



معلومات البحث

تاريخ الاستلام: 05/07/2023
تاريخ القبول: 30/06/2024

Printed ISSN: 2352-989X
Online ISSN: 2602-6856

تأثير جائحة كورونا على اتجاهات المرأة نحو ممارسة الترويح الرياضي

*The Impact of the Corona Pandemic on
Women's Attitudes towards Sports Recreation*

فريد معمرى^{1*} ، مفيدة بن حفيظ²

¹ جامعة مصطفى بن بولعيد باتنة 2، مخبر علوم وتكنولوجيا النشاط الرياضي

التربوي، (الجزائر)، f.mammeri@univ-batna2.dz

² جامعة مصطفى بن بولعيد باتنة 2، مخبر علوم وتكنولوجيا النشاط الرياضي

التربوي، (الجزائر)، m.benhafid@univ-batna2.dz

الملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على اتجاهات المرأة نحو الترويح الرياضي في ظل جائحة كورونا، ولهذا الغرض استخدم الباحثان المنهج الوصفي، على عينة قوامها (115) امرأة ممارسة للترويح الرياضي داخل القاعة تم اختيارها بشكل عشوائي ، وجمع البيانات استخدم الباحثان الاستبيان كأداة للدراسة. و بعد المعالجة الإحصائية للبيانات أكدت النتائج على أن اتجاهات المرأة نحو ممارسة الترويح الرياضي في ظل جائحة كورونا ايجابية.

الكلمات المفتاحية: جائحة كورونا. الاتجاهات. المرأة. الترويح الرياضي.

ABSTRACT

The study aimed to identify women's attitudes towards sports recreation in light of the Corona pandemic, and for this purpose, the researchers used the descriptive approach, on a sample of (115) women practicing sports recreation inside the hall, who were chosen randomly, and to collect data, the researchers used the questionnaire as a study tool. And after statistical processing of the data, the results confirmed that women's attitudes towards sports recreation in light of the Corona pandemic are positive.

Keywords: Corona Pandemic; Attitudes; Women; Sports Recreation.

1. مقدمة:

شكلت جائحة فيروس كورونا 2019 (COVID-19) تهديدًا كبيرًا لصحة الإنسان في جميع أنحاء العالم. حيث لم يُشاهد جائحة بهذا الحجم مطلقًا منذ الأنفلونزا الإسبانية خلال الحرب العالمية الأولى (Woods, et al., 2020, p. 5).

ومع مرور الأيام واتساع رقعته أصبح الفيروس يشكل تهديدًا كبيرًا للجمهور والصحة. ونصحت منظمة الصحة العالمية (WHO) الحكومات الوطنية بتنفيذ تدابير وقائية استثنائية لإبطاء انتشار الفيروس. حيث رأى البعض أن تشمل الإجراءات التي تهدف إلى احتواء مرض فيروس كورونا (COVID-19) العزل والتباعد الاجتماعي والحجر الصحي (Füzéki, Groneberg, & Banzer, 2020).

و لضمان التباعد الاجتماعي والحد من حركة السكان، تم إغلاق المدارس والأماكن العامة والشركات علاوة على ذلك، فقد تم إغلاق النوادي الرياضية والملاعب الرياضية ومراكز اللياقة البدنية وحمامات السباحة وغيرها من المرافق الرياضية والترفيهية.

وبما أن إغلاق هذه المرافق، على الرغم من أنه لا مفر منه لمواجهة الوباء، إلى أنه قد حرم الملايين من ممارسة التمارين الرياضية في أوقات الفراغ. وعلى الرغم من أن السلطات الصحية ذكّرت الناس باستبدال الأنشطة الرياضية في الأوساط الاجتماعية بالتمارين المنزلية إلا أنه في الواقع، لوحظ انخفاض الممارسة الرياضية في العديد من البلدان حول العالم بسبب التباعد الاجتماعي (Mutz & Gerke, 2020, p. 3).

وهذا ما أشارت إليه دراسة (Mutz & Gerke, 2020) حيث أكدت على أن مستويات ممارسة الأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ انخفضت بشكل كبير في ألمانيا. و أن ما يقارب من 60٪ أصبحوا غير نشطين. كما أشارت الدراسة إلى أن العامل الأكثر أهمية في انخفاض مستويات المشاركة في الأنشطة الرياضية كان إغلاق البنية التحتية الرياضية.

وإذا استمر الأمر على هذا النحو طويلاً يمكن أن تؤدي القيود المفروضة على المشاركة في مختلف الأنشطة الرياضية الترويحية إلى التوتر والإحباط واليأس. وفي المقابل اقترح بعض الباحثين أنه، إلى جانب التدابير الوقائية اليومية، هناك حاجة أيضًا إلى ممارسة النشاط الرياضي المنتظم للوقاية من المرض. على اعتبار أن للنشاط الرياضي تأثير إيجابي على الكفاءة المناعية، و من المعروف أن الأشخاص النشطين أقل عرضة للإصابة بأمراض الجهاز التنفسي العلوي، كما تعكس اللياقة القلبية التنفسية الجيدة أو القدرة على ممارسة الرياضة بشكل مباشر الوظيفة المتكاملة لأنظمة الأعضاء المتعددة على هذا النحو، فهو مقياس مهم للصحة العامة وقدرة الجسم على الاستجابة للضغوط الداخلية والخارجية، مثل (COVID-19) (Dominski & Brandt, 2020, p. 583). وعليه فقد وصفت الأدبيات إلى حد كبير الدور الإيجابي للنشاط البدني لتحسين الصحة العامة، حيث تشير الدلائل العلمية المتاحة من عدوى فيروسية أخرى أيضا إلى أن الأشخاص النشطين بدنيًا سيكون لديهم أعراض أقل حدة، وأوقات تعافي أقصر (Simpson &

6) Katsanis, p. كما تساعد ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية على التكيف النفسي وتحقيق الذات وتساعد على التخلص من التوتر والإرهاق، بالإضافة إلى تحقيق التوازن النفسي للفرد المشارك فيها (العربي، مسعود، و ومعاني، 2020، صفحة 337) هذا علاوة على أن الأنشطة الرياضية الترويحية المتنوعة تلعب دورا مهما في تنمية نواحي النقص لدى الأفراد فإذا فقد الإنسان قدرته على التمتع بأي جانب من جوانب الحياة فان هذه الأنشطة تعوضه من خلال شعوره بإمكانياته أثناء الممارسة (عتوي، مستالي، و حمزاوي، 2018، صفحة 188).

وبالتالي فانه لا شك من أن هناك مبررات حقيقية لأي شخص لممارسة الرياضة ولدى المرأة مبررات أكثر بحكم الحمل والولادة، وبسبب حاجتها للترويح عن نفسها لالتزامها ببيتها وأبنائها (الزعبلاوي، 2015، صفحة 69). كما أصبحت مشاركة المرأة في الرياضة سواء كانت في ممارسة أنشطة لياقة بدنية أو المشاركة في الرياضة التنافسية ظاهرة اجتماعية تحظى باهتمام النساء في المجتمعات الإنسانية المعاصرة (الكيلاي، 1997، صفحة 3).

وبالرغم من الخطر الذي ظل يشكله وباء كورونا على مدار شهور طويلة والذي وصل إلى حد الموت. إلا أننا لاحظنا انه وبمجرد عودة الحياة تدريجيا إلى طبيعتها وإعطاء الضوء الأخضر للعودة إلى العمل و إلى المدارس والجامعات، وإعادة فتح القاعات الرياضية وفق شروط وضوابط بروتوكول صحي صارمة ، ازداد وبشكل ملحوظ عدد النساء المقبلات على ممارسة الترويح الرياضي في كثير من القاعات الرياضية وحتى في الأماكن المفتوحة على مستوى ولاية باتنة.

وعلى هذا الأساس أراد الباحثان التعرف على الأسباب الكامنة وراء هذه الظاهرة. وهذا من خلال التعرف على مدى تأثير جائحة كورونا على اتجاهات المرأة نحو ممارسة الترويح الرياضي، خاصة وان الكثير من الباحثين قد أشاروا إلى أن من أفضل السبل لفهم سلوك الأفراد فيما يتعلق بالرياضة هو التعرف على اتجاهاتهم ودوافعهم حيال الاشتراك في النشاط الرياضي (زايد، الجبالي، و الشعيلي، 2004، صفحة 49). حيث يذكر (خلادي، لورنيق، و بوساق، 2020) نقلا عن (بن سايج) أن الاتجاهات نحو النشاط البدني والرياضي هي نوع من أنواع الدوافع المكتسبة كما أنها من الدوافع الاجتماعية المهيأة للسلوك (صفحة 318)، فالاتجاهات الايجابية نحو النشاط الرياضي تلعب دورا مهما في الارتقاء بهذا النوع من النشاط البشري لأنها تمثل القوة التي تحرك الفرد وتثيره لممارسة هذا النشاط والاستمرار في ممارسته بصورة منتظمة (بن سايج، 2019، صفحة 207).

وتأكيدا لهذا يشير بول هويت (pool white) إلى ضرورة العمل على تكوين اتجاهات وعادات رياضية ترويجية لضمان ممارسة الأفراد للأنشطة الرياضية، وأهمية النظر إلى الرياضة و الترويح على أنهما من الأمور التي تقف على نفس المستوى من الأهمية من العمل والنوم والتغذية (بوعزيز و بن سي قدور، 2020، صفحة 24).

ومما سبق ذكره يمكن طرح التساؤل التالي :

ما طبيعة اتجاهات المرأة نحو ممارسة الترويح الرياضي في ظل جائحة كورونا؟

وللإجابة على هذا التساؤل يجب الإجابة على التساؤلات الجزئية التالية:

- ما اتجاهات المرأة نحو ممارسة الترويح الرياضي بصورة جماعية في ظل جائحة كورونا؟.
- ما اتجاهات المرأة نحو ممارسة الترويح الرياضي داخل القاعات في ظل جائحة كورونا؟.
- ما اتجاهات المرأة نحو الأهمية النفسية لممارسة الترويح الرياضي في ظل جائحة كورونا؟.
- ما اتجاهات المرأة نحو الأهمية الاجتماعية لممارسة الترويح الرياضي في ظل جائحة كورونا؟.

2. فرضيات الدراسة:

1.2. الفرضية الرئيسية:

- طبيعة اتجاهات المرأة نحو ممارسة الترويح الرياضي في ظل جائحة كورونا ايجابية.

2.2. الفرضيات الجزئية:

- اتجاهات المرأة نحو ممارسة الترويح الرياضي داخل القاعات في ظل جائحة كورونا ايجابية.
- اتجاهات المرأة نحو ممارسة الترويح الرياضي بصورة جماعية في ظل جائحة كورونا ايجابية.
- اتجاهات المرأة نحو الأهمية النفسية لممارسة الترويح الرياضي في ظل جائحة كورونا ايجابية.
- اتجاهات المرأة نحو الأهمية الاجتماعية لممارسة الترويح الرياضي في ظل جائحة كورونا ايجابية.

3. أهداف الدراسة:

بعد الاطلاع ودراسة الأدبيات الموجودة، خلصنا إلى أنه لم يتم إجراء مسح شامل واسع النطاق حول ممارسة المرأة للترويح الرياضي في ظل جائحة كورونا، ومنه تقدم دراستنا مساهمة جديدة ومبتكرة وحديثة في مجال المعرفة حول المرأة وممارسة الترويح الرياضي في ظل هذه الظروف الاستثنائية من خلال التركيز على مدى تأثير جائحة كورونا على اتجاهات المرأة نحو ممارسة الترويح الرياضي.

ومنه فقد كان الغرض من الدراسة هو إلقاء الضوء على المدى التي أثرت به أزمة COVID-19 على اتجاهات المرأة نحو ممارسة الترويح الرياضي. وتصميم مجموعة من التوصيات لواضعي السياسات والمسؤولين على رياضة المرأة فيما يتعلق بكيفية دعم ممارسة المرأة للترويح الرياضي أثناء الأزمة التي أحدثتها هذا الوباء. وللتوضيح أكثر فإن هذه الدراسة تهدف إلى:

- التعرف على اتجاهات المرأة نحو ممارسة الترويح الرياضي في ظل جائحة كورونا.

وهذا من خلال النقاط التالية:

- التعرف على اتجاهات المرأة نحو ممارسة الترويح الرياضي بصورة جماعية في ظل جائحة كورونا.
- التعرف على اتجاهات المرأة نحو ممارسة الترويح الرياضي داخل القاعات في ظل جائحة كورونا.
- التعرف على اتجاهات المرأة نحو الأهمية النفسية لممارسة الترويح الرياضي في ظل جائحة كورونا.

- التعرف على اتجاهات المرأة نحو الأهمية الاجتماعية لممارسة الترويح الرياضي في ظل جائحة كورونا.
- تصميم مجموعة من التوصيات لوضع السياسات و المسؤولين على رياضة المرأة فيما يتعلق بكيفية دعم ممارستها للترويح الرياضي أثناء الأزمة التي أحدثتها وباء كورونا وكذا في جميع الظروف الاستثنائية.

4. مصطلحات ومفاهيم الدراسة:

1.4 الاتجاهات:

التعريف الاصطلاحي:

عرفها "احمد زهران، 1984" :- "فقال أن الاتجاه النفسي الاجتماعي تكوين فرضي، او متغير كامن أو متوسط (يقع بين المثير والاستجابة) و هو عبارة عن استعداد نفسي أو تهيؤ عقلي عصبي متعلم للاستجابة الموجبة أو السالبة نحو أشخاص أو أشياء أو موضوعات أو مواقف أو رموز في البيئة التي تستثير هذه الاستجابة" (عماشة، 2010، صفحة 15).

التعريف الإجرائي:

يرى الباحث أن الاتجاهات إنما هي استعداد وحداني يتجسد في نظرة الفرد وموقفه إزاء موضوع ما، أو فرد ما، أو جماعة ما، والتعبير عن هذا الاتجاه بالإيجاب أو السلب أو حتى الحيادية، وبالتالي فالالاتجاهات هي عملية فرضية تتضمن إصدار حكم معين اتجاه موضوع معين. وهذه العملية تتكون كنتيجة لجملة من العوامل النفسية الاجتماعية، والبيئية وتكون قابلة للتغيير بناء على استعدادات الفرد، وقابلية هذه الاتجاهات للتغيير.

2.4 المرأة:

التعريف الاصطلاحي:

يرى حسين عبد الحميد رشوان: "أن المرأة هي ذلك النوع الثاني للجنس الإنساني، وهي تشترك مع الرجل في خصائص مشتركة بينهما، فهما يكملان بعضهما البعض فالمرأة نصف المجتمع إذ هي الزوجة والأم والبنت (قوراري و عدة، 2020، صفحة 130). كما تعرف المرأة أيضا على أنها هي أنثى الإنسان البالغة، كما الرجل هو ذكر الإنسان البالغ. ولكن عند اختلاف الثقافات فان التعريف بالتأكيد سيكون مختلفا، وتستخدم الكلمة (امرأة) لتمييز الفرق الحيوي (البيولوجي) بين أفراد الجنسين أو التمييز بين الدور الاجتماعي بين المرأة والرجل (التمييزي، 2009، الصفحات 8-7).

التعريف الإجرائي:

يشير المفهوم الإجرائي للمرأة في هذا البحث إلى الأنثى البالغة الممارسة للترويح الرياض داخل القاعات في ولاية باتنة.

3.4 الترويح الرياضي:

التعريف الاصطلاحي:

مصطلح الترويح مشتق من أصل لاتيني - عرف بالانجليزية - "Recreation"، ويعني التجديد والخلق والابتكار، وقد تم استخدامه في بادئ الأمر لتعريف النشاط الإنساني الذي يتم اختياره عن دافع شخصي، والذي يؤدي إلى تنشيط الفرد ليكون قادراً على ممارسة عمله و يكون العائد من النشاط الترويحي عدة فوائد جسمانية، ونفسية، واجتماعية (كاظم، 2010، صفحة 245).

التعريف الإجرائي:

يرى الطالب الباحث أن الترويح كمصطلح عام وواسع يشير إلى جملة الأنشطة التي تسمح للأفراد أو الجماعات للتعبير عن أنفسهم في أوقات الفراغ. بعيداً عن ساعات وارتباطات العمل ومتطلبات الحياة اليومية والأسرية، وهذا بغض النظر عن طبيعة هذه الأنشطة سواء كانت ايجابية أو سلبية، مما يمنحهم الفرصة لتجديد النشاط واكتساب جملة من القيم البدنية، والنفسية، والاجتماعية، الأخلاقية، والمعرفية، على أن لا تكون في شكل من الأشكال التي تخالف الشرع و لا العرف، ولا تتسبب في مضرة للفرد أو المجتمع.

4.4 جائحة كورونا:

التعريف الاصطلاحي:

مرض فيروس كورونا (كوفيد-19) هو مرض معدٍ يسببه فيروس كورونا-سارس-2. وتظهر أعراض تنفسية تتراوح بين الخفيفة والمتوسطة على معظم من يصابون بعدوى الفيروس ويتعافون دون الحاجة إلى تدخل علاجي خاص. غير أن بعض من يصابون بالعدوى تظهر عليهم أعراض شديدة ويحتاجون إلى العناية الطبية. والأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بالأعراض الوخيمة للمرض هم المصابون بأمراض كامنة، مثل أمراض القلب والأوعية الدموية وداء السكري والأمراض التنفسية المزمنة والسرطان وغير ذلك من الأمراض. غير أن أي شخص معرض للإصابة بمرض وخيم والوفاة بسبب كوفيد-19، أياً كان عمره (منظمة الصحة العالمية، 2023).

التعريف الإجرائي:

هو مرض تنفسي معدٍ ظهر أول مرة في الصين سنة (2019). اثر بنحو كبير على حياة الأفراد والمجتمعات. خاصة في جوانب ممارسة الناس للأنشطة الرياضية الترويحية.

5. الدراسات السابقة:

في هذا الاتجاه يذكر الباحثان أن ثمة مجموعة من الدراسات والأبحاث التي أجريت في هذا السياق وفي مجال الأنشطة الرياضية أكدت على أن الاتجاهات الإيجابية نحو الأنشطة الرياضية تلعب دورا مهما في الإقبال على ممارسة هذه الأنشطة بمختلف أنواعها وعلى رأسها الترويح الرياضي، ومن بين هذه الدراسات نذكر.

- دراسة إيمان السيد غضنفر (2005) تحت عنوان اتجاهات المرأة نحو الترويح الرياضي. حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على اتجاهات المرأة نحو ممارسة الترويح الرياضي واعتمدت على عينة قوامها (560) امرأة. كما اعتمدت المنهج الوصفي بطريقة المسح. أما أدوات جمع البيانات المستخدمة كانت (المقابلة الشخصية، مقياس اتجاهات المرأة نحو الترويح الرياضي (من تصميم الباحثة) وأشارت أهم النتائج المتوصل إليها إلى وجود اتجاهات إيجابية للمرأة نحو ممارسة الترويح الرياضي.

- دراسة علي جرمون، نصير أحميدة، بن عبد الواحد عبد الكريم، نعيمة مصباح (2016)، بعنوان طبيعة اتجاهات المرأة نحو ممارسة رياضة الأيروبيك تبعاً لمتغيري السن والمستوى التعليمي. حيث هدف الباحثون من خلال هذه الدراسة إلى التعرف على اتجاهات المرأة نحو ممارسة رياضة الأيروبيك في بعض بلديات ولاية تقرت وهذا تبعاً لبعض المتغيرات كالمستوى التعليمي والسن، حيث أجريت الدراسة على عينة قوامها (100) امرأة ممارسة لرياضة الأيروبيك. حيث تم اعتماد الطريقة العشوائية في اختيارها، ومن جهة أخرى استخدم الباحثون المنهج الوصفي لتحقيق أهداف الدراسة، أما الأداة فقد اعتمدا على مقياس (كينون) للاتجاهات نحو الأنشطة الرياضية، ودلت النتائج على وجود اتجاهات إيجابية للمرأة نحو ممارسة رياضة الأيروبيك بالإضافة إلى وجود فروق في أبعاد الاتجاهات نحو رياضة الأيروبيك تعزى لمتغير كل من المستوى التعليمي ومتغير السن.

- دراسة شريط محمد الحسن المأمون، و بن صفية لحسن بعنوان واقع الاتجاهات نحو ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية تحت عنوان تأثير بعض العوامل النفسية الاجتماعية والمتغيرات الثقافية (2019). حيث تناول الباحثان في هذه الدراسة واقع ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية في ولاية غرداية، و مدى تأثير كل من المتغيرات الثقافية النفسية والاجتماعية في هذه الاتجاهات، واعتمد الباحثان على المنهج الوصفي، كما اعتمدا على الاستبيان كأداة للدراسة، ومن جهة أخرى تمت الدراسة على عينة مقدارها (160) مفردة تم اختيارها بالطريقة العمدية، وفي الأخير أسفرت النتائج على أن المتغيرات النفسية والاجتماعية ساهمت بصفة كبيرة في بناء الاتجاهات نحو الترويح بواسطة النشاط البدني الرياضي، و أن هناك بعض المتغيرات الثقافية التي لازالت تقف في وجه هذه الممارسة ولا تسمح لها أن تتم بشكل أوسع في أواسط المجتمع .

- دراسة نظور عيسى و مساحلي الصغير (2020)، تحت عنوان دور الأنشطة الرياضية الترفيهية في التخلص من الضغط النفسي الناجم عن إجراءات الحجر المنزلي ضد وباء كورونا (كوفيد - 19) في بيئة الشباب. دراسة ميدانية ببلدية اوزيرة بولاية المدية. حيث كان هدف البحث التعرف على دور الأنشطة الرياضية

الترفيهية في التخلص من الضغوط النفسية الناتجة عن الحجر المنزلي ضد وباء الكورونا (كوفيد - 19) وسط الشباب ببلدية أويزرة بولاية المدية. و أجريت الدراسة على عينة ضمت (150) فرداً (ذكور وإناث)، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، وخلصت الدراسة إلى أن الأنشطة الرياضية الترفيهية لها دور مهم في التخلص من الضغوط النفسية بمختلف أبعادها والتي كانت بسبب الحجر المنزلي.

6. منهجية وإجراءات الدراسة:

1.6 المنهج المتبع:

تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملاءمته لطبيعة الدراسة.

2.6 مجتمع الدراسة:

هو المجتمع الإحصائي الذي تجري عليه الدراسة الحالية، وهو مجموع النساء الممارسات للترويح الرياضي داخل القاعة في مدينة باتنة.

3.6 العينة وطرق اختيارها:

اشتملت عينة الدراسة على بعض النساء الممارسات للترويح الرياضي داخل القاعة في بلدية باتنة ، وتم اختيارها بطريقة عشوائية من مجتمع الدراسة، حيث بلغ عدد العينة (115) تراوحت أعمارهن بين 20 - 40 سنة.

7. مجالات الدراسة :

1.7 المجال المكاني (الجغرافي):

أجريت هذه الدراسة في بلدية باتنة.

2.7 المجال الزماني:

تم تنفيذ هذه الدراسة ابتداء من 2021/01/05 إلى 2021/03/07.

8. إجراءات الدراسة :

1.8 تحديد متغيرات الدراسة :

1.1.8 المتغير المستقل :

وهو المتغير الذي يؤثر في المتغيرات الأخرى ولا يتأثر بها ويرغب الباحث في التعرف على أثره، وفي هذه الدراسة المتغير المستقل هو جائحة كورونا.

2.1.8 المتغير التابع :

وهو النتيجة التي تنشأ نتيجة تأثير المتغير المستقل، وفي هذه الدراسة المتغير التابع هو اتجاهات المرأة نحو ممارسة الترويح الرياضي.

2.8 أداة الدراسة والأسس العلمية:

لتحقيق أهداف الدراسة قام الباحثان ببناء استبيان وهذا بعد الاطلاع على الأدب النظري الذي يدور في هذا السياق مثل مقياس كنيون للاتجاهات نحو الأنشطة الرياضية (1968)، وكذا مقياس محمد الحماحمي (2013)، وكان الاستبيان قد اعد بطريقة مغلقة، و تم تسليمه للعينه عن طريق مواقع التواصل الاجتماعي لبعض أفرادها و للبعض الأخر تم تسليمه يدويا، حيث اشتمل في صورته النهائية والمعدلة على أربعة أبعاد و 35 عبارة. وهذا بعد حذف وتعديل العديد من الأسئلة وفقا لملاحظات المحكمين، مع اعتماد طريقة ثلاثية للإجابة على الأداة وهي على النحو التالي: (نعم، لم أكون رأي، لا).

3.8 الأسس العلمية للأداة:

من اجل مصداقية الأداة ودقة نتائجها كان على الباحثان التأكد من خصائصها السيكمومترية على النحو التالي:

1.3.8 الصدق:

يشير مفهوم صدق الأداة إلى أن وسيلة القياس تكون صادقة، إذا كانت تقيس ما تدعي قياسه (شحاتة، 2009، صفحة 165) ومنه اعتمد الباحثان على:

- صدق المحكمين:

للتأكد من صدق الأداة اعتمد الباحثان على صدق المحكمين حيث انه وبعد بناء الأداة تم عرضها على مجموعة من المحكمين في الاختصاص، وكذا في علم النفس وعلم الاجتماع الذين ابدوا رأيهم فيما يخص الأبعاد المختارة، وكذا مدى مناسبة وارتباط العبارات مع كل بعد. علاوة على مدى وضوحها وسلامتها من الناحية اللغوية. وبعد اخذ رأي المحكمين بعين الاعتبار تم حذف العبارات الغير مناسبة والمكرر وأصبح الاستبيان في نسخته الأخيرة يحتوي على (35) عبارة مقسمة على أربعة محاور.

- هذا بالإضافة: إلى الاعتماد على الجذر التربيعي للثبات والذي كان على النحو التالي:

الجدول 1: يوضح قيمة الجذر التربيعي للثبات.

المتغيرات	مجموع عبارات الاستبيان	الجذر التربيعي للثبات
مجموع محاور الاستبيان	35	0.91

المصدر: بناءً على مخرجات SPSS

- نلاحظ من الجدول رقم 1: أن قيمة الجذر التربيعي للثبات بلغت (0.91)، مما يثبت أن قيمة صدق الأداة عالية وبالتالي يمكن الاعتماد عليها.

2.3.8 الثبات:

يشير مفهوم الثبات إلى أن الأداة أو الاختبار يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما استخدم أكثر من مرة في ظروف مماثلة (المحمودي، 2019، صفحة 147). وتم التأكد منه من خلال معامل الفاكرونباخ .

الجدول 2: يوضح معامل الثبات "Alpha de Cronbach".

الدلالة	معامل الفاكرونباخ	مجموع عبارات الاستبيان	محاور الاستبيان
	Alpha de Cronbach		
معامل ثبات جيد	0.813	35	04

المصدر: بناءً على مخرجات SPSS

- نلاحظ من الجدول رقم 2: أن معامل ألفا كرونباخ لجميع محاور الاستبيان بلغ (0.813)، مما يثبت قيمة الاستقرار العالية ويظهر أن قيمة الثبات عالية ويشير إلى أن أداة البحث مستقرة للغاية، ومناسب للدراسة واختبار الفرضيات.

9. عرض وتحليل النتائج في ضوء فرضيات الدراسة:

1.9 عرض نتائج الفرضية الأولى والتي جاء نصها على النحو التالي: اتجاهات المرأة نحو ممارسة الترويح الرياضي داخل القاعات في ظل جائحة كورونا ايجابية.

الجدول 3 : يعرض نتائج اتجاهات المرأة نحو ممارسة الترويح الرياضي داخل القاعات في ظل جائحة كورونا .

المستوى	نعم	لم أكون رأي	لا	البعد الأول	
اتجاهات ايجابية	60	34	11	التكرار	اتجاهات المرأة نحو ممارسة الترويح الرياضي داخل القاعات في ظل جائحة كورونا
	52,6 %	29,8 %	9,6 %	النسبة المئوية	

المصدر: إعداد الباحث 2021

- مناقشة الجدول رقم 3: يتضح من الجدول السابق أن تكرارات الاتجاهات الإيجابية كانت 60 مرة بمعدل 52,6%، بينما تكرارات الاتجاهات السلبية كانت 11 مرة بمعدل 9,6% أي هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاتجاهات الإيجابية والسلبية لصالح التكرار الأكبر الذي يتوافق مع الاتجاهات الإيجابية . وهذا يعني أن اتجاهات المرأة نحو ممارسة الترويح الرياضي داخل القاعات في ظل جائحة كورونا ايجابية.

2.9 عرض نتائج الفرضية الثانية والتي جاء نصها على النحو التالي : اتجاهات المرأة نحو ممارسة الترويح الرياضي بصورة جماعية في ظل جائحة كورونا ايجابية.

الجدول 4: يعرض نتائج اتجاهات المرأة نحو ممارسة الترويح الرياضي بصورة جماعية في ظل جائحة كورونا .

المستوى	نعم	لم أكون رأي	لا	البعد الثاني	
اتجاهات ايجابية	56	35	11	التكرار	اتجاهات المرأة نحو ممارسة الترويح الرياضي بصورة جماعية في ظل جائحة كورونا
	49,1 %	30,7 %	9,6 %	النسبة المئوية	

المصدر: إعداد الباحث 2021

- مناقشة الجدول رقم 4: يتضح من الجدول السابق أن تكرارات الاتجاهات الإيجابية كانت 56 مرة أي بمعدل 49,1%، بينما كانت تكرارات الاتجاهات السلبية 11، بمعدل 9,6%، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تكرارات الاتجاهات الإيجابية والسلبية لصالح التكرار الأكبر الذي يتوافق مع الاتجاهات الإيجابية. وهذا يعني أن اتجاهات المرأة نحو ممارسة الترويح الرياضي بصورة جماعية في ظل جائحة كورونا ايجابية.

3.9 عرض نتائج الفرضية الثالثة والتي جاء نصها على النحو التالي : اتجاهات المرأة نحو الأهمية النفسية لممارسة الترويح الرياضي في ظل جائحة كورونا ايجابية.

الجدول 5: يعرض نتائج اتجاهات المرأة نحو الأهمية النفسية لممارسة الترويح الرياضي في ظل جائحة كورونا ايجابية.

المستوى	نعم	لم أكون رأي	لا	البعد الثالث	
اتجاهات ايجابية	77	19	5	التكرار	اتجاهات المرأة نحو الأهمية النفسية لممارسة الترويح الرياضي في ظل جائحة كورونا.
	% 67,5	% 16,7	% 4,4	النسبة المئوية	

المصدر: إعداد الباحث 2021

- مناقشة الجدول رقم 5: يتضح من الجدول السابق أن تكرارات الاتجاهات الإيجابية كانت 77 مرة بمعدل 67,5٪، بينما كانت تكرارات الاتجاهات السلبية 5 مرات، و بمعدل 4,4٪، مما يعني أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين تكرارات الاتجاهات الإيجابية والسلبية لصالح التكرار الأكبر الذي يتوافق مع الاتجاهات الإيجابية. وهذا يعني أن اتجاهات المرأة نحو الأهمية النفسية لممارسة الترويح الرياضي في ظل جائحة كورونا ايجابية.

4.9 عرض نتائج الفرضية الرابعة والتي جاء نصها على النحو التالي : اتجاهات المرأة نحو الأهمية الاجتماعية لممارسة الترويح الرياضي في ظل جائحة كورونا ايجابية.

الجدول 6 : يعرض نتائج اتجاهات المرأة نحو الأهمية الاجتماعية لممارسة الترويح الرياضي في ظل جائحة كورونا

المستوى	نعم	لم أكون رأي	لا	البعد الرابع	
اتجاهات ايجابية	75	31	8	التكرار	اتجاهات المرأة نحو الأهمية الاجتماعية لممارسة الترويح الرياضي في ظل جائحة كورونا
	% 65,8	% 27,2	% 7,0	النسبة المئوية	

المصدر: إعداد الباحث 2021

- مناقشة الجدول رقم 6: يتضح من الجدول السابق أن تكرارات الاتجاهات الإيجابية كانت 75 مرة أي بمعدل 65,8٪، بينما ترددات الاتجاهات السلبية كانت 8 مرات بمعدل 7,0٪، مما يعني أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاتجاهات الإيجابية والسلبية لصالح التكرارات الأكبر الذي يتوافق مع الاتجاهات الإيجابية . وهذا يعني أن اتجاهات المرأة نحو الأهمية الاجتماعية لممارسة الترويح الرياضي في ظل جائحة كورونا ايجابية.

10. مناقشة النتائج في ضوء فرضيات الدراسة:

1.10 مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى والتي نصت على أن: اتجاهات المرأة نحو ممارسة الترويح الرياضي

داخل القاعات في ظل جائحة كورونا ايجابية.

إن الاتجاهات الايجابية نحو النشاط الرياضي تلعب دورا مهما في الارتقاء بهذا النوع من النشاط البشري لأنها تمثل القوة التي تحرك الفرد وتثيره لممارسة هذا النشاط والاستمرار في ممارسته بصورة منتظمة (بن سايح، 2019). وهذا بالرغم من أن العديد من البحوث والدراسات أشارت إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية في الأماكن المغلقة نشاط ينطوي على مخاطر عالية للإصابة بالعدوى، ويرى الباحثان أن هذه النتيجة قد تعزى إلى غياب أماكن بديلة ومفتوحة تمارس فيها المرأة الترويح الرياضي، كما أن المرأة تنظر إلى الأشخاص الذين يحافظون على النشاط البدني على أنهم أكثر مناعة ضد المرض، حيث اقترح بعض الباحثين أنه، إلى جانب التدابير الوقائية اليومية، هناك حاجة أيضا إلى ممارسة النشاط البدني المنتظم للوقاية من المرض على اعتبار أن للنشاط الرياضي تأثير إيجابي على الكفاءة المناعية، و من المعروف أن الأشخاص النشطين أقل عرضة للإصابة بأمراض الجهاز التنفسي العلوي. وبالتالي فإن الممارسة الرياضية في مثل هذه الظروف تعد إستراتيجية مهمة لتجنب التعقيدات الخطيرة لـ"كوفيد-19" ولو كان ذلك داخل القاعة، وقد تعزى هذه النتيجة أيضا إلى وجود قواعد صارمة في تطبيق البروتوكول الصحي داخل القاعات مع تشديد الإجراءات الوقائية من تعقيم وتهوية مناسبة للقاعة، وبالتالي ممارستها للترويح الرياضي في ظروف اقل ما يمكن أن يقال عنها أنها آمنة.

2.9 مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية والتي نصت على أن: اتجاهات المرأة نحو ممارسة الترويح الرياضي بصورة

جماعية في ظل جائحة كورونا ايجابية.

واتضح من خلال النتائج أن اتجاهات المرأة نحو ممارسة الترويح الرياضي بصورة جماعية في ظل جائحة كورونا ايجابية، حيث تؤكد هذه النتيجة أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية، وانعكاساتها الإيجابية في تنمية وتطوير السلوكيات الإيجابية للمرأة في جميع الظروف، ويرى الباحثان أن المرأة الممارسة للترويح الرياضي قد أدركت أهمية ممارسة هذا النوع من الأنشطة الترويحية وأهميته بالنسبة لها في حياتها وأصبح من العادات اليومية لها، وبالتالي فإنه لا شك من أن هناك مبررات حقيقية لدى السيدات لممارسة الرياضة بحكم الحمل والولادة، وبسبب حاجتها للترويح عن نفسها لالتزامها ببيتها وأبنائها (الزعبلاوي، 2015، صفحة 69). وعليه فهي ترفض التوقف عن ممارستها مهما كانت الظروف، هذا من جهة ومن جهة أخرى يرى الباحثان أيضا أن المستوى التعليمي للممارسات يلعب دورا مهما في التزام قواعد التباعد الاجتماعي أثناء الممارسة وكذا تطبيق البروتوكولات الصحية اللازمة واتخاذ احتياطات إضافية للوقاية، وبالتالي يمكن ممارسة الترويح الرياضي بصورة جماعية دون مشاكل ولا خوف من انتقال العدوى، كما أن ارتداء القناع أثناء الممارسة يمكن أن يكون وسيلة لتقليل نسبة انتقال العدوى في حالة ممارسة الترويح الرياضي بشكل جماعي. خاصة وان بعض التقارير أبرزت أن التمارين المعتدلة الشدة مفيدة لجهاز المناعة وتجعل الممارس يشعر بالرغبة في تحقيق ذاته من خلال الممارسة الجماعية و في الجماعة التي ينتمي إليها. فالجوانب الاجتماعية والنفسية للترويح الرياضي إذن ساعدت بشكل ملحوظ في الحفاظ على دافع المرأة للحضور والمشاركة بصفة جماعية.

3.9 مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة التي نصت على أن: اتجاهات المرأة نحو الأهمية النفسية لممارسة الترويح الرياضي في ظل جائحة كورونا ايجابية.

واتضح من خلال النتائج أن اتجاهات المرأة نحو الأهمية النفسية لممارسة الترويح الرياضي في ظل جائحة كورونا ايجابية. فالترويح الرياضي مظهر من مظاهر النشاط الإنسانيّ يتميّز باتجاه يحقّق السعادة للممارسين و أن ممارسته تكون مصحوبة بتقدير أكبر للذات وتلبية الاحتياجات النفسية الأساسية. ويعد الحفاظ على ممارسة التمارين الرياضية بانتظام إستراتيجية أساسية للصحة البدنية والنفسية والعقلية خلال فترة الراحة الإجبارية مثل حالة الطوارئ الحالية لفيروس كورونا. حيث تساعد ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية على التكيف النفسي وتحقيق الذات وتساعد على التخلص من التوتر والإرهاق، بالإضافة إلى تحقيق التوازن النفسي للفرد المشارك فيها . كما أثبتت العديد من الأدلة أيضاً أن النشاط البدني يمكن أن يكون فعالاً في تحسين الحالة النفسية وله القدرة على منع أعراض اضطراب الصحة العقلية مثل الاكتئاب والقلق كما أن ممارسة الترويح الرياضي توفر فرص الاسترخاء وإزالة التوتر الذي تسببت فيه الجائحة ويعمل على المساهمة في تحسين الحالة النفسية المتأثر بكثرة الجلوس في البيت وقلة الحركة. حيث تعتمد المرأة إلى ممارسة الترويح الرياضي للتخلص من حجم الفراغ الكبير الذي فرضه الحجر الصحي وبالتالي التقليل من فرص التعرض للاكتئاب والقلق والتوتر وتوليد الراحة النفسية والاسترخاء الذهني والبدني.

وهذا ما يتفق مع مع نتائج دراسة (Nadour & Messahli, 2020) حيث خلصت إلى أن الأنشطة الرياضية الترويحية تساهم بشكل كبير في مساعدة الشباب على التخلص من الضغط النفسي المرتبط بفترة الحجر المنزلي. حيث أن المرأة الممارسة للترويح الرياضي أصبحت تدرك أن فرص التسلية واللعب من خلال ممارسة الترويح الرياضي يجعلها تتمتع بصحة جيدة وتوازن نفسي ينعكس على صحتها الجسدية والعقلية وهذا ما جعلها تبحث عن طرق ووسائل ممارسة الترويح الرياضي في كل مكان وتحت أي ظرف مهما كان بما في ذلك الظروف الاستثنائية لجائحة كورونا.

4.9 مناقشة نتائج الفرضية الرابعة والتي نصت على أن : اتجاهات المرأة نحو الأهمية الاجتماعية لممارسة الترويح الرياضي في ظل جائحة كورونا ايجابية.

حيث أشارت النتائج إلى أن اتجاهات المرأة نحو الأهمية الاجتماعية لممارسة الترويح الرياضي في ظل جائحة كورونا ايجابية، ويرى الباحثان أن هذا يعود إلى كون المرأة ترى انه بالإضافة إلى الفوائد الصحية البدنية والعقلية فان الترويح الرياضي يتمتع بمجموعة من الفوائد الاجتماعية أيضاً. وتنظر إليه على انه مجال للتواصل الاجتماعي والتخفيف من حدة التباعد الاجتماعي الذي فرضته الجائحة وهذا من خلال الالتقاء بالآخرين ، تفقد أحواهم وتبادل الأخبار خاصة في ظل الظروف الراهنة . حيث أن الأنشطة الرياضية الترويحية المتنوعة تلعب دورا مهما في تنمية نواحي النقص لدى الأفراد فإذا فقد الإنسان قدرته على التمتع بأي جانب من جوانب الحياة فان هذه الأنشطة تعوضه من خلال شعوره بإمكانياته أثناء الممارسة. بالإضافة إلى أن الممارسة في ظل جائحة كورونا تعطي دفعة معنوية لتخطي الآثار النفسية والاجتماعية للجائحة. فالمرأة تحب المشاركة مع مجموعة من الأشخاص وتقابل الكثير من الأشخاص وهو أمر ممتع كثيرا بالنسبة لها وهو أفضل من الممارسة بصورة منفردة ، فالإنسان اجتماعي بطبعه لا يمكن أن يستقل بحياته عن

المجتمع وأفراده كما تعتبر الرغبة في الاتصال بالآخرين سمة يتميز بها كل البشر، والترويح الرياضي يشبع الرغبة في الاتصال بالآخرين وتبادل الآراء والأفكار. وبذلك أصبحت مشاركة المرأة في الرياضة سواء كانت في ممارسة أنشطة لياقة بدنية أو المشاركة في الرياضة التنافسية ظاهرة اجتماعية تحظى باهتمام النساء في المجتمعات الإنسانية المعاصرة (الكيلاني، 1997، صفحة 18).

10. خاتمة:

ختاماً ومن خلال ما تقدم من نتائج الفرضيات الجزئية للدراسة، وجد الباحثان أنها قد تحققت، ومنه يمكن الحكم على تحقق الفرضية الرئيسية للدراسة، حيث أن ممارسة المرأة للأنشطة الرياضية مهما كان نوعها، واختلاف أماكن ممارستها وطرقها فإن تهدف في العموم على مساعدة المرأة على تخطي بعض الظروف الاستثنائية في حياتها كجائحة كورونا، و بالتالي تمكينها من التكيف مع هذه الظروف الاستثنائية وتخطيها بكل عزيمة وثقة في النفس وبعث روح الأمل في نفسها، ومنه اكتسبها للكثير من القيم الايجابية البدنية النفسية والاجتماعية وحتى الصحية في حياتها. وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة (غضنفر، 2005).

إن هذه الاتجاهات ايجابية يمكن أن تستمر في كل الظروف بما في ذلك ظرف جائحة كورونا رغم ما تمثله من خطر على صحة الإنسان. وتأكدت هذه الاتجاهات الايجابية على مستوى جميع محاور الاستبيان وقد تأكد هذا من خلال النتائج حيث تراوحت آراؤهن الايجابية بين 49,1% في البعد الثاني و 67,5% في البعد الثالث. حيث أن ممارسة المرأة للترويح الرياضي في ظل جائحة كورونا داخل القاعة وبصورة جماعية يفتح لها الطريق للترويح عن النفس وتعزيز الشعور بالتفاؤل والاسترخاء وبالتالي تعزيز الجانب النفسي والاجتماعي لها واستغلال وقت الفراغ الطويل الناتج عن الحجر المنزلي المفروض ذاتياً أو التي تفرضها الحكومة والذي أدى إلى سلوكيات سيئة لئط الحياة ونقص الحركة والتي تعمل أنشطة الترويح الرياضي على إشباعها حيث يوفر الترويح الرياضي فوائد متعددة لتعزيز صحة الفرد، والتي قد تكون مفيدة أيضاً لتقليل مخاطر العدوى، حيث تشير الدلائل العلمية المتاحة من عدوى فيروسية أخرى إلى أن الأشخاص النشطين بدنياً سيكون لديهم أعراض أقل حدة، وأوقات تعافي أقصر، وقد يكونون أقل عرضة للإصابة. بالإضافة إلى أن المرأة الممارسة للترويح الرياضي أصبحت تدرك أن فرص التسلية واللعب من خلال ممارسة الترويح الرياضي يجعلها تتمتع بتوازن نفسي ينعكس على صحتها الجسدية والعقلية وهذا ما جعلها تبحث عن طرق ووسائل ممارسة الترويح الرياضي في كل مكان وتحت أي ظرف. بما في ذلك الظروف الاستثنائية لجائحة كورونا. وفي هذا الصدد يشير بول هوایت (pool white) إلى ضرورة العمل على تكوين اتجاهات وعادات رياضية ترويجية لضمان ممارسة الأفراد للأنشطة الرياضية، وأهمية النظر إلى الرياضة و الترويح على أنها من الأمور التي تقف على نفس المستوى من الأهمية من العمل والنوم والتغذية (بوعزيز و بن سي قدور، 2020، صفحة 24). وعليه يوصي الباحثان على - ضرورة تهيئة الظروف المناسبة من خلال توفير البدائل لممارسة المرأة للترويح الرياضي في ظل الظروف الاستثنائية.

-
- استخدام التمارين الرياضية عبر الإنترنت، واستخدام تقنيات الهاتف المحمول حيث تشمل على التمارين المنزلية التي لا تتطلب مساحات كبيرة أو معدات أثناء ممارستها بسهولة في جميع أوقات اليوم
- يوصى بعدم ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في حالة ظهور أعراض مثل: التهاب الحلق الشديد، وتيبس العضلات ، ضيق في التنفس، تعب عام، سعال صدري، حمى .
- وجود عقد ليمفاوية مؤلمة في الفك / الرقبة ، وفي حالة الاشتباه في الإصابة بفيروس كوفيد - 19، مع فقدان حاد في الرائحة و / أو الذوق.