

ممارسة الرياضة في تعزيز الصحة النفسية في العمل (دراسة ميدانية بجامعة الجلفة وبشار)

Exercising in promoting mental health at work (field study at the Universities of Djelfa and Bechar)

قادري عبد الباقي*، مخبر الدراسات الإنسانية والاجتماعية في الجزائر - جامعة طاهري محمد بشار (الجزائر)

kadri.abdelbaki@univ-bechar.dz

دربال امال، مخبر الدراسات الإنسانية والاجتماعية في الجزائر - جامعة طاهري محمد بشار (الجزائر)

amal.derbale@univ-bechar.dz

تاريخ النشر: 2024/12/ 31

تاريخ القبول: 2024/10/ 26

تاريخ الاستلام: 2024/10/ 14

ملخص:

الهدف من الدراسة معرفة كيفية مساهمة الرياضة في تعزيز الصحة النفسية في العمل، أجريت الدراسة على عينة من عمال مصلحة النشاطات بجامعة الجلفة وبشار قدرت بـ (26) فردا عاملا. واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، وأداة دراسة ممتلئة في استمارة استبيان تكونت من (22) عبارة، ثم التحقق من الخصائص السيكومترية لهذه للأداة، ثم التوصل للنتائج التالية: لممارسة الرياضة دور هام في تعزيز الصحة النفسية في العمل، من خلال احداث التوافق النفسي والاجتماعي للأفراد العاملين في العمل، كما تساهم في التخلص من الأفكار والطاقات السلبية، التخفيف من ضغوط العمل، تنمية روح التعاون والابداع والمشاركة في اتخاذ القرار.

الكلمات المفتاحية: النشاط البدني الرياضي، الترويح الرياضي، الصحة النفسية.

Abstract:

The aim of the study is to find out how sport contributes in promoting mental health at work, The study was conducted on a sample of workers in the activities department at the Universities of Djelfa and Bechar, estimated at (26) working individuals. The study relied on the descriptive approach, The study tool is a questionnaire consisting of (22) statements, Then verify the psychometric properties of this tool, Then arrive at the following results: Exercise has an important role in promoting mental health at work, By achieving psychological and social compatibility of individuals working at work, It also contributes to getting rid of negative thoughts and energies, Reducing work stress, Developing the spirit of cooperation, creativity, and participation in decision-making.

Keywords: Sports physical activity, Sports recreation, Mental health.

* المؤلف المرسل: قادري عبد الباقي

مقدمة:

من المعروف سلفاً أن الإنسان ابن بيئته ومجتمعه الذي يعمل فيه، فهو يسعى لإشباع حاجاته المادية والمعنوية المختلفة وتحقيق أهدافه وبلوغ غاياته، الأمر الذي يجعله مضطراً على الدوام إلى التوفيق بين مطالبه وإمكانات البيئة التي يعيش فيها، من خلال ضبط سلوكه والتحكم فيه ومسايرة معايير الجماعة التي يعمل ويتفاعل معها، سعياً منه إلى تحقيق التلاؤم والتوافق مع ما يحدث له من ظروف وأحداث ومواقف داخل العمل.

وتعتبر الرياضة من المواضيع الهامة المثيرة للانتباه في زمننا الحالي، فهي جزءاً من حياة الأفراد والمجتمعات لمواجهة تحديات العصر، وزيادة مطالبه، فلا يكاد مجتمع من هذه المجتمعات يخلو منها، حيث باتت من الصعوبة تفاديها أو تجاهلها، وهذا ما دفع بغالبية بيئات الأعمال في المحاولة على تجسيدها وممارستها والحفاظة على استمراريتها بشكل دوري، لم لها من تأثير على الصحة النفسية للأفراد العاملين، إذ يعتبرها البعض من الاستراتيجيات المناسبة في مواجهة المشاكل الصحية كالضغوط والتوترات النفسية، خاصة وأن تأثيرها يتعدى كل تلك الجوانب، ولهذا نجدها منتشرة في كل انحاء العالم، حتى أن البعض من بيئات الأعمال تهتم بها اهتماماً واسعاً بتخصيص الوقت والهياكل والإمكانات والأنشطة المناسبة لممارستها، للحفاظ على صحة عمالها وتحقيق مستويات جيدة من الرضا والسعادة لديهم.

ولهذا فإن ضمان مستوى جيد من الصحة النفسية للأفراد العاملين يجعلهم يحسنون القيام بأدوارهم الاجتماعية المطلوبة منهم، ويعمل على توليد الطاقة النفسية والاحساس الإيجابي بالرضا والسعادة في علاقاتهم الاجتماعية مع الآخرين، مع الاستمرار في سعيهم المتواصل على هذا النسق والحفاظ عليه، والابتعاد عن الضغوط والأمراض النفسية الاجتماعية في العمل.

الإشكالية:

تعد الرياضة من المفاهيم المهمة ذات الصلة بشخصية الفرد وبصحته النفسية وعلاقته التكيفية مع الوسط البيئي والمجتمعي، إذ يختلف الأفراد من حيث قدراتهم الجسمية والعقلية وإمكاناتهم الشخصية في مختلف المجالات، وطبقاً لمبدأ الفروق الفردية فإن ضرورة وجود تباين في بعض الأمور الضرورية واجب لا يغفل عنه، فنجد فروقاً في الصحة النفسية وأخرى في تقدير الذات وأخرى في شدة التركيز والانتباه واتخاذ القرار الصائب في العمل مثلاً ... وغيرها.

في حين أن البعض ينزعج انزعاجاً شديداً عند حدوث أي تغير غير متوقع في مجرى الأمور أو لعدم الوصول إلى غاياتهم وتحقيق أهدافهم، وقد يصل الأمر بهم إلى الإصابة بالاضطرابات النفسية أو الانهيار والتعرض للإحباط، وعلى العكس من ذلك البعض الآخر من الأفراد يستطيعون مواجهة الضغوط وأحداث الحياة الصعبة بصلابة وقوة، مع درجة عالية من التحمل والتحلي بالصحة النفسية الجيدة، وبالتالي القدرة على مواجهة المواقف المختلفة باتزان وهدوء ومن دون تسرع.

كما أن الصحة النفسية من الموضوعات الحيوية التي استهوت الكثير من العلماء والباحثين في مجال العمل، إذ أنه يهتم بمعرفة ودراسة العلاقات الاجتماعية واشباع الرغبات والحاجات الشخصية منسجمة مع متطلبات الموقف كما أن الفرد ذو الصحة النفسية الجيدة

نجدّه متوافقاً نفسياً واجتماعياً ويحسن التصرف اثناء العمل ومن خلاله الوصول للمستوى المطلوب في التفاعل مع محيطه الداخلي والخارجي ، مع الزيادة في القوة و الثبات النفسي لمواجهة الاضطرابات النفسية التي من شأنها أن تعيق عمله وتفاعله مع غيره ليحقق بذلك مستوى فعال من الرضا والتوافق النفسي. وانطلاقاً مما سبق تتمحور مشكلة الدراسة فيما يلي:

كيف تساهم ممارسة الرياضة في تعزيز الصحة النفسية في العمل؟

أهداف الدراسة:

- 1- فهم كيفية مساهمة ممارسة الرياضة في العمل في تحقيق الصحة النفسية وتسهيل الحياة العملية للعمال في بيئات الاعمال.
- 2- معرفة طرق واستراتيجيات ممارسة الرياضة في العمل للتخفيف من الضغوط النفسية في بيئة العمل.
- 3- التعرف على كيفية الاستفادة من سياسات دعم وتشجيع برامج ممارسة وتطبيق الرياضة في الإدارات والمؤسسات والمنظمات العمالية.
- 4- القدرة على فهم ومعرفة متطلبات واحتياجات العمال وحمايتهم من الاضطرابات والضغوط النفسية من خلال توفير المناخ الملائم لممارسة الرياضة في العمل والاستفادة منها في المحافظة على صحة العمال لخلق جو من الرفاهية والسعادة لديهم.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذه الدراسة في معرفة مدى استخدام وممارسة الرياضة في بيئة العمل كإحدى الاستراتيجيات للتخفيف من حدة الاضطرابات والضغوط النفسية للعمال نتيجة المهام والاعمال الروتينية الشاقة ذهنياً وجسدياً والتي من شأنها ان تحقق نوع من التوافق النفسي والاجتماعي للأفراد العاملين في البيئة الداخلية والخارجية للعمل، وتحقق الاتزان لديهم، كما انها تساهم أيضاً في تنشيط التفكير والرفع من مستوى الانتباه واليقظة اثناء العمل، مما يساعدهم في تكوين القدرة على اتخاذ القرارات وإنجاز الاعمال بمرونة وفاعلية أكثر اثناء القيام بمهامهم وواجباتهم المهنية في العمل.

مفاهيم الدراسة:

1- النشاط البدني الرياضي:

" كل الحركات التي يقوم بها الجسم وتستهلك طاقة، بما في ذلك الأنشطة والمهام التي تزاوّل اثناء العمل واللعب وأداء الواجبات المنزلية والسفر والترفيه عن النفس " (بن زيدان، 2022، ص 459).

" تتمثل في مجموعة من التمارين البدنية والمباريات والمسابقات التي يؤديها الفرد بقصد تنمية قدراته الذهنية والجسمية وصولاً الى التسلية والترفيه وتنمية حسه وفكره " (مرازقة، 2007، ص 47).

من خلال التعريفين السابقين يتضح أن النشاط الرياضي البدني نعني به ممارسة الحركات والتمارين البدنية من طرف الفرد العامل لتفريغ الطاقات السلبية وتحقيق مستوى جيد من الرفاهية والسعادة.

2- الترويح الرياضي:

" يتمثل في ممارسة الرياضة وممارسة النشاط البدني مع المحاولة لتقليل المنافسة والصراع وتجاوز قيم النصر والهزيمة وصولاً إلى متعة بذل الجهد البدني". (بن زيدان، وآخرون، 2020، ص 48).

" رياضة تمارس وقت الفراغ وتتميز بالخلو من المنافسة الشديدة، أو هو نشاط رياضي أساسه المتعة واللذة وتحقيق السعادة والسرور بأقصى درجاتها". (خلفاوي، ذرداري، 2023، ص 4).

من خلال ما سبق نستنتج أن الترويح الرياضي يعني ممارسة النشاط الرياضي أثناء الفراغ بدون منافسة تحقيقاً للمتعة والرفاهية.

3- الصحة النفسية:

" تتمثل في حالة دائمة نسبياً، يحقق فيها الفرد توافقاً مع نفسه ومع الآخرين، وشعوره بالسعادة، وهي حالة إيجابية تتمثل في التمتع بصحة العقل وسلامة السلوك والخلو من أعراض المرض النفسي" (الزهران و2005، ص 9)

" تمثل الشروط اللازمة توافرها ليحقق الفرد التكيف بينه وبين نفسه، وبينه وبين العالم الخارجي، تكيفاً يحقق مستوى جيد من الكفاية والسعادة. (الداهري، 2008، ص 22)

" تمثل حالة من السعادة الكاملة جسمياً وعقلياً واجتماعياً، وليست فقط مجرد الابتعاد عن المرض أو العاهات" (الاسدي، 2014 ص 24).

من خلال التعاريف السابقة يتضح أن الصحة النفسية تعني وصول الفرد العامل إلى نوع من التوافق النفسي الاجتماعي مع نفسه ومع بيئته أو مجتمعه الذي يعمل به.

الدراسات السابقة:

دراسة خلفاوي فاطمة الزهراء وذرداري موسى (2023) بعنوان: دور النشاط الرياضي الترويحي لتنمية الصحة النفسية للمسنين: الهدف من هذه الدراسة التعريف بمدى أهمية النشاط الرياضي الترويحي للمسنين في التأثير على الصحة النفسية وكانت النتائج أنه هناك علاقة طردية بين النشاط الرياضي والصحة النفسية أي أنه كلما زاد نشاط المسن زاد مستوى صحته النفسية وبالتالي خلوه من الأمراض وحدوث توافق نفسي اجتماعي ونضج انفعالي لديه وخلوه من الاضطرابات العصبية.

دراسة بوعزيز محمد وجبوري وزبشي (بدون سنة) بعنوان: انعكاسات الممارسة الرياضية على الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية: أجريت هذه الدراسة على (316) تلميذ وتلميذة ببعض ثانويات معسكر لإبراز عوامل تحقيق الصحة النفسية من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية، وكانت النتائج أن ممارسة النشاط الرياضي يؤثر في: اكتساب الحاجة لتحقيق أهداف عالية لنفس التلميذ ولغيره - الاتسام بالانضباط الانفعالي والطاعة والاحترام - اكتساب مستوى جيد من الكفاءة النفسية (الثقة بالنفس، الاتزان، التحكم في النفس، تخفيف التوتر والعدوانية) - الجهد البدني له أثر إيجابي على الأفراد الذين يعانون من اضطرابات نفسية كالضغط.

دراسة بن زيدان (2022): بعنوان علاقة الأنشطة البدنية الرياضية بالصحة البدنية والنفسية لدى الأشخاص الممارسين: كان الهدف من هذه الدراسة إلى إبراز أهمية ممارسة النشاطات البدنية والرياضية في تحسين مستوى الصحة البدنية والنفسية للأشخاص

الممارسين وقد خلصت نتائج هذه الدراسة الى انه هناك علاقة إيجابية بين الأنشطة البدنية الرياضية بالصحة البدنية والنفسية للأشخاص الممارسين - توجد علاقة تناسبية بين اللياقة البدنية والصحة النفسية للأشخاص الممارسين للنشاط الرياضي البدني. دراسة عدة بن علي (بدون سنة) بعنوان: النشاط البدني الرياضي وعلاقته بالتوافق النفسي العام لتلاميذ المرحلة المتوسطة: كان الهدف منها معرفة العلاقة بين النشاط البدني الرياضي والتوافق النفسي العام، وقد أجريت على عينة قوامها (316) تلميذ وتلميذة، وأسفرت النتائج على ان النشاط الرياضي البدني له دور إيجابي في الرفع من التوافق النفسي العام بجميع ابعاده لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

التعقيب عن الدراسات السابقة:

انطلاقا من فائدة الدراسات السابقة التي تم الاعتماد عليها دراستنا، اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي واداة دراسة تمثلت في استمارة استبيان، وتم الاعتماد على عينة حجمها يتناسب وموضوع هذه الدراسة وهذا يدخل ضمن إطار الاستفادة من الادب النظري والمشابه لموضوع الدراسة، وفي الاخير المقارنة بين النتائج المتحصل عنها في الدراسة مع نتائج الدراسات السابقة. منهجية وإجراءات الدراسة:

1-منهج الدراسة: استخدم الباحثان المنهج الوصفي لأنه الأنسب للدراسة بهدف وصف البيانات وتحليلها والوصول الى النتائج المرجوة.

2-مجتمع وعينة الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من عمال مصلحة النشاطات بجامعة طاهري محمد بشار وجامعة ويان عاشور بالجلفة، تم اختيار عينة منهم عشوائيا تكونت من (26) عاملا بهدف جمع والحصول على البيانات بما يخدم أغراض الدراسة.

الجدول رقم (01): توزيع عينة الدراسة حسب متغير الاقدمية:

الاقدمية	التكرارات	النسب المئوية
اقل من 5 سنوات	5	19,2%
من 5 الى 10 سنوات	9	34,6%
أكثر من 10 سنوات	12	46.2%
المجموع	26	100%

نلاحظ من خلال الجدول رقم (01) أن الافراد الذين لديهم اقدمية عمل أكثر من 10سنوات أكثر عددا بـ (12) فردا وبنسبة بلغت (46.2%) ثم يليه عدد الافراد الذين لديهم اقدمية عمل من 5 الى 10 سنوات بـ (09) افراد وبنسبة (34.6%) ثم عدد الافراد الذين لديهم اقدمية عمل اقل من 5 سنوات أخيرا بـ (5) افراد وبنسبة (19.2%). ويرجع سبب ذلك الى ان الافراد العمال الذين لديهم اقدمية عمل من 5 الى 10 او تفوق 10 سنوات لديهم تفاعل واندماج وتماسك قوي داخل جماعة العمل على العكس من ذلك الافراد العمال الذين لديهم خبرة اقل من 5 سنوات الذين هم في فترة بداية التأقلم مع جماعة العمل ومسارقتها لممارسة مختلف النشاطات الجماعية.

الجدول رقم (02): توزيع عينة الدراسة حسب متغير السن:

النسب المئوية	التكرارات	الاقدمية
3.8%	1	اقل من 25 سنة
42.3%	11	من 25 الى 35 سنة
38.5%	10	من 35 الى 45 سنة
15.4%	04	من 45 الى 55 سنة
00.00%	00	أكثر من 55 سنة
100%	26	المجموع

يلاحظ من الجدول رقم (02) أن الافراد الذين يتراوح سنهم اقل من 25 سنة الى 35 سنة أكثر عدداً بـ (11) فرداً وبنسبة بلغت (42.3%) ثم يليه عدد الافراد الذين يتراوح سنهم من 35 الى 45 ثانياً بـ (10) افراد وبنسبة (38.5%) ثم عدد الافراد الذين يتراوح سنهم من 45 الى 55 بـ (04) افراد وبنسبة (15.4%) تليها الفئة الأخيرة الأكثر من 55 سنة منعدمة تماماً. ويرجع هذا الى ان الافراد العاملين الأكثر من 45 سنة الغالبية منهم لا يمارسون الرياضة بحكم كبر سنهم وضعف نشاطهم الجسمي أي قلة قدرتهم على حركتهم ونشاطهم على العكس من ذلك الافراد العاملين الأقل من 45 سنة لتمييزهم بالحيوية والنشاط في فترتهم الشبابية.

3-أداة الدراسة:

تم الاعتماد على أداة دراسة تتمثل في استمارة استبيان مكونة من (23) عبارة تم اعدادها من مقياس الصحة النفسية في المجال الرياضي للدكتور (هاني محمود ابوبكر، الاسكندرية) واجراء بعض التعديلات وتكييفها بما يخدم أغراض البحث.

أ-صدق الاداة:

وبغرض التأكد من صدق الاستبيان قام الباحثان بحساب صدق الاتساق الداخلي والجدول التالي يوضح النتائج:

الجدول رقم (03): معاملات ارتباط العبارات مع الدرجة الكلية للتأكد من صدق الاداة

العبارة	معامل بيرسون	مستوى الدلالة sig
هل تمارس الرياضة بانتظام؟	0.660	0.000
أين تمارسها؟	0.779	0.000
هل يوفر مكان عملك برامج او مبادرات لتشجيع ممارسة الرياضة بين الموظفين؟	0.818	0.000
هل أنت حساس جدا لما يديه الآخرون من نقد لتصرفاتك أثناء ممارستك الرياضة؟	0.818	0.000
هل لديك القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة خلال المنافسة؟	0.549	0.004
هل تستمتع بتبادل الأفكار والآراء مع زملائك في الفريق؟	0.394	0.046
هل تحرص على المشاركة في المناسبات الاجتماعية مع أصدقائك في الفريق؟	0.815	0.000
تسمح لي علاقتي الوثيقة ببعض المدربين بالتحدث معهم بحرية في مختلف شؤوني الخاصة	0.804	0.000
أرى انه من الأفضل المشاكة بدور إيجابي في الأنشطة الاجتماعية وعدم الاكتفاء بمجرد الاستمتاع بها	0.660	0.000

0.000	0.779	لدي هوايات ممتعة احرص على ممارستها في أوقات الفراغ
0.000	0.815	أنتظم في التدريب من أجل تحقيق اهدافي
0.004	0.549	أعامل زملائي في الفريق بالأسلوب الذي أحب ان يعاملوني به
0.004	0.549	أحترم مشاعر الآخرين حتى لو اختلفوا معي في الرأي
0.000	0.726	ألتزم بالصدق والأمانة مع زملائي في الفريق حتى لو عاملوني بغير ذلك.
0.000	0.801	لدي القدرة على ضبط النفس في المواقف الحرجة خلال المنافسة
0.000	0.766	لدي القدرة على ضبط النفس في المواقف الصعبة خلال مواقف التدريب
0.015	0.470	أستطيع السيطرة على انفعالاتي تحت تأثير أي ضغوط
0.000	0.669	أشعر بالقلق في كثير من الأحيان نتيجة المنافسة.
0.015	0.470	أعرض للكثير من الأفكار السلبية في أوقات كثيرة اثناء المنافسة
0.000	0.724	اشعر بالصداع في معظم الأحيان وخاصة اثناء مواقف التدريب والمنافسة
0.015	0.470	انا لست راض عن نفسي وعن ادائي في المباريات
0.000	0.564	أشعر بخيبة امل ولا أستطيع التحرر من أفكار السلبية

من الجدول رقم (03) نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط لكل الأبعاد تتراوح بين (0.394) و(0.818) وهي قيم تتمتع بدرجة جيدة من الصدق.

ب- ثبات الاداة:

وللتحقق من ثبات الاستبيان قام الباحثان بحساب اختبار ألفا كرونباخ والجدول التالي يوضح النتائج:

الجدول رقم (04): معاملات الثبات لأبعاد الاداة ألفا كرونباخ للتأكد من ثبات الاداة

الأداة	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ
الدرجة الكلية	26	0.941

من الجدول رقم (04) نلاحظ أن قيمة اختبار ألفا كرونباخ لأداة الدراسة (0.941) وهي قيمة تتمتع بدرجة جيدة من الثبات.

- الأساليب والأدوات الإحصائية المستعملة في الدراسة:

وبغرض تحقيق أهداف الدراسة وتحليل البيانات وتفسيرها تم الاعتماد على الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية "(spss22)", النسب المئوية والتكرارات، معامل الارتباط بيرسون للتحقق من صدق الأداة، معامل ألفا كرونباخ بغية تقدير ثبات الدراسة.

مناقشة وتحليل النتائج:

الجدول رقم (05): هل تمارس الرياضة؟

الاجابة	التكرارات	النسب المئوية
نعم	24	92.3%
لا	02	07.7%
المجموع	26	100%

من الجدول (05) يلاحظ ان الافراد الذين اجابوا بـ (نعم) هم العمال الممارسين للرياضة بـ (24) فردا وبنسبة (92.3) وهم أكثر عددا من الافراد الذين أجابوا بـ (لا) أي العمال غير الممارسين للرياضة والذين جاء عددهم (02) فرد فقط وبنسبة (07.7). وهذا يرجع لحب غالبية الافراد العاملين للرياضة وممارستها واعتبارها وسيلة لتجاوز وكسر روتين العمل والتخفيف من ضغوط العمل جراء القيام بمهامهم ووظائفهم في مكان العمل. وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من (بوعزيز محمد، وجبوري، وزيشي) و(خلفاوي، فاطمة) اللتان أكدتا على أهمية ممارسة الرياضة في التخفيف من شدة التوتر وضغوط العمل لدي العمال.

الجدول رقم (06): أين تمارسها؟

الاجابة	التكرارات	النسب المئوية
خارج العمل	22	84.6%
داخل العمل	04	15.4%
المجموع	26	100%

من الجدول (06) يلاحظ ان الافراد الذين يمارسون الرياضة في مكان العمل جاء بـ (22) فردا وبنسبة (84.6) وهم أكثر عددا من الافراد الذين يمارسونها خارج مكان العمل والذي جاء عددهم بـ (02) فرد فقط وبنسبة (15.4). وهذا يرجع الى ان بيئة العمل تتوفر على المرافق الضرورية لممارسة الرياضة بمختلف أنواعها كالملاعب او قاعات الرياضة وهذا يعتبر شيئا إيجابيا لتوفير الراحة النفسية للعمال للترفيه أو الترويح عن أنفسهم في مكان العمل وهذا ما يحقق التوافق لديهم مع وظائفهم في مكان العمل والقيام بها على أكمل وجه. وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من (عدة بن علي) و(بن زيدان) اللتان أكدتا على أهمية ممارسة الرياضة في تحقيق التوافق النفسي وتعزيز الصحة النفسية للأفراد.

الجدول رقم (07): هل يوفر مكان عملك برامج او مبادرات لتشجيع ممارسة الرياضة بين الموظفين؟

الاجابة	التكرارات	النسب المئوية
نعم	16	61.5%
لا	10	38.5%
المجموع	26	100%

من الجدول (07) يلاحظ ان الافراد الذين اجابوا بـ (نعم) أكثر عددا بـ (16) فرد وبنسبة (61.5) وهم أكثر عددا من الافراد الذين أجابوا بـ (لا) والذي جاء عددهم بـ (10) أفراد فقط وبنسبة (38.5). وهو عدد قريب من النصف، وهذا يرجع الى أن الإدارة تدعم مثل هكذا مبادرات في إطار تحفيز وتشجيع العمال وتوفير جو من الروح الجماعية وخلق روح المنافسة لديهم لحب العمل وزيادة الإنتاجية وتحقيق أهدافها العامة وهذا ما تلجأ اليه غالبية المنظمات ووضعها لمصلحة خاصة بهذه البرامج تعرف بمصلحة

النشاطات.

الجدول رقم (06): هل أنت حساس جدا لما يبيده الآخرون من نقد لتصرفاتك أثناء ممارستك الرياضة؟

النسب المئوية	التكرارات	الاجابة
61.5%	16	نعم
38.5%	10	لا
100%	26	المجموع

من الجدول (06) يلاحظ ان الافراد الذين اجابوا بـ (نعم) أكثر عددا بـ (16) فرد وبنسبة (61.5) وهم أكثر عددا من الافراد الذين أجابوا بـ (لا) والذي جاء عددهم بـ (10) أفراد فقط وبنسبة (38.5). وهذا يرجع لحساسية الموقف فيما يتعلق بنقد سلوكيات الغير اثناء ممارسة الرياضة ويدخل ذلك ضمن اختلاف السمات الشخصية لكل عامل فهناك من العمال من لا يتقبل النقد فيما هناك من يتقبل النقد ويراه على انه شيء إيجابي في تعديل وتحسين السلوك نحو الاحسن للمحاولة في تحقيق التوافق مع نفسه ومع غيره من العمال والتكيف معهم في مكان العمل. واتفقت هذه الدراسة مع نتائج دراسة (بوعزيز محمد، وجبوري، وزبشي) في تأكيدها على أهمية الرياضة في زيادة الثقة بالنفس، والقدرة على التحكم فيها وضبطها.

الجدول رقم (07): هل لديك القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة خلال المنافسة؟

النسب المئوية	التكرارات	الاجابة
96.2%	25	نعم
3.8%	01	لا
100%	26	المجموع

من الجدول (07) يلاحظ ان الافراد الذين اجابوا بـ (نعم) أكثر عددا بـ (25) فرد وبنسبة (96.2) وهم أكثر عددا من الافراد الذين أجابوا بـ (لا) والذي جاء عددهم بـ (01) فرد فقط وبنسبة (3.8). مما يدل على ان ممارسة الرياضة تعد وسيلة لتعزيز الثقة بالنفس وامتلاك القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة اثناء المنافسة وهي تعتبر احدى المهارات الإدارية التي يجب ان يتحلى بها العمال داخل العمل وهي مؤشر او معيار لتحقيق الصحة النفسية من خلال امتلاك القدرة والمرونة مع مختلف المواقف اثناء المنافسة داخل بيئة العمل. نتائج دراسة (بوعزيز محمد، وجبوري، وزبشي) الذي أكد على أهمية الرياضة في زيادة الثقة بالنفس، والقدرة على اتخاذ القرار.

الجدول رقم (08): هل تستمتع بتبادل الأفكار والآراء مع زملائك في الفريق؟

النسب المئوية	التكرارات	الاجابة
92.3%	24	نعم
07.7%	02	لا
100%	26	المجموع

من الجدول (08) يلاحظ ان الافراد الذين اجابوا بـ (نعم) هم الأكثر عددا بـ (24) فردا وبنسبة (92.3) وهم أكثر عددا من الافراد الذين أجابوا بـ (لا) والذي جاء عددهم بـ (02) فرد فقط وبنسبة (07.7). مما يدل على أن الرياضة تعتبر وسيلة لخلق النقاش وتبادل الأفكار والآراء مع الزملاء في العمل، وهذا ما يجعلهم يمتلكون مهارة القدرة على الحوار والاتصال والتواصل مع الغير

حل المشاكل وتحقيق أهدافهم وأهداف العمل. وهذا مما يحسن من صحتهم النفسية وتفرغ كل الطاقات السلبية والتخفيف من شدة الصراع والتوتر. وهذا ما اتفق عليه كل من دراسة (بوعزيز محمد، وجبوري، وزبشي) و(خلفاوي، فاطمة) اللتان أكدتا على أهمية ممارسة الرياضة في التخفيف من شدة التوتر لدى العمال.

الجدول رقم (09): هل تحرص على المشاركة في المناسبات الاجتماعية مع أصدقائك في الفريق؟

الاجابة	التكرارات	النسب المئوية
نعم	20	76.9%
لا	06	23.1%
المجموع	26	100%

من الجدول (09) يلاحظ ان الافراد الذين اجابوا بـ (نعم) هم الأكثر عددا بـ (20) فردا ونسبة (76.9) وهم أكثر عددا من الافراد الذين أجابوا بـ (لا) والذي جاء عددهم بـ (06) أفراد فقط ونسبة (23.1). مما يدل على غالبية العمال يحرصون على المشاركة في مختلف المناسبات مع الزملاء في الفريق في بيئة العمل وهذا امر إيجابي يمكن الافراد العاملين من التفاعل وامتلاك القدرة على المشاركة في الجماعة او الفريق وهذا يعتبر معيارا لاكتساب الصحة النفسية بمسيرة الجماعة وفق مختلف الظروف داخل وخارج بيئة العمل. وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من و(عدة بن علي) و(بن زيدان) اللتان أكدتا على أهمية ممارسة الرياضة في تحقيق التوافق النفسي مما يعزز الصحة النفسية.

الجدول رقم (10): تسمح لي علاقتي الوثيقة ببعض المدربين بالتحدث معهم بحرية في مختلف شؤوني الخاصة

الاجابة	التكرارات	النسب المئوية
نعم	15	57.7%
لا	11	42.3%
المجموع	26	100%

من الجدول (10) يلاحظ ان الافراد الذين اجابوا بـ (نعم) هم الأكثر عددا بـ (15) فردا ونسبة (57.7) وهم أكثر عددا من الافراد الذين أجابوا بـ (لا) والذي جاء عددهم بـ (11) فردا ونسبة (42.3). مما يدل على ان هناك مجموعة من العمال تحاول قدر الإمكان اللجوء الى استخدام بعض العلاقات الوثيقة لإيجاد الحلول لبعض المشاكل الشخصية وتجاوزها فقد يتعسر حل المشكلات داخل العمل في بعض الفترات مما يجعل فترة ممارسة الرياضة فترة مناسبة لحلها مع الزملاء في الفريق او مع مدربي الفرق لامتلاكهم الخبرة ومهارة قيادة الفريق لتحقيق نوع من التوافق النفسي والاجتماعي اثناء العمل مما يعزز الصحة النفسية للعامل في مكان العمل. وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من و(عدة بن علي) و(بن زيدان) اللتان أكدتا على أهمية ممارسة الرياضة في تحقيق التوافق النفسي.

الجدول رقم (11): أرى انه من الأفضل المشاركة بدور إيجابي في الأنشطة الاجتماعية وعدم الاكتفاء بمجرد الاستمتاع بها

الاجابة	التكرارات	النسب المئوية
نعم	24	92.3%
لا	02	07.7%
المجموع	26	100%

من الجدول (11) يلاحظ ان الافراد الذين اجابوا بـ (نعم) هم الأكثر عددا بـ (24) فردا وبنسبة (92.3) وهم أكثر عددا من الافراد الذين أجابوا بـ (لا) والذي جاء عددهم بـ (02) فرد فقط وبنسبة (07.7). ويرجع هذا الى ان غالبية العمال لديهم الرغبة في المشاركة بأدوار إيجابية في مختلف الأنشطة وليس فقط مجرد الاستماع مما يدل على رغبتهم في امتلاك الشجاعة والقدرة على روح المبادرة الفردية والجماعية في مختلف المواقف والظروف المحيطة بالعمل وهذا نوع من التحلي بالسلوكيات الصحية والنفسية لدى الافراد العاملين، وهذا يدخل ضمن معيار السواء بالنسبة للصحة النفسية. وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من (وعدة بن علي) و(بن زيدان) اللتان أكدتا على أهمية ممارسة الرياضة في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي.

الجدول رقم (12): لدي هوايات ممتعة احرص على ممارستها في أوقات الفراغ

الاجابة	التكرارات	النسب المئوية
نعم	22	84.6%
لا	04	15.4%
المجموع	26	100%

من الجدول (12) يلاحظ ان الافراد الذين أجابوا بـ (نعم) جاء بـ (22) فردا وبنسبة (84.6) وهم أكثر عددا من الافراد الذين أجابوا بـ (لا) والذي جاء عددهم بـ (02) فرد فقط وبنسبة (15.4). يدل هذا على أن غالبية الافراد العمال لديهم هوايات غير التي يعملون بها، كما أن لديهم الرغبة في ممارستها في فراغهم وهذا راجع الى امتلاكهم لطاقة زائدة من النشاط والصحة النفسية، ورغبتهم في تحقيق نوع من الابداع في مجالات أخرى غير الموجودة في مكان العمل.

الجدول رقم (13): أنتظم في التدريب من أجل تحقيق اهدافي بشكل كبير

الاجابة	التكرارات	النسب المئوية
نعم	20	76.9%
لا	06	23.1%
المجموع	26	100%

من الجدول (13) يلاحظ ان الافراد الذين اجابوا بـ (نعم) هم الأكثر عددا بـ (20) فردا وبنسبة (76.9) وهم أكثر عددا من الافراد الذين أجابوا بـ (لا) والذي جاء عددهم بـ (06) أفراد فقط وبنسبة (23.1). وهذا يرجع للمهارة التي يتحلى بها الغالبية من العمال وهي مهارة تنظيم وإدارة الوقت اثناء ممارسة الرياضة والتدريب مما يخلق نوع من التربية السلوكية على احترام الوقت والنظام لتحقيق أهدافهم في الحياة وهذا نوع من التوافق والالتزان الصحي النفسي للعامل. واتفقت هذه الدراسة مع نتائج دراسة (بوعزيز محمد، وجبوري، وزبشي) و(عدة بن علي) و(بن زيدان) الذين أكدوا جميعهم على أهمية الرياضة في تحقيق التوافق الالتران النفسي للأفراد.

الجدول رقم (14): أعامل زملائي في الفريق بالأسلوب الذي أحب ان يعاملوني به

الاجابة	التكرارات	النسب المئوية
نعم	25	96.2%
لا	01	3.8%
المجموع	26	100%

من الجدول (14) يلاحظ ان الافراد الذين اجابوا بـ (نعم) أكثر عددا بـ (25) فرد وبنسبة (96.2) وهم أكثر عددا من الافراد الذين أجابوا بـ (لا) والذي جاء عددهم بـ (01) فرد فقط وبنسبة قليلة جدا قدرت بـ (3.8). وهذا راجع الى الاخلاق التي يتحلى بها العمال مع غيرهم في المعاملة بالمثل ضمن إطار التمتع بالصحة النفسية الجيدة والتحلي بالسلوك السوي والصحي وخلق نوع من التفاعل الإيجابي وتنمية روح التعاون بين الجميع في مكان العمل. وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من (وعدة بن علي) و(بن زيدان) اللتان أكدتا على أهمية ممارسة الرياضة في تحقيق التوافق النفسي والصحة النفسية.

الجدول رقم (15): أحترم مشاعر الآخرين حتى لو اختلفوا معي في الرأي

الاجابة	التكرارات	النسب المئوية
نعم	25	96.2%
لا	01	3.8%
المجموع	26	100%

من الجدول (15) يلاحظ ان الافراد الذين اجابوا بـ (نعم) أكثر عددا بـ (25) فرد وبنسبة (96.2) وهم أكثر عددا من الافراد الذين أجابوا بـ (لا) والذي جاء عددهم بـ (01) فرد فقط وبنسبة (3.8) وهي نسبة ضئيلة جدا. ويرجع سبب ذلك الى تمتع الافراد العاملين بالصحة النفسية العالية والطاقة الإيجابية العالية وقدرتهم على حسن المعاملة مع الآخرين حتى في مواطن الاختلاف واعتبارهم ان ذلك هو النقد البناء للمضي قدما نحو تحقيق الأهداف نحو الأفضل وتحقيق نوع من الانسجام والتكيف مع الغير. وقد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة (عدة بن علي) و(بن زيدان) اللتان أكدتا على أهمية ممارسة الرياضة في تحقيق التوافق النفسي العام.

الجدول رقم (16): ألتزم بالصدق والأمانة مع زملائي في الفريق حتى لو عاملوني بغير ذلك

الاجابة	التكرارات	النسب المئوية
نعم	25	96.2%
لا	01	3.8%
المجموع	26	100%

من الجدول (16) يلاحظ ان الافراد الذين اجابوا بـ (نعم) أكثر عددا بـ (25) فرد وبنسبة (96.2) وهم أكثر عددا من الافراد الذين أجابوا بـ (لا) والذي جاء عددهم بـ (01) فرد فقط وبنسبة (3.8) وهي نسبة ضئيلة جدا. يرجع هذا الى أن التزام غالبية العمال بالصدق والأمانة حتى لو تلقوا معاملة عكس ذلك هو احدى معايير السواء او السلوك السوي للصحة النفسية أي الخلو من السلوكيات السلبية او ردود الأفعال السلبية مع الغير. واتفقت هذه النتائج مع دراسة كل من (وعدة بن علي) و(بن زيدان) اللتان أكدتا على أهمية ممارسة الرياضة في تحقيق الصحة النفسية.

الجدول رقم (17): أمتلك القدرة على ضبط النفس في المواقف الحرجة خلال المنافسة

الاجابة	التكرارات	النسب المئوية
نعم	23	88.5%
لا	03	11.5%
المجموع	26	100%

من الجدول (17) يلاحظ ان الافراد الذين أجابوا بـ (نعم) جاء بـ (23) فردا وبنسبة (88.5) وهم أكثر عددا من الافراد الذين أجابوا بـ (لا) والذي جاء عددهم بـ (03) فرد فقط وبنسبة (11.5). يرجع سبب هذا الى ان غالبية الافراد العاملين لديهم القدرة على ضبط النفس والقدرة على التحكم في ردود الأفعال المختلفة عند الوقوع في المواقف الحرجة خلال المنافسة وهذا مظهر من مظاهر التمتع بالصحة النفسية الجيدة للعمال اثناء العمل. واتفقت هذه الدراسة مع نتائج دراسة (بوعزيز محمد، وجبوري، وزبشي) الذي أكد على أهمية الرياضة في ضبط النفس والتحكم فيها.

الجدول رقم (18): أستطيع السيطرة على انفعالاتي تحت تأثير أي ضغوط

الاجابة	التكرارات	النسب المئوية
نعم	21	80.8%
لا	05	19.2%
المجموع	26	100%

من الجدول (18) يلاحظ ان الافراد الذين أجابوا بـ (نعم) جاء بـ (21) فردا وبنسبة (80.8) وهم أكثر عددا من الافراد الذين أجابوا بـ (لا) والذي جاء عددهم بـ (05) أفراد فقط وبنسبة (19.2). هذا يرجع الى أن معظم العمال او غالبيتهم لهم القدرة أو باستطاعتهم السيطرة على مخفف انفعالاتهم وعواطفهم تحت أي تأثير او ضغط أو موقف حفاظا على صحتهم النفسية، وهذا من خلال السيطرة على النفس تحت أي ظرف من الظروف داخل بيئة العمل. واتفقت هذه الدراسة مع نتائج دراسة (بوعزيز محمد، وجبوري، وزبشي) الذي أكد على أهمية الرياضة في زيادة الثقة بالنفس وتحقيق الاتزان، والقدرة على ضبط النفس.

الجدول رقم (19): أشعر بالقلق في كثير من الأحيان نتيجة المنافسة

الاجابة	التكرارات	النسب المئوية
نعم	12	46.2%
لا	14	53.8%
المجموع	26	100%

من الجدول (19) يلاحظ ان الافراد الذين أجابوا بـ (نعم) هم الافراد الذين يشعرون بالقلق نتيجة المنافسة والذين عددهم (12) فردا وبنسبة (46.2) وهم أكثر عددا من الافراد الذين أجابوا بـ (لا) والذين لا يشعرون بالقلق نتيجة المنافسة والذي جاء عددهم بـ (14) فردا وبنسبة (53.8)، ربما يرجع ذلك في خوفهم من فقدان او خسارة زملاءهم في العمل بسبب منافسة رياضية، مما يدل على أنه لديهم شعور بالانتماء للمجموعة والحفاظ على تماسكها تحت أي طائلة وتجنب تفككها. وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من و(عدة بن علي) و(بن زيدان) واللتان أكدتا على أهمية ممارسة الرياضة في تحقيق التوافق النفسي للفرد مع نفسه ومع الآخرين.

الجدول رقم (20): أتعرض للكثير من الأفكار السلبية في أوقات كثيرة اثناء المنافسة

الاجابة	التكرارات	النسب المئوية
نعم	08	30.8%
لا	18	69.2%
المجموع	26	100%

من الجدول (20) يلاحظ ان الافراد الذين أجابوا بـ (نعم) جاء عددهم بـ (08) أفراد وبنسبة قليلة جدا قدرت بـ (30.8) وهم أقل عددا من الافراد الذين أجابوا بـ (لا) والذي جاء عددهم بـ (18) فرد وبنسبة (69.2). وهذا يرجع الى أن الغالبية من الافراد العاملين لا يتعرضون للأفكار السلبية اثناء المنافسة وممارسة الرياضة ذلك أن الرياضة تساعد في تفريغ الطاقات السلبية والتخفيف من الضغوط بالنسبة الناتجة عن العمل بالنسبة للعمال اثناء ممارسة نشاطهم المهني. وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من (عدة بن علي) و(بن زيدان) والتي أكدتا على أهمية ممارسة الرياضة في تحقيق التوافق النفسي وتعزيز الصحة النفسية للأفراد.

الجدول رقم (21): أشعر بالصداع في معظم الأحيان وخاصة اثناء مواقف التدريب والمنافسة

الاجابة	التكرارات	النسب المئوية
نعم	03	11.5%
لا	23	88.5%
المجموع	26	100%

من الجدول (21) يلاحظ ان عدد الافراد الذين أجابوا بـ (نعم) جاء بـ (03) أفراد وبنسبة قليلة جدا قدرت بـ (11.5) وهم أقل عددا من الافراد الذين أجابوا بـ (لا) والذي جاء عددهم بـ (23) فرد وبنسبة (88.5). وهذا راجع الى أن غالبية العمال ان لم نقل جلهم لا يتعرضون لازمات صحية او مخاطر نفسية اجتماعية اثناء المنافسات او ممارسة نشاطهم الرياضي وهذا ما يؤكد على أن الرياضة هي احدى العلاجات للوقاية من بعض الامراض النفسية او الجسمية. وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من (بوعزيز محمد، وجبوري، وزبشي) و(خلفاوي، فاطمة) والتي تؤكدان على أهمية ممارسة الرياضة في التخفيف من شدة التوتر وضغوط العمل والوقاية من الامراض.

الجدول رقم (22): انا لست راض عن نفسي وعن ادائي في المباريات

الاجابة	التكرارات	النسب المئوية
نعم	10	38.5%
لا	16	61.5%
المجموع	26	100%

من الجدول (22) يلاحظ ان الافراد الذين اجابوا بـ (نعم) هم الافراد الذين لديهم رضا عن أدائهم في المباريات والذي جاء عددهم بـ (10) افراد وبنسبة (38.5) وهم أقل عددا من الافراد الذين أجابوا بـ (لا) والذين هم غير راضون عن أدائهم في المباريات أو المنافسة والذي جاء عددهم بـ (16) فردا وبنسبة (61.5)، وربما يرجع ذلك لميل وحب البعض من الافراد العاملين لممارسة النشاط الرياضي ومحاولتهم قدر الإمكان ان يكونوا في وضع اكثر تنافسا مع منافسيهم لهذا هم غير راضون بأدائهم، على العكس من ذلك الافراد الذين لديهم رضا عن أدائهم هم من لديهم الإحساس بالنند للنند مع منافسيهم. واتفقت هذه الدراسة مع نتائج دراسة (بوعزيز محمد، وجبوري، وزبشي) الذي أكد على أهمية الرياضة في زيادة الثقة بالنفس في زيادة المنافسة مع الغير.

الجدول رقم (23): أشعر بخيبة امل ولا أستطيع التحرر من أفكار السلبية

الاجابة	التكرارات	النسب المئوية
نعم	03	11.5%
لا	23	88.5%
المجموع	26	100%

من الجدول (23) يلاحظ ان عدد الافراد الذين أجابوا بـ (نعم) جاء بـ (03) أفراد وبنسبة قليلة جدا قدرت بـ (11.5) وهم الافراد الذين لديهم شعور بخيبة الامل وعدم استطاعتهم التحرر من أفكارهم السلبية وهم أقل عددا مقارنة بالافراد الذين أجابوا بـ (لا) والذي جاء عددهم بـ (23) فرد وبنسبة (88.5). وهذا يدل على ان الغالبية من الافراد العاملين لديهم القدرة من التحرر من طاقاتهم السلبية، ولهم معرفة مسبقة في كيفية الوقاية والعلاج من الأفكار السلبية عن طريق ممارسة الرياضة والحفاظ عن صحتهم النفسية. وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من (بوعزيز محمد، وجبوري، وزبشي) و(خلفاوي، فاطمة) اللتان أكدتا على أهمية ممارسة الرياضة في التخفيف من شدة التوتر وضغوط العمل والتخلص من الطاقة السلبية.

الجدول رقم (24): عادة ما ينتابني شعور بأني عبء على الفريق

الاجابة	التكرارات	النسب المئوية
نعم	05	19.2%
لا	21	80.8%
المجموع	26	100%

من الجدول (24) يلاحظ ان الافراد الذين أجابوا بـ (لا) جاء بـ (21) فردا وبنسبة (80.8) وهم الافراد الذين لا ينتابهم شعور بأنهم عبء على الفريق وهم أكثر عددا من الافراد الذين أجابوا بـ (نعم) والذي جاء عددهم بـ (05) أفراد فقط وبنسبة (19.2). وهذا يرجع الى أن غالبية العمال لديهم الشعور بالانتماء للمجموعة ولا يرون أنفسهم محل عبء على الفريق ورغبتهم في تحقيق الهدف العام للفريق من خلال العمل والتحلي بروح التعاون والمشاركة. واتفقت هذه الدراسة مع نتائج دراسة (بوعزيز محمد، وجبوري، وزبشي) الذي أكد على أهمية الرياضة في زيادة الثقة بالنفس وتجنب الإحباط.

خاتمة:

مما سبق تعتبر ممارسة الرياضة احدى الوسائل الهامة في تعزيز وتحقيق الصحة النفسية للأفراد من خلال الوصول الى مستوى جيد ومقبول من التوافق النفسي والاجتماعي للفرد نفسه ومع الآخرين ممن يحيطون به في بيئة عمل معينة، فممارسة النشاط الرياضي يجعل الفرد يتحلى أو يكتسب سلوكيات صحية مقبولة لدى الافراد المحيطين به، كما انها ترفع من نشاطه المهني وتجعله يشعر الرفاهية والسعادة في مكان عمله وتكسبهم الشعور بالانتماء والاخلاق العالية. وتوصلت نتائج دراستنا هذه الى ان ممارسة الرياضة امر إيجابي بالنسبة للأفراد العاملين وتعزز من صحتهم النفسية في العمل، من خلال زيادة الثقة لديهم، زيادة القدرة لديهم على التحكم وضبط النفس، التخفيف من شدة التوتر وضغوط العمل، تنمية روح التعاون والابداع لديهم، التخلص من الأفكار السلبية، تربيتهم على النظام وتنظيم الوقت واحترام الغير، واكسابهم القدرة على المبادرة والمشاركة في اتخاذ القرار.

وقد خلصت الدراسة الى مجموعة من الاقتراحات تتمثل في:

-دعم المنظمات مثل هذه البرامج والأنشطة الرياضية في أماكن العمل.

-خلق الفضاءات اللازمة لممارسة الأنشطة الرياضية وتوفير كل السبل لذلك.

- تنوع الأنشطة الرياضية في مكان العمل مما يسمح بتفجير المواهب والطاقات حسب النشاط.

المراجع:

- 1- الاسدي، سعيد جاسم، عطاوي، محمد سعيد، (2014)، الصحة النفسية للفرد والمجتمع، عمان، دار الرضوان.
- 2- الزهران، حامد عبد السلام، (2005)، الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط 4، القاهرة، عالم الكتب.
- 3- الداهري صالح حسن، (2008)، اساسيات التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية والانفعالية، عمان، دار صفاء.
- 4- بن زيدان، حسين، (2022)، علاقة الأنشطة البدنية الرياضية بالصحة النفسية لدى الأشخاص الممارسين (قراءة تحليلية)، مجلة عصور جديدة، المجلد 12(2)، (473-453).
- 5- بن زيدان، حسين، وآخرون، (2019)، مستوى الرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين لأنشطة الترويح الرياضي، مجلة عصور جديدة، المجلد 06(2)، (59-46).
- 6- مرازقة، جمال، (2007)، مقارنة تاريخية حول تطور مفهوم النشاط البدني الرياضي في الجزائر، المجلة العلمية لمعهد التربية والرياضة، المجلد 16(1)، (60-44).
- 7- خلفاوي، فاطمة، ذرداري، موسى، (2023)، دور النشاط الرياضي الترويحي لتنمية الصحة النفسية للمسنين، مجلة أصيل للدراسات النفسية والتربوية والاجتماعية، العدد (4)، (16-1).