



# تأثير التمارين البدنية لتخفيف التوتر النفسي لدى النساء الغير الموظفات بأعمار ( 45 - 35 )

م. د سهاد حميد جاسم

وزارة التربية- مديرية تربية الرصافة /3

[suhad657@yahoo.com](mailto:suhad657@yahoo.com)

## الملخص:

يهدف البحث التعرف على تأثير التمارين البدنية لتخفيف التوتر النفسي للنساء الغير الموظفات بأعمار (35-45)، ولتحقيق ذلك اجريت البحث على عينة مكونة من (20) امرأة غير موظفة ، حيث اعتمدت الباحثة على المنهج التجريبي وبتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي. وطبق عليهم برنامج تدريبي مقترح لمدة ( 3 ) اشهر بواقع ( 3 ) وحدات اسبوعيا لمدة (60 دقيقة) .

اظهرت نتائج البحث ان التمارين البدنية المقترحة لها تأثير ايجابي على عينة البحث حيث هناك تحسن لدى النساء

كما اظهرت نتائج البحث انه توجد فروق معنوية بنتائج الاختبارات وملائمة التمارين البدنية بأسلوبه وفقراته لعينة البحث

واوصت الباحث بعدة توصيات اهمها ضرورة العمل على الكشف المبكر لأعراض الاضطرابات لدى النساء، دمج واشراك النساء ولاسيما ربوات البيوت في الانشطة الاجتماعية، العمل على تفهم مشاعر واحتياجات المرأة ومشكلاتها والصعوبات التي تعاني منها، ومساعدتها في ادارة حياتها التي قد تكتنفها المصاعب وعلى كافة المستويات.

**الكلمات المفتاحية:** التمارين البدنية ، التوتر النفسي, النساء



# *The effect of physical exercises to reduce psychological stress among unemployed women aged (35-45)*

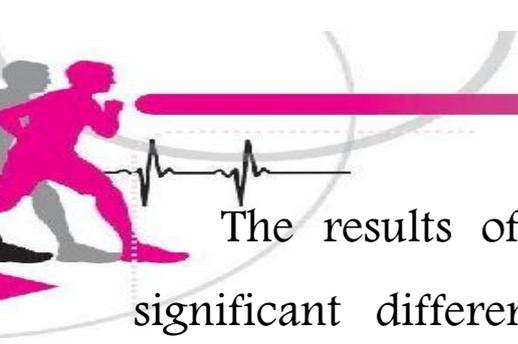
*M. Dr. Suhad Hamid Jassim (Ministry of Education – Directorate of Education Rusafa/3)*

*suhad657@yahoo.com*

## **Summary:**

The research aims to identify the effect of physical exercises to relieve psychological stress for non-employee women aged (35-45), and to achieve this, the research was conducted on a sample of (20) unemployed women, where the researcher relied on the experimental method and the design of one group with a pre- and post-test. A proposed training program was applied to them for a period of (3) months at the rate of (3) units per week for a period of (60 minute).

The results of the research showed that the proposed physical exercises have a positive effect on the research sample, as there is an improvement in women



The results of the research also showed that there are significant differences in the results of the tests and the appropriateness of physical exercises in his style and paragraphs for the research sample.

The researcher recommended several connections, the most important of which is the need to work on early detection of symptoms of disorders in women, integrating and involving women, especially housewives, in social activities, working to understand women's feelings, needs, problems and difficulties, and helping them manage their lives that may be beset by difficulties at all levels.

**Keywords:** physical exercise, psychological stress

## -المقدمة :

يعد التوتر النفسي من أهم المظاهر النفسية التي تتعرض لها المرأة في العصر الحالي المليء بالضغوط الحياة اليومية والتعقيدات والمشكلات التي يتعرض لها كل إنسان، وهناك من يستسلمون لضغوطات الحياة فيصبحوا أكثر عرضة للإصابة بالقلق والتوتر، ولا سيما المرأة التي تكون ربة بيت والتي تعاني من صراعات نفسية اجتماعية في عصر تضاربت فيها العادات والقيم، لذا تشعر بالقلق والتوتر نتيجة فقدان شخص قريب عليها، أو نتيجة تفكك اسري، أو بسبب أحداث تمررها تجعلها أكثر قلق وتوتر. وعلى الرغم من ان المرأة تحظى على اهتمام من قبل الأهل والزوج والأولاد التي من شأنها أن تقتضي في بعض الأحيان إلى أثار سيئة تتجلى صور عديدة من التوتر، والأمراض العقلية، والطلاق، وانحراف الأحداث والصراع العرقي والديني والطبقي، ولكي يتم التغيير والتكيف من ناحية أخرى من خلال أحداث وتغيرات جديدة استجابة للتغيير ومواجهة الصراع الاجتماعي.

تأتي أهمية البحث دراسة التوتر في المراحل النمائية عموما وخاصة المرأة " لأنه يمثل اضطرابا" قد تكون أثاره كبيرة إذا لم تعالج ، وعدم الاهتمام بالجانب الرياضي البدني للمرأة للبحوث والدراسات السابقة على مستوى القطر، فالبحث الحالي يتناول متغيرات عدة في سبيل إعطاء تصور واضح عن أهمية تأثير التمارين البدنية لتخفيف من الشعور بالتوتر والقلق للمرأة حيث أنها مرت بفترات قاسية بسبب ضغوطات الحياة ومشاكلها أو بسبب الطلاق او بسبب ترك أطفالها لها وهناك أسباب كثيرة مما يعرضها بارتفاع التوتر والقلق.

## - مشكلة البحث :

ان عدم تطبيق التمارين البدنية التي تعمل على عدم الشعور بالقلق والعزلة واليأس قد عملت الباحثة على التركيز على نوع الرياضة المناسبة ، ومن خلال الاطلاع والقراءة للمصادر والبحوث السابقة لاحظت ضرورة إيجاد تمارين خاصة لهذه الفئة العمرية لخصوصية حالتهم الصحية والنفسية والاجتماعية للتخفيف من حاله الشعور بالتوتر النفسي.

## -أهداف البحث :

1. التعرف على درجة الشعور بالتوتر النفسي .



2. إعداد تمارين بدنية لتخفيف حالة الشعور بالتوتر النفسي

3. التعرف على تأثير التمارين البدنية لتخفيف حالة الشعور بالتوتر النفسي لدى المرأة.

### -فرض البحث:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لدرجة الشعور بالتوتر النفسي لدى عينة البحث.

2- منهج البحث وأجراءته الميدانية:

### 1-2 منهج البحث :

اعتمدت الباحثة على المنهج التجريبي لبحثها وذلك لملائمته لطبيعة حل مشكلتها وبتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي.

### 2-2 مجتمع وعينه البحث :

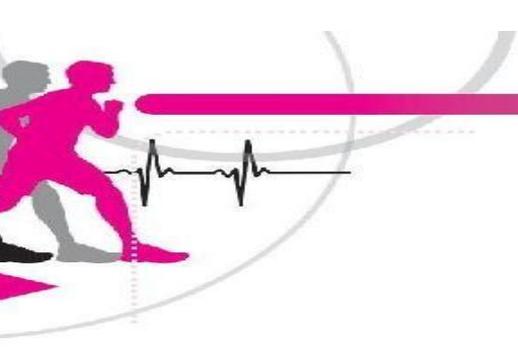
مجتمع البحث من الخطوات والمراحل المهمة في عملية إجراء البحث حيث يستطيع الباحث أن يتناول البحث ككل بالبحث والدراسة، إذا كان المجتمع يقع في حدود إمكاناته وقدراته، إذ يتكون مجتمع البحث من النساء المقيمات في بغداد /حي الأمانة البالغ عددهم (20) والبالغ عمرهم (35-45) سنة وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية. وأجرت الباحثة التجانس بين أفراد عينة البحث وفق متغيرات ( العمر، الطول، الوزن) واعتمدت الباحثة على استخراج متغيرات معامل الالتواء الذي اظهر تجانسا للعينة وكما هو موضح في جدول(1)

### جدول (1) يبين تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات (الوزن , الطول, العمر).

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الوزن	كغم	72.89	72	4.472	0.140
الطول	سم	173.81	174	6.521	0.087
العمر	سنة	40.63	40	2.031	0.099

### 3-3 الاختبارات:

مقياس الشعور بالتوتر النفسي لحسن خشمان [2005:ص17] /انظر للملحق (1)



## 4-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة :

قامت الباحثة بتوفير الأجهزة والأدوات الخاصة والمناسبة لضمان نجاح بحثها (كرات مطاطية, حبال مطاطية, الموسيقى, أفلام لتمارين بدنية, الدراجة الثابتة, إيثقال بوزن 1كغم)

## 5-2 التجربة الاستطلاعية :

تم إجراء التجربة الاستطلاعية يوم الثلاثاء بتاريخ 2022/1 /4 على عينة من النساء عددهم (5) وتم تحديد مستوى فريق العمل المساعد من خلالها وذلك لان التجربة الاستطلاعية كما عرفها محمد الياسري [2010: ص47] " تجربة مشابهة ومصغرة للتجربة الأساسية"

## 6-2 الاختبار القبلي :

تم إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث يوم الاحد 2022/ 1/9 الساعة التاسعة صباحا في بغداد وتم توزيع مقياس الشعور بالتوتر النفسي .

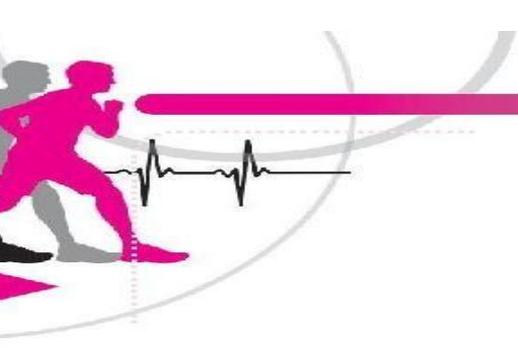
## 7-2 التمارين البدنية :

تم إعداد تمارين بدنية وتمارين تمطيه تخدم هذه العينة وتراعي المرحلة بعد التأكد من سلامتهم من العوق والعاهات الجسدية. حيث يهدف البحث إلى إعداد تمارين بدنية لتخفيف من حالات الشعور بالتوتر النفسي لدى النساء فالتمارين البدنية كما عرفها عباس السامرائي [2002: ص 126]. "هي الاحركات بدنية تشغل الجسم وتنمي قدراته الحركية وفق قواعد خاصة، تراعي منها الاسس التربوية والمبادئ العلمية للوصول الى مستوى عالي من الاداء والعمل في مجالات الحياة المختلفة".

بدأ تطبيق البرنامج بتاريخ 2022/1 /15 يوم السبت الساعة التاسعة صباحا وكانت آخر وحدة تدريبية يوم الجمعة 2022/ 4/15.

## 8-2 الاختبار البعدي:

أجرت الباحثة الاختبار البعدي في الساعة التاسعة صباحا يوم (الاربعاء) المصادف 2022/4/20 .



## 9-2 الوسائل الإحصائية :

تم استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة منها (الوسط الحسابي, الانحراف المعياري, الوسيط, معامل الالتواء, وقيمة ت للعينات المتناظرة).

### 3- عرض وتحليل ومناقشته:

جدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبار

القبلي والبعدي في مقياس الوحدة النفسية لدى عينة البحث

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س- ف	ع ف	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	س-	ع	س-	ع				
مقياس التوتر النفسي	س-	ع	س-	ع	12,09	3,57	7,683	معنوي
	66,96	7,43	54,87	3,86				

تشير البيانات الموضحة في الجدول (2) بان المتوسط الحسابي لمقياس التوتر النفسي في الاختبار القبلي بلغ (66,96) وانحراف معياري (7,43)، فيما بلغ المتوسط الحسابي لمقياس التوتر النفسي في الاختبار البعدي (54,87) وانحراف معياري (3,86). وعند استخدام قانون (T.test) للعينات المتناظرة) ظهرت قيمة T المحسوبة (7,683) وهي اكبر من قيمة T الجدولية البالغة (1,734) تحت مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (19) وبذلك فان الفرق معنوياً ولصالح الاختبار البعدي.



### جدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبار

#### القبلي والبعدي في المتغيرات الحركية لدى عينة البحث

المتغيرات الحركية	الاختبار القبلي		الاختبار الأبعدي		س- ف	ع- ف	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	ع	س-	ع	س-				
مرونة العمود الفقري من الجلوس الطويل	2,55	10,8	3,64	15,70	4,09	1,09	3,627	معنوي
مرونة الأكتاف والجذع من الوقوف	1,92	3,24	2,45	4,63	1,39	1,57	3,861	معنوي
المشي على مصطبة طولها 5م	8,71	23,28	4,87	26,52	3,24	3,84	2,70	معنوي
قوة القبضة	0,83	20,26	0,76	20,92	0,66	0,62	4,647	معنوي

تشير البيانات الموضحة في الجدول (3) بان المتوسط الحسابي لمرونة العمود الفقري في الاختبار القبلي بلغ (13.8) وبانحراف معياري (2,55)، وبينما بلغ المتوسط الحسابي لمرونة العمود الفقري للاختبار الأبعدي (15,70) وبانحراف معياري (3,64)، وعند استخدام قانون (T.test) للعينات المتناظرة) ظهرت قيمة T المحسوبة (3,627) وهي اكبر من قيمة T الجدولية البالغة (1,734) تحت مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (19) وبذلك فان الفرق معنوياً ولمصلحة الاختبار الأبعدي. فيما بلغ المتوسط الحسابي لمرونة الأكتاف والجذع في الاختبار القبلي (3,24) وبانحراف معياري (1,92) وبلغ المتوسط الحسابي لمرونة الأكتاف والجذع في الاختبار الأبعدي (4,63) وبانحراف معياري (2,45) وعند استخدام قانون (T.test) للعينات المتناظرة) ظهرت قيمة T المحسوبة (3,861) وهي اكبر من قيمة T الجدولية البالغة (1,734) تحت مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (19) وبذلك فان الفرق معنوياً ولمصلحة الاختبار الأبعدي. وبلغ المتوسط



الحسابي لاختبار المشي على مصطبة طولها 5م في الاختبار القبلي (23,28) وبانحراف معياري (8,71) وبلغ المتوسط الحسابي لاختبار المشي على مصطبة طولها 5م في الاختبار البعدي (26,52) وبانحراف معياري (4,87). وعند استخدام قانون (T.test) للعينات المتناظرة) ظهرت قيمة T المحسوبة (2,70) وهي اكبر من قيمة T الجدولية البالغة (1,734) تحت مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (19) وبذلك فان الفرق معنوياً ولمصلحة الاختبار البعدي, وبلغ المتوسط الحسابي لاختبار قوة القبضة في الاختبار القبلي (20,26) وبانحراف معياري (0,83) وبلغ المتوسط الحسابي لاختبار قوة القبضة في الاختبار البعدي (20,92) وبانحراف معياري (0,76) وعند استخدام قانون (T.test) للعينات المتناظرة) ظهرت قيمة T المحسوبة (4,647) وهي اكبر من قيمة T الجدولية البالغة (1,734) تحت مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (19) وبذلك فان الفرق معنوياً ولمصلحة الاختبار البعدي.

### مناقشة نتائج المتغيرات الحركية لعينة البحث:

**1- المرونة:** أظهرت نتائج اختبار مرونة الجذع والعمود الفقري وجود فرقا معنوياً ما بين الاختبار القبلي والبعدي وتعزو الباحثة هذا الفرق إلى طبيعة التمرينات البدنية المستخدمة لمجموعة النساء ومدى استفادة العينة من هذه التمرينات. وهذا ما يتفق مع عادل عبد البصير [1999:ص195] في " أن تمارين الإطالة في المنهاج التدريبي والتي تهدف إلى إطالة العضلة والأربطة والأوتار وزيادة مدى الحركة في المفصل تعد من أهم وسائل تنمية المرونة"

**2- قوة القبضة:** أظهرت نتائج اختبار قوة القبضة وجود فرقا معنوياً ما بين الاختبار القبلي والبعدي وتعزو الباحثة هذا الفرق إلى تطور القوة العضلية نتيجة التمارين المستخدمة لمجموعة النساء ومدى استفادة العينة من هذه التمارين وأشارت الدراسات بان " تدريب القوة بالتمارين العامة وبالاعتماد على وزن الجسم يعمل على تقوية العضلات والمجاميع العضلية" كما عرفت هارة [1990:ص169]

**3- التوازن:** أظهرت نتائج اختبار التوازن وجود فرقا معنوياً ما بين الاختبار القبلي والبعدي وتعزو الباحثة إلى تطور التوازن لمجموعة النساء نتيجة التمارين المستخدمة وأشارت الدراسات بأنه " القدرة في الخافي على القوام منتصباً عند الوقوف على القدمين أو أثناء الحركة أو بمعنى آخر



القدرة في المحافظة على توازن الجسم أثناء الثبات أو الحركة" كما عرفتها ايمان نجم الدين  
واخرون [2013:ص15]

## 1- الاستنتاجات والتوصيات :

### 1-4 الاستنتاجات:

1. البرنامج البدني المقترح يؤثر تأثير ايجابي على التمارين البدنية والحركية(المرونة, التوازن, قوة القبضة, المشي على مصطبة طولها 5م)حيث أن هناك تحسن في هذه المتغيرات.
2. ظهور فروق معنوية للتمارين البدنية المقترحة في قوة القبضة والمرونة والتوازن تجلت بنتائج الاختبارات لعينة البحث

### 2-4 التوصيات:

1. تؤكد الدراسات على أن إهمال عملية التشخيص المبكر لدى هذه الشريحة العمرية ضرورة الاهتمام بها والعمل على الكشف المبكر لأعراض الاضطرابات لدى النساء.
2. دمج وإشراك النساء في الأنشطة الاجتماعية, حيث يؤدي إلى تقدير الذات وكذلك خفض درجة الشعور بالتوتر النفسي.
3. العمل على تفهم مشاعر واحتياجات النساء ومشكلاتها والصعوبات التي تعاني منها, ومساعدتها في إدارة حياتها التي قد تكتنفها المصاعب وعلى كافة المستويات.
4. العمل على إجراء المزيد من الدراسات المتعلقة بهذه المرحلة العمرية

### المصادر والمراجع:

1. أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضي ( المفاهيم والتطبيقات)، القاهرة: دار الفكر العربي، مصر، 1997، ص441.
2. علي خشمان حسن، قياس التوتر النفسي لدى طلبة الجامعة, بحث منشور، مجلة التربية والعلوم، مجلد(12) عدد(5) كلية التربية، جامعة الموصل، 2005، ص17 .
3. محمد جاسم الياسري، اسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية، جامعة بابل , 2010، ص47.



4. عباس احمد صالح السامرائي، طرق التدريس في التربية الرياضية، ط2، دارالكتب للطباعة والنشر، العراق: الموصل، 2000، ص126.
5. عادل عبد البصير؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ( القاهرة: دار الفكر العربي، 1999) ص 195.
6. هارة، عبد علي نصيف؛ أصول التدريب ، ط2(بغداد: مطابع التعليم العالي، 1990) ص169.
7. ايمان نجم الدين، واخرون، اثر تمرينات مقترحة باستخدام الحبال المطاطية على بعض عناصر اللياقة الصحية لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة السليمانية، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد(4)، المجلد(6)، 2013، ص15.