

## دراسة عوامل مشاركة الأفراد في حصص اللياقة البدنية الجماعية لدى المراكز الرياضية في الضفة

### الغربية/فلسطين

ا.م.د. حسن علان جود الله<sup>1</sup>، ا.م.د. أسلام محمد عباس<sup>2</sup>

دولة فلسطين/ نابلس/ جامعة النجاح الوطنية<sup>1</sup>

دولة فلسطين/ جنين/ الجامعة العربية الأمريكية<sup>2</sup>

(<sup>1</sup> hasan.joudallah@najah.edu.ps, <sup>2</sup> islam.abbas@aaup.edu)

**المستخلص:** هدفت الدراسة إلى فهم ودراسة عوامل مشاركة الأفراد في حصص اللياقة البدنية الجماعية لدى المراكز الرياضية في الضفة الغربية/ فلسطين، فضلاً عن الفروق في هذه العوامل تبعاً للمتغيرات الوسيطة (الجنس، الفئة العمرية، المؤهل العلمي، مدى الالتزام بالمشاركة). ولتحقيق ذلك، استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي الاستبانة التي قام الباحثان بتصميمها، والتي تكونت في صورتها النهائية من (23) فقرة موزعة على أربعة محاور: العوامل الشخصية، العوامل الثقافية، العوامل الاجتماعية، والعوامل التحفيزية، كأداة لجمع البيانات من عينة عشوائية قوامها (161) مشاركاً من مرطادي المراكز الرياضية. أظهرت نتائج الدراسة أن تأثير عوامل مشاركة الأفراد في حصص اللياقة البدنية الجماعية كان كبيراً جداً على جميع محاور الدراسة والدرجة الكلية، بمتوسط حسابي بلغ (4.27). إذ جاءت العوامل الشخصية في المرتبة الأولى بمتوسط (4.46)، تلتها العوامل التحفيزية في المرتبة الثانية بمتوسط (4.31)، ثم العوامل الاجتماعية في المرتبة الثالثة بمتوسط (4.13)، وأخيراً العوامل الثقافية في المرتبة الرابعة بمتوسط (3.89). كما دلت النتائج على عدم وجود فروق تُعزى لمتغيرات (الجنس، الفئة العمرية، والمؤهل العلمي) على جميع محاور الدراسة والدرجة الكلية. وعلى محور مدى التزام الأفراد بالمشاركة، باستثناء محور العوامل الشخصية، إذ كان مستوى الدلالة (0.03)، إلا أن الفروق لم تكن دالة إحصائياً. في حين كان مستوى الدلالة على محور العوامل التحفيزية (0.007)، وكانت الفروق لصالح الأفراد الذين لديهم التزام شهري بالمشاركة مقارنة بمن ليس لديهم التزام وقد أوصى الباحثان بعدة توصيات، من بينها استثمار دوافع مشاركة الأفراد الإيجابية في حصص اللياقة البدنية الجماعية لدى المراكز الرياضية في الضفة الغربية، بهدف زيادة رقعة الممارسة.

**الكلمات المفتاحية:** حصص اللياقة البدنية الجماعية - العوامل الثقافية - العوامل الاجتماعية - العوامل الشخصية - العوامل التحفيزية - المراكز الرياضية.

## 1- المقدمة:

الفرد يمكنه الحفاظ على صحته من خلال المشاركة في نوعين رئيسيين من التدريب: التدريب الهوائي مثل المشي، الركض، وركوب الدراجات، والتدريب باستخدام الأوزان أو وزن الجسم الذي يساهم في بناء وتقوية الكتلة العضلية.

لوحظ أيضاً أن هناك تغييراً في الثقافة الرياضية لدى مختلف الأفراد، مما أدى إلى زيادة مشاركتهم في الأنشطة البدنية، وقد يرجع هذا التغيير إلى زيادة الوعي بأهمية الصحة أو إلى سهولة الوصول إلى المراكز الصحية المتنوعة. فأصبحت هذه المراكز أماكن آمنة ومناسبة لممارسة النشاط البدني، إذ تم تجهيزها لخدمة مختلف الفئات العمرية، بالإضافة إلى توفير أنشطة بدنية متنوعة (جاسيا باسكال وآخرون، 2023).

وأشار (الحمامي، 2019) إلى أن العلوم الاجتماعية بدأت تولي اهتماماً متزايداً بإجراء البحوث والدراسات العلمية التي تهدف إلى الكشف عن العوامل التي تدفع الأفراد لممارسة النشاط البدني، سواء كان ذلك في إطار الرياضة للجميع أو الترويج الرياضي. وأكد (علاوي، 2017) أن سلوك الفرد لا ينبع من دافع واحد فقط، بل غالباً ما يكون ناتجاً لعدة دوافع متداخلة، مما يجعل السلوك ناتجاً عن مجموعة من العوامل. ولهذه الدوافع دور هام في تحفيز الأفراد على ممارسة النشاط البدني، حتى وإن اختلفت هذه الدوافع من فرد لآخر، مما يستلزم العمل على استئزارة الدافعية حسب احتياجات كل فرد.

### مشكلة الدراسة:

على الرغم من الأهمية المتزايدة لممارسة الرياضة ودورها الحيوي في تعزيز الصحة البدنية والنفسية، إلا أن مشاركة الأفراد في حصص اللياقة البدنية الجماعية في المراكز الرياضية لا تزال تواجه تحديات كبيرة. هناك العديد من العوامل المتداخلة التي تؤثر على قرار الأفراد بالمشاركة في هذه الأنشطة، وتشمل هذه العوامل الشخصية والاجتماعية والثقافية والتحفيزية. ومع ذلك، لا يزال تأثير كل من هذه العوامل بشكل منفصل ومجتمع على مشاركة الأفراد غير واضح تماماً.

فضلاً عن ذلك، تتداخل العوامل الديموغرافية مثل الجنس، الفئة العمرية، المؤهل العلمي، ومدى الالتزام الشخصي في تشكيل هذه الديناميكيات، مما يزيد من تعقيد فهم الأسباب الكامنة وراء تفاوت مستويات المشاركة في الأنشطة الرياضية الجماعية. تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن تلك العوامل وفهم تأثيراتها المتباينة على مشاركة الأفراد في حصص اللياقة البدنية الجماعية لدى المراكز الرياضية في الضفة الغربية.

ومن هنا، تبرز مشكلة البحث في التحديد الدقيق للعوامل المؤثرة وتقييم

في الزمن الحالي، تُعدُّ ممارسة النشاط البدني من أهم علامات التقدم والتطور نظراً لأهميتها البالغة في توجيه الأفراد نحو حياة أفضل. يُدُّ النشاط البدني وسيلة فعّالة لتأهيل وتوجيه الأجيال الجديدة، ويسهم بشكل كبير في الرعاية الصحية والنفسية للفرد، إذ يُؤيِّ الجسم وينميَّ العزيمة الشخصية. ولا يقتصر دور النشاط البدني على الصعيد الفردي فحسب، بل أصبح اليوم ميداناً مهماً للدراسات والبحوث العلمية في مجالات الصحة والنفس، مما جعل المجال الرياضي يتسع أكثر من أي وقت مضى من حيث المفهوم والأهمية. يُعزى هذا التطور إلى الخبرات المكتسبة من التطبيق العملي للنشاط البدني في مجال التعليم، والتي أسهمت البحوث والتجارب في تحسين مستوى الأفراد في مختلف المجالات.

على الرغم من الفوائد المعروفة لممارسة النشاط البدني، فقد أشار (جيورلوا، 2021) إلى أن النقص في النشاط البدني إلى جانب نمط الحياة المستقر هو في تزايد مستمر. وأظهرت الدراسات أن البالغين في البلدان ذات الدخل المرتفع يقضون معظم ساعات استيقاظهم في الجلوس والاضطراب في سلوكيات ذات طاقة منخفضة (هانسن وآخرون، 2012؛ ماثيو وآخرون، 2008). كما أظهرت دراسة (كاسترو وآخرون، 2020) أن معدل الجلوس لطلبة الجامعات يصل إلى 7.29 ساعات يومياً، فضلاً عن أن 80% من الأطفال والمراهقين لا يصلون إلى التوصيات بشأن النشاط البدني ولا يمارسون النشاط البدني بشكل كافٍ (جيورلوا، 2021).

تُعتبر اللياقة البدنية من المتطلبات الحيوية في العصر الحاضر لما لها من فوائد إيجابية جمّة على بنية الجسم والصحة العامة. فاللياقة البدنية تُسهم في تقليل نسبة الكوليسترول والدهون في الدم، وتحسن الحالة النفسية العامة للممارسين، سواء كانوا نكوراً أم إنائاً. وتعد ممارسة الأنشطة البدنية المختلفة أحد المطالب الوظيفية والبنوية الأساسية للجسم البشري، ولا يمكن تحقيق هذه المطالب إلا من خلال ممارسة الأنشطة البدنية (الخوروف ومجلي، 2004).

وأشار (حجر وإسماعيل، 2014) إلى أن ممارسة النشاط البدني تسهم في تحسين صحة الفرد وإكسابه قواماً جيداً، كما ترفع من كفاءة الأجهزة الوظيفية للجسم، مما ينعكس بشكل إيجابي على جودة حياة الفرد سواء في العمل أو أثناء الراحة. وقد أوضحت العديد من الدراسات، مثل دراسة (هانسن وآخرون، 2012) ودراسة (جاباي وأورافياتان، 2022)، أن

1-ما العوامل التي تؤثر في قرار الأفراد المشاركة في حصص اللياقة البدنية الجماعية لدى المراكز الرياضية في الضفة الغربية/فلسطين؟  
2-هل توجد فروق لتأثير عوامل مشاركة الأفراد في حصص اللياقة البدنية الجماعية لدى المراكز الرياضية في الضفة الغربية/فلسطين تعزى للمتغير الوسيطة (الجنس، الفئة العمرية، المؤهل العلمي، مدى الالتزام بالمشاركة)؟

#### مصطلحات الدراسة:

-المراكز الرياضية: هي منشآت مخصصة لتقديم خدمات اللياقة البدنية المتنوعة، تشمل الحصص الجماعية التي تهدف إلى تحسين اللياقة العامة وتقوية العضلات عبر تمارين متعددة مثل التمرينات الهوائية، وتمارين المرونة، وتمارين القوة. كما تحتوي هذه المراكز على تجهيزات وأدوات خاصة بتدريب الأوزان ورفع الأثقال، مصممة لتطوير الكتلة العضلية وزيادة القدرة البدنية. تدار هذه الأنشطة بإشراف مدربين معتمدين لضمان تحقيق الأهداف البدنية للمشاركين بأمان وفعالية (تعريف إجرائي).

-اتخاذ قرارات الأداء الفعال أثناء اللعب: هي جلسات تدريبية في المراكز الرياضية، يشارك فيها عدة أفراد بإشراف مدرب معتمد، وتهدف لتحسين اللياقة العامة وتقوية العضلات من خلال تمارين متنوعة في بيئة جماعية محفزة. (تعريف إجرائي).

#### محددات الدراسة:

المحدد البشري: مرطادي مراكز اللياقة البدنية.

المحدد الزمني: أجريت الدراسة في المدة الواقعة ما بين 2023/10/5 ولغاية 2024/2/10 من العام الجامعي 2023/2024.

المحدد المكاني: مراكز اللياقة البدنية في الضفة الغربية /فلسطين.

#### الدراسات السابقة:

لستأدأ إلى الاطلاع على الأدب النظري المتعلق بالعوامل المؤثرة على الالتزام بالنشاط البدني في مراكز اللياقة البدنية، تم استعراض عدة دراسات حديثة تسلط الضوء على الدوافع والمعوقات المرتبطة بهذا الالتزام.

أشارت دراسة (Gabay & Oravitan 2022) إلى أهمية السياق الاجتماعي، العادات السابقة، الدعم المهني، والخصائص الشخصية في التأثير على الاستمرارية والالتزام بالتمارين في مرافق اللياقة البدنية. من خلال مراجعة سردية شملت 19 دراسة من أربع قواعد بيانات إلكترونية رئيسية (EBSCO، Web of Science، PubMed، Scopus)،

مدى تأثيرها. الهدف من ذلك هو توفير توصيات واضحة ومبينة على أسس علمية لتحفيز المشاركة في حصص اللياقة البدنية الجماعية، وبالتالي تعزيز الصحة العامة والرفاهية المجتمعية..

أهمية الدراسة: تكمن أهمية هذه الدراسة في أنها:

تتسم مشاركة الأفراد في حصص اللياقة البدنية الجماعية لدى مراكز الرياضة بأهمية كبيرة على الصعيدين الصحي والاجتماعي. فمن الناحية الصحية، توفر هذه الحصص فرصة لتحقيق اللياقة البدنية والصحة العامة، مما يسهم في الوقاية من الأمراض المزمنة مثل السمنة وأمراض القلب والأوعية الدموية، فضلاً عن تحسين نوعية الحياة. كما تعزز ممارسة الرياضة العلاقات الاجتماعية وترتد من شعور الانتماء إلى المجتمع، إذ تشجع على التفاعل الاجتماعي وتبادل الخبرات بين المشاركين، مما يخلق بيئة من التحفيز المتبادل. فضلاً عن ذلك، تلعب حصص اللياقة البدنية الجماعية دوراً مهماً في تعزيز الثقة بالنفس وتحسين الصحة النفسية، إذ توفر بيئة إيجابية وداعمة للتحدي والتطوير الشخصي. من هذا المنطلق، تُعد مشاركة الأفراد في حصص اللياقة البدنية الجماعية في مراكز الرياضة استثماراً ضرورياً في صحتهم وسعادتهم الشخصية والاجتماعية. أما دراسة العوامل المؤثرة على مشاركة الأفراد في هذه الحصص لدى مراكز الرياضة في الضفة الغربية/فلسطين، فهي تمثل موضوعاً مهماً في مجالات دراسات الرياضة والصحة. إذ تتأثر قرارات الأفراد بالمشاركة في هذه الحصص بعدة عوامل، منها العوامل الشخصية والاجتماعية والبيئية. مع اختلاف هذه العوامل وتفاعلها معاً، تتغير نسب المشاركة في حصص اللياقة البدنية الجماعية في مراكز الرياضة، مما يبرز أهمية دراسة هذه العوامل وفهم كيفية تأثيرها. ومن ثم يمكن توظيف هذه المعرفة في تطوير برامج اللياقة البدنية وزيادة نسبة مشاركة الأفراد فيها، بما يعزز الصحة العامة والرفاهية المجتمعية..

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة التعرف إلى:

1-فهم ودراسة عوامل مشاركة الأفراد في حصص اللياقة البدنية الجماعية لدى المراكز الرياضية في الضفة الغربية/فلسطين.  
2-معرفة الفروق لتأثير عوامل مشاركة الأفراد في حصص اللياقة البدنية الجماعية لدى المراكز الرياضية في الضفة الغربية/فلسطين تبعاً للمتغيرات الوسيطة (الجنس، الفئة العمرية، المؤهل العلمي، مدى الالتزام بالمشاركة).

تساؤلات الدراسة: سعت الدراسة للإجابة على التساؤلات التالية:

نظرا لملائمته وطبيعة الدراسة، إذ اعتمدت على جمع المعلومات والحقائق ثم القيام بدراسة النتائج وتفسيرها للوصول الى استنتاجات وتعميمات تساعد في فهم الواقع بشكل أعمق

**2-2 مجتمع الدراسة:** تكون مجتمع الدراسة من جميع مرتادي أندية المراكز الرياضية (الجيم) التي تحتوي على حصص جماعية والبالغ عددها 35 مركز في الضفة الغربية.

**2-2-1 عينة الدراسة:** أجريت الدراسة على عينة تم اختيارها بالطريقة العشوائية الطبقية إذ تكونت من (161) مشارك ومشاركة. والجدول (1) يبين توزيع عينة البحث تبعا لمتغير الجنس، المؤهل العلمي، الفئة العمرية (السن)، مدى الالتزام، والجدول (2) يصف اعتماد مستويات الوسط الحسابي.

الجدول (1) يبين توزيع عينة البحث تبعا لمتغير الجنس، المؤهل العلمي، الفئة العمرية (السن)، مدى الالتزام بالمشاركة (ن=161)

| المتغيرات المستقلة     | مستوى المتغير | التكرار | النسبة المئوية |
|------------------------|---------------|---------|----------------|
| الجنس                  | الذكور        | 37      | 23%            |
|                        | الإناث        | 124     | 77%            |
| المجموع                |               |         |                |
| الفئة لعمرية           | $\geq 45$     | 45      | 28%            |
|                        | 36 - 44       | 49      | 30.4%          |
|                        | 26 - 35       | 46      | 28.6%          |
|                        | 18 - 25       | 21      | 13%            |
| المجموع                |               |         |                |
| المؤهل العلمي          | دراسات عليا   | 44      | 27.3%          |
|                        | بكالوريوس     | 79      | 49.1%          |
|                        | ثانوي         | 38      | 23.6%          |
| المجموع                |               |         |                |
| مدى الالتزام بالمشاركة | شهري          | 10      | 6.2%           |
|                        | أسبوعي        | 80      | 49.7%          |
|                        | يومي          | 55      | 34.2%          |
|                        | لا التزم      | 16      | 9.9%           |
| المجموع                |               |         |                |
|                        |               | 161     | 100%           |

**2-3 أداة الدراسة:** بعد مراجعة الأدب النظري والدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة كدراسة (Gabay & Oravitan, 2022) ودراسة (مخادمة وآخرون، 2022) ودراسة (Mjøsund et al, 2022) ودراسة (Petersen et al, 2020)، تحديد مجموعة من المحاور (العوامل الشخصية، العوامل الثقافية، العوامل الاجتماعية، العوامل التحفيزية)، فضلا عن العبارات التي تعبر عن كل محور من هذه

توصل الباحثان إلى أن دعم الأصدقاء والعائلة، وكذلك الدعم المهني من مربي اللياقة البدنية، يلعب دوراً حاسماً في تعزيز الالتزام بالنشاط البدني. كما أن تشكيل العادات وتلبية الاحتياجات النفسية الأساسية تعد عوامل مهمة أيضاً في هذا السياق.

فيما يتعلق بتعزيز النشاط البدني لدى كبار السن، قام (Mjøsund وآخرون) بدراسة تحليلية على مقدمي الرعاية الصحية في أربع بلديات نرويجية. استخدم الباحثان منهجية المحتوى الاستقرائي وشملت الدراسة 16 مقدم رعاية صحية. أظهرت النتائج أن العوامل الشخصية والأهداف الفردية تلعب دوراً أساسياً في كيفية تعزيز مقدمي الرعاية للنشاط البدني. كما أوضحت الدراسة وجود فروقات كبيرة بين إعدادات إعادة التأهيل من حيث تأثير العوامل المسهلة والمعيقة، مما يؤثر على استمرارية النشاط البدني بعد انتهاء مدة إعادة التأهيل.

وفي منطقة الإحساء، هدفت دراسة (مخادمة وآخرون، 2022) إلى فهم دوافع المرأة السعودية لممارسة النشاط البدني في مراكز اللياقة. باستخدام المنهج الوصفي على عينة من 265 امرأة، توصل الباحثان إلى أن الدوافع الرئيسية هي الاهتمام بالجانب الصحي والمحافظة على الوزن المناسب، مع عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بناءً على العمر أو المؤهل العلمي.

على نحو مماثل، تناولت دراسة (مرزوق وآخرون، 2019) الدوافع الصحية، البدنية، والنفسية لدى النساء الكويتيات المتردات لمراكز اللياقة. اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي وشملت 657 امرأة بدوافع صحية وبدنية و714 امرأة بدوافع نفسية. أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين ممارسة الرياضة والدوافع الصحية والبدنية، وكذلك بين الدوافع النفسية. كما أوصت الدراسة بزيادة الوعي حول أهمية ممارسة الرياضة لدى جميع الفئات العمرية.

من خلال استعراض هذه الدراسات، يتضح أن العوامل الاجتماعية، الدعم المهني، العادات الشخصية، والدوافع الصحية والنفسية هي أبرز العوامل التي تؤثر على الالتزام بالنشاط البدني في مراكز اللياقة البدنية. تكشف هذه الجهود البحثية عن بعض الفجوات التي يمكن للبحث الحالي أن يسعى لسدها، عبر تقديم فهم أعمق لتلك العوامل وتقييم تأثيراتها المختلفة على مستوى الالتزام والمشاركة في النشاط البدني.

## 2- الطريقة والإجراءات:

**2-1 منهج الدراسة:** استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي

| كرونباخ الفا | عدد الفقرات | المحاور               |
|--------------|-------------|-----------------------|
| 0.814        | 8           | العوامل الشخصية       |
| 0.628        | 5           | العوامل الثقافية      |
| 0.745        | 5           | العوامل الاجتماعية    |
| 0.622        | 5           | العوامل التحفيزية     |
| 0.860        | 23          | الدرجة الكلية للمقياس |

يتضح من الجدول (3) أقيم معاملات الثبات لمحاور الدراسة، إذ بلغت قيم معامل الثبات الكلي للمقياس (0.860) وجاءت قيم معامل الثبات لمقياس على النحو التالي محور الدوافع الشخصية بمعامل ثبات بلغ (0.814)، محور التأثيرات الثقافية (0.628)، التأثيرات الاجتماعية (0.745) في حين بلغ معامل الثبات لمحور التحفيز والتشجيع (0.622) وتعد هذه القيم مقبولة ومناسبة لأغراض إجراء هذه الدراسة إذ ان الحد الأدنى الذي يتقبل فيه قيم الثبات هي (0.60) وان الحد الأعلى الذي يمكن ان تصله هي الواحد صحيح.

## 2-5 متغيرات الدراسة: اشتملت هذه الدراسة على المتغيرات التالية:

**المتغيرات التابعة:** وتمثلت هذه المتغيرات باستجابة أفراد عينة الدراسة على الفقرات الخاصة بالمقياس.

**المتغيرات الوسيطة:** المتغيرات الوسيطة (Mediating Variables).

الجنس وله مستويان هما:

- الذكور (الطلاب).

- الإناث (الطالبات).

**الفئة العمرية** وله أربع مستويات هي:

- أكبر من أو مساو ل (45) سنة.

- من 36-44 سنة.

- من 26-35 سنة.

- من 18-25 سنة.

**المؤهل العلمي** وله ثلاث مستويات هي:

- دراسات عليا.

- بكالوريوس.

- ثانوي.

**مدى الالتزام** وله أربع مستويات وهي:

- التزام شهري.

المحاور، وتكون الاستبيان والذي تم إعداده من قبل الباحثان بصورته النهائية من (23) فقرة على هذه المحاور، وتم استخدام مقياس خماسي التدرج بحيث أعطيت أوافق بشدة (5)، وأوافق (4)، ومحايد (3)، لا أوافق (2)، لا أوافق بشدة (1)، أما فيما يتعلق بالحدود التي اعتمدها هذه الدراسة عند التعليق على المتوسط الحسابي فقد عمد الباحثان باعتماد خمس مستويات وهي (درجة قليلة جدا، درجة قليلة، بدرجة متوسطة، درجة كبيرة، درجة كبيرة جدا) بناء على معادلة طول مدة كما هي موضحة بالشكل التالي:

$$\text{طول المدة} = \frac{\text{الإعلان بالحد (5) - الإعلان بالحد (1)}}{\text{المطلوبة المستويات (5)}} = 0.80 \text{ والجدول}$$

(2) يوضح ذلك:

جدول (2) اعتماد مستويات الوسط الحسابي

| الدرجة    | القيمة      |
|-----------|-------------|
| قليلة جدا | 1 - 1.80    |
| قليلة     | 1.81 - 2.60 |
| متوسطة    | 2.61 - 3.30 |
| كبيرة     | 3.31 - 4.20 |
| كبيرة جدا | 4.21 - 5.00 |

## 2-4 الإجراءات العلمية:

**2-4-1 صدق الأداة:** عمد الباحثان بإجراء صدق المحتوى

للحكم على مدى مناسبة الاستبيان الخاص بفهم ودراسة عوامل مشاركة الأفراد في حصص اللياقة البدنية الجماعية لدى المراكز الرياضية في الضفة الغربية/فلسطين، إذ تم عرض الاستبيان على مجموعة من المحكمين المختصين في مجال التربية الرياضية بلغ عددهم (4) محكمين مختصين من حملة شهادة الدكتوراه في التربية الرياضية، وذلك لإبداء الرأي في الفقرات ومدى مناسبتها وسلامة اللغة وصياغتها، إذ تم تعديل وحذف الفقرات التي اتفق عليها المحكمين وبذلك يصبح الاستبيان صالحا للتطبيق وأنه يقاس ما وضع لقياسه.

**2-4-2 ثبات أداة الدراسة:** للتحقق من مدى ثبات أداة الدراسة

(الاستبيان) تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (10) مشاركين، تم استبعادهم من العينة الكلية للدراسة، ثم قام الباحثان باستخراج معامل الثبات بطريقة كرونباخ الفا (Cronbach's Alpha) والجدول (3) يوضح معاملات الثبات على مستوى كل محور والمستوى الكلي

الجدول (3) يبين معاملات ثبات المقياس وفقا لمعادلة كرونباخ الفا (ن = 10).

**أولاً: العوامل الشخصية:**

الجدول (4) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لمدى تأثير العوامل الشخصية في مشاركة الأفراد في البرامج الرياضية في المراكز الرياضية؟ (ن = 161)

| الدرجة    | الأهمية النسبية | الانحراف المعياري | متوسط الاستجابة* | لا             |          |           | أوافق بشدة |          | الفقرة   |
|-----------|-----------------|-------------------|------------------|----------------|----------|-----------|------------|----------|--|
|           |                 |                   |                  | أوافق بشدة     | لا أوافق | غير متأكد | أوافق      | لا أوافق |  |
|           |                 |                   |                  | النسبة المئوية |          |           |            |          |  |
| كبيرة جدا | %90.2           | 0.560             | 4.51             | 0              | 0        | 5         | 68         | 88       | الإحساس بالتحسن الصحي                                      |
|           |                 |                   |                  | %0             | %0       | %5        | %42.2      | %54.7    |  |
| كبيرة جدا | %85.8           | 0.557             | 4.29             | 0              | 0        | 8         | 97         | 56       | تحقيق أهداف الوزن والجسم المثالي                           |
|           |                 |                   |                  | %0             | %0       | %5        | %60.2      | %34.8    |  |
| كبيرة جدا | %90.8           | 0.547             | 4.54             | 0              | 0        | 4         | 66         | 91       | التخلص من التوتر والإجهاد                                  |
|           |                 |                   |                  | %0             | %0       | %2.5      | %41        | %56.5    |  |
| كبيرة جدا | %79             | 0.808             | 3.95             | 3              | 0        | 38        | 80         | 40       | بناء علاقات اجتماعية جديدة                                 |
|           |                 |                   |                  | %1.9           | %0       | %23.6     | %49.7      | %24.8    |  |
| كبيرة جدا | %87.2           | 0.577             | 4.36             | 0              | 0        | 8         | 86         | 67       | تحسين الأداء في الأنشطة اليومية/العمل                      |
|           |                 |                   |                  | %0             | %0       | %5        | %53.4      | %41.6    |  |
| كبيرة جدا | %92.4           | 0.547             | 4.62             | 0              | 0        | 5         | 51         | 105      | الحصول على فترة راحة نفسية بعيداً عن ضغوطات الحياة اليومية |
|           |                 |                   |                  | %0             | %0       | %3.1      | %31.7      | %65.2    |  |
| كبيرة جدا | %86.8           | 0.613             | 4.34             | 0              | 0        | 12        | 82         | 67       | الشعور بالإنجاز والتقدم نحو هدف محدد                       |
|           |                 |                   |                  | %0             | %0       | %7.5      | %50.9      | %41.6    |  |
| كبيرة جدا | %88.4           | 0.587             | 4.42             | 0              | 0        | 8         | 77         | 76       | تحسين الثقة بالنفس   |
|           |                 |                   |                  | %0             | %0       | %5        | %47.8      | %47.2    |  |
| كبيرة جدا | %89.2           | 0.489             | 4.46             | الدرجة الكلية  |          |           |            |          |  |

\* أقصى درجة استجابة (5)

يتضح من الجدول (4) أن المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لاستجابات أفراد عينة الدراسة حول مدى تأثير العوامل الشخصية على مشاركة الأفراد في البرامج الرياضية بالنادي الصحية جاءت بدرجة كبيرة جداً، إذ بلغ المتوسط الحسابي (4.46) بانحراف معياري (0.489) وأهمية نسبية بلغت (89.2%). تلوحت قيم المتوسطات بين (3.95-4.62)، وجاءت في المرتبة الأولى الفقرة التي تنص على " الحصول على وقت لنفسك بعيداً عن ضغوطات الحياة اليومية "، إذ بلغ المتوسط الحسابي (4.62) بانحراف معياري (0.547) وأهمية نسبية بلغت (92.4%). أما الفقرة التي تنص على " بناء

- التزام أسبوعي.
- التزام يومي.
- عدم الالتزام.

**2-6 إجراءات تنفيذ الدراسة:** تم إجراء الدراسة وفق الخطوات التالية:

- 1- تحديد أفراد مجتمع الدراسة وعينتها المتمثلة في مرادي مراكز اللياقة البدنية في الضفة لغربية.
- 2- حصر مجتمع الدراسة بواسطة سجلات وكشوفات أقسام النشاط الرياضي في الجامعات الفلسطينية.
- 3- إعداد استبانة وتجهيزها يدوياً وإلكترونياً. إذ قام الباحثان بإعداد الاستمارة من قبلهم وتدقيقها وتحكيمها من قبل محكمين يحملون شهادة الدكتوراه في التربية الرياضية وضمن مجال الاختصاص.
- 4- توزيع أداتي الدراسة على أفراد العينة عن طريق البريد الإلكتروني ويدياً وبمشاركة فريق عمل.
- 5- جمع البيانات وإدخالها إلى الحاسوب إلكترونياً وتبويبها ومعالجتها إحصائياً باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss).
- 6- عرض النتائج ومناقشتها والتوصل إلى الاستنتاجات والتوصيات.

**2-7 المعالجات الإحصائية:** عمد الباحثان باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لمعالجة البيانات وذلك من خلال تطبيق ما يلي: (المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية. تم استخدام اختبار ت للعينات المستقلة (Independent Sample T test)، دراسة التباين الأحادي (One way Anova) لتحديد الفروق تبعاً لمتغيرات الدراسة، اختبار (Scheffe) للمقارنات البعدية).

**3- عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:**

**3-1 عرض ومناقشة النتائج:**

**أولاً:** النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول والذي نصه "ما العوامل التي تؤثر في قرار مشاركة الأفراد في حصص اللياقة الجماعية لدى المراكز الرياضية في الضفة الغربية/فلسطين؟ ولإجابة عن هذا التساؤل، تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد العينة على فقرات الاستبيان والجدول (4) (5) (6) (7) تبين ذلك، والجدول (8) يوضح ترتيب محاور الدراسة.

| الدرجة الكلية   | 3.89 | 0.592 | %77.8 | كبير |     |      |
|---|------|-------|-------|------|-----|------|
| وسائل التواصل الاجتماعي تؤثر على رغبتني في الانضمام إلى صالة الرياضة          | 51   | 84    | 25    | 0    | 9.9 | %9.9 |
| تشجيع الأصدقاء والعائلة لممارسة الرياضة                                       | 31.7 | 52.2  | 15.5  | 0    | 0.6 | %0.6 |
| الثقافة الصحية تقدر وتشجع ممارسة الرياضة والثقافة البدنية                     | 25   | 101   | 29    | 0    | 9   | %3.7 |
| وجود نماذج أو أنشطة إيجابية في المجتمع يؤثر على مدى مشاركتني في صالات الرياضة | 23   | 103   | 32    | 0    | 3   | %1.9 |

**\*أقصى درجة استجابة (5)**

يتضح من الجدول (5) أن المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لاستجابات عينة الدراسة حول مدى تأثير العوامل الثقافية على مشاركة الأفراد في البرامج الرياضية بالمراكز الرياضية جاءت بدرجة كبيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.89) وانحراف معياري (0.592) وأهمية نسبية (%77.8). تروحت المتوسطات بين (3.58-4.14)، إذ جاءت في المرتبة الأولى الفقرة التي تنص على "تشجيع الأصدقاء والعائلة لممارسة الرياضة"، بمتوسط حسابي (4.14) وانحراف معياري (0.714) وأهمية نسبية (%82.8). بينما جاءت في المرتبة الأخيرة الفقرة التي تنص على "الإعلام ووسائل التواصل الاجتماعي تؤثر على رغبتني في الانضمام إلى صالة الرياضة"، بمتوسط حسابي (3.58) وانحراف معياري (1.028) وأهمية نسبية (%71.6).

تشير النتائج إلى أن الدعم والتشجيع من الأصدقاء والعائلة له تأثير كبير على مشاركة الأفراد في الأنشطة الرياضية، إذ حصلت هذه الفقرة على أعلى متوسط حسابي وأهمية نسبية. يعكس ذلك أهمية البيئة الاجتماعية المحيطة بالفرد في تحفيزه على ممارسة الرياضة. فقد أكدت العديد من الدراسات مثل (Meredit et al, 2023), Gabay & Oravitan,

علاقات اجتماعية جديدة " فقد جاءت في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي (3.95) وانحراف معياري (0.808) وأهمية نسبية (%79). يعزو الباحثان هذه النتائج إلى أن الأفراد يقدرون بشكل كبير الحصول على وقت لأنفسهم بعيداً عن ضغوط الحياة اليومية، إذ حصلت هذه الفقرة على أعلى متوسط حسابي وأهمية نسبية، مما يعكس الحاجة الكبيرة للاستراحة النفسية والتخلص من التوتر والضغوطات من خلال ممارسة الأنشطة البدنية. هذا يتماشى مع دراسات كل من (مخادمة وآخرون، 2022) و(برزوق وآخرون، 2019)، التي تشير إلى أن الرياضة وسيلة فعالة للتخلص من الإجهاد اليومي وتحسين الحالة النفسية للأفراد.

في المقابل، كانت الفقرة المتعلقة بـ " بناء علاقات اجتماعية جديدة" الأقل تأثيراً على المشاركة في البرامج الرياضية، رغم أهمية نسبية جيدة بنسبة (%79). قد يشير هذا إلى أن الأفراد يرون في ممارسة الرياضة وسيلة لتحقيق أهداف شخصية، أكثر من كونها وسيلة لتكوين علاقات اجتماعية جديدة. ومع ذلك، لا يزال هناك جزء من الأفراد يهتمون بالجوانب الاجتماعية للرياضة.

يتضح من ذلك أن العوامل الشخصية والصحية تأتي في مقدمة الدوافع للمشاركة في الأنشطة الرياضية. وبالتالي، يجب على النوادي الرياضية أن تركز على توفير بيئات مريحة ومناسبة تساعد الأفراد على تحقيق الفوائد الصحية والنفسية، مما يعزز من التزامهم واستمراريتهم في المشاركة.

**ثانياً: العوامل الثقافية:**

الجدول (5) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لمدى تأثير العوامل الثقافية في مشاركة الأفراد في البرامج الرياضية في المراكز الرياضية (ن=161)

| الدرجة | الأهمية النسبية | الانحراف المعياري | متوسط الاستجابة* | النسبة المئوية |          |           |       |            |
|--------|-----------------|-------------------|------------------|----------------|----------|-----------|-------|------------|
|        |                 |                   |                  | لا توافق بشدة  | لا توافق | متأكد غير | توافق | توافق بشدة |
| كبير   | %78             | 0.768             | 3.90             | 4              | 0        | 32        | 97    | 28         |
| كبير   | %71.6           | 1.028             | 3.58             | 16             | 1        | 33        | 95    | 16         |

| الدرجة    | متوسط الاستجابة* | الانحراف المعياري | الأهمية النسبية | لا        |      | ن    |           |
|-----------|------------------|-------------------|-----------------|-----------|------|------|-----------|
|           |                  |                   |                 | وافق بشدة | وافق | وافق | وافق بشدة |
| كبيرة جدا | 4.44             | 0.600             | 88.8%           | 0         | 4    | 91   | 44        |
| كبيرة جدا | 4.21             | 0.692             | 84.2%           | 0         | 3    | 94   | 50        |
| كبيرة جدا | 4.21             | 0.772             | 84.2%           | 0         | 3    | 94   | 50        |
| كبيرة     | 4.13             | 0.605             | 82.6%           | 0         | 3    | 94   | 50        |

**\*أقصى درجة استجابة (5)**

يتضح من الجدول (6) أن العوامل الاجتماعية لها تأثير كبير على مشاركة الأفراد في البرامج الرياضية في المراكز الرياضية، إذ بلغ المتوسط الحسابي (4.13) والانحراف المعياري (0.605) بأهمية نسبية (82.6%). تزلوحت المتوسطات بين (4.06-4.44)، إذ جاءت في المرتبة الأولى الفقرة المتعلقة بـ "تشجيع وتحفيز المدربين في صالة الرياضة يعد عامل محفز لي"، بمتوسط حسابي (4.44) وانحراف معياري (0.600) وأهمية نسبية (88.8%).

تشير هذه النتائج إلى أن المدربين يلعبون دوراً كبيراً في تحفيز الأفراد على المشاركة والاستمرارية في برامج اللياقة البدنية. تماشياً مع دراسة (Smith et al., 2019)، التي أكدت أن المدربين المؤهلين والداعمين يعززون دافعية الأفراد، يزيد وجودهم من معدل المشاركة والاستمرارية في البرامج الرياضية.

من ناحية أخرى، على الرغم من أن "التفاعل الاجتماعي في صالة

2022 و Petersen et al, 2020)، أن الدعم العاطفي والاجتماعي من الأسرة يلعب دوراً مهماً في تحفيز الأفراد على ممارسة النشاط البدني. توفر الأسرة بيئة مشجعة من خلال تقديم الدعم المعنوي والمشاركة في الأنشطة البدنية، وهو ما أكدته أيضاً دراسة (Pinheiro et al, 2022)، التي أوضحت أن التفاعل الإيجابي والدعم الأسري يمكن أن يعزز مستويات النشاط البدني.

وعلى الرغم من تأثير الإعلام ووسائل التواصل الاجتماعي في نشر الوعي وتحفيز الأفراد للانضمام إلى النوادي الرياضية، إلا أن هذه الفقرة حصلت على أقل متوسط حسابي وأهمية نسبية (71.6%). قد يشير ذلك إلى أن الإعلام ووسائل التواصل الاجتماعي، رغم أهميتهما، ليسا العامل الأكثر تأثيراً مقارنة بالدعم المباشر من الأصدقاء والعائلة. الدراسات تشير إلى أن تأثير الأسرة غالباً ما يكون أكثر فعالية في تغيير سلوك الأفراد مقارنة بالتأثير الإعلامي.

يرى الباحثان أن النوادي الرياضية يمكنها الاستفادة من هذه النتائج من خلال التركيز على تعزيز البيئة الاجتماعية الداعمة واستخدام استراتيجيات تسويقية فعالة لزيادة مشاركة الأفراد في الأنشطة الرياضية. وقد أكدت دراسة (Mjøsund et al, 2022) أن الدعم الأسري يعزز فعالية البرامج الصحية والنشاط البدني الموجه لكبار السن، خاصة عندما يتم التنسيق الجيد بين الأسرة ومقدمي الرعاية الصحية.

**ثالثاً: العوامل الاجتماعية:**

الجدول (6) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لمدى تأثير العوامل الاجتماعية في مشاركة الأفراد في البرامج الرياضية في المراكز الرياضية (n=161).

| الدرجة | متوسط الاستجابة* | الانحراف المعياري | الأهمية النسبية | لا        |      | ن    |           |
|--------|------------------|-------------------|-----------------|-----------|------|------|-----------|
|        |                  |                   |                 | وافق بشدة | وافق | وافق | وافق بشدة |
| كبيرة  | 4.06             | 0.796             | 81.2%           | 0         | 4    | 91   | 44        |
| كبيرة  | 4.15             | 0.771             | 83%             | 0         | 4    | 94   | 50        |

| الدرجة    | الأهمية النسبية | الانحراف المعياري | متوسط الاستجابة * | لا توافق بشدة |                | لا توافق |                | توافق |                | التعليق   |
|-----------|-----------------|-------------------|-------------------|---------------|----------------|----------|----------------|-------|----------------|---|
|           |                 |                   |                   | عدد           | النسبة المئوية | عدد      | النسبة المئوية | عدد   | النسبة المئوية |   |
| كبيرة جدا | 86.2%           | 0.486             | 4.31              | 0             | 0%             | 0        | 0%             | 7     | 52%            | وجود مدربين مؤهلين ونوي خبرة يمكن أن يشجعني على المشاركة بشكل أكبر في برامج اللياقة البدنية |
| كبيرة     | 91.8%           | 0.575             | 4.59              | 3             | 60%            | 1        | 60%            | 23    | 87%            | وجود مدربين مؤهلين ونوي خبرة يمكن أن يشجعني على المشاركة بشكل أكبر في برامج اللياقة البدنية |
| متوسطة    | 81.6%           | 0.790             | 4.08              | 3             | 60%            | 1        | 60%            | 23    | 87%            | وجود مدربين مؤهلين ونوي خبرة يمكن أن يشجعني على المشاركة بشكل أكبر في برامج اللياقة البدنية |
| كبيرة     | 80.6%           | 0.660             | 4.03              | 1             | 0%             | 0        | 0%             | 26    | 99%            | وجود مدربين مؤهلين ونوي خبرة يمكن أن يشجعني على المشاركة بشكل أكبر في برامج اللياقة البدنية |
| كبيرة     | 78.8%           | 0.768             | 3.94              | 2             | 100%           | 0        | 0%             | 40    | 82%            | وجود مدربين مؤهلين ونوي خبرة يمكن أن يشجعني على المشاركة بشكل أكبر في برامج اللياقة البدنية |
| كبيرة     | 80.8%           | 0.761             | 4.04              | 2             | 100%           | 1        | 100%           | 28    | 87%            | وجود مدربين مؤهلين ونوي خبرة يمكن أن يشجعني على المشاركة بشكل أكبر في برامج اللياقة البدنية |
| كبيرة     | 80.8%           | 0.761             | 4.04              | 2             | 100%           | 1        | 100%           | 28    | 87%            | وجود مدربين مؤهلين ونوي خبرة يمكن أن يشجعني على المشاركة بشكل أكبر في برامج اللياقة البدنية |
| كبيرة     | 80.8%           | 0.761             | 4.04              | 2             | 100%           | 1        | 100%           | 28    | 87%            | وجود مدربين مؤهلين ونوي خبرة يمكن أن يشجعني على المشاركة بشكل أكبر في برامج اللياقة البدنية |

\*أقصى درجة استجابة (5)

يتضح من الجدول (7) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لاستجابات أفراد عينة الدراسة حول مدى تأثير العوامل التحفيزية في مشاركة الأفراد في البرامج الرياضية في المراكز الرياضية جاء بدرجة كبيرة بمتوسط حسابي بلغ (4.31) وانحراف معياري (0.486) وبأهمية نسبية (86.2%) إذ تراوحت قيم المتوسطات بين (3.94-4.59) وجاء في المرتبة الأولى الفقرة التي تنص على (وجود مدربين مؤهلين ونوي خبرة يمكن أن يشجعني على المشاركة بشكل أكبر في برامج اللياقة البدنية) إذ بلغ المتوسط الحسابي (4.59) وبلغت قيمة

الرياضة" جاء في المرتبة الأخيرة بين العوامل الاجتماعية بمتوسط حسابي (4.06) وأهمية نسبية (81.2%)، إلا أنه لا يزال له تأثير إيجابي على المشاركة. تشير النتائج إلى أن التفاعل الاجتماعي يلعب دوراً في تحسين تجربة الأفراد في المراكز الرياضية، لكنه قد يكون أقل تأثيراً مقارنة بالتشجيع المباشر من المدربين. هذا يتفق مع دراسة (Turner and Jones, 2020) التي أظهرت أن التفاعل الاجتماعي يعزز تجربة الأفراد في النوادي الرياضية، لكنه ليس بنفس تأثير الدعم الشخصي المباشر من المدربين.

بشكل عام، تشير القيم المتوسطة التي تراوحت بين (4.06-4.44) إلى أن جميع العوامل الاجتماعية لها تأثير إيجابي على مشاركة الأفراد، مع تفاوت بسيط في الأهمية. لتوزيع يظهر أن "تشجيع المدربين" هو العامل الأهم بين العوامل الاجتماعية.

من هنا، يمكن للنوادي الرياضية الاستفادة من هذه النتائج من خلال التركيز على تحسين أداء المدربين ودورهم في تشجيع الأعضاء، إلى جانب تعزيز البيئة الاجتماعية داخل النادي. هذه الاستراتيجيات يمكن أن تساعد في تحسين رضا الأعضاء وزيادة مشاركتهم في الأنشطة الرياضية.

العوامل التحفيزية:

الجدول (7) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لمدى تأثير العوامل التحفيزية في مشاركة الأفراد في البرامج الرياضية في المراكز الرياضية (ن=161)

| الدرجة    | الأهمية النسبية | الانحراف المعياري | متوسط الاستجابة * | لا توافق بشدة |                | لا توافق |                | توافق |                | التعليق   |
|-----------|-----------------|-------------------|-------------------|---------------|----------------|----------|----------------|-------|----------------|---|
|           |                 |                   |                   | عدد           | النسبة المئوية | عدد      | النسبة المئوية | عدد   | النسبة المئوية |   |
| كبيرة جدا | 86.2%           | 0.486             | 4.31              | 0             | 0%             | 0        | 0%             | 7     | 52%            | وجود مدربين مؤهلين ونوي خبرة يمكن أن يشجعني على المشاركة بشكل أكبر في برامج اللياقة البدنية |
| كبيرة     | 91.8%           | 0.575             | 4.59              | 3             | 60%            | 1        | 60%            | 23    | 87%            | وجود مدربين مؤهلين ونوي خبرة يمكن أن يشجعني على المشاركة بشكل أكبر في برامج اللياقة البدنية |
| متوسطة    | 81.6%           | 0.790             | 4.08              | 3             | 60%            | 1        | 60%            | 23    | 87%            | وجود مدربين مؤهلين ونوي خبرة يمكن أن يشجعني على المشاركة بشكل أكبر في برامج اللياقة البدنية |
| كبيرة     | 80.6%           | 0.660             | 4.03              | 1             | 0%             | 0        | 0%             | 26    | 99%            | وجود مدربين مؤهلين ونوي خبرة يمكن أن يشجعني على المشاركة بشكل أكبر في برامج اللياقة البدنية |
| كبيرة     | 78.8%           | 0.768             | 3.94              | 2             | 100%           | 0        | 0%             | 40    | 82%            | وجود مدربين مؤهلين ونوي خبرة يمكن أن يشجعني على المشاركة بشكل أكبر في برامج اللياقة البدنية |
| كبيرة     | 80.8%           | 0.761             | 4.04              | 2             | 100%           | 1        | 100%           | 28    | 87%            | وجود مدربين مؤهلين ونوي خبرة يمكن أن يشجعني على المشاركة بشكل أكبر في برامج اللياقة البدنية |
| كبيرة     | 80.8%           | 0.761             | 4.04              | 2             | 100%           | 1        | 100%           | 28    | 87%            | وجود مدربين مؤهلين ونوي خبرة يمكن أن يشجعني على المشاركة بشكل أكبر في برامج اللياقة البدنية |

بشكل أفضل.

على الرغم من أن التحفيز عبر برامج التقدير والمكافآت جاء في المرتبة الأخيرة بين العوامل التحفيزية، إلا أنه لا يزال يُعد عاملاً مهماً، بمتوسط حسابي (3.94) وأهمية نسبية (78.8%). يشير ذلك إلى أن المكافآت والتقدير لها تأثير إيجابي على مشاركة الأفراد، لكنها قد تكون أقل أهمية مقارنة بالتشجيع المباشر والدعم من المدربين. دراسة أجراها (2020 Ryan & Deci) بيّنت أن التحفيز الداخلي، مثل التشجيع الشخصي، أكثر فعالية في تحفيز الأفراد مقارنة بالتحفيز الخارجي، مثل المكافآت المادية.

القيم المتوسطة التي تراوحت بين (3.94-4.59) تشير إلى أن جميع العوامل التحفيزية المدرجة لها تأثير إيجابي على المشاركة في الأنشطة الرياضية، ولكن بدرجات متفاوتة. هذا التوزيع يعكس تنوع العوامل التحفيزية المؤثرة، إذ يبرز وجود المدربين المؤهلين كأكثر العوامل أهمية. تشير النتائج إلى أن العوامل التحفيزية تلعب دوراً كبيراً في تعزيز مشاركة الأفراد في برامج اللياقة البدنية، مع تركيز خاص على دور المدربين المؤهلين ونوعي الخبرة. برامج التقدير والمكافآت لها أيضاً تأثير إيجابي، لكنها أقل أهمية مقارنة بالدعم الشخصي من المدربين. هذه النتائج يمكن أن تساعد النوادي الصحية في تصميم برامج تحفيزية متكاملة تزيد من رضا الأعضاء ومشاركتهم في الأنشطة الرياضية.

**ثانياً:** النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني والذي نصه "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لتأثير عوامل مشاركة الأفراد في حصص اللياقة البدنية الجماعية لدى المراكز الرياضية الفلسطينية تعزى للمتغيرات الوسيطة (الجنس، الفئة العمرية، المؤهل العلمي، مدى الالتزام بالمشاركة)؟ ولإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (T test) واختبار دراسة التباين الأحادي (One way ANOVA)، واختبار (Scheffe) للمقارنات البعدية، ونتائج الجداول من (9-17) تبين ذلك:

الانحراف المعياري (0.575) وبأهمية نسبية (91.8%) فيما جاء بالمرتبة الأخيرة الفقرة التي تنص (التحفيز عبر برامج التقدير والمكافآت يمكن أن يزيد من مشاركتي في برامج اللياقة البدنية) وبمتوسط حسابي بلغ (3.94) وانحراف معياري (0.768) وبأهمية نسبية (78.8%).

### ترتيب محاور الدراسة:

الجدول (8) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والدرجة الكلية للمحاور قيد الدراسة

| رقم | المحاور               | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الأهمية النسبية | الدرجة    | الرتبة |
|-----|-----------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-----------|--------|
| 1   | العوامل الشخصية       | 4.46            | 0.489             | 89.2%           | كبيرة جدا | 1      |
| 2   | العوامل الثقافية      | 3.89            | 0.592             | 77.8%           | كبيرة     | 4      |
| 3   | العوامل الاجتماعية    | 4.13            | 0.605             | 82.6%           | كبيرة     | 3      |
| 4   | العوامل التحفيزية     | 4.31            | 0.486             | 86.2%           | كبيرة جدا | 2      |
|     | الدرجة الكلية للمقياس | 4.27            | 0.446             | 85.4%           | كبيرة جدا |        |

\*أقصى درجة استجابة (5)

يبين الجدول (8) قيم المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري والأهمية النسبية لكل محور من محاور الدراسة. يتضح من الجدول أن العوامل الشخصية احتلت المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (4.46) وانحراف معياري بلغ (0.489) وبأهمية نسبية بلغت (89.2%). جاءت العوامل التحفيزية في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي (4.31) وانحراف معياري (0.486) وبأهمية نسبية (86.2%). أما العوامل الاجتماعية والثقافية فقد جاءت في المرتبة الثالثة والرابعة بمتوسط حسابي (4.13، 3.89) وانحراف معياري (0.605، 0.592) وبأهمية نسبية (82.6%)، (77.8%) على التوالي.

تشير النتائج إلى أن وجود مدربين مؤهلين ونوعي خبرة يعد العامل التحفيزي الأكثر تأثيراً على مشاركة الأفراد في برامج اللياقة البدنية. المتوسط الحسابي لهذه الفقرة (4.59) والأهمية النسبية (91.8%) يعكسان الدور الكبير للمدربين في جذب الأفراد وتحفيزهم على المشاركة الفعالة في البرامج.

تتوافق هذه النتيجة مع الدراسات التي أكدت على أهمية المدربين في تحسين تجربة الأفراد في الصالات الرياضية وزيادة معدل مشاركتهم. ففي دراسة أجراها (كوركماز وآخرون، 2022)، أوضحت أن المدربين المؤهلين يعززون من تحفيز الأفراد ويدفعونهم لتحقيق أهدافهم الرياضية

|        |       |       |                |                 |                           |  |               |
|--------|-------|-------|----------------|-----------------|---------------------------|--|---------------|
| غير دل | 0.423 | 0.939 | 0.188<br>0.200 | 3<br>157<br>160 | 0.563<br>31.387<br>31.950 | بين المجموعات<br>داخل المجموعات<br>المجموع | الدرجة الكلية |
|--------|-------|-------|----------------|-----------------|---------------------------|--|---------------|

### متغير الجنس:

الجدول (9) يبين نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق لمدى تأثير متغير الجنس في مشاركة الأفراد في البرامج الرياضية في المراكز الرياضية (ن=161)

| مستوى الدلالة* | قيمة (ت) | إثبات (ن=124) |          | ذكور (ن=37) |          | الجنس<br>محاوير الدراسة |
|----------------|----------|---------------|----------|-------------|----------|-------------------------|
|                |          | المتوسط       | الانحراف | المتوسط     | الانحراف |                         |
| 0.141          | 1.479 -  | 0.485         | 4.5      | 0.495       | 4.36     | العوامل الشخصية         |
| 0.257          | 1.137 -  | 0.611         | 3.92     | 0.519       | 3.79     | العوامل الثقافية        |
| 0.798          | 0.256    | 0.634         | 4.13     | 0.500       | 4.16     | العوامل الاجتماعية      |
| 0.593          | 0.535    | 0.488         | 4.30     | 0.483       | 4.35     | العوامل التحفيزية       |
| 0.896          | 0.131    | 0.470         | 4.27     | 0.364       | 4.28     | الدرجة الكلية           |

\* مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ).

يتضح من نتائج الجدول (9) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المتوسطات الحسابية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) تعزى لمتغير الجنس، وعلى جميع محاور الدراسة (العوامل الشخصية، العوامل الثقافية، العوامل الاجتماعية، العوامل التحفيزية)، وعلى الدرجة الكلية للاستبيان إذ بلغت قيمة (0.896)، وهي قيم أكبر من 0.05.

### متغير الفئة العمرية:

الجدول (10) بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمحاور الدراسة تبعاً لمتغير الفئة العمرية (السن) (ن=161)

| الفئة العمرية<br>المحاور | كبير أو مساو 45 سنة<br>(ن=45) |          | من 36 - 44 سنة<br>(ن=49) |          | من 26 - 35 سنة<br>(ن=46) |          | من 18 - 25 سنة<br>(ن=21) |          |
|--------------------------|-------------------------------|----------|--------------------------|----------|--------------------------|----------|--------------------------|----------|
|                          | المتوسط                       | الانحراف | المتوسط                  | الانحراف | المتوسط                  | الانحراف | المتوسط                  | الانحراف |
| العوامل الشخصية          | 4.38                          | 0.498    | 4.56                     | 0.485    | 4.44                     | 0.474    | 4.47                     | 0.511    |
| العوامل الثقافية         | 3.88                          | 0.521    | 3.85                     | 0.721    | 3.88                     | 0.579    | 4.02                     | 0.432    |
| العوامل الاجتماعية       | 4.12                          | 0.585    | 4.14                     | 0.637    | 4.09                     | 0.583    | 4.26                     | 0.644    |
| العوامل التحفيزية        | 4.31                          | 0.443    | 4.37                     | 0.515    | 4.30                     | 0.465    | 4.19                     | 0.558    |
| الدرجة الكلية            | 4.18                          | 0.388    | 4.33                     | 0.472    | 4.30                     | 0.465    | 4.26                     | 0.464    |

الجدول (11) يبين نتائج دراسة التباين الأحادي (One way ANOVA) لدلالة الفروق في المحاور قيد الدراسة تبعاً لمتغير الفئة العمرية (ن=161)

| المحاور            | مصدر التباين   | مجموع مربعات الانحراف | درجات الحرية | متوسط المربعات | قيمة (ف) | مستوى الدلالة* | الدلالة الإحصائية |
|--------------------|----------------|-----------------------|--------------|----------------|----------|----------------|-------------------|
| العوامل الشخصية    | بين المجموعات  | 0.732                 | 3            | 0.244          | 1.018    | 0.386          | غير دل            |
|                    | داخل المجموعات | 37.613                | 157          | 0.240          |          |                |                   |
|                    | المجموع        | 38.345                | 160          |                |          |                |                   |
| العوامل الثقافية   | بين المجموعات  | 0.430                 | 3            | 0.143          | 0.404    | 0.751          | غير دل            |
|                    | داخل المجموعات | 55.775                | 157          | 0.355          |          |                |                   |
|                    | المجموع        | 56.205                | 160          |                |          |                |                   |
| العوامل الاجتماعية | بين المجموعات  | 0.409                 | 3            | 0.136          | 0.367    | 0.777          | غير دل            |
|                    | داخل المجموعات | 58.197                | 157          | 0.371          |          |                |                   |
|                    | المجموع        | 58.606                | 160          |                |          |                |                   |
| العوامل التحفيزية  | بين المجموعات  | 0.523                 | 3            | 0.174          | 0.732    | 0.534          | غير دل            |
|                    | داخل المجموعات | 37.387                | 157          | 0.238          |          |                |                   |
|                    | المجموع        | 37.910                | 160          |                |          |                |                   |

يبين الجدول (11) نتائج دراسة التباين الأحادي لمحاور الدراسة تبعاً لمتغير الفئة العمرية، وتشير النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابة أفراد العينة عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) تعزى لمتغير الفئة العمرية على جميع المحاور قيد الدراسة (العوامل الشخصية، العوامل الثقافية، العوامل الاجتماعية، العوامل التحفيزية) وعلى الدرجة الكلية للاستبيان، إذ بلغت قيمة ف (0.939) ومستوى الدلالة (0.423) وهي قيم أكبر من (0.05).

### متغير المؤهل العلمي:

الجدول (12) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمحاور الدراسة تبعاً لمتغير المؤهل العلمي (ن=161).

| المؤهل العلمي<br>المحاور | دراسات عليا<br>(ن=44) |          | بكالوريوس<br>(ن=79) |          | ثانوي<br>(ن=38) |          |
|--------------------------|-----------------------|----------|---------------------|----------|-----------------|----------|
|                          | المتوسط               | الانحراف | المتوسط             | الانحراف | المتوسط         | الانحراف |
| العوامل الشخصية          | 4.42                  | 0.469    | 4.44                | 0.497    | 4.56            | 0.495    |
| العوامل الثقافية         | 3.78                  | 0.594    | 3.91                | 0.559    | 3.98            | 0.652    |
| العوامل الاجتماعية       | 4.12                  | 0.471    | 4.09                | 0.635    | 4.25            | 0.675    |
| العوامل التحفيزية        | 4.28                  | 0.462    | 4.29                | 0.496    | 4.38            | 0.499    |
| الدرجة الكلية            | 4.26                  | 0.410    | 4.27                | 0.422    | 4.30            | 0.539    |

الجدول (13) يبين نتائج دراسة التباين الأحادي (One way ANOVA) لدلالة الفروق في المحاور قيد الدراسة تبعاً لمتغير المؤهل العلمي (ن=161).

| المحاور            | مصدر التباين   | مجموع مربعات الانحراف | درجات الحرية | متوسط المربعات | قيمة (ف) | مستوى الدلالة* | الدلالة الإحصائية |
|--------------------|----------------|-----------------------|--------------|----------------|----------|----------------|-------------------|
| العوامل الشخصية    | بين المجموعات  | 0.490                 | 2            | 0.245          | 1.023    | 0.362          | غير دل            |
|                    | داخل المجموعات | 37.855                | 158          | 0.240          |          |                |                   |
|                    | المجموع        | 38.345                | 160          |                |          |                |                   |
| العوامل الثقافية   | بين المجموعات  | 0.883                 | 2            | 0.441          | 1.261    | 0.286          | غير دل            |
|                    | داخل المجموعات | 55.322                | 158          | 0.350          |          |                |                   |
|                    | المجموع        | 56.205                | 160          |                |          |                |                   |
| العوامل الاجتماعية | بين المجموعات  | 0.630                 | 2            | 0.315          | 0.839    | 0.426          | غير دل            |
|                    | داخل المجموعات | 57.975                | 158          | 0.367          |          |                |                   |
|                    | المجموع        | 58.606                | 160          |                |          |                |                   |
| العوامل التحفيزية  | بين المجموعات  | 0.234                 | 2            | 0.117          | 0.492    | 0.613          | غير دل            |
|                    | داخل المجموعات | 37.675                | 158          | 0.238          |          |                |                   |
|                    | المجموع        | 37.910                | 160          |                |          |                |                   |
| الدرجة الكلية      | بين المجموعات  | 0.038                 | 2            | 0.019          | 0.093    | 0.911          | غير دل            |
|                    | داخل المجموعات | 31.913                | 158          | 0.202          |          |                |                   |
|                    | المجموع        | 31.950                | 160          |                |          |                |                   |

يبين الجدول (13) نتائج دراسة التباين الأحادي لمحاور الدراسة تبعاً لمتغير المؤهل العلمي، وتشير النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابة أفراد العينة عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) تعزى لمتغير المؤهل العلمي على جميع المحاور قيد الدراسة

الجدول (16) يبين نتائج اختبار (Scheffe) للمقارنة بين المتوسطات الحسابية لمحور العوامل الشخصية لدى أفراد عينة الدراسة (ن=161).

| العوامل الشخصية             | فروق المتوسطات | مستوى الدلالة | الدلالة إحصائية |
|-----------------------------|----------------|---------------|-----------------|
| التزام شهري - التزام أسبوعي | -0.037         | 0.997         | غير دال         |
| التزام شهري - التزام يومي   | -0.200         | 0.691         | غير دال         |
| التزام شهري - عدم الالتزام  | 0.181          | 0.031         | دال             |

\* دالة عند مستوى  $(0.05 \geq \alpha)$

تظهر نتائج الجدول (16) الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابة أفراد العينة على محور العوامل الشخصية بين (الالتزام الشهري، وعدم الالتزام) ولصالح الالتزام الشهري.

الجدول (17) يبين نتائج اختبار (Scheffe) للمقارنة بين المتوسطات الحسابية لمحور العوامل التحفيزية لدى أفراد عينة الدراسة (ن=161).

| العوامل التحفيزية           | فروق المتوسطات | مستوى دلالة | الدلالة إحصائية |
|-----------------------------|----------------|-------------|-----------------|
| التزام شهري - التزام أسبوعي | 0.306          | 0.296       | غير دال         |
| التزام شهري - التزام يومي   | 0.350          | 0.205       | غير دال         |
| التزام شهري - عدم الالتزام  | 0.650          | 0.010       | دال             |

\* دالة عند مستوى  $(0.05 \geq \alpha)$

تظهر نتائج الجدول (17) الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابة أفراد العينة على محور العوامل التحفيزية بين (الالتزام الشهري، وعدم الالتزام) ولصالح الالتزام الشهري.

ومن خلال الاطلاع على نتائج التساؤل الثاني فقد وجد الباحثان الآتي:  
لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المتوسطات الحسابية عند مستوى الدلالة  $(0.05 \geq \alpha)$  تعزى لمتغير الجنس على جميع محاور الدراسة (العوامل الشخصية، العوامل الثقافية، العوامل الاجتماعية، العوامل التحفيزية) وعلى الدرجة الكلية للاستبيان. إذ بلغت قيمة  $(0.896)$ ، وهي أكبر من  $0.05$ . وهذا يشير إلى أن العوامل المؤثرة في المشاركة في برامج اللياقة البدنية تعد متشابهة بين الجنسين. تتفق هذه النتائج مع دراسة Brown et al (2017) التي وجدت أن الدوافع المشتركة مثل الصحة العامة واللياقة البدنية تتجاوز الفروقات الجنسانية.

كما أظهرت النتائج انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات الأفراد تبعاً لمتغير الفئة العمرية على جميع محاور الدراسة. فبلغت قيمة  $(0.939)$  ومستوى الدلالة  $(0.423)$ ، وهي أكبر من  $0.05$ . وهذه النتائج أظهرت أن العوامل المؤثرة على المشاركة في برامج اللياقة البدنية هي متسقة عبر الفئات العمرية المختلفة. يدعم هذه النتيجة دراسة (Bauman et al. 2016) التي أشارت إلى أن الأهداف الصحية والشخصية للمشاركة في النشاط البدني تظل ثابتة عبر مختلف

(العوامل الشخصية، العوامل الثقافية، العوامل الاجتماعية، العوامل التحفيزية) وعلى الدرجة الكلية للاستبيان، إذ بلغت قيمة  $(0.093)$  ومستوى الدلالة  $(0.911)$  وهي قيم أكبر من  $(0.05)$ .

### متغير مدى الالتزام بالمشاركة:

الجدول (14) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمحاور الدراسة تبعاً لمتغير مدى الالتزام بالمشاركة (ن=161)

| مدى الالتزام المحاور | شهري (ن=10) |          | أسبوعي (ن=80) |          | يومي (ن=55) |          | لا التزم (ن=16) |          |
|----------------------|-------------|----------|---------------|----------|-------------|----------|-----------------|----------|
|                      | التوسط      | الانحراف | التوسط        | الانحراف | التوسط      | الانحراف | التوسط          | الانحراف |
| العوامل الشخصية      | 4.40        | 0.394    | 4.43          | 0.492    | 4.60        | 0.475    | 4.21            | 0.481    |
| العوامل الثقافية     | 3.85        | 0.668    | 3.86          | 0.551    | 3.99        | 0.663    | 3.75            | 0.483    |
| العوامل الاجتماعية   | 4.45        | 0.437    | 4.15          | 0.570    | 4.13        | 0.676    | 3.90            | 0.554    |
| العوامل التحفيزية    | 4.65        | 0.411    | 4.34          | 0.402    | 4.30        | 0.532    | 4.00            | 0.605    |
| لدرجة الكلية         | 4.45        | 0.437    | 4.30          | 0.410    | 4.26        | 0.469    | 4.09            | 0.523    |

الجدول (15) يبين نتائج دراسة التباين الأحادي (One way ANOVA)

لدلالة الفروق في المحاور قيد الدراسة تبعاً مدى الالتزام (ن=161).

| المحاور            | مصدر التباين   | مجموع مربعات الانحراف | درجات الحرية | متوسط المربعات | قيمة (ف) | مستوى دلالة * الإحصائية | الدلالة الإحصائية |
|--------------------|----------------|-----------------------|--------------|----------------|----------|-------------------------|-------------------|
| العوامل الشخصية    | بين المجموعات  | 2.073                 | 3            | 0.691          | 2.991    | 0.03                    | دال               |
|                    | داخل المجموعات | 36.272                | 157          | 0.231          |          |                         |                   |
|                    | المجموع        | 38.345                | 160          |                |          |                         |                   |
| العوامل الثقافية   | بين المجموعات  | 0.947                 | 3            | 0.316          | 0.897    | 0.444                   | غير دال           |
|                    | داخل المجموعات | 55.258                | 157          | 0.352          |          |                         |                   |
|                    | المجموع        | 56.205                | 160          |                |          |                         |                   |
| العوامل الاجتماعية | بين المجموعات  | 1.844                 | 3            | 0.615          | 1.700    | 0.169                   | غير دال           |
|                    | داخل المجموعات | 56.762                | 157          | 0.362          |          |                         |                   |
|                    | المجموع        | 58.606                | 160          |                |          |                         |                   |
| العوامل التحفيزية  | بين المجموعات  | 2.788                 | 3            | 0.929          | 4.154    | 0.007                   | دال               |
|                    | داخل المجموعات | 35.122                | 157          | 0.224          |          |                         |                   |
|                    | المجموع        | 37.910                | 160          |                |          |                         |                   |
| لدرجة الكلية       | بين المجموعات  | 0.889                 | 3            | 0.296          | 1.497    | 0.217                   | غير دال           |
|                    | داخل المجموعات | 31.062                | 157          | 0.198          |          |                         |                   |
|                    | المجموع        | 31.950                | 160          |                |          |                         |                   |

تشير نتائج الجدول (15) الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابة أفراد العينة عند مستوى الدلالة  $(0.05 \geq \alpha)$  تعزى لمتغير مدى الالتزام، إذ بلغت قيمة  $(1.497)$  ومستوى الدلالة  $(0.217)$  وهي قيم أكبر من  $(0.05)$ ، في حين أشارت النتائج الى وجود فروق بين متوسطات استجابة أفراد العينة على محور (العوامل الشخصية، العوامل التحفيزية) إذ بلغت قيمة  $(4.154, 2.991)$  ومستوى الدلالة  $(0.007, 0.03)$  على التوالي وهي قيم أصغر من  $(0.05)$  ولمعرفة سبب الفروقات تم استخدام اختبار المقارنات البعدية (Scheffe) والجدول (16) يوضح ماهية الفروق.

المتعلقة بتشجيع المدربين ووجود مدربين مؤهلين هي الأعلى تأثيراً،

بينما كان للعوامل الاجتماعية والثقافية تأثير أقل نسبياً.

2- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات أفراد العينة على جميع محاور الدراسة والدرجة الكلية تعزى لمتغير (الجنس، الفئة العمرية، المؤهل العلمي).

3- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات أفراد العينة على محور العوامل الشخصية بين فئتي "الالتزام الشهري" و"عدم الالتزام"، إذ جاءت هذه الفروق لصالح فئة "الالتزام الشهري"

4- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات أفراد العينة تعزى لمتغير مدى الالتزام، ومع ذلك لوحظت فروق واضحة بين متوسطات الاستجابات على محور العوامل الشخصية والعوامل التحفيزية.

وفق أهداف الدراسة ونتائجها يوصي الباحثان بما يلي:

1- استثمار دوافع مشاركة الأفراد الإيجابية في برامج اللياقة البدنية لدى المراكز الرياضية في الضفة الغربية من أجل زيادة رغبة الممارسة.

2- زيادة الوعي الثقافي المعرفي حول أهمية ممارسة النشاط الرياضي من الناحية الصحية والنفسية للفرد.

3- تقديم حوافز تشجيعية للمشاركين في المراكز الرياضية من أجل زيادة معدلات المشاركة في الأنشطة الرياضية.

4- إجراء دراسات مقارنة بين الفئات العمرية المختلفة من كلي الجنسين لفهم كيفية تأثير العوامل الشخصية والاجتماعية بشكل مختلف على كل فئة نحو الإقبال على ممارسة النشاط الرياضي.

5- توسيع نطاق العينة لتشمل مناطق جغرافية مختلفة لتحقيق نتائج أكثر شمولية حول فهم دوافع الأفراد نحو ممارسة النشاط البدني.

#### المصادر:

[1] لخروّف، أمل؛ ومجلي، ماجد. (2004). دوافع ممارسة الأنشطة البدنية لدى المشاركات في مراكز اللياقة البدنية في عمان. المجلة العلمية، كلية التربية الرياضية، جامعة حوان، مصر.

[2] حجر، هاني؛ إسماعيل، محمود. (2014). الرياضة وصحة المجتمع. مركز الكتاب الحديث للنشر، ط1، القاهرة.

[3] الحماصي، م. (2019). بناء قائمة دوافع ممارسة كبار السن للنشاط البدني في وقت الفراغ. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة حلوان، 85(3)، 153-169.

[4] علاوي، م. (2017). علم نفس الرياضة والممارسة البدنية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

[5] مخادمة، ن؛ الحوري، م؛ محمد، أ؛ اخويلا، س؛ ومنصور، م. (2022). دوافع

الأعمار.

كما أظهرت نتائج الدراسة انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات الأفراد تبعاً لمتغير المؤهل العلمي على جميع محاور الدراسة. بلغت قيمة ف (0.093) ومستوى الدلالة (0.911)، وهي أكبر من 0.05. وتشير هذه النتائج إلى أن العوامل المؤثرة على المشاركة في برامج اللياقة البدنية لا تختلف بشكل كبير بناءً على المستوى التعليمي. دراسة (Sallis et al. 2015) تدعم هذه النتيجة إذ أوضحت أن الدوافع للمشاركة في النشاط البدني تعتبر شاملة بغض النظر عن المؤهل العلمي.

فيما يتعلق بمدى الالتزام، أظهرت نتائج الدراسة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات الأفراد، إذ بلغت قيمة ف (1.497) ومستوى الدلالة (0.217)، وهي قيم أكبر من 0.05، باستثناء محورين: العوامل الشخصية والعوامل التحفيزية.

على محور العوامل الشخصية، بلغت قيمة ف (2.991) ومستوى الدلالة (0.03)، وهي أقل من 0.05 وعلى محور العوامل التحفيزية، بلغت قيمة ف (4.154) ومستوى الدلالة (0.007)، وهي أقل من 0.05. وكانت الفروق لصالح الأفراد الذين لديهم التزام شهري مقارنة بعدم الالتزام. وتشير هذه النتائج إلى أن الأفراد الملتزمين شهرياً بحضور البرامج الرياضية يتأثرون بشكل أكبر بالعوامل الشخصية والتحفيزية مقارنة بغير الملتزمين. تدعم دراسة (Dishman et al. 2018) هذا الاتجاه، إذ وجدت أن الأفراد الذين لديهم نمط حياة ملتزم بالنشاط البدني يظهرون دافعية أكبر واستجابة أفضل للعوامل التحفيزية. وتشير نتائج الدراسة إلى أن العوامل المؤثرة على مشاركة الأفراد في برامج اللياقة البدنية هي عامة إلى حد كبير بين الجنسين، الأعمار، والمستويات التعليمية. ومع ذلك، فإن مدى الالتزام الشهري يظهر تأثيراً واضحاً على العوامل الشخصية والتحفيزية، مما يعزز أهمية الالتزام المنتظم في تحسين معدلات المشاركة في برامج اللياقة البدنية. يمكن لهذه النتائج أن تساعد في تصميم برامج تدريبية تحفيزية مخصصة لدعم المشاركين وتحفيزهم على الالتزام الشهري، مما يساهم في تحقيق فوائد صحية ونفسية أكبر.

#### 4- الخاتمة:

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها استنتج الباحثان ما يلي:

1- أن العوامل الشخصية والتحفيزية لها التأثير الأكبر في مشاركة الأفراد في حصص اللياقة البدنية لدى المراكز الصحية، كانت الفقرات

- medicine, 81(8), 681–693.
- [15][15] Turner, A. I., Smyth, N., Hall, S. J., Torres, S. J., Hussein, M., Jayasinghe, S. U., ... & Clow, A. J. (2020). Psychological stress reactivity and future health and disease outcomes: A systematic review of prospective evidence. *Psychoneuroendocrinology*, 114, 104599.
- [16][16] Korkmaz, S., Ateşçelik, M., Balcı, H. N., Baykara, S., Canpolat, Ş., Korkmaz, H., & Atmaca, M. (2022). Health anxiety, health perception, and Healthy Lifestyle behavior among psychiatric patients during the COVID–19 pandemic. The primary care companion for CNS disorders, 24(2), 40461.
- [17][17] Behzadnia, B., Deci, E. L., & DeHaan, C. R. (2020). Predicting relations among life goals, physical activity, health, and well-being in elderly adults: a self-determination theory perspective on healthy aging. Self-determination theory and healthy aging: Comparative contexts on physical and mental well-being, 47–71.
- [18][18] Castro, O., Bennie, J., Vergeer, I., Bosselut, G., & Biddle, S. J. H. (2020). How sedentary are university students? A systematic review and meta-analysis. *Prevention Science*, 21(3), 332–343.
- [19][19] Gabay, M., & Oravitan, M. (2022). The factors affecting adherence to physical activity in fitness facility settings: a narrative review. *Timisoara Physical Education and Rehabilitation Journal*, 15(29), 46–61.
- [20][20] García-Pascual, F., Ballester-Esteve, I., & Calabuig, F. (2023, May). Influence of sports participation on the behaviors of customers of sports services: linear and qualitative comparative analysis models. In *Healthcare* (Vol. 11, No. 9, p. 1320). MDPI.
- [21][21] Gray, R., & Brown, E. (2017). What does mental health nursing contribute to improving the physical health of service users with severe mental illness? A thematic analysis. *International Journal of Mental Health Nursing*, 26(1), 32–40.
- [22][22] Bauman, A., Merom, D., Bull, F. C., Buchner, D. M., & Fiatarone Singh, M. A. (2016). Updating the evidence for physical activity: summative reviews of the epidemiological evidence, prevalence, and interventions to promote “active aging”. *The gerontologist*, 56(Suppl\_2), S268–S280.
- [23][23] Sallis, J. F., Cerin, E., Conway, T. L., Adams, M. A., ممارسة المرأة السعودية للنشاط البدني بمراكز اللياقة البدنية في منطقة الإحساء. *مجلة تطبيقات علوم الرياضة*, 8(113), 601–580.
- [6] مرزوق، ه؛ الشريفي، أ؛ الخلف، س. (2019). نوافع ممارسة النشاط البدني على الحالة الصحية والنفسية في مراكز اللياقة البدنية النسائية بدولة الكويت. *مجلة بحوث وتطوير أنشطة علوم الرياضة*، العدد الأول، 1–30.
- [7] [7] Guirado, T., Chambonnière, C., Chaput, J. P., Metz, L., Thivel, D., & Duclos, M. (2021). Effects of classroom active desks on children and adolescents’ physical activity, sedentary behavior, academic achievements, and overall health: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 2–28.
- [8] [8] Hansen, B. H., Kolle, E., Dyrstad, S. M., Holme, I., & Anderssen, S. A. (2012). Accelerometer-determined physical activity in adults and older people. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 44(2), 266–272.
- [9] [9] Matthews, C. E., Chen, K. Y., Freedson, P. S., Buchowski, M. S., Beech, B. M., Pate, R. R., & Troiano, R. P. (2008). Amount of time spent in sedentary behaviors in the United States, 2003–2004. *American Journal of Epidemiology*, 167(7), 875–881.
- [10][10] Meredith, S. J., Cox, N. J., Ibrahim, K., Higson, J., McNiff, J., Mitchell, S., ... & Lim, S. E. (2023). Factors that influence older adults’ participation in physical activity: a systematic review of qualitative studies. *Age and Ageing*, 52(8), afad145.
- [11][11] Mjøsund, H. L., Uhrenfeldt, L., Burton, E., & Moe, C. F. (2022). Promotion of physical activity in older adults: facilitators and barriers experienced by healthcare personnel in the context of reablement. *BMC Health Services Research*, 22(1), 956.
- [12][12] Petersen, T. L., Møller, L. B., Brønd, J. C., Jepsen, R., & Grøntved, A. (2020). Association between parent and child physical activity: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17, 1–16.
- [13][13] Pinheiro, M. B., Howard, K., Sherrington, C., Bauman, A., Costa, N., Smith, B. J., ... & Norris, S. K. (2022). Economic evaluation of physical activity mass media campaigns across the globe: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 19(1), 107.
- [14][14] Smith, T. W., & Weihs, K. (2019). Emotion, social relationships, and physical health: Concepts, methods, and evidence for an integrative perspective. *Psychosomatic*



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal, Vol. 6, Issue. 8, August. 2024

ISSN: 1658- 8452

Frank, L. D., Pratt, M., ... & Owen, N. (2016). Physical activity in relation to urban environments in 14 cities worldwide: a cross-sectional study. *The lancet*, 387(10034), 2207-2217.

[24][24] Dishman, R. K., McIver, K. L., Dowda, M., & Pate, R. R. (2018). Declining physical activity and motivation from middle school to high school. *Medicine and science in sports and exercise*, 50(6), 1206.

