

## Motives for Saudi Women to Exercise Sports Activities – A Field Study on Women Who Are Used to Going to Sports Clubs in Hofuf City, Al-Ahsa Governorate 2020 –

Luluh AbdulHameed Al-Naiem

Art college || King Faisal University || Alahsa || KSA

**Abstract:** This study aimed to identify the most important motivations for women going to sports centers in the city of Al-Ahsa. The study used the method of social survey, and used a questionnaire. The study was applied on 150 women using a simple random sample. The questionnaire was divided into three main axes, namely psychological determinants, health determinants and social determinants. The study concluded the following results: There are statistically significant differences in the level of motivations of women practicing sport according to the age variable (less than 0.05) and the educational level, and that there are no differences in the level of women's motivations to practice sports according to the variable of social status. The study showed that the most effective factors in women going to sports centers are psychological, then health motives, and finally social motives, given the perceptions of society towards women's roles. The current study showed that sport brings many benefits to women not only for health considerations, but also includes psychological, social and aesthetic aspects. The study has also shown that sports provide women with the energy necessary to face life's difficulties to find their way and raise the quality of their lives and enable them to efficiently manage their multiple roles.

**Keywords:** mental health - values - habits - experience - socialization - social relations.

## دوافع مُمارسة المرأة السعودية للأنشطة الرياضيّة – دراسة ميدانية على مُرتادي الأندية الرياضيّة في مدينة الهفوف التابعة لمحافظة الأحساء عام 2020م –

لولوه بنت عبد الحميد النعيم

كلية الآداب || جامعة الملك فيصل || الأحساء || المملكة العربية السعودية

**المُلخَص:** استهدفت هذه الدراسة رصد أبرز الدوافع لارتياح المرأة للمراكز الرياضيّة في مدينة الأحساء، واعتمدت على منهج المسح الاجتماعي، وقد صمّمت الباحثة للدراسة أداة الاستبيان، وطُبِّقَتْ على 150 امرأة باستخدام العينة العشوائية البسيطة، وقد قسّمت الاستبيانَ إلى ثلاثة محاور رئيسيّة: المُحدّيات النفسيّة، والصّحية والجَماليّة، والاجتماعيّة، وقد خلصت النتائج إلى الآتي: وُجود فروقٍ في مستوى دوافع مُمارسة المرأة للرياضة، تبعًا لمتغيّر العمر والمستوى التعليمي (أقل من 0.05)، وإلى عدم وجود فروقٍ في مستوى دوافع المرأة في مُمارسة الرياضة تبعًا لمتغيّر الحالة الاجتماعيّة، وأوضحت الدراسة أن أكثر الدوافع التي كانت فاعلةً في ارتياح المرأة للمراكز الرياضيّة هي الدوافع النفسيّة، ثم الصحيّة وأخيرًا الاجتماعيّة، نظرًا للتصورات المُسبقة من قِبَل المجتمع تجاه أدوار المرأة، وبيّنت الدراسة الراهنة أن الرياضة تعود على المرأة بفوائدٍ عديدةٍ لا تنحصر، ليس على الاعتبارات الصحيّة فقط، بل تشمل النواحي النفسيّة والاجتماعيّة والجَماليّة، كما بينت الدراسة أن الرياضة تُزود المرأة بالطاقة اللازمة لمواجهة مصاعب الحياة، لتشق طريقها، وتجوّد من نوعية حياتها.

وتمكّنها من أداء أدوارها المتعددة بكفاءة، وأوصت الدراسة بضرورة نُشر ثقافة مُزاولة الرياضة كوسيلة تروحيّةٍ علاجيةٍ للمشكلات التي تتعرّض لها المرأة.

الكلمات المفتاحية: الصحة النفسيّة - القيم - العادات - الخبرات - التنشئة الاجتماعيّة - العلاقات الاجتماعيّة.

## المقدمة:

تعدُّ الرياضةُ إحدى الأنشطة الإنسانية الهامة والواسعة النطاق في كافة المجتمعات القديمة والحديثة على حدٍ سواء، إلا أنها تُشكّل في المُجتمَع المعاصر نشاطاً حديثاً، من خلال استحداث الأجهزة والأنظمة الخاصة بها، مع ما يتوافق ومُتطلّبات العصر الحالي، وفي ضوء ما تُمثّله - الأنشطة الرياضيّة - من أهميةٍ في الحياة المُجتمعيّة أولتُ بها علم الاجتماع، فقد نشأ فرعٌ هامٌ من فروع علم الاجتماع يُسمى: بعلم الاجتماع الرياضي، ظهر في العشرينيات من القرن العشرين؛ باعتباره العلم الذي يُدرس التفاعل الجدلي بين الواقع الاجتماعي، بما يتضمّنه من عواملٍ اقتصاديّة واجتماعيّة وحضاريّة وبين المؤسسات الرياضيّة (الحسن، 2005: 47)، والذي يدرس أثر تلك الأنشطة الرياضيّة على المُجتمَع وأفراده، والنهوض بهم، وتحسين الصحة البدنيّة والنفسيّة، وما تنعكس على الصحة العامة للفرد.

## مشكلة الدراسة:

في ظلِّ وتيرة الحياة المتسارعة، وما يكتنّفه من الضغوطات الناتجة عن الدراسة أو العمل داخل أو خارج المنزل تشعر المرأة باختناقاتٍ تكاد تؤثر عليها وعلى صحتها بشكل عام، كما أنّ مشكلات كالبداية تؤثر على مستوى جمال المظهر الخارجي للمرأة، وتُسهم في تأجيج المشكلات الزوجيّة، وارتفاع نسبة تأخر الزواج، خاصة في ظل الانفتاح العالميّ على المُجتمعات الأخرى، وما نشهده من اهتمامٍ بجسد المرأة، مع تصاعد جِدّة الخلافات نظير ما يشاهده الرجلُ في المُجتمَع الخارجي مقارنةً بما يجد لديه في المنزل؛ مما يجعل الجدال محتدمًا عندما لا يستسيغ الرجل هيئة المرأة البدنية، ناهيك عن ارتفاع نسبة السمنة لدى النساء في المُجتمَع، ووجود خلافاتٍ زوجيّة تُكَبّت داخل المنزل، ويتصاعد بها الصراعاتُ بين الزوجين؛ نظرًا لعدم تفرغ الطاقة السلبية لدى المرأة في الاتجاهات الصحيحة، والتعبير عن غضبها بطريقة سلمية.

ونستدل برأي بويل Boyle الذي يرى أنّ الرياضة من أبرز حاجات الإنسان المُلحّة في سبيل تحريره من غريزة العدوانيّة، إذا لم يجد متنفسًا له من خلال الأنشطة الرياضيّة، فإنها تجد قنواتٍ أخرى تنعكس بالأذى في المُجتمَع، وقد يترجم على هيئة أمراضٍ جسدية؛ لذلك يرى أنّ الرياضة صمام أمانٍ للمجتمع، كما يرى المفكر الاجتماعي فيبلن Veblen في كتابه: نظرية طبقة الفراغ (1899)؛ إذ يقول: إن الرياضة علامة من علامات التعبير عن التنمية الرُوحية المكبوتة (الخولي، 1996م، ص48)، وذكرت الهيئة العامة للإحصاء أن الممارسات السعودية للنشاط الرياضي في المملكة من سنّ 15 فأكثر بلغ: (11,62%)، في حين بلغت النساء غير الممارسات للنشاط الرياضي (88,38%)؛ مما يتضح لنا مدى العزوف الكبير لدى النساء عن مُمارسة تلك الأنشطة الرياضيّة، كما بيّنت الهيئة أنّ من الأسباب الأكثر شيوعًا لدى النساء السعوديات التي أدت إلى عزوفهنّ عن مُمارسة الأنشطة الرياضيّة: عدم الرغبة في مُمارسة الرياضة؛ حيث بلغت النسبة 44,03% (الهيئة العامة للإحصاء، 2019)، وعلى الرغم من ذلك، نجد تزايد للمراكز الرياضيّة النسائية في السعودية، وأعداد النساء اللاتي يُمارسن رياضة المشي في الأماكن المخصصة لها من قبَل البلدية؛ لذلك تمحور هذا البحث في رصد أهم الدوافع التي تتحينا المرأة السعودية جرّاء ممارستها للأنشطة الرياضيّة، وقد ركزت هذه الدراسة على ارتياد المرأة السعودية للمراكز الرياضيّة في ضوء المتغيرات الآتية: الدافع الصحي، الدافع النفسي، الدافع الاجتماعي.

### تساؤلات الدراسة:

- 1- ما المُحدِّدات الصحيَّة والجَماليَّة لمُمارسة المرأة للأنشطة الرِّياضيَّة؟
- 2- ما المُحدِّدات الاجتماعيَّة والنفسية لمُمارسة المرأة للأنشطة الرِّياضيَّة؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائيَّة في دوافع مُمارسة المرأة السعوديَّة للأنشطة الرِّياضيَّة في مراكز اللياقة البدنيَّة في مدينة الهفوف وفقًا للمتغيِّرات الآتية: (العمر-المؤهل-الحالة الاجتماعيَّة).

### أهداف الدراسة:

- 1- التعرف على أبرز الدوافع الصحيَّة والجَماليَّة لمُمارسة المرأة للأنشطة الرِّياضيَّة.
- 2- رصد أبرز الدوافع الاجتماعيَّة والنفسية لمُمارسة المرأة للأنشطة الرِّياضيَّة.
- 3- الكشف عن الفروق في مُمارسة المرأة للأنشطة الرِّياضيَّة تبعًا لمتغيِّر (العمر- المؤهل- الحالة الاجتماعيَّة).

### أهمية الدراسة:

برزت أهمية هذه الدراسة في ضوء التحدِّيات المحيطة بالمرأة السعوديَّة، والأدوار المتوقَّعة منها، كمُمارسة أدوارها الطبيعيَّة داخل أو خارج المنزل، وما يكتنفها من ضُغوطاتٍ على الصعيد النفسي وانعكاساته على مستوى التكيف مع الظروف المُجتمعيَّة، ومن ثم تُسلِّط هذه الدراسة الضوء على مُزاولة المرأة للرياضة؛ كإحدى الأنشطة الآمنة للتعبير عن الضغوطات، باعتبار أن الرياضة ليست أنشطةً حركيَّةً فقط، بل تحمل في طياتها العديد من الفوائد الجمة التي تنعكس إيجابيًا على جميع النواحي المحيطة بها.

## المبحث الأول: الإطار النظري

### أولاً: مفاهيم الدراسة

- 1- الألعاب الرياضية  
أشكال النشاط البدني الذي يمارس عادة في الهواء الطلق ويؤدي إلى المتعة أو التسلية ويفيد في تكوين الجسم والخلق (بدوي، 1982م: ص406)
- 2- المفهوم الإجرائي للأنشطة الرياضية  
ممارسة المرأة للألعاب البدنية بمختلف الأنماط عن طريق برنامج معين في إحدى صالات الرياضة النسائية أو مزاولتها داخل المنزل بشكل منتظم بما يُحقق لها عوائد تربوية ونفسية وقيمية وصحية وجمالية.

### ثانياً- نظرية التفاعلية الرمزيَّة:

تبحث هذه النظرية في دراسة الخبرات التي تحصل عليها المرأة، من خلال ممارستها للنشاط الرياضي، ودراسة كيفية تفاعلها مع البيئة، وما ينتج عن هذا التفاعل من قيَم وعادات واتجاهات، وما تحمله من معاني، والتحكم في عملية التفاعل في محيطها الاجتماعي، من خلال عدة مُقتَضيات؛ منها: القابلية إلى تفهَم الآخرين، وإدراك العوامل التي تُحيط بها؛ كالأفكار والمشاعر والمُعتقدات وتأثيره على سلوكها؛ وذلك لانتقاء الطرُق الأكثر ملاءمةً في الموقف (الحشوش، 2013م، ص69-74): باعتبار أن الرياضة لم تعد النشاط الخالي من الأهداف، ولكن تسعى المرأة زخم من المعاني من خلال ممارستها للرياضة البدنيَّة.

فالمراة التي تُمارس الأنشطة الرّياضيّة من وجهة نظر التفاعليّة الرمزيّة، ليست ترفاً، وإنما تحتوي على دلالات عميقة لبناء عادات تكتسبها لمواجهة العالم الخارجي، من خلال عملية التفاعل، فهي تحاول تفتيد الواقع الحالي، وتصعيده لقوة أخرى تكيفية تنعكس على حياتها المستقبلية، من خلال القيام بالتسامي؛ أي: بتفريغ الطاقة السلبية على نحو مقبول في المشي على الأجهزة أو غيره.

#### ثالثاً- الدراسات السابقة:

- دراسة الجبور، والأطرش (2017) بعنوان: "دوافع مُمارَسة النشاط البدني لدى المشاركين في مراكز اللياقة البدنيّة في محافظة إربد" (الجبور، 2017)، وقد تكونت عينه الدراسة من (50) مشاركاً ومشاركةً ممن يُمارسون اللياقة في مراكز اللياقة البدنيّة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن دوافع مُمارَسة النشاط البدني لدى المشاركين حسب أهميتها جاءت كالآتي: دوافع اجتماعيّة، دوافع عقليّة، دوافع نفسيّة، دوافع ميول رياضيّة، دوافع ترويحيّة، دوافع اللياقة البدنيّة.
- دراسة عمر، جبوري (2015) بعنوان: "أثر المُمارَسات الرّياضيّة في تنمية الرضا الوظيفي لدى المرأة العاملة" (عمر، جبوري، 2015)، وقد هدفت إلى تحديد أهمية المُمارَسات الرّياضيّة، وإلى اسهامها في تنمية مستوى الرضا الوظيفي ورفعها، وتم تطبيق الدراسة على 20 امرأةً عاملة في قطاع التربية والتعليم، وتوصلت الدراسة إلى أن مُمارَسة الرياضة لها أثر إيجابي في تنمية مستوى الرضا الوظيفي ورفعها، كما أنّ عامل الخبرة المتمثلة في المُمارَسة يُسهم في تنمية بعض الخصائص والمهارات النفسيّة لدى المرأة.
- دراسة عبد الحافظ (2009) بعنوان: "دوافع مُمارَسة النشاط الرياضي عند مرتادي مدينة الحسين للشباب" (عبدالحافظ، 2009)، وتكونت عينه الدراسة من (46) فرداً، وتوصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائيّة تُعزى لمتغيّرات المؤهل الأكاديمي، والحالة الاجتماعيّة، بينما توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائيّة تُعزى لمتغيّر الجنس في كلّ من محوِّري الدوافع الاجتماعيّة.

#### التعليق على الدراسات السابقة:

تنوعت أهداف الدراسات السابقة تبعاً للظاهرة المراد قياسها، فبعضها هدف إلى تعرّف دوافع مُمارَسة الأنشطة الرّياضيّة لدى النساء والرجال، وتختلف الورقة الحالية مع الدراسات السابقة في عدة جوانب، وذلك من حيث مجتمع الدراسة التي أخذت العينات منها، وأيضاً تنفرد الدراسة في اختيارها للمرأة السعودية العاملة وغير العاملة، المتزوجة وغير المتزوجة، لتشمل جميع الخصائص الاجتماعيّة لعينة الدراسة، وتشابه مع الدراسات السابق ذكرها في أداة الدراسة وهي الاستبانة؛ كأداة أساسية لجمع البيانات، وتجتمع مع الدراسات السابقة في الهدف من الدراسة، وهو استجلاء الدوافع التي تدفع المشارك لمُمارَسة الرياضة واللعب، إلا أن هذه الدراسة تنفرد في إضافة المُحدّيات النفسيّة والاجتماعيّة كدافعٍ أساسيٍّ في هذه الورقة.

#### رابعاً: الانعكاسات الإيجابية للرياضة في حياة المرأة:

- 1- الرياضة والبُعد الصحي والجمالي: في عصر التكنولوجيا أصبح الأفراد في جلوسٍ دائمٍ على الأجهزة لإنجاز أعمالهم؛ مما يتسبب في بروز أمراضٍ صحيّة، الأمر الذي يستوجب مزاولة أي نوعٍ من أنواع الرياضة، ومن ثم أصبحت مُزاولة الرياضة وتبني نمط غذائي صحي متوازن من الأمور التي تُكسب المرأة اللياقة البدنيّة، وتجعلها أكثر قدرةً على مُواجهة الأمراض التي يُسببها الكسل؛ كالسمنة والسكري، ناهيك عن أنها تُكسب المرأة الجسم المتناسق، مما يعكس على النفس الإحساس بالقبول والرضا والثقة (الششتاوي، 2014م، ص127)، وفيما

يتعلق بتعزيز ووقاية الفرد من الأمراض، فقد اهتمت رؤى المملكة بالصحة، واحتوت على محور «مجتمع حيوي»؛ ويشمل هذا الجانب عدة مبادرات وبرامج تثقيفية وتوعوية، تهدف إلى نشر الوعي، وتشجيع ثقافة الرياضة التي تُجيب ممارسها هذه الأمراض، وتحويلها إلى عادات وممارسات سليمة ضمت عدة فعاليات صحية؛ مثل: (الماراثون، رياضة المشي... الخ)، وفي السياق شهدت هذه الفعالية إقبالاً عام 2017؛ حيث أقيم أول ماراثون نسائي في محافظة الأحساء (الحسا تركض) (رؤية 2030م، 2018).

2- الرياضة والبعد النفسي: إن مُزاولة الألعاب الرياضية بشتى أنواعها تُعدُّ المُتنفِّس الآمن لتحقيق الاتزان نفسياً وعاطفياً، وحلُّ حالة من الإحساس بالدافعية والمثابرة في أداء المهام داخل المنزل أو خارجه بفاعلية، وروح إيجابية، تُمكن المرأة من ضبط انفعالاتها النفسية، مع القدرة على التعامل بتأنٍ في المواقف المُعقَّدة خلال مسيرة حياتها (السائح، 2002، ص69)، ولها قدرتها على تعزيز الصحة النفسية من خلال التحرُّر من الضغوط النفسية وحاربتها؛ بسبب إفراز الدماغ لهرمون الأندروفين المسؤول عن هرمون السعادة والأدرينالين (سلمان، 2016).

3- الرياضة والبعد التربوي: فطن المُفكِّرون القدامى في إطار القِيم إلى قدرة الرياضة على التنشئة والتطبيع وبناء الشخصية الاجتماعية المتوازنة (الخولي 1996: 5)، وإكساب الفرد الكثير من القِيم الاجتماعية؛ كالروح الرياضية، وتقَبُّ الآخرين، والانضباط الذاتي، والارتقاء الاجتماعي (ياس، 2006: 23)، وقد أسهمت برامج التربية البدنية في إكساب الفرد المهارات الجسدية والإدراكية الحركية، التي تُمثل الخلفية الأساسية لاكتساب أية مهارة مختصة في قطاعات العمل المنتج (الولهازي، 2019: 202)، وهذا ما يُؤكد من منظور الفعل العقلي المبني على حساب الوسائل الأكثر فعالية لتحقيق غاية معينة، كما يساعد في تدريب الجانب العقلي وتنظيم التفكير، وحسن التصرف في المواقف المختلفة (الششتاوي، 2014: 126)، ويرى جروس Groos أن اللعب له دور رائد في حياة الإنسان، من خلال تنشئته وتطبيعها على مُقومات الحياة الاجتماعية، المتمثلة في محاولة تقليل تأثير المواقف غير السارة في حياته أو التحكم بها (الخولي، 1996: 47).

4- الرياضة والبعد الاجتماعي: تُسهم الرياضة في رَفْع مُعدَّل الاندماج الاجتماعي، والتقليل من مستوى القلق والرُّهاب الاجتماعي (سلمان، 2016)، وتساعد على التخلص تدريجياً من التعب الذهني الناتج عن كثرة المشاغل الحياتية والعملية، كما أن لها دوراً في استثمار أوقات الفراغ ودورها الفاعل في تنمية جوانب الشخصية الإنسانية.

5- الرياضة والتَّمثيل الاجتماعي: تُعدُّ الرياضة وسيلة هامة لتوطيد العلاقات الإنسانية الإيجابية بين مختلف الممارسين للأنشطة، وتعميق حسِّ الوعي الاجتماعي، والالتزام بالمعايير والقوانين الموجودة، وبناء علاقات اجتماعية تعاونية طيبة، وتنمية روح الفريق والولاء لها، فضلاً عن تماسك الجماعة (السائح، 2002م، ص71)، كما تخلُّق لدى الفرد القدرة على استيعاب الآخر واحترامه والتدريب على العمل، وغرس القِيم والاتجاهات والمشاركة في خدمة المُجتمَع، وتنمية الإحساس بالوطنية والشعور والاعتزاز بالهُوية.

#### خامساً: النَّضج الاجتماعي للرياضيين:

تمدُّ الأنشطة الرياضية المرأة بعددٍ لا يُستهان به من الخبرات والقِيم والخصال الاجتماعية المرغوبة، والتي تُنبئ الجوانب الاجتماعية والشخصية والأخلاقية، والتكيف مع مُقتَضيات المُجتمَع ونظمه ومعاييره الاجتماعية، بما يُحقق النَّضج الكافي للتعامل مع مُجربيات الحياة وظروفها (ياس، 2006: 137)، كما تساعد على تقوية المرأة داخلياً وخارجياً؛ بما يسهم في بناء الشخصية النَّاضجة، وصقل شخصيتها، وذلك عن طريق غرس الصفات الاجتماعية

المطلوبة؛ كالتعاون، وإنكار الذات، والتسامح، وتهذيب سمات الشخصية (السائح، 2002: 78)، ويرى ياسين (2008) في دراسته أن ممارسة الترويح الرياضي تُكسب الإنسان القدرة على تمييز السلوك، واكتشاف نواحي التقدم والتخلف والانحراف في أي مرحلة من مراحل النمو، واتخاذ خطوات إيجابية في سبيل تكامل الشخصية (ياسين، 2008: 58)، علاوة على ذلك فإن القيم النفسية المكتسبة من المشاركة في برامج التربية الرياضية تنعكس آثارها من داخل الملعب إلى خارجه في شكل سلوكيات مقبولة، تؤدي بالفرد إلى تحسين الثقة بالنفس، وتأكيد الذات، وإشباع الميول والاحتياجات النفسية والاجتماعية (الأحمدي، 2011م).

### المبحث الثاني: منهجية الدراسة وإجراءاتها.

يتناول هذا الجزء مجتمع الدراسة، وعينتها بالعرض والتحليل؛ من حيث نوعها وحجمها وكيفية اختيارها، وأدوات التحليل الإحصائي وأساليبه.

#### أولاً- منهج البحث:

يتبع البحث الحالي المنهج الوصفي، الذي يهدف إلى جمع حقائق وبيانات عن الظاهرة باستخدام المسح الاجتماعي بالعينة.

#### ثانياً- مجتمع الدراسة وعينتها:

شملت الدراسة الأنديّة الرياضيّة النسائيّة كافة في مدينة الهفوف، وعددها ستة أنديّة، وقد اشتملت على (250 مشتركة)، أما عينة الدراسة فقد اقتصرّت على 150 امرأة، تمثل ما نسبته 5% من عدد النساء المشتركات؛ نظراً لكبر حجم مجتمع الدراسة، وتم اختيارها بطريقة العينة العشوائية لتمثل خصائص مجتمع الدراسة، وقد تم تحديد حجم العينة باستخدام جدول العينات الإحصائية للعالم مورجان.

#### ثالثاً- أدوات جمع البيانات:

اعتمدت الدراسة على استبانة تم تصميمها من قبل الباحثة، مع الاستعانة ببعض المراجع ذات الصلة بموضوع الدراسة، واشتملت على المقاييس اللازمة لقياس مُتغيّرات الدراسة، وتتكوّن من (32) عبارة مُوزّعة على ثلاثة محاور، هي: الدوافع النفسيّة، وتتكون من (9) عبارات، والدوافع البدنيّة والصحيّة وتتكوّن من (9) عبارات، والدافع الاجتماعي ويتكون من (14) عبارة. (ملحق 2).

#### رابعاً- تطبيق الأداة:

تم الاستعانة بالاستبيان الإلكتروني، وإرساله إلى قائدات المراكز النسائية، وهنّ بدورهنّ ورّعن الاستبيان على عينة الدراسة.

#### خامساً- مصداقية المقاييس:

عُرِضت أداة الاستبيان قبل تطبيقها على أربعة محكمين من قسم علم الاجتماع بمختلف الجامعات، وقد أبدوا ملاحظاتهم، وعدلت الباحثة ملاحظاتهم، ووضعت الاستبانة في صورتها النهائية.

سائماً- حدود الدراسة:

- 1- المجال البشري: تختص الدراسة بالنساء السعوديات الممارسات للأنشطة الرياضية، والتي ستطبق عليهنّ أداة الدراسة.
- 2- المجال المكاني: تنحصر الدراسة على مرتادي المراكز الرياضية في مدينة الهفوف التابعة لمحافظة الأحساء
- 3- المجال الزمني: يتمثل في الوقت الذي استغرقته الدراسة النظرية شهرين، والميدانية أربعة أشهر.

سابعاً- أساليب المعالجة الإحصائية:

- لتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لتحليل البيانات، والحصول على النتائج، وقد تم استخدام الأساليب الإحصائية الآتية:
- التكرارات والنسب المئوية لوصف خصائص عينة الدراسة.
  - المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للتعرف إلى استجابات أفراد العينة على كل فقرة من الفقرات.
  - معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) للتحقق من صدق الاتساق الداخلي للاستبانة.
  - معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) للتحقق من ثبات الاستبانة.
  - اختبار "كروسكال ويلز" (Kruskal-Walls) لمعرفة دلالة الفروق بين أكثر من مجموعتين مستقلتين.
  - تم استخدام التدرج التالي للدلالة على متوسطات استجابات أفراد العينة على درجة الموافقة:

جدول رقم (1) المتوسط الحسابي ودرجة الموافقة

المتوسط الحسابي	درجة الموافقة
5.0- 4.21	كبيرة جداً
من 4.20 - 3.41	كبيرة
من 3.40 - 2.61	متوسطة
من 2.60 - 1.81	قليلة
من 1.80 - 1	قليلة جداً

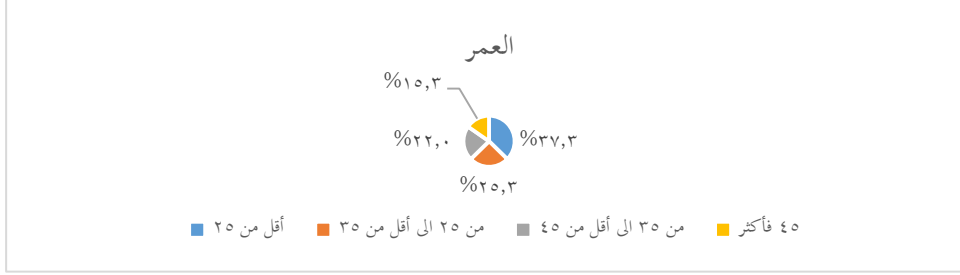
مواصفات عينة الدراسة: تُبين الجداول التالية وصف عينة الدراسة:

جدول رقم (2) توزيع أفراد الدراسة وفقاً لمتغير العمر

العمر	العدد	النسبة المئوية
أقل من 25	56	37.3
من 25 إلى أقل من 35	38	25.3
من 35 إلى أقل من 45	33	22.0
45 فأكثر	23	15.3
المجموع	150	100.0

يتضح من الجدول (1): أن (56) من أفراد عينة الدراسة، بنسبة (37.3%) تتراوح أعمارهنّ أقل من 25، ويُمثلن النسبة العليا، وأن (38) من أفراد عينة الدراسة بنسبة (25.3%) تراوحت أعمارهنّ من 25 إلى أقل من 35، وأن (33) من أفراد عينة الدراسة بنسبة (22.0%) تتراوح أعمارهنّ من 35 إلى أقل من 45، في حين أن (23) من

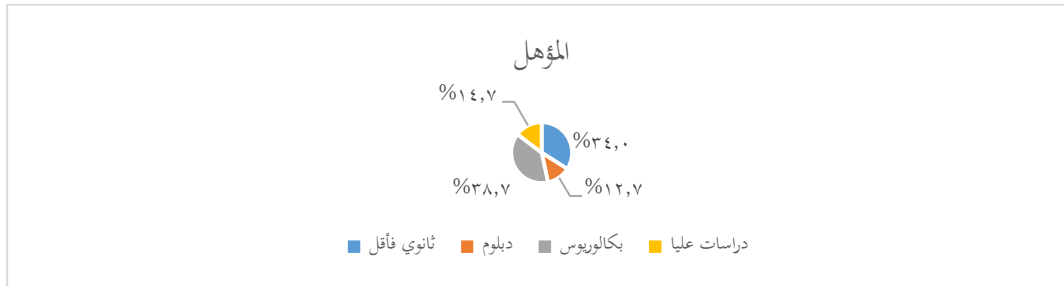
أفراد عينة الدراسة بنسبة (15.3%) أعمارهنَّ 45 سنة فأكثر، ويُمثِّلنَّ النسبة الأقل، ويوضِّح الرسم البياني الآتي توزيع أفراد العينة حسب مُتغيِّر العمر.



شكل (1) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب العمر  
جدول (3) توزيع أفراد الدراسة وفقا لمُتغيِّر المؤهل

المؤهل	العدد	النسبة المئوية
ثانوي فأقل	51	34.0
دبلوم	19	12.7
بكالوريوس	58	38.7
دراسات عليا	22	14.7
المجموع	150	100.0

يتضح من الجدول (2) أن (58) من أفراد عينة الدراسة، بنسبة (38.7%) مؤهَّلنَّ العلمي بكالوريوس، ويُمثِّلنَّ النسبة العليا، وأن (51) من أفراد عينة الدراسة بنسبة (34.0%) مؤهَّلنَّ العلمي ثانوي فأقل، وأن (22) من أفراد عينة الدراسة مؤهَّلنَّ العلمي دراسات عليا بنسبة (14.7%)، في حين أن (19) من أفراد عينة الدراسة مؤهَّلنَّ العلمي دبلوم بنسبة (12.7%)، ويُمثِّلنَّ النسبة الأقل، ويوضح الرسم البياني الآتي توزيع أفراد العينة حسب مُتغيِّر المؤهل.

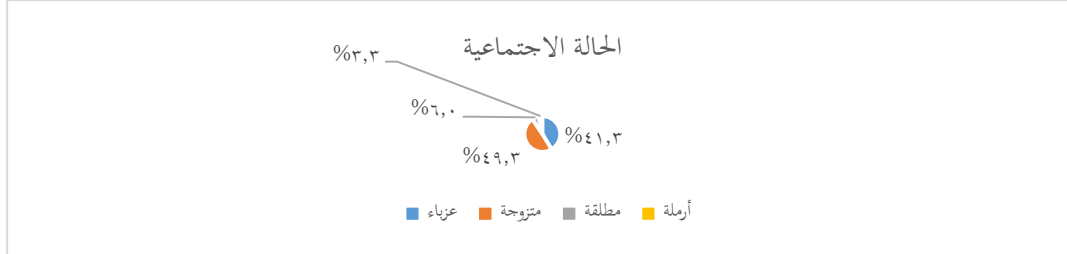


شكل (2) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب المؤهل  
جدول (4) توزيع أفراد الدراسة وفقا لمُتغيِّر الحالة الاجتماعية

الحالة الاجتماعية	العدد	النسبة المئوية
عزباء	62	41.3
متزوجة	74	49.3
مطلقة	9	6.0
أرملة	5	3.3
المجموع	150	100.0



يتضح من الجدول (3) أن (74) من أفراد عينة الدراسة بنسبة (49.3%) حاليهنّ الاجتماعيّة متزوجة، ويُمثّلنّ النسبة العليا، وأن (62) من أفراد عينة الدراسة بنسبة (41.3%) حاليهنّ الاجتماعيّة عزباء، وأن (9) من أفراد عينة الدراسة بنسبة (6.0%) حاليهنّ الاجتماعيّة مطلقة، في حين أن (5) من أفراد عينة الدراسة بنسبة (3.3%) حاليهنّ الاجتماعيّة أرملة، ويُمثّلنّ النسبة الأقل، ويوضح الرسم البياني الآتي توزيع أفراد العينة حسب مُتغيّر الحالة الاجتماعيّة.



شكل (3) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب مُتغيّر الحالة الاجتماعيّة

#### صِدْق الاتساق الداخلي:

للتحقّق من صِدْق الاتساق الداخلي للاستبانة تم استخدام معامل ارتباط بيرسون؛ لقياس العلاقة بين كل فقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه، وكذلك بين كل مجالٍ والدرجة الكلية للاستبانة، وكانت النتائج كما يأتي:

جدول رقم (5) معاملات ارتباط فقرات كل مجال بالدرجة الكلية له

المجال	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
الدوافع النفسيّة	1	** 0.768	6	** 0.740
	2	** 0.726	7	** 0.720
	3	** 0.773	8	** 0.750
	4	** 0.781	9	** 0.632
	5	** 0.718		
الدوافع الاجتماعيّة	10	** 0.639	17	** 0.726
	11	** 0.634	18	** 0.698
	12	** 0.597	19	** 0.725
	13	** 0.645	20	** 0.812
	14	** 0.677	21	** 0.742
	15	** 0.631	22	** 0.689
	16	** 0.768	23	** 0.654
	24	** 0.551	29	** 0.581
الدوافع البدنيّة والصحيّة	25	** 0.675	30	** 0.505
	26	** 0.584	31	** 0.588
	27	** 0.620	32	** 0.645
	28	** 0.624		

\*\* دالة عند (0.01)

يتضح من الجدول (4) أن جميع معاملات الارتباط بين كل فقرة والمجال المنتمية إليه كانت موجبة ودالة إحصائيًا عند مستوى (0.01).

جدول رقم (6) معاملات ارتباط كل مجال بالدرجة الكلية للاستبانة

المجال	معامل الارتباط
الدوافع النفسِيَّة	0.638**
الدوافع الاجتماعيَّة	0.867**
الدوافع البدنيَّة والصحيَّة	0.615**

\*\* دالة عند (0.01)

يُبيِّن الجدول (5) معاملات ارتباط كل مجال بالدرجة الكلية للاستبانة، وجميعها كانت موجبة ودالة إحصائيًا عند مستوى (0.01)، وهذا يدل على أن جميع فقرات الاستبانة كانت صادقةً، وتقيد الهدف الذي وُضِعَتْ من أجله.

الثبات: للتحقق من ثبات الاستبانة تم إيجاد معامل ثبات ألفا كرونباخ لمجالات الاستبانة، وكانت النتائج

كما يأتي:

جدول رقم (7) قيم معاملات الثبات لمجالات الاستبانة

المجال	قيمة معامل ألفا كرونباخ
الدوافع النفسِيَّة	0.893
الدوافع الاجتماعيَّة	0.915
الدوافع البدنيَّة والصحيَّة	0.774
الاستبانة ككل	0.903

يبين الجدول (6) قيم معاملات ألفا كرونباخ لمجالات الاستبانة، وهي قيَم مرتفعة؛ مما يطمئن إلى أن الاستبانة تتمتع بقدْر مرتفع من الثبات.

### المبحث الثالث- عرض نتائج الدراسة.

- نتائج إجابة السؤال الأول، والذي ينص على: "ما مستوى دوافع مُمارسة المرأة السعودية للأنشطة الرِّياضيَّة في مراكز اللياقة البدنيَّة في مدينة الهفوف؟"

#### مجال الدوافع النفسِيَّة:

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المُتوسَّطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات موافقة أفراد العينة حول مستوى الدوافع النفسِيَّة لمُمارسة المرأة السعودية للأنشطة الرِّياضيَّة في مراكز اللياقة البدنيَّة في مدينة الهفوف، وكانت النتائج كما يأتي:

جدول رقم (8) المتوسّطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات موافقة أفراد العينة حول مستوى الدوافع النفسية لممارسة المرأة السعودية للأنشطة الرياضيّة في مراكز اللياقة البدنيّة في مدينة الهفوف

م	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الموافقة	الترتيب
8	مُمارسة الأنشطة الرياضيّة تُنمي لديّ قوة التحمل والمثابرة.	4.45	0.848	كبيرة جدًا	1
7	ممارستي للأنشطة الرياضيّة تساعدني على تفرغ الطاقة السلبية.	4.41	0.884	كبيرة جدًا	2
4	ممارستي للأنشطة الرياضيّة تقلل من شعوري بالقلق.	4.39	0.918	كبيرة جدًا	3
6	ممارستي للأنشطة الرياضيّة من أجل الاسترخاء	4.37	0.886	كبيرة جدًا	4
1	أمارس الأنشطة الرياضيّة لكي أرفه عن نفسي	4.36	0.978	كبيرة جدًا	5
9	أمارس الأنشطة الرياضيّة من أجل تغيير الروتين اليومي	4.33	0.871	كبيرة جدًا	6
3	ممارستي للأنشطة الرياضيّة تساعدني في ضبط انفعالاتي	4.33	0.952	كبيرة جدًا	7
5	ممارستي للأنشطة الرياضيّة تمنحني إحساسًا بالسعادة	4.31	0.963	كبيرة جدًا	8
2	ممارستي للأنشطة الرياضيّة تشغلني عن ضغوط الحياة.	4.26	1.019	كبيرة جدًا	9
	المتوسط العام	4.36	0.679	كبيرة جدًا	

وبين الجدول (8) أن المتوسّطات الحسابية لدرجات موافقة أفراد العينة حول مستوى الدوافع النفسية لممارسة المرأة السعودية للأنشطة الرياضيّة في مراكز اللياقة البدنيّة في مدينة الهفوف؛ تراوحت قيمها بين (4.26 - 4.45) وجميعها بدرجات موافقة كبيرة جدًا، حيث حصلت الفقرة رقم (8) والتي تنص على: "مُمارسة الأنشطة الرياضيّة تُنمي لديّ قوة التحمل والمثابرة" على أعلى متوسط حسابي وقيمتها: (4.45)، في حين حصلت الفقرة رقم (2) والتي تنص على: "ممارستي للأنشطة الرياضيّة تشغلني عن ضغوط الحياة" على أقل متوسط حسابي وقيمتها: (4.26). يتضح من قراءة الجدول رقم (8) أن الدوافع الأكثر إلحاحًا لارتياح المرأة للمراكز الرياضيّة هي الدافع النفسي؛ إذ تبيّن من المتوسّطات الحسابية أن مُزاولة النشاط الرياضي للمرأة تساعد على اكتساب صفة التحمل والمثابرة، ويُعزى إلى دور التربية الرياضيّة في إكساب المرأة تلك الصفات والخبرات، لإعطائها الفرصة المناسبة للنمو والمساهمة الفاعلة في بلوغ الغايات. ووفقًا للمنظور التفاعلي، فالمرأة تستخدم الرموز بشكل غير مُعلن؛ كالتعبير عن القوة والتحمل والشجاعة في المواقف الحياتية المختلفة، وجاء في المرتبة الثانية أن الرياضة تُساعد على تفرغ الطاقة السلبية بمتوسط: (4.41)، ويعود ذلك إلى كثرة المسؤوليات الملقاة على عاتق المرأة؛ فتحتاج إلى عملٍ يُمكنها من تحرير الطاقات المكبوتة، وفي المرتبة الثالثة جاءت عبارة: الرياضة تقلل من الشعور بالقلق، بمتوسط بلغ: (4.39)؛ فالاستغراق في مُزاولة الأعمال المهنية والمنزلية والعلمية يزيد من التعرّض للتوتر العصبي، والقلق الناجم عن التفكير في المستقبل في الحياة العصرية. إذ لاحظت الباحثة بعد الحجر الصحي - جزاءً جائحة كورونا- أن عدد هائل من النساء تُمارسن الرياضة يوميًا في الأحياء إذ أدركت المرأة بأن رياضة المشي يمثل نوعاً من الاستجمام والمُتنفس الآمن بعد الضغوط المصاحبة للأزمة العالمية، فأصبحت عادة يومية؛ لاستعادة طاقتها، والتغلب على الصعوبات النفسية بطريقة مقبولة اجتماعياً.

وفي المرتبة الرابعة ترى أن الرياضة تساعد المرأة على الشعور بالاسترخاء بمتوسط بلغ: (4.37)، وتعود الفائدة الرياضيّة على المرأة بالشعور بالاسترخاء، باعتباره علاجًا نفسيًا، ووسيلة لخفض هموم الحياة وضغوطاتها ولو وقتياً، وخفض حدة التوتر لاستعادة النشاط وتقوية الذهن مثل تمارين اليوجا.

وفي المرتبة الخامسة جاءت عبارة: الرياضة تعد نوعاً من الترويح عن النفس بمتوسط بلغ: (4,36)؛ حيث تساعد الأنشطة الرياضية في الترفيه عن النفس بعد عناء الدراسة أو العمل أو المنزل، مع تغيير الحالة المزاجية للمرأة.

وفي المرتبة السادسة ترى أن ممارسة الأنشطة الرياضية تساعد على كسر الروتين اليومي الناجم عن الرتابة التي تعترى المرأة، بمتوسط بلغ: (4,33)، وفي المرتبة السابعة جاءت عبارة: الرياضة تساعد على ضبط الانفعالات بمتوسط بلغ: (4,33)؛ وذلك راجع لتعرض المرأة للعديد من المثيرات في حياتها؛ كالمشكلات الزوجية، والمشكلات مع زميلات العمل أو مع الصديقات وغيرها، فالرياضة البدنية تسهم في التنشئة الاجتماعية، فتلجأ المرأة الحكيمة للتسامي؛ أي: مُزاولَة عمل مفيد إيجابي يُمكنها من عملية ضبط انفعالاتها بطريقة مقبولة اجتماعياً.

وفي المرتبة الثامنة جاءت الأنشطة الرياضية تُمكن المرأة من الإحساس بالسعادة، بمتوسط بلغ: (4,31)؛ إذ من المعروف أن من مصادر إفراز هرمون الأوكسيتوسين والأندروفين المسؤول عن سعادة الفرد ممارسة التمارين الرياضية، فتتخللها الركض، والألعاب الجماعية، والكلاسات الخاصة والرقص؛ حيث إن إفراز هذه المادة يعزز الشعور بالسعادة؛ لذلك فالرموز تحمل دلالات متضمنة كالشعور بالرضا والإنجاز والسعادة، وجاءت عبارة ممارسة الأنشطة الرياضية تشغل المرأة عن ضغوط الحياة في أقل متوسط حسابي (4,26)؛ وذلك راجع إلى أن الرياضة عمل وقتي يتم الفصل جزئياً عن حياة المرأة ومصاعبها، ومن ثم تعود إلى مملكتها بحيوية أكثر وضغوطات أقل. كما يُبين الجدول حصول إجمالي الفقرات على متوسط حسابي قيمته (4,36)، ودرجة موافقة كبيرة جداً، وهذا يدل على أن مستوى الدوافع النفسية لممارسة المرأة السعودية للأنشطة الرياضية في مراكز اللياقة البدنية في مدينة الهفوف كان بدرجة كبيرة جداً.

#### مجال الدوافع البدنية والصحية:

للإجابة عن هذا السؤال، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات موافقة أفراد العينة حول مستوى الدوافع البدنية والصحية لممارسة المرأة السعودية للأنشطة الرياضية في مراكز اللياقة البدنية في مدينة الهفوف، وكانت النتائج كما يأتي:

جدول رقم (9) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات موافقة أفراد العينة حول مستوى الدوافع البدنية والصحية لممارسة المرأة السعودية للأنشطة الرياضية في مراكز اللياقة البدنية في مدينة الهفوف

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الموافقة	الترتيب
32	ممارسة الأنشطة الرياضية تمنحني الوزن المثالي.	3.61	1.274	كبيرة	1
26	ممارسة الأنشطة الرياضية تُكسبني حيوية النشاط الذهني.	3.60	1.129	كبيرة	2
24	ممارسة الأنشطة الرياضية تكسبني الصحة البدنية.	3.55	1.168	كبيرة	3
31	ممارسة الأنشطة الرياضية تُمكنني من الحصول على جسم رشيق	3.53	1.121	كبيرة	4
28	ممارسة الأنشطة الرياضية لتحسين كفاءة أجهزة الجسم.	3.47	1.103	كبيرة	5
30	ممارسة الأنشطة الرياضية تساعدني على أداء المهام اليومية بحيوية	3.36	1.089	متوسطة	6
27	ممارسة الأنشطة الرياضية تكسبني التفكير الإيجابي.	3.30	1.174	متوسطة	7
25	ممارسة الأنشطة الرياضية تساعدني في الوقاية من الأمراض.	3.29	1.150	متوسطة	8

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الموافقة	الترتيب
29	مُمارَسة الأنشطة الرِّياضية تُساعدني على التخلُّص من التعب والإرهاق.	3.12	1.220	متوسطة	9
	المتوسط العام	3.43	0.693	كبيرة	

يُبيِّن الجدول (9) أن المُتوسِّطات الحسابية لدرجات موافقة أفراد العينة حول مستوى الدوافع البدنيَّة والصحيَّة لمُمارَسة المرأة السعودية للأنشطة الرِّياضية في مراكز اللياقة البدنيَّة في مدينة الهفوف تراوحت قيمها بين: (3.12 - 3.61)؛ حيث حصلت الفقرات (32، 26، 24، 31، 28) على درجات موافقة كبيرة كان أعلاها الفقرة رقم (32)، والتي تنص على: "مُمارَسة الأنشطة الرِّياضية تمنحني الوزن المثالي"؛ حيث حصلت على أعلى متوسط حسابي وقيمته: (3.61)، في حين حصلت باقي الفقرات على درجات موافقة متوسطة كان أدناها الفقرة رقم (29)، والتي تنص على: "مُمارَسة الأنشطة الرِّياضية تساعدني على التخلص من التعب والإرهاق"؛ حيث حصلت على أقل متوسط حسابي وقيمته: (3.12).

من خلال نتائج الجدول رقم (9) يتبين أن الدوافع الصحيَّة والبدنيَّة تأتي في المرتبة الثانية بعد الدوافع النفسيَّة، وجاءت في المرتبة الأولى أن مُمارَسة الرياضة تمنح المرأة الوزن المثالي بمتوسط بلغ: (3.61)؛ وذلك نتيجة منطقيَّة لارتباطها لتلك المراكز الرِّياضية؛ باعتبار جسم المرأة رأس مالها وجب عليها المحافظة عليه؛ ليعينها على الحياة بصحة جيدة، وفي المرتبة الثانية حصلت على اكتساب النشاط الذهني من جرَّاء مُمارَسة الرياضة بمتوسط بلغ: (3.60)، كما أنَّ الرياضة تمنح المرأة قوة النشاط الذهني وتمكِّن المخَّ من أداء مهامه بطريقة متزنة، وتُحسِّن من القدرات المعرفية؛ نظرًا لتأثير الحركة الجسدية على قوة دفع الدورة الدموية وتنشيطها، وتؤثر على كمية الأوكسجين التي تُغذي المخ.

كما يُسهم النشاط البدني في التقليل من خطر التدهور الذهني مع التقدم في السن؛ فالجسم السليم في العقل السليم، وتؤكد وزارة الصحة - حسب التقرير الخاص بصحة المسنين - أن مرض الزهايمر يزيد من حدة التوتر والضغط، وإن أهم سبل الوقاية: المواظبة على النشاط البدني والعقلي، فالتغير في نمط الحياة يمكن أن يلعب دورًا في تحقيق قوة الذاكرة؛ (وزارة الصحة، 1441هـ).

وفي المرتبة الثالثة جاءت "الرياضة تكسب المرأة الصحة البدنيَّة" بمتوسط بلغ: (3.55)، فبلا شك أن مُزاولة الرياضة المعتدلة تُقلِّل من الإصابة بأمراض السكتة الدماغية، وتقوي جهاز المناعة، وتمنح الفرد القوام المثالي، فلا تُسبب له السمنة والمعاناة في الضغط على أجهزة الجسم، وجاءت في المرتبة الرابعة الرياضة تمنح المرأة الحصول على جسم رشيق، وتحسين قوام وهيكَل الجسم ومظهره، بمتوسط بلغ: (3.53)؛ حيث تعتبر الرشاقة عاملاً مهمًا في أداء كل الأنشطة الرِّياضية، فيتم اكتساب المهارات الحركية التي تتطلب استجابة سريعة في المواقف المختلفة، والتي لا تستكين داخل صالات الرياضة، بل تتعداه لعدة مجالات الحياة؛ كالدفاع عن النفس وغيره، فقد حثَّ الدين الإسلامي على مُمارَسة الرياضة؛ يقول النبي صلى الله عليه وسلم: "علِّموا أولادكم السباحة والرمية وركوب الخيل"؛ بهدف تقوية الأبدان والدفاع عن النفس، ومواجهة أي ظرف طارئ يعتريه خلال حياته اليومية.

وجاءت في المرتبة الخامسة عبارة: الرياضة تساعد على تحسين كفاءة أجهزة الجسم، بمتوسط بلغ: (3)، (47)؛ ويُعزى ذلك إلى أن الرياضة لها أثرٌ صحيٌّ على أجهزة الجسم الداخلية، فتساعد على تحسين أجهزة الجسم في أداء وظائفها؛ لتمكين أجهزتها الحيوية من القيام بدورها، فتعني لديها قوة التحمل والمرونة والسرعة، وتمكينها من بذل الطاقة لأداء مهامها اليومية بكفاءة، فهو يعينها على القيام بأمور العبادة والأعمال المنزلية والمهنية والعلمية، وفي المرتبة السادسة جاءت عبارة: الرياضة تساعد على أداء المهام اليومية بحيوية، فكانت درجة الموافقة متوسطة حيث

بلغت: (3,36)، وفي المرتبة السابعة جاءت: الرياضة تكسب المرأة التفكير الإيجابي، حيث حصلت على متوسط حسابي (3,30)، فالرياضة لها نتائج جمة على التفكير؛ إذ إنها تساعد على تحسين حالتها النفسية، وتسمح لها بالتفريغ الانفعالي، فتجدد طاقاتها، الأمر الذي ينعكس على قدرتها الفائقة على التفكير بطريقة متزنة، بعيداً عن التشويش الناجم عن التوتر والقلق، فلها الأثر البالغ في طريقة تفكيرها في حياتها المهنية وقراراتها الشخصية؛ إذ يكون محايداً وبعيداً عن الضغوط النفسية، إذ تسهم التربية البدنية في إدماج المرأة داخل المجتمع؛ حيث إنها تواجه مختلف العقول عند الاحتكاك بالآخرين، وتتفاعل معهم؛ مما يوفر فرصة مناسبة للنمو والتضج العقلي واكتساب الخبرات، فمن خلال تحسين المرأة لأسلوب حياتها تبني استراتيجيات هامة تمكنها من إدارة حياتها وحياتها أسرتها، وعملها وعلمها بشكل أفضل، عن طريق التخلص من الشحنات السلبية وبرمجة الدماغ؛ لتكون قادرة على شحذ الأفكار الإيجابية.

وفي المرتبة الثامنة جاءت: الرياضة تقي الفرد من الأمراض، بمتوسط حسابي: (3,29)، فالرياضة تساعد في الوقاية من الأمراض؛ طبقاً لقول النبي صلى الله عليه وسلم: "نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصِّحَّةُ وَالْفِرَاقُ"، فهذه النعمة العظيمة - وهي الصحة - لا يعرف قدرها إلا من فقدتها؛ فهي تسهم في وقاية المرأة من الإصابة بالأمراض المزمنة؛ كأمراض القلب التاجية والشرابين، والضغط والسكر، وسرطان القولون، وأمراض المفاصل، وأمراض السمنة بسبب تراكم الدهون، وهذا ما نَشَرَتْهُ منظمة الصحة العالمية؛ إذ عدت قلة النشاط البدني من عوامل المخاطر الكبيرة للإصابة بالأمراض غير السارية من قبيل السكتة الدماغية والسكري والسرطان، فالنشاط البدني أخذ في التناقص في العديد من البلدان، وعلى الصعيد العالمي نجد أن 23% من البالغين، و81% من المراهقين في سن المدارس غير نشطين بالقدر الكافي؛ (منظمة الصحة العالمية، 2019). وحصلت عبارة: الرياضة تساعدني على التخلص من التعب والإرهاق، على أقل متوسط حسابي بلغ: (3,12)، فهي تساعد المرأة على التخلص من الإرهاق الناجم عن نمط حياتها الروتينية، فهناك العديد من الأنشطة التي تمكن المرأة من الاستجمام، بعيداً عن مشاغل المنزل ومطالب الأبناء والصراعات الزوجية ومشاكل العمل.

كما يُبيّن الجدول حصول إجمالي الفقرات على متوسط حسابي قيمته: (3,43) ودرجة موافقة كبيرة، وهذا يدل على أن مستوى الدوافع البدنية والصحية لممارسة المرأة السعودية للأنشطة الرياضية في مراكز اللياقة البدنية في مدينة الهفوف كان بدرجة كبيرة.

#### مجال الدوافع الاجتماعية:

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات موافقة أفراد العينة حول مستوى الدوافع الاجتماعية لممارسة المرأة السعودية للأنشطة الرياضية في مراكز اللياقة البدنية في مدينة الهفوف، وكانت النتائج كما يأتي:

جدول رقم (10) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات موافقة أفراد العينة حول مستوى الدوافع الاجتماعية لممارسة المرأة السعودية للأنشطة الرياضية في مراكز اللياقة البدنية في مدينة الهفوف

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الموافقة	الترتيب
13	أمارس الأنشطة الرياضية بسبب الضغوط البيئية	3.42	1.459	كبيرة	1
18	ممارسة الأنشطة الرياضية لاستثمار وقت الفراغ بأنشطة بناءة.	3.25	1.675	متوسطة	2
21	ممارسة الأنشطة الرياضية تُتيح لي فرصاً متعددة للمشاركة في نشاطات اجتماعية.	3.25	1.506	متوسطة	3

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الموافقة	الترتيب
17	أمارس الأنشطة الرياضية لاكتساب مهارات اجتماعية؛ كالتعامل مع الآخرين. والعمل مع الفرق، والتنافس، وغيرها.	3.15	1.509	متوسطة	4
12	أمارس الأنشطة الرياضية مجازاة لصديقاتي.	3.11	1.593	متوسطة	5
22	ممارسة الأنشطة الرياضية توسع دائرة علاقاتي الاجتماعية	3.08	1.587	متوسطة	6
20	أمارس الأنشطة الرياضية لتشجيع صديقاتي لي.	3.08	1.701	متوسطة	7
23	ممارسة الأنشطة الرياضية تشعرني بالرفي الاجتماعي.	3.03	1.630	متوسطة	8
10	أمارس الأنشطة الرياضية محاكاة لأسرتي.	3.01	1.519	متوسطة	9
11	أمارس الأنشطة الرياضية للإحساس بمكانة اجتماعية	3.00	1.497	متوسطة	10
16	أمارس الأنشطة الرياضية حتى لا أشعر بالنقص.	2.99	1.582	متوسطة	11
14	أمارس الأنشطة الرياضية حتى أكون مقبولة اجتماعياً	2.89	1.495	متوسطة	12
19	ممارسة الأنشطة الرياضية تجعلني أنيقة، ويبدو مظهري أكثر جمالاً.	2.81	1.633	متوسطة	13
15	أمارس الأنشطة الرياضية حتى لا أعزل عن الآخرين.	2.20	1.366	قليلة	14
	المتوسط العام	3.02	1.072	متوسطة	

يُبين الجدول (10) أن المتوسطات الحسابية لدرجات موافقة أفراد العينة حول مستوى الدوافع الاجتماعية لممارسة المرأة السعودية للأنشطة الرياضية في مراكز اللياقة البدنية في مدينة الهفوف، تراوحت قيمتها بين (2.20) - (3.42)؛ حيث حصلت الفقرة رقم (13) والتي تنص على: "أمارس الأنشطة الرياضية بسبب الضغوط البيئية"، على أعلى متوسط حسابي وقيمتها: (3.42) ودرجة موافقة كبيرة، في حين حصلت باقي الفقرات على درجات موافقة متوسطة، عدا الفقرة رقم (15) والتي تنص على: "أمارس الأنشطة الرياضية حتى لا أعزل عن الآخرين"؛ حيث حصلت على أقل متوسط حسابي وقيمتها: (2.20) ودرجة موافقة قليلة.

يتبين لنا من الجدول (10) أن العبارة: أمارس الأنشطة الرياضية بسبب الضغوط البيئية حصلت على أعلى متوسط حسابي؛ إذ بلغت قيمته (3,42)؛ وذلك راجع لكثرة المسؤوليات الملقاة على عاتق المرأة، فعندما تتعرض للضغوط النفسية؛ سواء من العمل أو الدراسة أو المهام المنزلية تُصاحبها أعراض؛ كسرعة الغضب، أو الاختلال في التوازن الانفعالي؛ مما قد يؤثر في علاقتها الأسرية أو المهنية، أو في قراراتها الشخصية، فتتأجج العلاقات، وتختلق المشكلات، فتتعرض للإجهاد الجسدي والنفسي والعقلي، وبالطبع تؤثر على مستوى علاقتها الاجتماعية طبقاً للنظرية السلوكية، التي ترى أن الضغوط البيئية تأتي من عوامل عدة، ومن أهمها: التأثير البيئية، فتظهر آثارها في تصرفاتهم؛ حيث إن تفكيرها تغمره المسؤوليات والهموم والضغوط، فتعيش في دوامة الصراعات، مما ينعكس على شخصيتها، فتتهار ولا تقوى على مجابهة الحياة الصعبة، والتوافق مع مُستجَدات البيئة التي تعيش فيها، فهي بحاجة إلى وسيلة مقبولة تجد فيها فرصة للتنفيس عن الطاقة السلبية، حتى تكون قادرة على مواجهة الضغوط الاقتصادية والاجتماعية.

وجاءت في المرتبة الثانية عبارة: ممارسة الرياضة تُساعد على استثمار أوقات الفراغ، بدرجة موافقة متوسطة، وبمتوسط حسابي بلغ: (3,25)، فالوقت مورد هام من الموارد غير البشرية، ويجب استغلاله أحسن استغلال بما يعود على الفرد بالفائدة المرجوة في دينه ودينه؛ يقول النبي صلى الله عليه وسلم: "اغتنم خمساً قبل

خمس: اغتنم صحتك قبل مرضك، وفراغك قبل شغلك... إلخ"، فهي تُسهم في إشباع حاجة الفرد الجسمية والنفسية والعقلية والاجتماعية، كما أن لها دورًا في تحسين وتعديل السلوك ووقاية الأفراد من الانحراف الناشئ عن وقت الفراغ، كما يسهم في زيادة الإنتاج العاملين وزيادة كفاءتهم، طبقًا لنظرية الترويح؛ إذ يؤكد "جندسيمونس" أن الجسم البشري يحتاج إلى اللعب كوسيلة لاستعادة حيويته، فهو وسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات العمل الطويلة(19).

وحصلت العبارة: مُمارَسة الأنشطة الرياضية تُتيح لي فرصًا متعددة للمشاركة في نشاطات اجتماعية، على متوسط حسابي بلغ: (3,25)، وجاءت في المرتبة الثالثة، فالرياضة تساعد المرأة على أداء دورها ومسؤولياتها الأسرية والمهنية والمجتمعية بكفاءة. وفي المرتبة الرابعة جاءت عبارة: مُمارَسة الرياضة تُسهم في اكتساب المهارات، بمتوسط حسابي بلغ: (3,15)، فالرياضة تساعد على اكتساب مهارات حياتية كالتعاون، وبناء العلاقات، والتنافس، والإصرار لبلوغ الهدف، والثقة بالنفس، وتحمل المسؤولية، واتخاذ القرار، والمهارات الانفعالية: كترقية الأخلاق، وضبط المشاعر والتحكم بها، والتمتع بالروح الرياضية، والإصرار والحماس، والمساهمة الفعالة في بلوغ الأهداف، وقد أظهرت دراسة ميدانية أن مُمارَسة المرأة للرياضة تزيد من تمتعها بشخصية قيادية، وحب الظهور؛ فهي تتطلع لأن تكون الأحسن بين زميلاتها مع التميز في الأداء(20). والرياضة في نظر بورديو تمثل تدريبًا على الفضائل الإنسانية الرفيعة: كالشجاعة، وترسخ لدى الفرد إرادة النصر. وجاءت عبارة: أمارس الرياضة مجارةً لصديقاتي، في المرتبة الخامسة بمتوسط بلغ: (3,11)؛ إذ إن السلوك يتشكّل عن طريق التقليد عند رائدها تارد؛ فتسعى المرأة لمحاكاة الأشخاص التي تتفاعل معهم كالعادات والممارسات، وتكون عبر جماعة قوية ترتبط بهم.

وأما عبارة: "أمارس الرياضة لتوسيع دائرة علاقاتي الاجتماعية" فجاءت في المرتبة السادسة، بمتوسط حسابي بلغ: (3,08)، فالمراكز الرياضية تُسهم في إنشاء شبكة من العلاقات الاجتماعية والقبول الاجتماعي، فوجود نساء من مختلف الأعمار والفئات الاجتماعية يُسهم في عقد التفاعلات الاجتماعية، وإتاحة الفرصة للمشاركة، وتبادل الاتصالات والخبرات فيما بينهم، والذي يعد أساس رأس المال الاجتماعي؛ إذ يساعد هذا النوع من التفاعل على إيجاد نوعٍ من الحراك الاجتماعي، كما حصلت العبارة: التحاق بالمركز الرياضي لتشجيع الصديقات، على المرتبة السابعة، بمتوسط بلغ: (3,08)، فارتياح المرأة للمراكز الرياضية قد يكون بدافع الانخراط مع الصديقات في أنشطة تجمعهن لتحقيق أهداف محددة، وتشجيعهن على الالتحاق بالمراكز والتأثير عليهن، وتنمية النزعة التنافسية؛ إذ إن حدود علاقاتهن لا يقتصر على المحيط الرياضي فقط، بل يمتد لخارج تلك الدائرة، وأما العبارة التالية: الرياضة تشعرني بالرقى، فقد حصلت على المرتبة الثامنة، بمتوسط بلغ: (3,03)؛ إذ هناك اعتقاد سائد بأن مُزاولة الرياضة بشكل مستمر واعتيادي، وامتلاك البناء الجسدي الذي تطمح فيه معظم الفتيات تشعر المرأة بالوجهة وتحمل دلالة على الرقي.

وحصلت عبارة: أمارس الرياضة محاكاةً لأسرتي، على المرتبة التاسعة، بمتوسط بلغ: (3,01)، فالأسرة لها دورٌ ريادي في الدعم والمساندة للسلوكيات الصائبة، والتي تعود على أفرادها بالمنفعة؛ إذ إن الآباء قدوة لأعضاء الأسرة؛ فالعادات المتجذرة في نفوس الآباء تُسهم في ترسيخها لدى الأبناء، ويتم اكتسابها عن طريق الاتصال والتفاعل، وتصبح عادةً متأصلة في أرجاء الأسرة. أما عبارة: أمارس الرياضة للإحساس بالمكانة، فقد حصلت على المرتبة العاشرة، بمتوسط بلغ: (3)، فهناك سعي دائم لتحقيق المكانة الاجتماعية باعتبار أن جسد المرأة دلالة رمزية على الطبقة الاجتماعية؛ باعتباره جسدًا من أبرز الأبعاد في تحليل موضوع الطبقة كما يراه بورديو؛ إذ إن موقع الفرد داخل طبقة معينة يتأثر بتصوّرات أفراد الطبقة ذاتها؛ إذ يتشكّل الجسد عن طريق استيعابه لقيم الأعضاء وعاداتهم، فالجسد وسيلة للتعبير عن المكانة التي يشغلها الفرد من خلال الظهور الفيزيقي لها حسب قول بورديو.



وأما عبارة: "أمارس الرياضة حتى لا أشعر بالنقص"، فقد جاءت في المرتبة الحادية عشرة وبمتوسط بلغ: (2,99)، فبعض أفراد العينة يُمارس الرياضة حتى لا تشعر بالنقص، فعدم لجوء المرأة إلى الانخراط في المحيط الاجتماعي الذي تعيش فيه يؤثر في مفهومها عن ذاتها، خاصة عند شعورها بالاغتراب النفسي، وخاصة لدى النساء البدنيات؛ إذ إن شعورها بالعجز عن كسر الرقم الزائد يسهم في نشوء الأفكار المُضِلَّة عن ذاته. وحصلت عبارة: "أمارس الأنشطة الرياضية حتى أكون مقبولة اجتماعياً" على المرتبة الثانية عشرة، وبمتوسط بلغ: (2,89)، باعتبار أن الرياضة من الممارسات السوسيوثقافية، التي تسهم في إبراز أشكال التلاحم الاجتماعي، فالمرأة التي تمتلك جسداً مترهلاً أو غير متناسق تكون في الغالب غير مرغوبة؛ سواء من الزوج أو من الأقارب أو الزملاء، لذلك فإن استحسان الآخرين لنا وقبولهم لنا؛ يبعث الثقة في النفس؛ لذلك نجد المغتربون عن ذواتهم ينسحبون من الجماعة ويتكيفون مع أنفسهم.

وأما عبارة: "الرياضة تشعرني بالأناقة"، فقد حصلت على المرتبة الثالثة عشرة، بمتوسط بلغ: (2,81)، باعتبار أن الجسد غير المتناسق يعتبر غير جيد لدى أفراد المجتمع؛ ومن العُرف السائد أن القوام الممشوق أو المعتدل من المتطلبات الرئيسية للزواج والعمل. وفي المرتبة الأخيرة حصلت عبارة: "أمارس الأنشطة الرياضية حتى لا أنعزل عن الآخرين" على أقل متوسط حسابي (2,20)، فالمرأة تمر خلال مسيرة حياتها بتحديات تواجهها جراء الحمل والولادة، أو ما تمر به في مرحلة المراهقة من تغيرات فسيولوجية تُصاحبها تغيرات في شكل الجسم مما يؤثر على الجانب النفسي، فقد تثار لديها القلق من مواجهة الآخرين كوسيلة انسحابية من الواقع فتعزل عن الآخرين. كما يُبين الجدول حصول إجمالي الفقرات على متوسط حسابي قيمته: (3,02)، ودرجة موافقة متوسطة، وهذا يدل على أن مستوى الدوافع الاجتماعية لممارسة المرأة السعودية للأنشطة الرياضية في مراكز اللياقة البدنية في مدينة الهفوف كان بدرجة متوسطة.

وفيما يأتي عرض للمُتوسّطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات موافقة أفراد العينة حول مستوى دوافع ممارسة المرأة السعودية للأنشطة الرياضية في مراكز اللياقة البدنية في مدينة الهفوف:

جدول رقم (11) المُتوسّطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات موافقة أفراد العينة حول مستوى دوافع ممارسة المرأة السعودية للأنشطة الرياضية في مراكز اللياقة البدنية في مدينة الهفوف

الترتيب	درجة الموافقة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجال
1	كبيرة جداً	0.679	4.36	الدوافع النفسية
2	كبيرة	0.693	3.43	الدوافع البدنية والصحية
3	متوسطة	1.072	3.02	الدوافع الاجتماعية
	كبيرة	0.648	3.51	المتوسط العام

يُبين الجدول (11) حصول مجال الدوافع النفسية على الترتيب الأول بمتوسط حسابي قيمته: (4,36)، ودرجة موافقة كبيرة جداً، تلتها الدوافع البدنية والصحية بمتوسط حسابي قيمته: (3,43) ودرجة موافقة كبيرة، بينما حصل مجال الدوافع الاجتماعية على الترتيب الأخير بمتوسط حسابي قيمته: (3,02) ودرجة موافقة متوسطة. كما يبين الجدول حصول إجمالي المجالات على متوسط حسابي قيمته: (3,51)، ودرجة موافقة كبيرة، وهذا يدل على أن مستوى دوافع ممارسة المرأة السعودية للأنشطة الرياضية في مراكز اللياقة البدنية في مدينة الهفوف كان بدرجة كبيرة.

نتائج إجابة السؤال الثاني، والذي ينص على: "هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في دوافع ممارسة المرأة السعودية للأنشطة الرياضية في مراكز اللياقة البدنية في مدينة الهفوف وفقاً للمتغيرات الآتية: (العمر، المؤهل، الحالة الاجتماعية)؟

حسب العمر:

للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام اختبار "كروسكال ويلز" (Kruskal-Wallis)؛ لمعرفة دلالة الفروق في دوافع ممارسة المرأة السعودية للأنشطة الرياضية في مراكز اللياقة البدنية في مدينة الهفوف تبعاً لمتغير العمر، وكانت النتائج كما يأتي:

جدول رقم (12) نتائج اختبار كروسكال ويلز لدلالة الفروق في دوافع ممارسة المرأة السعودية للأنشطة الرياضية في مراكز اللياقة البدنية في مدينة الهفوف تبعاً لمتغير العمر

المجال	العمر	العدد	متوسط الرتب	كروسكال ويلز	درجات الحرية	مستوى الدلالة
الدوافع النفسية	أقل من 25	56	85.98	12.122	3	0.007
	من 25 إلى أقل من 35	38	82.76			
	من 35 إلى أقل من 45	33	56.39			
	45 فأكثر	23	65.39			
الدوافع الاجتماعية	أقل من 25	56	92.89	32.873	3	0.000
	من 25 إلى أقل من 35	38	87.63			
	من 35 إلى أقل من 45	33	55.65			
	45 فأكثر	23	41.59			
الدوافع البدنية والصحية	أقل من 25	56	82.01	10.701	3	0.013
	من 25 إلى أقل من 35	38	87.36			
	من 35 إلى أقل من 45	33	63.53			
	45 فأكثر	23	57.24			
دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية ككل	أقل من 25	56	94.70	37.891	3	0.000
	من 25 إلى أقل من 35	38	88.34			
	من 35 إلى أقل من 45	33	51.03			
	45 فأكثر	23	42.65			

يتضح من الجدول (12) أن قيم مستويات الدلالة كانت أقل من (0.05) في جميع المجالات، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في دوافع ممارسة المرأة السعودية للأنشطة الرياضية في مراكز اللياقة البدنية في مدينة الهفوف تُعزى لمتغير العمر، ومن متوسطات الرتب تبين أن هذه الفروق كانت لصالح الفئتين العمريتين (أقل من 25) و(من 25 إلى أقل من 35)، وهذا يعني أن مستوى دوافع ممارسة المرأة السعودية التي تقل أعمارها عن 35 سنة للأنشطة الرياضية في مراكز اللياقة البدنية في مدينة الهفوف، أعلى من مستوى دوافع ممارسة المرأة السعودية التي

تزيد أعمارها عن 35 سنة، فمُتغيّر العمر له دور في مستوى وعي المرأة بجسدها واحتياجاتها النفسية والصحية والاجتماعية، فالمرحلة العمرية الأنفة الذكر هي المرحلة الأكثر ثراءً في المسؤوليات ومرحلة هامة في حياة المرأة؛ إذ تسعى للتركيز على جسدها؛ رغبةً في الارتباط أو التغيرات الناجمة عن الحمل والولادة، وما يتسبب من تدهور في الجانب النفسي والصحي.

#### حسب المؤهل:

وللإجابة عن هذا السؤال تم استخدام اختبار "كروسكال ويلز" (Kruskal-Wallis) لمعرفة دلالة الفروق في دوافع ممارسة المرأة السعودية للأنشطة الرياضية في مراكز اللياقة البدنية في مدينة الهفوف تبعاً لمتغير المؤهل، وكانت النتائج كما يأتي:

جدول رقم (13) نتائج اختبار كروسكال ويلز لدلالة الفروق في دوافع ممارسة المرأة السعودية للأنشطة الرياضية في مراكز اللياقة البدنية في مدينة الهفوف تبعاً لمتغير المؤهل

المجال	المؤهل	العدد	متوسط الرتب	كروسكال ويلز	درجات الحرية	مستوى الدلالة
الدوافع النفسية	ثانوي فأقل	51	65.34	10.318	3	0.016
	دبلوم	19	58.89			
	بكالوريوس	58	86.16			
	دراسات عليا	22	85.27			
الدوافع الاجتماعية	ثانوي فأقل	51	69.45	9.430	3	0.024
	دبلوم	19	54.13			
	بكالوريوس	58	82.41			
	دراسات عليا	22	89.75			
الدوافع البدنية والصحية	ثانوي فأقل	51	66.73	8.540	3	0.036
	دبلوم	19	59.47			
	بكالوريوس	58	83.99			
	دراسات عليا	22	87.30			
دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية ككل	ثانوي فأقل	51	66.63	15.909	3	0.001
	دبلوم	19	49.61			
	بكالوريوس	58	84.15			
	دراسات عليا	22	95.64			

يتضح من الجدول (13) أن قيم مستويات الدلالة كانت أقل من (0.05) في جميع المجالات، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في دوافع ممارسة المرأة السعودية للأنشطة الرياضية في مراكز اللياقة البدنية في مدينة الهفوف تُعزى لمتغير المؤهل، ومن متوسطات الرتب تبين أن هذه الفروق كانت لصالح مؤهلات البكالوريوس

والدراسات العليا، وهذا يعني أن مستوى دوافع مُمارَسة المرأة السعودية الحاصلة على درجة البكالوريوس أو دراسات عليا للأنشطة الرِّياضية في مراكز اللياقة البدنيَّة في مدينة الهفوف أعلى من مستوى دوافع مُمارَسة المرأة السعودية الحاصلة على درجة الدبلوم أو ثانوي؛ نظرًا لأنَّه كلما ارتفع المستوى التعليمي للمرأة زاد إدراكها لقيمة الصحة البدنيَّة والنفسية، وما يترتب عليه من العيش في حياة هانئة خالية من الصراعات النفسية الناجمة عن مشكلات العصر.

حسب الحالة الاجتماعية:

للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام اختبار "كروسكال ويلز" (Kruskal-Wallis)؛ لمعرفة دلالة الفروق في دوافع مُمارَسة المرأة السعودية للأنشطة الرِّياضية في مراكز اللياقة البدنيَّة في مدينة الهفوف تبعًا لمتغير الحالة الاجتماعية، وكانت النتائج كما يأتي:

جدول رقم (14) نتائج اختبار كروسكال ويلز لدلالة الفروق في دوافع مُمارَسة المرأة السعودية للأنشطة الرِّياضية في مراكز اللياقة البدنيَّة في مدينة الهفوف تبعًا لمتغير الحالة الاجتماعية

المجال	الحالة الاجتماعية	العدد	متوسط الرتب	كروسكال ويلز	درجات الحرية	مستوى الدلالة
الدوافع النفسية	عزباء	62	73.75	0.271	3	0.965
	متزوجة	74	76.76			
	مطلقة	9	79.28			
	أرملة	5	71.80			
الدوافع الاجتماعية	عزباء	62	75.49	4.959	3	0.175
	متزوجة	74	79.34			
	مطلقة	9	65.17			
	أرملة	5	37.30			
الدوافع البدنيَّة والصحيَّة	عزباء	62	69.44	2.801	3	0.423
	متزوجة	74	78.43			
	مطلقة	9	82.22			
	أرملة	5	95.20			
دوافع مُمارَسة الأنشطة الرِّياضية ككل	عزباء	62	72.70	2.325	3	0.508
	متزوجة	74	79.66			
	مطلقة	9	73.22			
	أرملة	5	52.80			

يتضح من الجدول (14) أن قيم مستويات الدلالة كانت أكبر من (0.05) في جميع المجالات، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في دوافع مُمارَسة المرأة السعودية للأنشطة الرِّياضية في مراكز اللياقة البدنيَّة في مدينة الهفوف تُعزى لمتغير الحالة الاجتماعية، وهذا يدلُّ على تشابه مستوى دوافع مُمارَسة المرأة السعودية للأنشطة الرِّياضية في مراكز اللياقة البدنيَّة في مدينة الهفوف مهما كانت الحالة الاجتماعية، إذ لا تنحصر على حالة

اجتماعية معينة؛ نظراً لأن المرأة العزباء أو المطلقة أو المتزوجة لديها وعي بأهمية ممارسة الرياضة، وما تعود عليها بفوائد جمّة؛ فهي أبعد من أن تكون مقتصرة على إنقاص الوزن، بل تمتد إلى تحسين النواحي الصحية والنفسية والاجتماعية والجمالية.

#### نتائج الدراسة:

- 1- أوضحت الدراسة أن الرياضة تعتبر من أهم الأنشطة الترويحية التي لها ثمرات إيجابية على صحة المرأة وعلى حياتها، بحيث أنها تسهم في النضج الإدراكي والنفسى والاجتماعي.
- 2- أوضحت نتائج الدراسة أن المرأة السعودية تستثمر الرياضة بطريقة صحيحة؛ مما ينعكس ليس فقط على الناحية الصحية، بل يمتد ليشمل الاعتبارات الجمالية والترويحية والنفسية والاجتماعية، بما يمكنها من النهوض بواجباتها الحياتية بكفاءة.
- 3- أوضحت نتائج الدراسة أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية في دوافع ممارسة المرأة السعودية للأنشطة الرياضية تُعزى لمتغير العمر.
- 4- أوضحت نتائج الدراسة أن هناك فروقاً في دوافع ممارسة المرأة السعودية للأنشطة الرياضية تُعزى لمتغير المؤهل لصالح البكالوريوس فأعلى، حيث أنها تختلف مع دراسة عبد الحافظ (2009) والذي أشار إلى عدم فروق تعزى لمتغير المؤهل.
- 5- أوضحت نتائج الدراسة عدم وجود فروق في دوافع ممارسة المرأة السعودية للأنشطة الرياضية تُعزى لمتغير الحالة الاجتماعية؛ حيث اتفقت مع دراسة عبد الحافظ (2009) في عدم وجود فروق تُعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.
- 6- أوضحت نتائج الدراسة أن الدوافع النفسية في مقدمة الدوافع لارتياح المرأة للمراكز الرياضية، فتختلف مع دراسة الجبور (2017) والتي تقدمت فيها الدوافع الاجتماعية على الدوافع النفسية، في حين هذه الدراسة حصلت الدافع الاجتماعي على آخر دافع لدى الممارسات.
- 7- توصلت نتائج الدراسة إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية تُعزى لدى المرأة قوة التحمل والمثابرة، فانفقت مع دراسة عمر (2015) والذي أشار أن الرياضة تسهم في اكتساب المهارات النفسية.
- 8- أوضحت نتائج الدراسة أن المرأة خلال ممارستها للرياضة تنمي لديها قيم الشجاعة والإنجاز وقوة الإرادة والتعاون وقيمة التفكير المنطقي وقيم الكفاح؛ للوصول إلى هدف معين وجاءت متفقة مع المنظور التفاعلي.
- 9- أوضحت نتائج الدراسة أن ممارسة المرأة للأنشطة الرياضية بسبب الضغوط البيئية كانت كبيرة فتمارس الرياضة كاستجابة لتمكّن من تحرير الطاقة السلبية، وجاءت متفقتة في ظل جائحة كورونا؛ إذ نجد النساء تتسابق في ممارسة رياضة المشي كوسيلة آمنة للتحرر من الكبت الناتج عن الجلوس لفترة طويلة في المنزل.
- 10- كشفت نتائج الدراسة أن هناك دوافع نفسية لممارستها للرياضة؛ ذلك أن صحة المرأة النفسية لها دور لا يُستهان بها في إنشاء التوافق الاجتماعي، والذي ينعكس على إنتاج الفرد، والرضا عنها وتعديل السلوكيات، والتوافق مع مُستجدات البيئة التي تعيش فيها وبناء استراتيجيات تساعد على الإدارة الحكيمة في حياتها.
- 11- أوضحت نتائج الدراسة أن جسد المرأة يُمثل رأس مالها الاجتماعي من خلال إنشاء شبكات اجتماعية عديدة، وجاءت متفقتة لما يستشري في الوقت الحالي - زمن العولمة - من الاهتمام المحوري بالجسد، من خلال الاشتراك في النوادي لتشكيل الجسد بشكل متوافق مع ما هو سائد لدى مشاهير وسائل التواصل الاجتماعي، وذلك جاءت متوافقة مع الأهداف الجمالية.

12- أوضحت الدراسة أنَّ الرياضة جزءٌ من الثقافة العامة للمجتمع؛ فتشكيلُ عاداتٍ صحيَّةٍ متأصلة لدى الصغير والكبير ونبذ الكسل يُقلل من الأمراض الصحيَّة الناجمة عن السمنة، وتقليل الكوادر الطبية المخصصة لجراحات تصغير المعدة وإزالة الترهلات، وتوجيه تلك الأموال لحسابات دقيقة وذلك لتنمية المُجتمَع.

### التوصيات.

استنادا لنتائج الدراسة توصي الباحثة بالآتي:

- 1- ترسيخ ثقافة الرياضة وما تبثُّها من قيَمٍ إيجابية على الصعيد الصحي والنفسي والجمالي والاجتماعي.
- 2- تثقيف النساء من خلال وسائل الإعلام بأهمية النادي الرياضي؛ كمؤسسة اجتماعية يجب الاستفادة منها؛ لتعزيز الصحة النفسية، فعدمُ الاكتراث بها سوف يتسبَّب في أمراضٍ جسميةٍ كردة فعلٍ سلبي.
- 3- الاهتمام بمادة علم الاجتماع الرياضي كمادة علمية تُدرَّس في المدارس والمعاهد والجامعات.
- 4- إرفاق الملاعب الرياضيَّة للنساء في المدارس والجامعات كمنطقة ترويحيَّة علاجية.

### قائمة المراجع.

- الأحمدي، وليد سعيد، دور التربية البدنية في تنمية الجوانب الصحية والاجتماعية لدى طلاب جامعة طيبة رسالة ماجستير، جامعة طيبة (2011).
- الجبور، نايف؛ الأطرش، محمود. دوافع مُمارسة النشاط البدني لدى المشاركين في مراكز اللياقة البدنية في محافظة إربد، ورقة علمية (2017).
- الحسن، إحسان محمد، علم الاجتماع الرياضي، دار وائل للنشر (2005).
- الحشوش، خالد محمد، علم الاجتماع الرياضي، ط1، مكتبة المُجتمَع العربي للنشر والتوزيع، (2013).
- الخولي، أمين، الرياضة والمُجتمَع، عالم المعرفة، سلسلة كتب ثقافية شهرية يصدرها المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، (1996).
- رؤية 2030م، نحو تنمية مستدامة للمملكة العربية السعودية، الاستعراض الطوعي الوطني الأول للمملكة، (2018).
- السايح، مصطفى محمد، علم الاجتماع الرياضي، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية (2002).
- سلمان، ريم، الرياضة النسائية، (2016) صحيفة سبق الإلكترونية. <https://sabq.org/hVR5tW> -15 مايو
- الششتاوي، محمد، سيكولوجية الشخصية الرياضيَّة، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة (2014).
- عبد الحافظ، عبد الباسط، دوافع مُمارسة النشاط الرياضي عند مرتادي مدينة الحسين للشباب. مجلة جامعة النجاح للعلوم الإنسانية. مجلد (23) عدد (1)، (2009).
- عمر، جبوري، أثر الممارسات الرياضيَّة في تنمية الرضا الوظيفي لدى المرأة العاملة، مجلة معارف، المجلد 10، العدد 19، السنة العاشرة، (2015).
- فلاحي، كريمة، مظاهر القيمة الاجتماعية لدى المرأة المُمارسة للرياضة، مجلة التربية، جامعة الأزهر، مجلد2 العدد 139، (2009).
- محمد، بن عبد السلام، دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من حدة القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد (33) ص895 (2018).

- منظمة الصحة العالمية، دراسة جديدة تصدرها منظمة الصحة العالمية تقول: إن غالبية المراهقين في مختلف أنحاء العالم لا يزاولون ما يكفي من النشاط البدني؛ مما يعرض صحتهم للخطر في الحاضر والمستقبل، (2019).  
<https://www.who.int/ar/news-room/detail/25-03-1441-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>
- الهيئة العامة للإحصاء، مسح مُمارَسة الأسرة للرياضة، المملكة العربية السعودية، (2019).
- وزارة الصحة، صحة المسنين " الزهايمر"، المملكة العربية السعودية، 1440هـ.
- الولهيازي، سميرة، وظائف الرياضة ودورها في بناء الهوية الوطنية ودعم قِيَم المواطنة لدى الشباب مقارنة سوسيو ثقافية، مجلة دراسات في العلوم الإنسانيَّة والاجتماعيَّة، مجلد2، العدد 2، (2019).
- ياس، إسماعيل، التربية البدنيَّة وعلاقتها بعلم الاجتماع، 2006م.
- ياسين، رمضان، علم النفس الرياضي، دار أسامة للنشر والتوزيع، (2008).