

دوافع ممارسة النشاط البدني على الحالة الصحية والنفسية في مراكز اللياقة البدنية النسائية بدولة الكويت

د. سنابل بدر الخلف
الكويت

د. أمل حادي الشريفي
الكويت

د. هناء عبدالله مرزوق
الكويت

الملخص

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على الدوافع الصحية، البدنية و النفسية التي تدفع النساء الكويتيات الى الالتحاق بمراكز اللياقة البدنية بالكويت ، وقد استخدم الباحثون لهذه الغاية المنهج الوصفي وشملت عينة الدراسة على (657) مشتركة ذوات دوافع صحية وبدنية و (714) مشتركة ذوات دوافع نفسية .

أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية بين ممارسة الرياضة والدوافع الصحية والبدنية لدى السيدات في مراكز اللياقة البدنية بدولة الكويت ، هنالك علاقة إيجابية بين ممارسة الرياضة والدوافع النفسية لدى السيدات في مراكز اللياقة البدنية بدولة الكويت.توجد علاقة ايجابية بين الدوافع الصحية والبدنية وبين الدوافع النفسية لدى السيدات المشتركات في مراكز اللياقة البدنية بدولة الكويت، واخيرا يوجد علاقة إيجابية بين الدوافع الصحية والبدنية وبين المؤهل العملي بينما لا توجد علاقة معنوية بين الدوافع النفسية والمؤهل العلمي لدى السيدات في مراكز اللياقة البدنية بدولة الكويت .
يوصي الباحثون بتعميم نتائج هذه الدراسة على مرتادي مراكز اللياقة البدنية ، وكذلك زيادة الوعي حول ممارسة الرياضة لمختلف الفئات (الاطفال ، المراهقين ، الكبار)، واخيرا اجراء دراسات مشابهة على عينات مختلفة .

الكلمات المفتاحية : اللياقة الصحية، دوافع بدنية، دوافع نفسية.

THE PHYSICAL ACTIVITY MOTIVATION ON HEALTH AND PSYCHOLOGICAL CONDITIONS IN FEMALE FITNESS CENTER IN KUWAIT

Hana Almarzouq , Amal Alsharefi & Sanabel B. Khalaf
Kuwait Kuwait Kuwait

ABSTRACT

The research aim is to identify the health, physical and psychological motivations of women to attend health fitness centers in Kuwait. The researchers used the descriptive curriculum, with a sample consists of (657) women with health and physical motivations and (714) women with psychological motivations of women participating in the fitness centers.

The study showed that there is a positive relationship between exercise and health, physical motives as well as the psychological motives of women in the fitness centers in the state of Kuwait, as well as the presence of a statistically significant correlation between the health and physical motives and the psychological motives of women in the fitness centers in the state of Kuwait.

The researchers recommended that the results of this research should be published to all those interested in the sports field, raising awareness of the importance of practicing sports in different groups (children-teenagers-seniors) and last do a similar study with a different sample

Keyword: Health Fitness, Physical Motivation, Psychological Motivation.

مقدمة الدراسة:

تعتبر الرياضة في عصرنا الحالي من سمات التطور لما لها من أهمية ودور كبير في توجيه الفرد إلى حياة أفضل، فهي وسيلة لإعداد وتوجيه الأجيال، كما تساهم في رعاية الفرد جسدياً ونفسياً فتقوي البدن وتربي النفس، كما أنها أصبحت اليوم ميداناً هاماً للدراسات والبحوث العلمية الصحية والنفسية، فالمجال الرياضي أصبح اليوم أكثر اتساعاً من حيث المفهوم والأهمية، ويرجع ذلك للخبرات المكتسبة من التطبيق العلمي في التعليم وكذلك من خلال البحوث والتجارب التي تؤثر بدرجة كبيرة على مستوى الأفراد في شتى النشاطات.

ويعتبر موضوع الدافعية Motivation من بين أهم الموضوعات التي تحظى بالاهتمام البالغ من العديد من العلماء والباحثين في علوم التدريب الرياضي عامة وعلم النفس الرياضي خاصة، ويرجع ذلك لكونه المحرك الأساسي لجميع أنواع السلوك البشري وأن "كل سلوك وراءه دافع"، أي تكمن وراءه قوى دافعية معينة من أجل تحقيق الأهداف الحياتية. (بدران، 2003)

ويشير نيبيل العتوم (2009) إلى أن الدافعية هي عبارة عن قوى محركة ومنشطة في وقت واحد، تدفع الفرد للقيام بسلوك معين في ظروف معينة، وتوجهه نحو إشباع حاجة أو تحقيق هدف محدد، فتحتل 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.

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 أحياناً 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. (عبد الحافظ، 2009)

يذكر هاني وإسماعيل (2014) أن ممارسة النشاط البدني تسهم في الارتقاء بصحة الفرد واكسابه القوام الجيد وتعمل على رفع الكفاءة البدنية للفرد، وكذلك ترتقي بكفاءة الأجهزة الوظيفية للجسم، وتعمل على التأثير على الناحية النفسية والعقلية والاجتماعية للفرد، مما يؤثر بشكل إيجابي على نظام حياة الفرد

سواء في العمل أو في الراحة، كما تعمل على الارتقاء بالمستوى الصحي فترتبط الرياضة ارتباطاً وثيقاً بصحة الفرد والمجتمع، فلا يمكن تصور وجود مجتمع يتمتع أفرادُه بصحة وعافية إلا إذا كانت الرياضة سلوكاً واضحاً فيه يمارس أفرادُه الرياضة بصفة مستمرة ومنتظمة وفقاً للأسس العلمية والتربوية للرياضة، فممارسة الرياضة اليوم أصبحت من الأساسيات الواضحة في المجتمع الذي يتمتع أفرادُه بصحة جيدة، إذ أن هذا المجتمع يدرك أن العقل السليم في الجسم السليم. (الجبور والأطرش، 2017) وأن الممارسة المنتظمة والمستمرة وبطريقة سليمة ومقننة تساعد على تحقيق التكيف النفسي لممارسيها، فهي تهيئ المواقف المختلفة التي تشبع الحاجة إلى التقدير والنجاح وتحقيق الذات والأمان، كما تجلب السعادة والسرور إلى النفس وتساعد على التخلص من التوتر أو الإرهاق العصبي وذلك بتفريغ الانفعالات المكبوتة واستنفاد الطاقة الزائدة كما تساعد على ترقية الانفعالات وضبط النفس (الحوري، 2016).

أهمية ومشكلة الدراسة :

تحتاج النساء إلى ممارسة الرياضة لتجنب السمنة بالإضافة إلى أنها تقي من التعرض لمرض هشاشة العظام والذي تتعرض له معظم النساء في سن مبكرة، وأكدت العديد من الدراسات أن ممارسة المرأة للرياضة لمدة ساعة يومياً يفيد في تقوية مناعة الجسم وحمايته من الأمراض وتعويض ساعات الخمول والكسل والتي تؤدي لزيادة الوزن وما يترتب عليه من أمراض عديدة مثل السكر والضغط وأمراض القلب، فالأنثى قادرة بطبيعتها الفسيولوجية والميكانيكية على ممارسة كافة أنواع الرياضات، وبحكم تكوين المرأة الجسماني فإنها تُتقن مجموعة من الرياضات مثل الجمباز، والسباحة، والتمارين الهوائية والغطس وأي نشاط آخر يحتاج إلى مرونة عضلية ورشاقة وتوازن وتوافق عضلي. (Molanorozi, & Morris 2015)

وبعد الاطلاع على آخر الدراسات العلمية في هذا الموضوع تبين أن هناك قليل من الأبحاث تم تطبيقها على النساء في دولة الكويت لذا تناولن بالبحث والتحليل دراسة دوافع ممارسة النشاط البدني وعلاقتها بالحالة الصحية والنفسية في مراكز اللياقة البدنية النسائية كمحاولة منهم لتشجيع النساء على الاقبال على ممارسة الأنشطة البدنية باختلافها بهدف تحسين الحالة الصحية أو النفسية وهذا ما أكده محمد حسن علاوي (2018) بأن البحوث والدراسات التي حاولت دراسة الجوانب الشخصية للفتاة الرياضية أو الممارسة للنشاط البدني تبدو قليلة للغاية بالمقارنة بالبحوث والدراسات التي حاولت دراسة الجوانب الشخصية للرياضيين أو الممارسين الذكور.

أهداف الدراسة :

1- تصميم وتفتين استبيان الدوافع الصحية والبدنية والدوافع النفسية للسيدات في مراكز اللياقة البدنية الصحية بالكويت.

- 2- التعرف على الدوافع الصحية والبدنية للسيدات في مراكز اللياقة البدنية الصحية بالكويت.
- 3- التعرف على الدوافع النفسية للسيدات في مراكز اللياقة البدنية الصحية بالكويت.
- 4- التعرف على العلاقة بين الدوافع الصحية والبدنية والدوافع النفسية في مراكز اللياقة البدنية الصحية للسيدات بالكويت
- 5- التعرف على الخصائص الديموغرافية للسيدات في مراكز اللياقة البدنية الصحية بالكويت.

تساؤلات الدراسة :

- 1- ما هي الدوافع الصحية والبدنية للسيدات في مراكز اللياقة البدنية الصحية بالكويت؟
- 2- ما هي الدوافع النفسية للسيدات في مراكز اللياقة البدنية الصحية بالكويت؟
- 3- ما هي العلاقة بين الدوافع الصحية والبدنية والدوافع النفسية في مراكز اللياقة البدنية الصحية للسيدات بالكويت؟
- 4- هل تتغير الدوافع الصحية والبدنية والدوافع النفسية في مراكز اللياقة البدنية الصحية للسيدات بالكويت وفقاً للخصائص الديموغرافية (السن - المؤهل العلمي - نوع العمل - الحالة الاجتماعية - مستوى الدخل - أكثر أفراد أسرتك مساهمة في تنمية دوافعك نحو ممارسة اللياقة البدنية)؟

الدراسات السابقة:

دراسة الجبور والأطرش (2017) بعنوان "دوافع ممارسة النشاط البدني لدى المشاركين في مراكز اللياقة البدنية في محافظة إربد" تهدف هذه الدراسة الى التعرف الى دوافع ممارسة النشاط البدني لدى المشاركين في مراكز اللياقة البدنية في الأردن، اتبعت الباحثة المنهج الوصفي وذلك لملائمته لأهداف الدراسة، وتم اختيار عينة البحث (50) مشاركا ومشاركة ممن يمارسون اللياقة في مراكز اللياقة البدنية ولقد تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية، وكانت أهم النتائج ان ترتيب الدوافع لممارسة النشاط البدني لدى المشاركين كانت على النحو التالي: دوافع اجتماعية، دوافع عقلية، دوافع نفسية، دوافع ميول رياضية، دوافع ترويحية ودوافع اللياقة البدنية.

وقام عطية عبدالرحيم (2016) بعمل دراسة "مقارنة لدافعية ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي بين تلاميذ المرحلة الثانوية" تهدف هذه الدراسة الى التعرف على الفرق الموجود عند تلاميذ المرحلة الثانوية في دافعية ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي، اتبع الباحث المنهج الوصفي الذي يعتمد على وصف الظاهرة المراد دراستها، وتم اختيار عينة البحث وعددها (431) تلميذ وتلميذة، وكانت أهم النتائج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في النشاط البدني للصحة واللياقة وكذلك في النشاط البدني كخبرة وتوتر ومخاطرة بين تلاميذ مستوى أولى ثانوي والثالثة ثانوي، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في النشاط البدني كخبرة اجتماعية وجمالية كخبرة للتفوق الرياضي بين تلاميذ مستوى أولى ثانوي والثالثة ثانوي.

كما أجرى مولود (2008) دراسة "دوافع ممارسة الأنشطة البدنية لدى تلاميذ الأقسام النهائية من التعليم الثانوي" تهدف هذه الدراسة الى التعرف على بعض دوافع تلاميذ العلمي والادبي ومقارنتهما ببعض وذلك التعرف على الفروق في دوافع ممارسة الأنشطة البدنية لدى التلاميذ تبعاً لمتغير التخصص والجنس، اتبعت الباحثة المنهج الوصفي نظراً لملائمته لطبيعة الدراسة، وتم اختيار عينة البحث وعددها (240) تلميذ وتلميذة من ثانويات مدينة جيجل، وكانت أهم النتائج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية

لدى تلاميذ بالنسبة لمتغير الجنس، ومتغير التخصص الدراسي، لكن بصفة نسبية وهذا في كل الابعاد المدروسة.

وجاءت دراسة بدران (2003) بعنوان "دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية عند طلاب جامعة المنصورة"، تهدف هذه الدراسة الى التعرف على الفروق الموجودة تبعاً لمتغيرات منها: الجنس، والممارسة الرياضية، وتم اختيار عينة البحث وعددها مجموعة من البنين والبنات الذي يدرسون بالجامعة، وكانت أهم النتائج وجود فروق في دوافع ممارسة النشاط الرياضي بين البنين والبنات ولصالح البنات، وبين الطلبة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي لصالح الطلاب الممارسين وقد كان ترتيب الدوافع تبعاً لأهميتها كما يلي: دوافع الصحة، المجال النفسي، المجال الاجتماعي، الميل الرياضية، القدرات العقلية، التفوق الرياضي ومجال البرامج والتسجيلات.

وفي دراسته أجنبية لـ Molanorzi & Morris (2015) بعنوان "دوافع البالغين للمشاركة في نوع النشاط البدني العمر، الجنس" تهدف هذه الدراسة الى التعرف على دوافع المشاركة في الأنشطة الرياضية لدى البالغين وفقاً لمتغيري الجنس والعمر، اتبع الباحثون المنهج الوصفي، وتم اختيار عينة البحث وعددها (1360) مشاركا مقسمين الى (703) من الذكور و (657) من الاناث، وكذلك وفقاً الى العمر تم تقسيمهم الى مجموعتين: المجموعة الأولى تتراوح أعمارهم ما بين (20-40) سنة، والمجموعة الثانية تتراوح أعمارهم ما بين (41-64) سنة، وكانت أهم النتائج أن أهم دوافع النساء لممارسة الأنشطة الرياضية مقارنة مع الذكور كانت الاهتمام بالمظهر الخارجي، الظروف النفسية والحالة البدنية وفيما يتعلق بمتغير العمر أظهرت الدراسة أن دوافع ممارسة الرياضة للأفراد الأكبر سناً (المجموعة الثانية) تعود الى الظروف النفسية والمظهر الخارجي فقط.

وفي دراسة أخرى لـ Katarzyna Awruk, & Konrad (2016) بعنوان دوافع النشاط البدني ومؤشرات الصحة العقلية لدى مترددي الاندية الرياضية من الذكور، تهدف هذه الدراسة هو اختبار العلاقة بين أنواع الدوافع للنشاط البدني والمؤشرات المختارة للصحة العقلية، اتبع الباحثون المنهج الوصفي، وتم اختيار عينة البحث وعددها (99) من الذكور تتراوح أعمارهم بين 18 و 60 سنة والذين كان لهم حضور منتظم في عده صالات رياضية في وارسو، وكانت أهم النتائج وجود علاقة سلبية كبيره بين الدافع لتحسين الأداء البدني واعراض الاكتئاب، لم تكن هناك اختلافات كبيره في الدافع لممارسه بين الرجال الذين يعانون من مستويات منخفضة وعالية من اعراض الصحة العقلية.

الاستفادة من الدراسات السابقة:
في ضوء عرض الدراسات السابقة استفادت الباحثات منها في: (تحديد طبيعة المشكلة وكيفية حلها، اختيار المنهج العلمي المستخدم في البحث، طريقة تحديد واختيار عينة البحث، اختيار وسيلة القياس وهي الاستبيان).

إجراءات الدراسة :

- منهج الدراسة : استخدمت الباحثات المنهج المسحي الوصفي لملائته لطبيعة الدراسة.
- عينة الدراسة : عينة عشوائية من سيدات واللاتي يترددن على مراكز اللياقة البدنية بانتظام وبلغ عددهم (746) تم استبعاد عدد (89) استمارة لعدم الإجابة على بعض المحاور الخاصة بالدوافع الصحية والبدنية وبذلك أصبح العدد للعينة (657) سيدة، أما في الدوافع النفسية فقد تم استبعاد عدد (32) فأصبح العدد (714) سيدة.

- المجال المكاني: تم توزيع الاستبيان في مراكز اللياقة البدنية في دولة الكويت:
(Fitness first- The Champion- Flex club for women - Ras AL Salmiya- Diva
Gym-Curves for women-sparks athletic center women)

جدول (1)
وصف عينة الدراسة ن=657

النسبة المئوية	التكرار	العمر
50.08	329	أقل من 25 عام
32.12	211	من 25 – 35 عام
14.16	93	من 36 – 45 عام
3.65	24	أكثر من 45 عاماً

النسبة المئوية	التكرار	المؤهل العلمي
17.81	117	ثانوي فأقل
21.61	142	دبلوم
55.10	362	بكالوريوس
5.48	36	دراسات عليا

النسبة المئوية	التكرار	نوع العمل
72.60	477	حكومي
14.46	95	خاص
2.89	19	عمل حر
1.22	8	ربة منزل
5.63	37	أخرى
3.20	21	لم تذكر

النسبة المئوية	التكرار	الحالة الاجتماعية
57.08	375	عزباء
37.29	245	متزوجة
4.11	27	مطلقة
1.52	10	أرملة

النسبة المئوية	التكرار	مستوى الدخل
57.08	375	أقل من 1000 دينار
35.01	230	من 1000 - 2000 دينار
3.20	21	من 2001-3000 دينار

1.52	10	أكثر من 3000 دينار
3.20	21	لم تذكر

النسبة المئوية	التكرار	أكثر أفراد أسرته مساهمة في تنمية دوافعك نحو ممارسة اللياقة البدنية
22.37	147	الأب
30.14	198	الأم
15.22	100	الزوج
4.72	31	الأبناء
26.64	175	آخرين
0.91	6	لم تذكر

- أداة جمع البيانات:

استخدمت الباحثات أداة الاستبيان لجمع البيانات اللازمة من عينة الدراسة، وتم تصميم وتقييم استبيان دوافع ممارسة النشاط البدني على الحالة الصحية والنفسية في مراكز اللياقة البدنية النسائية بدولة الكويت، تم اجراء ثبات وصدق بمعامل الفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (2)

معامل الاتساق الداخلي (معامل ارتباط العبارة مع المجموع الكلي للمعيار التي تنتمي اليه) العبارات (أولاً: الدوافع الصحية والبدنية) ومعامل ألفا كرونباخ ن=50

رقم العبارة	العبارة	معامل الاتساق الداخلي	معامل الفا لكرونباخ بعد حذف العبارات
1.	تكسبني ممارسة اللياقة البدنية القوة البدنية.	*0.295	*0.839
2.	تعودني ممارسة اللياقة البدنية على التحمل.	*0.474	
3.	تكسبني ممارسة اللياقة البدنية الصحة البدنية.	*0.594	
4.	تساعدني ممارسة اللياقة البدنية على تنشيط الدورة الدموية.	*0.627	
5.	تحفز ممارسة اللياقة البدنية الرغبة لدي لتحسين صحتي العامة.	*0.375	
6.	تساعد ممارسة اللياقة البدنية على الاسترخاء من متاعب عملي اليومي.	*0.507	
7.	تعمل ممارسة اللياقة البدنية على التخلص من الطاقة الزائدة.	*0.336	
8.	ترفع ممارسة اللياقة البدنية من كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي.	*0.557	
9.	تعمل ممارسة اللياقة البدنية على التخلص من الضغط العصبي.	*0.609	
10.	تساعد ممارسة اللياقة البدنية على التخلص من الترهلات الجسمية والوزن الزائد.	*0.551	

*0.417	تساعد ممارسة اللياقة البدنية في الوقاية من الأمراض.	11.
*0.611	تساعد ممارسة اللياقة البدنية في المحافظة على وزن مناسب.	12.
*0.493	تساعد ممارسة اللياقة البدنية في قدرتي على أداء واجباتي اليومية بكفاءة وحيوية.	13.
*0.615	تساعد ممارسة اللياقة البدنية على تحسين كفاءة الجسم الحيوية.	14.
0.103	تزيد ممارسة اللياقة البدنية من رشاقتي البدنية.	15.
*0.332	تتيح ممارسة اللياقة البدنية الفرصة لي للتعبير عن قدراتي البدنية.	16.
*0.279	أمارس اللياقة البدنية لرغبتني في التخفيف من وزني لأبدو بمظهر أفضل.	17.
*0.470	أمارس اللياقة البدنية لرغبتني في أن أكون أكثر جاذبية.	18.
*0.553	أمارس اللياقة البدنية لرغبتني في تحسين الشكل العام للجسم.	19.
*0.534	أمارس اللياقة البدنية للمحافظة على الوزن المثالي.	20.
*0.588	أمارس اللياقة البدنية لتجنب مظاهر الشيخوخة.	21.
*0.579	تزيد ممارسة النشاطات الرياضية من مرونة جسمي.	22.

* معنوي عند مستوى $0.05 = 0.273$

يتضح من جدول (1) والخاص بمعامل الاتساق الداخلي (معامل ارتباط العبارة مع المجموع الكلي للمحور التي تنتمي اليه)

(أولاً: الدوافع الصحية والبدنية)، أن قيم معامل الاتساق الداخلي أكبر من قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى 0.05 (0.273) وهذه القيم معنوية عند مستوى 0.05 مما يؤكد الاتساق الداخلي بين العبارات والمحور الذي تنتمي اليه فيما عدا عبارة رقم (15) وسوف يتم حذف العبارة ليصبح المحور الأول 21 عبارة بدلاً من 22 عبارة، كما يتضح أيضاً من جدول (1) أن معامل ألفا كرونباخ بلغت قيمته (0.839) وهو أكبر من 0.600 مما يشير إلى ثبات المحور.

جدول (3)

معامل الاتساق الداخلي (معامل ارتباط العبارة مع المجموع الكلي للمعيار التي تنتمي اليه)
العبارات (ثانياً: الدوافع النفسية) ومعامل ألفا كرونباخ $\alpha = 0.810$

رقم العبارة	العبارة	معامل الاتساق الداخلي	معامل الفا لكرونباخ
23.	أحب ممارسة اللياقة البدنية من أجل الترويح عن النفس.	*0.594	*0.810
24.	ممارسة اللياقة البدنية تجعلني سعيداً عند ممارستها.	*0.427	
25.	ممارستي للياقة البدنية تمنحني إحساساً بالتفاؤل نحو المستقبل.	*0.628	
26.	ممارسة اللياقة البدنية تشعرني بالاستمتاع والسعادة.	*0.515	
27.	أشعر بتحقيق الذات عند ممارسة اللياقة البدنية.	*0.605	
28.	تقلل ممارسة اللياقة البدنية من الشعور بالقلق.	*0.392	
29.	تعلم ممارسة اللياقة البدنية على زيادة الثقة بالنفس.	*0.336	
30.	تساعد ممارسة اللياقة البدنية في حل المشكلات الاجتماعية.	*0.710	
31.	تعلم ممارسة اللياقة البدنية على كسر الروتين اليومي لدي.	0.024	
32.	تساعد ممارسة اللياقة البدنية على تحقيق التوافق النفسي للمرأة.	*0.468	
33.	تعود ممارسة اللياقة البدنية على الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية.	*0.550	
34.	أمارس اللياقة البدنية حتى لا أبقى وحيداً.	*0.620	
35.	أمارس اللياقة البدنية لإدامة علاقاتي مع صديقاتي القدامى.	*0.611	
36.	أقبل على ممارسة اللياقة البدنية بفضل تأثير الأصدقاء.	*0.370	
37.	أمارس اللياقة البدنية لمجاراة صديقاتي اللواتي يقمن بذلك.	*0.666	
38.	تزيد ممارسة اللياقة البدنية من ثقتي بنفسي.	*0.347	
39.	تزيد ممارسة اللياقة البدنية من ضبط النفس.	*0.421	

* معنوي عند مستوى $0.05 = 0.273$

يتضح من جدول (2) والخاص بمعامل الاتساق الداخلي (معامل ارتباط العبارة مع المجموع الكلي للمحور التي تنتمي اليه)

(ثانياً: الدوافع النفسية)، أن قيم معامل الاتساق الداخلي أكبر من قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى 0.05 (0.273) وهذه القيم معنوية عند مستوى 0.05 مما يؤكد الاتساق الداخلي بين العبارات والمحور الذي تنتمي اليه فيما عدا عبارة (31) وسوف يتم حذف العبارة ليصبح المحور الثاني 16 عبارة بدلاً من 17 عبارة، كما يتضح أيضاً من جدول (2) أن معامل ألفا كرونباخ بلغت قيمته (0.810) وهو أكبر من 0.600 مما يشير إلى ثبات المحور.

جدول (4)

معامل الاتساق الداخلي (معامل ارتباط المحور مع المجموع الكلي للاستبيان الذي ينتمي اليه)
ومعامل ألفا كرونباخ للاستبيان بعد حذف العبارات غير المتسقة $\alpha = 0.50$

المحور	معامل الاتساق الداخلي للمحور مع مجموع الاستبيان	معامل الفا لكرونباخ للاستبيان
--------	---	-------------------------------

*0.814	*0.704	أولاً: الدوافع الصحية والبدنية
	*0.757	ثانياً: الدوافع النفسية

* معنوي عند مستوى $0.05 = 0.273$

يتضح من جدول (4) والخاص بمعامل الاتساق الداخلي (معامل ارتباط المحور مع المجموع الكلي للاستبيان الذي ينتمي اليه)، أن قيم معامل الاتساق الداخلي أكبر من قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى $0.05 (0.273)$ وهذه القيم معنوية عند مستوى 0.05 ، كما يتضح أن معامل ألفا كرونباخ للاستبيان "دوافع ممارسة النشاط البدني وعلاقتها بالحالة الصحية والنفسية في مراكز اللياقة البدنية النسائية بدولة الكويت" بلغت قيمته (0.814) وهو أكبر من 0.600 مما يشير إلى ثبات الاستبيان.

عرض ومناقشة النتائج

أولاً: عرض النتائج:
التساؤل الأول: ما هي الدوافع الصحية والبدنية للسيدات في مراكز اللياقة البدنية الصحية بالكويت؟

جدول (5) التكرار والنسبة المئوية والدلالات الاحصائية الخاصة بعبارات (الدوافع الصحية والبدنية) ن = 657

الترتيب	نسبة الموافقة %	المتوسط الحسابي	مربع كاي	معارض بشدة		غير موافق		محايد		موافق		موافق بشدة		الدلالات الاحصائية	م
				النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار		
3	93.21	4.66	*1199.34	0.46	3	0.46	3	1.52	10	27.70	182	69.86	459	تكتسبني ممارسة اللياقة البدنية القوة البدنية.	1.
8	91.60	4.58	*667.00	0.00	0	0.46	3	3.65	24	33.33	219	62.56	411	تعودني ممارسة اللياقة البدنية على التحمل.	2.
1	93.49	4.67	*841.55	0.00	0	0.30	2	2.74	18	26.18	172	70.78	465	تكتسبني ممارسة اللياقة البدنية الصحة البدنية.	3.
4	92.94	4.65	*792.16	0.00	0	0.61	4	3.04	20	27.40	180	68.95	453	تساعدني ممارسة اللياقة البدنية على تنشيط الدورة الدموية.	4.

م	الدلالات الإحصائية	موافق بشدة		موافق		محايد		غير موافق		مربع كاي	المتوسط الحسابي	نسبة الموافقة %	الترتيب
		النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار				
5	تحفز ممارسة اللياقة البدنية الرغبة لدي لتحسين صحي العامة.	66.36	436	30.59	201	2.44	16	0.61	4	*747.99	4.63	92.54	5
6	تساعد ممارسة اللياقة البدنية على الاسترخاء من متاعب عملي اليومي.	48.71	320	40.64	267	8.22	54	1.98	13	*688.38	4.35	87.03	19
7	تعمل ممارسة اللياقة البدنية على التخلص من الطاقة الزائدة.	52.51	345	37.44	246	7.91	52	1.67	11	*730.94	4.40	87.98	17
8	ترفع ممارسة اللياقة البدنية من كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي.	60.88	400	33.49	220	3.96	26	1.22	8	*934.70	4.53	90.62	11
9	تعمل ممارسة اللياقة البدنية على التخلص من الضغط العصبي.	59.21	389	32.12	211	7.00	46	1.52	10	*850.30	4.49	89.74	14

الترتيب	نسبة الموافقة %	المتوسط الحسابي	مربع كاي	غير موافق		محايد		موافق		موافق بشدة		الدلالات الاحصائية	م		
				النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار				
2	93.33	4.67	*853.47	0.00	0	0.76	5	3.81	25	23.44	154	71.99	473	.10	تساعد ممارسة اللياقة البدنية على التخلص من الترهلات الجسمية والوزن الزائد.
7	91.66	4.58	*1027.19	0.30	2	0.76	5	4.41	29	29.38	193	65.14	428	.11	تساعد ممارسة اللياقة البدنية في الوقاية من الأمراض.
6	92.42	4.62	*1107.57	0.30	2	0.61	4	3.35	22	28.16	185	67.58	444	.12	تساعد ممارسة اللياقة البدنية في المحافظة على وزن مناسب.
20	86.39	4.32	*627.74	0.76	5	1.67	11	11.57	76	36.83	242	49.16	323	.13	تساعد ممارسة اللياقة البدنية في قدرتي على أداء واجباتي اليومية بكفاءة وحيوية.
9	91.42	4.57	*991.74	0.46	3	0.15	1	3.81	25	33.03	217	62.56	411	.14	تساعد ممارسة اللياقة البدنية على تحسين كفاءة الجسم الحيوية.
16	88.28	4.41	*761.47	0.15	1	0.46	3	7.46	49	41.70	274	50.23	330	.15	تتيح ممارسة اللياقة البدنية الفرصة لي للتعبير عن

م	الدلالات الإحصائية	موافق بشدة		موافق		محايد		غير موافق		مربع كاي	المتوسط الحسابي	نسبة الموافقة %	الترتيب
		النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار				
	محتوى العبارة قدراتي البدنية.												
.16	أمارس اللياقة البدنية لرغبتني في أن أكون أكثر جاذبية.	56.62	372	33.18	218	7.15	47	1.98	13	*776.30	4.42	88.46	15
.17	أمارس اللياقة البدنية لرغبتني في التخفيف من وزني لأبدو بمظهر أفضل.	47.18	310	35.31	232	12.48	82	3.96	26	*540.66	4.24	84.72	21
.18	أمارس اللياقة البدنية لرغبتني في تحسين الشكل العام للجسم.	58.45	384	35.31	232	4.72	31	1.22	8	*882.64	4.50	90.08	13
.19	أمارس اللياقة البدنية للمحافظة على الوزن المثالي.	59.51	391	34.55	227	4.57	30	1.37	9	*593.48	4.52	90.44	12
.20	أمارس اللياقة البدنية لتجنب مظهر الشيخوخة.	51.45	338	35.62	234	10.50	69	1.67	11	*666.49	4.35	87.06	18
.21	تزيد ممارسة	63.01	414	31.96	210	3.96	26	0.91	6	*988.43	4.57	91.35	10

الترتيب	نسبة الموافقة %	المتوسط الحسابي	مربع كاي	غير موافق		محايد		موافق		موافق بشدة		الدلالات الاحصائية	م
				النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار		
												محتوى العبارة	
												النشاطات الرياضية من مرونة جسمي.	

*مربع كاي معنوي عند مستوى 0.05 حيث مستوى الدلالة $0.05 \geq$

مقياس ليكارت: المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان: - 1.00-1.79 (معارض بشدة)، 1.80-2.59 (معارض)، 2.60-3.39 (محايد)، 3.40-4.19 (موافق)، 4.20-5.00 (موافق بشدة)

يتضح من جدول (5) و الخاص التكرار والنسبة المئوية والدلالات الاحصائية الخاصة بعبارات (الدوافع الصحية والبدنية)، وجود فروق معنوية بين الاستجابات و هذه القيم لمربع كاي معنوية عند مستوى 0.05 في جميع عبارات المحور وجميع الفروق المعنوية في اتجاه الاستجابة (موافق بشدة)، وبنسبة موافقة تراوحت ما بين (84.72% إلى 93.49%) وبالترتيب الموضح بالجدول للعبارات من حيث نسبة الموافقة.

التساؤل الثاني ما هي الدوافع النفسية للسيدات في مراكز اللياقة البدنية الصحية بالكويت؟

جدول (6) التكرار والنسبة المئوية والدلالات الاحصائية الخاصة بعبارات (الدوافع النفسية) ن = 714

م	الدلالات الاحصائية	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	معارض بشدة	مربع كاي	المتوسط	نسبة	الترتيب
---	--------------------	------------	-------	-------	-----------	------------	----------	---------	------	---------

	الموافقة %	الحسابي		النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	محتوى العبارة
1	90.32	4.52	*897.56	0.46	3	0.61	4	5.48	36	33.79	222	59.67	392	.22 أحب ممارسة اللياقة البدنية من أجل الترويج عن النفس.
2	89.74	4.49	*859.10	0.46	3	0.76	5	4.87	32	37.44	246	56.47	371	.23 ممارسة اللياقة البدنية تجعلني سعيداً عند ممارستها.
7	87.98	4.40	*714.65	0.15	1	1.67	11	9.89	65	34.70	228	53.58	352	.24 ممارستي للياقة البدنية تمنحني إحساساً بالتفاؤل نحو المستقبل.
3	89.47	4.47	*832.54	0.46	3	0.91	6	6.09	40	35.92	236	56.62	372	.25 ممارسة اللياقة البدنية تشعرني بالاستمتاع والسعادة.
6	88.13	4.41	*725.38	0.15	1	1.67	11	9.59	63	34.55	227	54.03	355	.26 أشعر بتحقيق الذات عند ممارسة اللياقة البدنية.
5	88.77	4.44	*776.14	0.30	2	1.67	11	8.37	55	33.18	218	56.47	371	.27 تقلل ممارسة اللياقة البدنية من الشعور بالقلق.
4	89.04	4.45	*806.60	0.46	3	1.98	13	7.76	51	31.51	207	58.30	383	.28 تعمل ممارسة اللياقة البدنية على زيادة الثقة بالنفس.
12	73.42	3.67	*203.74	2.44	16	11.26	74	30.14	198	29.07	191	27.09	178	.29 تساعد ممارسة اللياقة البدنية في حل المشكلات الاجتماعية.
9	84.17	4.21	*503.05	0.91	6	3.50	23	15.68	103	33.64	221	46.27	304	.30 تساعد ممارسة اللياقة البدنية على تحقيق التوافق النفسي للمرأة.
11	81.40	4.07	*398.81	1.52	10	4.87	32	17.96	118	36.38	239	39.27	258	.31 تعود ممارسة اللياقة البدنية على الاعتماد على النفس وتحمل

الترتيب	نسبة الموافقة %	المتوسط الحسابي	مربع كاي	غير موافق				محايد		موافق		موافق بشدة		الدلالات الاحصائية	م
				النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار		
14	57.63	2.88	*53.51	14.76	97	27.70	182	25.27	166	19.18	126	13.09	86	أمارس اللياقة البدنية حتى لا أبقى وحيداً.	.32
16	51.14	2.56	*97.95	24.05	158	32.88	216	17.66	116	14.16	93	11.26	74	أمارس اللياقة البدنية لإدامة علاقاتي مع صديقاتي القدامى.	.33
13	68.01	3.40	*124.51	6.54	43	17.50	115	24.05	158	33.18	218	18.72	123	أقبل على ممارسة اللياقة البدنية بفضل تأثير الأصدقاء.	.34
15	53.70	2.68	*58.67	24.05	158	29.83	196	14.76	97	16.29	107	15.07	99	أمارس اللياقة البدنية لمجاراة صديقاتي اللواتي يقمن بذلك.	.35
8	86.18	4.31	*631.91	0.76	5	2.89	19	9.44	62	38.51	253	48.40	318	تزيد ممارسة اللياقة البدنية من ثقتي بنفسي.	.36
10	83.96	4.20	*526.92	1.22	8	3.35	22	12.63	83	40.03	263	42.77	281	تزيد ممارسة اللياقة البدنية من ضبط النفس.	.37

*مربع كاي معنوي عند مستوى 0.05 حيث مستوى الدلالة ≥ 0.05

مقياس ليكارت: المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان: 1.00-1.79 (معارض بشدة)، 1.80-2.59 (معارض)، 2.60-3.39 (محايد)، 3.40-4.19 (موافق)، 4.20-5.00 (موافق بشدة)

يتضح من جدول (6) والخاص التكرار والنسبة المئوية والدلالات الاحصائية الخاصة بعبارات (الدوافع النفسية) معلومة بين الاستجابات وهذه القيم لمربع كاي معنوية عند مستوى 0.05 في جميع عبارات المحور، وبنسبة موافقة تراوحت ما بين (51.41% إلى 90.32%) وبالترتيب الموضح بالجدول للعبارات من حيث نسبة الموافقة.

التساؤل الثالث: ما هي العلاقة بين الدوافع الصحية والبدنية والدوافع النفسية في مراكز اللياقة البدنية الصحية للسيدات بالكويت؟
 جدول (7) يوضح معاملات الارتباط بين عبارات محور الدوافع الصحية والبدنية وعبارات الدوافع النفسية ن=657

Q20	Q19	Q18	q17	q16	q15	q14	q13	q12	q11	q10	q9	q8	q7	Q6	q5	q4	q3	q2	q1
0.12	0.16	0.16	0.17	0.11	0.19	0.17	0.16	0.08	0.09	0.11	0.21	0.14	0.22	0.26	0.19	0.19	0.21	0.22	0.23
0.20	0.25	0.23	0.19	0.17	0.26	0.28	0.20	0.20	0.19	0.18	0.26	0.20	0.25	0.28	0.20	0.20	0.17	0.23	0.17
0.25	0.25	0.21	0.22	0.17	0.29	0.25	0.27	0.22	0.18	0.17	0.28	0.25	0.26	0.33	0.21	0.26	0.22	0.22	0.17
0.22	0.25	0.17	0.14	0.18	0.27	0.26	0.27	0.28	0.18	0.20	0.26	0.28	0.21	0.32	0.28	0.29	0.20	0.22	0.15
0.17	0.24	0.17	0.13	0.13	0.23	0.22	0.26	0.22	0.20	0.16	0.19	0.23	0.23	0.27	0.25	0.21	0.22	0.20	0.18
0.21	0.26	0.22	0.10	0.13	0.19	0.24	0.22	0.21	0.18	0.22	0.24	0.19	0.19	0.20	0.23	0.20	0.23	0.17	0.18
0.23	0.20	0.29	0.14	0.19	0.22	0.21	0.18	0.24	0.16	0.12	0.23	0.24	0.21	0.22	0.23	0.19	0.21	0.20	0.23
0.18	0.12	0.10	0.21	0.12	0.17	0.10	0.25	0.04	0.09	0.03	0.10	0.06	0.14	0.23	0.04	0.05	0.07	0.06	0.08
0.21	0.18	0.19	0.18	0.15	0.22	0.25	0.26	0.17	0.16	0.11	0.23	0.19	0.23	0.29	0.15	0.10	0.17	0.15	0.14
0.14	0.14	0.18	0.15	0.08	0.26	0.23	0.28	0.12	0.12	0.09	0.14	0.18	0.25	0.25	0.09	0.11	0.12	0.17	0.09
0.12	0.02	0.04	0.11	0.01	0.08	0.01	0.09	0.05-	0.04-	0.11-	0.04	0.03-	0.11	0.06	0.06-	0.07-	0.03-	0.03-	0.05-
0.07	0.02-	0.01-	0.10	0.01	0.01	0.08-	0.03	0.12-	0.11-	0.17-	0.06-	0.13-	0.03	0.00	0.11-	0.09-	0.08-	0.06-	0.00
0.02	0.04	0.08	0.17	0.06	0.06	0.00	0.09	0.02-	0.02	0.09-	0.01-	0.03-	0.00	0.02	0.06-	0.04-	0.04-	0.04-	0.02-
0.06	0.03-	0.00	0.15	0.06	0.02	0.04-	0.08	0.14-	0.08-	0.17-	0.07-	0.14-	0.00	0.01	0.12-	0.09-	0.04-	0.04-	0.03-
0.22	0.29	0.30	0.24	0.22	0.34	0.30	0.30	0.27	0.20	0.16	0.25	0.28	0.20	0.22	0.20	0.24	0.22	0.20	0.20

0.23	0.19	0.22	0.21	0.19	0.23	0.17	0.16	0.25	0.24	0.25	0.26	0.22	0.17	0.18	0.14	0.17			
*0.30	*0.27	*0.27	*0.31	*0.22	*0.34	*0.27	*0.37	*0.18	*0.16	0.08	*0.26	*0.20	*0.30	*0.35	*0.17	*0.18	*0.20	*0.20	*0.19

*معنوي عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (7) والخاص بمعاملات الارتباط بين عبارات محور الحالة الصحية والبدنية وعبارات الحالة النفسية وجود ارتباط ذو دلالة معنوية عند مستوى 0.05 بين معظم عبارات الحالة الصحية والبدنية وعبارات الحالة النفسية.



التساؤل الرابع هل تتغير الدوافع الصحية والبدنية والدوافع النفسية في مراكز اللياقة البدنية الصحية للسيدات بالكويت وفقاً للخصائص الديموغرافية (السن - المؤهل العلمي - نوع العمل - الحالة الاجتماعية - مستوى الدخل - أكثر أفراد أسرتك مساهمة في تنمية دوافعك نحو ممارسة اللياقة البدنية)

جدول (8) الدلالات الإحصائية (تحليل التباين في اتجاه واحد) لدلالة الفروق وفقاً للعمر الزمني (السن)

المحاور	الدلالات الإحصائية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
أولاً: الدوافع الصحية والبدنية	بين المجموعات	10.43	3	3.48	0.05	0.98	
	داخل المجموعات	44884.55	653	68.74			
	المجموع	44894.97	656				
ثانياً: الدوافع النفسية	بين المجموعات	72.69	3	24.23	0.43	0.73	
	داخل المجموعات	37146.09	653	56.89			
	المجموع	37218.78	656				
مجموع الاستبيان	بين المجموعات	122.48	3	40.83	0.23	0.88	
	داخل المجموعات	116449.63	653	178.33			
	المجموع	116572.11	656				

*معنوي عند مستوي (0.05)

يتضح من جدول (8) الخاص بالدلالات الإحصائية (تحليل التباين في اتجاه واحد) لدلالة الفروق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في المحاور، حيث كانت قيمة ف المحسوبة أقل من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى 0.05 وبمستوى دلالة أكبر من 0.05.

جدول (9) الدلالات الإحصائية (تحليل التباين في اتجاه واحد) لدلالة الفروق وفقاً للمؤهل العلمي

المحاور	الدلالات الإحصائية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
أولاً: الدوافع الصحية والبدنية	بين المجموعات	542.52	3	180.84	2.66	*0.05	
	داخل المجموعات	44352.45	653	67.92			

			656	44894.97	المجموع	
0.50	0.79	44.85	3	134.54	بين المجموعات	ثانياً: الدوافع النفسية
		56.79	653	37084.24	داخل المجموعات	
			656	37218.78	المجموع	
0.10	2.12	373.99	3	1121.98	بين المجموعات	مجموع الاستبيان
		176.80	653	115450.13	داخل المجموعات	
			656	116572.11	المجموع	

*معنوي عند مستوى (0.05)

يتضح من جدول (9) الخاص بالدلالات الإحصائية (تحليل التباين في اتجاه واحد) لدلالة الفروق وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في محور الدوافع الصحية والبدنية ولصالح المؤهل العلمي الأعلى مما يدل على ارتباط الدوافع الصحية والبدنية بالمؤهل العلمي، حيث كانت قيمة ف المحسوبة أكبر من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى 0.05 وبمستوى دلالة أقل من 0.05، بينما يتضح عدم وجود فروق معنوية في باقي المحاور.

جدول (10) الدلالات الإحصائية (تحليل التباين في اتجاه واحد) لدلالة الفروق وفقاً لنوع العمل

مستوى الدلالة	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	الدلالات الإحصائية المحاور
0.13	1.80	124.41	4	497.64	بين المجموعات	أولاً: الدوافع الصحية والبدنية
		69.22	631	43680.10	داخل المجموعات	
			635	44177.74	المجموع	
0.57	0.73	41.74	4	166.95	بين المجموعات	ثانياً: الدوافع النفسية
		57.48	631	36272.82	داخل المجموعات	
			635	36439.77	المجموع	
0.20	1.51	272.02	4	1088.08	بين المجموعات	مجموع الاستبيان
		180.17	631	113686.01	داخل المجموعات	
			635	114774.09	المجموع	

*معنوي عند مستوى (0.05)

يتضح من جدول (10) الخاص بالدلالات الإحصائية (تحليل التباين في اتجاه واحد) لدلالة الفروق عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.05) في المحاور، حيث كانت قيمة ف المحسوبة أقل من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى 0.05 وبمستوى دلالة أكبر من 0.05.

جدول (11) الدلالات الإحصائية (تحليل التباين في اتجاه واحد) لدلالة الفروق وفقاً للحالة الاجتماعية

مستوى الدلالة	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	الدلالات الاحصائية المحاور
0.33	1.15	78.50	3	235.49	بين المجموعات	أولاً: الدوافع الصحية والبدنية
		68.39	653	44659.48	داخل المجموعات	
			656	44894.97	المجموع	
0.91	0.18	9.97	3	29.92	بين المجموعات	ثانياً: الدوافع النفسية
		56.95	653	37188.86	داخل المجموعات	
			656	37218.78	المجموع	
0.63	0.58	103.66	3	310.98	بين المجموعات	مجموع الاستبيان
		178.04	653	116261.13	داخل المجموعات	
			656	116572.11	المجموع	

*معنوي عند مستوى (0.05)

يتضح من جدول (10) الخاص بالدلالات الإحصائية (تحليل التباين في اتجاه واحد) لدلالة الفروق عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.05) في المحاور، حيث كانت قيمة ف المحسوبة أقل من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى 0.05 وبمستوى دلالة أكبر من 0.05.

جدول (12) الدلالات الإحصائية (تحليل التباين في اتجاه واحد) لدلالة الفروق وفقاً لمستوى الدخل

مستوى الدلالة	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	الدلالات الاحصائية المحاور
0.51	0.77	53.02	3	159.05	بين المجموعات	أولاً: الدوافع الصحية والبدنية
		69.11	632	43680.31	داخل المجموعات	
			635	43839.36	المجموع	
0.84	0.28	16.37	3	49.12	بين المجموعات	ثانياً: الدوافع النفسية

		57.54	632	36365.37	داخل المجموعات	
			635	36414.48	المجموع	
0.78	0.36	64.35	3	193.04	بين المجموعات	مجموع الاستبيان
		180.03	632	113781.90	داخل المجموعات	
			635	113974.94	المجموع	

*معنوي عند مستوى (0.05)

يتضح من جدول (12) الخاص بالدلالات الإحصائية (تحليل التباين في اتجاه واحد) لدلالة الفروق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في المحاور، حيث كانت قيمة ف المحسوبة أقل من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى 0.05 وبمستوى دلالة أكبر من 0.05.

جدول (13) الدلالات الإحصائية (تحليل التباين في اتجاه واحد) لدلالة الفروق وفقاً لأكثر أفراد أسرتك مساهمة في تنمية دوافعك نحو ممارسة اللياقة البدنية

مستوى الدلالة	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	الدلالات الإحصائية المحاور
0.43	0.95	65.41	4	261.65	بين المجموعات	أولاً: الدوافع الصحية والبدنية
		68.59	646	44307.67	داخل المجموعات	
			650	44569.32	المجموع	
0.22	1.45	81.53	4	326.12	بين المجموعات	ثانياً: الدوافع النفسية
		56.38	646	36424.61	داخل المجموعات	
			650	36750.73	المجموع	
0.22	1.45	256.48	4	1025.91	بين المجموعات	مجموع الاستبيان
		177.34	646	114561.65	داخل المجموعات	
			650	115587.56	المجموع	

*معنوي عند مستوى (0.05)

يتضح من جدول (13) الخاص بالدلالات الإحصائية (تحليل التباين في اتجاه واحد) لدلالة الفروق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في المحاور، حيث كانت قيمة ف المحسوبة أقل من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى 0.05 وبمستوى دلالة أكبر من 0.05.

مناقشة النتائج:

التساؤل الأول: ما هي الحالة الصحية والبدنية للسيدات في مراكز اللياقة البدنية الصحية بالكويت؟ يتضح من جدول (5) والخاص التكرار والنسبة المئوية والدلالات الاحصائية الخاصة بعبارات (الحالة الصحية والبدنية)، وجود فروق معنوية بين الاستجابات وهذه القيم لمربع كاي معنوية عند مستوى 0.05 في جميع عبارات المحور وجميع الفروق المعنوية في اتجاه الاستجابة (موافق بشدة)، وبنسبة موافقة تراوحت ما بين (84.72% إلى 93.49%) وبالترتيب الموضح بالجدول للعبارات من حيث نسبة الموافقة.

وترى الباحثات أنه يطرأ على المرأة الكثير من التغييرات الفسيولوجية والبدنية ويتغير تكوينها الجسماني تبعاً لمراحل نموها بدءاً من مرحلة الطفولة ثم المراهقة والشباب ثم كبر السن وأخيراً الشيخوخة، مما يجعلها تحظى باهتمام الكثير من العلماء للوقوف على خصائصها الجسدية والصحية كما أثر المختصون بعلوم الرياضة دراسة دور ممارسة الرياضة في حياة المرأة، والتغيرات التي تحدث نتيجة لذلك.

ويشير سلامة (2009) الى ارتباط اللياقة بالصحة حيث أن نتائج العديد من البحوث والدراسات العربية والأجنبية وجود فوائد صحية عديدة نتيجة الممارسة الرياضية المنتظمة للتدريب البدني، وتظهر تلك الدراسات مصطلح اللياقة المرتبطة بالصحة بشكل دائم ومتكرر، وأبسط تعريف للياقة المرتبطة بالصحة هو قدرة أجهزة الجسم (القلب والرئتان والاعوية الدموية والعضلات) على أن تعمل بكفاءة وأن تكون قادرة على المشاركة في أنشطة متنوعة دون تعب مفرط أو واضح.

أن ممارسة المرأة للرياضة بانتظام لها علاقة وثيقة بصحتها الجسدية، حيث أثبتت العديد من الدراسات أن ممارسة المرأة لتدريبات رياضية منخفضة إلى متوسطة الشدة لمدة لا تقل عن النصف ساعة بشكل يومي تعمل على تحسين جودة الحياة لديها، وتكسبها فوائد كثيرة مثل اكتساب اللياقة البدنية والقوة الجسدية، و المحافظة على الوزن المثالي، التحكم بالشهية، تحسين جودة النوم والوقاية من الأمراض، والتخلص من المشاكل الصحية الفاتلة الناجمة عن ما يسمى بأمراض نقص الحركة، كما ينصح المهتمون بعلوم الرياضة والصحة بضرورة ممارسة الرياضة لعموم الناس بما لا يقل عن 150 دقيقة (ساعتين ونصف) من التمارين الرياضية المعتدلة الشدة مثل المشي السريع، أو 75 دقيقة (ساعة و 15 دقيقة) من التمارين الصارمة مثل الجري (أو مزيج متعادل بين الاثنين) كل أسبوع، ومن الجيد أن يتم تقسيم التمرين إلى جولات قصيرة طالما أن كل جولة واحدة تدوم 10 دقائق على الأقل. (سلامة، 2009)

أن الحالة الصحية والبدنية من الدوافع القوية التي تدفع السيدات الى ممارسة النشاط الرياضي، حيث أصبح موضوع الصحة والسمنة وتخفيف الوزن من المواضيع التي تشغل العديد من النساء لذا أصبح من رواد المراكز الرياضية فأصبح الإقبال على الأندية الرياضية أكثر من السابق بهدف المحافظة على الجسم والصحة.

ويوضح كل من هاني وإسماعيل (2014) أن لممارسة الرياضة فوائد على المدى القصير منها: زيادة نبضات القلب مما يؤدي الى تدفق الدم المحمل بالأكسجين والعناصر الغذائية لإنتاج الطاقة، التنفس العميق، التخفيف من اضطرابات ومشاكل الدورة الشهرية للسيدات، تحسن عناصر اللياقة البدنية وتحسن نمط النوم والسلوك وهناك أيضاً فوائد على المدى البعيد منها: تحسن كفاءة وعمل الدورة الدموية، تزيد من حجم الالياف العضلية وبالتالي تزيد قوة العضلات، تقلل من فرص الإصابة بأمراض الشيخوخة فتعمل على زيادة كثافة العظام وزيادة امتصاص

الكالسيوم وتقلل من الدهون المخزنة في الجسم.

مناقشة التساؤل الثاني ما هي الحالة النفسية للسيدات في مراكز اللياقة البدنية الصحية بالكويت؟

يتضح من جدول (7) والخاص التكرار والنسبة المئوية والدلالات الاحصائية الخاصة بعبارات (الحالة النفسية)، وجود فروق معنوية بين الاستجابات وهذه القيم لمربع كاي معنوية عند مستوى 0.05 في جميع عبارات المحور، وبنسبة موافقة تراوحت ما بين (51.41% إلى 90.32%) وبالترتيب الموضح بالجدول للعبارات من حيث نسبة الموافقة.

وترى الباحثات أن الدوافع النفسية هي عامل أساسي تقوم عليه ممارسة المرأة للرياضة، فالدوافع النفسية تعمل على تقليل نسبة القلق وتكسب المرأة الثقة بالنفس وتمنحها احساساً بالسعادة من النتائج التي تحصل عليها نتيجة ممارسة الرياضة كما أنها تعتبر ترويحاً للنفس وتغير روتين الحياة اليومية.

وهذا ما يؤكد كل من هاني وإسماعيل (2014) أن ممارسة الرياضة تعمل على تحسين الناحية النفسية للفرد فمن خلال ممارسة الرياضة يتخلص الفرد من الضغوط الحياتية المختلفة فتعمل الرياضة على التخلص من التوتر العصبي والارهاق النفسي والتخلص من الكبت، حتى يتمكن الفرد من خلال اللعب من ترقية الانفعالات وضبط النفس وتحقيق التكيف النفسي، فمن خلال ممارسة الرياضة يتمكن الفرد من الشعور بالسرور والمرح والراحة النفسية والمزاجية، ويمكنه أيضاً ضبط النفس والسيطرة عليها في مواقف اللعب المختلفة، وحيث أن الرياضة هي إحدى القنوات الأساسية في إشباع وتفريغ الطاقة الموجودة داخل جسم الانسان، فقد أثبتت الأبحاث مدى تأثير الرياضة على سلوك الأفراد الممارسين لها من توازن في الانفعالات، والقدرة على السيطرة وعلى تحمل الألم والثقة بالنفس واحترام الذات. (علاوي، 2002)

ويوضح الحوري (2016) أن لممارسة الرياضة فوائد عديدة على الصحة النفسية منها: إشباع حاجات الفرد من أجل بناء تقدير الذات ولبناء الثقة بالنفس وتشجعه على الممارسة الرياضية وإنجاز الواجبات المطلوبة منه تدفعه لمزيد من بناء الثقة، وكذلك الانتظام في برامج التدريب الرياضية وتنوعها يعتبر من أحد الأسباب المساعدة للتخلص من بعض أنواع القلق الانفعالي وتحسن الحالة المزاجية، كما أن الفرد يكتسب القيم التربوية الإيجابية والتي يتقبلها المجتمع والبعد عن العادات المضادة، وكذلك له تأثيرات إيجابية على اضطرابات النوم.

وتتفق نتائج دراسة أميرة شتيوي (2017) مع نتائج الدراسة الحالية والتي تبين أن الدوافع النفسية تشكل محوراً مهماً في عملية الاقدام على ممارسة الرياضة للنساء، لان الأساس في عملية الممارسة هي التهيئة النفسية التي تجعل من عملية الممارسة ممكنة، وأيضاً فان الدوافع النفسية هي التي تسهل تقبل المرأة في الذهاب الى المراكز الرياضية من أجل تحقيق أهدافها الشخصية من خلال هذه الممارسة، ويشير جريستون (Rethorst, Wipfli, & Landers 2009) الى أن ممارسة الرياضة تعمل على التخلص من القلق والاكتئاب، وتزيد من الشعور بالسعادة بسبب إفراز هرمون (الاندورفين، والسيراتونين)، وهذا الشعور والراحة النفسية يعد سبباً هاماً يدعو المرأة لتكرار ممارسة الرياضة.

التساؤل الثالث: ما هي العلاقة بين الحالة الصحية والبدنية والحالة النفسية في مراكز اللياقة البدنية الصحية للسيدات بالكويت؟

يتضح من جدول (7) والخاص بمعاملات الارتباط بين عبارات محور الحالة الصحية والبدنية وعبارات الحالة

النفسية وجود ارتباط ذو دلالة معنوية عند مستوى 0.05 بين معظم عبارات الحالة الصحية والبدنية وعبارات الحالة النفسية.

وجاءت نتائج البحث بوجود ارتباط بين الدوافع النفسية والبدنية والصحية لممارسة الرياضة وهذا ما يؤكد كل من Rethorst, Wipfli, & Landers (2009) أن ممارسة الرياضة تعمل على التوازن النفسي وتثبط القلق والاكتئاب وتحسن الحالة المزاجية وتمنح الجسم رشاقة، حيث تساعد الجسم على إفراز عناصر كيميائية وهرمونات منشطة للحالة المزاجية تعرف بمجموعة هرمونات السعادة مثل هرمون استيل كولين، الميلاتونين، الأندروفين، الدوبامين وهرمون الانكيفالين المسؤول عن مكافحة الاكتئاب، كما أشارت بعض الدراسات إلى أن ممارسة الرياضة بانتظام يقلل من الاكتئاب البسيط - المعتدل ويعمل بفعالية أكثر عند دمجها مع برنامج طبي علاجي.

ويذكر محمد علاوي (2018) أن دوافع الممارسة البدنية لكل فرد تختلف عن الآخر فمنهم من يمارس الرياضة بهدف الترويح أو قضاء وقت فراغ، أو اكتساب اللياقة البدنية والصحية أو لمواجهة الاكتئاب أو خفض الوزن وغير ذلك من مختلف الدوافع المرتبطة بالممارسة البدنية.

ويرى كل من هاني وإسماعيل (2014) أن السمعة من المشكلات العامة التي يعاني منها معظم الناس وخصوصا السيدات، وهو ما يسبب القلق والخوف لدى النساء لذا يلجأن الى ممارسة النشاط البدني بصورة منتظمة ومستمرة للتخلص من الدهون الزائدة والمحافظة على صحتهن، فتعتبر السيدات أكثر عرضة للزيادة في الوزن من الرجال.

التساؤل الرابع هل تتغير الحالة الصحية والبدنية والحالة النفسية في مراكز اللياقة البدنية الصحية للسيدات بالكويت وفقا للخصائص الديموغرافية (السن - المؤهل العلمي - نوع العمل - الحالة الاجتماعية - مستوى الدخل - أكثر أفراد أسرتك مساهمة في تنمية دوافعك نحو ممارسة اللياقة البدنية)؟

يتضح من جدول (8) (10) (11) (12) (13) الخاص بالدلالات الإحصائية (تحليل التباين في اتجاه واحد) لدلالة الفروق عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.05) في المحاور، حيث كانت قيمة ف المحسوبة أقل من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى 0.05 وبمستوى دلالة أكبر من 0.05.

ومن جدول (9) الخاص بالدلالات الإحصائية (تحليل التباين في اتجاه واحد) لدلالة الفروق وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.05) في محور الحالة الصحية والبدنية ولصالح المؤهل العلمي الأعلى مما يدل على ارتباط الحالة الصحية والبدنية بالمؤهل العلمي، حيث كانت قيمة ف المحسوبة أكبر من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى 0.05 وبمستوى دلالة أقل من 0.05، بينما يتضح عدم وجود فروق معنوية في باقي المحاور.

وتختلف نتائج البحث الحالية في وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغير المؤهل العلمي مع الدوافع الصحية والبدنية مع نتائج دراسة كل من شتيوي (2017)، عبدالحافظ (2009) والتي دلت على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الدوافع وبين المؤهل العلمي.

وترى الباحثات أنه من الممكن أن يكون السبب في وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الدوافع الصحية والبدنية وبين المؤهل العلمي الى ارتفاع نسبة المتعلمين ووعيهم بأهمية ممارسة النشاط الرياضي للمحافظة على الصحة والوقاية من الامراض والتي تسببها قلة الحركة

الاستنتاجات:

- استناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث وفي ضوء أهداف وتساؤلات البحث وفي حدود عينة البحث وخصائصها تمكنت الباحثات من التوصل إلى الاستنتاجات التالية:
- 1- هناك علاقة إيجابية بين ممارسة الرياضة والدوافع الصحية والبدنية لدى السيدات في مراكز اللياقة البدنية بدولة الكويت.
 - 2- هناك علاقة إيجابية بين ممارسة الرياضة والدوافع النفسية لدى السيدات في مراكز اللياقة البدنية بدولة الكويت.
 - 3- يوجد علاقة إيجابية بين الدوافع الصحية والبدنية وبين الدوافع النفسية لدى السيدات في مراكز اللياقة البدنية بدولة الكويت.
 - 4- يوجد علاقة إيجابية بين الدوافع الصحية والبدنية وبين المؤهل العملي بينما لا توجد علاقة معنوية بين الدوافع النفسية والمؤهل العلمي لدى السيدات في مراكز اللياقة البدنية بدولة الكويت.

التوصيات :

- 1- ضرورة نشر نتائج البحث لكل المهتمين بالمجال الرياضي من الهيئة العامة للشباب والرياضة واللجنة الأولمبية للمرأة وغيرها.
- 2- نشر الوعي بأهمية ممارسة النشاط الرياضي لدى الفئات المختلفة (الأطفال- المراهقين – كبار السن).
- 3- القيام بدراسة مماثلة بعينة مختلفة من الشباب أو كبار السن والفئات الخاصة.

المراجع العربية

- الجبور، نايف مفضي، و الأطرش، محمود حسني (2017) دوافع ممارسة النشاط البدني لدى المشاركين في مراكز اللياقة البدنية في محافظة إربد.
- الحوري، عكلة سليمان (2016) رؤية معاصرة علم النفس الرياضي، الطبعة الأولى مركز الكتاب

الحديث، القاهرة.

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

بدران، عمرو (2003) أهمية الدافعية في المجال الرياضي، جامعة المنصورة، مصر

حجر، هاني محمد، و إسماعيل، محمود (2014) الرياضة وصحة المجتمع، ط1، مركز الكتاب الحديث للنشر، القاهرة

سلامة، بهاء الدين ابراهيم (2009) فسيولوجيا الجهد البدني، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة

عبد الحافظ، عبدالباسط (2009) دوافع ممارسة النشاط الرياضي عند مرتادي مدينة الحسين للشباب، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، المجلد 23 (1)

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

علاوي، محمد حسن (2018) علم النفس الرياضة والممارسة البدنية، الطبعة الأولى، مركز الكتاب الحديث، القاهرة، مصر.

مولود، كنيوة (2008) دوافع ممارسة التربية البدنية والرياضة لدى تلاميذ الأقسام النهائية من التعليم الثانوي، رسالة ماجستير، جامعة منتوري قسنطينة، الجمهورية الجزائرية.

المراجع الاجنبية

Katarzyna ,AwrukA-D,& Konrad JanowskiA-E (2016) motivation for physical activity and mental health indicators in male gym attendees, **physical culture and sport**. studies and research, doi: 10.1515/pcssr-2016-0003

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

Rethorst CD, Wipfli BM, &Landers DM. (2009) The antidepressive effects of exercise: a meta-analysis of randomized trials. **Sports Med**. 39(6):491–511.

شبكة المعلومات

<https://www.masress.com/altaghieer/48539>

https://www.researchgate.net/publication/318684814_dwaf_mmarst_alnshat_albdny_idy_almsharkyn_fy_mrakz_allyaqt_albdnyt_fy_mhafzt_arbd

<https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/sports-psychology/1387-motivation.html>

<https://health.gov/paguidelines/2008/summary.aspx>