

أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي على كل من الضغط النفسي

والقلق والثقة بالنفس لدى المرأة بمدينة سبها

*أ.د. محمد إدريس أحمد الأنصاري

moh.alansare@sebhau.edu.ly

*أ.ك.د. إصلاح محمد شافعي وهبه

eslah.wahba@sebhau.edu.ly

المستخلص : انطلاقا من أدوار المرأة الجوهرية المتعددة والمميزة في النهوض بالمجتمع رغم تعرضها لحجم هائل من المعاناة والضغوط المختلفة ، وحاجاتها الأساسية والملحة للممارسة الأنشطة البدنية الرياضية مما يعود عليها بشكل مباشر وعلى المجتمع بأكمله بشكل غير مباشر بالفوائد العديدة سواء كانت هذه الفوائد على المستوى البدني أو العقلي أو الاجتماعي أو النفسي أو الصحي ؛ عليه فإن التعرف على أثر النشاط البدني الرياضي التي تستطيع المرأة في مجتمع مدينة سبها ممارسته على بعض المتغيرات النفسية مثل التقليل من الضغط النفسي التي تتعرض له المرأة بمدينة سبها (أمنية ، الاقتصادية ، أسرية ، مهنية ، اجتماعية....الخ) ، وتخفيف حدة القلق لديها ، وتعزيز ثقتها بنفسها ؛ قد يزيد من إقبال النساء في مدينة سبها على ممارسة النشاط البدني الرياضي للحصول على تلك الفوائد خاصة في ظل الوضع الراهن للبلاد ، وعليه فقد أجريت هذه الدراسة بهدف التعرف على أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي على كل من تقليل الضغط النفسي ، وتخفيف حدة القلق وتعزيز الثقة بالنفس لدى المرأة في مدينة سبها ، وقد تم استخدام المنهج الوصفي وتطبيق مقياس مسعودة بن عثمان (2019) لقياس كل من (الضغط النفسي ، القلق ، الثقة بالنفس) على عينة بلغت (100) سيدة تمارس النشاط البدني الرياضي ببعض مراكز اللياقة البدنية بمدينة سبها. وقد أظهرت النتائج أن ممارسة النشاط البدني الرياضي تؤثر إيجابياً في التقليل من الضغوط النفسية ، وفي التخفيف من حدة القلق ، وفي تعزيز الثقة بالنفس لدى المرأة بمدينة سبها.

The effect of practicing sports physical activity on each of the psychological pressure, anxiety and self-confidence of women in the city of Sebha Associate

Professor / Eslah Mohamed Shafei Wahba

Prof. Dr. Mohamed Idris Ahmed Al-Ansari

Abstract:

Proceeding from the multiple and distinctive roles of women in the advancement of society despite their exposure to a huge amount of suffering and various pressures, and their basic and urgent needs to practice physical and sports activities, which accrues directly to them and to the entire society indirectly with many benefits, whether these benefits are on the physical, mental or social level psychological or health care; Accordingly, identifying the impact of the physical and sports activity that women in the city of Sebha can practice on some psychological variables, such as reducing the psychological pressure that women are exposed to in the city of Sebha (security, economic, family, professional, social.....etc), and alleviating the severity of her anxiety, and enhance her self-confidence; It may increase the desire of women in the city of Sebha to practice sports physical activity to obtain these benefits, especially in light of the current situation in the country. Therefore, this study was conducted with the aim of identifying the effect of practicing sports physical activity on both reducing psychological pressure, relieving anxiety and enhancing self-confidence Among women in the city of Sebha, the descriptive approach was used and the scale of Masouda bin Othman (2019) was applied to measure each of (psychological pressure, anxiety, self-confidence) on a sample of (100) women practicing physical and sports activity in some fitness centers in Sebha. The results showed that the practice of physical activity has a positive effect on reducing psychological stress, reducing anxiety, and enhancing self-confidence among women in Sebha.

أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي على الضغط النفسي والقلق والثقة بالنفس لدى المرأة بمدينة سبها

أ.د. محمد إدريس أحمد الأنصاري

أ.ك.د. إصلاح محمد شافعي وهبه

المقدمة :

أصبحت حياة الكثير في عالمنا المعاصر تعتمد على ما توفره الحضارة لنا من وسائل الراحة والرفاهية الجسمانية فأصبحت الحركة قليلة والنشاط البدني لا وجود له إلا في نطاق ضيق إضافة للضغوط النفسية والحياتية التي أصبحت جزء من هذه الحياة ، مما يؤدي إلى حياة تكثُر فيها نسبة المخاطر الصحية التي يتعرض لها الفرد ، وكلما زاد تقدم الحضارة والمدنية زادت الضغوط النفسية التي تواجه الفرد ، وأصبح التعامل معها مشكلة كل فرد ، وازدادت المشكلة تعقيدا بسبب ارتباطها مع كثير من الأمراض العضوية والتي قد تبدأ من ألم الرأس والظهر ، والتهيج المعدي والمعوي ، والحمى المفطرة إلى ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والشرابين ، حتى أنها تُعد أحد الاسباب الرئيسية للإصابة بالجلطات الدموية . (6 : 62 ، 63 ، 166 ، 167) (12 : 1)

مع تنوع الضغوط النفسية ما بين الضغوط الاجتماعية ، ضغوط العمل (المهنة) ، الضغوط الاقتصادية ، الضغوط الأسرية الضغوط الدراسية ، الضغوط العاطفية ، يظل القاسم المشترك الذي يجمع بينها هو الجانب النفسي، فمثلا الضغوط الناجمة عن الإرهاق في العمل أولى نتائجه هي الجوانب النفسية المتمثلة في حالات التعب والملل اللذان يؤديان الى القلق النفسي حسب شدة الضغط الواقع على الفرد بما يؤدي الى تدهور الصحة الجسدية والنفسية ، والذي بدوره سيؤثر على كمية الإنتاج ونوعيته ، وحتى ساعات العمل .

ولكن يمكن أن تخف وطأة السرعة المتزايدة للحياة الحديثة وذلك عن طريق ممارسة النشاط البدني الرياضي ، الذي يساعد الإنسان في التدريب على التحكم في الانفعالات والابتعاد عن القلق ، فيشعر بالثقة ويتمتع بالبهجة ؛ حيث يعد النشاط البدني الرياضي أحد أفضل الأسلحة التي يمتلكها المجتمع لمقاومة المشكلات الصحية والاجتماعية المتطورة السائدة في المجتمع ، وهو من أهم الأنشطة التربوية التي تهدف إلى إعداد الفرد للتكيف مع حياته ومجتمعه من خلال تنميته بدنياً ونفسياً واجتماعياً وصحياً . (6 : 56-58)

وهذا مما لا شك فيه ؛ حيث أن ممارسة الرياضة اليومية لها تأثير إيجابي على كل من القلق والتوتر والاضطرابات النفسية فهي تزيد من إفراز هرمون(الاندروفين) الذي يشبه مادة (المورفين) وبذلك يشعر الانسان بالراحة والهدوء ؛ فالنشاط البدني المنتظم يساعد على تخفيف التوتر النفسي

والتقليل من آثاره الضارة، الناتجة عن زيادة إفراز هرمون (الأدرينالين) والذي يؤدي إلى تسارع ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم. (12 : 1)

فالنشاط البدني الرياضي له تأثير إيجابي في التغلب على المشكلات التي تؤثر على الكفاءة والقدرة الوظيفية لأجهزة الجسم الحيوية وبخاصة القلب والرتين ، كما يعمل على تحقيق التوازن بين النشاط الفكري والاجتماعي والبدني ، فيصبح الفرد متزناً انفعالياً وهكذا يستطيع التكيف مع الآخرين في شتى مجالات الحياة المختلفة . (6 : 58)

وتشير نتائج الدراسات على مر عدة سنوات إلى الأثر الإيجابي للممارسة النشاط البدني الرياضي المنتظم على الحالة النفسية للأفراد سواء كانوا أصحاء أو مرضى بأمراض عضوية أو نفسية ؛ حيث أن فوائد الأنشطة البدنية الرياضية لا تتوقف عند الناحية الصحية وتطويرها من ورفع لياقة القلب والأوعية الدموية والجهاز التنفسي ، وزيادة اللياقة البدنية وتحسن كل من التحمل ، القوة ، المرونة ، وغيرها فحسب بل تتعدى ذلك إلى الإرتقاء بالحالة النفسية ؛ فالنشاط البدني فائدة ملحوظة في تطوير قدرة الفرد على تحمل الضغوط النفسية وانخفاض مستوى التوتر ، تحسين المزاج والاسترخاء بالإضافة إلى تعزيز الثقة بالنفس والشعور بالسعادة وكذلك يساعد في علاج كل من اضطرابات النوم والقلق والاكتئاب . (12 : 1) (60 ، 61 ، 67 ، 68)

مشكلة البحث وأهميته : نظرا لازدياد الوعي بأهمية الدور الذي تلعبه المرأة في سبيل الارتقاء بالمجتمعات والأمم ودورها المميز في بناء الأسرة والمحيط الاجتماعي وتنشئة أجيال المستقبل، فقد حظيت المرأة باهتمام كبير من الباحثين في الحقبة الأخيرة ودراسة كل ما يخصها ويؤثر عليها من جميع الجوانب وخاصةً الجانب البدني الرياضي.

وبينما يظن البعض إن الأنشطة البدنية الرياضية غير ضرورية للمرأة وأنها لا تتناسب وتكوينها ، كما إن وقارها وحشمتها تمنعها من ممارسة الرياضة ، وهذا الموقف لا شك بأنه خاطئ ويتناقى مع الحاجات الفسيولوجية والنفسية للمرأة (4 : 1) ؛ حيث يرى العلماء المختصون أن المرأة أكثر احتياجا لممارسة الرياضة فطبيعة الحياة الفسيولوجية عند المرأة والمثلة بالحمل والولادة وظروف ما بعد الحمل والدورة الشهرية بحاجة ماسة إلى الحركة والنشاط الرياضي . (11 : 1)

إن النشاط البدني الرياضي يبرئ الفرص لتحقيق النمو الشامل المتكامل المتزن عند الأفراد ؛ حيث لا تتوقف فوائد ممارسة النشاط البدني الرياضي على الجانب البدني فقط ، وإنما يمتد أثرها الإيجابي إلى الجوانب النفسية والاجتماعية والعقلية والصحية ؛ فالنشاط البدني الرياضي يُعد أسلوباً لتنمية الذات واتزانها، ووسيلة لتدعيم الصحة النفسية للممارس، فضلا عن أنه مصدر لمجابهة الأزمات النفسية التي تطرأ على الأفراد ، مع زيادة الإحساس الإيجابي بالسعادة والنشاط والحركة . (1 : 331)

تتعرض المرأة للعديد من الضغوط في العمل والمنزل وتربية الأولاد ومتطلبات الزوج والالتزامات الاجتماعية نحو عائلتها وعائلة الزوج والأصدقاء بالإضافة إلى الضغوط الشخصية النابعة من صراعاتها الشخصية نحو تحقيق الطموحات والرضا عن الذات وعن المظهر الخارجي (صورة الجسم) خاصة إذا أبتليت بزيادة في الوزن وكل هذه الضغوط هي ما تجعل المرأة تبحث عن متنفس لها وعلاج ووقاية ، فلا تجد خير من ممارسة النشاط البدني الرياضي بانتظام لما له من آثاراً إيجابية ملحوظة على جميع الجوانب البدنية والحركية والفسولوجية والنفسية والاجتماعية والصحية للمرأة .

فقد أكدت الدراسات الحديثة أن الانتظام في ممارسة النشاط البدني الرياضي يؤدي إلى تحسين الحالة النفسية للمرأة وخفض أعراض التوتر والقلق والاكتئاب والضغط وتعزيز الثقة بالنفس . (10 : 46) ، فعلى سبيل المثال تشعر المرأة بفوائد ممارسة النشاط البدني الرياضي من الناحية الجسمية ، من خلال تدريب الجسم على التحمل والصبر واكتساب اللياقة البدنية اللازمة التي تساعد جسمها على بذل الجهود والتعامل مع معطيات الحياة خاصة الحركية منها، كما ان النشاط البدني الرياضي يعتبر نشاط ترويجي يملأ وقت الفراغ السلبي فتستطيع المرأة من خلال ممارسته الشعور بالمتعة والإثارة والسعادة والمرح والسرور ؛ فهو يزيل هموم الحياة ويساهم في التقليل من الضغوط والتخفيف من حدة القلق والتوتر والاكتئاب ويعزز الثقة بالنفس .

ومن خلال نتائج دراسة أجرتها جامعة غلاسكو كيدونين Glasgow Caledonian University (2018) (20) أكد دكتور إيمانويل تيول Dr. Emmanuelle Tulle بأن " الركن يُشعر المرء بأنه أنجز شيئاً ما، الأمر الذي يشعره بالرضى الذاتي الكامل"، "الركن بالإضافة إلى أنه وسيلة للحفاظ على رشاقة الجسم فهو يمد الإنسان بالثقة بالنفس ويشعره بالسعادة".

وفي أكبر دراسة من نوعها وأكثرها شمولاً أجرتها كلية كينج بفي لندن بالاشتراك مع معهد بلاك دوج في استراليا King's College London and the Black Dog Institute in Australia ، شمل التحليل 33908 بالغاً نرويجياً تمت مراقبة مستوياتهم من التمارين وأعراض الاكتئاب والقلق على مدى 11 عامًا ، وجد فريق البحث الدولي أن 12 في المائة من حالات الاكتئاب كان من الممكن منعها إذا مارس المشاركون ساعة واحدة فقط من النشاط البدني كل أسبوع، فقد أظهرت النتائج أن التمارين المنتظمة بأي شدة وحتى لمدة ساعة واحدة فقط في الأسبوع يمكن أن تحمي من الاكتئاب، بالإضافة إلى فوائد الصحة العقلية بغض النظر عن العمر أو الجنس.

وقد أوضح دكتور صمويل هارفي Associate Professor Samuel Harvey أنه منذ وقت طويل عُرف أن النشاط البدني الرياضي يلعب دوراً في علاج أعراض الاكتئاب ، لكن هذه هي المرة الأولى التي نتمكن فيها من تحديد القدرة الوقائية للنشاط البدني الرياضي من حيث تقليل مستويات الاكتئاب في المستقبل ، هذه النتائج مثيرة لأنها تظهر أنه حتى الكميات الصغيرة نسبياً من

التمارين - من ساعة واحدة في الأسبوع - يمكن أن توفر حماية كبيرة ضد الاكتئاب . وما زلنا نحاول تحديد سبب تأثير التمرين الوقائي على وجه الدقة ، لكننا نعتقد أنه ناتج عن التأثير المشترك للفوائد الجسدية والاجتماعية المختلفة للنشاط البدني الرياضي ، وتسلط هذه النتائج الضوء على الإمكانيات الكبيرة لدمج التمارين في خطط الصحة النفسية الفردية وحملات الصحة العامة الأوسع . كما انه إذا تمكنا من إيجاد طرق لزيادة مستوى النشاط البدني الرياضي للسكان حتى ولو بمقدار ضئيل ، فحتما سيؤدي ذلك إلى الكثير من الفوائد الصحية والجسدية والعقلية لهم . (21)

وانطلاقاً من أدوار المرأة الجوهرية المتعددة والمميزة في النهوض بالمجتمع رغم تعرضها لحجم هائل من المعاناة والضغط المختلفة (الأمنية ، الاقتصادية ، الأسرية ، المهنية ، الاجتماعية ... الخ) ، وحاجاتها الأساسية والملحة للممارسة الأنشطة البدنية الرياضية مما يعود عليها بشكل مباشر وعلى المجتمع بأكمله بشكل غير مباشر بالفوائد العديدة سواء كانت هذه الفوائد بدنية أو عقلية أو اجتماعية أو نفسية أو صحية ؛ عليه فإن التعرف على أثر النشاط البدني الرياضي التي تستطيع المرأة في مجتمع مدينة سبها ممارستها على بعض المتغيرات النفسية مثل التقليل من الضغط النفسي التي تتعرض له المرأة ففي مدينة سبها وتخفيف حدة القلق لديها وتعزيز ثقتها بنفسها قد يزيد من إقبال النساء في مدينة سبها على ممارسة النشاط البدني الرياضي للحصول على تلك الفوائد خاصة في ظل الوضع الراهن للبلاد ، وعليه فقد أجريت هذه الدراسة للتعرف على أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي على كل من تقليل الضغط وتخفيف حدة القلق وتعزيز الثقة بالنفس لدى المرأة في مدينة سبها .

أهداف البحث :

- 1- التعرف على أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي في التقليل من الضغط النفسي لدى المرأة في مدينة سبها.
- 2- التعرف على أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي في التخفيف من حدة القلق لدى المرأة في مدينة سبها.
- 3- التعرف على أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي في تعزيز الثقة بالنفس لدى المرأة في مدينة سبها.

فروض البحث :

- 1- تؤثر ممارسة النشاط البدني الرياضي إيجابياً في التقليل من الضغط النفسي لدى المرأة في مدينة سبها .

- 2- تؤثر ممارسة النشاط البدني الرياضي إيجابياً في التخفيف من حدة القلق لدى المرأة في مدينة سبها.
- 3- تؤثر ممارسة النشاط البدني الرياضي إيجابياً في تعزيز الثقة بالنفس لدى المرأة في مدينة سبها.

مصطلحات البحث :

الضغط النفسي : من المفاهيم قديمة الاستخدام في مجال العلوم الطبيعية ، حيث استخدم بمعي: "ذلك التأثير الذي تحدثه قوة معينة على الشيء بصورة يصعب عليه تحملها؛ فيؤدي إلى إحداث تغييرات معينة سواء في شكله أو حجمه أو طبيعته (8: 772-829)

فالضغط النفسي هو عبارة عن حالة نفسية تنتاب الفرد نتيجة لتعرضه للمواقف أو الأحداث الضاغطة (الداخلية أو الخارجية) تهدد توازن النفسي تنعكس في ردود الفعل الداخلية الجسمية والنفسية والسلوكية وما ينجم عن ذلك من آثار سلبية على المستوي الانفعالي والاجتماعي والجسمي مما يعيق توافقه السليم في مواقف الحياة المختلفة (3 : 16-37) (7: 219-281) ، بينما يرى تايلور شيلي (2008) أن الضغط خبرة انفعالية سلبية، يترافق ظهوره مع حدوث تغيرات بيوكيميائية، وفسولوجية، ومعرفية، وسلوكية يمكن التنبؤ بها، ويمكن أن تؤدي إما إلى تغيير الحدث الضاغط، أو إلى التكيف مع آثاره (19: 193)

القلق : كما يعرفه " فرويد " بأنه حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له كثيرا من الكدر والضيق والألم، والشخص القلق يتوقع الشر دائما ويبدو متشائما دائما وهو يشك في كل أمر محيط به ويخشى أن يصيبه ضرر، فالقلق يترتب الفرص لكي يتعلق بأية فكرة أو أي أمر من أمور الحياة اليومية (9 : 13)

الثقة بالنفس: تعد الثقة بالنفس مظهرا من مظاهر الشخصية السوية ، وأحد أهم الخصائص النفسية المرغوبة ، وأهم السمات الانفعالية التي يكتسبها الفرد في البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها ويتعامل معها ، حيث تعبر الثقة بالنفس عن حسن اعتزاز المرء بنفسه ، واعتباره لذاته وقدراته حسب الظرف الذي هو فيه دون افراط أو تفريط ، مصحوبة بشعور من الاطمئنان المدروس والمستند على إمكانية تحقيق النجاح والحصول على ما يريده الانسان من أهداف وهي مزاج إيجابي من الفكر والشعور والسلوك الذي يعمل على تشجيع النمو النفسي السوي والوصول بالفرد إلى المستوي المطلوب من الصحة النفسية والتكيف النفسي الاجتماعي ، لذلك فهي تُعد عنصرا هاما في التكيف الفعال والقدرة على السيطرة على التحديات الصعبة ومواجهة الظروف الطارئة . (18: 25) (13 : 44 ، 157) (15 : 27) (17 : 18)

فالثقة بالنفس هي إحساس الشخص بكفائته الجسمية والنفسية والاجتماعية وبقدرته على عمل ما يريد، وإدراكه لتقبل الآخرين له وثقتهم به ، يتسم الشخص الواثق بنفسه بالاتزان

الانفعالي والنضج الاجتماعي وقبول الواقع ويجد في نفسه القدرة على مواجهة الازمات بتعقل
(22: 2)

الدراسات السابقة :

دراسة جامعة غلاسكو كيدونين Glasgow Caledonian University (2018) (20) : أجرى الباحثون في جامعة غلاسكو كيدونين مسحا استقصائيا على حوالي 8 آلاف شخص من ممارسي رياضة الركض مسجلين بصورة رسمية للركض في المتنزهات المحلية وفي مبادرة بنك نيشون وايد للركض الحر لـ 5 كيلومترات اسبوعياً وتطبيق "ستارفا"، للإجابة على التساؤل هل يمكن لممارسة رياضة الركض بانتظام أن تجعل الناس أكثر سعادة وثقة بأنفسهم ، وقد تم قياس السعادة باستخدام "مقياس أكسفورد للسعادة" ، وتوصلوا إلى أن : محبي هذه الرياضة يشعرون بسعادة بالغة لدى ممارسة الركض وبشكل جماعي مع أهالي الحي مرة على الأقل أسبوعياً ، فقد سجل المشاركون في هذه الدراسة مستويات عالية من السعادة لدى قياسها على "مقياس أكسفورد للسعادة" وكانت أعلى من المعدل بأربع درجات، كما أكد 89 في المئة من المشاركين في المسح أن الركض بصورة منتظمة يشعروهم بالسعادة ويؤثر بصورة إيجابية على صحتهم العقلية ورشاقة أجسامهم ، وقد أكد الباحثون أن ممارسة رياضة الركض بانتظام تؤدي إلى شعور الإنسان بالرضا والارتياح .

دراسة كلية كينغز كوليدج بلندن King's College London بالاشتراك مع معهد بلاك دوج
باستراليا and The Black Dog Institute in Australia (2017) (21) :

دراسة بريطانية قام بها فريق دولي من الباحثين من بينهم خبراء من كلية كينغز كوليدج في لندن بتحليل بيانات 49 دراسة مختلفة تتضمن معلومات عن الاكتئاب والنشاط البدني، واطلع الخبراء على بيانات 266 ألف شخص، وتوصلوا إلى نتيجة مفادها بأن نحو ربع مليون شخص ممن لا يقومون بأي نشاطات بدنية تذكر كانوا عرضة للإصابة بالاكتئاب. وأضافوا أن "أولئك الذين يمارسون التمارين الرياضية ويقومون بأنشطة بدنية متنوعة كانوا أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب."

دراسة محمود حسني الأطرش (2017) (14) : بعنوان : مستوى الثقة بالنفس لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وعلاقته ببعض المتغيرات وكان من بين أهداف الدراسة التعرف إلى الفروق في مستوى الثقة بالنفس لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية تبعاً إلى متغير الجنس ، استخدم الباحث المنهج الوصفي على عينه قوامها (74) طالبا وطالبة من بينهم (44) طالبة ، وقد قام الباحث بتصميم أداة الدراسة لقياس الثقة بالنفس ، وكان

من أهم النتائج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى الثقة بالنفس بين طلاب وطالبات التربية الرياضية في جامعة النجاح والوطنية ولصالح الطالبات دراسة خلود لايد وبان عدنان وزينة خالد (2013) (5) : هدفت الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية وعلاقتها بالثقة بالنفس وأداء بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في الجمناسك الفني للنساء، لدى عينة قوامها 40 من طالبات الصف الثاني بكلية التربية الرياضية جامعة بغداد باستخدام المنهج الوصفي ، وكان من أهم النتائج ارتباط درجة الثقة بالنفس بالأداء المهاري في الجمناسك مما يعني ان زيادة درجات الاداء المهاري صاحبها ارتفاع في درجة الثقة بالنفس. ارتباط درجة الضغوط النفسية لدى الطالبات عكسيا مع الاداء المهاري مما يعني أن زيادة درجة الأداء المهاري يصاحبه انخفاض في درجة الضغوط النفسية والعكس. ارتباط الثقة بالنفس مع الضغوط النفسية عكسيا أي أن زيادة درجة الثقة بالنفس صاحبها انخفاض في درجة الضغوط النفسية والعكس.

إجراءات البحث :

منهج البحث: تم استخدام المنهج المسحي لملائمتها لطبيعة الدراسة.

عينة البحث: تكونت عينة البحث من (100) سيدة من بعض مراكز اللياقة البدنية بمدينة سبها هي (مركز النورس سكرة - مركز بيت الثقافة إقعيد - مركز الأميرة الرياضية الطبية القرصة)

جدول (1) توصيف العينة

النسبة %	عدد المشاركات	اسم مركز اللياقة البدنية
20	20	الأميرة الرياضية الطبية القرصة
35	35	النورس سكرة
45	45	بيت الثقافة إقعيد
100	100	المجموع

المجال الزمني : من 2022/ 1 /15 إلى 2022/ 1 / 24

المجال المكاني : مراكز اللياقة البدنية بمدينة سبها.

أداة جمع البيانات :

تم استخدام مقياس مسعودة بن عثمان (2019) (16) لقياس كل من (الضغط النفسي ، القلق ، الثقة بالنفس) لدي المرأة الممارسة للنشاط البدني الرياضي ، ويتكون المقياس من (30) عبارته والمقياس ثلاثي الأبعاد (دائما - أحيانا - ابدأ). ويشمل ثلاثة محاور (المحور الأول التقليل من الضغط النفسي والمحور الثاني التخفيف من حدة القلق والمحور الثالث الثقة بالنفس).

الدراسة الاستطلاعية: يهدف حساب المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للمقياس، وعليه تم عرض أداة الدراسة على عدد (5) من الخبراء في التربية البدنية والرياضة (أساتذة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة سبها) لغرض تقييمها وحساب الصدق بطريقتين (صدق المحكمين وصدق البناء الداخلي) على درجات الأسئلة بعد تطبيق الاستمارات على عينة التقنين وعددهم (15) امرأة تمارس النشاط البدني الرياضي بمراكز اللياقة البدنية بمدينة سبها ومن خارج عدد عينة البحث الأصلية، وقد بلغت معاملات الصدق لأسئلة المقياس 0.907 %، وهي دالة إحصائياً، وقد تم حساب الثبات عن طريق تطبيق المقياس وإعادة تطبيقه مرة أخرى من خلال حساب معامل الفاكرونباخ، وقد تجاوزت معاملات الثبات نسبة 0.852 %.

الدراسة الأساسية: تم تطبيق المقياس على عينة البحث بتاريخ 2022/1/10 - 2022/1/22، ثم تم تفرغ البيانات استعداداً لمعالجتها إحصائياً كما يلي:

المعالجات الإحصائية: تم معالجة البيانات المفردة باستخدام المعاملات الإحصائية التالية:

المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - الوسيط - اختبار الفاكرونباخ.

عرض النتائج:

عرض نتائج الفرض الأول: تؤثر ممارسة النشاط البدني الرياضي إيجابياً في التقليل من الضغط النفسي لدى المرأة في مدينة سبها من خلال الجداول أرقام (2)، (3) التالية:

جدول (2) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونوع التأثير لعبارات محور التقليل من الضغط النفسي لدى عينة

البحث

ت	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التأثير
1	ممارستي للنشاط البدني الرياضي تتيح لي مجال تطور علاقتي الاجتماعية مع الآخرين	2.66	.570	إيجابي
2	عند ممارستي للنشاط البدني الرياضي اشعر الهدوء والطمأنينة	2.90	.330	إيجابي
3	ممارستي للنشاط البدني الرياضي يزيد من الانفعالات	1.36	.680	سلي
4	يساعدني النشاط البدني الرياضي على تحقيق التوازن النفسي كالشعور بالسعادة	2.86	3.40	إيجابي
5	ممارسة النشاط البدني الرياضي تساعدني على التنفيس الانفعالي	2.63	.580	إيجابي
6	النشاط البدني الرياضي يساعدني في التخفيف من حدة التوتر	2.78	4.40	إيجابي
7	اشعر بالحرية عند ممارستي للنشاط البدني الرياضي	2.77	5.50	إيجابي
8	اشعر بالضيق عند ممارستي للنشاط البدني الرياضي	1.26	8.50	سلي
9	اشعر بالارتباك عند ممارستي للنشاط البدني الرياضي	1.28	.550	سلي
10	اشعر بالإحباط عند ممارستي للنشاط البدني الرياضي	1.25	1.60	سلي

يوضح الجدول رقم (2) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونوع التأثير لعبارات المحور الأول والذي ينص "تؤثر ممارسة النشاط البدني في (التقليل من الضغط النفسي) لدى المرأة"، حيث

نلاحظ أن اغلب العبارات (1، 2، 4، 5، 6، 7) لها تأثير إيجابي في التقليل من الضغط النفسي لدى المرأة الممارسة للنشاط البدني الرياضي بمدينة سبها.

جدول (3) المتوسط النظري والمتوسط الحسابي لمحور التقليل من الضغط النفسي لدى عينة البحث

المحور	العينة	عدد الفقرات	المتوسط النظري	المتوسط
الأول	100	10	20	21.75

يوضح الجدول رقم (3) المتوسط لمجموع العبارات في المحور الأول حيث عدد العبارات (10)، وحيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي (21.75) والذي يعبر عن تأثير النشاط البدني الرياضي في التقليل من الضغط النفسي لدى المرأة بمدينة سبها، وهي قيمة أكبر من قيمة المتوسط النظري البالغة قيمته (20) وبما أن قيمة المتوسط الحسابي أكبر من قيمة المتوسط النظري عند مستوى الدلالة 0.05، فإن تأثير النشاط البدني الرياضي إيجابياً في التقليل من الضغط النفسي لدى المرأة بمدينة سبها.

عرض نتائج الفرض الثاني : تؤثر ممارسة النشاط البدني الرياضي إيجابياً في التخفيف من حدة القلق لدى المرأة في مدينة سبها من خلال الجداول أرقام (4) ، (5) التالية :

جدول (4) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونوع التأثير لعبارات محور التخفيف من حدة القلق لدى عينة

البحث

ت	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التأثير
1	يبتأني الارتياح عند ممارستي للنشاط البدني الرياضي	2.81	0.46	إيجابي
2	يساهم النشاط البدني الرياضي في ضبط النفس والتخلص من الغضب	2.82	0.41	إيجابي
3	أشعر بانني في اسوء احوالي أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي	1.19	0.525	سلبى
4	يساهم النشاط البدني الرياضي في التخفيف من الخوف	2.58	0.55	إيجابي
5	إذا كانت لدي مشاكل فإن ممارستي للنشاط البدني الرياضي تخفف منها	2.54	0.61	إيجابي
6	أشعر بالاضطراب أثناء ممارستي للنشاط البدني الرياضي	1.46	0.71	سلبى
7	أتحكم في اعصابي خلال ممارستي للنشاط البدني الرياضي	2.60	0.60	إيجابي
8	يساعدني ممارسة النشاط البدني الرياضي على تهيئتي واستعدادي لمواصلة أعمالى الأخرى	2.84	0.41	إيجابي
9	أجد نفسى مرتاح نفسياً بعد ممارستي للنشاط البدني الرياضي	2.89	0.37	إيجابي
10	أشعر بالتوتر أثناء ممارستي للنشاط البدني الرياضي	1.16	0.46	سلبى

يوضح الجدول رقم (4) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونوع التأثير لعبارات المحور الثاني والذي ينص "تؤثر ممارسة النشاط البدني الرياضي في التخفيف من حدة القلق لدى المرأة"، حيث نلاحظ أن اغلب العبارات لها دور إيجابي في التخفيف من حدة القلق لدى المرأة الممارسة للنشاط البدني الرياضي بمدينة سبها.

جدول (5) المتوسط النظري والمتوسط الحسابي لمحور التخفيف من حدة القلق لدى عينة البحث

المحور	العينة	عدد الفقرات	المتوسط النظري	المتوسط
الأول	100	10	20	22.89

يوضح الجدول رقم (5) المتوسط لمجموع العبارات في المحور الثاني حيث عدد العبارات (10)، وحيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي (22.89) والذي يعبر عن تأثير النشاط البدني الرياضي في

التخفيف من حدة القلق لدى المرأة بمدينة سبها، وهي قيمة أكبر من قيمة المتوسط النظري البالغة قيمته (20) وبما أن قيمة المتوسط الحسابي أكبر من قيمة المتوسط النظري عند مستوى الدلالة 0.05، فإن تأثير النشاط البدني الرياضي إيجابياً في التخفيف من حدة القلق لدى المرأة بمدينة سبها.

عرض نتائج الفرض الثالث : تؤثر ممارسة النشاط البدني الرياضي إيجابياً في تعزيز الثقة بالنفس لدى المرأة في مدينة سبها ، من خلال الجداول أرقام (6) ، (7) التالية :

جدول (6) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونوع التأثير لعبارات محور الثقة بالنفس لدى عينة البحث

ت	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التأثير
1	أنظم وأنسق أعمالي أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي	2.58	.550	إيجابي
2	أحاول أن أستفيد من خبرات وتجارب الآخرين أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي	2.70	.480	إيجابي
3	لدي القدرة على مقاومة المشاكل التي تعترضني أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي	2.52	.570	إيجابي
4	أسعى لتطوير تفكي بنفسي أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي	2.78	.520	إيجابي
5	يسيطر الغرور على نفسي أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي	1.70	.770	إيجابي
6	لي القدرة على توصيل معاني أفكاري للآخرين أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي	2.34	.570	إيجابي
7	عند فشلي أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي أعترف بخطأي بثقة	2.51	.730	إيجابي
8	النشاط البدني الرياضي يقلل ثقفي بنفسي	1.36	.730	سلي
9	أحس بأمان أكبر أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي	2.73	.580	إيجابي
10	عندما أثق بنفسي أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي يقل ارتكابي للأخطاء	2.67	.580	إيجابي

يوضح الجدول رقم (6) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونوع التأثير لعبارات المحور الثالث والذي ينص "يؤثر النشاط البدني الرياضي إيجابياً في (تعزيز الثقة بالنفس) لدى المرأة"، حيث نلاحظ أن كل العبارات لها تأثير إيجابي في تعزيز الثقة بالنفس لدى المرأة الممارسة للنشاط البدني الرياضي بمدينة سبها.

جدول (7) المتوسط النظري والمتوسط الحسابي لمحور تعزيز الثقة بالنفس لدى عينة البحث

المحو	العينة	عدد الفقرات	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي
الأول	100	10	20	23.89

يوضح الجدول رقم (7) المتوسط لمجموع العبارات في المحور الأول حيث عدد العبارات (10)، وحيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي (23.89) والذي يعبر عن تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي في تعزيز الثقة بالنفس لدى المرأة بمدينة سبها، وهي قيمة أكبر من قيمة المتوسط النظري البالغة قيمته (20) ، وبما أن قيمة المتوسط الحسابي أكبر من قيمة المتوسط النظري عند مستوى الدلالة 0.05 ، فإن تأثير النشاط البدني الرياضي إيجابياً في تعزيز الثقة بالنفس لدى المرأة بمدينة سبها.

مناقشة النتائج : من خلال الجداول أرقام (2) ، (3)، (4) ، (5) أثبتت نتائج الدراسة أن للنشاط البدني الرياضي تأثيراً إيجابياً في التقليل من الضغط النفسي في التخفيف من حدة القلق لدى المرأة بمدينة سبها ويرجع الباحثان هذه النتائج إلى أن ممارسة النشاط البدني الرياضي تساهم في التخلص من مشاعر مثل الوحدة والإحباط والتوتر وغيرها من المشاعر السلبية ؛ مما يؤدي إلى

تحسين الحالة المزاجية للمرأة ، كما أنها تساعد على الحد من الخوف والقلق وتخفيف التوترات اليومية ؛ مما ينتج عنه شعور لطيف ومريح ؛ حيث تشعر المرأة بالهدوء والراحة والطمأنينة ، وهو ما يتفق مع ما توصلت إليه نتائج دراسة King's College London and the Black Dog Institute in Australia كلية كينغز كوليدج بلندن بالاشتراك مع معهد بلاك دوج باستراليا (2017) حيث أكدت أن أولئك الذين يمارسون التمارين الرياضية ويقومون بأنشطة بدنية متنوعة كانوا أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب ، كما أكدت دراسة خلود لايد وبن عدنان وزينة خالد (2013) على ارتباط درجة الضغوط النفسية لدى الطالبات عكسيا مع الاداء المهاري مما يعني أن زيادة درجة الأداء المهاري يصاحبه انخفاض في درجة الضغوط النفسية والعكس.

من خلال الجداول أرقام (6) ، (7) أثبتت نتائج الدراسة أن للنشاط البدني الرياضي تأثيراً إيجابياً في تعزيز الثقة بالنفس لدى المرأة بمدينة سبها ، ويرجع الباحثان هذه النتيجة إلى أن الاستمرار في الممارسة المنتظمة للنشاط البدني الرياضي لا تؤدي فقط إلى تقليل الوزن وتحسين المظهر والخلو من الأمراض بل تزيد من الإحساس بالراحة النفسية وتعزز من الثقة بالنفس والشعور بالسعادة وتحقق التوازن النفسي ، وهو ما يتوافق مع نتائج دراسة Glasgow Caledonian University. جامعة غلاسكو كيدونين (2018) والتي أشارت إلى أن ممارسة رياضة بانتظام تجعل الناس أكثر سعادة وثقة بأنفسهم ، كما تتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج دراسة دراسة محمود حسني الأطرش (2017) والتي أوضحت أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى الثقة بالنفس بين طلاب وطالبات التربية الرياضية في جامعة النجاح والوطنية ولصالح الطالبات ، وأيضاً مع نتائج دراسة خلود لايد وبن عدنان وزينة خالد (2013) ، والتي أظهرت ارتباط درجة الثقة بالنفس بالأداء المهاري في الجمناستك مما يعني أن زيادة درجات الاداء المهاري صاحبها ارتفاع في درجة الثقة بالنفس ، بالإضافة إلى ارتباط الثقة بالنفس مع الضغوط النفسية عكسياً أي أن زيادة درجة الثقة بالنفس صاحبها انخفاض في درجة الضغوط النفسية والعكس.

الاستنتاجات:

1. إن ممارسة النشاط البدني الرياضي تؤثر إيجابياً في التقليل من الضغوط النفسية لدى المرأة بمدينة سبها.
2. إن ممارسة النشاط البدني الرياضي تؤثر إيجابياً في التخفيف من حدة القلق لدى المرأة بمدينة سبها.
3. إن ممارسة النشاط البدني الرياضي تؤثر إيجابياً تعزيز الثقة بالنفس لدى المرأة بمدينة سبها.

التوصيات:

1. إجراء بحوث ودراسات مماثلة تركز على إظهار تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي على المرأة من جميع النواحي وخاصة النفسية منها .
2. عمل ندوات وورش عمل تتبناها وتشرف عليها كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة سبها سنويا لنشر مفهوم النشاط البدني الرياضي وأثاره على الصحة البدنية والعقلية والنفسية للمرأة.
3. إقامة العديد من الدورات التدريبية لمدربات اللياقة البدنية لاطلاعهم على كل ما هو جديد من نتائج البحوث والدراسات خاصة فيما يتعلق بالفوائد التي تعود على المرأة جراء ممارستها للنشاط البدني والرياضي .
4. إظهار رياضة المرأة للوجود واعطائها الكثير من الاهتمام من قبل وسائل الإعلام بجميع أنواعها .
5. فتح نوادي وقاعات خاصة بالمرأة وتمهيتها توافقا مع اهتمام الدولة الليبية بالمرأة.

المراجع :

أولاً: المراجع العربية :

- 1 اسماعيل سعود العون، منصور نزال الزبون، هيثم ممدوح القاضي : دور النشاط الرياضي الموجه في الحد من الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في البادية الشمالية ، المجلد 43 ، العدد 1، 2016
- 2 المستعان عويد سلطان : دافعية الإنجاز وعلاقتها بالقلق والاكتئاب والثقة بالنفس لدى الموظفين في القطاع الحكومي، حوليات الأداء والعلوم الاجتماعية، مجلد، 1999 .
- 3 أمل الأحمد، ومريم رجاء محمود : أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى الشباب الجامعي، دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق. مجلة العلوم التربوية والنفسية 10(01)16-37 2009 .
- 4 بيداء طارق الشبخلي : الرياضة والمرأة ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات ، جامعة بغداد ، 2019 .
- 5 خلود لايد ، بان عدنان ، زيننة خالد : الضغوط النفسية وعلاقتها بالثقة بالنفس واداء بعض المهارات الاساسية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني للنساء ، مجلة كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، المجلد 25 ، العدد 4 ، 2013 .
- 6 رمضان ياسين : علم النفس الرياضي ، ط1، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2008
- 7 رياض العاسمي : فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المركز على العميل والتغذية الراجعة البيولوجية في تخفيض درجة الضغط النفسي والقلق كسمة، وتحسين مفهوم الذات لدى عينة من المعلمين. مجلة جامعة دمشق 27 ، 1 ، 219 – 281 ، 2011 .
- 8 سميرة محمد إبراهيم شند، ومحمد إبراهيم محمد الأنور : قلق المستقبل وعالقه بالضغوط النفسية لدى شرائح مهنية مختلفة. مجلة كلية التربية. جامعة طنطا. 1(35)772-829 ، 2006 .

- 9 سيجمون فرويد الكفاءة، العرض، القلق ، ترجمة محمد عثمان تجاني ، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1993 .
- 10 عصام الحسنات : علم الصحة النسبية ، ط1 ، دار أسامة للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن ، 2009.
- 11 كمال الرضي : الرياضة والمرأة ، مجلة أحلام الورد للرياضة ، أبريل 2009 .
- 12 مجلة الصحة واللياقة العربية : النشاط البدني والضغط النفسي ، مجلة الصحة واللياقة العربية ، يوليو 2022 .
- 13 محمد عادل عبد الله : الثقة بالنفس، ط1، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة ، 2000 .
- 14 محمود حسني الأطرش : مستوى الثقة بالنفس لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وعلاقته ببعض المتغيرات ، المجلة الأوروبية السويدية ، المجلد 20 ، ص 70-85 ، 2019 .
- 15 محمود عبد العليم : مفهوم الذات الإيجابي، مركز النشر العلمي، ط1، جدة، 1998
- 16 مسعودة بن عثمان : دور النشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية لدى المرأة الممارسة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة، جامعة قاصدي المرباح، ورقلة ، 2009.
- 17 نعيمة الشماع : الشخصية ، المكتبة الأنجلو المصرية ، ط1 ، القاهرة ، 1997 .
- 18 هاني سليمان : الثقة بالنفس دليلك لتطوير شخصيتك، دار الإسراء للنشر والتوزيع ، عمان ، 2005 .
- 19 هيثم محمد النادر، بشير أحمد العلوان، محمد خالد القضاة : مصادر الضغط النفسي لدى طلبة كلية التربية الرياضية وطلبة الكليات الأخرى في كل من جامعة مؤتة وجامعة البلقاء التطبيقية وعلاقتها ببعض المتغيرات: دراسة مقارنة ، مجلة دراسات العلوم التربوية ، المجلد 41 ، العدد 1 ، 2014

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 20 Emmanuelle : Runners are happier than the general population, Glasgow
Tulle & Caledonian University, 2018.
others
- 21 Samuel : Exercise Prevents Depression, but not Anxiety: Results of
Harvey & the HUNT Cohort Study *The American Journal of*
others *Psychiatry*,2017.

جامعة الزاوية للرياضة والعلوم التربوية