

## دراسة حول توجهات الاطباء نحو الانشطة الرياضية

عقيل يحيى هاشم الأراجي، سارة فاروق مهادي ، ميساء ابو علي كاظم  
جامعة الكوفة / العراق

### الملخص

هدفت هذه الدراسة الى التعرف عل اتجاهات الاطباء نحو ممارسة الرياضة سواء الذكور أو الاناث في محافظة النجف الأشرف .  
قام الباحثون باختيار عينة عشوائية مثلت مانسبة 30% من اجمالي الاطباء في النجف ، شملت العينة (160) طبيب وطبيبة وتم استخدام برنامج كينوفا للتحليل الاحصائي ، وتكون الاستبيان من (54) فقرة .  
تم استخدام المعالجات الاحصائية التالية ( الحساب و المنطق ، الانحراف المعياري ، اختبار بيرسون للارتباط ، اختبار قيمة ت )  
أظهرت الدراسة عدم وجود أية فروقات مابين توجهات الاطباء الذكور او الاناث نحو ممارسة الرياضة .

**الكلمات المفتاحية:** اتجاهات ، النشاط الرياضي

## STUDY OF DOCTOR'S TRENDS TOWARDS SPORTS ACTIVITIES

**Akel yahea Al-Araje , Sara farouq Mahade & Maisa Ab Ali Kezem**

### ABSTRACT

This study aimed to identify the trends towards practicing sports among the male and female doctors in Al-Najaf Al-Ashraf Health Department.

The research conducted on sample randomly selected, represents (30%) of male and female doctors at Al-Najaf Al-Ashraf Health Department (AL SADR, AL HAKEEM and AL ZAHRA Hospitals) as a model.

The number of sample reached to (160) male and female doctors, using descriptive approach. The Researchers used "KENYON measure for trends towards sports activity and that Mr. (MOHAMMAD HASSAN ALAWI) prepared its Arabic version.

The measure constitutes of (54) paragraphs and that subsequent to verifying and confirming the accuracy of the measure, the data of which the Researchers statistically acquired have been processed by using (the arithmetical mean, standard deviation, Pearson Linear Correlation Coefficient, percentage law, T-value)

The Researchers concluded that there are no differences in the trends towards the sports activity for all dimensions and measures for both male and female doctors. Finally, the Researchers affirm to allocate time for practicing sports by both male and female doctors.

**Key words:** Trends, Sports Activities.

## مقدمة الدراسة

تعد التربية الرياضية نظاما تربويا متكاملًا له أهدافه التي تسعى إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال الأنشطة البدنية المختارة ، وتلعب دورا هاما في عملية التنمية الشاملة للفرد والمجتمع عن طريق توجيه قدرات الإنسان والاستفادة من طاقاته إلى أقصى حد ممكن في حدود إمكاناته الطبيعية للمشاركة الايجابية في خدمة المجتمع . ويمتد الدور الأساسي للتربية الرياضية في المجتمع بكل مؤسساته وأنظمتها .

وفي هذا البحث الذي نتناول فيه موضوع الاتجاهات الذي اعتبره العلماء في الدراسات السلوكية والنفسية أنه من أهم مواضيع علم النفس الاجتماعي، وان الاتجاهات غالبا ما تحدد نوع السلوك المتوقع للفرد ، وان قياس الاتجاهات يعد من الاساليب المهمة لتحديد دوافع القبول والرفض للجوانب المختلفة المرتبطة بالنشاط الذي يؤديه الفرد ، ، لذا فإن من المهم معرفة اتجاهاتهم نحو النشاط الرياضي الذي يمارس او الفعالية التي يتم اختيارها ، اذ ان الاتجاه النفسي نحو الفعالية او النشاط الرياضي من قبل الفرد يعد من الأمور الاساسية في اختياره وتوجهاته نحو ذلك النشاط او تلك الفعالية وحسب ميوله ورغباته سلبا ام إيجابيا اذ يشير(علاوي، 1979) " ان معرفة اتجاهات الافراد تساعد المربي الرياضي على توقع نوعية وسلوك الفرد نحو النشاط الرياضي ومن ثم تشجيع اتجاهاته الايجابية المرغوبة وتعديل وتغيير الاتجاهات الغير مرغوبة"<sup>(1)</sup>، اذا ان النشاط الرياضي يعمل على تكوين العلاقات الاجتماعية بين الافراد الممارسين للنشاط ، ومن هنا تكمن اهمية الدراسة في التعرف على طبيعة تلك الاتجاهات لاتخاذ بعض الاجراءات التي من شأنها تنمية الاتجاهات الايجابية بالصورة الصحيحة وتعديل السلبية منها وتغييرها وايضا كونها تتعرض لموضوع اتجاهات الانشطة الرياضية ، بما قد يعمل على توفير بعض المعلومات لتكون في متناول القائمين على الجانبين الصحي والرياضي ، والتي ربما تساهم في التعرف على اهم المشكلات التي تعاني منها اتجاهات الاطباء نحو ممارسة الانشطة الرياضية، وتأتي اهمية هذا البحث ايضا في توضيح إبعاد الاتجاهات حتى يمكن مواجهة الاتجاهات السلبية نحو التربية الرياضية والعمل على كسب تأيد وموازرة الاطباء ، ولهذا تعد هذه الدراسة محاولة جادة للتعرف على اتجاهات الاطباء من الجنسين نحو ممارسة الانشطة الرياضية ووضع الحلول المناسبة والكفيلة لمعالجة الخلل وإصلاحه.

## مشكلة الدراسة :

من خلال ما تقدم في اهمية البحث ونظرا للدور الذي يمثله النشاط الرياضي والترويحي في تهيئة جسم قادر على تحمل اعباء العمل الوظيفي وان قلة الحركة تؤدي الى الترهل في عضلات الجسم وربما قلة التركيز في الاداء يرى الباحثين بان الجانب المهني في عمل الاطباء مهم في تأهيل الفرد علميا وثقافيا وان عبئ المتطلبات الأكاديمية تقع ضغطا نفسيا وعقليا على الاطباء ' بحيث يكون مشدودا نحو مواكبة التطور العلمي في ميدان الطب والاهتمام بالجانب المهني فقط ، لذا فإن الاطباء بحاجة إلى الترفيه و الترويحي وبناء الجانب العقلي والجسمي عن طريق ممارستهم الانشطة الرياضية، لذا عمل الباحثين على معرفة اتجاهات الاطباء نحو ممارسة الانشطة الرياضية بعد ان تم توفير الإمكانيات والتجهيزات الرياضية في القاعة الرياضية الخاصة في محافظة النجف الاشرف مقارنة بالأعوام السابقة ومدى مساهمة مثل هذه الإمكانيات و تأثيرها على ميول و اتجاهات الاطباء نحو النشاط الرياضي وتخفيف الضغوط النفسية والعقلية من خلال الممارسة الجادة للأنشطة الرياضية.

## اهداف الدراسة

التعرف على اتجاهات الاطباء من الجنسين نحو ممارسة الانشطة الرياضية

## الفروض

لا توجد فروق معنوية بين الاطباء من الجنسين في الاتجاه نحو ممارسة الانشطة الرياضية .

## مجالات الدراسة:

المجال البشري: اطباء مستشفى الزهراء الصدر والحكيم في محافظة النجف الاشرف  
المجال الزمني: 24/ 2013/4 - 30/ 2013/5  
المجال المكاني: مستشفى الصدر والحكيم والزهراء في محافظة النجف الاشرف

## الدراسات السابقة

### الاتجاهات النفسية

ان الاتجاهات النفسية لها من الاهمية في الحصول على استجابات الفرد نحو موضوع معين سلبيًا ام ايجابيًا فضلًا عن طبيعة هذه الاتجاهات في شدتها او قوتها وبذلك فان النشاط البدني بكل ما يحويه من فعاليات ومهارات له من المكانة والتأثير على سلوك وميول ورغبات الافراد المشاركين نفسيًا وصحيا واجتماعيا , والاتجاه النفسي للرياضة يمثل دافعاً للسلوك ويعد استعداد الفرد نحو الممارسة الرياضية وكذلك توجيه المربين وخاصة في الالعاب الجماعية على اساس توجه معين يعتقد المدرس او المدرب في صحته وصدقه قد يضمن له النجاح في المنافسة الرياضية<sup>(1)</sup> , ويمكن النظر الى الاتجاهات على انها نوع من انواع الدوافع المكتسبة او انها نوع من انواع الدوافع الاجتماعية المهمة للسلوك , والاتجاهات الايجابية نحو النشاط البدني تلعب دورا مهما للارتقاء بهذا النوع من النشاط البشري لانه تمثل القوى التي تحرك وتثير الفرد للممارسة هذا النشاط والاستمرار في ممارسته بصورة منتظمة .

### مكونات لاتجاهات

- 1-المكون المعرفي: يدل هذا المكون على الجوانب المعرفية الخاصة بالفرد ذات العلاقة بموقفه من موضوع الاتجاه وتتوفر هذه الجوانب عادة في ضوء المعلومات والحقائق التي يعرفها الفرد حول موضوع الاتجاه.
- 2-المكون الوجداني: ان المكون الوجداني يتمثل في قوة الانفعالات التي ترتبط بوجودان الفرد حول موضوع الاتجاه , قد يتضمن مشاعر و أحاسيس ايجابية نحوها مثل (المحبة – التعاطف-التقبل...) وقد يتضمن مشاعر و أحاسيس سلبية نحوها مثل(النبذ- الكراهية- الحقد...) وبذلك يعد المكون الوجداني شعورا خاصا يؤثر في تقبل موضوع معين او رفضه , ويصبح هذا الشعور ايجابيا اتجاه الموضوع اذا كان ذلك يؤدي الى تحقيق الاهداف اخرى ذات علاقة بالفرد , بينما يصبح الشعور سلبيًا اذا كان لا يؤدي الى تحقيق الاهداف.
- 3-المكون السلوكي: يشير هذا المكون الى نزعة الفرد للسلوك على وفق أنماط محددة في اوضاع معينة , ان الاتجاهات تعمل كموجهات للسلوك اذ تدفع الفرد الى العمل وفق الاتجاه الذي يتبناه , تتباين مكونات الاتجاه من حيث

درجة قوتها واستقلاليتها , فقد يملك فرد ما معلومات وفيرة عن فوائد ممارسة الرياضة (المكون المعرفي) غير انه لا يشعر حياله برغبة قوية (المكون الوجداني) تؤدي به الى اتخاذ اي عمل حياله (المكون السلوكي) وعلى العكس فقد لا يملك فرد اخر اية معلومات عن فوائد ممارسة الرياضة ومع ذلك يتفانى في ممارسة الانشطة الرياضية , اذا كان يملك شعورا تقبليا قويا نحو الرياضة .

### اهمية الاتجاهات

انها تساعد على التكيف مع الحياة الواقعية كما تساعد على التكيف الاجتماعي وذلك عن طريق قبول الفرد للاتجاهات التي تعتقها الجماعة فيشاركهم فيها , ومن ثم يشعر بالتجانس معهم , مثل نمو وظهور الاتجاهات الايجابية بين الافراد نحو حب المطالعة حب العمل المشترك و نمو التفكير العلمي و الإيمان بالعلم الحديث و غير ذلك من الاتجاهات .

ان الاتجاهات تضيف على حياة الفرد بصورة عامة معنى ودلالة ومغزى حيث يتفق سلوكه مع اتجاهاته ويشبع هذا السلوك تلك الاتجاهات .

ان الاتجاهات تعمل على تسهيل استجاباتنا في المواقف التي لدينا اتجاهات خاصة بها , فلا نبحت عن سلوك جديد في كل مرة نجابه فيها لهذا الموقف .

### الدراسات السابقة

دراسة عقيل الاعرجي ونداء فليح دراسة مقارنة في الاتجاه نحو ممارسة الانشطة الرياضية بين الاقسام العلمية والانسانية لتدريسيات كلية التربية للبنات جامعة الكوفة (2013)<sup>(3)</sup> هدفت الدراسة الى التعرف على الاتجاهات نحو ممارسة الانشطة الرياضية بين الاقسام العلمية والانسانية لتدريسيات كلية التربية للبنات جامعة الكوفة, اجري البحث على عينة تم اختيارها بالطريقة العشوائية تمثل نسبة (30.77%) من التدريسيات في كلية التربية للبنات منها اقسام علمية وأخرى إنسانية حيث بلغ حجم العينة (48) تدريسية (12) تدريسية من كلا هذه الاقسام وتم استخدام المنهج الوصفي, وقد استخدم الباحثان مقياس كنيون للاتجاهات نحو النشاط الرياضي والذي اعد صورته العربية (محمد حسن علاوي) , إذ يتكون المقياس من (54) فقرة , وبعد التأكد من صدق وثبات المقياس تم معالجة البيانات التي حصل عليها الباحثان إحصائيا باستخدام (الوسط الحسابي, الانحراف المعياري, معامل الارتباط البسيط لبيرسون, قانون النسبة المئوية , القيمة التائية) , وأسفرت النتائج عما يأتي : لا توجد فروق في الاتجاهات نحو النشاط الرياضي لكافة الأبعاد في المقياس لدى التدريسيات للاقسام العلمية والانسانية كما لم تختلف اتجاهاتهم في تلك الاقسام بل كانت متقاربة الى حد كبير .

### منهج الدراسة



## منهج البحث

استخدم الباحثين المنهج الوصفي لملائمته وطبيعة البحث.

## مجتمع البحث و عينته

تكون مجتمع البحث من (160) طبيبا من الجنسين تم اختيارها بالطريقة العمدية موزعة على مستشفيات الصدر (61) طبيبا ومستشفى الحكيم (49) طبيبا ومستشفى الزهراء (50) , اما عينة البحث تم اختيارها بطريقة عشوائية و البالغة (48) طبيبا (24) من الذكور و(24) طبيبية من الاناث وبنسبة (30%) من المجتمع الكلي بعد استبعاد الاستمارات الغير مؤشرة بالشكل الصحيح وعينة التجربة الاستطلاعية وكما هو مبين في الجدول (1).

الجدول (1) يبين مجتمع البحث و عينته والنسبة المئوية

مجتمع البحث	حجم العينة	نسبتها
160	48	30%

## اداة الدراسة

استخدم الباحثين الاستبيان كوسيلة مناسبة لجمع المعلومات وقد لجأ الباحثين الى استخدام مقياس ( كنيون) لقياس اتجاهات التدريسيات نحو النشاط البدني والذي اعد صورته العربية (محمد حسن علاوي) (1) حيث اشتمل على (54) عبارة موزعة على (6) ابعاد على النحو التالي: النشاط البدني كخبرة اجتماعية، النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة , النشاط البدني كخبرة جمالية , النشاط البدني لخفض التوتر , النشاط البدني للتفوق الرياضي . التصحيح: يقوم كل فرد بالإجابة عن كل عبارة المقياس بما يتناسب مع اتجاهه نحوها طبقا لمقياس التدرج من (5) تدريجات :أوافق بدرجة كبيرة , أوافق , لم أكون رأي بعد , أعارض, وأعارض بدرجة كبيرة .

اوزان العبارات الايجابية كما يلي :

تمنح (5) درجات عند الاجابة : أوافق بدرجة كبيرة  
تمنح (4) درجات عند الاجابة : أوافق

1-محمد حسن علاوي : موسوعة الاختبارات النفسية , ط1, مركز الكتاب للنشر , القاهرة , 1998 , ص 444.

- تمنح (3) درجات عند الاجابة : لم أكون رأي بعد  
تمنح (2) درجة عند الاجابة : أعارض  
تمنح (1) درجة عند الاجابة : أعارض بدرجة كبيرة  
أوزان العبارات السلبية كما يلي :  
تمنح (1) درجة عند الاجابة : أوافق بدرجة كبيرة  
تمنح (2) درجة عند الاجابة : أوافق  
تمنح (3) درجات عند الاجابة : لم أكون رأي بعد  
تمنح (4) درجات عند الاجابة : أعارض  
تمنح (5) درجات عند الاجابة : أعارض بدرجة كبيرة

الجدول (2) يبين إبعاد وأرقام كل من العبارات الايجابية و السلبية

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

### الاسس العلمية للمقياس

اولا: صدق المقياس : تم عرض المقياس على مجموعة من ذوي الاختصاص في مجال علم النفس والقياس والتقويم في المجال الرياضي\* وبعد جمع الاستمارات توصل الباحثين الى الصدق الظاهري (صدق المحكمين), وكانت نسبة الاتفاق للسادة المقومين 80%.

ثانيا: ثبات المقياس: تعد الأداة ثابتة اذا أعطت النتائج نفسها في قياسها للظاهرة لمرات عديدة وبغية الحصول على ثبات المقياس قام الباحثين بتوزيع المقياس على عينه من (10) من ا لاطباء من الجنسين كاختبار اولي ثم أعيد الاختبار نفسه بعد مرور (7) أيام من الاختبار الاول على العينة نفسها وتم حساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج الاختبار الاول والاختبار الثاني لإيجاد معنوية الارتباط , إذ كانت قيمة معاملات الارتباط معنوية مما يدل على ثبات الاختبارات وكما هو مبين في الجدول (3).

## جدول (3) يبين معامل الارتباط الإبعاد

الثبات	الإبعاد
0.75	النشاط البدني كخبرة اجتماعية
0.78	النشاط البدني للصحة واللياقة
0.73	النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة
0.73	النشاط البدني كخبرة جمالية
0.80	النشاط البدني لخفض التوتر
0.75	النشاط البدني للتفوق الرياضي

## التجربة الاستطلاعية

تم اجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من الاطباء البالغة (10) اطباء من الجنسين تم اختيارهم من خارج العينة الاساسية بتاريخ 2013/4/29 , وأعيدت التجربة الاستطلاعية بعد اسبوع بتاريخ 2013/5/2 وذلك تحقيقاً للأهداف التالية :

- 1- معرفة مدى ملائمة الاستبيان للمستوى الثقافي والتعليمي للعينة.
- 2- التأكد من سهولة ووضوح عبارات الاستبيان .
- 3- تذليل أي عقبات يمكن ان تواجه المفحوصين .

## 6-3 التجربة الرئيسية

بعد اعداد استمارة البحث بشكل نهائي وبعد تحديد العينة الاصلية تم توزيع استمارة الاستبيان الخاصة بالاتجاهات نحو النشاط الرياضي على عينة البحث وهم الاطباء المنتسبين في مستشفيات الصدر والحكيم ومن كلا الجنسين بتاريخ 2013 /5 /5 .

## الوسائل الاحصائية

عولجت البيانات احصائيا باستخدام (الوسط الحسابي, الانحراف المعياري, معامل الارتباط البسيط , النسبة المئوية , القيمة التائية)<sup>(1, 2)</sup> , وتم اجراء المعالجات بأستخدام نظام (s.p.ss) .



## عرض النتائج وتحليلها و مناقشتها

لغرض التحقق من فرضية البحث وبعد معالجة البيانات احصائيا التي حصل عليها الباحثين وكما في الجدول (4) ولتفسير النتائج :

الجدول (4) يبين الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمتي (ت) المحسوبة و الجدولية

الإبعاد	الاقسام العلمية		الاقسام الانسانية		قيمة(ت) المحسوبة
	س	ع +	س	ع +	
النشاط البدني كخبرة اجتماعية	3.39	1.30	3.24	1.29	1.89
النشاط البدني للصحة واللياقة	3.70	1.30	3.20	1.20	1.90
النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة	2.68	1.40	2.40	1.40	1.99
النشاط البدني كخبرة جمالية	3.64	1.24	3.50	1.10	1.80
النشاط البدني لخفض التوتر	3.53	1.36	3.60	1.24	1.83
النشاط البدني للتفوق الرياضي	3.20	1.40	3.10	1.20	1.20
قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (47)=(2.01)					

يبين الجدول (4) الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمتي (ت) المحسوبة و الجدولية .

وقد اظهرت النتائج ان قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.01) هي اكبر من جميع قيم (ت) المحسوبة ولجميع إبعاد النشاط الرياضي لاتجاهات الاطباء من الجنسين اذ يستدل من ذلك بان لا توجد فروق معنوية لاتجاهات الاطباء والطبيبات ولجميع إبعاد النشاط الرياضي , ويعزو الباحثين سبب ذلك الى هناك توافق كبير في اتجاهات الاطباء نحو النشاط الرياضي وهو امر يمكن تفسيره على اساس ان الوعي بأهمية الرياضة يرتفع بصورة متنامية لدى التدريسيات , اضافة الى التأثير الواضح والكبير والايجابي الى شخصية الاطباء التي قد اقتربت من النضوج التام لتدرك مدى أهمية وقيمة النشاط الرياضي كخبرة اجتماعية وصحية ولياقة بدنية وصفة جمالية والمساهمة في المناعة ضد الأمراض وفي تخفيف الضغوط النفسية للفرد في الحياة المعاصرة الأمر الذي دفع بعض الاطباء إلى ممارسة الأنشطة الرياضية لعدة اسباب منها للحفاظ على الصحة و اخرى تجنبنا للبدانة و غيرها الكثير فضلا عن أن ممارسة النشاط البدني من قبل الاطباء له الأثر الكبير في تطوير شخصيتهم نحو الاتجاه الإيجابي والتعويض عن الحالة

النفسية التي تحدث القلق والتوتر من خلال الظروف التي تمر بها ايا كانت , فيما يخص البعد الاول (النشاط البدني كخبرة اجتماعية) لا توجد فروق وقد يعزو الباحثين ذلك الى توفر المعلومات التي تخص المجال الرياضي من خلال مطالعة الكتب او الاطلاع على الإخبار الرياضية سواء من خلال متابعة التلفاز او الاطلاع على الصحف و المجلات.

اما البعد الثاني(النشاط البدني للصحة و اللياقة البدنية) لا توجد فروق و يعزو الباحثين ذلك الى وجود التوعية عند المجتمع عامة وعينة البحث خاصة , وان القيمة الصحية للرياضة يتم إدراكها على نحو جيد من قبل عينة البحث وتمثل هذه النتيجة اهمية كبيرة نظرا لارتفاع مستوى الوعي الصحي و وجود الوقت الملائم لممارسة النشاط الرياضي للتخلص من الأعباء الملقاة على عاتقهم.

اما البعد الثالث(النشاط البدني كخبرة توتر و مخاطرة) لا توجد فروق ويعزو الباحثين ذلك الى التخلص من العدوانية التي يتميز بها بعض افراد العينة وذلك قد يكون بسبب الازواج الاجتماعية او الاقتصادية وغيرها والتي تنعكس بالسلب عليهم و على سلوكهم .

اما فيما يخص البعد الرابع (النشاط البدني كخبرة جمالية) لا توجد فروق وقد يعزو الباحثين ذلك الى اهمية ممارسة النشاط الرياضي و خاصة الالعاب التي تهتم بالمشي اذ ان القوام السليم و النحافة دليل على جمال الجسم , ويرى (علاوي 1994) (ان الكثير من الافراد يدركون ان هناك من يرون ان ممارسة النشاط الرياضي ذات طابع جمالي او قد ترتبط بنوعيات فنية و جمالية معينة , او قد تمتلك القدرة على إشباع التذوق الجمالي او الفني لدى البعض)<sup>(1)</sup>

اما البعد الخامس (النشاط البدني لخفض التوتر) لا توجد فروق وقد يعزو الباحثين ذلك من خلال خبراتهما العملية والأكاديمية ومن خلال اجراء المقابلات الشخصية تميل بعض الاطباء الى مشاهدة او ممارسة النشاط الرياضي لتفريغ طاقاتهم و انفعالاتهن في ضوء الضغوط العصبية التي يعيشونها سواء من الناحية الاجتماعية او الاقتصادية او السياسية وغيرها.

وقد اشار (محمد حسن علاوي) الى ان النشاط البدني لخفض التوتر قد يكون في نظر البعض وسيلة لخفض التوترات الناجمة عن الاحباطات الناشئة من ضغوط الحياة العصرية , وعلى ذلك يصبح النشاط البدني بهذه الحالة للترويح وقضاء وقت الفراغ وكعامل مساعد في تفريغ الانفعالات المكبوتة و بالتالي لخفض التوتر<sup>(1)</sup> .

اما البعد السادس (النشاط البدني للتفوق الرياضي) اشارت النتائج الى عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية وقد اشار (الكندري 1992) (الى ان النشاط البدني للتفوق الرياضي حيث يرى البعض ان النشاط الرياضي ( البدني) قد يوفر المجال لإشباع الحاجة الى التفوق الرياضي و المنافسة الرياضية , وقد يبدو ان ممارسة الرياضية التنافسية ترتبط بنوع من الخبرات تدفع الى المثابرة على التدريب الشاق وبذل الجهد في العديد من المواقف)<sup>(2)</sup> <sup>7</sup> وبذلك تتفق هذه الدراسة مع ما توصل اليه كلا من (الاعرجي و فليح ) في دراستهما بأنه توجد اتجاهات ايجابية نحو ممارسة النشاط البدني .

#### الاستنتاجات و التوصيات

##### الاستنتاجات

- 1-ظهر ان جميع إبعاد المقياس مثلت اتجاهات ايجابية نحو ممارسة الانشطة الرياضية لعينة البحث .
- 2-لا توجد فروق في الاتجاهات نحو النشاط الرياضي لكافة الأبعاد في المقياس لدى الاطباء والطبيبات

##### التوصيات

التأكيد على جعل وقت لممارسة التمارين الرياضية من قبل الاطباء من الجنسين ضرورة احتفاظ الاطباء بتجهيزاته الرياضية في مكان عمله لكي يكون مستعد لممارسة الرياضة خلال وقت الفراغ او عند الحاجة الى اللعب.

العمل على تنفيذ قياس الاتجاهات في كل مؤسسات الدولة من قبل اخصائين في الطب النفسي والتربية الرياضية لمعرفة اتجاهات السادة التدريسيين نحو الرياضة واللياقة البدنية.

ضرورة انشاء القاعات والملاعب الرياضية في المؤسسات الصحية

### المراجع العربية

- الكندري، أحمد ، علم النفس الاجتماعي و الحياة المعاصرة , مكتبة الفلاح , الكويت.  
 عبدالرحمن ، سعد (1983)، القياس النفسي , مكتبة الفلاح, الكويت.  
 العجيلي ، صباح حسين و اخرون (1990) :التقويم و القياس , دار الحكمة للطباعة و النشر , بغداد.  
 عيسوي ، عبد الرحمن محمد (1987): دراسات في علم النفس الاجتماعي, دار النهضة , بيروت.  
 نشواتي ، عبد المجيد نشواني، علم النفس التربوي, دار الفرقان للنشر , عمان.  
 الاعرج ، عقيل يحيى ، فليح ، نداء (2013) ، مقارنة في الاتجاه نحو ممارسة الانشطة الرياضية بين الاقسام العلمية والإنسانية لتدريسيات كلية التربية للبنات جامعة الكوفة , بحث مقبول للنشر مجلة كربلاء للتربية الرياضية  
 علاوي ، محمد حسن (1998): موسوعة الاختبارات النفسية , ط1, مركز الكتاب للنشر, القاهرة.  
 علاوي ، محمد حسن (1994) ، علم النفس الرياضي , ط9 , دار المعارف , القاهرة.  
 علاوي ، محمد حسن علاوي(1979)، علم النفس الرياضي , ط4, دار المعارف , القاهرة .  
 أبو صالح ، محمد صبحي (2000)، الطرق الاحصائية ، ط1 ، دار البازوري العلمية للنشر والتوزيع ، عمان .  
 الطالب ، نزار ، كامل لويس (2000): علم النفس الرياضي, ط2 , دار الكتب للطباعة, جامعة الموصل.  
 علوان ياسين ، اسماعيل و إيمان حمد شهاب (2008): اتجاهات دراسات ومدرسي المواد المختلفة نحو التربية الرياضية تبعا لحجم الممارسة الرياضية, جامعة الموصل, مجلة علوم التربية الرياضية , العدد 7, المجلد 1.

ملحق (1) مقياس كنيون للاتجاه نحو النشاط الرياضي

ت	العبارات	موافق بدرجة كبيرة	موافق ق	لم اكون راي	غير موافق	غير موافق بدرجة كبيرة
1	افضل الأنشطة الرياضية هي التي ترتبط بقدر بسيط من الخطورة من الأنشطة الرياضية التي ترتبط بقدر كبير من الخطورة.					
2	استطيع ان أمارس التدريب الرياضي الشاق يوميا اذا كان ذلك يعطيني فرصة عضوية احدى الفرق الرياضية القومية.					
3	أعظم قيمة للنشاط الرياضي هي جمال الحركات التي يؤديها اللاعب.					
4	في درس التربية الرياضية ينبغي التركيز على القيمة الصحية للرياضة.					
5	لاستطيع ان أتحمّل التدريب اليومي العنيف طوال العام لكي استعد للاشتراك في المنافسات الرياضية.					
6	الافضل الأنشطة الرياضية التي تمارس لاكتساب الصحة واللياقة البدنية.					
7	افضل الأنشطة الرياضية التي تتضمن القدر الكبير من الخطورة.					
8	تعجبني الأنشطة الرياضية التي تظهر جمال الحركات للاعب.					
9	تعجبني الأنشطة الرياضية التي تحتاج الى تدريب منظم لفترات طويلة والتي يقيس فيها اللاعب قدرته في المنافسات ضد منافسين على مستوى عالي من المهارة.					
10	الهدف الرئيسي لممارستي الرياضة هو اكتساب الصحة.					
11	الاتصال الاجتماعي الناتج عن ممارستي للرياضة له اهمية كبرى بالنسبة لي.					
12	الممارسة الرياضية هي غالبا الطريق الوحيد لإزالة إلتوتران النفسية الشديدة.					
13	لا تناسبني الممارسة المتكررة للأنشطة الرياضية الخطرة.					



ت	العبارات	موافق بدرجة كبيرة	موافق ق	لم اكون راي	غير موافق	غير موافق بدرجة كبيرة
14	في درس التربية الرياضية ينبغي وضع اهمية كبرى على جمال الحركات .					
15	افضل الأنشطة الرياضية التي تحافظ على اللياقة البدنية .					
16	هناك فرص كثيرة تتيج للانسان الاسترخاء من متاعب عمله اليومي مثل ممارسة الرياضة او مشاهدة المباريات الرياضية .					
17	افضل ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من الافراد .					
18	عند اختياري لنشاط رياضي يهم جدا فائدته من الناحية الصحية .					
19	لا تعجبني بصفة خاصة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين .					
20	في الجامعة ينبغي الاهتمام بدرجة كبيرة بممارسة الأنشطة الرياضية التي تتطلب العمل الجماعي والتعاوني.					
21	الممارسة الرياضية تعتبر لي أحسن فرصة للاسترخاء .					
22	لا إميل الى الأنشطة الرياضية التي ترتبط بالمخاطر والاحتمالات الكبيرة للإصابات.					
23	الصحة فقط بالنسبة لي هي الدافع الرئيسي لممارسة الرياضة .					
24	لا افضل أي نشاط رياضي يزداد فيه الطابع التنافسي بدرجة كبيرة.					
25	اي ناحية تجعلني أمارس الرياضة التي استطيع من خلال ممارستها للرياضة ان اتصل بالناس .					
26	الممارسة الرياضية هي الطريق العلمي للتحرر من الصراعات النفسية والعدوان .					
27	الوقت الذي افضيه في ممارسة التمرينات الصباحية يمكن استغلاله بصورة أحسن في أنشطة اخرى .					
28	اذا طلب مني الاختيار فأنتي افضل الأنشطة الخطرة عن الأنشطة الرياضية غير الخطرة او الأقل الخطورة .					
29	من بين الأنشطة الرياضية افضل بصفة خاصة الأنشطة التي استطيع ممارستها مع الآخرين .					
30	الرياضة تتيج الفرص المتعددة لاطهار جمال الحركات البشرية .					
31	هناك العديد من الأنشطة تمنحني الاسترخاء بدرجة أحسن من					

ت	العبارات	موافق بدرجة كبيرة	موافق ق	لم اكون راي	غير موافق	غير موافق بدرجة كبيرة
	ممارسة الرياضة ,					
32	اعتقد انه من الاهمية القصوى ممارسة الأنشطة الرياضية التي لها فائدة كبرى بالنسبة للصحة.					
33	افضل بصفة خاصة الأنشطة الرياضية التي تهدف الى إشباع التفوق الجمالي او الفني .					
34	اعتقد ان النجاح في البطولات الرياضية يتأسس على إنكار الذات والتضحية وبذل الجهد .					
35	أحس بسعادة لاحدودب لها عندما أشاهد قوة التعبير وحمال الحركات الرياضية .					
36	لا افضل الممارسة اليومية للرياضة لاجل الصحة فقط.					
37	اشعر بان الرياضة تعزلي تماما عن المشاكل المتعددة للحياة اليومية.					
38	اذا طلب مني الاختيار فأنتني افضل السباحة في المياه الهادئة عن السباحة في المياه ذات الأمواج العالية .					
39	افضل ممارسة الأنشطة الرياضية التي يستطيع الانسان ممارستها بمفرده .					
40	المزايا الصحية لممارسة الرياضة هامة جدا بالنسبة لي .					
41	الأنشطة الرياضية التي تتطلب فن وجمال الحركات أعطيها الكثير من اهتمامي .					
42	الأنشطة الرياضية التي تتطلب الجرأة والمغامرة أفضلها الى اقصى حد.					
43	نظرا لان المنافسة مبدأ في المجتمع فعلى ذلك ينبغي التشجيع على ممارسة الأنشطة الرياضية التي يظهر فيها الطابع التنافسي بصورة واضحة .					
44	الممارسة الرياضية تستطيع ان تجعلني سعيدا بصورة حقيقية .					
45	الأنشطة الرياضية التي تستخدم الجسم كوسيلة للتعبير مثل الحركات التعبيرية والباليه اعتبرها من أحسن انواع الأنشطة .					
46	افضل مشاهدة او ممارسة انواع الأنشطة الرياضية التي لا تأخذ طابع الجدية .					

ت	العبارات	موافق بدرجة كبيرة	موافق ق	لم اكون راي	غير موافق	غير موافق بدرجة كبيرة
47	ممارسة التمرينات الرياضية اليومية ذات اهمية قصوى بالنسبة لي .					
48	استطيع ان امضي عدة ساعات في مشاهدة بعض حركات الرشاقة أو الحركات التي تتميز بالتوافق الجيد مثل حركات الجمباز والبالية .					
49	ان الاتصال الاجتماعي الذي تتيحه ممارسة الرياضة لا يمثل بالنسبة لي اهمية قصوى .					
50	افضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بلحظات من الخطورة .					
51	عدم ممارسة النشاط الرياضي تضيع مني فرصة هامة للاستجمام والاسترخاء .					
52	يجب عدم الاهتمام بحالة الفوز بالرياضة بدرجة زائدة عن الحد .					
53	تعجبنى الأنشطة الرياضية التي تتطلب من اللاعب السيطرة على المواقف الخطرة .					
54	الممارسة الرياضية لا اعتبرها وسيلة هامة من وسائل الترويح.					