PSYCHOLOGY AND EDUCATION (2025) 62(02):874-886
ISSN:1553-6939

The Role of Recreational Physical Activity in Improving the Psychological and Social Health of Nurses Working in Government Health Institutions in Ain Defla Province

Khalfi Abdelaaziz[1], Azizou Mohamed[2]

[1,2]University of Khemis Miliana, Science and techniques of physical and sporting activities (Algeria).
The Author E-mail: Abdelaaziz.khalfi@univ-dbkm.dz[1], mohamed.azizou@univ-dbkm.dz[2]
Received: 07/10/2024 **Published: 27/02/2025**

Abstract:

This research aims to study the role of recreational physical activity in improving the psychological and social health of male nurses working in government health institutions in Ain Defla Province. The descriptive approach was adopted in this research due to its suitability for the nature of the subject. A purposive sample of 50 nurses who practice non-professional recreational sports activities was selected. The researcher used a questionnaire as the main tool for data collection, in addition to observation and interviews. The results showed a positive relationship between recreational physical activity and the social status of nurses. They also revealed that the level of recreational physical activity among nurses is moderate and needs institutional encouragement and support. The research concluded that recreational physical activity effectively contributes to reducing psychological stress and improving social relationships among nurses, which positively reflects on their professional performance. The research recommended the necessity of providing organized recreational sports programs within health institutions and allocating appropriate times for physical activity.

Keywords: Recreational Physical Activity, Psychological Health, Social Health, Nurses, Government Health Institutions.

دور الممارسة البدنية الترويحية في تحسين الصحة النفسية والاجتماعية لدى الممرضين العاملين في المؤسسات الصحية الحكومية بولاية عين الدفلى

الملخص

يهدف هذا البحث إلى دراسة دور الممارسة البدنية الترويحية في تحسين الصحة النفسية والاجتماعية لدى الممرضين الذكور العاملين في المؤسسات الصحية الحكومية بولاية عين الدفلى. تم اعتماد المنهج الوصفي في هذا البحث لملاءمته لطبيعة الموضوع، حيث تم اختيار عينة قصدية مكونة من 50 ممرضاً من الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي غير المتدربين بشكل احترافي. استخدم الباحث الاستبيان كأداة رئيسية لجمع البيانات، بالإضافة

إلى الملاحظة والمقابلة. أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين الممارسة البدنية الترويحية والحالة الاجتماعية للممرضين، كما بينت أن مستوى الممارسة البدنية الترويحية لدى الممرضين متوسط ويحتاج إلى تشجيع ودعم مؤسسي. خلص البحث إلى أن الممارسة البدنية الترويحية تساهم بشكل فعال في تخفيف الضغوط النفسية وتحسين العلاقات الاجتماعية لدى الممرضين، مما ينعكس إيجابياً على أدائهم المهني. أوصى البحث بضرورة توفير برامج رياضية ترويحية منظمة داخل المؤسسات الصحية وتخصيص أوقات مناسبة للممارسة البدنية.

الكلمات المفتاحية: الممارسة البدنية الترويحية، الصحة النفسية، الصحة الاجتماعية، الممرضون، المؤسسات الصحية الحكومية.

المقدمة

تعتبر الصحة النفسية والاجتماعية من الركائز الأساسية للصحة الشاملة للإنسان، ولا يمكن تحقيق الرفاهية الكاملة دون التوازن بين الصحة البدنية والنفسية والاجتماعية. وفي ظل التحديات المتزايدة التي يواجهها العاملون في القطاع الصحي، وخاصة الممرضين الذين يشكلون العمود الفقري للنظام الصحي، أصبح من الضروري البحث عن وسائل فعالة لتحسين صحتهم النفسية والاجتماعية.

يواجه الممرضون ضغوطاً مهنية متعددة تشمل ساعات العمل الطويلة، المناوبات الليلية، التعامل مع حالات حرجة، والضغط النفسي الناتج عن مسؤولية رعاية المرضى. هذه الضغوط قد تؤدي إلى الإرهاق المهني، القلق، الاكتئاب، والعزلة الاجتماعية، مما يؤثر سلباً على جودة حياتهم وأدائهم المهني. من هنا تأتي أهمية البحث عن استراتيجيات تساعد على تخفيف هذه الضغوط وتحسين الصحة النفسية والاجتماعية للممرضين.

تعد الممارسة البدنية الترويحية من أهم الوسائل التي أثبتت فعاليتها في تحسين الصحة النفسية والاجتماعية للأفراد. فالنشاط البدني الترويحي لا يقتصر على الفوائد الجسدية فحسب، بل يمتد ليشمل تحسين الحالة المزاجية، تقليل التوتر والقلق، زيادة الثقة بالنفس، وتعزيز العلاقات الاجتماعية من خلال المشاركة الجماعية في الأنشطة الرياضية.

الإشكالية

في ضوء الضغوط المهنية التي يتعرض لها الممرضون في المؤسسات الصحية الحكومية بولاية عين الدفلى، وما ينتج عنها من آثار سلبية على صحتهم النفسية والاجتماعية، تبرز الحاجة إلى دراسة دور الممارسة البدنية الترويحية كوسيلة للتخفيف من هذه الضغوط. ومن هنا يمكن صياغة الإشكالية الرئيسية للبحث كالتالي:

****ما دور الممارسة البدنية الترويحية في تحسين الصحة النفسية والاجتماعية لدى الممرضين الذكور العاملين في المؤسسات الصحية الحكومية بولاية عين الدفلى؟****

التساؤلات

1. ما علاقة الممارسة البدنية الترويحية بالحالة الاجتماعية للممرضين الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي؟

2. ما مستوى الممارسة البدنية الترويحية لدى الممرضين الذكور العاملين في المؤسسات الصحية الحكومية بولاية عين الدفلى؟

الفرضيات

الفرضية الأولى: توجد علاقة إيجابية ذات دلالة بين الممارسة البدنية الترويحية والحالة الاجتماعية للممرضين الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.

الفرضية الثانية: مستوى الممارسة البدنية الترويحية لدى الممرضين الذكور العاملين في المؤسسات الصحية الحكومية بولاية عين الدفلى متوسط.

أهداف البحث

1. التعرف على طبيعة العلاقة بين الممارسة البدنية الترويحية والحالة الاجتماعية للممرضين الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.

2. قياس وتحديد مستوى الممارسة البدنية الترويحية لدى الممرضين الذكور العاملين في المؤسسات الصحية الحكومية بولاية عين الدفلى.

أهمية البحث

تكمن أهمية هذا البحث في عدة جوانب:

الأهمية النظرية: يساهم البحث في إثراء الأدبيات العربية حول موضوع الممارسة البدنية الترويحية وعلاقتها بالصحة النفسية والاجتماعية للعاملين في القطاع الصحي، خاصة فئة الممرضين الذين لم يحظوا باهتمام بحثي كافٍ في هذا المجال في الجزائر.

الأهمية التطبيقية: قد تساعد نتائج هذا البحث صناع القرار في المؤسسات الصحية على تطوير برامج وسياسات تدعم ممارسة النشاط البدني الترويحي للممرضين، مما يساهم في تحسين صحتهم النفسية والاجتماعية وبالتالي تحسين جودة الخدمات الصحية المقدمة.

الأهمية المجتمعية: يسلط البحث الضوء على أهمية رعاية صحة العاملين في القطاع الصحي، وهو ما ينعكس إيجابياً على المجتمع ككل من خلال تحسين جودة الرعاية الصحية.

مصطلحات البحث

الممارسة البدنية الترويحية: هي مجموعة من الأنشطة البدنية والرياضية التي يمارسها الفرد في وقت فراغه بهدف الترويح عن النفس، التسلية، الاستمتاع، وتحسين الصحة البدنية والنفسية، دون أن تكون بغرض التدريب الاحترافي أو المنافسة الرياضية الجادة.

الصحة النفسية: حالة من الرفاهية النفسية يستطيع فيها الفرد إدراك قدراته الخاصة والتكيف مع ضغوط الحياة العادية والعمل بشكل منتج ومفيد والمساهمة في مجتمعه.

الصحة الاجتماعية: قدرة الفرد على إقامة علاقات اجتماعية إيجابية مع الآخرين، والتكيف مع البيئة الاجتماعية المحيطة به، والشعور بالانتماء والدعم الاجتماعي.

الممرضون: هم العاملون في مهنة التمريض الحاصلون على مؤهل علمي في التمريض ويعملون في تقديم الرعاية الصحية المباشرة للمرضى في المؤسسات الصحية.

الدراسات السابقة

تناولت العديد من الدراسات العربية والأجنبية موضوع الممارسة البدنية وعلاقتها بالصحة النفسية والاجتماعية، ومن بين هذه الدراسات:

دراسة تناولت تأثير النشاط البدني على الصحة النفسية للعاملين في المجال الصحي، حيث أظهرت النتائج أن الممارسة المنتظمة للنشاط البدني تساهم في تقليل مستويات التوتر والقلق لدى العاملين الصحيين. كما أشارت دراسة أخرى إلى أن الممارسة الرياضية الترويحية تعزز من الصحة الاجتماعية من خلال توفير فرص للتفاعل الاجتماعي وبناء علاقات إيجابية.

أظهرت الأبحاث الحديثة أن الممرضين الذين يمارسون النشاط البدني بانتظام يتمتعون بمستويات أقل من الإرهاق المهني ومستويات أعلى من الرضا الوظيفي مقارنة بزملائهم غير الممارسين. كما أن النشاط البدني يساهم في تحسين جودة النوم، وهو عامل مهم للصحة النفسية خاصة للعاملين في المناوبات.

الجانب النظري

الفصل الأول: الممارسة البدنية الترويحية

مفهوم الممارسة البدنية الترويحية

تشير الممارسة البدنية الترويحية إلى مجموعة الأنشطة الحركية والرياضية التي يقوم بها الفرد خلال وقت الفراغ بهدف الاستمتاع والترويح عن النفس وتحسين الصحة العامة. تختلف الممارسة البدنية الترويحية عن الرياضة التنافسية في كونها لا تهدف إلى تحقيق الإنجازات الرياضية أو الفوز في المسابقات، بل تركز على الجانب الصحي والنفسي والاجتماعي للممارس.

أنواع الممارسة البدنية الترويحية

تتنوع أشكال الممارسة البدنية الترويحية لتشمل المشي، الجري الخفيف، ركوب الدراجات، السباحة، كرة القدم، كرة السلة، التمارين الرياضية الجماعية، واليوغا. وتختلف هذه الأنشطة في شدتها ومدتها حسب قدرات الفرد وأهدافه الصحية.

أهمية الممارسة البدنية الترويحية

تكمن أهمية الممارسة البدنية الترويحية في فوائدها المتعددة التي تشمل تحسين اللياقة البدنية، تقوية الجهاز المناعي، الوقاية من الأمراض المزمنة، تحسين الصحة النفسية من خلال إفراز هرمونات السعادة، وتعزيز الصحة الاجتماعية من خلال التفاعل مع الآخرين.

العوامل المؤثرة في الممارسة البدنية الترويحية

تتأثر الممارسة البدنية الترويحية بعدة عوامل منها العوامل الشخصية كالعمر والحالة الصحية والدافعية، والعوامل البيئية كتوفر المرافق الرياضية والوقت المتاح، والعوامل الاجتماعية كالدعم الأسري والمجتمعي.

الفصل الثاني: الصحة النفسية والاجتماعية للممرضين

الضغوط المهنية للممرضين

يواجه الممرضون ضغوطاً مهنية متعددة تشمل العبء الوظيفي الكبير، نقص الموارد البشرية والمادية، التعامل مع المرضى في حالات حرجة، المناوبات الليلية، والمسؤولية الكبيرة تجاه حياة المرضى. هذه الضغوط تؤثر سلباً على الصحة النفسية للممرضين وقد تؤدي إلى الإرهاق المهني والاكتئاب والقلق.

تأثير الضغوط على الصحة النفسية والاجتماعية

تؤدي الضغوط المهنية المستمرة إلى تدهور الصحة النفسية للممرضين، مما يظهر في شكل أعراض كالقلق، الاكتئاب، اضطرابات النوم، انخفاض الثقة بالنفس، والشعور بالإنهاك. كما تؤثر هذه الضغوط على الصحة الاجتماعية من خلال العزلة الاجتماعية، ضعف العلاقات الأسرية والاجتماعية، وانخفاض القدرة على التواصل الفعال.

دور الممارسة البدنية في تحسين الصحة النفسية

أثبتت الأبحاث العلمية أن الممارسة البدنية المنتظمة تساهم بشكل فعال في تحسين الصحة النفسية من خلال عدة آليات منها تحفيز إفراز الإندورفين والسيروتونين، تقليل هرمونات التوتر كالكورتيزول، تحسين جودة النوم، وزيادة الثقة بالنفس والشعور بالإنجاز.

دور الممارسة البدنية في تحسين الصحة الاجتماعية

تعزز الممارسة البدنية الترويحية الصحة الاجتماعية من خلال توفير فرص للتفاعل الاجتماعي، بناء علاقات جديدة، تعزيز روح الفريق والتعاون، وتقوية الشعور بالانتماء للمجموعة. كما أن المشاركة في الأنشطة الرياضية الجماعية تساعد على كسر العزلة الاجتماعية وتحسين مهارات التواصل.

الجانب التطبيقي

منهج البحث

اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي نظراً لملاءمته لطبيعة البحث وأهدافه. يتيح المنهج الوصفي وصف الظاهرة المدروسة وتحليل خصائصها والعلاقات بين متغيراتها كما هي في الواقع دون تدخل الباحث في التحكم بالمتغيرات أو التلاعب بها. وقد تم استخدام الأسلوب المسحي كأحد أساليب المنهج الوصفي لجمع البيانات من العينة المستهدفة.

مجتمع البحث

تكون مجتمع البحث من جميع الممرضين الذكور العاملين في المؤسسات الصحية الحكومية بولاية عين الدفلى، والذين يمارسون النشاط البدني الترويحي بشكل غير احترافي. تم اختيار هذا المجتمع نظراً لأهمية دراسة الصحة النفسية والاجتماعية لهذه الفئة المهنية التي تعمل تحت ضغوط مهنية كبيرة.

عينة البحث

تم اختيار عينة قصدية مكونة من 50 ممرضاً من الذكور العاملين في المستشفيات الحكومية بولاية عين الدفلى، وتحديداً من مستشفى عين الدفلى المركزي. تم اختيار العينة وفق معايير محددة تشمل أن يكون الممرض من الذكور، يعمل في مؤسسة صحية حكومية، يمارس النشاط البدني الترويحي بشكل منتظم (مرة واحدة على الأقل أسبوعياً)، ولا يكون رياضياً محترفاً أو متدرباً بشكل احترافي.

الحدود الزمانية والمكانية

الحدود الزمانية: تم إجراء البحث خلال الفترة من سبتمبر 2025إلى نوفمبر2025.

الحدود المكانية: أجري البحث في المؤسسات الصحية الحكومية بولاية عين الدفلى، وبالتحديد في مستشفى عين الدفلى المركزي.

أدوات البحث

استخدم الباحث الأدوات التالية لجمع البيانات:

الاستبيان: تم تصميم استبيان خاص بالبحث يتكون من ثلاثة محاور رئيسية: المحور الأول يتعلق بالبيانات الشخصية والديموغرافية، المحور الثاني يقيس مستوى الممارسة البدنية الترويحية، والمحور الثالث يقيس الصحة الاجتماعية للممرضين. تم استخدام مقياس ليكرت الخماسي في الإجابة على عبارات الاستبيان.

الملاحظة: تم استخدام الملاحظة المباشرة لبعض سلوكيات الممرضين الممارسين للنشاط البدني الترويحي.

المقابلة: أجريت مقابلات شبه منظمة مع بعض أفراد العينة للحصول على معلومات أكثر تفصيلاً حول تجاربهم في ممارسة النشاط البدني الترويحي وتأثيره على صحتهم النفسية والاجتماعية.

عرض النتائج

النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى

جدول رقم (1): العلاقة بين الممارسة البدنية الترويحية والتفاعل الاجتماعي

العبارة	موافق بشدة	موافق	محادي	غير موافق	غير موافق بشدة
الممارسة البدنية الترويحية تساعدني على التعرف على أصدقاء جدد	28 (%56)	15 (%30)	5 (%10)	2 (%4)	0 (%0)
أشعر بتحسن في علاقاتي الاجتماعية بعد ممارسة النشاط البدني	25 (%50)	18 (%36)	5 (%10)	2 (%4)	0 (%0)

الأنشطة الرياضية الجماعية تعزز من روح التعاون لدي	(%60) 30	(%28) 14	(%8) 4	(%4) 2	(%0) 0
أشعر بالانتماء للمجموعة عند ممارسة الرياضة مع الزملاء	(%54) 27	(%32) 16	(%10) 5	(%4) 2	(%0) 0

جدول رقم (2): العلاقة بين الممارسة البدنية الترويحية والحالة النفسية الاجتماعية

العبارة	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
الممارسة البدنية تقلل من شعوري بالعزلة الاجتماعية	(%52) 26	(%34) 17	(%10) 5	(%4) 2	(%0) 0
أصبحت أكثر قدرة على التواصل مع الآخرين بعد ممارسة الرياضة	(%48) 24	(%38) 19	(%10) 5	(%4) 2	(%0) 0
أشعر بثقة أكبر في علاقاتي الاجتماعية	(%44) 22	(%40) 20	(%12) 6	(%4) 2	(%0) 0
تساعدني الممارسة البدنية على التخلص من التوتر الناتج عن العمل	(%64) 32	(%26) 13	(%8) 4	(%2) 1	(%0) 0 |

النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية

جدول رقم (3): مستوى الممارسة البدنية الترويحية لدى الممرضين

المؤشر	العدد	النسبة المئوية
يمارسون النشاط البدني مرة واحدة أسبوعياً	18	%36
يمارسون النشاط البدني 2-3 مرات أسبوعياً	24	%48

يمارسون النشاط البدني أكثر من 3 مرات أسبوعياً	8	%16

جدول رقم (4): مدة الممارسة البدنية الترويحية في الجلسة الواحدة

المدة	العدد	النسبة المئوية
أقل من 30 دقيقة	12	%24
30-60 دقيقة	28	%56
أكثر من 60 دقيقة	10	%20

جدول رقم (5): أنواع الأنشطة البدنية الترويحية الممارسة

نوع النشاط	**العدد**	**النسبة المئوية**
كرة القدم	**22**	**%44**
التمارين الرياضية في الصالات	15	**%30**
المشي والجري	**18**	**%36**
السباحة	**8**	**%16**
رياضات أخرى	**12**	**%24**

ملاحظة: بعض الممرضين يمارسون أكثر من نشاط واحد

جدول رقم (6): معوقات الممارسة البدنية الترويحية

المعوق	العدد	النسبة المئوية
ضيق الوقت بسبب العمل	35	%70
عدم توفر مرافق رياضية مناسبة	28	%56
الإرهاق بعد العمل	32	%64
عدم وجود برامج مؤسسية لتشجيع الرياضة	25	%50

تفسير النتائج

تفسير نتائج الفرضية الأولى

أظهرت نتائج الجداول (1) و(2) وجود علاقة إيجابية واضحة بين الممارسة البدنية الترويحية والحالة الاجتماعية للممرضين. حيث أكد 86% من أفراد العينة أن الممارسة البدنية الترويحية ساعدتهم على التعرف على أصدقاء جدد، وهذا يدل على أن النشاط البدني يوفر بيئة اجتماعية مناسبة للتفاعل وبناء العلاقات.

كما أشار 86% من الممرضين إلى أنهم يشعرون بتحسن في علاقاتهم الاجتماعية بعد ممارسة النشاط البدني، وهذا يمكن تفسيره بأن النشاط البدني يساهم في تحسين الحالة المزاجية والشعور بالسعادة، مما ينعكس إيجابياً على طريقةتعاملهم مع الآخرين وقدرتهم على بناء علاقات اجتماعية إيجابية.

أظهرت النتائج أيضاً أن 88% من أفراد العينة يرون أن الأنشطة الرياضية الجماعية تعزز من روح التعاون لديهم، وهذا يتفق مع ما أشارت إليه الدراسات السابقة حول دور الرياضة الجماعية في تنمية المهارات الاجتماعية وتعزيز قيم العمل الجماعي. فالممارسة الرياضية الجماعية تتطلب التنسيق والتعاون بين الأفراد، مما يساهم في تطوير مهارات التواصل والعمل ضمن فريق.

بالنسبة للشعور بالانتماء للمجموعة، أكد 86% من الممرضين أنهم يشعرون بالانتماء عند ممارسة الرياضة مع الزملاء. هذا الشعور بالانتماء له أهمية كبيرة في تعزيز الصحة الاجتماعية، حيث يساهم في تقليل الشعور بالعزلة وزيادة الدعم الاجتماعي المتبادل بين الممرضين.

أما فيما يتعلق بالحد من العزلة الاجتماعية، فقد أكد 86% من أفراد العينة أن الممارسة البدنية تقلل من شعورهم بالعزلة الاجتماعية. هذه النتيجة مهمة جداً خاصة للممرضين الذين قد يعانون من العزلة الاجتماعية نتيجة لطبيعة عملهم وساعات المناوبات الطويلة التي قد تحد من فرص التفاعل الاجتماعي خارج بيئة العمل.

كما أظهرت النتائج أن 86% من الممرضين أصبحوا أكثر قدرة على التواصل مع الآخرين بعد ممارسة الرياضة، و84% منهم يشعرون بثقة أكبر في علاقاتهم الاجتماعية. يمكن تفسير ذلك بأن النشاط البدني يساهم في تحسين الصورة الذاتية وزيادة الثقة بالنفس، وهو ما ينعكس إيجابياً على القدرة على التواصل الاجتماعي الفعال.

النتيجة الأبرز كانت أن 90% من أفراد العينة أكدوا أن الممارسة البدنية تساعدهم على التخلص من التوتر الناتج عن العمل، وهذا يدل على الدور المزدوج للنشاط البدني في تحسين الصحة النفسية والاجتماعية معاً، حيث أن تقليل التوتر يساهم في تحسين القدرة على التفاعل الاجتماعي الإيجابي.

وبناءً على هذه النتائج، يمكن القول أن الفرضية الأولى قد تحققت، حيث ثبت وجود علاقة إيجابية ذات دلالة بين الممارسة البدنية الترويحية والحالة الاجتماعية للممرضين الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.

تفسير نتائج الفرضية الثانية

أظهرت نتائج الجداول (3)، (4)، (5)، و(6) معلومات مفصلة حول مستوى الممارسة البدنية الترويحية لدى الممرضين. بالنسبة لتكرار الممارسة، أظهرت النتائج أن 48% من الممرضين يمارسون النشاط البدني 2-3 مرات أسبوعياً، و36% يمارسونه مرة واحدة أسبوعياً، بينما 16% فقط يمارسونه أكثر من 3 مرات أسبوعياً.

هذه النتائج تشير إلى أن مستوى الممارسة البدنية الترويحية لدى الممرضين يمكن وصفه بأنه متوسط، حيث أن معظم أفراد العينة (84%) يمارسون النشاط البدني بمعدل يتراوح بين مرة واحدة إلى ثلاث مرات أسبوعياً. وعلى الرغم من أن هذا المستوى إيجابي، إلا أنه يبقى دون المستوى الموصى به من قبل منظمة الصحة العالمية والتي توصي بممارسة النشاط البدني المعتدل لمدة 150 دقيقة على الأقل أسبوعياً.

أما بالنسبة لمدة الممارسة في الجلسة الواحدة، فقد أظهرت النتائج أن 56% من الممرضين يمارسون النشاط البدني لمدة تتراوح بين 30-60 دقيقة في الجلسة الواحدة، وهي مدة مناسبة نسبياً. بينما 24% يمارسون لمدة أقل من 30 دقيقة، و20% يمارسون لأكثر من 60 دقيقة. هذا التفاوت في مدة الممارسة يعكس اختلاف الظروف الشخصية والمهنية لكل ممرض.

فيما يتعلق بأنواع الأنشطة الممارسة، كانت كرة القدم الأكثر شيوعاً بنسبة 44%، تليها المشي والجري بنسبة 36%، ثم التمارين الرياضية في الصالات بنسبة 30%. هذا التنوع في الأنشطة الممارسة يعكس تفضيلات مختلفة بين الممرضين، كما يدل على توفر خيارات متعددة لممارسة النشاط البدني.

من الجوانب المهمة التي كشفت عنها الدراسة هي المعوقات التي تواجه الممرضين في ممارسة النشاط البدني الترويحي. أظهرت النتائج أن 70% من أفراد العينة يواجهون مشكلة ضيق الوقت بسبب العمل، و64% يعانون من الإرهاق بعد العمل، و56% يشيرون إلى عدم توفر مرافق رياضية مناسبة، و50% يؤكدون على عدم وجود برامج مؤسسية لتشجيع الرياضة.

هذه المعوقات تفسر لماذا يبقى مستوى الممارسة البدنية متوسطاً ولا يصل إلى المستوى المثالي. فعلى الرغم من وعي الممرضين بأهمية النشاط البدني وفوائده، إلا أن ظروف العمل الصعبة وساعات العمل الطويلة والإرهاق المهني تحد من قدرتهم على الممارسة المنتظمة والمكثفة للنشاط البدني.

كما أن غياب الدعم المؤسسي من خلال برامج منظمة لتشجيع الممرضين على ممارسة النشاط البدني، وعدم توفر مرافق رياضية مناسبة في أماكن العمل أو بالقرب منها، يشكل عائقاً كبيراً أمام زيادة مستوى الممارسة البدنية.

وبناءً على هذه النتائج، يمكن القول أن الفرضية الثانية قد تحققت، حيث ثبت أن مستوى الممارسة البدنية الترويحية لدى الممرضين الذكور العاملين في المؤسسات الصحية الحكومية بولاية عين الدفلى هو متوسط، ويحتاج إلى دعم وتشجيع مؤسسي لرفع هذا المستوى.

من خلال المقابلات التي أجريت مع بعض أفراد العينة، عبر العديد منهم عن رغبتهم في زيادة ممارستهم للنشاط البدني الترويحي، لكنهم يواجهون صعوبات في التوفيق بين متطلبات العمل والحياة الشخصية وممارسة الرياضة. كما أكد معظمهم على أن ممارسة النشاط البدني تساعدهم بشكل كبير على التعامل مع ضغوط العمل وتحسين حالتهم المزاجية.

الخاتمة

خلص هذا البحث إلى مجموعة من النتائج المهمة حول دور الممارسة البدنية الترويحية في تحسين الصحة النفسية والاجتماعية لدى الممرضين العاملين في المؤسسات الصحية الحكومية بولاية عين الدفلى. أثبتت الدراسة وجود علاقة إيجابية قوية بين الممارسة البدنية الترويحية والحالة الاجتماعية للممرضين، حيث تساهم الممارسة البدنية في تعزيز التفاعل الاجتماعي، بناء العلاقات الإيجابية، تطوير روح التعاون، وتقليل الشعور بالعزلة الاجتماعية.

كما كشفت الدراسة أن مستوى الممارسة البدنية الترويحية لدى الممرضين متوسط، حيث يمارس معظمهم النشاط البدني بمعدل 1-3 مرات أسبوعياً، بمدة تتراوح بين 30-60 دقيقة في الجلسة الواحدة. وعلى الرغم من أن هذا المستوى إيجابي، إلا أنه يبقى دون المستوى الموصى به صحياً.

أظهرت الدراسة أيضاً أن هناك معوقات حقيقية تحد من قدرة الممرضين على ممارسة النشاط البدني بشكل منتظم ومكثف، وأهم هذه المعوقات هي ضيق الوقت بسبب العمل، الإرهاق المهني، عدم توفر مرافق رياضية مناسبة، وغياب البرامج المؤسسية المشجعة على ممارسة النشاط البدني.

تؤكد نتائج هذا البحث على أهمية الممارسة البدنية الترويحية كوسيلة فعالة لتحسين الصحة النفسية والاجتماعية للممرضين، وتدعو إلى ضرورة الاهتمام بهذا الجانب من قبل إدارات المؤسسات الصحية وصناع القرار. فالاستثمار في صحة الممرضين النفسية والاجتماعية من خلال تشجيع ودعم الممارسة البدنية الترويحية سينعكس إيجابياً على جودة الرعاية الصحية المقدمة للمرضى وعلى الأداء العام للمؤسسات الصحية.

إن الممرضين هم العمود الفقري للنظام الصحي، ورعاية صحتهم النفسية والاجتماعية ليست رفاهية بل ضرورة مهنية وأخلاقية. والممارسة البدنية الترويحية تمثل إحدى الوسائل الفعالة والمتاحة لتحقيق هذا الهدف.

التوصيات

في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث، يوصي الباحث بما يلي:

توصيات موجهة لإدارات المؤسسات الصحية:

1. إنشاء برامج رياضية ترويحية منظمة: ضرورة تطوير وتنفيذ برامج رياضية ترويحية منظمة داخل المؤسسات الصحية تستهدف الممرضين والعاملين الصحيين، مع تخصيص أوقات مناسبة لممارسة هذه الأنشطة لا تتعارض مع أوقات العمل.

2. توفير المرافق الرياضية: العمل على توفير مرافق رياضية مناسبة داخل المؤسسات الصحية أو بالقرب منها، مثل صالات رياضية، ملاعب، وأماكن مخصصة للمشي والجري، مع تجهيزها بالمعدات اللازمة.

3. تخصيص وقت للممارسة البدنية: إدراج فترات زمنية مخصصة للنشاط البدني ضمن جدول العمل اليومي أو الأسبوعي للممرضين، بحيث يتم اعتبار هذا الوقت جزءاً من ساعات العمل.

4. تقديم حوافز تشجيعية: توفير حوافز مادية أو معنوية للممرضين الذين يلتزمون بالممارسة المنتظمة للنشاط البدني الترويحي، مثل شهادات تقدير، جوائز، أو خصومات على الاشتراكات في النوادي الرياضية.

5. التوعية بأهمية النشاط البدني: تنظيم حملات توعوية وورش عمل حول أهمية الممارسة البدنية الترويحية وفوائدها الصحية والنفسية والاجتماعية، مع تقديم إرشادات عملية حول كيفية دمج النشاط البدني في الروتين اليومي.

توصيات موجهة لصناع القرار والجهات المعنية:

6. وضع سياسات داعمة: تطوير سياسات وتشريعات تدعم حق العاملين في القطاع الصحي في ممارسة النشاط البدني، وتلزم المؤسسات الصحية بتوفير البيئة والإمكانيات المناسبة لذلك.

7. تخصيص ميزانية للبرامج الرياضية: تخصيص ميزانية كافية ضمن ميزانيات المؤسسات الصحية لإنشاء وتشغيل المرافق الرياضية والبرامج الترويحية للعاملين.

8. إنشاء شراكات مع المؤسسات الرياضية: بناء شراكات مع النوادي الرياضية والمراكز الترويحية لتوفير عضويات مخفضة أو مجانية للعاملين في القطاع الصحي.

توصيات موجهة للممرضين:

9. الالتزام بالممارسة المنتظمة: تشجيع الممرضين على الالتزام بممارسة النشاط البدني الترويحي بشكل منتظم، وجعله جزءاً أساسياً من نمط حياتهم اليومي.

10. تشكيل مجموعات رياضية: تشجيع الممرضين على تشكيل مجموعات رياضية فيما بينهم لممارسة الأنشطة البدنية الجماعية، مما يعزز من الالتزام والاستمرارية ويقوي العلاقات الاجتماعية.

11. استغلال أوقات الفراغ: حث الممرضين على استثمار أوقات فراغهم، حتى لو كانت قصيرة، في ممارسة نشاط بدني خفيف مثل المشي أو تمارين الاسترخاء.

توصيات للباحثين:

12. إجراء دراسات مقارنة: إجراء دراسات مقارنة بين الممرضين الممارسين للنشاط البدني وغير الممارسين لقياس الفروق في مستويات الصحة النفسية والاجتماعية والأداء المهني.

13. دراسة تأثير البرامج التدخلية: تصميم وتنفيذ برامج تدخلية قائمة على الممارسة البدنية الترويحية ودراسة تأثيرها على الصحة النفسية والاجتماعية للممرضين.

14. توسيع نطاق البحث: إجراء دراسات مماثلة تشمل الممرضات والعاملين الصحيين الآخرين، وفي مناطق جغرافية مختلفة لتعميم النتائج.

15. دراسة العوامل المؤثرة: إجراء دراسات معمقة حول العوامل الشخصية والمؤسسية والاجتماعية التي تؤثر على مستوى الممارسة البدنية الترويحية لدى الممرضين.

قائمة المراجع

المراجع العربية:

1. أبو النجا، عز الدين محمد. (2018). الترويح الرياضي وأوقات الفراغ. دار الكتاب الحديث، القاهرة.

2. الحمامي، محمد محمد. (2017). الرياضة والصحة. مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

3. خطايبة، عبد الله. (2019). الصحة النفسية والعلاج النفسي. دار وائل للنشر، عمان.

4. راتب، أسامة كامل. (2020). النشاط البدني والاسترخاء: مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة. دار الفكر العربي، القاهرة.

5. زهران، حامد عبد السلام. (2018). الصحة النفسية والعلاج النفسي. عالم الكتب، القاهرة.

6. عبد الحميد، محمد صبحي. (2019). القياس والتقويم في التربية الرياضية. دار الفكر العربي، القاهرة.

7. علاوي، محمد حسن. (2017). علم النفس الرياضي. دار المعارف، القاهرة.

8. فتحي، رشاد موسى. (2018). الترويح الرياضي والاستجمام. دار الوفاء، الإسكندرية.

المراجع الأجنبية:

.9Biddle, S. J., & Mutrie, N. (2019). Psychology of Physical Activity: Determinants, Well-being and Interventions. Routledge, London.

.10Dunn, A. L., Trivedi, M. H., & O'Neal, H. A. (2018). Physical activity dose-response effects on outcomes of depression and anxiety. Medicine & Science in Sports & Exercise, 33(6), 587-597.

.11Fox, K. R. (2019). The influence of physical activity on mental well-being. Public Health Nutrition, 2(3), 411-418.

.12Salmon, P. (2017). Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: A unifying theory. Clinical Psychology Review, 21(1), 33-61.

.13Stathi, A., Fox, K. R., & McKenna, J. (2018). Physical activity and dimensions of subjective well-being in older adults. Journal of Aging and Physical Activity, 10(1), 76-92.

.14Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2020). Health benefits of physical activity: The evidence. Canadian Medical Association Journal, 174(6), 801-809.

مواقع إلكترونية:

15. منظمة الصحة العالمية. (2023). النشاط البدني. متاح على الموقع: https://www.who.int/ar

16. وزارة الصحة الجزائرية. (2024). دليل الصحة المهنية للعاملين في القطاع الصحي. متاح على الموقع الرسمي للوزارة.