

دور ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في خفض مستوى الإجهاد المهني لدى المرأة العاملة

أ.م.د/ عمرو محمد رضا هلالى

أستاذ مساعد بقسم الترويح الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة دمياط

مستخلص البحث

يهدف البحث إلى التعرف على دور ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في خفض مستوى الإجهاد المهني لدى المرأة العاملة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وتكون مجتمع البحث من الأنسات والسيدات العاملات بالقطاعات المختلفة الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية بعدد (١٠) محافظات مصرية من المرحلة العمرية من (٢٥ سنة حتى أكثر من ٤٥ سنة)، وكانت أهم أدوات البحث بناء استبيان دور ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في خفض مستوى الإجهاد المهني لدى المرأة العاملة، وتم التطبيق في الفترة من (٢٠٢٥/٢/٢٢) إلى (٢٠٢٥/٤/٢٩)، وجاءت أهم نتائج البحث أن رياضة المشي هي من أكثر الأنشطة الترويحية الرياضية التي تقبل على ممارستها المرأة العاملة؛ فضلاً عن أن ممارسة الأنشطة الترويحية لدى المرأة العاملة تعمل على: الحد من التوتر والضغوط النفسية لدى المرأة العاملة، مما يسهم في تحسين الحالة المزاجية والاستقرار النفسي وتحسين اللياقة البدنية وتقليل الإجهاد الجسدي الناتج عن العمل، فضلاً عن تأثيرها الإيجابي على جودة النوم والتخلص من بعض المشكلات الصحية وتقوية التفاعل الاجتماعي، وتكوين علاقات مهنية إيجابية، والشعور بالانتماء والدعم المجتمعي وإعادة التوازن بين أدوار العمل والحياة الشخصية، والتقليل من التداخل بين المشكلات الوظيفية والعائلية، مما يعزز الشعور بالاستقرار النفسي والاجتماعي.

الكلمات المفتاحية: الأنشطة الترويحية الرياضية - الإجهاد المهني - المرأة العاملة



The Role Of Practicing Recreational Sports Activities In" Reducing Occupational Stress Among Working Women"

Dr. Amr Mohamed Reda Helaly

Assistant Professor, Department Of Sports Recreation - Faculty Of
Physical Education - Damietta University

Abstract

The study aims to identify the role of practicing recreational sports activities in reducing occupational stress among working women. The researcher employed the descriptive method. The study population consisted of single and married working women from various sectors who engage in recreational sports activities across ten Egyptian governorates, aged between (25 years and over 45 years), The primary research tool was the development of a questionnaire titled "The Role of Practicing Recreational Sports Activities in Reducing Occupational Stress Among Working Women." The fieldwork was conducted from February 22, 2025, to April 29, 2025, The most significant findings of the study revealed that walking is the most commonly practiced recreational sport among working women. Furthermore, the practice of recreational activities by working women contributes to the following: Reducing stress and psychological pressure, which in turn improves mood and enhances psychological stability, Improving physical fitness and reducing physical fatigue resulting from work, with positive effects on sleep quality and the alleviation of certain health issues, Strengthening social interaction, fostering positive professional relationships, and enhancing the sense of belonging and community support, Reestablishing balance between work and personal life roles, and minimizing the overlap between work-related and family-related problems, thereby promoting psychological and social well-being.

Key Words: Recreational Sports Activities – Occupational Stress – Working Woman

دور ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في خفض مستوى الإجهاد المهني لدى المرأة العاملة

أ.م.د/ عمرو محمد رضا هلالى

أستاذ مساعد بقسم الترويح الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة دمياط

مقدمة ومشكلة البحث:

أدت متغيرات الحياة العصرية إلى زيادة الطلب على ممارسة الرياضة، فالتطور الاجتماعي والتقدم العلمي والتقني وزيادة معدلات الإنتاج والأمراض العصرية المرتبطة بالبدانة والقلب والتوتر النفسي والتوتر العصبي قد أدت إلى إهتمام الدول بتوفير فرص ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لجميع مواطنيها، وزيادة حماس الأفراد والجماعات لممارسة النشاط البدني، لذا أصبحت حاجة الفرد للاستمتاع بممارسة النشاط الحركية من الحاجات الأساسية في وقتنا الحاضر وذلك لمواجهة المتغيرات العصرية في المجتمعات المتقدمة (١١: ٥، ٦)

كما أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضة تعد أحد الأنشطة الاجتماعية التي تساعد في تخفيف الضغوط اليومية والترويح عن النفس وقضاء وقت الفراغ بشكل إيجابي، والمساهمة في تحقيق الثقة بالنفس وتطوير الذات من خلال المظهر الاجتماعي (١: ٣٦).

ويؤكد محمد الحماحمي (١٩٩٧م)، على أن الانتظام في ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية يساعد الأفراد والجماعات الممارسين علي مقاومة الآثار السلبية للمدينة الحديثة كالتغلب علي ظاهره نقص الحركة والتخلص من الوزن الزائد والوقاية من البدانة وزيادة القدرة علي مواجهة مشكلات الحياة المعاصرة وبالتالي تكوين اتجاهات إيجابية نحو ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية (١١، ٣٧).

تُعد المرأة العاملة اليوم محورًا أساسيًا في حركة التنمية المجتمعية، حيث تسهم بدور فعال في مختلف القطاعات، إلى جانب مسؤولياتها الأسرية والاجتماعية. غير أن هذه الأدوار المتعددة تُلقي على كاهلها العديد من التحديات النفسية والجسدية، وهو ما يجعلها أكثر عرضة للإجهاد المهني، الذي يُعرف بأنه حالة من التوتر النفسي والبدني الناجم عن ضغوط العمل المستمرة، والتي قد تؤثر سلبًا على كفاءتها وصحتها النفسية والاجتماعية والبدنية.

وقد أصبح الإجهاد المهني من القضايا الجوهرية في مجال أبحاث الصحة النفسية المهنية، خاصة لدى النساء العاملات، حيث تشير العديد من الدراسات إلى أن المرأة أكثر

عرضة من الرجل لمظاهر التوتر والإرهاق الوظيفي، وذلك نتيجة محاولاتها المستمرة للتوفيق بين متطلبات العمل وأعباء الحياة الأسرية.

ويؤكد تقرير منظمة العمل الدولية (ILO, 2020) أن حوالي ٦٠% من النساء العاملات في العالم يعانين من ضغوط نفسية ناجمة عن بيئة العمل، الأمر الذي يؤثر على أدائهن وإنتاجيتهن واستقرارهن النفسي (١٧).

وفي ظل التقدم والاعتماد الكبير على الأجهزة التكنولوجية المتقدمة والتي أدت إلى قلة الحركة وانخفاض اللياقة البدنية لدى المرأة العاملة وإصابتها بالسمنة وبعض الأمراض المزمنة، بالإضافة إلى أن طبيعة التكوين الجسمي للمرأة يختلف عن الرجل كونها تتعرض للحمل والولادة حيث تؤثر تلك العوامل على صحة المرأة التي تتطلب منها مزيداً من العناية والاهتمام بالمظهر الخارجي والصحة العامة (١: ٣٥، ٣٦).

في ظل هذه التحديات، برزت أهمية ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية كوسيلة فعالة للحد من الضغوط النفسية والبدنية والمهنية، فالرياضة الترويحية لا تهدف فقط إلى تحسين اللياقة البدنية، بل تسهم أيضاً في تحقيق الراحة النفسية والتوازن الانفعالي.

فإن لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية العديد من القيم والأهداف التي تسعى إلى تحقيقها للمشاركين في تلك الأنشطة، حيث أنها تعمل على تعويض نقص الحركة البدنية الناتج عن التقدم التقني، وتحسين الحالة الصحية والنفسية، وتحسين نوعية الحياة والحد من التوتر والإجهاد النفسي والعصبي الناتج عن ظروف العمل في المجتمعات المعاصرة، بفضل ما تنتجه الأنشطة الترويحية الرياضية من فرص المتعة والسعادة (٩: ٣٥٠).

كما تعد الأنشطة الترويحية الرياضية مطلباً حضارياً لجميع المواطنين وخاصة المرأة العاملة باعتبارها وسيلة تربوية، تسهم في تطوير قدراتها وإمكاناتها البدنية والفكرية، فالنشاط البدني أساس الحفاظ على صحة الإنسان واكتسابه المناعة، حيث تبين من خلال العديد من الدراسات أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تساعد على الوقاية والعلاج من الإجهاد المهني ومشكلات وضغوطات الحياة الناتجة عن عمل المرأة، وهذا مادفع الباحث إلى إجراء تلك الدراسة للوقوف على دور ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في خفض مستوى الإجهاد المهني لدى المرأة العاملة.

فضلاً عن أن ممارسة أوجه الأنشطة الرياضية الترويحية تعد من أهم العوامل التي تستخدم للحد من المشاكل النفسية لدى المرأة العاملة باعتبارها وسيلة للاسترخاء كالمشي والرقص والسباحة حيث تعمل على إرخاء أعصابها، كما أنها وسيلة من وسائل العلاج والوقاية من مختلف المشاكل النفسية التي قد تعاني منها المرأة العاملة والترويح عنها وشغل وقتها وتقليل الإجهاد الناتج عن ضغوط العمل (٤ : ٦).

ويؤكد كل من محمد الحماحي، وعائدة عبدالعزيز (٢٠٠٩م)، على أن مناشط الترويح الرياضي تحظى باهتمام كبير لدى المرأة العاملة، وتستثير دافعتها للإقبال على ممارستها، لما لتلك المناشط من أهمية في الاستمتاع بالحياة، ويضيف أن الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح لها أهمية في إسهامات الترويح في حياة المجتمعات المعاصرة، من خلال توفير حياة شخصية زاخرة بالسعادة والاستقرار، وتحرير المرأة العاملة من التوتر والضغوط العصبية المصاحبة للحياة العصرية، وتنمية وتدعيم القيم الديمقراطية، وتعمل على تطوير الصحة البدنية والانفعالية والنفسية لديها (١٠ : ٣٤).

وحيث أن حصول المرأة على الوزن المثالي والرضا عن مظهرها الخارجي المؤثر في تقييم الآخرين تجاهها، وقضائها وقت ممتع أثناء ممارستها للرياضة يشعروا بالسعادة والترويح عن نفسها وتكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين، بالإضافة إلى المحافظة على صحتها ورفع لياقتها (١ : ٣٧).

ويؤكد كل من محمد الحماحي وعائدة عبدالعزيز (٢٠٠٩م)، على أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تعمل على الإقلال من الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، وذلك من خلال الوقاية من البدانة وترسب الدهون على جدران الأوعية الدموية؛ مما يقلل من فرص الإصابة بأمراض تصلب الشرايين لدى المرأة العاملة (١٠ : ٣٧).

لذا فإن ممارسة مناشط الترويح الرياضي تعتبر من أحد العوامل الهامة للارتقاء بالمستوى الصحي والبدني للمرأة، زيادة على ذلك تكسيها القوام الجيد وتمنحها الفرح والسرور للتخلص من الإجهاد المهني وتجعلها قادرة على العمل والإنتاج (٨ : ٢١).

ورغم تنامي الاهتمام العالمي بالصحة النفسية في بعض أماكن العمل، فإن كثيراً من المؤسسات لا تزال تفتقر إلى استراتيجيات واضحة لمعالجة الإجهاد المهني، خصوصاً لدى النساء، مما يجعل من الضروري البحث عن آليات تدخل فعالة وغير مكلفة. ومن بين هذه الآليات، تأتي ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية كأحد الحلول الوقائية والعلاجية التي يمكن

أن تسهم في الحد من هذه الظاهرة، نظرًا لما لها من تأثيرات إيجابية على الصحة النفسية والبدنية والاجتماعية.

حيث تظهر وتتضح مشكلة الدراسة من وجهة نظر الباحث في تزايد معدلات الشعور بالإجهاد المهني لدى المرأة العاملة في ظل التحديات المتصاعدة في بيئة العمل المعاصرة، والتي تتطلب منها القيام بأدوار متعددة تحت ضغوط نفسية وزمنية متلاحقة. ومع تعدد الالتزامات وتزايد الأعباء، تعاني كثير من النساء العاملات من أعراض نفسية مثل التوتر، والقلق، والإرهاك البدني والعقلي، ما يؤثر سلبيًا على جودة حياتهن وأدائهن المهني، فضلاً عن أن المرأة العاملة غالبًا ما تهمل حاجاتها النفسية والصحية في سبيل الوفاء بالتزاماتها المهنية والأسرية.

وعلى الرغم من تعدد الدراسات التي تناولت الأنشطة الترويحية الرياضية بوجه عام، إلا أن الغالبية العظمى منها ألفت الضوء على فئات عمرية أو مهنية بعينها، دون التطرق بعمق إلى فئة المرأة العاملة، ومن هنا تبرز أهمية هذه الدراسة التي تسعى إلى تسليط الضوء على دور ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في خفض مستوى الإجهاد المهني لدى المرأة العاملة، باعتبارها أداة وقائية وعلاجية على حد سواء تسهم في تحسين جودة حياة المرأة العاملة، وتعزيز قدرتها على التوازن بين متطلبات العمل ومسؤوليات الحياة الشخصية.

أهمية البحث والحاجة إليه:

أولاً: الأهمية النظرية

١. تهتم الدراسة الحالية بموضوع على درجة كبيرة من الأهمية على المستوى البحثي في مجال الترويح الرياضي وهو " التعرف على دور ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في خفض مستوى الإجهاد المهني لدى المرأة العاملة " وبذلك تسهم في إثراء المجال البحثي المتعلق بمجال الترويح الرياضي.
٢. تناولت الدراسة الحالية فئة المرأة العاملة نظراً لندرة الدراسات في حدود علم الباحث التي ألفت الضوء على دور ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية وتأثير ذلك على خفض مستوى الإجهاد المهني.
٣. يقدم البحث إطاراً نظرياً يساعد الباحثين المستقبليين في فهم العلاقة بين النشاط الترويحي الرياضي ومظاهر الإجهاد المهني، ما يمهد لبناء نماذج تدخل وقائية أو علاجية في هذا المجال.

ثانياً: الأهمية التطبيقية

١. يمكن أن تستفيد الجهات المسؤولة عن المرأة العاملة (مثل المؤسسات الحكومية والخاصة) من نتائج هذا البحث في تصميم برامج ترويحية رياضية تستهدف خفض الإجهاد المهني لدى المرأة العاملة.
٢. يوجه البحث صُنَّاع القرار نحو أهمية دمج الأنشطة الترويحية الرياضية ضمن سياسات الرعاية الوظيفية وتحقيق التوازن النفسي للمرأة العاملة.
٣. تقديم دراسة تعد نتائجها نواة للعديد من الأبحاث والدراسات حيث تقدم تصوراً جديداً لتحسين جودة الحياة المهنية للنساء العاملات بالقطاعات المختلفة.

هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على دور ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في خفض مستوى الإجهاد المهني لدى المرأة العاملة، وذلك من خلال الإجابة على التساؤلات التالية:

١. ما الأنشطة الترويحية الرياضية الترويحية التي تفضل المرأة العاملة ممارستها؟
٢. ما دور ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في خفض مستوى الإجهاد المهني لدى المرأة العاملة؟
٣. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في دور ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في خفض مستوى الإجهاد المهني لدى المرأة العاملة وفقاً لمتغير البيئة الجغرافية (الريف - الحضر)؟
٤. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في دور ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في خفض مستوى الإجهاد المهني لدى المرأة العاملة وفقاً لمتغير عدد مرات الممارسة أسبوعياً (مرة واحدة - مرتين - ثلاث مرات فأكثر)؟

مصطلحات البحث:

الأنشطة الترويحية الرياضية: Physical Recreational Activities:

ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من المناشط البدنية والرياضية، كما أنه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيراً على الجوانب البدنية والسيكولوجية للفرد الممارس لأوجه مناشطه التي تشمل على الألعاب والرياضات المختلفة والمتنوعة (١٠ : ٨٤).

الإجهاد المهني: Occupational Stress

- تعرف منظمة العمل الدولية: هو حالة من التوتر ناتجة عن عدم التوازن بين متطلبات العمل وإمكانيات الفرد أو قدرته على التأقلم، وغالبًا ما يؤدي إلى مشكلات صحية ونفسية وسلوكية (١٧).
- تعريف إجرائي: هو حالة نفسية وجسمية وانفعالية ناتجة عن ضغوط مستمرة في بيئة العمل، تتمثل في شعور المرأة العاملة بعدم القدرة على التوفيق بين متطلبات العمل وحياتها الشخصية، وتشمل مظاهر مثل: التوتر، التعب المستمر، ضعف التركيز، انخفاض الرضا الوظيفي، واضطرابات جسدية مثل الأرق والصداع.

المرأة العاملة: Working Women:

تعريف الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء (مصر): المرأة العاملة هي من بلغت سن العمل وتقوم بمزاولة نشاط اقتصادي، سواء كانت موظفة، أو عاملة حرة، أو صاحبة مشروع خاص، أو عاملة في النشاط الزراعي أو المنزلي المنتج (٢).

الدراسات المرجعية:

الدراسات المرجعية العربية:

١. دراسة منيرة عبدالرحمن (٢٠٢٤م) (١٢)، والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين المنة النفسية والاجهاد المهني لدى المرأة السعودية، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، واشتملت العينة على (١٥٠) امرأة عاملة في مختلف القطاعات داخل المملكة العربية السعودية، وأظهرت النتائج أن المنة النفسية الاجتماعية لدى المشاركات كانت مرتفعة، ومستوى الإجهاد المهني تراوح بين المتوسط والمرتفع، ولم تُظهر الدراسة وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين المنة النفسية والإجهاد المهني.
٢. دراسة حياة الصغير، وكريمة عبدالسلام (٢٠٢٢م) (٣)، والتي هدفت إلى التعرف على أثر الضغوط المهنية على الأداء المهني والحالة النفسية للمرأة العاملة في القطاع الصحي، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وتم استخدام الاستبيانات والمقابلات لجمع البيانات، واشتملت العينة على (١٢٠) امرأة عاملة في المستشفيات والمراكز الصحية، وأظهرت النتائج أن الضغوط المهنية تؤثر سلبًا على الأداء الوظيفي ومستوى الرضا الوظيفي، بالإضافة إلى تدهور الحالة النفسية والاجتماعية.

٣. دراسة طاهري رابع، وآخرون (٢٠٢١م) (٧)، والتي هدفت الى معرفة دور البرامج التدريبية الترويحية على تحسين اللياقة البدنية بالنسبة للنساء المتدربات، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي، والمقياس كوسيلة لجمع المعلومات، واشتملت العينة على (٣٥) امرأة ممارسة للنشاط الرياضي الترويحي، وأظهرت النتائج الدور الفعال والكبير للبرامج التدريبية الترويحية في تحسين اللياقة البدنية العامة لدى النساء الممارسات.

٤. دراسة شلال مصطفى، وآخرون (٢٠٢٠م) (٦)، والتي هدفت إلى التعرف على مدى تأثير الأنشطة الترويحية الرياضية على السمات النفسية (العصابية، الانبساط، الانسجام، التفتح، ويقظة الضمير) لدى المرأة العاملة، ومدى انعكاس هذه السمات على التوافق الاجتماعي، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (٩٠) امرأة عاملة، منهن (٤٥) يشاركن في الأنشطة الترويحية الرياضية، (٤٥) لا يشاركن، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية لصالح النساء الممارسات للنشاط الترويحي في جميع أبعاد السمات النفسية، كما أظهرت تمتعهن بدرجة أعلى من التوافق الاجتماعي مقارنة بغير الممارسات، إضافة إلى وجود علاقة طردية قوية بين السمات النفسية والتوافق الاجتماعي.

الدراسات المرجعية الأجنبية:

١. دراسة Mimene, Z., & Neffah, S. (2025) (٢٠)، والتي هدفت إلى التعرف على أهمية ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في الحفاظ على الصحة البدنية من وجهة نظر الموظفين الإداريين، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وتم استخدام الاستبيان كأداة لجمع البيانات، واشتملت العينة على (٣٦) موظف من مكاتب البنك الوطني الجزائري في ولاية تسمسيلت، وأظهرت النتائج أن الموظفين الإداريين أجمعوا على أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية خلال أوقات الفراغ تُساعد على التخفيف من الخمول البدني وقلّة الحركة، كما أن أغلب الموظفين الإداريين يؤيدون فكرة ممارسة الأنشطة الرياضية الترفيهية خلال أوقات الفراغ للحفاظ على صحتهم البدنية ولياقتهم، مما يساهم في الوقاية من الأمراض المزمنة التي قد تُصيب الأفراد ذوي النشاط البدني المنخفض، وكذلك في التقليل من مضاعفات تلك الأمراض لدى من يعانون منها بالفعل.

٢. دراسة *Johnson & Chen (2022)* (١٨)، والتي هدفت إلى التعرف على تأثير جائحة كورونا على ضغوط العمل والحياة المنزلية لدى النساء في كندا، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، واشتملت العينة على (٨٠٠) امرأة عاملة، وأظهرت النتائج وجود زيادة كبيرة في ضغوط العمل والعبء المنزلي على النساء خلال فترة الجائحة، مع ارتفاع مستويات القلق والإجهاد مقارنة بالرجال.

٣. دراسة *Sharma & Gupta (2020)* (٢٦)، والتي هدفت إلى تحديد نسبة انتشار الإجهاد المهني والعوامل المرتبطة به بين النساء العاملات في الهند، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، واشتملت العينة على (٥٠٠) امرأة عاملة من قطاعات متعددة، وأظهرت النتائج أن (٤٧.٥%) من النساء يعانين من الإجهاد المهني، مع وجود علاقة واضحة بين الإجهاد المهني وعوامل أخرى مثل العمر ونوع الأسرة وتوفر مزايا الرعاية الصحية.

مدى الاستفادة من الدراسات المرجعية:

- توضيح مشكلة الدراسة الحالية، وكذلك مجتمع وعينة البحث، واختيار أسلوب عرض ومناقشة النتائج.
- تنوعت أدوات جمع البيانات التي استخدمتها الدراسات المرتبطة مثل الاستبيانات، وتحليل الوثائق، والمقابلات الشخصية، وقد تم الاستفادة منها في تحديد وبناء أدوات جمع البيانات.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي (الدراسات المسحية) والذي يوفر فهماً عن دور ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في خفض مستوى الإجهاد المهني لدى المرأة العاملة؛ حيث يقوم هذا المنهج بدراسة متغيرات البحث كما هي لدى أفراد العينة دون أن يكون للباحث دور في ضبط المتغيرات موضوع القياس (٥: ٣٢٥).

مجتمع البحث:

تمثل مجتمع الدراسة الحالية في الأنساث والسيدات العاملات بالقطاعات المختلفة الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية بعدد (١٠) محافظات مصرية (القاهرة - الجيزة -

الإسكندرية - الدقهلية - الغربية - دمياط - الاسماعيلية - بورسعيد - المنيا - أسيوط) من المرحلة العمرية من ٢٥ سنة حتى أكثر من ٤٥ سنة.

عينة البحث:

وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة الطبقيّة العشوائية من الآنسات والسيدات الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية المختلفة العاملات بالقطاعات المختلفة بعدد (١٠) محافظات مصرية، وقد بلغ حجم عينة البحث (٨١٠) امرأة، جدول (١).

جدول (١): بيان عددي ونسبي لعينة البحث

م	المحافظات المصرية	قطاعات عمل المرأة حسب المجال						المجموع
		الصحي	التعليمي	الزراعي	الصناعي	الخدمات	القانوني والأمني	
١	القاهرة	١١	٢٥	-	٦	٢٩	٧	٧٨
٢	الجيزة	١٥	٢١	-	٣	٢٧	٦	٧٢
٣	الاسكندرية	١٣	٣٣	-	٨	٣٠	٧	٩١
٤	الدقهلية	٢٦	٤٣	٦	١٥	٢٧	٩	١٢٦
٥	الغربية	٢٢	٢٣	٤	٣	١١	٢	٦٥
٦	دمياط	٢٨	٥٤	٧	٣١	٣٣	١٢	١٦٥
٧	الاسماعيلية	٩	٣١	-	٥	٣	١٠	٥٨
٨	بورسعيد	١٨	٢٨	-	١٤	١٨	٨	٨٦
٩	المنيا	٣	١٣	-	٩	١٢	٣	٤٠
١٠	أسيوط	٢	١١	-	٧	٩	-	٢٩
المجموع		١٤٧	٢٨٢	١٧	١٠١	١٩٩	٦٤	٨١٠
النسبة		%١٨.١	%٣٤.٨	%٢.١	%١٢.٥	%٢٤.٦	%٧.٩	%١٠٠

أدوات جمع البيانات:

- استمارة البيانات الشخصية للمرأة العاملة عينة البحث تضمنت (المحافظة، البيئة الجغرافية، العمر، الحالة الاجتماعية، عدد ساعات العمل، نوع النشاط الترويحي الرياضي المُمارس، عدد مرات ممارسة النشاط الرياضي)(إعداد الباحث).

خطوات بناء استبيان دور ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية فى خفض مستوى الإجهاد المهني لدى المرأة العاملة:

١. تحديد المحاور الرئيسية للاستبيان:

قام "الباحث" بالاطلاع على المراجع والكتب العلمية المتخصصة في مجال الأنشطة الترويحية الرياضية والإجهاد المهني، وكذلك الإطلاع على الدراسات والبحوث المرجعية، مثل دراسة: شعلال مصطفى، وآخرون (٢٠٢٠م) (٦)، حياة الصغير، كريمة عبدالسلام (٢٠٢٢م) (٣)، منيرة عبدالرحمن (٢٠٢٤م) (١٢)، طاهري راجح، وآخرون (٢٠٢١م) (٧)، وتم تحديد (٥) محاور للاستبيان تضمنت (تحسين الصحة النفسية، تعزيز الصحة البدنية، تعزيز العلاقات الاجتماعية، زيادة الإنتاجية المهنية، تنمية التوازن بين الحياة المهنية والشخصية).

٢. تحديد محاور وعبارات الاستبيان وميزان التقدير المقترح:

تم عرض محاور وعبارات الاستبيان المقترحة والتي تم التوصل إليها من خلال ما تم جمعه من معلومات بعد الاطلاع على الدراسات والمراجع المتخصصة على مجموعة من المتخصصين (٥) خبراء في الترويح الرياضي مرفق (أ) من الحاصلين على درجة دكتوراة الفلسفة في التربية الرياضية، ولا تقل خبراتهم في المجال عن (١٥) سنة، وذلك لإبداء رأيهم وحكمهم على أن محاور الاستبيان تتفق مع الغرض منه وأن كل عبارة تنتمي للمحور الذي يتضمنها، وكذلك مدى الوضوح في فهم كل عبارة، وترك حرية استبعاد العبارات وإضافة عبارات جديدة يرونها مناسبة، وبعد هذا العرض تم تعديل وصياغة عبارات الاستبيان، وذلك في ضوء آراء الخبراء، ويوضح جدول (٢) نسب اتفاق الخبراء على محاور وعبارات الاستبيان مرفق (ب).

جدول (٢): النسبة المئوية لاتفاق رأى الخبراء على محاور وعبارات الاستبيان

(ن=٥)

م	المحاور	عدد العبارات	النسبة المئوية	عدد العبارات المستبعدة	العدد النهائي بعد العرض على الخبراء
١	تحسين الصحة النفسية	٨	%١٩.٥١	١	٧
٢	تعزيز الصحة البدنية	٩	%٢١.٩٥	٢	٧
٣	تعزيز العلاقات الاجتماعية	٨	%١٩.٥١	—	٨
٤	زيادة الإنتاجية المهنية	٧	%١٧.٠٧	—	٧
٥	تنمية التوازن بين الحياة المهنية والشخصية	٩	%٢١.٩٥	٢	٧
	المجموع	٤١	%١٠٠	٥	٣٦

وقد جاءت النتائج كما يلي:

- موافقة الخبراء بنسبة (١٠٠%) على مدى مناسبة المحاور الخمسة المقترحة.
 - موافقة الخبراء بنسبة (١٠٠%) على مدى كفاية المحاور.
 - وفي حدود ما وضعه الباحث من نسبة لقبول رأى الخبراء، وهو اتفاق نسبة (٦٠%) على الأقل لقبول العبارة، وقد تم استبعاد عدد (٥) عبارات من المحاور الخمسة لعدم حصولها على المحك المقبول لدرجة الموافقة من قبل الخبراء.
- وقد استخدم الباحث ميزان التقدير الخماسي (تطبق تماماً - تنطبق بدرجة كبيرة - تنطبق بدرجة متوسطة - لا تنطبق تماماً)، للاستجابة علي عبارات الاستبيان وفقاً للتالي:

١	٢	٣	٤	٥
لا تنطبق إطلاقاً	تنطبق بدرجة قليلة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق تماماً

الدراسة الاستطلاعية:

قام "الباحث" بدراسة استطلاعية على عينة قوامها (٣٠) امرأة عاملة من الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية، ومن خارج عينة الدراسة الأساسية ومن داخل مجتمع الدراسة، وذلك من خلال استخدام استمارة إلكترونية "نماذج جوجل" من إعداد الباحث، وذلك في الفترة من ٢٠٢٥/١/٢٢ م إلى ٢٠٢٥/٢/١١ م.

المعاملات العلمية لاستبيان دور ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في خفض مستوى الإجهاد المهني لدى المرأة العاملة:

أولاً: حساب معامل الصدق:

تم حساب معامل الصدق باستخدام طريقة الاتساق الداخلي بمعامل ارتباط بيرسون، من خلال إيجاد معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه العبارة، جدول (٣).

جدول (٣): معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه العبارة (ن=٣٠)

المحور الأول		تابع المحور الثاني		تابع المحور الثالث		تابع المحور الرابع	
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	٠.٥٤٩	٣	٠.٤٦٧	٥	٠.٦٠٤	٦	٠.٦٤٣
٢	٠.٦٠٥	٤	٠.٣٥٤	٦	٠.٥٦٧	٧	٠.٥٣٤
٣	٠.٥١٢	٥	٠.٥٩٨	٧	٠.٣٤٠	المحور الخامس	
٤	٠.٦٥٤	٦	٠.٥٢٩	٨	٠.٤٧٤	١	٠.٦٥٤
٥	٠.٣٢٧	٧	٠.٥١٨	المحور الرابع		٢	٠.٥٩٨
٦	٠.٦٢١	المحور الثالث		١	٠.٥٦٣	٣	٠.٦٢٩
٧	٠.٥٤٠	١	٠.٥٣٠	٢	٠.٣٣٦	٤	٠.٥١٨
المحور الثاني		٢	٠.٤٧٣	٣	٠.٥٨٩	٥	٠.٦٤٣
١	٠.٦٢٧	٣	٠.٢٨٧	٤	٠.٤٦٧	٦	٠.٢٣٣
٢	٠.٦٥٦	٤	٠.٦٢٠	٥	٠.٥٥٤	٧	٠.٥١١

* قيمة ر الجدولية عند معنوية (٠.٠٥) = ٠.٣٦١

بدراسة جدول (٣) يتضح: بناءً على نتائج صدق عبارات الاستبيان تم حذف مجموعة من العبارات الغير دالة إحصائياً حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، جدول (٤).

جدول (٤): العبارات المحذوفة الخاصة بمحاور الاستبيان

م	محاور الاستبيان	أرقام العبارات المحذوفة	عدد العبارات بعد الحذف
١	تحسين الصحة النفسية	٥	٦
٢	تعزيز الصحة البدنية	٤	٦
٣	تعزيز العلاقات الاجتماعية	٣ - ٧	٦
٤	زيادة الإنتاجية المهنية	٢	٦
٥	تنمية التوازن بين الحياة المهنية والشخصية	٦	٦
إجمالي عدد العبارات		٦	٣٠

بدراسة جدول (٤) يتضح أن: إجمالي عدد عبارات الاستبيان بعد التعديل (٣٠) عبارة، مرفق (ج).

وقد استخدم الباحث صدق الاتساق الداخلي بحساب دلالة معامل الارتباط بين محاور استبيان دور ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في خفض مستوى الإجهاد المهني لدى المرأة العاملة باستخدام معامل ارتباط بيرسون، جدول (٥).

جدول (٥): معامل الارتباط بين محاور استبيان دور ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في خفض مستوى الإجهاد المهني لدى المرأة العاملة

(ن=٣٠)

م	مسمى المحور	تحسين الصحة النفسية	تعزيز الصحة البدنية	تعزيز العلاقات الاجتماعية	زيادة الإنتاجية المهنية	تنمية التوازن بين الحياة المهنية والشخصية
١	تحسين الصحة النفسية	*٠.٥٥٧	*٠.٥٣٣	*٠.٦٠٤	*٠.٥٨٧	
٢	تعزيز الصحة البدنية		*٠.٥٩٧	*٠.٧٣٧	*٠.٧٨٢	
٣	تعزيز العلاقات الاجتماعية			*٠.٥٧١	*٠.٦٩٣	
٤	زيادة الإنتاجية المهنية				*٠.٦٥٩	
٥	تنمية التوازن بين الحياة المهنية والشخصية					

* قيمة ر الجدولية عند معنوية (٠.٠٥) = ٠.٣٦١

بدراسة جدول (٥)، يتضح: وجود ارتباط دال إحصائياً بين محاور استبيان دور ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في خفض مستوى الإجهاد المهني لدى المرأة العاملة؛ حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

كما استخدم الباحث صدق الاتساق الداخلي لحساب صدق الاستبيان، من خلال إيجاد معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل محور والدرجة الكلية للاستبيان، جدول (٦).

جدول (٦): قيم معامل الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية لاستبيان دور ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في خفض مستوى الإجهاد المهني لدى المرأة العاملة
(ن=٣٠)

م	محاور الاستبيان	قيمة ر
١	تحسين الصحة النفسية	*٠.٥٤١
٢	تعزيز الصحة البدنية	*٠.٦٢٣
٣	تعزيز العلاقات الاجتماعية	*٠.٥٦٦
٤	زيادة الإنتاجية المهنية	*٠.٦٨٥
٥	تنمية التوازن بين الحياة المهنية والشخصية	*٠.٦٠٨

* قيمة ر الجدولية عند معنوية (٠.٠٥) = ٠.٣٦١

بدراسة جدول (٦) يتضح: أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للاستبيان تتراوح ما بين (٠.٥٤١)، (٠.٦٨٥)، مما يشير إلى إرتفاع معامل صدق محاور الاستبيان.

ثانياً: معاملات الثبات:

استخدم الباحث لحساب الثبات معامل ألفا كرونباخ للمحاور والدرجة الكلية للاستبيان، وتعتمد هذه الطريقة على مدى تجانس درجات الاستبيان المستخدم، جدول (٧).

جدول (٧): قيم معامل ألفا Alpha لثبات محاور استبيان دور ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في خفض مستوى الإجهاد المهني لدى المرأة العاملة

(ن=٣٠)

م	محاور الاستبيان	قيم معامل ألفا
١	تحسين الصحة النفسية	*٠.٦١٣
٢	تعزيز الصحة البدنية	*٠.٦٤٨
٣	تعزيز العلاقات الاجتماعية	*٠.٦٨٧
٤	زيادة الإنتاجية المهنية	*٠.٧١٠
٥	تنمية التوازن بين الحياة المهنية والشخصية	*٠.٦٣٩

* قيمة ر الجدولية عند معنوية (٠.٠٥) = ٠.٣٦١

بدراسة جدول (٧) يتضح: ثبات محاور الاستبيان، حيث بلغ معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ ما بين (٠.٦١٣)، (٠.٧١٠)، مما يشير إلى إرتفاع معامل ثبات محاور الاستبيان.

الدراسة الميدانية:

بعد الاطمئنان لمعاملات الصدق والثبات، قام الباحث بتطبيق الاستبيان على عينة الدراسة الأساسية والبالغ عددها (٨١٠) امرأة عاملة من الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية، وذلك من خلال استخدام استمارة إلكترونية "نماذج جوجل"، وذلك خلال الفترة من ٢٠٢٥/٢/٢٢م إلى ٢٠٢٥/٤/٢٩م مرفق (د)، وبعد الانتهاء من تطبيق الاستبيان تم جمع وتصنيف وتفرغ البيانات وجدولتها لإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة.

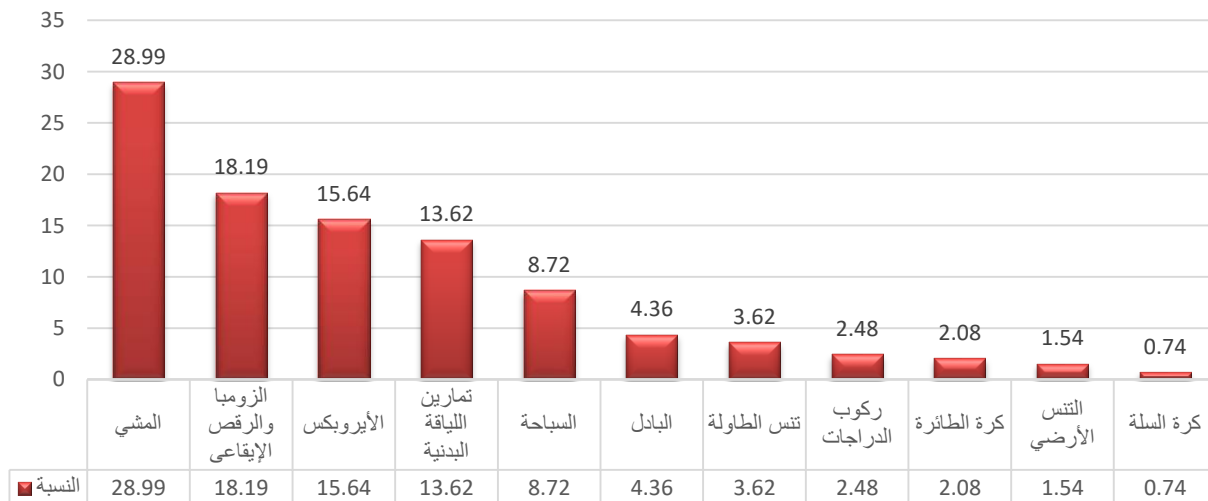
عرض وتفسير ومناقشة النتائج:

سوف يقوم الباحث بعرض وتفسير ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها والخاصة بالإجابة على التساؤل الأول " ما الأنشطة الترويحية الرياضية التي تفضل المرأة العاملة ممارستها "، جدول (٨).

جدول (٨): التوزيع العددي والنسبي وترتيب الأنشطة الترويحية الرياضية التي تفضل المرأة العاملة ممارستها

(ن=٨١٠)

م	الأنشطة الترويحية الرياضية	العدد	النسبة	الترتيب
١	المشي	٤٣٢	٥٣.٩٩%	١
٢	تمارين اللياقة البدنية.	٢٠٣	٢٥.١٢%	٤
٣	الزومبا والرقص الإيقاعي.	٢٧١	٣٣.٤٦%	٢
٤	الأيروبكس.	٢٣٣	٢٩.٠١%	٣
٥	السباحة.	١٣٠	١٦.١٧%	٥
٦	ركوب الدراجات.	٣٧	٤.٥٨%	٨
٧	تنس الطاولة.	٥٤	٦.٦٦%	٧
٨	التنس الأرضي.	٢٣	٢.٨٤%	١٠
٩	كرة الطائرة.	٣١	٣.٨٨%	٩
١٠	كرة السلة.	١١	١.٣٦%	١١
١١	البادل.	٦٥	٨.٠٢%	٦
--	الاجمالي	١٤٩٠	١٠٠%	--



شكل (١): يوضح ترتيب الأنشطة الترويحية الرياضية

وبدراسة جدول (٨)، يتضح توزيع أفراد عينة البحث بحسب الأنشطة الترويحية الرياضية التي تقبل المرأة العاملة على ممارستها، ويظهر التفضيلات النسبية لتلك الأنشطة من حيث الانتشار والممارسة العملية في الواقع، وقد بلغ إجمالي عدد المرات التي ذُكرت فيها الأنشطة المختلفة (١٤٩٠) مرة، مما يدل على أن بعض السيدات مارسن أكثر من نشاط رياضي واحد.

جاء "المشي" في المرتبة الأولى بنسبة (٢٨.٩٩%)، وهو ما يشير إلى تفضيل النشاطات ذات الطابع السهل والبسيط وغير المكلف، ويمكن تفسير ذلك بكون المشي لا يتطلب مهارات خاصة أو تجهيزات، ويتمشى مع طبيعة حياة المرأة العاملة وانشغالاتها اليومية.

وتؤكد على ذلك دراسة *Biddle et al., (2019)* (١٣)، على أن المشي يُعد من أكثر الأنشطة المقبولة والمتاحة لدى النساء، ويُوصى به لأثره الإيجابي على الصحة النفسية والبدنية للمرأة.

جاءت رياضة الزومبا والرقص الإيقاعي في المرتبة الثانية بنسبة (١٨.١٩%)، تليها رياضة الأيروبيكس بنسبة (١٥.٦٤%)، ويشير ذلك إلى ميل النساء نحو الأنشطة الجماعية الإيقاعية التي تجمع بين الترفيه والحركة، وتسهم في تحسين الحالة المزاجية، كما أنها تتم غالباً في بيئة تفاعلية محفزة.

حيث تشير دراسة *Sani et al. (2016)* (٢٥)، إلى أن الأنشطة الإيقاعية ترتبط بتحسين الحالة المزاجية، والارتباط الاجتماعي الإيجابي.

جاءت تمارين اللياقة البدنية في المرتبة الرابعة بنسبة (١٣.٦٢%)، وهي تعكس وعياً متزايداً بأهمية تحسين اللياقة العامة، خاصة لدى فئة النساء العاملات.

احتلت السباحة المرتبة الخامسة بنسبة (٨.٧٢%)، وهي نسبة متوسطة نسبياً، وقد تُعزى هذه النسبة إلى محدودية توافر المسابح المخصصة للنساء.

أظهرت النتائج نسباً منخفضة للأنشطة الرياضية الجماعية مثل كرة الطائرة (٢.٠٨%)، وكرة السلة (٠.٧٤%)، ما يعكس ضعف توافر البنية التحتية لهذه الألعاب، أو أنها لا تتناسب مع ميل النساء العاملات أو التزامتهن.

وتؤكد دراسة *Green & Chalip (2004)* (١٥)، على أن الرياضات الجماعية قد تواجه معوقات ترتبط بالوقت، والبيئة، والتقبل الاجتماعي، خاصة لدى النساء.

**سوف يقوم الباحث بعرض وتفسير ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها
والخاصة بالإجابة على التساؤل الثاني "ما دور ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية
في خفض مستوى الإجهاد المهني لدى المرأة العاملة".
جداول (٩)، (١٠)، (١١)، (١٢)، (١٣).**

**جدول (٩): التكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي وقيمة كا^٢
لاستجابات عينة البحث للمحور الأول (تحسين الصحة النفسية)
(ن=٨١٠)**

م	العبارات	التكرارات						التقديرية النسبية	التقديرية الدرجة	كا ^٢
		تطبيق تماما	الدرجة كبيرة	الدرجة متوسطة	الدرجة تطبيق	الدرجة قليلة	لا تطبيق			
١	ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تجعلني أشعر بالسعادة والرضا النفسي.	٣٨١	١٧٥	١٥٠	٨٦	١٨	١٨	٨٠.١٢	٣٢٤٥	٤٦١.٦٤
٢	أشعر بأن الرياضة تساعدني على التخلص من القلق والتوتر المرتبط بالعمل.	٣٢١	٢٣٩	٨٧	٩٣	٧٠	٧٠	٧٦.٠٠	٣٠٧٨	٣٠٩.٠١
٣	تحسن ممارسة الرياضة من قدرتي على مواجهة ضغوط الحياة اليومية بهدوء.	٣٨٣	١٤٧	١١٩	١٢٢	٣٩	٣٩	٧٧.٦٠	٣١٤٣	٤١٧.٥٦
٤	ممارسة الرياضة ترفع من مستويات الطاقة الإيجابية لدي.	٤٢٠	١٣١	٦٥	٦٣	١٣١	١٣١	٧٥.٩٥	٣٠٧٦	٥٤١.٣٣
٥	أشعر بتحسن في حالتي المزاجية بعد ممارسة النشاط الترويحي الرياضي.	٣٠٥	٢٥١	١٤٨	٨٠	٢٦	٢٦	٧٨.٠٠	٣١٥٩	٣٣٢.٠١
٦	أشعر بالارتياح النفسي بعد ممارسة الرياضة بسبب تفريغ الشحنات الانفعالية.	٣٩٩	١٧٣	٦٢	٧٨	٩٨	٩٨	٧٧.٢١	٣١٢٧	٤٧٨.٠٤

قيمة كا^٢ الجدولية عند (٠.٠٥) = (٩.٤٩)

بدراسة جدول (٩) يتضح: أن الأنشطة الترويحية الرياضية لها دور في (تحسين الصحة النفسية) لدى المرأة العاملة؛ وقد تراوحت النسبة المئوية لمفردات هذا المحور ما بين (٧٥.٩٥% إلى ٨٠.١٢%)، كما يتضح أن قيمة كا^٢ تراوحت ما بين (٣٠٩.٠١)، (٥٤١.٣٣) وهي دالة إحصائيا في جميع عبارات المحور الأول (تحسين الصحة النفسية).
أظهرت النتائج أن العبارة رقم (١)، التي تنص على " ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تجعلني أشعر بالسعادة والرضا النفسي"، وقد حصلت على الترتيب الأول من حيث عينة البحث بواقع (٨٠.١٢%)، وهو مما يدل على أن الجانب العاطفي والوجداني كان الأكثر تأثرا إيجابيا بالأنشطة الترويحية الرياضية.

وتؤكد دراسة (Smith et al., (2020) (٢٧)، على أن الأنشطة الترويحية تحسن من الحالة المزاجية، وتعزز من التكيف مع الضغوط المهنية لدى النساء العاملات في المجال الصحي.

ويؤكد كل من محمد الحماحي وعائدة عبدالعزيز (٢٠٠٩م)، على أن للأنشطة الترويحية الرياضية دور حيوي في إشباع الحاجات المرتبطة بالثقة بالنفس، والقدرة على الإنجاز، واحترام الذات، والتقدير من الآخرين لدى المرأة العاملة (١٠: ٣٦).

لذا يرى الباحث أن الأنشطة الترويحية الرياضية تُعد أداة فعالة للتخفيف من الضغوط النفسية وتحسين المزاج العام وتعزيز التوازن النفسي لدى المرأة العاملة، وقد أظهرت النتائج ارتفاع نسب التوافق، مما يعكس إدراكهم لأهمية هذه الأنشطة في تقليل المشاعر السلبية مثل القلق والتوتر، وتعزيز المشاعر الإيجابية كالسعادة والطاقة الإيجابية، وهو ما ينعكس بصورة إيجابية على جودة حياتهم اليومية، كما تُسهم في إشباع احتياجاتهم النفسية، مثل الشعور بالانتماء، والتحفيز الذاتي، مما يُعزز من قدرتهم على التكيف مع متطلبات وضغوط الحياة.

وبناءً عليه، تُعد الأنشطة الترويحية الرياضية وسيلة فعالة للتدخل النفسي غير الدوائي، يمكن توظيفها داخل بيئات العمل لتحسين جودة حياة المرأة العاملة والارتقاء بصحتها النفسية.

جدول (١٠): التكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي وقيمة كا لاستجابات عينة البحث للمحور الثاني (تعزيز الصحة البدنية)

(ن=٨١٠)

م	العبارات	التكرارات						التقديرية النسبية	التقديرية النسبية	كا
		لا تتفق	تتفق قليلاً	تتفق كثيراً	تتفق كثيراً جداً	تتفق كثيراً جداً	تتفق كثيراً جداً			
١	تساعدني ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية على الشعور بالنشاط والحيوية.	٤٢٧	١٤٢	٨٠	٦٠	١٠١	٣١٦٤	٧٨.١٢	٥٦٤.٦٥	
٢	لاحظت تحسناً في لياقتي البدنية نتيجة ممارستي للأنشطة الترويحية الرياضية.	٥٩٩	٨٠	٤٣	٢٨	٦٠	٣٥٦٠	٨٧.٩٠	١٤٨٢.٨	
٣	ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تساهم في تقليل شعوري بالإجهاد الجسدي الناتج عن العمل.	٥٩٨	٩٥	٣٨	٢٨	٥١	٣٥٩١	٨٨.٦٧	١٤٨٢.٩	
٤	أشعر بتحسّن في جودة نومي بعد ممارسة النشاط الرياضي.	٣٧٣	١٢٤	٦٢	٦٥	١٨٦	٢٨٦٣	٧٠.٦٩	٤٠٧.١٠	
٥	الأنشطة الرياضية ساعدتني في تقليل مشكلات صحية كنت أعاني منها.	٣٢٨	١٢٩	١٣٢	٨٧	١٣٤	٢٨٦٠	٧٠.٦٢	٢٢١.٩٤	
٦	أستمد من النشاط الرياضي شعوراً بالقوة والحيوية يساعدني على مواجهة التحديات الحياتية.	٤٣٠	١٣٥	٦٢	٥٩	١٢٤	٣١١٨	٧٦.٩٩	٥٨٣.٩٩	

قيمة كا الجدولية عند (٠.٠٥) = (٩.٤٩)

بدراسة جدول (١٠) يتضح: أن الأنشطة الترويحية الرياضية لها دور في (تعزيز الصحة البدنية) لدى المرأة العاملة؛ وقد تراوحت النسبة المئوية لمفردات هذا المحور ما بين (٧٠.٦٢% إلى ٨٨.٦٧%)، كما يتضح أن قيمة كا تراوحت ما بين (٢٢١.٩٤)، (١٤٨٢.٩) وهي دالة إحصائياً في جميع عبارات المحور الثاني (تعزيز الصحة البدنية).

أظهرت النتائج أن العبارة رقم (٣)، التي تنص على " ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تساهم في تقليل شعوري بالإجهاد الجسدي الناتج عن العمل"، وقد حصلت على الترتيب الأول من حيث عينة البحث بواقع (٨٨.٦٧%)، وهو مما يدل على أن ممارسة النشاط الرياضي لها دور في خفض الإجهاد الناتج عن العمل.

وتؤكد دراسة *Katzmarzyk et al. (2019)* (١٩)، على أن النشاط البدني المنتظم يقلل من مستويات الإجهاد البدني لدى العاملين، وخاصة النساء في بيئات العمل الضاغطة. كما يؤكد كل من محمد الحماحي وعائدة عبدالعزيز (٢٠٠٩م)، على أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تعمل على الإقلال من الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، وذلك من خلال الوقاية من البدانة وترسب الدهون على جدران الأوعية الدموية؛ مما يقلل من فرص الإصابة بأمراض تصلب الشرايين لدى المرأة العاملة (١٠: ٣٧). لذا يرى الباحث أن الأنشطة الترويحية الرياضية لها دور فعال في تعزيز الصحة البدنية، وتتنوع الفوائد المكتسبة بين تحسين اللياقة البدنية، تقليل الإجهاد، تحسين النوم، وصولاً إلى تقليل بعض المشكلات الصحية، مما يعزز أهمية دمج الأنشطة الترويحية في الحياة اليومية للمرأة العاملة كأداة فعالة للصحة الجسدية والرفاهية النفسية.

جدول (١١): التكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي وقيمة كا^٢ لاستجابات عينة البحث للمحور الثالث (تعزيز العلاقات الاجتماعية)

(ن=٨١٠)

م	العبارات	التكرارات						التقديرية الدرجة	النسبة التقديرية	كأ
		تطبيق كبيره	تطبيق برججه متوسطة	تطبيق برججه قليله	تطبيق برججه اطلاقاً	لا تطبيق				
١	ممارسة الرياضة ضمن مجموعات تمنحني فرصاً أفضل للتفاعل الاجتماعي وبناء علاقات صحية داخل وخارج بيئة العمل.	٤٣٦	١٨٢	٥١	٥٨	٨٣	٣٢٦٠	٨٠.٤٩	٦٤٧.٢٥	
٢	أشعر بالدعم النفسي والمعنوي من الزميلات أثناء الممارسة الرياضية.	٣٩٨	٢١٦	٥٦	٦١	٧٩	٣٢٢٣	٧٩.٥٨	٥٣٦.٦٥	
٣	تسهم ممارسة الرياضة في تنمية شبكة علاقاتي الاجتماعية وتعزز شعوري بالانتماء.	٤١٩	٢٤٠	٦٧	٤٦	٣٨	٣٣٨٦	٨٣.٦٠	٦٧٨.٩٥	
٤	المشاركة في الأنشطة الرياضية تقلل من شعوري بالوحدة في بيئة العمل وتعزز اندماجي المجتمعي.	٢٧٥	٢٥١	١٠٢	٧٩	١٠٣	٢٩٤٦	٧٢.٧٤	٢١٣.٩٥	
٥	ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية ساعدتني على تقوية علاقاتي بزميلاتي في العمل.	٢٩٨	٢٩٠	١٠٥	٦٠	٥٧	٣١٤٢	٧٧.٥٨	٣٦٧.٦٤	
٦	توفر لي البيئة الرياضية الجماعية مناخاً داعماً ومحفزاً يدفعني للاستمرارية والمشاركة المنتظمة.	٣٥٨	٢٣٢	٩١	٥٠	٧٩	٣١٧٠	٧٨.٢٧	٤١٨.٤٦	

قيمة كا^٢ الجدولية عند (٠.٠٥) = (٩.٤٩)

بدراسة جدول (١١) يتضح: أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لها دور في (تعزيز العلاقات الاجتماعية) لدى المرأة العاملة؛ وقد تراوحت النسبة المئوية لمفردات هذا المحور ما بين (٧٢.٧٤% إلى ٨٣.٦٠%)، كما يتضح أن قيمة كا ٢ تراوحت ما بين (٢١٣.٩٥)، (٦٧٨.٩٥) وهي دالة إحصائية في جميع عبارات المحور الثالث (تعزيز العلاقات الاجتماعية).

أظهرت النتائج أن العبارة رقم (٣)، التي تنص على " تسهم ممارسة الرياضة في تنمية شبكة علاقاتي الاجتماعية وتعزز شعوري بالانتماء "، وقد حصلت على الترتيب الأول من حيث عينة البحث بواقع (٨٣.٦٠%)، وهو مما يدل على أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لا تعزز فقط اللياقة البدنية بل تخلق أيضًا بيئة اجتماعية إيجابية تدعم الشعور بالانتماء.

وتؤكد دراسة *Eime et al. (2013)* (١٤) ، على أن المشاركة المنتظمة في الرياضات الجماعية تؤدي إلى تعزيز الانتماء المجتمعي، خاصة لدى النساء.

لذا يرى الباحث أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لها دور فعال في تحسين جودة العلاقات للممارسات، سواء من خلال توسيع شبكة التفاعل والتواصل مع الزميلات أو من خلال توفير بيئة مشجعة للدعم النفسي والتحفيز على المشاركة المستمرة في الأنشطة المختلفة، كما أن الارتفاع الملحوظ في القيم التقديرية لجميع العبارات يعكس وعيًا متقدمًا لدى النساء العاملات بأهمية ممارسة النشاط الترويحي كوسيلة لتعزيز الانتماء، وتخفيف مشاعر العزلة، وبناء علاقات اجتماعية صحية داخل بيئة العمل وخارجها.

وهو ما يتفق مع ما أشارت إليه دراسات عدة مثل دراسة *Holt et al. (2011)* (١٦) ، *Walseth (2008)* (٣٠) ، أن ممارسة الأنشطة الرياضية تعزز رأس المال الاجتماعي وتدعم الاندماج المجتمعي.

جدول (١٢): التكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي وقيمة كا^٢ لاستجابات عينة البحث
للمحور الرابع (زيادة الإنتاجية المهنية)

(ن=٨١٠)

م	العبارات	التكرارات						التقديرية الدرجة	التقديرية النسبة	ك
		تطبيق كبير	تطبيق متوسطة	تطبيق قليلة	تطبيق بدرجة	لا تطبيق إطلاقاً				
١	أشعر بأنني أكثر إنتاجية في العمل بعد ممارستي للأنشطة الترويحية الرياضية.	٤١٢	٢٠٠	٨١	٢٨	٨٩	٣٢٤٨	٨٠.٢٠	٥٧٨.٩٥	
٢	ممارسة الأنشطة الرياضية تجعلني أكثر قدرة على التركيز في مهامي اليومية.	٣٢٦	١٩٣	٧٧	٧٠	١٤٤	٢٩١٧	٧٢.٠٢	٢٧٠.٨٠	
٣	ساعدتني ممارسة الأنشطة الرياضية على التفكير بهدوء واتخاذ قرارات أفضل.	٢٤٦	٢٥٨	٧٢	٥٩	١٧٥	٢٧٧١	٦٨.٤٢	٢١٦.٩٨	
٤	ممارسة الأنشطة الرياضية تقلل من رغبتني في التغيب عن العمل.	٢٩٢	١٨٠	٦٤	٦١	٢١٣	٢٧٠٧	٦٦.٨٤	٢٤٤.٦٣	
٥	عندما أمارس النشاط الرياضي بانتظام أشعر بمزيد من الرضا عن عملي.	٣٩١	١٧٩	٧٢	٦٢	١٠٦	٣١١٧	٧٦.٩٦	٤٥٦.٥٨	
٦	ممارسة النشاط الرياضي تجعلني أشعر بالكفاءة والقدرة على الإنجاز.	٢٨٩	٢١٩	٨٨	٥٩	١٥٥	٢٨٥٨	٧٠.٥٧	٢١٩.٢١	

قيمة كا^٢ الجدولية عند (٠.٠٥) = (٩.٤٩)

بدراسة جدول (١٢) يتضح: أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لها دور في (زيادة الإنتاجية المهنية) لدى المرأة العاملة؛ وقد تراوحت النسبة المئوية لمفردات هذا المحور ما بين (٦٦.٨٤% إلى ٨٠.٢٠%)، كما يتضح أن قيمة كا^٢ تراوحت ما بين (٢١٦.٩٨)، (٥٧٨.٩٥) وهي دالة إحصائياً في جميع عبارات المحور الرابع (زيادة الإنتاجية المهنية).

أظهرت النتائج أن العبارة رقم (١)، التي تنص على " أشعر بأنني أكثر إنتاجية في العمل بعد ممارستي للأنشطة الترويحية الرياضية "، وقد حصلت على الترتيب الأول من حيث عينة البحث بواقع (٨٠.٢٠%)، وهو مما يدل على وجود قناعة قوية بأن ممارسة النشاط الترويحي الرياضي له أثر مباشر وإيجابي في رفع مستوى أداء المهام الوظيفية بكفاءة أعلى.

وتؤكد دراسة (Strohle, A(2009) (٢٩)، على أن ممارسة الأنشطة الرياضية بانتظام تحفز مناطق الدماغ المسؤولة عن التركيز واتخاذ القرار، مما ينعكس إيجابياً على أداء الأفراد في بيئات العمل المختلفة.

كما تشير دراسة (Nabkasorn et al. (2006) (٢٢) ، إلى أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تسهم في تقليل التوتر وتحسين المزاج، مما يعزز الحافز الداخلي والإنتاجية.

لذا يرى الباحث أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تعزز الكفاءة الإنتاجية، وتحسن جودة الأداء المهني، وتقلل من مستويات التوتر المرتبطة ببيئة العمل لدى المرأة العاملة.

وقد عكست استجابات العينة إدراكاً واضحاً بأن ممارسة الأنشطة الرياضية لا تسهم فقط في رفع مستوى التركيز والانضباط الوظيفي، بل تشكل أيضاً أداة فعالة لدعم الصحة النفسية وتعزيز الرضا الوظيفي العام للمرأة العاملة في القطاعات المختلفة.

جدول (١٣): التكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي وقيمة كا^٢ لاستجابات عينة البحث للمحور الخامس (تنمية التوازن بين الحياة المهنية والشخصية)

(ن=٨١٠)

م	العبارات	التكرارات						الدرجة التقديرية	النسبة التقديرية	ك
		تتطبق تماماً	تتطبق بدرجة كبيرة	تتطبق بدرجة متوسطة	تتطبق بدرجة قليلة	لا تتطبق إطلاقاً				
١	تساعدني ممارسة الأنشطة الرياضية على الفصل بين العمل والحياة الشخصية.	٣٦٦	٢٣٧	٦٢	٦٤	٨١	٣١٧٣	٧٨.٣٥	٤٥٣.١٢	
٢	ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تجعلني أكثر قدرة على التوفيق بين مسؤولياتي العائلية والمهنية.	٣٨٨	٢٤٥	٥٧	٥٧	٦٣	٣٢٦٨	٨٠.٦٩	٥٥٤.٤٢	
٣	ساعدتني ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية على تقليل التداخل بين مشكلات العمل والحياة الخاصة.	٤٠٢	٢١٣	٦٦	٤٧	٨٢	٣٢٣٦	٧٩.٩٠	٥٤٩.٦٤	
٤	أشعر بأن ممارسة الرياضة تمنحني وقتاً لنفسي بعيداً عن ضغوط العمل.	٣٨٩	٢٤٨	٨٢	٤٢	٤٩	٣٣١٦	٨١.٨٨	٥٧٠.٩٥	
٥	تخصيص وقت لممارسة النشاط الرياضي يساهم في شعوري بالاستقرار الشخصي.	٣٣٣	٢١٣	٦٠	٥٨	١٤٦	٢٩٥٩	٧٣.٠٦	٣٢٩.١٢	
٦	ممارسة الأنشطة الترويحية تمنحني فرصة لاستعادة طاقتي بعيداً عن متطلبات العمل اليومية	٣٥٨	٢٠٠	٥٩	٥٠	١٤٣	٣٠١٠	٧٤.٣٢	٣٩١.٢٠	

قيمة كا^٢ الجدولية عند (٠.٠٥) = (٩.٤٩)

بدراسة جدول (١٣) يتضح: أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لها دور في تنمية التوازن بين الحياة المهنية والشخصية) لدى المرأة العاملة؛ وقد تراوحت النسبة المئوية لمفردات هذا المحور ما بين (٧٣.٠٦% إلى ٨١.٨٨%)، كما يتضح أن قيمة كا^٢ تراوحت ما بين (٣٢٩.١٢)، (٥٧٠.٩٥) وهي دالة إحصائياً في جميع عبارات المحور الخامس (تنمية التوازن بين الحياة المهنية والشخصية).

أظهرت النتائج أن العبارة رقم (٤)، التي تنص على "أشعر بأن ممارسة الرياضة تمنحني وقتاً نفسي بعيداً عن ضغوط العمل"، وقد حصلت على الترتيب الأول بنسبة (٨١.٨٨%)، وهو مما يدل على أن غالبية النساء العاملات يدركن الأثر العميق للأنشطة الترويحية الرياضية في تخصيص وقت ذاتي لاستعادة التوازن النفسي والعاطفي، كما يعكس أهمية الانفصال الذهني المؤقت عن أعباء العمل، وهو ما يُعد مؤشراً واضحاً على القيمة الوقائية والوظيفية لهذه الأنشطة في حياة المرأة العاملة.

وهو ما يتفق مع ما أشارت إليه دراسات عدة مثل دراسة (Sonnentag (2001) (٢٨)، (Reichert et al. (2011) (٢٤)، أن تخصيص وقت للذات عبر النشاط البدني يساهم في تقليل الشعور بالاحتراق النفسي والضغوط المتراكمة، كما يساعد في "الانفصال النفسي" الإيجابي عن العمل، وهو عنصر جوهري لتحقيق توازن صحي بين الحياة والعمل.

لذا يرى الباحث أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية وسيلة فعالة لتحقيق التوازن بين متطلبات الحياة المهنية والاحتياجات الشخصية، وقد عكست الإجابات وعياً واضحاً بالتأثير الإيجابي الذي يظهر من خلال ممارسة هذه الأنشطة في تعزيز الصحة النفسية، وتخفيف ضغوط العمل، وإتاحة الفرصة للفصل الذهني بين الأدوار المتعددة التي تؤديها المرأة العاملة، إضافة إلى أنه لم يعد ينظر إلى أنها مجرد وسيلة للترفيه، بل باتت تُعد استراتيجية حياتية متكاملة تُسهم في إعادة النشاط والحيوية، وتحقيق الاستقرار العاطفي، ورفع مستوى الرضا عن الحياة الشخصية والمهنية على حد سواء.

وبناءً على ما سبق، تُظهر الدراسة أن ممارسة النشاط الترويحي الرياضي ليس ترفاً وقتياً، بل يُعد مكوناً استراتيجياً في حياة المرأة العاملة، يستحق التبني المؤسسي والتخطيط المجتمعي، لما له من أثر شمولي على الصحة النفسية، والجسدية، والاجتماعية، والإنتاجية، والتوازن الحياتي.

سوف يقوم الباحث بعرض وتفسير ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها والخاصة بالإجابة على التساؤل الثالث "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في دور ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في خفض مستوى الإجهاد المهني لدى المرأة العاملة وفقاً لمتغير البيئة الجغرافية (الريف - الحضر)"، جدول (١٤).

جدول (١٤): دلالة الفروق بين متوسطي استجابات عينة البحث وفق متغير البيئة الجغرافية نحو محاور استبيان دور ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في خفض مستوى الإجهاد المهني لدى المرأة العاملة

(ن=٨١٠)

م	المحاور	الحضر (٥٠٧)		الريف (٣٠٣)		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
		س	+ع -	س	+ع -		
١.	تحسين الصحة النفسية	٢٣.٤٠	٣.٦٣	٢٢.٩٨	٣.٦١	٠.٤٢	١.٦٠
٢.	تعزيز الصحة البدنية	٢٣.٨٦	٣.٩٢	٢٣.٢٩	٤.١٤	٠.٥٧	١.٩٧*
٣.	تعزيز العلاقات الاجتماعية	٢١.٦١	٥.١٢	٢١.٩٩	٥.٢٠	٠.٣٩	١.٠٤
٤.	زيادة الإنتاجية المهنية	٢٣.٥٤	٤.١١	٢٣.١٩	٤.١٢	٠.٣٤	١.١٥
٥.	تنمية التوازن بين الحياة المهنية والشخصية	٢٣.٥٩	٤.١٤	٢٣.٦٥	٣.٦٣	٠.٠٦	٠.٢٠

* قيمة (ت) الجدولية عند (٠.٠٥) = (١.٩٦)

من جدول (١٤) يتضح: وجود فروق دالة إحصائية بين السيدات المقيمت في الحضر والريف _عينة البحث_ وفق متغير الإقامة في المحور الثاني (تعزيز الصحة البدنية)، لاستبيان دور ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في خفض مستوى الإجهاد المهني لدى المرأة العاملة لصالح الحضر، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

ويعزو الباحث التفوق في درجات الاستجابة في المحور الثاني (تعزيز الصحة البدنية) لصالح السيدات المقيمت في الحضر عن المقيمت في الريف إلي أن السيدات العاملات في المناطق الحضرية يُدركن بدرجة أكبر تأثير ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في تعزيز صحتهن البدنية؛ فضلاً عن توفر مرافق رياضية ومراكز لياقة بدنية بشكل أكبر في المدن مقارنة بالريف، وكذلك تنوع البرامج الرياضية والوعي المجتمعي الأكبر في المناطق الحضرية حول أهمية ممارسة الرياضة للصحة.

وتؤكد دراسة Zhang et al. (2021) (٣٢)، على أن البيئة الحضرية تُوفر فرصاً أوسع لممارسة النشاط البدني، مما ينعكس إيجابياً على مؤشرات الصحة البدنية للسكان.

سوف يقوم الباحث بعرض وتفسير ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها والمتعلق بالإجابة على التساؤل الرابع "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في دور ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في خفض مستوى الإجهاد المهني لدى المرأة العاملة وفقاً لمتغير عدد مرات الممارسة الرياضية أسبوعياً (مرة واحدة - مرتين - ثلاث مرات فأكثر)"، وذلك من خلال الجداول أرقام (١٥)، (١٦).

جدول (١٥): دلالة الفروق بين متوسطات آراء السيدات عينة البحث وفق متغير عدد مرات الممارسة الرياضية أسبوعياً نحو استبيان دور ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في خفض مستوى الإجهاد المهني لدى المرأة العاملة

(ن=٨١٠)

م	المحاور	التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة (ف)
١.	تحسين الصحة النفسية	بين المجموعات	٣٨٩.٣١٦٣	٢	١٩٤.٦٥٨٢	١٥.٣١ *
		داخل المجموعات	١٠٢٥٦.٢٨	٨٠٧	١٢.٧٠٩١٥	
		المجموع	١٠٦٤٥٦.٦	٨٠٩		
٢.	تعزيز الصحة البدنية	بين المجموعات	٣٢٧.٤٣٠٢	٢	١٦٣.٧١٥١	١٠.٤٣ *
		داخل المجموعات	١٢٦٦٦.٩٩	٨٠٧	١٥.٦٩٦٤	
		المجموع	١٢٩٩٤.٤٢	٨٠٩		
٣.	تعزيز العلاقات الاجتماعية	بين المجموعات	١٢٨.٧٣٧٢	٢	٦٤.٣٦٨٥٨	٢.٤٣
		داخل المجموعات	٢١٣٥٢.٨٩	٨٠٧	٢٦.٤٥٩٥٩	
		المجموع	٢١٤٨١.٦٢	٨٠٩		
٤.	زيادة الإنتاجية المهنية	بين المجموعات	٥٠.٤٥٩٨٨	٢	٢٥٢.٢٩٩٤	١٥.٤٤ *
		داخل المجموعات	١٣١٨٣.٣٢	٨٠٧	١٦.٣٣٦٢١	
		المجموع	١٣٦٨٧.٩٢	٨٠٩		
٥.	تنمية التوازن بين الحياة المهنية والشخصية	بين المجموعات	٨٠.٩٩	٢	٤٠.٤٩٥	٢.٥٩
		داخل المجموعات	١٢٥٧٩.٠٦	٨٠٧	١٥.٥٨٧٤٤	
		المجموع	١٢٦٦٠.٠٥	٨٠٩		

* قيمة (ف) الجدولية عند (٠.٠٥) = (٣.٠٠)

من الجدول السابق (١٥) يتضح أنه: يوجد فروق دالة إحصائية بين آراء السيدات - عينة البحث - وفق متغير عدد مرات الممارسة أسبوعياً في المحور الأول (تحسين الصحة النفسية)، والمحور الثاني (تعزيز الصحة البدنية)، والمحور الرابع (زيادة الإنتاجية المهنية)؛ حيث أن قيمة ف المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)؛ الأمر الذي دعا إلى استخدام الموازنة مع أقل فرق معنوي باستخدام $L.S.D$ للتعرف عدد على اتجاه الفروق، جدول (١٦).

جدول (١٦): اتجاه الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفقاً لمتغير عدد مرات
الممارسة الرياضية أسبوعياً (مرة واحدة – مرتين – ثلاث مرات فأكثر)

(ن=٨١٠)

المحاور	عدد مرات الممارسة	المتوسط	الفروق بين المتوسطات		
			مرة واحدة	مرتين	ثلاث مرات فأكثر
تحسين الصحة النفسية	مرة واحدة	٢٢.٥٠		٠.٦٨	*١.٦١
	مرتين	٢٣.١٨			٠.٩٣
	ثلاث مرات فأكثر	٢٤.١١			
تعزيز الصحة البدنية	مرة واحدة	٢٢.٨٥		*١.٢٩	*١.٣١
	مرتين	٢٤.١٤			٠.٠١
	ثلاث مرات فأكثر	٢٤.١٦			
زيادة الإنتاجية المهنية	مرة واحدة	٢٢.٦٥		٠.٤٩	*١.٨٠
	مرتين	٢٣.١٤			*١.٣١
	ثلاث مرات فأكثر	٢٤.٤٥			

*دال

من الجدول السابق (١٦)، يتضح أن: اتجاه الفروق بين آراء السيدات –عينة البحث– وفق متغير عدد مرات الممارسة عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، في المحور لأول (تحسين الصحة النفسية)، تبين أن الفروق دالة إحصائياً بين الممارسات للنشاط الرياضي مرة واحدة أسبوعياً والممارسات ثلاث مرات فأكثر، وكانت الفروق لصالح الممارسات للأنشطة الرياضية ثلاث مرات فأكثر، مما يشير إلى أن الانتظام الأعلى في ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية يعزز من الصحة النفسية بشكل ملحوظ.

وتؤكد دراسة (2000) Mutrie, Nanette et al (٢١)، على أن ممارسة النشاط الرياضي بانتظام يساهم في تقليل أعراض الاكتئاب وتحسين الحالة المزاجية العامة لدى النساء.

واتجاه الفروق بين آراء السيدات – عينة البحث – وفق متغير عدد مرات الممارسة عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، في المحور الثاني (تعزيز الصحة البدنية)، تبين أن الفروق دالة إحصائياً بين الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية مرة واحدة والممارسات مرتين أو ثلاث مرات فأكثر، وجاءت النتائج لصالح الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية بمعدل أعلى، وهو ما يدعم التوجه بأن تكرار ممارسة النشاط الرياضي يُنتج فوائد تزايدية للصحة البدنية، من حيث اللياقة العامة، والقوة، والتحمل.



وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Warburton, Darren E.R., et al. (2006) (٣١) ،
والتي توصلت إلى أن العلاقة طردية بين تكرار ممارسة النشاط البدني وتحسن المؤشرات الحيوية
للصحة.

واتجاه الفروق بين آراء السيدات -عينة البحث- وفق متغير عدد مرات الممارسة عند
مستوى معنوية (٠.٠٥)، في المحور الرابع (زيادة الإنتاجية المهنية)، تبين أن الفروق دالة
إحصائياً لصالح السيدات الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية ثلاث مرات فأكثر مقارنة بكل
من الفئتين الأخريتين، وهو ما يدل على أن تكرار الممارسة تعزز من التركيز والانضباط والانتاج
المهني، كما تسهم في تحسين القدرة على اتخاذ القرارات والحد من التوترات المرتبطة بالعمل.

وقد أشارت دراسة (Pronk, Nico P. (2009) (٢٣)، إلى أن الموظفين الذين يمارسون
نشاطاً بدنياً منتظماً يتمتعون بكفاءة وظيفية أعلى، ويميلون إلى مستويات أقل من التعب
والإرهاق المهني.

لذا يرى الباحث أن تلك النتائج تؤكد على أن زيادة عدد مرات ممارسة المرأة العاملة
للأنشطة الترويحية الرياضية يتناسب طردياً مع ارتفاع متوسط الاستجابات الإيجابية في المحاور
المرتبطة بالصحة النفسية، والبدنية، والإنتاجية المهنية؛ مما يؤكد على أهمية تبني برامج رياضية
منتظمة ومستمرة داخل بيئات العمل أو المجتمع، وتوجيه حملات توعوية تحفز النساء العاملات
على ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية أسبوعياً.

استخلاصات وتوصيات البحث:

استخلاصات البحث:

انطلاقاً من نتائج هذا البحث وفي ضوء المنهج المستخدم وفي حدود العينة وأدوات جمع البيانات؛ يستخلص الباحث ما يلي:

١. رياضة المشي هي من أكثر الأنشطة الترويحية الرياضية التي تقبل على ممارستها المرأة العاملة.
٢. أظهرت النتائج أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لدى المرأة العاملة تعمل على:
 - الحد من التوتر والضغط النفسية لدى المرأة العاملة، مما يسهم في تحسين الحالة المزاجية والاستقرار النفسي.
 - تحسين اللياقة البدنية وتقليل الإجهاد الجسدي الناتج عن العمل، فضلاً عن تأثيرها الإيجابي على جودة النوم والتخلص من بعض المشكلات الصحية.
 - تقوية التفاعل الاجتماعي، وتكوين علاقات مهنية إيجابية، والشعور بالانتماء والدعم المجتمعي.
 - ارتفاع التركيز والإنتاجية، وانخفاض معدلات التغيب عن العمل، وزيادة مشاعر الرضا المهني.
 - إعادة التوازن بين أدوار العمل والحياة الشخصية، والتقليل من التداخل بين المشكلات الوظيفية والعائلية، مما يعزز الشعور بالاستقرار النفسي والاجتماعي.
٣. توجد فروق دالة إحصائية بين آراء السيدات - عينة البحث - وفق متغير البيئة الجغرافية في المحور الثاني (تعزيز الصحة البدنية) لصالح السيدات المقيمات في الحضر.
٤. توجد فروق دالة إحصائية بين آراء السيدات -عينة البحث - وفق متغير عدد مرات الممارسة أسبوعياً (مرة واحدة - مرتين - ثلاث مرات فأكثر) في المحور الأول (تحسين الصحة النفسية)، والمحور الثاني (تعزيز الصحة البدنية)، والمحور الرابع (زيادة الإنتاجية المهنية) لصالح ثلاث مرات فأكثر.

توصيات البحث:

في ضوء ما خلص إليه البحث من نتائج، يوصي الباحث بما يلي:

١. تعزيز الوعي المؤسسي بأهمية دمج الأنشطة الترويحية الرياضية في بيئات العمل، من خلال تنظيم برامج رياضية دورية للموظفات، وتوفير مساحات مخصصة للممارسة داخل المؤسسات إن أمكن ذلك.
٢. تشجيع النساء العاملات على ممارسة النشاط الرياضي بانتظام، بحد أدنى ثلاث مرات أسبوعياً، من خلال حملات تثقيفية وتوفير حوافز داخلية في بيئات العمل.
٣. توسيع نطاق البنية التحتية الرياضية في المناطق الريفية لتقليل الفجوة مع المناطق الحضرية، مما يساهم في تمكين النساء من الاستفادة المتكافئة من ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية.
٤. زيادة الوعي المجتمعي بأهمية ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية للمرأة العاملة عبر الحملات التوعوية ووسائل الإعلام، لتسليط الضوء على فوائدها الصحية والنفسية والمهنية والعائلية.
٥. دعوة صناع القرار والجهات المختصة إلى دعم السياسات الوطنية التي تُشجع النساء على ممارسة النشاط البدني المنتظم، وربط ذلك بخطط التنمية المستدامة وجودة الحياة.

المراجع:

المراجع باللغة العربية:

١. بشاير محمد، أسماء قريان: العوامل الاجتماعية المرتبطة بوعي المرأة السعودية لممارسة الرياضة البدنية، مجلة الدراسات الاجتماعية السعودية، العدد (٨)، ٢٠٢١م.
٢. الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء: إحصاءات المرأة وسوق العمل في مصر، القاهرة، مصر، ٢٠٢٠م.
٣. حياة الصغير، كريمة عبد السلام: الضغوط المهنية التي تواجه المرأة العاملة دراسة ميدانية بمستشفى التوليد والنساء ميموني الطاهر (السوقر)، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة ابن خلدون تيارت، الجزائر، ٢٠٢٢م.
٤. خديجة دربال: ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية وعلاقتها بتحسين الصحة النفسية وصورة الجسد لدى المرأة العاملة، رسالة دكتوراة غير مشورة، معهد التربية البدنية والرياضة، جامعة الجزائر ٣، ٢٠٢٤م.
٥. ديو بولد فان دالين: مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ترجمة محمد نبيل نوفل، وآخرون، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، ٢٠٠٧م.
٦. شعلال مصطفى، شنوف خالد، عدة بن علي: أثر ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية على بعض السمات النفسية وانعكاسها على التوافق الاجتماعي لدى المرأة العاملة، مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، المجلد (٦)، العدد (٢)، معهد التربية البدنية والرياضة، جامعة وهران للعلوم والتكنولوجيا، الجزائر، ٢٠٢٠م.
٧. طاهري رابح، عبورة رابح، قاصدي حميدة: دور الأنشطة الرياضية الترويحية في تحسين اللياقة البدنية العامة لدى النساء المتدربات، مجلة علوم الرياضة والتدريب، جامعة الجزائر ٣، ٢٠٢١م.
٨. عطيات خطاب: أوقات الفراغ والترويح، ط٣، دار المعارف، القاهرة، ١٩٨٨م.
٩. عمرو محمدرضا: دور الأنشطة الترويحية الرياضية في تحقيق الرفاهية النفسية لدى كبار السن بمحافظة دمياط، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، مجلد (٩٠)، الجزء (٢)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠٢٠م.
١٠. محمد الحماحمي، وعائدة عبد العزيز: الترويح بين النظرية والتطبيق، (ط-٦)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٩م.



١١. محمد الحماحى: الرياضة للجميع، الفلسفة والتطبيق، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧م.

١٢. منيرة عبد الرحمن: العلاقة بين المناعة النفسية الاجتماعية وإجهاد العمل لدى المرأة السعودية العاملة، مجلة كلية التربية، المجلد (٤٠)، العدد (٤)، ٢٠٢٤م.

المراجع باللغة الإنجليزية:

13. Biddle, S. J., Mutrie, N., & Gorely, T.: *Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions*, 4th ed., Routledge, 2019.
14. Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R.: *A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults*, *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, Vol. (10), No. (1), 2013.
15. Green, B. C., & Chalip, L.: *Paths to volunteer commitment: Lessons from the Sydney Olympic Games*, *Sport Management Review*, Vol. (7), No. (1), 2004.
16. Holt, N. L., Kingsley, B. C., Tink, L. N., & Scherer, J.: *Benefits and challenges associated with sport participation by children and parents from low-income families*, *Psychology of Sport and Exercise*, Vol. (12), No. (5), 2011.
17. International Labour Organization: *Workplace stress: A collective challenge*, Geneva, 2016.
18. Johnson, L., & Chen, M.: *COVID-19 and its impact on work-life stress among women in Canada*, *Canadian Journal of Public Health*, Vol. (113), No. (1), 2022.
19. Katzmarzyk, P. T., Friedenreich, C., Shiroma, E. J., & Lee, I. M.: *Physical inactivity and non-communicable disease burden in low-income, middle-income and high-income countries*, *British Journal of Sports Medicine*, Vol. (53), No. (14), 2019.
20. Mimene, Z., & Neffah, S.: *The importance of practicing recreational sports activities in maintaining physical health from the point of view of administrative staff*, Vol. (12), No. (1), 2025.
21. Mutrie, N., Faulkner, G., et al.: *Exercise and mental health: It's just not psychology*, *Journal of Health Psychology*, Vol. (5), No. (4), 2000.
22. Nabkasorn, C., Miyai, N., Sootmongkol, A., et al.: *Effects of physical exercise on depression, neuroendocrine stress hormones and physiological fitness in adolescent females with depressive*



- symptoms, *European Journal of Public Health*, Vol. (16), No. (2), 2006.
23. Pronk, N. P.: *Physical activity promotion in business and industry: Evidence, context, and recommendations for a national plan*, *Journal of Physical Activity and Health*, Vol. (6), Suppl. (2), 2009.
24. Reichert, F. F., Barros, A. J., Domingues, M. R., & Hallal, P. C.: *The role of perceived personal barriers to engagement in leisure-time physical activity*, *American Journal of Public Health*, Vol. (101), No. (3), 2011.
25. Sani, F., Madhok, V., Norbury, M., Dugard, P., & Wakefield, J. R.: *Greater sport team identification is associated with greater wellbeing among adolescents: A longitudinal study*, *Applied Psychology: Health and Well-Being*, Vol. (7), No. (3), 2016.
26. Sharma, R., & Gupta, A.: *Job stress and its associated factors among working women in India: A cross-sectional study*, *Journal of Scientific Investigation*, Vol. (10), No. (4), 2020.
27. Smith, J., & Müller, K.: *The impact of occupational stress on mental health among European workers: Gender differences*, *Journal of Occupational Health Psychology*, Vol. (25), No. (3), 2020.
28. Sonnentag, S.: *Work, recovery activities, and individual well-being: A diary study*, *Journal of Occupational Health Psychology*, Vol. (6), No. (3), 2001.
29. Strohle, A.: *Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders*, *Journal of Neural Transmission*, Vol. (116), No. (6), 2009.
30. Walseth, K.: *Bridging and bonding social capital in sport – Experiences of young women with an immigrant background*, *Sport, Education and Society*, Vol. (13), No. (1), 2008.
31. Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S.: *Health benefits of physical activity: The evidence*, *CMAJ*, Vol. (174), No. (6), 2006.
32. Zhang, Z., Chen, W., & Wang, Y.: *Influence of urban green spaces and physical activity facilities on public health: A review of urban planning literature*, *Sustainability*, Vol. (13), No. (11), 2021.