

مستويات الصحة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط البدني الرياضي  
الايروبيك

دراسة على عينة في بعض قاعات الرياضة النسوية ميله

**Levels of mental health among women practicing aerobic  
physical activity**

**A study on a sample in some of the women's sports halls  
Mila**

د. عبد المالك معلم<sup>(1)</sup> \* ط.د. نور الهدى بوقليح<sup>(2)</sup>

<sup>(1)</sup> جامعة باتنة 2، الجزائر، a.maalem@univ-batna2.dz

<sup>(2)</sup> جامعة باتنة 2، الجزائر، bouklianourehouda@gmail.com

تاريخ الاستلام: 2021/10/28؛ تاريخ القبول: 2021/12/06؛ تاريخ النشر: 2021/12/31

**ملخص:**

هدفت الدراسة إلى معرفة مستويات الصحة النفسية لدى النساء الممارسات لرياضة الأيروبيك على عينة قوامها 30 امرأة من أصل 230 امرأة هن منخرطات في بعض القاعات الرياضية، وتم اختيارها بالطريقة العشوائية، لجمع البيانات الخاصة بالدراسة للتحقق من أهدافها. تم استخدام المنهج الوصفي لملاءمته طبيعة الموضوع، وقد استخدم الباحث مقياس الصحة النفسية (لسيد يوسف)، كأداة لجمع البيانات، وقد تم تنظيم البيانات ودراستها باستعمال برنامج الحزم الإحصائية. من أهم ما تم التوصل إليه أن لممارسة النشاط البدني الرياضي الأيروبيك دور كبير في تحقيق مستوى ممتاز من الصحة النفسية لدى المرأة.

الكلمات المفتاحية: النشاط البدني الرياضي؛ الأيروبيك؛ الصحة النفسية؛ المرأة.

**Abstract:**

The study aimed to find out the levels of mental health of women practicing aerobic sports on a sample of 30 out of 230 women who

were involved in some gymnasiums, and they were randomly selected to collect data for the study to verify its objectives. The descriptive approach was used to suit the nature of the topic, and the researcher used the Mental Health Scale (by Sayed Youssef) as a tool for data collection, and the data was organized and studied using the statistical packages program. One of the most important findings is that the practice of aerobic physical activity plays a major role in achieving an excellent level of mental health for women.

**Keywords:** physical activity, aerobic, mental health, women.

## 1. المقدمة:

الإنسان هو وحدة واحدة تشمل الجسد والعقل. العقل الذي يفكر ويشعر والجسم الذي يتحرك ويكتسب الخبرات، يشكلان وحدة شاملة التي تسعى للتكامل. وقد صيغت المقولة "العقل السليم في الجسم السليم" حيث أن القصد من ذلك هو تعزيز وتقوية الجسم عبر فوائد الرياضة للجسم كشرط مهم للصحة النفسية.

تعتبر الرياضة في عصرنا الحالي من سمات التطور لما لها من أهمية ودور كبير في توجيه الفرد إلى حياة أفضل، فهي وسيلة لإعداد وتوجيه الأجيال، كما تساهم في رعاية الفرد جسدياً ونفسياً فتقوي البدن وتربي النفس، فالممارسة الرياضية بكل أنواعها وأشكالها أصبحت مظهر من مظاهر ازدهار وتقدم الأمم ولغة عالمية تجاوزت كل العادات والفروق بين البشر وبين كلا الجنسين، باعتبارها تجسد القيم الروحية والثقافية والأخلاق والتربية، وتحقق الغايات السامية والأهداف النبيلة للبشرية.

أصبح انشغال بعض النساء لساعات طويلة في العمل أو الدراسة يمنعهن من ممارسة أي نشاط بما فيه الأيروبيك، مما يجعل بعضهن يتخبطن في أمراض نفسية نتيجة المشاكل التي تتراكم عليهن لضغوط الحياة اليومية، بعد أن أصبحن منحصرات بين دخولهن للبيت وخروجهن للعمل أو الدراسة مما يؤدي إلى التأثير عليهن سلباً من الناحية النفسية نتيجة عدم قدرتهن على ممارسة أي نشاط يساعدهن في التخلص من ضغوطات الحياة اليومية.

ورياضة الايروبك للمرأة تضمن السلامة الصحية لها أكثر من الغذاء والدواء فقد اصبحت ممارستها جزءا اصيلا في علاج بعض الامراض المتعلقة بزيادة الوزن والإصابات الجسمية والعقلية والجلطات الدموية المفاجئة ونحوها من الامراض، وتتسم تمارين الايروبك بمصاحبة الموسيقى بروح المرح الذي تميل اليه النسوة خاصة، حيث أنها تشبه الرقص على الأغاني. وتشير بعض الأبحاث الحديثة لضرورة وأهمية ممارسة المرأة لرياضة الأيروبك في مختلف المراحل العمرية، فأصبحت ممارسة الايروبك مهمة في حياة الكثير من النساء لما تحتويه من فوائد كبيرة على الصحة النفسية للمرأة حيث تتخلص من خلالها من بعض ضغوط الحياة، وقد عدا عن الرشاقة واللياقة البدنية فإن لرياضة الأيروبك جانب آخر له أهمية كبيرة الا وهو الصحة النفسية، للترفيه عن النفس وتحسين المزاج والتخلص من الضغط النفسي.

## 2- إشكالية الدراسة:

تعتبر الرياضة وسيلة فعالة للتربية وتعديل السلوك، فهي ضرورية لاكتساب الصحة واللياقة البدنية ومن ثم فإنها تسهم في تقليل تكاليف العلاج والوقاية من العديد من الأمراض، فالرياضة جرعة من الصحة يجب أن ينال كل شخص، مهما كان عمره أو عمله قسما منها، إذا كان يريد أن يحافظ على ما وهبه الله من صحة وعافية.

إذ يعتبر النشاط البدني الرياضي إحدى الواجهات الأساسية للأمم المتقدمة و علامة من علامات نهضتها، لهذا تولي الجزائر اهتماما بالغا بالرياضة النسوية من خلال دعم النوادي و القاعات التي تعد حيزا تلجأ إليه المرأة بحريتها وبمحض إرادتها و حبا منها لمزاولة الأنشطة الرياضية لما لهذا النشاط البدني فوائد على صعيد الصحة تشمل الجانب الجسدي والنفسي للمرأة فهو مهم جدا لما تواجهه من ضغوطات نفسية جراء الأعمال الروتينية التي تقوم بها على مدار الساعة حيث أنها تساعد على البقاء لعمر أطول و التمتع بصحة أفضل خالية من أعراض الشيخوخة المبكرة والسمنة والعديد من الأمراض النفسية والجسدية

فالصحة النفسية لدى المرأة في مضمونها تعني التكيف السليم مع الحياة ومع الآخرين بفاعلية والشعور الإيجابي بالسعادة، والقدرة على مواجهة مختلف المشاكل الحياتية التي تواجهها يوميا وكذا التحمل الجيد للمسؤولية الواقعة على عاتقها كونها

امرأة مهما كانت حالتها الاجتماعية، إضافة إلى زيادة فرصها في التفاعل الاجتماعي وتحقيق نجاحات أكثر في حياتها.

كما بينت الدراسات النفسية تأثير الممارسة الرياضية على الجانب النفسي للمرأة حيث تلعب دورا هاما في بناء الشخصية الناضجة وتحقيق التوافق النفسي من خلال تحرير الكبت والانعزال اللذان يتحولان مع مرور الزمن إلى مرض نفسي، كما أن الرياضة لها دور كبير في عملية الشعور بالراحة النفسية من خلال التعبير والتنفيس عن الانفعالات التي تعاني منها المرأة<sup>(1)</sup>

فلطالما كان لمفهوم الرياضة والأنشطة البدنية والرياضية علاقة وطيدة بالصحة الجسمية والنفسية، ومن هنا جاءت فكرة دراستنا الماثلة في التعرف على مستويات الصحة النفسية لدى النساء الممارسات لرياضة الأيروبيك.

وعلى هذا الأساس قمنا بطرح التساؤلات التالية:

1/ ما مستوى الصحة النفسية لدى النساء الممارسات لرياضة الأيروبيك؟

2/ هل توجد فروق في مستويات الصحة النفسية لدى النساء الممارسات لرياضة الأيروبيك تبعا للحالة الاجتماعية (متزوجة أو عزباء)؟

3/ هل توجد فروق في مستويات الصحة النفسية لدى النساء الممارسات لرياضة الأيروبيك تبعا لمتغير العمر؟

3-فرضيات الدراسة:

- 1- مستوى الصحة النفسية لدى النساء الممارسات لرياضة الأيروبيك مستوى ممتاز.
- 2- توجد فروق في مستويات الصحة النفسية لدى النساء الممارسات لرياضة الأيروبيك تبعا للحالة الاجتماعية (متزوجة، عزباء).
- 3- توجد فروق في مستويات الصحة النفسية لدى النساء الممارسات لرياضة الأيروبيك تبعا لمتغير العمر.

(1) كرام باتل، الصحة النفسية للجميع، ورشة الموارد العربية، بيروت، 2008. ص19.

## 4- أهداف الدراسة:

\* التعرف على مستويات الصحة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط البدني الرياضي (الأيروبيك).

\* التعرف على فروق مستويات الصحة النفسية لدى النساء الممارسات لرياضة الأيروبيك تبعاً للحالة الاجتماعية سواء كانت متزوجة أو عزباء.

\* التعرف على فروق مستويات الصحة النفسية لدى النساء الممارسات لرياضة الأيروبيك حسب العمر.

## 5- أهمية الدراسة:

\* تكتسي الدراسة أهمية كبرى، فمن خلال النتائج يمكننا التعرف على الدور الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي (الأيروبيك) على الصحة النفسية لدى المرأة.

\* التقرب أكثر من الرياضة النسوية محاولة منا لإعطاء مستويات الصحة النفسية لدى النساء الممارسات لرياضة الأيروبيك تبعاً لمجموعة من المتغيرات.

\* يعتبر بحثنا إضافة جديدة لمكتبة معهد التربية البدنية والرياضية يمكن الطلبة من الاستفادة منه في بحوثهم القادمة وذلك لنقص المواضيع المتطرفة لرياضة النسوية بصفة عامة والصحة النفسية لدى المرأة الرياضية بصفة خاصة.

\* إثراء مجال البحث العلمي بمثل هذه المواضيع العلمية الجديدة والمهمة التي تخدم البحث العلمي والأسرة الجامعية والمجتمع.

## 6- مصطلحات ومفاهيم الدراسة:

## \*النشاط البدني الرياضي:

اصطلاحاً: يعتبر أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان وهو الأكثر والأرفع منال للنشاط البدني ويعرفه "مات فيف" بأنه نشاط ذو شكل خاص وهو المنافسة المنضمة من أجل قياس القدرات لضمان أقصى تحديد لها، وما يميز النشاط البدني بأنه التدريب البدني النفسي بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة لا من أجل الفرد الرياضي فقط وإنما من أجل النشاط في حد ذاته<sup>(1)</sup>.

(1) أمين الخولي، الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني للثقافة والأدب والفنون الكويت، 1996، ص32.

**التعريف الإجرائي:** هو عبارة عن مجموع الأنشطة والمهارات التي تهدف إلى تكوين المواطن الصالح من جميع الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية لتحقيق هدف معين.  
**\*الأيروبيك:**

**اصطلاحا:** الرقص الهوائي يشبه تمارينات التحمل الإيقاعية المستمرة، لكن الفارق بينهما هو أن الرقص الهوائي ينفذ من خلال خطوات رقص لرقصة معينة مختارة في الوقت الذي تكون فيه التمارينات الهوائية المستمرة أو التمارينات الإيقاعية تتم. من خلال تمارينات بدنية<sup>(1)</sup>.

**التعريف الإجرائي:** هي مجموعة الحركات والتمارين البدنية التي تمارسها المرأة داخل بعض القاعات الرياضية قصد إنقاص الوزن وتنمية القدرات البدنية، والحفاظ على الصحة البدنية والنفسية والتي يصاحبها إيقاع موسيقي.  
**\*الصحة النفسية:**

**اصطلاحا:** وتعني قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه، وهذا يؤدي به إلى التمتع بحياة خالية من التأزم والاضطراب، مليئة بالتحمس. ويعني هذا أن يرضى الفرد عن نفسه، وأن يتقبل ذاته كما يتقبل الآخرين، فلا يبدو منه ما يدل على عدم التوافق الاجتماعي، كما لا يسلك سلوكا اجتماعيا شاذا، بل يسلك سلوكا معقولا يدل على اتزانه الانفعالي والعاطفي والعقلي، في ظل مختلف المجالات، وتحت تأثير جميع الظروف<sup>(2)</sup>.

**التعريف الإجرائي:** هي قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه، وهذا يؤدي إلى التمتع بحياة خالية نسبيا من الاضطرابات، وهو المستوى الأعلى الذي تتحصل عليه النساء الممارسات للرياضة من خلال إجابتهن على مقياس الصحة النفسية المدرج في هذه الدراسة، لصاحبه سيد يوسف.

#### 7-الدراسات السابقة والمشابهة:

(1) Frederick hatfield: aerobic fitness the beginner, guide to imperial endurance, USA, 1995. p 91

(2) مصطفى فهبي، الصحة النفسية دراسات في سيكولوجية التكيف، القاهرة، 1995. ص 19.

من اهم الدراسات السابقة والمشابهة نجد:

\*الدراسة الأولى:

دراسة عباسي ياسين 2019: أهمية النشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية لدى الشباب الجزائري

تناول الباحث في هذا البحث موضوع الصحة النفسية عند الشباب ومدى ارتباطها بممارسة النشاط البدني الرياضية وقام بمقارنة بين الشباب الممارس للنشاط الرياضي وغير الممارس درجة تأثيرها على بعض الاضطرابات والأمراض النفسية كالقلق والعدوان والاكتئاب. اتخذ الباحث المنهج الوصفي كمنهج للدراسة لأنه يصف الظاهر كما هي على الواقع وشملت الدراسة على عينة مقدارها 100 شاب. أجابه العينة على مقياس الصحة النفسية وكانت الاستنتاجات كالتالي: النشاط البدني الرياضي يخفف ظاهرة القلق لدى الشباب. النشاط البدني الرياضي يقلل من ظاهرة العدوان لدى الشباب. النشاط البدني الرياضي يمنع حدوث مرض الوسواس القهري. النشاط البدني الرياضي يقلل من ظاهرة الفوبيا لدى الشباب. النشاط البدني الرياضي يعالج ويخفف من ظاهرة الاكتئاب لدى الشباب. وبالمجمل النشاط البدني الرياضي يحسن من الصحة النفسية لدى الشباب. وخرجنا بعدة توصيات نذكر منها: ضرورة الاهتمام الأفضل بالشباب لأنهم هم عصب المجتمع. وتوفير أماكن للأنشطة البدنية والفكرية للشباب.<sup>(1)</sup>

الدراسة الثانية:

دراسة بروج كمال، حربتي حكيم 2018: دور ممارسة النشاط البدني الرياضي في معالجة بعض المشاكل النفسية لدى الطفل المراهق

تهدف هذه الدراسة أساسا إلى معرفة أثر النشاط البدني الرياضي في تحقيق الصحة النفسية من خلال تبين أهم المشاكل النفسية التي يتعرض لها المراهق من جانب، وأهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي للتخلص من هذه المشاكل النفسية من

(1) عباسي ياسين، أهمية النشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية لدى الشباب الجزائري، مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي الجزائر، 2019، 10(1) ص ص 94-113.

جانب آخر. وقد استخدمنا المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية لملائمتها حل مشكلة البحث الحالية، وكأدوات لجمع البيانات اعتمدنا على الاختبارات ومقياس الصحة النفسية ومن أهم النتائج المتحصل عليها انه من خلال ممارسة النشاط البدني المنتظم يصبح الشخص أكثر اتزان ويمكن ان يتخلص من الكثير من المشاكل النفسية والضغط اليومية<sup>(1)</sup>.

### الدراسة الثالثة:

دراسة بن على عدة ب عنوان 2017: النشاط البدني الرياضي وعلاقته بالتوافق النفسي العام لتلاميذ المرحلة المتوسطة (دراسة ميدانية مسحية مقارنة على التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي ببعض متوسطات ولاية تيارت)

جاءت هذه الدراسة لمعرفة العلاقة بين النشاط البدني الرياضي، والتوافق النفسي العام لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة؛ (12-14) سنة (المراهقة المبكرة)، وقد اعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي بالطريقة المسحية، وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية، والتي بلغ عددها (316) تلميذا وتلميذة، حيث أجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة مماثلة، لدراسة الأسس العلمية للاختبار (الثبات، الصدق، الموضوعية)، وتم إجراء الدراسة الأساسية للبحث؛ فتم توزيع الاستبيان الخاص بالتوافق النفسي العام، وزع على تلاميذ المرحلة المتوسطة؛ ذكورا وإناثا؛ ممارسين وغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي، حيث أسفرت على أن النشاط البدني الرياضي يسهم بشكل إيجابي في رفع درجة التوافق النفسي العام بأبعاده (الشخصي، الاجتماعي، المدرسي، الأسري، الصحي) لدى تلاميذ المرحلة

(1) حكيم حريتي بروج كمال. دور ممارسة النشاط البدني الرياضي في معالجة بعض المشاكل النفسية لدى الطفل المراهق، مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي الجزائر، 2018، ص ص 144-155.

المتوسطة؛ ذكورا وإناثا الممارسين، مقارنة بغير الممارسين<sup>(1)</sup>

8-التعليق على الدراسات السابقة: من خلال الاطلاع على الدراسات و ما أظهرته

من نتائج و عصاره التراث النظري يمكن القول:

من حيث الأهداف: فقد دارت أهداف معظم الدراسات حول:

\* معرفة الدور الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي الأيروبيك على الصحة النفسية لدى المرأة.

\* التعرف على مدى وجود علاقة إيجابية بين الثقافة الرياضية واتجاه المرأة نحو ممارسة رياضة الأيروبيك ومدى مساهمة الثقافة الرياضية في تكوين الاتجاه الإيجابي نحو ممارسة المرأة لرياضة الأيروبيك.

\* التعرف على مدى تأثير برامج الأنشطة الترويحية على تخفيف الإحساس بالوحدة النفسية.

\* مكانة النشاط الرياضي وأهميته في الحياة العامة والحياة المهنية بوجه خاص بالنسبة للمرأة.

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 أما فيما يخص طرق الاختيار فقد أجمعت على الطريقة العشوائية، ويرجع هذا الاختلاف إلى طبيعة كل دراسة حيث تراوحت أحجام العينات ما بين 20-200 امرأة.

من حيث النتائج:

\* الممارسة الرياضية تؤثر إيجابيا على مستوى الرضا الوظيفي للمرأة العاملة الممارسة مقارنة بغير الممارسة.

(1) عدة بن علي، النشاط البدني الرياضي وعلاقته بالتوافق النفسي العام لتلاميذ المرحلة المتوسطة (دراسة ميدانية مسحية مقارنة على التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي ببعض متوسطات ولاية تيارت)، مجلة علوم وممارسة الأنشطة البدنية الرياضية والفنية، الجزائر، 2019. (7) 2، ص ص 134-141.

\* للبرامج الترويحية دور في التقليل من شعور الوحدة النفسية إضافة إلى إسهامه في التخفيف من بعض الأعراض العصبية كالإحساس بالملل والإجهاد وانعدام القدرة على التركيز والاستغراق في أحلام اليقظة، وتأثيره الإيجابي في تنمية المهارات الاجتماعية لدى الطالبات.

\* للنشاط البدني الرياضي دور كبير في تحقيق الصحة النفسية لدى المرأة، فممارسته تقلل من الضغط النفسي وتعزز الثقة بالنفس وتخفف من حدة القلق.

\* إخراج الرياضة النسوية للوجود وإعطائها الكثير من الاهتمام طالما اتجهت المرأة إلى إيجابياتها نحو الممارسة الرياضية. إضافة إلى القيام بالتربصات الخاصة بالمدربات من أجل تحسين المستوى وزيادة إقبال النساء وشعورهن بالأمان.

#### 9-الاجراءات الميدانية للدراسة

- منهج الدراسة:

اختار الباحث المنهج الوصفي للملائمة للدراسة الحالية.

- الدراسة الاستطلاعية:

أجري الباحث عدة زيارات لقاعات أيروبيك الموجودة في مدينة ميلة وتم حصر عينة الدراسة والتعرف عليها عن قرب، كما أنها فرصة ليتعرف الباحث على مختلف الظروف المحيطة بالجانب التطبيقي وذلك ليساعده على:

-توخي الحذر من الصعوبات التي قد تواجهه.

-التأكد من مدى توفقه في نوع الأداة المختارة.

-التأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس المستخدم (الصدق والثبات).

تكونت الدراسة الاستطلاعية من (10) نساء ممارسات لنشاط الأيروبيك، بحيث يحملون مواصفات العينة الأساسية من قاعات الأيروبيك الثلاثة.

مجتمع وعينة الدراسة:

-المجتمع:

تم احصاء 230 امرأة وهو عدد أفراد المجتمع للقاءات الثلاثة في مدينة ميله.

#### -العينة

لدى اكتفى الباحث بعينة تحقق أهداف البحث وتساعد على إنجاز المهمة حيث هناك عدة قاعات مخصصة للأوروبيك، وقد اختارت الباحثة 3 قاعات مختلفة " قاعة عبد القادر، وقاعة وسيلة، وقاعة بن سرندة" وعلى هذا الأساس تم اختيار عينة الدراسة عشوائيا من المجتمع الأصلي على مستوى مدينة ميله والمقدرة بـ 30 امرأة بنسبة 13,04% من مجتمع البحث تم تصنيفها كما هو موضح في الجدول رقم (01) والموزعين على القاعات الثلاثة كما يلي:

الجدول 1: يوضح توزيع أفراد العينة على قاعات الأوروبيك

العينة	الممارسين	القاعة
8	60	قاعة عبد القادر
10	80	قاعة وسيلة
12	90	قاعة بن سرندة
30	230	عينة الدراسة

المصدر: من إعداد الباحث ، 2020

#### حدود الدراسة:

**الحدود البشرية:** جميع المنخرطات في القاعات الثلاثة في مدينة ميله.

**الحدود المكانية:** انحسرت دراستنا على مستوى مدينة ميله حيث تمت الدراسة على 3 قاعات لرياضة الأوروبيك. انظر جدول رقم (1).

**الحدود الزمنية:** أجريت الدراسة الميدانية في الفترة المحسورة ما بين بداية شهر نوفمبر ونهاية شهر مارس لسنة 2020.

#### - أدوات جمع البيانات:

تم استخدام في هذه الدراسة مقياس الصحة النفسية لسيد يوسف والذي يفيد في التعرف على مدى توفر الصحة النفسية لدى الأفراد والقدرة على التكيف مع مواقف الحياة المختلفة ومن ثم مساعدتهم في التكيف.

### الخصائص السيكومترية:

#### - صدق المحكمين:

قام الباحث بحساب الصدق الذاتي للمقياس والذي يساوي الجذر التربيعي لمعامل الثبات وذلك من اجل التأكد أكثر من صدق المقياس المستعمل.

الجدول 2: يبين نتائج صدق مقياس الصحة النفسية

المقياس	الصدق الذاتي
الصحة النفسية	0.784

المصدر: من إعداد الباحث، 2020

من خلال الجدول رقم(02) المبين أعلاه يتبين لنا أن مقياس الصحة النفسية يتمتع بصدق عال حيث قدر معامل الصدق الذاتي والذي بلغ 0.784 مما يدل على أن المقياس يتمتع بصدق ذاتي عال.

#### - ثبات المقياس:

الجدول 3: يبين نتائج ثبات مقياس الصحة النفسية

المقياس	معامل التصحيح الذاتي لسبيرمان براون
الصحة النفسية	0.616

المصدر: من إعداد الباحث ، 2020

من خلال الجدول رقم(02) يتبين لنا مقياس الصحة النفسية يتمثل بمعامل ثبات عال حيث قدرت قيمة معامل التصحيح الذاتي لسبيرمان براون المكمل لمعامل التجزئة النصفية ب: 0.616 وهو أكبر من 0.6 مما يعني الثبات.

#### - الأساليب الإحصائية:

استخدم الباحث الحزمة الاحصائية spss اصدار 22 ومن اهم العمليات

الاحصائية نجد:

- معامل الارتباط لسبيرمان

- النسب المئوية

- اختبار شايبرو ويلك

- اختبار مان ويتني

### 10- عرض وتحليل نتائج الدراسة:

الفرضية الأولى: نتوقع مستوى ممتاز في الصحة النفسية لدى النساء الممارسات لرياضة الأيروبيك.

الجدول 4: يبين مستويات الصحة النفسية لدى النساء الممارسات لرياضة الأيروبيك.

المجموع	اضطراب	اعادة التوازن	جيدة	ممتازة	مستويات الصحة النفسية
30	00	00	14	16	التكرارات
%100	%00	%00	%47	%53	النسب المئوية

المصدر: من اعداد الباحث ، 2020

تشير نتائج الجدول رقم(04) إلى أن نسبة الصحة النفسية الممتازة هي بأعلى النسب ووصلت إلى (53%) ويلمها مستوى الصحة النفسية الجيد بنسبة (47%) وبنسبة منخفضة للصحة النفسية مستوى إعادة التوازن ومستوى الاضطراب وقدرت ب (0%) وعليه فإن مستوى الصحة النفسية للنساء الممارسات لرياضة الأيروبيك ممتاز ومنه الفرضية الأولى تحققت.

الفرضية الثانية: توجد فروق في مستويات الصحة النفسية لدى النساء الممارسات لرياضة الأيروبيك تبعاً للحالة الاجتماعية (متزوجة، عزباء).

الجدول 5: نتائج اختبار شايبرو-ويلك والخاص بنتائج العينة حسب الحالة الاجتماعية (متزوجة وعازبة)

القرار	الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة	الاختبار	
			قيمة Sig	قيمتة
التوزيع غير طبيعي				

	دال	0,05	0,002	0,869
--	-----	------	-------	-------

المصدر: من إعداد الباحث ، 2020

من خلال نتائج الجدول رقم (5) لاختبار شايبرو ويلك وجدنا ان قيمة Sig 0,002 أقل من 0,05، أي توجد فروق مما يعني أن التوزيع غير طبيعي للبيانات وعليه نلجأ إلى الاختبار اللامعلمي مان ويتني. المصدر: من إعداد الباحث ، 2020

الجدول 6: نتائج اختبار مان ويتني

الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة	الاختبار	
		قيمة Sig	قيمه
غير دال	0,05	0,291	87,5

من خلال نتائج اختبار مان ويتني توصلنا الى قيمة sig 0.291 أكبر من 0.05 أي لا توجد فروق في مستويات الصحة النفسية لدى النساء الممارسات لرياضة الأيروبيك تبعاً للحالة الاجتماعية (متزوجة، عزباء). ومنه الفرضية الثانية غير محققة.

الفرضية الثالثة: توجد فروق في مستويات الصحة النفسية لدى النساء الممارسات لرياضة الأيروبيك تبعاً لمتغير العمر.

الجدول 7: نتائج اختبار شايبرو-ويلك والخاص بنتائج العينة حسب العمر

القرار	الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة	الاختبار	
			قيمة Sig	قيمه
التوزيع غير طبيعي	دال	0,05	0,001	0,851

المصدر: من اعدادالباحث ، 2020

من خلال الجدول رقم (7) نلاحظ ان نتائج المقياس لا تتبع التوزيع الطبيعي وعليه نستعمل الاختبارات اللامعلمية ومنها اختبار مان ويتني لدراسة الفروق.

الجدول 8: نتائج اختبار مان ويتني

الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة	الاختبار	
		قيمة Sig	قيمه
غير دال	0,05	0,845	106

المصدر: من إعداد الباحث ، 2020

من خلال نتائج اختبار مان ويتي قيمة sig 0.845 أكبر من 0.05 أي لا توجد فروق في مستويات الصحة النفسية لدى النساء الممارسات لرياضة الأيروبيك تبعاً لمتغير العمر الفرضية الثالثة غير محققة.

### 11-مناقشة وتفسير النتائج:

#### مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى:

نص الفرضية: نتوقع مستوى ممتاز في الصحة النفسية لدى النساء الممارسات لرياضة الأيروبيك.

توصلت نتائج الفرضية الأولى الى أن نسبة الصحة النفسية الممتازة هي بأعلى النسب ووصلت إلى (53%) ويليها مستوى الصحة النفسية الجيد بنسبة (47%) وبنسبة منخفضة للصحة النفسية مستوى إعادة التوازن ومستوى الإضراب وقدرت ب (0%) وهذا كما توقعناه من خلال فلسفة البحث الحالي وهذه النتائج تتوافق مع دراسة كل من <sup>(1)</sup> و <sup>(2)</sup> الذين بدورهم توصلوا من قبل الى أن ممارسة رياضة الأيروبيك دور في الرفع من الصحة النفسية.

نتائج البحث الحالي وفي حدود اطلعنا توصلت إلى إثبات دور ممارسة رياضة الإيروبيك في تحسين المزاج والرفع من مستوى الصحة النفسية يتبين لنا أن الرياضة النسوية تعتبر مؤشر أولي للحفاظ على الصحة عامة وتحقيق الراحة النفسية خاصة، ذلك ما يظهر لدى النساء اللواتي يمارسن نشاطات رياضة الأيروبيك ودورها في تفرغ الشحنات السلبية كغيرها من النشاطات الرياضية لدى النساء.

#### مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية:

نص الفرضية: توجد فروق في مستويات الصحة النفسية لدى النساء الممارسات

(1) جعير سليمة، علاقة الصلابة النفسية بالأحداث الضاغطة والصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، مجلة البحوث التربوية والتعليمية، الجزائر، 2020. 5(9)، ص ص 9-30.

(2) شهرزاد نجا: واقع الصحة النفسية لدى المرأة العاملة بقطاع التعليم، دراسة ميدانية ببعض المدارس الابتدائية بسطيف، مجلة التميز الفكري للعلوم الانسانية والاجتماعية، الجزائر، 2020، 1(2) ص ص 15-30

لرياضة الأيروبيك تبعاً للحالة الاجتماعية (متزوجة، عزباء).

توصلت نتائج الفرضية الثانية الى عدم وجود فروق في مستويات الصحة النفسية لدى النساء الممارسات لرياضة الأيروبيك تبعاً للحالة الاجتماعية (متزوجة، عزباء) وهذه النتيجة جاءت على خلاف الدراسات السابقة و الأدب النظري الذي يؤكد على دور اسلوب ونوعية الحياة في التأثير على الصحة النفسية سواء بالإيجاب أو بالسلب، وهذا ما أثبتته الباحثون من خلال تفسير ذلك بحب الظهور و الحاجة إلى الانتماء وثبات الذات و الوجود من أبرز الدوافع النفسية للتخلص من الوحدة التي قد تعيشها المرأة وسط ظروف تجعلها تعاني من انفعالات وضغوط تواجهها لممارسة الرياضة كأداة للتفريغ والتنفيس<sup>(1)</sup>، حيث أننا افترضنا العكس بحكم الحالة الاجتماعية لها دور في التقليل من الفاعلية والاتجاه نحو الممارسة لانشغال المرأة المتزوجة بأمر منزلية قد تؤثر على مردودية الأداء والنزوع نحو الرياضة ولكن نتائج البحث الحالي أثبتت أن الحالة الاجتماعية ليست على علاقة بالصحة النفسية من خلال ممارسة الرياضة.

#### مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة:

نص الفرضية: توجد فروق في مستويات الصحة النفسية لدى النساء الممارسات لرياضة الأيروبيك تبعاً لمتغير العمر.

توصلت نتائج الفرضية الثالثة الى عدم وجود فروق في مستويات الصحة النفسية لدى النساء الممارسات لرياضة الأيروبيك تبعاً لمتغير العمر. وهذه النتيجة جاءت غير متوافقة مع ما توصلت اليه دراسة كل بكير مليكة<sup>(2)</sup> الذين توصلت نتائجهم الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد اتجاهات المرأة نحو ممارسة رياضة الأيروبيك تعزى لمتغير السن، والمستوى التعليمي.

ويمكن تفسير نتائج البحث الحالي التي فندت العلاقة بين متغير العمر والصحة النفسية من خلال ممارسة رياضة الأيروبيك، بأن الرياضة تعمل على تذويب عامل

(1) مروان الصفدي، مدخل إلى الصحة النفسية، دارالميسرة عمان، 2001، ص48

(2) مليكة بكير، الصحة النفسية وعلاقتها بالتوافق الزوجي لدى المدرسات المتزوجات في مرحلة التعليم المتوسط والثانوي، مجلة الاثر للدراسات النفسية والتربوية، (1) 2، 2020، ص ص 42-65.

العمر و تسعى الى تشبيب ممارسيه من خلال أبعاده وتمارينه وإيقاعاته الخاصة فالصحة النفسية من خلال رياضة الأيروبيك تتحسن وترتفع، فكل شخص مسؤول عن صحته النفسية يكسبها بإرادته وجهوده الخاصة، فالصحة النفسية تزيد وتنقص بجهود الفرد وإرادته، وهي قابلة للتغيير بحسب أحواله النفسية وظروفه البيئية، وما اكتسبه من عادات ومهارات وقدرات واتجاهات وقيم، ومنه يصل الى درجة من التوازن و التكامل بين الوظائف النفسية، تؤدي به أن يسلك طريقة تجعله يتقبل ذاته ويتقبله المجتمع ويشعر من جراء ذلك بدرجة من الرضا والكفاية دون مرجعية عمرية.

## 12-خلاصة

بعد تحليل و إثراء متغيرات البحث نظريا و تطبيق مقياس الصحة النفسية لجمع البيانات وتطبيقها على عينة مكونة من 30 امرأة في بعض قاعات الأيروبيك بمدينة ميله، وبعد تفريغ البيانات وعرضها ومعالجتها إحصائيا ومناقشة نتائج الدراسة ومقارنتها مع الدراسات السابقة استخلصنا ما يلي:

- إثبات دور ممارسة رياضة الأيروبيك في تحسين المزاج والرفع من مستوى الصحة النفسية لدى النساء الممارسات له.
- الدراسة الحالية أثبتت أن الحالة الاجتماعية ليست على علاقة بالصحة النفسية من خلال ممارسة الرياضة.
- الصحة النفسية تزيد وتنقص بجهود الفرد وإرادته، وهي قابلة للتغيير بحسب أحواله النفسية وظروفه البيئية، وما اكتسبه من عادات ومهارات وقدرات واتجاهات وقيم، ومنه فهي ليست لها علاقة بعمر الممارس لرياضة الأيروبيك .
- لا دور لسنوات ممارسة نشاط الأيروبيك في تحسين الصحة النفسية لكن المواظبة على الأداء والاستمرارية تؤدي إلى الاستقرار والسعادة الشخصية فالرياضة لسنوات عديدة كانت كافية لإبراز درجة ممتازة من الصحة النفسية.

## 13-الاقتراحات:

- تعزيز فكرة ممارسة الأيروبيك بين النساء الجزائريات لتأثيراتها الإيجابية على الصحة النفسية والبدنية.

- القيام ببنودات وأيام إعلامية وكذا ملتقيات دوريا لتوسيع مفهوم النشاط البدني ودوره على الصحة النفسية لدى المرأة.
- إخراج الرياضة النسوية للوجود وإعطائها الكثير من الاهتمام طالما اتجاه النساء إيجابي نحو رياضة الأيروبيك.
- إجراء تربيصات تكوينية خاصة بالمدربات من أجل إقبال النساء على الممارسة الفعلية للرياضة فذلك سيسعمرهن بالأمان والراحة من جميع النواحي.
- دعوة الطلبة الجدد بصفة عامة والطالبات بصفة خاصة للبحث أكثر في المجال العلمي والإثراء في مثل هذه الدراسات التي تهتم بصحة المرأة.

### المراجع

1. أمين الخولي، الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني للثقافة والأدب والفنون الكويت، 1996
2. جعير سليم، علاقة الصلابة النفسية بالأحداث الضاغطة والصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، مجلة البحوث التربوية والتعليمية، الجزائر، 2020. 5(9).
3. حكيم حريتي بروج كمال، دور ممارسة النشاط البدني الرياضي في معالجة بعض المشاكل النفسية لدى الطفل المراهق، مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي الجزائر، 2018.
4. سلوى مرتضى، محمد مروان عرفات، التربية والتربية الرياضية، جامعة دمشق، 2011.
5. شهرزاد نجاة: واقع الصحة النفسية لدى المرأة العاملة بقطاع التعليم، دراسة ميدانية ببعض المدارس الابتدائية بسطيف، مجلة التميز الفكري للعلوم الانسانية والاجتماعية، الجزائر، 2020، 1(2) ص ص 15-30.
6. عباسي ياسين: أهمية النشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية لدى الشباب الجزائري، مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي الجزائر، 2019، 10(1).
7. عدة بن علي، النشاط البدني الرياضي وعلاقته بالتوافق النفسي العام لتلاميذ المرحلة المتوسطة (دراسة ميدانية مسحية مقارنة على التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي ببعض متوسطات ولاية تيارت)، مجلة علوم وممارسة الانشطة البدنية الرياضية والفنية، الجزائر، 2019، 7(2).

8. كرام باتل، الصحة النفسية للجميع، ورشة الموارد العربية، بيروت، 2008. ص 19.
9. كمال بوغديري، المقاربة الأنثروبولوجية للصحة والمرض، مجلة البدر، بسكرة، 2017. 9(11).
10. مروان الصفدي، مدخل إلى الصحة النفسية. دارالميسرة عمان، 2001. ص 48.
11. مصطفى فهمي، الصحة النفسية دراسات في سيكولوجية التكيف، القاهرة، 1995.
12. مليكة بكير: الصحة النفسية وعلاقتها بالتوافق الزوجي لدى المدرسات المتزوجات في مرحلة التعليم المتوسط والثانوي، مجلة الاثر للدراسات النفسية والتربوية الجزائر، 2020. 2 (1).
13. Frederick hatfield: aerobic fitness the beginner, guide to imperial endurance, USA, 1995.