



مجلة الرافدين للعلوم الرياضية

<https://rsprs.uomosul.edu.iq>



التأثيرات الاجتماعية والنفسية والصحية لممارسة الرياضة: دراسة ميدانية على عينة من رواد

الصالات الرياضية على وفق متغير الجنس

الباحث:

زكريا بن حمدان بن محمد الفارسي
وزارة التربية والتعليم – سلطنة عمان

الملخص

هدفت الدراسة إلى تعرف التأثيرات الاجتماعية والنفسية والصحية الناتجة عن ممارسة الرياضة لدى عينة من مرتادي صالات كمال الأجسام بناء على متغير الجنس، ودور الرياضة في تعزيز أدوات الرباط الاجتماعي ورفع الحالة المعنوية والبدنية عند هذه الفئة، واعتمدت على المنهج الوصفي باستخدام أداة الاستبانة، وتكونت العينة من ٢١٧ منتسباً إلى صالات كمال الأجسام بولاية السويق في سلطنة عمان، ضمت ٧٣.٧% من فئة الذكور.

وبينت نتائج الدراسة حضور التأثيرات النفسية لممارسة الرياضة أولاً عند عينة البحث بنسبة ٨٣.٢%، وفي الترتيب التالي كانت التأثيرات الصحية لممارسة الرياضة قد تبذت انعكاساتها على مرتادي صالات كمال الأجسام بنسبة ٨٠.٤%، في حين جاءت التأثيرات الاجتماعية في نهاية الترتيب بنسبة ٧٥.٤%. كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية لصالح فئة الإناث في التأثيرات النفسية لممارسة الرياضة لدى مرتادي صالات كمال الأجسام، وفي ضوء النتائج خرجت الدراسة بمجموعة من المقترحات تمثلت أبرزها في تنفيذ ورش تدريبية معنية بالتوعية حول تحقيق التوازن الاجتماعي والنفسي عبر ممارسة الرياضة، وتطوير تطبيقات ذكية تعنى بإدارة التمارين الرياضية داخل مراكز اللياقة البدنية والصالات الرياضية.

معلومات الارشفة

تاريخ الاستلام: ٢٠٢٥ / ١١ / ١٨
تاريخ القبول: ٢٠٢٦ / ٢ / ٥
تاريخ النشر الالكتروني: ٢٠٢٦ / ٤ / ١٥

الكلمات المفتاحية:

التأثيرات الاجتماعية
التأثيرات النفسية
التأثيرات الصحية
ممارسة الرياضة
صالات كمال الاجسام

المراسلة:

الاسم: زكريا بن حمدان الفارسي
Zakariafarsi84@gmail.com



The Social, Psychological, and Health Effects of Exercise A Field Study on a Sample of Gym-Goers According to the Gender Variable

Zakaria Hamdan Mohammed Al-Farsi
zakariafarsi@gmail.com
Ministry of Education - Sultanate of Oman

Article information

Article history:

Received: 18/11/2025

Accepted: 17/03/2026

Published online: 15/04/2026

Keywords:

Social effects

Psychological effects

Health effects

Sports participation

Bodybuilding gyms

Correspondence:

Zakaria Hamdan Al-Farsi

Zakariafarsi84@gmail.com

Abstract

The study aimed to investigate the psychological, health-related, and social effects of sports participation among a sample of bodybuilding gym-goers based on the gender variable. It also sought to explore the role of physical activity in strengthening social bonds and improving both morale and physical well-being.

The study adopted a descriptive methodology using a questionnaire tool. The sample included 217 participants attending bodybuilding gyms in the Wilayat of Al Suwaiq in Oman, with males comprising 73.7% of the sample.

The findings revealed that psychological effects ranked highest at 83.2%, followed by health effects at 80.4%, and social effects at 75.4%. Statistically significant differences were found in favor of female participants regarding the psychological effects of sports participation. According to the study's results, the study put forward several recommendations, the most prominent of which include conducting training workshops focused on raising awareness about achieving social and psychological balance through exercise, and developing smart applications dedicated to managing workout sessions within fitness centers and gyms..

DOI: (10.33899/rjss.v29i90.53937). ©Authors, 2026, College of Physical Education and Sport Sciences, University of Mosul.

This is an open-access article under the CC BY 4.0 license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

١- التعريف بالبحث :

١-١ المقدمة واهمية البحث :

تعد الرياضة وسيلة مساهمة في تنشئة الأشخاص، وباتت سببا لنمائهم في ظل الحوار المستمر مع الظروف المحيطة، مرسخة في ذواتهم القناعة بأهميتها كأحد مظاهر المجتمعات المعاصرة. ويمثل النشاط الرياضي في عالم اليوم مجالا خصبا لزيادة التفكير والبحث في حقول العلوم المختلفة الاجتماعية والإنسانية؛ وذلك لاعتبارات اقتصادية وسياسية وثقافية واجتماعية، حيث بلغت أحداثها انتشارا تجاوز سياقاتها المكانية والزمانية، واكتسبت رمزية ثقافية عالمية، وشكلت جزءا من تفاعلات الناس وأحاديثهم اليومية.

في ظل أهمية الرياضة، أظهرت الأحداث ارتباط ممارستها بتحقيق أهداف التنمية المستدامة، فقد أشار إعلان الأمم المتحدة لخطة التنمية المستدامة لعام ٢٠٣٠ إلى ذلك؛ بتأكيد دورها الحيوي في تعزيز التقدم الاجتماعي، والمساهمة المتعاضمة في مجالات الصحة والتعليم والاندماج الاجتماعي والتميز، وإضافة قيم التسامح والاحترام والسلام، فضلاً عن دورها في تعزيز الكرامة الإنسانية والحقوق المتساوية. كما أشار الأمين العام للأمم المتحدة إلى أن الرياضة تمثل أداة فاعلة في تحفيز الأفراد والمجتمعات على التصرف الإيجابي ومواجهة السلوكيات غير المقبولة (الأمم المتحدة، ٢٠١٣، ٢٢).

من هذا المنطلق، يمكن ملاحظة الاهتمام الذي حظيت به الرياضة، بوصفها ظاهرة تستدعي الدرس والتحليل على مستويات عدة، وفي اجتماعها اتصالاً وانفصالاً بغيرها من الظواهر والتحويلات والتأثيرات، وما بين ذلك وسواه من مداخل معرفية تحاول فهم الأنماط الرياضية ومقاربتها علمياً .

وتعد سوسيولوجيا الرياضة أحد المجالات التي تهتم بالدراسة العلمية لسلوك الأفراد في أثناء ممارسة النشاط الرياضي، وتستقصي الرياضة أيضاً كظاهرة اجتماعية ذات علاقة بالنظام السياسي والاقتصادي والاجتماعي للمجتمع. وانبثق من المجال ذاته أعمالٌ تسعى إلى تقريب المسار البحثي نحو المجال الرياضي، استناداً إلى مزاوالت سابقة تعود جذورها إلى نهايات القرن التاسع عشر، عندما حدثت أول تجارب نفسية اجتماعية تتناول التأثيرات الجماعية للمنافسة وخطوات السرعة، إضافة للأنثروبولوجيا الثقافية واهتمامها بالألعاب في الثقافة الإنسانية (Coakley, 2015, 19).

وتمثل الصالات الرياضية بيئة اجتماعية تستحق الدراسة السوسيولوجيا، فهي لا تقتصر على كونها مكاناً لممارسة الرياضة فحسب، وإنما تتجاوز ذلك لتمثل فضاء اجتماعياً يقوم بتجميع أشخاص من مجتمعات متباينة، مما يتيح فرص تبادل الخبرات والتعرف إلى عادات اجتماعية جديدة، ويمكن من خلال هذه البيئة ملاحظة سلوكيات جماعية وفردية تعكس تصورات الرياضيين حول الجسد، والهوية الشخصية، والتنافس، والانتماء (Juneau, 2024, 12).

٢-١ مشكلة البحث وتساؤلاته:

لاقت رياضة كمال الأجسام قبولا بين أفراد المجتمع، ويعكس اهتماما بات يتسع بهذه الرياضة، ويتضح ذلك عبر مخرجات مرتاديهما وتصوراتهم حول تأثير هذا النوع من الرياضات على الجوانب المعرفية والقيمية لدى الشباب، فعلى المستوى الفردي بينت ممارسة الرياضة- بما فيها الرياضات المعتمدة إلى المقاومة والتحمل- تكون عدد من القيم عند ممارسيها وإحداث فوائد صحية واجتماعية ونفسية (Eime et al, 2013, 2).

من جانب آخر أوجد هذا التصور جدلاً أتضح عبر سلسلة الدراسات التي تعرضت لها، مع تأكيد الغالبية أهميتها وتأثيرها على حياة الرياضي من النواحي الصحية والاجتماعية والنفسية، منها دراسة (الهيديان، ٢٠١٧) التي أكدت جدوى مداولة العلاقة السببية بين المشاركة في الرياضة وتحقيق الصحة الاجتماعية والنفسية، في حين أشارت دراسة (Junior, 2023) إلى ضرورة طرح تأثير الرياضة على الصحة العقلية للأفراد.

وأكدت مجموعة من الدراسات على دور الرياضة في نمو جمالية البنية الجسدية لممارسيها، ومنها دراسة (النعيم، ٢٠٢١) ودراسة (Dobrescu et al, 2018). مقابل ذلك أظهرت دراستي (et al, Joensberg 2025)، (Piatkowski et al, 2022) ارتباطا وثيقا بين وسائل التواصل الاجتماعي وضغط الأقران، وزيادة التردد على صالات كمال الأجسام؛ بغرض رفع مستوى البناء العضلي والاعتزاز أمام الآخرين، والإشارة إلى تجلي عناصر الشعور بالنقص والرغبة في محاكاة الممارسين من ذوي الخبرة.

حول السياق ذاته أكد (Tariq & Saad , 2025) في دراستهم على وجود علاقة بين الحضور المكثف للصالات الرياضية، وبعض المؤشرات النفسية السلبية مثل القلق والضيق النفسي وتدني تقدير الذات عند بعض الممارسين، مما يشير إلى زيادة التوتر والضغط النفسي الناجم عن تردد على صالات كمال الأجسام.

ومع ملاحظة الباحث زيادة إقبال فئات متنوعة من أفراد المجتمع على ممارسة الرياضة في الصالات الرياضية خلال السنوات الأخيرة، الأمر الذي يطرح تساؤلات حول طبيعة التأثيرات الاجتماعية والنفسية والصحية التي قد تنعكس عليهم نتيجة المواظبة على هذا النوع من الأنشطة البدنية، في ظل التباين الظاهر للتأثيرات عبر مجموعة الأعمال البحثية السابقة.

وفي ضوء ما سبق يمكن صياغة مشكلة الدراسة عبر سؤال رئيس يتفرع منه عدد من الأسئلة الفرعية. أما السؤال الرئيس فهو: ما هي تأثيرات ممارسة الرياضة على مرتادي الصالات الرياضية وفقا لمتغير الجنس؟ وينبثق من هذا السؤال الأسئلة الفرعية الآتية:

- ١- ما هي التأثيرات الاجتماعية لممارسة الرياضة على مرتادي الصالات الرياضية؟
- ٢- ما هي التأثيرات النفسية لممارسة الرياضة على مرتادي الصالات الرياضية؟
- ٣- ما هي التأثيرات الصحية لممارسة الرياضة على مرتادي الصالات الرياضية؟
- ٤- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لممارسة الرياضة على مرتادي الصالات الرياضية تبعا لمتغير الجنس؟

٣-١ أهداف البحث:

الهدف الرئيس:

- التعرف على تأثيرات ممارسة الرياضة على مرتادي الصالات الرياضية وفقا لمتغير الجنس.
الأهداف الفرعية:

- التعرف إلى التأثيرات الاجتماعية لممارسة الرياضة على مرتادي الصالات الرياضية.
- تحليل التأثيرات النفسية لممارسة الرياضة على مرتادي الصالات الرياضية.
- الوقوف على التأثيرات الصحية لممارسة الرياضة على مرتادي الصالات الرياضية.
- الكشف عن مدى وجود فروق دالة إحصائية لممارسة الرياضة على مرتادي الصالات الرياضية، وفقا لمتغير الجنس.

١-٤ أهمية البحث:

تركز الأهمية النظرية للدراسة إلى مساهمتها في بناء المعرفة العلمية المرتبطة بموضوع تأثير المزاولة المستمرة للرياضة من وجهة نظر مرتادي القاعات الرياضية، كما أنها تضيف كما معرفياً ينصب إلى جانب التجارب العلمية السابقة في مجالات علم الاجتماع الرياضي وعلم النفس الرياضي، وإتاحة آفاق جديدة للمستقبل بغرض تسليط الضوء على موضوعها ودراستها من قبل الباحثين والمهتمين بهذه المجالات.

أما فيما يرتبط بالأهمية التطبيقية، فإن هذه الدراسة تسهم فيما يأتي:

١- التوصل إلى مقترحات تعزز وعي مرتادي الصالات الرياضية نحو آلية استثمار إمكاناتهم وتوظيفها بالطرائق الإيجابية.

٢- إمكانية استفادة الأندية الرياضية من توصيات الدراسة، والاستفادة بالمؤشرات العلمية المساهمة في تحسين برامجها التدريبية، والخدمات الاجتماعية والنفسية المقدمة للشباب.

٣- تمكين العاملين في المجال التدريبي بالصالات الرياضية، من فهم الأبعاد النفسية والاجتماعية لممارسة الرياضة، والمساعدة على تصميم خطط تدريبية أكثر شمولاً وتوافقاً مع احتياجات المتدربين.

٤- إمكانية استفادة المجتمع من نتائج الدراسة في تعزيز ثقافة النشاط البدني كوسيلة لتحسين الصحة النفسية والاجتماعية، ودعم المبادرات المجتمعية التي تُرَوِّج لنمط حياة نشط ومتوازن.

١-٥ المصطلحات الأساسية للبحث:

١- التأثيرات الاجتماعية:

ذكر (McLeod, 2025, 9) في مقالة "أن التأثير الاجتماعي هو العملية التي تتغير من خلالها مواقف الفرد أو معتقداته أو سلوكياته بواسطة وجود أو فعل الآخرين. وتشمل مجالات التأثير الاجتماعي الأربعة: التوافق، والامتثال والطاعة، وتأثير الأقليات".

تعرفها هذه الدراسة إجرائياً بأنها التغيرات أو التبعات الاجتماعية الحاصلة للفرد نتيجة الممارسة المستمرة للرياضة في صالات كمال الأجسام، وتتضمن التواصل مع الآخرين، والتأثير على العلاقات الاجتماعية إيجاباً أو سلباً، وزيادة أو انخفاض فرص القبول والاندماج الاجتماعي، ورفع مستوى قيم التسامح والتعاقد والعمل التطوعي أو انخفاضها، وتتم عملية القياس عبر استبانة تتضمن أسئلة حول هذه الجوانب، مع تحليل الفروق في التأثيرات حسب متغير الجنس (ذكر/أنثى).

٢- التأثيرات النفسية:

أشار (أبو سليم، ٢٠٢٤، ٧) إلى المصطلح بأنه "الطريقة التي تؤثر بها العوامل الخارجية على حالة عقل الفرد ومشاعره، ويمكن أن يتحدد بشكل إيجابي أو سلبي مما يؤثر على سلوك الفرد وجوده الحياة، وتتشكل وفقاً للجوانب العاطفية والجسدية والسلوكية والاجتماعية".

يمكن تعريفها إجرائيا بأنها المميزات أو الأضرار النفسية لدى ممارسي رياضة كمال الأجسام، وتضم التحكم في الذات، زيادة أو انخفاض السيطرة على المشاعر السلبية والانفعالات، قلة أو ارتفاع مستوى الدافعية الذاتية والطاقة الإيجابية، وتدني الحالة المزاجية والثقة بالنفس، ويتم قياسها باستخدام استبانة تحتوي على مجموعة من الأسئلة المعيارية المصممة لتقييم هذه الجوانب النفسية، مع تحليل الفروق في التأثيرات بين الجنسين (ذكر/أنثى).

٣- التأثيرات الصحية:

حدد (Manchanda, 2019, 8) التأثيرات الصحية في " التحولات الظاهرة حول صحة الجسد نتيجة للتعرض لمصدر ما. وتشمل هذه الآثار مجموعة من الاعتبارات المهمة في مجالات متعددة، مثل النظافة، والتدهور البيئي، والسلامة العامة، والصحة الجسدية والمهنية، والتغذية". عرفت الدراسة الحالية بأنها الانعكاسات الصحية لممارسي الرياضة في صالات كمال الأجسام، وتشمل زيادة أو تدني مشكلات هشاشة العظام والمفاصل، والتعامل مع إمكانية النوم، ورفع مستوى تحمل بذل أي نشاط حركي، وخفض خطر الإصابة بأمراض السكر والقلب، وتحسين المظهر وتعزيز مناعة الجسم. ويتم الوصول إليها عبر استبانة موجهة للمشاركين تتضمن أسئلة حول هذه الجوانب الصحية، وتحليل الفروق في هذه التغيرات حسب متغير الجنس (ذكر/أنثى).

٤- ممارسة الرياضة:

بيّن (حسني، فاروق وفريد، ٢٠١٨، ١٦٠) في دراستهم أن ممارسة الرياضة هي "مجموعة الأنشطة المساهمة في قياس القدرات البدنية ورفع مستوياتها، وتعد أحد وسائل التعبير عن الذات والرغبات والميول والمواهب".

يمكن لهذه الدراسة أن تعرف ممارسة الرياضة على أنها جميع التمارين والأنشطة الرياضية التي يقوم بها مرتادو صالات كمال الأجسام، سواء بالاعتماد على الأجهزة والآلات المتوفرة في القاعة الرياضية، أم بالتطبيق الجماعي أو المنفرد دون استخدام أدواتها، وتعمل الدراسة على قياسها عبر الأسئلة التي تهدف تعرف مشاركة الفرد في ممارسة الرياضة ضمن الصالات الرياضية وتأثيراتها بناء على متغير الجنس (ذكر/ أنثى).

٥- صالات كمال الأجسام:

أشار (Lartey, 2024, 4) في مقالة إلى صالات كمال الأجسام أنها " بيئات مخصصة لإجراء تمارين المقاومة وبناء العضلات، اعتمادا على استخدام معدات متخصصة في تحقيق الأهداف البدنية، مثل حوامل القرفصاء المتينة ومجموعات متنوعة من الأوزان اليدوية والأجهزة الرياضية، مع تركيز خاص على الأوزان الحرة، وتضم أيضا مناطق معنية بالتدريب الوظيفي وتقديم الاستشارات الغذائية". عرفت هذه الدراسة (إجرائيا) بأنها أماكن ترتبط بممارسة التمارين الرياضية وزيادة حجم العضلات وتقوية الجسم، وهي مزودة بأدوات متخصصة مثل الأوزان وأجهزة المقاومة ومساحات لزيادة الكتل

العضلية، حيث يتم قياس تأثير المشاركة في أنشطتها عبر أسئلة الاستبيان، اعتماداً على متغير الجنس (ذكر/ أنثى).

١-٢ الدراسات المشابهة:

تتباين المقارنات البحثية في العلوم الاجتماعية المنجزة في الحقل الرياضي، تبعاً للأهداف المراد تحقيقها، والأدوات التي تم الاستعانة بها. بالبحث عن الأعمال السالفة مجال الدراسة الراهنة، أصبح لدينا مجموعة يمكن الاستفادة منها:

١-١-٢ الدراسات العربية:

١- أجري (النعيم، ٢٠٢١) دراسة هدفت إلى رصد دوافع ارتياد المرأة للنادي الرياضية في مدينة الأحساء بالمملكة العربية السعودية، وذلك بالاستعانة بمنهج المسح الاجتماعي، واستخدام أداة الاستبانة لعينة قُدرت (١٥٠) امرأة؛ سعياً إلى استكشاف الجوانب النفسية والصحية والجمالية والاجتماعية التي تسهم في توجيه العينة لممارسة الرياضة. وخلصت إلى أن الدوافع النفسية هي الأكثر فاعلية في ارتياد المرأة للمراكز الرياضية، ومن ثم كانت الدوافع الصحية، وفي الترتيب الأخير جاءت الدوافع الاجتماعية، كما أظهرت الدراسة بلوغ فوائد متعددة لدى المرأة من النواحي النفسية والصحية والاجتماعية.

٢- هدفت دراسة (الجبور وآخرون، ٢٠١٧) إلى تعرف دوافع ممارسة النشاط البدني لدى مرتادي مراكز اللياقة البدنية في محافظة إربد بالمملكة الأردنية الهاشمية، وذلك باستخدام المنهج الوصفي لعينة عشوائية مكونة من (٥٠) فرداً، بالاعتماد على أداة الاستبانة المكونة من (٣٤) فقرة موزعة على ستة مجالات للدوافع: الاجتماعية، والعقلية، والنفسية، والميول الرياضية، والترويحية، والبدنية. أظهرت النتائج أن الدوافع الاجتماعية كانت الأعلى بمتوسط (٢٠٠٤)، تليها الدوافع العقلية، ثم النفسية، بينما جاءت دوافع اللياقة البدنية في المرتبة الأخيرة بمتوسط (١٠٦٧)، مما يشير إلى انخفاض قوة الدوافع المباشرة لممارسة الرياضة، وأوصت الدراسة بضرورة تحفيز المشاركين من خلال تعزيز الدوافع النفسية والاجتماعية.

٣- ركز (حداد، ٢٠٠٧) على دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى المشاركين بمراكز اللياقة البدنية بالمدينة المنورة، واستخدم المنهج الوصفي بالطريقة المسحية لعينة تألفت من (٩٤) مشاركاً، وجهت لهم أداة الاستبانة. وأشارت النتائج إلى أهمية الدافع لممارسة الأنشطة الرياضية من أجل اكتساب اللياقة البدنية والصحية أولاً (٧٩.٩%)، وأهميتها لغرض اكتساب الفوائد النفسية ثانياً (٧٤.٢%)، ومن ثم النواحي العقلية (٧٣.٣%) وفي نهاية الترتيب كان الاهتمام بالنواحي الاجتماعية (٦٠.٨%)، وأظهرت النتائج أيضاً عدم وجود فروق دالة إحصائية لدوافع ممارسة الأنشطة بمراكز اللياقة البدنية تبعاً لجميع متغيرات الدراسة.

٢-١-٢ الدراسات الأجنبية:

١- طبق (Tariq & Saad , 2025) دراسة سعت إلى فحص العلاقة بين خطر الإدمان على ممارسة الرياضة والعوامل النفسية مثل القلق والاكتئاب وتقدير الذات وجودة النوم لدى الرياضيين، شارك

فيها ٢٨٢ رياضيًا من خمسة اندية رياضية ممن يمارسون كمال الأجسام ورفع الأثقال أو تدريبات القوة في مدينة لاهور الباكستانية، وخرجت الدراسة بنتائج تؤكد شعور الرياضيين بالضيق النفسي، بما في ذلك القلق المرتبط بصورة الجسد والضغط النفسي، حيث ارتبط خطر إدمان ممارسة هذه الرياضة ارتباطًا ذو دلالة إحصائية بضيق صورة الجسد أولاً، ومن ثم القلق والضغط النفسي ثالثاً، ودلت النتائج أن لاعبو كمال الأجسام من فئة الذكور سجلوا درجات أعلى دلالة على خطر الإدمان مقارنة بالإناث.

٢- هدفت دراسة (Junior, 2023) إلى رصد فوائد كمال الأجسام على الأفراد البالغين في صالات الألعاب الرياضية ودورها في تحسين نوعية الحياة البدنية والنفسية، واستخدمت الطريقة الوصفية التحليلية التفسيرية (المعتمدة على مراجعة وتحليل محتوى الأدبيات السابقة)، وأظهرت نتائج التحليل أن التدريب في صالات كمال الأجسام يساهم في بناء كتلة عضلية قوية وتخفيض نسبة الدهون في الجسم، بالإضافة إلى رفع اللياقة البدنية والنفسية، وتوفير قدر أكبر من القوة والتحمل البدني، ودلت كذلك على المساعدة في تخفيف التوتر والضغط النفسي وتعزيز اليقين الذاتي، والتأثير على التوازن النفسي والبدني على المدى البعيد، والمساهمة في تهيئة فرص التواصل والاندماج ضمن مجموعات متنوعة في الأندية الرياضية.

٣- تناولت دراسة (Piatkowski et al, 2022) العوامل النفسية والاجتماعية (تقدير الذات، ونظرة الآخرين للجسم، والرضا عنه في مرحلة الشباب)، والتأثيرات الاجتماعية (ضغط الأقران ووسائل التواصل الاجتماعي) المرتبطة بمرض السكري، لدى مرتادي صالات رفع الأثقال من الشباب الأستراليين، والذين يسعون إلى تناول مكملات كمال الأجسام، وذلك استعانة بأداة الاستبيان لعينة ضمت ٢٥٠ فرداً، ودلت النتائج على حضور عدم الرضا عن شكل البناء الجسدي مما يستدعي اعتماد المكملات الغذائية، وظهور ثقافة فرعية تمثلت في التباهي بالبناء العضلي وارتباطه بضغط الأقران ونظرة الآخرين للجسم واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي، كما أظهرت ارتباطاً مباشراً بين تقدير الذات ونظرة الآخرين للجسم مع الإصابة بمرض السكري.

٤- عنيت دراسة (Dobrescu, 2018) بالتحقق من تصورات طلبة كليات التربية البدنية والرياضية حول ممارسة كمال الأجسام في سياق إعداد مدربي الرياضة في المستقبل، وذلك بتطبيق استبانة تكونت من ٢٠ عبارة بغرض التعرف على هذه التصورات، ورصد دوافع الطلاب لممارسة رياضة كمال الأجسام وتأثير التمرين على قدراتهم البدنية والنفسية، وتكونت العينة من (٢٣٠) طالباً في السنة الأولى والثانية في كلية علوم الحركة والرياضة بجامعة باكاو في رومانيا. خرجت هذه الدراسة بنتائج ترجح شبكات الإنترنت كأكثر المصادر المستخدمة في تكوين هذه التصورات (٧٤%)، يليه الأصدقاء (٣٩.٥%)، والنشرات الترويجية (٢٩%)، وتمثل الدافع الأهم لممارسة كمال الأجسام في الرغبة في اكتساب معارف جديدة (٧٣%)، وتكوين علاقات اجتماعية (٦٣%)، وتقدير الذات (٤١%).

٥- استعان (Awruk & Janowski, 2016) بالمنهج الوصفي الارتباطي لدراسة العلاقة بين دوافع ممارسة التمارين البدنية ومؤشرات الصحة النفسية لدى عينة من الذكور في صالات الألعاب الرياضية، وتكونت عينة الدراسة من (٩٩) فرداً تقترب أعمارهم بين (١٨-٦٠ سنة) في مدينة وارسو البولندية، وتم جمع البيانات بواسطة مقياس دوافع ممارسة التمارين البدنية ومقياس الصحة النفسية. خرجت الدراسة بوجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين الدافع الداخلي للتطور البدني وأعراض الاكتئاب، وأشارت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في دوافع ممارسة التمارين البدنية حسب درجة الأعراض النفسية، كما أكدت على أهمية الدافع الذاتي في التمارين البدنية في التخفيف من الاكتئاب، واتصال التمرين البدني المنتظم على مدار وقت أطول بأعراض مرضية نفسية أقل في التكرار.

٦- في دراسة نوعية، استخدم (Stewart et al, 2012) نموذج بيير بورديو لتراكم رأس المال، لتحديد الفوائد التي يمنحها التمرين داخل الصالة الرياضية، واستعان الباحثون بالمقابلة المعمقة كأداة موجهة إلى ١٣ فرداً من المنتسبين للصالات الرياضية في منطقة ملبورن بأستراليا. أشارت النتائج إلى أن أكثر أشكال رأس المال قيمة هما رأس المال البدني ورأس المال النفسي، فقد أكد الباحثون أن العمل في الصالة الرياضية عزز احترامهم لذاتهم ومرونتهم النفسية، مما مكنهم من تقديم أنفسهم بثقة أكبر في أدوارهم الاجتماعية المختلفة خارج الصالة الرياضية، وأظهرت النتائج أيضاً انخفاض مستوى رأس المال الثقافي والرمزي والاجتماعي.

٧- نفذ (Cafri et al, 2008) دراسة هدفت إلى التحقق من أعراض التشوه العضلي والاضطرابات النفسية المصاحبة، مقارنة بأفراد يتمتعون بأجسام مماثلة دون تشوه عضلي، واعتمدت على تطبيق مقابلات إكلينيكية إضافة إلى مقاييس الأعراض والاضطرابات النفسية، وذلك لعينة شملت (٥١) رجلاً اقتربت أعمارهم بين (١٨-٤٠ سنة)، تم انتقاؤهم عبر إعلانات في صالات الألعاب الرياضية، ومحال التغذية في منطقة خليج تامبا بولاية فلوريدا، وتوصلت نتائج التحليل إلى أن الأفراد المصابين بتشوه عضلي كان لديهم مستويات أعلى من التفكير في مظهر عضلاتهم، وعدم الرضا الكامل حول تناسق الجسم نتيجة التحقق المتكرر، ودلت النتائج أيضاً على زيادة التعلق بأدوات كمال الأجسام بسبب التفكير في التحسن البدني، وارتفاع نسبة الاضطرابات النفسية ضمن هذه الفئة مقارنة بأقرانهم غير المصابين.

٢-١-٣ تعقيب على الدراسات المشابهة:

من خلال عرض الدراسات السابقة، يتضح أهمية دراسة موضوع التأثيرات الاجتماعية والنفسية والصحية لممارسة الرياضة في بيئة مراكز كمال الأجسام، فقد تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

- تظهر من خلال مراجعة الأدبيات قلة الدراسات العربية مقارنة بالدراسات الأجنبية، ما يؤكد الحاجة إلى دراسات عربية أعمق، وهو ما تسعى إليه هذه الدراسة.

- على الرغم من تعدد الدراسات حول دوافع ممارسة الرياضة أو آثارها الفردية، إلا أن الدراسات التي تناولت التأثيرات الاجتماعية والنفسية والصحية مجتمعة لدى رواد الصالات الرياضية ما تزال محدودة، وهو ما تسعى هذه الدراسة إلى إضافته.
- اتفقت جميع الدراسات العربية على بروز التأثير الإيجابي لممارسة الرياضة في مختلف حقولها، بينما أظهر عدد من الدراسات الأجنبية مجموعة من التأثيرات السلبية، مما يستدعي مقارنة نتائجها مع الدراسة الحالية.
- جاءت الدراسات الأجنبية أكثر تركيزاً على جوانب الصحة العقلية والبدنية لممارسة الرياضة في صالات كمال الأجسام، بخلاف الدراسات العربية التي استفاضت في محاور اجتماعية ونفسية.
- استفادت هذه الدراسة من الدراسات السابقة في تحديد المنهج وأدوات جمع البيانات، وفي صياغة مشكلة الدراسة وإعداد تساؤلاتها واختيار النظريات المفسرة.

٢-٢ النظريات المفسرة للبحث:

يسعى البحث الراهن إلى فهم التغيرات النفسية والاجتماعية والصحية التي تطرأ على الأفراد نتيجة لممارسة رياضة كمال الأجسام، وتستند هذه التغيرات إلى عمليات داخلية تتعلق بالدوافع والاحتياجات، والتفاعل مع المحيط ونماذج تتبناها ضمن السياق الثقافي والاجتماعي. وتسهم النظرية في إلقاء الضوء على تلك التغيرات، بتوفير سياق علمي يعين على إيضاح طرق تطورها. وفي هذا الجزء، يتم التطرق إلى نظريتين بغرض المساعدة في فهم التغيرات وهما: النظرية التفاعلية الرمزية ونظرية تقرير المصير.

٢-٢-١ النظرية التفاعلية الرمزية (symbolic interaction theory):

يشير مصطلح التفاعل الرمزي إلى عملية التواصل البشري التي يؤسس عبرها الأفراد علاقتهم مع الآخرين، وفقاً لاحتياجاتهم الضمنية وأدواتهم المعتمدة في تحقيق الأهداف المرادة، كما تعبر عن مختلف المعاني المميزة للمجتمعات الإنسانية (Mawla & Almohamed, 2024, 448).

تمكن جورج هربرت ميد (١٨٦٣-١٩٣١) من بلورة الأفكار الأساسية للنظرية، واعتبر التنشئة الاجتماعية ركناً رئيسياً لعملية التفاعل الاجتماعي، وسار هربرت بلومر (١٩٠٠-١٩٨٦) على المنهج نفسه في تأكيد التفاعل الرمزي كأساس للاندماج البشري من خلال ترجمة الأحداث والأفعال الإنسانية، وتم بناء تصورات افتراضية بأن البشر يتصرفون تجاه الأشياء على وفق ما تعنيه لهم، مؤكداً أن هذا التوجه النظري لا يقتصر على فئة الأفراد، وإنما يتجاوزها إلى المؤسسات والمنظمات والجماعات، وذلك بوصفه الحياة الاجتماعية شبكة معقدة تنسجها العلاقات والتفاعلات الفردية والجماعية، وتأتي هذه التفاعلات على هيئة رموز متفق عليها (نجيب، ٢٠٢٣).

تشمل الرموز التي ينادي بها أنصار النظرية، الإشارات والعلامات والوسائل والأصوات والحركات والانطباعات والصور العقلية التي يقوم الأفراد بإظهارها في تواصلهم مع الآخرين، وتمثل اللغة عنصراً

مهماً لعملية التفاعل الاجتماعي (الزير، ٢٠٢٠، ٦٠٧)، مما يمنح المجتمع عملية التفاعل الديناميكي نتيجة توظيف هذه الرموز واستخدام معانيها.

مرتكزات النظرية:

١- التفاعل: يتشكل عبر الاتصال بين الأفراد أنفسهم، والأفراد مع الجماعات، والجماعة مع الجماعة.

٢- المرونة: تظهر بواسطة قدرة الفرد على التعامل مع الظروف والمواقف والمشكلات.

٣- الرموز: تتكون نتيجة للتفاعل على هيئة لغة ومعاني وانطباعات وصوراً ذهنية.

٤- الوعي الذاتي: هو قدرة الشخص على فهم الرموز في أثناء عملية الاتصال، وتمثل التوقعات

الظاهرة عن السلوك في الموقف الاجتماعي (الخفاجي، ٢٠٢١، ٥).

في إطار هذه الدراسة يمكن الاستفادة من النظرية التفاعلية الرمزية في فهم التأثيرات الاجتماعية والصحية والنفسية لممارسة رياضة كمال الأجسام، فمراكز التدريب تعد ساحة تفاعلية لتبادل المعاني والرموز، مثل الجسد المثالي، الإنجاز الرياضي، والقدرة على زيادة مستوى الأحمال التدريبية، وتأثيرها على وعي الفرد بذاته. كما أن التفاعل المتكرر مع الزملاء والمدرسين يدعم شعور الانتماء ويخلق بيئة اجتماعية محفزة تسهم في تحسين الحالة النفسية وتشجيع السلوكيات الصحية.

٢-٢-٢ نظرية تقرير المصير (Self-determination theory):

تتعلق النظرية من جذور علم النفس العام، وتأخذ امتداداً تطبيقياً في مجالات علم النفس الاجتماعي والتربوي والتنظيمي والرياضي، حيث كانت البداية الأولى حين طرح إدوارد ديسي وريتشارد راين أفكارهما في كتابهما الصادر عام ١٩٨٥ بعنوان "Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior"، بتطوير نظرية في التحفيز تشير إلى أن الناس يميلون نحو النمو وتحقيق الرضا بناء على مجموعة من المعطيات الذاتية، وتفسير تأثير تكوين الذات على الدافعية (Gupta & Behl, ٢٠٢٥, 5).

تناولت الأدبيات الحديثة سياقات متنوعة لإظهار مفهوم تقرير المصير، فقد اتصل عند بعضها بالإمكانات المعززة لاتخاذ قرارات فردية كموقع العيش وأساليب قضاء وقت الفراغ، بينما تم دمجها في أطر أخرى بالمهارات والمعارف والمعتقدات التي تعين الفرد على الانخراط في السلوك الموجه نحو الهدف وإدارة الذات، وإدراك عناصر الجودة والقوة، وأشارت أعمال مغايرة إلى القدرة على تحديد الهدف وتوجيه السلوك نحو تحقيقه استعانة بالكفاءة الشخصية واستقلالية العمل (إبراهيم، ٢٠٢٣، ٢٧٦).

ترتبط النظرية بانتماء سلوك الفرد إلى ثلاث حاجات رئيسية، تمثلت في الاستقلالية (Autonomy) والكفاءة (Competence) والعلاقة مع الآخرين (Relatedness)، ويمكن وصف هذه الاحتياجات كالتالي:

١- الاستقلالية: هي حالة إنسانية يستطيع عبرها الفرد الاعتماد على الذات، وتحديد مسار ومحتوى حياته واختيار نشاطاته اليومية، تأكيداً لقدرته على التحكم بما يقوم به من أفعال.

٢- الكفاءة والافتقار: تستبين آثارها في الشعور بالتأثير على وقائع الحياة، نتيجة اختيار مجموعة التوجهات والأفكار والأنشطة التي يعمل على التعبير عنها في المواقف الاجتماعية المختلفة.

٣- التعلق والارتباط بالآخرين: يتجسد في تقبل عمليات التفاعل الإيجابي والتواصل مع الآخرين، وتكوين علاقات تستند إلى الاحترام والتقدير والرعاية المتبادلة (Ryana & Decib, 2020).

تظهر تطبيقات النظرية في مجموعة متنوعة من مجالات الحياة، مثل التعليم والعمل وتكوين العلاقات الاجتماعية والتربية الخاصة والرياضة وتطوير الذات والعلاج النفسي (باقازي، ٢٠٢٤، ٦١)، ومن خلال إشباع الاحتياجات الأساسية التي تؤكد عليها النظرية، يتضح أهميتها عند مرتادي صالات كمال الأجسام بالتأكيد على عناصرها الجوهرية في الالتزام بممارسة هذه الرياضة، وطرح احتياجاتهم للدوافع الداخلية نحو الالتزام بالتدريب والنظام الغذائي لتحقيق التقدم.

٣. الإجراءات المنهجية وخصائص عينة البحث:

٣-١ المنهج البحثي:

تم الاعتماد على المنهج الوصفي، باستخدام أداة الاستبانة وهي من إعداد الباحث.

٣-٢ توصيف أداة البحث:

في هذه الدراسة استخدمت أداة الاستبانة والتي أعدت خصيصاً لأغراض البحث بعد مراجعة الإطار النظري والدراسات السابقة، المرتبطة بموضوع التأثيرات الاجتماعية والنفسية والصحية لممارسة الرياضة. وقد تكونت الاستبانة في صورتها النهائية من (٣٣) عبارة موزعة على ثلاثة محاور رئيسية هي:

- المحور الأول: التأثيرات الاجتماعية ويتضمن (١١) عبارة.

- المحور الثاني: التأثيرات النفسية ويتضمن (١١) عبارة.

- المحور الثالث: التأثيرات الصحية ويتضمن (١١) عبارة.

وقد تم اعتماد مقياس ليكرت (Likert) الخماسي (غير موافق بشدة - غير موافق - محايد - موافق - موافق بشدة)، الذي يمنح الدرجات من (١ - ٥) على الترتيب، بحيث تشير الدرجة المرتفعة إلى مستوى أعلى من إدراك التأثيرات المدروسة.

٣-٣ مجتمع البحث:

مرتادي صالات كمال الأجسام في ولاية السويق (١٢ صالة رياضية ضمت ٦٤٥ منتسباً).

٣-٤ عينة البحث:

تكونت العينة من (٢١٧) منتسباً إلى الصالات الرياضية لكمال الأجسام بولاية السويق، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، واحتوت على ٧٣.٧% من فئة الذكور.

٣-٥ الصدق والثبات: للكشف عن صدق وثبات الأداة، فقد تم اتباع مجموعة من الإجراءات العلمية:

٣-٥-١ صدق أداة البحث:

تم عرض أداة الاستبانة على عدد من الأساتذة المتخصصين في مجالات علم الاجتماع والعمل الاجتماعي، والتربية البدنية وعلوم الرياضة، بهدف الكشف عن مسألة الصدق الظاهري للأداة والتعرف

على تناسبها مع أهداف الدراسة، حيث تم التوزيع على (٦) محكمين^١ لإبداء الرأي حول كفاية الفقرات وملائمة العبارات، واقتربت نسبة الاتفاق على العبارات (٧٢.٧% - ١٠٠%)، وبناءً على تعليقات المحكمين فقد جرت عملية التعديل والإخراج في صورتها النهائية.

٣-٥-٢ ثبات أداة البحث:

يشير الثبات إلى قدرة الأداة على إخراج نتائج متسقة عند إعادة تطبيقها على العينة نفسها في ظروف مماثلة بعد فترة زمنية، تأكيداً لاستقرار استجابات المبحوثين وعدم تغيرها (بشدة وبعموشة، ٢٠٢٠، ١٢١)، وللتيقن من موثوقية أداة الدراسة وثباتها فقد تم استخدام معامل الفا كرونباخ، والذي يكشف مدى الارتباط بين فقراتها، ويؤكد أهليتها للتحليل الإحصائي كمجموعة متناسقة، حيث بلغت قيمة الثبات بناءً على هذا المعامل (٠.864)، مما يوضح قوة الاتساق الداخلي للعبارات وصلاحتها للإجراء الميداني.

٣-٦ أسلوب التحليل: استلزمت طبيعة الدراسة الاستعانة ببرنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وانقسمت المعاملات الإحصائية المعتمدة بين الإحصاء الوصفي وأهم معالجته: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية، إضافة إلى الإحصاء الاستدلالي باستخدام اختبار t للعينتين المستقلتين (independent samples t-test).

وحول مسألة الحكم على قيم المتوسطات الحسابية والأوزان النسبية، فقد تم توظيف جدول المحكات والذي يظهر في النموذج التالي:

جدول (١) يبين محكات الحكم على قيم المتوسطات الحسابية والأوزان النسبية

الحكم على القيمة	المحكات		م
	الأوزان النسبية	مدى قيم المتوسط	
مستوى موافقة متدني جداً	٢٠% - ٣٦%	١.٨٠ - ١.٠٠	١
مستوى موافقة متدني	٣٦% - ٥٢%	٢.٦٠ - ١.٨٠	٢
مستوى موافقة متوسط	٥٢% - ٦٨%	٣.٤٠ - ٢.٦٠	٣
مستوى موافقة مرتفع	٦٨% - ٨٤%	٤.٢٠ - ٣.٤٠	٤
مستوى موافقة مرتفع جداً	٨٤% - ١٠٠%	٥.٠٠ - ٤.٢٠	٥

كما جرى تطبيق المعاملة الحسابية التالية بغرض حساب الوزن النسبي للمتوسطات الحسابية^٢

$$100x \frac{\text{قيمة المتوسط}}{5}$$

٣-٧ خصائص عينة البحث: اتسمت العينة بالخصائص الآتية:

^١ د. عماد فاروق صالح، د. أمين محمود جعفر، د. حسني عبد العظيم، د. الطاهر سعود، د. أحمد ثابت، د. عبد الرحيم الدروشي.

^٢ الفارسي، زكريا بن حمدان بن محمد (٢٠٢٣)، المسؤولية الاجتماعية للأندية الرياضية: دراسة ميدانية على عدد من الأندية الرياضية في المجتمع العماني [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة السلطان قابوس.

يبين الجدول (٢) توزيع العينة حسب الجنس

النسبة المئوية %	العدد	الجنس
٧٣.٧	١٦٠	ذكر
٢٦.٣	٥٧	أنثى
١٠٠	٢١٧	الإجمالي

يتضح من خلال الجدول المرفق ارتفاع فئة الذكور ٧٣.٧% مقارنة بفئة الإناث ٢٦.٣%، ويمكن تسويق ذلك إلى طبيعة الثقافة الشخصية للأنثى في المجتمع العماني، وميل المرأة لممارسة الرياضة بصورة منفردة في الأماكن القريبة من المنزل، مقارنة بالذكور الذين اتخذوا من الملاعب والشواطئ والصالات الرياضية مكانا لمزاولة الهوايات الشخصية، كما أن المهام التي تقع على عاتق الفتاة - بما في ذلك بعد مرحلة الانجاب والارتباط بالعمل - تقل من إمكانية التزامها ضمن الأنشطة الرياضية في مراكز اللياقة البدنية.

٤. عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

٤-١ إجابة السؤال الأول: ماهي التأثيرات الاجتماعية لممارسة الرياضة على مرتادي صالات كمال الأجسام؟

جدول (٣) يبين التأثيرات الاجتماعية لممارسة الرياضة على مرتادي صالات كمال الأجسام

الرتبة	درجة الموافقة	الوزن النسبي %	الانحراف المعياري	قيمة المتوسط	العبارة
٧	مرتفعة	٧٥	١.٢٠٨	٣.٧٥	ساعدتني على اكتساب مهارات اجتماعية كالتعامل مع الآخرين.
٣	مرتفعة	٧٦.٨	١.١٦٩	٣.٨٤	عملت على توسيع دائرة العلاقات الاجتماعية.
٩	مرتفعة	٧٤.٢	١.١٩٩	٣.٧١	أسهمت في تحقيق القبول الاجتماعي بين فئة الرياضيين.
٤	مرتفعة	٧٦.٤	١.١٦٩	٣.٨٢	عززت من فرص تجنب الانعزال عن الآخرين.
١٠	مرتفعة	٧٢.٢	١.١٧٤	٣.٦١	ترفع إمكانيات التعبير عن آرائني وأفكاري.
٨	مرتفعة	٧٤.٦	١.٢٦٧	٣.٧٣	اكتسبت من دخول الصالة الرياضية القدرة على عدم التخوف من مجابهة المواقف الاجتماعية.
٢	مرتفعة	٧٩.٤	١.١٤٤	٣.٩٧	أتلقي الدعم والمساندة من الزملاء في أثناء ممارسة الرياضة.
١	مرتفعة	٨٠.٦	١.١٩٨	٤.٠٣	تمكنت من التعرف على أصدقاء جدد نتيجة مشاركتني في صالة كمال الأجسام.
٦	مرتفعة	٧٥.٨	١.١٩٤	٣.٧٩	أدت إلى زيادة مهارات الاتصال بالآخرين.
١١	مرتفعة	٦٨.٨	١.٢٦٥	٣.٤٤	أتاحت مشاركتني في أنشطة صالات كمال الأجسام من

					فرص المشاركة في نشاطات اجتماعية أخرى.
٥	مرتفعة	٧٦	١.٢٠٣	٣.٨٠	عززت لدي بعض القيم الاجتماعية الإيجابية كالتعاون والتسامح والثقة والعمل التطوعي.
الانحراف المعياري للمحور =		الوزن النسبي للمحور =		المتوسط العام للمحور = ٣.٧٧١٧	
.٩٩٠٠٤		%٧٥.٤			

يتضح من نتائج الجدول (٣) موافقة أفراد العينة بدرجة مرتفعة على التأثيرات الاجتماعية لممارسة الرياضة، حيث بلغ المتوسط العام ٣.٧٧ بوزن نسبي ٧٥.٤%، وتؤكد النتائج اتفاق توجه المستجيبين مع معظم عبارات المحور التي انحصرت قيم متوسطاتها بين ٣.٤٤ - ٤.٠٣، وبالعودة إلى الجدول السابق يتبين ما يأتي:

أ. أظهرت الدراسة أن التعرف على أصدقاء جدد نتيجة المشاركة في صالات كمال الأجسام هي أعلى الجوانب الاجتماعية تأثيراً على مرتاديه، وذلك بوزن نسبي ٨٠.٦%، وتدل النتيجة على حرص الرياضي لزيادة مستوى العلاقات الاجتماعية وتكوين معارف جدد خارج المجتمع الرياضي، فالصداقة تعد رأس مال اجتماعي يتكون وفقاً لعمليات الحوار والانسجام الفكري والمعرفي، وهي مراحل بحاجة إلى فترة زمنية ليست بقليلة.

وتتفق النتيجة مع دراسة (الجبور وآخرون، ٢٠١٧) التي كشفت أن التعرف على أصدقاء جدد هي إحدى دوافع ممارسة الرياضة في مراكز اللياقة البدنية، ودراسة (Dobrescu, 2018) الكاشفة عن تأثير ممارسة النشاط الرياضي في تنمية العلاقات الاجتماعية؛ نتيجة للحصول على أصدقاء جدد. في المقابل تختلف هذه النتيجة مع دراسة (النعيم، ٢٠٢١) التي دلت على وسطية توجه أفراد عينتها لممارسة الرياضة نتيجة تحفيز الأصدقاء، ووسطية الحصول على نتائج معززة للعلاقات الاجتماعية.

ب. أكدت النتائج أن تلقي الدعم من الزملاء في أثناء التمرين، هو أحد الجوانب الرئيسة بين عناصر التأثيرات الاجتماعية المختلفة، فقد كانت في الترتيب الثاني بوزن نسبي ٧٩.٤%. وتوضح النتيجة أهمية قيمة التعاون بين متدربي كمال الأجسام، ومدى الاحتياج الهام لعمليات الاسناد أو التوجيه أو الاستشارة، كما أن هذه الرياضة تفرض مسألة عدم الاعتماد على الذات بما في ذلك للفئات قليلة الخبرة خلال مراحلهم الأولية، تجاوزاً للاستخدام الخاطئ للمعدات والأدوات (Junior, 2023, 6). وانفتحت النتيجة الحالية مع دراسة (حداد، ٢٠٠٧) المؤكدة على متعة التعاون والعمل بروح الفريق في أثناء ممارسة النشاط الرياضي.

ج. في المرتبة الأخيرة جاء تأكيد الباحثون حول إتاحة مشاركتهم في أنشطة الصالات الرياضية معززة للانخراط في مناشط اجتماعية أخرى بوزن نسبي ٦٨.٨%، وعلى الرغم من مستوى الرتبة إلا أنها كانت في معدل موافقة عالية، ويدل ذلك على تعزيز المشاركة الجماعية في الرياضة عند مجموعة ليست بالقليلة من المستجيبين، ومنحها فرص الدخول في أنشطة مجتمعية أخرى كالنشاط الاجتماعي في النادي الرياضي أو الأعمال المرتبطة بالفرق الخيرية، والتي تسهم في رفع مستوى المسؤولية الاجتماعية لديهم.

جاءت هذه النتيجة مختلفة عن النتائج التي طرحتها دراستي (النعيم، ٢٠٢١)، (الجبور وآخرين، ٢٠١٧)؛ نظرا لوسطية توجه أفراد عيناتها حول دور ممارسة النشاط الرياضي في إتاحة فرص المشاركة بأنشطة اجتماعية أخرى.

ونخلص مما سبق أن هناك تأثيرا اجتماعيا عاليا لممارسة الرياضة على مرتادي صالات كمال الأجسام، وتتفق النتيجة مع دراسة (الجبور وآخرين، ٢٠١٧) والتي حازت عبرها الدوافع الاجتماعية أعلى الترتيب بين مختلف أنواع دوافع ممارسة الرياضة لتمييز الحياة الاجتماعية في المجال الرياضي، ودراسة (Awruk & Janowski, 2016) التي أظهرت سيادة عناصر الموافقة الاجتماعية بين مجموعات الدوافع المعززة للحضور إلى الصالة الرياضية.

في المقابل أظهرت هذه النتيجة اختلافا مع دراسة (النعيم، ٢٠٢١) المبينة وسطية مجال الدوافع الاجتماعية لممارسة الأنشطة الرياضية، واختلفت كذلك مع دراسة (Stewart et al, 2012) التي دلت على انخفاض رأس المال الاجتماعي بين بقية أبعاد مقياس دوافع ممارسة الرياضة في صالات بناء الأجسام، واختلفت كذلك مع دراسة (حداد، ٢٠٠٧) بحصول جميع الجوانب الاجتماعية على مستويات تقدير متوسطة.

وتسير نتائج المحور بالاتفاق مع النظرية التفاعلية الرمزية، وذلك ببناء التوجهات حول الآخرين عبر عملية التفاعل المباشرة وغير المباشرة، استعانة بالأصوات والإيماءات وتكوين الانطباعات خلال المراحل الأولية من الانتساب للمراكز الرياضية. كما تتفق مع مفهوم العلاقات الاجتماعية الوارد في نظرية تقرير المصير، فهو أحد المرتكزات التي يقوم عليها تحقيق تأثيرات اجتماعية في مجتمع الصالة الرياضية، الأمر الذي بينته نتائج المحور الأول.

٤-٢ إجابة السؤال الثاني: ماهي التأثيرات النفسية لممارسة الرياضة على مرتادي صالات كمال

الأجسام؟

جدول (٤) التأثيرات النفسية لممارسة الرياضة على مرتادي صالات كمال الأجسام

الرتبة	درجة الموافقة	الوزن النسبي %	الانحراف المعياري	قيمة المتوسط	العبرة
١٠	مرتفعة	٨٠.٦	١.٢٠٧	٤.٠٣	أسهمت مشاركتي في صالة كمال الأجسام في خفض مستوى التوتر والقلق.
١١	مرتفعة	٧٨.٨	١.١٥٣	٣.٩٤	ساعدتني المشاركة في أنشطة الصالة الرياضية من ضبط انفعالاتي الشخصية.
٢	مرتفعة جدا	٨٥.٨	١.١١٦	٤.٢٩	تمنح الشعور بالسعادة وزيادة الاسترخاء.
٦	مرتفعة	٨٣.٦	١.١٠٧	٤.١٨	ترفع مستوى التفكير الإيجابي.
٧	مرتفعة	٨٣	١.١٥٩	٤.١٥	أحصل على طاقة إيجابية تسهم في زيادة الجهد المبذول بعد التمرين.
٩	مرتفعة	٨٠.٨	١.١٨٨	٤.٠٤	عززت من فرص تنمية الانتباه وشفاء الذهن

					وبالتالي زيادة التركيز على أعماله.
٣	مرتفعة جدا	٨٤.٨	١.٠٨٩	٤.٢٤	زيادة قوة التحمل والمثابرة.
٥	مرتفعة جدا	٨٤.٦	١.٠٩٧	٤.٢٣	أسهمت في تنمية الثقة بالنفس.
١	مرتفعة جدا	٨٦.٦	١.٠٦١	٤.٣٤	عملت على تحسين الحالة المزاجية.
٣	مرتفعة جدا	٨٤.٨	١.١٢٤	٤.٢٤	زادت من مستوى الرضا عن الذات.
٨	مرتفعة	٨٢.٤	١.١٢٦	٤.١٢	أسهمت في خفض المشاعر السلبية والشعور بالاكئاب
الانحراف المعياري للمحور =		الوزن النسبي للمحور =		المتوسط العام للمحور = ٤.١٦	
.98473		%٨٣.٢			

أظهرت نتائج الجدول (٤) ارتفاع معدل التأثيرات النفسية لممارسة الرياضة في صالات كمال الأجسام، وذلك بمتوسط عام ٤.١٦ ووزن نسبي ٨٣.٢%، حيث توزعت متوسطات العبارات بين ٣.٩٤ - ٤.٣٤، وتشير هذه المحصلة على دور المتغيرات النفسية في تبين فوائد الانخراط بالبرامج الرياضية. بقراءة وتحليل نتائج الجدول يتضح ما يلي:

أ. حازت العبارة "عملت على تحسين الحالة المزاجية" على الرتبة الأولى بين فقرات المحور النفسي، فقد حصلت على وزن نسبي ٨٦.٦% وهو مؤشر عالٍ جدا يؤكد اتفاق معظم أفراد عينة الدراسة على دور رياضة بناء الأجسام في تعديل الجو النفسي الداخلي عقب انجاز التدريب، ارتقاءً بالمزاج الذاتي. وأوردت هذه النتيجة اختلافاً مع دراسة دراسة (Cafri et al, 2008) التي بينت تجلي اضطرابات المزاج عند لاعبي رياضة كمال الاجسام الذين لديهم إصابة سابقة نتيجة لممارسة هذه الرياضة.

ب. أبرزت نتائج الدراسة مساهمة رياضة كمال الأجسام في الشعور بالسعادة وزيادة الاسترخاء، فقد جاءت هذه الفقرة في تالي الترتيب بدرجة موافقة مرتفعة جدا محققه ٨٥.٨%، ويؤكد المؤشر جدارة التمارين الرياضية في حصول نتائج معززة للارتياح وصولاً لنشوة الابتهاج والطمأنينة الذاتية.

تنسق النتيجة الحالية مع دراسة (النعيم، ٢٠٢١) المؤكدة منح ممارسة الأنشطة الرياضية مزيداً من السعادة النفسية نتيجة لارتياح مراكز اللياقة البدنية، كما تتوافق مع دراسة (حداد، ٢٠٠٧) التي خرجت بنتائج ترجح دور الأنشطة البدنية في تنمية الشعور بالرضا والحرية والسعادة. وكانت دراسة (الجبور وآخرين، ٢٠١٧) مؤكدة للنتيجة بحصول عنصر الشعور بالسعادة والحرية أعلى المتوسطات الحسابية بين فقرات المحور الترويحي لدوافع ممارسة النشاط البدني.

مقابل ذلك وجدت دراسة (Gopinath & Narayanamurthy, 2022) تعبيراً مغايراً لممارسي رياضة كمال الأجسام، بالإفصاح عن عدم الرضا عن الذات نتيجة لظهور ثقافة الاعتزاز بالبناء العضلي، مما أسهم في توليد انعكاسات اجتماعية ونفسية انكشفت عبر وسائل التواصل الاجتماعي. وتختلف أيضاً مع دراسة (Tariq & Saad, 2025) التي رجحت نتائجها حدوث خطر الإدمان على التمارين الرياضية نتيجة لانخفاض تقدير الذات وزيادة الشعور بالضغط النفسي والقلق.

ج. تُظهر معطيات الجدول السابق مشاركة رياضة كمال الأجسام في منح القدرة على ضبط الانفعالات، فعلى الرغم من حضورها في أدنى الترتيب إلا أن مستوى الموافقة المرتفع ٧٨.٨% يبين مساهمتها الإيجابية لدى العينة. وترى الدراسة أن هذه النتيجة ترجع إلى تطلب هذه الرياضة استدامة ممارستها وحضور التدريب لفترات أكثر التزاماً، مقارنة بالتأثيرات النفسية المختلفة. وقد جاءت متفقة مع دراسة (النعيم، ٢٠٢١)، التي أوردت اتفاق المشاركين حول مساعدة الرياضة في التحكم بالانفعالات، والاتفاق مع دراسة (حداد، ٢٠٠٧) حيث بين ممارسو الرياضة حضور أثر مزاولتها في التمكن من إدارة الضغوط وتحقيق الثبات الانفعالي. في المقابل تختلف هذه الحصيلة مع دراسة (الجبور وآخرين، ٢٠١٧) الدالة على وسطية إمكانية السيطرة بالانفعالات.

يتبين من نتائج المحور أن ممارسة الرياضة في صالات كمال الأجسام تُحدث فروقات نفسية عالية لدى مرتاديهما، وتعود الدراسة ذلك إلى الارتباط المباشر بين الرياضة والحالة النفسية، بتأثيرها الملموس على عمليات المزاج والثقة بالنفس والشعور بالإنجاز. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Stewart at el, 2012) التي دلت على بروز رأس المال النفسي بين مختلف الأبعاد المستهدفة ممارسة النشاط الرياضي في صالات كمال الأجسام. على النقيض من ذلك، تباينت دراسة (الجبور وآخرين، ٢٠١٧) مع البعد النفسي للدراسة الراهنة نتيجة لوسطيته مقارنة بمختلف المحاور.

وحول السياق النظري، أبرزت نظرية تقرير المصير عدداً من القضايا الدالة للنتيجة، فالدافعية نحو المواظبة على أداء التمارين ووضع مسارها الخاص يأتي نتيجة لملامسة المشاعر الإيجابية النفسية، كتحسن المزاج، والشعور بالسعادة، وزيادة مستوى الرضا عن الذات، كما أن استقلالية الرياضي في مسألة الاعتماد الذاتي أثناء الجهد البدني المنتظم، يشكل انعكاساً على ملامسة تبعات نفسية تعزز استدامة التردد إلى الصالة الرياضية.

٤-٣ إجابة السؤال الثالث: ماهي التأثيرات الصحية لممارسة الرياضة على مرتادي صالات كمال الأجسام؟

يبين الجدول (٥) التأثيرات الصحية لممارسة الرياضة على مرتادي صالات كمال الأجسام

الرتبة	درجة الموافقة	الوزن النسبي %	الانحراف المعياري	قيمة المتوسط	العبارة
٣	مرتفعة	٨٣.٤	١.٠٧٢	٤.١٧	حسنت المشاركة في أنشطة صالة كمال الأجسام من كفاءة أجهزة الجسم.
١١	مرتفعة	٧٦.٤	١.٢١١	٣.٨٢	ساعدتني على الاستشفاء من الإصابات الناتجة عن ممارسة بعض الرياضات الأخرى مثل كرة القدم.
٥	مرتفعة	٨٠.٨	١.١١٧	٤.٠٤	أسهمت في الوقاية من أمراض القلب.
٦	مرتفعة	٨٠.٤	١.١٥٢	٤.٠٢	وفرت إمكانية الوقاية من هشاشة العظام والتهاب المفاصل.
٢	مرتفعة جداً	٨٤.٨	١.١٢٥	٤.٢٤	تساعد على النوم بشكل أفضل.

٧	مرتفعة	٨٠	١.١٣٧	٤.٠٠	أعانت مشاركتي في صالات كمال الاجسام على خفض نسبة الكوليسترول والتحكم به.
٨	مرتفعة	٧٩.٤	١.١٦٨	٣.٩٧	مكنت من الوقاية من مرض السكري.
١٠	مرتفعة	٧٧	١.٢٤٣	٣.٨٥	عززت من فرص خفض مشاكل الظهر وآلامها.
١	مرتفعة جدا	٨٥.٤	١.٠٨٦	٤.٢٧	أسهمت في الحصول على مظهر أكثر جمالا.
٩	مرتفعة	٧٧.٦	١.١٢٦	٣.٨٨	عملت المشاركة في أنشطة الصالة الرياضية على حماية الذاكرة والوقاية من مرض الزهايمر مع تقدم السن.
٤	مرتفعة	٨١.٦	١.٠٩٨	٤.٠٨	أسهمت في تقوية الجهاز المناعي بالجسم.
الانحراف المعياري للمحور =		الوزن النسبي للمحور =		المتوسط العام للمحور = ٤.٠٢	
.96850		%٨٠.٤			

تبين النتائج الظاهرة في الجدول (٥) مستوى التأثيرات الصحية لممارسة الرياضة لدى عينة الدراسة، وتعكس وجود تبعات عالية جراء التقيد بالتدريبات، فقد حاز المتوسط العام للمحور ٤.٠٢ بنسبة ٨٠.٤%. وتحددت متوسطات العبارات ٣.٨٢ - ٤.٢٧، وبالنظر إلى تفاصيل الجدول يتضح ما يأتي: أ. أشار ٨٥.٤% من أفراد العينة أن استمراريتهم في أداء التمارين الرياضية بالصالات كان سببا في منحهم مظهرا أكثر جمالا. وترى الدراسة أن مرد الإحصائية هو ربط الأفراد الصحة بالمظهر الخارجي، ومن ذلك يرى المشاركون أن تحسن البناء الجسدي مؤشر أول للفائدة الصحية؛ لما يحققه من تقدير ذاتي ومكانة اجتماعية.

وجاءت هذه النتيجة متفقة مع دراسة (Junior, 2023) التي أفادت أن مزاوله التمارين في مراكز رفع الأثقال عامل مساعد بدرجة عالية في تحسين تكوين الجسم وتعزيز الصحة الايضية والجمالية، واتفقت كذلك مع دراستي (النعيم، ٢٠٢١)، (حداد، ٢٠٠٧) المشير في نتائجها تمكن الباحثون من الحصول على جسم رشيق بسبب ممارسة الأنشطة الرياضية في صالات اللياقة البدنية.

من جهة أخرى، ظهر عدم الاتفاق مع دراسة (Piatkowski at el, 2022) التي بينت ارتباط زيادة التركيز على نظرة الآخرين للبنية الجسمية والاصابة بمرض السكري؛ نتيجة عدم الاتزان في استعمال المكملات الغذائية، وبينت النتائج أيضا اختلافا مع دراسة (Tariq & Saad , 2025) التي وجدت أن عدم الرضا عن صورة الجسم هو أحد العوامل المتنبئة بخطر إدمان التمارين الرياضية، والاشارة إلى أن ممارسة الرياضة بشكل قهري تعد شكلا من أشكال التكيف العاطفي، خاصة في الرياضات التي تركز على المظهر.

ب. كشفت الدراسة عن تأثير ممارسة الرياضة في المساعدة على النوم بشكل أفضل، حيث جاءت في ثاني الترتيب بين مختلف العناصر الصحية ٨٤.٨%، وهو مؤشر مرتفع جدا يعكس ارتياح المستجيبين في أثناء فترات التدريب. تمثل جودة النوم عملية توازن داخلي ذات أهمية بالغة للصحة البدنية والعقلية ولها ارتباط إيجابي بقوة العضلات (Chen at el , 2017, 331). وتتفق النتيجة مع

دراسة (Junior, 2023) التي خرجت باستنتاجات تؤكد مساهمة النشاط البدني المنتظم داخل الصالات الرياضية في تحسين جودة النوم.

ج. في أدنى الترتيب كان حضور المساعدة في الاستشفاء من الإصابات الناتجة عن ممارسة الرياضات الأخرى مثل كرة القدم ٧٦.٤%، حيث أنها في مستوى مرتفع من الموافقة، وينم ذلك عن أهمية هذه الرياضة في الحصول على مكونات القوة والسرعة واللياقة. وتغزو الدراسة رتبة العبارة بين بقية الفقرات إلى عدم اعتماد صالات كمال الاجسام الهدف الأساسي لمسألة الاستشفاء، كما أن الغالبية تنتمي إلى ثقافة رياضية تمجد المظهر العضلي وجمالية الجسم بدرجة أعلى، ويتضح ذلك من خلال حصول هذا التوجه أعلى رتب المحور.

نستنتج مما سبق ارتفاع مستوى الانعكاسات الصحية الإيجابية لدى ممارسي الرياضة التي عنيت بها الدراسة الحالية، ويأتي ذلك لاستبانة عناصر الاعتدال الجسدي، كما أن الاهتمام بالصحة أصبح جزءا من الخطاب المجتمعي المعاصر، فالممارسة الرياضية ترتبط بالوقاية من الأمراض وتعزيز جودة الحياة.

وكانت هذه النتيجة متفقة مع دراسة (النعيم، ٢٠٢١) الكاشفة عن ارتفاع درجة الموافقة حول متوسط استجابات البعد الصحي لممارسة الرياضة في مراكز التدريب البدني، واتفقت كذلك مع دراسة (Stewart at el, 2012) الدالة على نمو رأس المال البدني بين مختلف الأبعاد، ودراسة (حداد، ٢٠٠٧) التي بينت ارتفاع محور اكتساب اللياقة البدنية والصحة مقارنة ببقية أبعاد دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى المشاركين في مراكز اللياقة البدنية. بينما أظهرت النتيجة اختلافا مع تحليل (الجبور وآخرون، ٢٠١٦) حول مستوى أداء بُعد اللياقة البدنية الذي يركز على مجموعة من العناصر الصحية، كمحصلة للتردد على النوادي الرياضية.

في إطار مراكز الرياضة نجد تفاعلا للأفراد ضمن مجموعة تشارك الاهتمام نفسه، ويتم استخدام الرموز والدلالات لإثبات تصوراتهم عن الصحة والجسد، كما أن المعاني التي تبني حول الجسم الصحي بوصفه رمزا للقبول الاجتماعي يعد مرتكزا رئيسا لإدراك الفوائد الصحية، حيث كانت هذه العناصر مؤشرا لاتفاق نتائج المحور مع التفاعلية الرمزية. وترتبط النتيجة كذلك بنظرية تقرير المصير، وذلك بتعزيز دافعية الاستمرار عند ملاحظة تحسن الصحة الجسدية ونمو الكفاءة الذاتية، كما أن تعافي المظهر الجسدي للرياضي يعد داعما للحاجة إلى الانتماء والقبول الاجتماعي.

٤-٤؛ إجابة السؤال الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لممارسة الرياضة على مرتادي

صالات كمال الأجسام تبعا لمتغير الجنس؟

١- لقياس الفروق الدالة إحصائيا لممارسة الرياضة على مرتادي صالات كمال الأجسام تبعا لمتغير الجنس، فقد تم اعتماد اختبار t لعينتين مستقلتين عند مستوى المعنوية ٥% ونصت الفرضيات على ما يأتي:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لممارسة الرياضة على مرتادي صالات كمال الأجسام بين الذكور والإناث.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لممارسة الرياضة على مرتادي صالات كمال الأجسام بين الذكور والإناث.

يبين الجدول (٦) مستوى الفروق الإحصائية لمتوسط الاستجابات وفقاً لمتغير الجنس

مستوى الدلالة	متوسط الاستجابات		المحاور
	الإناث	الذكور	
.648	3.78	٣.٧٦	التأثيرات الاجتماعية
.007	٤.٢٨	٤.١٢	التأثيرات النفسية
.121	٤.٠١	٤.٠٣	التأثيرات الصحية

يتضح من الجدول المرفق أن مستوى الدلالة أقل من مستوى المعنوية (٠.٠٥) في محور التأثيرات النفسية، وبالتالي تؤكد النتيجة على وجود فروقات دالة إحصائية لدى العينات المستجيبة، حيث ترجع هذه الفروق لمصلحة فئة الإناث على فئة الذكور. ويمكن عزو ذلك إلى ميل الفتاة للتأثر بممارسة النشاط الرياضي والمشاعر النفسية نحو أنشطة الصالة الرياضية؛ نتيجة لملازمة عوائد إيجابية مرتفعة مثل تقليل التوتر، تحسين المزاج، وزيادة الثقة بالنفس، كما تشكل الرياضة كقوة ناعمة وسيلة لتوسيع آفاق المشاركة النسائية في مجالات غير نمطية، مما يمنحهن شعوراً نفسياً بالتمكين وتعزيز الأدوار الاجتماعية. وبينت هذه النتيجة اختلافاً مع دراسة (حداد، ٢٠٠٧) التي خلصت إلى عدم وجود تفاوتات دالة إحصائية بين متوسطات جميع الأبعاد بناءً على متغير الجنس.

٥. الاستنتاجات والتوصيات:

٥-١ الاستنتاجات:

١- تبين نتائج الدراسة إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية داخل صالات كمال الأجسام، تسهم بدرجة كبيرة في تعزيز الجوانب النفسية لدى الممارسين مقارنة بالتأثيرات الصحية والاجتماعية، ما يؤكد دور النشاط البدني في دعم الصحة النفسية والرفاه الذاتي.

٢- يتضح أن البيئة الرياضية المنظمة توفر فرصاً لبناء علاقات اجتماعية إيجابية، ذلك بتكوين صداقات جديدة وتبادل الدعم بين الزملاء في أثناء التمرين، الأمر الذي يساهم في تنمية شبكة اجتماعية داعمة للممارسين.

٣- تؤكد النتائج أن النشاط الرياضي المنتظم داخل المراكز الرياضية، يساعد في تحسين الحالة المزاجية، والشعور بالسعادة والاسترخاء، وزيادة الرضا عن الذات، وهو ما يعزز الشعور بالإنجاز النفسي وجودة الحياة.

٤- تظهر الدراسة أن لممارسة الرياضة آثارا صحية ملموسة، من بينها تحسين جودة النوم، ورفع كفاءة أجهزة الجسم، وتعزيز جمالية المظهر، بما يدعم تبني أسلوب حياة صحي ونشط نتيجة الالتزام بممارسة النشاط الرياضي في الصالات.

٥- كشفت نتائج الدراسة عن وجود ارتفاع ملحوظ لدى الإناث في إدراك التأثيرات النفسية لممارسة الرياضة مقارنة بالذكور، وهو ما قد يرتبط باختلافات نفسية أو اجتماعية أو دافعية تستدعي مزيدا من الدراسة والتفسير.

٦- أشار تفوق فئة الإناث في إدراك التأثيرات النفسية لممارسة الرياضة، إلى اختلاف طبيعة الاستفادة بين الجنسين، حيث يستدعي ذلك الاهتمام بتصميم برامج تدريبية تراعي الخصائص النفسية والدافعية لكل من الذكور والإناث.

٥-٢ التوصيات:

١- تنفيذ ورش تدريبية معنية بالتوعية المجتمعية حول تحقيق التوازن الاجتماعي والنفسية عبر ممارسة الرياضة.

٢- تطوير برامج إرشادية معزز للدعم النفسي في صالات كمال الأجسام، وتتضمن جلسات قصيرة حول إدارة الضغوط والانفعالات وتحسين صورة الذات، نظرا للدور المركزي للصحة النفسية في استمرار الممارسة الرياضية.

١- تصميم حملات الدعم الصحي تركز إلى تطبيق الأدوات المعينة نحو تفعيل أساليب التغذية السليمة وجدوى التمارين الرياضية لتحقيق الصحة العامة.

٢- تفعيل الجوانب الاجتماعية الإيجابية في صالات الرياضة، وذلك بتنظيم أنشطة جماعية وتفاعلية تشجع بناء العلاقات الاجتماعية الإيجابية وتبادل الدعم داخل فرق التدريب.

٣- توفير صالات كمال الأجسام داخل الأندية الرياضية المتوافرة في ولايات سلطنة عمان المختلفة، وإتاحة استخدامها للرياضيين على وفق آليات منظمة.

٤- تطوير تطبيقات ذكية تعنى بإدارة التمارين داخل صالات كمال الأجسام ومراقبة الأهداف الصحية، مع تقديم النصائح المعززة لجوانب التوافق الاجتماعي والصحة النفسية.

٥- تزويد المناطق السكنية في جميع محافظات السلطنة بالمسطحات الخضراء، وممرات المشي المساعدة على ممارسة الرياضة بأنواعها المختلفة.

٦- إجراء أبحاث متعمقة تركز إلى التأثيرات الناجمة عن استخدام المكملات الغذائية لدى مرتادي الصالات الرياضية، ودراسة متغيرات إضافية مثل العمر، والخبرة التدريبية، ونوع البرامج الرياضية.

المصادر:

١. إبراهيم، وسام عبد المحسن زكي (٢٠٢٣). فعالية برنامج تدريبي قائم على نظرية تقرير المصير في تحسين الرفاه النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية. مجلة التربية الخاصة، (٤٢)، ٣١٢-٢٦٠.

٢. أبو سليم، عمر مصطفى (٢٠٢٤). التأثير النفسي: فهم أسبابه وتأثيراته. contentteen: <https://contentteen.com>

٣. الأمم المتحدة (٢٠١٣). الرياضة من أجل التنمية والسلام. <https://www.un.org/sport>

٤. باقازي، أفرح سالم عبدالله (٢٠٢٤). فاعلية برنامج تدريبي قائم على نظرية دي سي وريان لتحسين مهارات تقرير المصير لدى الطالبات ذوات صعوبات التعلم في الصفوف العليا بالمرحلة الابتدائية بمدينة الخرج. المجلة السعودية للتربية الخاصة، (٣١)، ٥٥ - ٨٤.

٥. بشته، حنان وبوعموشة، نعيم (٢٠٢٠). الصدق والثبات في البحوث الاجتماعية. مجلة دراسات في علوم الإنسان والمجتمع، ٣ (٢)، ١١٧ - ١٣٣.

٦. الجبور، نايف، الطيبي، رأفت، والأطرش محمود (٢٠١٧). دوافع ممارسة النشاط البدني لدى المشاركين في مراكز اللياقة البدنية في محافظة إربد. المجلة الأوروبية لتكنولوجيا علوم الرياضة، ٧ (١٣)، ١١١ - ١٢٢.

٧. حداد، شجاع حسن (٢٠٠٧). دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى المشاركين والمشاركات بمراكز اللياقة البدنية بالمدينة المنورة. مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضية، ٦ (١١)، ٣٠١ - ٣٣٣.

٨. حسني، فضلاوي، فاروق، بوكلاب وفريد، بلكسة (٢٠١٨). عزوف الناشئ عن ممارسة النشاط البدني الرياضي وتأثيراته على خفض العائد الاجتماعي. المجلة العربية لدراسات وبحوث العلوم التربوية والانسانية، (١٣)، ١٥٢ - ١٦٧.

٩. الخفاجي، رياض هاتف عبيد (٢٠٢١). أثر طريقة تفاعلية مقترحة قائمة على النظرية المعرفية التفاعلية الرمزية في تحصيل طلبة قسم التربية الخاصة في مادة المناهج التربوية والكتاب المدرسي. مجلة العلوم الانسانية، ٢٨ (٢)، ١ - ١٣.

١٠. الزير، سعد راشد (٢٠٢٠). التعايش بين الشباب الجامعي في ضوء نظرية التفاعلية الرمزية: دراسة ميدانية على طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود. المجلة العلمية بكلية الآداب، ٣٨ (٣٨)، ٥٩٥ - ٦٣٢.

١١. نجيب، دعاء. (٢٠٢٣). مركز قاف للدراسات. النظرية التفاعلية

الرمزية. <https://www.qaafe.net/items-4>

١٢. النعيم، لولوه بنت عبد الحميد بن عبداللطيف (٢٠٢١). دوافع ممارسة المرأة السعودية للأنشطة الرياضية: دراسة ميدانية على مرتادي الأندية الرياضية في مدينة الهفوف التابعة لمحافظة الأحساء عام ٢٠٢٠. مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، ٢٣ - ٤٥.

Reference:

- 1- Abu Sulaym, Omar Mustafa (2024). Al-Ta'thir al-Nafsi: Fahm Asbabih wa Ta'thiratih. Conteenteen. Retrieved from <https://contentteen.com>
- 2- Al-Jubour, Nayef; Al-Taybi, Ra'fat; & Al-Atrash, Mahmoud (2017). Dawafi' Mumarisat al-Nashat al-Badani lada al-Musharikin fi Marakiz al-Liyaqa al-Badanayya fi Muhafazat Irbid. Al-Majalla al-Uroobiya li Taqniyat 'Uloom al-Riyada, 7(13), 111-122.

- 3- Al-Khafaji, Riyad Hatf Ubaid (2021). Athar tareeqa tafa'uliyya muqtaraha qa'ima 'ala al-nazariyya al-ma'rifiyya al-tafa'uliyya al-ramziyya fi tahseel talabat qism al-tarbiyya al-khassa fi maddat al-manahij al-tarbawiyya wal-kitab al-madrasiy. Majallat al-'Ulum al-Insaniyya, 28 (2), 1-13.
- 4- Al-Naeem, Lulwa bint Abdulhamid bin AbdulLatif (2021). Dawafi' mumarasat al-mar'a al-Sa'udiyya lil-anshita al-riyadiyya: dirasa maydaniya 'ala murtaadi al-andiya al-riyadiyya fi madinat al-Hofuf al-tab'iha li-muhafazat al-Ahsa' 'am 2020. Majallat al-'Ulum al-Insaniyya wal-Ijtima'iyya, 23-45.
- 5- Al-Zeir, Saad Rashid (2020). Al-ta'ayush bayn al-shabab al-jami'i fi dhaw' nazariyat al-tafa'uliyya al-ramziyya: dirasa maydaniya 'ala tullab jami'at al-Imam Muhammad bin Saud. Al-Majalla al-'Ilmiyya bi-Kulliyat al-Adab, 38 (38), 595-632
- 6- Awruk, K & Janowski, K (2016). Motivation for physical activity and mental health indicators in male gym attendees. Physical Culture and Sport Studies and Research, 69(1), 65-73.
- 7- Al-Umam Al-Muttahida (2013). Al-Riyada min ajl al-Tanmiyya wa al-Salam. Retrieved from <https://www.un.org/sport>
- 8- Ibrahim, Wissam Abdel-Mohsen Zaki. (2023). Fa'aliyyat Barnamaj Tadribi Qa'im 'ala Nazariyyat Taqrir al-Masir fi Tahsin al-Rifah al-Nafsi lada Ummahat al-Atfal Dhawi al-I'qa al-Fikriyya. Majallat al-Tarbiya al-Khassa, 42, 260-312
- 9- Baqazi, Afrah Salem Abdullah (2024). Fa'aliyya Barnamaj Tadribi Qa'im 'ala Nazariyyat Deci wa Ryan li Tahsin Maharat Taqrir al-Masir lada al-Talibat Dhawat Su'ubat al-Ta'allum fi al-Sufuf al-'Ulya bil-Marhala al-Ibtida'iyya bi Madinat al-Kharj. Al-Majalla al-Sa'udiya li al-Tarbiya al-Khassa, (31), 55-84.
- 10- Bashta, Hanan, & Bouamousha, Naeem. (2020). Al-Siddq wa al-Thabat fi al-Buhuth al-Ijtima'iyya. Majallat Dirasat fi 'Uloom al-Insan wa al-Mujtama', 3(2), 117-133.
- 11- Cafri, G, Olivardia, R & Thompson, J (2008). Symptom characteristics and psychiatric comorbidity among males with muscle dysmorphia. Comprehensive Psychiatry. 49(4), 374-379.
- 12- Chen, Y., Cui, Y., Chen, S., & Wu, Z. (2017). Relationship between sleep and muscle strength among Chinese university students: a cross-sectional study. Journal of Musculoskeletal & Neuronal Interactions, 17(4), 327-333.
- 13- Coakley, J. J. (2015). Sports in society: Issues and controversies (11th ed.). McGraw-Hill Education.
- 14- Gupta, A., & Behl, A. (2025). Self-Determination Theory: A review. In S. Papagiannidis (Ed.), TheoryHub Book. Newcastle University.
- 15- Dobrescu, T (2018). The students' perception of practicing bodybuilding considering the definition of fitness for the future sports trainers. New Trends and Issues Proceedings on Humanities and Social Sciences, 5(1), 49-56.
- 16- Eime, R, Young, J, Harvey, J, Charity, J & Payne, W (2013), A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport, International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity.
- 17- Gopinath, K & Narayanamurthy, G (2022). Early bird catches the worm! Meta-analysis of autonomous vehicles adoption – Moderating role of automation level, ownership and culture. International Journal of Information Management. 66, 102536.
- 18- Haddad, Shuja' Hassan. (2007). Dawafi' Mumarisat al-Anshita al-Riyadiyya lada al-Musharikin wa al-Musharikat bi Marakiz al-Liyaqa al-Badaneyya bil-Madinah al-Munawwarah. Majallat Jami'at al-Monufiya lil-Tarbiya al-Badaniyya wa al-Riyadiyya, 6(11), 301-333.
- 19- Husni, Fadlawy, Farouq, Buklab wa Farid, Balkasa (2018). 'Azouf al-nashi' 'an mumarasat al-nashat al-badani al-riyadi wa ta'thiratihi 'ala khafdh al-'aid al-ijtima'i. Al-Majalla al-'Arabiyya li-Dirasat wa Buhuth al-'Ulum al-Tarbawiyya wal-Insaniyya, (13), 152-167.
- 20- Juneau, C (2024). Bodybuilding Gym: What Is It, Why It Matters, Pro Tips & More. <https://dr-muscle.com>
- 21- Junior, D (2023). Benefits of bodybuilding for adult fitness in gyms. International Seven Journal of Health Research. 2(6), 1468-1484.
- 22- Lartey,S (2024). Exploring the Impact of Bodybuilding on Physical Health and Mental Well-being: A Comprehensive Analysis, JOUR.

- 23- Manchanda, R. (2019). Understanding the social factors that influence health, Health care management, 243- 257.
13. 24-Mawla, N, & Almohamed, A (2024). Symbolic interactionism theory. Al-Adab Journal, 150, 443-454.
14. 25- Mcleod, S (2025). Social Influence Revision Notes. <https://www.simplypsychology.org/a-level-social.html>
15. 26- Najeeb, Du'aa. (2023). Markaz Qaafe lil-Dirasat. Al-Nazariyya al-Tafa'uliyya al-Ramziyya. <https://www.qaafe.net/items-4>
16. 27- Piatkowsk, T, M., Obst, P, L., White, K. M & Hides, L (2022). The relationship between psychosocial variables and drive for muscularity among male bodybuilding supplement users. Australian Psychologist, 57(2), 148-159.
17. 28- Ryana, R. M & Deci, E. L (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. Contemporary Educational Psychology, 61, 101860.
18. 29- Stewart, B, Smith, A & Moroney, B (2012). Capital building through gym work. Leisure Studies. 542- 560.
19. 30- Tariq, A & Saad A (2025). When fitness becomes an obsession: across-sectional study investigating the risk of exercise addiction among athletes, BMJ Open Sp Ex Med, 11:e002630. doi:10.1136/bmjsem-2025-002630