

إسهام النشاط الترويحي في تحقيق الأمن النفسي خلال فترة الحجر المنزلي لمواجهة

فيروس كورونا المستجد كوفيد 19

The contribution of the recreational activity to achieving the psychological security during the home quarantine period to confront Corona virus Covid19

حمية راشد^{1*} ، تقيق جمال²، براهيمي قدور³

¹ جامعة قاصدي مرباح ورقلة مخبر علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية rachedhamia@gmail.com

² جامعة قاصدي مرباح ورقلة مخبر علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية dokteguigstaps-84@hotmail.fr

³ جامعة قاصدي مرباح ورقلة مخبر علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية Kaddour.brahimi@univ-ouargla.com

تاريخ الاستقبال: 2020/11/02؛ تاريخ القبول: 2021/01/18؛ تاريخ النشر: 2021/06/30

ملخص: هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على إسهام الأنشطة الترويحية في تحقيق الامن النفسي لدى طلبة المعاهد والجامعات بدولة الجزائر استخدم الباحث الاستبيان الذي شمل 17 فقرة موجهة لطلبة معاهد وجامعات من مختلف أنحاء الوطن . وبلغت عينة الدراسة 30 طالبا ، استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي ، وذلك لملائمته لطبيعة البحث و أظهرت النتائج إلى ان للأنشطة الترويحية دور إيجابي في تحسين السلوك الإنساني ، كما تلعب هذه الأخيرة دور إيجابي في التغلب على المواقف السلبية وتساهم في التغلب على الضغط وتخفف من حدة القلق والإحباط وتعتبر من الأساليب الفعالة في التخفيف من التوتر النفسي والتحكم في الانفعالات وتعزيز الثقة بالنفس وتحقيق الأمن النفسي . وأوصت الدراسة الى إدراك أهمية الأنشطة الترويحية والاهتمام الى تغيير اتجاهات الافراد والاسر نحو ممارسة الأنشطة الترويحية مما يساهم في التقليل من الضغوط وضرورة توفير قنوات اتصال للمتضررين نفسيا تخاطب مشكلاتهم وتقدم لهم المعلومات الأساسية.

الكلمات المفتاحية: النشاط الترويحي ، الأمن النفسي ، الحجر المنزلي.

Abstract: This study aimed to identify the contribution of recreational activities in achieving the psychological security for students of institutes and universities in Algeria.

The researcher used a questionnaire that includes 17 paragraphs addressed to students of institutes and universities across the country .

The study sample reached 30 students. In this study, the researcher used the descriptive approach due to its convenience to the nature of the research.

The results showed that recreational activities had a positive role in improving human behavior. The latter also plays a positive role in overcoming negative attitudes and contributes to overcoming stress and relieves anxiety and frustration and is considered as an effective method for controlling emotions and reinforcing self-confidence and achieving psychological security.

The study recommended to understand the importance of recreational activities and giving attention to changing the attitudes of the individuals and families towards practising recreational activities which contribute to reducing stress and the necessity to provide communication channels to people who are psychologically affected and address their problems and provide them with essential information

Keywords: 01 recreational activity, 02 psychological security, 03 home quarantine

1. مقدمة:

يمر العالم اليوم بأزمة وبائية حادة انعكاساتها فتككت بكل نواحي الحياة الاقتصادية، والاجتماعية، والسياسية، والنفسية شكلت صورة نمطية مماثلة في أغلب دول العالم بظهور وأرقام مرعبة اثر ظهور وباء كورونا المستجد في أواخر سنة 2019 بمدينة اوهان الصينية لينتشر بشكل سريع الى كافة دول العالم، هذا الوباء الذي سرعان ما تحول الى جائحة عالمية تهدد أمن وسلامة الافراد ومع تعدد الحصول على الادوية المناسبة لمواجهة خطر انتشار هذه الجائحة دفع بمنظمة الصحة العالمية الى اتخاذ جملة من الإجراءات الوقائية في انتظار توفر اللقاحات والأدوية، من بين هذه الإجراءات الحجر المنزلي هذا الأخير خلق حالة من الملح والقلق الغير مسبوق، وأثر سلبا في التوازن النفسي، لما خلفه من قلق وعزلة وتوتر واكتئاب إحباط ، دعر وملل، هي بمثابة عواصف قوية تجتاح الصحة النفسية للأفراد وتهدد أمنهم وسلامتهم النفسية ، فإد يجمع الاخصائون اليوم من الاثار السلبية للوباء وللحجر على الصحة النفسية وأشاروا إلى إمكانية ان يشهد العالم ارتفاعا ضخما في عدد الأشخاص الذين يعانون من مشاكل نفسية بسبب طول أمد الازمة، تحدير يتناسق مع عدد من الدراسات إلى تأثر العامة بالقلق والعزل جراء فيروس كورونا، وجراء الحجر المنزلي والتباعد الاجتماعي المفروض على الأشخاص ، ان الحجر المنزلي المفروض على أكثر من مليار شخص حول العالم بسبب جائحة كورونا ليس أمرا سهلا ولا موضوعا يستهان به ، إذ انه إجراء استثنائي وغير مسبوق يقيد الحريات الفردية ويتسبب بمشاكل نفسية للعديد من الأشخاص ويفقدهم الشعور بالطمأنينة النفسية التي تعد أحد مظاهر الصحة النفسية الإيجابية وأول مؤشرات، فلقد تحدث الكثير من العلماء والمفكرين عن أبرز المؤشرات الإيجابية للصحة النفسية والتي منها شعور الفرد بالأمن النفسي وتحقيق التوافق النفسي، ويعتبر النشاط الترويحي من المجالات التي تتم فيه عملية التوازن النفسي حيث يشعر صاحبه بالاستقرار والأمان والثقة بالنفس والتحرر من الخوف نتيجة المشاركة الناجحة للفرد في أنشطة الترويح كاللعب أو الرسم أو الكتابة أو في الأداء التشكيلي مما يساهم في تنمية الصحة الانفعالية للفرد وإعادة توازنه النفسي وتخلصه من التوتر النفسي ومن درجة القلق وحدة الاكتئاب لديه (الازهري،2012،ص47-48)

وانطلاقا مما تقدم جاءت هذه الدراسة محاولة الكشف عن مدى إسهام النشاط الترويحي في تحقيق الامن النفسي لدى فئة طلبة جامعات ومعاهد دولة الجزائر تحت ضل الانغلاق القسري بين جدران البيت لعدة أسابيع أو شهور نتيجة الحجر المنزلي المفروض في عدة بلدان عبر العالم وتهديد خطر الجائحة والاثار النفسية التي قد تنجم عن ذلك .

2 . إشكالية البحث :

كورونا المستجد أو **SARS-COV-2019** أو كوفيد19 هي أسماء لفيروس ظهر مند شهور لينتشر في معظم دول العالم مئات الالاف من الجثث والملايين من المصابين خسائر مالية تفوق التريليونات من الدولارات إضافة الى ترك نفوسا محطمة ، ووضع أنماط جديدة للبشر وخلق حالة نفسية تكاد تكون جماعية في العالم ، فأزداد القلق والضغط الإحباط والاكتئاب، دفعت هذه الجائحة (كوفيد19) ،مختلف دول العالم الى فرض الحجر المنزلي بغية الحد من إنشار هذا المرض والحجر المنزلي مصطلح نسمعه كثيرا هذه الأيام نظرا لأن كل دولة تحاول وقف انتشار فيروس كورونا الجديد الذي يجتاح العالم كله ، وهي طريقة للحد من تفاعل الأفراد مع بعضهم البعض عن قرب وبشكل مستمر لمنع انتشار مرض معدي

و الحجر المنزلي ليست فكرة حديثة ظهرت بظهور فيروس كورونا لكنها فكرة طبية معروفة تستخدم هذه الطريقة مند القدم وهي طريقة فعالة إلى حد كبير في السيطرة على العدوى ، وهي ممارسة تهدف الى الحد من مخالطة المرضى و المشبه اصابتهم بالمرض مع الاخرين ، وفي مثل هذه الحالة يمكن اغلاق المدارس ، وأماكن العبادة ، وأماكن التجمعات الأخرى مثل السينما وإلغاء الاحداث الرياضية والمهراسيم الدينية ، يعني ببساطة فصل وتقييد حركة الأشخاص حتى وإن لم يكونوا مصابين ، وهو من الاستراتيجيات الفعالة جدا في حماية العامة من

المرض ، لكن يجمع الاخصائيون في الصحة النفسية أن الحجر المنزلي المفروض على أكثر من مليار شخص حول العالم بسبب جائحة فيروس كورونا ، ليس أمراً سهلاً ولا موضوعاً يستهان به ، إذ أنه إجراء استثنائي وغير مسبوق يقيد الحريات الفردية ، وبحسب التقارير فإن سكان العالم سيواجهون العديد من المشاكل النفسية المتعلقة بالغضب ، القلق ، وغيرها بسبب عزلهم في المنازل . فالصحة النفسية هي جزء لا يتجزأ من الصحة بشكل عام ، والصحة النفسية ، والجسدية موجودتان على الطيف الصحي نفسه وتتأثران ببعضها البعض في علاقة دينامية ، فإذا تحسنت الصحة النفسية تحسنت الجسدية ، والعكس صحيح . ويقصد بالصحة النفسية مستوى الشعور بالعافية، والرضى العاطفي والأمن النفسي الذي يعد مطلباً ضرورياً لجميع الافراد ، ففي ظل الطمأنينة يؤدي كل فرد عمله على أحسن وجه ، وتؤدي كل جماعة واجبتها بأحسن صورة . وفي الجو الأمني تنطلق الكلمة المعبرة والفكر المبدع والعمل المتقن والتحصيل الجيد المستمر ، والموروث الديني الإسلامي لأمتنا العربية غني بالكثير من الشواهد على أهمية الشعور بالطمأنينة حيث قال تعالى : " الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ، ألا بذكر الله تطمئن القلوب " (الرعد ، الآية 28) وقال أيضاً " الذي أطعمهم من جوع وآمنهم من خوف (قريش، الآية 04) فإذا تحقق الامن النفسي للفرد يصبح مطمئناً سعيداً يؤدي واجباته بجدوء واستقرار ، كما تعتبر الحاجة الى الامن النفسي أبرز الحاجات التي تقف وراء استمرارية عجلة السلوك البشري . (السيهلي، 2007، ص02) فالأمن النفسي ينتج عن تفاعل الفرد مع بيئته ومحيطه ويتحقق الأمن النفسي داخل الاسرة والمجتمع ويدرك الفرد أن بيئته آمنة، وان حاجاته مشبعة والمقومات الأساسية لحياته غير معرضة للخطر ويتحقق التوازن والتوافق لديه (الطهراوي، 2006، ص19) ويرى بعض المختصين في الصحة العقلية ومنهم دومارت أن الترويح يكاد يكون المجال الوحيد الذي تتم فيه عملية التوازن النفسي حينما نستخدم أوقات فراغنا استخداماً جيداً في مختلف أشكال الترويح (تلفزيون موسيقى، سينما رياضة، سياحة) شريطة ألا يكون الهدف منها تمضية وقت الفراغ، كل هذا من شأنه أن يجعل الإنسان أكثر توافقاً مع البيئة وقادراً على الخلق والإبداع (Domart et Al, 1986, p589). وتشير الجمعية الأمريكية للصحة وللتربية البدنية وللترويح (AAHPER) الى إسهامات النشاط الترويحي في حياة المجتمعات المعاصرة ، في تحقيق الحاجات الإنسانية للتعبير الخلاق عن الذات وتطوير الصحة الانفعالية والعقلية والتحرر من الضغوط والتوتر العصبي وتوفير حياة شخصية وعائلية زاخرة بالسعادة والاستقرار ، ولقد وجه الأطباء والاختصاصيون في علم النفس والباحثون في علم الاجتماع جهودهم لدراسة طبيعة العلاقة بين الترويح والصحة النفسية وأكدوا من خلال دراستهم ضرورة مزاولة الافراد للمناشط الترويحية كوسائل للتقليل من التوتر العصبي والنفسي ومن الملل والقلق والاكتئاب النفسي والصراعات النفسية و الإحباط النفسي ، كما يؤكد هانز سيلبي (Hanz Sally) على الدور الإيجابي للمناشط البدنية وللهاويات في التقليل أو في التخلص من الضغوط العصبية الناشئة عن طبيعة الحياة . (الحمايمي ومصطفى ، 1998 ، ص 147-148)، ويعد الترويح في الإسلام أمراً مشروعاً، بل ومطلوباً، طالما أنه في إطاره الشرعي السليم المنضبط بحدود الشرع التي لا تخرج عنه، فهذا أبو الدرداء يروي عن الرسول (ص) يقول (إني لاستجم لقلبي بالشيء من اللهو ، ليكون أقوى لي على الحق) فهي دلالة على مراعاة الإسلام لحق النفس في الراحة واعطائها حقها (السدخان، 1998، ص17) من كل ما ذكرناه تظهر أهمية الامن النفسي كأحد المطالب التي يجب توفرها للإنسان ليعيش حياة هادئة مطمئنة يسودها الاستقرار والعتاء وتظهر أهمية مزاولة الأنشطة الترويحية كوسائل للتقليل من التوتر العصبي والنفسي والملل والاكتئاب والقلق والصراعات النفسية ومنه نطرح التساؤل الآتي :

هل يساهم النشاط الترويحي في تحقيق الأمن النفسي خلال فترة الحجر المنزلي لمواجهة فيروس كورونا (كوفيد19) .؟

3 . التساؤلات :

01 . هل يساهم النشاط الترويحي في التخفيف من صفة الإحباط والتوتر النفسي في مرحلة الحجر المنزلي ؟.

02 . هل يمكن اعتبار النشاط الترويحي وسيلة ناجحة في التغلب على ظاهرة القلق خلال فترة الحجر المنزلي ؟.

4 . أهداف البحث:

01 . التعرف على مدى مساهمة النشاط الترويحي في التغلب على الإحباط والتوتر النفسي خلال فترة الحجر المنزلي.

02 . تسليط الضوء على أهمية الأنشطة الترويحية في التغلب على ظاهرة القلق خلال فترة الحجر المنزلي

5 . فروض البحث :

1.5 . الفرضية العامة :

للسياط الترويحي دور فعال في تحقيق الامن النفسي خلال فترة الحجر المنزلي .

2.5 . الفرضيات الجزئية :

01 . للسياط الترويحي دور في التخفيف من صفة الإحباط والتوتر النفسي والتحكم في الانفعالات خلال فترة الحجر المنزلي.

02 . يمكن اعتبار النشاط الترويحي وسيلة ناجحة في التغلب على ظاهرة القلق خلال فترة الحجر المنزلي

6 . مصطلحات الدراسة :

1.6 . كوفيد 19 :

- فيروس كورونا أو الفيروس التاجي الجديد أو **SARS-COV-2019** هي سلالة جديدة من فيروس كورونا تم التعرف عليه لأول

مرة في مجموعة من حالات الالتهاب الرئوي في مدينة ووهان بمقاطعة هوبي الصينية ظهر هذا الفيروس على الأرجح من مصدر حيواني

حسب تحليل الوراثة لهذا الفيروس (FAQK,2020) .

- الفيروس التاجي الجديد، المعروف أيضًا باسم **COVID - 2019** ، هو نوع من الفيروسات التي تسبب مرضًا في الجهاز التنفسي.

وهذا قد يؤدي إلى التهاب وتراكم المخاط والسوائل في مجرى الهواء وفي الرئتين (الالتهاب الرئوي). هناك العديد من الفيروسات التاجية

المختلفة. ومعظم هذه الفيروسات تؤثر فقط في الحيوانات، ولكن في بعض الأحيان يمكن أن تتغير هذه الفيروسات وتصيب البشر .

(WHO,2020)

2.6 . الحجر المنزلي :

- يعرف الحجر الصحي للأشخاص على أنه تقييد لأنشطة الأشخاص غير المرضى أو عزلهم عن الآخرين بهدف رصد الاعراض

واكتشاف الحالات مبكرا بغرض العزل الذي يتمثل في فصل المصابين بالمرض أو العدوى عن الآخرين للوقاية من تفشي العدوى .

(WHO,2020,P1)

- هو طريقة للحد من تفاعل الأفراد مع بعضهم البعض عن قرب وبشكل مستمر لمنع انتشار مرض معدٍ. في مثل هذه الحالة يمكن إغلاق

المدارس وأماكن التجمعات الأخرى مثل دور السينما، وإلغاء الأحداث الرياضية، والمراسم الدينية. (صاتوف وسعد،2020،ص1)

3.6. النشاط الترويحي :

- نشاط هادف ويتم في وقت الفراغ الغاية في ذلك التغيير في الحالة الانفعالية والعاطفية والاحساس بالغبطة والسعادة التي تعمل على شحن البطارية البشرية لمواجهة الحياة بما فيها من تعقيد ، قد يكون عنيفا كما في الرياضات والألعاب العنيفة أو نشاطا هادئا كما في قراءة كتاب أو سماع موسيقى ، ويتعدد النشاط الترويحي بتعدد اهتمامات الأفراد . (تحماني، 2001، ص104)
 - هو مزاوله أي نشاط في وقت الفراغ بمهدف إدخال السرور على النفس دون انتظار أي مكافأة ، وهو نشاط هادف وممتع للإنسان يمارسه اختياريا وبرغبة ذاتية وبوسائل وبأشكال عديدة مباحة شرعا ، ويتم غالبا في أوقات الفراغ . (السدخان، 1998، ص7-8)
- ### 4.6. الامن النفسي :

- هو الشعور بالأمن النفسي هو حاجة نفسية دائمة و مستمرة للفرد لمواجهة ما يهدده من مخاطر ومخاوف تأتيه من الداخل تكون مصحوبة من ذاته نفسها. (بدير، 2004، ص221)
- هو شعور الفرد بالاستقرار والتحرر من الخوف والقلق لتحقيق متطلباته ومساعدته على إدراك قدراته وجعلها أكثر تكيفا. (الجميلي، 2001، ص18)
- هو شعور الفرد بالهدوء والطمأنينة والبعد عن القلق والاضطرابات وهو شعور ضروري لحياة الفرد والمجتمع ومن أهم أسبابه اطمئنان الفرد على نفسه . (خليل، 1996، ص02)
- الأمن النفسي يقال له أيضا الأمن الانفعال والأمن الشخص والأمن الخاص والسلم الشخصي والأمن النفسي هو من المفاهيم الأساسية في مجال الصحة النفسية . (زهرا، 2003، ص85)

7. منهجية البحث والإجراءات الميدانية :

1.7. منهج البحث :

- استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي الملائم لطبيعة المشكلة وهذا ما أشار إليه مصطفى حسن باهي (2000) في تعريفه للمنهج الوصفي حيث قال: " يعتبر المنهج الوصفي من أكثر مناهج البحث استخداماً و خاصة في مجال البحوث التربوية والنفسية و الاجتماعية و الرياضية، حيث يهتم بجمع أوصاف دقيقة وعلمية للظاهرة المدروسة، لذا يجب على الباحث تصنيف البيانات و الحقائق، وتحليلها تحليلاً دقيقاً وكافياً للوصول إلى تعميمات بشأن موضوع الدراسة. (حسن باهي، 2000، ص 83)

2.7. عينة البحث :

- لقد تم تحديد عينة البحث من طرف الباحث والذي تتمثل في طلبة المعاهد والجامعات بحكم أنهم الفئة الأكثر عدم تقبل للحجر المنزلي والفئة الأكثر خوف من المستقبل الغامض والمجهول جراء هذا الوباء ، ويقدر حجم العينة 30 طالبا للدراسة الأساسية .
- العينة الاستطلاعية : استخدم الباحث 15 عينة للدراسة الاستطلاعية خارج العينة الأساسية للبحث .

3.7. مجالات البحث :

- المجال البشري : استهدفت المختبرين (30) طالبا من جامعات ومعاهد دولة الجزائر (15) طالبا لإجراء الدراسة الاستطلاعية
- المجال المكاني : لقد تم إجراء الدراسة على مستوى طلبة المعاهد والجامعات لمختلف الولايات و لمختلف الاطوار لدولة الجزائر .
- المجال الزمني : حيث بدأت الدراسة شهر افريل 2020 الى غاية نهاية شهر ماي 2020

4.7. أداة الدراسة :

اشتمل الاستبيان على 17 فقرة موزعة على محورين على شكل مقياس ثلاثي التقدير وهو على النحو التالي : دائما = 03 نقاط ، أحيانا = 02 نقاط ، أبدا = 01 نقطة وهذا خاص بالعبارات الموجبة وهي التي في اتجاه البعد والعكس بالنسبة للعبارات السالبة ، قام الباحث في البداية بإعداد الاستبيان على شكل مقترح وتقديمه الى مجموعة من المختصين في حقل التربية البدنية والرياضية والنشاط الترويحي وعلم النفس بغرض الأخذ بأرائهم وتوجيهاتهم العلمية حول الأهداف من الأسئلة الموضوعية الى جانب صياغتها بأسلوب علمي واضح وكذا حسن ترتيبها وقد استجاب الباحث لآراء المحكمين وقام بإجراء ما يلزم من حذف وتعديل في ضوء المقترحات المقدمة بعد ذلك خرج الاستبيان في صورته النهائية ليوزع الكترونيا نظرا للحجز المنزلي المفروض.

5.7. الأسس العلمية للأداة :

الصدق التمييزي :

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة ت	الانحراف	المتوسط	
0.000	6	70856	1.91	35.50	المجموعة الدنيا
			2038	47.50	المجموعة العليا

بلغت قيمة 'ت' 7.856 بمستوى دلالة بلغ 0.000 وهذا يدل على القدرة التمييزية للأداة مما يؤكد صدقها.

الثبات :

عدد البنود	قيمة ألفا كرونباخ
17	0.766

قيمة الثبات بالتجزئة النصفية	
قبل التصحيح	بعد التصحيح
0.581	0.734

6.7. عرض ومناقشة النتائج :

الفرضية الأولى : للنشاط الترويحي دور في التخفيف من صفة الإحباط والتوتر النفسي والتحكم في الانفعالات خلال فترة الحجر المنزلي .
للتحقق من هذه الفرضية تم استخدام اختبار (ت) لعينة واحدة ، وذلك بحساب الفروق بين استجابات أفراد العينة والمتوسط النظري المقدر ب (16) وكانت النتائج كما يلي :

جدول (01)

المؤشرات الإحصائية	متوسط افراد العينة	الانحراف المعياري	المتوسط النظري	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المحور الاول	20.06	2.04	16	10.866	29	0.000

بلغ متوسط افراد العينة على بنود المحور الأول (20.06) وهو أكبر من المتوسط النظري للمحور (16) كما ان قيمة 'ت' بلغت (10.866) بمستوى دلالة (0.000) وهو أكبر من (0.05) وبالتالي نستنتج أن للنشاط الترويجي دور في التخفيف من صفة الإحباط والتوتر النفسي والتحكم في الانفعالات خلال فترة الحجر المنزلي

الفرضية الثانية : يمكن اعتبار النشاط الترويجي وسيلة ناجحة في التغلب على ظاهرة القلق خلال فترة الحجر المنزلي .
للتحقق من هذه الفرضية تم استخدام اختبار (ت) لعينة واحدة ، وذلك بحساب الفروق بين استجابات أفراد العينة والمتوسط النظري المقدر ب (18) وكانت النتائج كما يلي :

جدول (02)

المؤشرات الإحصائية	متوسط افراد العينة	الانحراف المعياري	المتوسط النظري	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المحور الاول	22.10	3.58	18	6.264	29	0.000

بلغ متوسط افراد العينة على بنود المحور الأول (22.10) وهو أكبر من المتوسط النظري للمحور (18) كما ان قيمة 'ت' بلغت (6.264) بمستوى دلالة (0.000) وهو أكبر من (0.05) وبالتالي نستنتج أن يمكن اعتبار النشاط الترويجي وسيلة ناجحة في التغلب على ظاهرة القلق خلال فترة الحجر المنزلي .

تفسير ومناقشة الفرضية العامة :

التي تنص على : للنشاط الترويجي دور فعال في تحقيق الامن النفسي خلال فترة الحجر المنزلي .

من خلال نتائج الجدول (01) و(02) فقد اسفرت نتائج المعالجة الإحصائية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح متوسط أفراد العينة بخصوص انه للنشاط الترويجي دور في التخفيف من صفة الإحباط والتوتر النفسي والتحكم في الانفعالات خلال فترة الحجر المنزلي كما أنه يمكن اعتبار النشاط الترويجي وسيلة ناجحة في التغلب على ظاهرة القلق خلال فترة الحجر المنزلي ومنه فبرامج الترويج تساهم في الإقلال من حالات التوتر العصبي والملل والاكتئاب النفسي والقلق والتخلص من الضغوط العصبية وتحقيق الامن النفسي و الصحة النفسية والعقلية للفرد وهذا ما يتوافق مع نظرة الشرع في كون الترويج في الإسلام مشروعاً بل ومطلوباً يعين الفرد المسلم على تحمل مشاق الحياة وصعابها، وهذا ما تؤكد أيضاً نظرية الاستجمام (جوتس موت وشالر) التي تفترض أن الترويج وسيلة طبيعية للتخلص من الاضطرابات العصبية وأن الترويج يجدد القوى المشرفة على الانهيار وهذا ما يتوافق أيضاً مع نظرية التهذئة (كارت) في أن الترويج وظيفة تتعلق بتهذئة الحالة السيكولوجية للفرد من خلال اشباع ميوله التي يتسبب عن عدم اشباعها حالة من التوتر والإحباط والقلق . وهذا ما أشارت اليه تقارير لنقابة الأطباء الأمريكيين الى أن برامج الترويج تؤدي الى الإقلال من حالات التوتر العصبي والملل والاكتئاب النفسي والقلق كما أوصت به نتائج دراسة هانسون وآخرون الى ان ممارسة الأنشطة الترويجية تساهم في خفض مستوى القلق وحدة الاكتئاب

النفسى؁ وتأكىء المفهوم الإىجابى للءاء. (الءماىمى ومصطفى؁ 1998؁ ص147-148) وىءوافق أىضا مع ءراسة عاطف محمد بركاء سنة (1982) ءول مشكلاء الوءء ءر عىء طلاب الءامعة؁ الءى من أهم نءاءءها الشعور بالءوءر النفسى عىءما لا ىبء الفرد ما ىفعله أثناء وءء الفراغ وكءلك الشعور بالانقباض والقلق ومنه ىبءن ان الفرضىة العامة للبعء مءقمة .

8 . الءلاصة العامة :

إن النشاط التروىبى من المواءىع الءءىة الءى ناءت قسطا كبىرا من الءراسة فى شءى المىاءىن وءء أءءء ءورة كبىرة ءمءضء عنها نءاءء فى منءهى الأهمىة بالنسبة لءمىع الفءاء؁ ءىء أصبح ىقاس ءءءم أو ءأءر الأمم بمءى اءءمامها بالتروىب؁ إنا إىماننا القوى بأهمىة النشاط التروىبى فى ءءقىق الأمن والأمان النفسى للفرد ءء واطءة هذه الءاءءة وفى ضل الانءلاق القسرى بىن ءءران البىء لعدة أسابيع أو شهور نءىءة الءر المنزلى المفروض ءعلنا نقوم بهذا البءء لأءباء أو نفى هذه الأهمىة ولعل النءاءء المءءصل عىلها للءل على أهمىة الءراسة الءى قمنا بها والءى ءوصلنا من ءلالها الى ما ىلى :

- ءساهم الأنشطة التروىبىة بمءءلف أشكالها فى ءنمىة القءرة على الضءط النفسى وءءلب على المواقف السلبنىة .
 - ءساهم الأنشطة التروىبىة فى ءءزىء ءءقة بالنفس وءرس روح المءر والسعادة .
 - ءساهم الأنشطة التروىبىة على ءءقىق ءءوافق النفسى والصءة الءسمنىة .
 - ءساهم الأنشطة التروىبىة من ءءءفىف من ءءة القلق والإءباط وءءءر من الأسالىب الفءالة .
 - ءساهم الأنشطة التروىبىة فى ءءءفىف من ءوءر النفسى وءءءكم فى الانفعالات .
- فالنشاط التروىبى وسىلة للءءقىق الرضى النفسى ووسىلة للءءلص من ءوءر النفسى والعصبى الناءء عن ضءوط الءىة الءومىة ووسىلة الى الإقلال من ءالات ءوءر العصبى والملىل والاكءءاب النفسى والقلق وءءقىق الأمن النفسى.

9 . ءوءصاء :

ىوصى الباءء فى ءءوء ءراستنا وءءاءءها الى :

- القضاء على الأفكار ءءقلىءىة والممارساء والنظرة السلبنىة ءءاه الأنشطة التروىبىة .
- إعطاء أهمىة للأنشطة التروىبىة لما لها من ءأءر على زىاءة ءءقة فى النفس وءءقلىل من الضءوط النفسىة .
- ابراز الصورة الءقىقىة الءى ءرأسها مءارسة الأنشطة التروىبىة فى ءىاءنا وفى ءءلص من الضءوط النفسىة .
- اءءاء برامج ءروىبىة على القنواء ءلفزىونىة وءبر وسائل ءءواصل الءءماعى من طرف مءءصىن فى مءال الأنشطة ءروىبىة أو رواء ءروىب
- الاءءمام بءءىىر ءءاءاء الافراء والاسر ءو مءارسة الأنشطة ءروىبىة مما ىساهم فى ءءقلىل من الضءوط المصادفة لهم .
- ءوفىر قنواء اءصال للمءءضررىن نفسىا ءءاطب مشكلاءهم وءءءم لهم المءلوماء الأساسية الءى ءسهل لهم ءءامل مع مشكلاءهم النفسىة من ءلال مءارسة الأنشطة ءروىبىة .
- ءكءفىف الءهور من طرف المءءصىن فى مىءان ءروىب لإقامة شبكة علمىة ءءءص بالبعءء فى الأنشطة ءروىبىة نظرا لأهمىة هذه الأنشطة .

قائمة المراجع :

- القران الكريم برواية ورش .
 - الاحاديث النبوية الشريفة .
 - منى أحمد الازهري(2012) الترويح وتربية الأطفال في الخلاء . ط1. القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية.
 - محمد محمد الحماحي ، عايدة عبد العزيز مصطفى (1998) الترويح بين النظرية والتطبيق . ط1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر
 - عبد الله حميد حمدان السهلي (2004) الأمن النفسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي. السعودية.
 - الطهراوي جميل حسن (2006) الأمن النفسي وعلاقته بالأداء الوظيفي . السعودية : جامعة نيف العربية للعلوم الأمنية .
 - محمد محمد الحماحي ، عايدة عبد العزيز مصطفى (1998) الترويح بين النظرية والتطبيق . ط2 . القاهرة : مركز الكتاب للنشر.
 - عبد الله بن ناصر بن عبد الله السدخان (1998) الترويح دوافعه ضوابطه تطبيقاته في العصر النبوي .
 - تماني عبد السلام محمد (2001) الترويح والتربية الترويحية . ط1. القاهرة : دار الفكر العربي .
 - بدير كريمان (2004) الرعاية المتكاملة للأطفال . ط1 . القاهرة : عالم الكتب .
 - حامد عبد السلام زهران (2003) دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي. ط1. القاهرة : عالم الكتب
 - الربيع فيصل خليل (1996) أثر الامن النفسي وبعض الخصائص الديمغرافية للمعلم في آداه. جامعة اليرموك
 - مصطفى حسن باهي . 2000. الإحصاء وقياس العقل البشري. القاهرة. مركز الكتاب للنشر.
 - الجميلي حكمت عبداللطيف نصيف (2001) الالتزام الديني وعلاقته بالأمن النفسي لدى طلبة جامعة صنعاء.
 - صاتف وسعد (2020) إدارة خدمات الصحة النفسية ومعايرة مواد الإدمان (SAMHSA)
 - منظمة الصحة العالمية إدارة الصحة العامة بمقاطعة لوس أنجلوس 2020
www.publichealth.lacounty.gov
- 2020 WHO نشرية منظمة الصحة العالمية 29 فبراير 2020
- WHO/2019-nCov/IHR_Quarantine/2020. 1
- paris:A. Domart ET AL(1986). **Nouveau Larousse Médical, Libraire Larousse18-**