

## أثر الممارسة الرياضية في تنمية الرضا الوظيفي لدى المرأة العاملة

د. جبوري بن عمر \*

### الملخص:

تهدف هذه الدراسة تحديد أهمية الممارسة الرياضية ومدى إسهامها في تنمية و رفع مستوى الرضا الوظيفي لدى المرأة العاملة ، وكما هو معلوم في الوقت الحالي نجد بأن المهام و المسؤوليات التي وضعت على عاتق المرأة العاملة لا تختلف عن الرجل العامل ، وكلا الطرفين تتطلب منهم صحة جيدة وحالة نفسية خالية من الاضطرابات حتى تسمح لهم بتأدية واجباتهم على أكمل وجه. وفيما يتعلق بقضايا المرأة العاملة فهي تمتد جهود كبيرة مقارنة مع غيرها غير العاملة وكذا الرجل ، فالمرأة العاملة عليها مراعاة مسؤولية واجبات البيت و وواجب العمل خرج البيت ، ولذا وجب عليها الحفاظ على لياقتها البدنية و خاصة النفسية لما لها من تأثيرات سلبية تبدأ بالضغوط النفسية إلى الإحباط وعدم الرغبة في المواصلة لتحقيق أهدافها ومكانتها وسعادتها في الحياة.

وبصفتنا من العاملين في المجال الرياضي ارتأينا أنه يمكن للممارسة الرياضية لأي لون من ألوان النشاط الرياضي قد تفيد المرأة العاملة في تحسين لياقتها البدنية والنفسية وتسمح لها بالممارسة بالتفريغ الانفعالي الأمر الذي يساعدها على الاسترخاء وتجديد الطاقة بشكل مستمر ، الأمر الذي يساعدها في تحقيق بعض التوافق بين متطلبات البيت والعمل مما يحقق رضاها الوظيفي من خلال إشباعها لحاجاتها ومشاعرها الايجابية نحو هذا العمل وشعورها بالارتياح والسعادة ، وفي هذا الصدد يشير "بتلر" أن النشاط الرياضي وأنشطة الترويح يساهم في تحقيق السعادة للإنسان و يعمل على تطوير الصحة البدنية والعقلية وكذلك ترقية انفعاليته وأخلاقه ، كما يساهم في رفع الروح المعنوية والشعور بالأمان ، ولقد أثبتت الدراسات العلمية أن الشخص اللائق بدنيا يستطيع أن ينجز مهامه بجهد أقل وبكفاءة أكثر والاستمرار في عمله بنفس الفعالية لفترة طويلة دون الشعور بالملل أو التعب أو الإجهاد ، ولإجراء هذه الدراسة استعان الباحثان بعينة مقدره بـ 20 امرأة عاملة في قطاع التربية والتعليم تم توزيعهن على مجموعتين منهن 10 تمارس بعض الأنشطة الرياضية و10 لا تمارسن أي نشاط. واستخدمنا استبيان يحتوي أربعة أبعاد من خلالها تم تحديد مستوى الرضا الوظيفي (المهني). وبعد إجراءات التحليل الإحصائي تم التوصل إلى أن للممارسة الرياضية أثر إيجابي في تنمية و رفع مستوى الرضا الوظيفي لدى المرأة العاملة ، كما أن عامل الخبرة والمتمثلة في الممارسة المنتظمة والمستمرة تساهم بشكل كبير في تنمية بعض الخصائص والمهارات النفسية لدى المرأة الأمر الذي يؤدي إلى رفع مستوى الرضا الوظيفي لديها.

**الكلمات المفتاحية:** الممارسة الرياضية - الرضا الوظيفي - المرأة العاملة.

Résumé : Cette étude vise à déterminer l'importance de la pratique sportive et l'ampleur de sa contribution au développement du niveau de satisfaction au travail chez les femmes qui travaillent. Et dans l'échantillon de l'étude comprenait 20 femmes travaillant dans le secteur de l'éducation. 10 d'entre eux pratiquent des activités sportives et 10 non pratiquant. Le chercheur a utilisé un questionnaire contenant quatre dimensions pour déterminer le niveau de satisfaction au travail (professionnel). Après les procédures d'analyse statistique, il a été conclu que la pratique de sports exerce un impact positif sur le développement de niveau de satisfaction au travail chez les femmes qui travaillent, et que le facteur de l'expérience et de la pratique régulière et constante contribue de manière significative au développement de certaines des caractéristiques et des compétences psychologiques qui conduit à augmenter le niveau de satisfaction au travail. **Mots clés:** la pratique du sport la satisfaction au travail la femme fonctionnaire.

**Abstract :** This study aims to determine the importance of sport and the extent of its contribution to the development of job satisfaction level among working women. The study sample consisted of 20 women working in the education sector. 10 of them practice sports and 10 non practicing. The researcher used a questionnaire containing four dimensions to determine the level of job satisfaction (professional). After the procedures of statistical analysis, it was concluded that the practice of sports has a positive impact on the development level of job satisfaction among working women, and that the experience factor and the regular practice and Constant contributes significantly to the development of certain characteristics and psychological skills which leads to increase the level of job satisfaction.

**Keywords :** sportjob satisfaction \_ the employee woman .

**مقدمة :** إن التطور السريع الذي تشهده الأمم في العصر الحديث في شتى الميادين دون استثناء يساعد وبشكل واضح في تقليص الأتعاب التي تلقى على عاتق الإنسان ونتيجة لضآلة النشاط الإنساني وانخفاض مستوى الصفات البدنية لدى الجميع ، قامت دول كثيرة وعلى رأسها الدول المتحضرة برفع شعار الرياضة للجميع. فأصبح النشاط الرياضي في صورته التربوية الجديدة وبنظامه وقواعده السليمة وبألوانه المتعددة ميدانا هاما من ميادين التربية ، وعنصرا قويا في إعداد المواطن الصالح المزود بالخبرات والمهارات الواسعة التي من خلالها يتكيف ومجتمعه وكذلك تجعله قادرا على أن يشكل حياته وتعيينه على مسيرة العصر وتطوره ورقبه ، فالحفاظ على الصحة الجسمية والتغلب على المشاكل النفسية هو بمثابة ضمان للاستمرارية في العيش وبناء مستقبل في أحسن ظروف ، كما أن ممارسة الأنشطة الرياضية لا تعد حكرا فقط على الأشخاص العاديين ، وإنما هي ضرورة ملحة بالنسبة للأفراد الذين يعانون من أمراض جسمية ، حركية ، نفسية واجتماعية تساعدهم على الشفاء والصبر وتنمي في أنفسهم الأمل الذي يرفعون به التحدي لكافة الصعوبات والاضطرابات النفسية التي يواجهونها في حياتهم العادية أو المهنية ، كما لممارسة النشاط الرياضي والبدني من فضل على ما يكسبه الفرد من أهداف تربوية ، تعليمية ، ترويحية ، صحية وكذا اجتماعية و ثقافية ، يلقى المحك الفعلي لتحكيم الذات وتعديل السلوك وتهذيب سمات الشخصية و تثقيف الفرد و منحه الثقة بالنفس وتحقيق أفضل الانجازات وضمن هذا الإطار أردنا أن نجتهد من خلال محاولتنا القيام بدراسة حول دور وأثر ممارسة النشاط الرياضي في رفع مستوى الرضا الوظيفي لدى المرأة العاملة.

جاء تطرقنا إلى هذا الموضوع ودراسة فئة من مجتمعنا لما لها من أدوار وسمات نبيلة وذلك من خلال مسيرتنا الحياة الاجتماعية وغيرها ، إلا أن مواجهة الحياة من طرف المرأة ليس بالأمر السهل لأنها تتطلب قدرة عالية منها على تحمل المسؤولية في حياتها ككل العامة وكذا الخاصة و قضايا المرأة متعددة ،إن المهام والمسؤوليات التي وضعت على عاتق المرأة العاملة لا تختلف عن الرجل العامل ، وكلا الطرفين تتطلب منهم صحة جيدة و حالة نفسية خالية من الاضطرابات حتى تسمح لهم بتأدية واجباتهم على أكمل وجه.

في إطار قضايا المرأة العاملة فهي تمد جهود كبيرة مقارنة مع غيرها غير العاملة و كذا الرجل ، فالمرأة العاملة عليها مراعاة مسؤولية واجبات البيت وواجب العمل خرج البيت ، ولذا وجب عليها الحفاظ على لياقتها البدنية وخاصة النفسية لما لها من تأثيرات سلبية تبدأ بالضغوط النفسية إلى الإحباط وعدم الرغبة في المواصلة لتحقيق أهدافها و مكانتها وسعادتها في الحياة ، وبصفتنا من العاملين في المجال الرياضي ارتأينا أنه يمكن للممارسة الرياضية لأي لون من ألوان النشاط الرياضي قد تفيد المرأة العاملة في تحسين لياقتها البدنية والنفسية وتسمح لها بالممارسة بالتفريغ الانفعالي الأمر الذي يساعدها على الاسترخاء وتجديد الطاقة بشكل مستمر ، الأمر الذي يساعدها في تحقيق بعض التوافق بين متطلبات البيت والعمل مما يحقق رضاها الوظيفي من خلال إشباعها لحاجاتها و مشاعرها الايجابية نحو هذا العمل وشعورها بالارتياح والسعادة. وفي هذا الصدد يشير "بتلر" أن النشاط الرياضي وأنشطة الترويح يساهم في تحقيق السعادة للإنسان ويعمل على تطوير الصحة البدنية والعقلية وكذلك ترقية انفعاليته وأخلاقته ، كما يساهم في رفع الروح المعنوية

والشعور بالأمان ، ولقد أثبتت الدراسات العلمية أن الشخص اللائق بدنيا يستطيع أن ينجز مهامه بجهد أقل و بكفاءة أكثر و الاستمرار في عمله بنفس الفعالية لفترة طويلة دون الشعور بالملل أو التعب أو الإجهاد.

**. مشكلة البحث :** يعد العنصر البشري من العناصر المهمة التي يحيا بها أي مجال وخاصة فيما إذا كانت امرأة فهي تعد المحرك الأساسي لجميع المجالات ، ومصدر من مصادرها الهامة لتفاعلها مع المتغيرات الداخلية والخارجية في إطار عملها وذلك لما تملكه من ميزة تنافسية ناتجة الطاقة الكامنة التي تزخر بها دواخلها ، الأمر الذي يمكن معه القول أن قدرة المرأة العاملة على رفع مستوى رضاها الوظيفي وتحقيق حاجاتها ورغباتها إلى حد كبير. ولكي تستطيع العاملة تأدية مهامها على أكمل وجه بفعالية عالية أصبح لازما عليها أن تعتمد على ممارسة النشاط الرياضي بتخصيص أيام مختلفة في أوقات معينة من برنامجها كنشاط ترويحوي تمارسه المرأة العاملة.

يشير "بتلر" أن النشاط الرياضي و أنشطة الترويح يساهم في تحقيق السعادة للإنسان ويعمل على تطوير الصحة البدنية والعقلية وكذلك ترقية انفعاليته وأخلاقته ، كما يساهم في رفع الروح المعنوية و الشعور بالأمان ، ولقد أثبتت الدراسات العلمية أن الشخص اللائق بدنيا يستطيع أن ينجز مهامه بجهد أقل و بكفاءة أكثر والاستمرار في عمله بنفس الفعالية لفترة طويلة دون الشعور بالملل أو التعب أو الإجهاد ، وعلى ضوء ما تقدم تم طرح التساؤلات التالية:

- هل للممارسة الرياضية أثر إيجابي في رفع مستوى الرضا الوظيفي لدى المرأة العاملة؟.

وتتضمن هذه الإشكالية العامة عدة تساؤلات فرعية وهي :

- هل هناك اختلاف في مستوى الرضا الوظيفي بين المرأة العاملة الممارسة وغير الممارسة للنشاط الرياضي؟.

- هل هناك اختلاف في مستوى الرضا الوظيفي لدى المرأة العاملة الممارسة للنشاط الرياضي تبعا للخبرة (عدد سنوات الممارسة الرياضية)؟.

**. أهداف البحث :** يسعى الباحث من خلال هذه الدراسة لتحقيق بعض الأهداف والتي من ضمنها ما يلي :

- إبراز مكانة النشاط الرياضي وأهميته في الحياة العامة والحياة المهنية بوجه خاص.

- لفت انتباه المرأة العاملة للاهتمام بالممارسة الرياضية لرفع لياقتها البدنية والنفسية ومستوى رضاها الوظيفي(المهني).

- دراسة العلاقة بين الرضا الوظيفي والنشاط الرياضي وانعكاساته على تنمية و رفع مستوى الأداء.

**. الفرضيات:** انطلاقا من المشكلة المطروحة يمكن صياغة الفرضيات التالية والتي تتمثل في فرضيات عامة وأخرى جزئية :

**. الفرضية العامة :** للممارسة الرياضية أثر إيجابي في تنمية و رفع مستوى الرضا الوظيفي لدى المرأة العاملة.

**. الفرضيات الجزئية :**

- هناك اختلاف في مستوى الرضا الوظيفي بين المرأة العاملة الممارسة للنشاط الرياضي مقارنة بغير الممارسة.

- هناك اختلاف في مستوى الرضا الوظيفي بين النساء الممارسات للنشاط الرياضي تبعا للخبرة (عدد سنوات الممارسة الرياضية).

## . مصطلحات البحث :

- **النشاط الرياضي** : هو النشاط المنظم والموجه الذي تحكمه قواعد و أسس منظمة تهدف إلى إعداد الفرد إعدادا متكاملًا (عقليًا ، نفسيًا ، بدنيًا وثقافيًا) .

- **الرضا الوظيفي** : هو الشعور النفسي بالقناعة و الارتياح والسعادة لإشباع الحاجات والرغبات و التوقعات مع العمل نفسه ومحتوى بيئة العمل و مع الثقة و الولاء والانتماء للعمل ( صلاح الدين 1991 - ص 130))

- **المرأة العاملة** : هي التي تعمل خارج المنزل ، وتحصل على أجر مادي مقابل عملها ، وتقوم في نفس الوقت بأدوارها الأخرى كزوجة و أم ، إلى جانب دورها كعاملة أو موظفة ( آدم 1982 .ص 39 )

- **الدراسات السابقة** : تعتبر الدراسات السابقة من أهم المحاور التي يجب على الباحث أن يتناولها ويشري بحثه من خلالها ، حيث أنه يستعملها للحكم والمقارنة والإثبات أو النفي ، وتكمن أهميتها في معرفة الأبعاد التي تحيط بالبحث ، والاستفادة منها في توجيهه ، تخطيطه ، ضبط المتغيرات أو مناقشة نتائج البحث بأسلوب موضوعي علمي.

- **دراسة الدكتورة إجلال محمد إبراهيم 1984**: "تأثير ممارسة التمرينات الرياضية على زيادة الإنتاج على بعض السمات الشخصية للعاملات بالمصانع"

- **أهداف الدراسة** : التعرف على تأثير البرنامج الرياضي على زيادة معدلات الإنتاج . - مدى التغيير في نسب معدلات الإنتاج في شهور ما قبل التجربة و خلال شهور تطبيق البرنامج - تأثير البرنامج الرياضي على تنمية بعض السمات الشخصية للعاملات بالمصنع.

- **عينة البحث** : تم اختيار البحث بطريقة عشوائية من بين عاملات قسم اللف والتعبئة بمصنع للحلويات بمصر القديمة بالقاهرة .

- **أدوات الدراسة** : استخدمت الباحثة الأدوات التالية لجميع بيانات هذه الدراسة :

أ - **منحنى الإنتاج** : لتحديد نسب وقت لفترة الراحة وتطبيق البرنامج المقترح.

ب - قياس كمية الإنتاج لتعرف على كمية الإنتاج اليومي التي يمكن أن تقوم به العاملة بلفها أو تغليفها يوميًا و تقدر بالكيلوغرامات - مقياس البر وفيل الشخصي: اعد هذا المقياس ل جوردن ، وقام بتعريبه جابر عبد الحميد جابر ، ويتكون هذا المقياس من أربع سمات للشخصية هي : السيطرة ، المسؤولية ، الاتزان الانفعالي ، الاجتماعية .

## . نتائج الدراسة :

- برنامج التمرينات البدنية المقترح له تأثير إيجابي على زيادة معدلات إنتاج العاملات . - برنامج التمرينات البدنية المقترح له أثر إيجابي على تنمية بعض السمات الشخصية.

- **دراسة علي حنن خير الله 1996**: "تأثير برنامج ترويحوي مقترح على تخفيف الإحساس بالوحدة النفسية لطالبات كلية التربية الرياضية بطنطا".

- **أهداف الدراسة** : التعرف على مدى تأثير برنامج الأنشطة الترويحوية المقترح على تخفيف الإحساس بالوحدة النفسية .

- التعرف على مدى تأثير البرنامج الترويحوي المقترح في تنمية المهارات الاجتماعية لدى طالبات ، من خلال العلاقات المشبعة والمثمرة مع زميلاتهن.

## . فروض البحث :

- البرنامج الترويحي المقترح له تأثير إيجابي دال إحصائيا على تخفيف الإحساس بالوحدة النفسية للطلبات لصالح القياس البعدي.

- توجد فروق بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في القياس الإحساس بالوحدة النفسية لصالح المجموعة التجريبية.

- **عينة البحث:** تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من بين طالبات الصف الرابع بكلية التربية الرياضية بجامعة طنطا للعام الجامعي 1996 - 1997 ، و قد بلغ حجم العينة 80 طالبة بنسبة 47 بمئة من مجتمع البحث الأصلي و البالغ 180 طالبة.

- **أدوات البحث :** اشتملت أدوات البحث على ما يلي : - مقياس الإحساس بالوحدة النفسية . - البرنامج الترويحي المقترح.

## . نتائج البحث :

1 - إن برنامج الأنشطة الترويحية المقترح له تأثير ايجابي على تخفيف الإحساس بالوحدة النفسية فيما يتعلق بانخفاض إحساس الطالبات بالضجر نتيجة افتقاد التواد و الحب من الآخرين .

2 - البرنامج الترويحي له تأثير ايجابي على تخفيف وتلاشي وجود الفجوة النفسية ، التي تباعد بين الطالبة و بين محيط بها .

3 - البرنامج الترويحي له تأثير ايجابي بحيث يسهم في التخفيف من بعض الأعراض العصبية كالإحساس بالملل والإجهاد وانعدام القدرة على التركيز والاستغراق في أحلام اليقظة.

4 - البرنامج الترويحي المقترح له تأثير إيجابي في تنمية المهارات الاجتماعية لدى الطالبات ، وذلك من خلال العلاقات المشبعة و المثمرة مع زميلاتها.

- **دراسة أبو بكر بن عبد الكريم 1998:** "ممارسة المرأة التونسية للأنشطة البدنية الرياضية وأثرها في تحسين وضعها الاجتماعي" .

## . أهداف الدراسة :

- تحديد دور وتأثير الأسرة في الممارسة الرياضية للفتاة.

- تحديد مساهمة المنشآت الرياضية في إقبال الفتاة على الممارسة الرياضية.

- اثر الممارسة الرياضية في تحسين الوضع الاجتماعي للفتاة والأسرة .

- إجابة علمية عن واقع ممارسة المرأة التونسية للأنشطة البدنية والرياضية ومواكبتها لتطورات المجتمع التونسي سياسيا اجتماعيا وثقافيا .

- **منهج البحث :** اعتمد على المنهج الوصفي دراسة مسحية .

- **عينة البحث :** تمثلت العينة في 525 فتاة رياضية في اختصاصات مختلفة فردية وجماعية.

## . نتائج البحث :

- تطور المكانة الاجتماعية للفتاة الرياضية مقارنة مع الماضي.

- الرياضة لها قبول وعامل اندماج اجتماعي ونمو وصيانة للقيم الأخلاقية والاقتصادية والاجتماعية .

- **التعليق على الدراسات السابقة:** من خلال الاطلاع على الدراسات و ما أظهرته من نتائج وعصارة

التراث النظري يمكن القول :

**من حيث الأهداف :** فقد دارت أهداف معظم الدراسات :

- التعرف على ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية على الجانب النفسي والاجتماعي لدى المرأة العاملة .

- التعرف على بعض السمات الشخصية للعاملات وإمكانية تنميتها عن طريق ممارسة التمرينات الرياضية بإضافة اثر هذه الممارسة على زيادة الإنتاج.

**من حيث المنهج :** فقد اتفقت وأجمعت الدراسات على استخدام المنهج الوصفي باستثناء دراسة واحدة استعملت المنهج التجريبي .

**من حيث العينة :** اختلفت أنواع العينات في تلك الدراسات المرتبطة من الحجم والسن وطرق الاختيار ، ويرجع هذا الاختلاف إلى طبيعة كل دراسة حيث تراوحت أحجام العينات ما بين 100 - 525 امرأة .

**من حيث النتائج :**

- أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية للمرأة العاملة حتى تستطيع تخفيف الضغوط الملقاة على عاتقها لمواصلة العمل بروح تناسب العصر الجديد .

- الاهتمام بوضع برامج ترويحية رياضية خاصة بالسيدات على أسس علمية مدروسة

- وجود ارتباط معنوي قوي بين متغيرات الجانب النفسي والجانب البدني و الاجتماعي .

**أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة :**

- تحديد الخطوات المتبعة في إجراءات البحث و تحديد المسار الصحيح للخطوات الملائمة لتطبيق إجراء هذه الدراسة .

- تحديد السبب القوانين والمعادلات الإحصائية الملائمة لطبيعة الدراسة .

- كيفية عرض البيانات وتحليلها وتفسيرها تفسيراً علمياً .

لقد تبين من خلال الدراسات المتطرق لها إن معظمها ركزت النشاط الرياضي وفق مناهج مغايرة وإجراءات معينة وبالرغم من أهمية البحث وأثره البالغ من حيث الجانب المهني لدى النساء الممارسات ، حيث أنه لم يلقى العناية اللازمة حيث خصصت معظم المواضيع التي تتبعت ممارسة النشاط الرياضي . ولهذا يمكن القول أن الدراسة الحالية تختلف عن سابقتها و هذا الاختلاف كان في مجتمع البحث التي أجريت فيه والهدف المراد تحقيقه في اثر الممارسة الرياضية في زيادة مستوى الرضا الوظيفي لدى المرأة العاملة .

**منهجية البحث و إجراءاته الميدانية:**

**منهج البحث:** نظراً لطبيعة الموضوع ومن أجل تشخيص الظاهرة وكشف جوانب وتحديد العلاقة بين عناصرها ، اعتمدنا على المنهج المسحي الوصفي وذلك لتماشيه مع هدف الدراسة و تحديد مستوى الرضا الوظيفي لدى العاملات.

**عينة البحث :** وهي النموذج الذي يجري فيه الباحث بحثه و عمله و قد اخترنا عينة بحثنا من نساء عاملات ممارسات وغير ممارسات في مختلف التخصصات وقد شملت 20 أستاذة بالمؤسسات التعليمية ، تم توزيعهن إلى مجموعتين: 10 ممارسات للأنشطة الرياضية و 10 غير ممارسات.

**أدوات البحث:** تعددت الأدوات واختلفت لكن الباحث يستعين بالأدوات التي تيسر وتسهل له المهمة والتوصل إلى الحلول المناسبة لمشكلة بحثه وقد استعملنا الوسائل التالية:

- استمارة الرضا الوظيفي ، من إعداد الباحث وتم عرضها على عدد من الأساتذة من مختلف المعاهد

بغرض التحكيم. وتضم أربعة محاور متمثلة في طبيعة التدريس ، النمط الإداري ، مكان و بيئة العمل ، التفاعل مع الطلاب.

- الوسائل الإحصائية: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ، معامل الارتباط ، T ستودنت.

### . الأسس العلمية للاستبيان المستخدم:

الجدول رقم (01) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الثبات للإستبيان

البعـد	حجم العينة	درجة الحرية	التطبيق لأول		التطبيق الثاني		معامل الثبات	معامل الصدق	قيمة "ر" الجدولية عند 0.01
			ع	س	ع	س			
طبيعة التدريس النمط الإداري مكان وبيئة العمل التفاعل مع الطلاب	25	23	33.04	4.16	33.28	4.73	0.83	0.91	0.505
			40.68	7.17	40.32	7.22	0.95	0.97	
			35.24	4.20	34.72	4.07	0.79	0.88	
			37.60	6.17	37.92	5.47	0.95	0.97	

من خلال نتائج الجدول المبين أعلاه يتبين أن اختبار الرضا الوظيفي يتميز بدرجة عالية من الصدق. وذلك بحساب الصدق الذاتي عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات المحصور بين (0.79 و 0.95) ، فوجدت قيم معامل الصدق محصورة ما بين (0.88 و 0.97) وهذه القيم دالة إحصائيا بالمقارنة مع " ر " الجدولية التي بلغت (0.505) عند مستوى الدلالة (0,01).

### 1. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاستبيان :

**أولاً: عرض وتحليل نتائج الاستبيان بين مجموعة النساء العاملات الممارسات للنشاط الرياضي تبعا لمتغير الممارسة.**

الجدول (02) يمثل نتائج المقارنة لاستبيان الرضا الوظيفي بين العينتين (ممارسات و غير الممارسات)

مستوى دال	T الحسوبة	T الجدولية	درجة الحرية 2-ن	عدد العينة	غير الممارسات		الممارسات		العينة المحاور
					ع <sup>2</sup>	س	ع <sup>2</sup>	س	
دال	2.30	2.10	18	20	1.54	20.33	0.18	22.75	طبيعة التدريس
دال	3.53				1.21	19.66	0.68	21.25	النمط الإداري
دال	2.96				0.79	18.83	0.18	19.75	مكان وبيئة العمل
دال	3.40				1.46	21.16	1.25	23	التفاعل مع الطلاب

الجدول أعلاه يوضح النتائج المتحصل عليها من خلال الاستبيان باستخدام اختبار دلالة الفروق ( T ستودنت) من خلال نتائج الجدول أعلاه نلاحظ أن نتائج (ت) المحسوبة والتي تراوحت كأقل قيمة 2.30 و 3.53 كأكبر قيمة وهي كلها أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدر ب 2.10 عند درجة الحرية =18 ومستوى الدلالة 0.05 . مما يعني أنه توجد فروق دالة بين العينتين في جميع محاور استبيان الرضا الوظيفي ، وهذا ما يبين صحة الفرضية الأولى على أن هناك اختلاف في مستوى الرضا الوظيفي بين المرأة العاملة الممارسة مقارنة بغيرها غير الممارسة للنشاط الرياضي ، وهذا ما توصلت إليه دراسة "إجلال محمد إبراهيم" 1984 على أن برنامج التمرينات البدنية المقترح له تأثير إيجابي على زيادة معدلات إنتاج العاملات. كما أن لبرنامج التمرينات البدنية المقترح له أثر إيجابي على تنمية بعض السمات الشخصية ، كما تبين وجود فروق بين المرأة العاملة الرياضية و غير الرياضية في القيم الجمالية ولصالح المرأة العاملة الرياضية. ووجود فروق بين المرأة العاملة الرياضية و غير الرياضية في القيم الاقتصادية و لصالح المرأة العاملة الرياضية ، ويتفق "ريتشارد ألدرمان" مع "فرويد (Richard et Freud)" في اعتبار أن اللعب والنشاط الرياضي كمخفض للقلق والتوتر ، الذي هو وليد الإحباط ، فعن طريق اللعب يمكن للطاقة الغريزية أن تتحرر بصفة مقبولة ، وبفضل اللعب والنشاط الرياضي أيضا يتمكن الفرد من تقييم وتقويم إمكاناته الفكرية والعاطفية والبدنية ومحاولة تطويرها باستمرار".

## 2 . عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاستبيان :

**ثانياً:** عرض وتحليل نتائج الاستبيان بين مجموعة النساء العاملات بالممارسات للنشاط الرياضي تبعا لمتغير الممارسة.

الجدول رقم (03) يمثل نتائج المقارنة لاستبيان الرضا الوظيفي بين العينتين (تبعا للخبرة)

مستوى الدلالة	T الحسوبة	T الجدولية	درجة الحرية 2-ن (2)	عدد العينة	غير الممارسات		الممارسات		العينة المحاور
					ع <sup>2</sup>	س-	ع <sup>2</sup>	س-	
غير دالة	0.42	2.10	08	10	0.96	18.8	3.69	19.1	طبيعية التدريس
غير دالة	0.69				4.6	18.6	4.60	19.3	النمط الإداري
غير دالة	1.50				2.21	17.3	8.09	18.9	مكان وبيئة العمل
غير دالة	1.81				1.1	21	7.16	19.2	التفاعل مع الطلاب

الجدول أعلاه يوضح النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان باستخدام اختبار دلالة الفروق (T) ستيودنت ومن خلال النتائج المسجلة أعلاه نلاحظ نتائج (ت) المحسوبة والتي كانت متقاربة وهي كلها أقل قيمة من (ت) الجدولية المقدر ب 2.10 عند درجة الحرية 2ن - 2 = 08 ومستوى الدلالة 05 ، 0 مما يعني أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين العينتين وهذا ما يؤكد عدم صحة الفرضية الثانية القائلة بأن هناك اختلاف في مستوى الرضا الوظيفي بين النساء الممارسات للنشاط الرياضي تبعا للخبرة (عدد سنوات الممارسة) وهذا يبين عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الممارسات تعزى لحجم الممارسة. وعليه يمكن القول أن الممارسة الرياضية تتيح الفرصة لممارسيها العديد من الفوائد ومن جميع الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية... إلخ. ويشير في هذا الصدد "عزت محمود كاشف" أن الرياضيون الأقل خبرة مقارنة بالناضجين الأكثر خبرة ، يحتاجون دائما إلى الرعاية والنصيحة ، وتدعيم وتقويم سلوكياتهم جملة وتفصيلا خلال حصص التدريب وكذلك المسابقات ، الأمر الذي يقتضي من المربي أو المدرب ضرورة متابعة تصرفاتهم وأفعالهم بقصد المساعدة على تنمية ثقتهم بأنفسهم ، ويتم ذلك الدعم أو النصيحة من خلال المناقشات الفردية مع المدرب أو بين الرياضي الأكثر خبرة ونضجا ، والرياضي الأقل خبرة (كاشف ، 1999 صفحة 20).

وبالتالي فإن الأكثر خبرة يتميزون بعلاقات اجتماعية أكثر مما يكسبهم مهارات التعامل مع الآخرين من المحيطين بهم في بيئتهم المحلية ، من الأصدقاء والزملاء بالعمل ، مما ينعكس على تحررهم من الانفراد والعزلة وتعزيز الروابط الاجتماعية وبالتالي تحقيق توافقتهم ورضاهم المهني. وتشير في هذا الصدد "كاشرين لانس" أن المجتمع يتأمر لكي يحد من اكتشاف المرأة لقدراتها ، ويرى أن نشاطها يتمثل في الأعمال المنزلية ، فلماذا لا يسمح لها بممارسة هواياتها ومزاولة الأنشطة الرياضية المنظمة. فالمرأة تستفيد من الرياضة استفادة عظيمة شأنها في هذا شأن الرجل (بولس ، 2014 ، صفحة 04).

**.الخلاصة العامة :** تعد الممارسة الرياضية من الأنشطة الهامة ، التي تهدف إلى إعداد الفرد من جميع الجوانب البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية . حيث يكسب الأفراد الاستمتاع بالحياة والعمل والأسرة والمجتمع ويشعرهم بالسعادة والراحة وكل ذلك يعمل على زيادة الكفاءة في العمل ، كما تعتبر من أفضل الأسلحة التي يمتلكها المجتمع لمقاومة الضغوطات والصراعات المادية وبالأخص لدى المرأة العاملة التي يقع عليها عبء تحمل العديد من المسؤوليات والأدوار في وقت واحد والتي تجعل منها أكثر عرضة للإصابة للعديد من المشاكل النفسية والاضطرابات السلوكية والتي تظهر في نوبات التوتر والقلق ودورها الاجتماعي كربة بيت ، والإنتاجي كعامل و على هذا الأساس جاءت الدراسة والمتمثلة في : أثر الممارسة الرياضية في تحقيق الرضا الوظيفي لدى المرأة العاملة للإجابة على الأسئلة المطروحة في مشكلة البحث ومحاولة



الوصول إلى أهداف البحث والتأكد من صحة أو نفي فرضياته ، من اجل التحقق من فرضيات البحث اعتمد الباحث المنهج الوصفي ، حيث تمت الدراسة على عينة من النساء العاملات في قطاع التعليم ولمعرفة صدق وثبات الاستبيان قمنا بدراسة استطلاعية حيث تم التأكد من أن الاستبيان مميّز بدرجة عالية من الصدق و الثبات والموضوعية ، بلغت عينة من الدراسة الأساسية 20 عاملة في قطاع التعليم منهم 10 عاملات تمارس النشاط الرياضي و 10 أخريات لا تمارسن النشاط الرياضي تم اختيارهن تبعاً لمتغير الخبرة (عدد سنوات الممارسة) وقمنا بتقديم لكل عاملة استمارة الرضا الوظيفي قصد الإجابة على أسئلته وتم بعدها استرجاع الاستبيان . وقمنا بتفريغ إجابات العاملات وفق تصحيح مناسب . وبعد جمع النتائج ومعالجتها إحصائياً وفق أساليب معينة وتحليلها ومناقشتها استنتجنا أن :

- تؤثر الممارسة الرياضية ايجابيا على مستوى الرضا الوظيفي للمرأة العاملة الممارسة مقارنة بغير الممارسة.

- لا يوجد اختلاف في مستوى الرضا الوظيفي للمرأة العاملة الممارسة حسب متغير عدد سنوات الممارسة.

#### **.التوصيات : على ضوء نتائج الدراسة يوصي الباحث بما يلي :**

- نشر وعي الممارسة الرياضية بين العاملات وإتاحة الفرصة أمامهن للتعرف على أهمية الممارسة الرياضية التي تعمل على رفع مستوى رضاهن الوظيفي وكذا رفع مستوى كفاءتهن الإنتاجية والنفسية والاجتماعية .

- يوصي الباحث المسؤولين بضرورة تعيين أخصائية رياضية بكل نادي للإشراف على تنفيذ برنامج مناسب للسيدات وخاصة العاملات .

- أن تتعاون المؤسسات على تشجيع وتوفير الأماكن والمشرفين بالنسبة للمرأة العاملة في أي مجال وفي أماكن العمل وبذلك لنعمل على تشجيع الممارسة الرياضية ، وتوفير الوقت والإمكانيات لها حيث تكون ايجابية في سلوكياتها نحو نفسها ونحو أسرتها وكذا مجتمعها.

#### **قائمة المراجع :**

1. أحمد بدر. 1979 أصول البحث العلمي ومناهجه. وكالة المطبوعات الكويت.
  2. إخلاص محمد عبد الحفيظ. 2000 طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي مركز الكتاب للنشر.
  3. جمال محمد مرسى ، 2003 الرضا الوظيفي في المنظمات ، الدار الجامعية ، الإسكندرية.
  4. صلاح الدين محمد عبد الباقي ، 2004 الرضا الوظيفي ، الدار الجامعية ، الإسكندرية .
  5. عبد المنعم الحفني ، . 1994 موسوعة علم النفس والتحليل النفسي . مكتبة مديولة ط4 .
  6. مجلة جامعة الأزهر بغزة ، 2010 سلسلة العلوم الإنسانية . المجلة 12 العدد 01 .
  7. محمد صالح محمد. 2000 الرضا الوظيفي وأثره على كفاءة أداء العاملين .جامعة صنعاء . القاهرة .
  8. محمد عبد الباقي صلاح الدين 2000 ، السلوك التنظيمي . دار الجامعة الجديدة الإسكندرية.
- محمد عبد الغني حسن . 2001 مهارات إيداع الصراع . دار الكتب . القاهرة ط1 .