

## أسباب عزوف المرأة العاملة عن ممارسة النشاط البدني الرياضي

معهد التربية البدنية والرياضية - الجزائر 3

مقداد نشيدة.

### ملخص

صحة العامل اليوم في البلدان المتقدمة، هي الشغل الشاغل لأصحاب العمل، لأنهم تأكدوا أن عامل مريض جسديا و/ أو نفسيا غير قادر على تأدية عمله كما هو موجب عليه، كلما تتجدد التكنولوجيا كلما يصبح العامل معتمدا على الآلة، وبالتالي، تصبح عاداته الحركية التي كانت تأخذه من مكان إلى آخر مفقودة لأن الآلة أخذت مكانه، أكد عدم الحركة هذا، انه مضر للإنسان الذي كان يتبع نظاما يوميا معينا. ومن ثم، ظهرت العديد من الآلام كالم الظهر، السمنة، أمراض القلب وكذا الأمراض السيكولوجية كالاكتئاب والقلق الشديد اللذان يعدان نتيجة عدم التوازن في الحياة اليومية، لأن العامل يفضل عمله (الذي يعد مصدرا للدخل) على أوقات راحته (التي يعتبرها غير مربحة)

ما بالك المرأة العاملة التي تزداد مهمتها أكثر من الرجل، لأن مسؤوليتها نحو عائلتها وأولادها تأخذ منها كل وقتها. هذا من جهة، ومن جهة أخرى، البيئة التي تعيش فيها لا تحفزها على إيجاد وقت لراحتها الشخصية.

**الكلمات الدالة:** عزوف، المرأة العاملة، النشاط البدني والرياضي.

### Résumé

Aujourd'hui, dans les pays développés, la santé du travailleur est le souci majeur des employeurs, car ils ont compris qu'un travailleur malade physiquement et/ou moralement, ne pourra pas exceller dans son travail. Plus la technologie augmente, plus le travailleur dépendra de la machine, et de ce fait, il perdra petit à petit ses habitudes gestuelles qui le faisaient bouger auparavant car la machine à pris sa place.

Cette sédentarité est prouvée être néfaste pour l'homme qui était habitué à un rythme de survie bien précis, ce qui engendre les différents maux tels que, le mal de dos, l'obésité, les maladies cardio-vasculaires ainsi que les maladies psychiques telles que l'anxiété et la dépression, justement dues à un déséquilibre dans la vie quotidienne, car le travailleur fait passer son travail (source de revenus) avant ses moments de détente (non-rentables).

Que dire de la femme qui travaille, dont la tâche est beaucoup plus élevée que celle de l'homme car, d'une part, ses engagements vis-à-vis de sa famille et ses enfants lui prennent tout son temps, et d'autre part, l'environnement dans lequel elle vit, la décourage à consacrer un moment pour son bien-être.

**Mots clés :** Réticence – Femme travailleuse – Ouvrière – Education physique et sportive.

### مقدمة

منح العامل أجرا مغزيا لم يعد كافيا اليوم ما دامت التكنولوجيا الحديثة والتطور مرافق العمل يتطلبان اهتمامات أخرى تختلف كل الاختلاف عن سابقتها، فالعامل اليوم في حاجة إلى راحة فكرية وبدنية معا، لأن الآلة أصبحت تتحكم في حركاته رغم أن الإنسان هو مخترعها. فالسكرتيرة مثلا، تشكي من آلام الظهر ومفاصل الأيدي لأن موضع الجسم الذي تتخذة عند قيامها بعملها، هو الذي يسبب لها تلك الآلام والأوجاع الناتجة عن عدم تعود الجسم على الموضع الذي تفرضه عليه الآلة، وبالتالي، يصبح الإنسان فريسة اختراعاته.

والملاحظ أن أغلبية النساء العاملات تشكين من نفس الأعراض المرضية، كالمصداق وآلام الظهر والمفاصل والوزن الزائد.. الخ.

هذا ما استنتجناه من الدراسة الاستطلاعية التي قمنا بها قبل تحديدها لموضوع الدراسة. وما جلب انتباهنا أكثر، أن كل امرأة عاملة أكدت وجود هذه الأعراض، ولما سئلت عن إذا ما كانت تمارس الرياضة أم لا، كان ردهن بلا.

ولا شك أن كل من مارس نشاط بدني أو رياضي ما، هو أدري بما قد تعود عليه من فوائد صحية جسمية كانت أم نفسية، هذا ما أكدته دراسات العلمية في هذا المجال. وانطلاقاً من هذه الملاحظات الميدانية والنتائج من الواقع الاجتماعي المعاش، أردنا البحث في هذا الموضوع الذي أثار فضولنا أكثر من غيره لأننا معرضين في المستقبل إلى الالتقاء بمثل هذه المشاكل، التي سنحاول البحث فيها. ونظراً إلى توسع هذا الموضوع، ارتأينا أن نحصره في محاولة معرفة الأسباب التي تعيق المرأة العاملة عن ممارسة النشاط البدني والرياضي، بوصفنا للعوامل التي قد تؤثر على ممارستها وتحليلنا للنتائج التي ستحصل عليها من خلال الاستبيان.

## 1- الإشكالية

تتميز حياة هذا القرن الجديد بالتطور الهائل الذي لحق بعالم الاقتصاد، والاقتصاد، والنتائج عن التقدم العلمي والتقني الذي غزى المجتمع الصناعي الحديث، وأدى إلى زيادة معدل سرعة الحياة وانحرافها نحو الآلية، وكذلك أدى إلى زيادة وقت الفراغ وإلى تشكيل اتجاهات حديثة لتوابع هذه التغيرات، إذ أن الحياة الاجتماعية خارج نطاق العمل، قد تغيرت عن ذي قبل، واتخذت أشكالاً جديدة ومستحدثة لم تكن معروفة أو مألوفة من قبل في مجتمعات سبقت بزوغ الثورة العلمية والتقدم التقني. هذه الإشكالات التي لحقت بالمجتمع الصناعي الحديث، أدت إلى خروج المرأة إلى العمل ومن ثم، ازدادت أعبائها وتوزع وقتها بين العمل والبيت. كما أن الاختراعات الحديثة من الآلات، والأجهزة المتطورة قد قللت من الأعباء المنزلية الواقعة على مسؤولياتها نحو أسرتها، وبالتالي قللت من معدل العمل البدني أو الجسمي الذي تقوم به في تنظيف وترتيب البيت. (مصطفى غالب، 1985) ولقد زاد الاهتمام في عصرنا الحالي، وعلى الصعيد العالمي، بكيفية تغيير أدوار المرأة وتحسين مكانتها من أجل إدماجها في عمليات التنمية بصفة عامة، وتحريرها من أغلال التقاليد والعادات ومحاولة تعزيز مكانتها وإدماجها في الحياة العامة للمجتمع. لذلك، فإن خروج كل من الأم والأب إلى العمل، جعل الترويج الأسري عاملاً هاماً لدعم الصلة بين الأبوين وأبنائهم، ووسيلة لتحقيق الترابط الأسري وذلك من خلال الاهتمام بالوظيفة الاجتماعية والثقافية للأسرة.

وبما أن للترويج عدة أنواع، خصصنا بحثنا هذا إلى الترويج الرياضي ودوره في حياة المرأة العاملة ولقد ألقى عليه (Nashm, 1960) باسم المشاركة الإيجابية Active Participation في توضيحه إلى طبيعة المشاركة في نشاطات وقت الفراغ، وجعله في المستوى الثاني بعد المشاركة الابتكارية Créative Participation.

والترويج الرياضي من العوامل الهامة للصحة النفسية، وعلاقته بعلم النفس علاقة وثيقة لدرجة جعلت بعض العلماء يعرفون الترويج الرياضي على أنه حالة نفسية تصاحب الفرد أثناء ممارسته للنشاط الممتع. ومن أهم الأهداف الأساسية له، أنه يساهم في اكتساب الفرد الصحة النفسية والجسمية عن طريق:

- اكتساب الشعور والإحساس الذاتي بالسعادة والأمان والطمأنينة.
- التحرر من القلق والتوتر النفسي وتفرغ الانفعالات المكبوتة.
- إشباع بعض الحاجات النفسية مثل الحاجة إلى النشاط والحركة واللعب، والحاجة إلى الحب والعطف، والحاجة على إثبات الذات، والحاجة إلى النجاح.
- اكتساب القوة العضلية وتجديد الدورة الدموية.
- تأخير سمات الشيخوخة.
- حماية الجسم وتقوية جهاز المناعة.

و لا شك أن قائمة منافع الترويج الرياضي لا تزال طويلة. ومن هنا، تظهر الحاجة على محاولة إلقاء الضوء على أوضاع المرأة العاملة في المجتمع الجزائري ومدى اهتمامها بالعصرنة. إلا أننا لاحظنا أن نسبة كبيرة من النساء لا تمارسن النشاط البدني والرياضي، لهذا جاءت تساؤلنا كالاتي:

## 2- التساؤلات:

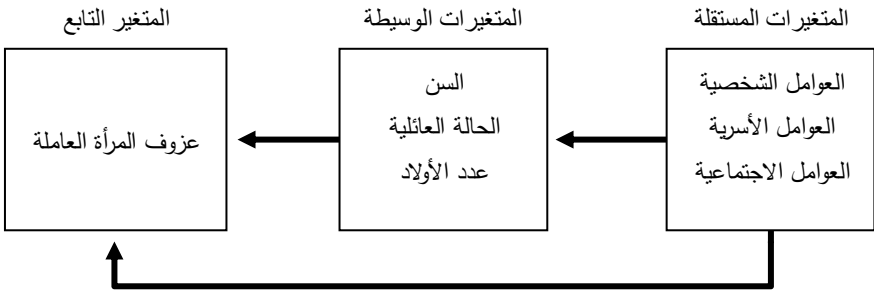
- أ- ما هي عوامل عزوف المرأة العاملة عن ممارسة النشاطات البدنية والرياضية ؟
- ب- هل يرجع ذلك إلى عوامل داخلية أم إلى عوامل أسرية أو اجتماعية، أم إلى كل العوامل معا ؟
- ج- وهل تتأثر عوامل إعاقة المرأة العاملة عن ممارسة النشاط البدني والرياضي بمتغير ( السن - الحالة العائلية - عدد الأولاد ).

### 3- فرضيات الدراسة:

- أ- يرجع سبب عزوف المرأة العاملة عن ممارسة النشاطات البدنية والرياضية إلى العوامل الشخصية.
- ب- يرجع سبب عزوف المرأة العاملة عن ممارسة النشاطات البدنية والرياضية إلى العوامل الأسرية.
- ج- يرجع سبب عزوف المرأة العاملة عن ممارسة النشاطات البدنية والرياضية إلى العوامل الاجتماعية.
- د- تتأثر عوامل إعاقة المرأة العاملة عن ممارسة النشاطات البدنية والرياضية بمتغير :
  - السن
  - الحالة العائلية
  - عدد الأولاد

### 4- متغيرات البحث

من المعلوم أن تكون الافتراضات عشوائية أو مستمدة من الواقع الذي نعيش فيه، ففرضيات بحثنا هذا مستوحاة من الواقع أي استخرجناها من الدراسات الميدانية، حيث استنتجنا أن العديد من النساء العاملات لا تمارسن الرياضة. ولدراسة هذا العزوف، ربطناه ببعض المتغيرات التي جاءت على النحو التالي.

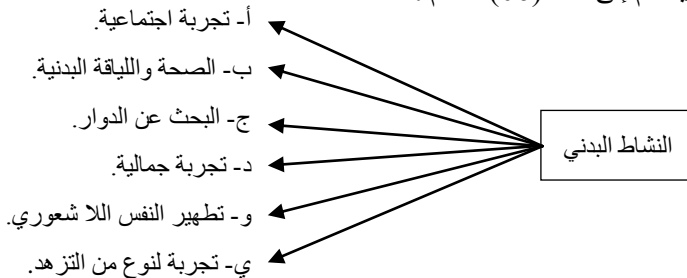


### 5- أهداف البحث :

- إن الأهداف التي نسعى إلى تحقيقها من خلال اختيارنا لهذا الموضوع هي كالاتي:
- إثراء المجال العلمي بصفة عامة، والمجال النفسي الاجتماعي بصفة خاصة.
- معرفة العوامل الأكثر أهمية في عزوف المرأة العاملة على ممارسة الرياضة.
- طرح بعض المشاكل التي تعاني منها المرأة بصفة عامة والمرأة العاملة بصفة خاصة، في الجزائر.
- معرفة الأسباب التي أثرت على ممارسة المرأة العاملة للنشاط البدني والرياضي.
- محاولة الكشف على ما قد يبرز مؤسسة عن مؤسسة أخرى.
- إثارة موضوع المناقشة الاقتصادية وعلاقتها بالمرود الاقتصادي.
- معرفة ما إذا كانت البرامج التي تعمل بها مؤسسات الدولة المتقدمة في تحسين مردود العامل قد يمكن تطبيقها في مؤسساتنا الجزائرية.

### 6- تعريف النشاط البدني والرياضي حسب تعريف KENYON

وفي تحليل التصوري للنشاط البدني، يرى كانيون (KENYON,1968) أن النشاط البدني ينقسم إلى ستة (06) أقسام :



التحليل التصوري للنشاط البدني لكانيون 1968.

يوضح ذلك في تعريفه إلى هذه الأقسام كالتالي:

أ- تجربة اجتماعية ( EXPERIENCE SOCIALE ): يظهر النشاط البدني كتجربة اجتماعية من خلال النشاطات التي تمنح، كخاصية أولى، الفرصة لممارستها، بربط صداقة جديدة والحفاظ على الروابط المبنية مع الآخرين وكذلك علاقات اجتماعية بصفة عامة مثل كل الألعاب الجماعية أو الزوجية.

ب- الصحة واللياقة البدنية: (SANTÉ ET FORME PHYSIQUE): يظهر النشاط البدني كوسيلة للحفاظ على الصحة واللياقة البدنية خاصة من خلال النشاطات التي لذيها تأثير مهم وفوري في تحسين الصحة واللياقة البدنية كالجري، الجمباز.

ج- البحث عن الدوار (RECHERCHE DU VERTIGE): يظهر النشاط البدني كبحث عن الدوار من خلال " التجارب الجسدية التي تمنح، مقابل التعرض إلى بعض الأخطار، وإلى الانفعال الشديد بواسطة السرعة، التسارع، التغيير المفاجئ في الاتجاه، التعرض إلى مواقف خطيرة..." (KENYON, 1968).

د- تجربة جمالية (EXPERIENCE ESTHÉTIQUE): يظهر النشاط البدني كتجربة جمالية من خلال النشاطات التي تقدم لمن يمارسها، قيمة جمالية لمقصود الأناقة، الجمال أو الصفات الفنية الأخرى، حيث يعرف فن الجمال بكل ما هو جميل وليس بها هو بصحيح أو فقل.

هـ- تطهير النفس اللاشعوري (CATHARSIS): تصور معنى النشاط البدني ينتمي إلى مفهوم النظرية التي تعتبر النشاط البدني كتحرر عام لكل الضغوطات الناجمة عن ظروف الحياة اليومية، أي بمعنى آخر، أن النشاط البدني يشكل وسيلة " لتحرير البخار " وإفراغ الضغط.

و- تجربة لنوع من التزهّد (EXPERIENCE D'UNE FORME D'ASCÈSE): يظهر النشاط البدني كنوع من التجربة الزهّدية من خلال النشاطات التي تتطلب تدريباً شاقاً وطويلاً، وتتطلب تكيف وممارسة دائمة، تفرض على الشخص معنى " انتظار المكافأة ".

وبهذا يعرف الرسم البياني التصوري لكانيون النشاط البدني على انه ظاهرة سيكولوجية - اجتماعية محاولاً عرض الطابع المتعدد الأبعاد للنشاط البدني.

#### 7- أعدار عدم ممارسة النشاط البدني:

أ- عدم وجود وقت: يعتقد بعض الناس أن التزاماته نحو عمله وأسرته تستغرق منه كل وقته، وأنه لا يوجد الوقت اللازم لممارسة بعض الأنشطة البدنية. كما أن هناك البعض يرون أن قضاء بعض الوقت لممارسة نشاط رياضي هو وقت غير اقتصادي، حيث يمكن استثماره في تحقيق عائد مادي. وبالنسبة للفئة الأولى نقول لهم: عن الرؤساء والعظماء والمفكرين والكتاب استطاعوا أن يخصصوا وقتاً لمزاولة الأنشطة الترويحية والحركية، وليس عليك إلا أن تبدأ بوقت قصير حتى تشعر بالفائدة التي ستعود عليك.

أما الفئة الثانية التي تسعى لاستثمار كل وقتها لتحقيق عائد مادي، نقول لهم: إن الوقت الذي تقضونه في ممارسة الأنشطة البدنية هو وقت مثمر، وقت منتج، هو وقت للتفكير، وقت لحل المشكلات، وقت يعكس أحداث اليوم، واليوم التالي وقت مهم جداً لتجديد فكري ونشاطك. (كمال درويش، 1999).

ب- عدم وجود أماكن مناسبة لممارسة النشاط: لقد صممت المدن بشوارعها لتسهيل حركة سير السيارات ومقابلة احتياجات السائقين. وهناك قليل من هذه المدن التي وضعت في اعتبارها تخصيص أماكن للمشبي أو للدراجات أو الجري، حتى يشعر الممارسون بالأمان، لذلك لا يمكن أن نلوم الناس التي لا تمارس المشبي بالشوارع المظلمة، حيث أن الشوارع المضاءة قد استغلت أرصفتها للباة، إلا انه بالرغم من ذلك، وجد أن هناك أعداداً كبيرة تمارس رياضة المشبي في أماكن وأوقات استطاعوا أن يجدونها بأنفسهم، ولقد نجحوا في ذلك.

#### 8- مشكلات المرأة العاملة

تنشأ المشكلة عادة نتيجة سوء التوافق بين الفرد ومحيطه والعمل جزء من هذا المحيط، وستتناول في هذه الفقرات المشكلات الأكثر بروزاً وتداولاً:

أ- على الصعيد الاجتماعي: عندما نشير إلى المشكلات الاجتماعية، فإننا نقصد العوائق والصعوبات التي تعترض المرأة العاملة كونها أما زوجة وربة بيت ومسؤولة عن أسرتها وعملها في وقت واحد، ولهذا، فإن عملية التوفيق ما بين المهنتين (الأسرة والعمل)، تخلق عندها أوضاعاً جديدة أو عبارة أخرى، تجعل منها إنساناً يعاني من تغيرات على الصعيد الاجتماعي أكثر مما يعاني منه الرجل، ويمثل ذلك في تغيرات على صعيد الأسرة، وفي دورها كأم عندما تضطر لترك طفلها لتقوم بعملها

خارج المنزل، وتعتبر الدراسات الاجتماعية والنفسية أن الأم أول معلم للعلاقات الإنسانية، وأول وسيط بين الطفل والعالم الخارجي، فإذا أحسنت تقديمه إلى هذا العالم، زادت ثقته فيها وفي هذا العالم، وإذا أساءت تقديمه، ظل يشعر طوال حياته بالاغتراب.

ب- **على الصعيد النفسي:** تؤكد جميع الدراسات السيكولوجية، أن المرأة العاملة تواجه جملة من الاضطرابات النفسية نتيجة خروجها إلى الميدان العملي، رغم أنها خرجت بملاً إرادتها في المقام الأول، ونتيجة للضغوط الحياتية في المقام الثاني، ومن أبرز هذه الاضطرابات:

\* **الاكتئاب والإحساس بالذنب:** وهذا نتيجة لضغط بعض العوامل النفسية الاجتماعية على شخصيتها، فهي مشتتة الفكر ما بين عملها وضرورة تأديته على أكمل وجه، وما بين أسرتها وأطفالها ومنزلها وضرورة القيام بواجباتها كاملة اتجاههم.

هذه الوضعية تجعلها فريسة التوتر النفسي المستمر الذي يهدد بناء شخصيتها فيعكس ذلك على سلوكياتها وتصرفاتها، فهي مكتئبة وغاضبة حيناً، وعرضة للإحساس بالذنب حيناً آخر، ويرافق هذه المشاعر بعض الأعراض الثانوية مثل فقدان الشهية والبيكاء المتكرر والأرق، وإن اشتدت حالة الاكتئاب تحولت إلى مرض، والملاحظ من خلال ما قاله الباحثون، أن المرأة تعيش الضغط النفسي بسبب أدوارها المزدوجة، وهذا الوضع يفرض عليها إتقانها وهي عملية ليست بالسهلة.

\***القلق والخوف:** يتولد القلق والخوف عند المرأة العاملة لأن لديها صلات اجتماعية أبرزها صلتها العائلية، فهي مسؤولة عن أطفالها وعن دافع الأمومة عندها، وعدم قدرتها على إرضاء هذا الدافع بسبب العمل يولد لديها قلقاً نفسياً واضطراباً عاطفياً، كما أن القلق يأتي عن ظروف العمل نفسها، فهي بحاجة إلى توافق مع ظروف عملها ومع زملائها وبحاجة إلى الحفاظ على مكانتها المهنية، وأن شعورها بالنقص في قدراتها المهنية قد يقودها لترك العمل أو التوقف المؤقت (نعامة، 1984) وقد ربط الباحث ( ROLLO MAY, 1961) القلق عند المرأة العاملة بالمستوى التعليمي، إذ يقول أن المرأة المتعلمة عرضة للقلق والعصاب بدرجة أعلى لأن التعليم يجعل المرأة أكثر وعياً بوجودها ومن ثمة أكثر وعياً بالصراع، والقلق ما هو إلا قلقاً على الوجود (أحمد سهير كامل، 1998)

\***الانفعال والتوتر والضغط النفسي:** المرأة العاملة تقع عموماً فريسة للانفعال سواء في العمل أو في البيت، لتحملها المسؤولية الكاملة، وتعاني الضغط النفسي والإرهاق الجسدي لتحملها ما يفوق قدرتها على الاحتمال وعجزها عن التوفيق بين مسؤوليات البيت الكثيرة وبين العمل ومسؤولياته والتزاماته وهي دائمة التفكير، فإذا كانت في مستوى معيشي غير مرتفع، نجدتها تسعى للالتحاق بعمل ما، يساعدها على رفع المستوى المعيشي للأسرة للمساهمة في مسؤوليات البيت وعندما توفق في الحصول على عمل تبدأ ثانياً في التفكير والانشغال لتجد حاضنة مناسبة أو مربية، ونجدتها مشتتة الانتباه والتفكير بين الحاضنة والأولاد والعمل وأعمال البيت التي لا تنتهي. وسرعان ما تنتهي من عملها، تذهب إلى الحضانة ثم إلى البيت حيث تنتظرها مزيد من الأعباء والأعمال، فالعمل المنزلي كابوس بالنسبة للمرأة بما فيه من أعمال مرهقة وكثيرة عليها يلزم أن تنمها قبل خروجها من المنزل وبعد عودتها من العمل، هكذا فهي تدور بين دائرة المتاعب والانفعال والهموم، وتعاني من الإرهاق المستمر داخل البيت وخارجه .

## 9- القلق والعمل

مصادر القلق من العمل عديدة، ومنها ما يتعلق بعدم الرضا عن المهنة الذي يعود إلى عيب في المهنة بالذات أو إلى عيب في مهارة العامل نفسه. ولا شك أن هذين العاملين غاية الأهمية، فالأجور المنخفضة وظروف العمل غير المحتملة والتعب والملل كلها قد تؤدي إلى عدم الرضا عن العمل، كما أن انخفاض قدرة العامل وعدم تمكنه من القيام بأعباء مهنته تؤدي هي الأخرى إلى عدم الرضا عن العمل أو إلى ترك العامل لمهنته.

ولقد سمح التقدم بوضع العامل في المهنة الملائمة التي يصلح لها، كما أن علم النفس الصناعي قد وجه الانتباه إلى تعديل ظروف العمل حتى تناسب العامل، وذلك عن طريق تصميم آلات أكثر ملائمة لقدرات الإنسان، وعن تعديل طرق وظروف العمل للأقل من التعب والملل والمخاطر.

ومن مصادر القلق في العمل، والتي يمكن علاجها، ما يوجد من عيوب في التنظيم الاجتماعي، والعلاقات الاجتماعية، وبخاصة في الشركات الضخمة، وكان ذلك شيئاً غير موجود في الماضي عندما كانت المصانع صغيرة، والعمال فيها مستقرين، وكان العامل يتعلم فيها عن طريق التلمذة الصناعية الطويلة، مما يتيح له الفرصة لفهم واكتساب اتجاهات زملائه العمال، والعمل معهم في أعمال مشتركة، وبروح معنوية عالية.

كما كان المدير العمل شخصياً يعرف كل عامل بشخصه، وكان مستعداً أن يتحدث معه في مشكلاته

الشخصية بروح إنسانية، بالإضافة إلى مشكلات العمل. أما في المؤسسات الصناعية الضخمة اليوم، فإن الرجل مشدود إلى آلة وليس لديه إحساس بهدف مشترك مع زملائه العمال، كما أن التنقل المستمر والتغيرات التكنولوجية كثيرا ما تمنعه من إقامة علاقات دائمة مع غيره من العمال، أما الإدارة فقد أصبحت بعيدة عن العامل لا يمكن الوصول إليها بسهولة، ولذلك فإن العامل كثيرا ما يلجأ إلى مصادر إشباع خراج عمله تعوضه عما يجده من برود اجتماعي داخل المصنع، ويصبح العمل بالنسبة له حملا يؤديه في غير اهتمام. (نعامة سليم، 1984)

وفي أحوال أخرى يؤدي الإحباط إلى القلق الذي يحاول العامل خفضه عن طريق العدوان ممثلا في التغيب عن العمل وقلّة الإنتاج وترك العمل، يجد العامل مخرجا لتوتره ووسيلة للتعبير عن العدوان. والعمال الذين يتقنون الميل للتعاون والتفاهم هم غير سعداء يشعرون بالنفور من زملائهم، كما أنهم غير منتجين ومثل هؤلاء يفشلون في الحصول على الإشباع الذي يمكن الحصول عليه من عمل مجدي مفيد اجتماعيا، يدر عليه الربح ويسعده بالعلاقات الاجتماعية فيه.

وهناك مصدر ثالث للقلق لا يرجع إلى العمل نفسه وإن كان يؤثر عليه، فالعامل يجلب معه إلى العمل ما يشعر به من صراعات نفسية تكونت في الأسرة. فإذا كان تاريخ الشخص قد أعاقه عن تكوين علاقات آمنة ودافئة مع الناس الآخرين، فإن يستجيب للعالم المحيط كمصدر من مصادر الخطر. ولذلك فإنه لا يثق في رئيسه أو في زملائه وطريقته في التوافق معهم هي الانسحاب ليحمي نفسه، أو العدوان الدفاعي. ومن مصادر القلق رد الفعل الشديد ضد السلطة، فالرجل الذي لم يكون علاقة سوية مع أبيه يستجيب لكل مصادر السلطة عن طريق التعميم، نفس استجابته للسلطة الوالدية، فاستجابته تتراوح بين الرعب والثورة. ولا تعمل مصادر القلق الثلاثية في معزل عن بعضها بالطبع، فقد تكون كلها موجودة بشكل ما في خبرات العامل وتتفاعل مع بعضها البعض بصورة معقدة.

وقد يكون الأثر تراكميا، فإذا اجتمعت عوامل انخفاض الاستعداد للعمل، وضعف العلاقات الاجتماعية، ووجود الصراعات النفسية القديمة، يصبح الموقف غير محتمل.

وبالعكس، إذا كانت ظروف العمل مشجعة، فقد يكون لها أثر حسن إن يكون لها في هذه الحالة تأثير صحي على الشخص الذي كانت حياته مضطربة.

ذلك أن بعض الأعمال التي توفر للفرد فرص إشباع حاجته للأمن والانتماء وإثبات الذات والحب والتواد وغيرها من الحاجات النفسية الأساسية قد تنتج في علاج العامل مما يعانيه من قلق.

## 10- خطط البحث

**خطة التحليل الإحصائي :** يتعلق الأمر بالمعطيات التي تحصلنا عليها من خلال تطبيق الاستبيان، ولقد اعتمدنا لتحقيق أهداف البحث، على الخطوات الإحصائية التالية :

**الوصفية:** أي الإحصائيات الوصفية مثل النسب المئوية، المتوسط الحسابي، وهي بسيطة، إلا أنها تعتبر مهمة عند القيام بالإحصائيات التحليلية، ومعادلتهم :

حيث:

$$\bar{x} = \frac{\sum(x)}{n}$$

$\bar{X}$ : المتوسط الحسابي

X: المتغيرات

$\sum$ : المجموع

n: عدد الأفراد

**التحليلية:** أي الإحصائيات التحليلية، وقد كانت متنوعة حسب الأهداف الموجودة، وهي على النحو التالي:

- مربع كاي ( $X^2$ ) يستخدم في حساب دلالة الفروق بين أجوبة أفراد العينة.

$$X^2 = \sum \left[ \frac{(N-n)^2}{n} \right]$$

حيث :

n: التكرار المشاهد (الواقعي)

N: التكرار النظري

∑ : المجموع

$X^2$ : مربع كاي.

استعملنا طريقة تحليل التباين لدلالة الفروق (ف) لدراسة أثر المتغيرات الشخصية الاجتماعية أي (السن، عدد الأولاد، الحالة العائلية) على العوامل المعيقة أي (العوامل الشخصية، العوامل الاجتماعية، العوامل الأسرية). ويستعمل (ف) عند وجود أكثر من مجموعتين.

### 11- خصائص عينة البحث

تكونت عينة البحث من مائة (100) امرأة عاملة، اختيرت بشكل عمدي فيما يخص نوع العمل والمدينة التي تنتمي إليها وهذا لتسهيل عملية البحث. ولقد وزعنا خمسين (50) استبياناً في مدينة الجزائر العاصمة و(50) استبياناً في مدينة البليلة. ولقد تم توزيع الاستمارات في نفس الظروف وعلى نفس القطاعات، حيث توجهنا إلى السلك التعليمي والقطاع الصحي والمؤسسات العمومية والبنوك. ومن الملاحظ أننا استرجعنا كامل الاستبيانات في مدينة البليلة أي (50) استبياناً. ولم يكن الأمر كذلك في مدينة الجزائر العاصمة، حيث استرجعنا سوى (30) استبياناً من بين الخمسين (50).

وبالتالي، تم استرجاع (70) استبياناً من بين (100) حيث عرفت هنا أيضاً بعض النساء عن الجواب على الاستبيان لأسباب نجهلها.

### أداة البحث

استخدمت هذه الدراسة، لجمع المعلومات، استمارة بحث "الاستبيان". وقد تمحور حول ثلاث محاور (أنظر جدول رقم 3، 2، 1).

### أ- المحور الأول

ويضم مجموعة من الأسئلة الخاصة بالعوامل الشخصية التي قد تؤثر على عدم ممارسة المرأة العاملة للنشاط البدني والرياضي وهي كالتالي:

- الشعور بالكسل والعجز تجاه ممارسة الرياضة.
- وجود عيوب جسمية ومرضية كالسمنة أو النحافة أو أمراض كالربو.
- عدم وجود الرغبة في ممارسة الرياضة.
- ضعف الراتب.
- كون العمل متعباً.

### ب- المحور الثاني

ويضم خمس أسئلة تركزت على أثر العوامل الأسرية في إعاقة المرأة العاملة عن ممارسة النشاط البدني والرياضي وجاءت على النحو التالي:

- عدم اهتمام الأسرة بالأحداث الرياضية.
- عدم تشجيع أسرتك لك عن ممارسة الرياضة.
- انشغالك بالأدوار الأسرية.
- اختلاطك مع الرجال.
- بعد السكن عن المنشأة الرياضية.

### ج- المحور الثالث

وقد استخدمت فيه خمس أسئلة لمعرفة مدى تأثير العوامل الاجتماعية على عزوف المرأة العاملة عن ممارسة الرياضة، هذه الأسئلة تدور حول:

- قلة وجود مدربات إناث.
- نظرة المجتمع السلبية للمرأة الرياضية أو التي تمارس الرياضة.
- قلة المنشآت الرياضية.
- عدم تجهيز المنشآت الرياضية بالوسائل الضرورية.
- عدم اهتمام مصلحة الخدمات الاجتماعية بالنشاطات الرياضية.

## 12- تفسير النتائج

جدول رقم (01): يوضح أثر العوامل الشخصية في إعاقة المرأة العاملة عن ممارسة النشاط البدني الرياضي

العوامل الشخصية	ت	ف	د	ج	ب	أ
الكسل والعجز	8	11	19	9	23	12.57*
	11.43 %	15.71	27.14	12.86	32.86	
العيوب الجسمية والمرضية	27	14	17	8	4	22.43**
	38.57 %	20	24.29	11.43	5.71	
عدم وجود الرغبة في ممارسة الرياضة	35	0	23	11	1	37.20**
	50 %	0	32.86	15.71	1.43	
ضعف الراتب	0	10	15	19	26	7.83*
	0 %	14.29	21.43	27.14	37.14	
العمل متعب	1	4	9	26	30	49.57**
	1.43 %	5.71	12.86	37.14	42.86	

\*\*دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01 \*دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05

جدول رقم (02): يوضح أثر العوامل الأسرية في إعاقة المرأة العاملة عن ممارسة النشاط البدني الرياضي

العوامل الأسرية	ت	ف	د	ج	ب	أ
عدم اهتمام أسرتك بالأحداث الرياضية	2	10	14	19	25	21.86**
	2.86 %	14.29	20.00	27.14	35.71	
عدم تشجيع أسرتك لك عن ممارسة الرياضة	1	3	14	22	30	43.57**
	1.43 %	4.29	20.00	31.43	42.86	
الانشغال بالأدوار الأسرية	1	11	13	15	30	31.14**
	1.43 %	15.71	18.57	21.43	42.86	
الاختلاط مع الرجال	2	8	14	22	24	24.57**
	2.86 %	11.43	20.00	31.43	34.29	
بعد مقر السكن عن المنشأة الرياضية	28	20	19	1	2	40.71**
	40 %	28.57	27.14	1.43	2.86	

\*\*دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01 \*دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05

جدول رقم (03): يوضح أثر العوامل الاجتماعية في إعاقة المرأة العاملة عن ممارسة النشاط البدني الرياضي

العوامل الاجتماعية	ت	ف	د	ج	ب	أ
قلة وجود مدربات إناث	1	0	12	15	42	51.94**
	1.43 %	0	17.14	21.43	60.00	
نظرة المجتمع السلبية للمرأة التي تمارس الرياضة	2	16	28	17	7	28.71**
	2.86 %	22.86	40.00	22.86	10.00	
قلة المنشأة الرياضية	2	3	13	24	28	40.14**
	2.86 %	4.29	18.57	34.29	40.00	
عدم تجهيز المنشأة الرياضية بالوسائل الضرورية	37	10	14	7	2	52.71**
	52.86 %	14.29	20.00	10.00	2.86	
عدم اهتمام مصلحة الخدمات الاجتماعية بالنشاطات الرياضية	0	18	39	5	8	40.51**
	0 %	25.71	55.71	7.14	11.43	

\*\*دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01 \*دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05



**الجدول رقم (04): نتائج تحليل التباين لدلالة الفروق في عوامل إعاقة المرأة العاملة عن ممارسة النشاط البدني الرياضي حسب متغير السن**

مستوى الدلالة	قيمة (ف)	40 سنة فأكثر		35-39 سنة		30-34 سنة		25-29 سنة		24 سنة فأقل		الفئات العمرية العوامل المعيقة
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
0.28	1.30	4.95	13.50	1.88	13.44	2.73	14.26	3.41	12.52	1.58	12.00	العوامل الشخصية
*0.02	3.33	7.07	12.00	2.12	16.33	3.23	15.52	3.16	13.22	2.39	12.20	العوامل الأسرية
0.23	1.43	7.07	15.00	4.58	15.33	2.75	16.78	3.18	15.26	3.03	13.20	العوامل الاجتماعية

\*دال إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05

**الجدول رقم (05): نتائج تحليل التباين لدلالة الفروق في عوامل إعاقة المرأة العاملة عن ممارسة النشاط البدني الرياضي حسب متغير الحالة العائلية**

مستوى الدلالة	قيمة (ف)	مطلق (ة)		متزوج (ة)		أعزب (ة)		الفئات العمرية العوامل المعيقة
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
0.38	0.98	0.00	15.00	3.06	12.53	2.80	13.50	العوامل الشخصية
0.22	1.53	0.00	20.00	3.19	14.05	3.38	14.22	العوامل الأسرية
0.39	0.95	0.00	20.00	3.84	15.68	3.26	15.34	العوامل الاجتماعية

لقد افترضنا أن متغير الوسيط "الحالة العائلية" قد يؤثر على العوامل التي تعيق المرأة العاملة عن ممارسة النشاط البدني والرياضي. وبعد نتائج تحليل التباين لدلالة الفروق في عوامل إعاقة المرأة العاملة عن ممارسة النشاط البدني والرياضي، اتضح في الجدول رقم (5) أنه لا يوجد دلالة بين هذه الفروق، وجاء مستوى الدلالة لقيمة (ف) ليؤكد ذلك وهذا بارتفاع الدال الإحصائي في كل العوامل المعيقة (0.38، 0.22، 0.39).

**الجدول رقم (06): نتائج تحليل التباين لدلالة الفروق في عوامل إعاقة المرأة العاملة عن ممارسة النشاط البدني الرياضي حسب متغير عدد الأولاد**

مستوى الدلالة	قيمة (ف)	أربعة أولاد		ثلاثة أولاد		ولدان		ولد واحد		ليس لديه أولاد		الفئات العمرية العوامل المعيقة
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
0.26	1.35	0.71	10.50	0.71	11.50	1.91	12.50	1.91	15.50	2.99	13.33	العوامل الشخصية
0.19	1.59	4.95	10.50	2.12	11.50	1.41	16.00	1.83	16.00	3.37	14.33	العوامل الأسرية
0.30	1.25	4.95	13.50	2.83	14.00	5.68	13.25	2.71	18.00	3.24	15.54	العوامل الاجتماعية

في الجدول رقم (06)، تعرضنا إلى توضيح نتائج تحليل التباين لدلالة الفروق في عوامل إعاقة المرأة العاملة عن ممارسة النشاط البدني والرياضي، حسب متغير الوسيط "عدد الأولاد". ولعدم وجود دال إحصائي بين هذه الفروق، نستنتج أن هذا العامل الوسيط لا يؤثر على العوامل التي تعيق المرأة العاملة عن ممارسة النشاط البدني والرياضي.

وبالتالي، لا يمكن لهذا المتغير أن يكون سبباً قوياً يرجع إليه عزوف المرأة العاملة عن ممارسة الرياضة.

### 13- مناقشة النتائج

#### حسب الفرضية الأولى

يرجع سبب عزوف المرأة العاملة عن ممارسة النشاط البدني والرياضي إلى العوامل الشخصية، هذا ما يكشف عن وجود اضطرابات نفسية مختلفة تعاني منها المرأة العاملة. وللشخصية الدور الأهم في اختلاف هذه الاضطرابات مع اختلاف الأشخاص، حيث يشكل كل شخص شخصية منفردة، لأن الشخصية هي صورة لمفهوم الذات، يكونها الفرد عن نفسه من النواحي الجسمية والعقلية والانفعالية، سواء كانت قائمة على أسس شعورية أو لاشعورية، والتي تكونت نتيجة علاقته المختلفة، وخبراته السابقة، وما تعرض له من إشباعات وإحباطات خلال تفاعله مع البيئة المحيطة به أثناء مراحل نموه.

#### حسب الفرضية الثانية

يرجع سبب عزوف المرأة العاملة عن ممارسة النشاط البدني والرياضي إلى العوامل الأسرية، ومن هنا، نستطيع القول أن للأسرة دور هام في تحفيز المرأة العاملة على ممارسة الرياضة، لأن الأسرة هي

الجماعة الأولية والأساسية التي تستقبل الطفل في بداية حياته، والتي ينتمي عليها طوال وجوده في الحياة، ومن خلال تربيتها له، ينتمي العديد من اتجاهاته الرئيسية وقيمه التي يهتدي بها في حياته، وكذلك يتعلم من خلالها الخبرات والمهارات وأنماط السلوك والأساليب الاجتماعية. وللأسرة أهمية تربية تجاه أبنائها، ووظائف تؤديها نحو تربيتهم، إلى جانب كونها هي المسؤولة عن عملية التنشئة الاجتماعية.

ومن أهم تلك الوظائف أو الأهمية التربوية للأسرة ما يلي:

- إشباع حاجات الطفل البدنية والفسولوجية والنفسية والاجتماعية، وتنمية الشعور لديه بالانتماء والولاء لأسرته، التي تعد إحدى جماعات المجتمع، مما يؤدي إلى تفاعله وقيامه بأدوار اجتماعية داخل وخارج نطاق أسرته.

- اكتساب الطفل لأول خبر اجتماعية في حياته من أسرته، من خلال عملية التفاعل الاجتماعي عن طريق الخبرة.

- يبدأ الطفل في تكوين صورة لذاته في نطاق أسرته وذلك من خلال التأثير بالانطباق الذي يحدثه الوالدين والإخوة في العديد من أنماط سلوكه وانفعالاته.

- اكتساب الطفل من أسرته العديد من القيم والمعتقدات والخبرات، وكذلك العديد من العادات والاجتهادات وأنماط السلوك، وذلك في سنوات حياته الأولى.

- إتاحة الفرص أمام الطفل لاكتشاف ميوله واستعداداته وقدراته وكذلك، مساعدته نحو توجيه قدراته للاستفادة منها أقصى استفادة ممكنة في تحقيق النمو الشامل له.

### حسب الفرضية الثالثة

يرجع سبب عزوف المرأة العاملة عن ممارسة النشاط البدني والرياضي إلى العوامل الاجتماعية. وبالتالي، فإن هذا البعد له علاقة بالأسباب المعيقة لممارسة المرأة العاملة للرياضة، وهذا بصفة أو بأخرى، أي أن للأسرة التزاماتها نحو المجتمع الذي تتواجد به، لأنها تعد إحدى الجماعات المكونة له. كما أن الترابط الأسري الذي يتم بين أفراد الأسرة الواحدة، وبين الأسر وبعضها، يعد ضرورة ومطلباً لكل مجتمع ينشد التعاون الفعال والترابط والتضامن بين أفراد وجماعاته.

ويرى فرويد أن ظهور الاهتمامات المشتركة بين أفراد الجماعة الواحدة، يؤدي إلى توليد الشعور بالترابط بينهم، أما ظهور الاهتمامات المتعارضة، فإنه يؤدي إلى الصراعات ومظاهر التمزق الاجتماعي بين أفراد الجماعة.

كما أن التنشئة الاجتماعية، هي العملية التي يتعلم من خلالها الطفل طرق التعامل مع الجماعة، وكيفية تكيفه مع ما تتطلبه الأدوار الاجتماعية وما تتضمنه من تعلم واستيعاب أنماط السلوك والقيم والمشاعر التي يرتضيها هذا المجتمع.

مما سبق، يتبين لنا مدى تداخل العوامل التي درسناها من أجل فهم موضوع البحث الذي نحن بصدد دراسته ألا وهو " أسباب عزوف المرأة العاملة عن ممارسة النشاط البدني والرياضي "، ذلك لما تتضمنه تلك العوامل من جوانب عديدة، كالمؤثرات الداخلية (Intrinsèques) والمؤثرات الخارجية (extrinsèques).

### حسب الفرضية الرابعة

يرجع سبب عزوف المرأة العاملة عن ممارسة النشاط البدني والرياضي إلى تأثير المتغيرات الوسيطة:

#### أ- لمتغير السن

ومن خلال تحليلنا للنتائج المتعلقة بمتغير السن وتأثيره على عزوف المرأة العاملة عن ممارسة الرياضة، عثرنا على دالة إحصائية. وبالتالي نستطيع القول أن المرأة العاملة تعاني من مشاكل أسرية تعيقها على ممارسة النشاط البدني والرياضي.

و بالتالي، نستطيع القول أن المرأة العاملة تعاني من مشاكل أسرية تعيقها على ممارسة النشاط البدني والرياضي، هذا ما ذكرناه في الجانب النظري حيث تبين أن المرأة العاملة تعيش في صراع مع الأدوار الأسرية، وهذا راجع بنسبة كبيرة إلى عدم وجود تحفيز لها داخل أسرتها خاصة من قبل الزوج برفضه المساعدة في الأعمال المنزلية والاهتمام بالأولاد أثناء غياب الأم، وحتى في حضورها، وهذا راجع إلى عدة أسباب نذكر منها:

- نظرة المجتمع السلبية إلى الزوج الذي يساعد الزوجة في الأعمال المنزلية.

- الاعتقاد أن ممارسة الرياضة، تخالف قواعد الدين الإسلامي.

### ب- متغير الحالة العائلية

لقد افترضنا أن متغير الوسيط "الحالة العائلية" قد يؤثر على العوامل التي تعيق المرأة العاملة عن ممارسة النشاط البدني والرياضي. وبعد تحليل النتائج المحصل عليها، يمكننا القول أن متغير الحالة العائلية لا يؤثر في العوامل المعيقة للمرأة العاملة عن ممارسة النشاط البدني والرياضي، أي كون المرأة العاملة متزوجة، عزباء أم مطلقة، ليس بسبب كافي لعزوفها عن ممارسة الرياضة، وبالتالي لا يمكن أخذ هذا المتغير بعين الاعتبار عند قيامنا بجمع الأسباب المؤثرة في عزوف المرأة العاملة عن ممارسة الرياضة.

### ج- متغير عدد الأولاد

تعرضنا إلى توضيح نتائج تحليل التباين لدلالة الفروق في عوامل إعاقة المرأة العاملة عن ممارسة النشاط البدني والرياضي، حسب متغير الوسيط "عدد الأولاد". ولعدم وجود دال إحصائي بين هذه الفروق، نستنتج أن هذا العامل الوسيط لا يؤثر على العوامل التي تعيق المرأة العاملة عن ممارسة النشاط البدني والرياضي. وبالتالي، لا يمكن لهذا المتغير أن يكون سببا قويا يرجع إليه عزوف المرأة العاملة عن ممارسة الرياضة.

### 14- الخاتمة

تنشأ ندرة الحركة من خلال الظروف الشخصية والأسرية والظروف الاجتماعية التي صاحبت الثورة العلمية ومن خلال ذلك، تنشأ الأمراض الوظيفية المسماة بأمراض (ندرة الحركة) والتي يمكن اجتيازها من خلال ممارسة النشاطات البدنية والرياضية. ولقد أثبتت الأبحاث الطبية بوضوح، أن الأشخاص الذين مارسوا الرياضة بطريقة منتظمة لمدة طويلة، يعتبرون من الناحية البيولوجية، أصغر وهذا، لأن قدرات مستواهم أعلى من الأشخاص غير المدربين، وفي نفس العمر. وإن دلت نتائج دراستنا عن شيء فإنما تدل على وجود مشاكل عديدة تمس المرأة كفرد من المجتمع والأسرة كجزء من أجزاء المجتمع. وبالتالي، كل هذه العوامل نجدها متداخلة فيما بينها، ومحاولة التفسير الواحدة، يفترض تفسير الأخرى. ولا شك أن معالجة الواحدة، تساهم في علاج الأخرى.

### قائمة المراجع

- احمد سهير كامل (1998)، دراسات في سيكولوجية المرأة، مركز الإسكندرية للكتاب، الأزاريطة.  
سليم نعامة (1984)، سيكولوجيا المرأة العاملة، أضواء عربية، الطبعة 1، بيروت، لبنان.  
كمال درويش (1999)، المدخل في طرق وبرامج الرياضة للجميع، الطبعة الأولى، مصر الجديدة.  
مصطفى غالب (1985)، في سبيل موسوعة نفسية (الأحلام، القلق، الخجل) منشورات دار ومكتبة الهلال، بيروت، لبنان.
- Christian Pociello (1983): Sports et Société, Approche socio-culturelle des pratiques, édit: Vigot.  
Georges Lefranc (1975): Histoire du travail et des travailleurs, Nouvelle édition, revue et augmentée, Flammarion, édit: 340.  
Michel De Coster ; François Pichault (1985), Le loisir en 4 dimensions, édit: Labor.  
N.Dechavanne (1990): L'éducateur sportif d'activités physiques pour tous, édit: Vigot.  
Nash (1960): Philosophy of recreation and leisure, W.C.Brown Co, Dubuque.  
Richard Balderman (1983): Manuel de psychologie du sport, édit : Vigot.