

تأثير تمارينات الايروبيكس في التقليل من اثار الضغوط النفسية والمهنية

للنساء بأعمار (25-45) سنة

أ.م. د سكينتا شاكر حسن

Received: 11/8/2020

Accepted: 31/8/2020

Published: 2020

تأثير تمارينات الايروبيكس في التقليل من اثار الضغوط النفسية والمهنية للنساء

بأعمار (25-45) سنة

أ.م. د سكينتا شاكر حسن

الجامعة المستنصرية - كلية التربية الاساسية - قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

dr_sakainashaker@yahoo.com

المستخلص:

تعمل التمارين الرياضية بشكل عام وبالأخص تمارينات الايروبيكس التي تجمع بين قوة الجسم ومرونة الحركة وتعمل على المحافظة على لياقة القلب والأوعية الدموية ولكونها تمارين مصاحبة للموسيقى تعمل على رفع الروح المعنوية وتنشيط الافراد بشكل عام والتخفيف من التوتر والضغط النفسي الذي يتم التعرض له نتيجة متطلبات الحياة وصعوبتها . فالنساء يواجهن الكثير من المواقف الصعبة وغير المرغوب بها في حياتهن الاجتماعية والمهنية بحيث تعرض رفاهيتهن للخطر فالحياة ومطالبها الضاغطة تعمل على توليد الاضطرابات الجسمية والنفسية ، ولهذا عمدت الباحثة على القيام بهذه الدراسة للتعرف على مدى تأثير تمارينات الايروبيكس في التقليل من أثار الضغط النفسي والضغط المهني على عينة البحث .

أما مشكلة البحث فتكمن في كون الضغوط النفسية تعد من امراض العصر ومشكلاته التي يكون لها الدور الاكبر في التسبب بالإصابة بالكثير من الامراض الصحية والنفسية وهنا يأتي دور التمارين في زيادة الثقة بالنفس والاسترخاء والتخلص من الاعراض المصاحبة للاكتئاب والقلق فضلاً عن تقلبات المزاج التي تسبب الكثير من المشاكل .

أما اهداف البحث فتمثلت بالتعرف على نسبة الضغوط النفسية والضغوط المهنية على عينة البحث والتعرف على مدى تأثير تمارينات الايروبيكس في التخفيف من أثار الضغوط النفسية والضغوط المهنية على عينة البحث .

وقد تم استخدام المنهج التجريبي ذي المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة وقد بلغت عينة البحث (36) امرأة من النساء العاملات غير الرياضيات وبمختلف المهن.

وقد اثبتت النتائج تفوق نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين ووجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين في نتائج الضغوط النفسية والضغوط المهنية ولصالح المجموعة التجريبية وهي من اهم استنتاجات البحث اما التوصيات فقد اوصت الباحثة بإجراء دراسات مشابهة على عينات بأعمار مختلفة من الذكور والإناث وبإجراء دراسة تقارن بين تمارينات الايروبيكس وتمارين الزومبا والتعرف على تأثيرها على الحالة النفسية.

الكلمات المفتاحية: تمارين الايروبيكس - الضغوط النفسية - الضغوط المهنية .

تأثير تمارينات الايروبيكس في التقليل من اثار الضغوط النفسية والمهنية

للنساء بأعمار (25-45) سنة

أ.م. د سكينه شاكر حسن

التعريف بالبحث:

1 - المقدمة وأهميه البحث:

تساعد التمارين الرياضية بشكل عام وبالأخص تمارينات الايروبيكس التي تجمع بين قوة الجسم ومرونة الحركة ولياقة القلب والأوعية الدموية على تطوير اللياقة الصحية لمزاولتها ولكون هذه التمارينات تؤدي بمصاحبة الموسيقى فأنها تعمل على رفع الروح المعنوية وتنشيط الافراد بشكل عام والتخفيف من التوتر والضغط الذي يتم التعرض له نتيجة متطلبات الحياة وصعوبتها ، فتمارين الايروبيكس الهدف منها القضاء على القلق والتوتر والاكتئاب وتساهم في التقليل من عبء الضغوط النفسية الذي تتعرض له النساء بشكل كبير وبالأخص العاملات بأعمار 25 - 45 سنة نتيجة أشغال المنزل والعمل المستمر والمسؤوليات التي يتحملنها إذ تساهم في خلق حاله من العصبية المستمرة لديهم على اختلاف تخصصاتهم وأعمالهن ولا يمكن إغفال الدور الكبير للجانب النفسي على صحة الجسد والعقل فنتيجة تأثير الضغط النفسي والضغط المهني على النساء سوف يتسبب بزيادة الشعور بالتعب والإجهاد المستمرين . وما تمر به معظم النساء نتيجة المؤثرات الخارجية والمجتمع المحيط بهن يكون له الدور الاكبر بحدوث الضغط سواء كان الضغط نفسي أو الضغط مهني الذي يؤثر بالتالي على مستوى تركيزهن فضلاً عن الاضرار التي يسببها للمخ . فالنساء يواجهن الكثير من المواقف الصعبة وغير المرغوبة في حياتهن الاجتماعية والمهنية بحيث تعرض رفاهيتهن للخطر فالحياة ومتطلباتها الضاغطة تعمل على توليد الاضطرابات الجسمية والنفسية وبعض الحالات المرضية في بعض الاحيان نتيجة لرد فعل الجسم الداخلي للدفاع عنه ضد جميع المثيرات والمنبهات الخارجية فحدوث الضغط يزداد معدل سرعة نبضات القلب وضغط الدم وتزداد سرعة التنفس ويزيد كمية السكر بالدم بحيث يساهم هذا بإصابتهم بالإمراض . ويعد المجتمع العراقي من المجتمعات الشرقية التي تفرض الكثير من القيود حول النساء وهذا بدوره يسبب الضغط الكبير عليهم ولكن في الفترات الاخيره ظهر هنالك الاهتمام بالجانب الصحي وممارسة التمارين البدنية بحيث ساهم وبشكل كبير في توجه الكثير من النساء الى القاعات الرياضية لغرض تخفيف اوزانهم ولهذا عمدت الباحثة على استخدام التمارينات الهوائية (الايروبيكس) لدورها الكبير في التقليل من الضغط النفسي والضغط المهني وتحسين الحالة المزاجية للنساء لكونها تمارينات مصاحبة للموسيقى ولا نغفل ما للموسيقى من تأثير كبير على الحالة النفسية للنساء والفرد بشكل عام على اختلاف إيقاعاتها فهي تعمل على التخفيف من الضغوط وزيادة عزيمتهن على مواجهة الصعاب وزيادة الثقة بالنفس والرفع من نسبة الشعور بالسعادة . ولهذا عمدت الباحثة على القيام بهذه الدراسة للتعرف على مدى تأثير تمارينات الايروبيكس في التقليل من أثار الضغط النفسي والضغط المهني لدى النساء العاملات بمختلف المهن من عمر (25 - 45) سنة .

2 - مشكلة البحث:

إن نمط الحياة العصرية التي تمر بها النساء نتيجة تطور التكنولوجيا والحدثة في كل شي ساهمت بتقليل الحركة والجلوس أكثر الاحيان لأداء المهام والواجبات المكلفات بها والتي تسبب الرتابة والملل فضلاً عن تأثيرها السلبي على الحالة النفسية وتقلب المزاج أغلب الاحيان نتيجة العمل

تأثير تمارينات الايروبيكس في التقليل من اثار الضغوط النفسية والمهنية

للنساء بأعمار (25-45) سنة

أ.م. د سكينتا شاكر حسن

لأوقات طويلة فتكثر المشاكل والصعاب نتيجة تلك المثيرات التي تساهم بزيادة الاعباء والاضطرابات على جميع الافراد بشكل عام وبالأخص على النساء ، فمتطلبات الحياة المتمثلة بالاحتياجات الخاصة اضافة الى احتياجات وطلبات الاسرة ومتطلبات العمل تجعل الفرد في صراع وجهد وتعب مستمر . ولهذا فقد عمدت الباحثة على ايجاد حل لمشكلة الضغوط النفسية والضغوط المهنية التي تعاني منها معظم النساء العاملات غير الرياضيات على اختلاف تخصصاتهن ومهنهن من خلال استخدام التمارينات الهوائية (الايروبكس) المصاحبة بالموسيقى للعمل على إضفاء أجواء من المتعة والسرور على حياتهن ودفعهن للقيام بأداء التمارين الرياضية لدورها الكبير وتأثيرها الايجابي على الحالة النفسية للنساء وبالأخص النساء العاملات غير الرياضيات لكون الضغوط بشكل عام تعد من امراض العصر ومشاكله التي يكون لها الدور الكبير والسبب الاول لتعرض النساء للكثير من الامراض ولما للتمارين من دور كبير في زيادة الثقة بالنفس والاسترخاء والتخلص من الاعراض المصاحبة للاكتئاب والقلق إضافة الى تقلبات المزاج التي تسبب الكثير من المشاكل . لذلك عمدت الباحثة على استخدام تمارينات الايروبيكس ومعرفة مدى تأثيرها في التقليل من أثار الضغوط النفسية والضغوط المهنية التي تتعرض لها معظم النساء العاملات غير الرياضيات اللاتي هن بأعمار 25 - 45 سنة .

3 - أهداف البحث:

يهدف البحث ما يأتي :-

1. التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى عينة البحث.
2. التعرف على مستوى الضغوط المهنية لدى عينة البحث .
3. التعرف على مدى تأثير تمارينات الايروبيكس في التقليل من اثار الضغوط النفسية لعينة البحث
4. التعرف على مدى تأثير تمارينات الايروبيكس في التقليل من اثار الضغوط المهنية لعينة البحث

4 - فرضيات البحث:

1. وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة ونتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغير الضغوط النفسية للعينة قيد الدراسة .
2. وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة ونتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغير الضغوط المهنية للعينة قيد الدراسة .
3. وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغير الضغوط النفسية ولصالح المجموعة التجريبية للعينة قيد الدراسة.
4. وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغير الضغوط المهنية ولصالح المجموعة التجريبية للعينة قيد الدراسة.

5 - مجالات البحث:

1. المجال البشري : النساء بأعمار 25 - 45 سنه .

تأثير تمارينات الايروبيكس في التقليل من اثار الضغوط النفسية والمهنية
للنساء بأعمار (25-45) سنة
أ.م. د سكينتا شاكر حسن

2. المجال المكاني : القاعة الرياضية لمركز (Miss.Gym) المركز النسائي للرشاقة وبناء الاجسام / الزيونه .

3. المجال الزمني : 2019 / 10 / 27 ولغاية 2020 / 2 / 3 .

3 - منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

1 - منهج البحث:

تم استخدام المنهج التجريبي لكونه يقوم على أساس التعامل المباشر مع المشكلة وبشكل واقعي ولارتكازه على ركيزتين أساسيتين هما الملاحظة والتجريب بأنواعها .

فقد استخدمت الباحثة التصميم التجريبي ذا المجموعتين المتكافئتين لملاءمته لطبيعة مشكلة البحث والعمل على تحقيق اهداف وفرضيات البحث .

2 - مجتمع وعينه البحث :

تضمن مجتمع البحث مجموعة من النساء بأعمار 25 - 45 سنة والبالغ عددهم (42) امرأة ، أما عينه البحث فتمثلت بمجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (18) امرأة لكل مجموعة ، وقد تم استبعاد (6) منهم لاشتراكهن بالتجربة الاستطلاعية فأصبح العدد الكلي للعينة (36) وهي تمثل (86%) من مجتمع البحث الأصلي .

لغرض التحقق من تجانس عينة البحث فقد قامت الباحثة ببعض الإجراءات لضبط المتغيرات ولمنع المؤثرات التي قد تؤثر على نتائج التجربة من حيث الفروق الفردية لإفراد العينة . وللتأكد من تجانس العينة في متغيرات (كتلة الجسم - الطول - العمر) كما موضح في الجدول (1) .

الجدول (1)

يبين تجانس العينة للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات (الطول ، الكتلة ، العمر)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	الطول	سم	36	160.06	6.616	159	0.48
2	الكتلة	كغم		71.31	10.944	71	0.08
3	العمر	السنة		34.64	6.446	33.50	0.53

يتضح من الجدول بان قيم المتغيرات لمعامل الالتواء محصورة بين (3±) وهذا يدل على ان افراد العينة متجانسة .

لتحديد خط شروع واحد لجميع أفراد العينة ولتجنب العوامل التي قد تؤثر في نتائج التجربة قامت الباحث بإجراء التكافؤ وكما واضح بالجدول (2)

تأثير تمارينات الايروبيكس في التقليل من اثار الضغوط النفسية والمهنية
للنساء بأعمار (25-45) سنة
أ.م. د سكينتا شاكر حسن

الجدول (2)

يبين تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات الضغوط النفسية والضغوط المهنية

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		(T) المحسوبة	درجة الحرية	درجة Sig	معنوية الفروق
		ع	س	ع	س				
الضغوط النفسية	درجة	1.948	25.17	2.036	25.83	1.649	17	0.117	غير دال
الضغوط المهنية	درجة	4.444	59.89	4.668	59.44	0.311-	17	0.759	غير دال

* عند درجة حرية (17) ومستوى دلالة $\geq (0.05)$

3 - وسائل جمع المعلومات

تضمن البحث مجموعه من الادوات والوسائل والأجهزة المستخدمة في البحث وهي كالاتي :-

- المصادر العربية والأجنبية .
- الملاحظة .
- المقابلات الشخصية .
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) .
- مقياس الضغوط النفسية ومقياس الضغوط المهنية للنساء .
- الفريق المساعد .
- جهاز سستم للصوت LG صنع كوريا الجنوبية.
- الميزان الطبي .
- شريط قياس الطول .
- استمارات لتسجيل نتائج المقاييس التي تم استخدامها في البحث .
- جهاز كومبيوتر نوع (Dell) .

4 - مقياس الضغوط النفسية :-

أعد هذه الاختبار من قبل الدكتور أحمد سعد في جامعة البحرين ، إذ يوضح هذا الاختبار مدى الضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد ، إذ يتكون الاختبار من (14) فقرة توجد فيها فقرات ايجابية وفقرات سلبية ويتم التعرف على نسبة الضغوط النفسية من خلال جمع درجات الفقرات .
مفتاح التصحيح: يوضح الجدول التالي كيفية تصحيح فقرات المقياس.

تأثير تمارينات الايروبيكس في التقليل من اثار الضغوط النفسية والمهنية

للنساء بأعمار (25-45) سنة

أ.م. د سكينتا شاكر حسن

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	مطلقاً
1	كم مرة شعرت أن حدثاً مزعجاً ينتظرك؟	1	2	3	4	5
2	هل يمكنك السيطرة على الأمور المهمة في حياتك؟	5	4	3	2	1
3	هل تشعر بالتوتر أو الضغط النفسي؟	1	2	3	4	5
4	هل تواجهك متاعب يومية بسيطة؟	1	2	3	4	5
5	هل تحدث تغيرات طارئة في حياتك؟	1	2	3	4	5
6	هل تشعر بالثقة في قدراتك على حل المشكلات؟	5	4	3	2	1
7	هل الأمور تسير على النحو الذي تريده؟	5	4	3	2	1
8	هل أنت قادر على إنجاز ما هو مطلوب منك؟	5	4	3	2	1
9	هل تستطيع السيطرة على توتر أعصابك؟	5	4	3	2	1
10	هل تعتقد أنك مسيطر على الوضع؟	5	4	3	2	1
11	هل تنزعج عندما يفلت زمام الأمور منك؟	1	2	3	4	5
12	هل تنهي الأعمال المطلوبة منك في أوقاتها؟	5	4	3	2	1
13	هل أنت قادر على تنظيم وقتك؟	5	4	3	2	1
14	هل تجد الحل للمصاعب التي تواجهك؟	5	4	3	2	1

يتم جمع الدرجات للتعرف على نتيجة الضغوط النفسية التي يمر بها الفرد ويتم تفسير النتيجة كالتالي :

- إذا تم الحصول على مجموع نقاط 56 فأعلى فإن الفرد لا يعاني من الضغوط النفسية.
- إذا تم الحصول على مجموع نقاط من 42 إلى 55 فإن الفرد يعاني من ضغوط نفسية متوسطة .
- إذا تم الحصول على مجموع نقاط أقل من 42 فإن الفرد يعاني من ضغوط نفسية شديدة .

5 - مقياس الضغوط المهنية للنساء (إبراهيم: 235، 2015)

تم تصميم المقياس من قبل الباحثة اسماء الابراهيمى ، إذ يتكون المقياس من (46) فقرة موزعة على 3 محاور رئيسية وهي المحور الاول (الضغوط الناتجة عن طبيعة العمل) المحور الثاني (الضغوط الناتجة عن بيئة العمل) المحور الثالث (الضغوط الناتجة عن تعدد الادوار) .

مفتاح التصحيح:

يتم استخراج نتائج مقياس الضغوط المهنية من خلال التالي:

الدرجات	كثيراً جداً	كثيراً	أحياناً	نادراً	أطلاقاً
	5	4	3	2	1

تأثير تمارينات الايروبيكس في التقليل من اثار الضغوط النفسية والمهنية

للنساء بأعمار (25-45) سنة

أ.م. د سكينتا شاكر حسن

6 - الخصائص العلمية للمقاييس:

أ. الصدق:

يعد الصدق من الشروط والصفات العلمية للاختبار الجيد، إذ إن الصدق يعني " إن الاختبار يقيس ما وضع لأجل قياسه ولا يقيس شيئاً آخر " (باهي، ص 27، 1999)

وقد تم التحقق من صدق المقاييس من خلال إيجاد الصدق الظاهري لهما وذلك من خلال عرضهما على مجموعته من الخبراء والمختصين ضمن تخصص علم النفس الرياضي .

ب. الثبات:

تم استخدام معادلة ألفا كرونباخ لاستخراج معامل الثبات وبلغت قيمته لاختبار الضغوط النفسية (0.87) ولمقياس الضغوط المهنية (0.85) وهذان مؤشران عاليان على ثبات المقاييس.

7. إجراءات البحث:

أ. التجربة الاستطلاعية:

تم إجراؤها في يوم الاحد المصادف 2019/10/27 على عينة قوامها (6) من النساء خارج عينة البحث ومن نفس المجتمع ، إذ تم من خلالها التعرف على مدى فهم العينة لمقاييس الضغوط النفسية والضغوط المهنية ومدى مقدرتهن على اداء التمارينات ومدى وضوح التعليمات بالنسبة لفريق العمل المساعد والعينة والتعرف على الصعوبات التي يمكن ان تتعرض لها العينة من أجل تلافيتها في أثناء اداء التجربة الرئيسية .

ب . التجربة الرئيسية:

الاختبارات القبليّة:

تم إجراء الاختبارات القبليّة للضغوط النفسية والضغوط المهنية للنساء للمجموعتين التجريبيّة والضابطة يوم الثلاثاء المصادف 2019/10/29.

التجربة الرئيسية

بعد ان تمت الاستفادة من التجربة الاستطلاعية وتجهيز جميع الادوات والأجهزة الخاصة بالبحث ولتحقيق اهداف البحث عمدت الباحثة على تطبيق تمارينات الايروبيكس ذات الاثر الواطئ والمتوسط والعالي وأديت هذه التمارينات بمصاحبة الموسيقى اي ان هذه الحركات كانت مرافقة للايقاع وحسب نوع الايقاع البطيء والسريع للمجموعة التجريبيّة أما المجموعة الضابطة فقد طبقت التمارين البدنية العادية (السويدية) ، اذ بدأت مدة تطبيق التمارينات من يوم السبت الموافق 2019/11/2 ، وقد استمرت (12) أسبوع وبواقع (3) وحدات بالأسبوع وبمجموع (36) وحدة تدريبيّة .

الاختبارات البعديّة

تم إجراء الاختبارات البعديّة للضغوط النفسية والضغوط المهنية للمجموعتين التجريبيّة والضابطة يوم الاثنين المصادف 2020/2/3 .

5 - الوسائل الإحصائية

تم استخدام نظام الحقيبة الاحصائية spss للحصول على نتائج البحث .

تأثير تمارينات الايروبيكس في التقليل من اثار الضغوط النفسية والمهنية

للنساء بأعمار (25-45) سنة

أ.م. د سكينتا شاكر حسن

4- عرض النتائج ومناقشتها :

بعد ان تم تطبيق التجربة الرئيسية ومن ثم جمع البيانات وتقريغها تم إجراء المعاملات الاحصائية لنتائج المجموعتين التجريبية والضابطة وللاختبارات القبلية والبعديّة وكما موضح في التالي :-
 أولاً :- عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية ومناقشتها
 لغرض معرفة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات قيد الدراسة عمدت الباحثة الى استخدام اختبار (T-test) للعينات المتناظرة لنتائج المجموعة التجريبية وكما مبين في الجدول (3).

جدول (3)

يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمتغيرات البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ف هـ	(T) المحسوبة	درجة الحرية	درجة sig	معنوية الفروق
		ع	س	ع	س						
الضغوط النفسية	درجة	25.83	2.036	64	2.722	38.167	2.256	71.786	17	0.00	معنوي
الضغوط المهنية	درجة	59.44	4.668	200	12.291	140.556	14.164	42.102	17	0.00	معنوي

* عند درجة حرية (17) ومستوى دلالة $\geq (0.05)$

يتضح من جدول (3) وجود فروق دالة إحصائياً بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح نتائج الاختبارات البعديّة لكلا المتغيرين . إذ أثبتت النتائج الدور البارز للتمرينات الهوائية (الايروبكس) في التقليل من الضغوط النفسية والضغوط المهنية للنساء العاملات وبذلك يتحقق الهدف الاول والثاني والثالث المتمثل بالتعرف على نسبة الضغوط النفسية ونسبة الضغوط المهنية ومدى تأثير تمارينات الايروبيكس في التقليل من اثار الضغوط النفسية والمهنية لدى عينة البحث . ومن خلال ما تم عرضه في الجدول (3) يتضح لنا بان نسبة الضغوط النفسية والضغوط المهنية قد قلت لدى عينة البحث لكون استجابات العينة للضغوط النفسية كانت اكبر قبل تطبيق التمارينات ، فالضغوط التي تقع على كاهل النساء ويتأثرون بها نتيجة الجهد والتعب المستمر تعمل على توليد الحساسية المفرطة للنساء نتيجة تأثرهم بالظروف المحيطة التي تكون بمثابة بيئة خصبة للضغوط النفسية ، فيعد الضغط النفسي هو الاساس والعامل المشترك لجميع الضغوط باختلاف انواعها فعلاقة الفرد ببيئته يكون لها دور كبير في زيادة الضغوط النفسية وبالأخص عندما تكون تلك البيئة في حالة ضغط مستمر تصبح مرهقة وتتعدى قدراته على التكيف وتعرضه للتهديد والخطر المستمر . (Green , 251 , 1981) أما فيما يتعلق بالضغوط المهنية فان النساء قبل تطبيق تمارينات الايروبيكس كانت متطلبات بيئة عملهم تفوق طاقاتهم وإمكانياتهم فمارستهم للتمرينات قد ساهمت بزيادة عزيمتهم وإصرارهم وتحملهم لضغط العمل الواقع عليهم بحيث ان " الجانب النفسي والتغيرات التي تحدث داخل الفرد تكون اقل من متطلبات العمل التي يتوجب على الفرد القيام بها ومواجهتها إذ تفوق طاقاتهم وإمكانياتهم والذي بدوره يعد بمثابة تهديد يمارس ضغطاً نفسياً على الفرد " . (عبصره ، بن احمد : 107 ، 2008)

تأثير تمارينات الايروبيكس في التقليل من اثار الضغوط النفسية والمهنية

للنساء بأعمار (25-45) سنة

أ.م. د سكينتا شاكر حسن

ومن خلال ما تم عرضه من نتائج يتبين لنا بان تطبيق تمارينات الايروبيكس على عينة البحث قد ساهم في التخفيف من الضغط النفسي والضغط المهني وعدم تعرضهن للإمراض النفسية والجسدية لكون هذه التمارينات ذات طبيعة إيقاعية تعتمد على الإيقاع والموسيقى أثناء الأداء وتزيد من استهلاك الأوكسجين ، بحيث يؤكد (أبو العلا ومحمد نصر الدين) إمكانية تحسين قدرة الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين ووظائف القلب إذا ما كانت التدريبات المستخدمة تعتمد على الإيقاع . (عبد الفتاح ، رضوان : 258 ، 2003)
وبذلك تكون قد تحققت الفرضية الاولى والثانية المتمثلة بوجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية الخاصة بمتغيرات البحث .
ثانياً :- عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة ومناقشتها :
لغرض معرفة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى في الاختبارات قيد الدراسة عمدت الباحثة الى استخدام اختبار (T-test) للعينات المتناظرة لنتائج المجموعة الضابطة وكما مبين في الجدول (4) .

جدول (4)

يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة لمتغيرات البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		ف هـ	T المحسوبة	درجة الحرية	درجة sig	معنوية الفروق
		ع	س	ع	س					
الضغوط النفسية	درجة	1.948	25.17	2.970	39.67	1.948	31.583	17	0.00	معنوية
الضغوط المهنية	درجة	4.444	59.89	11.346	134.5	11.257	28.120	17	0.00	معنوي

* عند درجة حرية (17) ومستوى دلالة $\geq (0.05)$

يتضح من جدول (4) وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة ولصالح نتائج الاختبارات البعدية لكلا المتغيرين . إذ أثبتت النتائج الدور البارز للتمارين الرياضية العادية (السويدية) ومساهمتها في التقليل من الضغوط النفسية والضغوط المهنية للنساء العاملات وبذلك تتحقق أهداف البحث ومن خلال ما تم عرضه في الجدول (4) يتضح لنا بان نسبة الضغوط النفسية والضغوط المهنية قد قلت لدى عينة البحث ، وتعزو الباحثة سبب انخفاض نسبة الضغوط النفسية بالاختبارات البعدية الى دور التمارين الرياضية ومساهمتها في زيادة الثقة بالنفس والتفائل للتمكن من التعامل مع الضغوط التي يمر بها الفرد لكون النساء اللذين مارسوا التمارين البدنية العادية (السويدية) خلال فترة البحث تميزوا بأعراض نفسية سلبية أقل وشد عضلي وعصبي أقل مقارنة بالأشخاص العاديين اللذين يستجيب للضغوط وتكون اغلب نظراتهم تشاؤمية مما يجعلهم يعانون الكثير من الألم وبزيادة درجات الضيق لديهم . (عسكر : 149 ، 2005)

تأثير تمارينات الايروبيكس في التقليل من اثار الضغوط النفسية والمهنية

للنساء بأعمار (25-45) سنة

أ.م. د سكينتا شاكر حسن

إن نتيجة ممارسة التمارين الرياضية قد ساهمت في زيادة عزيمة وإصرار النساء على مواجهة الضغوط المهنية وتقبلها والعمل على التعامل معها وعدم الاستسلام لها والتخفيف من ضغطها وذلك من خلال الراحة الجسمية والتأمل والتركيز وممارسة التمارين الرياضية . (الصيرفي : 135 ، 136 ، 2008)
وبذلك تكون قد تحققت الفرضية الاولى والثانية المتمثلة بوجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبارات البعدية الخاصة بمتغيرات البحث .

ثالثاً :- عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها

قامت الباحثة باستخراج قانون (T) لنتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولجميع متغيرات البحث لمعرفة اي من المجموعتين الاكثر تأثراً والجدول (5) يوضح ذلك .

جدول (5)

يبين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة لمتغيرات البحث

المجموعات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ف	ف ه	T المحسوبة	درجة الحرية	درجة sig	معنوية الفروق
		س	ع	س	ع						
الضغوط النفسية	درجة	64	2.722	39.67	2.97	24.333	3.413	30.25	16	0.00	معنوي
الضغوط المهنية	درجة	200	12.291	134.5	11.346	65.5	16.667	16.673	16	0.00	معنوي

* عند درجة حرية (16) ومستوى دلالة $\geq (0.05)$

يتضح من جدول (5) توجد هنالك فروق معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الضغوط النفسية والضغوط المهنية ولصالح المجموعة التجريبية . إذ أثبتت النتائج الدور البارز للتمارين الرياضية بشكل عام وتمرينات الايروبيكس بشكل خاص ومساهمتها الكبيره في التقليل من الضغوط النفسية والضغوط المهنية للنساء العاملات ، وتعزو الباحثة سبب ذلك لكون الفرد يتمكن من تخفيف مستوى الضغوط الواقعة عليه والتخلص من التوتر من خلال تغيير انماطه السلوكية وتغيير حالته النفسية بإتباع العديد من البرامج والقيام بالعديد من الاعمال ومن اشهر هذه البرامج هي البرامج الرياضية (ريجو : 303 ، 1999) ، التي لها الدور كبير في تخفيف الضغط والتوتر النفسي وتغيير الحالة المزاجية الناتجة عن العمل المستمر . فممارسة الرياضات الخفيفة التي لا تتطلب عملاً مكثفاً من الرنتين والقلب وبشكل منتظم وبمدة زمنية تتراوح من (10-30) دقيقة ولمده 3 مرات اسبوعياً على الاقل سوف يكون لها دور كبير في حماية الفرد من امراض القلب والتوتر الزائد إضافة الى تنمية الثقة بالنفس والنشاط والرغبة في الحياة وعلاقة الفرد مع الاخرين . (عسر : 97 ، 98 ، 2005)

ولكون تمارينات الايروبيكس تتميز باعتمادها على الإيقاع وتأثير هذا الإيقاع على الحالة النفسية إضافة الى انها تسبب التناغم العضلي العصبي على وفق الطبيعة الإيقاعية المرافقة للتمرين فتخلق

تأثير تمارينات الايروبيكس في التقليل من اثار الضغوط النفسية والمهنية

للنساء بأعمار (25-45) سنة

أ.م. د سكينتا شاكر حسن

حالة من الإحساس بالإيقاع الموسيقي التي تعد من أهم الوسائل التي تساعد الإنسان على إدراك إيقاع الحركة وإتقانها . (فرحات : 324 ، 2001)

وبذلك تكون قد تحققت الفرضية الثالثة والفرضية الرابعة المتمثلة بوجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية الخاصة بمتغيرات البحث .

5 - الاستنتاجات والتوصيات:

1 - الاستنتاجات:

1. لتمرينات الايروبيكس أثر إيجابي في تخفيف الضغوط النفسية والضغوط المهنية .
2. عملت التمارينات بشكل عام على تخفيف الضغط النفسي والضغط المهني للمجموعتين التجريبية والضابطة .
3. اظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين الاختبارات القلبية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة .
4. أظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية للضغوط النفسية ولصالح المجموعة التجريبية .
5. أظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية للضغوط المهنية ولصالح المجموعة التجريبية .

2 - التوصيات:

1. العمل على اجراء دراسة مشابهة للدراسة الحالية على عينة من الرجال وبنفس الاعمار أو أعمار أخرى .
2. العمل على اجراء دراسة مشابهة للدراسة الحالية على النساء غير العاملات أو التقييد بمهنتين ومقارنه الفرق بينهم .
3. اجراء دراسات مشابهة تستخدم تمارينات الايروبيكس لمجموعة وتمارين الزومبا لمجموعة ثانية والتعرف على الفرق بين اثارهم النفسية على الافراد .
4. اجراء دراسات تعمل على معالجه بعض الحالات النفسية السلبية وبطرق مختلفة ومن ضمنها الالعب والتمارين الرياضية .

المصادر :

- * ابو العلا عبد الفتاح ، محمد نصر الدين رضوان : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 2003 .
- * اسماء ابراهيم . الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق الزوجي لدى المرأة العاملة ، اطروحة دكتوراه (غير منشورة) ، جامعة خيضر - سيكرة ، 2015 .

تأثير تمارينات الايروبيكس في التقليل من اثار الضغوط النفسية والمهنية
للنساء بأعمار (25-45) سنة
أ.م. د سكينتا شاكر حسن

-
-
- * رونالدي ريجيو : المدخل الى علم النفس الصناعي والتنظيمي ، ط1 ، الاردن : دار الشروق للنشر والتوزيع ، 1999 .
- * علي عسكر : ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها ، ط1 ، الكويت : دار الكتاب الحديث ، 2003 .
- * علي عسكر : ضغوط الحياة واساليب مواجهتها ، ط2 ، القاهرة : دار الكتاب الحديث ، 2005 .
- * ليلى السيد فرحات : القياس والاختبار فى التربية الرياضية ، ط1 ، القاهرة : مطابع أمون ، 2001 .
- * محمد الصيرفي : الضغط والقلق الاداري ، الاسكندرية : مؤسسة حورس الدولية للنشر والتوزيع ، 2008 .
- * مصطفى باهي : المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق ، ط1 ، القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، 1999 .
- * معن محمود عباصرة ، مروان محمد بني أحمد : ادارة الصراع والازمات وضغوط العمل والتغيير ، الاردن : دار الحامد للنشر والتوزيع ، 2008 .
- * Green, Willion,A. **Stresses Contemporary psychologie** . VoL. (26) , No (6) , 1981 .

تأثير تمارينات الايروبيكس في التقليل من اثار الضغوط النفسية والمهنية
للنساء بأعمار (25-45) سنة
أ.م. د سكينتا شاكر حسن

The effect of aerobic exercise in reducing the effects of psychological and occupational stress for women of all ages (25 - 45) years old

Dr. Sukaina Shaker Hassan

Career: Assistant Professor.Dr Mustansiriyah University

Department of Physical Education and Sport Sciences

dr_sakainashaker@yahoo.com

Abstract:

Aerobic exercises work in general, and in particular aerobic exercises that combine body strength and movement flexibility and work to maintain cardiovascular fitness and because they are exercises accompanying music that raise morale and stimulate individuals in general and relieve stress and psychological pressure that are exposed to as a result of life's demands and difficulties. Women face many difficult and unwanted situations in their social and professional life that endanger their well-being, as life and its pressing demands generate physical and psychological disturbances. Therefore, the researcher undertook this study to find out the extent of the impact of aerobic exercise in reducing the effects of psychological stress and professional pressure on a sample. search.As for the research problem, it lies in the fact that psychological stress is one of the diseases of the age and its problems that have the largest role in causing many health and psychological diseases, and here comes the role of exercises in increasing self-confidence and relaxation and getting rid of symptoms associated with depression and anxiety in addition to mood swings that cause many problems .

As for the objectives of the research, they were to identify the percentage of psychological and occupational stress on the research sample and to identify the extent of the effect of aerobic exercises in alleviating the effects of psychological and professional pressures on the research sample .The experimental approach with two equal groups, experimental and control was used. The research sample was (36) non-mathematical women workers in various professions.The results have proven the superiority of the post-test results for the two groups and the presence of significant differences between the post-test results of the two groups in the results of psychological stress and occupational stress in favor of the experimental group, and it is one of the most important findings of the research. As for the recommendations, the researcher recommended conducting similar studies on samples of different ages of males and females and conducting a study comparing exercises Aerobics and zumba exercises, and to know their impact on the psychological state.

Keywords: aerobic exercises - psychological pressure - occupational stress.