

دور النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية لدى عمال الشركة الجزائرية لتوزيع الكهرباء والغاز.

The role of recreational sports activity in achieving mental health among workers of the Algerian Company for Electricity and Gas Distribution

دادة أميرة حسناء*¹، زيناي بلال²، بركات حسين³

¹ مخبر جودة البرنامج في التربية الخاصة والتعليم المكيف، قاصدي مرباح ورقلة (الجزائر)،

dada.amirahassna@univ-ouargla.dz

² قاصدي مرباح ورقلة (الجزائر)، zinai_billel@yahoo.fr

³ قاصدي مرباح ورقلة (الجزائر)، hocin.berkat@gmail.com

تاريخ النشر: 2023/06/06

تاريخ القبول: 2022/11/16

تاريخ الإرسال: 2022/06/15

الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على دور النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية لدى عمال الشركة الجزائرية لتوزيع الكهرباء و الغاز، استخدمنا فيها المنهج الوصفي المقارن باعتباره أنسب المناهج البحثية لمثل هذه الدراسات، كما استخدمنا استبانة الأنشطة الرياضية الترويحية ومقياس الصحة النفسية كأدوات لجمع البيانات، وتمثل المجتمع الأصلي للدراسة (216 عامل إداري)، ولتحقيق هدف الدراسة قمنا باستخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار ت لعينة واحدة، واختبار التباين التثائي)، وأظهرت نتائج الدراسة أن للنشاط الرياضي الترويحي دور في تحقيق الصحة النفسية لدى عمال الشركة الجزائرية لتوزيع الكهرباء و الغاز .

الكلمات المفتاحية: النشاط الرياضي الترويحي؛ الصحة النفسية؛ العمال.

Abstract:

This study aimed to identify the role of recreational sports activity in achieving mental health among workers of the Algerian Company for Electricity and Gas Distribution, in which we used the comparative descriptive approach as the most appropriate research method for such studies. The original population of the study was (216 administrative workers), To achieve the aim of the study, we used a set of statistical methods (arithmetic mean, standard deviation, one-sample t-test, and Anova two-way test). The results of the study showed that recreational sports have a role in achieving mental health among workers of the Algerian Company for Electricity and Gas Distribution.

Key words: sports activity recreational; Mental health; Workers.

1- مقدمة ومشكلة البحث:

في العصر الحديث أصبح النشاط البدني الرياضي الترويحي بالغ الأهمية حيث يعتبر من الوسائل التي يستغل فيها حب الإنسان الفطري للحركة واللعب، والذي يتيح للأفراد جميع سبل الراحة، حيث للأنشطة الرياضية الترويحية آثار فعالة في الكثير من الجوانب النفسية و العقلية والاجتماعية والصحية والبدنية وأيضا الاقتصادية في بعض الأحيان، ولمختلف المراحل السنية سواء كانوا أطفال أم شباب وحتى كبار السن، وذكرت تهاني عبد السلام أن الأنشطة الترويحية تهدف إلى تحقيق السعادة التي يحتاجها كل فرد في حياته مهما اختلف سواء الجنس والسن واللون والدين، والسعادة ما هي إلا نتيجة جانبية لحياة تتسم بالاتزان بين العمل والراحة (تهاني محمد عبد السلام، 2004: 103).

إن التطور السريع الذي طرأ على المجتمعات من جميع الجوانب أدى إلى حدوث تغيرات كثيرة وخاصة من الناحية النفسية والاجتماعية، مما أدى إلى خلق العديد من الضغوطات النفسية التي شكلت خطورة على سلامة الصحة النفسية للعامل، فلابد من الاهتمام بالصحة النفسية للعامل حتى يستطيع تطوير نفسه وإعطاء أفضل ما لديه ويعمل على النهوض والرقى بالمجتمع، حيث أن في السنوات القليلة الماضية نلاحظ أن عدد الأشخاص الذين يعانون من مشاكل نفسية ازداد بشكل كبير، وأظهرت العديد من المنظمات الصحية مثل CDC 2020 أن أكثر من 05% من الأشخاص البالغين يعانون من اضطرابات في الصحة النفسية كل عام أي ما يعادل 43.8 مليون شخص يعاني من اضطرابات في الصحة النفسية (Tamadher, Muroj, 2020)، تعتبر الصحة النفسية ذات أهمية كبرى للعامل وهذا حسب نظرية جودة العمل (Lambart et al, 2022)، وأن الصحة النفسية هي مؤشر للصحة عامة والرفاهية في الوسط العملي، وأن

الصحة النفسية السيئة التي يترتب عنها العديد من الأمراض الجسدية والإصابات والعجز عن العمل وكثرة الغيابات (Ellens et al, 2021) ولهذا يجب توفير الاحتياجات الضرورية للعامل وخاصة من الناحية الرياضية التي نشهد لها نقص كبير في الجنوب الجزائري.

حيث أن النشاط البدني الرياضي يرتبط بصحة عقلية أفضل وترتبط بقوة أكبر بتحسين الصحة النفسية، التي أصبحت مجالا متزايدا الأهمية للدراسة نظرا لتأثيرها على صحة الأشخاص (Pattental et al, 2015)، وإذا نظرنا للدراسات الوبائية التي اعتبرت النشاط البدني الرياضي شريك معروف في حالة الصحة النفسية، وقد حددت التحليلات عن وجود روابط كبيرة بين الأنشطة البدنية الرياضية والصحة النفسية (Chekroud et al, 2018)، كما أشارت الدراسات أن النشاط البدني الرياضي يلعب دورا وقائيا ضد الإصابة بالاكتئاب والقلق والخوف وغيرها من الاضطرابات النفسية التي يعاني منها العامل من كثرة ضغوطات العمل والارتباطات المهمة في حياته الشخصية وتؤثر على صحته النفسية (Lambart et al, 2020)، وهذا ما أكدته درويش والحماحي أنه يجب توفير وقت للعامل من أجل استثماره في القيام بأنشطة رياضية ترويحوية والترويح عن نفسه ليتخلص من التوتر والملل والاكتئاب الناتج عن العمل ليزيد من نشاطه وحيويته ليقبل مرة أخرى على العمل ويصبح أكثر إنتاجية (درويـش، الحماحي، 2004: 85).

وهذا ما أكدته الدراسات التي تناولت العلاقة بين النشاط الرياضي الترويحوي والصحة النفسية حيث قام بوكثير وموهوبي (2021) بدراسة هدفت إلى دور الأنشطة الرياضية الترويحوية في تحقيق الصحة النفسية لدى الأطباء في ظل جائحة كورونا (كوفيد 19) وأظهرت النتائج عن وجود فروق ذات إحصائية في جميع أبعاد المقياس فروق فالصحة النفسية بين الأطباء الممارسين والغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحوية،

بالإضافة إلى دراسة بوفريدة عبد المالك (2021) التي هدفت معرفة دور النشاط الرياضي الترويحي في تحسين الصحة النفسية لدى تلاميذ الأقسام النهائية في مرحلة التعليم الثانوي وأظهرت النتائج الدراسة أن للنشاط البدني الرياضي الترويحي دور ايجابي في تحسين الصحة النفسية لدى تلاميذ الأقسام النهائية في التعليم الثانوي، بالإضافة إلى دراسة بوشارب وسعايدية (2021) التي هدفت إلى دور ممارسة النشاط البدني الرياضي الجماعي وكذا ممارسة الفنون القتالية في تنمية الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي وأظهرت النتائج أن للنشاط البدني الرياضي الجماعي دور كبير في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي، أما دراسة رابحي أحمد (2017) التي هدفت إلى معرفة انعكاس النشاط البدني الرياضي الترويحي والترفيهي على الصحة النفسية للملازمين الأوائل للشرطة الممارسين للضبطية القضائية لولاية الجزائر وأظهرت النتائج أن الصحة النفسية لدى الملازمين الأوائل للشرطة الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي هم من يتمتعون بصحة نفسية جيدة مقارنة مع غير الممارسين له، ودراسة بشير حسام (2010) التي هدفت إلى معرفة مدى فاعلية النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية للمعاق حركيا حيث أظهرت النتائج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة الممارسة وبذلك ممارسة النشاط الرياضي الترويحي يلعب دورا إيجابيا في تحقيق الصحة النفسية للمعاقين حركيا، ومن خلال ملاحظتنا للواقع، لاحظنا أن العمال في القطاعات الصناعية والإنتاجية يعانون من ضغوطات ومشاكل نفسية أثناء أوقات العمل، وهذا ما يقودنا إلى طرح التساؤل التالي:

هل للنشاط الرياضي الترويحي دور في تحقيق الصحة النفسية لدى عمال الشركة الجزائرية لتوزيع الكهرباء والغاز؟

والتي انبثقت منها التساؤلات الجزئية التالية:

- ما هو مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لدى عمال الشركة

الجزائرية لتوزيع الكهرباء والغاز؟

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الصحة النفسية بين

الممارسين والغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية من ناحية الجنس؟

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الصحة النفسية بين

الممارسين والغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية من ناحية السن؟

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الصحة النفسية بين

الممارسين والغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية من ناحية الأقدمية؟

الفرضية العامة:

للنشاط الرياضي الترويحي دور في تحقيق الصحة النفسية لدى عمال

الشركة الجزائرية لتوزيع الكهرباء والغاز.

الفرضيات الجزئية:

- نتوقع مستوى متوسط لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لدى عمال

الشركة الجزائرية لتوزيع الكهرباء والغاز.

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الصحة النفسية بين

الممارسين والغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية من ناحية

الجنس لصالح الممارسين ذكور.

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الصحة النفسية بين

الممارسين والغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية من ناحية السن

لصالح الممارسين من (31-40 سنة).

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الصحة النفسية بين

الممارسين والغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية من ناحية

الأقدمية لصالح الممارسين ذوي الأقدمية من (01-05 سنة).

2- الهدف العام من الدراسة:

وقد هدفت دراستنا الحالية إلى التعرف على:

- معرفة مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لدى عمال الشركة الجزائرية لتوزيع الكهرباء والغاز.
 - معرفة مستوى الصحة النفسية بين الممارسين والغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية من ناحية الجنس.
 - معرفة مستوى الصحة النفسية بين الممارسين والغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية من ناحية السن.
 - معرفة مستوى الصحة النفسية بين الممارسين والغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية من ناحية الأقدمية.
- كما تتجلى أهمية الدراسة الحالية في طبيعة الموضوع، إذ أنها تبحث في الصحة النفسية لدى عمال الشركة الجزائرية لتوزيع الكهرباء والغاز ومستوى ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لدى العمال، كما تمكن أهمية الموضوع من خلال هذه الدراسة هو معرفة مدى مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية في وقاية العمال ضد الإصابة بالاكتئاب والقلق والعدوانية واكتساب صحة نفسية جيدة.

3- التحديد الإجرائي للمفاهيم الواردة في البحث:

- الأنشطة الرياضية الترويحية: في مفهومه الخاص هو تلك الرياضات والألعاب سواء كانت فردية أو جماعية تمارس خلال وقت الفراغ وخارج أوقات العمل والخالية من المنافسة الشديدة (منى محمد الأزهرى، 2018: 37)، أما إجرائيا هي الأنشطة الرياضية الترويحية التي يمارسها عمال الشركة الجزائرية لتوزيع الكهرباء والغاز خارج أوقات العمل.
- الصحة النفسية: وتعرف الصحة النفسية على أنها غياب المرض العقلي، أو أنها حالة من الوجود تتضمن أيضا العوامل البيولوجية أو النفسية أو الاجتماعية التي تساهم في الحالة العقلية للفرد وقدرته على العمل داخل بيئة مريحة (laurie et al, 2015)، أما إجرائيا هي الصحة النفسية لعمال الشركة الجزائرية لتوزيع الكهرباء والغاز بولاية الأغواط.

- العمال: هو كل شخص طبيعى يعمل بمقابل أجر مادي أو معنوي وهم عمال الشركة الجزائرية لتوزيع الكهرباء والغاز بولاية الأغواط.

4- الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة:

4-1 الطريقة والأدوات:

- المنهج المتبع.

من أجل دراسة وتحليل مشكلة البحث اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي المقارن، لملائمته لطبيعة المشكلة ولتحقيق أهداف البحث وفروضه والأكثر دقة في النتائج.

- العينة وطرق اختيارها.

تمثل مجتمع البحث الأصلي (216 عامل إداري) في الشركة الجزائرية لتوزيع

الكهرباء والغاز في ولاية الأغواط، وتم تقسيمها إلى ثلاث مجموعات:

المجموعة الأولى: العينة الاستطلاعية والمتمثلة في (30) عامل تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

المجموعة الثانية: المتمثلة في العمال الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية والذي بلغ عددهم (70) عامل إداري تم اختيارهم بطريقة قصدية.

المجموعة الثالثة: المتمثلة في العمال الغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية والذي بلغ عددهم (70) عامل إداري تم اختيارهم بطريقة عشوائية

من أصل (116) عامل غير ممارس للأنشطة الرياضية الترويحية.

- مجالات الدراسة.

المجال المكاني: أجريت الدراسة في الشركة الجزائرية لتوزيع الكهرباء والغاز في ولاية الأغواط.

المجال البشري: تمثل في عمال الشركة الجزائرية لتوزيع الكهرباء والغاز في ولاية الأغواط.

المجال الزماني: وينقسم إلى ثلاث مراحل:

المرحلة 01: تمثلت في القيام بزيارة للشركة الجزائرية لتوزيع الكهرباء والغاز في ولاية الأغواط 15 نوفمبر 2021 للتعرف على عينة الدراسة وهم في عمال الشركة الجزائرية لتوزيع الكهرباء والغاز في ولاية الأغواط والذي بلغ عددهم (216 عامل).

المرحلة 02: نظرا لضيق الوقت قمنا بدراسة استطلاعية بسيطة على (30 عامل) من 22 نوفمبر 2021 إلى غاية 29 نوفمبر 2021، تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة من المجتمع الأصلي للبحث.

المرحلة 03: وتمثلت في الدراسة الأساسية التي امتدت من 05 ديسمبر 2021 إلى غاية 12 ديسمبر 2021 وتم فيها توزيع (186 استمارة).
- أدوات جمع البيانات.

أولا: استبانة الأنشطة الرياضية الترويحية: من خلال الرجوع والاستفادة من الدراسات السابقة والمشابهة تم تصميم استبيان خاص بممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية كأداة لقياس مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لدى العمال في الشركة الجزائرية لتوزيع الكهرباء والغاز في ولاية الأغواط، وتم عرضها على مجموع من المحكمين المتمثلة من أساتذة والدكاترة في مجال التربية البدنية والرياضية للتأكد من مدى ملائمتها.

ثانيا مقياس الصحة النفسية: من أجل الحصول على المعلومات المتعلقة بمستوى الصحة النفسية لدى عمال الشركة الجزائرية لتوزيع الكهرباء والغاز في ولاية الأغواط قمنا بالاعتماد على مقياس الصحة النفسية Leonard, R. Derogatis, Renald, S. Liman and Linocivi تحت عنوان: SCL- 90- R قام خالد فضل أبو هين بتعريب المقياس سنة (1992) ويتكون المقياس من (90) عبارة مقسمة إلى (09) أبعاد.

- الأسس العلمية للأداة:

تم إخضاع الأداة للخصائص السيكو مترية حيث كانت النتائج كالتالى:
الثبات: تم حساب الثبات لمقياس الصحة النفسية في دراستنا باستعمال بأسلوب التجزئة النصفية ومعادلة ألفا كرو نباخ.

الجدول 01: معامل الثبات الأداة بأسلوب التجزئة النصفية.

أداة الدراسة	معامل الارتباط قبل التصحيح	تصحيح المعامل بمعادلة سبيرمان-براون
مقياس الصحة النفسية	0.973	0.986

الجدول 2: معامل الثبات بأسلوب الاتساق الداخلى.

تجزئة	(α)	تجزئة	(α)	تجزئة	(α)	تجزئة	(α)	تجزئة	(α)	تجزئة	(α)
01	0.968	16	0.968	31	0.968	46	0.968	61	0.968	76	0.969
02	0.968	17	0.968	32	0.968	47	0.968	62	0.968	77	0.968
03	0.968	18	0.968	33	0.968	48	0.968	63	0.968	78	0.968
04	0.969	19	0.968	34	0.968	49	0.968	64	0.969	79	0.969
05	0.969	20	0.968	35	0.968	50	0.968	65	0.968	80	0.969
06	0.969	21	0.968	36	0.968	51	0.968	66	0.968	81	0.969
07	0.968	22	0.968	37	0.968	52	0.968	67	0.969	82	0.969
08	0.968	23	0.968	38	0.969	53	0.968	68	0.968	83	0.969
09	0.968	24	0.968	39	0.968	54	0.968	69	0.968	84	0.968
10	0.969	25	0.969	40	0.968	55	0.968	70	0.969	85	0.968
11	0.968	26	0.968	41	0.968	56	0.968	71	0.968	86	0.968
12	0.969	27	0.969	42	0.968	57	0.968	72	0.968	87	0.968
13	0.969	28	0.968	43	0.968	58	0.968	73	0.969	88	0.968
14	0.968	29	0.968	44	0.968	59	0.968	74	0.969	89	0.968
15	0.968	30	0.968	45	0.969	60	0.968	75	0.968	90	0.968

معامل الثبات ألفا كرونباخ: بلغ هذا المعامل لكل مفردات المقياس ما بين (0.968 و 0.969) حيث تجاوز النسبة المقبولة إحصائيا والمقدرة ب (0.60)، وهذا ما يدل على أن معامل ثبات مفردات المقياس مرتفعة، وهذا ما يؤكد ثبات المقياس.

الصدق:

صدق المحكمين: تم عرض مقياس الصحة النفسية على مجموعة من الأساتذة والدكاترة المختصين في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لإبداء آرائهم حول مدى وضوح الأسئلة ومدى ملائمتها لقياس ما وضعت لأجله.

– الأدوات الإحصائية.

- المتوسط الحسابي – الانحراف المعياري.
- اختبار Ttest لعينة واحدة.
- تحليل التباين الثنائي Anova Two Way.
- تم استخدام برنامج الحزم الإحصائية spss 26 .

2-4 عرض وتحليل النتائج:

عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى: "نتوقع مستوى متوسط لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لدى عمال الشركة الجزائرية لتوزيع الكهرباء والغاز".

الجدول 3: يوضح مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لدى عمال الشركة الجزائرية لتوزيع الكهرباء والغاز.

المتغير	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة Ttest	مستوى الدلالة	القرار
ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية	02	2.05	0.19	11.66	0.000	دال

نلاحظ من خلال الجدول رقم(03) جاءت القيمة المعنوية لمستوى الدلالة في محور الجانب المهني تساوي (0.00) وهي دالة عند مستوى الدلالة (0.05)، كما جاءت قيمة المتوسط الحسابي لعينة الدراسة تساوي (2.05) تساوي تقريبا قيمة المتوسط الفرضي الذي يساوي (02)، وهذا يدل على عدم وجود اختلاف جوهري بين متوسطات اجابات افراد العينة التي تميزت بمستوى

متوسط فيما يتعلق بممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية، وعليه نقبل الفرض الذي يقول بأنه نتوقع مستوى متوسط لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لدى عمال الشركة الجزائرية لتوزيع الكهرباء والغاز.

عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية: "توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الصحة النفسية بين الممارسين والغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية من ناحية الجنس لصالح الممارسين ذكور".

الجدول 4: جدول يمثل الفروق في مستوى الصحة النفسية بين الممارسين والغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية من ناحية الجنس.

مصدر التباين										المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(F)	مستوى الدلالة	تفاعل
الصحة النفسية	الذكور	الممارسين	55	1.87	0.23	10.52	0.00	دال						
			غ/ممارسين	55	0.42					0.26				
		إناث	ممارسات	15	1.13					0.56				
			غ/ممارسات	15	0.46					0.60				
الممارسين	غ/ ممارسين	70	1.28	0.25	75.26	0.00	دال							
		70	0.43	0.22										
تفاعل الجنس * الممارسة			140	0.86	0.20	8.18	0.00	دال						

يتضح من خلال الجدول رقم (4) أن القيمة المعنوية لمستوى الدلالة في الفروق مستوى الصحة النفسية تبعا لمتغير الجنس تساوي (0.00) وهي دالة عند مستوى الدلالة (0.05)، أي أنه توجد فروق في مستوى الصحة النفسية بين الذكور والإناث.

وجاءت القيمة المعنوية لمستوى الدلالة في الفروق مستوى الصحة النفسية تبعا لمتغير الممارسة (ممارسين، غير ممارسين) تساوي (0.00) دالة عند مستوى الدلالة (0.05)، أي أنه توجد فروق دالة إحصائية في مستوى

الصحة النفسية بين الممارسين وغير الممارسين، كما جاءت القيمة المعنوية لمستوى الدلالة في الفروق مستوى الصحة النفسية تبعا لمتغير تفاعل (الجنس*الممارسة) تساوي (0.00)، وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة (0.05)، أي أنه يوجد اختلاف في مستوى الصحة النفسية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الترويحي من ناحية الجنس، وعليه نقر بأنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الصحة النفسية بين الممارسين والغير الممارسين من ناحية الجنس لصالح الذكور ممارسين.

عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة: "توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الصحة النفسية بين الممارسين والغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية من ناحية السن لصالح الممارسين من (31-40 سنة)".

الجدول 5: جدول يمثل الفروق في مستوى الصحة النفسية بين الممارسين والغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية من ناحية السن.

مصدر التباين		F	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(p) قيمة	مستوى الدلالة	القرار
الصحة النفسية	أمارس	30 -21	7	1.22	0.21	0.00	دال
		40 -31	30	1.20	0.22		
		60 -41	33	1.21	0.23		
	لا أمارس	30 -21	7	0.87	0.33		
		40 -31	42	0.42	0.56		
		60 -41	21	0.29	0.40		
الممارسة	أمارس		70	1.45	0.26	0.00	دال
	لا أمارس		70	0.53	0.40		
تفاعل الممارسة*السن							
		140	0.86	0.33	0.52	0.02	دال

يتضح من خلال الجدول رقم (5) أن القيمة المعنوية لمستوى الدلالة في الفروق مستوى الصحة النفسية تبعاً لمتغير السن تساوي (0.00) وهي دالة عند مستوى الدلالة (0.05)، أي أنه توجد فروق في مستوى الصحة النفسية تبعاً للسن.

وجاءت القيمة المعنوية لمستوى الدلالة في الفروق مستوى الصحة النفسية تبعاً لمتغير الممارسة (مارسين، غير مارسين) تساوي (0.00) دالة عند مستوى الدلالة (0.05)، أي أنه توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية بين الممارسين وغير الممارسين، كما جاءت القيمة المعنوية لمستوى الدلالة في الفروق مستوى الصحة النفسية تبعاً لمتغير تفاعل (السن*الممارسة) تساوي (0.02)، وهي دالة عند مستوى الدلالة (0.05)، أي أنه يوجد اختلاف في مستوى الصحة النفسية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني التروحي، وجاءت المتوسطات الحسابية بين الممارسين باختلاف سنهم تساوي (1.22، 1.20، 1.21) متقاربة، وعليه نقر بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية التروحية من ناحية السن ولصالح الممارسين باختلاف أعمارهم.

عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية التروحية من ناحية الأقدمية لصالح الممارسين ذوي أقدمية من (01-05 سنة)".

الجدول 6: جدول يمثل الفروق في مستوى الصحة النفسية بين الممارسين والغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية من ناحية الأقدمية.

مصدر التباين	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة	مستوى الدلالة	النظر
الصحة النفسية	لا يمارس	0.10	2.38	05	5 - 1
		0.11	1.20	22	10 - 6
		0.12	1.18	28	20 - 11
		0.12	1.25	15	32 - 21
	يمارس	0.21	0.85	06	5 - 1
		0.50	0.41	36	10 - 6
		0.26	0.36	26	20 - 11
		0.30	0.35	02	32 - 21
الصحة النفسية	لا يمارس	0.20	1.28	70	أمارس
		0.30	0.43	70	لا أمارس
	تفاعل الممارسة*الأقدمية		0.20	0.86	140

يتضح من خلال الجدول رقم (6) أن القيمة المعنوية لمستوى الدلالة في الفروق مستوى الصحة النفسية تبعا لمتغير الأقدمية تساوي (0.01) وهي دالة عند مستوى الدلالة (0.05)، أي أنه توجد فروق في مستوى الصحة النفسية بين سنوات الأقدمية لصالح الفئة من 1 إلى 5 سنوات.

وجاءت القيمة المعنوية لمستوى الدلالة في الفروق مستوى الصحة النفسية تبعا لمتغير الممارسة (ممارسين، غير ممارسين) تساوي (0.00) وهي دالة عند مستوى الدلالة (0.05)، أي أنه توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية بين الممارسين وغير الممارسين.

كما جاءت القيمة المعنوية لمستوى الدلالة في الفروق مستوى الصحة النفسية تبعا لمتغير تفاعل (الأقدمية*الممارسة) تساوي (0.02)، وهي قيمة دالة

عند مستوى الدلالة (0.05)، أي أنه يوجد اختلاف في مستوى الصحة النفسية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الترويحي فيما يخص سنوات الأقدمية، وعليه نقر بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية من ناحية الأقدمية لصالح الممارسين ذوي اقدمية من 01 إلى 5 سنوات.

مناقشة النتائج وتفسيرها

مناقشة الفرضية الأولى: " نتوقع مستوى متوسط لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لدى عمال الشركة الجزائرية لتوزيع الكهرباء و الغاز"، و للتحقق من صحة الفرضية و بعد المعالجة الإحصائية وذلك بحساب المتوسط الحسابي و اختبار t test لعينة واحدة للكشف عن مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية، وهذا ما توضحه نتائج الجدول رقم (03)، و قد أسفرت النتائج عن وجود اختلاف بين متوسطات الإجابات التي تميزت بمستوى متوسط لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية و اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (ولاء محمد العكش، 2016) أن مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لدى طلبة الجامعات الأردنية لإقليم الشمال كان بدرجة متوسطة.

مناقشة الفرضية الثانية: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية من ناحية الجنس لصالح الممارسين ذكور، و للتحقق من صحة الفرضية و بعد المعالجة الإحصائية توضحه نتائج الجدول رقم (04) التي كانت فروقها دالة إحصائيا في مستوى الصحة النفسية بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية ولصالح الممارسين ذكور، وهذا ما بينه اختبار Anova Two Way كما أن المتوسطات الحسابية جاءت كلها مرتفعة لدى الممارسين مقارنة بغير الممارسين، وهذا يدل على أن ممارسة الأنشطة

الرياضية الترويحية أصبحت جزء لا يتجزأ من حياة الفرد اليومية من مختلف الأعمار و الأجناس و يعمل على التخفيف من الضغوطات النفسية والاجتماعية و الصحية وغيرها، وهذا ما أكدته دراسة صياد الحاج (2013) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في دوافع ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لدى الممارس الجزائري عند مستوى الدلالة 0.05 بين الذكور و الاناث لصالح الذكور، كما تتفق دراستنا مع دراسة بن سمشية العيد (2018) حيث توصل إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محددات ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لدى المراهقين في مرحلة الثانوي وهو لصالح الذكور.

مناقشة الفرضية الثالثة: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية بين الممارسين والغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية من ناحية السن لصالح الممارسين من (31-40 سنة)، و للتحقق من صحة الفرضية و بعد المعالجة توضحه نتائج الجدول رقم (05) التي كانت فروقها دالة إحصائيا في مستوى الصحة النفسية بين الممارسين والغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية و لصالح الممارسين باختلاف أعمارهم أي لم يكن هناك اختلاف في درجات المتوسطات الحسابية الفئات العمرية وهذا يعني أن للنشاط الرياضي الترويحي دور هام في حياة الأفراد مهما اختلفت أعمارهم و أن عامل السن لا يؤثر على ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية.

مناقشة الفرضية الرابعة: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية بين الممارسين والغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية من ناحية الأقدمية لصالح الممارسين ذوي أقدمية من (01-05 سنة)، وللتحقق من صحة الفرضية و بعد المعالجة الاحصائية توضحه نتائج الجدول رقم (06) التي كانت فروقها دالة إحصائيا في مستوى الصحة النفسية بين الممارسين والغير الممارسين ولصالح ذوي أقدمية من (01-05 سنة)، أي أن

هناك اختلاف في درجات المتوسطات الحسابية بين درجات الأقدمية، وجاءت مرتفعة لدى الممارسين ذوي اقدمية من (01-05 سنة) مقارنة بغير الممارسين، وهذا يدل على أن الأفراد الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية الذين لهم اقل اقدمية في العمل هم من يتمتعون بصحة نفسية عالية مقارنة مع العمال ذوي سنوات عمل طويلة.

مناقشة الفرضية العامة: من خلال تحليل ومناقشة نتائج الفرضيات الجزئية والتأكد من صحتها، نجد كل الفرضيات محققة إلا فرضية واحدة فقط لم تتحقق، وعلى هذا تتضح صحة الفرضية العامة " للنشاط الرياضي الترويحي دور في تحقيق الصحة النفسية لدى عمال الشركة الجزائرية لتوزيع الكهرباء والغاز".

وهذا ما يتفق مع دراسة بوكثير وموهوبي (2021) التي توصلت نتائجها عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع أبعاد المقياس فروق فالصحة النفسية بين الأطباء الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية، وهذا ما يتفق أيضا مع دراسة رابحي أمحمد (2017) التي توصلت نتائجها أن الملازمين الأوائل للشرطة الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي هم من يتمتعون بصحة نفسية جيدة مقارنة مع غير الممارسين له.

الخاتمة.

إن الاهتمام بالصحة النفسية يتميز بأهدافه في تجنب القلق والتوتر والاكنتاب والضغوط النفسية والاجتماعية، فالصحة النفسية لها أهمية كبيرة في حياة الأفراد، ولهذا اخترنا ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لتميزها في تحقيق الصحة النفسية الجيدة والشعور بالسعادة والمتعة عند ممارسة هذه الأنشطة، لذا حاولنا من خلال هذه الدراسة معرفة دور الأنشطة الرياضية الترويحية في تحقيق الصحة النفسية لدى عمال الشركة الجزائرية لتوزيع الكهرباء و الغاز، وقد وضعنا لدراسة هذا الموضوع أربعة فرضيات مفادها

معرفة مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لدى عمال الشركة الجزائرية لتوزيع الكهرباء و الغاز ، ومعرفة الفروق في مستوى الصحة النفسية بين الممارسين والغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية من ناحية الجنس و السن والأقدمية في العمل، والتحقيق ذلك استخدمنا المنهج الوصفي المقارن لمعرفة الفروق، وأظهرت نتائج الدراسة أن للأنشطة الرياضية الترويحية دور في تحقيق الصحة النفسية لدى عمال الشركة الجزائرية لتوزيع الكهرباء والغاز.

التوصيات.

- ضرورة نشر الوعي الرياضي الترويحي في وسط العمال سواء في المؤسسات العمومية أو الإنتاجية لما لها من أهمية كبرى لصحة العامل سواء كانت بدنية أو نفسية أو اجتماعية.
- الحرص على وجود أخصائيين في مجال الترويج الرياضي في جميع المؤسسات للوقوف على تنظيم برامج رياضية ترويحية.
- تنظيم برامج رياضية ترويحية تتوافق مع جميع الفئات العمرية ولكلا الجنسين (ذكور وإناث).

المراجع المستخدمة في البحث:

1. تهناني محمد عبد السلام. (2004). الترويج والتربية الترويحية (ط 1). القاهرة: دار الفكر العربي.
2. كمال درويش، ومحمد محمد الحماحي. (2004). رؤية عصرية للترويج وأوقات الفراغ (ط 2). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
3. منى، أحمد الأزهرى (2018). الترويج وتربية الأطفال في الخلاء (ط 2). مصر: مكتبة أنجلو المصرية.

4. بوفريدة، عبد المالك (2021). دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في تحسين الصحة النفسية لدى تلاميذ الأقسام النهائية في مرحلة التعليم الثانوي "دراسة ميدانية في ثانويات ولاية قالمة". أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه علوم نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3، معهد التربية البدنية والرياضية دالي إبراهيم، الجزائر.
5. بن شمسية، العيد (2018). محددات الترويح الرياضي وانعكاسها على الانحراف السلوكي لدى المراهق، أطروحة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة مستغانم، الجزائر.
6. صياد، الحاج (2013). دوافع ممارسة النشاط الرياضي الترويحي عند المواطن الجزائري على ضوء متغير الجنس، العمر والمؤهل العلمي "دراسة مسحية على ممارسي النشاط الرياضي الترويحي في الغرب الجزائري"، بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية البدنية والرياضية، تخصص رياضة وصحة، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم، معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر.
7. رابحي، أمحمد (2017). انعكاس النشاط الرياضي الترويحي والترفيهي على الصحة النفسية للملازمين الأوائل للشرطة الممارسين للضبط القضائي بإقليم ولاية الجزائر "دراسة ميدانية على الملازمين الأوائل للشرطة لولاية الجزائر". أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه علوم نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3، معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله زرالدة، الجزائر.
8. ولاء، محمد العكش (2016). مستوى ممارسة طلبة الجامعات الأردنية للنشاط الرياضي الترويحي "لإقليم الشمال"، استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية البدنية، جامعة اليرموك، الأردن.
9. بوكثير نور الإسلام، عيسى موهوبي (2021). دور الأنشطة الرياضية الترويحية في تحقيق الصحة النفسية لدى الأطباء في ظل جائحة كورونا (كوفيد 19). المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، 18 (1)، 270-283.

10. بوشارب رفاهية، سعايدية هواري (2021). انعكاس ممارسة مختلف الأنشطة البدنية والرياضية على الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي. *مجلة التفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية*، 06 (01)، المركز الجامعي نور البشير البيض، الجزائر، 460 - 478.
11. بشير حسام (2010). فاعلية النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية للمعاق حركيا. *مجلة الابداع الرياضي*، 01 (01)، جامعة المسيلة، الجزائر، 118 - 133.
12. Tamadher Abdulaziz Muhsen, Muroj Abdulaziz Muhsen, (2020). The Impact of Physical Activity and Sport on Mental Health, *Sports Education Magazine*, 32 (3), 160- 165. DOI: [https://doi.org/10.37359/JOPE.V32\(3\)2020.1032](https://doi.org/10.37359/JOPE.V32(3)2020.1032)
13. Lambert Zixin li, Senhu Wang, (2022). Do work-family initiatives improve employee mental health? Longitudinal evidence from a nationally representative cohort, *Journal of Affective Disorders*, 297. 407–414. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.10.112>
14. Ellen Sweeney, Yunsons Cui, Zhijie Michael Yu, Trevor J.B.Dummer, Vanessa Declercq, Cynthia Forbes, Scott A. Grandy, Melanie R.Keats, Anil Adishes, (2021). The association between mental health and shift work: Findings from the Atlantic PATH study, *Preventive Medicine*, 150. DOI: <https://doi-org.snd1.arn.dz/10.1016/j.ypmed.2021.106697>
15. Scott B Patten MD PhD, Jeanne V A Williams MSc, Dina H Lavorato MSc, Jian Li Wang, PhD, Keltie McDonald BSc, Anderw G M Bulloch PhD, (2015). Descriptive Epidemiology of Major Depressive Disorder in Canada in 2012, *The Canadian Journal of Psychiatry*, 60(1), 23-30. DOI: <https://doi.org/10.1177/070674371506000106>
16. Sammi R Chekrood, Ralitza Gueorguieva, Amanda B Zheutlin, Martin Paulus, Halan M Krumholz, John H Krystal, Adam M Chekrou, (2018). Association between physical exercise and mental health in 1·2 million individuals in the USA between 2011 and 2015: a cross-sectional study, *The Lancet psychiatry*, 5(9), 739-746. DOI: [https://doi-org.snd1.arn.dz/10.1016/S2215-0366\(18\)30227-X](https://doi-org.snd1.arn.dz/10.1016/S2215-0366(18)30227-X)
17. Laurie A Manwell, Skye P Barbic, Karen Roberts, Zochary Durisko, Cheolsoo Lee, Emma Ware, Kwame Mckenzie, (2015). What is Mental Health? Evidence Towards a New Definition From a Mixed Mixed Methods Multidisciplinary International Survey, *BMJ Open*, 5 (6), DOI: <http://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2014-007079>
-