

التفاؤل والتوجه للحياة لدى المرأة الحامل في ممارسة النشاط الرياضي

Optimism and orientation to life of a pregnant woman in practicing sports

⁽¹⁾ ليلي شيباني *⁽¹⁾ سميرة علايقة⁽²⁾ فرنان مجيد⁽³⁾

⁽¹⁾ جامعة لونيسسي علي- البليدة 2، مخبر القياس والدراسات النفسية، الجزائر
leilachibani05@gmail.com

⁽²⁾ جامعة عبد الحميد مهري، قسنطينة 2، الجزائر

⁽³⁾ جامعة أكلي محند اولحاج- البويرة، الجزائر m.fernanz@univ-bouira.dz

تاريخ الاستلام: 2019/09/24؛ تاريخ القبول: 2019/11/21؛ تاريخ النشر: 2020/06/30

ملخص:

يعتبر الجانب النفسي من أهم الجوانب التي تساهم في تحقيق الصحة النفسية حيث تختلف المرأة في تكوينها الفيزيولوجي والنفسي عن الرجل فشخصيتها وحياتها النفسية بها الكثير من أوجه الخصوصية، ومما لا شك فيه أن عملية الحمل والولادة هي عملية شاقة للمرأة لأن الكثير من النساء المقبلات على الولادة تعانين من القلق بصورة كبيرة، فهناك خوف من المجهول ومخاوف على صحة الجنين وولادته بصورة طبيعية، بالإضافة إلى مخاوف أخرى تتعلق بالآلام من عملية الولادة، وبالرغم من سعادة المرأة بإقبالها على الولادة إلا أن الاضطرابات الهرمونية والتغيرات سواء كانت نفسية أو جسدية، مع العلم أن المرأة صاحبة التجارب السابقة في عملية الحمل والولادة تكون مصدرا جيدا للدعم والمعلومات المنظمة مما يجعلها تتميز بالتفاؤل والتوجه نحو ممارسة النشاط الرياضي حيث أصبح التفاؤل من المفاهيم الحديثة التي ارتبطت بدراسات علم النفس الإيجابي، والتي تعتبر إحدى المتغيرات الأساسية لشخصية المرأة الحامل ويؤدي تحقيقها إلى شعور المرأة بالرضا والبهجة والاستمتاع الإيجابي نحو الحياة.

كلمات مفتاحية: التفاؤل، التوجه للحياة، النشاط الرياضي، المرأة الحامل.

Abstract:

The psychological aspect of the most important aspects that contribute to the achievement of mental health, where women differ in their physiological and psychological composition of men and their personality and psychological life has many aspects of privacy, and undoubtedly the process of pregnancy and childbirth is a difficult process for women because many of the women who are expecting to give birth Of anxiety, there is fear of the unknown and concerns about the health and natural birth of the fetus, in addition to other fears related to the pain of labor, and despite the happiness of women to receive birth, but the hormonal disorders and changes, whether psychological or physical, with the Knowing that women who have previous experiences in the process of pregnancy and childbirth are a good source of support and organized information, which makes them optimistic and oriented towards the practice of sports activity has become optimistic of the modern concepts that have been linked to studies of positive psychology, which is one of the fundamental variables of the personality of pregnant women and leads to the achievement of A woman's sense of satisfaction and joy and positive enjoyment

Keywords: Optimism, Orientation to life, Sports activity, Pregnant woman.

Résumé:

Il est l'aspect psychologique des aspects les plus importants qui contribuent à la santé mentale, où les femmes diffèrent dans leur physiologique de la composition et l'homme psychologique et son mental par de nombreux aspects de la vie privée, ce qui ne fait aucun doute que le processus de la grossesse et de l'accouchement est un processus fastidieux pour les femmes parce que beaucoup des amuse-gueules femmes donnent naissance souffrent l'anxiété de manière significative, il y a une peur de l'inconnu et les craintes pour la santé du

foetus et sa naissance naturellement, en plus d'autres préoccupations au sujet de la douleur de l'accouchement, et malgré le bonheur des femmes pour donner naissance, mais les troubles hormonaux et des changements, que ce soit psychologique ou physique, avec Pour en savoir plus que ses expériences passées des femmes dans le processus de la grossesse et de l'accouchement sont une bonne source de soutien à l'organisation et l'information qui en fait caractérisée par l'optimisme et de l'orientation vers la pratique de l'activité physique où il est devenu l'optimisme des concepts modernes associés à des études de psychologie positive, qui est considéré comme l'une des variables chiffre clé pour les femmes enceintes et mener leur enquête les femmes se sentir bien et de bonne humeur et positive de profiter de la vie.

Mots-clés: L'optimisme, L'orientation de la vie, L'activité sportive, La femme enceinte.

1. المقدمة:

يلعب التفاؤل دوراً بعيد المدى في حياتنا النفسية وفي سلوكياتنا وفي علاقاتنا بغيرنا وفيما نقوم به من خطط للاضطلاع بها في المستقبل القريب والبعيد. ولا نبالغ إذا قلنا أن جميع النشاطات الايجابية في حياتنا سواء كانت فكرياً أم عاطفة أم عملاً، إنما ترتبط بشكل أو بآخر بما يعمل في جهازنا النفسي من تفاؤل، وما يدور في خلدنا من أفكار وما يشيع في قلوبنا من مشاعر، إنما يؤثر الى أبعد حد في إدراكنا للواقع الخارجي، إن جميع ما يصيبنا من نجاح وما نضطلع به من مهام، إنما يعتمد على مدى إحساسنا بالتفاؤل، فتوفر الإمكانيات الموضوعية بغزارة وتنوع، يكفي وحده لبلوغ الأهداف وتحقيق النجاح في الحياة، أي أنه إذا لم يتوافر القدر الكافي والمناسب من التفاؤل، فإن الشخص لا يستطيع إن يخطو أية خطوة تقدمه في حياته إلا إذا استبشر بالنجاح مسبقاً، وشعر بالرضا والتوافق مع مطالبه، وتبدأ من قدرته على انجاز الأعمال إلى ما ينشأ بينه وبين الآخرين من علاقات وما يصدره من أحكام عن الناس وعن نفسه، وما ينتج من شعور بالسعادة أو بالشقاء، فالمتفائل يأخذ من تفاؤله نقطة انطلاق الى مستقبل أكثر نجاحاً وإشراقاً من الحاضر، فيزداد التفاؤل ويكثر باستمرار في وجدانه (الدوري. 2010. ص3).

يمثل الحمل سعادة وفرح لكل امرأة فهي ستعطي الحياة لمخلوق جديد، فلا شيء أعظم عند الرجل من أن يصبح أبا ولا للمرأة من أن تصبح أما، فممارستها لغريزة الأمومة يزيد من جمالها وأنوثتها، لذلك تعتبر مرحلة الحمل من أهم المراحل التي تمر بها كل امرأة قادرة على الإنجاب، أين تعيش سلسلة من التغيرات الفيزيولوجية والنفسية من لحظة الإخصاب إلى غاية لحظة الولادة، بالرغم من المتاعب والآلام التي تواجهها الحامل خلال تسعة أشهر من الحمل، فإن غريزة الأمومة تنسجها جميع هذه المتاعب، فالحمل يغير جذريا من نفسية المرأة، ومن هذا تنسم المرأة الحامل بدرجة كبيرة في تغيير سلوكياتها وتصرفاتها وطريقة تعاملها، ولكون فترة الحمل لها عدة دلالات بيولوجية، ونفسية واجتماعية والحالة الانفعالية للمرأة مهمة جدا لاستقبالها لهذا الحدث لذا يجب مراعاة الحالة النفسية للمرأة الحامل لكي تتجاوز هذا الحدث، وخاصة إذا كان لأول مرة في حياتها، وهذا ما سيؤثر على حياتها إما بالإيجاب أو السلب (ايلول. 2012. ص10)، أجرى (RIM,Y (1990 دراسة عن أنماط المواجهة والتفاؤل على عينة تكونت من (80) فرداً من الذكور والإناث ، استخدم في الدراسة اختبار التوجه نحو الحياة لقياس التفاؤل ومقياس (بلاتشك) لتقدير ثمانية أساليب عامة للمواجهة . توصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإناث والذكور في استخدام أساليب المواجهة وفقاً لدرجات التفاؤل والتشاؤم وأن الذكور المتفائلين لديهم درجات مرتفعة في استخدام أساليب القمع الإبدال بينما كانت الإناث من المتفائلات لديهن درجات مرتفعة في استخدام أساليب التهوين والإحلال والعكسية. RIM,Y,1990,80-89

ولقد أغفل علماء النفس ولفترة طويلة الجوانب الايجابية في الشخصية، وكان كل الاهتمام بالجوانب السلبية، إلى أن ظهر مؤخراً في مجال "علم النفس الإيجابي" الاهتمام بدراسة جودة الحياة وما يرتبط بها من وهو المجال الذي جاء استجابة لتأكيد العلماء على أهمية تبني نظرة إيجابية أبعاد ومتغيرات وبرامج تدريبية ،عند النظر إلى الحياة كبديل للتركيز المفرط الذي أولاه علماء النفس للجوانب السلبية منها، ليقدّم اتجاهها علمياً جديداً يركز على الإمكانيات البشرية وجوانب القوى والفضائل الإنسانية، التي لها دور فعال في تنمية الخصال الإيجابية في الإنسان (مشري. 2014. ص4).

كما تتأثر شخصية الفرد بالعديد من المواقف والظروف التي تتعرض لها، ومنها العوامل الاجتماعية والاقتصادية والثقافية والتعليمية، ومع أن الضغوط ظاهرة

إنسانية قديمة إلا أن الاهتمام بها كونه مجالاً للدراسة هو الذي يركز عليه الباحثين في هذا العصر، وذلك لتغيرات سمات المجتمعات في العصر الحديث من خلال ثورة المعلومات وما نتج عن ذلك من تعقيد في مناحي الحياة المختلفة، والكشف عن وجود تغيرات فسيولوجية مرتبطة بردود أفعال الجسم تجاه الضغوط لها علاقة سببية وثيقة بصحة الإنسان وما يصيبه من أمراض عضوية ونفسية، ومن هنا ندرك أهمية التفاؤل والتفكير الإيجابي بالأحداث فالإنسان يستطيع أن يقرر طريقة تفكيره فإذا اخترت أن تفكر بإيجابية تستطيع أن تزيل الكثير من المشاعر غير المرغوب بها والتي ربما تعيقك من تحقيق الأفضل لنفسك، ويرتبط الاتجاه العقلي الإيجابي ارتباطاً وثيقاً بالنجاح في كل مجال من مجالات الحياة، والتفكير الإيجابي هو التفاؤل بكل ما تحمله هذه الكلمة من معنى، والنظر إلى الجميل في كل شيء. وللتفكير الإيجابي أثر فعال وقوي في نفسيتنا وأمور حياتنا اليومية والمستقبلية (القحطاني، 2013، ص 16)، كما أن توافق المرأة النفسي وتقبلها للأحداث والمواقف الحياتية حيث يبين مجدي الدسوقي أن الرضا عن الحياة علامة هامة تدل على ندى تمتع الإنسان بالصحة النفسية والتي تتطلب صفات متنوعة كالتفاؤل وتوقع الخير والاستبشار وتقبل النفس واحترامها والاستقلال المعرفي والوجداني لإذ تحققت هذه الصفات لدى الإنسان فإنه عندئذ يشعر بالسعادة أكثر من أي وقت آخر (سعاد، 2015، ص 5).

ولتحقيق أهداف البحث تم الاعتماد على اختبار التوجه للحياة أو ما يسمى باختبار الميل للتفاؤل في الرياضة والذي يوضح لنا مستوى التفاؤل لدى المرأة الحامل والتي تمارس النشاط الرياضي ومعرفة مدى التوجه للحياة من خلال المعتقدات التي تتعرض لها. وذلك من خلال التساؤل التالي: ما هو دور التفاؤل والتوجه للحياة لدى المرأة الحامل في ممارسة النشاط الرياضي؟

أهداف البحث

- تسليط الضوء على مفهوم التفاؤل والتوجه للحياة في الجانب الرياضي.
- تحديد دور التفاؤل لدى المرأة الحامل في ممارسة النشاط الرياضي.

مفاهيم البحث

أ. التفاؤل

يعرف التفاؤل Optimism في معجم وبستر بأنه الميل إلى توقع أفضل النتائج، كما يضيف شاير Scheier وكارفر Carver 1985 على أن التفاؤل هو استعداد مكن داخل الفرد الواحد للتوقع العام لحدوث الأشياء الجيدة أو الإيجابية أي توقع النتائج الإيجابية للأحداث القادمة، ويؤكدان على وجود الفروق الفردية الثابتة في التفاؤل كما يبرهنان على وجود علاقة بين التفاؤل وبعد الصحة البدنية حيث إن التفاؤل يوظف استراتيجيات فعالة لدى الفرد للتغلب على الضغوط الواقعة عليه (هادي، 2008، ص3).

من خلال هذا التعريف يتضح لنا أن التفاؤل عبارة عن ميل الفرد نحو النظر إلى الجانب الأفضل للأحداث وتوقع أفضل النتائج، لذلك يعتبر التفاؤل عند المرأة الحامل هو وجهة النظر للحياة لدى المرأة نحو حياة وحالة شخصية إيجابية.

التوجه للحياة

يعرف بأنه النظرة الإيجابية والإقبال على الحياة والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل بالإضافة إلى الاعتقاد باحتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء بدلا من حدوث الشر أو جانب سيء (عبد صعبه، 2016، ص11).

يمكن القول أن التوجه نحو الحياة تعبر عن نظرة الفرد نحو مستقبله مما تجعله يتوقع الأفضل.

أ. المرأة الحامل

هي المرأة التي تكون في فترة من التغيرات النفسية والجسمية والهرمونية والتي تبدأ من لحظة الإخصاب وتنتهي بعد الولادة والمرأة الحامل هي المرأة المقبلة على الولادة (إيلول، 2012، ص17).

ب. النشاط الرياضي

• يقصد بها ذلك النشاط الرياضي المنظم والمستمر والهادف في إطار النوادي والجمعيات الرياضية تحت إشراف أطارات رياضية مؤهلة (برقوق، 2013، ص3).

الجانب التطبيقي

• أولاً : منهج الدراسة : بناء على موضوع البحث وتساؤلاته فإن المنهج الملائم هو المنهج الوصفي الذي يعتمد على دراسة الحالة كما توجد في الواقع ويهتم بكشف الحالة كشفاً دقيقاً والدراسة العميقة للحالة في بيئتها وفي ضوء المجتمع الذي تنتمي إليه (النجار، 2008، ص 16).

ثانياً : عينة الدراسة : تكوّنت عينة الدراسة الحالية من مجموعة من النساء الحوامل حيث كان اختيار العينة بطريقة عشوائية ذلك ما يتناسب مع منهج الدراسة حيث تمت الدراسة على 5 حالات من النساء الحوامل المتجهين نحو صالات الرياضة بولاية باتنة، من ذوي الفئة العمرية (28 – 30 سنة) وذلك ما يوضحه الجدول التالي :

الحالة	العمر	الجنس	المهنة	المستوى التعليمي
الأولى	28 سنة	أنثى	موظفة	جامعي
الثانية	30 سنة	أنثى	غير موظفة	جامعي
الثالثة	30 سنة	أنثى	موظفة	جامعي
الرابعة	29 سنة	أنثى	موظفة	جامعي
الخامسة	30 سنة	أنثى	موظفة	جامعي

جدول يوضح خصائص عينة حالات الدراسة

ثالثاً : أدوات الدراسة

• المقابلة نصف الموجهة : لغرض تحقيق أهداف الدراسة الحالية تم الاعتماد على المقابلة النصف الموجهة التي تترك الحرية للمبحوث على نحو تلقائي وهي مقابلة تضم عدداً من الأسئلة المفتوحة التي تسير وفق دليل محدد ويقوم الباحث بتتبع أجوبة المبحوثين وطرح المزيد من الأسئلة للاستيضاح.

• اختبار التوجه للحياة (أو ما يسمى اختبار النزعة والميل للتفاؤل في الرياضة) : لتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام اختبار التوجه للحياة كأداة أساسية في الدراسة باعتباره من أكثر أدوات البحث ملائمة للدراسة الحالية، حيث كان المقياس من اعداد (محمد حسن علاوي) الذي يتكون من 12 عبارة منها 4 عبارات تشير إلى النزعة التفاؤلية و4 عبارات تشير إلى عكس النزعة التفاؤلية والأربع عبارات الأخرى تم وضعها لإخفاء

هدف الإختبار ولا يتم تصحيحها، وتتم الإستجابة لعبارات الإختبار على مقياس مدرج من أربع تدريجات (أوافق بشدة، أوافق، غير موافق، غير موافق بشدة).

الخصائص السيكومترية للمقياس

- الصدق: أسفر الصدق المرتبط بالمحك عن توافر درجة عالية من الصدق عن طريق إستخدام بعض الإختبارات التي تقيس الصحة النفسية والتوافق النفسي كمحكات.

- الثبات: تم إيجاد معاملات ثبات الإختبار عن طريق تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه بعد فترة 4 أسابيع على عينة قوامها 280 طالبا جامعييا وبلغ معامل الثبات 79، كما تم إيجاد معامل الإتساق الداخلي ألفا كرونباخ على نفس العينة وبلغ 82.

رابعا : تقديم الحالات

- الحالة الأولى : الحالة (ك) تبلغ من العمر 28 سنة، متزوجة وحامل للمرة الأولى، ذات مستوى تعليمي جامعي وموظفة بمؤسسة عمومية، تم تطبيق إختبار التوجه للحياة وأظهرت النتائج أن الدرجة العامة للمقياس 23 درجة وهي ما تمثل 12 درجة في النزعة التفاؤلية و 11 درجة عكس إتجاه النزعة التفاؤلية .

تحليل المقابلة للحالة الأولى :

من خلال المقابلة وتطبيق إختبار النزعة التفاؤلية تبين أن للحالة درجة عالية من التفاؤل في ممارسة النشاط الرياضي ذلك ما يظهر في مستوى درجة النزعة التفاؤلية للمقياس بـ 12 درجة والتي هي أكبر من الدرجة التي تحصلت في عبارات عكس الاتجاه نحو النزعة التفاؤلية والتي قدرت بـ 11 درجة، وبما أن الدرجة الكلية المتحصل عليها (23 درجة) وهي درجة تقترب من الدرجة العظيمة للاختبار (32 درجة) هذا ما يفسر درجة النزعة للتفاؤل لدى المرأة الحامل الممارسة للنشاط الرياضي.

- الحالة الثانية : الحالة (م) تبلغ من العمر 30 سنة، متزوجة وحامل للمرة الثانية، ذات مستوى تعليمي جامعي وغير موظفة، حيث تم تطبيق إختبار التوجه للحياة وأظهرت النتائج أن الدرجة العامة للمقياس 27 درجة وهي ما تمثل 15 درجة في النزعة التفاؤلية و 12 درجة عكس إتجاه النزعة التفاؤلية .

تحليل المقابلة للحالة الثانية :

• من خلال المقابلة وتطبيق اختبار النزعة التفاؤلية تبين أن للحالة درجة عالية من التفاؤل في ممارسة النشاط الرياضي ذلك ما يظهر في مستوى درجة النزعة التفاؤلية للمقياس بـ 15 درجة والتي هي أكبر من الدرجة التي تحصلت في عبارات عكس الاتجاه نحو النزعة التفاؤلية والتي قدرت بـ 12 درجة، وبما أن الدرجة الكلية المتحصل عليها (27 درجة) وهي درجة تقترب من الدرجة العظمة للاختبار (32 درجة) هذا ما يفسر درجة النزعة للتفاؤل لدى المرأة الحامل الممارسة للنشاط الرياضي.

• الحالة الثالثة : الحالة (س) تبلغ من العمر 30 سنة، متزوجة وحامل للمرة الأولى، ذات مستوى تعليمي جامعي وموظفة في قطاع التعليم، تم تطبيق اختبار التوجه للحياة وأظهرت النتائج أن الدرجة العامة للمقياس 25 درجة وهي ما تمثل 13 درجة في النزعة التفاؤلية و 12 درجة عكس اتجاه النزعة التفاؤلية .

تحليل المقابلة للحالة الثالثة :

• من خلال المقابلة وتطبيق اختبار النزعة التفاؤلية تبين أن للحالة درجة عالية من التفاؤل في ممارسة النشاط الرياضي ذلك ما يظهر في مستوى درجة النزعة التفاؤلية للمقياس 13 درجة والتي هي أكبر من الدرجة التي تحصلت في عبارات عكس الاتجاه نحو النزعة التفاؤلية والتي قدرت بـ 12 درجة، وبما أن الدرجة الكلية المتحصل عليها (25 درجة) وهي درجة تقترب من الدرجة العظمة للاختبار (32 درجة) هذا ما يفسر درجة النزعة للتفاؤل لدى المرأة الحامل الممارسة للنشاط الرياضي.

• الحالة الرابعة : الحالة (أ) تبلغ من العمر 29 سنة، متزوجة وحامل للمرة الثالثة، ذات مستوى تعليمي جامعي وموظفة في مؤسسة عمومية، تم تطبيق اختبار التوجه للحياة وأظهرت النتائج أن الدرجة العامة للمقياس 25 درجة وهي ما تمثل 13 درجة في النزعة التفاؤلية و 12 درجة عكس اتجاه النزعة التفاؤلية .

تحليل المقابلة للحالة الرابعة :

• من خلال المقابلة وتطبيق اختبار النزعة التفاؤلية تبين أن للحالة درجة عالية من التفاؤل في ممارسة النشاط الرياضي ذلك ما يظهر في مستوى درجة النزعة التفاؤلية

للمقياس 13 درجة والتي هي أكبر من الدرجة التي تحصلت في عبارات عكس الاتجاه نحو النزعة التفاضلية والتي قدرت بـ 12 درجة، وبما أن الدرجة الكلية المتحصل عليها (25 درجة) وهي درجة تقترب من الدرجة العظيمة للاختبار (32 درجة) هذا ما يفسر درجة النزعة للتفاؤل لدى المرأة الحامل الممارسة للنشاط الرياضي.

• **الحالة الخامسة :** الحالة (ح) تبلغ من العمر 30 سنة، متزوجة وحامل للمرة الثانية، ذات مستوى تعليمي جامعي، تم تطبيق إختبار التوجه للحياة وأظهرت النتائج أن الدرجة العامة للمقياس 26 درجة وهي ما تمثل 14 درجة في النزعة التفاضلية و 12 درجة عكس اتجاه النزعة التفاضلية .

تحليل المقابلة للحالة الخامسة :

من خلال المقابلة وتطبيق إختبار النزعة التفاضلية تبين أن للحالة درجة عالية من التفاؤل في ممارسة النشاط الرياضي ذلك ما يظهر في مستوى درجة النزعة التفاضلية للمقياس 14 درجة والتي هي أكبر من الدرجة التي تحصلت في عبارات عكس الاتجاه نحو النزعة التفاضلية والتي قدرت بـ 12 درجة، وبما أن الدرجة الكلية المتحصل عليها (26 درجة) وهي درجة تقترب من الدرجة العظيمة للاختبار (32 درجة) هذا ما يفسر درجة النزعة للتفاؤل لدى المرأة الحامل الممارسة للنشاط الرياضي.

التحليل العام لحالات الدراسة :

من خلال الاعتماد على المقابلات مع حالات الدراسة وتطبيق إختبار التوجه للحياة او ما سمي بإختبار النزعة للتفاؤل في النشاط الرياضي بهدف تحقيق ما نطمح له في هذه الورقة البحثية، يسمح لنا كل من تحليل محتوى المقابلات مع الحالات بروز مستوى التفاؤل بدرجة عالية، كما يتضح من خلال ما سبق عرضه من نتائج تطبيق إختبار النزعة للتفاؤل في الرياضة أن نفسية المرأة الحامل المقبلة على الولادة مرآة تعكس ما بداخلها من اضطرابات هرمونية لوجود كائن جديد في أحشائها، وبالرغم من سعادة المرأة بإقبالها على الولادة إلا أن اضطراب الهرمونات والتغيرات سواء كانت جسدية أو نفسية، كلها عوامل تؤدي إلى تغير في نفسية المرأة الحامل المقبلة على الولادة.

كما تبين درجات النزعة التفاؤلية المتحصل عليها من قبل الحالات أن هناك مستوى واضح في التوجه للحياة الذي يتعلق أساسا بممارسة النشاط الرياضي والمستوى التعليمي الذي له دور يعكس توجه المرأة الحامل لممارسة النشاط الرياضي، هذا بالإضافة إلى درجة وعي المرأة الحامل بالتحضير النفسي الذي يعود بالإيجاب على صحتها، كما يتبين أن هناك علاقة بين المستوى التعليمي وبين ممارسة المرأة للنشاط الرياضي وذلك من خلال ارتفاع نسبة التفاؤل، وقد توصلنا في هذه الدراسة البحثية أن ممارسة المرأة الحامل للنشاط الرياضي له علاقة وطيدة بارتفاع نسبة التفاؤل الذي يكون من خلال متغيرات عديدة والتي من أهمها المعتقدات حول المواقف الإيجابية التي تتعرض لها المرأة الحامل وتستجيب لها بطريقة إيجابية ومتفائلة، كذلك نجد أن المستوى التعليمي للحالات له دور كبير في إظهار درجة عالية من التفاؤل في ممارسة النشاط الرياضي، ذلك ما يتوافق مع الدراسات التي تهتم بالمرأة الحامل وما تتعرض له من مواقف وأحداث يومية وتغيرات بيولوجية نفسية واجتماعية وكذا الحالة الانفعالية للمرأة حول انتظارها لاستقبال المولود الجديد، حيث نجد دراسة أيلول آمال(2012) التي تتموضع حول الضغط النفسي لدى النساء الحوامل المقبلات على الولادة للمرة الأولى التي أسفرت نتائجها إلى وجود نسبة ضغط عالية لدى المرأة الحامل ويوضح من خلال توصياته على التأكيد بممارسة النشاط الرياضي للتخفيف من الضغط النفسي وتحقيق الراحة النفسية وضمان التوافق النفسي والاجتماعي لهذه الفئة في المجتمع، كما أن هناك دور للثقافة الصحية للمرأة الحامل ذلك ما يتضح من المستوى التعليمي ومتابعة ما يحدث في جسمها من تغيرات يجعلها متوترة كلما حدث لها أي تغير بداخلها، وأن كمية المعلومات التي تعرفها تكون بمثابة حجر الزاوية في مواجهة المصاعب والعقبات التي تعترض الطريق لإنجاب طفل سليم وقوي.

من خلال هذه الدراسة يتضح لنا جليا دور التفاؤل لدى المرأة الحامل للحفاظ على الصحة النفسية والجسدية من خلال ممارستها للنشاط الرياضي وهذا ما تشترك فيه جميع الدراسات في إعطاء الأهمية لعامل السلوكيات الصحية وممارسة النشاط الرياضي ونشر الوعي بضرورة التفاؤل والنظرة الايجابية للحياة التي تلعب دورا كبيرا في اتجاهات المرأة الحامل نحو التفاؤل والحياة الإيجابية الصحية.

الخاتمة:

على ضوء ما تم تقديمه يتضح جليا أهمية عامل التفاؤل في الحفاظ على صحة المرأة ما يجعلها تتجه نحو ممارسة النشاط الرياضي بنظرة إيجابية نحو تحقيق حياة صحية جيدة والتي تعتمد بالدرجة الأولى على استجابات المرأة الحامل بطريقة ايجابية نحو المواقف اليومية ووعمها نحو التوجه للنشاطات الصحية لما لها من تأثير ايجابي في الصحة الجسدية والنفسية.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الدراسة نقدم بعض الاقتراحات التي من شأنها أن تفيد النساء الحوامل المقبلات على الولادة، كما نرجو أن تكون لهذه الاقتراحات صدى في الواقع وهي على النحو الآتي :

- تقديم ورشات تعليمية وتدريبية للممارسين النفسانيين حول موضوع التفاؤل لتحقيق الصحة النفسية والجسدية.
- تطوير مراكز الرعاية التي تعنى بالأمهات وذلك بالتركيز على الأبعاد النفسية لعملية الولادة .
- ضرورة الاهتمام بالثقيف الصحي للمرأة عامة وللمرأة الحامل خاصة.
- إعداد برامج علاجية تهتم بالسلوكات الصحية وتحديد الاستراتيجيات الملائمة الفعالة للمداومة على النشاط الصحي.
- لا بد من المتابعة النفسية والصحية للمرأة الحامل ووضع حماية خاصة لها كونها حساسة جدا وتعيش مجموعة من التغيرات.

قائمة المراجع

- آمال إيلول، الضغط النفسي لدى النساء الحوامل المقبلات على الولادة للمرة الأولى، دراسة ميدانية، معهد العلوم الانسانية والاجتماعية، البويرة، 2012.
- إيمان صادق عبد الكريم، ريا الدوري، التفاؤل وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية للبنات، مقال بمجلة البحوث التربوية والنفسية، العددان السادس والعشرون والسابع والعشرون، كلية التربية للبنات، قسم التربية، بغداد، 2010.
- سلاف مشري، جودة الحياة من منظور علم النفس الإيجابي، دراسة تحليلية، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، العدد 08، الوادي، 2014.

- عبد القادر برقوق، الممارسة الرياضية للأبناء ودورها في تعزيز التواصل الأسري من وجهة نظر الآباء، مقال في الملتقى الوطني الثاني حول الاتصال وجودة الحياة في الأسرة، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، ورقلة، 2013.
- عبد الهادي بن محمد بن عبد الله القحطاني، الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات المدرسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، كلية الآداب، البحرين، 2013.
- نهدي سعاد، التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين، دراسة ميدانية، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، ورقلة، 2015.
- نورس شاكر هادي، تعريب مقياس التوجه نحو الحياة واشتقاق المعايير له، كلية التربية، جامعة بابل، العراق، 2008.
- زينة عبد الكريم عبد صهبة، المرونة النفسية وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى طلبة كلية الآداب، دراسة ميدانية، كلية الآداب، جامعة القادسية، العراق، 2016.
- Rim, Y. Optimism and coping styles. Personality and individual Differences, 11 (1) 89-90, 1990.