

دور ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في تعزيز الصحة النفسية لدى النساء العوانس بمدينة سطيف

د / بلال حمسي

د / الشيخ الصافي

المستخلص

يهدف هذا البحث إلى إبراز أثر ممارسة الألعاب الرياضية الترويحية في تحسين الصحة النفسية لدى النساء العوانس، ولأجل هذا اتبعنا المنهج الوصفي لملائته طبيعة الدراسة وخصائصها، وقد استهدفت هذه الدراسة عينة بلغ تعدادها (16) تتحصر أعمارهن العينة ما بين (35 – 45 سنة)، تم اختيارهن بطريقة قصديه و يمثلون مجتمع البحث تمثيلاً صادقاً، وقد استعملنا الاستبيان كأداة لجمع البيانات مبنى على مقياس الصحة النفسية ل (D.R, Leonard'S-Linocovi) وتم الاعتماد على برنامج (spss) لمعالجة البيانات احصائياً، في الأخير خلصت نتائج الدراسة الأنشطة الرياضية الترويحية دور إيجابي في تحسين جودة الحياة لدى النساء العوانس.

الكلمات المفتاحية: الأنشطة الرياضية الترويحية، الصحة النفسية، النساء العوانس

Abstract:

This research aims to highlight the effect of practicing recreational sports in improving the mental health of spinster women, and for this reason we followed the descriptive approach due to its relevance to the nature and specifics of the study. They were chosen in an intentional way and they represent the research community with a sincere representation. We used the questionnaire as a data collection tool based on the mental health scale of (D.R, Leonard's-Linocovi) and relied on the program (spss) to process the data statistically, Finally ; the results of the study concluded that recreational sports activities have a positive role In improving the quality of life of unmarried women.

key words :Recreational sports activities, psychological health, spinster women

1. مقدمة

حث الدين الاسلامي على الاهتمام بالصحة الجسدية و النفسية لدرجة إدراجه كأحد مقاصد الشريعة الاسلامية متمثلاً في حفظ النفس، ومن هذا بين الرسول (ص) أن أي ممارسة تخدم هذا المقصد لا تعد مضيقاً للوقت وقال مصداقاً لقوله " كلُّ شيءٍ ليس فيه ذِكْرُ اللهِ ، فهو [لَعْوٌ] وَسَهْوٌ وَلَعِبٌ ، إِلَّا أَرْبَعٌ: ملاعبةُ الرجلِ امرأته ، وتأديبُ الرجلِ فرسه ، ومَشْيُهُ بينَ العَرَضَيْنِ ، وتعليمُ الرجلِ السباحةَ " (الألباني، 205)، من هنا يتجلى لنا وبكل وضوح أن السباحة التي تعتبر وجه من أوجه الترويح في زمانه و لم يشملها النبذ في هذا المقام بل العكس، فلأنشطة الرياضة الترويحية مكانة مهمة في الدين الاسلامي وهذا لدورها في تنمية الكثير من الجوانب الذاتية للإنسان.

يعتبر الترويح الرياضي في وقتنا الحاضر مرادفاً تماماً لمفهوم حربة النشاط و التسلية واللعب، ومرتبطة بالنسيج و النظم الاجتماعية التي يتألف منها المجتمع كأحد مظاهر السلوك الحضاري للفرد، لذا فقد تزايد الاهتمام بالترويح وتعددت مجالاته لمواجهة الزيادة النامية لوقت الفراغ في المجتمع المعاصر وشملت هذه

الاهتمامات آثاره على الأشخاص العاديين وغير لعاديين على حد السواء، واهتمت الدول المتقدمة بالترويج الرياضي لإدراكها بأنه يعد أفضل وسيلة لاستثمار وقت الفراغ والذي يكون من نواتجه اكتساب العديد من القيم البدنية والخلقية و الاجتماعية والمعرفية (كمال درويش و آخرون، 1997، 56)

تعد الصحة النفسية أحد الجوانب الهامة للصحة العامة والرفاهية البشرية. فهي تشمل حالة الوجدان والمشاعر والتفكير، وتؤثر بشكل كبير على سلوكيات الأفراد وجودة الحياة التي يعيشونها. على الرغم من أهمية الصحة النفسية، فإنها لا تزال قضية مهمشة في كثير من المجتمعات حول العالم، فالضغط النفسي والتوتر والقلق من أكثر المشاكل الصحية النفسية انتشارا في العصر الحديث والتي سببها غالبا الضغوط اليومية و المشاكل العائلية، والعملية، والاقتصادية، والاجتماعية في تأثير سلبي على الصحة النفسية للأفراد. قد يؤدي هذا الواقع إلى تفاقم مشكلات الصحة النفسية وظهور اضطرابات نفسية أكثر خطورة، مثل الاكتئاب والقلق المستمر واضطرابات الشخصية، من الجدير بالذكر أن الصحة النفسية ليست مجرد غياب للمشاكل النفسية، ولا يكون هذا إلا بتحقيق التوازن بين الحياة الأسرية والحياة الشخصية خصوصا لدى المرأة.

كثيرا ما تسمى المرأة المتأخرة عن الزواج بتوصيف العانس، فما بين مؤيد ومتقبل للمصطلح باعتباره يعبر عن إحدى المشكلات النفسية والاجتماعية الموجودة فعلا في جميع المجتمعات، وبين معارض لاستخدام هذا المصطلح باعتباره ينتقص من قيمة من يوصفون به ولا يليق بإنسانيتهم، وعلى الرغم من أن العنوسة هي لفظ أطلق على الجنسين ذكورا وإناثا إلا أن ثقافة مجتمعاتنا العربية تركز على عنوسة المرأة أكثر من عنوسة الرجل باعتباره واقعا مفروضا على النساء وليس باختيارهن في كثير من الحالات، وأيضا لارتباطه بسن الإنجاب لديهن، بينما في حالة الرجال فهو على الغالب باختيارهم وإن كانت الظروف الاجتماعية والاقتصادية في كثير من الأحيان تعيق قدرة الشباب وتجبرهم على تأجيل قرار الزواج. إلا أن مفهوم العنوسة من المفاهيم الاجتماعية المتغيرة بناء على عوامل ديمغرافية عدة، منها مكان السكن وأنماط المعيشة وثقافة المجتمع وما يرتبط بها من العادات والتقاليد، والمستوى الاقتصادي والمستوى التعليمي وصفات شخصية مرتبطة بطبيعة الأفراد ومدى المرونة والقدرة على مواجهة الضغوط، والنضج ومستوى الثقة بالنفس ودرجة المساندة الاجتماعية والاستقلالية. وكلما زادت عوامل انعدام الأمن الاجتماعي والتفكك الأسري والبطالة وضعف الوازع الديني، كلما أدى ذلك إلى مضاعفة الآثار النفسية والاجتماعية والصحية على الأفراد خصوصا المرأة، فمن الملاحظ ارتفاع سن الزواج خاصة مع التحولات الاقتصادية والاجتماعية والسياسية في الوطن العربي.

1.1.1 الإشكالية:

تعد ظاهرة العنوسة أحد المواضيع التي لا تزال تعتبر من الطابوهات المسكوت عنها في المجتمع العربي هذا ما يفسر قلة البحث في مجال الدراسات النفسية و السوسيولوجية المتعلقة بهذه الظاهرة، ورغم الأبعاد التي يأخذها هذا الموضوع إلا أن هناك عدة متغيرات تتحكم فيه كالتنشئة الاجتماعية والتركيبية الديمغرافية والجوانب الثقافية والعادات والتقاليد التي يفرضها المجتمع، فالمرأة لا تتواجد بمعزل عن المجتمع بل تعتبر نصف هذا الأخير (بغداد خيرة، 2013، 84)، فالتأخر عن الزواج أصبح كابوس يؤرق النسوة في المجتمعات العربي عموما وفي المجتمع الجزائري على وجه الخصوص، فالمرأة التي فاق سنها الثلاثين ولم تتمكن من تكوين أسرة في إطار الزواج كثيرا ما تتعرض للتنمر وسوء المعاملة بأنواعها من طرف الأقارب والعائلة وحتى في المحيط المهني بسبب عدم تمكنهن من الارتباط، وكون طبيعة المرأة مطبوعة بمشاعر حساسة ومرونة في تركيبها الوجدانية هذا ما يتسبب غالبا بضغوط نفسية لدى كثير من النسوة المتأخرات عن الزواج

مما يُتسبب لديهم في كثير من الأحيان باضطرابات عاطفية ووجدانية كالانطواء و عقد كعقدة النقص وبتراكمها قد تصدر عنهن في ما بعد سلوكيات انفعالية مشحونة بالقلق (Sigmund Freud, 21, 1916)، وكون النشاط الرياضي الترويحي أحد الوسائل الرئيسية لاستغلال وقت فراغ الأفراد، فالأنشطة التي تمارس ضمنه تتسم بخلوها من المنافسة الشديدة و قوانين اللعب الصارمة مما يجعل منها منبع للفرح و السرور و يحولها إلى مساحة للتنفيس عن الضغوطات والمكبوتات المتراكمة سوءاً أكانت اجتماعية أو مهنية (أمين الخولي، 12، 1997)، وكون الترويحي الرياضي أحد الوسائل التي يعتمد عليها خبراء علم النفس في توصياتهم في هكذا شؤون ارتأينا في هذه الدراسة تسليط الضوء وكشف الدور الذي تلعبه النشاطات المرتبطة بهذا الأخير في تعزيز الجوانب النفسية والوجدانية للنساء العوانس و معرفة مدى مساهمته في تحسين جودة الحياة لديهن.

2.1. تساؤلات الدراسة:

1.2.1. السؤال العام:

هل لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية دور في تعزيز الصحة النفسية لدى النسوة العوانس ؟

2.2.1. الأسئلة الفرعية:

- هل لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية دور في التقليل من سمة القلق لدى النسوة العوانس؟
- هل لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية دور في التقليل من سمة العدوانية لدى النسوة العوانس؟

3. الفرضيات:

1.3. الفرضية العامة: لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية دور في تعزيز الصحة النفسية للمرأة العانس

2.3. الفرضيات الجزئية :

- لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية دور في التقليل من سمة القلق لدى النسوة العوانس.
 - لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية دور في التقليل من سمة العدوانية لدى النسوة العوانس.
- ## 4. أهمية الدراسة:
- معرفة الدور الذي تلعبه ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية على الجانب النفسي للمرأة العانس
 - الإحاطة بالمشاكل النفسية التي تواجهها فئة النساء اللائي صنفن من فئة العوانس.
 - الاطلاع على واقع استغلال النشاط الرياضي الترويحي كنشاط متكاملة الخصوصيات لبلوغ أهداف على مستوى الجوانب النفسية لدى النساء العوانس.
 - معرفة العلاقة الارتباطية بين ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية والصحة النفسية لدى فئة النسوة العوانس.

- الإحاطة بمختلف الجوانب التي ينبغي إدراكها خلال التعامل مع هذه الشريحة.

5. أهداف الدراسة:

1.5. هدف رئيسي: إبراز الدور الذي تلعبه الأنشطة الرياضية الترويحية في تعزيز الصحة النفسية لدى النساء العوانس.

2.5. أهداف فرعية:

- إبراز مدى مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية في تحسين الصحة النفسية لفئة النسوة العوانس.
- الكشف على التأثير الذي تخلفه ممارسة النسوة العوانس للأنشطة الرياضية ذات الطابع الترويحي في خفض مستويات القلق لديهن.

- الكشف على دور الممارسة الرياضية الترويحية و الدور الذي تلعبه في التقليل من القلق و السلوكيات العدوانية.

6. تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

1.6. الأنشطة الرياضية الترويحية:

- **التعريف الاصطلاحي:** هي أحد الأركان الأساسية في الترويح الرياضي لما تتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشاملة للفرد، بالإضافة إلى أهميتها في التنمية الشاملة للفرد: شخصياً، اجتماعياً، نفسياً.... الخ (صغير نورا لدين، 77، 2009).

- **التعريف الإجرائي:** هي تلك النشاطات ذات الطابع الرياضية التي تمارس وقت الفراغ التي لا تخضع لقوانين صارمة وتخلوا من المنافسة الحادة بحيث؛ تهدف لزرع الفرح والسرور والبهجة في نفوس ممارسيها وتمثلت في بحثنا هذا في نشاط السباحة الترويحية.

2.6. الصحة النفسية :

- **التعريف الاصطلاحي:** تعنى مدى قدرة الفرد على التوافق مع نفسه و مع المجتمع الذي يعيش فيه، هذا ما يؤدي إلى التمتع بحياة خالية من التآزم والاضطراب، مليئة بالتحمس والرضا و الإشباع العاطفي، الاجتماعي، البدني.... الخ (سالم الراسبي، 135، 2006)

- **التعريف الإجرائي:** هو قدرة الفرد على تحقيق التوازن النفسي و التكيف مع المحيط و البيئة التي ينتمي إليها دون أي اضطراب .

3.6. المرأة العانس:

- **التعريف الاصطلاحي:** هي المرأة التي تجاوز سنها الحد الافتراضي لسن الزواج المتعارف عليه في المجتمع الذي تنتمي له (رحيمة شرقي، 2007، 41).

- **التعريف الإجرائي:** هو قرب سن المرأة لمرحلة اليأس أو الدخول فيه دون الارتباط برجل قصد تكوين أسرة.

7. الدراسات السابقة و المشابهة:

الدراسة الأولى :

دراسة هدى عبد العزيز الدغيري (2021) بعنوان: تأثير النشاط الرياضي على نوعية حياة المرأة السعودية. تهدف هذه الورقة البحثية إلى تحديد تأثير النشاط الرياضي على نوعية حياة المرأة السعودية (أي اللياقة والصحة، والجوانب الاجتماعية، والجوانب النفسية، والجوانب الأخلاقية، والجوانب العقلية). كما يهدف إلى تطوير آليات لتفعيل النشاط الرياضي لتحسين نوعية حياة المرأة السعودية. العينة تتألف من (384) امرأة سعودية في الرياض. وطبق صاحب البلاغ استبياناً لجمع البيانات، النتائج أظهر أن النشاط الرياضي له تأثير كبير على اللياقة البدنية والجوانب النفسية والمعنوية ويرتفع إلى تأثير معتدل على الجوانب الاجتماعية والعقلية للمرأة السعودية ويؤثر على السلوكيات الصادرة عنها بحيث؛ يقلل العدوانية و العصبية، توصي الدراسة بتنشيط دور وسائط الإعلام في نشر الثقافة الرياضية والتوعية بين النساء (الأطفال - المراهقات - المسنات) نشر نشرة عن النشاط الرياضي تحت الإشراف لتغطية الأنشطة الرياضية والأهداف والبرامج وكذلك الزمان ومكان الممارسة، وهذا بدوره يمكن أن يعزز الجوانب الإيجابية لممارسة الأنشطة الرياضية

الدراسة الثانية:

دراسة أودينة آسيا (2021) بعنوان: دور ممارسة السباحة الترويحية في تحسين الصحة النفسية لدى المرأة خلال سن اليأس.

تهدف هذه الدراسة إلى إظهار الدور الذي يمكن أن تلعبه السباحة الترويحية في تحسين الصحة النفسية لدى المرأة خلال سن اليأس. فكانت تساؤلات الإشكالية على النحو التالي: هل ممارسة السباحة الترويحية كفيلة بخفض مستوى العصبية الذي ينعكس على الصحة النفسية لدى المرأة خلال سن اليأس؟ وللتوصل إلى نتيجة اختارت الباحثة عينة قصدية تكونت من (50) امرأة موزعين على النحو التالي (25) منهن مارسن السباحة الترويحية بانتظام و (25) لم تمارسن أي نشاط بدني رياضي ولاسيما السباحة واللاتي يتراوح سنهن ما بين (48) و (55) سنة. وكان الغرض من البحث هو تقييم الصحة النفسية لهذه الفئة من الأفراد فخضعت (25) امرأة ممارسة للسباحة الترويحية و (25) امرأة غير ممارسة لأي نشاط بدني رياضي تروحي لمقياس يقيم مستوى العصبية لديهن الذي يعتبر مؤشر للصحة النفسية. مع العلم أن هذا العامل يشمل السمات الست التالية: القلق، والغضب أو العدائية، والاكتئاب، والشعور بالذات، والاندفاع، والضغط العصبي، من الناحية المنهجية، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي. ولجمع البيانات تم استخدام مقياس نموذج الأبعاد الخمس للشخصية (NEO PI-R) بواسطة "كوستا و مك كراي" (Costa & McCrae 1992) الذي سمح لها بتقييم مستوى العصبية لدى النساء خلال سن اليأس. أشارت النتائج التي تم الحصول عليها بوضوح إلى أن النساء اللواتي لا تمارسان نشاط بدني رياضي تروحي واجهن مشاكل عصبية حيث يشعرن معظمهن بعدم الاتزان الانفعالي الذي ينعكس على صحتهم النفسية. في المقابل فإن النساء اللواتي مارسن السباحة الترويحية بانتظام كن أكثر استقراراً من الناحية الانفعالية على مستوى عامل العصبية. أخيراً لاحظت الباحثة أنه بصرف النظر عن الفرضيتين المتعلقتين بسمتي "الاندفاع" و "الضغط العصبي" فقد تم التحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين النساء الممارسات للسباحة الترويحية و النساء غير ممارسات لأي نشاط بدني رياضي تروحي على مستوى السمات الأربع لعامل العدوانية (القلق، والغضب أو العدائية، والاكتئاب و الشعور بالذات). كما تم التحقق من الفرضية التي تنص إلى وجود فروق دالة إحصائية بين النساء الممارسات للسباحة الترويحية على مستوى العصبية يعزى لمدة الممارسة.

الدراسة الثالثة:

دراسة العيد بن شميصة (2023) بعنوان: مؤشرات الرضا الحركي لدى الطالبات الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية وعلاقتها بالصحة النفسية.

هدفت الدراسة الى التعرف على مؤشرات الرضا الحركي لدى الطالبات الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية وعلاقته بالصحة النفسية، استخدم الباحث المنهج الوصفي بالدراسة الارتباطية وشملت عينة الدراسة (260) طالبة من المركز الجامعي البيض تم اختيارها بالطريقة العشوائية و طبق الباحث مقياس الرضا الحركي و مقياس الصحة النفسية، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الرضا الحركي ومستوى الصحة النفسية بكل أبعادها لدى الطالبات الممارسات للأنشطة الترويحية جاء بدرجة مرتفعة خصوصا على مستوى سمة القلق وأنه توجد علاقة ايجابية بين درجة الرضا الحركي والصحة النفسية لدى الطالبات الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية، يوصى الباحث على ضرورة التأكيد على أهمية تطور الجانب النفسي وتنمية الرضا الحركي لدى الطالبات نحو ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية وإيجاد وسائل جديدة وحديثة تزيد من تنمية الدافع والميل والرغبة نحو ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية.

2. الإجراءات المنهجية للدراسة:

1.2. منهج المتبع : تم الاعتماد في هذا البحث على المنهج الوصفي المقارن وهذا لملاءمته وخصوصيات البحث.

2.2. مجتمع وعينة البحث:

1.2.2. مجتمع البحث: يتكون مجتمع البحث من تعداد (16) امرأة ممارسة من أصل (185) يمارسن السباحة الترويحية بالمركب الرياضي لمدينة سطيف.

2.2.2. عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بطريقة المسح الشامل لعينة قدرها (16) امرأة تتراوح أعمارهن ما بين (35-45 سنة) لم يسبق لهن الزواج من قبل و يتمتعن بصحة بدنية جيدة.

3.2. المجال الزماني والمكاني للدراسة:

1.3.2. المجال الزماني : انطلقت مجريات البحث ابتداء من شهر (15) ماي إلى غاية (15) سبتمبر سنة

2022

2.3.2. المجال المكاني: تم إجراء البحث في شقه الميداني بمسبح 08 ماي 1945 بالمركب الرياضي المتعدد الاختصاصات بمدينة سطيف.

4.2. متغيرات البحث:

- المتغير المستقل: الأنشطة الرياضية الترويحية.

- المتغير التابع: الصحة النفسية، النساء العوانس.

5.2. أدوات جمع البيانات:**1.5.2. الاستبيان:**

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة والبحوث المشابهة، قام الباحث بإنجاز استبيان مغلق يحتوي على (30) عبارة، كل (15) عبارة منه تخدم محور ، وكان تعداد المحاور (02) هما: محور قياس مستوى القلق و محور قياس درجة العدوان تم الاعتماد في هذه الدراسة على مقياس الصحة النفسية المعدل في البيئة الجزائرية من قبل الباحث عبد الله عبد الله وهو مقياس (Speilbergerand and London) ، وهو مقياس درجات القلق و العدوانية مكيف على البيئة الجزائرية (زندي يمينة،2016).

جدول (1) درجات تقييم عبارات الاستبيان

أبدا	أحيانا	غالباً
3	2	1

2.5.2. الوحدات الرياضية للألعاب الترويحية : يتكون البرنامج الرياضي الترويحي من عدة ألعاب شبيه رياضية صغيرة فردية و جماعية ،مكونة لوحدة ترويحية مدتها ساعة واحدة، يطبق البرنامج بمعدل حصتين في الأسبوع ،و يتكون البرنامج الترويحي ككل من (24) وحد .

6.2. الدراسة الاستطلاعية :

من أجل الوصول إلى أفضل طريقة لإجراء الاستبيان بهدف الوصول إلى نتائج صحيحة ودقيقة من خلال تطبيق الطرق العلمية المتبعة كان لزاماً على الطالب الباحث القيام بالدراسة الاستطلاعية، حيث قام بالتوجه للميدان (المسبح) يوم: 2022/05/15 إلى غاية: 2022/05/30 و تم ما يلي:

- إجراء المعاملات الإدارية والقانونية لسير البحث ميدانياً
- الاطلاع على القانون الداخلي للمسبح
- جرد الوسائل و الأجهزة المتاحة للاستخدام
- التعرف على الطاقم الإداري و التقني للمسبح
- التعرف على مجتمع البحث وضبط خصوصياته واختيار العينة الملائمة للمشاركة في البحث
- تم التحقق من الأسس العلمية لأداه جمع البيانات بإجراء الاختبار وإعادة و كانت النتائج كما يلي كما يلي :

7.2. أدوات جمع البيانات:**1.2.7. الصدق:****جدول (2) معاملات الاختبار وإعادة الاختبار**

السمة	الاختبار		إعادة الاختبار	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
القلق	10.50	1.60	10.15	1.46
العدوان	8.50	2.45	8.75	2.12

جدول (3) معامل الثبات و الصدق الذاتي

معامل الثبات	الصدق الذاتي
0.83	0.91
0.96	0.98

2.7.2. الثبات:

بعد أن تم التأكد من صدق الاستبانة واعتمادها بشكلها النهائي تم التأكد من ثباتها، ونظراً لكثرة الطرق الإحصائية لإيجاد معامل الثبات فقد تم الاعتماد على طريقة التطبيق وإعادة التطبيق (test-retest) باستخدام برنامج spss، حيث تم تطبيق أداة القياس على مجموعة من النسوة العازبات اللاتي تأخرن عن الزواج و هن المشكلين لعينة البحث و البالغ تعدادهم ب: (16) امرأة، وبعد أسبوعين تم إعادة التطبيق على نفس المجموعة وفي ظروف مشابهة تماماً للتطبيق الأول، وبعدها تمت المعالجة الإحصائية للنتائج المتحصل عليها بحساب معامل الارتباط بيرسون وتحصلنا على النتائج التالية:

جدول (4) معامل الارتباط بيرسون
بين التطبيق وإعادة التطبيق لا استبانة الصحة النفسية

المتغيرات	معامل الارتباط بيرسون
القلق	0.55
العدوان	0.97
الاختبار ككل	**0.99

من خلال البيانات المدونة في الجدول رقم (3) أعلاه يتبين أن أداة البحث على درجة عالية من الثبات، حيث بلغت قيمة معامل ثبات الاختبار ككل (0.99) وهي قيمة مرتفعة جداً، أما بالنسبة للمحاور فقد تراوحت بين: (0.55-0.97)، وهي أيضاً قيم مرتفعة، وعليه يمكن القول أن الأداة تخدم أهداف البحث ويمكن الاعتماد عليها للوصول إلى نتائج حقيقية و موثوقة.

8.2. الأساليب الإحصائية المستعملة :

بعد استرجاع جميع استمارات الاستبيان الموزعة على عينة البحث والمقدرة ب (16) استمارة موجهة ، تم تفرغها وباستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وتجهيزها للمعالجة الإحصائية عن طريق اختبار " ت " ستيودنت.

9.2. عرض و مناقشة النتائج:

1.9.2. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

- الفرضية الأولى: لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية دور في التقليل من سمة القلق لدى النسوة العوانس

- التحليل الاستدلالي لنتائج الفرضية الأولى:

جدول (5)

طبيعة الفروق بين نتائج الاستبيان القبلي والبعدي لبعد القلق

النتائج	القبلي		البعدي		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
النتائج	7.94	2.64	13.06	2.95	16.29	2.13	0.05	15	يوجد فرق

من خلال نتائج الجدول (5) وجد أن قيمة المتوسط الحسابي للاستجاب القبلي و الذي يساوي (7.94) أقل من قيمة المتوسط الحسابي للاستجاب البعدي (13.06) ، وبمقارنة قيمة "ت" المحسوبة والتي تساوي (16.29) بقيمتي "ت" الجدولية (2.13) عند درجة حرية (15) و مستوى الدلالة (0.05) وُجِدَ أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية ، إذا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي، ومنه فالفرضية محققة.

- مناقشة الفرضية الأولى:

تبين النتائج المحصل عليها من الجدول أن هناك أظهرت فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح الإجابات ب" غالباً"، ومنه تبين لنا أن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت من خلال إجابات النسوة ، أي أن للألعاب الرياضية الترويحية دور فعال في خفض القلق لديهن بعد الممارسين ويمكن أن يرجع ذلك إلى الدور الكبير

الذي تلعبه الرياضية الترويحية من خلال النشاطات التنافسية في الألعاب الشبه رياضية ذات الطابع المرح، وهذا ما أكدته دراسة أودينة آسيا (2021) بعنوان: دور ممارسة السباحة الترويحية في تحسين الصحة النفسية لدى المرأة خلال سن اليأس، حيث توصلت الباحثة إلى أن فإن النساء اللواتي مارسن السباحة الترويحية بانتظام كن أكثر استقراراً من الناحية الانفعالية على مستوى عامل العصائية أخيراً، لاحظت الباحثة أنه بصرف النظر عن الفرضيتين المتعلقين بسمتي "الاندفاع" و"الضغط العصبي" فقد تم التحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين النساء الممارسات للسباحة الترويحية و النساء غير ممارسات لأي نشاط بدني رياضي ترويحي على مستوى القلق يعزى لمدة الممارسة، كما سارت نتائج دراسة العيد بن شميصة (2023) بعنوان: مؤشرات الرضا الحركي لدى الطالبات الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية وعلاقتها بالصحة النفسية، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الرضا الحركي ومستوى الصحة النفسية بكل أبعادها لدى الطالبات الممارسات للأنشطة الترويحية جاء بدرجة مرتفعة خصوصاً على مستوى سمة القلق وأنه توجد علاقة ايجابية بين درجة الرضا الحركي والصحة النفسية لدى الطالبات الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية وهذا ما يدعم صحة الفرضية محل المناقشة.

2.9.2. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

-الفرضية الثانية: لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية دور في التقليل من سمة العدوان لدى النسوة العوانس

-التحليل الاستدلالي لنتائج الفرضية الثانية :

جدول (6)

طبيعة الفروق بين نتائج الاستبيان القبلي و البعدي للعينة لبعء العدوان

النتائج	القبلي		البعدي		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
النتائج	8.25	3.47	10.50	3.33	5.73	2.13	0.05	15	يوجد فرق

من خلال نتائج الجدول (6) وجد أن قيمة المتوسط الحسابي للاستجاب القبلي و الذي يساوي (8.25) أقل من قيمة المتوسط الحسابي للاستجاب البعدي (10.50) ،و بمقارنة قيمة "ت" المحسوبة والتي تساوي (5.73) بقيمتي "ت" الجدولية (2.13) عند درجة حرية (15) و مستوى الدلالة (0.05) وُجِدَ أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية، إذا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي، ومنه فالفرضية محققة.

-مناقشة الفرضية الثانية: تبين من خلال النتائج المحصل عليها أن كل العبارات أظهرت فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح الإجابات ب" غالباً"، ومنه تبين لنا أن الفرضية الجزئية الثانية قد تحققت أي أن للأنشطة الرياضية الترويحية دور فعال خفض من مستوى السلوك العدواني بعد ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية من قبل النسوة العانسات بحيث؛ لاحظن أن معاملتهن للآخرين أصبحت لحد كبير هادئة ومتزنة خالية من الأفعال و الأقوال الموسومة بالاندفاع والتعصبية، و يرجع ذلك إلى الدور الكبير الذي تلعبه الأنشطة الرياضية الترويحية من خلال التمارين و الألعاب الصغير والشبه الرياضية في توجيه تهذيب السلوك أثناء الممارسة و خلال الحياة اليومية، وهذا ما توصلت إليه أيضا دراسة هدى عبد العزيز

الدغيري(2021) بعنوان: تأثير النشاط الرياضي على نوعية حياة المرأة السعودية، حيث توصلت الدراسة إلى أن النشاط الرياضي له تأثير كبير على اللياقة البدنية والجوانب النفسية والمعنوية ويرتفع إلى تأثير معتدل على الجوانب الاجتماعية والعقلية للمرأة السعودية ويؤثر على السلوكيات الصادرة عنها بحيث؛ يقلل العدوانية و العصبية وهذا ما يدعم الفرضية الحالية.

3.الاستنتاج العام : إن الهدف المراد الوصول إليه من خلال هذه الدراسة هو معرفة ما إذا كانت الأنشطة الرياضية الترويحية الممارسة من قبل النساء العوانس متمثلا في نشاط السباحة، وبعد عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها من خلال الدراسة الميدانية اتضح لنا أن الفرضيات تحققت، حيث أثبتت النتائج أن:

- للأنشطة الرياضية الترويحية دور ايجابي في خفض مستويات القلق لدى النساء العوانس الممارسات لها
- للألعاب الرياضية الترويحية دور ايجابي في خفض مستويات العدوانية لدى النساء الممارسات لها.
و عليه يمكن القول أن الفرضية العامة التي مفادها أن للأنشطة الرياضية الترويحية دور إيجابي في تحسين جودة الحياة للنساء العوانس الممارسات لها.

4. خاتمة : في الأخيرة وبعد عرض الفرض و تحليل نتائجها و بالاستناد إلى الدراسة النظرية من خلال المقدمة والإطار العام للدراسة وكذا الخلفية النظرية المعرفية للدراسات السابقة والدراسة النظرية، وبعد بالاستعانة بالمنهجية العلمية و بإتباع الإجراءات العلمية المناسبة لموضوع بحثنا تمت معالجة المعلومات إحصائيا وخلص البحث إلى أن للأنشطة الرياضية الترويحية دور إيجابي في تحسين جودة الحياة للنساء العوانس الممارسات لها، و عليه تحققت الفرضية العامة وكذا الفرضيات الجزئية، أي أن جودة الحياة تتأثر ايجابا بالممارسة الرياضية الترويحية على كل من بعدي : القلق و العدوانية.

5.التوصيات والاقتراحات: كل جهد فكري أو بحث علمي أكاديمي يهدف للحصول إلى نتائج يمكن أن تعود بالفائدة على الباحثين الآخرين في دراسات مستقبلية حيث يمكن اعتبارها كمرجع أو بداية لدراساتهم وإثراء بحوثهم بمعلومات والاستفادة منها ولو بقدر قليل، لهذا يمكن اقتراح توصيات قد تكون منطلقا لبحوث مستقبلية في سياق هذه الدراسة نلخصها كالآتي:

- حث الباحثين العاملين في المجال النفسي المتعلق بالنساء على اعتماد الرياضة بصفة عامة و الأنشطة الرياضية الترويحية بصفة خاصة في علاجاتهن و خصوصياتهن.
- محاول تحفيز الباحثين الأكاديميين على كشف فوائد ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية على المستوى النفسي لدى النساء العانسات.
- تكوين مختصين نفسانيين لتصميم البرامج الرياضية الترويحية خاصة بالنساء العانسات لمحاولة تحسين جودة الحياة لهن.
- تشجيع النسوة المتأخرات على الزواج على ممارسة الأنشطة الرياضية عموما و الترويحية على وجه الخصوص.

6.المصادر و المراجع

أ:الكتب :

- 1.أمين أنور الخولي.(1997)، أسس بناء برامج التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة
- 2.كمال درويش و آخرون.(1997)، رؤية عصرية للترويج و أوقات الفراغ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة
- 3.محمد ناصر الدين الألباني.(1988)، آداب الزفاف في السنة المطهرة، الناشر: المكتب الاسلامي، دمشق

ب : رسائل التخرج:

4. بغداد خيرة.(2013)، ظاهرة العنوسة في المجتمع الجزائري و تأثيرها على المرأة، مجلة العلوم الانسانية و الاجتماعية، عدد13
- 5.الراسبيبي خمس سالم.(2006)، تجربة وزارة التربية والتعليم في تعزيز جودة حياة العاملين بمدارس السلطنة، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس، 17-19 ديسمبر، مسقط
- 6.رحيمة شرقي.(2017)، تأخر سن الزواج بين الاختبار والإجبار، رسالة دكتوراه، جامعة بسكرة، الجزائر
- 7.زندي يمينة.(2016)، السلوك العدواني وعلاقته بسمة القلق والغضب لدى طلبة الجامعة، مجلة البحوث التربوية و التعليمية، عدد10، ص73.95
- 8.صغير، نور الدين.(2009)، دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى طلبة جامعة مستغانم. رسالة ماجستير منشورة. معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة مستغانم
- 9.عبدالله عبدالله.(2007-2008)، الاغتراب النفسي وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلاب الجامعة، مذكرة ماجستير في علم النفس الاجتماعي، اشراف: بوطاف مسعود، جامعة الجزائر

ج : المواقع الالكترونية الأجنبية :

10. -<https://psyaanalyse.com/pdf/Freud-introduction-psychanalyse.pdf>