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

 **أ.أميرة حمدان شتيوي أ. نفين محمد الحداد**

**أ. د. عماد عبد الحق**

 **جامعة النجاح الوطنية/ فلسطين**

**دوافع ممارسة اللياقة البدنية لدى النساء في مراكز اللياقة البدنية في**

 **محافظات شمال الضفة الغربية**

**الملخص**

هدفت الدراسة التعرف إلى مستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية**،** كما هدفت التعرف إلى أثر متغير العمر، 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 إن مستوى الدوافع النفسية، واللياقة البدنية والصحة، والدوافع الجمالية، والدوافع الشخصية لممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية كان مرتفعا جدا، وان مستوى الدوافع الإجتماعية لممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية كان مرتفعا.

كما اظهرت النتائج 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 الكلية ( 4.20) وان النسبة المئوية للإستجابة كانت (84%)، بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05) 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.

 واوصى الباحثون بمجموعة توصيات كان من اهمها الاستمرار في تعزيز الدوافع الايجابية نحو ممارسة النساء للأنشطة الرياضية من قبل الأهل والمجتمع.

**The level of Motivation for physical fitness practice among the women in physical Fitness Centers in the north of West-Bank Governorates**

**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: The level of psychological motivations, physical fitness and health, for women practice of physical fitness in physical fitness centers was very high. The level of social motivations for women practice of physical fitness in physical fitness centers was high.

 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%).

 There were Statistically significant differences at (α ≤ 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.

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

**مشكلة الدراسة وخلفيتها**

**مقدمة**

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 الكلسترول والدهون في الدم، وتجعل من الشخص الممارس لها سواء أكان ذكراً أم أنثى أمراً بالغة الأهمية من حيث تحسن النفسية العامة للممارس لها، وتعتبر ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة أحد المطالب الوظيفية والبنيوية الأساسية في الجسم البشري، ولا يمكن تحقيق هذه المطالب إلا من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية (الخاروف ومجلي، 2004، ص77-78).

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 (العتوم، 2009، ص501).

إن التقدم التقني في الصناعة من خلال الآلات والمعدات المحوسبة، والمواصلات، وتشغيل الكثير من الآلات عن بعد، جعلت هناك غالبية كبيرة من الناس تنخرط في الأعمال المكتبية التي تؤدى 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 الوظيفية"، 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 مناشط الحياة المختلفة.

إن المفهوم الحديث للصحة الشخصية للفرد لم يعد مقتصراً على الخلو من الأمراض المعدية حتى يعتبر الفرد لائقاً صحياً، بل تجاوزها إلى ما يسمى بأمراض نقص الحركة، فقد أدركت المجتمعات المتقدمة أهمية اللياقة البدنية لأفرادها، وقد أصبحت أمراض نقص الحركة (تصلب الشرايين، والسمنة، والآم الظهر،…) والمشاكل الصحية الناجمة عن انخفاض اللياقة البدنية تشكل هاجساً يُقلق تلك المجتمعات وخصوصا الغنية منها، بسبب توفر مقومات الراحة والترف 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 أحيانا 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، وتحتل 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، ص20).

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 عيبا، أصبحت اليوم متاحة خارج المنزل وليس بداخله فقط، حيث تم افتتاح العديد من المنشات الرياضية والصالات التي تعنى باللياقة البدنية للنساء، حيث لم تعد الثقافة المجتمعية تشكل عائقاً أمام ذلك في ظل العولمة.

**مشكلة الدراسة**

أضحت اللياقة البدنية مطلبا أساسيا 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 هدفا يسعى الرياضيون وحدهم لتحقيقه، بل أصبحت هدفا 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 الباحثون 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.

 **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؟

# 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 الباحثون - من الدراسات الأولى التي تحاول استطلاع دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية.

# حدود الدراسة:

التزمت الباحثون 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 الزماني:** تم إجراء الدراسة في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي (2015/2016) في الفترة الزمنية من 1/3/2016 إلى 1/5/2016.

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).

 **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 (عبد الحق، 2009).

 **مراكز اللياقة البدنية للنساء**

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

 الدراسات السابقة

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

الدراسات العربية

دراسة مولانوروزي وآخرون **(Molanorozi, etal., 2015)** **والتي هدفت الى التعرف إلى دوافع المشاركة في الأنشطة الرياضية لدى البالغين وفقاً لمتغيري الجنس والعمر، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (1360) مشاركا 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 الانشطة الرياضة 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 محمديان وآخرون (Mohammadian & etal, 2015)** والتي هدفت الى 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.

 دراسة الحافظ (2009) والتي هدفت الى التعرف إلى أهم دوافع ممارسة النشاط الرياضي عند مرتادي مدينة الحسين للشباب من جهة، واختلاف هذه الدوافع تبعا 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 أيضا 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) **والتي هدفت الى تحديد دوافع الممارسة لدى لاعبات كرة القدم في الأندية الأردنية، وذلك تبعا 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 ذيابات، 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.**

 **الطريقة والإجراءات**

**منهج الدراسة**:

لأغراض هذه الدراسة استخدمت الباحثون 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:

**الجدول (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 ختنس | 50 | 20 |
| حياة نابلس | 90 | 36 |
| سبوتا جيم | 70 | 30 |
| **قلقيلية** | نادي القمة | 80 | 32 |
| النادي النسائي | 90 | 36 |
| نادي حبلة | 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.

**الجدول رقم (2): خصائص عينة الدراسة حسب المتغيرات المستقلة (ن= 335).**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **النسبة المئوية %** | **التكرار** | **مستويات المتغير** | **المتغيرات** |
| 27.5 | 92 | أقل من 25 سنة | **العمر** |
| 31.3 | 105 | 25- 35 سنة |
| 26.6 | 89 | 36- 45 سنة |
| 14.6 | 49 | أكثر من 45 سنة |

من أجل جمع البيانات المطلوبة والتي تخص الدراسة، قام الباحثون 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.

 **صدق الأداة:**

قام الباحثون 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:

**الجدول (3): مجالات أداة الدراسة وعدد فقرات كل مجال**

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

**ثبات أداة الدراسة:**

لمعرفة ثبات أداة الدراسة استخدمت الباحثون 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:

**الجدول رقم (4): معاملات الثبات لمجالات أداة الدراسة**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **الرقم** | **المجالات** | **معامل كرونباخ الفا** |
| 1 | الدوافع النفسية | 0.858 |
| 2 | الدوافع الإجتماعية | 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.

**متغيرات الدراسة:**

تضمنت الدراسة المتغيرات الآتية:

1. **المتغيرات المستقلة:**
* **العمر**: وله أربعة مستويات: (أقل من 25، 25-30، 31-40، أكثر من 40 عاما).
1. **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 الإحصائيــة للعلوم الاجتماعيــة (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.

**عرض ومناقشة النتائج**

 **أولا: عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول**

 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:**

**الجدول رقم (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 لللإستجابة.**

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%). ويعزو الباحثون هذه النتائج إلى أن الدوافع النفسية تشكل محوراً مهما في عملية الإقدام على ممارسة الرياضة للنساء، لأن الأساس في عملية الممارسة هي التهيئة النفسية التي تجعل من عملية الممارسة ممكنة، وأيضا فإن الدوافع النفسية هي التي تسهل تَقَبُّل المرأة في الذهاب إلى المراكز الرياضية من أجل تحقيق أهدافهاالشخصية من خلال هذه الممارسة، ويشير جرستون(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.

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

**2- مجال الدوافع الإجتماعية:**

**الجدول رقم (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. | 3.72 | 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 أُقبل على 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 الإنشطة 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 للرقي 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 لللإستجابة.**

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 متوسطا 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%).

ويعزو الباحثون 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.

**3- مجال اللياقة البدنية والصحة:**

**الجدول رقم (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 لللإستجابة.**

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%).

 ويرى الباحثون 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.

ويُلاحظ 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**

**الجدول رقم (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 لرغبتي في التخفيف من وزني لأبدو بمظهر أفضل. | 4.41 | 88.2 | مرتفع جدا |
| 42 | ممارسة اللياقة البدنية لرغبتي 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 لللإستجابة.**

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%).

ويرى الباحثون 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 يمكِّنها من القيام بعملها بصورة نشطة وحيوية، سواءً أكان ذلك في البيت أو مكان العمل.

وتعد الإطلالة الشخصية وخاصة للمرأة من الأمور التي تعكس انطباعاً أولياً عنها، فهي تسعى للظهور بأبهى صورة وبأفضل شكل، فالملابس والشكل الخارجي عناصر مهمة تساهم في انطباع 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:**

**الجدول رقم (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 وميلي 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 | اشتراكي 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 عزيمتي واصراري. | 4.22 | 84.4 | مرتفع جدا |
| 55 | تزيد ممارسة اللياقة البدنية من ضبط النفس. | 4.29 | 85.8 | مرتفع جدا |
| 56 | تنمي 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 لللإستجابة.**

 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%).

ويرى الباحثون أن هناك ميولاً شخصية للنساء اتجاه ممارسة اللياقة البدنية، حيث شكلت 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 دويكات (2004) 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.

**6- خلاصة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول:**

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

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

**\* 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 جدا.
* الترتيب الثاني: مجال الدوافع الجمالية (88.4%) مرتفع جدا.
* الترتيب الثالث: مجال الدوافع النفسية (84.6%) مرتفع جدا.
* الترتيب الرابع: مجال الدوافع الشخصية (83.6%) مرتفع جدا.
* الترتيب الأخير: مجال الدوافع الإجتماعية (73.2%) مرتفع.
* ويعزو الباحثون 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 معا، 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 عبد الحافظ (2009) ودراسة الصالح والهنداوي (2009) ودراسة اموريز وهورن (Amorose & Horn,2000).



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

**ثانيا: عرض ومناقشة 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.

**الجدول رقم (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****المجالات** | **أقل من 25 سنة****ن= 92** | **25- 35 سنة****ن= 105** | **36- 45 سنة****ن= 89** | **أكثر من 45 سنة****ن= 49** |
| **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 الإجتماعية | 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 |

**الجدول رقم (12): 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 (ن= 335).**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المجالات** | **مصدر التباين** | **مجموع مربعات الانحراف** | **درجات الحرية** | **متوسط المربعات** | **قيمة****(ف)** | **مستوى الدلالة \*** |
| **الدوافع النفسية** | بين المجموعاتداخل المجموعاتالمجموع | 2.79681.69684.492 | 3331334 | 0.9320.247 | 3.776 | 0.011\* |
| **الدوافع الإجتماعية** | بين المجموعاتداخل المجموعاتالمجموع | 0.110154.417154.526 | 3331334 | 0.0370.467 | 0.079 | 0.972 |
| **اللياقة البدنية والصحة** | بين المجموعاتداخل المجموعاتالمجموع | 0.60867.66968.277 | 3331334 | 0.2030.204 | 0.992 | 0.397 |
| **الدوافع الجمالية** | بين المجموعاتداخل المجموعاتالمجموع | 0.38283.32738.708 | 3331334 | 0.1270.252 | 0.505 | 0.679 |
| **الدوافع الشخصية** | بين المجموعاتداخل المجموعاتالمجموع | 0.605109.614110.219 | 3331334 | 0.2020.331 | 0.609 | 0.610 |
| **المستوى الكلي** | بين المجموعاتداخل المجموعاتالمجموع | 0.37459.10359.477 | 3331334 | 0.1250.179 | 0.698 | 0.554 |

**\* مستوى الدلالة (α ≤ 0.05)**

وتشير نتائج الجدولين (11) و(12) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05) 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 (α = 0.05)، بينما لا توجد فروق دالة إحصائياً على المجالات الأخرى والمستوى الكلي للدوافع، وذلك لأن مستوى الدلالة أكبر من (α = 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).

**الجدول رقم (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 (α ≤ 0.05).**

ويتضح من نتائج الجدول (13) أنه توجد فروق دالة إحصائياً 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 إحصائياً في المقارنات البعدية الأخرى بين المتوسطات. ويظهر ذلك في الشكل البياني رقم (2).



**الشكل البياني رقم (2): متوسط الإستجابة على مجال الدوافع النفسية لممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية تبعا إلى متغير العمر.**

ويعزو الباحثون هذه النتائج إلى أن دوافع النساء في هذه الفئات العمرية تكون أكبر من غيرها، حيث تمثل هذه الفئات فترات حرجة للنساء بسب 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 السمنة التي تشكل مصدر قلق لها على صحتها، وبالتالي التأثير السلبي على نفسيتها.

وأيضا 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, etal., 2015). فيما تتعارض هذه النتائج مع ما أشارت إليه نتائج دراسة الصالح والهنداوي (2009)، ودراسة الصالح (2014).

**ثالثاً: الاستنتاجات**

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها في هذه الدراسة، خرجت الباحثون 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:
2. الترتيب الأول: مجال اللياقة البدنية والصحة (89.6%) مرتفع جداً.
3. الترتيب الثاني: مجال الدوافع الجمالية (88.4%) مرتفع جداً.
4. الترتيب الثالث: مجال الدوافع النفسية (84.6%) مرتفع جداً.
5. الترتيب الرابع: مجال الدوافع الشخصية (83.6%) مرتفع جداً.
6. الترتيب الأخير: مجال الدوافع الإجتماعية (73.2%) مرتفع.
7. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05) 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.

**رابعاً: التوصيات**

في ضوء نتائج الدراسة، أوصى الباحثون 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 وخصوصا ذي الطابع الصحي، لما له من أهمية كبيرة على المرأة في شتى المراحل.
4. ضرورة الاهتمام بتنظيم أنشطة رياضية تشبع الحاجات الاجتماعية والترويحية 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.

**المراجع**

**المراجع العربية:**

 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.

 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).

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

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

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

عبد الحق، عماد؛ وأبو جعب، 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 للأبحاث***، نابلس، فلسطين.

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

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

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

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

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

**المراجع الاجنبية**

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

 Christon, B. (2012). **The Neurochimicals of Happiness,** Psychology Today, USA.