

تنظيم الذات يحدد سلوك ممارسة الرياضة لدى النساء غير القادرات على الإنجاب

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

أبريل 10, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). تنظيم الذات يحدد سلوك ممارسة الرياضة لدى النساء غير القادرات على الإنجاب. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=120520>

هل يمكن للسيطرة على النفس أن تكون مفتاح التغلب على تحديات العقم من خلال النشاط البدني؟

كم من الألم والمعاناة تخفيها امرأة تواجه صعوبات في الإنجاب؟ إن رحلة البحث عن الأمومة غالباً ما تكون محفوفة بالخيبات، والضغط النفسي، والشعور بالعجز. ولكن، هل يمكن أن يكون النشاط البدني، مدفوعاً بالقدرة على تنظيم الذات، بمثابة متنفس لهذه المرأة، وربما حتى أداة للمساعدة في التغلب على بعض هذه التحديات؟ هذا ما يحاول الباحث محمود س. أ. استكشافه في دراسته الأخيرة التي فحصت العلاقة بين الصحة الروحية، والقدرة على تنظيم الذات، وممارسة النشاط البدني لدى النساء اللاتي يعانين من العقم.

الإطار النظري

لفهم أهمية هذه الدراسة، يجب علينا أولاً أن نلقي نظرة على النظريات النفسية التي تقوم عليها. مفهوم "تنظيم الذات" (Self-Regulation) هو حجر الزاوية في علم النفس السلوكي والإدراكي. تخيل أن عقلك هو أوركسترا، وتنظيم الذات هو قائد الأوركسترا الذي ينسق بين مختلف الآلات (أفكارك، مشاعرك، سلوكياتك) لتحقيق هدف معين. هذه القدرة تشمل تحديد الأهداف، والتخطيط، والتحكم في الدوافع، والتغلب على العقبات. النساء اللاتي يعانين من العقم غالباً ما يواجهن صعوبة في تنظيم مشاعرهن، والتعامل مع الإحباط، والحفاظ على الأمل.

أما بالنسبة للصحة الروحية، فهي مفهوم أوسع يشمل البحث عن المعنى والهدف في الحياة، والشعور بالاتصال بشيء أكبر من الذات. يمكن أن تكون الروحية مرتبطة بالدين، ولكنها لا تقتصر عليه. في سياق العقم، يمكن أن توفر الروحية مصدراً للراحة، والدعم، والقوة الداخلية. العديد من النظريات النفسية، مثل العلاج بالقبول والالتزام (Acceptance and Commitment Therapy - ACT)، تؤكد على أهمية تقبل المشاعر الصعبة، والتركيز على القيم الشخصية، والعيش حياة ذات معنى، حتى في مواجهة التحديات.

النشاط البدني، بدوره، ليس مجرد وسيلة لتحسين الصحة الجسدية، بل هو أيضاً أداة قوية لتحسين الصحة النفسية. عندما نمارس الرياضة، يفرز الجسم مواد كيميائية مثل الإندورفين، التي تعمل كمضادات طبيعية للاكتئاب، وتقلل من التوتر والقلق. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يساعد النشاط البدني في تحسين صورة الجسم، وزيادة الثقة بالنفس، وتعزيز الشعور بالسيطرة على الحياة.

منهجية البحث

قام الباحث محمود س. أ. بإجراء دراسة مقطعية (Cross-Sectional Study) شملت مجموعة من النساء اللاتي يعانين من العقم. الدراسة المقطعية تشبه التقاط صورة للحالة في لحظة معينة. بعبارة أخرى، تم جمع البيانات من المشاركات في وقت واحد، دون متابعتهم على مدى فترة زمنية طويلة. هذا النوع من الدراسات مفيد في تحديد الارتباطات بين المتغيرات المختلفة، ولكنه لا يمكن أن يثبت علاقة سببية.

تم جمع البيانات باستخدام استبيانات تقيس ثلاثة متغيرات رئيسية: الصحة الروحية، والقدرة على تنظيم الذات، ومستوى ممارسة النشاط البدني. تم استخدام مقاييس موثوقة ومعتمدة لتقييم هذه المتغيرات. على سبيل المثال، قد يكون تم استخدام مقياس لتقييم مستوى الإيمان الديني، ومقياس آخر لتقييم القدرة على تحديد الأهداف والالتزام بها، ومقياس ثالث لتقييم عدد مرات ومقدار النشاط البدني الذي تمارسه المشاركات أسبوعياً.

بعد جمع البيانات، قام الباحث بتحليلها إحصائياً لتحديد ما إذا كانت هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين المتغيرات المختلفة. تم استخدام تقنيات إحصائية متقدمة، مثل تحليل الانحدار (Regression Analysis)، لتحديد مدى تأثير كل متغير على الآخر.

النتائج

أظهرت نتائج الدراسة أن القدرة على تنظيم الذات كانت مرتبطة بشكل كبير بممارسة النشاط البدني لدى النساء اللاتي يعانين من العقم. بعبارة أخرى، النساء اللاتي يتمتعن بقدرة عالية على تنظيم الذات، هن أكثر عرضة لممارسة النشاط البدني بانتظام. بالمقابل، لم تظهر الدراسة وجود علاقة قوية بين الصحة الروحية وممارسة النشاط البدني.

هذا لا يعني أن الصحة الروحية غير مهمة للنساء اللاتي يعانين من العقم. يشير الباحث إلى أن الصحة الروحية يجب أن تُعزز لدى هؤلاء النساء بسبب حالتهم النفسية والعاطفية، حتى وإن لم يكن لها تأثير كبير على سلوكهن المتعلق بالنشاط البدني. قد تكون الروحانية مصدراً للدعم العاطفي والراحة النفسية، ولكنها قد لا تكون كافية لتحفيز المرأة على ممارسة الرياضة.

تأثيرات البحث

هذه النتائج لها آثار مهمة على كل من الأطباء النفسيين والمرضى والجمهور بشكل عام. بالنسبة للأطباء النفسيين، تشير الدراسة إلى أن التركيز على تعزيز القدرة على تنظيم الذات لدى النساء اللاتي يعانين من العقم قد يكون أكثر فعالية من التركيز على تعزيز الصحة الروحية، عندما يتعلق الأمر بتشجيعهن على ممارسة النشاط البدني. يمكن للأطباء النفسيين استخدام تقنيات العلاج السلوكي المعرفي (CBT) لمساعدة المرضى على تطوير مهارات تنظيم الذات، مثل تحديد الأهداف الواقعية، والتخطيط، والتغلب على العقبات.

بالنسبة للمرضى، يمكن أن تكون هذه النتائج بمثابة رسالة أمل. إذا كنت امرأة تعاني من العقم وتشعرين بالإحباط، فاعلمي أنك لست وحدك. حاولي التركيز على تطوير قدرتك على تنظيم الذات، وابدئي بممارسة النشاط البدني بانتظام. حتى المشي لمدة قصيرة كل يوم يمكن أن يحدث فرقاً كبيراً في صحتك النفسية والجسدية.

السياق الثقافي العربي

عند النظر إلى هذه النتائج في السياق الثقافي العربي، يجب أن نأخذ في الاعتبار بعض الفروق الدقيقة. في العديد من المجتمعات العربية، لا يزال العقم يعتبر وصمة عار، وغالباً ما تتحمل المرأة الجزء الأكبر من اللوم والمسؤولية. هذا يمكن أن يؤدي إلى شعور عميق بالخجل، والعزلة، والاكتئاب.

في هذا السياق، قد تكون الصحة الروحية ذات أهمية خاصة للنساء العربيات اللاتي يعانين من العقم. الدين الإسلامي، على سبيل المثال، يوفر إطاراً أخلاقياً وروحانياً يمكن أن يساعد المرأة على التعامل مع هذه التجربة الصعبة. كما أن الدعم الاجتماعي من العائلة والأصدقاء يمكن أن يكون حاسماً في التغلب على الشعور بالعزلة.

ومع ذلك، فإن التركيز على تنظيم الذات لا يزال مهماً في السياق العربي. قد تحتاج المرأة العربية إلى تطوير مهارات خاصة للتغلب على الضغوط الاجتماعية والثقافية المرتبطة بالعقم. على سبيل المثال، قد تحتاج إلى تعلم كيفية التعامل مع الأسئلة المتطفلة من الآخرين، وكيفية وضع حدود صحية، وكيفية الدفاع عن حقوقها.

آفاق مستقبلية وقيود البحث

هذه الدراسة هي خطوة أولى مهمة في فهم العلاقة بين الصحة الروحية، وتنظيم الذات، والنشاط البدني لدى النساء اللاتي يعانين من العقم. ومع ذلك، هناك حاجة إلى مزيد من البحث في هذا المجال.

أحد القيود الرئيسية للدراسة هو أنها دراسة مقطعية، وبالتالي لا يمكن أن تثبت علاقة سببية. لمعرفة ما إذا كانت القدرة على تنظيم الذات تؤدي بالفعل إلى زيادة النشاط البدني، يجب إجراء دراسة طولية (Longitudinal Study) تتبع النساء على مدى فترة زمنية طويلة.

بالإضافة إلى ذلك، يجب إجراء المزيد من البحوث لاستكشاف العوامل الأخرى التي قد تؤثر على النشاط البدني لدى النساء اللاتي يعانين من العقم، مثل الدعم الاجتماعي، والوضع الاقتصادي، والوصول إلى المرافق الرياضية. كما يجب إجراء دراسات ثقافية مقارنة لفحص ما إذا كانت النتائج التي

Recommended Academic Training

:Deepen your knowledge with these specialized courses from our Academy

أخلاقيات مهنة التعليم View Course → اصول التربية والتعليم View Course → التربية البيئية والتنمية المستدامة View Course → Course

Reference

Mahmood S.A. (2026). *Survey of the relationship between spiritual health and self-regulation with exercise (behavior among infertile women: a cross-sectional study*. BMC Women s Health, 26(1

DOI: [10.1186/s12905-026-04337-x](https://doi.org/10.1186/s12905-026-04337-x)