

جامعة القدس

عمادة الدراسات العليا

التحديات الاجتماعية التي تواجه المرأة الفلسطينية في ممارسة  
الأنشطة الرياضية  
"دراسة ميدانية على عينة من طالبات جامعة القدس".

نوران جهاد حنا بدرا

رسالة ماجستير

القدس - فلسطين

1446هـ/2025م

# التحديات الاجتماعية التي تواجه المرأة الفلسطينية في ممارسة الأنشطة الرياضية

"دراسة ميدانية على عينة من طالبات جامعة القدس"

إعداد:

نوران جهاد حنا بدرا

بكالوريوس: تربية رياضية / جامعة القدس

إشراف: د. سهى سميرين

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير  
في برنامج الريادة في الأعمال الرياضية من دائرة التربية الرياضية/ الدراسات العليا

جامعة القدس

1446هـ/2025م



جامعة القدس

عمادة الدراسات العليا

برنامج الريادة في الأعمال الرياضية

### إجازة الرسالة

التحديات الاجتماعية التي تواجه المرأة الفلسطينية في ممارسة الأنشطة الرياضية

"دراسة ميدانية على عينة من طالبات جامعة القدس"

اسم الطالب: نوران جهاد حنا بدرا

الرقم الجامعي: 22220252

المشرف: د. سهى سمرين

نوقشت هذه الرسالة وأجيزت بتاريخ 21 / 5 / 2025 من أعضاء لجنة المناقشة المدرجة أسماؤهم وتواقيعهم:

التوقيع:

1. رئيس لجنة المناقشة: د. سهى سمرين

التوقيع:

2. ممتحناً داخلياً: د. مازن الخطيب

التوقيع:

3. ممتحناً خارجياً: د. إسلام عباس

القدس - فلسطين

1446هـ/2025م

## إقرار

أقرُّ أنا معدَّة هذه الرسالة أنَّها قدمت إلى جامعة القدس لنيل درجة الماجستير، وأنها نتيجة أبحاثي الخاصة، باستثناء ما تمت الإشارة إليه حيثما ورد، وأنَّ هذه الرسالة أو أيَّ جزء منها لم يُقدم لنيل أيِّ درجة عليا لأيِّ جامعة أو معهد.

التوقيع: *Nouran Badra*

الاسم: نوران جهاد حنا بدرا

التاريخ: 2025/5/21

## الإهداء

إلى أهلي الأعزاء الذين كانوا دائماً السند والداعم الأكبر لي، إلى أصدقائي الذين جعلوا مسيرة الدراسة رحلة مليئة بالتشجيع...

إلى زوجي العزيز، الذي كان السند والداعم المقرب لي في إجراء هذا العمل.

إليكم جميعاً أهدي هذا العمل المتواضع.

نوران بدرا

## الشكر والتقدير

أتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى مشرفتي القديرة الدكتورة "سهى سمرين"، التي كانت الداعمة والموجهة لي خلال جميع مراحل إعداد هذه الدراسة، وكانت بتوجيهاتها مصدر إلهام وتشجيع دائم.

كما أوجه شكري لجامعة القدس، هذا الصرح الأكاديمي العظيم، ولكل العاملين فيها الذين ساهموا في توفير بيئة علمية متميزة.

وأخص بالشكر دائرة التربية الرياضية التي كانت البيت الثاني لي، ووفرت لي كل الدعم الأكاديمي والعملية لإنجاز هذه الدراسة.

ولا أنسى أسرتي الكريمة التي كانت حاضرة بكل حبها ودعمها، وزملائي الأعزاء الذين شاركوني هذه الرحلة العلمية.

وأشكر أعضاء لجنة المناقشة على سعة صدرهم في تقديم الملاحظات لي، والتي من شأنها أن ترفع من مستوى الرسالة وتقديمها كمرجع مهم يحتذى به.

لكم مني جميعاً كل المحبة والتقدير.

نوران بدرا

## الملخص

هدفت هذه الدراسة التعرف الى التحديات الاجتماعية التي تواجه المرأة الفلسطينية في ممارسة الأنشطة الرياضية. ولتحقيق أهداف الدراسة تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي، وقد صممت الباحثة استبانة اشتملت على قسمين: قسم متعلق بالمعلومات الديمغرافية، وقسم محاور الدراسة الخمسة وهي التحديات الاجتماعية المرتبطة بالنظرة الذاتية للجسد، الجانب الأكاديمي، الجانب الثقافي، الجانب الاقتصادي، الجانب العائلي. تم تطبيقها على عينة من طالبات جامعة القدس مكونة من (207) من الطالبات المسجلات رسمياً في الجامعة، وتم اختيارهن بالطريقة العشوائية البسيطة، وتم تحليل البيانات باستخدام برنامج (SPSS) الإصدار 27.

وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج كان أهمها أن الدرجة الكلية لمحور التحديات الاجتماعية المرتبطة بالنظرة الذاتية للجسد في ممارسة الرياضة من وجهة نظر طالبات جامعة القدس جاءت متوسطة وبمتوسط حسابي (3.38)، بينما بلغت الدرجة الكلية للتحديات الاجتماعية المرتبطة بالجانب الأكاديمي والمرتبطة بالجانب الثقافي ، والجانب الاقتصادي والجانب العائلي لممارسة الرياضة من وجهة نظر طالبات جامعة القدس جاءت كبيرة وبمتوسط حسابي تراوح بين (3.52-3.44) ومن جهة أخرى بينت الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين استجابات الطالبات وفقاً لمتغير نوع الكلية فيما يتعلق بالتحديات الاجتماعية للممارسة الرياضية، بينما وجدت فروق تعزى لمتغير المستوى الأكاديمي لصالح الطالبات من سنة رابعة، ووفقاً لمتغير مكان السكن لصالح طالبات القرى والمخيمات، ووفقاً لمتغير الدخل الشهري لصالح الطالبات اللواتي لديهن دخل شهري أسري 2500 شيكل فأقل ومن (2501 - 4000) شيكل.

وبناءً عليه، أوصت الدراسة الحاجة إلى تفعيل حملات توعية تقوم بها الجامعات ومؤسسات المجتمع المدني، من خلال برامج موجهة للأسر والعائلات والمجتمع بشكل عام، تهدف إلى رفع الوعي بأهمية الممارسة الرياضية للمرأة والطالبات، وأثرها على تحسين البيئة المجتمعية بشكل عام

**الكلمات المفتاحية:** التحديات الاجتماعية، ممارسة الرياضة، طالبات الجامعة، جامعة القدس.

# **Social Challenges Facing Palestinian Women in Sports**

**“A Field Study on a Sample of Female Students at Al-Quds University”**

**Prepared by: Nouran Jihad Hanna Badra**

**Supervisor: Dr. Suha Simreen**

## **Abstract**

This study aimed to identify the social challenges facing Palestinian women in practicing sports activities. To achieve the study's objectives, the descriptive analytical approach was used. The researcher designed a questionnaire that included two sections: one related to demographic information, and one section covering the five study axes: social challenges related to self-perception of the body, the academic aspect, the cultural aspect, the economic aspect, and the family aspect. The study was applied to a sample of (207) female students officially registered at Al-Quds University. They were selected using a simple random method, and the data were analyzed using SPSS version 27.

The study reached a set of results, the most important of which was that the total score for the axis of social challenges related to the self-perception of the body in practicing sports, from the perspective of Al-Quds University female students, was moderate, with an arithmetic mean of (3.38). The total score for the social challenges related to the academic, cultural, economic, and familial aspects of practicing sports, from the perspective of Al-Quds University female students, was high, with an arithmetic mean ranging between (3.52-3.44). On the other hand, the study showed no statistically significant differences between the students' responses according to the college type variable regarding the social challenges of practicing sports. However, differences were found attributable to the academic level variable in favor of fourth-year students, according to the place of residence variable in favor of students from villages and camps, and according to the monthly income variable in favor of students with a monthly family income of 2,500. Shekels and less, and from 2,501 to 4,000 shekels.

Accordingly, the study recommended the need to activate awareness campaigns conducted by universities and civil society organizations, through programs targeting families, families, and society at large, aiming to raise awareness of the importance of sports for women and female students, and its impact on improving the overall community environment.

**Keywords:** Social challenges, Sport Practice, female university students, Al-Quds University.

## الفصل الأول

### مقدمة وأساسيات الدراسة

#### 1.1 المقدمة

إن أهمية الرياضة متنوعة وواسعة النطاق، وتتراوح من دورها في القيمة الاقتصادية الفردية، وتعزيز الصحة واللياقة البدنية، إلى بناء السلام وتجديد المجتمع في مرحلة ما بعد الصراع (اليونسكو، 2015). ويقر الميثاق الدولي للتربية البدنية والنشاط البدني والرياضة لليونسكو بأن التنوع الثقافي في التربية البدنية والنشاط البدني والرياضة يشكل جزءًا من التراث غير المادي للإنسانية وأن هذا يشمل اللعب البدني والترفيه والرقص والرياضات والألعاب المنظمة والعرضية والتنافسية والتقليدية والأصلية (اليونسكو، 2015). ويعترف الميثاق بأن التربية البدنية والنشاط البدني والرياضة يمكن أن تجلب مجموعة متنوعة من الفوائد الفردية والمجتمعية، مثل الصحة والتنمية الاجتماعية والاقتصادية وتمكين الشباب والمصالحة والسلام. وتعتبر الرياضة أداة في تعزيز المساواة بين الجنسين والإدماج الاجتماعي للفتيات والنساء (أحمد وسامي، 2022). وقد أصبحت الرياضة اليوم تجارة كبيرة، ومصدرًا لتشغيل الشباب ومتعتهم، وغالبًا ما تبقوهم بعيدًا عن التأثيرات والأنشطة السلبية (أبو بكر، 2021).

في الآونة الأخيرة، بدأت المجتمعات والثقافات تفهم بشكل أفضل أهمية النشاط البدني والرياضة في ضوء العلم. لا تظهر الرياضة كجزء من الثقافة الجماهيرية فحسب، بل أيضًا كمفهوم ضروري بدأ فهم أهميته فيما يتعلق بالصحة والرفاهية الفردية والاجتماعية. ومع تقدم العمر، لا يزال التغيير في البيئة الرياضية،

وخاصة عندما يتم النظر في التمييز الجنسي، موجودًا كعقبة أمام الأداء الأمثل للرياضيات ويؤثر سلبيًا على الوضع النفسي والاجتماعي للمرأة والبنية التنافسية في الرياضة. عندما نتحقق من خلفية الرياضة، فمن الواضح أنها ذات بنية يهيمن عليها الذكور. لذلك، لا تزال المشاكل التي تواجهها النساء في البيئة الرياضية مستمرة (المصري، 2010).

ويتم التعبير عن الرياضة عمومًا كآلية تساعد في تشكيل كيفية تعريف جنس الفرد للذكورة. ويكشف التحيز الجنسي داخل هذه الآلية عن عدم المساواة المنهجية جنبًا إلى جنب مع العقبات التي تواجه الرياضيات. وإن هذه التفاوتات في البيئة الرياضية تمهد الطريق لتشكيل سلوكيات معادية للمجتمع، فهي تتسبب في تكوين النساء لتحيز سلبي ضد الرجال، والرجال ضد النساء والرياضيات. وبالتأكيد، في التمييز الجنسي، كان للأفراد مواقف ومعتقدات وردود أفعال سلبية تجاه جنسهم (Wangari, 2017).

وبصرف النظر عن هذه العوامل، يمكن اعتبار انعكاس معتقدات الناس وقيمهم في البيئة الرياضية، كما هو الحال في الحياة اليومية، من بين أسباب التمييز الجنسي في البيئة الرياضية. بالإضافة إلى ذلك، يتجلى التمييز الجنسي من خلال التصريحات التي لا تحبذها النساء من خلال إسناد التفوق للرجال في البيئة الرياضية. بينما يتم تحفيز الطفل الذي يرمي الكرة بشكل صحيح بتعبير "إنه يلعب كرجل ناضج"، فإن الكلمات المستخدمة في الحالة المعاكسة "تلعبين كفتاة" لها معنى مهين. وبصرف النظر عن ذلك، فإن الضغوط المجتمعية والنفسية على النساء تحد من مشاركتهن في الرياضة. بالإضافة إلى ذلك، يمكن اعتبار فصل الفروع الرياضية وفقًا للجنس والتحرش الجنسي بالرياضيات الجميلات من الأسباب التي تزيد من التمييز الجنسي في البيئة الرياضية (العاني وآخرون، 2022).

وفي الأساس، تشكل أحكام القيم المجتمعية أساس هذا التمييز في البيئة الرياضية. البنية الأبوية للمجتمع، وتوقعات الأسرة، وحقيقة أن الزواج إلزامي للمرأة، وحرمان المرأة من الحرية الاقتصادية، والخوف من الفشل، وضغوط الأسرة والأفراد من حولهن، كل هذا يتسبب في بقاء النساء بأعداد محدودة في البيئة الرياضية. ومن ناحية أخرى، تُستخدم استراتيجيات مثل "إضفاء الصفة الجنسية" على النساء وإظهارهن بأجسادهن بدلاً من إنجازاتهن لجذب انتباه الرجال، الذين يشكلون غالبية الجمهور المستهدف، في وسائل الإعلام الرياضية (براهيمي، 2019).

أثناء الرعاية، يتم تسليط الضوء على الأنشطة الرياضية التي يمارسها الرجال ودعمها، ومع ذلك فإن دعم الأنشطة الرياضية النسائية يكاد يكون معدومًا مقارنة بالرجال. بالإضافة إلى ذلك، فإن عوامل مثل التأثير السلبي للهيكل الأسري الأبوي، وعدم المساواة في الأجور، وعدم تغطية وسائل الإعلام للأخبار الرياضية للنساء أو نشر أخبار كاذبة، وعدم كفاية وعدد المرافق الرياضية للنساء، وارتفاع معدلات الاعتداء الجنسي هي أسباب أخرى تجعل النساء يقتربن من الرياضة بارتياح. بالإضافة إلى مشاركتهن والعديد من المعايير المتعلقة بالرياضة، تؤثر هذه المشاكل وما شابهها سلبًا على مشاعر المرأة وثقتها بنفسها ودوافعها في البيئة الرياضية (زحاف، 2015).

## 2.1 مشكلة الدراسة

لا شك في أن مشاركة المرأة في الرياضة له العديد من النتائج الإيجابية على صحتها الجسدية والنفسية والاجتماعية، حيث تعتبر الرياضة من أهم العلاجات لأي أمراض طبية وصحية ونفسية، وخاصة للنساء كونهن أكثر عرضة للإصابة بالحالات النفسية، وتساهم ممارسة الرياضة في انخفاض احتمالية الإصابة بسرطان الثدي وهشاشة العظام وانخفاض مستوى التدخين وتعاطي المخدرات لدى النساء، كما أن ممارسة الرياضة تساهم في زيادة معدلات التمكين الاجتماعي لدى النساء في أي مجتمع (أحمد وسامي، 2022).

وقد أشارت العديد من الدراسات العربية والأجنبية إلى أن هنالك جملة من التحديات الاجتماعية التي تواجه المرأة أثناء ممارسة الرياضة (زحاف، 2015؛ براهيمي، 2019؛ أبو بكر، 2021؛ Wangari et al., 2017؛ Karafil and Kaplan, 2023). وقد أكدت تلك الدراسات أن المجتمعات بشكل عام تحاول وضع تحديات تجاه المرأة لمنعها من ممارسة الرياضة، نتيجة للتمييز العنصري ضد المرأة منذ زمن بعيد.

وفي السياق الفلسطيني، ترى الباحثة خلال خبرتها كطالبة جامعية في مرحلة البكالوريوس درست تربية رياضية واحتكاكها بالمنظومة الرياضية من خلال العديد من المشاركات الرياضية، إن المجتمع الفلسطيني كغيره من المجتمعات العربية التي تنتم بكونها مجتمعات محافظة، أي أنها مجتمعات حددت أدوار المرأة من قبل وتتمثل في رعاية البيت، ومن ثم تطورت تلك الأدوار نتيجة للانفتاح العالمي الذي حدث

على المجتمعات الأخرى، وأصبحت المرأة تعمل خارج البيت وتشارك في الحياة السياسية والاقتصادية، ولكن في فلسطين فإن تلك المشاركة ما زالت محدودة، وينطبق ذلك على ممارسة الرياضة والتي قد توصم المرأة التي تمارس الرياضة بالخارجة عن المجتمع من حيث القيم والعادات والتقاليد المحافظة التي قد تمنع المرأة من ممارسة الرياضة.

ومن وجهة نظر الباحثة فإن موضوع التحديات الاجتماعية التي تواجه ممارسة المرأة للرياضة في فلسطين لم يتم تسليط الضوء عليها ودراستها بشكل علمي ممنهج، ولم تتناول الدراسات بشكل كافي وفقاً لحدود علم الباحثة. ومن هنا جاءت مشكلة الدراسة، والتي تتمثل في التساؤل التالي:

**ما هي أكثر التحديات الاجتماعية التي تواجه المرأة الفلسطينية في ممارسة الأنشطة الرياضية تبعا لمجالات أداة الدراسة؟**

### 3.1 أهمية الدراسة

تكمن أهمية هذه الدراسة من الناحية العلمية في كونها من الدراسات القلائل التي تناولت موضوع التحديات الاجتماعية للممارسة الرياضية للمرأة الفلسطينية والمتمثلة في طالبات جامعة القدس، وبالتالي فهذه الدراسة قد تكون بمثابة إضافة علمية جيدة تطرح موضوع لم يتم طرحه في فلسطين بشكل عام وفي الجامعات الفلسطينية بشكل خاص. كما أنها قد تعتبر بمثابة مرجع علمي للباحثين القادمين من طلبة وأكاديميين الراغبين بإجراء دراسات لها علاقة بموضوع هذه الدراسة. وهذه الدراسة جاءت للمساهمة في التقليل من تلك الفجوة وإجرائها كمحاولة لانطلاق الباحثين في التطرق لمواضيع التحديات الاجتماعية للممارسة الرياضية لدى طالبات الجامعات الفلسطينية.

أما من الناحية العملية التطبيقية، فهذه الدراسة تقدم نتائج مفيدة للمؤسسات الأكاديمية والمنظمات الأهلية المختصة بالشؤون الرياضية وصناع القرار، تعكس واقع التحديات الاجتماعية التي تقف عائقاً أمام مشاركة النساء والطالبات في الممارسة الرياضية. والتي قد يستفيد منها هؤلاء في تطوير السياسات

والأنظمة والاستراتيجيات التي قد تساهم في التقليل من التحديات الاجتماعية التي تواجه الطالبات في الممارسة الرياضية وزيادة مشاركتهن فيها.

#### 4.1 أهداف الدراسة

سعت هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية

1. الكشف عن التحديات الاجتماعية التي تواجه المرأة الفلسطينية في ممارسة الأنشطة الرياضية تبعاً لمجالات أداة الدراسة (التحديات المرتبطة بالنظرة الذاتية للجسد، التحديات المرتبطة بالجانب الأكاديمي، التحديات المرتبطة بالجانب الثقافي، التحديات المرتبطة بالجانب العائلي، التحديات المرتبطة بالجانب الاقتصادي).
2. التحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في التحديات الاجتماعية التي تواجه المرأة الفلسطينية في الممارسة الرياضية تبعاً لعينة الدراسة (طالبات جامعة القدس) تعزى لمتغيرات (نوع الكلية، المستوى الأكاديمي، مكان السكن، الدخل الشهري).

#### 5.1 تساؤلات الدراسة

سوف تجيب الدراسة عن التساؤلات التالية:

**التساؤل الأول:** ما التحديات الاجتماعية التي تواجه المرأة الفلسطينية في ممارسة الأنشطة الرياضية تبعاً لمجالات أداة الدراسة (التحديات المرتبطة بالنظرة الذاتية للجسد، التحديات المرتبطة بالجانب الأكاديمي، التحديات المرتبطة بالجانب الثقافي، التحديات المرتبطة بالجانب العائلي، التحديات المرتبطة بالجانب الاقتصادي)

**التساؤل الثاني:** هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في التحديات الاجتماعية التي تواجه المرأة الفلسطينية في الممارسة الرياضية تبعاً لعينة الدراسة (طالبات جامعة القدس) تعزى لمتغيرات (نوع الكلية، المستوى الأكاديمي، مكان السكن، الدخل الشهري).

## 6.1 فرضيات الدراسة

وفقاً للتساؤل الأول الرئيس من تساؤلات الدراسة، إنبثق عنه أربعة فرضيات كما يلي:

- 1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في التحديات الاجتماعية للممارسة الرياضية لدى طالبات جامعة القدس تعزى لمتغير نوع الكلية.
- 2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في التحديات الاجتماعية للممارسة الرياضية لدى طالبات جامعة القدس تعزى لمتغير المستوى الأكاديمي.
- 3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في التحديات الاجتماعية للممارسة الرياضية لدى طالبات جامعة القدس تعزى لمتغير مكان السكن.
- 4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في التحديات الاجتماعية للممارسة الرياضية لدى طالبات جامعة القدس تعزى لمتغير الدخل الشهري.

## 7.1 حدود الدراسة

تمثلت حدود الدراسة فيما يلي:

- الحد البشري: اقتصرت هذه الدراسة على طالبات جامعة القدس المسجلات رسمياً.
- الحد المكاني: تم إجراء الدراسة في حرم جامعة القدس الرئيس، الضفة الغربية.
- الحد الزمني: أجريت الدراسة خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الأكاديمي 2025/2024، وتم جمع البيانات خلال الفترة الزمنية (من 3/1 حتى 3/22 - 2025).

## 8.1 التعريف بمصطلحات الدراسة

**الرياضة:** هي كلمة مشتقة من الكلمة اللاتينية Disport وتعني التحويل والتغيير، واكتسبت مضمونها بين الناس من تحولهم من حالة العمل إلى حالة التسلية من خلال الرياضة. فالرياضة مجهود جسدي أو مهارة تُمارس بموجب قواعد متفق عليها بهدف الترفيه أو المنافسة أو المتعة أو التميز أو تطوير المهارات أو تقوية الثقة بالنفس أو الجسد (أحمد وسامي، 2022).

الممارسة الرياضية: "هي عبارة عن وقت فراغ حركي إرادي يهدف إلى تحقيق السعادة والانشرح في شخصية الفرد عن طريق النشاط البدني والرياضي، وهي من حق كل فئات المجتمع دون تمييز في العمر أو الجنس" (سربوت وعبد الحكيم، 2017، ص381).

**مفهوم التحديات الاجتماعية:** يعرف التحدي بأنه ذلك الوضع الذي يمثل وجوده أو عدم وجوده، تهديداً أو إضعافاً، أو تشويهاً كلياً أو جزئياً دائماً كان أو مؤقتاً، لوجود وضع آخر يراد له الثبات والقوة والاستمرار، فمثلا التحدي الاجتماعي يمثل تهديداً أو خطراً أو إضعافاً أو تشويهاً، لوضع أو منظومة اجتماعية معينة فيصبح أن يطلق عليه لهذا السبب التحدي الاجتماعي ( Karafil and Kaplan, 2023, p.13)

وتعرف الباحثة التحديات الاجتماعية الرياضية إجرائياً: "بأنها تلك العقبات والحواجز التي يضعها مجتمع معين لمنع المرأة من المشاركة في الممارسة الرياضية".

## 9.1 هيكلية الدراسة

إلى جانب الصفحات التقديمية والملاحق والفهارس وقائمة المراجع، تكونت الرسالة من خمسة فصول رئيسية، هي:

### الفصل الأول: مقدمة وأساسيات الدراسة

يتناول الفصل مقدمة، مشكلة، أهمية، أهداف، أسئلة، حدود وهيكلية الدراسة.

### الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة والتعقيب عليها

حيث يتكون الفصل من ثلاثة أقسام، أولها الإطار النظري وقد تناول عدة مباحث منها: المرأة والرياضة، الواقع الرياضي للمرأة الفلسطينية، التحديات الاجتماعية التي تواجه الاناث في الممارسة الرياضية، وثانيها الدراسات السابقة التي تتحدث حول موضوع هذه الدراسة، والقسم الثالث عبارة عن تعقيب على هذه الدراسات ومناقشتها.

### الفصل الثالث: منهج وإجراءات الدراسة

يشمل الفصل المنهج الوصفي التحليلي الذي اعتمدت عليه الباحثة في إعداد دراستها، والأداة البحثية التي استخدمتها لجمع المعلومات هي الاستبانة، واختبارات فحص صدقها وثباتها، وحدود الدراسة وعينة الدراسة وتحليل واختبار توزيع البيانات وتصنيف مقياس الدراسة.

### الفصل الرابع: نتائج الدراسة ومناقشتها

يتكون الفصل من إجابات الأسئلة ومناقشتها في ضوء الدراسات السابقة والإطار النظري، ثم تلخيص هذه النتائج.

### الفصل الخامس: استنتاجات وتوصيات الدراسة

يعرض في الفصل الاستنتاجات التي تم التوصل إليها عبر النتائج، وتوصيات الدراسة بناءً على هذه الاستنتاجات.

## الفصل الثاني

---

### الإطار النظري والدراسات السابقة

#### 1.2 تمهيد

يعرض هذا الفصل في قسمه الأول الإطار النظري ذات العلاقة بموضوع الدراسة، بحيث يقسم الإطار النظري إلى ثلاثة مباحث هي: المرأة والرياضة، الواقع الرياضي للمرأة الفلسطينية، التحديات الاجتماعية التي تواجه المرأة الفلسطينية في الرياضة. كما يعرض هذا الفصل في قسمه الثاني مجموعة من الدراسات السابقة ذات العلاقة تشمل دراسات عربية ودراسات أجنبية.

#### 2.2 القسم الأول: الإطار النظري

##### 1.2.2 المبحث الأول: المرأة والرياضة

##### أولاً: أهمية الرياضة للمرأة

لطالما أُقرّ بدور الرياضة، إذ تتفاوت فوائدها وفوائد المشاركة فيها. وقد كان الفهم العام للجماهير لدور الرياضة إيجابياً، ويُعتبر تفاعلاً إنسانياً إيجابياً في الحياة اليومية. ووفقاً لآل عقران (2020) فإن الرياضة قادرة على تحقيق ثلاثة أهداف مهمة، وهي: الصحة البدنية، والنمو النفسي والاجتماعي، وتعلم المهارات الحركية. كما خلص براهيمي (2019) إلى أن المشاركة الرياضية لها آثار إيجابية على الصحة البدنية، والنمو النفسي، والقدرة على مواجهة الضغوط، والرفاهية النفسية لكلا الجنسين. كما ساهمت المشاركة

الرياضية في تعزيز القدرات الأكاديمية والاجتماعية للطلاب. وقد أيد (wangari et.al، 2017) هذا المفهوم، حيث خلصوا إلى أن "معظم الطلاب، لكونهم رياضيين، حققوا نتائج أكاديمية جيدة، لا سيما على مستوى الجامعة". وقد أكدت الأبحاث أن المشاركة في الرياضات الجامعية لا تقتصر على فوائد النمو البدني والعقلي للمشاركين فحسب، بل تُسهم أيضًا في تطوير العلاقات الاجتماعية للشباب. ويدعم (alemu et.al، 2021) هذا الموقف حيث جادل المؤلفون بأنه "يمكن تحسين الوضع التعليمي المتدهور من خلال الرياضة والألعاب". في ضوء ما سبق، يمكن الاستنتاج أن الإنجازات الأكاديمية للطلاب ومشاركتهم في الأنشطة الرياضية مرتبطان ببعضهما البعض. للرياضة والنشاط البدني آثار متعددة وبعيدة المدى تستمر حتى مرحلة البلوغ. حيث تلعب الرياضة دورًا حاسمًا في نمو الفتيات، وتزودهن بمهارات قيمة تساعدن على النجاح في جميع جوانب الحياة.

وبالنسبة للعديد من الفتيات، الرياضة أكثر من مجرد لياقة بدنية، إنها تخلق فرصًا للتواصل الاجتماعي وتنمية المهارات الحياتية. من خلال الرياضة، تتعلم الفتيات الانضباط والتفاني والمرونة، وكلها تُسهم في النمو الشخصي والتمكين (عاشور وعبد الغني، 2023).

### ثانياً: تطور مشاركة المرأة في الأنشطة الرياضية

شهدت مشاركة المرأة في الرياضة تطورات متباينة عبر مختلف المناطق والبلدان، ويمكن تتبع ذلك بشكل أفضل من خلال مشاركتها في الألعاب الأولمبية. شهدت نهاية القرن التاسع عشر تطورات ثورية، لا سيما في أوروبا والولايات المتحدة الأمريكية. قبل ذلك، كانت الرياضة تُطور من قبل الرجال ولصالحهم. تُعدّ الألعاب الأولمبية الأولى عام (1896م)، التي لم تسمح بمشاركة النساء، مثالاً يُميّز دور المرأة في التصفيق للرياضيين من على مدرجات المتفرجين. في الألعاب الأولمبية الثانية، ودون موافقة اللجنة الأولمبية الدولية، سمح المنظمون للنساء بالمنافسة رسميًا في حدثين، وبشكل غير رسمي في (11) رياضة على الأقل (karafil & kaplan, 2023). في عام (1928م)، حُلّ جزئيًا نزاع طويل الأمد بين اللجنة الأولمبية الدولية والاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة والرابطة الدولية للرياضات النسائية، عندما شاركت النساء لأول مرة في الألعاب الأولمبية. منذ بداية الألعاب الأولمبية الصيفية، زادت مشاركة النساء من (22) مشاركة في حدثين نسائيين في أولمبياد عام 1900م (2.2% من إجمالي المشاركات)،

إلى (5059) مشاركة في 145 حدثاً نسائياً في أولمبياد عام 2016م (45% من إجمالي المشاركات) (العاني وآخرون، 2022).

ويكشف هذا عن زيادة هائلة في عدد المشاركات وتطور كبير في برامج المرأة. لذلك، في ظل وجود معارضة متكررة وكبيرة للرياضة النسائية، كان هناك صراع مستمر من أجل زيادة عدد النساء المشاركات في الأنشطة البدنية. وتُظهر الأدبيات المتعلقة بمشاكل مشاركة المرأة في الرياضة في جميع أنحاء العالم مجموعات متنوعة من التحديات المتشابهة في طبيعتها، بحيث تواجه النساء الصور النمطية الجنسانية ويُنظر إليهن على أنهن أضعف وخاضعات، والسماح لهن بالمشاركة في الرياضة يمكن أن يجعلهن أقوى، مما يبدو أنه يتحدى هيمنة الذكور. وقد توصلت العديد من الدراسات حول مشاركة المرأة في الرياضة إلى أن الافتقار إلى المعرفة، ونقص الوقت، والانتظار، والصعوبات الأسرية والمالية، والمسافة الطويلة عن مناطق النشاط كانت القيود الأكثر أهمية التي تواجهها المرأة (عايش وبعوش، 2018؛ اللواتي والسديري، 2022؛ ayamga et.al, 2023). ولاحقاً في هذا القسم سيتم الحديث عن تلك التحديات والعوائق التي تحول دون مشاركة الفتيات في النشاط الرياضي.

### ثالثاً: فوائد ممارسة الرياضة لدى النساء

من خلال الاطلاع على الأدبيات المتعلقة بالممارسة الرياضية وفوائدها عموماً وللفتيات خصوصاً، فقد أجمعت الأدبيات على مجموعة من الفوائد التي تتحقق لدى الفتيات عند ممارسة النشاط الرياضي، نذكر منها ما يلي:

1. تشعر الفتيات اللواتي يمارسن الرياضة والأنشطة الترفيهية كفتيات بثقة أكبر وتقدير للذات وفخرهن الجسدي والاجتماعي مقارنةً بمن كنّ قليلات الحركة في طفولتهن ( jabeen et al., 2017).

2. تشير الأبحاث إلى أن الفتيات اللواتي يمارسن الرياضة أقل عرضة للانخراط في تعاطي المخدرات، وأقل عرضة للحمل وأكثر احتمالاً للتخرج من المدرسة الثانوية مقارنةً بمن لا يمارسن الرياضة (schneider et al., 2023).

3. نصف الفتيات اللواتي يمارسن نوعًا من الرياضة يتمتعن بمستويات أعلى من تقدير الذات ومستويات أقل من الاكتئاب (sharara et al., 2018).

4. يمكن أن تؤدي ممارسة ساعة إلى ثلاث ساعات من التمارين الرياضية أسبوعيًا على مدار فترة الإنجاب للمرأة (من سن المراهقة إلى سن الأربعين تقريبًا) إلى انخفاض خطر الإصابة بسرطان الثدي بنسبة 20-30%، ويمكن أن تؤدي ممارسة أربع ساعات أو أكثر من التمارين الرياضية أسبوعيًا إلى تقليل الخطر بنسبة تقارب 60% (طاهري وآخرون، 2021).

5. أفاد (Hopkins et al., 2022) أن واحدة من كل أربع نساء فوق سن الستين تعاني من هشاشة العظام (فقدان كتلة العظام). هناك أدلة قوية على أن التمارين التي تتطلب تحمل الوزن، مثل المشي، تزيد من كتلة العظام.

6. تطوير مهارات قابلة للنقل، مثل مهارات القيادة، والعمل الجماعي، ووضع أهداف قابلة للتطبيق خارج نطاق الرياضة (Hopkins et al., 2022).

ويُعتقد أيضًا أن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام لها آثار إيجابية فسيولوجية ونفسية، يمكن أن تُنمِّم ممارسة التمارين الرياضية وزن الجسم، ولها فوائد فسيولوجية مثل خفض معدل ضربات القلب أثناء الراحة، وزيادة عرض العظام وكثافتها، وتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب. تشمل الفوائد النفسية لممارسة الرياضة زيادة احترام الذات والثقة بالنفس، وانخفاض القلق والاكتئاب، وتقليل التوتر، وتحسين الحالة المزاجية. وقد ثبت تحسن رضا صورة الجسم لدى الإناث من خلال أساليب رياضية مختلفة، مثل المشي، وتمارين القوة والتمارين الهوائية. وتشير الأبحاث إلى أن الفتيات ينسحبن من الرياضة بسبب مخاوف صورة الجسم، والزي الرياضي غير المريح والمُجرد من أي قيمة، والمضايقات المتعلقة بالمظهر من الأقران والمدربين، وثقافات الفريق السلبية، وسلوكيات الأكل المضطربة (Murray et al., 2021).

## 2.2.2 المبحث الثاني: الواقع الرياضي للمرأة الفلسطينية

### أولاً: تاريخ مشاركة المرأة الفلسطينية في الرياضة

شهدت الرياضة النسائية انتعاشًا في فلسطين عام (1945م) ففي منطقة باب الساهرة بالقدس، أسست "جمعية الاتحاد النسائي" نادٍ خاص لأعضائها فقط. كانت الفكرة إنشاء فرقة كشفية للمرشديات، يشارك

أعضاؤها في مشاريع الخدمة العامة ويخرجون في رحلات رياضية. بلغ عدد أعضاء هذا النادي حوالي (150) عضوة، وكان يضم فريق كرة سلة تنافسيًا لعب ضد المدارس الثانوية وكلية المعلمين (جبارين، 2024). حيث منعت التقاليد الفتيات من دخول النادي، لذلك تمت الثقة بالآنسة (ن. ر.) لوصف إحدى المعلمات وعضوات الجمعية الناشطات اللواتي حضرن إلى النادي للكتابة عن ملعبه وفعالياته لصحيفة "فلسطين" الصادرة آنذاك، والتي كان رئيس تحريرها الصحفي "حسين حسني". كتبت بعد زيارتها: "تحيط أشجارٌ شامخةٌ بسور الملعب العالي من جميع الجوانب، يحتوي على ملعبين: أحدهما للتنس والآخر لكرة السلة. ويجري النظر في برنامجٍ كَشَفِيٍّ للمرشحات، حيث تشارك الأعضاء في مشاريع الخدمة العامة ويخرجن في نزعات رياضية. ويفخر النادي بفريق كرة سلة تنافسي لعب باستمرار ضد المدارس الثانوية وكلية المعلمين (المصري، 2010).

كان غياب المشاركة العامة الفعّالة والتخلف الاجتماعي عاملين مهمين أعاقا التقدم العام للحركة الرياضية. وبسبب العادات الاجتماعية التي حدّت من قدرتهن على المشاركة في الحياة العامة، تأثرت مشاركة المرأة بشكل خاص في تلك الفترة. لا يمكن لأي حركة رياضية أن تتقدم إلا إذا ساعدتها على ذلك. قدمت المرأة مساهمة كبيرة، لكن الظروف المجتمعية منعتها من المشاركة في الرياضة، التي كانت تُعتبر وسيلةً للنهوض بها وتحريرها والمساهمة في التقدم الاجتماعي. بينما كانت النساء والفتيات اليهوديات يمارسن الرياضة في المستعمرات الصهيونية استعدادًا لحمل السلاح، كانت معظم الأندية آنذاك تسمح للرجال فقط بالمشاركة (زيد، 2017).

ورغم أن المشاركة الرياضية كانت جزءًا من برامج "الاتحاد النسائي العربي"، إلا أن هذا "النشاط" لم يُمارس عمليًا. وكانت "الأندية الأرثوذكسية" من بين المجموعات التي استضافت منافسات تنس الطاولة للفتيات. كما حظيت الرياضة باهتمام كبير في العديد من مدارس الإرساليات الدولية. وشاركت كلية البنات الإنجليزية ومدارس "الأصدقاء" و"كلية بيرزيت" في مباريات ومنافسات كرة السلة فيما بينها. وشاركت فلسطين في أول دورة عربية في الإسكندرية عام (1945م)، وأقيمت دورة كَشَفِيَّة للكشافة والمرشحات. وحصلت على خمس عشرة ميدالية برونزية وميدالية ذهبية واحدة (الموسوعة الرياضية

الفلسطينية، 2004). بدأت الرياضة عمومًا، تكتسب زخمًا مع توقيع اتفاقيات أوسلو وعودة السلطة الفلسطينية إلى أراضيها عام (1994م) (عراي، 2022).

ومع ذلك، لم يكن هناك سجل رسمي لمشاركة النساء في الرياضة، وكان هذا النشاط في المقام الأول نشاطًا رياضيًا رسميًا يعتمد على الرجال. بل كان عدد قليل فقط من هذه الأنشطة مرتبطًا بالمدرسة، وكانت غالبيتها أنشطة رياضية فردية تركز على الجهود الشخصية ولم يكن من المفترض استمرارها. ويعود ذلك إلى غياب المتابعة الرسمية والتركيز على فرق الشباب والرياضات، رغم الاعتقاد بأنها الفترة الأكثر استقرارًا، بالإضافة إلى فرصة المشاركة في الرياضة بعد أن منعها الاحتلال لسنوات طويلة (أبو دية وآخرون، 2020).

وقد كان أول من تولت مسؤولية فريق كرة القدم للسيدات هي مديرة قسم الرياضة في جامعة بيت لحم، السيدة سمر الأعرج، والذي تأسس عام (2003م) وقد تبنته جامعة بيت لحم. حيث أشرف المدرب رائد الهرمي على تدريب الفريق وعلمهن أساسيات اللعبة قبل الاعتراف به رسميًا كفريق فلسطيني. وقد نتجت نتائج إيجابية عن إتقان الفتيات للقدرات وحماهن لممارسة اللعبة وممارستها. بذل الجميع الكثير من الجهد حتى قدم الفريق أداءً جيدًا. ثم حاولت سمر الأعرج استخدام الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم لنقل المفهوم إلى قطاع غزة (زيد، 2017).

تم تأسيس فريق آخر في غزة، ويشكل طلاب المدارس الثانوية وطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة الأقصى غالبية أعضائه، بالإضافة إلى بعض المعسكرات التدريبية، تتنافس فريق السيدات في عدد من البطولات العربية في الأردن ومصر والإمارات العربية المتحدة منذ تأسيسه. وقد شملت هذه المنافسات التنافس في بطولة كرة القدم الخماسية للنادي الأرثوذكسي الأردني، والتي أقيمت في عمان من 7 إلى 13 أغسطس (2004م) وخلال بطولة غرب آسيا لكرة القدم للسيدات في الأردن (11 لاعبة) من 23 سبتمبر إلى 1 أكتوبر (2005م) وفي الصالات المغلقة التي أنشأها نادي عمان الأردني من 1 إلى 7 أبريل (2005م) وشملت المسابقات مباريات ضد الأردن وسوريا وإيران والبحرين؛ والبطولة العربية الأولى لكرة القدم للسيدات في أبو ظبي (السبعيات) من 21 إلى 27 فبراير (2006م) وبطولة كرة القدم العربية

للسيدات (إحدى عشرة لاعبة) في الإسكندرية، مصر، من 14 إلى 28 أبريل (2006م) وبطولة غرب آسيا (2008م) وبطولة الأردن للأندية الشبابية (المصري، 2010).

### ثانياً: الوضع الحالي لممارسة المرأة للرياضة في فلسطين

على الرغم من العقبات العديدة التي تواجهها، أثبتت المرأة الفلسطينية قدرتها على النجاح في مختلف الرياضات، ومثلت فلسطين في المحافل الدولية، مؤكدةً بذلك هويتها وكيانها وقدرتها على الإنجاز.

يُمثل غياب المنظمات والمؤسسات النسوية الآمنة والشاملة في الساحة الفلسطينية، والمُخصصة لتنمية مهارات الفتيات الفلسطينيات وتنظيم المسابقات الرياضية الاحترافية بمختلف أنواعها، أكبر العقبات التي تحول دون مشاركة المرأة الفلسطينية في الرياضة اليوم. وهذا يسمح لجميع الفتيات المبدعات بالمشاركة على قدم المساواة في بيئاتهن. ومن العوائق المهمة الأخرى التي تمنع المرأة من المشاركة في الرياضة، لا سيما في بعض المناطق، الأعراف الاجتماعية (المصري، 2010).

يصعب على المرأة في فلسطين المشاركة في الرياضة بشكل منتظم وآمن بسبب النقص الحاد في المرافق الرياضية في البلاد. ومن الجوانب الأخرى للسياق الفلسطيني نقص التمويل، حيث لا تتلقى العديد من الرياضات الفلسطينية تمويلاً كافياً لتغطية نفقات التدريب والمنافسة في المسابقات الدولية. ويرتبط بهذا المأزق غياب رؤية حقيقية لمستقبل الرياضة الفلسطينية، وهي شريحة حيوية وأساسية: المرأة. وقد حققت المرأة الفلسطينية إنجازات كبيرة في الرياضات الدولية رغم هذه العقبات. شاركت النساء الفلسطينيات في العديد من المسابقات الدولية، ولفتن الأنظار إلى فلسطين بأدائهن المتميز (معن، 2024).

وفي المسابقات العربية والدولية، حصدت النساء الفلسطينيات أيضًا ميداليات ذهبية وفضية وبرونزية. وهذا يوضح كيف ساهمت مشاركة المرأة الفلسطينية في ألعاب القوى في تبديد الأفكار المسبقة حول مكانة المرأة في المجتمع. وتُعد هذه المشاركات بمثابة سجلات ملموسة لإنجازات المرأة الفلسطينية للأجيال القادمة (بال سبورت، 2020).

ورغم العقبات التي تواجهها المرأة الفلسطينية في الرياضة، فقد عملت العديد من المنظمات غير الحكومية مؤخرًا على تعزيز مشاركة المرأة وزيادة الوعي بقيمة الرياضة بالنسبة لها. وقد حققت عددًا من الإنجازات الجديرة بالملاحظة. رسالة اليوم هي أن تكون المنظمات المختلفة حاسمة في تعزيز الرياضة النسائية ومنح الرياضيات الفلسطينيات فرصة النجاح لتحقيق تطلعاتهن (زيد، 2017).

إن إدراج العديد من المنظمات الرياضية في سجلات العمل المؤسسي الفلسطيني لا يعني بالضرورة أنها منظمات عاملة ومستدامة. فغالبًا ما تقتصر هذه المنظمات إلى هدف استراتيجي محدد، وتعتمد بدلاً من ذلك على الأنشطة الموسمية والتطلعات الشخصية. يعتمد الأمر على منهجية لتطوير قدرات الفتيات الفلسطينيات في مختلف الرياضات، لا سيما مع وجود العديد من الرياضات المناسبة للفتيات والتي يمكن توظيفها لتعزيز حضور الفتيات الفلسطينيات بشكل حقيقي وناجح، متحررات من جميع القيود التي قد تعيق تطورهن وتقدمهن في الرياضات الاحترافية، بشكل ملحوظ وفعال. هذا يحمي أنوثتهن ويمنحهن فرصًا متساوية لإبراز إبداعاتهن المذهلة، مما قد يؤدي إلى نتائج باهرة في الساحة الرياضية الدولية (بال سبورت، 2020).

في هذا الصدد، ترى الباحثة أنه من المفيد الإشارة إلى أن مشكلة المسافة الجغرافية حاسمة في تجاوز القيود والتحديات الحالية. هناك أموال طائلة تدعم بعض الرياضات على حساب أخرى نتيجة التركيز على مدينة واحدة ورياضة واحدة على حساب أخرى. كما أن انتشار المهارات الرياضية في بعض الرياضات مقارنة بأخرى قد أدى إلى اختلال حقيقي في المشهد الرياضي بأكمله، مما أدى إلى حالة من عدم التوازن وفقدان المصداقية.

لا شك أن مستقبل الرياضة النسائية في فلسطين مشرق، والنساء الفلسطينيات لديهن القدرة على تحقيق المزيد وتمثيل بلدهن تمثيلاً جيداً في المحافل الدولية. وهذا الأمر يصبح ممكناً بشكل خاص إذا ما تم توفير التوجيه والدعم المناسب لهن في مجال الإبداع والنهضة التراكمية، وإذا ما تم التوصل إلى رؤية ناضجة ومتكاملة ترفع الفتيات ومؤسساتهن الرياضية إلى مناصب قيادية في مختلف الرياضات.

### 3.2.2 المبحث الثالث: التحديات الاجتماعية التي تواجه الإناث في ممارسة الرياضة

تشهد مشاركة الفتيات في الرياضة والأنشطة البدنية تراجعًا ملحوظًا في الوقت الحالي، مما يؤثر سلبًا على معدل إنجازاتهن. وتتعدد أسباب ضعف مشاركة الإناث في الرياضة أو الأنشطة الترفيهية الأخرى، إلا أن العديد من الباحثين يتفقون تمامًا على مقولة "العقل السليم في الجسم السليم" (لكحل وفيروز، 2022؛ Hopkins et al., 2022؛ Jabeen et al., 2017).

ويمكن القول إنه بناءً على ما سبق، تُعد المشاركة في الرياضة والأنشطة البدنية مفيدة جدًا في تحسين القدرات الأكاديمية والاجتماعية للطالبات على مستوى الكليات. وخلص لكحل وفيروز (2022) إلى أن العديد من اللاعبات، باعتبارهن رياضيات، حققن نتائج تعليمية متميزة، لا سيما على مستوى المدرسة. ويعتبر العديد من مديري المعاهد والأنشطة الرياضية مضيفة للوقت والموارد المالية، لذا فهم دائمًا ما يُبدون عدم تعاون أو اهتمامًا ضئيلاً بهذا الشأن. كما أن هناك ردود فعل سلبية وغير موفقة من مديرات المدارس النسائية تجاه الأنشطة الرياضية، حيث يُفضلن دائمًا الحصص التعليمية والأنشطة المنهجية الأخرى على الرياضة. ولا يُقدم أي دعم مالي أو معنوي لمدرجات التربية البدنية. إنهم لا يشجعون اللاعبات ولا يقدمون لهم التدريب المناسب أو الندوات الرياضية وما إلى ذلك (Laar et al., 2019).

ولطالما واجهت الرياضيات تحديات لم يواجهها نظرائهن من الرجال. بدءًا من ضرورة إثبات جدارتهن في عالم يهيمن عليه الرجال، ووصولًا إلى التعامل مع التمييز وعدم المساواة في الأجور، كان على الرياضيات الكفاح من أجل مكانتهن في دائرة الضوء. مما قاد إلى أن الرياضة النسائية اليوم شهدت تزايدًا في الشعبية والقبول. ومع ذلك، لا تزال هناك العديد من التحديات التي تواجهها الفتيات للمشاركة في الأنشطة الرياضية.

ومن جهة أخرى، فإن معدلات المشاركة بين النساء والفتيات أقل بكثير من معدلات الرجال. كما تنجم هذه الفجوة بين الجنسين عن العديد من العوائق، والتي يمكن تصنيفها على أنها "عملية" و"شخصية" و"اجتماعية وثقافية" (الحكيم، 2019)، (بلبول، 2020)، (Al-Tawel & AlJa'afreh, 2017).

وتلعب هذه العوائق دورًا مهمًا في مواقف وسلوكيات النساء والفتيات فيما يتعلق بالمشاركة في الأنشطة الرياضية. وفيما يلي شرح حول تلك التحديات والمعوقات:

### أولاً: التحديات العملية

تتمثل التحديات العملية التي تواجه الفتيات والنساء من المشاركة في الأنشطة الرياضية في أولاً ضيق الوقت، حيث تميل أوقات فراغ النساء إلى الاستجابة لاحتياجات أسرهن. وغالبًا ما يكون لديهن وقت فراغ أقل من الرجال، نظرًا لتحملهن العبء الأكبر من مسؤولية الأعمال المنزلية ورعاية الأطفال والأقارب المسنين (Ayamga et al., 2023).

إضافة إلى ذلك، فإن قلة توفر المال هي من التحديات التي تواجه الفتيات من الالتحاق بالأنشطة الرياضية، بحيث قد لا تتمكن الأسر ذات الدخل المحدود من تحمل تكاليف الاشتراك في عضوية النادي أو شراء الملابس والمعدات الرياضية، ومن غير المرجح أن تتمكن الأمهات من الأسر ذات الدخل المحدود من تحمل تكاليف رعاية الأطفال التي تتيح لهن الوقت للمشاركة في الرياضة (اللواتي والسديري، 2022). علاوة على قلة توفر المواصلات، بحيث تُمثل هذه مشكلة خاصة للنساء اللواتي لديهن أطفال صغار، والنساء المسنات، والنساء والفتيات ذوات الإعاقة، والنساء والفتيات اللواتي يعشن في المناطق الريفية (الصلوي، 2021).

كما أن السلامة الشخصية في الشوارع، وفي وسائل النقل العام، وفي الأماكن الرياضية والمجتمعية وحولها تمثل مشكلة خاصة بالنساء. حيث أن بعض الفئات معرضة للخطر بشكل خاص، على سبيل المثال، قد تصبح الفتيات والنساء من الأقليات العرقية هدفًا للسلوك العنصري. وغالبًا ما يكون الأشخاص ذوو الإعاقة هدفًا للتمييز والإساءة. ويمكن أن يُشكل السفر من وإلى الأماكن لممارسة الرياضة أو النشاط البدني عوائق خاصة لهذه الفئات (أبو بكر، 2021).

ومن جهة أخرى، يعتبر التمويل الذي قد تطلبه الفتيات لإنشاء فرق رياضية تحدي إضافي لديهن للمشاركة الرياضية، فعلى مستوى الرياضة المجتمعية، تميل فرق الفتيات إلى جذب دعم أقل من الشركات المحلية

نظرًا لضعف قاعدتها الجماهيرية. وينتج عن هذه الفجوة التمويلية ضعف في المرافق والمعدات والتجهيزات (أحمد وسامي، 2022).

ومن ثم فإن موضوع الوصول إلى المرافق الرياضية يشكل تحدياً عملياً آخر للفتيات للمشاركة في الأنشطة الرياضية، بحيث لا تستطيع النساء والفتيات ممارسة الرياضة إذا لم يتمكن من الوصول إلى المرافق اللازمة. وفي كثير من الأحيان، تُعطي الصالات الرياضية الأولوية للرياضة الرجالية عند تحديد وقت اللعب، بحيث يحصل الرجال والفتيان على المرافق في أوقاتهم المفضلة، بينما تضطر النساء والفتيات إلى الاكتفاء بأوقات أقل ملاءمة (العاني وآخرون، 2022).

### التحديات الشخصية

صورة الجسم: تُظهر الأبحاث أن المراهقات عموماً يُبلغن عن عدم رضا أكبر عن صورة الجسم مقارنةً بالذكور. ومع ذلك، تُعدّ صورة الجسم قضيةً بالغة الأهمية في الرياضة، إذ تُظهر الأبحاث أن النساء أكثر وعياً بذواتهن من الرجال عند المشاركة في الرياضة والنشاط البدني. بالنسبة للفتيات والنساء، تُشكّل العلاقة بين صورة الجسم والحمول البدني حلقةً مفرغة؛ فكلما زاد شعورهن بالوعي الذاتي تجاه أجسادهن، قلّت احتمالية مشاركتهن في الرياضة، ومع ذلك، فإن المشاركة في الرياضة لها تأثير إيجابي على تصورات الفتيات لأجسادهن (Schneider et al., 2023).

ونتيجةً لذلك، قد تتعارض قواعد اللباس في حمامات السباحة والمرافق الترفيهية مع الأعراف والتقاليد الثقافية. قد تتأثر الفتيات والنساء المصابات بالسمنة أو ذوات الإعاقة بشكل خاص بمشاكل تتعلق بصورة الجسم. ومع تزايد ثقافة الهوس بالجسم، غالباً ما تُحكم عليهن بشكل سلبي. وبشكل عام، قد تنفر الفتيات أو النساء من بعض الرياضات بسبب احتمالية جذب الزي الرياضي الكاشف للانتباه الجنسي غير المرغوب فيه (Laar et al., 2019).

وقد أشارت الدراسات إلى موضوع تأثير الرضا وعدم الرضا عن صورة الجسم لدى الإناث، حيث أنه إذا كان لدى الفرد رضا عن صورة جسده، فمن المرجح أن يتمتع بتقدير ذاتي عالٍ، ومفهوم ذاتي إيجابي، وثقة عالية بالنفس. وقد ارتبط تقدير الذات العالي بدوره بمجموعة من الصفات الإيجابية، بما في ذلك

الرفاهية، والرضا عن الحياة، والتكيف الاجتماعي. وبالمثل، إذا كان لدى الفرد عدم رضا عن صورة جسده، فمن المرجح أن يعاني من انخفاض احترام الذات وانخفاض الثقة بالنفس، وغيرها من الآثار النفسية، مثل الاكتئاب، والقلق الاجتماعي، وانخفاض احترام الذات، وانخفاض الرفاهية الذاتية. حيث هناك قلق من أن يكون التصور السلبي لصورة الجسم دافعاً رئيسياً وراء أنماط الأكل المضطربة واضطرابات الأكل، مثل فقدان الشهية العصبي والشراهة العصبي، ويمكن أن يؤثر على العلاقة الجسدية للفرد مع شريكه، ومشاعره بالجاذبية الجنسية (karafil & kaplan, 2023).

ويمكن أن يكون للمشاركة في أي نوع من التمارين الرياضية، سواء كانت تنافسية أو غير تنافسية، تأثير إيجابي على تصورات صورة الجسم. وقد ارتبطت ممارسة التمارين الرياضية بانتظام بفوائد فسيولوجية ونفسية، وبالتالي فمن المقبول بديهياً اعتبار أن المشاركة في التمارين الرياضية ستؤدي إلى صورة إيجابية للجسم ورضا عن الجسم. علاوة على ذلك، نظراً لأن صورة الجسم المثالية الحالية للإناث هي أن تكون نحيفة ومتناسقة، فإن الأفراد الذين يمارسون الرياضة أو يمارسون الرياضة هم أكثر عرضة لأن يكونوا أقرب إلى هذا النوع من الجسم (Schneider et al., 2023).

وهناك العديد من التفسيرات لكيفية أن المشاركة في الرياضة والتمارين يمكن أن يكون لها تأثير إيجابي في المقام الأول، ولكن في بعض الأحيان، تأثير سلبي على تصورات صورة الجسم الأنثوية. هناك اقتراحات لماذا يميل الفرد الذي يشارك في الرياضة إلى أن يكون لديه رضا عن صورة الجسم. يمارس الرياضيون أنشطة تزيد من قوة العضلات وتقلل من دهون الجسم، مما يؤدي على الأرجح إلى بنية جسدية أقرب إلى المثالية الثقافية (لكحل وفيروز، 2022).

وفي سياق مختلف فإن الملابس والمعدات اللازمة للفتيات لممارسة الرياضة قد تكون باهظة الثمن مما يشكل تحدياً للفتيات للمشاركة في الأنشطة الرياضية، بحيث تُشكل هذه مشكلة خاصة بالنساء، نظراً لانخفاض أجورهن مقارنة بالرجال في المتوسط. وقد تُعزز صور الرياضيين فكرة أن المرء سيبدو غريباً ما لم يرتدي ملابس أنيقة مُصممة خصيصاً لرياضة معينة. كما أن بعض الملابس الرياضية كاشفة جداً، مما يُسبب مشاكل للنساء والفتيات، مرتبطة بقضايا صورة الجسد والثقافة المبنية على عادات وتقاليد معينة. كما أن الشروط الصارمة المتعلقة بالملابس قد تمنع بعض النساء من المشاركة. على سبيل

المثال، قد تؤدي حمامات السباحة التي لا تسمح للنساء بارتداء قمصان فوق ملابس السباحة، والنوادي التي تُصرّ على ارتداء أعضائها أزياءً ضيقة و/أو كاشفة، إلى استبعاد أتباع ديانات معينة - والأشخاص الذين يُبدون خجلاً من أجسادهم، وقد تكون المعدات غير مناسبة للنساء والفتيات (عايش وبعوش، 2018).

إضافة إلى ذلك، فإن انعدام الثقة بالنفس لدى الفتيات قد تشكل تحدياً آخر أمامهن لممارسة الرياضة، بحيث تتمتع الفتيات، في المتوسط، بثقة أقل بالنفس من الفتيان، ويُقيّم أداءهن أو قدرتهن بشكل سلبي أكثر من الفتيان. ويرتبط هذا بقضايا صورة الجسد: فالفتيات اللاتي لا يشعرن بالرضا عن أجسادهن قد يفتقرن إلى الثقة بقدراتهن البدنية، وقد يُبالغن في نظرتهم السلبية لأدائهن. ترتبط الثقة بالنفس أيضاً بالمنافسة. فرغم استمتاع معظم الرياضيات بالجانب التنافسي في الرياضة، إلا أن العديد من الفتيات والنساء ينفرن من الرياضة لطابعها التنافسي. وهذا أحد أسباب ازدياد شعبية "الأنشطة الجمالية"، مثل التمارين الرياضية والجمباز واليوغا، بين الفتيات والشابات، وتراجع شعبية بعض الرياضات الجماعية التقليدية (اللواتي والسديري، 2022).

ومن الناحية الأسرية، فإن تأثير الوالدين على الفتيات هو تحدٍ آخر لهن لممارسة الرياضة، بحيث يؤثر تأثير الوالدين والمدرّبين وغيرهم من البالغين على الفتيات والفتيان بشكل مختلف. تُولي المراهقات أهمية أكبر لمقارنة أنفسهن وتعليقات البالغين مقارنةً بالمراهقين الذكور، الذين يعتمدون بشكل أكبر على النتائج التنافسية كأساس لتقييمهم الشخصي للكفاءة البدنية. وتُعد التعليقات السلبية من المدرّبين والمعلمين أحد الأسباب الرئيسية لتنشيط عزيمة الفتيات عن ممارسة الرياضة (الحكيم، 2019؛ أحمد وسامي، 2022).

### التحديات الاجتماعية والثقافية

ثقافة الرياضة التي يهيمن عليها الرجال: تُمثل ثقافة الرياضة بحد ذاتها مشكلة. يُجادل البعض بأن الرياضة عُرفت، ونظمت، ورُوّج لها، وُصّمت تقليدياً كنشاط ذكوري. بعض النساء ينفرن من "الرياضة" تماماً لأنهن يعتبرنها نشاطاً يهيمن عليه الرجال. بالنسبة للعديد من الفتيات، يُنظر إلى الرياضة على

أنها تتعارض مع الأنوثة. ويمكن أن يؤثر هذا التفاوت بشكل واضح على فرص مشاركة النساء في الرياضة، مما يحد من تجاربهن الرياضية (زحاف، 2015؛ Laar et al., 2019).

وعليه يمكن القول أنه، على الرغم من التقدم المحرز مؤخرًا، لا يزال التمييز القائم على التوجه الجنسي والهوية الجندرية، الحقيقيين أو المتصورين، للرياضيات قائمًا. حيث قد تتعرض الفتيات في الرياضة للتمتر، والعزلة الاجتماعية، وتقييمات الأداء السلبية، أو فقدان مراكزهن الأساسية. وخلال فترة المراهقة الهشة اجتماعيًا، يكون الخوف من وصمهن ببعض التعابير، قويًا بما يكفي لدفع العديد من الفتيات إلى ترك الرياضة.

كما أن العوامل النفسية والاجتماعية والثقافية التي تمارس ضغطًا على النساء من خلال الأسرة المباشرة، والمجتمع، والدين، ووسائل الإعلام، ومجموعات الأقران، وغيرها من مصادر التنشئة الاجتماعية لتعزيز السلوك المتوقع وتعليم أدوار الجنسين. وعليه يمكن القول، أن التحديات التي تواجهها الطالبات، تتنوع بدءًا من كونهن موضوعًا للثرثرة، أو عدم دعم المجتمع/الأسرة/المعلمين لهن، وصولًا إلى القيود الثقافية ونقص المرافق. تؤثر القيود الثقافية على العوامل الأخرى أيضًا. فبسبب الثقافة غير الداعمة في المجتمع، لا يشجع العديد من الآباء والمعلمين النساء على المشاركة في الرياضة. وقد دفعت هذه العوائق الطالبات إلى التوقف عن ممارسة الرياضة في الأماكن العامة؛ وفي كثير من الحالات، لا يجرون حتى على البدء.

#### - ثقافة رياضية شاملة وقبول المرأة

يُعدُّ بناء ثقافة رياضية شاملة أمرًا أساسيًا لتحسين مشاركة المرأة في الرياضة. ويتطلب التغلب على عوائق المشاركة توفير فرص متكافئة ومرافق وأنظمة دعم. وتُركز مبادرات مثل برنامج اليونسكو "ملائم للحياة" على المساواة بين الجنسين في الرياضة. وتُقدّر الثقافة الشاملة التنوع وتعزز قبول المرأة من خلال تحدي الصور النمطية والتحييزات. وتعمل الحركات المؤثرة على تغيير المفاهيم وتهيئة بيئات تُتيح للفتيات والنساء الاستمتاع بالرياضة دون تحيز أو أحكام مسبقة. ويمكن لهذا التحول الثقافي أن يُلهم المزيد من الفتيات للحفاظ على نمط حياة نشط (آل عقران، 2020).

## - تجاوز عوائق المشاركة

يتطلب ترسيخ حب الرياضة لدى الفتيات مدى الحياة معالجة العوائق، وتوسيع نطاق الوصول إليها، وبناء مهارات تتجاوز حدود الملعب. بحيث تُساعد هذه الجهود على ضمان بيئة رياضية داعمة للفتيات والشابات. وغالبًا ما تواجه الفتيات المراهقات عوائق عند المشاركة في الرياضة. تشمل العوائق الشائعة عدم كفاية مرافق اللعب أو نقص الاستثمار في رياضات الفتيات. ويمكن لمرافق اللعب الكافية ودعم برامج الرياضات النشطة أن يُحدثا فرقًا كبيرًا. تتطلب معالجة هذه القضايا تعاونًا من المدارس والمجتمعات المحلية وصانعي السياسات، مع التركيز على توفير بيئات آمنة وجذابة. كما يتطلب تشجيع المشاركة الأوسع أن تكون المجتمعات المحلية داعمة وشاملة، مما يخلق جوًا ترحيبيًا لجميع الفتيات في سن ما قبل المراهقة والمراهقة المهمات بالرياضة (أبو بكر، 2021).

## - توسيع الفرص والوصول

لا يقتصر توسيع الفرص المتاحة للفتيات على مجرد تحسين المرافق. فبرنامج الأنشطة المتنوعة، الذي يشمل الرياضات الهوائية ومجموعة واسعة من الرياضات التنافسية وغير التنافسية، يمكن أن يجذب المزيد من المشاركات. ويلعب دعم المجتمع دورًا في هذا الجهد، مما يُساعد على خلق شعور بالانتماء للمجتمع بين الفتيات. ويمكن لبرامج الرياضات النشطة أن تُساعد من خلال تصميم أنشطة تُناسب مختلف الاهتمامات. وينبغي أن تُركز هذه البرامج أيضًا على الفوائد الأوسع للرياضة، مثل صحة المراهقين. ومن خلال فتح الأبواب أمام مجموعة أوسع من الرياضات، يتمثل الهدف في جذب الفتيات اللواتي قد لا يجدن الرياضات التقليدية جذابة، وبالتالي توسيع نطاق المشاركة. تنمية المهارات خارج الملعب (Jabeen et al., 2017).

وعليه، ترى الباحثة أن المشاركة الرياضية تنمي مهارات حياتية قيّمة، سواءً داخل الملعب أو خارجه. بحيث يُحسن المراهقون المشاركون في الرياضة مهارات اتخاذ القرار، ومهارات التواصل، والقوة البدنية، كل ذلك في بيئة داعمة. بحيث تُسهم هذه المهارات في تعزيز شعورهم بالاستقلالية والثقة، مما يُساعد على نموهم بشكل جيّد حتى مرحلة البلوغ.

### 3.2 القسم الثاني: الدراسات السابقة

يعرض هذا القسم مجموعة من الدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة، بحيث تم عرض الدراسات السابقة وفقاً لتسلسل زمني من الأحدث إلى الأقدم، في قسمين الدراسات العربية والدراسات الأجنبية كما يلي:

#### 1.3.2 أولاً: الدراسات العربية

دراسة أحمد وسامي (2022) بعنوان: التحديات الاجتماعية للممارسات الرياضية لدى النساء "دراسة ميدانية على عينة من طالبات الجامعة"

تهدف الدراسة إلى تحديد التحديات الاجتماعية التي تواجه المرأة في ممارسة الرياضة في المجتمع المصري. استخدم الباحثون منهج المسح الاجتماعي بالعينة لدراسة (396) طالبة بجامعة أسيوط. كشفت النتائج عن تحديات اجتماعية وثقافية متنوعة تتعلق بتصور الذات عن الجسم، والمستوى التنظيمي والأكاديمي الجامعي، والقيود الاقتصادية، والقيود الأسرية. وخلص البحث إلى أن هذه التحديات أكثر وضوحاً في المناطق الريفية منها في المناطق الحضرية، ربما بسبب العادات والتقاليد المجتمعية التي تعيق ممارسة الفتيات للرياضة، والأعباء المالية على المجتمعات الريفية مقارنةً بالأنشطة الرياضية الحضرية.

دراسة اللواتي والسديري (2022) بعنوان: التحديات التي تواجه طالبات الدفعة الأولى بكلية علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الملك سعود

هدفت الدراسة إلى تحديد أهم التحديات التي تواجه طالبات الدفعة الأولى بكلية علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الملك سعود. استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي، باستخدام استبانة مكونة من 49 عبارة وأربعة محاور رئيسية: إداري، شخصي واجتماعي، أكاديمي للمقررات النظرية، وأكاديمي للمقررات العملية. طبقت الدراسة على (100) طالبة، بنسبة 54% لمسار الدبلوم و46% لمسار البكالوريوس. أظهرت النتائج أن التحديات التي تواجهها الطالبات كانت إدارية بشكل رئيسي، تليها اجتماعية وأكاديمية،

وأخيرًا عملية. كانت التحديات الاجتماعية والشخصية أكثر شيوعًا لدى طالبات مسار الدبلوم، بينما كانت التحديات الإدارية أكثر شيوعًا لدى طالبات مسار البكالوريوس. أوصى الباحثان بتذليل التحديات الإدارية والأكاديمية وإقامة لقاءات دورية بين الطالبات الجدد وعمادات أعضاء هيئة التدريس.

### دراسة الصلوي (2021) بعنوان: العوامل المؤثرة على ممارسة الأنشطة الرياضية والترفيهية لدى طالبات الجامعات السعودية

هدفت الدراسة إلى تحديد العوامل المؤثرة على ممارسة الأنشطة الرياضية والترفيهية بين طالبات الجامعات في المملكة العربية السعودية. واستُخدم المنهج الوصفي، وطبق على عينة عشوائية قوامها (320) طالبة. وتمثلت العوامل الرئيسية المؤثرة على ممارسة الأنشطة الرياضية والترفيهية في قلة الإعلانات الواضحة، وتوافر الملاعب والصالات الرياضية، والتركيز على الساعات المعتمدة، وضعف البرامج الرياضية والترفيهية في الأندية الجامعية، وكانت رياضة المشي هي الرياضة الأكثر ممارسة بين طالبات الجامعات السعوديات، وُجدت فروق إحصائية ودالة إحصائية في العوامل المؤثرة على الأنشطة الرياضية والترفيهية بين الطالبات تبعًا لمتغيرات الجامعة والحالة الاجتماعية والمستوى التعليمي، بينما لم تُعثر على فروق دالة إحصائية تبعًا لمتغيرات العمر أو الكلية أو نوع النشاط.

### دراسة آل عقران (2020) بعنوان: ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات الجامعة

هدفت الدراسة إلى فهم العلاقة بين ممارسة الرياضة وجودة الحياة لدى طالبات الجامعة. وقد استخدمت منهجية وصفية تحليلية واستطلعت آراء (250) طالبة باستخدام استبيان من ثماني عبارات واستبيان من (30) عبارة يركز على جودة الحياة. وأظهرت النتائج أن 42.8% من مجموعة العينة يشاركون أحيانًا في الأنشطة الرياضية. ووجدت الدراسة أن مستويات النشاط الرياضي العالية أدت إلى تحسين الصحة العامة والحياة الأسرية والاجتماعية والتعليم والدراسة والصحة العاطفية والعقلية وإدارة الوقت. ووجد أن العمر هو العامل الأكثر تأثيرًا في النشاط الرياضي. وكشفت الدراسة أيضًا أن جودة الحياة الأسرية والاجتماعية كانت أولوية لدى مجموعة العينة. وأوصت الباحثة بتعزيز النشاط الرياضي من خلال

المحاضرات والكتيبات، بالإضافة إلى زيادة مشاركة الإناث في الأنشطة الثقافية والترفيهية والرياضية لتحسين جودة الحياة. وتشير النتائج إلى أن تعزيز ممارسة الرياضة بين طلاب الجامعة يمكن أن يعزز جودة حياتهم بشكل عام.

### دراسة بن عبد الدايم (2020) بعنوان: العوائق التي تمنع الطالبات الجامعيات عن ممارسة الرياضة في الأحياء الجامعية بغرداية

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد العوائق التي تمنع الطالبات من ممارسة الرياضة في الأحياء الجامعية وأثرها على الرياضة النسائية. حددت الدراسة خمسة عوامل رئيسية: البيئة الاجتماعية، والجانب النفسي، والعامل الديني، والجانب الأكاديمي. تم اختيار عينة من (150) طالبة وتوزيعها على الإقامة الجامعية (1000 سرير نسائي) في غرداية خلال الفترة من ديسمبر إلى فبراير (2020م) خلصت الدراسة إلى أن البيئة الاجتماعية لا تتناسب مع ممارسة المرأة للرياضة، وأن نظرة المجتمع لها لا تزال سلبية بسبب الملابس الرياضية والخجل. كما أن عدم توفر الوقت المناسب للنشاط الرياضي وعوامل أخرى تعيق الطالبات الجامعيات عن ممارسة الرياضة. استخدمت الدراسة منهج المسح الوصفي لجمع المعلومات مباشرة من المصدر. وتعتبر البيئة الاجتماعية والتصورات المجتمعية لممارسة المرأة للرياضة من العوائق المهمة التي تمنع الطالبات الجامعيات من المشاركة في الرياضة.

### دراسة عايش وبعوش (2018) بعنوان: معوقات ممارسة النشاط الرياضي لدى طالبات الجامعة "دراسة ميدانية متمحورة حول طالبات قسم علوم التربية بجامعة سعيدة".

هدفت الدراسة إلى تحديد معوقات النشاط الرياضي لدى طالبات الجامعات، وركزت على (77) طالبة من جامعة صيدا. جُمعت البيانات باستخدام برنامج SPSS الإصدار 23، وكشفت أن المعوقات الاجتماعية، وعدم تقبل الوالدين، والحوازر النفسية كالخجل، والمشاكل الصحية، والجوانب الدينية، تعيق مشاركة الطالبات في الأنشطة الرياضية. وشملت المعوقات الأكاديمية عدم توفر الوقت المناسب لممارسة الرياضة، حيث وجدت الدراسة أن مستقبلهن الأكاديمي أهم من مشاركتهن الرياضية. إضافةً إلى ذلك،

أثر ضعف الثقافة الرياضية سلبًا على مشاركتهن في الأنشطة الرياضية. وبشكل عام، تُسلط الدراسة الضوء على الحاجة إلى بيئات أكثر شمولًا ودعمًا للطالبات لممارسة الأنشطة الرياضية.

دراسة زحاف (2015) بعنوان: دور العوامل الثقافية والاجتماعية لممارسة الرياضة النسوية في الجزائر: دراسة ميدانية لطالبات القطب الجامعي لولاية المسيلة

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد دور العوامل الثقافية والاجتماعية في ممارسة الرياضة النسائية في الجزائر، باستخدام المنهج الوصفي على (350) طالبة في أحد الأقطاب الجامعية بالمسيلة. أظهرت النتائج أن العوامل الاجتماعية والثقافية تؤثر سلبًا على ممارسة الرياضة النسائية، وأن عدم التدرج في الفئات العمرية للإناث يُقلل من عدد الفرق الرياضية. كما أن الإعلام الرياضي لا يشجع الرياضة النسائية، حيث لم يكن يُسمح لها سابقًا بممارسة الرياضة على المستويين المحلي والدولي. وهذا يُبرز أهمية معالجة هذه العوامل لتحسين الصحة البدنية للمرأة ومشاركتها في الرياضة.

### 2.3.2 ثانياً: الدراسات الأجنبية

هدفت دراسة (Ayamga et al. (2023 إلى تقييم مدى فهم طالبات مدرسة زامسي الثانوية التقنية (ZAMSTECH) في غانا لأهمية الرياضة لصحة وسلامة الطالبات. كما هدفت إلى تحديد أهم العوائق التي تمنع الطالبات من المشاركة في الرياضة، ووضع تدابير للتغلب عليها. أُجري مسح وصفي، واختير عشوائيًا 200 طالبة. أظهرت النتائج محدودية معرفة الطالبات بفوائد الرياضة على صحتهن وسلامة صحتهن. وشملت التحديات الرئيسية التي واجهتها الطالبات المواقف السلبية من معلمي التربية البدنية، واكتظاظ الفصول الدراسية، ونقص المرافق، والممارسات الاجتماعية والثقافية والدينية. وخلصت الدراسة إلى أن دعم الوالدين ضروري لتشجيع الطالبات على ممارسة الرياضة.

وقد كان الهدف من دراسة (karafil&kaplan (2023، هو تقييم المشكلات التي تواجهها النساء في المجال الرياضي باستخدام أسلوب "Q"، الذي يشمل أساليب بحث نوعية وكمية. استُخدمت طريقة أخذ العينات المتتالية لاختيار 25 امرأة واجهن مشكلات في البيئة الرياضية. حُللت البيانات باستخدام برنامج "PQ-Method 2.35" وأسلوب تحليل المكونات الرئيسية. وجدت الدراسة أن آراء المشاركات صُنفت

ضمن عاملين، حيث تشير الدرجات الأعلى على مقياس Z إلى أسئلة ذات درجات أعلى. أُجريت مقابلات لفهم الأسباب الكامنة. توصلت الدراسة إلى أن الأسباب الرئيسية لمشكلات الرياضة النسائية تتمثل في المنظور الاجتماعي السلبي، وسوء فهم الملابس، واعتبار الرياضة نشاطاً يهيمن عليه الرجال. تُسلط الدراسة الضوء على الحاجة إلى بيئات رياضية أكثر شمولاً وشمولية للنساء.

وهدفت دراسة **Laar et al. (2019)** إلى استكشاف مشاركة الطالبات الباكستانيات في الأنشطة البدنية والمعوقات المُدرّكة لديهن، باستخدام نهج النسوية في الرياضة. أُجريت مقابلات شبه منظمة ومقابلات مع طالبات من لاركانا، باكستان. أظهرت النتائج أن المشاركات إما لا يمارسن الرياضة أو يشاركن فيها بشكل محدود، وذلك بسبب القيود الاجتماعية والاقتصادية والقيم الدينية والثقافة. من خلال استكشاف الطرق المتنوعة التي تتحدث بها 20 طالبة عن مشاركتهن في الأنشطة الرياضية، نقدم سرديات مختلفة لصانعي القرار الرياضي (على مستوى المدرسة والحكومة)، وأولياء الأمور، والممارسين المجتمعيين (السياسيين والدينيين) للنظر فيها والاستفادة منها في مناهجهم الدراسية وتصميم سياساتهم، بالإضافة إلى ممارساتهم اليومية، لدعم مشاركة المرأة في الأنشطة الرياضية.

كما هدفت دراسة **Wangari et al. (2017)** إلى تحديد التحديات التي تواجهها لاعبات كرة القدم في دوريات كرة القدم في منطقتي غاتوندو الشمالية وثيكا الغربية. استخدم البحث أسلوب المسح الوصفي، وجمع بيانات نوعية من 8 و6 فرق كرة قدم نسائية. كان التمويل التحدي الرئيسي الذي واجهته لاعبات كرة القدم، وهو قضية بالغة الأهمية. وشملت التحديات الأخرى المواقف الاجتماعية السلبية تجاه كرة القدم النسائية، والعوامل البيولوجية كالدورة الشهرية والحمل، وضعف حوكمة اتحادات كرة القدم، ومحدودية الوصول إلى المرافق والمعدات، وأدوار ومسؤوليات الجنسين.

إضافة إلى ذلك، هدفت دراسة **Jabeen et al. (2017)** إلى قياس تأثير المشكلات والتحديات على مشاركة الإناث في الأنشطة البدنية في المدارس الثانوية. واختبر البحث فرضية عدم وجود تأثير كبير لهذه المشكلات على مشاركة الفتيات في الرياضة والأنشطة البدنية الأخرى في مقاطعة سرغودا، البنجاب، باكستان. شارك في الدراسة (165) معلمًا وطالبًا من ثلاث مقاطعات. وأظهرت النتائج تأثيرًا كبيرًا للمشكلات والتحديات على مشاركة الإناث في الأنشطة الرياضية، مع وجود فروق بين الجنسين.

## 3.2 التعقيب على الدراسات السابقة

من خلال استعراض لعدد من الدراسات السابقة والتي عددها (13) دراسة، منها (8) دراسات عربية و(5) دراسات أجنبية تتشابه مع دراستي الحالية والتي بعنوان "التحديات الاجتماعية التي تواجه المرأة الفلسطينية في ممارسة الأنشطة الرياضية" وملاحظة التشابه مع الدراسات السابقة التي تتناول مواضيع تتعلق بالتحديات الاجتماعية التي تواجه النساء الرياضيات، لذا سنحاول عرض وتبيان العلاقة بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة بشكل مفصل كالتالي:

### الموضوع

التشابه في المتغير المستقل والذي هو اما تحديات اجتماعية أو اقتصادية أو ثقافية أو أكاديمية، ومن الدراسات السابقة تناولت التحديات الإدارية والعملية التي تواجه الطالبات والنساء في ممارسة الرياضة.

### المجال الزمني

في حدود معرفة الباحثة تعتبر هذه الدراسة الاولى التي تختص في "التحديات الاجتماعية للممارسة الرياضية لدى الطالبات الجامعيات في فلسطين".

### الهدف من الدراسة

من خلال استعراض للدراسات السابقة تبين بشكل واضح وجود توافق في الأهداف الرئيسية الموضوعة لها حيث تركزت معظمها على التحديات الاجتماعية والصعوبات التي تواجه المرأة في الممارسة الرياضية وهذا يتوافق مع دراستنا بشكل كبير والتي تركز على نفس اهداف اغلب الدراسات السابقة.

### المنهج المستخدم

كان هناك تنوع بالمنهج المستخدم وذلك بما يناسب الاهداف الموضوعة لكل دراسة فمنها قام باستخدام المنهج التجريبي ومنها المنهج الوصفي او الوصفي التحليلي، وهذا يتشابه مع الدراسة الحالية التي اتبعت المنهج الوصفي التحليلي.

## العينة

اختلفت عينات الدراسات من دراسة إلى أخرى وذلك حسب طبيعة كل دراسة والظروف المحيطة بها، لذلك اعتمدت أغلب الدراسات السابقة على اختيار العينة بالطريقة العمدية وفي بعض الدراسات تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية كما في دراسة اللواتي والسديري (2022)، وتراوح أحجام العينات بين 20 إلى 396 فرداً واشتملت على لاعبات وطالبات مختلف الاجناس والفئات العمرية.

أما في دراستنا الحالية اتفقت مع اغلب الدراسات في اختيار العينة بالطريقة العشوائية من طالبات جامعة القدس.

## الأدوات

قامت معظم الدراسات باعتماد الطريقة الميدانية كأداة رئيسية لجمع البيانات بينما قامت اخرى باعتماد المقابلات، وأخرى وسيلة الاستبيان أما في دراستنا استخدمت الباحثة الاستبيان كأداة لجمع البيانات.

## الوسائل الاحصائية

اختلفت الوسائل الاحصائية المتبعة في كل دراسة حيث اعتمد بعضها على البرنامج الاحصائي SPSS والانحراف المعياري وكرونباخ بالإضافة الى بعض الوسائل الاخرى بما يتناسب مع احتياجات وطبيعة الدراسة، وفي هذه الدراسة قامت الباحثة باختبار الادوات الاحصائية المناسبة للبحث بما يضمن تحليل بيانات بشكل دقيق وموضوعي، حيث تم استخدام البرنامج الاحصائي SPSS الإصدار 27.

## النتائج

أظهرت النتائج في أغلب الدراسات السابقة مختلف التحديات الاجتماعية التي تواجه النساء في ممارسة الأنشطة الرياضية.

## التوصيات

أوصت أغلب الدراسات على أهمية موضوع الدراسة وضرورة اجراء دراسات جديدة بخصوص تلك التحديات.

وقد استفادت الباحثة من الدراسات السابقة بما يلي:

- المساعدة في مناقشة النتائج الاطلاع والحصول على افكار جديدة.
- مساعدة الباحثة في اختبار الادوات المناسبة في جمع البيانات وتحليلها.
- تفادي الوقوع في الازخاء التي وقع فيها الباحثين السابقين والتكرار.
- البحث في مشكلة جديدة لم يتم الحديث عنها في فلسطين.
- اختيار عينة الدراسة وحجمها المناسب.
- الاطلاع على الإطار النظري والاستفادة منه.

وتميزت هذه الدراسة عن الدراسات السابقة فيما يلي:

- تعد هذه الدراسة - على حد علم الباحثة - من الدراسات القليلة التي تطرقت الى التحديات الاجتماعية التي تواجه المرأة الفلسطينية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية.
- تعد هذه الدراسة محاولة جادة لبيان مدى اهمية تحديد تلك التحديات بشكل عام وتكون نواة لدراسات قادمة لتحديات وصعوبات اخرى.

## الفصل الثالث

### منهجية الدراسة وإجراءاتها

#### 1.3 مقدمة

يتناول هذا الفصل عرضاً للخطوات والمراحل وطريقة إجراءات الدراسة التي قامت بها الباحثة بتنفيذها وفقاً للمنهج العلمي من خلال تحديد منهج الدراسة، ومجتمع الدراسة، وعينة الدراسة، وأدوات الدراسة، وصدق وثبات الأدوات، وإجراءات الدراسة، والمتغيرات المستقلة والتابعة للدراسة.

#### 2.3 منهج الدراسة

اتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وذلك لملائمته لموضوع الدراسة ومناسبته لتحقيق أهدافها والإجابة عن أسئلتها. حيث أن هدف الدراسة يتمثل في وصف التحديات الاجتماعية (النظرة الذاتية للجسد، الجانب الأكاديمي، الجانب الثقافي، الجانب الاقتصادي، والجانب العائلي) التي تواجه الطالبات في جامعة القدس لممارسة الأنشطة الرياضية، ثم جمع البيانات المتعلقة بالتحديات الاجتماعية.

#### 3.3 مجتمع الدراسة

يتكون مجتمع الدراسة من جميع طالبات جامعة القدس من مختلف التخصصات والسنوات الأكاديمية خلال فترة إجراء الدراسة والبالغ عددهن حسب إحصائية دائرة القبول والتسجيل (3200) طالبة خلال الفصل الثاني من العام الدراسي 2025/2024.

### 4.3 عينة الدراسة

تم اعتماد العينة العشوائية البسيطة كطريقة مناسبة لاختيار عينة الدراسة من طالبات جامعة القدس، وذلك نظراً لملائمة هذا النوع من العينات لهدف الدراسة وموضوعها. بحيث قامت الباحثة بتوزيع (230) استبيان، وتم استرداد (207) استبيانات صالحة للتحليل الإحصائي، بنسبة استجابة بلغت (90%)، وقد جاءت خصائص العينة كما يلي:

جدول رقم (1.3): خصائص عينة الدراسة

الفئات	العدد	النسبة المئوية
<b>نوع الكلية</b>		
كلية علمية	124	59.9%
كلية إنسانية	83	40.1%
<b>المستوى الأكاديمي</b>		
سنة أولى	47	22.7%
سنة ثانية	41	19.8%
سنة ثالثة	53	25.6%
سنة رابعة	66	31.9%
<b>مكان السكن</b>		
مدينة	126	60.9%
قرية	54	26.1%
مخيم	27	13.0%
<b>الدخل الشهري للأسرة</b>		
2500 شيكل فأقل	62	30.0%
2501-4000 شيكل	81	39.1%
أكثر من 4000 شيكل	64	30.9%

### 5.3 المعاملات العلمية لأداة الدراسة:

#### أولاً: صدق أداة الدراسة

قامت الباحثة بالتحقق من صدق أداة الدراسة بطريقتين، الأولى الصدق الظاهري من خلال تحكيم الاستبيان من قبل عدد من الخبراء والمحكمين ذوي الاختصاص بالأنشطة الرياضية وممارستها كما يوضحها ملحق رقم (2)، حيث تم إرسال الاستبيان إلى هؤلاء الخبراء، ومن ثم قدموا عدد من الملاحظات المتعلقة بتعديل صياغة وحذف وإضافة فقرات، بما يتناسب مع موضوع الدراسة والمجتمع الذي سيشارك فيها. أما الثانية فقد تم التحقق من الصدق الداخلي للأداة بطريقة إحصائية من خلال اختبار معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation)، والذي يقيس مدى ارتباط فقرات الاستبيان مع الدرجة الكلية، بحيث جاءت النتائج كما يلي:

#### جدول رقم (4.3-أ): نتائج اختبار معامل الارتباط بيرسون

الفقرات	قيمة (ر)	الدلالة الإحصائية	الفقرات	قيمة (ر)	الدلالة الإحصائية
ضعف اللياقة البدنية يحد من ممارستي للأنشطة الرياضية	0.575**	0.000	ضعف الوعي لدى المجتمع بأهمية ممارسة الرياضة للفتيات.	0.318**	0.000
ممارسة الرياضة للرجال وتتفق مع قدراتهم البدنية	0.575**	0.000	من الأفضل للفتيات دراسة تخصصات أخرى غير الرياضية	0.495**	0.000
شكل جسم الفتاة يحد من قدرتها على ممارسة النشاط الرياضي	0.596**	0.000	قلة الثقافة والتوعية بأهمية ممارسة الرياضة للمرأة	0.443**	0.000
ممارسة النشاط الرياضي للفتاة يفقدها انوثتها	0.488**	0.000	ضعف دور المجتمع المدني في التوعية بأهمية ممارسة الرياضة للفتيات.	0.436**	0.000
أشعر بالخجل عند أداء الحركات الرياضي	0.506**	0.000	غياب نظام المكافآت والحوافز للطالبات المتفوقات رياضياً	0.288**	0.000
ممارسة الرياضة تتعارض مع الاحتشام المطلوب للفتاة	0.432**	0.000	يصعب على اسرتي دفع رسوم الاشتراكات الرياضية	0.391**	0.000
أخاف من التعرض لإصابة أثناء ممارسة الرياضة	0.574**	0.000	قلة توفر المواصلات لأماكن ممارسة الأنشطة الرياضية	0.432**	0.000

جدول رقم (4.3-ب): نتائج اختبار معامل الارتباط بيرسون

0.000	0.288**	الرياضة كمصدر للدخل تعد غير مناسبة للمرأة في مجتمعنا	0.000	0.443**	أشعر بالخجل من ارتداء الملابس الرياضية امام الآخرين
0.000	0.464**	عدم قدرة اسرتي على شراء اجهزة رياضية	0.000	0.665**	9-قدراتي الجسمية تعيقني عن ممارسة النشاط الرياضي
0.000	0.431**	من الأفضل للمرأة ان تعمل في مجال يدر عليها دخل مناسب	0.000	0.397**	قلة وجود مدربات فتيات في القاعات الرياضية الجامعية
0.000	0.423**	ضعف قدرة اسرتي لشراء احذية وملابس رياضية مخصصة	0.000	0.341**	قلة وجود اهتمام طبي اثناء ممارسة الانشطة الرياضية للفتيات
0.000	0.328**	عدم تنظيم رحلات ترفيهية للفتيات المشاركات بالانشطات الرياضية.	0.000	0.369**	الأدوات والأجهزة الموجودة في الجامعة غير مناسبة لنوع الرياضة التي ارغب في ممارستها
0.000	0.314**	قلة وجود ساحات مخصصة للفتيات لممارسة الرياضة في القرى والمخيمات.	0.000	0.285**	عدم وجود غرف منفصلة للفتيات لممارسة الرياضة وتبديل الملابس
0.000	0.480**	قلة تشجيع ودعم أفراد أسرتي لي بممارسة الرياضة	0.000	0.389**	غياب المتعة لأن الألعاب المقدمة تقليدية ومملة
0.000	0.471**	معارضة أسرتي لفكرة اشتراكي في الأندية الرياضية.	0.000	0.266**	الاهتمام الدراسي يمنعي من ممارسة الأنشطة الرياضية
0.000	0.463**	عدم تقبل الأسرة للانضمام إلى نادي رياضي معين.	0.000	0.333**	النشاط الرياضي ليس له درجة في بالتحصيل الأكاديمي
0.000	0.503**	تعارض فكرة الأسرة لممارسة الرياضة خوفاً على من التعرض للإصابة.	0.000	0.319**	قلة وجود اماكن مخصصة للرياضة للنساء خارج الجامعة
0.000	0.504**	محيطي العائلي يواجه إحراجاً في حالة ممارستي للرياضة.	0.000	0.342**	اهمال نظافة المرافق وغرف الغيار في كليتي
0.000	0.431**	ترى أسرتي أن ممارسة الرياضة يتعارض مع المعتقدات الدينية.	0.000	0.443**	الرياضة تعد غير مهمة والأعمال المنزلية تفوقها أهمية
0.000	0.424**	افتقاد التشجيع من الأسرة والأصدقاء لممارسة الرياضة يحد من ممارستي لها.	0.000	0.327**	مجتمعنا ينظر للفتاة التي تمارس الرياضة بنظرة سلبية
0.000	0.468**	ممارسة الرياضة للفتاة ليست من اولويات اسرتي	0.000	0.333**	ممارسة المرأة للرياضة أمام الناس يتعارض مع المعتقدات الدينية
0.000	0.436**	أسرتي تشجع الذكور لممارسة الرياضة للمحافظة على اجسادهم.	0.000	0.328**	عاداتنا وتقاليدنا تمنع المرأة من ممارسة الرياضة
			0.000	0.376**	الأفضل للفتاة هو الزواج او البقاء في المنزل

\*\* دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)

تشير البيانات في الجدول (4.3) أعلاه إلى أن جميع فقرات الاستبيان دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)، ما يشير إلى الاتساق الداخلي بين الفقرات وارتباطها جميعها بالدرجة الكلية للاستبيان، وأنها تشترك جميعها في وصف التحديات الاجتماعية للممارسة الرياضية لدى طالبات جامعة القدس من وجهة نظرهن. مما يشير إلى أن الأداة مناسبة لقياس الغرض الذي أعدت من أجله.

#### ثانياً: ثبات أداة الدراسة

للتحقق من ثبات أداة الاستبيان، تم توظيف اختبار معامل كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) لقياس ثبات أداة الدراسة، وجاءت النتائج كما يلي:

#### جدول (5.3): نتائج معامل كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) لقياس ثبات أداة الدراسة

المحور	عدد الفقرات	عدد المجيبين	قيمة ألفا
التحديات الاجتماعية المرتبطة بالنظرة الذاتية للجسد	9	207	0.94
التحديات الاجتماعية المرتبطة بالجانب الأكاديمي	9	207	0.94
التحديات الاجتماعية المرتبطة بالجانب الثقافي	9	207	0.90
التحديات الاجتماعية المرتبطة بالجانب الاقتصادي	9	207	0.94
التحديات الاجتماعية المرتبطة بالجانب العائلي	9	207	0.96
الدرجة الكلية	45	207	0.97

تشير المعلومات الواردة في الجدول أعلاه، إلى أن قيمة معامل الثبات للدرجة الكلية هو (0.97)، بمعنى أن الأداة تتمتع بدرجة ثبات عالية جداً، وقد جاءت جميع قيم كرونباخ ألفا لجميع المحاور أكبر من أو تساوي 0.90، مما يدل على أن جميع المحاور تتمتع بدرجة ثبات عالية جداً، أي أن الدراسة تقدم نفس النتائج في حال إجراؤها في أوقات لاحقة.

### ثالثاً: العينة الاستطلاعية

أجريت الدراسة الاستطلاعية على (8) طالبات من مجتمع الدراسة وهم من خارج عينة الدراسة حيث تم اختيارهم بالطريقة العمدية وتم إجراؤها بتاريخ (2025/2/1) حيث طبقت عليهم أداة الدراسة الموضوعية للتأكد من ملائمتها للفئة المستهدفة وكيفية التعامل مع الفقرات وكيفية ملء البيانات والتعرف على الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحث أثناء تنفيذ الدراسة وجمع البيانات ومعرفة الوقت الذي تستغرقه كل طالبة للإجابة على جميع فقرات الأداة، والإجابة عن أي تساؤل أو غموض حول أداة الدراسة وفقراتها وذلك من أجل تقاديبها عند التطبيق الفعلي للدراسة.

### 6.3 أداة الدراسة

تم اعتماد أداة الاستبيان كأداة رئيسية لجمع المعلومات من طالبات جامعة القدس، حيث تم تطوير أداة الاستبيان بعد الاطلاع على الأدب والدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة كدراسة (اللواتي والسديري، 2022) ودراسة (أحمد وسامي، 2022)، والتي تتكون من قسمين رئيسيين هما:

أولاً: المعلومات الديمغرافية وتشمل: (نوع الكلية، المستوى الأكاديمي، مكان السكن، والدخل الشهري).

ثانياً: متغيرات الدراسة وتشمل (5) محاور كما يلي:

المحور الأول: التحديات الاجتماعية المرتبطة بالنظرة الذاتية للجسد وتكون من (9) فقرات.

المحور الثاني: التحديات الاجتماعية المتعلقة بالجانب الأكاديمي، وتكون من (9) فقرات.

المحور الثالث: التحديات الاجتماعية المرتبطة بالجانب الثقافي، وتكون من (9) فقرات.

المحور الرابع: التحديات الاجتماعية المرتبطة بالجانب الاقتصادي، وتكون من (9) فقرات.

المحور الخامس: التحديات الاجتماعية المتعلقة بالعائلة، وتكون من (9) فقرات.

بحيث تم قياس إستجابات المشاركات في الدراسة وفقاً لمقياس ليكرت الخماسي (1=موافق بدرجة قليلة جداً، 2=موافق بدرجة قليلة، 3=موافق بدرجة متوسطة، 4=موافق بدرجة كبيرة، 5=موافق بدرجة كبيرة جداً).

### 7.3 إجراءات الدراسة

- تم توجيه كتاب تسهيل مهمة الباحثة الى عمادة القبول والتسجيل في الجامعة لإجراء الدراسة، والحصول على موافقتهم والبيانات اللازمة (ملحق رقم 4).
- حصرت الباحثة مجتمع الدراسة والمتمثل في طالبات جامعة القدس.
- تم توزيع أداة الدراسة من قبل الباحثة على الطالبات في جامعة القدس.
- تم مراعاة البعد الأخلاقي أثناء جمع البيانات، كالسرية وعدم ذكر أسماء المشاركات في الدراسة.
- تم العمل على مراجعة الاستبيانات وتفريغها في برنامج (SPSS) لإجراء المعالجة الإحصائية.

### 8.3 تحليل البيانات

لقد تم تحليل البيانات بإدخالها على برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) الإصدار 27. وتم استخراج الأعداد والنسب المئوية للمتغيرات الديمغرافية، واستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات المشاركين على فقرات الاستبيان، وفقاً لمفتاح المتوسطات الحسابية التالي:

الدرجة	المتوسط الحسابي
قليلة جداً	أقل من 1.80
قليلة	1.80 - 2.59
متوسطة	2.60 - 3.39
كبيرة	3.40 - 4.19
كبيرة جداً	أكثر من 4.20

كما تم إجراء عدد من الاختبارات الإحصائية لفحص والتحقق من صحة فرضيات الدراسة مثل اختبار (T)، واختبار التباين الأحادي (ANOVA)، واختبار (Tukey) للمقارنات الثنائية بين المجموعات. كما

تم توظيف معامل الارتباط (Pearson Correlation)، ومعامل كرونباخ ألفا للثبات، ومعامل النقلح والالتواء.

### 9.3 متغيرات الدراسة

المتغير المستقل ويشمل:

- 1-الكلية ولها مستويين: علمية - انسانية.
- 2-المستوى الأكاديمي وله أربع مستويات: اولى-ثانية-ثالثة-رابعة.
- 3-مكان السكن وله ثلاثة مستويات: قرية-مخيم-مدينة.
- 4-الدخل الشهري وله ثلاث مستويات: (2500 شيكل فأقل) - (2501-4000 شيكل) - (أكثر من 4000 شيكل)

المتغير التابع: استجابة افراد العينة (طالبات جامعة القدس) على الفقرات.

## الفصل الرابع

### نتائج الدراسة

#### 1.4 مقدمة

يعرض هذا الفصل نتائج الدراسة وفقاً للإجابة عن أسئلتها وفحص فرضياتها، من خلال التحليل الإحصائي للبيانات التي تم جمعها من طالبات جامعة القدس.

#### 2.4 الإجابة عن تساؤلات الدراسة

تساؤل الدراسة الأول: ما هي التحديات الاجتماعية التي تواجه المرأة الفلسطينية في ممارسة الأنشطة الرياضية تبعاً لمجالات أداة الدراسة (التحديات المرتبطة بالنظرة الذاتية للجسد، التحديات المرتبطة بالجانب الأكاديمي، التحديات المرتبطة بالجانب الثقافي، التحديات المرتبطة بالجانب العائلي، التحديات المرتبطة بالجانب الاقتصادي)

وانبثق عن هذا التساؤل 5 محاور تبعاً لمجالات أداة الدراسة وسيتم عرض نتائجها تباعاً:

#### 1. التحديات الاجتماعية المرتبطة بالنظرة الذاتية للجسد.

للإجابة عن أول مجال المتعلق بالتساؤل الأول، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعياري لاستجابات أفراد العينة على فقرات محور التحديات الاجتماعية المرتبطة بالنظرة الذاتية للجسد لممارسة الرياضة من وجهة نظر طالبات جامعة القدس، وقد جاءت النتائج كما يلي:

جدول رقم (1.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات افراد عينة الدراسة (الطالبات في جامعة القدس) حول التحديات الاجتماعية المرتبطة بالنظرة الذاتية للجسد في ممارسة الرياضة مرتبة حسب الأهمية

الدرجة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الفقرات
كبيرة	1.2509	3.8213	207	ضعف اللياقة البدنية يحد من ممارستي للأنشطة الرياضية
كبيرة	1.3537	3.5314	207	ممارسة الرياضة للرجال وتتفق مع قدراتهم البدنية
كبيرة	1.5632	3.4589	207	ممارسة الرياضة تتعارض مع الاحتشام المطلوب للفتاة
كبيرة	1.3518	3.4203	207	شكل جسم الفتاة يحد من قدرتها على ممارسة النشاط الرياضي
كبيرة	1.3648	3.4010	207	أخاف من التعرض لإصابة اثناء ممارسة الرياضة
متوسطة	1.5032	3.3961	207	أشعر بالخجل من ارتداء الملابس الرياضية امام الآخرين
متوسطة	1.4055	3.3478	207	قدراتي الجسمية تعيقني عن ممارسة النشاط الرياضي
متوسطة	1.5288	3.2029	207	أشعر بالخجل عند أداء الحركات الرياضية
متوسطة	1.6081	2.9227	207	ممارسة النشاط الرياضي للفتاة يفقدها انوثتها
متوسطة	1.4367	3.3892	207	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول أعلاه، بأن الدرجة الكلية لمحور التحديات الاجتماعية المرتبطة بالنظرة الذاتية للجسد في ممارسة الرياضة من وجهة نظر طالبات جامعة القدس كانت متوسطة بمتوسط حسابي بلغ (3.3892). بحيث كانت أهم مظاهر التحديات المرتبطة بالنظرة الذاتية للجسد " ضعف اللياقة البدنية يحد من ممارستي للأنشطة الرياضية" بمتوسط حسابي (3.8213)، تليها الفقرة " ممارسة الرياضة للرجال وتتفق مع قدراتهم البدنية" بمتوسط حسابي (3.5314)، ومن ثم الفقرة " ممارسة الرياضة تتعارض مع الاحتشام المطلوب للفتاة" بمتوسط حسابي (3.4589). وقد جاءت أقل الفقرات أهمية " ممارسة النشاط الرياضي للفتاة يفقدها انوثتها" بمتوسط حسابي (2.9227).

## 2-التحديات الاجتماعية المرتبطة بالجانب الأكاديمي داخل الجامعة.

للإجابة عن ثاني مجال متعلق بالتساؤل الأول، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد العينة على فقرات محور التحديات الاجتماعية المرتبطة بالجانب الأكاديمي لممارسة الرياضة من وجهة نظر طالبات جامعة القدس، وقد جاءت النتائج كما يلي:

جدول رقم (2.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات الطالبات في جامعة القدس المشاركات في الدراسة حول التحديات الاجتماعية المرتبطة بالجانب الأكاديمي في ممارسة الرياضة مرتبة حسب الأهمية

الفقرات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
قلة وجود مدربات فتيات في القاعات الرياضية الجامعية	207	3.5507	1.2756	كبيرة
اهمال نظافة المرافق وغرف الغيار في كليتي	207	3.5072	1.3719	كبيرة
قلة وجود اهتمام طبي اثناء ممارسة الانشطة الرياضية للفتيات	207	3.4928	1.2992	كبيرة
غياب المتعة لأن الألعاب المقدمة تقليدية ومملة	207	3.4638	1.2987	كبيرة
قلة وجود اماكن مخصصة للرياضة للنساء خارج الجامعة	207	3.4396	1.3776	كبيرة
الاهتمام الدراسي يمنعني من ممارسة الأنشطة الرياضية	207	3.4251	1.3944	كبيرة
الأدوات والأجهزة الموجودة في الجامعة غير مناسبة لنوع الرياضة التي ارغب في ممارستها	207	3.3865	1.3385	متوسطة
عدم وجود غرف منفصلة للفتيات لممارسة الرياضة وتبديل الملابس	207	3.3043	1.4035	متوسطة
النشاط الرياضي ليس له درجة في التحصيل الأكاديمي	207	3.2899	1.3485	متوسطة
<b>الدرجة الكلية</b>	<b>207</b>	<b>3.4289</b>	<b>1.3453</b>	<b>كبيرة</b>

يتضح من الجدول أعلاه، بأن الدرجة الكلية لمحور التحديات الاجتماعية المرتبطة بالجانب الأكاديمي في ممارسة الرياضة من وجهة نظر طالبات جامعة القدس كانت كبيرة بمتوسط حسابي بلغ (3.4289). بحيث كانت أهم مظاهر التحديات المرتبطة بالجانب الأكاديمي هي "قلة وجود مدربات فتيات في القاعات الرياضية الجامعية" بمتوسط حسابي (3.5507)، تليها الفقرة "اهمال نظافة المرافق وغرف الغيار في كليتي" بمتوسط حسابي (3.5072)، ومن ثم الفقرة "قلة وجود اهتمام طبي اثناء ممارسة الأنشطة الرياضية للفتيات" بمتوسط حسابي (3.4928). وقد جاءت أقل الفقرات أهمية "النشاط الرياضي ليس له درجة في التحصيل الأكاديمي" بمتوسط حسابي (2.2899).

### 3- التحديات الاجتماعية المرتبطة بالجانب الثقافي.

للإجابة عن ثالث مجال متعلق بالتساؤل الأول، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعياري لإجابات أفراد العينة على فقرات محور التحديات الاجتماعية المرتبطة بالجانب الثقافي لممارسة الرياضة من وجهة نظر طالبات جامعة القدس، وقد جاءت النتائج كما يلي:

جدول رقم (3.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات الطالبات في جامعة القدس المشاركات في الدراسة حول التحديات الاجتماعية المرتبطة بالجانب الثقافي في ممارسة الرياضة مرتبة حسب الأهمية

الدرجة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الفقرات
كبيرة	1.2224	4.0290	207	ضعف الوعي لدى المجتمع بأهمية ممارسة الرياضة للفتيات.
كبيرة	1.1341	4.0145	207	قلة الثقافة والتوعية بأهمية ممارسة الرياضة للمرأة
كبيرة	1.1526	3.9614	207	ضعف دور المجتمع المدني في التوعية بأهمية ممارسة الرياضة للفتيات.
كبيرة	1.4645	3.6957	207	ممارسة المرأة للرياضة أمام الناس يتعارض مع المعتقدات الدينية
كبيرة	1.4020	3.6522	207	مجتمعنا ينظر للفتاة التي تمارس الرياضة بنظرة سلبية
كبيرة	1.4792	3.5700	207	عادتنا وتقاليدنا تمنع المرأة من ممارسة الرياضة
متوسطة	1.5708	3.2271	207	من الأفضل للفتيات دراسة تخصصات أخرى غير الرياضية
متوسطة	1.5489	2.8647	207	الرياضة تعد غير مهمة والأعمال المنزلية تفوقها أهمية
متوسطة	1.6420	2.7005	207	الأفضل للفتاة هو الزواج أو البقاء في المنزل
كبيرة	<b>1.4018</b>	<b>3.5239</b>	<b>207</b>	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول رقم (3.4)، أن الدرجة الكلية لمحور التحديات الاجتماعية المرتبطة بالجانب الثقافي في ممارسة الرياضة من وجهة نظر طالبات جامعة القدس كانت كبيرة بمتوسط حسابي بلغ (3.5239). بحيث كانت أهم مظاهر التحديات المرتبطة بالجانب الثقافي هي " ضعف الوعي لدى المجتمع بأهمية ممارسة الرياضة للفتيات" بمتوسط حسابي (4.0290)، تليها الفقرة "قلة الثقافة والتوعية بأهمية ممارسة الرياضة للمرأة" بمتوسط حسابي (4.0145)، ومن ثم الفقرة " ضعف دور المجتمع المدني في التوعية بأهمية ممارسة الرياضة للفتيات" بمتوسط حسابي (3.9614). وقد جاءت أقل الفقرات أهمية " الأفضل للفتاة هو الزواج أو البقاء في المنزل" بمتوسط حسابي (2.7005).

#### 4- التحديات الاجتماعية المرتبطة بالجانب الاقتصادي:

للإجابة حول المجال الرابع المتعلق بالتساؤل الأول، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد العينة على فقرات محور التحديات الاجتماعية المرتبطة بالجانب الاقتصادي لممارسة الرياضة من وجهة نظر طالبات جامعة القدس، وقد جاءت النتائج كما يلي:

جدول رقم (4.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات الطالبات في جامعة القدس المشاركات في الدراسة حول التحديات الاجتماعية المرتبطة بالجانب الاقتصادي في ممارسة الرياضة مرتبة حسب الأهمية

الدرجة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الفقرات
كبيرة	1.2616	3.7585	207	قلة وجود ساحات مخصصة للفتيات لممارسة الرياضة في القرى والمخيمات.
كبيرة	1.2559	3.6812	207	غياب نظام المكافآت والحوافز للطالبات المتفوقات رياضيا
كبيرة	1.3287	3.5121	207	عدم قدرة اسرتي على شراء اجهزة رياضية
كبيرة	1.2982	3.4493	207	عدم تنظيم رحلات ترفيهية للفتيات المشاركات بالنشاطات الرياضية.
كبيرة	1.3530	3.4444	207	من الأفضل للمرأة ان تعمل في مجال يدر عليها دخل مناسب
متوسطة	1.3268	3.3430	207	قلة توفر المواصلات لأماكن ممارسة الأنشطة الرياضية
متوسطة	1.3507	3.3043	207	الرياضة كمصدر للدخل تعد غير مناسبة للمرأة في مجتمعنا
متوسطة	1.3316	3.2754	207	يصعب على اسرتي دفع رسوم الاشتراكات الرياضية
متوسطة	1.4443	3.1739	207	ضعف قدرة اسرتي لشراء احذية وملابس رياضية مخصصة
كبيرة	1.3279	3.4380	207	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول رقم (4.4)، أن الدرجة الكلية لمحور التحديات الاجتماعية المرتبطة بالجانب الاقتصادي في ممارسة الرياضة من وجهة نظر طالبات جامعة القدس كانت كبيرة بمتوسط حسابي بلغ (3.4380). بحيث كانت أهم مظاهر التحديات المرتبطة بالجانب الاقتصادي هي " قلة وجود ساحات مخصصة للفتيات لممارسة الرياضة في القرى والمخيمات" بمتوسط حسابي (3.7585)، تليها الفقرة " غياب نظام المكافآت والحوافز للطالبات المتفوقات رياضيا" بمتوسط حسابي (3.6812)، ومن ثم الفقرة "عدم قدرة اسرتي على شراء اجهزة رياضية" بمتوسط حسابي (3.5121). وقد جاءت أقل الفقرات أهمية " ضعف قدرة اسرتي لشراء احذية وملابس رياضية مخصصة" بمتوسط حسابي (3.1739).

## 5-التحديات الاجتماعية المرتبطة بالجانب العائلي:

للإجابة حول المجال الخامس والمتعلق بالتساؤل الأول، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد العينة على فقرات محور التحديات الاجتماعية المرتبطة بالجانب العائلي لممارسة الرياضة من وجهة نظر طالبات جامعة القدس، وقد جاءت النتائج كما يلي:

جدول رقم (5.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات الطالبات في جامعة القدس المشاركات في الدراسة حول التحديات الاجتماعية المرتبطة بالجانب العائلي في ممارسة الرياضة مرتبة حسب الأهمية

الدرجة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الفقرات
كبيرة	1.3857	3.5266	207	قلة تشجيع ودعم أفراد أسرتي لممارسة الرياضة داخل الجامعة.
كبيرة	1.4443	3.5121	207	افتقاد التشجيع من الأسرة والأصدقاء لممارسة الرياضة يحد من ممارستي لها.
كبيرة	1.4676	3.5121	207	ممارسة الرياضة للفتاة ليست من أولويات اسرتي
كبيرة	1.6126	3.4879	207	ترى أسرتي أن ممارسة الرياضة يتعارض مع المعتقدات الدينية.
كبيرة	1.4475	3.4783	207	أسرتي تشجع الذكور لممارسة الرياضة للمحافظة على اجسادهم.
كبيرة	1.5207	3.4203	207	محيطي العائلي يواجه إحراجاً في حالة ممارستي للرياضة.
متوسطة	1.4944	3.3671	207	معارضة أسرتي لفكرة اشتراكي في الأندية الرياضية.
متوسطة	1.4559	3.3430	207	تعارض فكرة الأسرة لممارسة الرياضة خوفاً على من التعرض للإصابة.
متوسطة	1.5045	3.3382	207	عدم تقبل الأسرة للانضمام إلى نادي رياضي معين.
كبيرة	<b>1.4815</b>	<b>3.4428</b>	<b>207</b>	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول أعلاه، أن الدرجة الكلية لمحوّر التحديات الاجتماعية المرتبطة بالجانب العائلي في ممارسة الرياضة من وجهة نظر طالبات جامعة القدس كانت كبيرة بمتوسط حسابي بلغ (3.4428). بحيث كانت أهم مظاهر التحديات المرتبطة بالجانب العائلي هي "قلة تشجيع ودعم أفراد أسرتي لممارسة الرياضة داخل الجامعة" بمتوسط حسابي (3.5266)، تليها الفقرة "افتقاد التشجيع من الأسرة والأصدقاء لممارسة الرياضة يحد من ممارستي لها" بمتوسط حسابي (3.5121)، ومن ثم الفقرة "ممارسة

الرياضة للفتاة ليست من اولويات اسرتي" بمتوسط حسابي (3.5121). وقد جاءت أقل الفقرات أهمية "عدم تقبل الأسرة للانضمام إلى نادي رياضي معين" بمتوسط حسابي (3.3382).

#### 3.4 فحص فرضيات الدراسة

إن تساؤل الدراسة الثاني، والذي ينص على "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في التحديات الاجتماعية التي تواجه المرأة الفلسطينية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية لدى عينة من طالبات جامعة القدس تعزى لمتغيرات (نوع الكلية، المستوى الأكاديمي، مكان السكن، الدخل الشهري)؟"، يرتبط بفرضيات الدراسة، وذلك كما يلي:

الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في التحديات الاجتماعية للممارسة الرياضية لدى عينة الدراسة (طالبات جامعة القدس) تعزى لمتغير نوع الكلية.

للتحقق من صحة هذه الفرضية، تم استخدام اختبار (T) للفروق بين إجابات المشاركات في الدراسة حول التحديات الاجتماعية للممارسة الرياضية من وجهة نظر طالبات جامعة القدس تعزى لمتغير نوع الكلية، وقد جاءت النتائج كما هي في الجدول التالي:

جدول رقم (6.4-أ): نتائج اختبار T للفروق بين إجابات المشاركات في الدراسة حول التحديات الاجتماعية للممارسة الرياضية من وجهة نظر طالبات جامعة القدس تعزى لمتغير نوع الكلية (n=207)

المحور	نوع الكلية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	الدلالة الإحصائية
التحديات الاجتماعية المرتبطة بالنظرة الذاتية للجسد	كلية علمية	124	3.3038	1.1844	-1.272	0.205
	كلية إنسانية	83	3.5167	1.1779		
التحديات الاجتماعية المرتبطة بالجانب الأكاديمي	كلية علمية	124	3.5780	1.0012	2.277	0.024
	كلية إنسانية	83	3.2062	1.2420		
التحديات الاجتماعية المرتبطة بالجانب الثقافي	كلية علمية	124	3.5134	1.0149	-0.173	0.863
	كلية إنسانية	83	3.5395	1.0902		

جدول رقم (6.4-ب): نتائج اختبار T للفروق بين إجابات المشاركات في الدراسة حول التحديات الاجتماعية للممارسة الرياضية من وجهة نظر طالبات جامعة القدس تعزى لمتغير نوع الكلية (n=207)

المحور	نوع الكلية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	الدلالة الإحصائية
التحديات المرتبطة الجانب الاقتصادي	كلية علمية	124	3.5618	1.0022	1.916	0.057
	كلية إنسانية	83	3.2530	1.2184		
التحديات المرتبطة الجانب العائلي	كلية علمية	124	3.4211	1.2809	0.298-	0.766
	كلية إنسانية	83	3.4752	1.2819		

يشير الجدول أعلاه إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في التحديات الاجتماعية للممارسة الرياضية من وجهة نظر طالبات جامعة القدس تعزى لمتغير نوع الكلية، حيث جاءت قيم الدلالة الإحصائية لمعظم قيم محاور الدراسة أكبر من 0.05. بينما لوحظت فروق دالة إحصائية في التحديات الاجتماعية المرتبطة بالجانب الأكاديمي تعزى لنوع الكلية، حيث جاءت قيمة الدلالة الإحصائية (0.024)، وقد كانت الفروق لصالح الطالبات في الكليات العلمية من خلال حصول إجابات المشاركات من الكليات العلمية على متوسط حسابي أعلى من الطالبات في الكليات الإنسانية والذي بلغ (3.5780)، أي أن التحديات الاجتماعية المرتبطة بالجانب الأكاديمي كانت أكثر لدى طالبات الكليات العلمية.

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في التحديات الاجتماعية للممارسة الرياضية التي تواجه المرأة الفلسطينية في ممارسة الأنشطة الرياضية لدى عينة الدراسة (طالبات جامعة القدس) تعزى لمتغير المستوى الأكاديمي.

لفحص صحة الفرضية الثانية، تم توظيف اختبار التباين الأحادي (One Way ANOVA) للتعرف على الفروق بين طالبات جامعة القدس المشاركات في الدراسة فيما يتعلق بالتحديات الاجتماعية للممارسة الرياضية وفقاً لمتغير المستوى الأكاديمي، وقد جاءت النتائج كما يلي:

جدول رقم (7.4): نتائج اختبار ANOVA للفروق بين إجابات المشاركات في الدراسة حول التحديات الاجتماعية للممارسة الرياضية من وجهة نظر طالبات جامعة القدس تعزى لمتغير المستوى الأكاديمي (n=207)

الدلالة الإحصائية	قيمة F	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
0.000	9.263	11.584	3	34.753	بين المجموعات
		1.251	203	253.861	داخل المجموعات
			206	288.614	المجموع
0.125	1.936	2.380	3	7.139	بين المجموعات
		1.229	203	249.539	داخل المجموعات
			206	256.678	المجموع
0.000	8.106	7.994	3	23.983	بين المجموعات
		.986	203	200.216	داخل المجموعات
			206	224.200	المجموع
0.397	.9930	1.205	3	3.615	بين المجموعات
		1.214	203	246.425	داخل المجموعات
			206	250.041	المجموع
0.000	10.271	14.791	3	44.372	بين المجموعات
		1.440	203	292.331	داخل المجموعات
			206	336.703	المجموع

يبين الجدول أعلاه، أن هنالك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في التحديات الاجتماعية للممارسة الرياضية من وجهة نظر طالبات جامعة القدس تعزى لمتغير المستوى الأكاديمي، في ثلاثة محاور هي محور التحديات الاجتماعية المرتبطة بالنظرة الذاتية للجسد وقد بلغت قيمة الدلالة الإحصائية (0.000). ومحور التحديات الاجتماعية المرتبطة بالجانب الثقافي بقيمة دلالة إحصائية بلغت (0.000)، ومحور التحديات الاجتماعية المرتبطة بالجانب العائلي، وقد بلغت قيمة الدلالة الإحصائية (0.000). وللتعرف على مصدر تلك الفروق، تم إجراء اختبار Tukey للمقارنات الثنائية، وقد كانت النتائج كما يلي:

جدول رقم (8.4): نتائج اختبار Tukey للمقارنات الثنائية بين إجابات المشاركات في الدراسة وفقاً لمتغير المستوى الأكاديمي

المحور	سنة أولى	سنة ثانية	سنة ثالثة	سنة رابعة
التحديات الاجتماعية المرتبطة بالنظرة الذاتية للجسد	سنة أولى	0.0595	0.0608	*0.8376
	سنة ثانية		0.0013	*0.8971
	سنة ثالثة			*0.8984
	سنة رابعة			
المحور	سنة أولى	سنة ثانية	سنة ثالثة	سنة رابعة
التحديات الاجتماعية المرتبطة بالجانب الثقافي	سنة أولى	0.1231	0.0200	*0.6812
	سنة ثانية		0.1030	*0.8043
	سنة ثالثة			*0.7013
	سنة رابعة			
المحور	سنة أولى	سنة ثانية	سنة ثالثة	سنة رابعة
التحديات الاجتماعية المرتبطة بالجانب العائلي	سنة أولى	0.2511	0.2480	*0.8051
	سنة ثانية		0.0030	*1.0562
	سنة ثالثة			*1.0532
	سنة رابعة			

يتضح من الجدول أعلاه ومن خلال المقارنات الثنائية بين مجموعات المستوى الأكاديمي، أن الفروق ذات الدلالة الإحصائية في جميع المحاور جاءت لصالح الطالبات المشاركات من المستوى الأكاديمي السنة الرابعة. ففيما يتعلق بمحور التحديات الاجتماعية المرتبطة بالنظرة الذاتية للجسد بلغت قيم الارتباط للمقارنات بين سنة رابعة والسنوات الأخرى (0.8376، 0.8971، 0.8984)، ومحور التحديات الاجتماعية المرتبطة بالجانب الثقافي بلغت قيم الارتباط للمقارنات بين سنة رابعة والسنوات الأخرى (0.6812، 0.8043، 0.7013)، كذلك محور التحديات الاجتماعية المرتبطة بالجانب العائلي والذي بلغت قيم الارتباط للمقارنات بين سنة رابعة والسنوات الأخرى (0.8051، 1.0562، 1.0532)، وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05). أي أن الطالبات في سنة رابعة أفادوا بأن مستوى التحديات الاجتماعية المرتبطة بالنظرة الذاتية للجسد وبالجانب الثقافي وبالجانب العائلي للممارسة الرياضية أكثر من الطالبات في السنوات الأولى والثانية والثالثة.

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في التحديات الاجتماعية التي تواجه المرأة الفلسطينية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية لدى عينة الدراسة (طالبات جامعة القدس) تعزى لمتغير مكان السكن.

لفحص صحة الفرضية الثالثة، تم توظيف اختبار التباين الأحادي (One Way ANOVA) للتعرف على الفروق بين طالبات جامعة القدس المشاركات في الدراسة فيما يتعلق بالتحديات الاجتماعية للممارسة الرياضية وفقاً لمتغير مكان السكن، وقد جاءت النتائج كما يلي:

جدول رقم (9.4-أ): نتائج اختبار ANOVA للفروق بين إجابات المشاركات في الدراسة حول التحديات الاجتماعية للممارسة الرياضية من وجهة نظر طالبات جامعة القدس تعزى لمتغير مكان السكن (n=207)

الدالة الإحصائية	قيمة F	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
0.000	26.441	29.707	2	59.415	بين المجموعات
		1.124	204	229.199	داخل المجموعات
			206	288.614	المجموع
0.000	13.131	14.638	2	29.275	بين المجموعات
		1.115	204	227.403	داخل المجموعات
			206	256.678	المجموع
0.000	22.309	20.118	2	40.236	بين المجموعات
		.902	204	183.964	داخل المجموعات
			206	224.200	المجموع
0.000	14.896	15.932	2	31.863	بين المجموعات
		1.069	204	218.177	داخل المجموعات
			206	250.041	المجموع

جدول رقم (9.4-ب): نتائج اختبار ANOVA للفروق بين إجابات المشاركات في الدراسة حول التحديات الاجتماعية للممارسة الرياضية من وجهة نظر طالبات جامعة القدس تعزى لمتغير مكان السكن (n=207)

الدالة الإحصائية	قيمة F	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	
0.000	16.906	23.937	2	47.873	بين المجموعات	التحديات الاجتماعية المرتبطة بالجانب العائلي
		1.416	204	288.830	داخل المجموعات	
			206	336.703	المجموع	

يشير الجدول أعلاه، إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في التحديات الاجتماعية للممارسة الرياضية من وجهة نظر طالبات جامعة القدس تعزى لمتغير مكان السكن، في جميع محاور التحديات الاجتماعية، بحيث جاءت قيم الدلالة الإحصائية (0.000) وهي قيمة أقل من 0.05، مما يشير إلى وجود فروق، وبالتالي نرفض الفرضية الصفرية ونقبل البديلة. ولمعرفة مصدر تلك الفروق، تم إجراء اختبار Tukey للمقارنات الثنائية كما يلي:

جدول رقم (10.4-أ): نتائج اختبار Tukey للمقارنات الثنائية بين إجابات المشاركات في الدراسة وفقاً لمتغير مكان السكن

المحور	مدينة	قرية	مخيم
التحديات الاجتماعية المرتبطة بالنظرة الذاتية للجسد	مدينة	-0.9465*	-1.3271*
	قرية		0.3806
	مخيم		
المحور	مدينة	قرية	مخيم
التحديات الاجتماعية المرتبطة بالجانب الأكاديمي	مدينة	0.8168*	0.6604*
	قرية		0.1563
	مخيم		

جدول رقم (10.4-ب): نتائج اختبار Tukey للمقارنات الثنائية بين إجابات المشاركات في الدراسة وفقاً لمتغير مكان السكن

المحور	مدينة	قرية	مخيم
التحديات الاجتماعية المرتبطة بالجانب الثقافي	مدينة	-0.7969*	-1.0705*
	قرية		0.2737
	مخيم		
المحور	مدينة	قرية	مخيم
التحديات الاجتماعية المرتبطة بالجانب الاقتصادي	مدينة	0.7983*	0.8148*
	قرية		0.0164
	مخيم		
المحور	مدينة	قرية	مخيم
التحديات الاجتماعية المرتبطة بالجانب العائلي	مدينة	-0.8312*	-1.2119*
	قرية		-0.3806
	مخيم		

يتضح من الجدول أعلاه أن الفروق ذات الدلالة الإحصائية كانت لصالح الطالبات اللواتي يسكنن في القرى والمخيمات، حيث أن قيم الارتباط للمقارنات الثنائية أظهرت أنه في جميع محاور الدراسة (التحديات الاجتماعية) كانت الفروق لصالحهن. أي أن الطالبات اللواتي يسكنن في القرى والمخيمات أكثر عرضة للتحديات الاجتماعية بمحاورها الخمسة من الطالبات اللواتي يسكنن المدينة.

الفرضية الرابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في التحديات الاجتماعية التي تواجه المرأة الفلسطينية في ممارسة الأنشطة الرياضية لدى عينة الدراسة (طالبات جامعة القدس) تعزى لمتغير الدخل الشهري للأسرة.

لفحص صحة الفرضية الرابعة، تم توظيف اختبار التباين الأحادي (One Way ANOVA) للتعرف على الفروق بين طالبات جامعة القدس المشاركات في الدراسة فيما يتعلق بالتحديات الاجتماعية للممارسة الرياضية وفقاً لمتغير الدخل الشهري للأسرة، وقد جاءت النتائج كما يلي:

جدول رقم (11.4): نتائج اختبار ANOVA للفروق بين إجابات المشاركات في الدراسة حول التحديات الاجتماعية للممارسة الرياضية من وجهة نظر طالبات جامعة القدس تعزى لمتغير الدخل الشهري للأسرة (n=207)

الدلالة الإحصائية	قيمة F	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
0.000	30.712	33.395	2	66.790	بين المجموعات
		1.087	204	221.824	داخل المجموعات
			206	288.614	المجموع
0.000	21.643	22.465	2	44.930	بين المجموعات
		1.038	204	211.748	داخل المجموعات
			206	256.678	المجموع
0.000	29.020	24.829	2	49.659	بين المجموعات
		.856	204	174.541	داخل المجموعات
			206	224.200	المجموع
0.000	23.645	23.528	2	47.056	بين المجموعات
		.995	204	202.985	داخل المجموعات
			206	250.041	المجموع
0.000	25.948	34.142	2	68.284	بين المجموعات
		1.316	204	268.420	داخل المجموعات
			206	336.703	المجموع

يشير الجدول أعلاه، إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في التحديات الاجتماعية للممارسة الرياضية من وجهة نظر طالبات جامعة القدس تعزى لمتغير الدخل الشهري للأسرة، في جميع محاور التحديات الاجتماعية، بحيث جاءت قيم الدلالة الإحصائية (0.000) وهي قيمة أقل من 0.05، مما يشير إلى وجود فروق، وبالتالي نرفض الفرضية الصفرية ونقبل البديلة. ولمعرفة مصدر تلك الفروق، تم إجراء اختبار Tukey للمقارنات الثنائية كما يلي:

جدول رقم (12.4): نتائج اختبار Tukey للمقارنات الثنائية بين إجابات المشاركات في الدراسة وفقاً لمتغير الدخل الشهري

المحور	2500 شيكل فأقل	2501 - 4000 شيكل	أكثر من 4000 شيكل
التحديات الاجتماعية المرتبطة بالنظرة الذاتية للجسد	2500 شيكل فأقل	0.6011*	1.4466*
	2501-4000 شيكل		0.8455*
	أكثر من 4000 شيكل		
المحور	2500 شيكل فأقل	2501 - 4000 شيكل	أكثر من 4000 شيكل
التحديات الاجتماعية المرتبطة بالجانب الأكاديمي	2500 شيكل فأقل	0.9820*	1.0564*
	2501-4000 شيكل		0.0744
	أكثر من 4000 شيكل		
المحور	2500 شيكل فأقل	2501 - 4000 شيكل	أكثر من 4000 شيكل
التحديات الاجتماعية المرتبطة بالجانب الثقافي	2500 شيكل فأقل	0.4868*	1.2427*
	2501-4000 شيكل		0.7559*
	أكثر من 4000 شيكل		
المحور	2500 شيكل فأقل	2501 - 4000 شيكل	أكثر من 4000 شيكل
التحديات الاجتماعية المرتبطة بالجانب الاقتصادي	2500 شيكل فأقل	0.7831*	1.2033*
	2501-4000 شيكل		0.4201*
	أكثر من 4000 شيكل		
المحور	2500 شيكل فأقل	2501 - 4000 شيكل	أكثر من 4000 شيكل
التحديات الاجتماعية المرتبطة بالجانب العائلي	2500 شيكل فأقل	0.6576*	1.4683*
	2501-4000 شيكل		0.8108*
	أكثر من 4000 شيكل		

يتضح من الجدول أعلاه أن الفروق ذات الدلالة الإحصائية كانت لصالح الطالبات اللواتي لديهن دخل شهري 2500 شيكل فأقل وبين 2501-4000 شيكل، حيث أن قيم الارتباط للمقارنات الثنائية أظهرت أنه في جميع محاور الدراسة (التحديات الاجتماعية) كانت الفروق لصالحهن. أي أن الطالبات اللواتي لديهن دخل شهري 2500 شيكل فأقل وبين 2501 - 4000 شيكل شهرياً، يواجهن تحديات اجتماعية بجميع محاورها للممارسة الرياضية أكثر ممن لديهن دخل شهري أكثر من 4000 شيكل.

## الفصل الخامس

---

### مناقشة النتائج والتوصيات

#### 1.5 مقدمة

يعرض هذا الفصل مناقشة النتائج التي خلصت إليها الدراسة، وتفسيرها في ضوء نتائج الدراسات السابقة. إضافة إلى أنه يعرض مجموعة من التوصيات والمقترحات التي يمكن أن تكون ذات فعالية لتقليل من التحديات الاجتماعية التي تواجه الطالبات الجامعيات في ممارسة الرياضة.

#### 2.5 مناقشة النتائج

يعرض هذا القسم مناقشة لنتائج التساؤلات البحثية كما يلي:

**السؤال الأول:** ما هي التحديات الاجتماعية التي تواجه المرأة الفلسطينية في ممارسة الأنشطة الرياضية تبعاً لمجالات أداة الدراسة (التحديات المرتبطة بالنظرة الذاتية للجسد، التحديات المرتبطة بالجانب الأكاديمي، التحديات المرتبطة بالجانب الثقافي، التحديات المرتبطة بالجانب العائلي، التحديات المرتبطة بالجانب الاقتصادي)

وانبثق عن هذا التساؤل الأول خمسة محاور تبعا لمجالات أداة الدراسة وسيتم عرض نتائجها

أولاً: التحديات الاجتماعية المرتبطة بالنظرة الذاتية للجسد.

1- ما هي التحديات الاجتماعية المرتبطة بالنظرة الذاتية للجسد لدى عينة الدراسة "طالبات جامعة القدس"؟

بينت النتائج المتعلقة بالتحديات الاجتماعية المرتبطة بالنظرة الذاتية للجسد في ممارسة الرياضة من وجهة نظر طالبات جامعة القدس أنها متوسطة وجاءت بمتوسط حسابي (قيمة المتوسط). وهذا قد يشير إلى أن النظرة الذاتية للجسد لا تشكل تحدياً رئيسياً أمام طالبات الجامعة للممارسة الرياضية، بحيث أنهن قد يتبعن نظاماً غذائياً معيناً، يساهم في الحفاظ على النظرة الذاتية للجسد. ومن جهة أخرى، فقد بينت المشاركات أن أهم التحديات المرتبطة بالنظرة الذاتية للجسد هي ضعف اللياقة البدني، وأن ممارسة الرياضة للرجال وتتفق مع قدراتهم البدنية، وممارسة الرياضة تتعارض مع الاحتشام المطلوب للفتاة. وهذا يدل على أن الطالبات لديهن فكرة على أنهن ضعيفات البنية الجسدية، ولا يستطعن ممارسة الرياضة، أي أن هنالك نظرة قد تكون خاطئة من وجهة نظرهن حول التحديات التي أشرن إليها.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة الى الثقافة العامة حول ممارسة الأنشطة الرياضية والتفكير المحدود لدى الطالبات والمجتمع حول الممارسة الرياضية لدى الإناث، الأمر الذي يسيطر على الطالبات ومنعهن من ممارسة الرياضة.

وهذه النتيجة تتفق مع نتيجة دراسة أحمد وسامي (2022) والتي أشارت إلى أن هنالك تحديات اجتماعية وثقافية متنوعة تتعلق بتصوير الذات عن الجسم. كما اتفقت مع دراسة KARAFİL & KAPLAN (2023) اللذان توصلا إلى أن الرياضة نشاطاً يهيمن عليه الرجال من وجهة نظر النساء المشاركات. بينما اختلفت مع نتيجة دراسة الصلوي (2021) الذي بين عدم وجود تحديات متعلقة بالنظرة الذاتية للجسد لدى الفتيات، وإنما هنالك تحديات أخرى تحد من ممارستهن للرياضة.

ثانيا: التحديات الاجتماعية المرتبطة بالجانب الأكاديمي.

2- ما هي التحديات الاجتماعية المرتبطة بالجانب الأكاديمي داخل الجامعة لدى أفراد عينة الدراسة (طالبات جامعة القدس)؟

كشفت نتائج الدراسة المتعلقة بالسؤال الثاني، أن التحديات الاجتماعية المرتبطة بالجانب الأكاديمي في ممارسة الرياضة من وجهة نظر طالبات جامعة القدس كانت كبيرة. بحيث أفادت الطالبات أن أهم التحديات التي تواجههن من الناحية الأكاديمية لممارسة الرياضة هي قلة وجود مدربات فتيات في القاعات الرياضية الجامعية، وإهمال نظافة المرافق وغرف الغيار في الكلية، وقلة وجود اهتمام طبي أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية لفتيات. وتعزو الباحثة ذلك إلى عدم اهتمام إدارة الكليات والجامعة بالأنشطة الرياضية لفتيات ومتطلبات ممارستهن للرياضة، من حيث النظافة والمدربات والاهتمام الطبي لهن في حال حدوث أي إصابة، وهذا يشير إلى ضعف الإمكانيات المتاحة للفتاة داخل الجامعة لممارسة الرياضة.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى العادات والتقاليد التي تفرض على الطالبة الدراسة فقط وعدم ممارسة الرياضة، مما يؤدي إلى عدم الاهتمام بالمرافق الرياضية وتجهيزها بما يتناسب مع الممارسة الرياضية للإناث. كما أن الجامعة هي وليدة المجتمع الذكوري الذي تعمل فيه، وبالتالي فإن الجامعة قد تتأثر بالعادات والقيم المجتمعية التي تحصر الممارسة الرياضية على الذكور فقط.

وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة أحمد وسامي (2022) اللذان أشارا إلى المستوى التنظيمي والأكاديمي الجامعي كتحديات رئيسية تواجهها طالبات الجامعة في ممارسة الرياضة. كما اتفقت كذلك مع دراسة اللواتي والسديري (2022) والتي أشارت إلى أن التحديات كانت إدارية بشكل رئيسي، تليها اجتماعية وأكاديمية. كما اتفقت مع دراسة الصلوي (2021) الذي كشف بأن توافر الملاعب والصالات الرياضية، والتركيز على الساعات المعتمدة، وضعف البرامج الرياضية والترفيهية في الأندية الجامعية هي من أبرز التحديات التي تواجه الطالبات. كما اتفقت مع دراسة Ayamga وآخرون (2023) التي أشارت بأن التحديات الرئيسية التي واجهتها الطالبات تتمثل في المواقف السلبية من معلمي التربية البدنية، واكتظاظ الفصول الدراسية، ونقص المرافق. بينما اختلفت مع دراسة كما أشار عايش وبعوش (2018) التي أشارت إلى أن المعوقات الأكاديمية تتمثل في عدم توفر الوقت المناسب لممارسة الرياضة.

### ثالثاً: التحديات الاجتماعية المرتبطة بالجانب الثقافي

3- ما هي التحديات الاجتماعية المرتبطة بالجانب الثقافي التي تواجه المرأة الفلسطينية في ممارسة الأنشطة الرياضية لدى أفراد عينة الدراسة (طالبات جامعة القدس)؟

لقد بينت نتائج هذا التساؤل، أن الدرجة الكلية للتحديات الاجتماعية المرتبطة بالجانب الثقافي في ممارسة الرياضة من وجهة نظر طالبات جامعة القدس كانت كبيرة. حيث أفادت الطالبات المشاركات بأن أهم التحديات المرتبطة بالجانب الثقافي هي ضعف الوعي لدى المجتمع بأهمية ممارسة الرياضة للفتيات، وقلة الثقافة والتوعية بأهمية ممارسة الرياضة للمرأة، وضعف دور المجتمع المدني في التوعية بأهمية ممارسة الرياضة للفتيات.

وتعزو الباحثة هذه النتائج إلى العادات والتقاليد والمجتمع المحافظ والذكوري والنظرة السلبية السائدة في المجتمع الفلسطيني، حيث أن القيم السائدة في المجتمع تحدد دور المرأة في جوانب أخرى تختلف عن ممارستها للرياضة، فقد حدد المجتمع دور المرأة في المنزل مع وجود حالات لا ترضخ لتلك العادات التي تمنعها من ممارسة الرياضة، فهي أمر ليس معيب بالنسبة للمرأة. فالثقافة العامة السائدة في المجتمع الفلسطيني بأنه مجتمع ذكوري، ويمنع المرأة من الممارسة الرياضية في الجامعة أو الأندية الرياضية، نتيجة لمعتقدات اجتماعية تنظر للمرأة على أنها فقط زوجة وربة منزل، مما يساهم في تربية الإناث على الخجل والحرمان والقناعة بأنهن غير قادرات على ممارسة الرياضة، وإلا فهي تخرج عن العادات والتقاليد للمجتمع.

وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة اللواتي والسديري (2022) التي أشارت إلى أن التحديات الاجتماعية أكثر شيوعاً لدى طالبات الجامعة. ودراسة زحاف (2015) التي أظهرت أن العوامل الاجتماعية والثقافية تؤثر سلباً على ممارسة الرياضة النسائية، كما اتفقت مع دراسة بن عبد الدايم (2020) التي خلصت إلى أن البيئة الاجتماعية لا تتناسب مع ممارسة المرأة للرياضة، وأن نظرة المجتمع لها لا تزال سلبية بسبب الملابس الرياضية والخجل. كما بينت دراسة Wangari وآخرون (2017) أن هنالك مواقف اجتماعية سلبية تجاه كرة القدم النسائية، ومحدودية الوصول إلى المرافق والمعدات، وأدوار ومسؤوليات الجنسين.

#### رابعاً: التحديات الاجتماعية المرتبطة بالجانب الاقتصادي

4- ما هي التحديات الاجتماعية المرتبطة بالجانب الاقتصادي والتي تواجه المرأة الفلسطينية حول ممارسة الأنشطة الرياضية لدى عينة الدراسة (طالبات جامعة القدس)؟

بينت نتائج الدراسة المتعلقة بالتساؤل الرابع، أن التحديات الاجتماعية المرتبطة بالجانب الاقتصادي في ممارسة الرياضة من وجهة نظر طالبات جامعة القدس كانت كبيرة. وكانت أهم تلك التحديات تتمثل في قلة وجود ساحات مخصصة للفتيات لممارسة الرياضة في القرى والمخيمات، وغياب نظام المكافآت والحوافز للطالبات المتفوقات رياضياً، وعدم قدرة الأسرة على شراء أجهزة رياضية.

وتعزو الباحثة هذه النتائج إلى أن مجتمعات القرى والمخيمات هي مجتمعات ذكورية قد تفضل إنشاء الساحات والملاعب للذكور فقط، وليس من عاداتها وتقاليدها أن تمارس الفتيات الرياضة في تلك الأماكن. إضافة إلى ذلك، فإن الجامعات قد لا توفر الحوافز المادية للطالبات ذوي القدرات الرياضية العالية مما يؤدي إلى إحباطهن وعزوفهن عن ممارسة الرياضة. ومما لا شك فيه أن الوضع الاقتصادي العام في فلسطين (الضفة الغربية) لا يسمح للأسرة بصرف الأموال على أجهزة رياضية تعتبر مصاريف ثانوية يمكن الاستغناء عنها لتوفير الاحتياجات الأساسية لأفراد الأسرة.

وقد اتفقت هذه النتائج مع نتائج دراسات كل من أحمد وسامي (2022) و Laar وآخرون (2019)، و Wangari وآخرون (2017)، حيث اتفقت جميعها على أن التحديات الاقتصادية تعتبر من أهم التحديات التي تواجه الطالبات في ممارستن للرياضة، مثل قلة التمويل للأنشطة الرياضية النسائية، عدم قدرتهم الاقتصادية على شراء متطلبات ممارسة الرياضة.

#### خامساً: التحديات الاجتماعية المرتبطة بالعائلة.

5- ما هي التحديات الاجتماعية المرتبطة بالعائلة والتي تواجه المرأة الفلسطينية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية لدى افراد عينة الدراسة (طالبات جامعة القدس)؟

بينت النتائج أن التحديات الاجتماعية المرتبطة بالجانب العائلي في ممارسة الرياضة من وجهة نظر طالبات جامعة القدس كانت كبيرة. بحيث أشارت الطالبات المشاركات في الدراسة إلى أن أهم تلك التحديات تتمثل في قلة تشجيع ودعم أفراد الأسرة لممارسة الرياضة داخل الجامعة، وافتقاد التشجيع من الاسرة والأصدقاء لممارسة الرياضة، وممارسة الرياضة للفتاة ليست من اولويات الأسرة.

وتعزو الباحثة تلك النتائج إلى أن الأسرة هي وليدة مجتمع له عادات وتقاليد قد تحول دون ممارسة الطالبات للرياضة، مما يؤدي إلى عدم دعم الفتيات وتشجيع الفتيات على ممارسة الرياضة. ومن جهة أخرى، فمن المتعارف عليه أن الأسرة الفلسطينية تتميز بكثرة عدد أفرادها، وفي ظل وضع اقتصادي سيء، قد تكون الرياضة وممارستها ليست من أولوياتها، وبالتالي لا يمكن للفتاة ممارسة الرياضة نتيجة للتنشئة الأسرية القائمة على أن ممارسة الفتاة للرياضة هو أمر غير محبب وغير مفضل لدى الأسرة.

وقد اتفقت هذه النتائج مع نتائج دراسات كل من أحمد وسامي (2022)، وعائش وبعوش (2018) التي أشارت إلى أن عدم تقبل الوالدين وعدم الاهتمام بممارسة الفتيات داخل الأسرة للأنشطة الرياضية هي من أهم التحديات الأسرية التي تواجه الطالبات. ويعود هذا الاتفاق إلى أن الدراستين أجريتا في مجتمعات عربية لديها نفس القيم والعادات والتقاليد التي قد تمنع الفتيات من ممارسة الرياضة، وهذا يتفق مع الوضع الكائن في الضفة الغربية والتي تضم مجتمع لديه نفس القيم والعادات والتقاليد.

**التساؤل الثاني:** هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في التحديات الاجتماعية التي تواجه المرأة الفلسطينية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية لدى افراد عينة الدراسة "طالبات جامعة القدس" تعزى لمتغيرات (نوع الكلية، المستوى الأكاديمي، مكان السكن، الدخل الشهري)؟

بينت نتائج هذا التساؤل عدم وجود فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير نوع الكلية، بينما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الطالبات المشاركات تعزى لمتغير المستوى الأكاديمي، في ثلاثة محاور جاءت لصالح الطالبات المشاركات من المستوى الأكاديمي السنة الرابعة، وهي محور التحديات الاجتماعية المرتبطة بالنظرة الذاتية للجسد، ومحور التحديات الاجتماعية المرتبطة بالجانب الثقافي، ومحور التحديات الاجتماعية المرتبطة بالجانب العائلي.

وتعزو الباحثة ذلك إلى أن الطالبات في سنة رابعة قد يكنّ وصلن مرحلة إما للزواج أو للخروج إلى المجتمع والتعامل معه، وبالتالي نظرتهم الذاتية للجسد تكون تشكل تحدي أكبر لممارسة الرياضة، والنظرة المجتمعية والثقافية كذلك الأمر، وفوقهما التحديات الأسرية التي قد تحد من ممارس الفتاة للرياضة نظراً لأنها أصبحت في سن لا يسمح لها بالخروج إلى الأندية الرياضية أو ممارسة الرياضة داخل الجامعة، هذا الأمر قد يعود للعادات والتقاليد التي تلزم الفتاة بالانتباه لتصرفاتها ومواقفها أمام المجتمع كونها بلغت مرحلة لها خصوصيتها في نظر المجتمع والعائلة.

وقد اختلفت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة الصلوي (2021) التي لم تبين فروق دالة إحصائية تبعاً لمتغير العمر. بينما اتفقت معها فيما يتعلق بعدم وجود فروق دالة إحصائية وفقاً لمتغير الكلية. واتفقت الدراسة الحالية مع دراسة آل عقران (2020) والتي وجدت أن العمر هو العامل الأكثر تأثيراً في النشاط الرياضي.

وفي سياق مختلف، بينت الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين إستجابات الطالبات المشاركات في الدراسة وفقاً لمتغير مكان السكن، حيث كانت الفروق لصالح الطالبات اللواتي يسكنن في القرى والمخيمات، وفي جميع المحاور. أي أن الطالبات اللواتي يسكنن في القرى والمخيمات أكثر عرضة للتحديات الاجتماعية بمحاورها الخمسة من الطالبات اللواتي يسكنن المدينة.

وتعزو الباحثة ذلك إلى نمط حياة مجتمعات القرى والمخيمات التي تتسم بالمحافظة والعادات والتقاليد الريفية والقبلية، من حيث النظرة للفتاة ودورها في الحياة. وهذا ما اتفقت معه دراسة أحمد وسامي (2022) التي خلصت إلى أن التحديات الاجتماعية بجميع أنواعها هي أكثر وضوحاً في المناطق الريفية منها في المناطق الحضرية، ربما بسبب العادات والتقاليد المجتمعية التي تعيق ممارسة الفتيات للرياضة، والأعباء المالية على المجتمعات الريفية مقارنةً بالأنشطة الرياضية الحضرية.

وفيما يتعلق بمتغير الدخل الشهري للأسرة، فقد بينت الدراسة أن الفروق ذات الدلالة الإحصائية كانت لصالح الطالبات اللواتي لديهن دخل شهري 2500 شيكل فأقل وبين 2501-4000 شيكل، في جميع محاور الدراسة (التحديات الاجتماعية). أي أن الطالبات اللواتي لديهن دخل شهري 2500 شيكل فأقل وبين 2501 - 4000 شيكل شهرياً، يواجهن تحديات اجتماعية بجميع محاورها للممارسة الرياضية أكثر ممن لديهن دخل شهري أكثر من 4000 شيكل.

وتعزو الباحثة ذلك إلى أن هنالك مصاريف متعلقة بممارسة الرياضة منها رسوم التسجيل في الأندية ومصاريف شراء ملابس رياضية قد تكون باهظة الثمن ولا تستطيع الفتاة واسرتها تحمل مثل تلك الأعباء المالية. وهذا ما يتفق مع دراسات كل من أحمد وسامي (2022) و Laar وآخرون (2019)، و Wangari وآخرون (2017)، حيث اتفقت جميعها على أن التحديات الاقتصادية تعتبر من أهم التحديات التي تواجه الطالبات في ممارستهن للرياضة، مثل قلة التمويل للأنشطة الرياضية النسائية، وعدم قدرتهم الاقتصادية على شراء متطلبات ممارسة الرياضة.

والجدول (5.1) التالي يلخص النتائج تبعا لمجالات الدراسة:

رقم التساؤل	التمساؤلات مرتبة تصاعديا حسب النتيجة:	الدرجة الكلية	المتوسط الحسابي
1	ما التحديات الاجتماعية المرتبطة بالنظرة الذاتية للجسد للممارسة الرياضية لدى طالبات جامعة القدس؟	متوسطة	3.38
2	ما التحديات الاجتماعية المرتبطة بالجانب الأكاديمي للممارسة الرياضية لدى طالبات جامعة القدس؟	كبيرة	3.42
4	ما التحديات الاجتماعية المرتبطة بالجانب الاقتصادي للممارسة الرياضية لدى طالبات جامعة القدس؟	كبيرة	3.43
5	ما التحديات الاجتماعية المرتبطة بالجانب العائلي للممارسة الرياضية لدى طالبات جامعة القدس؟	كبيرة	3.44
3	ما التحديات الاجتماعية المرتبطة بالجانب الثقافي للممارسة الرياضية لدى طالبات جامعة القدس؟	كبيرة	3.52

### 3.5 الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي توصلت لها الدراسة، تم استخلاص الاستنتاجات الآتية:

- التحديات الاجتماعية الأكثر تأثيراً على ممارسة الرياضة لدى طالبات الجامعة تتمثل في الجوانب الثقافية، الاقتصادية، والعائلية.
- العادات والتقاليد المجتمعية تشكل عائقاً رئيسياً أمام ممارسة الطالبات للرياضة.
- النظرة السلبية تجاه ممارسة المرأة للرياضة، الناتجة عن الثقافة العامة السائدة، تؤثر بشكل غير مباشر من خلال العائلة.
- الظروف الاقتصادية الصعبة التي تمر بها الطالبات، تؤثر سلباً على إمكانية ممارستهن للرياضة.
- الأوضاع الأمنية والسياسية في الضفة الغربية تسهم أيضاً في الحد من فرص ممارسة الرياضة لطالبات الجامعة.

## 4.5 التوصيات

في ضوء الاستنتاجات سابقة الذكر، توصي الباحثة بما يلي:

- ضرورة قيام الجامعات الفلسطينية وخاصة جامعة القدس بتوفير الأماكن والمعدات والأجهزة الرياضية التي تعمل على تحفيز الطالبات لممارسة الرياضة، خلال المسابقات الرياضية أو في أوقات الفراغ الأخرى.
- الحاجة إلى حملات توعية تقوم بها الجامعات ومؤسسات المجتمع المدني، من خلال برامج موجهة للأسر والعائلات والمجتمع بشكل عام، تهدف إلى رفع الوعي بأهمية الممارسة الرياضية للمرأة والطالبات، وأثرها على تحسين البيئة المجتمعية بشكل عام.
- قيام المجلس الأعلى للشباب والرياضة بتحفيز الطالبات والنساء الرياضيات للمشاركة في الفرق الرياضية المتنوعة بالتعاون مع الأندية الرياضية في كل منطقة وخصوصاً الريف والمخيمات، حتى تتوفر بيئة محفزة ومشجعة للطالبات والفتيات لممارسة الرياضة والانضمام إلى تلك الأندية.
- الحاجة إلى تصميم ونشر إعلانات وحملات توعية للطالبات الجامعيات بأهمية ممارستن للرياضة، وأثرها على تحصيلهن الأكاديمي وجودة الحياة لديهن.
- الحاجة إلى إجراء دراسات مستقبلية تأخذ بعين الاعتبار تصنيفات أخرى من التحديات التي تواجه المرأة في ممارستها للرياضة، كما تأخذ بعين الاعتبار مجتمع دراسي مختلف، وتتبنى الطريقة النوعية في إجراء الدراسات المتعلقة بالتحديات التي تواجه المرأة في ممارسة الرياضة.

## قائمة المصادر والمراجع

### أولاً: المراجع العربية

- أبو بكر، زينب. (2021). بعض الأبعاد الاجتماعية وعلاقتها بممارسة المرأة الليبية الرياضة النسائية "دراسة ميدانية على عينة من المنتسبات إلى المراكز الرياضية النسائية بمدينة المرج". مجلة البيان العلمية، 10، 10-33.
- أبو دية، مها، وعويضة، ساما، ودعيبس، تغريد، ونزال، ريماء، وسنيورة، رندا. (2015). البرلمان الفلسطيني السوري. 21، 21-30.
- أحمد، أحمد زين العابدين؛ وسامي، سالي محمود. (2022). التحديات الاجتماعية للممارسات الرياضية لدى النساء: دراسة ميدانية على عينة من طالبات الجامعة. المجلة العلمية لكلية الآداب-جامعة أسيوط، 84، 1477-1552.
- آل عقران، أريج. (2020). ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات الجامعات. المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والدولية، 12، 137-163.
- بال سيورت. (2020). المرأة الفلسطينية. ركيزة أساسية في المنظومة الرياضية الوطنية. تم الوصول إليه من خلال الرابط: <https://palsport.com/article/43611>
- براهيمى، أم السعود. (2019). المرأة والرياضة في الوطن العربي -شرعية الطموح وحتمية العزوف. مجلة علوم الإنسان والمجتمع - جامعة محمد خضيرة بسكرة، 8 (3)، 51-66.
- بلبول، فريد. (2020). معوقات ممارسة المرأة لرياضة السباحة بولاية المسيلة: دراسة ميدانية على مستوى المسبح نصف أولمبي. مجلة الإبداع الرياضي، 11، 1-25.
- بن عبد الدايم، هشام. (2020). العوائق التي تمنع الطالبات الجامعيات عن ممارسة الرياضة في الأحياء الجامعية بغرداية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة قاصدي مرياح، الجزائر. تم الوصول إليها من خلال الرابط: <https://dspace.univ->

- جبارين، نشأت. (2024). أثر المسابقات الرياضية الدولية في تعزيز الهوية الوطنية الفلسطينية من وجهة النظر الرسمية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة العربية الأمريكية، فلسطين.
- الحكيم، كريم محمد محمود. (2019). معوقات ممارسة الأنشطة الرياضية في المعاهد الخاصة بجمهورية مصر العربية. مجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، 29، 102-139.
- زحاف، محمد. (2015). دور العوامل الثقافية والاجتماعية لممارسة الرياضة النسوية في الجزائر: دراسة ميدانية لطالبات القطب الجامعي لولاية المسيلة. مجلة الإبداع الرياضي، 16، 67-82.
- سريوت، عبد المالك، وعبد الحكيم، شريط. (2017). الممارسة الرياضية خارج المدرسة كأساس للتحصيل الدراسي للتلاميذ. مجلة تاريخ العلوم، 8 (2)، 380-396.
- زيد، شروق. (2017). الدبلوماسية العامة الفلسطينية الرياضة نموذجا للقوة الناعمة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة بيرزيت، رام الله.
- الصلوي، عبد الإله. (2021). العوامل المؤثرة على ممارسة الأنشطة الرياضية والترفيهية لدى طالبات الجامعات السعودية. مجلة علوم الرياضة والتربية البدنية، 6 (1)، 83-110.
- طاهري، رابح، وعبورة، رابح، وقاصدي، حميدة. (2021). دور الأنشطة الرياضية الترويحية في تحسين اللياقة البدنية العامة لدى النساء المتدربات. مجلة علوم الرياضة والتدريب، 5 (1)، 144-155.
- عاشور، ياسر، وعبد الغني، باسم. (2023). معوقات ممارسة الأنشطة الرياضية لطلاب جامعة الباحة من وجهة نظرهم. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة حلوان، 98 (1)، 491-505. doi: 10.21608/jsbsh.2023.200556.2399

- العاني، عثمان؛ والشجلاوي، إيهاب؛ والعجيلي، أحمد. (2022). تحديات ومعوقات الرياضة النسوية في العراق. مجلة نسق، 33 (7)، 392-396.
- عايش، صباح، وبعوش، خالد. (2018). معوقات ممارسة النشاط الرياضي لدى طالبات الجامعة "دراسة ميدانية متمحورة حول طالبات قسم علوم التربية بجامعة سعيدة". الملتقى الوطني الثالث بعنوان: الممارسة الرياضية وثقافة التغذية الصحية لدى المرأة، الجزائر. تم الوصول إليه من خلال الرابط: [https://www.researchgate.net/publication/324257976\\_mwqat\\_mmarst\\_alnshat\\_alryady\\_ldy\\_talbat\\_aljamt\\_drast\\_mydanyt\\_mtmhwrt\\_hwl\\_talbat\\_qsm\\_lwm\\_altrbyt\\_bjamt\\_sydt](https://www.researchgate.net/publication/324257976_mwqat_mmarst_alnshat_alryady_ldy_talbat_aljamt_drast_mydanyt_mtmhwrt_hwl_talbat_qsm_lwm_altrbyt_bjamt_sydt)
- عرابي، فضل. (2022). رياضة فلسطين قبل النكبة: النشأة والجذور وصراع الهوية. موقع "إطار". تم الوصول إليه من خلال الرابط: <https://etar.info/storage/415/SDZiNin2YTYrNiw2YjYsS5wZGY=-.pdf>
- لكحل، عبد الرحمن، وفيروز، عزيز. (2022). دور حصة التربية البدنية والرياضية في تعزيز التحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية: دراسة ميدانية لبعض ثانويات الجلفة -الجزائر. مجلة مؤشر للدراسات الاستطلاعية، 2 (5)، 348-364.
- اللواتي، سعاد، والسديري، لمجد. (2022). التحديات التي تواجه طالبات الدفعة الأولى بكلية علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الملك سعود. مجلة علوم الرياضة والتربية البدنية، 7 (1)، 139-158.
- المصري، نيللي. (2010). الرياضة النسوية في قطاع غزة: واقع وطموح: دراسة تاريخية تحليلية من منظور نسوي من 1953 إلى 2008. مجلة جامعة النجاح للأبحاث-العلوم الإنسانية، 24 (10)، 2879-2916.
- معن، ريم. (2024). هل يمكن للمرأة الفلسطينية أن تنتزع مكانتها الرياضية؟. موقع أخبار البلد، تم الوصول إليه من خلال الرابط: <https://www.akhbarelbalad.net/ar/1/4/8034/?ls-art0=10>

- منظمة اليونسكو . (2015). دور الرياضة وتحقيق أهداف التنمية المستدامة. تم الوصول إليه

من خلال الرابط: <https://www.un.org/ar/chronicle/article/20132>

### ثانياً: المراجع الأجنبية

- Alemu, B. B., Nagel, S., & Vehmas, H. (2021). **Barriers to sport participation faced by Ethiopian and Eritrean migrant women in Switzerland. Italian Sociological Review**, 11(5S), 673-690.
- Al-Tawel, A. M., & AlJa'afreh, I. A. (2017). A Study of Female Students' Perceptions of the Barriers to Participate in Physical and Sports Activities at Al-Hussein Bin Talal University. **Journal of Education and Practice**, 8(11), 1-10.
- Ayamga, M.Z., Asabia, P.A., & Mubarik, M. (2023). Challenges Facing Female Students' Participation in Sports: Evidence from Zamse Senior High/Technical School, **Ghana. International Journal of Academic Multidisciplinary Research (IJAMR)**, 7 (2), 347-351.
- Hopkins, C. S., Hopkins, C., Kanny, S., & Watson, A. (2022). A systematic review of factors associated with sport participation among adolescent females. **International journal of environmental research and public health**, 19(6), 3353.
- Jabeen, A., Marwat, M.K., Khan, A., & Ali, K. (2017). Issues and challenges for female's participation in physical activities at secondary school level in Sargodha division. **MOJ Sports Med.** 1(6), 146–149. DOI: 10.15406/mojism.2017.01.00032
- KARAFİL, A. Y., & KAPLAN, E. (2023). A Study on The Problems Faced by Women in Sports. **Journal of Sport Sciences**, 1 (2), 11-24.
- Laar, R. A., Shi, S., & Ashraf, M. A. (2019). **Participation of Pakistani female students in physical activities: Religious, cultural, and socioeconomic factors. Religions**, 10(11), 617-625.
- Murray, R. M., Sabiston, C. M., Doré, I., Bélanger, M., & O'Loughlin, J. L. (2021). Association between pattern of team sport participation from adolescence to young adulthood and mental health. **Scandinavian journal of medicine & science in sports**, 31(7), 1481-1488.

- Schneider, J., Matheson, E. L., Tinoco, A., Silva-Breen, H., Diedrichs, P. C., & LaVoi, N. M. (2023). A six-country study of coaches' perspectives of girls' body image concerns in sport and intervention preferences: Template analysis of survey and focus group data. *Body Image*, 46(46), 300–312. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.06.013>
- Sharara, E., Akik, C., Ghattas, H., & Makhoul Obermeyer, C. (2018). Physical inactivity, gender and culture in Arab countries: a systematic assessment of the literature. *BMC Public Health*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5472-z>
- Wangari, G., Kimani, E., & Wango, G. (2017). Challenges Faced by Women Football Players Who Participate in Football Leagues. **Journal of Developing Country Studies**, 2 (2), 13 -35.

## الملاحق

ملحق رقم (1): الاستبيان بصورة الأولية



جامعة القدس

كلية الدراسات العليا

برنامج الريادة في الأعمال الرياضية

الموضوع: تحكيم أداة الدراسة

الدكتور/ة: ..... المحترم الجامعة: ..... المؤهل العلمي: .....

تحية طيبة وبعد:

تهدف هذه الاستبانة إلى التعرف على " التحديات الاجتماعية للممارسة الرياضية لدى النساء الفلسطينيات

"دراسة ميدانية على عينة من طالبات الجامعة"، وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في برنامج الريادة في الأعمال الرياضية في جامعة القدس.

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ومهنية في مجال عملكم، فإن الباحثة تأمل من سيادتكم التكرم والاطلاع وتحكيم فقرات هذه الأداة بعناية وإبداء رأيكم حول مدى صلاحية المجالات من عدمها، ومدى انتماء كل فقرة للمجال المحدد لها، وأية اقتراحات أو تعديلات ترونها مناسبة لتحقيق أهداف هذه الدراسة.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير

شاكراً لكم حسن تعاونكم

الباحثة

القسم الأول:

ضع إشارة (x) في المكان المناسب:

1- العمر: 1- (أقل من 20 سنة) 2- (21 سنة - 30 سنة) 3- (31 سنة فأكثر)

2- مكان السكن: 1- (مدينة) 2- (قرية) 3- (مخيم)

3- الدخل الشهري للأسرة: 1- (2500 شيكل فأقل) 2- (2501 - 4000 شيكل) 3- (أكثر من 4000 شيكل)

4- الجامعة: 1- (جامعة القدس) 2- (جامعة بيت لحم) 3- (جامعة النجاح الوطنية) 4- (جامعة الخليل) 5- (جامعة بيرزيت).

القسم الثاني:

ضع إشارة (x) أمام ما تراه مناسب من الخيارات التالية:

الفقرات	مناسبة	غير مناسبة	التعديل وجد	ان
البعد الأول: التحديات الاجتماعية المرتبطة بالنظرة الذاتية للجسد				
1- ضعف اللياقة البدنية يحد من ممارستي للأنشطة الرياضية				
2- ممارسة الرياضة للرجال وتتفق مع قدراتهم البدنية				
3- شكل جسم الفتاة يحد من قدرتها على ممارسة النشاط الرياضي				
4- ممارسة النشاط الرياضي للفتاة يفقدها انوثتها				
5- أشعر بالخجل عند أداء الحركات الرياضية				
6- ممارسة الرياضة تتعارض مع الاحتشام المطلوب للفتاة				
7- أخاف من التعرض للإصابة اثناء ممارسة الرياضة				
8- أشعر بالخجل من ارتداء الملابس الرياضية امام الجميع				

			9-قدراتي الجسمية لا يساعدني على ممارسة النشاط الرياضي
			10- أعتقد أن ممارسة النشاط الرياضي مضيعة للوقت.
<b>البعد الثاني: التحديات الاجتماعية المرتبطة بالجانب الاجتماعي و الأكاديمي</b>			
			1-عدم وجود مدربات فتيات في القاعات الرياضية الجامعية
			2-عدم وجود اهتمام طبي اثناء ممارسة الانشطة الرياضية للفتيات
			3-الأدوات والأجهزة الموجودة في الجامعة لا تناسب نوع الرياضة التي ارغب في ممارستها
			4-عدم وجود غرف منفصلة للفتيات لممارسة الرياضة وتبديل الملابس
			5-عدم توفر المتعة لأن الألعاب المقدمة تقليدية ومملة
			6-الاهتمام الدراسي يمنعني من ممارسة الأنشطة الرياضية
			7-النشاط الرياضي ليس له درجة في بالتحصيل الأكاديمي
			8-لا توجد اماكن مخصصة للرياضة للنساء في القرى
			9-اهمال نظافة المرافق وغرف الغيار في كليتي
			10-تخصصي يمنعني من ممارسة الرياضة.
<b>البعد الثالث: التحديات الاجتماعية المرتبطة بالجانب الثقافي</b>			
			1-الرياضة غير مهمة, الأعمال المنزلية أفضل
			2-مجتمعنا ينظر للفتاة التي تمارس الرياضة بنظرة سلبية
			3-ممارسة المرأة للرياضة أمام الناس يتعارض مع النظرة الدينية
			4-عادتنا وتقاليدنا تمنع المرأة من ممارسة الرياضة
			5-الأفضل للفتاة هو الزواج والمنزل لأنها لن تصل للاحترافية في الرياضة
			6-قلة الوعي لدى المجتمع بأهمية ممارسة الرياضة للفتيات.
			7-من الأفضل للفتيات دراسة التخصصات غير الرياضية
			8-معارضة الأسرة على الاشتراك ببرامج الأنشطة الرياضية

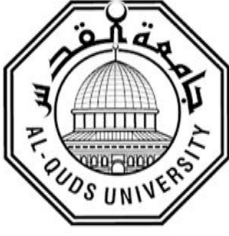
			9-قلة الثقافية والتوعوية حول أهمية ممارسة الرياضة للمرأة
			10-ضعف دور المجتمع المدني في التوعية بأهمية ممارسة الرياضة للفتيات.
<b>البعد الرابع: التحديات الاجتماعية المرتبطة بالجانب الاقتصادي</b>			
			1-غياب نظام المكافآت والحوافز للطالبات المتفوقات رياضياً
			2-عدم توفير الغذاء اثناء ممارسة الرياضة
			3-اسرتي لا تستطيع دفع رسوم الاشتراكات الرياضية
			4-عدم توفر المواصلات للأنشطة الرياضية
			5-لا تعتبر الرياضة مصدر اموال للمرأة في مجتمعنا
			6-اسرتي لا تستطيع أن توفر لي اجهزة رياضية
			7-من الأفضل للمرأة ان تعمل في مجال يجلب الأموال
			8-لا تستطيع اسرتي شراء احذية وملابس رياضية مخصصة
			9-عدم تنظيم رحلات ترفيهية للفتيات المشاركات بالنشاطات الرياضية.
			10-عدم وجود ساحات مخصصة للفتيات لممارسة الرياضة في القرى والمخيمات.
<b>البعد الخامس: التحديات الاجتماعية المرتبطة بالجانب العائلي</b>			
			1-عدم تشجيع ودعم أفراد أسرتي لي بممارسة الرياضة داخل الجامعة.
			2- معارضة أسرتي للاشتراك في الأندية الرياضية.
			3- عدم تقبل الأسرة للانضمام إلى نادي رياضي معين.
			4- منع الأسرة لممارسة الرياضة خوفاً على من التعرض للإصابة.
			5- محيطي العائلي يواجه إحراجاً في ممارستي للرياضة.
			6- تعتقد أسرتي أن ممارسة الرياضة يتعارض مع المعتقدات الدينية.
			7- افتقاد التشجيع من الاسرة والأصدقاء لممارسة الرياضة يحد من ممارستي لها.

			8- أسرتي لا تهتم بممارسة الرياضة لان هنالك أولويات أخرى.
			9- أسرتي تشجع الذكور لممارسة الرياضة للمحافظة على جسمهم.
			10-دون موافقة أسرتي لن أستطيع ممارسة الأنشطة الرياضية داخل الجامعة.

ملحق رقم (2): قائمة الخبراء المحكمين لأداة الدراسة

الاسم	التخصص	الجامعة
أ.د. بسام عبد الله مسمار	القياس والإعداد المهني في المجال الرياضي	الجامعة الأردنية
أ.د. سالم ساري	علم الاجتماع والفكر التربوي	جامعة فيلادلفيا
أ.د. عماد صالح عبد الحق	نظريات التدريب الرياضي	جامعة النجاح الوطنية
د. نضال القاسم	تربية رياضية	جامعة فلسطين التقنية
د. بشار صالح عبد الجواد	فلسفة التربية الرياضية	جامعة النجاح
د. مازن الخطيب	فلسفة التربية الرياضية	جامعة القدس
د. مؤيد شناعة	تربية رياضية	جامعة القدس

ملحق رقم (3): الاستبيان بصورته النهائية (بعد التحكيم)



جامعة القدس

كلية الدراسات العليا

برنامج الريادة في الأعمال الرياضية

الموضوع: استبيان جمع معلومات

عزيزتي الطالبة

تحية طيبة وبعد:

تقوم الباحثة بإجراء دراسة تحت عنوان: التحديات الاجتماعية التي تواجه المرأة الفلسطينية في ممارسة الأنشطة الرياضية: "دراسة ميدانية على عينة من طالبات جامعة القدس". وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في برنامج الريادة في الأعمال الرياضية في جامعة القدس.

أرجو التكرم بتعبئة فقرات الاستبانة وذلك بعد قراءة الفقرات بعناية وتمعن ثم وضع إشارة (x) في المكان الذي يعبر عن رأيك. وسوف يكون لإجابتك عن الفقرات جميعها الأثر الكبير في تحقيق أهداف هذه الدراسة. وسيتم الاحتفاظ بالمعلومات بسرية تامة وستستخدم لأغراض البحث العملي فقط.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير

شاكرة لكم حسن تعاونكم

الباحثة

أولاً: متغيرات الدراسة

ضع إشارة (x) في المكان المناسب:

1. نوع الكلية: 1- كلية علمية 2- كلية انسانية
2. المستوى الأكاديمي: 1. سنة أولى 2. سنة ثانية 3. سنة ثالثة 4. سنة رابعة
3. مكان السكن: 1- (مدينة) 2- (قرية) 3- (مخيم)
4. الدخل الشهري للأسرة: 1- (2500 شيكل فأقل) 2 - (2501 - 4000 شيكل) 3- (أكثر من 4000 شيكل).

ثانياً: مقياس التحديات الاجتماعية التي تواجه المرأة الفلسطينية في ممارسة الأنشطة الرياضية

ضعي إشارة (x) أمام العبارة المناسبة:

الرقم	المجال/ الفقرة	موافق بدرجة كبيرة جدا	موافق بدرجة متوسطة	موافق بدرجة قليلة	موافق بدرجة قليلة جدا
1	ضعف اللياقة البدنية يحد من ممارستي للأنشطة الرياضية				
2	ممارسة الرياضة للرجال وتتفق مع قدراتهم البدنية				
3	شكل جسم الفتاة يحد من قدرتها على ممارسة النشاط الرياضي				
4	ممارسة النشاط الرياضي للفتاة يفقدها نوثتها				
5	أشعر بالخجل عند أداء الحركات الرياضي				
6	ممارسة الرياضة تتعارض مع الاحتشام المطلوب للفتاة				
7	أخاف من التعرض لإصابة اثناء ممارسة الرياضة				
8	أشعر بالخجل من ارتداء الملابس الرياضية امام الآخرين				

					9 قدراتي الجسمية تعيقني عن ممارسة النشاط الرياضي
--	--	--	--	--	--

الرقم	الفقرة	موافق	موافق	موافق	موافق
		بدرجة كبيرة جدا	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة
	<b>المجال الثاني: التحديات الاجتماعية المرتبطة بالجانب الأكاديمي</b>				
1	قلة وجود مدربات فتيات في القاعات الرياضية الجامعية				
2	قلة وجود اهتمام طبي اثناء ممارسة الانشطة الرياضية للفتيات				
3	الأدوات والأجهزة الموجودة في الجامعة غير مناسبة لنوع الرياضة التي ارغب في ممارستها				
4	عدم وجود غرف منفصلة للفتيات لممارسة الرياضة وتبديل الملابس				
5	غياب المتعة لأن الألعاب المقدمة تقليدية ومملة				
6	الاهتمام الدراسي يمنعني من ممارسة الأنشطة الرياضية				
7	النشاط الرياضي ليس له درجة في بالتحصيل الأكاديمي				
8	قلة وجود اماكن مخصصة للرياضة للنساء خارج الجامعة				
9	اهمال نظافة المرافق وغرف الغيار في كليتي				
	<b>المجال الثالث: التحديات الاجتماعية المرتبطة بالجانب الثقافي</b>				
		موافق	موافق	موافق	موافق
		بدرجة قليلة جدا	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة
1	الرياضة تعد غير مهمة والأعمال المنزلية تفوقها أهمية				
2	مجتمعنا ينظر للفتاة التي تمارس الرياضة بنظرة سلبية				

					3	ممارسة المرأة للرياضة أمام الناس يتعارض مع المعتقدات الدينية
					4	عادتنا وتقاليدنا تمنع المرأة من ممارسة الرياضة
					5	الأفضل للفتاة هو الزواج او البقاء في المنزل
					6	ضعف الوعي لدى المجتمع بأهمية ممارسة الرياضة للفتيات.
					7	من الأفضل للفتيات دراسة تخصصات أخرى غير الرياضية
					8	قلة الثقافة والتوعوية بأهمية ممارسة الرياضة للمرأة
					9	ضعف دور المجتمع المدني في التوعية بأهمية ممارسة الرياضة للفتيات.
					الرقم	الفقرة
					موافق بدرجة كبيرة جدا	موافق بدرجة كبيرة
					موافق بدرجة متوسطة	موافق بدرجة قليلة
					موافق بدرجة قليلة جدا	موافق بدرجة قليلة جدا
					1	غياب نظام المكافآت والحوافز للطالبات المتفوقات رياضيا
					2	يصعب على اسرتي دفع رسوم الاشتركاكات الرياضية
					3	قلة توفر المواصلات لأماكن ممارسة الأنشطة الرياضية
					4	الرياضة كمصدر للدخل تعد غير مناسبة للمرأة في مجتمعنا
					5	عدم قدرة اسرتي على شراء اجهزة رياضية
					6	من الأفضل للمرأة ان تعمل في مجال يدر عليها دخل مناسب
					7	ضعف قدرة اسرتي لشراء احذية وملابس رياضية مخصصة

الرقم	الفقرة	المجال	الخامس: التحديات الاجتماعية المرتبطة بالجانب العائلي	موافق بدرجة كبيرة جدا	موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة متوسطة	موافق بدرجة قليلة	موافق بدرجة قليلة جدا
8	عدم تنظيم رحلات ترفيهية للفتيات المشاركات بالنشاطات الرياضية.							
9	قلة وجود ساحات مخصصة للفتيات لممارسة الرياضة في القرى والمخيمات.							
1	قلة تشجيع ودعم أفراد أسرتي لي بممارسة الرياضة داخل الجامعة.							
2	معارضة أسرتي لفكرة اشتراكي في الأندية الرياضية.							
3	عدم تقبل الأسرة للانضمام إلى نادي رياضي معين.							
4	تعارض فكرة الأسرة لممارسة الرياضة خوفاً على من التعرض للإصابة.							
5	محيطي العائلي يواجه إخراجاً في حالة ممارستي للرياضة.							
6	ترى أسرتي أن ممارسة الرياضة يتعارض مع المعتقدات الدينية.							
7	افتقاد التشجيع من الأسرة والأصدقاء لممارسة الرياضة يحد من ممارستي لها.							
8	ممارسة الرياضة للفتاة ليست من أولويات اسرتي							
9	أسرتي تشجع الذكور لممارسة الرياضة للمحافظة على اجسادهم.							

شكرا لحسن تعاونكن

الباحثة

ملحق رقم (4): كتاب تسهيل مهمة الباحثة

Al-Quds University

Faculty OF Arts

Graduate studies

التاريخ: 14/ 2 / 2025.



جامعة القدس

كلية الآداب

الدراسات العليا

الدكتور غسان الديك المحترم/ عميد القبول والتسجيل

الموضوع: تسهيل مهمة باحثة

تحية طيبة وبعد،

اشارة للموضوع اعلاه، تهديكم دائرة التربية الرياضية/ جامعة القدس (برنامج الدراسات العليا- الريادة في الاعمال الرياضية) اطيب تحياتها وتتمنى لكم موفور الصحة والعافية، نحيطكم علماً ان الباحثة نوران جهاد حنا بدره احدى طالبات كلية الدراسات العليا في جامعة القدس ورقمها الجامعي (22220252) تقوم بإعداد رسالة ماجستير بعنوان:

التحديات الاجتماعية التي تواجه المرأة الفلسطينية في ممارسة الأنشطة الرياضية

"دراسة ميدانية على عينة من طالبات جامعة القدس".

نرجو من حضرتكم الإيعاز لمن يلزم بتزويدنا بعدد الطالبات المسجلات في جامعة القدس (الكليات العلمية، والإنسانية)، لمساعدة الباحثة في تحديد حجم العينة وجمع البيانات بشكل رسمي.

مع فائق الشكر والتقدير

د. سهى سميرين

منسقة برنامج الريادة في الأعمال الرياضية

## فهرس المحتويات

أ.....	إقرار
ب.....	الإهداء
ج.....	الشكر والتقدير
د.....	الملخص
ه.....	<b>Abstract</b>
1.....	الفصل الأول
1.....	مقدمة وأساسيات الدراسة
1.....	1.1 المقدمة
3.....	2.1 مشكلة الدراسة
4.....	3.1 أهمية الدراسة
5.....	4.1 أهداف الدراسة
5.....	5.1 تساؤلات الدراسة
6.....	6.1 فرضيات الدراسة
6.....	7.1 حدود الدراسة
6.....	8.1 التعريف بمصطلحات الدراسة
7.....	9.1 هيكلية الدراسة
9.....	الفصل الثاني
9.....	الإطار النظري والدراسات السابقة
9.....	1.2 تمهيد

9	2.2 القسم الأول: الإطار النظري.....
9	1.2.2 المبحث الأول: المرأة والرياضة.....
12	2.2.2 المبحث الثاني: الواقع الرياضي للمرأة الفلسطينية.....
17	3.2.2 المبحث الثالث: التحديات الاجتماعية التي تواجه الإناث في ممارسة الرياضة.....
24	3.2 القسم الثاني: الدراسات السابقة.....
24	1.3.2 أولاً: الدراسات العربية.....
27	2.3.2 ثانياً: الدراسات الأجنبية.....
29	3.2 التعقيب على الدراسات السابقة.....
32	الفصل الثالث.....
32	منهجية الدراسة وإجراءاتها.....
32	1.3 مقدمة.....
32	2.3 منهج الدراسة.....
32	3.3 مجتمع الدراسة.....
33	4.3 عينة الدراسة.....
34	5.3 المعاملات العلمية لأداة الدراسة:.....
37	6.3 أداة الدراسة.....
38	7.3 إجراءات الدراسة.....
38	8.3 تحليل البيانات.....
39	9.3 متغيرات الدراسة.....
40	الفصل الرابع.....
40	نتائج الدراسة.....

40	1.4 مقدمة.....
40	2.4 الإجابة عن تساؤلات الدراسة.....
46	3.4 فحص فرضيات الدراسة.....
56	<b>الفصل الخامس.....</b>
56	<b>مناقشة النتائج والتوصيات.....</b>
56	1.5 مقدمة.....
56	2.5 مناقشة النتائج.....
63	3.5 الاستنتاجات.....
64	4.5 التوصيات.....
65	<b>قائمة المصادر والمراجع.....</b>
65	أولاً: المراجع العربية.....
68	ثانياً: المراجع الأجنبية.....
70	<b>الملاحق.....</b>
70	ملحق رقم (1): الاستبيان بصورة الأولية.....
75	ملحق رقم (2): قائمة الخبراء المحكمين لأداة الدراسة.....
76	ملحق رقم (3): الاستبيان بصورته النهائية (بعد التحكيم).....
81	ملحق رقم (4): كتاب تسهيل مهمة الباحثة.....
82	<b>فهرس المحتويات.....</b>