

أثر رياضة الجري على تحسين الحالة النفسية والانفعالية لدى الممارسين

* د / احمد هياجنة

لقد بات الوضع الانفعالي والتوتر النفسي والقلق من السمات المصاحبة لحياتنا اليومية ولقد قام العديد من الباحثين بالتطرق بدارسة هذا الموضوع دون التعمق بالأسباب المؤدية لذلك، ولقد جاءت هذه الظواهر السلبية ضريبة للتقدم التكنولوجي والرفات الحياتي، والتغير المستمر في مناحي الحياة المختلفة، خاصة مع التنافس الشديد على لقمة العيش وانتشار الفقر والبطالة بين أفراد المجتمع.

لهذا لا بد من البحث عن الحلول التي قد تساهم في تخفيف هذا التوتر دون اللجوء للعقاقير والأدوية التي تساهم في السيطرة على التوتر والقلق لما تسببه هذه الأدوية من أعراض جانبية سلبية بالإضافة إلى مشكلة الإدمان عليها واستثمار الوقت بطريقة إيجابية للتقليل ما أمكن من ضغط الحياة والتوتر الذي ينتاب حياتنا العصرية.

ومن هنا جاءت الحاجة الماسة لإبراز دور الأنشطة البدنية والرياضة للمساهمة في إضفاء جو من الاتزان الإنفعالي والراحة النفسية، حيث أظهرت الكثير من الدراسات أهمية دور الأنشطة الرياضية في التخفيف من التوتر والقلق النفسي عند الممارسين، كما سيرد توضيحا لذلك في ثنايا هذا البحث.

إن هذا الموضوع ما زال مثارا لدراسات الكثير من الباحثين سواء أكان ذلك لرياضة الجري أم لرياضات أخرى، أمثال: برجر "Berger" ١٩٩٦ وبتشر "Boutcher" ١٩٩٣ ومع ذلك فإن ميكانزم هذا التغيير ما زال غير واضحا، كما أن الوعي والثقافة لهما أثر كبير، في تحسين المزاج، من خلال إدراك الممارس لأهمية ونتائج هذا النشاط.

إن الأسباب الداخلية، يمكن أن تكون نفسية، أو فسيولوجية بطبيعتها، أو عبارة عن خليط منها مورجن واوكنر "Morgan & Oconnor" ١٩٩٨ ، بترزيلا Petruzzello ١٩٩١، توسن وسنيور "Tujon & Sinyor" ١٩٩٣ م.

أما دراستنا الحالية، فإنها تسلط الضوء على الفوائد النفسية المتوقعة، نتيجة التمرين، كعامل محتمل لتحسين المزاج، أو الحالة الانفعالية للفرد. وهناك العديد من النتائج التي تؤثر على العلاقة بين التمرين والمزاج، فجزء منها سيكولوجي (نفسية)، ويتمثل في إبعاد

الفرد عن المشاكل اليومية، والاحساس بالسيطرة والثقة، والاستمتاع بالنشاط، والحصول على الاسترخاء الجسمي والراحة النفسية

ويرى كل من بـارك وموجان "Bahrke & Morgan" ١٩٨٧، بتشـير مورجان

"Boutcher Morgan" ١٩٩٣-١٩٩٥، إن فرضية القطع، تؤكد أن التمرين، يعطي وقتاً مستقطعاً من المتطلبات اليومية، وتؤثر إيجاباً على المزاج. كما يرى برون "Broun" ١٩٩١ إن فرضية التحكم، تقول إن تحسين الحالة البدنية، تزيد من الشعور بالنجاح، والذي بدوره، يعزز المزاج الجيد.

بالإضافة لذلك، فإن الاستمتاع بأي نشاط، ينتج عن الخبرات السارة، يولد الاسترخاء، والشعور بالرضا، وزيادة في مستوى المزاج الجيد ليسهن وساكنس "Sacks & Leuschen" ١٩٩٧، موتل برجر "Berger" Motl ١٩٩٥ م.

هناك مفهوم آخر، يؤثر على تغيير المزاج المصاحب للتمرين، وهو توقع الفوائد النفسية و الانفعالية والتمثل بالاعتقاد بأن ممارسة نشاط ما ، سترك نتائج خاصة، مثل تجسين المزاج، وأن توقع الأفراد بالاحساس، يعتمد على ردود أفعالهم تجاه المواقف كما اكد كل من ويلسون و لزلي "Wilson & Lisle" ١٩٧٦، كرافت ويتزيل "Krat" "Wetzel" ١٩٨٩، جون ومشجلز "Jones & Mchgiiles" ١٩٧٦، على الفوائد النفسية التي يمكن أن تؤثر على المزاج بصورة دائمة، وإن هذا التغيير يكون مرتبطاً بالتمرين والنشاط البدني.

لذا فإن الدراسة الحالية، تركز مباشرة على التوقع والتغيرات النفسية والانفعالية المصاحبة لممارسة نشاط الجري، وإن هدف هذه الدراسة هو معرفة العلاقة بين التوقع والتغيرات المزاجية، التي ستفسر بواسطة الاستبانة المعدة لإجابات المبحوثين على العينات المستخدمة في الدراسة.

إن فرضية البحث تقول: إن هناك تغيير إيجابي، في مستوى المزاج، بسبب ممارسة رياضة الجري.

الدراسات السابقة:

لقد بحث بيس مادن ، زيقل و بلومنثال "Piece, Madden, Siegel & Blumenthal" ١٩٩٣ التغيرات المستمرة للمتغيرات النفسية المصاحبة لممارسة تمارين الأيروبيك للمجموعة الأولى، وتمارين القوة والمرونة للمجموعة الثانية، وتمارين الأتقال

للمجموعة الثالثة، وقد شخص المشاركون إحساسهم، الشخصي حول التغير في نهاية الدراسة. وبالرغم من أنه لم يكن هناك تغير في المتغيرات النفسية والادراكية، فإن المجموعات التي تدربت، أكدت أن هناك تغيير إيجابي في التركيز، ومستوى الحالة المزاجية، ومستوى الطموح، قياساً مع المجموعة الضابطة، التي لم تمارس أي نشاط رياضي.

وفي دراسة أخرى، فقد وجد كنج "King" ١٩٩٣ بأن التوقع، لا يرتبط مع التغير في نسبة القلق والضغط النفسي أو الاستياء، عند اختيار مجموعة من الذين مارسوا النشاط البدني لمدة (١٢) شهراً، وكان ذلك، بالاعتماد على قياس الفروق بين الاختبار القبلي، والاختبار البعدي.

وفي مجال آخر، فقد اختبر ينجستد ، دشمان ، كوبيتون ، وبيكاك "Young Stedt", Dishman, Cubeton & Peacock" ١٩٩٣ العلاقة بين التوقع، ومقدار التغير في قلق الحالة، والنشاط الكهربائي للدماغ ، حيث كان عدد المشاركين في العينة (١١) فرداً، وقد بينت النتائج، أنه ليس هناك دليل على تأثير التوقع، وعلى التغير الوتقي لقلق الحالة، أو على النشاط الكهربائي للدماغ.

وأشار فضل ١٩٩٩ في كتابه الطب الرياضي والفسولوجي إلى أن فائدة الأنشطة البدنية لا تتوقف عند الناحية الصحية والبدنية بل تتعداها إلى الارتقاء بالحالة النفسية للفرد..

كما أضاف راتب ١٩٩٥ في كتابه علم نفس الرياضة ممارسة النشاطات الرياضية وخاصة المنافسات والتي بدورها تؤدي إلى الوصول بالممارس إلى المستوى الأمثل من التعبئة النفسية مما يؤدي إلى التقليل من التوتر وتحسين مفهوم الذات .

وتؤكد إبراهيم ١٩٩٩ على سيكولوجية اللعب من خلال ارتباطه بجميع جوانب النمو لدى الإنسان الممارس ، الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي بالإضافة إلى التركيز على مدى أهمية ممارسة النشاط بالنسبة للطفل في تطويره سيكولوجياً مما يسهم في تطوير وتنمية البنية الانفعالية للطفل.

كما أضاف عوض ٢٠٠٠ على أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية وخاصة رياضة اليوجا التي بدوها تؤدي إلى الاسترخاء والسعادة والصفاء الذهني والروحي لدى الممارس.

وفي دراسات أخرى، فقد توصل بعض العلماء، إلى أن كمية الهرمونات، تزيد في الدم، نتيجة ممارسة الأنشطة الرياضية، بالإضافة إلى احتمال تأثير هذه الهرمونات، على إفراز مادة تسمى (الاندورفينز)، وهي مادة كيميائية، تساعد في التأثير على التوتر، وتحسين المزاج، وقد وجد ان الأشخاص، الذين يمارسون التمارين الرياضية، كان لديهم

قدرة أكثر، على إفراز مادة (الاندورفينز) ، خلال المواقف الصعبة، والمسببة للتوتر، من أولئك الذين لم يمارسوا أي نشاط رياضي. (فضل ١٩٩٩).

وينصح الذين يصابون بحالات متقدمة من التوتر بالتالي:

- يجب التعرف على أعراض التوتر التي تصيبهم حتى يمكنهم من اتخاذ الإجراء اللازم.
- تقليل توتر الجسد عن طريق الاسترخاء التام.
- عليهم مواجهة مشاكلهم المسببة للتوتر وحلها بدل الهروب منها.
- عليهم التخطيط لممارسة الأنشطة الرياضية بذكاء، وبرنامج مستمرة وعلمية، وتمارين قلوبهم على مقاومة الصدمات والأمراض الناتجة عن التوتر العقلي والجسدي، وتجنب أنفسهم معانات بعض الأعراض الناتجة عنها.

وفي دراسة أخرى، لكوك ، دفن " COOK,DEVIN " ١٩٩٦ فقد ركز على تأثير الرياضة على الجسم وعلى العقل، وأوضح الباحث، أن التمرين له تأثير واضح على العقل، لأن التمارين الرياضية تعالج نقاط الضعف النفسية، وهذا ما يستخدمه المعالجون النفسانيون. حيث أوضح الباحث - في دراسته- أن المعالج النفسي يتقاضى أجرا، قدره (١٥٠) دولارا في الساعة، في حين أن ممارسة الرياضة، تعطي نفس النتائج وبدون مقابل.

فمن خلال خبرة الباحث كمدرس ومدرّب فان تدريبات الايروبيك، تخفض من الشد العصبي، وقد اتضح أن هناك تأثيرا للتمرين على المخيخ من خلال دراسة كوك "COOK" ١٩٩٦ والتي هدفت إلى تحديد مدى تأثير رياضة الايروبيك على الاختبارات الذهنية وذلك من خلال عينة مكونة من (٧٤) فردا تراوحت أعمارهم ٥٠-٨٤ سنة . وقد بينت الدراسة أن نتائج الممارسين، أفضل من نتائج غير الممارسين مما أدى إلى وصول الباحث إلى قناعة، تفيد إن الكفاءة البدنية تزيد من سرعة انتقال الاحساسات العصبية داخل الجهاز العصبي المركزي، وهذا يعني أنه كلما كان الفرد لائقا بدنيا، كانت الانفعالات الحسية بين المراكز العصبية لديه أسرع.

وأشار كل من فالكوف، فيدمر ، ملنر ، وافجن " Volkov, Viadimir-M , Milner " و Evgene " ١٩٩٢ بكتابتهم (الرجل والجري)، حاولوا من خلاله، تنظيم وتعميم البيانات العالمية، المرتبطة بفوائد المشي السريع، والهولة البطيئة للأشخاص، الذين يعانون من مشاكل وأمراض في الجهاز الدوري والتنفسي، وقد كان إطار المعلومات وبرنامج اللياقة قد اعتمد على الخبرة والبحث الذي أجري في مصح (Smolensk) في روسيا، وكان من

ضمن المواضيع التي بحثت في هذا الكتاب -الرجل والجري- العوامل المهمة، التي تؤدي إلى أمراض الجهاز الدوري والتنفسي، وكيف يمكن السيطرة على الأمراض المزمنة عن طريق برامج طويلة الأمد للهرولة.

بالإضافة إلى إيضاح تأثير وعلاقة رياضة الجري على بعض الأمراض، مثل أمراض انسداد الأوردة والشرابين في الأطراف السفلية، ومرض السكري، والسمنة، وأمراض الأمعاء. وكذلك العوامل الخطرة، والتي تتضمن زيادة نسبة الكالستترول، والانقباض العالي الانبساطي، والسمنة، والتدخين، والتكوين الوراثي غير المحبذ، وضعف النشاط الحركي، وزيادة السرعات الحرارية في التغذية.

كما قام كل من روجرز، جيمز، الكسندر ورالف "Rogers- James- Alexander Ralph" ١٩٩٠ بدراسة لمعرفة تأثير الجري على المفاهيم الذاتية والثقة بالنفس ومدى التغييرات الحاصلة في المفاهيم الذاتية، والتي تظهر كنتيجة لممارسة برنامج الجري لمدة سبعة أسابيع، وقد تكونت عينة البحث من (٥١) طالبا جامعيًا خضعوا (لاختبار تنسي) لمفهوم الذات، ومقياس الثقة بالنفس، ومقياس تقبل مستوى اللياقة البدنية قبل وبعد المشاركة في البرنامج المعد لذلك وقد دلت النتائج على تقدم العينة التجريبية من خلال مقارنة الاختبار القبلي مع الاختبار البعدي بالإضافة إلى بيان مدى أهمية استخدام الجري في تغيير النشاط المعتاد والمفهوم الذاتي للفرد.

كما قام برجر "Berger" ١٩٩٨ بدراسة هدفت إلى معرفة أثر ممارسة النشاط الرياضي على تحسين الحالة النفسية للفرد المشارك من حيث تخفيف الضغط النفسي والتوتر الانفعالي وزيادة الثقة بالنفس، حيث اشتملت الدراسة على تجربتين، طبقت الأولى على (٧١) طالبا جامعيًا ودلت النتائج على وجود تحسن للمزاج وهناك علاقة إيجابية بين ممارسة النشاط وتحسين الحالة النفسية الانفعالية لأفراد العينة. وفي التجربة الثانية بلغ حجم العينة (٦٨) طالبا جامعيًا وقد دلت النتائج على أن هناك علاقة إيجابية ما بين ممارسة النشاط وتحسين المزاج لأفراد العينة.

هدف وأهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة في التعرف إلى أثر رياضة الجري على تحسين السلوك النفسي والانفعالي للفرد، والمأمول من هذه الدراسة إظهار مدى الفوائد النفسية والانفعالية الناتجة عن ممارسة رياضة الجري، ولا سيما، بهذا العصر، الذي أصبح مليئًا بالإرهاصات والضغوط النفسية الناتجة عن تعقيدات الحياة العصرية.

فرضيات وأسئلة الدراسة

١. هل هنالك اثر ايجابي لممارسة رياضة الجري على الناحية النفسية والانفعالية؟
٢. هل هناك فروقا ذات دلالة إحصائية على مستوى $(\alpha \geq 0,05)$ لأثر رياضة الجري على الناحية الانفعالية والنفسية تعود لمتغير الجنس؟
٣. هل هناك فروقا ذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0,05)$ لأثر رياضة الجري على الناحية الانفعالية والنفسية تعود لمتغير العمر؟
٤. هل هناك فروقا ذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0,05)$ لأثر رياضة الجري على الناحية الانفعالية والنفسية تعود لمتغير المؤهل العلمي؟
٥. هل هناك فروقا ذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0,05)$ لأثر رياضة الجري على الحالة الانفعالية والنفسية تعود لمتغير الدخل الشهري للأسرة؟

المنهج المستخدم:

استخدم الباحث المنهج الوصفي نظراً لمناسبته لطبيعة الدراسة.

أداة الدراسة:

تم استخدام استبانة مصممة من قبل برجر وآخرون "Bonnie, Etc" ١٩٩٨ حيث قام الباحث بترجمة فقرات الاستبانة وحرصاً على صدق وثبات وموضوعية الأداة ولضمان الصياغة اللغوية المناسبة لأداة القياس عند تطبيقها على المجتمع الأردني فقد أجريت الدراسة الاستطلاعية في الفترة الواقعة ما بين ٢/٦ - ٢٠٠٠/٢/٢٢ وذلك للتحقق من المعاملات العلمية اللازمة من ثبات وصدق وموضوعية باستخدام معامل الارتباط مع عينة مختارة قوامها (٣٠) ذكراً و أنثى من غير عينة الدراسة حيث تم استخراج الثبات بأسلوب تطبيق الاختبار وإعادة الاختبار (Test Re-Test) بفواصل زمني وقدره ١٦ يوماً وبلغت قيمته (٠,٨٩) كما حسب الصدق الذاتي = الثبات تحت الجذر التربيعي ، وبلغت قيمته (٠,٩٤) هذا بالإضافة إلى صدق المحققين عن طريق عرض الاستبانة على عشرة من أساتذة كليات التربية والتربية الرياضية والآداب في جامعة اليرموك للتأكد من مدى وضوح الفقرات وسلامتها لغوياً وارتباطها ببعضها البعض وإضافة أي معلومات أو تعديلات يرونها مناسبة وبعد أن جمع الباحث الاستبانة قام بمراجعتها وإجراء التعديلات اللازمة بناءً على ملاحظات المحققين وبهذا أصبح المقياس مكون من ثلاثة عشرة فقرة موزعة على بعدين أساسيين (انظر الملحق رقم (١)).

عينة الدراسة

اشتملت الدراسة على عينة مكونة من (١٨٠) مشاركاً من الذكور (١١٠) والإناث (٧٠) من الذين يمارسون رياضة الجري في مدينة اربد وقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية والجدول رقم (١) يوضح توصيف أفراد العينة .

الجدول رقم (١)

الجنس	العدد	العمر	سنوات الممارسة
ذكر	١١٠	٦٠-٢٠	٥-٢
أنثى	٧٠	٦٠-٢٠	٤-٢

التعريفات الإجرائية

الحالة الانفعالية: المقصود بها شعور الممارس بالراحة النفسية والهدوء والسعادة والرضا بعد أداء رياضة الجري.

رياضة الجري: ممارسة رياضة الجري بشكل مستمر كهواية وبشكل دوري، والمقصود الجري الخفيف أو الهرولة لمدة لا تقل عن (٣٠) دقيقة.

المعالجة الإحصائية

تم استخدام الرزم الإحصائية (SPSS) للحصول على نتائج الدراسة حيث استخدم اختبار (ت) ومعامل ارتباط بيرسون، الأوساط الحسابية، والانحرافات المعيارية، تحليل التباين، واختبار نيومان كولز للمقارنات البعدية.

النتائج

للإجابة على التساؤل الأول (هل هناك أثر إيجابي لممارسة رياضة الجري على الناحية النفسية والانفعالية؟) قام الباحث بإيجاد الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكل فقرة من فقرات الأداة. والجدول رقم (٢) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات أداة الدراسة مرتبة تنازلياً.

جدول رقم (٢)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات أداة الدراسة مرتبة تنازليا

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الفقرة	رقم الفقرة
٠,٥٧	٤,٥٤	تعطيني الشعور بأنني أصبحت أكثر صحة ورشاقة.	مجال ثاني / فقرة ٢
٠,٧٠	٤,٤٨	تعطيني الشعور بأنني عملت عملا رائعا لجسمي.	مجال ثاني / فقرة ١
٠,٧٢	٤,٣٧	تجعلني أشعر بأنني أقوى وذو بنية رياضية.	مجال ثاني / فقرة ٣
٠,٨٧	٤,٢٥	تعطيني شعورا بالتحسن النفسي.	مجال أول / فقرة ٣
٠,٨٧	٤,١٧	تعطيني شعورا بأنني عملت إنجازا ممتعا.	مجال أول / فقرة ٢
٠,٨٧	٤,١٢	تعطيني شعورا بالثقة بالنفس.	مجال أول / فقرة ٦
٠,٨٤	٤,١٢	تجعلني أشعر بأقل ضغط نفسي وأكثر استرخاء.	مجال أول / فقرة ١
٠,٩٤	٤,٠٧	تساعدني على إنقاص وزني	مجال ثاني / فقرة ٤
٠,٩٢	٤,٠١	ممتعة مريحة مسلية	مجال أول / فقرة ٧
٠,٨٩	٤,٠١	تضعني في مزاج أفضل.	مجال أول / فقرة ٥
٠,٩١	٤,٠١	تساعدني على الصفاء الفكري	مجال أول / فقرة ٤
١,١٣	٣,٩٥	تساعدني على زيادة وزني.	مجال ثاني / فقرة ٥
٠,٩٦	٣,٨٠	تساعدني على كسب أصدقاء جدد.	مجال أول / فقرة ٨
١,٢١	٣,٠٤	تجعلني أشعر بتعب أكثر	مجال ثاني / فقرة ٦

يتبين لنا من خلال جدول رقم (١) بان الأوساط الحسابية لفقرات أداة الدراسة تراوحت ما بين (٣,٠٤-٤,٥٤) بانحراف معياري تراوح ما بين (٠,٥٧-١,٢١) حيث كانت الفقرة (تعطيني شعور بأنني أصبحت أكثر صحة ورشاقة) لها أعلى وسط حسابي ومن ثم الفقرة (تعطيني الشعور بأنني عملت عملا رائعا لجسمي) تليها الفقرة (تجعلني أشعر بأنني أقوى وذو بنية رياضية) ويمكن تفسير ذلك بأن رياضة الجري لها آثار إيجابية على النواحي الجسمية والشعور بتحسن البنية الجسمية والقدرة على إنجاز متطلبات الحياة اليومية بحيوية ونشاط وهذه النتيجة تتفق مع ما توصل إليه برجر "Berger" ١٩٩٨، أما الفقرات التي حصلت على أقل وسط حسابي كانت (تساعدني على

زيادة وزني، تساعدني على كسب أصدقاء جدد، تجعلني أشعر بتعب أكثر) ويمكن تفسير ذلك بأن رياضة الجري تعمل على رفع كفاءة الأجهزة الحيوية وبالتالي يشعر الشخص بأنه في حاجة للغذاء وبالتالي يزيد من وزنه.

للإجابة على التساؤل الثاني (هل هناك فروقا ذات دلالة إحصائية على مستوى $\alpha \geq \{0,05\}$ لأثر رياضة الجري على الناحية الانفعالية النفسية تعزى لمتغير الجنس؟) ثم الإجابة على هذا التساؤل من خلال اختبار ت (T. Test) للمقارنات بين الأوساط من الحسابية.

جدول (٣)

اختبار ت) للمقارنة بين الذكور الإناث

المتغير	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	دلالتها
ذكر	٨٧	٥٨,٧٠	٥,٦٥	٣,٧٦	*٠,٠٠٠
أنثى	٩٣	٥٥,٢٨	٦,٥٠		

• دلالة إحصائية على مستوى دلالة $(\alpha \geq 0,05)$:

يتضح من خلال اختبار ت) للمقارنة بين مجموعة الذكور على مستوى الإناث بأنه هناك فروقا جوهرية وذات دلالة إحصائية على مستوى $\alpha \geq \{0,05\}$ لصالح الذكور ويمكن تفسير ذلك بانشغال الإناث بأمور الحياة المنزلية ونظراً للظروف الاجتماعية للمجتمع الشرقي مما يجعل الإناث أقل ممارسة لرياضة الجري. وأقل مقدرة على متابعة الجري بصورة سليمة.

للإجابة على التساؤل الثالث (هل هناك فروقا ذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة $\alpha \geq \{0,05\}$ لأثر رياضة الجري على الناحية الانفعالية والنفسية) قام الباحث بإجراء تحليل التباين الأحادي والجدول رقم (٣) يوضح ذلك.

جدول رقم (٤)

نتائج التباين الأحادي لمتغير العمر

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	دلالتها
بين المجموعات	٥٦٠,٤٨	٣	١٨٦,٨٣	٤,٩٩	*٠,٠٠٢
داخل المجموعات	٦٥٩٥,٧٤	١٧٦	٣٧,٤٨		
المجموع	٧١٥٦,٢٢	١٧٩			

• ذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة ($0,05 \geq \alpha$)

فقد تبين من خلال جدول رقم (٤) بأنه للعمر أثر واضح في تأثير رياضة الجري على الحالة الانفعالية والنفسية ولتجديد مصدر هذا الأثر قام الباحث بإجراء المقارنات البعدية وفق اختبار نيون كولز للمقارنات البعدية كما هو مبين في الجدول رقم (٥).

جدول رقم (٥)

اختبار نيومان كولز للمقارنات البعدية

المتغير	٣٠ سنة فأقل	٤٠-٣١ سنة	٥٠-٤١ سنة	٥١ سنة فما فوق
٣٠ سنة فأقل				
٤٠-٣١ سنة				
٥٠-٤١ سنة			٠,١٦ *	

ويتضح من خلال الجدول أن هناك فروقا ما بين الأشخاص ذوي الأعمار ٥٠ سنة فما فوق والأشخاص ذوي الأعمار (٣٠ سنة فأقل) لصالح الأشخاص ذوي الأعمار ٥٠ سنة فأكثر، ويمكن تفسير ذلك إلى أن الأشخاص ذوي الأعمار (٥٠ سنة فما فوق) تقل أنشطتهم ومتابعتهم لرياضة الجري وبالتالي يتمتعون بممارستهم للأنشطة الرياضية بعد أدائها ويشعرون بأنهم أكثر تحسناً من الأشخاص ذوي الأعمار (٣٠ سنة فأقل) وهذا يتفق مع ما توصل إليه كل من روجرز ، جيمس ، الكسندر ، و"الف" ، Roger , James , Alexander & Ralph "١٩٩٠

• للإجابة على التساؤل الرابع (هل هناك فروقا ذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة $\{0,05\} \geq \alpha$ تعزى للمؤهل العلمي)، قام الباحث بتحليل التباين الأحادي كما هو مبين في الجدول رقم (٦).

جدول رقم (٦)

تحليل التباين الأحادي لمتغير المؤهل العلمي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	دالتها
بين المجموعات	١٥٧,٨٦	٣	٥٢,٦٢	١,٣٤	٠,٢٦
داخل المجموعات	٦٧٩٥,٨٨	١٧٣	٣٩,٢٨		
المجموع	٦٩٥٣,٧٤	١٧٦			

* حيث يلاحظ بأنه ليس هناك فروقا ذات دلالة إحصائية تعود لمتغير المؤهل العلمي، ويمكن تفسير ذلك إلى أن الأشخاص باختلاف مؤهلاتهم العلمية يمارسون رياضة الجري ويتأثرون بنفس الدرجة.

للإجابة على التساؤل الخامس (هل هناك فروقا ذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة $\alpha \geq \{0.005\}$ تعزى لمتغير الدخل الشهري) قام الباحث باستخدام تحليل التباين الأحادي.

جدول رقم (٧)

نتائج تحليل التباين الأحادي لمتغير الدخل الشهري

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	دلالتها
بين المجموعات	٣١١,٨٨	٣	٧٧,٩٧	٢,٠٠١	٠,٠٩٧
داخل المجموعات	٦٧٨١,١٠	١٧٥	٣٨,٩٧		
المجموع	٧٠٩٢,٩٨	١٧٨			

حيث تبين لنا من خلال الجدول رقم (٧) بأنه ليس هناك فروقا ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الدخل الشهري وقد يعزى ذلك إلى أن الأشخاص باختلاف دخلهم الشهري يمارسون الجري ويقعون تحت نفس الظروف في التأثير. أو على عدم دقة البيانات حول متغير الدخل إذ يلاحظ الباحثون ميل بعض المبحوثين إلى إخفاء دخلهم لأمر عديدة أهمها ضريبة الدخل.

الاستنتاجات

- ❖ فيما يخص أثر رياضة الجري الإيجابية على النواحي النفسية والانفعالية تبين لدى الباحث بأن هناك أثر إيجابي واضح على الأشخاص الذين يمارسون رياضة الجري، حيث تبين ذلك من خلال الأداء وفق الأوساط الحسابية والتي تراوحت ما بين (٤,٥٤-٣,٠٤) والتي تشير إلى أن الأداء على فقرات الأداة كان عالياً.
- ❖ فيما يخص أثر رياضة الجري على النواحي النفسية والانفعالية بالنسبة لمتغير الجنس، تبين لدى الباحث بأنه هناك فروقا لصالح الذكور لحصولها على وسط حسابي أعلى.
- ❖ فيما يخص أثر رياضة الجري على النواحي النفسية والانفعالية بالنسبة لمتغير العمر تبين لدى الباحث بأن الأشخاص ذوي الأعمار (٥٠ سنة فأعلى) يتأثرون بإيجابية أكثر من الأشخاص ذوي الأعمار (٣٠ سنة فأقل).
- ❖ أما فيما يخص أثر رياضة الجري على النواحي النفسية والانفعالية تعود لمتغير المؤهل العلمي والدخل الشهري، فقد تبين بأنه ليس هناك فروقا ذات دلالة إحصائية تعود لهذين المتغيرين.

التوصيات

- بناءً على ما توصل إليه الباحث في دراسته يوصي الباحث بما يلي:
- ١- ترغيب الأشخاص لممارسة رياضة الجري لمختلف الفئات العمرية لأنها تعمل على تحسين النواحي النفسية والصحية لديهم.
 - ٢- توفير المزيد من الإمكانيات والمنشآت الرياضية لتمكين الأشخاص ممارسة رياضة الجري بسهولة أكثر ولكلا الجنسين.
 - ٣- نشر الوعي الصحي والرياضي من خلال وسائل الإعلام المختلفة لفئات المجتمع.
 - ٤- توفير أماكن قريبة وميسرة ومهيأة لممارسة رياضة الجري في الأحياء السكنية المختلفة.
 - ٥- إجراء المزيد من الدراسات لتوضيح مثل هذه العلاقة التي تربط رياضة الجري بالنواحي النفسية والانفعالية والصحية في ضوء متغيرات جديدة.

1. Bahrke, M.S., & Morgan, W.P (1978). Anxiety reduction following exercise and meditation . Cognitive therapy and Research,2,323,-333.
2. Bertger,B.G (1996) the psychological benefits of an active lifestyle : What we know and what we need to know. Quest .48,330-353.
3. Berger B.G Owen D.R.,Matl , R.W.,Parks-L. Relationship between expectancy of psychological benefits and mood Alteration in joggers . Int. J. sport psychology-1998.29-1-16.
4. Bouthier, S. (1993) Emotion and aerobic exercise. In R.N. singer, M. Murphy ,& L.K. Tennent (Eds.) , Handbook of research on sport psychology (pp.729760). New York : Wiley.
5. Cook Kevin . Build your body , Boost your mind . Mens Health, Sep 97 . Vol.12 Issue 7.P 96 .
6. Jones, E.E., & McGillis, D.(1976). Correspondent inferences and attribution cube: A comparative reappraisal . In J.H.
7. Harvey, W.J. licks . & R.K. Kidd (Eds.) ,New direction in attritional research (Vol., 1, PP. 389-420). Hillsdale, NJ:Erkbyn.
8. King A.C.M. Tatkirm C.B.,& Haskell ,W.L.(1993) Effects of differing intensities and formats of 12 months of exercise training on psychological outcomes in older adults. Health psychology, 12,292-300.
9. Margan, W.P. (1985). Affective beneficence of vigorous physical activity. Medicine and Science in sport and Exercise, 17,94-100.
10. Margan, W.P. & O'Connor , P.J. (1988). Exercise and mental health. In R.K. Dishman (Ed.) , Exercise adberence: its impact on public health (PP.91- 121). Champaingn, IL:Human Kinetics.
11. Motl, R.W., Beger , B.G., & Leuschen , P.S (1997). The role of enjoyment on the exercise-mood relationship. Manuscript submitted for publication.
12. Petruzzello , S., Landres, D.M., Hatfield .B.D. Kubitz, K.A., & Salazar, W. (1991).Ameta-analysis on the anxiety reducing effects of acute and chronic exercise : Outcomes and mechanisms. Sport Medicine³, 11,134-182.

13. Pierce, W.T., Madden ,D.J., Siegel, W.C.,& Blumenthal, J.A.(1993) Effects of aerobic exercise on cognitive and psychological functioning in patients with mild hypertension. Health psychology , 12,286-291.
14. Pogers, James – R ; Alexander, Rolph – A the Effects of running on self – Concept and self – Efficacy and ed 361611-1990.
15. Sacks, M.H., (1995). Exercise for stress control. In D. Goleman & J. Gurin (Eds.) , Mind/body medicine : How to use your mind for better health (PP. 315-327). Yonders. NY: Consumer Reports Books.
16. Tuson, K.M. & Sinyor , D. (1993) on the affective benefits of acute exercise : Taking stock after twenty years of research . In P. Seraganian (Ed.) Exercise psychology: the influence of physical exercise on psychological processes (PP. 80 – 121). New York: Wiley.
17. Vikjiv, Vladimir – M.: Milner , Evgeny –G Man and running . Russias best – selling book on Exercise , health , and medicine. A world wide literatures seatch .American Alliance for health, physical Education , Recreation and Dance , Reston, VA. National Association for sport and physical education , 1992.
18. Wilson , T.D. Lisle , D.J., Kraft D., & Wetzal , C.G. (1989) Perfernces as expectation – driveninfercences : Effects of affective expectations on affective experiences journal of personality and Social psychology, 56,519-530.
19. Youngstedt, S.D., Dishman , R.K., Cureton , K.J.,& Peacock, L.J.(1993) Dose body temperature mediate anxiolotic effects of acute exercise? Journal of Applied physiology 56,825-831.

المراجع العربية

- إبراهيم ، سناء (١٩٩٩) ، الأبعاد النفسية للنشاط الرياضي ، مجلة بلسم عدد ٢٩١ .
- راتب ، أسامة كامل (١٩٩٥) علم نفس الرياضة ، المفاهيم – التطبيقات الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة
- عوض ، غازي عيسى (٢٠٠٠) علاج الأمراض ب "اليوجا" تمارين اليوجا تمكن الإنسان من التحكم بفرائزه ، مجلة بلسم ، عدد ٢٩٥ .
- ملحم ، عائد فضل (١٩٩٩) الطب الرياضي والفسولوجي ، قضايا ومشكلات معاصرة ، دار الكندي – اربد – الأردن.