

Designing a Scale of Females' Attitude towards Bodybuilding

Dr. Modar Alyousef *

Dr. Bachar Dreibati **

Khaleel Alwazzah ***

(Received 25 / 4 / 2017. Accepted 20 / 7 / 2017)

□ ABSTRACT □

The objective of this research is designing a scale of females' attitude towards bodybuilding, as a questionnaire using a 5-point Likert scale.

Methodology: The research is descriptive. The selected questionnaire dimensions were the components of the socio-psychological attitude (cognitive, emotional, and behavioral) where the cognitive dimension was subdivided into five subcategories (health, aesthetics, culture, psychology, and physical fitness). Then, 29 items were suggested, judged by experts, and applied on 50 female students at the Faculty of Physical Education in order to collect data and statistically analyze them using Cronbach's Alpha to test reliability, and internal consistency and correlation with another scale that measures the same phenomenon to test validity (Stages of change scale).

Results: The study resulted in eliminating 4 of the suggested items so that the scale became consisted of 25 items and 3 dimensions (cognitive, emotional, and behavioral) with the Cognitive dimension subdivided into 4 subcategories (health, aesthetics, psychology, and physical fitness).

Keywords: Scale, Attitude, Bodybuilding, Females.

* Assistant Professor, department of Planning and Sport Management, Faculty of Physical Education, Tishreen University, Lattakia, Syria.

** Assistant Professor, department of Planning and Sport Management, Faculty of Physical Education, Tishreen University, Lattakia, Syria.

*** Postgraduate Student , department of Planning and Sport Management, Faculty of Physical Education, Tishreen University, Lattakia, Syria.

تصميم مقياس اتجاهات الإناث نحو بناء الأجسام

د. مضر اليوسف *

د. بشار دريباتي **

خليل الوزه ***

(تاريخ الإيداع 25 / 4 / 2017. قَبْلَ للنشر في 20 / 7 / 2017)

□ ملخص □

يهدف البحث الحالي إلى تصميم مقياس اتجاهات الإناث نحو رياضة بناء الأجسام، على شكل استبيان بطريقة مقياس ليكرت الخماسي.

المنهجية: يتبع البحث المنهج الوصفي، حيث حُدِّدَت ثلاثة أبعاد للاستبيان، هي مكونات الاتجاه النفس-اجتماعي (معرفي، عاطفي، سلوكي)، وتم تقسيم البعد المعرفي إلى خمسة محاور (صحي، جمالي، ثقافي، نفسي، اللياقة البدنية)، ثم تم اقتراح عبارات الاستبيان وهي 29 عبارة، وتحكيمها من الخبراء، وتطبيقها على عينة عشوائية من طالبات كلية التربية الرياضية مكونة من 50 طالبة، لجمع النتائج وإجراء الاختبارات الإحصائية اللازمة، وتم التأكد من الثبات عن طريق معامل ألفا كرونباخ، والصدق بطريقتي الاتساق الداخلي والارتباط بنتائج بمقياس آخر يقيس نفس الظاهرة (مقياس مراحل التغيير).

النتائج: تلخصت نتائج الدراسة بحذف أربع عبارات من العبارات المقترحة، ليصبح المقياس مكوناً من 25 عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد (معرفي، عاطفي، سلوكي)، والبعد المعرفي أصبح مُقسماً إلى أربعة محاور (صحي، جمالي، نفسي، اللياقة البدنية).

الكلمات المفتاحية: مقياس، اتجاهات، بناء الأجسام، الإناث.

* مدرس ، قسم التخطيط والإدارة الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة تشرين، اللاذقية، سورية.
** مدرس ، قسم التخطيط والإدارة الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة تشرين، اللاذقية، سورية.
*** طالب ماجستير ، قسم التخطيط والإدارة الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة تشرين، اللاذقية، سورية.

مقدمة:

تُصنف رياضة بناء الأجسام على أنها نشاط بدني ورياضي وتروحي، يهدف إلى الارتقاء بتناسق البنية الجسدية والوصول بها إلى مواصفات قياسية (Jankauskiene et al., 2007)، ولكننا أمام جدل دائم حول ماهية مصطلح بناء الأجسام، هل هو خاص بالمنافسة؟ أم هو كل ممارسة لتمرين الأثقال بقصد الحفاظ على اللياقة وتتناسق البنية الجسدية؟ وبالتالي نحن أمام بُعدين لبناء الأجسام، الأول يقول إن كل من يمارس التمارين البدنية الهادفة لبناء الجسم فهو يمارس بناء الأجسام بمفهومها الاجتماعي الطبيعي العام، والثاني يستهدف التنافس برياضة بناء الأجسام، والسبب وراء إعطاء سمة الطبيعية للبعد الأول هو ارتباط البعد التنافسي باستخدام المنشطات (Monaghan, 2001). ويستهدف البحث الحالي الاتجاهات نحو رياضة بناء الأجسام الطبيعية كثافة بدنية للجميع بعيداً عن المنافسة، بغرض تصميم مقياس لاتجاهات الإناث نحو هذه الرياضة.

بناء الأجسام:

تُعرف رياضة بناء الأجسام على أنها نشاط بدني يسعى إلى تناسق البنية الجسدية من خلال تمارين الأثقال ونظام غذائي مُحاك بدقة (Mosley, 2008).

حددت الدوافع الرئيسية لممارسة رياضة بناء الأجسام، وهي المظهر، والتحكم بمؤشر كتلة الجسم، والتحكم بالانفعالات والتوتر، والحصول على المقاس الجسدي المثالي، ويظهر ذلك جلياً عند اليافعين من الذكور والإناث، وكذلك الحفاظ على الصحة، وخصوصاً بالنسبة للأعمار المتقدمة (Tsai, 2011).

تلخص Smith (2005) فوائد ممارسة بناء الأجسام بالآتي:

- بدنياً: تؤثر إيجاباً على تنظيم ضغط الدم، تساعد على زيادة الكثافة المعدنية لمنع الإصابة بهشاشة العظام، تحد من الإصابات من خلال تقوية الأوتار العضلية والأربطة المفصليّة، تزيد من جودة الحياة عن طريق زيادة التوازن والحد من حالات السقوط خلال مرحلة الشيخوخة، تفيد في ضبط مستوى غلوكوز الدم عند مرضى السكري.

- نفسياً: الدرجات العليا من تقدير الذات، الاتجاهات الإيجابية نحو صورة الجسد، زيادة مشاعر الرضا والإنجاز، التطور الإيجابي في مفهوم الذات البدنية.

الاتجاهات:

رأى الكثير من المختصين في ميدان علم النفس أن الموضوع الرئيسي لعلم النفس الاجتماعي هو دراسة الاتجاهات (بوساحة، 2007؛ عباس، 2010)، وقد صرّح العديد من الباحثين السابقين بالحاجة لاستخدام الأسس النظرية لعلم النفس الاجتماعي لفهم الاتجاهات المرتبطة بالرياضة والترويح (Funk and James, 2004)، وبذلك كانت ومازالت الاتجاهات مجالاً خصباً للدراسات والبحوث في مختلف المستويات والمجالات التطبيقية والأكاديمية (بوساحة، 2007).

عرّف هاري أبشو Upshow الاتجاهات بأنها المواقف التي يتخذها الأفراد في مواجهة القضايا والمسائل والأمور المحيطة بهم، بحيث يمكن أن نستدل على هذه المواقف من خلال النظر إلى الاتجاه على أنه بناء يتكون من ثلاثة أجزاء: الأول معرفي ويشير إلى المعلومات التي لدى الفرد والمتعلقة بهذه القضايا أو المواضيع، أما الثاني عاطفي ويعبر عن مشاعر الفرد لكل ما يتصل بهذه القضايا، والثالث سلوكي ويتمثل في الأفعال التي يقوم بها الفرد أو يعمل على الدفاع عنها أو تسهيلها فيما يتصل في هذه القضايا (صديق، 2012).

أهمية البحث وأهدافه:

البحث يقدم مقياساً للاتجاهات نحو رياضة حديثة الممارسة عربياً ومحلياً، وتكمن أهمية تصميم هذا المقياس في قلة الدراسات الخاصة ببناء الأجسام عموماً وممارسة الأثني لها خصوصاً، فإتجاه الإناث نحو ممارسة بناء الأجسام مازال مبهماً وبحاجة إلى دراسات قد تستهدف تحليله أو تتبعه أو تكوينه أو تغييره، والعديد من هذه الدراسات قد تحتاج مثل هذا المقياس.

منهجية البحث:

أدوات البحث:

• المكان: كلية التربية الرياضية في جامعة تشرين.

• العينة: عينة عشوائية مكونة من 50 طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية.

طرق البحث:

البحث يتبع المنهج الوصفي، حيث صُمم المقياس على شكل استبيان بطريقة مقياس ليكرت الخماسي. شمل التصميم الإجراءات الآتية:

1. تحديد أبعاد الاستبيان (مقياس اتجاهات الإناث نحو بناء الأجسام)، حيث تبين بالرجوع إلى الأطر النظرية للدراسات السابقة أن أبعاد مقياس الاتجاهات هي مكونات الإتجاه النفس-اجتماعي، وهي كالتالي:

• المكون المعرفي: المعلومات والحقائق والمعارف والأحكام والمعتقدات والقيم والآراء التي ترتبط بموضوع الإتجاه، أي مقدار ما يعلمه الفرد عن موضوع الإتجاه.

• المكون العاطفي: مشاعر الشخص حول موضوع الإتجاه، كالحب أو الكره، والسعادة أو الحزن.

• المكون السلوكي: يتمثل في استجابة الفرد نحو موضوع الإتجاه بطريقة ما، قد تكون سلبية أو إيجابية،

(صديق، 2012).

2. تقسيم البعد المعرفي إلى خمس محاور: المحور الصحي، المحور الجمالي، المحور الثقافي، المحور النفسي، محور اللياقة البدنية.

3. اقتراح عبارات الاستبيان، مع محاولة جمع معظم العبارات (الإيجابية والسلبية) المتداولة بين أفراد المجتمع

حول موضوع الإتجاه (ممارسة الإناث لبناء الأجسام)، من خلال إجراء مقابلات مع (10) مدربين لرياضة بناء

الأجسام للإناث في مراكز اللياقة البدنية في محافظة اللاذقية، حيث أن العبارات المتداولة والمكررة مع شحنتها

الانفعالية السائدة اجتماعياً والتراكيب اللفظية الشائعة حول موضوع الإتجاه هي المصدر الحقيقي للعبارات في مقياس

الاتجاهات (السيد؛ عبد الرحمن، 1999).

4. عرض الاستبيان على المحكمين، وهم 14 مدرس في كلية التربية الرياضية من حملة شهادة الدكتوراه.

حيث تم تحكيم 29 عبارة موزعة على الأبعاد والمحاور تبعاً للأهمية النسبية لكل بعد، بالشكل الآتي:

البعد المعرفي: 21 عبارة، تشمل:

1. المحور الصحي: 5 عبارات.

2. المحور الجمالي: 5 عبارات.

3. المحور الثقافي: 3 عبارات.

4. المحور النفسي: 4 عبارات.

5. محور اللياقة البدنية: 4 عبارات.

البعد العاطفي: 5 عبارات.

البعد السلوكي: 3 عبارات.

(الجدول 1) تحكيم عبارات الاستبيان

البعد المعرفي

المحور الفرعي	رقم العبارة	العبارات	صالحة	غير صالحة	نسبة الموافقة
المحور الصحي	1	رياضة بناء الأجسام تهدف إلى حرق الدهون. +	14	0	100 %
	2	رياضة بناء الأجسام تساعد على تصحيح عيوب القوام. +	14	0	100 %
	3	رياضة بناء الأجسام تقي من آلام الظهر والمفاصل. +	14	0	100 %
	4	رياضة بناء الأجسام تزيد من مناعة الجسم. +	13	1	93 %
	5	البرامج الغذائية المعطاة لممارسي رياضة بناء الأجسام لا تراعي مبادئ الصحة العامة. -	13	1	93 %
المحور الجمالي	1	رياضة بناء الأجسام تعطي الإناث مظهراً ذكورياً. -	14	0	100 %
	2	رياضة بناء الأجسام للإناث تفيد في تنمية الكتلة العضلية بشكل أنثوي. +	13	1	93 %
	3	رياضة بناء الأجسام تزيد من تناسق جسم الأنثى. +	14	0	100 %
	4	رياضة بناء الأجسام تجعل الأنثى غير مرغوبة من قبل الذكور. -	13	1	93 %
	5	رياضة بناء الأجسام تسبب نقصان الطول الكلي للجسم. -	14	0	100 %
المحور الثقافي	1	بناء الأجسام هي رياضة للجميع حيث تراعي الفروق الفردية. +	11	3	78 %

2	ممارسة الأنثى لرياضة بناء الأجسام لا تتنافى مع العادات والتقاليد المحلية. +	10	4	71%
3	إقبال الإناث على ممارسة رياضة بناء الأجسام مظهر عصري حديث. +	12	2	86%
1	رياضة بناء الأجسام تزيد من ثقة الأنثى بنفسها. +	14	0	100%
2	رياضة بناء الأجسام تكسب الأنثى صفات شخصية ذكورية. -	13	1	93%
3	رياضة بناء الأجسام تكسب الأنثى تصور إيجابي عن جسمها. +	14	0	100%
4	ممارسة رياضة بناء الأجسام تزيد الاسترخاء وتقلص التوتر. +	14	0	100%
1	الإناث لا يملكن اللياقة البدنية اللازمة لممارسة رياضة بناء الأجسام. -	14	0	100%
2	رياضة بناء الأجسام تنقص من مرونة المفاصل. -	13	1	93%
3	رياضة بناء الأجسام تزيد من القوة العضلية للإناث. +	14	0	100%
4	رياضة بناء الأجسام تنقص من التحمل الدوري التنفسي. -	10	4	71%

البعد العاطفي

رقم العبارة	العبارات	صالحة	غير صالحة	نسبة الموافقة
1	أشعر بالملل عند ممارسة بناء الأجسام لأنها رياضة فردية. -	13	1	93%
2	أشعر بالمتعة عند ممارسة رياضة بناء الأجسام. +	14	0	100%
3	أشعر بالمتعة عند تحقيق الأهداف المرجوة من ممارسة رياضة بناء الأجسام. +	14	0	100%

4	أشعر أن نادي بناء الأجسام مكان مناسب للتواصل مع زملاء التدريب. +	13	1	93%
5	أشعر بالخوف من ممارسة رياضة بناء الأجسام. -	14	0	100%

البعد السلوكي

رقم العبارة	العبارات	صالحة	غير صالحة	نسبة الموافقة
1	لا أشجع على نشر ثقافة بناء الأجسام بين الإناث. -	13	1	93%
2	أمارس رياضة بناء الأجسام بانتظام. +	14	0	100%
3	أتبع البرامج الغذائية المناسبة لبناء الأجسام. +	14	0	100%

+. عبارة موجبة

-. عبارة سالبة

نلاحظ أن معظم العبارات حصلت على نسبة موافقة تزيد عن 90%.
 فيما عدا عبارة واحدة حصلت على نسبة موافقة تزيد عن 80%، وهي:
 العبارة 3 من المحور الثقافي: إقبال الإناث على ممارسة رياضة بناء الأجسام مظهر عصري حديث.
 وكذلك حصلت ثلاث عبارات على نسبة موافقة تزيد عن 70%، وهي:
 العبارة 1 من المحور الثقافي: بناء الأجسام هي رياضة للجميع حيث تراعي الفروق الفردية.
 العبارة 2 من المحور الثقافي: ممارسة الأنثى لرياضة بناء الأجسام لا تتنافى مع العادات والتقاليد المحلية.
 العبارة 4 من محور اللياقة البدنية: رياضة بناء الأجسام تنقص من التحمل الدوري التنفسي.
 5. كذلك تم تطبيق المقياس على عينة عشوائية مكونة من 50 طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية خلال الفصل الأول من السنة الدراسية 2015-2016، للتأكد من الصدق والثبات.
 6. تم اعتماد مقياس مراحل التغيير (Stages of change) وهو مقياس يتدرج من أدنى درجة من درجات الاتجاه نحو السلوك المستهدف إلى أعلى درجة، وهو مُحكَّم وفعال ومُصرح باستخدامه في أبحاث النشاط البدني والرياضة والبرامج الإرشادية نحو الأنشطة البدنية المختلفة (Tsai, 2011)، وتم تطبيقه على نفس العينة للتأكد من صدق مقياس اتجاهات الإناث نحو بناء الأجسام من خلال حساب معامل الارتباط بين درجات الطالبات على المقياسين.

وهو على الشكل التالي:

أي من الحالات الآتية تعبر عنك؟

1. لا أمارس بناء الأجسام حالياً، ولا أنوي أن أمارسها خلال (6) أشهر مقبلة.

2. لا أمارس بناء الأجسام حالياً، ولكني أفكر بالبدء بممارستها خلال (6) أشهر مقبلة.

3. أمارس بناء الأجسام قليلاً، ولكن ليس بشكل منتظم.

4. أمارس بناء الأجسام بشكل منتظم، لكنني بدأت منذ أقل من (6) أشهر.

5. أمارس بناء الأجسام بشكل منتظم، منذ أكثر من (6) أشهر.
ملاحظة: ممارسة بناء الأجسام بشكل منتظم تعني التدرّب (3) مرات أو أكثر أسبوعياً، لمدة (20) دقيقة أو أكثر (McClaran, 2003).

نتائج الدراسة:

تم إجراء جميع الاختبارات الإحصائية باستخدام برنامج تحليل البيانات SPSS.
الثبات:

تم التأكد من ثبات نتائج المقياس، عن طريق معامل الثبات ألفا كرونباخ:

(الجدول 2) إحصاءات الثبات

عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ
29	0.880

(الجدول 3) الإحصاءات الكاملة لمعاملات الثبات والتمييز لكل عبارة

العبارات	معامل التمييز	معامل ألفا كرونباخ إذا حُذفت العبارة
رياضة بناء الأجسام تهدف إلى حرق الدهون.	0.423	0.876
رياضة بناء الأجسام تعطي الإناث مظهراً ذكورياً.	0.563	0.872
بناء الأجسام هي رياضة للجميع حيث تراعي الفروق الفردية.	0.153	0.882
رياضة بناء الأجسام تزيد من ثقة الأنثى بنفسها.	0.465	0.875
الإناث لا يمتلكن اللياقة البدنية اللازمة لممارسة بناء الأجسام.	0.326	0.878
أشعر بالملل عند ممارسة بناء الأجسام لأنها رياضة فردية.	0.596	0.872
لا أشجع على نشر ثقافة بناء الأجسام بين الإناث.	0.553	0.873
رياضة بناء الأجسام تساعد على تصحيح عيوب القوام.	0.320	0.878
رياضة بناء الأجسام للإناث تفيد في تنمية الكتلة العضلية بشكل أنثوي.	0.461	0.875
ممارسة الأنثى لرياضة بناء الأجسام لا تتنافى مع العادات والتقاليد المحلية.	0.144	0.883
رياضة بناء الأجسام تكسب الأنثى صفات شخصية ذكورية.	0.541	0.873
رياضة بناء الأجسام تنقص من مرونة المفاصل.	0.295	0.878
أشعر بالمتعة عند ممارسة رياضة بناء الأجسام.	0.614	0.872
أمارس رياضة بناء الأجسام بانتظام.	0.388	0.877
رياضة بناء الأجسام تقي من آلام الظهر والمفاصل.	0.263	0.879
رياضة بناء الأجسام تزيد من تناسق جسم الأنثى.	0.752	0.868
إقبال الإناث على ممارسة رياضة بناء الأجسام مظهر عصري حديث.	0.475	0.875
رياضة بناء الأجسام تكسب الأنثى تصوراً إيجابياً عن جسمها.	0.715	0.869

رياضة بناء الأجسام تزيد من القوة العضلية للإناث.	0.319	0.878
أشعر بالمتعة عند تحقيق الأهداف المرجوة من ممارسة رياضة بناء الأجسام.	0.607	0.872
أتبع البرامج الغذائية المناسبة لبناء الأجسام.	0.362	0.877
رياضة بناء الأجسام تزيد من مناعة الجسم.	0.314	0.878
رياضة بناء الأجسام تجعل الأنثى غير مرغوبة من قبل الذكور.	0.503	0.874
ممارسة رياضة بناء الأجسام تزيد الاسترخاء وتقلص التوتر.	0.307	0.879
رياضة بناء الأجسام تنقص من التحمل الدوري التنفسي.	- 0.047	0.885
أشعر أن نادي بناء الأجسام مكان مناسب للتواصل مع زملاء التدريب.	0.403	0.876
البرامج الغذائية المعطاة لممارسي رياضة بناء الأجسام لا تراعي مبادئ الصحة العامة.	0.376	0.877
رياضة بناء الأجسام تسبب نقصان الطول الكلي للجسم.	0.333	0.878
أشعر بالخوف من ممارسة رياضة بناء الأجسام.	0.632	0.870

يستحسن حذف العبارات التي معامل تمييزها سالب، والعبارات ذات معامل التمييز الموجب المنخفض، أي التي تنخفض قيمة معامل تمييزها عن 0.19 (غدير، 2012).
نلاحظ أن لدينا ثلاث عبارات ذات معامل تمييز سالب أو موجب أقل من 0.19 وبالتالي يستحسن حذفها لزيادة قيمة معامل الثبات، وهي:

- بناء الأجسام هي رياضة للجميع حيث تراعي الفروق الفردية.
 - ممارسة الأنثى لرياضة بناء الأجسام لا تتنافى مع العادات والتقاليد المحلية.
 - رياضة بناء الأجسام تنقص من التحمل الدوري التنفسي.
- وبالتالي أصبح عدد العبارات 26، ومعامل ألفا كرونباخ: 0.893

(الجدول 4) إحصاءات الثبات بعد حذف

العبارات

عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ
26	0.893

الصدق:

تم التأكد من صدق المقياس بطريقتين:

- الاتساق الداخلي.
- الارتباط بمقياس آخر يقيس نفس الصفة.

الاتساق الداخلي:

الاتساق الداخلي لعبارات الاستبيان هو الارتباط بين درجات كل بعد من أبعاد الاستبيان مع الدرجة الكلية (غدير، 2012)، ويعتبر أسلوب الاتساق الداخلي واحد من الدلائل الإحصائية للتأكد من صدق المفهوم أو التكوين (ابراهيم، 2010).

(الجدول 5) الارتباطات بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس

العبارات	احتمال الدلالة	معامل ارتباط بيرسون مع الدرجة الكلية
رياضة بناء الأجسام تهدف إلى حرق الدهون.	0.000	0.481**
رياضة بناء الأجسام تعطي الإناث مظهراً ذكورياً.	0.000	0.622**
بناء الأجسام هي رياضة للجميع حيث تراعي الفروق الفردية.	0.113	0.227
رياضة بناء الأجسام تزيد من ثقة الأنثى بنفسها.	0.000	0.517**
الإناث لا يمتلكن اللياقة البدنية اللازمة لممارسة بناء الأجسام.	0.005	0.391**
أشعر بالملل عند ممارسة بناء الأجسام لأنها رياضة فردية.	0.000	0.643**
لا أشجع على نشر ثقافة بناء الأجسام بين الإناث.	0.000	0.604**
رياضة بناء الأجسام تساعد على تصحيح عيوب القوام.	0.009	0.368**
رياضة بناء الأجسام للإناث تفيد في تنمية الكتلة العضلية بشكل أنثوي.	0.000	0.519**
ممارسة الأنثى لرياضة بناء الأجسام لا تتنافى مع العادات والتقاليد المحلية.	0.115	0.225
رياضة بناء الأجسام تكسب الأنثى صفات شخصية ذكورية.	0.000	0.602**
رياضة بناء الأجسام تنقص من مرونة المفاصل.	0.014	0.346*
أشعر بالمتعة عند ممارسة رياضة بناء الأجسام.	0.000	0.655**
أمارس رياضة بناء الأجسام بانتظام.	0.001	0.449**
رياضة بناء الأجسام تقي من آلام الظهر والمفاصل.	0.024	0.320*
رياضة بناء الأجسام تزيد من تناسق جسم الأنثى.	0.000	0.784**
إقبال الإناث على ممارسة رياضة بناء الأجسام مظهر عصري حديث.	0.000	0.531**
رياضة بناء الأجسام تكسب الأنثى تصوراً إيجابياً عن جسمها.	0.000	0.747**
رياضة بناء الأجسام تزيد من القوة العضلية للإناث.	0.008	0.370**
أشعر بالمتعة عند تحقيق الأهداف المرجوة من ممارسة رياضة بناء الأجسام.	0.000	0.648**
أتبع البرامج الغذائية المناسبة لبناء الأجسام.	0.002	0.421**
رياضة بناء الأجسام تزيد من مناعة الجسم.	0.010	0.362**
رياضة بناء الأجسام تجعل الأنثى غير مرغوبة من قبل الذكور.	0.000	0.566**
ممارسة رياضة بناء الأجسام تزيد الاسترخاء وتتنقص التوتر.	0.008	0.371**
رياضة بناء الأجسام تنقص من التحمل الدوري التنفسي.	0.909	0.017

أشعر أن نادي بناء الأجسام مكان مناسب للتواصل مع زملاء التدريب.	0.001	0.453**
البرامج الغذائية المعطاة لممارسي رياضة بناء الأجسام لا تراعي مبادئ الصحة العامة.	0.002	0.433**
رياضة بناء الأجسام تسبب نقصان الطول الكلي للجسم.	0.004	0.401**
أشعر بالخوف من ممارسة رياضة بناء الأجسام.	0.000	0.686**

** . الارتباط معنوي عند مستوى دلالة 0.01

* . الارتباط معنوي عند مستوى دلالة 0.05

نلاحظ أن لدينا ثلاث عبارات لا ترتبط بالدرجة الكلية للمقياس، وهي:

- بناء الأجسام هي رياضة للجميع حيث تراعي الفروق الفردية.

- ممارسة الأثني لرياضة بناء الأجسام لا تتنافى مع العادات والتقاليد المحلية.

- رياضة بناء الأجسام تنقص من التحمل الدوري التنفسي.

كذلك تم حساب معاملات الارتباط بين درجات كل بعد من أبعاد الاستبيان (الأبعاد والمحاور الفرعية) والدرجة الكلية:

الكلية:

(الجدول 6) الارتباطات بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس

البعد	معامل ارتباط بيرسون	احتمال الدلالة
البعد المعرفي	0.952**	0.000
المحور الصحي	0.759**	0.000
المحور الجمالي	0.879**	0.000
المحور الثقافي	0.526**	0.000
المحور النفسي	0.854**	0.000
محور اللياقة البدنية	0.476**	0.000
البعد العاطفي	0.887**	0.000
البعد السلوكي	0.688**	0.000

** . الارتباط معنوي عند مستوى دلالة 0.01

نلاحظ أن الارتباط معنوي بين درجات كل بعد من أبعاد الاستبيان والدرجة الكلية.

الارتباط بالمقياس الآخر:

وتم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات الطالبات على مقياس اتجاهات الإناث نحو بناء الأجسام

ودرجات الطالبات على مقياس مراحل التغيير:

(الجدول 7) الارتباطات بين الدرجة الكلية للمقياس ودرجات مقياس مراحل التغيير

مقياس مراحل التغيير	مقياس اتجاهات الإناث نحو بناء الأجسام	معامل ارتباط بيرسون	مقياس اتجاهات الإناث
0.737**	1		

نحو بناء الأجسام	احتمال الدلالة	0.000
	عدد العينة	50
مقاييس مراحل التغيير	معامل ارتباط بيرسون	0.737**
	احتمال الدلالة	0.000
	عدد العينة	50

** . الارتباط معنوي عند مستوى دلالة 0.01

نلاحظ أن الارتباط بين المقياسين معنوي.

المناقشة:

نجد أن كل من نتائج اختبار ألفا كرونباخ وقيم معاملات الارتباط في التأكد من الاتساق الداخلي تتفق مع نتائج التحكيم بصلاحيته كافة عبارات المقياس ما عدا ثلاث عبارات هي:

1. بناء الأجسام هي رياضة للجميع حيث تراعي الفروق الفردية.
2. ممارسة الأنثى لرياضة بناء الأجسام لا تتنافى مع العادات والتقاليد المحلية.
3. رياضة بناء الأجسام تنقص من التحمل الدوري التنفسي.

قد يكون السبب في أن نتائج الاختبارات الإحصائية أكدت وجهة نظر المحكمين الذين اعترضوا على العبارات الثلاث، هو أن آرائهم كانت صائبة بخصوص كل من العبارتين الأولى والثالثة من العبارات المحذوفة (بناء الأجسام هي رياضة للجميع حيث تراعي الفروق الفردية، ورياضة بناء الأجسام تنقص من التحمل الدوري التنفسي)، بأن المعلومات الواردة في كلا العبارتين هي معلومات متقدمة وتتاسب الاختبارات التحصيلية، ويمكننا القول أنها عبارات لا تتناسب بمقاييس الاتجاهات، فهي تخالف القاعدة الأساسية في تصميم مقاييس الاتجاهات والقائلة بأن العبارات لتكون حقيقية بالنسبة للمفحوص يجب أن تكون نابعة من إحساسه الحقيقي تجاه الموضوع قيد الدراسة (السيد؛ عبد الرحمن، 1999).

كذلك رأى المحكمين بالعبرة الثانية (ممارسة الأنثى لرياضة بناء الأجسام لا تتنافى مع العادات والتقاليد المحلية)، بأنها ذات طابع حركي وصياغتها اللغوية مربكة (نفي النفي) وهذا لا يناسب عبارة في مقياس، وأكدت وجهة النظر هذه من خلال التطبيق، حيث لوحظ أن عدة طالبات من العينة قد استفسروا عنها، وأتت النتائج الإحصائية لتثبت ذلك.

وبذلك لم يتبقى سوى عبارة واحدة في المحور الثقافي تم حذفها أيضاً، وبالتالي حُذف المحور الثقافي بالكامل، حيث تبين بعد الرجوع إلى أدبيات علم الاجتماع أن الثقافة تشمل عدة متغيرات، واحدة منها هي الاتجاهات والعكس غير صحيح، فالثقافة مصدر لتكوين الاتجاه وليست متغير جزئي منه (تومبسون وآخرون، 1997)، لنكون قد اعتمدنا تبعاً للتحكيم، العبارات التي حصلت على نسبة موافقة تزيد عن 90% فقط، ليصبح عدد عبارات المقياس 25 عبارة. وبالتالي المقياس بشكله النهائي ثابت حسب معامل ألفا كرونباخ، وصادق من ناحية آراء المحكمين، ومن ناحية اتساقه الداخلي، وارتباط نتائجه بنتائج مقياس آخر يقيس نفس الظاهرة.

التوصيات: يُوصى باستخدام المقياس في أبحاث لاحقة تدرس اتجاهات الإناث نحو بناء الأجسام، سواء أبحاث الإدارة الرياضية أو أبحاث التدريب الرياضي.

المراجع:

- ابراهيم، قاسم. الاختبارات والقياس في التربية البدنية، مبادئ وأسس وتطبيقات، كلية التربية الرياضية، جامعة تشرين، وزارة التعليم العالي، الجمهورية العربية السورية، 2010، 313.
- بوساحة، عبلة. اتجاهات الأساتذة الجامعيين نحو تطبيق النموذج الثقافي التنظيمي للنظرية Z. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة منتوري قسنطينة، الجزائر، 2007، 118.
- تومبسون، ميشيل، إليس، ريتشارد، فيلدافسكي، آرون. نظرية الثقافة، (ترجمة علي الصاوي)، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، 1997، 407.
- السيد، فؤاد، عبد الرحمن، سعد. علم النفس الاجتماعي، رؤية معاصرة، سلسلة المراجع في التربية وعلم النفس، دار الفكر العربي، مصر، 1999، 371.
- صديق، حسين. الاتجاهات من منظور علم الاجتماع. مجلة جامعة دمشق، الجمهورية العربية السورية، 2012، (4+3)28-299.
- عباس، خضير. دراسة اتجاهات طلبة الجامعات العراقية نحو الرياضة واللياقة البدنية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، العراق، 2010، 130.
- غدير، باسم. تحليل البيانات المتقدم باستخدام IBM SPSS Statistics 20، وزارة الإعلام، سوريا، 2012، 280.

FUNK, D. C., JAMES, J. D. *The Fan Attitude Network (FAN) Model: Exploring Attitude Formation and Change among Sport Consumers*. Sport Management Review, Australia, 2004, 7, 1-26.

JANKAUSKIENĖ, R., KARDELIS, K., PAJAUJENĖ, S. *Muscle size satisfaction and predisposition for a health harmful practice in bodybuilders and recreational gymnasium users*. Medicina, (Kaunas), Lithuania, 2007, 43(4), 338-346.

MCCLARAN, S. R. *The Effectiveness of Personal Training on Changing Attitudes towards Physical Activity*. Journal of Sports Science and Medicine, USA, 2003, 2, 10-14.

MONAGHAN, L. F. *Bodybuilding, Drugs and Risk (Health, risk and society)*, Routledge, Taylor & Francis Group, London and New York, 2001, 213.

MOSLEY, P. E. *Bigorexia: Bodybuilding and Muscle Dysmorphia*. Eur. Eat. Disorders Rev, Manchester, 2009, (17), 191-198.

SMITH, C. D. *Relationship of Knowledge of Strength Training to Adolescent Perceptions of appropriateness and Attractiveness of Female Muscularity*. Smart Online Journal, U.S.A, 2005, Volume I, Issue II, 14-22.

TSAL, L. *Correlates of and Physical Activity Counseling Effect on Attitude toward Physical Activity among Older People*. Unpublished Master's Thesis in Gerontology and Public Health, Department of Health Sciences, University of Jyväskylä, Finland, 2011, 35.