

دورالممارسة الرياضية في تحقيق الأمن النفسي لدى المرأة المتزوجة

- دراسة ميدانية بمدينة عين الدفلى -

The role of sports practice in achieving psychological security for married women

- A field study in the city of Ain Defla -

أمال مقدم^{1*}، فوزية مصبايح²،¹جامعة خميس مليانة (الجزائر)، Amel.mokeddem@univ-dbk.m.dz²جامعة خميس مليانة (الجزائر)، f.mosbaiah@univ-dbk.m.dz, fouzia mosbaiah², *ame mokeddem¹¹ University Khemis Miliana, Ain Defla (Algeria)² University Khemis Miliana, Ain Defla (Algeria)

تاريخ الاستلام: 2021/08/06 تاريخ القبول: 2021/09/22 تاريخ النشر: 2021/10/31

ملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن دور الممارسة الرياضية في تحقيق الأمن النفسي لدى النساء المتزوجات بولاية عين الدفلى، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق استبيانين، الأول يتعلق بالممارسة الرياضية ويضم 32 بندا والثاني يتعلق بالأمن النفسي، ويضم 32 بندا على عينة قوامها 150 امرأة متزوجة اختيروا بطريقة قصدية، منتهجين في ذلك المنهج الوصفي التحليلي. وبعد جمع البيانات وتحليل النتائج أظهرت نتائج الدراسة أن الممارسة الرياضية تساهم في تحقيق الأمن النفسي لدى المرأة المتزوجة. الكلمات المفتاحية: الممارسة الرياضية، الأمن النفسي، المرأة المتزوجة.

Abstract:

This study aims to reveal the role of sports practice in achieving psychological security for married women in the study of Ain Defla on a sample of 150 married women who were chosen by a method Intentionality, using the descriptive analytical approach. After collecting data and analyzing the results, the results of the study showed that sports practice contributes to achieving psychological security for married women.

Keywords: sports practice, psychological security, married women.

* فوزية مصبايح. البريد الإلكتروني: f.mosbaiah@univ-dbk.m.dz

1- مقدمة:

الممارسة الرياضية لا تعد حكرًا على الرجل فقط بل كذلك المرأة فهي تمتد جهود كبيرة مقارنة بالرجل خاصة المرأة المتزوجة، لأن عليها مراعاة مسؤوليات البيت والأولاد، لذا وجب عليها الحفاظ على لياقتها البدنية وخاصة النفسية لما لها من تأثيرات سلبية تبدأ بالضغوط النفسية والاكئاب إلى الإحباط وعدم الرغبة في مواصلة تحقيق أهدافها ومكانتها وسعادتها في الحياة، فيمكن للممارسة الرياضية لأي لون من ألوان النشاط البدني أن تفيد المرأة المتزوجة في تحسين لياقتها البدنية والنفسية وتسمح لها بالتفريغ الانفعالي، الأمر الذي يساعدها على الاسترخاء وتجديد الطاقة بشكل مستمر وتحقيق توافقها النفسي وإشباعها لحاجاتها ومشاعرها الإيجابية وشعورها بالارتياح والسعادة.

فالنشاط الرياضي وأنشطة الترويح تساهم في تحقيق السعادة للإنسان وتعمل على تطوير الصحة البدنية والعقلية وكذلك ترقية الانفعالات والأخلاق، كما تساهم في رفع الروح المعنوية والشعور بالأمن النفسي الذي يعتبر من المتغيرات النفسية المهمة الذي نال اهتمام العديد من الباحثين في مجالي علم النفس والصحة النفسية، حيث يعد من أبرز المعلومات والمتطلبات الرئيسية والأساسية للصحة النفسية لكل من الفرد والمجتمع والتي يحتاج إليها الفرد كي يتمتع بالصحة النفسية وشخصية إيجابية ومتزنة.

كما أن شعور المرأة بالأمن النفسي يصبح مهددا إذا ما تعرضت إلى ضغوطات نفسية واجتماعية، مما يؤدي إلى اضطرابات الشخصية وجعلها شخصية غير سوية، حيث تعتبر الضغوطات الحياتية في حياة المرأة كثيرة، ومع ذلك تعمل المرأة جاهدة للحفاظ على طمأنينتها الانفعالية وسعادتها وتوافقها النفسي.

وفي ضوء هذا الموضوع فإن المرأة أصبحت تتعرض للكثير من الضغوطات النفسية التي تؤثر على حياتها اليومية، وما ينجم عن ذلك من صعوبة في التحكم والمحافظة على أمنها النفسي ما قد يؤدي إلى تشتت عائلتها وحدوث مشاكل في سلوكياتها فتصبح غير سوية، وتعرضها للإهانة من طرف الجنس الآخر أو المجتمع بصفة عامة والخوف والفشل في الحياة الزوجية والقلق وقلة فرص الحياة الكريمة، ومن هذا المنطلق جاءت دراستنا للكشف عن دور الممارسة الرياضية في تحقيق الأمن النفسي لدى المرأة المتزوجة.

1-1 إشكالية الدراسة:

إن الممارسة الرياضية بكل أنواعها وأشكالها أصبحت مظهرا من مظاهر ازدهار وتقدم الأمم وهي لغة عالمية تجاوزت كل العادات والفروق بين البشر وبين كلا الجنسين، باعتبارها تجسد القيم الروحية والأخلاقية والثقافية والتربوية وتحقق الغايات السامية والأهداف النبيلة للبشرية، لذلك فهي تتأثر بالعلم والتكنولوجيا، فالممارسة الرياضية هي الركيزة الأساسية لتحقيق وضمان السعادة بالنسبة للفرد لأنها أساس الارتقاء بالصحة وعامل رئيسي للوقاية وعلاج الإنسان من الأمراض فإذا ما استثمرت الرياضة بشكل صحيح فإنها يمكن أن تكون الباحث الحقيقي لسعادة الإنسان في حياته (نواصير، 2016، ص 126).

كما تساهم الممارسة الرياضية في خلق حالة من الاستقرار النفسي والالتزان العاطفي في حياة الفرد وتنمي روح الاستعداد والتفوق والوصول إلى أعلى مستويات الرياضة فتتنوع الممارسة الرياضية من فرد لآخر فلكل منها دور في النواحي النفسية والصحية والجسدية، حيث أشارت دراسة نواصير (2016) أن الإنسان يتجه إلى الرياضة من أجل المحافظة على صحته من الأمراض الناتجة عن مشكلات الحياة المعاصرة، فالتطور التقني حد من حركة الفرد وقلل من جهده العضلي الشيء الذي أثر سلبا على صحته وحيويته، كما أن هناك فئات محرومة من حق ممارسة النشاط الرياضي كأصحاب القدرات والمهارات البسيطة والمعاقين والمرأة خاصة في بعض المجتمعات المحافظة، فيرى بعض الباحثين أن الرياضة غير ضرورية للمرأة وأنها لا تناسبها فوقارها وحشمتها

يمنعها من ممارسة الرياضة وهذا الموقف لا شك في أنه خاطئ يتنافى مع الحاجات الفسيولوجية والنفسية للمرأة، فهي حظيت باهتمام كبير من الباحثين في الحقبة الأخيرة من أجل تكوينها من جميع النواحي بما فيه الجانب البدني الرياضي (مشناف وبوخاتم، 2017، ص 9) لأن المرأة تحتاج للرياضة بنفس الدرجة التي يحتاجها الرجل تماما، فخروج المرأة للعمل دفعها للحفاظ على أناقها ومظهرها، وفي هذا الصدد أكدت دراسة فاروق (1995) أن المرأة التي لا تقوم بنشاط بدني رياضي تكون أكثر عرضة لأمراض القلب والشرايين نتيجة للحياة العصرية التي تعيشها المرأة حاليا حيث تتوفر الوسائل الحديثة بالمنزل فتعمل دون أن تبذل أي جهد بدني هذا من جهة ومن جهة أخرى بحكم طبيعة المرأة وخصوصيتها وكونها ربة بيت قد تعيش ضغوطات أسرية تولد لديها أمراض نفسية كالقلق والاكتئاب ونقص ثقتها بنفسها حسب ما أشارت إليه مؤسسة الصحة العالمية (2019).

كما أن جهل المرأة بنفسها وعدم معرفتها بقدرتها يجعلها تقيم نفسها تقيما خاطئا وسلبيا فهي تسعى لتكوين صورة إيجابية عن ذاتها وتحقيق أمنها النفسي وأن تكون مقيمة من قبل الآخرين وشعورها بالرضا عن نفسها(بن عثمان، 2019، ص 6). ومن هنا برزت مشكلة البحث لدينا لمعرفة دور الممارسة الرياضية في تحقيق الأمن النفسي لدى المرأة المتزوجة، وهذا من خلال الإجابة على التساؤل الرئيسي التالي: هل للممارسة الرياضية دور في تحقيق الأمن النفسي لدى المرأة المتزوجة؟

2-1- فرضية الدراسة:

نفترض أن للممارسة الرياضية دور في تحقيق الأمن النفسي لدى المرأة المتزوجة.

3-1- أهداف الدراسة:

تعد كل دراسة مرمى يقف عندها كل باحث بهدف تحقيق جملة من الغايات، ونحن بدورنا نهدف من خلال هذه الدراسة إلى تبيان دور الممارسة الرياضية في تحقيق الأمن النفسي لدى المرأة المتزوجة.

4-1- أهمية الدراسة:

تعد هذه الدراسة مساهمة في إثراء البحث العلمي والنتائج التي سنتوصل إليها ستكون انطلاقا لبحوث ودراسات أخرى.

- إثراء المكتبة يمثل هذه الدراسات للاستفادة منها كمرجعية علمية.

- المساهمة في إعداد برامج تدريبية وإرشادية حول الممارسة الرياضية والأمن النفسي.

- تحسيس المجتمع بمبادئ الرياضة ومالها من فوائد إيجابية تعود على المرأة.

- إبراز أهمية ممارسة المرأة المتزوجة للرياضة وتوعيتها بالفوائد الناجمة عنها.

5-1- حدود الدراسة:

- الحدود الموضوعية: اقتصرنا هذه الدراسة على معرفة دور الممارسة الرياضية في تحقيق الأمن النفسي

- الحدود البشرية والمكانية: طبقت هذه الدراسة على النساء المتزوجات بمدينة عين الدفلى.

- الحدود الزمنية: أجريت هذه الدراسة خلال الموسم 2020 – 2021.

6-1- تحديد المفاهيم الأساسية للدراسة:

- الممارسة الرياضية:

الممارسة الرياضية عرفها (شارلز بيوكر) بأنها: جزء متكامل من التربية العامة وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية، العقلية، الانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق أنواع من النشاط البدني.

كما يرى (Williams Brownel Vernier) أن الممارسة الرياضية هي عبارة عن أوجه لأنشطة بدنية مختارة تؤدي بغرض الفوائد التي تعود على الفرد نتيجة ممارسته لهذا النشاط (بسيوني، 1992، ص 30).

ونعرفها إجرائيا على أنها مجموعة الأنشطة التي يمارسها الفرد داخل محيط المدرسة والجامعة والنادي، تؤثر فيه ويتأثر بها ومن ثم تعود عليه بالإيجاب، وتقاس بالدرجة الكلية التي يتحصل عليها أفراد العينة في الاستبيان المعد لذلك.

-الأمن النفسي:

يعرف عبد المقصود (2001) الأمن النفسي على أنه: "حاجة الفرد إلى الشعور بأنه محبوب ومقبول اجتماعيا، وتكمن جذور هذه الحاجة في أعماق حياتنا، فالطفل الآمن هو الذي يحصل على الحب والرعاية والدفء العاطفي، وهو الذي يشعر بحماية من يحيطون به، فيرى البيئة الأسرية بيئة آمنة، ويميل إلى تعميم هذا الشعور فيرى البيئة الاجتماعية بيئة مشبعة لحاجاته (عبد المقصود، 2001، ص 03).

وعرفه الصنيع (1991، ص 06) بأنه: "سكون النفس وطمأنينتها عند تعرضها لأزمة خطر من الأخطار، وكذلك شعور الفرد بالحماية من التعرض للأخطار الاجتماعية والاقتصادية، والعسكرية".

ومن خلال هذه التعريفات نستنتج أن الأمن النفسي هو عملية إشباع الفرد للحاجات التي تثير دوافعه مما يحقق له الرضا عن النفس والارتياح، لتخلص من التوتر وتوفير الهدوء النفسي والاطمئنان لديه، ويقاس بالدرجة الكلية التي يتحصل عليها أفراد العينة في استبيان المعد لذلك.

-المرأة المتزوجة:

نقصد في هذه الدراسة بالمرأة المتزوجة بتلك المرأة التي تملك بيتا زوجيا ولها مسؤوليات اتجاه بيتها وزوجها تقطن بمدينة عين الدفلى، ويتراوح سنها ما بين 25 و45 سنة.

-الممارسة الرياضية والمرأة:

لقد نص الإسلام على الاهتمام بالرياضة وقد جاء هذا في الحديث الشريف "عَلِّمُوا أَوْلَادَكُمْ السَّبَّاحَةَ وَالرِّمَّيَةَ وَرُكُوبَ الْخَيْلِ" بهذا أوصانا نبينا محمد عليه الصلاة والسلام بأن نعلم أولادنا الرياضة، وهذه لا شك خير وصية يجب أن نستهدفها في أعمالنا، ونقول أيضا أن العقل السليم في الجسم السليم ومن هنا فالرياضة لها أهمية كبيرة في تكوين المجتمع وخاصة للمرأة.

الواقع أن المرأة لها أثرها الأول في تنشئة المجتمع وفي رعاية الطفل وفي تنشئته الصحية، فالرجل في عمله ولكن العبء الأول في تربية هذا الطفل يقع على عاتق المرأة وعلى مسؤولياتها ومن هنا كان تقديرنا وكان تقدير القيادات كلها، والإسلام للمرأة "الْجَنَّةُ تَحْتَ أَقْدَامِ الْأُمَّهَاتِ". كما أن الرياضة والمرأة تجمع مابين تربية الأخلاق والقيم وبين ما وقع على كاهلهم من عبء هذا العمل وعبء تنشئة أفراد الأمة، حيث أثبتت الدراسات العلمية وجود اختلافات بيولوجية بين الرجل والمرأة، ولهذا يجب مراعاة هذه الفروق عند اختيار الأنشطة الرياضية الجيدة للمرأة لا تناثر مطلقا بالمشاركة في المجهود البدني حيث أن أجهزتها الداخلية لديها الوقاية الكافية لهذه الحركات، وأوصت بضرورة اهتمام المرأة بلياقها البدنية عن طريق التدريب المنتظم لممارسة الرياضة حسب نتائج دراسة الشتيوي(2017).

لكن المرأة تعاني من مسألة رغباتها في احتلال موقعها المناسب في المجتمع حيث تواجه باستمرار صعوبة في إثبات جدارتها وقدرتها في إنجاز مثليات العمل المقدمة عليه، وهذا التميز الواضح بينها وبين الرجل، ولا تقتصر على مجتمع معين وإنما لا تزال المرأة تعاني من عدم تقرير المجتمع لإمكاناتها حتى المجتمعات والبلدان متطورة صناعيا ولأسباب متعددة. فالمرأة بكل المجتمعات يلاحقها تصور اجتماعي حول إمكاناتها الذهنية والبدنية، ودورها ووظيفتها في المجتمع ما يجب أن تكون عليه من شخصية وسلوك، فكل شيء مرسوم لوضعيتها في المجتمع، فهي الأم والمربية وهي المعلمة والممرضة، وعندما تختار مهنة تشارك فيها الرجل تبقى أسيرة نظرة

المجتمع وتوقعاته بأنها لا تتفوق على الرجل، وحتى إذا أثبتت جدارتها وتفوقت، فتلك الجدارة والتفوق لا تسند لها ولا لإمكانياتها الفردية (الحسن، 2006).

وعلى الرغم من التغيير الحاصل على هذه النظرة في العديد من المجتمعات، فإن الفرص لا تزال تحجب عن المرأة إثبات جدارتها على الرغم من أن هناك دلائل تشير إلى إمكانية المرأة في الانجاز العالي، حتى في الأعمال التي تعتبر حكرا على الرجال، فالمرأة في الريف تؤدي أعمالا بدنية مرهقة مثلما يقوم بها الرجل، وفي حالات الحروب فإن المرأة قامت بتشغيل المصانع التي كان يديرها الرجال وأنتجت مثل إنتاج الرجل، وفي مجتمعنا العربي بشكل عام، اقتحمت ميدان العمل وأثبتت جدارتها، إلا أن الصورة الاجتماعية المرسومة لها لا تزال قائمة بغض النظر على طبيعة المجتمع، علما أن هنالك تطوير طاقات المرأة من جانب والعمل على تعديل نظرة المجتمع لها من جانب آخر، هذه الصورة عن المرأة وهذا التصور الاجتماعي لا يزال يلاحق المرأة في ميدان التربية البدنية والرياضة، فالعادات الموروثة والأحكام الاجتماعية السائدة فضلا عن المعتقدات الدينية يعيق المرأة من تحقيق رغبتها في ممارسة الأنشطة الرياضية، فتبقى حبيسة هذا الإطار. فهذا اعتقاد سائد في عموم المجتمعات هو أن الرياضة تقتل أنوثة المرأة وتفسد جسمها، وتؤثر في أجهزتها الداخلية، إلا أن هذه الاعتقادات لا تجد الدليل العلمي (الخولي، 1996).

ولا تزال مشاركة المرأة بالرياضة محدودة في العديد من المجتمعات لأسباب حضارية واجتماعية وثقافية ودينية عديدة، والمرأة في كل المجتمعات تنظر إلى مساواة حقيقية مع الرجال فيما يخص غرض التدريب والتشجيع والرعاية والأعمال الإدارية الخاصة بالمؤسسات الرياضية، حيث أن فرض التدريب غير متكافئة مع نظيرها الرجل وهي لا تجد التشجيع الكافي في العائلة أو المجتمع والطبوس القائمة فيه، كما أن الصحافة الرياضية تعلق على أخبار الرياضيين الرجال في حين أن تمنح لكلا الجنسين بشكل متكافئ (العزاوي وعبد المجيد، 2002، ص 129-130).

7-1- الدراسات السابقة:

- دراسة بغدادي وحميم (2016) بعنوان: " دور الإعلام الرياضي في تطوير اتجاهات التلاميذ المراهقين نحو الممارسة الرياضية بالجزائر".

تهدف الدراسة إلى الوقوف واقع الإعلام الرياضي في الوسائل الإعلامية المتخصصة له وتشخيص النقائص التي تعيق تحقيق الأهداف المسطرة، وكذا معرفة تأثيره على اتجاه التلاميذ المراهقين نحو الممارسة الرياضية، أما المنهج المستخدم في هذا البحث هو المنهج الوصفي التحليلي، فقد شملت عينة الدراسة 140 تلميذا وتلميذة من المجتمع الأصلي 1400 تلميذ، وكذلك 70 إعلامي وقد تم اختيارها بالطريقة العشوائية البسيطة، وقد تم التوصل إلى أهم استنتاج أهمها أن للإعلام الرياضي دور في تشكيل اتجاهات التلاميذ المراهقين نحو

ممارسة الرياضة، وأهم اقتراح هو في ظل العولمة الهدامة لا بد للجمهور المتلقي انتقاء البرامج المفيدة للنفعية المعنوية والمادية في إطارها التربوي المراعي لثقافتنا.

- دراسة بلعباسي وبن جلول (2017) بعنوان: " دورالممارسة الرياضية في التحصيل الدراسي لدى تلاميذ الطورالثانوي بمستغانم".

تهدف الدراسة إلى إبراز مدى أهمية الممارسة الرياضية خارج المدرسة عند التلاميذ وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لهذه الفئة الغرض من الدراسة معرفة الفرق الموجود في النتائج المدرسية بين التلاميذ الممارسين للرياضة في الأندية وزملائهم الذين لا يمارسونها، فقد استخدم في هذا البحث المنهج الوصفي أما بخصوص العينة فكانت

متكونة من 106 تلميذا منهم 50 ممارسون للرياضة و 50 غير ممارسين و 06 مدربين، أما الأداة فكانت استبيان موزع على المدربين وأهم نتيجة توصلنا إليها من خلال البحث أن لممارسة الرياضة دور فعال وأثر إيجابي على التحصيل الدراسي.

- دراسة حمدان وشتيوي (2017) بعنوان: "دوافع ممارسة اللياقة البدنية لدى النساء في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية بفلسطين".

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية، كما هدفت إلى التعرف على أثر متغيرات الدراسة (العمر والمؤهل العلمي، ونوع العمل، والحالة الاجتماعية والدخل، ومكان السكن) حيث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي ولتحقيق أغراض الدراسة أجريت الدراسة على عينة قوامها (335) متدربة من النساء المتدربات في صالات اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة حيث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، وقد قامت الباحثة بتصميم استبانة كأداة لقياس مستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: إن مستوى الدوافع النفسية والاجتماعية لممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية كان مرتفعا جدا، أن مستوى اللياقة البدنية والصحة لدى النساء الممارسات للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية كان مرتفعا جدا، أن مستوى الدوافع الجمالية والشخصية لممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية كان مرتفعا جدا أكثر أفراد الأسرة مساهمة في تنمية دوافع المرأة نحو ممارسة اللياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية هم الأصدقاء ثم الزوج ثم الأم.

- دراسة مرزوق، والشريفي، والخلف (2019) بعنوان: "دوافع ممارسة النشاط البدني على الحالة الصحية والنفسية في مراكز اللياقة البدنية النسائية بالكويت".

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على الدوافع الصحية، البدنية و النفسية التي تدفع النساء الكويتيات إلى الالتحاق بمراكز اللياقة البدنية بالكويت، وقد استخدمت الباحثات لهذه الغاية المنهج الوصفي، وشملت عينة الدراسة على (657) مشتركة ذوات دوافع صحية وبدنية و(714) مشتركة ذوات دوافع نفسية، وتم اختيارها بالطريقة العشوائية البسيطة، أما الأداة التي تم استخدامها فهي الاستبيان، أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية بين ممارسة الرياضة والدوافع الصحية والبدنية لدى السيدات في مراكز اللياقة البدنية بدولة الكويت، وهناك علاقة إيجابية بين ممارسة الرياضة والدوافع النفسية لدى السيدات في مراكز اللياقة البدنية، توجد علاقة إيجابية بين الدوافع الصحية والبدنية وبين الدوافع النفسية لدى السيدات المشتركات في مراكز اللياقة البدنية، وأخيرا يوجد علاقة إيجابية بين الدوافع الصحية والبدنية وبين المؤهل العملي بينما لا توجد علاقة معنوية بين الدوافع النفسية والمؤهل العلمي لدى السيدات في مراكز اللياقة البدنية بدولة الكويت.

- دراسة ننوس وهراندي (2016) بعنوان: "الأمن النفسي وعلاقته بالتقدير الذات في حصة تربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (17-21 سنة) بمستغانم".

تهدف الدراسة إلى تحديد طبيعة العلاقة ما بين الأمن النفسي وتقدير الذات لدى التلميذ المراهق في حصة التربية البدنية والرياضية، والكشف عن العلاقة بين درجة الأمن النفسي وتقدير الذات لدى التلميذ المراهق في حصة التربية البدنية والرياضية، حيث استخدم المنهج الوصفي بالطريقة المسحية على عينة شملت 260 تلميذا وتلميذة، تم اختيارها بطريقة عشوائية من مجتمع الأصلي قدره 3480 تلميذ، وطبق مقياس الأمن وتقدير الذات على عينة البحث. ومن أهم النتائج المتوصل إليها: وجود علاقة ارتباطية موجبة بين شعور التلاميذ المراهقين في حصة التربية البدنية والرياضية بالأمن النفسي ودرجة تقديرهم لذواتهم.

-دراسة أبو عرة (2018) بعنوان: " الشعور بالأمن النفسي وعلاقته بدافعية التعلم لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة بفلسطين".

تهدف الدراسة إلى: معرفة مستوى كل من الشعور بالأمن النفسي ودافعية التعلم لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة وأثر بعض المتغيرات الديموغرافية(جنس الطالب، مكان السكن، عدد الساعات المجتازة دخل الأسرة الشهري) على الأمن النفسي ودافعية التعلم، وكذلك معرفة العلاقة بين الأمن النفسي ودافعية التعلم المنهج المستخدم المنهج الوصفي الارتباطي عينة الدراسة: تكونت من(350)طالب وطالبة واختيروا بالطريقة العشوائية الطبقية، الأدوات المستخدمة مقياس الأمن النفسي لـ"بركات 2012" ومقياس دافعية التعلم لـ"قطامي 1989" أهم الاستنتاجات: إن الدرجة الكلية للأمن النفسي ودافعية التعلم لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة جاءت بدرجة كبيرة، وكذلك وجود علاقة موجبة بين الأمن النفسي ودافعية التعلم أي أنه كلما ارتفع الأمن النفسي ارتفعت دافعية التعلم والعكس صحيح، أهم اقتراح أو توصية: أن توفر الجامعة البرامج الإرشادية الوقائية والعلاجية لتدعيم شعور الطلبة بالأمن النفسي وزيادة دافعيتهم على التعلم.

- دراسة متولي (2019) بعنوان: " الأمن النفسي وعلاقته بجودة الحياة لدى طلبة الجامعة بمصر".

تهدف الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الأمن النفسي وجودة الحياة لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض التغيرات الديموغرافية (التخصص، العمر، المرحلة الدراسية، الإقامة...) واستخدم المنهج الوصفي الارتباطي المقارن مطبقا مقياس الأمن النفسي وجودة الحياة على عينة قوامها 300 طالبا وطالبة، تم اختيارها بطريقة المعاينة العشوائية البسيطة، ومن أهم النتائج المتوصل إليها: وجود ارتباط موجب بين الأمن النفسي وجودة الحياة لدى الطلبة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات مجموعتي الذكور والإناث في درجاتهم الكلية على مكونات مقياس الأمن النفسي في اتجاه الإناث.

- تعقيب على الدراسات السابقة:

إن العديد من الدراسات السابقة اهتمت بالممارسة الرياضية ودورها وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية، وكذلك دراسات الأمن النفسي التي اهتمت بعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية، مما يدعم أهمية هذين المتغيرين ودورهما وأثرهما في حياة الفرد الشخصية والمهنية والاجتماعية.

- لا يوجد دراسات حاولت الربط بين الممارسة الرياضية والأمن النفسي، لذا فإن دراستنا الحالية تحاول دراسة دور الممارسة الرياضية في تحقيق الأمن النفسي لدى المرأة المتزوجة.

- اهتمت العديد من الدراسات بدور الممارسة الرياضية لدي عينة التلاميذ وطلبة الجامعة، في حين توجد القليل من الدراسات التي تناولت الممارسة الرياضية لدى المرأة.

- استخدمت العديد من الدراسات مقياس الأمن النفسي، لذا سوف نقوم في دراستنا باستخدام هذا المقياس نظرا لما يتمتع به من درجة عالية من الصدق والثبات وملاءمته للمجتمع الدراسي.

- يمكننا الاستفادة من الدراسات السابقة في صياغة الفروض، وتفسيرها، وتحديد أهداف الدراسة وكيفية اختيار المنهج المناسب لدراستنا الحالية، واختيار الأساليب الإحصائية المناسبة لها، كما استفدنا من المعلومات والمفاهيم النظرية التي تزخر بها هذه الدراسات، ومنه نستفيد في دراستنا الحالية من الدراسات السابقة في تفسير نتائج الدراسة ومناقشتها.

يتم وصف بإيجاز خلفية موضوع البحث مع عرض الاحالات الادبية الحديثة ذات صلة بموضوع المقال، بالإضافة الى عرض أسباب وأهمية موضوع الدراسة في المقال. الى جانب ذكر سؤال البحث وأهدافه ومبرراته البحثية.

2- الإجراءات المنهجية للدراسة:

2-1 منهج الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة استخدمنا المنهج الوصفي التحليلي الذي يسعى إلى الوصف المنظم للحقائق وتشخيص الجوانب المتعلقة به، وتحليلها، وتفسير نتائجها.

2-2 أدوات الدراسة:

بغية جمع البيانات المتعلقة بموضوع الدراسة والوصول إلى نتائج موثوق بها بطريقة علمية صحيحة قمنا بتصميم استبيانين الأول خاص بالممارسة الرياضية لحمدان عبد الهادي شيتوي(2017) ويضم 32 فقرة، أما الاستبيان الثاني خاص بالأمن النفسي لزينب شقير (2005) ويضم 32 فقرة، ويتم تصحيحهما وفق التقدير الخماسي للكثرت موافق بشدة، موافق، محايد، معارض، معارض بشدة، وذلك بإتباع الخطوات الآتية:

- مراجعة البحوث والدراسات السابقة ذات الصلة بالموضوع

- الاستناد إلى مجموعة من المصادر والكتابات العلمية التي تناولت الممارسة الرياضية والأمن النفسي.

- بناء أداة الدراسة بصورتها الأولية والتحقق من مدى توفرها على الخصائص السيكومترية بعد تطبيقها على عينة الدراسة الاستطلاعية التي قوامها 30 امرأة متزوجة اختيرت بطريقة قصدية من مدينة عين الدفلى. وللتحقق من صدق الأداتين قمنا بعرض الاستبيانين على 10 أساتذة من ذوي الاختصاص لتحكيمهما من حيث ملائمة فقراتهما لأغراض الدراسة ومدى صحتهما اللغوية، وبعد الاطلاع على آراء وملاحظات الأساتذة المحكمين أسفرت نتائج التحكيم على حصول معظم الفقرات على درجة اتفاق بين المحكمين تزيد عن نسبة 95 بالمائة في كلا استبيانين، كما اعتمدنا أيضا على حساب الاتساق الداخلي لاختبار مدى تماسك مفردات الاستبيانين، والذي قدر بـ 0.79** عند مستوى الدلالة 0.01 بالنسبة لاستبيان لممارسة الرياضة، في حين قدر بـ 0.69** عند مستوى الدلالة 0.01 بالنسبة لاستبيان الأمن النفسي. أما بالنسبة للتأكد من ثبات الاستبيانين استخدمنا معادلة ألفا كرونباخ والتي قدرت بـ 0.84** عند مستوى الدلالة بالنسبة لاستبيان الممارسة الرياضية 0.01، بينما قدرت بـ 0.76** عند مستوى الدلالة 0.01 بالنسبة لاستبيان الأمن النفسي، وهذا ما يدل أن الاستبيانين حول الممارسة الرياضية والأمن النفسي يتمتعان بثبات وصدق عالين، مما يسمح بتطبيقهما على عينة الدراسة الأساسية.

2-3 عينة الدراسة الأساسية:

قمنا باختيار عينة قصدية من النساء متزوجات بمدينة عين الدفلى قوامها (150) امرأة متزوجة تتراوح أعمارهن ما بين 25 و45 سنة .

2-4 إجراءات الدراسة الأساسية:

بعد أن أصبحت أدوات الدراسة صالحة للاستخدام قامت الباحثتين بتنظيم جدول زمني لسير الدراسة الأساسية، فقد خصصت لكل امرأة متزوجة نصف ساعة، وكانت الباحثتين تقوم تقريبا بنفس الخطوات مع جميع النساء اللواتي يتواجدن في المؤسسات أيام التطبيق، وهذه الخطوات تمثلت فيما يلي:

- تطبيق الأداتين هذه الدراسة في الوقت نفسه وذلك لطبيعة الدراسة، حيث أن الغرض الأساسي منها هو البحث عن دور الممارسة الرياضية في تحقيق الأمن النفسي لدى المرأة المتزوجة، ولهذا قمنا بجمع الأداتين وقدمناهما للنساء المتزوجات مع مراعاة ما يلي:

- تهيئة النساء المتزوجات للإجابة على الأداتين.

- التأكيد على أن نتائج الدراسة لن تستغل إلا لغرض البحث العلمي.

- شرح كيفية الإجابة وذلك بتقديم مثال.

- الإطلاع على ورقة كل امرأة بعد تسليمها، وذلك للتأكد من أنها أجابت عن كل الأسئلة.

- تقديم الشكر للنساء المتزوجات على مساعدتهم لنا في إنجاز هذه الدراسة.

2-5- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

من أجل الوصول إلى معالجة وتحليل البيانات بطريقة علمية وموضوعية، اعتمدت الباحثين في هذه الدراسة على عدة أساليب إحصائية وصفية واستدلالية باستخدام الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، نذكر منها: النسب المئوية، معامل الارتباط، معامل ألفا لكرونياخ، اختبار تحليل التباين، معادلة الانحدار البسيط.

3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج فرضية الدراسة:

3-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية:

لاختبار صحة الفرضية التي تنص على أن: للممارسة الرياضية دور في تحقيق الأمن النفسي لدى المرأة المتزوجة بمدينة عين الدفلى، تم حساب الانحدار الخطي البسيط بالطريقة الاعتيادية عن طريق برنامج الحزمة الإحصائية الاجتماعية (SPSS) بإتباع الخطوات التالية:

أ- حساب مؤشر الانحدار البسيط:

قمنا بحساب أهم مؤشر لنموذج الانحدار وهو معامل التحديد **Coefficient Of Détermination** ويرمز له بـ R^2 ويعتبر مقياساً لجودة توفيق النموذج، والجدول الموالي يلخص ذلك:

الجدول 1: يبين الجدول التلخيصي (تلخيص النماذج)

معامل بيرسون	معامل التحديد	معامل التحديد المصحح
0.25	0.06	0.05

نلاحظ من خلال الجدول أن معامل الارتباط بيرسون بين الممارسة الرياضية للمرأة المتزوجة والأمن النفسي بلغت قيمته (0.25). كما نلاحظ في الجدول أن معامل التحديد للنموذج المقترح الذي يضم متغير الممارسة الرياضية للمرأة المتزوجة كمتغير مستقل والأمن النفسي كمتغير تابع بلغت قيمته (0.06) بمعامل تصحيح

قدره (0.05)، وهي تدل على أن (6%) من البيانات أو الانحرافات الكلية للممارسة الرياضية للمرأة المتزوجة تؤثر في الأمن النفسي.

ب- نتائج تحليل التباين عن طريق الانحدار:

للتحقق من صلاحية النموذج لاختبار الفرضية تم استخدام تحليل التباين ANOVA عن طريق الانحدار والنتائج كما يلي:

الجدول 2: يبين تحليل التباين ANOVA عبر الانحدار

اختبار F	معدل المربعات	درجات الحرية	مجموع التباين	مصدر التباين	النموذج الأول
*9,85	13482,23	1	13482,23	ما بين المجموعات	
	1368,56	148	202546,83	داخل المجموعات	
		149	216029,07	الكلية	

من خلال الجدول السابق نجد أن نتائج تحليل التباين لاختبار معنوية الانحدار كانت دالة بالنسبة للنموذج النظري. أي أن الانحدار معنوي وبالتالي فإن المتغير المستقل يؤثر على الأمن النفسي لدى المرأة المتزوجة. وعليه تأثير معنوي على الانحدار وهذا حسب معادلة سنستنتجها في الخطوة التالية وعليه فالنموذج النظري المقترح له تأثير معنوي على الانحدار وهذا حسب معادلة الانحدار التي سنستنتجها في الخطوة التالية.

ت-نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد لبيان أثر المتغير المستقل في التنبؤ بالمتغير التابع:

كتابة معادلة الانحدار الأثر المتغير المستقل تم إتباع نموذج الانحدار الموضح في الجدول التالي:

الجدول 03: إسهام المتغير المستقل في المتغير التابع

النموذج الأول	مصدر التباين	قيمة بيتا Béta	الخطأ المعياري	الثابت "B"	قيمة "ت" المحسوبة	مستوى الدلالة
	الثابت	-20.44	28.93		-0.70	0.48
	الأمن النفسي	1.25	0.39	0.25	3.13	0.05

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن قيمة نقطة تقاطع خط الانحدار مع المحور y تمثل (-20.44) كما بلغت قيمة درجة ميل خط الانحدار (1.25) بخطأ معياري قدره (0.39 28.93)، وعليه يمكن كتابة معادلة الانحدار كما يلي:

$$y^* = -20.44 + 1.25(x)$$

أي أن زيادة الممارسة الرياضية للمرأة المتزوجة في وحدة واحدة يؤدي إلى زيادة الأمن النفسي (1.25) وحدة، وكلما زادت الممارسة الرياضية للمرأة المتزوجة درجة معيارية واحدة زادت الأمن النفسي (0.70) درجة معيارية.

4- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية للدراسة:

بناء على ما سبق ذكره، ومن خلال النتائج الميدانية أعلاه نستنتج أن فرضية دراستنا تحققت حيث أظهرت نتائج الدراسة أن الممارسة الرياضية تساهم في تحقيق الأمن النفسي لدى المرأة المتزوجة، ويمكن تفسير هذه النتائج وفق التحليل المنطقي لما تشير إليه أبعاد الممارسة الرياضية وأبعاد الأمن النفسي، فالممارسة الرياضية تعد من أهم الأنشطة الهامة التي تهدف إلى إعداد الفرد من جميع الجوانب البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية، كما تعتبر من أفضل الأسلحة التي يمتلكها المجتمع لمقاومة الضغوطات والصراعات وبالأخص لدى المرأة المتزوجة التي يقع عليها عبء تحمل العديد من المسؤوليات والأدوار في وقت واحد والتي تجعل منها أكثر عرضة للإصابة بالعديد من المشاكل والاضطرابات التي تظهر في نوبات القلق والتوتر ودورها الاجتماعي كربة بيت، فيمكن للممارسة الرياضية لأي لون من ألوان النشاط الرياضي أن تفيد المرأة المتزوجة في تحسين لياقتها البدنية والنفسية وتسمح لها بالممارسة بالتفريغ الانفعالي الأمر الذي يساعدها على الاسترخاء وتجديد الطاقة بشكل مستمر، الأمر الذي يساعدها على تحقيق أمنها النفسي من خلال إشباعها لحاجاتها ومشاعرها الإيجابية وشعورها بالارتياح والسعادة فالمرأة المتزوجة يطرأ عليها الكثير من التغيرات الفسيولوجية والبدنية ويتغير تكوينها الجسماني تبعاً لمراحل نموها، مما يجعلها تحظى باهتمام الكثير من العلماء للوقوف على خصائصها الجسدية والصحية.

ويرى (سلامة، 2009) أن ممارسة المرأة المتزوجة للرياضة بانتظام لها علاقة وثيقة بصحتها الجسدية، حيث أثبتت العديد من الدراسات أن ممارسة المرأة لتدريبات رياضية لمدة لا تقلن نصف ساعة بشكل يومي تعمل على

تحسين جودة الحياة لديها، وتكسيها فوائد كثيرة مثل اكتساب اللياقة البدنية والقوة الجسدية، والمحافظة على الوزن المثالي، التحكم في الشهية وتحسين جودة النوم والوقاية من الأمراض والتخلص من المشاكل الصحية القاتلة الناجمة عما يسمى بأمراض نقص الحركة.

كما أن الدوافع النفسية هي عامل أساسي تقوم عليه ممارسة المرأة المتزوجة للرياضة، فالدوافع النفسية تعمل على تقليل نسبة القلق وتكسب المرأة الثقة بالنفس، وتمنحها إحساسا بالسعادة من النتائج التي تحصلت عليها نتيجة ممارسة الرياضة كما أنها تعتبر ترويحاً للنفس وتغيير الروتين اليومي، وهذا ما يؤكد كل من هاني وإسماعيل (2014) أن الممارسة الرياضية تعمل على تحسين الناحية النفسية، فمن خلال ممارسة الرياضة تتمكن المرأة من التخلص من الضغوط الحياتية فتعمل الرياضة على التخلص من التوتر العصبي والإرهاق النفسي والتخلص من الكبت، حيث تؤكد نتائج دراسة شتيوي (2017) أن الدوافع النفسية تشكل محورا مهما في عملية إقدام المرأة على ممارسة الرياضة لأن الأساس في عملية الممارسة الرياضية هي التهيئة النفسية التي تجعل عملية الممارسة ممكنة.

فالرياضة صمام الأمان الواقي من الملل والضيق والتي من خلاله تنطلق طاقات المرأة وتظهر مواهبها وتنمو معلوماتها ويتغير ويتطور سلوكها في اتجاه طيب وهذا هو هدف الرياضة، وهذه السعادة التي تمنحها الرياضة للمرأة المتزوجة من خلال استخدام القدرات العقلية، مثل: الشطرنج، وممارسة خبرات عاطفية، مثل، الرودو العاطفية عند ممارسة الألعاب الجماعية مثلا، وكذلك التمتع بالجمال مثلا عند تناسق وإيقاع حركات الرياضة المتعلقة برياضة الرقص حيث تدعو الحركات الرشيقة إلى الشعور بالسعادة أو عند الاسترخاء كما في تمارين (اليوغا)، فالإنجاز الشخصي الذي ينتج من خلال ممارسة الرياضة يؤدي للاستقرار والسعادة الشخصية بمستوى جيد عند المرأة المتزوجة حسب ما أكدته ليلي شيباني(2019).

ويذكر علاوي (2018) أن الممارسة الرياضية تختلف من امرأة إلى أخرى فممن من يمارس الرياضة بهدف الترويح أو قضاء وقت الفراغ، أو اكتساب اللياقة البدنية والصحية أو لمواجهة الاكتئاب أو لخفض الوزن، فالسمنة من المشكلات التي يعاني منها معظم النساء المتزوجات، وهو ما يسبب القلق والخوف لذا يلجأن إلى ممارسة النشاط البدني بصورة منتظمة ومستمرة للتخلص من الدهون الزائدة والمحافظة على صحتهن.

وقد جاءت النتيجة حسب توقعاتنا فإن الممارسة الرياضية لدى المرأة دور يمكن أن يؤثر بشكل أو بآخر على صحتها النفسية بصورة عامة، وعلى أمنها النفسي على وجه الخصوص، باعتبار أن هناك بعض العوامل يمكن أن تحول دون الوصول إلى تحقيق الأهداف المرجوة لدى المرأة على المستوى الشخصي مما يؤدي بذلك إلى ظهور العديد من المشكلات النفسية التي يمكن أن تتمثل في شكل حالات من التوتر والقلق والإحباط، والتي بدورها قد تقلل من الشعور بالطمأنينة والتوافق النفسي والثقة بالنفس وبنخفاض هذه المظاهر يمكن أن ينخفض معها الأمن النفسي وبالتالي تسوء الحالة النفسية للمرأة والعكس صحيح، وكثير مع الدراسات أكدت أن الأمن النفسي السوي يبدأ بمحاولات مختلفة لتخطي الصعوبات وحل الأزمات، ومواجهة العوائق والمشاكل النفسية والتغلب عليها بأساليب تمكن المرأة من التغلب على الأنواع المختلفة من المشاكل النفسية كالتوترات والمخاوف والغضب والاكتئاب، فإذا كانت الحياة أو البيئة متعلقة بعدم الطمأنينة النفسية أو الانفعالية لدى المرأة المتزوجة، فإن ذلك ينعكس على أمنها النفسي بالسلب وتدنّي قدرتها على إيجاد حلول للمشاكل التي تواجهها، ومن ثم لا تألف ولا تعايش مع البيئة الخارجية المحيطة بها، وأن المرأة التي ليس لديها قدرات على حل المشكلات ومواجهتها، من السهل عليها أن تسلك سلوكا عدوانيا، ومن ثمة عدم الشعور بالأمن أو انخفاض الأمن النفسي، لذلك يمكن القول أن للممارسة الرياضية دور في تحقيق الأمن النفسي لدى المرأة المتزوجة.

5- خاتمة:

الممارسة الرياضية تؤثر على الجانب النفسي للمرأة حيث تلعب دورا هاما في بناء الشخصية الناضجة وتحقيق التوافق النفسي، وذلك من خلال تحرير الكبت والانعزال اللذان يتحولان مع مرور الزمن إلى مرض نفسي، كما أن الرياضة لها دور كبير في عملية الشعور بالراحة النفسية والأمن النفسي من خلال التعبير والتنفيس عن الانفعالات التي تعاني منها المرأة المتزوجة. وللرياضة تأثير كبير في الجوانب الجسدية للمرأة حيث أن هناك قوى مؤثرة دافعة لمعظم النساء تتمثل في البحث عن السعادة والسعي إليها وحب المخاطرة والرغبة في الوصول إلى هدف ما، كما توفر فرصا لا حصر لها لمقابلة هذه الرغبات.

ومن هنا يتبين لنا أن الممارسة الرياضية للمرأة تعتبر مؤشر أولي للحفاظ على الصحة عامة وتحقيق الأمن النفسي خاصة، ذلك ما يظهر لدى النساء اللواتي يمارسن نشاطات رياضية مختلفة لما لها من دور في تفرغ الشحنات السلبية والشعور بالسعادة والراحة النفسية.

وفي ضوء النتائج المتوصل إليها نقترح ما يلي:

- إنشاء مرافق رياضية ملائمة للنساء وتجهيزها كما ينبغي لتسهيل الممارسة الرياضية لديهم.
- عدم التقيد بفكرة أن الرياضة يمارسها الرجال فقط فللمرأة نصيب منها لتحقيق الصحة البدنية والنفسية.
- تكثيف البرامج الإعلامية التي تحث على ممارسة الرياضة وخاصة لدى النساء المتزوجات.
- إقامة الندوات والخطب الفكرية العلمية لتوعوية النساء المتزوجات بأهمية ممارسة الرياضة وخاصة في مرحلة الحمل.

- إدراك الأهمية التي تكتسبها الممارسة الرياضية في تحقيق الأمن النفسي للمرأة المتزوجة.
- اللجوء إلى الممارسة الرياضية لتخفيف ضغوط الحياة، وتعزيز الثقة وتحسين تقدير المرأة المتزوجة لذاتها.
- ويتعلق بوصف منهجيتك التي تم اعتمادها في تصميم البحث، عينة البحث مع معايير الشمول والإقصاء في اختيارها، المجال الزمني للبحث، مختلف الأدوات المستخدمة لقياس النتائج، والتوظيف أو عمليات جمع البيانات، البرامج الإحصائية المستخدمة حيثما أمكن ذلك وكذلك الاختبارات الإحصائية المستخدمة.

قائمة المراجع:

- الحبيب ننوس، محمد هراندي، (2016)، الأمن النفسي وعلاقته بالتقدير الذات في حصة تربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (17-21 سنة) بمستغانم، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة مستغانم، الجزائر.
- إحسان أحمد الحسن، (2006)، المرأة الرياضية في المجتمع العربي، ط1، دار الهدى مصر.
- أحمد عاطف، محمد أبو عرة، (2018)، الشعور بالأمن النفسي وعلاقته بدافعية التعلم لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة بفلسطين، رسالة ماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.
- أميرة حمدان عبد الهادي الشتيوي، (2017)، دوافع ممارسة اللياقة البدنية لدى النساء في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية الدراسات العليا جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.
- أنور أمين الخولي، (1996)، الرياضة والمجتمع، ط1، عالم المعرفة، الكويت.
- إياد عبد الكريم العزاوي، وإبراهيم مروان عبد المجيد، (2002)، علم الاجتماع التربوي الرياضي، ط1، الدار العلمية للنشر والتوزيع، عمان.

- بهاء الدين إبراهيم سلامة، (2009)، فسيولوجيا الجهد البدني، ط1، دار الفكر العربي القاهرة.
- بغدادي محمد، حميم سفيان، (2016)، دور الإعلام الرياضي في تطوير اتجاهات التلاميذ المراهقين نحو الممارسة الرياضية بالجزائر، رسالة ماستر في التربية البدنية والرياضية، جامعة البويرة، الجزائر.
- بلعباسي فتحي، بن جلول محمد، (2017)، دور الممارسة الرياضية في التحصيل الدراسي لدى تلاميذ الطور الثانوي بمستغانم، رسالة ماستر في علم الحركية وحركية الإنسان، قسم التربية البدنية والرياضية، جامعة مستغانم.
- رندا حسيني عبد الرزاق متولي، (2019)، الأمن النفسي وعلاقته بجودة الحياة لدى طلبة الجامعة بمصر، مجلة البحث العلمي في التربية، 19(5)، 271-300.
- سارة مشناف، أحلام بوخاتم، (2017)، معوقات ممارسة الرياضة عند النساء، معهد التربية البدنية والرياضة، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم، الجزائر.
- سوزان بسيوني، وعبير الصبان، (2011)، العنف وعلاقته بالأمن النفسي لدى طالبات الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، 75(2)، 122-169.
- الصنيع، صالح، (1990)، دراسات في التأهيل الإسلامي لعلم النفس، الرياض، دار عالم الكتب.
- عبد المقصود أماني، (2001)، المساندة الاجتماعية للمراهقين والشباب، مصر، مكتبة الانجلو المصرية.
- فاروق عبد الوهاب، (1995)، الرياضة صحة ولياقة بدنية، ط1، دار الشروق، مصر.
- فتحي بلعباسي، محمد بن جلول، (2017)، دور الممارسة الرياضية في التحصيل الدراسي لدى تلاميذ الطور الثانوي، مذكرة ماستر (غير منشورة)، معهد التربية البدنية والرياضية جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم، الجزائر.
- ليلي شيباني، (05 سبتمبر 2019)، دور الثقافة الصحية وممارسة الرياضة في تحقيق الصحة النفسية للمرأة الجزائرية، تاريخ الاطلاع 05 ماي 2021، الموقع: <https://dz-res.com>
- محمد عوض البسيوني، وفيصل ياسين الشاطي، (1992)، نظريات وطرق التربية البدنية، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- مرزوق هناء عبد الله، الشريفى أمل عادي، الخلف سنابل بدر، (2019)، دوافع ممارسة النشاط البدني على الحالة الصحية والنفسية في مراكز اللياقة البدنية النسائية بالكويت، مجلة بحوث وتطوير أنشطة علوم الرياضة، 01-30.
- مسعودة بن عثمان، (2019)، دور النشاط الرياضي على الصحة النفسية لدى المرأة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة قاصدي مرياح، ورقلة، الجزائر.
- منى نواصيرية، (2016)، اتجاهات المرأة نحو ممارسة النشاط البدني، مجلة التحدي، 9(2)، 125-142.
- هاني محمد حجر، وإسماعيل محمود، (2014)، الرياضة وصحة المجتمع، ط1، مركز الكتاب الحديث القاهرة