

الاتجاهات النفسية لطالبات جامعة جدة من غير الاختصاص نحو ممارسة النشاط البدني

ا.وفاء فهد الشمراني¹ د. سناء الشعثاني²

كلية علوم الرياضة بجامعة جدة¹

كلية علوم الرياضة بجامعة جدة²

¹ (w-fj@hotmail.com)

المستخلص: تهدف هذه الدراسة الى توضيح الاتجاهات النفسية لدى طالبات جامعة جدة من غير الاختصاص نحو ممارسة النشاط البدني والتعرف على مختلف الفروقات وقياس التغير في مستوى الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني بجامعة جدة تبعاً للمتغيرات التالية: مستوى ممارسة النشاط البدني، التخصص الأكاديمي، السنة الدراسية، استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي بالطريقة المسحية لملائمته لطبيعة المشكلة المراد حلها، ويمثل مجتمع البحث طالبات جامعة جدة بكلياتها وأقسامها الإنسانية والعلمية والصحية (من غير الاختصاص) في العلوم الرياضية خلال الفصل الدراسي الثاني من عام (2020). وتكونت عينة الدراسة من (210) طالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من بين مجتمع الدراسة. لجمع بيانات الدراسة استخدمت الباحثة استبانة لقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني والمستمدة في دراسة (الجفري، 2013) بعد اجراء بعض التعديلات التي اقترحها المحكمين ولملائمتها مع واقع الدراسة الحالية. وفي ضوء ما توصلت اليه الدراسة من نتائج أمكن للباحثة التوصل إلى وجود اتجاه ايجابي نحو ممارسة طالبات جامعة جدة للنشاط البدني، إذ جاءت اتجاهات الطالبات ايجابية على مجالات الاستبيان ككل، كما أن اتجاهات طالبات جامعة جدة من غير الاختصاص نحو ممارسة النشاط البدني بصفة خاصة من حيث الممارسين للنشاط البدني والغير ممارسين إذ نجد أننا اعتلال المجال النفسي في المرتبة الاولى في كل الجانبين أن هناك قبول لطالبات جامعة جدة نحو ممارسة الانشطة البدنية ، وهذا يعني إن العينة بشكل عام كانت بالاتجاهات الايجابية نحو النشاط البدني ، ولم تؤثر المتغيرات (التخصص الأكاديمي، و السنة الدراسية) على اتجاهات طالبات جامعة جدة من غير الاختصاص نحو ممارسة الأنشطة، وأوصت الباحثة بضرورة العمل على زيادة الفرص للممارسة للنشاط البدني من أجل الصحة والاشتراك في الأنشطة الرياضية لكافة الطالبات تبعاً لقدراتهم ومستوياتهم البدنية، على الصعيد الجامعي والصعيد الاسري، وزيادة الوعي الاجتماعي لممارسة النشاط البدني عن طريق عمل الندوات والانشطة الرياضية المناسبة لجميع فئات الطالبات وإعطائهن الفرصة لممارسة النشاط الرياضي ، واصدار كتيبات توعوية تنشر داخل الجامعة .

الكلمات المفتاحية: الاتجاه - النشاط البدني.

1-المقدمة:

ويرى سعد عبد الرحمن (2008) أن الاتجاهات هي حصيلة تأثر الفرد بالمشيرات العديدة التي تصدر عن اتصاله بالبيئة وانماط ونماذج الثقافة السائدة والتراث الحضاري الموروث عن الاجيال السابقة.

ويؤكد علماء التربية والاجتماع على أن أي تغيير اجتماعي يتطلب أولاً دراسة الاتجاهات النفسية السائدة بين أفراد المجتمع ومعرفة قابلية تلك الاتجاهات للتحويل نحو التغيير المطلوب (احسان الحسن، 2005).

وبشكل عام تعتبر الاتجاهات النفسية جزءاً هاماً من التراث الثقافي والحضاري لأي مجتمع، لذلك فإن المتخصصين في العلوم النفسية والتربوية يوجهون اهتماماً نحو دراسة الاتجاهات النفسية ومحاولة قياسها وتقييمها وتدعيمها (محمود منسي، 2003).

ويرى (امين الخولي، 1996) ان الاتجاهات تساهم بدور فعال في تطور وتقدم التربية الرياضية في مختلف قطاعات المجتمع إذا ما عُرِزت بشكل ايجابي عن طريق معالجة الاتجاهات السلبية لدى المجتمع وخاصة لدى الطالبات عن طريق معارف تعالج الجوانب المختلفة والتعريف بقيمة وأهمية النشاط البدني في المجتمع وتوجيه الأنظار إلى إن النشاط البدني له فوائد عديدة جسدية ونفسية وعقلية كونها جزء من حياتنا.

ويرى (علاوى، 2011) أن إسهامات الممارسة الرياضية المنتظمة للفتاة ذات تأثيرات ايجابية فسيولوجية، كزيادة مرونة وكفاءة المفاصل ومعالجة آلام المفاصل والظهر ورفع كفاءة عمل الجهازين الدوري والتنفسي وزيادة المقاومة الطبيعية للأمراض والإقلال من احتمال الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والوقاية من التعب الذهني، كذلك لها تأثيرات اجتماعية كما اكد (احسان الحسن، 2005) كسهولة تكوين الصداقات والشعور بالانتماء وتقدير العمل الجماعي وتنمية القيم الاجتماعية، وأيضاً لها تأثيرات نفسية مثل إشباع الميول والدوافع المرتبطة باللعب وتنمية الثقة بالنفس والصحة الانفعالية، مما يسهم في تحقيق الرضا النفسي والسرور

الفرد يكتسب قيمه ومثله العليا واتجاهاته من المجتمع الذي يعيش فيه من خلال عملية تفاعلية بينه وبين المجتمع من خلال ما يستقبل من منبهات تدعوه إلى الانتباه ولو لم يركز المجتمع على هذه المنبهات نجد إن تلك المواضيع لا تقع في دائرة اهتمامه (محمود منسي، 2003).

وفي الآونة الأخيرة من هذا القرن احتل موضوع دراسة الاتجاهات النفسية اهتماماً متزايداً من معظم الباحثين في مجال علم النفس الرياضي وعلم النفس الاجتماعي (بشرى، 2008)، إذ تسهم دراسات الاتجاهات النفسية للأفراد في تفسير سلوكهم الحالي والتنبؤ بسلوكهم أيضاً في المستقبل تجاه الاحداث والموضوعات والظواهر في إطار التنشئة الاجتماعية، فسلوك الفرد ليس وُلِد للصدفة أو لظروف الموقف الذي يمر به، بلهو انعكاس لاتجاهاته النفسية التي اكتسبها من التطبيع والاتصال الاجتماعي كالأسرة والمدرسة والمجتمع (امين الخولي، 1996).

وتعد دراسة الاتجاهات النفسية للأفراد ذات أهمية وذلك باعتبار أن الشخصية الانسانية ماهي الا مجموعة الاتجاهات التي تتكون لدى الفرد وتؤثر في عاداته وميوله ووجدانه واساليب وانماط سلوكه (اندرسون، 2005).

وقد تعددت وتتوعدت مفاهيم الاتجاهات باختلاف العلماء والباحثين في كل مجال على حدة بين المجالات التربوية والنفسية والاجتماعية المختلفة، فيرى علماء التربية أن التعليم الذي يؤدي الى تكوين اتجاهات نفسية ايجابية في المتعلمين يعد أكثر جدوى وفائدة من التعليم الذي يؤدي لمجرد اكتساب المعرفة، إذ أن الاتجاهات النفسية يبقى أثرها دائماً بينما تخضع الخبرات المعرفية عادة لعوامل النسيان (منى عبد الرحيم، 2009).

كما يؤكد (محمود منسي، 2003) أن المدرسة والجامعة لهما دور كبير في تكوين الاتجاهات النفسية للطلاب، ويتم ذلك من خلال دور المدرس كقدوة ونموذج للسلوك يحتذى به الطلاب كقدوة يبحثون فيها عن مثلهم واتجاهاتهم.

بشكل أساسي على افكاره ومعتقداته، لذا فإن تغيير هذه الافكار والمعتقدات سوف يؤدي إلى تغيير الاتجاه وبصورة ايجابية.

كذلك يشير كل (كمال درويش وخير الدين عويس، 2012) إلى أن اتجاهات الفرد تختلف تبعاً لزيادة خبراته المعرفية بأهمية النشاط البدني في الجوانب الصحية والتربوية والنفسية والاجتماعية، ويتطلب الامر اكتشاف الاتجاهات النفسية السائدة وقياس درجاتها حتى يمكن رسم الخطط ووضع المناهج واتخاذ السبل التي تؤدي على تغيير وتعديل الاتجاهات تبعاً للأهداف الموضوعية.

وتمارس الانشطة البدنية في المملكة العربية السعودية بصورة مختلفة وعلى مستويات متباينة، وهذا يعتبر من أهم العوامل المؤثرة في تشكيل وتكوين الاتجاهات نحو الاحداث والموضوعات والاشخاص والظواهر الرياضية بصفة عامة، ويختلف ذلك التأثير باختلاف أهمية ومكانة التربية الرياضية والنشاط البدني في نظم التعليم السائدة باعتبارها احدى الانشطة التي تمارس وتدرس في الجامعات (الجفري، 2013).

وإدراكاً لأهمية النشاط البدني وتأثيراته على صحة الأفراد الجسمية والنفسية والاجتماعية وتحقيقاً لرؤية المملكة العربية السعودية 2030 بتمكين المرأة في مجال الرياضة تعتبر جامعة جدة من الجامعات التي لها الاسبقية في تدريس مواد العلوم الرياضية في إطار خطتها الحديثة والمطورة بطرح مساق اللياقة البدنية ضمن متطلبات الكلية، واعتبرته مساقاً اجبارياً لجميع طلبة الجامعة كمادة اساسية في السنة التحضيرية ثم تم تدشين كلية لعلوم الرياضة عام 2019 م (قرار معالي مدير الجامعة رقم ١١٣١ - ٠٥ - ٤٠ بتاريخ ٣٠/٥/١٤٤٠هـ)، وهدفت دراستي معرفة الاتجاهات النفسية لدى طالبات جامعة جدة من غير الاختصاص نحو ممارسة النشاط البدني لأنه على الرغم من الاهتمام الكبير الذي حظي به هذا المساق من قبل إدارة الكلية والجامعة مازالت البيانات الموضوعية والعلمية المتعلقة بأثر تدريس اللياقة البدنية على اتجاهات الطلبة نحو ممارسة الأنشطة البدنية غير ملموسة.

والسعادة في الحياة من خلال مشاركة الفتاة في تلك الأوجه من النشاط.

والنشاط البدني له فوائد كثيرة لما له من ارتباط ايجابي بعيد من المجالات الحيوية كالذكاء والتحصيل والنضج الاجتماعي والنمو البدني والصحة البدنية والعقلية (الهزاع، 2009)، ويساعد على تقليل احتمالات الإصابة بأمراض القلب، ومرض السكري، وآلام أسفل الظهر، والسمنة، بالإضافة الى تنمية الجوانب المعرفية المتعلقة بالصحة والتغذية (اسامة راتب، 2008).

فالنشاط البدني يمثل جزءاً متكاملاً من حياة الفرد والأسرة عبر عصور وحضارات الإنسان المختلفة؛ ولطالما أسهم النشاط البدني في الترابط الأسري والحياة الاجتماعية بمختلف أنشطتها (الهزاع، 2011)؛ ومنح أفراد الأسرة السعادة والمتعة والبهجة من خلال أنشطة الترويح وأوقات الفراغ والمظاهر الاحتفالية المتعددة الأغراض؛ كما كان له أثره الطيب في إضفاء الأمن والأمان النفسي والاجتماعي للأفراد والمجتمعات؛ علاوة على مظهر الصحة والحياة الطيبة كأحد معطياته (امين الخولي، 1996).

ويضيف (محمد علاوي، 2011) أن الاتجاهات الايجابية نحو النشاط البدني تلعب دوراً هاماً في الارتقاء به لأنها تمثل القوة التي تحرك الفرد وتثيره لممارسة هذا النشاط والاستمرار فيه بصورة منتظمة، وبأسلوب يرضى عنه المجتمع مما يؤثر على تكامل شخصيته ونموها بصورة متزنة تؤثر بالتالي على تحسن انتاجه.

لذا فإن تنمية الاتجاه الإيجابي نحو النشاط البدني يعد ضرورة ومخرجاً تربوياً واجتماعياً للتغلب على المشكلات الصحية والنفسية والسلوكية والأخلاقية المتعلقة بالتقدم التقني لدى الأفراد عامة (حازم علوان وعادل الصالحي، 2020).

ويشير كلاً من (غصاب، 2007)، (الكردي، 1988) أن المقياس الحقيقي لاتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط الرياضي يؤدي إلى إحداث تغييرات ايجابية في شخصية الطالب الجامعي والتي يحدد كفاءته وميوله لممارسة اللعبة عاطفياً، وأن للاتجاه بعداً في ممارسة النشاط الرياضي تعتمد

بالناحية الصحية، وعلاقة النشاط البدني بالناحية الاجتماعية، وعلاقة النشاط البدني بالناحية النفسية، وعلاقة النشاط البدني بالناحية الاكاديمية)، وانتمى للمجال الأول (7) فقرات، وللمجال الثاني (8) فقرات، أما المجال الثالث فانتمى له (8) فقرات، بينما انتمى للمجال الرابع (11) فقرة، وتم الاستجابة على فقرات الأداة وفقاً لتدرج ليكرث الخماسي (موافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة)، كما كانت فقرات بعضها ذات صياغة ايجابية والأخرى ذات صياغة سلبية.

جدول (2) مجالات الاستبانة وارقام كل من الفقرات الايجابية والسلبية وعدد فقرات كل مجال

م	مجالات الاستبانة	الفقرات الايجابية	الفقرات السلبية	عدد الفقرات
1	الناحية الصحية	1.2.3.4.5.6.7		7
2	الناحية الاجتماعية	1.2.3.5.7	4,6,8	8
3	الناحية النفسية	1.2.3.4.5.6.7.8		8
4	الناحية العلمية	1.3.5.6.8.9	2.4.7.10.11	11
المجموع	26	8	34	

لاستخراج النتائج تم تطبيق النتائج تم تطبيق الاستبانة على أفراد العينة وقد تكون سلم الاستجابة على فقرات الاستبانة من خمس استجابات حسب تدرج ليكرث الخماسي وهي:

- موافق بشدة ولها (5) درجات.

- موافق ولها (4) درجات.

- محايد ولها (3) درجات.

- غير موافق ولها (2) درجة.

- غير موافق بشدة ولها (1) درجة.

وقد تم عكس الفقرات السلبية قبل التحليل الاحصائي إذ اعطيت الدرجات (1.2.3.4.5) بدل من (5.4.3.2.1).

ميزت الباحثان بين خمسة مستويات من الاتجاهات عند أفراد مجتمع الدراسة، تبعا للتقسيم التالي، إذ أشار إليها (السيد، 2004):

- عند استخدام سلم خماسي (1.2.3.4.5)

- المدى=أعلى قيمة- أقل قيمة =5-1=4

- طول الفئة- المدى/عدد الفئات=0.8=5/4

- اتجاه سلبي جدا من 1 الى 1.8

- اتجاه سلبي من 1.9 الى 2.6

لذا حاولت الباحثان خلال دراستها التعرف على التغيير في اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث: استخدمت الباحثان المنهج الوصفي بالطريقة المسحية لملائمته لطبيعة المشكلة المراد حلها.

2-2 مجتمع البحث وعينته: تمثل مجتمع البحث طالبات جامعة جدة بكلياتها وأقسامها الإنسانية والعلمية والصحية من غير الاختصاص (العلوم الرياضية) خلال الفصل الدراسي الثاني من عام (2020)، وتكونت عينت الدراسة من (210) طالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من بين مجتمع الدراسة.

الجدول (1) يوضح عدد افراد العينة حسب الكليات

العدد	الكليات
3	كلية القران والدراسات الاسلامية
9	كلية الاعمال
18	كلية التربية
26	كلية العلوم
1	كلية الهندسة
1	كلية الطب
2	كلية علوم وهندسة الحاسبات
6	معهد اللغة الانجليزية
37	كلية العلوم الاجتماعية
3	كلية الاتصال والاعلام
27	كلية اللغات والترجمة
77	السنة التحضيرية
210	Total

اذ يبين الجدول (1) يوضح عدد افراد العينة حسب الكليات:

2-3 متغيرات البحث: (ممارسة النشاط البدني، التخصص الأكاديمي، السنة الدراسية).

2-4 الادوات والوسائل: لجمع بيانات الدراسة استخدمت الباحثان استبانة لقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني والمستخدم في دراسة (الجفري، 2013) بعد اجراء بعض التعديلات التي اقترحها المحكمين ولملائمتها مع واقع الدراسة الحالية.

وتكوّن أداة الدراسة بصورة اولية من (34) فقرة، وتوزعت فقرات الأداة على أربعة مجالات هي؛ (علاقة النشاط البدني

-ولقياس مدى ثبات أداة الدراسة، قام الباحث بقياس مستوى الثبات الكلي الاستبانة باستخدام معامل الثبات الداخلي. وقد بلغ معامل الثبات (0.766) كما تم حساب معامل (ت) الأداة وفقاً لمعامل (Alpha) باستخدام عينة الدراسة الحالية، وقد بلغت درجة ثبات الأداة عند ذلك المعامل (0.91) وهي درجة تؤكد على ثبات وصدق الأداة بدرجة عالية وبالتالي صلاحية الاعتماد عليها كوسيلة لقياس ما صممت لقياسه في هذه الدراسة.

2-7 خطوات إجراء البحث:

1-تم إجراء دراسة استطلاعية على عينة قوامها (30) طالبة من خارج العينة الأساسية للبحث للتأكد من:

-مدي فهم عبارات الاستبانة وقد اتضح وضوح العبارات وفهمها.

-قياس مدى ثبات الاستبانة.

2-للحصول على البيانات والمعلومات وزعت أداة الدراسة على أفراد العينة ومن ثم استرجعت وفقاً للاتي:

-عمل الاستبانة الكترونية لسهولة توزيعها على أفراد العينة.
-التأكد من خلو الاستبانات من طالبات جامعة جدة تخصص اللياقة البدنية.

-وصل عدد الاستبانات (213) وتم الاخذ بعدد (210) لملائمتها لعينة الدراسة.

-تم عكس فقرات الاستبانة السلبية قبل البدء في العمل الإحصائي.

-بويت البيانات وعولجت احصائياً.

2-8 الأساليب الإحصائية: استخدمت الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS) لإيجاد الوسائل الإحصائية التالية:

-المتوسط الحسابي.

-الانحراف المعياري

-النسبة المئوية

-ANOVA (لمعرفة الفروق بين المتوسطات)

-Paired Sample t-test) للمقارنة بين القياسين.

-محايد من 2.7 الى 3.4

-اتجاه ايجابي من 3.5 الى 4.2

-اتجاه ايجابي جدا من 4.3 الى 5

ومن أجل تفسير النتائج والتعرف على اتجاهات طالبات جامعة جدة نحو ممارسة النشاط البدني وعبر دراسة (الجفري، 2013) تم اعتماد المتوسط (3) كقيمة في تفسير النتائج حيث اعتبرت الفقرات ذات المتوسط (3) فأكثر ذات اتجاه ايجابي والفقرات ذات المتوسط أقل من (3) ذات اتجاه سلبي.

2-5 صدق قياس الاتجاهات:

قام الباحث بحساب صدق الاستبانة بالطرق التالية:

تم عرض هذه الاستمارة على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين في علوم الرياضة عدد (8) وتم حذف بعض العبارات وتعديل أخرى بناء على توجيهات السادة المحكمين. (ملحق 1).

2-6 ثبات قياس الاتجاهات: وتم حساب معامل ثبات

محاور الاستبيان باستخدام معامل ألفا كرونباخ (Alpha Cronbach's) الذي يقيس الارتباط بين كل بند من بنود الاستبانة وباقي البنود، وقد تم التعرف على ثبات المتغيرات بشكل منفرد ثم ثبات المحاور الرئيسية للاستبانة، والتي تظهر قيمها من خلال الجدول (3) وتم احتساب معامل المصادقية ألفا Cronbach's لمعرفة درجة الاتساق والثبات بين ردود المستجيبين على عبارات الاستبانة. يتضح من الجدول (3) أن محاور الاستبيان تتمتع بمعاملات ثبات عالية (0.76) أن القيمة العامة لمتوسط معامل الثبات (0.76) وجميعها قيم مرتفعة مما يدل على ثبات المقياس وصلاحية تطبيقه وقدرته على تحقيق أهداف الدراسة.

جدول (3) يوضح معادلات الثبات لمجالات الدراسة والدرجة الكلية للأداة حسب معادلة لفا كرونباخ.

م	المجال	عدد الفقرات	قيمة ألفا كرونباخ
1	الناحية الصحية	7	0.76
2	الناحية الاجتماعية	8	0.76
3	الناحية النفسية	8	0.76
4	الناحية العلمية	11	0.76
	الكلي	34	0.76

2	تساهم ممارسة الأنشطة البدنية الجماعية في التعرف على الآخرين.	4.01	0.813	ايجابي
3	أعتقد بأن للأسرة دور كبير في ممارسة أبنائها للأنشطة البدنية.	4.27	0.901	ايجابي
4	أرى أن ثقافة المجتمع تعيق الفتاة من ممارسة الأنشطة البدنية.	2.77	1.314	محايد
5	أفضل ممارسة الأنشطة البدنية الجماعية.	3.40	1.150	محايد
6	أفضل ممارسة الأنشطة البدنية الفردية.	2.22	1.098	سلبى
7	العلاقات الاجتماعية التي تتيحها ممارسة الأنشطة البدنية تمثل لي أهمية كبيرة.	3.62	1.088	ايجابي
8	ممارسة الأنشطة البدنية تتناسب مع الذكور أكثر من الإناث.	4.00	1.214	ايجابي
	الكلى	3.51	1.07	ايجابي

يتضح من الجدول (5) أن اتجاهات طالبات جامعة جدة من غير الاختصاص نحو ممارسة النشاط البدني على المجال الاجتماعي أنت ايجابية على الفقرات (1.2.3.7.8) حيث أن المتوسط الحسابي لها أكثر من (3) بين (4.26) و (3.62) وانت العبارة السلبية رقم (6) بمتوسط معياري (2.22)، والعبارة المحايدة (4.5) بمتوسط حسابي (3) وفيما يتعلق بالاتجاهات الكلية لمجال الخبرة الاجتماعية انت ايجابية ومحايدة حيث بلغ المتوسط الحسابي لها (3.51) ويعد هذا المتوسط ايجابيا نوعا ما لهذا المجال.

ت-في المجال النفسي:

جدول (6) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والاتجاه للمجال النفسي

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الاتجاه
1	تكسب الأنشطة البدنية الفرد الثقة بالنفس.	4.51	0.814	ايجابي
2	ممارسة الأنشطة البدنية تساعد على تخفيف التوتر العصبي الشديد.	4.57	0.775	ايجابي
3	توجد علاقة بين ممارسة الأنشطة البدنية وتخفيف نسبة القلق والاكتئاب.	4.48	0.974	ايجابي
4	تساعد ممارسة الأنشطة البدنية على الاسترخاء من ضغوط الحياة.	4.51	0.820	ايجابي
5	تخفف ممارسة الأنشطة البدنية من الصراعات النفسية.	4.33	0.925	ايجابي
6	تعد ممارسة الأنشطة البدنية وسيلة هامة من وسائل الترويح.	4.45	0.858	ايجابي
7	تعمل ممارسة الأنشطة البدنية على زيادة الشعور بالسُرور.	4.42	0.878	ايجابي
8	تزيد ممارسة الأنشطة البدنية ضبط النفس.	4.34	0.889	ايجابي
	الكلى	4.45	0.87	ايجابي

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل النتائج:

3-1-1 النتائج المتعلقة باتجاهات الطلبة من غير

الاختصاص نحو ممارسة النشاط البدني بشكل عام:

أ-في المجال الصحي:

جدول (4) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والاتجاه للمجال الصحي:

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الاتجاه
1	أعتقد أن الأنشطة البدنية ضرورية لاكتساب الصحة الجيدة.	4.80	0.409	ايجابي
2	أعتقد أن الأنشطة البدنية تساعدني في الحصول على قوام سليم.	4.80	0.397	ايجابي
3	أعتقد أن ممارسة الأنشطة البدنية تفيد الصحة البدنية فقط.	2.45	1.283	سلبى
4	الهدف الرئيسي لممارسة الأنشطة البدنية الحصول على صحة بدنية جيدة.	3.86	1.016	ايجابي
5	تساعد الأنشطة البدنية على تجنب الإصابة ببعض الأمراض الصحية.	4.66	0.568	ايجابي
6	الأنشطة البدنية ضرورية لرفع كفاءة أجهزة الجسم العضوية.	4.55	0.626	ايجابي
7	اهتم كثيرا بالفائدة الصحية للنشاط البدني الذي امارسه.	4.18	0.876	ايجابي
	الكلى	4.19	0.74	ايجابي

يتضح من الجدول (4) أن اتجاهات طالبات جامعة جدة من غير الاختصاص نحو ممارسة النشاط البدني على المجال الصحي أنت ايجابية على الفقرات (1.2.4.6.7) حيث أن المتوسط الحسابي لها أكثر من (3) بين (4.80) و (3.86) وانت العبارة السلبية رقم (3) بمتوسط معياري (2.45)، وفيما يتعلق بالاتجاهات الكلية لمجال الخبرة الصحية انت ايجابية حيث بلغ المتوسط الحسابي لها (4.19) ويعد هذا المتوسط ايجابيا جدا لهذا المجال.

ب-في المجال الاجتماعي:

جدول (5) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والاتجاه للمجال الاجتماعي:

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الاتجاه
1	الأنشطة البدنية تسهم في تنمية العلاقات الاجتماعية بين الأفراد.	3.80	0.952	ايجابي

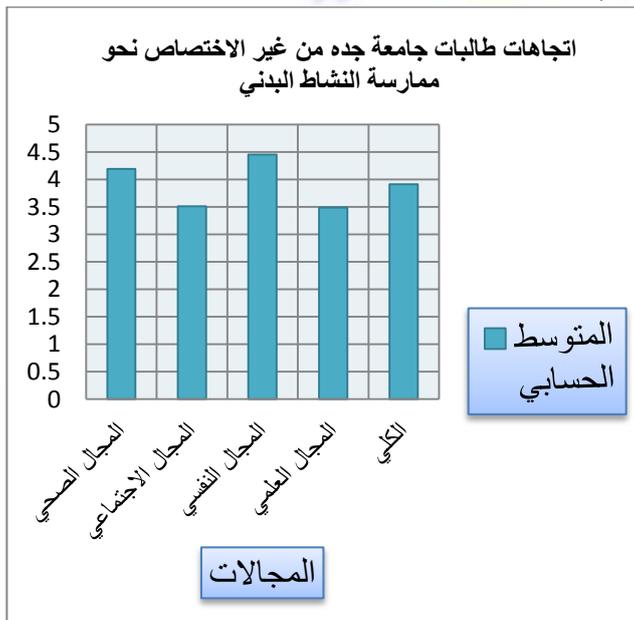
محايدة رقم (10) بمتوسط حسابي (3.12)، وفيما يتعلق بالاتجاهات الكلية لمجال الخبرة العلمية أنت ايجابية حيث بلغ المتوسط الحسابي لها (3.49) ويعد هذا المتوسط ايجابيا لهذا المجال.

خلاصة النتائج المتعلقة باتجاهات طالبات جدة من غير الاختصاص نحو النشاط البدني:

جدول (8) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لجميع مجالات الدراسة.

م	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الاتجاه
1	المجال الصحي	4.19	0.74	ايجابي
2	المجال الاجتماعي	3.51	1.07	ايجابي
3	المجال النفسي	4.45	0.87	ايجابي
4	المجال العلمي	3.49	1.07	ايجابي
	الكلية	3.91	0.938	ايجابي

يتضح من الجدول (8) أن اتجاهات طالبات جامعة جدة نحو ممارسة النشاط البدني على جميع المجالات والدرجة الكلية للمتوسط الحسابي (3.91) إذ جاء المجال النفسي في المرتبة الاولى بمتوسط (4.45) ثم في المرتبة الثانية المجال الصحي بمتوسط (4.19)، ثم في المرتبة الثالثة المجال الاجتماعي بمتوسط (3.51) ثم في المرتبة الاخيرة المجال العلمي بمتوسط (3.49).



شكل (1) اتجاهات طالبات جامعة جدة من غير الاختصاص نحو ممارسة النشاط البدني

يتضح من الجدول (6) أن اتجاهات طالبات جامعة جدة من غير الاختصاص نحو ممارسة النشاط البدني على المجال الصحي أنت ايجابية على جميع الفقرات حيث أن المتوسط الحسابي لها أكثر من (4) بين (4.57) و (4.33) وفيما يتعلق بالاتجاهات الكلية لمجال الخبرة النفسية أنت ايجابية حيث بلغ المتوسط الحسابي لها (4.45) ويعد هذا المتوسط ايجابيا لهذا المجال.

ث- في المجال العلمي:

جدول (7) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والاتجاه للمجال العلمي:

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الاتجاه
1	يحظى العاملون بمجال الرياضة مكانة اجتماعية كبيرة في المجتمع.	3.49	1.082	ايجابي
2	دراسة مقررات اللياقة البدنية ضروريا للمتخصصين في الرياضة فقط.	3.24	1.303	سلبى
3	اعتقد من الضروري تدريس مقررات اللياقة البدنية كمتطلبات اجبارية في الجامعات.	3.65	1.210	ايجابي
4	يهتم مقرر الصحة واللياقة بطرق ممارسة الألعاب الرياضية فقط.	3.25	1.151	سلبى
5	أعتقد أن دراسة مقرر الصحة واللياقة البدنية تزيد من الوعي الصحي والرياضي للطلاب.	4.31	0.873	ايجابي
6	لمقرر اللياقة البدنية قيمة علمية هامة.	4.18	0.883	ايجابي
7	ينظر المجتمع لللياقة البدنية والعلوم الرياضية على أنها علوما هامشية.	2.19	1.002	سلبى
8	استمتع بالمحاضرات العلمية لمقرر الصحة واللياقة البدنية.	3.78	1.058	ايجابي
9	تساعد دراسة مقرر اللياقة البدنية في فهم الأجهزة الحيوية لجسم الإنسان ووظائفها.	4.14	0.922	ايجابي
10	اعتقد من الصعب فهم المعارف والمفاهيم العلمية لعلوم الرياضة.	3.12	1.124	محايد
11	يتطلب مقرر اللياقة البدنية مني جهدا كبيرا لاجتيازه.	2.99	1.206	ايجابي
	الكلية	3.49	1.07	ايجابي

يتضح من الجدول (7) أن اتجاهات طالبات جامعة جدة من غير الاختصاص نحو ممارسة النشاط البدني على المجال العلمي أنت ايجابية على الفقرات (1.3.5.6.8.9.11) إذ أن المتوسط الحسابي لها ابين (4.31) و (2.99) وانتت العبارة السلبية رقم (2.4.7) بمتوسط معياري (2.89) وانتت عبارة

جدول (10) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لجميع مجالات الدراسة وفق متغير التخصص الأكاديمي:

المجال	المجال النفسي		المجال الاجتماعي		المجال الصحي		المجال التخصص الأكاديمي
	علمي	ادبي	علمي	ادبي	علمي	ادبي	
العدد	55	155	55	155	55	155	55
المتوسط الحسابي	3.5	4.42	4.54	3.51	3.53	4.21	4.11
الانحراف المعياري	0.54	0.75	0.54	0.46	0.44	0.43	0.39

نلاحظ في الجدول (10) أن اتجاهات طالبات جامعة جدة من غير الاختصاص نحو ممارسة النشاط البدني حسب متغير التخصص الأكاديمي، تقارب في نتائج الاحصائيات والمتوسط الحسابي بين المجالين العلمي والادبي في كل المجالات. تعني عدم وجود فروق بين التخصص الأكاديمي العلمي والادبي ويعزو الباحثان ذلك أن الطلاب والطالبات لديهم نفس الاهتمام في مجال النشاط البدني، ولديهم كذلك نفس المعلومات والمعارف والخبرات المتعلقة بتأثير النشاط البدني على المجالات المختلفة (الصحية والنفسية والاجتماعية والعلمية) وبالتالي من الطبيعية أن يكون اتجاهاتهم بشكل متساوي

3-1-4 النتائج المتعلقة باتجاهات الطلبة من غير الاختصاص نحو ممارسة النشاط البدني حسب

متغير السنة الدراسية:

جدول (11) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لجميع مجالات الدراسة وفق متغير السنة الدراسية:

السنة الدراسية	المحاور	المجال الصحي	المجال الاجتماعي	المجال النفسي	المجال العلمي
السنة الأولى	المتوسط الحسابي	4.06	3.46	4.41	3.35
	العدد	44	44	44	44
السنة الثانية	الانحراف المعياري	0.47	0.39	0.76	0.50
	المتوسط الحسابي	4.19	3.59	4.44	3.54
السنة الثالثة	العدد	52	52	52	52
	الانحراف المعياري	0.40	0.45	0.75	0.53
السنة الرابعة	المتوسط الحسابي	4.20	3.49	4.52	3.44
	العدد	46	46	46	46
السنة الرابعة	الانحراف المعياري	0.43	0.45	0.64	0.44
	المتوسط الحسابي	4.26	3.50	4.44	3.56
السنة الرابعة	العدد	68	68	68	68
	الانحراف المعياري	0.39	0.49	0.68	0.53

3-1-2 النتائج المتعلقة باتجاهات الطلبة من غير

الاختصاص نحو ممارسة النشاط البدني حسب

متغير الممارسة للرياضة:

توضح البيانات التالية الانحراف المعياري والمتوسط الحسابي للطالبات الممارسات للنشاط البدني والفرق بينها وبين الغير ممارسات للنشاط البدني.

جدول (9) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لجميع مجالات الدراسة وفق متغير ممارسة النشاط البدني:

الممارسة	النشاط البدني = ممارس للنشاط			النشاط البدني = غير ممارس للنشاط		
	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
المجال الصحي	127	3.88	0.98	83	4.17	0.74
المجال الاجتماعي	127	3.51	1.06	83	3.52	1.08
المجال النفسي	127	4.38	0.96	83	4.56	0.69
المجال العلمي	127	3.54	1.07	83	3.41	1.07

يوضح الجدول اعلاه (9) نتائج الاتجاهات من حيث ممارسة النشاط البدني، إذ بلغ عدد الممارسين للنشاط البدني (127) طالبة من اصل (210) وهي تمثل 60% من عينة الدراسة وترى الباحثة أن اتجاهات طالبات جامعة جدة من غير الاختصاص نحو ممارسة الرياضة عالية إذ بلغ المتوسط الحسابي في المجالات (الصحية، الاجتماعية، والنفسية والعلمية) اعلى من (3.50) واحتل المجال النفسي المرتبة الاولى ثم المجال الصحي ثم المجال العلمي ثم المجال الاجتماعي، مقارنة بالطالبات الغير ممارسات للنشاط البدني البالغ عددهم (83) ويمثلون 40% من عينة الدراسة، إذ بلغ المتوسط الحسابي اعلى من (3) واحتل المجال النفسي المرتبة الاولى ثم المجال الصحي ثم المجال العلمي ثم المجال الاجتماعي .

3-1-3 النتائج المتعلقة باتجاهات الطلبة من غير

الاختصاص نحو ممارسة النشاط البدني حسب

متغير التخصص الأكاديمي:

“اتجاهات طلبة جامعة السلطان قابوس نحو النشاط الرياضي وعلاقتها ببعض المتغيرات” والتي بين فيها ارتفاع مستوى الوعي الصحي لدى الجنسين. ودراسة أخرى للدكتور على الجفري (المملكة العربية السعودية) عام (2013) بعنوان " اتجاهات طالبات جامعة الملك عبد العزيز في المملكة العربية السعودية نحو ممارسة النشاط البدني "، التي بينا فيها أن اتجاهات طلبة جامعة الملك عبد العزيز نحو ممارسة النشاط البدني كانت ايجابية. كما بين كاجو (السودان) عام (2018) في دراسة أخرى بعنوان " اتجاهات جامعة الدلنج نحو ممارسة النشاط الرياضي"، ان طلاب بتخصصاتهم المختلفة لديهم اتجاهات ايجابية بوجه عام نحو ممارسة النشاط الرياضي من حيث اعتباره خبرة جمالية وللصحة ولللياقة البدنية وكخبرة اجتماعية، كما أن أكثر الاتجاهات الايجابية لطلبة تنمية المجتمع بالجامعة كانت اتجاهاتهم نحو النشاط البدني كخبرة جمالية.

كما جاءت نتائج اتجاهات طالبات جامعة جده من غير الاختصاص نحو ممارسة النشاط البدني بصفة عامة في المجال النفسي في المرتبة الاولى، وهذا يعني إن العينة بشكل عام كانت بالاتجاهات الايجابية نحو النشاط البدني. إذ إن العينة تعتبر من الطبقة المثقفة والواعية في المجتمع والتي تنظر إلى النشاط البدني كونها ذات مردود ايجابي على البدن والصحة من جهة وعلى النفس والعلاقات الاجتماعية وتقدير الذات والتعاون وتنمية الاعتزاز بالنفس واحترام الآخرين من جهة أخرى. (الهزاع، 2011).

ويبدو أن احتلال المجال النفسي في المرتبة الاولى في اتجاهات الطلبة في ارجاء مختلفة من العالم تجعلنا نستنتج أن القيمة النفسية والصحية للنشاط البدني يتم ادراكها على نحو كبير من قبل طلاب وطالبات الجامعات الذين ينتمون إلى شريحة ثقافية متقاربة على الرغم من اختلاف المجال الاجتماعي والجغرافي والعرقى وهذا ما أظهرته نتائج الدراسات الحالية وانفقت مع العديد من الدراسات، إذ أشارت نتائج دراساتهم التي طبقت على عينات مختلفة من الشباب الجامعي وطلاب التعليم الثانوي في المدارس الثانوية وفي بيئات مختلفة وعلى كلا الجنسين الذكور والاناث لمعرفة اتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط

3.49	4.45	3.51	4.19	المتوسط الحسابي	Total
210	210	210	210	العدد	
0.51	0.70	0.45	0.42	الانحراف المعياري	

يتضح من جدول (11) أن اتجاهات طالبات جامعة جدة من غير الاختصاص نحو ممارسة النشاط البدني من خلال السنة الدراسية، لم يكن لها تأثير. فقد أظهروا تغييراً في اتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط البدني، وكذلك قد اكتسبوا المعارف والمعلومات والحقائق المتعلقة في جميع الجوانب المختلفة (الاجتماعية والنفسية والصحية والعلمية) وكان لها تأثيرها بشكل إيجابي على اتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط البدني.

3-2 مناقشة النتائج:

يتضح خلال عرض النتائج في الجداول من (4-8) وجود اتجاه ايجابي نحو ممارسة طالبات جامعة جدة للنشاط البدني، حيث جاءت اتجاهات الطالبات ايجابية جدا في مجال النفسي، ايضا في المجال الصحي، بينما جاءت الاتجاه ايجابية نسبية ومحيدة في المجال الاجتماعي والمجال العلمي، وجاءت اتجاهات الطالبات ايجابية عموما في مجالات الاستبيان ككل. وهذا يعكس وعيا واضحا لدى طالبات جامعة جدة بالمردودات الصحية والاجتماعية والنفسية والعلمية للأنشطة البدنية. هذه النتائج تتفق مع العديد من الدراسات نذكر منها دراسة محمود اسماعيل (2009)، إذ أنه قام بدراسة على تلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية بمصر ومقارنة اتجاهاتهم نحو النشاط الرياضي ووجد أن ليس هنالك تأثير باتجاهات التلميذ بتقاليد وعادات مجتمع مدينة مينا، إذ ظهرت اتجاهات نحو النشاط الرياضي ايجابية وأن اتجاهات التلاميذ كانت أكثر ايجابية من التلميذات كما بينت عزيزة محمود محمد سالم (2013) ضمن "رسالة دكتوراه بعنوان" الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني الرياضي وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية" أنه توجد فروق جوهرية بين الرياضيين وغير الرياضيين في الاتجاهات النفسية لصالح الرياضيين كما توجد فروق معنوية بين الرياضيات وغير رياضيات ايجابية نحو النشاط الرياضي وخاصة لتلميذات المرحلة الثانوية. كما انفقت نتائج البحث مع دراسة أجراها زايد واخرون (2006) بعنوان

جميع الاوليات والوسائل فهي تخطط وتدعم البرامج المختلفة المقدمة للطالبات للنهوض النشاط البدني، وتمثل ذلك في انشاء كلية علوم الرياضة للطالبات، فضلا عن الخدمات التي تقدمها عمادة شؤون الطلاب ممثلة في قسم الانشطة الرياضية من خلال النشاطات والبرامج والمسابقات المختلفة في جميع الالعاب الرياضية وعلى مدار العام الجامعي.

4-الخاتمة:

وفي ضوء ما توصلت اليه الدراسة من نتائج أمكن الباحثان التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

1-وجود اتجاه ايجابي نحو ممارسة طالبات جامعة جدة للنشاط البدني، إذ جاءت اتجاهات الطالبات على المجال النفسي بالاتجاه الايجابي جدا، والاتجاه الايجابي ايضا على المجال الصحي، بينما جاءت بالاتجاه الايجابي النسبي والمحاييد على المجال الاجتماعي والمجال العلمي، وجاءت اتجاهات الطالبات ايجابية على مجالات الاستبيان ككل.

2-اتجاهات طالبات جامعة جدة من غير الاختصاص نحو ممارسة النشاط البدني بصفة خاصة من حيث الممارسين للنشاط البدني والغير ممارسين إذ نجد أننا اعتلال المجال النفسي في المرتبة الاولى في كل الجانبين أن هناك قبول لطالبات جامعة جدة نحو ممارسة الانشطة البدنية وهذا يعني إن العينة بشكل عام كانت بالاتجاهات الايجابية نحو النشاط البدني.

3-لم تؤثر المتغيرات (التخصص الأكاديمي والسنة الدراسية) على اتجاهات طالبات جامعة جدة من غير الاختصاص نحو ممارسة الأنشطة البدنية فنجد أن الطالبات لديهم وعي نحو النشاط البدني على المجالات المختلفة (الصحية والنفسية والاجتماعية والعلمية) وبالتالي من الطبيعة أن تكون اتجاهاتهم بشكل متساوي.

وفي ضوء استنتاجات الدراسة توصي الباحثة بالتوصيات الآتية:

1-ضرورة العمل على زيادة الفرص للممارسة النشاط البدني من أجل الصحة والاشتراك في الانشطة الرياضية لكافة الطالبات

البدني، واتت هذه الاتجاهات ايجابية وتقع بين المستوى الجيد والممتاز (عبد الرحيم، 2009).

لم تؤثر المتغيرات " التخصص الأكاديمي"، و" السنة الدراسية" على اتجاهات طالبات جامعة جدة من غير الاختصاص نحو ممارسة الأنشطة البدنية فنجد أن الطالبات لديهم وعي نحو النشاط البدني على المجالات المختلفة هذه النتائج تتفق مع العديد من الدراسات نذكر منها دراسة للدكتور على الجفري (2013) (المملكة العربية السعودية) الذي بين أنه لا توجد فروق دلالية في اتجاهات الطلبة تبعا لمتغير مؤشر كتلة الجسم، والمعدل التراكمي، بينما وجدت فروق في الاتجاهات في أثر النشاط البدني على الصحة ولصالح الذكور. كذلك دراسة هدى حسن الخاجة (2000) (البحرين) التي أظهرت أنه لا توجد فروق معنوية بين اتجاهات مجموعتي طالبات الدراسات النظرية والدراسات النظرية العلمية، بينما هناك فروق معنوية في الدالة الاحصائية بين اتجاهات هذه المجموعتين مع المجموعة الثالثة أي طالبات الدراسات النظرية اللاتي درسن مقررات في قسم التربية الرياضية لصالح الاخيرة. كذلك دراسة محمود حسني الاطرش (2016) (فلسطين) الذي بين أنه ليس للمتغيرات الديمغرافية: الجنس، التخصص الأكاديمي، السنة الدراسية، تأثيرا على اتجاهات طلبة مساق التربية البدنية نحو ممارسة الانشطة البدنية وذلك قبل دراستهم للمساق.

وهذا يعود الى تنامي الوعي حول هذه المجالات نتيجة الجهود المبذولة التي توليها الدولة من خلال حملات التوعية في وسائل الاعلام المختلفة، وذلك من خلال الدور الذي يقوم به المعلمون المختصون بالتربية الرياضية في جميع مراحل التعليم العام. كما ترى الباحثة في ضوء التغيرات الكبيرة التي حدثت على المجتمعات والتي أدت إلى ظهور العديد من الامراض المرتبطة بقلة الحركة وانخفاض مستوى النشاط البدني، وانتشار تلك الامراض في المجتمع السعودي وشمولها فئة الشباب وخاصة الشباب الجامعي ادى الى ضرورة نشر الوعي الصحي والثقافي نحو أهمية ممارسة النشاط البدني وأثره على الصحة، وأن هذا الوعي ايضا أصبح ضمن اولويات وفلسفة جامعة جدة في دعم النشاط البدني والرياضي وحرصا على ذلك تقدم جامعة جدة

- [19]سهام ابراهيم كامل. مفهوم الاتجاه. القاهرة: مجلة كلية التربية، 2008.
- [20]صلاح أحمد السقا. "علاقة علم النفس بالرياضة." جريدة اليوم الالكترونية، 2018.
- [21]عزيزة محمود سالم. الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني الرياضي وعلاقتها بالتوافق الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. مصر: رسالة دكتوراه، 2013.
- [22]عصمت الكردي. اتجاهات الممارسة الرياضية في الوقت الحر لدى طلاب الجامعة الاردنية. عمان، الاردن: مجلة الدراسات في الجامعة الاردنية، 1988.
- [23]عقيل راشد العقيل. "مقالات في الاتجاهات النفسية." منتدى علم النفس، 2018.
- [24]علي عبدالله الجفري. اتجاهات طلبة جامعة الملك عبدالعزيز في المملكة العربية السعودية نحو ممارسة النشاط البدني. جده المملكة العربية السعودية، 2013.
- [25]فاروق عبدالوهاب. الرياضة صحة ولياقة بدنية. القاهرة: دار الشروق، 1995.
- [26]قرار كعالي مدير الجامعة. موقع كلية علوم الرياضة. جدة، 30 5، 1440.
- [27]كاشف زايد، و اخرون. اتجاهات طلاب جامعة السلطان قابوس نحو النشاط الرياضي وعلاقتها ببعض المتغيرات. عمان، 2006.
- [28]كنزة جبارة. اتجاه الطلبة الجامعيين نحو الكتابة الجدارية. الجزائر، 2013.
- [29]محمد ابراهيم السفاضة. اساسيات الارشاد والتوجيه النفسي والتربوي. الكويت: مكتبة الفلاح، 2003.
- [30]محمد الفايز القليش. النشاط البدني وأثره على الصحة. الرياض: دار كتب المؤلفين، 2013.
- [31]محمد حسن علاوي. القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. القاهرة: دار نشر الكتاب، 1990.
- [32]محمد حسن علاوي؛ مدخل في علم النفس الرياضي. القاهرة: دار نشر الكتاب، 2011.
- [33]محمد عبد الرحمن منسي. التعليم المفهوم النماذج التطبيقات. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية، 2003.
- [34]محمود اسماعيل طلبة ابراهيم. دراسة مقارنة في الاتجاهات نحو النشاط الرياضي بين تلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية. مدينة مينا بمصر، 2009.
- [35]محمود حسني الاطرش. قياس التغير في مستوى الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني بعد دراسة مساق اللياقة البدنية بجامعة النجاح الوطنية. فلسطين، 2016.
- [36]مختار حمزة. أسس علم النفس الاجتماعي. جدة: دار البيان العربي، 1982.
- [37]معيوف ذنون. علم النفس الرياضي. الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، 1987.
- [38]منى عبدالحليم. الاتجاهات البحثية المعاصرة في علم النفس الرياضي. الاسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، 2009.
- [39]موقع منظمة الصحة العالمية. "مجموعة مقالات في النشاط البدني." منظمة الصحة العالمية، 2018.
- [40]نزار الطالب، و كامل لويس. علم النفس الرياضي. الموصل: مطابع الموصل، 1984.
- [41]هدى حسن الخاجة. اتجاهات طالبات جامعة البحرين نحو النشاط البدني دراسة مقارنة. البحرين، 2000.
- [42]هزاع بن محمد الهزاع. فسيولوجيا الجهد البدني الأسس النظرية والإجراءات المعلمية للقياسات الفسيولوجيا. الرياض: جامعة الملك سعود للنشر العلمي والمطابع، 2009.
- [43]هزاع بن محمد الهزاع. "مقالات في النشاط البدني والرياضي." الصفحة الشخصية للكاتب، 2011.
- [44]وثيقة كنده كاجو. اتجاهات جامعة الدننج نحو ممارسة النشاط الرياضي. السودان، 2018.

تبعاً لقدراتهم ومستوياتهم البدنية، على الصعيد الجامعي والصعيد الاسري.

2-زيادة الوعي الاجتماعي لممارسة النشاط البدني عن طريق عمل الندوات والانشطة الرياضية المناسبة لجميع فئات الطالبات وإعطائهن الفرصة لممارسة النشاط الرياضي، وإصدار كتيبات توعوية تنشر داخل الجامعة.

3-يجب العمل على إحداث حصة النشاط الرياضي الموجهة للطلبات وجعلها أكثر قرباً من تحقيق هدف نشر الوعي الصحي للممارسة الرياضية، وتطوير اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

4-إجراء بحوث مشابهة طالبات الكليات الأخرى وعلى شريحة النساء في المجتمع.

المصادر:

- [1] ابتهاج رفعت حسين. اتجاهات طلبة كلية التربية في الجامعة المستنصرية نحو ممارسة النشاط الرياضي. العراق، 2016.
- [2] احسان محمد الحسن. علم الاجتماع الرياضي. الاردن: دار وائل للنشر والتوزيع، 2005.
- [3] ارفيس زبير. اتجاهات تلاميذ الطور الثانوي نحو التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بدافعية الانجاز. الجزائر، 2014.
- [4] اسامة كامل راتب. علم النفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات. مدينة نصر: دار الفكر العربي، 2008.
- [5] اسماعيل غصاب. اتجاهات طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك نحو ممارسة النشاط الرياضي. قطر: مجلة العلوم التربوية في جامعة قطر، 2007.
- [6] السيد عبدالعزيز السيد عيسى. فعالية أسلوب التدريس المصغر في تنمية بعض المهارات واتجاهات الطلاب نحوها لدى طلاب شعبة التربية الرياضية. القاهرة: جامعة الازهر، 2006.
- [7] الواسع العمري. دراسة الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي. بلدية خليل ولاية برج بوعرييج في الجزائر، 2017.
- [8] أمين أنور الخولي. الرياضة والمجتمع. الكويت: عالم المعرفة للنشر، 1996.
- [9] أمين أنور الخولي، و محمد الحماسي. قانون التربية البدنية والرياضية المدرسية. القاهرة: دار الفكر العربي، 1966.
- [10] بشري عبدالحسين. قياس اتجاهات طلبة جامعة بغداد نحو النزاهة. العراق: مجلة العلوم النفسية، 2009.
- [11] بهاز لويزه، و جمعة أولاد حميدوه أخرون. اتجاهات الأساتذة الجامعيين نحو التعامل مع البنوك الإسلامية. غرداية: مجلة الواحات للبحوث والدراسات، 2011.
- [12] ترحم الى العربية من قبل محمد رضوان الأبرش أندروس غارسون. علم النفس الرياضي في الممارسة اطار عمل للبحث والتطبيق. شابين، 2005.
- [13] تغريد الوديان. دراسة مقارنة بين المواقف طلاب جامعة اليرموك وعمان نحو النشاط البدني. اربد، الاردن: اطروحة غير منشورة، 2004.
- [14] حازم علوان، و عادل الصالحي وأخرون. مقمنة في علم النفس الرياضي التطبيقي المعاصر. الاسكندرية: مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة، 2020.
- [15] حسين أمين دواغرة. اتجاهات المعلمين في مدارس محافظة الكرك نحو العمل الارشادي. الكرك، الاردن: أطروحة غير منشورة، 2006.
- [16] رضا عام، و محمد عبدالسلام وأخرون. اتجاهات المرأة نحو الرياضة للجميع بمحافظة بور سعيد وفقاً لمتغيرات. مصر، 2016.
- [17] سعد عبدالحمن. القياس النفسي النظرية والتطبيق. القاهرة: النيل العربية للنشر والتوزيع، 2008.
- [18] سلطان بن عبدالصمد اسماعيل الخضري، و قرافة. انماط السلوك الصحي للطلاب كمدخل لتقويم الحطة العامة لإدارة النشاط الرياضي بجامعة أم القرى. مكة المكرمة: المجلة الأوروبية لتكنولوجيا علوم الرياضة، 2016.



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal

Vol. 2, issue 4 July 2020

ISSN: 1658- 8452

