

## دور مراكز اللياقة البدنية في إشباع الحاجات الاجتماعية والصحية والنفسية للمرأة في محافظة إربد من وجهة نظرهن

خالد محمود الزيود\*

وسيم يوسف زيدان

### ملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى دور مراكز اللياقة البدنية في إشباع الحاجات الاجتماعية والصحية والنفسية للمرأة في محافظة إربد من وجهة نظرهن، ومعرفة الفروق تبعاً لمتغيرات (الحالة الاجتماعية، المؤهل العلمي). استخدمت الدراسة المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية، والاستبانة كوسيلة لجمع البيانات، والتي تكونت من (31) فقرة موزعة على ثلاثة مجالات هي: (المجال الاجتماعي، والمجال الصحي، والمجال النفسي)، حيث طبقت الدراسة على عينة عشوائية بلغت (247) سيدة وفتاة من المشتركات في مراكز اللياقة البدنية في محافظة إربد. أظهرت النتائج أن لمراكز اللياقة البدنية النسوية دوراً هاماً في إشباع الحاجات الاجتماعية والصحية والنفسية للمرأة، وبدرجة تقييم مرتفعة في كل مجال والأداة ككل، حيث جاء بالمرتبة الأولى المجال النفسي، وبالمرتبة الثانية جاء المجال الصحي، وجاء بالمرتبة الثالثة والأخيرة المجال الاجتماعي، وكشفت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة حول دور مراكز اللياقة البدنية في إشباع الحاجات الاجتماعية والصحية والنفسية للمرأة تبعاً لاختلاف متغيري الحالة الاجتماعية والمؤهل العلمي. أوصت الدراسة بتشجيع المرأة على ممارسة الأنشطة الرياضية لما لها من تأثير إيجابي على النواحي الاجتماعية والنفسية والصحية.

**الكلمات الدالة:** مراكز اللياقة البدنية، الإشباع النفسى والاجتماعية والصحية.

\* كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك.

تاريخ تقديم البحث: 2019/2/24م.

تاريخ قبول البحث: 2019/9/19م.

© جميع حقوق النشر محفوظة لجامعة مؤتة، الكرك، المملكة الأردنية الهاشمية، 2022 م.

## **The Role of Women Physical Fitness Centers at Irbid Governorate in Satisfying Social, Mental, and Health needs from Participants' Perspective**

**Khaled M Al Zyoud\***

alzyoud\_kaled@yahoo.gr

**Wasim Y Zidan**

### **Abstract**

This study aimed to explore the role of women physical fitness centers in Irbid Governorate in satisfying social, mental, and health needs from the participants' point of view, and to examine the differences according to the variables of social state and academic qualifications. The survey was used as a tool for this study. A questionnaire was used as a method for data collection. The questionnaire consisted of (31) items distributed on three domains (social, health, and mental domain). To achieve the purposes of this study, (247) women who regularly go to the gym in Irbid governorate were selected randomly. Results showed a big role of gyms in health, social, and mental satisfaction. An overall ranking was high in all domains and they were ranked as the following: 1) mental domain, 2) health domain, 3) social domain. Results revealed no significant differences according to social state and academic qualification. The study recommended encouraging women in participating physical activities in the physical fitness centres due to its positive effect on health, social, and mental satisfaction.

**Keywords:** Physical fitness centre, Social, mental, and health needs satisfaction.

---

\* Faculty of Physical Education, Yarmouk University.

Received: 24/2/2019.

Accepted: 19/9/2019.

© All rights reserved to Mutah University, Karak, Hashemite Kingdom of Jordan, 2022.

## مقدمة:

تعد الأنشطة البدنية والرياضية أحد مظاهر التقدم والرفي للمجتمعات وجزء من حياة الإنسان المعاصر، لما لها من انعكاسات إيجابية على مختلف جوانب حياة الفرد، لا سيما الصحية والنفسية والاجتماعية، فالأنشطة الرياضية والبدنية تسعى لتنمية الفرد التنمية الشاملة لكي ليكون قادراً على مواجهة متطلبات الحياة والتعامل معها، والارتقاء بخبرة الفرد، حيث تهدف الأنشطة الرياضية إلى تحقيق الاستقرار النفسي والالتزان العاطفي، بالإضافة إلى تحسين الحالة الصحية والجسمية للفرد، كما أنها تعد عامل مهم في تنمية علاقات الفرد الاجتماعية مع الآخرين، ومن خلالها يمكن الوصول لاندماج الفرد اجتماعياً بطريقة أكثر سلاسة، وتعزز لديه القيم والمعايير السوية ليكون فعالاً في المجتمع.

وقد زاد في العصر الحديث الاهتمام بالأنشطة الرياضية والبدنية في مختلف مؤسسات المجتمع، فالأنشطة الرياضية تعد عملية تربية واجتماعية، فهي تسهم في تنشئة الفرد الاجتماعية، وتصل شخصيته، وتعمل على تهذيب سلوكه، وتنمي قدراته العقلية والصحية والجسدية والنفسية، وتمكنه من التعامل مع مختلف القضايا والمشاكل التي يواجهها في حياته اليومية (Al-Zyoud, & Bny Melhim, 2017؛ Zureiqat, 2009). ويؤيد ذلك النمرا (El-Nmerat, 2018)، والوصابي (Al-Wasabi, 2010)، وسميث (Smith, 2009) حيث أشاروا إلى أن الفرد من خلال ممارسة النشاط الرياضي يمكن له التعبير عن ذاته، وأن يشبع رغباته، وتعد الأنشطة الرياضية والبدنية مجالاً لتحقيق ميوله الخاصة وتنمية استعداداته الفطرية بأسلوب يرضى عنه المجتمع، ممّا يُؤثر في تكامل شخصيته ونموها بصورة متزنة، وتؤثر بالوقت نفسه في تحسين إنتاجه.

وقد نوه العديد من المهتمين مثل: أبو الفحم (Abu Al-Fahem, 2016)، وستاميرس (Stamiris, 2000)، والسعد (Al-Saad, 1999)، وديفيد وآخرون (David et al., 1995) إلى تطور مفهوم الرياضة في وقتنا الحاضر، فأصبحت الرياضة علماً مستقلاً يطلق عليه "التربية الرياضية"، وأصبحت له كليات جامعية تدرسه، ومؤسسات حكومية وخاصة تتبناه، وأصبح مقرراً مدرسياً وجامعياً مستقلاً، كما أصبح له نواد ومراكز رياضية في أنواع مختلفة من الرياضات، وأصبحت الرياضة السمة العامة للمجتمعات الحديثة، يشارك فيها مختلف شرائح المجتمع صغاراً وكباراً، ذكوراً وإناثاً، ويتفاعل معها جمهور عريض من الناس.

دور مراكز اللياقة البدنية في إشباع الحاجات الاجتماعية والصحية والنفسية للمرأة في محافظة إربد من وجهة نظرهم  
خالد محمود الزبيد، وسيم يوسف زيدان

ويبدو أن التطور التكنولوجي والانفجار المعرفي في العصر الحديث، وازدياد مفاهيم وشعارات المساواة والشعور بأهمية المرأة باعتبارها تمثل نصف المجتمع وهي المسؤولة عن تربية وتنشئة النصف الثاني، وهذا ما يؤكد كل من شتيوي (Shtawy, 2017)، والجوارنة والفريحات (Al-Jouarnh & Al-Frehat, 2009) حيث أشاروا إلى أن تفاعل المرأة مع مجتمعاتها وتتأثر بهذا التقدم في مختلف المجالات (الاجتماعي، والسياسي، والاقتصادي وغيرها من المجالات)، وخصوصاً المجال الرياضي، حيث واكبت المرأة هذا التطور فأصبحت تجاري الرجل في ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة فنجدها تمارس مختلف الألعاب الرياضية مثل (الجرى والسباحة وكرة السلة والطائرة وغيرها من الرياضات).

ويجدر الإشارة إلى ما جاء به جمال وآخرون (Jamal et al., 2011)، وسعد وعبد الرزاق (Saad & bdul Razzaq, 2001)، والخولي (Al-Khouli, 1996) حيث أشاروا إلى تغير مفهوم الدور التقليدي للمرأة، وظهور نماذج مشرفة، تعبر عن دور المرأة في الرياضة، وظهور طفرة اللياقة البدنية، التي بدأت في منتصف القرن الماضي، وقيام حركة التحرر الإنساني، جميعها عوامل أسهمت في الارتقاء لحركة المشاركة الرياضية للمرأة بشكل عام، هذا وقد شهد العالم مؤخراً مشاركات متزايدة للمرأة، في الرياضة والمنافسات الرياضية، ليس فقط على مستوى المنافسات التربوية، كمنافسات المدارس والكليات، وإنما أيضاً على المستويات الدولية والأولمبية، وعلى مستوى رياضة الاحتراف.

وفي المجتمع الأردني كما ذكر كمباريدو والزبيد (Kamberido & Al Zyoud, 2010)، والجوارنة والفريحات (Al-Jouarnh & Al-Frehat, 2009) لقيت رياضة المرأة تشجيعاً واهتماماً كبيرين، وذلك من خلال إنشاء كليات ومعاهد للتربية الرياضية في الجامعات، واتحادات تُعنى برياضة المرأة، وكذلك توجه القطاع الخاص لاستثمار الرياضة وأنشطتها من خلال إنشاء مراكز وصلات لياقة البدنية، وأندية رياضية خاصة بالمرأة، لتجد المرأة المجال متاحاً إمامها لممارسة الأنشطة الرياضية من خلال الانضمام والمشاركة في الأنشطة الرياضية، خصوصاً في الوقت الحالي وما يتميز به من انتشار لمراكز اللياقة البدنية والصلات الرياضية التي تعنى برياضة المرأة، وتعدد فرص المشاركة في المنتخبات المدرسية والجامعية والوطنية.

وقد كُتِر في السنوات الأخيرة انتشار مراكز اللياقة البدنية عموماً والمراكز الخاصة بالمرأة على وجه خصوصاً في كافة محافظات وأقاليم المملكة الأردنية الهاشمية، لممارسة ألوان مختلفة من الأنشطة والتمارين البدنية والرياضية، وتعد مراكز اللياقة البدنية والرياضية من المؤسسات التي من شأنها أن تعمل على تنمية الأفراد وإعدادهم إعداداً شاملاً ومتكاملاً في كافة النواحي (الثقافية، أم الرياضية، أم الاجتماعية، أم الصحية، أم النفسية)، وذلك ضمن ظروف بيئية واجتماعية مناسبة، وتحت إشراف متخصصين في كافة البرامج والأنشطة الرياضية المقدمة لهم (Al Zyoud et al., 2017).

وتعد مراكز اللياقة البدنية كما يشير الغفيلي (Al-Ghafili, 2011) من المناشط المهمة التي تجذب الأفراد إليها، مما جعل الكثير من مالكي مراكز اللياقة البدنية يحاولون تطويرها وزيادة الأنشطة والبرامج التي تقدمها من أجل جذب مختلف شرائح المجتمع للاشتراك أو الانتساب لممارسة رياضاتهم وهواياتهم المختلفة فيها، وهناك العديد من العوامل المؤثرة في ممارستهم وارتياحهم لهذه المراكز، منها ما هو اجتماعي، ومنها ما هو صحي ومنها ما هو ثقافي، وفي ضوء هذه العوامل يتحدد مدى إقبال الفرد (المرأة) وانصرافه لارتياح هذه المراكز، ومن ثم ممارسته للأنشطة الرياضية المختلفة.

ومراكز اللياقة البدنية النسوية تعد مؤسسات اجتماعية وتربوية ومحطة هامة في حياة المرأة، ويعود السبب في ذلك إلى أنها تمكن المرأة من تنمية الذات كما تمكنها على تحمل المسؤوليات والتبعات الأسرية بصفة خاصة والاجتماعية بصفة عامة، وتعتبر الأساس للتوجيه المهني والتأهيل العلمي للحياة الاجتماعية والاقتصادية، وتُحقق لها الرعاية الجسمية والنفسية والعقلية والصحية، كما أنها تتيح أمامها فرص ممارسة المواقف العلمية والمسؤوليات التي تنمي الالتزام والضبط والالتزام الاجتماعي (Mansoor & Al-Sharbeeni, 2005).

ويتفق في هذا الصدد الرواحي (Alrawahi, 2016) مع بريسم (Barseem, 2008) حول مراكز اللياقة البدنية الخاصة بالمرأة، وأن دورها لا يتوقف على الجانب الرياضي فحسب، بل يتعدى ذلك إلى استثمار أوقات فراغ العنصر النسائي وصل شخصيتهم ومواهبهم، وإلى تعزيز الروابط بينهم بالشكل الذي يجعلهم يشبعن حاجاتهن الاجتماعية والنفسية والصحية بقدر عالٍ من التفاعل والعطاء والتعاون، ويغرس في نفوسهن روح المبادرة والعمل من خلال الفعاليات والأنشطة العديدة التي تهدف إلى خدمتهن وتكريس علاقتهن بالمجتمع.

دور مراكز اللياقة البدنية في إشباع الحاجات الاجتماعية والصحية والنفسية للمرأة في محافظة إربد من وجهة نظرهن  
خالد محمود الزبود، وسيم يوسف زيدان

وتسهم مشاركة المرأة في الأنشطة لرياضة والبدنية كما تشير بازان (Bazin, 2016)،  
والعزاوي ومروان (Al-Azawi & Marwan, 2002)، والتكريتي (Al-Tikriti, 2001) المقامة  
في مراكز اللياقة البدنية بإكساب المرأة الرشاقة وجمال الجسم، وحسن القوام ونضارة البشرة خاصة  
في هذا العصر الذي قامت فيه الآلة الصناعية بجل مهام الإنسان اليومية، فممارسة المرأة التمارين  
والألعاب الرياضية بشكل مستمر ومنظم، أصبح من الجوانب والطقوس المهمة في حياة المرأة، لما  
لها من انعكاسات إيجابية في مختلف جوانب حياتها (النفسية، الصحية، والاجتماعية)، فمن خلالها  
تخرج المرأة من ضغوط حياتها اليومية وإعمال المنزل وحالة الركود، وبالوقت نفسه تشعر بدورها  
الاجتماعي، وتتمتع لديها القدرة على بناء علاقات اجتماعية جديدة، بالإضافة إلى أهمية الرياضة  
في مكافحة الشيخوخة المبكرة وإمراض قلة الحركة، وكذلك تساعد التمارين الرياضية في مواجهة  
أعراض الحمل والتخلص من السممة الناجمة عن العادات الغذائية السلبية أو قلة الحركة أو بسبب  
الحمل والإرضاع.

ويتفق عثمان (Othman, 2015)، والزيود (Al Zyoud, 2008)، ومنصور  
(Mansour, 2000) في أن مراكز اللياقة البدنية النسوية تشكل المكان الأنسب والأفضل لممارسة  
المرأة عموماً والعربية خصوصاً للأنشطة البدنية والرياضية، لما تمتلكه من مقومات لوجستية  
 واجتماعية ودينية تتوافق مع المعايير الاجتماعية والدينية والأخلاقية للمجتمعات المحافظة  
 كالمجتمع الأردني، فهي من جانب مهياً لممارسة الأنشطة الرياضية من خلال وفرة الأدوات  
 والأجهزة الرياضية الملائمة وذات عوامل أمن وسلامة مناسبة، وكذلك لوجود أماكن لتبديل الملابس  
 والاستحمام، وبالوقت نفسه الانتساب لهذه المراكز مقتصر على المرأة والفتيات، دون الاختلاط مع  
 الجنس الآخر أو مراقبتها من الرجال، ويسمح بالتواجد فقط لبني جنسها، أما من الجانب الآخر فإن  
 القائمين والمختصين على هذه المراكز من تدريب وإدارة وغير ذلك، هن من نفس جنس المرأة،  
 الأمر الذي يوفر للمرأة الحرية في الحركة والتدريب، ويشعرها بالطمأنينة بعدم تعرضها لإصابات  
 جسدية، وكذلك عدم خروجها عن معايير المجتمع، ليعزز ذلك من ارتيادها لمراكز اللياقة البدنية  
 النسوية.

وعليه، يمكننا القول بأن مشاركة المرأة في الأنشطة الرياضية من خلال مراكز اللياقة البدنية  
 الخاصة بهن والمنتشرة في مختلف مناطق ومحافظات المملكة الأردنية الهاشمية ومنها محافظة  
 إربد، من شأنه أن ينعكس إيجاباً على مختلف جوانب حياة المرأة سواء الاجتماعية أم الصحية أم

النفسية، ليعزز ذلك من قدرتها على القيام بواجباتها اليومية والأسرية والاجتماعية بإصرار وعزيمة وحيوية، فضلاً عن إخراجها من روتين وضغوط الحياة اليومية، وبالوقت نفسه يكسبها الثقة بالنفس والسعادة والسرور.

### مشكلة الدراسة:

نتيجة التقدم الحضاري واعتماد الإنسان على وسائل التكنولوجيا الحديثة والآلة لتعفيه عن ما كان يبذله من مجهود بدني وحركي، ركن إلى الراحة، ولم يعد يؤدي إلا النادر اليسير من الأعمال البدنية والحركية، ليؤدي ذلك إلى تقادم مشاكل الإنسان المعاصر (الصحية والاجتماعية والنفسية)، ولتشكل هذه المشاكل حاجساً أقلق المجتمعات على اختلاف تقدمها الحضاري والاقتصادي، نتيجة وجود ووفرة وسائل الراحة والترف وغير ذلك (Abu Al-Fahem, 2016).

لذلك كان لزاماً على المرأة مواجهة المشاكل الناجمة عن قلة النشاط الحركي اليومي والحمول الذي أصابها نتيجة تغير نمط الحياة المعاصرة وكثرة متطلباتها وضغوطها، وكذلك نتيجة ازدياد انتشار إمراض العصر كالسمنة والسكري وأمراض القلب وغيرها بين الناس وخصوصاً النساء، مما جعلها تسعى لممارسة الأنشطة الرياضية والبدنية من أجل مكافحة هذه الإمراض واكتساب الوزن والرشاقة المناسبين والقوام والسليم، والخروج من روتين الحياة اليومي وحالة الحمول، بالإضافة إلى تحقيق ذاتها ومكانتها الاجتماعية من خلال ممارسة الرياضة، خصوصاً في ظل تغير نظرة المجتمع نحو خروج المرأة وممارستها للأنشطة الرياضية.

وبناء على ذلك، ومن خلال استقراء وملاحظة الباحثين لواقع مراكز اللياقة البدنية الخاصة بالمرأة في الأردن وخصوصاً محافظة إربد ودورها في تعزيز مكانة المرأة وثقافتها الرياضية، ونتيجة الإقبال الواضح في اشتراك وانتساب السيدات والفتيات في مراكز اللياقة البدنية لممارسة الأنشطة والتمارين الرياضية والبدنية المختلفة، لا سيما في السنوات الأخيرة، جاءت هذه الدراسة لمحاولة الكشف عن الأسباب المؤدية إلى هذا الإقبال المتزايد، والذي قد يعود لتحقيق إشباعات ورغبات اجتماعية أو صحية أو نفسية، أو لمحاولة تليبيتها جميعها، من خلال انتسابهن واشتراكهن في مراكز اللياقة البدنية الخاصة بهن في محافظة إربد.

### أهمية الدراسة:

إن مشاركة العنصر النسائي في الأنشطة الرياضية يعد مظهراً من مظاهر التقدم الحضاري في أي مجتمع، كما أن ذلك يمثل حقاً من حقوق المرأة في المجتمع، لما للنشاط الرياضي من آثار

دور مراكز اللياقة البدنية في إشباع الحاجات الاجتماعية والصحية والنفسية للمرأة في محافظة إربد من وجهة نظرهن  
خالد محمود الزبيد، وسيم يوسف زيدان

إيجابية معترف بها على الصحة العامة واللياقة البدنية والنفسية، وانعكاس ذلك على الأسرة والمجتمع ككل من خلال دور المرأة الأم في الأسرة والمجتمع (Al-Tikriti, 2001)، وعليه، اهتمت هذه الدراسة بمراكز اللياقة البدنية النسوية ومدى إشباعها لاحتياجات المرأة (الاجتماعية والنفسية والصحية)، ومحاولة لحد من الآثار السلبية الناجمة عن قلة الحركة للمرأة، وازدياد الحاجة إلى تلبية رغباتها وحاجاتها الصحية والنفسية والاجتماعية.

وفي ضوء ذلك يمكن تحديد أهمية الدراسة، بما يلي:

- قد تؤدي هذه الدراسة إلى توفير آفاق عملية وبحثية للمهتمين حول رياضة المرأة ومشاركتها في البرامج الرياضية، خصوصاً في مراكز اللياقة البدنية النسوية.
- قد تسهم هذه الدراسة في تعزيز اتجاهات المرأة للمشاركة في الأنشطة الرياضية والبدنية المقامة في مراكز اللياقة البدنية النسوية، وبالتالي تقليل المشكلات الصحية والنفسية والاجتماعية التي تعاني منها المرأة في عصر التكنولوجيا، وأن تستثمر طاقاتها وأوقات فراغها، خصوصاً إن توفرت المقومات الاجتماعية والأخلاقية واللوجستية (غرف غيار، أماكن للاستحمام وتبديل الملابس وما إلى ذلك) لممارسة المرأة للرياضة.
- ممن المؤمل أن تعزز نتائج هذه الدراسة من توسيع قاعدة المشاركات في مراكز اللياقة البدنية النسوية لممارسة الأنشطة الرياضية.
- ممن خلال نتائج هذه الدراسة يمكن توجيه القائمين والمسؤولين على مراكز اللياقة البدنية النسوية بتنويع الأنشطة البدنية والبرامج الرياضية المقدمة في مراكز اللياقة البدنية النسوية، ولفت انتباههم للحاجات التي تسعى المرأة إلى إشباعها من خلال مشاركتها في مراكز اللياقة البدنية، للعمل على توفيرها أو تحسينها.
- يمكن من خلال هذه الدراسة الوصول إلى توصيات تعمل على توجيه المرأة من جهة حول الرياضة ودورها في إشباع حاجتها الصحية والنفسية والاجتماعية، ومن الجهة الأخرى محاولة تعزيز مشاركة المرأة في الأنشطة والبرامج الرياضية في مراكز اللياقة البدنية النسوية.



## أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة للتعرف إلى:

- 1- دور مراكز اللياقة البدنية في إشباع الحاجات الاجتماعية والصحية والنفسية للمرأة في محافظة إربد من وجهة نظرهن.
- 2- الفروق في استجابات أفراد العينة حول دور مراكز اللياقة البدنية في إشباع الحاجات الاجتماعية والصحية والنفسية للمرأة في محافظة إربد من وجهة نظرهن تبعاً لاختلاف متغيرات (الحالة الاجتماعية، المؤهل العلمي).

## تساؤلات الدراسة

سعت الدراسة الحالية للإجابة عن التساؤلات التالية:

- 1- ما دور مراكز اللياقة البدنية في إشباع الحاجات الاجتماعية والصحية والنفسية للمرأة في محافظة إربد من وجهة نظرهن؟
- 3- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في استجابات أفراد العينة حول دور مراكز اللياقة البدنية في إشباع الحاجات الاجتماعية والصحية والنفسية للمرأة في محافظة إربد من وجهة نظرهن تبعاً لاختلاف متغيرات (الحالة الاجتماعية، المؤهل العلمي)؟

## حدود الدراسة

- الحد البشري: السيدات والفتيات المنتسبات لمراكز اللياقة البدنية النسوية في محافظة إربد.
- الحد المكاني: مراكز اللياقة البدنية النسوية في محافظة إربد.
- الحد الزمني: الفترة الواقعة بين 2018/11/7 - 2018/12/3.
- الحد الفني: تتحدد نتائج الدراسة الحالية الأداة المستخدمة، وما توفر لها من دلالات صدق وثبات، ومدى مناسبتها لأفراد عينة الدراسة.

## مصطلحات الدراسة

**مراكز اللياقة البدنية النسوية:** هي الأماكن المغلقة من جميع الجهات، والمهيأة لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية وتحتوي على أدوات وأجهزة رياضية وصالات متعددة الأغراض، وغرفة للساونا، وغرف لتبديل الملابس، وأماكن للاستحمام، ويمارس بها أكثر من رياضة (لياقة بدنية،

دور مراكز اللياقة البدنية في إشباع الحاجات الاجتماعية والصحية والنفسية للمرأة في محافظة إربد من وجهة نظرهن  
خالد محمود الزبيد، وسيم يوسف زيدان

تخفيف الوزن، إروبك، ألعاب الدفاع عن النفس، والرقص)، ويشرف على إدارتها أطقم فنية من المدربات المؤهلات علمياً وعملياً للتعامل مع أنشطة المرأة الرياضية، وتكون هذه المراكز متاحة فقط للسيدات والفنيات برسم دخول يومي أو باشتراك شهري أو سنوي (تعريف إجرائي).

**الإشباعات:** هي "النتائج التي يحصل عليها الفرد نتيجة ممارسته للأنشطة الرياضية، والتي تتمثل بتحقيق رغبات وحاجات خاصة بالفرد، تُملئ نقص معين لدى الفرد، وقد تكون هذه الرغبات والحاجات صحية، اجتماعية، نفسية" (El-Nmerat, 2018:10).

**الأنشطة الرياضية:** عرفها الغفيلي (Al-Ghafili, 2011:8) بأنها "ممارسة تمارين حركية تعود على الجسم بالنفع الصحي والنفسي والاجتماعي، وترفع من مستوى لياقة من يمارسها بشكل منتظم، شريطة ألا يتركها أو يسيء ممارستها. وتعرف إجرائياً بأنها مختلف الأنشطة البدنية والحركية التي تمارسها المرأة في مراكز اللياقة البدنية النسوية بشكل منظم بهدف إحداث تغيرات جسمية، ونفسية، واجتماعية، تحت إشراف متخصصين.

#### الدراسات السابقة

أجرت النمرات (El-Nmerat, 2018) دراسة هدفت التعرف إلى دور الأنشطة الرياضية في إشباع حاجات طلبة كلية التربية الرياضية (الاجتماعية والنفسية والصحية). استخدمت الدراسة المنهج الوصفي المسحي، من خلال تطبيق استبانة على عينة الدراسة بلغت (256) طالباً وطالبة، وبنسبة (17%) من العدد الإجمالي لعينة الدراسة والبالغ عددهم (1450) طالباً وطالبة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية. أظهرت النتائج أن الأنشطة الرياضية تلعب دوراً هاماً وفعالاً في إشباع رغبات طلبة كلية التربية الرياضية (الاجتماعية والنفسية والصحية)، وأن طلبة كلية التربية الرياضية في المستوى الرابع، يمتلكون الخبرة والمعرفة الكافية لأهمية الأنشطة الرياضية ودورها في إشباع حاجاتهم ورغباتهم المختلفة، بعكس ممن هم في سنوات دراسية ادني منهم، وبينت أيضاً أن الإناث يمارسن الأنشطة الرياضية في كلية التربية الرياضية بهدف تحقيق متطلبات النجاح والتخرج والحصول على وظيفة وإشباع رغباتهن، بينما الذكور يسعون لتحقيق متطلبات النجاح والحصول على وظيفة وكذلك لإشباع رغباتهم وحاجتهم الاجتماعية والنفسية والصحية بقدر أكبر من الطالبات.

وهدفت دراسة شتيوي (Shtawy, 2017) التعرف إلى مستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية، ولتحقيق أهداف الدراسة طبقت الدراسة على عينة بلغت (335) متدربة، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية الطبقية. وقد توصلت الدراسة إلى أن مستوى الدوافع النفسية والصحية لممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية جاءت بدرجة تقييم مرتفعاً جداً، بينما كان مستوى الدوافع الاجتماعية لممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية جاءت بدرجة تقييم مرتفعاً جداً، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق إحصائية في دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية تعزى إلى متغيرات المؤهل العلمي نوع العمل والدخل، بينما بينت النتائج وجود فروق إحصائية في مستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية تعزى إلى متغير العمر على مجال الدوافع النفسي فقط، ووجود فروق إحصائية في مستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية تعزى إلى متغير الحالة الاجتماعية على مجالي الدوافع النفسية والاجتماعية، وأخيراً كشفت عن أن أكثر أفراد الأسرة مساهمة في تنمية دوافع المرأة نحو ممارسة اللياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية هم الأصدقاء ثم الزوج فالأم.

وأجرى الزيود وبني ملحم (Al Zyoud & Bny Melhim, 2017) دراسة هدفت التعرف إلى أهمية الأنشطة الرياضية في تحسين العلاقات الاجتماعية بين طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وقد تكونت الاستبانة في صورته النهائية من (31) فقرة موزعة على خمس مجالات، هي: (الاجتماعي الشخصي، والاجتماعي الثقافي، ومدى الانتماء للجامعة، والروابط الاجتماعية، والتفاعل الاجتماعي)، وتم تطبيق استبانة على عينة مكونة من (210) طلبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع الدراسة. أظهرت نتائج الدراسة أن الأنشطة الرياضية تؤدي دوراً مهماً في تعزيز وتحسين مستوى العلاقات الاجتماعية بين الطلبة، وبالتالي في تفاعلهم الاجتماعي مما يسهم في تماسكهم وترابطهم وتكيفهم مع البيئة الجامعية ويخفف وطأة الشعور بالضيق، وتسهم ممارسة الأنشطة الرياضية في تبادل الثقافات والخبرات بين الطلبة واكتساب القيم الاجتماعية السوية والتدريب على القيادة وتقييم الذات والآخرين بصورة مستمرة، وبينت كذلك عن وجود فروق بين الجنسين لأهمية الأنشطة الرياضية، إلا

دور مراكز اللياقة البدنية في إشباع الحاجات الاجتماعية والصحية والنفسية للمرأة في محافظة إربد من وجهة نظرهن  
خالد محمود الزيود، وسيم يوسف زيدان

أنها عززت من تفاعل وتكيف الطلبة على اختلاف جنسهم والمرحلة الدراسية مع بعضهم لبعض  
ومع البيئة الجامعية.

وتطرقت دراسة القطان وآخرون (Al-Qattan, et al., 2015) إلى تقييم رياضة المرأة بمملكة البحرين والوقوف على التحديات والاحتياجات التي من شأنها تطوير رياضة المرأة البحرينية، وزيادة الوعي لممارسة الرياضة الترويحية لتمكين المرأة من التغلب على التحديات الاجتماعية والنفسية، والدفع بعجلة الارتقاء بالممارسات الحياتية الصحية للنساء في مملكة البحرين. اتبعت الدراسة المنهج المسحي، وتكونت عينة الدراسة من (752) من النساء في مملكة البحرين تراوحت أعمارهن بين (15-60) سنة، وتم تطبيق خمس استبيانات بواقع استبيانة واحدة لكل فئة من فئات الدراسة الخمس، وهي: (غير الممارسات للأنشطة الرياضية، والممارسات للأنشطة الرياضية، والمعاقات الممارسات للأنشطة الرياضية، واللاعبات، والمدربين للأنشطة الرياضية)، وأظهرت النتائج أن الجانب الصحي قد يكون دافعاً أو عائقاً لممارسة المرأة البحرينية للنشاط الرياضي، فتبين أن ما نسبته (27.3%) من غير الممارسات لديهن مشكلات صحية. أما بالنسبة للممارسات فأظهرت النتائج أن المشكلات الصحية لديهن لا تتعدى (15%)، ولدى ذوات الإعاقة (28.6%) وقد عُزي ما نسبته (76%) لعدم ممارستهن للرياضة إلى الأسباب متعلقة بالإمكانات. بينما عُزي ما نسبته (76.2%) من الممارسات إلى سبب مشاركتهن في الأنشطة الرياضية إلى توفر الإمكانات. وفيما يخص الجانب النفسي فقد اختلفت آراء أفراد عينة الدراسة في هذا الجانب، قد تبين من النتائج أن (65.35%) من غير الممارسات يُعزى عدم مشاركتهن بالنشاط الرياضي إلى عدم وجود ما يثير دافعيتهن للمشاركة بالأنشطة الرياضية، وأن (93.3%) يعزى سبب ممارستهن للأنشطة الرياضية إلى شعورهن بالسعادة والاسترخاء بعد مشاركتهن في الأنشطة الرياضية.

وقام الزيود والزيود (Al-Zyoud & Al-Zyoud, 2015) بدراسة هدفت التعرف إلى دور الأندية الرياضية في إشباع حاجات الشباب (الرياضية والاجتماعية والثقافية) من وجهة نظر طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، من خلال تطبيق استبانة على عينة عشوائية تكونت من (190) شاباً وشابة، وشملت الاستبانة (30) فقرة موزعة على ثلاثة محاور (الرياضي، والثقافي، والاجتماعي). بينت نتائج الدراسة وجود دور إيجابي وهام للأندية الرياضية في إشباع حاجات الشباب (الاجتماعية والرياضية والثقافية) من وجهة نظر طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك. وتوصلت نتائج الدراسة كذلك إلى وجود إشباع لحاجات

الشباب الرياضية من كلا الجنسين (الذكور والإناث) من قبل البرامج المقدمة من الأندية الرياضية، وكشفت أن الأشباعات الثقافية المتحققة للشباب الذي يقطنون المدينة تعد أكثر من تلك المتحققة للشباب الذين يقطنون القرية.

وتناولت دراسة مولانوروزي وآخرون (Molanorozi, et al., 2015) التعرف إلى دوافع المشاركة في الأنشطة الرياضية لدى البالغين وفقاً لمتغيري الجنس والعمر. تم استخدام المنهج الوصفي بصورته المسحية، من خلال الاعتماد على الاستبانة كأداة لجمع البيانات، حيث أجريت الدراسة على عينة قوامها (1360) مشاركاً مقسمين إلى (703) من الذكور و(657) من الإناث، وكذلك تم تقسيمهم وفقاً إلى العمر إلى مجموعتين: المجموعة الأولى تتراوح أعمارهم ما بين (20 - 40) سنة، والمجموعة الثانية تتراوح أعمارهم ما بين (41 - 64) سنة. أظهرت نتائج الدراسة أن أهم دوافع النساء لممارسة الأنشطة الرياضية مقارنة مع الذكور كانت الاهتمام بالمظهر الخارجي، والظروف النفسية، والحالة البدنية، وفيما يتعلق بمتغير العمر أظهرت الدراسة أن دوافع ممارسة الرياضة للأفراد الأكبر سناً (المجموعة الثانية) تعود إلى الظروف النفسية والمظهر الخارجي فقط.

وهدف دراسة محمدان وآخرون (Mohammadian et al., 2015) التعرف إلى العوامل التي تؤثر على مشاركة النساء كبار السن في الأنشطة الرياضية الترويحية. تم استخدام المنهج الوصفي والاستبانة لجمع البيانات، وتكونت عينة الدراسة من (375) امرأة تفوق أعمارهن (50) سنة من مدينة طهران في إيران. أظهرت النتائج أن هناك العديد من العوامل التي لها الأثر الإيجابي على مشاركة النساء كبار السن بالأنشطة الرياضية كالدافعية، والوعي الثقافي، والترويج الإعلامي، والإدارة، والعوامل المادية، وأظهرت النتائج أيضاً أن العوامل النفسية والبدنية كانت أكثر العوامل تأثيراً على تشجيع مشاركة النساء كبار السن بالأنشطة الرياضية الترويحية، وأن العامل المادي كان الأقل تأثيراً في ذلك، بينما كان عامل الوقت يمثل العائق الوحيد أمام التزامهن واستمرارهن بممارسة هذه الأنشطة.

وأجرى ين وهو (Yen & Ho, 2012) دراسة هدفت التعرف إلى دوافع ومعوقات ممارسة المرأة التايوانية للأنشطة الرياضية في الأندية الصحية. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي، من خلال توزيع استبانة على عينة بلغت (373) امرأة من خمس مدن في تايوان. أظهرت نتائج الدراسة أن الدوافع الاجتماعية والصحية وحب التعلم والمحافظة على الوزن من أهم الدوافع التي تشجع

دور مراكز اللياقة البدنية في إشباع الحاجات الاجتماعية والصحية والنفسية للمرأة في محافظة إربد من وجهة نظرهم  
خالد محمود الزيود، وسيم يوسف زيدان

المرأة على ممارسة الأنشطة الرياضية في الأندية الصحية، وأن العوائق الاجتماعية والإمكانات هي من أهم المعوقات التي تحد من ممارسة المرأة في الأنشطة الرياضية والاشتراك في الأندية الصحية.

### التعليق على الدراسات السابقة

- تنوعت الدراسات السابقة من حيث الهدف، فبعضها تناول أهمية الأنشطة الرياضية على الأفراد مثل دراسة النمرات (El-Nmerat, 2018)، والزيود وبني ملح (Al Zyoud & Bny Melhim, 2017)، وبعضها تناول عوامل ودوافع ومعوقات ممارسة الأنشطة الرياضية مثل دراسة كل من شتيوي (Shtawy, 2017)، ومولانوروزي وآخرون (Molano-rozi, et al., 2015)، ومحمديان وآخرون (Mohammadian & et al., 2015)، وبين وهو (Yen & Ho, 2012)، في حين هناك دراسة القطان وآخرون (Al-Qattan, et al., 2015) تطرقت إلى تقييم رياضة المرأة، ويلاحظ أن الدراسة الحالية اختلفت عن الدراسات السابقة من حيث الهدف، إلا انها تشابهت مع دراسة الزيود والزيود (Al-Zyoud & Al-Zyoud, 2015) التي هدفت التعرف إلى دور الأندية الرياضية في إشباع حاجات الشباب (الرياضية والاجتماعية والثقافية) من وجهة نظر طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك.

- تشابهت الدراسة الحالية من حيث المنهج المستخدم وأدوات جمع البيانات مع كافة الدراسات السابقة، والتي استخدمت جميعها المنهج الوصفي المسحي، والاستبانة كأداة لجمع البيانات.

- تواجدت المرأة كعينة للدراسات السابقة في أكثر من دراسة سابقة منها: دراسة شتيوي (Shtawy, 2017)، والقطان وآخرون (Al-Qattan, et al., 2015)، ومحمديان وآخرون (Mohammadian & et al., 2015)، وبين وهو (Yen & Ho, 2012). حيث تشابهت الدراسة الحالية معها في ذلك، في حين اختلفت من حيث العينة مع الدراسات السابقة الأخرى التي مثلت عينتها من طلبة الجامعات.

- تراوحت عينة الدراسات السابقة ما بين 190 - 1360 مجوئاً.

## أهم ما يميز هذه الدراسة

بناء على ما ذكر أعلاه فإن أهم ما يميز هذه الدراسة عن الدراسات السابقة، تتمثل بمحاولة الدراسة الحالية إلقاء الضوء على الاشباعات المتحققة من مشاركة المرأة بالأنشطة الرياضية في مراكز اللياقة البدنية بمحافظة إربد، من خلال تركيزها على جوانب تمس حياة المرأة الاجتماعية والصحية والنفسية، بالإضافة إلى تناولها لمتغيري (الحالة الاجتماعية، والمؤهل العلمي) ومدى تأثير ذلك على مشاركة المرأة في مراكز اللياقة البدنية وممارستها للرياضة، وانعكاس ذلك في تلبية رغبات المرأة الاجتماعية والصحية والنفسية، خصوصاً أن المرأة تمثل شريحة اجتماعية لها خصوصيتها في المجتمعات المحافظة كالمجتمع الأردني.

ومن خلال الدراسات السابقة استفاد الباحثان ما يلي:

- تغطية بعض جوانب الإطار النظري وبخاصة الجوانب المرتبطة بمراكز اللياقة البدنية وأدوارها في اشباع حاجات المرأة الاجتماعية والنفسية والصحية.
- اطلاع الباحثين وتحليلهما للدراسات السابقة كانت عوناً لهما في تحديد مشكلة الدراسة.
- تحديد المنهج العلمي والأسلوب الإحصائي وصياغة تساؤلات وأهداف الدراسة.
- اختيار مجتمع الدراسة والفئة المستهدفة للدراسة.

## الطريقة والإجراءات

### منهجية الدراسة

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية، لمناسبتها لطبيعة أهداف وتساؤلات الدراسة الحالية.

### مجتمع الدراسة

شمل مجتمع الدراسة السيدات والفتيات المشتركات والمنسبات لمراكز اللياقة البدنية النسوية بهدف ممارسة الأنشطة الرياضية في محافظة إربد، بالمملكة الأردنية الهاشمية، والبالغ عددهن (1620) سيدة وفتاة، يمثلن (25) مركزاً رياضياً (حسب إحصائيات اللجنة الأولمبية الأردنية).

### عينة الدراسة

تم اختيار عينة عشوائية تكونت من (247) سيدة وفتاة من المشتركات في مراكز اللياقة البدنية النسوية في محافظة إربد، وبنسبة (15 %) من مجتمع الدراسة، والجدول (1) يوضح توزيع

دور مراكز اللياقة البدنية في إشباع الحاجات الاجتماعية والصحية والنفسية للمرأة في محافظة إربد من وجهة نظرهم  
خالد محمود الزبيد، وسيم يوسف زيدان

أفراد العينة تبعاً إلى متغيري الحالة الاجتماعية، المؤهل العلمي، ويوضح مراكز اللياقة البدنية التي  
مثلت الدراسة الحالية.

**الجدول (1) توزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً للمتغيرات الشخصية**

المتغير	المستوى	التكرار	النسبة المئوية %	
الحالة الاجتماعية	متزوجة	130	52.6	
	عزباء	117	47.4	
	المجموع	247	100.0	
المؤهل العلمي	أقل من ثانوية عامة	19	7.7	
	ثانوية عامة	33	13.4	
	دبلوم	39	15.8	
	بكالوريوس	131	53.0	
	دراسات عليا	25	10.1	
	المجموع	247	100.0	
	اسم المركز	I gym ladies fitness	23	9.3
		Fitness time	25	10.1
Flex fitness		21	8.5	
Weider gym		32	13.0	
You fitness center		17	6.9	
Alreem womenfitness		25	10.1	
Platinum gym		35	14.2	
Galaxy gym		32	13.0	
Oxygen gym		27	10.9	
Stop for fitness		10	4.0	
المجموع		247	100.0	

بلغت أعلى نسبة مئوية لتوزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير اسم المركز (14.2%) لمركز  
(Platinum Gym)، وبلغت أدنى نسبة مئوية (4.0%) لمركز (Stop for Fitness).



## أداة الدراسة:

اعتمدت الدراسة على الاستبانة كوسيلة لجمع المعلومات والبيانات بغرض الوصول إلى أهداف الدراسة والإجابة عن تساؤلاتها.

## بناء أداة الدراسة:

قام الباحثان ببناء أداة الدراسة وتطوير فقراتها من خلال الخطوات التالية:

(1) مراجعة الأبحاث والدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة والمتعلقة بالآثار الاجتماعية والنفسية والصحية في الأنشطة الرياضية المختلفة، والأدوات المستخدمة في هذه البحوث والدراسات، مثل: دراسة شتيوي (Shtawy, 2017)، والزيود والزيود (Al-Zyoud & Al-Zyoud, 2015)، والجوارنة والفريحات (Al-Jouarnh & Al-Frehat, 2009).

(2) التحقق من الشروط العلمية لأداة الدراسة من الصدق والثبات.

## صدق أداة الدراسة

- تم حساب الصدق من خلال صدق المحتوى، وذلك بتحديد مجالات وفقرات الاستبانة بصورتها الأولية حيث بلغت (43) فقرة، ومن ثم تم عرضها على مجموعة من المحكمين والخبراء في مجال التربية الرياضية (ملحق2)، وذلك من أجل التأكد من مناسبة الفقرات لكل مجال وصياغة الفقرات وحذف أو تعديل أو إضافة بعض الفقرات وفق ما يرويه مناسباً.
- تم إجراء التعديلات الأولية كما رآها المحكمون حيث تم حذف وتعديل والإبقاء على بعض الفقرات، واعتمد الباحثان ما نسبته (70%) فأكثر من إجماع المحكمين لقبول الفقرة أو رفضها، ثم إعادة صياغة الاستبانة بصورتها النهائية (ملحق1) حيث اشتملت على (31) فقرة موزعة على ثلاثة محاور (الاجتماعي، والنفسي، والصحي).

## ثبات أداة الدراسة

للتحقق من ثبات أداة الدراسة تم تطبيقها على عينة مكونة من (30) سيدة وفتاة من المشتركات في مراكز اللياقة البدنية النسوية في محافظة إربد من نفس مجتمع الدراسة وخارج عينتها، وقد تم استخدام اختبار الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha)، إذ يقاس

دور مراكز اللياقة البدنية في إشباع الحاجات الاجتماعية والصحية والنفسية للمرأة في محافظة إربد من وجهة نظرهم  
خالد محمود الزيود، وسيم يوسف زيدان

مدى التناسق في إجابات المبحوثين عن كل الأسئلة الموجودة في أداة الدراسة، كما يمكن تفسير (ألفا) بأنها معامل الثبات الداخلي بين الإجابات، ويدل على ارتفاع قيمته على درجة ارتفاع الثبات ويتراوح ما بين (0-1) وتكن قيمته مقبولة عند (60%) وما فوق، وفي دراسات أخرى تكون مقبولة عند (70%) وما فوق، والجدول التالي يبين ذلك.

**الجدول (2) معاملات ثبات الداخلي (كرونباخ ألفا) على مجالات الدراسة**

المجال	معامل ثبات الاتساق الداخلي (كرونباخ ألفا)
المجال النفسي	0.76
المجال الصحي	0.79
المجال الاجتماعي	0.77
الأداة ككل	0.78

يظهر من جدول (2) أن قيم معاملات ثبات (كرونباخ ألفا) لمجالات أداة الدراسة تراوحت بين (0.76-0.79)؛ إذ أشارت معظم الدراسات إلى أن نسبة قبول معامل الثبات (0.60) (Amir & Sonderpandian, 2002).

#### تعديل المقياس

لتحليل البيانات اعتمد على مقياس ليكرت الخماسي في الإجابة عن الأسئلة، وذلك حسب المقياس المبين أدناه:

#### اختبار مقياس الاستبانة

الدرجة	1	2	3	4	5
مستوى الموافقة	موافق بشدة	موافق	محايد	معارض	معارض بشدة

أما فيما يتعلق بالحدود التي اعتمدها هذه الدراسة عند التعليق على المتوسط الحسابي للمتغيرات الواردة في نموذج الدراسة، ولتحديد درجة الموافقة فقد حدد الباحثان ثلاثة مستويات، هي (مرتفع، متوسط، منخفض) بناءً على المعادلة الآتية:

طول الفترة = (الحد الأعلى للبدل - الحد الأدنى للبدل) / عدد المستويات

$$1.33 = 3/4 = 3/(1-5)$$

ويوضح الجدول (3) مقياس تحديد مستوى الملاءمة للوسط الحسابي وذلك للاستفادة منه عند التعليق على المتوسطات الحسابية.

**الجدول (3) مقياس تحديد مستوى الملاءمة للوسط الحسابي**

الوسط الحسابي	درجة التقييم
1-أقل من 2.33	منخفضة
2.33-أقل من 3.67	متوسطة
3.67-5	مرتفعة

### خطوات تطبيق الدراسة

- تم بناء الدراسة والتأكد من الشروط العلمية لتطبيقها من صدق وثبات.
- تحديد مجتمع الدراسة وحصر عينة الدراسة.
- إعداد نسخ من أداة الدراسة (الاستبانة) المعدة لقياس دور مراكز اللياقة البدنية في إشباع الحاجات الاجتماعية والصحية والنفسية للمرأة في محافظة إربد من وجهة نظرهن.
- التنسيق مع القائمين على مراكز اللياقة البدنية النسوية من قبل الباحثين.
- تم مقابلة المشتركات وتوضيح أهمية إجراء الدراسة وغاياتها، وأن الإجابات ستعامل بسرية تامة، (من قبل طالبات الدراسات العليا نظر لطبيعة مراكز اللياقة البدنية النسوية وخصوصياتها).
- توزيع أداة الدراسة على عينة الدراسة.
- استرجاع الاستبانات من المشاركات في مراكز اللياقة البدنية النسوية بعد استكمال الإجابة عن فقراتها.

### متغيرات الدراسة

**المتغيرات المستقلة:** وتشمل الحالة الاجتماعية، وله مستويان: متزوجة وعزباء، والمستوى التعليمي: وله خمسة مستويات: أقل من ثانوية عامة، ثانوية عامة، دبلوم، بكالوريوس، دراسات عليا.

دور مراكز اللياقة البدنية في إشباع الحاجات الاجتماعية والصحية والنفسية للمرأة في محافظة إربد من وجهة نظرهن  
خالد محمود الزيود، وسيم يوسف زيدان

**المتغيرات التابعة:** استجابات أفراد عينة الدراسة عن مجالات وفقرات مقياس مراكز اللياقة البدنية في إشباع الحاجات الاجتماعية والصحية والنفسية للمرأة في محافظة إربد من وجهة نظرهن.

### المعالجات الإحصائية

تم استخدام برنامج الحزم الإحصائية (SPSS) لاستخراج البيانات الخاصة بالدراسة، حيث تم استخدام أساليب الإحصاء الوصفي لخصائص المستجيبين باستخدام التكرارات والنسب المئوية، كما تم استخدام مجموعة من أساليب الإحصاء الاستدلالي للإجابة عن تساؤلات الدراسة، وبالتحديد فقد استخدم الباحثان الأساليب الإحصائية التالية:

- 1- معادلة كرونباخ ألفا، ومعامل الارتباط بطريق بيرسون : للتحقق من ثبات أداة الدراسة وثبات تطبيقها.
- 2- التكرارات والنسب المئوية: للتعرف على توزيع أفراد العينة تبعاً للمتغيرات الشخصية.
- 3- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية: للتعرف على إجابات أفراد عينة الدراسة عن فقرات مجالات الدراسة.
- 4- اختبار (Independent Samples Test): للتعرف على الفروق بين إجابات أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية.
- 5- تحليل التباين الأحادي (ANOVA): للتعرف على الفروق بين إجابات أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغير المستوى التعليمي.

### عرض النتائج ومناقشتها

أولاً: النتائج المتعلقة بالإجابة عن التساؤل الأول: ما دور مراكز اللياقة البدنية في إشباع الحاجات الصحية والنفسية والاجتماعية للمرأة في محافظة إربد من وجهة نظرهن؟ وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد العينة عن جميع مجالات أداة الدراسة، والجدول (4) يوضح ذلك.

**جدول (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية  
 لإجابات أفراد العينة عن جميع مجالات أداة الدراسة (ن=247)**

الرتبة	الرقم	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	درجة التقييم
1	1	النفسي	4.64	0.60	92.8	مرتفعة
2	2	الصحي	4.53	0.68	90.6	مرتفعة
3	3	الاجتماعي	4.37	0.70	87.4	مرتفعة
		الأداة ككل	4.52	0.54	90.4	مرتفعة

يظهر من الجدول (4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد العينة عن مجالات الدراسة تراوحت ما بين (4.64-4.37) بدرجة تقييم مرتفعة لجميع الفقرات جاء بالمرتبة الأولى المجال النفسي بمتوسط حسابي (4.64)، بالمرتبة الثانية جاء المجال الصحي بمتوسط حسابي (4.53)، وجاء بالمرتبة الثالثة والأخيرة المجال الاجتماعي بمتوسط حسابي (4.37)، وبلغ المتوسط الحسابي للأداة ككل (4.52) بدرجة تقييم مرتفعة، وهذا يدل على أن مراكز اللياقة البدنية الخاصة بالسيدات تلعب دوراً هاماً في إشباع حاجات المرأة الصحية والنفسية والاجتماعية.

كما قام الباحثان باستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن فقرات كل مجال من مجالات الدراسة بشكل منفرد، والجدول (5-7) توضح ذلك.

**المجال النفسي**

**جدول(5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية  
 لإجابات أفراد العينة عن فقرات المجال النفسي**

الرتبة	الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة التقييم
1	1	تساعدني على التخلص من الاكتئاب والتوترات العصبية.	4.98	0.90	مرتفعة
2	2	تساعدني بالوصول إلى مستوى مرتفع من الثقة بالنفس.	4.85	1.08	مرتفعة
3	11	تشعرنني بمكانتي وأهميتي في المجتمع.	4.81	1.35	مرتفعة

دور مراكز اللياقة البدنية في إشباع الحاجات الاجتماعية والصحية والنفسية للمرأة في محافظة إربد من وجهة نظرهن  
خالد محمود الزبود، وسيم يوسف زيدان

الرتبة	الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة التقييم
4	8	تسهم بتمتعي بشهرة وشعبية بين زملائي.	4.80	1.39	مرتفعة
5	3	تتمني لدي قوة العزيمة والإرادة.	4.70	1.03	مرتفعة
6	5	تمكني من ضبط انفعالاتي ومشاعري.	4.69	1.02	مرتفعة
7	7	تشعرنني بالاستمتاع والارتياح الذاتي.	4.57	1.23	مرتفعة
8	4	تعزز لدي من مستوى الطاقة النفسية الإيجابية.	4.47	1.04	مرتفعة
9	10	تساعدني باستغلال أوقات فراغي.	4.45	1.16	مرتفعة
10	6	تساعدني على تخطي روتين الحياة اليومية وحالة الركود.	4.41	1.13	مرتفعة
11	9	تجعلني أشعر بحياة مليئة بالتفاؤل والنجاح.	4.34	1.40	مرتفعة
		المجال النفسي ككل	4.64	0.60	مرتفعة

يظهر من الجدول (5) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد العينة عن فقرات المجال النفسي تراوحت بين (4.34-4.98)، حيث كان أعلاها للفقرة (1) ونصها: تساعدني على التخلص من الاكتئاب والتوترات العصبية، بدرجة تقييم مرتفعة، بينما كان أدناها للفقرة (9) ونصها: تجعلني أشعر بحياة مليئة بالتفاؤل والنجاح، بمستوى تقييم مرتفعة، وبلغ المتوسط الحسابي للمجال ككل (4.64) بدرجة تقييم مرتفعة.

ويعزى السبب في ذلك إلى أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية، ودورها الهام في تحسين الحالة المزاجية والنفسية للأفراد وخصوصاً العنصر النسوي، فمن خلال الرياضة تخرج المرأة من روتين حياتها اليومي ويعزز من تخلصها من ضغوط أعمال المنزل وتربية الأبناء، بالإضافة إلى تفريغ طاقتها السلبية لتشعر بالسعادة والسرور، وبالوقت نفسه تشعر بجودة حياتها وتزداد مشاعر التفاؤل

والثقة بالنفس، وقد يكمن السبب في ذلك إلى أن خروج المرأة لممارسة الأنشطة البدنية في مراكز اللياقة البدنية والرياضية يمكنها من استثمار أوقات فراغها، ويفسح لها المجال للشعور بذاتها وقدراتها، وبالتالي تشعر بقيمتها وإنتاجيتها في المجتمع، ليكسبها ذلك تغير في نمط حياتها اليومي، وقد يعود ذلك للتغيرات الحاصلة على جسدها نتيجة ممارستها الأنشطة الرياضية والبدنية في مراكز اللياقة البدنية، فالشعور بحدوث تغيرات جسمية كنقص الوزن يعزز من ثقة المرأة بنفسها، ويخلصها من الاكتئاب الناجم عن زيادة الوزن، عدا عن أن ممارستها للأنشطة البدنية في مراكز اللياقة يشعرها بالطمأنينة والراحة، لكونها تمارس الرياضة بعيداً عن قيود المجتمع، وتحت إشراف مدربات متخصصات ومدركات لحاجات المرأة المختلفة، وضمن ظروف بيئية أمنه وملاءمة.

ومع نتائج هذه الدراسة اتفقت نتائج دراسة شتيوي (Shtawy, 2017) التي توصلت إلى إن مستوى الدوافع النفسية والصحية لممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية جاءت بدرجة تقييم مرتفعاً جداً، واتفقت كذلك نتائج دراسة مع ما توصلت إليه نتائج دراسة القطان وآخرون (AI-Qattan et al., 2015) التي أظهرت أن (93.3%) من آراء أفراد عينة الدراسة حول الجانب النفسي، يعزى سبب ممارستها للأنشطة الرياضية إلى شعورهن بالسعادة والاسترخاء بعد مشاركتهن في الأنشطة الرياضية، ويلاحظ أن النتائج الحالية تتفق مع نتائج دراسة محمديان وآخرون (Mohammadian & et al., 2015) التي أظهرت النتائج أن العوامل النفسية والبدنية كانت أكثر العوامل تأثيراً على تشجيع مشاركة النساء كبار السن بالأنشطة الرياضية الترويحية.

## المجال الصحي

### جدول (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

#### لإجابات أفراد العينة عن فقرات المجال الصحي

الرتبة	الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة التقييم
1	8	تسهم من ممارستي العادات والسلوكيات الصحية والحركية.	4.98	1.07	مرتفعة
2	3	تعزز من مناعتي ضد الأمراض.	4.85	1.23	مرتفعة
3	9	تسهم في الحد من آثار الشيخوخة المبكرة.	4.76	1.07	مرتفعة
4	10	تساعدني من التغلب على مشاكل نقص أو قلة الحركة التي فرضتها الحياة الحديثة.	4.75	1.09	مرتفعة

دور مراكز اللياقة البدنية في إشباع الحاجات الاجتماعية والصحية والنفسية للمرأة في محافظة إربد من وجهة نظرهن  
خالد محمود الزيود، وسيم يوسف زيدان

الرتبة	الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة التقييم
5	2	تلزمني من مواصلة التمارين الرياضية.	4.65	1.09	مرتفعة
6	4	تساعدني في التخلص من الوزن الزائد (السمنة).	4.64	1.07	مرتفعة
7	5	تكسبني الرشاقة والقوام الجميل.	4.54	1.22	مرتفعة
8	7	تقلل من الترهلات الجسدية.	4.11	1.47	مرتفعة
9	1	تساعدني في المحافظة على لياقتي البدنية	4.07	1.30	مرتفعة
10	6	تكسبني التحمل على القيام بأعمال وواجباتي اليومية.	4.06	1.38	مرتفعة
		المجال الصحي ككل	4.53	0.68	مرتفعة

يظهر من الجدول (6) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد العينة عن فقرات المجال الصحي تراوحت بين (4.06-4.98)، حيث كان أعلاها للفقرة (8) ونصها: تسهم من ممارستي العادات والسلوكيات الصحية والحركية، بدرجة تقييم مرتفعة، بينما كان أدناها للفقرة (6) ونصها: تكسبني التحمل على القيام بأعمال وواجباتي اليومية، بمستوى تقييم مرتفعة، وبلغ المتوسط الحسابي للمجال ككل (4.53) بدرجة تقييم مرتفعة.

ويمكن أن يعود السبب إلى أن مشاركة الإناث في مراكز اللياقة البدنية لممارسة الأنشطة الرياضية والبدنية عزز من ثقافتهم الرياضية والصحية، فتوجيهات المدربات لهن عزز من ثقافتهم الرياضية وأكسبهم المعرفة اللازمة لممارسة الرياضة بطرق علمية سليمة، وامتلكن المعرفة اللازمة حول أهمية التغذية المتزنة مع ممارسة الأنشطة البدنية في اكتساب الرشاقة والقوام المناسب، وقد يكمن السبب نتيجة انعكاس ممارستهن للأنشطة البدنية في مراكز اللياقة البدنية، على تخلصهن من الترهلات الجسدية، وامتلاكهن قوام سليم ورشاقة جميلة، بالإضافة لنظارة البشرة، بالوقت نفسه امتلاكهن للقدرة على القيام بالأعمال والواجبات اليومية دون تعب وإرهاق، ويمكن أن يعزى كذلك إلى أن ممارستهن للأنشطة البدنية والرياضية ساعد في التخفيف من الآم المرأة خلال مرحلة الطمث وما يرافقها من أعراض جانبية كآلام في أسفل الظهر والغثيان.



وانتقلت النتيجة الحالية مع ما توصلت إليه نتائج دراسة النمرات (El-Nmerat, 2018) حيث أظهرت نتائج الدراسة إلى أن الأنشطة الرياضية تلعب دوراً هاماً وفعالاً في إشباع حاجات طلبة كلية التربية الرياضية (الاجتماعية والنفسية والصحية)، وانتقلت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة ين وهو (Yen & Ho, 2012) التي أظهرت أن الدوافع الاجتماعية والصحية وحب التعلم والمحافظة على الوزن من أهم الدوافع التي تشجع المرأة على ممارسة الأنشطة الرياضية في الأندية الصحية، وانتقلت هذه النتائج مع ما توصلت إليه نتائج دراسة القطان وآخرون (Al-Qattan et al., 2015) حيث بينت النتائج أن الجانب الصحي قد يكون دافعاً أو عائقاً لممارسة المرأة البحرينية للنشاط الرياضي، فتبين أن ما نسبته (27.3%) من غير الممارسات لدهين مشكلات صحية. أما بالنسبة للممارسات فأظهرت النتائج أن المشكلات الصحية لدهين لا تتعدى (15%)، وتتفق هذه النتائج كما يبدو مع نتائج دراسة مولانوروزي وآخرون (Molanorози et al., 2015) التي أظهرت أن أهم دوافع النساء لممارسة الأنشطة الرياضية مقارنة مع الذكور كانت الاهتمام بالمظهر الخارجي، والظروف النفسية، والحالة البدنية، وانتقلت كذلك النتائج الحالية مع ما خلصت إليه نتائج دراسة ين وهو (Yen & Ho, 2012) حيث كشفت نتائج الدراسة أن الدوافع الاجتماعية والصحية وحب التعلم والمحافظة على الوزن من أهم الدوافع التي تشجع المرأة على ممارسة الأنشطة الرياضية في الأندية الصحية.

## المجال الاجتماعي

### جدول (7) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

#### لإجابات أفراد العينة عن فقرات المجال الاجتماعي

الرتبة	الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة التقييم
1	1	توفر لي الفرص لتكوين علاقات اجتماعية جديدة.	4.97	1.15	مرتفعة
2	2	تعزز من رغبتي بالعمل ضمن فريق.	4.90	1.10	مرتفعة
3	4	تعزز من شعوري بالروابط والدعم الاجتماعي.	4.76	1.31	مرتفعة
4	6	تسهل من عمليات الاتصال مع الآخرين.	4.48	1.30	مرتفعة
5	5	تكتسبني قيم وخبرات وخصال مرغوبة متنوعة.	4.45	1.42	مرتفعة
6	7	تخرجني من العزلة الاجتماعية.	4.36	1.26	مرتفعة
7	3	تساعدني على تعلم التزام بالمواعيد.	4.23	0.99	مرتفعة

دور مراكز اللياقة البدنية في إشباع الحاجات الاجتماعية والصحية والنفسية للمرأة في محافظة إربد من وجهة نظرهن  
خالد محمود الزيود، وسيم يوسف زيدان

الرتبة	الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة التقييم
8	10	تنمي من مستوى قدراتي القيادية.	4.06	1.40	مرتفعة
9	8	تنمي من قدرتي على التعامل مع أفراد من ثقافات مختلفة.	3.78	1.16	مرتفعة
10	9	تمكني من حسن التصرف في المواقف الجديدة.	3.71	1.27	مرتفعة
		المجال الاجتماعي ككل	4.37	0.70	مرتفعة

يظهر من الجدول (7) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد العينة عن فقرات المجال الاجتماعي تراوحت بين (3.71-4.97)، حيث كان أعلاها للفقرة (1) ونصها: توفر لي الفرص لتكوين علاقات اجتماعية جديدة، بدرجة تقييم مرتفعة، بينما كان أدناها للفقرة (9) ونصها: تمكني من حسن التصرف في المواقف الجديدة، بمستوى تقييم مرتفعة، وبلغ المتوسط الحسابي للمجال ككل (4.37) بدرجة تقييم مرتفعة.

ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى طبيعة الأنشطة الرياضية عموماً وخصوصاً تلك الممارسة في مراكز اللياقة البدنية، تسهم في إشباع رغبات وحاجات المرأة لما للنشاط الرياضي الممارس في المراكز والصالات البدنية من دور هام في تعزيز العمل الجماعي، ويفسح المجال أمام المرأة للاحتكاك والتعامل مع سيدات وفتيات من مختلف الثقافات والمستويات الاجتماعية والتعليمية، مما يعزز لديها من بناء علاقات اجتماعية جديدة، ويسهل من قدرتها على الاتصال والتواصل، ويغرس لديها خبرات وقيم وخصال مرغوبة (كتحمل المسؤولية، وحسن التصرف في بعض المواقف، والالتزام بالمواعيد وغير ذلك من القيم)، بالإضافة إلى أنه يخرجها من العزلة الاجتماعية، ويحفز من قدراتها القيادية، وقد يكمن السبب كذلك إلى وجود صديقات مشتركات في هذه المراكز، الأمر الذي يشعرها بالدعم والمساندة الاجتماعية، كل ما ذكر من شأنه أن يسهم في إشباع حاجات المرأة الاجتماعية.

ويلاحظ أن نتائج هذه الدراسة اتفقت مع ما خلصت إليه نتائج دراسة الزيود والزيود (Al-Zyoud & Al-Zyoud, 2015) حيث بينت وجود دور إيجابي وهام للأندية الرياضية في إشباع حاجات الشباب (الاجتماعية والرياضية والثقافية) من وجهة نظر عينة الدراسة، وإلى وجود

إشباع لحاجات الشباب الرياضية من كلا الجنسين (الذكور والإناث) من قبل البرامج المقدمة من الأندية الرياضية، واتفقت كذلك نتائج دراسة شتوي (Shtawy, 2017) التي توصلت إلى أن مستوى الدوافع الاجتماعية لممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية جاءت بدرجة تقييم مرتفعة، واتفقت مع النتائج الحالية ما توصلت إليه نتائج دراسة الزيود وبني ملحم (Al-Zyoud & Bny Melhim, 2017) والنمرات (El-Nmerat, 2018) حيث أظهرتا أن الأنشطة الرياضية تلعب دوراً مهماً في تعزيز وتحسين مستوى العلاقات الاجتماعية بين الطلبة، وفي تفاعلهم الاجتماعي، الأمر الذي يسهم في تماسكهم وترابطهم وتكيفهم مع البيئة الجامعية ويخفف وطأة الشعور بالضيق، وتسهم ممارسة الأنشطة الرياضية في تبادل الثقافات والخبرات بين الطلبة واكتساب القيم الاجتماعية السوية والتدريب على القيادة وتقييم الذات والآخرين بصورة مستمرة، واختلفت النتائج الحالية مع نتائج دراسة مولانوروزي وآخرون (Molanorози et al., 2015) التي أظهرت أن أهم دوافع النساء لممارسة الأنشطة الرياضية الاهتمام بالمظهر الخارجي، والظروف النفسية، والحالة البدنية، ويبدو أن هذه النتائج اختلفت أيضاً مع ما توصلت إليه نتائج دراسة محمدان وآخرون (Mohammadian & et al., 2015) وهو (Yen & Ho, 2012) حيث أظهرتا أن العوائق الاجتماعية والإمكانات هي من أهم المعوقات التي تحد من ممارسة المرأة في الأنشطة الرياضية والاشتراك في الأندية الصحية، وعامل الوقت يمثل العائق الوحيد أمام التزامهن واستمرارهن بممارسة هذه الأنشطة.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في استجابات أفراد العينة حول دور مراكز اللياقة البدنية في إشباع الحاجات الاجتماعية والصحية والنفسية للمرأة في محافظة إربد من وجهة نظرهن تبعاً لاختلاف متغيرات (الحالة الاجتماعية، المؤهل العلمي)؟

للإجابة عن هذا التساؤل تم تطبيق اختبار (Independent Samples t-test) على مجالات الدراسة والأداة ككل تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية، والجدول (8) توضح ذلك.

دور مراكز اللياقة البدنية في إشباع الحاجات الاجتماعية والصحية والنفسية للمرأة في محافظة إربد من وجهة نظرهم  
خالد محمود الزبود، وسيم يوسف زيدان

### جدول (8) تطبيق اختبار (Independent Samples t-test)

على مجالات الدراسة والأداة ككل تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعي

الدلالة الإحصائية	T	عزباء		متزوجة		المجال
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.94	0.08	0.56	4.64	0.65	4.65	المجال النفسي
0.91	0.11	0.68	4.53	0.68	4.52	المجال الصحي
0.93	0.09	0.73	4.37	0.66	4.38	المجال الاجتماعي
0.98	0.02	0.54	4.51	0.54	4.52	الأداة ككل

يظهر من جدول (8) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في استجابات أفراد العينة حول دور مراكز اللياقة البدنية في إشباع الحاجات الصحية والنفسية والاجتماعية للمرأة تبعاً لاختلاف متغير الحالة الاجتماعية، حيث كانت جميع قيم (t) غير دالة إحصائياً.

ويبدو أن السبب في ذلك قد يعود إلى طبيعة وتركيبية الإناث بغض النظر عن حالتهم الاجتماعية، فاهتماماتهم لا تنحصر بالجوانب الجمالية فقط؛ بل يتعدى ذلك للجوانب الصحية والاجتماعية والنفسية، ولإدراكهن أن ممارسة الأنشطة الرياضية لا سيما في مراكز اللياقة البدنية قد يؤدي إلى انعكاسات إيجابية على حياتهن الاجتماعية والنفسية والصحية والجمالية، فهن من جهة يسعن من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية من الوقاية ومواجهة المشكلات التي قد يعانين منها أو بعضها، كالمسمنة الزائدة، وترهلات الجسد، وضغوط الحياة الأسرية واليومية، والخروج من حالة الركود والعزلة الاجتماعية وروتين الحياة اليومي، لا سيما أن هذه المشاكل قد تعيق المرأة من القيام بواجباتها اليومية والأسرية، وقد تؤثر سلباً على علاقتها الزوجية أو تقلل من فرص الزواج، ومن جهة ثانية فيمكن أن يمارسن الأنشطة الرياضية في مراكز اللياقة البدنية لمكافحة أمراض العصر المتمثلة بالسكري وأمراض القلب وغيرها ولتحقيق قوام جميل ورشاقة مناسبة ونظارة في البشرة، وقد يكمن السبب إلى تغيير نظرة المجتمع تجاه ممارسة المرأة للأنشطة الرياضية، خصوصاً في ظل

الانتشار الواسع لمراكز اللياقة البدنية النسوية، الأمر الذي عزز من اتجاهاتهن نحو المشاركة في المراكز والصالات الرياضية بهدف تعزيز مكانتهن وإثبات ذاتهن أسوة بالرجال، والشعور بدورهن في المجتمع، والخروج عن القيود الذكورية خصوصاً في المجتمعات المحافظة كالمجتمع الأردني، ومن الممكن أن يعود السبب إلى أن طبيعة الحياة السريعة والاعتماد على الآلة في القيام بالكثير من الأعمال، وانتشار مطاعم الوجبات السريعة، مما أوجد الوقت الكافي لهن للمشاركة في مراكز اللياقة البدنية، خصوصاً مع الاهتمام الواسع في السنوات الأخيرة من قبل وسائل الإعلام ووسائل التواصل الاجتماعي برياضة المرأة وأهميتها بتحقيق حاجات المرأة ودورها في إشباع حاجاتها المختلفة.

واختلفت نتائج هذه الدراسة مع ما توصلت إليه نتائج دراسة شتيوي (Shtawy, 2017) التي بينت وجود فروق إحصائية في مستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية تعزى إلى متغير الحالة الاجتماعية على مجالي الدوافع النفسية والاجتماعية، واختلفت نتائج هذه الدراسة كذلك مع ما توصلت إليه نتائج دراسة محمديان وآخرون (Mohammadian et al., 2015) وين وهو (Yen & Ho, 2012) التي أظهرتا عن أن العوائق الاجتماعية والإمكانات وعامل عامل الوقت تمثل أهم المعوقات التي تحد من التزام المرأة واستمرارها بممارسة الأنشطة الرياضية والاشتراك في الأندية الصحية.

كما تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجالات الدراسة والأداء ككل تبعاً لمتغير المؤهل العلمي، كما تم تطبيق تحليل التباين الأحادي (ANOVA)، وفيما يلي عرض النتائج:

دور مراكز اللياقة البدنية في إشباع الحاجات الاجتماعية والصحية والنفسية للمرأة في محافظة إربد من وجهة نظرهن  
خالد محمود الزبود، وسيم يوسف زيدان

### جدول (9) تحليل التباين الأحادي (ANOVA) على مجالات الدراسة والأداة ككل تبعاً لمتغير المؤهل العلمي

الدالة الإحصائية	F	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	المصادر	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المؤهل العلمي	المجال
0.985	0.090	0.033	4	0.13	بين المجموعات	0.43	4.60	أقل من ثانوية عامة	المجال النفسي
		0.371	242	89.69	داخل المجموعات	0.72	4.62	ثانوية عامة	
			246	89.82	المجموع	0.52	4.61	دبلوم	
						0.63	4.66	بكالوريوس	
0.570	0.734	0.343	4	1.37	بين المجموعات	0.69	4.46	أقل من ثانوية عامة	المجال الصحي
		0.468	242	113.22	داخل المجموعات	0.62	4.64	ثانوية عامة	
			246	114.59	المجموع	0.64	4.64	دبلوم	
						0.70	4.48	بكالوريوس	
0.863	0.322	0.159	4	0.63	بين المجموعات	0.74	4.34	أقل من ثانوية عامة	المجال الاجتماعي
		0.492	242	118.97	داخل المجموعات	0.72	4.35	ثانوية عامة	
			246	119.60	المجموع	0.62	4.41	دبلوم	
						0.72	4.35	بكالوريوس	
					0.67	4.51	دراسات عليا		

المجال	الأداة ككل				
النوع العلمي	أقل من ثانوية عامة	ثانوية عامة	تعليم	بكالوريوس	دراسات عليا
المتوسط الحسابي	4.47	4.54	4.56	4.50	4.55
الانحراف المعياري	0.44	0.62	0.40	0.57	0.55
المصادر	بين المجموعات	داخل المجموعات	المجموع		
مجموع المربعات	0.18	70.99	71.17		
درجة الحرية	4	242	246		
متوسط المربعات	0.045	0.293			
F		0.153			
الدالة الإحصائية		0.961			

يظهر من جدول (9) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في استجابات أفراد العينة حول دور مراكز اللياقة البدنية في إشباع الحاجات الصحية والنفسية والاجتماعية للمرأة تبعاً لاختلاف متغير المؤهل العلمي، حيث كانت جميع قيم (f) غير دالة إحصائياً.

دور مراكز اللياقة البدنية في إشباع الحاجات الاجتماعية والصحية والنفسية للمرأة في محافظة إربد من وجهة نظرهن  
خالد محمود الزبيد، وسيم يوسف زيدان

ويمكن أن يكون السبب في عدم وجود فروق لهذا المتغير يعود للانفجار المعرفي والتكنولوجي، وتغطية وسائل الإعلام المختلفة لأهمية الأنشطة الرياضية على مختلف جوانب حياة المرأة، الأمر الذي وسع من مدارك المرأة وثقافتها الرياضية على اختلاف مستوياتها التعليمي، وبالوقت نفسه قد يعود للتشجيع والتحفيز الذي وجدته المرأة من زوجها أو أبنائها أو صديقاتها خصوصاً في ظل ازدياد أعداد المصابين بأمراض قلته الحركة، لا سيما بين النساء، بالإضافة إلى ذلك قد يكون نتيجة التغيرات الجسمية في جسد المرأة ومظهرها الخارجي، وحاجاتها للتمتع بقوام سليم، ووزن مناسب، ورشاقة جميلة، والخروج من حالة الركود، لما لهذه التغيرات من آثار من شأنها أن تكسب المرأة قدرات وسمات نفسية تعزز ثققتها بنفسها وتشعرها بالسعادة والتفاؤل، ناهيك عن أن ممارسة المرأة للأنشطة الرياضية في مراكز اللياقة البدنية يحقق لها رغباتها الاجتماعية كبناء علاقاتها الاجتماعية جديدة والتعرف على ثقافات مختلفة.

واتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة شتيوي (Shtawy, 2017) التي توصلت إلى عدم وجود فروق إحصائية في دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية تعزى إلى متغيرات المؤهل العلمي نوع العمل والدخل، ويبدو أنها اتفقت كذلك مع ما توصلت إليه نتائج دراسة الزبيد وبني ملحم (Al-Zyoud & Bny Melhim, 2017) التي بينت أهمية الأنشطة الرياضية في تعزيز تكيف الطلبة وتفاعلهم الاجتماعي على اختلاف جنسهم والمرحلة الدراسية، بينما يلاحظ أن هذه النتائج اختلفت مع نتائج دراسة النمرات (El-Nmerat, 2018) التي توصلت إلى أن طلبة كلية التربية الرياضية في المستوى الرابع، يمتلكون الخبرة والمعرفة الكافية لأهمية الأنشطة الرياضية ودورها في إشباع حاجاتهم ورغباتهم المختلفة، بعكس ممن هم في سنوات دراسية أدنى منهم.

## الاستنتاجات

من خلال نتائج الدراسة تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- ممارسة الأنشطة الرياضية في مراكز اللياقة البدنية النسوية تلبى حاجات ورغبات المرأة الصحية والنفسية والاجتماعية، لما تمتلكه من كوادر بشرية متخصصة وأجهزة وأدوات رياضية مناسبة.



- الإناث يمارسن الأنشطة الرياضية في مراكز اللياقة البدنية لمواجهة أمراض قله الحركة، وللمحافظة على مظهر خارجي جميل، وتعزيز ثقتهم بأنفسهن، وإثبات ذاتهن، والمساعدة في التفاعل الاجتماعي وبناء علاقات اجتماعية جديدة.
- الوعي الثقافي بأهمية الرياضة ودور وسائل الإعلام وتشجيع الآخرين، وتغير نظرة المجتمع تجاه ممارسة المرأة للرياضة، من العوامل التي ساعدت المرأة لممارسة الأنشطة الرياضية في مراكز اللياقة البدنية، على الرغم من الاختلاف في الحالة الاجتماعية والتباين في المؤهل العلمي لديهن.

### التوصيات

- في ضوء هذه الاستنتاجات، توصي الدراسة بما يلي:
- ضرورة تشجيع المرأة على ممارسة الأنشطة الرياضية لما لها من تأثير إيجابي في النواحي الاجتماعية والنفسية والصحية.
  - تخصيص جزء من مراكز اللياقة البدنية النسوية كغرفة (حضانة) لاستقبال الأطفال المرافقين لأمهاتهم، وبالتالي تخفيف العبء على المرأة من ترك أطفالها في المنزل، ليكونوا أمامها أثناء ممارستها للأنشطة الرياضية والبدنية.
  - تنويع البرامج والأنشطة الرياضية والبدنية في مراكز اللياقة البدنية النسوية، وتهيئة المناخ العام لتشجيع ممارسة المرأة للأنشطة الرياضية، وتوفير الأجهزة والأدوات الرياضية المناسبة، وأماكن ملائمة للاستحمام وتبديل الملابس إلى غير ذلك.
  - العمل على إتاحة فرص الاشتراك في مراكز اللياقة البدنية النسوية لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية بأسعار رمزية مناسبة، وعدم تحديد أوقات معينة لممارسة الأنشطة الرياضية في مراكز اللياقة البدنية النسوية.
  - إجراء دراسات مشابهة مع تناول متغيرات أخرى مثل: (المستوى الاقتصادي، طبيعة العمل، العمر).

دور مراكز اللياقة البدنية في إشباع الحاجات الاجتماعية والصحية والنفسية للمرأة في محافظة إربد من وجهة نظرهن  
خالد محمود الزيود، وسيم يوسف زيدان

## المراجع

- أبو الفهم، محمد. (2017). سليات استخدام الانترنت ووسائل التواصل الاجتماعي ودور الأنشطة الرياضية في الحد منها، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، إربد.
- بازين، سلمى. (2016). العوائق التي تحول الطالبات الجامعيات عن ممارسة الرياضة، جامعة محمد خيضر بسكرة، شهادة ماجستير غير منشورة، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر.
- بريسم، نعيم. (2008). منتديات الشباب في العراق بين الواقع والطموح، مجلة علوم التربية الرياضية، (1)9 : 149 – 189
- التكريتي، وديع ياسين. (2001). دراسة واقع ممارسة معلمات ومدرسات التربية الرياضية للأنشطة البدنية والرياضية في محافظة نينوى، المؤتمر العلمي الدولي الرابع عشر، التعلم مدى الحياة من أجل آنسات وسيدات أكثر نشاطاً، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، 203-223
- جمال، محمد علي، الدوسري، بادي، الغصاب، عبدالله ومحمود، عماد. (2011). الرياضة والتربية الرياضية في العصر الحديث: القاهرة، ط1، دار الفكر العربي، مصر.
- الجوارنة، رندة صالح، الفريحات، باسم محمد. (2009). أسباب عزوف طالبات كلية عجلون الجامعية عن ممارسة الأنشطة الرياضية، مجلة جامعة كربلاء العلمية، المجلد السابع، العدد الثاني، 109-121
- الخولي، أمين أنور. (1996). الرياضة والمجتمع، سلسلة كتب عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والفنون، الكويت.
- الرواحي، إبراهيم. (2015). دور الأندية الرياضية في تعزيز قيم المواطنة لدى الشباب العماني، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك.
- زريقات، عايد. (2009). دراسة مقارنة لمفاهيم التربية الرياضية لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الأردنية الرسمية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك: إربد الأردن.
- الزيود، خالد محمود والزيود، نايف محمود. (2015). دور الأندية الرياضية في إشباع حاجات الشباب (الرياضية والاجتماعية والثقافية)، مجلة العلوم الاجتماعية، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت، المجلد 43، العدد 3، 158 – 184.

- الزيود، خالد محمود وبني ملح، محمد. (2017). أهمية الأنشطة الرياضية في تحسين العلاقات الاجتماعية بين طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين، المجلد 18 العدد(4)، 355- 327
- الزيود، خالد محمود، بني ملح، محمد بديوي، الويسي، نزار، وطفاح، ياسر. (2017). العوامل المؤدية إلى تعاطي الشباب للمنشطات في الصالات والمراكز الرياضية والانعكاسات الجسمية والاجتماعية والنفسية عليهم، مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين، تاريخ القبول 8/ 2018/1.
- سعد، عبد الجبار وعبد الرزاق، طائري. (2001). واقع الرياضة النسوية في اليمن وسبل تطويرها، المؤتمر العلمي الدولي الرابع عشر، التعلم مدى الحياة من اجل أنسات وسيدات أكثر نشاطاً، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية 765-792.
- السعد، عثمان. (1999). رياضة المرأة والاتحاد العربي للألعاب الرياضية، وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثالث للرياضة والمرأة وموضوعه رياضه المرأة وعلوم المستقبل، جامعة الإسكندرية، كلية التربية الرياضية للبنات، 167-199.
- شتيوي، أميرة حمدان. (2017). دوافع ممارسة اللياقة البدنية لدى النساء في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية، رسالة ماجستير، دراسات المرأة بكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
- عثمان، صفاء عبد الواحد. (2015). واقع ممارسة النشاط الرياضي والعمل الإداري في الصالات الرياضية بولاية الخرطوم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية والرياضية، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.
- العزأوي، إياد عبدالكريم وإبراهيم، مروان عبدالمجيد (2002). علم الاجتماع التربوي الرياضي، الطبعة الأولى، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان.
- الغفيلي، طارق عبد العزيز عبد الله. (2011). دور الصالات الرياضية في انتشار تعاطي المنشطات لدى الشباب في مدينة الرياض، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض.
- منصور، محمد. (2000). المرأة والرياضة من منظور إسلامي، دار المنهاج، عمان.

دور مراكز اللياقة البدنية في إشباع الحاجات الاجتماعية والصحية والنفسية للمرأة في محافظة إربد من وجهة نظرهن  
خالد محمود الزيود، وسيم يوسف زيدان

---

النمرات، عبدالله. (2018). دور الأنشطة الرياضية في إشباع حاجات طلبة كلية التربية الرياضية (الاجتماعية والنفسية والصحية)، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك.

الوصابي، عبد العزيز احمد. (2010). تأثير الثقافة البدنية والرياضية على مستوى الرياضة في محافظة الحديدة باليمن في ظل تحديات العولمة، أطروحة دكتوراه غير منشورة. معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة دالي إبراهيم، الجزائر.

القطان، سامية حسن والنجار، إنعام، وال خليفة، حصة، ومهدي، حسن. (2015). رياضة المرأة بمملكة البحرين التحديات، الواقع، التطلعات، اعداد جامعة البحرين كلية التربية الرياضية بتكليف من المجلس لاعلى للمرأة، ط1، مملكة البحرين.

## References:

- Abu Al-Fahem, M. (2016). Cons of Using Internet Among Physical Education Students at Yarmouk University and how Can Sport Activities Limit Them. Unpublished Master Thesis, Faculty of Physical Education, Yarmouk University.
- Al-Azawi, I. & Marwan, A. (2002). Sociology of Educational Sports, First Edition, International Scientific Publishing House and Distribution House of Culture for publication and distribution, Amman.
- Al-Ghafili, T. (2011). The Role of Sports Halls in the Spread of Doping Among Young People in Riyadh City. Unpublished Master Thesis, Faculty of Social Sciences, Naif Arab University for Security Sciences, Riyadh.
- Al-Jouarnh, R. & Al-Frehat, B. (2009). Reasons of the Students of Ajloun University College Abstaining from Doing Sport Activities, University of Karbala Scientific Journal,7, (2),109-121.
- Al-Qattan, H. & Al-Najjar, A. & Al-Khalifa, H. & Mahdi, H. (2015). Women's Sports in the Kingdom of Bahrain Challenges, Reality, Aspirations, prepared by the University of Bahrain College of Physical Education commissioned by the Supreme Council for Women, First Edition, Kingdom of Bahrain.
- Al-Khouli, A. (1996). Sports and Society, World Knowledge Book Series, National Council for Culture and Arts, Kuwait.
- Alrawahi, A. (2016). The Role of Sporting Clubs in Promoting the Values of Citizenship of the Omani Youth, Unpublished Master Thesis. The Faculty of Physical Education, Yarmouk University.
- Al-Saad, O. (1999). Women's Sport and the Arab Union for Sports, Proceedings of the Third International Scientific Conference of Sport and Women, Women's Science and Future Sciences, Alexandria University, Faculty of Physical Education, 167-199.

- Al-Tikriti & W. (2001). A Study of the Reality of the Practice of Teachers and Teachers of Physical Education for Physical and Sports Activities in Ninawa Governorate, the 14th International Scientific Conference, lifelong learning for more Active Women and Girls, Faculty of Physical Education for Girls, Alexandria University, 203-223.
- Al-Wasabi, A. (2010). The Effect of Physical & Sports Culture on the Sports Level in Hodeidah Governorate in Yemen in the Shadow of the Challenges of Globalization, Dissertation unpublished PhD Institute of Physical Education and Sports, University of Dali Ibrahim, Algeria.
- Al-zyoud, K. & Bny Melhim, M. & Al Luwaici, N. & Telfah, Y. (2017). The Leading Factors to Doping Among Youth at the Gyms and Sports Centers and the Physical, Social and Psychological Consequences, Journal of Educational Sciences, psychological, University of Bahrain, the date of Acceptance 8/1/2018.
- Al-zyoud, K. & Bny Melhim, M. (2017). The Importance of Sporting Activities to Improving Social Relationships Between Students At faculty of Physical Education in Yarmouk University, Journal of Educational Sciences, Psychological, University of Bahrain, 18.(4), 327-355.
- Amir, D. & Sonderpandian, J. (2000). Complete Business Statistics. New York: McGraw – Hill .
- Al-zyoud, K. (2008). The Impact of Customs & Traditions on Women's Sport in Jordan, Unpublished PhD Thesis, Bandios University, Athens.
- Al-Zyoud, K. & Al-Zyoud, N.M. (2015). Role of Sport Clubs in Physical, Social and Cultural Saturation of Youth Needs. Kuwait University. Journal of Social Science. 43(3). 158-184.
- Armond, A. (2004). Student Conceptions of Their Identity as Citizen, and Their Pedagogic Beliefs. University of California, DAI-A 65105 .
- Barseem, N. (2008). Youth Forums in Iraq Between the Reality and Ambitions, Journal of Sport Cience, (9)10: 149-189.

- Bazin, S. (2016). *The Obstacles that Prevent Female University Students from Practicing Sport*, Unpublished master Thesis, Mohammed Khaydar University, Biskra, Algeria.
- David Lyle Light Shields & Brend Jo Light Bredemeier. (1995). *Character Development and Physical Activity*, Human Kinetics, Champaign Illinois.
- El-Nmerat, A. (2018). *The Role of Sports Activities in Satisfying the Needs of Students of the Faculty of Physical Education, (Social, Psychological and Health)*, Unpublished Master Thesis. The Faculty of Physical Education, Yarmouk University.
- Jamal, M, & Al-Dossary, B, & Abdullah, M. (2011). *Sports and Physical Education in the Modern Age: Cairo, First Edition*, Arab Thought House, Egypt.
- Kamberidou, I. & Al Zyoud, K. (2010). "Women & Sports in Jordan and in "Koranic Society". *journal of Women & Sports*, VII, 2009/2010. 54-72.
- Mansoor, A. & Al-Sharbeeni, Z. (2005). *Youth Between Generation Conflict New and Islamic: Problems, Issues, and Life Skills*, Arabic Dar Al-Fikr, Cairo
- Mansour, M. (2000). *Women & Sport from an Islamic Perspective*, Dar Al-Manhaj, Amman.
- Mohammadian, M. Amirtash, A. Tojan, F. (2015). *The Study of Factors Effecting Elderly Womens Participation in Recreational Activities* IJBPAS, 4(7). 970-974.
- Molanorozi, K. khoo, S. & Morris, T. (2015). *Motives for Adult Prticipation in Physical Activity Type of Activity, Age, and Gender*. BMC, Public Health, 15(66). 1-12.
- Othman, S. (2015). *The Reality of Practicing Sports Activity and Administrative Work in the Gymnasiums in Khartoum State*, Unpublished master thesis, Faculty of Physical Education and Sports, Sudan University of Science and Technology.
- Papacharisis, V., Goudas, M., Danish, S., & Theodorakis, Y. (2005). *The Effectiveness of Teaching a Life Skills Program in a School-based Sport Context*. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 247-254.

- Saad, A. & Abdul Razzaq, T. (2001). The Reality of Women's Sports in Yemen and Ways to Develop them, the 14th International Scientific Conference, lifelong learning for more active women and girls, Faculty of Physical Education for Girls, Alexandria University 765-792.
- Shtawy, A. (2017). Motivation for Physical Fitness Practice among the Women in Physical Fitness Center in the North of West North Bank Governorates, Unpublished Master Thesis. The Degree of Master of Women's Studies of in the Faculty of Graduate Studies, An-Najah National University, Nablus, Palestine.
- Smith L. (2009). The Effects of Programmer Contents on Children Ripeness to Televised Commercial Message, phd-iric, the University of Wisconsin.
- Stamiris, J, (2000). Science of Sport. Second Revived Publication, G.Athens. Publication Zita.
- Zureiqat, A. (2009). A Comparative Study of the Concepts of Physical Education among Faculty Members in the Official Jordanian Universities, Unpublished Master Thesis, Yarmouk University: Irbid, Jordan.
- Yan, C. & Ho, L. (2012). Motivations, Constraints & Lifestyle Adjustments Associated with Urban Taiwanese Women's use of Sport and Athletic Clubs. *Social Behavior and Personality*, 40(6), 971-982.