

اتجاهات المرأة نحو أهمية ممارسة  
النشاط البدني لطالبات جامعة الملك  
فيصل في المملكة العربية السعودية

د. كاظم محمد عايش بوصالح  
جامعة الملك فيصل بالأحساء

---

## اتجاهات المرأة نحو أهمية ممارسة النشاط البدني لطالبات جامعة الملك فيصل في المملكة العربية السعودية

د. كاظم محمد عايش بوصالح

كلية التربية - جامعة الملك فيصل بالأحساء

### الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة اتجاه المرأة السعودية نحو النشاط البدني وذلك ضمن حدود الشريعة الإسلامية، والعادات، والتقاليد المتعارف عليها في المملكة العربية السعودية. وكانت محاور أسباب الاشتراك في النشاط البدني في عبارات الاستبانة أربعة محاور هي بدنية، واجتماعية، وترويحية، ونفسية. وكان المتوسط العام لاستجابات أفراد العينة (١٥٠) طالبة في جامعة الملك فيصل في مدينة الأحساء على عبارات الاستبانة إيجابية لجميع المحاور، وكان ترتيب أهمية هذه المحاور المجال البدني أولاً، ثم المجال الترويحي، والمجال الاجتماعي، والمجال النفسي .

وقد وجد الباحث أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين طالبات جامعة الملك فيصل تجاه الأبعاد بشكل عام، وهذا يعني: أن هناك فروقاً على بعد واحد على الأقل من أبعاد القياس، ولم يجد الباحث فروقاً ذات دلالة إحصائية فيما بين الأبعاد الأربعة، وبين مستوى الطالبات الدراسي وتخصصاتهم .

أما حاجة المرأة للنشاط البدني بصورة عامة، و الحامل قبل، و بعد الولادة بصورة خاصة ذات أهمية كبيرة جداً لصحتها، وهذا ما ينصح به الأطباء بصورة مستمرة. والباحث يوصي باستمرار الدراسة في هذا الاتجاه، و للمراحل الدراسية المختلفة للمرأة السعودية.

# Attitudes of Saudia Arabia Women at King Faisal University towards Practicing Physical Activities

*Dr. Kadhem Mohammad Ayish Busaleh*  
College of Education  
King Faisal University at Al-Ehsaa

## *Abstract*

The aim of this study is to find out and measure women's attitudes toward physical activities for women in Saudi Arabia as long as these activities are held in accordance with the Saudi culture .

The motives for women's participation in physical activities were classified into four categories: physical, social, recreational and psychological .

The responses of 150 female students from King Faisal University (Al-Ahsa Campus) were positive in the four categories mentioned above. It was found that there were statistically significant differences at the level of 0.05 in the four categories. This indicates that at least one variable is significant. Their grade level and their major had no significant role in the formation of the students' attitudes toward physical activities .

## اتجاهات المرأة نحو أهمية ممارسة النشاط البدني لطالبات جامعة الملك فيصل في المملكة العربية السعودية

د. كاظم محمد عايش بوصالح  
أستاذ التربية البدنية المساعد بكلية التربية  
جامعة الملك فيصل بالأحساء

### المقدمة :

ترتبط ممارسة الأنشطة البدنية ارتباطاً وثيقاً بالاتجاهات نحو هذه الأنشطة، وينطبق هذا المبدأ على كلا الجنسين الذكور، والإناث. وفي مجتمع محافظ كالمجتمع السعودي تغدو الحاجة ملحة لاستقصاء اتجاهات العنصر النسائي نحو هذه الأنشطة البدنية؛ إذ ليس من السهل الحصول على اتجاه حقيقي لما يمثله النشاط البدني في مثل هذا المجتمع. ويُعدُّ البحث فيها خطوة متقدمة و متفتحة في هذا المجال حتى لو كانت ضمن حدود الشريعة الإسلامية، ولكن من حيث تقبل فكرة النشاط الرياضي ذاتها .

ومن هنا يحاول هذا البحث تحديد اتجاهات و ميول النساء عموماً، و طالبات المستوى الجامعي خصوصاً؛ وهذا يساعد في المستقبل في إيجاد الحلول المنبثقة من مستوى العينة في الاتجاهات نحو ممارسة النشاط؛ وهذا ما يحاول البحث معالجته لتحديد الفائدة من هذا النشاط، ومن ممارسته بالنسبة للعينة .

### مشكلة الدراسة :

يقصد بالنشاط البدني: هو مختلف الأنشطة الحركية اليومية التي يمارسها الإنسان خلال حياته، مثل: المشي للعمل، وصعود السلم، وغيرها من الأنشطة الحركية، بجانب الأنشطة الرياضية كالجري، والمشي، والسباحة، والتمارين الحركية، وألعاب الكرة المختلفة .

ولما كان من الممكن عدّ الاتجاهات نوعاً من الدوافع الاجتماعية المكتسبة المهياة للسلوك فإن تكوينها، وتوجيهها نحو الأهداف المرجوة يجب أن يؤخذ بعين الاعتبار، فالاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط البدني تلعب دوراً مهماً في الارتقاء بهذا النوع من النشاط

البشري؛ لأنها تمثل القوى التي تحرك الفرد، وتثيره نحو ممارسة هذا النشاط، والاستمرار فيه بصورة منتظمة؛ بهدف اكتساب الصحة، والوقاية من الأمراض (المصطفى، ١٩٩٢).

لذا نجد أنه من الواجب علينا كمتخصصين في هذا الحقل، القيام بقياس الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني، وصولاً للغايات المنشودة؛ إذ إن قياسها يسمح بتوقع نوعية سلوك الفرد تجاه الأنشطة البدنية؛ نظراً لأن الاتجاه يوجه استجابات الفرد بطريقة تكاد تكون ثابتة نسبياً. ومن ناحية أخرى فإن قياس مثل هذه الاتجاهات يساعدنا على تشجيع الروح الإيجابية النابعة منها، كما يسهم في خلق أجواء التغيير والتعديل للاتجاهات السلبية، والتمهيد لتنمية اتجاهات إيجابية جديدة بديلة، وإكسابها للأفراد (علاوي، ١٩٧٨).

وممارسة النشاط البدني عموماً أصبحت من أهم مظاهر الصحة، والوقاية من الأمراض، والتخلص من السمّة؛ بل إنه أصبح يستخدم في علاج العديد من الأمراض النفسية، والقلبية، وغيرها. لذا تحرص معظم دول العالم على توجيه مواطنيها بمختلف أعمارهم، وجنسهم إلى ممارسة النشاط البدني في مختلف أنواعه البطولية، والصحية، والترفيهية؛ والعلاجية؛ إيماناً منها ببناء الروح الإيجابية للفرد (المصطفى، ١٩٩٢).

وتأتي أهمية هذه الدراسة فيما تشهده حياة الأسرة في المملكة العربية السعودية من تغيير، واتجاه نحو الرفاهية المطلقة خصوصاً بما يتعلق بالجهد البدني الذي أخذ يقلص مع الحياة الحديثة لمعظم أفراد الأسرة بعامة، وللمرأة بخاصة، وذلك لما يفرضه التطور في الأجهزة المنزلية، وكذلك ظاهرة الخدم التي توفر الوقت للمرأة، مما ينتج عنه زيادة الوزن، والتعرض للعديد من الأمراض الجسمية كزيادة الوزن، وقلة اللياقة البدنية.

لذا تتضح أهمية الدراسة؛ وذلك لكون النشاط البدني للمرأة شيئاً مهماً وأساسياً في عالمنا العربي بعامة، وفي المملكة العربية السعودية بخاصة. لذلك يحاول البحث استقصاء اتجاه المرأة السعودية حول ممارسة النشاط البدني بما يتناسب، وعاداتنا، وتقاليدنا المنبثقة من الشريعة الإسلامية. وهي بذلك تُعد من الدراسات الريادية في المملكة (حسب رأي الباحث).

### تحديد المشكلة :

تتلخص المشكلة في تقدير أهمية اتجاهات المرأة نحو ممارسة النشاط البدني، وكذلك التعرف على ما إذا كان للتخصص، وللمستوى الدراسي تأثير في اتجاهات عينات الدراسة

نحو أهمية، وممارسة الأنشطة البدنية، و للتعرف على واقع هذه الاتجاهات. ولتكن إضافة متواضعة تحدد مدى أهمية النشاط البدني بالنسبة للفتاة السعودية.

### أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة إلى التعرف على:

- ١- اتجاه طالبات جامعة الملك فيصل نحو أهمية ممارسة النشاط البدني .
- ٢- العلاقة بين مستوى اتجاه المرأة للنشاط البدني، ومزاوتها للنشاط .
- ٣- العلاقة بين المستوى الدراسي، و التخصص، و اتجاه الطالبات نحو أهمية ممارسة النشاط البدني .

### الفروض :

تم في الدراسة الحالية اختبار الفرضيات الآتية:

- ١- لا تختلف اتجاهات طالبات جامعة الملك فيصل نحو أهمية النشاط البدني عن الدرجة الحيادية لكل محور من محاور ممارسة هذا النشاط.
- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات طالبات جامعة الملك فيصل نحو ممارسة النشاط البدني ، فيما بين محاور ممارسة هذا النشاط.
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات طالبات جامعة الملك فيصل نحو أهمية النشاط البدني تعزى إلى المستوى الدراسي .
- ٤- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات طالبات جامعة الملك فيصل نحو أهمية النشاط البدني تعزى إلى التخصص ( علمي , أدبي ) .

### حدود الدراسة :

تحدد نتائج الدراسة ضمن الحدود الآتية :

- ١- طالبات كلية التربية في جامعة الملك فيصل بالأحساء .
- ٢- أجريت الدراسة في الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي ٢٠٠٠ م .

## الدراسات السابقة :

أجرت أبده والخطيب (١٩٩٤) دراسة حول أهمية اشتراك المرأة الأردنية في برامج اللياقة البدنية، وقد هدفت الدراسة إلى التعرف على أسباب اشتراك المرأة في برنامج اللياقة البدنية، وعلاقة ذلك بكل من الحالة الاجتماعية، والمستوى التعليمي، والوضع الاقتصادي. وقد طبقت الدراسة على (٥٦ امرأة) اشتركن في برامج اللياقة البدنية. وقد أكدت النتائج أن الصحة، واللياقة البدنية هما من أهم أسباب اشتراك المرأة في النشاط الحركي، يليهما كل من العوامل النفسية، والمقدرة الحركية؛ بينما جاء ترتيب العوامل الاجتماعية، وعامل الترويح والاستمتاع بالوقت في الآخر.

كما أجرت كانزاكي (Kanezaki, 1991) دراسة أخرى في المجتمع الياباني لمعرفة العوامل التي تسهم في تشجيع المرأة اليابانية نحو ممارسة النشاط الرياضي. وقد طبقت الدراسة على النساء اليابانيات فقط. وقد أكدت النتائج أن العوامل الرئيسة لزيادة مشاركة المرأة اليابانية في الأنشطة البدنية هي على النحو التالي: زيادة مستوى دخل الفرد والنمو الاقتصادي، زيادة الوقت الحر، توافر الظروف الملائمة بالإضافة إلى الملاعب، والأدوات، والصالات الرياضية المتوافرة، التغير الحاصل في نظرة المجتمع الياباني تجاه المرأة، وأخيراً ارتفاع المعدل العام لعمر المرأة، حيث أصبحت أطول عمراً في العالم. وقد لعبت هذه العوامل دوراً مهماً في ازدياد نسبة مشاركة المرأة اليابانية في الأنشطة الرياضية والترويحية، حيث قفزت النسبة المئوية بالنسبة للمشاركة من (٦٪) في عام ١٩٧٥ م إلى (٥٧٪) في عام ١٩٨٨ م.

كما أجرت بانو يل (Bunuel, 1991) دراسة أخرى لمعرفة سبب ممارسة المرأة الأسبانية الأنشطة الرياضية، وقد طبقت الدراسة على النساء الأسبان فقط. وقد تلخصت النتائج في أن (٨٠٪) من أفراد عينة الدراسة اتفقن على أهمية تحسن الصحة العامة والمحافظة عليها، يلي ذلك تطوير اللياقة البدنية. وقد عزت ارتفاع النسبة المئوية للنساء الراغبات في المشاركة الرياضية إلى أهمية دور المرأة في المجتمع، حيث أصبحت الرياضة جزءاً من التنشئة الاجتماعية في المجتمع الذي يعشن فيه. كما ارتبطت ممارسة الرياضة أيضاً بمعان كثيرة حضارية، مثل: الترويح، والاسترخاء، والمتعة الجسدية، والقوام السليم.

وقد قام الجبوري ورشيد وسلمان (١٩٩٠) بدراسة «أسباب عزوف طالبات جامعة البصرة عن ممارسة الأنشطة الرياضية». فأكدوا أن سبب عزوف الطالبات عن الاشتراك في

الأنشطة الرياضية هو انهماكهن في الدراسة، واعتقادهن بأن الرياضة تؤثر في مستواههن الدراسي، والوقت، والخجل، وعدم موافقة الأهل، وقلة الملاعب؛ وهي من أهم العوامل التي تساعد في عزوف الطالبات عن ممارسة النشاط الرياضي.

كما قام طلاب السنة الرابعة بكلية التربية الرياضية (١٩٨٣) بجامعة الموصل بدراسة أخرى لمعرفة أسباب عزوف طالبات جامعة الموصل عن مزاوله الأنشطة الرياضية، وأشارت أهم النتائج إلى أن السبب الرئيس لعدم ممارسة الطالبات للأنشطة الرياضية هو اعتقادهن بأن الرياضة تؤثر في المستوى العلمي. وقد احتل الوقت المركز الثاني، فيما احتل الخجل المرتبة الثالثة، واحتل الجمهور المرتبة الرابعة. أما الأسباب البيئية، وعدم موافقة الأهل فقد احتل مركزاً متساوياً تقريباً، كما احتجت بعض الطالبات بقلة الملاعب.

وقام الحسن (١٩٨٦) بدراسة الأسباب الاجتماعية لعزوف طالبات جامعة بغداد عن المشاركة في الألعاب الرياضية، وأشارت أهم النتائج إلى أن بعض الطالبات ما يزلن يعتقدن بأن الرياضة تسيء لسمعة الفتيات. كما تبين أن ٥٠ بالمائة من الأهل الذين ينظرون نظرة إيجابية إلى الرياضة هم من ذوي الدخل العالي، أما الأهل الذين ينظرون نظرة سلبية إلى الرياضة فهم من العسكريين، والموظفين، والأميين، وذوي الدخل المحدود. وكان من نتائج الأبحاث السابقة أن احتل سؤال (ممارسة النشاط الرياضي يؤثر في المستوى العلمي) المركز الأول، وأهمية الوقت في المركز الثاني، وظاهرة الخجل، والجمهور المركزين الثالث، والرابع على التوالي (بالنسبة للفتيات). أما بالنسبة للظروف البيئية، وعدم موافقة الأهل، وقلة الإمكانيات فقد احتلت مراكز متأخرة. وعموماً فقد كشفت جميع الدراسات السابقة مجموعة من العوامل التي تعمل على عزوف الطلاب/الطالبات الجامعيين عن الاشتراك في الأنشطة الرياضية هي:-

١- عوامل تتعلق بالبرامج الرياضية بالجامعة.

٢- عوامل تتعلق بالمقررات الدراسية، والتحصيل العلمي.

٣- الملاعب، والصالات الرياضية المناسبة.

٤- مدرس التربية البدنية، وهيئة الإشراف الرياضي.

عوامل تتعلق بالحوافز.



**إجراءات الدراسة :**

**منهج الدراسة:** استخدم الباحث المنهج الوصفي؛ لأنه يتناسب مع طبيعة الدراسة، وتحقيق أهدافها.

**العينة :**

تم أخذ عينة عشوائية من طالبات كلية التربية بجامعة الملك فيصل بالأحساء، حيث بلغ عدد أفراد العينة (١٥٠ طالبة) من السنوات الدراسية التالية ( السنة الأولى إلى ٢٥ طالبة)، و(السنة الثانية ٣٠ طالبة)، و(السنة الثالثة ٤٥ طالبة) و( السنة الرابعة ٥٠ طالبة) من مجموع ١٠٠٠ طالبة مسجلات في الفصل الدراسي الثاني للعام ٢٠٠٠ م.

**أداة البحث :**

قام الباحث بتصميم قائمة محاور الاستبانة بعد دراسة مستفيضة للأهداف الرئيسة للبحث. وللتأكد من سلامة العبارات، واندراجها تحت كل بعد من الأبعاد التي حددت، قام الباحث بعرضها في صورة استبانة للتحكيم على عدد من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في مجال التربية البدنية؛ وكان الهدف من ذلك الإفادة من ملاحظات ومرئيات المحكمين حول الاستبانة من حيث الجوانب التي تشتمل عليها، والأبعاد، وصياغة ودقة العبارات، ومدى ملاءمتها لموضوع الدراسة.

وقد أبدى الجميع استحسان فكرة البحث، حيث أكد المحكمون أهمية المحاور. وقد تمثلت عبارات الاستبانة في (٣٠ عبارة)؛ وذلك لقياس أربعة جوانب رئيسة تشمل: الجانب البدني، ويتكون من (٨ عبارات)، والجانب الاجتماعي، ويشمل (٨ عبارات)، والجانب النفسي، ويشمل (٦ عبارات)، وأخيراً الجانب التربوي، ويشمل (٨ عبارة). وكل عبارة متبوعة بميزان تقدير خماسي ( موافقة جداً، موافقة، لا أدري، غير موافقة، غير موافقة جداً).

**الصدق :**

تأكد الباحث من صدق المحتوى Content Validity للأداة؛ وذلك بعرضها على بعض أساتذة التربية الرياضية المتخصصين، وقد اتفق الجميع على سلامة صياغة العبارات، ومضمونها، والمحاور الرئيسة، وارتباط كل عبارة بالمحور الذي تتبعه، وكذلك واقعية العبارة، وتمثيلها للصفة التي تقيسها.

أما فيما يتعلق بالاتساق الداخلي للاستبانة فقد تم حساب معاملات الارتباط بين محاور الاستبانة، ويتضح من الجدول رقم (١) أن معاملات الارتباط فيما بين المحاور تراوحت نتائجها بين (٠,٨٣ - ٠,٨٩). وعلى العموم تُعدُّ نتائج صدق الاختبار جيدة .

الجدول رقم (١)  
معاملات الارتباط بين محاور الاستبانة

م	محاور الاستبانة	١	٢	٣	٤
١	المجال البدني	-	٠,٨٣	٠,٨٧	٠,٨٤
٢	المجال الاجتماعي		-	٠,٨٩	٠,٨٧
٣	المجال النفسي			-	٠,٨٣
٤	المجال التربوي				-

#### النتائج :

تم حساب معامل الثبات للأداة عن طريقة الاختبار، وإعادة الاختبار (Test-Retest) على عينة قوامها (٣٠ طالبة) من خارج عينة الدراسة. وكانت المدة بين التطبيق الأول، والتطبيق الثاني (١٥ يوماً)، وقد تم التطبيق الأول في ١٥ مارس ٢٠٠٠م، وإعادة التطبيق في ٣٠ مارس ٢٠٠٠م، وهي مدة كافية لإيجاد درجة ثبات يمكن الاعتماد على نتيجتها. وقد تم حساب معامل الثبات عن طريق استخراج معاملات بيرسون Pearson Correlation لكل محور، وقد تراوحت قيم هذه المعاملات ما بين ٠,٨٥ - ٠,٩٢. كما تم استخراج معامل الثبات الكلي للأداة الذي وجد يساوي (٠,٨٨). وهذا يشير إلى أن أداة الدراسة تتسم بدرجة عالية من الثبات، ويمكن الاعتماد عليها لتحقيق أهداف الدراسة.

#### النتائج والمناقشة :

هدفت الدراسة إلى التعرف على اتجاهات المرأة السعودية تجاه ممارسة النشاط البدني في ضوء التعاليم الإسلامية. وبالنظر إلى الجدول رقم (٢) يوضح المتوسطات، والانحرافات المعيارية تجاه ممارسة المرأة للنشاط البدني .

الجدول رقم (٢)  
المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وقيم "ت" لمقارنة كل  
من هذه المتوسطات بالدرجة الحيادية ٢,٥

م	محاوير الاستبانة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيم ت
١	المجال البدني	٤,٢٥	٠,٨٣	* ٢٥,٠٩
٢	المجال الترويجي	٣,٩٨	٠,٩٥	* ١٩,٠٨
٣	المجال الاجتماعي	٣,٢١	٠,٩٧	* ٨,٩٦
٤	المجال النفسي	٢,٩٨	١,٨٦	* ٣,١٦

\* ذات دلالة على مستوى = ٠,٠١

وبالنسبة للفرض الأول لا تختلف اتجاهات طالبات جامعة الملك فيصل نحو أهمية النشاط البدني عن الدرجة الحيادية لكل محور من محاور ممارسة هذا النشاط، ويتضح من الجدول رقم (٢) أن متوسط استجابات أفراد عينة الدراسة كان أكبر من ٢,٥ بدلالة إحصائية على مستوى  $\alpha = ٠,٠١$  على جميع المحاور التي تضمنها المقياس، ويعني ذلك أن جميع أسباب ممارسة النشاط البدني لها أهميتها. ويتضح من الجدول أيضا أن المجال البدني يأتي في الترتيب الأول، يليه كل من المجال الترويجي، والمجال الاجتماعي، وأخيراً المجال النفسي.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج الدراسات السابقة من أن النشاط البدني، والصحة تعد من المحاور الرئيسية لممارسة المرأة النشاط البدني، كما يأتي كل من المحاور الترويجية، والاجتماعية، والنفسية في الترتيب الأخير على الرغم من أهميتهم بالنسبة للنشاط البدني (أبدة والخطيب، ١٩٩٤؛ Bunuel, 1991).

ولاختبار الفرض الثاني لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات طالبات جامعة الملك فيصل نحو محاور ممارسة النشاط البدني فيما بين محاور ممارسة هذا النشاط. والفرض الثالث لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات طالبات جامعة الملك فيصل نحو أهمية النشاط البدني تعزى إلى المستوى الدراسي. والفرض الرابع لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاه طالبات جامعة الملك فيصل نحو أهمية النشاط البدني تعزى إلى التخصص (علمي، أدبي).

ولمعرفة إن كان هناك فروق دالة إحصائية فقد تم إجراء تحليل التباين الثلاثي ANOVA (٤ X ٤ X ٣) لكل من متغيرات مسمى الأبعاد (البدني، والاجتماعي، والنفسي،

والترويحي) X المستوى ٤ (الأول، والثاني، والثالث، والرابع) X التخصص ٣ (التربوية، الدراسات الإسلامية، علم النفس). (انظر الجدول رقم (١) الخاص بالعينة).

## الجدول رقم (٣)

## نتائج تحليل التباين المتعدد ANOVA لأفراد عينة الدراسة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	التباين	النسبة الفئوية	الدلالة الإحصائية
الأبعاد	٥٣٤,٦٢	٣	٥٣١,٣٥	١٢,٩١	دالة
المستوى	٥٣٢٣,٦٢	٣	٢٣٥٢	١٢	غير دالة
التخصص	٩٧٥٢,٥٤	٢	٤٥٤٣,٢	١,٣٧	غير دالة
الأبعاد X المستوى	٢٤٤٦,١٣	٦	٢٤٤٩,١	١,١٢	غير دالة
الأبعاد X التخصص	٣٢٢١,٨١	٦	٨٦٥,١٩	١,٧٦	غير دالة
بين المجموعات	٢٥٤٣,٧٦	٤٥	٧٦٢,٢٥		
داخل المجموعات	٢٢٣١,٧٦	١٠٥	١٤٣٢,٨		
المجموع	٢٤٣٢,٧٦	١٥٠			

يتضح من الجدول رقم (٣) أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) في اتجاهات طالبات جامعة الملك فيصل فيما بين أبعاد، أو محاور ممارسة النشاط البدني، وهذا يعني أن هناك فروقاً على بعد واحد على الأقل من أبعاد المقياس مقارنة بباقي الأبعاد. كما دلت النتائج على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات الطالبات السعوديات نحو ممارسة النشاط البدني تعزى إلى كل من المستوى الدراسي، والتخصص، أو التفاعل فيما بين الأبعاد وكل من هذين المتغيرين. مما يعكس ارتفاع مستوى اهتمام الطالبات بممارسة النشاط البدني على اختلاف مستوياتهن الدراسية، وتخصصاتهن العلمية؛ وهي مؤشرات إيجابية في الفتاة السعودية.

ولمعرفة اتجاه الفروق السابقة استخدم اختبار شيفيه (انظر الجدول ٤). وقد أسفرت النتائج عن وجود دلالة إحصائية للفروق في اتجاهات الطالبات فيما بين الأبعاد الأربعة؛ وذلك لصالح البعد البدني. كما كانت هنالك فروق دالة إحصائية أيضاً بين البعد الاجتماعي، والبعد النفسي، وذلك لصالح البعد الاجتماعي، وكذلك توجد فروق ذات دلالة إحصائية أيضاً بين البعد الترويحي، والبعد النفسي لصالح البعد الترويحي. ولم يكن للفروق فيما بين البعد الاجتماعي، والبعد الترويحي دلالة إحصائية.

الجدول رقم (٤)  
الفروق بين المتوسطات باستخدام اختبار شيفيه  
بين الأبعاد الأربعة على المقياس

المتغيرات المؤهل البعد البدني	المتوسط الحسابي	البعد البدني	البعد الاجتماعي	البعد الترويجي	البعد النفسي
البعد البدني	٤,٢٥	-	*٤,٠٥	*٣,٢١	*٢,٦٥
البعد الاجتماعي	٣,٢١	-	-	,٩٨	*٣,٥٤
البعد الترويجي	٣,٩٨	-	-	-	*٢,٦٥
البعد النفسي	٢,٩٨	-	-	-	-

### التوصيات:

- استناداً إلى النتائج التي أسفر عنها هذا البحث يوصي الباحث بالآتي:
- ١- زيادة الاهتمام بالبحوث في مجال اتجاه النشاط البدني للمرأة السعودية، وجميع شرائح المجتمع.
  - ٢- بناءً على الميول، والاتجاهات الإيجابية للعينة، يوصي الباحث بوضع برامج في مجال النشاط الرياضي في المؤسسات الخاصة، و العامة للمرأة السعودية، و ضمن حدود الشريعة الإسلامية للحصول على الفائدة المرجوة في المجال الصحي، و الاجتماعي، و النفسي، و الترويجي.
  - ٣- توضيح و نشر الوعي عن أهمية النشاط البدني، و جوانبه المختلفة للمرأة ضمن التعليم العام.

## المراجع

أبده ، أميرة شحادة والخطيب، علي هاشم. (١٩٩٤) . اشتراك المرأة في برامج اللياقة البدنية . سلسلة مؤتمرات الجامعة الأردنية . دراسات (أ) عدد خاص ( الجزء الثاني، عمان الأردن ) ص ص ٣٥-٥٧ .

التكريتي، وديع وحديث، مازن وبلال، ضياء . (١٩٩٠). أثر ممارسة الأنشطة الرياضية في تحقيق الحياة المتزنة في الوسط الجامعي . مجلة اتحادات الجامعات العربية (سنوية)، العدد ٢٥ ، ص ص ١١٥-١٣٠ .

الجبوري، ناهضة . (١٩٩١). أسباب عزوف المرأة العراقية عن مزاوله الأنشطة الرياضية بجامعة بغداد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، بغداد .

الجبوري، عدنان ورشيد، فاتن وسلمان، هاشم . (١٩٨٩). أسباب عزوف طالبات جامعة البصرة عن ممارسة الأنشطة الرياضية . المجلة العربية لبحوث التعليم العالي (المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم) ، العدد ١٠ جمادى الأولى ديسمبر .

الحسن، إحسان . (١٩٨٦). الأسباب الاجتماعية لعزوف طالبات جامعة بغداد عن المشاركة في الألعاب الرياضية . مجلة الثقافة الرياضية (جامعة بغداد) .

علاوي ، محمد حسن . (١٩٧٨) . علم النفس الرياضي . القاهرة : دار المعارف .  
 طلبة الصف الرابع . (١٩٨٣) . أسباب عزوف طالبات جامعة الموصل عن مزاوله الأنشطة الرياضية . بحث مقدم من طلبة الصف الرابع في كلية التربية بجامعة الموصل ، حاز على درجة امتياز في المؤتمر العلمي الأول لكلية التربية الرياضية، جامعة الموصل .  
 المصطفى ، عبدالعزيز . (١٩٩٢) . مقدمة في علم التطور الحركي . الرياض: مكتب التربية لدول الخليج العربي .

Bunuel, A. (1991). The recreation physical education activities of Spanish women.: A sociological study of exercising for fitness. **International Review for Social of Sport** ,23(3), 35-58.

Kanezaki, R. (1991). Sociological consideration on sport involvement of Japanese female adults. **International Review for Social of Sport**. 26 (4),.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

المحترمة

أختي الطالبة /

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته و بعد

فمع شكري و تقديري سلفاً أرفق لك الاستبانة التي تشتمل على جمل، و عبارات عن أهمية مزاوله المرأة للنشاط البدني ( النشاط الحر ) إذا توافرت الشروط المناسبة لذلك، و في حدود الشريعة الإسلامية، و العادات و التقاليد المتعارف عليها في المملكة العربية السعودية. الرجاء تحديد رأيك بدقة ، بالإجابة عن مدى موافقتك، أو عدمها على كل ( عبارة ) . كل تلك ( العبارات ) الجمل جدلية ، حيث لا يوجد خطأ، أو صح في أي إجابة .

(ولكم جزيل الشكر)

الدكتور

كاظم محمد أبو صالح

القسم الأول  
معلومات شخصية

١. العمر	( )
٢. المرحلة الدراسية	سنة أولى ( ) سنة ثانية ( ) سنة ثالثة ( ) سنة رابعة ( )
٣. التخصص	( )
٤. هل تزاولين أي نشاط بدني	نعم ( ) لا ( )
٥. إذا كان الجواب نعم فما هو نوع النشاط	( )
٦. كم عدد الساعات التي تزاولين فيها النشاط في الأسبوع	( )
٧. هل تفضلين أن يزاول أحد أفراد أسرتك أي نوع من النشاط البدني	نعم ( ) لا ( )
٨. هل يزاول أحد أفراد أسرتك (أولادك، إخوانك، أخواتك، والديك)	نعم لا
أي نوع من النشاط؟	( ) ( )
٩. ما نوع النشاط؟	( )



## القسم الثاني

## العبارات الإيجابية حول النشاط البدني

## تقسيم الاتجاهات الاجتماعية، والصحية، وغيرها

ملاحظة: جميع هذه العبارات تعني مزاوله المرأة النشاط البدني في حدود الشريعة الإسلامية، والعادات والتقاليد المعروفة في المملكة العربية السعودية .

غير موافقة جداً	غير موافقة	لا أدري متوسط	موافقة	موافقة جداً	العبارات
					١. مزاوله المرأة النشاط البدني يساعد في تطويرها اجتماعياً . (اجتماعي)
					٢. مزاوله المرأة النشاط البدني يساعدها على نمو شخصيتها . (نفسي)
					٣. مزاوله المرأة النشاط البدني الترويحي والترفيهي يمكنها من الشعور بالراحة . (ترويحي)
					٤. المشاركة في فعاليات النشاط البدني يؤدي بالمرأة إلى تطبيقها العادات الصحية . (بدني)
					٥. المشاركة في الأنشطة البدنية يعطي المرأة الفرصة للتعرف على صديقات جديدات . (اجتماعي)
					٦. الثقة بالنفس يمكن أن تكون إحدى نتائج المشاركة في الأنشطة البدنية . (نفسي)
					٧. معظم أوقات فراغي أصرفه في الأنشطة البدنية. (ترويحي)
					٨. للأنشطة البدنية أهمية تفوق أهمية الفعاليات الأخرى . (ترويحي)
					٩. المساهمة في الأنشطة البدنية تساعدها على فهم زميلاتها. (اجتماعي)
					١٠. النشاط البدني للمرأة يساعدها في القضاء على أضرار التوتر النفسي .(نفسي)
					١١. المشاركة بفعاليات النشاط البدني يجعل المرأة محبوبه ومرغوبة عند زميلاتها . (اجتماعي)

غير موافقة جداً	غير موافقة	لا أدري متوسط	موافقة	موافقة جداً	العبارات
					١٢. النشاط البدني للمرأة يساعدها على اكتساب بعض المهارات التي تساعدها على حياتها اليومية . (بدني)
					١٣. فعاليات النشاط البدني الشديدة تساعد المرأة على اكتساب الصحة الجيدة . (بدني)
					١٤. فعاليات النشاط البدني للمرأة تساعدها على التخلص من الإجهاد الذهني . (ترويحي)
					١٥. ممارسة فعاليات النشاط البدني مع الأخريات مرح، وتسلية . (ترويحي)
					١٦. المشاركة في فعاليات النشاط البدني تساعدها على زيادة الاستبشار، والتفاؤل العام في الحياة. (نفسي)
					١٧. النشاط البدني ذات قيمة عالية للمرأة في بناء القوة والجلد لمتطلبات الحياة اليومية . (بدني)

القسم الثالث  
العبارات السلبية حول النشاط البدني

غير موافقة جداً	غير موافقة	لا أدري متوسط	موافقة	موافقة جداً	العبارات
					١. إن النشاط البدني غير جدير بأن أخصص له وقتي الزائد . (اجتماعي)
					٢. الوقت المخصص لفعاليات الأنشطة البدنية يمكن أن يستغل في فعاليات كثيرة أخرى . (ترويحي)
					٣. النشاط البدني ليس له علاقة في تحسين المواقف الاجتماعية للمشاركة . (اجتماعي)
					٤. المشاركة في الأنشطة البدنية مضيعة للوقت. (ترويحي)
					٥. ليس للأنشطة البدنية تأثير إيجابي واضح في صحة الفرد. (بدني)
					٦. النشاط البدني لا يساهم في النضوج الاجتماعي للفرد . (اجتماعي)
					٧. ليس للأنشطة البدنية تأثير واضح في التخلص من التوتر النفسي . (نفسي)
					٨. إن جسم الإنسان عموماً، والمرأة خصوصاً عادة يملك القوة التي يحتاجها بدون المشاركة في الأنشطة البدنية . (بدني)
					٩. المرأة التي لا تراول النشاط البدني أكثر استقراراً واتزاناً . (نفسي)
					١٠. النشاط البدني يضر بصحة المرأة أكثر مما ينفعها. (بدني)
					١١. إن فرص اكتساب الصديقات من خلال النشاط البدني تُعدُّ ضعيفة جداً . (اجتماعي)
					١٢. ليس في النشاط البدني القيمة المرجوة التي تبرر الجهد، والوقت المعروف فيه. (ترويحي)
					١٣. يمكن لكل امرأة الحصول على التمرينات البدنية الضرورية؛ وذلك بالاهتمام بأعمالها الحياتية اليومية . (بدني)