

دراسة إتجاهات الطالبات نحو ممارسة النشاط البدني
بجامعة الباحة

إعداد

أ.د/ وفاء محمد عبد المجيد أحمد الكتامي

أستاذ بقسم علوم الرياضة والنشاط البدني جامعة الباحة

دراسة إتجاهات الطالبات نحو ممارسة النشاط البدني بجامعة الباحة

أ.د/ وفاء محمد عبد المجيد أحمد الكتامي*

المقدمة وأهمية الدراسة:

إن من أهم ما يتميز به عصرنا الحديث هو الدور الهام لممارسة النشاط البدني والرياضي والعمل على تدعيمه وإيجاد السبل من أجل النهوض به وتطويره وتعد ممارسة الأنشطة البدنية ذات أهمية كبيرة لينمو الفرد في مجتمع سليم ويتفاعل معه تفاعل إيجابي.

وجاءت أهمية الرياضة في المجتمع مع اعلان الأمم المتحدة أنها حق مشروع من حقوق الإنسان ف جاء النص كالآتي: (إنّ الرياضة واللعب حق من حقوق الإنسان يجب احترامها وتنفيذها في جميع أنحاء العالم، والاعتراف بها بشكل متزايد، وإستخدامها كأداة منخفضة التكلفة، وعالية التأثير في الجهود الإنسانية والتنمية وبناء السلام).

ويعرف النشاط البدني بأنه حركة جسم الإنسان بواسطة العضلات مما يؤدي إلى صرف طاقة تتجاوز ما يصرف من طاقة أثناء الراحة، ويدخل ضمن هذا التعريف جميع الأنشطة البدنية الحياتية، كالقيام بالأعمال البدنية اليومية من مشي وحركة وتنقل وصعود الدرج، أو العمل البدني في المنزل، أو القيام بأي نشاط بدني رياضي أو حركي تروحي، فإن النشاط البدني هو سلوك يقوم به الفرد بغرض العمل أو الترويح أو العلاج أو الوقاية. (٢: ١٨).

ويمثل النشاط البدني جانباً مهماً من جوانب إعداد الشخصية المتكاملة للفرد، نظراً لما يتميز به من أنواع التفاعل التي تحقق للفرد العديد من المزايا المرتبطة بالنواحي الاجتماعية والعقلية والانفعالية، فضلاً عن النواحي المرتبطة باللياقة والصحة البدنية.

ويحظى موضوع الاتجاهات Attitudes في مجال النشاط البدني والرياضي بأهمية كبرى لما له من دور فعال في تحديد واقع وخلفيات القبول أو الرفض للجوانب المختلفة والمتصلة بالأنشطة الرياضية مما يمكننا في النهاية من دعم الاتجاهات الإيجابية المرغوبة والوقوف عند الاتجاهات السلبية وتعديلها بما يخدم هدف الارتقاء بالنشاط البدني والرياضي على مستوى الممارسة وعلى مستوى المكانة الهامة والتميزة والتي يجب أن تتبوأها في ظل نهضة المجتمع وتقدمه.

ونظراً لأهمية قياس الاتجاهات التي تتم عن طريق التنبؤ بمدى التغيير الاجتماعي المنتظر حدوثه في أي جماعة من الجماعات وزمنه عن طريق قياس اتجاهات أفراد الجماعة،

* أ.م.د/ أميرة محمد المعتمد: أستاذ مساعد تكنولوجيا التعليم - قسم تكنولوجيا التعليم والمعلومات -

كلية البنات - جامعة عين شمس.

بالإضافة إلى إمكانية التعرف إلى مدى صحة الدراسات النظرية القائمة وخطأها، كما إنها تزود الباحثين بميادين تجريبية مختلفة وبذلك تزداد المعرفة بالعوامل التي تؤثر على نشأة الاتجاه وتكوينه واستقراره وثبوته وتحويله وتطويره وتغييره البطنيء أو المتدرج أو السريع وذلك إذا أردنا تعديل اتجاهات الجماعة أو تغييرها نحو موضوع معين.

والاتجاه نحو النشاط البدني هو مفهوم يعبر عن محصلة استجابات الفرد نحو معارف وخبرات مرتبطه بالنشاط البدني وذلك من حيث تأييد الفرد هذه المعارف أو معارضته لها، وهذا يتفق مع ما اشار إليه محمد حسن علاوي (٢٠١٢) بأن اتجاهات الفرد لها تأثير قوي وفعال في توجيه سلوكه، فالاتجاهات تظفي على ادراك الفرد ونشاطاته معني وتساعد على ممارسة الأنشطة البدنيه برغبه وفاعليه (١٠: ٣٣).

وتسهم الاتجاهات بدور فعال في تطور وتقدم النشاط البدني والرياضة في مختلف قطاعات المجتمع إذا ما عُرزت بشكل ايجابي عن طريق معالجة الاتجاهات السلبية لدى المجتمع عن طريق معارف تعالج الجوانب المختلفة والتعريف بقيمة وأهمية النشاط البدني في المجتمع وتوجيه الأنظار إلى إن للنشاط البدني فوائد عديدة جسمية ونفسية وعقلية كونها جزء من حياتنا.

وتحقيقاً لرؤية المملكة العربية السعودية 2030 التي أطلقها صاحب السمو الملكي الأمير محمد بن سلمان ولي العهد ورئيس مجلس الشؤون الاقتصادية والتنمية حفظه الله، وقد جاءت هذه الرؤية استمراراً لما بذله قادة هذه البلاد المباركة منذ عهد المؤسس الملك عبدالعزيز بن عبدالرحمن آل سعود، طيب الله ثراه، وحتى عهد خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز، أيده الله تعالى بتوقيه وتنص رؤية المملكة ٢٠٣٠ "أن النمط الصحي والمتوازن يعتبر من أهم مقومات جودة الحياة" وتعد الرياضة أحد جوانب اكتساب النمط الصحي فالرياضة الآن أصبحت ركناً أساسياً من أركان بناء واكتمال صحة وسلامة المجتمع البدنية والنفسية والاجتماعية.

ولذلك تولى مؤسسات التعليم العالي بالمملكة العربية السعودية أهمية كبرى للأنشطة الطلابية انطلاقاً من حرصها على بناء الإنسان المتكامل بدنيا واجتماعيا ونفسيا إلى جانب البناء المعرفي والمهني، حيث تولى أهمية كبرى للنشاط البدني والرياضي نظراً لإسهامها في تكامل بناء الفرد من جميع النواحي المشار إليها، وتظهر أهمية الأنشطة الطلابية في الجامعة من خلال إسهامها في استثمار أوقات الفراغ على نحو يؤدي إلى مردودات إيجابية على الفرد والمجتمع.

ومن خلال مشاركة الباحثه في اعداد الطالبات للمشاركة في بطولة الاتحاد الرياضي للجامعات السعودية للأنشطة الرياضية الداخلية والخارجية في العام الجامعي (٢٠٢٢-٢٠٢٣) لاحظت من خلال السلوكيات المختلفة للمواقف الرياضية للطالبات في المرحلة الجامعية

بجامعة الباحة بالمملكة العربية السعودية أن هناك تفاوت في الاتجاهات ما بين الاتجاه الإيجابي والاتجاه السلبي في هذه المرحلة التعليمية، وعدم أقبال الطالبات علي المشاركة في الأنشطة الرياضية.

وتأتي أهمية الدراسة الحالية في كونها تهتم بالكشف عن اتجاهات الطالبات نحو النشاط الرياضي، الأمر الذي سيزود بالكثير من المعرفة التي يمكن الاستناد إليها عند التخطيط للأنشطة الرياضية في الجامعة لتتوافق مع الاتجاهات واهتمامات وميول الطالبات، كما أن نتائج الدراسة الحالية ستمكن من التعرف على طبيعة تلك الاتجاهات لاتخاذ بعض الإجراءات التي سيكون من شأنها تنمية الاتجاهات الإيجابية والتعامل مع الاتجاهات السلبية وتعديلها أو تغييرها.

مما دعا إلى إجراء الدراسة الحالية وموضوعها "دراسة اتجاهات الطالبات نحو ممارسة النشاط البدني بجامعة الباحة".

أهمية الدراسة:

- تكمن أهمية الدراسة في كونه الأولي - في حدود علم الباحثه - التي تتناول موضوع اتجاهات طالبات جامعة الباحة نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي.
- تعرف طبيعة تلك الاتجاهات، لاتخاذ بعض الإجراءات التي من شأنها تنمية الاتجاهات الإيجابية والتعامل مع الاتجاهات السلبية بتعديلها أو تغييرها.
- قياس الاتجاهات نحو النشاط البدني والرياضي لطالبات جامعة الباحة نحو ممارسة النشاط البدني والرياضة.
- تعرف الاتجاهات الإيجابية والسلبيه نحو النشاط البدني والرياضي يساعد على توجيه العملية التربوية الرياضية بالجامعة بما يحقق للطالبات أحسن درجة من الاستمتاع بالممارسة الرياضية ويعود عليهن بالفائدة.

هدف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى:

تعرف اتجاهات طالبات جامعة الباحة نحو ممارسة النشاط البدني والرياضة.

اسئلة الدراسة:

ما هي اتجاهات طالبات جامعة الباحة نحو ممارسة النشاط البدني والرياضة؟

مجالات الدراسة:

- المجال البشري: طالبات كلية التربية للبنات-جامعة الكوفة للعام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣م.
- المجال المكاني: قاعات كليات مجمع بهر الاكاديمي، مجمع شعبة الاكاديمي جامعة الباحة.
- المجال الزمني: الفترة من ٢٦/٤/٢٠٢٣ لغاية ١٠/٦/٢٠٢٣.

إجراءات الدراسة:**- منهج الدراسة:**

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة البحث.

- مجتمع الدراسة:

تم تحديد مجتمع الدراسة بالطريقة العمدية وهن طالبات جامعة الباحة بالمملكة العربية السعودية للعام الجامعي ٢٠٢٢/٢٠٢٣م بمجمع بهر الاكاديمي، مجمع شعبة الاكاديمي.

عينة الدراسة:

وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية ووزعت الاستبانة الكترونيا حيث تم توزيع (٣٠٠) استبانة، وقد استجاب (254) طالبة، استبعدت منها (٤٦) استبانة، بسبب عدم استكمالها وبذلك اشتملت عينة الدراسة علي (٢٥٤) طالبة.

الأدوات المستخدمة في الدراسة:

تم استخدام مقياس (كنيون) للاتجاهات نحو النشاط البدني الذي وضعت في الأصل (جيرالد كنيون) ثم أعد صورته العربية محمد حسن علاوي (١٩٩٨) (٩)، ويتكون المقياس من (54) فقرة موزعة على ستة أبعاد للاتجاهات نحو النشاط البدني (النشاط الرياضي) على النحو التالي:

- ١ - النشاط البدني كخبرة اجتماعية 8 Social Experience عبارات.
- ٢ - النشاط البدني للصحة واللياقة 11 Health and Fitness عبارة.
- ٣ - النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة 9 Pursuit of Vestige عبارات.
- ٤ - النشاط البدني كخبرة جمالية 9 Aesthetic Experience عبارات.
- ٥ - النشاط البدني لخفض التوتر 9 Catharsis عبارات.
- ٦ - النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي 8 Ascetic Experience عبارات.

تعليمات المقياس:

- هذا ليس اختبارا لقياس معلوماتك ولكنه محاوله لتعرف رأيك تجاه بعض المواقف أو التصرفات المرتبطة بالرياضة.
- ليس هناك وقت محدد للإجابة ولكن حاولي ان تجيبي باسرع ما تستطيعين.

تصحيح المقياس:

تقوم كل طالبة بالإجابة عن كل عبارة من عبارات المقياس بما يتناسب مع اتجاهه نحوها، طبقا لمقياس مدرج من (5) تدريجات: أوافق بدرجة كبيرة، أوافق، أوافق الى حد ما، غير موافق، غير موافق بدرجة كبيرة.

أوزان العبارات الايجابية تسجل كما يلي:

- (5) درجات: أوافق بدرجة كبيرة.
- (4) درجات: أوافق.
- (3) درجات: أوافق الى حد ما.
- (2) درجة: غير موافق.
- (1) درجة: غير موافق بدرجة كبيرة

أوزان العبارات السلبية تسجل كما يلي:

- (1) درجة: أوافق بدرجة كبيرة.
- (2) درجة: أوافق.
- (3) درجات: أوافق الى حد ما.
- (4) درجات عند الإجابة: غير موافق.
- (5) درجات عند الإجابة: غير موافق بدرجة كبيرة.

جدول (١) أبعاد وأرقام كل من العبارات الايجابية والسلبية للمقياس

م	أبعاد المقياس	أرقام العبارات الإيجابية	أرقام العبارات السلبية	عدد العبارات
1	النشاط البدني كخبرة اجتماعية	29-25-20-17-11	49-39-19	٨
2	النشاط البدني للصحة واللياقة	47-40-32-23-18-15-10-4	36-27-6	١١
3	النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة	53-50-42-28-7	38-22-13-1	٩
4	النشاط البدني جمالية	48-45-41-35-33-30-14-8-3	-----	٩
5	النشاط البدني لخفض التوتر	51-44-37-26-21-16-12	54-31	٩
6	النشاط البدني للتفوق الرياضي	43-34-9-2	52-46-24-5	٨

ودرجات أبعاد المقياس هي مجموع درجات كل بعد على حده ولا تجمع درجات الأبعاد الستة معاً إذ ليس للمقياس درجة كلية والدرجة العليا على كل بعد تشير الى الاتجاهات الايجابية والعالية نحو هذا البعد، والدرجة المنخفضة على كل بعد تشير الى الاتجاهات المنخفضة نحو هذا البعد، وبالتالي هناك فقط درجات لكل بعد من أبعاد المقياس الستة. ولتحديد طول خلايا المقياس الخماسي المستخدمة في أبعاد الدراسة تم حساب المتوسطات وبحسب المدى وهو $5-1=4$ ثم حساب طول الفئة بتقسيم المدى على أكبر قيمة $4=8.0$ ، ثم إضافة هذه القيمة على اقل قيمة في المقياس، وبالتالي فمعيار الحكم على قيمة المتوسطات كما يلي:

جدول (٢) درجات مقياس ليكرت الخماسي

منخفضة جدا	منخفضة	متوسطة	مرتفعة	مرتفعة جدا	الاستجابية
1	2	3	4	5	الدرجة

جدول (٣) توزيع الفئات وفق التدرج المستخدم في المقياس

درجة الموافقة	قيمة المتوسط الحسابي	درجة الاستجابة
أوافق بدرجة كبيرة	من ١ - أقل من ١.٨٠	منخفضة جدا
أوافق	من ١.٨٠ - أقل من ٢.٦٠	منخفضة
أوافق الى حد ما	من ٢.٦٠ - أقل من ٣.٤٠	متوسطة
غير موافق	من ٣.٤٠ - أقل من ٤.٢٠	مرتفعة
غير موافق بدرجة كبيرة	من ٤.٢٠ - ٥	مرتفعة جدا

الدراسة الاستطلاعية:

تم اختيار عينة استطلاعية من الطلبة قوامها (20) تم اختيارهم من خارج العينة الأساسية وذلك تحقيقاً للأهداف التالية:

- معرفة مدى ملائمة الاستمارة للمستوى الثقافي والتعليمي للعينة الحقيقية.
- التأكد من سهولة ووضوح عبارات الاستبيان.
- تدليل أي عقبات يمكن أن تواجه تطبيق المقياس علي العينة الاساسية.
- إيجاد الصدق والثبات للمقياس.

وكانت نتيجة الدراسة الاستطلاعية كما يلي:

- ملائمة العبارات المستخدمة في الاستمارة للمستوى التعليمي والثقافي للطالبات
- لا توجد أي مشكلة في فهم عبارات الاستبانة
- صدق وثبات المقياس.

ويعتبر مقياس كينون من المقاييس التي تستخدم على نطاق واسع في مجال قياس الاتجاهات نحو النشاط البدني وذلك لما يتمتع به من معاملات صدق وثبات عالية وقامت الباحثة بإيجاد معامل الثبات للمقياس من خلال عينة استطلاعية عددها (٢٠) تم اختيارها بالطريقة العشوائية من مجتمع الدراسة وتم حساب معاملات صدق وثبات المقياس عن طريق:

الصدق التجريبي:

وتم حساب الاتساق الداخلي لعبارات المقياس بحساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للاختبار بطريقة بيرسون يوضح ذلك جدول (٢).

جدول (٤) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والمقياس ككل

رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط
١	٠.٦٠	٣٧	٠.٥٩	٢٥	٠.٧٠	١٣	٠.٦٢	٤٩	٠.٧٥
٢	٠.٦٩	٣٨	٠.٥٨	٢٦	٠.٦٢	١٤	٠.٦٣	٥٠	٠.٥٦
٣	٠.٥٩	٣٩	٠.٥٧	٢٧	٠.٥٨	١٥	٠.٦٨	٥١	٠.٥٣
٤	٠.٦٠	٤٠	٠.٧١	٢٨	٠.٦٥	١٦	٠.٦٨	٥٢	٠.٦١
٥	٠.٥٩	٤١	٠.٥٧	٢٩	٠.٦٥	١٧	٠.٥٨		
٦	٠.٦٦	٤٢	٠.٦٨	٣٠	٠.٥٦	١٨	٠.٦٠		

رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط
٧	٠.٦٧	١٩	٠.٦٥	٣١	٠.٦٥	٤٣	٠.٦٠		
٨	٠.٦٨	٢٠	٠.٦١	٣٢	٠.٧٠	٤٤	٠.٥٨		
٩	٠.٥٦	٢١	٠.٦٠	٣٣	٠.٧٠	٤٥	٠.٥٩		
١٠	*٠.٦٩	٢٢	٠.٥٧	٣٤	٠.٦٧	٤٦	٠.٦٩		
١١	٠.٦٠	٢٣	٠.٦٥	٣٥	٠.٦٥	٤٧	٠.٥٩		
١٢	٠.٥٦	٢٤	٠.٦٥	٣٦	٠.٦٨	٤٨	٠.٦١		

قيمة معامل الارتباط عند درجات حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠.٠١) = ٠.٠٥٦.

** دالة عند مستوى (٠.٠١) * دالة عند مستوى (٠.٠٥).

يتضح من جدول (٤) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (٠.٥٣٩ و ٠.٧٥٣) وهي قيم أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يدل على اتساق العبارات بالدرجة الكلية للمقياس.

الثبات:

تم حساب الثبات لمفردات الاختبار بطريقة الفا لكرونباخ مع حساب الثبات الكلي للاختبار.

جدول (٥) معاملات ثبات عبارات المقياس

رقم المفردة	معامل الثبات	رقم المفردة	معامل الثبات	رقم المفردة	معامل الثبات	رقم المفردة	معامل الثبات	رقم المفردة	معامل الثبات
١	٠.٨٣	١٣	٠.٨١	٢٥	٠.٨٣	٣٧	٠.٨٦	٤٩	٠.٨٥
٢	٠.٨٢	١٤	٠.٨١	٢٦	٠.٨٣	٣٨	٠.٨٦	٥٠	٠.٨٥
٣	٠.٨٣	١٥	٠.٨٢	٢٧	٠.٨٤	٣٩	٠.٨٥	٥١	٠.٨٤
٤	٠.٨٣	١٦	٠.٨٠	٢٨	٠.٨٤	٤٠	٠.٨٦	٥٢	٠.٨٠
٥	٠.٨٤	١٧	٠.٨٠	٢٩	٠.٨٤	٤١	٠.٨٥		
٦	٠.٨٣	١٨	٠.٨٠	٣٠	٠.٨٢	٤٢	٠.٨٣		
٧	٠.٨٣	١٩	٠.٨١	٣١	٠.٨٦	٤٣	٠.٨٣		
٨	٠.٨٤	٢٠	٠.٨١	٣٢	٠.٨٦	٤٤	٠.٨٣		
٩	٠.٨٣	٢١	٠.٨٣	٣٣	٠.٨٦	٤٥	٠.٨٤		
١٠	٠.٨٤	٢٢	٠.٨٢	٣٤	٠.٨٦	٤٦	٠.٨٤		
١١	٠.٨١	٢٣	٠.٨٢	٣٥	٠.٨٦	٤٧	٠.٨٣		
١٢	٠.٨٠	٢٤	٠.٨٣	٣٦	٠.٨٥	٤٨	٠.٨٦		

يتضح من جدول (٥) أن قيم معاملات الثبات لعبارات المقياس بطريقة الفا لكرونباخ تراوحت ما بين (٠.٨٠ - ٠.٨٦) وهي قيم ثبات مقبولة، كما تم حساب معامل الثبات الكلي للاختبار بطريقة الفا لكرونباخ وبلغ (٠.٨٨).

الدراسة الأساسية:**- تطبيق المقياس:**

بعد الانتهاء من إجراء التجربة الاستطلاعية طبق المقياس على عينة الدراسة الأساسية من الطالبات في شكل الكتروني، وتم التأكيد على الطالبات داخل الشكل الإلكتروني للمقياس مراعاة الدقة عند قراءة عبارات المقياس والإجابة عنها، وقد تم ذلك خلال فعاليات الفصل الدراسي الثالث للعام الأكاديمي (٢٠٢٢-٢٠٢٣)

المعالجات الإحصائية:

تحقيقاً لهدف الدراسة واختبار الفروض استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الفا لكرونباخ
- معامل ارتباط بيرسون محمد رضوان (٢٠٠٢)(٧)

عرض النتائج ومناقشتها:**أ - عرض النتائج:**

للإجابة علي سؤال الدراسة ما هي اتجاهات طالبات جامعة الباحة نحو ممارسة النشاط البدني والرياضة؟

تم ايجاد المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات عينة الدراسة على الأبعاد الفرعية الستة لمقياس كينون للاتجاهات نحو النشاط البدني والرياضي، وتم التوصل للنتائج التالية:

البعد الأول- النشاط البدني كخبرة اجتماعية:

جدول (٦) المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري وترتيب كل فقرة من فقرات

البعد الأول "النشاط البدني كخبرة اجتماعية" (ن = ٢٥٤)

الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عبارات البعد الأول	أرقام عبارات المقياس
1	0.83	4.36	الاتصال الاجتماعي الناتج من ممارسة الرياضة له اهمية كبرى بالنسبة لي.	11
5	1.04	4.00	أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من الأفراد.	17
6	1.13	3.54	لا تعجبني بصفه خاصه الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين.	19
3	0.95	4.15	في الجامعة ينبغي الاهتمام بدرجة كبيرة بممارسة الأنشطة الرياضية التي تتطلب العمل الجماعي والتعاون.	20
2	0.86	4.27	أهم ناحيه تجعلني امارس الرياضة انني استطيع من خلال الممارسة الاتصال بالآخرين.	25
4	0.89	4.14	من بين الأنشطة الرياضية افضل بصفه خاصه الأنشطة التي استطيع ممارستها مع الاخرين.	29

الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عبارات البعد الأول	أرقام عبارات المقياس
8	1.25	3.18	أفضل الأنشطة الرياضية التي استطيع ممارستها منفردا.	39
7	1.35	3.44	الاتصال الاجتماعي الذي تتيحه الرياضة لا يمثل بالنسبة لي اهميه كبرى.	49
	1.03	3.97	المجموع	

يتضح من نتائج جدول (٦) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على كل فقرة من فقرات البعد الأول وعلى متوسط فقراته، وقد تبين أن متوسط الفقرات قد تراوح ما بين (3.18-4.36) وبانحراف معياري تراوح ما بين (1.25 - 0.83).

البعد الثاني - النشاط البدني للصحة واللياقة:

جدول (٧)

المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري وترتيب كل فقرة من فقرات البعد الثاني "النشاط البدني للصحة واللياقة" (ن = ٢٥٤)

الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عبارات البعد الثاني	أرقام عبارات المقياس
3	0.٨٧	4.1٠	في الأنشطة الرياضية ينبغي التركيز على القيمة الصحية للرياضة.	4
7	0.٩٨	٣.٨٨	لا افضل الانشطة الرياضية التي تمارس بغرض الصحة واللياقة.	6
10	0.87	3.60	الهدف الرئيسي لممارسة الرياضة هو اكتساب الصحة.	10
2	0.74	4.37	أفضل الأنشطة الرياضية التي تحافظ على لياقتي البدنية.	15
8	1.16	3.84	عند اختياري لنشاط رياضي يهمني جدا فائدته من الناحية الصحية.	18
6	٠.٩٨	٣.٩١	الصحة بالنسبة لي هي الدافع الرئيسي لممارسة للرياضة.	23
5	٠.٩٠	٤.٠١	الوقت الذي قد اقضيه في ممارسة الرياضة يمكن استغلاله بصورة احسن في أنشطة أخرى.	27
11	1.40	2.15	أعتقد انه من الاهميه القصوى ممارسة الأنشطة الرياضية التي لها فائده كبرى بالنسبة للصحة.	32
1	0.74	4.57	لا أفضل الممارسة اليومية للرياضة من اجل الصحة فقط.	36
9	0.95	3.78	المزايا الصحية لممارسة الرياضة هامه جدا بالنسبة لي.	40
4	0.88	4.04	أعتبر ممارسة التمرينات الرياضية اليومية ذات اهميه كبرى للصحة ومقاومة الأمراض.	47
	0.95	3.86	المجموع	

يتضح من نتائج جدول (٧) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على كل فقرة من فقرات البعد الثاني وعلى متوسط فقراته، وقد تبين أن متوسط الفقرات قد تراوح ما بين (2.15-4.57) وبانحراف معياري تراوح ما بين (1.40 - 0.74)

البعد الثالث - النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة:

جدول (٨) المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري وترتيب كل فقرة من فقرات البعد

الثالث "النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة" (ن = ٢٥٤)

الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عبارات البعد الثالث	أرقام عبارات المقياس
١	0.9٥	٣.٧٨	أفضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بقدر بسيط من المخاطرة أكثر من الأنشطة كبيرة الخطورة.	1
8	0.86	٢.٠٠	أفضل الأنشطة الرياضية التي تتضمن القدر الكبير من المخاطرة.	7
2	٠.٩٨	٣.١٥	لا تناسبني الممارسة المتكررة للأنشطة الخطرة	13
3	0.74	2.51	لا أميل للأنشطة الرياضية التي ترتبط بالمخاطرة واحتمال الإصابة.	22
6	1.16	٢.١٠	إذا طلب مني الاختيار فإنني أفضل الأنشطة الخطرة عن الغير خطيرة.	28
9	0.83	١.٩٨	أفضل السباحة في المياه ذات الأمواج العالية على السباحة في المياه الهادئة.	38
5	1.29	٢.٤٥	أفضل الأنشطة الرياضية التي تتطلب الكثير من الجراة والمغامرة.	42
7	1.39	٢.٠٩	أفضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط ببعض المواقف الخطرة.	50
4	0.89	2.50	تعجبني الرياضة التي تتطلب من اللاعب السيطرة على المواقف الخطرة.	53
	1.01	2.51	المجموع	

يتضح من نتائج جدول (٨) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على كل فقرة من فقرات البعد الثالث وعلى متوسط فقراته، وقد تبين أن متوسط الفقرات قد تراوح ما بين (1.98- 3.78) وبتنوع معياري تراوح ما بين (0.83 - 0.95).

البعد الرابع: النشاط البدني كخبرة جمالية:

جدول (٩) المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري وترتيب كل فقرة من فقرات

البعد الرابع "النشاط البدني كخبرة جمالية" (ن = ٢٥٤)

الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عبارات البعد الرابع	أرقام عبارات المقياس
4	0.97	4.17	اعظم قيمة للنشاط الرياضي هي جمال الحركات الرياضية.	3
3	0.86	4.26	تعجبني الأنشطة الرياضية التي تظهر جمال الحركات الرياضية.	8
1	٨٧0.	4.67	في الأنشطة الرياضية ينبغي وضع اهمية كبرى لجمال الحركات.	14
9	1.35	3.44	الرياضة تتيح الفرص المتعدده لاطهار جمال الحركات.	30
7	1.16	3.84	أفضل بصفه خاصه الأنشطة الرياضية التي تهدف الى اشباع التنوع الجمالي والفني.	33
2	0.83	4.36	أحس بسعاده كبيرة عندما اشاهد قوه التعبير وجمال الحركات الرياضية.	35
8	1.29	3.78	الأنشطة التي تتطلب فن وجمال الحركات أعطيها الكثير من اهتمامي.	41

الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عبارات البعد الرابع	أرقام عبارات المقياس
5	1.49	4.09	الأنشطة الرياضية التي تستخدم الجسم كوسيله للتعبير مثل الحركات التعبيرية والبالية اعتبرها أحسن أنواع الأنشطة.	45
6	0.95	3.90	أستمتع بمشاهدة الحركات التي تتميز بالتوافق والجمال مثل حركات الجمباز والباليه.	48
المجموع				
	1.08	4.05		

يتضح من نتائج جدول (٩) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على كل فقرة من فقرات البعد الثالث وعلى متوسط فقراته، وقد تبين أن متوسط الفقرات قد تراوح ما بين (3.44-4.67) وبانحراف معياري تراوح ما بين (1.35-0.87).

البعد الخامس - النشاط البدني لخفض التوتر:

جدول (١٠)

المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري وترتيب كل فقرة من فقرات

البعد الثالث "النشاط البدني لخفض التوتر" (ن = ٢٥٤)

الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عبارات البعد الخامس	أرقام عبارات المقياس
8	0.75	3.15	الممارسة الرياضية هي غالبا الطريق الوحيد لإزالة التوترات النفسية الشديدة.	12
3	0.95	4.02	هناك فرص كبيرة تنتج للإنسان الاسترخاء من المتاعب اليومية للعمل مثل ممارسة الرياضة.	16
5	1.02	3.81	الممارسة الرياضية تعتبر بالنسبة لي افضل الفرص للاسترخاء.	21
4	0.99	3.96	الممارسة الرياضية هي الطريق العملي للتحرر من الصراعات النفسية والعدوان.	26
1	0.68	4.29	هناك العديد من الأنشطة تمنحني الاسترخاء بدرجة أحسن من ممارسة الرياضة.	31
2	0.82	4.17	أشعر بأن الرياضة تعزلي تماما عن المشاكل المتعدده للحياة.	37
6	1.29	3.78	الممارسة الرياضية تستطيع ان تجعلني سعيدا بصورة حقيقية	44
7	1.14	3.67	عدم ممارسة الرياضة تضيع مني فرص هامة للاستجمام والاسترخاء.	51
9	1.59	3.07	لا اعتبر ممارسة الرياضة وسيلة مهمة من وسائل الترويح.	54
المجموع				
	1.02	3.76		

يتضح من نتائج جدول (١٠) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على كل فقرة من فقرات البعد الثالث وعلى متوسط فقراته، وقد تبين أن متوسط الفقرات قد تراوح ما بين (3.07-4.29) وبانحراف معياري تراوح ما بين (1.594 - 0.68)

البعد السادس - النشاط البدني للتفوق الرياضي:

جدول (١١) المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري وترتيب كل فقرة من فقرات

البعد الثالث "النشاط البدني للتفوق الرياضي" (ن = 208)

الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عبارات البعد السادس	أرقام عبارات المقياس
4	0.9٠	٢.٩١	استطيع أن اتدرب يوميا إذا كان ذلك يعطيني الفرصه للعضوية باحدى الفرق الرياضية.	2
5	0.٩٥	٢.٨٨	لا استطيع تحمل التدريب اليومي العنيف طوال العام كي استعد الإشراف في المنافسات الرياضية.	5
2	1.١٣	3.٥4	تعجبي الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى تدريب منتظم لفترات طويلة والتي تقيس فيها اللاعب قدرته في المنافسات القويه وضد المنافسين على مستوى عالي من المهارة.	9
8	1.04	2.65	لا افضل اي نشاط رياضي يزداد فيه الطابع التنفسي بدرجة كبيرة.	24
1	1.08	3.72	اعتقد أن النجاح في البطولات الرياضية يتاسس على إنكار الذات والتضحية وبذل المجهود.	34
6	0.95	2.86	نظرا لأن المنافسة مبدأ اساسي في المجتمع لذا ينبغي التسجيل على ممارسة الرياضة التي يظهر فيها الطابع التنفسي بصورة واضحة.	43
3	0.90	3.02	افضل ممارسة ومشاهدة أنواع الأنشطة التي تاخذ طابع الجديه ولا تحتاج الى وقت ومجهود كبير.	46
7	1.02	2.81	يجب عدم الاهتمام بمحاولة الفوز في الرياضة.	52
	0.99	3.04	المجموع	

يتضح من نتائج جدول (١١) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على كل فقرة من فقرات البعد الثالث وعلى متوسط فقراته، وقد تبين أن متوسط الفقرات قد تراوح ما بين (2.65- 3.72) وبتباين معياري تراوح ما بين (1.04 - 1.08) **ب - مناقشة النتائج:**

يتضح من جدول (٦)، (٧)، (٨)، (٩)، (١٠)، (١١) اتجاهات طالبات جامعة الباحة نحو ممارسة النشاط البدني والرياضة وفقا لابعاد المقياس حيث حصل بعد "النشاط البدني كخبرة جمالية" على الترتيب الأول بمتوسط حسابي (٤.٠٥)، وحصل بعد "النشاط البدني كخبرة اجتماعية" على الترتيب الثاني بمتوسط حسابي (٣.٩٧)، وحصل بعد "النشاط البدني للصحة واللياقة" على الترتيب الثالث بمتوسط حسابي (٣.٨٦)، وحصل بعد "النشاط البدني لخفض التوتر" على الترتيب الرابع بمتوسط حسابي (٣.٧٦)، وحصل بعد "النشاط البدني للتفوق الرياضي" على الترتيب الخامس بمتوسط حسابي (٣.٠٤)، وحصل بعد "النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة" على الترتيب السادس والأخير بمتوسط حسابي (٢.٥١).

وتعزى الباحثة حصول بعد "النشاط البدني كخبرة جمالية" على الترتيب الأول بمتوسط حسابي (٤.٠٥) ذو درجة كبيرة إلي تمتع الطالبات بالاتجاه الجمالي لاختيارتهم في الأنشطة

الرياضية مثل الجمل الحركية، وهذا ما يؤكد متوسط إجابة الطالبات لعبارة "في الأنشطة الرياضية ينبغي وضع اهميه كبرى لجمال الحركات" حيث حصلت علي متوسط (٤.٦٧)، وعبارة "احس بسعاده كبيرة عندما اشاهد قوه التعبير وجمال الحركات الرياضية" حيث حصلت علي متوسط (٤.٣٦).

وهذا ما أشار اليه علاوي (1994) إلى أن الكثير من الأفراد يرون أن ممارسة النشاط الرياضي ذات طابع جمالي أو قد ترتبط بنوعيات فنية أو جمالية معينة، أو قد تمتلك القدرة على إشباع التذوق الجمالي أو الفني لدى البعض.

كما حصل بعد "النشاط البدني كخبرة اجتماعية" علي الترتيب الثاني بمتوسط حسابي (٣.٩٧) ذو درجة كبيرة، وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة كل من (Tuhin 2022) و (Nita Bandyopadhyay(Das & 2006)، ودراسة أنور رحيم (2006)، وبهجت أبو طامع (2005) حيث حصل بعد النشاط البدني كخبرة اجتماعية علي درجة كبيرة وتأثير علي اتجاهات الطلبة. وتعزي الباحثة حصول هذا البعد علي الترتيب الثاني إلي ميل الطالبات للعمل الجماعي وهذا ما يؤكد متوسط إجابة الطالبات لعبارة "الاتصال الاجتماعي الناتج من ممارسة الرياضة له اهميه كبرى بالنسبه لي" بمتوسط حسابي (4.36) وعبارة "أهم ناحيه تجعلني امارس الرياضة انني استطيع من خلال الممارسة الاتصال بالآخرين" بمتوسط حسابي (4.27) وعبارة في الجامعة "ينبغي الاهتمام بدرجة كبيرة بممارسة الأنشطة الرياضية التي تتطلب العمل الجماعي والتعاون بمتوسط حسابي (4.15).

وتعتبر الجامعة مؤسسة اجتماعية رسمية والتي تقوم بوظائف التربية ونقل الثقافة المتطورة وتوفير الظروف المناسبة للنمو فبدخول الفرد الجامعة يخرج من نطاق العلاقات والتفاعلات البسيطة مع أفراد الأسرة إلى علاقات اكبر وأوسع بين الطفل وبيئته وبين الجامعة. (٣٦:٥)

وحصل بعد" النشاط البدني للصحة واللياقة" علي الترتيب الثالث بمتوسط حسابي (٣.٨٦)، وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة كل من (Tuhin Das & Bandyopadhyay(٢٠٢١) و (Helen P Callaghan & Laura Leah Walsh ٢٠٢١)، ودراسة أنور رحيم (2006) (4)، و (M. Keaver، دراسة رضوان علي محمد (٢٠٢٢)(6)، ودراسة أنور رحيم (2006) (4)، وبهجت أبو طامع (2005) (1) حيث اظهرت النتائج إلي إتجاه الطلاب إيجابيا نحو النشاط البدني ليساعد على تعزيز الصحة واللياقة البدنية.

وترى الباحثة ان الاتجاه نحو النشاط البدني عامل فعال في تكوين شخصيه الطالبة حيث تكون قادره على تحمل المسؤوليه واخذ القرار الذي يتيح ممارسة النشاط البدني الرياضي في الجامعة، والاتجاه نحو النشاط البدني هو مفهوم يعبر عن محصله استجابات الفرد نحو

معارف وخبرات مرتبطة بالنشاط البدني وذلك من حيث تأييد الفرد هذه المعارف او معارضته لها، وهذا يتفق مع ما اشار اليه محمد حسن علاوي (٢٠١٢) بأن اتجاهات الفرد لها تاثير قوي وفعال في توجيه سلوكه، فالاتجاهات تظفي على ادراك الفرد ونشاطاته معني وتساعده على ممارسة الأنشطة البدنيه برغبه وفاعليه (٩:٣٣) لذا فانه تنميه الاتجاه الإيجابي نحو النشاط البدني يعد ضروره ومخرج تربويا واجتماعيا للتغلب على المشكلات الصحيه والنفسيه المتعلقة بالتقدم لدي الافراد عامه

كما يرى اسامه راتب (٢٠٠٠) أن الاتجاهات الايجابيه نحو الرياضة تتحقق بالدفع الذاتي اي الشعور بالرغبه والحب والرضا والاستمتاع، ويتوقع ان تستمر هذه الاتجاهات الايجابيه عندما يتاح خبرات النجاح في البرنامج الرياضي فانه يكسب الممارسين تقديراً نحو الرياضة والنشاط البدني كما يمكن ان يتعلموا فوائد الممارسة للرياضه والاثار الناتجه عن تحسين الصحة واللياقة (3:٦٤).

كما حصل بعد "النشاط البدني لخفض التوتر" علي الترتيب الرابع بمتوسط حسابي (٣.٧٦)، ويتضح ذلك من الاتجاهة الإيجابي لإجابة الطالبات لعبارة "هناك العديد من الأنشطة تمنحني الاسترخاء بدرجة احسن من ممارسة الرياضة" بمتوسط حسابي (4.29)، وعبارة "اشعر بان الرياضة تعزلي تماما عن المشاكل المتعدده للحياه" بمتوسط حسابي (4.17)، عبارة "هناك فرص كبيرة تتيح للإنسان الاسترخاء من المتاعب اليوميه للعمل مثل ممارسة الرياضة" بمتوسط حسابي (4.02)، وتعزي الباحثه ذلك إلى أن الطالبات يمارسون النشاط الرياضي في الجامعة لتفريغ طاقاتهم وانفعالاتهم في ضوء الضغوط العصبيه التي تعيشها الطالبة في أثناء دراستهم الأكاديمية بالجامعة.

وقد أشار محمد علاوي (1998)(٩) إلى أن النشاط البدني لخفض التوتر قد يكون في نظر البعض وسيلة لخفض التوترات الناجمة عن الإحباطات الناشئة من ضغوط الحياة العصرية، وعلى ذلك يصبح النشاط البدني بهذه الحالة للترويح وقضاء وقت الفراغ وكعامل مساعد في تفريغ الانفعالات المكبوتة وبالتالي لخفض التوتر.

وحصل بعد "النشاط البدني للتفوق الرياضي" علي الترتيب الخامس بمتوسط حسابي (٣.٠٤) ذو درجة متوسطة حيث حصلت عبارة "لا افضل اي نشاط رياضي يزداد فيه الطابع التنفسي بدرجة كبيرة" علي متوسط (2.65) ذو درجة ضعيفة، وحصلت عبارة "استطيع أن اتدرب يوميا إذا كان ذلك يعطيني الفرصه للعضويه باحدى الفرق الرياضية" علي متوسط حسابي (٢.٩١) ذو درجة ضعيفة.

وتعزي الباحثة الاتجاه السلبي لهذا البعد إلي أن ممارسة المرأة للرياضة كانت من الممارسات غير المرغوب فيها في المجتمع السعودي لفترة طويلة مما يؤثر علي الاتجاهات الايجابية للنشاط البدني للتفوق الرياضي.

وحصل بعد "النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة" علي الترتيب السادس والأخير بمتوسط حسابي (٢.٥١) ذو درجة منخفضة، وتبدو هذه النتيجة منطقية للاتجاهات نحو النشاط الرياضي كخبرة توتر ومخاطرة فلم تكن عالية، وتفسير ذلك في أن الرياضات الخطرة للطلاب ليست موجودة بشكل عام في المنطقة الجنوبية بالمملكة العربية السعودية، كما أن الثقافة بتلك المنطقة بشكل عام لا تدعم الرياضة التي تتسم بالعنف وتقلل من ممارسة المرأة للرياضة.

وتري الباحثة بشكل كبير أن تكوين الاتجاهات الايجابية نحو النشاط البدني يعد احد الاساليب المهمة لاعداد الفرد مجتمعيا بما يسهم في مواكبة الحضاره والتقدم العلمي وأن الاتجاهات من أهم دوافع السلوك التي تؤدي دورا أساسيا في ضبطه وتوجيهه، وإن من أهم وظائف التربية بصفة عامة، إن تكون لدى الطالبات اتجاهات تساعد علي التكيف مع متطلبات العصر، وأن تعمل علي تغيير الاتجاهات غير المرغوبة، والتي قد تعوق تطور المجتمع.

ويشير محمد حسن علاوي (٢٠١٢) أن قياس الاتجاهات نحو التربية الرياضية يساعد المربي الرياضي علي تشجيع الاتجاهات الرياضية الإيجابية او المرغوب فيها كما يساهم في محاوله تغيير أو تعديل الاتجاهات السلبية والتمهيد لتنمية اتجاهات جديده واكسابها للفرد (١٠:٤٦).

الاستنتاجات والتوصيات:

- الاستنتاجات:

١. حصل بعد "النشاط البدني كخبرة جمالية" علي الترتيب الأول بمتوسط حسابي (٤.٠٥).
٢. حصل بعد "النشاط البدني كخبرة اجتماعية" علي الترتيب الثاني بمتوسط حسابي (٣.٩٧).
٣. حصل بعد "النشاط البدني للصحة واللياقة" علي الترتيب الثالث بمتوسط حسابي (٣.٨٦).
٤. حصل بعد "النشاط البدني لخفض التوتر" علي الترتيب الرابع بمتوسط حسابي (٣.٧٦).
٥. حصل بعد "النشاط البدني للتفوق الرياضي" علي الترتيب الخامس بمتوسط حسابي (٣.٠٤).
٦. حصل بعد "النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة" علي الترتيب السادس والأخير بمتوسط حسابي (٢.٥١).

- التوصيات:

١. رفع وعي طالبات الجامعة بأهمية الرياضة وإعطائهن الفرصة لممارسة النشاط الرياضي.
٢. إعادة أستحداث مقرر اللياقة البدنية بإتجاهات حديثة للمرحلة الجامعية.
٣. الاهتمام بالنشاط الرياضي بالجامعة خاصة ذو الطابع الصحي مثل التدريبات الهوائية بالإضافة إلى تنظيم أنشطة رياضية تشبع الحاجات الاجتماعية والترويحية للطالبات لمحاولة تغيير وتعديل الإتجاهات السلبية والتمهيد لتتميه اتجاهات جديدة واكسابها للطالبات
٤. زيادة الأنشطة الطلابية التي تتولى عمادة شؤون الطلاب تنظيمها خاصة الأنشطة الرياضية لإتاحة الفرص للطالبات لاختيار ما يتفق مع رغباتهم واتجاهاتهم وميولهم.
٥. إجراء بحوث مشابهة على المجتمع النسائي بالمملكة العربية السعودية.

المراجع

- أبو طامع، بهجت، (٢٠٠٥): اتجاهات طلبة كلية فلسطين التقنية، خضوري نحو ممارسة النشاط الرياضي، مجلة العلوم الإنسانية، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.
- الحرمله، أحمد عبد الرحمن، علي بن محمد جباري، الهزاع، هزاع محمد (٢٠١٧): الصحة واللياقة البدنية، مكتبة المنتبي (٢: ١٨).
- الراتب، أسامة كامل (٢٠٠٠): الإعداد النفسي للناشئين دليل للإرشاد والتوجيه للمدربين والإداريين وأولياء الأمور، القاهرة، دار الفكر العربي.
- رحيم، أنور، (٢٠٠٦): اتجاهات بعض طلبة جامعة السليمانية نحو النشاط الرياضي، جامعة بابل، العدد الثاني، المجلد الخامس.
- رشاد صالح دمهوري (١٩٩٥): عباس محمود عوض: "التنشئة الاجتماعية والتأخر الدراسي"، دار المعرفة الاجتماعية، الإسكندرية.
- رضوان، علي محمد (٢٠٢٢): اتجاهات طلبة جامعة دار العلوم نحو ممارسة النشاط الرياضي في ضوء بعد المتغيرات الديموغرافية دراسة تقييمية مجلة العلوم التربوية والنفسية العدد (٣١) مجلد (٦).
- رضوان، محمد (٢٠٠٢): الإحصاء الوصفي في علوم التربية البدنية والرياضية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- علاوي، محمد حسن (١٩٩٤): علم النفس الرياضي، دار المعارف، الطبعة التاسعة، القاهرة.
- علاوي، محمد حسن (١٩٩٨): موسوعة الاختبارات النفسية، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى، القاهرة، مصر.
- علاوي، محمد حسن (٢٠١٢): علم نفس الرياضة والممارسة البدنية، القاهرة، الطبعة الأولى.
- Tuhin Das & Nita Bandyopadhyay (2022): ATTITUDES TOWARD PHYSICAL ACTIVITY OF UNIVERSITY FEMALE STUDENTS, INTERNATIONAL SUNMARG PUBLISHERS AND DISTRIBUTORS
- Leah M. Walsh ,Helen P Callaghan & Laura M. Keaver (2021): Physical activity knowledge, attitudes and behaviors among Irish nursing students, International Journal of Health Promotion and Education Volume 59, - Issue 3.