

بناء مقياس الدافعية لخفض الوزن لدى النساء

الباحثان

دعاء داخل ماضي

أ.م. د فاضل باقر مطشر

الملخص

هدفت الدراسة الى بناء مقياس الدافعية لخفض الوزن وتحديد نوعية الدافعية لدى افراد العينة أما مشكلة البحث من خلال ملاحظة الباحثان وبما ان مختصان في المجال الرياضي و من خلال الاطلاع على البحوث السابقة وجد ان النساء اكثر عرضة لزيادة الوزن والدخول في مرحلة الامراض المصاحبة لتلك الزيادة و هن اكثر عرضة لكسب الوزن مقارنة بالرجال. و قد سعت الدراسة الحالية لبحث دور الدافعية لدى النساء التي يرتدن مراكز الرشاقة و التنحيف في البيئة الميسانية ,حيث تعد مراكز الرشاقة و التنحيف تجربة جديدة في مجتمع لديه قيود ضد ظاهرة ممارسة الانشطة البدنية للنساء. ودور الدوافع السلوكية للفرد و هي من العوامل المهمة في مواجهة الضغوط المرافقة للبرامج خفض الوزن. و قد استنتج الباحثان تم التوصل الى بناء مقياس الدافعية لخفض الوزن لدى النساء من خلال الاجراءات العلمية المتبعة و ايضا التعرف على لدى عينة البحث دوافع متنوعة لممارسة التمرينات البدنية وفقا لمقياس الدافعية المصمم لهذه الدراسة و ايضا التحليل الوصفي يبين ان الغالبية العظمى منها لديها دوافع (الهوية الشخصية -التأييد النفسي -الدافعية الداخلية) و يوصي الباحثان ضرورة مكافحة السمعة المنتشرة في العراق و ايضا نشر فكرة ان الرياضة تجعل الانسان يتمتع بصحة حيث يعد من العناصر التي تشكل دافعية الناس نحو ممارسة الرياضة وخفض التوجهات النفسية السلبية نحو الرياضة.

Building a measure of motivation to reduce weight among women

Eng. Duaa Dakl Made

Dr. Fadel Baqer Mutashar

Abstract

The study aimed to build a measure of motivation to lose weight and determine the quality of motivation among the sample members. The research problem is through the observation of the two researchers, and since they are specialists in the field of sports, and by looking at previous research, it was found that women are more likely to gain weight and enter into the stage of diseases associated with that increase. And they are more likely to gain weight compared to men. The current study sought to investigate the role of motivation among women who attend fitness and slimming centers in the Maysan environment, where fitness and slimming centers are a new experience in a society that has restrictions against the phenomenon of women's physical activities. And the role of the behavioral motives of the individual, which is one of the important factors in facing the pressures associated with weight reduction programs. The researchers concluded that it was reached to build a measure of motivation to reduce weight in women through the scientific procedures followed, and also to identify the research sample with various motives for practicing physical exercises according to the motivation scale designed for this study, and also the

descriptive analysis shows that the vast majority of them have motives (identity personality - psychological support - internal motivation) and the two researchers recommend the need to combat obesity, which is widespread in Iraq, and also spread the idea that sport makes a person healthy, as it is one of the elements that form people's motivation towards exercise and reduce negative psychological attitudes towards sport

١-١ مقدمة البحث وأهميته

بينت منظمة الصحة العالمية في تعريفها للحالة الصحية للإنسان، ان الانسان المعافى هو الانسان السليم بدنيا وعقليا واجتماعيا وليس فقط الانسان الخالي من الامراض ونتيجة لخطورة السمنة على صحة الافراد سعت الدول المتقدمة الى توعية الناس والى ضرورة اتباع الانظمة الغذائية الصحية وكذلك ممارسة الانشطة الرياضية. واستناد الى نظرية (SDT) ان نوعية الدافعية هي أكثر اهمية من كمية الدافعية التي يمتلكها الانسان للحصول على النتائج السيكولوجية مثل الحصول على التقييم النفسي الإيجابي والرضا النفسي^(١). في حين ان سلوك الافراد ذوي الدافع الخارجي ينحصر في السعي للحصول على مكافئة خارجية او تجنب عقوبة خارجية ويفقد الفرد دافعيته عندما تغيب المكافئة او العقوبة، وفقا لنظرية SDT ان تبني مبادا الثواب والعقاب من المجتمع في توجيه الأفراد لتحقيق الاهداف المطلوبة منهم يعد عنصرا موقظا لبناء الدافعية الداخلية^(٢).

٢-٢ مشكلة البحث:

مشكلة البدانة وما يصاحبها من تغيرات في شكل الجسم الانسان ناقشتها الكثير من الدراسات فزي دراسة احصائية اجراه (Sentry et al,2005)^(٣) على الافراد الذين خضعوا لعمليات (Bariatric Surgery) وهي عمليات خاصة بمعالجة البدانة بين عامي ١٩٩٨-٢٠٠٥، وجد ان نسبة النساء كانت بين ٨١٪ الى ٨٥٪ من مجمل العدد الكلي الذي أجري تلك العمليات. وهذا يعكس مستوى قلق وسعي المرأة للمحافظة على شكلها وجاذبيتها. وفي سوء العادات الغذائية السائد في نمط حياة الافراد كشفت دراسة (Smink, Hoeken, & Hoek, 2012)^(٤) ان حالة (bulimia nervosa) (وهي حالة شراهة الاكل نتيجة للحالة العصبية التي يمر فيها الفرد)، ان عدد النساء المصابات بهذه الحالة تراوح بين ٠.٩٪ الى ١.٥٪، اما الرجال فكانت نسبتهم اقل مقارنة بالنساء وتراوحت بين ٠.١٪ الى ٠.٥٪. وفي مجال الشراهة في الاكل فقد كانت نسبة النساء ٣.٥٪ مقارنة بالرجال ٢٪ وهذا يجعل شريحة النساء أكثر عرضة لزيادة الوزن والدخول في مرحلة الامراض المصاحبة لزيادة الوزن. مما تقدم يتبين ان النساء هن أكثر عرضة لكسب الوزن مقارنة بالرجال. وقد سعت الدراسة الحالية لبحث دور الدافعية لدى النساء التي يرتدن مراكز الرشاقة و التنحيف في البيئة الميسانية، حيث تعد مراكز الرشاقة و التنحيف تجربة جديدة في مجتمع لديه قيود ضد ظاهرة ممارسة الانشطة البدنية للنساء. ودور الدوافع السلوكية للفرد وهي من العوامل المهمة في مواجهة الضغوط المرافقة للبرامج خفض الوزن.

٣-١ اهداف البحث:

- ١- بناء مقياس الدافعية للممارسة الانشطة الرياضية وفق نظرية (self-determination theory).
- ٢- تحديد دوافع عينة الدراسة من النساء التي يترددن على مراكز الرشاقة نحو ممارسة التمرينات البدنية.

٤-١- سؤال البحث :

(2) Migliorini, L., Cardimali, P., Rania, N. (2019). How could self-determination theory be useful for facing health innovation challenges. *Frontiers in Psychology*, 10, pp, 1-10
(3) Harackiewicz, J., Manderlink, G., & Sansone, C. (1984). Rewarding pinball wizardry: Effects of evaluation and cue-valence on intrinsic interest. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, pp, 287-300.
(2) Santry, H. P., Gillen, D. L. & Lauderdale, D. S. (2005). Trend in bariatric surgical procedures. *Journal of the American Medical Association*, 294, 1909-1917.
(3) Smink, F. R. E., van Hoeken, D., & Hoek, H. W. (2012). Epidemiology of eating disorders: Incidence, prevalence, and mortality rates. *Current Psychiatry Reports*, 14, 406-414.

١. ما هو نوعية ومستوى دافعية عينة الدراسة نحو ممارسة التمرينات البدنية.

٥-١ مجالات البحث

المجال البشري - النساء اللواتي يرتادنا مراكز الرشاقة و التنحيف بمحافظة ميسان

المجال الزمني- للمدة من ٢١/٩/٢٠٢١ // لغاية ٢٦/٥/٢٠٢٢ .

المجال المكاني - مراكز الرشاقة و التنحيف في محافظة ميسان

٢- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

١-٢ منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية وذلك لملائمته مشكلة البحث.

٣-٢ عينة البحث

عينة الدراسة الحالية كانت من النساء اللواتي يمارسن الأنشطة الرياضية بهدف خفض اوزانهن في محافظة ميسان في مراكز الرشاقة و التنحيف , وقد تم اختيار العينة بطريقة العمدية , حيث تسمح الطريقة العمدية للباحث بتحديد العينة التي لديه المعلومات ولديهم استعداد لتقديم الاجابات المطلوبة من قبل الباحثان والتي تلي اغراض الدراسة^(١),^(٢) و كان عدد العينة الرئيسة هو ١٣١ مشتركة .

٤-٢ اجراءات بناء مقياس الدافعية

• اعتمد البحث الحالي على نظرية (STD) كونها اثبتت ان الدافعية تنمو وتتطور في البيئة الاجتماعية المحيطة بالفرد , وهذا يتفق واغراض الدراسة التي تبحث اثر المجتمع في رفع دافعية النساء نحو ممارسة الأنشطة الرياضية والحصول على الفوائد المرتبطة به. وتفترض ان انواع الدافعية تسير على خط متصل من الخارجية الى الدوافع الخارجية -داخلية التنظيم- وصول الى الدافعية الداخلية. والبيئة الاجتماعية هي التي تؤثر في بناء تلك الدوافع وتحويلها من الخارجية الى الداخلية. وقدمت ستة انواع للدافعية.

- دافعية التبعية الاجتماعية
- دافعية الثواب والعقاب
- دافعية الانا
- دافعية الهوية الشخصية
- دافعية التأييد النفسي
- الدافعية الداخلية

واعتمادا على فروض النظرية والتعريفات الخاصة بالأبعاد تم اعداد فقرات خاصة بكل بعد ومن ثم عرضة المقياس على خبراء في مجال علم النفس الرياضي والاختبارات حيث كان عدد الخبراء ١٧ خبير من جامعات مختلفة لتعرف على صدق الظاهري للفقرات، حيث يعد الصدق من اهم العمليات.

٤-١ التحليل الاحصائي لفقرات اختبارات الدافعية*

بنود مقياس الدافعية

جدول (١) يبين (مربع كاي) على كل فقرة من مقياس الدافعية

sig	قيمة كا ²	نسبة الاتفاق	المتفقين	غير المتفقين	دافعية التبعية الاجتماعية
0.00	9.94	%٨٨	15	٢	١,٤
0.00	17	%١٠٠	١٧	٠	٢,٧,٩
0.00	7.11	%٨٢	١٤	٣	٣,٥,٨
0.00	13.23	%٩٤	١٦	١	٦

(1) Patton, M. Q. (2002). Qualitative research and evaluation methods 3rd ed. Thousand Oaks, CA: Sage.p.22.

(2) Leiner, D. J. (2014). Convenience Samples and Respondent Pools. 1-36.

sig	قيمة كا ²	نسبة الاتفاق	المتفقين	غير المتفقين	دافعية الثواب والعقاب
0.00	13.23	%94	16	1	1,3,5,7
0.00	9.94	%88	15	2	2,4,9
0.00	7.11	%82	14	3	6
0.00	17	%100	17	0	8
sig	قيمة كا ²	نسبة الاتفاق	المتفقين	غير المتفقين	دافعية الانا
0.00	17	%100	17	0	1,5,8,9
0.00	9.94	%88	15	2	2,7,3
0.00	13.23	%94	16	1	4,6
sig	قيمة كا ²	نسبة الاتفاق	المتفقين	غير المتفقين	دافعية الهوية الشخصية
0.00	17	%100	17	0	1,7
0.00	9.94	%88	15	2	2,4
0.00	13.23	%94	16	1	3,5,6,8,9
sig	قيمة كا ²	نسبة الاتفاق	المتفقين	غير المتفقين	دافعية التأييد النفسي
0.01	4.76	%76	13	4	1,3
0.00	9,94	%88	15	2	2
0.01	7.11	%76	14	3	3,6
0.00	13.23	%94	16	1	4,5
0.00	17	%100	17	0	7,8
sig	قيمة كا ²	نسبة الاتفاق	المتفقين	غير المتفقين	الدافعية الداخلية
0.00	17	%100	17	0	1,5,7,8
0.00	13.23	%94	16	1	2,3,6,9
0.00	9.94	%88	15	2	4

٢-٤-٢ التجربة الاستطلاعية الاولى

قام الباحثان باختيار خمسة من النساء الذين يرتدن مراكز الرشاقة و التنحيف بتاريخ (٢٠٢٣/١١/٣٠) لتدقيق العبارات من الناحية اللغوية هل مناسبة للعينه , وبعد اجتبهتن على المقاييس المقدمة قامت الباحثة بمناقشتهن حول مدى وضوح العبارات. وقد كان اقل زمن مستغرق للإجابة ٢٨ دقيقة واكثر زمن هو ٣٤. وقد رفده هذه التجربة الباحثان بخبرة جديده في مجال العمل الميداني المباشر وما يرافقه من صعوبات ومحاولة وضع الحلول لها قبل الخوض في التجربة الرئيسية.

٣-٤-٢ التحليل الاحصائي للفقرات

اجرى التحليل الاحصائي للفقرات يعد من العمليات الاساسية التي تساعد في خلق أداة قياس فعاله وقادرة على قياس الظاهرة بدقة. وعليه قاما الباحثان باختيار (84) سيدة من أعمار مختلفة وتحدث معهن حول طريقة الاجابة على المقياس وما يرافقه ومدى اهمية تقديم اجابات واقعية لغرض الوصول الى نتائج حقيقة. واستخدمه نتائج هذا المقياس في تحليل الخصائص السيكومترية للمقياس. وقد تم توزيع الاستبيان على سيدات من الآتين يرتدنه مراكز الرشاقة و التنحيف بتاريخ (٢٠٢٣/٢/٧) . وقد اهملت بعض الاستثمارات لوجود اخطأ في عملية الاجابة واصبح اجمالي العدد النهائي لعينة البناء هو ٧٦.

اولا- القدرة التمييزية لبنود الاختبار

يعد اختبار القدرة التمييزية من الاختبارات المهمة ليقاس قدرة الفقرة على التمييز بين المستجيبين عند قياس السمات النفسية. ولتحقيق ذلك يجب بعد اختبار المفحوصين وترتيب ترتيبهم حسب درجاتهم التي حصلوا عليه من اعلى درجة الى اقل درجه ومن ثم اخذ (٢٧٪) من المجموعة العليا و(٢٧٪) من المجموعة السفلى لأجراء المعاملات الاحصائية والتأكد من قدرة العبارات على التمييز بين افراد المجموعة العليا والدنيا.

و قد كانت النتائج معنوي عند مستوى دلالة ≥ 0.05 بأن جميع مواقف المقياس كانت مميزة، اذ كانت مستوى الدلالة الاحصائية أصغر من (٠.٠٥) وهذا يعني وجود فروق معنوية لتلك البنود بين المجموعتين العليا والدنيا وعليه اعتمدت جميع هذه المواقف، وبذلك أصبح عدد مواقف المقياس (٥٤) موقف

ثانيا- علاقة فقرات المقياس بالدرجة الكلية للمقياس

قياس الارتباط بين فقرات المقياس مع الدرجة الكلية يعد من المؤشرات الدالة على صدق المقياس ومدى تناسق بين بنود الاختبار في قياس الظاهرة ككل. وقد أكد (Brown) على أهمية وجود الاتساق بين فقرات المقياس، حيث أن السلوك الأفراد يتكون من مجموعة من السلوكيات وكلما كانت عبارة المقياس متناسقة من حيث قياسها لسمات المرتبطة بسلوك الأفراد ارتفعت دقة القياس^(١).

جدول (٢) علاقة فقرات المقياس بالدرجة الكلية للمقياس

ت	درجة الارتباط	مستوى الدلالة	ت	درجة الارتباط	مستوى الدلالة	ت	درجة الارتباط	مستوى الدلالة
١	.478**	0.000	١٩	.806**	0.000	٣٧	.806**	0.000
٢	.404**	0.000	٢٠	.762**	0.000	٣٨	.808**	0.000
٣	.490**	0.000	٢١	.757**	0.000	٩٣	.٥٣٤**	0.000
٤	.468**	0.000	٢٢	.618**	0.000	٤٠	.596**	0.000
٥	.458*	0.012	٢٣	.392**	0.000	٤١	.392**	0.000
٦	.534**	0.000	٢٤	.806**	0.000	٤٢	.860**	0.000
٧	.593**	0.000	٢٥	.596**	0.000	٤٣	.718**	0.000
٨	.412*	0.033	٢٦	.٣٥٠**	0.001	٤٤	.771**	0.000
٩	.336**	0.000	٢٧	.534**	0.000	٤٥	.495**	0.000
١٠	.538**	0.000	٢٨	.524**	0.000	٤٦	.861**	0.000
١١	.520**	0.000	٢٩	.707**	0.000	٤٧	.879**	0.000
١٢	.622**	0.000	٣٠	.836**	0.000	٤٨	.449**	0.000
١٣	.479**	0.000	٣١	.525**	0.000	٤٩	.879**	0.000
١٤	.737**	0.000	٣٢	.666**	0.000	٥٠	.808**	0.000
١٥	.٨٢٩**	0.000	٣٣	.٥٦٢**	0.000	٥١	.632**	0.000
١٦	.566**	0.000	٣٤	.744**	0.000	٥٢	.827**	0.000
١٧	.707**	0.000	٣٥	.435**	0.000	٥٣	.733**	0.000
١٨	.458*	0.012	٣٦	.392**	0.000	٥٤	.523**	0.000

** تشير ان الارتباط معنوي تحت مستوى ٠,٠١, والشرطة * تشير الى الارتباط معنوي تحت مستوى ٠,٠٥
 ثالثا -علاقة الفقرة بالمجال الذي تنتمي اليه

جدول (3) علاقة الفقرة بالمجال الذي تنتمي اليه

ت	دافعية التبعية الاجتماعية	دافعية الثواب و العقاب	دافعية الانا
1	.99**	.604**	.753**
2	.668**	.717**	.628**
3	.661**	.717**	.679**
4	.723**	.76**	.807**
5	.596**	.608**	.676**
6	.699**	.٠٨	.787**
7	.54**	.٠٧	.752**
8	.581**	.٠٧	.754**
9	.٠٩٤**	.٠٧	.728**
ت	دافعية الهوية الشخصية	دافعية التأييد النفسي	الدافعية الداخلية
1	.788**	.83**	.508**
2	.835**	.722**	.903**
3	.587**	.679**	.733**
4	.584**	.832**	.849**
5	.831**	.547**	.746**

(١) Rinehart and New York, Brown F.G and et al (1983): principles of educational and psychological testing .Winston.p10

6	**0.808	.000	**0.737	.000	**0.897	.000
7	**0.783	.000	**0.702	.000	**0.829	.000
8	**0.635	.000	**0.809	.000	**0.508	.000
9	**0.687	.000	**0.83	.000	**0.903	.000

** تشير ان الارتباط معنوي تحت مستوى ٠,٠١

ارتبطت بشكل معنوي مع البعد الذي تنتمي حيث درجت المعنوية كانت (٠,٠٠) وهي اقل من (٠,٠٥) . وهذا يعد احد المؤشرات التي تؤكد صدق التناسق بين العبارات وقدرة الاختبارات على تقديم صورة كاملة عن ظاهره المستهدفة من عملية اعداد المقياس .. وقيمة معامل الارتباط انحسرت بين (٠,٤٩٩ الى ٠,903). وهذه قيم تعد بين المستوى المتوسط الى العالي^(١).

رابعا - العلاقة بين ابعاد مقياس الدافعية والدرجة الكلية للمقياس الجدول (٣) يبين العلاقة بين ابعاد المقياس وهي أحد الخصائص السيكومترية التي تؤكد على وجود اهمية العلاقة المعنوية فيما بين ابعاد المقياس حيث ان ذلك يساعد في تقديم صور ادق عن الظاهرة المستهدفة بالمقياس. والجدول (٤) يوضح ان العلاقة بين ابعاد المقياس كانت معنوية وتراوحت بين المتوسطة والعالية.

جدول (٤) بطريقة الاتساق الداخلي ما بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس

ت	ابعاد المقياس	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	دافعية التبعية الاجتماعية	0.637**	.000
٢	دافعية الثواب والعقاب	0.794**	.000
٣	دافعية الانا	0.904**	.000
٤	دافعية الهوية الشخصية	0.921**	.000
٥	دافعية التأييد النفسي	0.951**	.000
٦	الدافعية الداخلية	0.903**	.000
جميع الابعاد الارتباطات دالة عند مستوى دلالة > 0.05			

٥-٢ حساب الثبات بطريقة الفا كرو نباخ

بعد ان قام اكمال خطوات بناء مقياس الدافعية وترجمة مقياسي الدعم الاجتماعي والتأكد من صدق الادوات توجه الباحثان لقياس ثبات الاختبارات. وقد استخدم الفا كروم باخ للمقياسين. والنتائج في جدول (٥) تبين ان القيمة هي (٠,٩٣) وهذا قيم اعلى من (٧٠٪) التي تعد الحد الادنى المقبول لقيمة الفا .

جدول (٥) يبين حساب الثبات بطريقة الفا كرو نباخ

ت	المقياس	الدرجة
١	مقياس الدافعية	٠,٩٣

١-٥-٢ الثبات بطريقة التجزئة النصفية

وهي من الاجراءات الاحصائية المستخدمة لقياس الثبات حيث تم تقسيم بنود الاختبار وفقاً للأرقام الفردية والزوجية للبنود، ومن ثم اجريت عملية احتساب العلاقة لكل اجزائي الاختبار. ولحساب الدرجة الكلية للاختبار تم توظيف معادلة سيبرمان براون. والجدول (٦) يظهر معاملات ارتباط بين جزئي الاختبار، وقد كانت الدرجة (٠,٧١) وهي معامل عالية تبين اتساق بنود الاختبار.

جدول (٦) يبين الثبات بطريقة التجزئة النصفية

ت	المقياس	درجة الارتباط بين نصفي الاختبار
١	مقياس الدافعية	0.71

٦-٢ الاجراءات الميدانية

قام الباحثان بأجراء تعداد للمراكز الرشاقة والتنحيف المنتشرة في أنحاء محافظة ميسان، وتم اجراء مقابلات مع مديرات تلك المراكز وكان هناك عدد من المدربات خريجات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة قدما تسهيلات كثيرة للباحثة. وتم تحديد عدد السيدات التي يرومن خفض اوزانهن واعدادهن، كما

(1) - L. R. Gay. Educational Research: Competencies for Analysis and Applications.10th Ed, USA, Charles e Meril Publish Company,2012.

تم اللقاء بعدد من السيدات الذين يعملن على خفض اوزانهن خلال تلك الزيارة ومناقشتهن حول الدوافع والدعم الاجتماعي المقدم لهن وفكرة الدراسة لتعرف على ميولهن وتشجيعهن على الاشتراك في الدراسة. وقد قدمت مديرات المراكز عدد النساء الذين يحضرون في الصباح او المساء او فترات الليل لغرض التمرين لتحديد اوقات الزيارة المناسبة. ومن ثم نظم الباحثان زيارة متكررة لتوزيع الاستبيان على السيدات وشرح طريقة ملاء الاستبيان واستطاع الباحثان جمع ١٣٠ مستجيبة للبحث الرئيسي من تاريخ (٣١ / ١١ / ٢٠٢٢) ولغاية (٢٦ / ١٢ / ٢٠٢٣).

وتم تصحيح وتفرغ نتائج الاستبيان في الحقيبة الاحصائية في برنامج الحقيبة الاحصائية SPSS لغرض اجراء المعالجات الإحصائية.

١١-٣ الوسائل الاحصائية

اعتمدت الباحثة الحقيبة الاحصائية SPSS, version (23)

٤-١١ اجابت سؤال البحث - ما هو نوعية ومستوى دافعية عينة الدراسة نحو ممارسة التمرينات البدنية. الدافعية وفق لنظرية (SDT) تقسم الى ستة انواع وهي دافعية الاثر الاجتماعي والتي يكون فيه الفرد تابعا لسلوك الجماعي السائد بدون اهداف خاصة، والدافعية الثواب والعقاب و يسعى فيه الفرد الى تجنب العقوبة الخارجية او الحصول على المكافئة الخارجية , ودافعية تعزيز الانا وفيها الفرد يحاول تحقيق اهدافه لتباهي او لتجنب الاحساس بالقصور في محيط الفرد الاجتماعي, الدافعية الهوية الشخصية وفي هذا المجال يسعى الفرد بجهد على اضافة القيم الشخصية المرغوبة في محيطه الاجتماعي لمواصفات شخصيته , دافعية التأييد النفسي - النسبي للأهداف المطلوبة اجتماعيا حيث الفرد ضمن هذا المستوى يتبنى اهداف الاشخاص الاخرين الذين يحيطون بها ويتبناها على انها جزء من بنائه النفسي والقيمي ويسعى الى تحقيقها ويعد هذا المستوى هو الاقرب الى الدافعية الداخلية, واخرين الدافعية الداخلية والتي تكون نابعة من داخل الفرد حيث يتبنى اهدافه الشخصية ويشعر بالرضى النفسي عند تحقيقها والمتعة عند الالتزام بها وتنفيذها, والرضا النفسي والاستمتاع هي الخاصية التي تميز الدافعية الداخلية عن غيرها من انواع الدافعية الاخرى ويكون اثرها اقوى في سلوك الانسان من حيث النوع والكم^(١).
 وقد تم تحديد ثلاثة مستويات للدافعية، حيث ان اعلى قيمة لكل مجال هي (٩) وان اقل مجال لدافعية هو (٤٥) ووفقا لهذه القيم تم تحديد المدى والمستويات الثلاثة كما موضح في جدول (٧).

المستوى المنخفض	المستوى المتوسط	المستوى العالي
٢١ - ٩	٣٤ - ٢٢	٤٥ - ٣٥

والجدول (٨) يبين البيانات الوصفية التي تم تحصيلها من العينة وفقا لإجاباتهم على جميع ابعاد المقياس الخاصة بالدافعية. والبيانات تشير الى ان الدافعية التبعية الاجتماعية حصل على مستوى ضعيف وهذا يعد مؤشر جيد ,حيث الى ان اغلب الأفراد المشتركين لم يتصرف فقط كونهم في سياق اجتماعي بل ان سلوكياته لم تكن كانت نابعة من دوافع في سياق التبعية للسلوكيات الاجتماعية المحيطة بهم وقد حصل هذا البعد على وسط حسابي مقداره (21.165).

جدول (٨) الاحصاء الوصفي للوسط الحسابي والانحراف المعياري ومستويات الدافعية

نوع الدافعية	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المستوى
دافعية الاثر الاجتماعي	6.93824	21.165	ضعيف
دافعية الثواب والعقاب	6.85917	24.0291	متوسط
دافعية تعزيز الانا	7.4227	33.0388	متوسط
دافعية القيم الشخصية	6.99834	34.534	متوسط
دافعية التأييد النفسي-النسبي	7.92059	34.5825	متوسط
الدافعية الداخلية	8.09373	36.2233	عالي

(1) -Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: classic definitions and new directions. Contemporary Educational Psychology, 25, 54-56.

ومن النتائج في ميدان السيطرة الخارجية على سلوك وافكار الاخرين التي برزت في دراسة (Zuckernan,1992 Koestner, Bernier,) ان الافراد المسيطر على دوافعهم خارجيا يعيشون حالة من التناقض النفسي بين حاجاتهم والحاجات التي يسعون الى تحقيقها في مجتمعهم، وهذا التناقض يجعلهم يعيشون في حالة من التذبذب وعدم التوازن يندر بأمراض نفسية⁽²⁾. وهذا يناقض ذوي الدافعية الداخلية الذين يتميزون بتحمل ومواجهة كل سلوكياتهم (Deci & Ryan, 1991)⁽³⁾.

كما ان المنتمين لهذه الفئة في المجال الرياضي غالباً ما يلتزمون بالأنشطة الرياضية لأنهم يشعرون بالضبط والالتزام تجاه الافراد في محيطهم الاجتماعي الذين يدعمون توجههم نحو ممارسة الانشطة الرياضية، ولكن هؤلاء الافراد لا يتبنون اهداف بعيدة الامد ويتوقفون عن الرياضة بزوال المسيطر الخارجي (Craft, Pfeiffer, & Pivarnik, 2003)⁽⁴⁾.

دافعية القيم الشخصية ودافعية التأييد النفسي يمثلان البعد دخالي بشكل نسبي لان الدوافع ترسخت من قيم المجتمع وتم تبنيها داخليا ومراقبة السلوك عليه ينبع من داخل الفرد وهي تختلف عن الدافعية الداخلية المحضة كونها ما يصدر عن الفرد هنا يرتبط بشعور الرضا والتمتع النفسية. بعد دافعية القيم الشخصية وصلت نسبته الى (٦١٪). والافراد الذين يمتلكون هذا النوع من الدافعية يقومون بختيار القيم العليا التي تتواجد في بيئته ويسعون الى التمسك بها بغض النظر عن مشاعره، حيث ينظرون غالب الى النتائج المرتبطة بالأهداف البعيدة المدى ويحاولون للوصول اليها للحصول على ما هو سائد ومميز في مجتمعه وتشكيل هويته الشخصية في المجتمع (Deci & Ryan, 1985)⁽⁵⁾.

أما دافعية التأييد النفسي-النسبي يعد من الدوافع ذات التنظيم الخارجي ايضا ولكن يتم تبنيها داخليا من الضرد، وفي هذا النوع من الدافعية يتبنى الافراد الأهداف بعد ممارستها والحصول على النتائج الايجابية فيقوم بدمجها في البناء النفسي والقيمي لديه ويؤمن بأنه اهداف الشخصية بالرغم من ان الضرد تبناها من الاخرين وتسمى (Internalization) (Deci & Ryan, 2000)⁽⁶⁾. وهنا الافراد يسعون بقوة لتحقيق وتبني الاهداف الشائعة في المجتمع بشكل كامل بغض النظر عن ما اذا كانوا مهتمين بها بشكل كامل ام لا (Deci, Eghari, Patrick & Leone, 1994). وعندما يصل الفرد الى المرحلة دافعية التأييد النفسي وخصوصا في الاعمال التي تتطلب جهد طويل الامد يصبح من الصعب عليه ترك هذه الاهداف , فمثلا ممارسة التمرينات البدنية لغرض رفع الجانب الصحي او تخفيض الوزن (Chagn, Piliavin & Callero, 1988). يحتاج الى وقت طويل وجهد كبير واصحاب دافعية التأييد النفسي يشعرون بحالة من التنافر المعرفي في حالة عدم ممارسة

(1) Gillison.,f, Osborn.,m, Standage., Skevington.,s.(2009). Exploring the experience of introjected regulation for exercise across gender in adolescence. Psychology of Sport and Exercise, 10, pp, 309-319.

(2) Koestner, r., Bernierei, f., and Zukerman,m.(1992). Self-determination and consistency between attitude,trait and behaviors. Personality and social psychology bulletin,18,pp,52-59.

(3) -Ryan,R, and Deci.r.(1991). Varied forms of persistence: when free-choice behavior is not intrinsically motivated. Motivation and emotion,15, pp,185-205.

(4)- Craft, L. L., Pfeiffer, K. A., & Pivarnik, J. M. (2003). Predictors of physical competence in adolescent girls. Journal of Youth and Adolescence, 32, 431–438.

(5) - Deci & Ryan,1985.

(6)- ibid. (2000) 11, 227–268

الرياضة (Strachan, Perras, Forneris & Stadig, 2015)⁽¹⁾. (Vroom (1962) أكد ان دافعية التأييد النفسي ترفع من مقدار الجهد المبذول ومقدار الزمن لإنجاز الاهداف عندما يتطلب الامر⁽²⁾. وقد عللت دراسة (Wilson et al., 2006) ذلك ان الافراد عندما يصل لمرحلة التأييد والقبول النفسي للهدف ويقوم بممارسة سلوكياته وفقا لهذا الدافع يشعر بان تلك السلوكيات متطابقة ومتوافقة مع اهدافه وشخصيته وقيمه⁽³⁾. فزي الدراسة الحالية فقد اظهرت ان نسبة كبيرة من النساء تراوحت بين (٥٠ الى ٦٣٪) حصلن على مستوى عالي من الدافعية للممارسة الانشطة الرياضية, وهذا يعد مؤشر جيد امتلاك النساء لهذه الانواع من الدافعية لأنها سوف تؤثر في مقدار جهدها وزمن زمن أدائها ونوعيته خصوصا في الشداد التي تتراوح من المتوسطة الى العالي.

وفي مجال ممارسة النشاط الرياضي هناك أكثر من نوع من الدافعية تسهم مع بعضها في اشتراك الفرد في ممارسة الانشطة الرياضية وفقا للدراسة التي اجراها (Couloirs & Sabiston, 2013) حيث الفرد قد يشترك في ممارسة الرياضة لرغبة في الاستمتاع والشعور بالرضا وبنفس الوقت هو يهدف الى رفع الجانب الصحي, ويعد الشعور بالاستمتاع والرضا النفسي من الدوافع الداخلية في حين الحصول على الجانب الصحي يعد من دوافع التأييد النفسي⁽⁴⁾. وهذا يتطابق مع نتائج دراستنا حيث امتلاك العينة مستويات عالية في عدة انواع من الدافعية وهذا يؤكد وجود خليط من الدوافع التي تقود النساء للذهاب للجم لغرض ممارسة الانشطة الرياضية.

الاستنتاجات

١- لدى عينة البحث دوافع متنوعة لممارسة التمرينات البدنية وفقا لمقياس الدافعية المصمم لهذه

الدراسة

٢- التحليل الوصفي يبين ان الغالبية العظمى منها لديها دوافع (الهوية الشخصية - التأييد النفسي - الدافعية الداخلية)

التوصيات

١- نشر فكرة ان الرياضة تجعل الانسان يتمتع بصحة لأخر حياته, وان ممارستها ماديا اقل كلفة من العلاجات الطبية. يعد من العناصر التي تشكل دافعية الناس نحو ممارسة الرياضة وخفض التوجهات النفسية السلبية نحو الرياضة.

٢- زيادة وقت دروس الرياضة وشدة التمرينات البدنية أحد الحلول المستخدمة في البلدان الصناعية لخفض انتشار السمنة وتنمية دافعية ممارسة الرياضة على مدى الحياة, حيث ان فهم الناس لدور الرياضة وتطور خبراتهم في ممارسة الانشطة الرياضية يزيد من ثقتهم ودافعتهم لممارستها مدى الحياة.

المصادر:

- Brown F.G and et al (1983): principles of educational and psychological testing, New York, Rinehart and Winston.p10
- Cox, A. E., Ullrich-French, S., and Sabiston, C. M. (2013). Using motivation regulations in a person-centered approach to examine the link between social physique anxiety in physical education and physical activity-related outcomes in adolescents.

(1)-Peterson, W. E., Sword, W., Charles, C., & DiCenso, A. (2007). Adolescents' perceptions of inpatient postpartum nursing care. Qualitative Health Research, 17, 201-212.

(2) -Vroom, V. H. (1962), Ego-involvement, job satisfaction and job performance. Personnel Psychology, 15, 159-177.

(3) - Wilson, P. M., Rodgers, W. M., Loitz, C. C., and Scime, G. (2006). "It's who I am... really!" The importance of integrated regulation in exercise contexts. J. Appl. Biobehav. Res. 11, 79-104.

(4) - Cox, A. E., Ullrich-French, S., and Sabiston, C. M. (2013). Using motivation regulations in a person-centered approach to examine the link between social physique anxiety in physical education and physical activity-related outcomes in adolescents.

- Craft, L. L., Pfeiffer, K. A., & Pivarnik, J. M. (2003). Predictors of physical competence in adolescent girls. *Journal of Youth and Adolescence*, 32, 431–438.
- Gilkison, Osborn.,m, Standage., Skevington.,s.(2009). Exploring the experience of introjected regulation for exercise across gender in adolescence. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, pp, 309-319.
- Grolnick,w, and ,ryan,r.(1989). Parent Styles Associated With Children's Self-Regulation and Competence in School. *Journal of Educational Psychology*, 8 (2),pp, 143-154.
- Harackiewicz, J., Manderlink, G., & Sansone, C. (1984). Rewarding pinball wizardry: Effects of evaluation and cue-valence on intrinsic interest. *Journal of Personality and Social Psycholog*, 47, pp,287-300.
- Koestner,r.,Bernirei,f., and Zukerman,m.(1992). Self-determination and consistency between attitude,trait and behaviors.personality and social psychology bulletin,18,pp,52-59.
- L. R. Gay. *Educational Research: Competencies for Analysis and Applications*.10th Ed, USA, Charles e Meril Publish Company,2012.
- Leiner, D. J. (2014). Convenience Samples and Respondent Pools. 1-36.
- Migliorini,L., Cardinali,P.,Rania,N.(2019).How could self-determination theory be useful for facing health innovation challenges. *Frontiers in Psychology*,10,pp,1-10
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research and evaluation methods* 3rd ed. Thousand Oaks, CA: Sage.p.22.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54–56.
- Santry, H. P., Gillen, D. L. & Lauderdale, D. S. (2005). Trend in bariatric surgical procedures. *Journal of the American Medical Association*, 294, 1909-1917.
- - Wilson, P. M., Rodgers, W. M., Loitz, C. C., and Scime, G. (2006). "It's who I am... really!" The importance of integrated regulation in exercise contexts. *J. Appl. Biobehav. Res.* 11, 79–104