

ممارسة الرياضة وعلاقتها بالصحة النفسية والتمكين للنساء المنتميات للصالات الرياضية

أ.م.د. مياسة عبد علي كاظم الفتلاوي

mayasaha.beige@uokufa.edu.iq

العراق/جامعة الكوفة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ.د. لمياء حسن الديوان ، م.م. سارة سامي شبيب

lec.sara.sami@uobasrah.edu.iq، lamyaa.hassan@uobasrah.edu.iq

العراق/جامعة البصرة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملخص

تسهم الرياضة النسوية في تعزيز الصحة النفسية وتمكين المرأة ويهدف البحث الى الكشف عن تأثير ممارسة الرياضة النسوية على الصحة النفسية للمرأة و تحليل دور الرياضة النسوية في تعزيز ثقة المرأة بنفسها دراسة مدى تأثير الرياضة النسوية على تمكين المرأة ودورها في المجتمع وتشكلت فروض البحث من خلال هناك علاقة إيجابية بين ممارسة الرياضة النسوية وتحسين الصحة النفسية للمرأة ، واستخدمت الباحثات المنهج الوصفي التحليلي اما عينة البحث تم اختيارها عشوائيا مكونة من ١٠٠ امرأة تتراوح أعمارهن بين ١٨ سنة الى ٤٥ سنة، من صالات الجيم ومراكز اللياقة البدنية في محافظة النجف الاشرف واستخدمت الوسائل الاحصائية الحقيبة الاحصائية spss لإيجاد النتائج وتم التوصل الى اهم الاستنتاجات أن الرياضة النسوية تساهم في تعزيز ثقة المرأة بنفسها والرياضة تعزز من تمكين المرأة ، الرياضة تساهم في تغيير النظرة المجتمعية تجاه المرأة ،اما اهم التوصيات كانت تعزيز المشاركة النسائية في الرياضة ، توفير بيئة داعمة للنساء في صالات الجيم ومراكز اللياقة البدنية .

الكلمات المفتاحية: الرياضة النسوية - الصحة النفسية - تمكين المرأة - الصالات الرياضية

The impact of women's sports on promoting mental health and empowering women

Mayasah Abd Ali– University of Kufa / College of Physical Education

Lamya Hassan Aldewan –University of Basra / College of Physical Education

Sarah sami Al-Diwan–University of Basra / College of Physical Education

Women's sports contribute to enhancing mental health and empowering women. The research aims to reveal the impact of practicing women's sports on women's mental health and analyze the role of women's sports in enhancing women's self-confidence. Study the extent of the impact of women's sports on women's empowerment and their role in society. The research hypotheses were formed through there is a positive relationship between practicing women's sports and improving women's mental health. The researcher used the descriptive analytical method. The research sample was randomly selected, consisting of 100 women between the ages of 18 and 45 years, from gyms and fitness centers in Najaf Governorate. The statistical methods used the statistical package SPSS to find the results. The most important conclusions were reached that women's sports contribute to enhancing women's self-confidence and sports enhance women's empowerment. Sports contribute to changing the societal view towards women. The most important recommendations were to enhance Women's participation in sports, providing a supportive environment for women in gyms and fitness centers.

Keywords: Women's sports – mental health – women's empowerment – health promotion– Gyms

١-المقدمة:

تمثل الرياضة النسوية أحد المجالات الحيوية التي تعكس التطور المجتمعي ودور المرأة المتنامي في تحقيق التوازن بين الصحة النفسية والجسدية وبين المشاركة المجتمعية. ومع التغيرات الاجتماعية والاقتصادية التي يشهدها العالم، أصبحت ممارسة الرياضة للنساء ضرورة أكثر من كونها مجرد هواية، إذ أظهرت العديد من الدراسات الدور الكبير للنشاط البدني في تحسين الحالة النفسية، تقليل التوتر، وزيادة الثقة بالنفس. وتشير تقارير منظمة الصحة العالمية (WHO) إلى أن النشاط البدني المنتظم، بما في ذلك الرياضة النسوية، يسهم بشكل كبير في الوقاية من التوتر، القلق، والاكتئاب، ويعزز الشعور بالراحة النفسية. كما أوضح تقرير الأمم المتحدة للمرأة (UN Women) أن الرياضة تُعد أداة فعالة لتمكين النساء، وتعزيز ثقتهن بأنفسهن، وتشجيعهن على المشاركة الفعالة في المجتمع كما في دراسة (L. H. Aldewan, ٢٠٠٥)

وفي المجتمعات العربية، كانت المرأة تواجه تحديات متعددة في ممارسة الرياضة، من بينها القيم الاجتماعية والاقتصادية التي قد تؤثر في مشاركتها الفعالة في الأنشطة الرياضية. كما أظهرت الدراسات أن الرياضة تساهم بشكل فعال في تحسين الصحة النفسية، وتساعد في تقليل مستويات التوتر والقلق والاكتئاب (الطريفي. ٢٠١٦، ٣٣) وأن ممارسة الرياضة في لها تأثير إيجابي على الصحة النفسية للمرأة، حيث تقلل من مشاعر الوحدة وتزيد من الثقة بالنفس. ويشير (الزهراني. ٢٠١٥، ٥٣) أن الرياضة النسوية تُعدّ من العوامل التي تسهم في تمكين المرأة وتحسن من قدراتها النفسية والجسدية، وأكدت (الدهامي. ٢٠١٨، ٣٣) أن الرياضة تلعب دوراً مهماً في تمكين المرأة ويُعتبر النشاط البدني وسيلة لتوسيع أفق المشاركة الاجتماعية والاقتصادية للمرأة، هذه النتائج تؤكد أهمية دراسة الرياضة النسوية، خاصة في ظل التحديات الثقافية التي قد تعيق مشاركة النساء في الأنشطة الرياضية. اما الصحة النفسية تُعد أحد ركائز جودة الحياة، فتواجه تحديات متعددة، خاصة لدى النساء اللاتي يتحملن أعباء اجتماعية وأسرية. ومن هنا تأتي أهمية الرياضة النسوية ليس فقط كوسيلة للترفيه أو تحسين اللياقة البدنية، بل كأداة لتعزيز الصحة النفسية وتمكين المرأة من اتخاذ دورها بفعالية في المجتمع وأكدت دراسة في مجلة "Journal of Sports Science and Medicine" أن الرياضة تسهم في تخفيف القلق، وتحسين المزاج وتزيد من قدرة النساء على مواجهة التحديات اليومية. كما أظهرت أبحاث محلية في مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية الى أهمية الرياضة النسوية لتحسين الصحة النفسية وتعزيز المشاركة الاجتماعية.(Lamyaa Hasan Aldewan et al., ٢٠٠٨)

اما أهمية البحث تضيف هذه الدراسة إلى الأدبيات العلمية تأثير الرياضة النسوية على الصحة النفسية وتعزيز التمكين المجتمعي وتسد فجوة معرفية في مجال الرياضة النسوية وعلاقتها بالصحة النفسية، وهو موضوع لم يتم دراسته بشكل كافٍ في السياقات المجتمعية المختلفة. اما عن الجانب التطبيقي الفعلي تساعد هذه الدراسة في تصميم برامج رياضية تستهدف تحسين الصحة النفسية للنساء وزيادة وعيهن بأهمية النشاط البدني وكذلك يقدم البحث نتائج وتوصيات تفيد صناع القرار في المجالات الرياضية والاجتماعية لتطوير استراتيجيات تدعم دور الرياضة في تمكين المرأة، وأيضاً يوفر البحث أساساً علمياً يمكن للمدربين والمتخصصين في الرياضة الاعتماد عليه لتقديم دعم عملي للنساء من خلال النشاط البدني.

١-٢ مشكلة البحث:

بالرغم من التقدم الملحوظ في مشاركة المرأة في الرياضة، إلا أن الدراسات حول تأثير هذه المشاركة على الصحة النفسية وتمكين المرأة ما زالت محدودة. تعاني العديد من النساء من تحديات نفسية مثل القلق، التوتر، وضعف الثقة بالنفس، مما يدفع للتساؤل: إلى أي مدى يمكن أن تسهم الرياضة النسوية في تعزيز الصحة النفسية وتمكين المرأة؟

١-٣ أهداف البحث:

١. الكشف عن تأثير ممارسة الرياضة على الصحة النفسية للمرأة.
٢. دراسة مدى تأثير الرياضة على تمكين المرأة ودورها في المجتمع.

١-٤ فروض البحث:

١. هناك علاقة إيجابية بين ممارسة الرياضة وتحسين الصحة النفسية للمرأة.
٢. ممارسة الرياضة تؤدي إلى تمكين المرأة ودعم دورها المجتمعي.

١-٥ مجالات البحث:

- ١- المجال البشري: نساء بأعمار ١٨-٤٥ سنة يمارسن الرياضة في القاعات الرياضية.
- ٢- المجال المكاني: مراكز اللياقة البدنية والصحية في محافظة النجف الاشرف.
- ٣-المجال الزمني: تحددت الدراسة خلال الفترة من ٢٠٢٤/١٢/٢ الى ٢٠٢٥ /١/٣٠.

٦-١ تحديد المصطلحات:

١. الرياضة النسوية: الأنشطة البدنية المنظمة تمارسها النساء بهدف تحسين اللياقة البدنية والصحة العامة.

٢. الصحة النفسية: الحالة العاطفية التي تعكس الشعور بالراحة النفسية والقدرة على التعامل مع التحديات

٣. تمكين المرأة: قدرة المرأة والقوة والثقة للتحكم في حياتها والمشاركة الفعالة في المجتمع

٢- تكافؤ العينة:

تم تكافؤ عينة البحث من خلال تقسيم العينة حسب المتغيرات الأساسية للبحث (العمر، مدة ممارسة الرياضة، نوع الرياضة) والجدول (١) بين تكافؤ العينة ادناه:

جدول (١) بين نتائج تحليل (كا^٢) لتكافؤ الفئات في عينة البحث

المتغيرات	الفئة العمرية	عدد المشاركات	النسبة المئوية	كا ^٢	المعنوية P-value	الملاحظات
العمر (بالسنوات)	٢٥-١٨	٣٥	٣٥%	٣,٥	٠,١٧٤	غير معنوي
	٣٥-٢٦	٤٠	٤٠%			
	٤٥-٣٦	٢٥	٢٥%			
مدة ممارسة الرياضة	اقل من سنة	٢٠	٢٠%	١٤,٠	٠,٠٠٠٩١	معنوي
	١-٣ سنوات	٥٠	٥٠%			
	اكثر من ٣ سنوات	٣٠	٣٠%			
نوع النشاط الرياضي	اللياقة العامة	٦٠	٦٠%	٤,٠	٠,٠٤٥٥	معنوي
	رياضة تخصصية	٤٠	٤٠%			

٢-١ وسائل جمع المعلومات والادوات: استخدمت الباحثات مجموعة من الأدوات لجمع، تمثلت في:

١- الاستبانة

- استبانة ممارسة الرياضة النسوية: تم تصميم استبانة لقياس مدى مشاركة النساء في الأنشطة الرياضية في صالات الجيم أو مراكز الرشاقة، والأنواع المفضلة لديهن، بالإضافة إلى شدة التمارين الرياضية ومدى انتظامهن فيها. تتضمن الاستبانة أسئلة حول أنواع الرياضات المفضلة (مثل تمارين القوة، تمارين الكارديو، اليوغا، إلخ)، وعدد الساعات الأسبوعية المخصصة للتمارين.

- استبانة الصحة النفسية: تم استخدام مقياس هاملتون للاكتئاب ومقياس القلق لقياس الصحة النفسية للنساء، حيث تتضمن هذه الاستبانات عدة أسئلة تتعلق بمستوى التوتر، القلق، والاكتئاب لدى المشاركات.

- استبانة تمكين المرأة: تم تصميم استبانة لقياس مستوى تمكين المرأة في المجتمع، والتي تشمل جوانب مثل: المشاركة في الأنشطة المجتمعية، القيم الاجتماعية، والثقة بالنفس. وتتضمن الاستبانة أسئلة حول تمكين المرأة في المجال الاجتماعي والاقتصادي، ومدى تأثير الرياضة على تعزيز دورها في المجتمع

٢-المقابلات الشخصية: إجراء مقابلات مع عينة من النساء مراكز اللياقة البدنية

٣-الملاحظة المباشرة: مراقبة سلوكيات النساء أثناء ممارسة الرياضة في مراكز اللياقة وملاحظة التفاعل الاجتماعي، مع المدربين والزملاء في التمارين

٤ - المراجع والمصادر العربية والاجنبية والانترنت

٢-٢ إجراءات البحث:

٢-٢-١ منهجية البحث: إن المنهج المستخدم في هذه الدراسة هو المنهج الوصفي التحليلي. وهذا المنهج يتناسب مع نوعية البحث التي تهدف إلى دراسة الظواهر الاجتماعية وتحليل العلاقات بين المتغيرات المختلفة من خلال جمع البيانات وتفسيرها.

٢-٢-٢ مجتمع البحث وعينته: استهدفت الدراسة النساء اللاتي يمارسن الرياضة في صالات الجيم أو مراكز اللياقة البدنية وبعض الاندية الرياضية في محافظة النجف الاشرف. وتم اختيار عينة عشوائية مكونة من ١٠٠ امرأة تتراوح أعمارهن بين ١٨ سنة الى ٤٥ سنة، من صالات الجيم ومراكز اللياقة البدنية في محافظة النجف الاشرف.

جدول (٢) يبين توزيع العينة حسب الفئة العمرية

الفئة العمرية	عدد المشاركات
٢٥-١٨	٣٠
٣٥-٢٦	٤٠
٤٥-٣٦	٣٠

٣-٢ إجراءات البحث التطبيقية:

- ١- البدنية وعلم النفس للتأكد من دقة الأسئلة وملاءمتها (ملحق ١).
- ٢- تم إجراء اختبار مبدئي على عينة صغيرة من (١٠ نساء) لتحديد مدى وضوح الأسئلة وملاءمتها.
- ٣- تم توزيع الاستبانات على النساء المشاركات في مراكز اللياقة البدنية واستُخدمت الاستبانات الورقية،
- ٢- ٤ الوسائل الإحصائية: تم استخدام برنامج SPSS لتحليل البيانات وتحديد العلاقات بين المتغيرات

٣- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

٣-١ عرض نتائج بيانات ممارسة الرياضة النسوية والصحة النفسية وتمكين المرأة:

أولاً: النتائج المتعلقة بممارسة الرياضة النسوية: أظهرت النتائج ٦٥% من المشاركات يمارسن الرياضة بانتظام (٣ مرات أو أكثر في الأسبوع). أما الأنواع المفضلة من التمارين كانت تمارين القوة (٤٥%)، يليها تمارين الكارديو (٣٠%)، واليوغا (٢٥%).

ثانياً: النتائج المتعلقة بالصحة النفسية: أظهرت النتائج ٧٠% من المشاركات أظهرن تحسناً ملحوظاً في مستويات التوتر والقلق بعد ممارسة الرياضة بانتظام، وتم تسجيل انخفاض في مستويات الاكتئاب في ٦٠% من المشاركات وفقاً لمقياس هاملتون للاكتئاب.

ثالثاً: النتائج المتعلقة بتمكين المرأة: ظهرت ٧٥% من المشاركات أفادن بأن ممارسة الرياضة ساعدت على تحسين ثقتهن بأنفسهن وتعزيز مشاركتهن في الأنشطة المجتمعية. وكذلك ٨٠% من المشاركات أشاروا إلى أن الرياضة كانت عاملاً مساعداً في تحسين نظرة المجتمع تجاه المرأة.

٣-٢ تحليل النتائج:

العلاقة بين الرياضة النسوية والصحة النفسية: تشير نتائج الدراسة إلى تحسن ملحوظ في الصحة النفسية للمشاركات بعد ممارسة الرياضة بشكل منتظم. تمثل هذه النتائج دعماً للدراسات السابقة التي تناولت تأثير النشاط البدني على الصحة النفسية، حيث أظهرت العديد من الأبحاث أن التمارين الرياضية تساعد في تقليل مستويات التوتر والقلق والاكتئاب. دراسات مثل دراسة Kerr & King (٢٠٠٩) أظهرت أن النشاط البدني المنتظم يمكن أن يحسن الصحة النفسية ويقلل من مستويات الاكتئاب لدى النساء (Kerr & King، ٢٠٠٩). كما أكدت دراسة Meyer et al (٢٠١٥) على العلاقة الإيجابية بين التمارين الرياضية وتقليل القلق لدى النساء (Meyer et al، ٢٠١٥).

العلاقة بين الرياضة النسوية وتمكين المرأة: أظهرت النتائج أن ممارسة الرياضة أسهمت في تعزيز ثقة النساء بأنفسهن وزيادة مشاركتهن في الأنشطة المجتمعية. هذه النتائج تتماشى مع ما ذكرته دراسات سابقة تشير إلى أن الرياضة يمكن أن تكون أداة هامة لتمكين المرأة من خلال تعزيز مهارات القيادة، وتحسين الصورة الذاتية. دراسة Prichard et al (٢٠١١) أكدت أن ممارسة الرياضة لها تأثير إيجابي على تمكين المرأة من خلال تعزيز مهارات القيادة وزيادة المشاركة الاجتماعية (Prichard et al، ٢٠١١).

الرياضة والنظرة المجتمعية تجاه المرأة: أظهرت الدراسة أن ٨٠% من المشاركات أشاروا إلى أن الرياضة كانت عاملاً مساعداً في تحسين نظرة المجتمع تجاه المرأة. هذا يتفق مع ما أشار إليه أبو زيد (٢٠١٨) في دراسته حول تأثير الرياضة على المرأة في العالم العربي، حيث بين أن ممارسة المرأة للرياضة يساعد في تغيير المفاهيم التقليدية حول دور المرأة في المجتمع (AbuZid، ٢٠١٨).

٣-٣ مناقشة النتائج:

الرياضة كأداة لتحسين الصحة النفسية: نتائج البحث تشير إلى أهمية الرياضة في تحسين الصحة النفسية للنساء. لقد ثبت من خلال العديد من الدراسات أن ممارسة الرياضة بشكل منتظم يمكن أن يساعد في تخفيف أعراض التوتر والقلق والاكتئاب، مما يساهم في تحسين الصحة العامة. وُجد أن التمارين الرياضية تساهم في زيادة إفراز الإندورفينات، التي هي مواد كيميائية في الدماغ تعمل على تحسين المزاج والتقليل من الشعور بالتوتر (Tomprowski، ٢٠٠٣). في دراسات أخرى، مثل دراسة Faulkner et al (٢٠٠٧)، تم التأكيد على أن النشاط البدني يُعتبر وسيلة فعالة للتعامل مع الاكتئاب لدى النساء (Faulkner et al، ٢٠٠٧).

الرياضة كأداة لتمكين المرأة: تمكين المرأة لا يقتصر فقط على الأبعاد الاقتصادية أو السياسية، بل يمتد إلى الأبعاد الاجتماعية والنفسية. من خلال نتائج البحث، نجد أن الرياضة توفر للمرأة فرصاً لتطوير مهاراتها القيادية، وتعزز من شعورها بالتمكين والاستقلالية. وأكدت دراسات مثل دراسة Barker & Graham (٢٠١٥) أن ممارسة الرياضة تساعد النساء على بناء الثقة بالنفس، وتحسين المهارات الاجتماعية، مما يؤدي إلى تعزيز دورهن في المجتمع (Barker & Graham، ٢٠١٥). وبالتالي، فإن النتائج التي أظهرتها هذه الدراسة تدعم الفرضية القائلة بأن الرياضة تساهم في تعزيز تمكين المرأة.

تغيير النظرة المجتمعية تجاه المرأة من خلال الرياضة: النتائج تشير إلى أن الرياضة أسهمت في تغيير نظرة المجتمع تجاه المرأة، وهو يعكس أهمية الرياضة في تحطيم الأنماط الاجتماعية التقليدية. فبفضل الرياضة، يمكن للمرأة أن تبرز في مجالات جديدة وتثبت قدرتها على التحدي وتحقيق النجاح. وهذا يتماشى مع ما ذكرته دراسة Jackson & Rainer (٢٠٠٩)، حيث أكدت أن الرياضة تساعد في تعزيز صورة المرأة في المجتمع وتساهم في كسر الصور النمطية التي تحد من مشاركتها (Jackson & Rainer، ٢٠٠٩).

تأثير الرياضة على الصحة النفسية للمرأة: وتشير النتائج أن الرياضة تؤثر بشكل إيجابي على الصحة النفسية للمرأة، حيث تساعد في تقليل مستويات التوتر والاكتئاب، وتعزز من شعور المرأة بالثقة بالنفس. هذه النتائج تتفق مع ما أشار إليه حسين (٢٠١٩) في دراسته عن تأثير ممارسة الرياضة على الصحة النفسية للمرأة في مصر، حيث أوضح أن الرياضة تساهم في تحسين المزاج وزيادة الطاقة الإيجابية للنساء.

علاوة على ذلك، يعزز البحث الحالي من ما ذكره السميري (٢٠١٧) الذي أكد على أن ممارسة الرياضة النسوية تعمل على زيادة الثقة بالنفس لدى النساء في دول الخليج، حيث تصبح المرأة أكثر قدرة على مواجهة التحديات النفسية والاجتماعية. هذه الدراسات تدعم فكرة أن الرياضة ليست فقط وسيلة لتحسين الصحة الجسدية، بل هي أداة فعالة في تعزيز الصحة النفسية.

الرياضة كوسيلة لتمكين المرأة: تمكن الرياضة المرأة من تحدي القيود الاجتماعية وتحقيق استقلاليتها النفسية والجسدية. الزهراني (٢٠١٥) أشار إلى أن الرياضة تعد من الأدوات التي يمكن للنساء في المجتمعات العربية استخدامها لتحقيق التمكين الاجتماعي. هذا يتفق مع نتائج البحث التي أظهرت أن النساء اللواتي يمارسن الرياضة بشكل منتظم يتمتعن بقدرة أكبر على التفاعل مع المجتمع والمشاركة الفعالة في مجالات متعددة.

التحديات التي تواجه المرأة في الرياضة: على الرغم من الفوائد العديدة التي تقدمها الرياضة للمرأة في المجتمعات العربية، إلا أن العديد من التحديات لا تزال قائمة. من أبرز هذه التحديات القيود الثقافية والاجتماعية التي تحول دون مشاركة المرأة في الأنشطة الرياضية. كما يوضح الطريفي (٢٠١٦) في دراسته حول الرياضة والصحة النفسية في المجتمع العربي، أن العديد من النساء يواجهن مقاومة ثقافية من المجتمع تجاه مشاركتهن في الأنشطة الرياضية. ومع ذلك، تبقى الرياضة أداة فعالة لمكافحة هذه القيود وتعزيز مكانة المرأة في المجتمع. (Lamyaa Hasan Muhamed Aldewan & Abed, ٢٠٠٥, Malih)

٤ - الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

- ١- الرياضة النسوية تحسن الصحة النفسية وتقلل مستويات التوتر والقلق والاكتئاب وتحقيق تحسن في الصحة النفسية للمشاركات.
- ٢- الرياضة تعزز من تمكين المرأة وتسهم بشكل كبير في تعزيز ثقة النساء بأنفسهن وزيادة مشاركتهن في الأنشطة الاجتماعية والمجتمعية وهي أداة لتعزيز قدراتها القيادية والاجتماعية.
- ٣- الرياضة تساهم في تغيير النظرة المجتمعية تجاه المرأة ان ممارسة الرياضة ساعدت النساء في تحسين النظرة المجتمعية تجاههن، مما يعكس تأثير الرياضة في تعزيز دور المرأة في المجتمع.
- ٤- أن النساء يفضلن بشكل عام تمارين القوة والتمارين الهوائية بنسبة أكبر، وهو ما يشير إلى أن هذه الأنواع من الرياضة قد تكون أكثر تأثيراً في تحسين الصحة النفسية والتمكين مقارنة بأنواع الرياضة الأخرى.

٤-٢ التوصيات:

- ١- تعزيز المشاركة النسائية في الرياضة وتعزيز الوعي العام حول فوائد الرياضة للنساء، سواء من الناحية النفسية أو الاجتماعية. يُنصح بتوفير برامج رياضية تستهدف النساء في مختلف الأعمار، مع التركيز على التمارين التي تحسن الصحة النفسية وتزيد من التمكين الاجتماعي.
- ٢- الترويج للرياضات التي تعزز من تمكين المرأة وينبغي على المؤسسات الرياضية المحلية الترويج للرياضات التي تساهم في تحسين المشاركة المجتمعية.
- ٣- من الضروري نشر الوعي حول العلاقة بين الرياضة والصحة النفسية، وذلك عبر حملات توعية في المدارس، الجامعات، والأماكن العامة. يجب أن تتضمن هذه الحملات أهمية الرياضة كوسيلة للتخفيف من التوتر، القلق، والاكتئاب.
- ٤- توفير بيئة داعمة للنساء في صالات الجيم: يجب توفير بيئة رياضية تشجع النساء على المشاركة بانتظام، وذلك من خلال توفير مساحات خاصة، مدربات مختصات، وبرامج رياضية موجهة لاحتياجات المرأة.
- ٥- إجراء الدراسات حول تأثير الرياضة على المرأة وتفعيل البرامج الرياضية في المؤسسات التعليمية
- ٦- تشجيع المؤسسات الحكومية وغير الحكومية على دعم الرياضة النسوية:
- ٧- استخدام التكنولوجيا لتعزيز الرياضة النسوية واستثمارها في تقديم برامج رياضية موجهة للنساء، مثل تطبيقات الهاتف التي توفر تمارين رياضية حسب احتياجات المرأة، وبرامج التدريب عن بعد.

المصادر

- الطريفي، ف. (٢٠١٦). أثر ممارسة الرياضة على الصحة النفسية للمرأة في المجتمع العربي. مجلة العلوم الرياضية، جامعة الملك سعود، الرياض.
- الزهراني، م. (٢٠١٥). الرياضة النسوية: التحديات والفرص في الوطن العربي. مجلة الدراسات الرياضية، جامعة جدة، جدة.
- الدهامي، ع. (٢٠١٨). أثر الرياضة على تمكين المرأة: دراسة ميدانية في المملكة العربية السعودية. مجلة البحوث الاجتماعية، جامعة الملك عبد العزيز، جدة.
- الصالح، م. (٢٠١٦). دور الرياضة في تعزيز مكانة المرأة العربية في المجتمع: دراسة مقارنة. مجلة دراسات المرأة في الشرق الأوسط، جامعة تونس.
- الحارثي، ف. (٢٠١٥). تأثير الرياضة على التمكين الاجتماعي والنفسي للنساء في دول الخليج. مجلة التربية البدنية والرياضة، جامعة قطر.
- Aldewan, L. H. (2005). The most important obstacles facing girls' clubs in Iraq. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 17.
- Aldewan, Lamyaa Hasan Muhamed, & Abed Malih, F. (2005). The reality of women's sports in Basra Governorate. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 18, 16–50. <https://www.iasj.net/iasj/article/52760>
- Lamyaa Hasan Aldewan, Qusay Fawzi Khalaf, & Saad Laith Abdul Karim. (2008). Measuring the obstacles to the lack of female competencies taking over sports management. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 23, 5–18. <https://www.iasj.net/iasj/article/53818>
- Kerr, A., & King, R. (٢٠٠٩), The influence of physical activity on mental health: A review of research. *Journal of Health Psychology*
- ٢Meyer, B., et al. (٢٠١٥), Physical activity and mental health in women: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*

٥. Barker, M., & Graham, P. (٢٠١٥), Women's empowerment and physical activity: A case study. International Journal of Sports Studies
٦. Tomporowski, P. (٢٠٠٣), Effects of exercise on mental health and cognitive function. Psychological Science
٧. Jackson, M., & Rainer, J. (٢٠٠٩), Gender, sport, and society: Changing perceptions of women's roles. International Sociology of Sport
١٠. Wojcicki, T., & Nascimento, D. (٢٠١٢), Physical activity and mental health: A critical review of the evidence. Journal of Sports Psychology
١١. López, A., & Martínez, M. (٢٠١٤), The benefits of physical activity for women: A review of studies. Women's Health Journal
١٣. Jackson, S., & Strachan, R. (٢٠١٦), Empowering women through sport: A review of interventions. International Journal of Sport Development
١٤. Gomez, S. (٢٠١٧), Women's participation in physical activity and its effects on social roles. Journal of Gender and Sport
١٦. Harrison, S. (٢٠١٩), Women's health, fitness, and empowerment: A systematic review. Health Empowerment Journal

ملحق (١)

استبانة أثر الرياضة النسوية على الصحة النفسية وتمكين المرأة

عزيزتي المشاركة، هذه الاستبانة تهدف إلى دراسة أثر الرياضة النسوية على الصحة النفسية وتمكين المرأة. نود أن نطلب منكم الإجابة على الأسئلة التالية بكل دقة وصدق. تأكدوا أن جميع الإجابات ستعامل بسرية تامة وتستخدم فقط لأغراض البحث العلمي.

القسم الأول: المعلومات العامة

١- الجنس [] أنثى

٢- العمر [] أقل من ٢٠ سنة [] ٢٠ - ٣٠ سنة [] ٣١ - ٤٠ سنة [] ٤١ - ٥٠ سنة [] أكثر من ٥٠ سنة

٣- المستوى التعليمي [] ثانوي [] جامعي [] دراسات عليا [] أخرى

٤- المهنة [] موظفة [] ربة منزل [] طالبة [] أخرى

القسم الثاني: ممارسة الرياضة

٥- هل تمارسين الرياضة بانتظام؟ [] نعم [] لا

٦- نوع الرياضة التي تمارسينها [] رياضة جماعية [] رياضة فردية [] تمارين لياقة بدنية (صالة رياضية) [] تمارين رياضية منزلية [] أخرى: _____

٧- كم مرة تمارسين الرياضة أسبوعياً؟ [] مرة واحدة [] مرتين [] ثلاث مرات و أكثر [] لا أمارس

٨- كم من الوقت تقضين في ممارسة الرياضة في كل مرة؟ [] أقل من ٣٠ دقيقة [] من ٣٠ دقيقة إلى ساعة [] أكثر من ساعة

٩- هل تشعرين بتحسّن بعد ممارسة الرياضة؟ [] نعم [] أحياناً [] لا

القسم الثالث: الصحة النفسية

١٠ كيف تصفين حالتك النفسية في الغالب؟ [] ممتازة [] جيدة [] متوسطة [] سيئة

١١ هل تعانيين من مشاكل نفسية مثل القلق أو الاكتئاب؟ [] نعم، بشكل مستمر [] أحياناً [] لا

١٢ هل تلاحظين تحسن في حالتك النفسية بعد ممارسة الرياضة؟ [] نعم، بشكل كبير [] نعم، بشكل طفيف [] لا

١٣ هل الرياضة تساعدك في التعامل مع التوتر أو القلق؟ [] نعم [] أحياناً [] لا

القسم الرابع: أثر الرياضة على تمكين المرأة

١٤ هل تشعرين أن ممارسة الرياضة تمنحك شعوراً بالتمكين والقدرة على تحقيق أهدافك؟ [] نعم [] أحياناً [] لا

١٥ هل تعتقدين أن الرياضة تعزز من مكانتك في المجتمع؟ [] نعم [] أحياناً [] لا

١٦ هل تؤثر الرياضة في علاقاتك الاجتماعية؟ [] نعم، بشكل إيجابي [] نعم، بشكل سلبي [] لا

١٧ هل تعتقدين أن الرياضة تساعد في تعزيز مشاركتك في المجتمع المحلي أو التطوعي؟ [] نعم [] أحياناً [] لا

القسم الخامس: التوصيات

١٨ ما الذي يمكن أن يحفزك على ممارسة الرياضة بشكل أكبر؟ [] وجود بيئة رياضية مناسبة [] دعم العائلة والمجتمع [] توفر وقت إضافي [] وجود برامج تدريبية موجهة للنساء [] أخرى :

١٩ هل لديك أي اقتراحات لتحسين إمكانية ممارسة الرياضة للنساء في مجتمعك؟

(الإجابة مفتوحة)