

رقم الترتيب:

الرقم التسلسلي:



جامعة قاصدي مرباح ورقلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم نشاطات التربية البدنية و الرياضية

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي

الميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية الرياضية



تخصص: نشاط بدني رياضي مدرسي

فرع: تربية وعلم الحركة

بعنوان:

دور النشاط البدني الرياضي (الأيروبيك) على الصحة النفسية لدى المرأة الممارسة

إعداد الطالبة: مسعودة بن عثمان

نوقشت و أجزيت علناً بتاريخ:

أمام اللجنة المكوّنة من السادة:

الأستاذ (ة): جرمون علي- جامعة قاصدي مرباح ورقلة (رئيسا)

الأستاذ: د/كواش رضا توفيق (أستاذ محاضراً - جامعة قاصدي مرباح - ورقلة مشرفا)

الأستاذ (ة): زيناى بلال- جامعة قاصدي مرباح ورقلة (مناقشا)

السنة الجامعية: ٢٠١٨/٢٠١٩ م

رقم الترتيب:

الرقم التسلسلي:



جامعة قاصدي مرباح ورقلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم نشاطات التربية البدنية و الرياضية

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي

الميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية الرياضية



تخصص: نشاط بدني رياضي مدرسي

فرع: تربية وعلم الحركة

بعنوان:

دور النشاط البدني الرياضي (الأيروبيك) على الصحة النفسية لدى المرأة الممارسة

إعداد الطالبة: مسعودة بن عثمان

نوقشت و أجزيت علناً بتاريخ:

أمام اللجنة المكوّنة من السادة:

الأستاذ (ة):جرمون علي. - جامعة قاصدي مرباح ورقلة (رئيسا)

الأستاذ:د/كواش رضا توفيق (أستاذ محاضراً - جامعة قاصدي مرباح -ورقلة مشرفا)

الأستاذ (ة): زيناى بلال.- جامعة قاصدي مرباح ورقلة (مناقشا)

السنة الجامعية: ٢٠١٨/٢٠١٩ م

إهداء

إلى من إحترقنا لينبيرا دربي، إلى اللذان يعجز اللسان عن تعداد فضائلهما. إلى الذي أعطى وضحي، وكان صبره وحرصه وإصراره نبراسا يضيء مسيرة حياتي والدي العزيز.

إلى التي بعثت في نفسي الصبر والتفاؤل والأمل للمضي قدما في تحقيق أحلامي والذتي العزيزة .

إلى كل أخواتي (ميمونة ،عبيد ،إرسال، الخنساء، روفيدة

،عناق) وأخي الحبيب عبد التواب وعبد الله

إلى جميع الأهل أعمامي و أخوالي، جدي، جدتي

وكل أصدقائي (اسلام.إدريس.محمد.سعيدة.سمية).

مسعودة بن عثمان

تَشْكُرَات

بعد ما إكتمل البحث لا يسعنا إلا أن نتوجه بالشكر لله عز وجل على توفيقه ونبوء له بنعمته فلك الحمد يا رب و لك الشكر .

إلى الأستاذ المشرف الدكتور كواش رضا توفيق شكرا على التوجيهات القيمة التي حاولنا جهدا إتباعها .

إلى كل الأساتذة الذين أشرفوا علينا خلال مشوارنا الدراسي. إلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا البحث خاصة صديقتي نعيمة مصباح

"مسعودة بن عثمان"

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الى معرفة الدور الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي(الأيروبيك) على الصحة النفسية لدى المرأة، أجريت الدراسة على عينة قوامها ٣٠ امرأة من أصل ٢٣٠ هن منخرطات في قاعتي الأيروبيك (نعيمه_كريمة) تم إختيارها بطريقة عشوائية ،لجمع البيانات الخاصة بالدراسة للتحقق من أهدافها تم إستخدام المنهج الوصفي لأنه ملائم و طبيعة الموضوع ،لكن فيما يخص أدوات جمع البيانات قمنا باستخدام تقنية الاستبيان الذي قسم إلى ثلاثة محاور في كل محور ١٠ عبارات ،وقد تم تنظيم البيانات ودراساتها بإستعمال برنامج الحزم الإحصائية (SPSS) تم التوصل إلى أن:

للنشاط البدني الرياضي دور كبير في تحقيق الصحة النفسية لدى المرأة .فممارسته تقلل من الضغط النفسي و تعزز الثقة بالنفس وتخفف من حدة القلق

الكلمات المفتاحية :النشاط البدني الرياضي .الصحة النفسية ،المرأة ،القلق ، الضغط النفسي ،الثقة بالنفس.الأيروبيك

L'étude visait à identifier le rôle joué par l'activité physique dans la santé mentale des femmes sur un échantillon de 30 femmes sur 230 femmes. Adhérées à la salle aérobie (Karima et Naima) assignées au hasard à la collecte des données de l'étude afin de vérifier leurs objectifs. En utilisant l'approche descriptive parce qu'elle convient et la nature du sujet, mais en ce qui concerne les outils de collecte de données, nous avons utilisé la technique du questionnaire, divisée en trois axes dans chaque axe : 10 énoncés, les données étant organisées et étudiées à l'aide du programme spss.

L'activité physique joue un rôle majeur dans la santé mentale des femmes ;réduit l'anxiété chez ,réduit le stress chez ,améliore la confiance en soi

Mots-clés : Activité physique, Santé, Femmes psychologiques , Anxiété ,Pression psychologique,Sûr de soi , aérobie .

فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
أ	الإهداء
ب	التشكرات
ج	ملخص الدراسة
د	فهرس المحتويات
ز	فهرس الجدوال
1	المقدمة
	الجانب النظري
	<u>الفصل الأول: مدخل الدراسة</u>
6	اشكالية الدراسة
6	التساؤلات الفرعية للدراسة
7	فرضيات الدراسة
7	اهداف الدراسة
7	اهمية الدراسة
7	مصطلحات ومفاهيم الدراسة
10	اهم النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة
	<u>الفصل الثاني: عرض وتعليق الدراسات السابقة</u>
15	عرض الدراسات السابقة
15	الدراسة الأولى
15	الدراسة الثانية

16	الدراسة الثالثة
16	الدراسة الرابعة
17	الدراسة الخامسة
17	الدراسة السادسة
18	الدراسة السابعة
19	تعليق على الدراسات السابقة
	<u>الفصل الثالث: طرق ومنهجية الدراسة</u>
	تمهيد
22	منهج الدراسة
22	الدراسة الاستطلاعية
23	مجتمع وعينة الدراسة
24	حدود الدراسة
25	ادوات جمع البيانات
25	الخصائص السيكمترية
26	برنامج التحليل الاحصائي
	<u>الفصل الرابع: عرض وتحليل وتعليق النتائج</u>
28	عرض وتحليل النتائج
31	تعليق و تفسير
34	اهم الاستنتاجات
35	الاقتراحات
37	الخاتمة
39	قائمة المراجع
43	الملاحق
54	ملخص الدراسة

فهرس الجداول

الصفحة	المحتوى	الرقم
24	توزيع أفراد العينة على قاعتي الايربيك كريمة و نعيمة	١
26	قيمة الفا كرونباخ لثبات الإستبيان..	٢
28	تحليل إحصائي لنتائج الفرضية الأولى	٣
28	يوضح دور النشاط البدني الرياضي في تعزيز الثقة بالنفس.	٤
29	تحليل إحصائي لنتائج الفرضية الثانية	٥
29	يوضح دور النشاط البدني الرياضي في التقليل من الضغط النفسي	٦
30	تحليل إحصائي لنتائج الفرضية الثالثة	٧
30	يوضح دور النشاط البدني الرياضي في التخفيف من حدة القلق	٨

قائمة الأشكال البيانية

الصفحة	المحتوى	الرقم
13	يوضح الحاجات النفسية حسب ماسلو	١

مقدمة

مقدمة:

يعتبر النشاط الرياضي بنضمه وقواعده والوانه المتعددة ميدانا مهما وعنصرا اساسيا وفعال في اعداد الفرد الصالح وذلك من خلال تزويده بخبرات ومهارات واسعة تمكنه من التكيف مع مجتمعه وجعله يستطيع تشكيل حياة مستمرة ومتطورة مع ثقافة العولمة التي تتطلب الاصلاح والاقوى

فإنسان بحاجة الى ممارسة النشاط الرياضي .لدا يعتبر هذا الاخير من احد الميادين الهامة للتنمية الشاملة فهذا من اجل الوصول الى مجموعة من الاهداف التربوية . كما أكد اغلب العلماء والباحثين على ان التربية البدنية والرياضية جزءا متكاملًا لا يتجزأ من التربية العامة وانها تمثل جزءا هاما بالنسبة للانسان بصفة عامة وللتلاميذ داخل المؤسسات التربوية بصفة خاصة ، ولم يقتصر ممارسة النشاط البدني الرياضي على الرجال فقط بل تعدى ذلك واعطى للمرأة حقها في ممارستها . والبعض يظن بأن الرياضة غير ضرورية للمرأة وانها لا تتناسب وتكوينها السيلوجي كما أن وقارها وحشمتها تمنعها من ممارسة الانشطة الرياضية وهادا الموقف لاشك بأنه خاطئ يتناقى مع الحاجات الفيسيولوجية والنفسية للمرأة . ونظرا لإزدياد الوعي بأهمية الدور الذي تلعبه المرأة في سبيل الارتقاء بالمجتمعات والامم ودورها المميز في بناء الأسرة و المحيط الاجتماعي و تنشئة أجيال المستقبل ، فقد حظيت المرأة باهتمام كبير من الباحثين في الحقبة الأخيرة من حيث تكوينها من جميع الجوانب و من ذلك التكوين البدني الرياضي.

و على الرغم من النظرة التي لا زالت تحجب المرأة عن إثبات جدارتها وقدراتها البدنية والوظيفية في العديد من المجتمعات خصوصا المجتمعات التي لازالت تعتقد أن دورها لا يخرج عن مجال الاهتمام بالبيت وحاجيات العائلة الصغيرة ، الا أن هناك دلائل وابحاث ودراسات علمية تؤكد ضرورة تشجيع المرأة على مزاوله الرياضة لأنه واجب قومي ، فهن اللاتي ينجبن الأجيال ، و في ذلك يقول الله تعالى (وبصوركُم في الأرحام)^١ أي أن التكوين الأساسي لأي شخص يبدأ من الرحم فإذا كانت الأرحام ضعيفة فإن ذلك سيؤثر على طبيعة الأجيال القوية القادرة على تحمل المشاق و المسؤوليات الصعبة، بالإضافة إلى أن جسمها مكون من عضلات و عظام و مفاصل و أربطة و أجهزة فسيولوجية ، تماما كما في الرجل ، خلقت كلها لتعمل و تتحرك . وتشير الرياضات الحديثة لهذه الحقيقة كما يشير الى اهمية ممارسة الرياضة للمرأة وضرورتها في مختلف المراحل العمرية ،فاصبحت ممارسة الأيروبيك مهمة في حياة الكثير من النساء لما تحتويه من فوائد كبيرة على الصحة النفسية للمرأة حيث تتخلص من خلالها

^١ سورة آل عمران، الآية ٠٦ .

من بعض ضغوط الحياة ، وقد أصبح انشغال بعض النساء لساعات طويلة في العمل او الدراسة يمنعهن من ممارسة أي نشاط بما فيه الأيروبيك ، مما يجعل بعضهن يتخبطن في امراض نفسية نتيجة المشاكل التي تتراكم عليهن لضغوط الحياة اليومية ، بعد ان اصبحن منحصرن بين دخولهن للبيت وخروجهن للعمل او الدراسة مما يؤدي الى التأثير عليهن سلبا من الناحية النفسية نتيجة عدم قدرتهن على ممارسة أي نشاط يساعدهن في التخلص من ضغوطات الحياة اليومية .

عدا عن الرشاقة واللياقة البدنية فإن لرياضة الأيروبيك جانب آخر له اهمية كبيرة الا وهو الصحة النفسية ، للترفيه عن النفس وتحسين المزاج والتخلص من الضغط النفسي .

كما أكدت الدراسات الحديثة ان الانتظام في ممارسة رياضة الأيروبيك يؤدي الى تحسين الحالة النفسية للمرأة وخفض اعراض التوتر والقلق والاكتئاب والضغط ، وتعزيز الثقة بالنفس^١

وعلى ضوء ذلك سنتطرق لتقسيم الدراسة إلى جزئين ، جزء نظري و آخر تطبيقي ، أما النظري فيشمل:

الفصل الأول : حُصص للتعريف بالدراسة و تضمنت تحديد الاشكالية ، و كذا تحديد أهداف الدراسة ، فرضياتها و ما تحمله من أهمية ، كما تم تحديد لبعض المفاهيم الأساسية في الدراسة ، و النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة.

أما الفصل الثاني : يتعلق هذا الفصل بالدراسات السابقة و المشاهدة لدراستنا ، حيث تم عرض و تحليل و تعليق لهذه الدراسات.

أما الجزء التطبيقي فيحتوي على :

الفصل الثالث : فقد خصص لطرق و منهجية الدراسة .

الفصل الرابع : تضمن عرض النتائج المتحصل عليها و التعليق عليها تحت اطار الجانب النظري .

^١عصام الحسنات ، علم الصحة النفسية ، ط١ ، دار اسامة للنشر والتوزيع، الاردن ، عمان، ٢٠٠٩، ص٤٦ .



الجانب النظري

الفصل الأول

مدخل الدراسة

١. إشكالية الدراسة.
٢. التساؤلات الفرعية للدراسة.
٣. فرضيات الدراسة
٤. أهداف الدراسة
٥. أهمية الدراسة
٦. مصطلحات ومفاهيم الدراسة
٧. أهم النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة

١ - اشكالية الدراسة:

ان النشاط البدني الرياضي من اهم النشاطات التي يلجأ إليها شباب اليوم حسب ميولاتهم وكذلك هو جزء مهم في حياتهم ، لأنها تستهوي عدد كبير من الشباب لهذا فالنشاط البدني الرياضي لا يقتصر على الذكور فقط بل أصبح يستهوي كلا الجنسين بما في ذلك الإناث وذلك لما يقدمه النشاط من فائدة على جميع الاصعدة بالإضافة عإلى تنوعه ، فلهاذا النشاط فائدة من الناحية الجسمية للمرأة وذلك من خلال تدريب الجسم على التحمل والصبر وإمطاء اللياقة البدنية الازمة التي تساعد جسمها على بدل مجهودات والتعامل مع معطيات الحياة خاصة الحركية منها

وكذلك من الناحية الترويجية حيث تعتبر خير سلاح تقتل به الفراغ السلي والشعور بواسطتها بالمتعة والاثارة والسعادة وكذلك من الناحية الاجتماعية خاصة منها الاسرية لان معظم المشاكل تنتج عن هموم الحياة وضغوطها وكذلك تعتبر مهمة من الناحية النفسية ، فانشاط البدني الرياضي يساهم في التقليل من الضغوط و التخفيف من حدة القلق والاكتئاب ويزيد من تعزيز الثقة بالنفس فالرياضة ليست لنيل الكؤووس بل لتهديب النفوس

وهادا ما جاء في دراسة التي اجرتها مؤسسة الصحة ان من الاطباء يصيفون الثمارين الرياضية لؤلئك الدين يعانون من الضغوط النفسية والقلق والإكتئاب . فزيادة الثقة لدى المرأة وابتعادها عن التوتر والقلق تساعدها على فهم ذاتها ومواجهة مشاكلها ، فجهل المرأة بنفسها وعدم معرفتها بقدرتها يجعلها تقيم نفسها تقييم خاطئ وسلبيا إذ تسعى دائما ان تكون مقيمة مع الاخرين وتكون لها صورة إجابية عن ذاتها وتشعر بالرضى ، فالصحة النفسية لدى المرأة تمكنها من أن تستمد طاقة لازمة لمواجهة ظروف الحياة ومتغيراتها فقد تساعد رياضة الأيروبيك المرأة على تحسين صورة نفسية جيدة لها ويساعدها على تعزيز الثقة بالنفس والابتعاد عن القلق والتوتر والإكتئاب وعلى هذا الأساس طرحنا التساؤل العام التالي:

هل للنشاط البدني الرياضي (الأيروبيك) دور على الصحة النفسية لدى المرأة الممارسة ؟

٢ - التساؤلات الفرعية للدراسة:

- ١ - هل النشاط البدني الرياضي(الأيروبيك) يساعد المرأة الممارسة في تعزيز الثقة بالنفس ؟
- ٢ - هل النشاط البدني الرياضي(الأيروبيك) دور في التقليل من الضغط النفسي لدى المرأة الممارسة ؟.
- ٣ - هل النشاط البدني الرياضي(الأيروبيك) دور في تخفيف من حدة القلق لدى المرأة الممارسة ؟

٣- فرضيات الدراسة:

- ١- للنشاط البدني الرياضي (الأيروبيك) دور إيجابي في تعزيز الثقة بالنفس لدى المرأة الممارسة.
- ٢- للنشاط البدني الرياضي (الأيروبيك) (الأيروبيك) دور إيجابي في التقليل من الضغط النفسي لدى المرأة الممارسة.
- ٣- للنشاط البدني الرياضي دور إيجابي في التخفيف من حدة القلق لدى المرأة الممارسة.

٤- أهداف الدراسة:

- ✓ التعرف على دور ممارسة النشاط البدني الرياضي (الأيروبيك) للمرأة الرياضية نظرا لوجود فوائد على صحتها النفسية.
- ✓ التعرف على دور ممارسة النشاط البدني الرياضي (الأيروبيك) في التقليل من الضغط النفسي للمرأة الممارسة.
- ✓ التعرف على دور ممارسة النشاط البدني الرياضي (الأيروبيك) في التخفيف من حدة القلق للمرأة الرياضية.
- ✓ التعرف على دور ممارسة النشاط البدني الرياضي (الأيروبيك) في تعزيز الثقة بالنفس للمرأة الرياضية.
- ✓ تعزيز فكرة الفائدة النفسية من ممارسة النشاط البدني الرياضي (الأيروبيك) للمرأة.

٥- أهمية الدراسة :

- ✓ تكتسي الدراسة أهمية كبرى ، فمن خلال النتائج يمكن التعرف على الدور الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي (الأيروبيك) على الصحة النفسية لدى المرأة.
- ✓ التقرب أكثر من الرياضة النسوية محالة منا إعطاء تضيح لتأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي (الأيروبيك) على الصحة النفسية لدى المرأة الممارسة.
- ✓ يعتبر البحث إضافة جديدة لمكتبة معهد التربية البدنية والرياضية يمكن الطلبة من الاستفادة منه في بحوثهم القادمة.
- ✓ اثراء مجال البحث العلمي بمثل هذه المواضيع العلمية الجديدة التي تخدم الأسرة الجامعية .

٦- مصطلحات ومفاهيم الدراسة :

١,٦ النشاط البدني الرياضي

١,١,٦ التعريف الاصطلاحي

يعتبر احد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى لإنسان وهو الأكثر و الأرفع منال للنشاط البدني ويعرفه "مات فيف" بأنه نشاط ذو شكل خاص وهو المنافسة المنضمة من اجل قياس القدرات لضمان أقصى تحديد لها، و ما يميز النشاط البدني بانه التدريب البدني النفسي بهدف تحقيق افضل نتيجة ممكنة لا من أجل الفرد الرياضي فقط وانماو إنما من أجل النشاط في حد ذاته^١

٢،١،٦ **التعريف الاجرائي:** هو عبارة عن مجموعة الانشطة والمهارات هدفها تكوين المواطن الصالح من

جميع النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية لتحقيق هدف معين

٢،٦ **الصحة النفسية**

١،٢،٦ **تعريف الاصطلاحي**

هي حالة الفرد السائدة والمستمرة والتي يكون فيها مستقراً ومتوافقاً نفسياً واجتماعياً، بالإضافة إلى الشعور بالسعادة مع الذات ومع الآخرين، وبالتالي القدرة على تحقيق وتقدير الذات، واستغلال المهارات والكفاءات الذاتية بأقصى حد ممكن، أي أنها السمة الإيجابية التي يتمتع بها سلوك الفرد واتجاهاته تجاه ذاته وتجاه الآخرين، فيكون بذلك فرداً سعيداً ومتوازناً وحسن الخلق.^٢

٢،٢،٦ **تعريف اجرائي**

قدرة الفرد على التعامل مع البيئة المحيطة به، وتغليب حُكم العقل على الانفعالات التي تنتج نتيجة لتأثره بالعوامل التي تدفعه للغضب، أو القلق، أو غيرها.

٣،٦ **المرأة:** هن السيدات الممارسات لرياضة الأيروبيك ضمن القاعات و النوادي على مستوى المقاطعة

الإدارية تقرت .

٤،٦ **تعريف القلق**

١،٤،٦ **لغة:** يشير معجم الوسيط ان قلق_قلقا: لم يستقر في مكان واحد قلق اضطراب انزعج فه قلق، اقلق

فلان: ازعجه_المقلاق: شديد القلق^٣

^١ امين انور الخولي، **الرياضة والمجتمع**، المجلس الوطن ي للثقافة والأدب والفنون، الكويت، ١٩٩٦، ص٣٢.

^٢ حامد زهران، **الصحة النفسية والعلاج النفسي**، ط٣، القاهرة، ١٩٩٧، ص٩.

^٣ حسين قايد، **إضطرابات سلوكية**، مؤسسة طبية للطباعة والنشر، مؤسسة صور للطباعة والنشر، ص٤٤.

٦, ٤, ٢ اصطلاحاً: يرى هلجر ان القلق يشبه في ذلك الخوف يعتبر قوة دافعة، ويرى ان لفظ القلق هو عبارة من العبارات اللغوية العامة، تشير إلى حالة من توقع الشر أو الخطر الاهتمام الزائد و عدم الراحة أو عدم الاستقرار، او عدم سهولة الحياة الداخلية للفرد^١

٦, ٤, ٣ اجرائياً: القلق حالة من الخوف الغامض الذي يمتلك الانسان، وهو عبارة عن ألم داخلي بسبب الشعور بالضيق والألم الانزعاج ويعتبر توتر شامل مستمر نتيجة توقع شر او الخطر الذي سيحدث

٦, ٥ الضغط النفسي

٦, ٥, ١ لغة: ضغط ضغطاً وضغطها يعصره وزحمة وضيق عليه، الضغطة بضم الضاد الزحمة، الضيق، الشدة، المشقة، الضغطة بفتح الضاد القهر، الضيق، الاضطراب^٢

٦, ٥, ٢ اصطلاحاً: الضغط النفسي هو حالة يكون فيها الجسم مهدداً بفقدان الاتزان هاداً بسبب المواقف أو العوامل تتعرض لها الأجهزة العامة على تحقيق التوازن من الخطر وكل عامل شئنه ان يخل هاداً الاتزان سواء كان بطبيعة فيزيائية كالبرد والحرارة او كيميائية كالسم مثلاً او نفسية ما يسمى عامل ضاغط^٣

٦, ٥, ٣ اجرائياً: الضغط النفسي هو عبارة عن حالة من التوتر النفسي الشديد نتيجة لتعرض الفرد لعوامل خارجية بيئية او مع الفرد نفسه وهاداً ما يخلق لديه حالة من عدم الاتزان والاضطراب في السلوك

٦, ٦ الثقة بالنفس

٦, ٦, ١ اصطلاحاً: الثقة بالنفس احساس الشخص بكفائته الجسمية النفسية و الاجتماعية بقدرته على عمل ما يريد، وادراكه لتقبل الآخرين له وثقتهم به، يتسم الشخص الواثق بنفسه بالاتزان الانفعالي والنضج الاجتماعي وقبول الواقع، ويجد في نفسه القدرة على مواجهة الازمات بتعقل تفكير^٤

٦, ٦, ٢ اجرائياً: الثقة بالنفس هي حالة نفسية يقصد بها نضرة الفرد لذاته وهي عامل مهم يمثل اتجاه الفرد نحو ذاته ونحو بيئته الاجتماعية

٦, ٧ تعريف الأيروبك:

^١ عبد الرحمان عيسوي، امراض نفسية و علاجها، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية مصر، ص ٥ - ٦.

^٢ حسن شحاتة، زينب النجار، معجم المصطلحات التربوية والنفسية، ط ١، دار المصرية اللبنانية، لبنان، ٢٠٠٣، ص ٢٠٨.

^٣ محمد قاسم عبد الله، مدخل الى الصحة النفسية، ط ١، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، بدون سنة، ص ١١٥.

^٤ المستعان عويد سلطان، دافعية الانجاز وعلاقتها بالقلق والاكتئاب والثقة بالنفس لدى الموظفين في القطاع الحكومي، حوليات الاداء والعلوم الاجتماعية، ١٩٩٩، مجلد ٢٢، ص ٢٢.

٦,٧,١ لغة : كلمة (aerobic) أصلها لاتيني تعني (مع الهواء) وتتكون من مقطعين (Bic) ومعناه الحياة و(Aero) هواء، وهي ترتبط بالجهد والهواء معا^١.

٦,٧,٢ اصطلاحاً : عرفه (دولاكس ، ١٩٨٥) بأنه تشكيلة من تمارين المرونة والإطالة وتمارين جمبازية وحركات رقص وتمارين الهزولة والقفز في المكان. وان تمارين الأيروبيك سهلة اذ لا تحتاج الى اجهزة معقدة

٦,٧,٣ إجرائياً : هي مجموعة الحركات و التمارين البدنية التي تمارسها المرأة داخل بعض قاعات

المقاطعة الإدارية تقرت ، قصد انقاص الوزن ، و تنمية القدرات البدنية ، و الحفاظ على الصحة النفسية الذي يصاحب إيقاع موسيقي.

٧- أهم النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة:

نظرية السلوكية: يري السلوكيون ان التأثيرات البيئية تلعب دورا هام في حياة الفرد عن طريق التعلم يكتسب المراهق معايير وثقافة المجتمع وقد ركزت معظم الدراسات والبحوث هذه المدرسة على سلوك الفرد الظاهر وليس على التفكير والتعليم او الاشتتاج او التعميم فقد اكد سكينر على تاثير الاحداث البيئية في النمو النفسي الاجتماعي حيث ربطه بالتعزيز وما له من دور اجابي في التعامل مع البيئة^٢.

النظرة المثالية:

كان تركيز أصحاب المدرسة المثالية بكل ما هو عقلي وروحي على حساب الأمور المادية الملموسة ، فهم يعتقدون أن العالم المادي أقل قيمة من العالم الروحاني بالخبرة والحقيقة متعلقة بالروحيات أكثر منها بالماديات فقد أعطت النظرة الروح درجة عالية لذلك انكب اهتمامهم بالنشاط البدني الرياضي كونه يعمل على ترسيخ الذاتية لدى الفرد-حسب رأيهم- حيث يؤول البعض الحكمة القائلة "العقل السليم في الجسم السليم" إلى الفيلسوف (أرسطو)،فهو الذي نادى بسن قوانين تهتم بالحالة البدنية فهما يشكلان عوامل أساسية لأي نظام تربوي.

من جهة (سقراط) يؤكد على تنمية البدن إلى جانب العقل ،مستدل بذلك على أن البدن العليل ينعكس سلبا على التفكير وألح على الخلط بين التركيبية البدنية والطبيعية الروحية لميلاد إنسان متكامل^٣.

أما (أفلاطون) فيرى أن ظاهرة ارتباط العقل بالجسم تعتبر فلسفة ثنائية، ويميز هنا العقل عن الجسم، ويرى أن الروح متأثرة بشورور الجسد ونزواته.^١

¹ WWW.Asharjalawsat .com / details. Asp 12/01/18 ,18:00.

^٢الرشدان عبد الله زاهي، التربية و التنشئة الاجتماعية، عمان ،دار عمان للنشر، ٢٠٠٨، ص٢٣١.

^٣أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية- مدخل تاريخ وفلسفة-. (ب،د،ط)، القاهرة، مصر: دار الفكر ،١٩٩٦، ص٣٨٤.

المدرسة الطبيعية: ظهرت الحركة الطبيعية على مخلفات منطوق العصور الوسطى (عصر الضعف) ، من روادها (جون جاك روسو) الذي جابه الهيئات الإجتماعية ونظمها بالرفض، ونادى بأهمية الممارسة البدنية بمختلف أشكالها بما فيها التربية قائلًا: "إن الإهتمام بممارسة النشاط البدني الرياضي في إطار التربية البدنية، أو الترويح من خلال ألعاب رياضية حرة، ومع وجود قوانين، هذه الأخيرة التي تسمح بتفاعل الفرد بمظاهر الطبيعة المادية وعناصرها، بعيدا عن حياة المدن" ^٢.

وقد وضع (باسدو) عام ١٧٧٤ في مدرسته المعروفة باسم "النفيليا نثروينام"، أول برنامج مدرسي للتربية البدنية، يقوم على أساس الفكر الطبيعي، حيث عهد إلى (يوهان سامبون) بتدريس التربية البدنية والألعاب فكان بذلك أول مدرس تربية بدنية في العصر الحديث ^٣.

المدرسة البرجماتية:

اهتم البرجماتيون بالطرق والأهداف ، لا بالأفكار والمعتقدات ، ونبحت دوما عن التجديد في التعلم عن طريق الخبرة اليومية ، و وضع الفرد في مهب التحدي ، حتى يصل إلى حقيقة الأمر ومن خلال المحاولة والخطأ والاستمرار رغم الفشل ، ويسعى أصحاب هذه المدرسة وراء النتائج المباشرة و الملموسة ، فعندهم لا توجد قيم ولا معايير روحية ، بل تكون وليدة التجارب الناجحة ، وتزدهر أثناء حل المشاكل المتنوعة؛ ويهتم أصحاب هذه المدرسة بالفرد وبيئته الطبيعية والتفاعل بينهما ، وتوجيه الدوافع ، ليس لتحقيق المثل العليا ، بل نحو تحقيق حاجات الفرد في النشاط والإنتاج والإبداع ، والقدرة على التقدم والوصول إلى درجة الكمال ^٤.

يرى أصحاب هذه المدرسة أن النشاط البدني الرياضي وسيلة تمكن الفرد من توسيع أرضية خبراته ، وتمكنه من عيش حياة أكثر رفاهية ، فالسعادة الغامرة التي يحصل عليها الفرد بعد أدائه للنشاط الرياضي.

المدرسة المعرفية:

بيك الذي يقول ان القلق حالة انفعالية متوترة تتسم بالعصبية والارتعاد الداخلي وهو متصل يمتد على احد طرفيه من التوتر الخفيف حتى الرعب عند الطرف الاخير ويفسر سبب حدوثه كالاضطراب الانفعالي في ضوء الاعتقادات السلبية التي يكنها المريض على نفسه و العالم و المستقبل .

^١ محمد صبحي حسنين، التقويم والقياس في التربية البدنية، (ب، د، ط)، (ج)، القاهرة، مصر: دار الفكر العربي، ١٩٩٧، ص ٨١.

^٢ أمين أنور الخولي، مرجع سابق، ص ٣٩١.

^٣ أمين أنور الخولي ، أصول التربية البدنية- مدخل تاريخ وفلسفة - (ب، د، ط)، القاهرة، مصر: دار الفكر، ١٩٩٦، ص ٣٩٧.

^٤ منصور مكاوي، النشاط البدني والرياضي وعلاقته بالخلل الاجتماعي (دراسة مقارنة بين الممارسين وغير الممارسين)، مذكرة ماجستير في التربية البدنية والرياضية ، جامعة حسينية بن بوعلي، الشلف، الموسم الجامعي ٢٠١٠/٢٠١١، ص ٢٧.

اما هاري سوليفان ١٩٦٦ فيرى ان القلق حالة مؤلمة تنجم عن معاناة من عدم استحسان في العلاقات البيئية الشخصية للفرد وهذه العلاقات هي اساس بناء الشخصية والقلق يرتبط بالتوتر وهو بنائي¹

_المدرسة الانسانية:

وهي الاتجاه الثالث الرئيسي في علم النفس تاكد عل خصوصية الانسان بين الكائنات الحية لذا تركز دراستها على الموضوعات التي ترتبط بهذه الخصوصية مثل الارادة والحرية والمسؤولية والابتكار والقيم ،وتراه مميز عن الكائنات الاخر وكفرد يختلف عن بقية الافراد وعلى كل انسان بان يسعى لتحقيق هذا الوجود لان هذا الهدف النهائي الذي يجب ان يواجهه ويمكن ان يثير قلقه وعلى ذلك فان عوامل القلق ومثيراته ترتبط بالحاضر والمستقبل بعكس التحليل النفسي و السلوكي التي تغزو اسباب القلق الى الماضي²

_نظرية هاتر سيلبي:

توصل عالم الغدد الصماء هانز سيلبي عام ١٩٣٦ الى ان هناك استجابة متسلسلة للضغوط من الممكن التنبؤ ليصف استجابة الجسم لمطلب ما وكان من الضروري عندئذ ان يضع مصطلح اخر يصف هادا المطلب .لدا ابتكر مصطلح الضاغط وهو أي حادث يعمل بوصفه منبها يفرض مطالب على الفرد ويتسبب في اثاره السلوك وتحريكه .فالضغوط البسيطة ينتج عنها رد فعل الضغط المعتدل والضغوط الشديدة ينتج عنها ردود افعال زائد³

_التقدير المعرفي:

نشأت هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الادراك والعلاج الحسي الادراكي ،والتقدير المعرفي هو مفهوم اساسي يعتمد على طبيعة الفرد ،حيث أن تقديركم للتهديم ليس مجرد ادراك مبسط للعناصر المكونة.⁴

سقموند فرويد ،ترجمة محمد عثمانى تجاني ،الانا والهو،ط٤، دار الشروق ،بيروت ،١٩٨٢، ص٩١ و٩٢¹

صبرة محمد علي ،اشرف عبد الغني ،الصحة النفسية والتوتر النفسي ،دار المعرفة الجامعية ،قناة السويس، ٢٠٠، ص٩٥²

،فاروق سيد عثمان ،القلق وادارة الضغوط النفسية ،دار الفكر العربي ،ط١، القاهرة، ٢٠٠١، ص١٨³

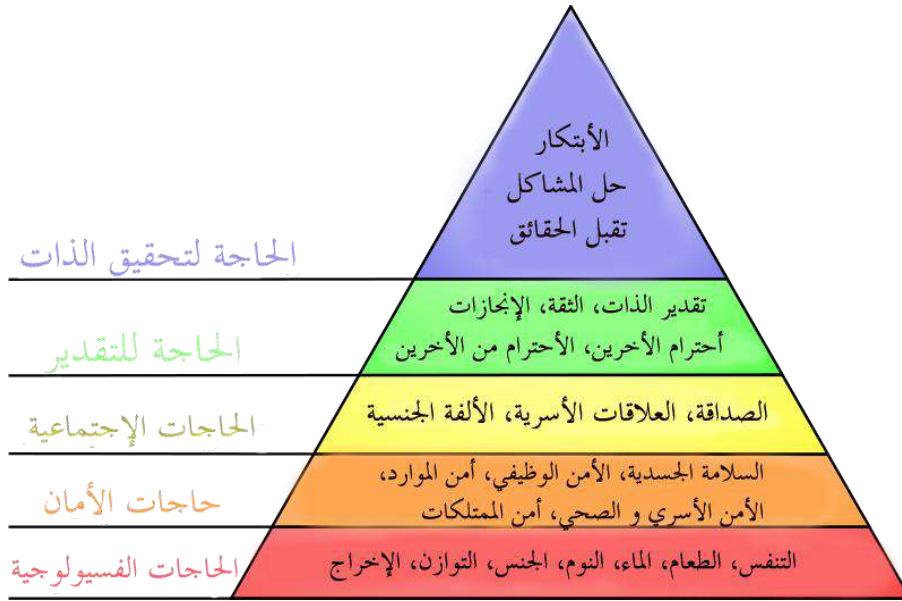
فاروق سيد عثمان،القلق وادارة الضغوط النفسية ،دار الفكر العربي،ط١، القاهرة، ٢٠٠١، ص١٠٠.⁴

_ النظرية السلوكية/ واطسن وسكنر

رفضت هذه النظرية تفسير نظرية التحليل النفسي للصحة النفسية، ورأت أن السلوك الإنساني في جملة متعلم، وبما انه متعلم إذن يمكن تغييره وتعديله، وعلى ذلك فإن الفرد يتمتع بالصحة النفسية عندما يتعلم عادات نفسية واجتماعية صحيحة من محيطه الخارجي، فالصحة النفسية مكتسبه، ويكون العكس عندما يتعلم الفرد عادات سيئة وطرق تفكير خاطئة تسبب له التعاسة والحزن والألم.¹

_ النظرية الإنسانية/ ماسلو:

يرى ماسلو أن الإنسان يتمتع بالصحة النفسية عندما يكون قادرا على إشباع حاجاته المختلفة والوصول إلى ما يسمى بتحقيق الذات، وعلى ذلك فإن ماسلو يرى بان الإنسان قد يحتاج أشياء معينة، وفي حالة عدم إشباعها فانه يشعر بالكدر والضيق وهذا يترتب عليه صحة نفسية متدنية.



¹ www.site.iugaza.edu.ps/tshubier/files/2012/02,13:51.

الفصل الثاني

معرض وتعليق الدراسات السابقة

١. عرض الدراسات السابقة.

٢. التعليق على الدراسات السابقة.

١- عرض الدراسات السابقة :

الدراسة الاولى:

دراسة بوفريدة عبد المالك بعنوان: دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوطات

النفسية لدى المراهقات المتمدرسات.^١

حيث هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى المراهقات المتمدرسات في المرحلة الثانوية (١٧ - ١٨ سنة)، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي وبلغت عينة الدراسة (٢٤٠) تلميذة ينتمون إلى ثانويات مقاطعة حمام دباغ ولاية قالمة، و اعتمد الباحث في تحليله على ثلاثة فرضيات من خلالها ضبط المقياس المناسب لهذه الدراسة والمتمثل في مجموعة من المؤشرات التي تقيس دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في إعداد المراهقات من مختلف النواحي النفسية، وفي الأخير توصل إلى: أن للنشاط البدني الرياضي الترويحي دور فعال في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلميذات السنة الثالثة ثانوي.

الدراسة الثانية:

دراسة بن غزالة أحمد بعنوان: الدراسة دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تنمية الجانب النفسي و

الاجتماعي الهدف من الدراسة معرفة إلى أي مدى يمكن لحصة التربية البدنية و الرياضية أن تؤثر على الحالة النفسية والاجتماعية لدى تلاميذ هذه المرحلة، استعمل الباحث المنهج الوصفي كما اعتمد على الاستبيان كوسيلة لجمع البيانات، وتمثلت عينة بحثه في تلاميذ و اساتذة مرحلة الثانوي على مستوى بلدية سيدي خالد ولاية بسكرة، وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية وقد بلغ عددهم (١١ أستاذ و ١٨٠ تلميذ) موزعين على ٠٣ ثانويات، وكانت أهم النتائج المتوصل إليها أن لحصة التربية البدنية و الرياضية دور ايجابي لتنمية الجانب النفسي و الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة الثانوي.^٢

^١ بوفريدة عبد المالك بعنوان دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوطات النفسية لدى المراهقات المتمدرسات، بجامعة محمد خيضر بسكرة، مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة الماستير، ٢٠١٦.

^٢ بن غزالة أحمد بعنوان الدراسة دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تنمية الجانب النفسي و الاجتماعي بجامعة قالمة، مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة الماستير، ٢٠١٧.

الدراسة الثالثة

دراسة عبد سلام محمد وحروش لمن بعنوان دور حصة التربية البدنية الرياضية في تخفيف من حدة القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي، بجامعة زيان عاشور الجلفة مدكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ٢٠١٨ حيث هدفت الدراسة الى ابراز اهمية حصة التربية البدنية والرياضية في المنضومة التربوية لما تقدمه للتلاميذ من نشاط حركي و معرفي و نفسي ومدى مساهمتها في التقليل التخفيف من حدة القلق العام الذي يصاحب التلميذ كنتيجة للضغط الذي يعيشه في محيطه الاجتماعي، حيث اجريت العينة على ٩٤ تلميذ وتلميذة من المرحلة الثانوية لدائرة الجلفة، استعمل الباحث المنهج الوصفي، كما اعتمد على الاستبيان كأداة لجمع البيانات، وكانت اهم النتائج: ان حصة التربية البدنية والرياضية تساهم وبشكل كبير في التخفيف من حدة القلق^١

الدراسة الرابعة :

دراسة نعيمة مصباح بعنوان علاقة الثقافة الرياضية باتجاهات المرأة نحو ممارسة رياضة الايروبيك، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر اكايمي تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي هدفت الدراسة الى ايجاد علاقة الثقافة الرياضية باتجاه المرأة نحو ممارسة رياضة الأيروبيك، وهدفت الدراس الى التعرف على مدى وجود علاقة إيجابية بين الثقافة الرياضية و اتجاه المرأة نحو ممارسة رياضة الأيروبيك ومدى مساهمة الثقافة الرياضية في تكوين الاتجاه الإيجابي نحو ممارسة المرأة لرياضة الأيروبيك، شملت الدراسة على عينة عشوائية حيث بلغ قوامها ٢٠٠ منخرطة في رياضة الايروبيك ببقاعتي كريمة نعيمة بمقاطعة تقرت الكبرى، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي كما قامت الباحثة بتطبيق مقياسين من تصميمها أحدهما لقياس الثقافة الرياضية ا، والأخر لقياس اتجاهات المرأة نحو ممارسة رياضة الايروبيك . و أهم النتائج التي تحصلت عليها: اخراج الرياضة النسوية للوجود و اعطائها الكثير من الاهتمام طالما اتجاه المرأة جاء ايجابيا نحو الرياضة. انشاء نوادي خاصة بالمرأة و قاعات مغلقة و تهيئتها طالما الدولة الجزائرية تولي اهتماما بالمرأة .

اجراء تريضات خاصة بالمدربات من أجل اقبال السيدات فذلك سيسعرن بالآمان من جميع النواحي^٢.

^١ عبد سلام محمد وحروش لمن، دور حصة التربية البدنية الرياضية في تخفيف من حدة القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي، بجامعة زيان عاشور الجلفة، مدكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة الماستر، ٢٠١٨.

^٢ نعيمة مصباح، علاقة الثقافة الرياضية باتجاهات المرأة نحو ممارسة رياضة الايروبيك، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر اكايمي تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي، ٢٠١٨.

الدراسة الخامسة

دراسة غندير خالد و لميسي عبد الرزاق والباحث مقداد عبد الغني التي كانت بعنوان: دور حصة التربية البدنية الرياضية في التخفيف من حدة القلق النفسي لدى تلاميذ البكالوريا حيث هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على دور حصة التربية البدنية الرياضية في التخفيف من القلق النفسي لدى تلاميذ المقبيلين على إجتياز شهادة البكالوريا وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي وبلغت عينة الدراسة (٣٠٨) تلميذ وتلميذة ينتمون إلى بعض ثانويات بلديات لاية ورقلة، و اعتمد الباحث في تحليله على ثلاثة فرضيات من خلالها ضبط المقياس المناسب لهذه الدراسة والمتمثل في النسبة المؤوية استعمل الإستبيان لجمع المعلومات حل الدراسة ، وفي الأخير توصل إلى: أن التربية البدنية الرياضية ان لها تأثير في تخفيف نسبة القلق النفسي لدى تلاميذ البكالوريا أثناء الحثة خارج أوقاتها^١.

الدراسة السادسة

دراسة تيتيات سليمان بعنوان: دور حصة التربية البدنية الرياضية في التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ، الهدف من الدراسة ابراز الأهمية الكبرى لحصة التربية البدنية الرياضية في العملية التربوية مدى مساهمتها في تعديل الضغط النفسي ، استعمل الباحث المنهج الوصفي كما اعتمد على الاستبيان كوسيلة لجمع البيانات، شملت عينة البحث تلاميذ الرابعة متسط المارسين للنشاط البدني الرياضي ععلى بعض متسطات بلدية أولاد جلال البالغ عددهم ٦٧٠ مزعين على أربع متوسطات ، وكانت أهم النتائج المتوصل إليها ان المراهق من خلال ممارسته للأنشطة والألعاب الرياضية المختلفة أثناء حصة التربية البدنية الرياضية يشعر بالإرتياح النفسي لدى تكن حدته الإنفعالية جد ايجابية ذلك نتيجة جده فرصة المشاركة داخل الجماعة للتعبير عن سلوكاته^٢.

^١ غندير خالد و الباحث لميسي عبد الرزاق والباحث مقداد عبد الغني التي كانت بعنوان دور حصة التربية البدنية الرياضية في التخفيف من حدة القلق النفسي

لدى تلاميذ البكالوريا، بجامعة قاصدي مرياح ورقلة ، مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة البانس، ٢٠١٢

^٢ تيتيات سليمان بعنوان دور حصة التربية البدنية الرياضية في التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ، بجامعة محمد خيضر بسكرة ،

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة الماستير، ٢٠١٦.

الدراسة السابعة

كدا دراسة بوالحيلة عدنان تحت عنوان: أهمية النشاط البدني الرياضي في التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

هدفت الدراسة الى التعرف على اهمية النشاط البدني الرياضي في التقليل من الضغط النفسي در الالعاب الجماعية في التقليل من الضغط النفسي كدا معرفة در النشاط التريحي التنافسي للتقليل من الضغط النفسي، استخدم الباحث المنهج الوصفي ، وقد تمثلت عينة البحث على تلاميذ الطر المتسط الدارسين على مستى المتسطات المتاجدة بدائرة الطاهير لاية جيجل .قد بلغ عددهم ١٠٠ تلميذ ، تم تطبيق اداة الدراسة المتمثلة في الاستبيان للحصول على النتائج ، قد جاءت نتائج الدراسة أنه يوجد در للنشاط التريحي في التقليل من الضغوطات النفسية للتلاميذ ، ايضا النشاط التنافسي يقلل من الضغط النفسي للتلاميذ كدا اهمية الالعاب الجماعية في التخفيف من الضغط النفسي.^١

^١بوالحيلة عدنان تحت عنوان أهمية النشاط البدني الرياضي في التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ، ، بجامعة قاصدي مرياح ورقلة،

مدكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة الماستير، ٢٠١٧.

٢- تعليق عن الدراسات السابقة:

من خلال عرضنا للدراسات المرتبطة و المشابهة، و التي تناولت مواضيع الصحة النفسية والنشاط البدني الرياضي ، وجدنا أن معظم الدراسات اتفقت في نواحي كثيرة واختلفت في غيرها ، و كان من أبرز ما توصلنا إليه :

إن مجمل الدراسات السابقة تتفق في استخدام المنهج الوصفي ، و أداة جمع المعلومات كانت محدودة الا هي الإتيان ، ، كما تناولت الدراسات الجانب النفسي، واخرى النشاط البدني الرياضي ، و كان اختلاف الدراسات يكمن في نوعية العينات المستخدمة ، و عدد المتغيرات التابعة و المستقلة بالإضافة إلى البيئة التي أجريت فيها الدراسة. و اختلافها في الخصائص السيك مترية فالبعض استخدم صدق المحكمين البعض الآخر استخدم صدق المقياس لمتغيرات الدراسة ،اختلفو كذلك في طريق تحليل البيانات فمنهم من استعمل النسب المؤية لتحليل النتائج ومنهم من أستعمل طريقة الوسيط والانحراف المعياري ومنهم من استعمل كاي ترييع وهادا بإدخال النتائج في نضام الحزم الاحصائية spss.

و من هنا يمكننا القول أن لهذه الدراسات دور هام و منفعة لنا في بحثنا هذا لما استقيناه من خلال اطلعنا على أهم النتائج و التي اضفت الكثير من الموضوعية في معالجة موضوع بحثنا ، و التي استفدنا منها في ضبط إشكالية بحثنا ضبطا دقيقا ، و كذا التعرف على المنهج المناسب و الأداة التي تناسب موضوعنا و تتميز دراستنا الحالية عن الدراسات السابقة فيما يأتي : معرفة دور النشاط البدني الرياضي في التقليل من الضغط النفسي، دوره في التخفيف من حدة القلق، كذا دوره في تعزيز الثقة بالنفس.

الاستفادة من النظريات المفسرة والدراسات السابقة

من خلال الدراسات السابقة والنظريات المفسرة سهل علينا معرفة المنهج المتبع الذي هو المنهج الوصفي معرفة الاساليب الاحصائية (الفاكرونباخ.المتوسط الحسابي.الانحراف المعياري) وكذا اداة جمع البيانات (الإستييان).

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث

طرق ومنهجية الدراسة

- ١- تمهيد.
- 2_ منهج الدراسة.
- ٣_ الدراسة الإستطلاعية.
- ٤_ مجتمع وعينة الدراسة.
- ٥_ حدود الدراسة.
- ٦- ادوات جمع البيانات.
- ٧_ الخصائص السكومترية.
- ٨_ برنامج التحليل الاحصائي.

تمهيد:

بعد أن أتمنا التفصيل حول الدراسة من جوانبها النظرية المهمة في فصلين ، ندخل في الجانب الأكثر أهمية إذ من خلاله نتعرف عن إحدائيات الدراسة في شقها التطبيقي معتمدين على حقائق نريد أن نثبت من خلالها صحة الفرضيات و الوصول إلى أهدافنا المسطرة ، ففي هذا الفصل سنركز و نفضل في المنهجية المتبعة لدراستنا.

١ - منهج الدراسة:

لا يكون البحث بحثًا علميًا إلا إذا اتبع منهجًا محددًا .

و المنهج هو ذلك التنظيم الفكري أو تلك الخطوات الفكرية التي يسلكها الباحث لحل مشكلة معينة .
و مناهج البحث التي يستخدمها الباحث متعددة ، إذ يعتمد اختيار المنهج على طبيعة المشكلة موضوع البحث.^١

ولأن المنهج الوصفي من المناهج التي يكثر استعمالها في مجال بحوث التربية البدنية و الرياضية نظرًا لأن هذا المنهج يصف الظواهر و صفا موضوعيا من خلال البيانات التي يتحصل عليها باستخدام أدوات و تقنيات البحث العلمي.^٢

فالمنهج الوصفي هو الذي يهدف إلى اكتشاف الوقائع و وصف الظواهر و صفا دقيقا و تحديد خصائصها تحديدا كينيا أو كميًا . و هي تقوم بالكشف عن الحالة السابقة للظواهر و كيف وصلت إلى صورتها الحالية و تحاول التنبؤ بما ستكون عليه في المستقبل فهي تهتم بماضي الظواهر و حاضرها و مستقبلها.^٣
وقد اخترنا المنهج الوصفي لملائمته للدراسة الحالية.

٢ - الدراسة الاستطلاعية:

إن الغرض الأساسي لإجراء الدراسة الاستطلاعية هو الاستكشاف و الملاحظة الميدانية المباشرة لمجريات الدراسة فمن خلالها يمكن :

- التعرف على عينة الدراسة و تحديدها بدقة.
- اختيار المنهج و الأداة المناسبة للعينة .
- اختيار الأدوات الاحصائية المناسبة .

^١ أحمد حافظ نجم و آخرون، دليل الباحث. المملكة العربية السعودية: دار المريخ، ١٩٨٨، ص ١٣ .

^٢ جيدير مانيو، منهجية البحث. ترجمه للعربية ملكة أبيض، ص ١٠٠ .

^٣ مروان عبد المجيد ابراهيم، أسس البحث العلمي لإعداد البحوث العلمية. عمان: مؤسسة الوراق، ٢٠٠٠، ص ١٢٦ .

- التعرف على ميدان الدراسة عن قرب.

وعليه ومن خلال عدة زيارات لقاعات ايروبيك متفرقة تم حصر عينة الدراسة و فحصها و التعرف عليها ، كما

أنها فرصة ليتعرف الباحث على مختلف الظروف المحاطة بالجانب التطبيقي و ذلك ليساعده على:

- توقي الحذر من الصعوبات التي قد تعترضه .

- التأكد من مدى توفقه في نوع الأداة المختارة .

- التأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس المستخدم (الصدق و الثبات) .

٣- مجتمع و عينة الدراسة :

المجتمع: هو المجتمع الأصلي للدراسة و يقصد به كامل الأفراد أو الأحداث أو المشاهدات موضوع البحث أو الدراسة بحيث يحملون بيانات تتعلق بالظاهرة محل الدراسة و التي تتعلق بالنسوة المنخرطات في رياضة الأيروبيك على مستوى بعض دوائر مقاطعة تفرت ، و لأن إجراء البحوث على المجتمع كله يكلف جهداً و مالاً كثيراً ، فالبحث عن طريق العينة من شأنه تخفيض تكاليف المشروع فهو اختصار للوقت و الجهد و المال ، لدى اكتفى الباحث(ة) بعينة تحقق أهداف البحث و تساعد على إنجاز المهمة حيث هناك عدة قاعات مخصصة للايروبيك ، و قد اختار الباحث قاعتين مختلفتين " قاعة كريمة بدوي بتفرت " و "قاعة نعيمة مصباح المقارين " قد كان عدد أفراد المجتمع للقاعتين 230 امرأة .

العينة : العينة هي ذلك الجزء من المجتمع ، يتم اختيارها وفق قواعد و طرق علمية ، بحيث تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً^١ .

في بحوث التربية الرياضية يصعب أن يمثل المجتمع الأصلي تمثيلاً دقيقاً بالمعنى الذي يتم فيه التخلص كلية من عوامل التحيز و الانتقاء لذا يعتمد الباحثون إلى أسلوب الانتقاء و التوزيع العشوائي للعينة لضمان الثقة في التمثيل و عدم التحيز في الانتقاء^٢ .

و على هذا الأساس تم اختيار عينة الدراسة عشوائياً من المجتمع الأصلي على مستوى المقاطعة الادارية تفرت و المقدرة ب ٣٠ امرأة أي بنسبة % 13.04 من مجتمع البحث تم تصنيفهم كما هو موضح في الجدول رقم (٠١) و الموزعين على القاعتين كما يلي :

^١ كامل محمد المغربي، أساليب البحث العلمي في العلوم الانسانية و الاجتماعية. ط١، القاهرة: دار الثقافة للنشر و التوزيع، ٢٠٠٢، ص ١٣٩ .

^٢ مروان عبد المجيد ابراهيم، مروان عبد المجيد ابراهيم، أسس البحث العلمي لإعداد البحوث العلمية. عمان: مؤسسة الوراق، ٢٠٠٠، ص ١٥٧ .

- قاعة الأيروبك كريمة بدوي تقرت .
- قاعة الايروبك نعيمة مصباح المقارين .

جدول رقم (٠١) : - يوضح توزيع أفراد العينة على قاعتي الأيروبك

العينة	الممارسين	القاعة
٢٠	١٥٠	قاعة كريمة بدوي تقرت
١٠	٨٠	قاعة نعيمة مصباح المقارين
٣٠		عينة الدراسة

يتضح من الجدول رقم ٠١ الذي يبين توزيع أفراد العينة على قاعتي الأيروبك فبلغ عدد اجمالي المسجلين في قاعة الايروبك كريمة بدوي ١٥٠ مسجلة ، ١٥٠ هن مواظبات على الممارسة و تم تحديد ٢٠ كعينة للدراسة ، فيما بلغ اجمالي المسجلين في الايروبك نعيمة مصباح المقارين ٨٠ مسجلة ، ٨٠ مواظبة على الممارسة و تم تحديد ١٠ ضمن عينة الدراسة و قدر مجموع المسجلين في القاعتين المختارتين ٢٣٠ امرأة منخرطة ، ٢٣٠ ممارسة ، وهكذا تم تحديد عينة الدراسة المتمثلة في ٣٠ ممارسة أي ما يعادل ١٣,٠٤ % من عدد الممارسين .

٤- حدود الدراسة :

الحدود البشرية : منخرطات قاعتي الأيروبك كريمة و نعيمة بالمقاطعة الإدارية تقرت .

الحدود المكانية : انخرت دراستنا على مستوى المقاطعة الادارية تقرت حيث تمت الدراسة على قاعتي

ايروبك.

❖ قاعة الأيروبك نعيمة مصباح بالمقارين .

❖ قاعة الأيروبك كريمة بدوي بتقرت .

الحدود الزمنية : ٢٦- مارس - ٢٠١٩ إلى غاية -٦- جوان- ٢٠١٩

٥- أدوات جمع البيانات :

لقد استعملنا في بحثنا هذا اداة و المتمثلة في الاستبيان .

الإستبيان: هو عبارة عن مجموعة من الاسئلة المرتبة حول الموضوع يتم وضعها في استمارة ترسل -
لاشخاص المعنيين بطريقة مباشرة وغير مباشرة للحصول على الاسئلة الواردة فيها .وبواسطتها يمكن
التوصل إلى حقائق جديدة عن الموضوع والتأكد من المعلومات.

وفي هاد البحث قمنا باستخدام هذه الاداة باعتبارها انجح الطرق للتحقق من الاشكالية التي قمنا بطرحها
وهادا لكونها عبارة عن مجموع من الاسئلة مرتبطة بطريقة منهجية لتسهل علينا جمع المعلومات المراد الحصول عليها
انطلاقا من الفرضيات السابقة،وهو كذلك وسيلة لجمع المعلومات مباشرة من مصدرها الأصلي . وكان هدا
الاستبيان موجه الى بعض المنخرطات في قاعة الأيروبيك بدائرة تقرت والذي يحتوي على ٣ محاور حيث خصص
كل محور لدراسة فرضية من فرضيات بحثنا.

٦- الخصائص السيكومترية: ♣ صدق المحكمين:

لدراسة صدق الاستمارة اتبعت الباحثة تقنية صدق المحكمين ، حيث قامت بعرضه على ٥ أساتدة مختصين
في مجال التربية البدنية والرياضية بجامعة قاصدي مرباح ورقلة لفحص عبارات الاستبيان وابدوا اراءهم على كل
عبارة ، تمت مراجعة الاستمارة من طرفهم فقيموا الاستمارة عن طريق إعطاء بعض الملاحظات ،هادا ما ادى
الى اضافة اقتراحات في مجموع الاسئلة و حذف وتعديل بعض العبارات ايضا واعادة صياغتها من جديد ،و
اصبح
الإستبيان في صورته النهائية بعد ضبطه مع المشرف ليصبح في الأخير مكون من ٣٠ عبارة في ثلاث محاور
تمثل فرضيات الدراسة.

♣ ثبات المقياس :

يعرف الثبات بأنه الاتساق في النتائج و يعتبر الاختبار ثابتاً إذا حصلنا منه على النتائج نفسها لدى إعادة تطبيقه على الأفراد أنفسهم و في ظل الظروف نفسها^١، و الثبات يختص بمدى الوثوق بالدرجات التي نحصل عليها من تطبيق الاختبار ، فهو يعني دقة الاختبار أو اتساقه ، فإذا حصل نفس الفرد على نفس الدرجة أو ما يقارب منها في نفس الاختبار أو في مجموعات من الأسئلة المتكافئة أو المتماثلة في مناسبات مختلفة فإننا نصف الاختبار أو المقياس في هذه الحالة بأنه على درجة عالية من الثبات^٢ .

و لغرض إيجاد معامل الثبات لمقياس الإستبيان تم استخدام طريقة (الفاكرونباخ) بوصفها إحدى الطرائق الشائعة في حساب الثبات ، إذ أنها تكشف عن مدى استقرار النتائج عند تطبيق المقياس على مجموعة معينة من الأفراد لأكثر من مرة و عبر فاصل زمني.

الثبات بطريقة الفاكرونباخ:

حساب معامل الفا كورنباخ لقياس ثبات الإستبيان:

العبارات	معامل ألفا كورنباخ
جميع عبارات الإستبيان (٣٠ عبارة)	٠,٨٥٢

جدول (٢): يوضح قيمة الفا كورنباخ لثبات الاستبيان:

تعتمد قيمة معامل الثبات المقبولة على نوع ومجال الاختبار المستخدم و عند مقارنتها بالقيمة المقبولة لمعامل الثبات حسب معامل الفاكورنباخ ، حيث يجب أن تتعدى قيمته ٠,٦٠ . ومن خلال الجدول وجدنا قيمة الفا كورنباخ المحسوبة ٠,٨٥ مما يدل على أن المقياس يمتاز بدرجة ثبات عالية . وهذا ما يمكننا من مواصلة العمل بكل اريحية

_الاساليب الإحصائية

_ألفا كورنباخ

_المتوسط الحسابي

_الإنحراف المعياري

^١ مروان عبد المجيد ابراهيم، مروان عبد المجيد ابراهيم، أسس البحث العلمي لإعداد البحوث العلمية. عمان: مؤسسة الوراق، ٢٠٠٠، ص ٤٢ .
^٢ محمد أبو هاشم حسن، الخصائص السيكومترية لأدوات القياس في البحوث النفسية و التربوية باستخدام SPSS. جامعة الملك سعود،

برنامج الحزم الإحصائية

٧- برنامج التحليل الاحصائي (SPSS) (٢٠١٦) :

هو عبارة عن حزم حاسوبية متكاملة لإدخال البيانات و تحليلها ، و يستخدم عادة في جميع البحوث العلمية التي تشتمل على العديد من البيانات الرقمية ، و يستخرج النتائج على هيئة تقارير احصائية أو أشكال. وقد تم من خلاله تحديد قيمة كل من الوسيط و الإنحراف المعياري لمعرفة النتائج.

الفصل الرابع

معرض ، تحليل النتائج ومناقشتها وتفسيرها

١ _ عرض وتحليل نتائج الدراسة.

٢ _ مناقشة وتفسير نتائج الدراسة.

٣ _ أهم الاستخلاصات.

٤ _ الإقتراحات.

١- عرض و تحليل نتائج الدراسة حسب الفرضيات :

الفرضية الأولى : للنشاط البدني الرياضي(الأيروبيك) دور إيجابي في التخلص من الضغط النفسي للمرأة الممارسة.

إذ تم تحديد قيمة المتوسط كما هو موضح في الجدول رقم (٣) .

جدول رقم (٣) يوضح التحليل الإحصائي لنتائج الفرضية الأولى

الانحراف المعياري	دوره	العبارات	المتوسط	الانحراف المعياري	دوره
2.6333	اجبائي	٠٦	2.00	2.0000	اجبائي
2.5333	اجبائي	٠٧	2.60	2.6000	اجبائي
2.4333	اجبائي	٠٨	2.76	2.7667	اجبائي
2.7667	اجبائي	٠٩	2.60	2.6000	اجبائي
2.4000	اجبائي	١٠	2.٥0	2.5000	اجبائي

جدول رقم (٤) يلخص دور النشاط البدني في زيادة الثقة بالنفس لدى المرأة الممارسة

المحور ١	العينة	المتوسط النظري	المتوسط	عدد العبارات
	٣٠	٢٠	٢٥,٣٣	١٠

علما أن المتوسط النظري = ٢ × عدد العبارات (١٠)

تحليل الجدول رقم (٤): يوضح الجدول رقم ٤ الوسيط لمجموع عبارات في المحور الأول حيث عدد

العبارات ١٠ عبارة ، وكانت قيمة المتوسط ٢٥,٣٣ التي تعبر عن دور النشاط البدني في التخلص من الضغط النفسي للمرأة و هي أكبر من قيمة المتوسط النظري الذي بلغ ٢٠ و بما أن قيمة المتوسط أكبر من قيمة المتوسط النظري عند مستوى الدلالة ٠,٠٥ فإن دور النشاط البدني الرياضي(الأيروبيك) إيجابيا في التخلص من الضغط النفسي لدى المرأة.

الفرضية الثانية : للنشاط البدني الرياضي(الأيروبيك) دور إيجابي في التقليل من حدة
القلق للمرأة

إذ تم تحديد قيمة المتوسط كما هو موضح في الجدول رقم (٥) .

جدول رقم (٥) يوضح التحليل الإحصائي لنتائج الفرضية الثانية

العبارا ت	الانحراف المعياري	دوره	العبارات	المتوسط	الانحراف المعياري	دوره
٠١	٠.47946	ايجابي	٠٦	2.7333	٠.44978	ايجابي
٠٢	٠.50401	ايجابي	٠٧	2.7667	٠.43018	ايجابي
٠٣	٠.46609	ايجابي	٠٨	2.8000	٠.40684	ايجابي
٠٤	٠.30513	ايجابي	٠٩	2.6333	٠.61495	ايجابي
٠٥	٠.56324	ايجابي	١٠	2.6667	٠.54667	ايجابي

جدول رقم (٦) يلخص دور النشاط البدني(الأيروبيك) في التخفيف من حدة القلق لدى المرأة
الممارسة

عدد العبارات	الوسيط	المتوسط النظري	العينة	المحور ٢
١٠	٢٧,٢٣	٢٠	٣٠	

علما أن المتوسط النظري = ٢ × عدد العبارات (١٠)

تحليل الجدول رقم (٦): يوضح الجدول رقم .. المتوسط لمجموع عبارات في المحور الثاني حيث عدد
العبارات ١٠ عبارة ، وكانت قيمة المتوسط ٢٧,٢٣ التي تعبر عن دور النشاط البدني في التقليل من حدة
القلق للمرأة و هي أكبر من قيمة المتوسط النظري الذي بلغ ٢٠ و بما أن قيمة المتوسط أكبر من قيمة المتوسط
النظري عند مستوى الدلالة ٠,٠٥ فإن دور النشاط البدني الرياضي(الأيروبيك) إيجابيا في التقليل من حدة
القلق لدى المرأة

الفرضية الثالثة : للنشاط البدني الرياضي (الأيروبيك) دور إيجابي في زيادة الثقة بالنفس للمرأة

إذ تم تحديد قيمة المتوسط كما هو موضح في الجدول رقم (.....) .

جدول رقم (٧) يوضح التحليل الإحصائي لنتائج الفرضية الثالثة

العبارات	الانحراف المعياري	دوره	العبارات	الوسيط	الانحراف المعياري	دوره
٠١	.47946	ايجابي	٠٦	2.7333	.44978	ايجابي
٠٢	.50401	ايجابي	٠٧	2.7667	.43018	ايجابي
٠٣	.46609	ايجابي	٠٨	2.8000	.40684	ايجابي
٠٤	.30513	ايجابي	٠٩	2.6333	.61495	ايجابي
٠٥	.56324	ايجابي	١٠	2.6667	.54667	ايجابي

جدول رقم (٨) يلخص دور النشاط البدني(الأيروبيك) في التقليل من حدة القلق لدى المرأة الممارسة

التكرارات	المتوسط النظري	الوسيط	عدد العبارات
٣٠	٢٠	٢٧,٢٣	١٠

علما أن المتوسط النظري = ٢ × عدد العبارات (١٠)

تحليل الجدول رقم (٨): يوضح الجدول رقم ٨ المتوسط لمجموع العبارات في المحور الثالث حيث عدد العبارات ١٠ عبارة ، و كانت قيمة المتوسط ٢٧,٢٣ التي تعبر عن دور النشاط البدني (الأيروبيك) في التقليل من حدة القلق للمرأة و هي أكبر من قيمة المتوسط النظري الذي بلغ ٢٠ و بما أن قيمة المتوسط أكبر من قيمة

المتوسط النظري عند مستوى الدلالة ٠,٠٥ ، فإن دور النشاط البدني الرياضي (الأيروبيك) إيجابيا في التقليل من حدة القلق لدى المرأة.

٢- مناقشة وتفسير النتائج

١,٢ مناقشة و تفسير الفرضية العامة

من نتائج الفرضيات الثلاث تبين ان للنشاط البدني الرياضي(الأيروبيك) دور ايجابي على الصحة النفسية لدى المرأة الممارسة لأن النتائج اوضحت أن المتوسط الذي قيمته ٢٦,٥٩ اكبر من المتوسط المعياري كما بينت النتائج أن هناك درجة إيجابية لجميع محاور المقياس ،حيث جاء في الرتبة الأولى كل من المحور الثاني الخاص بالضغط النفسي و المحور الثالث الخاص بالقلق بمتوسط قيمته ٢٧,٢٣ عند مستوى الدلالة ٠,٠٥، اما في المرتبة الثانية احتلها المحور الأول الخاص ب الثقة بالنفس بمتوسط قيمته ٢٥,٣٣ عند مستوى الدلالة ٠,٠٥ ، هذه كلها درجات إيجابية عند مستوى الدلالة ٠,٠٥ لصالح المتوسط الحسابي للدراسة.

وتعزو الطالبة الباحثة أن بعد الضغط النفسي احتل المرتبة الأولى كون النشاط البدني الرياضي (الأيروبيك) يشعر المرأة بالهدوء الراحة الطمأنينة وتحقيق التوازن النفسي كالشعور بالسعادة كما أنه يساهم في التخلص من بعض القيود كالوحدة و الاحباط و التوتر وغيرهم ، كما أن ممارس النشاط البدني الرياضي تجعل المرأة تشعر بتحسن في المزاج و تعزز من الإحساس بالراحة النفسية. وأشارت الدراسة التي أعدها باحثون اسكتلنديون وشملت ٣ آلاف شخص إلى أن شعور هؤلاء بالضغط النفسي والقلق خفّ كلما مارسوا النشاط مرة واحدة على الأقل أسبوعياً لمدة ٢٠ دقيقة.

وتعزو الطالبة الباحثة أن بعد القلق احتل كذلك المرتبة الأولى كون النشاط البدني الرياضي يؤدي إلى تحسن الحالة المزاجية للمرأة والحد من الخوف الإضطراب التوتر في أوقات التوتر، عندما نشعر بالخوف ان الثمارينات الرياضية البسيطة من شأنها أن تؤدي إلى شعور لطيف ومريح ، كما أنه يساعد المرأة في تهيئتها إستعدادها للممارسة أنشطة أخرى ، وقال هامر "إن الذين يعانون القلق قد لا يرغبون المشاركة في النشاطات البدنية في المقام الأول"، مشيراً إلى أن ذلك يقود إلى مسألة ما الذي أتى أولاً البيضة أو الدجاجة.

وتعزو الطالبة الباحثة أن بعد الثقة بالنفس احتل المرتبة الثالثة كون النشاط البدني الرياضي (الأيروبيك) يساعد المرأة على تصيل معاني أفكارها للأخرين كما انه اثناء ممارستها للنشاط البدني الرياضي (الأيروبيك) تعترف بخطأها بثقة ان ثقتها بنفسها اثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي تقلل من ارتكابها للأخطاء ، وفي هذا الصدد يقول جلين براسنحتون الاستاذ بمركز ستانفورد للابحاث في الوقاية ضد الامراض: ان من الفوائد المعروفة لممارسة التمارين الرياضية هي تقليل الوزن وتحسين المظهر، وهذا بدوره يحفز من يمارس الرياضة على الاستمرار في الممارسة المنتظمة للتمارين، وقد يساعد ذلك ايضا في زيادة ثقة هؤلاء في نجاحهم بنفس القدر في المستقبل.

٢,٢ مناقشة وتفسير الفرضية الأولى:

تحصلنا في الجدول رقم (٤) أن نسبة المتوسط كانت ٢٥,٣٣ ان انها اكبر من قيمة الإنحراف المعياري الذي قيمته ٢٠ عند مستوى الدلالة ٠,٠٥ .

بينت نتائج الجدول رقم (٣) ان للنشاط البدني الرياضي (الأيروبيك) دور ايجابي في تعزيز الثقة بالنفس لدى المرأة الممارسة لأن النشاط البدني الرياضي يساعد المرأة على تصيل معاني أفكارها للأخرين كما انه اثناء ممارستها للنشاط البدني الرياضي (الأيروبيك) تعترف بخطأها بثقة ان ثقتها بنفسها اثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي (الأيروبيك) تقلل من ارتكابها للأخطاء.

وقد اتفقت نتائج الدراسة مع دراسة الباحثة نعيمة مصباح التي كانت بعنوان علاقة الثقافة الرياضية باتجاهات المرأة نحو ممارسة رياضة الأيروبيك كانت من بين النتائج ان النشاط البدني الرياضي (الايروبيك) يعزز الثقة بالنفس لدى المرأة الممارسة من خلال الحصول على الوزن المثالي التخلص من بعض الامراض كأمراض السكري السمنة.

ولم نجد دراسات اختلفت مع دراستنا الحالية وذلك في حدود بحثي.

٣,٢ مناقشة وتفسير الفرضية الثانية

وقد تحصلنا في الجدول رقم (٦) أن نسب المتوسط كانت ٢٧,٢٣ ان انها اكبر من قيمة الإنحراف المعياري الذي قيمته ٢٠ عند مستوى الدلالة ٠,٠٥ .

بينت نتائج الجدول رقم (٥) ان للنشاط البدني الرياضي(الأيروبيك) دور ايجابي في التقليل من الضغط النفسي لدى المرأة الممارسة لأنه اثناء النشاط البدني فإن المرأة تشعر بالهدوء الراحة الطمأنينة وتحقيق التوازن النفسي كالشعور بالسعادة كما أنه يساهم في التخلص من بعض القيود كالوحدة و الاحباط و التوتر وغيرهم ، كما أن ممارس النشاط البدني الرياضي تجعل المرأة تشعر بتحسن المزاج و تعزز من الإحساس بالراحة النفسية ومساعدة ذاتها على تخفيف التوترات اليومية

وقد اتفقت نتائج الدراسة مع دراسة دراسة الطالب بوفريدة عبد المالك بعنوان_ دور النشاط البدني الرياضي(الأيروبيك) الترويحي في التقليل من الضغوطات النفسية لدى المراهقات المتمدرسات ودراسة الباحث تيتيات سليمان بعنوان دور حصة التربية البدنية الرياضية في التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ، كذا دراسة الطالب بوالحيلة عدنان تحت عنوان أهمي النشاط البدني الرياضي في التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة .وكانت نتائج هذة الدراسات متشابهة و استخلصت أن ممارسة النشاط البدني الرياضي(الأيروبيك) لها دور ايجابي في التقليل من الضغط النفسي. لدى المرأة الممارسة.

ولم نجد دراسات اختلفت مع دراستنا الحالية وذلك في حدود بحثي..

٤,٢ مناقشة وتفسير الدراسة الثالثة

تحصلنا في الجدول رقم (٨) أن نسب المتوسط كانت ٢٣,٢٧ اي انها اكبر من قيمة الإنحراف المعياري الذي قيمة ٢٠ عند مستوى الدلالة ٠,٠٥ .

بينت نتائج الجدول رقم (٧) ان للنشاط البدني الرياضي(الأيروبيك) دور ايجابي في التخفيف من حدة القلق لدى المرأة الممارسة لأنه ممارسة النشاط البدني الرياضي (الأيروبيك) يؤدي إلى تحسن الحالة المزاجية للمرأة والحد من الخوف الإضطراب التوتر في أوقات التوتر، عندما نشعر بالخوف ان الثمارينات الرياضية البسيطة من شأنها أن تؤدي إلى شعور لطيف ومريح ، كما أنه يساعد المرأة في تهيئتها إستعدادها للممارسة انشطة أخرى .

وقد اتفقت نتائج الدراسة مع دراسة الباحثين غندير خالد و الباحث لميسي عبد الرزاق والباحث مقداد عبد الغني التي كانت بعنوان دور حصة التربية البدنية الرياضية في التخفيف من حدة القلق النفسي لدى تلاميذ البكالوريا ، ودراسة الباحثين عبد السلام محمد و حدوش لمين التي عنوانها دور حصة التربية البدنية والرياضية في

التخفيف من حدة القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي ، استخلصت من هذه الدراسات أن ممارسة النشاط البدني الرياضي لها دور ايجابي في التخفيف من حدة القلق لدى المرأة الممارسة ولم نجد دراسات اختلفت مع دراستنا الحالية وذلك في حدود بحثي.

أهم الاستنتاجات :

بعد تحليل و إثراء متغيرات البحث نظريا و تطبيقها على عينة مكونة من ٣٠ امرأة في بعض قاعات الأيروبيك بالمقاطعة تقرت ، و بعد تفريغ البيانات و عرضها و معالجتها احصائيا و مناقشة نتائج الدراسة و مقارنتها مع الدراسات السابقة استخلصنا مايلي :

- ان للنشاط البدني الرياضي(الأيروبيك) له دور ايجابي في التقليل من الضغط النفسي لدى المرأة الممارسة.
- للنشاط البدني الرياضي(الأيروبيك) دور ايجابي في التخفيف من حدة القلق لدى المرأة الممارسة.
- للنشاط البدني الرياضي (الأيروبيك) دور ايجابي في تعزيز الثقة بالنفس لدى المرأة الممارسة.
- للنشاط البدني الرياضي (الأيروبيك) دور ايجابي على الصحة النفسية لدى المرأة الممارسة.

الإقتراحات : على الجهات الوصية

- تأسيس ندوات و دروس و أيام اعلامية و كذا ملتقيات دوريا لتوسيع مفهوم النشاط البدني ودره عل الصحة النفسية لدى المرأة .
- اخراج الرياضة النسوية للوجود و اعطائها الكثير من الاهتمام طالما اتجه المرأة جاء ايجابيا نحو الرياضة.
- الإكثار من فتح نوادي خاصة بالمرأة و قاعات مغلقة و تهيئتها طالما الدولة الجزائرية تولي اهتماما بالمرأة .
- اجراء تربصات تكوينية خاصة بالمدربات من أجل اقبال السيدات على الممارسة الفعلية للرياضة فذلك سيشعرهن بالأمان من جميع النواحي .
- دعوة الطلبة الجدد بصفة عامة والطالبات بصفة خاصة للبحث أكثر في المجال العلمي و الاثراء في مثل هذه دراسات التي تهتم بصحة المرأة.
- فتح و إدراج تخصصات رياضية جديدة تهتم بممارسة المرأة حتى يزيد الإقبال عليها من حيث الممارسة الرياضية والبحث العلمي.

الختامة

خاتمة:

إن ميدان البحث العلمي مجال واسع و خصب يحلوا للباحث الغوص فيه و التعمق لأبعد نقاطه ولقد تم اكتشاف الجديد واستفدنا منه الكثير من خلال التقرب من الفئة النسوية ومعرفة عن كثر انشغالاتها و الدور الذي يلعبه النشاط البدني من خلال ايجابياته بالنسبة للمرأة الممارسة، في دراسة سلطت فيها الأنوار الباحثة بعد دراستها لتشق طريقها بإصرار للمرة الثانية بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية قاصدي مباح في دراسة موضوعها "دور النشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية لدى المرأة الممارسة" و سنعرض أبرز ما جاء فيها :

بعد تحليل و إثراء متغيرات البحث نظريا حيث اعتمدت الباحثة في الفصلين تكوين بعض المفاهيم عن الصحة النفسية واهميتها بالنسبة للمرأة الممارسة و كذا النشاط البدني الرياضي(الأيروبيك) من خلال النظريات المفسرة لهما ، هذا من جهة و من جهة أخرى عن حق المرأة في ممارسة الرياضة و ذلك بالاستدلال من السنة النبوية وكان فيه تعزيز الاسلام لممارسة المرأة للرياضة تحت ضوابط شرعية فيها من السترة و الحشمة ، فمن خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي(الأيروبيك) تنمي الصحة النفسية مثلا التخلص من الضغط التوتر التقليل من حدة القلق وكذا تعزيز الثقة بالنفس

أما في الجانب التطبيقي و من خلال الدراسة الاستطلاعية تم التعرف أكثر على بعض قاعات نشاط الأيروبيك و طبيعة هذا النشاط الحديث النشأة تم جمع البيانات عن طريق الاستبيان لمعرفة الدور الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية للمرأة الممارسة و عرضها و معالجتها احصائيا و مناقشة نتائج الدراسة و مقارنتها مع الدراسات السابقة .

تم التوصل أن للنشاط البدني الرياضي(الأيروبيك) دور ايجابي على الصحة النفسية لدى المرأة الممارسة من خلال دوره الإيجابي في التقليل من الضغط النفسي لدى المرأة الممارسة ودوره الإيجابي التخفيف من حدة القلق و كذا دوره الإيجابي في تعزيز الثقة بالنفس لدى المرأة الممارسة.

المراجع

قائمة المصادر

١_ القرآن الكريم:

كتاب القرآن الكريم، رواية ورش. مطبعة القبس، دمشق، سورة آل عمران، الآية، ٦، ٢٠٠٣.

٢_ الحديث النبوي الشريف

سنن البيهقي، كتاب السبق والرمي، باب ما جاء في المسابقة بالعدو، حديث رقم ١٩٥٤٣.

قائمة المراجع :

أ_ الكتب:

١. _الرشدان عبد الله زاهي، التربية و التنشئة الاجتماعية، عمان، دار عمان للنشر، ٢٠٠٨.
٢. أحمد حافظ نجم و آخرون، دليل الباحث. المملكة العربية السعودية: دار المريخ، ١٩٨٨.
٣. امين انور الخولي، الرياضة والمجتمع، المجلس الوطن ي للثقافة والأدب والفنون، الكويت، ١٩٩٦.
٤. أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية- مدخل تاريخ وفلسفة. (ب، د، ط)، القاهرة، مصر: دار الفكر، ١٩٩٦.
٥. حامد زهران، الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط٣، القاهرة، ١٩٩٧.
٦. حسن شحاتة. زينب النجار، معجم المصطلحات التربوية والنفسية، ط١، دار المصرية اللبنانية، لبنان، ٢٠٠٣.
٧. حسين قايد، إضطرابات سلوكية، مؤسسة طيبة للطباعة والنشر، مؤسسة صور للطباعة والنشر.
٨. سقموند فرويد، ترجمة محمد عثمانى تجاني، الانا والهو، ط٤، دار الشروق، بيروت، ١٩٨٢.
٩. صبرة محمد علي، اشرف عبد الغني، الصحة النفسية والتوتر النفسي، دار المعرفة الجامعية، قناة السويس، ٢٠٠٠.
١٠. عبد الرحمان عيسوي، امراض نفسية و علاجها، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية مصر.
١١. عصام الحسنات، علم الصحة النفسية، ط١، دار اسامة للنشر والتوزيع، الاردن، عمان، ٢٠٠٩.

١٢. فاروق سيد عثمان، القلق وادارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، ط١، القاهرة، ٢٠٠١.
١٣. كامل محمد المغربي، أساليب البحث العلمي في العلوم الانسانية و الاجتماعية. ط١، القاهرة: دار الثقافة للنشر و التوزيع، ٢٠٠٢
١٤. محمد أبو هاشم حسن، الخصائص السيكومترية لأدوات القياس في البحوث النفسية و التربوية باستخدام SPSS. جامعة الملك سعود، ٢٠٠٦ ،
١٥. محمد صبحي حسنين، التقويم والقياس في التربية البدنية. (ب، د، ط)، (ج١)، القاهرة، مصر: دار الفكر العربي، ١٩٩٧.
١٦. محمد قاسم عبد الله، مدخل الى الصحة النفسية، ط١، دارالفكر للطباعة والنشر، عمان، بدون سنة.
١٧. مروان عبد المجيد ابراهيم، مروان عبد المجيد ابراهيم، أسس البحث العلمي لإعداد البحوث العلمية. عمان، مؤسسة الوراق، ٢٠٠٠

ب_ الرسائل و المذكرات الجامعية:

١٨. بن غزالة أحمد بعنوان الدراسة دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تنمية الجانب النفسي و الاجتماعي بجامعة قالمة، مذكرة مق
١٩. بوالحيلة عدنان تحت عنوان أهمية النشاط البدني الرياضي في التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ، بجامعة قاصدي مرباح ورقلة، مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة الماستير، ٢٠١٧.
٢٠. بوفريدة عبد المالك بعنوان دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوطات النفسية لدى المراهقات المتمدرسات، بجامعة محمد خيضر بسكرة، مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة الماستير، ٢٠١٦
٢١. تيتيات سليمان بعنوان دور حصة التربية البدنية الرياضية في التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ، بجامعة محمد خيضر بسكرة ، مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة الماستير، ٢٠١٦

٢٢. عبد سلام محمد وحروش لمين، دور حصة التربية البدنية الرياضية في تخفيف من حدة القلق

لدى تلاميذ الطور الثانوي، بجامعة زيان عاشور الجلفة، مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة

الماستير، ٢٠١٨

٢٣. نعيمة مصباح، علاقة الثقافة الرياضية باتجاهات المرأة نحو ممارسة رياضة الايروبيك

، جامعة قاصدي مرياح ورقلة، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر اكايمي تخصص نشاط بدني رياضي

مدرسي، ٢٠١٨

٢٤. غندير خالد و الباحث لميسي عبد الرزاق والباحث مقداد عبد الغني التي كانت بعنوان دور

حصة التربية البدنية الرياضية في التخفيف من حدة القلق النفسي لدى تلاميذ البكالوريا، بجامعة

قاصدي مرياح ورقلة ، مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة اليسانس، ٢٠١٢.

٢٥. المستعان عويد سلطان، دافعية الانجاز وعلاقتها بالقلق والاكتئاب والثقة بالنفس لدى

الموظفين في القطاع الحكومي، حوليات الاداء والعلوم الاجتماعية، ١٩٩٩، مجلد ٢٢

٢٦. منصور مكاوي، النشاط البدني والرياضي وعلاقته بالخجل الاجتماعي (دراسة مقارنة بين

الممارسين وغير الممارسين)، مذكرة ماجستير في التربية البدنية والرياضية ، جامعة حسيبة بن بوعلي،

الشلف، الموسم الجامعي ٢٠١٠/٢٠١١

شبكة الانترنت:

27. [www.Asharjalawsat.com / details. Asp](http://www.Asharjalawsat.com/details.Asp) 12/01/18 ,18:00

28. www.site.iugaza.edu.ps/tshubier/files/2012/02,13:51

الملاحق

الملحق رقم ٠١ :إستمارة الإستبيان قبل التعديل

جامعة قاصدي مرباح - ورقلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم النشاط البدني الرياضي التربوي

استمارة استبيان_المحكمن

تكملة للحصول على شهادة الماستر ل.م.د للنشاط البدني الرياضي يشرفني أساتدتي الكرام أن أضع بين ايديكم استمار تحليل للمضمن الخاص بمدكرة المكملة بعنوان "أثر النشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية لدى المرأة" دراسة ميدانية على بعض ثانويات مقاطعة تقرت الكبرى ، كان التساؤل الرئيسي التالي "ما هو أثر النشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية لدى المرأة"

وفي الاخير تقبلو مني أساتدتي فائق التقدير و الإحترام ولكم مني جزيل الشكر والإمتنان .

اسم لقب الأستاذ.....

الإختصاص.....

درجة الشهادة المتحصل عليها.....

الجامعة.....

ملاحظة:مع العلم أن البدائل هي : دائما،احيانا،ابدا.

عليه الأستمارة ضعنتها كالتأتي :

السنة الدراسية : ٢٠١٨-٢٠١٩

المحور الأول: يساهم النشاط البدني الرياضي في تعزيز الثقة بالنفس لدى المرأة.

أبدا	أحيانا	دائما	العبارات
			١-أنظم وانسق اعمالي أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي.
			٢-أحاول أن أستفيد من خبرات وتجارب الآخرين أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي.
			٣-لدي القدرة على مقاومة المشاكل التي تعترضني أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي.
			٤-أسعى لتطوير ثقتي بنفسي أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي.
			٥-أبتجب سيطرة الغرور على نفسي أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي.
			٦- لي القدرة على توصيل معاني أفكاري للآخرين أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي.
			٧-عند فشلي أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي أعترف بخطئي بثقة.
			٨- النشاط البدني الرياضي يعزز ثقتي بنفسي.
			٩-أحس بأمان أكبر أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي.
			١٠-عندما أثق بنفسي أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي يقل إرتكابي للأخطاء.

المحور الثاني: يساهم النشاط البدني الرياضي في التقليل من الضغط النفسي لدى المرأة

أبدا	أحيانا	دائما	العبارات
			١-ممارستي للنشاط البدني الرياضي تتيح لي مجال تطور علاقي الإجتماعية مع الآخرين.
			٢-عند ممارستي للنشاط البدني الرياضي أشعر الهدوء والطمأنينة.
			٣-عند ممارستي للنشاط البدني الرياضي له دور في التقليل من الإنفعالات.
			٤-يساعدني للنشاط البدني الرياضي على تحقق التوازن النفسي كالشعور بالسعادة.

			٥- ممارسة النشاط البدني الرياضي تساعدني على التنفيس الإنفعالي
			٦- النشاط البدني الرياضي يساعدني في التخفيف من حدة التوتر.
			٧- أشعر بالحرية عند ممارستي للنشاط البدني الرياضي.
			٨- اشعر بالإنشراح والسرور عند ممارستي للنشاط البدني الرياضي.
			٩- اشعر بالراحة عند ممارستي للنشاط البدني الرياضي.
			١٠- اشعر بالإحباط عند ممارستي للنشاط البدني الرياضي.

المحور الثالث: يساهم النشاط البدني الرياضي في التخفيف من حدة القلق لدى المرأة

أبدا	أحيانا	دائما	العبارات
			١- ينتابني الإرتياح عند ممارستي للنشاط البدني الرياضي.
			٢- يساهم النشاط البدني الرياضي فيضبط النفس والتخلص من الغضب.
			٣- أشعر بأني في أحسن أحوالي أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي.
			٤- يساهم النشاط البدني الرياضي في التخفيف من الخوف.
			٥- اذا كانت لدي مشاكل فإن ممارستي للنشاط البدني الرياضي يخفف منها.
			٦- أشعر بالإضطراب أثناء ممارستي للنشاط البدني الرياضي.
			٧- اتحكم في أعصابي خلال ممارستي للنشاط البدني الرياضي.
			٨- يساعدني ممارسة النشاط البدني الرياضي ع لتهيئتي وإستعدادي لمواصلة اعمالي الأخر.
			٩- أجد نفسي مرتاح نفسيا بعد ممارستي للنشاط البدني الرياضي.
			١٠- أشعر بالسعادة أثناء ممارستي للنشاط البدني الرياضي.

الملحق رقم ٠٢ :إستمارة الإستمبيان بعد التعديل

استمارة الاستبيان



جامعة قاصدي مرباح - ورقلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم النشاط البدني الرياضي التربوي



استمارة استبيان

سيداتي ، آنساتي :

في اطار انجاز مذكرة لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية و الرياضية تحت عنوان :

دور ممارسة النشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية لدى المرأة

فيما يلي بعض العبارات المرتبطة ببعض المواقف الرياضية نطلب منكن سيداتي الكريمتي تحديد في ورقة الإجابة موقفك من كل عبارة بوضع علامة "x" في الخانة المناسبة ،على أن تكون اجاباتكن بمنتهى الصراحة و الصدق .
ملاحظة : - إن اجابتكن الواردة في هذا المقياس لن تستخدم إلا في أغراض البحث العلمي ، مع الرجاء عدم ترك أي عبارة دون الاجابة عنها.

ولكم منا أسمى عبارات الشكر و التقدير على تعاونكن معنا.

* تحت اشراف : الأستاذ كاش رضا توفيق

إعداد الطالبة : بن عثمان مسعودة

السنة الجامعية : ٢٠١٧ / ٢٠١٨

المحور الأول: يساهم النشاط البدني الرياضي في تعزيز الثقة بالنفس لدى المرأة.

أبدا	أحيانا	دائما	العبارات
			١- أنظم وأنسق أعمالي أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي
			٢- أحاول أن أستفيد من خبرات وتجارب الآخرين أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي
			٣- لدي القدرة على مقاومة المشاكل التي تعترضني أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي
			٤- أسعى لتطوير ثقتي بنفسي أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي
			٥- يسيطر الغرور على نفسي أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي
			٦- لي القدرة على توصيل معاني أفكاري للآخرين أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي
			٧- عند فشلي أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي أعترف بخطئي بثقة
			٨- النشاط البدني الرياضي يقلل ثقتي بنفسي
			٩- أحس بأمان أكبر أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي
			١٠- عندما أتق بنفسي أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي يقل ارتكابي للأخطاء

المحور الثاني: يساهم النشاط البدني الرياضي في التقليل من الضغط النفسي لدى المرأة

أبدا	أحيانا	دائما	العبارات
			١- ممارستي للنشاط البدني الرياضي تتيح لي مجال تطور علاقي الإجتماعية مع الآخرين
			٢- عند ممارستي للنشاط البدني الرياضي أشعر الهدوء والطمأنينة
			٣- ممارستي للنشاط البدني الرياضي يزيد من الإنفعالات

			٤- يساعدي للنشاط البدني الرياضي على تحقيق التوازن النفسي كالشعور بالسعادة
			٥- ممارسة النشاط البدني الرياضي تساعدي على التنفيس الإنفعالي
			٦- النشاط البدني الرياضي يساعدي في التخفيف من حدة التوتر
			٧- أشعر بالحرية عند ممارستي للنشاط البدني الرياضي
			٨- اشعر بالضييق عند ممارستي للنشاط البدني الرياضي
			٩- اشعر بالإرتباك عند ممارستي للنشاط البدني الرياضي
			١٠- اشعر بالإحباط عند ممارستي للنشاط البدني الرياضي

المحور الثالث: يساهم النشاط البدني الرياضي في التخفيف من حدة القلق لدى المرأة

أبدا	أحيانا	دائما	العبارات
			١- يتتابني الإرتياح عند ممارستي للنشاط البدني الرياضي
			٢- يساهم النشاط البدني الرياضي في ضبط النفس والتخلص من الغضب
			٣- أشعر بأنني في أسوء أحوالي أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي
			٤- يساهم النشاط البدني الرياضي في التخفيف من الخوف
			٥- اذا كانت لدي مشاكل فإن ممارستي للنشاط البدني الرياضي يخفف منها
			٦- أشعر بالإضطراب أثناء ممارستي للنشاط البدني الرياضي
			٧- اتحكم في أعصابي خلال ممارستي للنشاط البدني الرياضي
			٨- يساعدي ممارسة النشاط البدني الرياضي على تهيئتي وإستعدادي لمواصلة اعمالي الأخرى
			٩- أجد نفسي مرتاح نفسيا بعد ممارستي للنشاط البدني الرياضي
			١٠- أشعر بالتوتر أثناء ممارستي للنشاط البدني الرياضي

الملحق رقم ٠٣ : حساب معامل الفا كورنباخ لقياس ثبات المقياس

Récapitulatif de traitement des observations

	N	%
Observations Valide	30	100.0
Observations Exclus ^a	0	.0
Total	30	100.0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.852	30

الملحق رقم ٤٠ : النتائج باستخدام برنامج spss للفرضية ١

Statistiques descriptives

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
أنظم وأنسق أعمالي أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي	30	1.00	3.00	2.6333	.55605
أحاول أن أستفيد من خبرات وتجارب الآخرين أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي	30	1.00	3.00	2.5333	.57135
لدي القدرة على مقاومة المشاكل التي تعترضني أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي	30	1.00	3.00	2.4333	.56832
أسعى لتطوير تقتي بنفسي أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي	30	1.00	3.00	2.7667	.50401
يسيطر الغرور على نفسي أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي	30	1.00	3.00	2.4000	.77013
لي القدرة على توصيل معاني أفكاري للآخرين أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي	30	1.00	3.00	2.0000	.64327
عند فشلي أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي أعترف بخطئي بثقة	30	1.00	3.00	2.6000	.62146
النشاط البدني الرياضي يقلل ثقتي بنفسي	30	1.00	3.00	2.7667	.56832
أحس بأمان أكبر أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي	30	2.00	3.00	2.6000	.49827
عندما أثق بنفسي اثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي يقل ارتكابي للأخطاء	30	1.00	3.00	2.5000	.57235
N valide (listwise)	30				

الملحق رقم ٥٥ : النتائج باستخدام برنامج spss للفرضية ٢

Statistiques descriptives

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
يتناوب الإرتياح عند ممارستي للنشاط البدني الرياضي	30	2.00	3.00	2.6667	.47946
يساهم النشاط البدني الرياضي في ضبط النفس والتخلص من الغضب	30	1.00	3.00	2.7667	.50401
أشعر بأنني في أسوأ أحوالي أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي	30	2.00	3.00	2.7000	.46609
يساهم النشاط البدني الرياضي في التخفيف من الخوف	30	2.00	3.00	2.9000	.30513
إذا كانت لدي مشاكل فإن ممارستي للنشاط البدني الرياضي يخفف منها	30	1.00	3.00	2.6000	.56324
أشعر بالإضطراب أثناء ممارستي للنشاط البدني الرياضي	30	2.00	3.00	2.7333	.44978
أتحكم في أعصابي خلال ممارستي للنشاط البدني الرياضي	30	2.00	3.00	2.7667	.43018
يساعدني ممارسة النشاط البدني الرياضي على تهيئتي وإستعدادي لمواصلة اعمالى الأخرى	30	2.00	3.00	2.8000	.40684
أجد نفسي مرتاح نفسياً بعد ممارستي للنشاط البدني الرياضي	30	1.00	3.00	2.6333	.61495
أشعر بالتوتر أثناء ممارستي للنشاط البدني الرياضي	30	1.00	3.00	2.6667	.54667
N valide (listwise)	30				

الملحق رقم ٠٦ : النتائج باستخدام برنامج spss للفرضية ٣

Statistiques descriptives

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
ممارستي للنشاط البدني الرياضي تتيح لي مجال تطور علاقي الإجتماعية مع الآخرين	30	2.00	3.00	2.6667	.47946
عندممارستي للنشاط البدني الرياضي أشعر الهدوء والطمأنينة	30	1.00	3.00	2.7667	.50401
-ممارستي لنشاط البدني الرياضي يزيد من الإنفعالات	30	2.00	3.00	2.7000	.46609
يساعدني للنشاط البدني الرياضي على تحقيق التوازن النفسي كالشعور بالسعادة	30	2.00	3.00	2.9000	.30513
ممارسة النشاط البدني الرياضي تساعدني على التنفيس الإنفعالي	30	1.00	3.00	2.6000	.56324
النشاط البدني الرياضي يساعدني في التخفيف من حدة التوتر	30	2.00	3.00	2.7333	.44978
أشعر بالحربة عند ممارستي للنشاط البدني الرياضي	30	2.00	3.00	2.7667	.43018
اشعر بالضيق والسرور عند ممارستي للنشاط البدني الرياضي	30	2.00	3.00	2.8000	.40684
اشعر بالارتباك عند ممارستي للنشاط البدني الرياضي	30	1.00	3.00	2.6333	.61495
اشعر بالإحباط عند ممارستي للنشاط البدني الرياضي	30	1.00	3.00	2.6667	.54667
N valide (listwise)	30				

الملخص:

هدفت الدراسة الى معرفة الدور الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي (الأيروبيك) على الصحة النفسية لدى المرأة، أجريت الدراسة على عينة قوامها ٣٠ امرأة من أصل ٢٣٠ هن منخرطات في قاعتي الأيروبيك (نعيمه_كريمة) تم إختيارها بطريقة عشوائية، لجمع البيانات الخاصة بالدراسة للتحقق من أهدافها تم إستخدام المنهج الوصفي لأنه ملائم و طبيعة الموضوع ، لكن فيما يخص أدوات جمع البيانات قمنا باستخدام تقنية الاستبيان الذي قسم إلى ثلاثة محاور في كل محور ١٠ عبارات ، وقد تم تنظيم البيانات ودراساتها بإستعمال برنامج الحزم الإحصائية (SPSS) تم التوصل إلى أن:

للنشاط البدني الرياضي دور كبير في تحقيق الصحة النفسية لدى المرأة . فممارسته تخفف من الضغط النفسي و تعزز الثقة بالنفس وتقلل من حدة القلق

الكلمات المفتاحية: النشاط البدني الرياضي. الصحة النفسية، المرأة، القلق، الضغط النفسي، الثقة بالنفس. الأيروبيك.

L'étude visait à identifier le rôle joué par l'activité physique dans la santé mentale des femmes sur un échantillon de 30 femmes sur 230 femmes. Adhérées à la salle aérobie (Karima et Naima) assignées au hasard à la collecte des données de l'étude afin de vérifier leurs objectifs. En utilisant l'approche descriptive parce qu'elle convient et la nature du sujet, mais en ce qui concerne les outils de collecte de données, nous avons utilisé la technique du questionnaire, divisée en trois axes dans chaque axe : 10 énoncés, les données étant organisées et étudiées à l'aide du programme spss.

L'activité physique joue un rôle majeur dans la santé mentale des femmes ;réduit l'anxiété chez ,réduit le stress chez ,améliore la confiance en soi

Mots-clés : Activité physique, Santé, Femmes psychologiques , Anxiété ,Pression psychologique,Sûr de soi, aerobics .