

اثر ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية على بعض السمات النفسية

وانعكاسها على التوافق الاجتماعي لدى المرأة العاملة

Title in English The impact of practicing the sportive reset activities on the psychological side and its reflection on the social cohesion the working women

شعلال مصطفى إسماعيل¹، شنوف خالد² عدة بن علي³

¹المركز الجامعي تسمسيلت chamustdz@gmail.com

²معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية. جامعة وهران/ khalchenouf@gmail.com

³معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية. جامعة بسكرة/ addabenali71@gmail.com

تاريخ الاستلام: 2020/10/31

تاريخ القبول: 2019/12/02

تاريخ النشر: 2019/12/31

الملخص : 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.

- الكلمات المفتاحية : النشاط الترويحي الرياضي، السمات النفسية، التوافق الاجتماعي، المرأة العاملة.

Abstract The present study aims to identify the impact of practicing the sportive reset activities on the psychological side (stress, happiness, coping, openness, and the consciousness) and its reflection on the social cohesion (the relationship between women and co workers). A sample of 90 working women from the sector of health among them 45 who practice the sportive reset and 45 who don't. The researcher used the five dimensions measurement and the social cohesion. The study resulted on the positive impact of practicing the sportive reset on the social and psychological sides with the existence of a relation between the social and psychological changes.

keywords- The sportive reset activities- psychological features- social cohesion- working women

مقدمة وإشكالية الدراسة: يعتبر الترويح مظهر من مظاهر النشاط الإنساني الذي يمارس في وقت الفراغ ، إذ يتميز باتجاه يحقق السعادة للبشر لذا أصبحت ظاهرة الفراغ والترويح تدخل ضمن نسيج النظم الاجتماعية التي يتألف منها المجتمع ولذا فقد تزايد الاهتمام بالترويح وتعددت مجالاته لمواجهة الزيادة النامية لوقت الفراغ في المجتمع المعاصر ويعد النشاط الترويحي الرياضي وجها من أوجه الأنشطة الترويحية الأكثر انتشارا في أوساط المجتمع إذ يعد عاملا من عوامل الراحة الايجابية النشطة التي تشكل مجالا هاما في وقت الفراغ، بالإضافة إلى ذلك يعتبر من العوامل التي تؤدي للارتقاء بالمستوى الصحي والبدني للفرد، وتكسبه القوام الجيد وتمنح له الفرح والسرور وتخلصه من التعب والملل وتجعله قادرا على العمل والإنتاج (خطاب، 1988، ص21)

ونتيجة للتطور والتقدم العلمي والتكنولوجي في هذا العصر ظهرت تغيرات كثيرة في القيم الاجتماعية التي تأثرت بهذا التغير السريع في أساليب الحياة، وقد نتج عن ذلك العديد من المشاكل النفسية والاجتماعية والصحية وغيرها من المشاكل التي تأثرت بها القطاعات المختلفة من المواطنين، ولذلك ظهرت الحاجة إلى ترشيد ممارسة النشاط الترويحي الرياضي كوسيلة فعالة للتغلب على هذه المشاكل التي تعاني منها القطاعات، وتمثل المرأة العاملة قطاعا عريضا من مجتمعنا يجب أن يحظى بالكثير من الاهتمام الذي يتناسب والدور الفعال لها في تنشئة الجيل الجديد لهذا المجتمع. فمن خلال ممارستها للنشاط الترويحي الرياضي يمكن تنمية الصفات الخلقية الحميدة التي تغرسها هي بدورها في نفوس صغارها. كذلك يساعد هذا النشاط على كسر الجمود والرتابة التي تحيياها السيدة العصرية ويساعدها أيضا على تجديد طاقاتها الجسمية مما يعطيها دفعة جديدة من النشاط والحيوية التي تجعلها أكثر قدرة على العطاء والإنتاج. ومن خلال ممارسة النشاط الترويحي الرياضي تنمو لديها الكثير من الأفكار والصفات النفسية التي تؤثر إلى حد كبير في الاتجاهات الفكرية لها، وتذكر كوهن أنه من الملاحظ أن سبب اهتمام علماء النفس والاجتماع بموضوعات الترويح بصفة عامة هو افتراضهم أن الاتجاهات النفسية تؤثر تأثيرا واضحا في السلوك الاجتماعي للفرد والجماعة، حيث تشير دراسة إجلال محمد إبراهيم (1984) بعنوان تأثير ممارسة التمرينات الرياضية على زيادة الإنتاج على بعض السمات الشخصية للعاملات بالمصانع أن ممارسة النشاط الترويحي الرياضي تكسب الفرد توازنا بين القيم الأصلية والقيم العصرية ، و استخدمت الباحثة مقياس البروفيل الشخصي ومنحنى الإنتاج ، لتحديد نسب وقت لفترة الراحة وتطبيق البرنامج المقترح وقياس كمية الإنتاج ويتكون هذا المقياس من أربع سمات للشخصية هي: السيطرة، المسؤولية ، الاتزان الانفعالي، الاجتماعية إذ كانت لنتائج برنامج التمرينات البدنية المقترح تأثير ايجابي على زيادة معدلات إنتاج العاملات وتنمية بعض السمات .

و تؤكد عطيات خطاب (1976) إن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تتيح الفرصة للهروب من الضغوط و البعد عن الإحباط بل يتعدى ذلك العلاج النفسي في اغلب الأحيان ومن هذا المنطلق تشير دراسة بن شميصة بعنوان تأثير ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية على الأمن النفسي وجودة الحياة لدى كبار السن بولاية تيارت حيث قام الباحث بإعداد استبيان للأمن النفسي واستبيان لجودة الحياة، وتكونت عينة الدراسة من (25) ممارس للأنشطة الترويحية الرياضية من كبار السن، وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها أن مستوى الأمن النفسي بلغ الوزن النسبي (72%) مما يعني توفره بدرجة عالية لدى كبار السن، وبلغ الوزن النسبي (54%) لمستوى جودة الحياة لدى كبار السن، وهذا يعني توفرها بدرجة متوسطة، ويوصي الباحث بالتوعية بأهمية النشاط الترويحي الرياضي لكبار السن بهدف تحقيق التكيف النفسي، وتحقيق الذات والأمان، وتفرغ الطاقة النفسية، وتفعيل العلاقات الاجتماعية الإيجابية لدى كبار السن لما لها من تأثير قوى ومباشر على عوامل الاحتياجات النفسية والاجتماعية. ما بالإضافة الى ماتوصلت إليه دراسة علية حسن خير الله (1996) بعنوان برنامج ترويحي مقترح على تخفيف الإحساس بالوحدة

النفسية لطالبات كلية التربية الرياضية بطنطا. حيث هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير برنامج الأنشطة الترويحية المقترح على تخفيف الإحساس بالوحدة النفسية و مدى تأثير البرنامج الترويحي المقترح في تخفيف من بعض الأمراض العصبية و في تنمية المهارات الاجتماعية لدى طالبات، وذلك من خلال العلاقات المشبعة والمثمرة مع زميلاتهن، واشتملت أدوات البحث على مقياس الإحساس بالوحدة النفسية و البرنامج الترويحي المقترح و كانت النتائج ايجابية على تخفيف الإحساس بالوحدة النفسية والتخفيف من بعض الأعراض العصبية كالإحساس بالملل والإجهاد وانعدام القدرة على التركيز والاستغراق في أحلام اليقظة. و في تنمية المهارات الاجتماعية لدى الطالبات، وذلك من خلال العلاقات المشبعة والمثمرة مع زميلاتهن.

و يرى محمد الحماحي إن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تساعد على التوازن النفسي و تقلل من التوتر الناتج عن الإرهاق في العمل، حيث يترتب على الاشتراك فيها إشباع الميول والاتجاهات و الحاجات النفسية و التعبير عن الذات و تفريغ الانفعالات المكبوتة.

إنه لمن المسلمات أن لكل فرد الحق في الترويح، ولا فرق في ذلك بين الرجل والمرأة وخاصة المرأة العاملة الذي يعتبر خروجها إلى مجال العمل سيسيولوجية جديدة في المجتمع الجزائري، و يرجع ذلك لعدة عوامل اقتصادية اجتماعية، ثقافية وسياسية، أدت إلى حدوث هذا التغير الاجتماعي، مما ترتب عنه ترقية مكانة المرأة و لقد نتج عن خروج المرأة إلى عالم الشغل اتساعا لمجالها الاجتماعي و تداخله مما أدى إلى بروز اضطرابات نفسية نتيجة لاحتياجات و الخيارات الصعبة بين مطالب البيت و ارتباطات العمل، مما وجب علينا مساعدتها للتخفيف من هذه التوترات بممارستها لأنشطة ترويحية رياضية التي تلعب دورا هاما في حياتها اليومية. حيث يشير بتلر أن النشاط الرياضي الترويحي يعد عاملا من عوامل الراحة الإيجابية النشطة التي تساهم في التقليل من المشاكل النفسية وتمنح الفرح والسرور، وتنعى العلاقات الاجتماعية وتحسن الصحة العامة، و علي هذا الأساس جاءت هذه الدراسة لتجيب على التساؤلات التالية:

- هل تؤثر ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية ايجابيا على بعض السمات النفسية (العصبية، الانبساطية،

الانسجام، التفتح، يقظة الضمير) عند العاملات الممارسات.

- هل تؤثر ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية ايجابيا على التوافق الاجتماعي (علاقة المرأة بأسرتها، علاقة المرأة بزملائها في العمل) عند العاملات الممارسات.

- هل توجد علاقة بين السمات النفسية (العصبية، الانبساطية، الانسجام، التفتح، يقظة الضمير) و التوافق الاجتماعي (علاقة المرأة بأسرتها، علاقة المرأة بزملائها في العمل) عند العاملات الممارسات .

- الفرضيات الفرعية:

-تؤثر ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية ايجابيا على بعض السمات النفسية (العصبية، الانبساطية،

الانسجام، التفتح، يقظة الضمير) عند العاملات الممارسات .

- تؤثر ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية ايجابيا على التوافق الاجتماعي (علاقة المرأة بأسرتها، علاقة المرأة بزملائها في العمل) عند العاملات الممارسات.

- هناك علاقة طردية بين السمات النفسية (العصبية، الانبساطية، الانسجام، التفتح، يقظة الضمير) و، يقظة

الضمير) و التوافق الاجتماعي (علاقة المرأة بأسرتها، علاقة المرأة بزملائها في العمل) عند العاملات الممارسات .

- أهداف البحث:

- إبراز اثر ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية ايجابيا على بعض السمات النفسية (العصابية، الانبساطية، الانسجام، التفتح، يقظة الضمير) عند العاملات الممارسات .
- إبراز اثر ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية على التوافق الاجتماعي (علاقة المرأة بأسرتها، علاقة المرأة بزملائها في العمل) عند المرأة العاملة.

- إبراز العلاقة بين بعض السمات النفسية (العصابية، الانبساطية، الانسجام، التفتح، يقظة الضمير) و التوافق الاجتماعي (علاقة المرأة بأسرتها، علاقة المرأة بزملائها في العمل) عند المرأة العاملة.

- أهمية البحث:

يكتسب هذا البحث أهميته في الجوانب التالية :

- يأتي هذا البحث استجابة لما ينادي به الخبراء في مجال الترويح الذي أصبح من النظم الاجتماعية التي يتأسس عليها المجتمع ، وضرورة من ضروريات الحياة كما يؤد الترويح الرياضي ضرورة اجتماعية ونفسية تسهم في بناء وتطوير شخصية الفرد .
- يعمل الترويح الرياضي على التحرر من الضغوط والتوتر العصبي المصاحب للحياة العصرية، كما أنه يوفر حياة شخصية وعائلية أكثر سعادة واستقرار للمرأة العاملة.
- مصطلحات البحث :

الترويح: هورد فعل عاطفي أو حالة نفسية و شعور يحسه الفرد قبل و أثناء ممارسته لنشاط ما سلبيا أو ايجابيا هادفا ، ويتم أثناء وقت الفراغ (تهماني . 2001. ص78)

النشاط الرياضي الترويحي: الترويح الرياضي مبني على الممارسة الرياضية والنشاط البدني، مع تعليل الاهتمام بالمنافسة والصراع و تجاوز قيم النصر والهزيمة ، وصولا إلى متعة بذل جهد بدني (درويش، 1990، ص52)

السمات النفسية : ويعرفها البورت القدرة على استخلاص المثيرات المتكافئة وظيفيا، و على المبادأة في التوجيه المستمر لأشكال متكافئة "متسقة بصورة ذات معنى ودلالة في السلوك التوافقي والتعبيري (إخلاص، 2002، ص65)

التوافق الاجتماعي: هو تكيف الفرد مع الآخرين، و يتجلى في إقامة علاقة اجتماعية فعالة مبنية على التبادل النافع من شخص و أفراد مجتمعه، و يكون راض على علاقته ويكون الآخرين راضين عنه. (مايسة، 2002، ص148)

المرأة العاملة: هي التي تعمل خارج المنزل، وتحصل على أجر مادي مقابل عملها، وتقوم في نفس الوقت بأدوارها الأخرى كزوجة وأم، إلى جانب دورها كعاملة أو موظفة (ادم، 1982 ص32)

الجانب التطبيقي

1- الطرق المنهجية المتبعة :

منهج البحث :اعتمد على المنهج الوصفي دراسة مسحية .

- مجتمع البحث: مثل مجتمع البحث المرأة العاملة في قطاعات مختلفة.

-**عينة البحث:** تتكون عينة البحث من 90 امرأة عاملة في القطاع الصحي، التربية، الإدارة، تم اختيارهم من مجتمع الأصل بطريقة عشوائية وتم توزيعهم على مجموعتين

المجموعة الأولى: شملت 45 امرأة عاملة تمارس النشاط الترويحي الرياضي منهم (10 في القطاع الصحي، 20 في القطاع التربية، 15 عاملة بالإدارة).

المجموعة الثانية: شملت 45 امرأة عاملة تمارس النشاط الترويحي الرياضي منهم (10 في القطاع الصحي، 20 في القطاع التربية، 15 عاملة بالإدارة).

- مجالات البحث:

المجال البشري: اجري الدراسة على مجموعة من النساء العاملات الممارسات وغير الممارسات لنشاط الترويحي الرياضي البالغ عددهم 90 امرأة عاملة منهم 45 تمارس النشاط الترويحي الرياضي و45 لا تمارس هذا النشاط.

- **المجال المكاني:** أجريت الدراسة في مدينة وهران.

- **المجال الزمني:** الدراسة الميدانية: من تاريخ 20 / 02 / 2018 إلى غاية 12 / 03 / 2018

- متغيرات البحث:

- المتغير المستقل: الأنشطة الترويحية الرياضية.

- المتغير التابع: السمات النفسية والتوافق الاجتماعي.

- المتغيرات المشوشة: العمر، طبيعة العمل، الحالة الاجتماعية.

- لكي تكون نتائجنا مستقلة عن أي تغيرات أخرى أخذنا بعين الاعتبار ضبط المتغيرات بين أفراد المجموعتين لتحقيق التوازن بينهما من حيث العمر طبيعة العمل و الحالة الاجتماعية- تحديد السن ما بين 25 إلى 50 سنة

- أدوات الدراسة:

- **قائمة نيولشخصية:** ارتقى الباحث اعتماد قائمة الخمسة الكبرى (BFI) التي وضعها "جون و دوناهو و كينتل (1991)، كأداة لقياس سمات الشخصية من خلال قياس الأبعاد أو العوامل الرئيسة للشخصية المعروفة بالعوامل الخمسة الكبرى لكونها قائمة مختصرة، تمتاز بخصائصها السيكمومترية، وفقراتها التي تتضمن 60 عبارة قصيرة لتقييم الأبعاد الخمسة الأساسية للشخصية والتي هي (الانبساطية، الانسجام، يقظة الضمير، العصابية، والتفتّح). وتمتاز القائمة بالوضوح وسهولة الفهم مما يجعلها مثالية لاستبيان كبير، يتوقع أن يكون للمستجيبين وقتاً محدوداً للإجابة عنها. كما وإن تلك القائمة تسمح بتقييم ملائم وبصورة فعالة، حيث إن فقراتها تحافظ على مميزات العبارات الوصفية (من حيث السهولة والإيجاز)، وتتفادى الغموض أو تعدد المعاني. بينما تراعي وقت المستجيب وحالة الملل والإرهاق التي تسببه العبارات الطويلة

- **مقياس التوافق الاجتماعي إعداد فيلسينجر (1981):** يبين هذا المقياس مدى شعور الفرد بتلقي الدعم الاجتماعي و النفسي من الآخرين سواء من الأسرة أو الزملاء شمل المقياس على بعدين رئيسين هما: علاقة بأفراد الأسرة وعلاقة بزملاء.

- **الخصائص السيكمومترية للأداة :**

- **صدق المحتوى:** ولإيجاد صدق المحتوى تم عرض المقياس على (6) محكمين مختصين مشهودا لهم بالخبرة والكفاءة في مجال التدريس والبحث العلمي وهذا لتعديل صياغة العبارات وتوضيحها وإضافة أو حذف العبارات الغير مناسبة.

جدول رقم (01) يوضح نسبة اتفاق المحكمين على ابعاد المقياسين (ن=6)

المقياس	%النسبة المئوية
الابعاد الخمسة	90
التوافق الاجتماعي	85

- **الثبات:**

يمثل العامل الثاني في الأهمية بعد الصدق في عملية بناء وتقنين الاختبارات، وهو يعني أن يكون الاختبار على درجة عالية من الدقة والإتقان والاتساق والموضوعية والاطراد فيما وضع لقياسه واستخدم الباحث لحساب ثبات المقياسين طريقة تطبيق على مرحلتين بفاصل زمني قدره أسبوع مع الحفاظ على كل المتغيرات (نفس العينة، نفس التوقيت، نفس المكان) واستعملنا لحساب معامل الثبات "بيرسون" لحساب معامل الارتباط كما هو موضح في الجدولين رقم (02) و(03)

الجدول رقم (02) معامل الارتباط لحساب صدق أداة الدراسة ككل بأبعادها 5

الأبعاد	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القيمة الجذولية	معامل الثبات	معامل الصدق
العصبية	10	09	0.05	0.60	0.88	0.938
الانبساطية					0.86	0.927
الانفتاح					0.87	0.932
الانسجام					0.84	0.916
يقظة الضمير					0.82	0.905

من خلال الجدول رقم (2) نستنتج أن المقياس يتميز بدرجة عالية من الصدق، وهذا لكون القيم المحسوبة لمعامل الصدق الذاتي للمقياس جاءت ما بين (0.90) و(0.93) وهي أكبر من القيمة الجذولية لمعامل الارتباط المقدر ب: 0.60 عند درجة الحرية (ن-1) وقيمتهما 09 ومستوى الدلالة 0.05.

الأبعاد	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القيمة الجدولية	معامل الثبات	معامل الصدق
علاقة المرأة بالأسرة	10	09	0.05	060	0.72	0.848
علاقة المرأة بزملاء في العمل					0.84	0.916

من خلال الجدول رقم (3) نستنتج أن المقياس يتميز بدرجة عالية من الصدق، وهذا لكون القيم المحسوبة لمعامل الصدق الذاتي للمقياس جاءت ما بين (0.84) و(0.91) وهي أكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط المقدرة ب: 0.60 عند درجة الحرية (ن-1) وقيمته 09 ومستوى الدلالة 0.05

2- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

- مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

الجدول رقم (04) يبين نتائج الأبعاد الخمسة بين العائلات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الترويحي

البعد	العائلات الممارسات		العائلات غير الممارسات		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
	س	ع	س	ع					
العصبية	32.06	3.58	36.06	09.3	4.21	2.617	88	0.05	دال إحصائيا
الانبساطية	37.47	3.21	34.57	2.80	3.04				دال إحصائيا
الانسجام	36.82	4.01	34.17	3.29	78.2				دال إحصائيا
التفتح	37.95	4.17	35.36	4.02	2.73				دال إحصائيا
يقظة الضمير	37.17	4.02	35.6	4.48	63.1				غير دال إحصائيا

من خلال الفرضية التي طرحها الباحث كحل مؤقت لمشكلة البحث والمتمثلة في: تؤثر ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية ايجابيا على بعض السمات النفسية (العصبية، الانبساطية، الانسجام، التفتح، يقظة الضمير) عند العائلات الممارسات حيث أكدت نتائج الدراسة صدق هذه الفرضية وهذا كما هو مبين في الجداول رقم (1) والتي تبين الفروق في المتوسطات الحسابية للأبعاد الخمسة (العصبية، الانبساطية، الانسجام، التفتح، يقظة الضمير) بين العائلات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الترويحي الرياضي. حيث كانت هذه الفروق دالة إحصائيا لصالح العائلات الممارسات، مما يعني أن النشاط الترويحي الرياضي له تأثير ايجابي بحيث يسهم في التخفيف من بعض الأعراض العصبية كالقلق والتوتر والإحساس بالملل ورفع درجة الانبساطية والانسجام والتفتح ويقظة الضمير. وهذه النتائج تتطابق مع نتائج الدراسات السابقة لكل من: دراسة بن شميمسة (2018) بعنوان تأثير ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية على الأمن النفسي وجودة الحياة لدى كبار و دراسة علية حسن خير الله (1996) بعنوان تأثير

برنامج ترويحي مقترح على تخفيف الإحساس بالوحدة النفسية لطالبات كلية التربية الرياضية بطنطا . والتي أكدت نتائج دراساتهم على أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لها تأثير ايجابي بحيث تسهم في التخفيف من بعض الإعراض العصبية وتساعد هذه الأنشطة في تكوين علاقات اجتماعية.وعليه يتضح لنا ومن خلال الدراسة النظرية أن النشاط الترويحي الرياضي يسهم في التخفيف من بعض الإعراض العصبية ويكسب الممارسات درجة عالية من الانسجام والتفتح ويقظة الضمير والتفاعل والاحتكاك مع أفراد المجتمع. وبالتالي تستطيع المرأة العاملة الممارسة أن تعبر عن انفعالاتها بطريقة مقبولة اجتماعيا وتفرغ مكبوتاتها، وتخفف من توترها ومن الضغوط المفروضة عليها , وهي اكبر علامة على الصحة النفسية العالية ,فهذه الأنشطة تكسبها المرح والسعادة وحسن قضاء الوقت الحر الذي يؤدي إلى سعادة الفرد وصحة المجتمع.

-مناقشة نتائج الفرضية الثانية

الجدول رقم(5) يبين نتائج بعد علاقة المرأة العاملة بأسرتها وزملائها في العمل بين العائلات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الترويحي الرياضي

البيانات	العائلات الممارسات			العائلات غير الممارسات			قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	معامل الارتواء	ع	س	معامل الارتواء	ع	س					
علاقة المرأة العاملة بزملائها	36.97	3.19	-0.02	34.39	2.95	0.39	2.72	2.617	88	0.01	دال إحصائيا
علاقة المرأة العاملة بأسرتها	38.34	4.05	-0.49	34.59	2.74	0.64	3.94				

من خلال الفرضية التي طرحها الباحث كحل مؤقت لمشكلة البحث والمتمثلة في:-تؤثر ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية ايجابيا على التوافق الاجتماعي(علاقة المرأة بأسرتها،علاقة المرأة بزملائها في العمل) عند العاملات الممارسات حيث أكدت نتائج الدراسة صدق هذه الفرضية وهذا كما هو مبين في الجداول رقم(5) والتي تبين الفروق في المتوسطات الحسابية لبعدي التوافق الاجتماعي(علاقة المرأة بأسرتها،علاقة المرأة بزملائها في العمل) بين العاملات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الترويحي الرياضي.حيث كانت هذه الفروق دالة إحصائيا لصالح العاملات الممارسات.يفسر الباحث ذلك بأن النشاط الترويحي الرياضي يكسب المرأة العاملة الممارسة مجال اكبر من الحرية والشعور بذاتها. فعن طريق مشاركتها في هذا النشاط تتخطى كل القيود المفروضة عليها فتشعر بالحرية ويفسح لها المزيد من العلاقات الاجتماعية، لربط علاقات الصداقة والتواد والحب مع المحيطين بها من أفراد الأسرة وزملائها في العمل , مما يزيد في شعورها بقيمة ذاتها وشعورها بأنها مقبولة ومحبوبة من الآخرين. . وهذه النتائج تتطابق مع نتائج الدراسات السابقة لكل من:دراسة. بن زيدان وآخرون(2019) ممارسة أنشطة الترويج الرياضي لدى الكبار بين الصعوبات والتطلعات وما قام به كمال درويش وآخرون (1997)من دراسات تناولت الترويج بالبحث والتحليل العلمي وأهميته للفرد والمجتمع ودوره الفعال في كل من المجال التربوي والصحي والاجتماعي والنفسي. والتي

أكدت نتائج دراستهم على أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لها تأثير ايجابي في تنمية المهارات الاجتماعية لدى الطالبات وذلك من خلال العلاقات المشبعة والمثمرة مع الأسرة والزملاء.

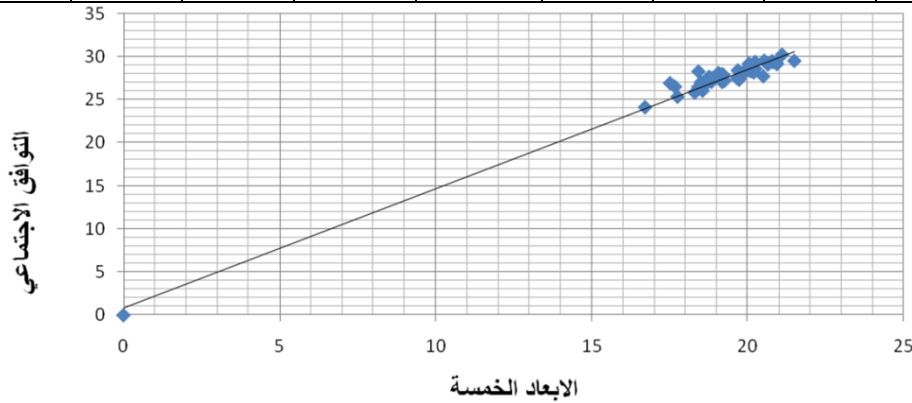
وعليه يتضح لنا ومن خلال الدراسة النظرية أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تؤثر ايجابيا في رفع درجة التوافق الاجتماعي بأبعاده لدى العاملات الممارسات وتساعدنهم هذه الأنشطة في تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين.

مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

الجدول رقم (05) يبين نتائج العلاقة بين الأبعاد الخمسة و التوافق الاجتماعي للعاملات الممارسات لنشاط

الترويحي الرياضي.

السمات النفسية	ع	س	التوافق الاجتماعي		ر المحسوبة	ر الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
			ع	س					
	36.29	3.58	37.64	4.05	0.41	0.29	44	0.05	دال إحصائيا



المخطط البياني رقم (01) يبين العلاقة بين الخمسة و التوافق الاجتماعي

من خلال الفرضية التي طرحها الباحث كحل مؤقت لمشكلة البحث والمتمثلة في هناك علاقة طردية بين بعض السمات النفسية (العصبية، الانبساطية، الانسجام، التفتح، يقظة الضمير) و التوافق الاجتماعي (علاقة المرأة بأسرتها، علاقة المرأة بزملائها في العمل) عند العاملات الممارسات حيث أكدت نتائج الدراسة صدق هذه الفرضية وهذا كما هو مبين في الجدول رقم (5) والتي تبين العلاقة الارتباطية للأبعاد الخمسة (العصبية، الانبساطية، الانسجام، التفتح، يقظة الضمير) وبعدي التوافق الاجتماعي (علاقة المرأة بأسرتها، علاقة المرأة بزملائها في العمل) عندا لعاملات الممارسات، حيث توجد علاقة طردية ما بين السمات النفسية (العصبية و الانبساطية و الانسجام و التفتح و يقظة الضمير) و التوافق الاجتماعي (علاقة المرأة بأسرتها، علاقة المرأة بزملائها في العمل). ويفسر الباحث

ذلك لدور الفعال الذي تلعبه الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين وتطوير عمل الأجهزة الحيوية لتخلص من التوتر العصبي والتحكم في الانفعالات وتوفير الراحة الذهنية والتغلب على الضغوط العصبية والشعور بالرضا عن الذات وهذا ما ينعكس بشكل واضح على السلوك الاجتماعي والتفاعل مع أفراد الأسرة والزملاء عن طريق الاتصال والاندماج داخل الجماعة. وهذه النتائج تتطابق مع نتائج الدراسات السابقة لكل من بن زيدان وآخرون من وجود ارتباط قوي بين متغيرات الجانب النفسي والجانب الاجتماعي وان التحسن في إحداها مرتبط في التحسن في الجانب الآخر.

- الخاتمة

إن النشاط الرياضي الترويحي من المواضيع الحديثة التي نالت قسط كبير من الاهتمام والدراسة في شتى الميادين و قد أحدثت ثورة عاتية تمخضت في نتائج في منتهى الأهمية بالنسبة لجميع الفئات حيث أصبح يقاس تقدم أو تأخر الأمم بمدى اهتمامها بالترويح، إن إيماننا القوي بأهمية هذا النشاط بالنسبة للمرأة العاملة، جعلنا نقوم بهذا البحث لإثبات أو نفي هذه الأهمية خاصة في المجال النفسي الاجتماعي وعلى ضوء أهداف الدراسة ومن خلال عرض وتحليل النتائج التي تمت معالجتها إحصائياً تم التوصل إلى أن النشاط الترويحي الرياضي له اثر ايجابي في في التخفيف من بعض الإعراض العصبية كالقلق والتوتر والإحساس بالملل والإجهاد وتوطيد العلاقات الاجتماعية الأسرية الطيبة والتعامل مع أفراد الأسرة بروح عالية. وإدخال الفرح والسرور في الوسط العائلي، على ضوء هذه الدراسة يوصي الباحث بما يلي:

- 1-نشر الوعي الترويحي الرياضي بين العاملات وإتاحة الفرصة أمامهن للتعرف على أهمية الممارسة الترويحية الرياضية التي تعمل على رفع مستوى كفاءتهن الإنتاجية والنفسية والاجتماعية.
- 2-تشجيع السيدات على ممارسة النشاط الترويحي الرياضي بصفة عامة وخاصة التمرينات الرياضية لما لها من أهمية في المحافظة على رشاقة قوامهن وتنمية السمات النفسية والتوافق الاجتماعي.
- 3-يوصي الباحث المسؤولين بضرورة تعيين أخصائية رياضية بكل نادي للإشراف على تنفيذ برامج ترويحية رياضية للسيدات خاصة برنامج التمرينات مع توفير الإمكانيات اللازمة لذلك.
- 4-القيام بأبحاث مختلفة لمعرفة اثر النشاطات الترويحية الرياضية على النواحي الفسيولوجية والاجتماعية والنفسية للسيدات.

المصادر والمراجع

- 1-إبراهيم رحمة.. تأثير الجوانب الصحية علي النشاط البدني الرياضي، عمان دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الطبعة الأولى. 1998.
- 2-أدم محمد سلامة. (1982). المرأة بين البيت والعمل، القاهرة، دار المعارف، 1982.
- 3-أماني متولي البطراوي و محمد عبد العزيز سلامة ..مقدمة في الترويح وأوقات الفراغ. جامعة الإسكندرية :دار الفكر العربي . 2013.
- 4-بهاء الدين إبراهيم سلامة .. الصحة والتربية الصحية ، القاهرة: دار الفكر العربي. 2007.

- 5- بن شميصة العيد، تأثير ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية على الأمن النفسي وجودة الحياة لدى كبار السن بولاية تيارت، مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني والرياضي، العدد4.2018
- 6- بن زيدان واخرون ، ممارسة أنشطة الترويح الرياضي لدى الكبار بين الصعوبات والتطلعات، مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني والرياضي، العدد5. 2019
- 7- تهاني عبد السلام محمد.. الترويح و التربية الترويحية ، لقاهرة:دار الفكر العربي (2001).
- 8-عطيات محمد خطاب.. أوقات الفراغ والترويح، الطبعة الثالثة، القاهرة:دار المعارف. 1988.
- 9- قراش لعجال، معوقات ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في وقت الفراغ لدى الطالب الجامعي المقيم مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني والرياضي، العدد5،2019
- 10-مايسة احمد النيبال. سيكولوجية التوافق،القاهرة:دار الفكر العربي. 2002
- 11-عليه حسن خير الله .. برنامج تروحي مقترح على تخفيف الإحساس بالوحدة النفسية لطالبات كلية التربية الرياضية بطنطا.القاهرة: كلية التربية الرياضية. 1996.
- 12- زينب محمد الديب. اهتمام المرأة العاملة في الحقل التربوي بقيمة التربية البدنية ، وعلاقة ذلك بالجانب الإدراكي والوجداني والسلوكي.القاهرة: كلية التربية الرياضية. 1984
- 13- وفاء درويش..دراسات تطبيقية في مجال علم النفس الرياضي طبعة 1 ،الإسكندرية:دار الوفاء. (2008)