

دوافع ممارسة النشاط البدني في منطقة مكة المكرمة بالمملكة العربية السعودية

ا.م.د. توفيق إدريس أحمد البكري

أستاذ مساعد بقسم التربية البدنية - كلية التربية

جامعة أم القرى بمكة المكرمة- تخصص علم النفس الرياضي

مقدمة البحث:

تولي الدول المتقدمة النشاط البدني والرياضي اهتماماً كبيراً لما لهما من أهداف بناءة تساعد على إعداد المواطن إعداداً شاملاً في مختلف الجوانب سواء كانت جسدية، عقلية، نفسية أو اجتماعية، حتى أصبحت الرياضة من المؤشرات الهامة التي تدل على التقدم الحضاري لأي مجتمع، وأصبح تطورها ضرورة من ضروريات الحياة وواجباً اجتماعياً هاماً يعمل الجميع على تطبيقه من أجل تحقيق حياة أفضل للشعوب.

وقد زاد الاهتمام بالنشاط البدني والرياضي خلال العقود الأخيرة نظراً لارتباط ذلك بمعدلات أمراض قلة الحركة خاصة في المجتمعات المتقدمة، وأصبح فهم الأسباب الكامنة وراء الانتظام في ممارسة النشاط البدني والرياضة أو عدم ممارستها من أكثر الموضوعات التي يوليها علم النفس الرياضي اهتماماً كبيراً (Wilson, Mack & Grattan, 2008).

ويعد النشاط البدني والرياضي جزء متكامل من التربية العامة والتي تهدف إلى إعداد الفرد إعداداً شاملاً متزناً من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، لذا حظي موضوع النشاط البدني والاهتمام بالصحة على اهتمام كبير من قبل العديد من الجهات المسؤولة وعلى رأسها المؤسسات التربوية والمراكز الطبية في جميع أنحاء العالم. وبطبيعة الحال فإن المملكة العربية السعودية ليست بمنأى عن العالم بل إنها إحدى الدول التي لا تزال تبذل كل ما من شأنه بناء المجتمع والارتقاء بجودة الحياة لمواطنيها.

وممارسة النشاط البدني بانتظام تساعد على تحسين الصحة العامة واللياقة البدنية، والحد من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة غير المعدية المختلفة. ووفقاً لوزارة الصحة السعودية لعام 2016، فإن 35% من المواطنين البالغين في المملكة العربية السعودية يعانون من زيادة الوزن على الأقل، في حين أن 19% من السكان يعانون من السمنة المفرطة، وهو ما يمثل زيادة بنسبة 27.8% منذ عام 2007. كما تشير بيانات حديثة إلى أن 60% من سكان العالم لا يستوفون توصية منظمة الصحة العالمية بأن يمارس البالغون النشاط البدني المعتدل أو عالي الشدة بانتظام كل يوم. كما أثبتت الأبحاث أيضاً أن النشاط البدني لا تقتصر فوائده على الكبار فقط بل حتى على المراهقين وطلبة المدارس حيث يحسن القدرات المعرفية للطلاب ويساعده على رفع مستوى الأداء الأكاديمي (Uzunoz, et al., 2017).

من جهة أخرى يلاحظ أن هناك اتجاه متزايد لمستويات الخمول البدني خاصة مع التقدم في العمر، وهذا ما قد يدعو إلى القلق حيث أظهرت دراسات عديدة وجود اتجاه نحو انخفاض مستوى النشاط البدني كلما تقدم الفرد في العمر (Sigman, 2007; Tomporowski et al., 2008, Popeska et al., 2018). ومن المعروف أن نقص النشاط البدني يرتبط بالعديد من الأمراض المزمنة مثل السكري والسمنة وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والأوعية الدموية. فعلى مدى العقود الثلاثة الماضية زاد عدد المصابين بالسكري بأكثر من الضعف على الصعيد العالمي (Chen, Magliano & Zimmet, 2012).

في المقابل، أظهرت نتائج بعض الدراسات أن الأنشطة الرياضية لها علاقة واعدة للوقاية من مختلف الأمراض التي تم ذكرها بالإضافة إلى أمراض أخرى مثل السرطان وهشاشة العظام وحتى الاكتئاب (Kueh, Kuan & Morris, 2019). فالممارسة المنتظمة للرياضة أو النشاط البدني يؤديان إلى فوائد كبيرة سواء من الجانب الجسدي أو حتى النفسي، مثل تحسين صحة القلب والأوعية الدموية، بناء وتكوين الجسم، التحكم في الوزن، رفع مستوى اللياقة البدنية والعضلية وصحة العظام. ليس ذلك فقط بل أيضا التحكم في مستوى الإجهاد، تغيير وتحسين المزاج، رفع الكفاءة الذاتية وتعزيز مفهوم الذات (منظمة الصحة العالمية WHO، 2010؛ 2012).

وعلم النفس الرياضي بمصطلحه التربوي يكتسي طابعاً خاصاً كأحد العلوم الهامة والفعالة في بناء المجتمعات وتطوير الرياضة وممارستها وذلك من خلال دراسة السلوك والخبرة والعمليات العقلية المرتبطة بالرياضة بمختلف أشكالها ومجالاتها، من أجل فهم السلوك والتنبؤ به والتحكم فيه والعمل على تطويره والارتقاء به (فوزي، 2003).

وتعد الدوافع من أكثر موضوعات علم النفس أهمية وإثارة لاهتمام الناس جميعاً وذلك لأن الإنسان هو الكائن الوحيد الذي يمكنه معرفة ما يدفعه إلى القيام بعمل ما أو تصرف ما، فهي تهتم بالبحث عن أسباب أو محركات السلوك، أي عن القوى التي تؤدي بالناس إلى القيام بما يقومون به من سلوك أو نشاط وما يسعون إلى تحقيقه من أهداف، حيث أن كل سلوك وراءه دافع، أي تكمن وراءه قوى دافعية معينة (الزق، 2009).

وسلوك الانسان ينجم عن دوافع سواء كانت داخلية أو خارجية، فالدوافع أسباب ذاتية للسلوك وهي تشتمل على جميع العوامل التي تسبب فعل أو سلوك ما وهذا بدوره يتضمن ممارسة النشاط الرياضي أيضاً، وهناك أكثر من سبب وراء كل سلوك، هذه الأسباب ترتبط بحالة الفرد الداخلية وقت حدوث السلوك من جهة وبمتغيرات البيئة من جهة أخرى، وبالتالي فإن معرفة الحاجات والميول والاتجاهات، يمكن أن يؤدي إلى معرفة الدوافع التي تؤثر على

السلوك (Teixeira, et. al., 2012). ويؤكد كلا من (Deci & Ryan, 2000) و (Celis-Merchán, 2006)، أن الدوافع الشخصية تعود إلى احتياجات الشخص ومتطلباته، في حين أن الدوافع التي لها علاقة بالجانب الاجتماعي تهدف إلى تنمية وتأكيد العلاقات الشخصية مع الآخرين والشعور بالانتماء إلى الجماعة، أما من الجانب النفسي فتعود إلى الصحة النفسية والتنمية الذاتية حيث يميل الشخص نحو تنظيم حياته واكتساب خبرات وسلوكيات خاصة. وتتباين أهداف الممارسين للأنشطة البدنية والرياضة فبعضهم تحركه دوافع داخلية مثل الصحة والمحافظة عليها والتطور الذاتي وهؤلاء غالباً ما يستمرون في الممارسة، في حين أن البعض الآخر تحركه دوافع خارجية مثل المظهر أو الحصول على التقدير الاجتماعي وهؤلاء غالباً ما يتوقفون عن ممارسة الأنشطة الرياضية إذا لم يصلوا إلى تحقيق تلك الأهداف. (Ryan, et al., 2009).

وبالرغم من صعوبة دراسة الدوافع في المجال الرياضي نظراً لصعوبة ملاحظتها وقياسها بشكل مباشر، إلا أنها ظلت مجالاً للعديد من الباحثين، حيث تطرقوا إليها من جوانب مختلفة، حيث نجد أن بعض الدارسين قد سعوا لفهم العوامل التي تجعل الأفراد نشطين حركياً أو خاملين الأمر الذي سلط الأضواء على الدافعية باعتبارها أهم محددات السلوك الإنساني على اختلاف أنواعه. ومن بين هذه الدراسات دراسة (Ebben, 2008)، التي أجريت على (1044) من طلبة الكليات، حيث أشارت نتائجها إلى أن أهم دوافع ممارسة الأنشطة البدنية كانت الحفاظ على الصحة العامة واللياقة البدنية وخفض التوتر والحصول على المتعة والشعور الجيد، ومن أهم المعوقات التي تقلل من فرص الممارسة تمثلت في ضيق الوقت والكسل وغياب الدافع. كما أشار (Louw & Mugandani, 2012)، في دراسة حول دافعية التمارين الرياضية ومعوقات لدى الذكور والإناث من أعمار مختلفة من مرطادي المراكز الصحية، حيث بينت نتائجها أن أكثر دوافع المشاركة في التمرين لأفراد العينة هي الصحة العامة والحفاظ على اللياقة والشعور الجيد والتحمل ثم الحيوية وأن لدى الإناث دوافع أكثر من الذكور للمشاركة في التمرين من أجل الحفاظ على الوزن.

وتتعدد الدراسات المتعلقة بدوافع المشاركة أو ممارسة النشاط البدني. والتي تشمل العوامل المرتبطة باستمرار أداء النشاط البدني وممارسة التمارين الرياضية، والعوامل التي ترتبط بالفعالية، الدعم الاجتماعي، الثقة بالنفس، امكانية الوصول إلى المرافق والمنشآت، البيئة المادية، ونوع الجنس، والوضع الاجتماعي والاقتصادي (Allender, Cowburn, & Foster, 2006; Trost, et al. 2002). وغالباً ما تتعلق الدوافع التي تؤدي إلى ممارسة النشاط البدني بالصحة البدنية والعقلية، والتحكم في الوزن واللياقة البدنية، في حين أن الالتزام

بممارسة الرياضة يرتبط في كثير من الأحيان بالاستمتاع والاهتمام والتفاعل الاجتماعي (Allender et al., 2006; Biddle & Mutrie, 2008).

ويعد مقياس الدوافع للنشاط البدني (MPAM-R) Motives for Physical Activity Measure، والذي قام بتصميمه كلا من Ryan و Frederick عام 1993م، ثم أعاد تنقيحه وتعديله Ryan وآخرون (1997)، أحد الأدوات التي تم استخدامها بشكل واسع في قياس الدافعية في المجال الرياضي ويستهدف تحديداً الأشخاص الذين يمارسون الأنشطة البدنية بشكل عام وليس أولئك الذين يمارسونها بشكل إلزامي كالرياضيين والمحترفين. وقد تم استخدام وتطبيق المقياس بشكل واسع في دراسات عديدة وأماكن مختلفة من العالم وبلغات مختلفة وثبت صلاحيته وموثوقيته، منها على سبيل المثال (Withall, et al., 2006;) (Battistelli, et al., 2016; Albuquerque, et al., 2017; Martin et al., 2004).

كما قام أيضاً باستخدامه Albuquerque وآخرون (2017)، على عينة مكونة من (300) شخص من المجتمع البرتغالي والبرازيلي وذلك بهدف ترجمة وتقنين المقياس باللغة البرتغالية ومعرفة مدى فعالية وإمكانية تطبيق المقياس. وأظهرت النتائج فاعلية المقياس وإمكانية تطبيقه على كلا المجتمعين البرتغالي والبرازيلي. كما أظهرت الدراسة أن كلاً من عنصر "الاهتمام/ المتعة" وعنصر "المظهر" كانا الأعلى في دوافع ممارسة الأنشطة البدنية في كلا المجتمعين.

كذلك في دراسة أخرى قام بها Withall وآخرون (2011)، استخدم فيها هذا المقياس على عينة مكونة من (152) فرد من ذوي الدخل المحدود لمعرفة بعض المعوقات التي تحد من ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية مع التركيز على جانب الدخل المادي وأثره على الدافعية. وبينت النتائج أن الجانب المادي كان من أهم عوائق الانتظام في ممارسة الأنشطة البدنية والرياضة وذلك بالإضافة إلى عوامل أخرى تمثلت في رعاية الأطفال، عدم توفر الوقت، ومحدودية الوعي بأهمية الممارسة. كما أوضحت الدراسة أن الأفراد بمجرد اشتراكهم في الأنشطة البدنية يرتفع جانب "الاجتماعية" بحسب مقياس الدافعية (MPAM-R). أما (Sibley, Hanckock, & Bergman, 2013)، فقد طبقوا دراستهم على طلبة الجامعة لمعرفة مدى مشاركتهم في الأنشطة البدنية ومستوى اللياقة بالإضافة إلى الدافعية باستخدام مقياسين أحدهما مقياس الدافعية (MPAM-R). وقد بلغ عدد العينة (194) طالب وطالبة، فيما كانت نتائج الدراسة تشير إلى أن دوافع الممارسة في هذه الفئة تتركز حول الرغبة في "المنافسة والتحدي" وكذلك "المظهر".

مشكلة البحث:

تعد المملكة العربية السعودية إحدى الدول التي تبذل كل ما من شأنه بناء المجتمع ورفع مستوى جودة الحياة لمواطنيها، وقد قطعت أشواطاً كبيرة نحو التقدم والتطور وتوفير بيئة تتماشى مع الحياة العصرية الحديثة من خلال توفير وسائل الراحة والرفاهية لمواطنيها، مما أسفر عن تغير ملحوظ في نمط الحياة المعيشية وزيادة اعتماد الفرد على الآلات الأوتوماتيكية والأجهزة الإلكترونية، الأمر الذي أدى إلى انخفاض معدل النشاط الحركي اليومي (الخمول البدني) بالإضافة إلى العادات الغذائية السيئة وانتشار الوجبات الغذائية السريعة وتنوعها الأمر الذي أدى إلى زيادة معدلات الإصابة بأمراض قلة الحركة والأمراض المزمنة مثل السكري والسمنة وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والأوعية الدموية .

من هنا فقد زاد الاهتمام بالنشاط البدني والرياضي وتوفير كل ما يلزم من إمكانيات لممارسته خلال العقود الأخيرة بالمملكة، وبالرغم من كل ذلك فقد لوحظ عزوف البعض عن الممارسة، ومن هنا أصبح معرفة وفهم الأسباب الكامنة وراء الانتظام في ممارسة النشاط البدني والرياضة أو عدم ممارسته من أكثر الموضوعات التي يوليها المتخصصون في علم النفس الرياضي بالمملكة اهتماماً كبيراً، ومن هنا ظهرت الحاجة إلى إجراء الدراسة الحالية وذلك للتعرف على دوافع ممارسة النشاط الرياضي في المنطقة الغربية بالمملكة العربية السعودية في ضوء بعض المتغيرات بإستخدام مقياس الدافعية (MPAM-R) من أجل فهم أفضل لأسباب العزوف عن المشاركة في الأنشطة الرياضية ومن ثم التخطيط المستقبلي لزيادة أعداد المشاركين في تلك الأنشطة بما يعود بالنفع على الفرد والمجتمع.

أهداف البحث :

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على دوافع ممارسة النشاط الرياضي في المنطقة الغربية بالمملكة العربية السعودية من خلال تطبيق مقياس الدوافع لممارسة النشاط البدني (MAPM-R). في ضوء بعض المتغيرات. وسوف يتم تحقيق هذا الهدف من خلال تحقيق الأهداف التالية:

- 1- التعرف على دوافع ممارسة النشاط الرياضي لعينة الدراسة وفقاً لمتغير العمر.
- 2- التعرف على دوافع ممارسة النشاط الرياضي لعينة الدراسة وفقاً لمتغير الجنس.
- 3- التعرف على دوافع ممارسة النشاط الرياضي لعينة الدراسة وفقاً لمتغير المهنة.

تساؤلات البحث:

تسعى هذه الدراسة للإجابة على التساؤل الرئيسي الذي ينص على "ما دوافع ممارسة النشاط الرياضي في المنطقة الغربية بالمملكة العربية السعودية؟"، وسوف يتم الإجابة على هذا

التساؤل من خلال الإجابة على التساؤلات الفرعية التالية:

- 1- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في دوافع ممارسة النشاط البدني تبعاً لمتغير العمر؟
- 2- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في دوافع ممارسة النشاط البدني تبعاً لمتغير الجنس؟
- 3- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في دوافع ممارسة النشاط البدني تبعاً لمتغير المهنة؟

مصطلحات البحث:

النشاط البدني: هو مجموع الحركات اليومية التي تنتجها العضلات والهيكل العظمي مما تؤدي إلى إنفاق الطاقة ويقصد به المجال الكلي لحركة الانسان وكذلك عملية التدريب والتنشيط في مقابل الكسل والخمول. (تعريف إجرائي)

الدافعية: عرفها (ابراهيم، 2014) بأنها مثير داخلي يدفع إلى التحرك في اتجاه إرضاء حاجته، وهو نوع من الشعور الذي يقوم بتوجيه السلوك لتحقيق هدف معين سواء أكانت الحاجة عضوية كالرغبة في تناول الطعام والشراب نتيجة الشعور بالجوع أو العطش أو كانت نفسية غير عضوية كحب الأستطلاع أو الرغبة في التحصيل وغيرها. ويعرف الباحث الدافعية إجرائياً: بأنها القوة التي تدفع الفرد للقيام بالنشاط الرياضي من أجل إشباع رغبة وتحقيق حاجة أو هدف.

حدود البحث:

الحدود الجغرافية: أجريت الدراسة في المنطقة الغربية بالمملكة العربية السعودية.
الحدود البشرية: أجريت الدراسة على الذكور والإناث بالمنطقة الغربية بالمملكة العربية السعودية.

الحدود الزمنية: أجريت الدراسة من الفترة الزمنية من سبتمبر إلى نوفمبر 2020م.

منهج وإجراءات البحث:

تم استخدام المنهج الوصفي بشقيه (المسحي، والمقارن)، الوصفي المسحي لمعرفة الدوافع لممارسة الأنشطة البدنية لدى عينة الدراسة، والوصفي المقارن لمعرفة الفروق بين متوسطات استجابات عينة الدراسة على محاور المقياس حسب متغيرات (العمر، الجنس، والمهنة).

مجتمع البحث:

تمثل مجتمع الدراسة في بعض منسوبي جامعة أم القرى من طلبة ومحاضرين وأقربائهم بمنطقة مكة المكرمة (المنطقة الغربية) بالمملكة العربية السعودية.

عينة البحث:

واشتملت عينة الدراسة الكلية على (1210) فرداً تم اختيارهم عشوائياً من طلبة الجامعة

وأعضاء هيئة تدريس وذويهم وقد تراوحت أعمارهم بين 16 إلى 75 عاماً تم اختيار (30) فرد منهم كعينة استطلاعية وذلك بهدف التأكد من الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة (الصدق - الثبات)، وسوف يرد وصف ذلك لاحقاً عند وصف الخصائص السيكومترية للمقياس، وبالتالي أصبحت العينة الأساسية للدراسة (1180) فرداً حيث تم التواصل معهم وامدادهم بالاستبانة، تم استرداد (357) استبانة فقط بنسبة (30,2%)، ثم تم استبعاد عدد (23) استبانة لعدم استكمالهم بنود الاستبانة المقررة لإجراء الدراسة وبالتالي بلغ إجمالي عينة الدراسة (334) فرد بنسبة بلغت (28,31%) وفيما يلي وصف العينة كما هو موضح بجدولي (1)، و(2):

جدول (1)

وصف عينة البحث بالنسبة للجنس

وصف العينة	العدد	النسبة المئوية
ذكور	139	41.60
إناث	195	58.4
إجمالي	334	100

جدول (2)

وصف عينة البحث بالنسبة للمهنة

وصف العينة	العدد	النسبة المئوية
طلبة	136	40.72
موظفين	118	35.33
غير موظفين	80	23.95
إجمالي	334	100

وتعود محدودية استجابة العينة للمشاركة في الدراسة غالباً نتيجة للحظر الجزئي القائم أثناء تطبيق الدراسة بسبب جائحة كورونا واهتمام الناس أكثر بالجانب الصحي والاجراءات الاحترازية. حيث تم اجراء الدراسة خلال الفترة من سبتمبر إلى نوفمبر من العام 2020م، ووقتها كان الحظر الكلي قد انتهى غير أن الناس كانت لا تزال شديدة الحرص والحذر في تعاملاتها مع الآخرين الأمر الذي يعتبر أحد التحديات التي واجهت الباحث أثناء تطبيق الدراسة.

أداة البحث:

حتى يتمكن الباحث من الحصول على بيانات دقيقة تحقق الهدف من البحث وتفي بالإجابة عن تساؤلاته، استعان بالعديد من أدوات جمع البيانات مثل المراجع العلمية والدراسات السابقة والملاحظة والمقابلات الشخصية وأراء الخبراء، واعتمد الباحث على الاستبيان كأداة أساسية للدراسة الحالية حيث قام الباحث باستخدام مقياس الدوافع للنشاط البدني

Motives for Physical Activity Measure (MPAM-R)، وهو عبارة عن استبانة تضمنت ثلاثون سؤالاً يتضمن قياس خمسة محاور وهي: (1) اللياقة البدنية، (2) المظهر، (3) المنافسة/التحدي، (4) الاجتماعية و(5) الاهتمام/المتعة. وذلك على مقياس Likert من 7 نقاط: (1= غير صحيح إطلاقاً) إلى (7= صحيح تماماً) بالنسبة لي. حيث شمل عامل اللياقة البدنية والذي يعود إلى الخصائص الفردية من الحالة البدنية والمهارات الوظيفية والحركية والرغبة في التمتع بالصحة والحيوية (خمس عبارات). أما عامل المظهر فيهدف إلى الرغبة في الظهور بجسد متناسق وعضلي مع التحكم في الوزن وجمال الجسم بشكل عام (ست عبارات). فيما كان عامل المنافسة والتحدي فيشير إلى الرغبة في الممارسة من أجل اختبار الذات وتطويرها في أداء المهارات البدنية كنوع من التحدي والاستعداد لأي نوع من الأداء البدني (سبع عبارات). أما عامل الاجتماعية فيشير إلى مسألة الانتماء إلى الجماعة ذات اهتمامات مماثلة في النطاق الاجتماعي وإمكانية الالتقاء ضمن مجموعة الأصدقاء والأصحاب (خمس عبارات)، وأخيراً، العامل الخامس الذي يعني بجوانب المشاعر المرتبطة بالجانب النفسي والمتعة التي قد تنشأ نتيجة لممارسة الرياضة البدنية من مشاعر الرضا والفرح (سبع عبارات). (ملحق 1)

تعريب أداة البحث:

تم ترجمة المقياس إلى اللغة العربية وذلك من خلال عرضه على أستاذين كانت اللغة العربية لغتهما الأم ويجيدان اللغة الإنجليزية. وللتثبت من صدق الترجمة ثم تم عكس ترجمة المقياس إلى اللغة الإنجليزية. ومن ثم عرض النصين باللغة الإنجليزية أحدهما يمثل النص الأصلي للمقياس، والأخر يمثل النص المترجم من العربية إلى الإنجليزية على المتخصصين باللغة الإنجليزية للموازنة بينهما للتثبت من دقة الترجمة ومراجعة أي تعديلات لغوية أو اختلاط في المفاهيم، ومن ثم اعتمدت النسخة التي تم مراجعتها وتعديلها. (ملحق 2) وقبل التطبيق على العينة النهائية تم التأكد من الخصائص السيكومترية للاستبيان وكانت النتائج كالتالي:

الخصائص السيكومترية للمقياس (الصدق والثبات):

أولاً: الصدق:

أ-الصدق الظاهري

قام الباحث بالتحقق من الصدق الظاهري من خلال عرض الاستبانة على مجموعة من الخبراء المختصين في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة، واعتمد الباحث نسبة اتفاق المحكمين (80%) على الأقل كمعيار لصلاحيّة الفقرات، وبالوصول على تلك النسبة تؤكد

- الباحث أنها متوافقة من حيث الصدق الظاهري. وقد ارتضى الباحث في الخبير ما يلي: -
 - أن يكون عضو هيئة تدريس بإحدى الجامعات المصرية.
 - أن يكون حاصلاً على درجة أستاذ أو أستاذ مساعد على الأقل.
 - أن يكون متخصص في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة.
 - ألا تقل خبرته في مجال التخصص عن (10) سنوات على الأقل. (ملحق 3)

ب- صدق الإتساق الداخلي

حيث تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية بلغت (30) فرداً تم اختيارهم عشوائياً من مجتمع البحث ومن غير عينته الأساسية، وتم حساب صدق الاتساق الداخلي وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه العبارة، وكانت النتائج كما هو موضح بجدول (1):

جدول (3)

معاملات الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه

الاهتمام والمتعة		المنافسة/ التحدي		المظهر		اللياقة البدنية		الاجتماعية	
م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط
2	*0.69	3	*0.70	5	*0.68	1	*0.66	6	*0.71
7	*0.66	4	*0.66	10	*0.69	13	*0.67	15	*0.66
11	*0.71	8	*0.68	17	*0.71	16	*0.70	21	*0.68
18	*0.68	9	*0.68	20	*0.68	19	*0.71	28	*0.69
22	*0.70	12	*0.69	24	*0.69	23	*0.66	30	*0.71
26	*0.69	14	*0.67	27	*0.67				
29	*0.66	25	*0.69						

(* دالة عند مستوى معنوية (0,05)

ينتضح من جدول (3) أن قيم معاملات الارتباط تراوحت ما بين (0.66) إلى (0.71)، وأن جميع قيم معاملات الارتباط موجبة ومرتفعة وذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) وتشير إلى الاتساق الداخلي، بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه العبارة.

ثانياً: الثبات تم التأكد من ثبات المقياس بطريقة الفاكرونباخ وكانت النتائج كالتالي كما هو موضح بجدول (4):

جدول (4)

حساب الثبات بطريقة الفاكرونباخ

العناصر	معامل الفاكرونباخ
الاهتمام/ المتعة	0.90
المنافسة/ التحدي	0.88
المظهر	0.87

العناصر	معامل الفاكرونباخ
اللياقة البدنية	0.85
الاجتماعية	0.87
الدرجة الكلية	0.92

يتضح من جدول (4) أن قيم معاملات الفاكرونباخ تراوحت ما بين (0.85-0.92)، وأن جميع هذه القيم مرتفعة وتشير إلى تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات. المقياس في صورته النهائية:

اشتمل المقياس في صورته النهائية على جزئين:

الجزء الأول: عبارة عن بيانات ديموغرافية عن عينة الدراسة تضمنت (العمر - الجنس - المهنة).

الجزء الثاني: مقياس الدوافع لممارسة النشاط البدني (MAPM-R) والذي اشتمل على (30) عبارة توزعت على (5) محاور، كما هو موضح بجدول (5):

جدول (5)

محاور وعبارات المقياس

م	المحاور	عدد العبارات	أرقام العبارات
1	الاهتمام/المتعة	7	26-22-18-11-7-2-
2	المنافسة/التحدي	7	25-14-12-9-8-4-3-
3	المظهر	6	27-24-20-17-10-5-
4	اللياقة البدنية	5	23-19-16-13-1-
5	الاجتماعية	5	30-28-21-15-6-
	الاجمالي	30	

يتضح من جدول (5) أن محاور المقياس بلغت (5) محاور وأن عبارات المقياس بلغت (30) عبارة

ميزان التقدير:

قام الباحث باستخدام مقياس ليكرت السباعي المتدرج لتصحيح استجابات عينة الدراسة، حيث كانت أقل درجة (1) للاستجابة (ليس صحيح على الإطلاق بالنسبة لي) وأعلى درجة (7) للاستجابة (صحيح جداً). وتم استخدام المعيار التالي للحكم على درجة الاستجابة:

$$\text{مدى الاستجابة} = \text{أعلى درجة} - \text{أقل درجة} = 7 - 1 = 6$$

طول الفئة = مدى الاستجابة / عدد فئات الاستجابة المستهدفة = $5/6 = 1.2$ وكما هو موضح بجدول (6):

جدول (6)

معيار الحكم على المتوسطات الحسابية لاستجابات عينة الدراسة

الاستجابة	المتوسط الحسابي
ليس صحيح على الإطلاق	1 - 2.2
ليس صحيح	2.21 - 3.40
إلى حد ما	3.41 - 4.60
صحيح	4.61 - 5.80
صحيح جداً	5.81 - 7

يتضح من جدول (6) معيار الحكم على المتوسطات الحسابية وفقاً لاستجابات عينة الدراسة. التجربة الأساسية للبحث:

قام الباحث بتحويل الاستبانة الى نسخة اليكترونية حتى يسهل وصولها الى أكبر عدد ممكن عبر المنصات الاليكترونية ووسائل التواصل الاجتماعي ثم قام بتطبيقها على عينة الدراسة في المدة من (2020/10/1) إلى (2020/11/1) مع شرح الهدف من الدراسة للعينة والتأكيد على أفراد العينة بأهمية استجاباتهم لجميع عبارات المقياس وأن استجاباتهم سرية وخاصة بالدراسة العلمية فقط. وبعد الانتهاء من التطبيق قام الباحث باستبعاد الاستمارات الغير مستوفاة لشروط المقياس ثم قام بتصحيح باقي الاستمارات وفق ميزان التقدير المعد. وبعد الانتهاء من تصحيح الاستمارات قام الباحث بجمع البيانات ورصد الدرجات وتبويبها وذلك تمهيداً لمعالجتها إحصائياً.

المعالجات الإحصائية:

قام الباحث بمعالجة البيانات إحصائياً باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة وأهداف الدراسة والتي تفي بالإجابة عن تساؤلاته وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) والتي تمثلت في الآتي:

المتوسط الحسابي لحساب متوسط استجابات عينة الدراسة لكل عبارة والدرجة الكلية للمحور. الانحراف المعياري لمعرفة مدي تشتت استجابات عينة الدراسة عن المتوسط الحسابي. اختبار "ت" لعينتين مستقلتين للمقارنة بين متوسطات استجابات عينة الدراسة حسب متغير الجنس. اختبار تحليل التباين الأحادي "ف" للمقارنة بين متوسطات استجابات عينة الدراسة حسب متغيرات (العمر - المهنة).

اختبار شيفيه لتحديد اتجاهات الفروق في حالة كانت قيمة (ف) دالة إحصائياً.

عرض ومناقشة وتفسير النتائج:

في ضوء ما توصل إليه الباحث من نتائج، وفي حدود عينة الدراسة والمنهج المستخدم للإجابة

على ما طرح من تساؤلات، سوف يتم عرضها ومناقشتها وتفسيرها من خلال أدبيات الإطار النظري والدراسات السابقة وخبرة الباحث، على النحو التالي:

السؤال الأول: ما دوافع ممارسة النشاط الرياضي في المنطقة الغربية بالمملكة العربية السعودية؟

للإجابة على هذا التساؤل تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستجابات عينة الدراسة على محاور دوافع ممارسة الأنشطة البدنية لدى عينة الدراسة، وكانت النتائج كما هو موضح بجدول (7):

جدول (7)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدوافع ممارسة الأنشطة البدنية لعينة الدراسة

م	العناصر	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الاستجابة	الترتيب
1	الاهتمام/المتعة	4.55	1.34	صحيح إلى حد ما	5
2	المنافسة/التحدي	5.57	1.25	صحيح	2
3	المظهر	5.61	1.15	صحيح	1
4	اللياقة البدنية	5.54	1.16	صحيح	3
5	الاجتماعية	5.18	1.25	صحيح	4
-	المتوسط العام للمقياس ككل	5.27	1.12	صحيح	-

يتضح من جدول (7) أن المتوسط الحسابي العام لجميع المحاور هو باستجابة (صحيح) بمتوسط حسابي عام (5.27). وبالنسبة للمحاور الفرعية كانت الاستجابة هي (صحيح) لجميع المحاور فيما عدا محور الاهتمام والمتعة كانت الاستجابة (صحيح إلى حد ما).

أما بالنسبة لترتيب المحاور حسب قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات عينة الدراسة فكانت على النحو التالي:

جاء في الترتيب الأول محور (المظهر) بمتوسط حسابي (5.61)، ثم جاء ثانياً محور (المنافسة/التحدي) بمتوسط حسابي (5.57)، ثم محور (اللياقة البدنية) بمتوسط حسابي (5.54). أما محور (الاجتماعية) فقد حل رابعاً في دوافع الممارسة بمتوسط حسابي (5.18)، وأخيراً احتل محور (الاهتمام والمتعة) المركز الخامس بمتوسط حسابي (4.55). وفيما يلي تفصيل لكل محور وفق ما جاء في الترتيب السابق

أولاً: احتل محور المظهر الترتيب الأول بين محاور المقياس وكان ترتيب عباراته كما هو موضح بجدول (8)

جدول (8)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمحور المظهر

م	العبرة	الترتيب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الاستجابة
24	لأنني أريد أن يتحسن شكل جسدي	1	6.63	0.93	صحيح جداً
17	لأنني أريد أن يتحسن مظهري	2	6.46	1.20	صحيح جداً
5	لأنني أريد أن أبدو أفضل، أو أحافظ على الوزن حتى أبدو أفضل	3	5.87	1.66	صحيح جداً
10	لأنني أريد أن أظهر عضلاتي حتى أبدو أفضل	4	5.38	1.87	صحيح
20	لأنني أريد أن أكون جذاباً للآخرين	5	5.07	2.21	صحيح
27	لأنني سوف أشعر بعدم الجاذبية الجسدية	6	4.28	2.40	إلى حد ما
	المتوسط العام		5.62	1.15	صحيح

يتضح من جدول (8) أن درجة الاستجابة على محور (المظهر)، هو (صحيح) بمتوسط حسابي عام (5.62) وبمتوسطات حسابية للعبارات تراوحت من (4.28 – 6.63).

ويرى الباحث أن عامل المظهر يعد أحد العوامل التي تدفع الجميع إلى ممارسة الأنشطة البدنية لأن الجسم والمظهر الخارجي من الأشياء الظاهرة والتي يهتم بها الشخص حتى يبدوا في أبهى صورة كما أن الجميع يحكم على الشخص من خلال مظهره خاصة في فئة الشباب، وذلك يتفق مع دراسة Sibley وآخرون (2013)، حيث خلصت إلى أن المظهر كان أحد أهم دوافع الممارسة لدى عينة الدراسة. لذا نجد أنه من الملاحظ زيادة اهتمام الكثير من أفراد المجتمع بالاشتراك في الأنشطة الصحية وأندية اللياقة البدنية من أجل الحفاظ على الوزن واكتساب نمط جسدي متناسق لأنه بذلك يبدوا أفضل ويكون جذاباً للآخرين مما يزيد من ثقته بنفسه ويجعله يستمتع بحياته. وما يؤكد ذلك أن العبرة السلبية في هذا المحور والخاصة بالشعور بعدم الجاذبية الجسدية جاءت في المركز السادس والأخير وهذا ما أظهرته دراسة (Ryan, et al., 2009) حيث أكدت على أن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضة لدى البعض يكون نتيجة دوافع خارجية مثل المظهر ولكن غالباً ما يتوقفون عن ممارسة الأنشطة الرياضية إذا لم يصلوا إلى تحقيق تلك الأهداف.

ثانياً: جاء محور المنافسة/ التحدي في الترتيب الثاني بين محاور المقياس وكان ترتيب عباراته كما هو موضح بجدول (9)

جدول (9):

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمحور المنافسة والتحدي

م	العبرة	الترتيب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الاستجابة
25	لأنني أريد الحصول على الأفضل في نشاطي	1	6.45	1.13	صحيح جداً
3	لأنني أحب الانخراط في الأنشطة التي تمثل تحدياً بدنياً لي	2	6.01	1.50	صحيح جداً
14	لأنني أحب الأنشطة التي تشكل تحدياً بدنياً	3	5.66	1.85	صحيح

12	لأنني أريد أن أحافظ على مستوى مهاراتي الحالية	4	5.43	1.88	صحيح
9	لأنني أحب التحدي	5	5.29	1.92	صحيح
4	لأنني أريد أن أكتسب مهارات جديدة	6	5.24	1.99	صحيح
8	لأنني أريد تحسين المهارات الحالية	7	4.94	2.11	صحيح
	المتوسط العام		5.57	1.25	صحيح

يتضح من جدول (9) أن درجة الاستجابة على محور (المنافسة والتحدي)، هو (صحيح) بمتوسط حسابي عام (5.57) وبمتوسطات حسابية للعبارات تراوحت من (4.94 - 6.45). وتتوافق هذه النتيجة أيضاً مع دراسة Sibley وآخرون (2013)، حيث كان المنافسة والرغبة في التحدي للذات من أسباب ممارسة طلبة الجامعات لممارسة الأنشطة البدنية والرياضة. ويرى الباحث أن المنافسة/ التحدي تعد من الصفات الفطرية بالنسبة للإنسان فجنده دائماً يسعى إلى التنافس سواء مع ذاته أو مع الآخرين وتحقيق الأفضلية بين أقرانه تكون أحد دوافعه لبذل أي جهد وتحقيق أي نجاح لأن الحاجة إلى النجاح وإلى التميز تعد من الحاجات الضرورية للإنسان وتحقيق تلك المكانة وهذا التميز يشعر الإنسان بالسعادة والقدرة على تحقيق الذات، وتعد الأنشطة البدنية والرياضية مجال خصب لتحقيق هذا التحدي سواء مع الذات وذلك بوضع أهداف مختلفة والسعي لتحقيقها مثل الوصول لوزن محدد أو للحفاظ على مستوى لياقته وصحته أو اكتساب لياقة بدنية محددة إما برفع ثقل معين أو اجتياز مسافة معينة في زمن محدد أو أداء عدد معين من العادات في التمارين البدنية المختلفة أو لإكتساب مهارات جديدة تميزه عن الآخرين وما إلى ذلك أو التنافس وتحقيق الفوز على الآخرين سواء كانت تلك المنافسة فردية بينه وبين زميل آخر أو جماعية بين فريقين هو ينتمي إلى أحدهما وهذا التنافس من الأشياء المحمودة التي تعود بالنفع على الفرد والمجتمع، وهذا ما يؤكد (رحمة، 1988)، من أن الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوباتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة والاشترك في المنافسات (المباريات) الرياضية التي تعتبر ركناً هاماً من أركان النشاط الرياضي وما يرتبط من خبرات انفعالية متعددة وتسجيل للأرقام والبطولات وإثبات التفوق وإحراز الفوز تعد من الدوافع المباشرة لممارسة النشاط البدني الرياضي.

ثالثاً: جاء محور اللياقة البدنية في الترتيب الثالث بين محاور المقياس وكان ترتيب عباراته كما هو موضح بجدول (10)

جدول (10)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمحور اللياقة البدنية

م	العبارة	الترتيب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الاستجابة
19	لأنني أريد الحفاظ على قوتي البدنية للعيش حياة صحية	1	6.51	1.14	صحيح جداً

23	لأنني أريد الحفاظ على صحتي البدنية ورفاهيتي	2	6.46	1.12	صحيح جداً
1	لأنني أريد أن أكون لائقاً بدنياً	3	5.91	1.57	صحيح جداً
13	لأنني أريد أن يكون لدي المزيد من الطاقة	4	4.88	2.19	صحيح
16	لأنني أريد أن تتحسن لياقة القلب والأوعية الدموية	5	3.94	2.46	إلى حد ما
					المتوسط العام
					1.16
					5.45

يتضح من جدول (10) أن درجة الاستجابة على محور (اللياقة البدنية)، هو (صحيح) بمتوسط حسابي عام (5.54) وبمتوسطات حسابية للعبارات تراوحت من (3.94 – 6.51).

ويرى الباحث أن اللياقة البدنية تعد من الأشياء الهامة والضرورية في حياتنا خاصة مع التقدم التقني والتكنولوجي التي أصابت المجتمعات بأمراض قلة الحركة ومن المفترض أن تأتي في المركز الأول ولأن نقص اللياقة البدنية يرتبط بالعديد من الأمراض المزمنة مثل السكري والسمنة وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والأوعية الدموية. فالممارسة الرياضية المنتظمة أو النشاط البدني يؤديان إلى فوائد كبيرة سواء من الجانب الجسدي أو حتى النفسي. حيث تعملان على تحسين صحة القلب والأوعية الدموية، بناء وتكوين الجسم، التحكم في الوزن، رفع مستوى اللياقة البدنية والعضلية وصحة العظام، ليس ذلك فقط بل أيضاً التحكم في مستوى الإجهاد، تغيير وتحسين المزاج، رفع الكفاءة الذاتية وتعزيز مفهوم الذات. ويؤكد (Chen, et al., 2012). وهذا ما تؤكدته دراسة (Ebben, 2008) حيث أشارت نتائجها إلى أن أهم دوافع ممارسة الأنشطة البدنية كانت الحفاظ على الصحة العامة واللياقة البدنية وخفض التوتر والحصول على المتعة والشعور الجيد. ولكن ربما لمحدودية الوعي لدى أفراد المجتمع وعدم درايتهم بماهية اللياقة وأهميتها جاءت في هذا الترتيب المتوسط.

رابعاً: جاء محور الاجتماعية في الترتيب الرابع بين محاور المقياس وكان ترتيب عباراته كما هو موضح بجدول (11)

جدول (11)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمحور الاجتماعية

م	العبرة	الترتيب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الاستجابة
6	لأنني أريد أن أكون مع أصدقائي	1	6.54	1.16	صحيح جداً
15	لأنني أحب أن أكون مع الآخرين الذين يرغبون في هذا النشاط	2	6.35	1.42	صحيح جداً
21	لأنني أريد أن ألتقي بأشخاص جدد	3	5.32	2.02	صحيح
28	لأن أصدقائي يريدون مني ذلك	4	4.16	2.41	إلى حد ما
30	لأنني أستمتع بقضاء بعض الوقت مع الآخرين الذين يقومون بهذا النشاط	5	3.55	2.38	إلى حد ما
					المتوسط العام
					1.25
					5.18

يتضح من جدول (11) أن درجة الاستجابة على محور (الاجتماعية)، هو (صحيح) بمتوسط حسابي عام (5.18) وبمتوسطات حسابية للعبارات تراوحت من (3.55 – 6.54).

ويرى الباحث أن العوامل الاجتماعية تعد من الأشياء التي يهتم بها البعض دون الآخر

فالبعض يفضل الانعزال وعدم التقيد بالآخرين والبعض الآخر يكون اجتماعي بطبعه وهذه الأشياء تكون صفات شخصية يتأثر بها الفرد من خلال الأسرة وأسلوب التربية ولعل المجتمع هنا بطبيعته لا يحبذ الصداقات الكثيرة خاصة بالنسبة للشباب لأن الأسر تخاف على أبنائها من الانحراف السلوكي أو الفكري كما أن طبيعة المجتمع السعودي المحافظ خاصة على المرأة وعدم السماح لها بالخروج إلا للضرورة ولعل ما سبق كان أحد وأهم أسباب تدني ترتيب هذا المحور. ويؤكد الخولي (1996) أن الرياضة كنظاماً اجتماعياً يتطلب أن نعرف أولاً ماهي مقومات النظام الاجتماعي بشكل عام ولكل مجتمع خصائص تميزه عن غيره. ويتفق ذلك مع نتائج دراسة بدران (2003) حيث أكدت على أن ترتيب الدوافع تبعاً لأهميتها (الصحة. المجال النفسي. المجال الاجتماعي الخ) حيث جاء البعد الاجتماعي في المرتبة الثالثة.

خامساً: جاء محور الاهتمام/ المتعة في الترتيب الخامس وكان ترتيب عباراته كما هو موضح بجدول (12)

جدول (12)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمحور الاهتمام/ المتعة

م	العبارة	الترتيب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الاستجابة
22	لأنني أستمتع بهذا النشاط	1	6.28	1.30	صحيح جداً
2	لأنها ممتعة	2	5.61	1.77	صحيح
11	لأنها تجعلني سعيداً	3	4.93	2.14	صحيح
18	لأنني أعتقد أنها مثيرة للاهتمام	4	4.88	2.22	صحيح
7	لأنني أحب أن أفعل هذا النشاط	5	4.15	2.38	صحيح إلى حد ما
26	لأنني أجد هذا النشاط مثيراً	6	3.41	2.30	صحيح إلى حد ما
29	لأنني أحب إثارة المشاركة	7	2.52	2.28	ليس صحيحاً
	المتوسط العام		4.55	1.34	صحيح إلى حد ما

يتضح من جدول (12) أن درجة الاستجابة على محور (الاهتمام والمتعة)، هو (صحيح إلى حد ما) بمتوسط حسابي عام (4.55) وبمتوسطات حسابية للعبارات تراوحت من (2.52 - 6.28).

ويرى الباحث أن "الاهتمام/ المتعة" تعد من الأشياء الخاصة التي لا يشعر بها إلا الرياضيين الذين يمارسون الرياضة بانتظام منذ فترة طويلة لأن الجسم مع الانتظام في الممارسة يحدث له تكيف مع النشاط والجهد المبذول ويزول الألم العضلي والمفصلي الذي يشعر به الفرد عند بداية الممارسة الرياضية ويعي تماماً ما تحققه له الرياضة من متعة وسعادة فالرياضة تعزز إنتاج الإندورفين بالجسم. حيث يساعد النشاط البدني على زيادة إنتاج الدماغ للإندورفينات؛ وهي ناقلات عصبية مسؤولة عن الإحساس والشعور بالسعادة والمتعة،

كما أن ممارسة الرياضة المنتظمة يساعد على تحسين الحالة المزاجية للإنسان، حيث تزيد من حساسية الدماغ للهرمونات السيروتونين والنورادرينالين، والتي تخفف من الشعور بالإكتئاب والقلق والتوتر. مما يزيد من الثقة بالنفس. ويعطي شعوراً بالسعادة والمتعة. وهذا ما يراه ويؤكدده الحراملة وآخرون (2017) حيث أكدوا على أن مزاوله الرياضة اليومية بانتظام يضمن إفراز هرمون الأندروفين والذي يشبه مادة المورفين مما يجعل الإنسان يشعر بالسعادة والراحة والهدوء، أما غير المنتظمين على الممارسة فتكون الرياضة بالنسبة لهم عملية مجهددة وتسبب لهم بعض الآلام ولعل قلة المنتظمين على ممارسة الرياضة هو ما أدى إلى تأخر هذا المحور واحتلاله الترتيب الأخير بين المحاور.

السؤال الثاني: هل هناك فروق ذات دلالة احصائية في دوافع ممارسة النشاط البدني تبعاً لمتغير العمر؟

للإجابة على هذا التساؤل قام الباحث باستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (ف) وذلك للمقارنة بين متوسطات استجابات عينة الدراسة حول دوافع ممارسة النشاط البدني تبعاً لمتغير العمر وكانت النتائج كما هو موضح بجدول (13):

جدول (13)

نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي(ف) للمقارنة بين متوسطات درجات عينة الدراسة تبعاً لمتغير العمر

المحور	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
الفائدة/التمتع	بين المجموعات	12.86	2	6.43	3.46	0.03
	داخل المجموعات	585.53	331	1.77		
	الكلية	598.39	333			
المنافسة/التحدي	بين المجموعات	9.51	2	4.75	3.09	0.05
	داخل المجموعات	510.04	331	1.45		
	الكلية	519.55	333			
المظهر	بين المجموعات	8.51	2	4.26	3.26	0.04
	داخل المجموعات	432.31	331	1.31		
	الكلية	440.82	333			
اللياقة البدنية	بين المجموعات	21.26	2	10.63	8.32	0.00
	داخل المجموعات	422.97	331	1.28		
	الكلية	444.23	333			
الاجتماعية	بين المجموعات	6.62	2	3.31	2.12	0.12
	داخل المجموعات	517.63	331	1.56		
	الكلية	524.25	333			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	10.21	2	5.10	4.14	0.02
	داخل المجموعات	408.28	331	1.23		
	الكلية	418.49	333			

يتضح من جدول (13) أن قيم (ف) تراوحت من (2.12) إلى (8.32) وتشير إلى وجود

فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطات استجابات عينة الدراسة حسب العمر في جميع المحاور فيما عدا المحور الخامس "الاجتماعية".

ويرى الباحث أن هذا يرجع إلى إهمال الاجتماعية بالنسبة لعينة الدراسة خاصة وأنها كمحور احتلت المركز الأخير بين المحاور وذلك بالرغم أهمية الجانب الاجتماعي خاصة لدى كبار السن الذين هم في أمس الحاجة إلى علاقات اجتماعية طيبة خاصة بعد التقاعد من العمل حيث من المفترض حرصهم على إدامة علاقاتهم مع الأصدقاء القدامى وإقامة علاقات مع أصدقاء جدد، وهذا يختلف مع نتائج دراسة كل من (Withall et al., 2011)، و(عبد الحافظ، 2009) والتي أشارتا إلى أن الفئة العمرية الأكبر تميل إلى جانب الاجتماعية كدافع للممارسة. ولتحديد اتجاهات الفروق تم إجراء اختبار شيفيه وكانت النتائج كما هو موضح بجدول (14):

جدول (14)

اختبار شيفيه لتحديد اتجاهات الفروق حسب العمر

المحور	العمر	المتوسط الحسابي	من (16 - 30) سنة	من (31 - 45) سنة	(46 سنة فأكثر)
الفائدة/التمتع	من 16 - 30 سنة	4.70	-	0.12	*0.49
	من 31 - 45 سنة	4.58	-	-	0.37
	من 45 سنة فأكثر	4.21	-	-	-
المنافسة/التحدي	من 16 - 30 سنة	5.74	-	0.26	*0.40
	من 31 - 45 سنة	5.47	-	-	0.13
	من 45 سنة فأكثر	5.34	-	-	-
المظهر	من 16 - 30 سنة	5.72	-	0.04	*0.40
	من 31 - 45 سنة	5.68	-	-	0.36
	من 45 سنة فأكثر	5.32	-	-	-
اللياقة البدنية	من 16 - 30 سنة	5.78	-	0.32	*0.63
	من 31 - 45 سنة	5.45	-	-	0.30
	من 45 سنة فأكثر	5.15	-	-	-
الدرجة الكلية	من 16 - 30 سنة	5.42	-	0.15	0.45
	من 31 - 45 سنة	5.27	-	-	0.30
	من 45 سنة فأكثر	4.97	-	-	-

يتضح من جدول (14) أن اختبار شيفيه أظهر أن الفروق في جميع المحاور والدرجة الكلية كانت بين الفئة العمرية (من 16 - 30 سنة) والفئة العمرية (من 45 سنة فأكثر) لصالح الفئة العمرية (من 16 - 30 سنة) حيث كان المتوسط الحسابي لهم هو الأعلى.

ويرى الباحث أن ذلك يعود إلى أن الفئة العمرية (من 16 - 30 سنة) تمثل فئة الشباب وهذا يتسق من النتائج الأولى التي أظهرت أن محور (المظهر) جاء في الترتيب الأول يليه محور (المنافسة/التحدي) ثم محور (اللياقة البدنية) وتلك المحاور هي ما يهتم بها الشباب على اختلاف شخصياتهم وبيئاتهم، بالإضافة إلى أن تلك المرحلة العمرية قد تتميز عن غيرها بإمتلاك أدوات ومهارات المعرفة الكافية بأهمية اللياقة البدنية وارتباطها بالصحة من خلال

اطلاعهم على كل حديث وامتلاكهم المهارة في التعامل الشبكة العنكبوتية (الانترنت) التي قصرت الأزمنة والمسافات وجعلت كل ما يحتاج إليه المرء بين أصابعه وهؤلاء الشباب يجيدون استخدام تلك الشبكة بمهارة فائقة خاصة مع توافر الهواتف الذكية في أيدي الجميع وبإمكانات تتطور وتتحدث باستمرار، حيث نجد تعدد الأدوات المساعدة على اللياقة البدنية من أساور وساعات وبرامج وتطبيقات تكنولوجية إلى جانب نظارات تعزيز الواقع الافتراضي التي تجعل من ممارسة النشاط البدني متعة في حد ذاتها.

السؤال الثالث: هل هناك فروق ذات دلالة احصائية في دوافع ممارسة النشاط البدني تبعاً لمتغير الجنس؟

للإجابة على هذا التساؤل قام الباحث باستخدام اختبار (ت) وذلك للمقارنة بين متوسطات استجابات عينة الدراسة حول دوافع ممارسة النشاط البدني تبعاً لمتغير الجنس وكانت النتائج كما هو موضح بجدول (15):

جدول (15)

نتائج اختبار (ت) للمقارنة بين متوسطات درجات عينة الدراسة تبعاً لمتغير الجنس

العناصر	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
الاهتمام/المتعة	ذكر	139	4.91	1.38	4.23	332	0.01
	أنثى	195	4.30	1.25			
المنافسة/التحدي	ذكر	139	5.82	1.15	3.14	332	0.01
	أنثى	195	5.39	1.29			
المظهر	ذكر	139	5.80	1.20	2.43	332	0.02
	أنثى	195	5.49	1.10			
اللياقة البدنية	ذكر	139	5.85	1.10	4.30	332	0.01
	أنثى	195	5.32	1.14			
الاجتماعية	ذكر	139	5.49	1.20	3.77	332	0.01
	أنثى	195	4.97	1.25			
الدرجة الكلية	ذكر	139	5.55	1.12	3.95	332	0.01
	أنثى	195	5.07	1.08			

يتضح من جدول (15) أن قيم (ت) تراوحت من (2.43) إلى (4.30) وتشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى أقل من (0.05) بين متوسطات استجابات عينة الدراسة حول الدوافع للأنشطة البدنية، تعزى إلى متغير الجنس، والفروق في اتجاه الذكور في جميع العناصر حيث كانت المتوسطات الحسابية لهم هي الأعلى، فيما عدا محور (الاجتماعية) كانت الفروق لصالح الإناث.

ويرى الباحث أن ذلك يرجع إلى طبيعة المجتمع السعودي المحافظ والعادات والتقاليد التي يلتزم بها المجتمع ويربي أبناؤه عليها والتي تحد من خروج المرأة إلى الضرورة القصوى فقضية ممارسة المرأة للرياضة ما زالت قضية جدلية حتى الآن في المجتمع

السعودي بين مؤيد ومعارض فمعارضون ممارسة المرأة للرياضة سواء في مدارس البنات أو في المشاركات والمحافل الدولية، يرون بأن ممارسة المرأة للرياضة لا تتوافق وعادات وتقاليد المجتمع السعودي المحافظ، والدور التقليدي المناط بالمرأة القيام به، من تربية ورعاية أطفالها والاهتمام بشئون منزلها. فممارسة المرأة للرياضة باعتبارها حقل اجتماعي، تخضع لنظام الاستعدادات والتصورات، فالثقافة الذكورية في المجتمع السعودي قامت على تقسيم الأشياء والنشاطات بما فيها الرياضة، بحسب التعارض بين الذكر والمؤنث، فالرياضة بما تمثله من فعل يتسم بالقوة الجسدية هو خاصة «ذكورية» وهذا ليس قاصراً على نساء المملكة فقط... فالنساء العربيات بشكل عام والخليجيات بشكل خاص لا يشاركن منهن في الأندية الرياضية وممارسة الأنشطة البدنية إلا نخبة المجتمع أو الطبقة الميسورة الحال. أما أغلبية النساء العرب فمعظمهن لا يمارسن الرياضة لاعتبارات دينية أو اجتماعية. وهذا يتفق مع نتائج دراسة (بدران، 2003) حيث أكد على وجود فروق في دوافع ممارسة النشاط الرياضي بين البنين والبنات لصالح البنين.

السؤال الرابع: هل هناك فروق ذات دلالة احصائية في دوافع ممارسة النشاط البدني تبعاً لمتغير المهنة؟

للإجابة على هذا التساؤل قام الباحث باستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (ف) وذلك للمقارنة بين متوسطات استجابات عينة الدراسة حول دوافع ممارسة النشاط البدني تبعاً لمتغير المهنة وكانت النتائج كما هو موضح بجدول (16):

جدول (16)

نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (ف) للمقارنة بين متوسطات درجات عينة الدراسة تبعاً لمتغير المهنة

المحور	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
الفائدة/التمتع	بين المجموعات	9.39	2	4.70	2.64	0.07
	داخل المجموعات	589.00	331	1.78		
	الكلية	598.39	333			
المنافسة/التحدي	بين المجموعات	4.84	2	2.42	1.56	0.21
	داخل المجموعات	514.72	331	1.56		
	الكلية	519.55	333			
المظهر	بين المجموعات	2.42	2	1.21	0.91	0.40
	داخل المجموعات	438.40	331	1.32		
	الكلية	440.82	333			
اللياقة البدنية	بين المجموعات	8.80	2	4.40	3.35	0.04
	داخل المجموعات	435.43	331	1.32		
	الكلية	444.23	333			
الاجتماعية	بين المجموعات	2.17	2	1.09	0.69	0.50
	داخل المجموعات	522.08	331	1.58		

			333	524.25	الكلية	
		1.84	2	3.69	بين المجموعات	الدرجة الكلية
0.23	1.47	1.25	331	414.80	داخل المجموعات	
			333	418.49	الكلية	

يتضح من جدول (16) أن قيم (ف) تراوحت من (0.69) إلى (3.35) وتشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطات استجابات عينة الدراسة حول الدوافع للأنشطة البدنية، تعزى إلى متغير المهنة.
الاستنتاجات:

في ضوء ما تم توصل إليه من نتائج تم عرضها ومناقشتها على الوجه السابق يمكن للباحث أن يستنتج ما يلي:

1- أظهرت نتائج الدراسة بشكل عام أن مقياس الدوافع للنشاط البدني Motives for Physical Activity Measure (MPAM-R)، المترجم إلى العربية كان فعالاً في التعرف على دوافع الممارسة للنشاط البدني

2- الاستجابة الكلية للمقياس كانت أيجابية بشكل عام (صحيح) بمتوسط حسابي عام (5.27)، وهذا يشير بشكل ما إلى أن هناك وعي جيد بأهمية ممارسة الرياضة والنشاط البدني لدى فئات المجتمع المختلفة.

3- بالنسبة لترتيب محاور أو عناصر المقياس وفقاً لاستجابات عينة الدراسة حول دوافع ممارسة الأنشطة البدنية كان عنصر المظهر هو الأعلى بمتوسط حسابي (5.61)، وكما ذكر سابقاً أن ذلك يتفق مع دراسة Withall وآخرون (2011) وكذلك دراسة Sibley وآخرون (2013)، حيث كان المظهر من أهم دوافع الممارسة لدى عينات الدراسة.

4- جاء في الترتيب الثاني في دوافع الممارسة عنصر (المنافسة/التحدي) بمتوسط حسابي (5.57)، حيث توافق ذلك أيضاً مع دراسة Sibley وآخرون (2013)، وقد تم مناقشة ذلك وتوضيح كيف يمكن لعامل السن أن يؤثر في دوافع الممارسة حيث أن غالبية من ظهر معهم هذا العنصر كانوا غالباً في فئة الشباب.

5- أما عنصر (الاهتمام والمتعة) فقد تذيّل دوافع ممارسة الأنشطة البدنية والرياضة بمتوسط حسابي (4.55)، وربما يشير ذلك إلى أن ممارسي الرياضة والنشاط البدني يأخذون المسألة بمحمل الجد لتحقيق أهدافهم بعيداً عن المتعة، فهناك الكثير من مشاغل الحياة ولكن بالرغم منها يحاولون إيجاد وقت لممارسة النشاط البدني.

6- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) حول دوافع ممارسة الأنشطة البدنية تبعاً لمتغير العمر في جميع المحاور لصالح الفئة العمرية (من 16 - 30 سنة) فيما عدا المحور الخامس "الاجتماعية". وهذا قد يؤكد أن فئة الشباب عموماً لا تهتم كثيراً بالجانب

الاجتماعي وزيادة العلاقات الاجتماعية من خلال ممارسة الرياضة والنشاط البدني. قد تكون للتقنية الحديثة ووسائل التواصل الاجتماعي في الأجهزة المحمولة ما يغني عن عقد أو تنمية علاقات اجتماعية لكن هذا الأمر يحتاج إلى اثباتات من خلال دراسات علمية للبحث حول ذلك الاعتقاد.

7- جود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى أقل من (0.05) حول دوافع ممارسة الأنشطة البدنية تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور في جميع المحاور فيما عدا محور (الاجتماعية) كانت الفروق لصالح الإناث.

8- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) حول دوافع ممارسة الأنشطة البدنية تبعاً لمتغير المهنة بين أفراد عينة الدراسة.

التوصيات:

في ضوء ما إنتهت إليه الدراسة الحالية من نتائج فإن هناك عدداً من التوصيات يمكن للباحث صياغتها كما يلي:

1- من خلال النتائج الإيجابية لهذه الدراسة يقترح القيام بدراسة على عينة أكبر لتقنين مقياس الدوافع للنشاط البدني (MPAM-R) Motives for Physical Activity Measure، بنسخته العربية ويتم اعتماده وبالتالي يمكن تأكيد النتائج التي ظهرت في هذه الدراسة من خلال التوسع في مجتمع الدراسة مع إمكانية تطوير المقياس ليكون أكثر دقة وفاعلية.

2- الاستمرار في تعزيز الدوافع الإيجابية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية من قبل الأسرة والمجتمع.

3- ضرورة زيادة الثقافة والمفاهيم الرياضية والخاصة بأهمية الممارسة الرياضية، لما لها من أثر إيجابي على مختلف نواحي الحياة: الاجتماعية، والصحية، والنفسية، والجمالية.

4- ضرورة الاهتمام بالنشاط الرياضي وخصوصاً ذو الطابع الصحي، لما له من أهمية كبيرة على الفرد والمجتمع في شتى المراحل، والاهتمام بتنظيم أنشطة رياضية تشبع الحاجات الاجتماعية والترويحية لكافة فئات المجتمع من الجنسين

5- التوسع في إنشاء كليات وأقسام التربية البدنية للبنات لإعداد الكوادر العلمية المؤهلة على المدى الطويل.

المراجع

1. بدران، عمرو (2003). الدافعية في المجال الرياضي، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، مصر.

2. الحراملة، أحمد وجباري، علي والهزاع، هزاع (2017). الصحة واللياقة البدنية، ط1،

مكتبة المتنبى، الرياض.

3. الخولي، أمين أنور (1996). الرياضة والمجتمع عالم المعرفة 216 سلسلة المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب الكويت
4. رحمة، إبراهيم (1988). تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، الأردن
5. الزق، احمد يحيى (2009). علم النفس، ط1، الاردن، دار وائل للنشر، ص217.
6. عبد الحافظ، عبد الباسط (2009) دوافع ممارسة النشاط الرياضي عند مرتادي مدينة الحسين للشباب، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية) المجلد 23(1)
7. فوزي، أحمد أمين (2003). مبادئ علم النفس الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

8. Albuquerque, M.R., Lopes, M.C., de Paula, J.J., Faria, L.O., Pereira, E.T. & da Costa, V.T. (2017). Cross-Cultural Adaptation and Validation of the MPAM-R to Brazilian Portuguese and Proposal of a New Method to Calculate Factor Scores. *Front. Psychol.* 8:261. doi: 10.3389/fpsyg.2017.00261
9. Allender, S., Cowburn G., Foster, C. (2006). Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies. *Health Education Research*, 21, 826-835. 10.1093/her/cyl063.
10. Battistelli, A., Montani, F., Guicciardi, M., & Bertinato, L. (2016). Regulation of exercise behaviour and motives for physical activities: The Italian validation of BREQ and MPAM-R questionnaires. *Psychologie Française*, 61, (4), 333-348.
11. Biddle, S. & Mutrie, N. (2008). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being, and interventions*. Oxford: Routledge.
12. Celis-Merchán, G.A. (2006). Adaptacion al espaniol de la escala revisada de motivos para la actividadada fisica (MPAM-R) y el cuestionario de clima deportivo (SCQ). *AVMed*, 4, 73-90.
13. Chen, L., Magliano, D. J., & Zimmet, P. Z. (2012). The worldwide epidemiology of type 2 diabetes mellitus present and future perspectives. *Nature reviews. Endocrinology*, 8(4), 228-236.
14. Deci, E. & Ryan, R. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *Am. Psychol.*, 55, 687-688.
15. Ebben. W., Brudzynski, L. (2008). Motivation and barriers to exercise among college students. *Jornal of exercise Psychology on line* 11(5).1-11.
16. Frederick, C.M.; Ryan, R.M. (1993). Differences in motivation for

- sport and exercise and their relations with participation and mental health. *J. Sport Behav.*, 16, 1241–1246.
17. Kueh, Y. C., Kuan, G., & Morris, T. (2019). The physical activity and leisure motivation scale: A confirmatory study of the Malay language version. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(3), 250-265.
 18. Louw, A.J., Vn Biljon.A., and Mugandani, S.C. (2012) exercise Motivation and Barriers among Men and Women of Different Age Groups. *African Journal of physical Education, Recreation, and Dance* 18(4).759-768.
 19. Martin, S.B., Lavalley, D., Kellmann, M., & Page, S.J., (2004). Attitudes toward sport psychology consulting of adult athletes from the United States, United Kingdom, and Germany, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2, 2, 146-160. DOI: 10.1080/1612197X.2004.9671738
 20. Popeska, B., Jovanova-Mitkovaska, S., Chin, M.K., Edginton, C.R., Mo Ching Mok, M., & Gontarev, S. (2018). Implementation of brain breaks in the classroom and effects on attitudes toward physical activity in a Macedonian school setting. *International Journal of Environmental and Public Health*, 15(6), 1127.
 21. Ryan, R., Williams, G., Patrick & Deci, E. (2009) self-determination theory and physical Activity: The Dynamics of Motivation in Development and Wellness. *Hellenic Journal of Psychology*. 6, 107-124.
 22. Ryan, R.M.; Frederick, C.M.; Lipes, D.; Rubio, N.; Sheldon, K.M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *Int. J. Sport Psychol.*, 28, 335–354.
 23. Sibley, B., Hancock, L. & Bergman, S. (2013). University Students' Exercise Behavioral Regulation, Motives, and Physical Fitness. *Perceptual & Motor Skills: Exercise & Sport*, 116, 1, 322-339. © Perceptual & Motor Skills 2013 DOI 10.2466/06.10.PMS.116.1.322-339 ISSN 0031-5125
 24. Sigman, S. B. (2007). Relating physical education and activity levels to academic achievement in children. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 78(1), 10.
 25. Teixeira, P.J., Carraça, E.V., Markland, D., Silva, M.N. & Ryan, R.M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.*, 9, 78.
 26. Tomporowski, P. D., Davis, C. L., Miller, P. H., & Naglieri, J. A. (2008). Exercise and children's intelligence, cognition, and academic achievement. *Educational Psychology Review*, 20(2), 111-131.
 27. Trost, S.G., Owen, N., Bauman, A.E., Sallis, J.F., Brown, W. (2002).

- Correlates of adults' participation in physical activity: review and update. *Medicine & Science in Sports & Exercise.*, 34: 1996-2001.
28. Uzunoz, F. S., Chin, M.-K., Mok, M. M. C., Edginton, C. R., & Podnar, H. (2017). The effects of technology supported brain-breaks on physical activity in school children. Steinfurter, Munster: Waxmann Verlag GmbH.
29. WHO World Health Organization (2010). Obesity and overweight. Retrieved from www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/
30. WHO World Health Organization (2012). Physical activity. Retrieved from http://www.who.int/topics/physical_activity/en/
31. Wilson, P.M., Mack, D.E., & Grattan, K.P. (2008). Understanding motivation for exercise: A self –determination theory perspective. *Canadian Psychology / Psychologie Canadienne*, 49 (3), 250-256.
32. Withall, J., Jago, R. & Fox, K.R. (2011). Why some do but most don't. Barriers and enablers to engaging low-income groups in physical activity programmes: a mixed methods study. *BMC Public Health* 11, 507.

ملخص البحث

دوافع ممارسة النشاط البدني في منطقة مكة المكرمة بالمملكة العربية السعودية

د. توفيق إدريس أحمد البكري

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على دوافع ممارسة النشاط البدني والرياضي لدى عينة الدراسة بمنطقة مكة المكرمة بالمملكة العربية السعودية. تم استخدام مقياس الدافعية (MPAM-R) Motives for Physical Activity Measure، والذي تم استخدامه بشكل واسع على مستوى العالم لقياس الدافعية تجاه ممارسة النشاط البدني والرياضة. وقد تم ترجمة المقياس بحسب الإجراءات المتبعة في مجال البحث العلمي. شارك في هذه الدراسة عدد (ن=334) منهم عدد 139 ذكور، وعدد 195 اناث. فيما تراوحت أعمارهم بين 16 إلى 75 عاماً. أظهرت نتائج الدراسة وفقاً لمقياس الدافعية (MPAM-R) أن "المظهر" و"التحدي/المنافسة" بمتوسط حسابي (5.61) و(5.57)، كانا من أكثر دوافع الممارسة لعينة الدراسة، فيما كان عنصر "المتعة" أقل الدوافع المؤدية لممارسة النشاط البدني.

Abstract

Motivation of Physical Activity Participation in Makkah Rigeon of Saudi Arabia

Dr. Tawfik Idris Ahid Al Bakri

This study aimed to identify the motives for physical and sports activity in a sample in Makkah region, Saudi Arabia. The Motives for Physical Activity Measure (MPAM-R), which has been widely used worldwide to measure motivation for physical activity and sports, has been used as a tool for this study. The scale has been translated according to scientific research procedures. A (n= 334) participated in this study, including 139 males and 195 females. The age of the participants ranged between 16 to 75 years old. The results of the study according to (MPAM-R) showed that "appearance" and "challenge/competition" with an average calculation (5.61) and (5.57) were the most motivated practice of the study sample, while the element of "pleasure" was the least motivated to engage in physical activity