



بناء مقياس الاتجاه النفسي نحو ممارسة التمرينات البدنية المتاحة على وسائل التواصل الاجتماعي في البيئة العراقية

Construction of a Iraqis' attitudes scale towards physical exercise which exhibits on social media platforms

أ.م.د.فاضل باقر مطشر¹، أ.م.د. حيدر عبد الواحد غضبان²

allamifathil@gmail.com, haidarabdul@uomisan.edu.iq

¹جامعة ميسان – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، ²جامعة ميسان – كلية التربية الأساسية

الملخص

هدفت الدراسة الحالية الى بناء لقياس الاتجاه النفسي نحو ممارسة الانشطة الرياضية المعروضة على منصات التواصل الاجتماعي . وقد استخدمت الدراسة الاسلوب المسحي لجمع البيانات من عينة تم اختيارها بطريقة عينة الصدفة والتي بلغ عددهم 155 فردا من النساء والرجال والذين يمارسون الرياضة لأهداف شخصية مختلفة. وقد اجريت جميع المعاملات الاحصائية التي تضمن حصول البحث على خصائص سيكومترية عالية. وقد يتكون المقياس من واحد وعشرون فقرة وبعد اجراء عمليات الصدق الظاهري والقدرة التمييزية تم حذف خمسة فقرات. وتم اجراء التحليل العاملي بنوعيه الاستكشافي والتوكيدي للتأكد من صلاحيات فقرات القياس والذي تكون بصورته النهائية من عشرة فقرات ايجابية وستة فقرات سلبية. واوصت الدراسة باستخدام هذا المقياس في دراسة الاتجاه النفسي نحو المحتوى المطروح على وسائل التواصل الاجتماعي الخاص باللياقة البدنية وامكانية ربط هذا الميل بمتغيرات اخرى.

الكلمات المفتاحية: الاتجاه النفسي، ممارسة التمرينات البدنية ، وسائل التواصل الاجتماعي

ABSTRACT

Current study aims to create scale to measure Iraqi's attitudes towards fitness and physical exercise that available on social media platform. Survey research design was employed to collect data from 155 persons from local environment which constituted study sample, the sample was chosen by convenience sample technic. The psychometric characters was examine by statistical means to ensure scale's items reach top-notch quality. The scale after statistical analysis was consist of 16 items. Study recommended use

this scale to measure Iraqis' attitudes toward fitness and work exercise which display on social media. Further the to use the iraqis' attitudes relationship with another variables.

Keywords: Iraqis' attitudes, physical exercise, social media

المقدمة واهمية البحث

بينت منظمة الصحة العالمية ان دخول التكنولوجيا في ميادين الحياة المختلفة ساهم في زيادة قلة النشاط الحركي المبذول من قبل افراد المجتمعات وهذا ارتبطت بزياده في الامراض المنتشرة الناتجة من قلة الحركة اضافة الى ظهور امراض جديدة (WHO, 2021). وقد بينت (European Commission,2021) ان كثيرا من الأمراض المرتبطة بقلة النشاط الحركي تزايدت , في مقابل الزيادة المستمرة في عدد المستخدمين لوسائل التواصل الاجتماعي وعدد الساعات التي يستهلكها الافراد في متابعة المحتوى المتنوع على وسائل التواصل الاجتماعي . ومن جهة اخرى سهولة استخدام منصات التواصل الاجتماعي ساهم في زيادة عدد المستخدمين بشكل كبير , فهي لم تعد بحاجة لمعرفة معمقه ويمكن لأي شخص ان يستخدمها , وهذا ما فاقم قلة النشاط الحركي والتدهور الصحي المرتبط بفرط الاستخدام غير الصحيح (Selkie & Bession,2011).

في فترة الحضر الذي فرض على مستوى العالم وعند انتشار وباء كورونا ظهر تحول جديد في وسائل التواصل الاجتماعي, حيث بدء مدربي اللياقة البدنية وخبراء الرشاقة والصحة ببث مواد مصوره من داخل المنازل, واصبح هؤلاء مؤثرين ولهم عددا كبيرا من المتابعين الذين بدأوا بمتابعة اولئك المؤثرين واداء التمرينات البدنية بالشكل الذي تعرض فيه على منصات التواصل الاجتماعي, هذا التحول لفت النظر الى استخدام تلك المنصات لغرض زيادة النشاط الحركي للمتابعين ففي امريكا مثلا وصل نسبة متابعين منصات الرشاقة والتمرينات الى 60% من العدد الاجمالي لمتابعي المحتوى وهذا يعد مؤشرا جيدا للتغلب على قلة النشاط الحركي (Kaushal, Keith, Aguiñaga & Hagger,2020).

في الصين كشفت دراسة (Wang., Wang, & Zhu,2024) ان ما يقارب 39% من المجتمع يمارسوا نشاطا حركيا دون المتوسط , وقد استثمرت وسائل التواصل الاجتماعي لتوعية الناس الى اهمية النشاط الحركي , وبثت محتوى لمدربي اللياقة البدنية والرشاقة حيث وصل عدد القنوات التي تبث محتوى اللياقة البدنية والتمرينات على التوك فقط الى 21000 قناة, مستفيدة من سهول استخدام تلك المنصات وقدرتها على الوصول الى جميع فئات المجتمع وفي جميع المناطق. الى جانب اهمية ما يعرض فيه من الصور والفيديوهات والاقبسات وقصص الاشخاص الذين نجحوا في التخلص من الوزن الزائد, او مارسوا الرياضة لاكتساب صفات بدنية ومهارات شخصيه جيده , في زيادة دافعية المتابعين لاتباع او تقليد المؤثرين والمشاهير على منصات التواصل الاجتماعي (Kaplan & Haenlein, 2010).

مشكلة البحث

تفشي قلة النشاط الحركي في العراق وصل الى مراحل خطيره, حيث بينت وزيرة الصحة العراقية (عديله حمود, 2016) ان نسبة الافراد الذين لا يمارسون أنشطة حركيه وصل 74% , ووصلت نسبة السمنة الى 65% وهذا يعد مؤشرا خطيرا على الصحة العامة للأفراد. وقد عقدت وزارة الصحة

اجتماعا ناقشت فيه الامراض الناتجة عن قلة الحركة والجانب المادي الذي تتحمله الوزارة لتحمل التكاليف الباهضة لتلك العلاجات مثل علاجات السكر والمفاصل والقلب (2022). اضافة الى ذلك انتشر استخدام الأنترنت في العراق والذي وصل عدد المستخدمين فيه الى (83%) في سنة (2024) وفقا للتقرير المنشور على صفحة وزارة الاتصالات العراقية. هذا يعد مؤشرا على الزيادة في قلة النشاط الحركي نظرا للترابط بين قلة النشاط الحركي واستخدام الانترنت حيث ان 30% من دول العالم تستخدم منصات التواصل الاجتماعي بشكل كبير ولفترات زمنية تعد طويله (Regan,2015).

والاستفادة من امكانية وسائل التواصل الاجتماعي في الوصول الى كافة فئات المجتمع العراقي بات مهما لاستثماره في بث محتوى خاص بالتمارين البدنية وزيادة دافعية الافراد لممارسة تلك التمرينات ويكون ذلك من خلال نشر المحتوى الهادف على غرار الدول المتقدمة. دراسة ميل الافراد الى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي امرا اساسيا لتصميم تلك المنصات بشكل يلئم ميول المجتمع العراقي وذلك لتحقيق اكبر جذب ممكن من الافراد ومن ثم بث المحتوى الذي يزيد دافعية الافراد لممارسة الانشطة الحركية وتعزيز ميولهم تجاهه. وبناء مقياس لتعرف على ميول الافراد نحو منصات التواصل الاجتماعي وما يبث فيها من محتوى خاص باللياقة البدنية والتمارين بات امر ضروري لتعرف على تلك الميول ومن ثم الاستفادة من البيانات التي جمعت حول ما يعزز ميول العراقيين نحو محتوى اللياقة البدنية والتمارين والمؤثرين في هذا المجال لتصميم منصات محلية مناسبة لمجتمعنا في الوقت الحاضر.

هدف البحث

بناء مقياس الاتجاه النفسي نحو ممارسة التمرينات البدنية والرشاقة المعروضة على منصات التواصل الاجتماعي في البيئة العراقية.

الإطار النظري للاتجاه النفسي في الدراسة الحالية

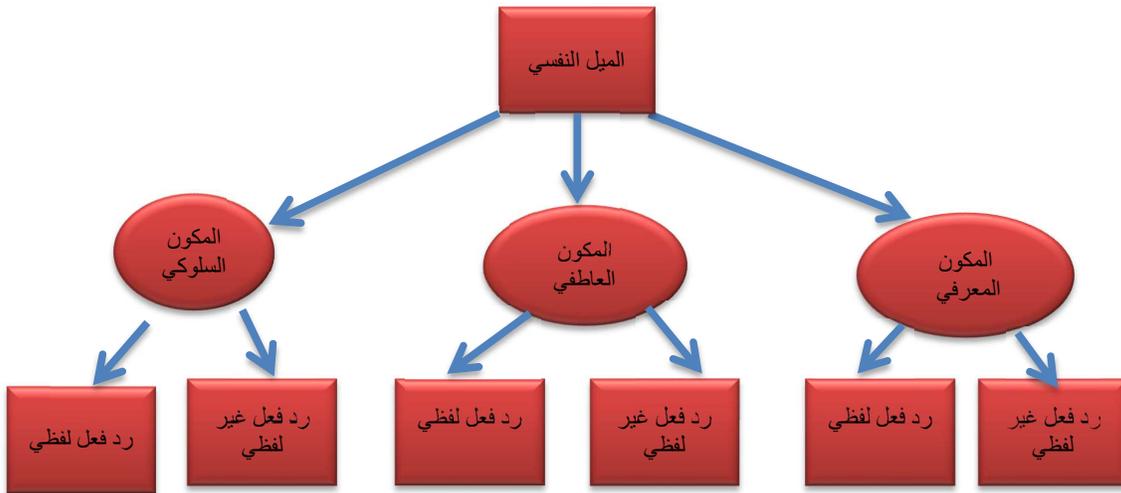
الاتجاه النفسي هو أحد المكامن النفسية المهمة التي والتي تؤثر في ردود افعال الافراد نحو الاشخاص او الموضوعات او المواقف بشكل ايجابي او سلبي. الاتجاه النفسي لا يمكن الكشف عنه بشكل مباشر من خلال الملاحظة , ولكن يمكن قياسه من خلال ردود افعال الافراد واستجاباتهم نحو شيء معين, كذلك يمثل خط مستمر متصل بين الميول الإيجابية والسلبية والتي تقسم كل منها الى قوي ومتوسط وضعيف, وهذا الميول يتأثر بشكل كبير بالإيجابيات والسلبيات او المنافع والمضار للخصائص التي يحملها المواقف او الاشخاص والاشياء التي يتعامل معها الافراد (Schmidt & Krebs,1993).

يعد نموذج (Rosenberg & Hovland) الذي قدمه عام 1960 لتفسير الاتجاه النفسي للافراد اكثر النماذج استخداما في مجال تحليل الميول النفسية. حيث ان هذا النموذج يفترض ان الاتجاه يعتمد على ثلاثة مكونات هي المعرفي (Cognition) والمكون العاطفي او الانفعالي (Affect) و المتغير الاخير هو (Conation) والذي يشير الى الجانب السلوكي في الاستجابة او النية للقيام بسلوك معين لتحقيق الاهداف . هذه الابعاد تشكل الخط الثاني في هرم الاتجاه النفسي فيما تشكل ردود الافعال اللفظية وغير اللفظية الخط الاول. وفي اعلى الهرم تظهر الميول الشخصية بالشكل الكامل. ووفقا لهذا الهرم فهو متغير كامن يتكون من ثلاثة عناصر (المعرفي- العاطفي- السلوكي)

فيما اقترح (Fishbein & Ajzen,1975) موديل يعتمد على فرضية ان السلوك يتشكل بتأثير العمليات المعرفية لمعالجة المعلومات. حيث ان ما يتوقعه الفرد من قيمة المرودود جراء ممارسة عمل ما

لأنجاز العمل او الهدف المعين يسهم في تعزيز الاتجاه النفسي. كما ان افكار الشخص وتصوراتته قد تكون حول عمل او افكره او هدف كثيره وتمثل جانب كامن وافكار صامته , تلك الافكار الكثيرة يعمل الفرد على خفضها الى عدد محدود من الافكار وهي التي تؤثر بشكل مباشر على الاتجاه النفسي للأفراد. كما يفترض النموذج ان الاهداف او المواقف او الاعمال ترتبط بخصائص تميزها عن غيرها، هذه الخصائص تؤثر في تشكيل الاتجاه النفسي سواء كان سلبي او ايجابي. وهذا الخصائص ايضا بدورها تثبت الاتجاه النفسي. حيث ان الاتجاه النفسي يتصف بالثبات مالم تؤثر عليه متغيرات اخرى تؤدي الى زيادة قوته او اضعافها. وان اي رد فعل تجاه اي موقف او هدف سيكون ناتج من تفاعل الجانب المعرفي والانفعالي والسلوكي، ووفقا لهذا الموديل فهذه المكونات تعكس نوعية رد الفعل (سلبي او ايجابي) وكذلك قوته (قوي - متوسط- ضعيف).

فمثلا الاتجاه النفسي لاحد الاشخاص نحو منصة اجتماعيه قد تكون سلبية او ايجابية فهي تعتمد على طبيعة وخصائص البرنامج والشخص المقدم للمحتوى على منصات التواصل الاجتماعي. حيث يقوم المتابع وذلك من خلال مجموعه من العمليات المعرفية بتقييم المحتوى المؤثر على منصات التواصل الاجتماعي بسلبياته وإيجابيات, وتفاعله معها قد يكون ايجابي او سلبي , متى ما كان تفاعله الإيجابي



الشكل (1) يمثل النموذج الهرمي للميل (Rosenberg & Hovland,1960)

فانه سوف يحاول تقليد المؤثر (كردود فعل) بممارسة المحتوى المعروض من قبل المؤثر, وهنا تظهر اهمية الاتجاه النفسي في تشكيل سلوك الافراد وطريقة تفاعلهم مع المؤثرين والمشاهير في منصات التواصل الاجتماعي.

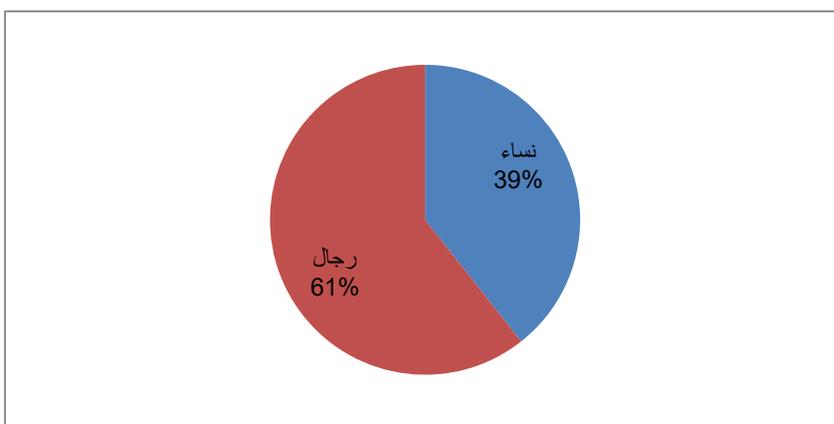
التعرف على السلبيات والايجابيات من وجهة نظر الفئة المدروسة يساهم في تحديد الخصائص المرتبطة بمحتوى التمرينات واللياقة البدنية في منصات التواصل الاجتماعي والتي تؤثر في تشكيل الاتجاه النفسي وفقا لما مطروح في النماذج. والدراسة الحالية اعتمدت على البعد المعرفي والانفعالي والسلوكي كأبعاد للمقياس والتي تستهدف الكشف عن الاتجاه النفسي في بيئتنا المحلية نحو المحتوى الخاص بالتمرينات واللياقة البدنية.

المنهج البحثي

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج المسحي لجمع البيانات حول اكثر المنصات استخداما في بيئتنا المحلية , والبحوث المسحية تمكن الباحث من جمع عددا كبيرا من الاجابات وتحليلها كمي (Singleton & Straits, 2009). اضافة الى قدرة هذا المنهج في تمكين الباحث من وصيف عمق الظاهرة بشكل كمي ودقيق , باقل كلفه وبوقت ليس طويلا نسبيا (Check &Schutt, 2012, p. 160).

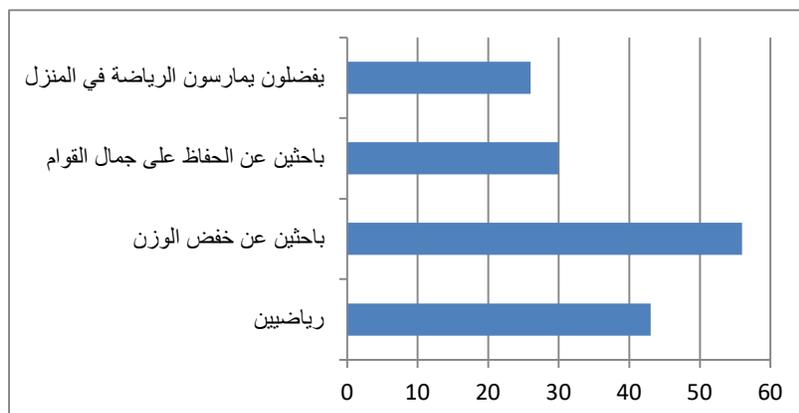
عينة الدراسة

اعتمد البحث الحالي على عينة الصدفة وهي من العينات غير الاحتمالية كطريقة لاختيار عينة الدراسة. لكون هذا الاسلوب يسمح للباحث باختيار عينته من مواقع مختلفة ولا يمكن حصر عددهم ولكن للباحث امكانية للوصول الى فئة كبيره منهم, ويشترط انهم يعيشون الظاهرة و يتفاعلون معها , ويستطيع الباحث توجيه الاسئلة لهم او تقديم استبيان اذا حصل على موافقتهم المبدئية (MacNealy,1999). كما تتميز هذه الطريقة بقله الكلفة وسرعة الحصول على الاجابات التي لها علاقة بظاهرة الدراسة (Rahi, 2017, p.3). ودراستنا الحالية حددت ثلاثة عناصر ويجب ان تتوفر في المستجيب وهي (1) ان يكون المستجيب يعيش داخل العراق (2) له اهتمام او متابع لمحتوى التمرينات البدنية ولياقة البدنية المعروضة في وسائل التواصل الاجتماعي (3) ان يوافق على الاشتراك في الاجابة على الاستبيان بشكل حر ودون ضغوط. وقد بلغت عينة الدراسة نحوى 155 فردا ومن كلا الجنسين.



الشكل (1) يبين نسبة افراد العينة من النساء والرجال

وقد اختلفت اعراض افراد العينة من حيث ممارستهم للرياضة وكما يظهر في الشكل (2) حيث ان الباحثين الذين خفضوا اوزانهم كانوا اعلى نسبة وقد وصلت الى اكثر من (55%) والرياضيين شكلت نسبتهم اقل من (50%) والراغبين بالحفاظ على قوام رشيق والذين يمارسون رياضة في المنزل كانت نسبتهم (30%) و (25%) وعلى التوالي



شكل (2) يبين التنوع في الغرض من ممارسة الرياضة

خطوات بناء المقياس

اولا-قام الباحث بالاطلاع على عدد من الادبيات حول موضوع الاتجاه النفسي لتحديد الابعاد والبنود المناسبة لكل بعد. والدراسة الحالية اتبعت نموذجي (Rosenberg & Hovland,1960) و (Fishbein & Ajzen,1975) لتحديد ابعاد المقياس والتي اشتملت على الجوانب المعرفي والانفعالي والسلوكي.

اعتماد التدرج الخماسي لمقياس ليكارت لتحديد استجابات افراد العينة على بنود المقياس المختلفة. حيث انها تعطي للمفحوص القدرة على تحديد قوة وضعف المتغيرات الكامنة في داخل الفرد , وفي دراستنا الحالية المتغير الكامن هو الاتجاه النفسي نحو منصات التواصل الاجتماعي الذي تعرض محتوى خاص بالتمرينات البدنية واللياقة. وقد كان العدد الكلي للفقرات هو واحد وعشرون فقرة مقسمة على الابعاد الثلاثة (معرفي- عاطفي سلوكي) وقد صيغت احد عشر فقرة بالاتجاه الايجابي وعشرة فقرات بالاتجاه السلبي.

جدول (1) تدرج الفقرات الايجابية				
ارفض	ارفض بشدة	محايد	اوافق	اوافق بشدة
1	2	3	4	5
جدول (2) تدرج الفقرات السلبية				
اوافق	اوافق بشدة	محايد	ارفض	ارفض بشدة
1	2	3	4	5

ثالثا- الصدق الظاهري للفقرات

قام الباحث بعرض الفقرات الى خبراء وكان عددهم ثلاثة عشر خبيراً , وتم حساب نسبة الاتفاق بين المحكمين ,الفقرات التي حصلت على نسبة 75% فاكثر تم اعتمادها , وتم حذف الفقرات التي لم

تصل لهذه النسبة بالانسجام مع (Nunnally, 1978) والذي اكد على ان نسبة الاتفاق 75% وهي اقل حدا لقبول نسبة الاتفاق. كما ان الفقرات التي كانت اقل من قيمة (Chi-Square) الجدولية والتي تساوي (3.84) وبدرجة حرية (1) وتحت مستوى (0.05). وفي هذه المرحلة تم حذف فقرتين فقط. وبذلك أصبح عدد الفقرات الكلي تسعة عشر فقرة.

اعداد المقياس تعليمات المقياس

قام الباحث بأعداد الفقرات بشكل الكتروني (Google Form) وتم كتابة التعليمات على الصفحة الاولى للاستبيان والذي ذكر فيها ان شرط الاشتراك في الإجابة على هذا الاستبيان يجب ان يكون المستجيب مهتم بمحتوى اللياقة البدنية الذي يعرض على وسائل التواصل الاجتماعي , وعلى اي منصة يتابع المحتوى, ويعيش داخل العراق وان يشترك بإرادته بشكل كامل في الإجابة على الاستبيان دون ذكر اسمه . وان هذه المعلومات سوف تستخدم لأغراض بحثية بحتة.

التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بأرسال رابط الاستبيان الى (12) شخصا ممن تتوفر فيهم الشروط وذلك للتأكد من وضوح صياغة الفقرات , والتعرف على اي عقبات ممكن ان تواجه المستجيب من خلال عملية الإجابة . ولم تسجل اي سلبيات او عقبات خلال هذه المرحلة.

التجربة الرئيسية

تم انشاء الكروب على (telegram) لجميع الافراد والذين تتوفر فيهم الصفات المطلوبة كأفراد عينة الدراسة. وبتاريخ 2025\10\2 تم انزال رابط الاستبيان على (telegram). واغلق بتاريخ استلام الاجابات في 2025\11\12.

القدرة التمييزية للفقرات

القدرة التمييزية تشير الى ان قدرة الفقرة على التمييز بين الافراد من ذوي المجموعة العليا والافراد من ذوي المجموعة الدنيا وفقا لدرجة الصفة المقاسة (Drost, 2011). وقد تم ترتيب المستجيبين وفقا لدرجاتهم من اعلى درجة الى اقل درجه , وتم اخذ استجابات 42 فردا من المجموعة العليا و 42 من المجموعة الدنيا وهم يمثلون ما نسبته 27% من كلا الطرفين. وخلال اجراءات القدرة التمييزية للفقرات (13,7,2) حصلت على درجة معنوية اكبر من (0.05) ولذلك تم حذفها من المقياس , وبعد هذه المرحلة اصبحت فقرات المقياس ستة عشر فقرة فقط

جدول (3) القدرة التمييزية للفقرات

مستوى الدلالة	قيمة المحسوبة T	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
		الانحراف المعياري	قيمة الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الوسط الحسابي	
0.000	27.130	.5611	1.435	0.116	4.7145	1
0.133	1.458	0.390	3.090	0.460	3.355	2
0.000	14.620	.823	1.725	.790	4.679	3
0.000	21.80	.460	1.230	.5088	4.50	4
0.000	13.30	.7611	1.770	.6922	4.64	5
0.000	15.370	.7259	1.601	.5088	4.550	6

0.130	1.469	0.367	3.375	0.450	3.538	7
0.000	15.89	.6670	1.640	.5488	4.450	8
0.000	13.410	.6320	1.8320	.4770	4.320	9
0.000	27.420	0.430	1.203	0.330	4.370	10
0.000	23.40	.477	1.320	.4770	4.679	11
0.000	20.020	.867	1.76	.1281	4.530	12
0.143	1.458	0.390	3.090	0.460	3.360	13
0.000	20.579	.6030	1.420	0.602	4.585	14
0.000	14.617	.8250	1.733	.7870	4.681	15
0.000	15.370	.7279	1.635	.5079	4.550	16
0.000	15.377	.7260	1.603	.5089	4.551	17
0.000	15.89	.6670	1.640	.5488	4.450	18
0.000	15.883	.6570	1.636	.5490	4.474	19

الاتساق الداخلي لفقرات المقياس

يعتمد هذا المقياس على ايجاد علاقة كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للاختبار بواسطة اختبار بيرسون وكلما كانت النتيجة اقرب من (1) كلما كانت العلاقة قوية وتشير الى تجانس الفقرات في ما بينها بالنسبة لقياس الظاهرة موضوع البحث. وقد انحسرت معاملات الارتباط للفقرات الستة عشر بين (0.77 - 0.84). وهذه ارتباطات موجبة قوية، حيث ذكر (Drost, 2011) ان الارتباطات التي قيمتها اعلى من 70% تكون ارتباطات قوية.

الثبات

من الخصائص السيكومترية المهمة والتي تشير الى حصول المختبر على نفس الدرجة فيما لو اعيد تطبيق الاختبار بعد فترة من الزمن على نفس العينة وبنفس الظروف . وقد تم استخدام معامل (Cronbach's Alpha) في هذه الدراسة وقد كانت قيمته 0.79. وهي قيمة عالية ومقبولة في مجال الدراسات النفسية.

كما تم استخدام طريقة التجزئة النصفية لقياس الثبات حيث ان الدرجة لقياس الثبات قسمت الفقرات الايجابية والسلبية في صورتها المقياس وتمت الاجابة على كل نسخة من افراد العينة. وبعد ذلك تم حساب معامل الارتباط بين الفقرتين. وقد حصل النصفين (0.801 و 0.802) على التوالي. وكانت الدرجة سببر من براون الكلية للمقياس تساوي (0.901). وهذه الدرجة ثبات عالية (Drost, 2011).

التحليل العاملي الاستكشافي

بغية تحديد عدد الابعاد وعدد البنود في كل بعد ثم اجراء عملية التحليل العاملي، وكانت قيمة الكامنة 0.05 للمتغير الكامن . وعند اجراء الاختبار تجمعت تسعة بنود حول بعد الميل الإيجابي. وسبعة بنود تجمعت في الميل السلبي، حيث ان التحليل العاملي يعمل على تقليل عدد العوامل المشتركة او البنود المشتركة بين الابعاد بعد اجراء (Correlation Matrix) معامل التدوير (Izquierdo & Abad, 2011). كما يظهر في جدول (4)

جدول (4) نتائج التحليل العاملي			
البعد	بنود المقياس	معامل التحميل بعد التدوير	CR > .70 AVE> .50
الاتصال الاجتماعي	انا اتابع المواقع التي تنشر محتوى حول التمرينات والرشاقة	.872	.086 .67
	مواقع التواصل الاجتماعي تروج جيدا لتمرينات الرشاقة	.862	
	غالبا ما ازور المواقع الشخصية للمدربين على مواقع التواصل الاجتماعي لأشاهد المحتوى المنشور	.828	
	انا اثق بالمدرين و بمنشوراتهم الخاصة بالتمرينات والرشاقة	.824	
	المتاحة على وسائل التواصل الاجتماعي	.807	
	الفيديوهات الخاصة بالتمرينات والرشاقة المتاحة على وسائل التواصل الاجتماعي تزيد من دافعية الممارسة لدي	.777	
	الفيديوهات المنشورة على وسائل التواصل الاجتماعي لها تأثير مهم على ممارستي للتمرينات	.723	
	الفيديوهات المطروحة على وسائل التواصل الاجتماعي تساعدني في اختيار ما يناسبني من التمرينات	.689	
	أودي التمرينات وفقا ما يعرض في الفيديو المتاح على وسائل التواصل الاجتماعي	.683	
	فيديوهات التمرينات والرشاقة المتاحة على وسائل التواصل الاجتماعي اغتننتني عن الذهاب للجم	.630	
الاتصال الاجتماعي	اختار فيديوهات التمرينات وفقا لعدد المتابعين للمدرب على وسائل التواصل الاجتماعي	.826	.79 .57
	ممارسة التمرينات وفقا الفيديوهات المنشورة على مواقع التواصل الاجتماعي مفيدة فقط للذين ليس لهم القدرة على تحمل تكاليف الذهاب للجم	.728	
	من غير الممكن اداء التمرينات مع الفيديوهات المنشورة في وسائل التواصل الاجتماعي دون معرفة مسبقة في مجال التمرينات والرشاقة	.714	
	من الصعب ايجاد فيديوهات خاصة بالتمرينات المناسبة لي متاحة على وسائل التواصل الاجتماعي	.676	
	التدريب في البيت بمتابعة الفيديوهات على منصات التواصل الاجتماعي امر ممل	.671	
	التمرينات التي يودها المدرب في الفيديوهات المتاحة على منصات التواصل الاجتماعي لا استطيع اداء اغلبها	.723	
	لغة المدرب لا استطيع فهمها وهذا ما يبعثني عن متابعتهم على منصات التواصل الاجتماعي		

النتائج الاحصائية في جدول (3) بين ان معاملات التحميل انحصرت بين المتوسط والعالي (0.87-0.63) وهي معاملات تحميل مقبولة . كما بينت (CR – composite reliability) ان البعد له القدرة على قياس العوامل الكامنة المستهدفة بالمقياس ويجب ان تكون قيمتها اكبر من (0.70), (Fornell& Larcker,1981). اما (AVE) فهي تبين قدرة بنود البعد مجتمعه على تفسير المتغير الكامن ويجب ان تكون قدرة البعد اكبر او تساوي (0.50), (Fornell& Larcker,1981). وقد حصلت بنود البعدين على نسبة اكبر من 0.50 في الدراسة الحالية. وكان مؤشر جودة القياس (KOM) والذي كانت قيمته (0.86) وبمستوى دلالة اقل من (0.05).

الموضوعية

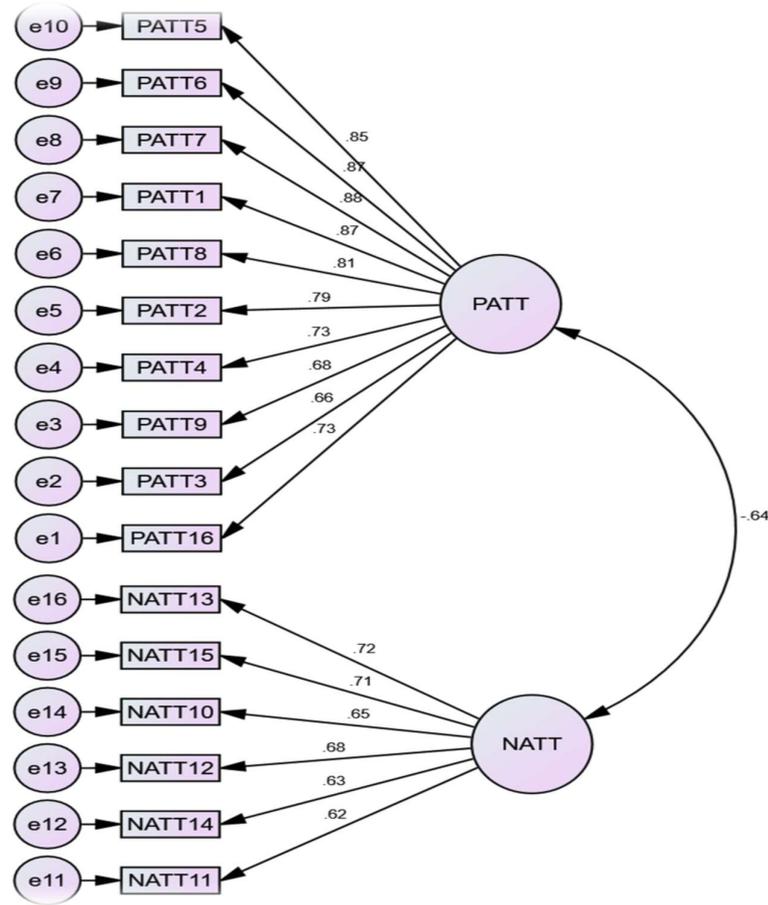
اعتمدت الدراسة على مقياس ليكارت الخماسي للبنود السلبية والايجابية, وبذلك فان المستجيب سوف يحصل على نفس الدرجة مهما تغير المصححين. وقد تم عكس درجات المقياس للفقرات السلبية في عملية تصحيح المقياس وتحميلها في برنامج SPSS.

التحليل العاملي التوكيدي

من اهم وظائف التحليل العاملي التوكيدي هو قدرته على قياس العلاقة بين العوامل الكامنة والملاحظة للظاهرة المدروسة. والبحث الحالي استخدم برنامج (Amos) لإيجاد العلاقة بين المتغيرات الكامنة (الميل الايجابي والسليبي) والبنود المصممة لقياس هذه الظاهرة (Statistics Solutions,2025). والشكل (2) يظهر المتغير الكامن للاتجاه الايجابي (PATT) وهو مرتبط بعشرة بنود وتراوحت بين (0.66- 0.88) وهي ارتباطات انحسرت بن المتوسطة والقوية وجميع الارتباطات كانت موجبة. والمتغير الكامن للاتجاه السليبي (NATT) تكون من ستة بنود ارتبطت بشكل ايجابي وتراوحت الارتباطات بين القوي والضعيف حيث انحسرت قيم الارتباط بين (0.62- 0.72). كذلك ان جميع مؤشرات جودة القياس (Goodness-Fit Index) كانت مقبولة وكما يظهر في جدول (5). اما المتغيرين الكامين في الاتجاه الايجابي (PATT) و الاتجاه السليبي (NATT) فقد ارتبطا بعلاقة سلبية متوسطة بلغت (- 0.64).

الشكل (5) يظهر مؤشرات جودة القياس			
المؤشرات الاحصائية	القيم المحسوبة للنموذج الفرضي	الحدود الدنيا والعليا لمؤشرات القبول	جودة القياس
X ² /df	2.75	$0 \leq \chi^2 / df \leq 3$	جيد
GFI	0.860	$0.850 \leq GFI \leq 0.900$	مقبول
AGFI	0.870	$0.850 \leq AGFI \leq 0.900$	مقبول
CFI	0.910	$0.900 \leq CFI \leq 0.950$	مقبول
TLI	0.902	$0.900 \leq TLI \leq 0.950$	مقبول
rmsea	0.0560	$0.050 \leq rmsea \leq 0.080$	مقبول

بين جداول (2) ان مؤشرات جودت القياس لنموذج التحليل العملي التوكيدي قد كانت مقبولة. فنتائج قسمة مربع كاي على درجة الحرية جيدة وهي اقل من (3) واكبر من (صفر) وهي يقيس الفرق بين البيانات الملاحظة والنموذج المفترض. اما قدرة المقياس على تفسير التباين في الظاهرة المقاسة (AGFI) انحسرت بين ($0.850 \leq AGFI \leq 0.900$) وهو المؤشر المعدل من (GFI) الذي يحسب وفق درجة الحرية وقد حصل على نتائج مقبولة ايضا حيث انحسرت ($0.900 \leq CFI \leq 0.950$). اما مؤشر CFI فقد حصل على (0.910) وهو معدل مقبول يدل على ملائمة افضل. TLI حصل على نتائج تؤكد جودة القياس حيث انحسرت بين ($0.900 \leq TLI \leq 0.950$). واخيرا يظهر (rmsea) والذي يقيس النسبة المتبقية من الخطأ في القياس وقد حصل على قيم مقبولة ايضا وبلغت (0.0560).



شكل (2) بين النموذج الناتج من التحليل العاملي التوكيدي

المناقشات

اعد هذا المقياس لتعرف على الاتجاه النفسي لأفراد البيئة المحلية في العراق نحو ممارسة التمرينات الرياضية والرشاقة على منصات التواصل الاجتماعي . وبعد اجراء عملية البناء اصبح البحث بصورته النهائية يتكون من ستة عشر فقرة.

وقد حصل المقياس على معاملات اتساق عالية CR انحسرت قيمته بين (0.63 - 0.87), كما ان (AVE) لأبعاد المقياس حصلت على قيم اكبر (0.5) وهذه النتيجة تؤكد على قدرة بنود المقياس على تفسير التغير في الظاهرة المقاسة بنسبة انحسرت بين (0.57-0.67) وهي نتيجة تعد جيدة لتفسير التغير في الظاهرة المقاسة وكما ظهر في جدول (3). وفي جدول (5) اظهرت النتائج قيمة (GFI) ان للبنود المقياس القدرة على تفسير التغير في الظاهرة المقاسة كما ان مؤشر CFI تجاوز الحدود الدنيا للقبول وسجل (0.910) تؤكد على ملائمة افضل للمقياس في مجال جودة قياس الظاهرة المدروسة. كما ان التنوع في عينة البناء من حيث انها شملت رياضيين وهواة وممارسين للرياضة لأسباب مختلفة تعطي حريه لاستخدام المقياس على طائفة كبيره من المجتمع عند استخدامه في الدراسات.

الاستنتاجات

- المقياس تكون بصورته النهائية من ستة عشر فقرة (10 تقيس الميل الايجابي) و (ستة تقيس الميل السلبي).
- للمقياس القدرة على الكشف عن ميول العراقيين في البيئة المحلية على نحو محتوى اللياقة البدنية اعتمادا على المؤشرات الاحصائية.
- ان اعلى درجة لبنود الاختبار الايجابية هي (50) و اقل درجة هي (10) وبوسط فرضي يساوي (30). اما البنود السلبية فاعلى درجه هي (30) و اقل درجة هي (6) والوسط الفرضي يساوي (18).

التوصيات

- استخدام هذا المقياس لجمع معلومات حول ميول افراد البيئة المحلية نحو ممارسة الرياضة المعروضة على وسائل التواصل الاجتماعي.
- الاستفادة من نتائج هذا المقياس في تصميم منصات محلية لتحقق جذب اكبر عددا من المشاهدين من البيئة المحلية
- الاستفادة من نسبة المتابعة للمشاهير في مجال اللياقة البدنية والتمرينات الرياضية للنشر مواد تثير دافعية الناس نحو ممارسة التمرينات البدنية والحفاظ على رشاقتهم.
- استخدام المقياس لدراسة العلاقة بين الاتجاه النفسي لأفراد البيئة المحلية نحو محتوى اللياقة البدنية المصمم والمعروض في منصات التواصل الاجتماعي مع متغيرات اخرى مثل اللياقة والصحة البدنية والنفسية.

references

- Azjen, I. (1993). Attitude theory and the attitude-behaviour relation. *New Directions in Attitude Measurement*, Walter de Gruyter, Berlin, Editions 1993.
- Check, J., & Schutt, R. K. (2012). Survey research. In J. Check & R. K. Schutt (Eds.). *Research methods in education*. (pp.159–185). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Drost, E. A. (2011). Validity and reliability in social science research. *Education Research and perspectives*, 38(1), 105-123.
- European Commission. Special Eurobarometer 472. Report. (2021). Sport and physical activity: survey requested by the European commission, directorate-general for education, youth, sport and culture and coordinated by the directorate-general for communication.
- Fishbein, M., & Ajzen, I. (1975). *Belief, Attitude, Intention and Behaviour: An Introduction to Theory and Research*. Reading, MA: Addison-Wesley. <https://people.umass.edu/aizen/f&a1975.html>
- Fornell, C. & Larcker, D. (1981). Evaluating Structural Equation Models with Unobservable Variables and Measurement Error. *Journal of Marketing Research*, Vol. 18, No. 1 (Feb), pp. 39-50.
- Izquierdo, I., Olea, J., & Abad, F. J. (2014). Exploratory factor analysis in validation studies: Uses and recommendations. *Psicothema*, 395-400.
- Kaplan, A. M., & Haenlein M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media. *Business Horizons*, 53(1), 59-68. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003>.
- Kaushal, N., Keith, N., Aguiñaga, S., & Hagger, M. S. (2020). Social cognition and socioecological predictors of home-based physical activity intentions, planning, and habits during the COVID-19 pandemic. *Behavioral Sciences*, 10(9), 133.
- Low, B. K. L., Man, S. S., Chan, A. H. S., & Alabdulkarim, S. (2019). Construction worker risk-taking behavior model with individual and organizational factors. *International journal of environmental research and public health*, 16(8), 1335.
- MacNealy, M. S. (1999). *Strategies for empirical research in writing*. Addison Wesley Longman.
- Man, S. S. (2019). Understanding the Risk-Taking Behavior of Hong Kong Construction Workers (Doctoral dissertation, City University of Hong Kong).
- Nunnally, J. C. (1975). *Psychometric theory—25 years ago and now*. *Educational Researcher*, 4(10), 7-21.
- Rahi, S. (2017). Research design and methods: A systematic review of research paradigms, sampling issues and instruments development. *International*

- Journal of Economics & Management Sciences*, 6(2), 1-5. DOI: 10.4172/2162-6359.1000403
(PDF) Convenience Sampling. Available from: https://www.researchgate.net/publication/366390016_Convenience_Sampling [accessed Jan 13 2026].
- Regan, K. (2015). *10 Amazing Social Media Growth Stats From 2015*. Social Media Today. Retrieved from <https://www.socialmediatoday.com/social-networks/kadie-regan/2015-08-10/10-amazing-social-media-growth-stats-2015>.
- Rosenberg, M. J., Hovland, C. I., McGuire, W. J., Abelson, R. P., & Brehm, J. W. (1960). Attitude organization and change: An analysis of consistency among attitude components. *Yales studies in attitude and communication*, Vol. III
- Schmidt, P., & Krebs, D. (Eds.). (1993). *New directions in attitude measurement*. W. de Gruyter.
- Selkie, E. M., Benson, M., & Moreno, M. (2011). Adolescents' views regarding uses of social networking websites and text messaging for adolescent sexual health education. *American Journal of Health Education*, 42(4), 205-212.
- Singleton, R. A., & Straits, B. C. (2009). *Approaches to social research* (5th ed.). New York: Oxford University Press.
- Statistics Solutions. (2025). *Confirmatory Factor Analysis* . Retrieved from <https://www.statisticssolutions.com/academic-solutions/resources/directory-of-statistical-analyses/confirmatory-factor-analysis/>
- Wang, L., Li, X., Wang, D., & Zhu, J. (2024). Influence of social media fitness influencers' credibility on users' physical activity intentions. *Digital Health*, 10, 20552076241302016.

المصادر العربية

حمود, عديله (2016). 65% من العراقيين يعانون من السمنة. <https://n9.cl/4m8m5y>
وزارة الاتصالات. (2025). العراق أحرز نجاحاً بعشرات النسبة من مستخدمي الإنترنت في جميع أنحاء العالم.

Retrieved from <https://www.moc.gov.iq/?article=1053>