



معلومات البحث

تاريخ الاستلام: 2021/05/09

تاريخ القبول: 2021/06/13

Printed ISSN: 2352-989X

Online ISSN: 2602-6856

دراسة جودة الحياة لدى المرأة العاملة وعلاقتها بممارسة النشاط

الرياضي الترويحي (المشي) دراسة ميدانية بولاية -عنابة-

*Study of the quality of life for working women
and their relationship to recreational sports
activity (walking) A field study at wilaya of
Annaba*

سيف الدين بليلة

مخبر ECHAAPS، جامعة باجي مختار عنابة (الجزائر)

belilaseifeddine@live.fr

الملخص:

تأتي هذه الدراسة بهدف تحديد العلاقة بين جودة الحياة لدى المرأة العاملة وممارسة النشاط الرياضي الترويحي المتمثل في المشي الرياضي بصورة منتظمة، تم تنفيذ مقياس جودة الحياة من اجل الوقوف على مستويات جودة الحياة في الأبعاد الخاصة، في غضون ذلك استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي حيث شملت الدراسة ١٢ سيدة تتوفر فيهم شرط العمل القار في قطاع التعليم وتوليها مهام ربة منزل منهن ٥ سيدات ممارسة لرياضة المشي بصفة مستمرة، حيث أسفرت نتائج الدراسة إلى عدم وجود علاقة بين مستوى جودة الحياة في جميع الأبعاد وممارسة النشاط البدني الترويحي.

الكلمات المفتاحية: النشاط الرياضي، الترويحي، جودة الحياة، المرأة العاملة.

ABSTRACT

This study is designed to determine the relationship between the quality of life of working women and the recreational sports activity walking. A quality of life measure has been applied to determine quality of life levels in the special dimensions.

In the meantime, the researcher used the descriptive method of surveying, with 12 women on permanent employment in the education sector, 5 of whom were women who played walking on a continuous basis.

the results of the study led to the fact that the level of quality of life was average in all dimensions, which does not conform to the hypotheses of the study.

Keywords : Sports activity, Recreation, Quality of life, Working Women.

١- مقدمة وإشكالية الدراسة:

ترتب عن التطور التكنولوجي الحاصل في المعمورة جملة من التغيرات في مستوى المجالات الاقتصادية والاجتماعية والثقافية والفكرية، وتغيير في نمط الحياة حيث تلاشت الحدود المرتبطة بالتراث والثقافة المحلية، ليكون للعولمة الأثر البالغ في تحديد الأطر الجديدة التي يعيش فيها الفرد، ما دفع مكونات المجتمع نحو التكفل بأدوار ذات فاعلية داخل الدولة، هذا الوضع أدى إلى انفتاح المرأة على محيطها ومشاركتها في العملية الإنتاجية في مختلف القطاعات وانخراطها في سوق الشغل رغم تعدد المسؤوليات والواجبات، فالمرأة العاملة " تعمل خارج البيت مهما يكن عملها، يدويا أو مهنيا أو إداريا أو علميا، فالمرأة تشغل دورين اجتماعيين هما دور ربة بيت ودور العاملة أو الموظفة أو المعلمة خارج البيت." (إحسان محمد الحسن، ٢٠٠٨، ص ٧٥).

فالمرأة العاملة تتعرض للعديد من الضغوط النفسية التي تؤثر بشكل سلبي على صحتها النفسية نتيجة الالتزامات التي تواجهها في محيط العمل من جهة والمسؤولية والأعباء الملقاة على عاتقها في المنزل كزوجة وأم من جهة أخرى مما يجعلها في قلق دائم ومستمر، "إن تعرض المرأة للكثير من الضغوط الحياتية والعملية يؤدي إلى حدوث تهديد حقيقي لصحة المرأة النفسية والجسمية، فيؤثر ذلك على مستوى أدائها وإنتاجها في العمل والأسرة وبذلك يقل تقديرها لذاتها، وتسوء علاقتها بالمحيطين بها" (دنيا صالح، ٢٠١٨).

وقد أثبتت العديد من الدراسات أن ممارسة النشاط الرياضي بشكل منتظم يعمل على التخفيف من الضغوط النفسية، كون "النشاط الرياضي وأنشطة الترويح تساهم في تحقيق السعادة للإنسان كما يعمل على تطوير الصحة البدنية والعقلية كذلك ترقية انفعاليته وأخلاقيته، كما يساهم في رفع الروح المعنوية والشعور بالأمان، إضافة إلى أن هناك دراسات علمية أثبتت أن الشخص اللائق بدنيا يستطيع أن ينجز مهامه بجهد أقل وبكفاءة أكثر والاستمرار في عمله بنفس الفعالية لفترة طويلة دون الشعور بالملل أو التعب أو الإجهاد" (بن عمر جبوري، ٢٠١٥، ص ٢٨).

يمثل النشاط الترويحي أحد أهم ألوان الممارسة الرياضية الذي يلقي رواجاً وإقبالاً لدى فئة من المجتمع وخاصة فئة العاملات نظراً لالتزامهن المهنية من جهة، وطبيعة النشاط الذي لا يتطلب وقتاً محدداً ولا مكاناً خاصاً من جهة أخرى، ما يساعد المرأة العاملة في تحقيق جودة الحياة عن طريق شعورها بالرضا النفسي والحصول على ضروريات الحياة الأساسية، فحسب منظمة الصحة العالمية تتجسد مظاهر جودة الحياة في "إدراك الفرد لوضعه المعيشي في سياق أنظمة الثقافة والقيم في المجتمع الذي يعيش فيه وعلاقة هذا الإدراك بأهدافه وتوقعاته ومستوى اهتمامه"

(WHO-QOL Group, 1994, PP. 41-57)

مما سبق تبين للباحث طرح التساؤل التالي: هل توجد علاقة بين مستوى جودة الحياة لدى المرأة العاملة وممارسة النشاط الرياضي الترويحي (المشي)؟

التساؤلات الجزئية:

- (١) هل توجد علاقة بين مستوى الصحة العامة لدى المرأة العاملة وممارسة النشاط الرياضي الترويحي (المشي)؟
- (٢) هل توجد علاقة بين مستوى جودة الحياة الأسرية والاجتماعية لدى المرأة العاملة وممارسة النشاط الرياضي الترويحي (المشي)؟
- (٣) هل توجد علاقة بين مستوى جودة العواطف لدى المرأة العاملة وممارسة النشاط الرياضي الترويحي (المشي)؟

- ٤) هل توجد علاقة بين مستوى جودة الصحة النفسية لدى المرأة العاملة وممارسة النشاط الرياضي الترويحي (المشي)؟
٥) هل توجد علاقة بين مستوى جودة شغل الوقت وإدارته لدى المرأة العاملة وممارسة النشاط الرياضي الترويحي (المشي)؟

الفرضية العامة:

توجد علاقة بين مستوى جودة الحياة لدى المرأة العاملة وممارسة النشاط الرياضي الترويحي (المشي).

الفرضيات الجزئية:

- ١) توجد علاقة معنوية بين جودة الصحة العامة لدى المرأة العاملة وممارسة النشاط الرياضي الترويحي (المشي)
٢) توجد علاقة معنوية بين مستوى جودة الحياة الأسرية والاجتماعية لدى المرأة العاملة وممارسة النشاط الرياضي الترويحي (المشي).
٣) توجد علاقة معنوية بين مستوى جودة العواطف لدى المرأة العاملة وممارسة النشاط الرياضي الترويحي (المشي).
٤) توجد علاقة معنوية بين مستوى جودة الصحة النفسية لدى المرأة العاملة وممارسة النشاط الرياضي الترويحي (المشي).
٥) توجد علاقة معنوية بين مستوى جودة شغل الوقت وإدارته لدى المرأة العاملة وممارسة النشاط الرياضي الترويحي (المشي).

٢- هدف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى معرفة العلاقة بين مستوى جودة الحياة لدى المرأة العاملة وممارستها للنشاط الرياضي الترويحي بشكل منتظم، هذا النشاط المتمثل في رياضة (المشي) وفق أبعاد جودة الحياة التالية (الجودة العامة، جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، جودة العواطف، جودة الصحة النفسية، جودة شغل الوقت وإدارته)، كما تهدف الدراسة إلى تبيان أهمية ممارسة النشاط البدني والكشف عن واقع ممارسة الأنشطة البدنية الترويحي لدى السيدات العاملات على مستوى مدينة عنابة.

٣- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

٣-١ النشاط الرياضي:

اصطلاحا: النشاط الرياضي "هو ميدان من ميادين التربية الرياضية، ويعد عنصرا فعالا في إعداد الفرد من خلال تزويده بمهارات وخبرات حركية تؤدي إلى توجيه نموه البدني والنفسي والاجتماعي والخلقي، الوجهة الإيجابية لخدمة الفرد نفسه من خلال خدمة المجتمع" (حسن حسين قاسم، ١٩٩٠، ص ٦٥).
إجرائيا: ضمن متطلبات الدراسة يعرف النشاط الرياضي إجرائيا على أساس كونه مجموعة من التمرينات البدنية والألعاب أو الحركات التي تؤديها المرأة بغرض تنمية مهاراتها الحركية ورفع من لياقتها البدنية، أو بغرض الترويح عن النفس في أوقات الفراغ ومواجهة ضغوط الحياة لا سيما تلك المرتبطة بمحيط العمل وأعباء الأسرة.

٣-٢ مفهوم الترويح :

اصطلاحاً: يرى رومني أن الترويح هو " نشاط ومشاعر ورد فعل عاطفي وأنه سلوك وطريقة لتفهم الحياة، بينما يوضح ناش أن وقت الفراغ هو تلك الأوجه من النشاط التي تجلب للفرد السعادة وتتيح له الفرصة للتعبير عن الذات وتتوافر فيها حرية الاختيار، ويشير **ديجرازايا** إلى الترويح بأنه النشاط الذي يسهم في توفير الراحة للفرد من عناء العمل ويوفر له سبل استعادة حيويته، بينما يرى **كرواس** أن الترويح هو تلك الأوجه من النشاط أو الخبرات التي تنتج عن وقت الفراغ، والتي يتم اختيارها وفق إرادة الفرد وذلك بغرض تحقيق السرور والمتعة لذاته واكتساب العديد من القيم الشخصية والاجتماعية،" (الحماحي وآخرون، ١٩٩٨، ص ٢٩).

إجرائياً: ضمن متطلبات الدراسة يعرف الترويح إجرائياً على أساس كونه النشاط الذي تقوم به المرأة المتمثل في المشي الرياضي بصورة مستمرة وغير منقطعة والترويح هو مجموعة خبرات تساهم في التقليل من ضغوطات العمل فلا يكون مقيد بمكان أو زمان معينين وهذا ما يسهل ممارسة النشاط الترويحي بالنسبة للمرأة العاملة.

٣-٣ جودة الحياة:

اصطلاحاً: "تشير الأدبيات النفسية إلى صعوبة صياغة تعريف محدد لجودة الحياة إلا أن مفهومها يرتبط بصورة وثيقة بمفهومين أساسيين وهما الرفاه والتنعم، كذلك يرتبط بمفاهيم أخرى مثل التنمية والتقدم والتحسين وإشباع الحاجات وقد اهتم الكثير من علماء النفس بدراسة الخبرات الذاتية الإيجابية والسماة الشخصية الإيجابية والعادات الإيجابية لأنها تؤدي إلى تحسين جودة الحياة، وتجعل للحياة قيمة وتحول دون الأعراض المرضية التي تنشأ عندما لا يكون للحياة معنى." (محمد مسعودي، ٢٠١٥، ص ٢٠٥).

تعريف منظمة الصحة العالمية:

تعرف منظمة الصحة العالمية جودة الحياة بأنها "إدراك الفرد لوضعه المعيشي في سياق أنظمة الثقافة والقيم في المجتمع الذي يعيش فيه، وعلاقة هذا الإدراك بأهدافه وتوقعاته ومستوى اهتمامه".

(WHO-QOL Group, 1994, P41).

إجرائياً: ضمن متطلبات الدراسة تعرف جودة الحياة إجرائياً على أساس كونها شعور المرأة الجيد بمعنى الحياة والصحة الجسمية والاجتماعية والمادية وإشباع الحاجات والإحساس بالرضا والسعادة التي قد تصل إليها المرأة العاملة وتتحدد وفق مقياس جودة الحياة.

٣-٤ المرأة العاملة:

اصطلاحاً: المرأة العاملة هي " المرأة التي تعمل خارج المنزل وتحصل على أجر مادي مقابل عملها وهي تقوم بدورين أساسيين في الحياة دور ربة البيت ودور الموظفة" (عبد الفتاح كاميليا، ١٩٨٤، ص ١٨٩)، كما تعرف أيضاً: "هي التي تعمل خارج المنزل وتحصل على أجر مادي مقابل عملها وتقوم في نفس الوقت بأدوار أخرى كزوجة وأم إلى جانب دورها كعاملة أو كموظفة" (حمدي شحادة، أماني كحلوت، ٢٠١١، ص ٥٤)، ويقصد كذلك بالمرأة العاملة " خروج المرأة للانخراط في الوظائف، والمهن التي تلائم قدرتها النفسية والجسدية في ميادين شتى من مجالات العمل المتوفرة". (بسمه حسن، مفهوم عمل المرأة وأهميته وتأثيره على المجتمع، ٢٠١٧، www.almrsal.com)

إجرائيا: ضمن متطلبات الدراسة تعرف المرأة العاملة إجرائيا على أساس كونها تلك السيدة التي تزاول عملا حكوميا أو خاصا ولها مدخول مادي ثابت، كما أنها تمارس أدوارها داخل الأسرة باعتبارها ربة البيت وتزاول ممارسة النشاط الرياضي الترويحي (المشي) بصفة مستمرة وغير متقطعة.

٤- الطرق المنهجية المتبعة

٤-١ منهج الدراسة:

إن منهج البحث يعني " مجموعة الخطوات المنظمة والعمليات العقلية الواعية والمبادئ العامة والطرق الفعلية التي يستخدمها الباحث لفهم الظاهرة موضوع الدراسة" (عبد اليمين بوداود، عطاء الله، ٢٠٠٩، ص ١١١)، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي من أجل تقصي وفهم دقيق للعلاقة بين جودة الحياة لدى المرأة العاملة في مهنة التدريس من جهة وبين الممارسة المنتظمة للنشاط الرياضي الترويحي من جهة أخرى، حيث تم تتبع آراء جميع مفردات العينة التي تمثل المجتمع المتاح موضوع الدراسة بغية الوصف الشامل للعلاقة بين أبعاد جودة الحياة وممارسة النشاط البدني الترويحي (المشي).

٤-٢ مجتمع الدراسة:

يمثل " مجموعة من الوحدات الإحصائية المعرفة بصورة واضحة والتي يراد منها الحصول على بيانات" (رحيم يونس، العزاوي، ٢٠٠٨، ص ١٦١)، ومن هنا فمجتمع الدراسة شمل جميع السيدات العاملات بمهنة التدريس بالطور المتوسط والمنتسبات لمدرسة التعليم الخاصة (الأفاق) بولاية عنابة وحدد عددهم الكلي ب ١٢ .

٤-٣ عينة الدراسة:

"هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، وهي تعتبر جزء من الكل بمعنى تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث." (رشيد زرواتي، ٢٠٠٧، ص ٣٣٤)، وفي الدراسة موضوع الحال تم اختيار جميع مفردات المجتمع كعينة للدراسة بطريقة عشوائية بسيطة وهن النساء العاملات بمهنة التدريس بالطور المتوسط الممارسات لرياضة المشي كرياضة ترويحية وغير الممارسات، والجدول التالي يوضح خصائص عينة الدراسة

الجدول ١: يوضح توزيع عينة الدراسة

لا تمارس الرياضة الترويحية	تمارس الرياضة الترويحية (المشي)
٧	٥
عينة الدراسة الكلية (١٢)	

٤-٤ مجالات الدراسة:

المجال المكاني: أُنجزت الدراسة الاستطلاعية بشاطئ ريزي عمر في ولاية عنابة، وتم إنجاز الدراسة الرئيسية على مستوى مركز الترفيه العلمي "رايس صالح" بمدينة عنابة.

المجال الزمني: تم إنجاز الدراسة بشقيها النظري والتطبيقي في الحدود الزمانية ٢٠/٠٩/٢٠١٩ إلى غاية ١٦/٠٦/٢٠٢٠.

المجال البشري: حيث شمل هذا المجال النساء العاملات بمهنة التدريس بالطور المتوسط بمستوى المؤسسة التربوية الخاصة .

٤-٥ أداة جمع البيانات:

المقابلة: من أجل التحكم الجيد في الدراسة خصوصا ما تعلق بتحديد المتغيرات الدخيلة على الموضوع حيث "تعتبر استبيانا شفويا يقوم من خلاله الباحث بجمع معلومات وبيانات شفوية من المفحوص وتعتبر المقابلة أداة مهمة للحصول على المعلومات من خلال مصادرها إذا كان الباحث مؤهلا فإنه يستطيع أن يختبر مدى صدق المفحوص ومدى دقة إجابته عن طريق توجيه أسئلة أخرى مرتبطة بالمجالات التي شك الباحث فيها" (عبد اليمين بوداود، ٢٠١٠، ص ١١٢).

حيث كان الهدف من المقابلة التعرف على:

- ✓ طبيعة عمل العينة المبحوثة بين الانتماء المهني للقطاع الخاص فقط أو أعمال ثانوية أخرى.
- ✓ تحديد طبيعة ممارسة النشاط البدني (الممارسة الترويحية فقط لرياضة المشي).
- ✓ شكل ممارسة النشاط البدني بين الممارسة المستمرة أو المتقطعة.

مقياس جودة الحياة:

بعد البحث البيولوجرافي ومراجعة الأدب النظري المتعلق بمجال جودة الحياة، تم اعتماد مقياس (محمود عبد الحلیم منسي، علي مهدي كاظم) لتحديد جودة الحياة، غير أنه وبعد مراجعة أبعاد المقياس تم الوقوف على عدم مواءمة بعد (جودة الدراسة والتعليم) على اعتبار خصوصيات مجتمع وعينة الدراسة الحالية.

الجدول ٢: يوضح توزيع أبعاد مقياس جودة الحياة

الرقم	محاور المقياس	أرقام الفقرات
01	جودة الصحة العامة	١٠-٠١
02	جودة الحياة الأسرية والاجتماعية	٢٠-١١
03	جودة العواطف	٣٠-٢١
04	جودة الصحة النفسية	٤٠-٣١
05	جودة شغل الوقت وإدارته	٥٠-٤١

المصدر: منسي محمود وكاظم علي، (٢٠٠٦).

المعاملات العلمية لأداة الدراسة

أ- الصدق: صدق المحكمين.

التواصل مع أساتذة في مجال علم النفس وعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية حيث بلغ عددهم ٠٨ أساتذة، عن طريق شبكة التواصل الفايبريوك وتمت الموافقة من طرف جميع الأساتذة على استبعاد بعد جودة التعليم والدراسة، كما تمت موافقة الأساتذة على تطبيق المقياس.

ب- الثبات:

تم حساب الثبات باستخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار، من خلال مقارنة النتائج المتحصل عليها بعد تطبيق المقياس على مفردات عينة خارج عينة الدراسة الرئيسية من المجتمع الأصلي مقدرة ب ٨ مفردات، بعد تطبيق مقياس

جودة الحياة مع استبعاد بعد جودة التعليم والدراسة، لفترة زمنية تعادل ١٥ يوم، وتم حساب معامل الارتباط أين قدر ب(٠.٧) بين النتائج الأولى والثانية، وهذا ما يدل على ثبات قوي للمقياس يكسبه قابلية التطبيق في الدراسة الرئيسية. **تصحيح المقياس:**

يعطي للبنود الموجبة والتي تحمل الأرقام الفردية الدرجات (١،٢،٣،٤،٥) في حين يعطي عكس الميزان السابق للبنود السالبة والتي تحمل الأرقام الزوجية، والجدول التالي يوضح طريقة التصحيح:

جدول رقم ٣: يوضح طريقة تصحيح مقياس جودة الحياة

البنود	أبدا	قليل جدا	إلى حد ما	كثيرا	كثيرا جدا
البنود التي تحمل أرقام فردية	٠١	٠٢	٠٣	٠٤	٠٥
البنود التي تحمل أرقام زوجية	٠٥	٠٤	٠٣	٠٢	٠١

جدول رقم ٤ يتضمن كيفية حساب مستوى جودة الحياة.

مستويات الجودة	مستوى منخفض	مستوى متوسط	مستوى مرتفع
أبعاد الجودة	١	٢٥	٥٠
الصحة العامة			٧٥ فما فوق
الحياة الأسرية الاجتماعية			
العواطف			
الصحة النفسية			
شغل الوقت وإدارته			

٥- الأساليب الإحصائية المستخدمة:

تمت المعالجة الإحصائية باستخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بيرسون، تم اعتماد اختبار (كا تربيع) لتحليل البيانات الرئيسية والحكم على الفروض وفق برنامج (Excel 10).

٦- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

٦-١ عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

التذكير بالفرضية: توجد علاقة معنوية بين جودة الصحة العامة لدى المرأة العاملة وممارسة النشاط الرياضي الترويحي (المشي)

جدول رقم ٥: يمثل القيم المشاهدة في بعد جودة الصحة العامة .

المجموع	لا تمارس الرياضة الترويحية	تمارس الرياضة الترويحية (المشي)	بعد جودة الصحة العامة
٤	٤	/	مستوى منخفض
٥	٣	٢	مستوى متوسط
٣	/	٣	مستوى مرتفع
١٢	٧	٥	المجموع

جدول رقم ٦: يمثل القيم المتوقعة في بعد جودة الصحة العامة

المجموع	لا تمارس الرياضة الترويحية	تمارس الرياضة الترويحية (المشي)	بعد جودة الصحة العامة
٤	٢.٣٣	١.٦٦	مستوى منخفض
٥	٢.٩٢	٢.٠٩	مستوى متوسط
٣	١.٧٥	١.٢٥	مستوى مرتفع
١٢	٧	٥	المجموع

أفضت نتائج الجدول رقم ٥ ورقم ٦ الخاصة بالقيم المشاهدة والقيم الجدولية لعينة الدراسة في بعد الصحة العامة إلى قمية كاي تربيع محسوبة تساوي (٧.٠٦) وهي أكبر من قيمة كاي الجدولية (٥.٩٩) عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢) ، وعليه نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة القائمة على وجود علاقة معنوية بين جودة الصحة العامة لدى المرأة العاملة وممارسة النشاط الرياضي الترويحي (المشي).

حيث يعزو الباحث هذه النتائج إلى الدور المزدوج الذي تقوم به المرأة العاملة وانقسام أعمالها، بين البيت والعمل، مما يصعب عليها التأقلم مع هذان الوضعان، فعملها خارج البيت يحتاج منها وقتا وجهدا، لإنجاز المهمات الموكلة إليها ولا يمكن إسناد هذه المهمات لفرد آخر ليقوم بها بالنيابة عنها، إضافة إلى تركيبتها البيولوجية، وفي وضع كهذا تجد المرأة نفسها أمام ضغط نفسي.

فحسب (فاروق السيد عثمان) " إن أسباب الضغوط قد يكون بسبب ضغوط العمل المتمثلة في علاقة المرأة بزملائها، وعلاقتها بمرؤوسها " (عثمان فاروق السيد، ٢٠٠١، ص ٨٧)، فالعمل وطبيعة المسؤولية المرتبطة به تولد أشكالا من الضغوط لدى المرأة، هذا ما ذهب إليه (جاسم لعبيدي) حيث يشير إلى أن "التوفيق بين مستلزمات العمل ومتطلباته، ومتطلبات المنزل ليس بالأمر الهين واليسير، فأصبحت بذلك فريسة الاضطرابات النفسية، كالقلق والاكتئاب والإحباط، وعدم تقدير الذات وفقدان المزاج والعصبية.. الخ". (جاسم لعبيدي محمد، ٢٠٠٩، ص ١١٠).

ومن جانب آخر للنشاط الرياضي الترويحي أهداف على الصحة العامة للمرأة حسب (محمد أبو نمره) المتمثلة في:

- ✓ تطوير الحالة الصحية للفرد بوجه عام.
 - ✓ تنمية العادات الصحية المرغوبة.
 - ✓ الوقاية والتقليل من فرص الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.
 - ✓ زيادة مناعة الجسم الطبيعية ومقاومته للأمراض.
 - ✓ المحافظة على الوزن المناسب للجسم.
 - ✓ الحد من الآثار السلبية للتوتر النفسي والقلق والتوتر العصبي.
 - ✓ التغذية الجيدة والمناسبة وفقا لنوع الجهد المبذول في ممارسة النشاط. (محمد أبو نمره، ١٩٩٩، ص. ص
- (١٠٣-١٠٤).

هذا ما يجعل من ممارسة النشاط الترويحي ركيزة في تحقيق مظاهر جودة الحياة في بعدها المتعلق بالصحة العامة، هذا ما يتفق كذلك مع نتائج دراسة (شيخ مريم) حول طبيعة العمل وعلاقتها بجودة الحياة التي أوصت بتعليم طرق التكيف الإيجابية مع الضغوط المهنية في ظل صراع المسؤوليات المقترن بالأعباء المنزلية، وتطور الحياة المهنية ووجود عوامل أخرى تكون معرقلا أمام تحقيق جودة الصحة العامة كالمشكلات الصحية، التي تقف أمامها الممارسة الرياضية كحل فعال في التقليل من أثارها على المرأة بصفة عامة والمرأة العاملة بصفة خاصة، على اعتبار تعدد مهامها ومسؤولياتها.

٦-٢ عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

التذكير بالفرضية: توجد علاقة معنوية بين مستوى جودة الحياة الأسرية والاجتماعية لدى المرأة العاملة وممارسة النشاط الرياضي الترويحي (المشي).

جدول رقم ٧: يمثل القيم المشاهدة في بعد جودة الحياة الأسرية والاجتماعية .

	المجموع	لا تمارس الرياضة الترويحية	تمارس الرياضة الترويحية (المشي)	بعد جودة الحياة الأسرية والاجتماعية
التقدير	٨	٥	٣	مستوى منخفض
	٣	١	٢	مستوى متوسط
	١	١	/	مستوى مرتفع
	١٢	٧	٥	المجموع

جدول رقم ٨: يمثل القيم المتوقعة في بعد جودة الحياة الأسرية والاجتماعية

	المجموع	لا تمارس الرياضة الترويحية	تمارس الرياضة الترويحية (المشي)	بعد جودة الحياة الأسرية والاجتماعية
التقدير	8	4.66	3.33	مستوى منخفض
	3	1.75	1.25	مستوى متوسط
	1	0.59	0.41	مستوى مرتفع
	١٢	٧	٥	المجموع

أفضت نتائج الجدول رقم ٧ ورقم ٨ الخاصة بالقيم المشاهدة والقيم الجدولية لعينة الدراسة في بعد الصحة العامة إلى قمية كاي تريبع محسوبة تساوي (١.٥٢) وهي أصغر من قيمة كاي الجدولية (٥.٩٩) عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢) ، وعليه نقبل الفرضية الصفرية نرفض الفرضية البديلة القائمة على وجود علاقة معنوية بين جودة الصحة العامة لدى المرأة العاملة وممارسة النشاط الرياضي الترويحي (المشي).

حيث لا تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة (وليد أمين عباس بهجت) تحت عنوان "تأثير برنامج ترويحي رياضي مقترح على الحالة النفسية والاجتماعية لعينة من كبار السن فوق ٤٥ سنة" (بهجت وليد أمين عباس، ٢٠٠٦) في جانبها المتعلق ببعدها الاجتماعي، حيث توصل الباحث من هذه الدراسة إلى أن تنفيذ البرنامج الترويحي يؤدي إلى زيادة القدرة على الاندماج في الجماعة، كذلك حدوث تغيير في الحالة النفسية والاجتماعية والتعاون مع الآخرين والبعده عن العزلة.

وهو ما يتعارض مع أهداف ممارسة النشاط الترويحي التالية:

- ✓ إشباع الحاجات للالتقاء بالآخرين من ذوي الميول والاهتمامات المشتركة.
 - ✓ التغلب على ظاهرة العزلة الاجتماعية، وتشكيل وتنمية السلوك السوي.
 - ✓ ممارسة الحياة الاجتماعية الديمقراطية.
 - ✓ وتنمية مهارات التواصل بين الأفراد والجماعات.
 - ✓ تهيئة الفرصة لممارسة العمل الجماعي واتخاذ القرارات الجماعية. (محمد أبو نمر، مرجع سابق، ص ١٠٢).
- كما يعزو الباحث هذه النتائج إلى كون الضغوط المرتبطة بالعمل قد تكون سببا في اضطراب الحياة الأسرية والاجتماعية لدى المرأة فحسب (فاروق السيد عثمان) في كتابه "القلق وإدارة الضغوط النفسية"، فقد أشار إلى أن "هناك مشاكل قد تواجه المرأة العاملة، كالتى تعيش في جو من الاضطراب والقلق وعدم الاطمئنان على مستقبلها الزوجي أو تعيش بعيدة عن زوجها وأسرتهما لظروف تتعلق بالعمل" (عثمان فاروق السيد، مرجع سابق، ص ٦٦).
- كما أشار (عبد العاطي) في كتابه "علم اجتماع الأسرة" على أن "خروج المرأة للعمل يخلف آثار على الزوج حيث يخلق لديه شعورا بتقصير زوجته وهذا ما ينتج عنه الخلافات والمشاكل كما أن عمل المرأة يترك الزوج يرمي بكل المسؤولية على عاتقها، مما يعرضها إلى عبء المسؤولية وحدتها، وذلك لتعدد مسؤولياتها، فهو لا يساعدها أن تتفرغ لشؤون بيتها وأولادها، وهذا بخلاف الضغوط التي تقابلها داخل العمل، كالعلاقة مع الزملاء، وهي ضغوط لا يمكن أن تتخلص منها داخل المنزل، وهذا ما يترتب عليه اضطراب حياتها العائلية وفقدانها القدرة على التكيف وتحقيق ما تصبو إليه من سعادة زوجية." (عبد العاطي السيد، ٢٠٠٤، ص ٢٥٦).
- وعليه فممارسة النشاط الرياضي الترويحي رغم أهميته وأدوارها الإيجابية في التخفيف من الآثار السلبية للضغوط النفسية المرتبطة بالعمل، غير أن مساهمته تبقى نسبية في تحقيق جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، كون دقة وحساسية الآثار المترتبة عن مشاكل المرأة داخل محيطها الأسري والاجتماعي والتي تتداخل فيها عدة عوامل خارجية.

٦-٣ عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

التذكير بالفرضية: توجد علاقة معنوية بين مستوى جودة العواطف لدى المرأة العاملة وممارسة النشاط الرياضي الترويحي (المشي).

جدول رقم ٩: يمثل القيم المشاهدة في بعد جودة العواطف.

	المجموع	لا تمارس الرياضة الترويحية	تمارس الرياضة الترويحية (المشي)	بعد جودة العواطف
التقدير	7	4	3	مستوى منخفض
	3	2	1	مستوى متوسط
	2	1	1	مستوى مرتفع
	١٢	٧	٥	المجموع

جدول رقم ١٠: يمثل القيم المتوقعة في بعد جودة العواطف

	المجموع	لا تمارس الرياضة الترويحية	تمارس الرياضة الترويحية (المشي)	بعد جودة العواطف
التقدير	7	4.1	2.91	مستوى منخفض
	3	1.75	1.25	مستوى متوسط
	1	0.59	0.41	مستوى مرتفع
	١٢	٧	٥	المجموع

أفضت نتائج الجدول رقم ٩ ورقم ١٠ الخاصة بالقيم المشاهدة والقيم الجدولية لعينة الدراسة في بعد جودة العواطف إلى قيمة كاي تربيع محسوبة تساوي (٠.٧٩ -) وهي أصغر من قيمة كاي الجدولية (٥.٩٩) عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢) ، وعليه نقبل الفرضية الصفرية نرفض الفرضية البديلة القائمة على وجود علاقة معنوية بين جودة العواطف لدى المرأة العاملة وممارسة النشاط الرياضي الترويحي (المشي).

حيث يعزو الباحث هذه النتائج إلى اعتبار أن المرأة بفطرتها حساسة ولذلك لا تستطيع أن تستجيب مع الضغوطات بشكل طبيعي فكثرة الأعمال الواجب القيام بها وتحملها عدة مسؤوليات إلى جانب اهتمامها بالأسرة يجعلها تعيش في ضغوطات نفسية ينتج عنها الشعور بالإجهاد والتعب، فتراجع حالتها الصحية وتبدأ أعراض الاكتئاب وتقلب المزاج في الظهور عليها.

وهذا ما تؤكدته نتائج دراسة (مليكة بن زيان) "عمل الزوجة وانعكاساته على العلاقات الأسرية" حيث أشارت هذه الأخيرة إلى أن هناك "أعراض وجدانية وعقلية مثل الاكتئاب والتعب وصعوبة في التركيز، ضعف الذاكرة، صعوبة اتخاذ القرارات وهذا كله يعكس ضعف في الأداء وهو من بين آثار الإجهاد الطويلة المدى أيضا التوتر المستمر للعضلات الذي يسبب آلاما لا تطاق وكل هذه الاضطرابات تؤثر على حياة المرأة العائلية والمهنية بدرجات متفاوتة" (مليكة بن زيان، ٢٠٠٤، ص ٩١).

رغم أن ممارسة النشاط الرياضي يساهم في إفراز هرمون (الاندروفين والسيروتونيين) المسؤولين عن شعور الفرد بالسعادة وتحسين حالته المزاجية، قد تقف دون تأثير واضح ومستديم أمام الشعور المرضي بالاكتئاب بسبب عوامل عضوية تصيب المرأة العاملة.

٦-٤ عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة:

التذكير بالفرضية: توجد علاقة معنوية بين مستوى جودة الصحة النفسية لدى المرأة العاملة وممارسة النشاط الرياضي الترويحي (المشي).

جدول رقم ١١: يمثل القيم المشاهدة في بعد جودة الصحة النفسية.

	المجموع	لا تمارس الرياضة الترويحية	تمارس الرياضة الترويحية (المشي)	بعد جودة الصحة النفسية
التقدير	2	1	1	مستوى منخفض
	6	4	2	مستوى متوسط
	5	3	2	مستوى مرتفع
	١٢	٧	٥	المجموع

جدول رقم ١٢: يمثل القيم المتوقعة في بعد جودة العواطف

	المجموع	لا تمارس الرياضة الترويحية	تمارس الرياضة الترويحية (المشي)	بعد جودة الصحة النفسية
التقدير	2	1.16	0.83	مستوى منخفض
	6	3.5	2.5	مستوى متوسط
	5	2.91	2.08	مستوى مرتفع
	١٢	٧	٥	المجموع

أفضت نتائج الجدول رقم ١١ ورقم ١٢ الخاصة بالقيم المشاهدة والقيم الجدولية لعينة الدراسة في بعد جودة الحياة النفسية إلى قيمة كاي تربيع محسوبة تساوي (١.٢٤) وهي أصغر من قيمة كاي الجدولية (٥.٩٩) عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢) ، وعليه نقبل الفرضية الصفرية نرفض الفرضية البديلة القائمة على وجود علاقة معنوية بين جودة الصحة النفسية لدى المرأة العاملة وممارسة النشاط الرياضي الترويحي (المشي).

هذه النتائج لا تتوافق مع نتائج دراسة (إيناس محمد غانم) تحت عنوان "المشاركة في الأنشطة الترويحية والرياضية وعلاقتها بالرضا عن الحياة والتوافق النفسي لكبار السن"، والتي أسفرت إلى عدة نتائج أهمها أن:

- المشاركين في الأنشطة الترويحية يتمتعون بالتوافق النفسي والرضا عن الحياة.
- يتصف غير المشاركين في الأنشطة الترويحية لكبار السن بعدم التوافق النفسي والرضا عن الحياة. (إيناس، محمد غانم، ٢٠٠٣)

حيث أن لممارسة النشاط الرياضي الترويحي (المشي) أهداف نفسية ذكرها كل من (محمد الحماحي وأخرون) في كتاب "الترويح بين النظرية والتطبيق"، ألا وهي:

- تنمية الرغبة واستثارة الدافعية نحو ممارسة النشاط الحركي.
- إشباع الدافع للمنافسة تحقيق السعادة والترويح عن النفس.
- إشباع الميل للحركة أو اللعب.
- إشباع الدافع للمغامرة.
- التعبير عن الذات وتفريغ الانفعالات المكبوتة والحد من التوترات العصبية والضغوط النفسية. (محمد الحماحي وأخرون، ١٩٩٨، ص ٣٤)

حيث يعزو الباحث هذه النتائج إلى المشاكل وضغوطات العمل التي تعترض المرأة، كما تجد نفسها تتأرجح بين المسؤولية الأسرية والالتزامات المهنية التي تضيف لها أعباء أخرى تتحملها للبقاء والاستمرارية، وإمكانية التوفيق بين هذه الأدوار المترتبة عن خروجها للعمل خارج البيت والواجبات الأسرية المطالبة بها من داخله، تتوقف على مجال العمل الذي تعمل فيه وأساليب الإقناع المتخذة من طرفها، اتجاه المحيطين بها، بدءا من الزوج ثم الأبناء والأسرة حتى المجتمع.

بالرغم من أن ممارسة النشاط الرياضي الترويحي يساهم في التخفيف من الضغوطات إلا أن عوامل ومسببات الضغوطات النفسية قد تؤثر على الفرد تأثيرا كبيرا، كما في الأمراض الخطيرة.

حيث أكدت ذلك نتائج دراسة (هاجر رقيق) التي كانت تحت عنوان "جودة الحياة لدى المرأة المصابة بسرطان الثدي"، وتوصلت إلى النتيجة التالية:

أن مستوى جودة الحياة للمصابات بمرض سرطان الثدي متغير من شخص لآخر وذلك حسب الظروف الاجتماعية والجسمية والنفسية. (هاجر رقيق، ٢٠١٧)

وعليه فممارسة النشاط الترويحي قد يساهم في تحقيق جودة الصحة النفسية من عدة جوانب، كالتخفيف من القلق والتوتر والانفعال وضغوط العمل خاصة عند المرأة العاملة، لكن كل هذا لا ينفى وجود حالات أخرى لا تتحقق فيها جودة الصحة النفسية تعزى إلى الأمراض الخطيرة.

٦-٥ عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة:

التذكير بالفرضية: توجد علاقة معنوية بين مستوى جودة شغل الوقت وإدارته لدى المرأة العاملة وممارسة النشاط الرياضي الترويحي (المشي).

جدول رقم ١٣: يمثل القيم المشاهدة في بعد جودة شغل الوقت وإدارته.

المجموع	لا تمارس الرياضة الترويحية	تمارس الرياضة الترويحية (المشي)	بعد جودة شغل الوقت وإدارته
5	3	2	مستوى منخفض
6	4	2	مستوى متوسط
2	1	1	مستوى مرتفع
١٢	٧	٥	المجموع

جدول رقم ١٤ : يمثل القيم المتوقعة في بعد جودة شغل الوقت وإدارته

	المجموع	لا تمارس الرياضة الترويحية	تمارس الرياضة الترويحية (المشي)	بعد جودة شغل الوقت وإدارته
التقدير	5	2.91	2.08	مستوى منخفض
	6	3.5	2.5	مستوى متوسط
	2	1.16	0.83	مستوى مرتفع
	١٢	٧	٥	المجموع

أفضت نتائج الجدول رقم ١٣ ورقم ١٤ الخاصة بالقيم المشاهدة والقيم الجدولية لعينة الدراسة في بعد جودة الحياة النفسية إلى قيمة كاي تربيع محسوبة تساوي (١.٢٤) وهي أصغر من قيمة كاي الجدولية (٥.٩٩) عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢) ، وعليه نقبل الفرضية الصفرية نرفض الفرضية البديلة القائمة على وجود علاقة معنوية بين جودة شغل الوقت وإدارته لدى المرأة العاملة وممارسة النشاط الرياضي الترويحي (المشي).

حيث لا تتوافق هذه النتائج مع نتائج الدراسات التي ترمي إلى كون ممارسة المرأة العاملة لمهنتها خارج البيت يساعدها في تنظيم وقتها وهذا حسب ما أشار إليه (عبد الحميد إسماعيل الأنصاري) في كتابه المعنون "قضايا المرأة بين تعاليم الإسلام وتقاليده المجتمع" حيث يرى أن "العمل يمكنها من تنظيم إدارة وقتها بحيث يكون لكل من عملها الداخلي والخارجي بداية محددة ومنظمة وباعتبار أن العمل وسيلة لتنظيم الوقت، حيث يكون وقت مزاوله العمل المنزلي مرهون بنهاية أو قبل بداية العمل الخارجي فهذا التنظيم يسهل لها سير علاقاتها الأسرية بسلامة ودون مشاكل". (عبد الحميد إسماعيل الأنصاري، ٢٠٠٠، ص ٨٢).

إضافة إلى خصائص النشاط الرياضي الترويحي المتمثلة في أن ممارسته يتم في وقت الفراغ وهذا حسب ما أوضحته (سلوى مرتضى وأخرون) لأهمية ممارسة المرأة للنشاط الرياضي الترويحي وتوصلت إلى أنه "وسيلة فعالة ومفيدة للترويج عن النفس وقضاء وقت الفراغ". (سلوى مرتضى وأخرون، ٢٠١١، ص ٥٦)، في ظل تنامي ثقافة الممارسة كنتاج محتوى وسائل الإعلام الرياضي التي تلعب دور هاماً في تنمية الرياضة عموماً بمختلف أنواعها وممارستها (حمادي عامر، عمراوي، ٢٠٢٠، ص ٣١٨).

رغم أن النشاط الرياضي الترويحي يساهم نسبياً في تنظيم الوقت وكيفية إدارته لدى المرأة العاملة إلا أن هناك ضغوطات ومشاكل التي قد تؤثر في مستوى تحقيقه ومن بينها ما أشار إليه (فاروق السيد عثمان) في كتابه "القلق وإدارة الضغوط النفسية" حيث يرى أن "المشاكل الأسرية تتعلق بظروف الأسرة العاملة كالمراة المتزوجة التي تعيش في جو من الاضطراب والتوتر والقلق وعدم الاطمئنان على مستقبلها الزوجي أو تعيش بعيدة عن زوجها وأسرته لظروف تتعلق بالعمل".

٧- خاتمة:

بعد بناء الدراسة في شقها النظري وتنفيذها في جانبها الميداني لا سيما ما تعلق بتطبيق مقياس جودة الحياة على عينة مختارة وفق ضوابط المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، حيث شملت الدراسة ١٢ سيدة من اللاتي تزاو لن عملا قارا منهن ٥ سيدات تمارسن رياضة المشي بشكل منتظم كلون من الوان النشاط الرياضي الترويحي على مستوى شاطئ ريزي عمر بمدينة عنابة، كما كن جميعهن من يتولين مسؤولية ربان المنازل إلى جانب مسؤولياتهن المتعلقة بالعمل، حيث توصل الباحث إلى عدم توافق الفرضية العامة التي تقول أن مستوى جودة الحياة لدى المرأة العاملة على علاقة معنوية بممارسة النشاط الرياضي الترويحي المتمثل في المشي، حيث كانت نتائج جميع أبعاد جودة الحياة الخمس تدل على عدم وجود علاقة بممارسة النشاط الترويحي مالا يتوافق مع الفروض المقترحة.

وعليه نقترح التوصيات التالية:

✓ الدعوة إلى إجراء دراسة مقارنة بين مستوى جودة الحياة لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي الترويحي غير العاملات.

✓ الحث على إجراء المزيد من الدراسات حول ظاهرة ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في المجتمع الجزائري خاصة لدى فئة السيدات لما تلعبه هذه الأخيرة من دور وتأثير بالغ داخل الأسرة ما يعمل على نشر ثقافة الممارسة الرياضية بشكل أوسع بين مختلف شرائح المجتمع.

٨- قائمة المراجع:

المؤلفات:

- إحسان محمد الحسن (٢٠٠٨)، علم اجتماع المرأة، دراسة تحليلية عن دور المرأة في المجتمع المعاصر، دار وائل للنشر، الأردن.
- منسي محمود، كاظم علي، ٢٠٠٦، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان، ص.٦٣ .٧٨.
- حسن حسين قاسم، (١٩٩٠)، علم النفس الرياضي مبادئه وتطبيقاته في مجال التدريب، الجزء الثاني، جامعة الموصل، العراق.
- محمد الحماحي وآخرون، (١٩٩٨)، الترويح بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، مصر.
- عبد الفتاح كاميليا، (١٩٨٤)، سيكولوجية المرأة العاملة، دار النهضة العربية، لبنان.
- عبد اليمين بوداود، أحمد عطاء الله، (٢٠٠٩)، المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- رحيم يونس، كرو العزاوي، (٢٠٠٨)، مقدمة في منهج البحث العلمي، دار دجلة للنشر، عمان.
- رشيد زرواتي، (٢٠٠٧)، مناهج وأدوات البحث في العلوم الاجتماعية، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر.

- عبد اليمين بوداود، (٢٠١٠)، مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- عثمان فاروق السيد، (٢٠٠١)، القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- جاسم لعبيدي محمد، (٢٠٠٩)، المدخل إلى علم النفس الاجتماعي، دار الثقافة للنشر والتوزيع، مصر.
- محمد أبو نمر، (١٩٩٩)، الأنشطة الرياضية الترويحية، دار النشر والتوزيع، الإسكندرية.
- عبد العاطي السيد، (٢٠٠٤)، علم اجتماع الأسرة، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
- عبد الحميد إسماعيل الأنصاري، (٢٠٠٠)، قضايا المرأة بين تعاليم الإسلام وتقاليد المجتمع، الفكر العربي، قطر.
- سلوى مرتضى وأخرون، (٢٠١١)، التربية والتربية الرياضية، جامعة دمشق، كلية التربية، طبعة ثانية، سوريا.
- *WHO-QOL Group (1994). The Development Of World Health Organization Quality Of Life Assessment Instrument- The(WHO QOL). In Orlley. J. Kuyken. W. (Eds). Quality Of Life Assessment International Perspectives. (PP. 41-57) Berlin : Springer-Verlag.*

الأطروحات:

- حمدي شحادة، أماني كحلوت، (٢٠١١)، دراسة مقارنة للتوافق النفسي الاجتماعي لدى أبناء العاملات وغير العاملات، رسالة ماجستير في علم النفس، الجامعة الإسلامية، فلسطين.
- مليكة بن زيان، (٢٠٠٤)، عمل الزوجة وانعكاساته على العلاقات الأسرية، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، قسنطينة، الجزائر، ص ٩١.

المقالات:

- بن عمر جبوري، (٢٠١٥)، أثر الممارسة الرياضية في تنمية الرضا الوظيفي لدى المرأة العاملة، مجلة المعارف، جامعة مستغانم، العدد ١٩، ديسمبر ٢٠١٥، ص ٢٨.
- إيناس، محمد غانم، (٢٠٠٣)، المشاركة في الأنشطة الترويحية والرياضية وعلاقتها بالرضا عن الحياة والتوافق النفسي لكبار السن، مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، المجلد ٢٦، العدد ٦٣، أغسطس ٢٠٠٣.
- حمادي عامر، عمراوي محمد (٢٠٢٠)، الرياضة النسوية عبر وسائل الإعلام المرئية الجزائرية (التلفزيون الجزائري) من وجهة نظر لاعبات نادي اتحاد المغرب العربي لكرة القدم بالحلقة صنف أكابر، مقال منشور، مجلة الإبداع الرياضي، المجلد ١١، العدد ٠٢، ص ٣٠٢-٣٢٧.

مواقع الأنترنت:

- دينا صالح، للمرأة العاملة كيف تواجهين ضغوط الحياة والعمل؟ ٢٠١٨، <http://www.shorouknews.com>
- بسمة حسن (٢٠١٧)، مفهوم عمل المرأة وأهميته وتأثيره على المجتمع، <http://www.almrsal.com/post/540754>