

جامعة النجاح الوطنية
كلية الدراسات العليا

دوافع ممارسة اللياقة البدنية لدى النساء في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية

إعداد

أميرة حمدان عبد الهادي شتيوي

إشراف

أ. د. عماد عبد الحق

د. فريد أبو ضهير

قُدِّمت هذه الأطروحة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في دراسات
المرأة بكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية في نابلس، فلسطين.

2017م

دوافع ممارسة اللياقة البدنية لدى النساء في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية

إعداد

أميرة حمدان عبد الهادي شتيوي

نوقشت هذه الأطروحة بتاريخ 2017/01/05م، وأجيزت.

التوقيع

أعضاء لجنة المناقشة

.....

1. أ. د. عماد عبد الحق / مشرفاً ورئيساً

.....

2. د. فريد أبو ضهير / مشرفاً ثانياً

.....

3. د. سبأ جرار / ممتحناً خارجياً

.....

4. د. راغده مفلح / ممتحناً داخلياً

الإهداء

الى من أضواؤا دربي بشموع المحبة والامل...الى ينبوع الحنان والصبر... الى من آثروني
على أنفسهم.... وحصروا الشوك مع دربي ليمهدوا لي طريق العلم... أبي رحمه الله
وأمي أطال الله عمرها

الى من اظهروا لي ما هو أجمل من الحياة... وكانوا ملازمي... الى من تنوقت معهم
أجمل اللحظات اخوتي جميعا

الى القلوب الطاهرة والرفيقة...والنفوس البريئة... ورياحيه حياتي... بناتي الاعزاء...
والي كل من له فضل علي

الى الامهات الفلسطينيات الماجدات امهات الاسرى والشهداء

الى كل امرأة في هذا العالم آمنت بحقها وعملت من أجله

أهدي هذا العمل...

الشكر والتقدير

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على معلم البشرية وهادي الإنسانية
وعلى آله وصحبه ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين...

تتناثر الكلمات حبا وتقديرا " على صفائح الأوراق... لك من علمني... وأعاد رسم
ملاحتي بريح العلم الطيبة... أتوجه بالشكر والتقدير لك ساهم في اخراج هذه الرسالة
مشرفي، مدققي، عينة الدراسة، ممتحنين، والى كل من كان سببا في تعليمي ومساعدتي
وأخص بالذكر الدكتور عماد عبد الحق حيث لم يأل جهدا في وتوجيهي لإنجاز هذا
البحث والذي أضاء لي الطريق بإرشاداته وتوجيهاته، وكما اخص بالشكر الجزيل جميع
مراتز اللياقة البدنية للمرأة الذي قدموا لي كل التسهيلات اللازمة لإنجاز هذه الأطروحة.

الباحثة

الإقرار

أنا الموقعة أدناه، مقدمة الرسالة التي تحمل العنوان:

دوافع ممارسة اللياقة البدنية لدى النساء في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية

أقر بأن ما اشتملت عليه هذه الرسالة إنما هو نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت الإشارة إليه حيث ما أن هذه الرسالة كاملة، أو أي جزء منها لم يقدم من قبل لنيل أي درجة أو لقب علمي أو بحث لدى أي مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

Declaration

The work provided in this thesis, unless otherwise referenced, is the researcher's own work, and has not been submitted elsewhere for any other degree or qualification.

Student's name:

اسم الطالبة:

Signature:

التوقيع:

Date:

التاريخ:

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
ج	الإهداء
د	الشكر والتقدير
هـ	الإقرار
و	فهرس المحتويات
ح	فهرس الجداول
ك	فهرس الأشكال
ل	فهرس الملاحق
م	الملخص
1	الفصل الأول: مشكلة الدراسة وخلفيتها
2	مقدمة الدراسة
3	مشكلة الدراسة
5	أهداف الدراسة
6	أسئلة الدراسة
6	أهمية الدراسة
7	حدود الدراسة
8	مصطلحات الدراسة
9	الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة
10	أولاً: الإطار النظري
18	ثانياً: الدراسات السابقة
26	ثالثاً: التعقيب على الدراسات السابقة
30	الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات
31	منهج الدراسة
31	مجتمع الدراسة
32	عينة الدراسة
33	أداة الدراسة
34	صدق الأداة

الصفحة	الموضوع
35	ثبات أداة الدراسة
35	إجرائت الدراسة
36	متغيرات الدراسة
37	المعالجات الإحصائية المستخدمة
38	الفصل الرابع: نتائج الدراسة
39	أولاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول
49	ثانياً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني
53	ثالثاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث
56	رابعاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع
58	خامساً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الخامس
61	سادساً: النتائج المتعلقة بالتساؤل السادس
64	سابعاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل السابع
65	ثامناً: النتائج المتعلقة بدليل المقابلة
75	الفصل الخامس: مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات
75	أولاً: مناقشة النتائج
76	مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول
82	مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني
83	مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث
84	مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع
85	مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الخامس
86	مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل السادس
86	مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل السابع
87	ثانياً: مناقشة النتائج المتعلقة بدليل المقابلة
89	ثالثاً: الاستنتاجات
91	رابعاً: التوصيات
92	قائمة المصادر والمراجع
98	الملاحق
b	abstract

فهرس الجداول

الصفحة	الجدول	الرقم
32	حجم المجتمع والعينة للنساء المتدربات في صالات الرياضة النسائية في شمال الضفة الغربية	جدول (1)
33	خصائص عينة الدراسة حسب المتغيرات المستقلة	جدول (2)
35	عدد فقرات الإستبانة حسب كل مجال من مجالاتها	جدول (3)
35	معاملات الثبات لمجالات أداة الدراسة.	جدول (4)
40	المتوسطات الحسابية والنسبة المئوية للإستجابة لفقرات مجال الدوافع النفسية لممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية	جدول (5)
42	المتوسطات الحسابية والنسبة المئوية للإستجابة لفقرات مجال الدوافع الإجتماعية لممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية	جدول (6)
44	المتوسطات الحسابية والنسبة المئوية للإستجابة لفقرات مجال اللياقة البدنية والصحة لممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية	جدول (7)
46	المتوسطات الحسابية والنسبة المئوية للإستجابة لفقرات مجال الدوافع الجمالية لممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية	جدول (8)
47	المتوسطات الحسابية والنسبة المئوية للإستجابة لفقرات مجال الدوافع الشخصية لممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية	جدول (9)
48	المتوسطات الحسابية والنسب المئوية للإستجابة وترتيب المجالات لدوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية	جدول (10)
50	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية تبعا إلى متغير العمر	جدول (11)

الصفحة	الجدول	الرقم
51	نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية تبعا إلى متغير العمر	جدول (12)
52	نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لمستوى الدوافع النفسية لممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية تبعا إلى متغير العمر	جدول (13)
54	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية تبعا إلى متغير المؤهل العلمي	جدول (14)
55	نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية تبعا إلى متغير المؤهل العلمي	جدول (15)
56	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية تبعا إلى متغير نوع العمل	جدول (16)
57	نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية تبعا إلى متغير نوع العمل	جدول (17)
58	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية تبعا إلى متغير الحالة الاجتماعية	جدول (18)
59	نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية تبعا إلى متغير الحالة الاجتماعية	جدول (19)
60	نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لمستوى الدوافع النفسية لممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية تبعا إلى متغير الحالة الاجتماعية	جدول (20)

الصفحة	الجدول	الرقم
62	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية تبعا إلى متغير مستوى الدخل	جدول (21)
63	نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية تبعا إلى متغير مستوى الدخل	جدول (22)
64	أكثر أفراد الأسرة مساهمة في تنمية دوافع النساء نحو ممارسة اللياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية	جدول (23)

فهرس الأشكال

الصفحة	الشكل	الرقم
49	متوسط الإستجابة على مجالات مقياس دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية	شكل (1)
53	متوسط الإستجابة على مجال الدوافع النفسية لممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية تبعاً إلى متغير العمر	شكل (2)
61	متوسط الإستجابة على مجال الدوافع النفسية لممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية تبعاً إلى متغير الحالة الإجتماعية.	شكل (3)
61	متوسط الإستجابة على مجال الدوافع الإجتماعية لممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية تبعاً إلى متغير الحالة الإجتماعية	شكل (4)

فهرس الملاحق

الصفحة	الملحق	الرقم
99	أداة الدراسة بصورتها الأولى	ملحق (1)
106	قائمة بأسماء المحكمين لأداة الدراسة	ملحق (2)
107	أداة الدراسة بصورتها النهائية	ملحق (3)

دوافع ممارسة اللياقة البدنية لدى النساء في مراكز اللياقة البدنية
في محافظات شمال الضفة الغربية

إعداد

أميرة حمدان عبد الهادي شتيوي

إشراف

أ. د. عماد عبد الحق

د. فريد أبو ضهير

الملخص

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى مستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية، كما هدفت التعرف إلى أثر متغيرات الدراسة (العمر، والمؤهل العلمي، ونوع العمل، والحالة الاجتماعية، والدخل، ومكان السكن)، ولتحقيق أغراض الدراسة أجريت الدراسة على عينة قوامها (350) متدربة من أصل المجتمع الكلي البالغ عدده (850) متدربة، وتم توزيع (350) استبانة وتم استعادة (335) من عينة الدراسة، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية الطبقية.

وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

(1) إن مستوى الدوافع النفسية لممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية كان مرتفعا جدا، حيث بلغ المتوسط الحسابي للمجال (4.23)، وكانت النسبة المئوية للإستجابة (84.6%).

(2) ان مستوى الدوافع الإجتماعية لممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية كان مرتفعا، حيث بلغ المتوسط الحسابي للمجال (3.66) وان النسبة المئوية للإستجابة كانت (73.2%).

(3) ان مستوى اللياقة البدنية والصحة لدى النساء الممارسات للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية كان مرتفعا جدا، حيث بلغ المتوسط الحسابي للمجال (4.48) وان النسبة المئوية للإستجابة كانت (89.6%).

4) ان مستوى الدوافع الجمالية لممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية كان مرتفعا جدا، حيث بلغ المتوسط الحسلي للمجال (4.42) وان النسبة المئوية للإستجابة كانت (88.4%).

5) ان مستوى الدوافع الشخصية لممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية كان مرتفعا جدا، حيث بلغ المتوسط الحسابي (4.18) وان النسبة المئوية للإستجابة كانت (83.6%).

6) ان مستوى الكلي لدوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية كانت مرتفعا جدا، حيث بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الطلية (4.20) وان النسبة المئوية للإستجابة كانت (84%)

7) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية تعزى إلى متغيرات المؤهل العلمي نوع العمل والدخل.

8) توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية تعزى إلى متغير العمر على مجال الدوافع النفسي فقط

9) توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية تعزى إلى متغير الحالة الاجتماعية على مجالي الدوافع النفسية والاجتماعية.

10) أكثر أفراد الاسرة مساهمة في تنمية دوافع المرأة نحو ممارسة اللياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية هم الأصدقاء ثم الزوج فالأم.

واوصت الباحثة بمجموعة توصيات كان من اهمها الاستمرار في تعزيز الدوافع الايجابية نحو ممارسة النساء للأنشطة الرياضية من قبل الأهل والمجتمع، ضرورة زيادة الثقافة والمفاهيم الرياضية والخاصة بأهمية ممارسة النساء الرياضية لها من اثر ايجابي على مختلف نواحي الحياة: الاجتماعية والصحية والنفسية والجمالية.

الفصل الأول

مشكلة الدراسة وخلفيتها

مقدمة الدراسة

مشكلة الدراسة

أسئلة الدراسة

أهداف الدراسة

أهمية الدراسة

فرضيات الدراسة

حدود الدراسة

مصطلحات الدراسة

الفصل الأول

مشكلة الدراسة وخلفيتها

مقدمة الدراسة

تعتبر اللياقة البدنية من المتطلبات الحيوية في عصرنا الحاضر، لما لها من فوائد إيجابية جمة على بنية الجسم والصحة العامة، حيث تعمل اللياقة البدنية على تخفيض نسبة الكوليسترول والدهون في الدم، وتجعل من الشخص الممارس لها سواء أكان ذكراً أم أنثى أمراً بالغ الأهمية من حيث تحسين النفسية العامة للممارس لها، وتعتبر ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة أحد المطالب الوظيفية والبنوية الأساسية في الجسم البشري، ولا يمكن تحقيق هذه المطالب إلا من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية (الخاروف ومجلي، 2004، ص 77-78).

إن ممارسة النشاط الرياضي له فوائد صحية ونفسية واجتماعية عديدة، فهو يساعد عادةً على رفع مستوى اللياقة البدنية من أجل صحة أفضل، وحياة أطول، ونشاط أكثر، كما يساعد على تقليل احتمالات الإصابة بأمراض القلب، وداء السكري، وآلام أسفل الظهر، والسمنة، بالإضافة إلى تنمية الجوانب المعرفية المتعلقة بالصحة والتغذية، وتنمية الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي (العنوم، 2009، ص 501).

إن التقدم التقني في الصناعة من خلال الآلات والمعدات المحوسبة، والمواصلات، وتشغيل الكثير من الآلات عن بعد، جعلت هناك غالبية كبيرة من الناس تتخبط في الأعمال المكتبية التي تؤدي من وضع الجلوس، واقتصار الأعمال الميدانية على فئة قليلة منهم، وهذا أدى إلى انخفاض مستوى اللياقة البدنية لدى الكثير، وأدى إلى تفاقم المشاكل الجسدية لديهم، لأن جسم الكائن الحي يفقد حيويته وكفاءته الوظيفية بسبب قلة الحركة، فالقاعدة الفسيولوجية تقول "إن عدم الاستخدام يؤدي إلى فقدان الوظيفة"، كما أن شكل جسم الإنسان يحدد وظيفته، فقد خلقه الله بوضع أفضل ما يكون للحركة، وللمحافظة على وظائف هذا الجسم البدنية لا بد من استعمالها في مناسبات الحياة المختلفة.

إن المفهوم الحديث للصحة الشخصية للفرد لم يعد مقتصرًا على الخلو من الأمراض المعدية حتى يعتبر الفرد لائقًا صحيًا، بل تجاوزها إلى ما يسمى بأمراض نقص الحركة، فقد أدركت المجتمعات المتقدمة أهمية اللياقة البدنية لأفرادها، وقد أصبحت أمراض نقص الحركة (تصلب الشرايين، والسمنة، وآلام الظهر،...) والمشاكل الصحية الناجمة عن انخفاض اللياقة البدنية تشكل هاجسًا يُقلق تلك المجتمعات وخصوصًا الغنية منها، بسبب توفر مقومات الراحة والترفيه ووفرة الطعام وغير ذلك.

لقد حرصت المرأة على الدخول إلى معترك اللياقة البدنية بعد الخمول الذي أصابها نتيجة المجهود العضلي القليل الذي تبذله في عملها اليومي، وارتفاع عدد النساء المصابات بالسمنة نتيجة التقليل من المجهود العضلي، مما جعلها تقوم على ممارسة اللياقة البدنية من أجل التقليل من الوزن، أو التخفيف من نسبة الدهون في الجسم، أو لتحصيل الرشاقة المفقودة وتجميل القوام، فهي بذلك تسعى إلى تحقيق ذاتها من خلال ممارسة الرياضة وإعادة التوازن إلى جسمها.

وتتنوع الدوافع للممارسة الرياضية، وتتعدد مظاهرها، ويرجع ذلك في الغالب إلى الاختلافات في نوعية الأنشطة الرياضية التي يمارسها الفرد، بالإضافة إلى الاختلافات في آلية تحقيق الأهداف المنشودة التي تتحقق من خلال الممارسة الرياضية، حيث أن دوافع الرياضي يمكن التعرف عليها نتيجة لتفاعل العوامل الشخصية والبيئية التي تتعرض أحيانًا إلى التغيير والتبديل، حينما يستمر الفرد في ممارسة هذا النشاط فترة زمنية طويلة، بالرغم من اختلاف وجهة نظر بعض العلماء في مجال علم النفس الرياضي في تفسير مفهوم الدوافع الرياضية، إلا أن هناك شبه اتفاق فيما بينهم حول الدور الهام الذي تلعبه الدوافع في تحريك السلوك وتوجيهه (علاوي، 2002، ص40).

وتختلف دوافع المشاركة في النشاطات الإنسانية المختلفة نحو أي نشاط سواء أكان رياضياً أم ثقافياً أم فنياً أم اجتماعياً باختلاف الأفراد واهتماماتهم ورغباتهم. كما تعد معرفة دوافع الأفراد نحو ممارسة نشاط معين أمراً في غاية الأهمية، إذ يؤدي بالإنسان إلى الاستمرار

في ذلك النشاط أو التوقف عنه، وتحمل الدوافع مكانة مهمة في علم النفس فهي أساس تفسير السلوك الإنساني بجميع مظاهره، فمن خصائص السلوك أن وراءه دافع أو حافز يدفع الشخص للقيام بنشاط معين، ويتجه هذا السلوك نحو هدف معين يشبع به الحاجة القائمة وراء الدافع، فإذا رغب شخص ما بممارسة الأنشطة الرياضية فإنه يبدأ بالبحث عن النشاط الرياضي المناسب له لإشباع حاجاته ورغباته (العتوم، 2009، ص 20).

إن اللياقة البدنية للنساء التي كانت مرفوضة منذ وقت قريب للنساء، حيث كانت النساء تمارس اللياقة البدنية في المنزل وبعيدا عن عيون الناس أو معرفتهم، بفعل العادات والتقاليد التي كانت موجودة في المجتمع والتي تعتبر ذلك عيباً، أصبحت اليوم متاحة خارج المنزل وليس بداخله فقط، حيث تم افتتاح العديد من المنشآت الرياضية والصالات التي تعنى باللياقة البدنية للنساء، حيث لم تعد الثقافة المجتمعية تشكل عائقاً أمام ذلك في ظل العولمة.

مشكلة الدراسة

أضحت اللياقة البدنية مطلباً أساسياً للفرد العادي في مواجهة المخاطر الناتجة عن قلة الحركة نتيجة اعتماد الإنسان على الآلة في العديد من متطلبات الحياة العصرية، مما أدى إلى انتشار العديد من الأمراض، منها: السكري، والسرطان، وأمراض القلب والأوعية الدموية وضغط الدم، وأمراض الجهاز التنفسي والربو، والسمنة وأمراض الكلى، ولم تعد اللياقة البدنية هدفاً يسعى الرياضيون وحدهم لتحقيقه، بل أصبحت هدفاً لتحقيق وتطوير صحة الإنسان من أجل حياة أفضل عند كلا الجنسين ذكوراً وإناثاً، مما أدى إلى انتشار الكثير من المراكز الرياضية التي تعمل على تحقيق اللياقة البدنية.

ويعتبر خروج النساء لممارسة الرياضة خارج المنزل أمراً بالغ التعقيد في ظل العادات والتقاليد التي لا تسمح بمثل هذا الأمر، والتي تعتبر ذلك موضوعاً يضرب صميم الثقافة السائدة في مجتمع محافظ، ولكن انتشار المراكز النسائية التي تعمل على تطوير اللياقة البدنية للنساء في محافظات شمال الضفة الغربية، وإقبال النساء على هذه المراكز، دعا الباحثة إلى التفكير في التعرف على الدوافع التي تكمن وراء ممارسة المرأة للنشاط الرياضي، رغم الموروث الثقافي

والاجتماعي المعارض لذلك، وكانت عدد من الدراسات قد أشارت إلى أن الدوافع لممارسة النشاط الرياضي للمرأة تختلف من مجتمع إلى آخر، وتكمن مشكلة الدراسة في الإجابة عن السؤال الرئيس الآتي: ما مستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية؟

أهداف الدراسة

هدفت الدراسة الحالية التعرف إلى:

1. مستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية.
2. الفروق في مستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية تبعاً إلى متغير العمر.
3. الفروق في مستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية تبعاً إلى متغير المؤهل العلمي.
4. الفروق في مستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية تبعاً إلى متغير نوع العمل.
5. الفروق في مستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية تبعاً إلى متغير الحالة الاجتماعية.
6. الفروق في مستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية تبعاً إلى متغير مستوى الدخل.
7. أكثر أفراد الأسرة مساهمة في تنمية دوافع ممارسة اللياقة البدنية لدى النساء في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية.

أسئلة الدراسة

سعت الدراسة للإجابة عن التساؤلات الآتية:

1. ما مستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية تعزى إلى متغير العمر؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية تعزى إلى متغير المؤهل العلمي؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية تعزى إلى متغير نوع العمل؟
5. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية تعزى إلى متغير الحالة الاجتماعية؟
6. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية تعزى إلى متغير مستوى الدخل؟
7. من أكثر أفراد أسرتك مساهمة في تنمية دوافعك نحو ممارسة اللياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية؟

أهمية الدراسة

تتلخص أهمية هذه الدراسة من الناحية النظرية في الآتي:

1. قد تساهم هذه الدراسة في إبراز دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية.

2. قد تساعد هذه الدراسة في توفير آفاق عملية وبحثية للباحثين في مجال دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية، حيث تعتبر هذه الدراسة - في حدود علم الباحثة - من الدراسات الأولى التي تحاول استطلاع دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية.

أما الأهمية البحثية لهذه الدراسة، فتكمن في إفادة المراكز الشبابية ومراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية.

وتتمثل الأهمية التطبيقية للدراسة في الآتي:

1. قد تفيد هذه الدراسة العاملين في مراكز اللياقة البدنية من حيث تعريفهم على دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية.

2. تقديم تقييم "واقعي" للدوافع الكامنة وراء ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية.

3. يتوقع من خلال نتائج الدراسة التعرف إلى تأثير كل من: متغيرات العمر، والمؤهل العلمي، ونوع العمل، والحالة الاجتماعية، والدخل، ومكان السكن على دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية وفقاً لاستجابات المبحوثات.

حدود الدراسة

التزمت الباحثة بالحدود الآتية:

الحد البشري: اقتصرت الدراسة على النساء الممارسات للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية.

الحد المكاني: اقتصرت الدراسة على مراكز اللياقة البدنية للنساء في محافظات شمال الضفة الغربية في نابلس وجنين وطولكرم وقلقيلية وطوباس وسلفيت.

الحد الزمني: تم إجراء الدراسة في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي (2016/2015) في الفترة الزمنية من 2016/3/1 إلى 2016/5/1.

الحد الإحصائي والإجرائي: اقتصرت الدراسة على الأدوات المستخدمة في جمع البيانات، وطبيعة التحليل الإحصائي المستخدم في معالجة البيانات، وفي ضوء المصطلحات الإجرائية للدراسة.

مصطلحات الدراسة

الدوافع: حالة من التوتر الداخلي تعمل على إثارة السلوك وتوجيهه، كما ينظر إليه على أنه "حالة أو قوى داخلية تسهم في تحريك السلوك وتوجيهه نحو تحقيق هدف معين" (نشوان، 2001، ص40).

ويُعرف الدافع إجرائياً بأنه: درجة استجابة المبحوثات على استبانة الدوافع التي تدفع المرأة للخروج من بيتها إلى مراكز اللياقة البدنية، سواء أكانت هذه الدوافع نفسية أو اجتماعية أو صحية أو جمالية أو ثقافية أو غير ذلك.

اللياقة البدنية: هي المقدرة على القيام بالواجبات اليومية دون تعب، مع توافر قدر من الطاقة الجسمية التي تسمح بمواصلة العمل والأداء خلال وقت الفراغ، ومواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة (عنان، 1998).

وتُعرف اللياقة البدنية إجرائياً بأنها: اللياقة العامة التي تسمح بالقيام بالواجبات اليومية دون تعب، وتعمل على التخلص من المواد الضارة من الجسم من أجل إكسابه الرشاقة والمرونة.

مراكز اللياقة البدنية للنساء: تُعرف إجرائياً حسب هذه الدراسة بأنها المراكز التي تتدرب فيها النساء على اللياقة البدنية.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظري

ثانياً: الدراسات السابقة

ثالثاً: التعقيب على الدراسات السابقة

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظري

مقدمة

تعتبر اللياقة البدنية موضوعاً حديثاً هاماً يتم تناوله في الكثير من المواد الإعلامية سواء المسموعة والمقروءة أو المرئية، لما لها من أهمية في حياة الإنسان المعاصر الذي يعتمد اليوم على الآلة والرفاهية التي أنتجها التقدم العلمي والتكنولوجي، ما ولد ضغطاً كبيراً على صحة الإنسان التي أصيبت بالخمول نتيجة ذلك، حيث كان الإنسان قديماً يعتمد على مجهوده العضلي والجسماني في تحقيق عيشه ونمط حياته، ولكن دخول الآلة غير من طبائع الجسم الذي أركن إلى الخمول واستعمال وسائل الراحة الحديثة، مما دفع الإنسان إلى ممارسة الرياضة من أجل تغيير نمط عيشه وحياته وإعادة الرشاقة والقوة العضلية التي بدأت بالاضمحلال نتيجة استعمال الآلة، أي إعادة التوازن الداخلي للجسم، ولكن ممارسة اللياقة البدنية لها دوافع كامنة خلفها تعمل على متابعة هذه الممارسة وصقلها، وإن اختفاء الدافع خلفها يعني الإهمال بها (خاروف ومجلي، 2004).

إن ممارسة الأنشطة الرياضية تؤدي إلى تحقيق التوازن الداخلي للفرد، حيث إن لها تأثيرات إيجابية على صحته، وتقوية الأجهزة العضوية للجسم، وإن تنمية القيم والاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط البدني تمثل القوة الدافعة نحو الاستمرار في ذلك، فالدافعية تعمل على خفض حالات التوتر لدى الفرد، وتخليصه من حالة عدم التوازن، والتقليل من الشعور بالتعب والملل، والشعور بقيمة الوقت، والتفكير بالنتائج الإيجابية التي تتحقق عند الانتهاء من عمل المهمة. وتتأثر الدوافع لممارسة الأنشطة الرياضية إيجاباً أو سلباً، وهذا يؤثر في فاعلية تعلم المهارات الرياضية واللياقة البدنية، وكذلك على مستوى الأداء لهذه اللياقة (دويكات، 2004).

وتعمل الأنشطة البدنية على تنمية الفرد بدنياً واجتماعياً وعقلياً، وتدخل في تشكيل شخصية الفرد، فمن خلال ممارسة الأنشطة البدنية يبدأ الممارس في إشباع نزعته إلى الحياة الاجتماعية ليكتسب الكثير من المعلومات والمهارات والاتجاهات نحو الذات ونحو الآخرين (الخولي، 2005).

كما تعمل الدوافع على فهم وتفسير السلوكيات وراء الكثير من النشاطات التي يقوم بها الفرد، لذلك تحتل الدوافع مكانة مهمة في علم النفس بجميع مظاهره، فمن خصائص السلوك الإنساني أن وراءه دافعاً أو حافزاً يدفع الشخص للقيام بنشاط معين، وحيث يتجه هذا السلوك للفرد نحو تحقيق هدف معين يشبع به الحاجة القائمة وراء الدافع، فإذا رغب شخص ما بممارسة الأنشطة الرياضية فإنه يبدأ بالبحث عن النشاط الرياضي المناسب له لإشباع حاجاته ورغباته (عيسى، 2008).

من ناحية أخرى فإن اللياقة البدنية لم تعد هدفاً للرياضيين وحدهم، بل تعدت ذلك إلى كافة الفئات العمرية ذكوراً وإناثاً بهدف تحقيق التطوير في صحة الإنسان من أجل حياة أفضل، وانتشار هذا المفهوم بين الناس أدى إلى زيادة الاختلافات حول مصطلح اللياقة البدنية من حيث المفهوم والمكونات (عبد الحق، أبو جغب، عبد الحق، 2009).

وتتميز الدوافع الرياضية بتنوع مظاهرها وتعددتها، وهذا مرده إلى الاختلافات في نوعية الأنشطة الرياضية التي يمارسها الفرد، إلا أن هناك شبه اتفاق فيما بينهم حول الدور الهام الذي تلعبه الدوافع في تحريك السلوك وتوجيهه (عبد الحافظ، 2009).

لقد كانت الألعاب الرياضية منذ قرون بعيدة نمطاً سلوكياً مرتبطاً بالرجل، وكان النشاط الرياضي مقصوراً على الرجال، ومع مرور الزمن وتطور الحركة الرياضية بدأت النساء بممارسة كافة الألعاب، وبدأ العلماء والباحثون بدراسة كافة الجوانب لممارسة المرأة للرياضة، وفي ضوء ذلك ازدادت في الآونة الأخيرة البحوث والدراسات المرتبطة والمتخصصة في موضوع الدوافع وعلاقتها بالممارسة الرياضية، واحتلت مكانة واسعة في المؤتمرات والندوات والمجلات العلمية المتخصصة في مجال علم النفس الرياضي (الربضي، 2001).

مفهوم اللياقة البدنية وتعريفها

إن مصطلح اللياقة البدنية كما هو متعارف عليه عند علماء التربية الرياضية بأنه عبارة عن قدرة الفرد وكفاءته البدنية للقيام بالواجبات الحياتية المنوطة به دون إجهاد أو تعب (عبد الفتاح، 2003).

تغير مفهوم اللياقة البدنية مع تغير التقدم العلمي والتكنولوجي، حيث تغير أسلوب الحياة تماماً في النصف الأخير من القرن العشرين عن نصفه الأول. فقد كان التركيز في قياس البدنية يعتمد على قياس القوة العضلية للفرد، لأنه كان يعتمد عليها بشكل أساسي قديماً. أما في عصرنا الحاضر فقد أصبحت اللياقة البدنية تقاس بشكل خاص بمدى كفاءة وجدد الجهاز الدوري التنفسي والذي يتكون من القلب والرئتين.

واللياقة البدنية بمفهومها الحديث تشمل عناصر لم تكن موجودة في الخمسينيات من القرن الماضي، فالتغذية السليمة والنسبة المئوية للدهون بالجسم أصبحتا ضمن العناصر الأساسية المكونة للياقة البدنية. فلم يعد مقبولاً أن يكون الفرد لائقاً بديناً بدرجة عالية ولديه نسبة عالية من الدهون المتراكمة في جسمه، أو أن يكون غذاؤه ناقصاً لمكوناته الأساسية أو غير متوازن؛ لأن ذلك حتماً سيؤثر على أدائه الرياضي (شحاته وفاروز، 1996).

وتعتبر اللياقة البدنية أحد الأوجه للياقة البدنية الشاملة التي تبنى عليها إمكانية ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة من قبل الإناث والذكور، وعليها تبنى اللياقة البدنية الخاصة والتقدم بالمهارات الأساسية والتخطيط وطرق اللعب، وبدونها تصبح إمكانية تحقيق هذه الأبعاد أمراً صعباً قد يكون مستحيلاً (شاكر، 2011، ص6).

هناك العديد من التعريفات التي تعرف للياقة البدنية والتي تسعى إلى توضيح معالمها ومكوناتها المتعددة، نتيجة لهذا تتداخل جوانب كثيرة في تحقيق مفهوم اللياقة البدنية من حيث اللياقة البدنية الوظيفية والعقلية والنفسية، وكان لذلك أثراً في تضارب الآراء وفي تنوعها. فقد عرفت بأنها أحد مظاهر اللياقة العامة للفرد، وتشمل الخلو من الأمراض المختلفة العضوية والوظيفية، وقيام أعضاء الجسم بوظائفه على أحسن وجه (علاوي، 2002).

إن مصطلح اللياقة البدنية يعنى القيام بالأعمال والواجبات اليومية بقوة وحيوية ونشاط دون الشعور بالتعب والإجهاد، وبحيث يكون هناك فائض من الطاقة يمكن استغلاله في وقت ما ليتمكن الجسم من القيام بنشاطات أخرى تعزز وتنشط الوضع الصحي والحالة الصحية للجسم، ومن أبرز التعريفات ما تناوله بعض الباحثين الأمريكيين، حيث يعرفون اللياقة البدنية بأنها تتكون من: اللياقة الطبية، واللياقة المتحركة أو اللياقة الوظيفية، واللياقة المهارية الحركية.

وقسّمت اللياقة البدنية إلى:

1. اللياقة البدنية العامة: مقدرة يتسم بها الشخص الممارس للياقة لكي يُمكن من خلالها تجهيزته الفسيولوجية وأعضاء جسمه من القيام بوظائفها الحيوية بكفاءة وفاعلية بصورة شاملة ومتزنة، من خلال ممارسة أنشطة بدنية أو رياضية عامة.
2. اللياقة البدنية الخاصة: مقدرة يتسم بها الشخص الممارس للياقة كي يُمكن من خلالها تجهيزته الفسيولوجية وأعضاء جسمه من القيام بوظائفها بكفاءة وفاعلية، للوفاء بمتطلبات الأنشطة البدنية والحركية ذات الطبيعة الخاصة (رحيمة، 2009، ص12).

أهمية اللياقة البدنية للنساء

رغم أن الدراسات التي توضح أهمية الرياضة للمرأة قليلة، إلا أن المرأة بحاجة إلى ممارسة الرياضة بشكل كبير أكثر من الرجل، حيث يتضح ذلك من خلال التغيرات الفسيولوجية والجسمانية خلال مراحل النمو والتطور المختلفة لها.

فهناك تحديات كبيرة تقف أمام المرأة تحد لا بل تمنعها من ممارسة الرياضة، وهذا إن دل على شيء فإنما يدل على عدم فهم ومعرفة المجتمع بأهمية الرياضة للمرأة، حيث إن الرياضة تساعدها في الحفاظ على القوام النموذجي، بالإضافة إلى التخلص من السمنة والوقاية من الأمراض، وهناك الكثير من الدراسات التي أثبتت أن المرأة التي تمارس الرياضة تتجنب أطفالاً أذكياً (ملحم، 1999).

وعوضاً عن ذلك فإن صعوبات وضغوطات الحياة من تربية الأولاد والأعمال المنزلية الأخرى التي تقع على عاتق المرأة، تجعلها بحاجة إلى التخلص من ضغوطات العمل والمنزل والزوج، ولا يتم ذلك إلا عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة.

وإن ما تمر به المرأة من عمليات أثناء فترة الحمل والرضاعة يعمل على إطالة عضلات البطن وعضلات الظهر، وإن تكرار الحمل يضعف العضلات بشكل عام، وعليه فإن ممارسة المرأة للرياضة بعد الإنجاب يساهم في الحفاظ على عضلات قوية ومتينة ومتوازنة بحيث يحفظ قوامها (عبد الحق، 2010).

كما أن السمنة المتزايدة التي تكتسبها المرأة في مراحل عمرها المختلفة سواء أثناء الحمل أو بسن الأربعين بسبب خمول في نشاط بعض الغدد والهرمونات، حيث إن ممارسة الأنشطة الرياضية يساعد المرأة في الحفاظ على وزنها بالشكل المطلوب. وعوضاً عن ذلك فإن ممارسة المرأة للرياضة أثناء المراحل العمرية المختلفة يساهم في التخلص من آلام الدورة الشهرية أيضاً، ويسهل عملية الولادة، ويخفض آلام المخاض. كما أن ممارسة الرياضة للمرأة تساهم في تأخير علامات الشيخوخة والمحافظة على رشاققتها وجمالها، وفي النهاية فإن ممارسة المرأة للرياضة تعمل على زيادة تقدير المرأة لنفسها وتريحها من ناحية نفسية وصحية واجتماعية وجمالية (عبد الحق، 2012).

الفوائد الصحية الناجمة عن ممارسة المرأة الحامل للنشاط البدني

إن ممارسة الأنشطة الرياضية قد لا يقتصر على النساء العاديات فقط، بل هناك فوائد صحية كثيرة ناجمة عن ممارسة النساء الحوامل للنشاط الرياضي.

وتؤدي ممارسة النشاط الرياضي بانتظام من قبل المرأة الحامل إلى جملة من الفوائد الصحية الجسمية والنفسية، فبالإضافة إلى شعور المرأة الحامل بالحيوية من جراء الممارسة المنتظمة للنشاط البدني، تساهم الطاقة المصروفة من جراء النشاط البدني في تقليل نسبة الشحوم لدى المرأة الحامل نتيجة لزيادة الوزن أثناء الحمل، حيث إنه من المعلوم أن احتياج المرأة

الحامل من الطاقة في الأشهر الستة الأولى من الحمل تزداد بحوالي (150) كيلو سعر حراري في اليوم عن احتياجاتها قبل الحمل، لكن تلك المتطلبات تزداد في الأشهر الثلاثة الأخيرة من الحمل لتبلغ (300) كيلو سعر حراري إضافي في اليوم، كما أن المرأة الممارسة للنشاط البدني أثناء فترة الحمل تعود إلى وزنها الذي كان قبل فترة الحمل بشكل أسرع بعد الولادة مقارنة بالمرأة الحامل التي لا تمارس النشاط على الإطلاق (هزاع، 2008).

وتشير البحوث أيضا إلى أن المرأة التي تمارس النشاط البدني أثناء فترة الحمل تعد أقل عرضة للإصابة بنوبات الاكتئاب أثناء الحمل مقارنة بالمرأة غير الممارسة للنشاط البدني، ومن المؤكد أيضا أن لممارسة النشاط البدني فائدة عظيمة في الوقاية من سكري الحمل، حيث تشير الدلائل العلمية إلى أن ممارسة النشاط البدني أثناء فترة الحمل يخفض من نسبة الإصابة بسكري الحمل بمقدار (50%) مقارنة بعدم ممارسة النشاط البدني، كما أن المرأة النشطة بدنيا أثناء فترة الحمل تعد أقل عرضة للإصابة بتسمم الحمل بنسبة (40%) مقارنة بالمرأة الحامل التي لا تمارس أي نشاط بدني، وتقلل ممارسة النشاط البدني أثناء الحمل من إصابة المرأة الحامل بألم أسفل الظهر، والذي يعد شائعا لدى الكثير من النساء الحوامل، خاصة مع كبر حجم البطن وتغير مركز ثقل جسم المرأة الحامل (محمد، 2008).

الدوافع (Motivation)

يعتبر سلوك الفرد في أي موقف من مواقف الحياة نابع من دوافع متعددة، وليس من السهل فهمه وتحليله بل ووصفه وصفاً حقيقياً؛ وذلك لما يتصف به سلوك الفرد من التنوع والتعقيد، وإن الدوافع هي المحرك الأساسي لسلوك الفرد سواء كان ذلك حركياً أم ذهنياً، كما يحتل موضوع الدوافع أهمية متميزة في علم النفس الرياضي؛ ويرجع ذلك إلى أنه يهتم بأسباب أو حركات السلوك الرياضي، وإن كل سلوك وراءه قوة دافعة معينة، فالدوافع تعمل على التعبير عن سلوك اللاعب والأسس العامة لعملية التدريب واكتساب الخبرة، فضلاً عن تحقيق الأهداف والصحة النفسية للاعب، وتنظيم هذه الدوافع وإشباعها على التنظيم العام للشخصية وتكيفها (عرب وكاظم، 2009، ص 37).

فالدافع أحد خصائص السلوك الإنساني، ويلقي الدافع دوراً مهماً في تحديد وتوجيه سلوك الكائن الحي وبالذات الإنسان، فقد عرفها هيجان "بأنها عملية داخلية بالنسبة للفرد تقوده إلى ممارسة نوع ما من السلوك للاستجابة إلى مطالبه وحاجاته".

وعرفها العديلي "بأنها القوى أو الطاقات النفسية الداخلية التي توجه وتنسق تصرفات الفرد وسلوكه أثناء استجابته مع المواقف والمؤثرات البيئية المحيطة به، وتمثل الدوافع رغبات الإنسان وتوقعاته ونواياه التي يسعى الإنسان دائماً إلى إشباعها وتحقيقها ليعيد الارتياح والتوازن إلى نفسه" (العديلي، 2007، ص102).

أهمية الدافعية (Motivation)

إن تشخيص الدوافع (Motivate) ذات أهمية كبيرة لكل من الأفراد العاملين والمنظمة، وأهم الدوافع المترتبة عن العمل:

1. إن تشخيص دوافع العمل يساعد المنظمة على إشباعها بالوسائل التحفيزية المناسبة سواء منها الحوافز المادية أو المعنوية.

2. تؤدي الدوافع الإيجابية إلى زيادة التعاون بين الأفراد أنفسهم وبين الأفراد والإدارة.

3. تساعد الدوافع الإيجابية إلى زيادة التعاون بين الأفراد، كما تسهم في تقليل الصراعات بين الأفراد والمجموعات داخل المنظمة.

4. تؤدي الدوافع الإيجابية إلى زيادة إبداع الأفراد في العمل، إذ إن استثمار القدرات الكامنة سيزداد بزيادة الدوافع الإيجابية.

5. يساعد تشخيص دوافع العاملين من حيث الاتجاه والمستوى في تحديد التوجهات الإستراتيجية للمنظمة، فالمنظمة التي تمتلك موارد بشرية من ذوي الحاجات العليا غالباً ما تتبنى إستراتيجية المتبعين، في حين فإن المنظمات التي تمتلك موارد بشرية من ذوي الحاجات الدنيا تتجه إلى تبني إستراتيجية المدافعين.

6. يعد تشخيص الدوافع ذات أهمية كبيرة للمنظمة في إعداد وتصميم البرامج التدريبية المؤثرة في الدوافع وتميئتها (بني يونس، 2009).

الدوافع (Motivate) والنشاط الرياضي

يعد موضوع الدوافع (Motivate) ذا أهمية كبيرة في المجال الرياضي، حيث يعد من الموضوعات التي تحظى باهتمام الكثير من الباحثين، حيث إن سلوك الأفراد نحو أي نشاط سواء أكان رياضياً أو ثقافياً أو اجتماعياً أو غير ذلك، يصدر عن مجموعة من الدوافع الداخلية التي تتغير وتتطور مع مراحل نمو الإنسان، وهذه الدوافع لها دورٌ فعالٌ في عملية التعلم، إذ يعد الدافع شرطاً لبدء التعلم والاستمرار فيه (علاوي، 2002).

ويوجد عدة دوافع (Motivate) للنشاط الرياضي في مختلف المجالات، والتي تتميز بالطابع المركب، نظراً لتعدد أنواع الأنشطة الرياضية ومجالاتها، ومن الأهمية بمكان أن يتعرف الفرد سواء أكان لاعباً أو غير ذلك على أهم الدوافع التي تحفزه على ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، وتظهر أهمية ذلك بالنسبة للفرد الرياضي أو بالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه، إذ لكل فرد في الوجود دوافع تدفعه للقيام بعمل أو بحث، حيث يمكن تقسيم الدوافع الرياضية إلى دوافع مباشرة وغير مباشرة لممارسة النشاط الرياضي، والتي تتلخص في الآتي:

أولاً: الدوافع المباشرة لممارسة النشاط الرياضي

1. الشعور والإحساس بالرضا والإشباع كنتيجة للنشاط الرياضي.
2. الحصول على المتعة الجمالية، بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الرياضية الذاتية للفرد.
3. الشعور بالارتياح للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوباتها، والتي تتطلب مزيداً من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة.

4. الاشتراك في المنافسات الرياضية التي تعتبر ركناً من أركان النشاط الرياضي وما يرتبط به من خبرات انفعالية متعددة.

5. تسجيل بطولات، وأرقام، وإثبات التفوق، وإحراز الفوز (عرب وكاظم، 2009).

ثانياً: الدوافع غير المباشرة لممارسة النشاط الرياضي

1. محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي، فإذا سألت الفرد عن سبب ممارسة نشاط رياضي، فقد يجيبك: "أمارس الرياضة لأنها تكسبني الصحة وتجعلني قوياً".

2. ممارسة النشاط الرياضي لإسهامه في دفع مستوى قدرة الفرد على العمل والإنتاج، وإذا سأله فقد يجيبك بأنه يمارس النشاط الرياضي لأنه يساهم في زيادة قدرته على أداء عمله ورفع مستوى إنتاجه في العمل.

3. الإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي، لأنها أحياناً تكون إجبارية تحت ضغط نفسي ومن أجل الترويح عن النفس (الخيكاني، 2008).

ثانياً: الدراسات السابقة

اطلعت الباحثة على عدد من الدراسات السابقة العربية والأجنبية المتعلقة بموضوع الدراسة، وفيما يلي عرض لبعض هذه الدراسات:

أولاً: الدراسات العربية

دراسة الخاروف ومجلي (2004)

وهدفت هذه الدراسة التعرف على دوافع ممارسة الأنشطة البدنية لدى المشاركات في مراكز اللياقة البدنية في عمان، ولتحقيق ذلك قام الباحثان باستخدام الاستبانة لجمع المعلومات وتكونت عينة الدراسة من (177) امرأة من (13) مركزاً للياقة البدنية، وبعد جمع المعلومات تم

استخدام برنامج الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لتحليل النتائج. وأظهرت نتائج الدراسة أن أهم الدوافع هي اكتساب اللياقة البدنية، والصحة، ثم النواحي النفسية، وكذلك لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على متغير العمر على كافة مجالات أداة الدراسة باستثناء مجال البرامج والتسهيلات، وكذلك عدم وجود فروق دالة إحصائية على متغيرات المستوى التعليمي والحالة العملية، وأوصت الدراسة بعدة توصيات منها ضرورة الاهتمام بمراكز اللياقة البدنية للنساء والارتقاء بها وزيادتها.

دراسة غضنفر (2005)

هدفت هذه الدراسة التعرف على اتجاهات المرأة نحو الترويح الرياضي، واشتمل مجتمع البحث على المرأة المقيمة في محافظة أسيوط، وبلغ إجمالي عددهن (860) امرأة ممن تتراوح أعمارهن (30-60) سنة، وقد تم تصنيفهن وفقاً لمتغيرات: السن، والتعليم، والحالة الاجتماعية، والعمل، وتم استخدام مقياس اتجاهات المرأة نحو الترويح الرياضي من تصميم الباحثة مكوناً من (86) فقرة وأربعة أبعاد، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي وذلك لملاءمته لطبيعتها. وكشفت نتائج الدراسة أن الترويح الرياضي يحسن من انفعالات النساء اتجاه المواقف والأشخاص، مما يعطى الفرد قوة دافعية للسلوك، كما بينت النتائج أيضاً أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية أصبحت مظهراً حضارياً لاستثمار وقت الفراغ بطريقة إيجابية، وأن ممارسة تلك الأنشطة الترويحية الرياضية تعد عاملاً وقائياً بدنياً وصحياً ونفسياً واجتماعياً للمرأة، حيث تشعرها بمساواتها مع الرجل في كافة ممارستها للأنشطة وأحقيتها في ذلك، كما أنها تساعد على حل كثير من المشاكل البدنية والصحية التي تتعرض لها المرأة في أعمال مختلفة لها.

دراسة الطاهر (2007)

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى دوافع ممارسة النشاط الرياضي لدى طلبة جامعة بيرزيت وتأثير هذه الدوافع تبعاً لمتغيري الجنس ونوع الكلية، واستخدم الباحث مقياس فردريك وريان (Fredrick & Ryan, 1993) لقياس الدوافع وذلك على عينة عشوائية بلغت (394) طالبا وطالبة. وأظهرت نتائج الدراسة أن درجة الدوافع لدى الطلبة أفراد عينة الدراسة كانت

عالية، إذ وصلت النسبة المئوية للاستجابة (73.6%)، وأن دوافع مجال اللياقة البدنية جاءت في المرتبة الأولى بنسبة مئوية مقدارها (82.2%) وحصل مجال العلاقات الاجتماعية على أقل نسبة مئوية بواقع (66.6%)، كما بينت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية للدوافع تبعاً لمتغيري الجنس ونوع الكلية.

دراسة الرحالة وشوكة (2007)

وهدفت هذه الدراسة التعرف على مستوى الحصيلة المعرفية في مجال اللياقة البدنية عند طلبة كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية وجامعة اليرموك، والتعرف إلى الفروق في هذه الحصيلة المعرفية تبعاً لمتغيرات: الجنس، والمستوى الدراسي، والممارسة الرياضية. واستخدم الباحثان المنهج الوصفي بالطريقة المسحية، حيث تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية من بين طلبة المستويات الدراسية الأربعة وبلغ عددها (215) طالباً وطالبة من الجامعة الأردنية، و(201) طالباً وطالبة من جامعة اليرموك، والمجموع الكلي للعينة (416) طالباً وطالبة، وتم استخدام مقياس المستوى المعرفي في اللياقة البدنية، والذي قام بإعداده الخولي وآخرون بعد التأكد من صدقه وثباته على عينة الدراسة، حيث أظهرت نتائج الدراسة وجود ضعف في مستوى الحصيلة المعرفية عند طلبة كل من الجامعة الأردنية وجامعة اليرموك بصورة عامة. وبلغت عند طلبة كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية (60.42)، وعند طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك (49.15)، كما أشارت النتائج إلى ارتفاع مستوى الحصيلة المعرفية من سنة دراسية إلى أخرى، وإلى عدم وجود فروق بين الطلبة الممارسين للأنشطة الرياضية على مستوى الأندية والمنتخبات وبين طلبة الكليتين، وإلى زيادة في الحصيلة المعرفية بمجال اللياقة البدنية عند طلبة الجامعة الأردنية وجامعة اليرموك.

دراسة الرحالة (2007)

وهدفت هذه الدراسة التعرف إلى الحصيلة المعرفية في مجال اللياقة البدنية عند طلبة كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية، والتعرف إلى الفروق في هذه الحصيلة تبعاً لمتغيرات:

الجنس، والمستوى الدراسي، والممارسة الرياضية. واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية من بين طلبة المستويات الدراسية الأربعة وبلغ عددها؛ الأولى (49)، والثانية (46)، والثالثة (65)، والرابعة (55)، والمجموع الكلي للعينة (215) بنسبة (30%) من المجتمع الأصلي للدراسة. وتم استخدام مقياس المستوى المعرفي في اللياقة البدنية والذي قام بإعداده أمين الخولي وآخرون بعد التأكد من صدقه وثباته على عينة الدراسة. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود ضعف في الحصيلة المعرفية عند الطلبة بصورة عامة حيث بلغت (60.42)، وكذلك إلى الزيادة في الحصيلة المعرفية تبعاً لمتغير السنة الدراسية ولصالح السنة الدراسية الأعلى، وإلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث، وكذلك عدم وجود فروق بين الطلبة الممارسين للألعاب الرياضية في الأندية والمنتخبات وبين الطلبة غير الممارسين. وأوصى الباحث بضرورة زيادة الاهتمام بالجانب النظري لمادة الإعداد البدني والتدريب الرياضي، وجعل مادة برامج اللياقة البدنية مادة إجبارية، وزيادة الاهتمام بكيفية تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة في الألعاب الجماعية والفردية.

دراسة الحصن (2008)

وهدفت هذه الدراسة التعرف إلى دوافع ممارسة النشاط الرياضي لدى طلاب مرحلة التعليم المتوسط بمنطقتي غريان والزاوية (دراسة مقارنة)، وقد تم اختيار عينة الدراسة باستخدام أسلوب العينة العشوائية البسيطة وتم اختيار (1000) طالب وطالبة من منطقتي غريان والزاوية، وقد استخدم الباحث استمارة قياس الدوافع لممارسة النشاط الرياضي بالمرحلة الثانوية، وتضمنت الاستمارة (33) سؤالاً موزعة على أبعاد المقياس. وتوصلت الدراسة إلى أن طلبة منطقة الزاوية لديهم درجة عالية من الدوافع لممارسة النشاط الرياضي أكثر من طلبة منطقة غريان، وأن طلبة منطقة الزاوية ومنطقة غريان لديهم درجة متفاوتة من الدوافع لممارسة النشاط الرياضي، وأن طلبة منطقة الزاوية ومنطقة غريان لديهم درجة متقاربة جداً من الدوافع نحو اكتساب نواح اجتماعية، وأن درجة دافعية طلبة منطقة الزاوية نحو اكتساب سمات خلقية وإرادية أعلى من درجة دافعية منطقة غريان، كما يتميز طلبة منطقة الزاوية بدافعية أكبر في

اكتساب نواح عقلية من طلبة منطقة غريان، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين دوافع الطلبة بمنطقة الزاوية ومنطقة غريان نحو محوري دوافع التشجيع الخارجي ومحور قضاء وقت الفراغ.

دراسة الحافظ (2009)

وهدفت هذه الدراسة التعرف إلى أهم دوافع ممارسة النشاط الرياضي عند مرتادي مدينة الحسين للشباب من جهة، واختلاف هذه الدوافع تبعاً لمتغيرات: الجنس، والمؤهل الأكاديمي، والحالة الاجتماعية، والعمر، وعدد مرات ممارسة النشاط الرياضي، ومستوى الدخل الشهري من جهة أخرى. واستخدم الباحث استبانة مكونة من (66) فقرة، قام بتوزيعها على عينة الدراسة البالغة (46) فرداً من مرتادي مدينة الحسين للشباب، واستخدم الباحث المنهج الإحصائي التحليلي. وكشفت نتائج الدراسة أن دوافع ممارسة النشاط الرياضي لدى أفراد عينة الدراسة حسب أهميتها جاءت على النحو التالي: الدوافع المتعلقة بالإمكانات المادية والتسهيلات (78.77%)، والدوافع الأخرى (71.20%)، ودوافع اللياقة البدنية والصحية (71.15%)، والدوافع العقلية (65.54%)، ودوافع الميول الرياضية (64.86%)، ودوافع السمات الإرادية والأخلاقية (63.62%)، والدوافع النفسية (59.43%)، والدوافع الاجتماعية (41.79%). كما أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في دوافع ممارسة النشاط البدني لدى مرتادي مدينة الحسين للشباب تعزى لمتغيرات المؤهل الأكاديمي والحالة الاجتماعية وعدد مرات ممارسة النشاط الرياضي ومستوى الدخل الشهري. وأشارت نتائج الدراسة أيضاً إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغيري الجنس في كل من محوري الدوافع الاجتماعية ودوافع الميول الرياضية لصالح الذكور، والعمر في محور الدوافع الاجتماعية ولصالح الأفراد الذين تزيد أعمارهم عن (50) عاماً.

دراسة الصالح والهنداوي (2009)

وهدفت هذه الدراسة تحديد دوافع الممارسة لدى لاعبات كرة القدم في الأندية الأردنية، وذلك تبعاً لمتغيرات: الخبرة، والعمر، والمؤهل العلمي. واستخدم الباحثان المنهج الوصفي

لملاءمته لهذه الدراسة، وتم اختيار عينة عمدية مكونة من (70) لاعبة في الأندية الأردنية، وقد تم تطبيق استبانة الدوافع. واستعان الباحثان بالاستبانة التي استخدمها (ناجح زيايات، 1992). وبعد تحليل البيانات تبين أن ترتيب دوافع ممارسة كرة القدم لدى لاعبات الأندية في الأردن، هي: الدوافع الفنية، ودوافع اللياقة البدنية، والدوافع النفسية، والدوافع المهنية، والدوافع الاجتماعية، والدوافع الاقتصادية. وكذلك تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في دوافع ممارسة كرة القدم لدى لاعبات الأندية في الأردن تعزى لمتغيرات الخبرة، والعمر، والمؤهل العلمي. وكذلك كانت النتائج نحو دوافع ممارسة كرة القدم لدى لاعبات الأندية في الأردن نتائج إيجابية. وفي ضوء النتائج أوصى الباحثان بضرورة الاهتمام بدوافع لاعبات كرة القدم في الأردن والعمل على تطويرها، وعقد دورات بعلم النفس والدافعية لمدربي الأندية، والعمل على نشر اللعبة وتسويقها، والقيام بدراسات مماثلة تتناول الألعاب الجماعية والفردية الأخرى للإناث.

دراسة ملحم ودولات (2012)

وهدفت هذه الدراسة التعرف إلى دوافع ممارسة رياضة التنس في الأردن، إضافة إلى تحديد الفروق في الدوافع تبعاً لمتغيرات: الجنس، والفئة العمرية، والمستوى التعليمي، والدخل الشهري، وتكونت عينة الدراسة من (87) لاعباً ولعبة استجابوا على استبانة تضمنت عدة مجالات، وهي: الدوافع الاجتماعية، والدوافع النفسية والعقلية، ودوافع اللياقة البدنية والصحية، ودوافع التفوق الرياضي والإنجاز، والدوافع المادية. وأظهرت نتائج الدراسة أن أهم دوافع ممارسة رياضة التنس كانت على الترتيب: دوافع اللياقة البدنية والصحية، والدوافع النفسية والعقلية، والدوافع الاجتماعية، ودوافع التفوق الرياضي والإنجاز، وأخيراً الدوافع المادية والمعنوية، كما أظهرت النتائج أيضاً وجود فروق في بعض مجالات الدوافع تعزى لمتغيرات الجنس والفئة العمرية والمستوى التعليمي والدخل الشهري.

دراسة الصالح (2014)

وهدفت الدراسة تحديد دوافع الممارسة لدى لاعبي كرة السلة المعاقين سمعياً في الأردن، وذلك تبعاً لمتغيرات العمر والخبرة والمؤهل العلمي والمهنة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته لهذه الدراسة، وتم اختيار عينة عمدية مكونة من (9) لاعبين من نادي الأمير

علي للصم والممارسين للعبة كرة السلة ضمن الفريق الأول، وقد تم تطبيق استبانة الدوافع عليهم، واستعان الباحث بالاستبانة التي استخدمها كل من (ناجح ذيابات، 1992؛ والصالح والهنداوي، 2009). وقد كشفت نتائج الدراسة أن ترتيب دوافع ممارسة كرة السلة لدى لاعبي كرة السلة المعاقين سمعياً في الأردن هي كالتالي: الدوافع البدنية، ثم الدوافع الفنية، تليها الدوافع النفسية، فالدوافع الاجتماعية، والدوافع الاقتصادية، وأخيراً الدوافع المهنية. وكذلك تبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في دوافع ممارسة كرة السلة لدى لاعبي كرة السلة المعاقين سمعياً في الأردن تعزى لمتغيرات: الخبرة، والعمر، والمؤهل العلمي. بينما ظهرت هناك فروق دالة إحصائية في دوافع ممارسة كرة السلة لدى لاعبي كرة السلة المعاقين سمعياً في الأردن على متغير المهنة، وكانت هذه الفروق لصالح الموظفين في مجال دوافع اللياقة البدنية. كما بينت نتائج الدراسة أيضاً أن دوافع الممارسة لدى اللاعبين المعاقين سمعياً في الأردن كانت إيجابية على جميع مجالات الدراسة.

دراسة محمد (2015)

وهدفت هذه الدراسة التعرف إلى معوقات ممارسة الأنشطة الرياضية بمراكز التدريب المهني وريادة الأعمال في ولاية الخرطوم، وتكونت عينة الدراسة من (600) متدرب ومتدربة تم اختيارهم بطريقة عشوائية بحتة، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعتها، واستخدمت الاستبانة كأداة لجمع البيانات بعد تحكيمها. وأظهرت نتائج الدراسة أن معوقات ممارسة الأنشطة الرياضية في مراكز التدريب المهني بالخرطوم جاءت حسب أهميتها على الترتيب التالي: عدم توفر الإمكانيات، ومحدودية الأنشطة الرياضية في المركز، وعدم كفاية زمن ممارسة الأنشطة الرياضية، إضافة إلى قلة اهتمام الإدارة بالأنشطة الرياضية.

ثانياً: الدراسات الأجنبية

دراسة كامبل (Campbell & etal., 2001)

وهدفت هذه الدراسة التعرف إلى الاختلافات العمرية في دوافع ممارسة التمارين الرياضية، وتكونت عينة الدراسة من (916) فرداً في شمال أيرلندا، وتم تسجيل أهم دوافع

ممارسة التمارين الرياضية باستخدام المسح، وجمع المعلومات بواسطة المقابلات الشخصية الدقيقة. وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في دوافع ممارسة التمارين الرياضية لدى أفراد عينة الدراسة تبعاً للأهداف الشخصية وتحقيق تلك الأهداف، وكان لها الأثر الأكبر في تفعيل البرامج التشجيعية لممارسة التمارين الرياضية، وعلى مختلف المستويات.

دراسة اموريز وهورن (Amorose & Horn, 2000)

وهدفت هذه الدراسة التعرف إلى الاختلاف في الدوافع الذاتية للاعبين الكليات الجامعية تبعاً لمتغيرات: الجنس، والمستوى الدراسي، وتصورات الزملاء في الفريق، وتصورات سلوك مدربيهم، وتكونت عينة الدراسة من (386) لاعباً ولاعبة تم اختيارهم من عدة أقسام رياضية، وجمعت البيانات من خلال استبانة خاصة. وأظهرت نتائج الدراسة إلى وجود مستويات مرتفعة في الدوافع الذاتية لدى اللاعبين مقارنةً باللاعبات.

دراسة سالسيلاس وزملاؤه (Salselas, Gonzalez-Boto, & Marquez, 2007)

وهدفت هذه الدراسة التعرف إلى العلاقة بين دوافع ممارسة السباحة ومستوى الخبرة عند لاعبي السباحة البرتغاليين الشباب، واستخدم الباحثون عينة قوامها (155) فرداً تراوحت أعمارهم بين (7-18) عاماً، موزعة على (68) من الذكور و(87) من الإناث، واستخدمت الاستبانة أداة لها، لدراسة دوافع المشاركة في السباحة ضمن ثلاث مجموعات: المجموعة الأولى شملت العينة الراغبة في تعلم السباحة، والمجموعة الثانية شملت عينة المتقدمين في السباحة، والمجموعة الثالثة شملت المشاركين في السباحة لغايات المنافسة. وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود تأثير دال إحصائياً على مستوى الدوافع تبعاً لمتغير الخبرة في دوافع اللياقة البدنية، والمنافسة، والانتساب لأندية السباحة، والحصول على مهارات متقدمة، والمتعة لصالح المجموعتين الثانية والثالثة على حساب المجموعة الأولى التي شاركت من أجل تعلم السباحة.

دراسة مولانوروزي وآخرون (Molanorozi, et al., 2015)

وهدفت هذه الدراسة التعرف إلى دوافع المشاركة في الأنشطة الرياضية لدى البالغين وفقاً لمتغيري الجنس والعمر، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (1360) مشاركاً مقسمين إلى

(703) من الذكور و(657) من الإناث، وكذلك وفقا إلى العمر تم تقسيمهم إلى مجموعتين: المجموعة الأولى تتراوح أعمارهم ما بين (20-40) سنة، والمجموعة الثانية تتراوح أعمارهم ما بين (41-64) سنة. وتم استخدام المنهج الوصفي بصورته المسحية، وتمت عملية جمع البيانات من خلال تطبيق مقياس الدافعية للترويح والأنشطة البدنية (PALMS). وأظهرت نتائج الدراسة أن أهم دوافع النساء لممارسة الأنشطة الرياضية مقارنة مع الذكور كانت الاهتمام بالمظهر الخارجي، والظروف النفسية، والحالة البدنية. وفيما يتعلق بمتغير العمر أظهرت الدراسة أن دوافع ممارسة الرياضة للأفراد الأكبر سنا (المجموعة الثانية) تعود إلى الظروف النفسية والمظهر الخارجي فقط.

دراسة محمدیان وآخرون (Mohammadian & etal, 2015)

وهدفت هذه الدراسة التعرف إلى العوامل التي تؤثر على مشاركة النساء كبار السن في الأنشطة الرياضية الترويحية، وتكونت عينة الدراسة من (375) امرأة تفوق أعمارهن (50) سنة من مدينة طهران في إيران. وأظهرت النتائج أن هناك العديد من العوامل التي لها الأثر الإيجابي على مشاركة النساء كبار السن بالأنشطة الرياضية، كالدافعية، والوعي الثقافي، والترويج الإعلامي، والإدارة، والعوامل المادية. وأظهرت النتائج أيضا أن العوامل النفسية والبدنية كانت أكثر العوامل تأثيراً على تشجيع مشاركة النساء كبار السن بالأنشطة الرياضية الترويحية، وأن العامل المادي كان الأقل تأثيراً في ذلك، بينما كان عامل الوقت يمثل العائق الوحيد أمام التزامهن واستمرارهن بممارسة هذه الأنشطة.

ثالثاً: التعقيب على الدراسات السابقة

في ضوء المراجعة للدراسات السابقة تم التوصل إلى الأمور التالية:

1. تتفق هذه الدراسة مع الدراسات السابقة العربية والأجنبية من حيث تناولها لموضوع الدوافع في ممارسة اللياقة البدنية.

2. تختلف الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في تناولها لدراسة مستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية، بينما ركزت الدراسات السابقة كدراسة الخاروف ومجلي (2004) على دوافع ممارسة الأنشطة البدنية لدى المشاركات في مراكز اللياقة البدنية في عمان، ودراسة غضنفر (2005) على اتجاهات المرأة نحو الترويج الرياضي، ودراسة الطاهر (2007) على دوافع ممارسة النشاط الرياضي لدى طلبة جامعة بيرزيت وتأثير هذه الدوافع تبعاً لمتغيري الجنس ونوع الكلية، ودراسة الرحاطة وشوكة (2007) على مستوى الحصيلة المعرفية في مجال اللياقة البدنية عند طلبة كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية وجامعة اليرموك، ودراسة الحصن (2008) على دوافع ممارسة النشاط الرياضي لدى طلاب مرحلة التعليم المتوسط بمنطقتي غريان والزاوية (دراسة مقارنة)، ودراسة الحافظ (2009) على أهم دوافع ممارسة النشاط الرياضي عند مرتادي مدينة الحسين للشباب، ودراسة الصالح والهنداوي (2009) على تحديد دوافع الممارسة لدى لاعبات كرة القدم في الأندية الأردنية، ودراسة ملحم ودولات (2012) على دوافع ممارسة رياضة التنس في الأردن، ودراسة الصالح (2014) على تحديد دوافع الممارسة لدى لاعبي كرة السلة المعاقين سمعياً في الأردن، ودراسة محمد (2015) على معوقات ممارسة الأنشطة الرياضية بمراكز التدريب المهني وريادة الأعمال بولاية الخرطوم، ودراسة كامبل (Campbell & etal, 2001) على الاختلافات العمرية في دوافع ممارسة التمارين الرياضية، ودراسة اموريز وهورن (Amorose & Horn, 2000) على الاختلاف في الدوافع الذاتية للاعبين الكليات الجامعية، ودراسة سالسيلاس وزملاؤه (Salselas, Gonzalez-Boto & Marquez, 2007) على العلاقة بين دوافع ممارسة السباحة ومستوى الخبرة عند لاعبي السباحة البرتغاليين الشباب، ودراسة مولانوروزي وآخرون (Molanorozi & etal., 2015) على دوافع المشاركة في الأنشطة الرياضية لدى البالغين، ودراسة محمديان وآخرون (Mohammadian & etal., 2015) على معرفة العوامل التي تؤثر على مشاركة النساء كبار السن في الأنشطة الرياضية الترويحية.

3. تشابهت الدراسة الحالية مع دراسة الخاروف ومجلي (2004) في موضوع بحثها في دوافع ممارسة الأنشطة البدنية لدى المشاركات في مراكز اللياقة البدنية في عمان، واختلفت معها من حيث عدد المجالات والمتغيرات والمنطقة الجغرافية.

4. اختلفت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة العربية والأجنبية من حيث تناولها للدوافع، حيث أن الدراسات السابقة تناولت الدوافع من منظور رياضي أو ترويحي، بينما الدراسة الحالية تتناول دوافع النساء بشكل عام للممارسة الرياضة، وتعد حسب علم الباحثة الأولى في فلسطين التي تتناول هذه الدوافع.

5. أظهرت معظم الدراسات السابقة العربية والأجنبية أن هناك تأثير واضح للدوافع على ممارسة اللياقة البدنية، وأن هناك فروق في ممارسة هذه اللياقة تبعاً للدوافع التي تعمل على ذلك.

6. تتشابه هذه الدراسة مع الدراسات السابقة العربية والأجنبية من حيث استخدامها للعينة في تحقيق أغراض الدراسة.

7. تتشابه الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة العربية والأجنبية من حيث تناولها للاستبانة كأداة للبحث، كما هو الحال في دراسة الخاروف ومجلي (2004)، ودراسة غضنفر (2005)، ودراسة الطاهر (2007)، ودراسة الرحالة وشوكة (2007)، ودراسة الحصن (2008)، ودراسة الحافظ (2009)، ودراسة الصالح والهنداوي (2009)، ودراسة ملحم ودولات (2012)، ودراسة الصالح (2014)، ودراسة محمد (2015).

8. تتشابه الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة العربية والأجنبية من حيث استخدام المنهج الوصفي التحليلي للبحث، كما هو في دراسة الخاروف ومجلي (2004)، ودراسة غضنفر (2005)، ودراسة الطاهر (2007)، ودراسة الرحالة وشوكة (2007)، ودراسة الحصن (2008)، ودراسة الحافظ (2009)، ودراسة الصالح والهنداوي (2009)، ودراسة ملحم ودولات (2012)، ودراسة الصالح (2014)، ودراسة محمد (2015)، ودراسة كامبل

(Campbell & etal.,2001)، ودراسة اموريز وهورن (Amorose & Horn, 2000)، ودراسة سالسيلاس وزملاؤه (Salselas, Gonzalez-Boto & Marquez,2007)، ودراسة مولانوروزي وآخرون (Molanorozi & etal., 2015)، ودراسة محمديان وآخرون (Mohammadian & etal, 2015).

9. اختلفت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة العربية والأجنبية من حيث مكان تطبيقها، فقد أجريت الدراسة الحالية على شمال الضفة الغربية في فلسطين، بينما طبقت دراسة الخاروف ومجلي (2004) في مدينة عمان بالأردن، ودراسة غضنفر (2005) في محافظة أسيوط بمصر، ودراسة الطاهر (2007) في جامعة بيرزيت في فلسطين، ودراسة الرحاحلة وشوكة (2007) في كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية وجامعة اليرموك في الأردن، ودراسة الحصن (2008) بمنطقتي غريان والزاوية في الأردن، ودراسة الحافظ (2009) بمدينة الحسين للشباب في الأردن، ودراسة الصالح والهنداوي (2009) على لاعبات كرة القدم في الأندية الأردنية، ودراسة ملحم ودولات (2012) على لاعبي التنس في الأردن، ودراسة الصالح (2014) على لاعبي كرة السلة المعاقين سمعياً في الأردن، ودراسة محمد (2015) في مراكز التدريب المهني في الخرطوم بالسودان، ودراسة كامبل (Campbell & etal., 2001) في شمال إيرلندا، ودراسة اموريز وهورن (Amorose & Horn, 2000) على لاعبي الكليات الجامعية الفرنسية، ودراسة سالسيلاس وزملاؤه (Salselas, 2007) ودراسة مولانوروزي وآخرون (Gonzalez-Boto & Marquez, 2015) على لاعبي السباحة البرتغاليين، ودراسة محمديان وآخرون (Molanorozi & etal., 2015) في النمسا، ودراسة محمديان وآخرون (Mohammadian & etal., 2015) في طهران بإيران.

إن ما يميز هذه الدراسة أنها الدراسة الأولى في فلسطين في حدود علم الباحثة التي تدرس الدوافع الرياضية للنساء في صالات اللياقة البدنية على مستوى محافظات شمال الضفة الغربية، كما أنها تساهم في تكوين صورة أكثر وضوحاً عن طبيعة ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية.

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

منهج الدراسة

مجتمع الدراسة

عينة الدراسة

أداة الدراسة

إجراءات الدراسة وجمع المعلومات

متغيرات الدراسة

المعالجات الإحصائية

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

يتضمن هذا الفصل عرضاً لمنهج ومجتمع الدراسة وعينتها وأداتها، ودلالات الصدق والثبات المستخدمة في هذه الدراسة، ومتغيرات وإجراءات الدراسة، والمعالجات الإحصائية المستخدمة فيها، وفيما يلي بيان ذلك:

منهج الدراسة

لأغراض هذه الدراسة استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي لجمع البيانات، وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة وأهدافها.

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع النساء المتدربات في صالات اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية، وهي: نابلس، وجنين، وطولكرم، وسلفيت، وطوباس، والبالغ عددهن (870) متدربة موزعات على (15) صالة رياضية في مختلف المحافظات، والجدول رقم (1) التالي يوضح ذلك:

جدول (1): حجم المجتمع والعينة للنساء المتدربات في صالات الرياضة النسائية في شمال الضفة الغربية

المحافظة	الصالة	المجتمع	العينة
نابلس	مخيم بلاطة	20	8
	مخيم عسكر	20	8
	توب خنتس	50	20
	حياة نابلس	90	36
	سبوتا جيم	70	30
قلقيلية	نادي القمة	80	32
	النادي النسائي	90	36
	نادي حبله	60	24
طولكرم	الأولمبك	150	60
	حواء	60	24
سلفيت	مملكة الجزيرة	30	12
	نادي سلفيت	20	12
جنين	جنين النسائي	70	30
طوباس	بسنتا	30	12
	طوباس النسائي	30	12
المجموع		870	350

عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة الحالية من (335) متدربة من النساء المتدربات في صالات اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة، حيث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، والجدول رقم (2) يبين توزيع عينة الدراسة حسب متغيراتها المستقلة.

جدول (2): خصائص عينة الدراسة حسب المتغيرات المستقلة (ن = 335).

المتغيرات	مستويات المتغير	التكرار	النسبة المئوية %
العمر	أقل من 25 سنة	92	27.5
	25 - 35 سنة	105	31.3
	36 - 45 سنة	89	26.6
	أكثر من 45 سنة	49	14.6
المؤهل العلمي	توجيهي فأقل	123	36.7
	دبلوم	55	16.4
	بكالوريوس	137	40.9
	دراسات عليا	20	6
نوع العمل	حكومي	57	17
	خاص	88	26.3
	أهلي	23	6.9
	ربة بيت	132	39.4
	غير ذلك	35	10.4
الحالة الإجتماعية	عزباء	111	33.1
	متزوجة	137	52.8
	مطلقة	28	9.4
	أرملة	19	5.7
مستوى الدخل	أقل من 2000 شيقل	86	25.7
	2000 - 3000 شيقل	106	31.6
	3001 - 4000 شيقل	68	20.3
	أكثر من 4000 شيقل	32	9.6
	لا يوجد دخل	43	12.8

أداة الدراسة

من أجل جمع البيانات المطلوبة والتي تخص الدراسة، قامت الباحثة بتصميم استبانة

كأداة لقياس مستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات

شمال الضفة الغربية، وتكونت فقرات الاستبانة بصورتها الأولية من (66) فقرة كما يظهر في الملحق رقم (1)، وبعد عرضها على لجنة من المحكمين (ملحق رقم (2)) في مجال علم الاجتماع والتربية الرياضية وعددهم (10) محكمين، والأخذ بتوجيهاتهم ومقترحاتهم، أصبحت أداة الدراسة بصورتها النهائية مكونة من (57) فقرة، والملحق رقم (3) يوضح ذلك.

وقد اشتملت الاستبانة في صورتها النهائية على جزأين:

- الجزء الأول: ويشتمل على معلومات شخصية تتعلق بالمستجيب (المتغيرات الديموغرافية).
- الجزء الثاني: ويتكون من فقرات الاستبانة التي تتعلق بدوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية، واشتمل على (57) فقرة موزعة على خمسة مجالات.

كما قامت الباحثة باستخدام أداة المقابلة في دراستها، حيث قامت بإجراء مقابلة مكونة من (10) أسئلة على (9) متدربات من مراكز مختلفة في محافظات شمال الضفة الغربية.

صدق الأداة

قامت الباحثة بعرض الإستبانة في صورتها الأولية على مجموعة من الأساتذة الجامعيين المتخصصين في جامعة النجاح الوطنية في مجال علم الاجتماع والتربية الرياضية وبعض المؤسسات المختصة بشؤون المرأة، والملحق رقم (2) يوضح أسمائهم ورتبهم العلمية وتخصصاتهم ومكان عملهم، حيث أبدوا آرائهم وملاحظاتهم حول مناسبة وعدم مناسبة فقرات الإستبانة، ومدى انتماء الفقرات إلى كل مجال من المجالات الخمسة للأداة، وكذلك وضوح صياغتها اللغوية. وفي ضوء تلك الآراء تم استبعاد بعض الفقرات وتعديل بعضها الآخر ليصبح عدد فقرات الاستبانة بصورتها النهائية (57) فقرة موزعة على خمسة مجالات، والجدول رقم (3) يبين توزيع مجالات أداة الدراسة وعدد فقرات كل مجال:

جدول (3): مجالات أداة الدراسة وعدد فقرات كل مجال

عدد الفقرات	المجال
11	الدوافع النفسية
13	الدوافع الاجتماعية
14	اللياقة البدنية والصحية
8	الدوافع الجمالية
11	الدوافع الشخصية
57	المجموع

ثبات أداة الدراسة

لمعرفة ثبات أداة الدراسة استخدمت الباحثة معادلة كرونباخ الفا (Cronbach's Alpha)، حيث وصلت قيمة معامل الثبات الكلي للأداة إلى (0.949)، وكانت معاملات الثبات لمجالات أداة الدراسة كما هو موضح في الجدول رقم (4) الآتي:

جدول (4): معاملات الثبات لمجالات أداة الدراسة

الرقم	المجالات	معامل كرونباخ الفا
1	الدوافع النفسية	0.858
2	الدوافع الاجتماعية	0.867
3	اللياقة البدنية والصحة	0.917
4	الدوافع الجمالية	0.867
5	الدوافع الشخصية	0.905

وتظهر نتائج الجدول (4) أن معاملات الثبات لمجالات أداة الدراسة قد تراوحت ما بين (0.856 - 0.917) وذلك بعد تطبيقها على أفراد عينة الدراسة، وتعد هذه القيم جيدة وتفي بأغراض الدراسة الحالية.

إجراءات الدراسة

لقد تم إجراء هذه الدراسة وفق الخطوات الآتية:

- جمع المعلومات والبيانات لتصميم أداة الدراسة بصورتها الأولية.

- توزيع أداة الدراسة على الخبراء في الجامعات والمؤسسات الفلسطينية.
- عمل التعديلات المناسبة لأداة الدراسة وفقا لآراء الخبراء والمحكمين.
- إعداد أداة الدراسة بصورتها النهائية.
- تحديد عينة الدراسة.
- الحصول على الموافقات المطلوبة لتوزيع الاستبانة.
- توزيع الاستبانة على المتدربات في صالات اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية بين الفترة من (1-20/05/2016)، بعينة مقدارها (350) متدربة، بواقع (40%) من المجتمع الأصلي.
- تم استرداد (335) استبانة مكتملة البيانات وصالحة للتحليل، وكان عدد الاستبانات المتلفة الغير قابلة للتحليل (5)، وعدد الاستبانات غير المستردة (10) استبانات.
- تجميع الاستبانة من أفراد العينة، وترميزها وإدخالها إلى الحاسب الآلي ومعالجتها إحصائيا باستخدام الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).
- تفرغ إجابات العينة.
- استخراج النتائج وتحليلها ومناقشتها.

متغيرات الدراسة

تضمنت الدراسة المتغيرات الآتية:

أ- المتغيرات المستقلة

- العمر: وله أربعة مستويات: (أقل من 25، 25-30، 31-40، أكثر من 40 عاما).

- الحالة الاجتماعية: ولها أربعة مستويات: (متزوجة، عزباء، مطلقة، أرملة).
- مكان الإقامة: وله ثلاثة مستويات: (مدينة، قرية، مخيم).
- المؤهل العلمي: وله خمسة مستويات: (أقل من توجيهي، توجيهي، دبلوم، بكالوريوس، دراسات عليا).
- مجال العمل: وله أربعة مستويات: (أهلي، حكومي، دولي، مهن حرة).
- الدخل: وله أربعة مستويات (أقل من 1500 شيكل، من 1500-2500 شيكل، من 2501-3500، 3500 شيكل فأعلى).

ب- المتغير التابع

وتمثل في الاستجابة على فقرات الاستبانة.

المعالجات الإحصائية

بعد تفريغ إجابات أفراد العينة جرى ترميزها وإدخال البيانات باستخدام الحاسوب الآلي، ثم تمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام برنامج الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) ومن المعالجات الإحصائية المستخدمة:

1. التكرارات والمتوسطات الحسابية والنسب المئوية، والانحرافات المعيارية.

2. اختبار "ت" لعينتين مستقلتين (Independent t-test).

3. اختبار تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA.

4. اختبار LSD للفروق البعدية.

5. معادلة كرونباخ ألفا (Alpha-Cronbach) لحساب معامل الثبات.

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

أولاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول

ثانياً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث

رابعاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع

خامساً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الخامس

سادساً: النتائج المتعلقة بالتساؤل السادس

سابعاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل السابع

ثامناً: النتائج المتعلقة بدليل المقابلة

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

يتضمن هذا الفصل عرضاً لنتائج الدراسة وفقاً لتسلسل تساؤلاتها.

أولاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول

ونصه: ما مستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية؟

وللتعرف إلى مستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية والإجابة عن هذا التساؤل، تم إيجاد المتوسطات الحسابية والنسبة المئوية للإستجابة لكل فقرة ولكل مجال والدرجة الكلية للمقياس، ونتائج الجداول (5-10) تبين ذلك، كما تبين نتائج الجدول رقم (11) خلاصة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول. ولتفسير النتائج تم اعتماد النسب المئوية الآتية:

- (4 فأكثر) 80% فأكثر مستوى دوافع مرتفع جداً.
- (3.50 - 3.99) 70 - 79.9% مستوى دوافع مرتفع.
- (3 - 3.49) 60 - 69.9% مستوى دوافع متوسط.
- (2.50 - 2.99) 50 - 59.9% مستوى دوافع منخفض.
- (أقل من 2.50) أقل من 50% مستوى دوافع منخفض جداً.

1- مجال الدوافع النفسية

جدول (5): المتوسطات الحسابية والنسبة المئوية للإستجابة لفقرات مجال الدوافع النفسية لممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية (ن=335).

الرقم في المقياس	الفقرات	متوسط الإستجابة*	%	مستوى الدوافع
1	أحب ممارسة النشاطات الرياضية من أجل الترويح عن النفس	4.43	88.6	مرتفع جدا
2	ممارسة النشاطات الرياضية تجعلني سعيدا عند ممارستها	4.39	87.8	مرتفع جدا
3	ممارستي للنشاط الرياضي يمنحني إحساسا بالتفاؤل نحو المستقبل	4.24	84.8	مرتفع جدا
4	ممارسة النشاطات الرياضية تشعرني بالاستمتاع والسعادة	4.36	87.2	مرتفع جدا
5	أشعر بتحقيق الذات عند ممارسة اللياقة البدنية	4.22	84.4	مرتفع جدا
6	تقلل ممارسة اللياقة البدنية الشعور بالقلق.	4.17	83.4	مرتفع جدا
7	تعمل ممارسة اللياقة البدنية على زيادة الثقة بالنفس.	4.36	87.2	مرتفع جدا
8	ممارسة اللياقة البدنية تساعد في حل المشكلات الإجتماعية.	3.64	72.8	مرتفع
9	ممارسة اللياقة البدنية تعمل على كسر الروتين اليومي لدي.	4.38	87.6	مرتفع جدا
10	ممارسة اللياقة البدنية تساعد على تحقيق التوافق النفسي للمرأة	4.19	83.8	مرتفع جدا
11	ممارسة اللياقة البدنية تعود على الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية.	4.15	83	مرتفع جدا
المستوى الكلي لمجال الدوافع النفسية				
		4.23	84.6	مرتفع جدا

* أقصى درجة للإستجابة (5) درجات، % النسبة المئوية للإستجابة.

وتشير نتائج الجدول (5) أن مستوى ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية لفقرات مجال الدوافع النفسية كان مرتفعاً على الفقرة (8)، حيث كانت النسبة المئوية للإستجابة عليها (72.8%)، بينما كان مستوى ممارسة النساء للياقة البدنية مرتفعاً جداً على جميع الفقرات (1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 9، 10، 11) حيث كانت النسبة المئوية للإستجابة عليها أكبر من (80%). وفيما يتعلق بالمستوى الكلي لمجال الدوافع النفسية لممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية فكان مرتفعاً جداً، حيث بلغت النسبة المئوية للإستجابة (84.6%).

2- مجال الدوافع الإجتماعية

جدول (6): المتوسطات الحسابية والنسبة المئوية للإستجابة لفقرات مجال الدوافع الإجتماعية لممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية (ن=335).

الرقم في المقياس	الفقرات	متوسط الإستجابة*	%	مستوى الدوافع
12	ممارسة اللياقة البدنية تزيد من المكانة الإجتماعية لدى المرأة.	72.3	74.4	مرتفع
13	ممارسة اللياقة البدنية تساعد على تكوين العلاقات إجتماعية للحصول على تقبل إجتماعي لدى الآخرين.	3.95	79	مرتفع
14	أمارس اللياقة البدنية حتى لا أبقى وحيدا.	3.70	74	مرتفع
15	أمارس اللياقة البدنية من أجل المباهات الإجتماعية (معكوسة).	3.41	68.2	متوسط
16	إدامة علاقاتي مع صديقاتي القدامى.	3.60	72	مرتفع
17	اكتساب احترام الآخرين.	3.36	67.2	متوسط
18	المحيط الإجتماعي يجعلني أقبل على ممارسة اللياقة البدنية	3.73	74.6	مرتفع
19	تأثير الأصدقاء يجعلني أقبل على ممارسة اللياقة البدنية.	3.82	76.4	مرتفع
20	الإهتمام المتنامي من وسائل الإعلام في تغطية الأنشطة الرياضية	3.69	73.8	مرتفع
21	التغير في العادات والتقاليد التي تسمح للمرأة بممارسة التمارين الرياضية في النوادي.	3.78	75.6	مرتفع
22	محاولة لتسويق مفهوم المساواة بين الجنسين في المجتمع.	3.72	74.4	مرتفع
23	ممارسة اللياقة البدنية تعكس مظهرا للراقي الإجتماعي.	3.65	73	مرتفع
24	مجاراة لصديقاتي اللواتي يقمن بذلك.	3.38	67.6	متوسط
المستوى الكلي لمجال الدوافع الإجتماعية				
		3.66	73.2	مرتفع

* أقصى درجة للإستجابة (5) درجات، % النسبة المئوية للإستجابة.

ويتضح من نتائج الجدول (6) أن مستوى ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية لفقرات مجال الدوافع النفسية كان مرتفعاً على الفقرات (12، 13، 14، 16، 18، 19، 20، 21، 22، 23) حيث تراوحت النسبة المئوية للإستجابة عليها ما بين (72% - 79%)، وكان المستوى متوسطاً على الفقرات (15، 17، 24) حيث كانت النسبة المئوية للإستجابة عليها على التوالي (68.2%، 67.2%، 67.6%). وفيما يتعلق بالمستوى الكلي لمجال الدوافع الإجتماعية لممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية فكان مرتفعاً، حيث وصلت النسبة المئوية للإستجابة إلى (73.2%).

3- مجال اللياقة البدنية والصحة

جدول (7): المتوسطات الحسابية والنسبة المئوية للإستجابة لفقرات مجال اللياقة البدنية والصحة لممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية (ن = 335).

الرقم في المقياس	الفقرات	متوسط الإستجابة*	%	مستوى الدوافع
25	ممارسة اللياقة البدنية تكسبني القوة البدنية.	4.50	90	مرتفع جدا
26	ممارسة اللياقة البدنية تعودني على التحمل.	4.45	89	مرتفع جدا
27	ممارسة اللياقة البدنية تكسبني الصحة البدنية.	4.53	90.6	مرتفع جدا
28	ممارسة اللياقة البدنية تساعدني على تنشيط الدورة الدموية	4.60	92	مرتفع جدا
29	الرغبة في تحسين صحتي العامة.	4.51	90.2	مرتفع جدا
30	ممارسة اللياقة البدنية تساعد على الاسترخاء من متاعب عملي اليومي	4.45	89	مرتفع جدا
31	ممارسة اللياقة البدنية تعمل على التخلص من الطاقة الزائدة.	4.40	88	مرتفع جدا
32	ترفع ممارسة اللياقة البدنية من كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري التنفسي.	4.47	89.4	مرتفع جدا
33	تعمل ممارسة اللياقة البدنية على التخلص من الضغط العصبي.	4.39	87.8	مرتفع جدا
34	التخلص من الترهلات الجسمية والوزن الزائد.	4.52	90.4	مرتفع جدا
35	ممارسة اللياقة البدنية تساعد في الوقاية من المرض.	4.53	90.6	مرتفع جدا
36	المحافظة على وزن مناسب.	4.55	91	مرتفع جدا
37	القدرة على أداء واجباتي اليومية بكفاءة وحيوية.	4.39	87.8	مرتفع جدا
38	تحسين كفاءة الجسم الحيوية.	4.50	90	مرتفع جدا
	المستوى الكلي لمجال اللياقة البدنية والصحة	4.48	89.6	مرتفع جدا

* أقصى درجة للإستجابة (5) درجات، % النسبة المئوية للإستجابة.

ويتضح من نتائج الجدول (7) أن مستوى ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية لفقرات مجال اللياقة البدنية والصحة كان مرتفعاً جداً على جميع الفقرات، حيث كانت النسبة المئوية للإستجابة عليها أكبر من (80%).

وفيما يتعلق بالمستوى الكلي لمجال اللياقة البدنية والصحة لدى النساء الممارسات للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية فكان مرتفعاً جداً، حيث وصلت النسبة المئوية للإستجابة إلى (89.6%).

4- مجال الدوافع الجمالية

جدول (8): المتوسطات الحسابية والنسبة المئوية للإستجابة لفقرات مجال الدوافع الجمالية لممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية (ن=335).

الرقم في المقياس	الفقرات	متوسط الإستجابة*	%	مستوى الدوافع
39	ممارسة اللياقة البدنية الرياضية لأنها تزيد في رشاقتي.	4.52	90.4	مرتفع جدا
40	ممارسة اللياقة البدنية تتيح لي الفرصة للتعبير عن قدراتي البدنية	4.30	86	مرتفع جدا
41	ممارسة اللياقة البدنية لرغبتني في التخفيف من وزني لأبدو بمظهر أفضل.	4.41	88.2	مرتفع جدا
42	ممارسة اللياقة البدنية لرغبتني في أن أكون جذابة أكثر.	4.37	87.4	مرتفع جدا
43	ممارسة اللياقة البدنية للرغبة في تحسين الشكل العام للجسم.	4.43	88.6	مرتفع جدا
44	ممارسة اللياقة البدنية للمحافظة على الوزن المثالي.	4.47	89.4	مرتفع جدا
45	ممارسة اللياقة البدنية لتجنب مظاهر الشيخوخة.	4.39	87.8	مرتفع جدا
46	ممارسة اللياقة البدنية لأنها تزيد في مرونة جسمي.	4.49	89.8	مرتفع جدا
المستوى الكلي لمجال الدوافع الجمالية				
		4.42	88.4	مرتفع جدا

* أقصى درجة للإستجابة (5) درجات، % النسبة المئوية للإستجابة.

تشير نتائج الجدول (8) أن مستوى ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية لفقرات مجال الدوافع الجمالية كان مرتفعا جدا على جميع الفقرات، حيث كانت النسبة المئوية للإستجابة عليها أكبر من (80%). وفيما يتعلق بالمستوى الكلي لمجال الدوافع الجمالية لممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية كان مرتفعا جدا، حيث وصلت النسبة المئوية للإستجابة إلى (88.4%).

5- مجال الدوافع الشخصية

جدول (9): المتوسطات الحسابية والنسبة المئوية للإستجابة لفقرات مجال الدوافع الشخصية لممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية (ن = 335).

الرقم في المقياس	الفقرات	متوسط الإستجابة*	%	مستوى الدوافع
47	ممارسة اللياقة البدنية تساعدني على تحقيق ميولي وهوياتي.	3.99	79.8	مرتفع
48	اهتمامي وميولي بالرياضة يجعلني أقبل على ممارسة اللياقة البدنية في النوادي الرياضية.	4.13	82.6	مرتفع جدا
49	أحب ممارسة اللياقة البدنية لأنها تهيئ لي فرص تجريب مهارات جديدة	4.12	82.4	مرتفع جدا
50	أحب ممارسة اللياقة البدنية لأنها تساعدني على الارتقاء الشخصي.	4.14	82.8	مرتفع جدا
51	ممارسة اللياقة البدنية تزيد من ثقتي بنفسي.	4.26	85.2	مرتفع جدا
52	اشتركي في نادي رياضي يشجعني على المواظبة في ممارسة اللياقة البدنية	4.30	86	مرتفع جدا
53	ممارسة اللياقة البدنية على تحقيق طموحي.	3.97	79.4	مرتفع
54	ممارسة اللياقة البدنية تقوي عزمي واصراري.	4.22	84.4	مرتفع جدا
55	تزيد ممارسة اللياقة البدنية من ضبط النفس.	4.29	85.8	مرتفع جدا
56	تتمني لدي روح التحدي والمغامرة.	4.27	85.4	مرتفع جدا
57	تنمية الصبر والتحمل والمثابرة.	4.34	86.8	مرتفع جدا
	المستوى الكلي لمجال الدوافع الشخصية	4.18	83.6	مرتفع جدا

* أقصى درجة للإستجابة (5) درجات، % النسبة المئوية للإستجابة.

ويتضح من نتائج الجدول (9) أن مستوى ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية لفقرات مجال الدوافع الشخصية كان مرتفعا جدا على الفقرات (48، 49، 50، 51، 52، 54، 55، 56، 57) حيث تراوحت النسبة المئوية للإستجابة

عليها ما بين (82.4% - 86.8%)، بينما كان المستوى مرتفع على الفقرتين (47، 53) حيث كانت النسبة المئوية للإستجابة عليهما على التوالي (79.8%، 79.4%).

وفيما يتعلق بالمستوى الكلي لمجال الدوافع الشخصية لممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية فكان مرتفعاً جداً، حيث وصلت النسبة المئوية للإستجابة إلى (83.6%).

6- خلاصة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول

جدول (10): المتوسطات الحسابية والنسب المئوية للإستجابة وترتيب المجالات لدوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية (ن=335).

الترتيب	المستوى	النسبة المئوية للإستجابة %	متوسط الإستجابة *	المجالات
الثالث	مرتفع جداً	84.6	4.23	الدوافع النفسية
الأخير	مرتفع	73.2	3.66	الدوافع الإجتماعية
الأول	مرتفع جداً	89.6	4.48	اللياقة البدنية والصحة
الثاني	مرتفع جداً	88.4	4.42	الدوافع الجمالية
الرابع	مرتفع جداً	83.6	4.18	الدوافع الشخصية
	مرتفع جداً	84	4.20	المستوى الكلي

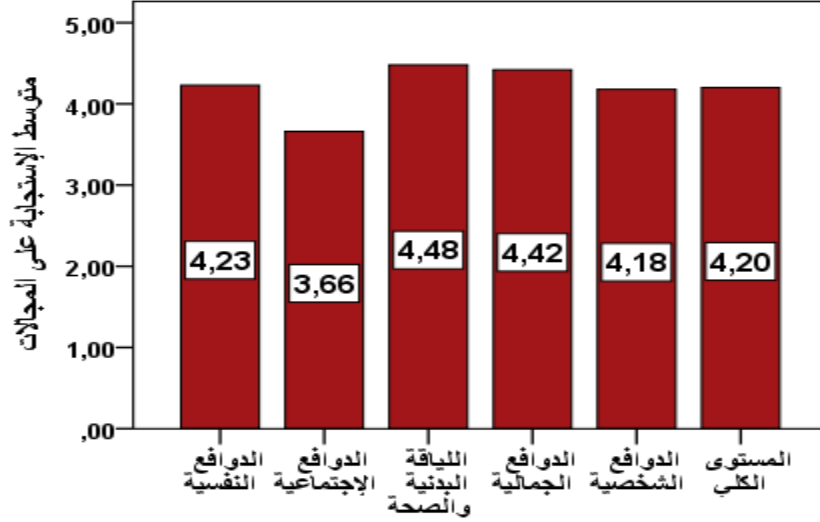
* أقصى درجة للإستجابة (5) درجات.

ويتضح من نتائج الجدول (10) أن المستوى الكلي لدوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية كان مرتفعاً جداً، حيث وصلت النسبة المئوية للإستجابة إلى (84%)، وكان ترتيب المجالات كالآتي:

- الترتيب الأول: مجال اللياقة البدنية والصحة (89.6%) مرتفع جداً.
- الترتيب الثاني: مجال الدوافع الجمالية (88.4%) مرتفع جداً.
- الترتيب الثالث: مجال الدوافع النفسية (84.6%) مرتفع جداً.

- الترتيب الرابع: مجال الدوافع الشخصية (83.6%) مرتفع جدا.

- الترتيب الأخير: مجال الدوافع الإجتماعية (73.2%) مرتفع.



شكل (1): متوسط الإستجابة على مجالات مقياس دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية.

ثانيا: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني

ونصه: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية تعزى إلى متغير العمر؟

وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way

ANOVA) لدلالة الفروق في مستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة

البدنية تبعا إلى متغير العمر، ونتائج الجداولين رقم (11)، و(12) توضح ذلك.

جدول (11): المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية لمستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية تبعا إلى متغير العمر (ن = 335).

العمر		أقل من 25 سنة		25 - 35 سنة		36 - 45 سنة		أكثر من 45 سنة	
		ن = 92		ن = 105		ن = 89		ن = 49	
المجالات		المتوسط	الإنحراف	المتوسط	الإنحراف	المتوسط	الإنحراف	المتوسط	الإنحراف
الدوافع النفسية		4.13	0.58	4.31	0.44	4.29	0.50	4.10	0.40
الدوافع الاجتماعية		3.63	0.70	3.67	0.65	3.65	0.71	3.68	0.63
اللياقة البدنية والصحة		4.42	0.48	4.50	0.49	4.53	0.40	4.46	0.36
الدوافع الجمالية		4.41	0.54	4.47	0.49	4.38	0.52	4.40	0.35
الدوافع الشخصية		4.20	0.59	4.22	0.59	4.16	0.58	4.10	0.48
المستوى الكلي		4.16	0.46	4.23	0.43	4.20	0.41	4.15	0.31

جدول (12): نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية تبعاً إلى متغير العمر (ن = 335).

المجالات	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة *
الدوافع النفسية	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	2.796 81.696 84.492	3 331 334	0.932 0.247	3.776	*0.011
الدوافع الإجتماعية	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	0.110 154.417 154.526	3 331 334	0.037 0.467	0.079	0.972
اللياقة البدنية والصحة	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	0.608 67.669 68.277	3 331 334	0.203 0.204	0.992	0.397
الدوافع الجمالية	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	0.382 83.327 38.708	3 331 334	0.127 0.252	0.505	0.679
الدوافع الشخصية	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	0.605 109.614 110.219	3 331 334	0.202 0.331	0.609	0.610
المستوى الكلي	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	0.374 59.103 59.477	3 331 334	0.125 0.179	0.698	0.554

* مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)

وتشير نتائج الجدولين (11) و(12) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية تبعاً إلى متغير العمر على مجال (الدوافع النفسية)، وذلك لأن

مستوى الدلالة أقل من $(\alpha = 0.05)$ ، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية على المجالات الأخرى والمستوى الكلي للدوافع، وذلك لأن مستوى الدلالة أكبر من $(\alpha = 0.05)$.

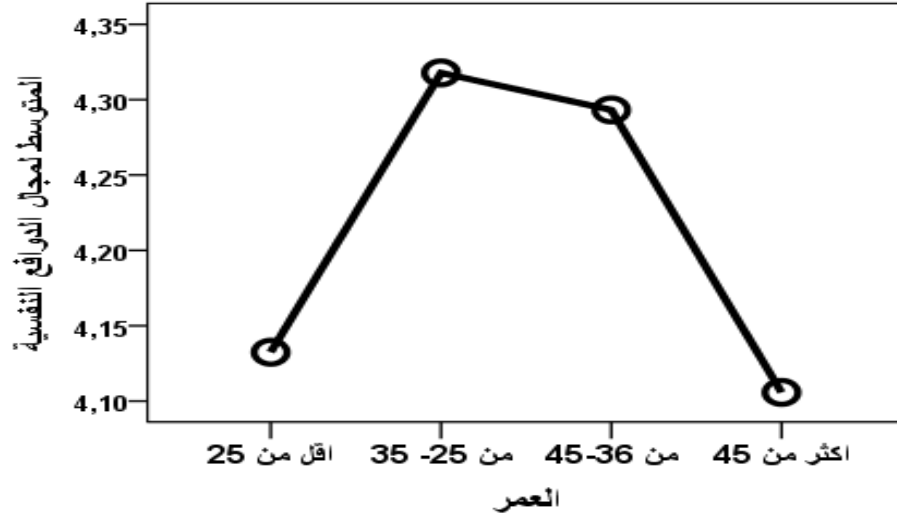
ولتحديد مصدر هذه الفروق، تم استخدام اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات على مجال الدوافع النفسية كما هو مبين في الجدول رقم (13).

جدول (13): نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لمستوى الدوافع النفسية لممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية تبعا إلى متغير العمر (ن = 335).

المجالات	المتوسط	أقل من 25 سنة	25 - 35 سنة	36 - 45 سنة	أكثر من 45 سنة
الدوافع النفسية	4.13		*0.18 -	*0.16 -	0.03
	4.31			0.02 -	*0.21
	4.29				*0.19
	4.10				

*مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.05)$.

ويتضح من نتائج الجدول (13) أنه توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الدوافع النفسية بين النساء ذوات العمر (25-35 سنة، و36-45 سنة) والنساء ذوات العمر (أقل من 25 سنة، وأكثر من 45 سنة) ولصالح النساء ذوات الأعمار (25-35 سنة، و36-45 سنة)، بينما لم يلاحظ هناك فروق دالة إحصائية في المقارنات البعدية الأخرى بين المتوسطات. ويظهر ذلك في الشكل البياني رقم (2).



شكل (2): متوسط الإستجابة على مجال الدوافع النفسية لممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية تبعاً إلى متغير العمر.

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث

ونصه: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية تعزى إلى متغير المؤهل العلمي؟

وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way

ANOVA) لدلالة الفروق في مستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية تبعاً إلى متغير المؤهل العلمي، ونتائج الجدولين رقم (14) و(15) تبين ذلك.

جدول (14): المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية لمستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية تبعا إلى متغير المؤهل العلمي (ن = 335).

دراسات عليا ن = 20		بكالوريوس ن = 137		دبلوم ن = 55		توجيهي فأقل ن = 123		المؤهل العلمي
المتوسط	الإنحراف	المتوسط	الإنحراف	المتوسط	الإنحراف	المتوسط	الإنحراف	المجالات
4.22	0.50	4.28	0.46	4.20	0.55	4.18	0.52	الدوافع النفسية
3.70	0.66	3.57	0.68	3.71	0.71	3.72	0.66	الدوافع الاجتماعية
4.60	0.25	4.50	0.38	4.44	0.46	4.45	0.53	اللياقة البدنية والصحة
4.49	0.44	4.44	0.44	4.31	0.64	4.43	0.48	الدوافع الجمالية
4.20	0.46	4.17	0.53	4.16	0.64	4.20	0.60	الدوافع الشخصية
4.24	0.33	4.19	0.38	4.16	0.48	4.20	0.45	المستوى الكلي

جدول (15): نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية تبعاً إلى متغير المؤهل العلمي (ن = 335).

المجالات	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة *
الدوافع النفسية	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	0.623 83.869 84.482	3 331 334	0.208 0.253	0.820	0.484
الدوافع الإجتماعية	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	1.654 152.873 154.526	3 331 334	0.551 0.461	1.194	0.312
اللياقة البدنية والصحة	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	0.573 67.705 68.277	3 331 334	0.191 0.205	0.933	0.425
الدوافع الجمالية	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	0.856 82.853 83.708	3 331 334	0.285 0.250	1.139	0.333
الدوافع الشخصية	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	0.104 110.116 110.219	3 331 334	0.035 0.333	0.104	0.958
المستوى الكلي	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	0.090 59.387 59.477	3 331 334	0.030 0.179	0.167	0.919

* مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)

وتشير نتائج الجدولين (14) و(15) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية تعزى إلى متغير المؤهل العلمي.

رابعاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع

ونصه: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية تعزى إلى متغير نوع العمل؟

وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way

ANOVA) لدلالة الفروق في مستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة

البدنية تبعاً إلى متغير نوع العمل، والنتائج في الجدولين (16) و(17) تبين ذلك.

جدول (16): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى دوافع ممارسة النساء

للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية تبعاً إلى متغير نوع

العمل (ن = 335).

نوع العمل		حكومي ن = 57		خاص ن = 88		أهلي ن = 23		ربة بيت ن = 132		غير ذلك ن = 35	
المجالات		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف
الدوافع النفسية		4.26	0.50	4.20	0.57	4.20	0.67	4.27	0.42	4.09	0.45
الدوافع الاجتماعية		3.61	0.78	3.60	0.70	3.76	0.73	3.67	0.64	3.77	0.48
اللياقة البدنية والصحة		4.45	0.34	4.43	0.53	4.35	0.74	4.50	0.39	4.48	0.30
الدوافع الجمالية		4.48	0.41	4.39	0.58	4.24	0.66	4.46	0.45	4.36	0.43
الدوافع الشخصية		4.15	0.44	4.15	0.63	4.30	0.61	4.20	0.59	4.18	0.52
المستوى الكلي		4.21	0.36	4.15	0.48	4.17	0.60	4.22	0.39	4.18	0.29

جدول (17): نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية تبعا إلى متغير نوع العمل (ن = 335).

المجالات	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة *
الدوافع النفسية	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	1.060 83.433 84.492	4 330 334	0.265 0.253	1.048	0.382
الدوافع الإجتماعية	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	1.151 153.375 154.526	4 330 334	0.288 0.465	0.619	0.649
اللياقة البدنية والصحة	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	0.942 67.335 68.277	4 330 334	0.236 0.204	1.155	0.331
الدوافع الجمالية	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	1.400 82.309 83.708	4 330 334	0.350 0.249	1.403	0.233
الدوافع الشخصية	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	0.467 109.743 110.219	4 330 334	0.119 0.333	0.358	0.838
المستوى الكلي	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	0.269 59.208 59.477	4 330 334	0.067 0.179	0.375	0.826

* مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)

وتظهر نتائج الجدولين (16) و(17) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية تعزى إلى متغير نوع العمل.

خامسا: النتائج المتعلقة بالتساؤل الخامس

ونصه: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية تعزى إلى متغير الحالة الإجتماعية؟

وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) لدلالة الفروق في مستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية تبعاً إلى متغير الحالة الإجتماعية، والنتائج في الجدولين رقم (18) و(19) تبين ذلك.

جدول (18): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية تبعاً إلى متغير الحالة الإجتماعية (ن = 335).

أرملة ن = 19		مطلقة ن = 28		متزوجة ن = 177		عزباء ن = 111		الحالة الإجتماعية المجالات
الإحراف	المتوسط	الإحراف	المتوسط	الإحراف	المتوسط	الإحراف	المتوسط	
0.51	3.91	0.44	4.25	0.46	4.27	0.55	4.21	الدوافع النفسية
0.44	4.06	0.70	3.78	0.69	3.59	0.68	3.66	الدوافع الإجتماعية
0.25	4.42	0.36	4.44	0.46	4.50	0.47	4.46	اللياقة البدنية والصحة
0.26	4.49	0.52	4.32	0.49	4.42	0.52	4.43	الدوافع الجمالية
0.32	4.29	0.54	4.24	0.59	4.14	0.58	4.21	الدوافع الشخصية
0.23	4.23	38.	4.21	0.42	4.18	0.45	4.20	المستوى الكلي

جدول (19): نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية تبعاً إلى متغير الحالة الإجتماعية (ن = 335).

المجالات	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة *
الدوافع النفسية	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	2.235 82.258 84.492	3 331 334	0.745 0.249	2.997	*0.031
الدوافع الإجتماعية	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	4.311 150.215 154.526	3 331 334	1.437 0.454	3.167	*0.025
اللياقة البدنية والصحة	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	0.190 68.087 68.277	3 331 334	0.063 0.206	0.309	0.819
الدوافع الجمالية	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	0.348 83.324 83.708	3 331 334	0.128 0.252	0.508	0.677
الدوافع الشخصية	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	0.703 109.516 110.219	3 331 334	0.234 0.331	0.709	0.547
المستوى الكلي	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	0.057 59.420 59.477	3 331 334	0.019 0.180	0.105	0.957

* مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)

وتشير نتائج الجدولين (18) و(19) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية تعزى إلى متغير الحالة الاجتماعية على مجالي (الدوافع النفسية،

والدوافع الإجتماعية)، بينما لم تكن هنالك فروق دالة إحصائياً على المجالات الأخرى والمستوى الكلي للمقياس.

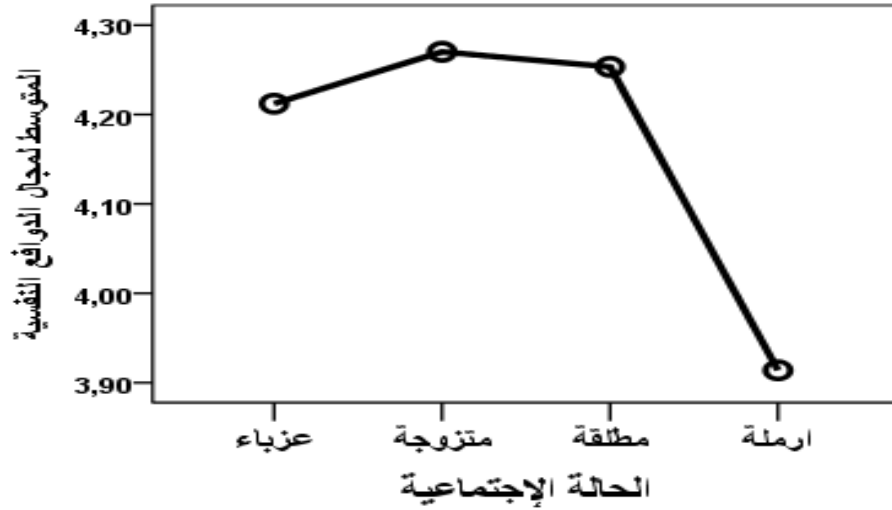
ولتحديد مصدر هذه الفروق تم استخدام اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات على مجال الدوافع النفسية كما هو مبين في الجدول رقم (20).

جدول (20): نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لمستوى الدوافع النفسية لممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية تبعاً إلى متغير الحالة الإجتماعية (ن = 335).

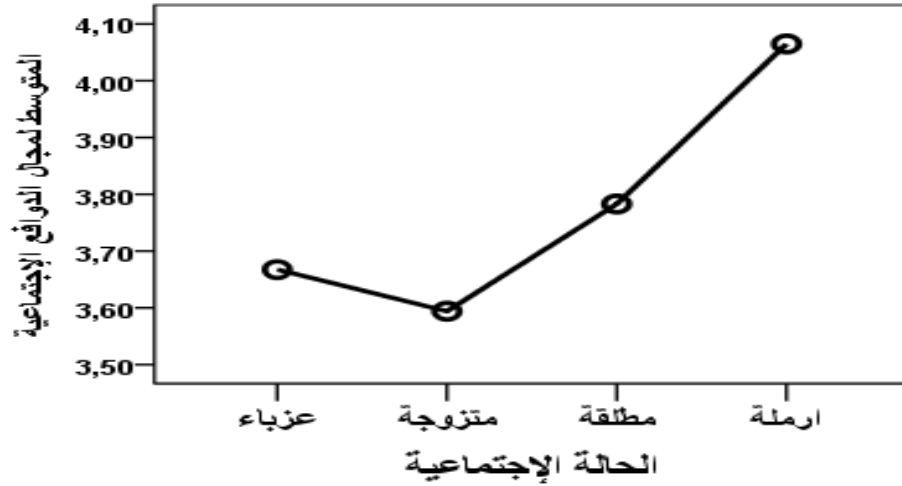
المجالات	المتوسط	عزباء	متزوجة	مطلقة	أرملة
الدوافع النفسية	4.21		0.06 -	0.04 -	*0.30
	4.27			0.02	*0.36
	4.25				* 0.34
	3.91				
الدوافع الإجتماعية	3.66		0.07	0.12 -	*0.40 -
	3.59			0.19 -	*0.47 -
	3.78				0.28 -
	4.06				

* مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.05)$.

ويتبين من نتائج الجدول (20) أنه توجد فروق دالة إحصائياً في الدوافع النفسية لممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية بين النساء (الأرامل) والنساء (العزباء، والمتزوجة، والمطلقة) ولصالح النساء (العزباء والمتزوجات والمطلقات)، وعلى العكس من ذلك وجود فروق دالة إحصائياً في الدوافع الإجتماعية بين النساء (الأرامل) والنساء (العزباء والمتزوجة) ولصالح النساء (الأرامل)، بينما لم تكن الفروق دالة إحصائياً في المقارنات البعدية بين المتوسطات، ويظهر ذلك في الشكلين البيانيين الآتيين (3، 4).



شكل (3): متوسط الإستجابة على مجال الدوافع النفسية لممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية تبعا إلى متغير الحالة الإجتماعية.



شكل (4): متوسط الإستجابة على مجال الدوافع الإجتماعية لممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية تبعا إلى متغير الحالة الإجتماعية.

سادسا: النتائج المتعلقة بالتساؤل السادس

ونصه: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية تعزى إلى متغير مستوى الدخل؟

وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way

ANOVA) لدلالة الفروق في مستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة

البدنية تبعا إلى متغير مستوى الدخل كما هو مبين في الجدولين رقم (21)، (22) تبين ذلك:

جدول (21): المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية لمستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية تبعا إلى متغير مستوى الدخل (ن = 335).

لا يوجد دخل ن = 43		أكثر من 4000 ن = 32		-3001 4000 ن = 68		-2000 3000 ن = 106		أقل من 2000 ن = 86		مستوى الدخل
المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المجالات
0.38	4.10	0.42	4.30	0.49	4.27	0.57	4.21	0.48	4.25	الدوافع النفسية
0.51	3.61	0.63	3.69	0.67	3.74	0.78	3.63	0.63	3.64	الدوافع الاجتماعية
0.25	4.47	0.31	4.56	0.44	4.53	0.58	4.41	0.37	4.49	اللياقة البدنية والصحة
0.47	4.31	0.46	4.47	0.31	4.41	0.58	4.36	0.37	4.54	الدوافع الجمالية
0.52	4.07	0.53	4.23	0.61	4.22	0.58	4.17	0.56	4.20	الدوافع الشخصية
0.29	4.11	0.35	4.25	0.43	4.23	0.50	4.16	0.36	4.22	المستوى الكلّي

جدول (22): نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية تبعاً إلى متغير مستوى الدخل (ن = 335).

المجالات	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة *
الدوافع النفسية	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	1.058 83.435 84.492	4 330 334	0.264 0.253	1.046	0.384
الدوافع الإجتماعية	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	0.703 153.823 154.526	4 330 334	0.176 0.466	0.377	0.825
اللياقة البدنية والصحة	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	0.881 67.397 68.277	4 330 334	0.220 0.204	1.078	0.367
الدوافع الجمالية	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	2.154 81.554 83.708	4 330 334	0.539 0.247	2.179	0.071
الدوافع الشخصية	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	0.807 109.413 110.219	4 330 334	0.202 0.332	0.608	0.657
المستوى الكلي	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	0.730 58.747 59.477	4 330 334	0.182 0.178	1.024	0.395

* مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)

وتشير نتائج الجدولين (21) و(22) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية تعزى إلى متغير مستوى الدخل.

سابعاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل السابع

ونصه: من أكثر أفراد أسرتك مساهمة في تنمية دوافعك نحو ممارسة اللياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية؟

وللإجابة عن هذا التساؤل والتعرف إلى أكثر أفراد الأسرة مساهمة في تنمية دوافع النساء نحو ممارسة اللياقة البدنية، استخدمت الباحثة التكرارات والنسب المئوية كما هو موضح في الجدول رقم (23) التالي:

جدول (23): أكثر أفراد الأسرة مساهمة في تنمية دوافع النساء نحو ممارسة اللياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية (ن = 335).

النسبة المئوية %	التكرار	أفراد الأسرة
9.3	31	الأب
20.3	68	الأم
23	77	الزوج
17.3	58	الأبناء
30.1	101	آخرون
%100	335	المجموع

وتشير نتائج الجدول (23) إلى أن أكبر عدد من النساء (101) وبنسبة (30.1%) يرون أن أشخاص آخرون لديهم المساهمة الكبرى في تنمية دوافعهم نحو ممارسة اللياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية، ويليهم مساهمة الزوج بتكرار (77) وبنسبة (23%)، ثم مساهمة الأم بتكرار (68) وبنسبة (20.3%)، ويليهما مساهمة الأبناء بتكرار (58) وبنسبة (17.3%)، بينما أقل عدد من النساء (31) وبنسبة (9.3%) يرون أن للأب المساهمة أقل في تنمية دوافعهم نحو ممارسة اللياقة البدنية.

ثامناً: النتائج المتعلقة بدليل المقابلة

المقابلة الأولى: مركز حواء طولكرم

س1: ما هي أهم الدوافع التي جعلتك تمارسين اللياقة البدنية؟

ج: التفريغ النفسي أولاً، ثم التخلص من الوزن الزائد، والمحافظة على مستوى اللياقة البدنية، والخروج من المنزل، والتخلص من الضغط النفسي، وكذلك من أجل التجارة وتسويق البضائع التي معها.

س2: من أكثر أفراد أسرتك مساهمة في تنمية دوافعك نحو اللياقة البدنية؟

ج: التشجيع كان من تلقاء نفسي ومن الأولاد.

س3: هل تسعين من خلال ممارسة اللياقة البدنية إلى كسر نظام الروتين في حياتك؟

ج: نعم من أجل كسر الروتين.

س4: هل تسعين إلى نسج علاقات جديدة من خلال ممارسة اللياقة البدنية؟

ج: نعم عملت علاقات جديدة، والعلاقات التي بالنادي ناجحة وعند صديقات أكثر من الأخوات.

س5: حسب رأيك هل تعتبرين اللياقة البدنية عاملاً مساعداً في تنمية جوانب شخصيتك؟ وما هي هذه الجوانب؟

ج: نعم اللياقة تنمي جوانب الشخصية.

س6: حسب رأيك هل تشكل اللياقة البدنية نوعاً من الترويح عن النفس أم أكثر من ذلك؟ وما السبب؟

ج: أكيد، فاللياقة البدنية فيها ترويح عن النفس، فأنا أخرج من النادي مرتاحة نفسياً وبدنياً.

س7: هل تعتبرين اللياقة البدنية عاملاً اجتماعياً جديداً؟ ولماذا؟

ج: نعم لأنني أنسج علاقات اجتماعية جديدة.

س8: هل تعتبرين اللياقة البدنية عاملاً مساعداً في تحسن نفسك؟

ج: نعم اللياقة عامل مهم في تحسين النفسية.

س9: هل تعتبرين اللياقة البدنية عاملاً في تحسين مستوى الجمال والرشاقة الشخصية؟

ج: نعم، هي عامل مهم في تحسين المظهر والجمال.

س10: هل تعتبرين اللياقة البدنية عاملاً مساعداً في تحسين دوافعك الشخصية نحو ممارسة

اللياقة البدنية؟

ج: نعم، أعتبرها كذلك.

المقابلة الثانية: مركز سبورتا جم

س1: ما هي أهم الدوافع التي جعلتك تمارسين اللياقة البدنية؟

ج: لعدم زيادة وزني ولكي لا أبقى وحيدة.

س2: من أكثر أفراد أسرتك مساهمة في تنمية دوافعك نحو اللياقة البدنية؟

ج: أمي وأخواتي أكثر من شجعني على ممارسة الرياضة.

س3: هل تسعين من خلال ممارسة اللياقة البدنية إلى كسر نظام الروتين في حياتك؟

ج: نعم من أجل كسر الروتين.

س4: هل تسعين إلى نسج علاقات جديدة من خلال ممارسة اللياقة البدنية؟

ج: نعم، أعمل علاقات جديدة.

س5: حسب رأيك هل تعتبرين اللياقة البدنية عاملاً مساعداً في تنمية جوانب شخصيتك؟ وما هي هذه الجوانب؟

ج: نعم، اللياقة تنمي جوانب شخصيتي، ومن هذه الجوانب نسج علاقات جديدة ومعرفة الناس.

س6: حسب رأيك هل تشكل اللياقة البدنية نوعاً من الترويح عن النفس أم أكثر من ذلك؟ وما السبب؟

ج: تعمل اللياقة على الترويح عن النفس وتساعد في التفريغ النفسي.

س7: هل تعتبرين اللياقة البدنية عاملاً اجتماعياً جديداً؟ ولماذا؟

ج: نعم، هي عامل اجتماعي جيد.

س8: هل تعتبرين اللياقة البدنية عاملاً مساعداً في تحسن نفسيتك؟

ج: نعم، اللياقة تعمل على تحسين نفسياتي وتحسين صحتي.

س9: هل تعتبرين اللياقة البدنية عاملاً في تحسين مستوى الجمال والرشاقة الشخصية؟

ج: نعم، لا يكتمل الجمال إلا بالرشاقة.

س10: هل تعتبرين اللياقة البدنية عاملاً مساعداً في تحسين دوافعك الشخصية نحو ممارسة اللياقة البدنية؟

ج: نعم.

المقابلة الثالثة: مركز بست لايف

س1: ما هي أهم الدوافع التي جعلتك تمارسين اللياقة البدنية؟

ج: من أجل المحافظة على وزني.

س2: من أكثر أفراد أسرتك مساهمة في تنمية دوافعك نحو اللياقة البدنية؟

ج: أمي.

س3: هل تسعين من خلال ممارسة اللياقة البدنية الى كسر نظام الروتين في حياتك؟

ج: لكي اخرج من البيت.

س4: هل تسعين إلى نسج علاقات جديدة من خلال ممارسة الياقة البدنية؟

ج: لا، عندي علاقات بالمدرسة.

س5: حسب رأيك هل تعتبرين اللياقة البدنية عاملاً مساعداً في تنمية جوانب شخصيتك؟ وما هي

هذه الجوانب؟

ج: نعم، هي عامل مهم في تحسين جوانب شخصيتي لأنني أتعامل مع النساء الأكبر مني.

س6: حسب رأيك هل تشكل اللياقة البدنية نوعاً من الترويح عن النفس أم أكثر من ذلك؟ وما

السبب؟

ج: نعم أروّح عن نفسي.

س7: هل تعتبرين اللياقة البدنية عاملاً اجتماعياً جديداً؟ ولماذا؟

ج: نعم، هي عامل اجتماعي جيد.

س8: هل تعتبرين اللياقة البدنية عاملاً مساعداً في تحسن نفسك؟

ج: نعم عندما أذهب إلى النادي ارتاح نفسياً.

س9: هل تعتبرين اللياقة البدنية عاملاً في تحسين مستوى الجمال والرشاقة الشخصية؟

ج: نعم الكل يريد الجمال، والرياضة تعمل على تحسين المظهر.

س10: هل تعتبرين اللياقة البدنية عاملاً مساعداً في تحسين دوافعك الشخصية نحو ممارسة اللياقة البدنية؟

ج: نعم تحسّن جوانب شخصيتي.

المقابلة الرابعة: مركز القمة قلقلية

س1: ما هي أهم الدوافع التي جعلتك تمارسين اللياقة البدنية؟

ج: للخروج من المنزل ولكي لا أبقى وحيدة.

س2: من أكثر أفراد أسرتك مساهمة في تنمية دوافعك نحو اللياقة البدنية؟

ج: زوجي.

س3: هل تسعين من خلال ممارسة اللياقة البدنية إلى كسر نظام الروتين في حياتك؟

ج: نعم لكسر الروتين.

س4: هل تسعين إلى نسج علاقات جديدة من خلال ممارسة اللياقة البدنية؟

ج: أعمل علاقات جديدة لكنها لا تدوم طويلاً.

س5: حسب رأيك هل تعتبرين اللياقة البدنية عاملاً مساعداً في تنمية جوانب شخصيتك؟ وما هي

هذه الجوانب؟

ج: لا تعتبر عاملاً مساعداً في تطوير جوانب شخصيتي.

س6: حسب رأيك هل تشكل اللياقة البدنية نوعاً من الترويح عن النفس أم أكثر من ذلك؟ وما

السبب؟

ج: نعم، فيها تفريغ نفسي وراحة نفسية.

س7: هل تعتبرين اللياقة البدنية عاملاً اجتماعياً جديداً ولماذا؟

ج: نعم عامل اجتماعي جيد.

س8: هل تعتبرين اللياقة البدنية عاملاً مساعداً في تحسن نفسك؟

ج: نعم، هي عامل مهم جداً في تحسين النفسية.

س9: هل تعتبرين اللياقة البدنية عاملاً في تحسين مستوى الجمال والرشاقة الشخصية؟

ج: نعم تعمل على تحسين المظهر والحصول على الرشاقة.

س10: هل تعتبرين اللياقة البدنية عاملاً مساعداً في تحسين دوافعك الشخصية نحو ممارسة

اللياقة البدنية؟

ج: نعم الذهاب للنادي يصبح عادة.

المقابلة الخامسة: مركز تراي فتنس نابلس

س1: ما هي أهم الدوافع التي جعلتك تمارسين اللياقة البدنية؟

ج: للخروج من المنزل والمحافظة على صحتي.

س2: من أكثر أفراد أسرتك مساهمة في تنمية دوافعك نحو اللياقة البدنية؟

ج: الوالد.

س3: هل تسعين من خلال ممارسة اللياقة البدنية إلى كسر نظام الروتين في حياتك؟

ج: نعم أهم شيء كسر الروتين.

س4: هل تسعين إلى نسج علاقات جديدة من خلال ممارسة اللياقة البدنية؟

ج: نعم، أعمل علاقات جديدة وناجحة.

س5: حسب رأيك هل تعتبرين اللياقة البدنية عاملاً مساعداً في تنمية جوانب شخصيتك؟ وما هي هذه الجوانب؟

ج: نعم تعمل على تنمية جوانب شخصيتي، وأهم هذه الجوانب فهم الناس.

س6: حسب رأيك هل تشكل اللياقة البدنية نوعاً من الترويح عن النفس أم أكثر من ذلك؟ وما السبب؟

ج: نعم ترويح عن النفس ومساعدة بعض النساء على التخلص من القلق النفسي.

س7: هل تعتبرين اللياقة البدنية عاملاً اجتماعياً جديداً؟ ولماذا؟

ج: نعم، هي عامل اجتماعي أكثر من جيد.

س8: هل تعتبرين اللياقة البدنية عاملاً مساعداً في تحسن نفسيتك؟

ج: نعم تفريغ نفسي وراحة نفسية وبدنية.

س9: هل تعتبرين اللياقة البدنية عاملاً في تحسين مستوى الجمال والرشاقة الشخصية؟

ج: نعم أنا جميلة، ولكن من أجل الرشاقة.

س10: هل تعتبرين اللياقة البدنية عاملاً مساعداً في تحسين دوافعك الشخصية نحو ممارسة اللياقة البدنية؟

ج: نعم.

المقابلة السادسة: مركز الأولمبيك طولكرم

س1: ما هي أهم الدوافع التي جعلتك تمارسين اللياقة البدنية؟

ج: دوافع شخصية من أجل نفسيي ومن أجل راحة جسمي والتخلص من متاعب العمل

س2: من أكثر أفراد أسرتك مساهمة في تنمية دوافعك نحو اللياقة البدنية؟

ج: زوجي وابنائي.

س3: هل تسعين من خلال ممارسة اللياقة البدنية إلى كسر نظام الروتين في حياتك؟

ج: لا لأنني اخرج كل يوم للعمل.

س4: هل تسعين إلى نسج علاقات جديدة من خلال ممارسة اللياقة البدنية؟

ج: لا أسعى إلى نسج علاقات لأنه عندي علاقات كثيرة

س5: حسب رأيك هل تعتبرين اللياقة البدنية عاملا مساعدا في تنمية جوانب شخصيتك وما هي

هذه الجوانب؟

ج: لا اعتبره عامل مهم في تنمية جوانب شخصيتي.

س6: حسب رأيك هل تشكل اللياقة البدنية نوعا من الترويح عن النفس أم أكثر من ذلك وما

السبب؟

ج: نعم ترويح عن النفس والتخلص من متاعب العمل.

س7: هل تعتبرين اللياقة البدنية عاملا اجتماعيا جديدا ولماذا؟

ج: نعم عامل اجتماعي جيد ومهم.

س8: هل تعتبرين اللياقة البدنية عاملا مساعدا في تحسن نفسيتك؟

ج: نعم تعمل الرياضة على تحسين مزاجي.

س9: هل تعتبرين اللياقة البدنية عاملا في تحسين مستوى الجمال والرشاقة الشخصية؟

ج: نعم اللياقة تساعد على تحسين المظهر وهي تؤدي إلى الراحة النفسية.

س10: هل تعتبرين اللياقة البدنية عاملا مساعدا في تحسين دوافعك الشخصية نحو ممارسة اللياقة البدنية؟

ج: نعم.

المقابلة السابعة: مركز حياة نابلس

س1: ما هي أهم الدوافع التي جعلتك تمارسين اللياقة البدنية؟

ج: من أجل الرشاقة والتمتع بالصحة الجيدة.

س2: من أكثر أفراد أسرتك مساهمة في تنمية دوافعك نحو اللياقة البدنية؟

ج: زوجي وابنائي

س3: هل تسعين من خلال ممارسة اللياقة البدنية إلى كسر نظام الروتين في حياتك؟

ج: نعم من أجل كسر الروتين.

س4: هل تسعين إلى نسج علاقات جديدة من خلال ممارسة اللياقة البدنية؟

ج: نعم أعمل علاقات جديدة.

س5: حسب رأيك هل تعتبرين اللياقة البدنية عاملا مساعدا في تنمية جوانب شخصيتك وما هي

هذه الجوانب؟

ج: لا، لأن شخصيتي صعب أن أغير فيها.

س6: حسب رأيك هل تشكل اللياقة البدنية نوعا من الترويح عن النفس أم أكثر من ذلك وما

السبب؟

ج: نعم، ترويح عن النفس والتخلص من الضغط.

س7: هل تعتبرين اللياقة البدنية عاملا اجتماعيا جديدا ولماذا؟

ج: نعم عامل اجتماعي جيد لأنه يتم عمل علاقات جيدة وجديدة.

س8: هل تعتبرين اللياقة البدنية عاملا مساعدا في تحسن نفسك؟

ج: نعم تعمل الرياضة على تحسين نفسياتي لأن أهرب إلى النادي للتخلص من متاعب الحياة.

س9: هل تعتبرين اللياقة البدنية عاملا في تحسين مستوى الجمال والرشاقة الشخصية؟

ج: الرشاقة والجمال لا تكتمل إلا إذا داومت على الرياضة.

س10: هل تعتبرين اللياقة البدنية عاملا مساعدا في تحسين دوافعك الشخصية نحو ممارسة اللياقة البدنية؟

ج: الذهاب إلى النادي أمر جيد وممتع.

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات

أولاً: مناقشة النتائج

ثانياً: مناقشة النتائج المتعلقة بدليل المقابلة

ثالثاً: الاستنتاجات

رابعاً: التوصيات

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات

يتناول هذا الفصل مناقشة نتائج الاختبارات والاستنتاجات والتوصيات التي تم الحصول عليها من خلال تطبيق أداة الدراسة على العينة وتفسيرها في ضوء أهداف وأسئلة الدراسة

أولاً: مناقشة النتائج

مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول

ونصه: ما مستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية؟

1- مجال الدوافع النفسية

أشارت نتائج الجدول (5) أن مستوى ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية لفقرات مجال الدوافع النفسية كان مرتفعاً على الفقرة (8) حيث بلغ متوسطها الحسابي (3.64) وبنسبة مئوية للإستجابة عليها (72.8%)، بينما كان مستوى ممارسة النساء للياقة البدنية مرتفعاً جداً على جميع الفقرات (1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 9، 10، 11)، حيث كانت النسبة المئوية للإستجابة عليها أكبر من (80%) أي أن متوسطها الحسابي أعلى من (4).

وفيما يتعلق بالمستوى الكلي لمجال الدوافع النفسية لممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية فكان مرتفعاً جداً، حيث بلغ المتوسط الحسابي للمجال (4.23) وكانت النسبة المئوية للإستجابة (84.6%).

وتعزو الباحثة هذه النتائج إلى أن الدوافع النفسية تشكل محوراً مهماً في عملية الإقدام على ممارسة الرياضة للنساء، لأن الأساس في عملية الممارسة هي التهيئة النفسية التي تجعل من عملية الممارسة ممكنة، وأيضاً فإن الدوافع النفسية هي التي تسهل تقبل المرأة في الذهاب

إلى المراكز الرياضية من أجل تحقيق أهدافها الشخصية من خلال هذه الممارسة، ويشير جريستون (Ghriston, 2012) إلى أن ممارسة الرياضة تعمل على التخلص من القلق والاكتئاب، وتزيد من الشعور بالسعادة بسبب إفراز هرمون (الاندروفين، والسيراتونين)، وهذا الشعور والراحة النفسية يعد سبباً هاماً يدعو المرأة لتكرار ممارسة الرياضة.

وترى الباحثة أن الدوافع النفسية هي الأساس الذي تقوم عليه ممارسة المرأة للرياضة من منطلق التقبل النفسي أولاً، ثم إن الدوافع النفسية تعمل على تقليل نسبة القلق والتوتر النفسي لدى النساء الممارسات، ويزيد من ثقة المرأة بنفسها، ويمنحها إحساساً بالتقاول، وترى في الممارسة أيضاً ترويحاً عن النفس، وكسراً للروتين اليومي لحياتها.

2- مجال الدوافع الإجتماعية

يتضح من نتائج الجدول (6) أن مستوى ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية لفقرات مجال الدوافع الاجتماعية كان مرتفعاً على الفقرات (12، 13، 14، 16، 18، 19، 20، 21، 22، 23)، حيث تراوحت النسبة المئوية للإستجابة عليها ما بين (72% - 79%)، وكان المستوى متوسطاً على الفقرات (15، 17، 24) حيث كانت النسبة المئوية للإستجابة عليها (67.2%، 67.6%، 67.6%) على التوالي.

وفيما يتعلق بالمستوى الكلي لمجال الدوافع الاجتماعية لممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية فكان مرتفعاً، حيث بلغ المتوسط الحسابي للمجال (3.66) وإن النسبة المئوية للإستجابة كانت (73.2%).

وتعزو الباحثة ذلك إلى أن الدوافع الاجتماعية ليست هي الأساس في الإقبال على ممارسة الرياضة في النوادي من قبل النساء، وهذا لا يعني أنها ليست من الدوافع بل تشكل دوافع مهمة، لكنها نسبية في عملية الممارسة، حيث تعتبر كثير من النساء أن ممارسة اللياقة البدنية تساعد على تكوين العلاقات الاجتماعية أو الحصول على تقبل اجتماعي لدى الآخرين، وهذا يساعد في نسج علاقات جديدة مع الآخرين وبالتالي اكتساب خبرات اجتماعية جديدة.

ومن أهداف ممارسة الرياضة غير المباشرة تحقيق وزيادة التنمية الاجتماعية بكل مجالاتها، حيث ذكر ملكاوي (2010) أن الإنسان يتطور بيولوجياً ليكون بين عصابة من الناس الذين نعيش معهم كل حياتنا من الولادة حتى الممات، إلى أن تثق بهم وتفرح معهم، وهذه الميزة مفقودة إلى حد كبير في عالمنا اليوم، لذا فإن المرأة بطبيعتها الاجتماعية والرياضية تعمل على نسج علاقات اجتماعية جديدة وتحقيق هذه الحاجة.

3- مجال اللياقة البدنية والصحة

يتضح من نتائج الجدول (7) أن مستوى ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية لفقرات مجال اللياقة البدنية والصحة كان مرتفعاً جداً على جميع الفقرات، حيث كانت النسبة المئوية للإستجابة عليها أكثر من (80%)، وتحديداً تراوحت النسب المئوية لهذا المجال بين (87.8% - 90.6%).

وفيما يتعلق بالمستوى الكلي لمجال اللياقة البدنية والصحة لدى النساء الممارسات للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية فجاء مرتفعاً جداً، حيث بلغ المتوسط الحسابي للمجال (4.48)، وكانت النسبة المئوية للإستجابة (89.6%).

وترى الباحثة أن مجال اللياقة البدنية والصحة من الدوافع القوية التي تدفع النساء إلى ممارسة اللياقة البدنية تحت إشراف رياضي كامل في النوادي الرياضية، حيث أصبح هاجس الصحة والسمنة وتخفيف الوزن من الهواجس التي تدفع المرأة نحو اللياقة البدنية، حيث إن السمنة نتيجة الجلوس وراء المكاتب دون بذل جهد بدني يعمل على تحويل الطاقة إلى دهون في الجسم، وبالتالي زيادة الوزن، لقد أصبحت اللياقة البدنية والصحة تشكل العامل الأهم في إقبال النساء على اللياقة البدنية، من أجل تخفيف أوزانهن وتمتعهن بالصحة.

ويلاحظ بأن كثيراً من الدراسات والنشرات في الصحف المقروءة أو الالكترونية تركز على طبيعة جسم المرأة واختلافه عن الرجل، وهذا زاد الوعي عند النساء بهذا الخصوص، وكما ذكر ملحم (1999) أن جسم المرأة يحوي كمية من الدهون تصل إلى (23%) من وزنها،

وكمية عضلات تصل إلى (36%)، وأنها تتعرض إلى السمنة بدرجة أكبر للأسباب التي ذكرت، كما أنها تتعرض لتقلبات نفسية وعاطفية تؤثر على صحتها، هذا عوضاً عن الدورة الشهرية والحمل والولادة، وهذه الأسباب تدفع المرأة لممارسة الرياضة.

4- مجال الدوافع الجمالية

تشير نتائج الجدول (8) أن مستوى ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية لفقرات مجال الدوافع الجمالية كان مرتفعاً جداً على جميع الفقرات، حيث كانت النسبة المئوية للإستجابة عليها أكبر من (80%)، وتراوحت النسب المئوية بين (86% - 90.4%).

وفيما يتعلق بالمستوى الكلي لمجال الدوافع الجمالية لممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية كان مرتفعاً جداً، حيث بلغ المتوسط الحسابي للمجال (4.42)، وكانت النسبة المئوية للإستجابة (88.4%).

وترى الباحثة أن مجال الدوافع الجمالية من الدوافع القوية التي تدفع النساء إلى ممارسة اللياقة البدنية، وذلك من أجل الحصول على تناسق القوام، بالإضافة إلى تحقيق المرونة المطلوبة للجسم للقيام بالوظائف دون عناء أو شعور بالتعب، من خلال تحقيق الرشاقة المطلوبة، حيث إن السمنة تعيق من العمل وتحد من نشاط المرأة، وبالتالي هي تحاول الحصول على الرشاقة لجسمها لتتمكن من الوصول إلى مستوى يمكنها من القيام بعملها بصورة نشطة وحيوية، سواءً أكان ذلك في البيت أو مكان العمل.

وتعد الإطلالة الشخصية وخاصة للمرأة من الأمور التي تعكس انطباعاتاً أولياً عنها، فهي تسعى للظهور بأبهى صورة وبأفضل شكل، فالملابس والشكل الخارجي عناصر مهمة تساهم في انطباعات الآخرين عنها، وهذا يدعو المرأة للتفكير بحلول عديدة لتحقيق المظهر الجمالي على عكس الرجال، وممارسة الرياضة تساعد في تحقق هذه الإطلالة.

5- مجال الدوافع الشخصية

يتضح من نتائج الجدول (9) أن مستوى ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية لفقرات مجال الدوافع الشخصية كان مرتفعاً جداً على الفقرات (48، 49، 50، 51، 52، 54، 55، 56، 57)، حيث تراوحت النسبة المئوية للإستجابة عليها ما بين (82.4% - 86.8%)، بينما كان المستوى مرتفعاً على الفقرتين (47، 53)، بنسبة مئوية للإستجابة بلغت لكليهما (79.8%، 79.4%) على التوالي.

وفيما يتعلق بالمستوى الكلي لمجال الدوافع الشخصية لممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية فكان مرتفعاً جداً، حيث بلغ المتوسط الحسابي (4.18)، وكانت النسبة المئوية للإستجابة (83.6%).

وترى الباحثة أن هناك ميولاً شخصية للنساء اتجاه ممارسة اللياقة البدنية، حيث شككت تلك الميول دافعاً قوياً نحو اللياقة البدنية، وذلك من أجل تحقيق الذات، وتنمية القدرات مثل التحمل والصبر والثبات، وإشاعة روح التحدي والمغامرة لديهن، حيث تحاول النساء اختراق جميع الميادين من أجل إثبات النفس، وبالتالي تمثل الرياضة لديهن أهمية كبرى في جعل الجسم أكثر حيوية ونشاطاً، وأكثر ضبطاً للنفس في كثير من المواقف التي تتعرض لها المرأة.

ويشير عبد السلام (1985) إلى أن الدوافع تعتبر قوى داخلية تحرك الفرد لأداء عمل ما، وتزيد الدافع بطرق مختلفة، ومنها ما هو ملموس في عصرنا الحالي مثل المواقع الاجتماعية والبرامج التوعوية، والتي تركز على أهمية ممارسة الرياضة وخاصة للمرأة، وبهذا يزيد الدافع والميول أكثر نحو ممارسة الرياضة.

خلاصة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول

يتضح من نتائج الجدول (10) أن المستوى الكلية لدوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية كانت مرتفعاً جداً، حيث بلغ المتوسط

الحسابي للدرجة الكلية (4.20)، وإن النسبة المئوية للإستجابة كانت (84%)، وكان ترتيب المجالات كالآتي:

- الترتيب الأول: مجال اللياقة البدنية والصحة (89.6%) مرتفع جداً.
- الترتيب الثاني: مجال الدوافع الجمالية (88.4%) مرتفع جداً.
- الترتيب الثالث: مجال الدوافع النفسية (84.6%) مرتفع جداً.
- الترتيب الرابع: مجال الدوافع الشخصية (83.6%) مرتفع جداً.
- الترتيب الأخير: مجال الدوافع الإجتماعية (73.2%) مرتفع.

وتعزو الباحثة هذه النتائج إلى أن النساء يعتبرن الرياضة ذات أهمية كبيرة في العصر الحاضر، وذلك لتبدل الأدوار التي تلعبها المرأة في العصر الحديث والتي أصبحت الآلة تقوم بأكثر الأعباء المنزلية، مما أكسب المرأة الشعور بالخمول وزيادة الوزن وعدم الرشاقة والحيوية والمرونة الجسمية المطلوبة، مما يشعرها بالتعب وقلة الحركة، الأمر الذي يتطلب ممارسة اللياقة البدنية من أجل الحصول على الصحة النفسية والبدنية معاً، لذلك كان المحرك الأساس في ممارسة المرأة للياقة البدنية في المراكز هو الحصول على اللياقة البدنية والصحة وكسر الروتين اليومي لهن، والترويح عن النفس بعد الضغط النفسي الذي تشعر به نتيجة العمل المكتبي والمنزلي، وكذلك الحصول على الرشاقة وتناسق القوام. وبالتالي يمكن القول إن الرياضة أضحت متغلغلة في عقول ونفوس النساء لما لها من إيجابيات ومردودات عظيمة على صحة ونفسية النساء.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة الخاروف ومجلي (2004) جزئياً، حيث كانت الدوافع لديهم على مجال اللياقة البدنية والصحة ثم النفسية، وكذلك دراسة غضنفر (2005) ودراسة الطاهر (2007) ودراسة ملحم ودولات (2012). وتعارضت مع دراسة الحافظ (2009) ودراسة الصالح والهنداوي (2009) ودراسة اموريز وهورن (Amorose & Horn,2000).

مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني

ونصه: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية تعزى إلى متغير العمر؟

أظهرت نتائج الجدولين (11) و(12) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية تبعاً إلى متغير العمر على مجال (الدوافع النفسية)، وذلك لأن مستوى الدلالة أقل من ($0.05 = \alpha$)، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية على المجالات الأخرى والمستوى الكلي للدوافع وذلك لأن مستوى الدلالة أكبر من ($0.05 = \alpha$).

كما أظهرت نتائج الجدول (13) أنه توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الدوافع النفسية بين النساء ذوي العمر (25-35 سنة، و36-45 سنة) والنساء ذوي العمر (أقل من 25 سنة، وأكثر من 45 سنة) ولصالح النساء ذوي الأعمار (25-35 سنة، و36-45 سنة)، بينما لم يلاحظ هناك فروق دالة إحصائية في المقارنات البعدية الأخرى بين المتوسطات.

وتعزو الباحثة هذه النتائج إلى أن دوافع النساء في هذه الفئات العمرية تكون أكبر من غيرها، حيث تمثل هذه الفئات فترات حرجة للنساء بسبب الولادات أو بسبب بداية مرحلة سن اليأس وانقطاع الطمث، وإن الرياضة تعمل على التخفيف النفسي من الضغوط التي تتعرض لها النساء في هذه الفئات، لذلك كانت دوافعهن أكبر من الفئات العمرية الأخرى، وكذلك تمثل هذه المراحل اختلالات فسيولوجية للمرأة، فكلما ازداد عمر المرأة ازداد معه وزنها، وبالتالي وجود السمعة التي تشكل مصدر قلق لها على صحتها، وبالتالي التأثير السلبي على نفسياتها.

وأيضاً عامل التفرغ وزيادة وقت الفراغ لدى هذه الفئة العمرية يكون أكبر، فمن المتوقع أن النساء من هذه الفئتين قد أنهين مرحلة الدراسة الجامعية، وتربية الأطفال بالمراحل العمرية الأولى، وزيادة الاستقرار أكثر من الفئات الأخرى، هذه الأسباب تدعو إلى زيادة وقت ممارسة الرياضة.

وتتفق هذه النتائج جزئياً مع ما أشارت إليه نتائج دراسة الخاروف ومجلي (2004)، ودراسة الحافظ (2009)، ودراسة ملحم ودولات (2012)، دراسة مولانوروزي وآخرون (Molanorozi, et al., 2015). فيما تتعارض هذه النتائج مع ما أشارت إليه نتائج دراسة الصالح والهنداوي (2009)، ودراسة الصالح (2014).

مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث

ونصه: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية تعزى إلى متغير المؤهل العلمي؟

أظهرت نتائج الجدولين (14) و(15) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية تعزى إلى متغير المؤهل العلمي.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن النساء على اختلاف مستوياتهن التعليمية يرين في اللياقة البدنية عاملاً مهماً في تحقيق التوازن للجسم، والتخفيف من الزيادات المتوقعة وغير المتوقعة على الجسم، وبالتالي تحقيق الرشاقة والمرونة الجسمية، وأيضاً تحقيق الراحة النفسية والاجتماعية، وتحقيق الذات، حيث إن معظم المستجيبات من المتعلمات وقليل منهن كان مؤهله العلمي توجيهي فأقل، وهذا يدل على أن النساء يسعين إلى تحسين صحتهم البدنية والنفسية ونسج علاقات اجتماعية جديدة بغض النظر عن مؤهلهم العلمي.

وترى الباحثة أن الشعور بالتعب لا يفرق بين متعلمة وغير متعلمة، كما إن نمط الحياة المعاصرة شائع بين جميع أفراد المجتمع، ومعظم السيدات يطمحن للحصول على جسم رشيق، وهذه من الأسباب التي دعت النساء على مختلف تحصيلهن العلمي لممارسة الرياضة.

وانتفتت هذه النتائج جزئياً مع كل من دراسة الخاروف ومجلي (2004)، ودراسة الحافظ (2009)، ودراسة الصالح والهنداوي (2009)، ودراسة ملحم ودولات (2012)، ودراسة الصالح (2014).

مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع

ونصه: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية تعزى إلى متغير نوع العمل؟

أظهرت نتائج الجدولين (16) و(17) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية تعزى إلى متغير نوع العمل.

وتعزو الباحثة هذه النتائج إلى أن النساء العاملات وربات البيوت ونتيجة لألوان العمل التي يقمن بها حيث تلعب الآلة دوراً كبيراً في العمل المنزلي فإن النساء يسعين إلى كسر الروتين اليومي لحياتهن من خلال ممارسة اللياقة البدنية، حيث إن ذلك يضيف نوعاً من التوازن والانسجام الداخلي لديهن، وهذا بدوره ينعكس على أدائهن في المنزل والعمل، كذلك فإن نوعية العمل تتطلب اللياقة البدنية وذلك من أجل إزالة الآثار السلبية التي تترتب على ذلك، حيث إن أكثر عمل النساء هو مكتبي، مما يضيف نوعاً من الرتابة على العمل، والمرأة بحاجة إلى كسر هذه الرتابة والخروج منها إلى نطاق تبدل فيه جهداً من أجل المحافظة على قوامها وصحتها البدنية.

وتضيف الباحثة بأن المرأة الفلسطينية تشعر بتقدير الذات والثقة العالية بالنفس على مختلف الفئات الاجتماعية أو العمرية، ولها مكانة مرموقة واحترام كبير من الرجل، فهي شريكة بالثورة والتعليم والعمل والبناء، وهذا يضيف على المرأة الشعور بأهمية المحافظة على صحتها ورشاقتها، ولأنها مسؤولة عن أسرة، فاللواتي يعملن لا يمتلكن وقت الفراغ الكافي إلا بعد انتهاء الوظيفة والراحة، واللواتي لا يعملن لا يمتلكن وقت الفراغ لديهن.

واتفقت هذه النتائج جزئياً مع كل من دراسة الخاروف ومجلي (2004)، فيما تعارضت مع نتائج دراسة الصالح (2014).

مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الخامس

ونصه: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية تعزى إلى متغير الحالة الإجتماعية؟

أشارت نتائج الجدولين (18) و(19) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية تعزى إلى متغير الحالة الاجتماعية على مجالي (الدوافع النفسية، والدوافع الاجتماعية)، بينما لم تكن هنالك فروق دالة إحصائية على المجالات الأخرى والمستوى الكلي للمقياس.

وأظهرت نتائج الجدول (20) أنه توجد فروق دالة إحصائية في الدوافع النفسية لممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية بين النساء (الأرامل) والنساء (العزباء، والمتزوجات، والمطلقات) ولصالح النساء (العزباء والمتزوجات والمطلقات)، وعلى العكس من ذلك وجود فروق دالة إحصائية في الدوافع الاجتماعية بين النساء (الأرامل) والنساء (العزباء والمتزوجات) ولصالح النساء (الأرامل)، بينما لم تكن الفروق دالة إحصائية في المقارنات البعدية بين المتوسطات.

وتعزو الباحثة هذه النتائج إلى أن النساء الأرامل يكنّ بحاجة إلى من يرفع من معنوياتهن النفسية في ظل الالتزامات التي فرضتها الظروف عليهن، فهن بحاجة إلى التشجيع للخروج من الأجواء التي عاشتها المرأة الأرملة، والانطلاق إلى مرحلة جديدة في بناء الأسرة والمجتمع، وتحتاج إلى همة عالية ولياقة بدنية لتحل محل الزوج والأم معاً، وبهذا الانطلاق تحقق ذاتها اجتماعياً لتكوين علاقات وصدقات جديدة من خلال ممارسة الرياضة التي تعتبرها ترويحاً عن النفس.

واتفقت هذه النتائج مع كل من دراسة الحافظ (2009)، فيما تعارضت مع دراسة

سالسيلاس وزملاؤه (Salselas, Gonzalez-Boto, & Marquez, 2007).

مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل السادس

ونصه: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية تعزى إلى متغير مستوى الدخل؟

أظهرت نتائج الجدولين (21) و(22) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية تعزى إلى متغير مستوى الدخل.

وتعزو الباحثة هذه النتائج إلى أن النساء الممارسات للرياضة تهمن الصحة واللياقة البدنية، وأن هذا الأمر هو موضع الاهتمام، وبذلك تكون الممارسة للرياضة غير مقتصرة على فئة معينة، وإنما تسعى له كل النساء من أجل المحافظة على رشاقتهن وصحتهن العامة بعض النظر عن الظروف الاقتصادية لهن.

واتفقت هذه النتائج مع كل من دراسة الحافظ (2009) ودراسة ملحم ودولات (2012).

سابعاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل السابع

ونصه: من أكثر أفراد أسرتك مساهمة في تنمية دوافعك نحو ممارسة اللياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية؟

أظهرت نتائج الجدول (23) أن أكبر عدد من النساء (101) وبنسبة (30.1%) يرون أن الأصدقاء والصديقات لديهم المساهمة الكبرى في تنمية دوافعهم نحو ممارسة اللياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية، يليهم مساهمة الزوج بتكرار (77) وبنسبة (23%)، ثم مساهمة الأم بتكرار (68) وبنسبة (20.3%)، يليها مساهمة الأبناء بتكرار (58) وبنسبة (17.3%)، بينما أقل عدد من النساء (31) وبنسبة (9.3%) يرون أن للأب المساهمة الأقل في تنمية دوافعهن نحو ممارسة اللياقة البدنية.

ويتضح من النتائج أن الأصدقاء والصديقات يلعبن دوراً هاماً في المساهمة في تنمية دوافع النساء نحو ممارسة اللياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية، حيث يحتجن إلى رفقة أولاً، وكذلك إلى من يتقن بهن في هذا المجال، ويأتي بعد ذلك الزوج الذي يعمل على تنمية هذه الدوافع من منطلق المحافظة على صحة الزوجة ورشاققتها وتناسق قوامها.

ثانياً: مناقشة النتائج المتعلقة بدليل المقابلة

أظهرت نتائج دليل المقابلة ما يلي:

السؤال الأول: ما أهم الدوافع التي جعلتك تمارسين اللياقة البدنية؟

لقد أجابت جميع المبحوثات اللواتي تمت مقابلتهم أن ممارستهن للياقة البدنية تأتي أولاً، ومن ثم التخلص من الوزن الزائد، والمحافظة على مستوى اللياقة من أجل الرشاقة والتمتع بالصحة الجيدة، والتفريغ النفسي، والخروج من المنزل والتخلص من الضغط النفسي، ولكي لا تبقى المرأة وحيدة، وهذا لا يتنافى مع ما جاء في ترتيب الدوافع من حيث الصحة والتناسق والجمال والدوافع الاجتماعية.

السؤال الثاني: من أكثر أفراد أسرتك مساهمة في تنمية دوافعك نحو اللياقة البدنية؟

لقد أجابت المبحوثات اللواتي تمت مقابلتهم أن ممارستهن للياقة تمت من خلال تشجيع الأهل من أبناء وزوج ووالد ووالدة، وهذا لا يتنافى مع أن للأهل دور حيوي في تشجيع النساء على ممارسة الرياضة.

السؤال الثالث: هل تسعين من خلال ممارسة اللياقة البدنية إلى كسر نظام الروتين في حياتك؟

لقد أجابت جميع المبحوثات اللواتي تمت مقابلتهم أن ممارستهن للياقة البدنية تأتي في إطار كسر الروتين اليومي ووقع الرتابة للحياة اليومية، وهذا دليل على أن ممارستهن للرياضة تأتي من أجل كسر الحواجز النفسية والاجتماعية لديهن، وزيادة الرشاقة والمظهر الجمالي.

السؤال الرابع: هل تسعين إلى نسيج علاقات جديدة من خلال ممارسة اللياقة البدنية؟

تري معظم النساء اللواتي تمت مقابلتهم أنهن ينسجن علاقات اجتماعية ناجحة من خلال مراكز اللياقة البدنية، مما يعني تنمية الجانب الاجتماعي في تحقيق الانسجام داخل هذه الصالات، وممارسة العلاقات الاجتماعية الناجحة والمشجعة على التواصل.

السؤال الخامس: حسب رأيك هل تعتبرين اللياقة البدنية عاملاً مساعداً في تنمية جوانب شخصيتك؟ وما هي هذه الجوانب؟

كانت إجابة معظم بين من تؤكد أنه (نعم)، ذلك أن اللياقة البدنية تعمل على تنمية جوانب الشخصية، ومن هذه الجوانب أيضاً نسيج علاقات جديدة ومعرفة الناس، والبعض الآخر يرى أنها (لا تعمل على ذلك)، وهذا لا يتناقض مع أهمية اللياقة في تنمية جوانب مختلفة من شخصية المرأة، من حيث التعامل والانطلاق وتحسين النفسية لها، إضافة إلى القدرة على التعاون والتفاعل الاجتماعي مع المحيط.

السؤال السادس: حسب رأيك هل تشكل اللياقة البدنية نوعاً من الترويح عن النفس أم أكثر من ذلك؟ وما السبب؟

لقد كانت إجابات النساء اللواتي تمت مقابلتهم على ذلك أن اللياقة البدنية تعمل على الترويح عن النفس، والتفريغ النفسي، ومساعدة بعض النساء على التخلص من القلق النفسي، وتكوين صداقات جديدة، وبالتالي تعمل اللياقة على تحسين نفسية المرأة، وكذلك التخلص من متاعب العمل والمتاعب المنزلية.

السؤال السابع: هل تعتبرين اللياقة البدنية عاملاً اجتماعياً جديداً؟ ولماذا؟

تعتبر النساء اللياقة البدنية عاملاً اجتماعياً جيداً ومهماً في تحقيق التوازن الداخلي للمرأة من جهة، ومن ثم تحقيق الانسجام مع المحيط الاجتماعي لها من جهة أخرى، وهذا بالتالي ينعكس على سلوكها، ويتم فيه عمل علاقات جيدة وجديدة، وهذا يبعث على الارتياح لدى المرأة،

ويشعرها أنها مقبولة اجتماعياً، وأنها تستطيع التفاعل مع الآخرين، وتحقيق الانسجام في هذه العلاقات الاجتماعية.

السؤال الثامن: هل تعتبرين اللياقة البدنية عاملاً مساعداً في تحسن نفسك؟

لقد كانت الإجابات في إطار الموافقة على أنه (نعم)، تعمل الرياضة على تحسين نفسياتي لأن أهرب إلى النادي للتخلص من متاعب الحياة وتحسين المزاج للمرأة الممارسة، والراحة النفسية والبدنية لها، وتحسين صحتها، وبالتالي فهي عامل مهم في تحسين نفسية المرأة.

السؤال التاسع: هل تعتبرين اللياقة البدنية عاملاً في تحسين مستوى الجمال والرشاقة الشخصية؟

تعتبر النساء اللياقة البدنية وممارستها من خلال التمارين الرياضية عملية مهمة في تحسين مظهرها الخارجي وتحقيق الرشاقة، وهذا ما ما تصبو المرأة إلى تحقيقه من ذلك، حيث تعتبر أنه لا يكتمل الجمال إلا بالرشاقة، وهذا لا يتحقق إلا من خلال ممارسة التمارين الرياضية التي تساعد على تحقيق ذلك.

السؤال العاشر: هل تعتبرين اللياقة البدنية عاملاً مساعداً في تحسين دوافعك الشخصية نحو ممارسة اللياقة البدنية؟

تعتبر النساء اللياقة البدنية عاملاً مساعداً في تحسين دوافعها الشخصية نحو ممارسة اللياقة البدنية، حيث إن الذهاب إلى النادي يصبح عادة لديها، وأيضاً يصبح التدريب على اللياقة البدنية حاجة ملحة لتوازنها الداخلي، فهي تسعى إلى تحقيق شخصيتها المستقلة، وتحقيق الرشاقة والصحة، لذلك فإن اللياقة تعمل على رفع نسبة الدوافع الشخصية لديها نحو ذلك.

ثالثاً: الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها في هذه الدراسة، خرجت الباحثة بالاستنتاجات

الآتية:

1. إن المستوى الكلية لدوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية كانت مرتفعاً جداً، حيث بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (4.20)، وإن النسبة المئوية للإستجابة كانت (84%)، وكان ترتيب المجالات كالآتي:

(1) الترتيب الأول: مجال اللياقة البدنية والصحة (89.6%) مرتفع جداً.

(2) الترتيب الثاني: مجال الدوافع الجمالية (88.4%) مرتفع جداً.

(3) الترتيب الثالث: مجال الدوافع النفسية (84.6%) مرتفع جداً.

(4) الترتيب الرابع: مجال الدوافع الشخصية (83.6%) مرتفع جداً.

(5) الترتيب الأخير: مجال الدوافع الإجتماعية (73.2%) مرتفع.

2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية تعزى إلى متغيرات المؤهل العلمي ونوع العمل والدخل.

3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية تعزى إلى متغير العمر على مجال الدوافع النفسية فقط.

4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية تعزى إلى متغير الحالة الاجتماعية على مجالي الدوافع النفسية والاجتماعية.

5. أكثر أفراد الأسرة مساهمة في تنمية دوافع المرأة نحو ممارسة اللياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية هم الأصدقاء ثم الزوج فالأم.

رابعاً: التوصيات

في ضوء نتائج الدراسة، أوصت الباحثة بما يلي:

1. الاستمرار في تعزيز الدوافع الإيجابية نحو ممارسة النساء للأنشطة الرياضية من قبل الأهل والمجتمع.
2. ضرورة زيادة الثقافة والمفاهيم الرياضية والخاصة بأهمية الممارسة الرياضية للنساء، لما لها من أثر إيجابي على مختلف نواحي الحياة: الاجتماعية، والصحية، والنفسية، والجمالية.
3. ضرورة الاهتمام بالنشاط الرياضي للنساء وخصوصاً ذي الطابع الصحي، لما له من أهمية كبيرة على المرأة في شتى المراحل.
4. ضرورة الاهتمام بتنظيم أنشطة رياضية تشبع الحاجات الاجتماعية والترفيهية والجمالية للمرأة، لتشجيع النساء على الاستمرار في هذه الأنشطة تحقيقاً للياقة البدنية.
5. ضرورة العمل على وجود مرشد اجتماعي أو نفسي في كل صالة رياضية للنساء، وذلك من أجل تحقيق الصحة النفسية لهن من خلال برنامج رياضي يعمل على التفريغ النفسي.

قائمة المصادر والمراجع

المراجع العربية

باهي، مصطفى (2001). الدافعية: نظريات وتطبيقات، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، القاهرة، جمهورية مصر العربية.

بني يونس، محمد محمود (2009). سيكولوجيا الدافعية والانفعالات، ط2، دار المسيرة للنشر والتوزيع: عمان، الأردن.

حامد، عبد السلام (1985). علم نفس النمو، عالم الكتاب: القاهرة، جمهورية مصر العربية.

حصن، إسماعيل هادي (2008). دوافع ممارسة النشاط الرياضي لدى طلاب مرحلة التعليم المتوسط بمنطقتي غريان والزاوية (دراسة مقارنة)، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الفاتح، طرابلس، ليبيا.

حمدان، ساري أحمد؛ وسليم، نورما عبد الرازق (2002). اللياقة البدنية والصحة، دار وائل للطباعة والنشر، عمان، الأردن.

الخاروف، أمل؛ ومجلي، ماجد (2004). دوافع ممارسة الأنشطة البدنية لدى المشاركات في مراكز اللياقة البدنية في عمان، المجلة العلمية، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، مصر.

خليفة، عبد اللطيف محمد (2000). الدافعية للإجاز، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع: القاهرة، مصر.

الخولي، أمين أنور (2005). أصول التربية البدنية والرياضية، ط1، دار الفكر العربي: القاهرة، مصر.

الخيكانى، عامر سعيد (2008). سيكولوجية الدوافع وتطبيقاتها، ط1، دار الضياء للطباعة والتصميم: النجف الأشرف، العراق.

درويش، كمال؛ والخولي، أمين (1990). أصول الترويح وأوقات الفراغ، ط1، دار الفكر العربي: عمان، الأردن.

دويكات، بدر (2004). دوافع المشاركة في البرامج الرياضية التنافسية للألعاب الجماعية لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، المجلد (18)، العدد (1).

راتب، أسامة كامل (2000). علم نفس الرياضة المفاهيم التطبيقات، ط 3، دار الفكر العربي: القاهرة، مصر.

الربضي، كمال جميل (2001). التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين، ط1، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

الرحاحلة، وليد (2007). الحصيلة المعرفية في مجال اللياقة البدنية عند طلبة كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية، مجلة دراسات - الجامعة الأردنية، كلية العلوم التربوية، المجلد (34)، ملحق (2007).

الرحاحلة، وليد؛ وشوكة، نارت عارف (2007). مستوى الحصيلة المعرفية في مجال اللياقة البدنية عند طلبة كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية وجامعة اليرموك، مجلة أبحاث اليرموك، دراسات العلوم التربوية، المجلد (23)، العدد (4)، 2007.

رحيمه، مقداد عبد الكاظم (2009). مكونات اللياقة البدنية، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة الكوفة، كلية التربية الرياضية، بغداد، العراق.

السقا، عون مفيد (2013). الدوافع النفسية والحوافز وعلاقتها بأداء العاملين في حقل القطاع المصرفي في قطاع غزة، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

شحاته، محمد إبراهيم؛ وفاروز، صباح السيد (1996). برامج اللياقة البدنية والرياضة للجميع، منشأة المعارف للنشر والتوزيع: الإسكندرية، مصر.

الصالح، ماجد سليم (2014). *دوافع الممارسة لدى لاعبي كرة السلة المعاقين سمعياً في الأردن، مجلة الجامعة الأردنية، دراسات، العلوم التربوية، المجلد (41)، العدد (1)*.

الصالح، ماجد سليم؛ والهنداوي، نهاد عيد (2009). *دوافع الممارسة لدى لاعبات كرة القدم في الأردن، مجلة الجامعة الأردنية للبحوث، عمان، الأردن*.

الطالب، نزار؛ ولويس، كامل (2000). *علم النفس الرياضي، ط2، دار الكتاب للطباعة والنشر: الموصل، العراق*.

الطاهر، علي (2007). *دوافع ممارسة النشاط الرياضي لدى طلبة جامعة بيرزيت، مجلة جامعة النجاح للبحوث، العلوم الإنسانية، 23(1)، نابلس، فلسطين*.

عبد الحافظ، عبد الباسط (2009). *دوافع ممارسة النشاط الرياضي عند مرتادي مدينة الحسين للشباب، مجلة جامعة النجاح للبحوث (العلوم الإنسانية)، 23(1)، نابلس، فلسطين*.

عبد الحق، عماد؛ وأبو جغب، إيمان؛ وعبد الحق، ايرينا (2009). *أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير اللياقة البدنية على تحسين الإدراك الحس الحركي لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، مجلة جامعة النجاح للبحوث، نابلس، فلسطين*.

عبد الفتاح، أبو العلا (2003). *فسيولوجيا التدريب والرياضة، ط2، دار الفكر العربي: القاهرة، مصر*.

العتوم، نبيل (2009). *دراسة دوافع ممارسة طلبة جامعة مؤتة للأنشطة الرياضية داخل الجامعة، مجلة جامعة مؤتة للبحوث، مؤتة، الأردن*.

العديلي، ناصر محمد (2007). *دوافع العاملين في الأجهزة الحكومية في المملكة العربية السعودية، معهد الإدارة العامة: الرياض، السعودية*.

عرب، محمد جسام؛ وكاظم، حسين علي (2009). *علم النفس الرياضي، ط1، دار الضياء للطباعة والتصميم: النجف الأشرف، العراق*.

علاوي، محمد حسن (2002). علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، ط1، دار الفكر العربي: القاهرة، مصر.

عان، محمود عبد الفتاح (1998). سيكولوجية التربية البدنية والرياضة، ط4، دار الفكر العربي: القاهرة، مصر.

غضنفر، إيمان سيد (2005). اتجاهات المرأة نحو الترويح الرياضي، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة أسيوط، أسيوط، مصر.

محمد، افراح سالم بشير (2015). معوقات ممارسة الأنشطة الرياضية بمراكز التدريب المهني وريادة الأعمال ولاية الخرطوم، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، الخرطوم، السودان.

محمد، تهاني عبد السلام (2000). الترويح والتربية الترويحية، ط1، دار الفكر العربي: القاهرة، مصر.

محمد، سميرة خليل (2008). مبادئ الفسيولوجيا الرياضية، مؤسسة ناس للطباعة: بغداد، العراق.

مرتضى، سلوى؛ وعرفات، محمد مروان (2011). التربية والتربية الرياضية، ط2، جامعة دمشق، كلية التربية، دمشق، سوريا.

ملحم، عايد فضل (1999). الطب الرياضي والفسيولوجي، قضايا ومشكلات معاصرة، مؤسسة حمادة للخدمات والدراسات الجامعية: إربد، الأردن.

ملحم، محمد بني؛ وطفاح، شافع؛ ودولات، فراس (2012). دوافع ممارسة رياضة التنس في الأردن، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، 26 (3)، نابلس، فلسطين.

ملاوي، فتحي (2010). قضايا الإصلاح والتجديد، المعهد العالمي للفكر الإسلامي، جمهورية مصر العربية.

المياحي، جعفر عبد كاظم (2010). **دوافع السلوك**، ط1، دار كنوز المعرفة للنشر والتوزيع:
عمان، الأردن.

نشوان، خليل (2001). **علم النفس الاجتماعي**، ط3، دار الفرقان: عمان، الأردن.

الهزاع، هزاع محمد (2008). **فسيولوجيا الجهد البدني لدى الأطفال والناشئين**. الإتحاد
السعودي للطب الرياضي: الرياض، السعودية.

المراجع الاجنبية

Amorose, A. & Horn, S. (2000). *Intrinsic Motivator Relationships With Collegiate Athletes Gender. Scholarship Status. Perceptions Of Their Coaches And Behaviors". Journal of Sport and Exercise Psychology*. Issue 22, PP 63-84.

Campbell, P., MacAuley, D., McCrum, E. & Evans, A. (2001). *Age Differences in The Motivation Factor for Exercise*. *Journal of Sport Exercise Psychology*. 23(1). PP 191-199.

Corbin, H. & Lindsey G. (2002). **Physical Fitness, Appraisal and Guidance**, the g.v mcby Company, st, Louis.

Corbin,C., Lindsey, R.,Welk,G.,& Corbin,W.(2002). **Concepts of Fitness and Wellness: A Comprehensive Lifestyle Approach**, 4th ed., St. Louis: McGraw-Hill.

Cureton, T. (1999). **Physical Fitness, Appraisal And Guidance**, the g.v mcby, Company, st, Louis.

Christopher, B. (2012). **The Neurochemicals of Happiness**, Psychology Today, USA.

Molanorozi, k. khoo, s. & Morris, T.(2015) **Motives for adult participation in physical activity type of activity, age, and gender**. BMC, Public Health, 15(66). 1-12.

Mohammadian, M. Amirtash,A. Tojan,F. (2015) **The studyof factors effecting elderly womens participation in recreational activities** IJBPAS, 4(7). 970-974.

Salselas, V., Gonzalez Boto, R., Tuero, C., & Marquez, S. (2007). *The relationship between sources of motivation and level of practice in young Portuguese swimmers*. **The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness** (2), 228 –233

الملاحق

ملحق (1): الاستبيان الخاص باستطلاع رأي المحكمين حول المجالات والفقرات المراد استخدامها في الدراسة

ملحق (2): قائمة بأسماء المحكمين ورتبهم العلمية والعملية

ملحق (3): الاستبانة بصيغتها النهائية

محلّق (1)

الاستبيان الخاص باستطلاع رأي المحكمين حول المجالات والفقرات المراد استخدامها في الدراسة

الأخ الدكتور: _____ المحترم.

تحية طيبة وبعد،،،

تقوم الباحثة بدراسة "دوافع ممارسة اللياقة البدنية لدى النساء في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية"، وذلك استكمالاً لمتطلبات درجة الماجستير في دراسات المرأة في كلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية، وعليه فقد تم اختيارك كعضو لتحكيم مجالات وفقرات الاستبانة المقترحة من قبل الباحثة لما عهدنا منك من خبرة ومعرفة في تحكيم هذا المجال. أرجو من حضرتكم التكرم بالاطلاع على المجالات والفقرات بعناية، وإبداء ملاحظاتكم حول ملائمة هذه المجالات والفقرات للدراسة، وهذا بدوره سيسهم بإصدار حكم دقيق وموضوعي عليها، كما أرجو إبداء ملاحظاتكم من حيث اقتراح أي تعديل على الفقرات أو على الصياغة اللغوية.

مع الاحترام والتقدير وشاكرين حسن تعاونكم

الباحثة

أميرة اشتيوي

الاستبيان

أختي العزيزة:

تقوم الباحثة بدراسة "دوافع ممارسة اللياقة البدنية لدى النساء في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية" وذلك استكمالاً لمتطلبات درجة الماجستير في دراسات المرأة في كلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية، كما تهدف التعرف إلى الفروق في دوافع ممارسة اللياقة البدنية للنساء في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية تبعاً لمتغيرات (العمر، والمؤهل العلمي، ونوع العمل، والحالة الاجتماعية، ومستوى الدخل)، وكذلك التعرف إلى أكثر أفراد الأسرة تأثيراً في تنمية الدوافع نحو ممارسة اللياقة البدنية. أرجو من حضرتكن التكرم بالاستجابة على فقرات الاستبيان، علماً بأن جميع المعلومات ستستخدم لغاية البحث العلمي فقط.

المعلومات الشخصية:

العمر:

- () أقل من 25
() من 25 - 35
() من 36-45
() أكثر من 45 عاماً.

المؤهل العلمي:

- () توجيهي فأقل
() دبلوم
() بكالوريوس
() دراسات عليا

نوع العمل:

- () حكومي
() خاص
() أهلي
() دولي
() ربة بيت

الحالة الاجتماعية:

() متزوجة () عزباء

() أرملة () مطلقة

مستوى الدخل:

() أقل من 2000 شيقل () من 2000-3000 شيقل

() من 3001-4000 شيقل () أكثر من 4000 شيقل

أكثر أفراد أسرتك مساهمة في تنمية دوافعك نحو ممارسة اللياقة البدنية في مراكز اللياقة
البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية:

() الأب () الأم

() الزوج () الأبناء

مجالات وفقرات الاستبانة: يرجى وضع إشارة (x) في المربع الذي يتفق مع رأيك وذلك أمام كل فقرة من الفقرات الآتية:

الرقم	الفقرة	التعديل والإضافة
مجال الدوافع النفسية		
1	أحب ممارسة النشاطات الرياضية من أجل الترويح عن النفس.	
2	ممارسة النشاطات الرياضية تجعلني سعيدا عند ممارستها.	
3	ممارستي للنشاط الرياضي يمنحني إحساسا بالتفاؤل نحو المستقبل.	
4	ممارسة النشاطات الرياضية تشعرني بالاستمتاع.	
5	اشعر بأنني أحقق ذاتي عند ممارسة الأنشطة الرياضية.	
6	تقلل ممارسة النشاطات الرياضية من القلق لدي.	
7	تعمل ممارسة النشاطات الرياضية على زيادة الثقة بالنفس.	
8	ممارسة النشاطات الرياضية تعزلني تماما عن المشاكل المتعددة لحياة اليومية.	
9	ممارسة النشاطات الرياضية تعمل على كسر الروتين اليومي.	
10	ممارسة النشاطات الرياضية تساعد على تحقيق التوافق النفسي للمرأة.	
مجال الدوافع الاجتماعية		
1	ممارسة النشاطات الرياضية تعودني الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية.	
2	ممارسة النشاطات الرياضية تزيد من المكانة الاجتماعية للمرأة.	
3	ممارسة النشاطات الرياضية تفسح لي المجال لتوسيع العلاقات الاجتماعية مع مختلف الفئات.	
4	أمارس التمارين الرياضية حتى لا أبقى وحيدا.	
5	الحصول على تقبل اجتماعي لدى الآخرين.	
6	المباهاة الاجتماعية.	
7	الرقى الاجتماعي لمراتدات النوادي الرياضية.	

الرقم	الفقرة	التعديل والإضافة
8	إدامة علاقاتي مع صديقاتي القدامى.	
9	اكتساب احترام الآخرين.	
	مجال اللياقة البدنية والصحة	
1	ممارسة النشاطات الرياضية تكسبني القوة البدنية.	
2	ممارسة النشاطات الرياضية تعودني على التحمل.	
3	ممارسة النشاطات الرياضية تكسبني الصحة البدنية.	
4	ممارسة النشاطات الرياضية تساعدني على تنشيط الدورة الدموية.	
5	الرغبة في المحافظة على سلامتي الصحية.	
6	ممارسة النشاطات الرياضية على الاسترخاء من متاعب عمله اليومي.	
7	ممارسة النشاطات الرياضية تعمل على التخلص من الطاقة الزائدة.	
8	ترفع ممارسة الأنشطة الرياضية من كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي.	
9	تعمل ممارسة الأنشطة الرياضية على التخلص من الضغط العصبي.	
10	التخلص من الترهلات الجسمية.	
11	الرغبة في مقاومة المرض.	
12	المحافظة على وزن مناسب.	
13	القدرة على أداء واجباتي اليومية.	
14	لتحسين صحتي العامة.	
	مجال الدوافع الجمالية	
1	ممارسة النشاطات الرياضية لأنها تزيد في رشاقتي.	
2	ممارسة النشاطات الرياضية تتيح لي الفرصة للتعبير عن قدراتي البدنية..	
3	لرغبتني في التخفيف من وزني لأبدو بمظهر أفضل.	
4	لرغبتني في تحسين مظهري.	

الرقم	الفقرة	التعديل والإضافة
5	لرغبتني في أن أكون جذابة أكثر.	
6	الرغبة في تحسين الشكل العام للجسم.	
7	المحافظة على الوزن المثالي.	
8	تجنب مظاهر الشيخوخة.	
9	ممارسة النشاطات الرياضية لأنها تزيد في مرونة جسمي.	
	مجال الدوافع شخصية	
1	ممارسة النشاطات الرياضية عندما تساعدني على تحقيق ميولي وهوايتي.	
2	اهتمامي وميلتي بالرياضة يجعلني أقبل على ممارسة الأنشطة الرياضية في النوادي الرياضية.	
3	أحب ممارسة النشاطات الرياضية لأنها تهئ لي فرص تجريب مهارات جديدة.	
4	أحب ممارسة النشاطات الرياضية لأنها تساعدني على نمو شخصيتي وتطورها.	
5	ممارسة النشاطات الرياضية تساعدني على تنمية التركيز والانتباه ودقة الملاحظة.	
6	اشتركي في نادي رياضي يشجني على المواظبة في ممارسة الأنشطة الرياضية.	
7	ممارسة النشاطات الرياضية تساعدني على تحقيق طموحي.	
8	التخلص من أمراض نقص الحركة.	
9	وجود صالات مغلقة لممارسة الرياضة للنساء.	
10	لقضاء وقت الفراغ.	
	مجال الدوافع المجتمعية	
1	المحيط الاجتماعي يشعرني بأهمية النشاط الرياضي والإقبال عليه.	
2	تأثير الأصدقاء يجعلني أقبل على ممارسة الأنشطة الرياضية.	
3	الاهتمام المتنامي من وسائل الإعلام في تغطية الأنشطة الرياضي.	

الرقم	الفقرة	التعديل والإضافة
4	التغير في العادات والتقاليد التي تسمح للمرأة بممارسة التمارين الرياضية في النوادي.	
5	محاولة لتسويق مفهوم المساواة بين الجنسين في المجتمع.	
6	للتعبير عن الرقي الاجتماعي.	
7	مجازاة لصديقاتي اللواتي يقمن بذلك.	
	مجال الدوافع الأخلاقية والإرادية والرياضية	
1	تنمية الروح الرياضية لدى المرأة.	
2	حب الرياضة وتنميتها لدي.	
3	محاولة اكتشاف الذات من خلال التمارين الرياضية.	
4	الرغبة في الاستفادة من وقت الفراغ.	
5	تزيد ممارسة النشاطات الرياضية من ضبط النفس.	
6	تنمي لدي روح التحدي والمغامرة.	
7	تنمية الصبر والتحمل والمثابرة.	

ملحق (2)

قائمة بأسماء المحكمين ورتبهم العلمية والعملية

الرقم	الخبير	الجامعة	الرتبة العلمية	التخصص
1	د. فيصل الزعنون	جامعة النجاح	استاذ مساعد	علم اجتماع
2	عمر عايد	جامعة النجاح	أستاذ مساعد	علم اجتماع
3	د. جمال شاكر	جامعة النجاح الوطنية	استاذ مساعد	التعليم الحركي
4	د. قيس نعيرات	جامعة النجاح الوطنية	استاذ مساعد	الإصابات
5	د. فاخر الخليلي	جامعة النجاح الوطنية	استاذ مساعد	علم نفس
6	د. بهجت أبو طامع	جامعة فلسطين التقنية	استاذ مشارك	التعليم الحركي
7	د. بشار صالح	جامعة النجاح الوطنية	استاذ مساعد	فسيولوجيا
8	د. محمود الاطرش	جامعة النجاح الوطنية	استاذ مساعد	علم نفس رياضي

ملحق (3)

الاستبانة بصيغتها النهائية

جامعة النجاح الوطنية

كلية الدراسات العليا

برنامج دراسات المرأة

استبانة

أختي العزيزة:

تقوم الباحثة بدراسة "دوافع ممارسة اللياقة البدنية لدى النساء في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية"، وذلك استكمالاً لمتطلبات درجة الماجستير في دراسات المرأة بجامعة النجاح الوطنية، كما تهدف التعرف إلى الفروق في دوافع ممارسة اللياقة البدنية للنساء في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية تبعاً لمتغيرات (العمر، والمؤهل العلمي، ونوع العمل، والحالة الاجتماعية، ومستوى الدخل، وأفراد الأسرة الأكثر تأثيراً في تنمية الدوافع نحو ممارسة اللياقة البدنية). أرجو من حضرتكن التكرم بالاستجابة على فقرات الاستبيان، علماً بأن جميع المعلومات ستستخدم لغاية البحث العلمي فقط.

المعلومات الشخصية:

العمر:

- () أقل من 25 () من 25 - 35
() من 36-45 () أكثر من 45 عاماً.

المؤهل العلمي:

- () توجيهي فأقل () دبلوم
() بكالوريوس () دراسات عليا

نوع العمل:

- () حكومي () خاص
() أهلي () دولي () ربة بيت

الحالة الاجتماعية:

- () عزباء () متزوجة
() مطلقة () أرملة

مستوى الدخل:

- () أقل من 2000 شيقل () من 2000-3000 شيقل
() من 3001-4000 شيقل () أكثر من 4000 شيقل

أكثر أفراد أسرتك مساهمة في تنمية دوافعك نحو ممارسة اللياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية:

- () الأب () الأم
() الزوج () الأبناء () آخرين

مجالات وفقرات الاستبانة:

يرجى وضع إشارة (x) في المربع الذي يتفق مع رأيك وذلك أمام كل فقرة من الفقرات الآتية:

الرقم	الفقرات	موافق بشدة	موافق	محايد	معارض	معارض بشدة
أولاً: مجال الدوافع النفسية						
1	أحب ممارسة اللياقة البدنية من أجل الترويح عن النفس.					
2	ممارسة اللياقة البدنية تجعلني سعيداً عند ممارستها.					
3	ممارستي للياقة البدنية تمنحني إحساساً بالتفاؤل نحو المستقبل.					
4	ممارسة اللياقة البدنية تشعرني بالاستمتاع والسعادة.					
5	أشعر بتحقيق الذات عند ممارسة اللياقة البدنية.					
6	تقلل ممارسة اللياقة البدنية الشعور بالقلق.					
7	تعمل ممارسة اللياقة البدنية على زيادة الثقة بالنفس.					
8	ممارسة اللياقة البدنية تساعد في حل المشكلات الاجتماعية.					
9	ممارسة اللياقة البدنية تعمل على كسر الروتين اليومي لدي.					
10	ممارسة اللياقة البدنية تساعد على تحقيق التوافق النفسي للمرأة.					
11	ممارسة اللياقة البدنية تعود عليّ بالاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية.					

معارض بشدة	معارض	محايد	موافق	موافق بشدة	الفقرات	الرقم
ثانيا: مجال الدوافع الاجتماعية						
					ممارسة اللياقة البدنية تزيد من المكانة الاجتماعية لدى المرأة.	12
					ممارسة اللياقة البدنية تساعد على تكوين علاقات اجتماعية للحصول على تقبل اجتماعي لدى الآخرين.	13
					أمارس اللياقة البدنية حتى لا أبقى وحيدا.	14
					أمارس اللياقة البدنية من أجل المباهاة الاجتماعية.	15
					إدامة علاقاتي مع صديقاتي القدامى.	16
					اكتساب احترام الآخرين.	17
					المحيط الاجتماعي يشعرني بأهمية النشاط الرياضي والإقبال عليه.	18
					تأثير الأصدقاء يجعلني أقبل على ممارسة اللياقة البدنية.	19
					الاهتمام المتنامي من وسائل الإعلام في تغطية الأنشطة الرياضية.	20
					التغير في العادات والتقاليد التي تسمح للمرأة بممارسة التمارين الرياضية في النوادي.	21
					محاولة لتسويق مفهوم المساواة بين الجنسين في المجتمع.	22
					ممارسة اللياقة البدنية تعكس مظهرا للرفي الاجتماعي.	23
					مجاراة لصديقاتي اللواتي يقمن بذلك.	24

معارض بشدة	معارض	محايد	موافق	موافق بشدة	الفقرات	الرقم
ثالثا: مجال اللياقة البدنية والصحة						
					ممارسة اللياقة البدنية تكسبني القوة البدنية.	25
					ممارسة اللياقة البدنية تعودني على التحمل.	26
					ممارسة اللياقة البدنية تكسبني الصحة البدنية	27
					ممارسة اللياقة البدنية تساعدني على تنشيط الدورة الدموية.	28
					الرغبة في تحسين صحتي العامة.	29
					ممارسة اللياقة البدنية تساعد على الاسترخاء من متاعب عملي اليومي.	30
					ممارسة اللياقة البدنية تعمل على التخلص من الطاقة الزائدة.	31
					ترفع ممارسة اللياقة البدنية من كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي.	32
					تعمل ممارسة اللياقة البدنية على التخلص من الضغط العصبي.	33
					التخلص من الترهلات الجسمية والوزن الزائد.	34
					ممارسة اللياقة البدنية تساعد في الوقاية من المرض.	35
					المحافظة على وزن مناسب.	36
					القدرة على أداء واجباتي اليومية بكفاءة وحيوية.	37
					تحسين كفاءة الحسم الحيوية.	38

معارض بشدة	معارض	محايد	موافق	موافق بشدة	الفقرات	الرقم
رابعاً: مجال الدوافع الجمالية						
					ممارسة اللياقة البدنية الرياضية تزيد في رشاقتي	39
					ممارسة اللياقة البدنية تتيح لي الفرصة للتعبير عن قدراتي البدنية.	40
					ممارسة اللياقة البدنية لرغبتني في التخفيف من وزني لأبدو بمظهر أفضل.	41
					ممارسة اللياقة البدنية لرغبتني في أن أكون جذابة أكثر.	42
					ممارسة اللياقة البدنية للرغبة في تحسين الشكل العام للجسم.	43
					ممارسة اللياقة البدنية للمحافظة على الوزن المثالي.	44
					ممارسة اللياقة البدنية لتجنب مظاهر الشيخوخة.	45
					ممارسة النشاطات الرياضية لأنها تزيد في مرونة جسمي.	46
خامساً: مجال الدوافع الشخصية						
					ممارسة اللياقة البدنية تساعدني على تحقيق ميولي وهوايتي.	47
					اهتمامي وميولي بالرياضة يجعلني أقبل على ممارسة اللياقة البدنية في النوادي الرياضية.	48
					أحب ممارسة اللياقة البدنية لأنها تهينني لي فرص تجريب مهارات جديدة.	49

معارض بشدة	معارض	محايد	موافق	موافق بشدة	الفقرات	الرقم
					أحب ممارسة اللياقة البدنية لأنها تساعدني على الارتقاء بشخصي.	50
					ممارسة اللياقة البدنية تزيد من ثقتي بنفسي.	51
					اشتركت في نادي رياضي يشجعني على المواظبة في ممارسة اللياقة البدنية.	52
					ممارسة اللياقة البدنية تساعدني على تحقيق طموحي.	53
					ممارسة اللياقة تقوي عزمي وإصراري.	54
					تزيد ممارسة اللياقة البدنية من ضبط النفس.	55
					تتمني لدي روح التحدي والمغامرة.	56
					تنمية الصبر والتحمل والمثابرة.	57

**An-Najah National University
Faculty of Graduates Studies**

**Motivation for Physical Fitness Practice among
the Women in Physical Fitness Center in the
North of West North Bank Governorates**

**By
Ameera Hamdan Abdelhade shtawy**

**Supervision
Prof. Imad Abdelhaq
Dr. Fareed Abu Dheer**

**This Thesis is Submitted in Partial Fulfillment of the
Requirements for the Degree of Master of Women's Studies of in
the Faculty of Graduate Studies, An-Najah National University,
Nablus, Palestine.**

2017

Motivation for Physical Fitness Practice among the Women in Physical Fitness Center in the North of West North Bank Governorates

By

Ameera Hamdan Abdelhade shtawy

Supervision

Prof. Imad Abdelhaq

Dr. Fareed Abu Dheer

Abstract

The purpose of this study was to identify the level of motivation for physical fitness practice among the women in physical fitness Centers in the north of West-Bank governorates, in addition to investigate the influence of the study variables of (age, qualification, work type, social status, income and living place). To achieve the study targets, the study was conducted on a stratified random sample that consisted of (335) practitioners out of (850) women of the study population. After data collection SPSS software was used to reach the study results.

The results that the study reached were as the following:

1. The level of psychological motivations for women practice of physical fitness in physical fitness centers was very high, where the domain mean was (4.23) and the percentage of response was (84.6%).
2. The level of social motivations for women practice of physical fitness in physical fitness centers was high, where the domain mean was (3.66) and the percentage of response was (73.2%).
3. The level of physical fitness and health for the women practicing physical fitness in physical fitness centers was very high, where the domain mean was (4.48) and the percentage of response was (89.6%).

4. The level of aesthetic motivations for women practice of physical fitness in physical fitness centers was very high, where the domain mean was (4.42) and the percentage of response was (88.4%).
5. The level of personal motivations for women practice of physical fitness in physical fitness centers was very high, where the domain mean was (4.42) and the percentage of response was (88.4%).
6. The level of motivation for physical fitness practice among the women in physical fitness Centers in the north of West-Bank governorates was very high, where mean was (4.20) and the percentage of response for the total score was (84%).
7. There were no statistically significant differences at ($\alpha \leq 0.05$) in the level of motivation for physical fitness practice among the women in physical fitness Centers in the north of West-Bank governorates according to qualification, work type and income variables.
8. There were Statistically significant differences at ($\alpha \leq 0.05$) in the level of motivation for physical fitness practice among the women in physical fitness Centers in the north of West-Bank governorates due to age variable on psychological motivations domain.
9. There were Statistically significant differences at ($\alpha \leq 0.05$) in the level of motivation for physical fitness practice among the women in physical fitness Centers in the north of West-Bank governorates due to social status variable on psychological and social motivations domains.

10. Friends, husband and mother were the most family members who contribute to the development of women motivations for physical fitness in physical fitness Centers in the north of West-Bank governorates.

The researcher recommends to continue to promote the positive motivations towards women practice of physical activities by the parents and the community.