جامعة الملك سعود
كلية الآداب
مجلة الآداب
ردمد (ورقي): ٣٦٢٠-١٠١٨
ردمد (النشر الإلكتروني): ٨٣٣٩-١٦٥٨

King Saud University
College of Arts
Journal of Arts
ISSN (Paper):1018-3620
ISSN (Electronic):1658-8339

مجلة الآداب، مج (٣٤)، ع (٢)، ص ص ٣-١٦، جامعة الملك سعود، الرياض (٢٠٢٢م/ ١٤٤٣هـ)

Journal of Arts, Vol. 34 (2), pp 3-16, © King Saud University, Riyadh (2022 /1443H.)

ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها ببعض المتغيرات الاجتماعية للطالبة الجامعية

هند عقيل الميزر

أستاذ الخدمة الاجتماعية الإكلينيكية، قسم الدراسات الاجتماعية، كلية الآداب، جامعة الملك سعود

حصة عمر هبه

طالبة دراسات عليا، قسم الدراسات الاجتماعية، كلية الآداب، جامعة الملك سعود

(قدم للنشر في ٢٧/ ٣/ ١٤٤٣هـ، وقبل للنشر في ٢٩/ ٥/ ١٤٤٣هـ)

الكلمات المفتاحية: ممارسة، الأنشطة الرياضية، الطالبة الجامعية.

ملخص البحث: تهدف الدراسة لاختبار العلاقة بين ممارسة الطالبة الجامعية للأنشطة الرياضية وبعض المتغيرات الاجتماعية، وقد افترضت الباحثتان وجود علاقة ارتباط معنوية ذات دلالة إحصائية بين ممارسة الأنشطة الرياضية وبعض الخصائص الاجتماعية، واعتمدت الدراسة على منهج المسح الاجتماعي بأسلوب عينة كرة الثلج، وبلغت العينة ١٧٠ مفردة من طالبات جامعة الملك سعود. ومن أهم النتائج: بلغ أكثر من نصف العينة أنهن اللاتي يمارسن الأنشطة الرياضة بدرجة شبه منتظمة، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عن ممارسة أفراد عينة الدراسة للأنشطة الرياضية المختلفة ترجع إلى اختلاف أي متغير من المتغيرات الاجتماعية (العمر، الحالة الاجتماعية، المسار الدراسي والحالة الدراسية) في حين توجد فروق ذات دلالة إحصائية ترجع إلى اختلاف متغير نوع السكن ولصالح مجموعة أفراد العينة اللاتي يقمن في السكن الداخلي، كذلك يوجد ارتباط دال موجب بين مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية ومستوى الدافعية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية.

دعم هذا البحث من عمادة البحث العلمي في جامعة الملك سعود.

Sports activities Practice and its relationship with some Social Variable for Undergraduate of Student the King Saud University

Hind Aqeel Al-Maizer
Professor of Clinical Social Work, Department of Social Studies, College of Arts, King Saud University

Hessa Omar Heba
Postgraduate Student, Department of Social Studies, College of Arts, King Saud University

(Received: 27/ 3/1443 H, Accepted for publication 29/ 5/1443 H)

Keywords: sport activities, practice, female undergraduates.

Abstract. This study aims to investigate the relationship between the practice of sport activities and some social variables among female undergraduates at King Saud University. The two researchers hypothesized that there is a statistically significant correlation between sport activities and some social variable for undergraduate student at King Saud University (KSU). The study used a survey as a method that is based on the Snowball sample, which reached170 female undergraduates from KSU. Among the most important results are: more than a half of the sample engageed in semi-regular sports activities, there are no statistically significant differences in practicing sport activities that are due to differences between any types of social variables (age, social status, academic level and study status), while there are statistically significant differences due to the housing type variable and for the female sample group residing in the university dorms. There is also a positive correlation between the level of the practice of sport activities and the level of motivation towards practicing sport activities.

The researcher extends their appreciation to the Deanship of Scientific Research at King Saud University for funding this research.

أولاً: مدخل لمشكلة الدراسة:

الرياضة نشاط يمارسه الإنسان بأساليب متنوعة؛ لتقوية الجسد والترويح عن النفس. ولممارسة الأنشطة الرياضية دورٌ كبيرٌ في تنمية شخصية الفرد بجميع جوانبها الجسمية، والعقلية، والنفسية والاجتماعية. ولأهميتها في تحسين الصحة العامة؛ فقد اعتُبرت ممارسة الرياضة أداة للتنمية البشرية وقيمة لتحقيق الأهداف الإنمائية للألفية؛ لكونها تسهم في تعزيز التنمية وعملية السلام في جميع أنحاء العالم، وتعالج العديد من التحديات التي تواجه المجتمع. إن الرياضة أداة فعالة للتنمية البشرية | أخبار الأمم المتحدة(un.org).

ولأن المملكة العربية السعودية منظومة متكاملة محلياً وإقليمياً ودولياً، وتعمل على تحقيق أهداف التنمية المستدامة، فقد اطلقت مجموعة من البرامج للتحول الوطني لتحقيق أهداف التنمية المستدامة، أحدها برنامج جودة الحياة الذي يُعني بتحسين نمط حياة الفرد والأسرة وبناء مجتمع ينعم أفراده بأسلوب حياة متوازن، ومن أهداف برنامج جودة الحياة ٢٠٢٠ تعزيز ممارسة الأنشطة الرياضية في المجتمع، وتحقيق التميز في عدة رياضات إقليمياً وعالمياً (vision2030.gov.sa)، كما أشار الهدف التفصيلي لرؤية المملكة ٢٠٣٠ إلى رفع نسبة ممارسي الرياضة من ١٣-٤٠٪ وصولاً إلى تحقيق الهدف العام الذي ينص على تعزيز نمط حياة صحي حتى يتحقق الهدف الاستراتيجي " تمكين حياة عامرة وصحية" وانطلاقاً من استجابة وزارة التعليم نحو تحقيق أهداف رؤية المملكة ٢٠٣٠ فقد أصدر وزير التعليم قراراً يقضي بالبدء في تطبيق برنامج التربية البدنية في مدارس البنات اعتباراً من العام الدراسي ١٤٣٩ (وكالة الأنباء السعودية، ٢٠١٧)؛ وذلك سعيًا إلى رفع نسبة ممارسي الرياضة في المجتمع وفق ما ورد تحت محور مجتمع حيوي وبيئة عامرة. كما أسهمت جامعة الملك سعود بعقد أول مؤتمر دولي بعنوان دور علوم الرياضة والنشاط البدني في تحقيق رؤية المملكة ٢٠٣٠ نظمته كلية علوم الرياضة والنشاط البدني https://csspa.ksu.edu.sa/ar/ndwa2

وتُعد وزارة الرياضة الجهاز الرسمي الخاص بالأنشطة الرياضية والترفيهية مع مشاركة المؤسسات المجتمعية الأخرى في " تعزيز نمط حياة صحي" ويتحقق من خلال هدفين مرتبطين بالرياضة وهما":

-تعزيز ممارسة الأنشطة الرياضية في المجتمع.

-تحقيق التميز في عدة رياضات إقليمياً وعالمياً برنامج جودة الحياة – رؤية السعودية ٢٠٣٠ (vision2030.gov.sa)

إن الممارسة المنظمة والمنتظمة لأي نوع من أنواع الأنشطة الرياضية له تأثير إيجابي على نمو سمات الشخصية وجودة الحياة؛ كما أن عدم ممارسة الرياضة له تأثير سلبي على جودة الحياة؛ حيث تشير إحصائيات منظمة الصحة العالمية إلى أن أكثر من ١,٧ مليون شخص يُتوفون من جراء الأمراض غير السارية في إقليم شرق المتوسط، وأن أكثر من نصف الوفيات من تلك الأمراض وفياتٌ مبكرة لمن هم دون سن السبعين عاماً وأن ٨٢٪ من هذه الوفيات "المبكرة" تحدث في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل. وتشترك الأمراض المزمنة في أربعة عوامل للخطر، تتمثل في تعاطي التبغ، والإسراف في تعاطي الكحول، والنظم الغذائية غير الصحية، والخمول البدني (منظمة الصحة العالمية | المكتب الإقليمي لشرق المتوسط | الأمراض | الأمراض | الأمراض الغير سارية (who.int) ولكون ممارسة الأنشطة الرياضية وسيلة للعلاج والوقاية من الأمراض المزمنة، فقد تزايد الاهتمام على المستوى الدولي والمجتمعي بممارسة الرياضة؛ ونظمت لها دورات بطولية دولية وإقليمية ومحلية، واستجابة للتغيرات المجتمعية التي أدت إلى تغيرات في السلوك الإنساني، مما أدى إلى ارتفاع نسبة السمنة والإصابة بأمراض القلب والشرايين، والسكري، فقد ركزت رؤية المملكة ٢٠٣٠ على تفعيل الرياضة في المدارس والجامعات ونشر الوعي بأهمية ممارسة الرياضة المجتمعية من خلال جهود الهيئة العامة للرياضة، حيث لوحظ مشاركة المرأة السعودية في أنشطة رياضية متنوعة باختلاف الهوايات والاهتمامات، كما تزايد الاهتمام

بتمكين المرأة من المشاركة في ممارسة الأنشطة الرياضية لما لها من دور حيوي وفعال في بناء الجسم والمحافظة على الصحة العقلية. وتشير تقارير وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية عام ٢٠١٢ إلى أن سجلات المشاركة الرياضية في الولايات المتحدة قد وصلت إلى مستويات قياسية خلال العام الدراسي ٢٠١٠ إلى ٢٠١١، فقد شارك ٥٥٪ من طلاب المدارس الثانوية في الألعاب الرياضية، وهذا مؤشر على الوعي بأهمية ممارسة الرياضية، وتأثيرها الإيجابي على صحة الأفراد (Morgan, 2018).

وتؤكد العديد من الدراسات على أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية بشكل منتظم لتأثيرها الإيجابي على صحة الجسم لجميع الفئات العمرية باختلاف الجنس والقدرة البدنية، كما أنها تساعد في التحكم بالوزن والمحافظة على الكتلة العضلية وقوة العظام، وتُسهم في المحافظة على صحة الدماغ والذاكرة من خلال زيادة معدل ضربات القلب، وبالتالي زيادة تدفق الأكسجين إلى الدماغ، كما تبرز أهمية الرياضة في التخفيف من الآلام المزمنة كآلام أسفل الظهر والمفاصل والتقليل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة.

https://www.cdc.gov/healthyweight/physical_activity/

كما تؤكد الدراسات النفسية على أن الانتظام في ممارسة الأنشطة الرياضة يُعَدُّ من العوامل المساعدة على احترام الذات، وذلك لما لها من فوائد جمة؛ تعزز ثقة الشخص بنفسه وتزوده بالطاقة للقيام بالأعمال اليومية، وتساعد على تحسين المزاج حيث تعمل على حدوث تغييرات في أجزاء الدماغ التي تنظم الإجهاد والقلق وبدورها تفرز الهرمونات التي تخفف مشاعر الاكتئاب وتعزز المشاعر الإيجابية، كما أنها توفر فرصة للاسترخاء وتجربة الأنشطة الجديدة في بيئة اجتماعية ممتعة https://www.cdc.gov/healthyweight/physical_activity/

وتضيف (الهبدان، ٢٠١٧) بعض الآثار الإيجابية من الناحية النفسية لممارسة الرياضة ومنها: التقليل من الشعور بالخجل السلبي والاكتئاب، وتزيل الشعور بالعزلة والإحباط، كما لها آثار إيجابية من الناحية الصحية؛ إذ تسهم في التمتع بالصحة الجيدة وتحسين اللياقة البدنية وتنظيم النوم. في حين يرى الخاروفي ومجلي (٢٠٠٤) أن أهم الدوافع لممارسة المرأة الأردنية للأنشطة الرياضية كانت بسبب اكتساب اللياقة البدنية والصحة، في حين احتل الدافع لاكتساب النواحي الاجتماعية المركز الأخير. ويرى علاوي (٢٠٠٤) أن الدوافع المباشرة لممارسة النشاط الرياضي تتلخص في الإحساس بالرضا والإشباع، والمتعة الجمالية بالحركات الذاتية للفرد، والشعور بالارتياح للتغلب على صعوبة التدريبات البدنية، أما الدوافع غير المباشرة للنشاط الرياضي فتتلخص في محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية، والإسهام في رفع مستوى القدرة على العمل والإنتاج، وكذلك إحساس الفرد ووعيه بضرورة ممارسة النشاط الرياضي. ويؤكد خان وآخرون Khan, et al(2012) على أن ممارسة الأنشطة الرياضية تساعد في زيادة الذكاء وتنمية القدرات الفكرية والعقلية والتي تنعكس على عملية التحصيل الأكاديمي عند الطلبة. وتضيف القطان وآخرون (٢٠١٥) ضرورة ممارسة الأنشطة الرياضية في الجامعات لما لها من فوائد تُسهم في تحسين صحة الطلبة، حيث تعمل على رفع كفاءة أنشطة الجسم المختلفة وإكسابه اللياقة البدنية والحصول على القوام الرياضي. كما تندرج الأنشطة الرياضية والبدنية ضمن فئة التمارين الرياضية، إذ إن حركة الجسم في أي وقت ولأي فترة من الوقت بطريقة متكررة يعتبر قيام بنشاط بدني (Kevin,2011).

ويستعرض كيركادلي وشيفارد Kirkcaldy& Shephard (1990) العديد من الفوائد النفسية للأنشطة البدنية في قائمة طويلة تتضمن" ملاحظة التحولات الإيجابية لحالة المزاج: الصحة المدركة، وزيادة الشعور بالاكتفاء الذاتي، و التوافق شخصي، وتحسين صورة الجسم، وضعف مفهوم الذات، وسهولة المعالجة المعرفية والإدراكية، وتقليل نوع السلوك

وتحسين مهارات إدارة الضغوط، وتعزيز الأداء النفسي العام، وقد أوصي بممارسة الرياضة كأسلوب علاجي للأمراض النفسية الصريحة بما فيها ذلك من حالات القلق والاكتئاب" كما تؤكد دراسة كل من كيركالدي وشيفارد وسيفن Kirkcaldy. Shephard & Siefen (2002) على أن المراهقين الذين يشاركون بانتظام في الأنشطة البدنية يتميزون بانخفاض درجات القلق والاكتئاب مقارنة بنظرائهم الذين لا يشاركون في الأنشطة البدنية. ويوجد ارتباط كبير بين الممارسة المنتظمة لرياضة التحمل وسلوكيات الشخصية ودرجات الصحة الجسدية والنفسية وتبني نمط حياة صحي. وتشير دراسة العريفي (٢٠١٩) إلى أن اتجاهات طالبات الدراسات العليا بكلية التربية في جامعة الملك سعود نحو ممارسة الأنشطة الرياضية كانت بدرجة متوسطة، كما أشارت إلى ارتفاع الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية، وأظهرت النتائج أيضاً عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير مكان العمل ومجال الدراسة. في حين أشارت دراسة الأنصاري (٢٠٠٢) التي هدفت إلى التعرف على الاتجاهات نحو النشاط البدني لدى النساء في دولة البحرين إلى أن محور النشاط البدني كخبرة للصحة واللياقة قد احتل المرتبة الأولى من الأبعاد الستة للمقياس. كما أشارت دراسة بيومي (٢٠٠٧) التي هدفت إلى التعرف على اتجاهات المرأة العاملة نحو ممارسة الفتاة القطرية للرياضة فيما يتعلق بمحاور (الصحي، والبدني، والاجتماعي، والتربوي، والنفسي، والمعرفي) وتوصلت الدراسة إلى أن المحور النفسي قد احتل المرتبة الأولى في الاتجاهات نحو ممارسة الأنشطة الرياضية. بينما تشير دراسة إسماعيل (٢٠٠٢) التي هدفت إلى التعرف على اتجاهات طلاب الجامعات بقطاع غزة نحو ممارسة الأنشطة الرياضية إلى أن محور النشاط البدني كخبرة جمالية قد احتل الترتيب الأول. كما تشير القرني (٢٠١٨) إلى الرياضة على أنها: تذليل لأعضاء الجسم وتريضها بالألعاب والتدريبات والأنشطة المتضمنة جهداً جسدياً، ومهارة في الأداء؛ حتى تتحمل ما تكلف به من أعباء.

وتؤكد دراسة حياة وآخرون (٢٠١٩) على أن للثقافة دورًا في ممارسة الرياضة عند طالبات الحي الجامعي، وتوصلت النتائج إلى أن الطالبات لا يمارسن الرياضة بشكل منتظم وصحيح داخل الحي الجامعي، ولكن هناك وعي ثقافي في النظرة لممارسة الأنشطة الرياضية بين الطالبات المقيمات بالحي الجامعي.

وبما أن مرحلة التعليم العالي يزداد فيها النمو المعرفي للطالبة وتزداد مفاهيمها للقيم الأخلاقية والمثل العليا والاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة والوصول لتقدير الذات. وبناءً على طبيعة وخصائص المرحلة العمرية التي تمر فيها الطالبة الجامعية ووفقاً للاحتياجات النفسية والاجتماعية لها، فقد رأت الباحثتان أن يختبرا العلاقة بين ممارسة الطالبة الجامعية للأنشطة الرياضية وبعض المتغيرات الاجتماعية. وفي ضوء ذلك فقد تحددت مشكلة الدراسة في: التساؤل التالي: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجة ممارسة الطالبة للأنشطة الرياضية وبعض المتغيرات الاجتماعية؟

ثانياً: أهمية الدراسة:

-تنبع أهمية الدراسة من أهمية موضوعها والمرتبط بأهداف رؤية المملكة ٢٠٣٠ نحو رفع نسبة ممارسة الرياضة.

-كما تعود أهمية الدراسة للعائد منها على جوانب شخصية الطالبة بصفة خاصة، والبيئة المجتمعية بصفة عامة.

-الوقوف على العوامل الاجتماعية المحفزة والداعمة لممارسة الطالبة الجامعية للأنشطة الرياضية.

-التنبؤ بمستويات الصحة الجسدية والنفسية لدى الطالبة الجامعية للتخطيط للبرامج الوقائية أو العلاجية.

-يمكن للباحثين والممارسين والمهتمين بالأنشطة الرياضية أن يستفيدوا من التوصيات في صياغة مقترحاتهم البحثية.

-إثراء الجانب المعرفي في الخدمة الاجتماعية فيما يتعلق بممارسة الأنشطة الرياضية.

-تفيد نتائج هذه الدراسة في توضيح أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية لجودة الحياة.

-تُسهم نتائج هذه الدراسة في معرفة العوامل التي تساعد في تعزيز الدافعية نحو ممارسة الطالبة الجامعية للأنشطة الرياضية.

-تفيد نتائج هذه الدراسة الجهات القائمة على متابعة الأنشطة الرياضية في معرفة ميول الفتيات واتجاهاتهن نحو ممارسة الرياضة.

ثالثاً: أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى اختبار العلاقة بين درجة ممارسة الطالبة للأنشطة الرياضية وبعض المتغيرات الاجتماعية، ويتفرع من هذا الهدف مجموعة من الأهداف الفرعية تتمثل في:

١-التعرف على أنواع الأنشطة الرياضية التي تمارسها الطالبة الجامعية.

٢-تحديد مستوى درجة معرفة الطالبة الجامعية بالأنواع المختلفة للأنشطة الرياضية.

٣-تحديد مستوى درجة دافعية الطالبة الجامعية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية.

٤-اختبار العلاقة بين مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية ومستوى الدافعية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية.

٥-اختبار العلاقة بين ممارسة الطالبة الجامعية للأنشطة الرياضية وبعض المتغيرات الاجتماعية.

رابعاً: تساؤلات الدراسة:

-ما أهم أنواع الأنشطة الرياضية التي تمارسها الطالبة الجامعية؟

-ما مستوى درجة معرفة الطالبة الجامعية بالأنواع المختلفة للأنشطة الرياضية؟

-ما مستوى دافعية الطالبة الجامعية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية ومستوى الدافعية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين ممارسة الطالبة الجامعية للأنشطة الرياضية وبعض المتغيرات الاجتماعية مثل (العمر، والحالة الاجتماعية، والمسار الأكاديمي، والمرحلة الدراسية، ونوع السكن).

خامساً: مفاهيم الدراسة:

الممارسة:

هي المقياس السليم لما هو سليم، وتقتضي الممارسة تحقيق أهداف الفرد وتوفير الحرية والمسؤولية (بدوي، ١٩٩٤).

المفهوم الإجرائي للممارسة:

كل سلوك منتظم لأداء نشاط بدني بهدف اللياقة والمحافظة على الصحة الجسدية والعقلية.

الأنشطة الرياضية: النشاط البدني هو كل حركة يقوم بها الجسم وتؤديها العضلات وتتطلب استهلاك الطاقة، بما في ذلك الأنشطة أثناء العمل واللعب وأداء المهام المنزلية وممارسة الأنشطة الترفيهية (https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/EducationalContent/PublicHealth/Pages/physical-Activity.aspx).

المفهوم الإجرائي للأنشطة الرياضية: أي نشاط حركي للجسم تقوم به الطالبة الجامعية مثل المشي، والسباحة، والرقص، ورفع الأثقال والعاب القوى، أو للتأمل مثل اليوغا.

المفهوم الإجرائي للطالبة الجامعية: الطالبة المقيَّدة في مرحلة البكالوريوس بجامعة الملك سعود.

سادساً: منهجية الدراسة:

نوع الدراسة والمنهج المستخدم:

تنتمي هذه الدراسة للدراسات الوصفية التحليلية باستخدام منهج المسح الاجتماعي بأسلوب عينة كرة الثلج، وطُبقت الدراسة على عينة من طالبات مرحلة البكالوريوس في جامعة الملك سعود.

مجتمع وعينة الدراسة:

يتمثل مجتمع الدراسة في طالبات مرحلة البكالوريوس بجامعة الملك سعود، واعتمدت الدراسة على العينة غير الاحتمالية وتحديداً عينة كرة الثلج وذلك للأسباب التالية:

-صعوبة التواصل والاتصال بالطالبات في مساراتهن لاختلاف ساعات جداولهن الدراسية.

-عدم القدرة على تمييز الطالبة التي تقيم بالسكن الداخلي عن التي لا تقيم فيه.

-عنصر الصداقة والزمالة بين المجموعات يُسهل الوصول إلى العينة المقصودة في الدراسة.

وقد بلغ حجم العينة ١٧٠ مفردة، واعتمدت الدراسة على استبيان إلكتروني أُرسل لمجموعة من الطالبات، وطُلب منهن إعادة توزيع الرابط على الزميلات والصديقات في جميع المسارات الأكاديمية من المستوى الأول حتى المستوى الثامن ممن يُقِمْنَ داخل السكن أو خارجه، وجمعت البيانات عام ٢٠١٩م.

صدق الأداة وثباتها:

استخدمت الباحثتان معامل قياس التجانس الداخلي للمقاييس (Consistency) من أجل فحص ثبات أداة الدراسة، وهذا النوع من الثبات يشير إلى قوة الارتباط بين الفقرات في أداة الدراسة، ومن أجل تقدير معامل التجانس تم استخدام طريقة (كرو نباخ ألفا)، وقد بلغ معامل الثبات الكلي (ألفا) لأبعاد الاستبيان (٠,٧٥) وهذا يُعَدُّ معامل ثبات مرتفعاً ومناسباً لأغراض البحث الحالية.

جدول رقم (١)

يوضح نتائج اختبار الصدق البنائي وثبات الاستبيان

م	البعد	قيمة الارتباط	قيمة معامل ألفا كرو نباخ
١	بيانات عن المعرفة بأنواع الأنشطة الرياضية.	٠,٧٣	٠,٧١
٢	بيانات عن دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية	٠,٨٣	٠,٧٤

تشير بيانات الجدول أن معاملات الارتباط بين درجات كل بعد من أبعاد الاستبيان السابق الإشارة إليه، ودرجة جميع أبعاد الاستبيان إجمالاً، تتراوح بين (٠,٧٣ و٠,٨٣) وبهذا يتضح الاتساق الداخلي بين أبعاد الاستبيان الحالي؛ مما يؤكد الصدق البنائي للاستمارة ككل.

واعتمدت الدراسة على مجموعة من الأساليب الإحصائية الموضحة فيما يلي:

- التكرارات والنسب المئوية لوصف خصائص أفراد العينة.
- المتوسط الحسابي "Mean " وذلك لمعرفة مدى ارتفاع أو انخفاض استجابات أفراد الدراسة حول عبارات محاور الاستبانة، وسنستخدمه في ترتيب العبارات، وعند تساوي المتوسط الحسابي سيكون الترتيب حسب أقل قيمة للانحراف المعياري.
- تم استخدام الانحراف المعياري "Standard Deviation" للتعرف على مدى انحراف استجابات أفراد الدراسة لكل عبارة من عبارات محاور الاستبانة، ويلاحظ أن الانحراف المعياري يوضح التشتت في استجابات أفراد عينة الدراسة حول كل عبارة، فكلما اقتربت قيمته من الصفر تركزت الاستجابات وانخفض تشتتها بين المقياس.
- اختبار (ت) T.test لعينتين مستقلتين للوقوف على الفروق في استجابات أفراد عينة الدراسة حول أبعاد الاستبانة ومحاورها والتي ترجع إلى اختلاف متغير نوع السكن.

- تحليل التباين الأحادي (ANOVA) للوقوف على الفروق بين استجابات أفراد عينة الدراسة حول أبعاد الاستبانة ومحاورها والتي ترجع إلى اختلاف كل من متغيرات (العمر، والحالة الاجتماعية، والمسار الأكاديمي، والمرحلة الدراسية ...).

- اختبار شيفيه (Scheffe) لمعرفة مصدر الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين متوسطات الإجابات إن كان هناك فروق.

وللحصول على مدى المتوسطات فقد تم إعطاء وزن للبدائل على حسب المستويات، ومن خلال المعادلة: طول الفئة = (أكبر قيمة- أقل قيمة) ÷ عدد بدائل المقياس

ثلاثة مستويات (نعم = ٣، أحياناً = ٢، لا = ١)، وصنفت تلك الإجابات إلى ثلاث مستويات متساوية المدى من خلال المعادلة التالية: طول الفئة = (٣-١) ÷ ٢= ٠,٦٦

جدول (٢)

يبين توزيع مدى المتوسطات وفق التدرج المستخدم في أداة الدراسة

الوصف	مدى المتوسطات
نعم	٢,٣٤-٣,٠
أحياناً	١,٦٧-٢,٣٣
لا	١,٠-١,٦٦

كذلك تم إعطاء وزن للبدائل: (أوافق بشدة= ٤، أوافق = ٣، لا أوافق = ٢، لا أوافق بشدة =١)، وبالتالي أصبح طول الفئة: = (٤-١) ÷ ٤= ٠,٧٥

جدول (٣)

يبين توزيع مدى المتوسطات وفق التدرج المستخدم في أداة الدراسة

الوصف	مدى المتوسطات
أوافق بشدة	٣,٢٦-٤,٠
أوافق	٢,٥١-٣,٢٥
لا أوافق	١,٧٦-٢,٥٠
لا أوافق بشدة	١,٠-١,٧٥

وكذلك لأوزان القيم الخاصة بمستوى المعرفة بأنواع الأنشطة الرياضية (عالية جداً = ٥، عالية = ٤، متوسطة= ٣، منخفضة = ٢، منخفضة جداً =١)، = (٥-١) ÷ ٥= ٠,٨٠

جدول (٤)

يبين توزيع مدى المتوسطات وفق التدرج المستخدم في أداة الدراسة

الوصف	مدى المتوسطات
عالية جداً	٤,٢١-٥
عالية	٣,٤١-٤,٢٠
متوسطة	٢,٦١-٣,٤٠
منخفضة	١,٨١-٢,٦٠
منخفضة جداً	١,٠-١,٨٠

نتائج الدراسة:

أولًا: النتائج الخاصة بوصف العينة:

جدول (٥)

يوضح توزيع استجابات أفراد عينة الدراسة على متغير العمر والحالة الاجتماعية والمسار الأكاديمي والمرحلة الدراسية

المتغير		التكرار	النسبة المئوية	المتغير		التكرار	النسبة المئوية
فئات السن	١٨-٢٠	٩٥	٥٥,٩	المسار الأكاديمي	إنساني	٩٥	٥٥,٩
	٢١-٢٣	٦٠	٣٥,٣		علمي	٣٩	٢٢,٩
	٢٤-٢٦	٥	٢,٩		صحي	٣٦	٢١,٢
	٢٧-٢٩	١٠	٥,٩	المجموع		١٧٠	١٠٠
	المجموع	١٧٠	١٠٠	المرحلة الدراسية	بكالوريوس	١٥٦	٩١,٨
الحالة الاجتماعية	عزباء	١٥٧	٩٢,٤		ماجستير	٩	٥,٣
	متزوجة	١٣	٧,٦		دكتوراه	٥	٢,٩
	المجموع	١٧٠	١٠٠		المجموع	١٧٠	١٠٠

تشير بيانات الجدول السابق إلى تمركز النسب العالية في الحالات التالية:

الفئة العمرية من ١٨-٢٠ بلغت نسبتها ٥٥,٩٪ والحالة الاجتماعية (عزباء) بلغت نسبتها ٩٢,٤ والمسار الأكاديمي بلغت نسبته ٥٥,٩٪ والمرحلة الدراسية بكالوريوس بلغت نسبتها ٩١,٨٪

وقد ترجع تلك النتائج إلى تماثل طبيعة الخصائص الاجتماعية والديموغرافية في هذه الفئة العمرية؛ فهي تكون في مرحلة البكالوريوس.

جدول (٦)

يوضح توزيع استجابات أفراد عينة الدراسة على نوع السكن ودرجة ممارسة الأنشطة الرياضية

مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية	التكرار	النسبة المئوية	نوع السكن	التكرار	النسبة المئوية
منتظمة	٥٥	٣٢,٤	داخلي	٥٣	٣١,٢
شبه منتظمة	٩٠	٥٢,٩	خارجي	١١٧	٦٨,٨
غير منظمة	٢٥	١٤,٧	المجموع	١٧٠	١٠٠
المجموع	١٧٠	١٠٠			

تشير نتائج الجدول إلى أن ٥٢,٩٪ من عينة الدراسة يمارسن الرياضة بدرجة شبه منتظمة، في حين أن ٣٢,٤٪ من أفراد عينة الدراسة يمارسن الأنشطة الرياضية بصورة منتظمة، أما نوع السكن فكانت أعلى نسبة للسكن الخارجي إذ بلغت ٦٨,٨٪.

جدول (٧)

يوضح استجابات أفراد عينة الدراسة عن أهم أنواع الأنشطة الرياضية التي تمارسها الطالبة الجامعية

نوع الرياضة	نعم		لا		الترتيب
	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	
المشي	١٤٥	٨٥,٣	٢٥	١٤,٧	١
الركض	٨٤	٤٩,٤	٨٦	٥٠,٦	٣
السباحة	٤٧	٢٧,٦	١٢٣	٧٢,٤	٥
الرقص	٨٥	٥٠	٨٥	٥٠	٢
كرة السلة	٢١	١٢,٤	١٤٩	٨٧,٦	٩
رياضة كمال الأجسام	٢٦	١٥,٣	١٤٤	٨٤,٧	٨
رياضة رفع الأثقال	٣٩	٢٢,٩	١٣١	٧٧,١	٦
تمارين التمدد والإطالة	٧٣	٤٢,٩	٩٧	٥٧,١	٤
اليوغا	٢٩	١٧,١	١٤١	٨٢,٩	٧
الجمباز	٩	٥,٣	١٦١	٩٤,٧	١٠
متوسط النسب	٣٢,٨٢		٦٧,١٨		

تشير نتائج الجدول السابق إلى ارتفاع متوسط نسب استجابات أفراد عينة الدراسة حول عدم ممارسة الأنشطة الرياضية حيث بلغت ٦٧,١٨٪ وتعتبر مؤشرًا منخفضًا في ممارسة الطالبة الجامعية للأنشطة. وبالنسبة لأهم أنواع الأنشطة الرياضية فقد أشارت استجابات أفراد عينة الدراسة إلى أن المشي هو من أهم أنواع الأنشطة الرياضية، فقد حصل على الترتيب الأول بنسبة ٨٥,٣٪، أما الجمباز فقد حصل على أقل نسبة بلغت ٥,٣٪، في حين أن الرقص تساوت نسبته ٥٠٪ في استجابات أفراد عينة الدراسة بين الممارسة وعدم الممارسة لهذا النشاط الرياضي. وترجع تلك النتائج لمجموعة من الأسباب منها: سهولة ممارسة المشي، وطبيعة البيئة الاجتماعية، والمعرفة وتوفر المكان وغيرها، أما ما يتعلق بالجمباز فقد يرجع إلى عدم توفر التجهيزات التدريبية للجمباز وثقافة المجتمع، وعدم اللياقة البدنية، إذ يتطلب التدريب عليه منذ الصغر وغيرها من الأسباب.

جدول (٨)

يوضح استجابات أفراد عينة الدراسة نحو مستوى المعرفة بأنواع الأنشطة الرياضية

أنواع الأنشطة الرياضية	عالية جداً		عالية		متوسطة		منخفضة		منخفضة جداً		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب
	ك	٪	ك	٪	ك	٪	ك	٪	ك	٪			
الرياضة الهوائية	٤١	٢٤,١	٥٧	٣٣,٥	٣٤	٢٠,٠	٢٦	١٥,٣	١٢	٧,١	٣,٥٢	١,٢١	١
رياضة العضلات	٢٤	١٤,١	٥٧	٣٣,٥	٤٨	٢٨,٢	٣١	١٨,٢	١٠	٥,٩	٣,٣٢	١,١١	٣
رياضة الشد والمرونة	٣٨	٢٢,٤	٥٨	٣٤,١	٣٥	٢٠,٦	٣١	١٨,٢	٨	٤,٧	٣,٥١	١,١٦	٢
رياضة التوازن	٢٣	١٣,٥	٣٥	٢٠,٦	٣٨	٢٢,٤	٥٤	٣١,٨	٢٠	١١,٨	٢,٩٢	١,٢٤	٤
المتوسط العام لمستوى معرفة الطالبة الجامعية بأنواع الأنشطة الرياضية											٣,٣٢	١,١٨	

يتضح من الجدول أعلاه وجهات نظر أفراد عينة الدراسة حول درجة معرفتهن بأنواع الأنشطة الرياضية، وكان المتوسط الحسابي العام لهذا البعد (٣,٣٢ من ٥,٠) وهو متوسط يقع في الفئة الثالثة من فئات المقياس الخماسي مما يعني أن أفراد عينة الدراسة درجة معرفتهن بأنواع هذه الأنشطة (متوسطة) وذلك بشكل عام. وعلى مستوى أنواع الأنشطة فقد تراوح المتوسط الحسابي لدرجات المعرفة بكل منها من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة ما بين (٢,٩٢ – ٣,٥٢) درجة من أصل (٥) درجات وهي متوسطات تقابل درجتي المعرفة (عالية، متوسطة)، وفيما يلي نتناول درجات المعرفة لكل نوع من أنواع الأنشطة بالتفصيل:

جاءت معرفة أفراد عينة الدراسة لكل من نشاطي (الرياضة الهوائية، ورياضة الشد والمرونة) في المرتبتين الأولى والثانية بدرجة معرفة (عالية) وبمتوسط حسابي (٣,٥٢، ٣,٥١) وانحراف معياري (١,٢١، ١,١٦) على التوالي.

في حين جاءت معرفة أفراد عينة الدراسة لكل من نشاطي (رياضة العضلات، ورياضة التوزان) في المرتبتين الثالثة والرابعة والأخيرة بدرجة معرفة (متوسطة) وبمتوسط حسابي (٣,٣٢، ٢,٩٢) وانحراف معياري (١,١١، ١,٢٤) على التوالي.

تشير بيانات الجدول السابق إلى أن أعلى درجة لمتوسط مستوى المعرفة بأنشطة رياضة التوازن لدى أفراد العينة بلغت ٣,٥٢ وتمثل الترتيب الأول، وأقل درجة لمتوسط مستوى المعرفة بأنشطة الرياضة الهوائية بلغت ٢,٩١ وحصلت على الترتيب الأخير.

جدول (٩)

يوضح استجابات أفراد عينة الدراسة للدافعية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية

عبارات الدافعية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية	أوافق بشدة		أوافق		إلى حد ما		غير موافق		غير موافق بشدة		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب
	ك	٪	ك	٪	ك	٪	ك	٪	ك	٪			
المحافظة على اللياقة البدنية	٨٠	٤٧,١	٤٦	٢٧,١	٤	٢,٤	٢٩	١٧,١	١١	٦,٥	٣,٩١	١,٣٣	٨
تخفيف الوزن	٨٤	٤٩,٤	٤٤	٢٥,٩	١١	٦,٥	١٨	١٠,٦	١٣	٧,٦	٣,٩٩	١,٣	٧
إشباع هواياتي	٥٩	٣٤,٧	٥١	٣٠	٣٠	١٧,٦	٢٢	١٢,٩	٨	٤,٧	٣,٧٧	١,١٩	١٠
للتخلص من التوتر	٨٠	٤٧,١	٦٣	٣٧,١	١٦	٩,٤	٩	٥,٣	٢	١,٢	٤,٢٤	٠,٩١	٥
لقضاء الوقت مع الصديقات	٢٥	١٤,٧	٢٧	١٥,٩	٢٦	١٥,٣	٦٨	٤٠	٢٤	١٤,١	٢,٧٧	١,٢٩	١١
لزيادة الثقة بالذات	٦٢	٣٦,٥	٥٢	٣٠,٦	٢٤	١٤,١	٢٤	١٤,١	٨	٤,٧	٣,٨٠	١,٢١	٩
للوقاية من الأمراض	٩٦	٥٦,٥	٤٦	٢٧,١	٨	٤,٧	١٦	٩,٤	٣	١,٨	٤,٤٤	٢,٣٧	٣
لتحسين شكل الجسم	١٢١	٧١,٢	٣٦	٢١,٢	٣	١,٨	٦	٣,٥	٤	٢,٤	٤,٥٥	٠,٨٨	١
لتنمية العضلات	٨٥	٥٠	٤٥	٢٦,٥	١٠	٥,٩	١٥	٨,٨	١٥	٨,٨	٤,٠٠	١,٣١	٦
لزيادة مرونة الجسم	١٠٨	٦٣,٥	٤٤	٢٥,٩	٧	٤,١	٥	٢,٩	٦	٣,٥	٤,٤٣	٠,٩٧	٤
لتحقيق التوازن الصحي	١٠٩	٦٤,١	٤٤	٢٥,٩	٧	٤,١	٥	٢,٩	٥	٢,٩	٤,٤٥	٠,٩٣	٢
المتوسط الحسابي العام											٤,٠٣	١,٢٤	

تشير بيانات الجدول أعلاه إلى أن المتوسط الحسابي العام لاستجابات أفراد عينة الدراسة على عبارات بُعد الدافعية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، وقد بلغت قيمته (٤,٠٣ من ٥,٠) وتمثل الفئة الثانية من فئات المقياس الخماسي، مما يعني أن أفراد عينة الدراسة على بُعد مستوى الدافعية نحو ممارسة الطالبة الجامعية للأنشطة الرياضية بدرجة (أوافق) وذلك بشكل عام.

وعلى مستوى العبارات فقد تراوح المتوسط الحسابي لدرجات الموافقة عليها من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة ما بين (٢,٧٧ – ٤,٥٥) درجة من أصل (٥) درجات، وهي متوسطات تقابل درجتي الموافقة (موافق بشدة، وإلى حد ما موافق)

كما تشير البيانات إلى أن عبارة "تحسين شكل الجسم" قد احتلت المرتبة الأولى بنسبة ٤,٥٥ وانحراف معياري ٠,٨٨ في حين احتلت عبارة "لقضاء الوقت مع الصديقات" المرتبة الأخيرة بمتوسط ٢,٧٧ وانحراف معياري ١,٢٩، وحصلت العبارتين " لتحقيق التوازن الصحي" " للوقاية من الأمراض" على

الترتيب الثاني والثالث على التوالي. وقد يرجع ذلك إلى أن ممارسة الرياضة تساعد في الحصول على مظهر خارجي مناسب؛ مما يسهم في رفع مستوى تقدير الذات لدى الأشخاص وزيادة الثقة بالنفس من خلال التخلص من الوزن الزائد وتحسين الصورة الذاتية، وهذه النتيجة تتفق مع دراسة إسماعيل: ٢٠٠٨ التي أشارت نتائجها إلى أن الخبرة الجمالية احتلت الترتيب الأول من بين المحاور، وفيما يخص العبارتين "لتحقيق التوازن الصحي" و "للوقاية من الأمراض" قد يرجع احتلالهما هذه المراتب إلى ارتفاع مستوى الوعي بأهمية ممارسة الرياضة لدى الطالبات الجامعيات وهذه النتيجة تتفق مع ما ورد في دراسة الأنصاري: ٢٠٠٩ وهو أن محور النشاط البدني كخبرة للصحة واللياقة احتل المرتبة الأولى من أبعاد مقياس الدراسة.

جدول (١٠)

يوضح الفروق بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول ممارستهن للأنشطة الرياضية وبعض الخصائص الاجتماعية باستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA)

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
العمر	بين المجموعات	٠,١٥	٣	٠,٠٥	١,٠١	٠,٣٩١
	داخل المجموعات	٨,٠٣	١٦٦	٠,٠٥		
الوزن	بين المجموعات	٠,١٣	٧	٠,٠٢	٠,٣٩	٠,٩٠٩
	داخل المجموعات	٨,٠٤	١٦٢	٠,٠٥		
الطول	بين المجموعات	٠,١٦	٣	٠,٠٥	١,١٢	٠,٣٤٢
	داخل المجموعات	٨,٠١	١٦٦	٠,٤٨		
الحالة الاجتماعية	بين المجموعات	٠,٠٥	١	٠,٠٥	١,٠٦	٠,٣٠٦
	داخل المجموعات	٨,١٢	١٦٨	٠,٠٥		
المسار الدراسي	بين المجموعات	٠,٢٥	٢	٠,١٢	٢,٦١	٠,٠٧٧
	داخل المجموعات	٧,٩٣	١٦٧	٠,٠٥		
المرحلة الدراسية	بين المجموعات	٠,٠٩	٢	٠,٠٥	٠,٩٣	٠,٣٩٥
	داخل المجموعات	٨,٠٨	١٦٧	٠,٠٥		

* يعني مستوى الدلالة (٠,٠٥)، ** يعني مستوى الدلالة (٠,٠١)

يتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية حول ممارسة أفراد عينة الدراسة للأنشطة الرياضية المختلفة ترجع إلى اختلاف أي متغير من المتغيرات الاجتماعية (العمر، والوزن، والطول، والحالة الاجتماعية، والمسار الدراسي، والحالة الدراسية)، أي أنه لا يوجد تأثير لأي متغير أولي من هذه المتغيرات على ممارسة الطالبة الجامعية للأنشطة الرياضية. وقد تفسر تلك النتيجة بأن الخصائص الاجتماعية السابقة للطالبة الجامعية ليست عائقًا لممارستها للأنشطة الرياضية المناسبة لها. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة العريفي ٢٠١٩ في عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تُعزى لمتغير مجال الدراسة.

جدول (١١)

يوضح الفروق بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول ممارسة الطالبة الجامعية للأنشطة الرياضية والتي ترجع لاختلاف متغير نوع السكن باستخدام اختبار T. test لعينتين مستقلتين

نوع السكن	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
داخلي	٥٣	٠,٣٨	٠,٢٢	١٦٨	٢,٠١	*٠,٠٤٦
خارجي	١١٧	٠,٣١	٠,٢٢			

* يعني مستوى الدلالة (٠,٠٥)، ** يعني مستوى الدلالة (٠,٠١)

يتضح من الجدول السابق أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) حول ممارسة أفراد عينة الدراسة للأنشطة الرياضية المختلفة ترجع إلى اختلاف متغير نوع السكن ولصالح مجموعة أفراد عينة الدراسة اللاتي يُقِمْنَ في السكن الداخلي، فالطالبات اللاتي يُقِمْنَ في السكن الداخلي أكثر ممارسة للأنشطة الرياضية ممن يسكن خارجه، وقد تفسر تلك النتيجة بعدة أسباب منها توفر الإمكانيات (نادي رياضي) وتوفر الوقت، ووجودهن في مجموعة تشجع بعضها البعض وغيرها.

هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية ومستوى الدافعية نحو ممارسة هذه الأنشطة الرياضية؟ لحساب العلاقة بين مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية ومستوى الدافعية نحو ممارسة هذه الأنشطة الرياضية، قامت الباحثة بحساب المجموع الجبري لكل من عبارات مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية وعبارات مستوى الدافعية، ثم قامت بحساب معامل ارتباط بيرسون بين المجموعين ويتضح ذلك في الجدول التالي:

جدول رقم (١٢)

يوضح معامل ارتباط بيرسون بين مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية ومستوى الدافعية نحو ممارسة هذه الأنشطة الرياضية

معامل ارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	مستوى الدلالة الإحصائية
٠,١٥	٠,٠٤٧	٠,٠٥

يتضح من بيانات الجدول السابق وجود ارتباط دال موجب بين مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية ومستوى الدافعية نحو ممارسة هذه الأنشطة الرياضية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على أنه كلما زادت دافعية الطالبة الجامعية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية؛ ازدادت ممارستها المنتظمة لهذه الأنشطة ويعتمد ذلك على توفر البيئة التي تساعد على نوع معين من الرياضة، أو توفر الأجهزة اللازمة لها كما أن وجود مدربة أو برنامج رياضي واضح ومناسب للوزن والحالة الصحية يُسهم في زيادة الدافعية، هذا بالإضافة إلى الانعكاسات الإيجابية على الصحة النفسية والجسدية المتمثلة في تطوير الصحة، وتحقيق السعادة، وزيادة الثقة بالنفس واللياقة البدنية، والمحافظة على الشباب.

أهم النتائج:

- أكثر من نصف حجم أفراد عينة الدراسة (٥٢,٩٪) إلى حد ما يمارسن الأنشطة الرياضة، بينما ٣٢,٤٪ من أفراد عينة الدراسة يمارسن الأنشطة الرياضية بصورة منتظمة.
- أن المشي من أهم أنواع الأنشطة الرياضية حيث حصل على الترتيب الأول.
- أعلى درجة لمتوسط مستوى المعرفة بأنشطة رياضة التوازن لدى أفراد العينة بلغت ٣,٥٢ وتمثل الترتيب الأول.
- أن عبارة "تحسين شكل الجسم" قد احتلت المرتبة الأولى.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية حول ممارسة أفراد عينة الدراسة للأنشطة الرياضية المختلفة ترجع إلى اختلاف أي متغير من المتغيرات الاجتماعية (العمر، والوزن، والطول، والحالة الاجتماعية، والمسار الدراسي، والحالة الدراسية)، في حين توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) حول ممارسة أفراد عينة الدراسة للأنشطة الرياضية المختلفة ترجع إلى اختلاف متغير نوع السكن ولصالح مجموعة أفراد عينة الدراسة اللاتي يُقِمْنَ في السكن الداخلي، فالطالبات اللاتي يُقِمْنَ في السكن الداخلي أكثر ممارسة للأنشطة الرياضية ممن يسكن خارجه، وقد تفسر تلك النتيجة بعدة أسباب منها توفر الإمكانيات (نادي رياضي) وتوفر الوقت، ووجودهن في مجموعة تشجع بعضها البعض وغيرها.
- وجود ارتباط دال موجب بين مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية ومستوى الدافعية نحو ممارسة هذه الأنشطة الرياضية عند مستوى

دلالة (٠,٠٥) مما يدل على أنه كلما زادت دافعية الطالبة الجامعية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية، ازدادت ممارستها المنتظمة لهذه الأنشطة.

توصيات الدراسة:

- دراسة تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية على النواحي النفسية والاجتماعية والدراسية لطالبات المرحلة الجامعية.
- إجراء دراسات لمعرفة أسباب عزوف الطالبات الجامعيات عن ممارسة الأنشطة الرياضية.
- عقد شراكات مع الأندية الرياضية؛ لتخفيض رسوم الاشتراك للطالبات الجامعيات.
- تكثيف المبادرات للتوعية بممارسة الأنشطة بمراكز الأحياء ومراكز التنمية الاجتماعية.
- إجراء بحوث ودراسات تحليلية؛ لمعرفة تأثير الإمكانات المادية والبشرية على ممارسة الطالبات الجامعيات للأنشطة الرياضية.

المراجع:

المراجع العربية:

إسماعيل، أزير خميس. (٢٠٠٢). *اتجاهات طلاب الجامعات بقطاع غزة نحو ممارسة الأنشطة الرياضية*. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة عين شمس. كلية البنات. القاهرة.

الأنصاري، منى صالح. (٢٠٠٢). *الاتجاهات نحو النشاط البدني لدى النساء في دولة البحرين*. بحث منشور بمجلة علوم وفنون الرياضة. *العدد ١٦. ٢ يناير*. جامعة حلوان. كلية التربية الرياضية للبنات. القاهرة.

بدوي، أحمد زكي. (١٩٩٤). *معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية*. القاهرة. دار الفكر العربي.

بيومي، نجوى سليمان. (٢٠٠٧). *اتجاهات المرأة العاملة في الحقل التربوي نحو ممارسة الفتاة القطرية للرياضة*. الرياضة علوم وفنون. *مجلد ٢٦* . مصر.

الخاروفي، أمل، مجلي، ماجد. (٢٠٠٤). *دوافع ممارسة الأنشطة البدنية لدى المشاركات في مراكز اللياقة البدنية في عمان*. المجلة العلمية للتربية البدنية. *العدد ٤٢*. أكتوبر، كلية التربية الرياضية للبنين. جامعة حلوان. القاهرة.

العريفي، منى. (٢٠١٩). *اتجاهات طالبات الدراسات العليا بكلية التربية في جامعة الملك سعود نحو ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها ببعض المتغيرات الاجتماعية*. مجلة دراسات العلوم التربوية. المجلد٤٦. *العدد الثالث*. الجامعة الأردنية.

القطان، سامية، الخلفية، حصة، جعفر، حسين، النجار، أنعام. (٢٠١٥). *رياضة المرأة في مملكة البحرين، التحديات، الواقع، التطلعات*. مجلة العلوم التربوية والنفسية، مجلد ١٦. *العدد الثالث*. البحرين. الصفحات ١٣-٦٢.

القرني، شريفة محمد. (٢٠١٨). *ممارسة المرأة الرياضة في ضوء السنة النبوية: دراسة حديثة فقهية. العدد ٥٧* . مجلة الحكمة السعودية. المملكة العربية السعودية.

الهبدان، آمال محمد. (٢٠١٧). دراسة مجتمعية حول آثار ممارسة الرياضة على الفتيات، مجلة الخدمة الاجتماعية- (الجمعية المصرية للأخصائيين الاجتماعيين). عدد ٥٧. الجزء ٢. مصر.

حياة، تواتي، عامر، برابح، أحمد، عطا الله. (٢٠١٩). *ثقافة ممارسة الأنشطة البدنية عند الطالبات المقيمات في الأحياء الجامعية. طالبات جامعة مستغانم نموذجًا*. مجلة الابداع

الرياضي، المجلد العاشر. *العدد الثاني*. الصفحة ١١٨-١٣٥.

علاوي، محمد حسن. (٢٠٠٤). *مدخل في علم النفس الرياضي*. (الطبعة الرابعة). مركز الكتاب للنشر. مصر.

المراجع الأجنبية:

Khan, M. Y., Jamil, A., Khan, U. A., Kareem, U., & Imran, G. (2012). Female Students Opinion about Women's Participation in Sports. International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences, 2(9), 275.

Kirkaldy, B. D,. Shephard, Siefen. R.G,. (2002): The relationship between physical activity and self- image and problem behavior among adolescents، Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology · December 2002.

Kirkcaldy BD، Shephard RJ (1990) Therapeutic aspects of Leisure and sport. Special Edited Issue، International Journal of Sport Psychology 21 (3): 165- 184

[1] Kirkcaldy BD, Shephard RJ (1990) Therapeutic aspects of leisure and sport. Special Edited Issue, International Journal of Sport Psychology 21 (3): 165–184

المراجع الالكترونية:

أخبار الأمم المتحدة، الرياضة أداة فعالة للتنمية البشرية. (أبريل ٢٠١٥). تم الاسترجاع من الرابط https://news.un.org/ar/audio/2015/04/326882

الأمم المتحدة (٢٠١٦). دور الرياضة وتحقيق أهداف التنمية المستدامة. تم الاسترجاع من الرابط https://www.un.org/ar/chronicle/article/20132

رؤية المملكة ٢٠٣٠. (٢١ سبتمبر، ٢٠١٨). وثيقة برنامج جودة الحياة. رؤية المملكة ٢٠٣٠. برنامج التحول الوطني. تم الاسترجاع من الرابط https://vision2030.gov.sa/ar/programs

منظمة الصحة العالمية، المكتب الإقليمي للشرق المتوسط، الأمراض الغير سارية. تم الاسترجاع من الرابط http://www.emro.who.int/ar/noncommunicable-diseases/diseases/diseases.html

مؤتمر دور علوم الرياضة والنشاط البدني في تحقيق رؤية المملكة ٢٠٣٠. (أبريل، ٢٠١٨). تم الاسترجاع من الرابط https://csspa.ksu.edu.sa/ar/ndwa2

وكالة الأنباء السعودية، (يوليو،٢٠١٧). التربية البدنية بمدارس البنات. العام المقبل. تم الاسترجاع من رابط جريدة الرياض: (https://www.alriyadh.com/1608908)

وزارة الصحة، المملكة العربية السعودية، تم الاسترجاع من الرابط https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/EducationalContent/PublicHealth/Pages/physical-Activity.aspx

ويلفريد ليمكي، دور الرياضة وتحقيق أهداف التنمية المستدامة، (يناير،٢٠١٦). تم الاسترجاع من الرابط https://unchronicle.un.org/ar/article/2855

Centers for Disease Control and Prevention, Physical Activity for s Healthy Weight. Retrieved from https://www.cdc.gov/healthyweight/physical_activity/

Kevin, Ryle, July.2011, What are the benefits of sports and physical activities?, Retrieved from https://www.sportsrec.com/346320-what-are-the-benefits-of-sport-physical-activities.html

Morgan, Rush, December, 2018,What Is the Importance of Sports in Our Lives?. Retrieved from https://www.sportsrec.com/8127260/what-is-the-importance-of-sports-in-our-lives