

## دوافع ممارسة طلاب الجامعة للأنشطة الرياضية وفقا لنظرية التقرير الذاتي

وأيرن فريز

كاشف زايد\*

جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان جامعة بتسبيرج، الولايات المتحدة الأمريكية

قبل بتاريخ: ٢٠١٤/٩/١

عدل بتاريخ: ٢٠١٤/٨/١٨

استلم بتاريخ: ٢٠١٤/٥/٦

هدفت الدراسة الحالية إلى تقصي دوافع مشاركة طلاب جامعة السلطان قابوس في الأنشطة الرياضية وفقا لنظرية التقرير الذاتي (Self-Determination Theory) كما وهدفت إلى تقصي العلاقة بين تلك الدوافع ومدى الممارسة الفعلية للأنشطة الرياضية. وتألقت عينة الدراسة من ٢٦٣ من طلاب كلية التربية بجامعة السلطان قابوس (١٢٩ طالبا و ١٣٤ طالبة)، حيث قاموا بالإجابة على مقياسين: الأول لقياس مستوى النشاط الرياضي، تم تصميمه لغايات الدراسة، والثاني نسخة مترجمة لقياس دافعية المشاركة في الأنشطة الرياضية الذي أعدته كل من ماركلاندر وإنجليدو. أظهر الإحصاء الوصفي أن ٢٠٪ من طلاب جامعة السلطان قابوس الذكور و ٧٧٪ من الطالبات الإناث لا يمارسون الرياضة، في حين أن ٤٥٪ من الذكور و ٢١٪ من الإناث يمارسون الرياضة بانتظام بمعدل مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعيا؛ وأن ٣٥٪ من الذكور و ٢٪ من الإناث يمارسون الرياضة أو التمرين معظم أيام الأسبوع. وأظهرت النتائج بأنه كلما كان السلوك الرياضي مقبولا بصورة ذاتية (تقف وراءه دوافع الرضا، التحدي، الصحة، المتعة، والانتماء) فإن الطلاب الذكور ينتظمون في ممارسة النشاط الرياضي بصورة أكبر، في حين أظهرت النتائج أن الطالبات الإناث الممارسات للرياضة أو التمرين تحركهن دوافع خارجية أكثر منها داخلية (تجنب المرض، الصحة الإيجابية، الشعور بالحياة، التحكم بالوزن، والاهتمام بالمظهر). وعليه، فإن الدوافع الداخلية تلعب دورا مهما في الانتظام بالسلوك الرياضي بصفة عامة وخاصة بالنسبة لطلاب الجامعة الذكور، في حين أنه من المرجح أن الدوافع الخارجية مثل تلك التي تتصل بالمظهر والوزن لها أهمية خاصة في توقع السلوك الرياضي للطالبات الإناث. وتمثل نتائج هذه الدراسة تأييدا إضافيا لتطبيقات نظرية التقرير الذاتي في البيئة العربية.

**كلمات مفتاحية:** الدافعية الرياضية، النشاط البدني، نظرية التقرير الذاتي، جامعة السلطان قابوس.

## University Students' Motives to Exercise According to the Self-Determination Theory

Kashef Zayed\*

Sultan Qaboos University, Sultanate of Oman

&amp; Irene Frieze

Pittsburgh University, United States

The present study investigated exercise behavior and its motives among Sultan Qaboos University students. Self-determination theory was used to investigate the relationship between these motives and the actual exercise behavior. The study sample consisted of 263 students from the Faculty of Education at Sultan Qaboos University (129 male and 134 female). The participants completed two questionnaires: an exercise behavior questionnaire which was developed specifically for this study; and an Arabic version of the Exercise Motivation Inventory (EMI-2), which was developed by Markland and Ingledew. Descriptive statistics showed that 20% of male students and 77% of female students didn't participate at all in any sport and exercise activities; 45% of male students and 21% of female students participated moderately in sport and exercise activities (2-3 times a week); while 35% of the male students and 2% of the female students participated intensively in sport and exercise activities (almost on daily basis). Results indicated that intrinsic motives for exercise behavior (challenge, revitalization, health, affiliation and enjoyment) were common among the male participants. However, physically active females, extrinsic motivations (ill-health avoidance, positive health, revitalization, weight management, and appearance) were the major driving forces for their exercise behavior. Results of the current study provide support for the application of the self-determination theory within the Arab context.

**Keywords:** Exercise motivation, physical activity, self-determination theory, Sultan Qaboos University.

\*[kashefz@squ.edu.om](mailto:kashefz@squ.edu.om)

الخارجية لأنه الحث عليه يأتي من البيئة الخارجية. أما النوع الثالث من الدافعية فهو التنظيم المعرف (Identified Regulation) وهو قريب من الاختيار الذاتي لأنه يوائم بين الوعي الذاتي والهدف، حيث يصبح القيام بالسلوك ينطوي على أهمية ذاتية بالنسبة للفرد مثل ممارسة الرياضة من أجل إنقاص الوزن. أما النوع الرابع من الدافعية فهو دافع التنظيم المتكامل (Integrated Regulation) وهو أكثر أنواع الدافعية الخارجية قربا من الاختيار الذاتي، ويحدث التكامل بين متطلبات البيئة والذات عندما يصبح القيام بالسلوك جزء من المعتقدات والمفاهيم، ومع ذلك فإنه يصنف ضمن الدوافع الخارجية لأن الأهداف التي يسعى لتحقيقها تقع خارج نطاق السلوك نفسه، مثل أن يمارس الفرد الرياضة لأنه يؤمن بضرورة تبني نمط حياتي صحي.

إن المبدأ الأساسي من نظرية التقرير الذاتي لدى تطبيقها في حقل الرياضة هو أن الأفراد يكونون مدفوعين ذاتيا عندما ينخرطون في النشاط لأنه مصحوب بالمتعة والرضا وبالتالي يستمرون في الممارسة مددا زمنية أطول: أما الأفراد الذين حركهم دوافع خارجية ويمارسون النشاط سعيا وراء مكافأة أو تجنب لعقاب فإنهم في الغالب سوف لا يستمرون طويلا في الممارسة (Ingledew & Markland, 2008; Murcia, Roman, & Galindo, Alonso, & Gonzalez-Cutre, 2008). وعلى الرغم من ذلك فإن النظرية ترى بأن التمرين يمكن أن يمثل عادة سلوكية، وبالتالي فإن الأشخاص الذين لديهم دوافع خارجية للبدء في التمرين سوف يطورون مع مرور الوقت دوافع داخلية لأن الدوافع الخارجية تصبح متعلقة بهم أنفسهم (Deci & Ryan, 2002). وفي القدر الذي تتوافق فيه الدوافع الخارجية مع الذات واحتياجاتها وأولوياتها وتتكامل معها بالقدر الذي تستمر فيه الممارسة وتكون بمثابة خبرات إيجابية.

وتتباين أهداف الرياضيين والممارسين للأنشطة الرياضية فبعضهم حركهم دوافع داخلية مثل الصحة والتنميط وهؤلاء غالبا ما يستمرون في الممارسة، في حين أن بعضهم الآخر حركهم دوافع خارجية مثل المظهر أو الحصول على التقدير الاجتماعي وهؤلاء غالبا ما يتوقفون عن الممارسة إذا لم يصلوا إلى تحقيق تلك الأهداف (Ryan, Williams, Patrick, & Deci, 2009). وترى نظرية التقرير الذاتي أن الدوافع المرتبطة بالمظهر والوزن يغلب عليها الطابع الخارجي أما الدوافع المرتبطة بالنواحي الاجتماعية وكذلك المتعلقة بالمتعة فإنه يغلب عليها الطابع الداخلي، في حين أن الدوافع المرتبطة بالصحة واللياقة فمن الممكن أن تكون داخلية أو خارجية.

ترى نظرية التقرير الذاتي (Self-determination Theory) التي تعتبر من أهم النظريات المعاصرة في فهم الدافعية (Lavalle, Williams, Kremer, and Moran, 2004) أن هنالك ثلاثة حاجات داخلية رئيسية تلعب دورا أساسيا في حث الفرد على القيام بالسلوك وهي: (1) الكفاءة (Competence) وتعلق بالشعور بالقدرة والكفاءة من خلال القيام بالسلوك و(2) الاختيار الذاتي (Autonomy) وتعلق باختيار الفرد للسلوك برغبة منه وبمعزل عن التأثيرات الخارجية و(3) العلاقات بالآخرين (Relatedness) وتعلق بمدى الإشباع الذي يوفره القيام بالسلوك للحاجات الاجتماعية للفرد (Deci & Ryan, 2002). وتنطلق النظرية من نوعين أساسيين من الدافعية هما: الدافعية الداخلية (Intrinsic) وتشير إلى العمليات النفسية التي تجعل الفرد يشعر بكفاءته وسيطرته على ذاته وتدفعه إلى الاستمرار بممارسة السلوك وهو مستمتع ومنغمس في ما يقوم به من نشاط (Ryan & Deci, 2002; Vallerand, 2001). والدافعية الخارجية (Extrinsic) التي تجعل الفرد يقوم بالسلوك لأسباب خارج نطاق النشاط نفسه كالسعي للحصول على مكافآت خارجية أو تعزيز أو تجنب لعقاب (Vallerand, 1997). وهناك نوع ثالث يسمى غياب الدافعية (Amotivation) ويشير إلى عدم وجود دوافع للقيام بالسلوك وبالتالي الانسحاب من النشاط أو التوقف عن القيام به (Vallerand, 2001).

وقد طور كل من ديسي وريان (Deci & Ryan, 2002) نظرية فرعية منبثقة عن نظرية تقرير المصير وهي نظرية البناء المتكامل (Organismic Integration Theory) لتوضيح كيفية تأثير الدوافع الخارجية في السلوك. وتدرس هذه النظرية مدى إضفاء الصبغة الذاتية على الدوافع الخارجية لتحقيق التكامل بينها وبين الذات، وهذه النظرية تصنف أربعة أنواع من الدوافع الخارجية التي تختلف في مستوى علاقتها باحتياجات الفرد الداخلية وخياراته الذاتية (Markland & Deci & Ryan, 2002; Ingledew, 2007). الأول هو دافع التنظيم الخارجي (External Regulation) وهو أقل الأنواع استقلالية ويؤدي بهدف تحقيق الثواب عبر الحصول على مكافآت أو تجنب للعقاب. أما النوع الثاني من الدافعية فهو التنظيم غير الواعي (Introjected Regulation) حيث يشعر الفرد أن عليه القيام بالسلوك رضوخا للمتطلبات الخارجية التي تصبح جزءا من مطالب الذات مثل القيام بالسلوك تجنباً للخجل، ويقول ديسي وريان (Deci & Ryan, 2002) أنه على الرغم من أن السلوك يتم تحفيزه داخليا إلا أنه ينتمي إلى الدوافع

أن الدوافع الداخلية يمكن تقويتها من خلال التأثير على التنظيم المعرف لدوافع الطلاب ومن خلال تحسين قدراتهم الرياضية التي تؤثر على إدراكهم لكفاءتهم.

وأشارت نتائج دراسة كيلباترك وهيرت وبارثولوميو (Ryan & Deci, 2002; Tsai, Kunter, Ludtke, Trautwein, and Ryan, 2000) على اعتبار أن الحاجة إلى الاختيار الذاتي تعزى إلى ميل الفرد لتقرير مصيره بشكل يتفق مع أهدافه السلوكية (Deci & Ryan, 2002). ولقد أشارت العديد من الدراسات أن الأفراد الذين يكونون في وضع تكون فيه استقلاليتهم مهددة، أو بعبارة أخرى يكونون في بيئة متحكم بها خارجياً فإن الكثير من النتائج السلبية تظهر مثل تدني مستوى الأداء، عدم بذل الجهد، وتناقص الاهتمام بالنشاط (Reevi, 2009) وتكون البيئة متحكم بها عندما يشعر الفرد بأنه مقيد ومجبر بواسطة عوامل خارجية للقيام بسلوك يؤدي إلى تحقيق نتائج محددة (Deci & Ryan, 2002).

ودرس كل من إيبين وبرجيسكي (Ebben, & Brudzynski, 2008) دوافع ١٠٤٤ من طلاب الكليات (١٨٩ طالبة، ٣٥٥ طالب) وخلصوا إلى أن أهم دوافع ممارسة النشاطات البدنية عندهم كانت الحفاظ على الصحة العامة والحفاظ على اللياقة البدنية وخفض التوتر والحصول على المتعة والشعور الجيد ومن أهم المعوقات التي تعترض الممارسة ضيق الوقت والكسل وغياب الدافع وعدم توفر الطاقة.

وقام كل من أجليدو وماركلاند وفريجسون (Ingledeu, Markland, & Fergudon, 2009) بدراسة أشاروا خلالها أن دوافع الميل (Dispositional Motives) المتعلقة بأهداف الفرد الحياتية بصورة عامة، بمعنى ما يريد وما لا يريد، تؤثر في دوافع المشاركة (Participatory Motives) وهذه الأخيرة تؤثر في دوافع الانتظام بالممارسة والاستمرار بها (Regulatory Motives) وبالتالي تُحدد نمط حياة الفرد.

وقام كل من كافلو وسيرفيللو وجيمينيز وإجلاسيوس وموريشيا (Cavlo, Cervello, Jimenez, Iglesias, & Murcia, 2010) بإجراء دراسة لتقصي دوافع ممارسة الرياضة أو الانسحاب منها وفقاً لنظرية التقرير الذاتي وتوصلوا إلى أن الانسحاب من الرياضة يمكن إرجاعه إلى غياب الدافعية أو لأنه موجه من مصادر خارجية أو لأنه لم يتم اختياره ذاتياً أو أنه لا يرتبط بالعلاقة مع الآخرين.

وتقصي كل من دونكان وهول وويلسون وجيني (Duncan, Hall, Wilson, & Jenny, 2010) العلاقة بين الدوافع وعدد مرات ممارسة التمرين وشدته ومدته وتوصلوا إلى أن المؤشرات السلوكية الثلاثة (التكرار والشدة والمدة) مرتبطة بصورة كبيرة بالدوافع الداخلية أكثر من ارتباطها مع الدوافع الخارجية. وتوصلوا أيضاً أن دوافع التنظيم المعرف والتكامل يتنبأان بعدد مرات الممارسة لدى الذكور والإناث، وأن دافعية التنظيم المتكامل هي الوحيدة التي تنبأ بمدى ممارسة الرياضة بالنسبة للجنسين. وأخيراً توصلوا إلى أن دافعية

ووفقاً لنظرية التقرير الذاتي فإن الاهتمام بالقيام بالسلوك سوف يتناقص إذا ما تم التحكم بذلك بواسطة عوامل ومحددات خارجية لأن ذلك تهديد للحاجة الفرد إلى الاختيار الذاتي (Ryan & Deci, 2002; Tsai, Kunter, Ludtke, Trautwein, and Ryan, 2000) على اعتبار أن الحاجة إلى الاختيار الذاتي تعزى إلى ميل الفرد لتقرير مصيره بشكل يتفق مع أهدافه السلوكية (Deci & Ryan, 2002). ولقد أشارت العديد من الدراسات أن الأفراد الذين يكونون في وضع تكون فيه استقلاليتهم مهددة، أو بعبارة أخرى يكونون في بيئة متحكم بها خارجياً فإن الكثير من النتائج السلبية تظهر مثل تدني مستوى الأداء، عدم بذل الجهد، وتناقص الاهتمام بالنشاط (Reevi, 2009) وتكون البيئة متحكم بها عندما يشعر الفرد بأنه مقيد ومجبر بواسطة عوامل خارجية للقيام بسلوك يؤدي إلى تحقيق نتائج محددة (Deci & Ryan, 2002).

ولقد اتفق العديد من الدارسين أن السلوك الرياضي يصل إلى مرحلة يصبح بها نمط حياة عندما: (١) يتم تحريكه من خلال دوافع داخلية (Intrinsic Motivation) أي يحصل الفرد على المكافأة من ذاته كأن يشعر بالارتياح والاسترخاء والرضا، (٢) أو يتم تحريكه وفقاً لتنظيم معرف (Identified Regulation) أي يكون للسلوك الرياضي حيز في الوعي، كأن يمارس الفرد الرياضة لأنه يقدر عالياً قيمة التمرين، أو (٣) أن يتم تحريكه من خلال تنظيم متكامل (Integrated Regulation) أي أن السلوك الرياضي يتفق وينسجم مع القيم والمبادئ الأخرى التي يؤمن بها الفرد. (Landry & Solmon, 2004; Wilson, Rodgers, Blanchard, & Gessell, 2003; Wilson, Rodgers, & Fraser, 2002).

ولقد حظي النشاط الرياضي باهتمام كبير خلال العقود الأخيرة نظراً لزيادة معدلات انتشار أمراض قلة الحركة في المجتمعات الحديثة. ونظراً للإدراك المتزايد لأثار النشاط الرياضي صحياً واجتماعياً ونفسياً، وأصبح السعي إلى فهم الأسباب الكامنة وراء الانتظام في ممارسة الرياضة أو عدم ممارستها من أكثر الموضوعات التي تلقى اهتماماً في أوساط علم النفس الرياضي (Wilson, Mack, & Grattan, 2008).

وسعى الدارسين في شتى أنحاء العالم إلى دراسة وفهم العوامل التي تجعل الأفراد نشطين حركياً أو خاملين، الأمر الذي سلب الضوء على الدافعية باعتبارها أهم محددات السلوك الإنساني على اختلاف أنواعه؛ فقد توصل وانج وبيدل (Wang & Biddle, 2003) لدى دراستهم لدوافع ممارسة الطلاب السنغافوريين للرياضة

وبالذنب في حالة انخفاض مستوى اللياقة البدنية في المرحلة الجامعية.

#### أهداف الدراسة وأهميتها

تهدف هذه الدراسة الكشف عن دوافع مشاركة طلاب الجامعة في الأنشطة الرياضية وإلى تقصي أثر تلك الدوافع على مدى الانتظام الفعلي بممارسة النشاط الرياضي، الأمر الذي من شأنه أن يقود إلى فهم أفضل لأسباب نقص أعداد الطلاب الذين يرتادون الصالات والملاعب والمجمعات الرياضية بالجامعة (زايد والجبالي والشعيلي، ٢٠٠٤) وبالتالي يمكن أن يساهم في التخطيط المستقبلي لترقية برامج الرياضة الجامعية التي لا تتم إلا عبر فهم الدوافع الكامنة وراء ممارسة الأنشطة الرياضية (Ingledeew & Markland, 2008).

وما يزيد من أهمية هذه الدراسة أنها قد توفر معلومات جديدة تتعلق بتطبيقات نظرية التقرير الذاتي خاصة وأنها تستخدم عينة من طلاب جامعة السلطان قابوس ذات الخلفية الثقافية المختلفة عن مثيلاتها في البيئات الغربية والتي تناولتها دراسات أجراها باحثون من أمثال إنجليدو وماركلاند وميدلي (Ingledeew, Markland, and Deci & Ryan, 1998) وكذلك ديسي وريان (Deci & Ryan, 2002) وغيرهم.

#### أسئلة الدراسة

تسعى الدراسة الحالية للإجابة عن الأسئلة التالية:

١. ما دوافع الأنشطة الرياضية لدى طلاب جامعة السلطان قابوس؟
٢. هل تختلف دوافع الأنشطة الرياضية لدى طلاب جامعة السلطان قابوس للأنشطة الرياضية وفقا لمستوى ممارستهم لها؟
٣. هل تختلف دوافع الأنشطة الرياضية لدى طلاب جامعة السلطان قابوس وفقا لمتغير الجنس؟

#### الطريقة والإجراءات

##### العينة

تألفت عينة الدراسة من ٢٦٣ طالب (١٢٩ ذكر و ١٣٤ أنثى) مسجل في كلية التربية بجامعة السلطان قابوس خلال فصل ربيع ٢٠١٣ تراوحت أعمارهم بين ١٩-٢٢ سنة. وقد تم اختيار أفراد العينة عشوائيا، وفقا لما أتاحتها ظروف الجدول الدراسي. وقد شملت طلبة من تخصصات التربية الفنية والعلوم الإسلامية والعلوم والرياضيات مسجلين في مقررات ضمن متطلبات الكلية وذلك بعد أن أبدوا موافقتهم شفويا على المشاركة بهذه الدراسة.

التنظيم الغير واعى تتنبأ بشدة التمرين بالنسبة للإناث فقط.

وأشار لاو وفان بلجون وموجانداني (Louw, Vn Biljon, and Mugandani, 2012) لدى دراستهم دافعية التمرين ومعوقاته لدى الذكور والإناث من أعمار مختلفة من مرتادي المراكز الصحية أن أكثر دوافع المشاركة في التمرين بالنسبة لأفراد العينة هي الصحة العامة والحفاظ على اللياقة وللشعور الجيد والقوة والتحمل ثم الحيوية. وقد أشارت نتائج دراستهم أن الإناث لديهم دوافع أكثر من الذكور للمشاركة في التمرين من أجل التحكم بالوزن.

وتوصل كل من نيكيسيرا وكاراكا وماركلاند وسيلفا وريان (Teixeira, Carraça, Markland, Silva, and Ryan, 2012) إلى أن الدوافع الموجهة نحو تحقيق غاية تتنبأ بتبني دوافع قوية على المدى القصير على نحو يفوق الدوافع الداخلية، بينما تساهم الدوافع الداخلية في استمرار الممارسة على المدى البعيد. واستنتجت الدراسة أن السلوك الموجه ذاتيا (بدافع تحقيق غاية أو بدافع داخلي) يعزز ويقوي سلوك ممارسة الأنشطة الرياضية.

ودرس سكولر وبرانستيتير (Schüler & Brandstätter, 2013) تطبيقات نظرية التقرير الذاتي مع نظرية دوافع الميل (Motive Disposition Theory) وأثرها في تحسين التنبؤ بوصول الرياضيين إلى خيرة الطلاقة (Flow Experience). وأسفرت النتائج أن الرياضيين ذوي الإجازات العالية يستفيدون أكثر من دوافع الكفاءة والعلاقة بالآخرين بالمقارنة مع ذوي الإجاز الرياضي الأقل.

واستنتج كل من فارتينيان ووارتون وجرين (Vartanian, Wharton, and Green, 2011) أن دوافع المشاركة في الأنشطة الرياضية المتعلقة بإنقاص الوزن من أجل الاهتمام بالمظهر لا تقود دوما إلى النتائج المرجوة وأنه من الأفضل التركيز على الفوائد الصحية للرياضة لضمان الحصول على النتائج الإيجابية.

وأخيرا درس كل من أورليخ فرينش وكوكس، وبامبس (Ullrich-French, Cox, & Bumpus, 2013) دافعية النشاط الرياضي لدى الطلاب في المرحلة الانتقالية من المدرسة إلى الجامعة توصلوا خلالها إلى أن النشاط البدني يتناقض عند دخول الجامعة بسبب غياب الدافعية، في حين يزداد السلوك المدفوع بتنظيم غير واعى في مرحلة الجامعة بالمقارنة مع مرحلة المدرسة. وتوصلوا أيضا إلى أن النشاط البدني يمكن التنبؤ إيجابيا به بواسطة الدوافع الداخلية. وقد استنتج الباحثين أن قيمة النشاط الرياضي تتناقض في مرحلة الانتقال من المدرسة إلى الجامعة بينما يتزايد الشعور بالخلج

## الأدوات

يعملون في جامعة السلطان قابوس أو في وزارة التربية والتعليم أو في وزارة الشؤون الرياضية. ومن بين هؤلاء المحكمين خمسة يحملون درجة الدكتوراه في التربية الرياضية أو علوم الرياضة وثلاثة يحملون درجة الماجستير في التربية الرياضية في حين يحمل الثلاثة الباقين درجة البكالوريوس في التربية الرياضية ولديهم من الخبرة الميدانية ما يزيد عن الستة أعوام.

مقياس دافعية المشاركة في الأنشطة الرياضية: قام بتطويره ماركلاند وأجلديو وقد تمت ترجمة المقياس إلى العربية ثم أعيدت ترجمته إلى الإنجليزية مرة أخرى للتأكد من سلامة الترجمة، ومن ثم أجريت التعديلات اللازمة على النسخة العربية، ويتألف المقياس الكلي من ٥١ عبارة تنتمي إلى ١٤ مقياساً فرعياً ويوضح جدول ١ المقاييس الفرعية وأمثلة على العبارات التي تمثلها. هذا ويتوجب على المشاركين الإجابة على كافة عبارات المقياس وفق سلم إجابة خماسي متدرج (أوافق بشدة، أوافق، غير متأكد، غير موافق، غير موافق بشدة) حيث تمنح كل منها درجات (٥-٤-٣-٢-١) على التوالي.

## النتائج والمناقشة

للإجابة عن السؤال الأول للدراسة: "ما دوافع الأنشطة الرياضية لدى طلاب جامعة السلطان قابوس؟" فقد تم استخراج المتوسطات الحسابية والاختلافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على كل مقياس من المقاييس الفرعية للدراسة ومقارنتها مع المتوسط النظري للمقياس والبالغ ٣,٠٠ من خلال استخدام اختبار "ت" للعينة الواحدة حيث يظهر جدول ٢ النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول ١

مقاييس دافعية المشاركة في الأنشطة الرياضية وعدد عباراتها وأمثلة عليها

م	المقياس الفرعي	عدد العبارات	معامل ألفا	أمثلة من العبارات
١	خفض التوتر	٤	٠,٦٠	أتمرن أو قد أتمرن من أجل أن أتخلص من التوتر
٢	الشعور بالحياة والنشاط	٣	٠,٦٣	أتمرن أو قد أتمرن من أجل أن أعيد شحن طاقتي
٣	الشعور بالمتعة	٤	٠,٦٠	أتمرن أو قد أتمرن من أجل الشعور بالمتعة
٤	الشعور بالتحدي	٤	٠,٧٦	أتمرن أو قد أتمرن لأظهر مدى قدرتي البدنية
٥	التقدير الاجتماعي	٤	٠,٨٥	أتمرن أو قد أتمرن لأحصل على تقدير الآخرين
٦	الانتماء	٤	٠,٨١	أتمرن أو قد أتمرن من أجل قضاء وقت مع الأصدقاء
٧	التنافس	٤	٠,٨٨	أتمرن أو قد أتمرن لأنني أحب التنافس مع الآخرين
٨	المتطلبات الصحية	٣	٠,٧٣	أتمرن أو قد أتمرن لأن الطبيب نصحني بذلك
٩	تجنب المرض	٣	٠,٨١	أتمرن أو قد أتمرن من أجل الوقاية من الأمراض
١٠	الصحة الإيجابية	٣	٠,٧٣	أتمرن أو قد أتمرن من أجل أن أمتلك الصحة البدنية
١١	التحكم بالوزن	٤	٠,٨٤	أتمرن أو قد أتمرن من أجل تخفيض وزني
١٢	الاهتمام بالمظهر	٤	٠,٧٧	أتمرن أو قد أتمرن من أجل أن أصبح جذاباً
١٣	القوة والتحمل	٤	٠,٨٥	أتمرن أو قد أتمرن من أجل زيادة قوتي العضلية
١٤	الرشاقة	٣	٠,٥٥	أتمرن أو قد أتمرن من أجل أن أكون رشيقاً

ملاحظة: لم يتم اعتماد مقياس دافعية الرشاقة الفرعي بسبب انخفاض قيمة معامل كرونباخ عن ٠,٦٠

## جدول ٢

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" لعينة واحدة لكل مقياس من المقاييس الفرعية لدوافع المشاركة في الأنشطة الرياضية (ن = ٢٦٣)

المقاييس الفرعية لدوافع المشاركة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"
خفض التوتر	٣,٧٥	٠,٦٤	١٩,٠٤
الشعور بالحياة	٤,٣٤	٠,٥٥	٣٩,٤٢
الشعور بالمتعة	٣,٩٤	٠,٦٧	٢٢,٧٢
الشعور بالتحدي	٣,٨٣	٠,٦٨	١٩,٨٢
التقدير الاجتماعي	٢,٨٨	١,٠٨	+ ١,٧٨-
الانتماء	٣,٩٠	٠,٨٣	١٧,٤٦
التنافس	٣,٥٤	١,٠٣	٨,٤٤
المطالب الصحية	٣,٧٤	٠,٩٠	١٣,٤٠
تجنب المرض	٤,٣٨	٠,٦٣	٣٥,٣٩
الصحة الايجابية	٤,٣٧	٠,٥٨	٣٨,١٤
التحكم بالوزن	٣,٧٢	٠,٩٥	١٢,٣٧
الاهتمام بالمظهر	٣,٧٨	٠,٨٢	١٥,٤٢
القوة والتحمل	٣,٥٨	١,٠٣	٩,١٦

+ غير دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥، باقي قيم ت كلها دالة عند مستوى ٠,٠١

إليه كل من كلباتريك ورفاقه (Kilpatrick et al., 2005) بأن طلاب الجامعة الممارسين للألعاب الرياضية كانت تحركهم دوافع داخلية. في حين أن الطلاب المشاركين في التمرين البدني كانوا مدفوعين بدوافع خارجية لها علاقة بالمظهر وخفض التوتر.

واتفقت النتائج أيضا مع ما توصل إليه إيبين وبرجيسنسكي (Ebben & Brudzynski, 2008) من أن دوافع مشاركة طلاب الجامعة بالأنشطة الرياضية أجهت نحو الصحة العامة والحفاظ على اللياقة البدنية وخفض التوتر والحصول على المتعة والحياة. وتؤكد هذه النتيجة أن طلاب الجامعة يبدون اهتماما كبيرا بالصحة وباللياقة البدنية. وفي نفس الوقت الذي يسعون فيه لممارسة الرياضة من أجل خفض التوتر وللحصول على المتعة والحياة وهو أمر يؤكد بأن البيئة الجامعية تعد بيئة معززة للثقافة الصحية من جهة، وأن طلاب الجامعة يدركون أثر ممارسة الرياضة في التعامل مع التوترات التي تفرضها عليهم الأعباء والمتطلبات الدراسية، من جهة ثانية.

ولإجابة عن السؤال الثاني للدراسة "هل تختلف دوافع الأنشطة الرياضية لدى طلاب جامعة السلطان قابوس للأنشطة الرياضية وفقا لمستوى ممارستهم لها؟ فقد استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للدوافع وفقا لدرجة ممارسة النشاط الرياضي (غير نشط، معتدل النشاط، نشط). وجدول ٣ يبين ذلك.

يتضح من جدول ٢ أن كافة المقاييس الفرعية أظهرت مستوى أكثر ارتفاعا من المتوسط النظري وبدلالة إحصائية عند مستوى "٠,٠١" باستثناء مقياس فرعي واحد وهو التقدير الاجتماعي حيث تساوى متوسطه الحسابي مع المتوسط الحسابي النظري. وقد بلغ أدنى متوسط ٢,٨٨ حيث سجل على المقياس الفرعي لدافعية المشاركة في الرياضة المتعلق بالتقدير الاجتماعي في حين بلغ أعلى متوسط ٤,٣٨ حيث سجل على المقياس الفرعي لدافعية المشاركة في الرياضة المتعلق بتجنب المرض.

وتشير هذه النتيجة أن أكثر دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لأفراد عينة الدراسة تتمثل في الصحة الإيجابية وتجنب المرض وهما من أكثر الدوافع الخارجية قريبا من الاختيار الذاتي الذي يقع ضمن أهم محددات نظرية التقرير الذاتي (Deci & Ryan, 2002) وقد تلتها دوافع الشعور بالحياة والمتعة والانتماء وبالتحدي وجميعها دوافع داخلية من المرجح أن تلعب دورا هاما في الحث على القيام بالسلوك الرياضي (Kilpatrick et al., 2005).

ويشير جدول ٢ أيضا إلى أن كل من دافع الاهتمام بالمظهر ودافع المتطلبات الصحية ودافع خفض التوتر ودافع القوة والتحمل ودافع التنافس، وهي جميعها دوافع خارجية، قد حصلت على أدنى قيم في متوسطاتها مقارنة بغيرها من الدوافع، وهذا يتوافق مع ما يشير إليه الأدب النفسي السابق (Deci & Ryan, 2002)

ويلاحظ أن لدى طلاب الجامعة مزجا من الدوافع الداخلية والخارجية لممارسة الرياضة وفي ذلك اتفاق مع ما توصل

جدول ٣

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدوافع المشاركة وفقا لمستوى ممارسة النشاط الرياضي

نشط (ن=٤٧)		معتدل النشاط (ن=٨٧)		غير نشط (ن=١٢٩)		المقاييس الفرعية لدوافع المشاركة
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٠,٦٤	٤,٢٧	٠,٤٩	٣,٦٨	٠,٦٣	٣,٦١	خفض التوتر
٠,٣٦	٤,٧١	٠,٤٤	٤,٣٦	٠,٦١	٤,٢٠	الشعور بالحياة
٠,٥٧	٤,٤٠	٠,٦٥	٣,٩٦	٠,٦٥	٣,٧٧	الشعور بالمتعة
٠,٦٠	٤,٣١	٠,٥٠	٤,٠٢	٠,٦٧	٣,٥٣	الشعور بالتحدي
١,٠٨	٣,٥٣	٠,٨٧	٣,٠٩	١,٠٧	٢,٥٠	التقدير الاجتماعي
٠,٦١	٤,٣٠	٠,٧٥	٣,٧٨	٠,٩١	٣,٨٣	الانتماء
٠,٨٤	٤,٣٣	٠,٩٠	٣,٦٢	١,٠١	٣,١٩	التنافس
٠,٧٤	٣,٨٩	٠,٨٥	٣,٨٠	٠,٩٧	٣,٦٥	المطالب الصحية
٠,٤٩	٤,٥٥	٠,٦١	٤,٣٠	٠,٦٩	٤,٣٨	تجنب المرض
٠,٨٢	٤,٣٦	٠,٤٥	٤,٣٧	٠,٥٧	٤,٣٨	الصحة الايجابية
٠,٨٠	٣,٧٨	١,٠٥	٣,٦٦	٠,٩٣	٣,٧٤	التحكم بالوزن
٠,٩٨	٤,٠٠	٠,٧٦	٣,٧٢	٠,٧٨	٣,٧٣	الاهتمام بالمظهر
٠,٦٤	٤,٤١	٠,٩٧	٣,٨٤	٠,٩٤	٣,١١	القوة والتحمل

جدول ٤

نتائج تحليل التباين المتعدد لأثر متغير مستوى ممارسة النشاط الرياضي في دوافع المشاركة

مصدر التباين	مقاييس دافعية المشاركة	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مربع إيتا
	خفض التوتر	١٥,٦١	٢	٧,٨١	٢٢,٣٦ **	٠,١٤٧
	الشعور بالحياة	٨,٩٢	٢	٤,٤٦	١٦,٣٢ **	٠,١١٢
	الشعور بالمتعة	١٤,٠٩	٢	٧,٠٤	١٧,٤٦ **	٠,١١٨
	الشعور بالتحدي	٢٥,٢٧	٢	١٢,٦٤	٣٤,٤٣ **	٠,٢٠٩
	التقدير الاجتماعي	٤١,٩٩	٢	٢٠,١٠	٢٠,٥٩ **	٠,١٣٧
مستوى ممارسة الرياضة	الانتماء	٩,٣٨	٢	٤,٦٩	٧,١٠ *	٠,٠٥٢
	التنافس	٤٥,٤٨	٢	٢٢,٧٤	٢٥,٣٩ **	٠,١٦٣
	المطالب الصحية	٢,٦٠	٢	١,٣٠	١,٦٣	٠,٠١٢
	تجنب المرض	١,٩٤	٢	٠,٩٧	٢,٤٦	٠,٠١٩
	الصحة الايجابية	٠,٠٣	٢	٠,٠١	٠,٠٤	٠,٠٠٠
	التحكم بالوزن	٠,٥٨	٢	٠,٢٩	٠,٣٢	٠,٠٠٢
	الاهتمام بالمظهر	٢,٧٣	٢	١,٣٦	٢,٠٦	٠,١٦
	القوة والتحمل	٦٦,٤٩	٢	٣٣,٢٥	٤٠,٦٨ **	٠,٢٣٨

\*دالة عند مستوى ٠,٠٥، \*\* دالة عند مستوى ٠,٠١

ملاحظة: تم استبعاد مصدر الخطأ لتوفير الصفحات.

للرياضة وهي المتطلبات الصحية وتجنب المرض والصحة الإيجابية والتحكم بالوزن والاهتمام بالمظهر. ولعرفة اتجاه الفروق في المجالات الدالة، استخدم اختبار توكي للمقارنات البعدية المتعددة، وأظهرت النتائج أن الفروق كانت دالة بين غير النشطين والنشطين في مقاييس الشعور بالحياة والشعور بالمتعة والشعور بالتحدي والتنافس والقوة والتحمل وذلك لصالح مجموعة النشطين. وأظهرت النتائج أيضا أن الفروق كانت دالة بين مجموعة غير النشطين ومجموعة النشطين في مقاييس خفض التوتر والشعور بالحياة والشعور بالمتعة والشعور بالتحدي والتنافس والقوة والتحمل والانتماء وذلك لصالح مجموعة النشطين. وأظهرت النتائج أن الفروق ذات دلالة بين مجموعة معتدلي النشاط ومجموعة النشطين كانت في مقاييس خفض التوتر

وقد أستخدم بعد ذلك تحليل التباين المتعدد للتحقق من جوهرية الفروق بين المتوسطات. وأظهرت النتائج وجود أثر للنموذج باستخدام قيمة ويلكس لمبدأ Wilks' Lambda (ف=١,٤٦، الاحتمال = ٠,٠٠١، مربع إيتا=٠,٢٧٣). وجدول ٤ يبين خلاصة نتائج تحليل التباين.

يبين جدول ٤ وجود تأثير ذي دلالة إحصائية لمتغير مستوى الممارسة الرياضية في ثمانية من المقاييس الفرعية لدوافع المشاركة في الأنشطة الرياضية وهي خفض التوتر والشعور بالحياة والشعور بالمتعة والشعور بالتحدي والحصول على التقدير الاجتماعي والشعور بالانتماء والرغبة في التنافس والحصول على القوة والتحمل في حين أن المقاييس الخمسة المتبقية لم تظهر بها فروق ذات دلالة وفقا لمتغير مستوى الممارسة

وأظهرت النتائج أيضا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين دوافع الطلاب معتدلي النشاط وأقرانهم النشطين في حالة أن تلك الدوافع أجهت لتكون داخلية (الشعور بالحياة والشعور بالمتعة والشعور بالتحدي والشعور بالانتماء) أو أنها تتسق مع الذات أو تتكامل معها (خفض التوتر والقوة والتحمل) وفي هذا تأييد لما جاءت به نظرية التحديد الذاتي (Deci & Ryan, 2002).

وللإجابة عن السؤال الثالث للدراسة "هل تختلف دوافع الأنشطة الرياضية لدى طلاب جامعة السلطان قابوس وفقا لتغير الجنس؟"، فقد تم استخراج المتوسطات الحسابية والاختلافات المعيارية لدوافع المشاركة في الرياضة وفقا لتغير الجنس (ذكر، أنثى)، وجدول ٦ يوضح ذلك. ولدى استخدام تحليل التباين المتعدد، تبين وجود أثر باستخدام قيمة ويلكس لمبدأ Wilks' Lambda (ف = ٣٠.٩١، القيمة الاحتمالية = ٠.٠٠٠٠، مربع إيتا = ٠.١١٧). ولتحديد المقاييس الفرعية الدالة تم استخدام تحليل التباين الأحادي، وجدول ٧ يبين خلاصة نتائج تحليل التباين.

والشعور بالحياة والشعور بالمتعة والشعور بالتحدي والقوة والتحمل والانتماء وذلك لصالح مجموعة النشطين. وجدول ٥ يبين خلاصة نتائج اختبار توكي.

وتدل النتائج أن مستوى ممارسة النشاط الرياضي ربما تتأثر بدوافع المشاركة في الأنشطة الرياضية وخاصة تلك المتعلقة بالشعور بالحياة والشعور بالمتعة والشعور بالتحدي والتنافس والقوة والتحمل أي أن أفراد عينة الدراسة ينخرطون أكثر في النشاط الرياضي إذا كانوا مدفوعين بدوافع داخلية (الشعور بالحياة والشعور بالمتعة والشعور بالتحدي) أو بدوافع خارجية أكثر قربا من الاختيار الحر (التنافس والقوة والتحمل).

ويتضح من نتائج المقارنات البعدية أن الطلاب النشطين رياضيا لديهم دوافع أكثر نحو المشاركة بالنشاط الرياضي من أجل خفض التوتر ومن أجل الانتماء مقارنة بالطلاب غير النشطين وهذا يمكن أن يفسر على أساس أن الطلاب ربما يتعرضون لضغوطات دراسية وتوترات نفسية يجدون في الرياضة مخرجا لتنفيس تلك التوترات وهذا الأمر ينطبق أيضا على الطلاب الذين لديهم دوافع تتعلق بالشعور بالانتماء حيث ينخرطون في النشاط الرياضي بشكل أكبر.

## جدول ٥

## نتائج اختبار توكي للمقارنات البعدية المتعددة في المقاييس الفرعية الدالة

مقاييس دافعية المشاركة	المقارنات الثنائية	فروق المتوسطات	الدلالة الإحصائية
خفض التوتر	غير نشط × معتدل النشاط	٠.٠٧-	٠.٣٨٣
	غير نشط × نشط	٠.٦٦-	٠.٠٠١
الشعور بالحياة	معتدل النشاط × نشط	٠.٥٩-	٠.٠٠١
	غير نشط × معتدل النشاط	٠.١٦-	٠.٠٢٩
الشعور بالمتعة	غير نشط × نشط	٠.٥١-	٠.٠٠١
	معتدل النشاط × نشط	٠.٣٥-	٠.٠٠١
الشعور بالتحدي	غير نشط × معتدل النشاط	٠.١٩-	٠.٠٢٨
	غير نشط × نشط	٠.٦٤-	٠.٠٠١
التقدير الاجتماعي	معتدل النشاط × نشط	٠.٤٤-	٠.٠٠١
	غير نشط × معتدل النشاط	٠.٤٩-	٠.٠٠١
الانتماء	غير نشط × نشط	٠.٧٨-	٠.٠٠١
	معتدل النشاط × نشط	٠.٢٩-	٠.٠٠٩
التنافس	غير نشط × معتدل النشاط	٠.٥٨-	٠.٠٠١
	غير نشط × نشط	١.٠٣-	٠.٠٠١
القوة والتحمل	معتدل النشاط × نشط	٠.٤٤-	٠.٠١٦
	غير نشط × معتدل النشاط	٠.٠٤	٠.٧٠٤
	غير نشط × نشط	٠.٤٧-	٠.٠٠١
	معتدل النشاط × نشط	٠.٥٢-	٠.٠٠١
	غير نشط × معتدل النشاط	٠.٤٣-	٠.٠٠١
	غير نشط × نشط	١.١٤-	٠.٠٠١
	معتدل النشاط × نشط	٠.٧١-	٠.٠٠١
	غير نشط × معتدل النشاط	٠.٧٢-	٠.٠٠١
	غير نشط × نشط	١.٢٩-	٠.٠٠١
	معتدل النشاط × نشط	٠.٥٧-	٠.٠٠١



جدول ٦

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدوافع المشاركة وفقاً لمتغير الجنس

المقاييس الفرعية لدوافع المشاركة	ذكور (ن=١٢٩)		إناث (ن=١٣٤)	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
خفض التوتر	٣,٩٣	٠,٥٧	٣,٥٧	٠,٦٥
الشعور بالحوية	٤,٤٦	٠,٤٩	٤,٢٤	٠,٥٩
الشعور بالمتعة	٤,٠٨	٠,٦٦	٣,٨١	٠,٦٦
الشعور بالتحدي	٤,٠٨	٠,٥٧	٣,٥٩	٠,٦٩
التقدير الاجتماعي	٣,٤١	٠,٩٧	٢,٣٧	٠,٩٣
الانتماء	٤,٠٤	٠,٧٨	٣,٧٥	٠,٨٦
التنافس	٤,٠١	٠,٧٩	٣,٠٨	١,٠٣
المطالب الصحية	٣,٧٦	٠,٨٦	٣,٧٢	٠,٩٤
تجنب المرض	٤,٣٣	٠,٥٩	٤,٤٣	٠,٦٧
الصحة الايجابية	٤,٣٤	٠,٥٤	٤,٤١	٠,٦٢
التحكم بالوزن	٣,٥٥	٠,٩٦	٣,٨٨	٠,٩١
الاهتمام بالمظهر	٣,٦٧	٠,٨٨	٣,٨٨	٠,٧٤
القوة والتحمل	٤,٢٨	٠,٦٧	٢,٩٢	٠,٨٧

جدول ٧

نتائج تحليل التباين المتعدد لأثر متغير النوع في دوافع المشاركة بالأنشطة الرياضية

مصدر التباين	مقاييس دافعية المشاركة	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مربع ايتا
النوع الاجتماعي	خفض التوتر	٨,٥٨	١	٨,٥٨	** ٢٢,٩٠	٠,٠٨١
	الشعور بالحوية	٣,١٩	١	٣,١٩	** ١٠,٨٥	٠,٠٤٠
	الشعور بالمتعة	٤,٦٥	١	٤,٦٥	** ١٠,٦٢	٠,٠٣٩
	الشعور بالتحدي	١٦,٣٤	١	١٦,٣٤	** ٤٠,٨٨	٠,١٣٥
	التقدير الاجتماعي	٧١,١٢	١	٧١,١٢	** ٨٧,٦٤	٠,٢٣٢
	الانتماء	٥,٥١	١	٥,٥١	** ٨,١٩	٠,٠٣٠
	التنافس	٥٧,٧٦	١	٥٧,٧٦	** ٦٨,٢٩	٠,٢٠٧
	المطالب الصحية	٠,١٢	١	٠,١٢	٠,١٤٥	٠,٠٠١
	تجنب المرض	٠,٥٩	١	٠,٥٩	١,٨٤	٠,٠٠٦
	الصحة الايجابية	٠,٣٢	١	٠,٣٢	٠,٩٣	٠,٠٠٤
	التحكم بالوزن	٧,٢٥	١	٧,٢٥	** ٨,٣٢	٠,٠٣١
	الاهتمام بالمظهر	٣,١٧	١	٣,١٧	* ٤,٨٢	٠,٠١٨
	القوة والتحمل	١٢١,٤٢	١	١٢١,٤٢	** ٢٠١,٠٨	٠,٤٣٥
الخطأ	خفض التوتر	٠,٨٩٧	٢٦١	٠,٣٨		
	الشعور بالحوية	٧٦,٨	٢٦١	٠,٢٩		
	الشعور بالمتعة	١١٤,٣	٢٦١	٠,٤٤		
	الشعور بالتحدي	١٠٤,٤	٢٦١	٠,٤٠		
	التقدير الاجتماعي	٢٣٦,٠٤	٢٦١	٠,٩٠		
	الانتماء	١٧٥,٥٥	٢٦١	٠,٦٧		
	التنافس	٢٢٠,٥٧	٢٦١	٠,٨٥		
	المطالب الصحية	٢١٠,٤٧	٢٦١	٠,٨١		
	تجنب المرض	١٠٤,١١	٢٦١	٠,٤٠		
	الصحة الايجابية	٨٨,٩٢	٢٦١	٠,٣٤		
	التحكم بالوزن	٢٢٧,٢٩	٢٦١	٠,٨٧		
	الاهتمام بالمظهر	١٧١,٧٣	٢٦١	٠,٦٦		
	القوة والتحمل	١٥٧,٦٠	٢٦١	٠,٦٠		

\*دال عند مستوى ٠,٠٥، \*\* دال عند مستوى ٠,٠١

والشعور بالتحدي والحصول على التقدير الاجتماعي والشعور بالانتماء والتنافس والتحكم بالوزن والاهتمام بالمظهر والقوة والتحمل. ويلاحظ أن جميع تلك الفروق

يشير جدول ٧ إلى وجود فروق ذات دلالة بين الذكور والإناث في ١٠ من مقاييس دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية وهي: خفض التوتر والشعور بالحوية والشعور بالمتعة

الإناث بصفة عامة يظهرن قدراً أكبر من الاهتمام بهذه الجوانب كما أشارت العديد من الدراسات السابقة ( Louw et al., 2012; Kilpatrick et al., 2005; Vartanian et al., 2011)

وبالخلاصة فإن هذه الدراسة تستنتج أن الدوافع الداخلية تلعب دوراً مهماً في الانتظام بالسلوك الرياضي بصفة عامة، وخاصة بالنسبة لطلاب الجامعة للذكور، في حين أنه من المرجح أن الدوافع الخارجية مثل تلك التي تتصل بالمظهر والوزن لها أهمية خاصة في توقع سلوك الطالبات الإناث الرياضي وفي ذلك تعضيد لما جاءت به نظرية التقرير الذاتي.

### المراجع

زايد، كاشف والجبالي، مصطفى، والشعيلي، علي (٢٠٠٤). اتجاهات طلبة جامعة السلطان قابوس نحو النشاط الرياضي وعلاقتها ببعض المتغيرات، سلسلة الدراسات النفسية والتربوية، جامعة السلطان قابوس، العدد ٨، ٤٨ - ٧٧.

الطاهر، علي (٢٠٠٧). دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة جامعة بيرزيت، مجلة جامعة النجاح للأبحاث / العلوم الإنسانية، المجلد ٢١ (١)، ٣٧ - ١١٠.

Cavlo, T. G., Cervelló, E., Jiménez, R., Iglesias, D., & Murcia, J. A. M. (2010). Using self-determination theory to explain sport persistence and dropout in adolescent athletes. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(2), 677-684.

Deci, E. L., & Ryan, R. (2002). *Handbook of self-determination research*. NY: Rochester: University of Rochester Press.

Duncan, L., Hall, C., Wilson, P. Jenny, O. (2010). Exercise motivation: A cross-sectional analysis examining its relationships with frequency, intensity, and duration of exercise. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7 doi: 10.1186/1479-5868-7-7.

Ebben, W., & Brudzynski, L. (2008). Motivations and barriers to exercise among college students. *Journal of Exercise Physiology Online*, 11(5), 1-11.

Ingledeu, D. K., Markland, D. and Ferguson, E. (2009), Three levels of exercise motivation. *Applied Psychology: Health and Well-Being*,

كانت لصالح الذكور باستثناء التحكم بالوزن والاهتمام بالمظهر حيث كانتا لصالح الإناث. ويظهر جدول أيضاً أن مقاييس دافعية المشاركة في الأنشطة الرياضية سعياً لتلبية المتطلبات الصحية ولتجنب المرض وللحصول على الصحة الإيجابية لم تصل الفروق بها إلى مستويات الدلالة الإحصائية.

وتشير هذه النتيجة إلى أن الذكور لديهم دوافع لممارسة الأنشطة الرياضية من أجل خفض التوتر والشعور بالحيوية والمتعة أكثر من الإناث مما قد يدل على أنهم يواجهون ضغوطات حياتية تفوق تلك التي تقع على عاتق الإناث خاصة وأنهم مطالبين بتأمين سكن خاص بهم خارج الحرم الجامعي وتحمل مسؤولية الانتقال اليومي من وإلى الحرم الجامعي في حين أن الجامعة تتولى مسؤولية تسكين الطالبات داخل الحرم الجامعي وتأمين كافة مستلزمات الحياة لهن.

وفيما يتعلق بسعي الطلاب الذكور للتقدير الاجتماعي أكثر من الإناث فرمياً يرتبط ذلك بطبيعة النشاط الرياضي التنافسي المتاح لكليهما ففي حين يحظى الذكور بفرص كثيرة للتنافس مع هيئات محلية وخارجية التي تستقطب المشجعين فإن الإناث لا يحظين سوى بالقليل من الفرص المماثلة وهو الأمر الذي ربما يلقي بآثره على الدوافع المتعلقة بالحصول على التقدير والاستحسان الاجتماعي. أما فيما يتعلق بتفوق الطلاب الذكور على الطالبات الإناث في دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لاكتساب القوة والتحمل فإن هذه النتيجة تبدو طبيعية إلى درجة كبيرة حيث أنه من الطبيعي أن يظهر الذكور اهتماماً أكبر من الإناث في الاهتمام بالقوة العضلية والتحمل العضلي. وعلى الرغم من اختلاف النتائج التي توصلت إليه هذه الدراسة وخاصة فيما يتعلق بوجود فروق بين الدوافع تعزى لتغير الجنس مع ما توصلت إليه دراسات سابقة مثل دراسة زايد ورفاقه (٢٠٠٤)، إلا أنها اتفقت مع تم التوصل إليه في العديد من الدراسات (مثل: Louw et al., 2005; Kilpatrick et al., 2012).

أما فيما يتعلق بتفوق الطلاب على الطالبات في دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية المتعلقة بالتحدي والتنافس فإنه يمكن تفسير ذلك في ضوء أن الذكور ربما يجدون في البيئة الرياضية الفرص لإشباع دوافع التنافس والتحدي وهي جوانب طالما ارتبطت بدوافع الذكور كما بينت دراسات عدة سواء تلك التي أجريت في البيئات الأجنبية (Kilpatrick et al., 2005)، أو العربية (الطاهر، ٢٠٠٧).

وأخيراً فإن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين دوافع الطلاب والطالبات المتعلقة بالوزن والمظهر لصالح الطالبات ينظر إليه باعتباره طبيعياً ومتوقفاً حيث أن

- 1, 336-355. doi: 10.1111/j.1758-0854.2009.01015.
- Ingledeu, D., & Markland, D. (2008). The role of motives in exercise participation. *Psychology of Health, 23*(7): 807-828).
- Kilpatrick, M., Hebert, E., and Bartholomew, J. (2005). College Students' Motivation for Physical Activity: Differentiating Men's and Women's Motives for Sport Participation and Exercise. *Journal of American College Health, 54*(2), 87-94.
- Landry, J., & Solmon, M. (2004). African American women's self-determination across the stages of change for exercise. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 26*, 457-469.
- Louw, A. J., Vn Biljon, A., and Mugandani, S. C. (2012). Exercise motivation and barriers among men and women of different age groups. *African Journal for Physical Education, Recreation, and Dance, 18*(4), 759-768.
- Murcia, J., Roman, M., Galindo, C., Alonso, N., & Gonzalez-Cutre, D. (2008). Peers' influence on exercise enjoyment: A self-determination theory approach. *Journal of Sports Science and Medicine, 7*, 23-31.
- Ryan, R., Williams, G., Patrick, & Deci, E. (2009). Self-determination theory and physical activity: The dynamics of motivation in development and wellness. *Hellenic Journal of Psychology, 6*, 107 - 124.
- Ryan, R.M. and Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*, 68-78.
- Schüler, J. and Brandstätter, V. (2013). How basic need satisfaction and dispositional motives interact in predicting flow experience in sport. *Journal of Applied Social Psychology, 43*, 687-705. doi: 10.1111/j.1559-1816.2013.01045.
- Teixeira, P., Carraça, E., Markland, D., Silva, M., and Ryan, R. (2012) Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 9*, 1-3.
- Tsai, Y., Kunter, M., Lüdtke, O., Trautwein, U., & Ryan, R. M. (2008). What makes lessons interesting? The role of situational and individual factors in three school subjects. *Journal of Educational Psychology, 100*, 460-472. DOI: 10.1037/0022-0663.100.2.460
- Ullrich-French, S., Cox, A., & Bumpus, M. (2013). Physical activity motivation and behavior across the transition to university. *Sport, Exercise, and Performance Psychology, 2*, 90-101. doi:10.1037/a0030632.
- Vallerand, R.J. (1997). Intrinsic and extrinsic motivation in sport: implications for the hierarchical model. in R. Lidor and M. Bar-Eli (eds), *Innovations in sport psychology: linking theory and practice* (pp. 45-7). Netanya, International Society of Sports Psychology.
- Vallerand, R.J. (2001). A Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport and Exercise. *Advances in Motivation in Sport and Exercise*. Champaign: Human Kinetics.
- Vartanian, L. R., Wharton, C. M., & Green, E. B. (2012). Appearance vs. health motives for exercise and for weight loss. *Psychology of Sport & Exercise, 13*, 251-256.
- Wang, J., & Biddle, S. (2003). intrinsic motivation towards sport in Singaporean students: The role of sport ability beliefs. *Journal of Health Psychology, 8*(5), 515 -523.
- Wilson, P. M., Mack, D. E., & Grattan, K. P. (2008). Understanding motivation for exercise: A self-determination theory perspective. *Canadian Psychology /Psychologie Canadienne, 49*(3), 250-256. Doi:10.1037/a0012762
- Wilson, P., Rodgers, W., & Fraser, S. (2002). Examining the psychometric properties of the behavioral regulation in exercise questionnaire. *Measurement in Physical Education and Exercise Science, 6*, 1-21.
- Wilson, P., Rodgers, W., Blanchard, C., & Gessell, J. (2003). The relationship between psychological needs, self-determined motivation, exercise attitudes, and physical fitness. *Journal of Applied Social Psychology, 33*, 2373-2392.