعدي الجيش الوطني الشعبي سن 40 . 55 سنة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية.

وقد تمت الاستعانة بالوسائل الإحصائية التالية :

- المتوسطات الحسابية .

- اختبار مان وتي (u) لعينتين مستقلتين و اختبار (ت) تستيودنت لعينتين مستقلتين.

اختبار ليفين (levene) لحساب التجانس .معامل الارتباط بيرسون .

وقد تمت المعالجة الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية

(SPSS25)

الكلمات المفتاحية : النشاط الرياضي الترويحي ، الصحة النفسية لدى متقاعدي الجيش

الوطني الشعبي .

Abstract

Study title: The effectiveness of practicing recreational sports activity in achieving mental health among People's National Army retirees 40-55 years old

The current study aimed to determine the effectiveness of practicing recreational sports activity in achieving psychological health among People's National Army retirees aged 40-55 years.

We used a sample of 50 professors divided into two groups, one of which was 25 retirees practicing recreational sports activities, and the second sample was 25 retired professors who did not practice any sports activity. The descriptive approach was used, using the psychological health scale.

Accordingly, the student assumed that People's National Army retirees aged 40-55 years who practice recreational and sports activities are characterized by a high level of mental health compared to their peers who do not practice recreational sports activities with an average level of mental health. The second hypothesis: There are statistically significant differences at the significance level ($0.05 \geq \alpha$). Among People's National Army retirees aged 40-55 years who practice and do not practice recreational sports activities, the most important results were that there were statistically significant differences at the significance level ($0.05 \geq \alpha$) among People's National Army retirees aged 40-55 years who practice and do not practice recreational sports activities.

The following statistical methods were used: - Arithmetic averages. - Mann-Whitney U-test for two independent samples and Student's t-test for two independent samples. Levene test to calculate homogeneity. Pearson correlation coefficient.

Statistical processing was done using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS25) program.

Keywords: recreational sports activity, mental health - People's National Army retirees.

Résumé de la recherche

Titre de l'étude : L'efficacité de la pratique d'activités sportives récréatives pour atteindre la santé mentale chez les retraités de l'Armée nationale populaire âgés de 40 à 55 ans

La présente étude visait à déterminer l'efficacité de la pratique d'activités sportives récréatives pour atteindre la santé psychologique chez les retraités de l'Armée nationale populaire âgés de 40 à 55 ans.

Nous avons utilisé un échantillon de 50 professeurs répartis en deux groupes, dont un composé de 25 retraités pratiquant des activités sportives récréatives et le deuxième échantillon composé de 25 professeurs retraités ne pratiquant aucune activité sportive. L'approche descriptive a été utilisée, utilisant l'échelle de santé psychologique. .

En conséquence, l'étudiant a supposé que les retraités de l'Armée Nationale Populaire âgés de 40 à 55 ans qui pratiquent des activités récréatives et sportives se caractérisent par un niveau de santé mentale élevé par rapport à leurs pairs qui ne pratiquent pas d'activités sportives récréatives avec un niveau de santé mentale moyen. deuxième hypothèse : il existe des différences statistiquement significatives au niveau de signification ($0,05 \geq \alpha$). Parmi les retraités de l'Armée nationale populaire âgés de 40 à 55 ans qui pratiquent et ne pratiquent pas d'activités sportives récréatives, les résultats les plus importants sont qu'il existe des différences statistiquement significatives au niveau de signification. le niveau de signification ($0,05 \geq \alpha$) parmi les retraités de l'Armée nationale populaire âgés de 40 à 55 ans qui pratiquent ou ne pratiquent pas d'activités sportives récréatives.

Les méthodes statistiques suivantes ont été utilisées : - Moyennes arithmétiques. - Test U de Mann-Whitney pour deux échantillons indépendants et test t de Student pour deux échantillons indépendants. Test de Levene pour calculer l'homogénéité du coefficient de corrélation de Pearson.

Le traitement statistique a été effectué à l'aide du programme Statistical Package for the Social Sciences (SPSS25).

Mots clés : activité sportive récréative, santé mentale - Retraités de l'Armée Nationale Populaire.

د . الفهرس

فهرس المحتويات

	<p>أ . شكر و تقدير ب . الإهداء ج . ملخص البحث د . الفهرس هـ . قائمة الجداول</p>
	التعريف بالبحث
1	1.مقدمة
3	2.الاشكالية
4	3.فرضيات الدراسة
4	4. أهداف الدراسة
4	5. أهمية الدراسة
5	6.مصطلحات الدراسة
6	7.الدراسات السابقة و المشابهة
12	16.7. التعليق على الدراسات
	الفصل الأول : النشاط الرياضي الترويحي
18	تمهيد
18	1.1. التربية الترويحية
18	2.1. مفهوم التروييح
21	3.1.أنواع التروييح
22	1.3.1.التروييح الثقافي
23	2.3.1.التروييح الفني
23	3.3.1. التروييح الاجتماعي
24	4.3.1.التروييح الخلوي
25	5.3.1.التروييح الرياضي
26	6.3.1.التروييح العلاجي
26	7.3.1.التروييح التجاري

26	4.1. خصائص الترويح
27	5.1. أهداف الترويح
27	1.5.1. أهداف نفسية
27	2.5.1. أهداف بدنية فسيولوجية
27	3.5.1. أهداف اجتماعية
28	6.1. دور الترويح
28	7.1. الترويح كظاهرة اجتماعية
29	8.1. ممارسة الأنشطة الترويحية و الصحة النفسية
30	9.1. الترويح و الصحة النفسية
30	10.1. التأثيرات النفسية للترويح
31	11.1. الترويح الرياضي
32	12.1. الخصائص النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي
33	13.1. أهمية الترويح
33	1.13.1. الأهمية البيولوجية
34	2.13.1. الأهمية الاجتماعية
34	3.13.1. الأهمية النفسية
35	4.13.1. الأهمية الاقتصادية
36	5.13.1. الأهمية التربوية
37	6.13.1. الأهمية العلاجية
37	14.1. نظريات الترويح
37	1.14.1. نظريات التلخيص
38	2.14.1. نظرية الطاقة الفائضة (نظرية سينسر وشيلر)
38	3.14.1. نظرية الترويح
39	4.14.1. نظرية الإعادة للحياة
40	خلاصة
الفصل الثاني : الصحة النفسية لدى متقاعدي الجيش الوطني الشعبي	
43	تمهيد
43	1.2. تعريف الصحة

44	2.2. تعريف ومفهوم الصحة النفسية
45	3.2. التعريف الطبي للصحة النفسية
45	4.2. الصحة النفسية في المجال الرياضي
45	5.2. أهداف الصحة النفسية
46	6.2. أهمية الصحة النفسية بالنسبة للفرد
47	7.2. مظاهر الصحة النفسية
47	1.7.2. الاتزان الانفعالي
48	2.7.2. الشعور بالسعادة
48	3.7.2. التوافق الاجتماعي
48	4.7.2. النضج الانفعالي
48	8.2. خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية
51	9.2. النظريات التي فسرت الصحة النفسية
53	10.2. متقاعدي الجيش الوطني الشعبي
55	خلاصة
الباب الثاني : الدراسة الميدانية	
الفصل الأول : منهجية البحث	
59	تمهيد
59	1.1. منهج البحث
59	2.1. مجتمع وعينة البحث
60	3.1. مجالات البحث
60	4.1. متغيرات البحث
64	5.1. أداة البحث
73	6.1. عرض تجانس المجموعتين الممارسين و الغير ممارسين باختبار التجانس ليفين
75	7.1. عرض نتائج التوزيع الطبيعي
77	8.1. الوسائل الإحصائية
78	خلاصة

الفصل الثاني : عرض و تحليل و تفسير النتائج

80	تمهيد
80	1.2. عرض و مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى
83	2.2. عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية
87	3.2. الاستنتاجات
89	4.2. مناقشة النتائج بالفرضيات
92	5.2. التوصيات
93	خاتمة
95	قائمة المراجع
	الملاحق

هـ . قائمة الجداول

قائمة الجداول		
رقم الجدول	العنوان	الصفحة
01	قيمة اختبار ليفين لمعرفة التجانس بين المجموعتين في متغير العمر الزمني.	60
02	قيمة اختبار ليفين لمعرفة التجانس بين المجموعتين في متغير الخبرة المهنية.	61
03	اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات في متغيرات البحث .	61
04	قيمة اختبار مان ويتني (u) للفرق بين متوسطي المجموعتين في متغير العمر الزمني.	63
05	قيمة مان وتني u للفرق بين متوسطي رتب المجموعتين في متغير خبرة الأفراد.	63
06	أوزان العبارات الإيجابية لمقياس الصحة النفسية	64
07	العبارات لمقياس الصحة النفسية	65
08	العبارات و مدى الدرجات	65
09	مفتاح تصحيح ابعاد مقياس الصحة النفسية	66
10	صدق الاتساق الداخلي للبعد الثقة بالنفس.	66
11	صدق الاتساق الداخلي لمحور التفاؤل.	67
12	صدق الاتساق الداخلي لمحور وضوح التفكير.	68
13	صدق الاتساق الداخلي لمحور الشعور بالسعادة والرضا.	69
14	صدق الاتساق الداخلي لمحور العلاقة بالآخرين والتفاعل معهم.	70
15	الصدق البنائي لمقياس الصحة النفسية.	71
16	معامل الثبات الكلي (ألفا كرونباخ) لمحاور مقياس الصحة النفسية:	71

72	معامل الارتباط الكلي لمقياس الصحة النفسية باستخدام التجزئة النصفية	17
73	قيمة اختبار ليفين لمعرفة التجانس بين المجموعتين الممارسين و الغير ممارسين .	18
75	اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات في مقياس الصحة النفسية	19
80	المتوسطات الحسابية والاحترافات المعيارية ومستوى التقييم في متغير الصحة النفسية لعينتي الدراسة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية:	20
83	نتائج الاستبيان بالنسبة للبعد الأول الثقة بالنفس باستعمال اختبار مان ويتني لا معلمي (u) man withney :	21
83	نتائج الاستبيان بالنسبة للبعد الثاني التفاؤل باستعمال اختبار مان ويتني لا معلمي (u) man withney :	22
84	نتائج الاستبيان بالنسبة للبعد الثالث وضوح التفكير باستعمال اختبار ت ستيودنت المعلمي :	23
85	نتائج الاستبيان بالنسبة للبعد الرابع الشعور بالسعادة و الرضا باستعمال اختبار ت ستيودنت المعلمي	24
85	نتائج الاستبيان بالنسبة للبعد الخامس العلاقة مع الآخرين و التفاعل معهم باستعمال اختبار مان ويتني لا معلمي (u) man withney :	25
86	نتائج الاستبيان بالنسبة لمقياس الصحة النفسية باستعمال اختبار ت ستيودنت المعلمي :	26

التعريف بالبحث

مقدمة :

أصبحت الصحة النفسية من المصطلحات الشائعة في وقتنا الراهن، والتي أصبحت تعد من العناصر الأساسية في سعادة الفرد وتوافقه النفسي واستقراره، ويمكننا اعتبار في نفسيتنا أن الصحة النفسية هي مصدر سلامة الفرد النفسية واستقراره من جميع النواحي، ويعد موضوع الصحة النفسية من المواضيع البحثية الهامة في مجال علم النفس، وتعود أهميته إلى أنه المطلب الأسمى للإنسان، وغايته القصوى وأحد أهم احتياجاته الأساسية فضلا عن أن الشعور بالسعادة هو أحد الجوانب المهمة في تحقيق الصحة النفسية الجيدة لارتباطه بالحالة المزاجية الايجابية، والرضا عن الحياة، وتحقيق الذات، والتفؤل .

فالصحة النفسية هدف كبير يسعى الأفراد جميعهم إلى الحفاظ عليه، وزاد اهتمام الأفراد في العصر الحديث بصحتهم النفسية، نتيجة لتعدد مجالات الضغوط ومصادرها، هذا فضلا عن ارتفاع مستوى النمو الفكري والحضاري الذي جعل الأفراد يدركون أن المتعة في الحياة لا تتوقف على صحتهم الجسمية فحسب بل تتعداها إلى صحتهم النفسية.(الزيدي، 2007، ص07)

ومرحلة التقاعد لدى الجيش الوطني الشعبي هي مرحلة يعيشها كل فرد انهي المدة الزمنية المحددة له حيث يجد نفسه في جو مغاير مما يتعرض فيها إلى مشاكل نفسية واجتماعية عديدة مما يؤثر على صحتهم النفسية، مثله مثل أي مواطن، وتمثل هذه الفئة ثروة بشرية قيمة بفضل خبراتهم ونشاطهم في مرحلة شبابهم وما قدموه من تضحيات في سبيل خدمة هذا الوطن وحمايته.

حيث تعتبر ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية سلوكيات اجتماعية مهمة في الحياة اليومية للأفراد بحيث تلعب دورا مهما في المحافظة على صحة للأشخاص وهذا ما يشير اليه " جون ديوي " أن الترويح يعد نشاطا هاما وبناءا إذ يساهم في تنمية المهارات والقيم والاتجاهات التربوية والنفسية لدى الفرد الممارس لنشاطه، ومن ثم فإنه يساهم في تنمية وتطوير الصحة النفسية للأفراد (بشير، حملاوي،2015).

التعريف بالبحث

ويضيف الزعبلاوي ان الانتظام في ممارسة التمرينات الرياضية ولو كانت خفيفة يساعد على رفع من درجة شعور الفرد بقدراته البدنية والتفاعلية وبالتالي يزيد من درجة احترام الفرد لذاته و الرضا عنها، لكن يجب ان يتم ذلك الانتظام وفق برنامج شبه يومي او اسبوعي يلتزم به الفرد . (احمد الزعبلاوي ،2015)

ومن خلال اطلاع الطالب على العديد من الدراسات و الاعمال في مجال الصحة النفسية و لخوض في هذه الدراسة قمنا باتباع خطوات تعريف البحث وصولا للأبواب ، حيث أن الباب الأول يتمثل في الجانب النظري و الذي حرصنا ان يتناول كل متغيرات الدراسة و الذي قسم الى فصلين ، تطرقنا في الفصل الأول الى النشاط الترويحي الرياضي من مجموعة من التعاريف و انواع الترويح و خصائصه و اهدافه و الاهداف النفسية و الاجتماعية و الممارسة الترويحية و الصحة النفسية و الترويح و الصحة النفسية ، اما الفصل الثاني الصحة النفسية لدى متقاعدي الجيش الوطني الشعبي مجموعة من التعريفات للصحة النفسية اهدافها واهميتها بالنسبة للفرد و مظاهرها و خصائصها و تعريف متقاعدي الجيش الوطني الشعبي .

اما الباب الثاني فيتمثل في الجانب التطبيقي و الذي تم تقسيمه الى فصلين تناولنا الفصل الاول منهجية البحث واجراءاته الميدانية اما الفصل الثاني فكان لعرض و تحليل ومناقشة النتائج و مقابلتها بالفرضيات .

2.الإشكالية :

تولد الاحساس بالمشكلة من خلال ممارستنا الرياضية في الملاعب الجوارية و القاعات المتعددة الرياضات و ومعايشة هذه الفئة من متقاعدي الجيش الوطني الشعبي و ممارساتهم للأنشطة الرياضية المختلفة، مما شجع على اجراء هذه الدراسة بهدف التعرف على اهمية ممارسة النشاط الترويحي الرياضي في تحقيق الصحة النفسية لدى متقاعدي الجيش الوطني الشعبي ومن خلال نشر ثقافة هذه الممارسة في مختلف الأوساط بغية إكساب الفرد صحة جسمية ونفسية سليمة تمكنه من الشعور بإمكاناته وإعطائه فرصا لإظهار خبراته في التعامل وتسيير المواقف وارتفاع مستوى الصحة النفسية لديه.

وعليه يواجه الضغوط محاولا التعامل معها وتخفيف أثارها وحلها فيستخدم من أجل ذلك الأنشطة الرياضية الترويحية كوسيلة للبحث عن السعادة والطمأنينة، ولذلك ارتأينا في دراستنا هذه على البحث عن دور الأنشطة الترويحية في تحقيق الصحة النفسية لدى متقاعدي الجيش الشعبي الوطني والتي نهدف من خلالها إلى إبراز أهمية الأنشطة الترويحية الرياضية في تحقيق مستوى عال من الصحة النفسية لدى أفراد الجيش الشعبي المتقاعدين وعليه يتم طرح التساؤل التالي:

2- التساؤل العام:

هل لممارسة النشاط الترويحي الرياضي أهمية في تحقيق الصحة النفسية لدى متقاعدي الجيش الوطني الشعبي 40 . 55 سنة.

1.2.التساؤلات الفرعية:

- ما هو مستوى الصحة النفسية لدى متقاعدي الجيش الوطني الممارسين وغير

الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) لدى متقاعدي

الجيش الوطني الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي ؟

3.فرضيات الدراسة:

1.3.الفرضية العامة :

لممارسة النشاط الترويحي الرياضي أهمية في تحقيق الصحة النفسية لدى

متقاعدي الجيش الوطني الشعبي.

2.3. الفرضيات الجزئية :

1- يتميز متقاعدي الجيش الوطني الشعبي الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي بمستوى صحة نفسية مرتفع مقارنة مع أقرانهم غير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي بمستوى صحة نفسية متوسط.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) لدى متقاعدي الجيش الوطني الشعبي الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي.

4. أهداف الدراسة:

- معرفة أهمية ممارسة النشاط الترويحي الرياضي في تحقيق الصحة النفسية لدى متقاعدي الجيش الوطني الشعبي سن 40 . 55 سنة .

- الأهداف الفرعية:

- التعرف على مستوى الصحة النفسية لدى متقاعدي الجيش الوطني الشعبي سن 40 . 55 سنة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي ؟

- تحديد الفروق في مستوى الصحة النفسية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) لدى متقاعدي الجيش الوطني الشعبي الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي

5. أهمية الدراسة :

1.5. الأهمية النظرية :

- تستمد هذه الدراسة أهميتها من أهمية متغيرات الدراسة والتي قد تبدو ذات تأثير بالغ صحيا و نفسيا و اجتماعيا في حياة متقاعدي الجيش الوطني الشعبي .

- القاء الضوء على الصحة النفسية كأحد مفاهيم علم النفس الايجابي .

- الاهتمام بشريحة مهمة وحيوية من شرائح المجتمع ألا وهي متقاعدي الجيش الوطني الشعبي .

- المساعدة على التعرف على مدى علاقة المتغيرات في التنبؤ للصحة النفسية لدى متقاعدي الجيش الوطني الشعبي .

2.5. الأهمية التطبيقية :

- تتجلى أهمية البحث من الناحية العلمية في توضيح تحقيق الصحة النفسية لدى متقاعدي الجيش الوطني الشعبي وتعزيز أهمية النشاط الترويحي الرياضي وانعكاساته

الصحية والنفسية والتحفيز على ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية أثناء أوقات الفراغ

- أهمية مجتمع الدراسة المتمثل في متقاعدي الجيش .

- أهمية موضوع الصحة النفسية باعتباره مؤثر على سلوك الفرد في محيطه .

6. مصطلحات الدراسة :

1.6. النشاط الترويحي الرياضي :

هو ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه الأنشطة الترويحية الرياضية المختلفة التي تتماشى وميولات ورغبات أفراد العينة المستهدفة مثل (الجري ، المشي ، الكرة الطائرة ، ألعاب مختلفة) بغرض تحقيق السعادة و السرور من خلال المشاركة ذاتها و ليس لدوافع خارجية كالكسب المادي أو الشهرة .(بوعزيز ، 2017، ص24).

إجرائيا: هي مجموعة من الأنشطة الترويحية الرياضية المختلفة والمتنوعة مثل المشي، ألعاب رياضية مختلفة ، الجري، كرة القدم.. التي يمارسها متقاعدي الجيش الوطني الشعبي تبعا لميولاتهم واحتياجاتهم بغرض تحقيق أبعاد الصحة النفسية(الثقة بالنفس، التفاؤل، وضوح التفكير، الشعور بالسعادة والرضا، العلاقة مع الآخرين والتفاعل معهم).

2.6. تعريف الصحة النفسية:

يعرف " القوسي" أن مفهوم الصحة النفسية يعبر عن التوافق أو التكامل بين الوظائف النفسية التي تطرأ عادة على الإنسان ومع الإحساس الايجابي بالسعادة و الكفاية.

(الداھري و العبيدي ،1999ص40)

و يعرف "أحمد حسن" وآخرون الصحة النفسية تعني قدرة الفرد على التوافق مع نفسه و مع المجتمع الذي يعيش فيه، وهذا يؤدي بدوره إلى التمتع بحياة خالية من التآزم و الاضطراب ومليئة بالحماس والصحة النفسية لفظ مرادف لمفهوم السواء، ويعني التوافق النفسي الاجتماعي، كما يشير إلى مهارات في مجال تكوين العلاقات الشخصية و الاجتماعية الفعالة والايجابية والتي تكون مقبولة من الفرد ومن الآخرين(أحمد و آخرون ، 2002ص12).

إجرائيا : هي حالة يكون فيها متقاعد الجيش الوطني متوافقا مع نفسه وبيئته، بحيث يشعر بالسعادة والرضا عن نفسه ومع الآخرين، محققا أبعاد الصحة النفسية (الثقة بالنفس، التفاؤل، وضوح التفكير، الشعور بالسعادة والرضا، العلاقة مع الآخرين والتفاعل معهم)

7. الدراسات السابقة و المشابهة :

1.7.دراسة (إيمان صولي، 2014) لنيل شهادة الماستر

المناخ المدرسي وعلاقته بالصحة النفسية لدى عينة من تلاميذ التعليم المتوسط و الثانوي .

هدف البحث :هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين المناخ المدرسي و الصحة النفسية لدى تلاميذ التعليم المتوسط و التعليم الثانوي لكل متوسطات و ثانويات مدينة ورقلة.

منهج البحث :المنهج الوصفي .

عينة البحث :تم تطبيق هذه الدراسة على عينة قوامها 978 تلميذ و تلميذة من مدينة ورقلة.

أدوات البحث :تم استخدام استبيان ، الأول خاص بالمناخ المدرسي و الثاني خاص بالصحة النفسية

نتائج الدراسة :علاقة ارتباطية موجبة بين المناخ المدرسي و الصحة النفسية ، و عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في مستوى الصحة النفسية ، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية .

2.7. دراسة (هاشم مصطفى و آخرون، 2015) لنيل شهادة الماستر:

أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي على الصحة النفسية لدى الأطباء و الممرضين العاملين في المستشفيات الحكومية .

هدفت الدراسة:الى معرفة مدى أهمية الممارسة الرياضية الترويحية على مستوى الصحة النفسية لدى العاملين في قطاع الصحة (أطباء . ممرضين).

عينة البحث :تكونت عينة الدراسة من 15 طبيب جراح . و 15ممرض عاملين في غرف الانعاش .

منهج البحث :اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي و على مقياس الصحة النفسية لأحمد مريم 2008 المدعم بالاستمارة .

اسفرت نتائج الدراسة على ما يلي :

يمكن اعتبار أن ممارسة الرياضة الترويحية من طرف الأطباء و الممرضين يمكن ان تساعدهم في التخلص من الضغوطات الناجمة عن ممارسة مثل هذه المهن التي يتعرض صاحبها الى العديد من المشاكل النفسية و كذا تحسين مستوى صحتهم النفسية لذا يوصي الباحثان بضرورة خلق فضاءات زمانية يمارس فيها الأطباء و الممرضون الرياضات الترويحية بمختلف أنواعها .

3.7. دراسة (خوجة احمد وليد و اخرون 2020) لنيل شهادة الماستر قسم النشاط البدني الرياضي الترويحي .

دور الأنشطة الترويحية الرياضية في التقليل من الضغوطات النفسية لدى أعوان الحماية المدنية .

استخدم الباحثان استبيان موجه لأعوان الحماية المدنية هدفت الدراسة الى معرفة الضغوطات النفسية في مركز الحماية المدنية لولاية سعيدة (دائرة اولاد براهيم)

ابرز دور النشاط الرياضي الترويحي في تخفي مختلف العقبات النفسية .
معرفة أهمية النشاط الرياضي الترويحي للتقليل من الضغوطات النفسية .
اظهار بعض الحقائق العلمية و الكشف عنها فيما يخص دور النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوطات النفسية لدى أعوان الحماية المدنية .
أسفرت النتائج الى مايلي :

أن الأنشطة الترويحية الرياضية لها دور في التقليل من الضغوطات النفسية لدى أعوان الحماية المدنية .

وأن النشاط الترويحي الرياضي يعمل على التحرر من الضغوط و التوتر العصبي المصاحب للحياة المهنية للأعوان الحماية المدنية و التقليل من القلق و الاحباط و الاحساس بالراحة .

وبذلك تكون نسبة تحقق فروض البحث بنسبة ايجابية وقد فسرت النتائج و نوقشت على ضوء مقابلتها بالفرضية و مقارنتها بالدراسة السابقة و المشابهة و بذلك تكون نسبة تحقق الفروض كاملة .

4.7. دراسة (مزيلط ياسين 2021) لنيل شهادة الماستر في الترويح الرياضي.

دور الأنشطة الترويحية الرياضية في التقليل من بعض الضغوطات النفسية والتوافق المهني لدى أساتذة التعليم الثانوي .

دراسة وضعية بالأسلوب المسحي أجريت على مستوى ثانويتي احمد بومهدي و مهراوي احمد سيدي لخضر ولاية مستغانم

استخدم الباحث استبيان موجه لأساتذة التعليم الثانوي.

هدفت الدراسة الى ابراز دور النشاط الترويحي الرياضي في تخطي مختلف العقبات النفسية معرفة اهمية النشاط الترويحي الرياضي للتقليل من الضغوطات النفسية و التوافق المهني اظهر بعض الحقائق العلمية و الكشف عنها فيما يخص دور النشاط الترويحي الرياضي في التقليل من الضغوطات النفسية لدى اساتذة التعليم الثانوي أي مساهمة النشاط الترويحي الرياضي في التقليل من التوتر النفسي والاحباط .

توصلت الدراسة الى النتائج التالية :

أن الأنشطة الترويحية الرياضية لها دور في التقليل من البعض الضغوطات النفسية لدى اساتذة التعليم الثانوي .

أن النشاط الترويحي الرياضي يعمل على التحرر من الضغوط و التوتر العصبي المصاحب للحياة المهنية لأساتذة التعليم الثانوي وتحقيق التوافق المهني والتقليل من القلق و الاحباط و الاحساس بالراحة .

وبذلك تكون نسبة تحقق فروض البحث بنسبة ايجابية وقد فسرت النتائج و نوقشت على ضوء مقابلتها بالفرضية و مقارنتها بالدراسات السابقة و المشابهة و بذلك تكون نسبة تحقق الفروض كاملة .

5.7. دراسة (بطاش أنور ، 2022) لنيل شهادة الماستر:

أثر ممارسة الأنشطة الترويحية على بعض السمات النفسية لدى المرأة العاملة في القطاع التربوي .

تهدف الدراسة الى معرفة أثر ممارسة الأنشطة الترويحية على بعض السمات النفسية لدى المرأة العاملة في القطاع التربوي اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي عينة الدراسة 70 من النساء و العاملات في القطاع التربوي التي اختيرت بطريقة قصدية تمثل المجتمع تمثيلا صادقا

. استعمل الباحثان لجمع البيانات مقياس الاكتئاب و مقياس القلق . توصلت الدراسة للنتائج التالية :

. توجد فروق ذات دلالة احصائية ممارسة الأنشطة الترويحية على بعض السمات النفسية لدى المرأة العاملة في القطاع التربوي تعزي خبرة العمل (أقل من 5 سنوات ، أكثر من 5سنوات)

. وتوجد فروق إحصائية أيضا لدى المرأة العاملة في القطاع التربوي التي تعزي لمتغير نوع العمل (أساتذة التربية البدنية والرياضية وأساتذة المواد الاخرى ،العاملين في الادارة) ممارسة الأنشطة الترويحية أثر ايجابي على بعض السمات النفسية لدى المرأة العاملة في القطاع التربوي .

يوصي الباحثان جميع العاملين في القطاع التربوي الاهتمام بهذا الجانب و الذي هو ممارسة الأنشطة الترويحية بطرق علمية و باستمرارية .

6.7. دراسة (ميلود حقيقي سنة 2022) لنيل شهادة الماستر.

الثقافة الصحية و علاقتها بالصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية . هدف الدراسة :هدفت الدراسة عن الكشف عن مدى تمتع أستاذ التربية البدنية و الرياضية بكل من مستويات الصحة النفسية و الثقافة الصحية . منهج البحث :المنهج الوصفي .

عينة البحث: أجريت الدراسة على عينة قدرت بـ 41 أستاذًا للتربية البدنية و الرياضية أختيروا بطريقة عشوائية من المجتمع الأصلي .

أدوات البحث : وتمثلت في مقياسين أولاً مقياس الثقافة الصحية و مقياس الصحة النفسية .
نتائج البحث : عدم وجود علاقة طردية كلما ارتفع الثقافة الصحية ارتفع متغير الصحة النفسية .

7.7. دراسة (بلعباس بن قرعة منال، 2021) أطروحة دكتوراه :

فاعلية برنامج تروحي رياضي على بعض متغيرات الصحة النفسية و الرضا عن الحياة لدى المسنين .

هدفت الدراسة إلى معرفة مدى فاعلية و تأثير برنامج تروحي رياضي على بعض متغيرات الصحة النفسية و الرضا عن الحياة لدى المسنين في دار العجزة لولاية مستغانم تتراوح أعمارهم 60 . 70 سنة .

اعتمد الطالب على المنهج التجريبي و باستعمال البرنامج و المقاييس النفسية .
توصلت الطالبة الباحثة الى النتائج التالية :

- مستوى الصحة النفسية (الشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب) و الرضا عن الحياة لدى المسنين المقيمين بدار العجزة لولاية مستغانم منخفض للعينة الضابطة و التجريبية في الاختبارات القبلية قد تحققت احصائيا .

عينة المسنين المقيمين بدار العجزة لولاية مستغانم الغير الممارسين للنشاط التروحي و الرياضي يعانون من تدهور في الصحة النفسية خلال الاختبارات البعدية مقارنة بأقرانهم الممارسين و الذين أظهروا تحسن ملحوظ من خلال النتائج البعدية
ان البرنامج التروحي الرياضي قد أثر ايجابا في نفسية المسنين بحيث كان مستوى الاكتئاب في الاختبارات القبلية شديد و أصبح بدرجة متوسطة .

توجد فروق ذات دلالة احصائية في الصحة النفسية (الشعور بالوحدة النفسية و الاكتئاب و الرضا عن الحياة لدى العينة التجريبية في الاختبارات القبلية و البعدية لصالح الاختبارات البعدية قد تحققت احصائيا .

ان هناك فروق في جميع المتغيرات و عليه فان الفرضية القائلة أن :

توجد فروق ذات دلالة احصائية في الصحة النفسية (الشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب) و الرضا عن الحياة بين العينتين الضابطة و التجريبية في الاختبارات البعدية لصالح الاختبارات البعدية قد تحققت احصائيا .

8.7. دراسة (موساوي سهير مليكة وآخرون، 2022) لنيل شهادة الماستر:

تقدير الذات وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة التدريب الرياضي لمعهد التربية البدنية و الرياضية بمستغانم .

هدفت الدراسة الى التعرف على تقدير الذات و علاقته بالصحة النفسية .

حيث استخدم الباحث المنهج المسحي .

توصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

ان طلبة التدريب الرياضي يعانون من مستوى منخفض في تقدير ذاتهم .

أن مستوى الصحة النفسية عالي لدى طلبة التدريب الرياضي هناك علاقة ارتباطية طردية بين تقدير الذات والصحة النفسية لطلبة التدريب الرياضي بمعهد التكوين الرياضي و البدني بمستغانم.

9.7. دراسة (تتبريت، الحاج أحمد، 2020) لنيل شهادة الماستر:

إسهام النشاط البدني الرياضي الترويحي في الرفع من الصحة النفسية لكبار السن.

هدفت الدراسة إلى معرفة مدى مساهمة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في الرفع

من مستوى الصحة النفسية لكبار السن

- استخدم الطالب المنهج الوصفي.

- عينة الدراسة: وتكونت عينة البحث من (25) فردا من كبار السن،

- أداة الدراسة: وتمثلت أداة البحث في مقياس الصحة النفسية العامة من إعداد: كامن

وفليت (Flett & Kammann 1983) ترجمة وتعريب عادل عبد الله محمد .

- النتائج إلى: وجود مستويات مرتفعة في أبعاد الصحة النفسية للممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي.

10.7. دراسة (طالب درداشي سلوى سنة 2022) لنيل شهادة الماستر في علم النفس تخصص : علم النفس العيادي .

البيئة المهنية وأثرها على الصحة النفسية عند العاملين المدخنين بالمؤسسات العقابية. هدفت الدراسة الى معرفة واقع الصحة النفسية لدى الشباب أعوان اعادة التربية العاملين بالمؤسسات العقابية .

حيث استخدم الباحث المنهج العيادي .

استخدم الباحث الأدوات المتمثلة : الملاحظة العيادية، المقابلة العيادية نصف الموجهة ، استبيان الصحة النفسية المعدل 90 وتمت هذه الدراسة على حالتين عياديتين . توصلت الدراسة الى النتائج التالية :

يتسم الشباب أعوان إعادة التربية المدخنين العاملين بالمؤسسة العقابية بمستوى متوسط الى مرتفع من الصحة النفسية .

تأثير المناوبة الليلية على مستوى الصحة النفسية لدى الشباب الأعوان المدخنين العاملين بالمؤسسة العقابية .

يعاني الشباب أعوان إعادة التربية من اضطرابات نفسية و انفعالية نتيجة للعمل ببيئة المؤسسة العقابية .

2.7. التعليق على الدراسات:

من حيث المنهج:

اتفقت جل الدراسات في استخدام نوع المنهج ،حيث تم استخدام المنهج الوصفي لجميع الدراسات والبحوث تقريبا. الا دراسة (بلعباس بن قرعة منال، 2021) التي استخدمت المنهج التجريبي .

من حيث العينة:

لقد تباينت الدراسات في حجم ونوع وجنس وكيفية اختيار عينة البحث و في جميع متغيرات البحث فمنها ما طبقت على الأساتذة ومنهم على الأطفال ،ومنها على ذوي الاحتياجات الخاصة مثل دراسة(بن كرش شريفة واخرون، 2019) ودراسة بلعسل محمد الأمين واخرون، 2019) ، كما تم الإجماع على اختيار العينات بالطريقة العشوائية إلا دراسة (بطاش أنور، 2022) بالطريقة المقصودة .

من حيث الأدوات:

لقد اختلفت جل الدراسات في استخدام أدوات البحث حيث اعتمدت على مقاييس والاستبيانات متنوعة مثل دراسة (تتبريت، الحاج أمحمد، 2020) الذي استخدم مقياس مقياس الصحة النفسية العامة من إعداد: كامن وفليت & Kammann Flett (1983) ترجمة وتعريب عادل عبد الله محمد . ودراسة (هاشم مصطفى وآخرون، 2015): والتي استخدمت مقياس الصحة النفسية لاحمد مريم (2008).

من حيث المعالجة الإحصائية:

لقد اعتمدت جل الدراسات على أساليب إحصائية واحدة واكتفت باستخدام المعالجات الأولية المتداولة في كل البحوث والمتمثلة في المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والنسب المئوية بالإضافة إلى دلالة الفروق باستخدام "ت".

من حيث النتائج:

- للأنشطة الترويحية الرياضية دور ايجابي في تحقيق الصحة النفسية لدى العينات المستهدفة لكل دراسة.

3.7. نقد الدراسات :

من خلال العرض السابق للدراسات السابقة والمشابهة تبين لنا بعض الاختلافات و نقاط تشابه ما بين الدراسات المشابهة والدراسة الحالية ومن أهمها ما يلي :
اتفقت الدراسة الحالية مع جل الدراسات السابقة والمشابهة في استخدام المنهج الوصفي ما عدا دراسة (ميدون فضيل، 2022) ، ودراسة (درداشي سلوى، 2022) ، التي استخدموا المنهج العيادي .

أما بالنسبة لنوعية العينة المختارة وعددها حيث بلغ عددها في الدراسة الحالية (50) ما اتفقت مع جميع الدراسات حيث تتراوح عددها من (12) كدراسة (بلعسل محمد الامين ،2019) ، ودراسة (دويلي لطفي . حطاب عبد القادر ، 2021) الى (20) ، ودراسة (بريكي أسامة عز الدين ،2023) إلى (24) ،اما بعض الدراسات فكان عددها اكبر مثل دراسة (بطاش أنور،2022) إلى(70) .

- أما بالنسبة لنوع المنهج فاستخدم الطالب الباحث المنهج الوصفي مثل الدراسات التي استخدمت المنهج الوصفي و دراستين استخدمت المنهج العيادي .

- نوع الاسلوب الاحصاء المستخدم حيث تمت معالجة البيانات الاحصائية باستخدام البرنامج الاحصائي SPSS (الحزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية) في جل الدراسات و هذا متوافق واشترك معه الطالب باستخدام نفس الأسلوب الإحصائي .

سلطت الضوء هذه الدراسة الحالية على مدى فاعلية ممارسة النشاط الترويحي الرياضي في تحقيق الصحة النفسية لدى متقاعدي الجيش الوطني الشعبي .

بحيث تميزت دراستنا عن الدراسات السابقة كونها درست فئة مميزة في المجتمع أدت خدمات جليلة للوطن والمواطن وهي عينة متقاعدي الجيش الوطني، في حين جل الدراسات السابقة تناولت الموضوع مع أساتذة التعليم الثانوي ، اساتذة التربية البدنية ، أعوان الحماية المدنية ، طلبة معهد التربية البدنية ، اطباء و ممرضين عاملين .

كما يميز هذه الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة كونها أول دراسة تربط بين ممارسة النشاط الترويحي الرياضي والصحة النفسية لدى متقاعدي الجيش الوطني ما أضفى عليها طابع الحداثة.

الباب الأول :

الدراسة النظرية

الفصل الأول :

النشاط الترويحي

الرياضي

الفصل الأول : النشاط الترويحي الرياضي

تمهيد

1.1. التربية الترويحية

2.1. مفهوم الترويح

3.1. أنواع الترويح

4.1. خصائص الترويح

5.1. أهداف الترويح

1.5.1. أهداف نفسية

2.5.1. أهداف بدنية فسيولوجية

3.5.1. أهداف اجتماعية

6.1. دور الترويح

7.1. الترويح كظاهرة اجتماعية

8.1. ممارسة الأنشطة الترويحية و الصحة النفسية

9.1. الترويح و الصحة النفسية

10.1. التأثيرات النفسية للترويح

1.1. الترويح الرياضي

12.1. الخصائص النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي

13.1. أهمية الترويح

14.1. نظريات الترويح

خلاصة

تمهيد

يعرف الترويح بأنشطة أوقات الفراغ أو الأوقات الحرة، وتتجلى أهمية الرياضة في كونها أحد أشكال الترويح وهذا من خلال المتعة والسرور والبهجة الذي تعتبر مخرجات النشاط الترويحي وعن العلاقة المرتبطة بين الترويح والرياضة نجد الترويح الرياضي الذي يوفر للفرد الممارس مختلف أنواع الأنشطة البدنية والرياضية والتي يطغى عليها الطابع الترويحي من المتعة، واكتساب الصحة الجسمية والنفسية، واكتساب عناصر اللياقة البدنية والتي تحقق في الأخير التوازن للفرد مما ينعكس ايجابيا على تصرفاته وسلوكياته داخل المجتمع، ومن خلال هذا الفصل سوف نتطرق إلى مفهوم الترويح والنشاط الرياضي الترويحي، والذي يعتبر هذا الأخير كشكل من أشكال الممارسة الرياضية

1.1. التربية الترويحية :

تلعب التربية الترويحية دورها في التوجيه و الرعاية بما تضعه من برامج توجيهية هادفة تتبع عن احساسات الجماعات و تعبر عن مشاعرها تعبيراً يمنح هذا النوع من اساليب التربية العمق الأصالة ، فالميدان الترويحي يهيئ مناخا اجتماعيا صالح للتنشئة الأفراد و تربيتهم التربية الاشتراكية . (القزويني ، 1987)

2.1. مفهوم الترويح:

في دراسة الموسعة عن مفهوم الترويح استخلص دافيد جراي **David Gray** أن مفهوم التقليدي للترويح و الذي يرى أن الترويح عادة ما يقصد به " أنشطة الفراغ التي يشترك فيها الفرد اراديا و التي تقدم له الاشباع الفوري " هذا المفهوم لم يعد ملائما في ظل التيارات الفلسفية المعاصرة و التي تناولت مفهوم الترويح من جميع زواياه و جوانبه.(كمال درويش، 2001، صفحة 121)

يرى برايتيل **Brightbill** أن الترويح " نشاط اختياري يحدث أثناء وقت الفراغ و دوافعه الأولية هي الرضا أو السرور الناتج عن هذا النشاط.(عطيات، 1987، صفحة 19)

يستخدم مصطلح الترويح في الغالب بمعنى قريب من مصطلح وقت الفراغ ، و خاصة في سياقات الثقافة العربية.

ويستعمل مصطلح الترويح للإشارة الى أنواع معينة من الأنشطة لا تأخذ شكلا واحدا وانما يجتمع بينها المتعة و الحرية كمفاهيم أساسية ملازمة لهذه الأنشطة . و يرى البعض أن المعنى الحرفي للترويح يمكن اعتباره احد الوظائف الرئيسية لوقت الفراغ ، بمعنى تجديد النفس و اعدادها للعمل ، ويؤدي هذا المعنى للترويح هؤلاء ممن يعترضون على عبارات مثل : وقت الفراغ ضائع أو مشتت ، اذا فهم ينظرون لمعنى الصحة للترويح وهي الفكرة التي جعلت بعض النقاد يؤدون استخدام كلمة الترويح بدلا من وقت الفراغ .

و تشير المعاجم اللغوية الى أن الاصل الأنتيمولوجي لكلمة الترويح **Recreation** هو أنها كلمة مركبة من جزئين **Re** بمعنى اعادة ، **Creation** بمعنى خلق ، أي أن المعنى الحرفي للكلمة هو اعادة الخلق ، و هو معنى مجازي يقصد به التجديد و الانتعاش كنواتج ممارسة الترويح .(كمال درويش، 2001، صفحة 118)

يشير كل من سيسمز ، ماير ، برايتبل **Sessoms Meyer & Brightbill** الى أن دلالات كلمة ترويح تواجه بعض المشكلات ، فكثيرا مايعرف الترويح بأنه " النشاط الذي يشترك فيه الفرد في وقت فراغه " الا أن كلمة ترويح تستخدم أيضا لوصف حركة الترويح و أيضا تطلق على خدمة الترويح ، كما أنها تطلق أيضا على وصف مجال العمل في الترويح بأكمله ، و بذلك يكون من الصعب تقرير المعنى المقصود دون اللجوء الى سياق النص الذي وردت فيه.

هناك مفهوم تربوي تقدمي للترويح يعتبر أن تأثيره ينطبق على الكبار كما ينطبق على الصغار فكل فرد يستمر في التعلم طوال حياته سواء عن طريق عمله أو وقت فراغه حيث يبرز الدور التربوي الخاص بشغل أوقات الفراغ في توفير الحرية للتوجيه النفسي و التجريب و توسيع مداركات الفرد و كفاءته. (كمال درويش، 2001، صفحة 122)

يعرفه محمد علي حافظ و عدلي سليمان و اسماعيل رياض بأنه الحالة التي تصاحب الانسان عند ممارسته لنشاط يستمتع به ، وقد يكون هذا النشاط جسميا أو عقليا أو

وجدانيا فهو على ذلك حالة نفسية تهيؤها أنواع النشاطات المختلفة. (عطيات، 1987، صفحة 120)

. بينما يرى كراوس Kraus ان الترويح هو تلك الأوجه من النشاط أو الخبرات التي تنتج عن وقت الفراغ ، و التي يتم اختيارها وفقا لإرادة الفرد و ذلك بغرض تحقيق السرور و المتعة لذاته و اكتساب للعديد من القيم الشخصية و الاجتماعية .

فالترويح ، بشكل عام ، هو عبارة عن مساعدة الأفراد للحصول على خبرات ايجابية أثناء وقت الفراغ (Experiences Leisure) تساعدهم على تجديد الروح و استعادة الطاقة البشرية. و لذا من الممكن أن نعرف الترويح على أنه " يشمل جميع أوجه النشاط البناء و المقبولة اجتماعيا و التي تؤدي أثناء وقت الفراغ ويتم اختيارها و الاشتراك بها لدوافع داخلية (Motivation Intrinsic) وفقا لإرادة الفرد وذلك بغرض اكتساب العديد من القيم الشخصية و تحقيق الرضا و السرور و المتعة من المشاركة ذاتها وليس لدوافع خارجية (Motivation Extrinsic) كالكسب المادي أو المعنوي." (الفاضل ، 2007 ، صفحة 2)

يعرف قاموس وبستر Webster الترويح Recreation بأنه " انعاش للقوى و الروح بعد الكد ، فهو لهو ، و تسلية .

يعرف قاموس أوكسفورد Oxford بأنه تروح عن نفسك ببعض وظائف التسلية أو تمضية الوقت ..وهو المتعة .

" الترويح هو ظرف انفعالي ينتاب الانسان وينتج من الاحساس بالوجود الطيب في الحياة ومن الرضا ، و هو يتصف بمشاعر كالإجادة ، الانجاز ، الانتعاش ، القبول ، النجاح ، القيمة الذاتية ، السرور ، وهو يدعم الصورة الايجابية للذات ، كما انه يستجيب للخبرة الجمالية ، تحقيق الأغراض الشخصية و التغذية الراجعة مع الاخرين ، وهو أنشطة مستقلة للفراغ مقبولة اجتماعيا " (كمال درويش، 2001، صفحة 118)

. معنى الترويح عند النظر الى الترويح فانه يمثل ارتباطا كبيرا بين اللعب ووقت الفراغ و لذلك فانه يمثل المحور او المفهوم الثالث للاطار العام لهذه الدراسة ولهذا المجال .

المصطلح ذاته أو المفهوم ذاته مشتق من الكلمة اللاتينية *Regardes* و تعني الانتعاش أو الترويح و تاريخيا كان الترويح يعتبر فترة الراحة و الأنشطة الخفيفة التي يتم استخدامها بصورة تطوعية حرة و كانت هذه الفترة تسمح للفرد باستعادة طاقاته بعد العمل الشاق ، و العودة الى العمل بصورة منتعشة متجددة هي أساسا مشابهة تماما لنظرية الترويح الخاصة باللغة التي تم شرحها سابقا ، و حتى في العصر الحديث تم التعبير عن تلك الآراء ووجهات النظر. (كمال عبد الحميد ، 2015، صفحة 18)

. تعريف اجرائي : أن الترويح هو القيام بأنشطة ترويحية مناسبة وقت الفراغ من أجل الترفيه عن النفس والشعور بالسعادة .

3.1. أنواع الترويح :

لقد تعددت الأنشطة الترويحية فمنها الفكرية والعاطفية أو الفردية والجماعية أو المقيدة والعابرة ذلك ألن النشاط النساني المبدع يتحدد باستمرار .على أي حال فإننا سنتعرض إلى أهم التقسيمات، فقد قسمه أحد الباحثين إلى :نشاط ترويحي فعال *Actif* :Loisir ويبدل على النشاطات الترويحية المبدعة كالرياضة والغناء والرسم...الخ . نشاط ترويحي غير فعال : *Passif Loisir* وهو نشاط غير فعال يقف صاحبه موقف المتفرج أو المستمع (Touraine, 1969, p. 256).

كما قسمه البعض الآخر إلى تراويح فردية وتراويح جماعية فالتراويح الجماعية غالبا ما تقوم بها جماعة من الأفراد مجتمعين، والذين يرغبون في قضاء جانب حياتهم في عائلات اجتماعية عديدة وتكوين صداقات مع آخرين، في حين تعبر الترويح الفردية وهي الأكثر انتشارا عن رغبة الفرد في العزلة عن الظروف العامة للمجتمع، وانجاز ابداعات شخصية معبرة عن الذات الإنسانية .

أما "ريلت" فإنه يقسم الأنشطة الترويحية إلى ما يلي:

أ- الأنشطة الإيجابية: وهي تتمثل في الأنشطة التي يشر فيها الفرد ويمارسها بصورة ايجابية، مثل ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة أو الرسم أو العزف على الآلة الموسيقية

ب. - الأنشطة الاستقلالية: ويقصد بها استقبال الفرد لنشاط خارجي عن طريق الحواس، كما هو الحال في القراءة أو مشاهدة التلفزيون أو مشاهدة المباريات الرياضية في الملاعب

ت. - الأنشطة السلبية: ويقصد بها أن الفرد يقوم بنشاط ال يبذل جهد مثل النوم أو الاسترخاء. أما التقسيم الذي سنستخدمه هو تقسيم الأنشطة الترويحية طبقاً لأنواعها وأهدافها .

1.3.1. الترويح الثقافي:

يشتمل الترويح الثقافي على أوجه متعددة من النشاط الذي يلعب دوراً أساسياً في تنمية الشخصية الإنسانية وفتحها، وضروري لمعرفة الفرد لوسطه، ويساهم في إدماج النسان في بيئته الاجتماعية نذكر منه (Edouard, 1981, p. 53) :

أ- القراءة: مثل قراءة القصص والروايات والمقالة، وغير ذلك من الوسائل المطبوعة
ب- الكتابة: تعتبر الكتابة وسيلة هامة من وسائل التثقيف والتعبير ويمكن تشجيعها بالوسائل التالية :

- إصدار نشرة أو صحيفة مطبوعة للمؤسسة الترويحية وتشجيع إصدار صحف الحائط

- محاولة توجيه الأعضاء نحو الكتابة في موضوعات يميلون إليها ولديهم القدرة على أدائها ومراسلة الأصدقاء داخل الوطن وخارجه.

ت - المحاضرات والندوات والمناظرات وحلقات البحث.

ث - الراديو والتلفزيون: تمثل التلفزة والراديو، أهم الوسائل الثقافية والمستخدمه في عصرنا الحاضر، إلى أنها تستهلك الجزء الأكبر من حياة الإنسان الترويحية أي أنها تشغل وقتنا أطول من أوقات فراغنا

2.3.1. الترويح الفني:

يطلق البعض على الأنشطة الترويحية الفنية مصطلح الهوايات الفنية وهي أنشطة ترويحية تمنح الفرد الإحساس بالجمال والإبداع والابتكار والتذوق، وتعمل على اكسابه القدرات والمهارات وتنمي المعلومات وهناك أنواع متعددة من الهوايات الفنية، ويهتم الفرد غالباً بأكثر من هواية والتي من شروطها أن ال تكن باهظة التكاليف أو تؤدي إلى اندماج الفرد لدرجة تستغرق وقت عمله وانتاجه ويعرف "كورين" الهوايات بأنها الميول والرغبات المفضلة التي يمارسها الفرد بغرض الاستمتاع لممارستها دون اعتبار للكسب المادي، كما يقسم أنواع الهوايات إلى المستويات التالية:

هوايات الجمع : مثل جمع العملات والطوابع، الأشياء الأثرية القديمة، التوقيعات، الأزرار... الخ

هوايات التعلم : مثل التصوير، علم النبات ، الفلسفة، التاريخ، فن الديكور، التدبير المنزلي، علم الطيور... الخ.

هوايات الابتكار : مثل فن الخزف، النحت، الرسم، الزخرفة، الفخار، الأشغال اليدوية والحياكة... الخ.

3.3.1. الترويح الاجتماعي:

يضم هذا الصنف كل النشاطات التي تتضمن المعاملات والعلاقات الاجتماعية، بعبارة أخرى النشاطات المشتركة بين مجموعة من افراد بهدف الراحة أو التسلية أو تحسين المعاملات الاجتماعية كالمشاركة في جمعيات ثقافية، الجلوس مع أفراد الأسرة، زيارة الأقارب والأصدقاء، الجلوس في المقهى أو النوادي... الخ كما يساهم الترويح الاجتماعي في ايجاد فرص التفاعل بين الافراد والجماعات وتوثيق العلاقات الروابط بينهم في جو يتميز بالمرح والسرور، والبعد عن التشكيلات والرسميات. الأنشطة الترويحية الاجتماعية متعددة ومتنوعة وقسمها كورين كما يلي: (عطيات، 1987، صفحة 46)

أ - الحفلات: مثل أعياد المجالد، حفلات التخرج، حفلات الأزياء، الأعياد، حفلات التدشين، الأعياد الاجتماعية .

ب - الحفلات الترفيهية: الألعاب البهلوانية، سهرات المرح، سهرات الغناء والموسيقى.

ت - حفلات الأكل: الولائم، العزائم والمآدب، وحفلات الشاي.

ث - متنوعات: كالبحث عن الكنز، ويؤخذ على هذا التقسيم بعض الأنشطة التي يمكن أن تدرج تحت أكثر من مجال مثل الألعاب الاجتماعية التي ال تحتاج إلى امكانيات كثيرة منها: ألعاب اجتماعية حركية، سباقات التتابع، ألعاب غنائية اجتماعية .

4.3.1. الترويج الخلوي :

يقصد به قضاء وقت الفراغ في الخلاء وبين أحضان الطبيعة ويعتبر من الأركان الهامة في الترويج، حيث يسهم في اشباع ميل الفرد للمغامرة والتغيير كساب الفرد الاعتماد على النفس والعمل مع والبحث عن المعرفة والتمتع بجمال الطبيعة واج الجماعة. ويمكن تقسم الأنشطة الخلوية إلى:

النزهات والرحالة: ويقصد بها الذهاب إلى مكان خلوي، كالحدايق والمنتزهات العامة للاستمتاع بالطبيعة أو ممارسة بعض الأنشطة الترويحية الأخرى.

التجوال والترحال (السياحة الترويحية): ويقصد بالتجوال خروج الأفراد أو الجماعات في رحلات قصيرة لمناطق طبيعية معينة مثل المناطق الأثرية أو الريفية أو الغابات، ويكون يوم واحد في الغالب ويتطلب القدرة على المشي لساعات طويلة. ويعتبر التجوال رياضة خلوية ال تتطلب تكاليف باهظة، وقد تمارس فرديا أو جماعيا.

الصيد: يعتبر الصيد من النشاط الترويحي الخلوي مثل صيد الأسماك والطيور، وهو مجال من مجالات الترويحية الهامة في بلدنا لما تتميز به من مسطحات مائية كثيرة، بالإضافة الى الأهمية الترويحية للصيد، فإنه مورد لأطعمة التي تتميز بقيمتها الغذائية العالية.

المعسكرات : تعتبر وليدة الأنظمة العسكرية، التي كانت تحتم إقامة المعسكرات للجنود سواء للتدريب أو الاستعداد للحرب، وبمرور الوقت انتشرت فكرة المعسكرات على مختلف ألوانها في مجتمعاتنا مثل معسكر الكشافة، معسكرات الهيئات والمؤسسات والشركات والمصانع.

5.3.1. الترويح الرياضي :

يعتبر الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في البرامج الترويحية لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشامة للفرد، بالإضافة إلى أهميته في التنمية الشاملة الشخصية من النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية. إن مزاوله النشاط البدني سواء كان بغرض استغلال وقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول إلى المستويات العالية، يعتبر طريقا سليما نحو تحقيق الصحة العامة، حيث أنه خلال مزاوله ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية والنفسية و الاجتماعية بالإضافة الى تحسين عمل كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي والعصبي. (رحمة، 1998، صفحة 09)

ويمكن تقسيم الترويح الرياضي إلى

أ- الألعاب الصغيرة الترويحية: هي عبارة عن مجموعة متعددة من الألعاب كالجري، وألعبا الكرات الصغيرة وألعبا الرشاقة، وما إلى غير ذلك من الألعاب التي تتميز بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها ممارستها

ب- الألعاب الرياضية الكبيرة: وهي الأنشطة الحركية التي تمارس باستخدام الكرة ويمكن تقسيمها طبقا لوجهات نظر مختلفة ألعاب فردية أو زوجية أو جماعية، أو بالنسبة لموسم اللعبة ألعاب شتوية أو صيفية أو تمارس طوال العام.

ج- الرياضة المائية: وهي أنشطة ترويحية تمارس في الماء مثل السباحة، كرة الماء، أو التجديف، والزوارق، وتعتبر هذه الأنشطة وخاصة السباحة من أحب ألوان الترويح خاصة في الدنا.

6.3.1. الترويج العلاجي :

الواسع للخدمات، التي تستخدم للتدخل الإيجابي في بعض نواحي السلوك البدني أو الانفعالي أو الاجتماعي الحداث تأثير مطلوب في السلوك ولتنشيط ونمو وتطور الشخصية وله قيمة وقائية وعالجه ال ينكرها الأطباء .فالترويج من الناحية العلاجية يساعد مرضى الأمراض النفسية على التخلص من الانقباضات النفسية، وبالتالي استعادة ثقته بنفسه وتقبل الآخرين له، ويجعله أكثر سعادة وتعاوناً، ويسهم بمساعدة الوسائل العلاجية الأخرى على تحقيق سرعة الشفاء .كالسباحة العلاجية التي تستعمل في علاج بعض الأمراض كالربو وشلل الأطفال وحركات إعادة التأهيل، وأصبح الترويج العالجين معترف به في معظم المستشفيات وخاصة في الدول المتقدمة.

7.3.1. الترويج التجاري:

الترويج التجاري هو مجموعة الأنشطة الترويجية التي يتمتع بها الفرد نظير مقابل مادي ويرى البعض أن الترويج التجاري يدخل في نطاقه السينما المسرح والإذاعة والتلفزيون والصحف والجرائد، وغيرها من المؤسسات الترويجية التجارية الأخرى، وهو يعتبر تجارة رابحة أصحاب رأس المال في المجتمعات الاشتراكية تعتبر العديد من المؤسسات الترويجية التجارية السابق ذكرها، مؤسسة لخدمة ورعاية جميع أفراد الشعب للمساعدة في تنميتهم تنمية شاملة، وهي ملك للدولة وتستغلها لصالح الشعب وليس لصالح رأس المال. (عطيات، 1987، الصفحات 64-65-66)

و يرى الطالب الباحث أن كل أنواع الترويج مهمة فكل الأنشطة الترويجية تسهم في إيصال الفرد هدفه المراد منها .

4.1. خصائص الترويج :

للترويج خصائص تميزه عن غيره من النشاطات فهو :

نشاط بناء: وذلك يعني أن الترويج كمنشأ يسهم في تنمية و تطوير شخصية الفرد من خلال المشاركة في ممارسة أنشطة متنوعة .

حالة سارة: أي أن الترويح يجلب السرور و المتعة و السعادة الى نفوس الممارسين لأنشطته نتيجة للتعبير عن الذات و الابداع في النشاط مع مراعاة عدم الاضرار بمشاعر الاخرين .

يمارس في وقت الفراغ : فالترويح عن الذات يتم في وقت الفراغ الذي يتحرر منه الفرد من قيود العمل أو من أي ارتباطات أخرى .

التوازن النفسي : وذلك من خلال اشباع الفرد الممارس لأنشطة الترويح لحاجاته النفسية التي لا يمكن اشباع بعضها الا من خلال ممارسة أنشطة ترويحية . كما أ، المشاركة في أنشطة الترويح تؤدي الى تحقيق الاسترخاء و الرضا النفسي مما يحقق للفرد ما يسمى بالاستقرار أو التوازن النفسي .

نشاط اختياري : حيث يختار الفرد نشاطه وفقا لرغبته و دوافعه مع التوجيه و الارشاد التربوي لما للنشاط الذي يتناسب مع حاجات و رغبات الأفراد دورا كبيرا في تحقيق أهداف الأنشطة الترويحية . (زريقات، 2022، الصفحات 23-24)

للترويح خصائص مهمة مما تزيد في وصول الفرد في تحقيق متعته و رغبته.

5.1. أهداف الترويح :

1.5.1. أهداف نفسية : وهي ايجاد حالة التوازن النفسي و الهدوء العصبي و التغلب على الاضطرابات النفسية .

2.5.1. أهداف بدنية فسيولوجية : وهي تنشيط الوظائف و الأعضاء الجسمية و الفسيولوجية و تجديد مختلف القوى الحيوية .

3.5.1. أهداف اجتماعية : وذلك بأن يعبر الفرد عن رغباته بطرق سليمة و يكون الترويح بمثابة الاناء المفرغ لتفريغ الضغوط التي تملأ النفس الانسانية بلا تعجل و بتدرج يتفق مع الطبيعة الانسانية و الاجتماعية بما يجعله يتكيف مع مجتمعه راضيا عن نفسه و عن القيم التي تسود المجتمع.

تكمّن اهداف الترويح في النتائج التي حققها الفرد بعد ممارسته للنشاط الترويحي .

6.1. دور الترويح :

يستخدم الترويح كقوة في تعديل السلوك ،أيضا قد يستخدم كمكافأة للتغيرات السلوكية الناتجة عن جهود أخرى ، هذا الدور المعد من جانب المتخصصين في عملية الترويح و الأساليب المتبعة في استخدام الأنشطة و الفرص الترويحية تتغير طبقا لفلسفة و حالة التأهيل و تسلسل درجات التأهيل ، فالتأهيل ليس نشاطا ذا خط مستقيم ، و انما هو تسلسل للخبرات ، و دور الترويح يمكن أن يلعب دورا بشكل مختلف طبقا لكل تسلسل . (كمال درويش، 2001، صفحة 202)

وقت الفراغ هو تلك الفترة من الزمن التي يملك الفرد حرية التصرف فيها تماما ، بعد استكمال كافة أعماله و التزاماته ، و استخدام هذا الوقت له أهمية حيوية قصوى في حياة الفرد .

و الترويح و أوقات الفراغ تخلق أساسا تساعد على التعويض بالنسبة للمتطلبات العديدة الواقعة على كاهل الفرد في أسلوب الحياة المعاصرة ، و الأكثر أهمية من ذلك أنها تقدم احتمالات واسعة لاثراء الحياة الانسانية من خلال المشاركة في الاستجمام البدني و التنشيط الرياضي ، ومن خلال الاستماع بالفن و العلوم و الطبيعة ، ان وقت الفراغ أمر هام لكل مجالات الحياة الاجتماعية سواء الريفية أو الحضرية ، فأنشطة الفراغ تتيح للانسان فرصة تنشيط مواهبه الأساسية ، فهي تنمية حرة للارادة و الذكاء و الاحساس بالمسؤولية وموهبة الابداع ، ولذلك فان ساعات الفراغ هي فترة الحرية الخالصة حيث يرتقي الفرد بقيمته كإنسان و كعضو منتج في مجتمعه.(كمال درويش، 2001، صفحة 123)

7.1. الترويح كظاهرة اجتماعية :

و الترويح وأنشطة وقت الفراغ من وجهة نظر اجتماعية أخرى يعتبر (ظاهرة اجتماعية انسانية ذات أبعاد فسيولوجية و نفسية في نفس الوقت) و الترويح بذلك

يتأثر بأشكال الظاهرة الاجتماعية ، فيتأثر بالعادات الشعبية كالاحتفالات التي تنعكس على مظاهر السلوك الجمعي للأفراد ، و يتردد قول .. (لقد جرى العرف على ذلك) في المحافل و الأنشطة الاجتماعية بمختلف أنواعها ، و يعتبر الاجتماعيون العرف بمثابة (دستور الأمة الشفاهي) ، و شأنه في ذلك شأن التقاليد الاجتماعية التي تأخذ بها ، فاذا اعتبرت احدى الطبقات الرقص نوعا من التقاليد الاجتماعية فربما اعتبرته طبقة أخرى نوعا من الخروج على التقاليد . (كمال درويش، 2001، صفحة 208)

8.1. ممارسة الأنشطة الترويحية و الصحة النفسية :

تضمن ممارسة الأنشطة الترويحية في أوقات فراغ الأفراد يضمن لهم توازن نفسي لا يمكن تصوره دون ممارسته و نيل فوائده ، حيث يعتبر نهج حياة الانسان ثري بفرص الترويح دون تكلفة مادية مضافة على تكاليف الأفراد الشهرية أو اليومية . وذلك من خلال الخروج من أجواء العمل و التفكير في متطلبات الحياة التي لا تنتهي و الضغوطات النفسية التي تتعرضنا في عملنا و حياتنا أو التي نضعها على أنفسنا و نتقل بها . فهي فرصة متاحة للجميع لكي يكون لديهم ثقافة الترويح عن الذات في أوقات فراغهم اليومية.

ممارسة الأنشطة الترويحية البدنية من حيث المحافظة على مستوى من اللياقة القلبية التنفسية و الحفاظ على مستوى سكر الدم و الدهون الثلاثية و عمليات التمثيل الغذائي و الوقاية من الاصابة بالعديد من ما يسمى بأمراض نقص الحركة التي يعاني منها أكثر من ثلثي سكان العالم في عصرنا الحديث .

حيث يعتبر النشاط الترويحي هو نشاط بدني نفسي في ان واحد وهو وقاية وعلاج للعديد من الحالات المرضية و المضاعفات النفسية التي تعترى صحة الأفراد. (زريقات، 2022، الصفحات 30-31)

9.1. الترويح و الصحة النفسية :

يعتبر الترويح من العوامل الهامة للصحة النفسية ، و علاقة الترويح بعلم النفس علاقة وثيقة لدرجة جعلت بعض العلماء يعرفون الترويح على أنه حالة نفسية تصاحب الفرد أثناء ممارسته للنشاط الممتع . ومن أهم الأهداف الأساسية للترويح أنه يسهم في اكتساب الفرد الصحة النفسية عن طريق :

اكتساب الشعور أو الاحساس الذاتي بالسعادة و الأمان و الطمأنينة .

التحرر من القلق و التوتر النفسي و تفريغ الانفعالات المكبوتة .

اشباع بعض الحاجات النفسية مثل الحاجة الى النشاط و الحركة و اللعب و الحاجة الى الحب و العطف و الحاجة الى الاجماع الى اثبات الذات و الحاجة للنجاح .

وفي الوقت الحالي أصبح الترويح مجالا هاما ليس فقط في الوقاية من الأمراض النفسية بل أيضا في علاجها . و أصبح الأطباء يعتقدون في أهمية الأنشطة الترويحية كعلاج مكمل للعلاج النفسي و انتشرت الأنشطة الترويحية المتعددة على نطاق واسع في المصحات النفسية و العقلية . (عطيات، 1987، الصفحات 32-33)

10.1. التأثيرات النفسية للترويح :

هناك شبه اتفاق بشكل عام على أن الاشتراك في بعض أشكال الترويح يعبر عن ضرورة نفسية لأغلب الأفراد ،ولكن لسوء الحظ فانه من الصعوبة بمكان ابراز الفوائد النفسية بأدلة قاطعة أو تقرير تأثيرات الأنشطة الترويحية بشكل حاسم ، وذلك لصعوبة أن تعزل الأبحاث بين تأثيرات الترويح و بنية المؤثرات المحيطة الأخرى ، الا اذا كان الفرد تحت ظروف معينة تتيح التحكم كظرف المدرسة أو المستشفى أو ماشابه ذلك من المؤسسات ، فالفرد الواحد من الممكن أن يستفيد نفسيا من نمط ترويحي معين ولا يستفيد منه الفرد آخر ، وربما تطلب الأمر نمطا ترويحيًا مغايرًا تماما كي يحقق الاستفادة النفسية الموجودة . (كمال درويش، 2001، صفحة 175)

11.1. الترويح الرياضي :

. يعتبر الترويح الرياضي (او رياضات وقت الفراغ و الترويح كما يطلق عليها في البلدان الاشتراكية) من الارقان الاساسية في برامج الترويح لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشاملة للفرد بالاضافة الى أهميته في التنمية الشاملة الشخصية من النواحي البدنية و الصحية و العقلية و الاجتماعية .(عطيات، 1987، صفحة 61)

هو الذي يتضمن العديد من الأنشطة البدنية و الرياضية ،كما أنه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيرا على الجوانب البدنية و النفسية و الفيسيولوجية للأفراد الممارسين لأنشطته التي تشمل على الألعاب و الرياضات .

وتقسم الانشطة الترويحية الرياضية الى مايلي :

الألعاب الفردية و هي التي يمارسها الفرد بمفرده دون الاشتراك مع الاخرين ، وهذا يحقق لديهم الهدف من الترويح وهو الاستمتاع بأدائهم . وقد يكون ميول الأفراد لهذا القسم من الترويح لعدم قدرتهم على الاندماج مع الاخرين في الانشطة الترويحية : الصيد ، القنص ، الرماية ، ركوب الدرجات الهوائية أو النارية ، التنزه ، الجري أو المشي ، الغطس.

الألعاب الزوجية :تتطلب ممارستها شخصين على الأقل كألعاب التايكواندو ، الكاراتيه ، الملاكمة ، التنس ، السكواش ، المبارزة ، الجولف .

الألعاب البسيطة : وهي ذات طابع تنسيقي غير معقد وتقنين مبسط عند تنفيذها وهي لا تعتمد على مستوى مهاري عالي لممارسيها. مثل الألعاب الشعبية الصغيرة ، المضرب ، الألعاب المائية.

ألعاب الفرق : تحتاج الى تنظيم عالي و قواعد تضبط سلوكيات ممارسيها . مثل كرة الطائرة ، كرة اليد ، كرة القدم ، كرة السلة ، و كرة القدم الأمريكية .(زريقات، 2022، الصفحات 16-17)

ومن خلال ما تقدم يرى الطالب ان الترويح الرياضي هو نوع من أنواع الترويح ويخص الألعاب الرياضية المختلفة التي يمارسها الفرد في وقت الفراغ .

12.1. الخصائص النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي :

يذكر علاوي أن نشاط رياضي خصائصه النفسية المرتبطة بمتطلبات السلوكية وقدم تقسيم كوديم للأنشطة الرياضية لتأكيد هذا المفهوم ، حيث قسمت الأنشطة الرياضية إلى:

أنشطة رياضية تتطلب التوافق ما بين اليد و العين مثل الرماية و المهارات التصويب في الألعاب .

أنشطة رياضية تتطلب التوافق الكلي للجسم ، مثل رياضات الجمباز و ألعاب القوى و الغطس .

أنشطة رياضية تتطلب تعبئة طاقات الجسم المختلفة (تحمل القوة مثل السباحة لمسافات طويلة) .

أنشطة رياضية ترتبط باحتمال الإصابة (المنازلات) كالمصارعة و الملاكمة و الكراتيه.

أنشطة رياضية تتطلب توقع حركات الآخرين مثل الألعاب و تشمل :

أ . ألعاب باستخدام شبكة كالنتس و الكرة الطائرة و تتطلب تركيز الانتباه .

ب. ألعاب تتميز بالاحتكاك المباشر بين اللاعبين ككرة القدم و اليد و تتطلب التفاعل و التعاون .

ج. ألعاب لا تتضمن احتكاكا مباشرا بين اللاعبين مثل الجولف و الكريكت وتحتاج

لذكاء عال نسبيا . (كمال درويش، 2001، صفحة 332)

13.1. أهمية الترويح :

يعتبر الترويح مظهرا من مظاهر النشاط الانساني ، له دور هام في تحقيق التوازن بين العمل و الراحة من عنائه ، ويسهم الترويح في الحياة العصرية طبقا لما ورد عن الجمعية الأمريكية للصحة و التربية البدنية و الترويح ما يلي :

- . تحقيق الحاجات الانسانية للتعبير الخلاق عن الذات .
- . التحرر من الضغوطات و التوتر العصبي المصاحب للحياة العصرية .
- . تطوير الصحة البدنية و الانفعالية و العقلية للفرد.
- . توفير حياة شخصية و عائلية مستقرة.
- . تنمية و دعم الديمقراطية .

و للترويح دور هام في اشباع حاجات الفرد ، و خاصة تلك التي لا يمكن اشباعها من خلال العمل ، و ذلك حتى يمكن تحقيق التوازن النفسي للفرد المشارك في النشاط .
(بلعباس ، 2021 ، صفحة 34)

1.13.1. الأهمية البيولوجية :

إن البناء البيولوجي للجسم البشري يحثك ضرورة الحركة حيث أجمع علماء البيولوجيا المتخصصين في دراسة الجسم البشري على أهميتها في الاحتفاظ بسالمة الأداء اليومي المطلوب من الشخص العادي، أو الشخص الخاص، برغم اختلاف المشكلات التي قد يعاني منها الخواص أسباب عضوية واجتماعية و فعلية فإن الأهمية البيولوجية للترويح للخواص هو ضرورة التأكيد على الحركة. (لطي بركات، 1984،،
صفحة 61)

يؤثر التدريب وخاصة المنظم على التركيب الجسمي، حيث تزداد نحافة الجسم و ثقل سمنته دون تغيرات تذكر على وزنه.

وقد فحص ويلز وزملائه تأثير خمسة شهور من التدريب البدني اليومي على 34 مراهق وأظهرت النتائج تغيرات واضحة في التركيب الجسمي، حيث تزداد نمو الأنسجة

النشطة نحافة كتلة الجسم في مقابل تناقص في نمو الأنسجة الدهنية(أمين خولي ، 1990، صفحة 150)

2.13.1. الأهمية الاجتماعية :

إن مجال الترويح يمكن أن تشجع على تنمية العلاقة الاجتماعية من الأفراد ويخفف من العزلة والانغلاق أو الانطواء (على الذات، ويستطيع أن يحقق انسجاما وتوافقا بين الأفراد، فالجلوس جماعة في مقهى أو في ناي أو مع أفراد الأسرة وتبادل الآراء والأحاديث من شأنه أن يقوي العالقات الجيدة بين الأفراد .ويجعلها أكثر أخوية وتماسكا، ويبدو هذا جليا في البلدان الأوربية الاشتراكية حيث دعت الحاجة الماسة إلى الدعم الاجتماعي خلال أنشطة أوقات الفراغ الحداث المساواة المرجوة والمرتبطة بظروف العمل الصناعي

.وقد استعرض كوكلي Coal الجوانب والقيم الاجتماعية للترويح فيما يلي: الروح الرياضية، التعاون، تقبل الآخرين بغض النظر عن الآخرين، التنمية الاجتماعية، المتعة والبهجة، اكتساب المواطنة الصالحة، التعود على القيادة والتبعية، الارتقاء الاجتماعي والتكيف الاجتماعي.

3.13.1. الأهمية النفسية :

بدأ الاهتمام بالدراسات النفسية منذ وقت قصير، ومع ذلك حقق علم النفس نجاحا كبيرا في فهم السلوك الإنساني، وكان التأكيد في بداية الدراسات النفسية على التأثير البيولوجي في السلوك وكان الاتفاق حينذاك أن هناك دافع فطري يؤثر على سلوك الفرد، واختار هؤلاء لفظ الغريزة على الدافع الأساسي للسلوك البشري، وقد أثبتت التجارب التي أجريت بعد استخدام كلمة الغريزة في تفسير السلوك أن هذا الأخير قابل للتغير، تحت ظروف معينة إذ أن هناك أطفال ال يلعبون في حالات معينة عند مرضهم عضويا أو عقليا وقد اتجه الجيل الثاني إلى استخدام الدوافع في تفسير السلوك النساني وفرقوا بين الدافع والغريزة بأن هناك دوافع مكتسبة على خالف الغرائز الموروثة، لهذا يمكن أن نقول أن هناك مدرستين أساسيتين في الدراسات النفسية

ومدرس التحليل النفسي "سيجمون فرويد" وتقع أهمية هذه النظرية بالنسبة للرياضية والترويح أنها تؤكد مبدئين هامين: (لطي بركات، 1984،، صفحة 65)

السماح لصغار السن للتعبير عن أنفسهم خصوصا خلال اللعب .

أهمية الاتصالات في تطوير السلوك، حيث من الواضح أن الأنشطة الترويحية تعطي فرصا هائلة للاتصالات بين المشترك والرائد، والمشارك الآخر. أما مدرسة الجش طالبت حيث تؤكد على أهمية الحواس الخمس: اللمس، الشم، التذوق، النظر، السمع، في التنمية البشرية. وتبرز أهمية الترويح في هذه النظرة في أن الأنشطة الترويحية تساهم مساهمة فعالة في اللمس والنظر والسمع، إذا وافقنا على أنه هناك أنشطة ترويحية مثل هواية الطبخ، فهناك احتمال لتقوية ما يسمى التذوق والشم، لذلك فإن الخيرة الرياضية والترويحية هامة عند تطبيق مبادئ المدرسة الشاتية. أما نظرية ما سلو تقوم على أساس إشباع الحاجات النفسية، كالحاجة إلى الأمن والسالمة، ثباتها، والمقصود بإثبات إشباع الحاجة إلى الانتماء وتحقيق الذات أن يصل الشخص إلى مستوى عال من الرضا النفسي والشعور بالأمن والانتماء، ومما ال شك فيه أن الأنشطة الترويحية تمثل مجال هاما يمكن للشخص تحقيق ذاته من خلالها. (حزام محمد، 1978، صفحة 43)

4.13.1. الأهمية الاقتصادية :

ال شك أن النتاج يرتبط بمدى كفاءة العامل ومثابرتة على العمل واستعدادة النفسي والبدني، وهذا ال يأتي إلا بقضاء أوقات فراغ جيدة في راحة مسلية الاهتمام بالطبقة العاملة في ترويحها وتكوينها تكوينا سليما قد يتمكن من النتاجينة العامة للمجتمع فيزيد كميته ويحسن نوعيتها، لقد بين "فبرنارد" في هذا المجال أن تخفيض ساعات العمل من 96 ساعة إلى 55 ساعة في الأسبوع قد يرفع النتاج بمقدار 15%. فالترويح إذن نتاج الاقتصاد المعاصر، يرتبط به أشد الارتباط ومن هنا تبدو أهميته الاقتصادية في حياة المجتمع، لكن مفكرين آخرين يرون أهمية الترويح نتجت من ظروف العمل

نفسه، أي من آثاره السيئة على الإنسان، كالاغتراب والتعب والإرهاق العصبي، مؤكداً على أن الترويح يزيل تلك الآثار ويعوضها بالراحة النفسية والتسلية .

5.13.1. الأهمية التربوية: بالرغم من أن الرياضية والترويح يشملان الأنشطة التلقائية

فقد اجمع العلماء على أن هناك فائدة تربوية تعود على المشترك، فمن بينها ما يلي:

تعلم مهارات وسلوك جديدين : هناك مهارات جديدة يكتسبها الأفراد من خلال الأنشطة الترويحية على سبيل المثال القراءة كنشاط ترويحي تكسب الشخص مهارة جديدة لغوية ونحوية، يمكن استخدامها في المحادثة والمكاتبة مستقبلاً.

تقوية الذاكرة : هناك نقاط معينة يتعلمها الشخص أثناء نشاطه الرياضي والترويحي يكون لها أثر فعال على الذاكرة، على سبيل المثال إذا اشترك الشخص في أدوار تمثيلية فإن حفظ الدور يساعد كثيراً على تقوية الذاكرة حيث أن الكثير من المعلومات التي تتردد أثناء الإلقاء تجد مكاناً في "مخازن" المخ ويتم استرجاع المعلومة من "مخازنها" في المخ عند الحاجة إليها عند الانتهاء من الدور التمثيلي وإثناء مسار الحياة العادية .

تعلم حقائق المعلومات : هناك المعلومات الحقيقية يحتاج الشخص إلى التمكن إذا اشتمل البرنامج الترويحي رحلة بالطريق منها، مثال المسافة بين نقطتين أثناء رحلة ما، واج الصحراوي من العاصمة إلى وهران فإن المعلومة التي تتعلم هنا هي الوقت الذي تستغرقه هذه الرحلة.

اكتساب القيم: إن اكتساب معلومات وخبرات عن طريق الرياضة والترويح ساعد الشخص على اكتساب قيم جديدة ايجابية، مثال تساعد رحلة على اكتساب معلومات عن هذا النهر، وهنا اكتساب لقيمة هذا النهر في الحياة اليومية، القيمة الاقتصادية، القيمة الاجتماعية كذا القيم السياسية. (حزام محمد، 1978، الصفحات 31-32)

6.13.1. الأهمية العلاجية :

يرى بعض المختصين في الصحة العقلية أن الترويح يكاد يكون المجال الوحيد الذي تتم فيه عملية "التوازن النفسي" حينما تستخدم أوقات فراغنا استخداما جيدا في الترويح: (تلفزيون، رياضة، سياحة (شريطة ألا يكون الهدف منها تمضية وقت الفراغ، كل هذا من شأنه أن يجعل الإنسان أكثر توافقا مع البيئة وقادرا على الخلق والإبداع.

وقد تعيد الألعاب الرياضية والحركات الحرة توازن الجسم، فهي تخلصه من التوترات العصبية ومن العمل الآلي، وتجعله كائنا أكثر مرحا وارتياحا فالبيئة الصناعية وتعقد الحياة قد يؤديان إلى انحرافات كثيرة، كالإفراط في شرب الكحول والعنف، وفي هذه الحالة يكون اللجوء إلى البيئة الخضراء والهواء الطلق، والحمامات المعدنية وسيلة هامة للتخلص من هذه الأمراض العصبية.

14.1. نظريات الترويح:

من الصعب حصر كل الآراء حول مفهوم الترويح بسبب تعدد العوامل المؤثرة عليه والمتأثرة به في الحياة الاجتماعية المعقدة، إلا أنه يمكن تحديد أهم مفاهيمه حسب ما جاء في التعاريف السابقة، خاصة تلك التي قدمها " سيجموند فريد " Segmund " Freud وكارل جروس " Karl Gros " هذه التعاريف نابعة من نظريات مختلفة نذكر منها:

1.14.1. نظريات التلخيص:

قد نادى بها "تسانلي هول" وتقول هذه النظرية أن الكائن الحي يتطور في لعبه تطور يشابه التطور الذي مر به أجداده منذ بدء خليقتهم فهو تلخيص للحضارات السابقة التي مر عليها الجنس البشري منذ عهد إنسان الغاب الذي في صراع مع الطبيعة والوحوش الى عهد الجماعات البدائية الغير منتظمة التي يغلب عليها طابع الأنانية الفردية ثم العهد الحديث الذي تركز فيه الحياة على التعاون . (صدام احمد ،1997،ص14-

2.14.1. نظرية الطاقة الفائضة (نظرية سينسر وشيلر): تقول هذه النظرية أن الأجسام النشيطة الصحيحة، وخاصة للأطفال تختزن أثناء أداءها لوظائفها المختلفة، بعض الطاقة العضلية والعصبية التي تتطلب تنفيس الذي ينجم عنه اللعب.

وتشير هذه النظرية إلى أن الكائنات البشرية قد وصلت إلى قدرات عديدة ولكنها لا تستخدم كلها في وقت واحد و كنتيجة لهذه الظاهرة توجد قوة فائضة ووقت فائض لا يستخدمان في تزويد احتياجات معينة ومع هذا فان لدى الإنسان قوى معطلة لفترات طويلة و أثناء فترات تعطيل هذه تتراكم الطاقة في مراكز الأعصاب السليمة النشطة ويزداد تراكمها بالتالي ضغطها حتى يصل إلى درجة يتحتم فيها وجود منفذ للطاقة واللعب وسيلة ممتازة لاستنفاد هذه الطاقة الزائدة المتراكمة (محمد و خطاب، 1994، ص56-57)

ومن جهة ثانية فان اللعب يخلص الفرد من تعب المت اركم على جسده، ومن تأثيراتها العصبية المشحونة من ممارسة واجباته المهنية والاجتماعية، ويعتبر وسيلة ضرورية للتوازن الإنساني النفسي ومواقفه مع البيئة التي يعيش فيها (sera,1982,p163)

3.14.1. نظرية الترويح:

يؤكد "جستي مونس" القيمة الترويحية للعب في هذه النظرية، ويفترض في نظريته أن الجسم البشري يحتاج إلى اللعب كوسيلة لاستعادته حيويته فهو وسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات العمل الطويلة، والراحة معناها إزالة الإرهاق أو التعب البدني والعصبي وتتمثل في عملية الاستراحة، الاسترخاء، في البيت أو في الحديقة أو في المساحات الخضراء أو على الشاطئ... الخ.

كل هذه تقوم بإزالة التعب من الفرد، وخاصة العامل النفسي، ولهذا نجد السفر والرحلات والألعاب الرياضية خير علاج للتخلص من العمل النفسي والضجر الناتجين عن الأماكن الضيقة، والمناطق الضيقة ومزعاتها (درويش كمال، 1990، ص229).

4.14.1. نظرية الإعادة للحياة:

يرى " كارل جروس " Karl Gros " الذي نادى بهذه النظرية بان اللعب هو الدافع العام لتمارين الغرائز الضرورية للبقاء حياة البالغين ، وهذا يكون قد نظر إلى اللعب على انه شيء له غاية كبري، حيث يقول إن الطفل في لعبة يعد نفسه للحياة المستقبلية ، فالبنيت عندما تلعب بدميتها تتدرب على الأمومة ، والولد عندما يلعب بمسدسه يتدرب على الصيد كمظهر للرجولة (بن وذان ، 2018، ص33)

ويرى الطالب من خلال النظريات المفسرة للترويح أن نظريات فسرت اللعب على أسس نفسية و فيزيولوجية من أبرزها نظرية الطاقة الفائضة ونرى هناك قواسم مشتركة بين نظرية الطاقة الفائضة ونظرية الاسترخاء رغم تضاربهما الظاهري فكلتا النظريتين تعتبر اللعب نوعا من النشاط الهادف وأن اللعب عامل للحفاظ على الصحة وهو أسلوب للترفيه والتسلية، أما نظرية الإعداد للحياة فإن هذه النظرية اعتمدت على التخيل الرمزي من خلال التصور العقلي لما سوف يكون عليه الطفل في المستقبل لكن تجسيد هذا الطموح والتخيل على أرض الواقع يحتاج إلى تجارب وتدعيم الرصيد الفكري والعلمي والتعليم والتربية للطفل لبناء مستقبله.

خلاصة :

يعتبر الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في البرامج الترويحية لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشامة للفرد، بالإضافة إلى أهميته في التنمية الشاملة الشخصية من النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية

.إن مزاوله النشاط البدني سواء كان بغرض استغلال وقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول إلى المستويات العالية، يعتبر طريقا سليما نحو تحقيق الصحة العامة، حيث أنه خلال مزاوله ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية بالإضافة الى تحسين عمل كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي.

الفصل الثاني:

الصحة النفسية

لدى متقاعدي الجيش

الوطني الشعبي

الفصل الثاني : الصحة النفسية لدى متقاعدي الجيش

الوطني الشعبي

تمهيد

1.2. تعريف الصحة

2.2. تعريف و مفهوم الصحة النفسية

3.2. التعريف الطبي للصحة النفسية

4.2. الصحة النفسية في المجال الرياضي

5.2. أهداف الصحة النفسية

6.2. أهمية الصحة النفسية بالنسبة للفرد

1.6.2. الصحة النفسية تمكن الفرد من مواجهة المشكلات

7.2. مظاهر الصحة النفسية

1.7.2. الاتزان الانفعالي

2.7.2. الشعور بالسعادة

3.7.2. التوافق الاجتماعي

4.7.2. النضج الانفعالي

8.2. خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية

9.2. النظريات التي فسرت الصحة النفسية

10.2. تعريف متقاعدي الجيش الوطني الشعبي

خلاصة

تمهيد :

أصبح اصطلاح الصحة النفسية شائعا بين عامة المثقفين ،شأنه في ذلك شأن غيره من مصطلحات علم النفس الأخرى مثل النفسية المركبة و الانهيار العصبي و الهستيريا اذ نجد كثيرا منهم يستعمل هذه الألفاظ بمناسبة وغير مناسبة في معان لا تتفق مع المفهوم العلمي لهذه المصطلحات حيث أن مفاهيمها ليست واضحة تماما في أذهان الكثيرين .(د. مصطفى حسين باهي ، صفحة 17)

1.2. تعريف الصحة :

ومفهوم الصحة هو بناء مناعة و التحسن الوظيفي للتمثيل الغذائي مع ابطاء الية التقدم في العمر و تمدنا الصحة بالاستقرار الداخلي Homeostasis .
والسبيل للصحة هو الغذاء المتوازن ، منخفض الدهون المشبعة و مقاومة عوامل الاجهاد Stresses factors .

تعريف الصحة (منظمة الصحة العالمية):

هي حالة من الرفاهية الكاملة ،بدنية ، عقلية ، و اجتماعية وليس مجرد انعدام وجود مرض .

والتعريف الحديث للصحة :

هي حالة انسانية ذات أبعاد بدنية ، اجتماعية ونفسية وكل بعد يؤثر سلبا ويجابا باستمرار .

والصحة الايجابية : يصاحبها القدرة على التمتع بالحياة و مقاومة التحديات و ليس مجرد انعدام وجود المرض .

و الصحة السلبية : يصاحبها المرض و تنتهي بالموت .(د. مصطفى حسين باهي ، صفحة 26)

هناك من يقول :"الصحة النفسية هي التوافق مع المجتمع في القيام بالمسؤولية والانتاج .هذا غير صحيح .فلو كانت الصحة النفسية كذلك لما ظهر الفنانون والمخترعون و العلماء .

هؤلاء الناس قد يخالفون المجتمع وتقاليده ..فالتوافق مع المجتمع يلغي تماما التطور .

يقول البعض الآخر :الصحة النفسية هي القدرة على العطاء و الحب دون انتظار مقابل".

وبعض المفسرين يقولون : " ان الصحة النفسية هي التوازن بين الغرائز و الرغبات الخاصة .والذات ..و الضمير " وأحيانا تعرّف الصحة النفسية بأنها : القدرة على التأرجح بين الشك و اليقين .

التأرجح يمنح الانسان المرونة فلا يتطرف الى حدّ الخطأ .. ولا يتذبذب الى الاحجام عن اتخاذ أي قرار .و التأرجحيوفر للفرد المعادلة و القوة اللازمة للانطلاق و التمتع و التكيف .(عبد المنعم، 2003، صفحة 4)

2.2. تعريف و مفهوم الصحة النفسية :

الصحة النفسية هي خلو الانسان من أعراض المرض العقلي أو النفسي و يلقي هذا التعريف قبولا في ميادين الطب العقلي .

و هذا التعريف اذا قمنا بتحليله نجد أنه تعريف ضيق محدود ، لأنه يعتمد على حالة السلب أو النفي ، كما أنه يقصر معنى الصحة النفسية على خلو الفرد من أعراض المرض العقلي أو النفسي ، وهذا جانب واحد من جوانب الصحة النفسية ، فالشخص الذي تتسلط عليه مخاوف و أوهام ، أو الشخص الذي يملؤه شعور بالعظمة الكاذبة أو الاضطهاد الكاذب ، مثل هذين الشخصين لا يعدان سليمين من وجهة نظر الصحة النفسية ، لأن الأول يشكو من أعراض المرض النفسي المعروف باسم المخاوف المرضية بينما الثاني يشكو من أعراض المرض العقلي باسم " البارانويا " .

و ثمنه تعريف اخر يشير الى أن الصحة النفسية مسألة نسبية و يفضل أن نتحدث عن درجة أو مدى تمتع الشخص بالصحة النفسية كما تتم عنه تصرفات هذا الشخص في المواقف المختلفة و بعبارة أخرى فان الأفراد الذين لا تصل أفعالهم و تصرفاتهم الى درجة الاختلال التام و الشذوذ و الغرابة ليسو جميعا في حكم واحد من حيث السوية

الصحية . بل أنهم يختلفون فيما بينهم في مدى توافقهم مع أنفسهم و مع بيئاتهم الاجتماعية ، وفي تغلب الشقاء و التعاسة أو الرضا و السعادة على حياتهم .(د. مصطفى حسين باهي د.، الصفحات 17-18)

3.2. التعريف الطبي للصحة النفسية :

الصحة النفسية هي " عملية توافق بين عناصر الفرد النفسية و الجسدية و العقلية و الاجتماعية و الروحية التي تتضمن القدرة على الحد من الضغوط النفسية و تقبل الذات و حل المشكلات النفسية " كما يمكن تعريفها بأنها حالة ايجابية تتضمن التمتع بصحة العقل و الجسم و ليست مجرد غياب أو الخلو من أعراض المرض النفسي ".(هشام مصطفى، 2015، صفحة 56)

وتعرف منظمة الصحة العالمية (WHO) الصحة النفسية بأنها "حالة من الراحة الجسمية و النفسية و الاجتماعية و ليست مجرد عدم وجود المرض (العز، 2004، صفحة 56).

تعريف اجرائي : الصحة النفسية هي الحالة التي يتمتع بها الفرد عقليا و جسديا .

4.2.الصحة النفسية في المجال الرياضي :

هي حالة دائمة نسبيا. يكون فيها الفرد الرياضي . لاعب . حكم . اداري . مدرب . مدرس تربية بدنية رياضية . متوافقا نفسيا (شخصيا . انفعاليا . اجتماعيا ،أي مع نفسه ومع بيئته) و يشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين من خلال ممارسته أو مشاهدته للأنشطة الرياضية من تدريب و منافسات ، و يكون قادرا على تحقيق ذاته و استغلال قدراته و امكانياته الى أقصى حد ممكن ،ويكون قادرا على مواجهة أنشطة اللعب و المنافسات ، أو تكون شخصية متكاملة سوية ، و يكون سلوكه عاديا ، بحيث يستطيع التوافق مع بيئته من خلال الممارسة الفعلية للأنشطة الرياضية .(د. مصطفى حسين باهي د.، صفحة 18)

5.2.أهداف الصحة النفسية

تزويد الأخصائي النفسي بالمعلومات التي تمكنه من :

- رفع مستوى الصحة النفسية للأفراد .
- إدراك العلاقة الدالة بين التوافق النفسي للفرد و جوانب شخصيته .
- توجيه و إرشاد الفرد نفسياً و تربوياً.
- إدراك أبعاد المفاهيم و المصطلحات العامة المستخدمة في الصحة النفسية .
- الأمراض النفسية و سبيل تشخيصها و علاجها .
- أسباب الأمراض النفسية و الانحرافات السلوكية العامة للفرد. (عطية 2014، 22)

6.2. أهمية الصحة النفسية بالنسبة للفرد:

1.6.2. الصحة النفسية تمكن الفرد من مواجهة المشكلات:

فالفرد الذي يتمتع بصحة نفسية سليمة تجعله يسعى إلى البحث وراء الحلول لإشباع دوافعه حتى لا يكون عرضة للانهايار ، كما يسعى أيضا للتقليل من صراعاته الداخلية أو الخارجية والقلق الذي ينشأ عن عدم تحقيق دوافعه .(الشاذلي 1999، 27)

2.6.2. الصحة النفسية تمكن الفرد من النمو الاجتماعي السليم:

إن الشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية السليمة والهدوء في تصرفاته مع الآخرين مما يؤدي إلى تقبلهم له ، كما يكون قادرا على تكوين العلاقات الاجتماعية والتفاعل الجاد مع الآخرين سواء الأسرة أو العمل أو المجتمع الذي يعيش فيه .

3.6.2. الصحة النفسية تمكن الفرد من التعليم الجيد:

إن من شروط التعليم الجيد التركيز والاتزان الانفعالي والخلو منا الاضطرابات النفسية والشخصية ، مثل هذه الخصائص لا تتوفر إلا لدى الأشخاص الأسوياء المتمتعين بصحة نفسية جيدة ، فهم أقدر من غيرهم على اكتساب الخبرات والتعلم ، أما المضطرب نفسياً حتى ولو كان على درجة عالية من الذكاء فان قدرته على التحصيل تقل بسبب هذه الاضطرابات.(الشاذلي 1999، 28)

4.6.2. الصحة النفسية تساعد الفرد على النجاح المهني:

كثيرا ما يعمل الفرد المتمتع بالصحة النفسية على تحقيق ذاته والرقي بها ، وهذا لا يكون إلا بإتقانه لعمله حتى يحقق فيها أعلى مستوى من النجاح في حياته المهنية كما أن الصحة النفسية بالنسبة للعامل تعد من أهم الصفات العمال اللذين يطمحون لتولي الأعمال القيادية. (الشاذلي 1999، 28)

5.6.2. الصحة النفسية تدعم الصحة البدنية:

إن الصحة النفسية والاستقرار النفسي يساعدان الفرد على تدعيم صحته البدنية والصحية، فهناك علاقة وثيقة بين الصحة البدنية ، فالكثير من الاضطرابات النفسية تظهر على هيئة أعراض مرضية جسدية كما أن الاضطراب النفسي والانفعالي قد يؤدي إلى ظهور أشكال مختلفة من الأمراض الجسدية كضغط الدم ، مرض السكر ، قرحة المعدة ، وغيرها من الاضطرابات التي تؤثر على حالة الفرد الصحية والبدنية . (الشاذلي 1999، 28)

6.6.2. الصحة النفسية تساعد الفرد على تحقيق إنتاجيته وزيادة كفايته:

لا شك أن الشخص المتمتع بالصحة النفسية يرى في نجاحه وزيادة إنتاجيته تحقيق لذلك فيشعر بكينونتيه في المجتمع ، في حين تؤثر الاضطرابات النفسية والانفعالية على إنتاجية الفرد وتقلل من مستوى أدائه ، وتخفف روحه المعنوية (نازك عبد الحليم قطيشات ، أمل يوسف النل ، 2009 : 23).

7.2. مظاهر الصحة النفسية :

إن للصحة النفسية مؤشرات و مظاهر و مظاهر تدل عليها منها:

1.7.2. الاتزان الانفعالي:

و هو حالة من الاستقرار النفسي، حيث يكون الفرد مزود بالقدرة على للمثيرات المختلفة و هذه القدرة هي سمكة الحياة ، و نعني به قدرة الشخص على السيطرة على انفعالاته المختلفة ، و التعبير عنها حسب ما تقتضيه الظروف ، و بشكل يتناسب مع

المواقف التي تستدعي هذه الانفعالات ، كما ان ثبات الاستجابة الانفعالية في المواقف المتشابهة دليل على علامة الصحة النفسية و الاستقرار الانفعالي . (صيرة 2004، 52)

الدافعية: و هي التي تدفع الفرد للقيام بنشاط معين ، و هي القوة المحركة و الموجهة لنشاط الفرد نحو تحقيق أهدافه .

2.7.2. الشعور بالسعادة :التمثل في اعتدال المزاج ،و التعبير بالرضا عن الحياة.

التفوق العقلي: حيث أن الطاقة العقلية للإنسان تعد مظهرا من مظاهر الصحة النفسية (أديب 2009، 77)

3.7.2.التوافق الاجتماعي : و يقصد به حسن التكيف مع الآخرين في المجالات الاجتماعية التي تقوم على العلاقات بين الأفراد ، و اهمها الأسرة و المدرسة و الجامعة و المهنة ، ويتضمن نجاح الفرد على إقامة علاقات اجتماعية راضية ، أي يرضى عنها ويرضى الآخرين بها. (بطرس 2008، 39)

4.7.2.النضج الانفعالي :

بحيث يعبر الفرد عن انفعالاته بصورة متزنة بعيدة عن التعبيرات البدائية و الطفولية.

التوافق النفسي:التمثل في العلاقة المتجانسة مع البيئة حيث يستطيع الفرد الحصول على الإشباع اللازم لحياته مع مراعاة ما يوجد في البيئة المحيطة من متغيرات. (ربيع 2000، 92-99)

8.2.خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية :

تتميز الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية بعدة خصائص تميزها عن الشخصية المريضة ونذكر منها حسب " حامد زهران " 1997 :

1.8.2.التوافق :

ويقصد به التوافق الشخصي ويتضمن ذلك الرضا عن النفس بالإضافة إلى التوافق الاجتماعي الذي يشمل التوافق الزوجي والتوافق المدرسي والتوافق المهني.

2.8.2.الشعور بالسعادة مع النفس: ودلائل ذلك :

الشعور بالسعادة والراحة النفسية لما للفرد من ماضي نظيف وحاضر سعيد ومستقبل مشرق، والاستفادة من مس ارت الحياة اليومية، واشباع الدوافع والحاجات النفسية الأساسية، والشعور بالأمن والطمأنينة والثقة، و وجود اتجاه متسامح نحو الذات واحترام النفس وتقبلها والثقة فيها وهو مفهوم موجب للذات وتقديرها حق تقديرها.

3.8.2.الشعور بالسعادة مع الآخرين: ودلائل ذلك :

حب الآخرين، والثقة فيهم واحت ارمهم وتقبلهم والاعتقاد في ثقتهم المتبادلة ووجود تسامح نحو الآخرين والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية سليمة ودائمة، الصداقات الاجتماعية والانتماء للجماعة والقيام بالدور الاجتماعي المناسب، و السليم، والقدرة على التضحية وخدمة الآخرين والاستقلال الاجتماعي والسعادة الأسرية، والتعاون وتحمل المسؤولية الاجتماعية.

4.8.2.تحقيق الذات واستغلال القدرات : ودلائل ذلك :

فهم النفس والتقييم الواقعي الموضوعي للقدرات والإمكانات والطاقات، وتقبل نواحي القصور وتقبل الحقائق المتعلقة بالقدرات موضوعيا، وتقبل مبدأ الفروق الفردية، واحت ارم الفروق بين الأف ارد، وتقدير الذات حق قدرها، واستغلال القدرات والطاقات والإمكانات إلى أقصى حد ممكن، ووضع أهداف ومستويات طموح وفلسفة حياة يمكن تحقيقها، وامكانية التفكير والتقرير الذاتي وتنوع النشاط وشموله، وبذل الجهد في العمل، والشعور بالنجاح فيه والرضا عنه، والكفاية والإنتاج.

4.8.2. القدرة على مواجهة مطالب الحياة : ومن دلائل ذلك :

النظرة السليمة الموضوعية للحياة ومطالبها و مشكلاتها اليومية، والعيش في الحاضر والواقع، والبصيرة والمرونة والايجابية في مواجهة الواقع، والقدرة على مواجهة الاحباطات الحياة اليومية وبدل الجهود الايجابية من أجل التغلب على مشكلات الحياة وحلها ،والقدرة على مواجهة مختلف المواقف التي يقابلها، وتقدير وتحمل المسؤوليات الاجتماعية وتحمل مسؤولية السلوك الشخصي، والسيطرة على الظروف البيئية كلما أمكن والتوافق معها والترحيب بالخيارات والأفكار الجديدة.

5.8.2. التكامل النفسي : ودلائل ذلك :

الأداء الوظيفي الكامل المتكامل المتناسق للشخصية ككل (جسميا وعقليا و انفعاليا واجتماعيا) والتمتع بالصحة ومظاهر النمو العادي .

6.8.2. حسن الخلق : ودلائل ذلك:

الأدب والالتزام وطلب الحلال واجتناب الحرام وبشاشة الوجه وبذل المعروف وكف الأذى وارضاء الناس في السراء والضراء ولين القول وحب الخير للناس، والكرم وحسن الجوار وقول الخير وبر الوالدين والحياء والصلاح والصدق والبر، والوقار والصبر، والشكر والرضا والحلم والعفة والشفقة.

7.8.2. العيش بسلامة وسلام : ودلائل ذلك :

التمتع بالصحة النفسية والصحة الجسمية و الصحة الاجتماعية والأمن النفسي والسلم الداخلي والإقبال على الحياة بوجه عام والتمتع بها والتخطيط للمستقبل بثقة و أمل .(زهران 1997، 133)

9.2. النظريات التي فسرت الصحة النفسية :

1.9.2. النظريات السلوكية :

اهتمت بالاتجاه السلوكي مجموعة ضخمة من كبار علماء النفس لكل منهم رؤية خاصة ومفاهيم تباينت من عالم لآخر ولكن يجمعهم إطار عام متسع ومهم ، ويتسم تيار السلوكية بالعلمية والعملية وبيتعد عن كل ما هو غيبي ويتعامل مع المحسوس والقابل للقياس من سلوك الإنسان والحيوان(عزیز حنا داؤد، 1990، صفحة 145)

فالسلك عندهم متعلم من البيئة ، وعملية التعلم تحدث نتيجة وجود دافع ومثير واستجابة ، بمعنى إذا وجد الدافع والمثير حدثت الاستجابة (السلك) ولكي يقوى الربط بين المثير والاستجابة لابد من التعزيز ، أما إذا تحرك الاستجابة دون تعزيز فان ذلك يؤدي إلى إضعاف الرابطة بين المثير والاستجابة ، أي إضعاف التعلم (ياسر نظام ، 2003، صفحة 32)

إن الصحة النفسية تبعاً لهذه النظرية يمكن أن تخضع لقوانين التعلم فإذا اكتسب الفرد عادات تلاؤم ثقافة مجتمعه فهو في صحة نفسية سليمة وإذا فشل في اكتساب عادات لا تتناسب مع ما هو متعارف عليه في المجتمع ساءت صحته النفسية. (عبد الغفار، 1976، صفحة 45)

2.9.2. نظرية التحليل النفسي :

مؤسس هذه النظرية سيجموند فرويد S.Freud (1856-1939م) الذي يبين إن الخلو من العصاب يعد مؤشراً على التمتع بالصحة النفسية ، إذ إن العصاب ينشأ من خبرات الشخص السابقة في طفولته ، فضلاً عن الصراع بين مكونات الشخصية الثلاثة (الهو ID ، الانا Ego ، والانا الأعلى Super Ego) والتي تضطرب عندما لا تتمكن الانا من الموازنة بين مطالب الهو الغريزية والانا الأعلى المثالية (سيجموند، 1982)

أما ادلر Adler (1870-1937م) فيرى إن النقص العضوي والإهمال والرفض والتدليل يؤدي إلى اضطراب في الصحة النفسية لذلك فأن الفرد يحاول أن يعوض مشاعر النقص لديه بوضع أهداف غير واقعية لإظهار تفوقه الشخصي إذ انه في النهاية شخص غير دقيق لتقدير ذاته فضلاً عن انه دائم التوتر ويخشى القرارات والاحباطات (Rychman. 1978. p. 93) ، فالإنسان عند ادلر كائن اجتماعي تتشكل حياته ضمن سياق المعايير الاجتماعية والأخلاقية ، وبما إن الإنسان محدد بالروابط والعلاقات الاجتماعية لابد لنا لفهم النشاط الداخلي له من فهم هذه العلاقات التي يتواجد فيها ويتقبلها . (كاظم، 1991، صفحة 19)

ويرى يونك Jung (1875-1961) إن الصحة النفسية تكمن في استمرار نمو الفرد الشخصي من غير توقف أو تعطيل وأكد أهمية اكتشاف الذات الحقيقية ، وأهمية التوازن في الشخصية السوية التي تتمتع بالصحة النفسية والتي تتطلب الموازنة بين الميول والانطوائية والميول الانبساطية وتكامل أربع عمليات هي الإحساس والإدراك والمشاعر .(عناي، 2000، صفحة 16)

3.9.2. النظريات الإنسانية :

تؤكد هذه النظريات على دراسة الخبرة الحاضرة للفرد كما يدركها أو يمر بها وليس كما يدركها الآخرون وإذا كان المرض يحصل على وفق ما يدركه الفرد ، فان الصحة النفسية عند أصحاب هذا المنظور تتمثل في تحقيق الفرد لإنسانيته تحقيقاً كاملاً سواءً لتحقيق حاجاته النفسية كما عند "ماسلو" (Maslow. 1908-1970) أو المحافظة على الذات كما عند "روجرز" (Rogers (1902-1995) كذلك فان الاختلاف بين الأفراد في مستويات صحتهم النفسية يرجع تبعاً لاختلاف ما يصلون إليه من مستويات في تحقيق إنسانيتهم. (الزبيدي ، 1997 ، 181) فضلاً عن ذلك يؤكد الإنسانون على إن السلامة أو الصحة النفسية في الدراسات النفسية يجب أن تتوجه إلى الفرد السليم وليس للفرد العصابي أو الذهاني . حيث يرى "روجرز" إن مظاهر الصحة النفسية عند الفرد تكون في حريته على استبصار حل لمشكلاته وفي اختيار قيم تحدد

إطاره في الحياة وتعطي معنى لحياته ، أما "ماسلو" فلم يجعل الصحة النفسية في إشباع الحاجات الفسيولوجية والبيولوجية ، بل جعلها في إشباع الحاجات النفسية والاجتماعية وعلى رأسها الحاجة إلى تحقيق الذات بوصفها اسمي هذه الحاجات وقد جعل تحقيق الذات دافعاً يدفع الإنسان لان يكون في مستوى فهمة لنفسه من خلال إدراكه لمعاملة الأفراد المهمين في حياته ومن الأحكام التي يصدرونها عليه. (كمال إبراهيم ، 1988، صفحة 100)

أما فروم (Fromm) فيرى إن عدم التمتع بالصحة النفسية هو احد مظاهر الفشل الأخلاقي.

(العوادي ، 1992 ، 44) الذي ينشأ من شعور الفرد بالعزلة وعدم اهتمام الآخرين به ، وشعوره بضغط الظروف الاجتماعية عليه ، حيث إن الفرد ليس كائن منعزل فهو يحتاج إلى الآخرين لإشباع حاجاته المتعددة والحصول على الطمأنينة والأمن النفسي ، ليؤكد استمراره في الحياة .

4.9.2. النظريات الوجودية :

ويرى أصحاب هذا المذهب إن الصحة النفسية هي أن يعيش الإنسان وجوده ، ومعنى أن يعيش الإنسان وجوده هو أن يدرك معنى هذا الوجود ، وان يدرك إمكاناته وان يكون حراً في تحقيق ما يريد وبالأسلوب الذي يختاره ، وان يدرك نواحي ضعفه وان يتقبلها ، وان يكون مدركاً لطبيعة هذه الحياة بما فيها من متناقضات وان ينجح في الوصول إلى تنظيم معين من القيم ليجعله إطاراً مرجعياً في حياته.

10.2. تعريف متقاعدي الجيش الوطني الشعبي

المقصود بنظام التقاعد اختلف الفقهاء و المختصين في القانون الاجتماعي في تعريف التقاعد ، ما أدى ببعض الكتب الى تقديم تعريفات حسب اجتهاداتهم الشخصية ، لكن في العموم تتفق في معنى واحد ، و المتمثل في أنه :

حالة قانونية لانتهاء علاقة العمل بسبب الشيخوخة بتوفير الشروط الضرورية ، لكن نجد أن مصطلح التقاعد يصطدم مع عدة مصطلحات مشابهة له ، مما يستدعي ازالة اللبس ، وفصل هذه المفاهيم عن بعضها البعض ، من خلال اجراء مقارنة بينها .للانخراط في نظام التقاعد لابد من توفير شروط ، و التي اتفقت جميع التشريعات على اعتبارها الشروط الضرورية التي يجب على العامل استقائها لاحتاله أو ذهابه على التقاعد .

اصطلاحا : التقاعد هي المرحلة التي ينتقل اليها العامل الأجير و غير الأجير عندما ينسحب من منصب عمله ، بعد قضاء مدة زمنية محددة ، متفق عليها في نظام التقاعد ، أو وصل الى سن معينة لا تسمح له بمزاولة النشاط ، فالتقاعد مرحلة من مراحل عمر الانسان التي يصبح عندها عاجزا عن العمل نتيجة للنقص التدريجي في حيويته و مقدرته على العمل و لا يوجد عمر معين يمكن اعتباره عمر الشيخوخة و يراد بها بلوغ الشخص سن المعاش أو سن التقاعد وهو ستين سنة كاملة ، مع توقعه عن ممارسة أي نشاط مهني خاضع للتأمين .

كما يعرف التقاعد على أنه عملية توفير مالية خلال مدة زمنية يستهدف من وراءها الموفر شخصيا الحصول على مداخيل خلال بقية حياته ، بعد توقعه عن مزاولة نشاطه لضمان مورد خاص عند الشيخوخة أو المرض أو لذوي الحقوق عند الوفاة .(مريم، 2018، الصفحات 28-29-30)

تعريف اجرائي :متقاعدي الجيش الوطني الشعبيهم مجموعة من الأفراد الذين عملوا بالمؤسسة العسكرية و أتمو مدة انظامهم اليها المتفق عليها و يتقاضون أجرا على ذلك.

خلاصة :

تم الحمد لله و توفيقه هذا الفصل المتمثل في الصحة النفسية و المشتغل على تعريفها من جميع النواحي و الصحة النفسية في المجال الرياضي و كذا اهدافها و اهميتها بالنسبة للفرد و تمكن الفرد من مواجهة المشكلات و مظاهرها و خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية .

الباب الثاني : الدراسة الميدانية

- تمهيد إلى الباب الثاني
- الفصل الأول : منهجية البحث و الإجراءات الميدانية .
- الفصل الثاني : عرض و تحليل وتفسير النتائج

تمهيد الباب الثاني :

لقد قام الطالب بتقسيم هذا الباب إلى فصلين حيث تم التطرق في الفصل الأول إلى منهجية البحث و إجراءاتها الميدانية ، من ناحية المنهج المستخدم و مجالات البحث و متغيرات الدراسة وضبط متغيرات الدراسة . أما في الفصل الثاني تم عرض وتحليل وتفسير النتائج ومناقشة النتائج بالفرضيات واستنتاجات الدراسة والتوصيات

الفصل الاول : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

تمهيد

1.1. منهج البحث

2.1. مجتمع وعينة البحث

3.1. مجالات البحث

4.1. متغيرات البحث

1.4.1. ضبط متغيرات البحث

5.1. خطوات بناء و جمع البيانات

6.1. عرض تجانس المجموعتين الممارسين و الغير ممارسين باختبار التجانس ليفين

7.1. عرض نتائج التوزيع الطبيعي

8.1. الوسائل الإحصائية

خلاصة

تمهيد:

سيتطرق الطالب في هذا الفصل إلى توضيح منهجية البحث و إجراءاته الميدانية بغية الوصول إلى تحقيق الأهداف المنشودة لعنوان البحث و هذا من خلال تحديد المنهج العلمي المتبع لعينة البحث ومجالات الدراسة والضبط الإجرائي لمتغيرات البحث ثم عرض مفصل حول أدوات البحث والقواعد التي يجب مراعاتها أثناء تنفيذها ثم إلى عرض الوسائل الإحصائية .

1.1. منهج البحث:

استخدم الطالب المنهج الوصفي بطريقة المسح وهذا لملائمته طبيعة الدراسة التي تهدف إلى معرفة أهمية ممارسة النشاط الترويحي الرياضي في تحقيق الصحة النفسية لدى متقاعدي الجيش الوطني الشعبي.

2.1. مجتمع وعينة البحث:

يتكون المجتمع الأصلي للدراسة من متقاعدي الجيش الشعبي الوطني لولاية غليزان و بعد البحث و توجهنا عند الجهات المعنية تمكن الطالب من تحديد عدد مجتمع البحث و قدر بـ 3500 شخص متقاعد الجيش الوطني الشعبي.

1.2.1. عينة البحث: تمت الدراسة التي قام بها الطالب على مجموعة من متقاعدي

الجيش الشعبي الوطني لولاية غليزان والبالغ عددهم 50 شخص وقسمت عينة البحث إلى :

- 25 شخص من متقاعدي الجيش الوطني الشعبي ممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.

- 25 شخص من متقاعدي الجيش الوطني الشعبي لا يزاولون أي نشاط رياضي.

2.2.1. عينة التجربة الاستطلاعية :

تمت الدراسة الاستطلاعية التي قام بها الطالب الباحث على متقاعدي الجيش الشعبي الوطني ولاية غليزان و عددهم 10 أشخاص ، حيث تم توزيع 18 استمارة إلا أنه لم يسترجع سوى 10 استمارة ، وقد تم اختبارهم بطريقة عشوائية .

3.1. مجالات البحث:

1.3.1. المجال البشري : من متقاعدي الجيش الشعبي الوطني لولاية غليزان والبالغ عددهم 50 شخص

2.3.1. المجال المكاني: أجريت الدراسة في مختلف النوادي الرياضية والصالات لولاية غليزان .

3.3.1. المجال الزمني : هو الوقت المخصص لإجراء الدراسة الأساسية فكانت في الموسم 2024/2023 و كانت بداية من 2024/02/15 إلى 2024/05/30.

4.1. متغيرات البحث:

تضمن البحث المتغيرات الآتية:

المتغير المستقل: ويتمثل في: النشاط الترويحي الرياضي.

المتغير التابع: ويتمثل في: الصحة النفسية لدى متقاعدي الجيش الوطني الشعبي.

1.4.1. ضبط متغيرات البحث:

عمل الطالب على ضبط متغيرات البحث من خلال:

- إشرافه بنفسهما على توزيع المقياس على عينة البحث والحرص على استرجاعهما وكذا مصداقية الأجوبة .

- طمأنة الباحث على سرية المعلومات وأنها ستستخدم فقط للبحث العلمي من أجل أهمية النتائج في الدراسة .

2.4.1. عرض تجانس المجموعتين الممارسين والغير ممارسين باختبار التجانس ليفين

جدول رقم (01) يبين قيمة اختبار ليفين لمعرفة التجانس بين المجموعتين في متغير العمر الزمني.

المتغير	الممارسين		الغير الممارسين		قيمة f	القيمة الاحتمالية Sig	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
العمر الزمني	46.68	5.18	46.76	5.27	0.012	0.914	غير دال

نلاحظ من خلال الجدول رقم (01) تشير القيمة الاحتمالية sig (0.914) والتي هي اكبر من (0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي مجموعة الممارسين وغير الممارسين ما يطمئن الطالب إلى أن العمر لن يؤثر على نتائج الدراسة.

3.4.1. تجانس المجموعتين الممارسين وغير ممارسين باختبار ليفين في متغير الخبرة المهنية. جدول رقم (02) يبين قيمة اختبار ليفين لمعرفة التجانس بين المجموعتين في متغير الخبرة المهنية.

مستوى الدلالة	القيمة الاحتمالية Sig	قيمة f	الغير الممارسين		الممارسين		المتغير
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	0.148	2.160	0.714	1.52	0.86	1.60	الخبرة المهنية

نلاحظ من خلال الجدول رقم (02) تشير القيمة الاحتمالية sig (0.1480.155) والتي هي اكبر من (0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي مجموعة الممارسين و الغير الممارسين ما يطمئن الطالب إلى أن متغير الخبرة المهنية لن يؤثر على نتائج الدراسة.

4.4.1. عرض نتائج الفروق بين عينتي البحث الممارسين و الغير الممارسين.

عرض نتائج التوزيع الطبيعي:

جدول رقم (03) اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات في متغيرات البحث .

Tests of Normality							
	العينة	Kolmogorov–Smirnov ^a			Shapiro–Wilk		
		Stati	df	Sig.	Stati	Df	Sig.
العمر	ممارسين	,177	25	,043	,910	25	,031
	غير ممارسين	,242	25	,001	,878	25	,006
الخبرة	ممارسين	,396	25	,000	,655	25	,000
	غير ممارسين	,367	25	,000	,708	25	,000

a. Lilliefors Significance Correction

اعتمد الطالب على نتائج شابيرو ولك test de shapiro-wilk و نتائج كوروموغروف سميرغروف Kolmogrov-smirnov لاختبار التوزيع، فمن خلال الجدول رقم (03) نلاحظ أنه هناك قيم لا تتبع التوزيع الطبيعي.

- وقيم لا تتبع التوزيع الطبيعي و نذكر منها من خلال ملاحظتنا أن قيم sig عند :

➤ متغير العمر الزمني بالنسبة لاختبار شابيرو ولك قيمة sig 0.031 عند الممارسين و 0.006 عند الغير ممارسين وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .
و في اختبار كوروموغروف سميرغروف قيمة sig 0.043 عند الممارسين و 0.001 عند الغير ممارسين وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي
➤ متغير الخبرة المهنية بالنسبة لاختبار شابيرو ولك قيمة sig 0.000 عند الممارسين و الغير ممارسين وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .
و في اختبار كوروموغروف سميرغروف قيمة sig 0.000 عند الممارسين و الغير ممارسين وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي
و عليه نستخلص أن القيم لا تتبع التوزيع الطبيعي مما يعني شرط استخدام مقياس (ت) البارامتري غير متوفر ومنه استخدم الطالب بديلا لا بارامتريا هو مقياس مان ويتي (u) للمقارنة في نتائج العينتين المستقلتين.

عرض نتائج اختبار مان ويتني (u) .

ضبط متغير العمر الزمني للمجموعتين الممارسين و الغير ممارسين.

جدول رقم(04) يبين قيمة اختبار مان ويتني (u) للفرق بين متوسطي المجموعتين في متغير العمر الزمني.

المتغير	الممارسين		الغير الممارسين		القيمة الاحتمالية ASYMP SIG	مستوى الدلالة
	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
العمر الزمني	25	625	26	650	0.807	غير دال إحصائيا

نلاحظ من خلال الجدول رقم (04) ان قيمة مان وتتي بلغت (300) وهي قيمة اكبر من الجدولية وهذا ما تشير إليه القيمة الاحتمالية sig (0.807) والتي هي اكبر من (0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب الممارسين والغير الممارسين في متغير العمر مما يشير الى تكافؤ المجموعتين في هذا المتغير ،ما يطمئن الطالب إلى أن العمر لن يؤثر على نتائج الدراسة .

جدول رقم (05) يبين قيمة مان ويتني u للفرق بين متوسطي رتب المجموعتين في متغير خبرة الأفراد.

المتغير	الممارسين		الغير الممارسين		القيمة الاحتمالية ASYMP SIG	مستوى الدلالة
	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
الخبرة المهنية	25.66	641.50	25.34	633.60	0.929	غير دال إحصائيا

نلاحظ من خلال الجدول رقم (05) ان قيمة مان وتتي بلغت (308.50) وهي قيمة اكبر من الجدولية وهذا ما تشير إليه القيمة الاحتمالية sig (0.929) والتي هي اكبر

من (0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الممارسين و الغير الممارسين المتغير، ما يطمئن الطالب إلى أن متغير الخبرة المهنية لن يؤثر على نتائج الدراسة.

5.1. أداة البحث : مقياس الصحة النفسية :

وقد تم اعداده من قبل kammann et flett ، سنة 1983 و يهدف إلى التعرف على الحالة النفسية العامة للفرد استنادا على مدى السعادة و الرضا الذين يشعر بهما و ذلك اعتمادا على التوازن بين المشاعر الإيجابية و السلبية في الخبرات السابقة ، حيث تم استخدامه من طرف مجموعة من الباحثين مثل دراسة (بشر حسام 2015) ،والذي يتضمن 40 عبارة (سؤال) موزعة على خمسة (5) محاور وهي:

- الثقة بالنفس.

- التفاؤل.

- وضوح التفكير.

- الشعور بالسعادة و الرضا.

- العلاقة بالآخرين والتفاعل معهم

مفتاح تصحيح مقياس الصحة النفسية:

محتوى المقياس على (40) عبارة موزعة على خمسة محاور.

المحور الاول: الثقة بالنفس ويحتوي(09) عبارات .

المحور الثاني: التفاؤل ويحتوي على (08) عبارات .

المحور الثالث: الوضوح التفكير ويحتوي على (08) عبارات .

المحور الرابع: الشعور بالسعاد والرضا و يحتوي على (06) عبارات.

المحور الخامس: العلاقة بالآخرين والتفاعل معهم يحتوي على (09) عبارات.

الجدول رقم (06) يبين أوزان العبارات الإيجابية لمقياس الصحة النفسية

لا	أحيانا	نعم
1	2	3 →

الجدول رقم (07): يوضح العبارات لمقياس الصحة النفسية

الأبعاد	العبارات الإيجابية
الثقة بالنفس	09-08-06-05-04-03-02-01
التفاؤل	17-16-15-14-13-12-11-10
وضوح التفكير	25-24-23-22-21-20-19-18
الشعور بالسعادة والرضا	31-30-29-28-27-26
العلاقة بالآخرين والتفاعل معهم	40-39-38-37-36-35-34-33-32

كما قمنا بتحديد مدى الدرجات لكل بعد من أبعاد مقياس الصحة النفسية حيث قمنا بحساب المدى الأدنى بضرب عدد العبارات في 1 والمدى الأقصى ضرب 3

الجدول رقم (08): يوضح العبارات و مدى الدرجات

أبعاد المقياس	عدد العبارات	مدى الدرجات
الثقة بالنفس	09	27 - 09
التفاؤل	08	24 - 08
وضوح التفكير	08	24 - 08
الشعور بالسعادة والرضا	06	18 - 06
العلاقة بالآخرين والتفاعل معهم	09	27 - 09

وعليه اعتمد الطالب تقسيم مقياس الصحة النفسية إلى ثلاثة مستويات (منخفض، متوسط، مرتفع) وهذا مع كل بعد من أبعاد المقياس حسب الجدول، حيث تم حساب قيم المستويات بتقسيم مدى الدرجات على ثلاثة، والنتيجة تضاف إلى أدنى درجة لكل عبارة وصولاً إلى أعلى درجة كما هو موضح في الجدول رقم (08).

الجدول رقم (09) مفتاح تصحيح ابعاد مقياس الصحة النفسية

مفتاح تصحيح المقياس			أبعاد المقياس
مرتفع	متوسط	منخفض	
27 - 22	21 - 16	15 - 09	الثقة بالنفس
24 - 19	18 - 14	13 - 08	التفاؤل
24 - 19	18 - 14	13 - 08	وضوح التفكير
18 - 15	14 - 11	10 - 06	الشعور بالسعادة والرضا
27 - 22	21 - 16	15 - 09	العلاقة بالآخرين والتفاعل معهم
120 - 94	93 - 67	66 - 40	المقياس ككل

المصدر : من إعداد الطالب اعتمادا على مخرجات البرنامج الإحصائي SPSS V 25

3.5.1. الأسس العلمية للأداة:

1.3.5.1. صدق الاتساق الداخلي :

البعد الأول : الثقة بالنفس

جدول رقم (10) يبين صدق الاتساق الداخلي للبعد الثقة بالنفس.

الرقم	الفقرات	مع المحور		مع المقياس	
		معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
1	استطيع ان اتعامل بمهارة مع اي مشكلة تصادفني او تعترض امامي	0.731*	0.016	0.683*	0.030
2	اقيم نفسي واقدرها حق قدرها	0.581	0.078	0.673*	0.033
3	يملكني احساس قوي بالفشل والاحفاق	0.250	0.486	0.223	0.535
4	أشعر بانني عاجز ولا حيلة لي	0.375	0.286	0.212	0.557
5	لدى إحساس باني ضئيل القدر وليست هناك فائدة في حياتي	0.489	0.151	0.237	0.510
6	أعتقد ان باستطاعتي ان افعل ما اريده	0.869**	0.001	0.752*	0.012
7	يشعر الاخرون بأهميتي بالنسبة لهم	0.498	0.143	0.673*	0.033
8	انا واثق من نفسي ومن قدراتي	0.254	0.479	0.157	0.665

0.314	0.355	0.063	0.607	تسير حياتي على وفق روتين معين لا يختلف لاي سبب	9
-------	-------	-------	-------	--	---

المصدر : من إعداد الطالب الباحث اعتمادا على مخرجات البرنامج الإحصائي SPSS V 25 يوضح الجدول رقم(10) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات هذا البعد والمتعلق بمتغير الثقة بالنفس، والذي يبين أن معاملات الارتباط دالة عند مستوى الدلالة 0.05 و0.01 حيث بلغت بالنسبة للعلاقة مع البعد الخاص بالسؤال أقل قيمة (0.250) وأعلى قيمة (0.869) واما بالنسبة للعلاقة مع المقياس ككل بلغت أقل قيمة (0.157) وأعلى قيمة و(0.683) بذلك يعتبر البعد صادقا لما وضع لقياسه .

البعد الثاني : التفاؤل

جدول رقم (11) يبين صدق الاتساق الداخلي البعد التفاؤل.

الرقم	الفقرات	مع المحور		مع المقياس	
		معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
1	تسير حياتي على النحو الذي كنت اتمناه	0.347	0.425	0.531	0.279
2	اشعر وكان افضل سنوات حياتي قد انقضت	0.346	0.456	0.366	0.420
3	اتمني لو ان اغير جانبا ما من حياتي	0.802	0.55	0.618	0.191
4	يبدو مستقبلي باهرا	0.921**	0.011	0.905*	0.014
5	اشعر بالرضا والراحة لما حقته في حياتي	0.600	0.208	0.561	0.247
6	يغمرنى احساس بالتفاؤل	0.320	0.523	0.402	0.412
7	اشعر بالسخط والاستياء من كل ما حولي	0.748	0.087	0.754	0.083
8	يملكني شعور باليأس	0.553	0.040	0.568*	0.034

المصدر : من إعداد الطالب الباحث اعتمادا على مخرجات البرنامج الإحصائي SPSS V 25 يوضح الجدول رقم(11) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات هذا البعد والمتعلق بمتغير التفاؤل العمل، والذي يبين أن معاملات الارتباط دالة عند مستوى الدلالة 0.05 حيث بلغت بالنسبة للعلاقة مع البعد الخاص بالسؤال أقل قيمة (0.320) وأعلى قيمة (0.921) واما بالنسبة للعلاقة مع المقياس ككل بلغت أقل قيمة (0.402) وأعلى قيمة (0.905) وبذلك يعتبر البعد المحور صادقا لما وضع لقياسه

البعد الثالث: وضوح التفكير.

جدول رقم (12) يبين صدق الاتساق الداخلي البعد وضوح التفكير.

الرقم	الفقرات	مع المحور		مع المقياس	
		معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
1	لا اكثرت او ابالي بالعمل اي شئ مهما كانت قيمته فكرت فيه	0.347	0.425	0.531	0.279
2	اوزع طاقتي ومجهودي على المواقف التي افكر فيها	0.346	0.456	0.366	0.420
3	تسير افكاري في حلقة مفرغ لا جدوي منها	0.802	0.55	0.618	0.191
4	ارى ان فكري مشوش و مضطرب	0.915*	0.011	0.903*	0.014
5	تسير حياتي على وفق روتين معين لا يختلف لاي سبب	0.600	0.208	0.561	0.247
6	يتسم تفكيري بالوضوح و الابداع	0.330	0.523	0.356	0.412
7	اذا ما قررت القيام بعمل ما فإنني ابدي قدرا كبيرا من الحماس له	0.748	0.087	0.754	0.083
8	اتسم بصفاء الذهن وحدة الادراك	0.804**	0.001	0.374	0.187

المصدر : من إعداد الطالب الباحث اعتمادا على مخرجات البرنامج الإحصائي SPSS V 25

يوضح الجدول رقم (12) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات هذا البعد المتعلق بمتغير وضوح التفكير ، و الذي يبين أن معاملات الارتباط دالة عند مستوى الدلالة 0.05 و 0.01 حيث بلغت بالنسبة للعلاقة مع البعد الخاص بالسؤال أقل قيمة 0.330 و أعلى قيمة 0.915 و اما بالنسبة للعلاقة مع المقياس ككل بلغت أقل قيمة 0.356 و أعلى قيمة 0.903 و بذلك يعتبر البعد صادقا لما وضع لقياسه.

البعد الرابع: الشعور بالسعادة والرضا.

جدول رقم (13) يبين صدق الاتساق الداخلي البعد الشعور بالسعادة والرضا.

الرقم	الفقرات	مع المحور		مع المقياس	
		معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
1	ابتسم واضحك كثيرا	0.347	0.425	0.531	0.279
2	اظل مشدود ومتوتر في مواقف مختلفة	0.346	0.456	0.366	0.420
3	يضيق صدري بسرعة حتى وان لم يكن هناك ما يستدعي ذلك	0.802	0.55	0.618	0.191
4	اشعر بالملل والاكتئاب	0.902	0.011	0.912*	0.001
5	اميل بطبعي الى البشاشة والمرح والسرور	0.600	0.208	0.561	0.247
6	لم يعد هناك ما يمثل الكثير من البهجة بالنسبة لي	0.344	0.523	0.344	0.412

المصدر : من إعداد الطالب الباحث اعتمادا على مخرجات البرنامج الإحصائي SPSS V 25 يوضح الجدول رقم (13) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات هذا البعد و المتعلق بمتغير الشعور بالسعادة والرضا ، والذي يبين أن معاملات الارتباط دالة عند مستوى الدلالة 0.05 و 0.01 حيث بلغت بالنسبة للعلاقة مع البعد الخاص بالسؤال أقل قيمة 0.345 وأعلى قيمة 0.902 واما بالنسبة للعلاقة مع المقياس ككل بلغت أقل قيمة 0.344 وأعلى قيمة 0.912 وبذلك يعتبر البعد صادقا لما وضع لقياسه.

البعد الخامس: العلاقة بالآخرين والتفاعل معهم.

جدول رقم (14) يبين صدق الاتساق الداخلي البعد العلاقة بالآخرين والتفاعل معهم.

الرقم	الفقرات	مع المحور		مع المقياس	
		معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
1	ارى ان الاخرين يحبونني ويثقونني بي	0.347	0.425	0.531	0.279
2	اشعر انني قريب جدا ممن حولي	0.346	0.456	0.366	0.420
3	ارى ان الاخرين يفهمونني جيدا	0.802	0.55	0.618	0.191
4	احب الاخرين واحن عليهم	0.921	0.011	0.911	0.014
5	افضل العمل الفردي على العمل الجماعي	0.600	0.208	0.561	0.247
6	اتميز برفع الكلفة عن الاخرين واتعامل معهم بكل بساطة ووضوح	0.340	0.523	0.347	0.412
7	انا منطوي على نفسي	0.748	0.087	0.750	0.082
8	فقدت اهتمامي بالآخرين ولم تعد تشغلني امورهم	0.741**	0.002	0.690**	0.006
9	يبدو ان الاخرين يفضلون الابتعاد عني	0.698**	0.006	*0.652	0.012

المصدر : من إعداد الطالب الباحث اعتمادا على مخرجات البرنامج الإحصائي SPSS V 25

يوضح الجدول رقم (14) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات هذا البعد و المتعلق بمتغير العلاقة بالآخرين والتفاعل معهم، والذي يبين أن معاملات الارتباط دالة عند مستوى الدلالة 0.05 و 0.01 حيث بلغت بالنسبة للعلاقة مع البعد الخاص بالسؤال أقل قيمة 0.340 و أعلى قيمة 0.921 اما بالنسبة للعلاقة مع المقياس ككل بلغت أقل قيمة 0.347 و أعلى قيمة 0.911 و بذلك يعتبر البعد صادقا لما وضع لقياسه.

2.3.5.1. الصدق البنائي:

جدول رقم 15 يبين الصدق البنائي لمقياس الصحة النفسية.

المحاور	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
الثقة بالنفس	0.811**	0.004
التفاؤل	0.806**	0.005
وضوح التفكير	0.829**	0.003
الشعور بالسعادة والرضا	0.627*	0.016
العلاقة بالآخرين والتفاعل معهم	0.306	0.390

المصدر : من إعداد الطالب اعتمادا على مخرجات البرنامج الإحصائي SPSS V 25

نلاحظ من الجدول رقم (15) أن قيمة معامل معامل الارتباط تراوحت قيمته ما بين (0.829-0.306) مما يدل على تمتع كل الأبعاد بدرجة عالية من الصدق البنائي و هذا ما يؤكد على ارتفاع معامل الصدق البنائي الكلي للمقياس و هذا ما يطمئن الطالب على تطبيقه على عينة البحث .

3.3.5.1. ثبات المقياس :

أ - ألفا كرونباخ :

جدول رقم (16) يبين معامل الثبات الكلي (ألفا كرونباخ) لمحاور مقياس الصحة النفسية:

المحاور	Cronbach's Alpha
الثقة بالنفس	0.637
التفاؤل	0.414
وضوح التفكير	0.517
الشعور بالسعادة والرضا	0.326
العلاقة بالآخرين والتفاعل معهم	0.658
المقياس ككل	0.730

المصدر : من إعداد الطالب اعتمادا على مخرجات البرنامج الإحصائي SPSS V 25

نلاحظ من الجدول رقم (16) أن قيمة معامل ألفا كرونباخ تراوحت قيمته ما بين (0.637-0.326) مما يدل على تمتع كل الأبعاد بدرجة عالية من الثبات و هذا ما يؤكد على ارتفاع معامل الثبات الكلي للمقياس ، حيث بلغ (0.730) ، و هذا ما يطمئن الطالب على تطبيقه على عينة البحث .

ب- التجزئة النصفية :

جدول رقم (17) يبين معامل الارتباط الكلي لمقياس الصحة النفسية باستخدام التجزئة النصفية

التجزئة النصفية		المحاور
معامل (Spearman-brown) معالج الارتباط بعد التصحيح	معامل الارتباط	
0.835	0.714	الثقة بالنفس
0.297	0.175	التفاؤل
0.504	0.337	وضوح التفكير
0.397	0.248	الشعور بالسعادة والرضا
0.487	0.320	العلاقة بالآخرين والتفاعل معهم
0.783	0.644	المقياس ككل

المصدر : من إعداد الطالب اعتمادا على مخرجات البرنامج الإحصائي SPSS V 25

يبين الجدول رقم(17) أن معاملات ثبات المقياس تراوحت بين (0.835-0.397) في حين بلغت قيمته في المقياس ككل (0.783) و هذا يشير إلى معامل ارتباط قوي مما يدل على أن الاستبيان يتمتع بدرجة عالية من الثبات ما يطمئن الطالب الباحث إلى تطبيقها على عينة البحث .

وفي ضوء ما سبق يجد الطالب أن الصدق والثبات قد تحققا بدرجة متوسط و عالية في مقياس الصحة النفسية ويمكن أن تطمئن الطالب لتطبيق الاداة على عينة البحث .

6.1. عرض تجانس المجموعتين الممارسين وغير الممارسين باختبار التجانس ليفين
جدول رقم (18) يبين قيمة اختبار ليفين لمعرفة التجانس بين المجموعتين الممارسين وغير
الممارسين .

مستوى الدالة	القيمة الاحتمالية Sig	قيمة F	الممارسين		الممارسين		المتغير
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	0.009	7.328	3.28	18.48	1.90	19.96	الثقة بالنفس
غير دال	0.110	2.654	2.37	18.96	1.58	20.48	التفاؤل
غير دال	0.962	0.002	2.43	18.92	2.23	20.60	وضوح التفكير
غير دال	0.686	0.165	1.67	14.16	1.81	14.68	الشعور بالسعادة والرضا
غير دال	0.454	0.569	2.48	23	2.14	24.24	العلاقة بالآخرين والتفاعل معهم
غير دال	0.435	0.619	7.10	93.52	6.14	99.96	المقياس ككل

المصدر : من إعداد الطالب اعتمادا على مخرجات البرنامج الإحصائي SPSS V 25

نلاحظ من خلال الجدول رقم (18) بالنسبة لبعد الثقة بالنفس تشير القيمة الاحتمالية sig (0.009) والتي هي اصغر من (0.05) وهذا ما يفسر انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي مجموعة الممارسين و غير الممارسين مما يدل إلى أن المجموعتين غير متجانستين في بعد الثقة بالنفس.

- بالنسبة لبعد التفاؤل تشير القيمة الاحتمالية sig (0.110) والتي هي أكبر من (0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي مجموعة الممارسين و الغير الممارسين مما يدل إلى أن المجموعتين متجانستين في بعد التفاؤل.

- بالنسبة لبعد وضوح التفكير تشير القيمة الاحتمالية sig (0.962) والتي هي أكبر من (0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي مجموعة الممارسين و الغير الممارسين مما يدل إلى أن المجموعتين متجانستين في بعد وضوح التفكير.

- بالنسبة لبعد الشعور بالسعادة و الرضا تشير القيمة الاحتمالية sig (0.686) والتي هي أكبر من (0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي مجموعة الممارسين و الغير الممارسين مما يدل إلى أن المجموعتين متجانستين في بعد الشعور بالسعادة و الرضا.

- بالنسبة لبعد العلاقة بالآخرين والتفاعل معهم تشير القيمة الاحتمالية sig (0.454) والتي هي أكبر من (0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي مجموعة الممارسين و الغير الممارسين مما يدل إلى أن المجموعتين متجانستين في بعد العلاقة بالآخرين والتفاعل معهم.

- بالنسبة المقياس ككل (الصحة النفسية) تشير القيمة الاحتمالية sig (0.435) والتي هي أكبر من (0.05) وهذا ما يفسر انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي مجموعة الممارسين و غير الممارسين مما يدل إلى أن المجموعتين متجانستين في المقياس ككل.

7.1. عرض نتائج التوزيع الطبيعي :

جدول رقم (19) اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات في مقياس الصحة النفسية

Tests of normalité

Tests of Normality							
	العينة	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
بعد 1	ممارسين	,173	25	,052	,922	25	,057
	غير ممارسين	,175	25	,046	,895	25	,015
بعد 2	ممارسين	,271	25	,000	,839	25	,001
	غير ممارسين	,140	25	,200*	,902	25	,020
بعد 3	ممارسين	,169	25	,064	,926	25	,070
	غير ممارسين	,165	25	,077	,935	25	,116
بعد 4.	ممارسين	,166	25	,074	,948	25	,230
	غير ممارسين	,172	25	,055	,938	25	,130
بعد 5	ممارسين	,215	25	,004	,917	25	,045
	غير ممارسين	,220	25	,003	,851	25	,002
كلية	ممارسين	,105	25	,200*	,972	25	,702
	غير ممارسين	,159	25	,105	,950	25	,253

اعتمد الطالب على نتائج شابيرو ولك test de shapirowilk و نتائج كوروموغروف سميرغروف Kolmogrov-smirnov لاختبار التوزيع، فمن خلال الجدول رقم (19) نلاحظ أنه هناك قيم أو نتائج لا تتبع التوزيع الطبيعي و قيم تتبع التوزيع الطبيعي .

➤ بعد وضوح التفكير لاختبار شابيرو ولك قيمة sig 0.070 عند الممارسين و 0.116 عند غير الممارسين وهي قيمة أكبر من 0.05 ومنه لا يوجد فرق معنوي و في اختبار كوروموغروف سميرغروف قيمة sig 0.064 عند الممارسين و 0.077 عند الغير الممارسين وهي قيمة أكبر من 0.05 ومنه لا يوجد فرق معنوي

➤ بعد الشعور بالسعادة والرضا لاختبار شابيرو ولك قيمة 0.230sig عند الممارسين و 0.130 عند غير الممارسين وهي قيمة أكبر من 0.05 ومنه لا يوجد فرق معنوي. وفي اختبار كوروموغروف سميرغروف قيمة 0.074sig عند الممارسين و 0.055 عند الغير الممارسين وهي قيمة أكبر من 0.05 ومنه لا يوجد فرق معنوي ➤ مقياس الصحة النفسية لاختبار شابيرو ولك قيمة 0.702sig عند الممارسين و 0.253 عند غير ممارسين وهي قيمة أكبر من 0.05 ومنه لا يوجد فرق معنوي و في اختبار كوروموغروف سميرغروف قيمة 0.200sig عند الممارسين و 0.105 الغير الممارسين وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه لا يوجد فرق معنوي . وقيم لا تتبع التوزيع الطبيعي و نذكر منها من خلال ملاحظتنا أن قيم sig عند :

➤ بعد الثقة بالنفس لاختبار شابيرو ولك قيمة 0.057sig عند الممارسين و 0.015 عند غير الممارسين وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي و في اختبار كوروموغروف سميرغروف قيمة 0.052sig عند الممارسين و 0.046 عند الغير الممارسين وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي ➤ بعد التفاؤل لاختبار شابيرو ولك قيمة 0.001sig عند الممارسين و 0.020 عند غير الممارسين وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي . و في اختبار كوروموغروف سميرغروف قيمة 0.000sig عند الممارسين و 0.200 عند الغير الممارسين وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي بعد العلاقة مع الآخرين والتفاعل معهم لاختبار شابيرو ولك قيمة 0.045sig عند الممارسين و 0.002 عند غير الممارسين وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي.

و في اختبار كوروموغروف سميرغروف قيمة 0.004sig عند الممارسين و 0.003 عند الغير الممارسين وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي . وعليه نستخلص أن القيم أن النتائج لا تتبع التوزيع الطبيعي مما يعني شرط استخدام مقياس (ت) البارامتري غير متوفر ومنه استخدم الطالب بديلا لا بارامتري اختبار مان ويتي (u) للمقارنة في نتائج العينتين المستقلتين .

8.1. الوسائل الإحصائية :

- النسبة المئوية .
- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- اختبار بيرسون .
- اختبار ألقا كرونباخ .
- اختبار التجزئة النصفية
- اختبار مان ويتني man withney لعينتين مستقلتين (u) .
- اختبار التوزيع الطبيعي لشابيرو ويلك و كومغروف سيميروف .

خلاصة:

يمكن اعتبار هذا الفصل الذي تناولنا فيه منهجية البحث من بين أهم الفصول التي ضمتها دراستنا هذه لأنه يحتوي على أهم العناصر الأساسية التي قادتنا إلى احتواء أهم المتغيرات و العوامل التي كان بالإمكان أن تعيق السير الحسن لهذه الدراسة . إلى أن هذا الفصل يعتبر الدليل المرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات و بالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بطريقة منهجية و علمية صحيحة كما تناولنا فيه أهم العناصر التي تهم الدراسة بشكل كبير ، منها المنهج ، أدوات البحث متغيرات البحث إلى الدراسة الاستطلاعية التي تعد من أهم مراحل البحث العلمي التي ينبغي على الباحث الالتزام بها قصد جمع أكبر من المعلومات و الحقائق التي تخدم موضوع البحث و كذلك إلى تحقيق بعض الأغراض العلمية و هذا بناء على الوسائل المستخدمة و في ظل المنهج المتبع.

الفصل الثاني : عرض، تحليل ومناقشة النتائج

1.2. عرض و مناقشة نتائج الفرضية العامة

2.2. عرض و مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى .

3.2. عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية .

4.2. الاستنتاجات .

5.2. مناقشة النتائج بالفرضيات .

6.2. التوصيات .

1.2. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

جدول رقم (20) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى التقييم في متغير الصحة النفسية لعينتي الدراسة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية:

المقياس ككل	العلاقة مع الآخرين و التفاعل معهم	الشعور بالسعادة و الرضا	وضوح التفكير	التفاؤل	الثقة بالنفس	الأبعاد	
25	25	25	25	25	25	العينة	ن ₁ = 25 الممارسين
99.96	24.24	15	20.60	20.48	19.96	المتوسط الحسابي	
6.14	2.15	1.81	2.32	1.58	1.90	الانحراف المعياري	
100	24	15	20	20	20	الوسيط	
2499	606	367	515	512	499	درجة الاستجابات	
120-94	27 - 22	18 - 15	24 - 19	24 - 19	21 - 16	المجال	
مرتفع	مرتفع	مرتفع	مرتفع	مرتفع	متوسط	مستوى التقييم	
25	25	25	25	25	25	العينة	ن ₂ = 25 غير الممارسين
93.52	23	14.16	18.92	18.96	18.48	المتوسط الحسابي	
7.10	2.48	1.67	2.43	2.37	3.28	الانحراف المعياري	
91	24	14	19	19	18	الوسيط	
2338	575	354	473	474	462	درجة الاستجابات	
93 - 67	27 - 22	14 - 11	18 - 14	18 - 14	21 - 16	المجال	
متوسط	مرتفع	متوسط	متوسط	متوسط	متوسط	مستوى التقييم	

1- بعد الثقة بالنفس:

يتبين من خلال الجدول رقم (20) أن المتوسط الحسابي بلغ لدى عينة متقاعدي الجيش الوطني الشعبي الممارسين (19.96) وانحراف معياري (1.90)، ، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى عينة متقاعدي الجيش الوطني الشعبي الغير الممارسين (18.48) وانحراف معياري(3.28).

فيما بلغت درجة الاستجابات لدى الممارسين (499) وهذا ما يشير إلى مستوى متوسط في بعد الثقة بالنفس، أما بالنسبة لغير الممارسين فلقد بلغت درجة الاستجابات ب

(462) بتقييم متوسط وعليه يرى الطالب أنه لا يوجد اختلاف في مستوى الثقة بالنفس بين الممارسين و الغير الممارسين من عينة البحث.

2- بعد التفاؤل :

يتبين من خلال الجدول رقم (20) أن المتوسط الحسابي بلغ لدى عينة متقاعدي الجيش الوطني الشعبي الممارسين (20.48) وبانحراف معياري (1.58)، ، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى عينة متقاعدي الجيش الوطني الشعبي الغير الممارسين (18.96) وبانحراف معياري(2.37).

فيما بلغت درجة الاستجابات لدى الممارسين (512) وهذا ما يشير إلى مستوى مرتفع في بعد التفاؤل، أما بالنسبة لغير الممارسين فلقد بلغت درجة الاستجابات ب (474) بتقييم متوسط وعليه يرى الطالب أن للنشاط الترويحي الرياضي أهمية كبيرة تنمية مستوى التفاؤل عند متقاعدي الجيش الوطني الشعبي الممارسين.

3- بعد وضوح التفكير:

يتبين من خلال الجدول رقم (20) أن المتوسط الحسابي بلغ لدى عينة متقاعدي الجيش الوطني الشعبي الممارسين (20.60) وبانحراف معياري (2.32)، ، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى عينة متقاعدي الجيش الوطني الشعبي الغير الممارسين (18.92) وبانحراف معياري(2.43).

فيما بلغت درجة الاستجابات لدى الممارسين (515) وهذا ما يشير إلى مستوى مرتفع في بعد وضوح التفكير، أما بالنسبة لغير الممارسين فلقد بلغت درجة الاستجابات ب (473) بتقييم متوسط وعليه يرى الطالب أن للنشاط الترويحي الرياضي أهمية كبيرة تنمية مستوى وضوح التفكير عند متقاعدي الجيش الوطني الشعبي الممارسين.

4 - بعد الشعور بالسعادة و الرضا:

يتبين من خلال الجدول رقم (20) أن المتوسط الحسابي بلغ لدى عينة متقاعدي الجيش الوطني الشعبي الممارسين (15) وبانحراف معياري (1.81)، ، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى عينة متقاعدي الجيش الوطني الشعبي الغير الممارسين (14.16) وبانحراف معياري(1.67).

فيما بلغت درجة الاستجابات لدى الممارسين (367) وهذا ما يشير إلى مستوى مرتفع في بعد الشعور بالسعادة و الرضا، أما بالنسبة لغير الممارسين فلقد بلغت درجة الاستجابات ب (354) بتقييم متوسط وعليه يرى الطالب أن للنشاط الترويحي الرياضي أهمية كبيرة تنمية مستوى الشعور بالسعادة و الرضا عند متقاعدي الجيش الوطني الشعبي الممارسين.

5- بعد العلاقة مع الآخرين و التفاعل معهم:

يتبين من خلال الجدول رقم (20) أن المتوسط الحسابي بلغ لدى عينة متقاعدي الجيش الوطني الشعبي الممارسين (24.24) وبانحراف معياري (2.15)، ، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى عينة متقاعدي الجيش الوطني الشعبي الغير الممارسين (23) وبانحراف معياري(2.48).

فيما بلغت درجة الاستجابات لدى الممارسين (606) وهذا ما يشير إلى مستوى متوسط في بعد العلاقة مع الآخرين و التفاعل معهم، أما بالنسبة لغير الممارسين فلقد بلغت درجة الاستجابات ب (575) بتقييم متوسط وعليه يرى الطالب أنه لا يوجد اختلاف في مستوى العلاقة مع الآخرين و التفاعل معهم بين الممارسين و الغير الممارسين من عينة البحث.

5- مقياس الصحة النفسية ككل:

يتبين من خلال الجدول رقم (20) أن المتوسط الحسابي بلغ لدى عينة متقاعدي الجيش الوطني الشعبي الممارسين (99.96) وبانحراف معياري (6.14)، ، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى عينة متقاعدي الجيش الوطني الشعبي الغير الممارسين (93.52) وبانحراف معياري(7.10).

فيما بلغت درجة الاستجابات لدى الممارسين (2499) وهذا ما يشير إلى مستوى مرتفع في بعد الشعور بالسعادة و الرضا، أما بالنسبة لغير الممارسين فلقد بلغت درجة الاستجابات ب (2338) بتقييم متوسط وعليه يرى الطالب أن للنشاط الترويحي الرياضي أهمية كبيرة تنمية مستوى الصحة النفسية عند متقاعدي الجيش الوطني الشعبي الممارسين.

2.2. عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية:

عرض و مناقشة نتائج الاستبيان بالنسبة للبعد الأول و الثاني و الثالث و الرابع و الخامس:
جدول رقم (21) يبين نتائج الاستبيان بالنسبة للبعد الأول الثقة بالنفس باستعمال اختبار مان

ويتني لا معلمي (u) man withney :

المتغير	الممارسين		الغير ممارسين		مان ويتني	القيمة الاحتمالية ASYMP SIG	مستوى الدلالة
	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب			
الثقة بالنفس	26.28	657	24.72	618	293	0.704	غير دال إحصائيا

المصدر : من إعداد الطالب اعتمادا على مخرجات البرنامج الإحصائي SPSS V 25
يتضح من خلال الجدول رقم (21) الذي يدرس الفرق بين المتوسطات في بعد الثقة بالنفس بين الممارسين و الغير ممارسين و من خلال اختبار مان ويتني اللامعلمي نجد قيمة مان ويتني (293) و هي أكبر من الجدولية و أن قيمة sig عند (0.704) و التي هي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) و عليه نأخذ الفرض الصفري H_0 المؤكد أن الفرق غير معنوي و نرفض H_1 و منه نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الممارسين و الغير ممارسين في متغير الثقة بالنفس.

جدول رقم (22) يبين نتائج الاستبيان بالنسبة للبعد الثاني التفاؤل باستعمال اختبار مان ويتني لا معلمي (u) man withney :

المتغير	الممارسين		الغير ممارسين		مان ويتني	القيمة الاحتمالية ASYMP SIG	مستوى الدلالة
	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب			
التفاؤل	26.24	656	24.76	619	294	0.717	غير دال إحصائيا

المصدر : من إعداد الطالب اعتمادا على مخرجات البرنامج الإحصائي SPSS V 25

يتضح من خلال الجدول رقم (22) الذي يدرس الفرق بين المتوسطات في بعد التفاؤل بين الممارسين و غير ممارسين و من خلال اختبار مان ويتني اللامعلمي نجد قيمة مان ويتني (294) و هي أكبر من الجدولية و أن قيمة sig عند (0.717) و التي

هي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) و عليه نأخذ الفرض الصفري H_0 المؤكد أن الفرق غير معنوي و نرفض H_1 و منه نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الممارسين و غير ممارسين في متغير التفاؤل.

جدول رقم (23) يبين نتائج الاستبيان بالنسبة للبعد الثالث وضح التفكير باستعمال اختبار ت

ستيودنت المعلمي :

مستوى الدلالة	القيمة الاحتمالية ASYMP SIG	ت ستيودنت المحسوبة	الغير ممارسين		الممارسين		المتغير
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال إحصائيا	0.016	2.496	2.43	18.92	2.32	20.60	وضح التفكير

المصدر : من إعداد الطالب اعتمادا على مخرجات البرنامج الإحصائي SPSS V 25

يتضح من خلال الجدول رقم (23) الذي يدرس الفرق بين المتوسطات في بعد وضح التفكير بين الممارسين و الغير ممارسين ومن خلال اختبار ت ستيودنت المعلمي نجد قيمة ت المحسوبة (2.496) و هي أكبر من الجدولية (2.021) وأن قيمة sig عند (0.016) و التي هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) و عليه نرفض الفرض الصفري H_0 المؤكد أن الفرق غير معنوي و نقبل H_1 و منه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الممارسين و الغير ممارسين في متغير وضح التفكير ، ومن خلال المتوسط الحسابي عند عينة الممارسين (20.60) وهو أكبر من المتوسط الحسابي عند غير الممارسين (18.92) ومنه يوجد فرق دال لصالح عينة الممارسين.

جدول رقم (24) يبين نتائج الاستبيان بالنسبة للبعد الرابع الشعور بالسعادة و الرضا باستعمال اختبار ت ستيودنت المعلمي :

مستوى الدلالة	القيمة الاحتمالية ASYMP SIG	ت ستيودنت المحسوبة	الغير ممارسين		الممارسين		المتغير
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال إحصائيا	0.298	1.051	1.67	14.16	6.14	14.68	الشعور بالسعادة و الرضا

المصدر : من إعداد الطالب اعتمادا على مخرجات البرنامج الإحصائي SPSS V 25

يتضح من خلال الجدول رقم (25) الذي يدرس الفرق بين المتوسطات في بعد الشعور بالسعادة و الرضا بين الممارسين و الغير ممارسين و من خلال اختبار ت ستيودنت المعلمي نجد قيمة ت المحسوبة (1.051) وهي أصغر من الجدولية (2.021) و أن قيمة sig عند (0.298) و التي هي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وعليه نقبل الفرض الصفري H_0 المؤكد أن الفرق غير معنوي و نرفض H_1 و منه نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الممارسين و غير الممارسين في بعد الشعور بالسعادة و الرضا.

جدول رقم (25) يبين نتائج الاستبيان بالنسبة للبعد الخامس العلاقة مع الآخرين و التفاعل معهم باستعمال اختبار مان ويتني لا معلمي (u) man withney :

مستوى الدلالة	القيمة الاحتمالية ASYMP SIG	مان ويتني	الغير ممارسين		الممارسين		المتغير
			مجموع الترتيب	متوسط الترتيب	مجموع الترتيب	متوسط الترتيب	
دال إحصائيا	0.001	147.50	472.50	18.90	802.50	32.10	العلاقة مع الآخرين و التفاعل معهم

المصدر : من إعداد الطالب اعتمادا على مخرجات البرنامج الإحصائي SPSS V 25

يتضح من خلال الجدول رقم (25) الذي يدرس الفرق بين المتوسطات في بعد العلاقة مع الآخرين و التفاعل معهم بين الممارسين و الغير ممارسين و من خلال اختبار مان ويتي اللامعلمي نجد قيمة مان ويتي (147.50) و هي أكبر من الجدولية و أن قيمة sig عند (0.001) و التي هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) و عليه نرفض الفرض الصفري H_0 المؤكد أن الفرق غير معنوي و نقبل H_1 و منه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الممارسين و الغير ممارسين في متغير العلاقة مع الآخرين و التفاعل معهم. ومن خلال متوسط الرتب عند عينة الممارسين (32.10) وهو أكبر من متوسط الرتب عند غير الممارسين (18.90) ومنه يوجد فرق دال لصالح عينة الممارسين.

جدول رقم (26) يبين نتائج الاستبيان بالنسبة لمقياس الصحة النفسية باستعمال اختبار ت

ستيودنت

مستوى الدلالة	القيمة الاحتمالية ASYMP SIG	ت ستيودنت المحسوبة	الغير ممارسين		الممارسين		المتغير
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال إحصائيا	0.001	3.428	7.10	93.52	6.14	99.96	مقياس الصحة النفسية ككل

المصدر : من إعداد الطالب اعتمادا على مخرجات البرنامج الإحصائي SPSS V 25

يتضح من خلال الجدول رقم (26) الذي يدرس الفرق بين المتوسطات في مقياس الصحة النفسية بين الممارسين و الغير ممارسين و من خلال اختبار ت ستيودنت المعلمي نجد قيمة ت المحسوبة (3.428) وهي أكبر من الجدولية (2.021) و أن قيمة sig عند (0.001) و التي هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) و عليه نرفض الفرض الصفري H_0 المؤكد أن الفرق غير معنوي و نقبل H_1 و منه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الممارسين و الغير ممارسين في مقياس

الصحة النفسية .ومن خلال المتوسط الحسابي عند عينة الممارسين (99.96) وهو أكبر من المتوسط الحسابي عند غير الممارسين (93.52) ومنه يوجد فرق دال لصالح عينة الممارسين.

3.2.3. الاستنتاجات :

- يتميز متقاعدي الجيش الوطني الشعبي الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي بمستوى صحة نفسية مرتفع أما الغير الممارسين يتميزون بدرجة متوسطة من مستوى الصحة النفسية.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الثقة بالنفس بين متقاعدي الجيش الوطني الشعبي الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي .

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى التفاؤل بين متقاعدي الجيش الوطني الشعبي الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى وضوح التفكير بين متقاعدي الجيش الوطني الشعبي الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي لصالح الممارسين.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الشعور بالسعادة والرضا بين متقاعدي الجيش الوطني الشعبي الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي .

-
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى العلاقة مع الآخرين والتفاعل معهم بين متقاعدي الجيش الوطني الشعبي الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي لصالح الممارسين .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الصحة النفسية بين متقاعدي الجيش الوطني الشعبي الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي لصالح الممارسين للمقياس ككل .
- تسهم ممارسة النشاط الترويحي الرياضي إيجابيا في تحقيق الصحة النفسية لدى متقاعدي الجيش الوطني الشعبي الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.

4.2. مناقشة النتائج بالفرضيات :

1.4.2. مناقشة الفرضية الجزئية الأولى :

تنص الفرضية العامة على أنه " يتميز متقاعدي الجيش الوطني الشعبي الممارسين للأنشطة الترويحية والرياضية بمستوى صحة نفسية مرتفع مقارنة مع أقرانهم غير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية بمستوى صحة نفسية متوسط".

و يتضح من خلال النتائج المستخلصة للاختبارات في متغيرات البحث ، أشارت هذه النتائج أنه يتميز متقاعدي الجيش الوطني الشعبي الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي بمستوى صحة نفسية مرتفع أما الغير الممارسين يتميزون بدرجة متوسطة من مستوى الصحة النفسية. ويعزو الطالب ذلك إلى الدور الذي تلعبه ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية بحيث تعمل على تخفيف حدة الضغوطات النفسية و ارتفاع مستوى الصحة النفسية حيث اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة (مزيط ياسين 2021) وقد جاءت نتائجها أن الأنشطة الترويحية الرياضية لها دور في التقليل من البعض الضغوطات النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي، وأن النشاط الترويحي الرياضي يعمل على التحرر من الضغوط والتوتر العصبي المصاحب للحياة المهنية لأساتذة التعليم الثانوي والتقليل من القلق والإحباط والإحساس بالراحة، ومع دراسة (بلعباس بن قرعة منال، 2021) والتي أكدت على أن للبرنامج الترويحي الرياضي فاعلية في تحقيق أبعاد الصحة النفسية لدى كبار السن.

كما تشير دراسة (تتبريت، الحاج أحمد، 2020) على مدى إسهام النشاط البدني الرياضي الترويحي في الرفع من الصحة النفسية لكبار السن.

ومن خلال العرض السابق لمناقشة نتائج الفرض الأول يتبين صحة هذا الفرض.

2.4.2. مناقشة الفرضية الجزئية الثانية :

تنص الفرضية الثانية على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) لدى متقاعدي الجيش الوطني الشعبي الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية".

ويتضح من خلال النتائج المستخلصة لنتائج الدراسة في متغيرات البحث ، أشارت هذه النتائج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متقاعدي الجيش الوطني الممارسين

وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي لمقياس الصحة النفسية ككل لكن لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض الأبعاد (الثقة بالنفس، التفاؤل، الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة). ويعزو الطالب ذلك إلى الدور الذي تلعبه ممارسة هذه الأنشطة الترويحية الرياضية في تحقيق الصحة النفسية للمقياس ككل بأبعاده الخمسة من خلال زيادة التفاعل مع الآخرين بتوطيد هذه العلاقات وهذا بالمشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية بصفة عامة والجماعية بصفة خاصة والتي تعمل على زيادة التفاعل بينهم، حيث اتفقت هذه النتائج مع دراسة (موساوي سهير مليكة وآخرون، 2022) والتي أفرزت نتائجها أن مستوى الصحة النفسية عالي لدى طلبة التدريب الرياضي بمستغانم. ودراسة (بطاش أنور، 202) أن ممارسة الأنشطة الترويحية أثر ايجابي على بعض السمات النفسية لدى المرأة العاملة في القطاع التربوي، كما تؤكد (تهاني عبد السلام، 2001ص123). أننا في حاجة إلى تنظيم الجهد بين العمل و الفراغ لنهئى لأنفسنا الفرص لممارسة الأنشطة الترويحية من اجل القضاء على الضغوط ،حيث تعمل هذه الأنشطة على تحسين صحة الفرد النفسية.

كما تعارضت مع دراسة (بريكي، 2023) والتي تشير إلى أن الألعاب الترويحية الالكترونية أثر سلبي على الصحة النفسية لتلاميذ المرحلة الابتدائية ومن خلال العرض السابق لمناقشة نتائج الفرض الثاني يتبين صحة هذا الفرض

3.4.2. مناقشة الفرضية العامة :

تتص الفرضية العامة على أنه "للأنشطة الترويحية الرياضية فاعلية في تحقيق الصحة النفسية لدى متقاعدي الجيش الوطني الشعبي"

من خلال عرض وتحليل نتائج الدراسة ان مستويات الصحة النفسية لدى متقاعدي الجيش الوطني الشعبي الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية جاءت مرتفعة في حيننا قرانهم غير الممارسين جاءت متوسطة ويعزو الطالب ذلك إلى ما تسهم فيه ممارسة هذا النوع من الأنشطة في الترويح عن النفس من خلال الممارسة الجماعية لهذه الألعاب. بحيث يعد من ممارس مهنة الجيش الوطني الشعبي كانت لديهم معاناة نفسية كبيرة وهذا لما تتطلب عليه هذه المهنة من متاعب وأعباء ومسؤوليات ومطالب مستمرة من المجتمع حيث تتطلب قدرا معيناً من الطاقة الجسمية والنفسية وزيادة العبء الذي يفوق القدرة على

التحمل، لخصوصية هذه المواقف في المحافظة والدفاع عن الشرف الوطن والمواطن، فيجعل الفرد يعجز على التكيف معها ويسبب له ضغطا نفسيا مما يضطر أفراد الجيش الوطني لمواجهة هذه المواقف الصعبة إلى البحث عن أهم السبل من أجل المحافظة على استقراره وتوازنه النفسي حيث جاءت هذه الدراسة من اجل ابراز مدى فاعلية ممارسة النشاط الترويحي الرياضي في تنمية مستوى الصحة النفسية لدى متقاعدي الجيش الوطني الشعبي وهذا من خلال تنمية الروابط الاجتماعية والتي تعمل على زيادة العلاقة بالآخرين والتفاعل معهم ومنه تحقيق بعد من أبعاد الصحة النفسية، حيث اتفقت هذه الدراسة مع دراسة (تهاني عبد السلام، 2001) أن البرنامج الترويحي يساعد على دعم العلاقات بين الموظفين بعضهم البعض ،وتسود روح المرح بينهم مما يساعد على تأدية الأعمال بسهولة في جو من المحبة والإخاء، من اجل أن يكتسب الأفراد الصحة الجسمية والنفسية. ودراسة (بطاش أنور، 2022) والتي أفرزت نتائجها أن أثر ممارسة الأنشطة الترويحية على بعض السمات النفسية لدى المرأة العاملة في القطاع التربوي ويضيف بوعزيز نقلا عن راتب أن ممارسة النشاط البدني بانتظام وفقا لمعدلات جهد معينة أظهرت نتائج ايجابية كمدخل ايجابي مساعد في العلاج النفسي والارتقاء باللياقة النفسية (بوعزيز محمد، 2017، ص 227)

ومن خلال العرض السابق لمناقشة نتائج الفرضية العامة يتبين صحة هذه الفرضية .

6.2. اقتراحات و توصيات:

- ✓ ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية المختلفة لدى هذه الفئة للحفاظ على اللياقة البدنية المكتسبة قبل التقاعد .
- ✓ . ممارسة الانشطة الترويحية المختلفة لدى هذه الفئة وعدم الابتعاد عنها لكسب روح نفسية ايجابية والابتعاد عن القلق و الحياة الروتينية المملة .
- ✓ . تشجيع الباحثين في المجال الرياضي لمختلف التخصصات بتناول بحوث دراسة متقاعدي الجيش بمختلف فئاته .
- ✓ . التشجيع على ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية المختلفة داخل القاعات الرياضية و الملاعب الجوارية للبلدية .
- ✓ . ضرورة توافر قادة الترويح المؤهلين للعمل مع هذه الفئة .
- ✓ . توعية هذه الفئة من المتقاعدي الجيش بأهمية ممارسة الأنشطة الترويحية المختلفة وانعكاساتها الايجابية على الصحة النفسية لدى هذه الفئة .

خاتمة :

حاولت الدراسة الحالية الكشف عن فاعلية النشاط الترويحي الرياضي في تحقيق الصحة النفسية لدى متقاعدي الجيش الوطني الشعبي ، كما حاولت التعرف على أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الثقة بالنفس لدى الفرد و الشعور بالسعادة والرضا والتفائل وكذا وضوح تفكيره وتنمية العلاقات مع الآخرين و التفاعل معهم ، فكانت الفكرة الهامة التي استوحيناها من خلال بحثنا هذا واستنادا على الدراسات التطبيقية التي قمنا بها ، وبعد تحليل واستخلاص النتائج المتحصل عليها ، بعدما استعنا بعينة قدرت ب 50 متقاعدي الجيش الوطني الشعبي وتم استخدام المنهج الوصفي وكأداة بحث مقياس الصحة النفسية وخلصت الدراسة الى مجموعة من الاقتراحات و التوصيات أهمها اعطاء أهمية كبيرة لهذه الفئة بالاستثمار الجيد لأوقات فراغهم و التشجيع ونشر الوعي من أجل ممارسة النشاط الترويحي الرياضي لما له من إيجابيات في تحقيق أبعاد الصحة النفسية لدى متقاعدي الجيش الوطني الشعبي الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي والتي تعتبر فئة مميزة في المجتمع لما قدمته في حماية الوطن قبل تقاعدهم .

قائمة المراجع

قائمة المصادر و المراجع

المراجع باللغة العربية :

1. ابو بكر محمود الهوش. (2016). استراتيجيات ادارة المعرفة؛ الطبعة 1. القاهرة: مجموعة النيل العربية.
2. أبو نجيله, س. (2001). مقالات في الشخصية و الصحة النفسية . فلسطين : جامعة الأزهر.
3. احمد بن قلاوز تواتي. (2008). السمات الدافعية لدى عدائي المسافات الطويلة ونصف الطويلة و علاقتهم بادافعية الانجاز لالعب القوي. رسالة دكتوراة.
4. احمد عبد الغفار. (2013). الادارة المدرسية الحديثة الفاعلة. الاردن : دار النشر للجامعات .
5. أديب, م. ا. (2009). المرجع في الصحة النفسية . الأردن عمان : دار وائل للنشر و التوزيع.
6. أشرف, م. ع. (2001). المدخل إلى الصحة النفسية . الاسكندرية مصر : المكتب الجامعي الحديث ط1 ، ج3.
7. اكرم سالم الجنابي. (2017). الادارة الاستراتيجية و تحديات القرن الحادي عشر عمان: دار اليازوري للنشر و التوزيع .
8. الاتروشي, ع. ا. (2004). الشخصية النرجسية وعلاقتها ب لدى طلبة الجامعة . جامعة بغداد: كلية التربية / ابن الهيثم.
9. الامين حلموس. (2017). دكتوراة دور ادارة المعرفة التسويقية باعتماد استراتيجية العلاقة مع الزبون في تحقيق ميزة تنافسية. بسكرة .
10. الجريدة الرسمية , ا. (2021). رقم 04.21 المؤرخ في 6 رمضان 1442هـ الموافق ل 18 أفريل 2021 المعدل و المتمم للامر رقم 106.76 المتضمن قانون المعاشات . الجزائر.
11. الحسين, أ. ع. (2002). المدخل المسير إلى الصحة النفسية و العلاج النفسي . الرياض المملكة العربية السعودية : عالم الكتب ط1.

المصادر و المراجع

12. الدين الكبيسي صلاح. (2005). ادارة المعرفة .بغداد: المنظمة العربية للتنمية الادارية.
13. الرشدان, د. د. ع. (1999). علم الاجتماع والتربي .عمان: دار للنشر والتوزيع ط1.
14. الشاذلي, ع. ا. (1999). الصحة النفسية و سيكولوجية الشخصية . الاسكندرية القاهرة : المكتب العلمي (د. ط.)
15. الشناوي, أ. (s.d.). التنشئة الإجتماعية للطفل .عمان، الأردن: دار الصفاء للنشر والتوزيع.
16. الكبيسي. صلاح الدين. (2006). نماذج عالمية في ادارة المعرفة. بغداد: جامعة بغداد كلية الادارة و اقتصاد.
17. بطرس, ب. ح. (2008). التكليف و الصحة النفسية للطفل . الأردن عمان : دار المسيرة للنشر و التوزيع.
18. بوحديد ليلي. (2019). محاضرات في الادارة الاستراتيجية للموارد البشرية طبعة 1 . باتنة: جامعة باتنة.
19. جادو, ص. م. (2002). سيكولوجية التنشئة الاجتماعية .عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ط3.
20. جينار و كوفانو. (2023). استراتيجية نموذج الاعمال و نماذج الاعمال التقنية . الاردن : دار النشر .
21. حسين عبد الرحمن الشيمي. (2009). ادارة المعرفة الراسمعرفية بديلا ؛ الطبعة 1. القاهرة: دار الفجر و النشر و التوزيع.
22. حسين ميادة. (2019). مذكرة تخرج بعنوان دور نظم المعلومات في ادارة الموارد البشرية ص 21. بسكرة : جامعة بسكرة .
23. حيدر شاکر نوري. (2015). دراسات في اثر المعرفة و تكنولوجيا المعلومات في المنظمات. عمان : دار النشر و التوزيع .
24. خضر مصباح اسماعيل طيبي. (2010). التحديات و التقنيات و الحلول. القاهرة .
25. د. سعد العنزي ؛ ايمان الدهان. (2019). الادارة الاستراتيجية للموارد البشرية منظور عالمي. بغداد : دار النشر .

المصادر و المراجع

- 26.د. صلاح الدين الكبيسي. (2005). ادارة المعرفة. بغداد ؛ الجمهورية العراقية: المنظمة العربية للتنمية الادارية.
- 27.د. طاهر الكلادة. (2018). تنمية و ادارة الموارد البشرية. الاردن : دار الاسرة للاعلام و دار الثقافة للنشر .
- 28.د. عبد الله حسن مسلم. (2014). ادارة المعرفة و تكنولوجيا المعلومات طبعة 1 ؛ من. عمان: دار المعتز للنشر و التوزيع.
- 29.د. عبد الله حسن مسلم. (2014). ادارة المعرفة و تكنولوجيا المعلومات؛ طبعة 1. عمان: دار المعتز للنشر و التوزيع.
- 30.د. مصطفى الجربوعة. (2017). ادارة الموارد البشرية من. عمان : دار ابن النفس للنشر و التوزيع .
- 31.د. نزار عوني اللبدي. (2015). ادارة الموارد البشرية و تنميتها طبعة 1 ؛. عمان : دار النشر و التوزيع .
- 32.د. هيثم عبد الله ؛ مؤيد موسى علي. (2019). التطبيقات العلمية في ادارة الموارد البشرية بالمؤسسات العامة و الخاصة طبعة 1 ؛. عمان: دار امجد للنشر و التوزيع.
- 33.د.حمزة الجبالي. (2016). تنمية و ادارة الموارد البشرية. دار النشر و التوزيع .
- 34.ديوبولد فان دالين. (1985). مناهج البحث في التربية و علم النفس. مكتبة الانجلو المصرية.
- 35.ربيع، م. ش. (2000). أصول الصحة النفسية . مصر : مؤسسة نبيل للطباعة ، ط2.
- 36.رشيد مناصرية ؛ عبد الحق بن تقات. (2017). تشخيص واقع توفر متطلبات تطبيق ادارة المعرفة ؛ عدد 07. المجلة الجزائرية للتنمية الاقتصادية .
- 37.زهران، ج. ع. (2000). علم النفس الاجتماعي. القاهرة: عالم الكتاب.ط6.
- 38.زهران، ع. ا. (1997). الصحة النفسية و العلاج النفسي . القاهرة : عالم الكتب ط3.
- 39.سمية بن عامر بوران. (2016). ادارة المعرفة كمدخل للميزة التنافسية في المنظمات المعاصرة. بشار الجزائر : مركز الكتاب الاكاديمي .

المصادر و المراجع

40. شرماط سلوى ؛ زيار سارة. (2018). مذكرة تخرج بعنوان واقع ادارة المعرفة في المؤسسة الجزائرية لنيل شهادة الماستر. جيجل : جامعة محمد الصديق .
41. صبرة, أ. م . (2004). الصحة النفسية و التوافق النفسي . القاهرة مصر : دار المعرفة الجامعية.
42. صلاح الدين الكبيسي. (2005). ادارة المعرفة. بغداد الجمهورية العراقية: المنظمة العربية للتنمية الادارية.
43. صلاح الدين الكبيسي. (2005). كتاب ادارة المعرفة . بغداد ؛ الجمهورية العراقية: المنظمة العربية للتنمية الادارية.
44. عادل مجيد عيدان العادلي. (2016). الاقتصاد في ظل التحولات المعرفية و التكنولوجيا ص 91. العراق : دار النشر للجامعات .
45. عبد الرحمن بن عنتر. (2020). الابعاد و الاستراتيجيات. بومرداس الجزائر : جامعة محمد بوقرة .
46. عبد المحسن الناصر. (2022). ادارة المعرفة في اطار نظم نكاء الاعمال. القاهرة: دار اليازوري العلمي للنشر.
47. عبد الهادي. (2021). المعرفة بين الانفعال و الاخلاق. مصر: مكتبة الانجلو المصرية.
48. عبدالغفار, ع. ا . (2001). مقدمة في الصحة النفسية . مصر : دار النهضة العربية
49. عبدالغني, ص. ا . (2000). في الصحة النفسية . مصر القاهرة : دار الفرم العربي
50. عثمان ادم ؛ احمد محمد. (2018). دور ادارة المعرف و الاصول الفكرية في تحقيق المنفعة الاقتصادية للمكتبات الجامعية. المجموعة العربية للتدريب و النشر.
51. عطية. (2014). الصحة النفسية المفهوم و الاهمية و الرؤية المستقبلية . الدار العالمية للنشر و التوزيع ط1.
52. عفاف, ع. (بدون سنة) . طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية . الإسكندرية: منشأة المعارف للنشر.

المصادر و المراجع

53. لهبوب, م (s.d.). العلاقات الاجتماعية وسيكولوجية الاندماج .المغرب : كلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة ابن طفيل.
- 54.مازن فارس رشيد. (2018). الاسس النظرية و التطبيقات العملية طبعة 3. الرياض : مكتبة الملك فهد الوطنية .
- 55.مصطفى السايح , م (2007). علم الاجتماع الرياضي .الاسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر ط1.
- 56.نعمة عباس الخفاجي. (2018). تحليل اسس الادارة العامة. عمان : دار اليازوري العلمية للنشر و التوزيع .
- 57.همشري, ع. ا (2003). التنشئة الاجتماعية للطفل .عمان، الأردن: الطبعة الأولى، دار صفاء للنشر والتوزيع.
- 58.وحيد, ا. ع (2001). علم النفس الاجتماعي .عمان: دار المسيرة.

المراجع باللغة الفرنسية :

- 59.A.domart, a. (1986). *nouveau la rousse médica.paris*. librairie la rousse.
- 60.Bourdesso. (2005). *prévention du chutes chez les personnes âgées a domicile inpes*.
- 61.IMP. (2009). *la prévention des chut dans un continuum de service pour les aines vivant a domicile* . québec.
- 62.Organization, W. H. (1998). *the role of physical activiti in healthy ageing*. (who/hpr/ahe/98.1ED).
- 63.sera, m. (1982). *sociologie et action socide*. Bruxelles: edition labor.

64. weston, k. (2010). *using coordinated school health to promote mental health for all student* . columbia: national assembly on school mental health care.

65. Winkelmann. (2005). *une activité physique novatrice pour les personne âgées. geriatrie pratique 52-55*

الملاحق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

-جامعة عبد الحميد ابن باديس -مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

تخصص: النشاط الترويحي الرياضي

استمارة الاستبيان

تحية طيبة وبعد:

يشرفني أن أضع بين أيديكم هذه الاستمارة والتي تشتمل على مقياس الصحة النفسية الموجه متقاعدي الجيش الوطني الشعبي والتي تدخل ضمن تحضير شهادة الماستر تخصص النشاط الرياضي الترويحي بعنوان: فاعلية ممارسة النشاط الترويحي الرياضي في تحقيق الصحة النفسية لدى متقاعدي الجيش الوطني الشعبي 40-55 سنة. و نظرا لخبرتكم الواسعة أرجو من سيادتكم التكرم بالإطلاع على الفقرات من حيث دقتها ووضوحها لغويا و مناسبتها لموضوع البحث لإضافة إلى حذف ما ترونه غير مناسب

تحت اشراف:

الطالب الباحث :

د/ بوعزيز محمد

➤ بوزغادة ناصر

السنة الجامعية : 2024/2023

أولاً : البيانات الشخصية.

الجنس: ذكر أنثى

الحالة الاجتماعية: متزوج أعزب

السن : أقل من 30 سنة 30 - 40 41 - 50 أكثر من 50 سنة

الخبرة المهنية: أقل من 5 سنوات من 6 - 10 11 - 20 أكثر من 20 سنة

- هل تمارس نشاط ترويحي رياضي (مشي، جري، رياضة معينة) (كرة قدم، يد، نعم / لا

ثانياً : مقياس الصحة النفسية:

الرقم	العبرة	نعم	أحياناً	لا	مقبول	مرفوض
المحور الاول : الثقة بالنفس						
01	استطيع ان اتعامل بمهارة مع اي مشكلة تصادفني او تعترض امامي					
02	اقيم نفسي واقدرها حق قدرها					
03	يملكني احساس قوي بالفشل والاختفاق					
04	أشعر بانني عاجز ولا حيلة لي					
05	لدى إحساس بانني ضئيل القدر وليست هناك فائدة في حياتي					
06	أعتقد ان باستطاعتي ان افعل ما اريده					
07	يشعر الاخرون بأهميتي بالنسبة لهم					
08	انا واثق من نفسي ومن قدراتي					
09	تسير حياتي على وفق روتين معين لا يختلف لاي سبب					
المحور الثاني : التفاؤل						

					تسير حياتي على النحو الذي كنت اتمناه	10
					اشعر وكان افضل سنوات حياتي قد انقضت	11
					اتمني لو ان اغير جانباً ما من حياتي	12
					يبدو مستقبلي باهراً	13
					اشعر بالرضا والراحة لما حقته في حياتي	14
					يغمرنى احساس بالتفاؤل	15
					اشعر بالسخط والاستياء من كل ما حولي	16
					يملكني شعور باليأس	17

المحور الثالث: وضوح التفكير

					لا اكثر او ابالي بالعمل اي شئ مهما كانت قيمته فكرت فيه	18
					اوزع طاقتي ومجهودي على المواقف التي افكر فيها	19
					تسير افكاري في حلقة مفرغ لا جدوي منها	20
					ارى ان فكري مشوش و مضطرب	21
					تسير حياتي على وفق روتين معين لا يختلف لاي سبب	22
					يتسم تفكيري بالوضوح و الابداع	23
					اذا ما قررت القيام بعمل ما فإني ابدى قدراً كبيراً من الحماس له	24
					اتسم بصفاء الذهن وحدة الادراك	25

المحور الرابع: الشعور بالسعادة والرضا

					ابتسم واضحك كثيراً	26
					اظل مشدود ومتوتر في مواقف مختلفة	27
					يضيق صدري بسرعة حتى وان لم يكن هناك ما يستدعي ذلك	28
					اشعر بالملل والاكتئاب	29
					اميل بطبعي الى البشاشة والمرح والسرور	30

					لم يعد هناك ما يمثل الكثير من البهجة بالنسبة لي	31
المحور الخامس: العلاقة بالآخرين والتفاعل معهم						
					ارى ان الاخرين يحبونني ويثقونني بي	32
					اشعر انني قريب جدا ممن حولي	33
					ارى ان الاخرين يفهمونني جيدا	34
					احب الاخرين واحن عليهم	35
					افضل العمل الفردي على العمل الجماعي	36
					اتميز برفع الكلفة عن الاخرين واتعامل معهم بكل بساطة ووضوح	37
					انا منطوي على نفسي	38
					فقدت اهتمامي بالآخرين ولم تعد تشغلني امورهم	39
					يبدو ان الاخرين يفضلون الابتعاد عني	40

Group Statistics

	العينة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
العمر	ممارسين	25	46,6800	5,18588	1,03718
	غير ممارسين	25	46,7600	5,27794	1,05559
الخبرة	ممارسين	25	1,6000	,86603	,17321
	غير ممارسين	25	1,5200	,71414	,14283

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	Lower	Upper
العمر	Equal variances assumed	,012	,914	-3,05547	2,89547
	Equal variances not assumed			-3,05549	2,89549
الخبرة	Equal variances assumed	2,160	,148	-,37139	,53139
	Equal variances not assumed			-,37181	,53181

Tests of Normality

		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
العينة		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
العمر	ممارسين	,177	25	,043	,910	25	,031
	غير ممارسين	,242	25	,001	,878	25	,006
الخبرة	ممارسين	,396	25	,000	,655	25	,000
	غير ممارسين	,367	25	,000	,708	25	,000

a. Lilliefors Significance Correction

Ranks

	العينة	N	Mean Rank	Sum of Ranks
العمر	ممارسين	25	25,00	625,00
	غير ممارسين	25	26,00	650,00
	Total	50		
الخبرة	ممارسين	25	25,66	641,50
	غير ممارسين	25	25,34	633,50
	Total	50		

Test Statistics^a

	العمر	الخبرة
Mann-Whitney U	300,000	308,500
Wilcoxon W	625,000	633,500
Z	-,244	-,090
Asymp. Sig. (2-tailed)	,807	,929

a. Grouping Variable: العينة

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,637	9

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,262
		N of Items	5 ^a
	Part 2	Value	,438
		N of Items	4 ^b
	Total N of Items		9
Correlation Between Forms			,714
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,833
	Unequal Length		,835
Guttman Split-Half Coefficient			,828

a. The items are: VAR00059, VAR00060, VAR00061, VAR00062, VAR00063.

b. The items are: VAR00063, VAR00064, VAR00065, VAR00066, VAR00067.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,414	8

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,059
		N of Items	4 ^a
	Part 2	Value	,536
		N of Items	4 ^b
	Total N of Items		8
Correlation Between Forms			,175
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,297
	Unequal Length		,297
Guttman Split-Half Coefficient			,294

a. The items are: VAR00068, VAR00069, VAR00070, VAR00071.

b. The items are: VAR00072, VAR00073, VAR00074, VAR00075.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,517	8

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	-,317 ^a
		N of Items	4 ^b
	Part 2	Value	,587
		N of Items	4 ^c
	Total N of Items		8
Correlation Between Forms			,337
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,504
	Unequal Length		,504
Guttman Split-Half Coefficient			,424

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,326	6

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	-,071 ^a
		N of Items	3 ^b
	Part 2	Value	,351
		N of Items	3 ^c
	Total N of Items		6
Correlation Between Forms			,248
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,397
	Unequal Length		,397
Guttman Split-Half Coefficient			,397

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,658	9

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,721
		N of Items	5 ^a
	Part 2	Value	,232
		N of Items	4 ^b
	Total N of Items		9
Correlation Between Forms			,320
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,485
	Unequal Length		,487
Guttman Split-Half Coefficient			,444

a. The items are: VAR00095, VAR00096, VAR00097, VAR00098, VAR00090.

b. The items are: VAR00090, VAR00091, VAR00092, VAR00093, VAR00094.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,730	40

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,736
		N of Items	20 ^a
	Part 2	Value	,143
		N of Items	20 ^b
	Total N of Items		40
Correlation Between Forms			,644
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,783
	Unequal Length		,783
Guttman Split-Half Coefficient			,728

Group Statistics

	العينة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
1 بعد	ممارسين	25	19,9600	1,90351	,38070
	غير ممارسين	25	18,4800	3,28024	,65605
2 بعد	ممارسين	25	20,4800	1,58430	,31686
	غير ممارسين	25	18,9600	2,37136	,47427
3 بعد	ممارسين	25	20,6000	2,32737	,46547
	غير ممارسين	25	18,9200	2,43105	,48621
4 بعد	ممارسين	25	14,6800	1,81934	,36387
	غير ممارسين	25	14,1600	1,67531	,33506
5 بعد	ممارسين	25	24,2400	2,14631	,42926
	غير ممارسين	25	23,0000	2,48328	,49666
كلية	ممارسين	25	99,9600	6,14736	1,22947
	غير ممارسين	25	93,5200	7,10117	1,42023

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	Difference	
				Lower	Upper
1 بعد	Equal variances assumed	7,328	,009	-,04508	3,00508
	Equal variances not assumed			-,05484	3,01484
2 بعد	Equal variances assumed	2,654	,110	,37317	2,66683
	Equal variances not assumed			,36882	2,67118
3 بعد	Equal variances assumed	,002	,962	,32664	3,03336
	Equal variances not assumed			,32657	3,03343
4 بعد	Equal variances assumed	,165	,686	-,47454	1,51454
	Equal variances not assumed			-,47471	1,51471

بعد5	Equal variances assumed	,569	,454	-,07989	2,55989
	Equal variances not assumed			-,08061	2,56061
كلية	Equal variances assumed	,619	,435	2,66307	10,21693
	Equal variances not assumed			2,66107	10,21893

Tests of Normality

	العينة	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
بعد1	ممارسين	,173	25	,052	,922	25	,057
	غير ممارسين	,175	25	,046	,895	25	,015
بعد2	ممارسين	,271	25	,000	,839	25	,001
	غير ممارسين	,140	25	,200*	,902	25	,020
بعد3	ممارسين	,169	25	,064	,926	25	,070
	غير ممارسين	,165	25	,077	,935	25	,116
بعد4	ممارسين	,166	25	,074	,948	25	,230
	غير ممارسين	,172	25	,055	,938	25	,130
بعد5	ممارسين	,215	25	,004	,917	25	,045
	غير ممارسين	,220	25	,003	,851	25	,002
كلية	ممارسين	,105	25	,200*	,972	25	,702
	غير ممارسين	,159	25	,105	,950	25	,253

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Statistics

		بعد1	بعد2	بعد3	بعد4	بعد5	كلية
N	Valid	25	25	25	25	25	25
	Missing	25	25	25	25	25	25
Mean		19,9600	20,4800	20,6000	14,6800	24,2400	99,9600
Median		20,0000	20,0000	20,0000	15,0000	24,0000	100,0000
Std. Deviation		1,90351	1,58430	2,32737	1,81934	2,14631	6,14736
Sum		499,00	512,00	515,00	367,00	606,00	2499,00

Statistics

		VAR00019	VAR00025	VAR00026	VAR00027	VAR00028	VAR00029
N	Valid	25	25	25	25	25	25
	Missing	25	25	25	25	25	25
Mean		18,4800	18,9600	18,9200	14,1600	23,0000	93,5200
Median		18,0000	19,0000	19,0000	14,0000	24,0000	91,0000
Std. Deviation		3,28024	2,37136	2,43105	1,67531	2,48328	7,10117
Sum		462,00	474,00	473,00	354,00	575,00	2338,00

Ranks

	العينة	N	Mean Rank	Sum of Ranks
1 بعد	ممارسين	25	24,72	618,00
	غير ممارسين	25	26,28	657,00
	Total	50		
2 بعد	ممارسين	25	24,76	619,00
	غير ممارسين	25	26,24	656,00
	Total	50		
5 بعد	ممارسين	25	32,10	802,50
	غير ممارسين	25	18,90	472,50
	Total	50		

Test Statistics^a

	1 بعد	2 بعد	5 بعد
Mann-Whitney U	293,000	294,000	147,500
Wilcoxon W	618,000	619,000	472,500
Z	-,380	-,363	-3,214
Asymp. Sig. (2-tailed)	,704	,717	,001

a. Grouping Variable: العينة

Group Statistics

	العينة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
3 بعد	ممارسين	25	20,6000	2,32737	,46547
	غير ممارسين	25	18,9200	2,43105	,48621
4 بعد	ممارسين	25	14,6800	1,81934	,36387
	غير ممارسين	25	14,1600	1,67531	,33506
كلية	ممارسين	25	99,9600	6,14736	1,22947
	غير ممارسين	25	93,5200	7,10117	1,42023

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means				
		t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
3 بعد	Equal variances assumed	2,496	48	,016	1,68000	,67310
	Equal variances not assumed	2,496	47,909	,016	1,68000	,67310
4 بعد	Equal variances assumed	1,051	48	,298	,52000	,49464
	Equal variances not assumed	1,051	47,677	,298	,52000	,49464
كلية	Equal variances assumed	3,428	48	,001	6,44000	1,87847
	Equal variances not assumed	3,428	47,035	,001	6,44000	1,87847

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية

شهادة التحكيم

يشهد السادة الأساتذة والدكاترة المحترمون الموقعون أدناه، أن الطالب: بوزغادة ناصر تخصص نشاط بدني رياضي ترويحي. قد حكم أداة بحثه "مقياس الصحة النفسية" والتي تندرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر بعنوان:

"فاعلية ممارسة النشاط الترويحي الرياضي في تحقيق الصحة النفسية لدى متقاعدي الجيش الوطني الشعبي"

قائمة الأساتذة والخبراء

الرقم	اسم ولقب الأستاذ	الدرجة العلمية	مكان العمل	التوقيع
01	مرتازة بربك	استاذة زنازلي	مستغانم	
02	الشيخ حاي	أ.م.أ.	مستغانم USTO	
03	حفيظ بن زهبي	استاذ العلوم اللي	مستغانم	
04	سناد فضيل	///	///	
05				
06				
07				
08				
09				