

ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية ودورها في التأثير على بعض متغيرات الصحة النفسية بالنسبة للمرأة العاملة (دراسة مقارنة بين المرأة العاملة الممارسة والغير ممارسة للأنشطة الرياضية الترويحية)

**The role of recreational sports activities in affecting some mental health variables for working women.
(A comparative study between practicing and non-practicing working women for recreational sports activities)**

مريم رقاد⁽¹⁾ * . سليمان بالعروسي⁽²⁾

⁽²⁾(1) جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف، معهد التربية البدنية والرياضية، مخبر الإبداع والأداء الحركي، الجزائر.

m.rekad89@univ-chlef.dz⁽¹⁾ s.belaroussi@univ-chlef.dz⁽²⁾

تاريخ الاستلام: 2025/07/05 تاريخ القبول: 2025/11/11؛ تاريخ النشر: 2025/12/30

ملخص:

تهدف الدراسة إلى التعرف على دور ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في تحقيق بعض متغيرات الصحة النفسية لدى المرأة العاملة الممارسة مقارنة بالمرأة العاملة الغير ممارسة للأنشطة الرياضية الترويحية وقد استعانت الباحثة بعينة قوامها (70) امرأة عاملة منهن (35) عاملة ممارسة و(35) عاملة غير ممارسة وذلك بطريقة عشوائية، مستخدمة المنهج الوصفي المقارن، كما اعتمدت الباحثة في جمع المعلومات والبيانات على مقياس الصحة النفسية لكل من "كامان وفليت" 1983، وبعد جمع المعلومات ومعالجتها إحصائياً تم التوصل إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الصحة النفسية بالنسبة للعاملات الممارسة مقارنة بنظيرتها الغير ممارسة، وانطلاقاً من النتائج المتوصل إليها أوصت الدراسة على ضرورة الممارسة الفعلية للأنشطة الرياضية الترويحية بالنسبة للمرأة العاملة خاصة وتكوين متخصصين للاستفادة منهن.

كلمات مفتاحية: الأنشطة الرياضية الترويحية؛ الصحة النفسية؛ المرأة العاملة؛ المرأة الممارسة؛ المرأة الغير ممارسة.

Abstract:

The study aims to identify the role of practicing recreational sports activities in achieving some mental health variables for working women practice compared to working women do not practice. the researcher used a sample of 70 working women of whom (35) working practicing and (35)working not practicing in a random way. And used the appropriate comparative descriptive approach. in collecting information and data the researcher relied on the mental health scale of « Kaman and fleet »1983.and after collecting the information ،it was concluded that there are statistically significant differences regarding the level of mental health for working women who engage in recreational sports activities compared to their no practicing. and based on the results reached،the study recommended the necessity of actual practice of recreational sports for women working and the formation a specialists to benefit from them. Recreational sports activities، mental health،working women، women.

Keywords: Recreational sports activities; mental health; working women؛ women.

المقدمة:

إن للأنشطة الرياضية الترويحية قيمة كبيرة بالنسبة للمجتمع عامة والفرد خاصة وهذا راجع لأهميتها البالغة في الرقي بالمجتمعات حيث أصبحت من الأولويات لدى المجتمعات المتطورة وذلك لارتباطها بصحة الفرد وسعادته.

لقد أشارت الجمعية الامريكية للصحة والتربية البدنية والترويج إلى إسهامات الترويج في الحياة العصرية في التخلص من الضغوط والتوتر العصبي، كما أنه يساهم في إشباع حاجات الفرد وخاصة تلك التي لا يمكن إشباعها أثناء اوقات الارتباط والالتزام بالواجبات وذلك حتى يمكن تحقيق أو اعادة التوازن النفسي للفرد المشارك في مناشط الترويج⁽¹⁾.

(1)محمد بوعزيز، وحييب بن سي قدور. إسهامات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى اساتذة التعليم المتوسط، المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية، 2018، ص308-318.

كما أن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تساعد على التكيف النفسي وتحقيق الذات وتساعد على التخلص من التوتر والإرهاق حيث تعمل الألعاب الترويحية على تنمية قدرة الجسم على التكيف مع المجهود ومقاومة التعب، كما تحسن كفاءة الأجهزة الوظيفية وتعمل على الارتقاء بمعدلات اللياقة البدنية بجميع عناصرها⁽²⁾.

كما أكد العلماء والمختصين في علم النفس على أن الانتظام في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية وبطرق علمية يؤثر إيجاباً على صحة الفرد النفسية والجسمية.

لقد اهتم المجتمع الحديث بالمرأة العاملة وإعطائها حقها ومكانتها كونها تمثل قطاعاً عريضاً يجب أن يحظى بالكثير من الاهتمام الذي يتناسب والدور الفعال لها في تنشئة الجيل الجديد لهذا المجتمع، إلا أن مواجهة الحياة من طرف المرأة ليس بالأمر السهل لأنها تتطلب قدرة عالية منها على تحمل المسؤولية في حياتها ككل عامة وخاصة.

فالمهام والمسؤوليات التي وضعت على عاتق المرأة العاملة لا تختلف عن الرجل العامل وكلا الطرفين تتطلب منهما صحة جيدة وحالة نفسية خالية من الاضطرابات حتى تسمح لهن بتأدية واجباتهم على أكمل وجه⁽³⁾.

فالمرأة العاملة تمد جهود كبيرة مقارنة مع غيرها الغير عاملة لذا وجب عليها الحفاظ على لياقتها البدنية وخاصة النفسية لما لها من تأثيرات سلبية تبدا بالضغط النفسية إلى الإحباط وعدم الرغبة في المواصلة لتحقيق أهدافها ومكانتها وسعادتها في الحياة⁽⁴⁾.

وبصفتنا من العاملات في القطاع الرياضي ارتأينا انه يمكن للممارسة الرياضية لأي لون من ألوان النشاط الرياضي قد تفيد المرأة العاملة بمختلف القطاعات في تحسين لياقتها البدنية والنفسية وتسمح لها بالممارسة بالتفريغ الانفعالي وهو الأمر الذي يساعدها على الاسترخاء وتجديد الطاقة بشكل مستمر وبالتالي الحفاظ على صحتها النفسية وقدرتها على التوفيق بين متطلبات البيت والعمل وشعورها بالراحة والسعادة النفسية⁽⁵⁾.

(2) مصطفى بالعيدوني، حسين بن زيدان، و محمد بوعزيز، فاعلية برنامج تروحي مقترح لتحسين بعض المتغيرات الفيزيولوجية (مؤشر كتلة الجسم، نبض القلب في حالة راحة)، مجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر، 2019، ص318.

(3) جمال محمد مرسي، الرضا الوظيفي، دط، الدار الجامعية، الاسكندرية، 2003، ص182.

(4) محمد صالح محمد، الرضا الوظيفي وأثره على كفاءة أداء العاملين، دط، جامعة صنعاء، القاهرة، مصر، 2000.

(5) عبد المنعم الحفني، موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، علم النفس الاجتماعي، جامعة مديولة، مصر، 2011، ص89.

وفي هذا الصدد أشار "بتلر" إلى أن النشاط الرياضي الترويحي يساهم في تحقيق السعادة للإنسان ويعمل على تطوير الصحة النفسية والبدنية والعقلية وكذلك ترقية انفعالاته وأخلاقياته، كما يساهم في رفع الروح المعنوية والشعور بالأمان.

لقد أثبتت الدراسات العلمية أن الشخص اللائق بدنيا ونفسيا يستطيع أن ينجز مهامه بجهد أقل وكفاءة أكثر والاستمرار في عمله بنفس الفعالية لمدة طويلة دون الشعور بالملل أو التعب أو الإجهاد. فممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية بالنسبة للمرأة العاملة تمكنها من تنمية الصفات الخلقية الحميدة التي تغرسها هي بدورها في نفوس صغارها، كذلك يساعدها هذا النشاط على كسر الجمود والرتابة التي تحياها السيدة العصرية ويساعدها على تجديد طاقتها الجسمية مما يعطيها دفعة جديدة من النشاط والحيوية التي تجعلها أكثر قدرة على العطاء والانتاج كما تنمو لديها الكثير من الأفكار والصفات النفسية التي تؤثر إلى حد كبير في الاتجاهات الفكرية لها⁽⁶⁾.

كما أكدت عطيات خطاب 1976 أن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تتيح الفرصة للهروب من الضغوط والبعد عن الإحباط بل تتعدى ذلك للعلاج النفسي في أغلب الأحيان⁽⁷⁾.

ويرى الحماحي أن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تساعد على التوازن وتقلل من التوتر الناتج عن الإرهاق في العمل حيث يترتب على الاشتراك فيها إشباع الميول والاتجاهات النفسية والتعبير عن الذات وتفريغ الانفعالات المكبوتة⁽⁸⁾.

أنه لمن المسلمات أن لكل فرد الحق في الترويح ولا فرق في ذلك بين الرجل والمرأة خاصة المرأة العاملة الذي يعتبر خروجها إلى مجال العمل سوسولوجية جديدة في المجتمع الجزائري، ويرجع ذلك لعدة عوامل اقتصادية واجتماعية وثقافية أدت إلى حدوث هذا التغيير الاجتماعي مما يترتب عنه ترقية مكانة المرأة وقد نتج عن خروجها لمجال الشغل اتساعا لمجالها الاجتماعي وتداخله مما أدى لبروز اضطرابات نفسية نظرا للاحتياجات

(6) آدم محمد سلامة، المرأة بين البيت والعمل، دط، مؤسسة المعارف للطباعة والنشر، المحرر) سلسلة علم الاجتماع المعاصر، 1982، ص80.

(7) عطيات محمد خطاب، أوقات الفراغ والترويح، ط3، دار المعارف، 1988، ص120.

(8) محمد الحماحي، رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ، ط1، مركز الكتاب للنشر، 1997، ص63.

والخيارات الصعبة بين مطالب البيت وارتباطات العمل مما وجب علينا مساعدتها للتخفيف من هذه التوترات بممارستها للأنشطة الرياضية الترويحية التي تلعب دورا مهما في حياتها اليومية وعلى هذا الأساس جاءت هذه الدراسة لتجيب على التساؤل التالي:

هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في بعض متغيرات الصحة النفسية بالنسبة للمرأة العاملة الممارسة للأنشطة الرياضية الترويحية مقارنة بالمرأة العاملة الغير ممارسة؟

1. التساؤلات الجزئية:

-هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المرأة العاملة الممارسة للأنشطة الرياضية الترويحية مقارنة بالمرأة العاملة الغير ممارسة فيما يخص بعد الثقة بالنفس؟

-هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المرأة العاملة الممارسة للأنشطة الرياضية الترويحية مقارنة بالمرأة العاملة الغير ممارسة فيما يخص بعد التفاؤل؟

-هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المرأة العاملة الممارسة للأنشطة الرياضية الترويحية مقارنة بالمرأة العاملة الغير ممارسة فيما يخص بعد الفاعلية والوضوح؟

-هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المرأة العاملة الممارسة للأنشطة الرياضية الترويحية مقارنة بالمرأة العاملة الغير ممارسة فيما يخص بعد البشاشة؟

-هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المرأة العاملة الممارسة للأنشطة الرياضية الترويحية مقارنة بالمرأة العاملة الغير ممارسة فيما يخص بعد العلاقة بالأخرين؟

2. الفرضية العامة:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص بعض متغيرات الصحة النفسية بالنسبة للمرأة العاملة الممارسة للأنشطة الرياضية الترويحية مقارنة بالمرأة العاملة الغير ممارسة

1.1. الفرضيات الجزئية:

-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المرأة العاملة الممارسة للأنشطة الرياضية الترويحية مقارنة بالمرأة العاملة الغير ممارسة فيما يخص بعد الثقة بالنفس.

-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المرأة العاملة الممارسة للأنشطة الرياضية الترويحية مقارنة بالمرأة العاملة الغير ممارسة فيما يخص بعد التفاوض.

-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المرأة العاملة الممارسة للأنشطة الرياضية الترويحية مقارنة بالمرأة العاملة الغير ممارسة فيما يخص بعد الفاعلية والوضوح.

-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المرأة العاملة الممارسة للأنشطة الرياضية الترويحية مقارنة بالمرأة العاملة الغير ممارسة فيما يخص بعد البشاشة

-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المرأة العاملة الممارسة للأنشطة الرياضية الترويحية مقارنة بالمرأة العاملة الغير ممارسة فيما يخص بعد العلاقة بالآخرين.

3. أهداف البحث:

يسعى الباحث من خلال هذه الدراسة لتحقيق مجموعة من الأهداف من ضمنها ما يلي

:

-إبراز مكانة الأنشطة الرياضية الترويحية وأهميتها في حياة المرأة العاملة والحياة المهنية بوجه خاص.

-لفت انتباه المرأة العاملة للإهتمام بممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لرفع لياقتها البدنية والحفاظ على صحتها النفسية.

-دراسة العلاقة بين الأنشطة الرياضية الترويحية ومستوى الصحة النفسية و انعكاساتها على مستوى الأداء.

-معرفة الفروق في مستوى الصحة النفسية بالنسبة للمرأة العاملة الممارسة للأنشطة الرياضية الترويحية مقارنة بالمرأة العاملة الغير ممارسة.

4.أهمية البحث:

تتضح أهمية الدراسة الحالية من طبيعة الظاهرة التي نتطرق لها وبما تحمله المشكلة بين دفتها من تساؤلات ، فالمرأة محور الحياة بكل تعقيداتها وعلاقتها واحتمالاتها، لكن خروجها للعمل عرضها للكثير من المتاعب والضغوط وانعكس ذلك على واقعها النفسي

والأسري، ومن المعلوم أن ما يؤثر على فرد من أفراد الأسرة ينتقل تأثيره ليشمل النسق الأسري ككل خصوصا أن المرأة تمثل ركيزة هامة داخل المجتمع، لذلك وجب الالتفات إلى واقعها بغرض التخفيف من الضغوطات التي تعانها والعمل على توفير لها حياة شخصية عائلية أكثر سعادة واستقرار من خلال ممارستها لمختلف الأنشطة الرياضية الترويحية التي تعمل على رفع مستوى صحتها النفسية.

5. أسباب اختيار الموضوع:

إن الدوافع التي أدت بنا إلى اختيار هذا البحث هو قلة الدراسات حول هذا الموضوع وهذه الفئة الهامة في المجتمع خاصة في الجزائر، ومن خلال ملاحظتنا الميدانية ودراستنا الاستطلاعية التي قمنا بها على مستوى المؤسسات التربوية بصفتنا من النساء العاملات، جاءت فكرة القيام بهذا البحث لإبراز أهمية الأنشطة الرياضية الترويحية في تحسين الحالة النفسية للمرأة العاملة الممارسة مقارنة بالغير ممارسة.

-زيادة عدد النساء العاملات وزيادة معاناتهن نتيجة انقسام أدوارهن المتعدد بين المنزل والعمل.

-قابلية الموضوع للدراسة باعتباره ظاهرة موجودة بالفعل..

أولا: مصطلحات البحث:

1. النشاط البدني الرياضي الترويحي:

1.1. النشاط البدني الرياضي:

اصطلاحا: عرفه Charles على أنه جزء متكامل من التربية العامة وميدان تجريبي هدفه تكوين الفرد اللائق البدنية والعقلية والاجتماعية وذلك عن طريق الوان من الأنشطة البدنية اختيرت بغية تحقيق الأغراض⁽⁹⁾.

إجرائيا: هو مجموعة من الأفعال والحركات والأنشطة الرياضية المقننة التي تقوم على أساس وهدف معين مبنيا على خطط ومهارات محددة في اطار تنافسي نزيه وذلك من أجل الوصول إلى النتيجة المرغوب فيها.

(9) محمد زيدان، دراسة سيكولوجية "تربوية التعليم العام"، دط، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1956.

2.1. الترويح:

لغة: مشتق من الفعل راح ومعناها الفرح والسرور ويعني إعادة الخلق **recreation** أو الانتعاش والتجديد.

اصطلاحا: يشير كل من كراوس Kraus و باربارا باتس **berbara bates** إلى الترويح على انه نشاط وخبرة انفعالية تطرا على الفرد من مشاركته في نشاط وقت الفراغ بدافع شخصي⁽¹⁰⁾.

إجرائيا: هو مجموعة من الألعاب والرياضات التي تمارس بدوافع أوقات الفراغ والخيالية من المنافسة هدفها تحقيق الاسترخاء والمتعة والسرور والراحة النفسية.

3.1. النشاط البدني الرياضي الترويحي :

يرى فروبل **frobel** أن الرياضة الترويحية هي مرآة للحياة تعطي للطفل لمحة عن العالم الذي عليه أن يتعلم من أجله، وهي تخدم دائما غرضا ما، فهي تعبيرا عن إنسانية الطفل الداخلية وانعكاسا لاستعداداته وقدراته والخلاقة⁽¹¹⁾.

2. الصحة النفسية:

اصطلاحا: عرفها " القوصي 1970" بأنها التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة، مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرا عادة على الانسان ومع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية⁽¹²⁾.

إجرائيا: هي حالة من التوازن والتكامل بين الوظائف النفسية للفرد، وهي الخلو النسبي من الاضطرابات العصبية والانفعالية كالقلق والوسواس والاكتئاب.

3. المرأة العاملة :

هي التي تعمل خارج المنزل، وتحصل على اجر مادي مقابل عملها، وتقوم في نفس الوقت

(10) كمال درويش، ومحمد الحماحي، رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ، ط1، مذكرات الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 1997.

(11) تهاني عبد السلام محمد، الترويح والتربية الترويحية، دط، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2001.

(12) عبد الغفار، وعبد السلام، مقدمة في الصحة النفسية، دار النهضة العربية، مصر، 2001.

بأدوار أخرى كزوجة وأم، إلى جانب دورها كعاملة أو موظفة⁽¹³⁾.

ثانيا: الدراسات السابقة والمشابهة:

لا يمكن إنجاز أي بحث من البحوث العلمية دون الاستعانة بالدراسات السابقة والمشابهة، كون هذه الأخيرة تمكن الباحث من وضع البحث في إطاره الصحيح، وتفادي التكرار والدخول في مواضيع بحثت من قبل .

وقام الباحث بالرجوع إلى شبكة ال **Internet** ومختلف المراجع العلمية من الرسائل والأطروحات والمقالات العلمية، فجمع بعض الدراسات المشابهة للبحث وهي كالآتي:

1. دراسة يوسف مكويوي(2019) تحت عنوان انعكاس ممارسة النشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية وعلاقتها بمستوى الطموح لدى التلاميذ المصابين بالداء السكري، باستخدام المنهج الوصفي على عينة قوامها 70 تلميذ وتلميذة تم اختيارهم بطريقة قصدية وباستخدام مقياس الصحة النفسية المكون من 56 عبارة، خرجت الدراسة بنتائج أهمها: للنشاط الرياضي فعالية في تحقيق الصحة النفسية للتلاميذ المصابين بداء السكري وهناك علاقة ارتباطية بين الصحة النفسية ومستوى الطموح لدى التلاميذ.

2. دراسة لخضر عباس واسماعيل كيجل(2019) تحت عنوان دور ممارسة الأنشطة الرياضية في تحقيق الصحة النفسية لدى الاطفال الصم البكم، هدفت الدراسة إلى الكشف عن أهمية الممارسة الرياضية في تحقيق الصحة النفسية و خفض التوتر والقلق والاضطرابات النفسية لدى ذوي الاحتياجات الخاصة، باستخدام المنهج الوصفي على عينة قوامها 25 مربي تم اختيارهم بطريقة قصدية، وباستعمال الاستبانة خرجت الدراسة بمجموعة من النتائج أهمها ارتفاع مستوى الصحة النفسية يرجع إلى الممارسة الرياضية والمداومة عليها واتخاذها كعلاج نفسي للأطفال الصم البكم فمن خلالها يعبرون عن طاقاتهم النفسية السلبية والإيجابية.

3. دراسة بوشارب رفاهية وسعايدبة هواري(2021) تحت عنوان انعكاس ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية على مستوى الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي، هدفت الدراسة إلى التعرف على دور ممارسة الأنشطة الرياضية في تنمية الصحة النفسية

(13) آدم محمد سلامة، المرأة بين البيت والعمل، مرجع سابق.

لدى تلاميذ الطور الثانوي، أجريت الدراسة على عينة قوامها 80 رياضي من صنف الذكور تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وذلك باستخدام المنهج الوصفي بالإضافة إلى استخدام مقياس الصحة النفسية وقد خرجت الدراسة بمجموعة من النتائج مفادها أن لممارسة الأنشطة الرياضية دور كبير في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

ثالثاً: المنهجية المتبعة:

1. المنهج: أن المنهج في البحث العلمي يعني تلك الأسس و القواعد والتدابير التي يتم رسمها من اجل بلوغ حقيقة، يقول "عمار بوحوش" و"محمد دنيبات" انه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة.

نظرا لطبيعة موضوعنا ارتأينا الاعتماد على المنهج الوصفي المقارن الذي يعد من اهم واحسن المناهج في البحث اذ يتسم بالموضوعية ويجعل المستجوبين يجدون الحرية التامة في التعبير عن آرائهم.

2. المجتمع: تمثل مجتمع البحث في المرأة العاملة في مختلف القطاعات. (صحة، تعليم، إدارة).

3. العينة: يقول "محمود قاسم" في كتابه "المنطق الحديث ومناهج البحث" ينظر إلى العينة على أنها جزء من الكل أو البعض من الجميع⁽¹⁴⁾.

تكونت عينة البحث من (70) امرأة عاملة في القطاع الصحي، التربية، والادارة تم اختيارهن من المجتمع الاصلي بطريقة عشوائية وتوزيعهن على مجموعتين:

المجموعة الأولى : شملت (35) امرأة عاملة ممارسة للنشاط الرياضي الترويحي منهم (10) في القطاع الصحي، (15) في قطاع التربية (10) قطاع الادارة.

المجموعة الثانية : شملت (35) امرأة عاملة غير ممارسة للنشاط الرياضي الترويحي منهم (10) في القطاع الصحي، (15) في قطاع التربية (10) في قطاع الادارة.

رابعاً: متغيرات البحث:

1. المتغير المستقل: يمثل الأنشطة الرياضية الترويحية.

(14) محمود القاسم، المنطق الحديث ومناهج البحث، مكتبة الانجلو المصرية، مصر، 1973، ص151.

2. المتغير التابع: يمثل الصحة النفسية.

3. المتغيرات المشوشة: تمثلت في السن، طبيعة العمل، الحالة الاجتماعية.

ولكي تكون نتائجنا مستقلة عن اي تغيرات أخرى أخذنا بعين الاعتبار ضبط المتغيرات بين أفراد المجموعتين لتحقيق التوازن بينهما من حيث (العمر، طبيعة العمل، الحالة الاجتماعية).

خامسا: الأدوات المستعملة:

يعرف "مهرنز" المقياس على أنه أداة منظمة لقياس الظاهرة المراد قياسها وترجمتها إلى لغة رقمية⁽¹⁵⁾.

لجمع المعلومات المتعلقة بالدراسة الحالية قامت الباحثة باستخدام مقياس الصحة النفسية الذي أعده كل من "كامان وفليت" سنة 1983 إذ يصبو إلى معرفة الحالة النفسية الخاصة بالفرد، وذلك بعد تكييفه حسب طبيعة المجتمع والعينة.

يتكون المقياس من 40 عبارة منها عبارات سلبية إيجابية موزعة على خمسة أبعاد (الثقة بالنفس، التفاؤل، الفاعلية والوضوح، البشاشة، العلاقة بالآخرين). وتتم الإجابة باختيار أحد البدائل الثلاثة (نعم. أحيانا. لا) وتعطى لها درجات (0.1.2) وبعكسها للعبارات السالبة.

-العبارات السالبة:

-الثقة بالنفس:(9.5.4)

-التفاؤل:(17.16.11)

-الفاعلية والوضوح:(22.21.20)

-البشاشة:(31.29.27)

-العلاقة مع الآخرين:(40.38.36)

-العبارات الإيجابية:

-الثقة بالنفس:(8.7.6.3.2.1)

-التفاؤل:(15.14.13.12.10)

(15)أحمد ابو اسعد، دليل المقاييس والاختبارات النفسية والتربوية، دط، مركز ديونو لتعليم الفكر، عمان، 2011.

-الفاعلية والوضوح:(18.19.23.24.25) –البشاشة : (26.28.30)

-العلاقة مع الاخرين:(32.33.34.35.37.39)

1. الأسس العلمية للأداة:

1.1. صدق الاتساق الداخلي: يبين معاملات الارتباط بين إبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس.

جدول 01: يبين معاملات الارتباط بين إبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس

إبعاد المقياس	معامل الارتباط
الثقة بالنفس	0.843
التفاؤل	0.850
الفاعلية والوضوح	0.830
البشاشة	0.838
العلاقة بالآخرين	0.848

المصدر: من إعداد الباحثة بناء على مخرجات برنامج spss

2.1. الثبات: ثبات الفاكرومباخ

جدول 02: يبين ثبات الفاكرومباخ

عدد العبارات	معامل الفاكرومباخ
40	0.82

المصدر: من إعداد الباحثة بناء على مخرجات برنامج spss

2. الادوات والوسائل الإحصائية المستخدمة:

-اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين ،

-اختبار التجانس

-تمت المعالجة الإحصائية باستخدام برنامج ليفيني ،

-المتوسط الحسابي،

- الانحراف المعياري.

سادسا: مناقشة وتفسير نتائج الفرضيات:

1. نتائج الفرضية الأولى: خاصة ببعد الثقة بالنفس.

جدول 03: نتائج اختبار "ت" للعينين المستقلتين الممارسات للأنشطة الرياضية الترويحية والغير ممارسات في بعد الثقة بالنفس.

الاختبارات			اختبار تجانس ليفي		الإحصائيات			
الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	قيمة "ت"	الدلالة	قيمة "ف"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	
0.000	98	5.813	0.000	23.230	3.223	13.24	35	المجموعة الممارسة
0.000	75.823	5.813			7.30	7.30	35	المجموعة الغير ممارسة

المصدر: من إعداد الباحثة بناء على مخرجات برنامج spss

بلغت قيمة اختبار "ت" للعينتين المستقلتين الممارسات للأنشطة الرياضية الترويحية والغير ممارسات في بعد الثقة بالنفس (5.813) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية (1.743) وبدلالة 0.000 وهي اقل من مستوى المعنوية 0.05 وبالتالي نقبل الفرضية الأولى القائلة بانه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المرأة العاملة الممارسة للأنشطة الرياضية الترويحية مقارنة بالمرأة العاملة الغير ممارسة فيما يخص بعد الثقة بالنفس وذلك لصالح المرأة العاملة الممارسة.

2. نتائج الفرضية الثانية: خاصة ببعد التفاؤل.

جدول 04: نتائج اختبار "ت" للعينين المستقلتين الممارسات للأنشطة الرياضية

الترويحية والغير ممارسات في بعد التفاؤل.

الاختبارات				اختبار تجانس ليفيني		الإحصائيات			
الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	قيمة "ت"		الدلالة	قيمة "ف"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	
0.000	98	7.318	فرض تساوي التباين	0.0450	5.451	3.223	11.12	35	المجموعة الممارسة
0.000	95.420	7.318	فرض عدم تساوي التباين			3.524	6.78	35	المجموعة الغير ممارسة

المصدر: من إعداد الباحثة بناء على مخرجات برنامج spss

بلغت قيمة اختبار "ت" للعينتين المستقلتين الممارسات للأنشطة الرياضية الترويحية والغير ممارسات في بعد الثقة بالنفس (7.318) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية (1.743) وبدلالة 0.000 وهي اقل من مستوى المعنوية 0.05 وبالتالي نقبل الفرضية الثانية القائلة بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المرأة العاملة الممارسة للأنشطة الرياضية الترويحية مقارنة بالمرأة العاملة الغير ممارسة فيما يخص بعد التفاؤل وذلك لصالح المرأة العاملة الممارسة.

3. نتائج الفرضية الثالثة: خاصة ببعده الفاعلية والوضوح.

جدول 05: نتائج اختبار "ت" للعينتين المستقلتين الممارسات للأنشطة الرياضية الترويحية والغير ممارسات في بعد الفاعلية والوضوح.

الاختبارات				اختبار تجانس ليفيني		الإحصائيات			
الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	قيمة "ت"		الدلالة	قيمة "ف"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	
0.000	98	7.520	فرض تساوي التباين	0.760	0.0850	4.230	8.83	35	المجموعة الممارسة

0.000	96.120	7.520	فرض عدم تساوي التباين			3.920	5.90	35	المجموعة الغير ممارسة
-------	--------	-------	--------------------------------	--	--	-------	------	----	-----------------------------

المصدر: من إعداد الباحثة بناء على مخرجات برنامج spss

بلغت قيمة اختبار "ت" للعينتين المستقلتين الممارسات للأنشطة الرياضية الترويحية والغير ممارسات في بعد الفاعلية والوضوح (7.520) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية (1.743) وبدلالة 0.000 وهي أقل من مستوى المعنوية 0.05 وبالتالي نقبل الفرضية الثانية القائلة بأنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المرأة العاملة الممارسة للأنشطة الرياضية الترويحية مقارنة بالمرأة العاملة الغير ممارسة فيما يخص بعد الفاعلية والوضوح وذلك لصالح المرأة العاملة الممارسة.

4. نتائج الفرضية الرابعة: خاصة ببعد البشاشة

جدول 06: نتائج اختبار "ت" للعينتين المستقلتين الممارسات للأنشطة الرياضية الترويحية والغير ممارسات في بعد البشاشة.

الاختبارات			اختبار تجانس ليفيني		الإحصائيات			
الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	قيمة "ت"	الدلالة	قيمة "ف"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	
0.000	98	7.920	فرض تساوي التباين		4.211	8.76	35	المجموعة الممارسة
0.000	96.108	7.920	فرض عدم تساوي التباين	0.740 0.082	3.920	5.30	35	المجموعة الغير ممارسة

المصدر: من إعداد الباحثة بناء على مخرجات برنامج spss

بلغت قيمة اختبار "ت" للعينتين المستقلتين الممارسات للأنشطة الرياضية الترويحية والغير ممارسات في بعد البشاشة (7.920) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية (1.743)

وبدلالة 0.000 وهي اقل من مستوى المعنوية 0.05 وبالتالي نقبل الفرضية الثانية القائلة بانه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المرأة العاملة الممارسة للأنشطة الرياضية الترويحية مقارنة بالمرأة العاملة الغير ممارسة فيما يخص بعد البشاشة وذلك لصالح المرأة العاملة الممارسة.

5. نتائج الفرضية الخامسة: خاصة ببعد العلاقة بالآخرين.

جدول 07: نتائج اختبار "ت" للعينتين المستقلتين الممارسات للأنشطة الرياضية الترويحية والغير ممارسات في بعد العلاقة بالآخرين.

الاختبارات			اختبار تجانس ليفيني		الإحصائيات				
الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	قيمة "ت"	الدلالة	قيمة "ف"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة		
0.000	98	6.780	فرض تساوي التباين	0.000	12.430	3.58	11.30	35	المجموعة الممارسة
0.000	91.070	6.780	فرض عدم تساوي التباين			3.20	9.35	35	المجموعة الغير ممارسة

المصدر: من إعداد الباحثة بناء على مخرجات برنامج spss

بلغت قيمة اختبار "ت" للعينتين المستقلتين الممارسات للأنشطة الرياضية الترويحية والغير ممارسات في بعد البشاشة (6.780) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية (1.743) وبدلالة 0.000 وهي اقل من مستوى المعنوية 0.05 وبالتالي نقبل الفرضية الثانية القائلة بأنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المرأة العاملة الممارسة للأنشطة الرياضية الترويحية مقارنة بالمرأة العاملة الغير ممارسة فيما يخص بعد العلاقة بالآخرين وذلك لصالح المرأة العاملة الممارسة.

6. مناقشة نتائج الفرضيات:

أسفرت النتائج المتحصل من خلال نتائج الفرضيات عن وجود فروق ذات دلالة

إحصائية في كل أبعاد المقياس، مما يدل على تمتع المرأة العاملة بالممارسة للأنشطة الرياضية الترويحية بثقة نفس عالية عكس الغير ممارسة حيث أن ممارسة المرأة للأنشطة الترويحية وقت الفراغ تؤدي بها للاعتزاز والثقة بنفسها و تفاعلها مع الآخرين، بالإضافة إلى أن درجة التفاؤل والبشاشة لدى المرأة العاملة الممارسة للأنشطة الترويحية افضل من الغير ممارسة حيث تساهم في تحقيق السعادة وتطوير الصحة النفسية والبدنية لهم، وبالنسبة للفاعلية والوضوح والعلاقة مع الآخرين فهما صفات تتصف بهن المرأة العاملة على عكس الغير ممارسة حيث تتمتع بعلاقات جيدة مع الإدارة مما يسمح لهم بالتواصل مع الغير بسهولة

انطلاقاً من نتائج الفرضيات الجزئية والتي بموجبها تم الإجابة على التساؤلات الفرعية للدراسة ومنه يمكن القول أن الفرضية العامة قد تحققت، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المرأة العاملة الممارسة للأنشطة الرياضية الترويحية مقارنة بالمرأة العاملة الغير ممارسة، فممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تساعد على الحفاظ على الصحة النفسية والجسدية بالإضافة إلى دورها المهم في التأثير على بعض متغيرات الصحة النفسية.

7. خاتمة:

حاولنا من خلال الدراسة الحالية معرفة أثر ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في التأثير على بعض متغيرات الصحة النفسية بالنسبة لاهم عنصر في المجتمع وهو المرأة العاملة في مختلف القطاعات وذلك بسبب ما تعانيه هذه الأخيرة من توترات ومشاكل نفسية تدفعها للإحباط وعدم الرغبة في مواصلة تحقيق أهدافها وسعادتها وذلك من خلال مقارنة بين العائلات الممارسات والغير ممارسات للأنشطة الرياضية الترويحية باختيار عينة تمثلت في 70 امرأة منهن 35 امرأة عاملة ممارسة للأنشطة الترويحية و 35 عاملة غير ممارسة وباستخدام مقياس الصحة النفسية والمنهج الوصفي المقارن.

وقد أسفرت النتائج المتوصل إليها من خلال الدراسة انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في كل أبعاد المقياس مما يعني تمتع المرأة العاملة الممارسة للأنشطة الرياضية الترويحية بثقة نفس عالية على عكس المرأة العاملة الغير ممارسة للأنشطة الرياضية الترويحية، حيث أن ممارسة المرأة لمختلف الأنشطة الرياضية الترويحية وقت فراغها تؤدي بها إلى الاعتزاز والثقة بالنفس فهي تتفاعل مع الآخرين وتشاركهم الآراء وتنمي معارفها

بالإضافة إلى أن درجة التفاؤل والبشاشة لدى المرأة العاملة الممارسة للأنشطة الرياضية الترويحية افضل من نظيراتها الغير ممارسات وهذا ما يدل على أن الممارسة الفعلية المنتظمة للأنشطة الرياضية الترويحية تساهم في تحقيق السعادة للمرأة العاملة وهذا ما أكده العجال وبن قناب، حيث أشارت دراستهما إلى أن للنشاط الرياضي الترويحي قيمة كبيرة لأنه يرتبط بصحة الفرد وسعادته⁽¹⁶⁾.

أما بالنسبة للفاعلية والوضوح وكذلك العلاقة بالآخرين فهما صفتان تتمتع بهما المرأة العاملة الممارسة للأنشطة الرياضية الترويحية فهن يتمتعن بعلاقات جيدة مع المجتمع والأشخاص المحيطين بهن على عكس المرأة العاملة الغير ممارسة للأنشطة الترويحية.

وانطلاقا من نتائج الفرضيات الجزئية المحققة التي بموجبها تكون قد تمت الإجابة

عن التساؤلات الفرعية للدراسة وعليه يمكن القول بان الفرضية العامة القائلة بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المرأة العاملة الممارسة للأنشطة الرياضية الترويحية مقارنة بالمرأة العاملة الغير ممارسة للأنشطة الرياضية الترويحية فيما يخص بعض متغيرات الصحة النفسية وذلك لصالح المرأة العاملة الممارسة. بمعنى أن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية المختلفة تساهم في تعزيز الصحة النفسية لدى المرأة العاملة.

في الأخير يمكن إضافة مجموعة من الاقتراحات والتوصيات متمثلة في:

الحرص الدائم على الممارسة الفعلية والمنتظمة للأنشطة الرياضية الترويحية المختلفة وذلك لما لها من عائد جدا إيجابي على نفسية المرأة بصفة عامة والعاملة بصفة خاصة، إضافة إلى التحسيس المتواصل من طرف النساء وتشجيعهن لبعضهم البعض على مستوى أماكن العمل بضرورة الممارسة الفعلية للأنشطة الرياضية الترويحية حفاظا على صحتهم النفسية والبدنية وتجهيز أماكن خاصة بالعنصر النسوي لممارسة الأنشطة الرياضية وتكوين رواد ومتخصصات من نفس الجنس للاستفادة منهن والعمل على إدراج ممارسة الأنشطة الترويحية ضمن برامج عمل المرأة من قبل الجهات الوصية.

(16)قراش العجال، وبن قناب الحاج، استراتيجية مقترحة لاستثمار اوقات الفراغ في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية عند طلبة الاقامات الجامعية، المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، العدد4، مستغانم، معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر، 2018، ص130-145.

المراجع:

1. محمد بوعزيز، وحبیب بن سی قدور. إسهامات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى اساتذة التعليم المتوسط، المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، 2018، ص308-318.
2. مصطفى بالعيدوني، حسين بن زيدان، ومحمد بوعزيز، فاعلية برنامج تروحي مقترح لتحسين بعض المتغيرات الفيزيولوجية (مؤشر كتلة الجسم، نبض القلب في حالة راحة)، مجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر، 2019، ص318.
3. جمال محمد مرسي، الرضا الوظيفي، دط، الدار الجامعية، الاسكندرية، 2003، ص182.
4. محمد صالح محمد، الرضا الوظيفي وأثره على كفاءة أداء العاملين، دط، جامعة صنعاء، القاهرة، مصر، 2000.
5. عبد المنعم الحفني، موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، علم النفس الاجتماعي، جامعة مديولة، مصر، 2011، ص89.
6. آدم محمد سلامة، المرأة بين البيت والعمل، دط، (مؤسسة المعارف للطباعة والنشر، المحرر) سلسلة علم الاجتماع المعاصر، 1982، ص80.
7. عطيات محمد خطاب، أوقات الفراغ والترويح، ط3، دار المعارف، 1988، ص120.
8. محمد الحماحي، رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ، ط1، مركز الكتاب للنشر، 1997، ص63.
9. محمد زيدان، دراسة سيكولوجية "تربوية التعليم العام"، دط، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1956.
10. كمال درويش، ومحمد الحماحي، رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ، ط1، مذكرات الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 1997.
11. تهماني عبد السلام محمد، الترويح والتربية الترويحية، دط، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2001.
12. عبد الغفار، وعبد السلام، مقدمة في الصحة النفسية، دار النهضة العربية، مصر، 2001.

13. آدم محمد سلامة، المرأة بين البيت والعمل، مرجع سابق.
14. ((محمود القاسم، المنطق الحديث ومناهج البحث، مكتبة الانجلو المصرية، مصر، 1973، ص151.
15. أحمد ابو اسعد، دليل المقاييس والاختبارات النفسية والتربوية، دط، مركز ديونو لتعليم الفكر، عمان، 2011.
16. قراش العجال، وبن قناب الحاج، استراتيجية مقترحة لاستثمار اوقات الفراغ في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية عند طلبة الاقامات الجامعية، المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، العدد4، مستغانم، معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر، 2018، ص130-145.