



**Social Studies  
Conference**

**مؤتمر الدراسات الاجتماعية  
Conference of Social Studies**

الشارقة - الإمارات العربية المتحدة 9 - 11 أبريل 2019

AlSharjah - UAE, 11 - 9 April, 2019

الموافق 4 - 6 شعبان 1440 هـ

**ورقة عمل بعنوان**

**العوامل الاجتماعية والثقافية المؤدية لممارسة الرياضة النسائية  
في المجتمع السعودي**

**إعداد**

**أ/ وفاء بنت عواد الشمري**

**المملكة العربية السعودية**



## مقدمة

الخمول البدني هو عامل رئيسي من عوامل خطر الوفاة المبكرة بسبب الأمراض غير السارية، وعلى النقيض من ذلك يقترن النشاط البدني المنتظم بانخفاض مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية والسكري وسرطان الثدي وسرطان القولون وتحسن الصحة النفسية ونوعية الحياة.

وعلى نطاق العالم لا يفي النشاط البدني بشكل ٢٣٪ من البالغين و٨١٪ من المراهقين (المتراوحة أعمارهم بين ١١ و ١٧ سنة) بالتوصيات العالمية بشأن النشاط البدني، ويختلف معدل إنتشار الخمول إختلافاً شديداً ضمن البلدان وفيما بينها ويرتفع إلى ٨٠٪ لدى بعض السكان البالغين ويزداد الخمول مع التنمية الاقتصادية بسبب تأثير أنماط النقل المتغيره وإستخدام التكنولوجيا والتوسع الحضري والقيم الثقافية.

النشاط البدني المنتظم يعود بالفائدة على المجتمع والاقتصاد، من حيث خفض تكاليف الرعاية الصحية، وزيادة الإنتاجية، وتحسين أداء المدارس، والتقليل من تغيب العمال عن العمل وزيادة المشاركة في الألعاب الرياضية والأنشطة الترفيهية، كما أن نسبة لا يستهان بها من الإنفاق الصحي في الدول ترجع إلى قلة ممارسة النشاط البدني والسمنة، فتعزيز النشاط البدني يمكن أن يمثل مداخله صحية عمومية عالية المردود ومضمونة الاستمرار.



## مشكلة الدراسة

على الرغم من أهمية ممارسة الرياضة لأفراد المجتمع باختلاف أطيافهم، إلا أن أهداف ممارسة الرياضة تختلف باختلاف الأفراد الممارسين لها، فمنهم من يمارسها بهدف تحقيق الصحة سواء النفسية أو البدنية، ومنهم من يهدف إلى الترويح عن النفس وقضاء وقت الفراغ، وغيرها من الأسباب التي تدفعهم لممارسة الرياضة.

تتنوع معوقات ممارسة الرياضة فمنها المعوقات البشرية والمادية والمعوقات المرتبطة بالجوانب الاجتماعية والثقافية، وهذا ما أشارت إليه دراسة (عبدربه واحمد، ٢٠١٠) والتي أظهرت وجود معوقات لممارسة المرأة اليمنية للنشاط الرياضي كان من أهمها المعوقات المرتبطة بالجانب الاجتماعي مثل النظرة السلبية من المجتمع تجاه مشاركة المرأة في النشاط الرياضي وضعف الحوافز لممارسة الرياضة وعدم تقبل الأسرة لمشاركة المرأة في النشاط الرياضي.

في دراسة مصطفى (٢٠١١) تبين أن هناك العديد من العوامل المعيقة لممارسة النشاط الرياضي للفتيات المصريات ومن أهمها الخجل والعادات والتقاليد وقلة الوعي لدى الفتيات بأهمية ممارسة الرياضة.

هذه الدراسات التي أجريت جميعها في مجتمعات غير المجتمع السعودي، أما ما يتعلق بالدراسات المرتبطة بممارسة المرأة للرياضة وخصوصاً عوامل ممارستها للرياضة والمعوقات التي تواجهها فهي نادرة (على حد علم الباحثة) وعلى وجه التحديد في المجتمع السعودي الذي هو حديث عهد في ممارسة المرأة للرياضة.

من هذا المنطلق فإن هذه الدراسة سيتم فيها التعرف على العوامل الاجتماعية والثقافية التي تسهم في ممارسة الرياضة النسائية في المجتمع السعودي، بالإضافة إلى اكتشاف الصعوبات التي تواجه ممارسة الرياضة النسائية في المجتمع السعودي.



## أهداف الدراسة

تسعى الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية :

٢. التعرف على الصعوبات التي تواجه ممارسة الرياضة النسائية في المجتمع السعودي.

١. التعرف على العوامل الاجتماعية والثقافية التي تسهم في رفع مستوى ممارسة الرياضة النسائية في المجتمع السعودي.

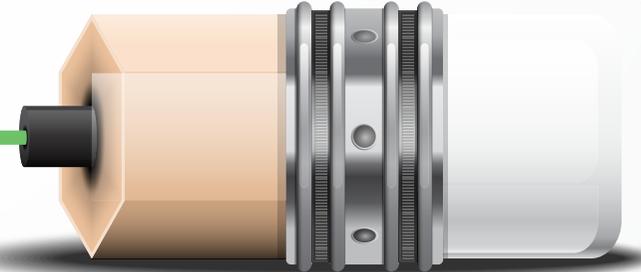


## تساؤلات الدراسة

تسعى الدراسة إلى الإجابة على التساؤلات التالية:

٢. ما الصعوبات التي تواجه ممارسة الرياضة النسائية في المجتمع السعودي؟

١. ما العوامل الاجتماعية والثقافية التي تسهم في رفع مستوى ممارسة الرياضة النسائية في المجتمع السعودي؟





# مصطلحات الدراسة

## العوامل الاجتماعية

هي مجموعة من الظروف التي تتعلق بتكوين الجماعة وأنظمتها، والتي تساهم في تكوين الفرد وتربيته **وتعرف إجرائياً** هي مجموعة من العوامل المرتبطة بالأسرة والجماعة والتي لها تأثير على حياة الأفراد الاجتماعية في المجتمع.

## العوامل

هو المجموعة التي يرتبط بعضها ببعض والتي تنظم في نسق معين حيث تؤدي في مجموعها إلى إحداث نتيجة. **وتعرف إجرائياً** هي مجموعة من المتغيرات التي تساهم في تعزيز دافعية النساء على الاهتمام بالجانب الرياضي والتي تتمثل في الأسرة، المدرسة، وسائل الإعلام، الأصدقاء، الإمكانيات والتسهيلات والتي سيتضمنها الاستبيان.

## الرياضة

كل نشاط بدني تغلب عليه صفة اللعب ويتضمن تنافساً مع الذات أو مع الغير أو التغلب على مجهود بدني معين **وتعرف إجرائياً** هي كل نشاط نسائي حركي - أياً كان نوعه - يمارس وفق ضوابط محددة مسبقاً ويمكن إعادتها وتكرارها في أماكن مختلفة، ولها وقت محدد، وتسعى إلى تحقيق التوازن ما بين الجانب النفسي والاجتماعي والعقلي والبدني.

## العوامل الثقافية

تعني الثقافة في نظر في نظر علماء الاجتماع جوانب الحياة الإنسانية التي يكتسبها الإنسان بالتعلم لا بالوراثة. وبشترك أعضاء المجتمع بعناصر الثقافة تلك التي تتيح لهم مجالات التعاون والتواصل. وتمثل هذه العناصر السياق الذي يعيش فيه أفراد المجتمع. وتتألف ثقافة المجتمع من جوانب مضمرة غير عيانية مثل: المعتقدات والآراء. والقيم التي تشكل المضمون الجوهرية للثقافة. ومن جوانب عيانية ملموسة مثل: الأشياء والرموز. أو الثقافة التي تجد هذا المضمون **وتعرف إجرائياً** مجموعة من العوامل المرتبطة بالمعتقدات والآراء والقيم التي تؤثر في ممارسة النساء للرياضة.



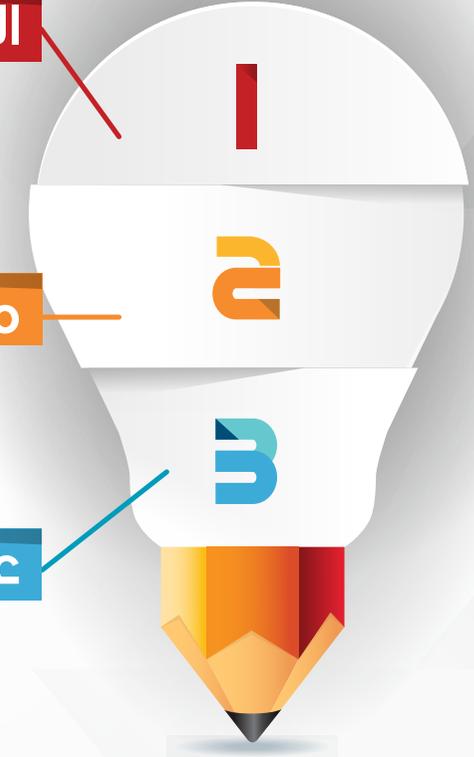
# إجراءات الدراسة

## منهج ومجتمع الدراسة

**المنهج:** استخدمت الباحثة المنهج الوصفي "أسلوب المسح الميداني" الذي يهدف إلى دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع، وجمع المعلومات والبيانات والتعبير عنها كما وكيفاً. المنهج الوصفي

**مجتمع الدراسة:** شمل مجتمع الدراسة جميع الممارسات للرياضة النسائية في الصالات الرياضية في مدينة الرياض.

**عينة الدراسة:** تم الإختيار العشوائي منا لممارسات للرياضة من النساء في المراكز الرياضية المتخصصة، وقد بلغت عينة الدراسة (٢٠٣) ممارسة.





## مجالات الدراسة



المجال الزمني:  
العام الهجري ١٤٣٩ هـ



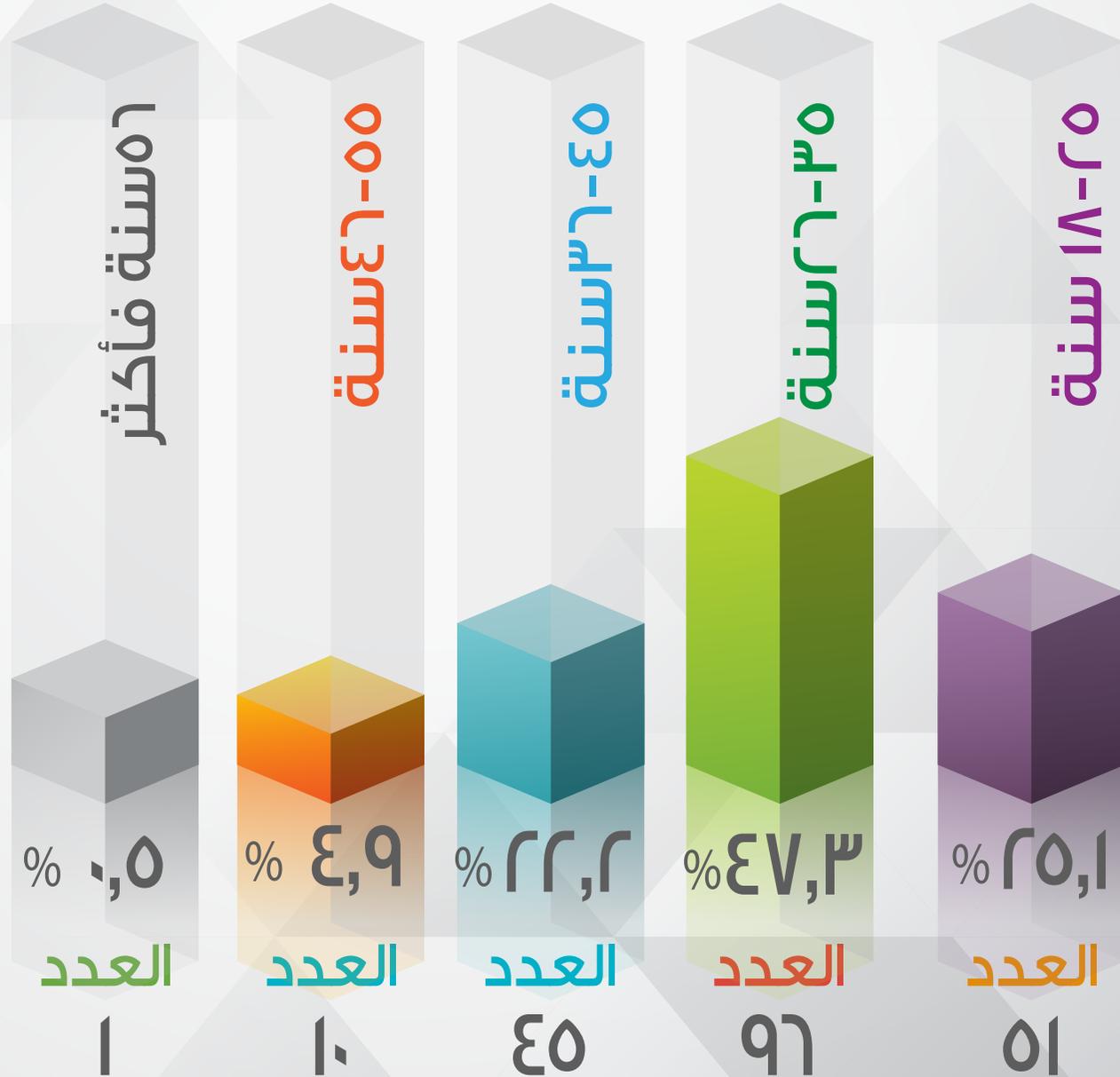
المجال المكاني:  
الصالات النسائية  
الرياضية بمدينة الرياض.



المجال البشري  
الممارسات للرياضة في الصالات الرياضية النسائية بمدينة الرياض



## توزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً للفئة العمرية





## نتائج تساؤلات الدراسة

**نتائج السؤال الاول:** ما العوامل الاجتماعية والثقافية التي تسهم في ممارسة الرياضة النسائية في المجتمع السعودي؟ استجابات أفراد عينة الدراسة لمعرفة العوامل الاجتماعية والثقافية التي تسهم في ممارسة الرياضة النسائية في المجتمع السعودي

الترتيب	المعياري الانحراف	المتوسط الحسابي	درجة الموافقة			العوامل التي تسهم في ممارسة الرياضة	م	
			موافق	موافق إلى حد ما	غير موافق			
٢	.٥٧٥	٢,٦٠	١٣١	٦٣	٩	عدد	ممارسة الأنشطة الرياضية تسهم في تنمية العلاقات الاجتماعية بين الأفراد.	١
			٦٤,٥	٣١,٠	٤,٤			
٩	.٩٨٩	٢,١٧	٦٨	-	٤٨	عدد	ممارسة الأنشطة البدنية تعتبر بالنسبة لي أفضل فرصة للتعرف على الآخرين.	٢
			٣٣,٥	-	٢٣,٦			
١٠	.٧٨٧	٢,١٧	٨٣	٧٢	٤٨	عدد	أفراد أسرتي لهم دور كبير في تحفيزي لممارسة الأنشطة الرياضية.	٣
			٤٠,٩	٣٥,٥	٢٣,٦			
١٢	.٧٥٦	٢,٠٨	٦٧	٨٦	٥٠	عدد	ثقافة المجتمع تشجعني لممارسة الأنشطة الرياضية.	٤
			٣٣,٠	٤٢,٤	٢٤,٦			

الترتيب	المعياري الانحراف	المتوسط الحسابي	درجة الموافقة			العوامل التي تسهم في ممارسة الرياضة	م	
			موافق	موافق إلى حد ما	غير موافق			
١	.٢٩٥	٢,٩٢	١٨٧	١٥	١	عدد	ممارستي للنشاط الرياضي يجعلني اكتسب حيوية النشاط الذهني.	٥
			٩٢,١	٧,٤	.٥			
٤	.٦٦٩	٢,٤٧	١١٥	٦٨	٢٠	عدد	ممارستي للنشاط الرياضي يشعرنني بحسن التصرف والتركيز في المواقف الحرجة	٦
			٥٦,٧	٣٣,٥	٩,٩			
٣	.٦٧٠	٢,٤٨	١١٧	٦٦	٢٠	عدد	ممارستي للنشاط الرياضي لإكتساب الانتباه ودقة الملاحظة	٧
			٥٧,٦	٣٢,٥	٩,٩			
٥	.٧١٢	٢,٤٦	١١٩	٥٨	٢٦	عدد	ممارستي للنشاط الرياضي لإكتساب الشعور بأني فعالة في المجتمع	٨
			٥٨,٦	٢٨,٦	١٢,٨			
١٤	.٧٩٥	١,٧٥	٤٥	٦٣	٩٥	عدد	ممارستي للنشاط الرياضي بسبب اهتمام وسائل الإعلام وبرامج التواصل به.	٩
			٢٢,٢	٣١,٠	٤٦,٨			

الترتيب	المعيار الانحراف	المتوسط الحسابي	درجة الموافقة			العوامل التي تسهم في ممارسة الرياضة	م	
			موافق	موافق إلى حد ما	غير موافق			
١١	.٨٢٣	٢,٠٨	٧٧	٦٥	٦١	عدد نسبة	أفضل الأنشطة الرياضية التي أستطيع ممارستها بأنفراد.	١٠
٨	.٧٠٧	٢,٢٨	٨٧	٨٦	٣٠	عدد نسبة	ممارسة النشاط الرياضي من وجهة نظر أسرتي نشاط بدني مهم.	١١
٦	.٧٣٠	٢,٤٢	١١٥	٥٩	٢٩	عدد نسبة	نظرة أسرتي الإيجابية لممارسة المرأة للرياضة تؤدي إلى زيادة ممارستها.	١٢
٧	.٧٧٤	٢,٣٦	١١١	٥٥	٣٧	عدد نسبة	لصديقاتي اللاتي يمارسن الرياضة دوراً في تحفيزي على ممارسة الرياضة	١٣
١٥	.٧٣٣	١,٦٥	٣١	٦٩	١٠٣	عدد نسبة	التقاليد والعادات الاجتماعية لها دوراً في تحفيزي على ممارسة الرياضة.	١٤
١٣	.٧٨٠	١,٨٦	٤٩	٧٦	٧٨	عدد نسبة	وجهات نظر الأقارب لها دوراً في تحفيزي لممارسة الرياضة.	١٥
٢,٢٥						المتوسط العام		



## نتائج تساؤلات الدراسة

نتائج السؤال الثاني: "ما الصعوبات التي تواجه ممارسة الرياضة النسائية في المجتمع السعودي؟"

جدول رقم (٨)

استجابات أفراد عينة الدراسة لمعرفة الصعوبات التي تواجه ممارسة الرياضة النسائية في المجتمع السعودي

الترتيب	المعياري الانحراف	المتوسط الحسابي	درجة الموافقة			العوامل التي تسهم في ممارسة الرياضة	م	
			موافق	موافق إلى حد ما	غير موافق			
٦	.٧٢٣	١,٨٤	٣٩	٩٢	٧٢	عدد	المهام الوظيفية والدراسية لا تمكنني ممارسة النشاط الرياضي	١
			١٩,٢	٤٥,٣	٣٥,٥			
٣	.٧٢٤	٢,٠٧	٦١	٩٦	٤٦	عدد	التزاماتي الأسرية تحد من ممارسة الأنشطة الرياضية.	٢
			٣٠,٠	٤٧,٣	٢٢,٧			
١٠	.٧٢٧	١,٥١	٢٨	٤٨	١٢٧	عدد	عدم وجود صديقات يمارسن الرياضة لها دور في عدم ممارستي للرياضة.	٣
			١٣,٨	٢٣,٦	٦٢,٦			
٨	.٦٧٣	١,٥٨	٢١	٧٦	١٠٦	عدد	ليس لدي الوقت الكافي لممارسة النشاط الرياضي.	٤
			١٠,٣	٣٧,٤	٥٢,٢			

الترتيب	المعياري الانحراف	المتوسط الحسابي	درجة الموافقة			العوامل التي تسهم في ممارسة الرياضة	م	
			موافق	موافق إلى حد ما	غير موافق			
١	.٨٣٦	٢,٢٦	١٠٤	٤٨	٥١	عدد	قلة الوعي بأهمية النشاط الرياضي لها دور في عدم ممارسته.	٥
			٥١,٢	٢٣,٦	٢٥,١			
١٤	.٦٣٢	١,٣٠	١٩	٢٣	١٦١	عدد	ممارسة الأنشطة البدنية تضيع مني فرصة هامة للإسترخاء.	٦
			٩,٤	١١,٣	٧٩,٣			
٧	.٨١٨	١,٧٩	٥١	٥٩	٩٣	عدد	عدم توفر الأدوات والأجهزة الرياضية له دور في عدم ممارسة الأنشطة الرياضية.	٧
			٢٥,١	٢٩,١	٤٥,٨			
٥	.٨٣٩	١,٨٦	٥٩	٥٧	٨٧	عدد	عدم وجود أماكن مخصصة للنساء لممارسة الأنشطة الرياضية.	٨
			٢٩,١	٢٨,١	٤٢,٩			
٤	.٨٢٣	٢,٠١	٧٠	٦٦	٦٧	عدد	أماكن ممارسة النشاط الرياضي ليست قريبة من مقر سكني.	٩
			٣٤,٥	٣٢,٥	٣٣,٠			

الترتيب	المعياري الانحراف	المتوسط الحسابي	درجة الموافقة			العوامل التي تسهم في ممارسة الرياضة	م	
			موافق	موافق إلى حد ما	غير موافق			
١٥	.٦٢٢	١,٣٠	١٨	٢٤	١٦١	عدد نسبة	ارتداء اللباس الرياضي له دور في عدم ممارستي النشاط الرياضي.	١٠
٢	.٨٠٥	٢,١٤	٨٢	٦٨	٥٣	عدد نسبة	الملابس والأدوات الرياضية باهظة الثمن.	١١
١٢	.٦٤٢	١,٤١	١٧	٥٠	١٣٦	عدد نسبة	عدم توفر المتعة في ممارسة الأنشطة الرياضية.	١٢
١٦	.٤٣١	١,١٥	٦	١٨	١٧٩	عدد نسبة	اخجل من ممارسة الأنشطة الرياضية.	١٣
١١	.٦٥٩	١,٤٣	١٩	٥٠	١٣٤	عدد نسبة	عدم توفر الأمن والسلامة أثناء ممارسة النشاط البدني.	١٤
٩	.٧٠٣	١,٥٧	٢٥	٦٦	١١٢	عدد نسبة	أتخوف من الإصابات أثناء ممارسة النشاط الرياضي.	١٥
١٣	.٦٤٨	١,٤٠	١٨	٤٦	١٣٩	عدد نسبة	السمنة تمنعني من ممارسة النشاط الرياضي.	١٦



## الاستنتاجات

أهم العوامل التي تؤدي لممارسة المرأة للرياضة في المجتمع السعودي هي:





## الاستنتاجات

**أهم العوائق التي تعيق ممارسة المرأة للرياضة هي:**

**قلة الوعي بأهمية النشاط الرياضي لها دور في عدم ممارسته.**

**الملابس والأدوات الرياضية باهظة الثمن.**

**التزاماتي الأسرية تحد من ممارسة للأنشطة الرياضية.**





## توصيات الدراسة

العمل على توفير أماكن ممارسة النشاط الرياضي  
لتشمل جميع الأحياء.

على وسائل الإعلام تكثيف البرامج التوعوية  
بهدف زيادة الوعي بأهمية النشاط الرياضي.

