



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية



مذكرة لنيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تحت عنوان

أثر الوعي الصحي الرياضي على الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة الممارسة للرياضة

- دراسة ميدانية على مستوى بعض النساء العاملات بولاية مستغانم -

الأستاذ المشرف :

جبوري بن عمر

إعداد الطالبة :

سومية بوهني

الموسم الجامعي: 2023 - 2024

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ

الْحَكِيمُ

(سورة البقرة - آية (32))

شكر وتقدير

الحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله، الحمد لله رب العالمين، أعطى اللسان، وعلّم البيان، وخلق الإنسان،
والصلاة والسلام على علم الأعلام، محمد بن عبد الله صلى الله عليه وسلم وعلى آله وصحبه والتابعين وتابعيهم بإحسان إلى يوم
الدين، وبعد

"عبدني . . . لن تشكرني ما لم تشكر من قدمت لك الخير على يديه" صدق رسول الله فيما بلغ عن رب العزة انطلاقةً من هذا

الحديث القدسي واعترافاً بالفضل الكبير إلى

الأستاذ الدكتور / جبوري بن عمر والأستاذ بوعزير محمد ، الذي أدين لهما عرفاناً بالجميل، لما أحاطوني به من عناية ورعاية
ومن فكر ومودة ، فأسأل الله لهما مزيداً من الصحة والعافية وبأمر الله في عمرهم وعلمهم .

وأقدم بخالص الشكر والتقدير إلى سبب وجودي ودعامتي في الحياة إلى أبي وأمي الأحباب الأعزاء أسئل المولى عز وجل أن
يعينني على برهم ويطول الله لي في عمرهم ويمتعهم بدوام الصحة والعافية .

ولا أنسى من بسطوا لي يد العون وأخلصوا جهدهم معي وأضاءوا لي الدرب حتى وصلت إلى ما أنا فيه الآن .

وأخيراً أَدْعِي أَنِّي قَدْ بَلَّغْتَ الْغَايَةَ فَإِنْ كُنْتَ قَدْ وَفَّقْتَ بِفَضْلِ مِنَ اللَّهِ سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى، فَأَيُّ جَهْدٍ أَوْ عَمَلٍ بَشَرِي لَا يَخْلُو مِنَ النَّصِ
فَالْكَمَالُ لِلَّهِ وَحْدَهُ، " ذَلِكَ فَضْلُ اللَّهِ يُؤْتِيهِ مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ ذُو الْفَضْلِ الْعَظِيمِ " .

سمية بوهني .

أقرباء

عاشرة

أولاً وقبل كل شيء الحمد والشكر لله عز وجل الذي مجده تم النعم ولولا

فضله في كل شيء ملا وصلت إلى ما أنا عليه اليوم

ها أنا اليوم بصدد الإقبال على التخرج لنيل شهادة الماستر مشوار دراسي دام

تسعة عشر سنة

أهدي عملي هذا إلى أمي وأبي الكريمن اللذان لظالما كنا مصدر دعمي في كل

شيء، منهما أستمد قوتي وتشجيعهما كبرت الإرادة بداخلي، فهذا العمل لكما هي

نتاج حبكما وجهودكما شكركما على أنكم كنتم دائماً هنا.

اهدي ثمرة جهدي المتواضع

سمية بوهني .



ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة إلى معرفة أثر الوعي الصحي الرياضي لدى المرأة العاملة على الضغوط النفسية و توضيح العلاقة بين الوعي الصحي الرياضي و الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة، وتم تحديد عينة من النساء العاملات بالقطاع التعليمي (ابتدائي، ثانوي، جامعي) في ولاية مستغانم باعتبارهن يحملن مواصفات تتطابق مع مجتمع الدراسة وعددها 25 فرد، واعتمدنا على أداة الاستبيان حيث احتوت على مقياسين وهما: مقياس الوعي الصحي يحتوي على أربع محاور (محور شخصي، محور التغذية، محور الرياضة، محور البيئة)، ومقياس الضغط النفسي واعتمد المقياس على ثلاث محاور (الأعراض الجسمية، الأعراض النفسية، الأعراض السلوكية) وكانت نتائج الدراسة أن درجة استجابة أفراد عينة البحث نحو استبيان الوعي الصحي "مرتفع" حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي للمحاور "55.72" ، ونحو مقياس الضغط النفسي "52.36" وهذا يشير على مستوى منخفض من الأعراض الجسمية، النفسية و السلوكية، و بالاستناد إلى نتائج الدراسة يمكن التأكيد على أن الوعي الصحي والنشاط البدني يمكن أن يلعب دوراً بارزاً في تعزيز مقاومة المرأة العاملة للضغوط النفسية، فقد أظهرت البيانات أن المرأة التي تعتمد نمط حياة صحي يشمل الأكل المتوازن والحفاظ على وزن صحي وممارسة الرياضة بانتظام، تميل إلى تجربة مستويات أقل من التوتر والقلق بشكل إحصائي يعتد به ووفقاً للتحليل الإحصائي للبيانات، يظهر أن هناك علاقة إيجابية وقوية بين اتباع نمط حياة صحي وتجربة المرأة لمستويات أقل من التوتر والقلق، مما يشير إلى أهمية الوعي الصحي وممارسة النشاط البدني في تعزيز الصحة النفسية للمرأة العاملة.

كلمات مفتاحية

الوعي الصحي - الوعي الرياضي - الضغوط النفسية

Study summary:

The study aims to know the impact of sports health awareness among working women on psychological stress and to clarify the relationship between sports health awareness and psychological stress among working women. A sample of women working in the educational sector (primary, secondary, university) in the state of Mostaganem was identified as they have specifications that match With the study population of 25 individuals, we relied on the questionnaire tool, which contained two scales: the health awareness scale containing four axes (personal axis, nutrition axis, sports axis, environment axis), and the psychological stress scale, and the scale was based on three axes (physical symptoms, Psychological symptoms, behavioral symptoms) The results of the study were that the degree of response of the research sample members towards the health awareness questionnaire was “high”, as the arithmetic mean value for the axes reached “55.72”, and towards the psychological stress scale was “52.36”, and this indicates a low level of physical and psychological symptoms. And behavioral, and based on the results of the study, it can be confirmed that health awareness and physical activity can play a prominent role in enhancing working women’s resistance to psychological stress. The data has shown that women who adopt a healthy lifestyle that includes balanced eating, maintaining a healthy weight, and exercising regularly, They tend to experience lower levels of stress and anxiety in a statistically significant way. According to the statistical analysis of the data, it appears that there is a positive and strong relationship between following a healthy lifestyle and women experiencing lower levels of stress and anxiety, which indicates the importance of health awareness and practicing physical activity in enhancing women’s mental health. The worker

Keywords:

Health awareness – sports awareness – psychological pressures

الفهرس

المحتويات	الصفحة
شكر وتقدير.....	
الإهداء.....	
ملخص الدراسة.....	
Study summary.....	
الفهرس.....	
فهرس الجداول.....	
فهرس الأشكال.....	

التعريف بالبحث

مقدمة.....	01
الإشكالية.....	04
فرضيات الدراسة.....	05
أهمية الدراسة.....	05
أهداف الدراسة.....	06
التعريف الإجرائية لمصطلحات الدراسة.....	06
الدراسات السابقة.....	09
التعقيب على الدراسات السابقة.....	16

الباب الأول الدراسة النظرية

الفصل الأول: الوعي الصحي و الرياضي

18.....تمهيد

19.....**الوعي الصحي**

19.....- الصحة و أهميتها.

20.....- مفهوم الوعي الصحي.

21.....- مجالات الوعي الصحي.

22.....- مكونات الوعي الصحي.

22.....- عناصر الوعي الصحي.

23.....- أهداف الوعي الصحي.

24.....- أهمية الوعي الصحي.

25.....**الوعي الرياضي**

25.....- مفهوم الوعي الرياضي.

26.....- مجالات الوعي الرياضي.

الفصل الثاني: الضغوط النفسية

31.....تمهيد

32.....مفهوم الضغوط النفسية.

32.....أنواع و مصادر الضغوط النفسية.

38.....مصادر الضغوط النفسية.

39.....العوامل المؤثرة في شدة الضغوط النفسية.

41.....استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية.

الفصل الثالث: النشاط الرياضي و الصحة

النشاط الرياضي.....46

الصحة.....53

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الأول: منهجية الإجراءات الميدانية

تمهيد.....64

منهج الدراسة.....65

عينة الدراسة.....65

مجالات الدراسة.....65

الدراسة الاستطلاعية.....66

أدوات الدراسة.....66

دراسة الأسس العلمية لأدوات القياس.....68

الأساليب الإحصائية.....72

خلاصة الفصل.....73

الفصل الثاني: عرض و تحليل و تفسير و مناقشة النتائج

عرض و تحليل نتائج الفرضية الأولى.....75

عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية.....76

عرض و تحليل نتائج الفرضية الثالثة.....77

الاستنتاج العام.....78

تفسير و مناقشة الفرضية الأولى.....79

80.....	تفسير و مناقشة الفرضية الثانية.....
81.....	خلاصة.....
82.....	الاقتراحات و التوصيات.....
86.....	قائمة المراجع.....
92.....	الملاحق.....

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
64	توصيف عينة و مجتمع البحث	01
69	يبين معامل الثبات لاستبيان الوعي الصحي الرياضي بطريقة إعادة الاختبار	02
70	يبين معامل الصدق الذاتي لاستبيان الوعي الصحي الرياضي	03
70	يبين معامل الثبات لمقياس الضغط النفسي بطريقة إعادة الاختبار	04
72	يبين الصدق الذاتي لمقياس الضغط النفسي	05
75	يوضح مستويات الوعي الصحي الرياضي لدى عينة الدراسة	06
76	جدول يوضح مستويات الضغط النفسي لدى عينة الدراسة	07
77	يبين درجة الارتباط بين مستوى الوعي الصحي الرياضي ومستوى الضغط النفسي لدى المرأة العاملة	08

قائمة الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
26	يوضح عناصر الوعي الصحي	01

التعريف بالبحث

اقترحت هيئة الصحة العالمية تعريفاً للصحة، أصبح محل اتفاق معظم الهيئات المعنية بأمور الصحة والتربية الصحية، وصار تداوله على نطاق واسع، ومفهوم الصحة كما حددته تلك الهيئة هو: " حالة السلامة والكفاية الجسمية والنفسية والاجتماعية وليست مجرد الخلو من المرض أو العجز". وحالة الصحة من خلال هذا التعريف يوضح لنا أن هناك ارتباط وثيق بين الصحة البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية، وإن سلامة صحة الفرد تشمل جميع هذه الأبعاد كما أن هذا المفهوم يدعم الإيجابية في التعريف، فهو لا يعتبر الصحة مجرد الخلو من الأمراض أو العاهات أو الحالات العجز والقصور، وإنما يشير إلى أن هناك درجات متفاوتة من الصحة يكون عليها الفرد، تعلوا به إلى أفضل درجات الصحة والسعادة والخير. (سلامة ب.، 2001).

و ترتبط الصحة البدنية والنفسية بشكل كبير بالأسلوب الحياتي، ومن بين جوانب هذا الأسلوب يأتي الوعي الصحي الرياضي كعامل أساسي. يُفهم الوعي الصحي الرياضي على أنه الفهم والوعي بأهمية النشاط البدني وتأثيره الإيجابي على الصحة العامة للمرأة العاملة، يمثل هذا الوعي تأثيراً هاماً على مجموعة من الجوانب الحياتية و تأثير الوعي الصحي الرياضي على المرأة العاملة يمتد إلى الصحة البدنية والنفسية، حيث يمكن أن يساهم في تقوية اللياقة البدنية وتحسين مستويات الطاقة بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يلعب النشاط الرياضي دوراً فعالاً في تقليل مستويات التوتر وتحسين المزاج. و من الناحية الاجتماعية، يمكن أن يكون الالتحاق بأنشطة رياضية فرصة للتواصل الاجتماعي وبناء شبكات علاقات، مما يعزز الدعم الاجتماعي ويقوي الروابط المجتمعية.

يشكل الوعي الصحي لدى المرأة عامة والمرأة العاملة خاصة أساساً للحفاظ على صحتها البدنية والنفسية، ويسهم في تعزيز نوعية حياتها حيث تشمل مكونات الوعي الصحي للمرأة فهماً عميقاً لاحتياجات جسمها ونظامها الغذائي الملائم. كما يتضمن الوعي الصحي

الاهتمام باللياقة البدنية وممارسة التمارين الرياضية بانتظام، وهو أمر يساعد في تقوية العضلات والبنية الجسمية والحفاظ على وزن صحي ومن جانب آخر، يعزز الوعي الصحي لدى المرأة فهمها للقضايا الصحية النسائية الفريدة، مثل الرعاية الصحية النسائية الدورية والفحص الطبي المنتظم ، حيث يلعب الوعي أيضًا دورًا هامًا في فهم العوامل النفسية المؤثرة على صحتها، مثل التوتر والقلق، ويوفر الأساس لاستكشاف وتطوير أدوات التعامل معها بشكل عام، يعتبر الوعي الصحي لدى المرأة نافذة تطل على حياتها بأكملها، حيث يمكنها تحديد الخيارات الصحية المناسبة والعناية بذاتها بشكل شامل.

بشكل عام، يظهر الوعي الصحي الرياضي كعامل محوري في تعزيز جودة حياة المرأة العاملة، فإدراك أهمية الرعاية الذاتية والتحرك باتجاه نمط حياة نشط يسهم في تحسين الصحة الشاملة.

ومن هذا المنطلق جاء إجراء هذه الدراسة التي كانت بمثابة إطلالة على أثر الوعي الصحي الرياضي على الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة ، بحيث قمنا بتقسيم بحثنا الى جانبين: جانب نظري وجانب تطبيقي.

وعليه اشتملت الدراسة النظرية ما يلي:

➤ الفصل الأول: الوعي الصحي و الرياضي

➤ الفصل الثاني: الضغوط النفسية

➤ الفصل الثالث : النشاط الرياضي و الصحة

أما ما اشتملت عليه الدراسة التطبيقية فهو كالاتي:

➤ الفصل الاول: فقد تناول هذا الفصل منهجية البحث و الإجراءات الميدانية .

➤ الفصل الثاني: فقد تم فيه عرض ومناقشة وتحليل النتائج الموصل إليها والتعليق على مدى تحقيق فرضيات الدراسة والتي من خلالها توصلنا الى استنتاجات و خلاصة عامة أين تم طرح بعض الاقتراحات المستقبلية التي يمكن دراستها مستقبلا.

1- مشكلة البحث:

تشير العديد من الدراسات التي تطرقت لموضوع الضغوط النفسية أن العمل يعد مصدرا كبيرا للضغط بالرغم من أهميته في تلبية الكثير من الحاجيات للفرد. إلا أن الظروف والبيئة غير الملائمة في العمل هي ما يشكل الضغط. لذلك نجد أن الأشخاص العاملون من الجنسين يواجهون وقتا عصيبا في محاولة التوفيق بين مسؤوليات العمل وشؤون البيت والأسرة. إلا أن التحديات تتضاعف على المرأة التي تقرر خوض غمار الحياة المهنية. فالمرأة العاملة تواجه قدرا هائلا من الضغوط بشكل قد يجعل فرصتها في تحقيق التوازن بين العمل والحياة الشخصية ومتطلبات الأسرة تحديا يكاد يكون من المستحيلات. تشير الباحثة "هبة أبو النيل" أن العلاقة بين عمل المرأة وتعرضها للمشقة والضغط أصبحت أكثر تعقيدا نظرا لدخولها لمجالات مهنية عديدة، بالإضافة لواجباتها الأسرية وشؤون البيت. وبالتالي زيادة تعرضها للعديد من التحديات. الأمر الذي يتطلب منها استغلال مهارتها وإمكاناتها وحسن استثمار وقتها أكثر من ذي قبل، للحفاظ على صحتها الجسمية والنفسية والعقلية والاجتماعية. (وحيد، 2018)

وعلى ضوء هذا وفي ظل تحديات الحياة الحديثة، تبرز أهمية الوعي الصحي الرياضي كعنصر حيوي يؤثر بشكل عميق على حياة المرأة العاملة حيث يعد الوعي الصحي الرياضي أكثر من مجرد مجموعة من العادات الرياضية، بل هو نهج شامل يتداخل مع العوامل النفسية، مما يساهم في تحسين الجودة العامة للحياة ، عندما تمتلك المرأة العاملة وعيًا صحيًا رياضيًا قويًا، تزداد قدرتها على التحكم في التحديات النفسية بفعالية ويظهر هذا التأثير بوضوح في مستويات التحفيز الذاتي، حيث يمنحها الوعي بأهمية النشاط الرياضي دافعًا قويًا للمحافظة على لياقتها البدنية وصحتها ، علاوة على ذلك، يلعب الوعي الصحي الرياضي دورًا حيويًا في تقليل مستويات التوتر لدى المرأة العاملة. حيث تعتبر ممارسة الرياضة والنشاطات البدنية وسيلة فعالة لتحسين توازن النظام الهرموني، مما يؤدي إلى تخفيف التوتر النفسي وتحسين المزاج، من الناحية النفسية، يعزز الوعي الصحي الرياضي

لدى المرأة العاملة مستويات رضاها عن الذات. تعمل رؤيتها للعناية بجسدها وصحتها على تعزيز الصورة الإيجابية لذاتها، مما ينعكس إيجابياً على الثقة بالنفس والاستقرار النفسي . من هنا يمكن القول إن الوعي الصحي الرياضي للمرأة العاملة يشكل أساساً لتعزيز التوازن النفسي والرفاهية الشاملة. يتيح لها مواجهة التحديات اليومية بشكل أفضل، ويسهم في بناء حياة مهنية وشخصية متوازنة ومرضية.

ولتخصص الباحثة ورؤيتها لهذه الإشكالية من خلال مجتمع الدراسة، تبادر الى ذهنا التساؤل التالي: ما أثر الوعي الصحي الرياضي على الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة ؟
التساؤلات الجزئية :

- هل للوعي الصحي الرياضي أثر على الضغط النفسي لدى المرأة العاملة ؟
- هل هناك علاقة ارتباطية بين الوعي الصحي الرياضي و الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة ؟

2- فرضيات الدراسة :

- للوعي الصحي الرياضي أثر على الضغط النفسي لدى المرأة العاملة .
- هناك علاقة ارتباطية بين الوعي الصحي الرياضي و الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة .

3- أهمية الدراسة :

- تتبلور أهمية الدراسة في عدة نقاط نذكر أهمها:
- تكمن أهمية الدراسة الحالية كونها من الدراسات القليلة التي تطرقت إلى معرفة أثر الوعي الصحي الرياضي لدى المرأة العاملة و علاقته بالضغوط النفسية .
 - اضافة جديدة الى الدراسات التي تعالج نفس الموضوع.
 - يتوقع من خلال نتائج هذه الدراسة التعرف الى مدى تأثير الوعي الصحي الرياضي على الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة .

- تساهم الدراسة من خلال الإطار النظري للدراسة والدراسات السابقة والمثابرة ونتائجها، المساهمة في تشجيع البحث العلمي في مجال الرياضي.
- استخلاص جملة من التوصيات العلمية قصد جعلها كمرجع علمي يستفيد منها الباحثون في هذا المجال.

4- أهداف الدراسة :

ان اجراء أي بحث أو اعداد أي موضوع علمي يكون من أجل الوصول الى غاية ما وتحقيق أهداف محددة، فالبحث العلمي يطمح للكشف عن الحقائق أو تخصيص مشكل ما لإعطاء الحلول ان أمكن، فالدراسة الراهنة تسعى الى تحقيق الأهداف التالية:

- توضيح العلاقة بين الوعي الصحي الرياضي و الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة.
- معرفة أثر الوعي الصحي الرياضي لدى المرأة العاملة على الضغوط النفسية .
- معرفة مستوى الوعي الصحي الرياضي لدى المرأة العاملة.

5- مصطلحات البحث :

5-1- الوعي الصحي

التعريف الاصطلاحي :

هو تطبيق العادات الصحية المرغوبة في حياة الشخص اليومية، ويعرف بأنه إمام المواطنين بالمعلومات والحقائق الصحية، وأيضًا إحساسهم بالمسؤولية نحو صحتهم وصحة غيرهم وهو الممارسة الصحية عن قصد نتيجة الفهم والإقناع، وتحولت كل الممارسات الصحية إلى عادات تمارس بلا شعور (علي محسن العامري و الدكتورة رجاء عبد الرحمن، 2020)

التعريف الإجرائي :

الوعي الصحي هو القدرة على اتخاذ القرارات الصحية واتباع النمط الحياتي الذي يعزز الصحة والعافية الشخصية بما في ذلك التغذية السليمة ، ممارسة الرياضة ، النوم الجيد و كيفية الحفاظ على الصحة العقلية و الجسدية .

5-2- الوعي الرياضي

التعريف الاصطلاحي :

الوعي الرياضي هو قدرة الفرد على استيعاب و فهم المعلومات والمعارف الرياضية التي تقدمها البرامج الرياضية وخلق اهتمامات للممارسة الرياضية المنتظمة ، و بناء عليه ترى الباحثة أن الوعي الرياضي هو فهم و إدراك لمفهوم الرياضة و أهدافها و قيمها كوسيلة تربوية أساسية لتطوير وتهذيب العقول والقيم الإنسانية بدنيا و خلقيا وعقليا و سلوكيا(أحمد ت.، 2008)

التعريف الإجرائي :

الوعي الرياضي هو الفهم والوعي بأهمية ممارسة النشاط البدني والرياضة في الحفاظ على الصحة الجسدية والنفسية، يشمل ذلك فهم فوائد النشاط البدني، وكيف يؤثر على اللياقة البدنية والقدرة البدنية بحيث يشجع الوعي الرياضي على اتخاذ قرارات صحية فيما يتعلق بنمط الحياة وتضمن النشاط البدني كجزء أساسي منه.

5-3- المرأة العاملة

التعريف الاصطلاحي :

هي المرأة التي تعمل خارج البيت أو المنزل و تحصل على أجر مادي مقابل عملها وهي التي تقوم بدورين اساسين في الحياة ، دور ربة بيت ، دور موظفة (الفتاح، 1984)

هي تلك المرأة التي تتحمل مسؤولية مزدوجة في أدائها لمهمتين رئيسيتين : فالأولى دور ربة بيت داخل أسرتها و الثانية الخروج إلى العمل قصد تغطية حاجات الأسرة وعرفت كذلك بأنها : هي التي تقوم بمجهود إرادي يهدف إلى تحقيق منفعة (علي ح.، 2014)

التعريف الإجرائي :

المرأة العاملة هي امرأة تشارك في سوق العمل وتقوم بالعمل للحصول على دخل مالي، سواء بدوام كامل أو جزئي، في مختلف القطاعات والمجالات المهنية .

4-5- الضغوط النفسية

التعريف الاصطلاحي :

الضغط هو حالة ازدياد الإثارة أو الحث الضروري للجسم لكي يدافع عن نفسه عندما يواجه بالخطر (شخاني، 2003) .

ويعرف الضغط النفسي على أنه الاستجابة للضاغط و المتمثلة في مشاعر سلبية هي الشعور بالقلق ، الخوف ، الاكتئاب ، العجز ، الياس ، انخفاض نظرة الإنسان لنفسه .

كما يشير إلى أي تعارض مع الأداء الوظيفي للكائن الحي و ينتج عنه انفعال داخلي أو توتر (الهادي، 2005) .

التعريف الإجرائي :

الضغوط النفسية هي التوترات والضاغوطات العقلية والعاطفية التي يمكن أن تنشأ من الظروف اليومية أو المواقف الصعبة، وتؤثر على الشعور والأداء والصحة العامة للفرد.

6- الدراسات السابقة و المشابهة

6-1- الدراسة الأولى :

دراسة حورية مسكف 2018 - جامعة زيان عاشور - الجلفة

تحت عنوان: ممارسة النشاط الرياضي الترويحي وانعكاسه على صناعة الوعي الصحي لدى الطالبات المقيمات بالحي الجامعي.

تهدف الدراسة إلى معرفة انعكاس ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لدى الطالبات المقيمات بالحي الجامعي على صناعة الوعي الصحي قصد توضيح أهمية الممارسة في صناعة صحة نفسية، اجتماعية وجسمية. وتم استخدام المنهج الوصفي على عينة قوامها 120 طالبة مقيمة وممارسة للنشاط الرياضي الترويحي بالإقامات الجامعية لولايي (تيارت وتيسمسيلت) خلال 2017- 2018. ومن الأدوات المستخدمة في الدراسة مقياس للوعي الصحي، وبعد المعالجة الإحصائية للنتائج الخام توصلت الباحثة إلى: الممارسات للنشاط الرياضي الترويحي يتمتعن بوعي صحي عال، من حيث الشعور بالكفاءة والثقة، التحكم في الأعراض العصبية وامتلاكهن القدرة على التفاعل الاجتماعي، تزامنا مع المحافظة على سلامة الجسم.

6-2- الدراسة الثانية :

دراسة بن حفاف سمية 2018 - البيض

تحت عنوان : أثر وحدات تدريبية مقترحة باستخدام تمارين الاسترخاء المستوحاة من اليوغا في تخفيف الضغط النفسي لدى المرأة العاملة.

لم يعد غرض المرأة اليوم من ممارسة الرياضة يقتصر فقط على تنحيف الجسم واكتساب الرشاقة بل أصبحت قاعات الرياضة ملجأ لهن لتخفيف الضغوط النفسية اللاتي يتعرضن لها جراء مخلفات الحياة الاجتماعية وتراكم مسؤولياتها بين الزوج والبيت والأولاد والعمل.

وبالمقابل نجد أن رياضة اليوغا تقدم أفضل الحلول للاسترخاء و تخفيف الضغوط لكن المعضلة تكمن في نوع و محتوى برامج الاسترخاء و كذا وسائلها و ظروف ادائها، من هنا جاءت فكرة اقتراح وحدات تدريبية باستخدام تمارين الاسترخاء المستوحاة من اليوغا لدراسة أثرها على حالة الضغط النفسي لدى المرأة العاملة، باستخدام المنهج التجريبي طبقنا تلك الحصص على عينة قصدية مكونة من 10 نساء عاملات ممارسات لرياضة الايروبيك بنادي بو هراوة بغرداية واللائي يعانين من درجات متفاوتة من الضغط النفسي الذي استدلينا عليه من خلال مقياس الضغط النفسي .بعد تطبيق 12 وحدة تدريبية بالاسترخاء لمدة 20 د وباستخدام موسيقى هادئة و من ثم إعادة تطبيق المقياس و دراسة الفروق باستخدام spss توصلنا إلى أن الوحدات التدريبية المقترحة مكنت الممارسات من تخفيف الضغط الأسري لديهن و تحسن قدرتهن على تحمل الأعباء المهنية و مواجهة الظروف الطارئة، بالإضافة إلى ذلك لمسنا زيادة وعيهم و اهتمامهم بالجانب الصحي و زيادة ميولهم إلى التمتع بمباهج الحياة.

6-3- الدراسة الثالثة:

دراسة الدكتور "وائل السيد حامد السيد" 2018- السعودية جامعة الملك سعود

تحت عنوان: دراسة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك سعود.

تتركز مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس التالي: ما العلاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك سعود؟ حيث تكون مجتمع وعينه الدراسة من 897 وهم أعضاء الكليات الإنسانية وخدمة المجتمع وطبق الباحث على عينة من 140 (عضو هيئة تدريس بنسبة % 16 من مجتمع الدراسة واستخدم الباحث المنهج الوصفي. وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس الضغوط النفسية + مقياس جودة الحياة) من إعداد الباحث.) وأشارت فرضيات الدراسة إلى أنه يوجد ارتباط سالب دال احصائيا بين الضغوط

النفسية وجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك سعود. لا توجد فروق دالة احصائياً في الضغوط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك سعود وفقاً لمتغير يعدد سنوات الخبرة" (أقل من 5 سنوات / من 5 إلى 10 سنوات / أكثر من 10 سنوات.)"

كما أنه أشار أنه لا توجد فروق دالة احصائياً في جودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك سعود وفقاً لمتغير يعدد سنوات الخبرة أقل من 5 سنوات / من 5 إلى 10 سنوات / أكثر من 10 سنوات.)" و من أهم النتائج التي توصل إليها الباحث أنه توجد علاقة ارتباط بين الضغوط النفسية وجودة الحياة موجبة بمعامل ارتباط 0.663 دال احصائياً عند مستوى دلالة 0.05، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 فأقل في كل من مقياس الضغوط النفسية؛ وأبعادها (التفاعلات المهنية، المهام التدريسية، توقعات العمل والراتب والترقية، الخصائص الشخصية)؛ لأفراد الدراسة تبعاً لمتغير سنوات الخبرة للمشاركين في عينة الدراسة، توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 فأقل في بُعدى ظروف العمل من مقياس الضغوط النفسية للأفراد تبعاً لمتغير سنوات الخبرة للمشاركين في عينة الدراسة، لصالح سنوات الخبرة 10 (سنوات فأكثر.) و من أهم التوصيات التي وصى بها الباحث: القيام بدراسة تشخيصية لاحتياجات أعضاء هيئة التدريس من البرامج التدريبية لتقليل من ضغوطهم النفسية وتحسن من جودة حياتهم، تبني عمادة تطوير المهارات لسلسلة دورات تدريبية تهدف لتحسين جودة الحياه لدى عضو هيئة التدريس، تبني إدارة الموارد البشرية بالجامعة لاستراتيجية جديدة في تعزيز جودة الحياه لدى عضو هيئة التدريس، القيام بدراسة وصفية لتحديد انعكاس الضغوط النفسية لعضو هيئة التدريس على مستوى الأداء الوظيفي.

6-4- الدراسة الرابعة:

دراسة الباحثة: منيرة صالح الجويعي 2018- السعودية -الرياض"

تحت عنوان: الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلاب وطالبات جامعة الإمام محمد بن سعود بمدينة الرياض"

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة والكشف عن الفروق بين أفراد عينة الدراسة تعزى للفروق وفقاً للجنس - مستوى الدخل وطرحت الإشكالية بسؤال هل توجد علاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة؟ وتفرع من هذا السؤال الأسئلة التالية: ١ - هل توجد فروق في كل من الضغوط النفسية وجودة الحياة وفقاً للجنس (ذكر - أنثى)؟ هل توجد فروق في كل من الضغوط النفسية وجودة الحياة وفقاً لمستوى الدخل (صغير-متوسط - كبير)؟ وأشارت فرضيات الدراسة إلى -توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية وجودة الحياة -لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية وفقاً لمتغير الجنس) ذكر، أنثى. (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة وفقاً لمتغير الجنس ذكر، أنثى.-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية وفقاً لمتغير مستوى الدخل) (قليل - متوسط-كبير). لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة وفقاً لمتغير مستوى الدخل) (قليل - متوسط-كبير)، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بطريقتها لارتباطية، تكون مجتمع الدراسة من طلاب وطالبات جامعة الإمام محمد بن سعود، بأقسامها المختلفة، ومستوياتها المختلفة، قامت الباحثة باختيار عينة الدراسة بطريقة العينة العشوائية البسيطة، وكانت أدوات الدراسة التي استخدمتها الباحثة هي اختبار هولمز لقياس الضغط النفسي -مقياس جودة الحياة(من إعداد محمود منسي وعلى مهدي كاظم(2006) ، وكانت نتائج الدراسة إلى أنه توجد علاقة ارتباط سالبة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية وفق المتغير الجنس ذكر، أنثى لصالح الذكور، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة وفقاً لمتغير الجنس(ذكر، أنثى)، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية وفقاً لمتغير مستوى الدخل قليل-متوسط-كبير، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة وفقاً لمتغير مستوى

الدخل قليل-متوسط-كبير.، و أوصت الباحثة بتفعيل مركزا لإرشاد النفسي التابع للجامعة من أجل إرشاد الطلبة ومساعدتهم في التغلب على الضغوط النفسية و عمل لقاءات دورية مفتوحة بين إدارة الجامعة و الكليات من جهة وبين الطلبة من جهة أخرى لتحديد مصادر الضغوط والعمل على حل المشاكل المسببة لها و بالتالي الحد منها كما أوصت بإدخال مفهوم جودة الحياة في بعض مقررات علم النفس بالجامعة، لان هذا يساعد كثيرا في إدراك الطلبة لمعايير جودة الحياة.

6-5- الدراسة الخامسة:

دراسة دريس ليلي 2019 - الأغواط

تحت عنوان : مستوى الوعي الصحي في بعدي السلوكيات الغذائية والنشاط البدني لدى المرأة العاملة.

هدفت الدراسة إلى تحديد مستوى الوعي الصحي لدى عاملات قطاع الخدمات الجامعية لولاية باتنة في بعدي السلوكيات الغذائية والنشاط البدني وكذا تحديد علاقته ببعض المتغيرات. شملت الدراسة عينة من 100 عاملة بالقطاع وزعت عليهن استمارات أثناء مقابلة مباشرة وكانت مكونة من جزئيين: الأول خاص بالمتغيرات الديمغرافية والجزء الثاني لقياس الوعي في بعدي السلوك الغذائي والنشاط البدني، تمت معالجة البيانات باستعمال التكرارات، النسب المئوية، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبارات للعينة الواحدة، معامل الارتباط الجزئي والنموذج الخطي العام (تحليل الانحدار الخطي البسيط) بعد تحديد ثلاث مستويات للوعي الصحي وهي: ضعيف، متوسط وجيد. أغلب العاملات تطبقن معايير السلامة الغذائية الموصي بها (99%)، في حين أن 34% فقط من العينة تتمتع بمستوى متوسط من الوعي الصحي المتعلق بالسلوكيات الغذائية و 57% لا تمارسن النشاط البدني. كما أظهرت نتائج التحليل الإحصائي عدم وجود فروق معنوية بين متوسط العينة في بعد السلامة الغذائية و المعيار العالمي في حين أن مستوى وعي العاملات فيما يخص التغذية

الصحية لم يرقى للمعيار الذي أقرته منظمة الصحة العالمية ، كما أن مستوى الوعي الصحي يتراجع مع التقدم في السن ، كما أن مستوى الوعي الصحي لم يؤثر على إصابة العينة بالأمراض . نستنتج أن التنبؤ بالمستوى الصحي للعاملات يتطلب إدراج جملة من المتغيرات إضافة إلى مستوى الوعي الصحي.

6-6- الدراسة السادسة :

دراسة رشيد عبد القوي 2019 - مستغانم

تحت عنوان :مستوى الوعي الصحي وعلاقته بالحفاظ على الوزن الطبيعي لدى طلبة الجامعة.

هدفت الدراسة الى التعرف الى مستوى الوعي الصحي لدى طلبة السنة الثانية والثالثة ليسانس ذكور وإناث، وتحديد الفروق في مستوى الوعي الصحي تبعا لمتغير الجنس والمستوى الدراسي والكلية، وتحديد الفروق حسب متغير تصنيف مؤشر كتلة الجسم .حيث اعتمد الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي على عينة تم اختيارها بالطريقة العشوائية من طلبة السنة الثانية والثالثة ليسانس (ذكور وإناث) في جامعة الجليلي بونعامة خميس مليانة والبالغ عددهم (475) طالب وطالبة، وقد تم استخدام مقياس الوعي الصحي مكون من خمسة محاور ، (التغذية، ممارسة النشاط الرياضي، الصحة الشخصية، الصحة النفسية، القوام) بمجموع عبارات (57) وتم استخدام اختبار مؤشر كتلة الجسم. وقد أسفرت أهم النتائج على: - أن مستوى الوعي الصحي العام لطلبة الجامعة مرتفع. - وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة تبعا لمتغير لجنس لصالح الذكور. - لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة تبعا لمتغير المستوى الدراسي، الكلية والمعهد. - وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة تبعا لمتغير تصنيف مؤشر كتلة الجسم. وعلى ضوء نتائج الدراسة أوصى الباحث ب: - قياس الوعي الصحي لدى مزيد من الفئات في المجتمع. - الاهتمام بتحسين الوعي الصحي المتعلق بالتغذية وممارسة النشاط الرياضي لدى الطلبة .

6-7- الدراسة السابعة:

دراسة شعلان مصطفى إسماعيل 2020 - وهران

تحت عنوان : أثر ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية على بعض السمات النفسية وانعكاسها على التوافق الاجتماعي لدى المرأة العاملة.

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على أثر ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية على بعض السمات النفسية (العصابية، الانبساطية، الانسجام، التفتح، يقظة الضمير) وانعكاسها على التوافق الاجتماعي (علاقة المرأة بالأسرة والزملاء في العمل) لدى المرأة العاملة، وتمثلت عينة البحث في 90 امرأة عاملة منهم 45 تمارس النشاط الترويحي الرياضي، و45 لا تمارس هذا النشاط من مهن مختلفة، واعتمدنا في هذه الدراسة على المنهج الوصفي، كما استخدمنا مقياس الأبعاد الخمسة والتوافق الاجتماعي، فكانت نتيجة الدراسة أن النشاط الترويحي الرياضي له أثر إيجابي على الجانب النفسي والاجتماعي، مع وجود ارتباط طردي بين متغيرات الجانب النفسي والاجتماعي.

6-8- الدراسة الثامنة:

دراسة بلميلود توفيق 2022 - مستغانم

تحت عنوان :أثر ممارسة الأنشطة الترويحية على بعض السمات النفسية لدى المرأة العاملة في القطاع التربوي

تهدف الدراسة التي بين أيديكم إلى معرفة اثر ممارسة الأنشطة الترويحية على بعض السمات النفسية لدى المرأة العاملة في القطاع التربوي ، و لأجل ذلك اتبعنا المنهج الوصفي ،حيث بلغت عينة الدراسة 70 من النساء العاملات في القطاع التربوي التي اختيرت بطريقة قصدية تمثل المجتمع تمثيلا صادقا و استعملنا لجمع البيانات مقياس الاكتئاب و مقياس القلق ، وجاءت أهم نتائج الدراسة بأنه توجد فروق ذات دلالة احصائية لأثر ممارسة

الانشطة الترويحية على بعض السمات النفسية لدى المرأة العاملة في القطاع التربوي تعزى لمتغير خبرة العمل (اقل من 5 سنوات ،اكثر من 5 سنوات) ، و توجد فروق احصائية ايضا لدى المرأة العاملة في القطاع التربوي التي تعزى لمتغير نوع العمل (اساتذة التربية البدنية و الرياضية ،اساتذة المواد الاخرى ،العاملين في الادارة) و بالتالي لممارسة الانشطة الترويحية اثر ايجابي على بعض السمات النفسية لدى المرأة العاملة في القطاع التربوي ،و عليه نوصي جميع العاملين في القطاع التربوي الاهتمام بهذا الجانب و الذي هو ممارسة الأنشطة الترويحية بطرق علمية و باستمرارية.

7- التعليق على الدراسات السابقة و المشابهة :

من خلال استعراض الباحثة لأهم وابرز الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات العوامل النفسية و مستوى الوعي الصحي والعمل بالنسبة للمرأة والتي يؤثر بصورة مباشرة على الجانب الصحي والرياضي والنفسي والتي يمكن أن تلخص إلى :

➤ من حيث الهدف : تهدف اغلب الدراسات الى تحديد مستوى الوعي الصحي و معرفة أثر الممارسة للأنشطة الرياضية على الوعي الصحي و العلاقة بين عمل المرأة وعلاقته ببعض متغيرات (الضغوط النفس، الجنس، التخصص، الطبقة الاجتماعية، السن، طبيعة العمل).و أيضا دراسة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لمنيرة صالح الجويعي(2018)، و دراسة الدكتور "وائل السيد حامد السيد(2018) مما اتفقت مع دراستنا الحالية من حيث الهدف فهي تهدف إلى معرفة أثر الوعي الصحي الرياضي لدى المرأة العاملة و علاقته بالضغوط النفسية .

➤ من حيث المنهج : إن معظم الدراسات السابقة التي تحصلت عليها الباحثة ، قد طبقت المنهج الوصفي وهو ما يؤيد دراستنا حيث تناولت المنهج الوصفي ، ماعدا دراسة (بن حفاف سمية، 2018)، فقد تناولت الباحثة المنهج التجريبي .

- من حيث العينة :العينات التي تناولتها الدراسات السابقة هي نساء عاملات ممارسات لرياضة الايروبيك، القطاع التربوي، طلبة جامعة، قطاع صحي، أما الدراسة الحالية فقد تناولت العاملات في القطاع التعليمي.
- من حيث الأدوات : جميع الدراسات السابقة استخدمت الاستبيان كأداة رئيسية لجمع المعلومات اللازمة للإجابة عن أسئلتها.



المباح الأول
الدراسة النظرية

المفصل الأول

الوعي الصحي و الرياضي

تمهيد

يعتبر الوعي الصحي والرياضي أساسياً لتحسين جودة الحياة وتعزيز العافية العامة حيث يتضمن الوعي الصحي فهم الأسس الغذائية الصحيحة والعادات الحياتية التي تدعم صحة الجسم والعقل و فيما يتعلق بالوعي الرياضي، يشمل فهم أهمية النشاط البدني وكيفية دمجه بشكل فعال في الحياة اليومية و هذه العناصر تتكامل معاً لتشكيل نمط حياة صحي، حيث يلتزم الفرد بتحقيق التوازن بين التغذية السليمة والنشاط الرياضي بحيث يتيح هذا الاتزان للشخص الاستمتاع بحياة نشطة ومفعمة بالطاقة، وفي الوقت نفسه يقوي جسمه ويقوي مناعته. بناءً على ذلك، يصبح الوعي الصحي والرياضي ليس فقط هدفاً شخصياً بل أسلوب حياة يعزز الرفاهية ويقودنا نحو حياة صحية ومتوازنة .

أ- الوعي الصحي

1- الصحة و أهميتها :

تطور مفهوم الصحة تطورا ملحوظا مع تقدم المجتمعات البشرية ، فقد كان مفهوم الصحة عند الإغريق يتجه نحو الصحة الشخصية (personale hygiène) بمعنى اهتمام الفرد بنظافته و تغذيته ، وكان لهم اله خاص بالصحة يدعى (hygiène) و من هذه الكلمة اللاتينية اشتقت كلمة الصحة والتي تعني النظافة (hygiène) والتي تعني مفهوم الصحة الشخصية(نهلة البياري ، إبراهيم اباطه ، شذى نزال ، و منى عبدالرحيم، 2019).

تعرف الصحة في الاصطلاح حسب العالم Perkin بأنها حالة التوازن النسبي لوظائف الجسم وأن حالة التوازن هذه تنتج من تكيف الجسم مع العوامل الضارة التي يتعرض لها ، وأن التكيف الجسم علمية إيجابية تقوم بها قوى الجسم للمحافظة على توازنه(إبراهيم الأ، عرجي، 2017).

تعرف الصحة كذلك بأنها حالة من المعافاة الكاملة بدنيا و نفسيا واجتماعيا و روحيا (باشا ح.، 2017).

عرفت الصحة أيضا بأنها " حالة اكتمال الإنسان من الناحية البدنية و النفسية والاجتماعية وليست مجرد خلوه من المرض البدني والعاهات " وينظر هذا المفهوم للصحة كمنظومة وللإنسان كوحدة متكاملة بمقوماتها الثلاث البدنية و النفسي و الاجتماعية (آخرون، 2013).

فمن خلال التعاريف الأخيرة نذكر أهمية الصحة و هي لا تقتصر على المعافاة الجسدية فقط و إنما يتعدى إلى السلامة الاجتماعية والنفسية ، كما أن الصحة هي مصدر الحياة اليومي ، ليست غاية في حد ذاتها ولكن وسيلة من بين الوسائل الأخرى التي تساهم في تنمية الأشخاص ، أيضا الصحة مفهوم يؤكد على قيمة أهمية الموارد الاجتماعية والفردية

كذلك القدرات الفردية للأفراد ، البيئة و الخصائص الفردية للأشخاص تؤخذ في الحسبان .
(Houzelle-Marchal, 2006).

2- تعريف الوعي:

إن كلمتي "واعي" و"وعي" مصطلحان جامعان يغطيان تشكيلة واسعة من الظواهر العقلية، تستخدم كلتاها بمعان شتى، والوصف "واعي" يغطي نطاقاً غير متجانس من الموصوفات لكونه ينطبق على كائناتٍ بأكملها؛ ووعي الكائن، وعلى حالات وعمليات عقلية بعينها، ووعي الحالة (Genero, 1986).

يعرف الوعي على أنه الحالة العقلية التي يكون فيها عقل الإنسان مدركاً، وله القدرة على التواصل بسهولة وبشكل مباشر مع نفسه، ومع الأشخاص المحيطين به، وذلك باستخدام الحواس الخمس التي يملكها، وهو يختلف اختلافاً كلياً عن الوعي الصحي الذي يعني سلامة وصحة الجسم والعقل. وعرف العلماء الوعي بأنه حالة العقل التي تميّز الإنسان بقدرته على التحكم بملكاته المنطقية، وهي: الذاتية؛ وتعني الإحساس بالذات وقيمتها، والإدراك، والحالة الشعورية، والحكمة، والقدرة على الإدراك الحسي؛ وتعني العلاقة بين الفرد والأشياء المحيطة به (عماد عبد الحق ، وآخرون، 2012).

3- مفهوم الوعي الصحي :

هو إدراك المعارف والحقائق الصحية و الأهداف الصحية للسلوك الصحي أي أنه عملية إدراك الفرد لذاته و إدراك الظروف الصحية المحيطة وتكوين اتجاه عقلي نحو الصحة العامة للمجتمع (الجوهري و آخرون، 1992).

هو المعرفة والفهم والإدراك و التقدير بمجال معين ما قد يؤثر على توجيه سلوك الفرد نحو العناية بهذا المجال (براهيم، 2001).

يعد مفهوم الوعي الصحي إلمام المواطنين بالمعلومات و الحقائق الصحية ، و أيضا إحساسهم بالمسؤولية نحو صحتهم و صحة غيرهم ، و في هذا الإطار يعتبر الوعي الصحي هو الممارسة الصحية عن قصد نتيجة الفهم و الإقناع ، أي أن الوعي هو تحول تلك الممارسات الصحية إلى عادات تمارس بلا شعور أو تفكير (الدين، 2001).

ومن هنا نستخلص من التعاريف السابقة للوعي الصحي :

أنه عبارة عن فهم شامل وعميق للصحة والعوامل المؤثرة فيها، والتي تشمل الجوانب الجسدية والنفسية والاجتماعية و معرفة كيفية الحفاظ على صحة جيدة وتحقيق التوازن بين الجوانب المختلفة للحياة .

4- مجالات الوعي الصحي :

تتعد مجالات الوعي الصحي في عدة جوانب فهي لا تقتصر على جانب واحد بل تشمل كافة العناصر الضرورية لكي يتمتع الإنسان بصحة جيدة نذكر منها :

2-1- الصحة الشخصية :وتشمل البيئة المنزلية الصحية والنظافة الشخصية والتغذية الصحية ويشمل هذا المجال النظافة و المشاكل الناتجة عن قلة النظافة الشخصية ونظافة المنزل و نظافة الطعام والشراب و الشارع(حيدر، 2002).

2-2- التغذية : يهدف إلى الوعي الغذائي للأفراد على جميع المستويات الاجتماعية والاقتصادية وهذا المجال لا يشمل الأغذية و أنواعها فقط بل يبحث عن العلاقة بين الغذاء والجسم الحي ويشمل تناول الغذاء و هضمه وامتصاصه وتمثيله في الجسم و ما يتيح ذلك لتحرير الطاقة و عمليات النمو والتكاثر وصيانة الأنسجة و الإنتاج و التخلص من الفضلات(رشدي، 2004).

2-3- صحة البيئة : تهتم بغرس المفاهيم البيئية بشأن المحافظة على صالحة البيئة التي يعيش فيها الأفراد و باقي الكائنات الحية و صحة البيئة هو العلم الذي يبحث في البيئة من الناحية الصحية و مدى صلاحيتها لمعيشة الفرد والكائنات الحية(منذر، 2004) .

2-4- الصحة النفسية و العقلية : تهدف إلى تحقيق الكفاءة النفسية و العقلية لدى الأفراد بغية التحكم في انفعالاتهم الداخلية و التقليل من المؤثرات الخارجية على وجدانه و حمايته من الإصابة بالأمراض النفسية و العقلية(حلاب، 2018).

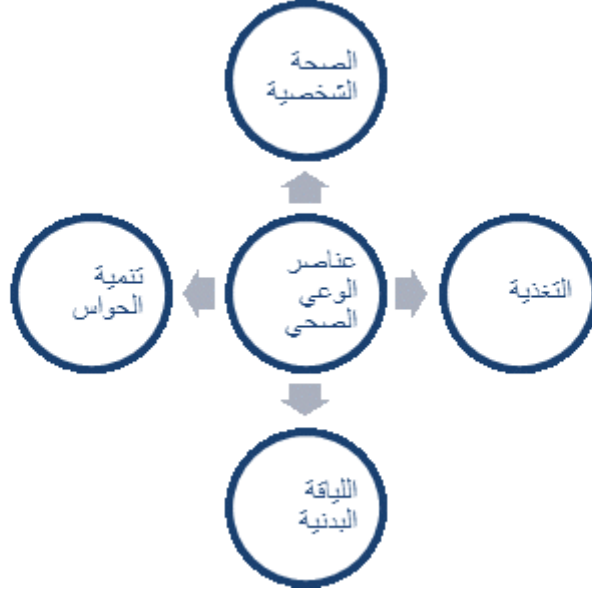
5- مكونات الوعي الصحي :

من أهم مكونات الوعي الصحي هي تلك المعارف و المعتقدات التي يكونها الفرد عن الأمور و القضايا و المشكلات الصحية و الأمراض، وكما في المشكلات الصحية المزمنة كالتدخين والإدمان والسمنة فإن مكافحة هذه المشكلات والتصدي لها تعتمد على تغيير أنماط حياة و عادات الأفراد السلوكية في مجالات محددة، وحجر الأساس في هذا التغيير هو المعرفة والتي تعني المعرفة الأولية بالعوامل والمسببات التي تؤدي إلى هذه المشكلة الصحية، والمعرفة الصحية التي نعنيها هنا تحدد بمجموعة المعلومات والخبرات والمدرجات التراكمية التي يحصل عليها الإنسان من المصادر الموثوقة حول الحقائق و الآراء الصحية والتي تشكل عاملا مهما في الوقاية من المرض ورافدا من روافد تحسين الصحة وترقيتها(جراد، دراسة مقارنة لمستوى الوعي الصحي بين التلاميذ الممارسين ولغير الممارسين لحصة التربية البدنية الرياضية في الثانوية "،قسم تربية حركية، 2016).

6- عناصر الوعي الصحي:

تعددت الآراء حول عناصر الوعي الصحي حيث اعتمدت جميع الآراء في تحديدها لهذه العناصر على ما ينبغي أن يكتسبه الفرد وهو قدر من المفاهيم والمعلومات والمهارات

ولاتجاهات والسلوكيات التي يحتاجها الفرد التي تتعلق بالجوانب الجسمية والنفسية والجنسية بحيث تمكنه من ممارسة السلوك الصحي السليم، وحددها " محمد جراد" كما يلي :



شكل 1 : يوضح عناصر الوعي الصحي

7- أهداف الوعي الصحي:

الوعي هو أمر مكتسب من خلال التثقيف الصحي، و التثقيف الصحي ليس مجرد نصائح يقدمها أي فرد أو يمكن الحصول عليها من خلال مشاهدة فيديو على الإنترنت ، لكمه علم اجتماعي يعتمد على العلوم النفسية والبدنية والطبية والبيولوجية، ويستمد من كل العلوم السابقة كل ما من شأنه تحسين وتعزيز الصحة العامة والوقاية من الأمراض، ومن أهم أهداف الوعي الصحي هي تحقيق بعض أهداف التنمية المستدامة، وهي لا تتضمن غاية محددة خاصة بالوعي الصحي و هي :

- إنه يمكن الناس من زيادة السيطرة على صحتهم، وهذا المفهوم يغطي مجموعة واسعة من التدخلات الاجتماعية والبيئية المصممة لإفادة وحماية صحة الأفراد ونوعية حياتهم، من خلال معالجة ومنع الأسباب الجذرية لاعتلال الصحة ، وليس التركيز فقط على العلاج والشفاء.

● القضاء على الفقر ، كما ذكرنا فإن أحد أهداف الوعي هي تحقيق أهداف التنمية المستدامة، وذلك لأن الأفراد الذين لديهم قدر عالي من الوعي الصحي، يكون لديهم سلوكيات تساعد في الحفاظ على أسرهم وعلى مجتمعهم من الأمراض والتي بدورها قد تؤدي لانتشار الفقر بسبب العجز أن أداء المهام الوظيفية بسبب اعتلال الصحة، وهذا بدوره يؤدي لعجز الفرد عن تلبية احتياجاته الشخصية واحتياجات أسرته، وبالتالي ينتشر الفقر في المجتمع، وفي الواقع فإن العلاقة بين الوعي الصحي والفقر علاقة عكسية فكلما انتشر الفقر في مجتمع ما قل الوعي الصحي في ذلك المجتمع(علي ع.، مفهوم الوعي الصحي وأهدافه، 2023).

8- أهمية الوعي الصحي:

الوعي الصحي له أهمية كبيرة في الحفاظ على صحة الفرد ورفاهيته بشكل عام، وتأتي هذه الأهمية من عدة جوانب ذكرتها الكاتبة "علا علي" وهي:

➤ إن تكلفة التوعية الصحية أقل بكثير عندما نقارنها بتكلفة تقديم الخدمات الصحية للأفراد.

➤ الوعي الصحي المعتمد على أسس علمية تكون له نتائج إيجابية في كافة نواحي المجتمع الأخرى.

➤ إن الوعي الصحي أحد الخدمات الوقائية التي يمكن من خلالها تجنب الإصابة بالعديد من الأمراض.

➤ تنشئة جيل واع ومدرك لخطورة المرض وأهمية الوقائية يساعد في التنمية المستقبلية.

➤ الوعي الصحي يمكن الناس من زيادة السيطرة على صحتهم وتحسينها.

➤ والوعي الصحي يجعل السكان ككل يشاركون في سياق حياتهم اليومية.

9- أهمية انتشار الوعي الصحي :

من ضمن ما يقاس به تقدم الأمم والشعوب، ارتفاع مستوى الوعي الصحي بين أفرادها ، فالوعي الصحي يمثل أحد المؤشرات الرئيسية ، التي يعتمد عليها الباحثون ، والدارسون في تصنيف المجتمعات إلى متقدمة ، وأخرى متخلفة والسبب في ذلك إن نشر الوعي الصحي من العوامل التي تزيد من إقبال الأفراد على الخدمات الصحية ، ويساعد في محافظتهم على نظافة البيئة وعلى الإلمام بالعادات ، والسلوك الصحي فيما يتعلق بالغذاء ، والنظافة الشخصية ، وكل ما من شأنه رفع المستوى الصحي . أيضا من الأمور التي تبرز أهمية انتشار الوعي الصحي في المجتمع، العالقة بين المستوى الصحي للمجتمع، وتوفر الخدمات الصحية المتطورة. فمتى ما كان الوعي الصحي منتشرا بين الأفراد، وبدرجة عالية دل ذلك على وجود خدمات صحية متطورة تدعم وترفع من المستوى الصحي للأفراد الذين يسعون إلى تطوير هذه الخدمات، والرقي، وتصحيح العيوب التي تظهر فيها بين الحين والآخر. وتبرز أهمية انتشار الوعي الصحي في وظيفة المدرسة ، فالوعي الصحي إذا كان منتشرا بين أفراد المجتمع ، ساعد ذلك المدرسة على أداء وظيفتها في التربية ، وانتشار الوعي الصحي في المجتمع يحفز الفرد، والأسرة ، على المشاركة الفعالة ، والإيجابية ، للنهوض بالصحة في مجتمعنا ، مما يسهم في تطور الخدمات الصحية ، وسبل الاستفادة منها للجيل الحالي ، والأجيال القادمة(الأحمدي، 2004).

ب-الوعي الرياضي

1- مفهوم الوعي الرياضي :

إدراك جماهيري يقوم على معرفة الأمور و القضايا الرياضية المختلفة و مصطحا هذا الإدراك بنبذ التعصب مع الانتماء و المساهمة الفعلية في التشجيع المثالي و التعامل الإيجابي مع القضايا الرياضية المختلفة (samir, 2004) .

ويعرف أيضا بأنه تنمية المستوى المعرفي الرياضي لدى الجمهور و ذلك بتزويدهم بالمفاهيم الرياضية المختلفة و ما يصاحبها من تحليل و نقد و حقائق و معلومات (مجرالوا أحلام و زاوي علي ، 2023).

ويعرف الوعي الرياضي بأنه جميع المعلومات والافكار ووجهات النظر والمفاهيم حول ممارسة الرياضة وقوانينها والعوامل التي تؤثر على الانسان بدنيا وعقلية ونفسيا ومعرفيا والتي تساعد على عملية تطور الحياة بشكل عام والحياة الاجتماعية بشكل خاص(حسين مناتي و عباس عبد الحمزة و محمد جابر كاظم، 2021) .

الوعي الرياضي هو تفسير معنى التربية و الرياضة و توضيح أهمية الثقافة الرياضية و زيادة حصيلتها للفرد و المجتمع من خلال المعلومات العلمية الرياضية التي تقدم له عن أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية ويكون من شأنها تكوين وتنمية و تطوير ثقافته الرياضية(الوهاب، 2018).

من خلال التعاريف السابقة استخلصت الباحثة مفهوم الوعي الرياضي بأنه عبارة عن فهم شامل وعميق للمفاهيم والمهارات الرياضية و يشمل ذلك القدرة على التفكير الرياضي وحل المشكلات بطرق منطقية، والتعرف على دور الرياضيات في الحياة اليومية وفي مختلف المجالات .

2- مجالات الوعي الرياضي:

مجالات الوعي الرياضي تشمل عدة جوانب يجب أن يكون الفرد على دراية بها لتحقيق أداء رياضي متميز والحفاظ على صحته العامة. ومن بين هذه المجالات:

1. اللياقة البدنية والتحمل: يتضمن هذا المجال فهم أهمية اللياقة البدنية وكيفية تحسينها

من خلال التدريب المنتظم والتمارين البدنية المتنوعة.

2. التغذية الرياضية: يشمل فهم أساسيات التغذية الصحية والتي تلعب دوراً هاماً في تعزيز الأداء الرياضي وتحسين التحمل والتعافي.
3. التقنيات الرياضية: يتعلق بتعلم وتطوير التقنيات والمهارات اللازمة لممارسة الرياضة بكفاءة وفعالية، مثل تقنيات التسلق في التسلق على الجدران أو تقنيات الصعود في رياضة التسلق.
4. إدارة الوقت والتحضير البدني: يتضمن فهم كيفية إدارة الوقت بشكل فعال للتدريب والتحضير البدني المناسب قبل المباريات أو الأحداث الرياضية المهمة.
5. الصحة النفسية والعقلية: يتعلق بفهم أهمية الصحة النفسية والعقلية في الأداء الرياضي وكيفية التعامل مع الضغوطات والتحفيز الذاتي.
6. الوقاية من الإصابات والتعافي: يتضمن فهم كيفية الوقاية من الإصابات الرياضية والعناية بالجسم بعد التدريب أو بعد الإصابات لضمان التعافي السريع والسليم.
7. الإدارة الرياضية والقيادة: يشمل فهم كيفية إدارة الفرق الرياضية وتوجيه اللاعبين والتحفيز وتطوير روح الفريق والقيادة الفعال (من إعداد الباحثة).

3- أهمية الوعي الرياضي:

الوعي بالرياضة له أهمية كبيرة في الحفاظ على الصحة البدنية والعقلية، وتعزيز اللياقة البدنية والقدرة على التحمل إلى جانب ذلك يسهم الوعي بالرياضة في تعزيز الروح الرياضية والعمل الجماعي، ويعزز الانضباط الذاتي والتحفيز لتحقيق الأهداف. كما أنه يعزز التواصل الاجتماعي ويساهم في بناء الثقة بالنفس وتعزيز الاندماج الاجتماعي .

4- أهمية نشر الوعي الرياضي:

إن الحرص على نشر الوعي الرياضي واتباع نمط حياة أكثر نشاطاً، من أهم ركائز بناء المجتمعات الحديثة التي تدرك أهمية التكامل بين النواحي البدنية والصحية، فضلاً عن أثرها الفعال في إيجاد حالة من التوافق النفسي والانفعالي تعمل على تعزيز قدرة استيعاب مشكلة

الفراغ، الذي يعد أحد أخطر الآفات الاجتماعية الراهنة، ولذلك بات من الضروري استحداث أنشطة جماعية جاذبة تركز ثقافة «الرياضة المجتمعية»، وتهدف إلى توسيع نطاق ممارستها في كل ربوع البلاد، حيث تحظى لعبة «البيسبول» بشعبية كبيرة حول العالم، وهي لا تحتاج إلى امكانات ضخمة، فملاعبها محدودة المساحة نسبياً، وقابلة للتنفيذ على أي أرض.. أما أدواتها، فلا تزيد عن مضرب خشبي، وكرة صغيرة، وقفاز وخوذة لبعض اللاعبين، كما أنها رياضة لا تتطلب الاحتكاك الجسدي، ومناسبة بشكل عام لمختلف الفئات العمرية، الأمر الذي من شأنه أن يكون ذا مردود إيجابي في احتواء «ديناميكية الشباب»، وتحويلها إلى أسلوب حياة صحي مستقر، وكذلك إتاحة مزيد من فرص المشاركة لأفراد المجتمع كله بالأنشطة البدنية وسط جو من الترفيه والمتعة، ويأتي ذلك ترسيخاً لمفهوم الرياضة، ودورها الحيوي في تشكيل المجتمعات وتطويرها، خاصة مع انطلاق المشروع القومي التنموي نحو «حياة كريمة» (سلامة ع.، 2021).

5- أهداف نشر الوعي الرياضي:

نشر الوعي الرياضي يستهدف تحقيق العديد من الأهداف الهامة، ومن بين هذه الأهداف:

- غرس وترسيخ المفاهيم الصحيحة للنشاط الرياضي.
- نشر الوعي والثقافة الرياضية المفيدة بين الأفراد.
- المساهمة في التخلص من التوتر النفسي، وتفريغ الانفعالات، والاستفادة من الطاقة الزائدة.
- تشجيع الأفراد على ممارسة النشاط البدني بانتظام لتحسين اللياقة البدنية والصحة العامة.
- بناء قيم الروح الرياضية مثل النزاهة والانضباط والتعاون والاحترام.
- تعزيز الوعي بأنواع مختلفة من الرياضات والتشجيع على المشاركة في مجموعة واسعة من الأنشطة الرياضية وتعزيز الوعي بمختلف أنواع الرياضات.

خلاصة الفصل

و أخيرا أستطيع القول بأن الوعي الصحي والرياضي يشير إلى الفهم والمعرفة بأهمية العناية بالصحة البدنية والنشاط الرياضي و يتضمن هذا المفهوم التوعية بأهمية ممارسة الرياضة بانتظام وتبني أسلوب حياة صحي ونشط حيث أن الوعي الصحي والرياضي يتضمن فهماً عميقاً للفوائد الصحية للنشاط البدني، والتغذية المتوازنة، وأساليب الوقاية من الأمراض والإصابات .



الفصل الثاني

الضغوط النفسية

تمهيد

الضغوط النفسية تمثل جزءًا لا يتجزأ من حياتنا اليومية، فهي الآثار الناتجة عن التحديات والضغوطات التي نواجهها على الصعيدين الشخصي والمهني. تتراوح هذه الضغوطات من متطلبات العمل والمسؤوليات اليومية إلى التحديات العاطفية والصحية التي تؤثر على حالتنا النفسية و تعكس الضغوط النفسية تأثيراتها على صحتنا العقلية والجسدية، مما يجعل فهمها وإدارتها أمرًا مهمًا للحفاظ على العافية الشخصية والنجاح في مواجهة التحديات الحياتية.

1- مفهوم الضغط النفسي :

الضغط النفسي هو ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية يختبرها الفرد في مواقف مختلفة من حياته اليومية والتي تشكل تهديدا له الأمر الذي يتطلب منه توافقا مع البيئة التي يعيش فيها وهذا ما بينه جمعة يوسف حيث قال أن الضغط النفسي هو : حالة تحدث عندما يواجه الأفراد أحداثا يدركون أنها تهدد وجودهم النفسي والجسمي و يكونون غير متأكدين من قدرتهم على التعامل مع الأحداث ، ويشمل الضغط الأحداث البيئية التي تدرك على أنها مهددة واستجابات الشخص لها(يوسف ج.، 2000) .

ويعرف الضغط النفسي بأنه عملية التي تفرض الأحداث البيئية أو الضغوط عبئا ثقيلًا على الإنسان في مواجهتها، أو تمثل تهديدا له ، ويتعين عليه أثناء الضغط النفسي أن يجد طرائق للتعامل مع المطالب البيئية ، كما أن الفرد يستجيب أثناء المواقف الضاغطة بواسطة استجابة معينة معد للتخلص منه و من أثاره و في أثناء ذلك تحدث تغيرات نفسية و فسيولوجية كما تتابع تغيرات لاحقة مع الفرد وذلك حتى بعد انتهاء الموقف الضاغط (أحمد ع.، 1983) .

2- أنواع و مصادر الضغوط النفسية :

هناك العديد من أنواع ومصادر الضغوط النفسية التي يمكن أن تؤثر على الأفراد بشكل مختلف قسمتها "فاطمة يقاتي" إلى :

2-1 الضغوط الحياتية:

يقول علماء النفس أن الأزمات النفسية الشديدة أو الصدمات الانفعالية العنيفة والناجمة عن علاقة الفرد مع غيره على مستوى الأسرة والمدرسة والعمل أو المجتمع الذي يعيش فيه وغير ذلك من المشكلات أو الصعوبات التي يواجهها من السهل أن تدفعه إلى حالة من الضيق والقلق والتوتر وهي بحد ذاتها ضغوط حياتية تؤثر على حياة الانسان واتزانه النفسي

وعليه فإن الفرد حينما يتعرض يوميا لمصادر الضغوط النفسية كالمصائب أو مواقف أو هزات انفعالية شديدة قد يتحمل ذلك بالتكيف وقد لا يتحمل ذلك فينهار، لأن هناك فروق بين الناس في القدرة على التحمل والتكيف.

2-2- الضغوط المهنية:

إن ضغط العمل هي تعبير عن حالة الاجهاد العقلي أو الجسمي وتحدث نتيجة للحوادث التي تسبب قلقا أو انزعاجا أو نتيجة لعدم الرضا أو الأجواء العامة التي تسود بيئة العمل وهناك العديد من الأفراد الذين لا يحبون عملهم بل الظروف اضطررتهم لممارسته.

2-3- الضغوط الزوجية والعائلية:

وتظهر من خلال عدم التكيف الزوجي إما لاختلاف العمر أو الوضع الثقافي لدى الأزواج أو الاختلاف في صفات وخصائص الشخصية لكل منهم بالإضافة إلى الخلافات والمشاحنات المستمرة بينهم أو اهمال الشريك واجباته تجاه الشريك الآخر، تأتي أيضا الالتزامات المادية والظروف المعيشية وعدم قدرة الفرد على توفير احتياجاته واحتياجات أسرته بشكل مصدرا ضاغطا عليه.

2-4- الضغوط الاجتماعية والمادية:

إن العلاقات الاجتماعية تتطلب الوقت والجهد والاستعداد لدى الفرد من أجل الانخراط بنجاح في تلك العلاقات وتحمله ما يترتب عليه من تبعات مادية ووقت. وعدم قدرة الفرد على التكيف مع متطلبات الحياة الاجتماعية تصبح مصدرا ضاغطا يكون له آثاره النفسية والاجتماعية عليه.

2-5- الضغوط الصحية:

إن إصابة الانسان ببعض الأمراض العضوية أو النفسية وخاصة المزمنة ومايرافق تلك الأمراض من أعراض جانبية وتكلفة مادية تصبح هذه الأعراض والآلام مصدرا كبيرا لشعور المريض بالضغوط النفسية.

2-6- الضغوط الذاتية:

وهي الضغوط الناتجة عن الطموح الزائد لدى الفرد والدافعية الكبيرة للتميز والتفوق على الآخرين ورغبته في الوصول للكمال والمثالية(ياقتي، 2022) .

3- أسباب الضغوط النفسية :

إن معرفة السبب الرئيسي الذي أدى إلى حدوث الضغط النفسي تُعتبر الخطوة الأولى للتعامل مع هذه الحالة، وهناك العديد من الأسباب المتعلقة بالضغط النفسي قسمتها "حسونة فريزر" إلى :

3-1- أسباب بيئية مادية:

تشمل هذه الأسباب البيئة بمفهومها الشامل، وما يتبع ذلك من عوامل تؤثر في الإنسان كالمناخ والهواء والأرض، أي أن العوامل البيئية، مثل: درجة الحرارة، أو البرودة، أو الازدحام.

3-2- أسباب اجتماعية:

وهي مجال مهم ومليء بالأسباب التي تؤدي إلى تعرض الأفراد للضغوط النفسية، وهي الأسباب الناتجة عن سوء العالقة بين الأفراد والجماعات، ومنها: العلاقات الأسرية وعلاقات العمل، والعادات والتقاليد .

3-3- أسباب نفسية :

وهذه الأسباب هيا الأكثر تأثيرا وتكون ذات علاقة وطيدة بلامح و سمات شخصية الفرد، فالأشخاص العصائيين أو العدوانيين، ربما تسبب لهم هذه السمات أسباب تزيد من مصادر الضغوط التي يتعرض لها الفرد (فريزر، 2014) .

4- الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة

تعريفها :

الضغط النفسي لدى المرأة العاملة يشكل تحديًا ملموسًا يؤثر على جوانب حياتها اليومية والمهنية ، بينما تسعى المرأة للتوازن بين الحياة العملية والشخصية، تواجه ضغوطات متعددة تحمل المسؤوليات المتراكمة في العمل والمنزل والسعي لتحقيق التطلعات المهنية، والتواجه مع توترات العلاقات الاجتماعية والثقافية، كلها تضع فوق كاهلها ضغوطًا تؤثر على صحتها النفسية ، حيث يمكن أن تؤدي هذه الضغوطات إلى الشعور بالإرهاق النفسي، والقلق، وصعوبات التركيز، وربما تأثيرات سلبية على الصحة العامة فإدراك هذه التحديات يمكن أن يساعد في تقديم الدعم اللازم للمرأة العاملة، وإيجاد استراتيجيات لتقليل الضغوط وتعزيز التوازن بين مختلف جوانب حياتها (من إعداد الباحثة) .

5- أساليب التحكم في الضغوط النفسية :

يوجد العديد من الأساليب و الاستراتيجيات التي تساعد في التحكم في الضغوطات النفسية نذكر منها :

أ- النظام الغذائي والرياضة:

يقصد بالنظام الغذائي أنواع و كميات الغذاء التي تدخل إلى الجسم، فالغذاء المتكامل ضروري لوظائف أعضاء الجسم و إعطاء الطاقة و الحيوية اللازمة لأداء العمل فعندما يتناغم نظام الغذاء مع التمرينات الرياضية يكون ذلك في صالح الفرد في مقاومة آثار الضغوط النفسية فمثال التمرينات الرياضية تساعد في حرق السعرات الحرارية الزائدة و

تزيد من قدرة الجسم على التمثيل الغذائي، و تزيد قدرة الجسم في أنشطته الحيوية والبنائية، و كلا من الغذاء و التمرينات الرياضية يؤثران على رفع كفاءة الفرد على التركيز والاسترخاء(الشمعان، علم النفس الصناعي، 1994) .

فممارسة الرياضة تؤدي إلى رفع فعالية أعضاء الجسم بالشكل الذي يؤدي إلى مقاومتها للضغط، فمن المعروف أن الشخص الذي يمارس التمرينات الرياضية لا يرهق بسرعة مثل الشخص الذي لا يمارس أي تمرينات، كما أن الشخص المصاب بإرهاق تكون قدرته منخفضة في تحمل أي أعباء جسمانية أو نفسية للعمل، و بذلك فالتمرينات الرياضية تعتبر من بين الوسائل التي يمكن للفرد الاعتماد عليها لمجابهة ضغوط العمل(العميان، السلوك التنظيمي في منظمات الأعمال، 2005) .

ب-التخطيط المسبق و تحديد الأهداف :

عندما تكون هناك أهداف واضحة ومحددة لعمل الأفراد و تكون تلك الأهداف قابلة للتنفيذ، بالإضافة إلى التخطيط المسبق وذلك بتجهيز الفرد نفسه للتعامل مع الأحداث والذي من شأنه توقع الضغوط و منه التقليل من أثارها(سليمان، 2005) .

ت-معرفة الذات و الوقوف على قدرات الشخص:

وهي عبارة عن إدراك الفرد للطريقة التي يظهر بها سلوكه أمام الآخرين، كما أن الملاحظة الذاتية الدقيقة من الفرد لسلوكه يمكن أن تصف بدقة رد فعله تجاه سلوكيات الآخرين والتعرف على سلوك الفرد و معرفة مدى قدرته على تحمل الضغوط و الاستجابة لها، من شأنه التخفيف من حدة ضغوط العمل، فمعرفة الفرد للعوامل الضاغطة تمكنه من إيجاد طرق لمجابهتها(عثمان، 2001) .

ث-الاسترخاء :

إن جلوس الفرد مستريحاً و هادئاً في الاسترخاء يؤدي إلى راحة الفرد، حيث أن استرخاء العقل لا يتم إلا من خلال الاسترخاء العام للجسم، و يعني هذا أن ينتبه الفرد إلى أن الراحة العقلية هي التي تترتب على راحة الجسم وتعتمد اليوم الكثير من المنظمات هذه الطريقة للتخفيف من حدة ضغوط العمل(العميان، 2005) .

ج- التأمل :

على الفرد في التأمل أن يوقف نشاطاته اليومية و أن يمارس درجة عالية من الانتباه و الوعي على مشاعره و وجدانه، ويؤدي هذا إلى إعداد الذهن و تدريبه على تحمل ضغوط العمل ولهذا فإن التأمل يعد من بين التقنيات المستعملة للحد من الهواجس والتخيلات والأفكار التي قد توقع الفرد العامل تحت وطأة الضغوط(الشمعان، 1994) .

6- أعراض الضغوط النفسية :

تظهر على الفرد الذي يقع تحت وطأة الضغوط النفسية الكثير من الأعراض، وهي كالاتي:

أ- الأعراض الجسميّة: وهي ردة الفعل الفسيولوجيّة التي يستجيب لها الجسم للمثيرات المختلفة التي من شأنها أن تولّد حالة من الاضطراب وعدم الاستقرار، ومنها ارتفاع عدد نبضات القلب وزيادة قوة خفقانه، وتشنج العضلات المختلفة، بالإضافة إلى آلام المعدة والتعرق الشديد والمستمر وسرعة النفس وضيقه.

ب- الأعراض الذهنيّة: الضعف العام في التركيز ومواجهة الصعوبات في أداء العمليّات العقلية.

ت- الأعراض العاطفيّة والانفعاليّة: كسرعة الاستثارة والغضب والانفعال والقلق والتوتر، وقد تظهر بعض الانفعالات الباردة نسبياً التي تظهر في الحزن والإحباط والاكتئاب والانسحاب.

ث- الأعراض السلوكية: والتي تظهر عند تعرض الفرد للضغوط كردة فعل للطاقة السلبية الكامنة ومحاولة تفريغها بالحركات الجسمية النمطية؛ كهزّ الركبة، وقضم الأظافر، بالإضافة إلى التدخين وغيرها من العلامات، وإلقاء الأخطاء الشخصية على الآخرين(العامة، 2014)

7- مصادر الضغوط النفسية :

لا تخلو حياة الإنسان من صعوبات مادية ومعنوية خفيفة وعنيفة تعوق سير دوافعه نحو أهدافها فعجز الإنسان عن اجتياز العقبة بطريقة سريعة مرضية فالطريق الطبيعي لأزالتها أو التغلب عليها هو أن يضاعف مجهوده وان يكرر محاولاته لإزالتها من طريقه، كأن يحاول الالتفاف حول العقبة أو استبدال الهدف المعوق بأخر أو تأجيل أراء الدافعان مصادر الضغط النفسي المصاحبة لبعض الأعراض لدى المراهقين أهم واشمل من أحداث الحياة الهامة لديهم.

وبالتالي فإن الأزمات تنشأ من إحباط وصول الدافع أو أكثر من الدوافع القوية وهذا إحباط ينشأ من عقبات مادية أو اجتماعية أو شخصية نتيجة للصراع بين الدوافع ، ولقد ظهرت العديد من الدراسات قد أوضحت أن المصادر الضاغطة اليومية المصاحبة لبعض الأعراض لدى المراهقين أهم واشمل من أحداث الحياة الهامة لديهم .

الضغط قد ينشأ من داخل الشخص نفسه نتيجة الأزمات التي يعيشها ويسمى ضغط داخلي، أو قد يكون ناتجا عن ظروف خارجية مثل العمل، والعلاقات الشخصية مع الأصدقاء أو شريك الحياة أو موت عزيز أو موقف صادم ويسمى ضغط خارجي(أحمد ا.، 2009)

وحدد ميلر Miller سببين للضغوط، الأسباب الداخلية: وتكون نابعة من المعتقدات والأفكار الخاطئة وهي افتراضات غير واقعية، والسباب الخارجية: وهي المواقف للضغوط مثل ضغوط القيم والمعتقدات والمبادئ والصراع بين العادات والتقاليد التي يتمسك بها الفرد

وبين الواقع مما يسبب له ضغوط عالية، وتتحدد الضغوط بالموقف الذي يسبب الصراع بين القيم والواقع (عمر، 2008)

وذكر توتمان (1990) ، أن الضغوط تعود في الأساس لأسباب اجتماعية، وليست مرتبطة بأسباب جسمية فيزيائية، وأهم مصدرين للضغوط النفسية: تغييرات الحياة المؤلمة كموت قريب أو التعرض للسجن أو التعرض لخسارة مالية، وقد تؤدي هذه الأحداث المؤلمة إلى العزلة الاجتماعية وعدم المشاركة والتفاعل مع الآخرين، والمصدر الآخر هو شخصية الفرد وقدرته على مواجهة الضغوط التي يتعرض لها، فبعض الأفراد لديهم القدرة على التعامل مع الضغوط التي تواجههم بواقعية والبعض الآخر يستسلم لها (Totman, 1990) و ذكر (باسم، 2010) أربعة مصادر للضغط النفسي وهي:

- 1- البيئة، مثل: الطقس، الإزعاجات، التلوث وغيرها .
- 2- العوامل الفسيولوجية، مثل: فترات النمو المختلفة، المرض، الإصابات، ضعف التغذية، اضطرابات النوم، وآلام المعدة والقلق الناتجة بسبب تهديدات البيئة الاجتماعية والتغيرات الطارئة.
- 3- الضغوطات الاجتماعية، مثل: المواعيد، المشكلات المالية العمل، إلقاء المحاضرات، عدم الاتفاق، فقدان الأقران والأصدقاء، متطلبات الوقت والاستفادة منه..
- 4- أما المصدر الرابع فهو طريقة التفكير؛ فإن العقل يفسر تغيرات البيئة، والجسم يحدد متى يستجيب كحالة طارئة.

8- العوامل المؤثرة في شدة الضغوط النفسية:

- الجنس :- تعتمد مسألة تعرض الجنسين من الذكور والإناث الى ضغوط الحياة على الكيفية التي يدرك كل منهما المنبهات البيئية الدالة عليها ووفقاً لطبيعة التباين في الخصائص الشخصية ، ونوع المهنة والحالة الاجتماعية والمعاشية ، التي يمكن أن تشكل عينه على كلا الجنسين من الذكور والإناث أو احدهما .

- مستوى تعليم الفرد :- من المتغيرات التي تؤثر في درجة إحساس الفرد بالضغوط النفسية مستوى تعليمهم . حيث أن أصحاب المؤهلات العلمية العالي أكثر تعرضاً للإحساس بالضغوط من ذوي المؤهلات العلمية الأقل.
 - عمر الفرد:- تبين أن عمر الفرد يؤثر في مدى إحساسه فالمرهقون أكثر تأثراً بمصادر الضغط عن الراشدين ، وقل تقويماً بأحداث الحياة وتصدياً لضغوطها.
 - الفروق الفردية:- لكل فرد سمات فردية تميزه عن الآخرين وتؤثر في نظريته وطريقة استجابته للضغط كما تؤثر الفروق الفردية في الحاجات والقيم والقدرات في مستوى إدراك الفرد للمواقف المثيرة للضغط .
 - مستوى الطموح:- أن طموحات الفرد من العوامل التي لها تأثير في شدة الضغوط النفسية فكلما زاد مستوى طموح الفرد في أحداث تغيرات اجتماعية في الحياة كلما كان أكثر عرضة للضغط(الجاسم، 2017)
- 9- الآثار التي تترتب على الضغوط النفسية:

تشير الدراسات النفسية والطبية المختلفة ، الى أن للضغوط النفسية آثارا فسيولوجية وأخرى نفسية يمكن توضيحها فيما يأتي:

➤ الآثار الفسيولوجية :

وتتمثل الآثار الفسيولوجية المرتبطة بالضغوط في اضطرابات الجهاز الهضمي ، والإسهال ، والإمساك المزمن ، واضطرابات الجهاز التنفسي ، وارتفاع ضغط الدم ، والصداع ، وانتشار الأمراض الجلدية، وتضخم الغدة الدرقية ، والبول السكري والتشنج العضلي ، والتهاب المفاصل الروماتيزمية ، واضطرابات الغذاء كفقدان الشهية ، أو الشره والبدانة والميل للتقيؤ والغثيان ، والنوبات القلبية ، وقرحة المعدة وارتفاع نسبة الكوليسترول .

➤ الآثار النفسية:

تكاد تجمع نتائج البحوث النفسية على أن للضغوط أثاراً نفسية تتمثل في اضطراب أدراك الفرد، وعدم وضوح مفهوم الذات لديه، كما أن ذاكرته تضعف وتصاب بالتشتت ، ويصبح أكثر قابلية للمرض النفسي والعقلي والجسمي ، كما أن تكرار الضغوط الشديدة يؤدي بالفرد الى الغضب والخوف والحزن والشعور بالاكتئاب، وكذلك الشعور بالخجل والغيرة .

فالضغوط النفسية يمكن أن تؤدي الى اضطراب النمو ، وعدم الثقة في النفس وتزيد من تشتت الانتباه. وبشكل عام ترتبط الضغوط باضطراب الأداء وضعفه وتشوش السمع والحركات الزائدة ، وكراهية الذات ، وضعف الأنا ، وتصدع الهوية ، والميل للاغتراب وكثرة الشكوى من المرض ، والرغبة في النعاس (عباس، 2017).

10- استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

يعرف (الباسط، 1994) "استراتيجية المواجهة" على النحو التالي: مجموعة من النشاطات أو الاستراتيجيات السلوكية أو المعرفية التي يسعى الفرد من خلالها لتطويع الموقف الضاغط وحل المشكلة أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليه.

إنّ الاستجابة السلبية للضغوط النفسية التي قد يُدّيهها بعض الأفراد تُشكّل خطراً كبيراً على توازن الفرد واستقراره النفسي؛ فعدم قدرة الفرد على التكيف السليم مع مجريات حياته الصعبة والقاسية، ستؤدي به إلى عجز في ممارسة أنشطته اليومية الروتينية، وانخفاض مستوى الدافعية للعمل، والإنجاز، أما مفهوم مواجهة الضغوط النفسية، فمن الممكن تعريفه بأنه مجموعة من الوسائل والطرق التي تُسهّل عملية التكيف مع المواقف، والمثيرات الخارجية البيئية، كما أنّها عبارة عن عملية تعلم بعض الأنماط السلوكية، التي يُبذل الجهد في سبيل اكتسابها؛ بحيث تستهدف حلّ المشكلة؛ وبالتالي إمكانية السيطرة عليها، وضبطها، والتحكّم بها، والتقليل والحدّ من أثارها الجانبية السلبية قدر الإمكان ومن أهمّ طرق مواجهة

الضغوط النفسية، تنمية الوعي الذاتي ويتم ذلك بتوصُّل الفرد إلى حالة من إمكانية سيطرته على مشاعره وانفعالاته، وضبطها، من خلال وعيه بحقوقه، وواجباته، ومن أهم النقاط التي تُعالج هذا الموضوع ما يأتي:

- تنمية الاهتمامات الشخصية خارج نطاق العمل، كالاشتراك بالأنشطة، والفعاليات البديلة، التي تأخذ الفرد بعيداً عن أجواء العمل، والتي غالباً ما تتسم بالضغط والجديّة، وبذلك فإنّه من المفيد أن يجعل الفرد لنفسه بيئة إيجابية بديلة.
- التمارين البدنية؛ حيث تُعتبر التمارين الرياضية، والأنشطة البدنية من الوسائل الفعالة؛ لمساعدة البيئة الجسميّة على التعامل مع الضغوط المختلفة والتكيف معها.
- التقييم المعرفي؛ حيث إنّ من مسببات الضغوط النفسية عملية التقييم المعرفي الذي يقوم به الفرد في تحليل مُجريات الأحداث والوقائع التي يمرُّ بها بشكل سلبيّ، وتفسيرها بطريقة غير توافقيّة؛ وللتخلُّص من هذه الضغوط، يمكن للفرد أن يعيد برمجته لعملية تفسيره، وتقييمه للضغوط الخارجيّة إيجابياً، وتحفيزياً (لياس، 2005).

خلاصة الفصل

في عالم مليء بالتحديات والضغوطات يصبح فهم وإدارة الضغوطات النفسية أمراً حيوياً للحفاظ على الصحة العقلية والجسدية حيث إن القدرة على التعرف على مصادر الضغوط وتطبيق استراتيجيات التحكم فيها تعتبر خطوة مهمة نحو تحقيق التوازن والسلام الداخلي و على الرغم من أن الضغوط النفسية لا يمكن تجنبها بشكل كامل إلا أن تعلم كيفية التعامل معها يمكن أن يفتح الباب أمام إمكانية النمو الشخصي وتعزيز القدرة على التكيف والصمود أمام التحديات و البحث عن التوازن بين العمل والحياة الشخصية وتقدير الذات والاهتمام بالصحة النفسية تصبح أولويات أساسية للحفاظ على جودة الحياة .

الفصل الثالث

النشاط الرياضي و الصحة

تمهيد

يعتبر النشاط الرياضي ركيزة أساسية في الحفاظ على صحة الإنسان وتعزيز جودة حياته من خلال ممارسة الرياضة بانتظام، حيث يحقق التوازن البدني الذي يسهم في تقوية الجهاز القلبي الوعائي وتحسين وظائف العضلات و يعزز النشاط الرياضي أيضًا التمثيل الغذائي ويساعد في التحكم في الوزن، مما يقلل من خطر الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة كالسكري وارتفاع ضغط الدم. و ليس فقط الجسم يستفيد من النشاط الرياضي، بل يمتد تأثيره إلى الصحة النفسية أيضًا و يعمل على تحسين المزاج وتقليل مستويات التوتر والقلق، كما تعزز الشعور بالسعادة من خلال إفراز المواد الكيميائية السعيدة في الجسم. بشكل عام، يعد النشاط الرياضي استثمارًا قيمًا في صحة الإنسان، حيث يسهم في تحقيق توازن شامل بين البدن والعقل ويعزز نمط حياة صحي.

أ- النشاط الرياضي

1- مفهوم النشاط الرياضي :

يعتبر النشاط البدني والرياضي أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان وهو الأكثر تنظيماً والأرفع من الأشكال الأخرى للنشاط البدني ويعرفه "ماتيف" بأنه نشاط ذو شكل خاص وهو المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات و ضمان أقصى تحديد لها، و بذلك فعلى ما يميز النشاط الرياضي بأنه التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة لا من أجل الفرد الرياضي فقط وإنما من أجل النشاط في حد ذاته / ذاته وتضيف طابعا اجتماعيا ضروريا وذلك لأن النشاط البدني نتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث أنه كائن إجتماعي ثقافي.

وتضيف "كوسولا" أن التنافس سمة أساسية تضيف عمى النشاط الرياضي طبعاً اجتماعياً ضرورياً وذلك لان النشاط الرياضي إنتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث أنو كائن اجتماعي ثقافي. أو نسبة إليه، كما أنو مؤسس أيضاً عمى ويتميز النشاط الرياضي عن بقية ألوان النشاط البدني بالاندماج البدني الخالص ، ومن دونه لا يمكن أن نعتبر أي نشاط عمى أنه نشاط رياضي قواعد دقيقة لتنظيم المنافسة بعدالة ونزاهة. ويتميز النشاط البدني الرياضي عن بقية ألوان الأنشطة بالاندماج البدني الخاص ومن دونه لا يمكن أن نعتبر أي نشاط رياضي أو ننسبه إليه كما أنه مؤسس أيضاً على قواعد دقيقة لتنظيم المنافسة بعدالة ونزاهة وهذه القواعد تكونت على مدى التاريخ سواء قديماً أو حديثاً، و النشاط البدني الرياضي يعتمد بشكل أساسي على الطاقة البدنية للممارسة وفي شكله الثانوي على عناصر أخرى مثل الخطط وطرق اللعب.

ويشير "كوشين وسيج" إلى أن النشاط البدني الرياضي يمكن أن يعرف بأنه مفعم باللعب التنافسي والداخلي والخارجي، المرود والعائد يتضمن أفراداً أو فرقاً تشترك في مسابقة وتقرر النتائج في ضوء التفوق في المهارة البدنية والخطط.

أما فيما يخص النشاط البدني الرياضي فهو التعبير الأصح المجمل الحركات والمهارات البدنية الأكثر دقة، إذن هو تتويج للحركات والأنشطة الرياضية التي تقوم على أساس وهدف معين مبنيا على خطط ومهارات محددة في إطار تنافسي نزيه وذلك من أجل الوصول إلى النتيجة المرغوب فيها.

إن النشاط البدني الرياضي عبارة عن مجموعة من المهارات، متعلمة من اتجاهات يمكن أن يكتسبها الفرد دون سن معين يوظف ما تعلمه في تحسين نوعية الحياة نحو المزيد من تكيف الفرد مع بيئته ومجتمعه، حيث أن ممارسة النشاط البدني والرياضي لا تقتصر المنافع على الجانب الصحي والبدني فقط إلا أنه يتم التأثير الايجابي على جوانب أخرى إلا وهي نفسية واجتماعية، العقلية والمعرفية، الحركية و المهارية جمالي و فني وكل هذه الجوانب تشكل شخصية الفرد شاملا منسقا متكاملًا(سفيان، مفهوم التربية البدنية و الرياضية، 2016)

2- أهداف النشاط الرياضي :

من بين أهداف النشاط الرياضي ما يلي:

- زيادة قدرة الفرد على تركيز الانتباه والإدراك والملاحظة والتصور والتخيل والابتكار .
- رفع كفاءة الأجهزة الحيوية للفرد كالجهاز الدوري التنفسي، ذلك لأن النشاط الرياضي يقوي عضلات القلب والرئتين ويزيد من كفاءتها الوظيفية.
- اكتساب الصحة العامة للجسم والتمتع بها فقد يتمتع البعض بصحة طبية دون ممارسة لون من ألوان النشاط الرياضي، إلا أن الأفراد الذين يمارسون هذا النشاط يشعرون ببهجة الحياة.

- اكتساب اللياقة البدنية والقوام المعتدل، ويعرف البعض اللياقة البدنية على أنها القدرة على أداء عمل الفرد في حياته اليومية بكفاءة دون سرعة الشعور بالإرهاق أو التعب مع بقاء البعض من الطاقة التي تلزمه للتمتع بوقت الفراغ.
- تحقيق التكيف الاجتماعي والنفسي للفرد داخل أسرته ومجتمعه ووطنه.
- اكتساب القيم الاجتماعية والاتجاهات المرغوب فيها (مجعور، 2016).

3- الفرق بين النشاط البدني و التمارين الرياضية :

تسهم حياة الخمول وقلة الحركة بشكل كبير في الإصابة بالأمراض المزمنة كداء السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية والسمنة وبعض أنواع السرطانات ومع التحولات الاجتماعية والاقتصادية فقد أصبح نمط الخمول وقلة الحركة من الأنماط السائدة لدى شريحة كبيرة من المجتمع. وتبين الدراسات والأدلة المبنية على البراهين لتجارب الوقاية ومكافحة الأمراض المزمنة أن ممارسة النشاط البدني بشكل كافي فعال للوقاية أو التحكم أو تأخير الإصابة بالعديد من هذه الأمراض المزمنة. ويمكن تفعيل هذه التدخلات بإدخال تعديلات في أنماط والسلوكيات الحياتية في تعزيز ممارسة النشاط البدني.

ويمكن تصنيف الحركة إلى مستويات مختلفة وهي النشاط البدني والتمارين والرياضة.

• النشاط البدني:

حركة الجسم والذي يؤدي إلى صرف طاقة تتجاوز ما يصرف من طاقة أثناء الراحة. ويشمل النشاط البدني جميع الأنشطة الحياتية المختلفة الذي يقوم بها الفرد يومياً مثل المشي أو صعود الدرج أو ركوب الدراجة الهوائية وأيضاً يشمل الأعمال البدنية في المنزل كالتنظيف أو الزراعة في حديقة المنزل... الخ.

• التمارين:

عبارة عن مجهود جسدي يعتمد على حركات متكررة يراد بها التعزيز والمحافظة على اللياقة البدنية، بما في ذلك تقوية العضلات ونظام القلب والأوعية الدموية، وصقل المهارات الرياضية، وفقدان الوزن أو الحفاظ عليه، وتقسم إلى ثلاثة أنواع اعتماداً على التأثير الكلي لديهم على جسم الإنسان... أو هي عبارة عن مجهود جسدي يعتمد على حركات متكررة يراد بها التعزيز والمحافظة على اللياقة البدنية، بما في ذلك تقوية العضلات ونظام القلب والأوعية الدموية، وصقل المهارات الرياضية، وفقدان الوزن أو الحفاظ عليه، وتقسم إلى ثلاثة أنواع اعتماداً على التأثير الكلي لديهم على جسم الإنسان:

• الرياضة:

هي مهارة تمارس بموجب قواعد متفق عليها بهدف الترفيه أو المنافسة أو المتعة أو التميز أو تطوير المهارات. واختلاف الأهداف من حيث اجتماعها أو انفرادها يميز الرياضات بالإضافة إلى ما يضيفه اللاعبون أو الفرق من تأثير على رياضاتهم (جمعهم)، (2016).

4- أغراض الممارسة الرياضية :

يؤكد "كلارك" على ثلاثة أغراض رئيسية و تتمثل في :

■ اللياقة البدنية

■ الكفاية الاجتماعية

■ الكفاية الثقافية

ويشير غرض "كلارك" الخاص باللياقة البدنية إلى الحالة التي يكون فيها الفرد قد اكتسب قوة تحمل كبيرة و أصبح يستطيع العمل على أساس يتساوى مع طاقته الشخصية، في حين يهتم الغرض الاجتماعي بتكليف الشخص تكييفاً مناسباً لحياة الجماعة فعن طريق مختلف النشاطات الرياضية التي تدار تحت قيادة مؤهلة يكتسب الفرد صفات كالتعاون،

احترام الآخرين، الولاء والخلق الرياضي، أما الغرض الخاص بالثقافة فهو يرمي إلى تنمية فهم أشكال و تقدير أعمق للبيئة المحلية والعالم أجمع، وقام كلارك بوضع قائمة مقترحة لأغراض الممارسة الرياضية للبنات وشملت هذه القائمة : اللياقة البدنية، الجمال، المظهر الشخصي، العلاقة الإنسانية، المهارات الترويحية، والتقدير و حب هذه المهارات.

أما "أروين" فقد حدد أغراض الرياضة في خمس نقاط:

- الغرض الجسماني
- الغرض الاجتماعي
- الغرض الانفعالي
- الغرض الترويحي
- الغرض الذهني(ربوح، 2012)

من خلال هذه العناصر و الأغراض يتضح أن ممارسة الأنشطة الرياضية تعمل كوحدة واحدة و تكمل عمل بعضها البعض، وتعتبر أيضا جوهر العملية الصحية فبدونها لا يمكننا تنمية و تطوير الجوانب المتعلقة بالشخصية الرياضية فلذلك يلزم الاهتمام بها و إعطائها الكافي من العناية و الحرص(إيلي شيباني ، سميرة علاقة، 2022).

حيث تمارس الأنشطة الرياضية دورًا حيويًا في تعزيز جودة حياة الإنسان وتحقيق توازن شامل بين الجسم والعقل، وأن مفهوم اللياقة البدنية أصبح لا غنى عنه في عصرنا الحديث، حيث تشهد ممارسة الرياضة تزايدًا ملحوظًا كوسيلة فعّالة لتعزيز الصحة والعافية و تنوع الأنشطة الرياضية يمكن أن يلبي احتياجات وتفضيلات مختلفة، سواء كان ذلك من خلال الركض المنفرد أو المشاركة في رياضات جماعية مثل كرة القدم أو كرة السلة و في هذا السياق تعد ممارسة الأنشطة الرياضية ليست مجرد نشاط بدني بل هي أسلوب حياة يعكس رغبة الفرد في الارتقاء بصحته وتعزيز رفايته الشاملة. (من إعداد الباحثة).

5- الخصائص النفسية للنشاط الرياضي :

يمكن تلخيص أهم الخصائص السيكولوجية العامة المميزة للنشاط الرياضي ما يلي:

➤ إن الرياضة عبارة عن نشاط، و ما نشاط الفرد إلا نشاط اجتماعي يتحدد بصفة من خلال الدوافع الاجتماعية ويتعلق في المرتبة الأولى بالدوافع أو الحاجات الفيزيولوجية.

➤ أي نشاط يقوم به الفرد ما هو إلا تعبير عن مستواه و شخصيته ككل و هو ما ينطبق على النشاط الرياضي على أنه وسيلة التعبير عن الشخصية تتمثل في النواحي النفسية و الحركية.

➤ يختلف النشاط الرياضي عن النشاط اليومي العادي للإنسان من ناحية المتطلبات الألعاب البدنية و النفسية، فالمجهود البدني الكبير المرتبط بالنشاط الرياضي يؤثر على سير العمليات النفسية للفرد و أنه يحتاج إلى درجة عالية من الانتباه و التركيز.

الخصائص النفسية الخاصة : هناك الكثير من الأنشطة الرياضية المتعددة و المتنوعة ولكل نشاط رياضي خصائصه النفسية التي ينفرد و يتميز بها عن غيره من أنواع الأنشطة الرياضية سواء بالنسبة لطبيعة مكونات أو محتويات النشاط أو بالنسبة لطبيعة المهارات الحركية أو القدرات الخفية التي تشمل عليها أو بالنسبة لما يطلبه النشاط من عمليات عقلية كالإدراك، التصور، التذكر، التفكير.. أو بالنسبة لما ينبغي أن يتميز به اللاعب من سمات نفسية معينة كالتعاون، الشجاعة، قوة الإرادة، ضبط النفس، المثابرة (حمزة مريامي، محمد معاطو، 2015).

6- النشاط الرياضي في تعزيز الصحة النفسية لدى المرأة العاملة :

تعتبر المرأة العاملة في الوقت الحالي عرضة لتحديات كبيرة في مجال الصحة النفسية نتيجة للضغوط الحياتية والمسؤوليات المتعددة و تلعب الأنشطة الرياضية دورًا حيويًا في

تعزير صحة المرأة النفسية من خلال ممارسة الرياضة بانتظام، تستفيد المرأة العاملة من فترات من الاسترخاء وتحسين المزاج، مما يقلل من مستويات التوتر والقلق حيث تعزز الشعور بالتحكم الذاتي وتعزير الثقة بالنفس، مما يساعد في التعامل بشكل أفضل مع التحديات المهنية والشخصية، بالإضافة إلى ذلك تعمل الأنشطة الرياضية على تحسين جودة النوم وزيادة مستويات الطاقة، مما يعزز القدرة على التفاعل بإيجابية مع متطلبات الحياة اليومية و يمكن للمرأة العاملة الاستفادة من الرياضة كأداة فعّالة لتحقيق التوازن بين الحياة المهنية والشخصية وتعزير صحتها النفسية بشكل شامل (من إعداد الباحثة).

7- النشاط الرياضي و التوتر النفسي:

يرتبط التوتر النفسي بالطاقة النفسية ولكن التوتر النفسي ليس هو الطاقة النفسية فالتوتر النفسي يحدث عندما يدرك الرياضي عدم التوازن بين إدراك ما هو مطلوب عمله ومدى إدراك قدراته على إنجاز هذا العمل، أن الرياضي يتكون لديه إدراك لمتطلبات الموقف، ثم يحدث أنه يقارن هذه المتطلبات بقدرتها على إنجازها، وعندما يدرك أنه أكثر من قدراته فإنه يعاني نوعا ما من التوتر الناتج عن القلق، و من ناحية أخرى عندما يواجه الرياضي موقفا معينا يدرك فيه ان قدراته تزيد بكثير عن متطلبات الموقف، فإنه يحدث لدي أيضا نوع من التوتر الناتج عن الملل.

لكل إنسان في هذه الحياة رغبات و متطلبات يسعى لتحقيقها بحثا عن الاستقرار والأمان جريا وراء الراحة التي تعطيه الاتزان، فهو يسعى لتخفيف عبء الحياة عن كاهله، ولما ازدادت الحياة تعقيدا وقوة ازدادت مطالبها و حاجاتها ازدادت الضغوط عليه لتلبية المطالب، إذ تحدث هذه الضغوط عندما يواجه الفرد متطلبات تفوق حدود قدراته أو تتفوق على ما لديه من استعدادات و هو ما يجعل الفرد يشعر بالإحباط و يتعرض إلى مجموعة من الأضرار، وبشكل اخر فإن الضغوط النفسية تشير إلى العمليات النفسية التي تؤدي إلى الإحساس بالمشيرات الخطرة، وسلوك الإنسان اتجاهها من التوافق مع المشكلة وممارسة النشاط البدني

منذ الطفولة يساعد الفرد على تعزيز الصحة النفسية و كذلك على تحقيق التكيف النفسي(علاقة، 2022).

ب-الصحة

1- مفهوم الصحة:

الصحة هي حالة شاملة للرفاهية البدنية والعقلية والاجتماعية، وليست مجرد غياب للأمراض أو الإعاقة، يمكن تعريف الصحة أيضًا بأنها القدرة على التكيف والتمتع بحياة مفيدة وإنتاجية حيث يعتبر تحقيق الصحة أمرًا متعدد الأبعاد يشمل جوانب مثل التغذية الجيدة، وممارسة الرياضة بانتظام، والحفاظ على صحة العقل والعواطف، والتواصل الاجتماعي الصحي ومفهوم الصحة قد يختلف من ثقافة لأخرى ومن فترة زمنية لأخرى، ولكن عمومًا، يتفق الناس على أن الصحة تمثل هدفًا مهمًا يسعى الجميع لتحقيقه(Organization، .1946).

وعرفتھا "منظمة الصحة العالمية" بأن الصحة هي حالة من اكتمال السلامة بدنيًا وعقليًا واجتماعيًا، لا مجرد انعدام المرض أو العجز. التمتع بأعلى مستوى من الصحة يمكن بلوغه هو أحد الحقوق الأساسية لكل إنسان، دون تمييز بسبب العنصر أو الدين أو العقيدة السياسية أو الحالة الاقتصادية أو الاجتماعية.

وعرفتھا أيضا بأنها الحالة العامة للجسم والعقل، مع الإشارة إلى سلامة وظائف أعضاء الجسم جميعها، والشفاء من أي أمراض، وسعادة الفرد النفسية والعقلية، كما أنّ الصحة هي مدى قدرة الفرد الجسدية والعاطفية والعقلية والاجتماعية على التكيف مع البيئة التي تحيط به.

و يُعرّفها العلماء على أنّها مستوى كفاءة الجسم الوظيفية والأيضية، وقدرته على التكيف مع التغيرات الجسدية، والعقلية، والاجتماعية التي يتعرّض لها. الصحة عكس المرض،

وتعني أيضاً سلامة الجسم من الاعتلالات الجسدية، والاجتماعية، والذهنية، وهي بذلك العامل الذي يُساعد الإنسان على أداء مهامه الحياتية اليومية بشكل سليم وصحيح؛ فصحّة الإنسان الجسدية تعني عدم إصابة الجسم بأية أمراض في كلّ أجزاء جسمه، وسلامة كل أعضائه، بينما الصحّة الذهنية والاجتماعية فإنّها تتمثّل بقدرة الإنسان على إنجاز المهام الاجتماعية المنوطة به دون خلل أو إغلال.

2- أهمية الصحّة :

الصحّة نعمة كبيرة يمنّ الله بها على الإنسان، فمن يتمتّع بصحّة جيّدة فإنّه نال الكثير من النعم التي يفتقدها المريض والعاجز، حتى أنّ رسولنا الكريم ذكر هذا الأمر في حديث نبويّ له فيقول: "نعمتان مغبونٌ فيهما كثيرٌ من الناس؛ الصحّة والفراغ"، وتكمن أهميّة صحّة الإنسان بالآتي:

- الصحّة مبعث الطمأنينة والراحة النفسيّة، فكما هو في الحكمة الشهيرة: "الصحّة تاج على رؤوس الأصحاء، لا يعرفه إلا المرضى".
- الصحّة سبب أساسيّ لتمتّع الإنسان بعقل سليم وفكر منطقيّ، فكما نعرف ونردّد دائماً فإنّ العقل السليم في الجسم السليم.
- الصحّة قوة لمواجهة الصعاب والمشاكل؛ فإنّ الإنسان الصحيح والسليم من الأمراض هو الأقدر على مواجهة مصاعب الحياة وهمومها.
- هي مبعث الثقة بالنفس وكفاءة الإنسان؛ فإنّ الإنسان القويّ الصحيح واثق بنفسه وبقدرته (Healthy، 2018).

3- أنواع الصحّة:

الصحة هي حالة من المعافاة الكاملة بدنيا ونفسيا واجتماعيا وروحيا، فقد أجمع الأطباء على أن الطب طبان: حفظ الصحة على الأصحاء، ورد الصحة على المرضى بالمداواة وبالتأهيل، وقد صاغت منظمة الصحة العالمية تعريفها للصحة على أنها: "المعافاة الكاملة، جسميا ونفسيا واجتماعيا، لا مجرد انتقاء المرض أو العجز" وللصحة ثلاث أنواع:

- الصحة الجسمية:

وهي التي تتعلق بالجانب الجسماني، ولتحقيقها يجب عدم تناول ما يلحق ضررا بالجسم، كما ينبغي الابتعاد عن العادات التي تسبب ضعفه ومرضه..

- الصحة العقلية:

وهي ما يتعلق بالجانب العقلي والفكري للإنسان، ويجب الحفاظ عليه، وذلك باجتنااب كل ما يؤدي إلى إتلافه أو تعطيله؛ كالخمر والمخدرات.

والصحة العقلية السليمة ليست شيئا تحوزه، ولكنها شيء تقوم به، فلكي تكون صحيحا عقليا فعليك أن تقيم نفسك وتقبل بها، وهذا يعني:

• أن تشعر بأهمية نفسك وأن تقوم على رعايتها، وأن تحب نفسك ولا تكرهها، وأن تهتم بصحتك الجسدية.

• أن تأكل جيد، وتنام جيدا، وأن تحافظ على لياقتك، وتمتع نفسك بما أحل الله لك.

• أن ترى نفسك شخصا ذا قيمة بحد ذاتك؛ فلا ينبغي أن تكون نسخة من أحد، بل تنشئ نفسك مستعينا بالله، ثم بعمل مخلص دؤوب

• أن تحكم على نفسك بناء على مقاييس معتدلة، وأن لا تضع لنفسك أهدافا مستحيلة؛ مثل: «يجب أن أكون ممتازة في كل ما أفعل».. ومن ثم تعاقب نفسك عندما لا

تحقق هذه الأهداف!.

- الصحة النفسية:

والصحة النفسية تتعلق بالجانب الروحي في الإنسان عن طريق الإيمان بالله وتقواه، وأداء العبادات المختلفة، والتحلي بالأخلاق الفاضلة؛ فالمؤمن الصادق لا تعرف الأمراض النفسية طريقا إليه، لأنه لا يخاف من المرض والفقر أو المصائب لعلمه أن الرازق هو الله، وأنه لن يصيبه إلا ما هو مقدر له.

ولا يمكن للصحة النفسية أو الصحة الجسدية أن توجدا بمعزل عن بعضهما (العقل السليم في الجسم السليم، والعكس صحيح)، بل لا بد من أن تعتمد الوظائف الجسدية والنفسية بعضها على بعض (باشا، 2019).

4- فوائد الصحة:

الصحة هي من أعظم وأجل النعم التي أنعم الله بها على الإنسان وميزه بها عن باقي مخلوقاته حيث الصحة تاج على رؤوس الأصحاء:

❖ فإن الصحة هي التي تجعل الإنسان يعيش حياة جيدة مليئة بالراحة والطمأنينة الدائمة ، فهناك الكثير من الحكم والأمثال التي ضربت في الصحة والتي تعبر عن مدى أهمية الصحة مثل الصحة تاج على رؤوس الأصحاء.

❖ الصحة هي من أكبر الأسباب والاساسيات التي تجعل الإنسان يعيش حياة جيدة قادرة على التمتع بفكر راقى وبعقل ناضج ، وقادر على توصيل رؤيته وفكرته للآخرين وقادر على مناقشة جميع الناس المحيطين به من مختلف الأجناس ، فمن الذي قيل عن الصحة الجسدية وعلاقتها بقوة العقل أنه العقل السليم في الجسم السليم.

❖ من أكثر الأسباب التي تجعل الإنسان يبحث دائما عن الحصول على صحة جيدة ، وأن يعيش حياته في أفضل حال هو أن الصحة الجسدية تساعد في أن يتخطى ويتغلب على جميع المشاكل التي تواجهه ، فعندما تكون صحته الجسدية في أفضل

حال ويتمتع بصحة جسدية خالية من الأمراض ، فإنه يستطيع ممارسة جميع أنشطته اليومية بشكل جيد والذهاب إلى عمله بشكل مستمر وقضاء كل حوائجه وما يريد من الذهاب إلى أماكن وممارسة الرياضة بشكل جيد وعلى أفضل حال (FELMAN, 2023)

5- الأنشطة البدنية المعززة للصحة :

النشاط البدني المنتظم والمتوازن يعد أساسياً لصحة جيدة ويساهم في الوقاية من العديد من الأمراض والمشاكل الصحية و من بين الأنشطة البدنية المعززة للصحة: المشي حيث يعتبر المشي من الأنشطة البسيطة والمفيدة للجسم و يمكن ممارسته في أي وقت وفي أي مكان دون الحاجة إلى معدات خاصة، و أيضا الجري فيعتبر الجري أكثر تحدياً من المشي ولكنه يوفر فوائد صحية عديدة مثل تحسين القلب والدورة الدموية وزيادة قدرة الجسم على حرق السعرات الحرارية، و تعتبر السباحة أيضا رياضة كاملة للجسم تعمل على تقوية العضلات وتحسين القدرة التنفسية وتقليل الضغط على المفاصل، و أيضا ركوب الدراجات و هذه الرياضة تعتبر مناسبة لجميع الأعمار وتساعد في تحسين اللياقة البدنية والتحكم في الوزن وتقوية العضلات كذلك، تمارين القوة والمقاومة مثل رفع الأثقال واستخدام الأجهزة المقاومة، والتي تعمل على بناء العضلات وتحسين القوة وكثافة العظام و تمارين الاستطالة والتمارين الهوائية مثل اليوغا والتاي تشي، والتي تعمل على تحسين المرونة وتقليل التوتر وتعزيز الاسترخاء و أيضا تمارين القلب والتنفس مثل التمارين الهوائية التي تعمل على زيادة قدرة القلب والرئتين على التحمل وتحسين الأداء الرياضي.

و هذه مجرد أمثلة على الأنشطة البدنية المعززة للصحة، ويجب اختيار النشاط الذي يناسب قدرة واهتمامات الفرد والتشاور مع الطبيب في حال وجود أية مشاكل صحية قبل بدء برنامج للنشاط . (من إعداد الباحثة)

خلاصة الفصل

في نهاية هذا الفصل نكون قد تعرفنا على النشاط البدني و الصحة و عرفنا باختصار، أن النشاط البدني له دور بارز في الحفاظ على صحة جيدة والوقاية من العديد من الأمراض من خلال ممارسة الأنشطة البدنية المناسبة بانتظام، وبذلك يمكن تحقيق فوائد صحية عديدة، بما في ذلك تحسين اللياقة البدنية، وتقوية الجهاز المناعي، وتحسين الصحة النفسية والعقلية. إضافة إلى ذلك، يمكن أن يسهم النشاط البدني في تقليل مخاطر الإصابة بالسمنة، وأمراض القلب والأوعية الدموية، والسكري، والسرطان، وغيرها من الأمراض المزمنة. لذا، ينبغي على الجميع إدراج النشاط البدني كجزء أساسي من نمط حياة صحي، والتفكير فيه كاستثمار قيم في صحتهم ورفاهيتهم العامة.

الجزء الثاني

الجزء التطبيقي

الفصل الأول

منهجية البحث والإجراءات الميدانية

تمهيد

تهدف البحوث العلمية عموماً إلى الكشف عن الحقائق، وتكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها، وهذه الأخيرة تعني " مجموعة المناهج والطرق التي تواجه الباحث في بحثه، وبالتالي فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها "

أن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد المنهجية التي تساعدنا في معالجتها موضوع البحث الذي نحن بصدد دراسته إلى الكثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم وإعداد خطوات إجرائية ميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية: وبالتالي الوقوف على أهم النقاط التي من مفادها التقليل من الأخطاء .واستغلال أكثر للوقت والجهد وانطلاقاً من المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق اختيار عينة البحث إلى إتقان الوسائل والأدوات المتصلة بطبيعة تجربة البحث.

1- المنهج المتبع:

إن مناهج البحث تختلف في البحوث باختلاف مشكلة البحث وأهدافها، فالمنهج "هو عبارة عن مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه".

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملاءمته مشكلة البحث و المنهج الوصفي هو: " طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أعراض محددة لوضعية اجتماعية أو مشكلة اجتماعية أوسكان معينين.(ذنينات، 1995، صفحة 51)

1-2- مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث في مجموعة من الأساتذات العاملات بقطاع الجامعي و التعليم الثانوي والمتوسط والابتدائي الممارسات للنشاط الرياضي بصالات التدريب الرياضي وتطوير اللياقة البدنية للخواص. حيث كان عددهن حوالي 33 امرأة عاملة ممارسة للنشاط الرياضي.

2-2- عينة البحث:

بلغ عدد العينة المختارة 25 أستاذة من المجتمع الأصلي تم اختيارهن بطريقة مقصودة.

جدول(01): توصيف عينة ومجتمع البحث

العينة حسب المرحلة التعليمية	العدد	النسبة المئوية
مرحلة التعليم الجامعي	10	40 %
مرحلة التعليم الثانوي	5	20%
مرحلة التعليم المتوسط	8	32%
مرحلة التعليم الابتدائي	2	8%

عينة الدراسة الاستطلاعية: تم توزيع المقياسين على 5 أستاذات من جامعة مستغانم الممارسات للنشاط الرياضي بعد أخذ الموافقة منهن. للتأكد من الأسس العلمية لأدوات القياس (الصدق والثبات والموضوعية).

3-مجالات البحث:

3-1-المجال البشري:

لإجراء هذه الدراسة فقد تم اعتماد 25 أستاذة من مختلف مراحل التعليم بمدينة مستغانم.

3-2-المجال المكاني:

تم توزيع أدوات القياس على العينة بالقاعات الرياضية للتدريب وتطوير اللياقة البدنية بمدينة مستغانم.

3-3-المجال الزمني:

تم الشروع في تحديد موضوع الدراسة وبداية جمع المادة الخيرية ومختلف الدراسات المشابهة والمرتبطة بالموضوع منذ شهر نوفمبر 2023. أما الجانب التطبيقي فتم على مرحلتين.

المرحلة الأولى كان الغرض منها دراسة الأسس العلمية للأدوات القياس، وتمت في الأسبوع الأخير من شهر يناير 2024. المرحلة الثانية تضمنت الدراسة الأساسية حيث تم توزيع الاستمارات على العينة بتاريخ 03\03\2024. وبعدها فترة التحليل الإحصائي ومناقشة النتائج المتوصل إليها.

4- الدراسة الاستطلاعية:

من اعتبار ان الدراسة الاستطلاعية هي بمثابة الأساس الجوهري لبناء البحث كله، وهي خطوة أساسية ومهمة في البحث العلمي، إذ من خلالها يمكن للباحث تجربة وسائل بحثه للتأكد من سلامتها و دقتها و وضوحها.(بركان، 1995، صفحة 54)

تؤكد الباحثة ان دراستها الاستطلاعية استندت الى مراجعة ادبية دونت في الجانب النظري لهذه المدكرة في حين ان جانبها التطبيقي اسند فيه على الدراسات السابقة سواء في:

➤ معرفة حجم المجتمع الأصلي ومميزاته وخصائصه.

➤ التأكد من صلاحية أداة البحث(الاستبيان) وذلك من خلال التعرض للجوانب التالية:

✓ وضوح البنود وملائمتها لمستوى العينة وخصائصها.

✓ التأكد من وضوح التعليمات.

✓ سهولة ووضوح الأسئلة

المعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة الميدانية الأساسية، وبالتالي تفادي الصعوبات والعراقيل التي من شأنها أن تواجهنا.

5- أدوات الدراسة :

اعتمدت الطالبة الباحثة على أداتين من أدوات جمع البيانات والمعلومات حسب ما تقتضيه متطلبات الدراسة. وكانت كما يلي: استبيان الوعي الصحي الرياضي، ومقياس الضغط النفسي.

5-1- التعريف بمقياس الضغط النفسي:

وهو مقياس من إعداد الدكتور سعيد محمد غانم"، يهدف إلى قياس الضغط النفسي، يهتم بالأعراض الناتجة عن الضغوط النفسية، ممثلة في أعراضها الصحية والنفسية والسلوكية

على الأفراد. وذلك لقياس مستوى الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة، حيث تضمنت 40 عبارة موزعة على ثلاث أبعاد كما يلي:

أ- بعد الأعراض الجسمية العبارات (1 - 16)

ب- بعد الأعراض النفسية العبارات (17 - 28)

ت- بعد الأعراض السلوكية العبارات (29 - 40)

- طريقة تصحيح العبارات:

الإجابة ب دائما يمنح المفحوص 3 نقاط، أحيانا 2 نقطة، لا أبدا 1 نقطة. وهذا للعبارات الإيجابية، أما السلبية فتعكس العملية.

5-2- التعريف بمقياس الوعي الصحي :

وهو مقياس من إعداد الطالبات الباحثات " بجامعة حائل " يهدف إلى قياس الوعي الصحي، و يتكون الاستبيان من أربعة محاور: نمط الحياة الشخصي، الغذائي، البيئي، الرياضي، وذلك لقياس مستوى الوعي الصحي لدى المرأة العاملة، حيث تضمنت 20 عبارة موزعة على ثلاث أنماط كما يلي :

أ- نمط الحياة الشخصي العبارات (1-05)

ب- نمط الحياة الغذائي العبارات (06-10)

ت- نمط الحياة البيئي العبارات (11-15)

ث- نمط الحياة الرياضي العبارات (16-20)

- طريقة تصحيح العبارات :

الإجابة ب نعم يمنح المفحوص 3 نقاط، أحيانا 2 نقطة، لا أبدا 1 نقطة. و هذا للعبارات الإيجابية أما السلبية فتعكس العملية .

6- دراسة الأسس العلمية لأدوات القياس:

الهدف من هذه الخطوة هو دراسة الأسس العلمية للمقياسين (الثبات، الصدق و الموضوعية). لتحديد مدى صلاحيتها. حيث تمت هذه العملية على عينة من السيدات أساتذة وإداريات وعددهم 5 أفراد.

-الثبات: يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة أو استقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين. (مقدم عبدالحفيظ، 1993، ص153)

- الصدق: صدق الاختبار يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع لأجله. فالاختبار أو المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها. (صبحي حسنين، 1995، ص199) فيما يخص صدق الاستبيان تم إيجاده بطريقتين: صدق المحتوى والصدق الذاتي.

أولاً: الأسس العلمية لاستبيان الوعي الصحي:

- اعتمدت الطالبة طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه، للتأكد من مدى دقة واستقرار نتائج الاختبار. يهدف هذا الأسلوب إلى تحديد نسبة وقيمة العوامل الوقفية أو المؤقتة في الاختبار.

- طريقة إعادة الاختبار: تم إجراء الاختبار على مرحلتين بفاصل زمني قدره 10أيام مع تثبيت كل المتغيرات (نفس المكان، نفس العينة، نفس التوقيت). واستعملنا لحساب معامل الثبات معادلة " بيرسون " لحساب معامل الارتباط بالطريقة المباشرة كما هو موضح في الجدول رقم (02) .

- الجدول رقم (02):يبين معامل الثبات لاستبيان الوعي الصحي الرياضي بطريقة إعادة الاختبار.

مستوى الدلالة 0.05	معامل "ر" الجدولية	معامل "ر" المحسوبة	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		البعد ن = 5
			ع	س-	ع	س-	
دال	0.75	0.76	0.55	14.60	0.55	14.40	الشخصي
دال		0.96	1.67	12.40	1.30	12.80	الغذائي
دال		0.92	0.89	14.40	0.55	14.0	البيئي
دال		0.98	2.17	13.20	2.07	13.40	الرياضي
دال		0.92	3.13	54.60	2.28	55.20	المقياس العام

- يتبين من خلال الجدول رقم (02) المبين أعلاه أن قيم معامل الارتباط لاستبيان الوعي الصحي الرياضي تراوحت بين (0.76 و 0.98) بالرجوع إلى جدول دلالات الارتباط البسيط "لبيرسون" لمعرفة ثبات الاختبار عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية مقدرة ب (4) فإن "ر" الجدولية تساوي (0.75). و منه تبين أن استبيان الوعي الصحي الرياضي بأبعاده يتميز بدرجة ثبات عالية.

- صدق المحتوى:

تم إيجاد صدق المحتوى للاستبيان من خلال عرضه بصورته الأولية على مجموعة من المحكمين، من لهم علاقة بالتخصص و ذوو خبرة وكفاءة في مجال التدريس والبحث العلمي، والعلوم النفسية والاجتماعية، وعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية. لإبداء الرأي حول مدى ملائمة فقرات الاستبيان من حيث وضوح فقراته من حيث المضمون والصياغة واللغة، ومدى مناسبة الفقرة للبعد التي تدرج تحته. وإضافة أو حذف أية فقرة يرونها مناسبة، قد تثري هذه الدراسة. أنظر الملحق رقم (01)

- الصدق الذاتي :

من أجل التأكد من صدق الاستبيان استخدمنا الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار. إن استبيان الوعي الصحي الرياضي يتميز بدرجة عالية من الصدق. و ذلك بحساب الصدق الذاتي عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل

الثبات، حيث وجدت قيم معامل الصدق محصورة ما بين (0.87 و0.98) وهذه القيم دالة إحصائياً بالمقارنة مع " ر " الجدولية التي بلغت (0.75) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة حرية 4. كما هو موضح أسفله في الجدول رقم (03)

- الجدول رقم (03): يبين معامل الصدق الذاتي لاستبيان الوعي الصحي الرياضي.

مستوى الدلالة 0.05	معامل الصدق الذاتي	معامل الثبات	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		البعد ن = 5
			ع	س-	ع	س-	
دال	0.87	0.76	0.55	14.60	0.55	14.40	الشخصي
دال	0.97	0.96	1.67	12.40	1.30	12.80	الغذائي
دال	0.95	0.92	0.89	14.40	0.55	14.0	البيئي
	0.98	0.98	2.17	13.20	2.07	13.40	الرياضي
دال	0.95	0.92	3.13	54.60	2.28	55.20	المقياس العام

ثانياً: الأسس العلمية لمقياس الضغط النفسي:

- حساب معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار: تم إجراء الاختبار على مرحلتين بفواصل زمني قدره 10 أيام مع تثبيت كل المتغيرات (نفس المكان، نفس العينة، نفس التوقيت). واستعملنا لحساب معامل الثبات معادلة " بيرسون " لحساب معامل الارتباط بالطريقة المباشرة كما هو موضح في الجدول رقم (03) .

الجدول رقم (04): يبين معامل الثبات لمقياس الضغط النفسي بطريقة إعادة الاختبار.

مستوى الدلالة 0.05	معامل "ر" الجدولية	معامل "ر" المحسوبة	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		البعد ن = 5
			ع	س-	ع	س-	
دال	0.75	0.78	5.17	20.20	6.52	22	الجسمي
دال		0.92	3.91	15.60	2.79	14.60	النفسي
دال		0.85	1.48	15.80	1.58	15	السلوكي
دال		0.95	8.38	51.60	9.29	51.60	المقياس العام

يتبين من خلال الجدول رقم (04) المبين أعلاه أن قيم معامل الارتباط لمقياس الضغط النفسي كانت محصورة بين (0.78 و 0.95) بالرجوع إلى جدول دلالات الارتباط البسيط "لبيرسون" لمعرفة ثبات الاختبار عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية مقدرة ب (4) فإن "ر" الجدولية تساوي (0.75). و منه تبين أن مقياس الضغط النفسي بأبعاده يتميز بدرجة ثبات عالية.

- صدق المحتوى:

تم إيجاد صدق المحتوى لمقياس الضغط النفسي من خلال عرضه بصورته الأولية على مجموعة من المحكمين، من لهم علاقة بالتخصص و ذوو خبرة وكفاءة في مجال التدريس والبحث العلمي، والعلوم النفسية والاجتماعية، وعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية. لإبداء الرأي حول مدى ملائمة فقرات الاستبيان من حيث وضوح فقراته من حيث المضمون والصياغة واللغة، ومدى مناسبة الفقرة للبعد التي تتدرج تحته. وإضافة أو حذف أية فقرة يرونها مناسبة، قد تثري هذه الدراسة. أنظر الملحق رقم (02)

- الصدق الذاتي : من أجل التأكد من صدق مقياس الضغط النفسي استخدمنا الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار. إن استبيان الوعي الصحي الرياضي يتميز بدرجة عالية من الصدق. و ذلك بحساب الصدق الذاتي عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، فوجدت قيم معامل الصدق محصورة ما بين (0.88 و 0.97) وهذه القيم دالة إحصائياً بالمقارنة مع " ر " الجدولية التي بلغت (0.75) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة حرية 4. كما هو موضح أسفله في الجدول رقم (05)

- الجدول رقم (05): يبين الصدق الذاتي لمقياس الضغط النفسي.

مستوى الدلالة 0.05	الصدق معامل الذاتي	معامل الثبات	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		البعد ن = 5
			ع	س-	ع	س-	
دال	0.88	0.78	5.17	20.20	6.52	22	الجسمي
دال	0.95	0.92	3.91	15.60	2.79	14.60	النفسي
دال	0.92	0.85	1.48	15.80	1.58	15	السلوكي
دال	0.97	0.95	8.38	51.60	9.29	51.60	المقياس العام

7- الأساليب الإحصائية:

بغرض تحليل بيانات البحث و التحقق من صحة الفرضيات المقترحة تمت الاستعانة بالحاسب الآلي في معالجته عن طريق برنامج الاكسيل و ذلك بالاعتماد على الوسائل الإحصائية التالية:

- استخراج مقاييس النزعة المركزية و التشتت حيث تم حساب المتوسط الحسابي لمعرفة مدى تماثل أو اعتدال صفات أفراد العينة و كذا حساب الانحراف المعياري لمعرفة طبيعة توزيع أفراد العينة و مدى انسجامها.
- التكرارات و النسب المئوية لوصف و ترتيب و تصنيف خصائص العينة.
- استعمال معامل الارتباط (Pearson) لمعرفة دلائل العلاقة بين مختلف المتغيرات.

خلاصة الفصل

وبعد أن تم عرض الطريقة و الإجراءات التي تضمنت وصف للعينة التي أجريت عليها الدراسة من حيث اختيارها و الإجراءات التي اتبعتها الباحثة عند تطبيق المقياسيين المستخدمة في هذه الدراسة و الأساليب المستخدمة، وتوصلنا في النهاية إلى نتائج والتي سيتم عرضها في الفصل الثاني من الجانب التطبيقي.

الفصل الثاني

معرض وتحليل النتائج

1- عرض و تحليل ومناقشة النتائج:

1-1 - عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

جدول رقم (06): يوضح مستويات الوعي الصحي الرياضي لدى عينة الدراسة

المستويات						الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البعد ن = 25
مرتفع		متوسط		منخفض				
من 12.01 إلى 15		من 8.01 إلى 12		من 5 إلى 8				
%	عدد العينة	%	عدد العينة	%	عدد العينة			
88 %	22	12 %	3	/	/	1.24	13.96	الشخصي
56 %	14	44 %	11	/	/	1.14	12.84	الغذائي
96 %	24	4 %	1	/	/	0.63	14.68	البيئي
92 %	23	8 %	2	/	/	1.20	14.24	الرياضي
مستوى من 48 إلى 60		مستوى من 34 إلى 47		مستوى من 20 إلى 33		2.37	55.72	الاستبيان كامل
100 %	25	/	/	/	/			

- التحليل من خلال النتائج المبينة أعلاه نجد ما يلي :

- بالنسبة للبعد الشخصي فكانت النسبة المئوية 88% ما يمثل 22 مرآة لديها مستوى مرتفع بمتوسط حسابي 13.96، في حين عينة المستوى المتوسط بلغ 12% .
- فيما يتعلق بالبعد الغذائي فقد اتضح أن غالبية العينة كان لديها مستوى مرتفع في هذا البعد حيث بلغ 56% و هي نسبة عالية مقارنة بالدرجة المتوسطة التي بلغت 44%.
- أما الجانب البيئي قدر مستوى العينة إلى 96% وهو مستوى مرتفع لدى 23 فرد من العينة بمتوسط حسابي 14.68.

■ أما المحور الرياضي فبلغ مستوى العينة 92% وهي نسبة مرتفعة مقارنة بالمستوى المتوسط.

- بالنسبة لنتائج الاستبيان الكلية فكان مستوى الوعي الصحي الرياضي لدى أفراد العينة مرتفع بنسبة 100%، وهذا ما يبين مدى اهتمام المرأة العاملة بالممارسة الرياضية و اهتمامها بصحتها مما يعزز ويدعم مستوى الوعي الصحي لديها.
1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية :

جدول رقم (07): جدول يوضح مستويات الضغط النفسي لدى عينة الدراسة

المستويات				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البعد ن = 25
مرتفع	متوسط	منخفض				
عدد العينة %	عدد العينة %	عدد العينة %	عدد العينة %			
من 40 فأكثر	من 28 إلى 39	من 16 إلى 27	من 5.08	20.24	الجسمي	
/	4	21	84%			
من 41 فأكثر	من 29 إلى 40	من 16 إلى 27	من 5.28	16	النفسي	
/	2	23	92%			
من 30 فأكثر	من 21 إلى 29	من 12 إلى 20	من 3.13	16.12	السلوكي	
/	/	25	100%			
مستوى من 93 إلى 120	مستوى من 67 إلى 93	مستوى من 40 إلى 66	من 11.74	52.36	المقياس كامل	
/	5	20	80%			

- نلاحظ من خلال جدول رقم (07) أن للبعد الجسمي كانت النسبة المئوية 84% ما يمثل 21 عدد العينة بمتوسط حسابي 20.24 بانحراف معياري 5.08%.

- أما البعد النفسي فكانت النسبة المئوية 92% ما يمثل 23 امرأة لديها مستوى منخفض من الأعراض النفسية ويعود هذا بالإيجاب كما أوضحت البيانات في الجدول أعلاه أن متوسط حسابي بلغ 16 و انحراف معياري يقدر ب 5.28.
- أما بالنسبة للبعد السلوكي فبلغ مستوى العينة 100% و كما تشير البيانات في الجدول إلى أن المتوسط الحسابي قدر ب 16.12 و بانحراف معياري 3.13.
- بعد استعراض و تحليل نتائج الأبعاد الثلاث جاءت نتائج المقياس كاملا حيث بلغ مستوى العينة 20 بنسبة مئوية 80% وهذا يشير على مستوى منخفض من الأعراض الجسمية، النفسية و السلوكية حيث جاء بمتوسط حسابي بلغت نسبته 52.36 و بانحراف معياري 11.7.

3-1- عرض و تحليل نتائج الفرضية الثالثة :

الجدول رقم (08):يبين درجة الارتباط بين مستوى الوعي الصحي الرياضي ومستوى الضغط النفسيلدى المرأة العاملة

مستوى الدلالة 0.05	"ر" الجدولية	معامل الارتباط	الضغط النفسي			الوعي الصحي الرياضي		البعد
			ع	س-	البعد	ع	س-	
دال	0.38	-0.76	5.08	20.24	الجسمي	1.24	13.96	الشخصي
			5.28	16.00	النفسي	1.14	12.84	الغذائي
			3.13	16.12	السلوكي	0.63	14.68	البيئي
			11.74	52.36	المقياس الكلي	1.20	14.24	الرياضي
						2.37	55.72	الاستبيان الكلي

- يبين جدول رقم (08) قيمة معامل الارتباط بيرسون بين درجات الارتباط مستوى الوعي الصحي الرياضي و درجات الضغط النفسي لدى عينة الدراسة، حيث تراوحت المتوسطات الحسابية لاستبيان الوعي الصحي ما بين (12.84) و(14.24) وهي متوسطات تقع في مجال المستوى المرتفع كما بينته نتائج الجدول رقم 06 الصفحة رقم 75 في حين تراوحت المتوسطات الحسابية لمقياس الضغط النفسي ما بين (16.00)

و(20.24) وهي متوسطات تقع في مجال المستوى المنخفض للضغط النفسي لدى العينة كما هو مبين في الجدول رقم 07 الصفحة رقم 76 وبالمقارنة بين النتائج نجد أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بلغت (0.76) وهي قيمة مرتفعة. وهذا يدل على وجود علاقة ارتباطية عكسية قوية دالة إحصائياً بين الوعي الصحي الرياضي و الضغط النفسي. حيث كلما زاد مستوى الوعي الصحي الرياضي، قل وانخفض مستوى الضغط النفسي للفرد.

2- الاستنتاج العام:

إن موضوع خروج المرأة للعمل و الضغوط المهنية و بالتحديد لدى المرأة العاملة بالقطاع التعليمي يشكل موضوعاً مهماً للدراسة، فأغلب الدراسات بينت أن العاملة عامة و العاملة بالقطاع التعليمي على وجه الخصوص تعاني من مستويات عالية من الضغوط والتي تنعكس بالسلب على أدائها المهني و على حالتها النفسية كما تبين أن مصادر الضغوط المهنية متعددة و متشابهة في كثير من الدراسات والتي بدورها أبرزت أن العمل في قطاع التعليمي من المهن الضاغطة وقد تنوعت مصادر الضغط منها عبء العمل، صراع الدوار، ضغط الوقت، ومشكلة العلاقات سواء مع الإدارة أو مع زملاء المهنة.

حيث أسفرت نتائج هذه الدراسة والتي يظهر من الأبحاث والتجارب السريرية أن الوعي الصحي والرياضي يمكن أن يكونا عاملين رئيسيين في تعزيز مقاومة المرأة العاملة للضغوط النفسية، فعلى سبيل المثال قد أظهرت الدراسات أن المرأة التي تتبنى نمط حياة صحي يشمل تناول غذاء متوازن، والحفاظ على وزن صحي، وممارسة التمارين الرياضية بانتظام، تميل إلى تجربة مستويات أقل من التوتر والقلق.

وعلى ضوء نتائج الدراسة تم التوصل إلى ما يلي:

- مستوى الوعي الصحي الرياضي لدى المرأة العاملة مرتفع.
- مستوى الضغط النفسي لدى المرأة العاملة منخفض.

- توجد علاقة ارتباطية عكسية قوية بين مستوى الوعي الصحي الرياضي و مستوى الضغط النفسي لدى عينة الدراسة.

3- تفسير و مناقشة نتائج الدراسة:

3-1- تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

نصت الفرضية الأولى على ما يلي: للوعي الصحي الرياضي أثر إيجابي على الضغط النفسي لدى المرأة العاملة.

بعد المعالجة الإحصائية أظهرت نتائج الدراسة على أن للوعي الصحي الرياضي أثر على الضغط النفسي لدى المرأة العاملة كما هو موضح في الجدول رقم (05) صفحة 72 الذي أظهر مستوى عالي من الوعي الصحي لدى المرأة العاملة. والجدول رقم (06) صفحة 73 كذلك بين مستوى منخفض من الضغط النفسي.

وهذا يعني أنه كلما زاد الوعي الصحي و الرياضي انخفض الضغط النفسي، أي أن هناك تأثير إيجابي للوعي الصحي و الرياضي على الضغط النفسي لدى عينة من العاملات بالقطاع التعليمي، وهذه النتيجة تتوافق مع دراسة حورية مسكف (2018) التي أشارت إلى أن الممارسات للنشاط الرياضي يتمتعن بوعي صحي عال، من حيث الشعور بالكفاءة والثقة، التحكم في الأعراض العصبية وامتلاكهن القدرة على التفاعل الاجتماعي، تزامنا مع المحافظة على سلامة الجسم، كما اتفقت مع دراسة شعلال مصطفى إسماعيل (2020) التي كشفت نتائجها على أن النشاط الترويحي الرياضي له أثر إيجابي على الجانب النفسي والاجتماعي، مع وجود ارتباط طردي بين متغيرات الجانب النفسي والاجتماعي.

وتفسر نتائج الدراسة أنه مع ازدياد الوعي الصحي و الرياضي ينخفض الضغط النفسي لدى المرأة العاملة، أي من الممكن أن تؤدي الضغوط النفسية إلى حالة من التوتر و القلق و الانزعاج مما يؤثر على العمليات العقلية كالانتباه، والتركيز و التفكير، وتكون العاملة غير

قادرة على تنظيم الأفكار و الأداء المهني الفعال مما يؤدي إلى انخفاض في مستوى الصحة النفسية.

3-2- تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على ما يلي: توجد علاقة ارتباطية بين الوعي الصحي الرياضي و الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة.

وللتحقق من هذه الفرضية قامت الطالبة باستعمال معامل الارتباط (Pearson) لمعرفة دلائل الارتباط بين الوعي الصحي الرياضي و الضغط النفسي الموضح في الجدول رقم (06) صفحة (75) حيث أشارت النتائج أن معامل ارتباط بيرسون (0.76) عند مستوى دلالة (0.05)، وهي نسبة أكبر من "ر" الجدولية المقدرة ب (0.38) عند درجة حرية 24. وبناء على ذلك فإن النتائج تؤكد وجود علاقة ارتباطية عكسية قوية بين مستوى الوعي الصحي الرياضي ومستوى الضغوط النفسية. وبالتالي يمكننا القول أن الفرضية العامة للبحث قد تحققت. وتتطابق هذه النتيجة مع دراسة " وائل السيد حامد السيد" دراسة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك سعود" حيث أكدت نتائج دراسته على وجود مستوى مرتفع من جودة الحياة له تأثير قوي في خفض الضغوط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة. كما تتطابق أيضا مع نتائج دراسة " منيرة صالح الجويعي " الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلاب وطالبات جامعة الإمام محمد بن سعود بمدينة الرياض" حيث توصلت الباحثة إلى أنه كلما كان مستوى جودة الحياة مرتفعا لدى الفرد يكون الشعور بأثر الضغوط و المعاناة أقل.

وعلى ضوء ما تقدم ومن خلال مراجعة الإطار النظري للدراسة ترى الطالبة الباحثة أن الوعي الصحي الرياضي يعد أكثر من مجرد مجموعة من العادات الرياضية، بل هو نهج شامل يتداخل مع العوامل النفسية، مما يسهم في تحسين الجودة العامة للحياة ، عندما تمتلك

المرأة العاملة وعياً صحياً رياضياً قوياً، تزداد قدرتها على التحكم في التحديات النفسية بفعالية ويظهر هذا التأثير بوضوح في مستويات التحفيز الذاتي، حيث يمنحها الوعي بأهمية النشاط الرياضي دافعاً قوياً للمحافظة على لياقتها البدنية وصحتها، علاوة على ذلك يلعب الوعي الصحي الرياضي دوراً حيوياً في تقليل مستويات التوتر لدى المرأة العاملة، وتعزيز التوازن النفسي والاجتماعي والرفاهية الشاملة، ويتيح لها مواجهة التحديات اليومية بشكل أفضل، ويسهم في بناء حياة مهنية وشخصية متوازنة ومرضية.

خلاصة

تؤثر الصحة الجسدية بشكل كبير على الصحة النفسية، فعندما يشعر الجسم بالألم أو الإجهاد أو الضعف، فإن ذلك يؤثر على حالة المزاج والحالة النفسية العامة للشخص، وتوازنه النفسي، وبالمقابل عندما يكون الجسم بصحة جيدة ويشعر الشخص بالنشاط والحيوية، فإن ذلك يؤثر إيجابياً على النفسية ويزيد من إحساسه بالرضا والسعادة .

يؤكد " سيلبي " أن الضغوط من العوامل المهمة التي تؤثر في الصحة لأنها تضعف وظائف الإنسان، إذ أن التغيرات الجسمية والانفعالية غير السارة التي تنتج عن الضغط تؤدي إلى مجموعة من الأعراض أطلق عليها أعراض التكيف العام. حيث تظهر هذه الأعراض عندما تعجز قدرة الإنسان على مواجهة المواقف عن طريق رد الفعل التكيفي ويؤدي التعرض المستمر الى ضغوط اضطراب التوازن الداخلي مما يحدث مزيداً من الإفرازات الهرمونية المسببة الى الاضطرابات العضوية وبالتالي فإن الفرد المتعرض للضغط ينتقل الى مرحلة الإجهاد.

ولهذا نجد أن الضغط النفسي لدى المرأة العاملة يشكل تحدياً ملموساً يؤثر على جوانب حياتها اليومية والمهنية، بينما تسعى المرأة للتوازن بين الحياة العملية والشخصية، تواجه ضغوطات متعددة تحمل المسؤوليات المتراكمة في العمل والمنزل والسعي لتحقيق التطلعات

المهنية، والتواجه مع توترات العلاقات الاجتماعية والثقافية، كلها تضع فوق كاهلها ضغوطاً تؤثر على صحتها النفسية، حيث يمكن أن تؤدي هذه الضغوطات إلى الشعور بالإرهاق النفسي، والقلق، وصعوبات التركيز، وربما تأثيرات سلبية على الصحة العامة فإدراك هذه التحديات يمكن أن يساعد في تقديم الدعم اللازم للمرأة العاملة، وإيجاد استراتيجيات لتقليل الضغوط وتعزيز التوازن بين مختلف جوانب حياتها. وترى الباحثة أن الوعي الصحي لدى المرأة عامة والمرأة العاملة خاصة يشكل أساساً للحفاظ على صحتها البدنية والنفسية، ويسهم في تعزيز نوعية حياتها حيث تشمل مكونات الوعي الصحي للمرأة فهماً عميقاً لاحتياجات جسمها ونظامها الغذائي الملائم. كما يتضمن الوعي الصحي الاهتمام باللياقة البدنية وممارسة التمارين الرياضية بانتظام، وهو أمر يساعد في تقوية العضلات والبنية الجسمية والحفاظ على وزن صحي ومن جانب آخر، يعزز الوعي الصحي لدى المرأة فهمها للقضايا الصحية النسائية الفريدة، مثل الرعاية الصحية النسائية الدورية والفحص الطبي المنتظم، حيث يلعب الوعي أيضاً دوراً هاماً في فهم العوامل النفسية المؤثرة على صحتها، مثل التوتر والقلق، ويوفر الأساس لاستكشاف وتطوير أدوات التعامل معها بشكل عام، يعتبر الوعي الصحي لدى المرأة نافذة تطل على حياتها بأكملها، حيث يمكنها تحديد الخيارات الصحية المناسبة والعناية بذاتها بشكل شامل. يؤكد (بسام، 2011) تمكن أهمية الوعي الصحي المعتمد على أسس علمية هو أنه يؤدي إلى نتائج إيجابية يمكن بواسطتها التأثير في مستوى الفرد، وتغيير اتجاهاته، وعاداته، وسلوكه، وتنشئة جيل واع، يتمتع بالصحة من جميع جوانبها ويعد الوعي الصحي من الخدمات الوقائية التي يمكن بواسطتها إعطاء المعلومات الكافية واللازمة لتجنب الأمراض (بسام، 2011).

الاقتراحات والتوصيات:

إن نتائج هذه الدراسة تسمح لنا بتقديم جملة من الاقتراحات تساهم في خفض الضغط النفسي ورفع مستوى الصحة النفسية للمرأة عاملة فيما يلي:

في حدود ما توصلنا من نتائج وكذا حدود البحث الموضوعة نقترح ما يلي:

- بتنظيم ورشات عمل دورية للموظفات تهدف إلى توعية بأهمية الصحة النفسية وتوفير استراتيجيات للتعامل مع الضغوطات و أن تشمل هذه الورشات على تقديم نصائح لإدارة الوقت، وتقنيات الاسترخاء، وتعزيز الثقة بالنفس.
- توفير برامج داعمة للممارسة الرياضية للموظفات بأماكن العمل. وإدراج جلسات استشارية مع متخصصين في الصحة النفسية، وجلسات تمارين الاسترخاء، وبرامج تحفيزية لتحسين الصحة الجسمية والنفسية.
- تعزيز ثقافة الرعاية الذاتية بتشجيع الموظفات على الاهتمام بأنفسهن ورعاية صحتهن النفسية و توفير موارد مثل كتب التنمية الذاتية، وتطبيقات الصحة النفسية، ومقالات عن التوازن بين العمل والحياة الشخصية.
- تطوير سياسات داعمة في العمل لضمان وجود بيئة داعمة للصحة النفسية، أن تشمل هذه السياسات إجازات مرنة، وإمكانية العمل عن بُعد، وبرامج التوجيه والدعم النفسي.
- تنظيم أنشطة ترويجية للصحة النفسية مثل أسابيع الصحة النفسية، وورش العمل الإبداعية، والمحاضرات التثقيفية حول مواضيع الصحة النفسية.
- ضرورة تهيئة الجو النفسي المناسب للعاملات في القطاعات المختلفة و ذلك بتوفير أماكن للترفيه و غرف خاصة لراحتهم.

المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

- الأمامي بسام. (2011). مستوى الوعي الصحي ودجة الممارسات الصحية لدى طلبة المرحلة الأساسية في مدارس محافظة معان. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، العدد 145 ، من مذكرة تخرج رشيد عبد القوي (2019).
- بغيجة لياس (2005)، استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية "الكوبين" وعلاقتها بمستوى القلق والاكتئاب لدى المعاقين حرميا، الجزائر: جامعة الجزائر، صفحة 100-101.
- بهاء الدين ابراهيم سلامة: الصحة والتربية الصحية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001
- تراجى محمد عبد الرحمن أحمد (2008) الوعي الرياضي و أثره على الاتجاهات الرياضية ، جامعة الإسكندرية .
- جمعة سيد يوسف 2000، الاضطرابات السلوكية وعلاجها ، دار الغريب للطباعة والنشر والتوزيع .
- حسان شمسي باشا (2019)، كتاب الثقافة الصحية، ص12-13
- حسونة، باسل فريز 2014. المسؤولية الاجتماعية والضغوط النفسية لدى القيادات الطلابية في جامعة القدس المفتوحة. رسالة ماجستير غير منشورة، كمية التربية، الجامعة الإسلامية. غزة، فمستطين.
- حسين مناتي و عباس عبد الحمزة و محمد جابر كاظم، 2021 غياب الوعي الرياضي ، جامعة كربلاء كلية التربية البدنية و علوم الرياضة .
- حكيمة حاجة علي : تأثير التحرش الجنسي على الاستقرار المهني للمرأة العاملة ، رسالة ماجستير في علم النفس الاجتماعي ، كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية ، جامعة مولود معمري ، تيزي وزو ، 2014 ص 132.
- حمزة مريامي، محمد معاطو(2015)، دوافع ممارسة النشاط البدنية وعلاقته بالقيم الاجتماعية في الطور الثانوي، دراسة بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية، خميس مليانة، منقول

- د. مجرّالو أحلام ، أ.د.زاوي علي . 2023 دور الاعلام الرياضي في نشر الوعي الرياضي لذي الجمهور و الحفاظ على الملاعب الجزائرية " مجلة التحدي ، ص 155 .
- د.زاوي عبد الوهاب 2018، مساهمة الإعلام الإلكتروني الرياضي في نشر الوعي الرياضي بالأندية الرياضية المحترفة لكرة القدم من وجهة نظر الإعلاميين الرياضيين، مجلة علمية متخصصة في ميدان علوم و تقنيات النشاطات البدنية، جامعة محمد بوضياف، المسيلة.
- الدحادحة، باسم (2010). الإرشاد والعلاج النفسي. العين: مكتبة الفالح.(منقول من رسالة ماجستير مقدمة من :منى بنت عبدالله بن نبهان العامرية)
- دراوات وحيد: المرأة العاملة بين ضغوط الوظيفة ومتطلبات الحياة الأسرية، مجلة أفاق للعلوم، الجلفة، ع11 مارس 2018 ص88
- رباب حلاب (2018) مستوى الوعي الصحي وكيفية الحصول على المعلومات الصحية لدى طلبة ، مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر ، الجزائر .
- سلامة، بهاء الدين. (2001). الصحة والتربية الصحية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- سمير شُخاني 2003: الضغط النفسي ، طبيّته، أسبابه، المساعدة الذاتية المدراة، ط1 دار الفكر العرب القاهرة، مصر.
- سميرة علايقة، ليلة شيباني (2022) ، الرياضة نحه تعزيز الصحة النفسية وتماسك الأسرة الجزائرية ، مجلة البحوث في علوم و تقنيات النشاط البدني و الرياضي، جامعة البليدة، قسنطينة، الجزائر ص 93
- الشاعر عبد المجيد قطاس رشدي 2004. التغذية الصحية، عمان: البازوري العلمية للنشر والتوزيع.
- طالبي ربوح 2012:) محاضرات في مادة علم النفس الرياضي، كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية، والاجتماعية، جامعة مھلمين دباغين، سطيف (منقول)
- عباس عبد جاسم 2017 ، الضغوط النفسية الفصل الخامس، جامعة المستنصرية ، بغداد- العراق

- عبد الخالق أحمد 1983: علم النفس العام، ط1، الدار الجامعة، بيروت، لبنان
- عبد الشافي حيدر 2002، إرشادات صحية، جمعية الهلال الأحمر لقطاع غزة.
- علي بن حسن بن حسني الأحمدى: مستوى الوعي الصحي لدى التلاميذ و علاقته باتجاهاتهم الصحية، رسالة ماجستير، جامعة ام القرى، قسم المناهج وطرق التدريس، الرياض، 2004، ص 12.
- علي محسن العامري و الدكتورة رجاء عبد الرحمن " (2020) : الوعي الصحي لدى الشباب ، الجامعة المستنصرية كلية التربية الأساسية ، ص 10
- عماد عبد الحق*، وآخرون (2012)، مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية مجلة جامعة النجاح لأبحاث (العلوم الإنسانية)، مجلد ٢٦ جامعة القدس، جامعة القدس، فلسطين
- عويد سلطان الشمعان(1994)، علم النفس الصناعي، ط1، مكتبة الفالح للنشر والتوزيع، بيروت، لبنان.
- عويد سلطان الشمعان(1994)، علم النفس الصناعي، ط1، مكتبة الفالح للنشر والتوزيع، بيروت، لبنان.
- الغريير، أحمد وأبو سعد، أحمد 2009 التعامل مع الضغوط النفسية. عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.
- فاروق السيد عثمان(2001)، القلق و غدارة الضغوط النفسية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- فضة وفاء منذر 2004. التثقيف الصحي في مجالات التمريض، ط2، الأردن مكتبة النشر والتوزيع.
- فوزي محمد الهادي 2005:الضغوط السرة من منظور الخدمة الاجتماعية الناشر. دار القاهرة، مصر.
- قنديل أحمد إبراهيم 2001. تأثير التدريس بالوسائط المتعددة على التحصيل الدراسي للعلوم .

- كاميليا عبد الفتاح : سيكولوجية المرأة العاملة ، دار النهضة العربية ، بيروت ، لبنان ، 1984 ، ص 189 .
- لطفي الباسط 1994 ، أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الأبناء ، ص 96
- ليلة شيباني، سميرة علايقة (2022) ، الرياضة نحه تعزيز الصحة النفسية وتماسك الأسرة الجزائرية ، مجلة البحوث في علوم و تقنيات النشاط البدني و الرياضي، جامعة البليدة، قسنطينة، الجزائر ص 80-90
- مجبور سفيان ، مفهوم التربية البدنية و الرياضية ، محاضرة الثانية ' جامعة محمد لمين سطيف ، 2016
- محمد جراد 2016:"دراسة مقارنة لمستوى الوعي الصحي بين التلاميذ الممارسين ولغير الممارسين لحصة التربية البدنية الرياضية في الثانوية"، قسم تربية حركية، جامعة محمد خيضر، بسكرة.
- محمود سلمان العميان(2005)، السلوك التنظيمي في منظمات الأعمال، ط3 دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- منى بنت عبدالله بن نبهان العامرية 2014 ، أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري بمحافظة الداخلية ، رسالة ماجستير ، جامعة نزوى،ص27-43
- النعاس، عمر 2008. الضغوط المهنية وعلاقتها بالصحة النفسية. القاهرة: منشورات جامعة 9 أكتوبر.
- نهلة البياري ، إبراهيم اباطه ، شذى نزال ، و منى عبدالرحيم (2019) ، مبادئ في الصحة و السلامة العامة (الطبعة الثامنة) . دار المسيرة للنشر والتوزيع و الطباعة .عمان الأردن .
- بان عبدالرحمن إبراهيم ،وشيماء رضا الأعرجي . (2017) ، التربية الصحية والصحة الشخصية في التربية الرياضية (الإصدار الطبعة الأولى) . عمان الأردن .دار دجلة ، عمان ، الأردن
- حسان شمسي باشا ، (2017) ، الثقافة الصحية (الطبعة الأولى) . دار القلم .دمشق :سوريا

- مرفت إبراهيم رخا ، علاء دين محمد عليوة ، سليمان حماد ، ومحمد مسعود شريف ، (2013) .
التربية الصحية في المجال الرياضي . الإسكندرية .: ماهي للنشر والتوزيع

المراجع الإلكترونية:

- فاطمة يافتي 2022 الضغوط النفسية أنواعها و كيفية مواجهتها
<https://www.hakini.net/article/%D8%A7%D9%84%D8%B6%D8%BA%D9%88%D8%B7-%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%81%D8%B3%D9%8A%D8%A9-%D8%A7%D9%86%D9%88%D8%A7%D8%B9%D9%87%D8%A7-%D9%88%D9%83%D9%8A%D9%81%D9%8A%D8%A9-%D9%85%D9%88%D8%A7%D8%AC%D9%87%D8%AA%D9%87%D8%A7>
- علا علي 2023 مفهوم الوعي الصحي وأهدافه
<https://www.almrsal.com/post/990704#%D8%A3%D9%87%D8%AF%D8%A7%D9%81%D8%A7%D9%84%D9%88%D8%B9%D9%8A%D8%A7%D9%84%D8%B5%D8%AD%D9%8A>
- عبدالمحسن سلامة 2021 الوعي الرياضي
<https://gate.ahram.org.eg/daily/NewsPrint/798979.aspx>

- Broussouloux ,S,& Houzelle-Marchal, N.(2006).EDUCATION A la sante en milieu scolaire (ed.Inpes).FRANCE : Education Vincent Fournier
- "Importance of Being Healthy", www.livestrong.com, Retrieved 24-7-2018. Edited.
- . Katab Samir, The Role of Education in the Development University, Saudi Arabia, Volume(44), p 59
- Medically reviewed by Stacy Sampson, D.O. — By Adam Felman — Updated on April 19, 2023 of Sports Awareness among Fans. Journal of Prince Nayef
- Rey, G. 1986. "A question about consciousness." In H. Otto and J. Tuedio, eds. Perspectives on Mind. Dordrecht: Kluwer
- Totman, R. (1990). Mind, Stress And Health. London: A Condor Book Souvenir Press (E& A) LTD.
- World Health Organization. (1946). Constitution of the World Health Organization. Retrieved from

الملاحق

الموضوع: أثر الوعي الصحي الرياضي على الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة الممارسة للرياضة الاستهيبان: يهدف إلى معرفة مستوى الوعي الصحي و الضغط النفسي. يتكون الاستهيبان من أربعة محاور: نمط الحياة الشخصي، الغذائي، البيئي، والرياضي. بينما مقياس الضغط النفسي عبارة عن ثلاثة محاور: الأعراض الجسمية، الأعراض النفسية و الأعراض السلوكية. الرجاء الإجابة على الاستهيبان بأمانة وصدق، وإذا كان هناك أية استفسارات أو أسئلة لا تتردد بالسؤال عنه. الرجاء الإجابة على الاستهيبان بأمانة وصدق، وإذا كان هناك أية استفسارات أو أسئلة لا تتردد بالسؤال عنه.

- العمر:.....الوظيفة:.....
- الحالة الاجتماعية: متزوجة: عازبة: حالة أخرى:.....
- عدد الأولاد:.....
- نوع الرياضة الممارسة:..... - عدد سنوات الممارسة:.....
- هل لديك مرض مزمن يشتمل: (أمراض القلب، ارتفاع ضغط الدم، السكري بنوعيه الأول والثاني، الربو)؟ نعم - لا

الملحق رقم (01)

الرقم	العبارة	نعم	أحياناً	لا أبداً
المحور 01 : نمط الحياة الشخصي				
01	أحرص دائماً على نظافة المكان من حولي			
02	أهتم لمعدل نمومي بأن يكون من 7-8 ساعات في اليوم			
03	أحرص على الكشف الطبي باستمرار للحفاظ على صحتي ولياقتي			
04	أراقب وزني بشكل دوري			
05	أسعى دائماً لتغيير نمط حياتي للأفضل			
المحور 02 : نمط الحياة الغذائي				
06	أشرب الكثير من الماء يومياً			

			أتناول المشروبات الغازية	07
			تعتبر وجباتي متكاملة العناصر الغذائية	08
			أفضل الطهي في المنزل على طعام المأكولات السريعة	09
			أحرص على تناول ثلاث وجبات صحية كاملة يوميًا	10
المحور 03 : نمط الحياة البيئي				
			مقر سكني نظيف وصحي من حيث التهوية الجيدة	11
			أملك إضاءة جيدة في منزلي ويسمح بدخول الشمس	12
			أقوم بتغيير مفارش السرير بشكل دوري	13
			أعيش في بيئة مريحة نفسيًا	14
			أفضل التجوال بالأماكن الخضراء في أوقات الفراغ والعطل	15
المحور 04 : نمط الحياة الرياضي				
			أعتبر ممارسة الرياضة من أولوياتي ولدي جدول أسبوعي منتظم	16
			أحرص على ممارسة المشي يوميًا لخفض التوتر وضغط روتين العمل	17
			أحرص على الكشف الطبي باستمرار للحفاظ على صحتي ولياقتي	18
			أعتقد أن ممارسة الرياضة من أفضل الحلول للقضاء على السمنة والعديد من الأمراض	19
			ممارسة الرياضة تحافظ على لياقتي البدنية وتشعرنني بالراحة النفسية	20

الملحق رقم (02)

مقياس الضغط النفسي

العبارات	دائماً	أحياناً	لا أبداً
المحور 01: الأعراض الجسمية			
1			أشعر بالتعب و الإنهاك باستمرار
2			أعاني من آلام العضلات والمفاصل
3			أجد صعوبة الاستيقاظ في الصباح
4			أعاني آلام الظهر
5			أعاني باستمرار اضطرابات المعدة، الغازات، الحموضة
6			أشعر بالصداع لكثرة الواجبات اليومية
7			أعاني الإمساك أو عسر الهضم
8			أعاني جفاف الفم والحنجرة
9			أعاني من التعرق حتى في درجات الحرارة المنخفضة
10			لدي اضطراب نبضات القلب الخفقان
11			أتخيل أشياء غير حقيقة
12			أعاني قصر التنفس (النهجان)
13			أعاني التهاب القولون
14			من الصعب أن أستريح ولو لبضع الوقت
15			أصاب بالدوار باستمرار
16			أشعر بالتعب الجسمي العام
المحور 02: الأعراض النفسية			
17			لدي صعوبة النوم أو الاستغراق فيه

			أنا سريع الاستثارة و الغضب	18
			أشعر بالحساسية المفرطة اتجاه النقد	19
			أعاني من صعوبة التركيز وسهولة الشرود	20
			أشعر بفقدان الحماس في انجاز مهامى اليومية	21
			أصبحت لا أبالي بأهمية الأشياء	22
			أشعر بالكآبة بدون سبب معروف	23
			أشعر أنني عصبية فوق اللازم	24
			أعاني أحلام مخيفة أو كوابيس	25
			أشعر بفقدان الثقة بالنفس	26
			الانفعال العاطفي سهولة البكاء	27
			أعاني الخوف بشكل مفاجئ دون سبب واضح	28
المحور 03: الأعراض السلوكية				
			أصبحت أفضل الغياب عن العمل	29
			أعاني كثرة الخلافات مع الزملاء	30
			أتناول الأدوية المهدئة	31
			أصبحت كثير التذمر و الشكوى من العمل	32
			أتناول المنبهات بكثرة (الشاي، القهوة)	33
			أشعر بعدم الكفاية والتأهيل في العمل	34
			أشعر بالرغبة في تعطيل الأجهزة ومحتويات المكان	35
			أقدم الحد الأدنى من الجهد لأداء العمل	36
			أنتقد الرؤساء و الإدارة العليا بأسلوب حاد	37
			أبحث عن أعذار للانسحاب من العمل	38
			أحرص على الحصول على الإنجازات كلما أمكن	39

			أتجنب مواجهة الرؤساء و الإداريين بالعمل	40
--	--	--	---	----

ملحق رقم (03) قائمة الأساتذة المحكمين لأداة البحث

الجامعة	التخصص	الاسم و اللقب	الرقم
مستغانم	القياس و التقويم	أ/ زبشي نورالدين	1
مستغانم	القياس و التقويم	أ/ صبان محمد	2
مستغانم	علم النفس الرياضي	أ/ كحلي كمال	3
مستغانم	الترويح الرياضي	أ.د/ بوعزيز محمد	4
وهران	علم النفس الرياضي	أ/ كرامة أحمد	5
وهران	علم النفس الرياضي	أ.د/ يحياوي أحمد	6

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ