

Women's Attitude Towards Engaging in Sports Activities in The Sultanate of Oman Together towards engaging in sports activities (from Feb to Sep 2023)

Ms. Alya Masaud Hamdoon Alsiyabi

Mohammed V University | Morocco

Received:

29/07/2024

Revised:

25/08/2024

Accepted:

15/09/2024

Published:

28/02/2025

* Corresponding author:

fanjaa0@gmail.com

Citation: Alsiyabi, A. M.

(2025). Women's Attitude

Towards Engaging in

Sports Activities in The

Sultanate of Oman

Together towards

engaging in sports

activities (from Feb to Sep

2023). *Journal of*

Educational and

Psychological Sciences,

9(2), 22 – 38.

[https://doi.org/10.26389/](https://doi.org/10.26389/AJSRP.L310724)

[AJSRP.L310724](https://doi.org/10.26389/AJSRP.L310724)

2025 © AISRP • Arab

Institute of Sciences &

Research Publishing

(AISRP), Palestine, all

rights reserved.

• Open Access



This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY-NC) [license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Abstract: The current study aimed to identify Omani women's attitudes towards engaging in sports activities in the Sultanate of Oman, from physical, psychological, and social perspectives. It also aimed to understand the nature of the differences in Omani women attitudes based on their ages. Quantitative method was used to achieve the objectives of this study. A questionnaire was designed, including three main variables: the physical, the psychological, and the social variable. The study sample consisted of 202 Omani women from Wilayat Samail in the Sultanate of Oman in 2023. The results indicated that Omani women's attitudes towards engaging in sports activities were positive, with an average score of (3.63). The highest rank was the physical variable with an average score of (4.07), followed by the psychological variable with an average score of (3.71). Meanwhile, the social variable was neutral with an average score of (3.19). The study also concluded that there were no statistically significant differences in Omani women's attitudes towards physical activity based on the variable of age. The researcher recommends further encouragement of the positive attitudes of Omani women towards engaging in sports activities to make physical and sports activities a lifestyle choice for a healthier society. In addition, speeding the awareness on the importance of physical and sport activities is needed via different means, such as, organizing seminars, conferences, workshops, and training sessions in specialized institutions in the sports field across various regions of the Sultanate of Oman.

Keywords: attitudes, sports activities, Omani women.

اتجاهات المرأة نحو ممارسة النشاط الرياضي في سلطنة عُمان معا من أجل ممارسة النشاط الرياضي (الفترة من فبراير إلى سبتمبر 2023)

أ. علياء مسعود حمدون السيابية

جامعة محمد الخامس | المغرب

المستخلص: هدفت الدراسة الحالية إلى تعرف اتجاهات المرأة العُمانية نحو ممارسة النشاط الرياضي في سلطنة عُمان من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية، ومعرفة طبيعة الفروق بين اتجاهات المرأة العُمانية نحو ممارسة النشاط البدني وفقاً لمتغير العمر، ولقد وظفت الباحثة المنهج الوصفي لتحقيق أهداف هذه الدراسة، حيث قامت بتصميم استبانة تتضمن ثلاثة محاور: المحور البدني، والمحور النفسي، والمحور الاجتماعي، وقد طُبِّقَت على عينة الدراسة المكوّنة من 202 امرأة عُمانية من ولاية سمائل في سلطنة عُمان في عام 2023. وأشارت النتائج إلى أن اتجاهات المرأة العُمانية نحو ممارسة النشاط الرياضي كانت إيجابية بمتوسط (3.63)، حيث جاء المحور البدني كأعلى رتبة بمتوسط (4.07)، يليه المحور النفسي بمتوسط (3.71)، بينما جاء المحور الاجتماعي بدرجة محايدة بمتوسط (3.19)، وكذلك أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) في اتجاهات المرأة العُمانية نحو ممارسة النشاط البدني وفقاً لمتغير العمر، بناء على النتائج أوصت الباحثة بتعزيز الاتجاه الإيجابي للمرأة العُمانية نحو ممارسة النشاط الرياضي بصورة أكبر، من أجل جعل ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية نمطاً للحياة الصحية في المجتمع، هذا بالإضافة إلى زيادة الوعي الثقافي والمعرفي بأهمية ممارسة النشاط البدني والرياضي، وذلك بإقامة الندوات والمؤتمرات والورش والمشاعل في المؤسسات المتخصصة في المجال الرياضي في الولايات المختلفة في سلطنة عُمان.

الكلمات المفتاحية: الاتجاهات، والنشاط الرياضي، والمرأة العُمانية.

1- المقدمة.

تُعدّ الاتجاهات من أهم الموضوعات التي ترتبط بسلوك الإنسان، ولقد حظي دراسة الاتجاهات النفسية باهتمام متزايد من الباحثين في علوم التربية وعلم النفس؛ وذلك لأهميتها في تفسير السلوك الإنساني في الوقت الحالي، والتنبؤ بسلوكهم في المستقبل، حيث يشير السباعي وميلاد (2006) إلى أن كثيراً من المهتمين والباحثين يعدّون موضوع دراسة الاتجاهات هو محور علم النفس والدراسات السلوكية، حيث هنالك من يقول: إن الاتجاهات النفسية في مجموعها هي الدافعية أو القيمة التي تُعدّ المحرك الأصلي والأساسي للأفراد تجاه الأهداف، وهي الأساس الحركي الدينامي للجماعات.

تلعب الاتجاهات دوراً مهماً وكبيراً في أوجه حياة الأفراد المختلفة، وتؤثر في سلوكهم اليومي والنشاطات التي يمارسونها، وتحدد علاقتهم الاجتماعية مع الأفراد الآخرين (الكندري والموسوي وجابر والكناني، 2013).

ويعرف "Osgood" المذكور في علاوي (1991) الاتجاه بأنه "حالة الاستعداد أو الميل الضمني غير الظاهر الذي يتوسط ما بين المشير والاستجابة ويدفع الفرد لاستجابة تقويمية نحو موضوع معين، كنتيجة لاستثارة أنماط المثيرات الحسية واللفظية" (ص.219). ولكل فرد اتجاهات معينة نحو الأشخاص الذين يعرفهم والقضايا والأنشطة والموضوعات، حيث تعمل هذه الاتجاهات على تحريك سلوك الفرد ودفعه نحوها، سواء أكانت هذه الاتجاهات إيجابية أو سلبية، فإنه من المرجح أن السلوك الذي يقوم به الفرد انعكاس لتلك الاتجاهات، ويشير علاوي (1991) إلى أنه يمكن النظر إلى الاتجاهات على أنها نوع من أنواع الدوافع المكتسبة أو على أنها من أنواع الدوافع الاجتماعية المهيمنة لسلوك الفرد.

ومع تقدم الحياة وتطورها واستعمال وسائل التكنولوجيا الحديثة وانخراط كثير من الأفراد في الأعمال المكتبية، مما أدى إلى قلة الحركة والنشاط البدني، وأدى أيضاً إلى انتشار الكثير من الأمراض المرتبطة بقلة حركة الجسم؛ فأصبحت ممارسة الرياضة ضرورة ملحة من ضروريات الحياة، حيث إن الاهتمام بمدى الوعي الصحي والسليم لدى الفرد يجعله يدرك المخاطر الصحية الناتجة عن عدم الحركة، وضرورة المحافظة على حياة صحية مليئة بالحياة والنشاط، لتجنب الإصابة بالأمراض المختلفة، وهذا ينعكس بدوره على الإنفاق الذي تصرفه الدول في القطاع الصحي والعلاجي (Karabati & cemaicar, 2010).

وحيث يعتقد بعضهم أن الرياضة غير ضرورية للمرأة بحكم أنوثتها وخصائصها البيولوجية، وكذلك فإن حشمتها تمنعها من ممارسة الرياضة، وهذا الاعتقاد الخاطئ يتنافى مع حاجتها الفسيولوجية والنفسية، فالمرأة ربما قد تكون أكثر حاجة لممارسة النشاط الرياضي من الرجل؛ لأنها أقل حركة، بالإضافة إلى أنها تتعرض لمجموعة من التقلبات الصحية مثل أيام الطمث والحمل والولادة التي قد تؤثر في صحتها، وتصبح بحاجة ماسة إلى التمرينات والأنشطة الحركية والبدنية.

من هنا فالإيجابيات نحو النشاط الرياضي تلعب دوراً مهماً في الارتقاء والتحسين لهذا السلوك البشري؛ حيث إنها تمثل القوى المحركة التي تحرك الفرد، وتجعله يمارس هذا النشاط، وتثيره للاستمرار في ممارسة النشاط الرياضي بصورة منتظمة.

2-1- مشكلة الدراسة:

إن للنشاط الرياضي تأثيراً إيجابياً في جسم الإنسان وصحته وحيويته، حيث يعمل على رفع مستوى الكفاءة الوظيفية للفرد، ويؤثر الاستمرار في ممارسة النشاط الرياضي في الجسم الخارجي أو المظهر العام وفي الحالة النفسية عن طريق زيادة الثقة بالنفس وتخفيف الضغوط النفسية والتخلص من التوتر، فمن هنا فإنه لا بد من النهوض والارتقاء بالأنشطة الرياضية للجنسين من أجل أن تكون ممارسة الرياضة جزءاً من نمط الحياة اليومية، فممارسة الأنشطة الرياضية أصبحت من مظاهر الرقي التي تتنافس عليها الشعوب، ويقاس بها مدى تقدمها وتطورها، ولذا تحرص معظم الدول على توجيه أفرادها نحو ممارسة الأنشطة الرياضية بأنواعها المختلفة سواء أكانت تنافسية أو ترويحية.

وقد حظيت رياضة العُمانية باهتمام متزايد من المسؤولين، حيث أقيمت الكثير من الندوات في هذا المجال، ومنها ندوة آفاق رياضية للمرأة الخليجية في يناير 2012م، وندوة المرأة والرياضة في أكتوبر 200م، وندوة مستقبل الرياضة العُمانية في أبريل 2005م، ونوقشت فيها وضع الرياضة النسائية واقعها على الأبعد المختلفة، وبيان أهمية الرياضة وأثرها في المرأة، وأهم المعوقات التي تواجه ممارسة المرأة للأنشطة الرياضية، ولقد خرجت هذه الندوات بمجموعة من التوصيات، ومنها: تبني الحكومة إستراتيجية النهوض بالرياضة للمرأة في إطار التعليم الإسلامية والخصوصية الاجتماعية، وذلك عن طريق دعم مشاركتها على كلّ مستويات العمل الرياضي، مع زيادة إتاحة فرص الممارسة لها بواسطة تحديد أوقات خاصة لها في المرافق القائمة، مع الأخذ في الحسبان ذلك الأمر عند التخطيط مع الجهات المعنية في إنشاء مراكز وأندية نسوية، وتوجيهية، وملء الوقت الحُر لدى النساء بأنشطة ترويجية ورياضية مفيدة لوقاية من المخاطر التي يتعرض لها الشباب (ختام رائع ونجاح لفعاليات ندوة مستقبل الرياضة العُمانية، 2005)، وكذلك أكدت أهمية توظيف الإعلام لخدمة رياضة المرأة ونهوضها، ووضع إستراتيجيات وخطط بين الجهات المختلفة ذات العلاقة لأجل تنمية الرياضة النسائية في السلطنة، وحثّ القطاعين: العام والخاص على النهوض بتطوير برامج الرياضة النسائية (ختام ندوة المرأة والرياضة، 2005).

وبما أن الاتجاهات هي التي تدفع وتحرك سلوك الفرد، وتثبته نحو ممارسة الأنشطة، وتدفعه نحو الاستمرار في هذه الممارسة، فإن الباحثة ترى ضرورة عملية قياس اتجاهات المرأة نحو ممارسة النشاط الرياضي وأهمية ذلك الأمر، مما يؤدي إلى إمكانية التنبؤ بسلوكها نحو الأنشطة الرياضية، وقد عرّف Sharon (2002) الاتجاه النفسي نحو النشاط الرياضي بأنه عامل من العوامل المهمة التي تؤثر في اختيار الفرد للنشاط سواء بالتفاعل معه أو تجنبه، وكذلك أشار Terry (1996) إلى أن الاتجاهات الإيجابية أو السلبية التي يمتلكها الأفراد نحو النشاط الرياضي هي التي سوف تحدد أنماط الحياة التي يعيشونها، وفي هذا الإطار أنجزت مجموعة من الدراسات لتعرف اتجاهات الأفراد نحو ممارسة النشاط الرياضي؛ نظرًا لأهميتها لمعرفة المبررات والأسباب التي تكمن من وراء الممارسة، كدراسة رضوان (2022)، ودراسة الأطرش (2016)، ودراسة نواصرية (2016)، ودراسة الريامية (2015)، حيث أوصت هذه الدراسات بضرورة تعزيز الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي.

فمن الضرورة أن ندرس ونتعرف اتجاهات المرأة العُمانية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية، وهو الأمر الذي يتيح الوقوف على هذه الاتجاهات ومعرفة أسبابها، لمحاولة تنمية الاتجاهات الإيجابية منها وتطويرها ودعمها، ولأجل تعديل الاتجاهات السلبية منها أو تغييرها، بما يحقق الارتقاء بمستوى رياضة المرأة في المجتمع العُماني. حيث إن الكشف عن اتجاهات المرأة العُمانية نحو ممارسة النشاط الرياضي سيؤدّد المسؤولين في وزارة الثقافة والرياضة والشباب بمعلومات من الممكن أن تكون منطلقًا لتعزيز الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي، إضافة إلى أنها تساعد على اختيار الطرائق المناسبة لتعديل الاتجاهات السلبية، ووضع الحلول التي من شأنها أن تساعد وتمهّد للارتقاء بمستوى ممارسة المرأة العُمانية للنشاط الرياضي، مما يجعلنا نطرح التساؤل الآتي: ما طبيعة اتجاهات المرأة العُمانية في سلطنة عُمان نحو ممارسة النشاط الرياضي؟

3-1- أسئلة الدراسة

- 1- ما اتجاهات المرأة العُمانية في سلطنة عُمان نحو ممارسة النشاط الرياضي؟
- 2- ما مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$ في اتجاهات المرأة العُمانية في سلطنة عُمان نحو النشاط الرياضي تعزى إلى متغير العمر؟

4-1- فرضيات الدراسة

1. توجد اتجاهات إيجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي في المحاور: البدني والنفسي والاجتماعي لدى المرأة العُمانية في سلطنة عُمان.
2. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$ في اتجاهات المرأة العُمانية في سلطنة عُمان نحو ممارسة النشاط الرياضي تبعًا لمتغير العمر.

5-1- أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى:

1. تعرف اتجاهات المرأة العُمانية في سلطنة عُمان نحو ممارسة النشاط الرياضي.
2. معرفة طبيعة الفروق في اتجاهات المرأة العُمانية في سلطنة عُمان نحو ممارسة النشاط الرياضي تبعًا لمتغير العمر.

6-1- أهمية الدراسة

• الأهمية النظرية:

- الكشف عن اتجاهات المرأة العُمانية نحو ممارسة النشاط الرياضي، مما يؤدي إلى تطوير بيئة داعمة لرياضة المرأة العُمانية.
- من المؤمل أن تثير هذه الدراسة قضية مدى وعي المرأة العُمانية بأهمية ممارسة النشاط الرياضي من النواحي: الصحية والبدنية والنفسية والاجتماعية، مما يؤدي إلى توجيه الاهتمام برياضة المرأة العُمانية وتعزيزه من المسؤولين وصناع القرار في سلطنة عُمان.

• الأهمية العملية:

- من المتوقع أن توفر هذه الدراسة بعض البيانات عن اتجاهات المرأة العُمانية نحو ممارسة النشاط الرياضي، وستكون تلك البيانات منطلقًا لتعزيز هذه الاتجاهات من المسؤولين في وزارة الثقافة والرياضة والشباب في سلطنة عُمان.
- تزود الباحثين والمهتمين بهذا المجال بأداة قياس اتجاهات المرأة العُمانية نحو ممارسة النشاط الرياضي.

7-1- حدود الدراسة

- الحدود الموضوعية: تناولت هذه الدراسة اتجاهات المرأة العُمانية في سلطنة عُمان نحو ممارسة النشاط الرياضي.
- الحدود البشرية: شملت الدراسة عينة من النساء العُمانيات بولاية سمائل في سلطنة عُمان.
- الحدود المكانية: اقتصرَت الدراسة على ولاية سمائل في سلطنة عُمان.
- الحدود الزمانية: تُطبَّق الدراسة عام 2023م.

8-1- مصطلحات الدراسة

تتضمن الدراسة عدة مصطلحات، ويمكن تعريفها كما يأتي:

- **الاتجاهات Attitudes**: عرّف عالم النفس ألبورت Allport في عام 1975م الاتجاه بأنه "حالة من التهيؤ العقلي والعصبي التي تنظمها الخبرة السابقة، والتي توجه استجابات الفرد للمواقف أو المثيرات المختلفة" (علاوي، 1991، ص.219).
- ويعرّف بوجاردوس الاتجاه النفسي بأنه الميل الذي ينحو بالسلوك قريباً من بعض العوامل البيئية أو بعيداً عنها، ويضفي عليها معايير موجبة أو سالبة تبعاً لانجذابه منها أو نفوره عنها (الكندري وآخرون، 2013، ص.138)، ويعرّفه أبو نمرّة وسعادة المذكور في الريامية (2015) بأنه موقف مكتسب يقوم به الفرد، ويظهر في تصرفاته الإيجابية أو السلبية نحو ظاهرة أو حدث معين، وهو يعكس التقييم الشخصي المرغوب وغير المرغوب لدى الفرد نحو ذلك الحدث أو الظاهرة.
- وفي هذه الدراسة تعرّف الباحثة الاتجاه نحو ممارسة النشاط الرياضي إجرائياً بأنه الدرجة التي يسجلها أفراد العينة في الاستبانة التي طوّرتها الباحثة لقياس اتجاهات المرأة العُمانية في ولاية سمائل بسلطنة عُمان نحو ممارسة النشاط الرياضي.
- **النشاط الرياضي Sport Activity**: هو النشاط الذي ينمي ويحسن القدرة الجسمية عن طريق تقوية الأجهزة العضوية لجسم الإنسان، وينتج منها القدرة على الاحتفاظ بالتكيف والقدرة على مقاومة الأمراض (محمود، 2007)، وكذلك يعرّفه بو صالح المذكور في الريامية (2015) بأنه الأنشطة الحركية والرياضية المختلفة التي يمارسها الفرد كالجري والمشي والسباحة ولألعاب الكرة المختلفة، ويُعرّف أيضاً بأنه ممارسة ذاتية حرة أو موجهة من أجل تطوير الفرد وتنمية قدراته بما يتناسب مع رغباته وحاجاته وميوله (عبد الرحمن وآخرون، 2002).
- وأما في هذه الدراسة، فتعرّفه الباحثة بأنه جميع الأنشطة البدنية الرياضية التي يمارسها الفرد من أجل اكتساب اللياقة البدنية والصحة العامة.

2- الإطار النظري والدراسات السابقة.

1-2- الإطار النظري

1-1-1- الاتجاهات:

مفهوم الاتجاه:

إن دراسة الاتجاهات تمثل أهمية كبيرة في مجالات السلوك التربوي والرياضي؛ حيث إن الكشف وتعرّف اتجاهات الأفراد نحو النشاط الرياضي ضروري للتنبؤ بسلوكهم في المستقبل، حيث تعمل هذه الاتجاهات بمثابة دوافع سلوكية توجه وتنظم سلوك الأفراد تجاه هذا النوع من النشاط.

ويُعدّ المفكر الإنجليزي سبنسر Spencer من أوائل علماء النفس الذين استعملوا مصطلح الاتجاهات، حيث جاء في كتابه "المبادئ الأولى" في عام 1862م أن وصولنا إلى أحكام صحيحة في مسائل مثيرة للجدل تعتمد على اتجاهنا الذهني نحوها (الريامية، 2015، ص.20).

ويعرّف الاتجاه أيضاً بأنه الاستعداد العقلي للاستجابة أو الميل العام نحو الاقتراب أو الابتعاد عن موضوع ما (الكندري وآخرون، 2013)، ويرى روكيتش المذكور في علاوي (1991) أن الاتجاه هو تنظيم مكتسب له صفة الاستمرار النسبي للمعتقدات التي يعتقدتها الفرد نحو موضوع أو موقف، ومهيئه لاستجابة تكون لها الأفضلية عنده، ويوضح ثرستون أن الاتجاه النفسي هو تعميم استجابات الفرد تعميماً يدفع بسلوكه بعيداً أو قريباً من مدرك معين، ويتطلب الأمر اكتشاف الاتجاهات النفسية السائدة (السباعي وميلاد، 2006).

وهناك من يعرّف الاتجاه بأنه استعداد مكتسب مشبع بالعاطفة، ويحدّد سلوك الفرد إزاء المواقف والموضوعات والأشخاص الذين يتعامل معهم في البيئة المحيطة به، إما بقبولهم أو برفضهم (السليمان، 2010، ص.7).

لقد تعددت تعريفات الاتجاهات إذًا، ولم يتفق العلماء على تعريف موحد، ولكن يلاحظ من التعريفات السابقة أن جميع التعريفات تتفق على أن الاتجاهات هي التي تدفع وتحرك سلوك الأفراد، وترى الباحثة أن تعريف ألبورت Allport هو أفضل تعريف لما يتسم به من وضوح، وأن الاستعداد الداخلي هو الذي يوجه ويدفع سلوك الفرد في المواقف التي تواجهه.

خصائص الاتجاهات

- 1- الاتجاه تكويني فرضي يُستدلّ عليه من السلوك الظاهر للفرد، أي نلاحظه بصورة مباشرة (علاوي، 1991).
- 2- الاتجاه مكتسب ومتعلم من الثقافة، أي عن طريق عملية التطبيع الاجتماعي، حيث إن التطبيع الاجتماعي هو عملية إعداد الفرد للحياة في المجتمع الذي يعيش فيه، وهو كذلك مكتسب بفضل ما يواجه الفرد من خبرات وأنشطة ومواقف، وهو قابل للتعديل والتغيير عن طريق تعديل العوامل المسببة له والمؤثرة فيه (الريامية، 2015).
- 3- الاتجاه يتكوّن من عناصر معرفية ووجدانية ونزوعية، ويقصد بالعنصر المعرفي الاعتقاد أو عدم الاعتقاد، وأما العنصر الوجداني، فيتمثل في التفضيل أو عدم التفضيل، وأما العنصر النزوعي، فيتضمن الاستعداد للاستجابة (علاوي، 1991، ص. 221).
- 4- يحمل كل فرد نوعين من الاتجاهات، فإما أن تكون اتجاهات إيجابية تظهر عند ميل الفرد نحو الأشياء، وإما أن تكون اتجاهات سلبية تظهر عند نفور الفرد من المواقف (الريامية، 2015).
- 5- تتصف الاتجاهات بالثبات والاستمرار النسبيين.
- 6- الاتجاه يغلب عليه الذاتية أكثر من الموضوعية من حيث محتواه.
- 7- الاتجاه قد يكون قوياً، ويظلّ قوياً على مرّ الزمن، ويقاوم التعديل والتغيير (الكندري وآخرون، 2013).

مكونات الاتجاهات

تتضمن الاتجاهات ثلاث مكونات أساسية هي:

- 1- المكوّن العقلي المعرفي: هو عبارة عن المعلومات والحقائق المتوافرة لدى الفرد عن موضوع الاتجاه التي انتقلت إلى الفرد عن طريق التلقين أو عن طريق الممارسة المباشرة (الريامية، 2015).
- 2- المكوّن الانفعالي العاطفي: هو مشاعر الحب والكراهية التي يحملها الفرد نحو موضوع الاتجاه، فعندما يحب الفرد موضوعاً معيناً فإنه يندفع نحوه، ويستجيب له بشكل إيجابي، وقد يكره موضوعاً آخر؛ فينفر منه، ويستجيب له بشكل سلبي، فبعد أن يدرك ويتعلم الفرد مجموعة من المعلومات والمعارف عن موضوع معين، فإنه تظهر لديه بعض المشاعر والأحاسيس التي تتجلى في تأييده أو عدم تأييده لذلك الموقف المعين (الكندري وآخرون، 2013).
- 3- المكوّن السلوكي: هو ناتج عن تفاعل الجانب المعرفي والجانب الانفعالي، بحيث يظهر في سلوك الفرد وتصرفاته في المواقف المختلفة، حيث يأتي سلوك الفرد ونزوعه تعبيراً عن رصيده معرفته بشيء ما وعاطفته ومشاعره المصاحبة لهذه المعرفة (الكندري وآخرون، 2013).

مصادر تكوين الاتجاهات

مصادر تكوين الاتجاهات تتمثل في:

- أ. التنشئة الاجتماعية للفرد عن طريق الأسرة **Family Factors**: حيث يُعدّ الآباء هم المصدر المباشر للاتجاهات والقيم والتقاليد والمعايير والعادات السائدة، حيث تُنقل إلى الأبناء عن طريق التعليم أو التقليد عند تزويدهم بالمعلومات والحقائق في مراحل نموهم المختلفة، وتُعدّ هذه الاتجاهات قوية ومقاومة للتغيير والتعديل (الريامية، 2015).
- ب. المدرسة **School factors**: تلعب المدرسة دوراً مهماً في تطوير الاتجاهات لدى الطلاب عن طريق تفاعل التلميذ مع زملائه ومع المعلمين في المدرسة، حيث إن الاتجاهات تشكّل طبقاً للمعلومات والحقائق التي يتلقاها المتعلم من المدرسة (الكندري وآخرون، 2013).
- ج. العوامل الثقافية **Cultural Factors**: تتمثل في العادات والتقاليد والقيم والعوامل الثقافية المنتشرة والسائدة في المجتمع، والتي تلعب دوراً مهماً في تنمية الاتجاهات لدى الفرد سواء أكانت إيجابية أو سلبية، حيث تتفاعل هذه العوامل مع بعضها، وتؤثر في الفرد بفضل علاقاته الاجتماعية التي تُعدّ محددات لاتجاهاته (الكندري وآخرون، 2013).
- د. العوامل النفسية **Psychological Factors**: هي القوى المسيطرة على الفرد والموجهة لسلوكه في مواقف مختلفة، مثل سماته الشخصية، وحيله الدفاعية، وحاجاته وانفعالاته، ودوافعه، حيث توجه الفرد لاكتساب اتجاهات وقيم ومعتقدات معينة (الريامية، 2015).
- هـ. الخبرات الشخصية **Personal Experience**: تتضمن انتقال الخبرة، ووحدة الخبرة، وتكرار الخبرة، وتكامل الخبرة (الكندري وآخرون، 2013).

وظائف الاتجاهات

- يشير الكثير من الباحثين إلى أن للاتجاهات أربع وظائف، كما صنفها الكندري (2009) وجلال (1984)، وهي:
1. الوظيفة المنفعية: بمعنى أن الاتجاهات تساعد الفرد على تحقيق أهدافه التي وضعها لنفسه.
 2. وظيفة التعبير عن القيم: حيث تعمل الاتجاهات على مساعدة الفرد على الاستجابة للمواقف والأشخاص بشكل عام بطريقة ثابتة ومنظمة، بما يتناسب مع القيم التي يتمسك بها، حيث يسعى إلى التعبير عن التزاماته والاعتراف بها.
 3. الوظيفة الدافعية: يقوم الفرد أحياناً بتكوين اتجاهات تبريرية عندما يفشل في موقف معين؛ ليحتفظ بتقديره لذاته واحترامه لنفسه.
 4. الوظيفة المعرفية: تعمل الاتجاهات على توسيع التفكير لدى الأفراد عن طريق البحث عن المعارف والمعلومات والحقائق التي تساعد على اتخاذ موقف ما سواء أكان هذا الموقف إيجابياً أو سلبياً.

2-1-2-النشاط الرياضي:

مفهوم النشاط الرياضي

لقد تعددت تعريفات النشاط الرياضي، ومنها ما عرفه الحشوش (2013) بأنه مجموعة من الحركات والتمارين البدنية والرياضية التي يمارسها الفرد من أجل تنمية قدراته الجسمية والعقلية وصفاته البدنية، بقصد الترفيه واستغلال وقت الفراغ. وكذلك عرفه عبد الرحمن وزغلول وأبو هريرة (2002) بأنه استجابات حركية لمثيرات تختار نوعاً، وتمارس وتدار للحصول على العائد منها (ص.73)، ويعرف أيضاً بأنه ذلك النشاط الذي ينمي القدرة الجسمية لدى الإنسان، وينتج عنه القدرة على الشفاء ومقاومة التعب (الهيابنة وآخرون، 2012).

وتعرفه الباحثة بأنه ذلك النشاط الذي يعمل على تنمية الفرد من النواحي: البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية، ويتمثل في جميع الأنشطة البدنية والرياضية التي يمارسها الفرد من أجل اكتساب اللياقة البدنية والصحة العامة.

أهداف النشاط الرياضي

أشار بعض الباحثين إلى أن لممارسة النشاط الرياضي أهدافاً بدنية وصحية وأهدافاً نفسية وأهدافاً اجتماعية.

1. الأهداف الصحية والبدنية، وتتمثل فيما يأتي:
 - أ. اكتساب اللياقة البدنية، وتنشيط الوظائف الحيوية للإنسان.
 - ب. المحافظة على الصحة الجسمية، وتنمية العادات الصحية السليمة (خطابية، 2011).
 - ج. المحافظة على الوزن المناسب للجسم وقوامه السليم.
 - د. رفع مستوى اللياقة الوظيفية، وإصلاح العيوب القوامية، ومقاومة الأمراض (المصطفى وأبو صالح، 2009).
2. الأهداف النفسية:
 - أ. تنمية شخصية الفرد تنمية تتسم بالانتران والنضج.
 - ب. تنمية الخصائص النفسية للفرد مثل الثقة بالنفس وتقليل التوتر ومقاومة القلق الزائد (خطابية، 2011).
 - ج. تفرغ الطاقة الكامنة لدى الفرد والشحنات السلبية.
 - د. تدريب الفرد على الابتكار والإبداع وتركيز الانتباه والإدراك واستغلال وقت الفراغ.
 - هـ. الشعور بالسعادة والرضا وتحقيق الذات (المصطفى وأبو صالح، 2009).
3. الأهداف الاجتماعية:
 - أ. تنمية الخصائص والصفات الاجتماعية مثل التعاون وتحمل المسؤولية والانتماء إلى الجماعة.
 - ب. تكوين العلاقات والصدقات وإحداث التقارب بين الأفراد.
 - ج. التغلب على الوحدة والعزلة الاجتماعية (المصطفى وأبو صالح، 2009).

تصنيف الأنشطة الرياضية

توجد مجموعة من التصنيفات للأنشطة الرياضية، ونكتفي بأن نذكر هنا تصنيفاً واحداً، وهو الذي أشار إليه عبد الرحمن وزغلول وأبو هريرة (2002)، حيث قسموا الأنشطة الرياضية إلى:

- أنشطة فردية، وهي تلك الأنشطة التي يقع الأداء فيها على عاتق الفرد وعلى مقدار ما يبذله من جهد مثل الجري، والسباحة، والرمية وغيرها.

- أنشطة جماعية، وهي تلك الأنشطة التي تعتمد النتيجة فيها على درجة أداء أعضاء الفريق وتعاونهم، أو هي تلك الأنشطة التي يشترك فيها فردان على الأقل للعب معاً أو أكثر مثل كرة السلة، وكرة الطائرة، وكرة القدم وغيرها.

تأثير ممارسة النشاط الرياضي في أجهزة الجسم المختلفة وكما يلي:

1. الجهاز العصبي: إن ممارسة الرياضة لها أثر إيجابي وواضح في الجهاز العصبي، ويتمثل ذلك التأثير في: تحسين التوافق العصبي والعضلي، وتحسين ردة الفعل وزمن الاستجابة، وتأخير ظهور التعب العصبي، وتقليل الإجهاد (خطابية، 2011)، وتحسين عملية التوقع الحركي والتوقيت الحركي، وتحسين مستوى الإحساس الحركي (الهيجانة وآخرون، 2010).
2. الجهاز العضلي: حيث تؤدي ممارسة النشاط الرياضي إلى أحداث تغيرات إيجابية في الجهاز العضلي، وهي كالآتي: زيادة كفاءة العضلة وزيادة تحمل قوة العضلات، وزيادة مطاطية العضلة وقوة الأربطة والأوتار في العضلات (الرقاد وعثمانة والغفري، 2012)، وزيادة محتويات العضلة من الهيموجلوبين والميتوكونديريا، وزيادة قدرة العضلة على احتزان الجللايكوجين واستغلال الدهون، وتحسين الدورة الدموية وزيادة التغيرات الدموية (خطابية، 2011).
3. الجهاز التنفسي: للنشاط الرياضي الذي يمارسه الفرد تأثير في الجهاز التنفسي، ويتضح ذلك فيما يأتي: تحسين السعة الحيوية للرتين وزيادة القدرة على استعمال الأوكسجين، وإن التنفس يكون أبطأ وأكثر عمقاً وسهولة، والعودة إلى التنفس الطبيعي بعد التمارين بوقت قصير (خطابية، 2011)، ونمو عضلات الجهاز التنفسي، وزيادة في كفاءة الشعيرات الدموية في الرئة، وزيادة في عدد الحويصلات الهوائية (الهيجانة وآخرون، 2010).
4. الجهاز الدوري: حيث تعمل ممارسة الأنشطة الرياضية على إحداث التغيرات الإيجابية الآتية: زيادة حجم الدم المدفوع في الدقيقة الواحدة، ونقص ضربات القلب في الدقيقة الواحدة، وحرق الدهون الزائدة في الشرايين، وتقليل أخطار الجلطة (الحشجوش، 2013)، وزيادة الدورة التاجية وتحسينها، وزيادة معدل إنتاج كرات الدم الحمراء والبيضاء، ومقاومة أمراض القلب (خطابية، 2011).
5. الجهاز العظمي والمفصلي: إن ممارسة الأنشطة الرياضية بصورة مستمرة تعمل على تقوية الهيكل العظمي والمفاصل والأربطة على النحو الآتي: اكتساب القوام السليم، وزيادة الكالسيوم في العظام، وتنمية مرونة الأربطة (خطابية، 2011)، وزيادة سمك العظام وكثافتها، وزيادة سمك غضاريف العظام، وزيادة قدرة نخاع العظم على إنتاج كريات الدم (الرقاد وعثمانة والغفري، 2012).

قياس الاتجاهات نحو النشاط الرياضي

بذلت عدة محاولات لبناء اختبارات لقياس الاتجاهات نحو النشاط الرياضي؛ لأنه يوجد ارتباط بين الاتجاهات والسلوك، حيث إذا كان للفرد اتجاه إيجابي نحو النشاط الرياضي، فمن المتوقع أنه سيشارك في ممارسة هذه الأنشطة (السباعي وميلاد، 2006)، وإن قياس الاتجاهات نحو ممارسة الأنشطة الرياضية يساعد على تشجيع الاتجاهات الإيجابية منها وتعديل الاتجاهات السلبية أو تغييرها، وفيما يلي بعض الاختبارات لقياس الاتجاهات نحو النشاط الرياضي:

أ. مقياس كينون للاتجاهات نحو النشاط الرياضي (ATPA) Attitude Towards Physical Activity

صممه جيرالد كينون في عام 1968م، وأعد صورته العربية محمد حسن علاوي، حيث وضع كينون هذا المقياس على أساس افتراض أن النشاط الرياضي يمكن تبسيطه إلى مكونات أكثر تحديداً وأوضح في المعنى، حيث تضمن هذا المقياس ستة أبعاد للاتجاهات نحو النشاط الرياضي، وهي (النشاط الرياضي كخبرة اجتماعية، والنشاط الرياضي للصحة واللياقة، والنشاط الرياضي كخبرة للتوتر والمخاطرة، والنشاط الرياضي كخبرة جمالية، والنشاط الرياضي لخفض التوتر، والنشاط الرياضي كخبرة للتفوق الرياضي) (السباعي وميلاد، 2006)، وتكون الاستجابة للعبارات عن طريق المقياس المدرج من خمس درجات: أوافق بدرجة كبيرة، وأوافق، ولم أكون رأياً بعد، وأعارض، وأعارض بدرجة كبيرة، ولا توجد درجة كلية للمقاييس، وإنما توجد درجات أبعاد المقياس، وهي مجموع درجات كل بُعد على حدة، فالدرجة العالية تشير إلى الاتجاهات الإيجابية نحو البُعد، والدرجات المنخفضة على كل بُعد تشير إلى الاتجاهات المنخفضة نحو ذلك البُعد، وللمقياس الأصلي صورتان: إحداهما للبنين، وتتكوّن من 59 عبارة، والأخرى للبنات، وتتضمن 54 عبارة. وقد وُجِدَت النسختان في الصورة العربية للمقياس، وتشمل 54 عبارة للبنين والبنات (علاوي، 1998).

ب. Edgington Attitude Scale - مقياس أدجنجتون

وضع هذا المقياس تشارلز أدجنجتون عام 1995 لقياس اتجاهات تلاميذ المدارس الثانوية الجدد نحو التربية الرياضية، وأعد صورته العربية محمد حسن علاوي، حيث شملت الصورة الأصلية للمقياس 66 عبارة، وأما الصورة العربية، فهي تتكون من 44 عبارة (22 عبارة إيجابية، و22 عبارة سلبية)، ويستجيب الفرد على كل عبارة في ضوء مقياس مدرج من 5 درجات: أوافق بدرجة كبيرة، وأوافق، لم أكون رأياً بعد، وأعارض، وأعارض بدرجة كبيرة (علاوي ورضوان، 1987)، وأوزان العبارات الإيجابية هي على النحو الآتي: 5 درجات إذا كانت الإجابة أوافق

بدرجة كبيرة، و4 درجات إذا كانت الإجابة أوافق، و3 درجات إذا كانت الإجابة لم أكون رأيًا بعد، ودرجتان إذا كانت الإجابة أعارض، ودرجة إذا كانت الإجابة أعارض بدرجة كبيرة، وأما العبارات السلبية، فأوزانها هي 5 درجات إذا كانت الإجابة أعارض بدرجة كبيرة، و4 درجات إذا كانت الإجابة أعارض، و3 درجات إذا كانت الإجابة لم أكون رأيًا بعد، ودرجتان إذا كانت الإجابة أوافق، ودرجة إذا كانت الإجابة أوافق بدرجة كبيرة، وقد حُسِنَ مجموع درجات جميع العبارات الإيجابية والسلبية، حيث إن الحد الأقصى لدرجات المقياس 220 درجة، وكلما اقتربت النتيجة من هذا الحد، دلَّ ذلك على اتجاهات إيجابية نحو التربية الرياضية (علاوي، 1998).

2-2-الدراسات السابقة:

- دراسة رضوان(2022) التي هدفت إلى تعرّف اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط الرياضي في جامعة دار العلوم، حيث استعمل الباحث المنهج الوصفي التحليلي لعينة مكوّنة من 131 طالبًا، و130 طالبة، بواقع 234 أمكن اختيارهم بالطريقة العمدية مستعملًا الاستبانة كأداة للدراسة، حيث جاءت نتائج الدراسة مشيرة إلى أن الطلبة لديهم اتجاهات إيجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي في جميع مجالات الدراسة، وكذلك أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في اتجاهات الطلبة وفقًا لمتغيرات: الجنس، والمستوى الدراسي، والكلية، وتوصلت النتائج أيضًا إلى أنه توجد فروق دالة إحصائية في اتجاهات الطلبة وفقًا لمغير مؤشر كتلة الجسم لصالح ذوي الوزن الصحي والوزن الزائد، وأوصت الدراسة بزيادة الوعي لدى طلبة جامعة دار العلوم بأهمية ممارسة النشاط الرياضي والبدني، وتفعيل المسابقات والأنشطة بين كليات الجامعة، وزيادة المشاركات في المسابقات الخارجية.
- قام كل من العيزري والجصاص (2020) بدراسة لتعرّف الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي لدى طلاب جامعة دمار بالجمهورية اليمنية، وتحديد الفروق في الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي تبعًا لمتغيرات: المستوى الدراسي، والعمر، والكلية، وتكوّنت عينة الدراسة من 242 طالبًا، وأشارت النتائج إلى أن الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي جاءت إيجابية بدرجة متوسطة، وكذلك توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) في المستوى الدراسي لصالح المستوى الثالث، وفي متغير العمر لصالح السن الأكبر، وفي متغير الكلية لصالح الكليات الإنسانية.
- أنجز الزعبي(2017) دراسة هدفت إلى معرفة اتجاهات طلبة كلية التربية الرياضية نحو ممارسة فعاليات ألعاب القوى بجامعة اليرموك، وتحديد الفروق تبعًا لمتغيرات: الجنس، والسنة الدراسية، ومكان السكن، ولقد وظّف الباحث المنهج الوصفي كمنهج للبحث، والاستبانة كأداة للدراسة، وقد طبّقها على عينة مكوّنة من 107 طالب، بواقع 77 من الذكور، و30 من الإناث، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن لدى اتجاهات الطلبة جاءت إيجابية نحو فعاليات ألعاب القوى بدرجة مرتفعة في جميع مجالات الدراسة (الاجتماعية، والنفسية، والعاطفية، والتفوق الرياضي، والتفوق المعرفي)، وكذلك أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) وفقًا لمتغيرات: الجنس، والسنة الدراسية، ومكان السكن، وتوصي الدراسة بضرورة زيادة الوعي الصحي حول أهمية ممارسة فعاليات ألعاب القوى للجوانب البدنية والصحية والاجتماعية والنفسية المختلفة.
- دراسة (Mercier et al, 2017) التي هدفت إلى تعرّف التغير في اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط الرياضي مع تقدم السّمّ التعليمي لمدة 3 سنوات في الولايات المتحدة الأمريكية، وقد طبّقَت على عينة تكونت من 96 طالبًا وطالبة من الصف الرابع إلى السادس، وعلى 71 طالبًا وطالبة من الصف الخامس إلى الصف السابع، وعلى 73 طالبًا وطالبة من الصف السادس إلى الصف الثامن، وقد أشارت النتائج إلى زيادة قوة الاتجاهات لدى الطلبة من الصف الرابع إلى الصف الخامس، ثم ضعفها بشكل كبير من الصف الخامس إلى الصف الثامن، وخاصة لدى الطالبات.
- دراسة الأطرش (2016) التي هدفت إلى معرفة مستوى الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني لدى الطلبة بجامعة النجاح الوطنية، حيث استعمل الباحث المنهج الوصفي موزّعًا الاستبانة لتحقيق أهداف هذه الدراسة، وتكونت العينة من 40 طالبًا وطالبة، وأشارت نتائج هذه الدراسة إلى أن اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط الرياضي كانت إيجابية بدرجة متوسطة، وأنه لا توجد فروق دالة إحصائية لمتغيري: الجنس، والمستوى التعليمي في مستوى الاتجاهات نحو ممارسة الأنشطة الرياضية.
- دراسة نواصرية (2016) التي هدفت إلى تعرّف اتجاهات المرأة نحو ممارسة النشاط الرياضي، وقد استعملت الباحثة المنهج الوصفي، حيث وزّعت مقياس اتجاهات المرأة نحو ممارسة النشاط الرياضي على 150 فتاة بجامعة أم البواقي، وقد جاءت نتائج الدراسة مشيرة إلى أن اتجاهات المرأة نحو ممارسة النشاط الرياضي جاءت إيجابية بدرجة مرتفعة، وأن الفتيات يتمتعن بوعي وثقافة عن أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية وفوائدها.
- قامت الريامية (2015) بدراسة اتجاهات مديري المدارس نحو مادة الرياضة المدرسية والنشاط الرياضي في العام الدراسي 2014/2015م، وذلك تبعًا لمتغيرات: الجنس، والمحافظ، والمؤهل التعليمي، وسنوات الخبرة، ولقد وظّفت الباحثة المنهج الوصفي، حيث استعملت استبانة لقياس الاتجاهات نحو النشاط الرياضي كأداة لجمع البيانات على العينة العشوائية المتاحة التي بلغ عددها 295 مديرًا

ومديرة، وكانت النتائج تشير إلى وجود اتجاهات إيجابية نحو النشاط الرياضي، وإلى أنه توجد علاقة ارتباطية بين اتجاهات مديري المدارس نحو الرياضة المدرسية واتجاهاتهم نحو النشاط الرياضي.

- قام كل من (Araujo and Dosil, 2015) بدراسة هدفت إلى تعرّف تأثير الاتجاهات في النشاط الرياضي في البرتغال، وتكوّنت العينة من 1129 طالبًا وطالبة من المدارس المتوسطة والثانوية ومن مؤسسات التعليم العالي، وقد جاءت النتائج مشيرة إلى أن لدى الطلبة اتجاهات إيجابية نحو ممارسة النشاط البدني، وخاصة الطلبة الأصغر سنًا الذين عادة ما يمارسون النشاط الرياضي بصحبة والديهم.
- قام باتريشيا ونيفيس (Patricia & Neves 2014) بدراسة اتجاهات كبار السن نحو ممارسة النشاط الرياضي في البرتغال وفقًا لمتغيرات: المستوى التعليمي، والحالة الاجتماعية، والعمر، وقد وظّف الباحثان المنهج الوصفي على عينة بلغ عددها (113 شخصًا) من كبار السن، واستعملت المقابلة والاستبانة لجمع البيانات، حيث تضمّنت الاستبانة خمسة أبعاد: (البعد الاجتماعي، والبعد الصحي، والبعد النفسي)، وكانت نتيجة الدراسة أن العينة لديها اتجاهات إيجابية نحو النشاط الرياضي، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) نحو النشاط الرياضي تعزى إلى متغير الجنس.
- دراسة الجفري (2014) التي هدفت إلى معرفة اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني في جامعة الملك عبد العزيز، ولأجل تحقيق أهدافها استعمل الباحث المنهج الوصفي لعينة مكونة من 275 طالبًا وطالبة، وقد اختبروا بالطريقة العشوائية، ووظّف الباحث الاستبانة كأداة لجمع البيانات، وأشارت النتائج إلى وجود فروق في الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني تبعًا لمتغير الجنس، ويوصي الباحث بضرورة تعزيز الاتجاهات نحو ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة الجامعة.
- أما العميرية (2012)، فقد قامت بدراسة اتجاهات طلبة الحلقة الثانية من التعليم الأساسي نحو ممارسة الأنشطة الرياضية في سلطنة عُمان، وتكوّنت عينة الدراسة من (1005) من الطلاب والطالبات، واستعملت الباحثة المنهج الوصفي، وذلك بتطبيق استبانة تتضمن خمسة مجالات (المجال التعليمي، والمجال الصحي، والمجال النفسي، والمجال الاجتماعي، ومجال الإمكانيات)، وقد كشفت النتائج عن وجود اتجاهات إيجابية نحو الأنشطة الرياضية لدى الطلبة، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين أفراد العينة في الاتجاهات نحو الأنشطة الرياضية تبعًا لمتغير الجنس، بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) تعزى إلى متغير المجال، حيث احتل المجال الصحي المرتبة الأولى، ثم المجال النفسي، ثم مجال الإمكانيات، ثم المجال الاجتماعي، وأخيرًا المجال التعليمي.
- قام كل من شي وآخرون (Chee et al., 2010) بدراسة اتجاهات النساء الإسبانيات نحو ممارسة النشاط البدني، تبعًا لمستويات الدخل، وعدد الأطفال، والمستوى التعليمي، والعمر، والعمل، وبلد الميلاد، والوزن، ومستوى الثقافة، وتكوّنت عينة الدراسة من 23 امرأة بطريقة مسحية، واستعمل الباحثون المنهج النوعي، وأمكن توزيع الاستبانة عن طريق الإنترنت، وتشير نتائج الدراسة إلى أن اتجاهات النساء الإسبانيات نحو ممارسة النشاط البدني كان سلبياً بحسبانه مضيق للوقت، وأن السبب الوحيد لممارسة النشاط البدني هو إذا كان للعائلة تاريخ مَرَضِي؛ ولذا أوصت الدراسة بضرورة زيادة الوعي لديهن، وتعديل الاتجاهات السلبية نحو النشاط البدني.
- هدفت دراسة (زايد وآخرون، 2004) للتعرف على اتجاهات طلبة جامعة السلطان قابوس الجدد نحو النشاط الرياضي، فقد قام الباحثون بدراسة اتجاهات الطلبة الجدد نحو ممارسة النشاط الرياضي وعلاقتها ببعض المتغيرات، واستعمل الباحثون المنهج الوصفي بالطريقة المسحية عن طريق تطبيق مقياس كينون للاتجاهات نحو النشاط الرياضي، وقد طبق المقياس على عينة عشوائية مؤلفة من (352) طالبًا وطالبة من المسجلين بجامعة السلطان قابوس 2004/2003م، وتوصل الباحثون إلى وجود اتجاهات إيجابية لدى طلاب الجامعة وطالباتها نحو النشاط الرياضي، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين الطلاب والطالبات.

2-2-2-التعليق على الدراسات السابقة

- لاحظت الباحثة من مراجعة الدراسات السابقة أن معظم الدراسات العربية ركزت على دراسة الاتجاهات نحو النشاط الرياضي للأفراد المنتسبين إلى المجال التعليمي في الجامعات أو المدارس سواء أكانوا طلبة أو كادرًا تعليميًا أو إداريين، مع وجود نقص في دراسة اتجاهات بقية أفراد المجتمع نحو النشاط الرياضي، حيث من الضروري سدّ هذا النقص من الدراسات خاصة في مجتمعنا الخليجي؛ ولذا فقد اختلفت هذا الدراسة عن الدراسات السابقة في مجتمع البحث، حيث تهدف إلى الكشف عن اتجاهات المرأة بشكل عام، والخروج عن المجال التربوي والتعليمي.
- كما أن معظم الدراسات السابقة وظّفت المنهج الوصفي في دراسات الاتجاهات نحو النشاط الرياضي؛ وذلك بسبب ملائمة لهذا النوع من الدراسات، وكذلك تنوعت أهداف الدراسات السابقة تبعًا لمتغيرات مختلفة، مثل النوع، والعمر، والمؤهل العلمي، والحالة الاجتماعية.
- كذلك فإن معظم الدراسات السابقة استعملت الطريقة العشوائية في اختبار أفراد العينة، وكذلك استعملت الاستبانة كأداة لجمع البيانات، وقد صمّمها الباحثون بأنفسهم بالاعتماد على الدراسات السابقة والمقاييس المعروفة، وكانت معظم نتائج هذه الدراسات تشير إلى وجود اتجاهات إيجابية نحو النشاط الرياضي.

- الاستفادة من الدراسات السابقة:
- 1- اختبار منهج البحث الملائم لدراسة الاتجاهات.
- 2- صياغة أهداف البحث وأسئلته.
- 3- طريقة اختيار العينة.
- 4- تصميم أداة لجمع البيانات (الاستبانة)
- 5- اختيار الأسلوب الإحصائي المناسب للدراسة.
- 6- الاستفادة من النتائج والتوصيات والمقترحات الواردة في الدراسات السابقة.

3- منهجية الدراسة وإجراءاتها.

3-1- منهج الدراسة:

استعملت الباحثة المنهج الوصفي للملاءمة لطبيعة أسئلة الدراسة ولتناسبه لتحقيق أهدافها، وذلك عن طريق جمع البيانات والمعلومات باستعمال الاستبانة التي أمكن تطبيقها على عينة الدراسة.

3-2- مجتمع الدراسة:

يتألف مجتمع الدراسة من جميع النساء من فئة العمرية 15 – 50 سنة بولاية سمائل في سلطنة عُمان، والبالغ عددهن 18303 امرأة، وذلك طبقاً لما ورد في نشرة إحصائيات السكان حتى منتصف عام 2023 الصادر عن المركز الوطني للإحصاء والمعلومات.

3-3- عينة الدراسة:

وزعت أداة الدراسة على مجتمع الدراسة خلال الفترة من فبراير إلى سبتمبر 2023، وكان عدد الردود بواقع 202 من الردود، وهو ما يمثل العينة المتاحة.

الجدول (1) توزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغيري العمر

المتغير	مستويات المتغير	العدد	النسبة %
العمر	15 – 25 سنة	107	53%
	25 – 35 سنة	77	38.1%
	35 – 45 سنة	15	7.4%
	45 – 55 سنة	3	1.5%
	المجموع	202	100%

يوضح الجدول 1 توزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير الدراسة، وهو العمر، حيث نلاحظ أن أفراد العينة تركزوا في الفئة العمرية 15 – 25 سنة بنسبة مئوية 53%.

3-4- أداة الدراسة:

استعملت الباحثة في تنفيذ إجراءات الدراسة الاستبانة التي قامت بتصميمها بنفسها بطريقة الأسئلة المغلقة، ولقد راعت في ذلك الشروط المنهجية كوضوح الأسئلة وسهولتها وتسلسلها بشكل منطقي مبتعدة عن الأسئلة الإيحائية، وذلك عن طريق الخطوات الآتية:
تحديد محاور الاستبانة بواسطة الاطلاع على الأدب النظري والدراسات السابقة مع التركيز على أساليب تصميم المقاييس والأدوات الخاصة بقياس الاتجاهات نحو النشاط الرياضي، بالإضافة إلى الاعتماد على الخبرة الشخصية إلى جانب القراءات النظرية ذات العلاقة بمشكلة البحث في تصميم أسئلة الأداة، حيث تكونت الأداة من جزأين، وذلك على النحو الآتي:
الجزء الأول: يشمل البيانات الأساسية عن أفراد العينة، وتتضمن اسم الولاية والعمر والحالة الاجتماعية وعدد الأولاد والمؤهل الدراسي وطول الجسم ووزنه وعدد مرات ممارسة الرياضة.
الجزء الآخر: العبارات الخاصة بقياس الاتجاه نحو ممارسة النشاط الرياضي، حيث توزعت على ثلاثة محاور: المحور الصحي، والمحور النفسي، والمحور الاجتماعي، والجدول الآتي يوضح محاور الاستبانة وعدد عبارات كل منها.

الجدول (2) توزيع عبارات الاستبانة على المحاور ونوع العبارات وعددها وأرقامها في كل محور

المحور	العبارات الإيجابية	العبارات السلبية	عدد العبارات	أرقام العبارات
الصحي	1، 2، 4، 5، 6	3	6	1- 6
النفسي	7، 8، 9، 10، 12، 13	11	7	7- 13
الاجتماعي	14، 15، 17، 20	16، 18، 19	7	14- 20
الإجمالي	15	5	20	1- 20

وكان مقياس الأداة مكوناً من خمسة أنواع من الاستجابات وفقاً لمقياس ليكرت الخماسي، وذلك كما يأتي: أوافق بشدة بخمس درجات – أوافق بأربعة درجات – محايد بثلاثة درجات -غير موافق بدرجتين -غير موافق بشدة بدرجة واحدة.

3-4-1-صدق أداة الدراسة

الأداة الصالحة للتطبيق لا بد من تتوافر فيها شروط معينة، ويُعدّ الصدق والثبات من أهم تلك الشروط، وفي الدراسة الحالية أمكن التحقق من صدق الأداة، وذلك كما يأتي:

أ. الصدق الظاهري:

تحقق ذلك عن طريق عرض الاستبانة بشكل أولي على مجموعة من الزملاء والمقربين من المشكلة، ثم تصميم الاستبانة وعرضها على مجموعة من المختصين والأساتذة في جامعة السلطان قابوس وبعض الإداريين والمسؤولين في وزارة الثقافة والرياضة والشباب للحكم على الصدق الظاهري للاستبانة، وبناءً على الملاحظات المعطاة قامت الباحثة بإجراء التعديلات بتغيير بعض الأسئلة وحذف بعضها، وهي التي يصعب على المبحوث فهمها.

ب. صدق الاتساق الداخلي:

أمكن احتساب طريقة الاتساق الداخلي للتأكد من صدق الاستبانة، وذلك بحساب معامل الارتباط بين كل محور ودرجة الاستبانة ككل، كما هو موضح في الجدول 3

الجدول (3) معامل الارتباط بين محاور الاستبانة ودرجة الاستبانة ككل

المحور	معامل الارتباط بيرسون	الدلالة الإحصائية
المحور البدني	0.67	>0.001
المحور النفسي	0.87	>0.001
المحور الاجتماعي	0.80	>0.001

يتضح من الجدول 3 أن معاملات الارتباط جميعها دالة إحصائياً، مما يشير إلى توجه جميع المحاور نحو قياس هدف الاستبانة نفسه، وهذا يعني تجانس عبارات الاستبانة؛ وبذلك تصبح الأداة صالحة لتحقيق الأهداف التي بنيت من أجلها، مما يؤكد صدق الأداة وصلاحيتها للاستعمال والتطبيق.

3-4-2-ثبات أداة الدراسة

الثبات يعني أن الأداة تعطي النتائج نفسها إذا أعيد تطبيقها على الأفراد أنفسهم وفي الظروف نفسها، حيث توجد عدة طرائق للتحقق من ثبات الأداة، وفي الدراسة الحالية أمكن التحقق من ثبات الأداة عن طريق حساب معامل الاتساق الداخلي بطريقة ألفا كرونباخ s Cronbach'alpha لكل محور من محاور الاستبانة وللإستبانة ككل.

الجدول (4) معامل الاتساق الداخلي لمحاور الاستبانة

المحور	عدد العبارات	معامل الاتساق الداخلي
البدني	6	0.78
النفسي	7	0.79
الاجتماعي	7	0.51
الاستبانة ككل	20	0.80

يتضح من جدول 4 أن معامل الثبات الكلي للأداة جاء مساوياً 0.80؛ ولذا فإن الأداة تتمتع بدرجة مقبولة من الثبات، مما يعني أن الأداة صالحة للتطبيق لأغراض الدراسة.

5-3- معيار الحكم على النتائج

من أجل الحكم على درجة اتجاهات المرأة العُمانية نحو ممارسة النشاط الرياضي في سلطنة عُمان، فقد استعملت الباحثة المعيار التالي للحكم على نتائج الدراسة، والجدول 5 يوضح هذا المعيار.

الجدول (5) معيار الحكم على النتائج وفقاً للحدود الفعلية للفئات

مدى الدرجات	درجة الاتجاه
2.32 فأقل	سلي
3.60 - 2.33	محايد
3.61 فأكثر	إيجابي

4- نتائج الدراسة ومناقشتها

1-4- النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: "ما اتجاهات المرأة العُمانية نحو ممارسة النشاط الرياضي في سلطنة عُمان؟

وللإجابة عن هذا السؤال فقد أمكن استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداة الدراسة وكذلك محاورها مرتبة ترتيباً تنازلياً على حسب المتوسط الحسابي، والجدول 6 يوضح ذلك.

الجدول (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاستبانة ككل ومحاورها الثلاثة (ن=202)

م	المحور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	درجة الاتجاه
1	البدني	4.07	0.53	1	إيجابي
2	النفسي	3.71	0.65	2	إيجابي
3	الاجتماعي	3.19	0.75	3	محايد
	الاستبانة ككل	3.63	0.51		إيجابي

يتضح من الجدول 6 أن اتجاهات المرأة العُمانية نحو النشاط الرياضي في سلطنة عُمان جاءت بدرجة اتجاه إيجابية؛ حيث بلغ المتوسط الحسابي 3.63 وانحراف معياري بلغ 0.51.

1-1-4- المحور البدني:

من أجل تعرّف اتجاهات أفراد العينة نحو أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية من الجانب البدني، فقد أمكن حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات المحور البدني، مرتبة تنازلياً على حسب المتوسط الحسابي، والجدول 7 يوضح ذلك.

الجدول (7) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات المحور البدني (ن=202)

م	العبارات	المتوسط	الانحراف	الرتبة	الاتجاه
1	أشعر أن ممارسة الرياضة تسهم في تحسين وضعي الصحي.	4.65	0.76	1	إيجابي
5	ممارسة الرياضة تقلل من فرص الإصابة بالأمراض.	4.61	0.78	2	إيجابي
6	تسهم الرياضة في اكتسابي مظهرًا لائقًا بدنيًا.	4.50	0.81	3	إيجابي
4	ممارسة الرياضة تمنحني قوامًا سليمًا ورشاقة لجسمي.	4.49	0.90	4	إيجابي
2	أمارس الرياضة لاكتساب لياقة بدنية جيدة.	4.30	0.95	5	إيجابي
3	لا أعتقد أن الرياضة توفر لي الصحة عند الكبر*	4.14	1.32	6	إيجابي

* عبارة سلبية، وقد عكسَ ترميزها؛ لتصبح عبارة إيجابية

يتضح من الجدول 7 أن المتوسطات الحسابية لعبارات المحور الأول المتعلق بالجانب البدني، وعلى حسب المعيار الحكم المعتمد في الجدول 5 جاءت بدرجة اتجاه إيجابي لجميع العبارات: 1، و2، و3، و4، و5، و6 بمتوسط حسابي يتراوح بين 4.14 – 4.65، وانحراف معياري بين 0.76 – 1.32، حيث جاءت الفقرة: "أشعر أن ممارسة الرياضة تسهم في تحسين وضعي الصحي" بأعلى متوسط حسابي بمعدل 4.65 وانحراف معياري 0.76، وتلها عبارة "ممارسة الرياضة تقلل من فرص الإصابة بالأمراض" بمتوسط حسابي 4.61 وانحراف معياري 0.78، في حين أن العبارتين: "لا أعتقد أن الرياضة توفر لي الصحة عند الكبر" و "أمارس الرياضة لاكتساب لياقة بدنية جيدة" حصلتا على أقل متوسط حسابي تراوح بين 4.19 – 4.30 وانحراف معياري يتراوح بين 0.95 – 1.32 بدرجة إيجابية أيضًا.

2-1-4-المحور النفسي:

من أجل تعرّف اتجاهات أفراد العينة نحو أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية من الجانب النفسي، فقد أمكن حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات المحور النفسي، مرتبة تنازلياً على حسب المتوسط الحسابي.

الجدول (8) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات المحور النفسي (ن=202)

م	العبارات	المتوسط	الانحراف	الرتبة	الاتجاه
7	أشعر بسعادة عند ممارسة الرياضة.	4.31	0.90	1	إيجابي
8	توفر لي ممارسة الرياضة فرصاً للتدريب على تحمل المسؤولية.	3.91	0.95	2	إيجابي
12	أمارس الرياضة؛ لأنها تقلل من الشعور بالتوتر.	3.87	0.99	3	إيجابي
10	ممارسة الرياضة تنمي الثقة لدي.	3.85	1.07	4	إيجابي
13	ممارستي الرياضة تسهم في تخفيف أعباء الحياة لدي.	3.83	1.01	5	إيجابي
9	تجعلني ممارسة الرياضة أكثر انضباطاً في سلوكي.	3.80	1.02	6	إيجابي
11	لا أشعر بميل نحو ممارسة الرياضة*	3.60	1.30	7	محايد

* عبارة سلبية، وقد عكس ترميزها؛ لتصبح عبارة إيجابية

يتضح من الجدول 8 أن اتجاهات أفراد العينة نحو ممارسة الأنشطة الرياضية لفوائدها النفسية جاءت بدرجة إيجابية للعبارات: 7، و8، و9، و10، و12، و13، فقد تراوح المتوسط الحسابي بين 4.31 – 3.80 وانحراف معياري يتراوح بين 0.90 – 1.107، في حين حصلت العبارة 11 على أقل متوسط حسابي بمعدل 3.60 وانحراف معياري يساوي 1.30، وجاءت بدرجة محايدة.

3-1-4-المحور الاجتماعي:

يوضح الجدول 9 المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات المحور الاجتماعي من أجل تعرّف اتجاهات أفراد العينة نحو أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية من الجانب الاجتماعي، مرتبة تنازلياً على حسب المتوسط الحسابي.

الجدول (9) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات محور الاجتماعي (ن=202)

م	العبارات	المتوسط	الانحراف	الرتبة	الاتجاه
15	ممارسة الرياضة تساعدني على تنمية صفة التعاون.	3.69	1.07	1	إيجابي
17	ممارسة الرياضة توفر لي فرصاً لتعرف أصدقاء جدد.	3.62	1.07	2	إيجابي
20	ممارسة الرياضة تعزز مكانتي الاجتماعية.	3.56	1.15	3	محايد
14	ممارسة الرياضة تحقق احترام الآخرين لي.	3.16	1.25	4	محايد
18	عدم تشجيع الأصدقاء لي على ممارسة الرياضة يقلل من ممارستي لها*	3.15	1.35	5	محايد
16	أشعر بالخجل من ارتداء الزي الرياضي أمام الآخرين، مما يمنعني من ممارسة الرياضة*	2.91	1.44	6	محايد
19	شعوري بالخوف من الاستهزاء والسخرية أثناء ممارسة الرياضة يمنعني من ممارستها*	2.51	1.37	7	محايد

* عبارة سلبية، وقد عكس ترميزها؛ لتصبح عبارة إيجابية

يتضح من الجدول 9 أن المتوسطات الحسابية لعبارات المحور الاجتماعي، وعلى حسب معيار الحكم الموضح في الجدول 5 جاءت بدرجة إيجابية ومحايدة، حيث إن معظم العبارات المحور – العبارات: 14، و16، و18، و19، و20 جاءت بدرجة محايدة بمتوسط حسابي يتراوح بين 2.51 – 3.62 وانحراف معياري يتراوح بين 1.07 – 1.44، بينما الفقرة 15 و17 جاءت بدرجة إيجابية بمتوسط حسابي 3.69 وانحراف معياري 1.07.

بعد حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمحاور الاستبانة وللاستبانة ككل للحكم على مستوى هذه المتوسطات، فإنها قورنت بالمتوسط النظري البالغ 3 باستعمال اختبار "ت" لعينة واحدة، والجدول 10 يوضح ذلك.

الجدول (10) نتائج اختبار "ت" لعينة واحدة للحكم على درجة الاتجاهات نحو النشاط الرياضي مرتبة تنازلياً

المحور	المتوسط	الانحراف	قيمة "ت"	الاحتمال	الرتبة	درجة الاتجاه
البدني	4.07	0.53	28.35	>0.001	1	إيجابي
النفسي	3.71	0.65	15.55	>0.001	2	إيجابي

المحور	المتوسط	الانحراف	قيمة "ت"	الاحتمال	الرتبة	درجة الاتجاه
الاجتماعي	3.19	0.75	3.54	0.001	3	محايد
الاستبانة	3.63	0.51	17.44	>0.001		إيجابي

يتضح من الجدول 10 أن جميع قيم "ت" المحسوبة موجبة ودالة عند مستوى >0.05 ، وبما أن جميع المتوسطات الحسابية أعلى من المتوسط النظري، فإن درجة الاتجاهات نحو النشاط الرياضي أعلى من المتوسط النظري بدلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$ في جميع محاور الأداة وفي الأداة ككل.

4-1-4- مناقشة نتائج السؤال الأول:

يتضح من نتائج الجدول (6) أن اتجاهات المرأة العُمانية في سلطنة عُمان نحو ممارسة النشاط الرياضي إيجابية بمتوسط حسابي (3.63)، حيث جاء المحور البدني في أعلى مرتبة بمتوسط حسابي قدره (4.07)، ويليه المحور النفسي بمتوسط حسابي يبلغ (3.71)، بينما جاء المحور الاجتماعي بدرجة محايدة بمتوسط حسابي يساوي (3.19).

وترى الباحثة أن حصول المجال البدني على أعلى متوسط حسابي يعود إلى الوعي الثقافي لدى المرأة العُمانية بأهمية ممارسة النشاط الرياضي في المحافظة على صحة الجسم، ولأهميته في التقليل من فرصة الإصابة بأمراض ملازمة الأيض كمرض السكري، وارتفاع ضغط الدم، وارتفاع مستوى الكوليسترول الضار، الذي يُعدّ من الأمراض الشائع انتشارها بشكل واسع ومتزايد حول العالم، حيث تزيد هذه المشكلات الصحية من خطر الإصابة بالسكتات الدماغية وأمراض القلب التاجية، ولذا فإن ممارسة الأنشطة الرياضية تقلّل من الإصابة بالأمراض المختلفة، وخاصة مع تقدّم العمر.

ويمكننا القول أيضًا: إن المرأة العمانية تمارس الأنشطة الرياضية من أجل اكتساب اللياقة البدنية المناسبة، بما يتلاءم مع متطلبات الحياة في الوقت الراهن، وكذلك فإنها تمارسها رغبةً في امتلاك جسم متناسق ولائق بدنيًا، وهذه النتائج تتفق مع دراسة (رضوان، 2022) ودراسة (قناز، 2022)، ودراسة (نواصريه، 2016) ودراسة (الريامية، 2015)، ودراسة (زايد والجبالي والشعيلي، 2004)، حيث يمكننا القول: إن القيمة البدنية والصحية لممارسة الأنشطة الرياضية أمكن إدراكها بشكل كبير من شريحة كبيرة من المجتمع، وتعزو الباحثة ذلك الأمر إلى كثرة الحملات التوعوية والإرشادية التي تقوم بها المؤسسات الصحية والرياضية المختلفة في السلطنة عن طريق وسائل الإعلام المختلفة، ووسائل التواصل الاجتماعي المختلفة عن أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية والبدنية وفوائدها.

وأما المحور النفسي، فتشير النتائج فيه إلى أن المرأة العُمانية لديها اتجاهات إيجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي من الناحية النفسية، وتعزى هذه النتيجة إلى وعي المرأة العُمانية بأهمية النشاط الرياضي، وحسبانه نوعًا من أنواع الترويح عن النفس، ورفع الروح المعنوية للفرد وتجديد حيويته، وأنها تسهم في تحقيق الاسترخاء النفسي له، وتعمل على زيادة ثقته بنفسه، مما ينعكس على سلوكه، ويؤثر فيه بشكل إيجابي، حيث أشار هولوي ودون فرانكز (Hawley & Don Franks, 1992) إلى أن النشاط الرياضي له دور كبير في تخفيف التوتر، والضغط النفسي الناتج عن ظروف العمل، وتحقيق التوازن النفسي للأفراد، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما أشارت إليه دراسة الديابات (2011) ودراسة بيومي وعبد الحكيم ومهدي والعمادي (2007)، ودراسة ثورانديك وجيوتي وزوربانوس (Theodorakis, Gioti & Zourbanos, 2005)، فكلاهما أشارت إلى أن ممارسة النشاط الرياضي تسهم في تقليل مستوى التوتر وخفضه لدى الفرد، بسبب ما يوفره النشاط الرياضي من فرص للبهجة والمتعة، وترفيه عن النفس، وتقليل من أعباء الحياة، وأنه يسهم في زيادة تحمل المسؤولية لديه.

وأما المحور الاجتماعي، فقد أوضحت النتائج أن اتجاهات المرأة العُمانية نحو ممارسة النشاط الرياضي جاءت بدرجة محايدة، ويمكن أن تفسر هذه النتيجة بأن بعض النساء من أفراد عينة الدراسة غير متأكدات من دور الأنشطة الرياضية في الناحية الاجتماعية، وكذلك تفسر بعدم الوعي الكافي بأهمية ممارسة النشاط الرياضي، ودورها في تنمية الصفات الاجتماعية للفرد كالتعاون، والتدريب على القيادة والانتماء، والقدرة على تكوين الصداقات والتماسك، ولأجل مساهمة معايير المجتمع ونظمه، إضافة إلى أن بعض النساء من عينة الدراسة ربما يفضلن ممارسة الأنشطة الرياضية بشكل فردي؛ وذلك بسبب بعض ظروفهن الشخصية، وبسبب الخجل من ارتداء الزي الرياضي، بحكم العادات والتقاليد السائدة في المجتمع العُماني، وهذا الأمر يتفق مع ما أشارت إليه دراسة (الريامية، 2015) من أن بعض الأفراد يفضلون ممارسة النشاط الرياضي بشكل فردي، وبعضهم يفضل ممارسته مع الأصدقاء، وأن ممارسة النشاط الرياضي غير مرتبط بتشجيع الأصدقاء.

4-2- النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: "هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$ بين اتجاهات المرأة العُمانية نحو

ممارسة النشاط الرياضي في سلطنة عُمان تبعًا لمتغير العمر؟

وللإجابة عن هذا السؤال فقد أمكن حساب معامل الارتباط بيرسون Pearson بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة للاستبانة ككل ولكل أبعاده الثلاثة وبين العمر، والجدول 11 يوضح ذلك.

جدول (11) معامل ارتباط بيرسون بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة للاستبانة و أبعاده الثلاثة والعمر

الدلالة الإحصائية	معامل الارتباط بيرسون	المحور
0.001	-0.23	المحور البدني
0.398	-0.06	المحور النفسي
0.060	-0.07	المحور الاجتماعي
0.342	-0.13	الاستبانة ككل

يتضح من الجدول 11 عدم وجود ارتباط دالّ إحصائيًا بين اتجاهات المرأة العُمانية نحو النشاط الرياضي والعمر؛ حيث بلغ معامل الارتباط -0.13، وهو ارتباط ضعيف نسبيًا، وهذا يدلّ على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$ لاتجاهات المرأة العُمانية نحو ممارسة النشاط الرياضي تعزى إلى متغير العمر.

1-2-4- مناقشة النتائج السؤال الثاني:

أوضحت نتائج الجدول 11 أن اتجاهات المرأة العُمانية نحو ممارسة النشاط الرياضي لا تختلف باختلاف الفئة العمرية، وبذلك يمكننا القول: إن النساء من أفراد عينة الدراسة يمتلكن اتجاهات إيجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي بغضّ النظر عن العمر، وهذه النتيجة تختلف عن ما توصلت إليه دراسة ميرسافيان (Mirsafian, 2014)، وربما يعود ذلك إلى أن معظم أفراد العينة في هذه الدراسة تقع بين عمر 15-25 سنة بنسبة 53%، ومن عمر 26 إلى 35 سنة بنسبة 38.1%، حيث تُعدّ هذه الفئة من أكثر الفئات العمرية التي تقع تحت تأثير المؤسسات الإعلامية، ومواقع التواصل الاجتماعي المختلفة، فمما لا شكّ فيه ما لهذه المؤسسات والمواقع من دور في نشر الثقافة الرياضية، وخاصة مع الاستعمال المتزايد والمكثف على مواقع التواصل الاجتماعي، وزيادة متابعة المهتمين بالمجال الرياضي والبدني، بحكم أنها مواقع مجانية، ومتوفرة في معظم الأجهزة الحديثة، حيث إنها عامل فعال ومؤثر في عملية التوعية والتثقيف للمجتمع لا سيما فئة الشباب، وهذا ما أكدته دراسة رضوان (2022)، ودراسة العيسى (2020)، ودراسة الزعبي (2017)، وتختلف نتائج هذه الدراسة عن نتائج دراسة العيزري والخصاص (2020)، ودراسة Araujo and Dosil (2015)، حيث أشارت نتائج تلك الدراستين إلى وجود فروق دالة إحصائية تبعًا لمتغير العمر.

الاستنتاجات

من هذه الدراسة التي أنجزتها الباحثة، فقد توصلت إلى الاستنتاجات الآتية:

- أن اتجاهات المرأة العُمانية نحو ممارسة النشاط الرياضي كانت إيجابية في المحورين: البدني والنفسي، ومحايدة في المحور الاجتماعي.
- أن اتجاهات المرأة العُمانية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية في سلطنة عُمان لا تختلف باختلاف المرحلة العمرية.

التوصيات والمقترحات.

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة، توصي الباحثة وتقدم ما يأتي:

- 1- تأكيد الاتجاه الإيجابي للمرأة العُمانية نحو ممارسة النشاط الرياضي بصورة أكبر، من أجل جعل ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية نمطًا للحياة الصحية في المجتمع.
- 2- ضرورة الاهتمام بقطاع رياضة المرأة في سلطنة عُمان من المسؤولين في وزارة الثقافة والرياضة والشباب، وذلك عن طريق وضع البرامج والخطط التي تستهدف تطوير الأنشطة البدنية والرياضية الخاصة بالمرأة العُمانية وتحسينها، وتزويدها بالصالات الرياضية المغطاة، والإمكانات اللازمة في تنفيذ هذه البرامج.
- 3- الاهتمام بإشراك المرأة العُمانية في الولايات المختلفة بسلطنة عُمان في وضع الخطط والبرامج مع المسؤولين بوزارة الثقافة والرياضة والشباب، لوضع برامج وأنشطة بدنية ورياضية خاصة بالمرأة، بما يتناسب مع الإمكانيات المتاحة بكل ولاية.
- 4- تعزيز الاتجاه الإيجابي لدى المرأة العُمانية نحو ممارسة النشاط الرياضي بشكل أكبر، وذلك عن طريق زيادة الوعي الثقافي والمعرفي بأهمية ممارسة النشاط البدني والرياضي، وإقامة الندوات والمؤتمرات والورش والمشاغل في المؤسسات المتخصصة في المجال الرياضي في الولايات المختلفة بسلطنة عُمان.
- 5- كما تقترح الباحثة إجراء دراسات مستقبلية لسد الفجوة المعرفية في الموضوع وعلى النحو التالي:
 1. إجراء دراسة مشابهة للدراسة الحالية على ولايات ومحافظات أخرى في سلطنة عُمان.
 2. إجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية على عينات مختلفة من المجتمع العُماني؛ فتشمل فئات عمرية أخرى.

3. إجراء دراسة مقارنة في اتجاهات المرأة العُمانية نحو ممارسة النشاط الرياضي بين محافظات السلطنة المختلفة، أو المؤهلات الدراسية المختلفة.

قائمة المراجع

أولاً-المراجع بالعربية:

- الأطرش، محمود حسني. (2016). قياس التغير في مستوى الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي بعد دراسة مساق اللياقة البدنية بجامعة النجاح الوطنية. مجلة العلوم التربوية، 43 (3)، 1415-1422.
- بيومي، نجوى سليمان، وعبد الحكيم، رزق، ومهدي، أحمد كامل، والعمادي، أحمد غلوم. (2007). اتجاهات المرأة العاملة في الحلقة التربوي نحو ممارسة الفتاة القطرية للرياضة. مجلة علوم وفنون، 26، 241-261.
- الجفري، علي. (2014). اتجاهات طلبة جامعة الملك عبد العزيز بالملكة العربية السعودية نحو ممارسة النشاط البدني. مجلة جامعة النجاح للأبحاث، 28 (8)، 1899-1922.
- جلال، سعد. (1984). علم النفس الاجتماعي الاتجاهات التطبيقية المعاصرة. منشأة المعارف.
- الحشوحوش، خالد محمد. (2013). النشاط الرياضي. مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- ختام رائع وناجح لفعاليات ندوة مستقبل الرياضة العمانية (2005، أبريل، 8). جريدة الوطن الرياضي- سلطنة عُمان، استرجع في مايو 20، 2023 من <http://www.alwatan.com>
- ختام ندوة المرأة والرياضة (2005، أكتوبر5). جريدة الوطن الرياضي- سلطنة عُمان، استرجع في مايو 20، 2023 من <http://www.alwatan.com>
- خطابية، أكرم. (2011). أسس وبرامج التربية الرياضية. دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.
- الذيابات، ناجح محمد فلاح. (2011). اتجاهات طلبة جامعة البلقاء التطبيقية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية. مجلة العلوم التربوية، 15 (2)، 123-151.
- رضوان، علي محمد. (2022). اتجاهات طلبة جامعة دار العلوم نحو ممارسة النشاط الرياضي في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية: دراسة تقويمية. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 6 (31)، 128-150.
- الرقاد، رائد محمد، وعثمان، عثمان عبد السلام، والغفري، نضال أحمد. (2012). الرياضة للجميع رؤيا جديدة. مؤسسة تسنيم للنشر والتوزيع.
- الريامية، إنعام بنت حمد. (2015). اتجاهات مديري المدارس بسلطنة عُمان نحو الرياضة المدرسية وعلاقتها باتجاهاتهم نحو النشاط الرياضي. جامعة السلطان قابوس.
- الزاملي، علي عبد جاسم، والصارمي، عبد الله محمد، وكاظم، علي مهدي. (2009). مفاهيم وتطبيقات في التقويم والقياس. مكتبة الفلاح للنشر والفلاح.
- الزعبي، أمال. (2017). اتجاهات طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك نحو ممارسة فعاليات ألعاب القوى. سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 32 (6)، 197-230.
- السباعي، محمد نجيب، وميلاد، محمود. (2006). علم النفس الرياضي. مكتبة الضامري للنشر والتوزيع.
- السليماني، محمد بن حمود. (2010). اتجاهات طلبة الصفين: الحادي عشر والثاني عشر بتعليمية المنطقة الداخلية في سلطنة عمان نحو مادة الرياضة المدرسية. جامعة المنيا.
- العيسى، رنا مروان. (2022). دور مواقع التواصل الاجتماعي في نشر الثقافة لدى الشباب الأردني من وجهة نظر المدرسين الرياضيين. جامعة الشرق الأوسط.
- العميرية، مريم بنت مرهون. (2012). اتجاهات طلبة الحلقة الثانية من التعليم الأساسي نحو ممارسة الأنشطة الرياضية في سلطنة عُمان. جامعة مؤتة.
- العيزري، ثابت أحمد، والحصاص، مازن صالح. (2020). قياس اتجاهات طلاب بعض كليات جامعة دمار بالجمهورية اليمنية نحو ممارسة النشاط البدني في ضوء بعض المتغيرات، مجلة علوم الرياضة والتربية البدنية، جامعة الملك سعود، 4 (2) 195-208.
- قنازع، أميرة. (2022). الوعي الصحي والغذائي وعلاقته بالاتجاهات نحو النشاط الرياضي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية. جامعة النجاح الوطنية.

- الكندري، أحمد محمد. (2009). علم النفس الاجتماعي. مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
- الكندري، أحمد محمد، والموسوي، حسن، وجابر، عيسى عبد الله، والكناني، ممدوح. (2013). المدخل إلى علم النفس. مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
- المصطفى، عبد العزيز عبد الكريم، وأبو صالح، كاظم محمد. (2009). موضوعات معاصرة في التربية البدنية. مركز الترجمة والتأليف والنشر.
- الهياجنة، أحمد، والخصاونة، أمان، والنهار، حازم، والشمران، عبد الباسط، والشطناوي، معتصم، وطه، معين. (2010). الرياضة والصحة في حياتنا. دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.
- نواصرية، منى. (2016). اتجاهات المرأة نحو ممارسة النشاط الرياضي. مجلة التحدي، (9) 125-142.

ثانياً-المراجع بالإنجليزية:

- Araújo, A. & Dosil' J.(2015). The influence of attitudes toward physical activity and Sports. Mortiz: Revista de Educacao Fisica. 21. 334-351.
- Chee , W., Walker, L., McPeek, C., Hwang,H., Lee, B., Im, E., Miro, M. (2010). "A Waste Of Time": Hispanic Women's Attitudes Toward Physical Activity. Women & Health 50(6), 563-579.
- Howely , E. T & Don Franks, B.(1992). Health fitness(2nd ed). Champaign, Iinois. Human Kinetics Books.
- Karabati, S. & Cemalicar , Z.(2010). Values, Materialism, and Well Being; A Sudy with Turkish university students. Journal Of Economic, psychology , 31(4),624-633.
- Mercier' K. & Donovan' C. &Gibbone' A. & Rozga' K. (2017). Three-Year Study of Sudents' Attitudes Toward Physical Education: Grades 4-8. Research Quarterly for Exercise and Sports. 88. 1-9.
- Mirsafian, H. (2014). Attitudes Of Iranian Male University Students Toward Sport And Exercise With Reference To Age, Educational Level, And Field Of Study. Physical Culture And Sport Studies And Research, 64(1), 18 – 28.
- Patricia,A., & Neves, R. (2014). Physical Activity – The Attitude Of The Institutionalised Elderly. Journal Of Physical Education And Sport,14(1), 12-15.
- Sharon, Jane Araki. (2002). Physical activity behavior and attitudes toward involvement among physical education health and leisure services. College Student Journal, Dec.555,
- Terry, J.(1996). Changing habits by changing attitudes. Journal of Health, Physical Education, Recreation, and Dance,48,13.
- Theodorakis. Y, Gioti. G & Zourbanos. N (2005). Smoking and exercise, Part I: relationships and interactions. Inquiries in Sport & Physical Education, 3(3),225-238.