جامعة الشهيد مصطفى بن بولعيد باتنة 2
معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه الطور الثالث
شعبة: النشاط البدني الرياضي التربوي
تخصص: النشاط البدني الرياضي الترويحي

اتجاهات المرأة نحو الترويح الرياضي وفق بعض المتغيرات الاجتماعية والمهنية في مدينة باتنة

– دراسة وصفية على المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي بمدينة باتنة أنموذجا –

إعداد الطالب:
فريد معمري

تحت إشراف:
أ.د/ السعيد يحياوي

المشرف المساعد: **أ.د/ مفيدة بن حفيظ**

لجنة المناقشة

الاسم واللقب	الدرجة العلمية	الجامعة الاصلية	الصفة
إبراهيم جوادي	استاذ التعليم العالي	جامعة باتنة 2	رئيسا
السعيد يحياوي	استاذ التعليم العالي	جامعة باتنة 2	مشرفا ومقررا
مفيدة بن حفيظ	استاذ التعليم العالي	جامعة باتنة2	مشرفا مساعدا
قاسمي عبد المالك	استاذ التعليم العالي	جامعة باتنة2	ممتحنا
نذير قندوزان	استاذ التعليم العالي	جامعة بومرداس	ممتحنا
الصادق بوبكر	استاذ التعليم العالي	جامعة بومرداس	ممتحنا
حمادة حاجي	استاذ محاضر أ	جامعة باتنة2	مدعوا

السنة الجامعية: 2024/2023

جامعة الشهيد مصطفى بن بولعيد باتنة 2
معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه الطور الثالث

شعبة: النشاط البدني الرياضي التربوي

تخصص: النشاط البدني الرياضي الترويحي

اتجاهات المرأة نحو الترويح الرياضي وفق بعض المتغيرات الاجتماعية والمهنية في مدينة باتنة

– دراسة وصفية على المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي بمدينة باتنة أنموذجا –

إعداد الطالب:
فريد معمري

تحت إشراف:
أ.د/ السعيد يحياوي

المشرف المساعد: **أ.د/ مفيدة بن حفيظ**

لجنة المناقشة

الاسم واللقب	الدرجة العلمية	الجامعة الاصلية	الصفة
إبراهيم جوادي	استاذ التعليم العالي	جامعة باتنة 2	رئيسا
السعيد يحياوي	استاذ التعليم العالي	جامعة باتنة 2	مشرفا ومقررا
مفيدة بن حفيظ	استاذ التعليم العالي	جامعة باتة2	مشرفا مساعدا
قاسمي عبد المالك	استاذ التعليم العالي	جامعة باتنة2	ممتحنا
نذير قندوزان	استاذ التعليم العالي	جامعة بومرداس	ممتحنا
الصادق بوبكر	استاذ التعليم العالي	جامعة بومرداس	ممتحنا
حمادة حاجي	استاذ محاضر أ	جامعة باتنة2	مدعوا

السنة الجامعية: 2024/2023

شكر وتقدير

روى الإمام أحمد والبخاري في الأدب المفرد وأبو داود وابن حبان والطيالسي عن أبي هريرة مرفوعا قال: [لا يَشْكُرُ اللَّهَ مَنْ لا يَشْكُرُ النَّاسَ] أخرجه الترمذي (1955).

وعليه أقدم شكري إلى كبير المقام صاحب السيرة العطرة الذي لا أجد كلمات يمكن أن تمنحه حقه، فهو ملحمة العلم، ومثال التفاني والعطاء إلى

الدكتور: السعيد بحياوي.

والى صاحبة السيرة العطرة، والفكر المُستنير.

الدكتورة: بن حفيظ مفيدة.

اللذان تفضلا بإشرافهم على هذا الأطروحة فجزاهم الله عني كل خير ولهما مني كل التقدير والاحترام.

كما لا يفوتني أن اشكر جميع أساتذتي الكرام؛ في معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة مصطفى بن بولعيد باتنة 2. ممن لم يتوانوا في مد يد العون لي داعيًا المولى -عزَّ وجلَّ- أن يُطيل في أعماركم، ويرزقكم بالخيرات.

وكذلك نشكر كل من ساعد على إتمام هذا الدراسة وقدم لنا العون ومد لنا يد المساعدة وزودنا بالمعلومات اللازمة لإتمام هذا الدراسة ونخص بالذكر:

- الدكتور: قارش جميد. - البروفيسور: درغال رشيد. - الدكتور: معمري منير – الدكتور: يونس عماد الدين -الدكتور: ختاش محمد - الدكتور: قادري عبد الحفيظ - الدكتور: هدوش عيسى - الدكتور: حواسي عبد الرحمان. - الدكتورة: أم نائل - السيد: إيعيش مليك - السيد: سخري أمجد- الأستاذ زغداني هارون والأستاذ فزاني علي.

إهداء

بِسْمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحْمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

﴿وَقُلِ اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ ۖ وَسَتُرَدُّونَ إِلَىٰ عَالِمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُم بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ ﴾ {التوبة: 105}

➢ اهدي هذه الدراسة المتواضعة -

إلى خالد الذكر، الذي وفاته المنيَّة منذ أعوام، ولكن روحه ما زالت تُرفرف في سماء حياتي. وكان خير مثال لرب الأسرة، ومثال العطاء والكبرياء والتضحية. إلى والدي الحبيب طيَّب الله ثراه. والذي لم يتهاون يوم في توفير سبيل الخير والسعادة لي..

و إلى من وضع المولى – سبحانه وتعالى – الجنة تحت قدميها، ووقَّرها في كتابه العزيز. إلى من وضعتني على طريق الحياة، وراعتني حتى صرت كبيرًا ولم تدَّخر جُهدًا في سبيل إسعادي على الدَّوام من علَّمتني العطاء، وغمرتني بحنانها وكرمها إلى أمي الغالية، أطال الله في عُمرها وأمدَّها بالصحة والعافية.

إلى إخوتي وأخواتي .... سندي وعضدي ومشاطري أفراحي وأحزاني.

وإلى أصدقائي، وجميع من وقفوا بجواري وساعدوني بكل ما يملكون.

قائمة المحتويات	الصفحة
كلمة شكر وتقدير	أ
إهداء	ب
محتويات البحث	ج
ملخص الدراسة	ي
- مقدمة	01
الباب الأول: الإطار النظري	
الفصل الأول: التعريف بالدراسة	
1- الإشكالية	07
2- أهداف الدراسة	12
3- فرضيات الدراسة	12
4- أهمية الدراسة	13
5- أسباب اختيار الموضوع	14
6- ضبط مصطلحات الدراسة إجرائيا	15
7- الدراسات السابقة	16
الفصل الثاني: الاتجاهات النفسية	
1- مفهوم الاتجاهات النفسية	46
2- علاقة الاتجاه ببعض المفاهيم	49
3- طبيعة الاتجاهات	50
4- مكونات الاتجاهات النفسية وعناصرها	51
5- أنواع الاتجاهات النفسية	53
6- وظائف الاتجاهات	55
7- تكوين الاتجاهات	57
8- شروط (عوامل) تكوين الاتجاهات	57
9- مراحل تكوين الاتجاهات	58
10- خصائص الاتجاه	59
11- مميزات الاتجاه	61
12- العوامل المؤثرة في تكوين الاتجاه	62

13- تعديل وتغيير الاتجاهات	65
14- طرق تغيير الاتجاهات	65
15- أهمية الاتجاهات نحو الترويح الرياضي	67
16- دور الأسرة في تكوين الاتجاهات نحو الترويح الرياضي	68
17- دور المجتمع في تكوين الاتجاهات نحو الترويح الرياضي	69
18- دور الإعلام في تشكيل الاتجاهات نحو الترويح الرياضي	70
19- قياس الاتجاهات في المجال الرياضي	71
20- طرق قياس الاتجاهات	72
21- اختبارات ومقاييس الاتجاهات نحو النشاط البدني	74
الفصل الثالث: المرأة والترويح الرياضي	
1-مفهوم المرأة	78
2-مفهوم العمل	78
3- مفهوم المرأة العاملة	79
4- مفهوم عمل المرأة	80
5- أقسام عمل المرأة	80
6- عمل المرأة نظرة تاريخية واجتماعية	81
7- واقع عمل المرأة في الجزائر	82
8- دوافع خروج المرأة للعمل	84
9- انعكاسات خروج المرأة للعمل على صحتها النفسية والجسمية	87
10- مشاكل المرأة العاملة	91
11- الفرق بين المرأة والرجل	95
12- المرأة والترويح الرياضي	97
13- العوامل الموجبة لممارسة المرأة للترويح الرياضي	98
14- دوافع المرأة لممارسة الترويح الرياضي	99
15- ممارسة المرأة للترويح الرياضي في الظروف الاستثنائية	103
16- معوقات وأسباب تدني مستوى مشاركة المرأة في الترويح الرياضي	107
17- الآثار الايجابية لممارسة المرأة للترويح الرياضي	110
18- دور مؤسسات المجتمع في دعم ممارسة المرأة للترويح الرياضي	112
الفصل الرابع: الترويح الرياضي	
1- مفهوم وقت الفراغ	115

2- مفهوم الترويح	116
3- مستويات المشاركة في أنشطة الترويح	119
4- العوامل المؤثرة في أنشطة الترويح	121
5- النظريات المفسرة للترويح	124
6- أغراض الترويح	127
7- الحاجات الإنسانية التي يحققها الترويح	129
8- أنواع الأنشطة الترويحية	132
9- أهمية الترويح والترويح الرياضي	140
10- الترويح والعمل	144
11- الترويح والصحة	146
الباب الثاني: الجانب التطبيقي	
الفصل الاول: إجراءات الدراسة	
1- الدراسة الاستطلاعية	150
2- الدراسة الأساسية (التطبيق النهائي للمقياس)	153
2-1- منهج الدراسة:	154
2-2- محددات الدراسة	155
2-3- مجتمع وعينة الدراسة:	156
2-4- أداة الدراسة	165
2-5- الأسس العلمية (الخصائص السيكومترية) لأداة الدراسة	167
2-6- المعالجة الإحصائية للبيانات	171
الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة	
1- عرض النتائج في ضوء فرضيات الدراسة	
1-1- عرض النتائج في ضوء الفرضية الأولى للدراسة	173
1-2- عرض النتائج في ضوء الفرضية الثانية للدراسة	174
1-3- عرض النتائج في ضوء الفرضية الثالثة للدراسة	175
1-4- عرض النتائج في ضوء الفرضية الرابعة للدراسة	176
1-5- عرض النتائج في ضوء الفرضية الخامسة للدراسة	178
1-6- عرض النتائج في ضوء الفرضية السادسة للدراسة	179
1-7- عرض النتائج في ضوء الفرضية السابعة للدراسة	181
1-8- عرض النتائج في ضوء الفرضية الثامنة للدراسة	183

1-9- عرض نتائج البعد الكلي (الاتجاه نحو الترويح الرياضي)	184
2- مناقشة النتائج في ضوء فرضيات الدراسة	
2 -1- مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الأولى للدراسة	185
2-2- مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الثانية للدراسة	187
2-3- مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الثالثة للدراسة	191
2-4- مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الرابعة للدراسة	196
2-5- مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الخامسة للدراسة	197
2-6- مناقشة النتائج في ضوء الفرضية السادسة للدراسة	204
2-7- مناقشة النتائج في ضوء الفرضية السابعة للدراسة	206
2-8- مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الثامنة للدراسة	209
2-9- خلاصة	211
خاتمة	215
المقترجات	217
المراجع والمصادر	217
الملاحق	

قائمة الجداول	الصفحة
جدول رقم (1) يبين عينة الدراسة الاستطلاعية	151
جدول رقم (2) يبين توصيف مجتمع الدراسة.	156
جدول رقم (3) يبن توصيف مجتمع الدراسة حسب كل جامعة.	157
جدول رقم (4) يبين توصيف عينة الدراسة.	159
جدول رقم (5) يبين توصيف عينة الدراسة حسب كل جامعة.	160
جدول رقم (6) يبين توصيف النسبة المئوية لعينة الدراسة بالنسبة للمجتمع ككل حسب كل جامعة (جامعة باتنة 1) و(جامعة باتنة 2).	161
جدول رقم (7) يبين توصيف عينة الدراسة حسب متغير الحالة الاجتماعية متزوجة \ عازبة.	162
جدول رقم (8) يبين توصيف عينة الدراسة حسب متغير الحالة الاجتماعية منجبة \ غير منجبة.	163
جدول رقم (09) يبين توصيف عينة الدراسة حسب متغير الحالة المهنية نوع (طبيعة) الوظيفة.	164
جدول رقم (10) يبين توصيف عينة الدراسة حسب متغير الحالة المهنية مستوى الدخل.	164
جدول رقم (11) يبن معنى ومفهوم أبعاد أداة الدراسة "مقياس اتجاهات المرأة نحو الترويح الرياضي".	166
جدول رقم (12) يبين طريقة تقييم وتصحيح إجابات عينة الدراسة.	167
جدول رقم (13) يبن مستوى ثبات أداة الدراسة بطريقة إعادة الاختبار –Test Retest	168
جدول رقم (14) يبن مستوى ثبات أداة الدراسة بطريقة التجزئة النصفية –Spilt: Halves	168
جدول رقم (15) يبن مستوى ثبات أداة الدراسة بطريقة معادلة (ألفا كرونباخ العامة) للثبات.	169
جدول رقم (16) يبين دلالة الفروق الطرفية (الصدق التمييزي).	170
جدول رقم (17) يبين قيمة ودلالة الصدق الذاتي.	171
جدول رقم (18) يعرض المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي لاتجاهات عينة البحث نحو معنى ومفهوم الترويح الرياضي.	174
جدول رقم (19) يعرض المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي	175

لاتجاهات عينة البحث نحو الأهمية البدنية والصحية للترويح الرياضي.	
جدول رقم (20) يعرض المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي لاتجاهات عينة البحث نحو الأهمية النفسية والاجتماعية للترويح الرياضي.	176
جدول رقم (21) يعرض المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي لاتجاهات عينة البحث نحو دور المجتمع ووسائل الإعلام للاهتمام بالترويح الرياضي.	177
جدول رقم (22) يبين الفروق في اتجاهات المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي نحو الترويح الرياضي حسب الحالة الاجتماعية (متزوجة \ عزباء).	178
جدول رقم (23) يبين الفروق في اتجاهات العينة نحو الترويح الرياضي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية منجبة \غير منجبة.	179
جدول رقم (24) يبين الفروق في اتجاهات المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي نحو الترويح الرياضي حسب نوع (طبيعة) الوظيفة.	181
جدول رقم (25) يبين الفروق في الاتجاهات نحو الترويح الرياضي حسب مستوى الدخل.	183
جدول رقم (26) يعرض المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي لاتجاهات عينة البحث نحو الترويح الرياضي.	185

قائمة الأشكال	الصفحة
شكل رقم: 01 يوضح التحديات التي تواجه المرأة العاملة	95
شكل رقم (02) يوضح استخدامات ومستويات المشاركة في أنشطة أوقات الفراغ وفقا لرأي "ناش (Nash)".	119
شكل رقم (03) مستويات الحاجات الإنسانية وفقا لتصنيف ماسلو "Maslow".	130
شكل رقم (04) يبين عينة الدراسة الاستطلاعية.	151
شكل رقم (05) يبين توصيف مجتمع الدراسة.	157
شكل رقم (06) يبن توصيف مجتمع الدراسة حسب كل جامعة.	158
شكل رقم (07) يبين توصيف عينة الدراسة.	159
شكل رقم (08) يبين توصيف عينة الدراسة حسب كل جامعة.	160
شكل رقم (09) يبين توصيف النسبة المئوية لعينة الدراسة بالنسبة للمجتمع ككل حسب كل جامعة.	161
شكل رقم (10) يبين توصيف عينة البحث حسب متغير الحالة الاجتماعية متزوجة \ عازبة.	162
شكل رقم (11) يبين توصيف عينة الدراسة حسب متغير الحالة الاجتماعية منجبة \ غير منجبة .	163
شكل رقم (12) يبين توصيف عينة الدراسة حسب متغير الحالة المهنية نوع (طبيعة) الوظيفة.	164
شكل رقم (13) يبين توصيف عينة الدراسة حسب متغير الحالة المهنية مستوى الدخل.	165
شكل رقم (14) يبين متوسط اتجاهات عينة البحث نحو الترويح الرياضي حسب الحالة الاجتماعية منجبة \ غير منجبة.	180
شكل رقم (15) يبين متوسط اتجاهات عينة البحث نحو الترويح الرياضي حسب نوع (طبيعة) الوظيفة	182
شكل رقم (16) يبين متوسط اتجاهات عينة البحث نحو الترويح الرياضي حسب مستوى الدخل.	184

ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على اتجاهات المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي بمدينة باتنة نحو الترويح الرياضي وفق بعض المتغيرات الاجتماعية والمهنية. وأجريت هذه الدراسة على عينة قوامها (458) امرأة عاملة في قطاع التعليم العالي بمدينة باتنة، تم اختيارها بالطريقة الطبقية العشوائية. واعتمد الباحث على المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة. وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات المجمعة باستخدام مقياس اتجاهات المرأة نحو الترويح الرياضي لصاحبته "**غضنفر إيمان**" كأداة للدراسة. خلصت الدراسة إلى أن اتجاهات المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي بمدينة باتنة نحو الترويح الرياضي ايجابية. وانه لا توجد فروق في اتجاهات المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي بمدينة باتنة نحو الترويح الرياضي تعزى للمتغيرات الاجتماعية والمهنية. وعليه فقد أوصى الطالب الباحث على دعم وبناء اتجاهات ايجابية للمرأة نحو هذا الشكل من أشكال الترويح، وهذا من خلال تصحيح المفاهيم المتعلقة بالممارسة الرياضية للمرأة.

abstract:

this study aimed to identify the attitudes of women working in the higher education sector in Batna city towards sports recreation according to some social and professional variables. This study was conducted on a sample of (458) working women in the higher education sector in the city of Batna, which was selected using the random stratified method. After statistical processing of the data collected using the measure of women's attitudes towards sports recreation, which was authored by Iman Al-Sayed Ghazanfar, as a tool for the study.

the study concluded that the attitudes of women working in the higher education sector in Batna city towards sports recreation are positive. And that there are no differences in the attitudes of women working in the higher education sector in Batna city towards sports recreation due to the social and professional variables. Accordingly, the student recommended the researcher to support and build positive attitudes for women towards this form of recreation, and this is through correcting the concepts related to women's sports practice.

- مقدمة:

اهتمت الكثير من المجتمعات المعاصرة اليوم بدراسة كيفية استثمار وقت الفراغ من خلال ممارسة الأنشطة الترويحية باختلاف أنوعها، وعلى رأسها الترويح الرياضي، فمساهمة هذا النوع من الترويح في حياة الأفراد في مختلف الميادين وإشباعه لحاجاتهم البدنية والنفسية والاجتماعية يؤهله لأن يكون أحد أهم الأنشطة أو الاختصاصات التي تعنى بالفرد والمجتمع. ذلك أن محتواه وبرامجه بوجه عام تؤثر تأثيرا واضحا على سلوك الفرد، إلى جانب إكسابه لبعض سمات الشخصية كالثبات الانفعالي، وإقامة علاقات طبيعية مع الجماعة وتحمل المسؤولية والإقدام والجرأة والشجاعة والتوافق الشخصي، والتوافق الانفعالي النفسي، والاجتماعي.

علاوة على أن الأدلة الحديثة والكثير من الدراسات كدراسة "البطراوى أماني إبراهيم" (2015)، ودراسة "طاهري رابح"، "عبورة رابح" و"قاصدي حميدة" (2021)، ودراسة "بلعيدوني مصطفى" و"بن زيدان حسين" (2016)، ودراسة "حسام بشير" و"حملاوي عامر" (2014) تؤكد بان ممارسة الترويح الرياضي يحسن من الصحة الجسمية والنفسية والعقلية.

وترتبط مشاركة الأفراد على اختلاف جنسهم أعمارهم وخصائصهم في هذا النوع من أنشطة الترويح عادة بالاتجاهات حيث أن ممارسة الأفراد للترويح الرياضي والاقتناع به يعتمد على تنمية الاتجاهات والقيم والأنماط السلوكية الايجابية نحوه. وان الاتجاهات الايجابية نحوه تلعب دورا مهما في تنشيط الفرد نحو ممارسة هذا النوع من الترويح (السلطاني، والهاروتي، 2018، ص 259). وزيادة الإقبال على ممارسته والاستمرار فيها. وهذا يعني انعكاس الاتجاهات على أقوال الأفراد وأفعالهم وتفاعلاتهم مع الآخرين في الجماعات الأخرى المختلفة (محمد، 1999، ص 13).

ولما كانت التنمية الشاملة في أي بلد تتطلب مشاركة فعالة من قبل كافة الموارد البشرية، كان لزاما على المرأة الخروج للعمل والمشاركة في عملية التنمية على اعتبار أنها تشكل نصف المجتمع. وعلى هذا فقد كان خروج المرأة للعمل والتواجد المتزايد لها في الحياة العامة أحد أهم ملامح التغيير الاجتماعي والاقتصادي الذي عرفته الجزائر منذ الاستقلال.

إن خروج المرأة للعمل وبالرغم من انه قد منحها مكانة اجتماعية متميزة ولائقة بها وحقق لها الكثير من الطموحات الشخصية وعزز ثقتها بنفسها وحسن مستوى معيشتها إلا انه في مقابل ذلك أصبح يشغل حيزا كبيرا من اهتمامها، وأدى إلى حدوث تغيرات بنيوية كثيرة في طبيعة وظيفتها ما ترتب عليه اتساع نطاق أدوارها الاجتماعية وتغير أولوياتها وأدائها لأدوارها التقليدية.

وعلى هذا فعندما نتكلم عن عمل المرأة فإننا نعني بذلك مجموعة متكاملة من الأدوار التي تعبر عنها مجموعة من النماذج السلوكية، المشتقة من دورها كأم وزوجة وربة بيت في النظام الأسري، ودورها كمنتجة في النظام الاقتصادي، ودورها كموظفة في النظام السياسي، وتمارس في سلوكها كامرأة مجموعة

من الحقوق التي يتضمنها هذا الدور والذي يمنحها مكانة اجتماعية معينة (عيساوة، وعيساوة، 2020، ص 162). مما يؤشر إلى قيام صراع في الأدوار تنتج عنه صعوبات وضغوطات تقابلها المرأة العاملة عموما سواء في عملها داخل المؤسسة أو في الأسرة أو المجتمع الكلي. وتحديات تواجهها من خلال سعيها إلى التوفيق بين العمل والالتزامات العائلية. ما يتطلب منها قدرا كبيرا من الوقت والجهد، ويجعلها تعاني من ضغوط نفسية، ثقافية ومهنية ومتاعب بدنية. تأثر وبشكل كبير على صحتها الجسمية والنفسية.

وعلى هذا فقد باتت ممارسة المرأة لأنشطة رياضية وعلى نحو خاص الترويحية منها مطلب أساسي وأمرا مهما لتحسين صحتها والوصول بها لحالة نفسية سوية وصحة جسدية سليمة. على اعتبار أن الترويح الرياضي يمكن أن تكون له نتائج إيجابية حقا على الصحة واللياقة البدنية للمرأة العاملة لما له من خصائص ومميزات تجعل منه نشاط ترويحي ووسيلة لتحقيق الكفاءة البدنية وإشباع بعض الحاجات النفسية والاجتماعية. والتي بدورها تقلل من ضغوط العمل النفسية المتراكمة خلال ساعات العمل الطويلة.

في حين لم تعد تقتصر أهمية ممارسة المرأة للترويح الرياضي على الجوانب الصحية والنفسية فحسب، وإنما له تأثير كبير على الجوانب الجمالية على اعتبار أنه وسيلة للتحكم في الوزن والحصول على الجسم المثالي ولزيادة الثقة بالنفس، وتطوير القدرة على التحمل بشكل أفضل، وتحسين الحالة المزاجية من خلال زيادة مستويات السيروتونين (هرمون السعادة) في المخ، وإنتاج الكولاجين (Collagen). وبالتالي محاربة التجاعيد وعلامات الشيخوخة والتقدم في العمر مع تحسين جودة الحياة.

هذا وقد بينت الدراسات النفسية مدى تأثير الممارسة الرياضية الترويحية على الجانب النفسي للمرأة حيث تلعب دورا هاما في بناء الشخصية الناضجة وتحقيق التوافق النفسي من خلال تحرير الكبت والانعزال اللذان يتحولان مع مرور الزمن إلى مرض نفسي والوقاية من الأمراض السيكولوجية كالاكتئاب والقلق، علاوة على أن هذا النوع من الترويح له دور كبير في عملية الشعور بالراحة النفسية من خلال التعبير والتنفيس عن الانفعالات التي تعاني منها المرأة العاملة.

إن دراسة اتجاهات المرأة العاملة نحو الترويح الرياضي اليوم لا يقل أهمية عن دراسة خصائصها كأنثى ومتطلباتها ومراحل نموها. لما لهذه الاتجاهات نحو هذا النوع من أنشطة الترويح من دور في بناء وتكوين جوانب شخصيتها بشكل متكامل ومتوازن وإشباع حاجاتها المختلفة (الجسمية والنفسية)، ومساعدتها على تخطي ضغوط الحياة المترتبة على التغييرات الاجتماعية والتكنولوجية الواسعة النطاق وتبعات خروجها للعمل.

هذا، وتكمن أهمية دراسة اتجاهات المرأة العاملة نحو الترويح الرياضي في إمكانية توقع سلوكها اتجاه هذا النوع من الترويح. وهذا على اعتبار أن الاتجاه قد يلعب دورا محوريا في توجيه استجاباتها بشكل قد يكون ثابتا نسبيا، علاوة على دعم اتجاهاتها الايجابية نحو الترويح الرياضي وتغيير وتعديل

السالبة منها. ما يساعدها على المحافظة على صحتها وجمالها ويكسبها لياقة بدنية وحركية تعينها على الوفاء بأدوارها المزدوجة. خاصة وان المرأة اليوم قد أضحت تشكل نصف المجتمع ومحور الحياة المعاصرة وكان لزاما على المجتمع ايلائها المزيد من العناية والاهتمام.

ونظرا للأهمية البالغة لممارسة المرأة العاملة للترويح الرياضي في حياتها اليومية، كونه لا يقل أهمية عن العمل، فقد قام الطالب الباحث بمحاولة قياس طبيعة الموافقة أو المعارضة التي تعبر عن اتجاهات المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي في مدينة باتنة نحو الترويح الرياضي من خلال هذه الدراسة، واعتمادا على مقياس اعد من طرف الدكتورة "غضنفر إيمان" من جمهورية مصر العربية بما يسمح بكشف وتحديد درجة قبول وفهم المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي لهذا الشكل من الترويح.

ومن هذا المنطلق، فقد جاءت هذه الدراسة لتحاول الكشف عن اتجاهات المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي بمدينة باتنة نحو الترويح الرياضي. وهذا من خلال مجموعة من الفصول والتي حددناها على النحو التالي:

حيث قسمنا هذه الدراسة إلى بابين الباب الأول وقد خصصناه للجانب النظري والذي بدوره قسم إلى أربعة فصول جاءت على النحو التالي:

الفصل الأول: والذي يهدف إلى التعريف بالدراسة، ويضم كلا من المقدمة، إشكالية الدراسة، فرضيات الدراسة، أهميتها، ومجموعة الأهداف التي ترمي إلى تحقيقها انطلاقا من الفرضيات، ثم أسباب اختيار الموضوع، كذلك، تحديد المفاهيم والمصطلحات الأساسية للدراسة، وأخيرا الدراسات السابقة المرتبطة بالموضوع والتعليق عليها مع بيان أوجه التشابه والاختلاف مع هذه الدراسة ومدى استفادة الطالب الباحث منها.

الفصل الثاني: المسوم بعنوان الاتجاهات النفسية والذي من خلاله يمكن تحديد الخلفية النظرية والتاريخية للاتجاهات ومعرفة أراء العلماء الذين تناولوها بالدراسة والبحث، وهذا من خلال التطرق لمفهومها وبعض المفاهيم المتصلة بها، ومميزاتها أهميتها وأنواعها، ومكوناتها، وكذا مراحل تكوينها، وكذلك التطرق إلى النظريات التي وضحت آلية تكوين الاتجاه النفسي، وكذا العوامل التي تؤثر في تكوينه. إضافة إلى دور مؤسسات التنشئة الاجتماعية (الأسرة المجتمع والإعلام) في تكوين الاتجاهات ودعمها. في حين ختمنا الفصل بسرد بعض مقاييس الاتجاه، وكذا طرق قياسها.

الفصل الثالث: والمسوم بعنوان المرأة والترويح الرياضي، واشتمل على جزأين حيث خصص الجزء الأول من هذا الفصل للحديث عن المرأة العاملة من خلال قراءة تاريخية وسسيولوجية لظروف وأسباب خروجها للعمل، علاوة على الصعوبات التي تواجهها في ظل ازدواجية أدوارها واهم المشاكل التي تعيشها بين بيئة العمل والأسرة. وخصص الجزء الثاني منه للحديث عن المرأة والترويح الرياضي من خلال التطرق للجذور التاريخية للممارسة الرياضية للمرأة، ثم التعريج على الأهمية البدنية النفسية والاجتماعية لممارسة

المرأة العاملة لهذا النوع من الترويح خاصة في ظل الظروف الاستثنائية التي تمر بها كأنثى، علاوة على ذكر أهم الأسباب والمعوقات التي يمكن أن تحول بين المرأة العاملة وبين ممارستها للترويح الرياضي.

الفصل الرابع: والمسوم بعنوان الترويح الرياضي، والذي بدوره قسم لجزأين الجزء الأول ويحوي جملة من التعريفات التي تؤسس لحقيقة الترويح. أنواعه وأغراضه. ثم الجزء الثاني والذي نتطرق فيه للترويح الرياضي بشيء من التفصيل خاصة فيما يتعلق بخصائصه وأهميته الفسيولوجية النفسية والاجتماعية علاوة على علاقة هذا النوع من الترويح بالعمل والصحة.

أما **الباب الثاني** فتم من خلاله استعراض الجانب التطبيقي **(الميداني)** والذي بدوره ضم فصلين.

الفصل الأول: والذي يتمحور حول الإجراءات المنهجية للدراسة، حيث تم الإشارة فيه إلى الدراسة الاستطلاعية والأساسية، محددات ومجالات الدراسة، المجتمع والعينة، ومنهج الدراسة، أدوات جمع البيانات وتفصيل خصائصها السيكومترية من صدق وثبات، بالإضافة إلى أهم الأساليب الإحصائية المعتمدة.

الفصل الثاني: والمسوم بعنوان عرض وتحليل ومناقشة النتائج، حيث يتم من خلاله عرض النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة بشكل رقمي مع التعليق وتحليلها. ثم مناقشتها وتفسيرها في ظل الأدب النظري للدراسة ومقارنة نتائجها مع الدراسات السابقة.

وفي النهاية ختمت هذه الدراسة بخاتمة ومجموعة من الاستنتاجات والمقترحات. بعد أن خلصت إلى أن اتجاهات المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي في مدينة باتنة ايجابية، بالإضافة إلى قائمة المراجع والملاحق.

الباب الأول: الاطار النظري

الفصل الاول: التعريف بالدراسة

1- الإشكالية:

يتبوأ الترويح مكانة هامة في الحياة المتوازنة إلى جانب كلا من العمل والعبادة والراحة والاسترخاء (محمد، 2016، ص 42)، وغالبا ما يعطي فرصة للفرد إذ لم يكن للحصول على التوازن الفعلي فعلى الأقل الاقتراب منه (طلبة، 1989، ص 12)، فالمشاركة في الأنشطة الترويحية على اختلاف أنواعها تقلل من الآثار السلبية للعمل، وتعد من أهم وسائل التخفيف من من حدة الضغط النفسي الناجم عنه (الدويكات، والشيخ، 2009، ص 333).

وتتميز هذه الأنشطة الترويحية بتعدد طبيعتها وأنواعها وذلك حتى يمكنها تحقيق القيم المتعددة وإعطاء فرصة كبيرة للاختيار حسب مختلف الميول والرغبات (علي، 2006، ص 5)، ومن أهم هذه الأنواع والألوان نجد الترويح الرياضي؛ والذي يشير إلى ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من الأنشطة البدنية والرياضية (الحماحمي، ومصطفى، 2007، ص 83). ذات التأثير الكبير على الجوانب البدنية والفسيولوجية للفرد الممارس لأوجه أنشطته (الصلوي، 2006، ص 22)،

لذا يعمل المختصون بعلم النفس الرياضي على الكشف عن العوامل التي تؤدي إلى زيادة إقبال الإفراد على ممارسة الترويح الرياضي ضمن مستويات تؤدي إلى الارتقاء بمستوى الصحة البدنية والنفسية (زايد، الجبالي، والشعيلي، 2004، ص 2). حيث يشير الكثير من الباحثين إلى انه من أفضل السبل لفهم سلوك الأفراد فيما يتعلق بالترويح الرياضي هو التعرف على اتجاهاتهم حيال الاشتراك في هذا النوع من أنشطة الترويح (الأطرش، 2016، ص 1416)، فالاتجاهات من أهم مواضيع علم النفس الرياضي ويلعب تحديدها ومعرفتها دورا فاعلا في تحريك السلوك وتوجيهه على مستوى الفرد أو المجتمع، فهي الموجه الأساسي لسلوكيات ونشاطات الأفراد في حياتهم اليومية (العوران، والزعبي، 2018، ص 191).

ولقد تعددت المفاهيم التي عالجت موضوع الاتجاهات تعددا كبيرا، غير أن هناك شبه اتفاق حول تعريف للاتجاهات يتفق على خاصية عامة (ارفيس، 2014، ص 4)، تشير إلى أن الاتجاه هو الاستعداد أو الميل للاستجابة بشكل إيجابي أو سلبي تجاه فكرة أو شيء أو شخص أو موقف معين (Tomik, Olex-Zarychta, & Mynarski, 2012, p. 101).

أما الاتجاه النفسي للفرد نحو الترويح الرياضي فيرى **زاوي ومجرالو** نقلا عن "**الطالب**" و"**لويس**" بأنه من العوامل المهمة التي تؤثر في اختيار الفرد لتلك الفعاليات والتفاعل معها أو تجنبها (رحيم، 2004، ص 51). حيث أن الاتجاهات الايجابية نحو هذا النوع من الترويح تمثل القوى التي تحرك الفرد وتثيره لممارسته والاستمرار في هذه الممارسة بصورة منتظمة (زاوي، ومجرالو، 2017، ص 26).

وفي هذا السياق أيضا يرى **محمد** نقلا عن "**حسن علاوي**" أن قياس الاتجاهات نحو الترويح الرياضي يسمح بتوقع نوعية السلوك للفرد تجاه هذا النشاط نظرا إلى أن الاتجاه يوجه استجابات الفرد

بطريقة تكاد تكون ثابتة نسبيا (محمد، 1999، ص 4). وأشار بدوره **أبو جامع** نقلا عن "**درويش**" و"**عويس**" **(1983)** إلى أن اتجاهات الفرد تختلف تبعا لزيادة خبرته المعرفية بأهمية الترويح الرياضي في الجوانب: التربوية الصحية، النفسية، والاجتماعية، ويتطلب الأمر اكتشاف الاتجاهات النفسية السائدة وقياس درجتها (أبو جامع، 2010، ص 397). وعليه فان ممارسة الترويح الرياضي يرتبط ارتباطا وثيقا بالاتجاهات نحو هذه الأنشطة، وينطبق هذا المبدأ على كلا الجنسين الذكور والإناث (بوصالح، 2003، ص 107).

هذا ومن ناحية أخرى، أصبح خروج المرأة إلى ميدان العمل في العصر الحديث بغض النظر عن دوافعه المختلفة (بن خيرية، وبن زاهي، 2017، ص 291)، من القضايا المستحدثة في العالمين الغربي والعربي على حد سواء، فلم تطرح هذه القضية في الغرب إلا في العصر الحديث (موسى، 2011، ص 59)، فالتغيرات التي طرأت على المجتمع سمحت للمرأة من التغيير من أدوراها التقليدية وإحداث ادوار أخرى تواكب المجتمع الحالي، وعليه كان الخروج للعمل أهم فرصة في حياتها (العوني، وفرنان، 2017، ص 9).

إن عمل المرأة وان كان مهما وله أثره في دورة الاقتصاد، إلا أن له تبعات سلبية عليها (رازقي وآخرون، 2013، ص 8). فقد عقد حياتها الاجتماعية بعدما تحملت مسؤولية القيام بدورين مختلفين يستدعي كل منهما جهد عملي وفكري كبيرين (محمدوي، وبوحميدة، 2020، ص 183). وكان له تأثير كبير على حالتها النفسية والصحية، والملاحظ أن نسبة كبيرة من العاملات يعانين من الإرهاق والتوتر والقلق الناتج عن المسؤوليات الكبيرة الملقاة على عاتقهن والموزعة بين المنزل والزوج، والأولاد والعمل (الخولي، 2001، ص 306). إلى جانب أن المرأة العاملة تتعرض للتأزم النفسي، وسوء التوافق نتيجة لعوامل مختلفة من أبرزها أنها قد تزاول أعمالا لا تتفق مع تكوينها البيولوجي والنفسي، أي مع ما تتسم به من قدرات خاصة وميول خاصة وسمات شخصية معينة، وقد دلت دراسات حديثة على أن النساء العاملات أبعد عن الاتزان الانفعالي من الرجال (دايلي، 2013، ص 148).

وهذا ما أشارت إليه "**كركوش فتيحة**"، و"**اكتوف نسيمة**" نقلا عن "**سامر جميل**" **(2006)** حيث أكدت على أن النساء اللواتي يسعين إلى التوفيق بين أدوارهن كأمهات وكعاملات يتعرضن للكثير من الإرهاق، كما أن بعضهن معرضات في أدوارهن المزدوجة للقلق الحاد والاكتئاب الشديد لأنهن يرغبن دائما أن يكن كاملات في كل شيء، وهذا ما يزيد من شدة التعب والضغط عليهن (كركوش، واكتوف، 2016، ص 40). علاوة على ذلك، يرى الكثير من الاخصائين أن الإجهاد المرتبط بالمسؤوليات المزدوجة في المنزل والعمل قد يؤدي إلى مضاعفة المخاطر الصحية الجسدية والنفسية المحتملة للمرأة (Sorensen, & Verbrugge, 1987, p. 238).

إن الغالبية العظمى من النساء العاملات يشتكين اليوم من الإرهاق الجسماني والذهني الذي يتعرضن له أثناء العمل (عثمان، 2014، ص 79). والملاحظ أيضا أن أغلبية النساء العاملات تشتكين من نفس الأعراض المرضية، كالصداع وألام الظهر والمفاصل وزيادة الوزن (مقداد، 2018، ص 148).

ومن هذا المنطلق، فإن المرأة العاملة هي أحوج الناس لحياة الاستقرار، حيث تكابد صباحا لكسب لقمة العيش، ثم تكابد مساءا في بيتها حيث تنتظرها واجبات البيت الكثيرة (دقاق، 2011، ص 9). وأن نجاحها في أداء واجباتها الأسرية من جهة والمهنية من جهة أخرى يكون مرهونا بتحقيق راحتها الفكرية وصحتها النفسية والجسدية (وادي، 2016، ص 265). ودون هذا، فان صحة المرأة تستحق انتباها خاصا بسبب خصائصها البيولوجية والسلوكية التي تتلاشى في بعض الظروف (درياس، وبركو، 2019، ص 282). لذا وجب عليها الحفاظ على لياقتها البدنية وخاصة النفسية لما لها من تأثيرات سلبية تبدأ بالضغوط النفسية إلى الإحباط وعدم الرغبة في المواصلة لتحقيق أهدافها ومكانتها وسعادتها في الحياة (جبوري، 2015، ص 25).

وعلى ذلك، باتت ممارسة المرأة العاملة للأنشطة الرياضية ضرورة حتمية للحفاظ على صحتها ولتؤدي دورها المجتمعي بأفضل صورة (القطان، النجار، أل خليفة، ومهدي، 2016، ص 3). وهذا ما أشارت إليه دراستي كل من **Long, B. C., and Haney, C. J. (1988)** حيث أكدت على أن ممارسة الأنشطة الرياضية وعلى رأسها الترويح الرياضي يحد من الإجهاد والقلق لدى المرأة العاملة (Soriano-Maldonado et al, 2018, p. 2). وان الترويح مهما كان نوعه لا يقل أهمية عن العمل، كما أن وقت الفراغ ضرورة حيوية لا تقل أهمية عن انجاز الأعمال، لأنه يؤدي إلى إخراج الموظفة من الشعور بالملل والتعب ويشعرها بالمتعة، كما أن اشتراكها في البرامج الترويحية والترفيهية يعطيها حافزا ودافعا أكثر من غيرها نحو الانجاز والمبادرة في العمل (المقهوي، 2010، ص 4)، فممارسة المرأة العاملة إذن لأي لون من ألوان النشاط الرياضي يمكن أن يفيد في تحسين لياقتها البدنية. والنفسية وتسمح لها هذه الممارسة بالتفريغ الانفعالي وتجديد الطاقة بشكل مستمر الأمر الذي يساعدها على الاسترخاء وتجديد الطاقة، ويفسح لها المجال لتحقيق بعض التوافق بين متطلبات البيت والعمل (جبوري، 2015، ص 25).

لقد اتضح مع مرور الزمن حقيقة ممارسة المرأة للترويح الرياضي وتأثيره على جسمها وصحتها مثلها مثل الرجل (حمادي، وعمراوي، 2020، ص 303)، فلا شك إذن اليوم أن هناك مبررات حقيقية لأي شخص لممارسة الترويح الرياضي ولدى النساء مبررات تعزيزيه بحكم الحمل والولادة وبسبب حاجتها للترويح عن نفسها لالتزامها ببيتها وأبنائها (زعبلاوي، 2015، ص 69)، فالأنثى قادرة بطبيعتها الفسيولوجية والميكانيكية على ممارسة كافة أنواع الأنشطة الرياضية بما فيها هذا النوع من أنواع الترويح (مرزوق، الشريف، والخلف، 2019، ص 4).

ويعتقد الكثير من الباحثين في هذا المجال أيضا أن المرأة أكثر حاجة للترويح الرياضي من الرجل بسبب قلة الحركة وطبيعة عملها، كما لا يغيب عن بالنا طبيعة حياتها الفسيولوجية (البطيخي، وحسونة، 2016، ص 563). حيث تخضع لعوامل فسيولوجية وبيولوجية مختلفة لا يخضع لها الرجل من طمث وحمل وولادة (الكيلاني،1997، ص 5). وعليه أكدت العديد من الدراسات والأبحاث العلمية المختلفة على حاجة المرأة للترويح الرياضي ودوره الفعال في تحسين صحتها الجسدية النفسية والعقلية (Saadatifard, Javadipour, Honari, Saffari, & Zareian, 2019, p. 84)

وعلى صعيد أخر، يمثل الجانب النفسي للمرأة دافعا قويا لممارستها للترويح الرياضي، فالمرأة تعيش وسط ظروف تجعلها تعاني من انفعالات وضغوط تُوجّهُها لممارسة الرياضة كأداة للتفريغ والتنفيس (دايلي، 2013، ص144) حيث بينت وأكدت الدراسات النفسية تأثير الممارسة الرياضية على الجانب النفسي للمرأة من كونها تلعب دورا هاما في بناء الشخصية الناضجة وتحقيق التوافق النفسي من خلال تحرير الكبت والانعزال اللذان يتحولان مع مرور الزمن إلى مرض نفسي، ناهيك عن أن لها دور كبير في عملية الشعور بالراحة النفسية من خلال التعبير والتنفيس عن الانفعالات التي تعاني منها المرأة (شيباني، 2019، فقرة 17)، مما ينعكس على تحقيق التوازن النفسي الذي يقلل من التوتر الناجم عن الإرهاق في العمل (حكمت، 2020، ص 44).

واستنادا إلى هذا يجب أن تكون المرأة على دراية عالية وإدراك لأهمية الأنشطة الترويحية بصفة عامة والرياضية بصفة خاصة (غضنفر، 2005، ص 5). ولاسيما في ظل الشواهد العلمية المتزايدة حول فوائد الممارسة المنتظمة لهذا النوع من الأنشطة للصحة البدنية والنفسية (الزاملي، 2017، ص 35).

إن حاجة المرأة للترويح الرياضي إذن هي حاجة إنسانية ولها أهميتها وهدفها الأساسي هي السعادة التي ينشدها كل فرد مهما اختلف في الجنس والعقيدة واللون فهي النتيجة الجانبية لحياة متزنة ما بين العمل والراحة (عبد السلام، 2001، ص 92-93).

وبالرغم من أهمية وقيمة الترويح الرياضي كأداة للارتقاء بالصحة الجسمية والنفسية للمرأة العاملة على وجه التحديد، إلا انه لم يلقى نفس الاهتمام من قبل المختصين والباحثين. إذ انه ومن خلال الدراسة المسحية للأدب النظري في هذا المجال تأكد الباحث من ندرة الدراسات والبحوث التي تناولت اتجاهات المرأة العاملة نحو الترويح الرياضي خاصة في البيئة المحلية، وان وجدت فهي على احتشام وتتناول فئات أخرى كالطلبة أو التلاميذ باستثناء دراسة "**علي جرمون**"، "**نصير أحميدة**"، "**بن عبد الواحد عبد الكريم**"، "**نعيمة مصباح**" **(2019)** التي تناولت اتجاهات المرأة نحو ممارسة رياضة الإيروبيك تبعا لمتغيري السن والمستوى التعليمي في مدينة تقرت، وكذا دراسة الباحثة "**قاصدي حميدة**" **(2014)** التي تناولت اتجاهات المرأة نحو ممارسة النشاط البدني خارج المنافسة بولاية الجزائر. ومن هذا المنطلق أراد

الباحث المبادرة والأخذ بزمام الأمور والقيام بدراسة تستهدف التعرف على اتجاهات المرأة العاملة نحو الترويح الرياضي في ولاية باتنة على وجه التحديد. لما لذلك من أثر في إثراء مصادر المعرفة والمعلومات المتعلقة بهذا النوع من الترويح وكذا برياضة المرأة، وبالتالي تعديل وتكوين اتجاهات ايجابية لدى الجنسين ولدى المرأة على وجه الخصوص، وكذا لدى العاملين والمهتمين بهذا القطاع وبهذه الفئة نحو ممارسة هذا النوع من الترويح في ولاية باتنة. ونكون بذلك قد خالفنا الواقع بتسليط الضوء على رياضة المرأة بدل التركيز فقط على رياضة الرجل التي كانت ولا تزال معظم الدراسات مركزة عليها. حيث أضحت رياضة المرأة تعتبر أحد أهم الموضوعات في علم الاجتماع الرياضي لما لها من أبعاد بدنية نفسية وجمالية، وتدعيمها لكثير من الأبعاد كالبعد الاجتماعي، والثقافي من خلا ممارستها في وقت فراغها على اعتبار أن هذه الأنشطة مرتبطة بوقت الفراغ.

ومما سبق فقد برزت مشكلة الدراسة في التساؤل العام التالي:

- ما اتجاهات المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي نحو الترويح الرياضي في مدينة باتنة؟

وللإجابة على هذا التساؤل العام يجب الإجابة على التساؤلات الجزئية التالية:

- ما اتجاهات المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي نحو معنى ومفهوم الترويح الرياضي؟
- ما اتجاهات المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي نحو الأهمية البدنية والصحية للترويح الرياضي؟
- ما اتجاهات المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي نحو الأهمية النفسية والاجتماعية للترويح الرياضي؟
- ما اتجاهات المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي نحو دور المجتمع ووسائل الإعلام للاهتمام بالترويح الرياضي؟
- هل توجد فروق في اتجاهات المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي نحو الترويح الرياضي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية متزوجة \ عازبة؟
- هل توجد فروق في اتجاهات المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي نحو الترويح الرياضي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية منجبة \ غير منجبة؟
- هل توجد فروق في اتجاهات المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي نحو الترويح الرياضي تعزى لمتغير نوع (طبيعة) الوظيفة؟
- هل توجد فروق في اتجاهات المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي نحو الترويح الرياضي تعزى لمتغير مستوى الدخل؟

2- أهداف الدراسة:

تبرز القيمة العلمية لأي دراسة أو بحث علمي من خلال تحديد أهداف وأغراض ذات دلالة وقيمة علمية تصبو للوصول إليها وتحقيقها، فالهدف من الدراسة إذن يمكن أن يشير إلى السبب الذي من اجله أجريت هذه الدراسة، وتتماشى عادة أهداف أي دراسة أو بحث علمي مع ما تم صياغته من فرضيات، ومنه يمكن تحديد أهداف هذه الدراسة على النحو التالي:

-التعرف على اتجاهات المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي نحو الترويح الرياضي.

- التعرف على اتجاهات المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي نحو معنى ومفهوم الترويح الرياضي.
- التعرف على اتجاهات المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي نحو الأهمية البدنية والصحية للترويح الرياضي.
- التعرف على اتجاهات المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي نحو الأهمية النفسية والاجتماعية للترويح الرياضي.
- التعرف على اتجاهات المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي نحو دور المجتمع ووسائل الإعلام للاهتمام بالترويح الرياضي.
- تحديد إذا ما كان هناك فروق في طبيعة الاتجاهات نحو الترويح الرياضي لدى المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية متزوجة \ عزباء.
- تحديد إذا ما كان هناك فروق في طبيعة الاتجاهات نحو الترويح الرياضي لدى المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية منجبة \ غير منجبة.
- تحديد إذا ما كان هناك فروق في طبيعة الاتجاهات نحو الترويح الرياضي لدى المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي تعزى لمتغير طبيعة الوظيفة.
- تحديد إذا ما كان هناك فروق في طبيعة الاتجاهات نحو الترويح الرياضي لدى المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي تعزى لمتغير مستوى الدخل.

3- فرضيات الدراسة:

- **الفرضية العامة:**

- اتجاهات المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي نحو ممارسة الترويح الرياضي في مدينة باتنة ايجابية.

- **الفرضيات الجزئية:**

- اتجاهات المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي نحو معنى ومفهوم الترويح الرياضي سلبية.
- اتجاهات المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي نحو الأهمية البدنية والصحية للترويح الرياضي ايجابية.

- اتجاهات المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي نحو الأهمية النفسية والاجتماعية للترويح الرياضي ايجابية.
- اتجاهات المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي نحو دور المجتمع ووسائل الإعلام للاهتمام بالترويح الرياضي سلبية.
- توجد فروق في اتجاهات المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي نحو الترويح الرياضي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية متزوجة \ عازبة.
- توجد فروق في اتجاهات المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي نحو الترويح الرياضي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية منجبة \ غير منجبة.
- توجد فروق في اتجاهات المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي نحو الترويح الرياضي تعزى لمتغير نوع (طبيعة) الوظيفة.
- توجد فروق في اتجاهات المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي نحو الترويح الرياضي تعزى لمتغير مستوى الدخل.

4- أهمية الدراسة:

تتوقف أهمية الدراسة على قيمتها العلمية وكذا أهمية الظاهرة التي تدرسها، إضافة إلى ما يمكن أن تحققه هذه الدراسة من نتائج يمكن تعميمها والاستفادة منها، علاوة على جملة الحقائق التي يمكن أن تتوصل لها ويمكن الاستناد إليها في فهم الظاهرة محل الدراسة، وبالتالي تكمن أهمية الدراسة في النقاط التالية:

4-1- الأهمية النظرية:

تكمن ألأهمية النظرية لهذه الدراسة في كونها الأولى خاصة في البيئة المحلية – في حدود علم الباحث– التي تناولت اتجاهات المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي نحو الترويح الرياضي، إذ تميزت عينة الدراسة بتنوعها واختلاف شرائحها، بحيث مثلت جميع شرائح المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي من أستاذات، موظفات، وكذا العاملات المهنيات.

كما تتمثل أهميتها في كونها تهدف إلى الكشف والتعرف على اتجاهات المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي نحو الترويح الرياضي، ومدى تأثر هذه الاتجاهات ببعض المتغيرات الأخرى (الاجتماعية والوظيفية)، بما قد يعمل على توفير بعض المعلومات الهامة للمسئولين على الأنشطة الرياضية الخاصة بالمرأة والتي تساعدهم على اتخاذ القرارات اللازمة لتدعيم الممارسة المنتظمة والدائمة لهذه الأنشطة من طرف جميع النساء.

4-2- الأهمية العملية (التطبيقية):

أما الأهمية العملية للدراسة فتتمثل في كونها تعمل على قياس اتجاهات المرأة نحو الترويح الرياضي على اعتبار أن المرأة نصف المجتمع، وبالتالي اتخاذ بعض القرارات والإجراءات التي من شانها تنمية الاتجاهات الايجابية لديها وتعديل أو تغيير الاتجاهات السلبية نحو الترويح الرياضي.

- تكوين وتشجيع الاتجاهات الايجابية نحو الترويح الرياضي لدى المرأة العاملة والماكثة بالبيت.

- توعية المرأة والمجتمع على اختلاف مستوياتهم العلمية والثقافية والاجتماعية بأهمية ممارسة المرأة للترويح الرياضي، وهذا من خلال إبراز دوره في تحسين النواحي البدنية والصحية والنفسية لها، بالإضافة إلى دوره في تكوين وتطوير الشخصية المتزنة من جميع الجوانب.

- تمكين القارئ من التعرف على الترويح الرياضي كمفهوم حديث، وأهمية ممارسته من طرف جميع العاملين في مختلف القطاعات، وبصفة خاصة للمرأة على اعتبار تكوينها المختلف عن الرجل، وكذا طبيعة الوظيفة الموكلة لها وتعدد أدوارها في الحياة.

- تزود هذه الدراسة المهتمين والباحثين بإطار نظري ثري ومتنوع في مجال الترويح الرياضي، الاتجاهات، ورياضة المرأة.

- كما يمكن أن تتجلى الأهمية العملية لهذه الدراسة في إمكانية الاستفادة من نتائجها في تحسين واقع وظروف ممارسة المرأة بصفة عامة والعاملة بصفة خاصة للترويح الرياضي، والتفاعل مع الاتجاهات السلبية ومحاولة إدراك أسبابها، وبالتالي تعديلها أو تغيرها، وهذا للوصول بالمرأة العاملة إلى مستوى أفضل من التوافق بين حياتها الأسرية والعملية، مما ينعكس إيجابا على صحتها النفسية والجسدية، وبالتالي تمكينها من أداء أدوارها المتعددة بشكل فعال.

- كما تفسح هذه الدراسة المجال أمام المهتمين بمجال دراسة الاتجاهات نحو الترويح الرياضي لإجراء المزيد من الدراسات التي يمكن أن تكون مكملة وداعمة للدراسة الحالية وعلى عينات مختلفة.

5- أسباب اختيار الموضوع:

إن الدافع الذي حفز الباحث للقيام بهذه الدراسة هو أن الدراسات الجادة حول هذا الموضوع تكاد تكون منعدمة – على حد علم الباحث- خاصة في البيئة المحلية، وبصفته باحث في اختصاص الترويح الرياضي، وإيمانه القوي بقيمة وأهمية الترويح الرياضي من الناحية البدنية النفسية، والاجتماعية وبصفة خاصة للمرأة العاملة. وكذا من خلال ملاحظته الميدانية جراء الدراسة الاستطلاعية التي قام بها على

مستوى القطبيين الجامعيين بباتنة (باتنة -1- وباتنة -2-)، والتي تأكد من خلالها على ضعف نسبة مشاركة المرأة العاملة (أستاذات، موظفات، وعاملات مهنيات) في قطاع التعليم العالي في هذا النوع من الترويح، وبالتالي تبلورت الفكرة وجاءت الرغبة للمبادرة والأخذ بزمام الأمور لإجراء هذه الدراسة. وعليه تعتبر الدراسة الحالية دراسة رائدة من نوعها كونها تهدف إلى التعرف على اتجاهات المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي نحو الترويح الرياضي بولاية باتنة.

6- ضبط مصطلحات الدراسة إجرائيا:

يهدف الباحث من خلال ضبط وتحديد مصطلحات الدراسة الأساسية إلى التواصل مع القارئ، ولتحقيق هذا يكون من الضروري عليه إعطاء صورة واضحة عن تفاصيل الدراسة وهذا من خلال تحديد مفاهيم للمصطلحات الواردة فيها، حتى يكون القارئ على دراية كاملة بها، وبالتالي يستطيع الولوج في ثنايا هذه الدراسة بعيدا عن الغموض والتأويل.

6-1- الاتجاه: Attitude

يمكن اعتباره مفهوم قد يعبر عن مجموع استجابات المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي في مدينة باتنة نحو الجانب المعرفي والوجداني العاطفي، وجملة الخبرات المرتبطة بالترويح الرياضي. وذلك من خلال تأييدها لهذه الجوانب ولجملة الخبرات أو معارضتها لها. والذي سيقاس في دراستنا هذه من خلال مقياس الدكتورة إيمان السيد احمد غضنفر (2005).

6-2- الترويح الرياضي: Sports recreation

يعرف الباحث الترويح الرياضي على انه ذاك النوع من الترويح الذي يشتمل في تفاصيله جملة من الأنشطة البدنية والرياضية المختلفة، والتي يمكن للمرأة ممارستها في أوقات الفراغ (أي خارج دوام العمل)، ويعود عليها بمكاسب بدنية ونفسية واجتماعية تعينها على تجديد نشاطها وطاقتها والمحافظة على صحتها وجمالها، ويمكن لها أن تمارسه بصفة فردية أو جماعية داخل قاعات مغلقة أو فضاء مفتوح.

6-3- المرأة العاملة: working woman

حسب هذه الدراسة هي كل امرأة (متزوجة، مطلقة، أرملة، عازبة). تزاول عملا خارج بيتها بشكل رسمي في قطاع التعليم العالي بمدينة باتنة، مقابل اجر مادي تتقاضاه كل شهر إضافة إلى أدوارها في البيت. وتتحدد من خلال هذه الأصناف.

الأستاذات: وهي المرأة التي تمارس مهنة الأستاذية بجامعة باتنة 1 و2.

الموظفات الإداريات: وهن النساء اللاتي يمارسن عملهن على مستوى المكاتب الإدارية بكلتا الجامعتين

العاملات المهنيات: وهن النساء اللاتي يمارسن عملهن على مستوى معاهد وكليات بجامعة باتنة 1 و2 في التنظيف والأعمال المرتبطة بها.

7- الدراسات السابقة:

إن مفهوم الدراسات السابقة يشير إلى التعريف والتصنيف والتحليل المنظم للتقارير أو الوثائق التي تحتوي على معلومات أو معارف مرتبطة بمشكلة البحث التي يتصدى الباحث لدراستها، والوظيفة الرئيسية لمراجعة الدراسات والبحوث المرتبطة هي تحديد ما الذي سبق إتمامه وخاصة فيما يرتبط بمشكلة البحث المطلوب دراستها وبحثها، الأمر الذي يسهم في عدم تكرار بحث أو دراسة مشكلة بعينها سبقت دراستها وبحثها، بالإضافة إلى إتاحة الفرصة أمام الباحث لتصميم بحثه على نحو أفضل (علاوي، وراتب، 1999، ص49).

وهناك العديد من الدراسات السابقة التي تناولت وتطرقت لموضوع الاتجاهات بصفة عامة، واتجاهات المرأة نحو الترويح الرياضي بصفة خاصة، وتناولته من زوايا مختلفة وقد تنوعت هذه الدراسات بين العربية والأجنبية. وسوف تستعرض هذه الدراسة جملة من الدراسات السابقة التي أمكن التوصل إليها، وتناولت نفس المتغيرات وهذا بهدف إلقاء الضوء على الكثير من المعالم التي تفيد الباحث وتنير طريقه من حيث تحديد المشكلة، عينة البحث، المنهج المستخدم، المقاييس والاختبارات المستعملة، وكذا الوسائل الإحصائية المناسبة، وبالتالي محاولة توظيف ما هو انسب لخصوصية وطبيعية هذه الدراسة. كما يمكن الاستناد والاستدلال بهذه الدراسات أثناء مناقشة النتائج. مع تقديم تعليقا يتضمن جوانب الاتفاق والاختلاف مع هذه الدراسة التي أمكن جمعها، وبيان الفجوة العلمية التي تعالجها الدراسة الحالية.

ويود الباحث أن يشير إلى أن الدراسات التي سوف يتم عرضها جاءت في الفترة الزمنية بين (1977) و(2022)، وشملت جملة من الأقطار والبلدان مما يشير إلى تنوعها الزمني والجغرافي.

وقد ركز الباحث على أهم الدراسات والبحوث التي تتماشى والموقف المراد البحث فيه في دراستنا هذه وهو اتجاهات المرأة نحو الترويح الرياضي بشكل خاص وما يرتبط ببعض المتغيرات الاجتماعية والوظيفية.

7- 1- الدراسات العربية:

7- 1- 1- الدراسات التي تناولت الاتجاهات:

- دراسة: عزيزة محمود سالم (مقال علمي) (1977). بعنوان اثر بعض المتغيرات والعوامل على الاتجاهات النفسية عند التلميذات نحو الأنشطة الرياضية، والتي هدفت إلى التعرف على اتجاهات تلميذات المدارس الثانوية نحو الأنشطة الرياضية واثر بعض المتغيرات والعوامل على هذه الاتجاهات،

وتمثلت عينتها في (460) تلميذة من تلميذات الصف الثاني الثانوي في محافظة الجيزة تم اختيارها بالطريقة العشوائية، واستخدمت كأداة للدراسة مقياس كينون "Kenyon" للاتجاهات نحو النشاط الرياضي، ومقياس التمايز السيمانتي وهو من تصميم الباحثة لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات كان من أهم النتائج المتوصل إليها: وجود اتجاهات ايجابية لدى أفراد العينة نحو النشاط الرياضي كخبرة جمالية، وللصحة، ولخفض التوتر، وكخبرة اجتماعية بدرجة اكبر من الاتجاهات نحو النشاط الرياضي كخبرة توتر، ومخاطرة. كما أظهرت النتائج أن الممارسة الايجابية (المنتظمة) من العوامل المؤثرة على الاتجاهات نحو النشاط الرياضي (ربوح، 2013، ص 34).

– **دراسة: عايدة مصطفى (مقال علمي) (1985).** بعنوان اتجاهات خريجات جامعة إنديانا نحو ممارسة الأنشطة الترويحية في وقت الفراغ، والتي هدفت إلى تحديد اتجاهات الخريجات تجاه الأنشطة الترويحية والبرامج الجامعية التي تشجعهن على الممارسة، وتمثلت عينتها في (1600) خريجة من جامعة إنديانا تم اختيارها بالطريقة العشوائية، واستخدمت الاستبانة كأداة لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات كان من أهم النتائج المتوصل إليها: أن المهنة تؤثر على ميل المتخرجات تجاه ممارسة النشاط الترويحي الرياضي في وقت الفراغ (المكيمي، 2010، ص ص 167–168).

– **دراسة: هدى حسن الخاجة (مقال علمي) (1997).** بعنوان اتجاهات طالبات جامعة البحرين نحو النشاط البدني، والتي هدفت إلى التعرف على اتجاهات بعض طالبات جامعة البحرين نحو النشاط البدني، وتمثلت عينتها في (200) طالبة متوسط أعمارهن (19–20) سنة تم اختيارها بالطريقة العشوائية، واستخدمت مقياس كنيون "Kenyon" للاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي كأداة لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات كان من أهم النتائج المتوصل إليها: وجود اتجاهات إيجابية لدى عينة الدراسة ككل نحو النشاط البدني كخبرة للصحة واللياقة، ولخفض التوتر، كخبرة جمالية، وكخبرة اجتماعية، وأخيراً كخبرة توتر ومخاطرة. ولم تظهر النتائج وجود فروق معنوية بين اتجاهات مجموعتي طالبات: الدراسة النظرية والدراسة النظرية العلمية، بينما كانت هناك فروق معنوية بين اتجاهات هاتين المجموعتين واتجاهات المجموعة الثالثة أي طالبات الدراسة النظرية اللاتي درسن مقررات في قسم التربية الرياضية لصالح المجموعة الأخيرة.

– كما أن عدم التعود منذ الصغر على ممارسة أنشطة الترويح الرياضي في وقت الفراغ يؤثر في الاتجاه (خالدي، 2015، ص 126).

– **دراسة: كاظم بو صالح (مقال علمي) (2003).** بعنوان اتجاه المرأة السعودية نحو النشاط البدني وذلك ضمن حدود الشريعة الإسلامية والعادات والتقاليد المتعارف عليهما في المملكة العربية السعودية، والتي هدفت إلى معرفة اتجاه المرأة السعودية نحو النشاط البدني وذلك ضمن حدود الشريعة الإسلامية والعادات والتقاليد المتعارف عليهما في المملكة العربية السعودية، وتمثلت عينتها في (150)

طالبة مقسمة على النحو التالي السنة الأولى (25) طالبة، السنة الثانية (30) طالبة، والسنة الثالثة (45) طالبة، والسنة الرابعة (50) طالبة تم اختيارها بالطريقة العشوائية، واستخدمت كأداة للدراسة الاستبانة لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات كان من أهم النتائج المتوصل إليها: أن المتوسط العام لاستجابات أفراد العينة على عبارات الاستبانة ايجابية لجميع المحاور وكان ترتيب أهمية هذه المحاور على النحو التالي المجال البدني أولا المجال الترويحي، فالمجال الاجتماعي، فالمجال النفسي (طلفاح، ويعقوب، 2017، ص 214).

- **دراسة: غضنفر إيمان (أطروحة دكتوراه) (2005).** بعنوان اتجاهات المرأة نحو الترويح الرياضي، والتي هدفت إلى التعرف على اتجاهات المرأة نحو الترويح الرياضي وكذا بناء مقياس لاتجاهات المرأة نحو الترويح الرياضي، وتمثلت عينتها في (560) امرأة، تم اختيارها بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث الأصلي، واستخدمت كأداة للدراسة مقياس اتجاهات المرأة نحو الترويح الرياضي (من تصميم الباحثة) اشتمل على (75) مفرده موزعة على (4) أبعاد لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات كان من أهم النتائج المتوصل وجود اتجاهات ايجابية للمرأة نحو ممارسة الترويح الرياضي (غضنفر، 2005).

- **دراسة: جابر رمزي رسمي (مقال علمي) (2009).** بعنوان اتجاهات طلبة المرحلة الثانوية، نحو ممارسة الأنشطة الرياضية في مدارس محافظة قطاع غزة، والتي هدفت إلى التعرف على اتجاهات طلبة المرحلة الثانوية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية في مدارس قطاع غزة، وكذلك معرفة الفروق في تلك الاتجاهات تبعا لمتغير الجنس، وتمثلت عينتها في (208) من الطلاب والطالبات موزعين بالتساوي (104) طالبا، و(104) طالبة تم اختيارها بالطريقة الطبقية العشوائية، واستخدمت كأداة للدراسة مقياس كنيون "Kenyon" للاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات كان من أهم النتائج المتوصل إليها: اتجاهات طلبة المرحلة الثانوية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية في مدارس محافظات قطاع غزة كانت ايجابية بدرجة كبيرة جدا (جابر، 2009، ص ص 385-417).

- **دراسة: المكيمي حسين زايد (مقال علمي) (2010).** بعنوان اتجاهات الفتاة الكويتية نحو أهمية الترويح الرياضي، والتي هدفت إلى بناء مقياس لقياس اتجاهات الفتاة الكويتية نحو أهمية الترويح الرياضي، وتمثلت عينتها في (1000) طالبة من طالبات كليات ومعاهد الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية، واستخدم كأداة للدراسة مقياس اتجاهات الفتاة الكويتية نحو أهمية الترويح الرياضي (من تصميم الباحث) نظرا لعدم وجود مقياس خاص لقياس اتجاهات المرأة نحو الترويح الرياضي، اشتمل على (75) مفرده موزعة على (4) أبعاد لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي،

وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات كان من أهم النتائج المتوصل إليها: أن اتجاهات الفتاة الكويتية نحو أهمية الترويح الرياضي ايجابية (المكيمي، 2010، ص ص 164-216).

- **دراسة: عبد الله هديل داهي (مقال علمي) (2012).** بعنوان اتجاهات طالبات جامعة الموصل نحو ممارسة الأنشطة الرياضية خلال وقت الفراغ، والتي هدفت إلى التعرف على اتجاهات طالبات جامعة الموصل نحو ممارسة النشاط الرياضي في وقت الفراغ، وعلى الفروق في الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي في وقت الفراغ لطالبات الجامعة الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي، وكذا على الفروق بين الأبعاد (المعرفي، والنفسي، والانفعالي، والصحة، والسلوك)، وتمثلت عينتها في (212) طالبة من جامعة الموصل تم اختيارها بالطريقة العمدية، واستخدمت كأداة للدراسة الاستبانة لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات كان من أهم النتائج المتوصل إليها: حيث ظهرت درجة الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي خلال وقت الفراغ بشكل ايجابي لعينة البحث للممارسات وغير الممارسات. مع وجود فروق في الاتجاهات نحو استثمار وقت الفراغ في ممارسة النشاط الرياضي بين الطالبات الممارسات وغير الممارسات (عبد الله (أ)، 2012، ص ص 50-64).

- **دراسة: احمد ادم احمد، وإبراهيم محمود الحاج (مقال علمي) (2014).** بعنوان اتجاهات المرأة السودانية نحو الأهمية الاجتماعية لممارسة الأنشطة الرياضية، والتي هدفت إلى التعرف على اتجاهات المرأة السودانية نحو الأهمية الاجتماعية لممارسة الأنشطة الرياضية، وتمثلت عينتها في (30) امرأة سودانية ممارسة للأنشطة الرياضية وتم اختيارها بالطريقة العشوائية، واستخدمت الاستبانة وهي من بناء الباحثان كأداة لجمع البيانات تضمنت (30) عبارة موزعة على (3) محاور وفق المنهج الوصفي، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات كان من أهم النتائج المتوصل إليها: أن اتجاهات المرأة السودانية نحو الأهمية الاجتماعية لممارسة الأنشطة الرياضية ايجابية. وان الأنشطة الرياضية تعزز الشخصية المتزنة للمرأة والمكانة الاجتماعية لها (احمد، وإبراهيم، 2014، ص ص 464-471).

- **دراسة: نواصرية منى (مقال علمي) (2016).** بعنوان اتجاهات المرأة نحو ممارسة النشاط الرياضي، والتي هدفت إلى التعرف على اتجاهات المرأة نحو ممارسة النشاط الرياضي، وتمثلت عينتها في (150) فتاة بالاقامات الجامعية وقد بلغت النسبة المئوية (56 %) تقريبا من المجموع الكلى للفتيات الممارسات للنشاط الرياضي، وتم اختيارها بالطريقة العشوائية، واستخدمت استبانة اتجاهات المرأة نحو ممارسة النشاط الرياضي وهي من بناء الباحثة كأداة لجمع البيانات تضمنت (36) عبارة وفق المنهج الوصفي، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات كان من أهم النتائج المتوصل إليها: أن اتجاهات المرأة نحو الأهمية الاجتماعية والنفسية لممارسة الأنشطة الرياضية ايجابية. ومن جهة أخرى جاءت اتجاهاتها نحو معنى ومفهوم الأنشطة الرياضية ايجابية. أما اتجاهاتها نحو دور الإعلام في دعم النشاط الرياضي للمرأة فكانت سلبية (نواصرية، 2016، ص ص 125- 142).

- **دراسة: كحلي كمال، بن زيدان حسين، ومقراني جمال (مقال علمي) (2016).** بعنوان الاتجاهات النفسية لمدرسات التعليم الثانوي نحو ممارسة النشاط الرياضي في أوقات الفراغ، والتي هدفت إلى التعرف على اتجاهات مدرسات مرحلة التعليم الثانوي نحو النشاط الرياضي في أوقات الفراغ، وتمثلت عينتها في (60) أستاذة بولاية تلمسان تتراوح أعمارهن ما بين (35 و55 سنة) بنسبة بلغت حوالي (07 %) تم اختيارها بالطريقة العشوائية، واستخدموا كأداة للدراسة الاستبيان لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات كان من أهم النتائج المتوصل إليها أن هناك اتجاهات ايجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي في أوقات الفراغ لدى عينة البحث. وأن هذه الاتجاهات لا تختلف تبعا لمتغيرات السن، البيئة (كحلي، بن زيدان، ومقراني، 2016، ص ص 77-83).

- **دراسة: غضبان حمزة احمد، بريكي الطاهر، حداب سليم، خوجة باسم، وشلبي وليد (مقال علمي) (2016).** بعنوان واقع الممارسة الرياضية النسوية واتجاهات الفتاة الجزائرية نحو ذلك، والتي هدفت إلى تقصي واقع الممارسة الرياضية لدى الفتاة الجزائرية المتمدرسة، وتمثلت عينتها في (149) تلميذة بالطور الثانوي بولاية مسيلة تم اختيارها بالطريقة العشوائية، واستخدمت كأداة للدراسة الاستبانة لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي التحليلي، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات كان من أهم النتائج المتوصل إليها: وجود اتجاهات إيجابية بصفة عامة لدى طالبات المرحلة الثانوية، وخاصة نحو النشاط الرياضي: كخبرة نفسية، وخفض التوتر، والنشاط الرياضي كخبرة للصحة، واللياقة، فالنشاط الرياضي كخبرة اجتماعية، فالنشاط الرياضي كخبرة جمالية. وقد عكست تلك الاتجاهات وعيا كبيرا لدى تلميذات المرحلة الثانوية بالمردودات النفسية والصحية والجمالية للأنشطة الرياضية، ويعزى ذلك إلى الوعي بأهمية الأنشطة الرياضية لديهن (غضبان، بريكي، حداب، خوجة، وشلبي، 2016، ص ص 169-181).

- **دراسة: صلحاوي حسنة (أطروحة دكتوراه) (2017).** بعنوان اتجاهات تلميذات المرحلة المتوسطة نحو حصة التربية البدنية والرياضية بالمناطق الريفية والحضرية، والتي هدفت إلى التعرف على العوامل المؤثرة في تكوين اتجاهات تلميذات المرحلة المتوسطة بالمناطق الريفية والحضرية، وتمثلت عينتها في (178) تلميذة من تلميذات السنة الرابعة متوسط تم اختيارها بالطريقة العشوائية، واستخدمت كأداة للدراسة المقابلة تحتوي على (40) عبارة موزعة على (03) محاور بالإضافة إلى مقياس "اديجنتون" لقياس الاتجاهات نحو التربية البدينة والرياضية لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات كان من أهم النتائج المتوصل إليها: للمستوى التعليمي والثقافي للأسرة دور في تكوين اتجاهات تلميذات المرحلة المتوسطة بالمناطق الريفية والحضرية نحو حصة التربية البدنية والرياضية.
- للمرحلة العمرية دور في تكوين اتجاهات تلميذات المرحلة المتوسطة بالمناطق الريفية والحضرية نحو حصة التربية البدنية والرياضية (صلحاوي، 2017).

– **دراسة: ناجم نبيل، ودودو بلقاسم (مقال علمي) (2017).** بعنوان اتجاهات تلميذات المرحلة المتوسطة نحو ممارسة النشاط الرياضي التربوي في ضوء بعض المتغيرات، والتي هدفت إلى التعرف على طبيعة الاتجاهات النفسية لدى تلميذات الطور المتوسط نحو ممارسة النشاط الرياضي التربوي في ظل كل من طبيعة الممارسة، المستوى التعليمي، المستوى الاقتصادي للأسرة، وتمثلت عينتها في (120) تلميذة تم اختيارها بالطريقة العشوائية البسيطة، واستخدمت كأداة للدراسة مقياس كنيون "Kenyon" للاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي المسحي، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات كان من أهم النتائج المتوصل إليها: وجود اتجاهات ايجابية نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية لدى تلميذات الطور المتوسط. كما توصل الباحث لوجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاتجاه نحو النشاط الرياضي تعزى لمتغيرات طبيعة الممارسة، المستوى التعليمي، والمستوى الاقتصادي للأسرة (ناجم، ودودو (أ)، 2017، ص ص 156–179).

– **دراسة: جرمون علي، أحميدة نصير، بن عبد الواحد عبد الكريم، ومصباح نعيمة (مقال علمي) (2019).** بعنوان طبيعة اتجاهات المرأة نحو ممارسة رياضة الإيروبيك تبعا لمتغيري السن والمستوى التعليمي، والتي هدفت إلى التعرف على اتجاهات المرأة نحو ممارسة رياضة الإيروبيك في بعض بلديات الولاية المنتدبة تقرت تبعا لمتغيري السن والمستوى التعليمي، وتمثلت عينتها في (100) امرأة ممارسة لرياضة الإيروبيك تم اختيارها بالطريقة العشوائية، واستخدمت كأداة للدراسة مقياس (كنيون) للاتجاهات نحو الأنشطة البدنية والرياضية لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات كان من أهم النتائج المتوصل إليها: وجود اتجاهات إيجابية للمرأة نحو ممارسة نشاط الإيروبيك. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد اتجاهات المرأة نحو ممارسة رياضة الإيروبيك تعزى لمتغير السن، والمستوى التعليمي (جرمون، أحميدة، بن عبد الواحد، ومصباح، 2019، ص ص 74–86).

– **دراسة: بن صيفية لحسن، شريط محمد الحسن المأمون، وإدريس خوجة محمد رضا (مقال علمي) (2019).** بعنوان واقع الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي تحت تأثير العوامل النفسية الاجتماعية والمتغيرات الثقافية، والتي هدفت إلى التعرف على واقع ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية في ولاية غرداية ودرجة تأثير كل من المتغيرات الثقافية والمتغيرات النفسية الاجتماعية في هذه الاتجاهات، وتمثلت عينتها في (160) فردا تم اختيارها بالطريقة العشوائية، واستخدمت كأداة للدراسة الاستبانة لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات كان من أهم النتائج المتوصل إليها: أن المتغيرات النفسية الاجتماعية ساهمت بقسط وافر في بناء الاتجاهات نحو الترويح بواسطة النشاط البدني الرياضي، بحيث تغيرت العادات والاتجاهات لدى الأفراد في التوجه نحو الترويح الرياضي، غير أنه مازالت هناك بعض المتغيرات الثقافية التي تقف في وجه هذه الممارسة لتتم بشكل أوسع في أوساط المجتمع (بن صيفية، شريط، وإدريس، 2019، ص ص 1–17).

– **دراسة: عبد السلام أمين، والمكيمي زايد (مقال علمي) (2020).** بعنوان اتجاهات المرأة نحو الرياضة للجميع في جمهورية مصر العربية ودولة الكويت "دراسة مقارنة"، والتي هدفت إلى التعرف على الفروق الإحصائية بين اتجاهات المرأة في كل من جمهورية مصر ودولة الكويت في أبعاد مقياس الاتجاهات نحو الرياضة للجميع (الترويح الرياضي)، وتمثلت عينتها في (228) امرأة من جمهورية مصر العربية و(217) امرأة من دولة الكويت وقد بلغ إجمالي العينة الأساسية (445) تم اختيارها بالطريقة العشوائية، واستخدمت مقياس الاتجاهات نحو الرياضة للجميع (الترويح الرياضي) كأداة لجمع البيانات تضمن (78) عبارة وفق المنهج الوصفي (بالأسلوب المسحي)، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات كان من أهم النتائج المتوصل إليها: أن المرأة في جمهورية مصر العربية ودولة الكويت لديها اتجاهات ايجابية نحو مفهوم الرياضة للجميع (الترويح الرياضي)، وكذلك نحو دعم المجتمع للرياضة للجميع (الترويح الرياضي) (عبد السلام، والمكيمي، 2020، ص 119–140).

– **دراسة: محمود احمد طه (مقال علمي) (2020).** بعنوان أثر تدريس مقرر (مدخل وفلسفة الترويح الرياضي) على اتجاهات طلاب كلية التربية الرياضية للبنين بجامعة حلوان نحو الترويح، والتي هدفت إلى معرفة أثر تدريس مقرر (مدخل وفلسفة الترويح الرياضي) على اتجاهات طلاب كلية التربية الرياضية للبنين بجامعة حلوان نحو الترويح، وتمثلت عينتها في (273) طالبا تم اختيارها بالطريقة العمدية (القصدية)، واستخدمت مقياس الاتجاهات نحو الترويح من إعداد د/ محمد الحماحمي كأداة لجمع البيانات وفق المنهج التجريبي، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات كان من أهم النتائج المتوصل إليها: أن تدريس مقرر (مدخل وفلسفة الترويح الرياضي) كان له أثراً إيجابياً على اتجاهات طلبة كلية التربية الرياضية للبنين بجامعة حلوان نحو الترويح (محمود، 2020 ، ص ص 109–121).

7– 1– 2– الدراسات التي تناولت موضوع المرأة والترويح الرياضي:

– **دراسة: آبدة شحادة، والخطيب علي (مقال علمي) (1993).** بعنوان اشتراك المرأة في برامج اللياقة البدنية، والتي هدفت إلى التعرف على الأسباب التي تدفع المرأة للاشتراك في برامج اللياقة البدنية والتعرف على علاقة الحالة الاجتماعية، والمستوى الاقتصادي، والمستوى التعليمي، بأسباب مشاركة المرأة في برامج اللياقة البدنية، ووتمثلت عينتها في (53) سيدة وآنسة، تم اختيارها بالطريقة العشوائية، واستخدمت الاستبانة كأداة للدراسة لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات كان من أهم النتائج المتوصل إليها: وجود اتجاهات ايجابية لدى عينة الدراسة نحو الأهمية الصحية البدنية والنفسية لممارسة المرأة للأنشطة الرياضية.

– وان متغيرات الظروف الاجتماعية والاقتصادية والتعليمية لم تؤثر على اتجاهاتها نحو ممارسة الأنشطة الرياضي فهي تمارس هذه الأنشطة كمتطلب هام للمرأة مهما اختلفت الظروف الاجتماعية والاقتصادية والتعليمية.

– هذا وأكدت عينة الدراسة على أهمية البعد النفسي حيث أشرن إلى أن الممارسة تولد شعورا بالراحة والاسترخاء من خلال توافر أنشطة تساهم في إطلاق الطاقة وتقود إلى الشعور بالسعادة الحقيقية وتخفيف الضغوط النفسية الناتجة عن مشاكل ومتطلبات الحياة اليومية وان المرأة تجد من خلال هذه الممارسة متنفسا وفرصة للراحة من الجهود البدنية والنفسية (الكيلاني، 1997، ص ص 133–134)

– **دراسة: نعيمة منصور إبراهيم (مقال علمي) (1995).** بعنوان دور المرأة في تنمية الأنشطة الاجتماعية والرياضية، والتي هدفت إلى التعرف على الواقع الفعلي للمرأة ودورها في تنمية النشاط الاجتماعي والرياضي ودور المجتمع في تنمية مثل هذه الأنشطة، ووتمثلت عينتها في (150) طالبة من (6) كليات تتراوح أعمارهن ما بين (19–25) سنة ، تم اختيارها بالطريقة العشوائية، واستخدمت كأداة للدراسة الاستبانة الملاحظة والمقابلات الفردية لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات كان من أهم النتائج المتوصل إليها: أن اتجاهات عينة الدراسة سلبية نحو دور الأسرة والمجتمع في دعم ممارسة المرأة للأنشطة الرياضية. وأن عدم توفر الوقت الكافي للمرأة العاملة يعد من أهم العقبات التي تحول دون مشاركتها في الأنشطة الرياضي (الكيلاني، 1997، ص ص 128–129).

– **دراسة: الكيلاني هاشم، وكينجزلي باربارا (مقال علمي) (1995).** بعنوان الرياضة والمرأة الأردنية. والتي هدفت إلى التحقق من تفاعل العوامل الثقافية التي يمكن أن تؤثر على مشاركة المرأة الأردنية في الرياضة، وتمثلت عينتها في مجموعة من المدربين والمعلمين، وأصحاب مراكز اللياقة، ومسئولي الرياضة في الحكومة، إضافة إلى بعض لاعبات الأندية، والمسابح والفرق الرياضية تم اختيارها بالطريقة العمدية واستخدمت الملاحظة والمقابلة كأداة لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات كان من أهم النتائج المتوصل إليها: وجود اتجاهات سلبية لدى عينة الدراسة نحو دعم وتشجيع المجتمع لممارسة المرأة للأنشطة الرياضية (الكيلاني، 1997، ص ص 188–189).

– **دراسة: عبيدات شيرين (رسالة ماجستير) (2005).** بعنوان دور الإعلام في نشر رياضة المرأة من وجهة نظر طالبات كليات التربية الرياضية بالجامعات الأردنية، وهدفت الدراسة إلى التعرف على الدور الذي تلعبه وسائل الإعلام في نشر رياضة المرأة في المجتمع الأردني وتمثلت عينتها في (381) طالبة بكليات التربية الرياضية بالجامعات الأردنية تم اختيارها بالطريقة العشوائية، واستخدمت الاستبانة كأداة لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي، وقد أكدت نتائج الدراسة بأن الإعلام الرياضي لا يولي أهتماما برياضة المرأة بالشكل المطلوب إلا في حالة مشاركتها بالألعاب التنافسية، بالإضافة إلى ضعف اهتمام وسائل الإعلام بنشر المفهوم الحقيقي لرياضة المرأة ودعمها (عبيدات، 2005).

– **دراسة: شيماء نور علي (رسالة ماجستير) (2008).** بعنوان الثقافة الترويحية للمرأة بالجمعيات الأهلية بمحافظة المنيا، والتي هدفت إلى التعرف على الثقافة الترويحية للمرأة بالجمعيات الأهلية، وتمثلت عينتها في السيدات المترددات على الجمعيات الأهلية بمحافظة المنيا، وقد قامت الباحثة

باختيار ثلاثة مدن وهي (متوى –المنيا– بني مزار). كما قامت الباحثة باختيار (58) جمعية أهلية بنسبة (15 %) من المدن قيد البحث، تم اختيارها بالطريقة العشوائية، واستخدمت كأداة للدراسة الاستبانة لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات كان من أهم النتائج المتوصل إليها: إدراك المرأة الجيد لمفهوم ومعنى وقت الفراغ وكذالك مفهوم ومعنى الترويح. واهتمام عينة الدراسة بتنمية القيم الجمالية من خلال الأنشطة الترويحية حيث أن الخروج للعمل يجعل المرأة أكثر إدراكا لكل ما يحيط بها من جمال. هذا بالإضافة إلى أن هناك معرفة لدى عينة الدراسة بالأنشطة (الرياضية –الاجتماعية – الفنية –الخلاء) (علي، 2008).

– **دراسة: فلاحي كريمة (مقال علمي) (2010).** بعنوان مظاهر القيم الاجتماعية لدى المرأة الممارسة للرياضة البدنية، والتي هدفت إلى التعرف على القيم الاجتماعية السائدة عند المرأة الممارسة للرياضة البدنية، من خلال معرفة ما إذا كان للوسط العائلي والرياضي تأثير على اكتسابها لهذه القيم. كما حاول هذا البحث إبراز العلاقة بين اختيار قائد الفريق في الممارسة الرياضية وظهور بعض القيم الاجتماعية السلبية، وتمثلت عينتها في (21) ممارسة للرياضة البدنية بالمعهد الوطني العالي لتكوين إطارات الشباب والرياضة، و(50) ممارسة للرياضة بالقاعة المغلقة تم اختيارها بالطريقة العشوائية واستخدمت الملاحظة والاستبانة كأداة لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات كان من أهم النتائج المتوصل إليها: أن البيئة الأسرية لا تؤثر على ممارسة المرأة للرياضة البدنية، فهي حرة في اتخاذ قراراتها بنفسها في هذا المجال. كما تتمتع المرأة بشخصيتها الاجتماعية من خلال تكوينها لعلاقات اجتماعية داخل البيئة الرياضية. وكانت النتيجة السائدة هي قيمة الاستقلالية، الحرية، الاجتماعية، عند المرأة الممارسة للرياضة البدنية. وان الوسط الذي تفضل المرأة أن تمارس فيه الرياضة البدنية، مرتبط بنوعية الرياضة الممارسة والحالة البدنية للممارسة. وتميل المرأة إلى ممارسة الرياضة البدنية داخل الوسط المغلق (فلاحي، 2010، ص ص 57–82).

– **دراسة: زحاف محمد (مقال علمي) (2015).** بعنوان دور العوامل الثقافية والاجتماعية لممارسة الرياضة النسوية في الجزائر، والتي هدفت إلى معرفة العوامل الثقافية والاجتماعية للممارسة الرياضة النسوية في الجزائر من خلال الإعلام والعادات وتقاليد المجتمع، وتمثلت عينتها في (350) طالبة بالقطب الجامعي بالمسيلة تم اختيارها بالطريقة العشوائية، واستخدمت كأداة للدراسة الاستبانة لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات كان من أهم النتائج المتوصل إليها: أن العوامل الثقافية والاجتماعية تؤثر سلبا على ممارسة الرياضة النسوية. وان عدم اهتمام الجرائد الرياضية بكتابة المقالات والانشغالات حول الرياضة النسوية أدى إلى إهمال المرأة للرياضة، كما أن معظم الطالبات في عينة البحث رأين أن الإعلام الرياضي ناقص وغير كاف ولا يهتم بالرياضة النسوية، لأن كل الأضواء مسلطة على رياضة الذكور (زحاف، 2015، ص ص 67–82).

– **دراسة: بوجعطاط احمد (مقال علمي) (2017).** بعنوان أثر الثقافة على تدني مستوي الممارسة الرياضة النسوية في الجزائر، والتي هدفت إلى التعرف على مدى تأثير تدني مستوي الثقافة على الممارسة الرياضة النسوية في الجزائر، وتمثلت عينتها في (42) مدرب لمختلف نوادي كرة السلة في الجزائر العاصمة تم اختيارها بالطريقة العمدية (القصدية) واستخدمت الاستبانة كأداة لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات كان من أهم النتائج المتوصل إليها: وجود تراجع كبير للممارسة في المرحلة العمرية ما بعد المراهقة وهذا راجع إلى ثقافة المجتمع والوالدين ومدى اهتمامهم بممارسة الرياضة. كما أن العادات والتقاليد تشكل عائق أمام ممارسة المرأة كرة السلة (بوجعطاط، 2017، ص ص 156–161).

– **دراسة: داسة بدر الدين، بن حماد نور الدين، وازدارن فيصل (مقال علمي) (2016).** بعنوان واقع التغيرات الاجتماعية وأثرها على ممارسة الرياضة لدى المرأة الجزائرية "نموذج رياضة الكرة الطائرة "، والتي هدفت إلى التعرف على مدى تأثير التغيرات الاجتماعية على ممارسة الرياضة لدى المرأة الجزائرية، وتمثلت عينتها في (12) لاعبة من فريق النجمة (ولاية الشلف) ينشطون في الدوري الوطني تم اختيارها بالطريقة العمدية القصدية، واستخدمت الاستبانة كأداة لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات كان من أهم النتائج المتوصل إليها: هناك فروق دالة إحصائيا تبين أن الأسرة تؤثر على الفتاة الممارسة لكرة الطائرة بدرجة كبيرة. وان هناك فروق دالة إحصائيا ترى أن تعاليم الدين الإسلامي لا تخدم ممارسة الكرة الطائرة النسوية.

– هناك فروق دالة إحصائيا تبين أن الفتاة لا يحق لها مزاولة الرياضة بسبب العادات والتقاليد المتوارثة (داسة، بن حماد، وازدارن، 2016، ص ص 225–234).

– **دراسة: مزاري فاتح، ساسي عبد العزيز، وحماني إبراهيم (مقال علمي) (2017).** بعنوان قلة النشاط البدني الرياضي وأثره على زيادة السمنة لدى المرأة الجزائرية، والتي هدفت إلى التعرف على مدى تأثير قلة النشاط البدني على زيادة السمنة لدى المرأة الجزائرية، ومعرفة ما إذ كان قلة النشاط البدني هو السبب الوحيد لانتشار السمنة، وتمثلت عينتها في (10) مدربين في اللياقة البدنية للنساء والفتيات تم اختيارها بالطريقة العمدية (القصدية) على مستوى مختلف القاعات الرياضية في ولاية البويرة، واستخدمت الاستبانة كأداة لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات من أهم النتائج المتوصل إليها: أن للتمرينات الرياضة دور في إنقاص الوزن والحد من ظاهرة السمنة. وأن النشاط الرياضي هو الوحيد الذي يمكن أن يساعد على إنقاص الوزن (مزاري، ساسي، وحماني، 2017، ص ص 74–83).

– **دراسة: مقداد نشيدة (مقال علمي) (2018).** بعنوان أسباب عزوف المرأة العاملة عن ممارسة النشاط البدني الرياضي، والتي هدفت إلى التعرف على طبيعة الأسباب التي أدت إلى عزوف المرأة

العاملة عن ممارسة النشاط البدني الرياضي، وتمثلت عينتها في (100) امرأة عاملة تم اختيارها بالطريقة العميدة فيما يخص نوع العمل والمدينة التي تنتمي إليها، واستخدمت كأداة للدراسة الاستبيان لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات كان من أهم النتائج المتوصل إليها: تعدد طبيعة الأسباب التي أدت إلى عزوف المرأة العاملة عن ممارسة الأنشطة الرياضي بين الأسباب الشخصية، الأسرية، والاجتماعية.

– كما دلت نتائج الدراسة على أن مجموع المتغيرات الوسيطة والتي هي على النحو التالي (متغير السن، متغير الحالة العائلية، متغير عدد الأولاد) تعد أيضا من الأسباب التي أدت إلى عزوف المرأة على ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية (مقداد، 2018، ص ص 158–148).

– **دراسة: الناظري محمد حسين، والريمي عبد السلام مقبل (مقال علمي) (2019).** بعنوان دور القنوات التلفزيونية اليمنية في نشر رياضة المرأة من وجهة نظر لاعبات الألعاب الفردية والجماعية، والتي هدفت إلى التعرف على أهمية الدور الذي ينبغي أن تلعبه القنوات التلفزيونية اليمنية في نشر رياضة المرأة، وتمثلت عينتها في (100) لاعبة من لاعبات الألعاب الفردية والجماعية، بواقع (50) لاعبة من الألعاب الفردية، و (50) لاعبة من الألعاب الجماعية يمثلون نسبة (21%) من المجتمع الكلي تم اختيارها بالطريقة العشوائية، واستخدمت كأداة للدراسة الاستبانة لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات كان من أهم النتائج المتوصل إليها: أن التلفزيون يلعب دور إيجابيا في نشر رياضة المرأة، واتضح ذلك من خلال اتفاق الآراء بين لاعبات الألعاب الجماعية والفردية حول الدور الايجابي الذي تلعبه القنوات التلفزيونية في نشر رياضة المرأة في اليمن (الناظري، والريمي، 2019، ص ص 34–49).

– **دراسة: مرزوق هناء عبد الله، الشريفي أمل حادي، والخلف سنابل بدر (مقال علمي) (2019).** بعنوان دوافع ممارسة النشاط البدني على الحالة الصحية والنفسية في مراكز اللياقة البدنية النسائية بدولة الكويت، والتي هدفت إلى التعرف على دوافع ممارسة النشاط البدني على الحالة الصحية والنفسية في مراكز اللياقة البدنية النسائية بدولة الكويت، وتمثلت عينتها في (657) مشتركة ذوات دوافع صحية وبدنية و(714) مشتركة ذوات دوافع نفسية تم اختيارها بالطريقة العشوائية، واستخدمت كأداة للدراسة الاستبانة لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات كان من أهم النتائج المتوصل إليها: وجود علاقة ايجابية بين ممارسة الرياضة والدوافع الصحية والبدنية لدى السيدات في مراكز اللياقة البدنية بدولة الكويت. كما أن هناك علاقة ايجابية بين الدوافع الصحية البدنية وبين الدوافع النفسية لدى السيدات المشتركات في مراكز اللياقة البدنية بدولة الكويت. ويوجد علاقة ايجابية بين الدوافع الصحية والبدنية وبين المؤهل العلمي.

- لا توجد علاقة معنوية بين الدوافع النفسية والمؤهل العلمي لدى السيدات في مراكز اللياقة البدنية بدولة الكويت (مرزوق، الشريفي، والخلف، 2019، ص ص 1-30).

- **دراسة: سيساوي فضيلة، وياسف هبة (مقال علمي) (2021).** بعنوان في علاقة المرأة والرياضة... تأثير على البناء الاجتماعي وتمثيل الجنسين في المجتمع، والتي هدفت إلى إبراز أهمية المشاركة الفعالة للمرأة في الرياضة بالإضافة إلى تشخيص العوامل الاجتماعية، والقيم التي تحول دون مشاركة وممارسة المرأة للأنشطة الرياضية في المجتمع، وتمثلت عينتها في (32) أستاذ وأستاذة وباحثين في علم الاجتماع بتخصصات مختلفة تم اختيارها بالطريقة العشوائية، واستخدمت الاستبانة والمقابلة كأداة لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات كان من أهم النتائج المتوصل إليها: أن ممارسة المرأة للنشاطات الرياضي تساهم في تغيير عمليات التنشئة الاجتماعية للعائلات وذلك بإعطاء الصورة الصحيحة للرياضة كأنشطة هادفة. كما أن ممارسة المرأة للرياضة ذو أهمية كبيرة بالنسبة للمجتمع من خلال تنشئة جيل رياضي (سيساوي، وياسف، 2021، ص ص 123-138).

- **دراسة: مريشيش خالد، جلال صلاح الدين، مجادي رابح (مقال علمي) (2021).** بعنوان أهمية الإعلام الرياضي المرئي في نشر الثقافة الرياضية لدى النساء، والتي هدفت إلى معرفة ما إذا كان للإعلام الرياضي المرئي دور في نشر الثقافة الرياضية في هذا الوسط والتأكيد على الدور الكبير الذي يؤديه الإعلام الرياضي المرئي بصفة خاصة والتعرف على أهمية تأثير برامج دون غيرها في نشر الثقافة الرياضية ومنه التوعية بممارسة النشاط الرياضي لدى النساء، وتمثلت عينتها في (20) امرأة من النساء الممارسات للأنشطة الرياضية ببعض القاعات، تم اختيارها بالطريقة العشوائية، واستخدمت الاستبيان كأداة لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات كان من أهم النتائج المتوصل إليها: أن لمشاهدة التلفزيون دور في زيادة الوعي الثقافي لدى النساء. وان له تأثير إيجابي في نشر ثقافة الممارسة الرياضية لدى النساء من خلال مجموعة من البرامج توضح العلاقة بين الممارسة الرياضية والوقاية من الأمراض (مريشيش، جلال، ومجادي، 2021، ص ص 314-329).

- **دراسة: بروج كمال (مقال علمي) (2022).** بعنوان دوافع ممارسة النساء النشاط البدني الرياضي في القاعات الرياضية في ظل متغيرات (السن، المستوى التعليمي، الحالة الاجتماعية)، والتي هدفت إلى التعرف على دوافع ممارسة النساء النشاط البدني الرياضي في قاعات اللياقة البدنية في ضوء بعض المتغيرات، وتمثلت عينتها في (60) امرأة تمارس النشاط الرياضي في قاعات اللياقة البدنية تم اختيارها بالطريقة العشوائية، واستخدمت الاستبانة كأداة لجمع البيانات تضمنت (42) فقرة موزعة على أربعة (04) محاور وفق المنهج الوصفي، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات كان من أهم النتائج المتوصل إليها: عدم وجود فروق في دوافع ممارسة المرأة للنشاط البدني الرياضي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية (متزوجة\ عزباء\ ارملة\ مطلقة) (بروج، 2022، ص ص 107-124).

– **دراسة: الزيود خالد محمود، وزيدان وسيم يوسف (مقال علمي) (2022).** دور مراكز اللياقة البدنية في إشباع الحاجات الاجتماعية والصحية والنفسية للمرأة في محافظة اربد من وجهة نظرهن، والتي هدفت إلى التعرف على دور مراكز اللياقة البدنية في إشباع الحاجات الاجتماعية والصحية والنفسية للمرأة في محافظة اربد من وجهة نظرهن، وكذا الفروق في استجابات أفراد العينة تبعا لاختلاف متغيرات (الحالة الاجتماعية، المؤهل العلمي). وتمثلت عينتها في (247) من السيدات والفتيات المنتسبات لمراكز اللياقة البدنية النسوية في محافظة إربد، واستخدمت الاستبانة كأداة لجمع المعلومات والبيانات بغرض الوصول إلى أهداف الدراسة والإجابة عن تساؤلاتها وفق المنهج الوصفي، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات كان من أهم النتائج المتوصل إليها: أن من أهم العوامل التي ساعدت المرأة على ممارسة الأنشطة الرياضية هو تنامي الوعي الثقافي لديها بأهمية الرياضة ودور المجتمع ووسائل الإعلام في تشجيعهن على الممارسة على الرغم من الاختلاف في الحالة الاجتماعية والتباين في المؤهل العلمي لديهن (الزيود، وزيدان، 2022، ص ص 95–134).

7– 1– 3– الدراسات التي تناولت الترويح الرياضي:

– **دراسة: حسام بشير (مقال علمي) (2010).** بعنوان تأثير الترويح الرياضي في التقليل من المشاكل النفسية للمعاق حركيا، والتي هدفت إلى التعرف على مدى مساهمة النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من المشاكل النفسية للمعاق حركيا، وتمثلت عينتها في (40) طفل معوق بالمركز التربوي بولاية الحراش تم اختيارها بالطريقة العمدية (القصدية)، واستخدمت مقياسي القلق والثقة بالنفس كأدوات لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات كان من أهم النتائج المتوصل إليها: أن الترويح الرياضي يساهم في التقليل من المشاكل النفسية التي تصادف المعاقين حركيا (حسام، 2010، ص ص 28–34).

– **دراسة: بن ستالة العربي (رسالة ماجستير) (2011).** بعنوان دور الجماعات المحلية في تنمية الممارسة الرياضية الترويحية، والتي هدفت إلى التعرف على دور الجماعات المحلية في تنمية الممارسة الرياضية الترويحية، وتمثلت عينتها في (40) فردا من رؤساء المجالس الشعبية لبلديات الجزائر العاصمة ورؤساء الجمعيات الرياضية تم اختيارها بالطريقة العشوائية، واستخدمت الاستبانة كأداة لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات كان من أهم النتائج المتوصل إليها: أن الجماعات المحلية تلعب دورا سلبيا في دعم وتنمية الممارسة الرياضية الترويحية (بن ستالة، 2011).

– **دراسة: حسام بشير، وحملاوي عامر (مقال علمي) (2014).** بعنوان أهمية الترويح الرياضي في تحقيق الصحة النفسية للمعاق حركيا، والتي هدفت إلى التعرف على الدور الذي يلعبه الترويح الرياضي في تحقيق الصحة النفسية للمعاق حركيا، وتمثلت عينتها في المعاقين المسجلين بالمراكز النفسية بالحراش تم اختيارها بالطريقة العمدية (القصدية)، واستخدمت برنامج ترويحي ومقياس الصحة

النفسية كأداة لجمع البيانات وفق المنهج التجريبي، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات كان من أهم النتائج المتوصل إليها: أن لممارسة الترويح الرياضي دور فعال في تحقيق الصحة النفسية للمعاقين حركيا (حسام، وحملاوي، 2014، ص ص 60-72).

- **دراسة: البطراوى أماني متولى (مقال علمي) (2015).** بعنوان تأثير برنامج ترويحي رياضي باستخدام تمرينات الخطو الهوائية على تطوير مستوى اللياقة الوظيفية والحد من الضغوط الحياتية للمرأة السعودية العاملة، والتي هدفت إلى معرفة مدى تأثير البرنامج على تطوير مستوى اللياقة الوظيفية والحد من الضغوط الحياتية للمرأة السعودية العاملة، وتمثلت عينتها في (44) سيدة من الموظفات العاملات في أعمال مكتبية تم اختيارها بالطريقة القصدية، واستخدمت كأداة للدراسة برنامج رياضي ترويحي لجمع البيانات وفق المنهج التجريبي، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات كان من أهم النتائج المتوصل إليها: أن الترويح الرياضي يؤثر بفاعلية في تطوير مكونات الجسم من خلال خفض الوزن ومؤشر كتلة الجسم، والتحكم في دهون الجسم في مستويات قليلة للمرأة العاملة. كما أن له أثرا فعالا في تحسين نسبة هيموجلوبين وكالسيوم الدم وإيصالها للحدود الآمنة صحيا ما يزيد من كفاءتهم الحيوية، ويرفع من درجة صلابة وتحمل العظام ويقاوم فرص الإصابة عند السقوط. ويطور أيضا مستوى التوافق العضلي العصبي، واللياقة الدورية التنفسية كقدرات حركية مرتبطة بالصحة ودالة على اللياقة الوظيفية للمرأة العاملة (البطراوى، 2015، ص ص 123-168).

- **دراسة: بلعيدوني مصطفى، وبن زيدان حسين (مقال علمي) (2016).** بعنوان اثر برنامج ترويحي رياضي مقترح لتحسين بعض الصفات البدنية لكبار السن (50-60) سنة، والتي هدفت إلى التعرف على تأثير البرنامج المقترح لتحسين بعض الصفات البدنية لكبار السن، وتمثلت عينتها في (20) ممارس موزعين على مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية تم اختيارها بالطريقة العمدية (قصدية)، واستخدمت برنامج رياضي كأداة لجمع البيانات وفق المنهج التجريبي، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات كان من أهم النتائج المتوصل إليها: أن للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح اثر ايجابي في تحسين بعض الصفات البدنية (التحمل العام، قوة الذراعين والمرونة) لكبار السن (بلعيدوني، وبن زيدان، 2016، ص ص 281-300).

- **دراسة: بوعزيز محمد، وبن سي قدور حبيب (مقال علمي) (2018).** بعنوان إسهامات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط، والتي هدفت إلى معرفة مدى إسهامات ممارسة الترويح الرياضى في التخفيف من الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط، وتمثلت عينتها في (304) أستاذا وأستاذة من متوسطات ولاية مستغانم تم اختيارها بالطريقة العشوائية، واستخدمت مقياس الضغوط النفسية، كأداة لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي التحليلي، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات كان من أهم النتائج المتوصل إليها: أن ممارسة

الترويح الرياضى تساهم في التخفيف من الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط (بوعزيز، وبن سي قدور، 2018، ص ص 22-37).

- **دراسة: قوراري بن علي، بوراس فاطمة الزهراء، وتقيق جمال (مقال علمي) (2018).** بعنوان اثر برنامج ترويحي رياضي مقترح للتخفيف من حدة القلق عند كبار السن (60-65) سنة، والتي هدفت إلى التعرف على اثر البرنامج المقترح في التخفيف من حدة القلق عند كبار السن، وتمثلت عينتها في (240) فردا مقسمين على (120) فردا كعينة تجريبية و(120) فردا كعينة ضابطة تم اختيارها بالطريقة العشوائية، واستخدمت برنامج رياضي ترويحي ومقياس تايلور لقياس مستوى القلق كأدوات لجمع البيانات وفق المنهج التجريبي، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات كان من أهم النتائج المتوصل إليها: أن البرنامج الرياضي الترويحي له اثر في التخفيف من درجة القلق وبالتالي تلعب الأنشطة الرياضية الترويحية أهمية كبيرة في تحقيق التوازن النفسي والبدني (قوراري، بوراس، وتقيق، 2018، ص ص 217-224).

- **دراسة: بوعزيز محمد، بن سي قدور حبيب، جبوري بن عمر، وكحلي كمال (مقال علمي) (2018).** بعنوان إسهامات الممارسة الترويحية الرياضية في التخفيف من القلق وعلاقته بالتوافق المهني لدى أستاذة التعليم المتوسط، والتي هدفت إلى معرفة العلاقة بين القلق والتوافق المهني لدى أستاذة التعليم المتوسط الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية، وتمثلت عينتها في (20) أستاذ من متوسطات ولاية مستغانم تم اختيارها بالطريقة العشوائية، واستخدمت مقياس الضغوط النفسية والتوافق المهني كأداة لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات كان من أهم النتائج المتوصل إليها: توجد علاقة ارتباطيه عكسية بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية (بوعزيز، بن سي قدور، جبوري، وكحلي، 2018، ص ص 20-32).

- **دراسة: عتوتي نور الدين (مقال علمي) (2018).** بعنوان أهمية ممارسة النشاطات الرياضية الترويحية في دعم بعض مجالات النمو الاجتماعي للصم، والتي هدفت إلى التعرف على دور النشاطات الرياضية الترويحية في دعم بعض مجالات النمو الاجتماعي للصم، وتمثلت عينتها في (20) مشرفا داخل مراكز الصم البكم تم اختيارها بالطريقة العمدية (القصدية)، واستخدمت الاستبانة كأداة لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات كان من أهم النتائج المتوصل إليها: أن للنشاطات الرياضية الترويحية دور فعال وكبير في تحقيق بعض الجوانب الاجتماعية منها الدمج والتفاعل والتوافق والتواصل لدى الصم والبكم. كما انه من خلال ممارسة النشاطات الرياضية الترويحية استطاع الصم والبكم من تكوين علاقات مع الأسوياء وذلك بالممارسة الجماعية للألعاب التي لا تهتم أو تراعي الفوارق بين المنافسين (عتوتي، 2018، ص ص 186-205).

– **دراسة: اسلمى نورية، بن سي قدور حبيب، وتواتي احمد بن قلاوز (مقال علمي) (2018).** بعنوان برنامج ترويحي رياضي وقائي لتحسين متغيرات الصحة البدنية لدى المسنات (60 سنة فما فوق)، والتي هدفت إلى التعرف على مدى مساهمة البرنامج الرياضي الترويحي في تحسين متغيرات الصحة البدنية لدى المسنات، وتمثلت عينتها في (16) إمرة مسنة (60 سنة فأكثر) (8) نساء كعينة تجريبية و(8) نساء أخريات كعينة ضابطة تم اختيارها بالطريقة العمدية (القصدية)، واستخدمت برنامج رياضي ترويحي كأداة لجمع البيانات وفق المنهج التجريبي، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات كان من أهم النتائج المتوصل إليها: أن البرنامج الرياضي الترويحي له اثر في تحسين متغيرات الصحة البدنية (اسلمى، بن سي قدور، وتواتي، 2018، ص 117–141)

– **دراسة: بن سميشة العيد (مقال علمي) (2018).** بعنوان تأثير ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية على الأمن النفسي وجودة الحياة لدى كبار السن بولاية تيارت، والتي هدفت إلى الكشف عن مستويات كل من الأمن النفسي وجودة الحياة لدى كبار السن الممارسين للترويح الرياضي، وتمثلت عينتها في (25) ممارس للترويح الرياضي من كبار السن تم اختيارها بالطريقة العمدية (القصدية)، واستخدمت استبيانين احدهما للأمن النفسي والأخر لجودة الحياة كأدوات لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات كان من أهم النتائج المتوصل إليها: أن مستوى الأمن النفسي لدى كبار السن الممارسين للترويح الرياضي كان بدرجة عالية، أما مستوى جودة الحياة فقد كانت بدرجة متوسطة، وهذا يدل بالتالي على أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في تحقيق التكيف النفسي (بن سميشة (ب)، 2018، ص ص 101–107).

– **دراسة: صياد الحاج (أطروحة دكتوراه) (2018).** بعنوان فاعلية بعض الأنشطة الترويحية الرياضة في تحسين التوافق النفسي والرضا عن الحياة لدى كبار السن، والتي هدفت إلى التعرف على مدى فاعلية بعض الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين التوافق النفسي والرضا عن الحياة لدى كبار السن، وتمثلت عينتها في (20) من كبار السن الأصحاء الممارسين للترويح الرياضي على مستوى المركب الرياضي الرائد فرج بمستغانم تم اختيارها بالطريقة العميدة (القصدية)، واستخدمت المقابلات الشخصية الملاحظة وبرنامج رياضي ترويحي كأداة لجمع البيانات وفق المنهج التجريبي، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات كان من أهم النتائج المتوصل إليها: أن برنامج الأنشطة الترويحية الرياضية له فاعلية في تطوير مستويات التوافق النفسي والرضا عن الحياة لدى كبار السن (صياد، 2018).

– **دراسة: خلفاوي لزهاري (أطروحة دكتوراه) (2018).** بعنوان اقتراح برنامج تدريبي بدني ترويحي لتنمية الجانب الجسمي والنفسي لعمال القطاع الصحي غير المتدربين، والتي هدفت إلى اقتراح برنامج تدريبي بدني ترويحي لتنمية الجانب الجسمي والنفسي لعمال القطاع الصحي غير المتدربين بأعمار (38–45) سنة، وتمثلت عينتها في (22) منخرط من أطباء وممرضي المؤسسة الاستشفائية –

بحاسي بحبح– تم اختيارها بالطريقة العمدية (القصدية)، واستخدمت اختبارات بدنية ووظيفية، وقياسات مورفولوجية، ومقياس نفسي كأداة لجمع البيانات وفق المنهج التجريبي باختبار قبلي واختبار بعدي لمجموعة واحدة، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات كان من أهم النتائج المتوصل إليها: وجود فروق بين نتائج الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية في المتغيرات الجسمية والنفسية لعينة البحث لصالح الاختبارات البعدية.

–وبالتالي البرنامج البدني الترويحي يؤثر إيجابا على تنمية الجانب الجسمي والنفسي لعمال القطاع الصحي غير المتدربين بأعمار (38–45) (خلفاوي، 2018).

– **دراسة: بوفريدة عبد المالك (مقال علمي) (2018).** بعنوان دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى المراهقات المتمدرسات (17–18) سنة، والتي هدفت إلى التعرف على دور الترويح الرياضي في التقليل من الضغوط النفسية لدى المراهقات المتمدرسات (17–18) سنة، وتمثلت عينتها في (204) تلميذة من تلميذات مقاطعة حمام دباغ ولاية قالمة تم اختيارها بالطريقة العشوائية، واستخدمت مقياس متمثل في مجموعة من المؤشرات التي تقيس دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في إعداد المراهقات من مختلف النواحي النفسية كأداة لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي التحليلي، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات كان من أهم النتائج المتوصل إليها: أن للنشاط البدني الرياضي الترويحي دور في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلميذات السنة الثالثة ثانوي (بوفريدة، 2018، ص ص 95–100).

– **دراسة: شعلال مصطفى، شنوف خالد، وعدة بن علي (مقال علمي) (2020).** بعنوان اثر ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية على بعض السمات النفسية وانعكاسها على التوافق الاجتماعي للمرأة، والتي هدفت إلى التعرف على اثر ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية على بعض السمات النفسية (العصابية، الانبساطية، الانسجام، التفتح، يقظة الضمير) انعكاسها على التوافق الاجتماعي (علاقة المرأة بالأسرة والزملاء في العمل) لدى المرأة العاملة، وتمثلت عينتها في (90) امرأة عاملة منهن (45) ممارسة للترويح الرياضي، و(45) غير ممارسة وهن من مهن مختلفة تم اختيارها بالطريقة العشوائية، واستخدمت مقياس الأبعاد الخمسة والتوافق الاجتماعي كأداة لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات كان من أهم النتائج المتوصل إليها: أن النشاط الرياضي له اثر ايجابي على الجانب النفسي والاجتماعي للمرأة العاملة (شعلال، شنوف، وعدة، 2019، ص ص 142–152).

– **دراسة: العربي محمد، مسعود عمارنة، ومعافي عبد القادر (مقال علمي) (2020).** بعنوان اثر برنامج ترويحي رياضي مقترح على القلق العام لدى المسنين المقيمين "بدار الأشخاص المسنين بتيارت"، والتي هدفت إلى معرفة درجة القلق العام لدى أفراد عينة الدراسة بالإضافة إلى التعرف على أثر

البرنامج المقترح في التخفيف من درجة القلق العام، وتمثلت عينتها في (15) مسنا أعمارهم بين (60-65) سنة تم اختيارها بالطريقة العمدية (القصدية)، واستخدمت برنامج رياضي ترويحي ومقياس وليام زونج "Wiliam Zong" للقلق العام كأداة لجمع البيانات وفق المنهج التجريبي، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات كان من أهم النتائج المتوصل إليها: أن البرنامج الرياضي الترويحي قد ساعد في التخفيف من درجة القلق من المستوى العالي إلى المستوى المتوسط (العربي، مسعود، ومعافي، 2020 ، ص ص 335-350).

- **دراسة: نظور عيسى، ومساحلي الصغير (مقال علمي) (2020).** بعنوان دور الأنشطة الرياضية الترفيهية في التخلص من الضغط النفسي الناجم عن إجراءات الحجر المنزلي ضد وباء كورونا (كوفيد -19) في بيئة الشباب، والتي هدفت إلى التعرف على دور الأنشطة الرياضية الترفيهية في التخلص من الضغط النفسي الناجم عن إجراءات الحجر المنزلي ضد وباء كورونا (كوفيد -19) في بيئة الشباب، وتمثلت عينتها في (150) مفردة (100 ذكر، 50 أنثى) تم اختيارها بالطريقة العشوائية، واستخدمت كأداة للدراسة الاستمارة الإلكترونية لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات كان من أهم النتائج المتوصل إليها: أن الأنشطة الرياضية الترويحية تساهم بشكل كبير في مساعدة الشباب على التخلص من الضغط النفسي المرتبط بفترة الحجر المنزلي وتحسين المزاج.

- بالإضافة إلى الدور الفعال الذي تلعبه ممارسة النشاط الرياضي الترويحي للشباب في توليد الراحة النفسية والاسترخاء الذهني والبدني (نظور، ومساحلي، 2020، ص ص 265-278).

- **دراسة: أبو شلبك ولاء (رسالة ماجستير) (2020).** بعنوان النوع الاجتماعي، المكان، الفراغ والاختلافات في ممارسة الأنشطة الترفيهية الرياضية، والتي هدفت إلى التعرف الاختلافات الجندرية في ممارسة الانشطة الترفيهية الرياضية والكشف عن دوافع ومعيقات مشاركة الرجال والنساء في الأنشطة الترفيهية الرياضية، وتمثلت عينتها في (27) مفردة (17 امرأة، 10 رجال) ممن يشاركون في الأنشطة الترفيهية الرياضية في مدينة نابلس تم اختيارها بالطريقة العشوائية، واستخدمت كأداة للدراسة الاستمارة الإلكترونية لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات كان من أهم النتائج المتوصل إليها: وجود اختلافات في دوافع ممارسة كلا من الرجال والنساء. واختلاف أيضا من حيث المعيقات والاحتياجات حسب النوع الاجتماعي. إضافة إلى أن تشجيع الأسرة لهن كان له أثر كبير في ممارسة النساء للأنشطة الترفيهية الرياضية (أبو شلبك، 2020).

- **دراسة: طاهر رابح، عبورة رابح، قاصدي حميدة (مقال علمي) (2021).** بعنوان دور ألأنشطة الرياضية الترويحية في تحسين اللياقة البدنية العامة لدى النساء المتدربات، والتي هدفت إلى التعرف على دور ألأنشطة الرياضية الترويحية في تحسين اللياقة البدنية العامة لدى النساء المتدربات، وتمثلت عينتها في (35) امرأة ممن يشاركن في الأنشطة الترويحية الرياضية تم اختيارها بالطريقة

القصدية، واستخدمت كأداة للدراسة الاستبانة لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات كان من أهم النتائج المتوصل إليها: أن لبرنامج الأنشطة الترويحية الرياضية دور في تحسين اللياقة البدنية العامة للنساء (طاهر، عبورة، وقاصدي، 2021، ص ص 144-155).

7- 2- الدراسات الأجنبية:

7- 2- 1- الدارسات الأجنبية التي تناولت الاتجاهات:

- **دراسة: جيل (Gail) (مقال علمي) (1980).** بعنوان اتجاهات الطلبة والطالبات نحو النشاط البدني، والتي هدفت إلى التعرف والمقارنة بين اتجاهات طلبة وطالبات الجامعة نحو النشاط البدني، وتمثلت عينتها في (267) طالبا وطالبة تم اختيارها بالطريقة العشوائية، واستخدمت مقياس كنيون "Kenyon" للاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي كأداة لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات كان من أهم النتائج المتوصل إليها: أشارت النتائج إلى وجود اتجاهات إيجابية لدى عينة الدراسة ككل نحو النشاط البدني كخبرة جمالية، وكانت أعلى درجات الاستجابة للطالبات في اتجاهاتهن نحو النشاط البدني: كخبرة اجتماعية – خبرة جمالية – وخبرة خفض التوتر، بينما كانت أعلى درجات استجابة الطلاب في الاتجاه نحو النشاط البدني: كخبرة للصحة واللياقة – خبرة جمالية – وكخبرة لخفض التوتر (مجادي، وبن سعيد، 2018 ، ص 48).

- **دراسة: موكواثي (مقال علمي) (Mokgwathi) (1988).** بعنوان اتجاهات طلبة المدارس، وأولياء أمورهم، ومديري المدارس نحو النشاط الرياضي، والتي هدفت إلى التعرف على اتجاهات طلبة المدارس، أولياء أمورهم، مدراء مدارسهم في بوتسوانا نحو النشاط الرياضي، وتمثلت عينتها في طلبة المدارس، أولياء أمورهم، مدراء المدارس تم اختيارها بالطريقة العشوائية، واستخدمت الاستبانة كأداة لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات كان من أهم النتائج المتوصل إليها: وجود اتجاهات إيجابية لدى طلبة المدارس وأولياء أمورهم، ومدراء مدارسهم نحو النشاط الرياضي. كما أظهرت النتائج أن مدراء المدارس لديهم أعلى مستويات الفهم للنشاط الرياضي مما أوجد اتجاهات ايجابية نحو النشاط الرياضي عندهم (عبد الله، 2012، ص 55).

- **دراسة: كارسون (مقال علمي) (Carlson) (1994).** بعنوان اتجاهات طلاب المرحلة الثانوية نحو التربية الرياضية، والتي هدفت إلى التعرف على اتجاهات طلاب المرحلة الثانوية نحو التربية الرياضية والعوامل المؤثرة في تحديد تلك الاتجاهات، وتمثلت عينتها في (150) طالبا وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية تم اختيارها بالطريقة العشوائية، واستخدمت الاستبانة وبطاقة ملاحظة كأداة لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات كان من أهم النتائج المتوصل إليها: أن العوامل الثقافية والاجتماعية من أكثر العوامل تأثيرا في تكوين الاتجاهات لدى الطلبة. وأن الأسرة والإعلام

ومستوى الأداء المهاري لدى الطلبة والأصدقاء والخبرة السابقة في الممارسة الرياضية جميعها هامة في تحديد اتجاهات الطلبة نحو التربية الرياضية (بروج، 2014، ص 13).

- **دراسة: جيري، وجيمس (مقال علمي) (jiri & james) (2004).** بعنوان اتجاهات طلبة المرحلة العليا نحو التربية البدنية، والتي هدفت إلى التعرف على اتجاهات طلبة المرحلة العليا في كل من :(جمهورية التشيك، انجلترا، استراليا، والولايات المتحدة) نحو التربية البدنية، وقد وتمثلت عينتها في (1107) من طلبة المرحلة العليا في الدول الأربع وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات كان من أهم النتائج المتوصل إليها: وجود اتجاه إيجابي عام نحو التربية البدنية، وقد أبدى طلبة جمهورية التشيك أعلى اتجاه نحو التربية البدنية عن باقي أفراد العينة، كما دلت نتائج الدراسة: على أن العنصر الأنثوي قد أبدى اتجاها إيجابيا أعلى من العنصر الذكري (أبو جامع، 2010، ص 401).

- **دراسة: مرسافيان وآخرون (Mirsafian & et al) (مقال علمي) (2013).** بعنوان اتجاهات طالبات الجامعة الإيرانيات نحو الرياضة والتمرينات، والتي هدفت إلى التعرف على اتجاهات طالبات الجامعة الإيرانيات نحو الرياضة والتمرينات، وتمثلت عينتها في طالبات الجامعة الإيرانيات تم اختيارها بالطريقة العشوائية، واستخدمت المقابلة المقننة والاستبيان كأداة لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات كان من أهم النتائج المتوصل إليها: وجود اتجاهات سلبية لدى عينة الدراسة نحو الرياضة والتمرينات.

- وان ثمة اتجاهات سلبية لدى عينة الدراسة نحو دور وسائل الإعلام في دعم تعزيز وتطوير ثقافة الرياضة النسائية (عبد السلام، والمكيمي، 2020، ص 126).

7- 2- 2- الدارسات الأجنبية التي تناولت محور المرأة:

- **دراسة: Gümüş, Ayna, and Yildirim (مقال علمي) (2018).** بعنوان مراجعة اتجاهات المرأة نحو الأنشطة الترويحية وفق متغيرات مختلف، والتي هدفت إلى التعرف على اتجاهات المرأة نحو الأنشطة الترويحية وبشكل خاصة الرياضية، وكذا الفروق في استجابات أفراد العينة تبعا لاختلاف متغيرات (الحالة الاجتماعية. متزوجة \ غير متزوجة، منجبة \ غير منجبة، عاملة \ ماكثة بالبيت، والعمر). وتمثلت عينتها في (214) من السيدات والفتيات التي تتراوح أعمارهن بين 18 و65 سنة ويعشن في محافظة مرسين بتركيا تم اختيارهن بالطريقة العشوائية، واستخدمت نموذج طلب المعلومات ومقياس الاتجاه نحو الترويح في أوقات الفراغ واختبار النشاط البدني الدولي كأدوات لجمع المعلومات والبيانات بغرض الوصول إلى أهداف الدراسة والإجابة عن تساؤلاتها وفق المنهج الوصفي والتجريبي، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات كان من أهم النتائج المتوصل إليها: أن اتجاهات المرأة المتزوجة نحو الأنشطة الترويحية ايجابية مقارنة بغير المتزوجة. وأن اتجاهات المرأة التي لديها أطفال

نحو الأنشطة الترويحية ايجابية مقارنة بمن ليس لديها أطفال (Gümüş, Ayna, & Yildirim, 2018, pp. 224-229).

7- 3- التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة:

من خلال ما سبق عرضه من دراسات سابقة، فقد بلغ عدد الدراسات المجمعة (60) دراسة، وتم تصنيفها إلى دراسات عربية تناولت موضوع الاتجاهات، ودراسات تناولت موضوع المرأة والأنشطة الرياضة، وأخيرا دراسات تناولت موضوع الترويح الرياضي، ودراسات أخرى أجنبية تناولت موضوع الاتجاهات وموضوع المرأة والأنشطة الرياضة، وسيقوم الباحث بمناقشتها من حيث -الأهداف- المنهج المستخدم- أدوات جمع البيانات- العينة-الأساليب الإحصائية المعتمدة- وأهم النتائج المستخلصة منها، وهذا بهدف عرض أوجه الشبه (الاتفاق)، والاختلاف بينها وبين الدراسة الحالية، وكذا تحديد الفجوة المعرفية التي أمكن للباحث تحديدها.

7- 3-1- من حيث الأهداف:

تراوحت جل أهداف الدراسات السابقة التي تناولت موضوع الاتجاهات حول قياس اتجاهات عينة الدراسة نحو الأنشطة الرياضية والترويح الرياضي. باستثناء دراسة " **غضنفر**" **(2005)**، والتي بالإضافة إلى كونها كانت تهدف إلى قياس اتجاهات عينة الدراسة نحو الترويح الرياضي هدفت أيضا إلى بناء مقياس لقياس اتجاهات المرأة نحو الترويح الرياضي، وكذا دراسة " **المكيمي**" **(2010)** والتي هدفت بدورها إلى بناء مقياس لاتجاهات الفتاة الكويتية نحو أهمية الترويح الرياضي بالإضافة إلى قياس اتجاهاتها نحوه، أما دراسة "**محمود**" **(2020)** فقد هدفت إلى معرفة أثر تدريس مقرر (مدخل لفلسفة الترويح الرياضي) على اتجاهات عينة الدراسة نحو الترويح الرياضي، وأما دراسة "**عبد السلام**" و"**المكيمي**" **(2020)** فبالإضافة إلى أنها هدفت إلى التعرف على اتجاهات المرأة نحو الرياضة للجميع، هدفت أيضا إلى أحداث مقارنة بين اتجاهات المرأة في كل من جمهورية مصر العربية ودولة الكويت، وكان الهدف من دراسة "**غضبان**" **وآخرون (2016)** التعرف على واقع الممارسة الرياضية النسوية واتجاهات الفتاة الجزائرية نحو ذلك.

ومن جهة أخرى فقد تباينت أهداف الدراسات السابقة، والتي تناولت موضوع المرأة والترويح الرياضي بين تحديد أسباب ودوافع اشتراك المرأة في برامج اللياقة البدنية، كدراسة "**أبده**" و"**الخطيب**" **(1993)**، ودراسة "**بروج**" **(2022)** ودراسة "**مرزوق**" **وآخرون (2019)**. ودور مراكز اللياقة البدنية في إشباع الحاجات الاجتماعية والصحية والنفسية للمرأة في محافظة اربد من وجهة نظرهن كدراسة "**الزيود**" و"**زيدان**" **(2022)**. وبين التعرف على الواقع الفعلي للمرأة ودورها في تنمية النشاط الاجتماعي والرياضي ودور المجتمع في تنمية مثل هذه الأنشطة كدراسة "**نعيمة إبراهيم**" **(1995)** وكذا التحقق من تفاعل

العوامل الثقافية والمتغيرات الاجتماعية التي يمكن أن تؤثر على مشاركة المرأة في الرياضة كدراسة "**الكيلاني**" و"**كينجزلي**" **(1995)**، دراسة "**زحاف**" **(2015)**، ودراسة " **داسة**" **وآخرون (2016)**.

أما دراسة "**عبيدات**" **(2005)**، ودراسة "**الناظري**" و"**الريمي**" **(2019)** فقد تناولت دور الإعلام في نشر رياضة المرأة. هذا بالإضافة إلى دراسة "**شيماء علي**" **(2008)** والتي هدفت إلى التعرف على الثقافة الرياضية الترويحية للمرأة. إضافة إلى دراسة "**فلاحي**" **(2010)** والتي هدفت إلى التعرف على القيم الاجتماعية السائدة عند المرأة الممارسة للرياضة البدنية. وكان الهدف من دراسة "**مريشيش**" **وآخرون (2021)** معرفة ما إذا كان للإعلام الرياضي المرئي دور في نشر الثقافة الرياضية لدى النساء.

ومن الدراسات من كان هدفها التعرف على مدى تأثير قلة النشاط البدني على زيادة السمنة لدى المرأة الجزائرية كدراسة "**مزاري**" **وآخرون (2017)**. كما أن هناك من الدراسات من كان هدفها التعرف على طبيعة الأسباب، العوامل الاجتماعية والقيم التي أدت إلى عزوف المرأة العاملة عن ممارسة النشاط البدني الرياضي كدراسة "**مقداد**" **(2018)** ودراسة "**سيساوي**" و"**ياسف**" **(2021)**. وأخيرا هدفت دراسة "**Gümüş et al**" **(2018)** إلى التعرف على اتجاهات المرأة نحو الأنشطة الترويحية وبشكل خاصة الرياضية وفق بعض المتغيرات. وكان الهدف من دراسة "**البطراوى**" **(2015)** معرفة مدى تأثير برنامج ترويحي رياضي على تطوير مستوى اللياقة الوظيفية والحد من الضغوط الحياتية للمرأة السعودية العاملة.

أما الدراسات السابقة التي تناولت الترويح الرياضي كموضوع لها، فقد تحددت أهدافها عموما في معرفة مدى تأثير الترويح الرياضي على الجوانب البدنية النفسية والاجتماعية لعينة الدراسة، كدراسة كل من "**حسام**" **(2010)**، دراسة "**بلعيدوني**" و"**بن زيدان**" **(2016)**، دراسة "**بوعزيز**" **وآخرون (2018)**، ودراسة "**حسام**" و"**حملاوي**" **(2014)**. أما دراسة "**شعلال**" **وآخرون (2020)**، فقد هدفت إلى التعرف على أثر ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية على بعض السمات النفسية وانعكاسها على التوافق الاجتماعي لدى المرأة العاملة.

وهدفت دراسة "**بن سميشة**" **(2018)** إلى الكشف عن مستويات كل من الأمن النفسي وجودة الحياة لدى كبار السن الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية، ودراسة "**صياد**" **(2018)** هدفت بدورها إلى التعرف على مدى فاعلية بعض الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين التوافق النفسي والرضا عن الحياة لدى كبار السن.

7- 3- 2- من حيث المنهج المستخدم:

يمكن القول أن جل الدراسات السابقة التي تناولت موضوع الاتجاهات قد اتفقت على اعتماد المنهج الوصفي وخاصة بأسلوبيه المسحي والتحليلي كمنهج للدراسة.

وبالنسبة للدراسات التي تناولت المرأة والترويح الرياضي فقد اعتمدت في مجملها على المنهج الوصفي. باستثناء دراسة "**Gümüş et al**" **(2018)** والتي اعتمدت على المنهجين الوصفي والتجريبي. واعتمدت دراسة "**محمود**" **(2020)** على المنهج التجريبي.

أما الدراسات السابقة التي اعتمدت الترويح الرياضي كموضوع لها فقد تراوح المنهج المستخدم بين الوصفي والتجريبي حيث أن دراسة "**حسام**" **(2010)** ودراسة "**بوعزيز**" و"**بن سي قدور**" **(2018)**، دراسة "**بوعزيز**" **وآخرون (2018)**، ودراسة "**عتوتي**" **(2018)**، دراسة "**بوفريدة**" **(2018)**، دراسة "**شعلال**" **وآخرون (2020)**، وكذا دراسة "**بن سميشة**" **(2018)**، دراسة "**نظور**" و"**مساحلي**" **(2020)**. قد اعتمدوا فيها على المنهج الوصفي، أما دراسة كل من "**بلعيدوني**" و"**بن زيدان**" **(2016)**، دراسة "**حسام**" و"**حملاوي**" **(2014)**،" دراسة **قوراري**" **وآخرون (2018)**، دراسة "**اسلمى**" **وآخرون (2018)**، دراسة "**العربي**" **وآخرون (2020)**، دراسة "**صياد**" **(2018)**، ودراسة "**خلفاوي**" **(2018)**. فقد اعتمدوا على المنهج التجريبي.

7- 3- 3- من حيث الأداة:

يؤكد الباحث على أن اغلب الدراسات السابقة التي تم اعتمادها سواء كانت عربية أو أجنبية والتي تناولت موضوع الاتجاهات قد اعتمدت مقياس كينون لقياس الاتجاهات نحو ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية، باستثناء دراسة "**غضنفر**" **(2005)**، وكذا دراسة "**المكيمي**" **(2010)**. ودراسة "**عبد السلام**" و"**المكيمي**" **(2020)** التي اعتمد فيها الباحثون على مقاييس من بنائهم، واعتمد "**كارسون**" **(1994)** في دراسته على الاستبانة وبطاقة ملاحظة. كما اعتمدت "**صلحاوي**" **(2017)** في دراستها على المقابلة بالإضافة إلى مقياس "اديجنتون" لقياس الاتجاهات نحو التربية البدينة والرياضية. وفي المقابل اعتمدت "**عزيزة محمود**" **(1977)** على استبيانين في دراستها. أما باقي الدراسات وكأداة للدراسة فقد اعتمدت على الاستبانة، كدراسة "**كحلي**" **وآخرون (2016)**، دراسة "**كاظم بو صالح**" **(2003)**، دراسة "**عايدة مصطفى**" **(1985)**.

وعلى شاكلة هذا فان جل الدراسات التي تناولت المرأة والترويح الرياضي قد اعتمدت على الاستبانة كأداة للدراسة باستثناء دراسة "**Gümüş et al**" **(2018))** التي اعتمدت على أداتين لدراستهم. مقياس الاتجاه نحو الترويح في أوقات الفراغ واختبار النشاط البدني الدولي. ودراسة "**فلاحي**" **(2010)** والتي اعتمدت على الاستبانة والملاحظة. ودراسة "**الكيلاني**" و"**كينجزلي**" **(1995)** التي استخدمت الملاحظة والمقابلة كأداة لجمع البيانات. وأما دراسة "**نعيمة منصور**" **(1995)** فقد اعتمدت الاستبانة الملاحظة والمقابلات الفردية.

أما الدراسات التي اعتمدت الترويح الرياضي كموضوع لها فان الأدوات التي اعتمدت عليها تراوحت بين البرامج الرياضية الترويحية، كدراسة "**بلعيدوني**" و"**بن زيدان**" **(2016)**، دراسة "**اسلمى**"

وآخرون (2018). وبين مقاييس تناولت الجوانب النفسية والاجتماعية، كدراسة "**بوعزيز**"، و"**بن سي قدور**" **(2018)** التي اعتمدت على مقياس الضغوط النفسية، ودراسة "**عتوتي**" **(2018)** التي اعتمدت على الاستبانة.

ومن جهة أخرى هناك جملة من الدراسات التي اعتمدت على أداتين لجمع البيانات، كدراسة "**حسام**" و"**حملاوي**" **(2014)** والتي استخدمت برنامج ترويحي ومقياس الصحة النفسية، ودراسة "**حسام**" **(2010)** التي استخدمت مقياسي القلق والثقة بالنفس، ودراسة "**قوراري**" **وآخرون (2018)** استخدمت برنامج رياضي ترويحي ومقياس تايلور لقياس مستوى القلق، بالإضافة إلى دراسة "**بوعزيز**" **وآخرون (2018)** التي اعتمدت على مقياس الضغوط النفسية والتوافق المهني، دراسة "**شعلال**" **وآخرون (2020)** استخدمت مقياس الأبعاد الخمسة والتوافق الاجتماعي. أما دراسة "**العربي**" **وآخرون (2020)** فقد استخدمت برنامج رياضي ترويحي، ومقياس "**وليام زونج**" "**Wiliam Zong**" للقلق العام، كما استخدمت دراسة "**بن سميشة**" **(2018)** استبيانين أحدهما للأمن النفسي والأخر لجودة الحياة. وأخيرا دراسة "**صياد**" **(2018)** استخدمت المقابلات الشخصية، الملاحظة، وبرنامج رياضي ترويحي.

7- 3- 4- من حيث العينة:

ومن حيث العينة، فقد ركزت جل الدراسات السابقة التي تناولت موضوع الاتجاهات على تلاميذ وتلميذات الطور المتوسط والثانوي بالإضافة إلى طلاب الجامعة (ذكور وإناث)، باستثناء بعض الدراسات كدراسة "**غضنفر**" **(2005)** التي اعتمدت على عينة من النساء المقيمات في محافظة أسيوط، وكذا دراسة كلا من "**محمود**" **(2020)**. دراسة " **كاظم بو صالح**" **(2003)** اللتين اعتمدتا على عينة من النساء السعوديات. في حين أن دراسة "**احمد**" و"**إبراهيم**" **(2014)** اعتمدت على عينة من النساء السودانيات. أما دراسة "**عبد السلام**" و"**المكيمي**" **(2020)** فقد اعتمدت على عينة من النساء في جمهورية مصر العربية ودولة الكويت. واعتمدت دراسة "**كحلي**" **وآخرون (2016)** على عينة من مدرسات التعليم الثانوي، وفي المقابل اعتمد "**جرمون**" **وآخرون (2019)** في دراستهم على المرأة الممارسة لرياضة الإيروبيك في الجزائر.

ومن جهة أخرى فان الدراسات السابقة التي تناولت المرأة والترويح الرياضي فقد اعتمدت في مجملها على المرأة كعينة لها وهذا على اختلاف سنها، ووظيفتها، وحالتها الاجتماعية كدراسة "**مقداد**" **(2018)** التي اتخذت مجموعة من النساء العاملات عينة لهما، دراسة "**شيماء علي**" **(2008)** التي اعتمدت على عينة من السيدات المترددات على الجمعيات الأهلية، ومن جهة أخرى فان دراسة كلا من "**أبده**" و"**الخطيب**" **(1993)**، ودراسة "**فلاحي**" **(2010)**، ودراسة "**الزيود**" و"**زيدان**" **(2022)** قد اعتمدت على المرأة الممارسة للأنشطة الرياضية كعينة لدراستها، إضافة إلى دراسة كلا من "**الناظري**" و"**الريمي**"

(2019)، دراسة "**مرزوق**" **وآخرون (2019)**، ودراسة "**بروج**" **(2022)**، ودراسة "**داسة**" **وآخرون (2016)**.

أما دراسة "**زحاف**" **(2015)**، دراسة "**عبيدات**" **(2005)**، ودراسة "**الكيلاني**" و"**كينجزلي**" **(1995)**. اتخذت من الطالبات الجامعيات عينة لها، ومن جهة أخرى فان دراسة كلا من "**بوجعطاط**" **(2017)**، ودراسة "**مزاري**" **وآخرون (2017)**. فقد اعتمدوا في دراستهم على المدربين والمدربات، وأخيرا دراسة "**سيساوي**"، و"**ياسف**" **(2021)** تمثلت عينتها في أساتذة وأستاذات وباحثين في علم الاجتماع بتخصصات مختلفة.

أما الدراسات السابقة التي تناولت موضوع الترويح الرياضي، فقد اعتمدت على عينات اختلفت حسب طبيعة وأهداف كل دراسة، وتراوحت بين المعاقين كعينة لدراسة "**حسام**" **(2010)**، دراسة "**حسام**" و"**حملاوي**" **(2014)**، ودراسة "**عتوتي**" **(2018)**. والأساتذة والأستاذات كعينة لدراسة "**بوعزيز**" و"**بن سي قدور**" **(2018)**، ودراسة "**بوعزيز**" **وآخرون (2018)**، ودراسات أخرى تمثلت عينتها في المرأة العاملة وهي دراسة "**شعلال**" **وآخرون (2020)**، ودراسة "**طاهر**" **وآخرون (2021)**. ودراسة أخرى كانت عينتها المراهقات المتمدرسات وهي دراسة "**بوفريدة**" **(2018)**. واتخذت دراسة "**خلفاوي**" **(2018)** عمال القطاع الصحي غير المتدربين كعينة لها. أما باقي الدراسات فقد تناولت كبار السن كعينة لها.

ومن جهة أخرى، فان طريقة اختيار العينة من المجتمع الأصلي للدراسة اختلفت حسب طبيعة الدراسة وأهدافها، وانقسمت بين الطريقة العشوائية البسيطة، الطريقة العمدية (القصدية) والطريقة الطبقية.

7- 3- 5- من حيث النتائج:

ومن حيث النتائج فقد خلصت جل الدراسات السابقة التي تناولت موضوع الاتجاهات إلى وجود اتجاهات ايجابية سواء نحو ممارسة الأنشطة الرياضية أو الترويح الرياضي على اختلاف عينة وأهداف كل دراسة، وإضافة إلى ذلك فان دراسة "**عايدة مصطفى**" **(1985)** أكدت أيضا إلى أن المهنة تؤثر على ميل المتخرجات تجاه ممارسة النشاط الترويحي الرياضي في وقت الفراغ. وأكدت نتائج دراسة "**احمد**" و"**إبراهيم**" **(2014)** على الاتجاهات الايجابية للمرأة السودانية نحو الأهمية الاجتماعية لممارسة الأنشطة الرياضية وان الأنشطة الرياضية تعزز الشخصية المتزنة للمرأة والمكانة الاجتماعية لها. وهو نفس ما خلصت له **دراسة "تواصرية"** **(2016)** ولكن من جانب الأهمية النفسية. إضافة إلى ذلك فان اتجاهات العينة نحو معنى ومفهوم الأنشطة الرياضية ايجابية. أما اتجاهاتها نحو دور الإعلام في دعم النشاط الرياضي للمرأة كانت سلبية.

وأشارت نتائج دراسة "**كحلي**" **وآخرون (2016)** على عدم وجود فروق في الاتجاهات نحو ممارسة الأنشطة الرياضية تعزى إلى متغير السن والبيئة، بينما خلصت نتائج دراسة "**صلحاوي**" **(2017)**. إلى

أن للمستوى التعليمي والثقافي للأسرة وللمرحلة العمرية دور في تكوين اتجاهات عينة الدراسة نحو حصة التربية البدنية والرياضية. بينما أكدت نتائج دراسة "**تاجم**" و"**دودو**" **(2017)** على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاتجاه نحو النشاط الرياضي تعزى لمتغيرات طبيعة الممارسة، المستوى التعليمي، والمستوى الاقتصادي للأسرة.

وهو ما أكدته نتائج دراسة "**جرمون**" **وآخرون (2019)** خاصة على مستوى متغير السن، والمستوى التعليمي. أما دراسة "**عبد السلام**" و"**المكيمي**" **(2020)** فإضافة على أنها قد خلصت إلى أن المرأة في جمهورية مصر العربية ودولة الكويت لديها اتجاهات ايجابية نحو مفهوم الرياضة للجميع (الترويح الرياضي). فقد أكدت كذلك على أن اتجاهاتها نحو دعم المجتمع للترويح الرياضي ايجابية. وخلصت بدورها دراسة "**محمود**" **(2020)** إلى أن تدريس مقرر (مدخل لفلسفة الترويح الرياضي) كان له أثرا إيجابيا على اتجاهات طلبة كلية التربية الرياضية للبنين بجامعة حلوان نحو الترويح الرياضي.

ومن جهة أخرى فان نتائج الدراسات التي تناولت المرأة والترويح الرياضي فقد جاءت نتائجها طبقا للأهداف التي كانت تسعى لتحقيقها، فمن هذه الدراسات من أكدت نتائجها على التأثير الايجابي للترويح الرياضي على صحة المرأة وإنقاص الوزن كدراسة "**مزاري**" **وآخرون (2017)**. كما بينت نتائج دراسة "**أبده**" و"**الخطيب**" **(1993)** على أن الصحة، واللياقة البدنية هما من أهم أسباب اشتراك المرأة في النشاط الحركي وهذا ما تؤكده نتائج دراسة "**مرزوق**" **وآخرون (2019)**. أما دراسة "**عبيدات**" **(2005)** فقد أكدت على أن الإعلام الرياضي لا يولي اًهتماما برياضة المرأة بالشكل المطلوب إلا في حالة مشاركتها بالألعاب التنافسية، بالإضافة إلى ضعف اهتمام وسائل الإعلام بنشر المفهوم الحقيقي لرياضة المرأة ودعمها. وفي نفس السياق خلصت نتائج دراسة "**الناظري**" و"**الريمي**" **(2019)** إلى عكس ذلك حيث أكدت على أن التلفزيون يلعب دور إيجابيا في نشر رياضة المرأة.

وعلى صعيد أخر خلصت نتائج دراسة "**شيماء علي**" **(2008)** إلى أن المرأة أصبحت اليوم أكثر إدراكا لمفهوم ومعنى وقت الفراغ والترويح، وأكثر اهتماما بتنمية القيم الجمالية من خلال الأنشطة الترويحية وان العوامل التي ساعدتها على ممارسة الأنشطة الرياضية هو تنامي الوعي الثقافي لديها بأهمية الرياضة ودور المجتمع ووسائل الإعلام في تشجيعها على الممارسة على الرغم من الاختلاف في الحالة الاجتماعية والتباين في المؤهل العلمي لديهن وهذا ما أكدته دراسة "**الزيود**" **و**"**زيدان**" **(2022)**. وخلصت دراسة "**زحاف**" **(2015)** إلى أن الإعلام الرياضي لا يهتم برياضة المرأة وان العوامل الثقافية والاجتماعية تؤثر سلبا على ممارستها، وهذا ما أكدته دراسة "**بوجعطاط**" **(2017)** حيث أشارت إلى أن العادات والتقاليد تشكل عائق أمام ممارسة المرأة للأنشطة الرياضية في شكل كرة السلة وهو عكس ما خلصت إليه نتائج دراسة "**فلاحي**" **(2010)** حيث أكدت على أن البيئة الأسرية لا تؤثر على ممارسة المرأة للأنشطة الرياضية وأكدت بدورها نتائج دراسة "**أبو شلبك**" **(2020)** أن تشجيع الأسرة لهن كان له

اثر كبير في ممارسة النساء للأنشطة الترويحية الرياضية. ومن ناحية أخرى أكدت نتائج دراسة "**مقداد**" **(2018)** على تعدد طبيعة الأسباب التي أدت إلى عزوف المرأة العاملة عن ممارسة الأنشطة الرياضي بين الأسباب الشخصية، الأسرية، والاجتماعية، كما أن مجموع المتغيرات الوسيطة والتي هي على النحو التالي (متغير السن، متغير الحالة العائلية، متغير عدد الأولاد) تعد أيضا من الأسباب التي أدت إلى عزوف المرأة على ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية. وأكدت دراسة "**بروج**" **(2022)** عدم وجود فروق في دوافع ممارسة المرأة للترويح الرياضي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية (متزوجة\ عزباء\ أرملة\ مطلقة). وأخيرا دلت نتائج دراسة "**Gümüş et al**" **(2018)** إلى وجود فروق في اتجاهات المرأة نحو الترويح وبشكل خاص الترويح الرياضي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية متزوجة \ غير متزوجة، منجبة \ غير منجبة. والحالة المهنية عاملة \ ماكثة في البيت.

وعلى صعيد أخر كانت الدراسات السابقة التي تناولت الترويح الرياضي قد أكدت نتائجها على التأثير الايجابي والفعال للترويح الرياضي في تحسين الكثير من الجوانب البدنية النفسية والاجتماعية، بالإضافة إلى دوره في التخفيف من الضغوط النفسية، تحقيق الصحة النفسية، تحسين التوافق النفسي الاجتماعي والمهني، والأمن النفسي، بالإضافة إلى تحسين جودة الحياة والرضا عنها.

7- 3- 6 - من حيث المعالجة الإحصائية والأساليب المستعملة:

اعتمدت كل دراسة على معالجة إحصائية باستعمال أساليب إحصائية معينة تخدم أهداف وطبيعة كل دراسة، وبالتالي جاءت المعالجة الإحصائية مختلفة بين الدراسات كلا حسب طبيعتها.

7- 3- 7- أوجه الشبه "الاتفاق":

تتفق الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في موضوعها الرئيس، وهدفها العام وهو قياس الاتجاهات النفسية خاصة فيما يتعلق بالاتجاهات نحو الترويح الرياضي.

7- 3- 8 - أوجه الاختلاف:

- تختلف الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة من حيث الفترة الزمنية التي أجريت فيها الدراسة الحالية فهي تعتبر حديثة مقارنة بالدراسات السابقة.

- وتختلف أيضا من حيث استقصاؤها لاتجاهات المرأة العاملة نحو الترويح الرياضي في مدينة باتنة.

- كذلك تختلف الدراسة الحالية عن الدراسات السابق من حيث خصوصية المجتمع الذي طبقت عليه، حيث يتكون مجتمع الدراسة من المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي في مدينة باتنة سواء كانت ممارسة أو غير ممارسة للترويح الرياضي.

7- 3- 9 - تحديد الجديد والفجوة المعرفية من خلال الدراسات السابقة والمشابهة:

من خلال استعراض أوجه الاتفاق والاختلاف بين هذه الدراسة والدراسات السابقة والمشابهة، نشير إلى أن الدراسة الحالية تتفق مع الدراسات السابقة في موضوعها الرئيس، وهدفها العام وهو قياس الاتجاهات النفسية. إلا أنها تختلف عنها في عدة جوانب تمثل الفجوة العلمية التي سوف تعالجها هذه الدراسة وهي:

- تضمنت هذه الدراسة ربط للمشكلة البحثية بالمتغيرات المعاصرة وهي خروج المرأة للعمل.
- تضمنت هذه الدراسة عينة حساسة في المجتمع لم تتناول بالدراسة من قبل –على حد علم الطالب الباحث– وهي المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي بجميع شرائحها، أي الأستاذة، الموظفة الإدارية، والعاملة المهنية.
- كما اهتمت هذه الدراسة بدراسة اتجاهات المرأة العاملة نحو الترويح الرياضي كمفهوم حديث، عكس جل الدراسات السابقة التي في معظمها تناولت الاتجاهات نحو الأنشطة الرياضية.
- اعتماد هذه الدراسة على أداة لم تستعمل من قبل في البيئة المحلية وهي مقياس اتجاهات المرأة نحو الترويح الرياضي لصاحبته الدكتورة "**غضنفر إيمان**" من جمهورية مصر العربية.

ومن العرض السابق يتضح أن هذه الدراسة قد عالجت فجوة علمية متعددة الجوانب، وهذا بتطرقها لموضوع اتجاهات المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي نحو الترويح الرياضي، وشمول عينتها لجميع شرائح المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي، بالإضافة إلى استخدام مقياس حديث وغير مستعمل في البيئة المحلية كأداة للدراسة.

وبالتالي يتجلى جديد هذه الدراسة من حيث أن الباحث رأى أن يتميز بدراسته هذه من خلال دراسة اتجاهات المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي بولاية باتنة نحو الترويح الرياضي، كما يتجلى جديد الدراسة في محاولة معرفة مدى تأثير بعض المتغيرات الاجتماعية والوظيفية على شاكلة (الحالة الاجتماعية، وجود أو عدم وجود أطفال، طبيعة الوظيفة، مستوى الدخل) على اتجاهات المرأة العاملة نحو الترويح الرياضي.

7- 3- 10- أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

حيث استفاد الباحث منها ما يلي:

- وضع الإطار العام النظري للدراسة.
- تحديد المنهج المستخدم والمناسب لطبيعة الدراسة.
- تحديد أدوات جمع البيانات والمقياس المستخدم في الدراسة.
- تحديد انسب الطرق لاختيار عينة الدراسة والتي تمثل المجتمع الأصلي.

- الاستفادة من خطة المعالجة الإحصائية للبيانات، والمنهجية العلمية المتبعة.
- الاستفادة من توصيات الدراسات السابقة ومراجعها.
- مقارنة نتائج الدراسة الحالية بنتائج الدراسات السابقة.
- استفاد الباحث من الخلفية النظرية لكل دراسة باستغلالها كمرجع.

الفصل الثاني: الاتجاهات النفسية

تمهيد

تعتبر الاتجاهات النفسية من أهم الموضوعات التي ترتبط بسلوك الإنسان وقد تزايدت أهميتها في الآونة الأخيرة حيث يشير الكثير من المهتمين إلى أن موضوع الاتجاهات هو محور علم النفس والدراسات السلوكية مهما تعددت أنواعها (طاهر موسى، 2018، ص 4)، فلم ينل موضوع من موضوعات علم النفس الاجتماعي ذلك الاهتمام والدراسة والبحث الذي ناله موضوع الاتجاهات النفسية (Attitudes).

وبذلك كان – ومازال – الاتجاه النفسي مجالا خصبا للدراسات والبحوث على جميع المستويات ذلك لان هذا الموضوع له من الأهمية التطبيقية ماله من الأهمية الأكاديمية البحتة (السيد، وعبد الرحمان، 1999، ص250).

ويسمح موضوع الاتجاهات للباحثين بمعرفة الكثير حول اختيارات الأفراد والجماعات داخل المجتمع، مما يساعد ذلك في تسليط الرؤية حول السلوكيات الضمنية لهؤلاء الأفراد ومدى إدراكهم للبيئة المحيطة بهم، وبالتالي معرفة كيفية التعامل مع شرائح اجتماعية معينة، في ظل فهم خلفياتهم واتجاهاتهم. وهذا ما سنتناوله من خلال هذا الفصل بشئ من التفصيل.

1- مفهوم الاتجاهات النفسية:

لقد أصبح مفهوم الاتجاه من أكثر المفاهيم انتشارا في علم النفس الاجتماعي المعاصر، ولعل هذا ما دعا "**جوردن البورت**" "**G.allport**" إلى اعتبار أن مفهوم الاتجاه هو حجر الزاوية في علم النفس الاجتماعي (هديل عبد الله، 2012، ص 53). كما قال فيه أن الاتجاه هو المفهوم الأكثر تميزا وأهمية في علم النفس الاجتماعي المعاصر (أسي، وعمر، 2018، ص 554).

1-1- لغة:

لم ترد كلمة الاتجاهات بهذا النص ولكن وردت بمعنى: واجه، وبمعنى تجه، وبمعنى جاه. الوجه معروف والجمع وجوه، ووجه كل شيء مستقبله وفي التنزيل العزيز ﴿**فَأَيْنَمَا تُوَلُّوا فَثَمَّ وَجْهُ اللَّهِ**﴾ **{البقرة:115}**.

والوجه: المحيا قال تعالى ﴿**فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا**﴾ **{الروم:30}**. أي اتبع ذلك الدين القيم (عماشة، 2010، ص 14).

الاتجاه: ويقال أيضا (الوجهة) وهو الجانب أو الناحية وما توجهت إليه (عبابسة، 2015، ص 272).

1-2- أما اصطلاحا:

إن مصطلح الاتجاهات هو الترجمة العربية لمصطلح "**Attitudes**" في اللغة الانجليزية. وهذه الكلمة مشتقة من الكلمة اللاتينية "**Aputs**" وتعني "**Adapteness**" ومعناها التوافق (صديق، 2012، ص 299). ويعبر هذا "المصطلح عن موقف (شبه مبلور) يتخذه فاعل ما (فردي أو جماعي) إزاء (شخص أو مجموعة أو وضع ما)" (تاليف جيل فيريول ترجمة الأسعد، 2011، ص 33).

وهناك العديد من العلماء ممن حاول وضع تعريف للاتجاهات سنتطرق إلى البعض منها على سبيل الاستدلال لا على سبيل الحصر:

- حيث عرفه كلا من (Tomik, Olex-Zarychta, and Mynarski):"على انه تنظيم دائم نسبيا للمعتقدات والمشاعر والميول السلوكية تجاه الأشياء ذات الأهمية الاجتماعية أو المجموعات أو الأحداث أو الرموز، والاستعداد أو الميل للاستجابة بشكل إيجابي أو سلبي تجاه فكرة أو شيء أو شخص أو موقف معين" (Tomik, Olex-Zarychta, & Mynarski, 2012, p. 100).
- وعرفه "**بوجاروس**" "**bogardus**": "بأنه نزعة نحو أو ضد بعض العوامل البيئية. تصبح هذه القيمة ايجابية أو سلبية. والواقع أن الاتجاه هو الذي يحدد استجابة الفرد لمثيرات البيئة الخارجية، فالاتجاه يكمن وراء السلوك أو الاستجابة التي نلاحظها" (عيسوي، 1985، ص 144).
- كما عرفه "**جوردن البورت**" "**Goldon Allport**": "على انه حالة من الاستعداد العقلي والعصبي التي تنظم أو تتكون خلال التجربة أو الخبرة التي تسبب تأثيرا موجها أو ديناميا على استجابات الفرد لكل الموضوعات والمواقف التي ترتبط بهذا الاتجاه" (إبراهيم، 2019، ص 20).

- وعرفه "**جيلفورد**" "**Guilford 1954**": "بأنه استعداد شخصي مشترك بين الأفراد للاستجابات للمواضيع والمواقف التي تعترضهم بدرجات متفاوتة بطرق تستدعي التأييد أو المعارضة".
- كما عرفه "**روكينش**": "أنه تنظيم مكتسب له صفة الاستمرار النفسي للمعتقدات التي يعتقدها الفرد نحو موضوع أو موقف وتهيئه لاستجابة يكون لها الأفضلية عنده" (خالدي، 2015، ص 129).
- وعرفه "**أوزجود**": "بأنه حالة من الاستقرار أو الميل الضمني غير الظاهر الذي يتوسط ما بين المثير والاستجابة ويدفع الفرد لاستجابة تقويمية نحو موضوع معين" (كحلي، 2009، ص 32).

- أما "**شبرام**" فأعطى للاتجاه التعريف التالي: "حالة مفترضة من الاستعداد للاستجابة بطريقة تقويمية تؤيد أو تعارض موقفا أو مثيرا معينا" (حرشاوي، 2005، ص 101).
- والاتجاه تعرفه "**انستازي**" **(1982)**: "بأنه ردود الفعل المفضلة أو غير المفضلة الصادرة من الفرد حيال مجموعة من المثيرات سواء كانت فردا أو فئة بشرية أو عادة اجتماعية أو مؤسسة من المؤسسات وغيرها" (الطريري، 1997، ص 430).

- وعرفه "**ستانفور**:" بأنه "استعداد عقلي متعلم للسلوك بطريقة ثابتة إزاء موضوع معين أو مجموعة من الموضوعات" (ربوح، 2009، ص 38).
- أما ميشيل "**ارجايل**" "**Michael Aryle**" فيعرف الاتجاه: "بأنه الميل إلى الشعور أو السلوك أو التفكير بطريقة محددة إزاء الناس الآخرين، أو منضمات أو موضوعات أو رموز ذو طبيعة بسيطة، ويتكون الاتجاه من ثلاثة عناصر هي الشعور السلوك والتفكير" (أبو النيل، 1985، ص 520).
- أما "**شيف**" "**Chave**" فيرى أن الاتجاه: "مركب من الأحاسيس والرغبات والمعتقدات والميول التي كونت نمطا مميزا للقيام بعمل ما أو الاستجابة نحو موقف محدد بفضل الخبرات السابقة المتنوعة" (كجو، 2016، ص 9).
- ويقترح "**إيغلي وتشيكين**" "**Eaglyet and Chaiken**" تعريفا عامًا للاتجاه: " الاتجاه هو ميل نفسي يتم التعبير عنه من خلال تقييم كيان معين بدرجة معينة من المحاباة أو الاستياء" (Girandola & Joule, 2013, p. 223).
- والاتجاه وفقا لمفهوم "**كنيون**" "**Kenyon**": "هو استعداد مركب ثابت نسبيا، ويعكس كل وجهة، وشدة وشعور، نحو موضوع نفسي معين، سواء أكان الموضوع عينيا أو مجردا" (صلحاوي، وشعباني، 2017، ص 379).
- وعرفته "**انتصار يونس**": "على انه عاطفة إلا انه اقل منها في الحدة الانفعالية، يعني ذلك اختلاف الأفراد في اتجاهاتهم تبعا لاختلاف الخبرات والمواقف التي يتعرضون لها، والعلامات التي يتفاعلون في إطارها" (بروج، 2014، ص 65).
- أما "**كرتشو كرتشلفيد**": فقد عرفا الاتجاه على انه "تنظيم مستمر للعمليات الانفعالية والإدراكية والمعرفية حول بعض النواحي الموجودة في المجال الذي يعيش فيه الفرد" (إسماعيل، 2004، ص 179).

ومما تقدم من تعاريف لمفهوم الاتجاه يمكن الاستنتاج "بأنها على اختلافها، تؤكد أن الاتجاه في حد ذاته علاقة بين الفرد وموضوع ما (العنكبي، 2014، ص 573). وهو مفهوم ثابت نسبيا يعبر عن درجة استجابة الفرد لموضوع معين استجابة إما بالإيجاب أو الرفض (بوعمر، 2014، ص 31)، وقابل للقياس والتعديل، وانه استعداد عقلي يعتمد على الخبرة السابقة، كما انه موجه لسلوك الفرد (العنكبي، 2014، ص 573).

وفي ختام عرض جملة المفاهيم المتعلقة بالاتجاهات التي أمكن جمعها، يرى الباحث أن الاتجاهات إنما هي استعداد وجداني يتجسد في نظرة الفرد وموقفه إزاء موضوع ما، أو فرد ما، أو جماعة ما، والتعبير عن هذا الاتجاه بالإيجاب أو السلب أو حتى الحيادية، وبالتالي فالاتجاهات هي عملية فرضية

تتضمن إصدار حكم معين اتجاه موضوع معين. وهذه العملية تتكون كنتيجة لجملة من العوامل النفسية الاجتماعية، والبيئية وتكون قابلة للتغيير بناء على استعدادات الفرد، وقابلية هذه الاتجاهات للتغيير.

02- علاقة الاتجاه ببعض المفاهيم:

يطلق أحيانا مفهوم أو مصطلح الاتجاه على بعض المتغيرات التي يصعب التفريق بينها وبين الاتجاه، ولهذا تتداخل معانيها فيما بينها ومن ضمن هذه المتغيرات ما يأتي:

2-1- علاقة الاتجاه بالرأي:

الرأي هو ما يراه الإنسان في شيء ما، والمقصود به رأي الشخص، هو عبارة عن إجابة لسؤال مطروح في موقف معين، فالرأي يتضمن الإعلان عن وجهة نظر قد تتغير تبعا لظروف معينة (صلحاوي، 2017، ص 40). ويوضح "**أيزنك**" "**Esysenk**" أيضا العلاقة بين الرأي والاتجاه من حيث أن الرأي هو الوحدة البسيطة، والاتجاه هو الوحدة الأكثر تركيبا، فالاتجاه في رأيه عبارة عن عدد من الآراء التي تندرج على بعد الموافقة أو المعارضة لموضوع ما (حيمود، 2010، ص 121). وأن الاتجاه يختلف عن الرأي من حيث أن الرأي يكون تعبيرا شفويا عن اتجاه وهذا التعبير قد يتخذ عدة أشكال منها الكتابة، الإيماء، وهو أكثر تأثرا واعتمادا على المعلومات (حسين، 1999، ص 8). و من هنا نرى أن العلاقة وثيقة بين الرأي العام والاتجاه النفسي، ولابد أن نقول أن الرأي العام له خصائص محصلة للاتجاهات من النواحي الإدراكية والمعرفية والانفعالية والسلوكية (قيش، 2009، ص 40).

2-2- علاقة الاتجاه بالعاطفة:

يطلق على العاطفة أحيانا اسم (الاتجاه النفسي) خاصة لدى علماء النفس الأمريكيين والعاطفة "**Sentiment**" ما هي إلى اتجاه وجداني مركب. وقد يطلق اسم عاطفة على الاتجاه النفسي فقط إذا كان مشحونا بشحنة انفعالية قوية (عماشة، 2010، ص 17). كما أن العاطفة تمتاز بأنها شخصية وذاتية، فعاطفة الأم نحو أبنائها تختلف عن اتجاه الأم نحو عملها (الجلبي، 2005، ص 306)، إضافة إلى ذلك فالاتجاه يشمل على جوانب عقلية، معرفية، إدراكية وسلوكية متعددة بينما العاطفة تقتصر فقط على الجانب الشعوري والوجداني للفرد (وازي، 2006، ص 59).

2-3- علاقة الاتجاه بالميل:

يوجد خلط بين مفهومي الاتجاه والميل، وذلك للصلة القوية بينهما، إذ يرتبطان بالدافع والرغبات، ولكن يمكن التمييز بينها، فالميل يتعلق بالنواحي الذاتية أو الشخصية، كميل الفرد لنوع معين من الأشخاص، أو اللباس في حين يتعلق الاتجاه بالموضوعات الاجتماعية المختلفة (صلحاوي، 2017، ص

41). ويصف كذلك "**بوجاردس**" الاتجاه بوصفه ميل الفرد إلى الاقتراب أو الابتعاد في سلوكه من بعض عوامل البيئة، كذلك ميل الفرد إلى أن يسبغ على هذه العوامل معايير موجبة أو سالبة بحسب درجة انجذاب أو نفوره منها (داود، وحسين، د.ت، ص 8).

2-4- علاقة الاتجاه بالاعتقاد:

يرى "**ريتش كروتشفليد**" "**Krech Crutchfield**" أن اغلب الاتجاهات تشتمل على معتقدات بينما لا يمكن الجزم أن كل المعتقدات هي بالضرورة أجزاء من اتجاهات (النحوية، 2012، ص 30). وعليه يمكن القول أن المعتقدات تتعلق بالجانب المعرفي أو المعلوماتي، بينما ترتبط الاتجاهات بالجانب الوجداني أو الانفعالي. فعلى الرغم من أن المعتقدات تسهم في تشكيل وتكوين اتجاهات الفرد، فإنها تنتمي إلى المكون المعرفي بينما تنتمي الاتجاهات إلى المكون الوجداني (خليفة، ومحمود، 1994، ص 42).

2-5- علاقة الاتجاه بالدوافع:

الدافع حالة حافزة تظهر وتختفي فعندما يرتبط موضوع ما بحافز معين فان توجه السلوك ناحية هذا الموضوع يكون تبعا لدرجة الدافع بالسالب أو الإيجاب، وكان الارتباط بين الموضوع والدافع ارتباط لا إرادي أو أوتوماتيكي إذا صح التعبير، أما الاتجاه فموضوعاته اقل قدرا أو تخصصا من الدافع ويتميز بوجود معرفي وأخر انفعالي (محمد، 1999، ص 8).

2- 6- علاقة الاتجاه بالسلوك:

السلوك هو مجموعة من الوقائع المادية التي تصدر عن الفرد. إذ يمكننا التنبؤ بسلوك الفرد من خلال اتجاهه نحو مختلف المواضيع، ويمكن أن يتحول الاتجاه إلى سلوك فعلي، فالسلوك الفعلي هو تعبير عن اتجاه ليس مجرد كلمات، وإنما حركة ايجابية ونشاط حركي يأخذ صورة واقعية، أو أكثر تحديد من حيث موقفها الواقعي إزاء المنبه مصدر الفعل (حيمود، 2010، ص 121). وبالتالي هناك علاقة وطيدة بين الاتجاه والسلوك، فالفرد يعبر عن اتجاهه اتجاه موضوع ما لفظيا، كما يعبر عنه عمليا حيث يمكن الاستدلال على الاتجاه اللفظي عن طريق سلوكه العملي (صلحاوي، 2017، ص 41).

3- طبيعة الاتجاهات:

تعكس الاتجاهات مجموعة من المعتقدات والمشاعر والسلوكيات المتعلقة ببعضها البعض والتي يتم تنظيمها حول شيء أو موقف قد يكون مواتيا أو غير موات. ويحدد الاتجاه كيف يتصرف الأفراد تجاه الآخرين والأحداث (Araújo & Dosil, 2015, p. 344). وقد يعبر الفرد عن اتجاهه نحو موضوع أو

مشكلة ما، لفظيا سواء بشكل مستثار (عند توجيه سؤالا له مثلا) أو تلقائي، كما قد يعبر عنه عمليا في صورة سلوك يمكن ملاحظته (غنيم، 1972، ص 355).

غير أن طبيعة الاتجاهات النفسية كانت دائما لتمثل جدلا بين الباحثين في مجال علم النفس الاجتماعي، وخاصة فيما يتعلق بقطبية الاتجاه النفسي (معاش، 2013، ص 34)، فمعظم الباحثين يرون أن الاتجاه يشبه خطاً مستقيماً يمتد بين نقطتين، إحداهما تمثل أعلى درجات القبول، والأخرى أقصى درجات الرفض، بينما يمثل الوسط الحياد التام، وما بين الحياد، والقبول المطلق درجات من التقبل، وما بين الحياد التام، والرفض المطلق درجات من عدم التقبل (النحوية، 2012، ص 18).

ولكن هل معنى هذا أن كل اتجاه "مع" يكون قطبه الأخر "ضد" وهذا ما دعا فريقا أخر من الباحثين إلى اعتبار الاتجاه ليس قطبيا في حين أعتبر معظم الباحثين أنه أحادي القطبية (معاش، 2013، ص 35).

إن الاتجاهات تؤلف نظاما معقدا تتفاعل فيه مجموعة كبيرة من المتغيرات المتنوعة. وان أية محاولة لتحليل طبيعتها أو ديناميكيتها، سينطوي على تبسيط مخل بهذه الطبيعة. ولعل أفضل طريقة للوقوف على طبيعة الاتجاهات، دون إخلال فيها، هي أن ننظر إليها من خلال مكوناتها وخصائصها ووظائفها (نشواتي، 2003، ص 471).

فطبيعة الاتجاه إذن تشير إلى انه أسلوب منظم متسق في التفكير والشعور ورد الفعل تجاه الناس والجماعات والقضايا الاجتماعية، أو اتجاه أي حدث في البيئة بصورة عامة. والمكونات الرئيسية للاتجاهات هي الأفكار، والمعتقدات، والمشاعر أو الانفعالات، والنزاعات إلى رد الفعل (تاليف وليم و. لامبرت ووولا ا. لامبرت ترجمة الملا، 1994، ص 120).

4- مكونات الاتجاهات النفسية وعناصرها:

إن دراسة الاتجاهات تساعد بدرجة كبيرة على فهم خصائص الأفراد، وهو أمر أساسي لتوجيهها لممارسه الأنشطة المختلفة بما يحقق للفرد النمو في الاتجاه الطبيعي المرغوب فيه (العياط، عبد الرحيم، والزيتوني، 2009، ص 1)، فهي نتاج اجتماعي ثقافي (من تنشئة اجتماعية وتفاعل اجتماعي وخبرات سابقة) فضلا عن الظروف التي مر بها كل فرد وطبيعة مجتمعه (المطيري، 2017، ص 17). وكان "**سميث**" "**Smith**" هو أول من قدم تحليلا منظما وشاملا عن الاتجاهات فقد ميز في وصفه للاتجاهات بين ثلاثة مكونات يمكن قياسها (بوعمر، 2014، ص 32). وهذه المكونات قد تكون لها الصفة التشريحية بمعنى أنها تفترض من اجل توضيح مكونات الاتجاه، إلا أنها ذات ضرورة من اجل عملية قياس الاتجاه النفسي وللتفريق بين الاتجاه ومتغيرات أخرى مثل الرأي والعقيدة وغير ذلك. ويمكن أن نشير إلى مكونات الاتجاه فيما يلي: (عبد الرحمان، 1983، ص 437)

4-1- المكون الإدراكي (المعرفي):

يعتبر هذا المكون بمثابة المرحلة الأولى في تكوين الاتجاه ويشمل مجموعة الأفكار والمعتقدات والمعلومات والحقائق التي تتوافر لدى الفرد والتي لها علاقة بموضوع الاتجاه (المعايطة، 2007، ص 26)، أي انه مجموعة العناصر التي تساعد الفرد على إدراك المثير الخارجي (أو الموقف الاجتماعي) أو بمعنى أخر الصيغة الإدراكية التي يحدد عن طريقها الفرد هذا الموقف الاجتماعي أو ذلك. وقد يكون ذلك الإدراك حسيا عندما تتكون الاتجاهات نحو الماديات أو ما هو ملموس منها، وقد يكون الإدراك اجتماعيا – وهو الصيغة الغالبة – عندما تكون الاتجاهات نحو المثيرات الاجتماعي والأمور المعنوية (عبد الرحمان، 2008، ص 376). أما إذا كان الاتجاه في جوهره عملية تفضيل موضوع على أخر، فان هذه العملية تتطلب بعض العمليات العقلية، كالتمييز الفهم، الاستدلال (ناجم، ودودو (ب)، 2017، ص 33). ويعتبر هذا المكون الإدراكي (المعرفي) من أهم مكونات الاتجاه النفسي إذ انه يمثل الأساس العام لبقية المكونات (عبد الرحمان، 2008، ص 376).

4-2- المكون العاطفي (الانفعالي):

قد لا نبالغ إذا قلنا أن أهم مكونات الاتجاه هي الشحنة الانفعالية التي يصاحبها سلوك الفرد (ربوح، 2009، ص 39)، ويشير أبو النيل إلى أن هذا المكون يعبر عن مشاعر الشخص ورغباته نحو الموضوع، ويتعلق هذا المكون بدرجة الإقبال أو الإحجام عن موضوع الاتجاه (قيش، 2009، ص 34). فالانفعال يتضمن حالة السرور والفرح والشعور بالمتعة أثناء العمل وهو جانب ايجابي أو قد يكون حالة من الحزن والانزعاج. ويتمثل في الجانب الشعوري أو الاستجابة الانفعالية التي يتخذها الفرد إزاء مثير معين، وهذه الاستجابة تحمل شحنة انفعالية سلبية أو ايجابية يعبر عنها الفرد حيال موضوع معين (السامرائي، 2017، ص 104).

ومن هذا يمكن القول أن هذا المكون يشير إلى أسلوب شعوري عام، يؤثر في استجابة قبول موضوع الاتجاه أو رفضه، وقد يكون هذا الشعور غير منطقي على الإطلاق. فقد يقبل الطالب على مادة الرياضيات أو يرفضها، دون وعي منه للمسوغات التي تدفعه إلى الاستجابة بالقبول أو الرفض (نشواتي، 2003، ص 471).

4-3- المكون السلوكي:

يرى "**محمود أبو النيل**" أن هذا المكون يتضح جليا من خلال الاستجابات العملية نحو موضوع الاتجاه بطريقة ما (بروج، 2014، ص 69)، والخطوات الإجرائية التي ترتبط بالتصرفات والاستعدادات السلوكية التي يؤتيها الفرد نحو موضوع معين (المجدلاوي، 2020، ص 258)، أي هو مجموع التعبيرات والاستجابات الواضحة التي يقدمها الفرد وفقا لمشاعره ومعتقداته اتجاه موضوع ما وذلك إما بطريقة ايجابية أو سلبية (بوعمر، 2014، ص 34). ولذلك فان المكون السلوكي للاتجاه هو نهاية المطاف،

فعندما تتكامل جوانب الإدراك وأبعاده ويكون الفرد بناء على ذلك الرصيد من الخبرة والمعرفة والمعلومات التي تساعد في تكوين العاطفة أو الانفعال يقود الفرد بالنزوع أو السلوك أو تقديم الاستجابة المناسبة مع هذا الانفعال وهذه الخبرة وهذا الإدراك (عبد السلام، 2006، ص 69). وبالتالي فان الاتجاه مكون أدائي نزوعي يوجه سلوك الفرد لوجهة ما تجاه موضوع ما. هذه الوجهة قد تكون سلبية أو ايجابية (ربيع، 2014، ص 196).

وتتباين هذه المكونات الثلاثة من حيث درجة قوتها وشدة شيوعها واستقلاليتها، فقد يكون لدى الفرد معلومات وحقائق (أبو شملة، 2015، ص 12). وفيرة عن فوائد ممارسة الرياضة (المكون المعرفي)، غير انه لا يشعر حيالها برغبة قوية (المكون الوجداني) تؤدي به إلى اتخاذ أي عمل حيالها (المكون السلوكي)، وعلى العكس فقد لا يملك فرد أخر أية معلومات عن فوائد ممارسة الرياضة ومع ذلك يتفانى في ممارسة الأنشطة الرياضية إذا كان يملك شعورا تقبليا قويا نحو الرياضة (الأعرجيي، والمرشدي، 2012، ص 218). لذا فان أهمية دراسة الاتجاهات وتحديدها ومعرفتها تعود للدور الفعال الذي تؤديه في تحريك السلوك وتوجيهه الوجهة المعنية. والمقصود هنا على صعيد الفرد أو المجتمع لذلك تعتبر محددات ومؤشرات لسلوكنا ونشاطاتنا في حياتنا اليومية (العنزي، 2015، ص 133).

5- أنواع الاتجاهات النفسية:

يمكن لنا أن نتعرف على عدة أنواع من الاتجاهات النفسية وذلك من الناحية الوصفية والوظيفية. وهذا التصنيف يساعد الدارس على تحديد نوعية وشدة الاتجاه النفسي مع العلم بان الاتجاه الواحد قد يقع في أكثر من تصنيف وذلك من حيث صفته ومن حيث وظيفته (السيد، وعبد الرحمان، 1999، ص 257). وبذلك فهي تصنف على أسس عدة كما يلي:

5-1- على أساس الشمول: هناك نوعان: **اتجاه فردي واتجاه جماعي:**

الاتجاه الجماعي هو الاتجاه المشترك بين عدد كبير من الناس فإعجاب الناس بالإبطال اتجاه جماعي (الجلبي، 2005، ص 304)، أما الاتجاهات الفردية فهي التي تتعلق بشخص الفرد وذاته فيما يتعلق بموضوع معين، وهي التي تميز شخصا عن أخر (موسى، 2009، ص 19)، ويحملها الفرد نتيجة تكونها لديه من بعض الخبرات سواء الذاتية أو المنقولة إليه (عبد الله، 2002، ص 65).

5-2- على أساس الموضوع : هناك نوعان: **اتجاه خاص واتجاه عام :**

الاتجاهات النوعية أو الاتجاه الخاص هو الاتجاه الذي يكون محدودا نحو موضوع نوعي محدد. فهو الاتجاه الذي ينصب على جزئية من الموضوع الذي يدور حولها الاتجاه (كجو، 2016، ص 23)، أما الاتجاه العام هو الاتجاه الذي يشمل كلية الموضوع الذي يتناوله هذا الاتجاه، وذلك بغض النظر عن

كونه سالبا أو موجبا (بوساحة، 2007، ص 26). ويكون أكثر ثباتا واستقرارا من الاتجاه الخاص (بوعمر، 2014، ص 42).

5-3- على أساس القوة: هناك نوعان: **اتجاه قوي واتجاه ضعيف:**

هذا التصنيف يعبر عن شدة الاتجاه، فإذا ارتفعت درجة هذه الشدة عبر عنه بالقوة، وإذا انخفضت عبر عنه بالضعف (عبد الله، 2002، ص 65)، فاتجاهنا بالحب والكراهية نحو موضوع معين بصفة شديدة اتجاه قوي، والاتجاه الضعيف كأن نحب أو نكره لكن بشكل اقل درجة بكثير من الاتجاه القوي، فصاحب الاتجاه الضعيف يستنكر ما يواجهه ببرودة أما القوي فان مواجهته تكون بالاستنكار الشديد الذي قد يتبعه الانفعال (ارفيس، 2014، ص 7).

5-4- على أساس الهدف: هناك نوعان: **اتجاه موجبا واتجاه سالبا:**

الاتجاهات الموجبة تدفع الفرد لتبني رأي معين والدفاع عنه وعن كل ما يتعلق به (موسى، 2009، ص 19)، وبمعنى أخر الاتجاه الموجب هو الاتجاه الذي يجنح بالفرد نحو شيء ما (أي ايجابي)، والاتجاه السالب هو الاتجاه الذي يجنح بالفرد بعيدا عن شيء أخر (أي سلبي) (الجلبي، 2005، ص 304)، وبالتالي اتخاذ موقف سلبي منه والوقوف ضده ومهاجمته، واتخاذ إجراءات سلوكية بشأنه (موسى، 2009، ص 19).

5-5- على أساس الوضوح :هناك نوعان: **اتجاه علني واتجاه سري:**

الاتجاه المعلن أو العلني هو الذي يعبر عنه الفرد بصراحة أمام الناس، ففي هذه الحالة ليس هناك ضغوط اجتماعية على الفرد تدفعه إلى التحفظ (عبد الله، 2002، ص 65). أما الاتجاهات الخفية (السرية) فهي التي يحتفظ بها الفرد سرا في داخله لا يبوح بها لأحد، أو يظهرها للمقربين منه فقط (موسى، 2009، ص 18). ويميل في كثير من الأحيان إلى إنكارها ظاهريا ولا يسلك بما تمليه عليه هذا الاتجاهات، وغالبا ما تكون غير منسجمة مع قوانين الجماعة وأعرافها وما يسودها من معايير (بوساحة، 2007، ص 27).

5-7- على أساس الديمومة :هناك نوعان: **اتجاه طويل الأمد واتجاه قصير الأمد:**

الاتجاهات طويلة الأمد هي التي تستمر مع الفرد طويلا على مدى مراحل حياته، ولا تتأثر بمؤثراته البيئية المحيطية بالفرد لتغيرها، أما الاتجاهات القصيرة الأمد هي التي تنتهي بسرعة، ويساهم الوسط الاجتماعي والرصيد المعرفي في عدم إبقائها مع الفرد لفترة طويلة من حياته، فمحوها يكون أفضل لأنها لم تعد تؤدي عملها على المستوى الفردي والجماعي، مثل الاتجاهات نحو ثقافة الماركسية (كحلي، 2009، ص 45).

6- وظائف الاتجاهات:

رغم أن الاتجاهات تلعب دورا هاما في حياة الإنسان باعتبارها مكونا من مكونات الشخصية ومحرك للأفراد اتجاه الأهداف (المجدلاوي، 2020، ص 258)، إلا أنها ليست مجرد ميل وانجذاب أو نفور وابتعاد أو حياد أو عدم مبالاة إزاء قضايا معينة أو موضوعات محددة، بقدر ما هي محصلة أمزجة لأفراد وطبائعهم المتكيفة مع مفاهيم وقيم المجتمع الذي يعيشون فيه، بل وتلعب أدوارا هامة في تحديد سلوكنا (بوساحة، 2008، ص 83) وعليه تتجلى وظائف الاتجاهات في:

6-1- الوظيفة المعرفية:

تتعلق هذه الوظيفة بادراك الفرد لبيئته الاجتماعية والطبيعية والذي من شانه أن يجعل العالم من حوله أكثر ألفة وتوقعا (ارفيس، 2014، ص 17). وعلى هذا تلعب الاتجاهات دورا أساسيا في السعي وراء المعلومات المتعلقة بالموضوعات وفهم معاني الأشياء وتنظيم الإدراك والمعتقدات حولها من اجل اتضاح الرؤية لديه، وبذلك فهي تساعد الفرد على اكتساب المعارف وتدفعه للبحث عنها والاستزادة بها، فلكي يتخذ الفرد موقفا معينا بالإيجاب أو السلب فهو في حاجة إلى الحصول على بعض البيانات والمعارف عن موضوع الاتجاه حتى يستطيع الحكم (باعمر، 2006، ص ص 37-38).

6-2- الوظيفة النفعية (التكيفية):

تعتبر الاتجاهات إحدى الوسائل والطرق التي تساعد الفرد على التكيف مع المحيط البيئي الذي يعيش فيه (بوعمر، 2014، ص 45)، إضافة إلى أنها تعتبر موجهات سلوكية للفرد تمكنه من تحقيق أهدافه وإشباع دوافعه (أبو محسن، 2008، ص 11)، في ضوء المحكمات أو المعايير الاجتماعية السائدة في مجتمعه، وتمكنه من إنشاء علاقات تكيفيه سوية مع هذا المجتمع (جودة، 2008، ص ص 20-21)، فتتكون لديه اتجاهات ايجابية نحو ما يساعد على إشباع حاجاته، وأخرى سلبية نحو ما يعترض سبيل تحقيق أهدافه (جبارة، 2014، ص 30).

6-3- الوظيفة التنظيمية:

تعمل هذه الوظيفة على تحديد اتجاهات الفرد واتساق سلوكه في شكل منظم تجاه الموضوعات والمواقف الاجتماعية داخل مجتمعه (إبراهيم، 2019، ص 27)، فالفرد يحتاج إلى معايير وإطارات معرفية مرجعية يفهم بواسطتها العالم الذي يحيط به، لذا فهو دائم السعي للوصول إلى معنى لهذا العالم والبحث عن المزيد من الوضوح، فكثيرا من الاتجاهات التي تكتسب من خلال الاحتكاك بالعالم الخارجي تبنى على أساس من الفهم والتفسير للظواهر التي تحيط بنا. ومن الوظائف الأساسية لها هي مساعدة

الفرد على فهمه للأمور وترتيب المعلومات بطريقة منظمة عن الموضوعات المختلف (بوعمر، 2014، ص 46)، وهي تساعده بذلك على الابتعاد عن الارتجالية من خلال تنظيم خبراته ومعلوماته في فهم العالم المحيط به.

6-4- الوظيفة المحركة:

وتبرز الاتجاهات كمحرك لنشاطات الفرد، وهذه الوظيفة تتحكم بشدة في السلوكات باعتبارها مرتبطة بما تحققه من حاجات على المستوى النفسي وبمنظومات القيم على المستوى الاجتماعي (كحلي، 2009، ص 40).

6-5- الوظيفة الدفاعية:

ترتبط الاتجاهات بحاجات الفرد الشخصية، ولذلك فان الفرد يقوم أحيانا بتكوين بعض الاتجاهات التي يستخدمها لتبرير فشله وعجزه عن تحقيق أهدافه (الزبيدي، والهروتي، 2017، ص 193)، وأحيانا تكون تلك المبررات لا أصل لها في الواقع إلا انه يحاول إقناع نفسه بها، فمثلا الطالب الذي يفشل في مادة دراسية يكون نحوها اتجاها سلبيا لتبرير فشله (موسى، 2009، ص 21). وعليه فاتجاهات الفرد تحميه من نفسه ومن الآخرين، فالفرد قد يؤنب نفسه إذا ارتكب ذنبا وقد يعزي فشله للآخرين، وينظم العمليات الدفاعية والانفعالية والإدراكية والمعرفية حول بعض النواحي الموجودة في المجال الذي يعيش فيه.

6-6- وظيفة تعبيرية:

وتتعلق هذه الوظيفة بحاجة الفرد لإخبار الآخرين عن نفسه ومعرفة ذاته، أي الوعي بما يعتقده ويشعر به (الوعي بالذات) (ارفيس، 2014، ص 17). فالاتجاهات إذن توفر للفرد فرص للتعبير عن الذات، وتحديد هوية معينة في الحياة المجتمعية، وتسمح له بالاستجابة للمثيرات البيئية على نحو نشط وفعال، الأمر الذي يضفي على حياته معنى هام، ويجنبه حالة من الانعزال أو اللامبالاة (نشواتي، 2003، ص 475).

6-7- وظيفة التعبير عن القيمة:

إن اتجاهات الفرد تعبر عن مفهوم متكامل عن ذاته وتدعمه، مما يمكنه من امتلاك قيم والتعبير عنها بشكل يحقق له الرضا (ميموني، 2010، ص 53)، ومن هنا نجد الشخص يستمد شعورا بالارتياح حين يعبر عن اتجاهات تتناسب مع فكره عن نفسه وعن القيم الهامة السائدة من حوله (بوعمر، 2014،

ص 47)، كما يميل الفرد إلى الاحتفاظ بالاتجاهات التي تتفق مع قيمه ومثله. ولذلك فإذا عبر عن اتجاه معين فهو في الحقيقة يعبر عن المثل والقيم التي يرضى بها ويدافع عنها (فقيه، 2013، ص 82).

7- تكوين الاتجاهات:

تلعب عوامل التنشئة الاجتماعية وعلى رأسها الأسرة والمدرسة ووسائل الإعلام والجماعات دورا هاما في تكوين اتجاهات الوالدين والمربين فتنتقل إلى الأطفال عن طريق عمليات التعلم والتقليد، وتبني ميولهم واتجاهاتهم وتعصبهم ومطامحهم (عبد العاطي، 2005، فقرة 128).

وعلى الجملة نستطيع أن نقول أن الاتجاهات تتكون من خلال كل أو بعض هذه العوامل:

- الممارسة الفعلية والمتكررة والخبرة الشخصية والمجهود الذاتي، وعلى هذا يجب أن نهيأ ظروفا ومواقف اجتماعية مختلفة في البيت والمدرسة وأثناء الرحلات وذلك عن طريق ممارسة الأنشطة التي تستهدف من خلالها غرس الاتجاهات المرغوب فيها فهي تتكون ولا تلقن (محمد، 1999، ص 10).
- الترغيب من العوامل الهامة في خلق الاتجاهات. ترغيب الفرد وتحبيبه في المحافظة على النظام أو مراعاة الدقة في المواعيد، أو إتقان كل عمل يعهد إليه به، فالرغبة في الشيء دافع قوي إلى انجازه.
- ثم إن القدوة الحسنة والمثال الفعلي والإيحاء **– أي التأثير دون إقناع منطقي–** تقوم بدور كبير في تكوين الاتجاهات، فالأفعال أعلى صوتا من الأقوال، وإيحاء السلوك أقوى من إيحاء الألفاظ (راجح، 1968، ص 99-100).
- الخبرات المتصلة بتربية الطفل "**Child – reaing experience**" وخاصة الست سنوات الأولى والخبرات الخاصة بعلاقة الطفل بالوالدين "**Parent – child relationship**".
- الاتصال بالأفراد الآخرين أو الجماعات الأخرى الرسمية وغير الرسمية التي يلتقي الطفل بها بعد سن الطفولة المبكرة.
- الثقافة العامة السائدة في المجتمع الذي يعيش فيه، وما تحتويه من عادات وتقاليد وقيم وفلسفات وأعراف ومعايير، وفلسفة الحياة أو أسلوب الحياة السائدة (عيسوي، 1985، ص ص 146-147).

8- شروط (عوامل) تكوين الاتجاهات:

يؤكد علماء النفس الاجتماعي أن هناك العديد من العوامل المتفاعلة التي تلعب دورا مهما في نمو وتكون الاتجاهات (الغرابي، 2013، ص 18). وهي على النحو التالي:

8-1- تكامل الخبرة:

أي تشابه الخبرات الفردية حتى ينحى الإنسان إلى تعميم هذه الخبرات كوحدة تصدر عنها أحكام الفرد واستجاباته للمواقف المشابهة (محمد، د.ت، فقرة 71)، فعندما تتكامل الخبرات الفردية المتشابهة،

في وحدة كلية، تصبح هذه الوحدة إطار ومقياس تصدر عنه أحكامنا، واستجاباتنا للمواقف المتشابهة بمواقف تلك الخبرات الماضية (جبارة، 2014، ص 35).

8-2- تكرار الخبرة:

لكي يتكون الاتجاه يجب أن تتكرر الخبرة حتى يرسخ في ذهن الفرد (قيش، 2009، ص 36)، فمثلا عندما يجد الفرد صعوبة في فهم كتاب للمؤلف وتتكرر الخبرة مع كتب أخرى للمؤلف نفسه، فان الفرد يكون اتجاه ضد هذا المؤلف (باعمر، 2006، ص 44).

8-3- حدة الخبرة:

إن الانفعال الحاد يعمق الخبرة ويجعلها ابعد غورا في نفسية الفرد وأكثر ارتباطا بنزوعه وسلوكه في المواقف الاجتماعية المرتبطة بمحتوى الخبرة (محمد، د.ت، فقرة 73).

8-4- تمايز الخبرة:

يعتبر تمايز الخبرة شرط ضروري لتكوين الاتجاهات، حيث يؤدي تعميم الخبرات الفردية المتتالية إلى تحديد الاتجاه تحديدا واضحا وقويا، وهذا ما يجعل عملية تكوين الاتجاه مكتملا وواضحا، مما يجعله مستقلا عن باقي الاتجاهات (جبارة، 2014، ص 35).

8-5- انتقال أثر الخبرة:

تنتقل الخبرة عن طريق التصور والتخيل والتقليد (محمد، د.ت، فقرة 75)، مثل الطفل يكون اتجاهه من الأسرة التي ينشأ فيها من خلال عملية التطبيع الاجتماعي عبر المحاكاة والتقليد أو نقل تصورات الوالدين أو خبراتهما (باعمر، 2006، ص 44). وقد يتم ذلك أيضا عن طريق التصور والتخيل والتفكير قصد التعميم، علاوة على مجموعة أخرى من العوامل التي تلعب دورا كبيرا في تكون الاتجاهات وتطورها (قيش، 2009، ص 37).

9- مراحل تكوين الاتجاهات:

يرى "**عمر**" **(1988)** أن الاتجاه لا ينشأ من فراغ، إنما يتكون عند الإنسان نتيجة لخبراته السابقة المكتسبة من تفاعلاته الشخصية وعلاقاتها مع عناصر البيئة في المواقف المتباينة التي يمر بها (أبو شملة، 2015، ص 13). وان عملية تكوين الاتجاهات لدى الفرد لا تتم دفعة واحدة، وإنما تمر على مراحل متعددة (بريكي، 2011، ص 27)، وعندما يكون الاتجاه ناشئا بهذه الطريقة يمر أثناء تكوينه في ثلاث مراحل أساسية هي:

9-1- المرحلة الإدراكية (المعرفية):

الاتجاه في هذه المرحلة يكون ظاهرة إدراكية معرفية تتضمن تعرف الفرد بصورة مباشرة على بعض عناصر البيئة الاجتماعية التي تكون طبيعة المحتوى العام لطبيعة المجتمع الذي يعيش فيه (بروج، 2014، ص 70)، فالفرد يدركها أولا بناءا على اتصاله بعناصر البيئة المحيطة به (كجو، 2016، ص 9). ثم تظهر عنده الرغبة في تقبل الفكرة أو رفضها أو معارضتها في حال عدم اقتناعه بها (ناجم، ودودو (ب)، 2107، ص 33-34). والمكون الإدراكي بهذه الصورة يعتبر من أهم مكونات الاتجاه، إذ انه يمثل الأساس العام لبقية المكونات (بروج، 2014، ص 70)

9-2- مرحلة الاختيار:

تتميز هذه الأخيرة بنمو البعد النزوعي لدى الفرد، حيث يتجلى في شكل ميل نحو بعض الموضوعات التي أدركها سلبا أو إيجابا، فيجري عمليات تقويمية مستمرة لخياراته السابقة (ناجم، ودودو (ب)، 2107، ص 34)، ويكون التقويم مستندا إلى ذلك الإطار المعرفي الذي كونه لهذه المثيرات، بالإضافة إلى عدة إطارات أخرى، منها ما هو ذاتي غير موضوعي، فيه الكثير من الأحاسيس والمشاعر التي تتصل بهذا المثير (بروج، 2014، ص 70). والتي اكتسبها من خلال تواصله مع الأشخاص واحتكاكه بالموضوعات والمواقف المختلفة في بيئته التي يعيش فيها (ناجم، ودودو (ب)، 2107، ص 34)

9-3- المرحلة التقريرية:

وهي مرحلة التقرير أو إصدار الحكم بالنسبة لعلاقة الفرد مع عنصر من عناصر البيئة، فإذا كان ذلك الحكم موجبا يكون الاتجاه الموجب لدى الفرد والعكس صحيح (عبد السلام، 2006، ص 70؛ معاش، 2013، ص 32).

10- خصائص الاتجاه:

يشمل بناء الاتجاه مكونات وخصائص معرفية وعاطفية وسلوكية. وتتضح خصائص الاتجاه من خلال بحث هذه النواحي وفحص محتواها وبنائها (أبو النيل، 1985، ص 520). وفي ما يلي عرض لأهم خصائص الاتجاهات:

10-1- الاتجاه متعلم (مكتسب): وذلك لأنه يكتسب نتيجة للخبرة والتفاعل مع البيئة سواء كانت بيئة طبيعية أو اجتماعية، وكثيرا ما يكتسب الفرد اتجاهاته الايجابية والسلبية نحو المواقف أو الأفراد أو الموضوعات عن طريق ما يكتسبه عن طريق التقليد والتنشئة الاجتماعية وأنواع التعلم المختلفة التي تؤثر في سلوك الفرد اجتماعيا أو دينيا (السامرائي، 2017، ص 100).

10-2- الاتجاه تكوين فرضي: أي انه بمثابة استعداد عند الفرد يجعله يستجيب بصورة ايجابية ولكن يصعب ملاحظته وتسجيله بصورة موضوعية، أي انه مجموعة من العمليات التي لا نلاحظها بطريقة مباشرة (عبد السلام، 2006، ص 72).

10-3- تتميز الاتجاهات بالثبات النسبي: وتتفاوت من حيث استمراريتها ودوامها لفترة من الزمن فهناك اتجاهات تستقر وتستمر لفترة طويلة من حياة الفرد، وأخرى تتغير باستمرار خلال حياته (السلطاني، والهاروتي، 2018، ص ص 556-257). ومن ثم يستحيل تغيرها أو تعديلها بسرعة وخاصة الاتجاهات التي تشبع الحاجات النفسية لدى الأفراد (براهيمي، صلحاوي، والعقبي، 2018، ص 128).

10-4- الاتجاهات ذات أهمية شخصية اجتماعية: حيث تؤثر في علاقات الأفراد الآخرين والذات، فإذا كان لدى الفرد اتجاهات ايجابية نحو أشخاص أو موضوع واستجاب له بارتياح فمن المحتمل أن يعبر عن هؤلاء الأشخاص أو الموضوع بحرية واستقلالية، وعلى العكس، فإذا كون اتجاها سلبيا نحو الموضوع أو الأشخاص فانه يعبر عن ذلك بالسلبية (أبو زيد، 2002، ص 21).

10-5- الاتجاهات النفسية تتقارب في وضوحها وجلاءها: فمنها ما هو واضح المعالم، ومنها ما هو غامض (عماشة، 2010، ص ص 21-22)، ومنها ما هو معلن ومنها ما هو سري (بوعمر، 2014، ص 41).

10-6- الاتجاه النفسي يقع بين طرفين متقابلين: أحدهما موجب والأخر سالب، أي يقع بين تأييد إعطاء المرأة حقوقها السياسية أو رفض حقوقها (عماشة، 2010، ص ص 21-22).

10-7- قد تكون في أحيان معينة متناقضة: بين اتجاهات الشخص المتكونة من خبراته الخاصة، وبين الاتجاهات التي يجب أن يتمثلها تبعا لثقافة مجتمعه وقيمه وعاداته وقوانينه.

10-8- ترتبط الاتجاهات بثقافة المجتمع: وقيمه وعاداته وتختلف من بيئة اجتماعية إلى أخرى (صديق، 2012، ص 307).

10-9- الاتجاه يتكون من عناصر معرفية ووجدانية ونزوعية: يقصد بالعنصر المعرفي الاعتقاد أو عدم الاعتقاد، أما العنصر الوجداني فيتناول التفضيل أو عدم التفضيل، والعنصر النزوعي يتضمن الاستعداد للاستجابة.

10-10- ينطوي الاتجاه على علاقة بين الفرد وموضوع ما: ويحدد الموضوع سلوك الفرد بطريقة مباشرة بحيث يسلك طريقة معينة، نحو موضوع معين، وفي اتجاه معين (أبو زيد، 2002، ص 21).

10-11- من الاتجاهات: ما هو قوي يقاوم التعديل ومنها ما هو سهل التعديل (بوعمر، 2014، ص 41).

10-12- تنوع العناصر أو الأجزاء التي يتكون منها: ليس الاتجاه فحسب إنما كل مكون فيه، فالمكون المعرفي يتضمن معارف جزئية تميز موضوع الاتجاه عن غيره، كذلك تتعدد انفعالات الفرد نحو ذلك الموضوع من تقبل وتقدير وتفضيل...الخ (بوساحة، 2007، ص 29).

11- مميزات الاتجاه:

تتميز الاتجاهات بعدة مميزات تتمثل فيما يلي:

11-1- الوجهة:

تشير وجهة الاتجاه إلى شعور الفرد نحو مجموعة من الموضوعات وفيما كانت محبوبة لديه أو لا، فالطالب الذي له اتجاه مرض نحو الجامعة يعني أن وجهته ايجابية نحو كل أو بعض الجوانب في الجامعة (بومعزة، 2010، ص 29)، أما الطالب الذي يتجنب الجامعة أو نشاطاتها فان اتجاهه سلبي (بروج، 2014، ص 74).

11-2- الشدة:

تختلف الاتجاهات من حيث الشدة إذ نجد لشخص معين اتجاه ضعيفا نحو موضوع ما، بينما نجد اتجاها قويا نحو نفس الموضوع أو موضوع أخر لدى شخص أخر (ربوح، 2013، ص 51).

11-3- الانتشار:

ويطلق عليه أيضا المدى، فإذا كان هناك تلميذا يكره رياضة ما أو نوعين من أنواع الأنشطة الرياضية نجد أخر يكره جميع الرياضات (غضبان، بريكي، حداب، خوجة، وشلبي، 2016، ص 175)، أو يحب أو يكره بشدة جانبا واحد أو جانبين من جوانب المدرسة بينما قد نجد أخر لا يحب أي شيء يتعلق بالتعليم الخاص أو العام (بروج، 2014، ص 74).

11-4- الاستقرار والاتساق:

من الملاحظ أن بعض الأفراد يستجيبون لسلم الاتجاه بأسلوب مستقر بينما نجد الآخرين يعطون إجابات مرضية لنفس الموضوع (حرشاوي، 2005، ص 106).

11-5- البروز:

ويقصد به درجة التلقائية أو التهيؤ للتعبير عن الاتجاه ويمكن ملاحظة البروز بشكل ايجابي في المواقف عن طريق المقابلات (ربوح، 2013، ص 51).

12- العوامل المؤثرة في تكوين الاتجاه:

تلعب الاتجاهات دورا كبيرا في توجيه سلوكنا في الكثير من مواقف الحياة. وفضلا عن كونها من النواتج المهمة لعملية التنشئة الاجتماعية فهناك الكثيرة من العوامل الأخرى التي تلعب دورا كبيرا في تكوينها (بهاز، وأولاد حيمودة، 2011، ص 284). نلخصها في الأتي:

12-1- الدوافع والحاجات:

تعمل الحاجات والدوافع والرغبات على تكوين وتشكيل الاتجاهات، فهي تعتبر بمثابة القوى المحركة للفرد على العمل والنشاط فتوجهه إلى أشياء معينة وينجذب إلى أهداف خاصة لأنها تحقق له حاجاته (وازي، 2006، ص 60)، فالطفل ينمي اتجاهات تفضيلية (ايجابية) نحو الموضوعات المرتبطة بإرضاء حاجاته، وينمي أخرى غير مفضلة (سلبية) نحو الموضوعات المرتبطة بالإحباط والعقاب (خليفة، ومحمود، 1994، ص 239).

12-2- الوراثة والبيئة:

للوراثة أثر طفيف في تكوين الاتجاهات، وذلك من خلال الفروق الفردية، الموروثة كبعض سمات الشخصية والذكاء، أما البيئة بمفهومها الواسع فتؤثر في الاتجاهات من خلال التفاعل مع عناصرها (بريكي، 2011، ص 28).

12-3- الأسرة:

لعل أقوى العوامل المباشرة التي تعمل على تكوين الاتجاهات لدى الفرد هي الوالدان وسائر أعضاء الأسرة (معاش، 2013، ص 33)، فالأسرة هي الخلية الأولى في المجتمع التي تتلقى الطفل وتسهم في بناء مجموعة من الاتجاهات ونموها، وذلك عن طريق التربية والتنشئة الاجتماعية بأسلوبيها الثواب والعقاب (صديق، 2012، ص 309). فإذا ما ساد الكبار في الأسرة أو الابن الأكبر اتجاه ما نحو أو ضد، فقد نلاحظ اكتساب الصغار لهذا الاتجاه مما يشير إلى حدوث نوع من التطابق "**Identification**" بين الصغار والكبار داخل الأسرة. كما قد يشير إلى نوع من المحاكاة "**Simulation**" أي محاكاة الصغار للكبار (داود، وحسين، د.ت، ص 39).

12-4- المدرسة:

يلتحق الطفل بالمدرسة ليكمل نموه وتحصيله المعرفي والسلوكي اللذين يسهمان في تكوين اتجاهات جديدة لديه، من خلال التفاعل الاجتماعي مع أقرانه ومعلميه وإدارة مدرسته، وكذلك من خلال المعارف التي ينهل منها فتزيد في تحصيله الفكري والعلمي والمعرفي شيء فشيء (صديق، 2012، ص 310). وعلى ذلك فان المدرسة تعتبر المحتضن الثاني بعد الأسرة، وفيها ينتقل الطفل إلى مجتمع أوسع، نظامه يختلف تماما عن الجو الذي اعتاده في الأسرة، وهناك يأتي دور المربين ببناء وصقل شخصية الفرد وتوجيه سلوكه أو تعديله، من خلال ذلك يتفاعل التلميذ مع البيئة المدرسية، فتتأثر اتجاهاته (صلحاوي، 2017، ص 68).

12-5- المجتمع:

لكل مجتمع ثقافته الخاصة به وعاداته وقيمه وفلسفته التي تؤدي دورا واضحا في تكوين اتجاهات أفراده، وذلك عبر مؤسساته المختلفة المتعددة المهام والأغراض والوسائل، كالمدرسة والنادي ودور العبادة والجمعيات الاجتماعية والتنظيمات المتنوعة... الخ (صديق، 2012، ص 311).

12-6- التعرض لخبرة انفعالية حادة أو صدمة:

نلاحظ أحيانا أن موقفا انفعاليا حادا (مفرحا أو مؤلما) قد يكون لدى الفرد اتجاها (مع أو ضد) وقد يعمم على أفراد آخرين على شاكلة المسبب لهذه الخبرة الانفعالية، فأحيانا نلاحظ أن مدرسا يتعمد ترسيب طالبا مجتهد في المادة التي يقوم بتدريسها لمقاصد ذاتية خاصة، شعر الطالب بالغبن البين الواقع عليه من قبل هذا المدرس (داود، وحسين، د.ت، ص 30)، ما جعله يكسب اتجاها عدائيا ضد هذا المدرس وضد المادة التخصصية التي يقوم بتدريسها، وقد يحدث العكس إذا ما قام المدرس بإنقاذ طالب على وشك الانهيار أو الانتحار بسبب مشكلة عاطفية أو مدرسية، وقام المدرس بمساعدة الطالب على تخطي الأزمة أو هذه الخبرة الانفعالية الحادة فقد يولد ذلك اتجاها ايجابيا نحو هذا المدرس أو نحو مهنة التدريس (عماشة، 2010، ص ص 53- 54).

12-7- جماعة الأصدقاء والأقران:

إن أهم تأثير يحل محل تأثير الوالدين يأتي من جانب الأقران (براهيمي، وآخرون، 2018، ص 128)، ففي الحديث الذي رواه أبو هريرة عن النبي صلى الله عليه وسلم: ﴿**الرَّجُلُ عَلَى دِينِ خَلِيلِهِ، فَلْيَنْظُر أَحَدُكُم مَنْ يُخَالِل**﴾. ولا شك أن الفرد يتأثر بآراء وأفكار واتجاهات أصدقائه وأقرانه (صلحاوي،

2017، ص 6)، فيصبح هذا التأثير أهم تأثير يحل محل الوالدين (كلما تقدم الطفل في العمر) ويبدأ هذا التأثير في وقت جد مبكر، وتزداد أهميته كلما تقدم الطفل في العمر (ربوح، 2009، ص 41).

12-8- التعرض للإعلام والدعاية:

لا يستطيع الفرد أن يعتمد على نفسه فحسب في تكوين معلوماته عن الأشياء وعن الأشخاص وعن النظم، وإنما لا بد له أن يعتمد على مصادر أخرى لاستكمال هذه المعلومات أو التحقق من صدقها. فيعتمد الطفل على الأسرة كمصدر للمعلومات، بينما يعتمد الراشد عن مصادر الإعلام للحصول على معلومات في مواضيع مختلفة من صحافة وتلفزيون وانترنت (معاش، 2013، ص 33)، فوسائل الإعلام لها دور لا يستهان به في تكوين الاتجاهات من خلال ما تنشره وتبثه من معلومات وحقائق في موضوعات الحياة المختلفة (صديق، 2012، ص 311)، وتصل المعلومات من خلالها إلى الفرد في مراحل نموه الأولى من خلال الإجابة عن تساؤلاته اليومية التي تشكل أساسا للاتجاهات والمعتقدات والقيم والمفاهيم (جودة، 2008، ص 22).

12-9- طبيعة النظام السياسي:

إن كل توجه سياسي أو إيديولوجيي يحاول أن يشكل اتجاهات الأفراد ومعتقداتهم تبعا لمعتقداته وما يؤمن به من أهداف، ومن توجهات سياسية واقتصادية، وهنا تلعب وسائل الإعلام بمختلف أدواتها دورا أساسيا في تشكيل صياغة اتجاهات الأفراد، فمثلا طبيعة النظام السياسي تفرض على المعلم تطبيق المحتوى الدراسي، بطريقة تتماشى وأهداف النظام العام (عيد، 2005، ص 77).

12-10- المؤثرات الثقافية:

تلعب المؤثرات الثقافية والحضارية دورا هاما في تشكيل اتجاهاتنا بما تشتمل عليه من نظم دينية وأخلاقية واقتصادية وسياسية واجتماعية ورياضية مختلفة، فالإنسان يعيش في إطار ثقافي يتألف من العادات والمعتقدات والقيم وكل هذا يتفاعل تفاعلا ديناميكيا يؤثر في الفرد من خلال علاقاته الاجتماعية مع بيئته سواء كانت أسرته أو المدرسة (حرشاوي، 2005، ص 109).

12-11- الأنماط الشخصية العامة:

تؤثر بعض الصفات المزاجية والشخصية في تكوين الاتجاهات، فتجعل الفرد محصنا ضد التأثر ببعض الاتجاهات، في حين يكون عرضة للتأثر الشديد باتجاهات أخرى (وازي، 2006، ص 60).

13- تعديل وتغيير الاتجاهات:

إن دراستنا لتغيير الاتجاه هنا بمثابة محاولة لفهم عملية تحول الاتجاهات وتبديلها وتحديد أبعادها ومدى ارتباط هذه العملية بالجوانب الاجتماعية والثقافية والشخصية، ومثل هذه الدراسة تستهدف تعيين مؤشرات تغيير الاتجاه والعوامل والقوى المحركة لهذه العملية (شتا، 2010، ص 42). فعملية تغير الاتجاه ما هي إلى عملية تكوين اتجاه جديد بشكل مقصود ومتعمد لإحلاله محل اتجاه قديم (خليفة، ومحمود، 1994، ص 172).

ويمكن تغيير الاتجاهات تحت ظروف معينة، وهي تقاوم التغيير بصفة خاصة، إذا كان قد تم تعلمها في فترة الطفولة، ولكن إذا ارتبط التغيير بإشباع الحاجة، فإذا أدرك الفرد أن التغيير في مصلحته سيكون ذلك عاملا في تغيير ما اقتنع به، ويبدوا انه ليس من السهل تغيير الاتجاهات الراسخة، ويتضح ذلك حينما أراد الأنبياء والرسل صلوات ربي عليهم أجمعين نشر رسالاتهم واجهوا مشقة كبيرة في نقل رسالاتهم السماوية إلى أقوامهم (عبد السلام، 2006، ص 73).

ويؤكد علماء النفس أن الاتجاهات يمكن تغييرها تحت ظروف معينة باستخدام مبادئ التحويل والترابط وإشباع الحاجات، وهي المبادئ النفسية نفسها التي يتم تعلم واكتساب الاتجاهات من خلالها (الغرابي، 2013، ص ص 21-22). وعلى نحو أخر يرى بعض العلماء أن عملية تعديل الاتجاهات من اعقد العمليات، ويرجع ذلك إلى أن الاتجاهات تتغير بتغير الحاجات، بجانب أنها تمتاز بالثبات النسبي فتظهر هنا عملية قوة ومقاومة، كما أن محاولة تعديل الجانب المعرفي للاتجاهات أسهل من تعديل الجوانب الانفعالية للاتجاهات وأيضا الاتجاهات التي نشأت خلال المراحل الأولى تكون أكثر مقاومة للتعديل (حيمود، 2010، ص 126).

14- طرق تغيير الاتجاهات:

ولئن كانت الاتجاهات تتصف بالاستمرارية والثبات النسبي. فان عملية تغييرها أو تعديلها تعد عملية عسيرة، لان الاتجاهات تتحول مع مرور الوقت إلى مكون من مكونات الفرد الشخصية، ومن ثم يتعذر تغييرها أو تعديلها بسهولة (عيد، 2005، ص 96). وفيما يلي نستعرض أهم الطرق الشائعة في تغيير الاتجاهات بشيء من التفصيل.

14-1- تغيير الإطار المرجعي للفرد:

تكمن أهمية ذلك من خلال الارتباط الوثيق بين الاتجاهات والإطار المرجعي للفرد. إذ أن اتجاهات الفرد نحو أي موضوع يعتمد على إطاره المرجعي الذي يتضمن كل قيمه ومعاييره ومعتقداته ومدركاته لذا

فان الاتجاهات تعتمد على الإطار المرجعي الذي يكونه الفرد، فإذا ما تغير الإطار المرجعي تغيرت الاتجاهات (جودة، 2008، ص 25).

14-2- تغيير الموقف:

تتغير وتعدل اتجاهات الفرد بتغير المواقف التي يمر بها، مثال ذلك: انتقال الفرد إلى مستوى اقتصادي واجتماعي أعلى من الذي كان عليه يؤثر في اتجاهاته ويغيرها، فقد يلاحظ مثلا من الناس من تتغير اتجاهاتهم نحو الغني والفقير، وهو فقير يهاجم الغني ويصفه بالقوة والبخل لأنه لا يعطف على الفقراء، ثم تتاح له فرصة الغنى فيرى أن الفقراء طامعين، ويجب أن يكافحوا ويعملوا بجد لا يحتاجون لغيرهم (حيمود، 2010، ص 127).

14-3- تغيير الجماعة التي ينتمي لها الفرد:

إذا غير الفرد جماعته المرجعية التي ينتمي إليها تتغير اتجاهاته حسب اتجاهات الجماعة المرجعية الجديدة (بهاز، وأولاد حيمودة، 2011، ص286). حيث أن خلق جماعة يشعر أفرادها بالانتماء إليها هو إحدى الوسائل الناجحة لتغيير اتجاهات هؤلاء الأعضاء نحو موضوع ما، ففي هذه الحالة يتقبل الفرد، بتقبله الانتماء للجماعة، نسقا جديدا من المعتقدات. وبالتالي فان تغيير اتجاه فرد ما نحو تدخين السجائر يمكن إحداثه إذا تكونت جماعة معارضة للتدخين، وقبل الفرد الانضمام إليها (خليفة، ومحمود، 1994، ص 239).

14-4- التغيير في موضوع الاتجاه:

يحدث تغير في اتجاهات الفرد عندما يتغير موضوع الاتجاه نفسه ويدرك الفرد هذا التغير مثال ذلك: التشريعات الحديثة التي فرضت أن يشترك بعض العمال في مجالس إدارة بعض الشركات، وقد ترتب عن ذلك أن غيَّر العمال من ثقافتهم واتجاهات الآخرين نحوهم.

14-5- أثر وسائل الإعلام والاتصال الجمعية:

تقوم وسائل الإعلام المختلفة بتقديم المعلومات والحقائق والأخبار والأفكار والآراء حول موضوع الاتجاه، وهذا يساعد بطريقة مباشرة على تغيير الاتجاه إما إلى الايجابية أو السلبية (عماشة، 2010، ص ص 72 -73). وترجع أهمية وسائل الإعلام في تغيير الاتجاهات إلى أنها أصبحت ذات أهمية كبيرة كمؤثر في عملية التنشئة والتطبيع الاجتماعي والى أنها تصل إلى ملايين الناس في وقت قصير (زهران، 1984، ص 165).

14-6- تزويد الفرد بالمعومات عن موضوع الاتجاه:

تعتمد بعض أساليب تغيير الاتجاهات على الجانب المعرفي، وتنطوي على استخدام الحجج المنطقية وشرح المعلومات والحقائق الموضوعية الخاصة بموضوع الاتجاه (المالح، 2019، ص 523). ويتم هذا إما عن طريق الوالدين أو المدرسين أو الإخوة أو جماعة الرفاق أو رجال الدين أو الكتب والمراجع (عماشة، 2010، ص 73)، فوصول الحقائق والمعلومات المتعلقة بموضوع الاتجاه إلى الفرد أسرع الوسائل تأثيرا في حدوث التغيير (حيمود، 2010، ص 128)..

14-7- التغيير القسري في السلوك:

حيث أثبتت العديد من الدراسات والتجارب التي أجريت في مجال التغيير ألقسري في السلوك أن هذه الطريقة تعتبر من الطرق الهامة التي يمكن أن تعدل بواسطتها اتجاهات الفرد (جودة، 2008، ص 25). وعلى هذا النحو قد تلعب الظروف أحيانا دورا أساسيا في تغيير أو تعديل الاتجاه لدى الأفراد نحو موضوع معين، حيث كانت اتجاهاتهم نحوها أصلا اتجاها معاديا. مثال ذلك اضطرار الطالب للالتحاق بقسم التربية البدنية نتيجة للمعدل في البكالوريا، فيكون اتجاهه نحو الدراسة اتجاها سلبيا، وبمروره بخبرات بجانب طبيعية المواد العلمية والعملية يبدأ في تغيير اتجاهه ليصبح اتجاهاه ايجابيا، أو قد يحدث العكس لظروف معينة.

14-8- الاتصال المباشر بموضوع الاتجاه:

إن الاتصال بموضوع الاتجاه عن طريق خبرة مباشرة (معاش، 2013، ص 33). يسمح للفرد بان يتعرف على الموضوع من جوانب جديدة بما يؤدي إلى تغيير اتجاه الفرد نحوه. وفي معظم الأحوال يكون تغيير الاتجاه نتيجة الاتصال المباشر بموضوع الاتجاه إلى الأفضل إذا تكشفت جوانب ايجابية. إلا انه في بعض الأحيان يتضح الاتجاه إلى أسوء إذا كانت الجوانب التي تتكشف نتيجة الاتصال المباشر سيئة (زهران، 1984، ص 164).

15- أهمية الاتجاهات نحو الترويح الرياضي:

عندما تكون الاتجاهات متشابكة مع الخبرات المؤثرة في حياة الأفراد والتي تمتاز بدافعية عالية، فإنها تصبح من المثيرات الخاصة لشخصيتهم، ومن ناحية أخرى فان الاتجاهات بوصفها عوامل مهمة في بناء الشخصية لا يمكن فصلها عن الأشياء أو الحوادث أو المواقف الموجودة في الجو الاجتماعي ذي الصلة (طاهر، 2012، ص 606).

ويؤكد **السلطاني والهاروتي** نقلا عن "**علاوي**" على أن الاتجاهات الرياضية هي نوع من أنواع الدوافع المكتسبة، أو على أنها من الدوافع الاجتماعية المهيأة للسلوك، والاتجاهات الايجابية نحو الترويح الرياضي تلعب دورا هاما في الارتقاء بهذا النوع من النشاط البشري.

كما أشارا نقلا عن "**محمد الأطرش**" إلى أن ممارسة الأفراد للترويح الرياضي والاقتناع به يعتمد على تنمية الاتجاهات والقيم والأنماط السلوكية الايجابية نحوه. وان الاتجاهات الايجابية نحوه تلعب دورا مهما في تنشيط الفرد نحو ممارسة هذا النوع من أنشطة الترويح، وتدفع إلى الاستمرار في ممارسته، والعكس صحيح بالنسبة للاتجاهات السالبة. كما أكد على أن اتجاهات الفرد لها تأثير قوي وفعال في توجيه سلوكه، فالاتجاهات تضفي على إدراك الفرد ونشاطاته معنى ومغزى تساعده على ممارسة الترويح الرياضي برغبة وفاعلية (السلطاني، والهاروتي، 2018، ص 259)..

إن الترويح الرياضي يعد من أهم أنشطة الترويح بوجه عام، ولذلك فان تنمية الاتجاه نحو أنشطته يعد ضرورة ومخرجا تربويا واجتماعيا للتغلب على مشكلات التقدم التكنولوجي ومجتمع الآلية، وأيضا للتغلب على المشكلات النفسية والسلوكية المتعلقة بوقت الفراغ، فالاتجاهات تقوم بوظيفة تعبيرية عن القيم وشعور الفرد بالارتياح، كما أن الاتجاه نحو الترويح الرياضي يساعد على العناية باللياقة البدنية، والاستمرارية في ممارسة هذا النوع من مناشط الترويح من اجل الصحة (عبد السلام، 2006، ص 77).

وفي هذا الصدد يرى الباحث أن الترويح الرياضي كظاهرة اجتماعية حديثة تحتاج للاهتمام من قبل المختصين ومن قبل جميع أفراد المجتمع، وعليه يجب أن يمتد هذا الاهتمام بالإضافة إلى توعية الناس بأهمية توفير الإمكانات وأماكن الممارسة إلى محاولة تكوين وترسيخ اتجاهات ايجابية نحوه تدفع الناس إلى ممارسته، والاستمرار والانتظام في هذه الممارسة عبر جميع مراحل العمر المختلفة. وهذا على اعتبار أن الاتجاهات موجهة ومؤثرة في سلوك الفرد وتساعده على تصنيف علاقاته بكل ما يحيط به. وبالتالي تعتبر الاتجاهات الايجابية نحو الترويح الرياضي عنصرا مهما في ممارسة هذا النوع من أنشطة الترويح بغض النظر على المتغيرات المرتبطة به التي يمكن أن تؤثر فيه كالجنس، السن، طبيعة الوظيفة، المستوى الاقتصادي، الاجتماعي والتعليمي.

16- دور الأسرة في تكوين الاتجاهات نحو الترويح الرياضي:

يعتبر المجتمع كالهواء الذي يستنشقه الإنسان من اجل التأقلم مع الطبيعة، لكن قبل أن يكون الإنسان ابن مجتمعه فهو ابن أسرته التي تقوم بتربيته وتعليمه لأساليب الحياة منذ نشأته (العربية، 2011، ص 150) فللأسرة كمؤسسة من مؤسسات التنشئة الاجتماعية دور رئيسي في توجيه الأبناء ومرافقتهم نحو ممارسة أنشطة الترويح الرياضي سواء في النوادي أو المدارس التربوية أو بشكل فردي أو جماعي (زيناي، 2018، ص 451). نظرا إلى أن سلوك الفرد يتأثر إلى حد كبير بالبيئة المحيطة به،

فوجود البيئة المشجعة على الترويح الرياضي في مجال الأسرة تعد من أهم العوامل المساعدة على حسن قضاء وقت الفراغ. ولذلك يجب على الأسرة خلق الميل والاتجاه في أبنائها لهذا النوع من أنشطة الترويح (درويش، والحماحمي، 1986، ص 83). خاصة وان الطفل في مراحل نموه المبكر يميل إلى التقليد والمحاكاة، فهو يقلد الكبار في كل ما يقومون به من أفعال، ولذلك يجب الاستفادة من الميل إلى التقليد بإعطاء القدوة الحسنة له عن طريقة الكبار، ومن هنا تأتي أهمية ممارسة الهوايات والأنشطة الترويحية وخاصة الرياضية أمامه، لأن مثل هذا السلوك من الكبار سوف يشجعه على محاكاة وتقليد كل ما يصدر عنهم (النفيعي، 2012، فقرة 2).

إن للأسرة دورا هاما اتجاه أبنائها وذلك بتهيئة الوسائل الترويحية المناسبة لها من الناحية العمرية، الشرعية والتربوية، والعمل على تهيئة الجو الترويحي المناسب من الناحية المادية والمعنوية، علاوة مشاركة الأبوين للأبناء في أثناء ممارسة أنشطة الترويح على اختلاف أنواعها، كلها معطيات تضمن وجود الآثار الايجابية وتحييد الآثار السلبية لهذه المجال (دودو، ونصير، 2013، ص 1). خاصة وانه قد أصبح من المعلوم اليوم أن وظيفة الأسرة لا تقتصر على الإنجاب فقط وإنما تتعدى ذلك لما هو أسمى وأرقى فهي تعتبر الحلقة الهامة والأساسية في بناء أي مجتمع (زيناي، 2016، ص 493). كما لا يفوتنا التذكير بأهمية الترويح بأنشطته المختلفة وعلى رئسها الترويح الرياضي في دعم الترابط الأسري فهو من الأسس الهامة في تدعيم الأسرة وقيامها بالتزاماتها نحو المجتمع الذي تتواجد به. وهذا ما أكدته وأشارت إليه نتائج العديد من الدراسات (بن حديد، 2008، ص 98-99).

17- دور المجتمع في تكوين الاتجاهات نحو الترويح الرياضي:

يرتبط تكوين الاتجاهات الاجتماعية مع المراحل الأولى التي يمر بها الطفل داخل الأسرة، وحينما يكبر تتسع دائرة التأثير وتأخذ مساحة أرحب حيث يشعر الطفل في هذه المرحلة بنوع من الاستقلالية، وبالتالي يقل اعتماده على أعضاء أسرته ويزداد احتكاكه بالمؤسسات الاجتماعية خاصة المدرسة والروضة والشارع والنادي الرياضي ومقهى الانترنت والأصدقاء (بوساحة، 2008، ص 83). فالطفل يستقل عن أمه ليصبح عضوا في مجتمع الأسرة، ويستقل عن مجتمع الأسرة ليندمج في مجتمع الرفاق، ثم يتسع هذا إلى مجتمع المدرسة ثم المجتمع الأكبر. وهذه الخطوات متصلة (القوصي، 1952، ص 166).

فالأسرة ليست وحدها مصدر ما نكتسبه من اتجاهات عن طريق القابلية للستهواء. فهناك المدرسة والصحافة والإذاعة والتلفاز والدعاية والمطالعة الخاصة وأفكار قادة الرأي وما نسمعه من أصدقائنا وزملائنا من أراء.. على هذا النحو تتكون الكثيرة من اتجاهاتنا وعواطفنا (راجح، 1968، ص 97).

ومن ثم تحتل التنشئة الاجتماعية خارج الأسرة أهمية كبرى، لأنها تكسب الطفل قيما واتجاهات جديدة تسهل عليه عملية التكييف مع المجتمع الذي يعيش فيه. كما ترتبط الاتجاهات بثقافة المجتمع السائدة وما تحتويه من عادات وتقاليد وأعراف وقيم ومعايير وغيرها. فكل هذه المحطات التي يمر بها

الإنسان عبر حياته تساهم في تشكيل الاتجاهات وتكوينها (بوساحة، 2008، ص 83)، وبما أن الترويح الرياضي يوفر فرصا طبيعة لنمو الشخصية الإنسانية للفرد بشكل يتصف بالتكامل والشمول (بن حديد، 2008، ص 95). فالمجتمع بشكل عام، له دور في صنع تلك الآثار والفرص الإيجابية للترويح وأوقات الفراغ من خلال توفير المناخ الترويحي السليم بتهيئة وسائل الترويح الإيجابية المناسبة لنظم وقواعد المجتمع، وإيجاد الأماكن الترويحية المأمونة التي تعمل على جذب أفراد المجتمع لها (المغربي، 2015، ص 248).

18- دور الإعلام في تشكيل الاتجاهات نحو الترويح الرياضي:

شكل ظهور وسائل الاتصال الحديثة من صحافة، وكالات أنباء، إذاعة، انترنيت تلفزيون، أقمار صناعية... طفرة كبيرة في حياة البشرية، حيث سهلت هذه الوسائل عملية الاتصال والتواصل بين الأفراد والمجتمعات (مسعودي، قديد، وقديد، 2019، ص 332)، فأصبح الإعلام يمثل عبر مختلف وسائله ومستوياته أداة أساسية لا يمكن الاستغناء عنها، أو تهميش دورها بالنسبة لكافة المجتمعات المتقدمة والنامية على حد سواء (سويقات، 2010، ص 1)، فمنظومة الإعلام العام عموما والإعلام الرياضي خصوصا يمتلك قوة قادرة على مخاطبة شرائح المجتمع، على اختلاف أعمارهم وأجناسهم ومسوياتهم التعليمية، فهو عنصر مؤثر في حياة المجتمعات باعتباره الناشر، والمروج الأساسي للفكر والثقافة، ويساهم بفاعلية في عملية تشكيل الوعي الاجتماعي للأفراد (حراحشة، والشكيلي، 2019، ص ص 391-392).

إن المتتبع للعالم الجديد في ظل التكنولوجيا المتزايدة والمستمرة لوسائل الإعلام المسموعة والمقروءة والمرئية يرى أنها أصبحت من بين الوسائل الهامة التي توفر المناخ الصالح للتنمية والتغيير، وقد تمكن من تشكيل اتجاهات معينة نحو موضوع ما (بن البار، وبن مصباح، 2014، ص 631)، وتسهم في تكوين شخصية الفرد وتنشئته اجتماعيا على أنماط سلوكية معينة، هذا بالإضافة إلى أنها وبما تملكه اليوم من وسائل وإمكانيات حديثة متطورة، قادرة على التأثير في البنية الاجتماعية والثقافية والأخلاقية للمجتمع (حراحشة، والشكيلي، 2019، ص ص 391-392).

وفي هذا الإطار يرى كل من "**محمد الحماحمي**" و"**احمد سعيد**" أن لوسائل الإعلام الجماهيري دور هام في تشكيل الاتجاهات، وذلك من خلال تزويد المتلقين بالرسائل الإعلامية وبالمعلومات والمعرفة المرتبطة بالعديد من الموضوعات والقضايا المعاصرة المطلوب تكوين اتجاهات ايجابية نحوها، ومن خلال ذلك يتم تكوين المكون المعرفي، وتدعيم الجانب الوجداني وتنمية المشاعر نحو تلك الموضوعات أو القضايا (الحماحمي، 2013، ص 275).

وبما أن للإعلام دورا هاما في تعديل الاتجاهات أو تغييرها فإنه أيضا من خلال وسائله يهتم بتأييد أو رفض لفكرة أو موضوعا ولحدث وفقا للأهداف المرجوة، كما يهتم بمدى شدة التأييد أو الرفض (بوبكر، 2014، ص 134)، ويرجع هذا الدور لكون الإعلام سهل الوصول إلى كل الأفراد وفي أي وقت وفي أي نقطة من الأرض خاصة مع انتشار وسائل الاتصال الحديثة (بطاط، 2019، ص 169)،

لقد تأكد مع مرور الوقت أن للفكر الإعلامي دورا بالغ الأهمية في تكوين الاتجاهات وزيادة الوعي الثقافي في مختلف المجالات ومنها المجال الرياضي (مقراني، وبورزامة، 2013، ص 216)، وهذا من خلال تحفيز الجماهير التي تتابع هذه الوسائل الإعلامية على ممارسة الأنشطة الرياضية وعلى وجه التحديد الترويحية منها، بصورتها الصحيحة وتوعيتهم بأهمية الترويح الرياضي وفوائد ممارسته للجنسين (حسام، 2014، ص59) فالعلاقة بين قطاعي الرياضة والإعلام الرياضي، علاقة تكاملية، وكل قطاع يستمد من القطاع الآخر القوة والاستمرارية (النظاري، والريمي، 2019، ص 34).

ومن هنا يرى الطالب الباحث أن دور الإعلام الرياضي يأتي ليقدم الدعم المعنوي لممارسة المرأة للترويح الرياضي. وهذا لما للإعلام بوسائله المختلفة من دور فعال في إقناع الأفراد والمجتمع بأهمية الترويح الرياضي للمرأة سواء العاملة أو الماكثة بالبيت، وهذا من خلال التأكيد على أحقيتها وقدرتها على ممارسته، والتأكيد أيضا على دور هذا النوع من أنشطة الترويح كإستراتيجية معاصرة لمواجهة الأعباء المتزايدة للمرأة في العصر الحديث. وكل هذا يمكن أن يتجلى من خلال إيصال المعلومات والخبرات إلى جميع أفراد المجتمع وتشكيل اتجاهات ايجابية نحو قيمة وأهمية الترويح الرياضي، وقدرته على دعم المرأة بدنيا نفسيا وحتى اجتماعيا وتمكينها من الإيفاء بأدوارها المتعددة على أكمل وجه.

19- قياس الاتجاهات في المجال الرياضي:

إن الاتجاهات تمكننا وتسهل علينا التنبؤ بالسلوك الإنساني ونلقي الضوء على مدى صحة أو خطأ التصور النظري المسبق عن هذا السلوك (السالم، 1993، ص 86). وعلى هذا الأساس فنحن بحاجة إلى قياس اتجاهات الأفراد، حتى نستطيع التنبؤ بسلوكهم (معاش، 2013، ص 41)، وعليه فان قياس الاتجاه يعني تحويله من صيغة وصفية (مع) أو (ضد) إلى صيغة كمية يمكن على أساسها مقارنة الأفراد أو الجماعات ببعضهم البعض (بوساحة، 2007، ص 32).

ويقول "**أبو النيل**" "لو اتفقنا على تعريف الاتجاه بأنه ميل لفظي ينتظم ويدور حول قيمة من القيم أو موضوعا من المواضيع أو جماعة من الجماعات البشرية، فان قياس الاتجاه يصبح تسجيلا للاستجابة اللفظية للفرد والخاصة باتجاهه حول تلك القيمة أو الموضوع أو الجماعة، ويمكن ترجمة هذا التسجيل إلى قيمة عددية من خلال أحد الاستبيانات الخاصة بقياسه (أبو النيل، 1985، ص 481) .

وفي المجال الرياضي تطورت عملية قياس الاتجاهات بالنظر إلى ما تحتوي عليه من نتائج تسهم في تطوير وتعديل مناهج التربية الرياضية وبرامجها (محمد، 1999، ص 13). فقياس الاتجاهات نحو

الأنشطة الرياضية يساعد المربي على تشجيع الاتجاهات الايجابية والعمل على خلق اتجاهات ايجابية جديدة وإكسابها للأفراد (ارفيس، واوشن، 2019، ص 82). فالاتجاه الايجابي نحو النشاط الرياضي يسهم في الإقبال على الممارسة الرياضية والاستمرار فيها. وهذا يعني انعكاس الاتجاهات على أقوال الأفراد وأفعالهم وتفاعلاتهم مع الآخرين في الجماعات الأخرى المختلفة (محمد، 1999، ص 13).

20- طرق قياس الاتجاهات:

تتباين اتجاهات الأفراد بشكل كبير استنادا إلى محصلة التفاعلات التي تجري معهم حول موضوع معين (العوران، والزعبي، 2018، ص 191)، ولقياسها عمل المختصون في مجال علم النفس على إيجاد وسائل وطرق لقياسها والكشف عنها (نشمي، 2015، ص 226)، ففائدة الاتجاهات من حيث هي وسيلة لتفسير السلوك والتنبؤ به تتوقف على إمكانية تحديدها وقياسها بدقة (أبو محسن، 2008، ص 11).

إن قياس الاتجاهات كما أشار علماء النفس هو تسجيل استجابة الفرد اللفظية والخاصة باتجاهه نحو موضوع معين، إلى قيمة عددية من خلال مقياس أو استبيان معد لهذا الغرض (المعايطة، 2007، ص 30). كما يهدف قياس الاتجاه إلى معرفة الموافقة أو المعارضة بخصوص الاتجاه، ومعرفة شدة الاتجاه، ومعرفة ثبات الاتجاه، ولا يفوتنا أن نذكر أن من أهم شروط قياس الاتجاه وضوح موضوع الاتجاه وبساطته وأهميته بالنسبة للمفحوصين (زهران، 1984، ص 143).

وهناك العديد من الطرق المنظمة لاستنتاج وقياس الاتجاهات والأبعاد التي تصنف على أساسها، فهناك الطرق المباشرة أو اللفظية التي تستخدم بكثرة في قياس الاتجاهات، والطرق غير المباشرة أو الاسقاطية، وهناك نوع ثالث من طرق القياس يتمثل في الأساليب الموقفية أو طرق القياس العملي والتي تقيس الاتجاه باستعمال طرق الملاحظة المختلفة في مواقف معينة (ربيع، 2014، ص 196).

20-1- الطرق المباشرة أو اللفظية في قياس الاتجاهات:

إن الأساليب المباشرة في قياس الاتجاهات تقوم في الأساس على أساس طرح عبارات مباشرة في معناها وفي غرضها (الطريري، 1997، ص 42)، وما على المفحوص إلا أن يجيب بالقبول أو الرفض للعبارة، أو أن يقوم بترتيب العبارات المعروضة عليه من حيث أهميتها بالنسبة له كتعبير عن اتجاهه (عمر، فخرو، السبيعي، وتركي، 2010، ص 319). وتعتبر طرق قياس الاتجاهات اللفظية أسهل بكثير من أساليب القياس الأخرى، لذلك ابتكر الباحثون طرقا عديدة لقياس الاتجاه اللفظي المستثار، وهي الأكثر استعمالا في المجال الرياضي ومنها (حيمود، 2010، ص 134).

20-1-1- طريقة بوجاردوس: "Bogaedus» (1925).

وضع هذا المقياس "**بوجاردس**" في سنة "**1925**" وقد عدل بعد ذلك أكثر من مرة واستخدم كثيرا (عبد الرحمان، 1983، ص 446). ويعتبر "**بوجاردس**" من الأوائل الذين قاموا بقياس الاتجاهات النفسية، لذلك يعتبر هذا المقياس أول مقياس وضع في هذا المجال (قيش، 2009، ص 47)، وتعتبر أعماله قائمة وذلك كقيمة حتى يومنا هذا مع مرور عشرات السنين عليها (أبو النيل، 1985، ص ص 301-302). كما يعتبر مقياس "**بوجاردس**" من الموازين المتجمعة " **Cummulative**" والتي ترتبط فيها الوحدات بعضها ببعض (أبو النيل، 2009، ص 221).

20-1-2- طريقة ثرستون: "Thursten" (1928).

وضع "**ثورستون**" وزميل له يسمى "**تشيف**" عددا من العبارات متساوية الفواصل أو المسافات (قيش، 2009، ص 49)، ويطلق على هذه الطريقة المسافات المتساوية البعد وتقوم على أساس إعداد عبارات المقياس بحيث تكون متدرجة تدرجا منتظما والمسافة بين كل عبارة والعبارة التالية لها حدود متساوية (بومعزة، 2010، ص 35). ويتكون مقياسه من إحدى عشرة نقطة تبدأ من الاتفاق الكامل وتنتهي بالرفض الكامل مرورا بنقطة متوسطة محايدة (عبد الرحمان، 2008، ص 384-385). وطريقة إعداد هذا المقياس وتقدير الوزن لكل عبارة تقوم على أساس قيام الباحث بجمع أكبر عدد ممكن من العبارات التي يرى أنها تقيس الاتجاه المطلوب قياسه (علاوي، 1994، ص 224).

20-1-3- طريقة ليكارت: " Likert" (1932).

يعتبر مقياس"**ليكارت**" من المقاييس كثيرة الاستخدام في ميدان قياس الاتجاهات النفسية ذلك لأنها لا تستهلك الجهد أو الوقت الذي تستهلكه طريقة "**ثرستون**" (عبد الرحمان، 1983، ص 451). حيث وضع "**ليكارت**" عام "**1932**" طريقة لقياس الاتجاهات، التي انتشرت بشكل واسع في بناء الاتجاهات نحو الموضوعات (العنكبي، 2014، ص 577). تمكن من خلالها التغلب على الصعوبات السابقة في مقياس "**ثرستون**" "**وشيف**" (أبو محسن، 2008، ص 12). ويقوم هذا المقياس على بناء عدد من العبارات بعضها سالب وبعضها موجب عن أحد موضوعات الاتجاه، ويطلب من المفحوص أن يحدد موقفه تجاه هذه العبارات على مقياس متدرج من خمس مراحل أو نقاط (ربيع، 2014، ص ص 199-100). وتختلف هذه الطريقة عن الطرق السابقة في عدة أمور منها انه يطلب من المفحوصين إبداء رأيهم في كل عبارة وليس كما هو الحال في طريقة "**ثرستون**" حيث تقتصر الاستجابات على بعض العبارات دون غيرها (علاوي، 1994، ص 225).

20-1-4- طريقة: "Guttman"

20-1-5-طريقة: «Ozgood" (1957) (ميموني، 2010، ص 54).

20-2- الطرق غير المباشرة (التفسيرية):

وهذه الطرق تجنب المستجيب الحرج في الإجابة خاصة عن القضايا الحساسة (المعايطة، 2007، ص 30)، وهي بالتالي محاولة للكشف عن اتجاهات المفحوص دون دراية من جانبه بأهداف البحث وهي تسمح للمفحوص بان يكون بنفسه استجاباته، وهي على النحو التالي: (حيمود، 2010، ص 133).

20-2-1- طريقة المنبهات الاسقاطية:"projective stimulus"

20-2-2- طريقة السلوك التعبيري:"expressive behavior"

21- اختبارات ومقاييس الاتجاهات نحو النشاط البدني:

21-1- مقياس ادجنجتون للاتجاهات نحو النشاط البدني:

ووضعه في الأصل"**تشارلز ادجنجتون**" "**Edgington Charle**" وكان الهدف منه قياس اتجاهات تلاميذ الثانوية الجدد نحو التربية الرياضية، واعد صورته العربية "**حسن علاوي**" ويصلح المقياس للتطبيق على التلاميذ والتلميذات ابتداء من الصف الثالث الإعدادي حتى انتهاء المرحلة الثانوية (علاوي، 1998، ص 435). وتم حساب صدق الصورة الأصلية للمقياس عن طريق الصدق المنطقي بوساطة خبراء محكمين (علاوي، ورضوان، 2008، ص ص 685-686).

21-2- مقياس كينون للاتجاهات نحو النشاط البدني:

مقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني وضعه في الأصل "**جيرالد كنيون**" "**Gerald Kenyoun**" **عام (1968)** واعد صورته العربية "**حسن علاوي**" (ارفيس، 2014، ص 19) .**وقد** تم وضع المقياس على افتراض النشاط الرياضي يمكن تبسيطه إلى مكونات أكثر تحديدا وأوضح معنى. كما يمكن تقسيمه إلى فئات فرعية غير متجانسة تقريبا. وهذه المكونات أو الفئات الفرعية توفر مصادر متعددة للإشباع وذات فوائد متباينة تختلف من فرد إلى أخر. أي أن النشاط الرياضي يصبح بهذا المفهوم خبرة تختلف من شخص إلى أخر وقد يكون ذلك أساس الفائدة العملية أو القيمة الأدائية التي يمثلها نوع النشاط البدني بالنسبة للفرد (علاوي، 1994، ص 230).

خلاصة:

كخلاصة لهذا الفصل من دراستنا، يمكن أن نشير إلى أن موضوع الاتجاهات يكتسي أهمية كبيرة في علم النفس الاجتماعي، وهذا على اعتبار أن الاتجاهات من أهم العوامل المتعلقة بالسلوك البشري والتي لها دور كبير في ضبطه وتوجيهه.

ورغم التباين الواضح بين باحثي وعلماء النفس الاجتماعي في تحديد مفهوم واضح للاتجاه، إلى أنهم يجمعون جميعا على أن الاتجاه يشير إلى كونه مجموعة من الأفكار، والادراكات والمشاعر والمعتقدات المتعلقة بموضوع أو موقف ما، يمكن لها أن توجه سلوك الفرد وتحدد موقفه من ذلك الموضوع أو الموقف، وبالتالي فالاتجاهات لها دور كبير في حياة الأفراد والجماعات على اختلاف انتمائها وعقيدتها وولائها، كما تأكد من خلال هذا الفصل أن الاتجاهات تعلب دورا مهما في توجيه سلوك الأفراد والجماعات نحو ممارسة الأنشطة الرياضية وبصفة خاصة الترويحية منها، بغض النظر عن الجنس والسن والعقيدة، وتلعب في ذلك مجموعة من العوامل والتي تؤثر بشكل مباشر في تشكيل وتوجيه تلك الاتجاهات.

ومنه فقد تناولنا في هذا الفصل إطارا نظريا للاتجاهات، من خلال المسح الأدبي لأهم العناصر التي رأينا أنها مهمة وتخدم موضوع الدراسة ككل.

الفصل الثالث: المرأة و الترويح الرياضي

تمهيد:

تؤكد الكثير من المعطيات والمؤشرات أن وضع المرأة في أي مجتمع أصبح اليوم أحد المعايير الهامة التي تعبر عن تطور هذا المجتمع ونموه وتقدمه، ويشير مقدار ما يتاح للمرأة من فرص وامتيازات إلى تقدم البلاد في النواحي المختلفة، وقد استطاعت المرأة بعد خروجها للعمل أن تشارك في كافة مجالات الحياة (كشك، 2020، ص 275)، فاحتلت بذلك مكانة هامة ومتميزة لا تقل عن مكانة الرجل، متخطية الكثير من العقبات التي واجهتها. وعلى صعيد أخر تظهر علاقة المرأة العاملة بالممارسة الرياضية علاقة محتشمة تحكمها بعض العادات والتقاليد الاجتماعية والثقافية وتتأثر بالظروف والدوافع الحضارية والنظم الاقتصادية وهذا حسب خصوصية كل المجتمع.

ويسعى الطالب الباحث من خلال الجزء الأول من هذا الفصل إلى أن يشير بالتفصيل إلى عمل المرأة دوافع وأسباب خروجها للعمل، ناهيك عن أهم المشاكل التي تعاني منها نتيجة تعدد أدوارها بين العمل في البيت والوظيفة. ومن ناحية أخرى يسعى الطالب الباحث أيضا إلى التطرق في الجزء الثاني من هذا الفصل إلى ممارسة المرأة للأنشطة الرياضة وعلى وجه التحديد الترويح الرياضي، وحقيقة ممارسته في الظروف الاستثنائية التي تمر بها كأنثى (الحمل الدورة الشهرية). علاوة على أهمية هذا النوع من أنشطة الترويح ودوره في تقديم الدعم البدني النفسي وحتى الاجتماعي للمرأة العاملة لمواجهة ضغوط ومتطلبات ازدواجية أدوراها. مع تقديم بعض الأسباب التي قد تكون أثرت بشكل مباشر على مشاركتها في برامج الترويح الرياضي.

المرأة "**Woman**"؛ هي الموجود الأخر أو الجنس الثاني الذي خلقه الله سبحانه وتعالى ليكون مكملا للرجل.

المرأة هي حواء... هي أصل البشرية أم النساء والرجال، فالمرأة من وجهة النظر البيولوجية هي "الرحم" هي "البويضة" هي الهرمونات "الأنثوية" الفوليكولين "**Folliculine**"، والتي تميزها عن الرجل وهرمون "الذكر" التستسرون "**Testosterone**" (ابو شهبة، 2004، ص 11).

ويرى الباحث أن هناك الكثير من العلماء والأدباء والفلاسفة الذين حاولوا تعريف المرأة كلا حسب تخصصه، وحسب المدرسة الفلسفية التي ينتمي إليها بل وحسب عقيدته أيضا، وعليه تعددت التعاريف وتنوعت لأجل إعطاء وصفا جامعا لهذا النوع البشري والذي يتميز عن غيره بمجموعة من الصفات الأنثوية النمطية. وعليه سنبدأ هذا الفصل بتعريف المرأة لغة واصطلاحا.

1- مفهوم المرأة:

1-1- لغة:

المرأة لغة هي أنثى المرء، والمرء هو"الإنسان رجلا كان أو المرأة ". وجمع المرأة يكون على غير لفظها نساء. ويقابل لفظ المرأة في اللغة الأجنبية لفظ "femme" في الفرنسية ولفظ "woman" في اللغة الإنجليزية وله نفس المعنى في اللغة العربية، أي هي كائن بشري من جنس الإناث (نوار، 2016، ص 210).

كما أن في اللغة العربية تشير كلمة المرأة إلى الإنسان الأنثى البالغة، بل إن البعض يفهمها على أنها تشير إلى الإنسان الأنثى المتزوجة أو التي سبق لها الزواج (تريكي، وحجام، 2015، ص 284).

والإناث: جمع الأنثى وامرأة أنثى: كاملة (أبادي، 2008، ص 76).

ونجد مفهوم المرأة في القرآن يتضح في قوله تعالى: ﴿**أَيَحْسَبُ الْإِنسَانُ أَن يُتْرَكَ سُدًى (36) أَلَمْ يَكُ نُطْفَةً مِّن مَّنِيٍّ يُمْنَىٰ (37) ثُمَّ كَانَ عَلَقَةً فَخَلَقَ فَسَوَّىٰ (38) فَجَعَلَ مِنْهُ الزَّوْجَيْنِ الذَّكَرَ وَالْأُنثَىٰ (39)**﴾ **{القيامة:36-39}** (التميمي، 2009، ص 7).

1-2- أما اصطلاحا:

وترى **التميمي** نقلا عن "**حسين عبد الحميد رشوان**":"أن المرأة هي ذلك النوع الثاني للجنس الإنساني، وهي تشترك مع الرجل في خصائص مشتركة بينهما، فهما يكملان بعضهما البعض فالمرأة نصف المجتمع إذ هي الزوجة والأم والبنت (قوراري، وعدة، 2020، ص 130). كما تعرف المرأة من الناحية الإسلامية وفق معجم المعاني الجامع على أنها:المرأة تتمتع بحقوق إنسانية وطبيعية وكذا الحقوق الخاصة المرتبطة ببعض الخصائص الجنسية، إلى جانب حرصها التام على العناصر الأخلاقية وتوفير الأمن الفكري والروحي، ومنه فان المرأة هي الكيان الأساسي لتطور الأسرة والمجتمع (العوني، وفرنان، 2017، ص 12). ولكن عند اختلاف الثقافات فان التعريف بالتأكيد سيكون مختلفا، وتستخدم الكلمة (امرأة) لتمييز الفرق الحيوي (البيولوجي) بين أفراد الجنسين أو التمييز بين الدور الاجتماعي بين المرأة والرجل (التميمي، 2009، ص ص 7-8).

2- مفهوم العمل:

إن العمل ظاهرة إنسانية واجتماعية شاملة على حد عبارة عالم الاجتماع والأنثروبولوجيا مارسال موس (Marcel Mauss 1872 – 1950) ذات أبعاد متعددة، منها البيولوجي المتمثل فيما يبذله الإنسان من طاقة جسدية عند ممارسته للعمل، ومنها النفسي ذو الصلة الوثيقة بشخصية العامل ومختلف انفعالاته الكامنة وتفاعلها مع مكان عمله ومحيطه، ومنها الاجتماعية ذو الصلة بشبكة

العلاقات الاجتماعية التي تنسج بين الأفراد الموجودين داخل مجالات العمل (تلالي، 2017، ص 130). وعرف مفهوم العمل تغيرا عبر التاريخ وذلك حسب نظم تقسيم العمل السائد وحسب القيم الفكرية والدينية وغيرها المرتبطة بالعمل (سعيداوي، 2012، ص أ). وعليه يعرف العمل:

2-1- لغة:

يعرف العمل حسب لسان العرب لابن منظور على انه المهنة أو الفعل وجمعه أعمال (ابريعم، 2018، ص 49).

2-2- أما اصطلاحا:

تختلف مفاهيم العمل باختلاف الأنظمة والحقب التاريخية التي يمر بها المجتمع والأفراد (يحياوي، 2019، ص 142). ومصطلح العمل يشير إلى أي جهد موجه نحو انجاز هدف معين (أبو العسل، 2010، ص 11). فهو نشاط يقوم به الإنسان عن طريق بذل جهد فكري أو عضلي لتحقيق هدف اقتصادي مفيد كما انه وظيفة اجتماعية تتحقق فيها شخصية الفرد (يحياوي، 2019، ص 142).

وعرف أيضا العمل على انه الجهد (الجسدي أو العقلي أو هما معا) الذي يبذله شخص بهدف بلوغ غاية أو تحقيق غرض ما (مادي أو غير مادي) (بوبيدي، 2014، ص 14).

كما عرفه ماركس على انه مجموعة أفعال يقوم بها الإنسان قصد تحقيق هدف وذلك بمساعدة فكره ويديه وأدواته وآلاته التي تؤثر بدورها عليه وتغيره، فهو الجهد الذي يبذله الإنسان سواء كان عقليا أو عضليا من اجل تحقيق منفعة (قوراري، وعدة، 2020، ص 129).

3- مفهوم المرأة العاملة:

3-1- اصطلاحا:

جاء في "**القانون**" **رقم 05/13** الذي يتعلق بتنظيم الأنشطة البدنية والرياضية وتطويرها تعريف المرأة العاملة على أنها ليس تلك المرأة الماكثة في البيت التي تدير الأعمال المنزلية وكل ما يتعلق بالمنزل وتربية الأطفال، وإنما يعني المرأة التي تعمل خارج البيت (العوني، وفرنان، 2017، ص 13).

أما "**صالح العساف**" فعرفها على أنها: هي التي تقوم بمجهود إرادي يهدف إلى تحقيق منفعة اقتصادية. هذا التعريف ركز على الجهد الإرادي لتحقيق المنفعة الاقتصادية، لكن قد تضطر المرأة للعمل خارج بيتها من جراء الضغوط الأسرية كمرض الزوج مثلا وتكاثر حاجات الأبناء وثقل الأعباء الأسرية، فتصبح المعيل الوحيد لهاته الأسرة (عثمان، 2014، ص 15).

ويرى الباحث انه ومن خلال هذه التعاريف يتضح أن المرأة العاملة هي تلك المرأة التي تقوم وبشكل إرادي بجهد خارج إطار البيت، ضمن مؤسسة أو هيئة حكومية أو خاصة، وتتلقى بذلك اجر

مادي مقابله. وعلى هذا الأساس فهي تقوم بدورين اجتماعيين في وقت واحد، دورها كربة بيت ودورها كموظفة خارج البيت، وهذا بغض النظر عن الدوافع وراء هذه الازدواجية في المهام، وعن كون المرأة متزوجة أو غير متزوجة فالأعباء المنزلية كعمل أساسي تقع على عاتق كلا من المتزوجة وغير المتزوجة.

4- مفهوم عمل المرأة:

لقد اختلفت الآراء حول هذا المفهوم باختلاف المجتمعات والثقافات والحقب التاريخية التي مرت بها المجتمعات الإنسانية، غير أننا من خلال هذا التقديم نقصد بعمل المرأة هو كل نشاط تمارسه المرأة خارج البيت تتقاضى نظيره أجرة محددة (الحاج، 2013، ص 126)، وتعرفه "**كاميليا**" عبد الفتاح على انه: "هو العمل الذي تقوم به المرأة خارج المنزل وتحصل على اجر مادي مقابله وهي تقوم بدورين أساسيين في الحياة، دور ربة بيت ودور موظفة" (قوراري، وعدة، 2020، ص 130).

5- أقسام عمل المرأة:

وبالنسبة لعمل المرأة فهو يقسم إلى نوعين هما:

5-1- العمل داخل المنزل:

أي أن عمل المرأة يكون ضمن أسرتها من حيث القيام بشؤون المنزل، ومتطلباته، وتربية الأبناء، والعناية بالزوج، وكل ما يتطلب ذلك من رعاية لشؤون الأسرة، ومن الجدير بالذكر أن عمل المرأة في هذه الحالة يتم من دون أجر مادي.

5-2- العمل خارج المنزل:

ويقصد به العمل الذي تقوم به المرأة خارج المنزل ويكون بمقابل أجر تتقاضاه نتيجة عملها خارج بيتها. حيث إن نسبة لأبأس بها من النساء يمارسن العملين معا، فهن يقمن بالعمل داخل المنزل وخارجه، وهذا هو السائد في معظم الحالات لدى المرأة العربية العاملة (الكحلوت، 2011، ص ص 55-56).

ومما تجدر الإشارة إليه أن للمرأة مكانة كبيرة في التربية لأبنائها وطلابها ولكل من يتعامل معها ويظهر ذلك من خلال ما يلي:

- **الدور التربوي الاحتوائي:**

فالمرأة تشكل في الأسرة والمجتمع مصدرا للعواطف والمشاعر التي تفيض على الجميع؛ فالمرأة عادة تحرص على تحقيق ذاتها من خلال عنايتها بأبنائها (توفيق، 2017، ص 287).

- **الدور التربوي البنائي:**

وعليه تعتبر الأم أهم العناصر الفاعلة في العملية التربوية، حيث يقع على عاتقها العبء الأكبر في إعداد وتكوين الأجيال الصاعدة، وتربيتهم جيدا حتى يصبحون فيما بعد عماد المجتمع.

- **الدور التربوي التثقيفي:**

يتمثل دور المرأة التثقيفي في أنها تختار للمتربي الثقافة المناسبة له، وتقوم بتفسيرها وتقييمها له (عثمان، 2014، ص ص 53-54).

- **الدور التربوي الخدمي:**

فالمرأة تقوم بتوفير الحاجات لأطفالها ولمن تقوم بتربيتهم في المدرسة أو في الجامعة أو في أي مكان تتواجد فيه (توفيق، 2017، ص 287).

- **الدور التربوي الاقتصادي:**

إن المرأة التي تشكل نصف القوة البشرية لها دورها الهام في عملية التنمية الاقتصادية والاجتماعية (عثمان، 2014، ص 53). وبالإضافة إلى ذلك فان المرأة لها دور تربوي اقتصادي عن طريق تدريب المتربين على العمل وقيمته وإتقانه وتعليم طرق الكسب والإنفاق والاستهلاك وترشيد الإنفاق.

- **الدور التربوي الترويحي:**

فإن من أهم أدوار المرأة التربوية الترويح عن طريق اختيار الأوقات المناسبة للترويح والأماكن المناسبة له، وكذلك أساليب وطرق الترويح.

مما سبق يتبين أن للمرأة أدوارا عظيمة وأبعادا تربوية هائلة سواء في الأسرة أو في مؤسسات العمل أو في المجتمع؛ وذلك لما تمتاز به من قدرات وسمات شخصية تساعدها على أداء كافة أدوارها بنجاح ومهارة (توفيق، 2017، ص 288).

6- عمل المرأة نظرة تاريخية واجتماعية:

ظلت المرأة بعيدة عن ميدان العمل الرسمي خارج المنزل أجيالا طويلة، ثم ما لبث أن تغير الأمر بحيث أخذت فرصتها في التعليم، واندفعت نحو العمل الخارجي ومارست مختلف الوظائف متحدية كل الصعوبات التي تواجهها سواء على المستوى المهني أو الشخصي (حاج علي، وبن عبو، 2021، ص ص 268-269). والمتتبع للأحداث التاريخية يرى أن عمل المرأة كان يرتبط ارتباطا وثيقا بوضع ومكانة المرأة في المجتمع ونظرة المجتمع إليها (الجوير، 1995، ص 26).

لقد خرجت المرأة إلى ميدان العمل عند تكون المجتمعات البرجوازية والرأسمالية وانهيار النظام الإقطاعي السائد – آنذاك – (أبو النيل، 2003، ص 134)، وقبل ظهور الثورة الصناعية ظهرت الحركات النسائية في أوروبا وارتفع بذلك صوت "**ماري قورناي**" في فرنسا وطالبت بالمساواة بين الرجال والنساء ولكنها لم تحظ بالاهتمام حتى جاء الفيلسوفان الفرنسيان "**كوندورا**" و"**هالبات**" وطالبا أيضا بالمساواة بين المرأة والرجل، كما لعبت الثورة الصناعية دورا هاما في إحداث تغيرات اجتماعية أدت إلى تحسين وضع المرأة (مكاك، والذهبي، 2014، ص 182)، ثم اختلفت النظرة التقليدية لعمل المرأة تدريجيا وأصبحت تشارك الرجل كسب العيش وأصبح زيادة دخل الأسرة عن طريق عملها ضرورة اقتصادية يرتضيها المجتمع الحديث (عوفي، 2003، ص 141)، وأصبح بالتالي عمل المرأة خارج الأسرة وحصولها على الوظيفة من الأمور المقبولة اجتماعيا حيث زاد ارتقاء مركزها ومكانتها في المجتمع وأصبحت تشارك في المسؤولية الاقتصادية وتتحمل جزء من نفقات الأسرة (أبو العسل، 2010، ص 125)، وعليه عملت المرأة في مجالات شتى فقدرة المرأة على القيام بواجبات الوظائف العامة لا تختلف عن قدرة الرجل ولا يوجد اختلاف في القدرات يعود إلى طبيعة المرأة ذاتها وإنما هو اختلاف موجود مثله بين الرجال أنفسهم. ولا يوجد رجل أو إمرة يستطيع القيام بكل الأعمال. وقد أدى عمل المرأة إلى زيادة استقلالها الاقتصادي وتغيير مكانتها في الأسرة (عوفي، 2003، ص 141).

إن تحقيق مكانة المرأة وتغيير الدور الذي كانت تقوم به مرة بعد مرة قد تم على يد الرجل، فهو الذي استشعر أهمية وجودها إلى جانبه في المجتمع خارج نطاق المنزل فأعطاها أدوارا جديدة مختلفة عن الدور الذي تؤديه داخل المنزل أزمانا طويلة (الجوير، 1995، ص 26). غير انه لا يزال هناك الكثير من الجهود لجعل المرأة شريكا كاملا وفاعلا أساسيا في التنمية الاقتصادية والسياسية والاجتماعية واعتبارها عاملاً أساسياً في التنمية البشرية المستدامة كمنتجة ومستفيدة (عبد الله، 2021، ص 380)، ومع أن العمل بالنسبة للمرأة أصبح واقع حقيقي ملموس إلا أن المرأة العاملة مازالت تواجه العديد من المشكلات مثل تعدد أدوارها بين البيت والعمل ومشكلات تتعلق بعلاقات المرأة العاملة مع زملائها ورؤسائها في العمل ومشكلة عدم توفير دور الحضانة المناسبة للأطفال (عوفي، 2003، ص 141).

7- واقع عمل المرأة في الجزائر:

إن الوضعية العامة للمرأة العاملة الجزائرية ومكانتها داخل المجتمع تعتبر العامل المهم في تطور البنى الاقتصادية والاجتماعية (دودو، 2011، ص 36)، ولم تختلف وضعيتها عن قريناتها من نساء البلدان العربية، حيث أنها تأثرت بسلسلة التغيرات التي طرأت على المجتمع وخاصة في المرحلة الاستعمارية، حيث أنها وجدت نفسها وحيدة في البيت لمغادرة كل الرجال للمشاركة في الثورة التحريرية (عاجب، 2017، ص 21). وحتى بعد الاستقلال الذي حققته الجزائر سنة (1962) تواصلت حالة الحرمان مع اختلاف المسببات (بوبكر، 2007، ص 19)، وكان عمل المرأة مقتصرا على تلك الأعمال

التي تؤديها كزوجة وكأم، حيث تتكفل بتزويد المجتمع بأفراد فاعلين، بمعنى أخر أن خروج المرأة للعمل كان يعد خرقا للعرف المجتمعي الذي ينظر إلى المرأة من زاويتين اثنتين لا ثالث لهما صورة الأم المربية الفاضلة وصورة الزوجة المطيعة التي تتفانى في مساعدة زوجها.

أما الآن فقد عرف عدد النساء العاملات في الجزائر ارتفاعا، وذلك لوجود عدة ظروف ووضعيات دفعت بالنساء من بينهن المتزوجات نحو العمل (بوبيدي، 2014، ص ص 16-17)، حيث انه ومع تطور المجتمع الجزائري وارتفاع المستوى التعليمي للفتيات، تخلت المرأة الجزائرية عن التنظيم التقليدي لدورها واقتحمت سوق العمل وأصبحت مسئولة عن نفسها اقتصاديا وماديا (يحياوي، 2018، ص 43)، كما أصبحت اليوم تذهب للعمل حتى بعد الزواج أي في وجود الزوج (عبد الرحمان، 2010، ص 5)، إلاّ أنّ أكبر عامل في نظرنا ساهم في تحرير المرأة وخروجها للعمل هو التعليم الذي عمل على تحرير الفكر والعقل البشري المُكَبل بالعادات والتقاليد الاجتماعية (وهاج، 2018، ص 3)، فنبغ من النساء الجزائريات طبيبات ومهندسات وعالمات ومحاميات وأديبات ساهمن في نشاط كافة الحقول التي تم على أساسها بناء المجتمع الجزائري الجديد بعد الاستقلال (كيال، 1981، ص ص 223-224)، وأكدت آخر الإحصائيات المتوفرة حول النشاط الاقتصادي في الجزائر أن عدد النساء الجزائريات الناشطات في تزايد مستمر، حيث قُدر بـ 128808 في شهر سبتمبر (2000)، بينما قُدر في أفريل 2014 بـ2288000 (مناد، وصغيري، 2017، ص 259)، وكل هذا يعود للمكانة التي أصبحت المرأة تحظى بها في المجتمع الجزائري وهذا طبعا بفضل كفاءتها وفرضها لذاتها في مختلف الجوانب (سعداوي، 2015، ص 63). بالإضافة إلى الإجراءات والسياسات التي تبذلها الدولة في دعم تمكين المرأة من المشاركة في الحياة العامة (مناد، وصغيري، 2017، ص 259).

ولكن ورغم انتشار التعليم بين الإناث وسن التشريعات التي تساعد على انخراط المرأة في مجالات العمل المختلفة، إلا انه لا تزال نظرة المجتمع لعمل المرأة سلبية ومتأثرة بالصورة النمطية التي أوجدتها الأعراف والتقاليد (السمعان، 2002، ص 26). كما أن المتمعن للواقع السوسيولوجي في الجزائر يدرك أن الأعمال التي تؤديها المرأة داخل المؤسسات هي في الحقيقة امتداد للأعمال التي عادة ما تؤديها في المنزل من تربية ورعاية اجتماعية وصحية ونفسية لأعضاء الأسرة، فمجلات العمل التي تعرف استقطابا لليد العاملة من النساء هي التعليم والصحة والقضاء والبعض من الأعمال المكتبية... (بوبيدي، 2014، ص 16-17)، حيث أثبتت الإحصائيات أن الفتيات يتجهن نحو المهن التي لا تتعارض مع أدوارهن في البيت كالتعليم والتمريض ولا يملن إلى المهن التي تتطلب التسيير والإشراف والسلطة (لعقاب، 2017، ص 32)، فقد مثلت المرأة العاملة في قطاع التربية والتعليم سنة (2000) نسبة (49.62 %) من القوى العاملة في القطاع المذكور أنفا، أما في القطاع الصحي العام والمتخصص نجد نسبة (54.00 %)، وفي الصيدلة (73.00 %)، وفي القضاء (30.75 %) بينما تشهد فروع أخرى انعدام أو انخفاض لليد العاملة النسوية كالفلاحة حيث تمثل (15 %) من العمال في هذا المجال مما يفسر التغير البطيء

والسطحي لاتجاهات الفرد الجزائري نحو المركز ودور المرأة في المجتمع (باعمر، 2006، ص 111)، وقد ارتفع التشغيل النسوي من (11.6 %) من التشغيل الإجمالي في سنة (1992) إلى (18.25 %) في سنة (2015)، أما بالنسبة لتشجيع عمل المرة وإقحامها في سوق العمل تشير المادة 36 من دستور (2016) تعمل الدولة على ترقية التناصف بين الرجال والنساء في سوق العمل (تهامي، وجعفورة، 2019، ص 195).

وعليه فان وضعية المرأة الجزائرية المعاصرة اليوم جعلت منها تحظى ببعض الخصائص ذات الطابع الاجتماعية والاقتصادي، وأصبحت تتجه مباشرة للعمل في القطاعات الاقتصادية التي كان يسطر عليها العنصر الذكري، فاخذ عملها يتطور بتطور المجتمع وفقا لتغير البناء الاجتماعي وبهذا تنوعت أعمالها وخاصة مع تزايد توسع قاعدة التعلم، وأصبحت المرأة تعمل في مجالات اجتماعية مختلفة (عيساوة، وعيساوة، 2020، ص ص 167، 169-170). مع العلم أن هذه المشاركة قد أثرت في حياة المرأة بنحو عميق، فبعد أن كانت تقوم بمسؤوليات الأسرة وحدها وجدت نفسها مضطرة للقيام بوظيفتين واحدة على مستوى الأسرة والأخرى على مستوى المؤسسة (بن خيرية، وبن زاهي، 2017، ص 291).

8- دوافع خروج المرأة للعمل:

كان خروج المرأة للعمل من النتائج التي طرأت على المجتمعات بعد الثورة الصناعية التي أحدثت تغيرات كبيرة على مختلف جوانب الحياة سواء الاقتصادية أو الاجتماعية (لعقاب، 2017، ص 19)، وإن البيانات المتوفرة حول عمل المرأة تبين أن عملها، قد اتخذ منحنى تصاعديا، وقد تداخلت مجموعة من الأسباب كي تكون حصيلتها الحضور المتزايد للمرأة في المجالات الاقتصادية (رازقي، وآخرون، 2013، ص 28). وسوف نتناول في هذا العنصر بعض الدوافع والأسباب التي أدت إلى خروج المرأة إلى العمل.

8-1- الدوافع الاقتصادية:

إن ظاهرة خروج المرأة للعمل لم تأتي عشوائيا بل خضعت إلى عوامل عديدة دفعت المرأة إلى الشغل (يحياوي، 2018، ص 46)، فقد بينت الدراسات الأولى في هذا المجال أن أهم دوافع خروج المرأة للعمل هو الحاجة الاقتصادية، والمقصود هو حاجة المرأة الملحة لكسب قوتها أو حاجة الأسرة للاعتماد على دخل المرأة (الجوير، 1995، ص 38)، فكان خروجها للعمل ضرورة ألزمتها الحاجة المتزايدة للمجتمع الصناعي الحديث، وهذا ما دفع المرأة إلى الخروج عن إطارها التقليدي والمتمثل في دور المنجبة والمربية والراعية لشؤون أسرتها (فرحات، 2012، ص 127). حيث أن الرغبة في التخلص من الفقر ومساعدة اقتصاد الأسرة كان من دوافع توجه النساء إلى العمل، وتعتبر هذه المسالة هي أكثر أهمية بالنسبة إلى النساء في اسر لا يوجد فيها رجل يعيلها (رازقي، وآخرون، 2013، ص 42)، فقد أثبتت

العديد من الدراسات أن اغلب النساء العاملات إما أرامل أو مطلقات أو يعملن لإعالة أطفالهن أو أزواجهن، ومعظمهن ينتمين إلى الطبقات متوسطة الدخل أو ذات الدخل الضعيف جدا (دودو، 2011، ص 40)، ومن الدوافع الاقتصادية أيضا التي تدفع المرأة للخروج لميدان العمل هو اعتماد الفتاة غير المتزوجة على نفسها في تدبير شئون الحياة المعيشية، فقد تكون هي عائلة أسرتها، أو قد تكون مساهمة في الإعالة، أو قد تكون في دور الإعداد للزواج (الخالدي، 2006، ص 21).

وفي هذا السياق، بينت معظم الدراسات الحديثة أن العامل المادي هو الذي يدفع المرأة للعمل نتيجة للظروف الحديثة التي فرضتها التغيرات الاجتماعية فقد توصلت نتائج دراسة محمد بن عطية إلى أن (61.5 %) يعملن للضرورة الاقتصادية كما بينت دراسة أجرتها منظمة العمل العربية على حوالي 13 مدينة عربية أن نسبة عمل المرأة في الاقتصاد العشوائي غير المهني بلغت (36.1 %) في تونس و (56 %) في المغرب و(25 %) في الجزائر و(43 %) في مصر وأكدت الدراسة أن (80 %) منهن متزوجات مما يدل أن توفير نفقات الأسرة هو الدافع الأساسي وراء العمل (مكاك، والذهبي، 2014، ص 183).

ولكن ما لبث الأمر أن تغير وقلت قيمة هذا الدافع تدريجيا بازدياد فرص التعليم وباتساع عدد المشتغلات وكذلك بالتغير الذي حدث في مفهوم المرأة. كما أن الدافع الاقتصادي مرتبط بالأساس الطبقي للمرأة التي تعمل، فيكون الدافع الاقتصادي قويا وملحا ويمثل حالة قصوى كلما انخفضت بيئة العاملة (عبد الفتاح، 1990، ص 84).

8-2- الدوافع الشخصية:

قد تعمل المرأة لتثبت كفاءتها وقدراتها في انجاز الأعمال التي تقف على الرجل فقط ويظهر هذا عند المرأة العاملة المتعلمة تعليما عاليا لان التعليم لا يحقق الحصول على عمل فقط (عمومن، 2019، ص 99)، بل انه وسيلة لتحقيق هدف أو طموح شخصي للمرأة التي تعمل خارج المنزل، كما أن العمل يساعد المرأة على مواجهة صعوبات ومشكلات الحياة ويقضي على وقت الفراغ (عوفي، 2003، ص 143). هذا بالإضافة إلى أن عمل كثير من النساء المتزوجات تعملن ليس بسبب الحاجة الاقتصادية، بل املاً في الحصول على رفاهية أكثر (رازقي، وآخرون، 2013، ص 43).

إن الاستقلال الاقتصادي الذي تسعى إليه المرأة العاملة والحاجة إلى تأكيد ذاتها إنما هما عاملين مرتبطين، فبحصولها على الاستقلال الاقتصادي تتحصل المرأة على الاستقلال المعنوي النفسي، وبالتالي الشعور بالمكانة والقيمة الاجتماعية العالية في المجتمع والأسرة معا، وتغيير (تحسين) مكانتها التقليدية الضيقة (فرحات، 2012، ص 127). فالعمل يحقق لها إشباعا نفسيا واجتماعيا وشعورا بالقيمة والمكانة، كما يساهم في تحقيق التكامل الأسري وارتفاع مستوى النضج الاجتماعي (إبراهيمي، 2015، ص 199).

ومن جهة أخرى يمكن أن يكون الدافع لخروج المرأة للعمل هو الوصول إلى مستوى أرقى من حيث التعليم أو تحقيق بعض الكماليات أو من اجل الوصول إلى مكانة اجتماعية أرقى بالإضافة إلى أن اشتغال المرأة يحقق لها الأمن الاقتصادي ضد التهديدات الواقعية والمتوهمة (الجوير، 1995، ص 39). والتخلص من تبعيتها للرجل اقتصاديا، وإشباع الحاجات السيكولوجية التي يؤديها العمل (رضوان، وعمار، 2014، ص 229).

8-3- الدوافع لتحقيق الذات:

قد تسعى المرأة للعمل وهذا استجابة لبعض الدوافع النفسية، ويتلخص ذلك في اكتساب احترام الذات لديها، ويتجلى ذلك من خلال سعيها لتحقيق الطموحات كضرورة الحصول على مكانة اجتماعية من خلال العمل المبذول والشعور بالمسؤولية وكذا القدرة على الإنتاج، وتقديم شيئا مفيد للآخرين (دقاق، 2011، ص 33)، فقد أظهرت الأبحاث أن "المرأة العاملة تقوم بعملها مدفوعة برغبة في تأكيد ذاتها عن طريق القيام بدور إيجابي نشيط في الحياة، وقد تبين ذلك من إحساسها بذاتها ومن إقبالها على الحياة (بن عمارة، 2006، ص 38)، وعليه فان خروجها للعمل ساهم في تطوير شخصيتها وتعزيز ثقتها بنفسها، ذلك لأن ثقة المرأة بنفسها تعد أولى خطوات تحقيق الرضا للذات والوصول إلى النجاح، ونقطة انطلاق للحصول على ما تريده من أهداف، حيث تستطيع المرأة الواثقة من نفسها من مواجهة الصعوبات وعقبات الحياة، وأن تعبر بأمان لتحقيق النجاح والتميز حسب ما أكده "**المالح**" **(1995)** (مقدم، ومصبايح، 2021، ص 524).

8-4- الدوافع التعليمية :

في مجتمعنا الحديث نجد أن الأسرة أولت اهتماما بالغا لضرورة تعلم المرأة خاصة وتكوينها، حيث أصبح تعليمها ضرورة لابد منها للقضاء على الأمية. كما تجدر الإشارة إلى القول بأن فرص عمل المرأة ترتبط بمستواها التعليمي، وتندفع للبحث عن عمل مهني مناسب لشهادتها الدراسية حتى لو كانت ولازالت في إطار التمدرس أو في التدرج كما هو المثال اليوم (عمومن، 2013، ص 5).

8-5- الدوافع الاجتماعية :

إن ازدياد الوعي، وتوفر الإمكانات، وارتفاع المستوى التعليمي والدراسي، أثار لدى الكثير من النساء الشعور بمسؤولية أكبر من السابق حيال المجتمع لتولي المناصب الاجتماعية والقيام بأنشطة سياسية وثقافية، إذ أن الشعور بالمسؤولية الدينية والوطنية والإنسانية شكل الدافع الأصلي لحضورهن في هذه المجالات (رازقي، وآخرون، 2013، ص 45). كما أن المرأة العاملة قد تحقق شبكة أخرى من العلاقات في إطار المجتمع الخارجي فأصبح عملها يحقق أهداف اجتماعية كالزمالة والحياة الاجتماعية والمساهمة في نواحي مختلفة للنشاط وهكذا تشعر بكيانها واحترام الغير لها وتقديرها (فرحات، 2012،

ص 127). إضافة إلى ذلك فان العمل يحقق للمرأة اشباعات نفسية اجتماعية تتعلق بالأهمية والمكانة والشعور بالقيمة، ومن ناحية أخرى يتيح لها العمل الاختلاط بالآخرين واكتساب خبرات ومهارات تجعلها أقدر على تحمل الأعباء المناطة بها (الجوير، 1995، ص 59)، ومن هنا يتضح أن عمل بعض النساء يكون بدافع خدمة الوطن أو لتحقيق مكانة اجتماعية مرموقة فيه وذلك أنهن أصبحن يشاركن في كافة مجالات الحياة بهدف تحقيق التنمية الشاملة للبلاد، ومن ثم تغيرت نظرة المجتمع للمرأة العاملة (دودو، 2011، ص 42). حيث أوضحت الأبحاث أن الدافع للحصول على المكانة الاجتماعية من الدوافع الهامة للعمل، إذ أن إلحاح المرأة على العمل يكون بسببه حسب "**كاميليا عبد الفتاح**" **(1991)** (بن عمارة، 2006، ص 50).

8-6- الدوافع السياسية:

ليس من قبيل التكرار التأكيد على الأهمية القصوى لمساهمة المرأة في بناء أي مجتمع معاصر إلى درجة أن مشاركتها أصبحت محركاً للرقي الاجتماعي ومقياس التنمية الاقتصادية. ومن البديهي (عبد الله، 2018، ص 7). أن نرى أن الدوافع السياسية كانت ولا تزال دافعا مهما في توجيه المرأة لاختيار العمل ومن الطبيعي انه لا يمكن نكران الدوافع السياسية التي تدفع المرأة للعمل، فشعور المرأة بأنها تسهم في بناء مجتمعها من خلال العمل دافع سياسي مهم (سليمان، 2007، ص 58)، فظلا عن تأثير الأحزاب المتمثلة بتنظيماتها المختلفة وتعليماتها التي تعد عاملا مهما في دفع المرأة إلى العمل. والتي تؤكد في كل مناسبة على أن مهمات توفير التعليم على نطاق واسع للمرأة وتوفير فرص العمل لها ومساواتها بالرجل في النواحي القانونية من الأمور التي تقع على عاتق الدولة، فضلا عن توجيه الإعلام من المنظمات النسوية حول أهمية دور المرأة في العمل (تلالي، 2017، ص 133)، علاوة على التشريعات القانونية الصادرة عن الدولة والتي تعد دافعا سياسيا كبيرا في تدعيم فكرة خروج المرأة إلى العمل (سليمان، 2007، ص 58)، فالتشريعات وقوانين العمل من شأنها أن تؤثر في عمل المرأة، حيث أن القانون قد تضمن المساواة في الأجور وفي التعيينات بينها وبين الرجل (الكحلوت، 2011، ص 71). حيث تتقاضى نفس الأجر عن نفس العمل الذي يقوم به الرجل وتحصل على نفس المزايا، وقد تزيد في منحها أجازات للوضع والولادة ولرعاية صغارها والسماح لها بالانصراف من العمل مبكرا والذهاب في وسط ساعات العمل لمدة ساعة لإرضاع صغيرها (العيسوي، 2004، ص 20).

9- انعكاسات خروج المرأة للعمل على صحتها النفسية والجسمية:

حتى وان حقق العمل للمرأة الكثير من الأهداف والطموحات فان له في مقابل ذلك العديد من الانعكاسات على صحتها النفسية والجسمية يمكن تفصيلها على النوح التالي:

9-1- انعكاسات خروج المرأة للعمل على صحتها النفسية:

لا يمكن لأيّ باحث اجتماعي أن يتجاهل المكانة الجديدة للمرأة في العصر الحديث، فبعد أن كانت فردا هامشيا على المستوى الاجتماعي، أصبحت فاعلا اجتماعيا في ظلّ نسق اجتماعي جديد ظهر نتيجة تحولات وهزات عرفها المجتمع الجزائري، فاعتبر خروجها للعمل أكبر نجاح حققته في القرن الماضي (وهاج، 2018، ص ص 84،86).

وإذا كان عمل المرأة يعتبر ضرورة اجتماعية واقتصادية، لما يوفره لها ولأسرتها من دخلا ماديا. ناهيك على انه يقوي شخصيتها، وينمي لديها الشعور بالالتزام والاطمئنان والثقة بالنفس (الاشي، 2020، ص 583). فإنها في مقابل ذلك تتعرض المرأة العاملة أثناء أدائها لعملها لعدد من المواقف الضاغطة والاحباطات التي تزيد من توترها وتؤثر سلبا على فاعليتها (مادوي، 2013، ص 126)، فالتحرر الجزئي للمرأة الذي ظهر في انتقالها من مجرد حارسة للبيت إلى أن تصبح منافسا قويا للرجل في ميادين الصناعة والتجارة وغيرها من المهن، كانت له انعكاسات سلبية على المرأة نفسها وعلى صحتها النفسية والجسمية وحتى العقلية (لعقاب، 2017، ص 24)، فتزايد الأعباء على عاتقها، أدى إلى ظهور أمراض جسدية وصحية عموما تفسر بأنها انعكاس لمستوى التوتر النفسي العالي نتيجة لضغوطات الحياة الأسرية مضافة إليها المتاعب المهنية (يحياوي، وحاجب، 2020، ص 534). حيث أكدت جميع الدراسات السيكولوجية أن المرأة العاملة تواجه جملة من الاضطرابات النفسية نتيجة خروجها إلى ميادين العمل رغم أنها خرجت للعمل بملء إرادتها في المقام الأول (الكحلوت، 2011، ص 73).

ومن أبرز الاضطرابات النفيسة التي يمكن أن تعيشها المرأة العاملة نتيجة الضغوط نجد:

9-1-1- الاكتئاب والإحساس بالذنب:

في غالبية العائلات، ربما يكون هناك نقص في الدعم العاطفي والمعنوي المقدم للمرأة العاملة (Verma & Mulani, 2018, p. 3)، فهي تعيش حالة عدم الرضا عن الذات في مواقف كثيرة لان ما ينتظره البيت منها لا يمكنها أداءه بسبب مسؤوليات العمل خارج البيت (مرسي، 1995، ص 182)، وبالتالي تشعر بالاكتئاب والإحساس بالذنب وهذا كنتيجة لتشتت فكرها مابين عملها وضرورة تأديته على أكمل وجه ومابين أسرتها وأطفالها ومنزلها وضرورة القيام بواجباتها كاملة اتجاههم (مادوي، 2013، ص 126)، وتكثر هذه المشاعر مع النساء اللواتي يمتلكن أطفالا في طور الرضاعة وفي سن ما قبل المدرسة، كما أن النساء اللواتي يحملن مؤهلات عالية يشعرن بالذنب لأنهن لا يستطعن الاهتمام بالتنمية المهنية لأنفسهن بدرجة كافية كما ينبغي، بحيث يحققن النجاح (العامرية، 2014، ص ص 53-54)، فهذه الحالة تجعلها تعاني من التوتر المستمر الذي يهدد بناء صحتها النفسية فينعكس على سلوكياتها وتصرفاتها فهي مكتئبة وقانطة حينا، وعرضت للإحساس بالذنب حينا أخر (بن زيان، 2004، ص 86)،

زيادة على تعرضها إلى أمراض نفسية وحالات الانهيار العصبي بسبب الضغوط والمسؤوليات الكثيرة (بن عمارة، 2006، ص 58)، ويرافق هذه المشاعر بعض الأعراض الأخرى الثانوية مثل: فقدان الشهية، الأرق والبكاء المتكرر، وإذا ما اشتدت حالة الاكتئاب تحولت إلى مرض، فتصبح مريضة عاجزة عن القيام بأي نشاط (بن زيان، 2004، ص 86)، ويبدو أن ارتباط المرأة بالاكتئاب هو الأكثر وضوحا، فقد وجد "**بايكل**" "**Paykel**" **(1991)** أن نسبة الاكتئاب عند المرأة هي ضعف النسبة عند الرجل (المهدي، 2007، ص 18).

9-1-2- القلق والخوف:

القلق شعور طبيعي نشعر به جميعا تحت ظروف نفسية معينة أو عندما نشعر بالخطر بغض النظر عن كون هذا الخطر حقيقي أو وهم (عبد الناصر، د.ت، ص 22)، فهو خبرة شعورية تظهر في مواقف التهديد، لأنه استجابة تعبر عن الشعور بان خطرا ما داخليا أو خارجيا يهدد الشخصية (مادوي، 2013، ص 126).

وقد يتولد القلق والخوف لدى المرأة العاملة نتيجة للعوامل التالية

_ أن المرأة العاملة لأن لديها صلات اجتماعية أبرزها صلتها العائلية، فهي مسئولة عن أطفالها وعن دافع الأمومة عندها، وعدم قدرتها على إرضاء هذا الدافع بسبب العمل يولد لديها قلقا نفسيا واضطرابا عاطفيا.

_ كثيرا ما يأتي القلق للمرأة العاملة عن طريق ظروف العمل نفسها فهي في حاجة للتوافق مع هذه الظروف والتوافق مع زملاء العمل، بالقدر نفسه بحاجة إلى الحفاظ على مكانتها المهنية واثبات قدرتها في مواقع العمل (مقداد، 2018، ص 152).

_ كما يأتي عن طريق شعورها بالنقص في قدراتها المهنية، الأمر الذي يقود مستقبلا إلى ترك العمل أو التوقف عنه مؤقتا (بن زيان، 2004، ص 87).

9-1-3- الانفعال:

يتعرض الإنسان وهو يعيش حياة العمل إلى أحداث تشكل عوامل ضاغطة تزيد من صعوبة الحياة لديه وتغير اتجاهاته وسلوكه وعواطفه (فطاير، 2021، ص 28)، فعمل المرأة وخروجها من البيت، وتعاملها مع الزميلات –أو الزملاء– والرؤساء، وما يسببه العمل من توتر ومشادات –أحيانًا – يؤثر في نفسيتها وسلوكها، فيترك بصمات وآثارا على تصرفاتها، فيفقدها الكثير من هدوئها واتزانها (القيام، 2018، ص 22)، فغالبا ما تكون المرأة العاملة في حالة التوتر الانفعالي سواء في العمل أو البيت لتحملها المسؤولية كاملة فهي مطالبة بان تقوم بأعمال المنزل حين وصولها إلى البيت وحين ذهابها للعمل، أعمال ترهق جسدها فهي بمثابة كابوس بالنسبة لها (لعقاب، 2017، ص ص 26-27)

ويحدث الانفعال عادة كنتيجة لشعور المرأة العاملة أنها تتحمل ما يفوق قدرة احتمالها وعجزها عن التوفيق بين مسؤوليات البيت المتعددة وبين العمل ومسؤولياته والتزاماته (بن زيان، 2004، ص 88)، فقد ثبت أن المرأة العاملة تكون أكثر عرضة للقلق والاكتئاب خاصة إذا كانت أم لأطفال صغار، فهي تدفع ثمن عملها من راحتها وأعصابها (إبراهيمي، 2015، ص 207)، وتلعب الانفعالات دوراً ضاراً على الوظائف العقلية وعلى الجسم خاصة أمراض القلب وبعض حالات الإمساك والإسهال المزمن والتهاب المفاصل الروماتزمي وتضخم الغدة الدرقية وكثيراً من حالات الصداع النصفي والطفح الجلدي والبول السكري (الكحلوت، 2011، ص 73).

9-1-4- الصراع العاطفي والتأزم النفسي:

يتعين على النساء العاملات الحفاظ على التوازن بين عائلاتهن وحياتهن المهنية إذا كن يرغبن في تحقيق الاستقلال والنجاح في حياتهن، كما يتعين عليهن مواجهة العديد من المشكلات العاطفية والنفسية. وفي ظل هذه المتاعب (Verma & Mulani, 2018, p. 3)، تكون المرأة العاملة في كثير من الأحيان معرضة للوسواس والتعب ومعرضة للإرهاق العصبي، فهي دائمة التفكير في أولادها، تخاف على أطفالها أثناء غيابها عن البيت لتواجدها في مقر عملها، فهي دائمة الرغبة في التواجد بين أفراد أسرتها. ومن هنا تقع المرأة فريسة للصراع العاطفي، حيث تبدأ في الشعور بالنقمة والكراهية لعملها الذي يمثل مصدر الإبعاد عن بيتها وأولادها. بل وحتى المرأة التي لم ترزق بأطفال فهي دائمة التفكير في مسؤوليات البيت. وأحيانا تميل إلى الاعتقاد بان حياتها تتخللها التعاسة والشقاء وان الصعاب في حياتها أكثر من المصاعب والمتاعب في حية زوجها، لأنه لدى رجوعه إلى البيت وحال دخوله للمنزل يستطيع أن يلجا للراحة وهي لا يمكنها ذلك (لعقاب، 2017، ص27).

إن المرأة العاملة تكون اقل استقرارا وأكثر عصبية ومعرضة للازمات النفسية والجسمية إذا ما كانت خاضعة لظروف غير مساندة لإنجاز مهامها كزوجة، وأم لأطفال وعاملة تصبو إلى إسعاد أسرتها والنجاح في عملها، فالعوامل الأسرية تلعب دروا هاما ومساعد للمرأة العاملة إما في فشلها أو نجاحها في أداء أدوارها، فالأسرة المتماسكة المتعاونة لها دور في التقليل من المخاوف والقلق والانفعالات الشديدة للمرأة العاملة، فالإنسان حسب أصحاب الاتجاه الإنساني يحتاج إلى أن يدعم من جانب الآخرين وأن يشعر بأن الآخرين يقدمون لو العون والمساعدة وأن الدعم والعون والمساعدة ليست مطالب ثانوية، بل إنها أمر هام لحياة سوية (مادوي، 2013، ص 127).

9-2- انعكاسات خروج المرأة للعمل على صحتها الجسمية:

فيزيولوجيا المرأة تختلف عن الرجل حيث أنها أضعف منه لهذا إذا استمرت في بذل الجهد سرعان ما تصاب بالإرهاق، فيقل تحملها للتعب ومنه ينتج أكبر عدد من حوادث العمل (بن زيان، 2004،

ص90)، إضافة إلى جملة من عوارض تعترض المرأة دون الرجل ولها أكبر التأثيرات على بنيتها الصحية (الكحلوت، 2011، ص 60)

ومن أهم أعراض التعب:

9-2-1- أعراض سيكوسوماتية:

تؤكد **الاشي** نقلا عن "**لبنى**" **(2012)** بان المشكلة الراهنة الأكبر لدى الكثير من النساء العاملات تتمثل في كيفية التوفيق بين العمل والحياة الأسرية، حيث أكدت العديد من الدراسات أن المرأة العاملة أكثر شعورا بضغوط العمل من الرجل (الاشي، 2020، ص 582). كما أشارة هذه الدراسات إلى أن الزوجة العاملة تعاني أكثر من الزوجة الغير العاملة من الأمراض السكوسوماتية (مرسي، 1995، ص 181)، ويظهر هذا في شكل اضطرابات في الجهاز الهضمي وارتفاع ضغط الدم وارتجاف وخفقان في القلب (لعقاب، 2017، ص 28).

9-2-2- أعراض وجدانية وعقلية:

مثل صعوبات في التركيز، ضعف الذاكرة، صعوبة اتخاذ القرار، التوتر المستمر في العضلات الذي يسبب آلام لا تطاق وكذا هذه الاضطرابات تؤثر على حياة المرأة العائلية والمهنية بدرجات متفاوتة (بن زيان، 2004، ص 90).

10- مشاكل المرأة العاملة:

"عمل المرأة" خارج البيت غدا ألان حقيقة اجتماعية معترفا بها في جميع البلدان العربية والإسلامية، بعد أن نجحت المرأة في مجالات كثيرة، وبات عملها لا يمكن الاستغناء عنه في بعض الأسر (مرسي، 1995، ص 179)، وبالرغم من أن عملها هذا يساهم في تحقيق الاستقلال الاقتصادي الذي تسعى إليه المرأة العاملة والحاجة إلى تأكيد ذاتها في المجتمع فهو أمر من شانه تعريضها للتعب والإرهاق وقد يصل الأمر إلى إصابتها ببعض الإمراض المزمنة نتيجة للضغط الذي تعاني منه مما يؤدي إلى نقص كفاءتها على الصعيدين الشخصي والعملي (حاج علي، وبن عبو، 2020، ص 10)، وبالتالي قصور في أدائها الوظيفي وتزايد حالات الغياب والتأخير عن العمل هروبا من الضغوط التي تقابلها (الاشي، 2020، ص 581). هذا وعلى صعيد أخر فأن المرأة العاملة تتعرض للعديد من المشاكل سواء داخل العمل أو خارجه يمكن تحديدها على النحو التالي.

مشاكل المرأة في العمل تتمثل في النقاط التالية:

10-1-1- مشاكل تتعلق بالعمل:

وهي المتعلقة بنوعية المشاكل التي تواجه المرأة العاملة في محيط عملها، وتبين أن المرأة تعاني من مشكلات التعامل مع المواطنين، ومشكلة قلة الأجور مقارنة بالرجل وكذا مشكلة من يعملن خارج مجال تخصصهن، وكذا مشكلة طول وقت العمل (إبراهيمي، 2015، ص 222). كما أن هناك من ينظر إلى المرأة نظرة نقص كونها اقل بنية جسدية من الرجل وأنها لا تملك القدرة على تحمل مشاق العمل مما نتج عنه عدم تقبلهم لدورها الجديد (مكاك، والذهبي، 2014، ص 184).

10-1-2- مشاكل تتعلق بعلاقات المرأة مع زملائها ورؤسائها في العمل:

يعتبر موضوع العلاقات الإنسانية داخل محيط العمل من المواضيع التي نالت اهتمام كثير من الباحثين والمهتمين بدراسة السلوك الإنساني (هوارية، 2014، ص 63)، فعند انخراط الفرد في مؤسسة ما، فانه يضيف إلى سجله الشخصي أناسا جددا، يكون قد تعرف عليهم وشكل معهم علاقات اتصال جماعية (فطاير، 2021، ص 29)، ويمكن لهذه العلاقات بين الزملاء والرؤساء في العمل أن تسبب الكثير من المشاكل، وخاصة في الاتصال بالرؤساء، والجيرة في التصرفات والتزام حدود العمل وذلك لان خروج المرأة عن هذه القوالب يجعلها عرضة للشائعات فلا شك أن هذه الظواهر تسبب لها متاعب (عوفي، 2003، ص 144). إضافة إلى هذا وجود بعض المشاكل مع الزملاء داخل العمل، فهناك الكثير من النساء تعرضن للتحرش الجنسي (مكاك، والذهبي، 2014، ص 184)، فظاهرة التحرش الجنسي موجودة في جميع مجالات الحياة المجتمعية، فلا تستطيع أنثى في وقتنا الراهن أن تفلت من التحرش الجنسي سواء كان هذا التحرش بنظرة أو كلمة خاصة من طرف أرباب العمل والمسئولين (لزغد، 2012، ص 79). كما يمكن أن تتعرض المرأة لمضايقات من قبل الموظفين العاملين معها في مكان العمل أو في الذهاب والعودة من العمل (الشرقاوي، كمال الدين، والكفراوي، 2016، ص 290). ناهيك عن تدخل المسئولين في مهامها ومركزية القرار في عملها وعدم التمتع بصلاحيات كافية لإنجاز الأعمال والحق في صنع القرار (بن عمارة، 2006، ص 61)

10-2- مشاكل المرأة خارج العمل:

لا تكاد تخلو الحياة العملية للمرأة من المشاكل التي يمكن حصرها في النقاط التالية:

10-2-1- التقاليد والقيم الثقافية:

إن المجتمع المحيط بالمرأة يحصر عملها في البيت فقط وإذا كان من الضروري أن تعمل فعليها اختيار الأعمال البسيطة والسهلة وهذا ما يقلل من شانها وطموحها ويخلق بعض المواقف المعارضة لعملها خارج المنزل خاصة وان فكرة خروجها من المنزل في حد ذاتها مازالت محل نقاش بين مؤيد

ومعارض (مكاك، والذهبي، 2014، ص 184). ناهيك عن نظرة المجتمع لها وموقف الرجل منها إذ يرون أن الاختلاط في مكان العمل يخالف العادات والتقاليد (بن عمارة، 2006، ص 62).

والحقيقة أن المرأة الجزائرية لازالت تعاني من التقاليد القديمة وبعض العقليات المتخلفة والبالية التي تجعل منها مجرد ربة بيت لا أكثر، وأنها لا تتحكم في مصيرها لوحدها بل تتحكم فيه مجموعة العلاقات العائلية وشبكة العلاقات الاجتماعية المحيطة بها (لعقاب، 2017، ص 33)، وهذا بدوره يشكل مصدرا لصراعات داخلية تعيشها المرأة على مستوى شخصيتها وأخرى على مستوى العلاقات مع الأفراد والمجتمع (بوبكر، 2007، ص 29).

10-2-2- تعدد ادوار المرأة:

إن التعرض للضغوط والاضطرابات النفسية له تأثير سلبي على الناحية النفسية للمرأة العاملة ويتجلى ذلك في مظاهر الاكتئاب والقلق والوسواس القهري وغيرها من الاضطرابات (الوريكات، وعرابي، 2019، ص 89)، فبمجرد خروج المرأة للعمل يضاف لها دور جديد إلى جانب دورها الأساسي في رعاية الأسرة والأطفال وهي لا تستطيع التوفيق بين هذين الدورين (عوفي، 2002، ص 422)، فالقيام بشكل متزامن بالدور المنزلي والاجتماعي يجعل النساء عرضة للأضرار (رازقي، وآخرون، 2013، ص 55)، لان المرأة العاملة، ربما تصبح محبطة من جراء الضغط الناتج من كونها مسئولة عن الأعمال المادية، وكذلك مسئولة عن كل شئون البيت في بعض الأحيان (الكندري، 1992، ص 92)، وكذلك بسبب عدم انسجام كثير من الأعمال الاجتماعية بخصوصياتها، وذلك بسبب الضغوط الناجمة عن الجمع بين هذين النشاطين، ومن هنا، تلاحظ بعض الأمراض بدرجة اكبر لدى النساء العاملات.

هذا وتؤكد نتائج بعض الدراسات الميدانية أن المرأة العاملة تعاني من اضطراب أكبر مقارنة بالنساء ربات البيوت. وتقول "**فويدانوف**" "**Voydanof**"، إن النساء اللاتي يجمعن ما بين دور الوظيفة والأدوار الزوجية والعائلية يعانين من الكآبة أكثر من الرجال (رازقي، وآخرون، 2013، ص 55)، وهذا ما أشار إليه احد الباحثين حيث قال: أن دخول المرأة إلى ميدان العمل له تأثير كبير على حالتها النفسية والصحية، فالملاحظ أن نسبة كبيرة من العاملات يعانين من الإرهاق والتوتر والقلق الناتج عن المسؤوليات الكبيرة الملقاة على عاتقهن والموزعة بين المنزل والزوج، والأولاد والعمل (الخولي، 2001، ص 306)، وذلك ناتج عن بنيتها العضوية والفيزيولوجية وطبيعتها النفسية بحكم أنوثتها فهي أكثر عرضة للضغوط النفسية مقارنة بالرجل (بن موسى، 2015، ص 155).

10-2-3- المشاكل الأسرية:

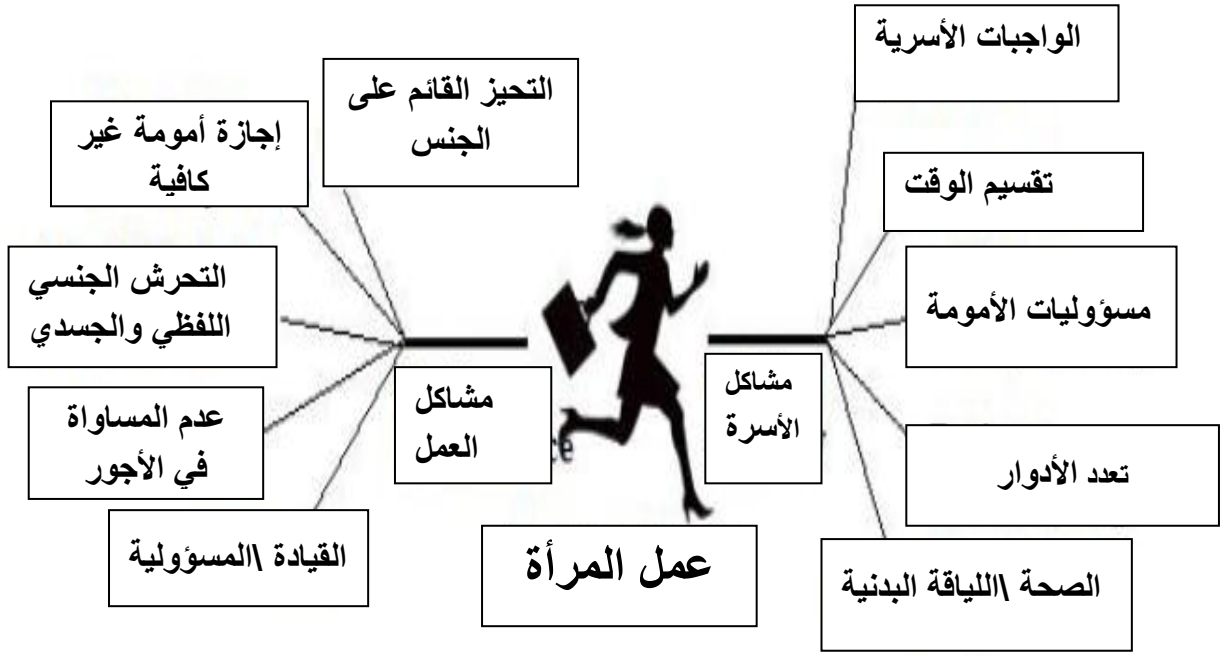
تعتبر المشاكل الأسرية من أكثر المشاكل التي تعاني منها المرأة العاملة، فعمل المرأة وغيابها عن المنزل ساعات طويلة، لابدّ أن يُخِلَّ بالواجبات الأسرية الملقاة على عاتقها، وخصوصا الأم العاملة (وهاج، 2018، ص 105)، فصراع عمل/أسرة يظهر عادة عندما تتعارض طلبات المشاركة في إحدى

مجالات الحياة مع طلبات المشاركة في مجال أخر. هذه الصراعات يكون لها تأثير كبير على كل من جودة الحياة الأسرية ونوعية الحياة في العمل (حاج على، وبن عبو، 2020، ص 13)، ولقد أثبتت بعض الدراسات أن عدم القدرة على إيجاد التوازن بين أعباء العمل والحياة الشخصية والأسرية من شانه أن ينعكس سلبا على الموظف تجاه مسؤولياته في بيئة العمل وفي البيئة الشخصية والأسرية، فقد يؤدي إلى انخفاض الإبداع والإنتاجية في بيئة العمل، كما قد يولد العديد من المشكلات في الحياة الشخصية والأسرية (العيد، العمران، والشيراوي، 2019، ص 15).

ويرى الطالب الباحث انه بالإضافة إلى المشاكل التي تعاني منها المرأة والتي سبق ذكرها فإنها تعاني أيضا من مشاكل أخرى يمكن سردها في النقاط التالية

- رفض العديد من الأزواج تقاسم المهام مع الزوجة فيما يخص أعمال البيت ويرون أن هذه مسؤولية الزوجة وعليها أن تقوم بها على أكمل وجه.
- وجود صعوبات في إيجاد أماكن أمنة تترك فيها المرأة العاملة المتزوجة أطفالها دون الخوف عليهم، وقد توكل هذه المهمة عادة إلى الجدات، وفي حال عدم وجود الجدة واو رفضها لهذا الدور فقد تلجا المرأة إلى دور الحضانة والتي قد تكون بعيدة عن مقر سكناها ما يضيف لها أعباء أخرى تتعلق بالوصول إلى دور الحضانة.
- وقد تعاني المرأة من بعد مقر العمل عن البيت وما يضيفه هذا من مشاكل مع المواصلات خاصة إذا كانت المرأة والزوج يفتقدان إلى سيارة خاصة.

هذا إضافة إلى المشاكل المادية التي قد تحدث بين الزوجين على أساس مشاركة كل واحد منها في مصاريف البيت... كل هذه المشاكل تزيد من الأعباء البدنية والنفسية للزوجة وتؤثر على صحتها، وتكون بالتالي إلى أمس الحاجة لممارسة الأنشطة الرياضية وبصفة خاصة الترويحية منها للتنفيس وتجديد الطاقة والتغلب على الضغوط النفسية التي تعاني منها.



(Verma & Mulani, 2018, p. 2)

شكل رقم: 01 يوضح التحديات التي تواجه المرأة العاملة

11- الفرق بين المرأة والرجل:

يرى الباحث أن المراد من إحداث مقارنة في تكوين المرأة والرجل من خلال هذا العنصر إنما يأتي في سياق التأكيد على ضرورة وأحقية ممارسة المرأة للترويح الرياضي، وبشكل خاص المرأة العاملة، ولنؤكد علاوة على ذلك أهمية هذا الجانب (الفرق بين المرأة والرجل) في دعم التوجهات التي تدعو إلى ضرورة تبني إستراتيجية معاصرة للممارسة الترويحية الرياضية للمرأة.

علاوة على ذلك فإننا هنا نسوق هذه الفروق، لأننا كلما ازددنا فهما لطبيعتنا ولنفسية الجنس الأخر، كلما أحسنا التعامل معه (عبد الله، د.ت، ص 17).

إن هذا العنصر يلقي الضوء على الاختلافات الهائلة والجذرية في سيكولوجية أهم عنصرين في تكوين المجتمع ألا وهما الرجل والمرأة (النعيمي، 2000، ص ص 7-8). فقد خلق الله تعالى ادم فكان واحدا ثم خلق حواء فكانا زوجا. وشاءت قدرته تدعيما للصلة بينها أن يجعلها من ضلعه فصدق قوله سبحانه وتعالى ﴿**هُوَ الَّذِي خَلَقَكُم مِّن نَّفْسٍ وَاحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا**﴾ **{الأعراف:89}**. (احمد، 2005، ص 11)، ثم جعل لكل منهما دور في الحياة يختلف عن دور الأخر ورسالته، فالمرأة إنسان بكل ما تحمل الكلمة من معنى كإنسانية الرجل، سواء بسواء (عبد الله، د.ت، ص ص 15،18). وفي مقابل ذلك لا يشك أحد أن هناك اختلافات بين الرجل والمرأة ومنها الجسمية والفسيولوجية وربما

النفسية (الجبور، وقبلان، 2012، ص 57)، ففسيولوجية الرجل تختلف عن فسيولوجية المرأة، وديناميةشخصية الرجل تختلف عن دينامية شخصية المرأة أيضا (ابو شهبة، 2004، ص 46).

إن جسم المرأة الذي يقوم بوظيفة الحمل والإنجاب والحضانة والإرضاع لابد أن يختلف عن جسم الرجل (الجار الله، 2000، ص ص 73-74). فقد أثبتت الدراسات الطبية المتعددة أن كيان المرأة الجسدي، قد خلقه الله على هيئة تخالف تكوين الرجل، فقد بني جسم المرأة على نحو يتلاءم ووظيفة الأمومة تلاؤما كاملا، وان هيكل المرأة الجسدي يختلف عن هيكل الرجل، بل إن كل خلية من خلايا جسم المرأة تختلف في خصائصها وتركيبه عن خلايا الرجل (ابو النيل، 2003، ص 129). وعليه فمن البديهي أن هناك اختلافات فسيولوجية بين المرأة والرجل بلا شك، حيث أن كمية الدم عند المرأة اقل منها عند الرجل الذي له نفس حجمها وعمرها، وكذلك حجم التنفس واستهلاك الأكسيجين، ويرجع ذلك كله إلى أن حجم العضلات عندها اقل. فالمرأة عادة أقصر من الرجل الذي في نفس عمرها، لذا فان حجم الدم والأكسجين لديها وان كان اقل إلا انه يكون مناسبا لحجم جسمها وعضلاتها، ومن ثم فان قدرتها على مزاولة الترويح الرياضي لا تتأثر بهذه الفروق الفسيولوجية (عبد الوهاب، 1995، ص 74).

و على صعيد أخر يترتب على الاختلاف الفسيولوجي هذا وجود بناء نفسي للمرأة يختلف عن ذلك البناء النفسي للرجل (غانم، 2010، ص 21)، فتختلف المرأة في تكوينها النفسي عن الرجل حيث أن شخصية المرأة وحياتها النفسية بها الكثير من أوجه الخصوصية، ويقال أن المرأة تملك بعض الصفات والقدرات البيولوجية والعاطفية بما يفوق ما لدى الرجال (الشربيني (أ)، 2015، ص 35)، وانه نظرا لان لها فسيولوجية خاصة ونفسية خاصة تتميز بها؛ فقد تقع فريسة للعديد من الاضطرابات النفسية (غانم، 2010، ص 13)، هذا بالإضافة إلى أن المرأة تتميز ببعض الخصائص البيولوجية والنفسية خاصة فيما يتعلق بالدورة الشهرية المعروفة وحودث الطمث ومشكلاته، والحمل والولادة والنفاس، ثم الأمومة ورعاية الأطفال كلها أمور خاصة بالمرأة فقط ليس لها مقابل في عالم الرجال.

كما تختلف المرأة عن الرجل في مرحلة ما يصطلح عليه تسمية "سن اليأس" وهي الفترة التي تبدأ بانقطاع الحيض في المرأة حول سن 45-50 سنة ففي هذه المرحلة تواجه السيدات هموم أخرى وترتبط بظهور بعض الأعراض البدنية والنفسية ومنها على سبيل المثال حالات الاكتئاب (الشربيني، 2018، ص 74). وحين تصل المرأة إلى سن الشيخوخة أو قريب منها تظهر الترهلات والتجاعيد بشكل أكثر وضوحا مما يظهر في الرجل (المهدي، 2007، ص 29).

والحقيقة أن المرأة تختلف اختلافا كبيرا عن الرجل، فكل خلية من خلايا جسمها تحمل طابع جنسها، والأمر نفسه صحيح بالنسبة لأعضائها، وفوق كل شيء بالنسبة لجهازها العصبي (عتر، 2003، ص 148).

12- المرأة والترويح الرياضي:

مرت الرياضة النسوية بمراحل تاريخية واختلفت من منطقة إلى أخرى باختلاف الأنظمة السياسية والمعتقدات (بوجعطاط، 2017، ص 157). ولا جدال اليوم في الأدبيات حول الفوائد الصحية للنشاط البدني المنتظم وممارسة الرياضة (Herbert, Meixner, Wiebking & Gilg, 2020, p. 2-3). فقد أدرك "**جان جاك روسو**" "**Jean Jacques Rousseau**" في القرن الثامن عشر فكرة أهمية ممارسة الإناث والنساء للنشاطات الرياضية دون أن يحبذ اشتراكهن في الرياضة التنافسية. وبالمثل كان "**بير هنريك لنج**" "**Per Henrich Ling**" يرى انه ينبغي أن تتلقى المرأة شكلا من أشكال التربية الرياضية، يتفق مع استعداداتها وقدراتها، على اعتبار وجود فروق تشريحية وفسيولوجية وبيولوجية بين الرجل والمرأة (الحماحمي، 1996، ص ص 187-188).

وتعتبر أنشطة الترويح الرياضي وسيلة المرأة لجمال الجسم وحسن القوام ونضارة الشباب (غالمي، 2016، ص 508)، فشعور المرأة بأنها جملية مرغوبة يعكس عليها راحة نفسية لا تماثلها راحة، فتجعلها قادرة على العمل بنجاح وفي هدوء، وقادرة على اكتساب الصدقات في هدوء وثقة، ومعاملة كل من حولها دون خوف أو قلق، وهكذا تتحقق لها أسباب السعادة والهناء (الخطيب، 2006، ص 4).

إن ممارسة المرأة للترويح الرياضي طوال حياتها أمر بالغة الأهمية لها وللأجيال القادمة التي تنجبها، فهي تخلصها من كثير من المشاكل الصحية والنفسية فتبدو أصغر من عمرها الحقيقي متمتعة بالصحة والرشاقة والجمال (عبد الوهاب، 1995، ص 75). ومن جهة أخرى فان ممارسة هذا النوع من أنشطة الترويح تعتبر ضرورة حيوية وقيمة كبيرة في حياة المرأة لما لها من تأثير ايجابي على نواحي كثيرة تخصها باعتبارها الأم والزوجة وربة المنزل والأخت والابنة والزميلة وعضو منتج في مجتمعنا وتخضع لعوامل فسيولوجية وبيولوجية (الكيلاني،1997، ص 50)، وتتأثر بجملة من العوامل الفردية والنفسية والبيولوجية والبيئية وعلى رأسها بيئة العمل بحكم أنها تستنزف مساحة زمنية معتبرة من حياتها بالإضافة إلى ضعف تحكم المرأة العاملة في معطياتها والذي من شانه تعريضها للمخاطر الصحية (درياس، ومزوز، 2019، ص 282).

هذا، ويزيد الترويح والترويح الرياضي على وجه التحديد المرأة جمالا وحيوية ورشاقة ويساعدها على التخلص من الترهل والتوتر والكآبة التي تصيبها أحيانا (عبد الوهاب، 1995، ص 75)، ولتوسيع فهم ما يمكن أن يشمله مفهوم "الترويح الرياضي" في عوالم النساء. أظهر"**Hargreaves**" بشكل مقنع أن مشاركة المرأة في التمارين البدنية والرياضية كانت قائمة على الطموح الشخصي لتحسين الذات، بقدر ما كانت على الفرصة للعب ألعاب مقيدة بالقواعد مع الآخرين والتي تتطلب إتقان مهارات خاصة. (Osborne & Skillen, 2015, p. 658)

13- العوامل الموجبة لممارسة المرأة للترويح الرياضي:

إن النشاط البدني، الترويح، والرياضة ليست فقط موارد ضرورية لتعزيز الصحة العقلية والرفاهية المثلى، ولكنها تلعب أيضا دورا حيويا في الوقاية من الأمراض الجسدية والعقلية. ويمكنها أيضا تطوير المشاعر الإيجابية والمتعة والاسترخاء والنجاح (Alamgir, Asif Abbas, Salahuddin, Syed & Shamran, 2018, p. 29). ولذلك شجعت الهيئات العلمية المختصة أفراد المجتمعات على الترويح وزيادة الحركة والنشاط البدني اليومي ولاسيما في ظل الشواهد 33 العلمية المتزايدة حول فوائد الممارسة المنتظمة لهذا النوع من الأنشطة للصحة البدنية والنفسية 33(الزاملي، 2017، ص 35)، وعلى نحو خاص يتفق العديد من الباحثين على حقيقة أن لمشاركة المرأة في الترويح الرياضي يمكن أن يكون له نتائج إيجابية حقا وأن تحصل من خلال هذه المشاركة على نفس الشيء والمزايا التي يحققها الرجل (Meerah & Jusoh, 2014, pp. 168,170).

وباعتقادنا أن المرأة أكثر احتياجا للترويح الرياضي من الرجل بحكم قلة حركتها وطبيعة عملها وأحيانا نوع مهنتها إن كان في المصنع أو المكتب أو المنزل (دحماني، 2020، ص 34)، وبحكم الطبيعة الفسيولوجية للمرأة، فان المتغيرات الفيزيائية المحددة للحركة قد تؤثر على صحتها بمقدار يفوق كثيرا ما يؤثر على صحة الرجل (القطان وآخرون، 2016، ص 3). هذا بالإضافة إلى ما اصطلح عليه تسميته "سن اليأس" حين يتوقف الحيض وكل هذه أمور خاصة بالمرأة وهموم قد تثقل حياتها بأعباء نفسية إضافية (الشربيني (ب)، 2015، ص 65).

فمن هذا المنطلق تحتاج المرأة للأنشطة الرياضية بنفس الدرجة التي يحتاج إليها الرجل تماما، فجسمها يتكون من عضلات ومفاصل وأربطة وقلب وأجهزة خلقت كلها لتعمل وتتحرك، كما أن خروج المرأة للعمل وانخراطها في التعليم يوجبان عليها أن تحافظ على وزنها وقوامها وصحتها، لذا فان المرأة بدون الرياضة تصبح عرضة للمرض والترهل والسمنة المفرطة (عبد الوهاب، 1995، ص 71)، وهذا على اعتبار أن الدور الوقائي المهم للأنشطة الرياضية يعود إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية تسهم في رفع المستوى الحيوي للإنسان نفسيا وصحيا واجتماعيا (الفايز، 2016، ص 1724).

هذا ومن ناحية أخرى، فان من اجل ادوار المرأة في الحياة هو دور الزوجية والأمومة وتربية النشء، وهي في هذا الدور تمد المجتمع بكل عناصر البناء والتقدم. وان هذا الدور يكلفها كثيرا من العناء والمشقة من دون سائر الإناث اللائي يحملن ويلدن، فهي في دورها هذا بين حيض وحمل ونفاس وإرضاع، وأنها تعاني الكثير من الآلام في هذه الفترات (أبو النيل، 2003، ص 130)، وتتأثر معها صحتها، ونشاطها، وتصبح بحاجة ماسة إلى تمرينات وأنشطة رياضية تعويضية ووقائية تتناسب وطبيعة التغيرات الفسيولوجية التي تحدث في مثل هذه الحالات، كما تتعرض المرأة بصورة اكبر للسمنة وضعف اللياقة بحكم تكوينها الجسمي، وبالأخص في مرحلة اليأس، ومن ثم فإنها تحتاج إلى مزاولة الأنشطة

الرياضية وبشكل مستمر؛ لان نسبة الشحوم في جسم المرأة ترتفع في هذا السن لتصل إلى (28.2%) من وزن جسمها (المحمادي، 2016، ص 380)، وان هناك مشاكل صحية كثيرة تترتب على السمنة وتصيب المرأة البدينة وتفقدها رشاقتها التي هي سر جمالها، حيث تضيع معالم الجمال بسبب البدانة، ذلك أن موطن الجمال في السيدات هي اكبر ثروة لهن، ومدعاة فخر بين أصدقائهن ومتعة لأزواجهن (الخطيب، 2006، ص 94). وعليه تصبح ممارسة المرأة للترويح الرياضي ضرورة حتمية وخير وسيلة للتغلب على هذه التقلبات (المحمادي، 2016، ص 380).

كما تأكد انه ومن خلال ممارسة المرأة للأنشطة الرياضية الترويحية يمكن لها أن تكتسب وتنمي الكثير من الصفات الخلقية الحميدة التي تغرسها هي بدورها في نفوس صغارها. ويساعدها هذا النشاط كذلك على كسر الجمود والرتابة التي تحياها السيدة العصرية ويساعدها أيضا على تجديد طاقاتها الجسمانية مما يعطيها دفعة جديدة من النشاط والحيوية التي تجعلها أكثر قدرة على العطاء والإنتاج (شعلال، وآخرون، 2020، ص 143)، وخلق حالة من الإحساس بالدافعية والمثابرة في أداء المهام داخل المنزل أو خارجه بفاعلية، وروح إيجابية، تمكنها من ضبط انفعالاتها النفسية في جميع الظروف، مع القدرة على التعامل بتأن في المواقف المعقدة خلال مسيرة حياتها (النعيم، 2021، ص 27)، فعدم تحقيق التوازن بين العمل والأسرة يخلق تحديات عديدة للنساء، وهذا من حيث أن النساء يركزن بشكل أكبر على أدوارهن الأسرية أكثر من الرجال، وبالتالي يزيد الضغط في المنزل أو في مكان العمل (Bower, Hums & Grappendorf, 2015, p. 20).

واستنادا لعرض أهم العوامل الموجبة لممارسة المرأة للأنشطة الرياضية وعلى وجه التحديد الترويحية منها. يرى الباحث أن المرأة العاملة ولتأدية مهامها على أكمل وجه كزوجة وموظفة، فهي تحتاج إلى جسم نشط وغير عليل لأداء كل هذه المهام، وكذا مقاومة كل الأعباء المترتبة على الطبيعة البيولوجية والفسيولوجية الخاصة بها. ولا شك أن ممارسة الأنشطة الرياضة خاصة الترويحية منها تلعب دورا كبيرا في تقديم العون للمرأة وخاصة العاملة من اجل اكتساب القدرة على مواجهة متطلبات هذه الأدوار المختلفة ومقاومة كل الأعباء المترتبة على طبيعتها البيولوجية والفسيولوجية. كما أن هذه الأنشطة الرياضية وخاصة الترويحية تدعم وعلى نحو شامل صحتها الجسمية والنفسية والتي سوف تنعكس لا محال على مستوى أدائها داخل البيت وعلى مستوى وظيفتها.

14- دوافع المرأة لممارسة الترويح الرياضي:

إن للترويح والترويح الرياضي دور مهم للغاية كإستراتيجية لديها القدرة على المساهمة في الأهداف الصحية والاجتماعية والاقتصادية، ولهذا السبب يسعى الباحثون إلى تحديد أهم الدوافع للمشاركة في هذه الأنشطة (Moradi, Bahrami & Dana, 2020, p. 14)، فالدافعية هي مفتاح الممارسة الترويحية

والرياضية على مختلف مستوياتها، والمحرك الأساسي لجميع أنواع السلوك البشري (علاوي، 1997، ص 207).

وتختلف دوافع المشاركة في النشاطات الإنسانية المختلفة باختلاف الأفراد واهتماماتهم ورغباتهم (عبد الحافظ، 2009، ص 216)، وترتبط إلى حد كبير بمتغيرات الخصائص الفردية مثل العمر والجنس والخبرة وغيرها، وعليه يمكن تقسيم دوافع ممارسة المرأة للترويح الرياضي على النحو التالي:

14- 1- الدوافع الصحية والبدنية:

إن المشاركة في الأنشطة الرياضية والترويح النشط يحسن الصحة العامة للمرأة والفتاة بالإضافة إلى الصحة البدنية والاجتماعية والعاطفية – كما تعمل على تقليل مستويات التوتر وخطر الإصابة بالأمراض المزمنة (Riot, 2015, p. 174)، وعليه فإن الحالة الصحية والبدنية من الدوافع القوية التي تدفع السيدات إلى ممارسة النشاط الرياضي الترويحي، حيث أصبح موضوع الصحة والسمنة وتخفيف الوزن من المواضيع التي تشغل العديد من النساء لذا أصبحن من رواد المراكز الرياضية فأصبح الإقبال على الأندية الرياضة أكثر من السابق بهدف المحافظة على الصحة.

إن لممارسة الترويح الرياضي فوائد على المدى القصير منها: زيادة نبضات القلب مما يؤدي إلى تدفق الدم المحمل بالأكسجين والعناصر الغذائية لإنتاج الطاقة وتحسين عناصر اللياقة البدنية، التخفيف من اضطرابات ومشاكل الدورة الشهرية للسيدات تحسين عناصر اللياقة البدنية، وتحسين نمط النوم والسلوك بالإضافة إلى الفوائد على المدى البعيد منها: تحسين كفاءة وعمل الدورة الدموية، تزيد من حجم الألياف العضلية وبالتالي تزيد قوة العضلات (مرزوق، وآخرون، 2019، ص 25).

هذا وأكد "**كريستوفر ديلونج**" **(2007)** عضو في الجمعية الفرنسية للطب الرياضي والرضوض أن: ممارسة هذا النوع من الأنشطة مفيدة للجهاز القلبي الوعائي فهي تقلل من التوتر الشرياني وخطر الإصابة بأمراض عضلة القلب وتزيد وتقوي تحمله (Samira & Hilmi, 2017, p. 2327).

كما كشفت دراسة جديدة قام بها باحثون من مركز "**ساوث ويسترن**" الطبي أن قلة ممارسة النشاط البدني تزيد من مخاطر السمنة ومشاكل القلب، وقد تؤدي السمنة إلى عدد كبير من المشاكل الصحية، بما في ذلك مرض السكري من النوع 2، والنوبات القلبية، وارتفاع ضغط الدم، والكولسترول (مزاري، ساسي، وحماني، 2017، ص 75).

علاوة على أن أنشطة الترويح الرياضي تعمل أيضا على إكساب المرونة للمفاصل وزيادة اللياقة البدنية وبالتالي قدرة الشخص على الحركة بشكل أفضل. ومن جهة أخرى تساعد على تحسين عمليات التمثيل الغذائي، وبالتالي الحد من ظهور أعراض الشيخوخة في سن مبكرة، وذلك ملاحظ للأشخاص الرياضيين بأنهم أكثر شبابا ويتميزون بنضارة البشرة (المصري، 2018، ص 117).

14- 2- الدوافع النفسية:

إن حاجة المرأة للرياضة حاجة إنسانية ولها أهميتها وهدفها الأساسي هي السعادة التي ينشدها كل فرد مهما اختلف في الجنس والعقيدة واللون، فهي النتيجة الجانبية لحياة تتسم بالاتزان، ولها مكانه متميزة في جعل الحياة متزنة ما بين العمل والراحة.

وهناك قوى مؤثرة دافعة لمعظم النساء تتمثل في البحث عن السعادة والسعي إليها والرغبة في الوصول إلى هدف ما، والترويح الرياضي يوفر فرصا لا حصر لها لمقابلة هذه الرغبات. وترتبط السعادة دائما بالتحدي والإصرار لعمل شيء ما أو للوصول لهدف ما (عبد السلام، 2001، ص 103)، فالإنجاز الشخصي الذيَ ينتج من خلال الممارسة الرياضية يؤدي للاستقرار والسعادة الشخصية بمستوى جيد عند المرأة (حمودي، بن زيدان، ومقراني، 2021، ص 445). كما أن الأمل والمرح والغبطة علاج لأمراض العصر كالملل والقلق، فالملل يسبب أمراض كثيرة كالتي تسببها الضغوط النفسية والتعب، ويمكن أن ينتج الملل من عدم التنوع أو التجديد في العمل أو أداء أعمال لا تتفق مع الرغبات والاهتمامات والاستعدادات للفرد (عبد السلام، 2001، ص 103)، ولذلك نلاحظ بان الأشخاص الذين يكثرون من ممارسة أنشطة الترويح الرياضي يتميزون بأنهم أصحاب نفسيات أكثر استقرارا وأكثر بعد عن الإحساس بالقلق والتوتر ويتميزون كذلك بالجرأة والقوة في الشخصية، لان الجسد القوي والمفعم بالحيوية يعطي صاحبه قدرة اكبر على مواجه الآخرين (المصري، 2018، ص ص 116-117)، وهذا ما تؤكد عليه طبيعة الترويح الرياضي حيث تساهم في مساعدة الأفراد المشتركين فيه لأن يحصلوا على أقصى درجة من السعادة والرضا النفسي وان يستفيدوا من أوقات فراغهم (بن سميشة (ج)، 2018، ص 127). ولكن الاشتراك في هذه ألأنشطة يجب أن يكون اختياريا ليساعد على اكتشاف المرأة لذاِتها وعلى تنمية التعبير الحر الخلاق والرغبة في المعرفة والابتكار والسعادة الشخصية (حمودي، وآخرون، 2021، ص 445).

14- 3- الدوافع الذاتية:

أصبح القوام السليم مطلبا ضروريا وملحا في ظل الحياة اليومية المرفهة التي يعيشها إنسان القرن العشرين (حسانين، وراغب، 2003، ص 5)، والجميع يعرف أن المرأة أكثر اهتماما من الرجل بالمظهر الخارجي، ومن ثم فهي أكثر منه اهتماما بالصحة والجمال (عبد الله، د.ت، ص 40)، فالجمال هدف تسعى إليه كل امرأة سواء كانت جميلة المظهر أو لم تكن كذلك (عبد الله، 2018، ص 23)، والرشاقة وتحديد الوزن والمحافظة عليه هي أمنية كل فتاة وامرأة، حيث إنها تمثل الصحة والحيوية والنشاط ويجعلهن أصغر سنا من الحقيقة (الربيعي، 2016، ص 9).

وفي هذا الإطار قد أشار العديد من الأشخاص إلى أن اكتساب المظهر البدني الجيد هو دافعهم الأساسي في ممارسة الترويح الرياضي، نظرا لأهمية المظهر العام في المجتمع وفي التعامل مع الآخرين

(مفتي، 2004، ص 59)، وبالنسبة للمرأة فان خروجها للعمل جعلها تهتم بنفسها ومظهرها من حيث الأناقة، والشكل ودفعها للممارسة الرياضية بمختلف أشكالها سواء داخل البيت وخارجه، من أجل الحفاظ على رشاقتها وصحتها، ومواجهة المخاطر الناتجة عن قلة الحركة نتيجة اعتمادها على الآلة في العديد من متطلبات الحياة العصرية، حيث أكدت "**شتيوي**" **(2017)** في دراستها أن اهتمام المرأة باللياقة البدنية والصحة هو الذي يدفعها بدرجة كبيرة جدا لممارسة الترويح الرياضي (مقدم، ومصبايح، 2021، ص 524)، وهذا على اعتبار أن الجسم يحتل مكانة هامة بالنسبة للفرد من الناحية الثقافية والاجتماعية وهو يلعب دورا هاما في حياته، وفي علاقته مع نفسه ومع الآخرين، فهو وسيلة لتحقيق الاتزان الانفعالي والوجداني للفرد عن طريق الاعتناء بالصورة الجسدية ومحاولة إظهارها بطريقة ترضي مقاييس الصورة المثالية للمجتمع وما من شانه أن يحقق له الرضا عن الذات والثقة بالنفس (العويوي، 2015، ص 5).

ومن جهة أخرى فان ممارسة أنشطة الترويح الرياضي، تتيح فرصا كثيرة يمكن أن يشعر من خلالها الأفراد بقدراتهم على الانجاز، وتحقيق ما لم يكونوا يستطيعون انجازه في فترات سابقة (مفتي، 2004، ص 59)، فالتميز والتفرد هو جمال وهو لا يتأتى إلا بالثقة بالنفس والصحة الجيدة، والابتهاج كما أن الجمال لا يتأتى إلا بالسعادة (عبد الله، 2018، ص ص 23-24). ويرى الباحث أن هذا ما يعمل الترويح الرياضي على توفيره لممارسيه.

كما يرى أن هذا الأمر (أي الرغبة في اكتساب المظهر البدني الجيد الرشاقة والأناقة) يكون بنسبة أكبر لدى النساء خاصة العاملات على اعتبار أن المرأة ميالة لكل ما هو جميل ولكل ما يساعدها على أن تكون الأجمل، وإظهار ذلك أمام قريناتها، وبالتالي فان ممارستها للترويح الرياضي بصفة خاصة يمنحها الفرصة والقدرة على اكتساب القوام الجيد والجاذبية التي تنشدها كل امرأة، وقبل ذلك كل أنثى.

14- 4- الدوافع الاجتماعية:

تتمتع المرأة بنمط حياة حديث ومعاصر، لكنها مرتبطة أيضا بتقاليدها وعاداتها التي تختلف حسب المنطقة ووفقا للحالة الاجتماعية والاقتصادية والمستوى التعليمي للسكان. عندما تصبح المرأة متعلمة ومستقلة اقتصاديا، تتاح لها الفرصة لقيادة نمط حياة أكثر حداثة (Inal, 2011, p. 76)، فتقبل على ممارسة الأنشطة الرياضية بما فيها الترويح الرياضي والاستمرار في ممارسته ما يساهم في بناء شخصيتها من النواحي البدنية، الصحية، والفكرية والاجتماعية، ويصبح الترويح الرياضي بالنسبة إلى الفتيات والسيدات اللائي يردن أن يتمتعن بصحة جيدة جزءا لا يتجزأ من حياتهن مما يمنحهن الشعور بالرضا إلى جانب القوام المطلوب (ظاهر، 2017، ص ص 92، 94-95). والذي بدوره يمنحها المكانة الاجتماعية التي تصبو وتطمح إليها كل فتاة وكل امرأة خاصة العاملة وفق رأي الباحث.

15- ممارسة المرأة للترويح الرياضي في الظروف الاستثنائية:

تمر المرأة بظروف استثنائية خلال حياتها (الدورة الشهرية والحمل) تحتم عليها إدراك بعض الحقائق المرتبطة بالممارسة الرياضية في مثل هذه الظروف وهذا ما سنتناوله بشيء من التفصيل في هذا العنصر.

15-1- ممارسة المرأة للترويح الرياضي في فترة الدورة الشهرية:

يمر جسم المرأة في كل شهر في الفترة ما بين البلوغ وانقطاع الطمث بالدورة الشهرية. ويتم التحكم في الدورة الشهرية بأربعة هرمونات، تؤثر في المبيضين، وعلى إخراج البويضات الناضجة وعلى جدار الرحم (بطانة الرحم) (تأليف نورمان سميث ترجمة مارك عبود، 2013، ص 20)، فهي سلسلة من التغيرات الفسيولوجية التي يمكن أن تحدث في الإناث الخصبة. وتنقسم إلى ثلاثة مراحل: المرحلة الجرابية، الاباضة، والتخلص من الاصفري، وتبدأ الدورة الشهرية أو دورة الحيض (Menstrual cycle) عند الإناث في المتوسط عند سن الثالثة عشر وتتم عند معظم النساء كل (28) يوم تقريبا (حامد، 2012، ص 10)، فواحدة قد تستمر معها الدورة "نزول الدم" أياما عديدة وقد تستمر مع أخرى ثلاثة.. أو أربعة أيام وأخرى قد تستمر معها أسبوعا، فيستمر نزول الدم طوال هذه الفترة وهي فترات طبيعية حتى هذه اللحظة (لماضة، 1994، ص 23)، وعليه تعد الدورة الرحمية الطمثية من أهم الفروق بين الجنسين، وهي ظاهرة طبيعية (هنداوي، وحسن، 2015، ص 183)، تمثل حدث دوري راسخ في حياة المرأة، تصاحبها في اغلب الأحيان تغيرات سلوكية ونفسية وبدنية. لها دور في التوازن النفسي للمرأة (حامد، 2012، ص 10)، وتسبب التوتر والإجهاد والعصبية الشديدة مع شكاوي بدنية متعددة وآلام جسدية مزعجة وتنشأ هذه الأعراض عن اضطراب في الهرمونات وأسباب نفسية (الشربيني (ب)، 2015، ص 66).

إن الم الدورة الشهرية يعتبر في كثير من الحالات أمر طبيعي وعادي ولكن بعضها يحتاج إلى متابعة الأخصائي الطبي وهذا عندما ينتج عن الحالة الم وتسبب إرباكا كبيرا للمرأة (زعبلاوي، 2015، ص 90)، كما توجد علاقات معقدة بين الدورة الشهرية والتقلبات الهرمونية المرتبطة بها والجوانب المختلفة للصحة. حيث غالبًا ما تؤثر الأعراض سلبًا على الحياة والأنشطة اليومية بما في ذلك التغيب عن المدرسة أو العمل (Findlay, Macrae, Whyte, Easton & Forrest, 2020, p. 1108). غير أن المرأة التي تمارس النشاط الرياضي المنتظم وخاصة تمارين الإطالة الحركية لمناطق مفصل الحوض والرحم تحد وتخفف من ظهور تلك الآلام المواكبة للدورة الشهرية (زعبلاوي، 2015، ص 90)، وعليه فان ممارسة الأنشطة الرياضة أثناء الدورة الشهرية لا ضرر منه، ولا داعي للانقطاع عن مزاولتها لهذا السبب، بل إن هذه الأنشطة تساعد كما أشرنا إليه على التخلص من الآلام التي قد تصاحب الدورة

عند بعض النساء والتي غالبا ما تكون لأسباب نفسية. وعموما فان ممارسة النشاط الرياضي لا يؤثر ولا يتأثر كثيرا بالدورة الشهرية ولا ضرر من النشاط في أثنائها (عبد الوهاب، 1995، ص 75).

وعلى هذا الأساس شهدت السنوات الحديثة تغيرات كبيرة فيما يتعلق بمشاركة المرأة في الأنشطة الرياضية أثناء الطمث (الحيض) (راتب، 2004، ص 474)، فقديما كانت تمنع الفتاة من مزاولة الرياضة أثناء الدورة الشهرية وتنصح بعدم أداء أي نشاط جسماني قد يؤدي إلى إرهاقها، حيث أشارت بعض الدراسات القديمة في الطب الرياضي إلى عدم انتظام الدورة الشهرية مع ممارسة الرياضة، وان ما يصاحب الطمث من تعب وإرهاق يؤثر تأثيرا ضارا على الفتاة ومن ثم كانت الفتاة تمتنع عن أداء أي نشاط حركي في هذه الفترة (الكيلاني، 1997، ص 21).

غير أن جملة من الدراسات الرياضية الحديثة حول الدورة الشهرية عند الفتيات وممارسة النشاط الرياضي، أظهرت أن الفتيات اللواتي يمارسن الرياضة التي تميل إليها الفتاة وتشبع دوافعها تحدث عندها زيادة في إفراز هرمون الاندروفين، والذي يتم طرحه من خلال الدماغ يساعد على تخفيف حدة الآلام بل انه يحقق للفتاة عوامل الاسترخاء والراحة الفسيولوجية بعد ممارسة هذه الأنشطة الذي تحبها. ومنه يجب على المرأة التركيز على ممارسة تمرينات الرياضة المبرمجة لأنها عامل حيوي في تحسين الوظائف الداخلية للجسم مما ينعكس وبشكل ايجابي على تنظيم الهرمونات (زعبلاوي، 2015، ص 90). كما أثبتت الإحصائيات أن النساء الرياضيات اقل شكوى من متاعب الدورة الشهرية من النساء الغير رياضيات. حيث أن ممارسة الأنشطة الرياضة تعمل على تنشيط الدورة الدموية مما يساعد على إمداد الجسم بالدفء الأمر الذي يقلل من احتمال حدوث احتقان الدم الذي يسبب الألم. كما يؤدي تنشيط الدورة الدموية إلى تقليل التوترات العصبية والمتاعب النفسية التي تشكو منها المرأة قبل فترة الحيض (الكيلاني، 1997، ص 22).

ولكي تستفيد الفتاة أو المرأة من التمارين الرياضية في تخفيف وطأة الدورة الشهرية هو البدء في التمارين قبل بضعة أيام من موعد الدورة، كما نود الإشارة أن الفتاة يمكنها ممارسة العديد من الرياضات أثناء الدورة الشهرية، فتشير الدراسات بالتالي إلى عدم وجود خطورة في ممارسة أي أشكال الرياضات، مع تجنب حركات السقوط والقفز وركوب الخيل والوثب أثناء الدورة الشهرية (ريحان، 2007، ص ص 51-52).

15-2- ممارسة المرأة للأنشطة الرياضية في فترة الحمل:

يمكن القول انه وعلى مدى السنوات العديدة الماضية، قد تم تكريس الكثير من الأبحاث والدراسات العلمية وعلى عينات مختلفة لاكتشاف ووصف آثار النشاط البدني وممارسة الرياضة أثناء الحمل (Butler, Williams, Sorensen, Frederick & Leisenring, 2004, p. 350)، فالحمل كحدث

فيزيولوجي، من أهم المتغيرات التي تطرأ على المرأة وعلى الأنثى على حد سواء، وهو ليس فقط تطور بيولوجي، لكن هو وضعية نفسية، انفعالية، تدوم تسعة أشهر (تكوك، 2014، ص 2،36)، والدخول في مرحلة الحمل لا يعني الحكم على المرأة بالخمول والكسل ولا يسوغ لها أيضا الدخول في أي نشاط رياضي، بل يجب أن يكون الأمر وسطا بين هذين الطرفين إذ يستحسن للمرأة الحامل ممارسة الأنشطة الرياضية مع احترام قواعد بسيطة واتخاذ احتياطات لازمة حسب فترة الحمل وحالة الحامل (المحنا، 2018، ص 8). حيث تؤدي ممارسة النشاط الرياضي بانتظام من قبل المرأة الحامل إلى جملة من الفوائد الصحي الجسمية والنفسية (شتيوي، 2017، ص 14).

وعليه يتضح مدى حاجة المرأة إلى ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة وعلى رأسها الترويح الرياضي وذلك لعدة عوامل على رأسها الوظيفة الطبيعية للمرأة من مرورها بمرحلتي الحمل والوضع وما قد يترتب عليهما من أثار جسمية وفسيولوجية وباثولوجية (الكيلاني، 1997، ص 23)، فمن المهم جدا إذن أن تمارس المرأة التمرينات الرياضية قبل الدخول في فترة الحمل، حيث يساعدها ذلك في تحسين قوامها وتقوية عضلاتها لتستعد لفترة الحمل والتي يحدث فيها تغيرات كثيرة (توفيق، 2004، ص15). وعلى هذا الأساس فان التمرينات التي تساعد على استرخاء العضلات هي اليوم جزء مهم كثيرا في تهيئة المرأة الحامل لمرحلة الأمومة (حسن، 2004، ص 96).

إن الجهد الذي تبذله المرأة أثناء وضع الجنين يفوق كل تصور، ويحتاج منها إلى قوة بدنية ونفسية عالية، لذا يجب على المرأة أن تعد نفسها لذلك، وكلما كان الاستعداد مبكرا كلما كان الأمر أهون (عبد الوهاب، 1995، ص 76). فبالإضافة إلى أن الحمل بالنسبة لكثير من السيدات يعتبر حادثا جديدا فان نمو الجنين يتسبب أيضا خلال أسابيع الحمل (مختار، 1999، ص 7)، في تمدد عضلات البطن الأمامية ونتيجة لتمدد هذه العضلات ينتج عن ذلك تغيرات باثولوجية (الكيلاني، 1997، ص 23)، وضغط على الأجهزة الحيوية لها حتى يأخذ الجنين الوضع المريح (مختار، 1999، ص 7). كما تزداد أعضاء الجسم الداخلية ويزداد وزنها باستمرار مما يؤثر على قوام المرأة فيزداد التجويف الظهري ويميل لأعلى الظهر وللخلف مما يؤدي إلى ضعف عضلات المنطقة الظهرية والقطنية (الكيلاني، 1997، ص 23). هذا بالإضافة إلى أن السيدة الحامل تتعرض لتغيرات نفسية وانفعالية تتراوح في القوة وقد تزيد في بعض الحالات (فلا، 2003، ص 23)، فقد تشعر بالاكتئاب والذي يكون في شكل مجموعة من الأعراض المركبة التي يطلق عليه العلماء مفهوم الزملة الاكتئابية "**syndrome dépressif**" وتكون في شكل أحاسيس قاسية من اللوم والتأنيب النفسي، أو أن يكون مختلطا مع شكاوي جسمانية وأمراض بدنية ومشاعر من اليأس والتشاؤم والملل من الحياة ومن الناس (بليردوح، جلول، وبجة، 2021، ص767). ومن جهة أخرى قد يكون هناك تضارب بين مسؤوليات الأم وأنشطتها في الحياة العامة أو حياتها الأسرية وحينئذ ينشا صراع نفسي يزيد من انفعالات الحامل بدرجة كبيرة، ولا يخفى علينا انه مع نزول السيدة إلى مجال الحياة العامة تزداد هذه الحالات (فلا، 2003، ص 23).

وعليه يقوم كثير من النساء بالمشي لبضع ساعات كل يوم خاصة في الأشهر القليلة التي تسبق الوضع، وهو أمر نشجع عليه كثيرا، لأنه يساعد على أن يتخذ رأس الجنين وضعه المناسب بعنق الرحم، استعدادا للخروج من بطن الأم، كما أن المشي مفيد للجهاز الدوري التنفسي، ولعضلات الحوض والأرجل مما يكسب المرأة قوة بدنية ومقدرة على تحمل الضغوط العالية التي تصاحب عملية الوضع (عبد الوهاب، 1995، ص 76)، فكلما تحسن مستوى اللياقة البدنية لدى الحامل كلما كان لديها قدرة أكبر على تحمل الاجهادات المتعلقة بالحمل (توفيق، 2004، ص 15)، فان عجزت المرأة نتيجة ضعفها وقلة حركتها وعدم استعدادها لهذا الحدث العظيم، فإنها قد لا تقوى على وضع جنينها بسهولة، وكثيرا ما تصاب بإغماء قد يضطر الأطباء إلى اللجوء للعمليات الجراحية، أو قد تعرض حياة الجنين وحياتها للخطر(عبد الوهاب، 1995، ص 76). حيث دلت دراسات كثيرة على أن المرأة اللائقة بدنيا هي اقل معاناة (مشاكل) أثناء فترة الحمل وتكون ولادتها أسهل وأسرع من غيرها، وتعود إلى وضعها الطبيعي السابق في فترة أقصر من غيرها من النساء اللواتي تدنى مستوى اللياقة عندهن (المصري، 2002، ص 123).

إن للترويح الرياضي اثر ملموس على صحة المرأة أثناء الحمل والولادة وبعد الولادة ولذلك ينبغي على المرأة إتباع برنامج رياضي خاص قبل حدوث الحمل لأداء التمرينات السويدية لتقوية عضلات الظهر والبطن لان تقويتهما تسهل عملية الولادة (الكيلاني، 1997، ص 23)، وعليه فان تشجيع الإناث على مزاولة هذا النوع من أنشطة الترويح واجب قومي يجب أن ننتبه له جميعا، فهن اللواتي ينجبن الأجيال الجديدة وفي ذلك يقول الله تعالى في سورة النساء: ﴿**ويصوركم في الأرحام**﴾ **{آل عمران:6}** أي أن التكوين الأساسي يكون في الرحم فإذا كانت هذه الأرحام عليلة فان ذلك سيؤثر على إنتاج الأجيال القوية القادرة، ومن ثم يؤثر على أجيال الرجال أنفسهم (زيدان، 2018، ص 108).

وعلى هذا الأساس فالمرأة الحامل تستطيع تخطي صعوبات فترة الحمل وصعوبات فترة بعد الولادة بسهولة عن طريق إتباع برنامج رياضي صحي يؤصل الإدراك الجسماني لديها ويقوي عضلاتها موضعيا ويزيد من قدرتها على التحمل ويجعل أوعية الدم القلبية لديها في أحسن حال (ريحان، 2007، ص 54). غير أن ممارسة الترويح الرياضي بمختلف أنوعها في فترة الحمل يجب أن تخضع إلى تقدير الطبيب النسائي (Emilie, 2015, p. 14). فهناك توصيات بعدم ممارسة الأداء البدني من وضع الاستلقاء بعد اكتمال الشهر الرابع، علاوة على ضرورة تجنب الحركات الارتدادية مثل الجري والأداء العالي الشدة خلال فترة الحمل، مع تجنب الأداء البدني لفترة طويلة في البيئة الحارة والرطوبة العالية (عباسي، ومهور ،2018، ص 129)، وينصح بالابتعاد عن الأنشطة الرياضية التي يحدث خلالها اصطدام بدني مثل كرة السلة واليد أو التي تتطلب ارتطام الجسم بالعارض مثل الوثب العالي أو بعض حركات الجمباز، أما غير ذلك من الأنشطة كالمشي والجري والسباحة وركوب الدراجة فلا ضرر منها، وخاصة إذا كانت المرأة مستمرة في ممارستها من قبل الحمل (عبد الوهاب، 1995، ص 76)، وتشير دراسة أجرتها "**Yeo**" إلى أن النشاط البدني المائي هو الأقل خطرا لارتفاع الحرارة بسبب انتشار الحرارة بشكل أفضل في الماء،

وبذالك تعتبر السباحة والمشي من الأنشطة المفيدة جدا للمرأة الحامل. حيث تخفف السباحة من ألام واحتقان الساقين، كما تحرك جميع العضلات بلطف وتنشط الدورة الدموية وتساعد في النهاية على ولادة طبيعية. غير بأنه يجب الحصول على كمية كافية من الماء قبل وأثناء وبعد ممارسة الأنشطة الرياضة لتجنب أي مخاطر (Emilie, 2015, pp. 15-14).

16- قيود ممارسة المرأة للترويح الرياضي:

يمارس الترويح الرياضي في بيئة اجتماعية وثقافية ويتأثر ببعض القوى الاجتماعية والثقافية. والمرأة لها نفس الحق مثل الرجل في المشاركة في الألعاب الرياضية والتمارين البدنية دون أي قيود. ومع ذلك، فإن بعض المجتمعات لديها بعض الحواجز الاجتماعية والثقافية لمشاركة المرأة في أنشطة الترويح الرياضي (Elendu & Okanezi ,2013, p. 137)، فتتسم مشاركتها الضئيلة بعدم اتسامها بالجدية، والاستمرارية، وضعف الدافع السيكو-اجتماعي، والقيمي الذي يعززها، ويدعم كيانها، وصيرورتها وديمومتها (سيساوي، وياسف، 2021، ص 124). مع ما ساهمت به ظروف الحياة وضغوطها وضغوط العمل كذلك في حجب المرأة العاملة عن الممارسة المنتظمة والفاعلة للأنشطة الرياضية والترويحية (البطراوي، 2015، ص 128)، وعلى هذا الأساس فقد تم إجراء عدد من الدراسات البحثية التي تركز على اهم القيود التي تحول دون مشاركة المرأة في هذا النوع من الأنشطة. وخلصت إلى وجود جملة من قيود (Gell & Wadsworth,2014, p. 209)، يمكن استعراضها من خلال النقاط التالية:

16- 1- القيود الصحية:

يتجنب العديد من الأفراد وبصفة خاصة النساء ممارسة الترويح الرياضي لأسباب صحية، وفي الحقيقة قد تكون هناك أسبابا صحية حرجة فعلا، تمنع البعض من الممارسة، لكن هذا المنع يقرره الطبيب المختص فقط في تلك الحالات الحرجة، ففي بعض الحالات الغير حرجة، قد ينصح الطبيب المختص بممارسة تمرينات الترويح الرياضي بصورة مقننة على يد متخصص، وتحت إشرافه، لإمكانية مساهمة تلك التمرينات في علاج الحالات (مفتي، 2004، ص 65).

16- 2- القيود الذاتية (الشخصية):

تشير الأدلة والحقائق العلمية والبحثية إلى ضعف رغبة معظم النساء مهما تكن الخلفية الاجتماعية والمهنية التي ينحدرون منها في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية داخل البيوت أو خارجها لأسباب لا تتعلق بتوافر أو عدم توافر التسهيلات المادية والفنية للألعاب الترويحية الرياضية على اختلاف أنواعها. بقدر ما تتعلق بالمواقف الهشة واللاعقلانية التي تحملها المرأة والمجتمع المحلي إزاء الرياضة وأنشطتها المتنوعة (الحسن، 2005، ص 185).

فقد فحصت دراسة أسترالية العوائق التي تؤثر على مشاركة الفتيات في النشاط الترويحي والرياضي ووجدت أن الحواجز الشخصية تزداد مع نضوج الإناث (Elendu & Okanezi, 2013, p. 137). حيث تبين مع مرور الوقت أن مستويات النشاط الرياضي ينخفض عند النساء أثناء الانتقال من الدراسة إلى العمل. بالإضافة إلى التغييرات التي تعرفها حياة المرأة مثل الزواج وإنجاب الأطفال، كما وصفت هذه الدراسات السابقة أيضا العوائق التي تعترض طريق النساء لممارسة أنشطة الترويح الرياضي في تعقيدات قيود الوقت التي تحد من المشاركة المنتظمة والمستمرة (Gell & Wordsworth, 2014, p. 209)، وعليه يمكن أن تؤثر القيود الزمنية في الدراسة والعمل والعلاقات والمهن سلبا على فرص المشاركة في الترويح الرياضي، وتؤدي إلى ترك الفتيات والنساء للممارسة والانقطاع عنها في وقت أقرب وبمعدل أعلى من الذكور (Elendu & Okanezi ,2013, p. 138)، وهذا ما أكده استطلاع للرأي حيث أفاد أن (38 %) من النساء لم يكن لديهن وقت لممارسة الترويحي الرياضي بسبب التزامات الأسرة، بينما وصفت (29 %) من النساء ضغوط وإجهاد العمل بأنها عقبات تحول دون ممارستهن لأنشطة الترويح الرياضي (pfister, 2011, p. 10). هذا علاوة على أن الإناث في المتوسط، لديهن ثقة بالنفس أقل ويقيمون أدائهن وقدراتهن بشكل سلبي أكثر من الذكور مما يدفعهن إلى التوقف عن الممارسة الرياضية الترويحة،(Gell & Wadsworth, 2014 p. 209).

ومن زاوية أخرى يعتبر شكل الجسم المكون الرئيسي للحواجز الشخصية. حيث وجدت دراسة استقصائية أجرتها "**Yahoo Health**" **(2016)** أن (66 %) من الفتيات المراهقات إما سلبيات الجسم أو أنهن متناقضات في الحكم على أنفسهن، مما يعني أنهن يحملن أفكارا غير مؤكدة حول شكل ووزن أجسادهن مما يساهم في الانقطاع عن ممارسة أنشطة ترويحية رياضية (Oates, 2019, para 1).

16- 3- القيود الثقافية:

تمثل ثقافة الممارسة الترويحية الرياضية التي يهيمن عليها الذكور في حد ذاتها مشكلة. خاصة في بلدان العالم الثالث، ولا سيما في ثقافتنا الشرقية، حيث يُنظر إلى الأنشطة الرياضية عموما على أنها أنشطة موجهة للذكور ويهيمن عليها عنصر الذكور (Gell & Wadsworth, 2014, p. 209)، وتأتي الحواجز الثقافية أمام المساواة بين الجنسين في شكل مواقف وممارسات ومعتقدات اجتماعية تعزز الأفكار حول ما يجب على الرجال والنساء فعله وما لا يجب عليهم فعله (Collins, 2019, para 2). وبالتالي تشعر النساء بالقلق من هيمنة الرجال على المجال الرياضي، والمعالجات التمييزية التي تعاني منها المرأة في شكل عدم المساواة بين الجنسين في حق الممارسة الرياضية على اختلاف أنواعها وتشعبها (Jabeen, Marwat, Khan & Ali, 2017, p. 147).

وعلى شاكلة ذلك ففي الدول النامية تتأثر ممارسة المرأة للترويح الرياضي ببعض المفاهيم والمدركات الخاطئة التي تتجمع لدى الأهل وممارسيها أو مشاهديها أو مشجعيها أو القصور في خبرات

الأفراد أو لعدم انتشار الوعي الرياضي السليم بأهمية الرياضية للصحة والقوام (الكيلاني، 1997، ص 59).

16- 4- القيود الاجتماعية:

تظل الأوضاع الاجتماعية التي تحيط بالمرأة تقف حائلا دون مشاركتها في أنشطة الترويح الرياضي ووالاستمرار في ممارسته (الديلمي، واسود، 2012، ص 264)، فالنظرة الاجتماعية الضيقة لممارستها للترويح الرياضي لازالت قائمة. وبشكل خاص لازالت كثير من الأسر ترفض وتمنع بناتهن من ممارسته. أما المرأة المتزوجة فالبيت والأطفال وعدم رغبة بعض الأزواج حال دون المشاركة في أنشطته. (الديوان، وعبد المالح، 2005، ص 22). بيد أن العوامل الاجتماعية التي لا تشجع النساء على المشاركة في الترويح الرياضي تأخذ عدة أشكال وتعبر عن نفسها في عدة مناسبات وأوقات تلازم النساء داخل بيوتهن وخارجها (الحسن، 2005، ص 188).

وعليه، يشكل نقص الدعم من الوالدين والأزواج والأشقاء والأصدقاء والأقران والمؤسسات الاجتماعية قيودًا خطيرة على سلوك ممارسة الإناث. فمن المرجح أن تشارك النساء في التمرين عندما يرون أو يكون لديهم نموذج يحتذى به في ممارسة الرياضة البدنية، وهو ما يشكل قيدا في حال غيابه. حيث غالبا ما تتطلع معظم المراهقات إلى رؤية امرأة إما تقف كأم، أو أخت، أو صديقة، تشارك في التمارين البدنية لتقليدها، كما أن عدم وجود مثل هذا القدوة يثنيهن عن المشاركة في أي نشاط رياضي. بالإضافة إلى انه لا يتم إعطاء تغطية إعلامية كافية ومتساوية للإناث اللاتي يشاركن في الأنشطة الرياضية والتمارين البدنية مقارنة بنظرائهن من الرجال (Elendu, Okanezi ,2013, p. 139). هذا إضافة إلى أن الثقافة الأبوية للرياضة وتهميش المرأة في المجال الرياضي جعل المرأة تشعر بعدم الدعم والعزلة. ومع أن النساء يمثلن (49.5٪) من سكان العالم ومع ذلك يعاملن كأقلية في هذا المجال . (Main, Rowe, Schoenberg, Gastin & Walsh, 2018, p. 82).

16- 5- القيود المهنية:

إن انشغال بعض النسوة بوظائفهن وتأخرهن بالوصول إلى مساكنهن لأسباب معروفة يؤثر على ممارستهن للأنشطة والفعاليات الرياضية بالرغم من تفاوت مهن بعضهن، إلا أنهن جميعا وبعد العودة من العمل ينشغلن بأعمال المنزل (الديوان، وعبد المالح، 2012، فقرة 21).

16- 6- القيود الاقتصادية (الساحات، والملاعب، والأجهزة، والأدوات الرياضية):

إن العامل الاقتصادي يعد سبب مباشرا في عزوف المرأة عن ممارسة الترويح الرياضي وجعل مشاركتها في هذا النوع من أنشطة الترويح أضعف نشاط أو ميدان لها في بلداننا العربية بعدما أصبحت تتبوأ كل المواقع بجانب أخيها الرجل (الجبور، 2012، ص 137)، فقلة الساحات الرياضية أثر وبشكل

مباشر على ممارسة المرأة للأنشطة والفعاليات الرياضية. هذا إضافة إلى غلاء وارتفاع أسعار هذه الأدوات والأجهزة الرياضية في الوقت الحاضر (الديوان، وعبد المالح، 2012، فقرة 21).

16- 7- قيود التمييز بين الجنسين:

إن الآثار الإيجابية للرياضة على المساواة بين الجنسين وتمكين المرأة من الممارسة الرياضي الترويحي والانتظام فيه يقوضها التمييز بين الجنسين في جميع المجالات وعلى جميع المستويات، ويغذيها الحفاظ على الصور النمطية فيما يتعلق بالقدرات البدنية والدور الاجتماعي للمرأة. وغالبا ما يتم تهميش النساء عن غير قصد في أنواع مختلفة من الأنشطة الرياضية والأحداث والمسابقات المخصصة لهن على وجه التحديد (La femme en l'an 2000, 2007, p. 3).

17- الآثار الايجابية لممارسة المرأة للترويح الرياضي:

لا شك أن للترويح الرياضي العديد من التأثيرات الايجابية على جوانب شخصية المرأة يمكن إيجازها في العناصر التالية:

17-1- تأثير ممارسة الترويح الرياضي على الجانب الصحي للمرأة:

هناك العديد من المجالات التي يمكن من خلالها تحسين إمكانية إطالة عمر الفرد اعتمادا على الحركة المتزنة والنشاط البدني المقنن المناسب لحالة الفرد ومنه فان الممارسة المنتظمة للرياضة تبعد عنه معالم الشيخوخة لمدة (10-15) عام (كاشف، 2017، ص 13)، فالتقديرات تشير إلى أن الكثير من التدهور الجسدي الذي كان يُفترض أنه نتيجة حتمية للشيخوخة يرجع في الواقع إلى عدم النشاط. كما يمكن أن تمنع المشاركة في النشاط الرياضي عددا لا يحصى من الأمراض، المسئولة عن أكثر من (60 %) من الوفيات العالمية. فبالنسبة للفتيات الصغيرات يمكن للأنشطة الرياضية أن يكون لها تأثير إيجابي على الصحة في مرحلة الطفولة ويقلل من مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة في وقت لاحق من الحياة. أما بالنسبة للمسنات، فالمشاركة في الرياضة والنشاط يمكن أن تساعد في الوقاية من الأمراض الجسدية كأمراض القلب والأوعية الدموية، التي تتسبب في ثلث وفيات النساء في جميع أنحاء العالم وتقريبا نصف وفيات النساء فوق سن الخمسين في البلدان النامية (La femme en l'an 2000, 2007, p. 2).

إن ممارسة الأنشطة الرياضية على اختلاف أنواعها تلعب دورا هاما في مقاومة الأمراض وأحيانا في علاجها والوقاية منها، ومن أخطر هذه الأمراض التي تساهم الرياضة في تقليل نسبة الإصابة بها الأورام التي قد تصيب المرأة وتشكل خطورة على حياتها مثل أورام الثدي والرحم وعنق الرحم والمهبل (الكيلاني، 1997، ص 21). فقد أظهر فريق من الباحثين في معهد "**Gustave-Roussy**" في دراسة حديثة أن سرطان الثدي بين النساء يتقلص من (30 %) إلى (38 %) وذلك اعتمادا على كثافة وانتظام مدة ممارسة الرياضة (Samira, Hilmi, 2017, p. 2325)، كما أكدت الأبحاث التي أجريت

في هذا السياق أيضا أن الفتيات غير الرياضيات تفوق نسبة إصابتهن بأورام المبيض والرحم وعنق الرحم والمهبل عنها لدى الفتيات الرياضيات بالإضافة إلى وضوح فوائد الممارسة الرياضية في التغلب على بعض الأعراض الجانبية التي تسببها الأدوية التي تستعملها المرأة مثل هرمونات منع الحمل (الكيلاني، 1997، ص 21).

17-2- تأثير ممارسة الترويح الرياضي على الجانب الاجتماعي للمرأة:

إضافة إلى الفوائد الصحية البدنية والعقلية، فأن الرياضة والترويح تتمتعان بمجموعة من الفوائد الاجتماعية أيضا. حيث أن تكوين صداقات من الفوائد التي تم تحديدها بشكل عام للمشاركة في الرياضة والترويح، فقد انخرطت بعض النساء عمدا لهذا السبب هذا بالإضافة إلى أن المشاركة في هذه الأنشطة تعزز الاندماج والتواصل الاجتماعي (Cortis, Sawrikar & Muir, 2007, p. 26)، فالتواجد مع جماعة ممارسة للأنشطة الرياضية تجعلهم يشعرون أنهم أفراد ضمن الفريق، وهم يعتبرون هذه الجماعة جماعة يجب الانتماء إليها، وهو ما يعكس أيضا إشباعهم لهذه الحاجة من خلال جماعة الممارسة، باعتبار تلك الحاجة حاجة اجتماعية هامة (مفتي، 2004، ص 59). هذا بالإضافة إلى تمكين النساء والفتيات من خلال الرياضة. حيث يمكن أن تكون الرياضة آلية مهمة للتمكين الاجتماعي من خلال المهارات والقيم التي تعلمها: العمل الجماعي، والتفاوض، وممارسة المسؤوليات، التواصل واحترام الآخرين (La femme en l'an 2000, 2007, p. 10)، وتم العثور أيضا على أن المشاركة في مختلف الأنشطة الرياضية والترويح الجماعي يعمل على المساعدة في تسهيل التفاعل الاجتماعي، وبناء قوة المجتمع، وتقليل السلوك المعادي للمجتمع وتعزيز الانسجام العرقي والثقافي والمشاركة المجتمعية (Cortis, et al, 2007, p. 24).

17-3- تأثير ممارسة الترويح الرياضي على الجانب النفسي للمرأة:

لقد ثبت من دراسات "**لابتيف**" **(2011)** في مجال الصحة النفسية أن ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة والمصحوبة ببعض الأحمال البدنية يترتب عليها تخفيف للضغوط أو الأعباء النفسية التي تتعرض لها (الكيلاني، 1997، ص 33)، وفي ذلك تجديد لطاقة المرأة وقواها حيث تستبدل الحالة المعنوية السيئة بأخرى مرتفعة أو على اقل الأحوال تكون متوازنة ومصحوبة بكثير من النضارة والحيوية (كاشف، 2017، ص 10-11)، كما أن هناك أدلة تشير إلى أن اللياقة القلبية التنفسية يمكن أن تكون وقائية أيضا ضد حالات الصحة العقلية الأخرى، مثل الفصام أو الاضطرابات المرتبطة بالتوتر (Kandola & Stubbs, 2020, p. 348).

ولذلك نشير وننوه بان الأخصائيون النفسيون والعصبيون يؤكدون على جدوى وفاعلية اللجوء للنشاط الرياضي والحمل البدني لمقاومة الحالة المزاجية السيئة أو الانفعالات العاطفية السلبية (كاشف،

2017، ص ص 10-11). حيث أن النشاط الرياضي فعال مثل الطرق العلاجية الأخرى لعلاج أعراض الاكتئاب الخفيفة أو المتوسطة (Paluska & Schwenk, 2000, p. 169). كما تم استكشاف التمارين كعلاج بديل حيث أجرى "**دي مور**" **وآخرون (2006)** دراسة استقصائية سكانية لتحديد ما إذا كانت التمارين الرياضية المنتظمة مرتبطة بمستويات منخفضة من الاكتئاب، وأظهرت نتائجها أن ممارسيها العاديين كانوا أقل اكتئابا بشكل ملحوظ من أولائك الذين كانوا غير ممارسين (هدال، 2019، ص 49).

وعليه فان المرأة عندما يتوافر لديها الرغبة والعزيمة والإرادة القوية في التغلب على حالتها النفسية المجهدة، وسعيها بل ومقاومتها للآثار النفسية المترتبة على ذلك فإنها بالطبع تشعر بالرضا والقناعة ومن ثم الثقة في نفسها، الأمر الذي يرفع من قدرتها وشانها أمام نفسها. خاصة أن الحركة الرياضية الخفيفة ذات الإيقاع الهادئ والبطيء نوعا ما والتي تمارس في مكان جيد التهوية تسهم في تحسين حالة الفرد النفسية ويترتب عليها تغيير الحالة العضوية (المزاجية) إلى الأفضل والأحسن (كاشف، 2017، ص ص 10-11).

وحيث أن الرياضة هي إحدى القنوات الأساسية في إشباع وتفريغ الطاقة الموجودة داخل الإنسان، فقد وجد بالتجارب مدى تأثير الأنشطة الرياضية على سلوك الأفراد الممارسين لها.. من توازن في الانفعالات والقدرة على السيطرة والإحساس بجودة الأداء مما يعطي الممارس الإحساس باحترام الذات ... والإيمان بالدين والمثل العليا. بالإضافة إلى تحسين الكثير من المتغيرات الوظيفية التي تؤثر على السلوك الانفعالي للمرأة (إدراكيا واجتماعيا ونفسيا) (الكيلاني، 1997، ص 33).

18- دور مؤسسات المجتمع في دعم ممارسة المرأة للترويح الرياضي:

الترويح الرياضي نظام اجتماعي له أهدافه المعروفة ووظائفه وإسهاماته الاجتماعية التي لا ينكرها أحد، لكن يتفاوت تقدير الترويح الرياضي كنظام اجتماعي من مجتمع إلى آخر، ففي بعض المجتمعات يعتبر نظاما رئيسيا، وقد يكون نظاما هامشيا في المجتمعات الأخرى كما في أغلب دول العالم الثالث (بوزايدي، 2006، ص 62).

وعليه يقع على عاتق مؤسسات المجتمع المحلي دور كبير في ترسيخ المفاهيم المرتبطة بالأنشطة الترويحية وعلى وجه التحديد الترويح الرياضي. وذلك حتى يتم تعميم الفائدة المرجوة من ممارسة هذا النوع من أنشطة الترويح والعائد منها على حياة الأفراد وذلك لاستثمار وقت الفراغ بطريقة إيجابية وتوفير فرصة للمشاركة في برامجه (زريقات، 2022، ص ص 103-104).

وعلى جانب أخر من الأهمية يتعين على المجتمع بجميع مؤسساته تدعيم حركة الترويح الرياضي للمرأة على وجه التحديد حتى يمكن توفير الفرص لأكبر عدد من النساء لممارسة أنشطته وذلك من خلال العمل على ما يلي

– بناء إستراتيجية لنشر الترويح الرياضي وتوفير الظروف المناسبة للمرأة لممارسة أنشطته في أوقات الفراغ (والي، 2005، ص 40).

– تدعيم حركة الترويح الرياضي على وجه التحديد من خلال كافة الوسائل الإعلامية المرئية والمسموعة والمقروءة (زريقات، 2022، ص 104).

– الاهتمام بتوفير الأعداد المناسبة وبالنوعية الجيدة المؤهلة مهنيا من القيادات العاملة في مجال الترويح الرياضي للنساء.

– ترسيخ فلسفة الترويح الرياضي في استثمار أوقات الفراغ وذلك من خلال اهتمام المؤسسات التربوية، الاجتماعية والإعلامية بتعريف المواطنين بأهمية المشاركة في أنشطته في أوقات الفراغ.

– توفير الموازنات المالية لتنفيذ المشروعات القومية في مجال الترويح الرياضي وتوفير الإمكانات والتجهيزات المرتبطة بأنشطته وذلك في كل من الريف والمدن على حد سواء (والي، 2005، ص 40)، وهذا يتطلب أيضا وضع استراتيجيات لنشر الترويح الرياضي وتوفير الظروف المناسبة لممارسته (زريقات، 2022، ص 104). خاصة وان السياق الحالي للمجتمع التكنولوجي يميل إلى جعل الإنسان نوعا من الإنسان الآلي وأن الترويح الرياضي على وجه التحديد وبشكل متزايد أصبح النشاط الإبداعي الوحيد الذي يقدم فرصا سعيدة للاسترخاء والاستجمام البدني على حساب العمل والذي يعتبر عاملا متكررًا ومملًا ومحبِطًا للروح المعنوية (Thierry, 2008, p. 27).

خلاصة:

في نهاية هذا الفصل والذي حاول الطالب الباحث أن يضمنه أهم العناصر التي رأى أنها تخدم الفصل على وجه التحديد والدراسة ككل. يمكن الإشارة إلى أن العمل وبقدر ما أصبحت له من قيمة كبيرة في حياة المرأة المعاصرة، فان المؤكد أن له تداعيات سلبية على صحتها الجسدية النفسية وحتى العقلية وهذا على اعتبار ازدواجية أدوارها بيت البيت والعمل خارجه، وما تتطلبه هذه الازدواجية في الأدوار من لياقة بدنية وقدرات نفسية. ويأتي الترويح الرياضي كفلسفة حديثة وإستراتيجية فعالة لتقدم للمرأة العاملة ولغيرها الكثير من الحلول المنطقية والواقعية للاسترخاء والترويح عن النفس، وتجديد النشاط، وإحداث نوع من التوازن بين العمل والراحة من عناءه. علاوة على المحافظة على المكتسبات البدنية والفزيولوجية التي يتناولها قانون التقهقر الذي يسري على جمع الكائنات الحية بما فيها الإنسان.

الفصل الرابع: الترويج والترويج الرياضي

تمهيد:

عرف الترويح منذ بداية العصور في العديد من الأشكال التي تنوعت وتطورت عبر العصور حتى أصبح له في وقتنا المعاصر العديد من الأشكال والأنواع، وذلك كالترويح الرياضي، الترويح الخلوي، الترويح الاجتماعي، الترويح الثقافي، الترويح الفني، الترويح العلاجي... فمنذ العصور القديمة والترويح يمثل جانبا من جوانب حياة المجتمعات.

ويعد الترويح أحد الأنشطة التربوية والاجتماعية التي يتقبلها المجتمع وتخضع لعاداته وتقاليده ولنوع الثقافة وللمعتقدات السائدة فيه. كما أن الترويح يتبوأ مكانة هامة في الحياة المتوازنة إلى جانب العمل والعبادة والراحة والاسترخاء والحب (الحماحمي، ومصطفى، 2007، ص18). وسيتم في هذا الفصل التطرق بالتفصيل إلى الترويح وأنشطته. وهذا من خلال جملة من العناصر المرتبطة به من مفاهيم، خصائص، وأغراض الترويح، علاوة على أنواعه، ناهيك عن بعض العناصر الأخرى والتي رأينا أنها تخدم الفصل والدراسة ككل. مع تخصيص الترويح الرياضي بشيء من التفصيل على اعتبار انه أهم متغيرات هذه الدراسة.

1- مفهوم وقت الفراغ:

حدثنا المكي بن إبراهيم قال: أخبرنا عبد الله بن سعيد عن أبيه عن ابن عباس رضي اللّه عنهما قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ﴿**نِعْمَتانِ مَغْبُونٌ فِيهِما كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصِّحَّةُ والفَراغُ**﴾ **أخرجه البخاري (6412)** (الصلوي، 2006، ص 2).

فيما مضى كان ينظر لوقت الفراغ على أنه عدد الساعات الضائعة التي يستسلم الفرد خلالها لوساوس الشيطان وذلك وفقا لرأي مسعد عويس نقلا عن كالفن "**Kalvin**"، إلا أن الاستخدام المتنامي لمصطلح وقت الفراغ "**Leisure Time**" يعد مؤشرا قويا لتغير النظرة إلى مفهومه (العنزي، 2015، ص 133).

1-1- لغة:

وقت الفراغ مصطلح مكون من كلمتين هما: الوقت، والفراغ، وبذلك سوف نتطرق إلى إيضاح كل معنى من الناحية اللغوية، ثم نبرز المفهوم الاصطلاحي من خلال مجموعة من المفاهيم.

1-1-1- الوقت لغة:

أشار "**محمد ابن منظور**" في لسان العرب إلى أن: الوقت، مقدار من الزمن، ومقدار من الدهر معروف. وأكثر ما يستعمل في الماضي، وقد يستعمل في المستقبل والجمع: أوقات، وهو الميقات،

والميقات: **مصدر** الوقت: يقال: هذا ميقات أهل الشام، للموضع الذي يحرمون منه (ابن منظور، 1981، ص 4887).

1-1-2- الفراغ لغة:

مصطلح الفراغ في اللغة تناوله العديد من العلماء في أمهات كتب اللغة العربية، وسوف نقتصر على ذكر التعريفات التالية:

قال "**ابن منظور**" في اللسان: الفراغ الخلاء، فرغ يفرغ فراغا، وفرغ المكان: أخلاه، واستفرغت مجهودي في كذا أي بذلته (بوخاري، 2018، ص 170).

الفراغ: الخلو، والمكان الخالي، متسع من الوقت لا أشغال فيه ومنه: "ساعات الفراغ" والفراغ الشعور بالحرمان والنقص (مرازقة، 2012، ص 81).

1-2- أما اصطلاحا:

تعرف **المغربي** وقت الفراغ "بأنه الوقت الحر المتبقي بعد الانتهاء من أداء أنشطته الأساسية في حياة الفرد، مثل النوم، الأكل، الدراسة، والتنقلاتل" (المغربي، 2015، ص 253) وعليه فهو الوقت الذي يكون فيه الفرد حرا من القيود الرسمية التي يفرضها العمل أو أي مطالب للحياة المادية، وتتوافر فيه الحرية ليفعل ما يشاء فيه (إسماعيل، جاد، والعازمي، 2012، ص 36). مع إمكانية استغلاله وتحويله إلى ترويح يستثمره في تطوير قدراته وإمكانياته بما يخدم مصالحه، ومصالح مجتمعه في آن واحد (صفوت، بن زيدان، ومقراني، 2014، ص 218).

2- مفهوم الترويح:

مصطلح الترويح مشتق من أصل لاتيني – عرف بالانجليزية – "**Recreation**"، وتعني التجديد والخلق والابتكار، وقد تم استخدامه في بادئ الأمر لتعريف النشاط الإنساني الذي يتم اختياره عن دافع شخصي، والذي يؤدي إلى تنشيط الفرد ليكون قادراً على ممارسة عمله ويكون العائد من النشاط الترويحي عدة فوائد جسمانية، ونفسية، واجتماعية (كاظم، 2010، ص 245).

ومن الواجب قبل توضيح المقصود بمصطلح الترويح. الإشارة إلى وجود تقارب شديد في معنى ودلالة بعض المصطلحات التي ترددها الألسن، والتي لها علاقة وثيقة بمعنى الترويح. أو إنها تكون مرادفة له، وهو ما أشار إليه أحد الكتاب بقوله: "الترفيه، التسلية، اللهو، واللعب، والترويح، كلها تدور حول إدخال السرور على النفس بممارسة نشاط فكري، أو جسدي بعيدا عن الأمور الجادة" (أبو عراد، 2008، ص 12)

كما تجدر الإشارة هنا إلى أن الكتب التي تعتمد على المراجع المتحدثة بالإنجليزية تستعمل مصطلح "**Recreation, Leisure**" للتعبير عن الترويح، أما المراجع المتحدثة باللغة الفرنسية تستعمل مصطلح "**Loisir**" (عبد القادر، 2016، ص 26). غير أن مصطلح الترويح بلفظه العربي لم يستخدم إلا قليلا في الكتابات الاجتماعية العربية بل استخدمت في مكانه ألفاظا أخرى مثل الفراغ واللهو واللعب (كروم، 2019، ص 163).

2-1- لغة:

إن الجذر اللغوي لمفردة الترويح يرجع إلى مادة: روح، وهو أصل كبير مطرد، يدل على سعة وفسحة واطرادا. وبعد طواف في أسفار أهل المعاجم، ألفيتهم يرجعون في تقرير معنى الترويح إلى الفسحة، والسعة، والاطراد، وهذه جذوة منها.

فمنها ما يجيء مرادفا للراحة، فالروح: الاستراحة من غِّم القَلِب، والراح: الارتياح، والروح: الفرج، ويقال، أراح الرجل إذ استراح بعد تعب، إذا رجعت إليه نفسه بعد الإعياء، والترويح كالإراحة، واستروح وجد الراحة. ومن المعاني المرادفة للترويح: اللهو والتسلية والترفيه (الأغا، 2016، ص 12).

2-2- اما اصطلاحا:

- ذكر العلماء تعريفات متعددة كلها تدور حول معنى إدخال الرضا والسرور وإكساب القيم وتجديد النشاط ومنها.

- **عرفه "برات" "Pratt"**: "بأنه مزاولة أي نشاط في وقت الفراغ سواء أكان نشاطا فرديا أو جماعيا وذلك بهدف إدخال السرور على النفس دون انتظار أي مكافأة" (سحساحي، 2021، ص 99).
- **كما عرف:** على أنه "نشاط بناء ذو فائدة، يمارسه الفرد باختياره الحر حسب قدراته وميوله في وقت فراغه خارج مسؤولياته وعمله، بدافع داخلي يحقق له رضاء مباشراً أو يجعله يحس بتجدد النشاط والخلاص من آثار إجهاده وأعباء الحياة" (الحولي، ورضوان، 2010، ص 330).
- **ويرى "غوردن"**: أن "الترويح يعني النشاط والأعمال التي يقوم بها الفرد أو الجماعة خلال وقت الفراغ" (بن السايح، 2018، ص 330).
- **وعرفه "كراوس"**: على انه "تلك الأوجه من النشاط والخبرات التي تنتج من وقت الفراغ، ويتم اختيارها وفقا لإرادة الفرد وذلك لغرض تحقيق السرور والمتعة لذاته واكتسابه للعديد من القيم الشخصية والاجتماعية" (سديرة، 2014، ص 152).
- وتشير "**تهاني عبد السلام محمد**": "إلى أن الترويح حق لكل الناس في كل مكان، فالترويح يأسر العالم كله بما له من أثار على البشر، وما يؤثر فيه من عوامل تدفعها عجلة التقدم والتحضر ويمكن القول بأنه أينما كان الإنسان كان الترويح" (طه، 2006، ص 13).

- ويرى "**بوزايدي**" **(2006)** نقلا عن "**أمين أنور الخولي**" **(1996)** "أن مفهوم الترويح يعبر عن الظرف الانفعالي الذي يستشعره الإنسان، وينتج من الإحساس بالرضا لوجود الطيب، ويتصف بالإجادة والإنجاز، والانتعاش والقبول والنجاح والقيم الذاتية والسرور وهو يدعم الصورة الإيجابية للذات كما يستجيب للخبرة الجمالية وتحقيق الأغراض الشخصية واستجلاب التغذية الراجعة، وهو في النهاية أنشطة مستقلة للفراغ ومقبولة اجتماعيا (بوزايدي، 2006، ص 8).
- وكذلك يرى كل من "**جراي**" "**Gray**"، و"**جريبن**" "**Greben**" أن الترويح: "يعد حالة انفعالية تنتاب الفرد نتيجة لإحساسه بالوجود الطيب في الحياة وبالرضا، كما يتصف بالمشاعر المرتبطة بالإجادة، الإنجاز، الانتعاش، القبول، النجاح، السرور، التدعيم الايجابي لصورة الذات Self_image، كما أنه يعد من الأنشطة المرتبطة بوقت الفراغ والمقبولة اجتماعيا" (محـاوشي، 2022، ص 30).
- **أما** "**Thierry Robert**" فينظر إلى الترويح على انه "جميع الأنشطة التي تمارس بحرية خارج الالتزامات المهنية والأسرية والاجتماعية والدينية بهدف تنمية شخصية الإنسان" (Thierry, 2008, p. 27).
- واتفق في المؤتمر الأول للتربية الاجتماعية الذي عقد القاهرة تحت إشراف المجلس الأعلى لرعاية الشباب على تعريف الترويح بأنه "نشاط تلقائي مقصود لذاته وليس للكسب المادي يزاول في أوقات الفراغ لتنمية ملكات الفرد ومواهبه" (سعيداوي، 2012، ص 5).

وبالنظر إلى ما تقدم من تعريفات اصطلاحية للترويح أمكن جمعها، فان الطالب الباحث يرى أن النظرة العامة للباحثين لمفهوم ومعنى الترويح، تشير إلى أنهم قد اتفقوا فيها على جملة من الخصائص التي يتصف بها الترويح والتي تشكل المعنى العام له، وهي على النحو التالي:

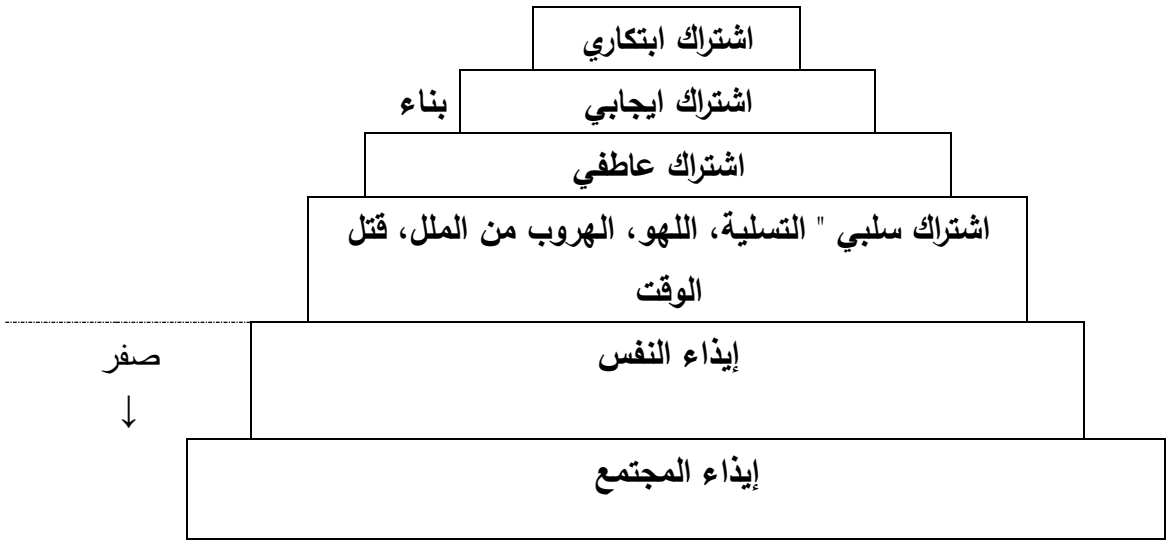
- أن الترويح يرتبط ابتداء بوقت الفراغ.
- وانه يتصف بالاختيارية، أي انه يمارس بدافع ذاتي.
- يكسب صاحبه جملة من القيم البدنية، والنفسية، والاجتماعية، الأخلاقية، والمعرفية.
- وانه مجدد للطاقة، ومدخلا للسرور على النفس البشرية.
- انه نشاط هادف.

وعليه فالباحث يرى أن الترويح كمصطلح عام وواسع يشير إلى جملة الأنشطة التي تسمح للأفراد أو الجماعات للتعبير عن أنفسهم في أوقات الفراغ. بعيدا عن ساعات وارتباطات العمل ومتطلبات الحياة اليومية والأسرية، وهذا بغض النظر عن طبيعة هذه الأنشطة سواء كانت ايجابية أو سلبية، مما يمنحهم الفرصة لتجديد النشاط واكتساب جملة من القيم البدنية، والنفسية، والاجتماعية، الأخلاقية، والمعرفية، على أن لا تكون في شكل من الأشكال التي تخالف الشرع ولا العرف، ولا تتسبب في مضرة للفرد أو المجتمع.

3- مستويات المشاركة في مناشط الترويح:

يعد استثمار وقت الفراغ أحد الأنشطة التربوية، والاجتماعية التي يتقبلها المجتمع، ويخضع لها، ولتقاليدها، ولتنوعها الثقافي (غبرة، وأبوالأجراس، 2018، ص587)، والترويح نوع من أنواع النشاط الذي يمارس في وقت الفراغ والذي يختاره الممارس بدافعية ذاتية، والتي يكون من نتائجها اكتساب القيم البدنية والخلقية والمعرفية والاجتماعية (بن زيدان، تواتي، ومقراني، 2019، ص 36). غير أن مستويات اشتراك الأفراد في أنشطة وقت الفراغ تتباين، وبالتالي تختلف الاستفادة منها والاستمتاع بها (طلبة، 2010، ص 25).

ويوضح ناش "**Nash**" أهمية وقت الفراغ ودرجات أهميته النسبية وذلك من خلال شكل يتضمن مستويات ونوعية أنشطة وقت الفراغ، وفي هذا الشكل يوضح أن أنشطة وقت الفراغ قد تكون أنشطة ذات فائدة، أو أنشطة سلبية، أو قد تكون أعمال تلحق الأذى والضرر بالفرد والمجتمع (درويش، والحماحمي (أ)، 1986، ص 37).



شكل رقم (02) يوضح استخدامات ومستويات المشاركة في مناشط أوقات الفراغ وفقا لرأي

" ناش (Nash)" (طلبة، 2010، ص 27)

3-1- المستوى الأول: المشاركة الابتكارية:

وهو الاشتراك الذي يعمل فيه المشترك على الإبداع والابتكار عن طريق الاندماج التام في نوع النشاط الممارس (عكاك، 2018، ص 101)، مثل اللاعب الذي يعشق لعبته ويندمج فيها إلى الحد الذي ينسى فيه ما عداها (المغربي، 2015، ص 255)، على غرار: التأليف، والاختراع، وابتكار النماذج، والتصميمات والعروض (درويش، والحماحمي، 2007، ص 31).

3-2- المستوى الثاني: المشاركة الايجابية:

ويتضمن المشاركة الايجابية والتي تتيح للفرد المشاركة الفعلية في النشاط وتحقيق التنمية الذاتية للفرد (بلعباس، 2021، ص 37)، فهو يسهم في تنمية الفرد جسمانيا أو عقليا أو اجتماعيا أو نفسيا (عكاك، 2018، ص 101)، على غرار: المشاركة في المباريات والمسابقات الرياضية، وفي التمثيل المسرحي وفي العزف الموسيقي وفي خدمات البيئة والمجتمع وفي الرحلات والمعسكرات، وفي الفنون والهوايات اليدوية (مرازقة، 2012، ص 95).

3-3- المستوى الثالث: المشاركة الوجدانية:

وهي المشاركات غير المنتجة وغير المبدعة، وتقتصر هنا على مشاركة الفرد وجدانيا أو عاطفيا في مختلف أنواع الأنشطة (عكاك، 2018، ص 101)، على غرار: قراءة القصص والروايات، مشاهدة الأفلام والمسرحيات والتمثيليات، مشاهدة البرامج التليفزيونية، الاستماع إلى البرامج الإذاعية، الاستماع إلى الموسيقى، مشاهدة البرامج والمسابقات الرياضية، زيارة المعارض والمتاحف ... (الحماحمي، ومصطفى، 2007، ص 27).

3-4- المستوى الرابع: المشاركة السلبية:

وهي تلك المشاركة التي يستمتع الفرد من خلالها بالمشاهدة والاستمتاع دون المشاركة الفعلية في الأنشطة الترويحية (شارف، 2016، ص 73). أي يقصد بها تلك الأنشطة التي لا يبذل فيها الفرد أي جهد عضلي أو فكري مثل النوم والاسترخاء (عبد القادر، 2016، ص 28).

3-5- المستوى الخامس: أنشطة تلحق الأذى بالفرد:

ويتضمن المستوى الخامس الأنشطة التي تلحق الأذى أو الضرر بالفرد "**Harmful Self**" (مرازقة، 2011، ص 188). وذلك من خلال المشاركة في أنشطة ضارة بالفرد كتعاطي المخدرات ولعب الميسر وارتكابه لأفعال غير تربوية (درويش، والحماحمي، 2007، ص 31). فإذا لم يكن نشاط وقت الفراغ نشاط هادفا وبناء. فيدخل ضمن القائمة التي تجمع أنشطة تؤذي النفس والمجتمع، وليست بحال من الأحوال أنشطة ترويحية بل يقال عنها أنشطة فراغ غير بناءة (عبد السلام، 2001، ص 144).

3-6- المستوى السادس: أنشطة تلحق بالمجتمع الضرر"الأذى":

ويتضمن المستوى السادس كل الأعمال التي تلحق الضرر بالمجتمع (مرازقة، 2012، ص 88)، أي النشاط الذي يشترك فيه الفرد ويترتب عنه إيذاء وضرر الغير الذي قد يكون أكبر من ذلك حيث يضر أو يؤذي المجتمع، ومنها معاكسة الإناث الذي يبدوا في مظهره إيذاء للغير، إلا انه يكون موجها

للمجتمع وكذلك التعرض لممتلكات الأفراد أو ممتلكات الدولة بتخريبها نتيجة للفراغ الذي يسيطر على الشباب ويكون صورة من صور توجيه الضرر والأذى للمجتمع والدولة (إسماعيل، وآخرون، 2012، ص 49).

4- العوامل المؤثرة في أنشطة الترويح:

يشار إلى أن الترويح قد يرتبط ببعض الممارسات العابرة والوقتية لممارسيه، وقد يرتبط ببعض أنواع الممارسات طول الحياة. تجعل الفرد يشعر بالوجود الطيب في الحياة والرضا ويتصف بمشاعر إيجابية، كالإنجاز والإجادة، والانتعاش والقبول والنجاح والبهجة (فلاحي، 2010، ص 67). ويتم عادة تنظيم الأنشطة لاستثمار أوقات الفراغ وفقا لأهداف واحتياجات واهتمامات الأفراد والجماعات (العياط، عبد الرحيم، والزيتوني، 2009، ص 4). غير أن نتائج الدراسات التي أجريت عن الفراغ والترويح قد كشفت أن هناك العديد من العوامل التي تؤثر في وقت الفراغ والترويح من حيث حجمه، ومن حيث طريقة شغله والإفادة منه، ومنها عوامل اجتماعية واقتصادية وثقافية وبيولجية وغيرها، ومن هذه العوامل على سبيل المثال (مرازقة، 2011، ص 189).

4-1- الوسط الاجتماعي:

تؤكد الكثير من الدراسات أن العادات والتقاليد تعتبر عاملا هاما في تحديد نوعية الأنشطة الترويحية المرغوب ممارستها (كاظم، 2010، ص 247)، وذلك بحسب ثقافة المجتمع ونظمه المؤثرة حيث أكدت هذه الدراسات على أن النشاط الترويحي يتأثر بالعوامل الثقافية والدينية والوسط الاجتماعي عموما (محمد، ومحمد، 2008، ص 120).

كما أن العادات والتقاليد تعتبر عاملا في انتشار كثير من نشاطات اللهو والتسلية واللعب وقد تكون حاجزا أمام نشاطات أخرى. حيث يرى "**دوما دوزين**" أن الكثير من سكان المناطق الريفية لا يشاهدون السينما إلى قليلا، لان عادات هؤلاء الريفيين تمقت السينما.

وقد جاء في استقصاء جزائري أن شباب المدينة أكثر ممارسة للنشاط الرياضي من شباب الأرياف، وتزيد الفروق أكثر من ناحية الجنس ومن أسباب ذلك أن تقاليد الريف لا تشجع على هذا النشاط خاصة عند الفتيات، وتختلف أشكال اللهو واللعب في ممارسة الأفراد لهذا النوع من التسلية أو كرههم لها بحسب ثقافة المجتمع ونظمه المؤثرة (بن سميشة (أ)، 2018، ص 58).

هذا وحددت العديد من الدراسات الاستقصائية الأوضاع والحياة الأسرية من جهة أخرى كعقبات رئيسية أمام ممارسة الترويح الرياضي خاصة لدى المرأة، وأكدت على أن الأحداث المرتبطة بدورات الحياة لحظات أساسية في الانقطاع أو التخلي عن الممارسة، حيث كان للزواج ووجود الأطفال في المنزل تأثير دائم. وينظر إليها على أنها "عقبات واضحة" لممارسة المرأة للترويح الرياضي والاستمرار في

ممارسته. وعلى وجه الخصوص في حالة كان هناك أطفال هذا يعني ضمنيًا وبحكم الواقع عدم وجود وقت للترويح والممارسة الرياضية الترويحية (Louveau, 2004, p. 50).

4-2- الوسط والمستوى الاقتصادي:

يشير كل من "**ماكدونالد**" "**Mac Donald**" و"**ماك جوري**" "**Mac Gurie**" و"**هافيجرست**" "**Havighurst**" (**1949**) إلى أن أنشطة الترويح تتأثر بكل من المستوى الاجتماعي والاقتصادي، وذلك بوجه عام (الحماحمي، 2009، ص 32). حيث تعالج هذه النقطة من حيث استطاعة دخل العمال لإشباع حاجاتهم الترويحية في حياة اجتماعية يسيطر عليها الإنتاج المتنامي لوسائل الراحة والتسلية والترفيه. ويبدو من خلال كثير من الدراسات أن دخل العامل يحدد بدرجة كبيرة استهلاكه للسلع واختياراته لكيفية قضاء وقت الفراغ عند الموظفين أو التاجر، أو الإطارات السامية (مسعودي، ونعمي، 2018، ص 179).

كما لاحظ "**سوتش**" أن هناك بعض الأنواع من الترويح ترتبط بكمية الدخل فكلما ارتفعت زادت المصاريف الخاصة بالترويح، كالخروج إلى المطاعم ومصروفات العمل والعطلة السياحية، أو تزايد الطلب على الحاجات الترويحية. وجاء في دراسة مصرية أن نسبة كبيرة من العمال يفضلون قضاء وقت فراغهم في بيوتهم على الذهاب إلى السينما وذلك لتفادي مصاريف لا طائل منها في نظر العمال (حسام، 2011، ص 57).

4-3- الجنس:

تشير الدراسات إلى أن الأنشطة الترويحية التي يمارسها الذكر تختلف عند تلك التي تمارسها الأنثى (كاظم، 2010، ص 247)، فالذكور يميلون إلى الأنشطة ذات الطابع البدني التنافسي، في حين تقبل الإناث على الأنشطة الترويحية الهادئة التي تمارس غالبا في المنزل أو مع الصديقات (المغربي، 2015، ص 248)، ومنشأ هذا التباين في الأنشطة الترويحية طبيعة كل منهما، ويظهر هذا الاختلاف بشكل واضح في المجتمعات المسلمة التي تراعي هذا الأمر (بوخاري، 2018، ص 175).

ويشير "**هونزيك**" "**Honzik**" من جهة أخرى إلى أن الفروق بين الجنسين تبدو واضحة فيما يرتبط بالقراءة والاستماع إلى برامج الإذاعة، ومشاهدة التلفيزيون والأفلام، والأولاد في كل الأعمار يبدون اهتماما إلى اللعب أكبر من اهتمام البنات به (درويش، والحماحمي (ب)، 1986، ص 38).

كما أوضحت دراسة "**اليزابيث تشايلد**" "**E. Child**" إلى أن البنات والبنين في مرحلة الطفولة من سن 3-12 سنة يميلون إلى النشاطات البدنية والإبداعية والتخيلية، إلا أن ترتيب تلك النشاطات لدى البنين تختلف، حيث تأتي ممارسة النشاطات البدنية لدى البنات في الترتيب الأخير (حويش، وعزوز، 2019، ص 338).

4-4- السن:

لكل مرحلة عمرية لها سلوكياتها الترويحية الخاصة، فالطفل يمرح ويلعب والشيخ يسترخي ويرتاح في حين أن الشباب ينطلقون بحرية في مزاولة كافة الأنشطة (محمد، ومحمد، 2008، ص 120-121).

ومن الملاحظ أيضا أن الأطفال لهم لعبهم التي تختلف عن العاب الكبار، ويشير "**ليمان وويتي**" "**Lehman and witty**" إلى أن مقدار أنشطة اللعب الاجتماعي يتناقص مع التقدم في عمر الطفل، وان الطفل كلما كبر زادت مسؤولياته وارتباطاته، ومن ثم قل وقت الفراغ المتاح لديه.

ويشير "**جيراسيدو تاش**" "**Jirisid, Tach**" أيضا إلى أن النشاط البدني المبذول في اللعب يتناقص كلما كبر الطفل، بينما يزداد الميل إلى أنشطة اللعب ذات الطابع العقلي والاجتماعي، كما يوضح "**سوللينجر**" "**Sullenger**" أن نهاية مرحلة الطفولة المتأخرة وبداية مرحلة المراهقة يأخذ نشاط الأطفال أشكالا أخرى ومن هذه الأشكال الإقبال على مشاهدة البرامج التليفزيونية والأفلام، والاستماع إلى الموسيقى، والقراءة وممارسة الرياضة (درويش، والحماحمي (ب)، 1986، ص ص 38-39).

4-5- المستوى التعليمي:

يتفق كل من "**برايتبل**" و"**سامبسون**" في أن التعليم له دور هام وتأثير فعال في استفادة الفرد من وقت فراغه وفي استثماره على نحو مرض (قراش، 2013، ص 61)، حيث أكدت الكثير من الدراسات الاجتماعية أن المستوى التعليمي يؤثر على أذواق الأفراد نحو تسليتهم وهواياته (صافي، 2013، ص 33)، وخاصة أن الإنسان اليوم يتلقى كثيرا من التدريبات في مجال الترويح أثناء حياته الدراسية، مما قد يربي أذواقا معينة لهوايات ربما قد تبقى مدى الحياة (صياد، 2013، ص 40)، كما أن المستوى التعليمي يزيد من فرص مشاركة الأفراد في الانشطة البدنية والرياضية، وكذلك ينمي الميل والرغبة في المشاركة فيها (الحماحمي، 2009، ص 32)، فالقراءة مثلا سنجدها تكثر بين ذوي المستويات التعليمية المرتفعة

4-6- خصوصية المجتمع الدينية والثقافية:

إن طبيعة المجتمع وخصائصه الدينية والثقافية التي تميزه عن المجتمعات الأخرى، لها دور كبير في تحديد نوعية الأنشطة الترويحية التي يمارسها أفراده، ولا يمكن إغفال دورها في ظهور أنشطة ترويحية تتناسب وطبيعة ذلك المجتمع، كما تؤدي خصوصية المجتمع إلى اختفاء أنشطة أخرى (بوخاري، 2018، ص 175-176).

والحاصل انه لا يمكن حصر عامل عن أخر، وهذا بالدرجة الأولى يعود إلى الخصائص والمميزات التي تشمل جميع الناس، لذا يمكن القول أن هذه العوامل تتداخل في بعضها وتعمل بشكل مشترك وهذا

حتى يمكن للفرد أن يستثمر أوقات فراغه مع مراعاة هذه الجوانب السالفة الذكر (مرازقة، 2012، ص 98).

5-النظريات المفسرة للترويح:

إن الحاجة للترويح حاجة إنسانية ولها أهميتها ويتوقف ذلك على الوعي الترويحي عند الفرد وان يدرك مدى أهمية الترويح لصالح الفرد والمجتمع، فالترويح مظهر للنشاط الإنساني يتميز باتجاه يحقق السعادة للبشر (المجدلاوي، 2020، ص 258)، وعلى هذا الأساس فان هناك العديد من النظريات الاجتماعية التي حاولت وصف وتفسير وفهم ظاهرة الترويح، وكل نظرية من هذه النظريات تركز على جانب من الجوانب لتقدم وصفا أو تفسيرا لهذه الظاهرة الاجتماعية في المجتمعات. ومن بين هذه النظريات المعاصرة ما يلي:

5-1-نظرية الطاقة الزائدة (الفائضة):

ويرى أصحاب هذه النظرية أن اللعب نشاط يتخلص فيه الإنسان وبخاصة الأطفال من الطاقة الفائضة لديهم والتي لا يمكنهم استخدامها لأداء النشاطات المنتظمة (تأليف هايدة موثقي ترجمة زهراء يكانه، 2004، ص ص 66-67)، فالنشاط الذي لا يصرف في تنفيذ الحاجات الضرورية لابد من منفذا ومخرجا له، ولهذا لابد أن يكون للعب أهمية في تفريغ هذه الطاقة، ومما يؤيد هذه النظرية أن الأطفال يلعبون أكثر من الكبار نظريا لوجود هذه الطاقة الزائدة بكثرة لديهم إذا ما قورنوا مع غيرهم (عبد الهادي، 2004، ص 29).

ومن جهة ثانية فان اللعب يخلص الفرد من تعبه المتراكم على جسده ومن تأثيراته العصبية المشحونة من ممارسة واجباته المهنية والاجتماعية، ويعتبر وسيلة ضرورية للتوازن النفسي والتوافق مع البيئة التي يعيش فيها (بن عبد السلام، براهيمي، ويخلف، 2018، ص 154). ووفقًا لهذه النظرية أيضا فإن المشاعر الجمالية العليا ونمو الملكات الفنية تنشأ نتيجة لممارسة اللعب، وهذا كشف هام من الناحية التربوية، حيث أنه في هذه النظرية ينظر إلى اللعب على أنه تنفيذ غير هادف للطاقة الزائدة عند الإنسان (كروم، 2019، ص 165).

5-2-نظرية الإعداد للحياة:

تعتبر هذه النظرية من النظريات المهمة في تفسيرها للعب، وترى أن وظيفته هي إعداد الطفل للمستقبل وليس لمجرد بيان نشاط الأجيال الماضية (عبد الهادي، 2004، ص 32).

كما **يرى** "**كارل جروس**" أن اللعب وممارسة الهوايات الترويحية ما هي إلا دافع عام لتمرين الغريزة الضرورية للبقاء على حياة البالغين حيث يقول أن الطفل وهو يلعب يعد نفسه للحياة المستقبلية، فالبنت

عندما تلعب بدميتها تتدرب على الأمومة، والولد عندما يلعب بمسدسه يتدرب على الصيد كمظهر للرجولة (محمد، ومحمد، 2008، ص 122).

ويرى "**راي**" "**R-Mills**" أن في المجتمعات الصناعية يعوض الترويح للفرد ما لم يستطع تحقيقه في مجال عمله، فهو مجال لتنمية مواهبه والإبداعات الكامنة لديه منذ طفولته الأولى والتي يتوقف نموها لسبب مهني، كما انه يشجع على ممارسة الهوايات المختلفة الرياضية الفنية أو العلمية) حسام، 2011، ص 54). ويجد الهاوي من ممارسة هوايته الترويحية فرصة للتعبير عن طاقاته الفكرية أو العلمية وتنميتها، ويصاحب ذلك نوع من الارتياح الداخلي، بعكس الحياة المهنية التي تضمر نمو المواهب والإبداعات عامة وخاصة في مجال العمل الصناعي (مسكف، 2019، ص 42).

5-3- نظرية الميراث (التلخيصية):

وقد وضعها "**ستانلي هول**" في سنة **(1844 – 1924)**، وتفيد نظريته بان اللعب، تورث من جيل إلى جيل منذ أقدم العصور (الحماحمي، 1996، ص 26)، وان الأطفال يحاولون خلال لعبهم إعادة مشاهد ومضامين وقائع ونشاطات أجدادهم المنبثقة من احتياجاتهم في الحياة (تاليف هايدة موثقي ترجمة زهراء يكانه، 2004، ص 77)، فالطفل يعيش من جديد تاريخ الجنس البشري، وتكون خبرات أسلافه هذه في متناول يده، فيقوم من خلال اللعب بإعادة تبني الميول والاهتمامات بنفس التتابع الذي حدثت به عند إنسان ما قبل التاريخ البدائي (تاليف ميلر ترجمة عيسى حسن، 1987، ص 16). أي أن أنماط لعبه التي تتطور من طفولته حتى نضجه وبلوغه ما هي إلا تلخيص لما مرت به الإنسانية منذ الخليقة.

كما أن المجتمع إنما يكرر الأشكال الأساسية للعب التي استخدمها القدماء، فابتهاج الأطفال باللعب وإصرارهم مثلا على تسلق الأشجار والتأرجح على الأغصان يكشف عن بقايا الحياة البدائية لدى أسلافهم الأولين (ياسين، 2008، ص 48).

5-4- النظرية التعويضية:

ترى هذه النظرية أن الوظيفة الأساسية للعب والترويح والترفيه، ليست مجرد التنفيس عن انفعال محبوس، ولكنها تعويض للنقص في بعض نواحي السلوك (جنداوي، 2016، ص 314)، فحينما يحرم أو يعجز الفرد عن سلوك معين يميل إلى أن يسلك سلوكا مماثلا في مواقف يهيئها اللعب.

ويرى العالم "**كار**" وجود كم كبير من الغرائز الإنسانية التي قيدتها النظم الاجتماعية السائدة بحيث لا يمكن إرضاء هذه الرغبات والميول في ظل هذه النظم، لذلك يقوم الفرد بممارسة الترويح لكي يشبع رغباته وميوله بمعزل عن تلك النظم، ومن هنا تحدث عملية التنفيس للرغبات من خلال ممارسة النشاط الترويحي، ويؤخذ على هذه النظرية وجود أنشطة ترويحية يمارسها الفرد، ولا توجد نظم اجتماعية تمنعه من ممارستها (بوعزيز، 2018، ص 64).

5-5- نظرية التعبير الذاتي:

تعد هذه النظرية أحدث نظريات اللعب، ويستند "**برناردس ماسون**" في عرضه لنظريته إلى أن الإنسان مخلوق نشط، ومع ذلك فان تكوينه الفسيولوجي والتشريحي يفرض بعض القيود على نشاطه، ويضاف إلى هذا أن درجة لياقته البدنية تؤثر كثيرا في أنواع النشاط التي يستطيع ممارستها وان ميوله النفسية التي هي نتيجة احتياجاته الفسيولوجية وعاداته واستجاباته واتجاهاته تدفعه إلى أنماط معينة من اللعب (الحماحمي، 1996، ص 34).

فهذه النظرية إذن ترى أن الترويح نمط من النشاط، ومحاولة يسعى الإنسان من خلالها إلى التعبير عن ذاته، وعن طريق الترويح يجد الإنسان مجال تحقيق رغباته في التحصيل والإبداع وكسب ثقة الآخرين واستحسانهم (الصلوي، 2006، ص 14).

5-6- نظرية الترويح:

يؤكد **طيبي، عدة، وشنوف** نقلا عن "**جونسمونس**" رائد التربية البدنية الأول في ألمانيا على القيمة الترويحية للعب في كتابه التدريب والترويح للجسم والعقل. وأن الجسم البشري يحتاج إلى اللعب كوسيلة لاستعادة حيويته فهو إذن وسيلة لتشيط الجسم بعد ساعات طويلة من العمل (طيبي، عدة، وشنوف، 2018، ص 31)، ويقصد بالراحة إزالة الإرهاق والتعب البدني والعصبي بداء من الاسترخاء في البيت أو الحديقة أو الشاطئ ومرورا بالسفر والرحلات والألعاب الرياضية، فكل هذا يعتبر خير علاج للتخلص من الإرهاق النفسي والضجر الناتج عن رتابة العمل والمناطق الضيقة ومزعجاتها (محمد، ومحمد، 2008، ص 122).

5-7- نظرية الاستجمام (الاسترخاء):

تشبه هذه النظرية إلى حد كبير نظرية الترويح، فهي تذهب إلى أسلوب العمل في أيامنا هذه أسلوب شاق وممل، لكثرة استخدام العضلات الدقيقة للعين واليد، وهذا الأسلوب من العمل يؤدي إلى اضطرابات عصبية إذا لم تتوفر للجهاز البشري وسائل الاستجمام واللعب للترويح عن النفس (خلفاوي، 2018، ص 74).

كما تفترض نظرية الترويح والاستجمام أن اللعب يعد وسيلة طبيعية للتخلص من الاضطرابات العصبية التي تنتج عن الاستمرار في أداء العمل لساعات طويلة. وذلك لان اللعب يتميز بالتلقائية والحرية مما يساعد على تجديد نشاط الجسم واستعادة الطاقة المستنفذة من العمل والتخلص من التوتر العصبي والإجهاد العقلي والقلق النفسي وهذا ما يؤكد على القيمة والأهمية الترويحية للعب، ويؤيد العالم "**باتريك**" هذه النظرية بقوله "أن نشاط اللعب لا يتطلب توتر الأعصاب وشدة التركيز والانتباه الذي يتصف به المجهود البدني" (شارف، 2016، ص 65).

وعليه تحث هذه النظرية الأفراد على الخروج إلى الخلاء وممارسة نشاطات قديمة مثل الصيد والسباحة والمعسكرات، ومثل هذا الأنشطة تكسب الإنسان الراحة والاستجمام ليساعدانه على الاستمرار في عمله بروح طيبة (حسام، 2011، ص 55).

5-8- نظرية الغريزة:

تفيد هذه النظرية بان للبشر اتجاهات غريزية نحو النشاط في فترات عديدة من حياتهم (صافي، 2013، ص 35)، فالطفل يتنفس ويضحك ويصرخ ويزحف وتنتصب قامته ويرمي في فترات متعددة من نموه وهذه أمور غريزية وتظهر طبيعية خلال مراحل نموه (بن سميشة (أ)، 2018، ص 62). فهو لا يستطيع أن يمنع نفسه من الجري وراء الكرة وهي تتحرك أمامه شانه شان القطة التي تندفع وراء الكرة وهي تجري (مسعودي، ونعمي، 2018، ص 178)، ومن ثم فإن اللعب ظاهرة طبيعية للنمو والتطور بلا تخطيط وبلا هدف معين كاستثمار وقت الفراغ أو الوقت الحر مثلا، بل ويعتبر جزءا من التكوين العام للإنسان (كروم، 2019، ص 165).

ويرى الباحث أن لكل نظرية وجهة نظر خاصة في تفسير الترويح، وكل نظرية نظرت إلى الترويح والترويح الرياضي من زاوية مختلفة تعكس فلسفتها اتجاه هذا النوع من الأنشطة الإنسانية ومدى حاجة الفرد والمجتمع له عبر مراحل التطور المختلفة للإنسانية. وان هذا النوع من الترويح إنما هو امتداد للتواجد البشري في هذا الوجود لأنه يلبي الكثير من الاحتياجات البدنية والنفسية والاجتماعية للإنسان مهما اختلف جنسه وسنه ومستواه الاجتماعي والاقتصادي، ويعين على التوفيق بين متطلبات العصر المتزايدة والضغوط التي تتولد عنها وبين الراحة والتسلية لتجديد الطاقة والنشاط، فالفطرة الإنسانية السليمة تتوق دائما إلى اللعبة والتسلية حتى تتخلص من تأثير الضغوطات الحياتية والوظيفية.

6- أغراض الترويح:

يمكن أن نلخص أغراض الترويح تبعا للاهتمامات والرغبات التي يمكن اعتبارها دوافع لممارسة الأنشطة الترويحية على النحو التالي: (مسكف، 2019، ص 47).

6-1- غرض حركي:

حيث أن الدافع للحركة والنشاط يعد دافعا أساسيا لجميع الأفراد (عبد الله (ب)، 2012، ص 265)، ويتفق هذا مع الطبيعة الذاتية للأفراد والتي تميل بطبيعتها للنشاط والحركة (قراش، 2013، ص 53). ويزداد في الأهمية لدى الصغار والشباب، وعليه فالغرض الحركي أساس النشاط البدني في البرنامج الترويحي (بوعزيز، 2018، ص 66).

6-2- غرض الاتصال بالآخرين:

يعمل الكثير من الممارسين للأنشطة الترويحية بممارسة أي نوع من الأنشطة الترويحية لإشباع رغباتهم ووقت فراغهم، بالإضافة إلى اكتساب صداقات وعلاقات جديدة مع الآخرين، فالإنسان اجتماعي بطبعه لا يمكن أن يستقل بحياته عن المجتمع وأفراده (الصلوي، 2006، ص 18)، خاصة، وأن الصداقة وتكوين العلاقات أثناء ممارسة الأنشطة الترويحية تتم في جو من السعادة والمحبة والألفة مما يزيد من قوة الترابط الاجتماعي لدى الأفراد (مسكف، 2019، ص 48). كما تعتبر سمة محاولة الاتصال بالآخرين من خلال استخدام الكلمة المكتوبة أو المنطوقة هي سمة يتميز بها كل البشر، فالنشاط الترويحي الرياضي يشبع الرغبة في الاتصال بالآخرين وتبادل الآراء والأفكار (قادري، 2016، ص 402).

6-3- غرض تعليمي:

عادة ما تدفع الرغبة في المعرفة إلى التعرف على كل ما هو في دائرة اهتمام الفرد، وعادة ما يبحث الفرد عن اهتمامات جديدة تمهد للفرد معرفة ما يجهله (خلفاوي، 2018، ص 70). فإذا تتبعنا هواة المراسلة، وهواة جمع الطوابع البريدية، وهواة جمع العملات المختلفة فإننا نجد أن ما هي إلى قنوات لتعلم الجديد (عبد السلام، 2001، ص 115).

6-4- غرض اجتماعي:

إن الحاجات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي ذو أهمية كبيرة مثل الجوانب الأخرى التي تتكون منها شخصية الفرد، والحياة الحديثة هي حياة الجماعات فالإنسان اليوم نادرا ما يكون وحيدا (طلبة، 1989، ص 13). فالرغبة في أن يكون الفرد مع الآخرين من أقوى الرغبات الإنسانية، على اعتبار أن الإنسان اجتماعي بطبعه (بوعزيز، 2018، ص 67)، وهذا ما يتطلب نوعا من النشاط المنظم وغير المنظم لمقابلة الحاجات الاجتماعية للفرد ومنها الحاجة إلى الانتماء (قراش، 2013، ص 54). فهناك جزء ليس بالقليل في الترويح المنظم أو غير المنظم يعتمد أساسا على تحقيق هذه الحاجة (بوعزيز، 2018، ص 67).

6-5- غرض ابتكاري فني:

يرى الخبراء والمتخصصين أن النشاط الرياضي بصفة عامة، والترويح الرياضي بصفة خاصة يستطيع أن يسهم بدرجة كبيرة في تنمية المواهب وصقلها (عمريو، ويعقوبي، 2014، ص 387)، فالترويح بمقومه الأساسي "**الحرية**" يجعل من الممكن التدريب على موهبة الابتكار بطرق لا تحصى، ليس فقط بالنسبة للفن والبراعة اليدوية "**الحرفة**" ولكن أيضا في التعبير الحركي وفي الاندماج مع الجماعة (طلبة، 1989، ص 12)، ولعل مبدأ الحرية خلال وقت الفراغ هو الأساس في الإبداع والخلق الإنساني،

فعملية الإبداع لا تنمو بالشكل الأمثل إلا في جو الحرية والاستقلال واحترام الذات الإنسانية (زريقات، 2022، ص 15).

إن الرغبة في الابتكار والإبداع الفني تنعكس على الأحاسيس والعواطف والانفعالات، وكذلك تعتمد الرغبة لابتكار الجمال تبعا لما يتذوقه الفرد. وما يعتبره الفرد خبرة جمالية من حيث الشكل اللون وكذلك الصوت والحركة (خلفاوي، 2018، ص 70). وتهيئ الأنشطة الترويحية فرصا عديدة لإشباع الاهتمامات الفنية للفرد كالتمثيل والموسيقى والرقص والحديث، والنحت، والرسم (محـاوشي، 2022، ص 35)، وكتابة القصص ونظم الشعر إلى أخر هذه الأنشطة التي يعبر الفرد من خلالها على أحاسيسه ومشاعره ويستكشف إمكاناته ويصقلها ويحاول أثناءها نقل هذه المشاعر والأحاسيس والأفكار للآخرين (عبد السلام، 2001، ص 116).

6-6- غرض التنمية الذاتية:

غرض التنمية الذاتية يشير إلى الإمكانات التي يوفرها الاشتراك في النشاط الترويحي للفرد، بحيث يساعده على النمو لأقصى مدى يمكن أن يبلغه عن طريق إشباع رغبات الإنسان في أشياء مثل الموسيقى الفن والأدب والتمثيل ...الخ، كم أن الترويح يتيح للفرد فرصة عمل شيء لا لقيمته المادية ولكن لمجرد الشعور بالسعادة والانبهاج والرضا النفسي، كما يساعد على تنمية المهارات والقدرات واكتساب الخبرات الذاتية (طه، 2006، ص 23).

ومن خلال ما سبق ذكره في هذه العناصر، يود الباحث التأكيد على أن الترويح أصبح اليوم ينظر إليه على انه أحد أهم الحاجات الإنسانية التي تهدف إلى تحقيق السعادة للفرد، والتخفيف من عناء العمل. وأن تعدد وتنوع أغراضه إنما يهدف في الأساس إلى أن تكون الفائدة عامة تشمل جميع الجوانب المختلفة للشخصية الإنسانية، وهذا في حد ذاته يعمل على الوصول بالفرد إلى حالة من التكامل والإشباع التي يسعى إليها كل مشترك في هذه الأنشطة.

7- الحاجات الإنسانية التي يحققها الترويح:

يتميز الترويح بدوره الهام في إشباع حاجات الفرد، وبشكل خاص تلك التي لا يمكن إشباعها من خلال العمل أو في أثناء أوقات الارتباط أو الالتزام بالواجبات، وذلك حتى يمكن تحقيق أو إعادة التوازن النفسي للفرد المشارك في مناشطه (محـاوشي، 2022، ص 36). وعلى هذا الأساس أوصى "**بول دودلي هواية**" "**Paul Dudley White**" بأهمية النظر إلى الترويح على انه من الأمور التي تقف على نفس المستوى من الأهمية لكل من العمل والنوم والتغذية، وضرورة العمل على خلق اتجاهات وعادات رياضية ترويحية لضمان ممارسة الأفراد للأنشطة الترويحية (محمد، 2016، ص 43). هذا وقد أوضح

"**ماسلو**" "**Maslow**" تسلسلا للحاجات الإنسانية التي يمكن أن يحققها الترويح وذلك في خمس مستويات، كما هو موضح في الشكل رقم (03)

شكل رقم: (03) مستويات الحاجات الإنسانية وفقا لتصنيف ماسلو "Maslow"

(الحماحمي، وعايدة مصطفى،2007، ص 35).

7-1- الحاجات الفسيولوجية: Physiological Needs

يرى "**ماسلو**" أن هناك حاجات معينة لدى الإنسان يجب أن يعمل على إشباعها أولا قبل البحث عن إشباع بقية الحاجات – وهذا طبقا لتسلسل هذه الحاجات في الشكل رقم (02) من أسفل إلى أعلى- وكلما أشبعت حاجة، حلة محلها مجموعة أخرى تالية من الحاجات. ويلاحظ أن هذه الحاجات تبدأ من الحاجات الدنيا الفطرية، أو الفسيولوجية (القريطي، 2003، ص 84). وهي النوم والأكل والصحة والراحة، وللعمل دور هام في تحقيق تلك الحاجات، كما أن للترويح دورا حيوي في التقليل من عناء العمل وفي تنمية صحة الفرد وفي تحقيق الاسترخاء له. وفي ضوء ما سبق ووفقا لتسلسل تلك الحاجات في مستوياتها الخمس، يمكن أن نؤكد على أن تلك المستويات لا تعني بأنها مستقلة عن بعضها البعض، بل هي مترابطة، ومتداخلة وكل منها يعتمد على الأخر (عبد السلام، 2005، ص 18).

7-2- حاجات الأمان: Needs Safety

ويشمل هذا المستوى من الحاجات على كلا من الاستقرار، والأمان، والتحرر من الخوف، الوقاية من المخاطر (الصلوي، 2006، ص 20). ويلعب الترويح دور هام في تحقيق تلك الحاجات، من خلال تزويد الأفراد بالعديد من المهارات وتوفير الراحة النفسية لهم مما يؤدي إلى تحقيق التوازن والاستقرار الانفعالي (محمد، 2016، ص 44). كما يعد الأمن النفسي من أهم الحاجات النفسية الأساسية للإنسان اللازمة للنمو النفسي للفرد وللمحافظة على صحته النفسية. لأنه ومن خلال هذا الأمن النفسي يشعر الفرد بالاستقرار النفسي والبعد عن الآلام النفسية، وتشبع الحاجة للأمن إذا ما استشعر الإنسان بان البيئة الاجتماعية بيئة صديقة وان الآخرين يحترمونه ويتقبلونه (الألفي، وحسين، 2017، ص 81).

7-3- الحاجات الاجتماعية: Social Needs

وتتضمن هذه الحاجات الاجتماعية الرغبة في إقامة علاقات صداقة مع الآخرين والانتماء إلى الجماعات المختلفة فهي حاجات تؤكد على أن الإنسان كائن اجتماعي بطبعه، وللترويح دور هام في إشباع هذه الحاجات من خلال مشاركة الفرد مع أقارنه (محمد، 2016، ص 44). فبالرغم من القدرة على الاستمتاع بالنشاط الفردي أحيانا، إلا أن الفرد قد يحصل على راحة نفسية ومرح ومتعة لوجوده بين آخرين يشاركونه نشاطاته وهواياته، مما يكون له أثر كبيرة في نموه الاجتماعي (خليل، 2001، ص 121). وعليه تتجلى أهمية الأنشطة الترويحية على اختلاف أنواعها في كونها إحدى العناصر الهامة لتقوية الإشباع للحاجات الاجتماعية (الألفي، وحسين، 2017، ص 80).

7-4- حاجات تقدير الذات: Self – estem Needs

وتمثل هذه الحاجات درجة أعلى في سلم ترتيب الحاجات، ويطلق عليها مسمى الحاجات الذاتية أو النفسية (والي، 2005، ص 26). وتتضمن كلا من الحاجات المرتبطة بالثقة بالنفس، واحترام الذات، التقدير من الآخرين، والقدرة على الانجاز، ويلعب الترويح دور حيوي وهام في تحقيق هذه الحاجات.

7-5- حاجات تحقيق الذات: Self –actualization Needs

وهي حاجات ترتبط عادة بالحاجات المتمثلة في النجاح، وتطوير الشخصية، والتعبير عن الذات والقدرة على الإبداع والابتكار، وللترويح دور هام في تحقيق هذه الحاجات انطلاق من الأوجه المختلفة لأنشطه، وعلى وجه التحديد من خلال المشاركة الابتكارية أو المشاركة الايجابية وفقا لمستويات "**ناش**" "**Nash**" و"**برايتبل**" "**Brightbill**" (محمد، 2016، ص 44).

كما يرى **خليل عثمان**، أن الحاجات الانفعالية هي من بين الحاجات التي يعمل النشاط الترويحي على تحقيقها، حيث يرى انه توجد دوافع نفسية غير واضحة تسمى الدوافع اللاشعورية أو المكبوتة. وتكون عند الشباب من القوة بحيث تدفعهم لسلوك شاذ ومضطرب، ويطلق عليها "الحاجات الانفعالية" ومن بينها الحاجة إلى الإبداع والتكوين، وهي لا تشبع عادة في داخل اطر التنظيمات والتعليمات والأوامر والنواهي والقوانين، لشعور الشباب بالقيود. لذلك يكون وقت الفراغ مجالا جيدا للنشاط الإبداعي عن طريق التربية الفنية والكتابة والاختراع وغيرها. كما أن الدافعية المكبوتة إلى العدوان تمتصها الأنشطة الرياضية، فتعيد التوازن النفسي للشباب (خليل، 2001، ص 121). فهي أي الأنشطة الرياضية ضرورة وحاجة مهمة من حاجات الإنسان في سبيل تحريره من (غريزة العدوانية) التي إذا لم تجد متنفسا لها من خلال أنشطة كالترويح الرياضي فأنها تجد قنوات أخرى غالبا ما تنعكس بالأذى على المجتمع ولهذا فهي بمنزلة صمامات أمان للمجتمع (وزاني، 2013، ص 33).

وفي ضوء هذه الحاجات، ووفقا لتسلسلها في مستوياتها الخمسة يتضح أن تلك المستويات لا تعني بأنها مستقلة عن بعضها البعض بل هي مترابطة ومتداخلة، ويعتمد كل منها على الأخر حيث لا يمكن للفرد أن ينتقل للمستوى التالي حتى يتمكن من إشباع المستوى الذي دونه وهكذا مع جميع المستويات ولهذا وضعت في شكل هرمي (الصلوي، 2006، ص 20).

8- أنواع الأنشطة الترويحية:

يعد مجال الترويح أحد أهم المجالات الحديثة التي ما فتئ الخبراء والباحثون في ميدان الرياضة والترويح يركزون على دوره في تحقيق التوازن النفسي والهدوء العصبي (تقيق، قوراري، وبوراس، 2019، ص 37). وينظرون إليه أيضا على انه ظاهرة اجتماعية، تسود المجتمعات الإنسانية، على اختلاف مستوياتها الثقافية. وبأشكال متعددة ومتباينة، يحددها السياق الثقافي والاجتماعي والاقتصادي (أبو مصطفى، وأبو دف، 2000، ص 1)، ويمكن عرض بعض أنواع الأنشطة الترويحية على النحو التالي:

8- 1- الترويح الاجتماعي:

يعتبر الترويح طريقا سليما نحو تحقيق الصحة العامة، حيث أنه من خلال مزاولة أنشطته المتعددة يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية والنفسية وحتى الاجتماعية (حساك، بن الريم، وبن قيدة، 2020، ص 11).

ويتضح الترويح الاجتماعي "**Socirl Recreation**" من خلال اشتراك أكثر من فرد في نشاط ما، لذا فهو يشتمل على أي نشاط وأي سن للجماعة وأي مكان لممارسته، كما انه يعد أي نشاط ترويحي يكون الدافع من ممارسته هو المشاركة الاجتماعية والانتماء للجماعة (عبد النبي، 2007، ص 61). ويضم هذا الصنف كل النشاطات التي تتضمن المعاملات والعلاقات الاجتماعية، بعبارة أخرى النشاطات المشتركة بين مجموعة من الأفراد بهدف الراحة أو التسلية (رحلي، 2009، ص 36)، أو تحسين المعاملات الاجتماعية كالمشاركة في جمعيات ثقافية، الجلوس مع أفراد الأسرة، زيارة الأقارب والأصدقاء الجلوس في المقهى أو النوادي ...الخ (صغيري، 2008، ص 22). وبهذا يساهم الترويح الاجتماعي في إيجاد فرص التفاعل بين الأفراد والجماعات، وتوثيق العلاقات والروابط بينهم في جو يتميز بالمرح والسرور، والبعد عن الشكليات والرسميات (حسام، 2011، ص 64). كما يوفر فضاء لخلق العديد من العلاقات الاجتماعية الجديدة بعيدا عن العمل والتزاماته وعن الدراسة وواجباتها (ارفيس، واوشن، 2019، ص 80).

8- 2- الترويح الفني:

ما أقرب مفهوم الفن من الترويح حين يدعو الفن إلى المتعة المستقلة عن أي منفعة مباشرة كما أوضح "**فرينفلس**" من قبل. وما ألصقه بالترويح لو تأملنا مفهوم "**تولستوى**" عن الفن عندما يقول: "أن

الفن ضرب من النشاط البشري الذي يتمثل في قيام الإنسان بتوصيل عواطفه إلى الآخرين" (درويش، الحماحمي، والخولي، 1983، ص 193). ويطلق كذلك على الأنشطة الترويحية الفنية مصطلح الهوايات الفنية، وهي أنشطة ترويحية تمنح الفرد الإحساس بالجمال والإبداع والابتكار والتذوق، وتعمل على إكساب القدرات والمهارات وتنمي المعلومات (رحلي، 2009، ص 35؛ حسام، 2011، ص 46). وهنا إذن يتجه الفرد إلى الأنشطة التي تتمتع بطابع الجمال والإبداع والتذوق الفني، إذ يستطيع من خلاله اكتساب مجموعة من المهارات الفنية، مثل: فن الرسم، والتصوير، والغناء والتمثيل وغير ذلك (الفوتاوي، 2020، ص 41).

8- 3- الترويح الثقافي:

يعتبر الترويح عاملا هام في تحديد لون واتجاه الثقافة الجماهيرية، فلم يعد الترويح نشاطا هامشيا بل هو عامل مؤثر وفعال في إثراء ثقافة الناس وفكرهم، إلا أن هذا الدور مشروط بعدد من العوامل التي تكفل له النجاح في مهمته (بهبهاني، 2002، ص 60). والتي يمكن أن نلخصها في انه يجب اعتبار الترويح كأي تنظيم معرفي، يتطلب الفهم لمضمونه والعوامل المؤثرة فيه كما يتطلب التخطيط لبرامجه والإعداد الجيد لها، وتلعب أنماط النشاط الترويحي في ثقافة مجتمع ما دورا بالغ الأهمية في عمليات التغير الثقافي بالسلب أو الإيجاب (درويش، وآخرون، 1983، ص 103).

كما ينظر إلى أنشطة الترويح الثقافي على أنها تساهم في إتاحة الفرصة لإشباع الميول من خلال الاستمتاع بالبرامج الإذاعية والتلفزيونية وقراءة الكتب والصحف والمجلات والتي تسهم في إشباع الهوايات الثقافية (علي، 2006، ص 34).

8- 4- الترويح التجاري:

الترويح التجاري "**Commercial Recreation**" هو مجموعة الأنشطة الترويحية التي يتمتع بها الفرد نظير مقابل مادي (صافي، 2013، ص 28). ويعتبر نوع من البرامج التي تنظمها الهيئات أو المؤسسات أو الأفراد بقصد توفير أنشطة وقت الفراغ والترويح للممارسة أو المشاهدة. ويهدف في المقابل إلى تقديم خدمات على مستوى عال للترويح لتحقيق عائد أكبر (طه، 2006، ص 108). ويرى البعض أن هذا النوع من الترويح يدخل في نطاقه السينما، المسرح، الإذاعة والتلفزيون، والصحف والجرائد وغيرها من المؤسسات الترويحية التجارية الأخرى (صافي، 2018، ص 23).

هذا، كما يتصف الترويح التجاري أيضا بكونه المجال الذي ينتج عن مشاركة الفرد في نشاط ترويحي يصقل من خلاله قدراته ومهاراته وإمكانياته ثم ينقلب بعد ذلك ليجعل من هذا النشاط الترويحي نشاطا يعود عليه بالنفع الاقتصادي والعائد المادي (بوزايدي، 2006، ص 61).

8- 5- الترويح العلاجي:

الترويح العلاجي هو ذلك النوع من الترويح الذي تستخدم فيه الوسائل العلاجية وحركات إعادة التأهيل والسباحة العلاجية وغيرها من الوسائل التي تحقق الشفاء (صياد، 2013، ص 34؛ كاظم، 2010، ص 246). حيث يتفق كل من "**محمد الحماحمي**" و"**عايدة عبد العزيز**" **(2006)** و"**يحي حسين**" **(1990)**، أن الترويح العلاجي يعد وسيلة من وسائل العلاج الهامة لذوي الاضطرابات البدنية والنفسية والعقلية وللمرضى بوجه عام، وذلك للتأثير الايجابي لمجالات الترويح على الجوانب البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية لممارسيها (إبراهيم الصاوي، 2019، ص 33)، حتى أصبح الترويح العلاجي جزئا أساسيا في برامج علاج العديد من المستشفيات والعيادات الطبية، كما أن البرنامج الترويحي النموذجي يهدف إلى استعادة المرضى للياقتهم البدنية والإسهام في الارتقاء بقدراتهم العقلية ونمو قدراتهم الإبداعية وكذلك مساعدتهم في التعبير الذاتي ونموهم الشخصي (محيسن، 2019، ص ص 27- 28).

ويرى بدوره "**كمال درويش**" أن الترويح العلاجي يختلف باختلاف الرغبات والهوايات لدى الأفراد، بل ويختلف أيضا عند الفرد نفسه من وقت إلى أخر، فالترويح العلاجي عند فرد ما يمكن أن يكون عملا لدى الأخر، فمثلا نجد أن الصيد مهنة لبعض الأفراد وما هو إلا علاج يؤديه أفراد آخرون يجلب لهم الإحساس بالسعادة والصحة (مزاري، والطاهر، 2013، ص 29).

8- 6- الترويح الخلوي:

والمقصود بالترويح الخلوي "**Outdoor Recreation**" هو ذلك النوع الذي تتضمن برامجه مختلف أوجه الأنشطة التي تتم بعيدا عن الأماكن المغلقة "**Indoores**" والتي تتم خارجها (الحديدي، 2020، ص 114)، ويشير "**كراوس**" "**Kraus**" إلى أن برامج الترويح الخلوي تتضمن الأنشطة الترويحية ذات العلاقة المباشرة بالطبيعة وبعواملها والتي من خلالها يستمتع الفرد بجمال الطبيعة (عبد النبي، 2007، ص 61). وتساهم في إبعاده عن أعباء ومشكلات الحياة العصرية وكذلك البعد عن التلوث البيئي المرتبط بالهواء والضوضاء فضلا عن تنمية القيم الروحية لدى المشتركين في البرامج الترويحية (الحماحمي، والسيسي، 2012، ص 1).

8- 7- الترويح الرياضي:

الترويح الرياضي أو رياضة وقت الفراغ والترويح كما يطلق عليها في الدول الاشتراكية يعد من الأركان الأساسية في برامج الترويح وذلك لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة والراحة الشاملة للفرد (الحسن، 2005، ص 145)، ويكتسي قيمة كبيرة نظرا لأهميته في تطوير المجتمعات حيث صار من بين الأولويات عند أي مجتمع متحضر، لانه يرتبط ارتباطا وثيقا بصحة الفرد سعادته (قراش، وبن

مهيدي، 2018، ص18). وعلى ذلك لا يوجد مجال من مجالات الأنشطة الترويحية الأخرى يحوز على الاهتمام التلقائي للأفراد ويستولي على انتباههم أكثر من الترويح الرياضي (إسماعيل، وآخرون، 2012، ص ص 123-124).

والترويح الرياضي هو ذلك النوع من مناشط الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من البرامج البدنية والرياضية (بن سميشة، 2019، ص 160). وهو المجال الزاخر بالأنشطة المتنوعة التي تقابل ميول وحاجات الأفراد وتتناسب مع مراحل السن المختلفة (كماش، 2015، ص 60). وأكثر أنواع الترويح تأثيرا على الجوانب البدنية والفيزيولوجية للفرد الممارس له (هيزوم، 2016، ص 57).

ويؤكد العديد من المختصين في مجال الترويح على أن الترويح الرياضي يحقق العديد من الفوائد البدنية والصحية والنفسية والاجتماعية، والتي تؤدي إلى الارتقاء الشامل بالمجتمع وزيادة فاعلية وإنتاجية أفراده (بوعزيز، 2018، ص 68) لكونه ينمي ويعزز القيم النفسية الايجابية كتقدير الذات "self-esteem"، ومفهوم الذات "self-concept"، والاستقلالية "autonom"، وتقليل التوتر "anxiety"، وتقليص الشعور بالاكتئاب "depression" (العنزي، 2019، ص 262). كما يسهم في خلق حاله من الاستقرار النفسي والاتزان العاطفي لدى الفرد وتمكنه من أداء دوره في المجتمع بفاعليه وتميز وتساعده على ضبط أفعاله النفسية والتصرف الحسن في المواقف الصعبة وإبعاده عن المشاعر التي تقوده إلى العزلة أو الأمراض النفسية (حشيش، 2021، ص 72). فالترابط بين الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية التي يحققها الترويح الرياضي ومحاولة اكتمالها لدى الفرد تعتبر من أهم العوامل التي تؤدي إلى تقدم المجتمع وازدهاره (دعوم، 2019، ص 34).

ووفقا لآراء كل من "**رينولد كارلسون**"، "**جانيت ماكلين**"، "**تيودور ديب**"، "**جيمس بيترسون**" فإنه يمكن تقسيم أنشطة الترويح الرياضي إلى المجموعات الرئيسية التالية: (كروم، 2019، ص 164).

8-7-1- أقسام الترويح الرياضي:

يمكن الإشارة في هذا العنصر إلى أن الترويح الرياضي ينقسم إلى عدة أقسام يمكن توضيحها على النحو التالي:

8-7-1-1- الألعاب والمسابقات ذات التنظيم البسيط (الألعاب الترويحية الصغيرة):

والتي تشير إلى مجموعات متعددة من العاب الجري والعاب الكرات والألعاب التي تمارس باستخدام أدوات بسيطة، فضلا عن العاب الرشاقة (قاصدي، 2014، ص 20). وتثير تلك الألعاب والمسابقات ميول واهتمامات الأطفال وصغار السن، وتعتمد تلك ألأنشطة على بعض القوانين أو القواعد لتنظيمها (شارف، 2016، ص 82)، كما أن الاشتراك في هذه الألعاب والمسابقات لا يحتاج إلى مستوى عال من المهارة أو الأداء، إلا انه يمكن لمختلف الأعمار الاشتراك فيها بما يتفق مع مستوى قدراتهم البدنية

والعقلية وطبقا لاهتماماتهم وميولهم (قراش، 2013، ص 66)، وكمثال على تلك الأوجه من النشاط العاب الكرة، العاب الماء، العاب الرشاقة.... الخ (شارف، 2016، ص 82).

8-7-1-2- الألعاب أو الرياضات الفردية:

حيث يفضل بعض الأفراد ممارسة أوجه النشاط بمفردهم وذلك لاستمتاعهم بالأداء الفردي (كماش، 2015، ص ص 60-61)، أو لصعوبة التنسيق مع الآخرين على ممارسة نوع معين من النشاط في توقيت واحد. ومن أمثلت تلك الرياضات الفردية ما يلي القنص، صيد الأسماك، المشي، الجري، الفروسية، الجولف، الرمي بالسهام، السباحة، ركوب الدرجات بأنواعها، اليخوت، الانزلاق على الجليد أو التزحلق على الماء أو على الأرض (إسماعيل، وآخرون، 2012، ص 129).

8-7-1-3- الألعاب الرياضية الزوجية:

وتتطلب اشتراك فردين على الأقل للعب معا لنجاح المشاركة في النشاط ومن أمثلتها (التنس الأرضي، الريشة الطائرة، تنس الطاولة، المبارزة، كرة المضرب الخشبي (الكراكت)، الإسكواش.

8-7-1-4- الألعاب أو رياضات الفرق:

وتعد هذه الألعاب التي تعتمد على تكوين الفرق ذات أهمية خاصة للشباب فهي تتوافق مع ميولهم (كماش، 2015، ص 60). وهي الأنشطة الحركية التي تمارس غالبا باستخدام الكرة ويمكن تقسيمها طبقا لوجهات نظر مختلفة (مسعودي، ونعمي، 2018، ص 171)، كما أنها تتميز بمستوى عال من التنظيم بالمقارنة مع الألعاب والرياضات الأخرى لوجود بعض القوانين التي يجب إتباعها لتنظيمها (جنداوي، 2016، ص 316). ومن أمثلتها (كرة القدم، كرة اليد، الكرة الطائرة، كرة السلة، الهوكي، الرجبي) (كماش، 2015، ص 61).

8-7-1-5- الرياضـات المائية:

وهي أنشطة الترويح الرياضي التي تمارس في الماء كالسباحة وكرة الماء والتجديف وقيادة اليخوت والزوارق البخارية والشراعية والاستعراضات المائية والباليه المائي (مسعودي، ونعمي، 2018، ص 172؛ قاصدي، 2014، ص 20). وتعد هذه الأنشطة الترويحية وبخاصة السباحة من أحب ألوان الترويح الرياضي، حيث أن السباحة تمارس في مسابح خاصة مغلقة أو مكشوفة أو تمارس في الأنهر والبحار والمحيطات (الحسن، 2005، ص 148). ومن أهم أهداف الترويح المائي الاستفادة من الإمكانات والتسهيلات المتاحة في البيئة لتقديم برامج وأنشطة تستثير دافعية الأفراد للمشاركة فيها بغرض استثمار أوقات فراغهم والاستمتاع بذلك، وتحقيق الاسترخاء النفسي والعصبي، وتطوير حالتهم الصحية والبدنية (الحماحمي، 2009، ص 29).

8-7-1-6- رياضة الخلاء:

وتشتمل على أوجه الترويح الرياضي التي تتم في الخلاء والتي تستغل الطبيعة في ممارستها. وتتضمن هذه النشاطات التجوال، الرماية، القنص، صيد الأسماك، المعسكرات، الرحلات، تسلق الجبال، التزحلق على الجليد...

8-7-1-7- نشاطات رياضية معدلة:

ويتم تخصيص هذه النشاطات للأفراد (المعوقين) وهم الذين لا تسمح لهم استعداداتهم وقدراتهم بمزاولة ألوان النشاطات الرياضية التي يزاولها الأفراد الطبيعيين. فهؤلاء الأفراد المعوقين يختلفون عن الطبيعيين في الصفات العقلية والبدنية والانفعالية نتيجة لإصابتهم بأمراض أو عاهات.

ولذا فان النشاطات الرياضية المعدلة ما هي إلا نشطات رياضية تم إجراء تعديل عليها، سواء في القانون المنظم لها أو في أداة اللعب أو في طبيعة أدائها.... وذلك لتتلاءم مع مستوى استعدادات وقدرات هؤلاء المعوقين، ومع حالة كل منهم وفقا لنوع التخلف أو العجز الذي يعاني منه (درويش، وآخرون، 1983، ص 180،182).

ويعتقد الباحث أن الترويح لم يعد ترفا زائدا، وأن تنوع أنشطته يأتي ليؤكد على أن الترويح جاء متعددا في أنواعه وأشكاله ليلبي الأذواق المتعددة والمتنوعة للفرد، ولجميع شرائح المجتمع، وليشبع بتعدده وتنوعه هذا جميع الحاجات البدنية، الفسيولوجية، النفسية، والاجتماعية للأفراد. وهو بذلك يهتم بالتنمية الشاملة والمتكاملة لجميع جوانب شخصية الفرد. وهذا ما يتجلى من خلال معناه ومفهومه العام والذي أشرنا إليه سلفا.

8-7-2- خصائص الترويح الرياضي:

للأنشطة الترويحية مهم كان نوعها فعل السحر على الإنسان على اختلاف عمره وجنسه، فخبراتها ممتعة، ومن الصعب حصر جميع الفوائد المستفادة من ممارستها (عبد الله (ب)، 2012، ص 265)، فهذه النشاطات الترويحية بناءة وتستغل في شغل أوقات الفراغ بطريقة مثمرة، ولها خصائص تميزها عن غيرها من الأنشطة الأخرى (خليل، 2001، ص 82).

ومن أهم الخصائص التي يتميز بها الترويح الرياضي ما يلي:

8-7-2-1- تهيئة الفرص للنشاط الحركي:

وهذا بإتاحة الفرص لمشاركة الجميع في أنشطته وبرامجه وهذا وفقا لمبدأ وشعار " ليصبح كل فرد في رياضة ولتصبح هناك لكل فرد رياضة " وذلك من خلال توفير التجهيزات والمنشآت المناسبة للممارسة، وإعداد برامج النشاط وبما يتفق وحاجات وخصائص المشاركين فيها وفقا للظروف الاجتماعية

والاقتصادية والثقافية السائدة في المجتمع، مع توفير القيادات المتخصصة في المجال (الحماحمي، 1997، ص ص 24-25).

8-7-2-2- الهادفية (نشاط بناء):

حيث يتصف الترويح الرياضي بأنه نشاط غير ضار للفرد المشارك في أنشطته جسديا أو عقليا أو عاطفيا أو اجتماعيا أو بأي طريقة أخرى (Gulam, 2016, p. 158)، فهو إذن نشاط هادف وبناء، يسهم في إكساب الفرد القيم والاتجاهات والمهارات وتنمية الشخصية من جميع جوانبها (بلعباس، 2021، ص 40).

8-7-2-3- الايجابية:

ويتحقق ذلك من خلال إقبال الأفراد على ممارسة أنشطة الترويح الرياضي وعدم الاقتصار فقط على المشاهدة حتى تتحقق الفائدة الوظيفية من المشاركة في تلك الأوجه من ألأنشطة (الحماحمي، 1997، ص 25).

8-7-2-4- المساواة:

يحق لكل فرد المشاركة في أنشطة الترويح الرياضي بغض النظر عن مستواه المهاري أو سنه أو جنسه (صياد، 2018، ص 49).

8-7-2-5- الاختيارية (حرية الاختيار):

بمعنى أن الفرد يعمل على اختيار نوع الأنشطة الذي يفضلها عن غيرها من النشاطات الترويحية الأخرى للاشتراك فيها (صافي، 2013، ص 32)، ويكون اختياره لنوع النشاط الذي يرغب في ممارسته وفقا لحالته الصحية ومستوى لياقته البدنية وكذا ميوله واستعداداته وقدراته (الحماحمي، 1997، ص 25)، كما يتوقف الاختيار على عدة عوامل داخلية، وخارجية، حيث تشمل العوامل الداخلية على الميول، الاتجاهات، الدوافع (جمال، وعبد الحافظ، 2013، ص 226)، ومن أهم العوامل الخارجية: حالة الطقس، تغير في مواعيد العمل، الظروف الطارئة (درويش، والحماحمي (أ)، 1986 ، ص 33).

8-7-2-6- الدافعية:

بمعنى أن اختيار الفرد المشاركة في أنشطة الترويح الرياضي يكون بدافع ذاتي، (برغبة وإرادة الفرد) (بلعباس، 2021، ص 40).

8-7-2-7- الارتباط الوثيق بوقت الفراغ:

وهذا يشير إلى أن الترويح يتم في الوقت الذي يتحرر فيه الفرد من القيود وارتباطات العمل أو أي ارتباطات أخرى، لذا نجد أن الترويح يعد أحد الأهداف الأساسية لشغل وقت الفراغ

8-7-2-8- استثمار أوقات الفراغ:

يعتبر الترويح الرياضي ومن خلال أنشطته المختلفة وسيلة مثلى وعصرية لاستثمار أوقات الفراغ المتزايدة لدى جميع أفراد المجتمع.

8-7-2-9- تنوع مستويات الممارسة:

تتوفر أنشطة الترويح الرياضي على الأنشطة التنافسية وغير التنافسية وفي مستويات مختلفة لكي تتفق مع حاجات ورغبات وميول الأفراد (صياد، 2018، ص ص 49،58)، حيث تتيح لهم فرصة المشاركة في العديد من مستوياتها، وذلك كالمشاركة في النشاط غير التنافسي الذي يتميز بالأداء الحركي أو المهاري ذات المستوى المبتدئ، أو المشاركة في الأنشطة التنافسية والتي تتطلب مستوى أداء متميز يتفق مع مستوى رياضة المنافسات العالية أو رياضة البطولة، كما تتضمن أنشطة الترويح الرياضي العديد من المستويات التي تتفق مع حاجات المعاقين وكبار السن والمرضى أيضا (الحماحمي، 1997، ص 25).

8-7-2-10- حالة سارة ويحقق التفاؤل:

يتأكد يوما بعد يوم أن الأنشطة الترويحية تجلب السرور والمرح إلى نفوس المشاركين فيها وبذلك يكونوا في حالة سارة أثناء مشاركتهم فيها (حسام، 2011، ص 52). فالترويح مظهر من مظاهر النشاط الإنساني يتميز باتجاه يحقق السعادة للبشر. فالفرد الذي يعيش حياة غنية بفرص الترويح يتميز بالصحة والاتزان، ويبتعد عن مصادر القلق ومختلف الضغوطات العصبية التي أفرزتها الحضارة الحالية (شارف، 2016، ص 74). وعليه تؤدي المشاركة الايجابية في أنشطة الترويح الرياضي إلى تحقيق السعادة للأفراد والى تنمية وتطوير صحتهم وزيادة إنتاجهم، مما يبعث فيهم روح التفاؤل، وإثراء حياتهم، ومن ثم الارتقاء بمستوى حياتهم إلى ألأفضل (الحماحمي، 1997، ص 26).

8-7-2-11- يحقق التوازن النفسي:

ويعني ذلك أن الاشتراك في الأنشطة الترويحية يؤدي إلى تحقيق الاسترخاء والرضا النفسي (عكاك، 2018، ص 100). حيث يحقق الترويح للفرد التوازن النفسي باعتبار أن الأعمال الخاصة أو الرسمية أو الدراسية التي يؤديها الإنسان في حياته اليومية لا تكون كافية لإشباع ميوله المتعددة، لذا تبقى لديه ميول أخرى يمكن إشباعها في وقت الفراغ ومن خلال أنشطة الترويح المختلفة.

8-7-2-12- تحقيق الاتزان الانفعالي:

تجلب الأنشطة الترويحية السرور والمرح والبهجة إلى نفوس ممارسيها، وبذلك يكونون في حالة اتزان انفعالي وسرور زائد أثناء ممارستهم لها (خليل، 2001، ص 82).

8-7-2-13- الوقاية والتأهيل:

يساعد الترويح الرياضي الممارسين على الوقاية من أمراض العصر والأمراض المرتبطة أساسا بنقص الحركة كأمراض القلب والدورة الدموية، والسمنة، وكذا العديد من الأمراض النفسية والاجتماعية... الخ، كما يساعد بشكل فعال في تأهيل المرضى والمصابين والمعاقين بدنيا نفسيا وحتى اجتماعيا (بلعباس، 2021، ص 40).

8-7-2-14- الكشف عن الموهوبين:

تعتبر أنشطة الترويح الرياضي بمثابة القاعدة الأساسية التي ترتكز عليها عملية الكشف عن الموهوبين وأصحاب القدرات المتميزة (صياد، 2018، ص 49). حيث من خلال أنشطته المختلفة تتم عملية الانتقاء الرياضي للموهوبين من بين ألاف المشاركين، ومن ثم توجيههم وإعدادهم للمشاركة في بطولات ذات مستويات عليا (الحماحمي، 1997، ص 26).

9- أهمية الترويح والترويح الرياضي:

لقد تم وعلى مدار سنوات عديدة ومن خلال جملة من البحوث والدراسات توثيق الفوائد المعروفة للترويح والترويح الرياضي في الأدبيات المختلفة، فقد ثبت أن المشاركة المنتظمة في هذه الأنشطة على اختلاف أنواعها له تأثير إيجابي على عدد من الجوانب الصحية، بما في ذلك تقليل مخاطر الوفيات المبكرة، وأمراض القلب التاجية، وارتفاع ضغط الدم، وسرطان القولون، والسكري من النوع 2، وهشاشة العظام، كما يبدو أيضا أن المشاركة في الترويح الرياضي له تأثير إيجابي على التطور العاطفي عن طريق تقليل مستويات الاكتئاب والقلق، وتحسين الحالة المزاجية، وتعزيز القدرات لأداء المهام اليومية (Forrester, Arterberry & Barcelona, 2006, p. 85). ولذلك أصبح الترويح والترويح الرياضي مظهرا من مظاهر النشاط الإنساني وله دور هام في تحقيق التوازن بين العمل والراحة من عنائه، وله إسهاماته في تحقيق السعادة للإنسان في الحياة العصرية (غندير، 2012، ص 285). ويمكن حصر أهميته في النقاط التالية:

9-1- الأهمية الفسيولوجية والبدنية:

إن لممارسة أوجه النشاط الترويحي العديد من التأثيرات الفسيولوجية على النمو العضوي للفرد (عبد السلام، 2005، ص 15)، فالترويح الرياضي مثلا يقدم للأفراد خدمات مباشرة، فهو يهيأ اكتمال الصحة

والنمو البدني والنشاط العقلي ويساعد على تقوية أجهزة الجسم العضوية كالجهاز الدوري والتنفسي والهضمي وكذلك الجهاز العصبي، بالإضافة إلى تنمية الصفات البدنية كالقوة والسرعة والحيوية والرشاقة (حكمت، 2020، ص 47).

وعلى الجانب الآخر فان ممارسة الترويح الرياضي **و**بشكل منتظم تحسن كفاءة عمل القلب، وتقلل من معدل النبض في الدقيقة، وتساعد على زيادة مطاطية الأوعية الدموية ومرونتها واتساعها فينتظم ضغط الدم وتتحسن الدورة الدموية، وبالتالي زيادة قوة القلب وتحسن كفاءة أداء صماماته واتساع حجراته (عبد السلام، 2006، ص 63)، مع الإقلال من احتمال الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وذلك من خلال الوقاية من البدانة ومن ترسبات الدهون على جدار الأوعية الدموية وذلك "**كالكولسترول الضار**" "**LDL**" والدهون الثلاثية. هذا بالإضافة إلى زيادة مرونة وكفاءة مفاصل الجسم وزيادة حجم العظام وتحسين كفاءتها ومعالجة ألام المفاصل والظهر (عبد القادر، 2016، ص 32)، كما تعمل أنشطة الترويح الرياضي عل خفض "**حامض اللبنيك**" "**Lacticacid**" في الدم، وكذلك التخلص من ارتفاع "**حامض اليوريك**" "**Uricacid**" المسبب لمرض النقرس. وتساعد بشكل منتظم على الحفاظ على كتلة الجسم وخفض الدهون المخزونة للحفاظ على وزن الجسم (عبد السلام، 2006، ص 63).

هذا إلى جانب أن الترويح الرياضي يبدو أن له تأثير واضح في الوقاية الأولية من مرض السكري من النوع الثاني (الزاملي، 2017، ص 33)، خاصة لأولئك الذين لديهم واحد أو أكثر من عوامل الخطر المعروفة. كما يقلل من خطر الإصابة بهشاشة العظام وسرطان الثدي والجهاز التناسلي لدى الإناث على وجه التحديد (Asihel, 2005, p. 3).

9-2- الأهمية الاجتماعية:

ولدت الأنشطة الرياضية ونشأت في كنف الترويح وارتبطت إلى أقصى حد بوقت الفراغ، واعتبرت عبر تاريخها الإنساني إحدى الوسائل الاجتماعية المقبولة لتفريغ الدوافع والنوازع المكبوتة، وتخفيف مشاعر المعاناة والتوتر التي يستشعرها الفرد حيال ضغوط الحياة الاجتماعية (وزاني، 2013، ص 35). وتؤدي دورا أساسيا لا يتجزأ من الممارسة الاجتماعية حيث أنها تمثل أساسا ثقافيا واجتماعيا لأي امة من الأمم (آل عقران، 2020، ص 141).

ومن المعروف أيضا أن الترويح الرياضي ظاهرة اجتماعية تحاول إكساب الأفراد القيم الخلقية والاجتماعية المقبولة في المجتمع (خفاجة، والسايح، 2000، ص 33). ويسهم في تطوير الفرد من الناحية الاجتماعية لان التفاعل الاجتماعي عامل أساسي يصاحب نمو الفرد (عواد، 2013، ص 5). كما يعتبر من أهم الوسائل وأجداها لتحقيق النضج النفسي الاجتماعي وإشاعة روح الجماعة بين الأفراد، وذلك لما تتيحه مجالاته العريضة من فرصا للقاء والتعارف والأخذ والعطاء، وما تضيفه أنظمته من أسس ومبادئ اجتماعية، كالعمل للصالح العام، واحترام الآخرين (الصادق، 2014، ص 76). إذ أن الترويح الرياضي ينمي في الفرد الصفات الاجتماعية التي تدعم حياته مثل التعاون مع الآخرين وضبط النفس

والاعتزاز بالانتماء للجماعة والإخلاص لها إلى غير ذلك من الصفات الاجتماعية التي تؤثر تأثيرا فاعلا في تنمية الشخصية وتمساك المجتمع (مطهر، 2014، ص 54).

هذا إضافة إلى أنه يشجع على تنمية العلاقة الاجتماعية بين الأفراد ويخفف من العزلة والانغلاق "أو الانطواء" على الذات، ويستطيع أن يحقق انسجاما وتوافقا بين الأفراد (صافي، 2018، ص 24). فهو إذن يوفر فرصا طبيعة لنمو الشخصية الإنسانية للفرد بشكل يتصف بالتكامل والشمول (بن حديد، 2008، ص 95).

9-3- الأهمية النفسية:

تشير الكثير من الدلائل إلى فائدة ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية على الصحة النفسية، وإذا ما سلمنا بالدور الوقائي لممارسة هذه الأنشطة في عدم حدوث الأمراض النفسية، فان ذلك يساهم في تحسين النواحي الوظيفية للأشخاص الذين يعانون من بعض الأمراض النفسية (راتب، وخليفة، 1998، ص 23)، حيث أن ممارسة الترويح الرياضي غالبا ما تخلق داخل الفرد الاستقرار النفسي والاتزان العاطفي وذلك من خلال فعاليات أنشطتها المختلفة، كما أنها عامل مساعد في خلق الشعور بالدافعية والمثابرة في أداء العمل بفاعلية قوية وبروح إيجابية، فتمكنه من ضبط انفعالاته النفسية مع القدرة على التعامل بروية مع المواقف ذات الطابع الصعب والتي تتطلب اتزانا نفسيا واجتماعيا وعاطفيا (الصادق، 2014، ص ص 71-72)، هذا ويتفق كل من "**ريتشارد أدلرمان**" "**Ritchard Adlerman**" و"**فروي**" "**Froway**" في اعتبار أن اللعب والترويح الرياضي كمخفض لحالات القلق والتوتر (بوزايدي، 2011، ص 89)، فطبيعة ممارسته تجعل الفرد الممارس له يعيش حياة نفسية واجتماعية متزنة، لذا فان ممارسي الترويح الرياضي يتصفون بخصائص اجتماعية ونفسية ايجابية مقارنة بغير الممارسين (خفاجة، والسايح، 2000، ص ص 32-33). فهي تزود الناس بقسط وفير من التسلية والمتعة وتطوير الشخصية وتفجر طاقاتها المبدعة وتمكن صاحبها من زيادة إنتاجه وتحسين أدائه الوظيفي (شارف، 2016، ص 76).

هذا بالإضافة إلى قدرت هذه الأنشطة على إشباع الحاجات النفسية، كالحاجة للآمن والسلامة، وإشباع الحاجات للانتماء وتحقيق الذات وإثباتها، والمقصود بإثبات الذات أن يصل الشخص إلى مستوى عال من الرضا النفسي والشعور بالأمن والانتماء (غندير، 2012، ص 286).

9-4- الأهمية الاقتصادية:

إن العلاقة بين الترويح والاقتصاد أو الإنتاج، تفترض تميزا واضحا بين الترويح والعمل، وتجعله أداة للثاني، وبذلك يصبح هدف الترويح مساعدة الفرد على القيام بوظيفته عن كفاية وقدرة، وبالتالي زيادة الإنتاج (أبو مصطفى، وأبو دف، 2000، ص 12). ولا شك أن الإنتاج يرتبط بمدى كفاءة العامل ومثابرته على العمل واستعداده النفسي والبدني، وهذا لا يأتي إلا بقضاء أوقات فراغ جيدة في راحة مسلية (صغيري، 2008، ص 27)، وان الاهتمام بالطبقة العاملة في ترويحها وتكوينها تكوينا سليما قد يمكن

من الإنتاجية العامة للمجتمع فيزيد كميتها ويحسن نوعيتها، فقد بين "**فرنارد**" في هذا المجال أن تخفيض ساعات العمل من 96 ساعة إلى 55 ساعة في الأسبوع قد يرفع الإنتاج بمقدار 15% في الأسبوع الثاني (رحلي، 2009، ص 41).

ومن ناحية أخرى، فان الدور الهام الذي يلعبه الترويح في مجال الصحة البدنية، لابد أن يمتد أثره إلى المجال الاقتصادي، فكلما ارتفع المستوى الصحي كلما زادت القدرة على الإنتاج وزاد الإقبال على العمل، فضلا على ما يحققه من وفرة في النفقات العلاجية ومن تأخير سن التقاعد عن العمل، كما أن ما يحققه الترويح من تنفيس عن الانفعالات المكبوتة لا يقتصر على الناحية النفسية فحسب، بل إن أثاره تنعكس على الناحية الاقتصادية، فالمستوى الإنتاجي للعامل الذي يتمتع باستقرار نفسي يفوق بكثير مستوى العامل المثقل نفسه بالهموم، ولذلك ادخل أصحاب الأعمال الترويح في المصانع والمؤسسات، واعتبروه عنصرا أساسيا في خدمة الإنتاج (أبو مصطفى، وأبو دف، 2000، ص 13). فالترويح إذا نتاج الاقتصاد المعاصر، يرتبط به أشد الارتباط ومن هنا تبدو أهميته الاقتصادية في حياة المجتمع، لكن مفكرين آخرين يرون أن أهمية الترويح نتجت من ظروف العمل نفسه، أي من آثاره السيئة على الإنسان، كالاغتراب والتعب والإرهاق العصبي، مؤكدين على أن الترويح يزيل تلك الآثار ويعوضها بالراحة النفسية والتسلية (مسعودي، ونعمي، 2018، ص 175). كما تساعد الممارس على إقباله على عمله بحب ونشاط (أبو هرجة، وزغلول، 2002، ص 137).

9-5- الأهمية التربوية:

تتشابه أهداف وأساليب وبرامج التعليم والترويح في كثير من النواحي لكنهما ليسا متطابقين. ولكن يتم السعي لتحقيق أقصى تنمية للفرد من قبل كليهما (Gulam, 2016, p. 159)، فالوظيفة التربوية من الوظائف الواضحة والتي يسهل تشخيصها في الأنشطة الترويحية من خلال تربية الفرد تربية متزنة شاملة، بالإضافة إلى إمداده بالمعارف والمعلومات والعادات الصحية والسلوكيات التربوية الايجابية (خفاجة، والسايح، 2000، ص 33). وتعمل هذه الأنشطة على إشباع الحاجات العلمية والعقلية للفرد، من خلال الأنشطة الابتكارية، والتي تؤدي في الغالب إلى تنمية المهارات العقلية والذكاء والتفاعل الايجابي مع المواقف المختلفة (علي، 2006، ص 32). وبالرغم من أن الرياضة والترويح يشملان الأنشطة التلقائية فقد اجمع العلماء على أن هناك فوائد تربوية تعود على المشترك، فمن بينها ما يلي:

9-5-1- تعلم مهارات وسلوك جديدين:

تسهم الأنشطة الترويحية في اكتساب الفرد معارف ومعلومات في مختلف المجالات الفنية والثقافية (أبو مصطفى، وأبو دف، 2000، ص 13). حيث أن هناك مهارات جديدة يكتسبها الأفراد من خلال الأنشطة الترويحية على سبيل المثال القراءة كنشاط ترفيهي تكسب الشخص مهارات جديدة لغوية ونحوية، يمكن استخدامها في المحادثة والمكاتبة مستقبلا (رحلي، 2009، ص 42).

9-5-2- تقوية الذاكرة:

هناك نقاط معينة يتعلمها الشخص أثناء نشاطه الترويحي يكون لها أثر فعال على الذاكرة، على سبيل المثال اشتراك الشخص في العاب تمثيلية فان حفظ الدور يساعد كثيرا على تقوية الذاكرة، حيث أن الكثير من المعلومات التي تردد أثناء الإلقاء تجد مكان في "مخازن" المخ ويتم استرجاع المعلومة من "مخازنها" في المخ عند الحاجة إليها وعند الانتهاء من الدور التمثيلي وأثناء مسار الحياة العادية (فرنان، 2011، ص 65).

9-5-3- تعلم حقائق المعلومات واكتساب القيم:

إن الممارسة الفعلية للرياضة والترويح يمكن أن تساعد الشخص على اكتساب قيم ومعلومات ايجابية جديدة. فمثلا تساعد رحلة ترويحية على اكتساب قيم وخبرات عن نهرا ما (محـاوشي، 2022، ص 40)، وهنا يمكن اكتساب معلومات حول قيمة هذا النهر في الحياة اليومية وقيمته الاقتصادية، الاجتماعية، وكذا قيمته وأهميته السياسية (مسعودي، ونعمي، 2018، ص 175)

9-6- الأهمية العلاجية:

يرى بعض المختصين في الصحة العقلية، أن الترويح يكاد يكون المجال الوحيد الذي تتم فيه عملية "التوازن النفسي" حينما تستخدم أوقات فراغنا استخداما جيدا في الترويح شريطة ألا يكون الهدف منها تمضية وقت الفراغ، كل هذا من شأنه أن يجعل الإنسان أكثر توافقا مع البيئة وقادرا على الخلق والإبداع (صافي، 2018، ص 26). وبينت العديد من الدراسات والتجارب الدور الوقائي والعلاجي الذي تسهم به ممارسة الترويح الرياضي في مجابهة العديد من الأمراض المزمنة (مزاري، وطاهر، 2013، ص 28). فهي تحافظ على توازن الجسم، وتخلصه من التوترات العصبية ومن العمل الآلي، وتجعله كائنا أكثر مرحا وارتياحا فالبيئة الصناعية وتعقد الحياة قد يؤديان إلى انحرافات كثيرة، كالإفراط في شرب الكحول والعنف، وفي هذه الحالة يكون اللجوء إلى الترويح وممارسة الرياضة والبيئة الخضراء والهواء الطلق والحمامات المعدنية وسيلة هامة للتخلص من هذه الأمراض العصبية، وربما تكون خير وسيلة لعلاج بعض الاضطرابات العصبية (رحلي، 2009، ص 41).

10- الترويح والعمل:

يرتبط الإنتاج بمدى كفاءة العامل ومثابرته على العمل، واستقراره النفسي والبدني، وهذا لا يأتي إلا بقضاء أوقات فراغ جيدة في راحة مسلية، وإن الاهتمام بالطبقة العاملة في ترويحها وتكوينها تكوينا سلميا قد يكون من الإنتاجية العامة للمجتمع (صافي، 2018، ص 25)، فاستثمار وقت الفراغ لا يساهم في تكوين الشخصية الإنسانية فقط بل يعمل على تكوين الإنسان ككل، فالفرد لا تتشكل شخصيته من خلال وقت العمل بقدر ما تتشكل هذه الشخصية وتنضج من خلال وقت الفراغ المستثمر بطريقة ايجابية، لأن تأثير العمل ينتج عنه ذوبان الشخصية الإنسانية في الروتين المستمر (زريقات، 2022، ص 15).

ولذلك اهتمت الدول بتوفير المشروعات والإمكانات لرفع مستوى الإنتاج في شتى ميادين العمل، وقد اهتمت المصانع والشركات بتقديم الخدمات الترويحية إيمانا بدور الترويح في زيادة إنتاج الفرد العامل (طه، 2006، ص 105).

لقد أكد الأطباء والمختصون في مجالات الطب النفسي وعلم النفس والترويح والتربية البدنية والرياضية على أهمية وضرورة مشاركة الفرد في أنشطة الترويح للتقليل من التوتر العصبي والنفسي الناتج عن الإرهاق في العمل (درويش، والحماحمي، 2007، ص 58). فالضغوط من أبرز التحديات التي تواجه العامل في بيئة عمله حيث يتولد عنها المطالبة بأشياء لا يستطيع العامل تحقيق الاستجابة التلقائية لها مما يؤدي إلى ظهور العديد من المظاهر كالإرهاق والإجهاد والقلق لديه (بوعزيز، وآخرون، 2018، ص 21). وعلى هذا الأساس اعتبر بعض العلماء أن الترويح هو أداة للعمل، لان الترويح وعلى اختلاف أنشطته يساعد الفرد على القيام بوظيفته بدرجة كبيرة من الفاعلية فالفرد في وقت فراغه يستطيع أن يبدأ عمله من جديد ويقوم بالأنشطة الترويحية في وقت الفراغ لكي يستعيد نشاطه الضروري للقيام بعمله أو وظيفته (صغيري، 2008، ص 38). على أكمل وجه، وما يترتب على ذلك من حصول الفرد على دخل والذي بدوره يقود إلى إشباع احتياجاته واحتياجات الآخرين المسئول عنهم، كل ذلك وغيره يؤدي إلى زيادة فاعلية الفرد وشعوره بالسعادة (غانم، 2011، ص 85).

هذا وأكد "**نايف المقهوي**" نقلا عن "**تهاني عبد السلام**" **(2000)** أن الترويح على اختلاف أنواعه يساعد على دعم العلاقات بين الموظفين، ويجعل روح المرح سائدة بين العمال، كما أن له دورا هاما في رفع الروح المعنوية لديهم (المقهوي، 2021، ص 7)، فالترويح له مكانة مميزة في جعل الحياة متزنة بين العمل والراحة فتكتمل الحياة في معناها وتزداد في رونقها بالترويح وتصبح أكثر إشراقا وبهجة (والي، 2005، ص 24).

وتأكيدا لهذا الطرح فقد خلصت نتائج العديد من الدراسات العلمية إلى أن ممارسة أنشطة الترويح بوجه عام وأنشطة الترويح الرياضي بوجه خاص تؤدي إلى تحقيق ما يلي:

- زيادة قدرة العاملين على زيادة الإنتاج في المؤسسات التي يعملون بها.
- الإقلال من أيام غياب العاملين عن العمل لظروف المرض.
- الإقلال من نسبة إصابات العمل لدى العاملين (درويش، والحماحمي، 2007، ص 58).

فالترويح الرياضي ومن خلال الألعاب الرياضية والحركات الحرة التي يحويها في أنشطته يعمل على توازن الجسم وتخليصه من التوترات العصبية ومن العمل الآلي وتجعله كائنا أكثر مرحا وارتياح في البيئة الصناعية (حويش، وعزوز، 2019، ص 336). من خلال خلق مسارات هامة لتكوين شخصية صحية وحياة مليئة بالبهجة والسعادة، كون أن الترويح الرياضي نشاط ممتع وسار لمن يمارسه لا يضر بالفرد بدنيا أو اجتماعيا بأي طريقة كانت، بل يساعده على أن يصبح شخصية سوية متكاملة يكتسب

العديد من أساليب الحياة الصحية والسليمة مما يسهم في زيادة مقدرته على العطاء والإنتاج (الشاطي، والمزروعي، 2009، ص 4).

وفي دراسة أخرى قام بها "**كمال درويش**" **وآخرون (1981)** كان الغرض منها البحث في اثر ممارسة متوسطي العمر من العاملين بالمؤسسات الإنتاجية لبعض أنشطة الترويح الرياضي، أشارت النتائج إلى أن الممارسة تقلل من الإصابة بالعديد من الأمراض والتي أهمها:

– أمراض الأسنان، أمراض العيون، فقر الدم، ارتفاع ضغط الدم (درويش، والحماحمي، 2007، ص 58). بالإضافة إلى التقليل من النفقات العلاجية أومن النفقات الصحية نظرا لما يسهم به الترويح الرياضي في الوقاية من هذه الأمراض (بلعباس، 2021، ص 43).

11– الترويح والصحة:

تحتل موضوعات الصحة والترويح حيزا كبيرا ومهما في دائرة التربية الشاملة في مختلف البيئات والأصقاع (ياسين، 2002، ص 1). والصحة هنا بمعناها الواسع الذي يشمل الصحة البدنية والعقلية والعاطفية وليس فقط خلو الفرد من الضعف (هاشم، وناصف، 2021، ص 126).

فإذا لم يكن الفرد صحيحا معافا فإننا نجد أن الاكتئاب والقلق يحومان من حوله، ولا يتمكن الفرد من تأدية عمله، كذلك لا يمكن أن يستمتع بوقت فراغه عن طريق ممارسة نشاط بناء وهادف يعود عليه بالسعادة والغبطة والفرح (عبد السلام، 2001، ص ص 129– 130). فالصحة إذن ضرورة من ضروريات استمرارية الحياة السعيدة، حيث يسعى الإنسان بكل قدراته لتحقيقها، وهي الهدف الأكثر سموا من أي حاجة أخرى يصبوا إليها الإنسان، فالكل يبحث عن الصحة والكل يبحث عن الطرق المؤدية لها (مسكف، 2019، ص ج).

وعليه فإننا لا نستمتع فقط بأوقات فراغنا حينما نكون أصحاء بل إننا نصبح أصحاء من خلال ممارستنا لأنشطة ترويحية وعلى رأسها الترويح الرياضي (عبد السلام، 2001، ص 129). فهو ليس مجرد أنشطة رياضية ترويحية ترفيهية فقط، بل هو أكثر من ذلك فهو مجموعة أنشطة يمكن أن تساهم بأي شكل من الأشكال في التنمية العامة والصحية لكل من الفرد والمجتمع. وتسمح بتحقيق الرفاهية الاجتماعية والاقتصادية والشخصية للأفراد والجماعات (Wright, 2007, p. 6).

فالفرد لا يكون سعيدا حينما يمرض ولا يكون سليما معافا إذا أصابه القلق والاكتئاب وفقدان الحماس والأمل في غد مشرق. فإذا كنا سعداء فان دورتنا الدموية تتدفق أسرع، وتخفق قلوبنا ويتدفق الدم في أجهزتنا المختلفة وتصبح أعيننا أكثر بريقا ونستمتع بنوع من الوهج الدافئ، ومهما اختلفت نوعية الطاقة المتكونة فإنها تعبر عن نفسها من خلال الابتسامات ونصيح بأعلى صوتنا لنستمتع بكل

الأحاسيس التي تدغدغ القلب وتسعد الروح وتجعل الفرد يقفز، ونرى الجمال في كل شيء يحيط بنا، ونحب الجميع ويملا الأمل حياتنا (عبد السلام، 2001، ص ص 129- 130).

فمن خلال الترويح يعبر الفرد عن مشاعره وأحاسيسه وينمي ملكاته ويبتكر ويتفهم، وينتج وتنطلق إمكاناته وتظهر مواهبه وتنمو معلوماته وتتأثر اتجاهاته ويتغير ويتطور سلوكه في اتجاه طيب وهو ما يعود على الفرد والمجتمع بالنفع (هاشم، وناصف، 2021، ص 125).

أما إذا لم نكن سعداء أو إذا تملكنا الخوف أو الكراهية، فان الأحاسيس تنقلب إلى عكسها فقد نشعر بالجوع، والوحدة والكآبة، وتضيع البسمة ويحل محلها الكآبة ونود أن لا نرى احد أو يرانا احد، وتبدأ ثقتنا في انسفنا تتزعزع، وتهتز الآمال وتضيع المعاني في حياتنا، ولا يصبح لوجودنا معنى وتقودنا هذه الحالة إلى ضعف مستوى الصحة الجسمانية والنفسية والاجتماعية. وقد تكون السعادة التي تنبع من ممارسة الأنشطة الترويحية هي صمام الأمان الذي يحافظ على التوازن بين الصحة الجسمانية والنفسية (عبد السلام، 2001، ص ص 129- 130).

خلاصة:

يبدو انه ومن خلال ما تم ذكره في تفاصيل هذا الفصل أن الترويح والترويح الرياضي على وجه التحديد كظاهرة اجتماعية حديثة أصبح اليوم يأخذ حيزا كبير من الاهتمام والتفضيل من قبل أهل الاختصاص ومن قبل الأفراد والمجتمعات، هذا على اعتبار أن الخدمات التي أصبح يقدمها هذا النوع من انشطة الترويح اليوم تلامس وتلبي جميع الحاجات الأساسية للفرد والمجتمع. وان أهميته لا تتوقف عن كونه مجرد نشاط للمتعة والترويح بل انه يعمل على تدعيم جميع جوانب الشخصية الإنسانية (البدنية، النفسية، الاجتماعية، وحتى التربوية).

إن ما تم عرضه من قبل الطالب الباحث في ثنايا هذا الفصل من مفهوم للترويح والترويح الرياضي والحاجات الأساسية التي تلبيها هذه الأنشطة، إضافة إلى مستويات وأغراض المشاركة فيها، وجملة النظريات التي حاولت التأسيس لحقيقة وفلسفة هذا النوع من الأنشطة، إنما يأتي ليؤكد من خلاله الطالب الباحث على قيمة ودور الترويح والترويح الرياضي في الحياة المعاصرة وخاصة بالنسبة للمرأة العاملة على اعتبار ما تعانيه من ضغوطات مختلفة كنتيجة لتعدد أدوارها بين المنزل والعمل. وهذا بدوره يؤكد على قيمة هذا الفصل وما جاء فيه من عناصر، وقيمة الدراسة ككل نظريا وتطبيقيا.

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الاول: إجراءات الدراسة

تمهيد:

يتضمن هذا الفصل وصفاً لمنهجية الدراسة وأهم إجراءاتها الميدانية التي اعتمد عليها الباحث. هذا من حيث وصف منهج الدراسة المعتمد، محددات ومجالات الدراسة. مجتمع وعينة الدراسة وكيفية اختيارها، علاوة على أداة الدراسة التي تم الاعتماد عليها في جمع البيانات. وطرق حساب خصائصها السيكومترية، وجملة الأساليب الإحصائية الذي تم استخدامها في معالجة البيانات.

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية بوابة النجاح لأي دراسة، حيث يهدف الباحث من خلالها إلى إلقاء نظرة استشرافية وهذا للإحاطة أكثر بتفاصيل وجوانب المشكلة محل الدراسة، وتحسبا واستعدادا للدراسة الأساسية.

وعليه يؤكد "**عبد الرحمن سليمان**" انه يفضل قبل البدء في إجراءات البحث وبصفة خاصة في البحوث الميدانية القيام بدراسة استطلاعية للتعرف على الظروف التي سيتم فيها إجراء البحث، والصعوبات التي ربما تواجه الباحث في تطبيق أدوات بحثه مثلا، أو إجراء مقابلة شخصية أو نحو ذلك للتعرف على ظروف الأفراد الذين ستطبق عليهم هذه الأدوات أو تتم معهم المقابلة أو يتم جمع البيانات عنهم ومدى استعدادهم ورضاهم عن الإجراءات الخاصة التي ستتبع معهم. وأيضا للتعرف على مدى استعداد المسئولين عن أفراد العينة للتعاون مع الباحث وغير ذلك من الظروف التي تمهد لنجاح إجراء البحث. ولذلك ينبغي أن يبدأ الباحث بإجرائه للدراسة الاستطلاعية ويبين أهدافها والتحقق من صحة إجراءاتها (عبد الرحمن، 2014، ص 96).

1-1- إجراءاتها:

فبعدما تعرف الباحث على المجتمع الأصلي للدراسة وحدده بوضوح قام بالاستقصاء والتحري في (جامعة باتنة 01 وجامعة باتنة 02) عن واقع ممارسة المرأة العاملة في هذه الجامعات للترويح الرياضي.

ثم قام بتطبيق إجراءات الدراسة الاستطلاعية وهذا بعدما تقدم الطالب الباحث من الأستاذ معمري منير بكلية الشريعة جامعة الحاج لخضر باتنة 1 وطلب منه المساعدة في إجراء الدراسة الاستطلاعية على مستوى الكلية التي يعمل بها، والذي بدوره طلب المساعدة من موظفة إدارية بنفس الكلية. على أن يقوم الطالب الباحث بتقديم التوضيحات اللازمة للعملية وتحديد الخطة الإجرائية.

وفي يوم (2021/03/24) انطلقت العملية بالنسبة للاختبار الأول، حيث قدم الطالب الباحث (55) استمارة للموظفة الإدارية مع شروحات لأهم تفاصيل العملية والتي بدورها (أي الموظفة الإدارية) قدمتها لمفردات العينة مع توضيح المطلوب. على أن يتم استرجاع الاستمارات بعد يومين. وبعد استرجاع الاستمارات والتأكد من استيفائها للشروط المطلوبة، تم تكرار نفس العملية (إعادة الاختبار) وعلى نفس مفردات العينة وبنفس الشكل والإجراءات بعد (11) يوم أي في يوم (2021/04/05).

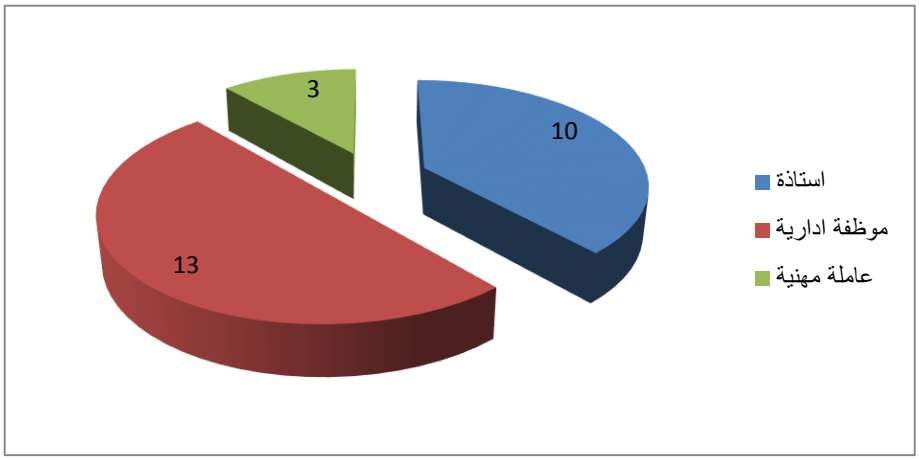
وبعد استرجاع استمارات (الاختبار الأول، وإعادة الاختبار)، وبعد انسحاب عدد من مفردات العينة وتجاوز الحدود الزمنية لإرجاع الاستمارات بالنسبة لمجموعة أخرى قام الطالب الباحث بفرز والتحقق من الاستمارات المسترجعة فقرر الاحتفاظ فقط ب (26) استمارة تتوفر على الشروط المطلوبة.

وعليه كانت العينة النهائية للدراسة الاستطلاعية عينة ممثلة للمجتمع الأصل تم اختيارها بالطريقة الطبقية العشوائية، وقوامها (26) امرأة من النساء العاملات في قطاع التعليم العالي بكلية الشريعة جامعة الحاج لخضر في مدينة باتنة، ومن خارج عينة الدراسة الأساسية وكانت على النحو التالي:

جدول رقم: (01) يوضح عينة الدراسة الاستطلاعية.

الوظيفة	أستاذة	موظفة إدارية	عاملة مهنية	المجموع
العدد	10	13	3	26

– يتضح من خلال الجدول رقم **(01)** أن عدد مفردات عينة الدراسة الاستطلاعية قد بلغ 26 مفردة. كانت النسبة الأكبر فيها للموظفات الإداريات ب 13 مفردة، فالأستاذات ب 10 مفردات. في حين عادة النسبة الأقل للعاملات ب 3 مفردات.



شكل رقم: (04) يوضح عينة الدراسة الاستطلاعية.

1-2- أهدافها:

- التأكد من مدى ملائمة بنود وعبارات المقياس لمستوى أفراد عينة الدراسة.
- التأكد من وضوح وفهم العينة لعبارات المقياس.
- الكشف عن الأخطاء اللغوية والإملائية في عبارات المقياس وإعادة صياغتها بشكل صحيح.
- تحديد جوانب الضعف والاختلال في شكل المقياس.
- تحديد جوانب القصور في إجراءات تطبيق أداة جمع بيانات الدراسة.
- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه مرحلة التطبيق.
- تحديد ما تستغرقه الدراسة الميدانية من وقت.
- توضيح طريقة الإجابة على عبارات المقياس.

1-3- نتائجها:

- تبين أن جميع عبارات المقياس وطريقة الإجابة واضحة. وان الزمن المستغرق للإجابة معقول ويتراوح بين (15- 20) دقيقة.
- وأن بنود وعبارات المقياس ملائمة لمستوى أفراد عينة الدراسة على اختلاف مستواهن التعليمي.
- تحديد وتصحيح الأخطاء اللغوية والإملائية في عبارات المقياس.
- تعديل بعض التعليمات التي ستقدم للمفحوصات من عينة الدراسة الأساسية.
- تصحيح جوانب الضعف في شكل المقياس.
- تحديد أهم العوامل التي يمكن أن تأثر على سير الدراسة الأساسية وتحييدها. كطرق الوصول إلى العينة.
- تحضير ووضع الخطط البديلة لتطبيق الدراسة الأساسية بناء على الصعوبات المشخصة.
- سمحت عملية تحليل بيانات الدراسة الاستطلاعية من حساب الخصائص السيكومترية (معاملات الثبات والصدق) للمقياس وبطرق مختلفة.

1-4- صعوبات ومعيقات التطبيق:

يرى الطالب الباحث انه لا يمكن بأي حال من الأحوال الحديث عن أي بحث علمي أو دراسة أكاديمية مهما كان نوعها ومستواها بعيدا عن الصعوبات والمعيقات التي يمكن أن تواجه الباحث خلال

جميع مراحل الانجاز. وعليه وفيما يتعلق بهذه الدراسة فقد تجلت صعوبات ومعيقات تطبيق الدراسة الاستطلاعية في النقاط التالية:

- صعوبة وصول الباحث بشكل مباشر للعينة الاستطلاعية، وبالتحديد للأستاذات والعاملات المهنيات عكس الموظفات الإداريات. ما دفع الباحث للاستعانة بأشخاص آخرين على مستوى الكلية.
- تقلص العينة الاستطلاعية من (50) مفردة إلى (26) مفردة بسبب انسحاب بعض المفحوصات.
- ضياع العديد من الاستمارات ما دفع الباحث إلى إعادة نسخ استمارات أخرى.
- تجاوز بعض المفحوصات للآجال الزمنية المحددة للإجابة على المقياس ما دفع بالباحث إلى التخلي عن استماراتهن خشية تأثيرها في الخصائص السيكومتري للمقياس.
- عدم إجابة بعض المفحوصات على جميع عبارات المقياس ما دفع بالباحث إلى التخلي عن الاستمارات التي لا تستوفي الشروط المطلوبة.

2- الدراسة الأساسية (التطبيق النهائي للمقياس):

بعد إجراء الدراسة الاستطلاعية، وتحديد التعديلات الضرورية لخطة الدراسة الميدانية. قام الباحث بإجراء الدراسة الأساسية. وهذا بتطبيق مقياس اتجاهات المرأة نحو الترويح الرياضي لصاحبته الدكتورة "**غضنفر إيمان**" من جمهورية مصر العربية، بعد حساب والتأكد من الخصائص السيكومترية للأداة. وهذا خلال الفترة (2021/11/14) إلى الفترة (2022/10/20)، على عينة أساسية وقوامها (458) امرأة عاملة في قطاع التعليم العالي في مدينة باتنة تراوحت أعمارهن بين (24-57) سنة. تم اختيارها بالطريقة الطبقية العشوائية بما يتناسب مع طبيعة الدراسة ويسمح بالحصول على عينة أكثر تمثيلا للمجتمع الأصلي.

ويتم اللجوء لهذه الطريقة في اختيار العينة (العينة الطبقية العشوائية) عندما يكون مجتمع البحث غير متجانس سواء من حيث السن، أو النوع، أو الدين، أو المهنة وحتى تكون العينة ممثلة بشكل صحيح للمجتمع المبحوث يجب أن تكون ممثلة لمختلف هذه الأصناف (ابراش، 2009، ص 252).

وعليه قام الطالب الباحث بتقسيم المجتمع الأصلي للدراسة إلى طبقات متجانسة بناء على المتغيرات الاجتماعية والوظيفية للدراسة، ثم اشتق بعد ذلك من هذه المجموعات الصغيرة والمتجانسة مفردات من كل طبقة بطريقة عشوائية بما يتناسب مع حجمها الحقيقي في المجتمع الأصل كله.

وانطلقت العملية بمساعدة العديد من الموظفين والأساتذة على مستوى جامعة باتنة الحاج لخضر باتنة 1 ومصطفى بن بولعيد باتنة 2. كما ساهم الباحث في العملية وقد جرت على النحو التالي:

حيث تمت العملية بتوزيع استمارات ورقية للمقياس يدا بيد للموظفات والعاملات. مع مرافقة الباحث لبعض العاملات المهنيات في الإجابة من خلال تقديم بعض الشروح والتوجيهات على مستوى جامعة باتنة 2. وقد تم طباعة وتوزيع أكثر من (405) استمارة ورقية وزعت على الموظفات والعاملات المهنيات والأستاذات ممن أمكن الوصول المباشر إليهن. استرجع منها (300) استمارة وبعد الغربلة والتمحيص تم استبعاد (35) استمارة لا تتوفر فيها الشروط المطلوبة، في حين ضاع أكثر من (105) استمارة (51) على مستوى جامعة باتنة 1، و(54) على مستوى جامعة باتنة 2. وكان العدد النهائي لعينة الموظفات (187) موظفة إدارية، و(78) عاملة مهنية.

أما فيما يخص عينة الدراسة من الأستاذات وبعد الصعوبات التي واجهة الباحث في الوصول إليهن مباشرة قرر اللجوء إلى الخطة البديلة، وهذا بالتواصل معهن عن طريق البريد الالكتروني الجامعي، والذي تم الحصول عليه من خلال المواقع الالكترونية للكليات والمعاهد. حيث تم مراسلة أكثر من (600) أستاذة من الجامعتين باتنة 1، وباتنة 2 برسالة الكترونية تحوي خطاب قصير يوضح مستوى الدراسة، والغرض منها ومرفوقة باستمارة الكترونية للمقياس. وكانت الحصيلة ونسبة الاستجابة مقبولة جدا وفي وقت وجيز. حيث تلقى الطالب الباحث (211) ردا من الأستاذات وبعد الاطلاع على هذه الردود وتمحيصها حذف (38) ردا لا يستوفي الشروط المطلوبة واحتفظ ب (173) ردا. إضافة إلى 20 استمارة ورقية لإجابات بعض الأستاذات من الجامعتين تمكن الطالب الباحث والمساعدين في الدراسة من الوصول المباشر إليهن. وكان العدد النهائي لعينة الأستاذات (193) أستاذة.

وفي الحصيلة النهائية للعملية فقد قام الباحث بتطبيق مقياس الدراسة على (458) امرأة عاملة في قطاع التعليم العالي بجامعتي باتنة 1 وباتنة 2 من الأستاذات، الموظفات الإداريات، والعاملات المهنيات. وبنسب مقبولة وممثل للمجتمع الأصلي كما سيتم توضيحه بالتفصيل لاحقا عند التعرض لمجتمع وعينة الدراسة.

2-1- منهج الدراسة:

المنهج أو الطريقة "Method" مصطلح يستخدم – بوجه عام- ليشير إلى وسيلة محددة توصل إلى غاية معينة. ويستخدم – في المجال العلمي- بمعنى الخطة المنظمة التي تشمل العديد من العمليات الحسية والذهنية للوصول إلى قاعدة أو قانون، أو البرهنة على صحة فرض أو خطئه. فالمنهج إذن هو

الطريقة التي يتبعها العقل في دراسته لموضوع معين، أو هو في الحقيقة ترتيب الأفكار ترتيبا دقيقا بحيث يؤدي هذا الترتيب الدقيق إلى كشف حقيقة مجهولة، أو البرهنة على صحة معلومة (عبد الرحمن، 2014، ص 21)

وفي هذه الدراسة اعتمد الباحث على المنهج الوصفي. والذي يستخدم في العلوم الطبيعية والعلوم الاجتماعية، بحيث يعتمد على الملاحظة بأنواعها بالإضافة إلى عمليات التصنيف والإحصاء مع بيان وتفسير تلك العمليات، وهذا من خلال تحليل البيانات والمعلومات التي تم جمعها (العسكري، 2004، ص 6). من خلال مقابلات مقننة أو من خلال استبيانات (استمارات البحث) مقننة، وذلك بغرض الحصول على المعلومات من أعداد كبيرة من المبحوثين يمثلون مجتمعا معينا (جاب الله، 2021، 148). وتحليل البيانات والمعلومات المجمعة تحليلا يؤدي إلى اكتشاف العلاقة بين المتغيرات وتقديم تفسير ملائم لها (العسكري، 2004، ص 6). والتوصل إلى أجوبة لتساؤلات الإشكالية وفهم الظاهرة المدروسة. ويعزى اختيار الباحث لهذا المنهج لكونه مناسب لطبيعة الدراسة، علاوة على انه يساعد في تحقيق أهدافها.

2-2- محددات الدراسة: تمثلت محددات الدراسة في الأتي:

2-2-1- المحددات البشرية:

تمثل المجال البشري لهذه الدراسة في المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي في ولاية باتنة سواء كانت أستاذة، إدارية، أو عاملة مهنية خلال الموسم الجامعي 2021-2022.

2-2-2- المحددات المكانية:

تم إجراء هذه الدراسة في قطاع التعليم العالي في ولاية باتنة والذي يشمل كلا من: جامعة الحاج لخضر باتنة 1، جامعة مصطفى بن بولعيد باتنة 2.

2-2-3- المحددات الزمانية:

طبقت هذه الدراسة في الموسم الجامعي 2021 \ 2022. حيث تم تطبيق أداة الدراسة على العينة ابتداء من 2021/04/04 إلى غاية 2022/10/20.

2-2-4- المحددات الإجرائية:

اقتصرت عل أداة الدراسة وهي مقياس اتجاهات المرأة نحو الترويح الرياضي من بناء الدكتوراه إيمان السيد احمد غضنفر (2005)، ودرجة صدقه وثباته على مجتمع وعينة الدراسة والمعالجة الإحصائية المستخدمة.

2-3- مجتمع وعينة الدراسة:

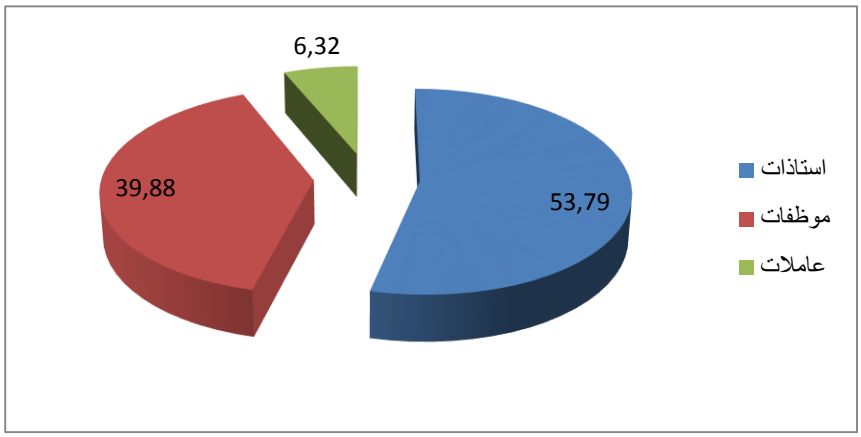
2-3-1- مجتمع الدراسة:

ويقصد به المجتمع الإحصائي للدراسة وهو مجموعة من الوحدات الإحصائية معرفة بصورة واضحة، بحيث تميز الوحدات الإحصائية التي تدخل ضمن هذا المجتمع عن غيره (النعيمي، البياتي، وخليفة، 2015، ص 77). وفي هذه الدراسة فالمجتمع الإحصائي يتمثل في المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي في مدينة باتنة سواء كانت ممارسة للترويح الرياضي أو غير ممارسة.

جدول رقم: (02) يبين توصيف مجتمع الدراسة.

المجتمع	التكرار	النسبة المئوية %
أستاذات	1268	% 53.79
موظفات	940	% 39.88
عاملات	149	% 6.32
المجموع	2357	%100

- يتضح من خلال الجدول رقم **(02)** أن عدد مفردات مجتمع الدراسة قد بلغ 2357 مفردة. كانت النسبة الأكبر فيها للأستاذات ب 1268 مفردة وبنسبة 53.79 %، فالموظفات ب 940 مفردة وبنسبة 39.88 %، في حين عادة النسبة الأصغر للعاملات ب 149 مفردة وبنسبة 6.32 %.



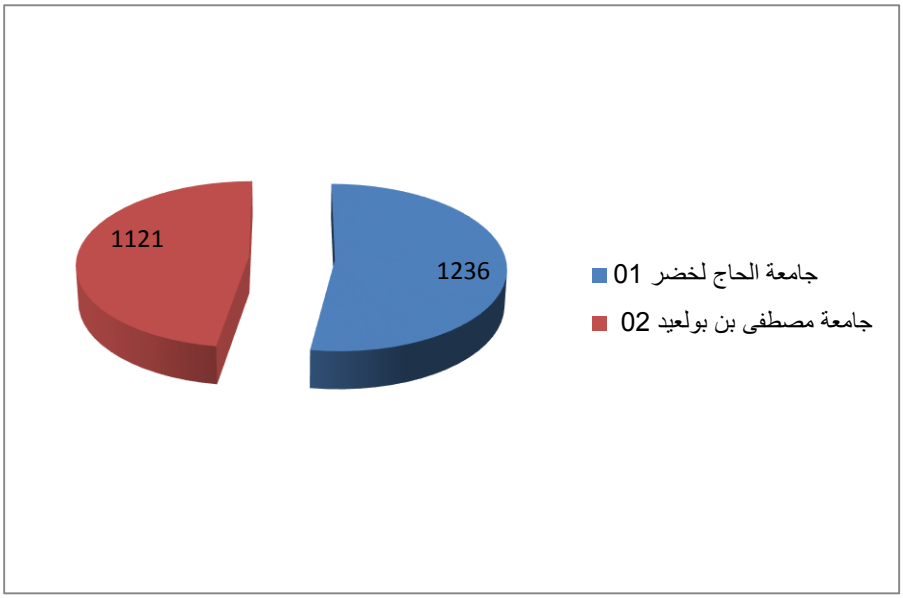
شكل رقم: (05) يبين توصيف مجتمع الدراسة.

جدول رقم: (03) يبن توصيف مجتمع الدراسة حسب كل جامعة.

جامعة الحاج لخضر 01		
المجتمع	**التكرار**	**النسبة المئوية %**
أستاذات	546	% 44.17
موظفات	599	% 48.46
عاملات	91	% 7.36
المجموع	1236	% 100
جامعة مصطفي بن بولعيد 02		
أستاذات	722	% 64.40
موظفات	341	% 30.41
عاملات	58	% 5.17
المجموع	1121	% 100

– يتضح من خلال الجدول رقم **(03)** أن عدد مفردات مجتمع الدراسة من **جامعة الحاج لخضر باتنة 1** قد بلغ 1236 مفردة. كانت النسبة الأكبر فيها للأستاذات ب 546 مفردة وبنسبة 44.17 %. في حين عادة النسبة الأصغر للعاملات ب 91 مفردة وبنسبة 7.36 %.

أما من **جامعة مصطفي بن بولعيد 2** فقد بلغ فيها عدد مفردات مجتمع الدراسة 1121 مفردة كانت النسبة الأكبر فيها للأستاذات ب722 مفردة وبنسبة 64.40 %. في حين عادة النسبة الأصغر للعاملات ب 58 مفردة وبنسبة 5.17 %.



***شكل رقم: (06)* يبن** توصيف مجتمع الدراسة حسب كل جامعة.

2-3-2- عينة الدراسة:

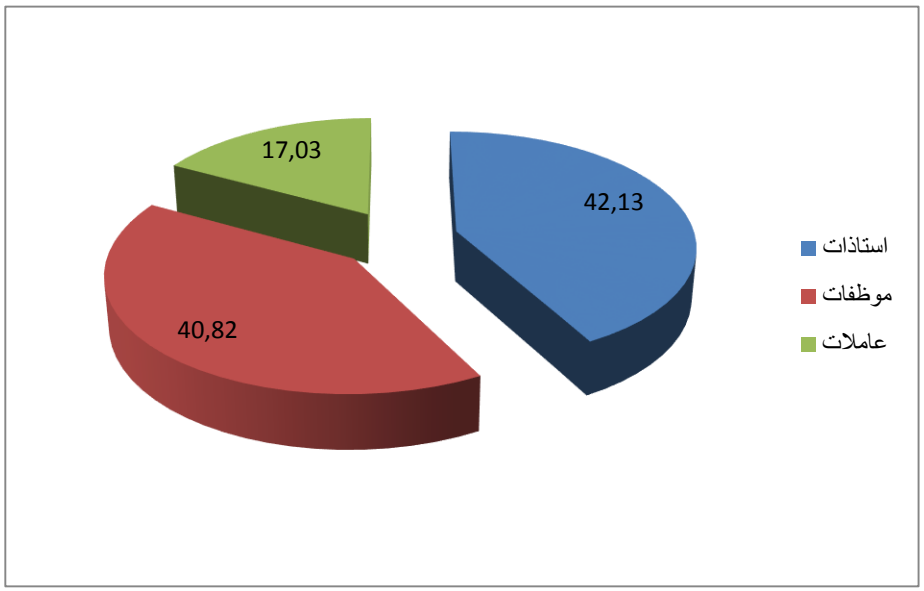
تعرف عينة الدراسة على أنها مجموعه جزئية من مجتمع الدراسة يتم اختيارها بطريقة مناسبة، وإجراء الدراسة عليها ومن ثم استخدام تلك النتائج، وتعميمها على كامل مجتمع الدراسة الأصلي (المحمودي، 2019، ص 171). وفي هذه الدراسة عينة الدراسة تمثلت في مجموعة من النساء اللاتي يعملن في قطاع التعليم العالي في مدينة باتنة، واعتمد الباحث على الطريقة **العشوائية الطبقية** لاختيارهن.

وتتم المعاينة في هذه الطريقة بمقاييس إحصائية مطابقة للمجتمع تعكس مميزاته الأساسية وتستخدم في حالة **عدم تجانس** وحدات المجتمع. ولغرض تسهيل عملية الاختيار يقسم المجتمع إلى طبقات متجانسة (العزاوي، 2008، ص 168).

جدول رقم: (04) يبين توصيف عينة الدراسة.

المجتمع	العينة	النسبة المئوية %
أستاذات	193	% 42.13
موظفات	187	% 40.82
عاملات	78	% 17.03
المجموع	458	% 100

- يتضح من خلال الجدول رقم **(04)** أن عدد مفردات العينة قد بلغ 458 مفردة منها 193 مفردة من الأستاذات وبنسبة 42.13 %، وهي أكبر نسبة. يليها الموظفات ب 187 مفردة وبنسبة 40.82 %، فالعاملات المهنيات ب 78 مفردة وبنسبة 17.03 %.

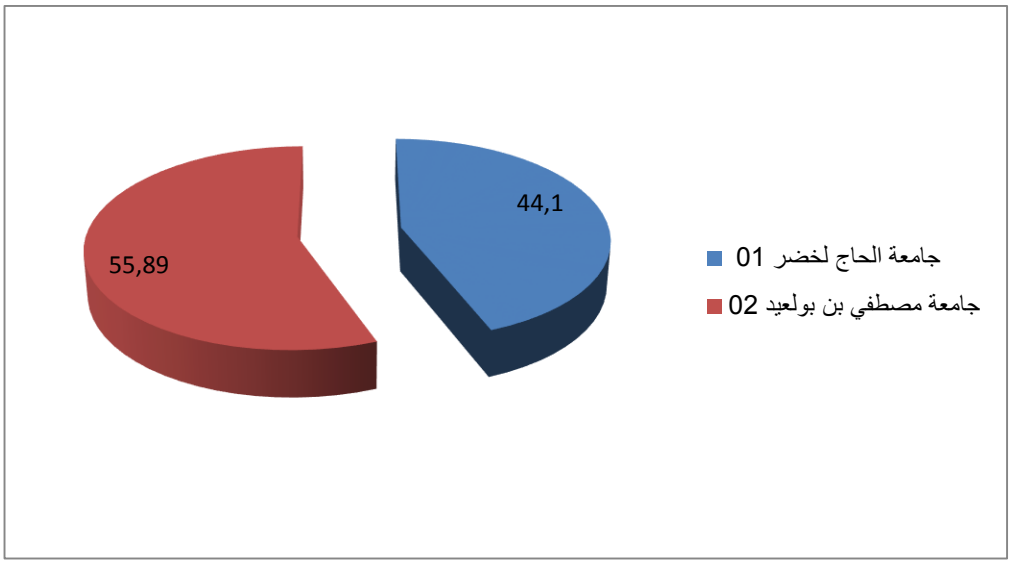


شكل رقم: (07) يبين توصيف عينة الدراسة.

جدول رقم: (05) يبين توصيف عينة الدراسة حسب كل جامعة.

جامعة الحاج لخضر 01		
المجتمع	**العينة**	**النسبة المئوية %**
أستاذات	60	% 29.70
موظفات	107	% 52.97
عاملات	35	% 17.32
المجموع	202	% 100
النسبة المئوية بالنسبة للعينة الكلية		% 44.10
جامعة مصطفي بن بولعيد 02		
أستاذات	133	% 51.95
موظفات	80	% 31.25
عاملات	43	% 16.79
المجموع	256	% 100
النسبة المئوية بالنسبة للعينة الكلية		% 55.89

- يتضح من خلال الجدول رقم **(05)** أن عدد مفردات العينة من **جامعة مصطفي بن بولعيد 02** قد بلغ 256 مفردة وبنسبة 55.89 % وهي أكبر نسبة. في حين بلغ عدد مفردات العينة من **جامعة الحاج لخضر باتنة 01** 202 مفردة وبنسبة 44.10 %.

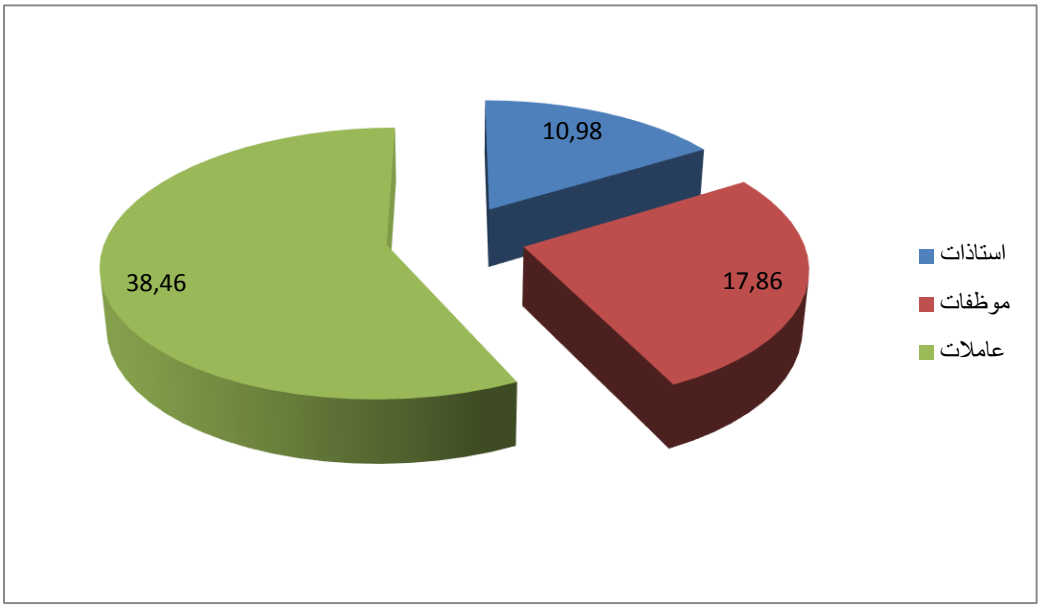


شكل رقم: (08) يبين توصيف عينة الدراسة حسب كل جامعة.

جدول رقم: (06) يبين توصيف النسبة المئوية لعينة الدراسة بالنسبة للمجتمع ككل حسب كل جامعة.

	المجتمع		العينة		النسبة المئوية %	
	باتنة 1	باتنة 2	باتنة 1	باتنة 2	باتنة 1	باتنة 2
أستاذات	546	722	60	133	% 10.98	% 18.42
موظفات	599	341	107	80	% 17.86	% 23.46
عاملات	91	58	35	43	% 38.46	% 74.13
المجموع	1236	1121	202	256	% 16.34	% 22.83
النسبة المئوية لعينة الدراسة بالنسبة للمجتمع ككل					% 8.57	% 10.86
النسبة المئوية لعينة الدراسة الأساسية					% 19.43	

– يتضح من خلال الجدول رقم **(06)** أن النسبة المئوية لعينة الدراسة بالنسبة للمجتمع ككل **لجامعة الحاج لخضر باتنة 1** قد بلغت 8.57 %. اما النسبة المئوية لعينة الدراسة بالنسبة للمجتمع ككل **لجامعة مصطفى بن بولعيد باتنة 2** قد بلغت 10.86 %. وعليه فقد بلغت **النسبة المئوية لعينة الدراسة الأساسية 19.43 %.**



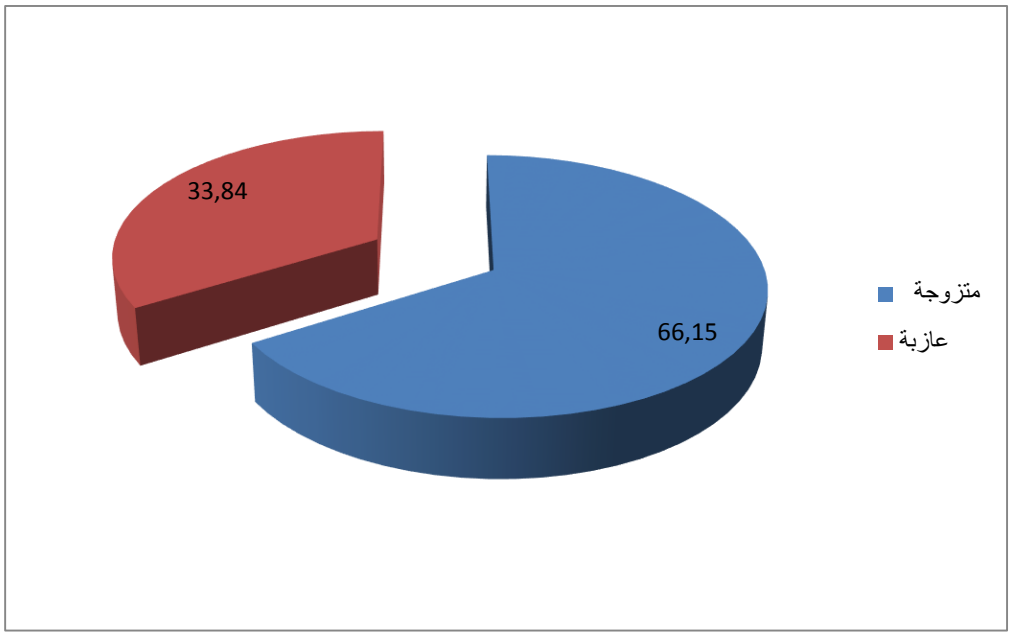
شكل رقم: (09) يبين توصيف النسبة المئوية لعينة الدراسة بالنسبة للمجتمع ككل حسب كل جامعة.

- **توصيف عينة البحث حسب متغيرات الدراسة (الاجتماعية والمهنية).**

جدول رقم: (07) يبين توصيف عينة البحث حسب متغير الحالة الاجتماعية **متزوجة \ عازبة.**

المجتمع	التكرار	النسبة المئوية %
متزوجة	303	% 66.15
عازبة	155	% 33.84
المجموع	458	% 100

- يتضح من خلال الجدول رقم **(07)** أن عدد مفردات العينة المتزوجات قد بلغ 303 مفردة وبنسبة 66.15 % وهي أكبر نسبة. في حين بلغ عدد مفردات العينة من العازبات 155 مفردة وبنسبة 33.84 %.

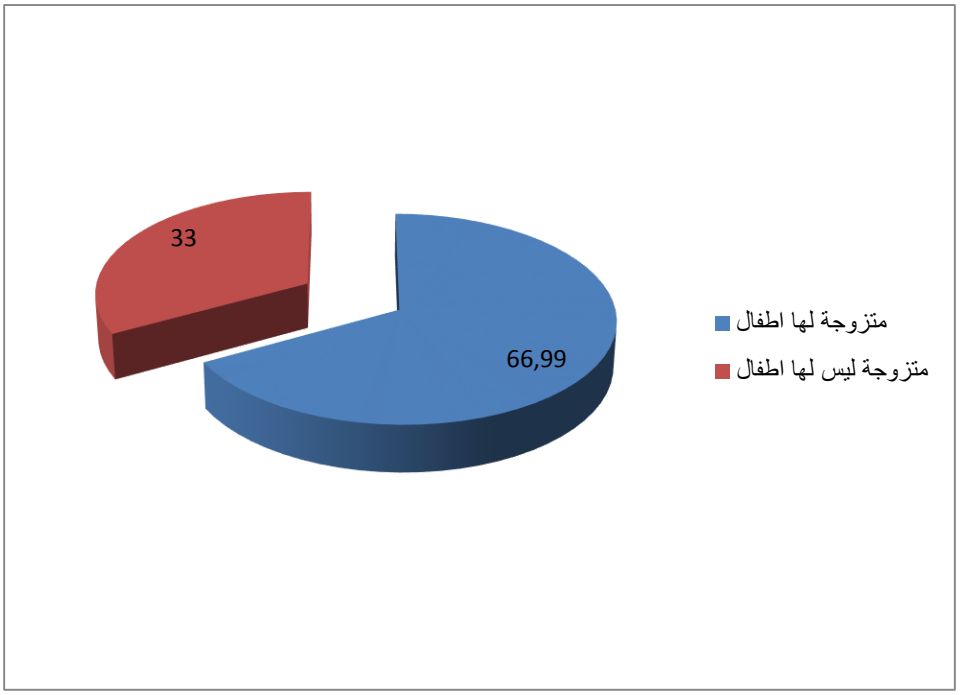


شكل رقم: (10) يبين توصيف عينة البحث حسب متغير الحالة الاجتماعية **متزوجة \ عازبة.**

جدول رقم: (08) يبين توصيف عينة الدراسة حسب متغير الحالة الاجتماعية **منجبة \ غير منجبة.**

المجتمع	التكرار	النسبة المئوية %
متزوجة لها أطفال	203	% 66.99
متزوجة ليس لها أطفال	100	% 33.00
المجموع	303	% 100

– يتضح من خلال الجدول رقم **(08)** أن عدد مفردات العينة من المتزوجات واللاتي لديهن أطفال قد بلغ 203 مفردة وبنسبة 66.99 % وهي أكبر نسبة. في حين بلغ عدد مفردات العينة من المتزوجات واللاتي ليس لديهن أطفال 187 مفردة وبنسبة 33.00 %.

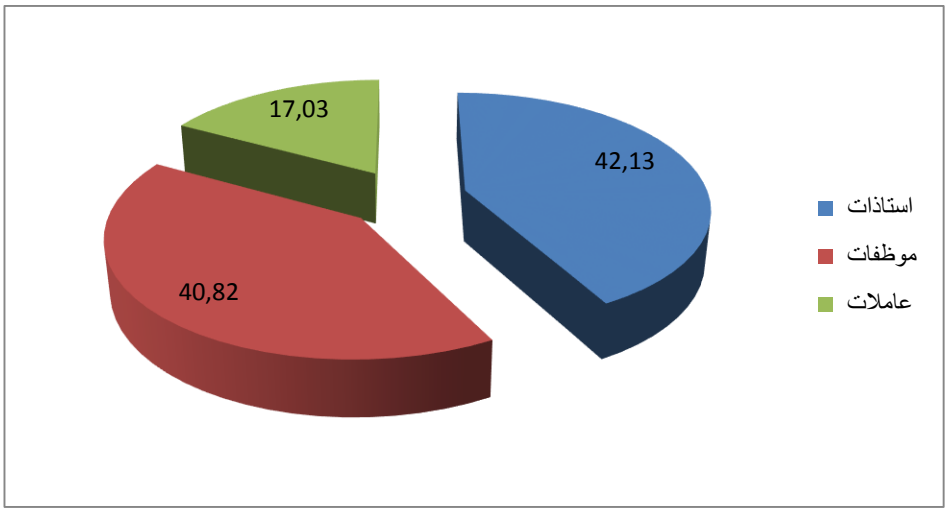


شكل رقم: (11) يبين توصيف عينة الدراسة حسب متغير الحالة الاجتماعية **منجبة \ غير منجبة.**

جدول رقم: (09) يبين توصيف عينة الدراسة حسب متغير الحالة المهنية **نوع (طبيعة) الوظيفة**.

المجتمع	التكرار	النسبة المئوية %
أستاذات	193	% 42.13
موظفات	187	% 40.82
عاملات	78	% 17.03
المجموع	458	% 100

– يتضح من خلال الجدول رقم **(09)** أن عدد مفردات العينة حسب طبيعة الوظيفة قد بلغ 193 أستاذة وبنسبة 42.13 % وهي أكبر نسبة. تليها الموظفات ب 187 مفردة وبنسبة 40.82 %، فالعاملات ب 78 مفردة وبنسبة 17.03 % وهي أصغر نسبة.

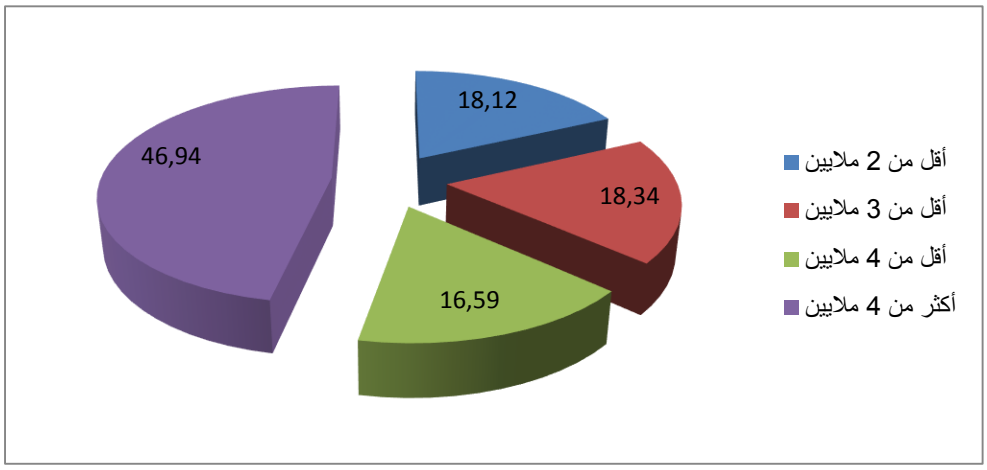


شكل رقم: (12) يبين توصيف عينة الدراسة حسب متغير الحالة المهنية **نوع (طبيعة) الوظيفة**.

جدول رقم: (10) يبين توصيف عينة الدراسة حسب متغير الحالة المهنية **مستوى الدخل**.

المجتمع	التكرار	النسبة المئوية %
أقل من 2 ملايين	83	% 18.12
أقل من 3 ملايين	84	% 18.34
أقل من 4 ملايين	76	% 16.59
أكثر من 4 ملايين	215	% 46.94

– يتضح من خلال الجدول رقم **(10)** أن عدد مفردات العينة اللاتي بتقاضينا أقل من 2 ملايين قد بلغ 83 مفردة وبنسبة 18.12 % وهي النسبة الأصغر. بينما بلغ عدد مفردات العينة اللاتي يتقاضينا أكثر من 4 ملايين 215 مفردة وبنسبة 46.94 % وهي النسبة الأكبر.



شكل رقم: (13) يبين توصيف عينة الدراسة حسب متغير الحالة المهنية **مستوى الدخل**.

2-4- أداة الدراسة:

2- 4-1- توصيف أداة الدراسة:

تم الاعتماد في هذه الدراسة على مقياس اتجاهات المرأة نحو الترويح الرياضي، وهو من إعداد الدكتورة **غضنفر إيمان** (2005) من جمهورية مصر العربية، حيث تشكل من (57) عبارة موزعة على أربعة أبعاد وهي على النحو التالي:

- **البعد الأول:** الاتجاه نحو مفهوم الترويح الرياضي بِـ (19) عبارة.
- **البعد الثاني:** الاتجاه نحو الأهمية البدنية والصحية للترويح الرياضي بِـ (11) عبارة.
- **البعد الثالث:** الاتجاه نحو الأهمية النفسية والاجتماعية للترويح الرياضي بِـ (20) عبارة.
- **البعد الرابع:** الاتجاه نحو دور المجتمع ووسائل الإعلام للاهتمام بالترويح الرياضي بِـ (07) عبارات.

وتم تحديد معنى ومفهوم كل بعد على النحو التالي:

جدول رقم: (11) يبن معنى ومفهوم أبعاد أداة الدراسة "مقياس اتجاهات المرأة نحو الترويح الرياضي"

الرقم	مسمى البعد	معنى أو مفهوم البعد
01	الاتجاه نحو معنى ومفهوم الترويح الرياضي	هو نشاط حر به العديد من الأنشطة الرياضية وتختاره المرأة تبعا لإرادتها، تمارسه في وقت الفراغ، وهو بناء ومثمر وليس له التزامات
02	الاتجاه نحو الأهمية البدنية والصحية للترويح الرياضي	هي تلك الأهداف التي تسعى المرأة لتحقيقها من فوائد بدنية وصحية عند ممارستها لنشاط الترويح الرياضي.
03	الاتجاه نحو الأهمية النفسية والاجتماعية للترويح الرياضي	وهي مدى تكيف المرأة مع نفسها ومن حولها في المجتمع لتصبح سوية وفي حالة رضا ذاتي مع استمرارية تقدم العمر.
04	الاتجاه نحو دور المجتمع ووسائل الإعلام للاهتمام بالترويح الرياضي	ما تقوم به وسائل الإعلام وتشجيع المجتمع وقبوله ممارسة المرأة للأنشطة الترويح الرياضي وتوفير الإمكانات اللازمة.

2- 4-2- طريقة تطبيق أداة الدراسة:

اشتملت صورة المقياس المقدم للمفحوصات على قسمين:

القسم الأول: يشمل جزء للبيانات العامة للمفحوصات كالسن، ومكان العمل، وبيانات تتعلق بالمتغيرات الاجتماعية، والمهنية للدراسة وتشمل الحالة الاجتماعية (متزوجة، عازبة) (منجبة، غير منجبة)، وبيانات أخرى تتعلق بالمتغيرات المهنية (طبيعة الوظيفة) أستاذة، موظفة إدارية، عاملة مهنية (ومستوى الدخل). مع خطاب موجه للمفحوصات هو بمثابة الدليل الذي تسترشد به المفحوصات يوضح طبيعة البحث، نوعه، وغايته، مكوناته. والمطلوب القيام به من طرف المفحوصات إزاء عبارات المقياس.

لذا تم وضع تعليمات تمتاز بالبساطة والوضوح، وقد تضمنت كيفية الإجابة عن المقياس وحث المفحوص بالإجابة على جميع الفقرات. إضافة إلى فقرة تحدد مفهوم الترويح الرياضي لإزالة اللبس عن حقيقة هذا النشاط.

أما القسم الثاني: من المقياس فاشتمل على محاور المقياس الأربعة. وأمام كل محور من هذه المحاور خمسة اقتراحات للإجابة **(موافق جدا، موافق، لا اعرف، معارض، معارض جدا)** بغيت تحديد التباين في استجابات المفحوصات.

2-4-3- طريقة تصحيح المقياس:

قامت صاحبة المقياس بتحديد ميزان تقدير خماسي مدرج بطريقة "**ليكرت**" "**Likert-Scale**" للإجابة على كل مفردة من مفردات الأبعاد الأربعة للمقياس طبقا لدرجة انطباقها على حالة المفحوصة مع إعطاء درجة لكل عبارة من عبارات الإجابة على النحو التالي:

جدول رقم: (12) يبين طريقة تقييم وتصحيح إجابات عينة الدراسة.

الإجابة بِـ	موافق جدا	موافق	لا اعرف	معارض	معارض جدا
تعطى لها	5 درجات	4 درجات	3 درجات	درجتان	درجة واحدة

2-5- الأسس العلمية (الخصائص السيكومترية) لأداة الدراسة:

2-5-1- الثبات:

المقصود بثبات المقياس هو المطابقة التامة بين نتائج المقياس في المرات المتعددة التي يطبق فيها على نفس الأفراد (عبد الرحمن، والبدوي، 2007، ص344). وتم في هذه الدراسة حساب الثبات بالطرق التالية:

2-5-1-1- طريقة إعادة الاختبار Test-Retest:

وتتلخص هذه الطريقة في تطبيق الاختبار على مجموعة من الأفراد، ثم يعاد التطبيق مرة أخرى على نفس المجموعة، في ظروف مشابهة تماما للظروف التي سبق اختبارهم فيها ثم حساب معامل الارتباط المناسب بين التطبيقين لنحصل على معامل ثبات درجات الاختبار (إسماعيل، 2004، ص73).

بما أن العينة أقل من (30) مفردة فسنقوم بحساب الإرتباط بين نتائج الاختبار وإعادة الاختبار باستخدام معامل الارتباط سبيرمان (البديل اللامعلمي لبيرسون الذي يشترط أن تكون العينة أكبر من 30).

جدول رقم: (13) يبن مستوى ثبات أداة الدراسة بطريقة إعادة الاختبار Test-Retest

الثبات بطريقة إعادة الاختبار	الدلالة
معامل الارتباط سبيرمان بين الاختبار والإعادة = 0.69	ثبات متوسط

- يتضح من خلال الجدول رقم **(13)** أن قيمة معامل الإرتباط سبيرمان بين الاختبار والإعادة بلغت **0.69** وهي قيمة متوسطة وبالتالي فالاختبار ثابت.

2-5-1-2- طريقة التجزئة النصفية Spilt- Halves::

يعتمد هذا الأسلوب أساسا على تقسيم فقرات المقياس أو الاختبار إلى قسمين متكافئين، ثم حساب معامل الارتباط بين درجات هذين القسمين (مجيد، 2014، ص86). واعتمد بذلك الباحث على أسلوب التجزئة النصفية بين نصفي القائمة (النصف الأول من الاختبار والثاني منه).

جدول رقم: (14) يبن مستوى ثبات أداة الدراسة بطريقة التجزئة النصفية Spilt- Halves

المتغير المقاس	معامل الثبات بعد التصحيح بطريقة سبيرمان براون	معامل الثبات بعد التصحيح بطريقة جثمان	مستوى الدلالة
اتجاهات المرأة نحو الترويح الرياضي	0.90	0.90	ثبات مرتفع جدا

- يتضح من خلال الجدول رقم **(14)** أن قيمة معامل الثبات بعد التصحيح بطريقة سبيرمان براون بلغت **0.90 وبطريقة** جثمان بعد التصحيح بلغت **0.90** وهي قيمة مرتفعة وبالتالي فالاختبار ثابت بدرجة مرتفعة جدا.

2-5-1-3- طريقة معادلة (ألفا كرونباخ العامة):

يقدم كرونباخ معادلة عامة تعد المعادلات السابقة جزءا منها، أو حالة خاصة منها، وهي تنطلق من المنطق العام لثبات الاختبار ويطلق على معادلة (كرونباخ) اسم معامل (ألفا) (مجيد، 2014، ص96). وفيها يحل مجموع تباينات درجات الأسئلة محل مجموعة نسبة الاستجابات الصحيحة والخاطئة (إسماعيل، 2004، ص80). ومنه كانت النتائج على النحو التالي:

جدول رقم: (15) يبن مستوى ثبات أداة الدراسة بطريقة معادلة (ألفا كرونباخ العامة) للثبات.

المقياس	عدد البنود	N	معامل ألفا –كرونباخ
اتجاهات المرأة نحو الترويح الرياضي	57	458	0.958

– يتضح من خلال نتائج الجدول رقم **(15)** المحصل عليها أن قيمة ثبات ألفا الكلي بلغت **(0.958)**، وهي قيمة عالية جدا مما يبين ثبات مرتفع جدا لقيمة الثبات ألفا كرونباخ. وبالتالي مقياس اتجاهات المرأة نحو ممارسة الترويح الرياضي ثابت.

2-5-2- الصدق:

يعتبر الصدق الخاصية الأساسية الأولى التي يجب أن تتوفر في وسيلة القياس بصفة عامة، ويشير مفهوم الصدق بتعبير بسيط إلى أن يقيس الاختبار ما وضع لقياسه، أي أن يقيس فعلا الوظيفة التي يفترض انه يقيسها (إسماعيل، 2004، 85-86).

ولأجل التأكد من صدق الأداة اعتمد الباحث على الطرق التالية:

2-5-2-1- صدق (التكوين الفرضي) المفهوم:

وهذا النوع من الصدق يهتم بجميع الدلائل الضرورية والتي يتم بواسطتها التعرف على مدى قدرة درجة الاختبار في أن تكون مؤشرا على السمة التي يفترض أن يقيسها الاختبار، أي تناول العلاقة بين نتائج الاختبارات والمقاييس وبين المفهوم النظري والذي يهدف الاختبار إلى قياسه.

وتوجد العديد من الأساليب أو المؤشرات الإحصائية وغير الإحصائية أو المنطقية المستخدمة في الكشف عن صدق التكوين الفرضي (المفهوم) ومنها:

-أساليب تعتمد على الارتباطات ومنها:

2-5-2-1-1- حساب الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية):

دراسة العلاقة بين مجموعات مختلفة من الأفراد، وذلك للتعرف على قدرة الاختبار في التمييز بين مجموعتين. عليا حصلت على أعلى الدرجات في الاختبار، ودنيا حصلت على أدنى الدرجات وذلك لكل فقرة من فقرات الاختبار (مجيد، 2014، ص52).

واعتمدنا في تقدير معامل هذا المقياس على صدق المقارنة الطرفية أو ما يعرف بمقارنة أطراف الاختبار حيث قمنا بحساب الفرق بين متوسطي المجموعة العليا أي (33%) من مجموع أفراد العينة

الذين تحصلوا على أعلى الدرجات، و(33%) من مجموع أفراد العينة الذين تحصلوا على أدنى الدرجات وهذا باستخدام اختبار "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات ومنه كانت النتائج على النحو التالي:

جدول رقم: (16) يبين دلالة الفروق الطرفية (الصدق التمييزي).

	عدد العينة الكلية	عدد عينة كل أرباعي	متوسط حسابي	إنحراف معياري	T لعينتين مستقلتين	قيمة Sig	الدلالة
الارباعي الأدنى =3.89	26	6	3.67	0.29	-7.83	0.001	دالة إحصائيا
الارباعي الأعلى =4.52		6	4.67	0.10			

- يتضح من خلال الجدول رقم **(16)** والذي يبين دلالة الفروق الطرفية (الصدق التمييزي) نرى بأن قيمة t test جاءت دالة إحصائيا حيث قيمة Sig=0.001 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05، مما يبين وجود فروق معنوية بين ألأرباعي الأدنى وألأرباعي الأعلى وعليه فالإختبار يميز بين الدرجات الدنيا والدرجات العليا ومنه فالإختبار صادق تمييزيا.

2-5-2-1-2- الصدق الذاتي (الجذر التربيعي للثبات):

وهو في الحقيقية يمثل العلاقة بين الصدق والثبات. إذ أن هذا النوع من الصدق يقوم على الدرجات التجريبية بعد التخلص من أخطاء القياس، وبمعنى أخر الدرجات الحقيقة، يمكن تفسير ذلك بان الدرجات الحقيقية أصبحت هي المحك الذي ينسب إليه صدق الاختبار. ويعبر الصدق الذاتي أو الحقيقي عما يحتويه الاختبار حقيقة من القدرة التي يقيسها خالية من أي أخطاء أو شوائب ويمكن أن نلخص العلاقة بين الصدق الذاتي والثبات في المعادلة التالية: **معامل الصدق الذاتي=√معامل الثبات** (اسماعيل، 2004، ص88).

جدول رقم: (17) يبين قيمة ودلالة الصدق الذاتي.

قيمة ودلالة الصدق الذاتي	
الثبات بطريقة إعادة الإختبار	**الصدق الذاتي**
0.69	جذر 0.69= 0.83

يتضح من خلال الجدول رقم (17) أن قيمة معامل الصدق الذاتي مرتفعة حيث بلغت 0.83 وبالتالي فالمقياس صادق ذاتيا.

2-6- المعالجة الإحصائية للبيانات:

2-6- 1- أساليب الإحصاء الوصفي المستخدمة:

تم تحليل البيانات المستخلصة من هذا الدراسة وفقاً للأساليب الإحصائية الوصفية التالية:

- المتوسط الحسابي، الانحراف المعيار، الوسط الفرضي، أدنى قيمة، أعلى قيمة، مجموع الدراجات.

2-6- 2- أساليب الإحصاء الاستدلالي المستخدمة:

أما فيما يخص تحليل البيانات المستخلصة من هذا الدراسة وفقاً لأساليب الإحصاء الاستدلالي فقد اعتمد الباحث وحسب ما تقتضيه طبيعة الدراسة وأهدافها على الأساليب التالية:

- احصاءة مان ويتني، احصاءة كروسكال واليز، احصاءة Anova، معامل الارتباط سبيرمان براون، معامل الارتباط جثمان، معادلة (ألفا كرونباخ العامة)، التجزئة النصفية، T Test لعينتين مستقلتين.

الفصل الثاني: عرض و تحليل و مناقشة نتائج الدراسة

1عرض وتحليل النتائج في ضوء فرضيات الدراسة:

يمكن عرض نتائج الدراسة الحالية من خلال المعالجات الإحصائية التي استخدمت في تناول النتائج الكمية، والتي عبرت عن أراء المفحوصات (عينة الدراسة) اتجاه العبارات الواردة في المقياس والذي طبق على عينة قوامها (458) امرأة عاملة في قطاع التعليم العالي في مدينة باتنة. ويمكن عرض ذلك تفصيلا كما يلي:

وللتأكد من صحة الفرضيات المتعلقة بمحاور المقياس الأربعة قمنا بحساب المتوسط الحسابي، الانحراف المعيار، الوسط الفرضي، أدنى قيمة، أعلى قيمة، مجموع الدراجات.

1-1- عرض النتائج في ضوء الفرضية الأولى للدراسة والتي جاء نصها كالأتي: اتجاهات المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي نحو معنى ومفهوم الترويح الرياضي سلبية.

وللتأكد من صحة الفرضية قمنا بحساب المتوسطات والانحرافات كما يوضحها الجدول رقم (18)، من خلال العلاقة الخاصة بالوسط الفرضي كما يلي:

البعد الأول: بعد الاتجاه نحو معنى ومفهوم الترويح الرياضي بِـ (19) عبارة. من السؤال رقم 1 إلى السؤال رقم 19.

(عدد البنود × أعلى درجة) + (عدد البنود × أدنى درجة) / 2

(19 × 5) + (19 × 1) / 2 = 57 درجة

(95) + (19) / 2 = 57 درجة

حيث تمثل المتوسطات الحسابية التي تزيد عن الدرجة (57 درجة) درجات اتجاهات ايجابية، بينما تمثل المتوسطات الحسابية التي تقل عن (57 درجة) في البعد الأول درجات اتجاهات سلبية.

وفي ما يلي جدول يعرض نتائج الفرضية الأولى:

جدول رقم: (18) يعرض المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي لاتجاهات عينة البحث نحو معنى ومفهوم الترويح الرياضي.

البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أدنى قيمة	أعلى قيمة	مجموع الدرجات	العينة N	القيمة المرجعية للمتوسط الفرضي	الاتجاه
الاتجاه نحو معنى ومفهوم الترويح الرياضي	80.83	7.68	35	95	37022	458	57	ايجابي

من خلال النتائج المعروض في الجدول رقم **(18)** نلاحظ أن هناك اتجاهات ايجابية من عينة الدراسة نحو معنى ومفهوم الترويح الرياضي، حيث أن المتوسط الحسابي بلغ (80.83) وهي أكبر من القيمة المرجعية للمتوسط الفرضي (57).

1-2- عرض النتائج في ضوء الفرضية الثانية للدراسة والتي جاء نصها كالأتي: اتجاهات المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي نحو الأهمية البدنية والصحية للترويح الرياضي ايجابية.

البعد الثاني: بعد الاتجاه نحو الأهمية البدنية والصحية للترويح الرياضي بِـ (11) عبارة. من السؤال رقم 1 إلى السؤال رقم 11. (عدد البنود × أعلى درجة) + (عدد البنود × أدنى درجة) / 2.

(11 × 5) + (11 × 1) / 2 = 33 درجة

(55) + (11) / 2 = 33 درجة

حيث تمثل المتوسطات الحسابية التي تزيد عن الدرجة (33 درجة) درجات اتجاهات ايجابية، بينما تمثل المتوسطات الحسابية التي تقل عن (33 درجة) في البعد الثاني درجات اتجاهات سلبية.

وفي ما يلي جدول يعرض نتائج الفرضية الثانية:

جدول رقم: (19) يعرض المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي لاتجاهات عينة البحث نحو الأهمية البدنية والصحية للترويح الرياضي.

البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أدنى قيمة	أعلى قيمة	مجموع الدرجات	العينة N	القيمة المرجعية للمتوسط الفرضي	الاتجاه
الاتجاه نحو الأهمية البدنية والصحية للترويح الرياضي	48.82	5.32	28	55	22363	458	33	ايجابي

من خلال النتائج المعروض في الجدول رقم **(19)** نلاحظ أن هناك اتجاهات ايجابية من عينة الدراسة نحو الأهمية البدنية والصحية للترويح الرياضي، بحيث أن المتوسط الحسابي بلغ (48.82) وهي أكبر من القيمة المرجعية للمتوسط الفرضي (33). وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة **غضبان وآخرون (2016).** ودراسة **آبدة، والخطيب (1993)**، ودراسة **غضنفر (2005).**

1-3- عرض النتائج في ضوء الفرضية الثالثة للدراسة والتي جاء نصها كالأتي: اتجاهات المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي نحو الأهمية النفسية والاجتماعية للترويح الرياضي ايجابية.

البعد الثالث: بعد الاتجاه نحو الأهمية النفسية والاجتماعية للترويح الرياضي بـ (20) عبارة. من السؤال رقم 1 إلى السؤال رقم 20. (عدد البنود × أعلى درجة) + (عدد البنود × ادني درجة) / 2

(20 × 5) + (20 × 1) / 2 = 60 درجة

(100) + (20) / 2 = 60 درجة

حيث تمثل المتوسطات الحسابية التي تزيد عن الدرجة (60 درجة) درجات اتجاهات ايجابية، بينما تمثل المتوسطات الحسابية التي تقل عن (60 درجة) في البعد الثالث درجات اتجاهات سلبية.

وفي ما يلي جدول يعرض نتائج الفرضية الثالثة:

جدول رقم: (20) يعرض المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي لاتجاهات عينة البحث نحو الأهمية النفسية والاجتماعية للترويح الرياضي.

البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أدنى قيمة	أعلى قيمة	مجموع الدرجات	العينة N	القيمة المرجعية للمتوسط الفرضي	الاتجاه
الاتجاه نحو الأهمية النفسية والاجتماعية للترويح الرياضي	80.60	11.23	46	100	36916	458	60	ايجابي

من خلال النتائج المعروض في الجدول رقم **(20)** نلاحظ أن هناك اتجاهات ايجابية من عينة الدراسة نحو الأهمية النفسية والاجتماعية للترويح الرياضي، بحيث أن المتوسط الحسابي بلغ (80.60) وهي اكبر من القيمة المرجعية للمتوسط الفرضي (60).

4-1- عرض النتائج في ضوء الفرضية الرابعة للدراسة والتي جاء نصها كالأتي: اتجاهات المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي نحو دور المجتمع ووسائل الإعلام للاهتمام بالترويح الرياضي سلبية.

البعد الرابع: بعد الاتجاه نحو دور المجتمع ووسائل الإعلام للاهتمام بالترويح الرياضي بِـ (07) عبارات. من السؤال رقم 1 إلى السؤال رقم 7. (عدد البنود × أعلى درجة) + (عدد البنود × أدنى درجة) / 2

$$(7 \times 5) + (1 \times 7) / 2 = 21 \text{ درجة}$$

$$(35) + (7) / 2 = 21 \text{ درجة}$$

حيث تمثل المتوسطات الحسابية التي تزيد عن الدرجة (21 درجة) درجات اتجاهات ايجابية، بينما تمثل المتوسطات الحسابية التي تقل عن (21 درجة) في البعد الرابع درجات اتجاهات سلبية.

وفي ما يلي جدول يعرض نتائج الفرضية الرابعة:

جدول رقم: (21) يعرض المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي لاتجاهات عينة البحث نحو دور المجتمع ووسائل الإعلام للاهتمام بالترويح الرياضي.

البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أدنى قيمة	أعلى قيمة	مجموع الدرجات	العينة N	القيمة المرجعية للمتوسط الفرضي	الاتجاه
الاتجاه نحو دور المجتمع ووسائل الإعلام للاهتمام بالترويح الرياضي	30.67	3.69	18	35	14048	458	21	ايجابي

من خلال النتائج المعروض في الجدول رقم **(21)** نلاحظ أن هناك اتجاهات ايجابية من عينة الدراسة نحو دور المجتمع ووسائل الإعلام للاهتمام بالترويح الرياضي، حيث أن المتوسط الحسابي بلغ (30.67) وهي أكبر من القيمة المرجعية للمتوسط الفرضي (21).

للتأكد من وجود أو عدم وجود فروق في اتجاهات المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي نحو الترويح الرياضي تعزى للمتغيرات الاجتماعية والوظيفية قمنا بحساب المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، دلالة التوزيع الطبيعي (كولموغروف سميرنوف)، إختبار التجانس. Tests d'homogénéité des variance (Statistique de Levene) ، اختبار مان ويتني. اختبار Anova، وكذا اختبار Robust Tests of Equalit of Means[b,c] .

جدول رقم: *(22)* **يبين الفروق في اتجاهات المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي نحو الترويح الرياضي حسب الحالة الاجتماعية (متزوجة \ عزباء).**

1-5- عرض النتائج في ضوء الفرضية الخامسة للدراسة والتي جاء نصها كالأتي: توجد فروق في اتجاهات المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي نحو الترويح الرياضي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية متزوجة \ عازبة.

	الحالة	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة sig لكولموغروف سميرنوف ودلالته		قيمة مان ويتني	قيمة sig	الدلالة
					قيمة sig	دلالة التوزيع الطبيعي			
الحالة الاجتماعية	متزوجة	303	241.12	23.04	0.04	غير موزعة طبيعيا	23461.50	0.99	غير دال
	عزباء	155	240.58	24.19	0.20	موزعة طبيعيا			

- يتبين من خلال الجدول رقم (*22*) أنه عند إجراء المقارنات المستقلة حسب الحالة الاجتماعية بين المرأة المتزوجة والمرأة العزباء، وجد أن قيمة (مان ويتني) المحسوبة (إحصاء لابارامتري)، كانت غير دالة إحصائيا (غير دالة معنويا)، حيث قيمة Sig=0.99 وهي اكبر من مستوى الدلالة 0.05، مما يبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاتجاهات حسب الحالة الاجتماعية (متزوجة \ عزباء).

وعليه لا تجود فروق في اتجاهات المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي نحو الترويح الرياضي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية متزوجة \ عزباء.

1-6- عرض النتائج في ضوء الفرضية السادسة للدراسة والتي جاء نصها كالأتي: توجد فروق في اتجاهات المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي نحو الترويح الرياضي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية منجبة \ غير منجبة (لديها أولاد).

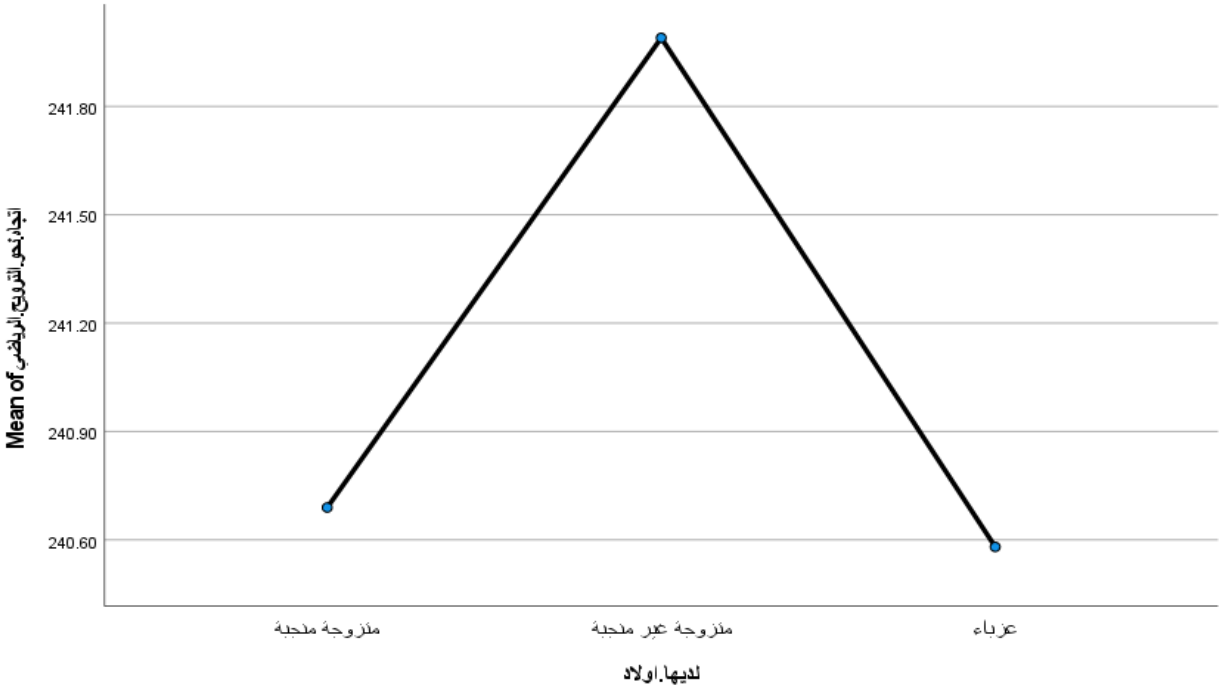
جدول رقم: (23) يبين الفروق في اتجاهات العينة نحو الترويح الرياضي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية منجبة \غير منجبة (لديها أولاد) (متزوجة منجبة، متزوجة غير منجبة، عزباء).

المتغير	الحالة	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة sig لكولموغروف سميرنوف ودلالته		قيمة كروسكال واليز	قيمة sig	الدلالة
منجبة \ غير منجبة (لديها أولاد)	متزوجة منجبة	203	240.69	22.83	0.04	غير موزعة طبيعيا	163	0.92	غير دال
	متزوجة غير منجبة	100	241.99	23.55	0.20	موزعة طبيعيا			
	عزباء	155	240.58	24.19	0.20	موزعة طبيعيا			

من خلال الجدول رقم (23) نلاحظ أن قيمة sig لكولموغروف سميرنوف جاءت غير موزعة طبيعيا للمتزوجة المنجبة، في حين جائت موزعة طبيعيا حسب المتزوجة غير المنجبة والعزباء، وعليه ستعالج الفروق بطريقة لا معلمية (Kruskal Wallise Test).

ومن خلال الجدول السابق أيضا نلاحظ أن قيمة Sig لـ Kruskal Wallise Test =0.92 وهي قيمة غير دالة إحصائيا، مما يبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاتجاهات نحو الترويح الرياضي حسب الحالة الاجتماعية منجبة \ غير منجبة (لديها أولاد).

وعليه لا توجد فروق في اتجاهات المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي نحو الترويح الرياضي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية منجبة \ غير منجبة (لديها أولاد).



شكل رقم: (14) يبين متوسط اتجاهات عينة البحث نحو الترويح الرياضي حسب الحالة الاجتماعية منجبة \ غير منجبة (لديها أولاد).

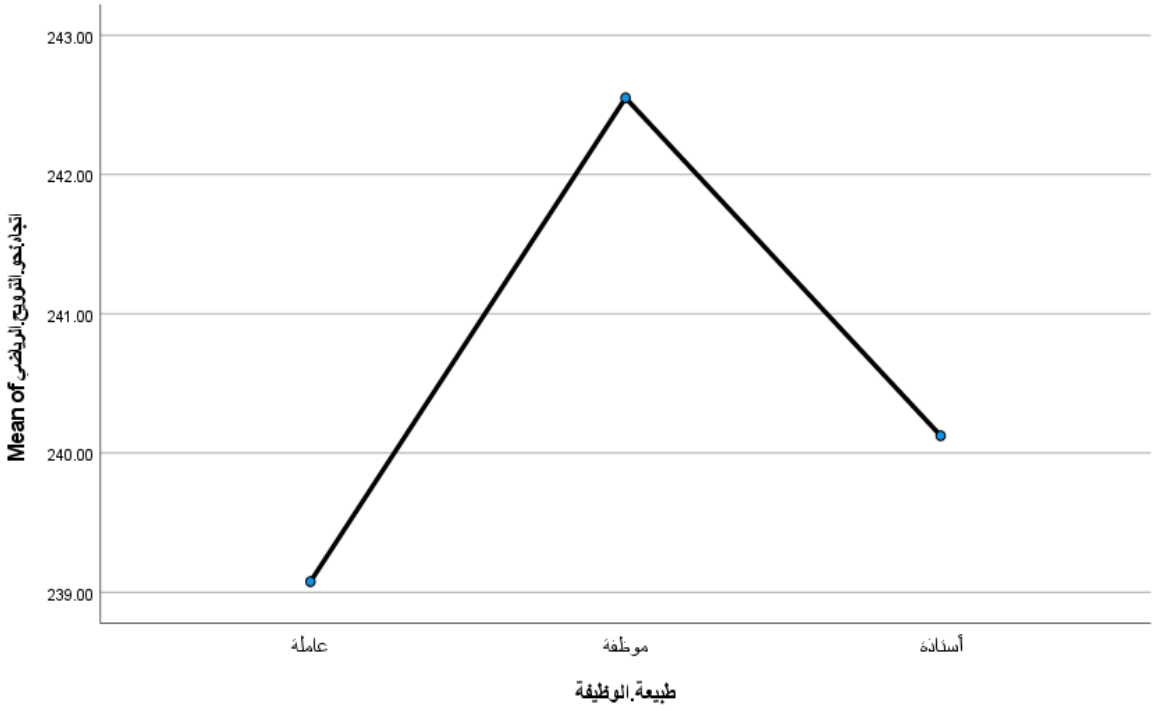
1-7- عرض النتائج في ضوء الفرضية السابعة للدراسة والتي جاء نصها كالأتي: توجد فروق في اتجاهات المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي نحو الترويح الرياضي تعزى لمتغير نوع (طبيعة) الوظيفة.

جدول رقم: (24) يبين الفروق في اتجاهات المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي نحو الترويح الرياضي حسب نوع (طبيعة) الوظيفة.

Robust Tests of Equality of Means[b,c]		ANOVA		إختبار التجانس Tests d'homogénéité des variances (Statistique de Levene)	دلالة التوزيع الطبيعي (كولموغروف سميرنوف)	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	n	طبيعة الوظيفة	N=
Brown-Forsythe	Welch	Sig.	F							
0.44 غير دال	0.45 غير دال	0.45 غير دال	0.81	0.65	0.20 موزعة طبيعيا	22.85	239.08	78	عاملة	01
					0.20 موزعة طبيعيا	23.54	242.55	187	موظفة	02
					0.20 موزعة طبيعيا	23.53	240.12	193	أستاذة	03

من خلال الجدول رقم (24) نلاحظ تجانس التباين بين المجموعات، كما نلاحظ أن قيمة ANOVA غير دالة إحصائيا حيث قيمة Sig = 0.45 وهي اكبر من مستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يؤكده أيضا اختباري Robust Tests of Equality of Means[b,c] حيث أن قيمة sig لكليهما بلغت (0.45) و(0.44) وهما أكبر من مستوى الدلالة 0.05، مما يبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاتجاهات حسب نوع (طبيعة) الوظيفة (عاملة، موظفة، أستاذة).

وعليه لا تجود فروق في اتجاهات المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي نحو الترويح الرياضي تعزى لمتغير نوع (طبيعة) الوظيفة (عاملة، موظفة، أستاذة).



شكل رقم: (15) يبين متوسط اتجاهات عينة البحث نحو الترويح الرياضي حسب نوع (طبيعة) الوظيفة.

1-8- عرض النتائج في ضوء الفرضية الثامنة للدراسة والتي جاء نصها كالأتي: توجد فروق في اتجاهات المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي نحو الترويح الرياضي تعزى لمتغير مستوى الدخل.

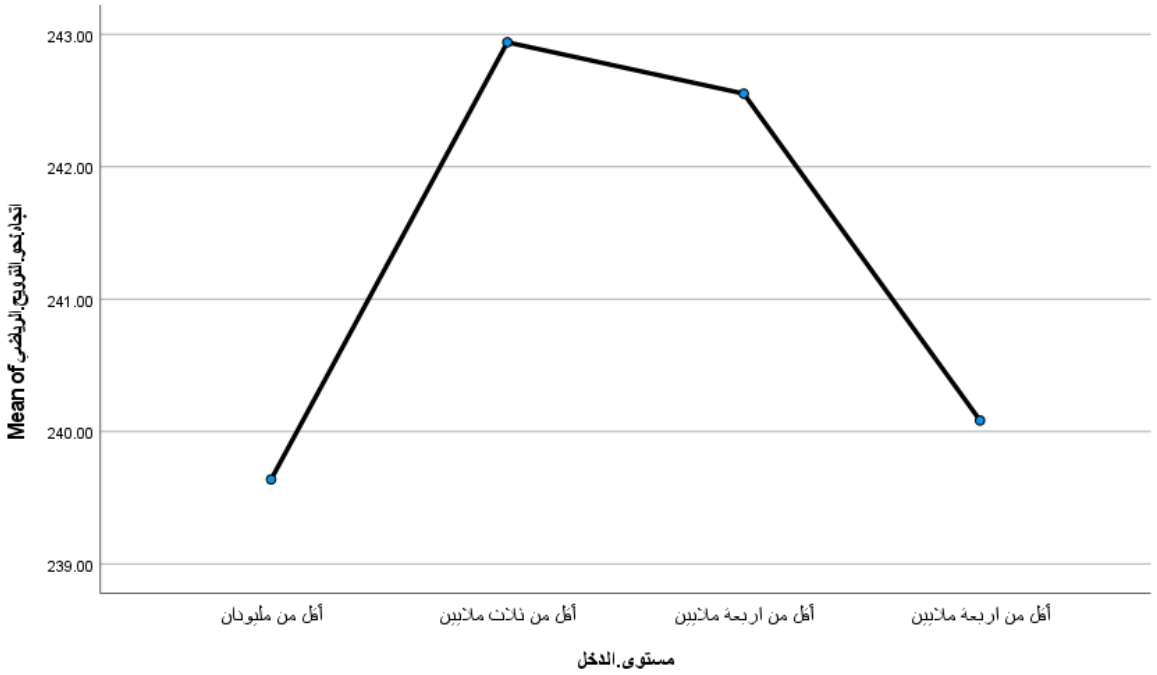
جدول رقم: (25) يبين الفروق في الاتجاهات نحو الترويح الرياضي حسب مستوى الدخل.

N=	طبيعة الوظيفة	n	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	دلالة التوزيع الطبيعي (كولموغروف سميرنوف)	إختبار التجانس Tests d'homogénéité des variances (Statistique de Levene)	ANOVA		Robust Tests of Equality of Means[b,c]	
							F	Sig.	Welch	Brown-Forsythe
01	أقل من مليونان	83	238.64	20.90	0.20 موزعة طبيعيا	0.30	0.81	0.45 غير دال	0.45 غير دال	0.44 غير دال
02	أقل من ثلاث ملايين	84	242.94	24.03	0.20 موزعة طبيعيا					
03	أقل من أربعة ملايين	76	242.55	24.11	0.20 موزعة طبيعيا					
04	أكبر من أربعة ملايين	215	240.08	23.91	20 موزعة طبيعيا					

من خلال الجدول رقم (25) نلاحظ أن جميع المتغيرات الأربعة الخاصة بمستوى الدخل جاءت نتائجها موزعة توزيعا طبيعيا حيث قيمة sig لإحصاء كولموغروف سميرنوف = 0.20 وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05.

ونلاحظ تجانس التباين بين المجموعات، كما نلاحظ أن قيمة ANOVA غير دالة إحصائيا حيث أن قيمة Sig = 0.45 وهي اكبر من مستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يؤكده أيضا اختباري Robust Tests of Equality of Means[b,c]، حيث قيمة sig لكليهما (0.45) و(0.44) وهما أكبر من مستوى الدلالة 0.05، مما يبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاتجاهات حسب مستوى الدخل.

وعليه لا توجد فروق في اتجاهات المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي نحو الترويح الرياضي تعزى لمتغير مستوى الدخل.



شكل رقم: (16) يبين متوسط اتجاهات عينة البحث نحو الترويح الرياضي حسب مستوى الدخل.

1-9- عرض نتائج البعد الكلي (الاتجاه نحو الترويح الرياضي):

البعد الكلي (الاتجاه نحو الترويح الرياضي): بِـ (57) عبارة. من السؤال رقم 1 إلى السؤال رقم 57.

(عدد البنود × أعلى درجة) + (عدد البنود × أدنى درجة) / 2

(57 × 5) + (57× 1) / 2 = 171 درجة

(285) + (57) / 2 = 171 درجة

حيث تمثل المتوسطات الحسابية التي تزيد عن الدرجة (171 درجة) درجات اتجاهات ايجابية، بينما تمثل المتوسطات الحسابية التي تقل عن (171 درجة) في البعد الكلي درجات اتجاهات سلبية.

وفي ما يلي جدول يعرض نتائج (**البعد الكلي**):

جدول رقم: (26) يعرض المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي لاتجاهات عينة البحث نحو الترويح الرياضي.

البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أدنى قيمة	أعلى قيمة	مجموع الدرجات	العينة N	القيمة المرجعية للمتوسط الفرضي	الاتجاه
الاتجاه نحو الترويح الرياضي	240.93	23.41	153	285	110349	458	جميع	ايجابي

– من خلال النتائج المعروض في الجدول رقم (26) نلاحظ أن هناك اتجاهات ايجابية من عينة الدراسة نحو الترويح الرياضي، حيث أن المتوسط الحسابي بلغ (240.93) وهي أكبر من القيمة المرجعية للمتوسط الفرضي (171).

2– مناقشة النتائج في ضوء فرضيات الدراسة:

2–1– مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الأولى للدراسة والتي جاء نصها كالأتي: اتجاهات المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي نحو معنى ومفهوم الترويح الرياضي سلبية.

تؤكد النتائج المتعلقة بهذه الفرضية على أن اتجاهات المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي نحو معنى ومفهوم الترويح الرياضي جاءت ايجابية، ويرى الباحث أن هذه النتيجة قد تعزى إلى كون أن الاتجاهات الايجابية نحو الأشياء والموضوعات لا تنشئ من فراغ، وتتضمن دائما علاقة بين الفرد وبين هذه الأشياء والموضوعات وهذا ما تؤكده نتائج دراسة "**المكيمي**" حيث أشارت إلى أن إدراك المرأة العاملة للترويح الرياضي بهذه الصورة إنما يعبر عن محصلة استجاباتها معتقداتها وتصوراتها نحو معنى ومفهوم الترويح الرياضي ومدى تأييدها له. كما يجب الإشارة إلى كون أن المكون المعرفي يسمح للمرأة بان تكون ملمة بالقدر الكافي من الثقافة النوعية والحقائق المرتبطة بالترويح الرياضي والتي تمكنها من الإستمتاع به بشكل كامل (المكيمي، 2010، ص ص 164–216).

فهي على ذلك تشير إذن إلى محصلة استجابات الفرد نحو هذه الأشياء والموضوعات. وهذا ما أشار إليه "**بوعمر**"، حيث يؤكد على أن الاتجاه هو مفهوم ثابت نسبيا يعبر عن درجة استجابة الفرد لموضوع معين استجابة إما بالإيجاب أو الرفض (بوعمر، 2014، ص 31). وأن الاتجاهات وعلى اختلافها، هي عبارة عن علاقة بين الفرد وموضوع م، وأن هذه العلاقة بطبيعة الحال إنما تتولد عند إدراكنا لحقيقة مفهوم هذه الأشياء والموضوعات ومعناها، ومدى أهميتها في حياتنا اليومية ودرجة حاجتنا لها. خاصة إذا كانت هذه الأشياء والموضوعات تتعلق بحاجات الإنسان المختلفة وتعمل على إشباعها.

وعلى ذلك فالاتجاه يشير إلى كونه عبارة عن محصلة استجابات، وتنظيم لمشاعر الفرد في معارفه وسلوكه، أو حالة استعداد للنشاط الجسمي والعقلي تعد الفرد للقيام بأعمال معينة، خاصة إذا علمنا أن من أهم مصادر اكتساب الفرد لهذه الاتجاهات هو تعريض الفرد لموضوع الاتجاه والذي يسمح بتكوين المصدر أو المكون المعرفي، مع تدعيم الجانب الوجداني وتنمية المشاعر نحو تلك الموضوعات. ومعنى ذلك؛ أن المكون المعرفي للاتجاه يشير إلى جملة المفاهيم والمعلومات والمعارف التي تتعلق بموضوع معين وتحدد موقف الفرد من هذا الموضوع.

ويوضح "**سعد عبد الرحمان**" أن المكون المعرفي يعتبر من أهم مكونات الاتجاه النفسي وبمثابة المرحلة الأولى في تكوين الاتجاه، والأساس العام لبقية المكونات، ويسمح بالتعرف على الجوانب المختلفة للأشياء والموضوعات (عبد الرحمان، 2008، ص 376)، فوصول الحقائق والمعلومات المتعلقة بموضوع الاتجاه إلى الفرد من أسرع الوسائل تأثيرا في تكوين اتجاهات ايجابية أو سلبية نحوه. وهذا ما أكدته نتائج دراسة "**محمود**" حيث أشارت إلى ان عينة الدراسة قد تغيرت اتجاهاتها نحو الترويح الرياضي بعد تدريس مقرر لفلسفة الترويح الرياضي، فوصول الحقائق والمعلومات حول الترويح الرياضي أدى إلى تكوين المكون المعرفي للعينة والذي يعبر عن الاستجابات الإدراكية بجانب تدعيم المكون الوجداني الذي يعبر عن الاستجابات الانفعالية، والمكون السلوكي الذي يعبر عن سلوك الفرد (محمود، 2020، ص ص 109-121).

إن المعلومات الترويحية التي تحصل عليها المرأة العاملة وتجعلها تدرك معنى ومفهوم الترويح الرياضي لا تكتفي بتقديم المعارف المفاهيم والمهارات العملية لها، وبدرجة كبيرة من الوضوح فقط، بل تعمل على تعزيز الاتجاهات الايجابية لديها نحو هذا النوع من الترويح، وتزودها أيضا بكيفية استثمار هذه المعلومات والمعارف لنمو شخصيتها ومساعدتها في استثمار وقت الفراغ بالأنشطة الترويحية وبطريقة إيجابية، تضيف المعاني والقيم الفنية والجمالية لحياتها من خلال جعل الممارسة الرياضية الترويحية أسلوبا ونمط حياتي (Life style) قد ينتقل من جيل لأخر عبر التنشئة الاجتماعية. وهذا ما أشارت إليه نتائج دراسة "**شيماء علي**" حيث أكدت على أن إدراك المرأة الجيد لمفهوم ومعنى وقت الفراغ وكذلك مفهوم ومعنى الترويح انعكس على اهتمامها بتنمية القيم الجمالية من خلال الأنشطة الترويحية (علي، 2008)، حيث أن الخروج للعمل يجعل المرأة أكثر إدراكا لكل ما يحيط بها من جمال. وتؤكد

أيضا نتائج دراسة "**سيساوي**" و"**ياسف**" أن ممارسة المرأة للأنشطة الرياضية تساهم في تغيير عمليات التنشئة الاجتماعية للعائلات، وذلك بإعطاء الصورة الصحيحة للرياضة كأنشطة هادفة. وأن ممارستها لهذه الأنشطة ذو أهمية كبيرة بالنسبة للمجتمع من خلال تنشئة جيل رياضي (سيساوي، وياسف، 2021، ص ص 123-138).

فالمفاهيم والمعلومات المتعلقة بالترويح الرياضي إذن وأثره على النواحي الصحية النفسية والاجتماعية كان لها أثر ملموس في تكوين هذه الاتجاهات الايجابية؛ بمعنى أن هذه الاتجاهات الايجابية نحو الترويح الرياضي لدى المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي إنما هي انعكاس لتأثير الوعي المعرفي لمعنى ومفهوم الترويح الرياضي لديها. ناهيك على أن هذه الاتجاهات يمكن أن تنعكس على سماتها الشخصية وتسهم في إقبالها على الممارسة والاستمرار، وهذا يعني انعكاس اتجاهاتها على أقوالها وأفعالها، حيث تؤكد دراسة نتائج "**عزيزة سالم**" **(1977)** أن الممارسة الايجابية (المنتظمة) من العوامل المؤثرة في تكوين الاتجاهات نحو الترويح الرياضي نقلا عن (ربوح، 2013، ص 34).

ومن هذا يعرف مدى تأثير المعنى والمفهوم في تكوين الاتجاهات الايجابية أو السلبية نحو الأشياء والموضوعات. وهذا ما أكدت عليه نتائج الفرضية الجزئية الأولى حيث أشارت إلى أن اتجاهات المرأة نحو معنى ومفهوم الترويح الرياضي ايجابية.

وعلى هذا الأساس فقد أوصى "**بول دودلي وايت**" بأهمية النظر إلى أنشطة الترويح الرياضي (معنا، مفهوما، وممارسة) على أنها من الأمور التي يمكن أن تقف على نفس المستوى من الأهمية لكل من العمل والنوم والتغذية، وضرورة العمل على خلق اتجاهات وعادات رياضية ترويحية ايجابية لضمان ممارسة الأفراد لهذه النوع من الترويح (محمد، 2016، ص 43).

وتتفق نتائج هذا الفرضية مع نتائج دراسة "**عبد السلام**" و"**المكيمي**" التي خلصت إلى أن المرأة في جمهورية مصر العربية ودولة الكويت لديها اتجاهات ايجابية نحو مفهوم الترويح الرياضي (عبد السلام والمكيمي، 2020، ص 119-140)، وتتفق أيضا مع نتائج دراسة "**نواصرية**"، ودراسة " **غضنفر**" التي أثبتت أن اتجاهات المرأة نحو معنى ومفهوم الترويح الرياضي والأنشطة الرياضية ايجابية (نواصرية، 2016، ص ص 125- 142؛ غضنفر، 2005). كما تتفق مع نتائج **دراسة** "**موكواثي**" **(1988)** حيث أظهرت النتائج أن مدراء المدارس لديهم أعلى مستويات الفهم للنشاط الرياضي مما أوجد اتجاهات ايجابية نحو النشاط الرياضي عندهم نقلا عن (عبد الله، 2012، ص 55).

2-2- مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الثانية للدراسة والتي جاء نصها كالأتي: اتجاهات المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي نحو الأهمية البدنية والصحية للترويح الرياضي ايجابية.

تؤكد النتائج المتعلقة بهذه الفرضية على أن اتجاهات المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي نحو الأهمية البدنية والصحية للترويح الرياضي ايجابية. ونعتقد أن هذه النتيجة تبدو منطقية إلى حد بعيد. وقد تعزى إلى كون أن الأفراد والمجتمعات أصبحت اليوم تنظر إلى الصحة على أنها أغلى ما في حياة الإنسان ولابد من التعامل معها بجدية وأهمية بالغة ووضعها على قائمة الأولويات.

وعلى نحو خاص، فبالرغم من أن تجربة المرأة العاملة في ممارسة النشاط الرياضي كانت ولا تزال محدودة خاصة في المجتمع الأوراسي المحافظ. إلى أنها ومن خلال نتائج هذه الدراسة اثبت اتجاهاتها الايجابية نحو هذا النوع من الترويح. وقد يعزى ذلك إلى أن كون خروجها للعمل وتحررها من الأدوار التقليدية المرتبطة بطبيعتها الأنثوية وتحسن مستواها التعليمي لعب دورا كبيرا في إدراكها لقيمة وأهمية هذا النوع من الأنشطة كأحد الأساليب المعاصرة والفعالة للمحافظة على الصحة وتطوير الحالة البدنية. ما اكسبها ثقافة رياضية معاصرة أثرت بشكل ايجابي على نظرتها ووعيها بخصوص قدرتها على الممارسة الرياضية الترويحية وأهميتها في حياتها خاصة في ظل ازدواجية أدوارها. وفي ظل التقهقر الذي تعرفه الحالة البدنية مع التقدم في السن، بالإضافة إلى نقص الحركة بالنسبة لها وهذا بسبب طبيعة عملها، ناهيك عن طبيعتها الفسيولوجية وما يترتب عنها من حمل ولادة ودورة شهرية. وتؤكد نتائج دراسة "**هناء مرزوق**" **وآخرون** (مرزوق، وآخرون، 2019، ص ص 1-30)، ودراسة "**آبدة**"، **و**"**الخطيب**" **(1993)** نقلا عن (الكيلاني، 1997، ص ص 133-134) هذا الطرح حيث أشارت إلى أن الصحة، واللياقة البدنية هما من أهم أسباب اشتراك المرأة في النشاط الرياضي الترويحي.

وفيما يتعلق بالأهمية البدنية، فأرى حسب نظرتي المتواضعة أن المرأة العاملة أصبحت اليوم تنظر إلى أن ممارسة النشاط الرياضي الترويحي وبصورة منتظمة، يلبي حاجة جسمها للحركة والنشاط، ويعمل على تحسين قدراتها الجسمية وكفاءتها البدنية والحركية، مما يزيد من قدرتها على التحمل، والقيام بالأعمال اليومية. وهذا ما أشار إليه "**عبد السلام**" حيث أكد أن لممارسة أوجه النشاط الترويحي العديد من التأثيرات الفسيولوجية على النمو العضوي للفرد (عبد السلام، 2005، ص 15)، وأوضح بدوره "**حكمت**" أن النشاط الرياضي الترويحي يقدم للأفراد خدمات مباشرة، فهو يهيأ اكتمال الصحة والنمو البدني والنشاط العقلي ويساعد على تقوية أجهزة الجسم العضوية كالجهاز الدوري التنفسي والهضمي وكذلك الجهاز العصبي، بالإضافة إلى تنمية الصفات البدنية كالقوة والسرعة والحيوية والرشاقة (حكمت، 2020، ص 47). خاصة في ظل وجود شواهد علمية قوية ومتعددة تدعم هذا الطرح كنتائج دراسة "**خلفاوي**" التي أشارت إلى أن برامج النشاط الرياضي الترويحي تؤثر إيجابا على تنمية الجانب الجسمي (خلفاوي، 2018)، ويدعم هذا الرأي نتائج دراسة "**بلعيدوني**" **و**"**بن زيدان**" حيث أكدت على أن للترويحي الرياضي أثر ايجابي في تحسين ودعم القدرات البدنية (بلعيدوني، وبن زيدان، 2016، ص ص 281-300).

هذا ومن جهة أخرى، يرى الباحث انه لا يمكن الحديث عن الحالة البدنية بمعزل عن الصحة بمفهومها الواسع، حيث أن الصحة لها ارتباط وثيق الصلة بالحالة البدنية فكلما تحسنت الحالة البدنية انعكس ذلك بالضرورة على صحة الفرد. وهذا ما أصبحت المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي بمدينة باتنة تدركه اليوم. خاصة في ظل توفر المعلومات والشواهد العلمية التي تؤكد على التأثيرات الايجابية لممارسة النشاط الرياضي الترويحي على صحة الإنسان مهما كان جنسه. وهذا ما توصلت إليه مجموعة من الدراسات، كدراسة "**أسلمى**" **وآخرون** التي خلصت إلى أن برامج أنشطة الترويح الرياضي لها أثر في تحسين متغيرات الصحة البدنية (أسلمى، وآخرون، 2018، ص 117-141).

وأكد الكثير من الباحثين في المجال أيضا على أهمية النشاط الرياضي في تحسين الجانب الصحي للفرد، وهذا ما أكده "**عبد السلام**" حيث أشار إلى أن ممارسة النشاط الرياضي الترويحي وبشكل منتظم يحسن كفاءة عمل القلب، ويقلل من معدل النبض في الدقيقة، ويساعد على زيادة مطاطية الأوعية الدموية ومرونتها واتساعها فينتظم ضغط الدم وتتحسن الدورة الدموية (عبد السلام، 2006، ص 63)، وكذا تأكيد "**عبد القادر**" على أن ممارسة النشاط الرياضي يقلل من احتمال الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. هذا بالإضافة إلى زيادة مرونة وكفاءة مفاصل الجسم وزيادة حجم العظام وتحسين كفاءتها ومعالجة ألام المفاصل والظهر (عبد القادر، 2016، ص 32)،

في حين أشار "**La femme en l'an 2000**" إلى أن ممارسة النشاط الرياضي تقلل من الإصابة بالأمراض المزمنة في وقت لاحق من الحياة (La femme en l'an 2000, 2007, p. 2). وأكدت "**الكيلاني**" بدورها في دراستها أن النشاط الرياضي الترويحي يلعب دورا هاما في مقاومة الأمراض وأحيانا في علاجها والوقاية منها، ومن أخطر هذه الأمراض التي تساهم الأنشطة الرياضية في تقليل نسبة الإصابة بها الأورام التي قد تصيب المرأة وتشكل خطورة على حياتها مثل أورام الثدي والرحم وعنق الرحم والمهبل (الكيلاني، 1997، ص 21).

ومن جهة أخرى تؤكد نتائج دراسة "**البطراوى**" أن الترويح الرياضي يؤثر بفاعلية في تطوير مكونات الجسم من خلال خفض الوزن ومؤشر كتلة الجسم، والتحكم في دهون الجسم في مستويات قليلة للمرأة العاملة. كما أن له أثرا فعالا في تحسين نسبة هيموجلوبين وكالسيوم الدم وإيصالها للحدود الآمنة صحيا ما يزيد من كفاءتهم الحيوية، ويرفع من درجة صلابة وتحمل العظام ويقاوم فرص الإصابة عند السقوط، ويطور أيضا مستوى التوافق العضلي العصبي، واللياقة والدورة الدموية والتنفسية كقدرات حركية مرتبطة بالصحة ودالة على اللياقة الوظيفية للمرأة العاملة (البطراوى، 2015، ص ص 123-168).

كما نلاحظ أن تحسن المستوى التعليمي للمرأة جعلها ربما أكثر إدراك ووعيا للكثير من الحقائق المتعلقة بتكوينها الجسمي، ومن ذلك علاقة هرمون الاستروجين (هرمون الأنوثة) بتخزين الدهون خاصة مع تقدم المرأة في السن، وبلوغها مرحلة انقطاع الطمث (انقطاع الدورة الشهرية) ما يعرضها للسمنة. ما يجعلها تدرك أهمية وقيمة النشاط الرياضي الترويحي كأحد أهم المقترحات لدعم المرأة في هذا الجانب.

وقد أثبتت عدة دراسات وجود علاقة بين عدم ممارسة النشاط الرياضي بصفة منتظمة والأمراض حيث أكد "**مزاري**" **وآخرون** في هذا الشأن أن قلة ممارسة النشاط الرياضي تزيد من مخاطر السمنة ومشاكل القلب، وقد تؤدي السمنة إلى عدد كبير من المشاكل الصحية، بما في ذلك مرض السكري من النوع الثاني، والنوبات القلبية، وارتفاع ضغط الدم، والكولسترول (مزاري، وآخرون، 2017، ص 75). وهذا ما أكدته نتائج دراسة "**العجمي**" حيث أشارت إلى انه يترافق انخفاض مستوى الكوليسترول الكلي وانخفاض ثلاثي الجليسرايد (اتجاه ايجابي) مع الارتفاع في مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (العجمي، 2021، ص ص 574-610).

وبما أن السمنة آفة العصر الحديث فإننا نؤكد على ما جاء به "**عبد السلام**" حيث أشار إلى أن ممارسة النشاط الرياضي الترويحي وبشكل منتظم يساعد على الحفاظ على كتلة الجسم وخفض الدهون المخزونة للحفاظ على وزن الجسم (عبد السلام، 2006، ص 63). وهذا ما أكدته نتائج دراسة "**مزاري**" **وزملائه** حيث خلصت إلى أن للممارسة الرياضية دور في إنقاص الوزن والحد من ظاهرة السمنة لدى المرأة. وأن النشاط الرياضي هو الوحيد الذي يمكن أن يساعد على إنقاص الوزن (مزاري، وآخرون، 2017، ص ص 74-83).

وكذا تأكيد دراسة "**شريط**" على أن للممارسة الرياضية أثر في خفض نسبة الدهون وتحسين صورة الجسم عند النساء المصابات بالسمنة (شريط، 2023، ص ص 663-674).

هذا وخلصت نتائج دراسة "**المهيزع**" أيضا إلى إن النساء من عينة الدراسة يؤكدن على أنهن يتبنين الممارسة الرياضية كنمط حياة صحى لعدد من الدوافع التى تدفعهنّ للاستمرار فى مزاولة الرياضة كالحفاظ على الوزن المناسب والصحة والشباب والمظهر الحسن (المهيزع، 2019، ص ص 587-610).

وعليه نستخلص أن المرأة اليوم وخاصة العاملة أصبحت تعي جيدا في ظل أدوارها الجديدة وتدرجها في المسؤوليات أن الفرد إن لم يكن صحيحا ومعافى لا يمكنه تأدية عمله على الوجه المطلوب، ويكون عرضة للإرهاق والمرض، ويأتي النشاط الترويحي الرياضي كأحد الحلول المقترحة في العصر الحديث للوقاية من الأمراض الناتجة عن مشكلات الحياة المعاصرة ولتطوير الحالة البدنية للمرأة وعلى وجه الخصوص العاملة على اعتبار كثرة مسؤولياتها وازدواجية أداورها بين البيت والعمل خارجه. مما يجعلها قادرة على أداء أدوارها وتحسين صحتها الجسدية والنفسية، وتعزيز قدراتها لأداء مهامها اليومية.

وعلى هذا الأساس فقد أكد "**غندير**" على أن النشاط الرياضي الترويحي أصبح مظهرا من مظاهر النشاط الإنساني وله دور هام في تحقيق التوازن بين العمل والراحة من عنائه، وله إسهاماته في تحقيق السعادة للإنسان في الحياة العصرية (غندير، 2012، ص 284).

وتتفق نتائج هذه الفرضية مع نتائج دراسة "**غضبان" وآخرون** حيث عكست الاتجاهات الايجابية لعينة الدراسات وعيا كبيرا بالمردودات النفسية والصحية والجمالية للأنشطة الرياضية، ويعزى ذلك إلى الوعي بأهمية الأنشطة الرياضية لديهن (غضبان، وآخرون، 2016، ص ص 169-181). كما تتفق مع نتائج دراسة "**آبدة" و"الخطيب" (1993)** التي أكدت على وجود اتجاهات ايجابية لدى عينة الدراسة نحو الأهمية الصحية والبدنية لممارسة المرأة للأنشطة الرياضية نقلا عن (الكيلاني، 1997، ص ص 133-134). وبالتالي قد تحققت الفرضية الثانية للدراسة.

2-3- مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الثالثة للدراسة والتي جاء نصها كالأتي: اتجاهات المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي نحو الأهمية النفسية والاجتماعية للترويح الرياضي ايجابية.

حيث تشير النتائج المتعلقة بهذه الفرضية إلى أن اتجاهات المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي نحو الأهمية النفسية والاجتماعية للترويح الرياضي ايجابية. واعتقد أن هذه النتيجة قد تعزى إلى كون أن المرأة وخاصة العاملة أصبحت اليوم تنظر إلى أن ممارسة نشاط الترويح الرياضي له تأثير ايجابي على الفرد، حيث أنه يساهم في بناء شخصيته من الناحية الصحية والعقلية، وحتى من الناحية النفسية والاجتماعية. هذا ما قد يجعل الفرد الممارس له أكثر توافقا وتكفيا مع نفسه ومع بيئته، مما يكسبه الشخصية السوية والمتوازنة نفسيا واجتماعيا. حيث أشارت نتائج دراسة "**شعلال" وآخرون** إلى أن الترويح الرياضي له أثر وانعكاس ايجابي على التوافق النفسي والاجتماعي للمرأة العاملة (شعلال وآخرون، 2020، ص ص 142-152). كما أكد "**صياد**" من خلال نتائج دراسته على أن الأنشطة الترويحية الرياضية لها فاعلية في تطوير مستويات التوافق النفسي والرضا عن الحياة (صياد، 2018).

فمن الناحية النفسية يرى الباحث أن خروج المرأة للعمل في قطاع التعليم العالي وفي بيئة يغلب عليها الطابع العلمي، واحتكاكها بأفراد من مستويات علمية مختلفة وتخصصات متعددة جعلها تكتسب الكثير من القيم والمعارف والمعلومات المرتبطة أساسا بالممارسة الرياضية، ودورها في تعزيز الجانب النفسي للممارس. خاصة وان هناك الكثير من الشواهد والقرائن العلمية التي تشير إلى أن طبيعة الأنشطة التي يقدمها الترويح الرياضي وكذا شموليتها وتنوعها تتيح للفرد الممارس الكثير من الفرص للتعبير عن نفسه، واكتساب القدرة على التحكم في انفعالاته ما يساعد على التقليل من مستويات القلق والضغوط النفسية، وحسن التصرف في المواقف الحرجة. وبالتالي تكوين واكتساب الشخصية المتزنة على المستوي الداخلي والخارجي والمتصفة بالشمول والتكامل، والاتزان النفسي. حيث أكدت نتائج دراسة "**العربي" وآخرون** على أن ممارسة عينة الدراسة للترويح الرياضي قد ساعد في التخفيف من درجة القلق لديها (العربي، وآخرون، 2020، ص ص 335-350). وأشارت نتائج دراسة "**بوعزيز" و"بن سي قدور**" ودراسة "**بوفريدة**" بدورها إلى أن للترويح الرياضي دور في التقليل من الضغوط النفسية (بوعزيز، وبن سي قدور، 2018، ص ص 22-37؛ بوفريدة، 2018، ص ص 95-100).

هذا ومن جهة أخرى، يرى الطالب الباحث انه يمكن لبعض الظروف والوقائع والأحداث التي يعيشها الإنسان على المستوى الفردي والجماعي أن تلعب دورا أساسيا في تكوين وترسيخ الكثير من الاتجاهات نحو بعض الأشياء والموضوعات **(التعرض لخبرة انفعالية حادة أو صدمة)**.

حيث انه شهد العالم بأسره سنة **2020** مأساة لم يعشها من قبل، حين اجتاح **فيروس كورونا** العالم. وتم إغلاق المصانع والمؤسسات التعليمية وحتى دور العبادة، وأجبر الناس على تطبيق التباعد الاجتماعي. فتأثرت الناس بدنيا، اجتماعيا، وبدا أيضا أن الناحية النفسية كانت أكثر الجوانب تضررا جراء هذه الجائحة. فتعالت أصوات الهيئات الدولية الصحية، الأطباء، والمختصين في المجال الرياضي، ودعت إلى ضرورة تبني الممارسة الرياضية كإستراتيجية فعالة لمواجهة المخلفات البدنية الاجتماعية، وعلى وجه التحديد النفسية لهذه الجائحة. فأدركت بذلك كل الشعوب والمجتمعات قيمة وأهمية ممارسة الترويح الرياضي في تعزيز المناعة ضد هذا الفيروس. وفي دعم وتعزيز الجوانب النفسية للأفراد حتى في ظل الظروف الاستثنائية والصعبة. وهذا ما ينطبق مع ما توصلت إليه دراسة "**نظور**" و"**مساحلي**" حيث أكدت على أن ممارسة النشاط الرياضي الترويحي يساهم بشكل كبير في المساعدة على التخلص من الضغط النفسي وتحسين الحالة المزاجية، والثقة بالنفس، وتعزيز التركيز والشعور بالتفاؤل والاسترخاء خاصة في ظل الظروف الاستثنائية والصعبة (نظور، ومساحلي، 2020، ص ص 265-278).

كما يمكن التأسيس لهذا الطرح من خلال التأكيد على ما أشار إليه "**داود**" و"**حسين**" حيث أكدا على أن التعرض لصدمة أو موقفا انفعاليا حادا (مفرحا أو مؤلما) قد يكون لدى الفرد اتجاها (مع أو ضد) وقد يعمم على أفراد آخرين على شاكلة المسبب لهذه الخبرة الانفعالية (داود وحسين، د.ت، ص 30)،

وعلى هذا الأساس يرى الباحث أن هذه الجائحة قد تكون بتداعياتها ومخرجاتها قد أثرت وعلى نحو كبير في الوعي الصحي للمرأة العاملة، وفي إدراكها لحقيقة وقيمة المردودات النفسية لهذا النوع من أنشطة الترويح. وبالتالي تكوين دعم، وتعزيز اتجاهاتها الايجابية نحو أهميته النفسية.

فطبيعة ممارسة الأنشطة الرياضية إذن كما يؤكد عليها "**خفاجة**" و"**السايح**" تجعل الفرد الممارس لها يعيش حياة نفسية واجتماعية متزنة، لذا فان ممارسي الرياضة يتصفون بخصائص اجتماعية ونفسية ايجابية (خفاجة والسايح، 2000، ص ص 32-33). ويؤكد **شارف** من جهته انه وبالإضافة إلى هذا فان هذه الأنشطة تزود الناس بقسط وفير من التسلية والمتعة وتطوير الشخصية، وتفجر طاقاتها المبدعة وتمكن صاحبها من زيادة إنتاجه وتحسين أدائه الوظيفي (شارف، 2018، ص 76). وهذا بالطبع يعني التميز أكثر في العمل.

كما يتفق "**بوزايدي**" مع كلا من "**ريتشارد أدلرمان**" و"**فروي**" في اعتبار أن اللعب والترويح الرياضي كمخفض لحالات القلق والتوتر (بوزايدي، 2011، ص 89)، ويشير "**الصادق**" أيضا إلى أنه

عامل مساعد في خلق الشعور بالدافعية والمثابرة في أداء العمل بفاعلية قوية وبروح إيجابية (الصادق، 2014، ص ص 71-72).

ويرى الباحث أن هذا ما تحتاج إليه المرأة العاملة. حيث أنها وفي ظل ازدواجية أدوارها، وتراكم الأعباء عليها سواء في البيت أو العمل فإنها تعيش تحت وطأة القلق والتوتر والانفعال. وما يترتب عليه من إفرازات هرمونية (كورتيزول، أدرينالين، نور أدرينالين)، فضغط العمل وكثرة التّعرّض للمثيرات والمواقف التي تسبب القلق والتوتر والإجهاد العصبي تعني بالضرورة زيادة إفراز تلك الهرمونات في الدّم، ويصاحب زيادة إفراز الجسم لتلك الهرمونات مشاكل صحية ونفسية.

ويشير "**لعقاب**" إلى أن المرأة العاملة غالبا ما تكون في حالة التوتر الانفعالي سواء في العمل أو البيت لتحملها المسؤولية كاملة. فهي مطالبة بان تقوم بأعمال المنزل حين وصولها إلى البيت وحين ذهابها للعمل (لعقاب، 2017، ص ص 26-27). وتؤكد "**إبراهيمي**" انه قد ثبت أن المرأة العاملة تكون أكثر عرضة للقلق والاكتئاب خاصة إذا ما كانت أم لأطفال صغارا (إبراهيمي، 2015، ص 207). وعليه فان الترويح الرياضي يمنحها الفرصة للتنفيس والاسترخاء، ويجعلها في منئ عن القلق التوتر والاكتئاب. حيث يعمل هذا النوع من الأنشطة الترويحية على إفراز هرمون الاندروفين، والسيروتونين واللذان يجعلان المرأة العاملة أكثر سعادة، وبعدا عن العصبية والتوتر مع الشعور بهدوء أكبر. فهو طريقة لتفريغ المشاعر السلبية والتخلص من القلق والتوتر. وهذا ما أكدت عليه دراسة "**بوعزيز**" **وآخرون**، ودراسة "**بوفريدة**" حيث أشارت إلى أهمية ممارسة أنشطة الترويح الرياضي في عملية الاسترخاء والتقليل من الضغوط النفسية (بوعزيز وآخرون، 2018، ص ص 20-32؛ بوفريدة، 2018، ص ص 95-100).

وتؤكد بدورها نتائج دراسة "**العربي**" **وآخرون**، ودراسة "**قوراري**" **وآخرون** على أن أنشطة الترويح الرياضي لها أثر في التخفيف من درجة القلق وبالتالي تلعب دورا كبيرا في تحقيق التوازن النفسي والبدني (العربي، وآخرون، 2020، ص ص 335-350؛ قوراري، وآخرون، 2018، ص ص 217-224).

ولن يقتصر الأمر على هذا فحسب بل يمتد مفعوله ليعمل على تحسين حالتها النفسية والذهنية، ويجعلها تتعامل مع عبء وضغوط ازدواجية الأدوار لديها بشكل أفضل وبمرونة أكبر. خاصة وانه وفي ظل هذا القدر الكبير من الضغوطات والمسؤوليات الحياتية اليومية بات تحقيق المتعة أو السعادة أحد الأمور المعقدة التي يصعب تحقيقها أو الوصول إليها. حيث تؤكد دراسة "**حسام**" و"**حملاوي**"، ودراسة "**حسام**" على أهمية النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من المشاكل النفسية وتحقيق الصحة النفسية (حسام، وحملاوي، 2014، ص ص 60-72؛ حسام، 2010، ص ص 28-34). وتؤكد نتائج دراسة "**بن سميشة**" من ناحية أخرى على قيمة وأهمية أنشطة الترويح الرياضي في تحقيق التكيف النفسي (بن سميشة، 2018، ص ص 101-107).

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة "**غضبان" وآخرون** (غضبان، وآخرون، 2016، ص ص 169-181)، ودراسة "**آبدة" و" الخطيب" (1993)** نقلا عن (الكيلاني، 1997، ص ص 133-134)، حيث أشارت كلتا الدراستين إلى وجود اتجاهات ايجابية لدى عينة الدراسة نحو الأهمية النفسية لممارسة المرأة للأنشطة الرياضية. مما يعكس وجود وعي كبيرا بالمردودات النفسية والجمالية للأنشطة الرياضية الترويحية

إلى جانب ذلك، فقد أبدت المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي بمدينة باتنة اتجاهات ايجابية نحو الأهمية الاجتماعية للترويح الرياضي. ويعتقد الباحث أن هذه النتائج قد تعزى لبعض الدوافع والحاجات الإنسانية التي أصبحت المرأة العاملة على دراية بها ومدركة لقيمتها وأهميتها في حياتها.

حيث أن المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي في مدينة باتنة أصبحت اليوم تؤمن بان ثمة حاجات اجتماعية شتى يمكن إشباعها من خلال ممارسة المرأة لأنشطة الترويح الرياضي، وان هذا الأخير ومن خلال أنشطته وبرامجه يراعي الفطرة البشرية والتي تجعل من الإنسان كائن اجتماعي يميل إلى الاحتكاك بالآخرين والتفاعل معهم. حيث يؤكد "**طلبة**" أن الحاجات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي ذو أهمية كبيرة مثل الجوانب الأخرى التي تتكون منها شخصية الفرد، والحياة الحديثة هي حياة الجماعات فالإنسان اليوم نادرا ما يكون وحيدا (طلبة، 1989، ص 13). ويؤكد بدوره "**بوعزيز**" على أن الرغبة في أن يكون الفرد مع الآخرين من أقوى الرغبات الإنسانية، على اعتبار أن الإنسان اجتماعي بطبعه (بوعزيز، 2018، ص 67)، وهذا ما يتطلب حسب "**قراش**" نوعا من النشاط المنظم وغير المنظم لمقابلة هذه الحاجات الاجتماعية (قراش، 2013، ص 54).

فالنشاط الرياضي الترويحي بذلك يقدم فرصا هائلة لإشباع هذه الحاجات من خلال الممارسة الجماعية. إضافة إلى إتاحته العديد من الفرص لتكوين صداقات خارج نطاق جماعة العمل ومع أفراد من مستويات اجتماعية واقتصادية مختلفة. حيث تؤكد نتائج دراسة "**عتوتي**" انه ومن خلال ممارسة النشاطات الرياضية الترويحية يمكن تكوين علاقات وذلك بالممارسة الجماعية للألعاب التي لا تهتم أو تراعي الفوارق بين الممارسين (عتوتي، 2018، ص ص 186-205).

وهذا ما أشار إليه "**علاوي**" حيث أكد انه من المفترض أن النشاط الرياضي الذي يشترك فيه جماعة من اثنين فأكثر ينطوي في نظر بعض الأفراد على قيمة اجتماعية وعلى إمكانية إشباع حاجات اجتماعية معينة. وعلى ذلك فان النشاط الرياضي كخبرة اجتماعية يتميز من خلال الأنشطة الرياضية التي تسهم غالبا في توفير التفاعل الاجتماعي والتي تسمح بإمكانية التعرف على أفراد جدد وتكوين علاقات بين الناس (علاوي، 1994، ص 231). وعليه تؤكد "**وازي**" على أن الحاجات والدوافع والرغبات تعمل إذن على تكوين وتشكيل الاتجاهات، فهي تعتبر بمثابة القوى المحركة للفرد على العمل والنشاط (وازي، 2006، ص 60).

فطبيعة وظيفة المرأة إذن في قطاع التعليم العالي وعلى اختلاف نوعها تتطلب منها بناء علاقات شخصية وتعزيز التعاون. وان تكون تفاعلاتها أكثر سلاسة مع مسئوليها زميلاتها، وزملائها في العمل. ما يؤهلها لتحقيق مكانة اجتماعية محترمة بين قريناتها في العمل والأسرة وفي المجتمع ككل. ويؤكد "**احمد** و"**وإبراهيم**" هذا من خلال نتائج دراستهم حيث خلصت إلى أن الأنشطة الرياضية تعزز الشخصية المتزنة للمرأة والمكانة الاجتماعية لها (احمد، وإبراهيم، 2014، ص ص 464-471).

ويشير بدوره "**يوسف**" ومن خلال نتائج دراسته إلى أن الممارسة الرياضية في المؤسسة الاقتصادية تلعب دورا هاما في تحسين العلاقات الاجتماعية بين أفرادها، وهذا ما يمكن أن توفره الممارسة الرياضية من فرص أكبر للتفاعل الاجتماعي بين الأفراد.

كما وقد كشفت دراسته عن أمور هامة تتعلق بما يمكن للرياضة أن تقدمه للفرد بصفة خاصة وللمجتمع بصفة عامة، كإكسابه مهارات اجتماعية تسمح له بتكوين علاقات إنسانية مع الآخرين، ليحتل بذلك مكانة اجتماعية مقبولة مع من يعيش معهم تدفعه إلى تحقيق أداء أفضل (يوسف، 2018، ص 48).

هذا ويعتقد الباحث أن هذه النتائج يمكن أن تفسر أيضا على أن المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي ربما وحسب رأيه المتواضع أصبحت اليوم تشعر أنها بحاجة للانخراط في جماعة رياضية بعيدا عن جماعة العمل، لتخرج من دائرة العمل والتزاماته وضغوطاته. وما يمكن أن تقدمه هذه الجماعة الجديدة من دعم ومساندة نفسية واجتماعية لأفرادها. فالابتعاد عن بيئة العمل ربما يجعلها تشعر بالراحة، ويساعدها على استرجاع أنفاسها والتخلص من الضغوط والتوترات التي تنشأ بفعل الاتصال مع الآخرين أثناء العمل، والتواجد مع نفس الأشخاص وفي نفس المكان يوميا. ويؤدي إلى مقاومة الآثار السيئة للعمل المجهد وللعمل الروتيني.

فبالرغم من القدرة على الاستمتاع بالنشاط الفردي أحيانا، يرى "**خليل**" أن الفرد قد يحصل على راحة نفسية ومرح ومتعة لوجوده بين آخرين يشاركونه نشاطاته وهواياته، مما يكون له أثر كبير في نموه الاجتماعي وبالتالي تحقيق التوافق الاجتماعي (خليل، 2001، ص 121). حيث تؤكد نتائج دراسة "**شعلال**" **وآخرون** هذا الطرح وتشير إلى قيمة وأهمية الترويح الرياضي في تحقيق النمو والتوافق الاجتماعي للمرأة العاملة (شعلال، وآخرون، 2020، ص ص 142-152).

وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة "**احمد**" و"**وإبراهيم**" التي أكدت على الاتجاهات الايجابية للمرأة السودانية نحو الأهمية الاجتماعية للأنشطة الرياضية بشكل عام (احمد، وإبراهيم، 2014، ص ص 464-471). كما تتفق مع نتائج دراسة "**تواصرية**"، ونتائج دراسة "**غضنفر**"، حيث أشارت إلى أن اتجاهات عينة الدراسة ايجابية نحو القيمة والأهمية الاجتماعية للأنشطة الرياضية. وأن هذه الأنشطة قد

ساعدت عينة الدراسة من الناحية الاجتماعية على تكوين العديد من الصداقات، وكذلك بزيادة حبها وانتمائها وولائها لكل من حولها في البيت أو العمل أو مع كل ما يحيط بها (نواصرية، 2016، ص ص 125- 142؛ غضنفر، 2005).

2-4- مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الرابعة للدراسة والتي جاء نصها كالأتي: اتجاهات المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي نحو دور المجتمع ووسائل الإعلام للاهتمام بالترويح الرياضي سلبية.

وتشير النتائج المتعلقة بهذه الفرضية إلى أن اتجاهات المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي نحو دور المجتمع ووسائل الإعلام للاهتمام بالترويح الرياضي ايجابية. ويرى الباحث أن وسائل الإعلام وعلى اختلاف أنواعها وأهدافها (مسموعة، مرئية، ومقروءة) تعد من أهم مصادر المعلومة في أي مجتمع، فوسائل الإعلام قائمة على أساس الإخبار، وتقديم المعلومات إلى الجمهور، وهي بذلك ذات تأثير كبير وبالغ الأهمية في توعية وتثقيف الجماهير. وهذا ما يؤكده كل من "**حراحشة**" و"**الشكيلي**" حيث أشاروا إلى أن منظومة الإعلام العام عموما والإعلام الرياضي خصوصا يمتلك قوة قادرة على مخاطبة شرائح المجتمع، على اختلاف أعمارهم وأجناسهم ومستوياتهم التعليمية، فهو عنصر مؤثر في حياة المجتمعات باعتباره الناشر، والمروج الأساسي للفكر والثقافة، ويساهم بفاعلية في عملية تشكيل الوعي الاجتماعي للأفراد (حراحشة، والشكيلي، 2019، ص ص 391-392). كما يؤكد "**النظاري**" و"**الريمي**" من جهتهما على أن العلاقة بين قطاعي الرياضة والإعلام الرياضي، علاقة تكاملية، وكل قطاع يستمد من القطاع الآخر القوة والاستمرارية (النظاري، والريمي، 2019، ص 34).

كما يعتقد الباحث انه يمكن القول بأن وسائل الإعلام هي أحد العناصر الأساسية القادرة على بناء اتجاهات ايجابية نحو ممارسة الترويح الرياضي، وتوجيه الجماهير وبالخصوص المرأة العاملة نحوه، حتى في ظل تباين توجهاتها وتباين اهتماماتها ومستوياتها الفكرية والأكاديمية وحتى الاجتماعية. وهذا لما للاتجاهات الايجابية من أهمية ودور في ممارسة هذا النوع من الترويح والاستمرار في ممارسته. وهو ما أكدته نتائج دراسة "**الزيود**" و"**زيدان**"، ودراسة "**عبد السلام**" و"**المكيمي**" حيث كانت اتجاهات عينة الدراسة نحو دور المجتمع ووسائل الإعلام ايجابية في تشجيع النساء على الممارسة الرياضية على الرغم من الاختلاف في الحالة الاجتماعية والتباين في المؤهل العلمي لديهن (الزيود، وزيدان، 2022، ص ص 95-134؛ عبد السلام، والمكيمي، 2020، ص 119-140).

وفي مقابل هذا يؤكد "**زحاف**" من خلال نتائج دراسته على أن دور الإعلام والعوامل الثقافية تؤثر سلبا على ممارسة الرياضة النسوية، وان عدم اهتمام الجرائد الرياضية بكتابة المقالات والانشغالات حول الرياضة النسوية أدى إلى إهمال المرأة للرياضة (زحاف، 2015، ص ص 67-82). وتؤيد هذا الطرح نتائج دراسة "**عبيدات**" حيث أشارت إلى أن الإعلام الرياضي لا يولي اًهتماما برياضة المرأة بالشكل

المطلوب إلا في حالة مشاركتها بالألعاب التنافسية، بالإضافة إلى ضعف اهتمام وسائل الإعلام بنشر المفهوم الحقيقي لرياضة المرأة ودعمها (عبيدات، 2005).

كما يرى الباحث من جهة أخرى أن هذه النتيجة قد تعزى إلى كون أن المرأة العاملة ومن خلال هذه النتائج تؤكد على أن وسائل الإعلام الرياضي كجزء من منظومة الإعلام العام قد ساهمت في تثقيف وتحفيز المرأة على المشاركة في برامج أنشطة الترويح الرياضي. وذلك بتأسيس وعي معرفي وصحي يؤكد على حقيقة وأهمية ممارسة هذا النوع من النشاط لجميع أفراد المجتمع، وللمرأة العاملة بالتحديد وهذا لخصوصيتها وأهمية دورها في المجتمع. ويتجلى ذلك من خلال التنويع في مصادر المعرفة والمعلومات الترويحية التي تكسبها وعي ثقافي ومعرفي يفسح لها المجال أمام الممارسة الرياضية الترويحية وعلى نطاق واسع. وهذا ما أشارت إليه "**معاش**" حيث ترى أن الفرد لا يستطيع أن يعتمد على نفسه فحسب في تكوين معلوماته عن الأشياء وعن الأشخاص وعن النظم، وإنما لابد له أن يعتمد على مصادر أخرى لاستكمال هذه المعلومات أو التحقق من صدقها، فيعتمد الطفل على الأسرة كمصدر للمعلومات، بينما يعتمد الراشد على مصادر الإعلام للحصول على معلومات في مواضيع مختلفة من صحافة وتلفزيون وكل وسائط التواصل الاجتماعي (معاش، 2013، ص33).

كما يرى الباحث أن هذه النتائج قد تعزى أيضا إلى التحرر والانفتاح الإعلامي، والذي ساهم وسمح بظهور قنوات إعلامية رياضية مختصة، تدعم حق المرأة في الممارسة الرياضية. خاصة في ظل أهمية هذا النوع من وسائل الإعلام وقدرته على التأثير في توجهات وقناعات الأفراد نحو الكثير من الأشياء والموضوعات. بما في ذلك الممارسة الرياضية الترويحية. وتؤكد نتائج دراسة "**الناظري**" "**والريمي**" أن التلفزيون يلعب دور إيجابيا في نشر رياضة المرأة، واتضح ذلك من خلال اتفاق أراء عينة الدراسة حول الدور الايجابي الذي تلعبه القنوات التلفزيونية في نشر رياضة المرأة (الناظري، والريمي، 2019، ص ص 34-49).

إضافة على ذلك، يرى الباحث انه يمكن قراءة هذه النتائج الايجابية لاتجاهات المرأة العاملة نحو دور الإعلام للاهتمام بالترويح الرياضي. من حيث أن المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي ربما تنظر اليوم إلى أن الإعلام وعلى تعدد واختلاف أنواعه قد ساهم أيضا وبشكل كبير في تكوين الرأي العام وتوجيهه نحو دعم قضايا المرأة. وتصحيح الكثير من المفاهيم والمدركات الخاطئة نحو المرأة بالدرجة الأولى كجنس بشري ثاني له كيانه المستقل وقادر على العطاء والمشاركة في التنمية المجتمعية، ونحو قدرة هذه المرأة وأحقيتها في ممارسة أنشطة الترويح الرياضي لما لهذا النوع من الترويح من قيمة وأهمية في تكوين شخصيتها وتنشئتها نفسيا واجتماعيا، ودعم وتطوير صحتها الجسمية والنفسية. وهذا من خلال تسليط الضوء على معنى ومفهوم الترويح الرياضي، وفلسفته في استثمار أوقات الفراغ، وحاجة الأفراد والمجتمعات له، لما يملكه من خصائص تعزز من دوره. وأكدت "**قعيد**" من خلال دراستها هذا الطرح

حيث أشارت إلى أن الصحافة الرياضية سواء الورقية أو الالكترونية ما زالت إلى ألان تعتبر من أقوى وسائل الإعلام الرياضية بل واقدرها على تكوين الرأي العام الرياضي (قعيد، 2020، ص ص 314-329).

وهي النتيجة التي توصلت إليها دراسة "**مريشيش" وآخرون** أيضا حيث خلصت إلى أن للإعلام وعلى وجه التحديد الرياضي تأثير ايجابي في زيادة الوعي الثقافي الرياضي لدى الرأي العام ولدى النساء من خلال مجموعة من البرامج التي توضح العلاقة بين الممارسة الرياضية والوقاية من الأمراض، وهذا بالاعتماد على برامج رياضية ترتبط بحاجيات النساء وتوفير مقدمين مميزين يساهمون في إيصال الفكرة بطريقة بسيطة وصحيحة (مريشيش، وآخرون، 2021، ص ص 314-329).

غير أن نتائج دراسة "**تواصرية**" (نواصرية، 2016، ص ص 125- 142)، ودراسة "**مرسافيان**" **وآخرون (2013)** نقلا عن (عبد السلام، والمكيمي، 2020، ص 126) أكدتا عكس ذلك تماما فقد أشارتا إلى أن ثمة اتجاهات سلبية لدى عينة الدراسة نحو دور وسائل الإعلام في دعم تعزيز وتطوير ثقافة الرياضة النسائية وهذا ما جاء عكس نتائج الفرضية

وأيدت نتائج دراسة "**حراحشة**" و"**الشكيلي**" هذا الطرح حيث أكدت على أن الإعلام الرياضي لا يؤدي دورا هاما في تعزيز ثقافة المرأة الرياضية وممارستها، نتيجة ضعف التغطية الإعلامية الرياضية النسوية، وانحياز الإعلام الرياضي في تغطيته لرياضة الذكور بشكل أكبر من رياضة المرأة (حراحشة، والشكيلي، 2019، ص ص 389-422)..

هذا من جهة ومن جهة أخرى، فان الباحث يرى أن هذا الكلام يمكن أن ينسحب على اتجاهات المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي نحو دور المجتمع للاهتمام بالترويح الرياضي. وهذا من خلال مؤسسات التنشئة الاجتماعية فيه كالأسرة المدرسة وجماعة الأقران.

حيث يرى الباحث أن هذه الاتجاهات الايجابية نحو دور المجتمع للاهتمام بالترويح الرياضي لدى المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي يمكن أن تكون قد نشئت وتكون ابتداء من الأسرة حيث أنها مهد التنشئة الاجتماعية ونقطة البداية لتكوين وتشجيع الاتجاهات الايجابية نحو موضوعات مختلفة تخدم الصالح العام. ومنها أنشطة الترويح الرياضي وهذا ما أكده "**بوساحة عزوز**" حيث يرى أن تكوين الاتجاهات يرتبط مع المراحل الأولى التي يمر بها الكائن البشري داخل الأسرة، حيث يتلقى الطفل على يدي والديه أنماطا من السلوك ويكتسب نوعا معينا من القيم والمفاهيم والعادات والتقاليد والاتجاهات في مجتمع الأسرة الذي يعيش فيه (بوساحة، 2008، ص 83). وهذا ما أكدته نتائج دراسة "**صلحاوي**" حيث أشارت إلى أن للأسرة دور في تكوين الاتجاهات نحو الممارسة الرياضية وان للمستوى التعليمي والثقافي للأسرة اثر في ذلك (صلحاوي، 2017).

وأشارت دراسة "**فلاحي**" إلى أن البيئة الأسرية لا تؤثر سلبا على ممارسة المرأة للرياضة البدنية، فهي حرة في اتخاذ قراراتها بنفسها في هذا المجال (فلاحي، 2010، ص ص 57-82).

غير انه ومع مرور الوقت يرى الباحث أن عملية التنشئة الاجتماعية يمكن أن تتمدد وتتدخل فيها أطراف أخرى وعلى رأسها المدرسة والتي أوكل لها المجتمع عملية التربية والتعليم. بحيث يمكن لهذه المؤسسة الاجتماعية أن تعمل على بناء وترسيخ الاتجاهات الايجابية نحو ممارسة الترويح الرياضي خاصة لدى الإناث، وذلك من خلال حصة التربية البدنية والرياضية وما تقدمه من محتوى رياضي ترويحي يمكن أن يبرز هذا المحتوى القيم الايجابية لأنشطة الترويح الرياضي وأهميته النفسية والبدنية خاصة بالنسبة للمرأة، هذا وأشار "**القوصي**" من جهته إلى أن الطفل يستقل عن أمه ليصبح عضوا في مجتمع الأسرة، ويستقل عن مجتمع الأسرة ليندمج في مجتمع الرفاق، ثم يتسع هذا إلى مجتمع المدرسة ثم المجتمع الأكبر. وهذه الخطوات متصلة (القوصي، 1952، ص166).

ويتفق هذا مع ما خلصت إليه دراسة "**ناجم**" و"**دودو**"، ودراسة "**غضبان**" **وآخرون**، دراسة "**عبد الله داهي**"، ودراسة "**جابر**" حيث أشارت نتائج هذه الدراسات إلى وجود اتجاهات إيجابية بصفة عامة لدى طالبات المرحلة المتوسطة والثانوية وطالبات الجامعة نحو النشاط الرياضي (ناجم، ودودو (أ)، 2017، ص ص 156-179؛ غضبان، وآخرون، 2016، ص ص 169-181؛ عبد الله، 2012، ص ص 50-64؛ جابر، 2009، ص ص 385-417)،

في حين خالفت دراسة "**بوجعطاط**" هذه النتائج، وإضافة إلى ذلك فهي تؤكد على وجود تراجع كبير للممارسة الرياضية في المرحلة العمرية ما بعد المراهقة، وهذا راجع إلى ثقافة المجتمع والوالدين ومدى اهتمامهم بممارسة المرأة للأنشطة الرياضية على اختلاف أنواعها (بوجعطاط، 2017، ص ص 156-161).

وعليه يرى الباحث أنه يمكن لحصة التربية البدنية والرياضية أن تعمل على بناء اتجاهات ايجابية وتكوين أذواق رياضية لدى الفتاة تصاحبها هذه الاتجاهات والأذواق طوال حياتها لتمتد لأبنائها بعد ذلك وهذا كامتداد لحلقة التنشئة الاجتماعية وتسلسلها، وهذا ما أكدته "**سيساوي**" و"**ياسف**" من خلال نتائج دراستهما حيث أشارتا إلى أن ممارسة المرأة للنشاطات الرياضية تساهم في تغيير عمليات التنشئة الاجتماعية للعائلات وذلك بإعطاء الصورة الصحيحة للرياضة كأنشطة هادفة. وأن ممارستها للأنشطة الرياضية ذو أهمية كبيرة بالنسبة للمجتمع من خلال تنشئة جيل رياضي وتكوين اتجاهات ايجابية نحو الممارسة الرياضية (سيساوي، وياسف، 2021، ص ص 123-138).

فظلا على هذا فإن الأسرة والمدرسة ليست هي وحدها مصدر ما نكتسبه من اتجاهات نحو ممارسة الترويح الرياضي، فهناك أيضا جماعة الرفاق والأقران وما تلعبه من دور مهم في عملية التنشئة

الاجتماعية وعلى نحو خاص في تكوين اتجاهات ايجابية نحو ممارسة أنشطة الترويح الرياضي والاستمرار في ممارسته عبر مراحل العمر المختلفة. وتؤكد نتائج دراسة "**كارسون**" **(1994)** هذا الطرح حيث أشارت إلى أن الأسرة والإعلام ومستوى الأداء المهاري والأصدقاء والخبرة السابقة متغيرات هامة في تحديد وتكوين الاتجاهات الايجابية نحو الممارسة الرياضية (بروج، 2014، ص 13).

هذا ويرى الطالب الباحث أيضا أن هذه الاتجاهات الايجابية للمرأة العاملة في قطاع التعليم العالي في مدينة باتنة نحو دور المجتمع للاهتمام بالترويح الرياضي يمكن أن تكون قد تكونت على خلفية توجه الجمهورية الجزائرية على اتخاذ جملة من الإجراءات العملية لتشجيع الرياضة النسوية وذلك بتوفير كل الإمكانيات المادية والبشرية وتذليل العوائق الاجتماعية لدعم ممارسة المرأة للنشاط الرياضي.

فعلى مستوى بيئة العمل أقبلت الجامعات (باتنة1 – باتنة2) ومن خلال لجنة الخدمات الاجتماعية على توقيع اتفاقية مع بعض القاعات الرياضية على شاكلة قاعة **(Aymen Musculation)** بحيث يسمح مقتضى هذه الاتفاقية بممارسة الموظفين بما في ذلك العنصر النسوي للأنشطة الرياضية بأنواعها حسب ميولهم ورغباتهم وأوقات فراغهم. بالإضافة إلى إمكانية الاستفادة من المرافق الرياضية المتواجدة بالجامعة. المصدر وهذا بناء على المعلومات المستقاة

وكذا وضع بعض المنشئات الرياضية العمومية تحت تصرف المرأة لممارستها للترويح الرياضي مع تأطير هذه العملية من قبل مختصين لأجل توفير كل الظروف المناسبة والمريحة للممارسة.

هذا فظلا على فتح المجال أمام المرأة للتكوين الجامعي في التخصصات الرياضية عبر معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية عبر ربوع الوطن. وبالتالي تأطير وتأهيل العنصر البشري النسوي للإشراف والتدريب. مع الاهتمام بتقديم برامج لتنمية اللياقة البدنية للمرأة وفقا لاحتياجاتها وطبيعة عملها. ما يتيح للمرأة الممارسة الرياضية الترويحية بعيدا عن الرجال. بين قريناتها ودون خجل ولا إحراج.

وهذا عكس ما خلصت إليه دراسة "**بن ستالة**" حيث أشارت إلى أن الجماعات المحلية لا تهتم بتشجيع ممارسة الترويح الرياضي. ويتضح ذلك من خلال عدم توفير منشئات رياضية جواريه كافية (بن ستالة، 2011).

كما يعتقد الباحث أن هذي النتيجة قد تعزى أيضا إلى عملية تصحيح الكثير من المفاهيم والتصورات المتعلقة بفكرة ممارسة المرأة للأنشطة الرياضية في ظل الشريعة الإسلامية. وبيان مدى مشروعيتها وضوابطها.

كدراسة "**صيشي**" حيث لم تعتبر المبحوثات أن الجانب الديني لممارسة المرأة للنشاط الرياضي الترويحي معيقا بالدرجة الكبيرة، ويرجع ذلك لكون هذه المسألة في حد ذاتها محل خلاف بين القائمين على الشأن الديني، وتخضع في جزء كبير منها إلى قناعات المبحوثات وتنشئتهن الاجتماعية (صيشي، 2021، ص ص 357-371).

وأشارت نتائج دراسة "**دحماني**" إلى أن مما أكده العديد من العلماء أن ممارسة المرأة للرياضة ليست جائزة فقط، بل ضرورة شرعية لأنها وسيلة من وسائل الحفاظ على الإنسان من الناحية النفسية، الجسمية،

والفسيولوجية، والروحية بشرط أن تراعي المرأة الضوابط الشرعية عند الممارسة (دحماني، 2020، ص ص 33-44).

ومن جهتها أكدت هذا الرأي، نتائج دراسة "**كاظم بو صالح**" **(2003)** حيث أشارت إلى أن اتجاه المرأة السعودية نحو النشاط البدني وذلك ضمن حدود الشريعة الإسلامية والعادات والتقاليد المتعارف عليهما في المملكة العربية السعودية ايجابيا نقلا عن (طلفاح، ويعقوب، 2017، ص 214).

في حين يختلف هذا الرأي مع ما توصلت له نتائج دراسة "**داسة**" **وآخرون** حيث أشارت إلى أن تعاليم الدين الإسلامي لا تخدم ممارسة المرأة للأنشطة الرياضية. كما تقف العادات والتقاليد المتوارثة عائقا أمام الممارسة النسوية لهذه الأنشطة (داسة، وآخرون، 2016، ص ص 225-234).

ومن جهته فقد أكد كلا من "**بن صيفية**" **وآخرون (2019)** من خلال نتائج دراستهم أنه مازالت هناك بعض المتغيرات الثقافية والدينية التي تقف في وجه هذه الممارسة لتتم بشكل أوسع في أوساط المجتمع (بن صيفية، وآخرون، 2019، ص ص 1-17).

وتختلف نتائج هذه الفرضية مع نتائج دراسة ا"**لكيلاني**" و"**كينجزلي**" **(1995)**، ونتائج دراسة **نعيمة إبراهيم (1995)** حيث توصلت الدراستين إلى أن اتجاهات عينة الدراسة سلبية نحو دور الأسرة والمجتمع في دعم وتعزيز ممارسة المرأة للأنشطة الرياضية نقلا عن (الكيلاني، 1997، ص ص 128-129؛ ص ص 188-189).

2-5- مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الخامسة للدراسة والتي جاء نصها كالأتي: توجد فروق في اتجاهات المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي نحو الترويح الرياضي تعزى **لمتغير الحالة الاجتماعية متزوجة \ عازبة.**

وتشير النتائج المتعلقة بهذه الفرضية إلى عدم وجود فروق إحصائية دالة في اتجاهات المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي نحو الترويح الرياضي تعزى **لمتغير الحالة الاجتماعية متزوجة \ عازبة.**

وقد أشارت نتائج هذه الفرضية إلى أن المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي في مدينة باتنة المتزوجة والعازبة يتماثلان في اتجاهاتهن الايجابية نحو الترويح الرياضي. هذا ويرى الباحث أن هذه النتيجة يمكن تفسيرها على أساس أن المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي على وجه التحديد أصبحت اليوم تنظر بايجابية إلى الترويح الرياضي سواء كمفهوم أو كممارسة فرضتها متطلبات الحياة الحديثة مهما كانت حالتها الاجتماعية متزوجة أم عازبة.

هذا بالإضافة إلى أننا نعتقد أن ثمة عوامل اجتماعية واقتصادية قد تؤثر في اتجاهات الفرد نحو أنشطة الترويح وان سلوك الفرد يتأثر إلى حد كبير بالبيئة المحيطة به، فوجود البيئة المشجعة على الترويح ماديا ومعنويا في مجال الأسرة، خاصة من طرف الزوج -على اعتبار أن المرأة العاملة المتزوجة

تخضع لسلطته- يعد من أهم العوامل المساعدة على تكوين المرأة لاتجاهات ايجابية نحو أنشطة الترويح الرياضي. فالدعم النفسي والتحفيز الأسري إذن يرى الباحث أن له دور كبير في تكوين الاتجاهات الايجابية لدى المرأة العاملة المتزوجة وغير المتزوجة نحو أنشطة الترويح الرياضي، ولا يقتصر دوره على هذا فقط بل يتعدى ذلك إلى تشجيع المرأة على الممارسة الفعلية والاستمرار فيها. وهذا ما توصلت له نتائج دراسة "**السعيدية**" و"**رجب**" حيث أكدت على أن نسبة (42,2%) من عينة الدراسة أكدن على أنهن يتلقين التشجيع والتقدير من الأسرة عند ممارستهن لأنشطة الترويح الرياضي (السعيدية، ورجب، 2022، ص ص 75-86).

وتؤكد من جهتها نتائج دراسة "**آبدة**" و"**الخطيب**" (**1993**) هذا الطرح حيث خلصت إلى أن متغيرات الظروف والحالة الاجتماعية لم تؤثر على اتجاهات عينة الدراسة نحو الممارسة الرياضية، فهي تمارس هذه الأنشطة كمتطلب هام للمرأة مهما اختلفت الظروف الاجتماعية (الكيلاني، 1997، ص ص 133-134).

ومن جهتها خلصت نتائج دراسة "**أبو شلبك**" إلى عكس هذا الطرح حيث أشارت إلى انه وبالنسبة لاتجاهات ومشاركة المرأة المتزوجة في الترويح الرياضي كان دورها الإنجابي عائقا أمامها؛ بسبب واجباتها المنزلية، ورعاية الأطفال، في المنزل وعدم موافقة الزوج، وفي حال استطاعت المشاركة، فهي تعاني منصعوبة ترك الأطفال في المنزل، أو هي مضطرة إلى البحث عن شخص يستطيع الاعتناء بهم في حال غيابها (أبو شلبك، 2020).

كما يعتقد الباحث أن هذه الاتجاهات الايجابية نحو أنشطة الترويح الرياضي لدى المرأة العاملة المتزوجة والعازبة يمكن أن تكون قد تكونت كمحصلة لعدة عوامل أبرزها وعلى وجه التحديد ممارسة المرأة للترويح الرياضي في مراحل حياتها المختلفة، فالخبرة الرياضية السابقة التي حدثت خلال مراحل الحياة والتي يتعلم من خلالها الأفراد قيمة وأهمية الممارسة الرياضية تكون قد لعبت دورا محوريا في تكوين هذه الاتجاهات لدى المرأة وبصورتها الايجابية، لتستمر معها حتى بعد الزواج. فكثيرا ما يتم تكوين اتجاهات ايجابية نحو موضوعات معينة في مراحل سابقة من حياة الفرد خاصة على مستوى المراهقة والشباب لتستمر هذه الاتجاهات مع الفرد في مراحل عمره اللاحقة وحتى على مستوى مراحل متقدمة من العمر. وهذا ما أكدته نتائج دراسة "**صلحاوي**" حيث أشارت إلى أن للمرحلة العمرية (الطور المتوسط) دور في تكوين الاتجاهات نحو الأنشطة الرياضية على اختلاف أنواعها (صلحاوي، 2017).

وتؤكد بدورها "**الخاجة**" (**1997**) من خلال نتائج دراستها على أن عدم التعود منذ الصغر على ممارسة أنشطة الترويح الرياضي في وقت الفراغ يؤثر في تكوين الاتجاهات الايجابية نحو هذا النوع من الترويح (خالدي، 2015، ص 126).

هذا ومن جهة أخرى، يرى الطالب الباحث أيضا أن ثمة عوامل أخرى لعبت دورا محوريا في تكوين هذه الاتجاهات وبصورتها الايجابية لدى المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي في مدينة باتنة على اختلاف حالتها الاجتماعية متزوج \ عازبة يمكن إيجازها على النحو التالي:

– **توفر الوقت الحر**، حيث يعتقد الكثير من الناس أن الحياة المعاصرة للإنسان اليوم قد أضحت أكثر راحة. وهذا بسبب التكنولوجيا الحديثة والاختراعات التي مست جميع جوانب حياته. ما جعله يبذل جهدا اقل في عمله ويحصل على وقت فراغ أكبر. وقد استفادت المرأة من هذا الوضع بشكل مباشر. خاصة في أعمالها المنزلية وهذا من خلال الاختراعات الحديثة التي أصبحت تلعب دورا كبيرا في حياتها، وتعينها على القيام بالأعباء المنزلية كالطهي أو التنظيف بأقل جهد وفي وقت قصير مما يترتب علية توفر بعض الوقت الحر والذي يسمح لها بالتفكير في استثماره في انشطته ترويحية وعلى رأسها الترويح الرياضي.

فقد أشار "**صياد**" إلى أن الترويح يتم في الوقت الذي يتحرر فيه الفرد من القيود وارتباطات العمل أو أي ارتباطات أخرى، لذا نجد أن الترويح يعد أحد الأهداف الأساسية لشغل وقت الفراغ (صياد، 2018، ص 58). ويؤكد "**شارف**" من جهته على انه ينبغي التنبيه إلى قيمة الوقت الحر الذي يجعل الفرد في حرية من استغلال هذا الوقت والطريقة الواجب إتباعها للمحافظة عليه واستغلاله بطريقة بناءة (شارف، 2016، ص 75).

غير أن نتائج دراسة "**أبو شلبك**" أشارت إلى أن النساء العاملات المتزوجات يواجهن مشكلة في توفير الوقت المناسب والكافي للممارسة (أبو شلبك، 2020). وهذا ما أكدته دراسة "**نعيمة إبراهيم**" **(1995)** أيضا حيث أشارت إلى أن عدم توفر الوقت الكافي للمرأة العاملة يعد من أهم العقبات التي تحول دون مشاركتها في الأنشطة الرياضية (الكيلاني، 1997، ص ص 128–129).

– **إمكانية ممارسة الترويح الرياضي داخل البيت** على اعتبار عدم ارتباط ممارسته بأماكن محددة دون غيرها، خاصة في ظل توفر تطبيقات الهواتف الذكية وعدم حاجته لمستلزمات كثيرة.

وتتفق نتائج هذا الفرضية مع نتائج دراسة "**بروج**" حيث أشارت إلى عدم وجود فروق في اتجاهات ودوافع ممارسة المرأة للنشاط البدني الرياضي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية (متزوجة\ عزباء\ أرملة\ مطلقة) (بروج، 2022، ص ص 107–124).

غير أنها تختلف مع ما خلصت إليه نتائج دراسة "**مقداد**" حيث دلت نتائج الدراسة على أن مجموع المتغيرات الوسيطة والتي منها متغير الحالة العائلية تعد من أهم الأسباب التي أدت إلى تكوين اتجاهات سلبية لدى المرأة وعزوفها على ممارسة الأنشطة الرياضية (مقداد، 2018، ص ص 158–148)،

2-6- مناقشة النتائج في ضوء الفرضية السادسة للدراسة والتي جاء نصها كالأتي: توجد فروق في اتجاهات المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي نحو الترويح الرياضي تعزى **لمتغير الحالة الاجتماعية منجبة \ غير منجبة.**

وتشير النتائج المتعلقة بهذه الفرضية إلى عدم وجود فروق إحصائية دالة في اتجاهات المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي نحو الترويح الرياضي تعزى **لمتغير الحالة الاجتماعية منجبة \ غير منجبة.**

ويعتقد الباحث انه يمكن تفسير هذه النتيجة على أساس أن المرأة العاملة أصبحت اليوم تنظر إلى أنشطة الترويح الرياضي على انه حقا إنسانيا لجميع الأفراد في كل مكان بغض النظر عن حالته الاجتماعية. وأن احتياج المرأة العاملة للترويح يجعلها تبحث يوما بعد يوم عن كل سبل الراحة والاسترخاء، وعن حياة تتسم بالاتزان بين العمل والترويح. وأن المجتمع أصبح اليوم أكثر مرونة في تفهم خصوصية عمل المرأة العاملة وعلى وجه التحديد الأم العاملة ومدى حاجتها للترويح. خاصة وأنها أي (الأم العاملة) أصبحت اليوم تتخذ لها العديد من الأساليب الواقعية والمنطقية التي تسمح لها بتحقيق التوازن بين واجباتها ومهامها الأسرية والوظيفية. تسعى من خلال ذلك إلى الاهتمام والاعتناء ببيتها دون أن يؤثر ذلك على عملها، وبالمقابل أداء واجباتها المهنية دون إهمال بيتها. وهذا ما أكدته نتائج دراسة "**بوبيدي**" حيث أشارت إلى أن (88.76 %) من المبحوثات أكدن على وضع مخطط زمني للوظائف التي يقمن بها في المنزل بشكل دوري (بوبيدي، 2014، ص ص 11-27).

وأكدت من جهتها أيضا نتائج دراسة "**السعيدية**" و"**رجب**" أن نسبة (36.8 %) من عينة الدراسة يؤكدن على أن ممارسة الترويح الرياضي تجعلهن قادرات على تحمل مسؤوليتهن وقراراتهن الشخصية (السعيدية، ورجب، 2022، ص ص 75-86).

هذا ويرى الباحث من جهة أخرى أن ازدياد الوعي لدى المرأة، وارتفاع مستواها التعليمي جعلها تدرك جيدا أن مقتضيات عملها يتطلب تحسين لياقتها البدنية والنفسية على اعتبار أن ازدواجية الأدوار لديها تفرض عليها تسخير كل قدراتها كأم وعاملة في نفس الوقت. وأن ضيق الوقت وضغوط العمل تجعلها تعيش الكثير من مواقف الإحباط، وتسبب لها الإرهاق المستمر والانفعال والتوتر، فهي بذلك تحتاج إلى متنفس لتحقيق التوازن بين اهتمامها بنفسها، وعنايتها بأفراد أسرتها وعملها وبيتها. ولا سبيل لتحقيق ذلك إلا عن طريق الترويح وعلى وجه التحديد أنشطة الترويح الرياضي كأحد أهم أنواع الترويح المنسجمة مع متطلبات العصر وخصوصية المرأة، والذي يراعي ترتيب الأولويات بين كل من الاسترخاء الترويح والترفيه عن النفس والعمل. وهذا ما أكدته نتائج دراسة "**آبدة**" و"**الخطيب**" **(1993)**. حيث أكدت عينة الدراسة على أن الممارسة تولد شعورا بالراحة والاسترخاء من خلال توافر أنشطة تساهم في إطلاق الطاقة وتقود إلى الشعور بالسعادة الحقيقية وتخفيف الضغوط النفسية الناتجة عن مشاكل ومتطلبات الحياة اليومية وان المرأة تجد من خلال هذه الممارسة متنفسا وفرصة للراحة من الجهود البدنية والنفسية (الكيلاني، 1997، ص ص 133-134).

غير أن "**Louveau**" يؤكد أن هناك العديد من الدراسات الاستقصائية التي حددت الأوضاع والحياة الأسرية كعقبات رئيسية أمام ممارسة أنشطة الترويح الرياضي، وخاصة لدى المرأة العاملة، وأكدت على أن الأحداث المرتبطة بدورات الحياة لحظات أساسية في الانقطاع أو التخلي عن الممارسة، حيث كان للزواج ووجود الأطفال في المنزل تأثير دائم. وينظر إليها على أنها "عقبات واضحة" لممارسة المرأة للترويح الرياضي والاستمرار في ممارسته. وعلى وجه الخصوص في حالة كان هناك أطفال. هذا يعني ضمنيا وبحكم الواقع عدم وجود وقت للترويح والممارسة الرياضية الترويحية (Louveau, 2004, p. 50).

هذا يرى الباحث أيضا أن نتائج هذا التساؤل قد تعزى أيضا إلى أن الأم العاملة اليوم قد تكون أكثر حظا ربما في ظل وجود مساندة عائلية خاصة من طرف الزوج على اعتبار أن التربية تعد إحدى واجبات الزوجين، فالزوج المعاصر أصبح له اليوم نصيب في تربية ورعاية الأبناء، ويمكن تفويضه للقيام ببعض هذه المهام لمساعدة الزوجة وهذا كله في إطار تقسيم العمل والأعباء الزوجية، والذي يمكن من خلاله أن تتجنب الأم العاملة الكثير من المشكلات والصراعات، ويوفر لها مقدار كاف من الوقت الحر للاسترخاء والترويح عن النفس.

كما يمكن أن يمتد هذا التفويض إلى أطراف أخرى من العائلة (الحماة، الأم، الأخت، الأقارب). أو يتم إيكال وتفويض الاعتناء بالأبناء إلى مؤسسات دور الحضانة والتعليم التحضيري فهي مؤسسات تم استحداثها لتواكب التغيرات الاقتصادية والاجتماعية وتلبي متطلبات العصر فتنوب بذلك عن الأم العاملة في عملية التربية الرعاية والتنشئة الاجتماعية للتخفيف من الأعباء الملقاة على كاهلها.

فضلا على أن القاعات والصالات الرياضية تقدم وتقترح اليوم برامج رياضية ترويحية متنوعة تراعي خصوصية الأم العاملة من حيث توقيت الحصص المقترحة خاصة خلال أيام العطل الأسبوعية، كما توفر للام العاملة إمكانية اصطحاب أبنائها معها، ناهية عن تخصيص أماكن آمنة ومسلية لهم.

إن كل هذه المعطيات تسمح إذن للأم العاملة بالتخطيط الجيد للوقت مع أطفالها وبشكل أمثل، وتكون قادرة على الاستمتاع بالكثير من التجارب من خلال أنشطة الترويح الرياضي. وهذا ما يؤكد على أن وجود اتجاهات ايجابية لدى المرأة العاملة نحو الترويح الرياضي لا يعني بالضرورة إهمال واجباتها الأسرية (الأطفال، والزوج في البيت) ومهامها وارتباطاتها الوظيفية.

وتختلف هذه النتائج مع نتائج دراسة "**Gümüş, et al**" حيث أشارت إلى أن اتجاهات المرأة التي لديها أطفال (المنجبة) نحو الأنشطة الترويحية ايجابية مقارنة بمن ليس لديها أطفال (غير منجبة) (Gümüş, et al, 2018, pp. 224-229).

كما أنها تختلف مع ما خلصت إليه نتائج دراسة "**مقداد**" حيث دلت نتائج الدراسة على أن مجموع المتغيرات الوسيطة والتي منها متغير عدد الأولاد تعد أيضا من الأسباب التي أدت إلى تكوين اتجاهات سلبية لدى المرأة وعزوفها على ممارسة الأنشطة الرياضية (مقداد، 2018، ص ص 158-148).

2-7- مناقشة النتائج في ضوء الفرضية السابعة للدراسة والتي جاء نصها كالأتي: توجد فروق في اتجاهات المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي نحو الترويح الرياضي تعزى لمتغير نوع (طبيعة) الوظيفة.

وتشير النتائج المتعلقة بهذه الفرضية إلى عدم وجود فروق إحصائية دالة في اتجاهات المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي نحو الترويح الرياضي تعزى لمتغير نوع (طبيعة) الوظيفة.

ويرى الباحث انه يمكن معالجة ومناقشة نتائج هذا التساؤل من حيث النظر في المتغيرات والجوانب المرتبطة بنوع وطبيعة الوظيفة التي يمكن لها أن تأثر بشكل أو بأخر في تكوين اتجاهات لدى المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي نحو أنشطة الترويح الرياضي. وعلى هذا الأساس يمكن تحديد هذه المتغيرات والجوانب في النقاط التالية:

- **مستوى التعليم:** حيث يرى الباحث أن ثمة مجموعة من العوامل تتفاعل وبصورة ديناميكية لتأثر على تكوين الاتجاهات الايجابية نحو أنشطة الترويح الرياضي، والذي يعني بالنسبة للمرأة العاملة على وجه التحديد تحقيق طموحها في الترويح والترفيه عن النفس والحفاظ على اللياقة البدنية والرشاقة التي تعتبر من ضروريات عصرنا الحالي. فتتشكل هذه الاتجاهات الايجابية لديها نتيجة للوعي بأهمية وقيمة هذا النوع من أنشطة الترويح. ويرتبط هذا الوعي بالضرورة بالمستوى التعليمي للمرأة. أي كلما كان المستوى التعليمي للفرد أعلى كان المستوى الثقافي أعلى، وقد يقود ذلك إلى إمكانية ارتفاع مستوى القيم المعرفية والجمالية التي يؤمن بها الفرد.

وهذا ما يؤكده "**الحماحمي**" حيث يشير إلى أن العديد من الدراسات العلمية تؤكد على أن للتعليم دور هام وتأثير فعال في كيفية استثمار أوقات الفراغ، وفي اختيار أنشطة الترويح المناسبة، وانه يزيد من فرص مشاركة الأفراد في أنشطة الترويح الرياضي، وكذلك ينمي الميل والرغبة في الاستمرار في ممارستها (الحماحمي، 2009، ص 32).

- **الوقت الحر (وقت الفراغ):** حيث تلعب كمية الوقت الحر المتوفرة لدى الفرد دورا محوريا في بناء وتكوين الاتجاهات نحو الترويح على اختلاف أشكاله وتحديد طرق وأساليب استثمار هذا الوقت.

وعلى ما يبدو، تلعب طبيعة ونوع الوظيفة دورا هاما في تحديد كمية الوقت الحر التي يمكن للفرد أن يحصل عليها. ومن المرجح إذن أن تنعكس العلاقة بين طبيعة الوظيفة وحجم وقت الفراغ على اتجاهات المرأة العاملة نحو أنشطة الترويح الرياضي ومدى استعدادها للمشاركة في برامجها. وعلى هذا الأساس ومن خلال جملة من الدراسات الحديثة قد تم تسليط الضوء على التباين في كمية الوقت الحر

الذي تفرضه طبيعة الوظيفة كأحد أهم القيود التي تعيق المرأة العاملة على وجه التحديد عن ممارسة أنشطة الترويح الرياضي. وهذا ما أكدته دراسة "**زموري**" حيث خلصت إلى أن كثرة العمل وانشغالاته إضافة إلى امتداد ساعاته حتى نهاية الفترة المسائية يعيق المشاركة في أنشطة الترويح الرياضي (زموري، 2011، ص 54).

– **الإمكانات المادية المتوفرة:** يتأثر الترويح على اختلاف أنواعه بالعديد من المتغيرات أهمها المتغيرات الصحية النفسية الاجتماعية، وحتى المتغيرات الاقتصادية. وتجدر الإشارة هنا إلى أن الاعتبارات الاقتصادية ترتبط عادة بتوفر الإمكانات المادية لممارسة أي نوع من أنواع الترويح، ويرتبط مصطلح الإمكانات المادية من جهته بمستوى الدخل ومدى قدرته على إشباع حاجات الأفراد للترويح.

هذا في حين أشارت نتائج هذا التساؤل إلى عدم وجود فروق في اتجاهات المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي تعزى لمتغير طبيعة (نوع) الوظيفة. ويرى الطالب الباحث أن هذه النتيجة قد تعزى إلى كون أن جل المتغيرات التي تم ذكرها والمرتبطة بطبيعة الوظيفة (**المستوى التعليمي، الوقت الحر، الإمكانات المادية المتوفرة**) لم تعد تؤثر وبشكل واضح في تكوين الاتجاهات نحو أنشطة الترويح الرياضي، ولا ينبغي أن يكون هذا مفاجئا على الإطلاق.

فبالنسبة لمتغير المستوى التعليمي: يرى الطالب الباحث أن الفروق فيه قد تتلاشى على اعتبار أن عملية الاحتكاك من خلال بيئة العمل بين العاملات والموظفات، وكذا احتكاك الموظفات والعاملات بالأستاذات في إطار أداء الواجبات جعل فجوة المستوى العلمي تتقلص من حيث تأثر كل من العاملات والموظفات بالأستاذات. هذا ومن جهة أخرى فان المستوى التعليمي للموظفات إلى حدا ما يبدو قريبا جدا من المستوى التعليمي للأستاذات على اعتبار أن جلهن خريجات الجامعة. وعليه فهن يمتلكن مستوى تعليمي مقبول يسمح لهن بادراك أهمية وقيمة أنشطة الترويح الرياضي، أما بالنسبة للعاملات، فكما سبق وذكرنا فان بيئة العمل في قطاع التعليم تمنح لهن فرصة الاحتكاك بشريحة ذات مستوى تعليمي عال تجعلهن يكتسبن الكثير من القيم والمفاهيم خاصة فيما يتعلق بالاعتناء بالنفس من خلال الاعتناء بالقوام والمظهر. هذا إضافة إلى أن إدراك أهمية وقيمة أنشطة الترويح الرياضي لدى العاملات لا يتوقف فقط على المستوى التعليمي بل قد يرتبط بثقافة الأفراد. والثقافة يمكن أن يكتسبها الفرد من مصادر عديدة منها الإعلام وتكنولوجيا الاتصالات وعلى رأسها التلفزيون ومواقع التواصل الاجتماعي وما يمكن أن تقدمه من معلومات ومعارف وقيم ايجابية ترتبط بجميع جوانب الحياة تجعلهن يكتسبن وعيا ثقافيا ورياضا للعاملات ولغيرهن. وهذا ما أكدته نتائج دراسة "**الزيود**" و"**زيدان**" حيث أشارت إلى أن من أهم العوامل التي ساعدت المرأة على ممارسة الأنشطة الرياضية هو تنامي الوعي الثقافي لديها بأهمية الرياضة ودور ووسائل الإعلام في تشجيعها على الممارسة على الرغم من الاختلاف في الحالة الاجتماعية والتباين في المؤهل العلمي لديهن (الزيود، وزيدان، 2022، ص ص 95–134).

هذا وأكدت أيضا نتائج دراسة خالد "**مريشيش" وآخرون** أن لمشاهدة التلفزيون دور في زيادة الوعي الثقافي لدى النساء. وأن له تأثير إيجابي في نشر ثقافة الممارسة الرياضية لدى النساء من خلال مجموعة من البرامج توضح العلاقة بين الممارسة الرياضية والوقاية من الأمراض (مريشيش، وآخرون، 2021، ص ص 314-329).

وأما بالنسبة لمتغير الوقت الحر (وقت الفراغ): فيرى الباحث أن تطور الحياة أدى إلى توفر التكنولوجية من آليات وماكينات متطورة فلا يكاد يخلو بيت منها مما يساعد على القيام بالمهام بأسرع الطرق ويسهل للمرأة أداء واجباتها الأسرية بأقل جهد. إضافة إلى تقسيم مهام المنزل من تنظيف، وطبخ ربما مع شريك الحياة وأفراد الأسرة خاصة في أيام العطل.

إضافة إلى أن المرأة العاملة على اختلاف طبيعة وظيفتها تدرك أن النوادي والقاعات الرياضي النسائية أصبحت اليوم تقدم برامج رياضية ترويحية تراعي بالدرجة الأولى خصوصية المرأة العاملة، خاصة من حيث متغير الوقت، فتضع بين يديها برامج متنوعة من حيث المحتوى ومن حيث التوقيت الزمني وعلى مدار اليوم بأكمله. خاصة خلال أيام العطل الأسبوعية مما يتيح للمرأة العاملة إمكانية الممارسة في التوقيت الذي يناسبها ويحقق لها أهدافها وطموحاتها من الممارسة. وتصبح بذلك محافظتها على صحتها الجسدية والنفسية ضرورة وأولوية في حياتها تساعدها على المضي قدما دون أمراض أو اضطرابات على مستوى حياتها الأسرية والوظيفية.

أما فيما يخص متغير الإمكانات المادية: فيرى الباحث أن المرأة العاملة ذات الدخل المتوسط وحتى الضعيف (الموظفات والعاملات) ومهما كان ما يعيقها فإنها تجتهد قدر المستطاع في تحدي حقيقي للتوفيق بين مصاريف البيت وبين رغبتها في ممارسة أنشطة الترويح الرياضي، واستثمار أوقات فراغها حتى في ظل الإمكانيات القليلة والمحدودة. إضافة إلى أن المتمعن في طبيعة وخصائص هذا النوع من الترويح يجد أنه لا يحتاج إلى تكلفة اقتصادية عالية من حيث الأدوات والمستلزمات ويمكن ممارسته حتى على مستوى البيت. فيتيح بذلك للمرأة العاملة فرصة الممارسة من خلال تحديد الأنشطة التي تتماشى مع مواردها وإمكانياتها.

هذا ومن جهة أخرى قد يعزى عدم تأثير متغير الإمكانات المادية على اتجاهات المرأة العاملة نحو الترويح الرياضي على اختلاف وظيفتها إلى جهود مسئولي الجامعة، وخاصة على مستوى مصلحة الخدمات الاجتماعية في دعم ممارسة المرأة أنشطة للترويح الرياضي من خلال إبرام اتفاقيات تخول للمرأة العاملة ممارسة أنشطة الترويح الرياضي بأسعار رمزية وتنافسية على مستوى بعض القاعات والنوادي الرياضية على مستوى ولاية باتنة كقاعة "**Aymen Musculation**" ويأتي هذا المسعى في إطار تدعيم الاتجاهات الايجابية للمرأة نحو أنشطة الترويح الرياضي على اعتبار أن هذا الأخير يؤدي إلى تحسين

القدرة على العمل، ويعزز الأداء ويحد من اعتلال الصحة المرتبط بالتقدم في العمر. حيث أن اعتلال الصحة يؤثر سلبا على عدد ساعات العمل (كثرة التغيب عن العمل) والالتزام بالأدوار الوظيفية.

وعلى هذا الأساس يمكن الجزم بان تأثير المتغيرات المرتبطة بطبيعة الوظيفة (**المستوى التعليمي، الوقت الحر، الإمكانات المادية المتوفرة**) والتي يمكن أن تكون حاجزا نحو تكوين اتجاهات ايجابية نحو الترويح الرياضي تتلاشى. ويتلاشى معها المفهوم والاعتقاد الشائع بأن تكوين اتجاهات ايجابية نحو الترويح الرياضي يتناقض مع طبيعة الوظيفة الموكلة للمرأة العاملة في قطاع التعليم العالي وهذا ما تؤكده نتائج هذا الفرضية.

وتختلف نتائج هذا الفرضية مع نتائج دراسة "**عايدة مصطفى**" **(1985)** حيث خلصت إلى أن طبيعة المهنة تؤثر على الاتجاه نحو ممارسة النشاط الترويحي الرياضي في وقت الفراغ نقلا عن (المكيمي، 2010، ص ص 167-168).

2-8- مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الثامنة للدراسة والتي جاء نصها كالأتي: توجد فروق في اتجاهات المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي نحو الترويح الرياضي تعزى لمتغير مستوى الدخل.

وتشير النتائج المتعلقة بهذه الفرضية إلى عدم وجود فروق إحصائية دالة في اتجاهات المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي نحو الترويح الرياضي تعزى لمتغير مستوى الدخل.

حيث يمكن معالجة نتائج هذا الفرضية، من حيث مدى قدرة واستطاعة الدخل الشهري للمرأة العاملة على إشباع حاجاتها في حياتها الاجتماعية بما فيها حاجتها للراحة والتسلية والترفيه، فالدخل الشهري للمرأة إذن وعلى اختلاف مستواه يحدد وبدرجة كبيرة الحاجات الترويحية لها وكيفية قضاء وقت الفراغ. وبالتالي تكوين اتجاهات ايجابية لدى المرأة نحو أنشطة ترويحية معينة دون الأخرى تتوافق ومستوى دخلها.

فقد أكد "**الحماحمي**" نقلا عن كل من "**ماكدونالد**" و"**ماك جوري**" و"**هافيجرست**" **(1949)** إلى أن أنشطة الترويح تتأثر بكل من الناحية الكمية والكيفية بالمستوى الاجتماعي والاقتصادي، وذلك بوجه عام (الحماحمي، 2009، ص 32). وأشار "**حسام**" من جهته أن "**سوتش**" قد لاحظ أن هناك بعض الأنواع من الترويح ترتبط بكمية الدخل فكلما ارتفعت زادت المصاريف الخاصة بالترويح، كالخروج إلى المطاعم ومصروفات العمل والعطلة السياحية، أو تزايد الطلب على الحاجات الترويحية (حسام، 2011، ص 57).

هذا ويرى الباحث أن هذه النتائج تبدو منطقية، على اعتبار أنها قد تعزى إلى كون أن أنشطة الترويح الرياضي الذي يمارسه الفرد أو الجماعة وكما أشار إليه "**إسماعيل**" **وآخرون** يعتبر من أقرب وأحب الأنشطة الترويحية إلى قلوب ونفوس المشاركين فيه، من الصغار والشباب والكبار من كلا الجنسين دون التفرقة في اللون، أو العقيدة، أو الحالة الاجتماعية، أو حتى الحالة الاقتصادية (إسماعيل،

وآخرون، 2012، ص ص 123-124). والتي يحددها عادة مستوى الدخل. فالاشتراك في ممارسة الترويح الرياضي أصبح اليوم أمر واقعي فرضته الكثير من المتغيرات الاجتماعية والاقتصادية على وجه التحديد، ويندفع إلى ممارسته كافة أطياف المجتمع بما فيهم المرأة العاملة. وان مستوى الدخل لم يعد ذلك العامل الذي يؤثر بشكل واضح على طموحات المرأة العاملة وتفضيلاتها وعلى تكوين الاتجاهات الايجابية نحو الترويح الرياضي، على اعتبار انه من أنواع الترويح غير المكلفة عكس أنواع الترويح الأخرى والتي تتطلب تخصيصات واعتمادات مادية معتبرة قد تعجز عنها المرأة. فمقدار الدخل الشهري إذن ومستوى المعيشة للمرأة العاملة بشكل عام له أثر في تكوين اتجاهات ايجابية وتفضيل أنواع ترويحية معينة والتركيز عليها دون غيرها. وتؤكد هذا الطرح نتائج دراسة "**آبدة**"، و"**الخطيب**" **(1993)** حيث خلصت إلى أن متغيرات الظروف الاقتصادية لم تؤثر على اتجاهات عينة الدراسة نحو الممارسة الرياضية، فهي تمارس هذه الأنشطة كمتطلب هام للمرأة مهما اختلفت الظروف الاجتماعية والاقتصادية نقلا عن (الكيلاني، 1997، ص ص 133-134).

غير أن "**زموري**" أشار إلى عكس هذا الطرح حيث يرى أن مستوى دخل المهنة التي يزاولها الفرد يؤثر في تحديد طبيعة الأنشطة التي يمكن أن يقبل عليها في أوقات فراغه، وان زيادة دخل الفرد من أهم العوامل التي تساهم في زيادة الإقبال على أنشطة الترويح بشكل عام (زموري، 2011، ص 54).

ومن جانب أخر يمكن أن تعزى هذه النتيجة إلى عوامل عديدة؛ منها زيادة الوعي بفوائد تبنّي نمط حياة صحية، والاستمتاع بأسلوب حياة صحي ونشط على اعتبار أن المرأة العاملة أصبحت اليوم تدرك قيمة الترويح الرياضي وأهميته الصحية البدنية النفسية وحتى الاجتماعية، ومدى تأثيره على مختلف جوانب حياتها. خاصة في ظل تراكم الأدلة والشواهد العلمية التي تثبت دور أنشطة الترويح الرياضي في الوقاية والعلاج من مضاعفات الأمراض المزمنة بما لا يدع مجالا للشك. خاصة بالنسبة للمرأة. وهذا ما أكدته دراسة "**غويني**" و"**عقون**" **(2023)**، ودراسة "**دحماني**" **(2020)** (غويني، وعقون، 2023، ص ص 52-77؛ دحماني، 2020، ص ص 33-44).

وأكدت من جهتها نتائج دراسة "**طاهري**" **وآخرون (2021)** أن لبرامج الأنشطة الترويحية الرياضية دور في تحسين اللياقة البدنية العامة للنساء (طاهري، وآخرون 2021، ص ص 144-155).

هذا بالإضافة إلى ارتفاع فرص المرأة العاملة للمشاركة في أنشطة الترويح الرياضي المختلفة من خلال توفر بيئة رياضية أكثر شمولا وتشجيعا داخل القاعات الرياضية بأسعار معقولة وتنافسية، إضافة إلى وجود القدوة الإيجابية والعديد من الشخصيات الملهمة والمؤثرة في هذا المجال من الزميلات أو حتى أحد أفراد الأسرة.

وعليه أصبحت اليوم المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي في مدينة باتنة تؤمن بوجود الكثير من الفرص للنساء في مجال ممارسة أنشطة الترويح الرياضي تراعي مستوى دخلها وقدراتها المادية، مما يساعدها على تحقيق توازن بين مداخيلها وبين متطلبات ممارستها لهذا النوع من الترويح.

وتختلف نتائج هذه الفرضية مع نتائج دراسة "**أبو شلبك**" حيث أكدت على أن هناك تأثير سلبي لمتغير مستوى الدخل في تكوين الاتجاهات الايجابية نحو ممارسة الترويح الرياضي وانه من أهم المعوقات المرتبطة بالممارسة بالنسبة للمرأة (ابو شلبك، 2020).

وأكدت بدورها نتائج دراسة "**ناجم**" و"**دودو**" على تأثير المستوى الاقتصادي للأسرة على الاتجاه نحو ممارسة أنشطة الترويح الرياضي (ناجم، ودودو (أ)، 2017، ص ص 156-179).

خلاصة:

تشير النتائج التي تم التوصل إليها إلى أن اتجاهات المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي نحو الترويح الرياضي ايجابية.

فإذا نظرنا إلى دور المعنى والمفهوم في تكوين الاتجاهات نحو الأشياء والموضوعات بغض النظر عن طبيعة هذه الاتجاهات، أمكننا تقديم تفسيرات منطقية لطبيعة الاتجاهات الايجابية للمرأة نحو الترويح الرياضي في هذه الدراسة. فجملة المعلومات والحقائق التي اكتسبتها المرأة خلال مراحل حياتها حول هذا الشكل من الترويح، وعن طريق جملة من العوامل والوسائل جعلها تدرك قيمة هذا النوع من الترويح. وان ممارسته تلعب دورا أساسيا وهاما في التطوير الشامل والمتوازن لشخصية الفرد من جميع النواحي الجسمية العقلية، والاجتماعية والنفسية. وعليه فقد لعبت هذه المعلومات والحقائق دورا كبير في تشكيل هذه الاتجاهات وبهذا الشكل الايجابي، فاتجاهات الأفراد عادة ما تتشكل تبعا للمعلومات والآراء والحقائق التي يتعرضون لها.

وأن إدراك المرأة لمعنى ومفهوم الترويح الرياضي قد امتد وبطريق آلية لإدراكها للمردودات البدنية والصحية لهذا النوع من الترويح، فالمجال المعرفي يحمل في طياته مفاهيم وحقائق عن هذا النوع من الترويح تجعل المرأة العاملة تدرك أن ممارسة هذا الشكل من الترويح لا تقتصر أهميته في منحها قواما رشيقا ومتناسقا وحسب، بل يوجد كثير من الفوائد والمردودات البدنية والصحية، وأن فوائد الترويح الرياضـــي بشكل عام وتأثيراته الايجابية على الفرد مهما اختلف جنسه لم تكن وليدة يومنا هذا. وهذا ما تؤكده نتائج دراسة "**محمود**" ودراسة "**المكيمي**" (محمود، 2020، ص ص 109-121؛ المكيمي، 2010، ص ص 164-216). وأكدت بدورها نتائج دراسة "**شيماء علي**" أن إدراك المرأة الجيد لمفهوم ومعنى وقت الفراغ وكذلك مفهوم ومعنى الترويح انعكس على اهتمامها بتنمية القيم الجمالية من خلال الأنشطة الرياضية الترويحية (علي، 2008).

فمن الناحية البدنية، يرى الباحث أن المرأة العاملة أصبحت تعي انه ليس هناك خلاف اليوم حول أهمية ممارستها للترويح الرياضي، فهو يرفع كفاءة أجهزتها الحيوية، ويحسن الصحة العامة لجسمها، كل هذا يكسبها لياقة بدنية تعينها على أداء أدوارها بين البيت والعمل. فاللياقة البدنية الجيدة ينظر إليها اليوم على أنها أحد أهم عناصر ومقومات العمل والإنتاج وإحداث التطور المرغوب في المجتمع. هذا ومن جهة أخرى فان اللياقة البدنية بمفهومها العام تساعد المرأة على التعامل والتكيف مع الكثير من المستجدات في حياتها الأنثوية. فالدورة الشهرية والحمل، والوضع كلها مواقف ومحطات خاصة تحتاج من المرأة لياقة بدنية، وتأهيل بدني ونفسي يمكنها من خوض غمار هذه التجارب بنجاح وبأقل الأضرار. وهذا ما أكدته نتائج دراسة "**خلفاوي**" ونتائج دراسة "**بلعيدوني**" و"**بن زيدان**" حيث أكدتا على أن للترويحي الرياضي أثر ايجابي على تنمية الجانب الجسمي وتحسين ودعم القدرات البدنية (خلفاوي، 2018؛ بلعيدوني، وبن زيدان، 2016، ص ص 281-300).

أما من الناحية الصحية فبالإضافة إلى ما تم ذكره في الجانب النظري لهذه الدراسة فإننا نؤكد كذلك على أنه كلما ارتفع مستوى اللياقة البدنية، تقل احتمالية معاناة الفرد مسبقا من الأمراض المزمنة والمستعصية. وان هذا النوع من الترويح يلعب أيضا دورا كبيرا في وقاية المرأة من الإصابة بمشاكل الجلد والشيخوخة المبكرة؛ إذ يستثير الجهاز الهرموني ليفرز كمية كبيرة من الكولاجين تساعد على المحافظة على نضارة البشرة، وبالتالي تأخير ظهور اعرض الشيخوخة. وهذا ما أكدت نتائج دراسة "**أسلمى**" **وآخرون** حيث أشارت إلى أن لبرامج أنشطة الترويح الرياضي أثر في تحسين متغيرات الصحة البدنية (أسلمى، وآخرون، 2018، ص 117-141).

هذا علاوة على انه يساعد على حرق الدهون المتراكمة في أماكن مختلفة من الجسم. والتي أكدت كثير من الدراسات والشواهد العلمية ارتباطها بالعديد من الأمراض وعلى رأسها مرض السكري، أمراض القلب الأوعية الدموية، وارتفاع ضغط الدم. كما يساعد على التخلص من الترهلات خاصة في الجوانب ومنطقة البطن. ووقاية المرأة من هشاشة العظام (فقدان الكتلة العظمية)، وانتظام الدورة الشهرية لديها، والإقلال من احتمال إصابتها بسرطان الثدي، كما يمكن أن تؤدي الممارسة الرياضة المنتظمة إلى زيادة مدى العمر الإنجابي لها. وعلى هذا النحو فقد تراكمت الأدلة والشواهد العلمية التي تثبت دور الترويح الرياضي في الوقاية والعلاج من مضاعفات الأمراض المزمنة بما لا يدع مجالا للشك. خاصة بالنسبة للمرأة. وهذا ما أكدته دراسة "**غويني**" و"**عقون**" **(2023)**، ودراسة "**دحماني**" **(2020)** (غويني، وعقون، 2023، ص ص 52-77؛ دحماني، 2020، ص ص 33-44).

هذا وعلى نفس الشكل والمنوال، فقد أدركت المرأة العاملة اليوم أن الترويح الرياضي قد أصبحت فوائد ممارسته أكثر بكثير من مجرد اكتساب اللياقة والاستمتاع. فمن الناحية النفسية ترى أن المرأة الممارسة لهذا الاختصاص يمكن أن يساعدها في التحرر من الأعباء اليومية للأدوار الاجتماعية

والوظيفية الموكلة لها، ويجعلها متطلعة إلى حياة أفضل بروح مليئة بالتفاؤل والأمل والرجاء، كما أن الممارسة الرياضية الترويحية تبعدها عن محيط وجو العمل وهذا يعني بالنسبة لها التخلص من القلق والاكتئاب والسيطرة على الغضب. وزيادة شعورها بالاسترخاء والسعادة. فتقل بذلك فرصة إصابتها بالأمراض النفسية المتعددة، هذا ومن ناحية أخرى فإنها تساعدها على تحسين صورة الذات وزيادة ثقتها بنفسها. وهذا ما أكدته نتائج دراسة "**بن سميشة**"، دراسة "**حسام**" و"**حملاوي**"، ودراسة "**حسام**" (بن سميشة (ب)، 2018، ص ص 101-107؛ حسام، وحملاوي، 2014، ص ص 60-72؛ حسام، 2010، ص ص 28-34).

كما لا يفوتنا أن نؤكد على الاتجاهات الايجابية للمرأة العاملة نحو الأهمية الاجتماعية للترويح الرياضي. والتي قد تعزى إلى كون أن هذه الاتجاهات الايجابية قد تأسست أصلا على بنية معرفية مهدت لتكوينها وبهذا الوصف، فهي في حقيقتها إذن امتداد لإدراك المرأة العاملة للمعنى والمفهوم الصحيح للترويح الرياضي. وكونها اليوم تنظر إليه على انه أحد الأنشطة البشرية الهامة التي تهدف إلى غرس القيم الاجتماعية في الفرد وتنمية الذكاء الاجتماعي، كما تساعد على بناء صداقات وعلاقات اجتماعية قوية مع الكثير من الأشخاص خارج مجموعة العمل. وقد أشارت دراسة "**عتوتي**" إلى هذا، فقد أكدت على أنه ومن خلال ممارسة النشاطات الرياضية الترويحية يمكن تكوين علاقات وذلك بالممارسة الجماعية (عتوتي، 2018، ص ص 186-205).

وعلى هذا الأساس فانه لا يمكن بأي حال من الأحوال تجاهل المغزى الاجتماعي لهذا الشكل من أشكال الترويح الذي ينمي مجموعة متنوعة من مهارات الحياة، ويولد الإحساس بالانتماء. ويعزز العلاقات الأسرية بين الأفراد، وهذا من خلال التقليل من المشاكل الناتجة عن هموم الحياة وضغوطاتها، والمساهمة في تماسك المجتمع. وهذا ما أشارت إليه نتائج دراسة "**شعلال**" **وآخرون**، دراسة "**نواصرية**"، ودراسة "**احمد**" و"**محمود**" (شعلال، وآخرون، 2020، ص ص 142-152؛ نواصرية، 2016، ص ص 125- 142؛ احمد، وإبراهيم، 2014، ص ص 464-471).

وفيما يتعلق بالبعد الرابع والأخير فيمكن القول أن هذه النتائج تعزى لكون أن نظرة المرأة قد تغيرت نوعا ما اتجاه دور الإعلام في دعم الممارسة الرياضية للمرأة سواء التنافسية أو الترويحية، ومدى اهتمام السلطة الرابعة اليوم على اختلاف أنواعها بقضايا المرأة المعاصرة بصفة عامة، بما فيها قضية ممارستها للترويح الرياضي. عكس الألفية الماضية أين كانت المرأة تعاني مزيج من نقص الفرص ونقص دعم الإعلام لها في هذا المجال. وهو ما أكدته نتائج دراسة "**الزيود**" و"**زيدان**"، ودراسة "**عبد السلام**" و"**المكيمي**" حيث كانت اتجاهات عينة الدراسة نحو دور المجتمع ووسائل الإعلام ايجابية في تشجيع النساء على الممارسة الرياضية (الزيود، وزيدان، 2022، ص ص 95-134؛ عبد السلام، والمكيمي، 2020، ص 119-140).

وفيما يبدو أن هذا التغير في سياسة الإعلام يعود للاهتمام المتزايد بالمكانة التي أصبحت المرأة تحتلها اليوم في المجتمع ودورها في التنمية، علاوة على أن الإعلام اليوم أصبح يعي مدى إلمام المرأة العاملة بطبيعة وحقيقة هذا النشاط معنا ومفهوما. ومدى حاجتها له. لدعم صحتها وللتقليل من الأعباء الاقتصادية الناتجة عن تفشي الأمراض المزمنة.

ويرى الباحث أن هذا ما نلمسه فعلا في الواقع اليوم، حيث أن التطور التكنولوجي ووسائل التواصل الاجتماعي والإعلام المرئي زاد من مستوى ثقافة المرأة الرياضية، وقد تجلى هذا من خلال ما يعرضه من برامج متنوعة على شبكات التواصل الاجتماعي أو القنوات الفضائية الرياضية تدعم الممارسة الرياضية للمرأة في جميع الظروف. وتؤكد نتائج دراسة "مريشيش" **وآخرون، ودراسة** "**الناظري**" **و**"**الريمي**" هذا الطرح حيث أشارت إلى أن للإعلام وعلى وجه التحديد الرياضي تأثير ايجابي في زيادة الوعي الثقافي الرياضي لدى النساء ويلعب دور إيجابيا في نشر رياضة المرأة (مريشيش، وآخرون، 2021، ص ص 314-329؛ الناظري، والريمي، 2019، ص ص 34-49).

هذا ومن جهة أخرى يرى الباحث أن هذه النتيجة قد تعزى أيضا إلى أن المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي تنظر إلى أن المجتمعات المعاصرة اليوم تتجه بقوة نحو تقديم مزيدا من الدعم للمرأة العاملة، ومزيدا من الترويح مقابل ساعات العمل الطويلة والشاقة ولا شك أن هذا الدعم يصب في مصلحتها. يكون شخصيتها ويعزز مكانتها ويريح بدنها لتجديد نشاطها ويشبع دوافعها الفطرية للراحة والترويح. وأن المتغير التاريخي المتمثل في العادات والتقاليد ونظرت المجتمع لم تعد تقف حائلا أمام الممارسة الرياضية في حياتها. وهو ما أشارت إليه نتائج دراسة "**فلاحي**" (فلاحي، 2010، ص ص 57-82).

وعليه، فكما أدركت المرأة وعلى نحو صحيح معنى ومفهوم الترويح الرياضي أهميته وقيمته في حياتها، فقد أدرك المجتمع بالمثل كل هذه الحقائق والمعلومات. فالبدايات الأولى للاهتمام أساسها المعرفة. وبذلك أصبح الترويح الرياضي نشاطا بل نظاما اجتماعيا له أسسه وأهدافه المقبولة اجتماعيا وثقافيا. هذا وعلى نحو أخر فان وجود مؤسسات أكاديمية أو علمية تعنى بالبحوث والدراسات في اختصاص الترويح الرياضي يمثل دعما من نوع أخر يؤسس لحقيقة وقيمة هذا النوع من الترويح ومدى حاجة المرأة والمجتمع له.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة "**عبد السلام**"، **و**"**المكيمي**" **(2020)**، ونتائج دراسة "**جرمون**" **وآخرون (2019)**، نتائج دراسة "**كحلي**" **وآخرون (2016)**، ونتائج دراسة "**غضبان**" **وآخرون (2016)** حيث أكدت على وجود اتجاهات إيجابية بصفة عامة لدى عينة الدراسة نحو الترويح الرياضي، كما تتفق مع نتائج دراسة "**عبد الله هديل**" **(2012)**، ونتائج دراسة "**المكيمي**" **(2010)**، نتائج دراسة

"**جابر**" **(2009)**، نتائج دراسة "**غضنفر**" **(2005)**، ونتائج دراسة "**عزيزة محمود محمد سالم**" **(1977)**، نتائج دراسة "**جيري**" و"**جيمس**" **(2004)**، ونتائج دراسة **جيل (1980)**.

خاتمة:

إن تفاعل جملة من الأسباب والمعطيات والمواقف قد يكون ساهم بشكل مباشر أو غير مباشر في تكوين هذه الاتجاهات لدى المرأة العاملة وبشكلها الايجابي، فازدياد اهتمام الكثير من الباحثين في الحقبة الأخيرة بالمرأة العاملة، نظرا لازدياد الوعي بقيمة وأهمية الدور الذي يمكن أن تلعبه اليوم تربويا اجتماعيا واقتصاديا، وازدياد الوعي العام بادراك قيمة وأهمية الترويح الرياضي في حياتها. جعل المرأة العاملة تعي حجم المسؤولية الملقاة على عاتقها وطبيعة وحساسية الأدوار الموكلة إليها سواء على مستوى البيت أو العمل، ومدى حاجتها إلى التمتع بصحة جيدة ولياقة بدنية مقبولة تؤهلها للإيفاء بأدوارها على مستوى البيت وعلى مستوى وظيفتها في العمل. وان هذا لا يمكن أن يتأتى لها إلا من خلال ممارستها لأنشطة رياضية ترويحية تعينها على أداء واجباتها من خلال المحافظ على صحتها الجسمية والنفسية ولياقتها البدنية والحركية.

كما أن انتشار الثقافة الصحية بين النساء بما تقدمه من معارف ومعلومات عن السلوكيات الصحية والسوية للمرأة قد يعد عنصرا بالغ الأهمية في تكوين هذه الاتجاهات الايجابية، خاصة إذا امتزجت هذه الثقافة الصحية بالممارسة الرياضية. فأساليب الوقاية من أمراض العصر مرتبط أساسا بالثقافة الصحية، فكلما زاد مستوى هذه الثقافة لدى المرأة زادت اتجاهاتها نحو كل ما يمكن أن يحفظ هذه الصحة ويحقق الراحة النفسية، فتصبح بذلك الاتجاهات الايجابية نحو الترويح الرياضي تعبيرا عن الثقافة والوعي الصحي لدى المرأة العاملة.

كما يؤكد الباحث على انه وبالرغم من أن ممارسة المرأة للترويح الرياضي خاصة في مجتمعنا المحافظ يخضع للعديد من المعايير، فإن إدراك المرأة العاملة لأهمية وقيمة الترويح الرياضي في حياتها جعل للمتغيرات الاجتماعية (وجود زوج، وأطفال في حياته) والوظيفية (طبيعة الوظيفة، ومستوى الدخل) تأثيرا ثانويا وهامشيا في تحديد اتجاهاتها نحو هذا النوع من أنشطة الترويح. فتأييد المجتمع والإعلام وغيرها من النظم الاجتماعية لها ولحقها في الممارسة جعل الترويح الرياضي نظاما وأسلوب مقبولا من غالبية الناس، كونه مساير لتعاليم الدين والأعراف والتقاليد ويراعي خصائص المرأة في مجتمع محافظ وهو ما ساهم بشكل كبير في بناء هذه الاتجاهات وبصورتها الايجابية.

وفي النهاية نؤكد على أن المرأة تقف اليوم في مواجهة تحديات القرن الحادي والعشرين الملحة والكثيرة، لذلك وجب عليها أن تستثمر جهدها ووقتها ومواردها في ممارسة الترويح الرياضي. كوسيلة من وسائل التعبير البدني الاجتماعي والثقافي من باب الوقاية قبل أن تمارسه في المستقبل مضطرة من باب

العلاج. ولا يمكن أن يتأتى لها ذلك إلا من خلال بناء وتكوين اتجاهات ايجابية نحو هذا النوع من الترويح؛ ذلك أن للاتجاهات بالغ الأهمية في هذا الشأن باعتبارها من العوامل المؤثرة في السلوك وبدرجة كبيرة.

إن اكتساب المرأة لاتجاهات ايجابية نحو الترويح الرياضي قد يكون مصدرا إلهام، من الناحية الواقعية، لأبنائها فيما بعد على اعتبار أنها أحد أهم أعمدة التنشئة الاجتماعية في أولى حلقات هذه التنشئة (الأسرة)، فتنشأ بذلك جيلا قويا صحيحا، معافى في بدنه ونفسه وعقله يساهم في التنمية المستدامة كأداة للعمل والتغيير نحو الأفضل.

وعليه وفي إطار أهداف الدراسة وفروضها، وفى حدود عينة الدراسة وإجراءاتها وبعد عرض ومناقشة وتفسير النتائج تمكن الطالب الباحث من التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

– اتجاهات المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي نحو معنى ومفهوم الترويح الرياضي ايجابية.

– اتجاهات المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي نحو الأهمية البدنية والصحية للترويح الرياضي ايجابية.

– اتجاهات المرأة العاملة في قطاع التعليم العالينحو الأهمية النفسية والاجتماعية للترويح الرياضي ايجابية.

– اتجاهات المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي نحو دور المجتمع ووسائل الإعلام للاهتمام بالترويح الرياضي ايجابية.

– وبالتالي فاتجاهات المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي نحو الترويح الرياضي ايجابية.

– لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي بمدينة باتنة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية متزوجة \ عزباء.

– لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي بمدينة باتنة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية منجبة \غير منجبة.

– لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي بمدينة باتنة تعزى لمتغير الحالة الوظيفية طبيعة (نوع) الوظيفة.

– لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات المرأة العاملة في قطاع التعليم العالي بمدينة باتنة تعزى لمتغير الحالة الوظيفية مستوى الدخل.

المقترحات:

من خلال الاستنتاجات التي توصل إليها الطالب الباحث، فانه يمكن صياغة المقترحات التالية:

- يقترح الباحث استمرار الدراسات في نفس الاتجاه.

- العمل على التنسيق بين جميع مؤسسات المجتمع والهيئات المسئولة لنشر ثقافة وفلسفة ممارسة المرأة للترويح الرياضي وتوعيتها بأهميته في جميع مراحل حياتها.

- تنظيم بعض الحملات التوعوية للتعريف والتذكير بقيمة ودور ممارسة المرأة للترويح الرياضي لمواجهة ضغوط وأعباء ومتطلبات الحياة المعاصرة.

- زيادة اهتمام وسائل الإعلام على اختلاف أنواعها وتوجهاتها بتصحيح المفاهيم والمدركات الخاطئة المتعلقة بممارسة المرأة للترويح الرياضي. وجعله جزءا من نمط حياتها اليومية.

- زيادة الاهتمام بتوفير أنشطة رياضية خاصة بالمرأة ومناسبة لجميع مراحل العمر المختلفة.

- العمل على التعرف وحصر جملة الأسباب التي تقف عائق في طريق ممارسة المرأة للترويح الرياضي وإيجاد حلول منطقية لها وواقعية.

المراجع والمصادر

المراجع العربية:

المعاجم والقواميس:

1. آبادي، مجد الدين محمد بن يعقوب الفيروز. (2008). *القاموس المحيط نسخة منقحة* (د. ط) [طبعة الكترونية مقروءة]. القاهرة: طبع. نشر. توزيع دار الحديث. تم الاسترجاع من موقع

file:///C:/Users/pc/Downloads/Noor-Book.com.pdf

2. ابن منظور، جمال الدين بن احمد بن أبي القاسم بن حبقة. (1981). *لسان العرب* طبعة جديدة محققة ومشكولة (د.ط). القاهرة: دار المعارف.

file:///C:/Users/pc/Downloads/Noor-Book.com.pdf

الكتب:

3. إبراش، إبراهيم خليل. (2009). *االمنهج العلمي وتطبيقاته في العلوم الاجتماعية*. عمان، الاردن: دار الشروق للنشر والتوزيع.
4. إبراهيم، السعيد مبروك. (2019). *التعليم الشامل رؤية لدمج ذوي الاحتياجات الخاصة بمدارس التعليم العام* (د. ط). القاهرة، مصر: مؤسسة الباحث للاستشارات البحثية.
5. أبو النيل، محمد عبد السلام. (2003). *حقوق المرأة في الإسلام*. الكويت: مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
6. أبو النيل، محمود السيد. (1985). *علم النفس الصناعي*. بيروت، لبنان: دار النهضة العربية للطباعة والنشر.
7. أبو النيل، محمود السيد. (2009). *علم النفس الاجتماعي*. القاهرة، مصر: مكتبة الانجلو المصرية.
8. ابو شهبة، هناء يحي. (2004). *سيكولوجية المرأة* [طبعة الكترونية مقروءة]. *القاهرة*: دار النهضة العربية. تم الاسترجاع من موقع

https://down.ketabpedia.com/files/bkb/bkb-wo02376-ketabpedia.com.pdf

9. أبو عراد، صالح بن علي. (2008). *الترفيه والترويح في حياة الشباب المسلم* (د. ط) [طبعة الكترونية مقروءة]. دون دار نشر. تم الاسترجاع من موقع

https://ncys.ksu.edu.sa/sites/ncys.ksu.edu.sa/files/Exercise%202_5.pdf

10. أبو هجرة، مكرم حلمي؛ زغلول، محمد سعد؛ وعبد الرحمن، أيمن محمود. (2002). *مدخل التربية الرياضية*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

11. احمد، سهير كامل. (2005). دراسات في *سيكولوجية المرأة* (د. ط) [طبعة الكترونية مقروءة]. مصر: مركز الإسكندرية للكتاب. تم الاسترجاع من موقع

https://ia903400.us.archive.org/17/items/women00000/Women02360.pdf

12. إسماعيل، بشرى. (2004). *المرجع في القياس النفسي* [طبعة الكترونية مقروءة]. القاهرة، مصر: مكتبة الانجلو المصرية. تم الاسترجاع من موقع

file:///C:/Users/pc/Downloads/Noor-Book.com20.pdf

13. إسماعيل، كمال عبد الحميد؛ جاد، عز الدين حسيني سليمان؛ والعازمي، عبد المحسن مبارك. (2012). *الترويح الرياضي للشباب*. مصر: درا الفكر العربي.

14. التميمي، جنان. (2009). *مفهوم المرأة بين نص التنزيل وتأويل المفسرين* (د. ط). دار الفارابي. شبكة اللغويات العربية

15. توفيق، فراج عبد الحميد. (2004). *أهمية التمرينات البدنية للحامل لصحتك – لرشاقتك– لجمالك الرياضة سبيلك لحمل مريح وولادة سهلة*. الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.

16. الجار الله، عبد الله بن جار الله بن إبراهيم. (2000). *مسؤولية المرأة المسلمة*. الرياض: دار القاسم للنشر.

17. الجبور، نايف مفضي. (2012). *الرياضة النسوية الفردية*، عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.

18. الجبور، نايف مفضي؛ وقبلان، صبحي احمد. (2012). *الرياضة صحة ورشاقة ومرونة*. عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.

19. الجلبي، سوسن شاكر. (2005). *أساسيات بناء الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية*. دمشق، سوريا: مؤسسة علاء الدين للطباعة والتوزيع.

20. الجوير، إبراهيم بن مبارك. (1995). *عمل المرأة في المنزل وخارجه*. الرياض: مكتبة العبيكان للنشر والتوزيع.

21. حسانين، محمد صبحي؛ وراغب، محمد عبد السلام. (2003). *القوام السليم للجميع* (د. ط). القاهرة: دار الفكر العربي.

22. الحسن، إحسان محمد. (2005). *علم الاجتماع الرياضي* [طبعة الكترونية مقروءة]. عمان: دار وائل للنشر والتوزيع. تم الاسترجاع من موقع

https://ia800907.us.archive.org/13/items/BA2016-003/185.pdf

23. حسن، زكي محمد محمد. (2004). *اللياقة البدنية في حياتنا اليومية- أقراص المحافظة على الحياة-* (د. ط). الاسكندرية: المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع.

24. حكمت، حسام محمد. (2020). *علم النفس التربوي الرياضي* [طبعة الكترونية مقروءة]. مصر: دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع. تم الاسترجاع من موقع

https://archive.org/details/01833-pdf/page/n1/mode/2up?view=theater

25. الحماحمي، محمد محمد. (1996). *أصول اللعب والتربية الرياضية والرياضة* (ط. 2). دون دار نشر.

26. الحماحمي، محمد محمد. (1997). *الرياضة للجميع الفلسفة والتطبيق* (د. ط). مصر: مركز الكتاب للنشر.

27. الحماحمي، محمد محمد. (2009). *الترويح المائي الفلسفة والتطبيق* (ط. 3). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

28. الحماحمي، محمد محمد؛ وعايدة، عبد العزيز مصطفى. (2007). *الترويح بين النظرية والتطبيق* (ط. 5). مصر: مركز الكتاب للنشر.

29. الخطيب، موسى. (2006). *موسوعة المرأة الصحية – الأمراض والأسباب والوقاية والعلاج بالوصفات والبدائل الطبيعية* (د. ط) [طبعة الكترونية مقروءة]. القاهرة: دار المعارف تم الاسترجاع من موقع

file:///C:/Users/pc/Downloads/Noor-Book.com.pdf

30. خفاجة، ميرفت؛ والسايح، مصطفى. (2000). *علم الاجتماع الرياضي* (د. ط). الإسكندرية: الحرية للطباعة والنشر.

31. خليفة، عبد اللطيف محمد؛ ومحمود، عبد المنعم شحاتة. (1994). *سيكولوجية الاتجاهات: المفهوم. القياس التغيير*. القاهرة، مصر: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع. تم الاسترجاع من موقع

https://ia804506.us.archive.org/10/items/.pdf

32. خليل، عثمان سيد احمد محمد. (2001). *الشباب وأوقات الفراغ: دور التربية ووسائل الإعلام من المنظورين الإسلامي والوضعي* [طبعة الكترونية مقروءة]. الرياض: مركز الدارسات والبحوث. تم الاسترجاع من موقع

https://ia801407.us.archive.org/view_archive.php?archive=/5/items/Ab7ath00001.pdf

33. داود، عزيز حنا؛ وحسين، تحسين علي. (د.ت). *علم تغيير الاتجاهات النفسية الاجتماعية* (د. ط). القاهرة، مصر: مكتبة الانجلو المصرية للنشر. تم الاسترجاع من موقع

https://drive.google.com/file/d/1tICKi0rDUg0Ao7BPCbuIf2So1d19FZiE/view

34. درويش، كمال؛ الحماحمي، محمد محمد؛ والخولي، أمين أنور (د. ط). (1983). *اتجاهات حديثة في الترويح وأوقات الفراغ مصر*: دار الفكر العربي.

35. درويش، كمال؛ والحماحمي، محمد محمد. (1986). *الترويح الرياضي في المجتمع المعاصر* (ب) (د. ط). القاهرة: معهد البحوث العلمية وإحياء التراث الإسلامي.

36. درويش، كمال؛ والحماحمي، محمد محمد. (1986). *الترويح وأوقات الفراغ في المجتمع المعاصر* (أ) (د. ط). مكة المكرمة: مركز البحوث التربوية والنفسية.

37. درويش، كمال؛ والحماحمي، محمد. (2007). *رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ* (ط. 3). مصر: مركز الكتاب للنشر.

38. راتب، أسامة كامل. (2004). *النشاط البدني والاسترخاء مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة*. عمان: دار الفكر العربي للنشر والتوزيع.

39. راتب، أسامة كامل؛ وخليفة، إبراهيم عبد ربه. (1998). *رياضة المشي لتحقيق الصحة النفسية والبدنية* (د. ط). نصر: درا الفكر العربي.

40. راجح، احمد عزت. (1968). *أصول علم النفس* (ط. 7 مزيدة ومنقحة). القاهرة، مصر: دار الكتاب العربي للنشر والتوزيع.

41. رازقي، ا؛ بختياري، ا؛ مكنون، ث؛ برهاني، ح. س؛ أزاد، ز. ح؛ اشتياني، ز. ع؛ أميني، ع. ر؛ ... ووند.م. ج. (2013). *عمل المرأة مقاربات دينية واجتماعية* (محمد سبكار، مترجم) [طبعة الكترونية مقروءة]. بيروت: مكتبة مؤمن قريش للنشر. تم الاسترجاع من موقع

https://archive.org/details/20200331_20200331_2037/page/n11/mode/2up

42. ربيع، محمد شحاتة. (2014). *قياس الشخصية* (ط. 5). عمان، الأردن: دار الميسرة للنشر والتوزيع.

43. ريحان، علي السعيد. (2007). *ثقافة اللياقة البدنية للجنسين* (ط. 2). دون دار نشر.

44. الزبيدي، عبد الودود احمد؛ والهاروتي، حسين عمر. (2017). *علم النفس الرياضي* [طبعة الكترونية مقروءة]. عمان، الأردن: دار الأكاديميون للنشر والتوزيع. تم الاسترجاع من موقع

https://kt-b.com/?p=7554

45. زريقات، عايد علي. (2022). *الترويح الرياضي والمهارات الحياتية (المفهوم والتطبيق)* (د. ط) [طبعة الكترونية مقروءة]. عمان: دون دار نشر. تم الاسترجاع من موقع

file:///C:/Users/pc/Downloads/22022-Copy-Copy-2-Copy.pdf

46. زعبلاوي، احمد حسين. (2015). *الرياضة والصحة البدنية والنفسية والعقلية*. (طبعة عربية). عمان: دار أمجد للنشر والتوزيع.

47. زهران، حامد عبد السلام. (1984). *علم النفس الاجتماعي* (ط. 5) [طبعة الكترونية مقروءة]. القاهرة، مصر: عالم الكتب للنشر. تم الاسترجاع من موقع

file:///C:/Users/pc/Downloads/Noor-Book.com.pdf

48. السامرائي، نبيهة صالح. (2017). *علم النفس السياحي*. عمان، الأردن: دار زهران للنشر والتوزيع.

49. السلطاني، عظيمة عباس؛ والهاروتي، حسين عمر. (2018). *علم النفس الرياضي مفاهيم ومقاييس نفسية*. عمان، الأردن: دار الأكاديميون للنشر والتوزيع.

50. سليمان، عبد الرحمن سيد. (2014). *مناهج البحث العلمي* [طبعة الكترونية مقروءة]. القاهرة، مصر: عالم الكتب. تم الاسترجاع من موقع

https://ia601008.us.archive.org/11/items/wbook22_yahoo_201804/.pdf

51. سميث، ن. (2013). *الحمل* (مارك عبود، مترجم) [طبعة الكترونية مقروءة]. الرياض: دار المؤلف. تم الاسترجاع من موقع

file:///C:/Users/pc/AppData/Local/Temp/Noor-Book.com.pdf

52. السيد، فؤاد البهي؛ وعبد الرحمان، سعد. (1999). *علم النفس الاجتماعي: رؤية معاصرة* (د. ط) [طبعة الكترونية مقروءة]. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي. تم الاسترجاع من موقع

file:///C:/Users/pc/Downloads/Noor-Book.com20.pdf

53. شتا، السيد علي. (2010). *كتاب قياس الاتجاهات الاجتماعية: نموذج التحليل ألعاملي في البحوث الاجتماعية*. القاهرة، مصر: المكتبة المصرية للنشر والتوزيع.

54. الشربيني، لطفي. (2015) (أ). *أسرار عالم المجانين، أسباب وأنواع المرض العقلي* [طبعة الكترونية مقروءة]. دسوق: دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع. تم الاسترجاع من موقع

https://drive.google.com/file/d/1LoWC_S8eCBPys-ThguY9WH0LIV49-gII/view

55. الشربيني، لطفي. (2015) (ب). *الدليل إلى فهم وعلاج القلق* [طبعة الكترونية مقروءة]. دسوق: دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع. تم الاسترجاع من موقع

https://drive.google.com/file/d/1t_BVT0dN2tlhy3St2Xuai8Xt_c9Scylz/view

56. الشربيني، لطفي. (2018). *قراءة في سيكولوجية هموم الناس* [طبعة الكترونية مقروءة]. الجزائر: دار الجديد للنشر والتوزيع. تم الاسترجاع من موقع

https://archive.org/details/01883-pdf

57. الطريري، عبد الرحمن بن سليمان. (1997). *القياس النفسي والتربوي نظرياته، أسسه، تطبيقاته*. الرياض، السعودية: مكتبة الرشيد للنشر والتوزيع.

58. طلبة، محمود إسماعيل. (2010). *سيكولوجية الترويح وأوقات الفراغ* (د. ط). القاهرة: دار إسلاميك جرافيك للنشر.

59. طه، طه عبد الرحيم. (2006). *مدخل إلى الترويح* (د. ط). الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.

60. عبد الرحمان، سعد. (1983). *القياس النفسي*. الكويت: مكتبة الفلاح للنشر.

61. عبد الرحمان، سعد. (2008). *القياس النفسي النظرية والتطبيق* (ط. 5). الجيزة، مصر: هبة النيل العربية للنشر والتوزيع.

62. عبد الرحمن، عبد الله محمد والبدوي، محمد علي. (2007). *مناهج وطرق البحث الاجتماعي* (ط. 2) [طبعة الكترونية مقروءة]. القاهرة، مصر: مطبعة البحيرة. تم الاسترجاع من موقع

https://drive.google.com/file/d/1aMAozhCxXSJ_mzLvj5PgKCzpWIqwVd4k/edit

63. عبد السلام، تهاني. (2001). *الترويح والتربية الترويحية*. القاهرة: دار الفكر.

64. عبد الفتاح، كاميليا. (1990). *سيكولوجية المرأة العاملة* (د. ط). القاهرة: مطابع نهضة مصر.

65. عبد الله، عادل فتحي. (د.ت). *فن التعامل مع الجنس الأخر*. الدار الذهبية.

66. عبد الله، علي محمد. (2018). *المرأة العولمة والعطاء* (د. ط). الجيزة جمهورية مصر العربية: وكالة الصحافة العربية (ناشرون).

67. عبد الناصر، مرفت. (د.ت). *هموم المرأة* (د. ط). القاهرة: مطابع ستاربرس للطباعة والنشر.

68. عبد الهادي، نبيل. (2004). *سيكولوجية اللعب وأثرها في تعلم الطفل* [طبعة الكترونية مقروءة]. عمان: دار وائل للنشر والتوزيع. تم الاسترجاع من موقع

https://ia903400.us.archive.org/17/items/women00000/Women02375.pdf

69. عبد الوهاب، فاروق. (1995). *الرياضة صحة ولياقة بدنية* (د. ط) [طبعة الكترونية مقروءة]. القاهرة: دار الشروق. تم الاسترجاع من موقع

https://www.alarabimag.com/read/20660-.html

70. عتر، نور الدين. (2003). *ماذا عن المرأة*. بيروت: اليمامة للطباعة والنشر والتوزيع. نسخة الكترونية [طبعة الكترونية مقروءة]. تم الاسترجاع من موقع

https://ia800307.us.archive.org/10/items/waq92716/92716.pdf

71. العزاوي، رحيم يونس كرو. (2008). *مقدمة في منهج البحث العلمي* [طبعة الكترونية مقروءة]. عمان، الاردن: دار دجلة. تم الاسترجاع من موقع

file:///C:/Users/pc/Downloads/Noor-Book.com.pdf

72. العسكري، عبود عبد الله. (2004). *منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية* (ط. 2 مصححة ومنقحة ومزيدة) [طبعة الكترونية مقروءة]. دمشق، سوريا: دار النمير للطباعة والنشر والتوزيع. تم الاسترجاع من موقع

file:///C:/Users/pc/Downloads/Noor-Book.com.pdf

73. علاوي، محمد حسن. (1994). *علم النفس الرياضي* (ط. 9). مصر: دار المعارف.

74. علاوي، محمد حسن. (1997). *مدخل في علم النفس الرياضي* (ط. 2). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

75. علاوي، محمد حسن. (1998). *موسوعة الاختبارات النفسية للرياضي* [طبعة الكترونية مقروءة]. القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر. تم الاسترجاع من موقع

https://drive.google.com/file/d/0B9x5L29xpeaaTUpJM25vR0NiMlE/view?resourcekey=0-dtii8c6KHnvbq6LNp1rcmw

76. علاوي، محمد حسن؛ وراتب اسامة كامل. (1999). *البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي* (ط. 2) [طبعة الكترونية مقروءة]. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي. تم الاسترجاع من موقع

https://drive.google.com/file/d/1F1Gn0szLk6LW2wJ4LgYcdJycymOl984_/view

77. علاوي، محمد حسن؛ ورضوان، محمد نصر الدين. (2008). *الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي* (د. ط). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.

78. عماشة، سناء حسن. (2010). *الاتجاهات النفسية والاجتماعية: أنواعها ومدخل لقياسها* [طبعة الكترونية مقروءة]. مصر: مجموعة النيل العربية. تم الاسترجاع من موقع

file:///C:/Users/pc/Downloads/Noor-Book.com20.pdf

79. عمر، احمد محمود؛ فخرو، حصة عبد الرحمن؛ السبيعي، تركي؛ وتركي، أمنة عبد الله. (2010). *القياس النفسي والتربوي*. عمان، الأردن: دار الميسرة للنشر والتوزيع.

80. عيد، محمد إبراهيم. (2005). *مدخل إلى علم النفس الاجتماعي* (ط. 2). القاهرة، مصر: مكتبة الانجلو المصرية للنشر.

81. عيسوي، عبد الرحمان محمد. (1985). *دراسات في علم النفس الاجتماعي* (د. ط). الإسكندرية، مصر: دار المعرفة الجامعية.

82. العيسوي، عبد الرحمن محمد. (2004). *سيكولوجية االنساء* [طبعة الكترونية مقروءة]. *بيروت- لبنان*: منشورات الحلبي الحقوقية تم الاسترجاع من موقع

https://ia903400.us.archive.org/17/items/women00000/Women02377.pdf

83. غانم، محمد حسن. (2010). *المرأة واضطراباتها النفسية والعقلية*. القاهرة: ايتراك للطباعة والنشر والتوزيع.

84. غانم، محمد حسن. (2011). *مدخل إلى سيكولوجية المرأة – قضايا واستشكالات نفسية – اجتماعية – دينية – اقتصادية-* [طبعة الكترونية مقروءة]. القاهرة: ايتراك للطباعة والنشر والتوزيع. تم الاسترجاع من موقع

https://ia903400.us.archive.org/17/items/women00000/Women02430.pdf

85. غنيم، سيد محمد. (1972). *سيكولوجية الشخصية – محدداتها- قياسها- نظرياتها* (د. ط) [طبعة الكترونية مقروءة]. القاهرة، مصر: دار النهضة العربية. تم الاسترجاع من موقع

file:///C:/Users/pc/Downloads/Noor-Book.com.pdf

86. فريول، ج. (2011). *معجم مصطلحات علم الاجتماع* (أنسام محمد الأسعد، مترجم) [طبعة الكترونية مقروءة].. بيروت، لبنان: دار مكتبة الهلال. تم الاسترجاع من موقع

https://archive.org/details/moajam_mustahat_ilm_ijtmaa/page/n3/mode/2up?view=theater

87. فلا، فاطمة الزهراء. (2003). *حامل.. لأول مرة: البكرية* (د. ط). القاهرة: مكتبة جزيرة الورد.

88. القريطي، عبد المطلب أمين. (2003). *في الصحة النفسية* (ط. 3) [طبعة الكترونية مقروءة]. القاهرة: دار الفكر العربي. تم الاسترجاع من موقع

https://uot.edu.ly/sps/pe/downloadpublication.php?file=B9EGKtuU571618966522_pub.pdf

89. القطان، سامية حسن؛ النجار، إنعام مجيد؛ آل خليفة، حصة احمد؛ والمهدي، حسين جعفر. (2016). *رياضة المرأة في مملكة البحرين التحديات، الواقع، التطلعات*. البحرين: المجلس الأعلى للمرأة.

90. القوصي، عبد العزيز. (1952). *أسس الصحة النفسية* (ط. 4 منقحة). القاهرة، مصر: مكتبة النهضة المصرية.

91. كاشف، عزت محمود عادل. (2017). *الرياضة وصحة المرأة*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

92. كماش، يوسف لازم. (2015). *الصحة والتربية الصحية الصحة المدرسية والرياضية* [طبعة الكترونية مقروءة]. عمان: دار الخليج للنشر والتوزيع. تم الاسترجاع من موقع

ps://books.google.dz/books?id=1NW0DgAAQBAJ&pg=PT59&dq=f=false

93. الكندري، احمد محمد مبارك. (1992). *علم النفس الأسري* (ط. 2). الكويت: مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.

94. كيال، باسمة. (1981). *تطور المرأة عبر التاريخ* (د. ط). بيروت: مؤسسة عز الدين للطباعة والنشر.

95. لامبرت، و، و؛ ولامبرت، و، ا. (1994). *علم النفس الاجتماعي* (سلوى الملا، مترجم) (ط. 2) [طبعة الكترونية مقروءة]. القاهرة: دار الشروق للنشر والتوزيع. تم الاسترجاع من موقع

file:///C:/Users/pc/Downloads/Kotobati%20-.pdf

96. لماضة، محمد عبد العظيم عطية. (1994). *متاعب المرأة النفسية والصحية* (د. ط) [طبعة الكترونية مقروءة]. القاهرة: الدار الذهبية للطبع والنشر والتوزيع. تم الاسترجاع من موقع

file:///C:/Users/pc/Downloads/Noor-Book.com

97. مجيد، سوسن شاكر. (2014). *اسس بناء الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية* (ط. 3). عمان، الاردن: مركز ديبونو لتعليم التفكير. تم الاسترجاع من موقع

https://books4arabs.com/BORE02-2/BORE02-2051.pdf

98. محمد، تهاني عبد السلام. (2001). *الترويح والتربية الترويحية*. القاهرة: دار الفكر العربي.

99. محمد، سمير عبد اللطيف مصطفى. (2016). *الترويح للأطفال المعاقين ذهنيا* (د. ط). الإسكندرية: مؤسسة عالم الرياضة للنشر والطباعة.

100. محمد، هدى حسن محمود؛ ومحمد، ماهر حسن محمود. (2008). *الترويح وأهميته في التوافق النفسي والاجتماعي لمتحدي الإعاقة الذهنية*. الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة.

101. المحمودي، محمد سرحان علي. (2019). *مناهج البحث العلمي* [طبعة الكترونية مقروءة]. (ط. 3). صنعاء: دار الكتب. تم الاسترجاع من موقع

file:///C:/Users/pc/Downloads/Noor-Book.comA.pdf

102. محيسن، حسن علي. (2019). *الترويح والسمنة*. الإسكندرية: عالم الرياضة للنشر.

103. مختار، حنفي محمود. (1999). *اللياقة البدنية... والحامل*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

104. مرسي، كمال إبراهيم. (1995). *العلاقة الزوجية والصحة النفسية في الإسلام وعلم* النفس (ط. 2). الكويت: دار القلم للنشر والتوزيع.

105. المصري، أسماء إبراهيم. (2018). *صحتك بالدنيا*. القاهرة: دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع.

106. المصري، نديم. (2002). *الرياضة والغذاء قبل الطبيب والدواء* (ط. 2) [طبعة الكترونية مقروءة]. بيروت: دار الفكر المعاصر. تم الاسترجاع من موقع

https://archive.org/details/maktabah2000_gmail_20160826_0337/page/n5/mode/2up

107. مفتي، إبراهيم. (2004). *اللياقة البدنية الطريق إلى الصحة والبطولة الرياضية*. القاهرة: الكتاب الحديث للنشر والتوزيع.

108. المهدي، محمد عبد الفتاح. (2007). *الصحة النفسية للمرأة*. مصر: دار اليقين للنشر والتوزيع.

109. موثقي، هـ. (2004). *علم نفس اللعب* (زهراء يكانه، مترجم) (د. ط) [طبعة الكترونية مقروءة]. بيروت: دار الهادي للطباعة والنشر والتوزيع. تم الاسترجاع من موقع

https://down.ketabpedia.com/files/bm4u/0B8-bvbhAkpS2WGNFdUxVaUpVcjQ.pdf

110. موس، نبوية. (2011). *المرأة والعمل* (د. ط) [نسخة الكترونية مقروءة]. القاهرة: دار الكتاب المصري. تم الاسترجاع من موقع

https://bibalex.org/islamicthought/Attachments/20141022164536130 50.pdf

111. ميلر، س. (1987). *سيكولوجية اللعب* (عيسى حسن، مترجم) (د. ط) [طبعة الكترونية مقروءة]. الكويت: عالم المعرفة. تم الاسترجاع من موقع

https://ia803401.us.archive.org/33/items/psychology0000/Psychology0780-.pdf

112. نشواتي، عبد المجيد. (2003). *علم النفس التربوي* (ط. 4) [طبعة الكترونية مقروءة]. عمان، الأردن: دار الفرقان للنشر والتوزيع. تم الاسترجاع من موقع

https://ia903401.us.archive.org/33/items/psychology0000/Psychology0871--.pdf

113. النعيمي محمد عبد العال؛ البياتي عبد الجبار توفيق؛ وخليفة غازي جمال. (2015). *طرق ومناهج البحث العلمي* (ط. مزيدة ومنقحة) [طبعة الكترونية مقروءة]. عمان، الاردن: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع. تم الاسترجاع من موقع

https://books4arabs.com/BORE02-2/BORE02-2697.pdf

114. النعيمي، طارق كمال. (2000). *سايكولوجية الرجل والمرأة، المشكلات الزوجية أسبابها وطرق علاجها* .بيروت: دار أحياء العلوم. تم الاسترجاع من الموقع

file:///C:/Users/pc/Downloads/Noor-Book.com9.pdf

115. ياسين، حسين. (2002). *تصميم البرامج الحركية للتربية البدنية والصحة والترويح* (د. ط) [طبعة الكترونية مقروءة]. السعودية: مدارس الملك فيصل فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر. تم الاسترجاع من موقع

file:///C:/Users/pc/Downloads/Noor-Book.com.pdf

116. ياسين، رمضان. (2008). *علم النفس الرياضي* (د. ط). عمان: دار أسامة للنشر والتوزيع.

الرسائل والاطروحات:

117. إبراهيمي، أسماء. (2015). *الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق ألزواجي لدى المرأة العاملة* (أطروحة دكتوراه غير منشورة). جامعة محمد خيضر، بسكرة. تم الاسترجاع من موقع

http://thesis.univ-biskra.dz/1478/1/Psy_d1_2015.pdf

118. أبو الزيد، عبد الجليل محمد عواد. (2002). *الاتجاهات النفسية نحو التوجيه والإرشاد الطلابي وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية بمنطقة المدينة المنورة* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة أم القرى، السعودية. تم الاسترجاع من موقع

https://www.dopdfwn.com/cacnretra/scgdfnya/kutubpdfcafe-rsael-ts04Skf.pdf

119. أبو العسل، عزيزة عمر علي. (2010). *المرأة ومكانتها بين الماضي والحاضر* (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة اليرموك، الأردن. تم الاسترجاع من موقع

http://repository.yu.edu.jo/bitstream/123456789/9808/1/531583.pdf

120. أبو شلبك، ولاء هاشم محمد. (2020). *النوع الاجتماعي المكان الفراغ والاختلافات في ممارسة الأنشطة الترفيهية الرياضية مدينة نابلس نموذجا* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين. تم الاسترجاع من موقع
https://repository.najah.edu/server/api/core/bitstreams/a9420779-a30e-4d04-a409-b0eeaa1f4605/content

121. أبو شمله، عز الدين محمد عارف. (2015). *اتجاهات معلمي ومعلمات التربية الرياضية نحو دمج الطلبة ذوي الإعاقة في المدارس الحكومية في محافظة جنين* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة النجاح الوطنية، فلسطين. تم الاسترجاع من موقع

https://scholar.najah.edu/sites/default/files/Ezzeddine%20Abu%20Shamle_0.pdf

122. أبو محسن، ربا مصطفى. (2008). *اتجاهات طلبة الجامعة الأردنية نحو عمل المرأة وعلاقتها بالمستوى الاقتصادي الاجتماعي والجنس* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة عمان العربية للدراسات العليا، الأردن. تم الاسترجاع من موقع

https://drive.google.com/file/d/1HoONpW34ejS-8pFFfiDEUgbAiil0Q6F2/view

123. ارفيس، الزبير. (2014). *اتجاهات تلاميذ الطور الثانوي نحو التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بدافعية الانجاز* (رسالة ماجستير غير منشورة). معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة المسيلة.

124. الأغا، حمزة عبد الكريم. (2016). *وسائل الترويح بين النظرية والتطبيق* (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية، غزة. تم الاسترجاع من موقع

https://library.iugaza.edu.ps/thesis/120883.pdf

125. باعمر، الزهرة. (2006) *اتجاهات المرأة نحو بعض القضايا الاجتماعية في ظل بعض المتغيرات الديمغرافية* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة قاصدي مرباح، ورقلة. تم الاسترجاع من موقع

https://dspace.univ-ouargla.dz/jspui/bitstream/123456789/974/1/Baameur_Zahra.pdf

126. بروج، كمال. (2014). *الكفاءة التدريسية لأساتذة التربية البدنية والرياضية وتأثيرها في تكوين اتجاهات التلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة حسيبة بن بوعلي، الشلف. تم الاسترجاع من موقع

http://bu.univ-chlef.dz/doc_num.php?explnum_id=479

127. بريكي، الطاهر. (2011). *الاتجاهات النفسية لطلبة التربية البدنية والرياضية نحو العمل بمهنتي التدريس والتدريب الرياضي* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الجزائر 3، الجزائر. تم الاسترجاع من موقع

http://193.194.83.98/jspui/bitstream/1635/11262/1/BRIKI_TAHAR.PDF.pdf

128. بلعباس، بن قرعة منال. (2021). *فاعلية برنامج ترويحي على بعض متغيرات الصحة النفسية والرضا عن الحياة لدى المسنين* (أطروحة دكتوراه غير منشورة)، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم. تم الاسترجاع من موقع

https://dspace.univ-alger3.dz/jspui/bitstream/123456789/8283/1/%D8%AF.1803.790.pdf

129. بن حديد، يوسف. (2008). *النشاط البدني الرياضي المعاصر بين الترويح والمنافسة* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الجزائر، الجزائر. تم الاسترجاع من موقع

http://biblio.univ-alger.dz/xtf/data/pdf/1135/BENHADID_YOUCEF.pdf

130. بن زيان، مليكة .(2004). *عمل الزوجة وانعكاساته على العلاقات الأسرية* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة منتوري، قسنطينة، تم الاسترجاع من موقع

https://www.manaraa.com/upload/0ae7e7b3-a605-46e6-9ca5-a3f81df1aacc.pdf

131. بن ستالة، العربي. (2011). *دور الجماعات المحلية في تنمية الممارسة الرياضية الترويحية* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الجزائر 3، *الجزائر*. تم الاسترجاع من موقع
http://biblio.univ-alger.dz/jspui/bitstream/1635/11478/1/BENSTALA_LARBI.PDF.pdf

132. بن سميشة، العيد. (2018). *محددات الترويح الرياضي وانعكاسه على الانحراف السلوكي لدى المراهق* (أطروحة دكتوراه غير منشورة) (أ)، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم. تم الاسترجاع من موقع

file:///C:/Users/pc/AppData/Local/Temp/9.pdf

133. بن عمارة، سمية. (2006). *صراع الأدوار لدى الأم العاملة وعلاقته بتوافقها ألزواجي* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة قاصدي مرباح، ورقلة. تم الاسترجاع من موقع

https://dspace.univ-ouargla.dz/jspui/bitstream/123456789/1020/1/Ben3mara-Somia.pdf

134. بوبكر، الصادق. (2014). *دور الأسرة الجزائرية في تحفيز الأبناء على ممارسة النشاط البدني الرياضي* (أطروحة دكتوراه غير منشورة). جامعة الجزائر 3، الجزائر. تم الاسترجاع من موقع

http://biblio.univalger.dz/jspui/bitstream/123456789/12926/1/BOUBEKEUR_SADEK.pdf

135. بوبكر، عائشة. (2007). *العلاقة بين صراع الأدوار والضغط النفسي لدى الزوجة العاملة* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة منتوري، قسنطينة. تم الاسترجاع من موقع

https://www.manaraa.com/upload/905e3ee1-3ed1-4603-bcca-d4c98535fa0e.pdf

136. بوزايدي، منير. (2006). *فعالية النشاط الرياضي الترويحي في الوقاية من حالات القلق عند الطلبة الجامعيين* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الجزائر، الجزائر. تم الاسترجاع من موقع

file:///C:/Users/pc/Downloads/BOUZAIDI_%20MOUNIR.pdf

137. بوساحة، عبلة. (2007) *اتجاهات الأساتذة الجامعيين نحو تطبيق النموذج الثقافي التنظيمي لنظرية z* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة منتوري، قسنطينة. تم الاسترجاع من موقع

http://archives.umc.edu.dz/bitstream/handle/123456789/127689/ABOS2542.pdf?sequence=1&isAllowed=y

138. بوساحة، عزوز. (2008). *اتجاهات الطلاب الجامعيين نحو ظاهرة الهجرة الخارجية* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة منتوري، قسنطينة. تم الاسترجاع من موقع

http://193.194.84.143/bitstream/handle/123456789/127604/ABOU2551.pdf?sequence=1&isAllowed=y

139. بوعزيز، محمد. (2018). *مدى إسهامات الممارسة الترويحية الرياضية على بعض المتغيرات النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط* (أطروحة دكتوراه غير منشورة). جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم. تم الاسترجاع من موقع

http://e-biblio.univ-mosta.dz/handle/123456789/7646

140. بوعمر، سهيلة. (2014). *الاتجاهات النفسية الاجتماعية للطلبة الجامعيين نحو شبكة التواصل الاجتماعي "فيسبوك"* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة محمد خيضر، بسكرة. تم الاسترجاع من موقع

http://thesis.univ-biskra.dz/164/1/psy_m1_2014.pdf

141. بومعزة، محمد لمين. (2010). *اتجاهات تلاميذ المدن الكبرى والمناطق الريفية نحو ممارسة النشاط الرياضي للمرحلة العمرية (16-17) سنة "المراهقة"* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الجزائر 03. الجزائر. تم الاسترجاع من موقع

http://biblio.univ-alger.dz/xtf/data/pdf/1251/BOUMAZA_MOHAMEDLAMINE.pdf

142. تكوك، سليمان. (2014). *التكفل بالمرأة الحامل المهددة بالإجهاض العفوي* (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران، وهران. تم الاسترجاع من موقع

https://theses.univ-oran1.dz/document/THA3663.pdf

143. تلالي، نبيلة. (2017). *الاحتراق النفسي وعلاقته بالتوافق المهني لدى الزوجة العاملة* (أطروحة دكتوراه غير منشورة). جامعة محمد خيضر، بسكرة. تم الاسترجاع من موقع

http://thesis.univ-biskra.dz/4045/1/these%20nabila.pdf

144. جبارة، كنزة. (2014). *اتجاهات الطلبة الجامعيين نحو الكتابات الجدارية* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الحاج لخضر، باتنة. تم الاسترجاع من موقع

http://thesis.univ-biskra.dz/1194/1/psy_m4_2014.pdf

145. جودة، نبيل محمد محمد. (2008). *الاتجاهات الوالدية لدى مرضى الفصام العقلي في قطاع غزة في ضوء بعض المتغيرات* (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية، فلسطين. تم الاسترجاع من موقع

https://www.acofps.com/storage/app/uploads/public/MTA/0MC/5wZ/MTA0MC5wZGYhNmJiOTdlYTc4NmNjOTNmNGE2OTU3OTNiZjM0Nzg3YmY=.pdf

146. حامد، نور حسين محمد. (2012). *تأثير مراحل الدورة الشهرية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والحالة المزاجية لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة النجاح، فلسطين تم الاسترجاع من موقع

https://mobt3ath.com/uplode/books/book-10750.pdf

147. حرشاوي، يوسف. (2005). *الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-18 سنة)* (أطروحة دكتوراه غير منشورة). جامعة الجزائر، الجزائر. تم الاسترجاع من موقع

http://193.194.83.98/jspui/bitstream/1635/7792/1/ARCHAOUI_YOUCEF.pdf

148. حسام، بشير. (2011). *فعالية النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية وإدماج المعاق حركيا* (أطروحة دكتوراه غير منشورة). جامعة الجزائر 03. الجزائر. تم الاسترجاع من موقع

http://biblio.univ-alger.dz/jspui/bitstream/1635/8948/1/SEGHIRI_RABAH.PDF

149. حيمود، احمد. (2010). *المكانة الاجتماعية لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي وعلاقتها بمفهوم الذات والاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي* (أطروحة دكتوراه غير منشورة). جامعة منتوري، قسنطينة. تم الاسترجاع من موقع

https://bu.umc.edu.dz/theses/sport/AHIM3192.pdf

150. الخولي، هند محمود. (2001). *عمل المرأة ضوابطه: أحكامه ثمراته* (رسالة ماجستير في الفقه الإسلامي وأصوله منشورة). دمشق: دار الفارابي للمعارف. تم الاسترجاع من موقع

https://books-library.net/files/books-library.online_nood3481d9a912c3a926cf8d3-6230.pdf

151. الخالدي، مريم أرشيد. (2006). *الآثار الاجتماعية والاقتصادية لالتحاق الأردنيات العاملات ببرامج الدراسات العليا في الجامعات الأردنية على حياة أسرهن* (أطروحة دكتوراه غير منشورة). جامعة عمان العربية للدراسات العليا، الأردن. تم الاسترجاع من موقع
https://drive.google.com/file/d/1xnE8QPYCEhf0OhQlQKO3Lkxrcmlm6rab/view

152. خلفاوي، لزهاري. (2018). *اقتراح برنامج تدريبي بدني ترويحي لتنمية الجانب الجسمي والنفسي لعمال القطاع الصحي غير المتدربين* (أطروحة دكتوراه غير منشورة). جامعة زيان عاشور: الجلفة. تم الاسترجاع من موقع

http://dspace.univ-djelfa.dz:8080/xmlui/handle/123456789/1229

153. دايلي، ناجية. (2013). *الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة العاملة في الميدان التعليمي وعلاقته بالقلق* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة فرحات عباس، سطيف. تم الاسترجاع من موقع

file:///C:/Users/pc/Downloads/MS28.pdf

154. دقاق، نبيلة نهاد عبد الحميد. (2011). *البعد الاجتماعية لمكانة المرأة العاملة في المجال الصحي الحكومي في محافظة بيت لحم من وجهة نظرها* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة القدس، فلسطين. تم الاسترجاع من موقع

https://dspace.alquds.edu/server/api/core/bitstreams/78335bc9-5df3-4b99-9d09-8095eebc6a63/content

155. دودو، نعيمة. (2011). *تأثير عمل المرأة على معدلات الخصوبة* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة فرحات عباس، سطيف. تم الاسترجاع من موقع

http://dspace.univ-setif2.dz/xmlui/bitstream/handle/setif2/211/MS11.pdf?sequence=1&isAllowed=y

156. ربوح، صالح. (2009). *الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي* (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة الجزائر 03، الجزائر. تم الاسترجاع من موقع

https://mobt3ath.com/uplode/books/book-2122.pdf

157. ربوح، صالح. (2013). *الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية* (أطروحة دكتوراه غير منشورة). جامعة الجزائر 03، الجزائر. تم الاسترجاع من موقع

http://biblio.univ-alger.dz/jspui/bitstream/123456789/13830/1/REBOUH_SALAH.PDF

158. رحلي، مراد. (2009). *دور النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمتخلفين ذهنيا داخل المراكز الطبية البيداغوجية* (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة الجزائر، الجزائر. تم الاسترجاع من موقع

http://biblio.univ-alger.dz/jspui/bitstream/1635/10087/1/RAHLI_MOURAD.PDF

159. الزاملي، كامل جاسم ناجي. (2017). *أثر برنامج ترويحي لتنظيم سكر الدم والانسولين وبعض المتغيرات الفسيولوجية للمصابين بالسكري (النوع الثاني) بأعمار (35-45) سنة* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة القادسية. العراق. تم الاسترجاع من موقع

https://mobt3ath.com/uplode/books/book-25921.pdf

160. زموري، بلقاسم. (2011). *العوائق المؤثرة على مشاركة العمال في برامج الأنشطة الرياضية الترويحية خلال أوقات الفراغ* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الجزائر 3، *الجزائر*. تم الاسترجاع من موقع

http://biblio.univ-alger.dz/jspui/bitstream/1635/11346/1/ZEMMOURI_BELKACEM.pdf

161. زيدان، فاطمة الزهراء. (2018). *المعالجة الصحفية لموضوع ممارسة المرأة للنشاط البدني الرياضي* (أطروحة دكتوراه غير منشورة). جامعة محمد خيضر، بسكرة. تم الاسترجاع من موقع

http://thesis.univ-biskra.dz/3875/1/20zida2018.pdf

162. السالم، سالم سعد عبد العزيز. (1993). *اتجاهات بعض فئات المجتمع السعودي نحو العمالة الوافدة في مجال الأسرة* (رسالة ماجستير غير منشورة). المعهد العالي للعلوم الأمنية، السعودية. تم الاسترجاع من موقع

http://repository.hess.sa/xmlui/handle/123456789/71

163. سعيداوي، محمد. (2012). *إدارة وقت الفراغ عند العمال* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة وهران، وهران. تم الاسترجاع من موقع

https://theses.univ-oran1.dz/document/THA2866.pdf

164. السمعان، ربي فكتور جميل. (2002). *الصعوبات التي تواجه الإناث العاملات في القطاع السياحي* (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الأردنية، الأردن. تم الاسترجاع من موقع

https://drive.google.com/file/d/10Wan0DHv47fS9U_3ElpXMrvJxnFQrsHd/view

165. سويقات، لبنى. (2010). *الإعلام المحلي وأبعاده التنموية في المجتمع* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة وهران، وهران. تم الاسترجاع من موقع

https://theses.univ-oran1.dz/document/THA2300.pdf

166. شارف، سي العربي. (2016). *أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من السلوك العدواني لدى تلاميذ التعليم الثانوي* (أطروحة دكتوراه غير منشورة)، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم. تم الاسترجاع من موقع

http://193.194.86.113/bitstream/handle/123456789/1497/CD39.pdf?sequence=1&isAllowed=y

167. شتيوي، أميرة حمدان عبد الهادي. (2017). *دوافع ممارسة اللياقة البدنية لدى النساء في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة النجاح الوطنية، نابلس. تم الاسترجاع من موقع

https://repository.najah.edu/handle/20.500.11888/12826

168. الصادق، بوبكر. (2014). *دور الأسرة الجزائرية في تحفيز الأبناء على ممارسة النشاط البدني الرياضي* (أطروحة دكتوراه غير منشورة). جامعة الجزائر 3، الجزائر. تم الاسترجاع من موقع

http://biblio.univ-alger.dz/jspui/bitstream/123456789/12926/1/BOUBEKEUR_SADEK.pdf

169. صافي، الشيخ. (2013). *اثر برنامج ترويحي رياضي مقترح على بعض المهارات الاجتماعية لدى المعاقين سمعيا* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم. تم الاسترجاع من موقع

http://e-biblio.univ-mosta.dz/bitstream/handle/123456789/1605/CD42.pdf?sequence=1&isAllowed

170. صافي، الشيخ. (2018). *أثر برنامج ترويحي رياضي مقترح على بعض المهارات الاجتماعية (الاستقلالية-التعاون) لدى المعاقين سمعيا (19-20) سنة* (أطروحة دكتوراه غير منشورة). جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم. تم الاسترجاع من موقع

http://e-biblio.univ-mosta.dz/handle/123456789/630

171. صغيري، رابح. (2008). *دور النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من ظاهرة الإدمان على المخدرات* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الجزائر، الجزائر. تم الاسترجاع من موقع

http://biblio.univ-alger.dz/jspui/bitstream/1635/8948/1/SEGHIRI_RABAH.PDF

172. صلحاوي، حسناء. (2017). *اتجاهات تلميذات المتوسط نحو حصة التربية البدنية والرياضية بالمناطق الريفية والحضرية* (أطروحة دكتوراه غير منشورة). جامعة محمد خيضر، بسكرة. تم الاسترجاع من موقع

http://thesis.univ-biskra.dz/2914/1/Th%C3%A8se_lmd_21_2017.pdf

173. الصلوي، عبد الإله احمد. (2006). *معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لدى طلاب كليات المعلمين بالمملكة العربية السعودية* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الملك سعود، السعودية. تم الاسترجاع من موقع

https://faculty.ksu.edu.sa/sites/default/files/mwqt_mmrs_lnsht_lrydy_ltrwyhy_ld_tlb_klyt_lmlmyyn_blmmlk_lrby_lswdy_.pdf

174. صياد، الحاج. (2013). *دوافع ممارسة النشاط الرياضي الترويحي عند المواطن الجزائري في ضوء متغير الجنس، العمر والمؤهل العلمي* (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم. تم الاسترجاع من موقع

http://193.194.86.113/bitstream/handle/123456789/1602/CD39.pdf?sequence=1&isAllowed=y

175. صياد، الحاج. (2018). *فاعلية بعض الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين التوافق النفسي والرضا عن الحياة لدى كبار السن* (أطروحة دكتوراه غير منشورة). جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم. تم الاسترجاع من موقع

http://e-biblio.univ-mosta.dz/handle/123456789/751

176. طلبة، محمود إسماعيل. (1989). *تأثير برنامج ترويح رياضي على بعض الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية لتلاميذ المرحلة الثانوية بمدينة المنيا* (أطروحة دكتوراه غير منشورة). جامعة *المنيا*، مصر.

177. عاجب، بومدين. (2017). *الآثار الأسرية والاجتماعية المترتبة عن عمل المرأة خارج البيت* (أطروحة دكتوراه غير منشورة). جامعة محمد بن احمد، وهران. تم الاسترجاع من موقع

http://www.univ-oran2.dz/images/these_memoires/FSS/Doctorat/TDSSA-91/PDFsam_merge.pdf

178. العامرية، منى بنت عبد الله بن نبهان. (2014). *أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري بمحافظة الداخلية* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة نزوي، عمان. تم الاسترجاع من موقع

https://www.unizwa.edu.om/content_files/a13231029.pdf

179. عبد الرحمان، لحسن. (2010). *المرأة العاملة المتزوجة الإطار وتقسيم العمل المنزلي بين الزوجين* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة وهران، وهران. تم الاسترجاع من موقع

https://ds.univoran2.dz:8443/jspui/bitstream/123456789/3027/1/.pdf

180. عبد السلام، محمد فاروق. (2005). *فاعلية المسابقات الترويحية على ممارسة طلاب التعليم العالي للأنشطة الطلابية* (أطروحة دكتوراه غير منشورة). جامعة حلوان، القاهرة.

181. عبد السلام، محمد محمد أمين. (2006). *بناء مقياس لاتجاهات كبار السن نحو الترويح الرياضي* (أطروحة دكتوراه غير منشورة). جامعة حلوان، مصر.

182. عبد العاطي، محمد عبد المنعم. (2005). *اتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية نحو ممارسة الترويح الرياضي* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة حلوان، مصر. تم الاسترجاع من موقع

https://alalamy1.yoo7.com/t13481-topic

183. عبد القادر، عبد الله. (2016). *المتغيرات الاجتماعية والصحية المؤثرة في الإقبال على ممارسة النشاط الرياضي الترويحي* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة أبو بكر بلقايد، تلمسان. تم الاسترجاع من موقع

file:///C:/Users/pc/Downloads/ABDELLAH%20Abdelakader-2.pdf

184. عبد الله، رانية صبحي محمد. (2002). *تأثير الدمج في برنامج ترويحي على كل من مفهوم الذات لدى الأطفال المعاقين ذهنيا واتجاهات الأسوياء نحوهم* (رسالة دكتوراه غير منشورة). جامعة حلوان، مصر. تم الاسترجاع من موقع

file:///C:/Users/INFO/Desktop

185. عبد النبي، صابر عبد الغني. (2007). *التوجهات الفلسفية التربوية وعلاقتها بالاهتمامات الترويحية لدى طلاب جامعة حلوان* (أطروحة دكتوراه غير منشورة). جامعة حلوان، مصر. تم الاسترجاع من موقع

file:///C:/Users/INFO/Desktop/

186. عبيدات، شيرين محمد عارف. (2005). *دور الإعلام في نشر رياضة المرأة من وجهة نظر طالبات كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة اليرموك، الأردن. تم الاسترجاع من موقع

http://repository.yu.edu.jo/bitstream/123456789/7166/1/500678.pdf

187. عثمان، الصادق. (2014). *عمل المرأة الجزائرية خارج البيت وصراع الأدوار* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة محمد خيضر، بسكرة. تم الاسترجاع من موقع

http://thesis.univ-biskra.dz/206/1/socio_m3_2014.pdf

188. علي، شيماء نور محمد. (2008). *الثقافة الترويحية للمرأة بالجمعيات الأهلية بمحافظة المنيا* (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة المنيا، مصر. تم الاسترجاع من موقع

http://srv4.eulc.edu.eg/eulc_v5/Libraries/Thesis/BrowseThesisPages.aspx?fn=PublicDrawThesis&BibID=10733017

189. علي، محمود سيد هاشم. (2006). *المشكلات التي تواجه البرامج الترويحية بدور المسنين* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة حلوان، القاهرة. تم الاسترجاع من الموقع

https://drive.google.com/file/d/1iz3VF_qeMKYFv_AmSBiQCx2q_jEw3ebj/view

190. عواد، فاطمة رياض احمد. (2013). *العلاقة بين مستوى اللياقة البدنية والتحصيل الأكاديمي لدى طالبات كلية فلسطن التقنية/ رام الله* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة النجاح الوطنية، فلسطين. تم الاسترجاع من موقع

https://mobt3ath.com/uplode/books/book-10778.pdf

191. العويوي، نداء دياب. (2015). *أثر برنامج للزومبا على دهنيات الدم وتركيب الجسم والتمثيل الغذائي خلال الراحة وصورة الجسم وتقدير الذات لدى الإناث من أعمار 18- 25 سنة* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة النجاح الوطنية، فلسطين تم الاسترجاع من موقع

ttps://mobt3ath.com/uplode/books/book-10780.pdf

192. الغرابي، جلندى بن مسعود بن سيف. (2013). *اتجاهات العمانيين نحو الإرشاد الأسري والزواجي في ضوء بعض المتغيرات* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة نزوي، عمان. تم الاسترجاع من موقع

http://repository.hess.sa/xmlui/handle/123456789/52

193. فرنان، مجيد. (2011). *دور الجمعيات الرياضية الجوارية في ترقية ممارسة الأنشطة البدنية الترفيهية لدى المراهقين (16- 18) سنة* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الجزائر 03، الجزائر. تم الاسترجاع من موقع

file:///C:/Users/pc/AppData/Local/Temp/FERNANE_MADJID.pdf

194. فطاير، جوليا عزمي عز الدين. (2021). *الضغوط النفسية للمرأة العاملة* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة النجاح الوطنية، فلسطين. تم الاسترجاع من موقع

https://repository.najah.edu/server/api/core/bitstreams/5ad5f408-2c79-4c41-b611-b0594cf88d75/content

195. فقيه، تهاني محمد عبد الرحمان. (2013). *التسوق الالكتروني وأثره على اتجاهات الأسرة الاستهلاكية في عصر المعلوماتية* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة أم القرى، السعودية. تم الاسترجاع من موقع

http://www.thelearnbook.com/gelaf_letter/B-171-105.pdf

196. قراش، العجال. (2013). *كيفية استثمار وقت الفراغ في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية عند طلبة الاقامات الجامعية* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم. تم الاسترجاع من موقع

http://e-biblio.univ-mosta.dz/bitstream/handle/123456789/1596/CD35.pdf?sequence=1&isAllowed=y

197. القيام، سماهر محمود منيزل. (2018). *الأحكام المتعلقة بعمل المرأة في الإعلام* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة آل البيت، الأردن. تم الاسترجاع من موقع

https://drive.google.com/file/d/11QX1m0kAvfPGTc3tttsM1yx_aglEQE0w/view

198. قيش، حكيم. (2009). *الاتجاهات نحو الهجرة الغير شرعية وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى الشباب* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الجزائر، الجزائر. تم الاسترجاع من موقع

http://193.194.83.98/jspui/bitstream/1635/9088/1/FICHE_HAKIM.pdf

199. كجو، وثيقة كندة. (2016). *اتجاهات طلاب جامعة الدلنج نحو ممارسة النشاط الرياضي* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، السودان. تم الاسترجاع من موقع

http://repository.sustech.edu/handle/123456789/21931

200. الكحلوت، أماني حمدي شحادة. (2011). *دراسة مقارنة للتوافق النفسي الاجتماعي لدى أبناء العاملات وغير العاملات في المؤسسات الخاصة في مدينة غزة* (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية، غزة. تم الاسترجاع من موقع

https://mobt3ath.com/uplode/books/book-1419.pdf

201. كحلي، كمال. (2009). *الاتجاهات نحو مفهوم التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة بن يوسف بن خدة، الجزائر. تم الاسترجاع من موقع

http://biblio.univ-alger.dz/jspui/bitstream/1635/10120/1/KOULI_KAMEL.PDF

202. الكيلاني، رشا عز الدين محمد. (1997). *واقع مشاركة المرأة في الرياضة المصرية* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة حلوان، مصر.

203. لزغد، فيروز. (2012). *التحرش الجنسي ضد المرأة العاملة* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الجزائر، الجزائر. تم الاسترجاع من موقع

file:///C:/Users/pc/Downloads/Noor-Book.com%20.pdf

204. لعقاب، رؤوف. (2017). *عمل المرأة وأثره على العلاقات الزوجية* (أطروحة دكتوراه غير منشورة). جامعة محمد لمين دباغين، سطيف. تم الاسترجاع من موقع

file:///C:/Users/pc/AppData/Local/Temp/.pdf

205. محـاوشي، ريمة. (2022). *معوقات ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية وعلاقتها بالاتجاه نحو الترويح وأوقات الفراغ لدى طالبات الإقامة الجامعية* (أطروحة دكتوراه غير منشورة). جامعة الجزائر 3، الجزائر. تم الاسترجاع من موقع

https://dspace.univ-alger3.dz/jspui/bitstream/123456789/8283/1/%D8%AF.1803.790.pdf

206. محمد، ليلى حسين. (1999). *الاتجاه نحو وظائف الأنشطة الرياضية لخريجات وطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق* (أطروحة دكتوراه غير منشورة). جامعة الزقازيق، مصر. تم الاسترجاع من الموقع

http://www.publications.zu.edu.eg/Pages/PubShow.aspx?ID=21642&&pubID=19

207. مرازقة، جمال. (2012). *أهمية استثمار أوقات الفراغ من خلال مناشط الترويح الرياضي وأثره في الوقاية من السلوك ألانحرافي لدى طلاب المرحلة الثانوية بالجزائر* (أطروحة دكتوراه غير منشورة). جامعة الجزائر 03، الجزائر. تم الاسترجاع من موقع

http://193.194.83.98/jspui/bitstream/123456789/13829/1/MERAZGA_DJAMEL.PDF

208. مسكف، حورية. (2019). *معوقات ممارسة النشاط الرياضي الترويحي وانعكاسه على صناعة الوعي الصحي لدى الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية* (أطروحة دكتوراه غير منشورة). جامعة زيان عاشور، الجلفة. تم الاسترجاع من موقع

https://sjph.journals.ekb.eg/article_132337_8e69f7e12c042f22f4eda8af95880bb8.pdf

209. معاش، حياة. (2013). *الاتجاهات نحو المدرسة وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة محمد خيضر، بسكرة. تم الاسترجاع من موقع

http://thesis.univ-biskra.dz/1526/1/Psy_m7_2015.pdf

210. المطيري، فيصل بن ناهض. (2017). *اتجاهات الأسرة السعودية نحو وقاية الأبناء من الفكر التكفيري* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، السعودية. تم الاسترجاع من موقع

http://repository.hess.sa/xmlui/handle/123456789/67

211. المعايطة، ازدهار حمدو. (2007). *أثر المستوى الاقتصادي والتعليمي للوالدين في مستوى الدافعية للتعلم والاتجاهات نحو المدرسة لدى طلبة الملحقين بغرف المصادر في المدارس الأردنية* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة عمان، الأردن. تم الاسترجاع من موقع

https://drive.google.com/file/d/1EbbCBGhqIzauJmud2JFEG60t8bfbvRXc/view

212. المقهوي، نايف بن محمد. (2010). *معوقات اشتراك موظفي الهيئة الملكية في الأنشطة الترويحية الرياضية بالمراكز الترفيهية بمدينة الجبيل الصناعية* (ماجستير غير منشورة). جامعة الملك سعود بالرياض، المملكة العربية السعودية.

213. موسى، صدقي محمد. (2009). *اتجاهات طلبة الجامعات الفلسطينية نحو التغطية الإعلامية لقناة فلسطين الفضائية للأحداث الداخلية بيرزيت أنموذجا* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الشرق الأوسط للدراسات العليا، فلسطين. تم الاسترجاع من موقع

https://meu.edu.jo/libraryTheses/585e367f98173_1.pdf

214. موسى، طاهر عيد شعبان أحمد. (2018). *دور الإعلام الرياضي في تشكيل الاتجاهات والثقافة الرياضية المرتبطة برياضة العاب القوى لذوي القدرات الخاصة* (أطروحة دكتوراه غير منشورة). جامعة بنها، مصر. تم الاسترجاع من موقع

file:///C:/Users/pc/Downloads/dr11-3.pdf

215. ميموني، عيسى. (2010). *اتجاهات الطلبة الجامعيين نحو التكوين في ميدان علوم وتقنيات النشطات البدنية والرياضية* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الجزائر، الجزائر. تم الاسترجاع من موقع

http://biblio.univ-alger.dz/jspui/bitstream/1635/10812/1/MIMOUNE_AISSA.pdf

216. دقاق، نبيلة نهاد عبد الحميد. (2011). *البعد الاجتماعية لمكانة المرأة العاملة في المجال الصحي الحكومي في محافظة بيت لحم من وجهة نظرها* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة القدس، فلسطين. تم الاسترجاع من موقع

https://dspace.alquds.edu/server/api/core/bitstreams/78335bc9-5df3-4b99-9d09-8095eebc6a63/content

217. النحوية، مريم بنت عبد الله بن سواد. (2012). *اتجاهات العاملين في قضايا الأحداث الجانحين بمحافظة مسقط نحو العوامل المسهمة في جنوح الأحداث* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة نزوي، عمان. تم الاسترجاع من موقع

https://www.unizwa.edu.om/content_files/a79181029.pdf

218. هوارية، قدور بن عباد. (2014). *المساندة الاجتماعية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة كما تدركها العاملات المتزوجات* (أطروحة دكتوراه غير منشورة). جامعة وهران، وهران تم الاسترجاع من موقع

https://theses.univ-oran1.dz/document/01201336t.pdf

219. وازي، طاوس. (2006). *التوافق النفسي- الاجتماعي وعلاقته باتجاهات المراهق نحو الدراسة* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الجزائر، الجزائر. تم الاسترجاع من موقع

https://www.manaraa.com/upload/9f040c81-8bc4-4342-b262-c635da97ce87.pdf

220. والي، محمد إبراهيم الذهبي السعيد. (2005). *بناء مقياس لتقويم الأنشطة الطلابية بجامعة المنصورة من منظور ترويحي* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة المنصورة، مصر. تم الاسترجاع من موقع

https://drive.google.com/file/d/1LGRtH19_ElyTPxR795ZPXwsOw-lp-1zQ/view

221. وزاني، محمد. (2013). *برامج التكوين واحتياجات الممارسين للرياضة الجماعية والفردية* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة وهران. وهران. تم الاسترجاع من موقع

https://theses.univ-oran1.dz/document/THA3246.pdf

222. وهاج، عبد الحفيظ. (2018). *عمل المرأة الريفية في منطقة تزارة -عرش بني مسهل نموذجا-* (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران 2. وهران. تم الاسترجاع من موقع

https://ds.univoran2.dz:8443/jspui/bitstream/.pdf

223. يحياوي، صفاء. (2018). *أثر عمل المرأة على صحتها النفسية وعلى علاقاتها الأسرية* (أطروحة دكتوراه غير منشورة). جامعة محمد بن احمد، وهران. تم الاسترجاع من موقع

https://ds.univ-oran2.dz:8443/bitstream/123456789/1679/1/3-.pdf

المجلات:

224. إبراهيم، محمد حمدي الصاوي. (2019). تأثير برنامج ترويح علاجي على قلق الموت للمراهقين المصابين بالسرطان. *المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية*، (38)، 31-55. تم الاسترجاع من موقع

https://bohooth.team/wp-content/uploads/2020/03/0695-000-038-002.pdf

225. ابريعم، سامية. (2018). عمل الزوجة وتأثيره على الحياة الأسرية في البلدان العربية. *مجلة أفاق لعلم الاجتماع*، *8*(16)، 46-56. تم الاسترجاع من موقع

https://www.asjp.cerist.dz/en/article/71587

226. أبو جامع، فتحي سلمان حسين. (2010). اتجاهات طلبة المدارس الثانوية نحو درس التربية الرياضية في محافظة خان يونس بغزة. *مجلة الجامعة الاسلامية*، *18*(1)، 395-418. تم الاسترجاع من الموقع

file:///C:/Users/pc/Downloads/895-2915-1-PB-2.pdf

227. أبو مصطفى، نظمي عودة؛ وأبو دف، محمود خليل. (2000). اتجاهات الطالب الجامعي نحو الترويح. مجلة جامعة حلوان - كلية التربية، *6*(4)، 1-74. تم الاسترجاع من موقع

http://site.iugaza.edu.ps/mdaff/files/2010/02/.pdf

228. احمد، ادم احمد؛ وإبراهيم، محمود علي الحاج. (2014). اتجاهات المرأة السودانية نحو الأهمية الاجتماعية لممارسة الأنشطة الرياضية. *المجلة الدولية للبحوث الرياضية المتقدمة*، *1*(4)، 464-471. تم الاسترجاع من موقع

file:///C:/Users/pc/Downloads/956-1735-1-PB-1.pdf

229. ارفيس، زبير؛ وأوشن، بوزيد. (2019). اتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية نحو النشاط البدني الرياضي وعلاقتها بدافعية الانجاز الرياضي. *مجلة الإبداع الرياضي*، *10*(2)، 78-98. تم الاسترجاع من موقع

https://www.asjp.cerist.dz/en/article/103301

230. اسلمى، نورية؛ بن سي قدور، حبيب؛ تواتي، احمد بن قلاوز. (2018). برنامج ترويحي وقائي لتحسين متغيرات الصحة البدنية لدى المسنات (60 سنة فما فوق). *مجلة العلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية*، *15*(1)، 117-141. تم الاسترجاع من موقع

https://www.asjp.cerist.dz/en/downArticle/3/15/1/40664

231. الاشي، الفت بنت عبد العزيز. (2020). ضغوط العمل لدى المرأة العاملة السعودية وأثره على المناخ الأسري. *مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع*، (58)، 579-631. تم الاسترجاع من موقع

http://www.jalhss.com/index.php/jalhss/article/view/269/260

232. الأطرش، محمود حسني. (2016). قياس التغير في مستوى الاتجاه نحو ممارسة النشاط الرياضي بعد دراسة مساق اللياقة البدنية بجامعة النجاح الوطنية، *مجلة دراسات العلوم التربوية*، *43*(3)، 1415-1422. تم الاسترجاع من موقع

https://staff.najah.edu/en/publications/9502/

233. الأعرجي، عقيل يحي هاشم؛ وألمرشدي، نداء فليح حسن. (2012). مقارنة في الاتجاه نحو ممارسة الأنشطة الرياضية بين الأقسام العلمية والإنسانية لتدريسيات كلية التربية للبنات جامعة الكوفة. *مجلة كربلاء لعلوم التربية الرياضية*، *1*(4)، 214-228. تم الاسترجاع من موقع
https://www.iasj.net/iasj/article/81763

234. آل عقران، أريج احمد سعيد. (2020). ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات الجامعة. *المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية*، *12*(12)، 137-163. تم الاسترجاع من موقع

https://www.ijohss.com/index.php/IJoHSS/article/view/81/72

235. الألفي، منى؛ وحسين، إيمان عطية. (2017). الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالأمن النفسي وتنظيم الذات لدى طلاب وطالبات كلية التربية. *مجلة كلية التربية*، *14*(78)، 77-129. تم الاسترجاع من موقع

https://www.readcube.com/articles/10.21608%2Fjfe.2017.74008

236. أوديد، عوديش أسي؛ وفلاح، سعدون عمر. (2018). الاتجاه نحو مهنة التدريب ومستوى ألطموح الرياضي لدى لاعبي الدرجة الممتازة لكرة السلة والطائرة في إقليم كردستان. *مجلة جامعة دهوك*، *21*(2)، 552-570. تم الاسترجاع من موقع
https://portal.uod.ac/journal/index.php/uodjournal/article/view/364/267

237. براهيمي، عيسى؛ وصلحاوي، حسناء؛ والعقبي، كريمة. (2018). اتجاهات تلميذات المرحلة المتوسطة نحو أهداف حصة التربية البدنية والرياضية. *مجلة المحترف*، *5*(1)، 125-137. تم الاسترجاع من موقع
https://www.asjp.cerist.dz/en/article/131460

238. بروج، كمال. (2022). دوافع ممارسة النساء النشاط البدني الرياضي في القاعات الرياضية في ظل متغيرات (السن، المستوى التعليمي، الحالة الاجتماعية). *مجلة المنظومة الرياضية*، *9*(2)، 107-124. تم الاسترجاع من موقع

https://www.asjp.cerist.dz/en/downArticle/372/9/2/182874

239. بطاط، نور الدين. (2019). دور وسائل الإعلام الرياضي في نشر الثقافة الرياضية لدى طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. *مجلة التحدي*، (15)، 169-180. تم الاسترجاع من موقع

https://www.asjp.cerist.dz/en/article/75613

240. البطراوى، أماني متولى إبراهيم. (2015). تأثير برنامج ترويحي رياضي بإستخدام تمرينات الخطو الهوائية على تطوير مستوى اللياقة الوظيفية والحد من الضغوط الحياتية للمرأة السعودية العاملة. *مجلة علوم الرياضة والتربية البدنية*، *2*(2)، 123-168. تم الاسترجاع من موقع
https://jphalexu.journals.ekb.eg/article_82528.html

241. البطيخي، نهاد؛ وحسونة، أسامة. (2016). دور إدارة كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية في تشجيع رياضة المرأة والحد من التحديات والمعوقات التي تواجه الطالبات من وجهة نظر الطالبات أنفسهن. *مجلة دراسات العلوم التربوية*، *43*(2)، 563-577. تم الاسترجاع من موقع

https://journals.ju.edu.jo/DirasatEdu/article/viewFile/4767/6737

242. بلعيدوني، مصطفى؛ وبن زيدان، حسين. (2016). أثر برنامج ترويحي رياضي مقترح لتحسين بعض الصفات البدنية لكبار السن (50-60) سنة. *المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية*، *13*(13)، 281-300. تم الاسترجاع من موقع

https://www.asjp.cerist.dz/en/downArticle/3/13/13/111

243. بليردوح، كوكب الزمان؛ جلول، احمد؛ وبجة، حياة. (2021). المعاش النفسي للمرأة الحامل في ظل جائحة كورونا (كوفيد 19). *مجلة قبس للدراسات الإنسانية والاجتماعية*، *5*(1)، 765-788. تم الاسترجاع من موقع

https://www.asjp.cerist.dz/en/article/159714.1

244. بن البار، سعيد؛ وبن مصباح، كمال. (2014). الإعلام الرياضي المرئي ودوره في الاتجاه نحو النشاط الرياضي الصحي. *مجلة الابداع الرياضي*، *5*(2)، 631-655. تم الاسترجاع من موقع

https://www.asjp.cerist.dz/en/article/13991

245. بن السايح، مسعودة. (2018). دور النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية لدى المعاقين سمعيا بالأغواط. *مجلة المنظومة الرياضية*، *5*(14)، 326-343. تم الاسترجاع من موقع

https://www.asjp.cerist.dz/en/article/61912

246. بن خيرة، سهيلة؛ وبن زاهي، منصور. (2017). علاقة التوافق الزواجي بعمل المرأة في ظل بعض المتغيرات التنظيمية والشخصية بمدينة ورقلة. *مجلة أبحاث نفسية وتربوية*، *3*(10). 289-309. تم الاسترجاع من الموقع

https://www.asjp.cerist.dz/en/downArticle/55/3/10/34037

247. بن زيدان، حسين؛ تواتي، احمد بن قلاوز؛ ومقراني، جمال. (2019). ممارسة أنشطة الترويح الرياضي لدى كبار السن بين الصعوبات والتطلعات. *مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي*، *5*(1)، 35-49. تم الاسترجاع من موقع

https://www.asjp.cerist.dz/en/article/98386

248. بن سميشة، العيد. (2018). تأثير ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية على الأمن النفسي وجودة الحياة لدى كبار السن بولاية تيارت (ب). *مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي*، *4*(2)، 101-107. تم الاسترجاع من موقع

https://www.asjp.cerist.dz/en/downArticle/555/4/2/76634

249. بن سميشة، العيد. (2018). ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية وعلاقتها بتحقيق الوعي الثقافي الترويحي الرياضي والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة (ج). *مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية*، *11*(4)، 125-134. تم الاسترجاع من موقع
https://www.asjp.cerist.dz/en/article/103155

250. بن سميشة، العيد. (2019). محددات الترويح الرياضي وانعكاساتها على الانحراف السلوكي لدى المراهقين بالمرحلة الثانوية. *مجلة التحدي*، *11*(15)، 157-168. تم الاسترجاع من موقع

http://www.univ-oeb.dz/ledefi/wp-content/uploads/2020/07/Vol10_Num2_Art1.pdf

251. بن صيفية، لحسن؛ شريط، محمد الحسن المأمون؛ وإدريس، خوجة محمد رضا. (2019). واقع الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي تحت تأثير العوامل النفسية الاجتماعية والمتغيرات الثقافية. *المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية*، *16*(3)، 1-17. تم الاسترجاع من موقع

https://www.asjp.cerist.dz/en/downArticle/3/16/3/102983

252. بن عبد السلام، محمد؛ براهيمي، مبروك؛ ويخلف، محمد. (2018). تأثير النشاط الرياضي الترويحي في مسايرة القيم الاجتماعية لدى الأحداث الجانحين. *مجلة العلوم الاجتماعية*، *7*(30)، 150-160. تم الاسترجاع من موقع

https://www.asjp.cerist.dz/en/article/54413

253. بن موسى، سمير. (2015). صراع الدور وعلاقته بالضغوط لدى المرأة العاملة. *مجلة العلوم الإنسانية*، *20*(1)، 154-171. تم الاسترجاع من موقع

https://www.univ-oeb.dz/JHS/docs/n4/10.pdf

254. بهاز، لويزة؛ وأولاد حيمودة، جمعة (2011). اتجاهات الأساتذة الجامعيين نحو التعامل مع البنوك الإسلامية. مجلة الواحات للبحوث والدراسات، *4*(15)، 281-294. تم الاسترجاع من موقع

https://www.asjp.cerist.dz/en/article/4345

255. بهبهاني، خليفة طالب. (2002). مقياس الوعي الثقافي الترويحي لطلبة وطالبات قسم التربية البدنية بدولة الكويت. *مجلة كلية التربية*، *1*(31)، 58-74. تم الاسترجاع من موقع

https://abhathna.com/files/maqa/913.pdf

256. بوبيدي، لامية. (2014). مشكلات الدور لدى المرأة المتزوجة العاملة. *مجلة العلوم الإنسانية*، (33)، 11-27. تم الاسترجاع من موقع

https://www.asjp.cerist.dz/en/article/49129

257. بوجعطاط، احمد. (2017). أثر الثقافة على تدني مستوي الممارسة الرياضة النسوية في الجزائر. *المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية*. *16*(2)، 156-161. تم الاسترجاع من موقع

https://www.asjp.cerist.dz/en/article/141865

258. بوخاري، فتحي. (2018). أوقات الفراغ في المجتمع. *مجلة السراج في التربية وقضايا المجتمع*، *2*(4)، 169-197. تم الاسترجاع من موقع

https://www.asjp.cerist.dz/en/article/146144

259. بوزايدي، منير. (2011). الأنشطة الرياضية الترويحية وتأثيرها على حالات القلق في الوسط الجامعي. *مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي*، *3*(1)، 88-94. تم الاسترجاع من موقع

https://www.asjp.cerist.dz/en/article/121198

260. بوصالح، كاظم محمد عايش. (2003). اتجاهات المرأة نحو أهمية ممارسة النشاط البدني لطالبات جامعة الملك فيصل في المملكة العربية السعودية، *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، *4*(1)، 105-122. تم الاسترجاع من موقع

https://yarab.yabesh.ir/yarab/handle/yad/322370

261. بوعزيز، محمد؛ بن سي قدور، حبيب؛ وجبوري، بن عمر؛ وكحلي، كمال. (2018). إسهامات الممارسة الترويحية الرياضية في التخفيف من القلق وعلاقته بالتوافق المهني لدى أستاذة التعليم المتوسط. *مجلة العلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية*، *15*(1)، 20-32. تم الاسترجاع من موقع

https://www.asjp.cerist.dz/en/downArticle/3/15/1/40658

262. بوفريدة، عبد المالك. (2018). دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى المراهقات المتمدرسات (17-18) سنة. *مجلة علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية والفنية*، *7*(2)، 95-100. تم الاسترجاع من موقع

https://www.asjp.cerist.dz/en/downArticle/261/7/2/51090

263. تريكي، حسان؛ وحجام، العربي. (2015). الأبعاد الاجتماعية والثقافية لمشاركة المرأة الجزائرية في العملية التنموية. *مجلة دراسات في التنمية والمجتمع*، *2*(2)، 282-300. تم الاسترجاع من موقع

https://www.asjp.cerist.dz/en/downArticle/148/2/2/134572

264. تقيق، جمال؛ قوراري، بن علي؛ وبوراس، فاطمة الزهراء. (2019). دور ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من الضغوط المهنية عند الأطباء. *مجلة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية*، *2*(1)، 36-47. تم الاسترجاع من موقع

https://www.asjp.cerist.dz/en/article/129041

265. تهامي، محمد؛ وجعفورة، مصعب. (2019). تمكين المرأة كلية لتحقيق أهداف السياسة السكانية في الجزائر. *مجلة العلوم الاجتماعية*، *8*(2)، 191-207. تم الاسترجاع من موقع

https://www.asjp.cerist.dz/en/article/110974

266. توفيق، فيفي احمد. (2017). الأبعاد التربوية لعمل المرأة في المجال التطوعي. *المجلة التربوية*، *52*(52)، 241-348. تم الاسترجاع من موقع

https://edusohag.journals.ekb.eg/article_15807_d945aa28224c35cae0c288e9cfb60c0c.pdf

267. جاب، الله زهية. (2021). رهانات ممارسة الرياضة عند النساء التصورات والأفعال "مقاربة سوسيولوجية". *مجلة المجتمع والرياضة*، *4*(2)، 146-159. تم الاسترجاع من موقع

http://dspace.univ-eloued.dz/xmlui/bitstream/handle/.pdf?sequence=1&isAllowed=y

268. جابر، رمزي رسمي. (2009). اتجاهات طلبة المرحلة الثانوية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية في مدارس محافظات قطاع غزة. *مجلة الجامعة الاسلامية*، *17*(2)، 385-417. تم الاسترجاع من موقع

file:///C:/Users/pc/AppData/Local/Temp/921-3055-1-PB.pdf

269. جبوري، بن عمر. (2015). أثر الممارسة الرياضية في تنمية الرضا الوظيفي لدى المرأة العاملة. *مجلة معارف*، *10*(19)، 25-38. تم الاسترجاع من الموقع

https://www.asjp.cerist.dz/en/article/89583

270. جرمون، علي؛ أحميدة، نصير؛ بن عبد الواحد، عبد الكريم؛ ومصباح، نعيمة. (2019). طبيعة اتجاهات المرأة نحو ممارسة رياضة الإيروبيك تبعا لمتغيري السن والمستوى التعليمي. *مجلة علوم وممارسة الأنشطة البدنية الرياضية والفنية*، *8*(1)، 74-86. تم الاسترجاع من موقع

https://www.asjp.cerist.dz/en/downArticle/261/8/1/93007

271. جمال، عباس؛ وعبد الحافظ، عبد الباسط مبارك عرسان. (2013). استثمار أوقات الفراغ لدى طلبة التربية البدنية والرياضية. *مجلة التحدي*، *5*(1)، 224-250. تم الاسترجاع من موقع

https://www.asjp.cerist.dz/en/article/43684

272. جنداوي، عبد الرحمان. (2016). أهمية النشاط الرياضي الترويحي في دمج الأطفال المعاقين سمعيا من (9-15) سنة. *مجلة أنسنة للبحوث والدراسات*، *7*(2)، 311-323. تم الاسترجاع من موقع

https://www.asjp.cerist.dz/en/article/83550

273. حاج علي، نورة؛ وبن عبو، جيلالي. (2020). الضغوط المهنية بين النساء العاملات: الصراع بين الحياة المهنية والحياة الخاصة الحلول وإستراتيجية المواجهة. *مجلة الدراسات التجارية والاقتصادية المعاصرة*، *3*(3)، 09-22. تم الاسترجاع من موقع

https://www.asjp.cerist.dz/en/article/123189

274. حاج علي، نورة؛ وبن عبو، جيلالي. (2021). أثر الدعم الاجتماعي على إدارة الصراع بين الحياة العملية والحياة الخاصة للمرأة العاملة. *مجلة الدراسات التجارية والاقتصادية المعاصرة*، *7*(2)، 268-286. تم الاسترجاع من موقع

https://www.asjp.cerist.dz/en/article/155703

275. الحاج، بلقاسم. (2013). دور خروج المرأة إلى ميدان العمل المأجور في الحد من ظاهرة النظام الأبوي الممارس على المرأة داخل الأسرة الجزائرية. *مجلة التراث*، *3*(5)، 123-146. تم الاسترجاع من موقع

https://www.asjp.cerist.dz/en/downArticle/323/3/1/134082

276. الحديدي، فاطمة مصطفى السيد شحاته. (2020). أثر المشاركة في أنشطة الترويح الخلوي على تنمية بعض مهارات إدارة الوقت لطلاب جامعة الأسكندرية. *المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة*، *40*(40)، 111-130. تم الاسترجاع من موقع

DOI: 10.21608/ijssaa.2020.47300.1337

277. حساك، لقويني؛ بن الريم، سعد؛ وبن قيدة، لخضر. (2020). أثر ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من بعض الضغوطات النفسية لدى الأطفال المعاقين بصريا (9-12) سنة. *مجلة المسار الرياضي*، *3*(6)، 7-27. تم الاسترجاع من موقع

https://www.asjp.cerist.dz/en/downArticle/674/3/6/152109

278. حسام، بشير وحملاوي، عامر. (2014). أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية للمعاق حركيا. *مجلة علوم الرياضة*، *7*(20)، 60-72. تم الاسترجاع من موقع

http://search.shamaa.org/PDF/Articles/IQJssd/JssdNo20Y2015/jssd_2015-n20_060-072.pdf

279. حسام، بشير. (2010). تأثير النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من المشاكل النفسية للمعاق حركيا. *مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي*، *2*(1)، 28-34. تم الاسترجاع من موقع

https://www.asjp.cerist.dz/en/downArticle/260/2/1/112057

280. حسام، بشير. (2014). دور الإعلام الرياضي في نشر الثقافة الرياضية في الجزائر. *مجلة التحدي*، *6*(1)، 57-70. تم الاسترجاع من موقع

https://www.asjp.cerist.dz/en/article/43691

281. حشيش، صفوت مبروك. (2021). معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة الأزهر. *المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة*، *49*(49)، 71-90. تم الاسترجاع من موقع

https://ijssa.journals.ekb.eg/article_173000_6e7b0d522d64a5728ad25ea02d982d73.pdf

282. الحماحمي، محمد. (2013). بناء مقياس الاتجاهات نحو أوقات الفراغ والترويح. *المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية*، (69)، 273-296. تم الاسترجاع من موقع

https://abhathna.com/files/maqa/721.pdf

283. الحماحمي، محمد؛ والسيسي، حمدي. (2012). دراسة تحليلية لبعض المتغيرات المرتبطة بإشباع حاجات كبار السن من خلال الترويح الرياضي. *المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية*، *24*(24)، 1-17. تم الاسترجاع من موقع

https://journals.ekb.eg/article_53609_13487da8c4767887f7355b92d7c2577f.pdf

284. حمادي، عامر؛ وعمراوي، محمد. (2020). الرياضة النسوية عبر وسائل الإعلام المرئية الجزائرية. *مجلة الإبداع الرياضي*، *11*(2)، 302-321. تم استرجاعه من الموقع

https://www.asjp.cerist.dz/en/downArticle/316/11/4/138333

285. حمودي، عايدة؛ بن زيدان، حسين؛ ومقراني، جمال. (2021). مستوى النشاط البدني لدى المرأة في ظل الحجر الصحي . *مجلة التحدي*، *13*(2)، 444-459. تم الاسترجاع من موقع
https://www.asjp.cerist.dz/en/article/160441

286. حراحشة، عبد الحكيم احمد مهنا؛ والشكيلي، وليد بن زايد. (2019). دور الإعلام الرياضي الأردني في تعزيز ثقافة المرأة الرياضية. *المجلة العربية للنشر العلمي*، (13)، 389-422. تم الاسترجاع من موقع

https://www.ajsp.net/research/.pdf

287. الحولي، ماهر حامد؛ ورضوان، رفيق أسعد. (2010). الترويح الإعلامي بين ضوابط الشريعة وحاجة النفس. *مجلة الجامعة الإسلامية*، *18*(1)، 329-349. تم الاسترجاع من موقع
file:///C:/Users/pc/AppData/Local/Temp/1372-4239-1-PB-2.pdf

288. حويش، علي؛ وعزوز، محمد. (2019). مساهمة الأنشطة البدنية والرياضية الترويحية في محاربة آفة المخدرات لدى الوسط الشباني. *مجلة الإبداع الرياضي*، *10*(2)، 330-348. تم الاسترجاع من موقع

http://search.shamaa.org/PDF/Articles/AEIr/IrVol10No2P3Y2019/ir_2019-v10-n2-p3_330-348.pdf

289. خالدي، مصطفى. (2015). اتجاهات طلبة العلوم الاقتصادية التجارية وعلوم التسيير نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي. *مجلة معارف*، *10*(19) 124-138. تم الاسترجاع من موقع https://www.asjp.cerist.dz/en/downArticle/270/10/19/89590

290. داسة، بدر الدين؛ بن حماد، نور الدين؛ وازدارن، فيصل. (2016). واقع التغيرات الاجتماعية وأثرها على ممارسة الرياضة لدى المرأة الجزائرية "نموذج رياضة كرة الطائرة". *مجلة المعيار*، *7*(2)، 225-234. تم الاسترجاع من موقع

https://www.asjp.cerist.dz/en/downArticle/317/7/2/58485

291. دحماني، نعيمة. (2020). أهمية النشاط البدني للرقي بالمرأة في الإسلام. *مجلة رصين للدراسات في الأنشطة الرياضية وعلوم الحركة*، *1*(1)، 33-44. تم الاسترجاع من موقع

https://www.asjp.cerist.dz/en/article/150916

292. درياس، ليلى؛ ومزوز، بركو. (2019). مستوى الوعي الصحي في بعدي السلوكات الغذائية والنشاط البدني لدى المرأة العاملة. *مجلة العلوم الإسلامية والحضارة*، *4*(1)، 279-311. تم الاسترجاع من موقع

https://crsic.dz/ojsre/index.php/rsic/article/view/201/150

293. دعوم، حامد محمد. (2019). معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية من وجهة نظر مدراء المدارس في محافظة عجلون. *المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية*، (7)، 33-55. تم الاسترجاع من موقع

https://democraticac.de/wp-content/uploads/2019/12/%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%AC%D9%8

294. الدويكات، قاسم محمد؛ والشيخ، أمال. (2009). مرافق الترويح المتاحة للمرأة السعودية في مدينة جدة. *مجلة دراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية*، *36*(2)، 333-359. تم الاسترجاع من موقع

file:///C:/Users/pc/Downloads/pdf-1.pdf

295. الديلمي، ناهدة عبد زيد؛ واسود، خالد. (2012). دراسة تحليلية لواقع الرياضة النسوية في وسط العراق وجنوبه بعد عام 2003. *مجلة العلوم الإنسانية*، *1*(13)، 261-269. تم الاسترجاع من موقع

https://www.iasj.net/iasj/download/09a116eb898d9709

296. الديوان، لمياء حسن محمد؛ وعبد المالح، فاطمة. (2005). واقع الرياضة النسوية في محافظة البصرة. *مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية*، (17)، 16-50. تم الاسترجاع من موقع

https://www.iasj.net/iasj/article/52760

297. الربيعي، محمود داود سلمان. (2016). االرياضة وسيلة للوقاية من السمنة وعلاجها. المجلة *العربية للبحث العلمي*، 1-17. تم الاسترجاع من موقع

https://arsco.org/Ebooks/_ShowDocument/?filename=240617030542.zip

298. رحيم، أنور محمود. (2004). اتجاهات طلبة جامعة السليمانية نحو النشاط الرياضي. *مجلة علوم التربية الرياضية*، *2*(5)، 50-60. تم الاسترجاع من موقع

https://repository.uobabylon.edu.iq/journal_view.aspx?dpp=518

299. رضوان، سامر؛ وعمار، دلال اسعد. (2014). عمل المرأة وعلاقته بتوافقها ألزواجي. *مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية*، *36*(4)، 227-240. تم الاسترجاع من موقع

http://91.144.21.197/index.php/humlitr/article/view/1106

300. زاوي، علي؛ ومجرالو، أحلام. (2017). توجهات المرأة الجزائرية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بتأكيد الذات البدنية. *المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة*، *16*(16)، 26-46. تم الاسترجاع من الموقع

https://ijssa.journals.ekb.eg/article_69734_3f1256a1d7101d72d8b62901e56a74d6.pdf

301. زايد، كاشف؛ الجبالي، مصطفى؛ والشعيلي، علي. (2004). اتجاهات طلبة السلطان قابوس نحو النشاط الرياضي وعلاقتها ببعض المتغيرات. *مجلة سلسة الدراسات النفسية والتربوية*، *8*، 1-19 تم الاسترجاع من موقع

file:///C:/Users/pc/Downloads/_2005-2.pdf

302. زحاف، محمد. (2015). دور العوامل الثقافية والاجتماعية لممارسة الرياضة النسوية في الجزائر. *مجلة الإبداع الرياضي*، *6*(1)، 67-82. تم الاسترجاع من موقع

https://www.asjp.cerist.dz/en/downArticle/316/6/1/13298

303. زيناي، بلال. (2016). دور الأسرة في نشر ثقافة الممارسة الرياضية للأنشطة البدنية الترفيهية لدى المراهقين. *مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية*، *8*(27)، 493-508. تم الاسترجاع من موقع

https://www.asjp.cerist.dz/en/article/40737

304. زيناي، بلال. (2018). دور النظام الاجتماعي الأسري في تفعيل الممارسة الرياضية الترويحية لدى المراهقين. *مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية*، *10*(1)، 449-460. تم الاسترجاع من موقع

https://www.asjp.cerist.dz/en/article/130061

305. الزيود، خالد محمود؛ وزيدان، وسيم يوسف. (2022). دور مراكز اللياقة البدنية في إشباع الحاجات الاجتماعية والصحية والنفسية للمرأة في محافظة اربد من وجهة نظرهن. *مجلة مؤتة للبحوث والدراسات*، *37*(3)، ص 95-134. تم الاسترجاع من موقع

https://ejournal.mutah.edu.jo/index.php/hsss/article/viewFile/1042/368

306. سحساحي، مهدي. (2021). الترويح الرياضي وسوسيولوجية وقت الفراغ. *مجلة الممارسة الرياضية والمجتمع*، *4*(1)، 97-103. تم الاسترجاع من موقع
https://www.asjp.cerist.dz/en/article/147049

307. سديرة، سعد. (2014). دور النشاط الرياضي الترويحي في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي لذوي الاحتياجات الخاصة الممارسين للنشاط البدني المكيف. *مجلة الإبداع الرياضي*، *5*(13)، 150-168. تم الاسترجاع من موقع

https://www.asjp.cerist.dz/en/article/14126

308. سعداوي، زهرة. (2015). واقع التنمية الاجتماعية الاقتصادية للمرأة في المجتمع الجزائري. *مجلة دراسات في التنمية والمجتمع*، *2*(1)، 53-71. تم الاسترجاع من موقع
https://www.asjp.cerist.dz/en/article/52936

309. السعيدية، عائشة ورجب، أحمد فاروق. (2022). الواقع الاجتماعي لممارسة المرأة العمانية للأنشطة الرياضية. *مجلة علوم الرياضة والتربية البدنية*، *7*(1)، 75-86. تم الاسترجاع من موقع

https://csspa.ksu.edu.sa/sites/csspa.ksu.edu.sa/files/2023-01/.pdf

310. سليمان، حيدر خضر. (2007). دوافع العمل لدى المرأة العاملة. *مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية*، *14*(4)، 48-79. تم الاسترجاع من موقع

https://www.iasj.net/iasj/article/44457

311. سيساوي، فضيلة؛ وياسف، هبة. (2021). في علاقة المرأة والرياضة... تأثير على البناء الاجتماعي وتمثيل الجنسين في المجتمع. *مجلة الباحث للعلوم الرياضية والاجتماعية*، *4*(1)، 123-138. تم الاسترجاع من موقع

http://www.elbahith.com/index.php/elbahith/article/view/67/65

312. الشاطي، محمود عبد الله احمد؛ والمزروعي، مثني احمد خلف. (2009). تأثير برنامج للترويح الرياضي في تطوير بعض النواحي البدنية والنفسية للمصابين بالإعاقة الحركية في الأطراف السفلى. *مجلة الثقافة الرياضية*، *1*(2)، 1-24. تم الاسترجاع من موقع

https://www.iasj.net/iasj/download/ea2477df122f388b

313. الشرقاوي، فتحي مصطفى؛ كمال الدين، منى محمد؛ والكفراوي، سالى محمود. (2016). الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق النفسي والمهني لدى المرأة العاملة في مهن مختلفة. *مجلة العلوم البيئية*، *32*(1)، 287-308. تم الاسترجاع من موقع

https://jes.journals.ekb.eg/article_24753_dfb9e46d0e7110d8ee9e0cfab3166449.pdf

314. شعلال، مصطفى؛ شنوف، خالد؛ وعدة، بن علي. (2020). أثر ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية على بعض السمات النفسية وانعكاسها على التوافق الاجتماعي لدى المرأة العاملة. *مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي*، *6*(2)، 142-152. تم الاسترجاع من موقع

https://www.asjp.cerist.dz/en/article/141559

315. صديق، حسين. (2012). الاتجاهات من منظور علم الاتجاهات. *مجلة جامعة دمشق*، *28*(3-4). 299- 322 تم الاسترجاع من موقع

http://www.damascusuniversity.edu.sy/mag/human/images/stories/3-2012/a/299-322.pdf

316. صفوت، علي جمعة علي؛ بن زيدان، حسين؛ ومقراني، جمال. (2014). معوقات ممارسة الترويح الرياضي في أوقات الفراغ لدى الشباب الجامعي. *مجلة الخبير*، *1*(3)، 217-234. تم الاسترجاع من موقع

https://www.asjp.cerist.dz/en/downArticle/384/1/3/21798

317. صلحاوي، حسناء؛ وشعباني، مالك. (2017). اتجاهات تلميذات المرحلة المتوسطة نحو حصة التربية البدنية والرياضية بالمناطق الريفية والحضرية. *مجلة علوم الإنسان والمجتمع*، *7*(4)، 375-392. تم الاسترجاع من موقع

https://www.asjp.cerist.dz/en/article/64204

318. صيشي، يسري. (2021). ممارسة المرأة للرياضة في المجتمع الجزائري بين الصحة البدنية والمحظورات الاجتماعية. *مجلة الفكر المتوسطي*، *10*(1)، 357-371. تم الاسترجاع من موقع

https://www.asjp.cerist.dz/en/article/161519

319. طاهر، حيدر أرحيم. (2012). اتجاهات طلبة التربية الفنية نحو استعمال الحاسوب التعليمي في تنفيذ متطلبات الدروس العملية. *مجلة كلية التربية الأساسية*، *18*(73)، 601-622. تم الاسترجاع من موقع

https://www.iasj.net/iasj/download/9d65e14abcc18cd1

320. طلفاح، شافع سليمان؛ ويعقوب، محمود حسين. (2017). اتجاهات طلبة مساق اللياقة البدنية بجامعة اليرموك نحو ممارسة النشاط البدني. *مجلة دراسات العلوم التربوية*، *44*(4)، 211-228. تم الاسترجاع من موقع

file:///C:/Users/pc/Downloads/index-3.pdf

321. طيبي، احمد؛ عدة، بن علي؛ وشنوف، خالد. (2018). أثر النشاط الرياضي الترويحي على الجانب الاجتماعي العاطفي لدى الأطفال المتخلفين عقليا في المراكز التربوية. *مجلة الباحث للعلوم الرياضية والاجتماعية*، *1*(2)، 30-45. تم الاسترجاع من موقع

https://www.asjp.cerist.dz/en/article/131851

322. ظاهر، علاء محمد. (2017). أسباب عزوف الطالبات عن ممارسة النشاط الرياضي في جامعة الفرات الأوسط التقنية. *المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة*، *15*(15)، 92-105. تم الاسترجاع من موقع

https://ijssa.journals.ekb.eg/article_69732.html

323. عبابسة، نجيب. (2015). اتجاهات طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو ممارسة الانشطة البدنية والرياضية. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*، *7*(20)، 269-282. تم الاسترجاع من موقع

https://www.asjp.cerist.dz/en/downArticle/119/7/20/38860

324. عباسي، ياسين؛ ومهور باشا، مراد. (2018). أهمية النشاط البدني للمرأة الحامل. *مجلة الباحث للعلوم الرياضية والاجتماعية*. *1*(2)، 127-137. تم الاسترجاع من موقع

https://www.asjp.cerist.dz/en/article/131857

325. عبد الحافظ، عبد الباسط. (2009). دوافع ممارسة النشاط الرياضي عند مرتادي مدينة الحسين للشباب. *مجلة جامعة النجاح للأبحاث*، *23*(1)، 216-243. تم الاسترجاع من موقع
https://journals.najah.edu/media/journals/full_texts/motives-participation-physical-activity-al-hussein-city-youth.pdf

326. عبد السلام، محمد أمين عبد السلام؛ والمكيمي، حسين زايد راشد. (2020). اتجاهات المرأة نحو الرياضة للجميع في جمهورية مصر العربية ودولة الكويت " دراسة مقارنة". *المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة*، *17*(17)، 119-140. تم الاسترجاع من موقع

https://journals.ekb.eg/article_75733.html

327. عبد الله، نمر ذكي شلبي. (2021). التمكين الاجتماعي والاقتصادي للمرأة العاملة بالقطاع التعليمي. *مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية*، *1*(53)، 377-408. تم الاسترجاع من موقع
https://jsswh.journals.ekb.eg/article_143677_d4c831a64b404ab8d9ffe5eaf335f249.pdf

328. عبد الله، هديل داهي. (2012). اتجاهات طالبات جامعة الموصل نحو ممارسة الأنشطة الرياضية خلال وقت الفراغ (أ). *مجلة الرافدين للعلوم الرياضية*، *18*(58)، 50-63. تم الاسترجاع من موقع

https://www.iasj.net/iasj/download/e4ee362285d21ad4

329. عبد الله، هديل داهي. (2012). فلسفة الترويح الرياضي المعاصر من منظور الشريعة الإسلامية (ب). *مجلة الرافدين للعلوم الرياضية*، *18*(59)، 259-276. تم الاسترجاع من موقع

https://rsprs.mosuljournals.com/article_50107_47a96148ac3d7a37571b92cf0ea34c45.pdf

330. عتوتي، نور الدين. (2018). أهمية ممارسة النشاطات الرياضية الترويحية في دعم بعض مجالات النمو الاجتماعي للصم. *مجلة العلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية*، *15*(1)، 186-205. تم الاسترجاع من موقع

https://www.asjp.cerist.dz/en/downArticle/3/15/1/40668

331. العجمي، نوال سالم. (2021). العلاقة بين ممارسة النشاط البدني ونسبة الكوليسترول الكلي لدى بعض أطفال المراحل الأولى من المدارس المتوسطة بدولة الكويت. *مجلة تطبيقات علوم الرياضة*، *7*(108)، 574-610. تم الاسترجاع من موقع
https://journals.ekb.eg/article_197195.html

332. العربي، محمد؛ ومسعود، عمارنة؛ معافي، عبد القادر. (2020). أثر برنامج ترويحي رياضي مقترح على القلق العام لدى المسنين المقيمين "بدار الأشخاص المسنين بتيارت". *المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجية للأنشطة البدنية والرياضية*، *17*(2)، 335-350. تم الاسترجاع من موقع
https://www.asjp.cerist.dz/en/downArticle/3/17/4/137282

333. العربية، كمال بن دين. (2011). النظم الاجتماعية وعلاقتها بممارسة النشاط البدني الرياضي. *مجلة الابداع الرياضي*، *2*(1)، 149-173. تم الاسترجاع من موقع
https://www.asjp.cerist.dz/en/article/141559 .334

335. عكاك، فوزية. (2018). الترفيه وأوقات الفراغ لدى الشباب. *مجلة المربي*، *21*(1)، 96-105. تم الاسترجاع من موقع
https://www.asjp.cerist.dz/en/article/78181

336. عمريو، زوهير؛ ويعقوبي، فاتح. (2014). أثر برنامج ترويحي رياضي في تنمية بعض القدرات الإبداعية لدى أطفال الروضة. *مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية*، *6*(16)، 385-398.
https://www.asjp.cerist.dz/en/article/37145

337. عمومن، رمضان. (2019). مساهمة المرأة العاملة في القرارات الأسرية: مقاربة سوسيولوجية بين المرأة العاملة والماكثة في البيت. *مجلة العلوم الاجتماعية*، *8*(2)، 94-107. تم الاسترجاع من موقع
https://www.asjp.cerist.dz/en/article/110968

338. العنزي، حمود بن محمد ناوي. (2019). المخالفات المرورية لدى المراهقين وعلاقتها بمتغيرات وقت الفراغ والاتجاهات نحو ممارسة الأنشطة الرياضية الخطرة. *المجلة الدولية للأبحاث التربوية*، *43*(1)، 258-292. تم الاسترجاع من موقع
http://search.shamaa.org/PDF/Articles/TSIjre/IjreVol43No1Y2019/ijre_2019-v43-n1_259-292.pdf

339. العنزي، حمود محمد ناوي. (2015). معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالاتجاه نحو الترويح وأوقات الفراغ لدى طلاب جامعة الحدود الشمالية بالمملكة العربية السعودية. *المجلة الأوروبية لتكنولوجيا علوم الرياضة*، *5*(6)، 132-143. تم الاسترجاع من موقع

file:///C:/Users/pc/Downloads/pdf.pdf

340. العنكبي، حيدر جليل عباس. (2014). بناء وتطبيق مقياس اتجاهات طلبة كلية التربية الأساسية نحو مادة الإحصاء التربوي. *مجلة العلوم التربوي والنفسية*، (106)، 567-615. تم الاسترجاع من موقع

https://abhathna.com/files/maqa/837.pdf

341. العوران، حسن جمال؛ والزعبي، صالح عبد الله. (2018). اتجاهات طلاب تخصص التربية البدنية في جامعة الباحة نحو تخصصهم، *مجلة دراسات العلوم التربوية*، *45*(1)، 191- 199. تم الاسترجاع من موقع

https://archives.ju.edu.jo/index.php/edu/article/view/11168/8484

342. عوفي، مصطفى. (2002). دور المرأة في التماسك الأسري. *مجلة الإحياء*، *4*(2)، 419-436. تم الاسترجاع من موقع

https://www.asjp.cerist.dz/en/article/15594

343. عوفي، مصطفى. (2003). خروج المرأة إلى ميدان العمل وأثره على التماسك الأسري. *مجلة العلوم الإنسانية*، *14*(1)، 131-150. تم الاسترجاع من موقع

https://www.asjp.cerist.dz/en/article/90745

344. العوني، نور الهدى؛ وفرنان، مجيد. (2017). تأثير خروج المرأة الماكثة بالبيت للعمل على أدوارها الوظيفية. *مجلة مجتمع تربية عمل*، *2*(3)، 09-20. تم الاسترجاع من موقع

https://www.asjp.cerist.dz/en/article/55506

345. العياط، عمر علي سالم؛ عبد الرحيم، محمد علي؛ والزيتوني، عادل سالم مفتاح. (2009). اتجاهات الطلبة والطالبات نحو المناشط الترويحية الرياضية بجامعة طرابلس. *مجلة العلوم الرياضية والمرتبطة*، 1-11. تم الاسترجاع من موقع

https://uot.edu.ly/staff/downloadpublication.php?file=B9EGKtuU571618966522_pub.pdf&pubid=856

346. العيد، محمد صالح؛ العمران، جهان عيسى أبو راشد؛ والشيراوي، أماني عبد الرحمن. (2019). التوازن بين العمل والأسرة وعلاقته بالتوافق ألزواجي لدى عينة من المعلمات السعوديات. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، *20*(1)، 11-40. تم الاسترجاع من موقع
http://search.shamaa.org/PDF/Articles/BAJepsc/48JepscVol20No1Y2019/jepsc_2019-v20-n1_011-040.pdf

347. عيساوة، نبيلة؛ وعيساوة، وهيبة. (2020). مكانة المرأة الجزائرية في الأسرة والمجتمع الحديث. *مجلة العلوم الاجتماعية*، *14*(01)، 161-178. تم الاسترجاع من موقع

https://www.asjp.cerist.dz/en/article/112590

348. غالمي، إيمان. (2016). دور المحيط الاجتماعي الثقافي في تطوير النشاط البدني الرياضي النسوي. *مجلة الإبداع الرياضي*، *6*(3)، 503-522. تم الاسترجاع من موقع

https://www.asjp.cerist.dz/en/article/11108

349. غضبان، حمزة احمد؛ بريكي، الطاهر ؛ حداب، سليم؛ خوجة، باسم؛ وشلبي، وليد. (2016). واقع الممارسة الرياضية النسوية واتجاهات الفتاة الجزائرية نحو ذلك. *مجلة التحدي*، *8*(2)، 169-181. تم الاسترجاع من موقع

https://www.asjp.cerist.dz/en/downArticle/71/8/2/43740

350. غندير، نورالدين. (2012). النشاط البدني الترويحي. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*، *1*(9)، 285-298. تم الاسترجاع من موقع

https://revues.univ-ouargla.dz/index.php/numero-09-ssh/205-2013-04-28-11-55-22

351. الفايز، ميسون بنت علي. (2016). مؤشرات تخطيطية لتفعيل الأنشطة الرياضية في مواجهة السلوك المضاد للمجتمع. *مجلة دراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية*، *43*(4)، 1723-1739. تم الاسترجاع من موقع

file:///C:/Users/pc/Downloads/9029-49144-1-PB.pdf

352. فرحات، نادية. (2012). عمل المرأة وأثره على العلاقات الأسرية. المجلة *الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية*، (8)، 126-134. تم الاسترجاع من موقع

https://www.univ-chlef.dz/ratsh/Article_Revue_Academique_N_08_2012/article_14.PDF

353. فلاحي، كريمة. (2010). مظاهر القيم الاجتماعية لدى المرأة الممارسة للرياضة البدنية. *مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية*، *11*(22)، 57-82. تم الاسترجاع من موقع

https://www.asjp.cerist.dz/en/article/33692

354. الفوتاوي، جميلة احمد. (2020). اتجاهات الترويح لدى الأسر السعودية وتأثيرها على جودة الحياة في ضوء رؤية 2030. *المجلة الالكترونية الشاملة متعددة التخصصات*، (29)، 25-59. تم الاسترجاع من موقع

https://www.eimj.org/mag.php?id=15

355. قادري، تقي الدين. (2016). النشاط البدني الرياضي الترويحي ودوره في تطوير السياحة الرياضية بالجزائر. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*، (27)، 399-406. تم الاسترجاع من موقع

https://dspace.univ-ouargla.dz/jspui/bitstream/123456789/13548/1/S2731.pdf

356. قاصدي، حميدة. (2014). دوافع الطلبة الجامعيين نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في أوقات الفراغ. *مجلة علوم وممارسة الأنشطة البدنية الرياضية والفنية*، *3*(1)، 18-24. تم الاسترجاع من موقع

https://www.asjp.cerist.dz/en/article/16593

357. قراش، العجال؛ وبن مهيدي، محمد. (2018). دراسة أهم أسباب قلة ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لدى الطالب الجامعي المقيم. *مجلة النشاط البدني والرياضي المجتمع التربية والصحة*، (2)، 17-24. تم الاسترجاع من موقع

http://search.shamaa.org/PDF/Articles/AEPasseh/PassehNo2Y2018/passeh_2018-n2_017-024.pdf

358. قوراري، أسماء وعدة؛ بوجلال، عبد المالك. (2020). عمل المرأة ومشكلة التواصل الأسري. *المجلة المغاربية للدراسات التاريخية والاجتماعية*، *12*(1)، 125-138. تم الاسترجاع من موقع

https://www.asjp.cerist.dz/en/article/120787

359. قوراري، بن علي؛ بوراس، فاطمة الزهراء؛ وتقيق، جمال. (2018). أثر برنامج ترويحي رياضي مقترح للتخفيف من حدة القلق عند كبار السن (60-65) سنة. *مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية*، *10*(1)، 217-224. تم الاسترجاع من موقع

https://www.asjp.cerist.dz/en/downArticle/119/10/1/130043

360. كاظم، سعاد خيري. (2010). برنامج رياضي ترويحي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بابل للعام الدراسي 2009-2010. *مجلة علوم التربية الرياضية*، *2*(4)، 244-258. تم الاسترجاع من موقع

https://www.iasj.net/iasj/download/6d01c921a525c1cd

361. كحلي، كمال؛ وبن زيدان، حسين؛ ومقراني جمال. (2016). الاتجاهات النفسية لمدرسات التعليم الثانوي نحو ممارسة النشاط الرياضي في أوقات الفراغ، *مجلة علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية والفنية*، *5*(1)، 77-83. تم الاسترجاع من موقع

https://www.asjp.cerist.dz/en/downArticle/261/5/1/8555

362. كركوش، فتيحة؛ واكتوف نسيمة. (2016). المعاناة النفسية عند الأمهات المتزوجات الماكثات بالبيت. *المجلة الجزائرية للطفولة والتربية*، *4*(1)، 33-46. تم الاسترجاع من موقع

https://www.asjp.cerist.dz/en/downArticle/350/4/1/35404

363. كروم، بشير. (2019). أثر برنامج رياضي ترويحي مقترح على خفض قلق الامتحان لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (17-18 سنوات). *مجلة دراسات*، *8*(1)، 159-174. تم الاسترجاع من موقع

https://www.asjp.cerist.dz/en/downArticle/332/8/1/96074

364. كشك، دينا إبراهيم. (2020). المشاهدة الرياضية للمرأة المصرية. *المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة*، *15*(15)، 275-292. تم الاسترجاع من موقع

https://sciences.univeyes.net/journals/jphalexu_journal/article_100595_bc9f2e77963120262a0faf29c63f79e.pdf

365. مادوي، نجية. (2013). عمل المرأة الأم وتأثيره على الأسرة والمجتمع. *مجلة الحوار الثقافي*، *2*(2)، 124-128. تم الاسترجاع من موقع

https://www.asjp.cerist.dz/en/article/11034

366. المالح، المصطفى علي إبراهيم. (2019). معوقات ممارسة المرأة للرياضة بمحافظة شمال سيناء. *مجلة سيناء لعلوم الرياضة*، *4*(4)، 515-527. تم الاسترجاع من موقع

https://jsss.journals.ekb.eg/article_93931_bf04cec77dce442797ba57b74c022a0f.pdf

367. مجادي، مصطفى؛ وبن سعيد، محمود. (2018). اتجاهات طالبات جامعة الأغواط نحو النشاط البدني الرياضي. *مجلة التكامل في بحوث العلوم الاجتماعية والرياضية*، *2*(2)، 43-58.

https://www.asjp.cerist.dz/en/downArticle/707/2/2/149475

368. المجدلاوي، ماهر يوسف. (2020). اتجاهات طلبة جامعة الأقصى نحو ممارسة الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي والتمكين النفسي. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*، *28*(6)، 255-288. تم الاسترجاع من موقع

file:///C:/Users/pc/Downloads/7036-41680-3-PB.pdf

369. المحمادي، نوره مسلم. (2016). رياضة المرأة البدنية أحكام وضوابط. *مجلة الدراسات الإسلامية والبحوث الأكاديمية*، *11*(73)، 355-482. تم الاسترجاع من موقع

https://mdak.journals.ekb.eg/article_157104_ed9211e04fde4fe32265a3579614ca1d.pdf

370. محمد، كامل سهام إبراهيم. (د.ت). مفهوم الاتجاه. مركز دراسة وبحوث المعوقين، القاهرة. تم الاطلاع عليه يوم 2021\04\12 على الساعة 22.20 تم الاسترجاع من موقع

http://www.gulfkids.com/pdf/Etegah_S.pdf

371. محمودي، سماح وبوحميدة، عبد الكريم. (2020). حماية حقوق المرأة العاملة بين نصوص الاتفاقيات الدولية وتشريع العمل الجزائري. *مجلة الحقوق والعلوم السياسية*، 7(2)، 182-202. تم الاسترجاع من الموقع

https://www.asjp.cerist.dz/en/downArticle/76/7/2/117831

372. المحنا، رافد سعد هادي. (2018). صراع الدور وعلاقته بالضغوط لدى المرأة العاملة. *مجلة كربلاء للتربية البدنية وعلوم الرياضة*، *4*(3)، 8-9. تم الاسترجاع من موقع
https://www.iasj.net/iasj/download/eda338359f9b01e2

373. مرازقة، جمال. (2011). دراسة تحليلة لمشكلة استثمار أوقات الفراغ وانعكاساته على الفرد والمجتمع. *المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية*، *10*(1)، 180-202. تم الاسترجاع من موقع

https://www.asjp.cerist.dz/en/article/127601

374. مرزوق، هناء عبد الله؛ الشريفي، أمل حادي؛ والخلف، سنابل بدر. (2019). دوافع ممارسة النشاط البدني على الحالة الصحة والنفسية في مراكز اللياقة البدنية النسائية بدولة الكويت. *مجلة بحوث وتطوير علوم الرياضة*، *5*(1)، 1-30. تم الاسترجاع من موقع

https://core.ac.uk/download/pdf/228442165.pdf

375. مريشيش، خالد؛ جلال، صلاح الدين؛ ومجادي، رابح.(2021). أهمية الإعلام الرياضي المرئي في نشر الثقافة الرياضية لدى النساء. *مجلة معارف*، *16*(1)، 897-912. تم الاسترجاع من موقع

https://www.asjp.cerist.dz/en/article/159241

376. مزاري، فاتح؛ ساسي، عبد العزيز؛ وحماني، ابراهيم. (2017). قلة النشاط البدني الرياضي وأثره على زيادة السمنة لدى المرأة الجزائرية. *مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي*، *6*(14)، 74-83. تم الاسترجاع من موقع

https://www.asjp.cerist.dz/en/article/35606

377. مزاري، فاتح؛ وطاهر، طاهر. (2013). الترويح الوقائي العلاجي للأنشطة الرياضية وأثره في تحسين عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لسن ما بعد الأربعين (40 50) سنة. *مجلة معارف*، *8*(15)، 27-42. تم الاسترجاع من موقع

https://www.asjp.cerist.dz/en/article/89434

378. مسعودي، طاهر؛ قديد، عمر؛ وقديد، مريم. (2019). واقع رياضة المرأة بين الممارسة والاحتراف في المجتمع الجزائري. *مجلة الباحث للعلوم الرياضية والاجتماعية*، *2*(2)، 331-342. تم الاسترجاع من موقع

https://www.asjp.cerist.dz/en/article/133726

379. مطهر، عبد الغاني مجاهد. (2014). معوقات ممارسة المرأة في محافظة صنعاء للنشاط الرياضي مجلة *المحترف*، (2)، 50-92. تم الاسترجاع من موقع

https://www.asjp.cerist.dz/en/downArticle/380/1/2/130718

380. المغربي، سميرة سعد الدين. (2015). أوقات الفراغ وعلاقته بالأنشطة الترويحية للطالبات. *مجلة اربد للبحوث والدراسات*، *8*(1)، 243-286. تم الاسترجاع من موقع

http://www.inu.edu.jo/Uploads/2.pdf

381. مقداد، نشيدة. (2018). أسباب عزوف المرأة العاملة عن ممارسة النشاط البدني الرياضي. *مجلة علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية والفنية*، *7*(2)، 148-158. تم الاسترجاع من موقع

https://www.asjp.cerist.dz/en/article/141559

382. مقدم، أمال؛ ومصبايح، فوزية. (2021). الممارسة الرياضية وأثرها في تعزيز مستوى الثقة بالنفس لدى النساء العاملات. المجلة *العربية للآداب والدراسات الإنسانية*، *5*(19)، 521-540. تم الاسترجاع من موقع
https://journals.ekb.eg/article_182287_02be0906e3feb5a3ed3db5b8dce643f9.pdf

383. مقراني، جمال؛ وبورزامة، داود. (2013). مدى مساهمة وسائل الإعلام الرياضية في نشر الثقافة البدنية الصحية. *مجلة الإبداع الرياضي*، *4*(3)، 216-223. تم الاسترجاع من موقع
https://www.asjp.cerist.dz/en/article/14850

384. المقهوي، نايف بن محمد. (2021). معوقات اشتراك طلاب قطاع التعليم بالهيئة الملكية في الأنشطة الترويحية الرياضية بالمراكز الترفيهية بمدينة الجبيل الصناعية. *المجلة الالكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الأبحاث العلمية والتربوية*، (38)، 1-24. تم الاسترجاع من الموقع
https://www.mecsj.com/ar/uplode/images/photo/.pdf

385. مكاك، ليلى؛ والذهبي، إبراهيم. (2014). عمل المرأة وأثره على الاستقرار الأسري. *مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية*، *3*(2)، 175-188. تم الاسترجاع من موقع
https://www.asjp.cerist.dz/en/article/81572

386. المكيمي، حسين زايد. (2010). اتجاهات الفتاة الكويتية نحو أهمية الترويح الرياضي. *مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة*، *17*(1)، 164-216. تم الاسترجاع من موقع
https://mnase.journals.ekb.eg/article_25947.html

387. مناد، لطيفة؛ وصغيري، فوزية. (2017). واقع العمل النسوي في الجزائري. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*، *9*(29)، 257-264. تم الاسترجاع من موقع
https://dspace.univ-ouargla.dz/jspui/bitstream/123456789/15135/1/S2922.pdf

388. المهيزع، سمية بنت ناصر. (2019). واقع ممارسة طالبات جامعة الملك سعود للنشاط البدني كنمط حياة صحي. *مجلة كلية التربية*، *35*(12)، 587-610. تم الاسترجاع من موقع
https://www.asjp.cerist.dz/en/downArticle/707/2/2/149475

389. ناجم، نبيل؛ ودودو، بلقاسم. (2017). اتجاهات تلميذات المرحلة المتوسطة نحو ممارسة النشاط الرياضي التربوي في ضوء بعض المتغيرات (أ). *مجلة المنظومة الرياضية*، *4*(1)، 156-179. تم الاسترجاع من موقع
https://www.asjp.cerist.dz/en/article/19276

390. ناجم، نبيل؛ ودودو، بلقاسم. (2017). الاتجاهات النفسية لدى تلميذات الطور الثانوي نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية في ضوء بعض المتغيرات (السن، التخصص الدراسي، طبيعة البيئة) (ب). *مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية*، *9*(31)، 31-42. تم الاسترجاع من موقع

https://www.asjp.cerist.dz/en/article/78528

391. نشمي، عماد عزيز. (2015). دراسة اتجاهات طلاب الكليات العلمية والإنسانية في جامعة المثنى نحو ممارسة النشاط الرياضي. *مجلة كربلاء لعلوم التربية الرياضية*، *2*(2)، 224- 235. تم الاسترجاع من موقع

http://search.shamaa.org/FullRecord?ID=122064

392. النظاري، محمد حسين؛ والريمي، عبد السلام مقبل. (2019). دور القنوات التليفزيونية اليمنية في نشر رياضة المرأة من وجهة نظر لاعبات الألعاب الفردية والجماعية. *مجلة جامعة البيضاء*، *1*(2)، 34-49. تم الاسترجاع من موقع

https://baydaauniv.net/buj/index.php/buj/article/view/14

393. النعيم، لولوه بنت عبد الحميد. (2021). دوافع ممارسة المرأة السعودية للأنشطة الرياضية. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*، *5*(1)، 23-45. تم الاسترجاع من موقع
https://repository.ajsrp.com/xmlui/bitstream/handle/123456789/1420/02.pdf?sequence=1&isAllowed=y

394. نوار، مربوحة بولحبال. (2016). الممارسة الرياضية للمرأة في الجزائر: الوضع الراهن والآفاق، ولاية عنابة نموذجا. *مجلة التواصل في العلوم الإنسانية والاجتماعية*، *22*(3)، 208-226. تم الاسترجاع من موقع

https://www.asjp.cerist.dz/en/downArticle/27/22/3/19863

395. نواصرية، منى. (2016). اتجاهات المرأة نحو ممارسة النشاط الرياضي. *مجلة التحدي*، *8*(1)، 125- 142. تم الاسترجاع من موقع

https://www.asjp.cerist.dz/en/downArticle/71/8/1/43727

396. هاشم، محمود سيد؛ وناصف، راني بهجت. (2021). التصنيف الطبقي للأنشطة الترويحية لكبار السن في المجتمع المصري. *المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة*، *43*(1)، 125-148. تم الاسترجاع من موقع

https://ebook.univeyes.com/284054

397. هدال، ياسين. (2019). أثر البرنامج الرياضي الترويحي المقترح على الخفض من درجة الاكتئاب لدى التلاميذ المراهقين المعاقين سمعيا. *مجلة الإبداع الرياضي*، *10*(4)، 47-65. تم الاسترجاع من موقع

https://www.asjp.cerist.dz/en/article/103965

398. هنداوي، الشيماء محي الدين؛ وحسن، امحمد الفيتورى. (2015). التأثيرات الفسيولوجية والبدنية التي تصاحب الدورة لشهرية في مراحلها المختلفة لدى عضوات البارالمبية. *مجلة جامعة سبها (العلوم الإنسانية)*، *14*(1)، 183-201. تم الاسترجاع من موقع

http://41.208.72.220/bitstream/handle/1/49/c69.pdf?sequence=1&isAllowed=y

399. هيزوم، محمد. (2016). الخصائص السوسيوديموغرافية وتأثيرها على الممارسة الرياضية الترويحية في الجنوب الجزائري. *مجلة معارف*، *11*(21)، 55-67. تم الاسترجاع من موقع

https://www.asjp.cerist.dz/en/article/53763

400. وادي، أمين. (2016). جودة حياة العمل كمدخل لإدارة الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة. *مجلة دراسات وأبحاث*، *8*(22)، 264-284 تم الاسترجاع من موقع

https://www.asjp.cerist.dz/en/downArticle/20/8/22/1471

401. الوريكات، ياسر محمد عيد؛ وعرابي، سميرة محمد احمد. (2019). التمرينات الهوائية وأثرها على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية لدى المصابين بالاكتئاب. *مجلة دراسات العلوم التربوية*، *46*(2)، 89-105. تم الاسترجاع من موقع

https://journals.ju.edu.jo/DirasatEdu/article/viewFile/15979/10327?target=_blank

402. يحياوي، فاطمة. (2019). السلوك الإنجابي لدى المرأة في قطاع التربية. *مجلة أفاق لعلم الاجتماع*، *9*(2)، 140-152. تم الاسترجاع من موقع

https://www.asjp.cerist.dz/en/article/105455

403. يحياوي، نور الهدى؛ وبن حاجب، سلسبيل. (2020). إستراتيجية التصرف في المواقف الضاغطة لدى النساء العاملات المتزوجات. *مجلة انثروبولوجية الأديان*، *16*(1)، 531-546. تم الاسترجاع من موقع

https://www.asjp.cerist.dz/en/article/107814

الملتقيات:

404. عمومن، رمضان. (2013). عمل المرأة بين صراع الدور والطموح. جامعة قاصدي مرباح ورقلة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية / قسم العلوم الاجتماعية: *الملتقى الوطني الثاني حول: الاتصال وجودة الحياة في الأسرة* أيام 10/09 أفريل 2013

https://www.politics-dz.com

405. دودو، بلقاسم؛ ونصير، أحميدة (أفريل، 2013). أهمية التوجهات والممارسات الترويحية في استقرار وتماسك الأسرة. *ورقة مقدمة في الملتقى الوطني الثاني حول: الاتصال وجودة الحياة في الأسرة*، بجامعة قاصدي مرباح، ورقلة. تم الاسترجاع من موقع

https://manifest.univouargla.dz/.pdf

406. مسعودي، الطاهر؛ ونعمي، عبد القادر. (نيسان، 2018). أسس النشاط البدني الرياضي المكيف ونظريات الترويح للخواص في ظل العوامل المؤثرة. *ورقة مقدمة في المؤتمر العلمي الأول بالرياضة ترتقي المجتمعات وبالسلام تزدهر الأمم*، في الفترة بين 4-5 نيسان 2018 بجامعة ديالي العراق، 166-183. تم الاسترجاع من موقع

https://search.emarefa.net/ar/detail/BIM-913925-

407. غبرة، الشريف الهادي؛ وأبو الأجراس، عطية المهدي. (ديسمبر،2018) اتجاهات طلاب قسم الحاسوب بكلية التربية العجيلان نحو ممارسة الأنشطة الرياضية في وقت الفراغ. *ورقة مقدمة في المؤتمر العلمي الأول لكلية التربية البدنية حول: النشاط الرياضي والبدني طريق للتنمية والسلام*، في الفترة بين 25-27 ديسمبر 2018 بجامعة المرقب ليبيا، 587-601.

المواقع الاكترونية:

408. الديوان، لمياء حسن محمد وعبد مالح، فاطمة (2012). واقع الرياضة النسوية في محافظة البصرة تم عرضه في يوم الأربعاء 11 يناير 2012 الساعة 6.02 تم الاطلاع عليه يوم 2020/12/12 الساعة 22.30

https://lamya.yoo7.com/t660-topic

409. شيباني، ليلى. (2019). دور الثقافة الصحية وممارسة الرياضة في تحقيق الصحة النفسية للمرأة 2019\09\05. تم الاطلاع عليه والاسترجاع يوم 2021\02\02 الساعة 22.30 موقع الباحثون الجزائريون

https://www.dz-res.com

المراجع الاجنبية

1. Girandola, F., & Joule, R. V. (2013). *Attitude, changement d'attitude et comportement. 205868 Wme_Begue_Livre.indb*. Aix-Marseille Université. Retrieved from file:///C:/Users/pc/Downloads/Chapitre9-1.pdf
2. La femme en l'an 2000 etau-delà .....Les femmes, l'égalité des sexes et le sport .....Décembre 2007 Retrieved from https://www.un.org/womenwatch/daw/public/Women_and_Sport_French-web.pdf
3. Asihel, S. G. (2005). *Perceptions of Constraints to Recreational Sports Participation* (Unpublished Master's). University of the Western Cape, Cape Town, South Africa. Retrieved from https://etd.uwc.ac.za/bitstream/handle/11394/1342/Ghebremedhin_MASRES_2005.pdf?sequence=1
4. Emilie, S. (2015). *Analyse de L'activité Physique chez la Femme Enceinte Sportive* (en vue de l'obtention du diplôme d'état de Sage-femme). Université Claude Bernard, Lyion 1. Retrieved from https://www.google.dz/url?esrc=s&q=&rct=j&sa=U&url=https://bibnum.univ-lyon1.fr
5. Thierry, R. (2008). « *Le Québec `à l' âge des loisirs » L'évolution de la représentation du loisir pour la jeunesse dans le discours de la Confédération des loisirs du Québec de 1961 a 1978* (Unpublished Master's). Université de Sherbrooke, Québec. Retrieved from https://savoirs.usherbrooke.ca/bitstream/handle/11143/2585/MR49576.pdf?sequence=1&isAllowed=y
6. Wright, S. A. (2007). *Accessibility of Recreational Sports for Students with Disabilities at the University of the Western Cape* (Unpublished Master's). University of the Western Cape. South Africa. Retrieved from https://etd.uwc.ac.za/bitstream/handle/11394/2430/Wright_MA%28SRES%29_2007.pdf?sequence=1&isAllowed=y
7. Araújo, A. T., & Dosil, J. (2015). The influence of attitudes toward physical activity and sports. *Motriz, Rio Claro, 21*(4), 344-351. Retrieved from file:///C:/Users/pc/Downloads/The_influence_of_attitudes_toward_physical_activit.pdf

8. Alamgir, K; Asif Abbas, S; Salahuddin, K; Syed, Z; & Shamran, K. (2018). Trend of Recreational Activities among the Lawyers. *International Journal of Science Culture and Sport, 6*(1), 28-39. Retrieved from https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/450709

9. Bower, G, G; Hums, M, A; & Grappendorf, H. (2015). Same Story; Different Day: Greatest Challenges of Women Working in Intercollegiate Athletic Administration. *International Journal of Sport Management Recreation & Tourism*, *19*, 12-39 Retrieved from https://www.ijsmart.eu/wp-content/uploads/2021/04/vol19_b_Glenna-G.-Bower.pdf

10. Butler, C. L; Williams, M. A; Sorensen, T. K; Frederick, I. O; & Leisenring, W. M. (2004). Relation between Maternal Recreational Physical Activity and Plasma Lipids in Early Pregnancy. *American Journal of Epidemiology, 160*(4), 350-359. Retrieved from https://academic.oup.com/aje/article/160/4/350/166057?login=false

11. Cortis, N; Sawrikar, P; & Muir, K. (2007). *Participation in sport and recreation by culturally and linguistically diverse women*. Social Policy Research Centre, University of New South Wales. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/242704903_Participation_in_sport_and_recreation_by_culturally_and_linguistically_diverse_women

12. Elendu, I. C; & Okanezi, B. (2013). Overcoming Limitations of Women's Involvement in Sports and Physical Exercises in Nigeria: Implications for National Productivity and Economy. *Journal of Education and Practice, 4*(4), 137-142. Retrieved from https://core.ac.uk/download/pdf/234634031.pdf

13. Findlay, R. J; Macrae, E. H. R; Whyte, I; Easton, C; & Forrest, L. J. (2020). How the menstrual cycle and menstruation affect sporting performance: experiences and perceptions of elite female rugby players. *Sports Medicine, 54*, 1108-1113. Retrieved from doi:10.1136/bjsports-2019-101486

14. Forrester, S., Arterberry, C., & Barcelona, B. (2006). Student Attitudes Toward Sports and Fitness Activities After Graduation. *Recreational Sports Journal*, *30*(2), 85-97. Retrieved from file:///C:/Users/pc/Downloads/StudentAttitudesTowardSportsFitnessActivitiesAfterGraduation-3.pdf

15. Gell , N. M; & Wadsworth, D. D. (2014). How Do They Do It: Working Women Meeting Physical Activity Recommendations. *Am J Health Behav*, *38*(2), 208-217. Retrieved from

file:///C:/Users/pc/Downloads/How_Do_They_Do_It_Working_Women_Meeting_Physical_A-1.pdf

16. Gulam, A. (2016). Recreation- Need and importance in modern society. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education, 1*(2), 157-160. Retrieved from https://www.journalofsports.com/pdf/2016/vol1issue2/PartC/1-2-38-552.pdf

17. Gümüs, H., Ayna, Ç., & Yildirim, I. (2018). Reviewing Attitudes of Women Towards Leisure Activities in Terms of Different Variables. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, *20*(3), 224-229. Retrieved from https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/610564

18. Herbert , C; Meixner, F; Wiebking, C; & Gilg, V. (2020). Regular Physical Activity, Short-Term Exercise, Mental Health, and Well-Being Among University Students: The Results of an Online and a Laboratory Study. *Front Psychol, 11*, 1-23. Retrieved from https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7264390/pdf/fpsyg-11-00509.pdf

19. Huddleston, S., Mertesdorf, J., & Araki, K. (2002). Physical activity behavior and attitudes toward involvement among physical education, health, and leisure services pre-professionals. *College Student Journal*, *36*(4). Retrieved from https://go.gale.com/ps/i.do?p=AONE&u=googlescholar&id=GALE|A96619962&v=2.1&it=r&sid=AONE&asid=9c45db00

20. Inal, S. (2011). Women's and Girls' Sports in Turkey. Women in Sport and Physical Activity Journal, 20(2), 76-85. Retrieved from file:///C:/Users/pc/Downloads/WomenandgirlssportinTurkey-1.pdf

21. Jabeen, A; Marwat, M. K; Khan, A; & Ali, K. (2017). Issues and challenges for female's participation in physical activities at secondary school level in Sargodha division. *MOJ Sports Medicine, 1*(6), 146-149. Retrieved from https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/450709

22. Kandola, A; & Stubbs, B. (2020). Exercise and Anxiety. *Physical Exercise for Human Health, 1228*, 345-352. Retrieved from file:///C:/Users/pc/AppData/Local/Temp/Kandola-Stubbs2020_Chapter_ExerciseAndAnxiety.pdf

23. Long, B. C., & Haney, C. J. (1988). Coping strategies for working women: Aerobic exercise and relaxation interventions. *Behavior Therapy, 19*(1), 75–83. Retrieved from https://doi.org/10.1016/S0005-7894(88)80057-1

24. Long, B. C., & Haney, C. J. (1988). Long-Term Follow-up of Stressed Working Women: A Comparison of Aerobic Exercise and Progressive Relaxation. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 10*(4), 461–470. Retrieved from https://doi.org/10.1123/jsep.10.4.461

25. Louveau, C. (2004). Pratiquer une activité physique ou sportive : persistance des inégalités parmi les femmes. *Recherches féministes*, *17*(1), 39–76. Retrieved from https://www.erudit.org/fr/revues/rf/2004-v17-n1-rf813/009296ar.pdf

26. Main, L.C; Rowe, K; Schoenberg, G; Gastin, P; & Walsh, J. (2018). Women in sport: Challenges and solutions in India. *International Journal of Sport, Exercise and Health Research, 2*(1), 81-82. Retrieved from http://www.sportscienceresearch.com/IJSEHR_201821_01.pdf

27. Meerah, A. R. M; & Jusoh, J. (2014). Motivations toward Recreational Sport Participation Among Women Police Officers in Ipd, Shah Alam. *Global illuminators, 1*, 167-176. Retrieved from https://www.globalilluminators.org/wp-content/uploads/2014/12/ETAR-14-183.pdf

28. Moradi, J; Bahrami, A; & Dana, A. (2020). Motivation for Participation in Sports Based on Athletes in Team and Individual Sports. *Physical Culture and Sport. Studies and Research, 85*(1), 14-21. Retrieved from https://sciendo.com/pdf/10.2478/pcssr-2020-0002

29. Osborne, C, A., & Skillen, F. (2015). Women in Sport. *Women's History Review*, *24*(5), 655 – 661. Retrieved from https://doi.org/10.1080/09612025.2015.1028207

30. Paluska, S. A; & Schwenk, T. L. (2000). Physical Activity and Mental Health. *Sports Medicine, 29*(3), 167-180. Retrieved from DOI: 10.2165/00007256-200029030-00003

31. Pfister, G. (2011). Is Time a Problem? the Work-Life-Leisure Balance and Its Impact on Physical Activities: A Case Studyin Denmark. *De Boeck Supérieur, 4*(94), 7-23. Retrieved from file:///C:/Users/pc/AppData/Local/Temp/STA_094_0007.pdf

32. Riot, C. (2015). Female Participation in Sport and Active Recreation. Exploring Opportunities To Enhance The Well-Being of Women With Young Children. *Aspetar Sports Medcine Journal, 4*(1). 174-178. Retrieved from

https://www.aspetar.com/Journal/upload/PDF/2015419132913.pdf

33. Saadatifard, E., Javadipour, M., Honari, M., Saffari, M., & Zareian, H. (2019). The Context of Recreational Sports for Women in Iran. *Ann Appl Sport Sci*, *7*(1), 83-95. Retrieved from http://aassjournal.com/article-1-685-en.pdf

34. Samira, O; & Hilmi, J. (2017). The Role of Physical Activities in Women Well Being. *Scientific Research Publishing*, *8*, 2325-2331. Retrieved from https://www.scirp.org/pdf/CE_2017112816232214.pdf

35. Soriano-Maldonado, A., Morillas-de-Laguno, P., Sabio, J. M., Gavilán-Carrera, B., Rosales-Castillo, A., Montalbán-Méndez, C., Sáez-Urán, L. M., … Callejas-Rubio, J. L. (2018). Effects of 12-week Aerobic Exercise on Arterial Stiffness, Inflammation, and Cardiorespiratory Fitness in Women with Systemic Lupus Erythematosus: Non-Randomized Controlled Trial, *Journal of Clinical Medicine, 7*(12), 1-17. Retrieved from file:///C:/Users/pc/Downloads/jcm-07-00477-v3.pdf

36. Tomik, R., Olex-Zarychta, D., & Mynarski, W. (2012). Social values of sport participation and their significance for youth attitudes towards physical education and sport. *Studies in Physical Culture and Tourism, 19*(2), 99-104. Retrieved from http://www.wbc.poznan.pl/Content/236370/11_Studies_2012_2_99.pdf

37. Verma, A; & Mulani ,M. (2018). Challenges and Issues of Working Woman in 21 st Century. *International Journal of Research in all Subjects in Multi Languages, 6(3), 1-6.* Retrieved from *http://www.raijmr.com/ijrsml/wp - content/uploads/2018/05/IJRSML_2018_vol06_Sp_issue_3_01.pdf*

38. Collins, J. (2019). *Busting the Barriers for Women in Sport*. femeconomy, 08/1/2019……. 28/05/2021/20.33. Retrieved from

https://femeconomy.com/busting-the-barriers-for-women-in-sport/

39. Oates, K. (2019). *Body image, sexism among barriers to women's sports participation. global sport matters*. Monday, Feb 11, 2019. 28/05/2021/ 20.30 https://globalsportmatters.com/culture/2019/02/11/body-image-sexism-among-barriers-to-womens-sports-participation/

الملاحق

ملحق رقم: 01 مقياس اتجاهات المرأة نحو الترويح الرياضي.

جامعة مصطفى بن بولعيد باتنة -02-

معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية باتنة

مقياس اتجاهات المرأة نحو الترويح الرياضي

دراسة ميدانية بولاية باتنة

إعداد الطالب: فريد معمري

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

يسعدني أختي الكريمة أن أضع بين يديك هذا المقياس لجمع بعض المعلومات التي تخدم أهداف البحث العلمي، لانجاز أطروحة دكتوراه في اختصاص النشاط البدني الرياضي الترويحي، راجيا منك التكرم بالاطلاع على كل الأسئلة التي يتضمنها المقياس، حيث تجدين أمام كل عبارة (أي سؤال) من عبارات المقياس خمسة إجابات وهي (موافق تماما، موافق، لا اعرف، معارض، معارض تماما)، والمطلوب منك الإجابة على جميع الأسئلة بوضع العلامة (×) في المكان المناسب (اختيار إجابة واحدة لكل عبارة (سؤال)) والذي يعبر عن رأيك علما أن إجابتك ستكون مفيدة للبحث ولا تستعمل إلا لغرض البحث العلمي فقط، وأنها ستكون موضع العناية والاهتمام والسرية التامة .

شكرا لكي سلفاً على حسن تعاونك معنا

1- **السن** ..... :

2- **الحالة الاجتماعية:** - متزوجة ◯ - عزباء ◯ - مطلقة ◯ - أرملة. ◯

3- **إن كنت متزوجة هل لك أولاد:** - نعم ◯ - لا ◯ - مكان الإقامة..... :

4- مستوى الدخل: - اقل من 2 ملايين◯ - اقل من 3ملايين ◯ - اقل من 4 ملايين ◯ - أكثر من - 4ملايين◯

5- **نوع الوظيفة:** - أستاذة ◯ - موظفة إدارية ◯ - عاملة مهنية ◯ - وظيفة أخرى يرجى ذكرها .....

6- **مؤسسة العمل:** (جامعة)..... - كلية ..... - اقامة..... مكان أخر يرجى ذكره .....

7- **ممارسة للترويح الرياضي:** - نعم ◯ - لا ◯

8- **ترغبين في الممارسة:** - نعم ◯ - لا ◯

الملاحق

مفهوم الترويح الرياضي: هو كل نشاط رياضي يقوم به الإنسان خارج أوقات العمل (أي في أوقات فراغه)، ويمارسه بغرض الترويح والترفيه عن النفس، بالإضافة إلى تحقيق بعض المكاسب البدنية والصحية، ويكون ذلك داخل القاعات آو خارجها. مثل المشي، الجري، رياضة الإيروبيك، السباحة ..... الخ.

الرقم	العبارات	موافق تماما	موافق	لا اعرف	معارض	معرض تماما
	أرى أن الترويح الرياضي هو:					
01	نشاط يتم اختياره بإرادتي					
02	نشاط ممتع وسار					
03	نشاط يتم في أوقات الفراغ					
04	نشاط يناسب قدراتي البدنية					
05	نشاط يتوافق مع ميولي نحو الرياضة					
06	نشاط يتماشى مع جميع مراحل العمر					
07	نشاط غير مكلف ماديا					
08	نشاط هادف					
09	نشاط فردي وجماعي					
10	نشاط وقائي من بعض أمراض العصر					
11	نشاط غير مرهق					
12	نشاط تنافسي					
13	نشاط مجدد للحيوية					
14	نشاط متنوع في أشكاله					
15	نشاط يبعدني عن روتين الحياة اليومية					
16	نشاط للتغلب على المتاعب الجسدية					
17	نشاط يجلب لي السعادة					
18	نشاط يشبع الحاجة للحركة					
19	نشاط غير مقتصر على المتفوقين في المجال الرياضي					

الرقم	العبارات	موافق تماما	موافق	لا اعرف	معارض	معرض تماما
	أرى أن الترويح الرياضي يحقق ما يلي :					
01	تنمية اللياقة البدنية					
02	تحقيق القوام الرشيق					
03	الوقاية من زيادة الوزن					
04	تطوير الحالة الصحية					
05	مقاومة الانهيار البدني في مرحلة الشيخوخة					
06	زيادة كفاءة عمل القلب					
07	زيادة كفاءة عمل الجهاز التنفسي					

08	التقليل أو معالجة ألام الظهر					
09	الوقاية أو التخلص من التوتر العصبي					
10	التخلص من التعب الجسمي					
11	المحافظة على الحالة البدنية الجيدة للجسم					

الرقم	العبارات	موافق تماما	موافق	لا اعرف	معارض	معرض تماما
	أرى أن الترويح الرياضي يحقق ما يلي :					
01	إشباع الميل للحركة					
02	التخلص من الانفعالات المكبوتة					
03	تحقيق التوازن النفسي					
04	يزيد الإحساس بالتفاؤل					
05	يحقق الرضا عن الحياة					
06	التعبير عن المشاعر					
07	الاستمتاع بالأداء الحركي والبدني					
08	إثبات الذات					
09	إشباع الدافع للانجاز					
10	الوقاية و التخلص من القلق					
11	التخلص من الاكتئاب في مراحله الأولى					
12	الاستمتاع بالإثارة أو التشويق في أثناء الأداء الحركي أو البدني					
13	إشباع الحاجة لتكوين صداقات مع الآخرين					
14	تدعيم العلاقات بين الأفراد أو الجماعات المشاركة في أداء النشاط الحركي أو البدني					
15	تنمية قوة الإرادة					
16	تأكيد الثقة بالنفس					
17	تدعيم الاتجاهات الايجابية نحو قيم الترويح الرياضي					
18	البعد عن المتاعب اليومية					
19	دعم الترابط الأسري لمشاركة أفراد الأسرة في الترويح الرياضي					
20	تنمية القيم الاجتماعية					

الرقم	العبارات	موافق تماما	موافق	لا اعرف	معارض	معرض تماما
أرى أن المجتمع ودور الإعلام يجب أن يهتما بالترويح الرياضي من خلال:						
01	توعية المرأة بأهمية الترويح الرياضي من خلال وسائل الإعلام الجماهيري					
02	اهتمام الأندية ومراكز الشباب بإتاحة الفرصة لممارسة المرأة للترويح الرياضي					
03	الاهتمام بتوفير الإمكانات التي تحتاج إليها المرأة لممارسة الترويح الرياضي					
04	الاهتمام بتقديم برامج لتنمية اللياقة البدنية للمرأة وفقا لاحتياجاتها					
05	إصدار مطويات (نشرة خاصة) عن دور الرياضة في الوقاية من بعض الأمراض العصرية					
06	ا الاهتمام بتوفير أخصائيات للعمل مع المرأة في مجال الترويح الرياضي					
07	الاهتمام ببناء برامج للمرأة العاملة وفقا لطبيعة عملها					