

تأثير ممارسة الرياضة على الصحة النفسية لدى عينة عشوائية من مشتركات النوادي الرياضية النسائية في مدينة الطائف

The impact of exercise on mental health in a random sample of women's sports club subscribers in Taif City

اعداد الباحثة: نواف احمد صلاح المالكي

مستخلص البحث

يتناول هذا البحث دراسة تجريبية لمعرفة مدى تأثير ممارسة الرياضة بشكل عام على الصحة النفسية على عينة عشوائية من المشتركات في النوادي الرياضية النسائية في مدينة الطائف. حيث قامت الباحثة بإجراء دراسة تجريبية تم تطبيقها على ١٠٠ مشتركة من المشتركات النوادي الرياضية النسائية في مدينة الطائف، وتتراوح أعمار العينة ما بين 25 سنة إلى 50 سنة. وقد وضعت الباحثة عدة أهداف في هذا البحث، حيث هدفت الباحثة إلى إظهار التأثير الإيجابي للرياضة بشكل عام على الصحة النفسية، كمان سعت الباحثة لتوضيح العلاقة بين الصحة النفسية وجودة الحياة. وبشكل مباشر نرى ان الباحثة بينت من خلال هذا البحث أبرز إيجابيات الرياضة في صقل هوية المشتركة الرياضية. وتتمحور أهمية البحث في ندرة البحوث العلمية حول هذا الموضوع وابرار أهمية الرياضة ومعرفة مدى تأثيرها في الصحة النفسية وربط الأنشطة الرياضية بجودة الحياة.

Abstract

This research deals with an experimental study to find out the impact of exercise in general on mental health on a random sample of participants in women's sports clubs in the city of Taif. Where the researcher conducted an experimental study that was applied to 100 participants of women's sports clubs in the city of Taif, and the age of the sample ranged from 25 years to 50 years. The researcher set several goals in this research, where the researcher aimed to show the positive effect of sport in general on mental health, the researcher also sought to clarify the relationship between mental health and quality of life. Directly, we see that the researcher showed through this research the most prominent advantages of sport in refining the identity of the sports participant. The importance of the research revolves around the scarcity of scientific research on this subject, highlighting the importance of sports, knowing the extent of its impact on mental health, and linking sports activities to the quality of life.

المقدمة

يعتبر المجال الرياضي واحدة من أهم المجالات الخصبة والتي يكتسب من خلالها الفرد القيام النفسية أولا والاجتماعية حيث أننا البرامج الرياضية الترويحية تعتبر واجب من واجبات المجتمع نحو الفرد. لقد اهتم الباحث بدراسة بعض الجوانب النفسية لدى المشتركات في النوادي الرياضية ورؤية مدى تأثير الرياضة عليهن وقد تم تخصيص عينة المجتمع من مدينة الطائف.

ويوضح لنا هذا البحث الضرورة والأهمية التي يتطلبها الجانب النفسي والرعاية النفسية من خلال تطبيق البرامج الرياضية والتي تعمل على تحقيق التوافق النفسي والصحة النفسية السليمة لدى الأفراد في المجتمع بشكل عام.

مشكلة البحث

شهدت السنوات الأخيرة اهتمام العلمي والعمل في المجال الرياضي وخصوصا المجال الرياضي النسائي باعتبار النساء كائن اجتماعي يعيش وسط محيط مليئ بالمسؤوليات والواجبات التي تقع على عاتق النساء من واجبات الأمومة والاهتمام والرعاية. وقد لوحظ مؤخرا أن من أحد الأنشطة والبرامج التي لاقت تفاعل إيجابي مع النساء والارتباط بهم بحيث انه تلك الأنشطة تؤثر فيهن تأثرن بها هي الأنشطة الرياضية. ومن الجدير بالذكر أن الأنشطة الرياضية تحقق الاستقرار والأمن النفسي وتزيد من معدل القناعة والنمو.

ومن خلال الطرح السابق فإن الباحثة تطرح سؤال رئيسي تدور حوله مشكلة البحث ويتمثل في السؤال الآتي:

" ما هو تأثير ممارسة الرياضة على الصحة النفسية لدى عينة من المشتركات النوادي الرياضية النسائية بمدينة الطائف؟"

ويتفرع لنا من هذا السؤال الرئيسي سؤال وجيه وهو

ما هي فوائد الرياضة لصحة البدن؟

أهمية البحث

يهدف البحث الحالي إلى:

- ١- توعية أفراد المجتمع ب مدى أهمية وضرورة ممارسة الأنشطة الرياضية.
- ٢- التعرف على تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية وتحقيق الصحة النفسية.

- ٣- التعرف على مدى أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية وتحقيق رضا وزيادة فيما يخص جودة الحياة.
- ٤- توضيح مدى أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية على الصحة البدنية بشكل عام.

اهداف البحث

- يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير ممارسة الرياضة على الصحة النفسية لبعض المشتركات النوادي في مدينة الطائف، ومن خلال ذلك نلخص اهم الاهداف التي تسعى الباحثة من خلال هذا البحث إلى تحقيقها
- ١- التعرف على تأثير ممارسة الرياضة على الصحة النفسية لبعض المشتركات النوادي في مدينة الطائف.
- ٢- توضيح أهمية ممارسة الرياضة بشكل عام على الصحة البدنية للصحة النفسية بشكل عام.

فروض البحث

- ١- أن هنالك علاقة طردية بين زيادة ممارسة الأنشطة الرياضية وزيادة تحقيق الأمن النفسي.
- ٢- أن هنالك علاقة طردية بين ممارسة الأنشطة الرياضية وزيادة الصحة البدنية.
- ٣- وجود علاقة طردية بين ممارسة الأنشطة الرياضية وزيادة جودة الحياة.

منهج البحث

- يعتمد البحث على منهجين، وهي:
- المنهج الوصفي التحليلي:
- والذي يشتمل على دراسة تحليلية لي نماذج من الدراسات السابقة وقد تم تناولها في الإطار النظري.

• المنهج التجريبي:

وهو الذي اتبعت فيه الباحثة المنهجية الخاصة به لتناول تجربة ذاتية للبحث.

مجتمع وعينة البحث

يشتمل مجتمع البحث على المشتركات النوادي الرياضية النسائية في مدينة الطائف، وقد قامت الباحثة باختيار عينة عشوائية قوامها (100) مشتركة؛ لإجراء الدراسة الأساسية من مجتمع البحث وفق الشروط التالية:

- ١- المرحلة العمرية من ٢٥ سنة حتى ٥٠ سنة.
 - ٢- عينة البحث عينة سليمة، أي أنها لا تعاني عينة البحث من أي إعاقة أو إصابة جسدية أو عقلية وغيرها من الإصابات والإعاقات.
- وقد استخدمت الباحثة ال استبانة لتكون أداة بحث لجمع البيانات الخاصة واللازمة للبحث.

بعض المصطلحات الواردة في البحث

الرياضة

تم تعريف الرياضة على أنها مجهود عضلي وبدني لازم للحياة البشرية، وهي فعالية فردية أو جماعية، وهي ظاهرة اجتماعية تاريخية وجزء من بنية حضارية متكاملة تتجسد في القيام والأخلاق والثقافة والتربية.

كما تم تعريفها (علي عمر منصوري، ١٩٨٠) على إنهاء كافة الفعاليات التي تتطلب نشاط عضلي أو نشاط فكري.

وتم تعريف الرياضة على أنها منهج تعليمي يساهم في تحسين قدرات الفرد في العديد من المجالات الحركية، والبدنية، والعقلية، والعاطفية، والانفعالية، والوجدانية.

وتختلف المصادر في تعريف الرياضة كيف تعتبرها بعض المصادر على أنها نشاط بدني رياضي تروحي يمتاز بأهمية كبرى من المتعة الشاملة للفرد بجانب الأهمية الواضحة في التنمية

الشاملة لشخصية من حيث العديد من النواحي مثل الناحية الاجتماعية، والناحية البدنية، والناحية العقلية.

وتم تعريفها أيضا على أنها نشاط بدني يتم عند استغلال الفرد لوقت فراغ والقيام ببعض التدريبات والتمارين العضلية للوصول إلى المستويات العالية من المرونة وذلك يكون لتحقيق مساعي الصحة العامة والنمو الكامل النفسي والاجتماعي والبدنية، بجانب تحسين كفاءة أجهزة الجسم العضلية التنفسية والعصبية.

وقد تم تعريفها على أنها مجموعة من الألعاب التي تهدف إلى الرشاقة وتتميز بطابع السرور والتنافس والمرح وذلك لمرونة قواعدها وسهولة ممارستها بعض الأنواع منها. كما وتم تعريفها على أنها الأنشطة الحركية التي يتم ممارستها باستخدام بعض الأدوات المخصصة للرياضات وتكون أنشطة فردية، زوجية، جماعية.

الصحة النفسية

تم تعريف الصحة النفسية على أنها علاقة يحقق فيها الفرد حالة الاتزان مع نفسه ومع المحيط الخارجي، تسمح له هذه الحالة والاتزان تقبل نفسه، والآخرين. كما وتم تعريف الصحة النفسية على أنها مبادرة الاهتمام في فهم الأحاسيس والشعور الإنساني تجاه سلوك معين، ومحاولة تفسير تلك المشاعر والأحاسيس التي أدت إلى اتخاذ هذا السلوك. الصحة النفسية تم تعريفها على أنها محاولة الوصول إلى الاتزان النفسي الكامل والأمن والسلامة الداخلي تحت ظروف معينة سواء كانت الظروف خارجية أو داخلية أو عضوية أو عقلية.

الدراسات والبحوث السابقة المرتبطة

دراسة (قاصدي، 2013) بعنوان " اتجاهات المرأة نحو ممارسة النشاط البدني خارج المنافسة في ولاية الجزائر " التي تهدف إلى أبعاد اتجاهات المرأة الجزائرية لممارسة النشاط البدني الرياضي والعوامل المؤثرة فيها، واشتملت العينة على 415 امرأة ممارسة للنشاط البدني خارج المنافسة في القاعات الرياضية والمساح بولاية الجزائر، اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي ومن أهم ما توصلت إليه الدراسة: وجود اختلاف في درجة أهمية أبعاد اتجاهات لبعض الممارسات

للنشاط البدني والرياضي وفقا للعامل السن والنشاط الممارس. وكذا جود فروق ذات دلالة إحصائية في مجموع أبعاد اتجاهات الممارسات نحو النشاط البدني والرياضي وذلك باختلاف مكانتها الثقافية والاجتماعية

دراسة (بازين، 2015) بعنوان "العوائق التي تحول الطالبات الجامعية عن الممارسة الرياضية"، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بسكرة، قسم التربية الحركية عن الطفل والمرهقة، والهدف منها إبراز أهمية الرياضة للمرأة وأيضاً اقتراح حلول للمشاكل التي تواجه المرأة أثناء ممارستها لرياضة وتحسين المجتمع بمبادئ الرياضة. وأهم ما توصلت إليه الدراسة: أن النقص الوعي الاجتماعي الثقافي والرياضي الديني، أدى إلى اختلاط المفاهيم وتعارض القيم لزم مفهوم ممارسة الرياضة لدى المرأة منذ الصغر وصولاً إلى الجامعة لدى الطالبات.

دراسة (إزاري سوانلدة، 2016) بعنوان: "الرياضة والمرأة بين العزوف والإصرار وأثرها على الحركة الرياضية النسوية"، دراسة الدوافع في الرياضة وتأثير دور المدرب على السلوك الرياضة

واهم ما توصلت إليها الدراسة: إلى معرفة تأثير المحيط لدافعي الذي يؤسسه المدرب على سلوك الرياضية وبالأخص على أخذ قرار العزوف عن ممارسة الرياضة ومعرفة كيف يؤثر هذا الأخير على الإدراكات الرياضية، وكذلك علاقتها بالدافعية بصفة عامة.

التعقيب على الدراسات السابقة

تتميز الدراسات السابقة التي يتم طرحها على أنها تركز على تطوير الرياضة النسوية بشكل عام. وتوضح مدى أهمية دور الرياضة في تنمية مواهب وقدرات العنصر النسائي، وانعكاس تلك الأنشطة الرياضية على صحتها والمردود الدراسي.

كما وتشجع الدراسات السابقة العصر النسائي للدخول في العالم الرياضي والسماح للعنصر النسائي بإخراج المكبوت الداخلي النفسي عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية.

اما الدراسة الحالية فهي تتميز في كونها استعرضت العديد من الدراسات السابقة التي تناولت موضوع تطوير الرياضة النسوية والاستفادة منها في التعرف على الطرق والاستراتيجيات المستخدمة في تطوير الرياض النسوية واستخدامها في بناء أداء الدراسة اللازمة لجمع البيانات والتعرف على الأساليب وتفسير النتائج التي اسفرت عنها الدراسة الحالي

تأثير الرياضة على الصحة النفسية

تعد ممارسة الأنشطة الرياضية من أحد الظواهر التي لاقت انتشارًا واسعًا وكبيرًا في العصر الحديث. وتعتبر من أحد الظواهر الحضارية المهمة التي بدورها تعمل على تطوير البلدان ورفقها. ويعتبر المجال الرياضي عبارة عن مجموعة من المنظمات العلمية المترابطة مع بعضها البعض يمكن من خلالها الوصول إلى الاهداف النفسية، والاجتماعية، والطبية، والحركية، وغيرها، ورؤيتها بشكل واضح. ويعتبر المجال الرياضي أحد المجالات التي برع فيها البحث العلمي ولاقى دور بارز في تحقيق الإنجازات الكبيرة من خلال تحطيم الأرقام القياسية والوصول إلى العديد من الاهداف الاجتماعية والاقتصادية والسياسية. حتى أصبح هذا المجال مجال منفصل ذو ثقافة عامة يرفع بدوره هذا المجال أسماء البلدان والحفاظ على صحة الإنسان والمساهمة الواسعة في نشر النظام والتربية الغذائية والسلام. يتعرض الفرد إلى تغيرات نفسية وعاطفية وعقلية عند ظهور العديد من المشكلات التي تواجهه في الحياة بشكل عام، وتكون هذه المشكلات راجعة في الأساس إلى أسباب نفسية أو اجتماعية أو بدنية تؤدي إلى اضطرابات وإهمال نفسي وبدني. وتعتبر الأنشطة الرياضية المحرك الرئيسي الذي من خلاله تحقيق الشعور بالبهجة والسرور والتنافس والحماس. وتعمل الممارسة المنتظمة للأنشطة الرياضية على بناء الثقة بالنفس وزيادة الأحساس بالإنجاز مما يؤدي إلى كثرة التفاعل مع المجتمع ووالانخراط فيه. كما أن الرياضة أحد العوامل التي تساعد بشكل واضح وبارز وفعال في بناء شخصية الفرد من خلال تنمية القدرات والمواهب الرياضية، وتغيير السلوك وتعديلها بما يتناسب مع احتياجات المجتمع.

تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية على صحة البدن

لا شك أن الرياضة والأنشطة الرياضية لها أهمية بالغة في حياة الفرد، حيث انه ممارسة الرياضة تعطي الجسم الدافعية التي من خلالها يتأكد من سلامة العضلات، والعظام، والقلب، وورقتين، وجميع الأعضاء الحيوية الأخرى.

وأكدت بعض الدراسات أن ممارسة الأنشطة الرياضية والحركية تزيد من قدرة الفرد على التعلم من خلال تأثيرات الحركة ورؤية القدرة العقلية أثناء المشاركة في تلك الأنشطة الرياضية، وأن الأفراد الذين يمارسون الرياضة هم أقل عرضة للاكتساب العادات الغير صحية مثل التدخين وتعاطي المخدرات.

كما أن ممارسة الأنشطة الرياضية تساعد على تحقيق التناسق وسلامة البناء العضلي والعظمي والتحقق من صحة المفاصل وسلامتها مما يساهم بشكل كبير في السيطرة على وزن الجسم والتخلص من الوزن الزائد الغير مرغوب فيه ورفع كفاءة وظيفة القلب والرئتين.

ومن الجدير بالذكر أنه ممارسة الرياضة بانتظام تؤدي إلى تنشيط الدورة الدموية ورفع مستوى الأكسجين المنقولة عبر الدم والذي يساعد على تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب مثل ارتفاع الكوليسترول وأمراض الشريان التاجي والنوبات القلبية وارتفاع ضغط الدم وارتفاع مستوى الدهون الثلاثية، كما أن الرياضة تعمل على تنظيم مستويات السكر في الدم وتنظيم مستويات الأنسولين وتحسين كفاءة البنكرياس في ضخ الأنسولين عند الحاجة إليه.

كما هو أن الرياضة تعتبر العامل الأول الذي يعزز الطاقة وتزيد من قدرة الفرد على التحمل البدني وأعطى الفرد النشاط اللازم الذي من خلاله ينجز أعمالها اليومية بكل همة عالية وحيوية ونشاط. ومن أحد الفوائد المهمة لممارسة الرياضة هي قدرتها على التخلص من الأرق وتحسين قدرة الفرد على النوم بصورة أفضل وأسرع. كما هو أن الرياضة تحمي الجلد من التأكسد وتحفز تدفق الدم إلى خلايا البشرة وتأخير ظهور علامات التقدم في العمر الشيخوخة.

المنهجية

قامت الباحثة بإجراء دراسة تتمحور حول وضع استبيان قائم على مقياس كارت يتكون من عدة أسئلة كل سؤال له خمس إجابات وكل إجابة تحدد بنقاط مختلفة تجيب عنها الإناث المشتركات في النوادي الرياضية النسائية في مدينة الطائف. وقد قامت الباحثة باستخدام مقياس كارت لمعرفة المتوسط الحسابي بين متغيرين وهي مدى تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية (المتغير الأول) على الصحة النفسية (المتغير الثاني).

أدوات الدراسة

اعتمدت الباحثة في هذه الدراسة على مقياس ليكرت الخماسين والذي قام بإعداده رينسيس ليكرت ، وهو أسلوب معتمد يتم استخدامها لقياس السلوك آيات وتفضيلات المستخدمة في الاختبارات التي لها صلة وثيقة في المجالات النفسية وعلم النفس. كما ويستخدم هذا المقياس لمعرفة المجالات ذات الدلالة الاحصائية والتي تدل على درجة الموافقة أو الاعتراض على صيغة أو سؤال أو أسلوب أو ظاهرة. واعتمدت الباحثة هذا المقياس لجمع الإجابات في الاستبيان وحساب المتوسط لمجموعة من العناصر والأسئلة الفردية.

ومن الجدير بالذكر أن هنالك درجات تعطى لكل فرد يجيب على إجابة خاصة به، ولتوضيح ذلك نناقش الآتي:

إذا كانت الإجابة تحتوي على:

موافق بشدة فإن الفرد الواحد يعطي درجة (٥) وهي درجة خاصة بهذا السؤال

اما موافق فإن الدرجة الخاصة به هي (٤)

اما محايد فإن الدرجة الخاصة به هي (٣)

اما معارض بشدة فإن الدرجة الخاصة بهذا السؤال تكون (٢)

وأخيراً معارض فإن الدرجة الخاصة بهذا السؤال هي (١)

ولمعرفة النتيجة العامة لهذا المقياس فإنه يجب قياس المدة ويكون عن طريق المعادلة الآتية:
أكبر درجة في المقياس- أصغر درجة في المقياس
واكبر درجة في مقياس كارت هي (٥) وهي درجة الإجابة موافق بشدة، أما بالنسبة للأصغر
درجة في مقياس كارت الإجابة معارض وهي (١)
لذلك: $٥-١ = ٤$

وبعد أن عرفنا المدى للخيارات (٤) فإنه يجب حساب طول الفئة لمعرفة المتوسط الحسابي لكل
فئة، ويتم حساب طول الفئة عن طريق المعادلة الآتية: المدى/عدد الخيارات.
وقد عرفنا سلفاً أن المدى $= ٤$
أما عدد الخيارات فهي $= ٥$
(الخيارات هي: اوافق بشدة، ووافق، بحائل، معارض بشده، معارض)
لذلك فإنه طول الفئة $= ٤/٥ = ٨٠,٠$

وبعد أن عرفنا طول الفئة فإن قيمة المتوسط الحسابي الخاص بمقياس كارت الخماسي يتم
حسابه على الشكل الآتي:

من ١ إلى ٨٠,١ تعني غير موافق على الإطلاق

٨١,١ إلى ٦٠,٢ تعني غير موافق

من ٦١,٢ إلى ٤٠,٣ تعني محايد

من ٤١,٣ إلى ٢٠,٤ تعني موافق

من ٢١,٤ إلى ٥ تعني موافق بشدة

النتائج

وبالنظر إلى المتوسط الحسابي لكل سؤال في الاستبيان السابق لمقياس كارت فإننا نرى أن غالبية الأسئلة تميل إلى الموافقة عليها بشدة فيما يدعم نتائج هذا البحث، وعليه فقد توصلت الباحثة إلى النتائج التالية:

- ١- ممارسة الأنشطة الرياضية تعمل على ضبط العواطف والانفعالات والتحكم بالذات.
- ٢- ممارسة الأنشطة الرياضية تحقق الشعور بالسعادة والفرح والنشاط.
- ٣- ممارسة الأنشطة الرياضية تعمل على الانخراط في المجتمع ومعرفة جميع طبقاته.
- ٤- ممارسة الأنشطة الرياضية تعمل على عزل الشعور بالوحدة.
- ٥- تسهم ممارسة الأنشطة الرياضية في عملية تطوير وصقل شخصية المتدرب.
- ٦- ممارسة الأنشطة الرياضية تعتبر عامل مهم في ضمان وتحقيق التوازن الجسدي والفكري للفرد.
- ٧- تعتبر الأنشطة الرياضية أحد الدعائم المهمة التي تعمل على اكتشاف المواهب الحركية وخلق فرص للموهوبين.
- ٨- تعتبر الرياضة من الأنشطة التي يجب ممارستها بشكل شبه يومي.
- ٩- تسهم الرياضة في ترسيخ العادات الصحية لدى الفرد.
- ١٠- تعتبر ممارسة الأنشطة الرياضية من العوامل التي تعمل على تحقيق التوازن الوجداني والنفسي والابتعاد كل البعد عن الانحراف

التوصيات

- وعلى ما سبق من نتائج فإن الباحثة تقدم أهم التوصيات النحو التالي:
- ١- توصي الباحثة بممارسة الأنشطة الرياضية التي تعمل على إعداد جيل متوازن جسدياً وروحياً.
 - ٢- دعم الأفراد في المجتمع وتنمية الدوافع الداخلية التي خلق روح رياضية تنتشر الفرد من قاع الفشل والإحباط إلى قمة التوازن والاندماج الاجتماعي.
 - ٣- ممارسة الأنشطة الرياضية بشكل يومي لا يقل عن ٦٠ دقيقة.

- ٤- نشر أهمية ممارسة الرياضة بين صفوف المجتمع وجميع طبقاته.
- ٥- توصي الباحثة بعمل منظومة رياضية تسعى إلى الاستثمار والإنتاجية في الأفراد والتي بدورها تساعد في بناء أبطال وأفراد صحيين بدنيا ونفسيا.
- ٦- العمل على تغيير بعض المفاهيم لدى الأفراد والتي تتعلق بالصحة والمرض، والتركيز على الصحة تهدف لكل فرد وذلك من خلال رفع مستوى التعليم في المجتمع وإقامة برامج خدمة صحية في المجتمع.
- ٧- دعم المشاريع الصحية وتنميتها، واقتراح النقاط المناسبة لتحسين أداء تلك المشروعات

الخاتمة

هذه الدراسة ركزت على طرح الرياضة النسوية ورؤيتها على أنها أحد العوامل والأدوات المستخدمة لتحقيق الاهداف والوصول إلى الغاية وأعلى مستويات الإنجاز بل أنها أحد العوامل التي تؤهلها العنصر النسائي وتظهر الإمكانيات التي تساهم في تحسين وتعزيز السلوك آيات الصحية والنفسية. وكان جُل ما أركز عليه هذا البحث: الرياضة أداة أساسية للترفيه والترويح عن النفس والتي تعمل بدورها على تطوير الفرد والنهوض به. وتؤدي بشكل واضح ممارسة الأنشطة الرياضية إلى التهذيب والتربية البدنية والنفسية. وتعتبر الرياضة بشكل عام أحد الروافد المهمة التي لها أثر واضح في صقل أفكار الفرد والانسجام مع المجتمع وبدء حياة جديدة، أي بمعنى آخر أن الأنشطة الرياضية إذا دخلت في حياة الفرد تعتبر نقلة نوعية في حياته يعيشها الفرد بكل سرور وسعادة.

المراجع

- شتيوي، أميرة حمدان عبد الهادي، الحداد، نفين محمد، عبد الحق، عماد صالح، وأبو أحمد، محمد طارف. (2019).
دوافع ممارسة اللياقة البدنية لدى النساء في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية. أعمال
المؤتمر الأول: رياضة المرأة العربية - التحديات والفرص، مج1، القاهرة: وزارة الشباب والرياضة والجمعية
المصرية للإجتماع الرياضي، 160 - 183.

أمين، الخولي (1996) *الرياضة والمجتمع*. Available at: (no date) Goodreads. <https://www.goodreads.com/book/show/17887498> (Accessed: 03 July 2023).

بهاء، سلامة (2007) *الصحة والتربية الصحية، دار المقتبس - الصحة والتربية الصحية*. Available at: <https://almoqtabas.com/ar/publications/view/26800509189249038> (Accessed: 03 July 2023).

سلامة بهاء الدين (2011)، *مادة التربية الصحية، الفرقة الثانية " نظام حديث "*، جامعة بنها، كلية التربية الرياضية، قسم الصحة والرياضة.

علي، عمر منصوري (1980)، *الرياضة للجميع*، الاردن: المنشأة الشعبية لمنشر

محمد، الحماحي (1990)، *أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية*، القاهرة، دار الفكر للنشر والطباعة،

محمد، زياد حمدان (2002)، *علم نفس النمو التربوي-مجالاته ونظرياته وتطبيقاته المدرسية*، دار التربية الحديثة، الطبعة الثانية، الأردن

أحمد، حلمي قورة (2006)، *العلاقة بين انتظام المشاركة في أوجه نشاط الرياضة للجميع والرضا عن الحياة لدى المتفاعدين عن العمل*. رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان

أمين، أنور الخولي (1996) *الرياضة والمجتمع. المجلس القومي للثقافة والفنون والآداب، الكويت، دار المعرفة، ١٩٩٦م*.

جرور، محمد وآخرون (2020)، *أثر برنامج أنشطة هوائية مقترح على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية لدى كبار السن*. مجلة النشاط البدني الرياضي والمجتمع والتربية والصحة، جامعة مستغانم، الجزائر، مجلد 3، العدد الأول، ٢٠٢٠م.

عباس، رائد عبدالأمير. (2008). *مقارنة في السمات الشخصية عند ناشئي منتخبات بعض الألعاب الرياضية الفردية في محافظة بابل*. مجلة علوم التربية الرياضية، مج 1، ع 8، 54 - 96.

أمين، أنور الخولي (1994)، *التربية الرياضية المدرسية*. القاهرة. دار الفكر العربي للنشر

بن عبد الرحمن، سيد علي (2009). *ممارسة الألعاب الشبه رياضي أثناء حصّة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى مرحلة المتوسط*. رسالة ماجستير غير منشورة. معهد التربية البدنية والرياضية. جامعة الجزائر، الجزائر

ربوح، صالح (2009)، *الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي*، مذكرة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر

رمضان القذافي (2002)، *علم النفس التربوي*، المكتب الجامعي الحديث الاسكندرية.

عبد الحميد، شرف (2005)، *التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء ومتحدي الإعاقة بين النظرية والتطبيق*. ط2. القاهرة. مركز الكتاب للنشر

عيسوي، عبد الرحمن (1992) *في الصحة النفسية والعقلية*، Nwf.com: في الصحة النفسية والعقلية: عبد الرحمن عيسوي: كتب.

Available at: <https://www.neelwafurat.com/itempage.aspx?id=lbb121934-82061&search=books> (Accessed: 03 July 2023)

ملحق: تصميم الاستبيان

رقم السؤال	صيغة السؤال	أوافق بشدة	أوافق	محايد	معارض بشدة	معارض
1	هل تساهم ممارسة الأنشطة الرياضية في ضبط الانفعال والعواطف والتحكم في					

					الذات؟	
					هل ممارسة الأنشطة الرياضية تبعث روح الشعور بالسعادة والفرح والنشاط؟	2
					هل ممارسة الأنشطة الرياضية مساعدتك في تكوين معارف صداقات من مختلف طبقات المجتمع؟	3
					هل ممارسة الأنشطة الرياضية تعمل على توليد الشعور بالوحدة؟	4
					هل تساهم ممارسة الأنشطة الرياضية في عملية تطوير الشخصية واكتساب بعض المهارات؟	5
					هل ممارسة الأنشطة الرياضية تعمل على تحقيق التوازن الجسمي والفكري؟	6
					هل تعتبر ممارسة الأنشطة الرياضية أحد العوامل التي تعمل على اكتشاف المواهب الحركية ومعرفة الشخص الموهوب؟	7
					من منظور شخصي	8

					هل يمكن وصف الرياضة بأنها أحد الأنشطة التي يجب ممارستها يوميًا؟	
					هل تعتقد أن ممارسة الأنشطة الرياضية تعمل على تعليم الفرد العادات الصحية وترسيخها؟	9
					هل ترون أن ممارسة الأنشطة الرياضية تعمل على تحقيق التوازن النفسي والوجداني وتجنب الانحراف؟	10