

مساهمة الممارسات الرياضية في تحسين الصحة النفسية لدى المرأة في ظل جائحة

## كوفيد 19

### The contribution of sports practices to improving women's mental health in light of the COVID-19 pandemic

-دريال خديجة<sup>1</sup>، قاصدي حميدة

<sup>1</sup> khadidjaderbal20@gmail.com، جامعة الجزائر 3، الجزائر

<sup>2</sup> kahamida@yahoo.fr، جامعة الجزائر 3، الجزائر.

تاريخ النشر: 2021/10/09	تاريخ القبول: 2021/09/21	تاريخ الارسال: 2021/06/08
-------------------------	--------------------------	---------------------------

ملخص الدراسة :

تهدف الدراسة الى معرفة مساهمة الممارسات الرياضية في تحسين الصحة النفسية لدى المرأة في ظل جائحة الكوفيد 19، حيث هدفت الدراسة الى ابراز ايجابيات ممارسة الرياضة في المنزل وبتكاليف اقل ودورها في مساعدة المرأة على تخطي الضغط النفسي الذي تعيشه اثر الحجر الصحي مع العائلة في فترة الوباء. و هذا من خلال مقرنتها مع المرأة الغير ممارسة وكان التساؤل العام كالتالي: ما ان كانت ممارسة الانشطة الرياضية تساهم في تحسين الصحة النفسية و الحد من القلق والاكتئاب لدى المرأة؟

المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي لعينة قوامها 50 امرأة ممارسة وغير ممارسة بالجزائر تم اختيارها بطريقة عشوائية وتم استخدام الاستبيان كأداة لجمع البيانات واستخدام ك تربيع قصد المعالجة الاحصائية في ضوء النتائج المتحصل عليها.

توصلنا في نهاية الدراسة الى أن المرأة الممارسة للنشاطات الرياضية ساعدها على تحسين صحتها النفسية خلال فترة الجائحة , على غرار الغير ممارسة التي تعاني من اضطرابات نفسية ونحث النساء على ممارسة الرياضة كونها أسهل وسيلة للتغلب على الامراض النفسية وتساعد على تفاديها . تخصيص وقت من 5 إلى 15 د في اليوم لممارسة ببعض الحركات سواء في الفترة الصباحية أو المسائية

**الكلمات الدالة:** ممارسة النشاطات الرياضية , الصحة النفسية , المرأة , كوفيد19

### **Abstract:**

*The study aims to know the contribution of sports practices to improving women's mental health in light of the Covid-19 pandemic, as the study aimed to highlight the advantages of practicing sports at home at lower costs and its role in helping women overcome the psychological pressure they are experiencing as a result of the quarantine with the family during the epidemic period. And this is through comparing it with women who do not exercise, and the general question was as follows: What if the practice of sports activities contributes to improving mental health and reducing anxiety and depression in women?*

*The method used is the descriptive approach for a sample of 50 practicing and non-practicing women in Algeria, they were selected randomly. The questionnaire was used as a data collection tool and used as a square for statistical treatment in the light of the obtained results. At the end of the study, we concluded that women practicing sports activities helped them improve their mental health during the pandemic period, similar to others who suffer from psychological disorders, and we urge women to exercise as the easiest way to overcome mental illnesses and help avoid them. Allocate time from 5 to 15 minutes a day to practice some movements, whether in the morning or evening period*

**-key words :**Physical activity, mental health, women, COVID-19

## 1-مقدمة واشكالية:

لقد انتشر في مطلع هذا العام انتشار فيروس كورونا "كوفيد 19" اودى بحياة الكثيرين للخطر والموت , و شهد معظمنا حتى الآن على نحو مباشر كيف يؤثر هذا الفيروس على حياتنا، وعلى قدرتنا على مغادرة المنزل أو الذهاب إلى العمل أو المدرسة أو الحصول على الخدمات العامة , وكل شرائح وفئات المجتمع تعيش فترة من الاكتئاب والقلق والتوتر النفسي نتيجة الاجراءات الصارمة التي اتخذتها الدولة للحد من انتشار الفيروس في الوسط. وأياً ما كان الأمر، تختلف هذه الآثار من شخص لآخر ومن رجل لامرأة. وقد أظهرت الأوبئة السابقة، مثل الإيدز وسارس و إنفلونزا الخنازير وإيبولا، أن الأكثر ضعفاً وتعرضاً للأخطار سواء البلدان أو المجتمعات المحلية أو الأسر المعيشية أو الأشخاص هم ما يتحملون العبء الأكبر في الغالب. ونود لفت الانتباه إلى إحدى هذه الشرائح ألا وهم النساء , ففي الأوقات المعتادة تتحمل النساء مسؤولية رعاية الأسرة والمنزل بسبب التقاليد الاجتماعية وهن يتحملن الآن على الأرجح الزيادة في مسؤوليات أعمال الرعاية الناجمة عن إغلاق المدارس، وعزل كبار السن، والأعداد المتزايدة لأفراد الأسرة المرضى. هذه الظروف أثرت على العديد من النساء في جميع أنحاء العالم الى نوع من الضغط النفسي والمساس بالصحة النفسية ,فالمرأة مجبرة على تلبية رغبات جميع أفراد العائلة وخلق جو من الطمأنينة في الوسط العائلي لذلك فهي تحتاج الى مصدر آخر للترفيه واطلاق العنان عن نفسها ,في هذه الحالة ينصح بممارسة نشاط رياضي في المنزل لمدة 30 دقيقة على الاكثر لماله من عوائد ايجابية على صحتها ,حيث نجد أن بعض النساء يمارسن الرياضة و أخريات ولا 5دقائق . ومن هنا نطرح الاشكال حول ما ان كانت ممارسة الانشطة الرياضية تساهم في تحسين الصحة النفسية و الحد من القلق والاكتئاب لدى المرأة في ظل جائحة الكوفيد 19. ؟

التساؤلات الفرعية :

- هل لممارسة الانشطة الرياضية دور فعال في التقليل من القلق الناتج عن زيادة مسؤولياتها في فترة الفيروس؟
- هل لممارسة الانشطة الرياضية دور فعال في التقليل من الاكتئاب الناتج عن زيادة مسؤولياتها في فترة الفيروس؟

## 2- فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة

- ممارسة الانشطة الرياضية تساهم في تحسين الصحة النفسية و الحد من القلق والاكتئاب لدى المرأة في ظل جائحة الكوفيد 19

الفرضيات الجزئية

- لممارسة الانشطة الرياضية دور فعال في التقليل من القلق الناتج عن زيادة مسؤولياتها في فترة الفيروس.
- لممارسة الانشطة الرياضية دور فعال في التقليل من الاكتئاب الناتج عن زيادة مسؤولياتها في فترة الفيروس

## 3-أهمية الدراسة:

- تكتسي الدراسة أهمية كبرى , فمن خلال النتائج يمكن التعرف على الدور الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية لدى المرأة.
- التقرب اكثر من الرياضة النسوية و إعطاء توضيح لتأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي

## على الصحة النفسية لدى المرأة في ظل جائحة كوفيد 19

- اثرء مجال البحث العلمي بمثل هذه المواضيع العلمية الجديدة التي تخدم الأسرة الجامعية

### 4-أهداف الدراسة:

يهدف البحث الى معرفة وجهة نظر النساء حول ممارسة الانشطة الرياضية في المنزل واثرها على بعث الراحة النفسية لها التي بدورها تساعد على تحطى ومواجهة الصعوبات اليومية التي تواجهها في مرحلة انتشار الفيروس مثل القلق والاكتئاب, كذلك حث الغير ممارسات على القيام بهذه التجربة لملاحظة الآثار الايجابية الناجمة عنها

### 5-مصطلحات البحث:

#### 5.1 / النشاط البدني الرياضي:

#### التعريف الاصطلاحي

يعتبر احد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان وهو الأكثر و الأرفع منال للنشاط البدني ويعرفه " مات فيف" بأنه نشاط ذو شكل خاص وهو المنافسة المنظمة من اجل قياس القدرات لضمان أقصى تحديد لها, و ما يميز النشاط البدني بانه التدريب البدني النفسي بهدف تحقيق افضل نتيجة ممكنة لا من أجل الفرد الرياضي فقط وإنما من أجل النشاط في حد ذاته (الخولي، 1996) (أمين انور الخولي, الرياضة والمجتمع, 1996, ص32)

#### التعريف الإجرائي:

هو عبارة عن مجموعة الأنشطة والمهارات هدفها تكوين المواطن الصالح من جميع النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية لتحقيق هدف معين.

## 5.2 / الصحة النفسية

### التعريف الاصطلاحي

هي حالة الفرد السائدة والمستمرة والتي يكون فيها مستقرا ومتوافقا نفسيا واجتماعيا , بالإضافة الى الشعور بالسعادة مع الذات ومع الآخرين, وبالتالي القدرة على تحقيق وتقدير الذات, واستغلال المهارات والكفاءات لذاتية بأقصى حد ممكن, أي أنها السمة الإيجابية التي يتمتع بها سلوك الفرد واتجاهاته اتجاه ذاته واتجاه الآخرين, فيكون بذلك فردا سعيدا ومتوازنا وحسن الخلق (زهرا، 1997)

5.3 / المرأة : هن السيدات الممارسات للأنشطة الرياضية ضمن القاعات و النوادي .

### 5.4 / كوفيد 19:

فيروسات كورونا هي فصيلة كبيرة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للحيوان والإنسان. ومن المعروف أن عددا من فيروسات كورونا تسبب لدى البشر حالات عدوى الجهاز التنفسي التي تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد وخامة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (السارس). ويسبب فيروس كورونا المكتشف مؤخرا مرض فيروس كورونا كوفيد - 19

## 6-الدراسات السابقة والمشابهة:

الدراسة الاولى دراسة مشاعل (2010) (سوريا)

عنوان الدراسة صورة الجسد لدى المرأة و علاقتها بكل من الاكتئاب و القلق الاجتماعي و تقدير الذات لدى عينة من الإناث في محافظة اللاذقية .

أهداف الدراسة :

- 1- التعرف إلى العلاقة بين صورة الجسد المدركة لدى المرأة وكل من (الاكتئاب - القلق الاجتماعي - تقدير الذات)
  - 2- التعرف إلى الفروق في صورة الجسد المدركة لدى المرأة تبعا لمتغير الوضع العائلي (عزباء - متزوجة)
  - 3- التعرف إلى الفروق في صورة الجسد المدركة لدى المرأة تبعا لمتغير العمل
- عينة الدراسة : عدد أفراد العينة 638 امرأة تتراوح أعمارهن بين (20-50) عاما.

أدوات الدراسة

- 1- مقياس صورة الجسد المدركة
- 2- مقياس القلق الاجتماعي
- 3- مقياس الاكتئاب من اعداد بيك 1961
- 4- مقياس تقدير الذات من اعداد حسين الدريني وآخرون 1984
- 5- استمارة دراسة الحالة.

نتائج الدراسة

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الرضا عن صورة الجسد المدركة لدى المرأة تبعا لمتغير الوضع العائلي (عازبة -متزوجة) في اتجاه المتزوجات.

• توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الرضا عن صورة الجسد المدركة لدى المرأة تبعاً لمتغير العمل (عاملة – غير عاملة) في اتجاه العائلات

توجد علاقة سالبة ذات دلالة بين درجة الرضا عن صورة الجسد المدركة لدى المرأة ودرجة الاكتئاب ودرجة القلق الاجتماعي وعلاقة موجبة بين درجة الرضا عن صورة الجسد ودرجة تقدير الذات

الدراسة الثانية دراسة زهراوي خروفة / جميع عمر

عنوان الدراسة : جودة الصحة النفسية لدى المرأة دراسة مقارنة بين المرأة العاملة في التدريس والمأكنة بالبيت.

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى المساهمة في الكشف عن مستويات الصحة النفسية لدى المعلمات والنساء المأكنات بالبيت، والمقارنة بينهما، ومحاولة تلمس الأسباب، والعوامل التي تقف وراء ذلك.

عينة الدراسة : : يمثل عينة الدراسة (111) مفردة منهم (53) معلمة تزاوّل مهمة التدريس، و(58) مأكنة بالبيت.

أدوات الدراسة : اعتمد في جمع البيانات على مقياس الصحة النفسية المأخوذ من مقياس جودة حياة المرأة الذي أعده عبد الحليم منسي وعلي كاظم.

. نتائج الدراسة :

بناء على ما توصلت إليه الدراسة الحالية يمكن ان نسدي التوصيات التالية :

1. إجراء دراسات مماثلة على شرائح أوسع من فئات المعلمين من الابتدائية الى الجامعة.
2. إعطاء أهمية خاصة للمرأة العاملة وفي مقدمتها التي تزاوول مهامها في مجال التدريس، كتخفيض الحجم الساعي أو تمكينها من بعض الامتيازات التي تسهل عليها مهامها المتعددة.
3. تقنين ظروف العمل بما يجعلها في حماية عما تعترضه من مشاكل تحد من الإخلال بمهامها داخل و خارج البيت.
4. معاودة البحث في العالقة بين مؤشرات الروح المعنوية والشعور بالتعاسة والاكتئاب والقلق لدى عينة الدراسة الحالية ولم لا عينات أخرى..

#### 7-الاجراءات الميدانية للدراسة:

**7-1- المنهج المتبع :** المنهج هو ذلك التنظيم الفكري أو تلك الخطوات الفكرية التي يسلكها الباحث لحل مشكلة معينة . و مناهج البحث التي يستخدمها الباحث متعددة , إذ يعتمد اختيار المنهج على طبيعة المشكلة و موضوع البحث.( أحمد حافظ مجم و آخرون, دليل الباحث. المملكة العربية السعودية: دار المريخ, 1977, ص13) (أحمد حافظ جنم و آخرون، 1977)

ولأن المنهج الوصفي من المناهج التي يكثر استعمالها في مجال بحوث التربية البدنية و الرياضية نظرا لأن هذا المنهج يصف الظواهر و صفا موضوعيا من خلال البيانات التي يتحصل عليها باستخدام أدوات و تقنيات البحث العلمي.(جيدير مانيو, منهجية البحث. ترجمه للعربية ملكة أبيض, ص 100)

فالمنهج الوصفي هو الذي يهدف إلى اكتشاف الوقائع ووصف الظواهر و صفا دقيقا و تحديد خصائصها تحديدا كيميا أو كميًا . و هي تقوم بالكشف عن الحالة السابقة للظواهر و كيف وصلت إلى صورتها الحالية و تحاول التنبؤ بما ستكون عليه في المستقبل فهي تهتم بماضي الظواهر و حاضرها و مستقبلها. (ابراهيم، 2000 ص126)

وقد اخترنا المنهج الوصفي لملائمته للدراسة الحالية.

## 7-2- مجتمع الدراسة : النساء الممارسات والغير ممارسات للأنشطة البدنية الرياضية

7-3- عينة الدراسة: في دراستنا هذه تطرقنا إلى معرفة مساهمة الممارسات الرياضية في تحسين الصحة النفسية لدى المرأة في ظل جائحة الكوفيد 19 لعينة قوامها 50 امرأة ممارسة وغير ممارسة بالجزائر تم اختيارها بطريقة عشوائية عن طريق مواقع التواصل الاجتماعي فتحصلنا على 32 امرأة تمارس و 18 لا تمارس الرياضة.

## 7-4- متغيرات الدراسة:

-المتغير المستقل: المرأة والصحة النفسية

-المتغير التابع: الانشطة الرياضية

## 7-5- مجالات الدراسة:

أ-المجال الزمني: 2020/10/25 إلى غاية 2020/11/23

ب-المجال المكاني: لقد انحصرت دراستنا على المقاطعة الادارية دار البيضاء لولاية الجزائر

ج-المجال البشري: نساء ممارسات وغير ممارسات للأنشطة البدنية الرياضية

## 7-6- أدوات الدراسة :بالاعتماد على نوع المعلومات والبيانات التي نحن بصدد جمعها وجدنا

أن الأداة الأكثر ملائمة لإجراء هذه

الدراسة هي الاستبيان الذي يتكون من ...عبارة تندرج تحت بعدين " الاكتئاب - القلق "

وتكون بدائل الإجابة من 3 بدائل "أبدا , أحيانا , دائما".

7-7- الأسس العلمية لأدوات الدراسة:

8- عرض وتحليل النتائج في ضوء الفرضيات:

. عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالممارسات 32 ممارسة

عرض النتائج الفرضية الاولى : لممارسة الانشطة الرياضية دور فعال في التقليل من القلق الناتج عن زيادة مسؤولياتها في فترة الفيروس

1. السؤال: تعانين من الألم في الصدر والقلب

الاقترحات	التكرار	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> المجدولة	الدلالة	مستوى الدلالة	%
ابدا	24	24	5.99	دال	0.05	75
احيانا	8					25
دائما	0					

2. السؤال : أشعر بالارتجاف

الاقترحات	التكرار	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> المجدولة	الدلالة	مستوى الدلالة	%
ابدا	32	48	5.99	دال	0.05	100
احيانا	0					0
دائما	0					0

3. السؤال : الخوف فجأة وبدون سبب محدد

الاقترحات	التكرار	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> المجدولة	الدلالة	مستوى الدلالة	%
ابدا	22	20.5	5.99	دال	0.05	68.75

31.25					10	احيانا
0					0	دائما

4. السؤال : الشعور بالخوف

%	مستوى الدلالة	الدلالة	ك <sup>2</sup> المجدولة	ك <sup>2</sup> المحسوبة	التكرار	الاقتراحات
93.75	0.05	دال	5.99	40.5	30	ابدا
6.25					2	احيانا
0					0	دائما

5. السؤال : زيادة ضربات القلب

%	مستوى الدلالة	الدلالة	ك <sup>2</sup> المجدولة	ك <sup>2</sup> المحسوبة	التكرار	الاقتراحات
93.75	0.05	دال	5.99	40.5	30	ابدا
6.25					2	احيانا
0					0	دائما

6. السؤال : أشعر بالتوتر

%	مستوى الدلالة	الدلالة	ك <sup>2</sup> المجدولة	ك <sup>2</sup> المحسوبة	التكرار	الاقتراحات
75	0.05	دال	5.99	24	24	ابدا
25					08	احيانا
					0	دائما

**7. السؤال :** أشعر بمجالات من الخوف والتعب

الاقتراحات	التكرار	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> المجدولة	الدلالة	مستوى الدلالة	%
ابدا	32	48	5.99	دال	0.05	100
احيانا	0					0
دائما	0					0

**8. السؤال :** اشعر بأني غير مهم

الاقتراحات	التكرار	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> المجدولة	الدلالة	مستوى الدلالة	%
ابدا	32	48	5.99	دال	0.05	100
احيانا	0					0
دائما	0					0

**9. السؤال :** اشعر بأن أشياء سيئة سوف تحدث لي

الاقتراحات	التكرار	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> المجدولة	الدلالة	مستوى الدلالة	%
ابدا	22	20.5	5.99	دال	0.05	68.75
احيانا	10					31.25
دائما	0					0

**10 السؤال :** توجد عندي تخیلات وأفكار غريبة

الاقتراحات	التكرار	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> المجدولة	الدلالة	مستوى الدلالة	%

100	0.05	دال	5.99	48	32	ابدا
00					0	احيانا
00					0	دائما

عرض النتائج الفرضية الثانية : لممارسة الانشطة الرياضية دور فعال في التقليل من الاكتئاب الناتج عن زيادة مسؤولياتها في فترة الفيروس

### 1. السؤال : التفرقة والارتعاش

%	مستوى الدلالة	الدلالة	ك <sup>2</sup> المجدولة	ك <sup>2</sup> المحسوبة	التكرار	الاقتراحات
78.1	0.05	دال	5.99	26.1	25	ابدا
21.8					7	احيانا
0					0	دائما

### 2. السؤال : فقدان الرغبة أو الاهتمام الجنسي

%	مستوى الدلالة	الدلالة	ك <sup>2</sup> المجدولة	ك <sup>2</sup> المحسوبة	التكرار	الاقتراحات
68.75	0.05	دال	5.99	20.5	22	ابدا
31.25					10	احيانا
0					0	دائما

### 3. السؤال : الشعور بالبطيء وفقدان الطاقة

%	مستوى	الدلالة	ك <sup>2</sup> المجدولة	ك <sup>2</sup> المحسوبة	التكرار	الاقتراحات

	الدلالة					
100	0.05	دال	5.99	48	32	ابدا
0					0	احيانا
0					0	دائما

4. السؤال : تراودني أفكار للتخلص من الحياة

%	مستوى الدلالة	الدلالة	ك <sup>2</sup> المجدولة	ك <sup>2</sup> المحسوبة	التكرار	الاقتراحات
100	0.05	دال	5.99	48	32	ابدا
0					0	احيانا
0					0	دائما

5 السؤال : البكاء بسهولة

%	مستوى الدلالة	الدلالة	ك <sup>2</sup> المجدولة	ك <sup>2</sup> المحسوبة	التكرار	الاقتراحات
75	0.05	دال	5.99	24	24	ابدا
25					8	احيانا
0					0	دائما

6. السؤال : أشعر باني مقبوض أو ممسوك أو مكبل

%	مستوى الدلالة	الدلالة	ك <sup>2</sup> المجدولة	ك <sup>2</sup> المحسوبة	التكرار	الاقتراحات
100	0.05	دال	5.99	48	32	ابدا
0					0	احيانا

0					0	دائما
---	--	--	--	--	---	-------

**7. السؤال :** نقد الذات لعمل بعض الأشياء

%	مستوى الدلالة	الدلالة	ك <sup>2</sup> المجدولة	ك <sup>2</sup> المحسوبة	التكرار	الاقتراحات
100	0.05	دال	5.99	48	32	ابدا
0					0	احيانا
0					0	دائما

**8. السؤال :** الألم في أسفل الظهر

%	مستوى الدلالة	الدلالة	ك <sup>2</sup> المجدولة	ك <sup>2</sup> المحسوبة	التكرار	الاقتراحات
93.75	0.05	دال	5.99	40.5	30	ابدا
6.25					2	احيانا
0					0	دائما

**9. السؤال :** أشعر بان الأمور لا تسير علي ما يرام

%	مستوى الدلالة	الدلالة	ك <sup>2</sup> المجدولة	ك <sup>2</sup> المحسوبة	التكرار	الاقتراحات
78.1	0.05	دال	5.99	26.1	25	ابدا
21.8					7	احيانا
0					0	دائما

**10. السؤال :** أشعر بالحنن " الاكتئاب "

%	مستوى الدلالة	الدلالة	ك <sup>2</sup> المجدولة	ك <sup>2</sup> المحسوبة	التكرار	الاقتراحات

	الدلالة					
100	0.05	دال	5.99	48	32	ابدا
00					0	احيانا
0					0	دائما

### 11.السؤال : الانزعاج علي الأشياء بشكل كبير

%	مستوى الدلالة	الدلالة	ك <sup>2</sup> المجدولة	ك <sup>2</sup> المحسوبة	التكرار	الاقتراحات
78.1	0.05	دال	5.99	26.1	27	ابدا
21.8					5	احيانا
0					0	دائما

### 9- مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

من خلال تحليل النتائج وجدنا أن 32 امرأة من أصل 50 يمارسن الرياضة في المنزل وتبين أن المرأة الممارسة للنشاط الرياضي أكثر ايجابية وعفوية وتتميز بمواجهة ضغوط النفسية التي سببتها المنزل والجائحة هذا ما بينته أغلب الاجابات في الاستبيان التي كانت أغلبيتها سلبية اي 'ابدا' وذلك عند التمرن لان الرياضة هي النشاط الوحيد الذي يساعدها على تحقيق صحتها سواء النفسية أو البدنية , حيث يساعدها على تحسين الحالة المزاجية والحد من التوتر والقلق والاكتماب أثناء وبعد النشاط ,فهو أيضا يزيد من الثقة بالقدرة الشخصية بعبارة يمكنني أن أفعل ...يمكنني أن أتجاوز العقبات و المحن , ففي هذه الفترة التنزه ممنوع ,كل مرافق الترويح عن النفس مغلقة فوجدت المرأة نفسها تحت هذا الضغط و الاكتماب و توتر وقلق وتجاوزت هذه الاوقات بممارسة الرياضة, اما المرأة الغير ممارسة (18) حسب الدراسة تعيش نوع من القلق و الحزن لأنها لم تجد

طريقة للترفيه عن نفسها واخراج الطاقة السلبية التي تتعرض لها كونها منشغلة بأمور البيت و الطبخ و العائلة , عند الانتهاء تتجه الى التلفاز أو الأتريت لتتصدم بأخبار الجائحة وتزايد الاصابات وانعدام الوسائل. كل هذا يؤثر على نفسيته وهذا لعدم ممارستها نشاط رياضي وهذا ما بينه نتائج الاسباب التي كانت أجوبتها معظمها أو كلها ايجابية أي " دائما" ..وهنا يمكننا القول أن الفرضيات تحققت وبذلك ممارسة النشاطات الرياضية تساهم في تحسين الصحة النفسية لدى المرأة في ظل جائحة الكوفيد 19.

## 10-خلاصة:

إن ميدان البحث العلمي مجال واسع و خصب يحلوا للباحث الغوص فيه و التعمق لأبعد نقاطه ولقد تم اكتشاف الجديد واستفدنا منه الكثير من خلال التقرب من الفئة النسوية ومعرفة عن كتب انشغالها و الدور الذي يلعبه النشاط البدني من خلال إيجابياته بالنسبة للمرأة الممارسة, فلاحظنا أن المرأة الجزائرية في فترة الوباء عانت الكثير بسبب البقاء في المنزل و الانشغال بأعماله فقط و تلبية حاجياته واهملت نفسها مما انعاد عليها وعلى نفسيته بالسلب, وفي هذه الدراسة وجدنا بأن المرأة الممارسة لنشاط رياضي سواء في المنزل أو في الهواء الطلق لعدم امكانياته التوجه للقاعات المغلقة بسبب الوباء أنها تتمتع بصحة نفسية جيدة وقابلية للمواصلة في أعمال البيت والجهد والاهتمام بالكل لأنها اولت أهمية لنفسها , على غرار التي في وقت فراغها تفضل النوم والتوجه لمواقع التواصل الاجتماعي ومتابعة الاخبار حول الوباء كوفيد 19 فهي لم تمنح لنفسيتها الوقت للاهتمام بها , كذلك البقاء في دوامة المرض يؤثر عليها بالسلب. فممارسة النشاط الرياضي يساعد على تجاوز الكثير من المشاكل التي واجهتها النساء في فترة الوباء كالقلق والاكتئاب حول مستقبل مجهول , لا يستطيع احد ان يجادل في أهمية دور المرأة في المجتمع حيث كلما كانت المرأة في صحة وحالة نفسية جيدة كلما كان الحيز الذي تعيش فيه في صحة جيدة .

## 11- الاقتراحات والفروض المستقبلية.

- اعطاء أهمية كبيرة لممارسة النشاط الرياضي لما له من عوائد ايجابية على صحة الانسان النفسية والبدنية.
  - حث النساء على ممارسة الرياضة كونها أسهل وسيلة للتغلب على الامراض النفسية وتساعد على تفاديها .
  - تخصيص وقت من 5 إلى 15 د في اليوم لممارسة ببعض الحركات سواء في الفترة الصباحية أو المسائية .
  - نشر الوعي الرياضي في القنوات يساهم في جلب انتباه المرأة لهذا المجال.
- قائمة المراجع.

- أثر مرض فيروس كورونا لعام 2019 (كوفيد-19) على النساء والفتيات  
<https://www.un.org/ar/un-coronavirus-communications-team/put-women-and-girls-centre-efforts-recover-covid-19>
  - دوافع ممارسة اللياقة البدنية لدى النساء في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربي ل أميرة حمدان عبد الهادي شتيوي
  - مقياس الصحة النفسية المعدل
  - أسامة كامل الراتب ,رياضة المشي مدخل لتحقيق الصحة النفسية والبدنية
- 2003