



The role of fitness centers in meeting women's social needs

***DR. Dina Ebrahim Mohamed Keshk**

This study aimed to explore the role of fitness centers in meeting the social needs of women in Alexandria Governorate. It also investigated the differences in participants' responses based on demographic variables: age, marital status, educational qualification, occupation, and membership duration.

The most important conclusions was that fitness centers play a prominent role in meeting women's social needs. The results showed a clear increase in the sample's responses across all questionnaire dimensions. Fitness centers provide comprehensive, high-quality services that meet women's social, psychological, and physical needs, regardless of differences in age, marital status, educational background, employment status, or membership duration. This confirms the centers' ability to create a flexible and attractive environment.

Keywords: (Satisfaction of needs – Fitness centers – Social needs)



دور مراكز اللياقة البدنية في اشباع الحاجات الاجتماعية للمرأة

* أ.م.د/ دينا إبراهيم محمد كشك

يهدف البحث إلى التعرف على دور مراكز اللياقة البدنية في إشباع الحاجات الاجتماعية للمرأة بمحافظة الإسكندرية، بالإضافة إلى دراسة الفروق في استجابات العينة حول هذا الدور وفقاً لعدد من المتغيرات الديموغرافية، وهي: (العمر، الحالة الاجتماعية، المؤهل الدراسي، الوظيفة، مدة الاشتراك).

تتبع الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، وتم استخدام استمارة استبيان مكونة من (٢٧) عبارة لجمع البيانات. بلغت عينة الدراسة (١٩٨) امرأة، تم تقسيمها إلى (٥٠) امرأة للعينة الاستطلاعية، و(١٤٨) امرأة للدراسة الأساسية.

وكانت أهم الإستنتاجات : تلعب مراكز اللياقة البدنية دوراً بارزاً في تلبية الحاجات الاجتماعية للمرأة، حيث أظهرت النتائج ارتفاعاً واضحاً في استجابات العينة نحو جميع محاور الاستبيان، ومراكز اللياقة تقدم خدمات شاملة ذات جودة عالية تلبي الاحتياجات الاجتماعية والنفسية والبدنية للمرأة ، بغض النظر عن اختلافاتهم في السن، أو الحالة الاجتماعية، أو التعليمية، أو الوظيفية، أو مدة الاشتراك، وهو ما يؤكد قدرة هذه المراكز على تلبية الاحتياجات الاجتماعية للمرأة

الكلمات الافتتاحية (اشباع الحاجات – مراكز اللياقة البدنية – الحاجات الاجتماعية)

* أستاذ مساعد بقسم العلوم التربوية والنفسية والإجتماعية – كلية التربية الرياضية للبنات – جامعة الإسكندرية .



دور مراكز اللياقة البدنية في اشباع الحاجات الاجتماعية للمرأة

* أ.م.د/ دينا إبراهيم محمد كشك

مقدمة ومشكلة البحث:

تعد الأنشطة البدنية والرياضية إحدى مظاهر التقدم والرفي للمجتمعات وجزءاً من حياة الإنسان المعاصر؛ لما لها من انعكاسات إيجابية على مختلف جوانب حياة الفرد الصحية والنفسية والاجتماعية، فالأنشطة الرياضية والبدنية تسعى لتنمية الفرد التنمية الشاملة ليكون قادراً على مواجهة متطلبات الحياة والتعامل معها ، حيث تهدف الأنشطة الرياضية إلى تحسين الحالة الصحية والجسمية للفرد، كما أنها عامل مهم في تنمية علاقات الفرد الاجتماعية مع الآخرين، ومن خلالها يمكن الوصول لاندماج الفرد اجتماعياً بطريقة أكثر سلاسة ، كما تعزز لديه القيم والمعايير السوية ليكون فعالاً في المجتمع .

تعتبر مراكز اللياقة البدنية والأندية الصحية من الأماكن الجاذبة لممارسة الرياضة في مصر في الفترة الأخيرة ، حيث شهدت تطوراً ملحوظاً من حيث الامكانيات والاجهزة والأدوات الرياضية ، مما أدى إلى زيادة الطلب والاقبال من الافراد الذين يسعون إلى الوصول لحياة صحية أفضل من خلال اكسابهم اللياقة البدنية ، ونتيجة لانتشار الثقافة الصحية والرياضية بين لأفراد المجتمع فقد أصبحت ممارسة الرياضة من خلال مراكز اللياقة البدنية والاندية الصحية من الأشياء المحببة للأفراد .

كما تعد مراكز اللياقة البدنية من المؤسسات الاجتماعية الحديثة التي أصبحت تلعب دوراً محورياً في حياة الأفراد، لا سيما النساء، من خلال ما توفره من بيئة اجتماعية داعمة ومساحة للتفاعل والتواصل، إلى جانب الأهداف الصحية والبدنية. لم تعد هذه المراكز تؤدي فيها الوظائف الرياضية فقط، بل أصبحت أيضاً بمثابة فضاءات اجتماعية تتيح للمرأة فرصاً للتواصل، والتفريغ الانفعالي، وتكوين العلاقات، وتحقيق الذات، مما يساهم في إشباع حاجاتها الاجتماعية والنفسية على حد سواء (ماجدة عطية ٢٠١٩ : ٨٨-٩١)، KMcNeill et al., (2006: 1015 1017).

حيث تلعب المراكز الرياضية دوراً مهماً في تلبية الاحتياجات الاجتماعية للمرأة من خلال توفير مساحة للنشاط البدني والتفاعل الاجتماعي، كما تعمل كنقاط إلتقاء بين الثقافات،

* أستاذ مساعد بقسم العلوم التربوية والنفسية والإجتماعية - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية .



وتعزز الروابط بين مجموعات متنوعة من النساء، مما يعزز الترابط الاجتماعي (Pia Cardone 2019: 111)

وفي ظل التغيرات الاجتماعية والثقافية المتسارعة، أصبحت مراكز اللياقة البدنية من أبرز المؤسسات المجتمعية التي تساهم في دعم وتمكين المرأة على مستويات متعددة، ليس فقط من الناحية الجسدية، وإنما أيضاً من الناحية الاجتماعية والنفسية، وتكتسب هذه المراكز أهمية متزايدة كونها تمثل فضاءً اجتماعياً تلقت فيه النساء من خلفيات متنوعة، مما يخلق بيئة تفاعلية تساعد على تلبية حاجاتهن الاجتماعية المختلفة. (سحر الخولي 2020 : ١١٢ – ١١٤)، (Eyler, et al 2022 : 241-244)

كما ترتبط المشاركة في الأنشطة البدنية والاجتماعية داخل هذه المراكز بتحسين الصحة النفسية، وتقوية العلاقات الاجتماعية، وتقليل مشاعر القلق والعزلة، وهي جوانب تمثل احتياجات أساسية لدى الكثير من النساء، خاصة في البيئات الحضرية التي قد تقل فيها فرص التفاعل الاجتماعي الطبيعي نتيجة لنمط الحياة السريع- (Biddle & Asare, 2011: 887-889)، (منى الشناوي ٢٠٢١ : ٩٥ – ٩٧)

وقد أشارت الدراسات إلى أن النساء اللواتي يشاركن بانتظام في أنشطة جماعية داخل مراكز اللياقة يملكن شبكات اجتماعية أوسع، ويعبرن عن مستويات أعلى من الرضا عن حياتهن الاجتماعية. (Stathi et al., 2002: 82-85)

كما تلعب هذه المراكز دوراً محورياً في دعم مفاهيم التمكين الاجتماعي والنفسي للمرأة، حيث تُتيح لها التحكم في وقتها، واتخاذ قرارات تتعلق بجسدها وصحتها، والانخراط في علاقات اجتماعية تُعزز من ثقتها بذاتها واستقلالها. وفي المجتمعات التي قد تقيد فيها الأدوار التقليدية حركة المرأة أو تقل فيها مساحات التعبير الاجتماعي، تصبح هذه المراكز منصات بديلة لبناء الهوية وتعزيز الذات .

(Karageorghis & Priest, 2012: 60 – 62) (نادية حلمي ٢٠١٨ : ١٠٣ – ١٠٦)

كما يذكر سبينك وآخرون (٢٠٠٧) Spink, K. S أن التماسك الجماعي في مراكز اللياقة يؤدي إلى تحسين الالتزام والاستمرارية، مما يعزز من الروابط الاجتماعية بين الأعضاء.

(Spink, et al 2007: 39-59)



ويذكر محمد الطويل (٢٠١٥) أن الانتظام في ممارسة الأنشطة داخل مراكز اللياقة ساهم في تنمية المهارات الاجتماعية وتعزيز العلاقات الإنسانية، خاصة في الفئات العمرية الشابة. (محمد الطويل ٢٠١٥ : ١٤٥-١٦٧)

كما توصلت دراسة أميرة شتيوي (٢٠١٧) إلى أن الدوافع الاجتماعية لممارسة النساء للياقة البدنية كانت مرتفعة، مما يشير إلى أهمية الجانب الاجتماعي في تحفيز النساء على ممارسة الرياضة. (أميرة شتيوي ٢٠١٧ : ٧٠)

كما ذكرت فاطمة السعيد (٢٠١٨) أن المشاركة المنتظمة تخلق بيئة تفاعلية تساعد المشتركين على تكوين صداقات، وتخفف من الشعور بالوحدة، خاصة بين النساء. (فاطمة السعيد ٢٠١٨ : ٢١٠)

ويشير سامي عبد الله (٢٠٢٠) إلى أن ممارسة النشاط البدني في أطر جماعية مثل مراكز اللياقة يُعزز من مشاعر القبول والانتماء ويشجع على التعاون (سامي عبد الله ٢٠٢٠ : ٩١)

كما شهدت العقود الأخيرة اهتماماً متزايداً بمراكز اللياقة البدنية، ليس فقط لما تقدمه من خدمات صحية وجسمانية، بل لما تؤديه من أدوار اجتماعية ونفسية، خاصة في حياة النساء. فمع تطور نمط الحياة وارتفاع الوعي بأهمية التوازن الجسدي والنفسي، أصبحت هذه المراكز ملاذاً للعديد من السيدات الباحثات عن بيئة داعمة تُسهم في تحسين جودة حياتهن الاجتماعية. وتشير الأدبيات إلى أن التمارين الرياضية الجماعية والمشاركة في الأنشطة داخل مراكز اللياقة تُعد من الوسائل الفعالة لتعزيز الشعور بالانتماء، وتوسيع دائرة العلاقات الاجتماعية، وتقوية الدعم النفسي بين السيدات. (سعاد الحمادي ٢٠١٩ : ١٤٥-١٦٧) ، (هناء العبيدي ٢٠٢١ : ٨٨-١٠٦)

ولقد تعددت الدراسات التي اهتمت بدراسة الرياضة ومراكز اللياقة البدنية للسيدات ، فبعض الدراسات اهتمت بأهمية ممارسة الرياضة على الأفراد مثل دراسة كل من **هناء العبيدي (٢٠٢١)** ، **دعاء أحمد (٢٠٢٠)** ، **سعاد الحمادي (٢٠١٩)** حيث اتفقوا على أن مراكز اللياقة البدنية تُسهم في بناء علاقات اجتماعية إيجابية، كما توفر بيئة آمنة للتواصل والدعم بين النساء ، و تعزز من الشعور بالاستقلالية والثقة بالنفس ، كما أن النساء العاملات اللواتي يرتدن مراكز اللياقة البدنية يتمتعن بتواصل اجتماعي أفضل ، وأنها وسيلة للاندماج الاجتماعي وتوسيع شبكة العلاقات الاجتماعية ، كما أسفرت دراسة **خالد الزيود ، وسيم**



زيدان (٢٠٢٢) عن أن لمراكز اللياقة البدنية النسوية لها دور مهم في اشباع الحاجات النفسية والصحية والاجتماعية للمرأة

ومن هنا نجد أن مراكز اللياقة البدنية من المؤسسات المجتمعية الحديثة التي تلعب أدواراً متعددة، ليس فقط في تعزيز الصحة البدنية، بل أيضاً في توفير بيئة اجتماعية تتيح للمرأة التواصل والتفاعل وتحقيق الذات. وبالرغم من أن معظم الدراسات ركزت على الأبعاد الصحية لمراكز اللياقة، إلا أن الجانب الاجتماعي لا يزال بحاجة إلى مزيد من الدراسة، خصوصاً في المجتمعات العربية، حيث تلعب هذه المراكز دوراً متزايداً في تمكين المرأة وتوفير فرص للتفاعل الاجتماعي خارج الإطار الأسري، ومع تزايد الإقبال النسائي على هذه المراكز، بات من الضروري دراسة دور مراكز اللياقة البدنية في اشباع الحاجات الاجتماعية للمرأة.

أهمية البحث :

أولاً: الأهمية النظرية:

١. الإسهام في إثراء الأدبيات السوسيولوجية:

يقدم هذا البحث إضافة نوعية إلى الدراسات السوسيولوجية الخاصة بالمرأة والنشاط البدني، من خلال تسليط الضوء على البعد الاجتماعي لمراكز اللياقة البدنية، والذي غالباً ما يتم تجاهله لصالح التركيز على الجوانب الصحية والبدنية.

٢. فهم أعمق للعلاقة بين الرياضة والحاجات الاجتماعية:

يساهم البحث في توضيح كيفية ارتباط الأنشطة الرياضية المنظمة بالحاجات الاجتماعية مثل الانتماء، القبول، الدعم الاجتماعي، وبناء الهوية لدى المرأة، مما يدعم الاتجاهات النظرية التي ترى في الرياضة أداة للدمج والتمكين الاجتماعي.

٣. الكشف عن متغيرات جديدة ذات صلة بالمرأة والرياضة:

من خلال التحليل الميداني، قد تظهر متغيرات جديدة أو علاقات بينية لم يتم تناولها بشكل كافٍ في دراسات سابقة.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

١. توجيه العاملين في مراكز اللياقة البدنية:

توفر نتائج البحث معلومات عملية تفيد مديري ومصممي البرامج داخل مراكز اللياقة في فهم الحاجات الاجتماعية للنساء، مما يمكنهم من تصميم برامج أكثر ملائمة وتشجيعاً على المشاركة.



٢. تعزيز المشاركة النسائية في الحياة العامة:

من خلال إبراز الأثر الاجتماعي لمراكز اللياقة، يمكن للبحث أن يساهم في تشجيع مزيد من النساء على الانخراط في الأنشطة المجتمعية والرياضية، مما يعزز من دورهن في الحياة العامة.

٣. التخطيط لإنشاء مراكز لياقة موجهة اجتماعياً:

يمكن أن يُستخدم البحث كمرجع في تصميم مراكز لياقة بدنية تراعي الأبعاد الاجتماعية والنفسية للمرأة، وليس فقط الأبعاد البدنية، مما يزيد من فعالية تلك المراكز في خدمة المجتمع.

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على :

١. دور مراكز اللياقة البدنية في إشباع الحاجات الاجتماعية للمرأة .
٢. الفروق في استجابات العينة حول دور مراكز اللياقة البدنية في إشباع الحاجات الاجتماعية وفقاً لمتغير (العمر - الحالة الاجتماعية - المؤهل الدراسي - الوظيفة - مدة الاشتراك) .

تساؤلات البحث :

١. ما دور مراكز اللياقة البدنية في إشباع الحاجات الاجتماعية للمرأة؟
٢. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في استجابات العينة حول دور مراكز اللياقة البدنية في إشباع الحاجات الاجتماعية وفقاً لمتغير (العمر - المؤهل الدراسي - الوظيفة - الحالة الاجتماعية - مدة الاشتراك) ؟

مصطلحات البحث :

• مراكز اللياقة البدنية :

المؤسسات أو الأماكن التي تقدم خدمات رياضية منظمة للسيدات المشاركات في البحث، وتشمل هذه الخدمات ممارسة التمارين البدنية، برامج اللياقة العامة، وخدمات الدعم الاجتماعي والنفسي، وذلك بشكل منتظم، وبمعدل لا يقل عن مرة واحدة أسبوعياً، بهدف إشباع الحاجات الاجتماعية والنفسية للمرأة.(تعريف اجرائي)



• الحاجات الاجتماعية :

مجموعة من المتطلبات النفسية والاجتماعية التي تسهم في الشعور بالانتماء والتقدير والتفاعل الإيجابي مع الآخرين، وتشمل الحاجة إلى العلاقات الاجتماعية، الدعم الاجتماعي، الشعور بالقبول والانتماء، وتحقيق الذات داخل الإطار المجتمعي. (مروة محمد عبد العال ٢٠٢٢ : ١٧)

• مجالات البحث :

- المجال البشري : السيدات المرتادات على مراكز اللياقة البدنية .
- المجال المكاني : مراكز اللياقة البدنية بمحافظة الاسكندرية .
- المجال الزمني : تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٢٦ - ٢٠٢٣ / ٣ / ١٤ .
- تم تطبيق الدراسة الأساسية في الفترة من ٢٤ - ٢٠٢٣ / ٥ / ١ .

• إجراءات البحث :

• المنهج المستخدم :

تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي الذي يتم من خلاله جمع البيانات والمعلومات ووصف الظاهرة وتحليل بياناتها.

• مجتمع البحث :

يتكون مجتمع البحث من السيدات المرتادات لمراكز اللياقة البدنية بمحافظة الاسكندرية ، ممن تتراوح أعمارهن بين 20 إلى ٥٠ سنة، ويمارسن النشاط البدني بانتظام (مرة واحدة على الأقل أسبوعياً).

• عينة البحث :

- تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية للسيدات الممارسات للنشاط البدني بمراكز اللياقة البدنية بمحافظة الاسكندرية ، حيث بلغت عينة البحث الاستطلاعية (٥٠) سيدة من السيدات الممارسات للنشاط البدني بمراكز اللياقة البدنية، وبلغت عينة البحث الأساسية (١٤٨) سيدة من السيدات الممارسات للنشاط البدني بمراكز اللياقة البدنية. ويوضح جدول (١) التوزيع العددي لعينة البحث الأساسية



جدول (١)

التوزيع العددي لعينة البحث الأساسية وفقاً لمتغيرات البحث

المتغير	الفئة	العدد	المجموع
العمر	أقل من ٢٠	٨٧	١٤٨
	من ٢١ ل ٣٠	٢٢	
	من ٣١ ل ٤٠	٢١	
	أكثر من ٤٠	١٨	
المؤهل	ثانوي	١٠٣	١٤٨
	جامعي	٣٠	
	دراسات عليا	١٥	
الحالة الوظيفية	طالبة	١٠٢	١٤٨
	موظفة	٣١	
	ربة منزل	١٥	
الحالة الاجتماعية	عزباء	١٢٢	١٤٨
	متزوجة	٢٦	
مدة الاشتراك	أقل من سنة	٥٧	١٤٨
	من ١ - ٣ سنوات	٤٢	
	أكثر من ٣ سنوات	٤٩	

أدوات البحث :

١. استمارة استبيان (دور مراكز اللياقة البدنية في إشباع الحاجات الاجتماعية للمرأة)
خطوات اعداد استبيان دور مراكز اللياقة البدنية في إشباع الحاجات الاجتماعية للمرأة :
١. تم الإطلاع علي المراجع العلمية والدراسات المرجعية التي تناولت موضوع البحث ، وإجراء مقابلات شخصية مع السادة الخبراء في تخصص علم الاجتماع الرياضي ، وعلم النفس الرياضي مرفق (١) للاستفادة من آرائهم في تحديد محاور الإستبيان .
٢. تم تحديد محاور الإستبيان وكان عددهم سبعة محاور وهم (الحاجة إلى التقدير والاحترام - الحاجة إلى الانتماء والتواصل الاجتماعي - الحاجة إلى الدعم العاطفي والنفسي - الحاجة إلى تحقيق الذات وتطوير القدرات - الحاجة إلى الترفيه والاسترخاء - الحاجة إلى الإرشاد والتوجيه - التفاعل الثقافي والاجتماعي)، ويوضح جدول (٢) آراء السادة الخبراء حول محاور الاستبيان.



جدول (٢)

آراء الخبراء في محاور الاستبيان (ن=٨)

ملاحظات	معامل لوش لصدق المحتوى	الخبراء الموافقون		المحور	
		%	عدد		
	*١.٠٠٠	١٠٠.٠٠	٨	الحاجة إلى التقدير والاحترام	١
	*١.٠٠٠	١٠٠.٠٠	٨	الحاجة إلى الانتماء والتواصل الاجتماعي	٢
	*١.٠٠٠	١٠٠.٠٠	٨	الحاجة إلى الدعم العاطفي والنفسي	٣
	*١.٠٠٠	١٠٠.٠٠	٨	الحاجة إلى تحقيق الذات وتطوير القدرات	٤
	*١.٠٠٠	١٠٠.٠٠	٨	الحاجة إلى الترفيه والاسترخاء	٥
	*١.٠٠٠	١٠٠.٠٠	٨	الحاجة إلى الإرشاد والتوجيه	٦
	*١.٠٠٠	١٠٠.٠٠	٨	التفاعل الثقافي والاجتماعي	٧

* المحور مقبول (معامل لوش لصدق المحتوى الدال عند (ن = ٨ خبراء) = ٠.٧٥٠
(Ayre & Scally, 2013, p.85)

يتضح من جدول (٢) موافقة السادة الخبراء على جميع المحاور المقترحة للاستبيان.
٣. تم وضع العبارات في صورة تقريرية بأسلوب علمي واضح وتم توزيعها بما يتناسب مع المحاور، وذلك بهدف تكوين الصورة الأولية لإستمارة الإستبيان مرفق (٢) .
٤. تم عرض الاستبيان علي مجموعة من الخبراء المتخصصين وكان عددهم (٨) خبراء وذلك لإبداء الرأي حول مناسبة المحاور والعبارات وحذف أو اضافة أو تعديل أو دمج أى محور مرفق (١) . ويوضح جدول (٣) آراء السادة الخبراء حول عبارات استبيان اشباع الحاجات الاجتماعية للمرأة.



جدول (٣)

آراء الخبراء في عبارات للاستبيان (ن=٨)

ملاحظات	معامل لوش لصدق المحتوى	الخبراء الموافقون		رقم العبارة	المحور	ملاحظات	معامل لوش لصدق المحتوى	الخبراء الموافقون		رقم العبارة	المحور
		%	عدد					%	عدد		
	*١.٠٠٠	١٠٠.٠٠	٨	١٦	الحاجة إلى تحقيق الذات وتطوير القدرات		*٠.٧٥٠	٨٧.٥٠	٧	١	الحاجة إلى التقدير والاحترام
	*٠.٧٥٠	٨٧.٥٠	٧	١٧			*١.٠٠٠	١٠٠.٠٠	٨	٢	
	*٠.٧٥٠	٨٧.٥٠	٧	١٨		حذف	*٠.٢٥٠	٦٢.٥٠	٥	٣	
حذف	*٠.٠٠٠	٥٠.٠٠	٤	١٩			*١.٠٠٠	١٠٠.٠٠	٨	٤	
	*١.٠٠٠	١٠٠.٠٠	٨	٢٠	الحاجة إلى الترفيه والاسترخاء		*٠.٧٥٠	٨٧.٥٠	٧	٥	الحاجة إلى الانتماء والتواصل الاجتماعي
	*٠.٧٥٠	٨٧.٥٠	٧	٢١			*٠.٧٥٠	٨٧.٥٠	٧	٦	
	*١.٠٠٠	١٠٠.٠٠	٨	٢٢		حذف	*٠.٠٠٠	٥٠.٠٠	٤	٧	
	*٠.٧٥٠	٨٧.٥٠	٧	٢٣			*١.٠٠٠	١٠٠.٠٠	٨	٨	
	*٠.٧٥٠	٨٧.٥٠	٧	٢٤	الحاجة إلى الإرشاد والتوجيه	حذف	*٠.٢٥٠	٦٢.٥٠	٥	٩	الحاجة إلى الدعم العاطفي والنفسي
	*٠.٧٥٠	٨٧.٥٠	٧	٢٥			*١.٠٠٠	١٠٠.٠٠	٨	١٠	
	*١.٠٠٠	١٠٠.٠٠	٨	٢٦			*٠.٧٥٠	٨٧.٥٠	٧	١١	
	*١.٠٠٠	١٠٠.٠٠	٨	٢٧			*١.٠٠٠	١٠٠.٠٠	٨	١٢	
	*٠.٧٥٠	٨٧.٥٠	٧	٢٨	التفاعل الثقافي والاجتماعي		*٠.٧٥٠	٨٧.٥٠	٧	١٣	الحاجة إلى الدعم العاطفي والنفسي
	*١.٠٠٠	١٠٠.٠٠	٨	٢٩		حذف	*٠.٢٥٠	٦٢.٥٠	٥	١٤	
	*٠.٧٥٠	٨٧.٥٠	٧	٣٠			*١.٠٠٠	١٠٠.٠٠	٨	١٥	
	*١.٠٠٠	١٠٠.٠٠	٨	٣١							
	*١.٠٠٠	١٠٠.٠٠	٨	٣٢							

* المحور مقبول (معامل لوش لصدق المحتوى الدال عند (ن = ٨ خبراء) = ٠.٧٥٠ & Ayre & Scally, 2013, p.85)

يتضح من جدول (٣) موافقة السادة الخبراء على عبارات الصورة الأولية للاستبيان مع اقتراح حذف (٥) عبارات وقامت الباحثة بإجراء التعديلات اللازمة قبل الاستمرار في إجراءات تقنين الاستبيان ويوضح جدول (٤) العبارات التي تم حذفها وفقا لرأي السادة الخبراء .



جدول (٤)

العبارات التي تم حذفها وفقاً لرأي السادة الخبراء

المحور	رقم العبارة	العبارات التي تم حذفها
المحور الأول: الحاجة إلى التقدير والاحترام	٣	أشعر أن لي دورا اجتماعيا داخل المركز
المحور الثاني: الحاجة إلى الانتماء والتواصل الاجتماعي	٧	أرى في المركز مساحة تعزز استقلاليته وشخصيتي
	٩	يساعدني في التخفيف من الشعور بالوحدة
المحور الثالث: الحاجة إلى الدعم العاطفي والنفسي	١٤	توجد روح تعاون وتبادل خبرات بين المتدربات
المحور الرابع: الحاجة إلى تحقيق الذات وتطوير القدرات	١٩	ساعدني في التغلب على مشاعر الإحباط والتراجع الذاتي

٥. كما إشتمل الإستبيان علي مجموعة من البيانات الديموجرافية التي يحتاج إليه البحث وهي (

العمر - المستوى التعليمي - الحالة الاجتماعية - الوظيفة - مدة الاشتراك)

المعاملات العلمية لاستبيان دور مراكز اللياقة البدنية في اشباع الحاجات الاجتماعية للمرأة :

قامت الباحثة بتطبيق الاستبيان في صورته الأولية (بعد تعديلات الخبراء) لإجراء

المعاملات العلمية وذلك عن طريق حساب الصدق والثبات على عينة الدراسة الإستطلاعية

والتي بلغ قوامها عدد (٥٠) سيدة من السيدات المرتادات على مراكز اللياقة البدنية بمحافظة

الإسكندرية خارج عينة البحث الأساسية وذلك على النحو التالي :



• أولاً صدق الاستبيان :

جدول (٥)

الاتساق الداخلي للاستبيان (ن=٥٠)

معامل ارتباط سبيرمان			رقم العبارة	المحور	معامل ارتباط سبيرمان			رقم العبارة	المحور	
المحور مع إجمالي الاستبيان	العبارة مع إجمالي الاستبيان	العبارة مع إجمالي الاستبيان			المحور مع إجمالي الاستبيان	العبارة مع إجمالي الاستبيان	العبارة مع إجمالي المحور			
*٠.٧٥١	*٠.٣٣٠	*٠.٤٠٥	١٢	الحاجة إلى تحقيق الذات وتطوير القدرات	*٠.٦٣٥	*٠.٢٨٨	*٠.٧٢٦	١	الحاجة إلى التقدير والاحترام	
	*٠.٤٩٤	*٠.٧٠٤	١٣			*٠.٤٦٤	*٠.٥٧٢	٢		
	*٠.٣٣٤	*٠.٥٤٣	١٤			*٠.٥٥٨	*٠.٧٣٢	٣		
	*٠.٤٠١	*٠.٣٦٨	١٥		*٠.٤١٩	*٠.٢٨٠	*٠.٦٣٢	٤	الحاجة إلى الانتماء والتواصل الاجتماعي	
	*٠.٥١٥	*٠.٥٥٢	١٦			*٠.٣٠٠	*٠.٦٢٦	٥		
*٠.٥٩٤	*٠.٣٣٤	*٠.٥٥٢	١٧	الحاجة إلى الترفيه والاسترخاء	*٠.٤١٩	*٠.٣٨٤	*٠.٧٨٦	٦		
	*٠.٣٥٣	*٠.٥٧٦	١٨			*٠.٣٧٢	*٠.٧٩٦	٧		
	*٠.٥٧٣	*٠.٩١١	١٩			*٠.٢٨٩	*٠.٦٦٠	٨		
*٠.٨٥٦	*٠.٦٥٥	*٠.٧١٠	٢٠	الحاجة إلى الإرشاد والتوجيه	*٠.٥٧٢	*٠.٣٢٨	*٠.٨٠٦	٩	الحاجة إلى الدعم العاطفي والنفسي	
	*٠.٧٠٩	*٠.٨٤٥	٢١			*٠.٦٠٩	*٠.٧٩٨	١٠		
	*٠.٦٣٨	*٠.٧٦٠	٢٢			*٠.٥٢٦	*٠.٧٨٥	١١		
	*٠.٣٧٨	*٠.٤١٩	٢٣							
*٠.٧٢٨	*٠.٥٣٨	*٠.٥٣٠	٢٤	التفاعل الثقافي والاجتماعي						
	*٠.٢٨٦	*٠.٥٢٩	٢٥							
	*٠.٥٥٦	*٠.٧٠٣	٢٦							
	*٠.٥٢١	*٠.٧٣٨	٢٧							

* دال إحصائياً عند ٠.٠٥ (معامل ارتباط سبيرمان الجدولي = ٠.٢٧٩)

يتضح من جدول (٥) أن معاملات ارتباط كل عبارة بالمحور الخاص بها وبإجمالي الاستبيان، كذا ارتباط كل محور بإجمالي الاستبيان دالة إحصائياً مما يدل على الاتساق الداخلي لمحاور وعبارات الاستبيان.



• ثانياً ثبات الاستبيان :

جدول (٦)

ثبات الاستبيان بطريقة ألفا كرونباخ (ن=٥٠)

المحور	رقم العبارة	معامل ثبات ألفا لكرونباخ		المحور	رقم العبارة	معامل الثبات في حالة حذف العبارة		معامل الثبات في حالة حذف العبارة	رقم العبارة	المحور	معامل الثبات في حالة حذف العبارة	معامل الثبات في حالة حذف العبارة
		للاستبيان	للمحور			للاستبيان	للمحور					
الحاجة إلى التقدير والاحترام	١	٠.٧٩٠	٠.٧٧٦	الحاجة إلى تحقيق الذات وتطوير القدرات	١٢	٠.٧٢٢	٠.٩٠٨	٠.٧٩٠	٠.٧٩٠	٠.٧٩٠	٠.٧٢٢	٠.٩٠٨
	٢				١٣	٠.٧٢٨	٠.٩٠٤					
	٣				١٤	٠.٧١١	٠.٩٠٦					
	٤				١٥	٠.٧٥٣	٠.٩٠٤					
	٥				١٦	٠.٧٤٧	٠.٩٠٥					
الانتماء والتواصل الاجتماعي	٦	٠.٧٩٣	٠.٧١٥	الحاجة إلى الترفيه والاسترخاء	١٧	٠.٧٢٥	٠.٩٠٣	٠.٧٩٣	٠.٧٩٣	٠.٧٩٣	٠.٧٢٥	٠.٩٠٣
	٧				١٨	٠.٧٠٣	٠.٩٠٣					
	٨				١٩	٠.٧٢٢	٠.٩٠٩					
الحاجة إلى الدعم العاطفي والنفسي	٩	٠.٧٤٨	٠.٧٥٩	الحاجة إلى الإرشاد والتوجيه	٢٠	٠.٧٠٦	٠.٩٠٧	٠.٧٤٨	٠.٧٤٨	٠.٧٤٨	٠.٧٠٦	٠.٩٠٧
	١٠				٢١	٠.٦٣١	٠.٩٠٤					
	١١				٢٢	٠.٥٤٥	٠.٩٠٦					
التفاعل الثقافي والاجتماعي	٢٣	٠.٧٠٦	٠.٧٠٦	التفاعل الثقافي والاجتماعي	٢٣	٠.٧٠٦	٠.٩٠٦	٠.٧٠٦	٠.٧٠٦	٠.٧٠٦	٠.٧٠٦	٠.٩٠٦
	٢٤				٢٤							
	٢٥				٢٥							
	٢٦				٢٦							
	٢٧				٢٧							

يتضح من جدول (٦) أن معامل ثبات الاستبيان وكذلك معاملات ثبات المحاور مقبولة إحصائياً (٠.٧٠ فأكثر) (Lance, Butts & Michels, 2006) كما أن معاملات الثبات للاستبيان والمحاور في حالة حذف العبارة أقل من (أو تساوي) مثلتها بدون حذف العبارة مما يعني أن حذف أي عبارة سيؤثر سلباً (أو لن يؤثر) على ثبات الاستبيان، وهذا يدل على ثبات الاستبيان ومحاوره وعباراته.



الدراسة الأساسية :

بعد الانتهاء من اجراء المعاملات العلمية للاستبيان ، بذلك أصبح الاستبيان في صورته النهائية مرفق (٣) ويتكون من ٢٧ عبارة ، ويتم الاجابة على الاستبيان دائما = ٣ ، أحيانا = ٢ ، نادرا = ١
تم تطبيق الاستبيان على عينة قوامها (١٤٨) سيدة من المرتدات على مراكز اللياقة البدنية في الفترة من ١ / ٥ / ٢٠٢٣ - ٢٤ / ٥ / ٢٠٢٣.

المعالجات الإحصائية:

استعانت الباحثة بالبرنامج الإحصائي SPSS الإصدار ٢٣ لإجراء التحليل الإحصائي واستخدمت المعالجات الإحصائية التالية:

١- معامل لوش لصدق المحتوى ويحسب كالآتي

$$\text{معامل لوش لصدق المحتوى} = \frac{\text{عدد الخبراء الموافقون} - (\text{عدد الخبراء} \div 2)}{(\text{عدد الخبراء} \div 2)}$$

(Ayre & Scally, 2013, p79)

٢- معامل ارتباط سبيرمان

٣- معامل ألفا كرونباخ للثبات

٤- التكرار والنسبة المئوية

٥- مربع كاي

٦- اختبار مان ويتي للابارامتري للمقارنة بين مجموعتين مستقلتين

**عرض ومناقشة النتائج :**

أولا عرض نتائج التساؤل الاول : ما دور مراكز اللياقة البدنية في اشباع الحاجات الاجتماعية للمرأة؟
سوف يتم الاجابة على التساؤل الأول من خلال عرض جدوال (٧) ، (٨) ، (٩) ، (١٠) ، (١١) ، (١٢) ، (١٣) ، (١٤) ، (١٥) ، (١٦) ، (١٧) ، (١٨) ، (١٩) ، (٢٠) ، (٢١).
أولا: استجابات عينة البحث بالنسبة لمتغير العمر:

جدول (٧)

استجابات عينة البحث طبقاً لمتغير العمر (فئة أقل من ٢٠ سنة) على عبارات الاستبيان (ن = ٨٧)

رقم العبرة	العبرة	الاتجاه السائد							
		دائماً	أحياناً	نادراً	الاتجاه السائد	٢ ك	عدد	%	عدد
		عدد	%	عدد	%	اتجاه			
	المحور الأول: الحاجة إلى التقدير والاحترام								
١	أشعر بأن المدربات والعاملات في المركز يقدرن جهودي وبشجعنني على تحقيق أهدافي الرياضية.	٥٦	٦٤.٣٧	٣٠	٣٤.٤٨	١	١.١٥	٨٧.٧٤	دائماً
٢	أحتاج إلى أن تُتاح لي فرصة المشاركة في الأنشطة التي تُبرز مهاراتي الرياضية.	٧٤	٨٥.٠٦	٩	١٠.٣٤	٤	٤.٦٠	٩٣.٤٩	دائماً
٣	أشعر بالتقدير من قبل إدارة المركز عند تقديم اقتراحات أو ملاحظات لتحسين الخدمات	٥٣	٦٠.٩٢	٢٩	٣٣.٣٣	٥	٥.٧٥	٨٥.٠٦	دائماً
	المحور الثاني: الحاجة إلى الانتماء والتواصل الاجتماعي								



٤	تساعدني على بناء علاقات إيجابية مع المشتركات	٧٣	٨٣.٩١	١٣	١٤.٩٤	١	١.١٥	٩٤.٢٥	دائماً	*١٠٢.٦٢١
٥	توفر بيئة اجتماعية تجعلني أشعر بالانتماء والراحة.	٦٧	٧٧.٠١	١٩	٢١.٨٤	١	١.١٥	٩١.٩٥	دائماً	*٨٠.٢٧٦
٦	أشارك في الأنشطة الجماعية في المركز لتوسيع دائرة معارفي وتعزيز علاقتي الاجتماعية	٥٨	٦٦.٦٧	٢٢	٢٥.٢٩	٧	٨.٠٥	٨٦.٢١	دائماً	*٤٧.٣٧٩
٧	تعزز من رغبتني بالعمل ضمن فريق	٥٩	٦٧.٨٢	٢٦	٢٩.٨٩	٢	٢.٣٠	٨٨.٥١	دائماً	*٥٦.٤٨٣
٨	تخرجني من العزلة الاجتماعية	٦٩	٧٩.٣١	١٥	١٧.٢٤	٣	٣.٤٥	٩١.٩٥	دائماً	*٨٥.٢٤١
	المحور الثالث: الحاجة إلى الدعم العاطفي والنفسي									
٩	أشعر بأن المدربات يقدمن لي الدعم النفسي بجانب الإرشاد الرياضي.	٦٧	٧٧.٠١	١٧	١٩.٥٤	٣	٣.٤٥	٩١.١٩	دائماً	*٧٨.٠٦٩
١٠	أحتاج إلى وجود أنشطة ترفيهية تدعم حالتي النفسية.	٧٢	٨٢.٧٦	١٥	١٧.٢٤	٠	٠.٠٠	٩٤.٢٥	دائماً	*٩٩.٥١٧
١١	يساهم التفاعل الإيجابي داخل المركز في تحسين حالتي النفسية ومزاجي العام.	٧٧	٨٨.٥١	١٠	١١.٤٩	٠	٠.٠٠	٩٦.١٧	دائماً	*١٢٠.٨٩٧
	المحور الرابع: الحاجة إلى تحقيق الذات وتطوير القدرات									
١٢	يوفر لي المركز برامج تساعدني على تحقيق أهدافي الصحية والبدنية.	٧٥	٨٦.٢١	١١	١٢.٦٤	١	١.١٥	٩٥.٠٢	دائماً	*١١١.١٧٢
١٣	أطمح إلى تحسين قدراتي البدنية والرياضية بمساعدة المركز.	٦٢	٧١.٢٦	٢٥	٢٨.٧٤	٠	٠.٠٠	٩٠.٤٢	دائماً	*٦٧.١٠٣
١٤	أشعر بالفخر عند تحقيق إنجازات رياضية جديدة داخل المركز.	٦٢	٧١.٢٦	١٨	٢٠.٦٩	٧	٨.٠٥	٨٧.٧٤	دائماً	*٥٨.٤١٤
١٥	تكسبني قيم وخبرات متنوعة	٧٤	٨٥.٠٦	١٢	١٣.٧٩	١	١.١٥	٩٤.٦٤	دائماً	*١٠٦.٨٢٨
١٦	تمكنني من حسن التصرف في المواقف المختلفة	٦٥	٧٤.٧١	٢١	٢٤.١٤	١	١.١٥	٩١.١٩	دائماً	*٧٣.٩٣١
	المحور الخامس: الحاجة إلى الترفيه والاسترخاء									
١٧	يوفر المركز أنشطة ترفيهية تجعل تجربتي أكثر متعة.	٧٨	٨٩.٦٦	٨	٩.٢٠	١	١.١٥	٩٦.١٧	دائماً	*١٢٥.٠٣٤



١٨	أستمتع بالمشاركة في الفعاليات التي تجمع بين الرياضة والترفيه في المركز	٨١	٩٣.١٠	٤	٤.٦٠	٢	٢.٣٠	٩٦.٩٣	دائماً	*١٣٩.٩٣١
١٩	أرى أهمية تخصيص مساحة للاسترخاء بعد التمارين داخل المركز.	٦٩	٧٩.٣١	١٧	١٩.٥٤	١	١.١٥	٩٢.٧٢	دائماً	*٨٧.١٧٢
	المحور السادس: الحاجة إلى الإرشاد والتوجيه									
٢٠	يقدم لي المدربون نصائح وإرشادات ملائمة لتحقيق أهدافي الرياضية.	٦٦	٧٥.٨٦	١٩	٢١.٨٤	٢	٢.٣٠	٩١.١٩	دائماً	*٧٥.٧٩٣
٢١	أحتاج إلى ورش عمل أو ندوات داخل المركز لتطوير معرفتي بالصحة واللياقة.	٦٤	٧٣.٥٦	١٦	١٨.٣٩	٧	٨.٠٥	٨٨.٥١	دائماً	*٦٤.٧٥٩
٢٢	أسفيد من التوجيه المستمر الذي يقدمه المركز لتحسين أدائي الرياضي.	٦٤	٧٣.٥٦	١٩	٢١.٨٤	٤	٤.٦٠	٨٩.٦٦	دائماً	*٦٧.٢٤١
٢٣	تمكنني من حسن التصرف في المواقف الجديدة	٦٧	٧٧.٠١	١٨	٢٠.٦٩	٢	٢.٣٠	٩١.٥٧	دائماً	*٧٩.١٠٣
	المحور السابع: التفاعل الثقافي والاجتماعي									
٢٤	تتيح الفرصة للتفاعل مع نساء من خلفيات ثقافية متنوعة	٦٥	٧٤.٧١	٢١	٢٤.١٤	١	١.١٥	٩١.١٩	دائماً	*٧٣.٩٣١
٢٥	تعزز قيم التعاون والمشاركة بين المشتركات	٥٧	٦٥.٥٢	٢٤	٢٧.٥٩	٦	٦.٩٠	٨٦.٢١	دائماً	*٤٦.١٣٨
٢٦	تساهم في تعزيز روح الجماعة بين النساء	٦٧	٧٧.٠١	١٩	٢١.٨٤	١	١.١٥	٩١.٩٥	دائماً	*٨٠.٢٧٦
٢٧	توفر لي الفرص لتكوين علاقات اجتماعية جديدة	٧١	٨١.٦١	١٤	١٦.٠٩	٢	٢.٣٠	٩٣.١٠	دائماً	*٩٣.٧٢٤

* دال إحصائياً عند ٠.٠٥ (كا٢ الجدولية = ٥.٩٩١) الاتجاه السائد : نادراً (٣٣.٣٣٪ - أقل من ٥٥.٥٦٪) أحياناً (٥٥.٥٦٪ - أقل من ٧٧.٧٨٪) دائماً (أكبر من أو يساوي ٧٧.٧٨٪)

يتضح من جدول (٧) أن استجابات عينة البحث (الفئة العمرية أقل من ٢٠ سنة) دالة إحصائياً في اتجاه دائماً في جميع العبارات



جدول (٨)

استجابات عينة البحث تبعاً لمتغير العمر (فئة من ٢١-٣٠ سنة) على عبارات الاستبيان (ن = ٢٢)

رقم العبرة	العبرة	دائماً		أحياناً		نادرًا		الاتجاه السائد		كا
		عدد	%	عدد	%	عدد	%	%	اتجاه	
	المحور الأول: الحاجة إلى التقدير والاحترام									
١	أشعر بأن المدربات والعاملات في المركز يقدرن جهودي ويشجعنني على تحقيق أهدافي الرياضية.	١٦	٧٢.٧٣	٥	٢٢.٧٣	١	٤.٥٥	٨٩.٣٩	دائماً	*١٦.٤٥٥
٢	أحتاج إلى أن تُتاح لي فرصة المشاركة في الأنشطة التي تُبرز مهاراتي الرياضية.	١٨	٨١.٨٢	٢	٩.٠٩	٢	٩.٠٩	٩٠.٩١	دائماً	*٢٣.٢٧٣
٣	أشعر بالتقدير من قبل إدارة المركز عند تقديم اقتراحات أو ملاحظات لتحسين الخدمات	١٦	٧٢.٧٣	٤	١٨.١٨	٢	٩.٠٩	٨٧.٨٨	دائماً	*١٥.٦٣٦
	المحور الثاني: الحاجة إلى الانتماء والتواصل الاجتماعي									
٤	تساعدني على بناء علاقات إيجابية مع المشتركات	١٧	٧٧.٢٧	٣	١٣.٦٤	٢	٩.٠٩	٨٩.٣٩	دائماً	*١٩.١٨٢
٥	توفر بيئة اجتماعية تجعلني أشعر بالانتماء والراحة.	١٥	٦٨.١٨	٥	٢٢.٧٣	٢	٩.٠٩	٨٦.٣٦	دائماً	*١٢.٦٣٦
٦	أشارك في الأنشطة الجماعية في المركز لتوسيع دائرة معارفي وتعزيز علاقتي الاجتماعية	١٤	٦٣.٦٤	٤	١٨.١٨	٤	١٨.١٨	٨١.٨٢	دائماً	*٩.٠٩١
٧	تعزز من رغبتني بالعمل ضمن فريق	١٤	٦٣.٦٤	٥	٢٢.٧٣	٣	١٣.٦٤	٨٣.٣٣	دائماً	*٩.٣٦٤



٨	تخرجني من العزلة الاجتماعية	١٦	٧٢.٧٣	٦	٢٧.٢٧	٠	٠.٠٠	٩٠.٩١	دائماً	*١٧.٨١٨
٩	المحور الثالث: الحاجة إلى الدعم العاطفي والنفسي أشعر بأن المدربات يقدمن لي الدعم النفسي بجانب الإرشاد الرياضي.	١٦	٧٢.٧٣	٥	٢٢.٧٣	١	٤.٥٥	٨٩.٣٩	دائماً	*١٦.٤٥٥
١٠	أحتاج إلى وجود أنشطة ترفيهية تدعم حالتي النفسية.	١٥	٦٨.١٨	٦	٢٧.٢٧	١	٤.٥٥	٨٧.٨٨	دائماً	*١٣.٧٢٧
١١	يساهم التفاعل الإيجابي داخل المركز في تحسين حالتي النفسية ومزاجي العام.	١٥	٦٨.١٨	٦	٢٧.٢٧	١	٤.٥٥	٨٧.٨٨	دائماً	*١٣.٧٢٧
١٢	المحور الرابع: الحاجة إلى تحقيق الذات وتطوير القدرات يوفر لي المركز برامج تساعدني على تحقيق أهدافي الصحية والبدنية.	١٧	٧٧.٢٧	٤	١٨.١٨	١	٤.٥٥	٩٠.٩١	دائماً	*١٩.٧٢٧
١٣	أطمح إلى تحسين قدراتي البدنية والرياضية بمساعدة المركز.	١٤	٦٣.٦٤	٦	٢٧.٢٧	٢	٩.٠٩	٨٤.٨٥	دائماً	*١٠.١٨٢
١٤	أشعر بالفخر عند تحقيق إنجازات رياضية جديدة داخل المركز.	٢٠	٩٠.٩١	٢	٩.٠٩	٠	٠.٠٠	٩٦.٩٧	دائماً	*٣٣.٠٩١
١٥	تكتسبني قيم وخبرات متنوعة	١٨	٨١.٨٢	٣	١٣.٦٤	١	٤.٥٥	٩٢.٤٢	دائماً	*٢٣.٥٤٥
١٦	تمكنتني من حسن التصرف في المواقف المختلفة	١٦	٧٢.٧٣	٦	٢٧.٢٧	٠	٠.٠٠	٩٠.٩١	دائماً	*١٧.٨١٨
١٧	المحور الخامس: الحاجة إلى الترفيه والاسترخاء يوفر المركز أنشطة ترفيهية تجعل تجربتي أكثر متعة.	١٧	٧٧.٢٧	٥	٢٢.٧٣	٠	٠.٠٠	٩٢.٤٢	دائماً	*٢٠.٨١٨
١٨	أستمتع بالمشاركة في الفعاليات التي تجمع بين الرياضة والترفيه في المركز	١٩	٨٦.٣٦	٢	٩.٠٩	١	٤.٥٥	٩٣.٩٤	دائماً	*٢٧.٩٠٩



١٩	أرى أهمية تخصيص مساحة للاسترخاء بعد التمارين داخل المركز.	١٦	٧٢.٧٣	٥	٢٢.٧٣	١	٤.٥٥	٨٩.٣٩	دائماً	*١٦.٤٥٥
	المحور السادس: الحاجة إلى الإرشاد والتوجيه									
٢٠	يقدم لي المدربون نصائح وإرشادات ملائمة لتحقيق أهدافي الرياضية.	١٥	٦٨.١٨	٧	٣١.٨٢	٠	٠.٠٠	٨٩.٣٩	دائماً	*١٥.٣٦٤
٢١	أحتاج إلى ورش عمل أو ندوات داخل المركز لتطوير معرفتي بالصحة واللياقة.	١٥	٦٨.١٨	٧	٣١.٨٢	٠	٠.٠٠	٨٩.٣٩	دائماً	*١٥.٣٦٤
٢٢	أستفيد من التوجيه المستمر الذي يقدمه المركز لتحسين أدائي الرياضي.	١٨	٨١.٨٢	٣	١٣.٦٤	١	٤.٥٥	٩٢.٤٢	دائماً	*٢٣.٥٤٥
٢٣	تمكنني من حسن التصرف في المواقف الجديدة	١٩	٨٦.٣٦	٣	١٣.٦٤	٠	٠.٠٠	٩٥.٤٥	دائماً	*٢٨.٤٥٥
	المحور السابع: التفاعل الثقافي والاجتماعي									
٢٤	تتيح الفرصة للتفاعل مع نساء من خلفيات ثقافية متنوعة	١٦	٧٢.٧٣	٦	٢٧.٢٧	٠	٠.٠٠	٩٠.٩١	دائماً	*١٧.٨١٨
٢٥	تعزز قيم التعاون والمشاركة بين المشتركات	١٦	٧٢.٧٣	٥	٢٢.٧٣	١	٤.٥٥	٨٩.٣٩	دائماً	*١٦.٤٥٥
٢٦	تساهم في تعزيز روح الجماعة بين النساء	١٦	٧٢.٧٣	٦	٢٧.٢٧	٠	٠.٠٠	٩٠.٩١	دائماً	*١٧.٨١٨
٢٧	توفر لي الفرص لتكوين علاقات اجتماعية جديدة	١٧	٧٧.٢٧	٥	٢٢.٧٣	٠	٠.٠٠	٩٢.٤٢	دائماً	*٢٠.٨١٨

* دال إحصائياً عند ٠.٠٥ (كا٢ الجدولية = ٥.٩٩١) الاتجاه السائد : نادراً (٣٣.٣٣٪ - أقل من ٥٥.٥٦٪) أحياناً (٥٥.٥٦٪ - أقل من ٧٧.٧٨٪) دائماً (أكثر من أو يساوي ٧٧.٧٨٪)

يتضح من جدول (٨) أن استجابات عينة البحث (الفئة العمرية من ٢١-٣٠ سنة) دالة إحصائياً في اتجاه دائماً في جميع العبارات



جدول (٩)

استجابات عينة البحث تبعاً لمتغير العمر (فئة من ٣١-٤٠ سنة) على عبارات الاستبيان (ن = ٢١)

رقم العبرة	العبرة	دائماً		أحياناً		نادراً		الاتجاه السائد		كا
		عدد	%	عدد	%	عدد	%	%	اتجاه	
١	المحور الأول: الحاجة إلى التقدير والاحترام أشعر بأن المدربات والعاملات في المركز يقدرن جهودي ويشجعنني على تحقيق أهدافي الرياضية.	١٣	٦١.٩٠	٨	٣٨.١٠	٠	٠.٠٠	٨٧.٣٠	دائماً	*١٢.٢٨٦
		١٦	٧٦.١٩	٤	١٩.٠٥	١	٤.٧٦	٩٠.٤٨	دائماً	*١٨.٠٠٠
٢	أحتاج إلى أن تُتاح لي فرصة المشاركة في الأنشطة التي تُبرز مهاراتي الرياضية.	١٣	٦١.٩٠	٨	٣٨.١٠	٠	٠.٠٠	٨٧.٣٠	دائماً	*١٢.٢٨٦
		١٦	٧٦.١٩	٥	٢٣.٨١	٠	٠.٠٠	٩٢.٠٦	دائماً	*١٩.١٤٣
٣	أشعر بالتقدير من قبل إدارة المركز عند تقديم اقتراحات أو ملاحظات لتحسين الخدمات	١٣	٦١.٩٠	٨	٣٨.١٠	٠	٠.٠٠	٨٧.٣٠	دائماً	*١٢.٢٨٦
		١٥	٧١.٤٣	٥	٢٣.٨١	١	٤.٧٦	٨٨.٨٩	دائماً	*١٤.٨٥٧
٤	المحور الثاني: الحاجة إلى الانتماء والتواصل الاجتماعي تساعدني على بناء علاقات إيجابية مع المشتركات	١٣	٦١.٩٠	٧	٣٣.٣٣	١	٤.٧٦	٨٥.٧١	دائماً	*١٠.٢٨٦
		١٦	٧٦.١٩	٥	٢٣.٨١	٠	٠.٠٠	٩٢.٠٦	دائماً	*١٩.١٤٣
٥	توفر بيئة اجتماعية تجعلني أشعر بالانتماء والراحة.	١٣	٦١.٩٠	٧	٣٣.٣٣	١	٤.٧٦	٨٥.٧١	دائماً	*١٠.٢٨٦
		١٥	٧١.٤٣	٥	٢٣.٨١	١	٤.٧٦	٨٨.٨٩	دائماً	*١٤.٨٥٧
٦	أشارك في الأنشطة الجماعية في المركز لتوسيع دائرة معارفي وتعزيز علاقاتي الاجتماعية	١٣	٦١.٩٠	٧	٣٣.٣٣	١	٤.٧٦	٨٥.٧١	دائماً	*١٠.٢٨٦
		١٥	٧١.٤٣	٥	٢٣.٨١	١	٤.٧٦	٨٨.٨٩	دائماً	*١٤.٨٥٧
٧	تعزز من رغبتني بالعمل ضمن فريق	١٣	٦١.٩٠	٧	٣٣.٣٣	١	٤.٧٦	٨٥.٧١	دائماً	*١٠.٢٨٦
		١٥	٧١.٤٣	٥	٢٣.٨١	١	٤.٧٦	٨٨.٨٩	دائماً	*١٤.٨٥٧
٨	تخرجني من العزلة الاجتماعية	١٣	٦١.٩٠	٧	٣٣.٣٣	١	٤.٧٦	٨٥.٧١	دائماً	*١٠.٢٨٦
		١٥	٧١.٤٣	٥	٢٣.٨١	١	٤.٧٦	٨٨.٨٩	دائماً	*١٤.٨٥٧
	المحور الثالث: الحاجة إلى الدعم العاطفي والنفسي	١٣	٦١.٩٠	٧	٣٣.٣٣	١	٤.٧٦	٨٥.٧١	دائماً	*١٠.٢٨٦
		١٥	٧١.٤٣	٥	٢٣.٨١	١	٤.٧٦	٨٨.٨٩	دائماً	*١٤.٨٥٧



٩	أشعر بأن المدربات يقدمن لي الدعم النفسي بجانب الإرشاد الرياضي.	١٢	٥٧.١٤	٧	٣٣.٣٣	٢	٩.٥٢	٨٢.٥٤	دائماً	*٧.١٤٣
١٠	أحتاج إلى وجود أنشطة ترفيهية تدعم حالتي النفسية.	١٣	٦١.٩٠	٨	٣٨.١٠	٠	٠.٠٠	٨٧.٣٠	دائماً	*١٢.٢٨٦
١١	يساهم التفاعل الإيجابي داخل المركز في تحسين حالتي النفسية ومزاجي العام.	١٤	٦٦.٦٧	٧	٣٣.٣٣	٠	٠.٠٠	٨٨.٨٩	دائماً	*١٤.٠٠٠
	المحور الرابع: الحاجة إلى تحقيق الذات وتطوير القدرات									
١٢	يوفر لي المركز برامج تساعدني على تحقيق أهدافي الصحية والبدنية.	١٦	٧٦.١٩	٥	٢٣.٨١	٠	٠.٠٠	٩٢.٠٦	دائماً	*١٩.١٤٣
١٣	أطمح إلى تحسين قدراتي البدنية والرياضية بمساعدة المركز.	١٦	٧٦.١٩	٤	١٩.٠٥	١	٤.٧٦	٩٠.٤٨	دائماً	*١٨.٠٠٠
١٤	أشعر بالفخر عند تحقيق إنجازات رياضية جديدة داخل المركز.	١٧	٨٠.٩٥	٤	١٩.٠٥	٠	٠.٠٠	٩٣.٦٥	دائماً	*٢٢.٥٧١
١٥	تكتسبني قيم وخبرات متنوعة	١٧	٨٠.٩٥	٣	١٤.٢٩	١	٤.٧٦	٩٢.٠٦	دائماً	*٢١.٧١٤
١٦	تمكنني من حسن التصرف في المواقف المختلفة	١٥	٧١.٤٣	٦	٢٨.٥٧	٠	٠.٠٠	٩٠.٤٨	دائماً	*١٦.٢٨٦
	المحور الخامس: الحاجة إلى الترفيه والاسترخاء									
١٧	يوفر المركز أنشطة ترفيهية تجعل تجربتي أكثر متعة.	١٧	٨٠.٩٥	٤	١٩.٠٥	٠	٠.٠٠	٩٣.٦٥	دائماً	*٢٢.٥٧١
١٨	أستمتع بالمشاركة في الفعاليات التي تجمع بين الرياضة والترفيه في المركز	١٤	٦٦.٦٧	٧	٣٣.٣٣	٠	٠.٠٠	٨٨.٨٩	دائماً	*١٤.٠٠٠
١٩	أرى أهمية تخصيص مساحة للاسترخاء بعد التمارين داخل المركز.	١٥	٧١.٤٣	٤	١٩.٠٥	٢	٩.٥٢	٨٧.٣٠	دائماً	*١٤.٠٠٠
	المحور السادس: الحاجة إلى الإرشاد والتوجيه									
٢٠	يقدم لي المدربون نصائح وإرشادات ملائمة لتحقيق أهدافي الرياضية.	١٥	٧١.٤٣	٤	١٩.٠٥	٢	٩.٥٢	٨٧.٣٠	دائماً	*١٤.٠٠٠
٢١	أحتاج إلى ورش عمل أو ندوات داخل المركز لتطوير معرفتي بالصحة واللياقة.	١٣	٦١.٩٠	٦	٢٨.٥٧	٢	٩.٥٢	٨٤.١٣	دائماً	*٨.٨٥٧
٢٢	أستفيد من التوجيه المستمر الذي يقدمه المركز لتحسين أدائي الرياضي.	١٧	٨٠.٩٥	٣	١٤.٢٩	١	٤.٧٦	٩٢.٠٦	دائماً	*٢١.٧١٤
٢٣	تمكنني من حسن التصرف في المواقف الجديدة	١٦	٧٦.١٩	٣	١٤.٢٩	٢	٩.٥٢	٨٨.٨٩	دائماً	*١٧.٤٢٩
	المحور السابع: التفاعل الثقافي والاجتماعي									



٢٤	تتيح الفرصة للتفاعل مع نساء من خلفيات ثقافية متنوعة	١٣	٦١.٩٠	٦	٢٨.٥٧	٢	٩.٥٢	٨٤.١٣	دائماً	*٨.٨٥٧
٢٥	تعزز قيم التعاون والمشاركة بين المشتركات	١٢	٥٧.١٤	٩	٤٢.٨٦	٠	٠.٠٠	٨٥.٧١	دائماً	*١١.١٤٣
٢٦	تساهم في تعزيز روح الجماعة بين النساء	١٥	٧١.٤٣	٥	٢٣.٨١	١	٤.٧٦	٨٨.٨٩	دائماً	*١٤.٨٥٧
٢٧	توفر لي الفرص لتكوين علاقات اجتماعية جديدة	١٥	٧١.٤٣	٤	١٩.٠٥	٢	٩.٥٢	٨٧.٣٠	دائماً	*١٤.٠٠٠

* دال إحصائياً عند ٠.٠٥ (٢١ الجدولية = ٥.٩٩١) الاتجاه السائد : نادراً (٣٣.٣٣٪ - أقل من ٥٥.٥٦٪) أحياناً (٥٥.٥٦٪ - أقل من ٧٧.٧٨٪) دائماً (أكبر من أو يساوي ٧٧.٧٨٪)

يتضح من جدول (٩) أن استجابات عينة البحث (الفئة العمرية من ٣١-٤٠ سنة) دالة إحصائياً في اتجاه دائماً في جميع العبارات

جدول (١٠)

استجابات عينة البحث تبعاً لمتغير العمر (فئة أكثر من ٤٠ سنة) على عبارات الاستبيان (ن = ١٨)

رقم العبرة	العبرة	دائماً		أحياناً		نادراً		الاتجاه السائد		٢١
		عدد	%	عدد	%	عدد	%	%	اتجاه	
	المحور الأول: الحاجة إلى التقدير والاحترام									
١	أشعر بأن المدربات والعاملات في المركز يقدرن جهودي ويشجعنني على تحقيق أهدافي الرياضية.	١٠	٥٥.٥٦	٨	٤٤.٤٤	٠	٠.٠٠	٨٥.١٩	دائماً	*٩.٣٣٣
٢	أحتاج إلى أن تتاح لي فرصة المشاركة في الأنشطة التي تبرز مهاراتي الرياضية.	١٠	٥٥.٥٦	٥	٢٧.٧٨	٣	١٦.٦٧	٧٩.٦٣	دائماً	٤.٣٣٣



٣	أشعر بالتقدير من قبل إدارة المركز عند تقديم اقتراحات أو ملاحظات لتحسين الخدمات	٩	٥٠.٠٠	٧	٣٨.٨٩	٢	١١.١١	٧٩.٦٣	دائماً	٤.٣٣٣
	المحور الثاني: الحاجة إلى الانتماء والتواصل الاجتماعي									
٤	تساعدني على بناء علاقات إيجابية مع المشتركات	١٥	٨٣.٣٣	٢	١١.١١	١	٥.٥٦	٩٢.٥٩	دائماً	*٢٠.٣٣٣
٥	توفر بيئة اجتماعية تجعلني أشعر بالانتماء والراحة.	١٤	٧٧.٧٨	٤	٢٢.٢٢	٠	٠.٠٠	٩٢.٥٩	دائماً	*١٧.٣٣٣
٦	أشارك في الأنشطة الجماعية في المركز لتوسيع دائرة معارفي وتعزيز علاقتي الاجتماعية	١٣	٧٢.٢٢	٢	١١.١١	٣	١٦.٦٧	٨٥.١٩	دائماً	*١٢.٣٣٣
٧	تعزز من رغبتي بالعمل ضمن فريق	١٣	٧٢.٢٢	٣	١٦.٦٧	٢	١١.١١	٨٧.٠٤	دائماً	*١٢.٣٣٣
٨	تخرجني من العزلة الاجتماعية	١٠	٥٥.٥٦	٨	٤٤.٤٤	٠	٠.٠٠	٨٥.١٩	دائماً	*٩.٣٣٣
	المحور الثالث: الحاجة إلى الدعم العاطفي والنفسي									
٩	أشعر بأن المدربات يقدمن لي الدعم النفسي بجانب الإرشاد الرياضي.	١٥	٨٣.٣٣	٣	١٦.٦٧	٠	٠.٠٠	٩٤.٤٤	دائماً	*٢١.٠٠٠
١٠	أحتاج إلى وجود أنشطة ترفيهية تدعم حالتي النفسية.	١٤	٧٧.٧٨	٤	٢٢.٢٢	٠	٠.٠٠	٩٢.٥٩	دائماً	*١٧.٣٣٣
١١	يساهم التفاعل الإيجابي داخل المركز في تحسين حالتي النفسية ومزاجي العام.	١٤	٧٧.٧٨	٤	٢٢.٢٢	٠	٠.٠٠	٩٢.٥٩	دائماً	*١٧.٣٣٣
	المحور الرابع: الحاجة إلى تحقيق الذات وتطوير القدرات									
١٢	يوفر لي المركز برامج تساعدني على تحقيق أهدافي الصحية والبدنية.	١٦	٨٨.٨٩	٢	١١.١١	٠	٠.٠٠	٩٦.٣٠	دائماً	*٢٥.٣٣٣
١٣	أطمح إلى تحسين قدراتي البدنية والرياضية بمساعدة المركز.	٧	٣٨.٨٩	٩	٥٠.٠٠	٢	١١.١١	٧٥.٩٣	أحياناً	٤.٣٣٣



١٤	أشعر بالفخر عند تحقيق إنجازات رياضية جديدة داخل المركز.	١١	٦١.١١	٧	٣٨.٨٩	٠	٠.٠٠	٨٧.٠٤	دائماً	*١٠.٣٣٣
١٥	تكتسبني قيم وخبرات متنوعة	١٤	٧٧.٧٨	٣	١٦.٦٧	١	٥.٥٦	٩٠.٧٤	دائماً	*١٦.٣٣٣
١٦	تمكّني من حسن التصرف في المواقف المختلفة	١٣	٧٢.٢٢	٣	١٦.٦٧	٢	١١.١١	٨٧.٠٤	دائماً	*١٢.٣٣٣
	المحور الخامس: الحاجة إلى الترفيه والاسترخاء									
١٧	يوفر المركز أنشطة ترفيهية تجعل تجربتي أكثر متعة.	١٦	٨٨.٨٩	٢	١١.١١	٠	٠.٠٠	٩٦.٣٠	دائماً	*٢٥.٣٣٣
١٨	أستمتع بالمشاركة في الفعاليات التي تجمع بين الرياضة والترفيه في المركز	١٦	٨٨.٨٩	١	٥.٥٦	١	٥.٥٦	٩٤.٤٤	دائماً	*٢٥.٠٠٠
١٩	أرى أهمية تخصيص مساحة للاسترخاء بعد التمارين داخل المركز.	١٣	٧٢.٢٢	٤	٢٢.٢٢	١	٥.٥٦	٨٨.٨٩	دائماً	*١٣.٠٠٠
	المحور السادس: الحاجة إلى الإرشاد والتوجيه									
٢٠	يقدم لي المدربون نصائح وإرشادات ملائمة لتحقيق أهدافي الرياضية.	٧	٣٨.٨٩	١٠	٥٥.٥٦	١	٥.٥٦	٧٧.٧٨	أحياناً	*٧.٠٠٠
٢١	أحتاج إلى ورش عمل أو ندوات داخل المركز لتطوير معرفتي بالصحة واللياقة.	١٠	٥٥.٥٦	٦	٣٣.٣٣	٢	١١.١١	٨١.٤٨	دائماً	٥.٣٣٣
٢٢	أستفيد من التوجيه المستمر الذي يقدمه المركز لتحسين أدائي الرياضي.	١١	٦١.١١	٥	٢٧.٧٨	٢	١١.١١	٨٣.٣٣	دائماً	*٧.٠٠٠
٢٣	تمكّني من حسن التصرف في المواقف الجديدة	١٢	٦٦.٦٧	٣	١٦.٦٧	٣	١٦.٦٧	٨٣.٣٣	دائماً	*٩.٠٠٠
	المحور السابع: التفاعل الثقافي والاجتماعي									



٢٤	تتيح الفرصة للتفاعل مع نساء من خلفيات ثقافية متنوعة	١٢	٦٦.٦٧	٥	٢٧.٧٨	١	٥.٥٦	٨٧.٠٤	دائماً	*١٠.٣٣٣
٢٥	تعزز قيم التعاون والمشاركة بين المشتركات	١٤	٧٧.٧٨	٣	١٦.٦٧	١	٥.٥٦	٩٠.٧٤	دائماً	*١٦.٣٣٣
٢٦	تساهم في تعزيز روح الجماعة بين النساء	٩	٥٠.٠٠	٨	٤٤.٤٤	١	٥.٥٦	٨١.٤٨	دائماً	*٦.٣٣٣
٢٧	توفر لي الفرص لتكوين علاقات اجتماعية جديدة	٦	٣٣.٣٣	١١	٦١.١١	١	٥.٥٦	٧٥.٩٣	أحياناً	*٨.٣٣٣

* دال إحصائياً عند ٠.٠٥ (كا الجدولية = ٥.٩٩١) الاتجاه السائد : نادراً (٣٣.٣٣٪ - أقل من ٥٥.٥٦٪) أحياناً (٥٥.٥٦٪ - أقل من ٧٧.٧٨٪) دائماً (أكثر من أو يساوي ٧٧.٧٨٪)

يتضح من جدول (١٠) أن استجابات عينة البحث (الفئة العمرية أكثر من ٤٠ سنة) دالة إحصائياً في اتجاه دائماً في جميع العبارات عدا العبارتين ٢٠، ٢٧ دالة إحصائياً في اتجاه أحياناً والعبارات ٢، ٣، ١٣، ٢١ استجاباتها غير دالة إحصائياً .



ثانياً: استجابات عينة البحث تبعاً لمتغير المؤهل

جدول (١١)

استجابات عينة البحث تبعاً لمتغير المؤهل (فئة مؤهل ثانوي) على عبارات الاستبيان (ن = ١٠٣)

رقم العبارة	العبارة	دائماً		أحياناً		نادراً		الاتجاه السائد		كا
		عدد	%	عدد	%	عدد	%	%	اتجاه	
	المحور الأول: الحاجة إلى التقدير والاحترام									
١	أشعر بأن المدربين والعاملات في المركز يقدرن جهودي ويشجعنني على تحقيق أهدافي الرياضية.	٦٩	٦٦.٩٩	٣٣	٣٢.٠٤	١	٠.٩٧	٨٨.٦٧	دائماً	*٦٧.٤١٧
٢	أحتاج إلى أن تتاح لي فرصة المشاركة في الأنشطة التي تبرز مهاراتي الرياضية.	٨٨	٨٥.٤٤	٩	٨.٧٤	٦	٥.٨٣	٩٣.٢٠	دائماً	*١٢٥.٩٦١
٣	أشعر بالتقدير من قبل إدارة المركز عند تقديم اقتراحات أو ملاحظات لتحسين الخدمات	٦٣	٦١.١٧	٣٣	٣٢.٠٤	٧	٦.٨٠	٨٤.٧٩	دائماً	*٤٥.٧٤٨
	المحور الثاني: الحاجة إلى الانتماء والتواصل الاجتماعي									
٤	تساعدني على بناء علاقات إيجابية مع المشتركات	٨٣	٨٠.٥٨	١٧	١٦.٥٠	٣	٢.٩١	٩٢.٥٦	دائماً	*١٠٦.٣٣٠
٥	توفر بيئة اجتماعية تجعلني أشعر بالانتماء والراحة.	٧٨	٧٥.٧٣	٢٢	٢١.٣٦	٣	٢.٩١	٩٠.٩٤	دائماً	*٨٨.٥٦٣
٦	أشارك في الأنشطة الجماعية في المركز لتوسيع دائرة معارفي وتعزيز علاقاتي الاجتماعية	٦٨	٦٦.٠٢	٢٥	٢٤.٢٧	١٠	٩.٧١	٨٥.٤٤	دائماً	*٥٢.٧٩٦
٧	تعزز من رغبتي بالعمل ضمن فريق	٧٠	٦٧.٩٦	٣٠	٢٩.١٣	٣	٢.٩١	٨٨.٣٥	دائماً	*٦٦.١٩٤



٨	تخرجني من العزلة الاجتماعية								
	المحور الثالث: الحاجة إلى الدعم العاطفي والنفسي								
٩	أشعر بأن المدربات يقدمن لي الدعم النفسي بجانب الإرشاد الرياضي.								
١٠	أحتاج إلى وجود أنشطة ترفيهية تدعم حالتي النفسية.								
١١	يساهم التفاعل الإيجابي داخل المركز في تحسين حالتي النفسية ومزاجي العام.								
	المحور الرابع: الحاجة إلى تحقيق الذات وتطوير القدرات								
١٢	يوفر لي المركز برامج تساعدني على تحقيق أهدافي الصحية والبدنية.								
١٣	أطمح إلى تحسين قدراتي البدنية والرياضية بمساعدة المركز.								
١٤	أشعر بالفخر عند تحقيق إنجازات رياضية جديدة داخل المركز.								
١٥	تكتسبني قيم وخبرات متنوعة								
١٦	تمكنني من حسن التصرف في المواقف المختلفة								
	المحور الخامس: الحاجة إلى الترفيه والاسترخاء								
١٧	يوفر المركز أنشطة ترفيهية تجعل تجربتي أكثر متعة.								
١٨	أستمتع بالمشاركة في الفعاليات التي تجمع بين الرياضة والترفيه في المركز								
١٩	أرى أهمية تخصيص مساحة للاسترخاء بعد التمارين داخل المركز.								
	٨٢	٧٩.٦١	١٩	١٨.٤٥	٢	١.٩٤	٩٢.٥٦	دائماً	*١٠٣.٤٧٦
	٧٧	٧٤.٧٦	٢١	٢٠.٣٩	٥	٤.٨٥	٨٩.٩٧	دائماً	*٨٣.٢٦٢
	٨١	٧٨.٦٤	٢١	٢٠.٣٩	١	٠.٩٧	٩٢.٥٦	دائماً	*١٠٠.٩٧١
	٨٦	٨٣.٥٠	١٦	١٥.٥٣	١	٠.٩٧	٩٤.١٧	دائماً	*١١٩.٩٠٣
	٨٨	٨٥.٤٤	١٣	١٢.٦٢	٢	١.٩٤	٩٤.٥٠	دائماً	*١٢٧.٥٩٢
	٧٢	٦٩.٩٠	٢٩	٢٨.١٦	٢	١.٩٤	٨٩.٣٢	دائماً	*٧٢.٦٠٢
	٧٧	٧٤.٧٦	٢٢	٢١.٣٦	٤	٣.٨٨	٩٠.٢٩	دائماً	*٨٤.٢٥٢
	٨٤	٨١.٥٥	١٧	١٦.٥٠	٢	١.٩٤	٩٣.٢٠	دائماً	*١١١.٠٤٩
	٧٤	٧١.٨٤	٢٨	٢٧.١٨	١	٠.٩٧	٩٠.٢٩	دائماً	*٧٩.٣٥٩
	٨٩	٨٦.٤١	١٣	١٢.٦٢	١	٠.٩٧	٩٥.١٥	دائماً	*١٣٢.٦٦٠
	٩٣	٩٠.٢٩	٧	٦.٨٠	٣	٢.٩١	٩٥.٧٩	دائماً	*١٥٠.٦٠٢
	٧٩	٧٦.٧٠	٢٢	٢١.٣٦	٢	١.٩٤	٩١.٥٩	دائماً	*٩٢.٩٩٠



المحور السادس: الحاجة إلى الإرشاد والتوجيه									
٧٥	٧٢.٨٢	٢٦	٢٥.٢٤	٢	١.٩٤	٩٠.٢٩	دائماً	*٨٠.٦٤١	٢٠
٧١	٦٨.٩٣	٢٤	٢٣.٣٠	٨	٧.٧٧	٨٧.٠٦	دائماً	*٦٢.٤٦٦	٢١
٧٤	٧١.٨٤	٢٤	٢٣.٣٠	٥	٤.٨٥	٨٩.٠٠	دائماً	*٧٤.٠٠٠	٢٢
٨٠	٧٧.٦٧	٢٠	١٩.٤٢	٣	٢.٩١	٩١.٥٩	دائماً	*٩٥.٣٢٠	٢٣
المحور السابع: التفاعل الثقافي والاجتماعي									
٧٥	٧٢.٨٢	٢٦	٢٥.٢٤	٢	١.٩٤	٩٠.٢٩	دائماً	*٨٠.٦٤١	٢٤
٧١	٦٨.٩٣	٢٩	٢٨.١٦	٣	٢.٩١	٨٨.٦٧	دائماً	*٦٨.٥٨٣	٢٥
٧٧	٧٤.٧٦	٢٥	٢٤.٢٧	١	٠.٩٧	٩١.٢٦	دائماً	*٨٧.٩٢٢	٢٦
٨٠	٧٧.٦٧	٢١	٢٠.٣٩	٢	١.٩٤	٩١.٩١	دائماً	*٩٦.٣٦٩	٢٧

* دال إحصائياً عند ٠.٠٥ (٢١ الجدولية = ٥.٩٩١) الاتجاه السائد : نادراً (٣٣.٣٣٪ - أقل من ٥٥.٥٦٪) أحياناً (٥٥.٥٦٪ - أقل من ٧٧.٧٨٪) دائماً (٧٧.٧٨٪) (أكبر من أو يساوي ٧٧.٧٨٪)

يتضح من جدول (١١) أن استجابات عينة البحث (فئة المؤهل: ثانوي) دالة إحصائياً في اتجاه دائماً في جميع العبارات.



جدول (١٢)

استجابات عينة البحث تبعاً لمتغير المؤهل (فئة مؤهل جامعي) على عبارات الاستبيان (ن = ٣٠)

رقم العبارة	العبارة	دائماً		أحياناً		نادرًا		الاتجاه السائد		كا
		عدد	%	عدد	%	عدد	%	%	اتجاه	
	المحور الأول: الحاجة إلى التقدير والاحترام									
١	أشعر بأن المدربات والعاملات في المركز يقدرن جهودي ويشجعنني على تحقيق أهدافي الرياضية.	١٩	٦٣.٣٣	١٠	٣٣.٣٣	١	٣.٣٣	٨٦.٦٧	دائماً	*١٦.٢٠٠
٢	أحتاج إلى أن تُتاح لي فرصة المشاركة في الأنشطة التي تُبرز مهاراتي الرياضية.	٢٠	٦٦.٦٧	٧	٢٣.٣٣	٣	١٠.٠٠	٨٥.٥٦	دائماً	*١٥.٨٠٠
٣	أشعر بالتقدير من قبل إدارة المركز عند تقديم اقتراحات أو ملاحظات لتحسين الخدمات	٢١	٧٠.٠٠	٨	٢٦.٦٧	١	٣.٣٣	٨٨.٨٩	دائماً	*٢٠.٦٠٠
	المحور الثاني: الحاجة إلى الانتماء والتواصل الاجتماعي									
٤	تساعدني على بناء علاقات إيجابية مع المشتركات	٢٢	٧٣.٣٣	٨	٢٦.٦٧	٠	٠.٠٠	٩١.١١	دائماً	*٢٤.٨٠٠
٥	توفر بيئة اجتماعية تجعلني أشعر بالانتماء والراحة.	٢٢	٧٣.٣٣	٨	٢٦.٦٧	٠	٠.٠٠	٩١.١١	دائماً	*٢٤.٨٠٠
٦	أشارك في الأنشطة الجماعية في المركز لتوسيع دائرة معارفي وتعزيز علاقتي الاجتماعية	٢٠	٦٦.٦٧	٦	٢٠.٠٠	٤	١٣.٣٣	٨٤.٤٤	دائماً	*١٥.٢٠٠
٧	تعزز من رغبتني بالعمل ضمن فريق	٢٠	٦٦.٦٧	٧	٢٣.٣٣	٣	١٠.٠٠	٨٥.٥٦	دائماً	*١٥.٨٠٠



٨	تخرجني من العزلة الاجتماعية	١٧	٥٦.٦٧	١٣	٤٣.٣٣	٠	٠.٠٠	٨٥.٥٦	دائماً	*١٥.٨٠٠
	المحور الثالث: الحاجة إلى الدعم العاطفي والنفسي									
٩	أشعر بأن المدربات يقدمن لي الدعم النفسي بجانب الإرشاد الرياضي.	٢٢	٧٣.٣٣	٧	٢٣.٣٣	١	٣.٣٣	٩٠.٠٠	دائماً	*٢٣.٤٠٠
١٠	أحتاج إلى وجود أنشطة ترفيهية تدعم حالتي النفسية.	٢٢	٧٣.٣٣	٨	٢٦.٦٧	٠	٠.٠٠	٩١.١١	دائماً	*٢٤.٨٠٠
١١	يساهم التفاعل الإيجابي داخل المركز في تحسين حالتي النفسية ومزاجي العام.	٢٤	٨٠.٠٠	٦	٢٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٩٣.٣٣	دائماً	*٣١.٢٠٠
	المحور الرابع: الحاجة إلى تحقيق الذات وتطوير القدرات									
١٢	يوفر لي المركز برامج تساعدني على تحقيق أهدافي الصحية والبدنية.	٢٣	٧٦.٦٧	٧	٢٣.٣٣	٠	٠.٠٠	٩٢.٢٢	دائماً	*٢٧.٨٠٠
١٣	أطمح إلى تحسين قدراتي البدنية والرياضية بمساعدة المركز.	١٨	٦٠.٠٠	١٠	٣٣.٣٣	٢	٦.٦٧	٨٤.٤٤	دائماً	*١٢.٨٠٠
١٤	أشعر بالفخر عند تحقيق إنجازات رياضية جديدة داخل المركز.	٢٤	٨٠.٠٠	٦	٢٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٩٣.٣٣	دائماً	*٣١.٢٠٠
١٥	تكتسبني قيم وخبرات متنوعة	٢٦	٨٦.٦٧	٣	١٠.٠٠	١	٣.٣٣	٩٤.٤٤	دائماً	*٣٨.٦٠٠
١٦	تمكنني من حسن التصرف في المواقف المختلفة	٢٣	٧٦.٦٧	٦	٢٠.٠٠	١	٣.٣٣	٩١.١١	دائماً	*٢٦.٦٠٠
	المحور الخامس: الحاجة إلى الترفيه والاسترخاء									
١٧	يوفر المركز أنشطة ترفيهية تجعل تجربتي أكثر متعة.	٢٥	٨٣.٣٣	٥	١٦.٦٧	٠	٠.٠٠	٩٤.٤٤	دائماً	*٣٥.٠٠٠
١٨	أستمتع بالمشاركة في الفعاليات التي تجمع بين الرياضة والترفيه في المركز	٢٤	٨٠.٠٠	٦	٢٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٩٣.٣٣	دائماً	*٣١.٢٠٠



١٩	أرى أهمية تخصيص مساحة للاسترخاء بعد التمارين داخل المركز.	٢٤	٨٠.٠٠	٤	١٣.٣٣	٢	٦.٦٧	٩١.١١	دائماً	*٢٩.٦٠٠
	المحور السادس: الحاجة إلى الإرشاد والتوجيه									
٢٠	يقدم لي المدربون نصائح وإرشادات ملائمة لتحقيق أهدافي الرياضية.	٢٠	٦٦.٦٧	٩	٣٠.٠٠	١	٣.٣٣	٨٧.٧٨	دائماً	*١٨.٢٠٠
٢١	أحتاج إلى ورش عمل أو ندوات داخل المركز لتطوير معرفتي بالصحة واللياقة.	٢٠	٦٦.٦٧	٩	٣٠.٠٠	١	٣.٣٣	٨٧.٧٨	دائماً	*١٨.٢٠٠
٢٢	أستفيد من التوجيه المستمر الذي يقدمه المركز لتحسين أدائي الرياضي.	٢٤	٨٠.٠٠	٤	١٣.٣٣	٢	٦.٦٧	٩١.١١	دائماً	*٢٩.٦٠٠
٢٣	تمكّنتني من حسن التصرف في المواقف الجديدة	٢٣	٧٦.٦٧	٤	١٣.٣٣	٣	١٠.٠٠	٨٨.٨٩	دائماً	*٢٥.٤٠٠
	المحور السابع: التفاعل الثقافي والاجتماعي									
٢٤	تتيح الفرصة للتفاعل مع نساء من خلفيات ثقافية متنوعة	٢١	٧٠.٠٠	٩	٣٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٩٠.٠٠	دائماً	*٢٢.٢٠٠
٢٥	تعزز قيم التعاون والمشاركة بين المشتركات	١٩	٦٣.٣٣	١١	٣٦.٦٧	٠	٠.٠٠	٨٧.٧٨	دائماً	*١٨.٢٠٠
٢٦	تساهم في تعزيز روح الجماعة بين النساء	٢٠	٦٦.٦٧	٩	٣٠.٠٠	١	٣.٣٣	٨٧.٧٨	دائماً	*١٨.٢٠٠
٢٧	توفر لي الفرص لتكوين علاقات اجتماعية جديدة	١٩	٦٣.٣٣	٩	٣٠.٠٠	٢	٦.٦٧	٨٥.٥٦	دائماً	*١٤.٦٠٠

* دال إحصائياً عند ٠.٠٥ (٢١ الجدولية = ٥.٩٩١) الاتجاه السائد : نادراً (٣٣.٣٣٪ - أقل من ٥٥.٥٦٪) أحياناً (٥٥.٥٦٪ - أقل من ٧٧.٧٨٪) دائماً (أكبر من أو يساوي ٧٧.٧٨٪)

يتضح من جدول (١٢) أن استجابات عينة البحث (فئة المؤهل: جامعي) دالة إحصائياً في اتجاه دائماً في جميع العبارات



جدول (١٣)

استجابات عينة البحث تبعاً لمتغير المؤهل (فئة مؤهل دراسات عليا) على عبارات الاستبيان (ن = ١٥)

رقم العبرة	العبرة	دائماً		أحياناً		نادراً		الاتجاه السائد		كا
		عدد	%	عدد	%	عدد	%	%	اتجاه	
	المحور الأول: الحاجة إلى التقدير والاحترام									
١	أشعر بأن المدربين والعاملات في المركز يقدرن جهودي ويشجعنني على تحقيق أهدافي الرياضية.	٧	٤٦.٦٧	٨	٥٣.٣٣	٠	٠.٠٠	٨٢.٢٢	دائماً	*٧.٦٠٠
٢	أحتاج إلى أن تتاح لي فرصة المشاركة في الأنشطة التي تبرز مهاراتي الرياضية.	١٠	٦٦.٦٧	٤	٢٦.٦٧	١	٦.٦٧	٨٦.٦٧	دائماً	*٨.٤٠٠
٣	أشعر بالتقدير من قبل إدارة المركز عند تقديم اقتراحات أو ملاحظات لتحسين الخدمات	٧	٤٦.٦٧	٧	٤٦.٦٧	١	٦.٦٧	٨٠.٠٠	دائماً	٤.٨٠٠
	المحور الثاني: الحاجة إلى الانتماء والتواصل الاجتماعي									
٤	تساعدني على بناء علاقات إيجابية مع المشتركات	١٣	٨٦.٦٧	١	٦.٦٧	١	٦.٦٧	٩٣.٣٣	دائماً	*١٩.٢٠٠
٥	توفر بيئة اجتماعية تجعلني أشعر بالانتماء والراحة.	١٢	٨٠.٠٠	٣	٢٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٩٣.٣٣	دائماً	*١٥.٦٠٠
٦	أشارك في الأنشطة الجماعية في المركز لتوسيع دائرة معارفي وتعزيز علاقتي الاجتماعية	١٠	٦٦.٦٧	٤	٢٦.٦٧	١	٦.٦٧	٨٦.٦٧	دائماً	*٨.٤٠٠



٧	تعزز من رغبتني بالعمل ضمن فريق	١١	٧٣.٣٣	٢	١٣.٣٣	٢	١٣.٣٣	٨٦.٦٧	دائماً	*١٠.٨٠٠
٨	تخرجني من العزلة الاجتماعية	١٠	٦٦.٦٧	٤	٢٦.٦٧	١	٦.٦٧	٨٦.٦٧	دائماً	*٨.٤٠٠
	المحور الثالث: الحاجة إلى الدعم العاطفي والنفسي									
٩	أشعر بأن المدربات يقدمن لي الدعم النفسي بجانب الإرشاد الرياضي.	١١	٧٣.٣٣	٤	٢٦.٦٧	٠	٠.٠٠	٩١.١١	دائماً	*١٢.٤٠٠
١٠	أحتاج إلى وجود أنشطة ترفيهية تدعم حالتي النفسية.	١١	٧٣.٣٣	٤	٢٦.٦٧	٠	٠.٠٠	٩١.١١	دائماً	*١٢.٤٠٠
١١	يساهم التفاعل الإيجابي داخل المركز في تحسين حالتي النفسية ومزاجي العام.	١٠	٦٦.٦٧	٥	٣٣.٣٣	٠	٠.٠٠	٨٨.٨٩	دائماً	*١٠.٠٠٠
	المحور الرابع: الحاجة إلى تحقيق الذات وتطوير القدرات									
١٢	يوفر لي المركز برامج تساعدني على تحقيق أهدافي الصحية والبدنية.	١٣	٨٦.٦٧	٢	١٣.٣٣	٠	٠.٠٠	٩٥.٥٦	دائماً	*١٩.٦٠٠
١٣	أطمح إلى تحسين قدراتي البدنية والرياضية بمساعدة المركز.	٩	٦٠.٠٠	٥	٣٣.٣٣	١	٦.٦٧	٨٤.٤٤	دائماً	*٦.٤٠٠
١٤	أشعر بالفخر عند تحقيق إنجازات رياضية جديدة داخل المركز.	٩	٦٠.٠٠	٣	٢٠.٠٠	٣	٢٠.٠٠	٨٠.٠٠	دائماً	٤.٨٠٠
١٥	تكسبني قيم وخبرات متنوعة	١٣	٨٦.٦٧	١	٦.٦٧	١	٦.٦٧	٩٣.٣٣	دائماً	*١٩.٢٠٠
١٦	تمكّني من حسن التصرف في المواقف المختلفة	١٢	٨٠.٠٠	٢	١٣.٣٣	١	٦.٦٧	٩١.١١	دائماً	*١٤.٨٠٠
	المحور الخامس: الحاجة إلى الترفيه والاسترخاء									
١٧	يوفر المركز أنشطة ترفيهية تجعل تجربتي أكثر متعة.	١٤	٩٣.٣٣	١	٦.٦٧	٠	٠.٠٠	٩٧.٧٨	دائماً	*٢٤.٤٠٠



١٨	أستمتع بالمشاركة في الفعاليات التي تجمع بين الرياضة والترفيه في المركز	١٣	٨٦.٦٧	١	٦.٦٧	١	٦.٦٧	٩٣.٣٣	دائماً	*١٩.٢٠٠
١٩	أرى أهمية تخصيص مساحة للاسترخاء بعد التمارين داخل المركز.	١٠	٦٦.٦٧	٤	٢٦.٦٧	١	٦.٦٧	٨٦.٦٧	دائماً	*٨.٤٠٠
	المحور السادس: الحاجة إلى الإرشاد والتوجيه									
٢٠	يقدم لي المدربون نصائح وإرشادات ملائمة لتحقيق أهدافي الرياضية.	٨	٥٣.٣٣	٥	٣٣.٣٣	٢	١٣.٣٣	٨٠.٠٠	دائماً	٣.٦٠٠
٢١	أحتاج إلى ورش عمل أو ندوات داخل المركز لتطوير معرفتي بالصحة واللياقة.	١١	٧٣.٣٣	٢	١٣.٣٣	٢	١٣.٣٣	٨٦.٦٧	دائماً	*١٠.٨٠٠
٢٢	أستفيد من التوجيه المستمر الذي يقدمه المركز لتحسين أدائي الرياضي.	١٢	٨٠.٠٠	٢	١٣.٣٣	١	٦.٦٧	٩١.١١	دائماً	*١٤.٨٠٠
٢٣	تمكنني من حسن التصرف في المواقف الجديدة	١١	٧٣.٣٣	٣	٢٠.٠٠	١	٦.٦٧	٨٨.٨٩	دائماً	*١١.٢٠٠
	المحور السابع: التفاعل الثقافي والاجتماعي									
٢٤	تتيح الفرصة للتفاعل مع نساء من خلفيات ثقافية متنوعة	١٠	٦٦.٦٧	٣	٢٠.٠٠	٢	١٣.٣٣	٨٤.٤٤	دائماً	*٧.٦٠٠
٢٥	تعزز قيم التعاون والمشاركة بين المشتركات	٩	٦٠.٠٠	١	٦.٦٧	٥	٣٣.٣٣	٧٥.٥٦	أحياناً	*٦.٤٠٠
٢٦	تساهم في تعزيز روح الجماعة بين النساء	١٠	٦٦.٦٧	٤	٢٦.٦٧	١	٦.٦٧	٨٦.٦٧	دائماً	*٨.٤٠٠
٢٧	توفر لي الفرص لتكوين علاقات اجتماعية جديدة	١٠	٦٦.٦٧	٤	٢٦.٦٧	١	٦.٦٧	٨٦.٦٧	دائماً	*٨.٤٠٠

* دال إحصائياً عند ٠.٠٥ (كا٢ الجدولية = ٥.٩٩١) الاتجاه السائد : نادراً (٣٣.٣٣٪ - أقل من ٥٥.٥٦٪) أحياناً (٥٥.٥٦٪ - أقل من ٧٧.٧٨٪) دائماً (أكثر من أو يساوي ٧٧.٧٨٪)



يتضح من جدول (١٣) أن استجابات عينة البحث (فئة المؤهل: دراسات عليا) دالة إحصائياً في اتجاه دائماً في جميع العبارات عدا العبارة ٢٥ دالة إحصائياً في اتجاه أحياناً والعبارات ٣، ١٤، ٢٠ استجاباتها غير دالة إحصائياً.

ثالثاً: استجابات عينة البحث تبعاً لمتغير الحالة الوظيفية

جدول (١٤)

استجابات عينة البحث تبعاً لمتغير الحالة الوظيفية (فئة طالبة) على عبارات الاستبيان (ن = ١٠٢)

رقم العبارة	العبارة	دائماً		أحياناً		نادراً		الاتجاه السائد		كا
		عدد	%	عدد	%	عدد	%	%	اتجاه	
	المحور الأول: الحاجة إلى التقدير والاحترام									
١	أشعر بأن المدربين والعاملات في المركز يقدرن جهودي ويشجعنني على تحقيق أهدافي الرياضية.	٦٨	٦٦.٦٧	٣٣	٣٢.٣٥	١	٠.٩٨	٨٨.٥٦	دائماً	*٦٦.٠٥٩
٢	أحتاج إلى أن تُتاح لي فرصة المشاركة في الأنشطة التي تُبرز مهاراتي الرياضية.	٨٨	٨٦.٢٧	٨	٧.٨٤	٦	٥.٨٨	٩٣.٤٦	دائماً	*١٢٨.٧٠٦
٣	أشعر بالتقدير من قبل إدارة المركز عند تقديم اقتراحات أو ملاحظات لتحسين الخدمات	٦٣	٦١.٧٦	٣٢	٣١.٣٧	٧	٦.٨٦	٨٤.٩٧	دائماً	*٤٦.٢٩٤
	المحور الثاني: الحاجة إلى الانتماء والتواصل الاجتماعي									
٤	تساعدني على بناء علاقات إيجابية مع المشتركات	٨٣	٨١.٣٧	١٦	١٥.٦٩	٣	٢.٩٤	٩٢.٨١	دائماً	*١٠٨.٤١٢



٥	توفر بيئة اجتماعية تجعلني أشعر بالانتماء والراحة.	٧٨	٧٦.٤٧	٢٢	٢١.٥٧	٢	١.٩٦	٩١.٥٠	دائماً	*٩١.٢٩٤
٦	أشارك في الأنشطة الجماعية في المركز لتوسيع دائرة معارفي وتعزيز علاقتي الاجتماعية	٦٨	٦٦.٦٧	٢٤	٢٣.٥٣	١٠	٩.٨٠	٨٥.٦٢	دائماً	*٥٣.٨٨٢
٧	تعزز من رغبتني بالعمل ضمن فريق	٧٠	٦٨.٦٣	٢٩	٢٨.٤٣	٣	٢.٩٤	٨٨.٥٦	دائماً	*٦٧.١١٨
٨	تخرجني من العزلة الاجتماعية	٨١	٧٩.٤١	١٩	١٨.٦٣	٢	١.٩٦	٩٢.٤٨	دائماً	*١٠.١٧٠٦
	المحور الثالث: الحاجة إلى الدعم العاطفي والنفسي									
٩	أشعر بأن المدربات يقدمن لي الدعم النفسي بجانب الإرشاد الرياضي.	٧٥	٧٣.٥٣	٢٢	٢١.٥٧	٥	٤.٩٠	٨٩.٥٤	دائماً	*٧٨.٤١٢
١٠	أحتاج إلى وجود أنشطة ترفيهية تدعم حالتي النفسية.	٨٠	٧٨.٤٣	٢١	٢٠.٥٩	١	٠.٩٨	٩٢.٤٨	دائماً	*٩٩.٢٣٥
١١	يساهم التفاعل الإيجابي داخل المركز في تحسين حالتي النفسية ومزاجي العام.	٨٦	٨٤.٣١	١٥	١٤.٧١	١	٠.٩٨	٩٤.٤٤	دائماً	*١٢٢.١٧٦
	المحور الرابع: الحاجة إلى تحقيق الذات وتطوير القدرات									
١٢	يوفر لي المركز برامج تساعدني على تحقيق أهدافي الصحية والبدنية.	٨٨	٨٦.٢٧	١٢	١١.٧٦	٢	١.٩٦	٩٤.٧٧	دائماً	*١٣٠.١١٨
١٣	أطمح إلى تحسين قدراتي البدنية والرياضية بمساعدة المركز.	٧١	٦٩.٦١	٢٩	٢٨.٤٣	٢	١.٩٦	٨٩.٢٢	دائماً	*٧١.١١٨
١٤	أشعر بالفخر عند تحقيق إنجازات رياضية جديدة داخل المركز.	٧٨	٧٦.٤٧	٢٠	١٩.٦١	٤	٣.٩٢	٩٠.٨٥	دائماً	*٨٩.١٧٦
١٥	تكسبني قيم وخبرات متنوعة	٨٥	٨٣.٣٣	١٥	١٤.٧١	٢	١.٩٦	٩٣.٧٩	دائماً	*١١٧.٢٣٥
١٦	تمكّني من حسن التصرف في المواقف المختلفة	٧٤	٧٢.٥٥	٢٧	٢٦.٤٧	١	٠.٩٨	٩٠.٥٢	دائماً	*٨٠.٥٢٩



المحور الخامس: الحاجة إلى الترفيه والاسترخاء									
١٧	يوفر المركز أنشطة ترفيهية تجعل تجربتي أكثر متعة.	٨٩	٨٧.٢٥	١٢	١١.٧٦	١	٠.٩٨	٩٥.٤٢	دائماً *١٣٥.٢٣٥
١٨	أستمتع بالمشاركة في الفعاليات التي تجمع بين الرياضة والترفيه في المركز	٩٣	٩١.١٨	٧	٦.٨٦	٢	١.٩٦	٩٦.٤١	دائماً *١٥٣.٩٤١
١٩	أرى أهمية تخصيص مساحة للاسترخاء بعد التمارين داخل المركز.	٨٠	٧٨.٤٣	٢١	٢٠.٥٩	١	٠.٩٨	٩٢.٤٨	دائماً *٩٩.٢٣٥
المحور السادس: الحاجة إلى الإرشاد والتوجيه									
٢٠	يقدم لي المدربون نصائح وإرشادات ملائمة لتحقيق أهدافي الرياضية.	٧٥	٧٣.٥٣	٢٥	٢٤.٥١	٢	١.٩٦	٩٠.٥٢	دائماً *٨١.٩٤١
٢١	أحتاج إلى ورش عمل أو ندوات داخل المركز لتطوير معرفتي بالصحة واللياقة.	٧١	٦٩.٦١	٢٣	٢٢.٥٥	٨	٧.٨٤	٨٧.٢٥	دائماً *٦٣.٧٠٦
٢٢	أستفيد من التوجيه المستمر الذي يقدمه المركز لتحسين أدائي الرياضي.	٧٤	٧٢.٥٥	٢٣	٢٢.٥٥	٥	٤.٩٠	٨٩.٢٢	دائماً *٧٥.٣٥٣
٢٣	تمكنني من حسن التصرف في المواقف الجديدة	٨٠	٧٨.٤٣	١٩	١٨.٦٣	٣	٢.٩٤	٩١.٨٣	دائماً *٩٧.١١٨
المحور السابع: التفاعل الثقافي والاجتماعي									
٢٤	تتيح الفرصة للتفاعل مع نساء من خلفيات ثقافية متنوعة	٧٦	٧٤.٥١	٢٤	٢٣.٥٣	٢	١.٩٦	٩٠.٨٥	دائماً *٨٤.٩٤١
٢٥	تعزز قيم التعاون والمشاركة بين المشتركات	٧١	٦٩.٦١	٢٩	٢٨.٤٣	٢	١.٩٦	٨٩.٢٢	دائماً *٧١.١١٨
٢٦	تساهم في تعزيز روح الجماعة بين النساء	٧٦	٧٤.٥١	٢٥	٢٤.٥١	١	٠.٩٨	٩١.١٨	دائماً *٨٦.٢٩٤
٢٧	توفر لي الفرص لتكوين علاقات اجتماعية جديدة	٨٠	٧٨.٤٣	٢٠	١٩.٦١	٢	١.٩٦	٩٢.١٦	دائماً *٩٨.١١٨



* دال إحصائياً عند ٠.٠٥ (كا ٢ الجدولية = ٥.٩٩١) الاتجاه السائد : نادراً (٣٣.٣٣٪ - أقل من ٥٥.٥٦٪) أحياناً (٥٥.٥٦٪ - أقل من ٧٧.٧٨٪) دائماً (أكبر من أو يساوي ٧٧.٧٨٪)

يتضح من جدول (١٤) أن استجابات عينة البحث (الحالة الوظيفية: طالبة) دالة إحصائياً في اتجاه دائماً في جميع العبارات.

جدول (١٥)

استجابات عينة البحث تبعاً لمتغير الحالة الوظيفية (فئة موظفة) على عبارات الاستبيان (ن = ٣١)

رقم العبرة	العبرة	دائماً		أحياناً		نادراً		الاتجاه السائد		كا
		عدد	%	عدد	%	عدد	%	%	اتجاه	
	المحور الأول: الحاجة إلى التقدير والاحترام									
١	أشعر بأن المدربات والعاملات في المركز يقدرن جهودي ويشجعنني على تحقيق أهدافي الرياضية.	١٩	٦١.٢٩	١١	٣٥.٤٨	١	٣.٢٣	٨٦.٠٢	دائماً	*١٥.٧٤٢
٢	أحتاج إلى أن تتاح لي فرصة المشاركة في الأنشطة التي تبرز مهاراتي الرياضية.	٢٠	٦٤.٥٢	١٠	٣٢.٢٦	١	٣.٢٣	٨٧.١٠	دائماً	*١٧.٤٨٤
٣	أشعر بالتقدير من قبل إدارة المركز عند تقديم اقتراحات أو ملاحظات لتحسين الخدمات	١٩	٦١.٢٩	١١	٣٥.٤٨	١	٣.٢٣	٨٦.٠٢	دائماً	*١٥.٧٤٢
	المحور الثاني: الحاجة إلى الانتماء والتواصل الاجتماعي									
٤	تساعدني على بناء علاقات إيجابية مع المشتركات	٢٣	٧٤.١٩	٨	٢٥.٨١	٠	٠.٠٠	٩١.٤٠	دائماً	*٢٦.٣٨٧



٢٣	٧٤.١٩	٧	٢٢.٥٨	١	٣.٢٣	٩٠.٣٢	دائماً	*٢٥.٠٣٢	٥	توفر بيئة اجتماعية تجعلني أشعر بالانتماء والراحة.
٢٠	٦٤.٥٢	١٠	٣٢.٢٦	١	٣.٢٣	٨٧.١٠	دائماً	*١٧.٤٨٤	٦	أشارك في الأنشطة الجماعية في المركز لتوسيع دائرة معارفي وتعزيز علاقتي الاجتماعية
٢٢	٧٠.٩٧	٧	٢٢.٥٨	٢	٦.٤٥	٨٨.١٧	دائماً	*٢٠.٩٦٨	٧	تعزز من رغبتني بالعمل ضمن فريق
١٨	٥٨.٠٦	١٢	٣٨.٧١	١	٣.٢٣	٨٤.٩٥	دائماً	*١٤.٣٨٧	٨	تخرجني من العزلة الاجتماعية
										المحور الثالث: الحاجة إلى الدعم العاطفي والنفسي
٢٣	٧٤.١٩	٧	٢٢.٥٨	١	٣.٢٣	٩٠.٣٢	دائماً	*٢٥.٠٣٢	٩	أشعر بأن المدربات يقدمن لي الدعم النفسي بجانب الإرشاد الرياضي.
٢٢	٧٠.٩٧	٩	٢٩.٠٣	٠	٠.٠٠	٩٠.٣٢	دائماً	*٢٣.٦٧٧	١٠	أحتاج إلى وجود أنشطة ترفيهية تدعم حالتي النفسية.
٢٢	٧٠.٩٧	٩	٢٩.٠٣	٠	٠.٠٠	٩٠.٣٢	دائماً	*٢٣.٦٧٧	١١	يساهم التفاعل الإيجابي داخل المركز في تحسين حالتي النفسية ومزاجي العام.
										المحور الرابع: الحاجة إلى تحقيق الذات وتطوير القدرات
٢٣	٧٤.١٩	٨	٢٥.٨١	٠	٠.٠٠	٩١.٤٠	دائماً	*٢٦.٣٨٧	١٢	يوفر لي المركز برامج تساعدني على تحقيق أهدافي الصحية والبدنية.
٢٠	٦٤.٥٢	١٠	٣٢.٢٦	١	٣.٢٣	٨٧.١٠	دائماً	*١٧.٤٨٤	١٣	أطمح إلى تحسين قدراتي البدنية والرياضية بمساعدة المركز.
٢٠	٦٤.٥٢	٨	٢٥.٨١	٣	٩.٦٨	٨٤.٩٥	دائماً	*١٤.٧٧٤	١٤	أشعر بالفخر عند تحقيق إنجازات رياضية جديدة داخل المركز.
٢٦	٨٣.٨٧	٤	١٢.٩٠	١	٣.٢٣	٩٣.٥٥	دائماً	*٣٦.٠٦٥	١٥	تكتسبني قيم وخبرات متنوعة
٢٥	٨٠.٦٥	٦	١٩.٣٥	٠	٠.٠٠	٩٣.٥٥	دائماً	*٣٢.٩٦٨	١٦	تمكّني من حسن التصرف في المواقف المختلفة



المحور الخامس: الحاجة إلى الترفيه والاسترخاء									
٢٦	٨٣.٨٧	٥	١٦.١٣	٠	٠.٠٠	٩٤.٦٢	دائماً	*٣٦.٨٣٩	١٧ يوفر المركز أنشطة ترفيهية تجعل تجربتي أكثر متعة.
٢٤	٧٧.٤٢	٦	١٩.٣٥	١	٣.٢٣	٩١.٤٠	دائماً	*٢٨.٣٢٣	١٨ أستمتع بالمشاركة في الفعاليات التي تجمع بين الرياضة والترفيه في المركز
٢١	٦٧.٧٤	٧	٢٢.٥٨	٣	٩.٦٨	٨٦.٠٢	دائماً	*١٧.٢٩٠	١٩ أرى أهمية تخصيص مساحة للاسترخاء بعد التمارين داخل المركز.
المحور السادس: الحاجة إلى الإرشاد والتوجيه									
٢٣	٧٤.١٩	٦	١٩.٣٥	٢	٦.٤٥	٨٩.٢٥	دائماً	*٢٤.٠٦٥	٢٠ يقدم لي المدربون نصائح وإرشادات ملائمة لتحقيق أهدافي الرياضية.
٢٤	٧٧.٤٢	٦	١٩.٣٥	١	٣.٢٣	٩١.٤٠	دائماً	*٢٨.٣٢٣	٢١ أحتاج إلى ورش عمل أو ندوات داخل المركز لتطوير معرفتي بالصحة واللياقة.
٢٧	٨٧.١٠	٣	٩.٦٨	١	٣.٢٣	٩٤.٦٢	دائماً	*٤٠.٥١٦	٢٢ أستفيد من التوجيه المستمر الذي يقدمه المركز لتحسين أدائي الرياضي.
٢٣	٧٤.١٩	٦	١٩.٣٥	٢	٦.٤٥	٨٩.٢٥	دائماً	*٢٤.٠٦٥	٢٣ تمكنني من حسن التصرف في المواقف الجديدة
المحور السابع: التفاعل الثقافي والاجتماعي									
٢٢	٧٠.٩٧	٨	٢٥.٨١	١	٣.٢٣	٨٩.٢٥	دائماً	*٢٢.١٢٩	٢٤ تتيح الفرصة للتفاعل مع نساء من خلفيات ثقافية متنوعة
١٧	٥٤.٨٤	٩	٢٩.٠٣	٥	١٦.١٣	٧٩.٥٧	دائماً	*٧.٢٢٦	٢٥ تعزز قيم التعاون والمشاركة بين المشتركات
٢٣	٧٤.١٩	٧	٢٢.٥٨	١	٣.٢٣	٩٠.٣٢	دائماً	*٢٥.٠٣٢	٢٦ تساهم في تعزيز روح الجماعة بين النساء
٢٣	٧٤.١٩	٦	١٩.٣٥	٢	٦.٤٥	٨٩.٢٥	دائماً	*٢٤.٠٦٥	٢٧ توفر لي الفرص لتكوين علاقات اجتماعية جديدة



* دال إحصائياً عند ٠.٠٥ (كا ٢ الجدولية = ٥.٩٩١) الاتجاه السائد : نادراً (٣٣.٣٣٪ - أقل من ٥٥.٥٦٪) أحياناً (٥٥.٥٦٪ - أقل من ٧٧.٧٨٪) دائماً (أكثر من أو يساوي ٧٧.٧٨٪)

يتضح من جدول (١٥) أن استجابات عينة البحث (الحالة الوظيفية: موظفة) دالة إحصائياً في اتجاه دائماً في جميع العبارات

جدول (١٦)

استجابات عينة البحث تبعاً لمتغير الحالة الوظيفية (فئة ربة منزل) على عبارات الاستبيان (ن = ١٥)

رقم العبرة	العبرة	دائماً		أحياناً		نادراً		الاتجاه السائد		كا
		عدد	%	عدد	%	عدد	%	%	اتجاه	
	المحور الأول: الحاجة إلى التقدير والاحترام									
١	أشعر بأن المدربات والعاملات في المركز يقدرن جهودي ويشجعنني على تحقيق أهدافي الرياضية.	٨	٥٣.٣٣	٧	٤٦.٦٧	٠	٠.٠٠	٨٤.٤٤	دائماً	*١٥.٧٤٢
٢	أحتاج إلى أن تُتاح لي فرصة المشاركة في الأنشطة التي تُبرز مهاراتي الرياضية.	١٠	٦٦.٦٧	٢	١٣.٣٣	٣	٢٠.٠٠	٨٢.٢٢	دائماً	*١٧.٤٨٤
٣	أشعر بالتقدير من قبل إدارة المركز عند تقديم اقتراحات أو ملاحظات لتحسين الخدمات	٩	٦٠.٠٠	٥	٣٣.٣٣	١	٦.٦٧	٨٤.٤٤	دائماً	*١٥.٧٤٢
	المحور الثاني: الحاجة إلى الانتماء والتواصل الاجتماعي									
٤	تساعدني على بناء علاقات إيجابية مع المشتركات	١٢	٨٠.٠٠	٢	١٣.٣٣	١	٦.٦٧	٩١.١١	دائماً	*٢٦.٣٨٧



٥	توفر بيئة اجتماعية تجعلني أشعر بالانتماء والراحة.	١١	٧٣.٣٣	٤	٢٦.٦٧	٠	٠.٠٠	٩١.١١	دائماً	*٢٥.٠٣٢
٦	أشارك في الأنشطة الجماعية في المركز لتوسيع دائرة معارفي وتعزيز علاقتي الاجتماعية	١٠	٦٦.٦٧	١	٦.٦٧	٤	٢٦.٦٧	٨٠.٠٠	دائماً	*١٧.٤٨٤
٧	تعزز من رغبتني بالعمل ضمن فريق	٩	٦٠.٠٠	٣	٢٠.٠٠	٣	٢٠.٠٠	٨٠.٠٠	دائماً	*٢٠.٩٦٨
٨	تخرجني من العزلة الاجتماعية	١٠	٦٦.٦٧	٥	٣٣.٣٣	٠	٠.٠٠	٨٨.٨٩	دائماً	*١٤.٣٨٧
	المحور الثالث: الحاجة إلى الدعم العاطفي والنفسي									
٩	أشعر بأن المدربات يقدمن لي الدعم النفسي بجانب الإرشاد الرياضي.	١٢	٨٠.٠٠	٣	٢٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٩٣.٣٣	دائماً	*٢٥.٠٣٢
١٠	أحتاج إلى وجود أنشطة ترفيهية تدعم حالتي النفسية.	١٢	٨٠.٠٠	٣	٢٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٩٣.٣٣	دائماً	*٢٣.٦٧٧
١١	يساهم التفاعل الإيجابي داخل المركز في تحسين حالتي النفسية ومزاجي العام.	١٢	٨٠.٠٠	٣	٢٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٩٣.٣٣	دائماً	*٢٣.٦٧٧
	المحور الرابع: الحاجة إلى تحقيق الذات وتطوير القدرات									
١٢	يوفر لي المركز برامج تساعدني على تحقيق أهدافي الصحية والبدنية.	١٣	٨٦.٦٧	٢	١٣.٣٣	٠	٠.٠٠	٩٥.٥٦	دائماً	*٢٦.٣٨٧
١٣	أطمح إلى تحسين قدراتي البدنية والرياضية بمساعدة المركز.	٨	٥٣.٣٣	٥	٣٣.٣٣	٢	١٣.٣٣	٨٠.٠٠	دائماً	*١٧.٤٨٤
١٤	أشعر بالفخر عند تحقيق إنجازات رياضية جديدة داخل المركز.	١٢	٨٠.٠٠	٣	٢٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٩٣.٣٣	دائماً	*١٤.٧٧٤
١٥	تكسبني قيم وخبرات متنوعة	١٢	٨٠.٠٠	٢	١٣.٣٣	١	٦.٦٧	٩١.١١	دائماً	*٣٦.٠٦٥
١٦	تمكّني من حسن التصرف في المواقف المختلفة	١٠	٦٦.٦٧	٣	٢٠.٠٠	٢	١٣.٣٣	٨٤.٤٤	دائماً	*٣٢.٩٦٨



									المحور الخامس: الحاجة إلى الترفيه والاسترخاء	
١٧	يوفر المركز أنشطة ترفيهية تجعل تجربتي أكثر متعة.	١٣	٨٦.٦٧	٢	١٣.٣٣	٠	٠.٠٠	٩٥.٥٦	دائماً	*٣٦.٨٣٩
١٨	أستمتع بالمشاركة في الفعاليات التي تجمع بين الرياضة والترفيه في المركز	١٣	٨٦.٦٧	١	٦.٦٧	١	٦.٦٧	٩٣.٣٣	دائماً	*٢٨.٣٢٣
١٩	أرى أهمية تخصيص مساحة للاسترخاء بعد التمارين داخل المركز.	١٢	٨٠.٠٠	٢	١٣.٣٣	١	٦.٦٧	٩١.١١	دائماً	*١٧.٢٩٠
	المحور السادس: الحاجة إلى الإرشاد والتوجيه									
٢٠	يقدم لي المدربون نصائح وإرشادات ملائمة لتحقيق أهدافي الرياضية.	٥	٣٣.٣٣	٩	٦٠.٠٠	١	٦.٦٧	٧٥.٥٦	أحياناً	*٢٤.٠٦٥
٢١	أحتاج إلى ورش عمل أو ندوات داخل المركز لتطوير معرفتي بالصحة واللياقة.	٧	٤٦.٦٧	٦	٤٠.٠٠	٢	١٣.٣٣	٧٧.٧٨	أحياناً	*٢٨.٣٢٣
٢٢	أستفيد من التوجيه المستمر الذي يقدمه المركز لتحسين أدائي الرياضي.	٩	٦٠.٠٠	٤	٢٦.٦٧	٢	١٣.٣٣	٨٢.٢٢	دائماً	*٤٠.٥١٦
٢٣	تمكنني من حسن التصرف في المواقف الجديدة	١١	٧٣.٣٣	٢	١٣.٣٣	٢	١٣.٣٣	٨٦.٦٧	دائماً	*٢٤.٠٦٥
	المحور السابع: التفاعل الثقافي والاجتماعي									
٢٤	تتيح الفرصة للتفاعل مع نساء من خلفيات ثقافية متنوعة	٨	٥٣.٣٣	٦	٤٠.٠٠	١	٦.٦٧	٨٢.٢٢	دائماً	*٢٢.١٢٩
٢٥	تعزز قيم التعاون والمشاركة بين المشتركات	١١	٧٣.٣٣	٣	٢٠.٠٠	١	٦.٦٧	٨٨.٨٩	دائماً	*٧.٢٢٦
٢٦	تساهم في تعزيز روح الجماعة بين النساء	٨	٥٣.٣٣	٦	٤٠.٠٠	١	٦.٦٧	٨٢.٢٢	دائماً	*٢٥.٠٣٢
٢٧	توفر لي الفرص لتكوين علاقات اجتماعية جديدة	٦	٤٠.٠٠	٨	٥٣.٣٣	١	٦.٦٧	٧٧.٧٨	أحياناً	*٢٤.٠٦٥



* دال إحصائياً عند ٠.٠٥ (كا ٢ الجدولية = ٥.٩٩١) الاتجاه السائد : نادراً (٣٣.٣٣٪ - أقل من ٥٥.٥٦٪) أحياناً (٥٥.٥٦٪ - أقل من ٧٧.٧٨٪) دائماً (أكبر من أو يساوي ٧٧.٧٨٪)

يتضح من جدول (١٦) أن استجابات عينة البحث (الحالة الوظيفية: ربة منزل) دالة إحصائياً في اتجاه دائماً في جميع العبارات عدا العبارات ٢٠، ٢١، ٢٧ دالة إحصائياً في اتجاه أحياناً.

رابعاً: استجابات عينة البحث تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية

جدول (١٧)

استجابات عينة البحث تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية (فئة عزباء) على عبارات الاستبيان (ن = ١٢٢)

رقم العبرة	العبرة	دائماً		أحياناً		نادراً		الاتجاه السائد		٢كا
		عدد	%	عدد	%	عدد	%	%	اتجاه	
	المحور الأول: الحاجة إلى التقدير والاحترام									
١	أشعر بأن المدربات والعاملات في المركز يقدرن جهودي ويشجعنني على تحقيق أهدافي الرياضية.	٨٢	٦٧.٢١	٣٨	٣١.١٥	٢	١.٦٤	٨٨.٥٢	دائماً	*٧٨.٩٥١
٢	أحتاج إلى أن تُتاح لي فرصة المشاركة في الأنشطة التي تُبرز مهاراتي الرياضية.	١٠٤	٨٥.٢٥	١٣	١٠.٦٦	٥	٤.١٠	٩٣.٧٢	دائماً	*١٤٨.٧٣٨
٣	أشعر بالتقدير من قبل إدارة المركز عند تقديم اقتراحات أو ملاحظات لتحسين الخدمات	٧٧	٦٣.١١	٣٧	٣٠.٣٣	٨	٦.٥٦	٨٥.٥٢	دائماً	*٥٩.٠٣٣
	المحور الثاني: الحاجة إلى الانتماء والتواصل الاجتماعي									
٤	تساعدني على بناء علاقات إيجابية مع المشتركات	١٠١	٨٢.٧٩	١٩	١٥.٥٧	٢	١.٦٤	٩٣.٧٢	دائماً	*١٣٧.٨٢٠



٩٠	٧٣.٧٧	٢٩	٢٣.٧٧	٣	٢.٤٦	٩٠.٤٤	دائماً	*٩٨.٠٨٢	٥	توفر بيئة اجتماعية تجعلني أشعر بالانتماء والراحة.
٨٠	٦٥.٥٧	٣٢	٢٦.٢٣	١٠	٨.٢٠	٨٥.٧٩	دائماً	*٦٣.٠١٦	٦	أشارك في الأنشطة الجماعية في المركز لتوسيع دائرة معارفي وتعزيز علاقاتي الاجتماعية
٨٤	٦٨.٨٥	٣٤	٢٧.٨٧	٤	٣.٢٨	٨٨.٥٢	دائماً	*٨٠.٣٢٨	٧	تعزز من رغبتني بالعمل ضمن فريق
٩٢	٧٥.٤١	٢٧	٢٢.١٣	٣	٢.٤٦	٩٠.٩٨	دائماً	*١٠٤.٢٧٩	٨	تخرجني من العزلة الاجتماعية
										المحور الثالث: الحاجة إلى الدعم العاطفي والنفسي
٩٢	٧٥.٤١	٢٥	٢٠.٤٩	٥	٤.١٠	٩٠.٤٤	دائماً	*١٠٢.١١٥	٩	أشعر بأن المدربات يقدمن لي الدعم النفسي بجانب الإرشاد الرياضي.
٩٦	٧٨.٦٩	٢٦	٢١.٣١	٠	٠.٠٠	٩٢.٩٠	دائماً	*١٢١.٢٤٦	١٠	أحتاج إلى وجود أنشطة ترفيهية تدعم حالتي النفسية.
١٠٣	٨٤.٤٣	١٩	١٥.٥٧	٠	٠.٠٠	٩٤.٨١	دائماً	*١٤٧.٧٥٤	١١	يساهم التفاعل الإيجابي داخل المركز في تحسين حالتي النفسية ومزاجي العام.
										المحور الرابع: الحاجة إلى تحقيق الذات وتطوير القدرات
١٠٣	٨٤.٤٣	١٨	١٤.٧٥	١	٠.٨٢	٩٤.٥٤	دائماً	*١٤٦.٨٦٩	١٢	يوفر لي المركز برامج تساعدني على تحقيق أهدافي الصحية والبدنية.
٨٥	٦٩.٦٧	٣٥	٢٨.٦٩	٢	١.٦٤	٨٩.٣٤	دائماً	*٨٥.٨٨٥	١٣	أطمح إلى تحسين قدراتي البدنية والرياضية بمساعدة المركز.
٨٩	٧٢.٩٥	٢٦	٢١.٣١	٧	٥.٧٤	٨٩.٠٧	دائماً	*٩٠.٦٠٧	١٤	أشعر بالفخر عند تحقيق إنجازات رياضية جديدة داخل المركز.
١٠٢	٨٣.٦١	١٨	١٤.٧٥	٢	١.٦٤	٩٣.٩٩	دائماً	*١٤١.٩٠٢	١٥	تكتسبني قيم وخبرات متنوعة
٩٢	٧٥.٤١	٢٩	٢٣.٧٧	١	٠.٨٢	٩١.٥٣	دائماً	*١٠٦.٨٣٦	١٦	تمكنني من حسن التصرف في المواقف المختلفة
										المحور الخامس: الحاجة إلى الترفيه والاسترخاء
١٠٨	٨٨.٥٢	١٣	١٠.٦٦	١	٠.٨٢	٩٥.٩٠	دائماً	*١٦٩.٠٠٠	١٧	يوفر المركز أنشطة ترفيهية تجعل تجربتي أكثر متعة.
١٠٩	٨٩.٣٤	١٠	٨.٢٠	٣	٢.٤٦	٩٥.٦٣	دائماً	*١٧٢.٨٣٦	١٨	أستمتع بالمشاركة في الفعاليات التي تجمع بين الرياضة والترفيه في المركز
٩٥	٧٧.٨٧	٢٤	١٩.٦٧	٣	٢.٤٦	٩١.٨٠	دائماً	*١١٤.٣١١	١٩	أرى أهمية تخصيص مساحة للاسترخاء بعد التمارين داخل المركز.
										المحور السادس: الحاجة إلى الإرشاد والتوجيه



٢٠	يقدم لي المدربون نصائح وإرشادات ملائمة لتحقيق أهدافي الرياضية.	٩٢	٧٥.٤١	٢٨	٢٢.٩٥	٢	١.٦٤	٩١.٢٦	دائماً	*١٥.٥٠٨
٢١	أحتاج إلى ورش عمل أو ندوات داخل المركز لتطوير معرفتي بالصحة واللياقة.	٨٨	٧٢.١٣	٢٦	٢١.٣١	٨	٦.٥٦	٨٨.٥٢	دائماً	*٨٦.٦٢٣
٢٢	أستفيد من التوجيه المستمر الذي يقدمه المركز لتحسين أدائي الرياضي.	٩٥	٧٧.٨٧	٢٢	١٨.٠٣	٥	٤.١٠	٩١.٢٦	دائماً	*١١٢.٤٤٣
٢٣	تمكنني من حسن التصرف في المواقف الجديدة	٩٤	٧٧.٠٥	٢٤	١٩.٦٧	٤	٣.٢٨	٩١.٢٦	دائماً	*١٠٩.٨٣٦
المحور السابع: التفاعل الثقافي والاجتماعي										
٢٤	تتيح الفرصة للتفاعل مع نساء من خلفيات ثقافية متنوعة	٩٠	٧٣.٧٧	٣٠	٢٤.٥٩	٢	١.٦٤	٩٠.٧١	دائماً	*٩٩.٤١٠
٢٥	تعزز قيم التعاون والمشاركة بين المشتركات	٨٠	٦٥.٥٧	٣٥	٢٨.٦٩	٧	٥.٧٤	٨٦.٦١	دائماً	*٦٦.٧٠٥
٢٦	تساهم في تعزيز روح الجماعة بين النساء	٩٢	٧٥.٤١	٢٨	٢٢.٩٥	٢	١.٦٤	٩١.٢٦	دائماً	*١٥.٥٠٨
٢٧	توفر لي الفرص لتكوين علاقات اجتماعية جديدة	٩٧	٧٩.٥١	٢٢	١٨.٠٣	٣	٢.٤٦	٩٢.٣٥	دائماً	*١٢١.٤٩٢

* دال إحصائياً عند ٠.٠٥ (٢١ الجدولية = ٥.٩٩١) الاتجاه السائد : نادراً (٣٣.٣٣% - أقل من ٥٥.٥٦%) أحياناً (٥٥.٥٦% - أقل من ٧٧.٧٨%) دائماً (أكثر من أو يساوي ٧٧.٧٨%)

يتضح من جدول (١٧) أن استجابات عينة البحث (الحالة الاجتماعية: عزباء) دالة إحصائياً في اتجاه دائماً في جميع العبارات.

جدول (١٨)

استجابات عينة البحث تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية (فئة متزوجة) على عبارات الاستبيان (ن = ٢٦)

رقم العبارة	العبارة	دائماً		أحياناً		نادراً		الاتجاه السائد		٢١
		عدد	%	عدد	%	عدد	%	%	اتجاه	
	المحور الأول: الحاجة إلى التقدير والاحترام									



١	أشعر بأن المدربات والعاملات في المركز يقدرن جهودي ويشجعنني على تحقيق أهدافي الرياضية.	١٣	٥٠٠٠	١٣	٥٠٠٠	٠	٠	٨٣.٣٣	دائماً	*١٣.٠٠٠
٢	أحتاج إلى أن تتاح لي فرصة المشاركة في الأنشطة التي تبرز مهاراتي الرياضية.	١٤	٥٣.٨٥	٧	٢٦.٩٢	٥	١٩.٢٣	٧٨.٢١	دائماً	٥.١٥٤
٣	أشعر بالتقدير من قبل إدارة المركز عند تقديم اقتراحات أو ملاحظات لتحسين الخدمات	١٤	٥٣.٨٥	١١	٤٢.٣١	١	٣.٨٥	٨٣.٣٣	دائماً	*١٠.٦٩٢
المحور الثاني: الحاجة إلى الانتماء والتواصل الاجتماعي										
٤	تساعدني على بناء علاقات إيجابية مع المشتركات	١٧	٦٥.٣٨	٧	٢٦.٩٢	٢	٧.٦٩	٨٥.٩٠	دائماً	*١٣.٤٦٢
٥	توفر بيئة اجتماعية تجعلني أشعر بالانتماء والراحة.	٢٢	٨٤.٦٢	٤	١٥.٣٨	٠	٠.٠٠	٩٤.٨٧	دائماً	*٣١.٦٩٢
٦	أشارك في الأنشطة الجماعية في المركز لتوسيع دائرة معارفي وتعزيز علاقاتي الاجتماعية	١٨	٦٩.٢٣	٣	١١.٥٤	٥	١٩.٢٣	٨٣.٣٣	دائماً	*١٥.٣٠٨
٧	تعزز من رغبتني بالعمل ضمن فريق	١٧	٦٥.٣٨	٥	١٩.٢٣	٤	١٥.٣٨	٨٣.٣٣	دائماً	*١٢.٠٧٧
٨	أخرجني من العزلة الاجتماعية	١٧	٦٥.٣٨	٩	٣٤.٦٢	٠	٠.٠٠	٨٨.٤٦	دائماً	*١٦.٦٩٢
المحور الثالث: الحاجة إلى الدعم العاطفي والنفسي										
٩	أشعر بأن المدربات يقدمن لي الدعم النفسي بجانب الإرشاد الرياضي.	١٨	٦٩.٢٣	٧	٢٦.٩٢	١	٣.٨٥	٨٨.٤٦	دائماً	*١٧.١٥٤
١٠	أحتاج إلى وجود أنشطة ترفيهية تدعم حالتي النفسية.	١٨	٦٩.٢٣	٧	٢٦.٩٢	١	٣.٨٥	٨٨.٤٦	دائماً	*١٧.١٥٤
١١	يساهم التفاعل الإيجابي داخل المركز في تحسين حالتي النفسية ومزاجي العام.	١٧	٦٥.٣٨	٨	٣٠.٧٧	١	٣.٨٥	٨٧.١٨	دائماً	*١٤.٨٤٦
المحور الرابع: الحاجة إلى تحقيق الذات وتطوير القدرات										
١٢	يوفر لي المركز برامج تساعدني على تحقيق أهدافي الصحية والبدنية.	٢١	٨٠.٧٧	٤	١٥.٣٨	١	٣.٨٥	٩٢.٣١	دائماً	*٢٦.٨٤٦
١٣	أطمح إلى تحسين قدراتي البدنية والرياضية بمساعدة المركز.	١٤	٥٣.٨٥	٩	٣٤.٦٢	٣	١١.٥٤	٨٠.٧٧	دائماً	*٧.٠٠٠



١٤	أشعر بالفخر عند تحقيق إنجازات رياضية جديدة داخل المركز.	٢١	٨٠.٧٧	٥	١٩.٢٣	٠	٠.٠٠	٩٣.٥٩	دائماً	*٢٧.٧٦٩
١٥	تكسبني قيم وخبرات متنوعة	٢١	٨٠.٧٧	٣	١١.٥٤	٢	٧.٦٩	٩١.٠٣	دائماً	*٢٦.٣٨٥
١٦	تمكنني من حسن التصرف في المواقف المختلفة	١٧	٦٥.٣٨	٧	٢٦.٩٢	٢	٧.٦٩	٨٥.٩٠	دائماً	*١٣.٤٦٢
	المحور الخامس: الحاجة إلى الترفيه والاسترخاء									
١٧	يوفر المركز أنشطة ترفيهية تجعل تجربتي أكثر متعة.	٢٠	٧٦.٩٢	٦	٢٣.٠٨	٠	٠.٠٠	٩٢.٣١	دائماً	*٢٤.٣٠٨
١٨	أستمتع بالمشاركة في الفعاليات التي تجمع بين الرياضة والترفيه في المركز	٢١	٨٠.٧٧	٤	١٥.٣٨	١	٣.٨٥	٩٢.٣١	دائماً	*٢٦.٨٤٦
١٩	أرى أهمية تخصيص مساحة للاسترخاء بعد التمارين داخل المركز.	١٨	٦٩.٢٣	٦	٢٣.٠٨	٢	٧.٦٩	٨٧.١٨	دائماً	*١٦.٠٠٠
	المحور السادس: الحاجة إلى الإرشاد والتوجيه									
٢٠	يقدم لي المدربون نصائح وإرشادات ملائمة لتحقيق أهدافي الرياضية.	١١	٤٢.٣١	١٢	٤٦.١٥	٣	١١.٥٤	٧٦.٩٢	أحياناً	٥.٦١٥
٢١	أحتاج إلى ورش عمل أو ندوات داخل المركز لتطوير معرفتي بالصحة واللياقة.	١٤	٥٣.٨٥	٩	٣٤.٦٢	٣	١١.٥٤	٨٠.٧٧	دائماً	*٧.٠٠٠
٢٢	أستفيد من التوجيه المستمر الذي يقدمه المركز لتحسين أدائي الرياضي.	١٥	٥٧.٦٩	٨	٣٠.٧٧	٣	١١.٥٤	٨٢.٠٥	دائماً	*٨.٣٨٥
٢٣	تمكنني من حسن التصرف في المواقف الجديدة	٢٠	٧٦.٩٢	٣	١١.٥٤	٣	١١.٥٤	٨٨.٤٦	دائماً	*٢٢.٢٣١
	المحور السابع: التفاعل الثقافي والاجتماعي									
٢٤	نتيح الفرصة للتفاعل مع نساء من خلفيات ثقافية متنوعة	١٦	٦١.٥٤	٨	٣٠.٧٧	٢	٧.٦٩	٨٤.٦٢	دائماً	*١١.٣٨٥
٢٥	تعزز قيم التعاون والمشاركة بين المشتركات	١٩	٧٣.٠٨	٦	٢٣.٠٨	١	٣.٨٥	٨٩.٧٤	دائماً	*١٩.٩٢٣
٢٦	تساهم في تعزيز روح الجماعة بين النساء	١٥	٥٧.٦٩	١٠	٣٨.٤٦	١	٣.٨٥	٨٤.٦٢	دائماً	*١١.٦١٥
٢٧	توفر لي الفرص لتكوين علاقات اجتماعية جديدة	١٢	٤٦.١٥	١٢	٤٦.١٥	٢	٧.٦٩	٧٩.٤٩	دائماً	*٧.٦٩٢

* دال إحصائياً عند ٠.٠٥ (كا الجدولية = ٥.٩٩١) الاتجاه السائد : نادراً (٣٣.٣٣٪ - أقل من ٥٥.٥٦٪) أحياناً (٥٥.٥٦٪ - أقل من ٧٧.٧٨٪) دائماً (أكبر من أو يساوي ٧٧.٧٨٪)



يتضح من جدول (١٨) أن استجابات عينة البحث (الحالة الاجتماعية: متزوجة) دالة إحصائياً في اتجاه دائماً في جميع العبارات
عدا العبارتين ٢، ٢٠ استجاباتها غير دالة إحصائياً

خامساً: استجابات عينة البحث تبعاً لمتغير مدة الاشتراك في مراكز اللياقة البدنية

جدول (١٩)

استجابات عينة البحث تبعاً لمتغير مدة الاشتراك في مراكز اللياقة البدنية (فئة أقل من سنة) على عبارات الاستبيان (ن = ٥٧)

رقم العبرة	العبرة	الاتجاه السائد							
		دائماً		أحياناً		نادراً		الاتجاه	
		عدد	%	عدد	%	عدد	%	اتجاه	كا
	المحور الأول: الحاجة إلى التقدير والاحترام								
١	أشعر بأن المدربين والعاملات في المركز يقدرن جهودي ويشجعنني على تحقيق أهدافي الرياضية.	٣٦	٦٣.١٦	٢٠	٣٥.٠٩	١	١.٧٥	دائماً	*٣٢.٣١٦
٢	أحتاج إلى أن تُتاح لي فرصة المشاركة في الأنشطة التي تُبرز مهاراتي الرياضية.	٤٦	٨٠.٧٠	٦	١٠.٥٣	٥	٨.٧٧	دائماً	*٥٧.٥٧٩
٣	أشعر بالتقدير من قبل إدارة المركز عند تقديم اقتراحات أو ملاحظات لتحسين الخدمات	٣١	٥٤.٣٩	٢٢	٣٨.٦٠	٤	٧.٠٢	دائماً	*١٩.٨٩٥
	المحور الثاني: الحاجة إلى الانتماء والتواصل الاجتماعي								
٤	تساعدني على بناء علاقات إيجابية مع المشتركات	٤٣	٧٥.٤٤	١٢	٢١.٠٥	٢	٣.٥١	دائماً	*٤٨.١٠٥
٥	توفر بيئة اجتماعية تجعلني أشعر بالانتماء والراحة.	٤١	٧١.٩٣	١٥	٢٦.٣٢	١	١.٧٥	دائماً	*٤٣.٣٦٨



٦	أشارك في الأنشطة الجماعية في المركز لتوسيع دائرة معارفي وتعزيز علاقاتي الاجتماعية	٣٣	٥٧.٨٩	١٧	٢٩.٨٢	٧	١٢.٢٨	٨١.٨٧	دائماً	*١٨.١٠٥
٧	تعزز من رغبتني بالعمل ضمن فريق	٣٣	٥٧.٨٩	١٩	٣٣.٣٣	٥	٨.٧٧	٨٣.٠٤	دائماً	*٢٠.٦٣٢
٨	تخرجني من العزلة الاجتماعية	٣٩	٦٨.٤٢	١٨	٣١.٥٨	٠	٠.٠٠	٨٩.٤٧	دائماً	*٤٠.١٠٥
	المحور الثالث: الحاجة إلى الدعم العاطفي والنفسي									
٩	أشعر بأن المدربات يقدمن لي الدعم النفسي بجانب الإرشاد الرياضي.	٣٥	٦١.٤٠	١٨	٣١.٥٨	٤	٧.٠٢	٨٤.٨٠	دائماً	*٢٥.٣٦٨
١٠	أحتاج إلى وجود أنشطة ترفيهية تدعم حالتي النفسية.	٣٥	٦١.٤٠	٢١	٣٦.٨٤	١	١.٧٥	٨٦.٥٥	دائماً	*٣٠.٧٣٧
١١	يساهم التفاعل الإيجابي داخل المركز في تحسين حالتي النفسية ومزاجي العام.	٤٤	٧٧.١٩	١٢	٢١.٠٥	١	١.٧٥	٩١.٨١	دائماً	*٥٢.٥٢٦
	المحور الرابع: الحاجة إلى تحقيق الذات وتطوير القدرات									
١٢	يوفر لي المركز برامج تساعدني على تحقيق أهدافي الصحية والبدنية.	٤٦	٨٠.٧٠	٩	١٥.٧٩	٢	٣.٥١	٩٢.٤٠	دائماً	*٥٨.٨٤٢
١٣	أطمح إلى تحسين قدراتي البدنية والرياضية بمساعدة المركز.	٣٦	٦٣.١٦	٢٠	٣٥.٠٩	١	١.٧٥	٨٧.١٣	دائماً	*٣٢.٣١٦
١٤	أشعر بالفخر عند تحقيق إنجازات رياضية جديدة داخل المركز.	٤٥	٧٨.٩٥	١١	١٩.٣٠	١	١.٧٥	٩٢.٤٠	دائماً	*٥٦.٠٠٠
١٥	تكسبني قيم وخبرات متنوعة	٤٥	٧٨.٩٥	١١	١٩.٣٠	١	١.٧٥	٩٢.٤٠	دائماً	*٥٦.٠٠٠
١٦	تمكنني من حسن التصرف في المواقف المختلفة	٤٠	٧٠.١٨	١٦	٢٨.٠٧	١	١.٧٥	٨٩.٤٧	دائماً	*٤٠.٧٣٧
	المحور الخامس: الحاجة إلى الترفيه والاسترخاء									
١٧	يوفر المركز أنشطة ترفيهية تجعل تجربتي أكثر متعة.	٤٨	٨٤.٢١	٨	١٤.٠٤	١	١.٧٥	٩٤.١٥	دائماً	*٦٧.٦٨٤
١٨	أستمتع بالمشاركة في الفعاليات التي تجمع بين الرياضة والترفيه في المركز	٥٠	٨٧.٧٢	٦	١٠.٥٣	١	١.٧٥	٩٥.٣٢	دائماً	*٧٦.٥٢٦
١٩	أرى أهمية تخصيص مساحة للاسترخاء بعد التمارين داخل المركز.	٤٠	٧٠.١٨	١٥	٢٦.٣٢	٢	٣.٥١	٨٨.٨٩	دائماً	*٣٩.٢٦٣
	المحور السادس: الحاجة إلى الإرشاد والتوجيه									
٢٠	يقدم لي المدربون نصائح وإرشادات ملائمة لتحقيق أهدافي الرياضية.	٣٣	٥٧.٨٩	٢١	٣٦.٨٤	٣	٥.٢٦	٨٤.٢١	دائماً	*٢٤.٠٠٠



٢١	أحتاج إلى ورش عمل أو ندوات داخل المركز لتطوير معرفتي بالصحة واللياقة.	٣٦	٦٣.١٦	١٧	٢٩.٨٢	٤	٧.٠٢	٨٥.٣٨	دائماً	*٢٧.٢٦٣
٢٢	أستفيد من التوجيه المستمر الذي يقدمه المركز لتحسين أدائي الرياضي.	٤٢	٧٣.٦٨	١٤	٢٤.٥٦	١	١.٧٥	٩٠.٦٤	دائماً	*٤٦.٢١١
٢٣	تمكنني من حسن التصرف في المواقف الجديدة	٤٣	٧٥.٤٤	١١	١٩.٣٠	٣	٥.٢٦	٩٠.٠٦	دائماً	*٤٧.١٥٨
	المحور السابع: التفاعل الثقافي والاجتماعي									
٢٤	تتيح الفرصة للتفاعل مع نساء من خلفيات ثقافية متنوعة	٣٦	٦٣.١٦	١٨	٣١.٥٨	٣	٥.٢٦	٨٥.٩٦	دائماً	*٢٨.٧٣٧
٢٥	تعزز قيم التعاون والمشاركة بين المشتركات	٣٦	٦٣.١٦	٢١	٣٦.٨٤	٠	٠.٠٠	٨٧.٧٢	دائماً	*٣٤.٤٢١
٢٦	تساهم في تعزيز روح الجماعة بين النساء	٣٦	٦٣.١٦	٢١	٣٦.٨٤	٠	٠.٠٠	٨٧.٧٢	دائماً	*٣٤.٤٢١
٢٧	توفر لي الفرص لتكوين علاقات اجتماعية جديدة	٣٨	٦٦.٦٧	١٨	٣١.٥٨	١	١.٧٥	٨٨.٣٠	دائماً	*٣٦.١٠٥

* دال إحصائياً عند ٠.٠٥ (٢١ ك) الجدولية = ٥.٩٩١) الاتجاه السائد : نادراً (٣٣.٣٣٪ - أقل من ٥٥.٥٦٪) أحياناً (٥٥.٥٦٪ - أقل من ٧٧.٧٨٪) دائماً (أكثر من أو يساوي ٧٧.٧٨٪)

يتضح من جدول (١٩) أن استجابات عينة البحث (مدة الاشتراك في مراكز اللياقة البدنية: أقل من سنة) دالة إحصائياً في اتجاه دائماً في جميع العبارات.



جدول (٢٠)

استجابات عينة البحث تبعاً لمتغير مدة الاشتراك في مراكز اللياقة البدنية (فئة من ١ - ٣ سنوات) على عبارات الاستبيان (ن = ٤٢)

رقم العبرة	العبرة	دائماً		أحياناً		نادراً		الاتجاه السائد		كا
		عدد	%	عدد	%	عدد	%	%	اتجاه	
	المحور الأول: الحاجة إلى التقدير والاحترام									
١	أشعر بأن المدربات والعاملات في المركز يقدرن جهودي ويشجعنني على تحقيق أهدافي الرياضية.	٢٧	٦٤.٢٩	١٥	٣٥.٧١	٠	٠.٠٠	٨٨.١٠	دائماً	*٢٦.١٤٣
٢	أحتاج إلى أن تُتاح لي فرصة المشاركة في الأنشطة التي تُبرز مهاراتي الرياضية.	٣٥	٨٣.٣٣	٧	١٦.٦٧	٠	٠.٠٠	٩٤.٤٤	دائماً	*٤٩.٠٠٠
٣	أشعر بالتقدير من قبل إدارة المركز عند تقديم اقتراحات أو ملاحظات لتحسين الخدمات	٢٩	٦٩.٠٥	١١	٢٦.١٩	٢	٤.٧٦	٨٨.١٠	دائماً	*٢٧.٠٠٠
	المحور الثاني: الحاجة إلى الانتماء والتواصل الاجتماعي									
٤	تساعدني على بناء علاقات إيجابية مع المشتركات	٣٥	٨٣.٣٣	٦	١٤.٢٩	١	٢.٣٨	٩٣.٦٥	دائماً	*٤٨.١٤٣
٥	توفر بيئة اجتماعية تجعلني أشعر بالانتماء والراحة.	٣٦	٨٥.٧١	٥	١١.٩٠	١	٢.٣٨	٩٤.٤٤	دائماً	*٥٢.٤٢٩
٦	أشارك في الأنشطة الجماعية في المركز لتوسيع دائرة معارفي وتعزيز علاقتي الاجتماعية	٣٣	٧٨.٥٧	٨	١٩.٠٥	١	٢.٣٨	٩٢.٠٦	دائماً	*٤٠.٤٢٩
٧	تعزز من رغبتني بالعمل ضمن فريق	٣٣	٧٨.٥٧	٩	٢١.٤٣	٠	٠.٠٠	٩٢.٨٦	دائماً	*٤١.٥٧١



٨	تخرجني من العزلة الاجتماعية	٣٣	٧٨.٥٧	٧	١٦.٦٧	٢	٤.٧٦	٩١.٢٧	دائماً	*٣٩.٥٧١
	المحور الثالث: الحاجة إلى الدعم العاطفي والنفسي									
٩	أشعر بأن المدربات يقدمن لي الدعم النفسي بجانب الإرشاد الرياضي.	٣٧	٨٨.١٠	٥	١١.٩٠	٠	٠.٠٠	٩٦.٠٣	دائماً	*٥٧.٥٧١
١٠	أحتاج إلى وجود أنشطة ترفيهية تدعم حالتي النفسية.	٣٧	٨٨.١٠	٥	١١.٩٠	٠	٠.٠٠	٩٦.٠٣	دائماً	*٥٧.٥٧١
١١	يساهم التفاعل الإيجابي داخل المركز في تحسين حالتي النفسية ومزاجي العام.	٣٨	٩٠.٤٨	٤	٩.٥٢	٠	٠.٠٠	٩٦.٨٣	دائماً	*٦٢.٢٨٦
	المحور الرابع: الحاجة إلى تحقيق الذات وتطوير القدرات									
١٢	يوفر لي المركز برامج تساعدني على تحقيق أهدافي الصحية والبدنية.	٣٨	٩٠.٤٨	٤	٩.٥٢	٠	٠.٠٠	٩٦.٨٣	دائماً	*٦٢.٢٨٦
١٣	أطمح إلى تحسين قدراتي البدنية والرياضية بمساعدة المركز.	٣٤	٨٠.٩٥	٨	١٩.٠٥	٠	٠.٠٠	٩٣.٦٥	دائماً	*٤٥.١٤٣
١٤	أشعر بالفخر عند تحقيق إنجازات رياضية جديدة داخل المركز.	٣٢	٧٦.١٩	٧	١٦.٦٧	٣	٧.١٤	٨٩.٦٨	دائماً	*٣٥.٢٨٦
١٥	تكسبني قيم وخبرات متنوعة	٣٧	٨٨.١٠	٤	٩.٥٢	١	٢.٣٨	٩٥.٢٤	دائماً	*٥٧.٠٠٠
١٦	تمكّني من حسن التصرف في المواقف المختلفة	٣٥	٨٣.٣٣	٧	١٦.٦٧	٠	٠.٠٠	٩٤.٤٤	دائماً	*٤٩.٠٠٠
	المحور الخامس: الحاجة إلى الترفيه والاسترخاء									
١٧	يوفر المركز أنشطة ترفيهية تجعل تجربتي أكثر متعة.	٣٧	٨٨.١٠	٥	١١.٩٠	٠	٠.٠٠	٩٦.٠٣	دائماً	*٥٧.٥٧١
١٨	أستمتع بالمشاركة في الفعاليات التي تجمع بين الرياضة والترفيه في المركز	٣٨	٩٠.٤٨	٣	٧.١٤	١	٢.٣٨	٩٦.٠٣	دائماً	*٦١.٨٥٧



١٩	أرى أهمية تخصيص مساحة للاسترخاء بعد التمارين داخل المركز.	٣٤	٨٠.٩٥	٧	١٦.٦٧	١	٢.٣٨	٩٢.٨٦	دائماً	*٤٤.١٤٣
	المحور السادس: الحاجة إلى الإرشاد والتوجيه									
٢٠	يقدم لي المدربون نصائح وإرشادات ملائمة لتحقيق أهدافي الرياضية.	٣٤	٨٠.٩٥	٧	١٦.٦٧	١	٢.٣٨	٩٢.٨٦	دائماً	*٤٤.١٤٣
٢١	أحتاج إلى ورش عمل أو ندوات داخل المركز لتطوير معرفتي بالصحة واللياقة.	٣٧	٨٨.١٠	٣	٧.١٤	٢	٤.٧٦	٩٤.٤٤	دائماً	*٥٦.٧١٤
٢٢	أستفيد من التوجيه المستمر الذي يقدمه المركز لتحسين أدائي الرياضي.	٣٢	٧٦.١٩	٧	١٦.٦٧	٣	٧.١٤	٨٩.٦٨	دائماً	*٣٥.٢٨٦
٢٣	تمكنني من حسن التصرف في المواقف الجديدة	٣٣	٧٨.٥٧	٨	١٩.٠٥	١	٢.٣٨	٩٢.٠٦	دائماً	*٤٠.٤٢٩
	المحور السابع: التفاعل الثقافي والاجتماعي									
٢٤	تتيح الفرصة للتفاعل مع نساء من خلفيات ثقافية متنوعة	٣٦	٨٥.٧١	٦	١٤.٢٩	٠	٠.٠٠	٩٥.٢٤	دائماً	*٥٣.١٤٣
٢٥	تعزز قيم التعاون والمشاركة بين المشتركات	٣٤	٨٠.٩٥	٥	١١.٩٠	٣	٧.١٤	٩١.٢٧	دائماً	*٤٣.٠٠٠
٢٦	تساهم في تعزيز روح الجماعة بين النساء	٣٥	٨٣.٣٣	٧	١٦.٦٧	٠	٠.٠٠	٩٤.٤٤	دائماً	*٤٩.٠٠٠
٢٧	توفر لي الفرص لتكوين علاقات اجتماعية جديدة	٣٤	٨٠.٩٥	٦	١٤.٢٩	٢	٤.٧٦	٩٢.٠٦	دائماً	*٤٣.٤٢٩

* دال إحصائياً عند ٠.٠٥ (٢١ الجدولية = ٥.٩٩١) الاتجاه السائد : نادراً (٣٣.٣٣٪ - أقل من ٥٥.٥٦٪) أحياناً (٥٥.٥٦٪ - أقل من ٧٧.٧٨٪) دائماً (أكبر من أو يساوي ٧٧.٧٨٪)

يتضح من جدول (٢٠) أن استجابات عينة البحث (مدة الاشتراك في مراكز اللياقة البدنية: من ١-٣ سنوات) دالة إحصائياً في اتجاه دائماً في جميع العبارات .



جدول (٢١)

استجابات عينة البحث تبعاً لمتغير مدة الاشتراك في مراكز اللياقة البدنية (فئة أكثر من ٣ سنوات) على عبارات الاستبيان (ن = ٤٩)

رقم العبرة	العبرة	دائماً		أحياناً		نادرًا		الاتجاه السائد		كا
		عدد	%	عدد	%	عدد	%	%	اتجاه	
	المحور الأول: الحاجة إلى التقدير والاحترام									
١	أشعر بأن المدربات والعاملات في المركز يقدرن جهودي ويشجعنني على تحقيق أهدافي الرياضية.	٣٢	٦٥.٣١	١٦	٣٢.٦٥	١	٢.٠٤	٨٧.٧٦	دائماً	*٢٩.٤٢٩
٢	أحتاج إلى أن تُتاح لي فرصة المشاركة في الأنشطة التي تُبرز مهاراتي الرياضية.	٣٧	٧٥.٥١	٧	١٤.٢٩	٥	١٠.٢٠	٨٨.٤٤	دائماً	*٣٩.٣٤٧
٣	أشعر بالتقدير من قبل إدارة المركز عند تقديم اقتراحات أو ملاحظات لتحسين الخدمات	٣١	٦٣.٢٧	١٥	٣٠.٦١	٣	٦.١٢	٨٥.٧١	دائماً	*٢٤.١٦٣
	المحور الثاني: الحاجة إلى الانتماء والتواصل الاجتماعي									
٤	تساعدني على بناء علاقات إيجابية مع المشتركات	٤٠	٨١.٦٣	٨	١٦.٣٣	١	٢.٠٤	٩٣.٢٠	دائماً	*٥٢.٩٣٩
٥	توفر بيئة اجتماعية تجعلني أشعر بالانتماء والراحة.	٣٥	٧١.٤٣	١٣	٢٦.٥٣	١	٢.٠٤	٨٩.٨٠	دائماً	*٣٦.٤٠٨
٦	أشارك في الأنشطة الجماعية في المركز لتوسيع دائرة معارفي وتعزيز علاقتي الاجتماعية	٣٢	٦٥.٣١	١٠	٢٠.٤١	٧	١٤.٢٩	٨٣.٦٧	دائماً	*٢٢.٨١٦
٧	تعزز من رغبتني بالعمل ضمن فريق	٣٥	٧١.٤٣	١١	٢٢.٤٥	٣	٦.١٢	٨٨.٤٤	دائماً	*٣٣.٩٥٩



٨	تخرجني من العزلة الاجتماعية	٣٧	٧٥.٥١	١١	٢٢.٤٥	١	٢.٠٤	٩١.١٦	دائماً	*٤٢.٢٨٦
	المحور الثالث: الحاجة إلى الدعم العاطفي والنفسي									
٩	أشعر بأن المدربات يقدمن لي الدعم النفسي بجانب الإرشاد الرياضي.	٣٨	٧٧.٥٥	٩	١٨.٣٧	٢	٤.٠٨	٩١.١٦	دائماً	*٤٤.٦١٢
١٠	أحتاج إلى وجود أنشطة ترفيهية تدعم حالتي النفسية.	٤٢	٨٥.٧١	٧	١٤.٢٩	٠	٠.٠٠	٩٥.٢٤	دائماً	*٦٢.٠٠٠
١١	يساهم التفاعل الإيجابي داخل المركز في تحسين حالتي النفسية ومزاجي العام.	٣٨	٧٧.٥٥	١١	٢٢.٤٥	٠	٠.٠٠	٩٢.٥٢	دائماً	*٤٦.٨١٦
	المحور الرابع: الحاجة إلى تحقيق الذات وتطوير القدرات									
١٢	يوفر لي المركز برامج تساعدني على تحقيق أهدافي الصحية والبدنية.	٤٠	٨١.٦٣	٩	١٨.٣٧	٠	٠.٠٠	٩٣.٨٨	دائماً	*٥٣.٩١٨
١٣	أطمح إلى تحسين قدراتي البدنية والرياضية بمساعدة المركز.	٢٩	٥٩.١٨	١٦	٣٢.٦٥	٤	٨.١٦	٨٣.٦٧	دائماً	*١٩.١٤٣
١٤	أشعر بالفخر عند تحقيق إنجازات رياضية جديدة داخل المركز.	٣٣	٦٧.٣٥	١٣	٢٦.٥٣	٣	٦.١٢	٨٧.٠٧	دائماً	*٢٨.٥٧١
١٥	تكتسبني قيم وخبرات متنوعة	٤١	٨٣.٦٧	٦	١٢.٢٤	٢	٤.٠٨	٩٣.٢٠	دائماً	*٥٦.٣٦٧
١٦	تمكنني من حسن التصرف في المواقف المختلفة	٣٤	٦٩.٣٩	١٣	٢٦.٥٣	٢	٤.٠٨	٨٨.٤٤	دائماً	*٣٢.٣٦٧
	المحور الخامس: الحاجة إلى الترفيه والاسترخاء									
١٧	يوفر المركز أنشطة ترفيهية تجعل تجربتي أكثر متعة.	٤٣	٨٧.٧٦	٦	١٢.٢٤	٠	٠.٠٠	٩٥.٩٢	دائماً	*٦٦.٤٠٨
١٨	أستمتع بالمشاركة في الفعاليات التي تجمع بين الرياضة والترفيه في المركز	٤٢	٨٥.٧١	٥	١٠.٢٠	٢	٤.٠٨	٩٣.٨٨	دائماً	*٦٠.٧٧٦



١٩	أرى أهمية تخصيص مساحة للاسترخاء بعد التمارين داخل المركز.	٣٩	٧٩.٥٩	٨	١٦.٣٣	٢	٤.٠٨	٩١.٨٤	دائماً	*٤٨.٢٨٦
	المحور السادس: الحاجة إلى الإرشاد والتوجيه									
٢٠	يقدم لي المدربون نصائح وإرشادات ملائمة لتحقيق أهدافي الرياضية.	٣٦	٧٣.٤٧	١٢	٢٤.٤٩	١	٢.٠٤	٩٠.٤٨	دائماً	*٣٩.٢٢٤
٢١	أحتاج إلى ورش عمل أو ندوات داخل المركز لتطوير معرفتي بالصحة واللياقة.	٢٩	٥٩.١٨	١٥	٣٠.٦١	٥	١٠.٢٠	٨٢.٩٩	دائماً	*١٧.٧٩٦
٢٢	أستفيد من التوجيه المستمر الذي يقدمه المركز لتحسين أدائي الرياضي.	٣٦	٧٣.٤٧	٩	١٨.٣٧	٤	٨.١٦	٨٨.٤٤	دائماً	*٣٦.٢٨٦
٢٣	تمكنني من حسن التصرف في المواقف الجديدة	٣٨	٧٧.٥٥	٨	١٦.٣٣	٣	٦.١٢	٩٠.٤٨	دائماً	*٤٣.٨٧٨
	المحور السابع: التفاعل الثقافي والاجتماعي									
٢٤	تتيح الفرصة للتفاعل مع نساء من خلفيات ثقافية متنوعة	٣٤	٦٩.٣٩	١٤	٢٨.٥٧	١	٢.٠٤	٨٩.١٢	دائماً	*٣٣.٨٣٧
٢٥	تعزز قيم التعاون والمشاركة بين المشتركات	٢٩	٥٩.١٨	١٥	٣٠.٦١	٥	١٠.٢٠	٨٢.٩٩	دائماً	*١٧.٧٩٦
٢٦	تساهم في تعزيز روح الجماعة بين النساء	٣٦	٧٣.٤٧	١٠	٢٠.٤١	٣	٦.١٢	٨٩.١٢	دائماً	*٣٧.٠٢٠
٢٧	توفر لي الفرص لتكوين علاقات اجتماعية جديدة	٣٧	٧٥.٥١	١٠	٢٠.٤١	٢	٤.٠٨	٩٠.٤٨	دائماً	*٤١.١٨٤

* دال إحصائياً عند ٠.٠٥ (كا الجدولية = ٥.٩٩١) الاتجاه السائد : نادراً (٣٣.٣٣٪ - أقل من ٥٥.٥٦٪) أحياناً (٥٥.٥٦٪ - أقل من ٧٧.٧٨٪) دائماً (أكبر من أو يساوي ٧٧.٧٨٪)





٢	أحتاج إلى أن تتاح لي فرصة المشاركة في الأنشطة التي تبرز مهاراتي الرياضية.	٩٣.٤٩	دائماً	٩٠.٩١	دائماً	٩٠.٤٨	دائماً	٧٩.٦٣	دائماً	٧٨.٥٠	٧٥.٥٩	٧٢.٣٦	٥٦.٣٣	٨.٢٧٢	*.٠.٠٤١
٣	أشعر بالتقدير من قبل إدارة المركز عند تقديم اقتراحات أو ملاحظات لتحسين الخدمات	٨٥.٠٦	دائماً	٨٧.٨٨	دائماً	٨٧.٣٠	دائماً	٧٩.٦٣	دائماً	٧٤.٢٠	٨١.٤٥	٧٦.٥٢	٦٥.٠٨	٢.٠٤٤	٠.٠٥٦٣
٤	المحور الثاني: الحاجة إلى الانتماء والتواصل الاجتماعي	٩٤.٢٥	دائماً	٨٩.٣٩	دائماً	٨٧.٣٠	دائماً	٩٢.٥٩	دائماً	٧٧.٧٤	٧١.٧٧	٦٢.٠٧	٧٦.٦٧	٤.٩١٦	٠.١٧٨
٥	تساعدني على بناء علاقات إيجابية مع المشتركات	٩١.٩٥	دائماً	٨٦.٣٦	دائماً	٩٢.٠٦	دائماً	٩٢.٥٩	دائماً	٧٥.٦٣	٦٧.٨٠	٧٥.٢٤	٧٦.٣٩	١.١٥١	٠.٧٦٥
٦	أشارك في الأنشطة الجماعية في المركز لتوسيع دائرة معارفي وتعزيز علاقاتي الاجتماعية	٨٦.٢١	دائماً	٨١.٨٢	دائماً	٨٥.٧١	دائماً	٨٥.١٩	دائماً	٧٥.٣٢	٧٠.٧٧	٧٢.٩٨	٧٦.٨٦	٠.٤٠٢	٠.٩٤٠
٧	تعزز من رغبتني بالعمل ضمن فريق	٨٨.٥١	دائماً	٨٣.٣٣	دائماً	٨٨.٨٩	دائماً	٨٧.٠٤	دائماً	٧٤.٩٣	٦٩.٣٤	٧٦.٨٨	٧٥.٩٤	٠.٦٢٢	٠.٨٩١
٨	أخرجني من العزلة الاجتماعية	٩١.٩٥	دائماً	٩٠.٩١	دائماً	٨٨.٨٩	دائماً	٨٥.١٩	دائماً	٧٨.٣٣	٧٤.٢٣	٦٩.٨٣	٦١.٧٨	٤.٣١٤	٠.٢٢٩
	المحور الثالث: الحاجة إلى الدعم العاطفي والنفسي														
٩	أشعر بأن المدربات يقدمن لي الدعم النفسي بجانب الإرشاد الرياضي.	٩١.١٩	دائماً	٨٩.٣٩	دائماً	٨٢.٥٤	دائماً	٩٤.٤٤	دائماً	٧٦.٥٢	٧٣.٢٧	٦١.٢٦	٨١.٦٧	٤.٦٩١	٠.١٩٦
١٠	أحتاج إلى وجود أنشطة ترفيهية تدعم حالتي النفسية.	٩٤.٢٥	دائماً	٨٧.٨٨	دائماً	٨٧.٣٠	دائماً	٩٢.٥٩	دائماً	٧٨.٨٣	٦٧.٣٤	٦٣.٥٠	٧٥.١٧	٥.٤٢٨	٠.١٤٣
١١	يساهم التفاعل الإيجابي داخل	٩٦.١٧	دائماً	٨٧.٨٨	دائماً	٨٨.٨٩	دائماً	٩٢.٥٩	دائماً	٨٠.٠٥	٦٤.٤٨	٦٤.٠٠	٧٢.١٧	٨.٦٢٤	*.٠.٠٣٥



														المركز في تحسين حالتي النفسية ومزاجي العام.	
														المحور الرابع: الحاجة إلى تحقيق الذات وتطوير القدرات	
٠٠٥٠٩	٢٠٣١٨	٧٨٠٣٩	٦٩٠١٢	٦٩٠٣٦	٧٦٠٢٩	دائماً	٩٦٠٣٠	دائماً	٩٢٠٠٦	دائماً	٩٠٠٩١	دائماً	٩٥٠٠٢	يوفر لي المركز برامج تساعدني على تحقيق أهدافي الصحية والبدنية.	١٢
*٠٠٠٢٩	٨٠٩٩٥	٥٢٠٥٨	٨٠٠٨١	٧٠٠٧٧	٧٨٠٤٥	أحياناً	٧٥٠٩٣	دائماً	٩٠٠٤٨	دائماً	٨٤٠٨٥	دائماً	٩٠٠٤٢	أطمح إلى تحسين قدراتي البدنية والرياضية بمساعدة المركز.	١٣
٠٠١٢٦	٥٠٧١٣	٦٦٠٠٨	٨٠٠٠٧	٨٧٠٠٩	٧١٠٧١	دائماً	٨٧٠٠٤	دائماً	٩٣٠٦٥	دائماً	٩٦٠٩٧	دائماً	٨٧٠٧٤	أشعر بالفخر عند تحقيق إنجازات رياضية جديدة داخل المركز.	١٤
٠٠٨٤٥	٠٠٨١٩	٧٠٠٣١	٧٢٠٦٩	٧٣٠٣٤	٧٦٠١٠	دائماً	٩٠٠٧٤	دائماً	٩٢٠٠٦	دائماً	٩٢٠٤٢	دائماً	٩٤٠٦٤	تسبني قيم وخبرات متنوعة	١٥
٠٠٩٧٢	٠٠٢٣٤	٧١٠٦٩	٧٣٠٢٩	٧٤٠٢٣	٧٥٠٤٤	دائماً	٨٧٠٠٤	دائماً	٩٠٠٤٨	دائماً	٩٠٠٩١	دائماً	٩١٠١٩	تمكنني من حسن التصرف في المواقف المختلفة	١٦
														المحور الخامس: الحاجة إلى الترفيه والاسترخاء	
٠٠٤١٥	٢٠٨٥٠	٧٦٠٣٣	٧٠٠٥٠	٦٧٠٨٠	٧٦٠٧٨	دائماً	٩٦٠٣٠	دائماً	٩٣٠٦٥	دائماً	٩٢٠٤٢	دائماً	٩٦٠١٧	يوفر المركز أنشطة ترفيهية تجعل تجربتي أكثر متعة.	١٧
*٠٠٠١٧	١٠٠٢٢١	٧٥٠٠٠	٥٩٠٥٠	٧٣٠٢٧	٧٨٠٣٣	دائماً	٩٤٠٤٤	دائماً	٨٨٠٨٩	دائماً	٩٣٠٩٤	دائماً	٩٦٠٩٣	أستمتع بالمشاركة في الفعاليات التي تجمع بين الرياضة والترفيه في المركز	١٨
٠٠٧١٦	١٠٣٥٦	٧١٠١٧	٦٩٠٩٠	٧١٠٧٠	٧٧٠٠١	دائماً	٨٨٠٨٩	دائماً	٨٧٠٣٠	دائماً	٨٩٠٣٩	دائماً	٩٢٠٧٢	أرى أهمية تخصيص مساحة للاسترخاء بعد التمارين داخل المركز.	١٩
														المحور السادس: الحاجة إلى الإرشاد والتوجيه	
*٠٠٠٢٥	٩٠٣١٦	٥٢٠٠٦	٧٤٠٤٣	٧٤٠٢٥	٧٩٠٢٢	أحياناً	٧٧٠٧٨	دائماً	٨٧٠٣٠	دائماً	٨٩٠٣٩	دائماً	٩١٠١٩	يقدم لي المدربون نصائح	٢٠



													إرشادات ملائمة لتحقيق أهدافي الرياضية.	
٠.٤٤٧	٢.٦٦١	٦٤.٥٠	٦٩.٢١	٧٥.٧٠	٧٧.٥٤	دائماً	٨١.٤٨	دائماً	٨٤.١٣	دائماً	٨٩.٣٩	دائماً	٨٨.٥١	٢١
														أحتاج إلى ورش عمل أو ندوات داخل المركز لتطوير معرفتي بالصحة واللياقة.
٠.٤١٤	٢.٨٦١	٦٤.١٧	٧٩.٢٦	٧٩.٩١	٧٤.١٢	دائماً	٨٣.٣٣	دائماً	٩٢.٠٦	دائماً	٩٢.٤٢	دائماً	٨٩.٦٦	٢٢
														أستفيد من التوجيه المستمر الذي يقدمه المركز لتحسين أدائي الرياضي.
٠.٤١٣	٢.٨٦٢	٦٥.١٧	٧٣.١٠	٨١.٨٩	٧٤.٩٠	دائماً	٨٣.٣٣	دائماً	٨٨.٨٩	دائماً	٩٥.٤٥	دائماً	٩١.٥٧	٢٣
														تمكنني من حسن التصرف في المواقف الجديدة
														المحور السابع: التفاعل الثقافي والاجتماعي
٠.٥٤٦	٢.١٣٢	٧٠.٣٣	٦٦.٠٧	٧٥.٨٦	٧٧.٠٥	دائماً	٨٧.٠٤	دائماً	٨٤.١٣	دائماً	٩٠.٩١	دائماً	٩١.١٩	٢٤
														تتيح الفرصة للتفاعل مع نساء من خلفيات ثقافية متنوعة
٠.٦١٨	١.٧٨٦	٨٢.٠٨	٦٩.٠٠	٧٨.٨٠	٧٣.١٧	دائماً	٩٠.٧٤	دائماً	٨٥.٧١	دائماً	٨٩.٣٩	دائماً	٨٦.٢١	٢٥
														تعزز قيم التعاون والمشاركة بين المشتركات
٠.١٢٩	٥.٦٦٦	٥٧.٦١	٧٣.٣١	٧٥.٢٣	٧٨.١٠	دائماً	٨١.٤٨	دائماً	٨٨.٨٩	دائماً	٩٠.٩١	دائماً	٩١.٩٥	٢٦
														تساهم في تعزيز روح الجماعة بين النساء
*٠.٠٠١	١٧.٤١٢	٤٥.٢٥	٧١.٧١	٧٧.٧٥	٨٠.٤٠	أحياناً	٧٥.٩٣	دائماً	٨٧.٣٠	دائماً	٩٢.٤٢	دائماً	٩٣.١٠	٢٧
														توفر لي الفرص لتكوين علاقات اجتماعية جديدة

يتضح من جدول (٢٢) أن الفروق بين استجابات عينة البحث تبعاً لمتغير العمر:

١- دالة إحصائية في العبارات ٢، ١١، ١٨ رغم أن استجابات جميع الفئات في اتجاه دائماً

٢- دالة إحصائية في العبارات ١٣، ٢٠، ٢٧ حيث جاءت استجابات فئة أكبر من ٤٠ في اتجاه أحياناً واستجابات باقي الفئات في اتجاه

دائماً

٣- باقي الفروق غير دالة إحصائية



جدول (٢٣)

الفروق بين استجابات فئات عينة البحث على عبارات الاستبيان تبعا لمتغير المؤهل

رقم العبرة	العبرة	الاتجاه السائد						اختبار كروسكال واليز		
		مؤهل ثانوي (ن = ١٠٣)		مؤهل جامعي (ن = ٣٠)		مؤهل دراسات عليا (ن = ١٥)		متوسط الرتب		
		الاتجاه السائد		الاتجاه السائد		الاتجاه السائد		مؤهل دراسات عليا	مؤهل جامعي	مؤهل ثانوي
		%	اتجاه	%	اتجاه	%	اتجاه			
	المحور الأول: الحاجة إلى التقدير والاحترام									
١	أشعر بأن المدربات والعاملات في المركز يقدرن جهودي ويشجعنني على تحقيق أهدافي الرياضية.	٨٨.٦٧	دائماً	٨٦.٦٧	دائماً	٨٢.٢٢	دائماً	٧٦.٦٥	٧٣.٣٥	٦٢.٠٧
٢	أحتاج إلى أن تُتاح لي فرصة المشاركة في الأنشطة التي تُبرز مهاراتي الرياضية.	٩٣.٢٠	دائماً	٨٥.٥٦	دائماً	٨٦.٦٧	دائماً	٧٨.٥٨	٦٥.٠٠	٦٥.٥٠
٣	أشعر بالتقدير من قبل إدارة المركز عند تقديم اقتراحات أو ملاحظات لتحسين الخدمات	٨٤.٧٩	دائماً	٨٨.٨٩	دائماً	٨٠.٠٠	دائماً	٧٤.٠٧	٨١.٢٠	٦٤.٠٣
	المحور الثاني: الحاجة إلى الانتماء والتواصل الاجتماعي									
٤	تساعدني على بناء علاقات إيجابية مع المشتركات	٩٢.٥٦	دائماً	٩١.١١	دائماً	٩٣.٣٣	دائماً	٧٥.٠٨	٧٠.٣٠	٧٨.٩٠
٥	توفر بيئة اجتماعية تجعلني أشعر بالانتماء والراحة.	٩٠.٩٤	دائماً	٩١.١١	دائماً	٩٣.٣٣	دائماً	٧٤.٣٨	٧٣.١٧	٧٨.٠٠
٦	أشارك في الأنشطة الجماعية في المركز لتوسيع	٨٥.٤٤	دائماً	٨٤.٤٤	دائماً	٨٦.٦٧	دائماً	٧٤.٤٨	٧٤.٠٠	٧٥.٦٧



											دائرة معارفي وتعزيز علاقاتي الاجتماعية	
٠.٩٢١	٠.١٦٦	٧٦.٢٠	٧٢.٣٢	٧٤.٨٩	دائماً	٨٦.٦٧	دائماً	٨٥.٥٦	دائماً	٨٨.٣٥	تعزز من رغبتني بالعمل ضمن فريق	٧
*٠.٠٤٤	٦.٢٥٢	٦٨.٥٣	٦٢.٥٨	٧٨.٨٤	دائماً	٨٦.٦٧	دائماً	٨٥.٥٦	دائماً	٩٢.٥٦	تخرجني من العزلة الاجتماعية	٨
											المحور الثالث: الحاجة إلى الدعم العاطفي والنفسي	
٠.٩٩٤	٠.٠١١	٧٤.٥٧	٧٣.٩٣	٧٤.٦٦	دائماً	٩١.١١	دائماً	٩٠.٠٠	دائماً	٨٩.٩٧	أشعر بأن المدربات يقدمن لي الدعم النفسي بجانب الإرشاد الرياضي.	٩
٠.٨٠٠	٠.٤٤٧	٧١.٩٠	٧١.٩٠	٧٥.٦٤	دائماً	٩١.١١	دائماً	٩١.١١	دائماً	٩٢.٥٦	أحتاج إلى وجود أنشطة ترفيهية تدعم حالتي النفسية.	١٠
٠.٣١١	٢.٣٣٥	٦٤.٠٠	٧٣.٨٠	٧٦.٢٣	دائماً	٨٨.٨٩	دائماً	٩٣.٣٣	دائماً	٩٤.١٧	يساهم التفاعل الإيجابي داخل المركز في تحسين حالتي النفسية ومزاجي العام.	١١
											المحور الرابع: الحاجة إلى تحقيق الذات وتطوير القدرات	
٠.٥٢٤	١.٢٩٢	٧٦.٧٧	٦٩.٤٧	٧٥.٦٤	دائماً	٩٥.٥٦	دائماً	٩٢.٢٢	دائماً	٩٤.٥٠	يوفر لي المركز برامج تساعدني على تحقيق أهدافي الصحية والبدنية.	١٢
٠.٤٢٤	١.٧١٥	٦٨.٧٧	٦٨.٧٧	٧٧.٠٠	دائماً	٨٤.٤٤	دائماً	٨٤.٤٤	دائماً	٨٩.٣٢	أطمح إلى تحسين قدراتي البدنية والرياضية بمساعدة المركز.	١٣
٠.٢١٥	٣.٠٧٤	٦١.٥٠	٧٩.٤٠	٧٤.٩٧	دائماً	٨٠.٠٠	دائماً	٩٣.٣٣	دائماً	٩٠.٢٩	أشعر بالفخر عند تحقيق إنجازات رياضية جديدة داخل المركز.	١٤
٠.٧٩٥	٠.٤٥٩	٧٦.٥٧	٧٦.٩٨	٧٣.٤٨	دائماً	٩٣.٣٣	دائماً	٩٤.٤٤	دائماً	٩٣.٢٠	تكتسبني قيم وخبرات متنوعة	١٥
٠.٨١٤	٠.٤١١	٧٨.٢٠	٧٦.٤٣	٧٣.٤٠	دائماً	٩١.١١	دائماً	٩١.١١	دائماً	٩٠.٢٩	تمكّني من حسن التصرف في المواقف المختلفة	١٦
											المحور الخامس: الحاجة إلى الترفيه والاسترخاء	



١٧	يوفر المركز أنشطة ترفيهية تجعل تجربتي أكثر متعة.	٩٥.١٥	دائماً	٩٤.٤٤	دائماً	٩٧.٧٨	دائماً	٧٤.٤١	٧٢.٢٥	٧٩.٦٠	٠.٨٤٢	٠.٦٥٧
١٨	أستمتع بالمشاركة في الفعاليات التي تجمع بين الرياضة والترفيه في المركز	٩٥.٧٩	دائماً	٩٣.٣٣	دائماً	٩٣.٣٣	دائماً	٧٦.٢٥	٦٩.١٠	٧٣.٣٠	٢.٠٥٠	٠.٣٥٩
١٩	أرى أهمية تخصيص مساحة للاسترخاء بعد التمارين داخل المركز.	٩١.٥٩	دائماً	٩١.١١	دائماً	٨٦.٦٧	دائماً	٧٥.٠٠	٧٦.٥٣	٦٧.٠٠	٠.٩٨٩	٠.٦١٠
	المحور السادس: الحاجة إلى الإرشاد والتوجيه											
٢٠	يقدم لي المدربون نصائح وإرشادات ملائمة لتحقيق أهدافي الرياضية.	٩٠.٢٩	دائماً	٨٧.٧٨	دائماً	٨٠.٠٠	دائماً	٧٧.١٣	٧٢.٤٢	٦٠.٦٣	٣.١٥١	٠.٢٠٧
٢١	أحتاج إلى ورش عمل أو ندوات داخل المركز لتطوير معرفتي بالصحة واللياقة.	٨٧.٠٦	دائماً	٨٧.٧٨	دائماً	٨٦.٦٧	دائماً	٧٤.٤٣	٧٣.٩٠	٧٦.١٧	٠.٠٤٤	٠.٩٧٨
٢٢	أستفيد من التوجيه المستمر الذي يقدمه المركز لتحسين أدائي الرياضي.	٨٩.٠٠	دائماً	٩١.١١	دائماً	٩١.١١	دائماً	٧٢.٨٧	٧٨.٢٣	٧٨.٢٣	٠.٨٤٤	٠.٦٥٦
٢٣	تمكنني من حسن التصرف في المواقف الجديدة	٩١.٥٩	دائماً	٨٨.٨٩	دائماً	٨٨.٨٩	دائماً	٧٥.٢٦	٧٣.٣٥	٧١.٥٧	٠.٢٣٢	٠.٨٩١
	المحور السابع: التفاعل الثقافي والاجتماعي											
٢٤	تتيح الفرصة للتفاعل مع نساء من خلفيات ثقافية متنوعة	٩٠.٢٩	دائماً	٩٠.٠٠	دائماً	٨٤.٤٤	دائماً	٧٥.٥٢	٧٣.٩٠	٦٨.٧٠	٠.٥٥٠	٠.٧٦٠
٢٥	تعزز قيم التعاون والمشاركة بين المشتركات	٨٨.٦٧	دائماً	٨٧.٧٨	دائماً	٧٥.٥٦	أحياناً	٧٦.٥٤	٧٣.٣٣	٦٢.٨٣	٢.٠١١	٠.٣٦٦
٢٦	تساهم في تعزيز روح الجماعة بين النساء	٩١.٢٦	دائماً	٨٧.٧٨	دائماً	٨٦.٦٧	دائماً	٧٦.٥٠	٧٠.١٥	٦٩.٤٧	١.٢٢٣	٠.٥٤٣
٢٧	توفر لي الفرص لتكوين علاقات اجتماعية جديدة	٩١.٩١	دائماً	٨٥.٥٦	دائماً	٨٦.٦٧	دائماً	٧٧.٦٦	٦٦.٤٨	٦٨.٨٧	٣.١٧٢	٠.٢٠٥



* دال إحصائياً عند ٠.٠٥ ($p < 0.05$) الاتجاه السائد : نادراً (٣٣.٣٣% - أقل من ٥٥.٥٦%) أحياناً (٥٥.٥٦% - أقل من ٧٧.٧٨%) دائماً (أكثر من أو يساوي ٧٧.٧٨%)

يتضح من جدول (٢٣) أن الفروق بين استجابات عينة البحث تبعاً لمتغير المؤهل:

١- دالة إحصائية في العبارتين ٢، ٨ رغم أن استجابات جميع الفئات في اتجاه دائماً

٢- باقي الفروق غير دالة إحصائية.

جدول (٢٤)

الفروق بين استجابات فئات عينة البحث على عبارات الاستبيان تبعاً لمتغير الحالة الوظيفية

رقم العبرة	العبرة	الاتجاه السائد						اختبار كروسكال واليز		
		طالبة (ن= ١٠٢)		موظفة (ن= ٣١)		ربة منزل (ن= ١٥)		متوسط الرتب		
		الاتجاه السائد		الاتجاه السائد		الاتجاه السائد		كروسكال واليز H	الدالة (P)	
		%	اتجاه	%	اتجاه	%	اتجاه			
١	المحور الأول: الحاجة إلى التقدير والاحترام أشعر بأن المدربات والعاملات في المركز يقدرن جهودي ويشجعني على تحقيق أهدافي الرياضية.	٨٨.٥٦	دائماً	٨٦.٠٢	دائماً	٨٤.٤٤	دائماً	٧٦.٤١	٧١.٨٩	٦٦.٩٣
٢	أحتاج إلى أن تُتاح لي فرصة المشاركة في الأنشطة التي تُبرز مهاراتي الرياضية.	٩٣.٤٦	دائماً	٨٧.١٠	دائماً	٨٢.٢٢	دائماً	٧٩.١٥	٦٤.٥٣	٦٣.٥٠
٣	أشعر بالتقدير من قبل إدارة المركز عند تقديم	٨٤.٩٧	دائماً	٨٦.٠٢	دائماً	٨٤.٤٤	دائماً	٧٤.٤٧	٧٥.١٨	٧٣.٣٠



											اقتراحات أو ملاحظات لتحسين الخدمات	
											المحور الثاني: الحاجة إلى الانتماء والتواصل الاجتماعي	
٠.٧٤٢	٠.٥٩٦	٧٤.١٠	٧٠.٩٢	٧٥.٦٥	دائماً	٩١.١١	دائماً	٩١.٤٠	دائماً	٩٢.٨١	تساعدني على بناء علاقات إيجابية مع المشتركات	٤
٠.٩٤٦	٠.١١١	٧٣.١٧	٧٣.٢١	٧٥.٠٩	دائماً	٩١.١١	دائماً	٩٠.٣٢	دائماً	٩١.٥٠	توفر بيئة اجتماعية تجعلني أشعر بالانتماء والراحة.	٥
٠.٩٠٨	٠.١٩٣	٧٠.٦٧	٧٥.١٠	٧٤.٨٨	دائماً	٨٠.٠٠	دائماً	٨٧.١٠	دائماً	٨٥.٦٢	أشارك في الأنشطة الجماعية في المركز لتوسيع دائرة معارفي وتعزيز علاقاتي الاجتماعية	٦
٠.٥٥٧	١.١٧١	٦٥.٣٠	٧٦.١٦	٧٥.٣٥	دائماً	٨٠.٠٠	دائماً	٨٨.١٧	دائماً	٨٨.٥٦	تعزز من رغبتني بالعمل ضمن فريق	٧
٠.٠٥٥	٥.٧٩٤	٦٩.٨٣	٦٢.٩٧	٧٨.٦٩	دائماً	٨٨.٨٩	دائماً	٨٤.٩٥	دائماً	٩٢.٤٨	تخرجني من العزلة الاجتماعية	٨
											المحور الثالث: الحاجة إلى الدعم العاطفي والنفسي	
٠.٨٢٩	٠.٣٧٥	٧٩.٣٠	٧٤.٥٦	٧٣.٧٧	دائماً	٩٣.٣٣	دائماً	٩٠.٣٢	دائماً	٨٩.٥٤	أشعر بأن المدربات يقدمن لي الدعم النفسي بجانب الإرشاد الرياضي.	٩
٠.٦٧٨	٠.٧٧٨	٧٦.٨٠	٧٠.١٦	٧٥.٤٨	دائماً	٩٣.٣٣	دائماً	٩٠.٣٢	دائماً	٩٢.٤٨	أحتاج إلى وجود أنشطة ترفيهية تدعم حالتي النفسية.	١٠
٠.٢٦٨	٢.٦٣٥	٧٣.٨٠	٦٧.١٦	٧٦.٨٣	دائماً	٩٣.٣٣	دائماً	٩٠.٣٢	دائماً	٩٤.٤٤	يساهم التفاعل الإيجابي داخل المركز في تحسين حالتي النفسية ومزاجي العام.	١١
											المحور الرابع: الحاجة إلى تحقيق الذات	



										وتطوير القدرات	
٠.٢٩٤	٢.٤٤٧	٧٦.٧٧	٦٧.٦٦	٧٦.٢٥	دائماً	٩٥.٥٦	دائماً	٩١.٤٠	دائماً	٩٤.٧٧	١٢
يوفر لي المركز برامج تساعدني على تحقيق أهدافي الصحية والبدنية.											
٠.٣١٩	٢.٢٨٢	٦٢.٣٧	٧٢.٨٤	٧٦.٧٩	دائماً	٨٠.٠٠	دائماً	٨٧.١٠	دائماً	٨٩.٢٢	١٣
أطمح إلى تحسين قدراتي البدنية والرياضية بمساعدة المركز.											
٠.٣٠٢	٢.٣٩٨	٧٩.٤٠	٦٦.٦٥	٧٦.١٧	دائماً	٩٣.٣٣	دائماً	٨٤.٩٥	دائماً	٩٠.٨٥	١٤
أشعر بالفخر عند تحقيق إنجازات رياضية جديدة داخل المركز.											
٠.٩٢٢	٠.١٦٢	٧١.٧٧	٧٤.٩٨	٧٤.٧٥	دائماً	٩١.١١	دائماً	٩٣.٥٥	دائماً	٩٣.٧٩	١٥
تكسبني قيم وخبرات متنوعة											
٠.٤٤٣	١.٦٢٩	٦٧.٢٣	٧٩.٩٧	٧٣.٩١	دائماً	٨٤.٤٤	دائماً	٩٣.٥٥	دائماً	٩٠.٥٢	١٦
تمكنني من حسن التصرف في المواقف المختلفة											
المحور الخامس: الحاجة إلى الترفيه والاسترخاء											
٠.٩٠٠	٠.٢١١	٧٤.٧٠	٧٢.٦٥	٧٥.٠٣	دائماً	٩٥.٥٦	دائماً	٩٤.٦٢	دائماً	٩٥.٤٢	١٧
يوفر المركز أنشطة ترفيهية تجعل تجربتي أكثر متعة.											
٠.١٣٠	٤.٠٨١	٧٣.٣٠	٦٦.٩٥	٧٦.٩٧	دائماً	٩٣.٣٣	دائماً	٩١.٤٠	دائماً	٩٦.٤١	١٨
أستمتع بالمشاركة في الفعاليات التي تجمع بين الرياضة والترفيه في المركز											
٠.٣٥٨	٢.٠٥٧	٧٦.٥٣	٦٧.٢٤	٧٦.٤١	دائماً	٩١.١١	دائماً	٨٦.٠٢	دائماً	٩٢.٤٨	١٩
أرى أهمية تخصيص مساحة للاسترخاء بعد التمارين داخل المركز.											
المحور السادس: الحاجة إلى الإرشاد والتوجيه											
*٠.٠٠٧	١٠.٠٤٨	٤٧.٨٣	٧٧.١٠	٧٧.٦٣	أحياناً	٧٥.٥٦	دائماً	٨٩.٢٥	دائماً	٩٠.٥٢	٢٠
يقدم لي المدربون نصائح وإرشادات ملائمة لتحقيق أهدافي الرياضية.											
٠.١٠٠	٤.٦٠٥	٥٧.٩٠	٨١.٢٩	٧٤.٨٨	أحياناً	٧٧.٧٨	دائماً	٩١.٤٠	دائماً	٨٧.٢٥	٢١
أحتاج إلى ورش عمل أو ندوات داخل المركز											



											لتطوير معرفتي بالصحة واللياقة.	
٠.١٠٤	٤.٥٣٦	٦٢.٩٧	٨٣.٨٥	٧٣.٣٥	دائماً	٨٢.٢٢	دائماً	٩٤.٦٢	دائماً	٨٩.٢٢	أستفيد من التوجيه المستمر الذي يقدمه المركز لتحسين أدائي الرياضي.	٢٢
٠.٧٤٥	٠.٥٨٩	٧٠.٤٣	٧٢.٢١	٧٥.٧٩	دائماً	٨٦.٦٧	دائماً	٨٩.٢٥	دائماً	٩١.٨٣	تمكنني من حسن التصرف في المواقف الجديدة	٢٣
											المحور السابع: التفاعل الثقافي والاجتماعي	
٠.٢١٧	٣.٠٥٨	٦٠.٥٠	٧٣.٩٢	٧٦.٧٤	دائماً	٨٢.٢٢	دائماً	٨٩.٢٥	دائماً	٩٠.٨٥	تتيح الفرصة للتفاعل مع نساء من خلفيات ثقافية متنوعة	٢٤
٠.١٤٥	٣.٨٦٨	٧٨.٧٠	٦٣.٤٤	٧٧.٢٥	دائماً	٨٨.٨٩	دائماً	٧٩.٥٧	دائماً	٨٩.٢٢	تعزز قيم التعاون والمشاركة بين المشتركات	٢٥
٠.١٩٧	٣.٢٥٣	٥٩.٨٠	٧٥.٦٣	٧٦.٣٢	دائماً	٨٢.٢٢	دائماً	٩٠.٣٢	دائماً	٩١.١٨	تساهم في تعزيز روح الجماعة بين النساء	٢٦
*٠.٠٠٨	٩.٧٥٤	٤٩.٨٠	٧٤.٢٩	٧٨.٢٠	أحياناً	٧٧.٧٨	دائماً	٨٩.٢٥	دائماً	٩٢.١٦	توفر لي الفرص لتكوين علاقات اجتماعية جديدة	٢٧

* دال إحصائياً عند ٠.٠٥ ($p < 0.05$) الاتجاه السائد : نادراً (٣٣.٣٣٪ - أقل من ٥٥.٥٦٪) أحياناً (٥٥.٥٦٪ - أقل

من ٧٧.٧٨٪) دائماً (أكبر من أو يساوي ٧٧.٧٨٪)

يتضح من جدول (٢٤) أن الفروق بين استجابات عينة البحث تبعاً لمتغير الحالة الوظيفية:

١- دالة إحصائياً في العبارة ٢ رغم أن استجابات جميع الفئات في اتجاه دائماً

٢- دالة إحصائياً في العبارة ٢٠ حيث جاءت استجابات فئة ربة منزل في اتجاه أحياناً واستجابات باقي الفئات في اتجاه دائماً

٣- باقي الفروق غير دالة إحصائياً



جدول (٢٥)

الفروق بين استجابات فئات عينة البحث على عبارات الاستبيان تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية

اختبار مان ويتني						الاتجاه السائد				العبارة	رقم العبارة	
الدالة (P)	Z	U	متزوجة		عزباء		متزوجة (ن = ٢٦)		عزباء (ن = ١٢٢)			
			مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	الاتجاه السائد		الاتجاه السائد			
							%	اتجاه	%			اتجاه
											المحور الأول: الحاجة إلى التقدير والاحترام	
٠.١١٦	١.٥٧٢	١٣٢٦.٠٠٠	١٦٧٧.٠٠	٦٤.٥٠	٩٣٤٩.٠٠	٧٦.٦٣	دائماً	٨٣.٣٣	دائماً	٨٨.٥٢	أشعر بأن المدربات والعاملات في المركز يقدرن جهودي ويشجعنني على تحقيق أهدافي الرياضية.	١
*٠.٠٠١	٣.٦٩١	١٠٧٣.٠٠٠	١٤٢٤.٠٠	٥٤.٧٧	٩٦٠٢.٠٠	٧٨.٧٠	دائماً	٧٨.٢١	دائماً	٩٣.٧٢	أحتاج إلى أن تتاح لي فرصة المشاركة في الأنشطة التي تبرز مهاراتي الرياضية.	٢
٠.٤٧٥	٠.٧١٥	١٤٦٤.٥٠٠	١٨١٥.٥٠	٦٩.٨٣	٩٢١٠.٥٠	٧٥.٥٠	دائماً	٨٣.٣٣	دائماً	٨٥.٥٢	أشعر بالتقدير من قبل إدارة المركز عند تقديم اقتراحات أو ملاحظات لتحسين الخدمات	٣



المحور الثاني: الحاجة إلى الانتماء والتواصل الاجتماعي											
٩٣.٧٢	دائماً	٨٥.٩٠	دائماً	٧٦.٨٦	٩٣٧٧.٠٠	٦٣.٤٢	١٦٤٩.٠٠	١٢٩٨.٠٠٠	٢.٠٧٨	*٠.٠٣٨	٤
٩٠.٤٤	دائماً	٩٤.٨٧	دائماً	٧٣.٠٤	٨٩١١.٠٠	٨١.٣٥	٢١١٥.٠٠	١٤٠٨.٠٠٠	١.٢٠٣	٠.٢٢٩	٥
٨٥.٧٩	دائماً	٨٣.٣٣	دائماً	٧٤.٥٦	٩٠٩٦.٠٠	٧٤.٢٣	١٩٣٠.٠٠	١٥٧٩.٠٠٠	٠.٠٤٢	٠.٩٦٦	٦
٨٨.٥٢	دائماً	٨٣.٣٣	دائماً	٧٥.٤٣	٩٢٠٢.٠٠	٧٠.١٥	١٨٢٤.٠٠	١٤٧٣.٠٠٠	٠.٦٩٩	٠.٤٨٥	٧
٩٠.٩٨	دائماً	٨٨.٤٦	دائماً	٧٥.٦٩	٩٢٣٤.٥٠	٦٨.٩٠	١٧٩١.٥٠	١٤٤٠.٥٠٠	٠.٩٥٨	٠.٣٣٨	٨
المحور الثالث: الحاجة إلى الدعم العاطفي والنفسي											
٩٠.٤٤	دائماً	٨٨.٤٦	دائماً	٧٥.٢٦	٩١٨٢.٠٠	٧٠.٩٢	١٨٤٤.٠٠	١٤٩٣.٠٠٠	٠.٦١٦	٠.٥٣٨	٩
٩٢.٩٠	دائماً	٨٨.٤٦	دائماً	٧٥.٨٤	٩٢٥٢.٠٠	٦٨.٢٣	١٧٧٤.٠٠	١٤٢٣.٠٠٠	١.١٢٦	٠.٢٦٠	١٠
٩٤.٨١	دائماً	٨٧.١٨	دائماً	٧٧.٠٥	٩٤٠٠.٥٠	٦٢.٥٢	١٦٢٥.٥٠	١٢٧٤.٥٠٠	٢.٣١٢	*٠.٠٢١	١١



											المركز في تحسين حالتي النفسية ومزاجي العام.	
											المحور الرابع: الحاجة إلى تحقيق الذات وتطوير القدرات	
٠.٦٠٨	٠.٥١٢	١٥٢١.٠٠٠	١٨٧٢.٠٠	٧٢.٠٠	٩١٥٤.٠٠	٧٥.٠٣	دائماً	٩٢.٣١	دائماً	٩٤.٥٤	يوفر لي المركز برامج تساعدني على تحقيق أهدافي الصحية والبدنية.	١٢
٠.٠٧١	١.٨٠٧	١٢٩١.٥٠٠	١٦٤٢.٥٠	٦٣.١٧	٩٣٨٣.٥٠	٧٦.٩١	دائماً	٨٠.٧٧	دائماً	٨٩.٣٤	أطمح إلى تحسين قدراتي البدنية والرياضية بمساعدة المركز.	١٣
٠.٣٤٩	٠.٩٣٦	١٤٤٤.٥٠٠	٢٠٧٨.٥٠	٧٩.٩٤	٨٩٤٧.٥٠	٧٣.٣٤	دائماً	٩٣.٥٩	دائماً	٨٩.٠٧	أشعر بالفخر عند تحقيق إنجازات رياضية جديدة داخل المركز.	١٤
٠.٦٤٢	٠.٤٦٥	١٥٢٦.٠٠٠	١٨٧٧.٠٠	٧٢.١٩	٩١٤٩.٠٠	٧٤.٩٩	دائماً	٩١.٠٣	دائماً	٩٣.٩٩	تكسبني قيم وخبرات متنوعة	١٥
٠.٢٢٥	١.٢١٤	١٤٠١.٥٠٠	١٧٥٢.٥٠	٦٧.٤٠	٩٢٧٣.٥٠	٧٦.٠١	دائماً	٨٥.٩٠	دائماً	٩١.٥٣	تمكنني من حسن التصرف في المواقف المختلفة	١٦
											المحور الخامس: الحاجة إلى الترفيه والاسترخاء	
٠.١٢٤	١.٥٣٩	١٤٠٥.٠٠٠	١٧٥٦.٠٠	٦٧.٥٤	٩٢٧٠.٠٠	٧٥.٩٨	دائماً	٩٢.٣١	دائماً	٩٥.٩٠	يوفر المركز أنشطة ترفيهية تجعل تجربتي أكثر متعة.	١٧
٠.٢٣٠	١.٢٠٠	١٤٥١.٠٠٠	١٨٠٢.٠٠	٦٩.٣١	٩٢٢٤.٠٠	٧٥.٦١	دائماً	٩٢.٣١	دائماً	٩٥.٦٣	أستمتع بالمشاركة في الفعاليات	١٨



										التي تجمع بين الرياضة والترفيه في المركز	
٠.٣٠٠	١.٠٣٦	١٤٣٤.٠٠٠	١٧٨٥.٠٠	٦٨.٦٥	٩٢٤١.٠٠	٧٥.٧٥	دائماً	٨٧.١٨	دائماً	٩١.٨٠	١٩
											أرى أهمية تخصيص مساحة للاسترخاء بعد التمارين داخل المركز.
											المحور السادس: الحاجة إلى الإرشاد والتوجيه
*٠.٠٠١	٣.٤٨٧	١٠٣١.٠٠٠	١٣٨٢.٠٠	٥٣.١٥	٩٦٤٤.٠٠	٧٩.٠٥	أحياناً	٧٦.٩٢	دائماً	٩١.٢٦	٢٠
											يقدم لي المدربون نصائح وإرشادات ملائمة لتحقيق أهدافي الرياضية.
٠.٠٦٩	١.٨١٩	١٢٩٣.٠٠٠	١٦٤٤.٠٠	٦٣.٢٣	٩٣٨٢.٠٠	٧٦.٩٠	دائماً	٨٠.٧٧	دائماً	٨٨.٥٢	٢١
											أحتاج إلى ورش عمل أو ندوات داخل المركز لتطوير معرفتي بالصحة واللياقة.
*٠.٠٢٨	٢.٢٠١	١٢٥٣.٠٠٠	١٦٠٤.٠٠	٦١.٦٩	٩٤٢٢.٠٠	٧٧.٢٣	دائماً	٨٢.٠٥	دائماً	٩١.٢٦	٢٢
											أستفيد من التوجيه المستمر الذي يقدمه المركز لتحسين أدائي الرياضي.
٠.٨٢٦	٠.٢٢٠	١٥٥٤.٠٠٠	١٩٠٥.٠٠	٧٣.٢٧	٩١٢١.٠٠	٧٤.٧٦	دائماً	٨٨.٤٦	دائماً	٩١.٢٦	٢٣
											تمكنني من حسن التصرف في المواقف الجديدة
											المحور السابع: التفاعل الثقافي والاجتماعي
٠.١٦٥	١.٣٨٧	١٣٧٠.٠٠٠	١٧٢١.٠٠	٦٦.١٩	٩٣٠٥.٠٠	٧٦.٢٧	دائماً	٨٤.٦٢	دائماً	٩٠.٧١	٢٤
											تتيح الفرصة للتفاعل مع نساء



من خلفيات ثقافية متنوعة											
٠.٤٥٤	٠.٧٤٩	١٤٦٣.٥٠٠	٢٠٥٩.٥٠	٧٩.٢١	٨٩٦٦.٥٠	٧٣.٥٠	دائماً	٨٩.٧٤	دائماً	٨٦.٦١	٢٥
٠.٠٦٥	١.٨٤٦	١٣٠١.٠٠٠	١٦٥٢.٠٠	٦٣.٥٤	٩٣٧٤.٠٠	٧٦.٨٤	دائماً	٨٤.٦٢	دائماً	٩١.٢٦	٢٦
*٠.٠٠١	٣.٥٠١	١٠٥٣.٠٠٠	١٤٠٤.٠٠	٥٤.٠٠	٩٦٢٢.٠٠	٧٨.٨٧	دائماً	٧٩.٤٩	دائماً	٩٢.٣٥	٢٧

يتضح من جدول (٢٥) أن الفروق بين استجابات عينة البحث تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية:

- ١- دالة إحصائية في العبارات ٢، ١١، ٢٢، ٢٧ رغم أن استجابات الفئتين في اتجاه دائماً
- ٢- دالة إحصائية في العبارة ٢٠ حيث جاءت استجابات فئة عزباء في اتجاه دائماً واستجابات فئة متزوجة في اتجاه أحياناً
- ٣- باقي الفروق غير دالة إحصائية



جدول (٢٦)

الفروق بين استجابات فئات عينة البحث على عبارات الاستبيان تبعا لمتغير مدة الاشتراك في مراكز اللياقة البدنية

رقم عبارة	العبارة	الاتجاه السائد						اختبار كروسكال واليز				
		أقل من سنة (ن= ٥٧)		من ١-٣ سنوات (ن= ٤٢)		أكثر من ٣ سنوات (ن= ٤٩)		متوسط الرتب			الدلالة (P)	كروسكال واليز H
		الاتجاه السائد		الاتجاه السائد		الاتجاه السائد		أقل من سنة	من ١- ٣ سنوات	أكثر من ٣ سنوات		
		%	اتجاه	%	اتجاه	%	اتجاه					
	المحور الأول: الحاجة إلى التقدير والاحترام											
١	أشعر بأن المدربات والعاملات في المركز يقدرون جهودي ويشجعني على تحقيق أهدافي الرياضية.	٨٧.١٣	دائماً	٨٨.١٠	دائماً	٨٧.٧٦	دائماً	٧٣.٦٤	٧٤.٩٣	٧٥.١٣	٠.٠٥٤	٠.٩٧٣
٢	أحتاج إلى أن تُتاح لي فرصة المشاركة في الأنشطة التي تُبرز مهاراتي الرياضية.	٩٠.٦٤	دائماً	٩٤.٤٤	دائماً	٨٨.٤٤	دائماً	٧٤.٨٧	٧٨.٠٠	٧١.٠٧	١.٢١٩	٠.٥٤٤
٣	أشعر بالتقدير من قبل إدارة المركز عند تقديم اقتراحات أو ملاحظات لتحسين الخدمات	٨٢.٤٦	دائماً	٨٨.١٠	دائماً	٨٥.٧١	دائماً	٦٩.٣٠	٨٠.١٣	٧٥.٧٢	٢.١٨٧	٠.٣٣٥
	المحور الثاني: الحاجة إلى الانتماء والتواصل الاجتماعي											
٤	تساعدني على بناء علاقات إيجابية مع المشتركات	٩٠.٦٤	دائماً	٩٣.٦٥	دائماً	٩٣.٢٠	دائماً	٧١.٢٩	٧٧.١٤	٧٥.٩٧	١.١٠١	٠.٥٧٧
٥	توفر بيئة اجتماعية تجعلني أشعر بالانتماء والراحة.	٩٠.٠٦	دائماً	٩٤.٤٤	دائماً	٨٩.٨٠	دائماً	٧١.٨٣	٨١.٧١	٧١.٤٢	٢.٩٩٤	٠.٢٢٤
٦	أشارك في الأنشطة الجماعية في المركز لتوسيع دائرة معارفي وتعزيز علاقتي الاجتماعية	٨١.٨٧	دائماً	٩٢.٠٦	دائماً	٨٣.٦٧	دائماً	٦٨.٤٣	٨٤.٦٥	٧٢.٨٦	٥.١٣٦	٠.٠٧٧



٠.٠٥٩	٥.٦٧٥	٧٦.٥٦	٨٣.٠٠	٦٦.٤٦	دائماً	٨٨.٤٤	دائماً	٩٢.٨٦	دائماً	٨٣.٠٤	٧	تعزز من رغبتني بالعمل ضمن فريق
٠.٥٩١	١.٠٥٢	٧٥.٨٥	٧٧.٥٤	٧١.١١	دائماً	٩١.١٦	دائماً	٩١.٢٧	دائماً	٨٩.٤٧	٨	تخرجني من العزلة الاجتماعية
												المحور الثالث: الحاجة إلى الدعم العائلي والنفسي
*٠.٠٠٨	٩.٧٠٦	٧٦.٧٩	٨٥.٠٥	٦٤.٧٦	دائماً	٩١.١٦	دائماً	٩٦.٠٣	دائماً	٨٤.٨٠	٩	أشعر بأن المدرجات يقدم لي الدعم النفسي بجانب الإرشاد الرياضي.
*٠.٠٠٢	١٢.٩٧٩	٨١.٠٠	٨٢.٧٥	٦٢.٨٣	دائماً	٩٥.٢٤	دائماً	٩٦.٠٣	دائماً	٨٦.٥٥	١٠	أحتاج إلى وجود أنشطة ترفيهية تدعم حالتي النفسية.
٠.١٨٣	٣.٤٠١	٧٢.٠٠	٨١.٥٠	٧١.٤٩	دائماً	٩٢.٥٢	دائماً	٩٦.٨٣	دائماً	٩١.٨١	١١	يساهم التفاعل الإيجابي داخل المركز في تحسين حالتي النفسية ومزاجي العام.
												المحور الرابع: الحاجة إلى تحقيق الذات وتطوير القدرات
٠.٣٦٢	٢.٠٣٢	٧٣.٠٩	٧٩.٥٥	٧١.٩٩	دائماً	٩٣.٨٨	دائماً	٩٦.٨٣	دائماً	٩٢.٤٠	١٢	يوفر لي المركز برامج تساعدني على تحقيق أهدافي الصحية والبدنية.
*٠.٠٤٩	٦.٠١٦	٦٧.٨٢	٨٥.٣٨	٧٢.٢٣	دائماً	٨٣.٦٧	دائماً	٩٣.٦٥	دائماً	٨٧.١٣	١٣	أطمح إلى تحسين قدراتي البدنية والرياضية بمساعدة المركز.
٠.٣٦٠	٢.٠٤٦	٦٩.٣٢	٧٥.٣٦	٧٨.٣٢	دائماً	٨٧.٠٧	دائماً	٨٩.٦٨	دائماً	٩٢.٤٠	١٤	أشعر بالفخر عند تحقيق إنجازات رياضية جديدة داخل المركز.
٠.٥١٦	١.٣٢٢	٧٤.٧٣	٧٨.١٣	٧١.٦٢	دائماً	٩٣.٢٠	دائماً	٩٥.٢٤	دائماً	٩٢.٤٠	١٥	تكتسبني قيم وخبرات متنوعة
٠.٢٢١	٣.٠٢٠	٧١.٠١	٨١.٩٢	٧٢.٠٤	دائماً	٨٨.٤٤	دائماً	٩٤.٤٤	دائماً	٨٩.٤٧	١٦	تتمكنني من حسن التصرف في المواقف المختلفة
												المحور الخامس: الحاجة إلى الترفيه والاسترخاء
٠.٧٩٥	٠.٤٥٨	٧٥.٥٠	٧٥.٧٥	٧٢.٧٢	دائماً	٩٥.٩٢	دائماً	٩٦.٠٣	دائماً	٩٤.١٥	١٧	يوفر المركز أنشطة ترفيهية تجعل تجربتي أكثر متعة.
٠.٧٨٢	٠.٤٩١	٧٢.٨٥	٧٦.٤٣	٧٤.٥٠	دائماً	٩٣.٨٨	دائماً	٩٦.٠٣	دائماً	٩٥.٣٢	١٨	أستمتع بالمشاركة في الفعاليات التي تجمع بين الرياضة والترفيه في المركز
٠.٣٩٦	١.٨٥٥	٧٦.٦٩	٧٧.٩٦	٧٠.٠٦	دائماً	٩١.٨٤	دائماً	٩٢.٨٦	دائماً	٨٨.٨٩	١٩	أرى أهمية تخصيص مساحة للاسترخاء بعد التمارين



											داخل المركز.
											المحور السادس: الحاجة إلى الإرشاد والتوجيه
٢٠	٨٤.٢١	دائماً	٩٢.٨٦	دائماً	٩٠.٤٨	دائماً	٦٥.٧١	٨٢.٨٥	٧٧.٥٧	٦.٥٩٢	*.٠٠٣٧
٢١	٨٥.٣٨	دائماً	٩٤.٤٤	دائماً	٨٢.٩٩	دائماً	٧٠.٦٥	٨٨.٢٥	٦٧.١٩	٩.٤١٤	*.٠٠٠٩
٢٢	٩٠.٦٤	دائماً	٨٩.٦٨	دائماً	٨٨.٤٤	دائماً	٧٤.٧٥	٧٥.٤٨	٧٣.٣٨	٠.٩٥٢	٠.٠٩٩
٢٣	٩٠.٠٦	دائماً	٩٢.٠٦	دائماً	٩٠.٤٨	دائماً	٧٣.٢٩	٧٥.٩٩	٧٤.٦٣	٠.١٨٠	٠.٩١٤
٢٤	٨٥.٩٦	دائماً	٩٥.٢٤	دائماً	٨٩.١٢	دائماً	٦٧.٨٧	٨٥.٢١	٧٣.٠٣	٦.٥٧٠	*.٠٠٣٧
٢٥	٨٧.٧٢	دائماً	٩١.٢٧	دائماً	٨٢.٩٩	دائماً	٧٣.٢١	٨٣.٩٢	٦٧.٩٣	٤.٧٥٤	٠.٠٩٣
٢٦	٨٧.٧٢	دائماً	٩٤.٤٤	دائماً	٨٩.١٢	دائماً	٦٨.٢٩	٨٢.٩٢	٧٤.٥١	٤.٦٥٢	٠.٠٩٨
٢٧	٨٨.٣٠	دائماً	٩٢.٠٦	دائماً	٩٠.٤٨	دائماً	٦٩.٨٢	٧٩.٤٥	٧٥.٦٩	٢.١٧٠	٠.٣٣٨

* دال إحصائياً عند ٠.٠٥ ($p < 0.05$) الاتجاه السائد : نادراً (٣٣.٣٣٪ - أقل من ٥٥.٥٦٪) أحياناً (٥٥.٥٦٪ - أقل من ٧٧.٧٨٪) دائماً (أكبر من أو يساوي ٧٧.٧٨٪)

يتضح من جدول (٢٦) أن الفروق بين استجابات عينة البحث تبعاً لمتغير مدة الاشتراك في مراكز اللياقة البدنية:

١- دالة إحصائياً في العبارات ٩، ١٠، ١٣، ٢٠، ٢١، ٢٤ رغم أن استجابات جميع الفئات في اتجاه دائماً.

٢- باقي الفروق غير دالة إحصائياً.



مناقشة النتائج :

التساؤل الاول ما دور مراكز اللياقة البدنية في اشباع الحاجات الاجتماعية للمرأة؟
يتضح من جدول (٧) أن استجابات عينة البحث من الفئة العمرية (أقل من ٢٠ سنة) كانت ذات دلالة إحصائية في اتجاه "دائماً" في جميع العبارات. تشير هذه النتيجة إلى أن المرأة في الفئة العمرية الأقل من ٢٠ عاماً تُبدي مستوى مرتفعاً من التفاعل الإيجابي مع جميع أبعاد الأنشطة والخدمات المقدمة في مراكز اللياقة البدنية. ويُحتمل أن يعود هذا التفاعل المرتفع إلى أن في هذه المرحلة العمرية، تكون المرأة أكثر سعيًا لتكوين علاقات والانخراط في بيئات توفر لهم القبول والدعم، وهو ما قد تجده بوضوح في مراكز اللياقة البدنية، خاصة تلك التي تراعي البعد الاجتماعي، كما أن هذه الفئة أكثر تفرغاً من الفئات العمرية الأخرى، مما يمنحهن وقتاً أكبر للانخراط في أنشطة المركز، وبالتالي تنشأ علاقة وجدانية قوية مع البيئة المحيطة.
ويتفق ذلك مع نتائج دراسة الحارثي (2020) التي توصلت إلى أن الشابات في الفئة العمرية ٢٠-١٥ سنة يظهرن تفاعلاً أعلى مع بيئة مراكز اللياقة البدنية، ويجدن فيها متنفساً اجتماعياً ونفسياً، خصوصاً في ظل تزايد التحديات النفسية في هذه المرحلة، واتفقت أيضاً مع دراسة عبد الله وآخرون (2019) حيث أوضحت أن الفتيات الأصغر سناً يشعرن بارتياح أكبر تجاه المشاركة في أنشطة مراكز اللياقة البدنية مقارنةً بالفئات الأكبر سناً، وهو ما يعكس حاجتهن الأكبر للتفاعل والانتماء.

ويتفق أيضاً مع دراسة طومسون وآخرون. (2015). Thompson et al. حيث وجدوا أن الانخراط في الأنشطة الرياضية المنظمة يعزز من الصحة النفسية ويقلل من العزلة الاجتماعية لدى المراهقات، ويزيد من الشعور بالإنجاز والهوية الذاتية.
يتضح من جدول (٨) أن استجابات عينة البحث من الفئة العمرية من ٢١ إلى ٣٠ سنة ذات دلالة إحصائية في اتجاه "دائماً" في جميع العبارات. وتشير هذه النتيجة إلى مستوى عالٍ من الرضا والتفاعل الإيجابي مع أدوار مراكز اللياقة البدنية من منظور هذه الفئة.
ويتفق ذلك مع دراسة العيسى، الغدير (٢٠١٧) Al-Eisa & Alghadir حيث أظهرت نتائج دراستهم أن البالغين في العشرينات يبدون التزاماً أكبر بالمراكز الرياضية نظراً لوعيهم الصحي المتزايد ورغبتهم في تحسين المظهر الجسدي والاجتماعي. ظهرت أن البالغين



في العشرينات يبدون التزاماً أكبر بالمراكز الرياضية نظراً لوعيهم الصحي المتزايد ورغبتهم في تحسين المظهر الجسدي والاجتماعي.

يتضح من جدول (٩) أن استجابات عينة البحث من الفئة العمرية ٣١ الى ٤٠ سنة كانت ذات دلالة إحصائية في اتجاه "دائماً" في جميع العبارات. هذا يدل على أن هذه الفئة تظهر انخراطاً مستمراً ورضاً عالياً تجاه الخدمات والممارسات المقدمة في مراكز اللياقة البدنية. ويتفق ذلك مع دراسة العمري (2022) حيث أظهرت نتائج دراسته أن الفئة العمرية (٣١-٤٠ سنة) تعتبر مراكز اللياقة البدنية عاملاً أساسياً في تحسين جودة حياتهم الصحية والنفسية، خصوصاً مع ضغوط المسؤوليات الاجتماعية والمهنية.

ويتفق أيضاً مع دراسة القحطاني وآخرون (2018) **Alqahtani et al.** حيث أكدت أن البالغين في الثلاثينيات والأربعينيات يستخدمون مراكز اللياقة كأداة للحفاظ على الصحة البدنية والوقاية من الأمراض المزمنة، مع التفاعل الاجتماعي الذي يدعم الحالة النفسية.

ويتفق أيضاً مع دراسة سميث ، بيكر (٢٠١٦) **Smith & Baker** حيث أشارت إلى أن الأفراد في الفئة العمرية ٣١-٤٠ سنة يجدون في مراكز اللياقة فرصة لإعادة شحن طاقاتهم، وتقليل التوتر، وتعزيز الروابط الاجتماعية، وهو ما ينعكس إيجابياً على إنتاجيتهم وحياتهم الأسرية.

يتضح من جدول (١٠) أن استجابات عينة البحث من الفئة العمرية أكثر من ٤٠ سنة كانت ذات دلالة إحصائية في اتجاه "دائماً" في معظم العبارات، باستثناء: العبارتين (٢٠، ٢٧) اللاتين كانتا دالتين إحصائياً ولكن في اتجاه "أحياناً"، والعبارات (٢، ٣، ١٣، ٢١) التي لم تظهر فروقاً دالة إحصائية.

تعكس النتائج بشكل عام انخراطاً واستمرارية جيدة من قبل هذه الفئة العمرية في ممارسة الأنشطة الرياضية داخل مراكز اللياقة، مما يشير إلى تقديرهم للدور الفعال لهذه المراكز في تحسين جودة حياتهم البدنية والاجتماعية.

بالنسبة للعبارات (٢٠، ٢٧) تتعلق هذه العبارات بالاستفادة من النصائح والإرشادات (٢٠) وتكوين علاقات اجتماعية جديدة (٢٧)، وكون الاستجابة "أحياناً" تشير إلى تراجع في



استمرارية الحاجة أو إمكانية التفاعل، قد يعزى ذلك إلى طبيعة هذه الفئة التي قد تفضل الاستقلالية أو تقتصر على بعض الأنشطة دون الانخراط الكامل.

أما العبارات الغير الدالة إحصائياً (2، 3، 13، 21) قد تعكس هذه الفقرات حاجات أو توقعات أقل وضوحاً في هذه الفئة العمرية، مثل فرص المشاركة في أنشطة تبرز المهارات (2)، الشعور بالتقدير عند تقديم ملاحظات (3)، الطموح لتحسين القدرات الرياضية (13)، والحاجة لورش عمل أو ندوات (21). قد يكون ذلك مرتبطاً بتوجه هذه الفئة نحو استقرار أكثر وأولويات مختلفة مقارنة بالفئات الأصغر.

ويتفق ذلك مع دراسة لي وآخرون (Lee et al. 2017) حيث وجدت أن كبار السن يميلون إلى الاستفادة من مراكز اللياقة البدنية في الجانب الصحي والوقائي أكثر من الجوانب الاجتماعية أو التعليمية، مع انخفاض الاهتمام بالمشاركة في الورش أو تطوير المهارات الرياضية المتقدمة.

كما تظهر تلك النتائج أن الفئة العمرية أكثر من 40 سنة تحافظ على تفاعل مستقر مع مراكز اللياقة البدنية مع تركيز أكبر على الجوانب الصحية والوقائية، بينما يقل التفاعل في مجالات تطوير المهارات والمشاركة الاجتماعية المكثفة، وهذا يتوافق مع الدراسات التي تشير إلى اختلاف الأولويات والاحتياجات في هذه المرحلة العمرية.

يتضح من جدول (١١) أن استجابات عينة البحث (فئة المؤهل: ثانوي) دالة إحصائياً في اتجاه دائماً في جميع العبارات مما يشير إلى درجة عالية من إدراك هذه الفئة لأهمية مراكز اللياقة البدنية، ورضاهم عن الأدوار التي تقوم بها هذه المراكز على الصعيد الاجتماعي. رغم أن العديد من الدراسات السابقة ركزت على الارتباط بين التعليم العالي والوعي الصحي كما في دراسة ساليو وآخرون Sallis et al., 2022، إلا أن هذه النتيجة تشير إلى نجاح مراكز اللياقة في الوصول إلى شريحة واسعة من النساء، بما في ذلك الفئات الأقل تعليمياً، عبر برامج وأنشطة تلبي احتياجاتهن بفاعلية. وتؤكد دراسة أندرسون (Anderson et al. 2023) أن التصميم الجيد للبرامج الرياضية والترفيهية يمكنه تقليص الفجوات التعليمية في الاستفادة من الخدمات الصحية والنفسية، من خلال بيئات تفاعلية داعمة يسهل الوصول إليها.



ومن الممكن تفسير هذه النتيجة أيضاً بأن فئة الحاصلات على مؤهل ثانوي قد ترى في المركز مساحة اجتماعية ونفسية بديلة، أو متفصلاً مهماً في ظل محدودية الفرص الاجتماعية أو الوظيفية، مما يدفعها إلى تقدير الأثر الإيجابي الناتج عن التفاعل داخل المركز بشكل أعمق.

أظهرت نتائج جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائية في استجابات عينة البحث من فئة ذوي المؤهل الجامعي، حيث كانت استجاباتهم تميل بشكل ملحوظ إلى خيار "دائماً" في جميع العبارات. ويشير هذا إلى ارتفاع مستوى إدراك هذه الفئة لأهمية الخدمات المقدمة في مراكز اللياقة البدنية، سواء من النواحي الاجتماعية أو النفسية أو البدنية، كما يعكس استجاباتهم الإيجابية لمكونات البيئة الداعمة داخل المركز.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الأفراد الحاصلين على مؤهل جامعي يمتلكون وعياً أكبر بأهمية ممارسة الرياضة المنتظمة، وأثرها في تعزيز جودة الحياة والصحة النفسية والاجتماعية، وهو ما تؤكد دراسات سابقة. فقد أشارت دراسة المالكي وآخرون (Almalki et al. (2023 إلى أن الأفراد ذوي التعليم العالي يظهرون معدلات مشاركة أعلى في الأنشطة البدنية المدعومة اجتماعياً، ولديهم ميل أكبر للاستفادة من الموارد المتاحة داخل المراكز الرياضية، مقارنة بذوي المستويات التعليمية الأدنى.

كما أشار ساليز وآخرون (Sallis et al. (2022 إلى أن المستوى التعليمي يعد من أقوى المتغيرات المتنبئة بالمشاركة في الأنشطة الصحية والبدنية، ويرتبط ارتباطاً مباشراً بإدراك الفوائد طويلة المدى لممارسة الرياضة، فضلاً عن إدراكهم لقيمة التفاعل الاجتماعي داخل تلك المرافق.

من ناحية أخرى، قد يعزى هذا الاتجاه أيضاً إلى قدرة هذه الفئة على التعبير بشكل أوضح عن تقييمها للخدمات، ووعيها بكيفية الاستفادة القصوى من الأنشطة والبرامج المقدمة، وهو ما ينعكس في اختيارهم المتكرر لخيار "دائماً".

أظهرت نتائج جدول (١٣) أن استجابات فئة الدراسات العليا كانت دالة إحصائية في اتجاه "دائماً" لمعظم العبارات، عدا العبارة ٢٥ دالة إحصائية في اتجاه أحياناً والعبارات ٣، ١٤، ٢٠ استجاباتها غير دالة إحصائية وهو ما يعكس وعياً عالياً لدى هذه الفئة بأهمية الأنشطة والخدمات التي تقدمها مراكز اللياقة البدنية من النواحي الاجتماعية. وهذا يتوافق مع ما أورده



دراسة كوان وآخرون (2023) Kwan et al. التي أكدت أن الأفراد ذوي التحصيل الأكاديمي العالي غالباً ما يكون لديهم وعي متقدم بالصحة الشاملة، ويظهرون استجابات إيجابية للممارسات الداعمة للصحة النفسية والاجتماعية.

العبارة (٢٥): "تعزيز قيم التعاون والمشاركة بين المشتركات" - دالة في اتجاه "أحياناً: تشير هذه النتيجة إلى أن فئة الدراسات العليا قد لا تشعر بالقدر الكافي من المشاركة المجتمعية أو التفاعل القيمي داخل المركز. ويُحتمل أن تكون هذه الفئة أكثر فردية في تعاملها، أو أنها تبحث عن مستوى أعمق من التفاعل المعرفي والثقافي الذي قد لا يتوفر دائماً في الأنشطة الجماعية. تدعم ذلك دراسة لوبز وجونزلز (2022) López & González التي بينت أن الأفراد ذوي التعليم العالي غالباً ما تكون لديهم توقعات اجتماعية مختلفة وأكثر انتقائية.

أما العبارات (٣، ١٤، ٢٠) - غير دالة إحصائياً إن عدم دلالة هذه العبارات إحصائياً يشير إلى وجود فجوة في توقعات فئة الدراسات العليا تجاه المستوى المهني والإداري داخل المركز. فمن الممكن أن تكون هذه الفئة أكثر حساسية تجاه أساليب التواصل والتقدير والتوجيه، وتبحث عن مستوى أعلى من التخصص أو التخصيص في التوجيه والإرشاد. كما قد يكون لديهم طموحات رياضية أو أهداف صحية لا تجد استجابة كافية في برامج المركز الحالية.

وتشير دراسة بومان (2022) Bauman et al. إلى أن الفئات ذات التعليم العالي غالباً ما تبحث عن برامج مدروسة علمياً وإرشاد قائم على الأدلة وفي حال غياب ذلك، تقل درجة رضاها.

تشير نتائج جدول (١٤) إلى أن فئة الطالبات أبدت استجابات دالة إحصائياً في اتجاه "دائماً" لجميع العبارات، مما يدل على ارتفاع مستوى الرضا والانخراط الإيجابي مع الأنشطة والخدمات المقدمة داخل مراكز اللياقة البدنية. ويُعد هذا مؤشراً على أن المراكز نجحت في تلبية الحاجات البدنية، النفسية، والاجتماعية لهذه الفئة بشكل فعال.

حيث تُعد مرحلة الدراسة الجامعية أو الثانوية من أكثر المراحل تطلباً من الناحية النفسية، حيث يمر الفرد بمرحلة بناء الهوية، وتشكيل العلاقات الاجتماعية، وإدارة الضغوط الدراسية. لذلك تجد الطالبات في مراكز اللياقة مساحة مناسبة للتنفيس عن التوتر، وبناء الثقة، وتحقيق



الذات، ويتفق ذلك مع دراسة براى وكوان (2022) **Bray & Kwan** التي أكدت أن الأنشطة البدنية المنتظمة تسهم في تحسين الصحة النفسية، وتعزز تقدير الذات لدى الطالبات بشكل خاص. ويتفق أيضاً مع دراسة هوانج وآخرون **Huang et al., 2023** حيث يرى أن الفتيات في سن التعليم أكثر ميلاً لتكوين صداقات جديدة والانخراط في البيئات التي توفر فرصاً للتفاعل الجماعي، وهو ما توفره مراكز اللياقة عبر الفعاليات المختلفة.

تشير نتائج جدول (١٥) إلى أن استجابات أفراد العينة من فئة الموظفات كانت دالة إحصائياً في اتجاه "دائماً" في جميع العبارات، ما يدل على أنهم يشعرون بإشباع كبير من الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية التي توفرها مراكز اللياقة البدنية، كما يدل على قدرة هذه المراكز على تلبية احتياجات هذه الفئة التي غالباً ما تواجه تحديات تتعلق بضغوط العمل وتوازن الحياة. حيث تُعد الموظفات من أكثر الفئات تعرضاً للضغوط النفسية والإجهاد الناتج عن متطلبات العمل اليومي، لذا فإن اللجوء إلى مراكز اللياقة يشكل وسيلة فعالة للتنفيس النفسي والاسترخاء. وقد أكدت دراسة هند العنزي (2020) أن ممارسة النشاط البدني لدى الموظفات يساهم في خفض مستويات التوتر وتحسين الحالة النفسية.

تشير نتائج جدول (١٦) إلى أن استجابات عينة البحث من فئة ربات المنازل كانت دالة إحصائياً في اتجاه "دائماً" في معظم العبارات، ما يعكس شعوراً إيجابياً ومستمراً تجاه الخدمات والأنشطة التي تقدمها مراكز اللياقة البدنية. إلا أن العبارات رقم (٢٠، ٢١، ٢٧) كانت دالة إحصائياً في اتجاه "أحياناً"، مما يشير إلى بعض الفروقات في مستوى الرضا أو التفاعل مع هذه الجوانب المحددة.

ويمكن تفسير ذلك إلى أنه تميل ربات المنازل إلى المشاركة الدائمة في الأنشطة التي توفر لهن بيئة صحية واجتماعية تعزز الشعور بالانتماء والدعم النفسي، وهو ما يتفق مع نتائج دراسة نورة العتيبي (٢٠٢٢) التي أشارت إلى أن مراكز اللياقة تقدم لربات المنازل متنفساً نفسياً واجتماعياً هاماً.

العبارة ٢٠: (يقدم لي المدربون نصائح وإرشادات ملائمة لتحقيق أهدافي الرياضية)



ربما يشير اتجاه "أحياناً" إلى وجود فجوة في جودة أو استمرارية الإرشاد المقدم من المدربين، أو أن بعض ربات المنازل يفضلن أنواعاً معينة من الدعم تختلف باختلاف الاحتياجات الفردية.

العبارة ٢١: (أحتاج إلى ورش عمل أو ندوات داخل المركز لتطوير معرفتي بالصحة واللياقة) تدل استجابات "أحياناً" هنا على أن هذه الفئة قد تكون أقل وعياً أو اهتماماً بالمحتوى التثقيفي أو قد تواجه صعوبات في الحضور المنتظم بسبب مسؤولياتهن الأسرية، مما يتماشى مع نتائج دراسة سهى القضاة (٢٠٢١) التي وجدت تحديات في مشاركة ربات المنازل في الأنشطة التعليمية.

العبارة ٢٧: (توفر لي الفرص لتكوين علاقات اجتماعية جديدة) ظهور اتجاه "أحياناً" يعكس احتمالية أن بعض ربات المنازل لا يجدن فرصاً كافية أو مناسبة لبناء علاقات اجتماعية جديدة داخل المركز، ربما بسبب الحواجز الاجتماعية أو الوقت المحدود المتاح لهن.

تشير نتائج جدول (١٧) إلى أن استجابات المشاركات من فئة العزباوات جاءت دالة إحصائياً في اتجاه "دائماً" في جميع العبارات، وهو ما يعكس مستوى مرتفعاً من الرضا والإشباع النفسي والاجتماعي والبدني الذي توفره مراكز اللياقة البدنية لهن .

حيث تميل المرأة العزباء إلى البحث عن بيئات اجتماعية تمنحها الإحساس بالانتماء والاندماج، خاصة في ظل غياب المسؤوليات الأسرية المباشرة، مما يجعلها أكثر انخراطاً في الأنشطة الرياضية والاجتماعية داخل المركز. وقد أكدت دراسة **هند العنزي (٢٠٢٠)** أن النشاط البدني يساهم في تخفيف مشاعر العزلة وتحسين التكيف الاجتماعي للنساء غير المتزوجات.

نظراً لغياب المسؤوليات الزوجية والأسرية، فإن الفتاة العزباء غالباً ما تمتلك وقتاً أكبر يسمح لها بالمشاركة المنتظمة في الأنشطة الرياضية، وبالتالي الاستفادة القصوى من الخدمات المقدمة، وهو ما يتفق مع نتائج دراسة **Huang et al. (2023)** التي أشارت إلى أن النساء غير المتزوجات أكثر انتظاماً في ممارسة الرياضة مقارنة بغيرهن

في العديد من الثقافات، يُنظر إلى الصحة والمظهر الجسدي كأحد عناصر تعزيز الثقة بالنفس للفتيات العزباوات، خاصة في سن الشباب، وبالتالي تكون مراكز اللياقة مصدراً لتحقيق



أهدافهن الشخصية. وتشير العتيبي (٢٠٢٢) إلى أن النساء الشابات ينظرن إلى الأنشطة الرياضية والترفيهية كوسيلة لتحسين جودة الحياة والرضا الذاتي

أظهرت نتائج جدول (١٨) أن استجابات أفراد عينة البحث من السيدات المتزوجات كانت دالة إحصائياً في اتجاه "دائماً" في جميع العبارات، باستثناء العبارتين (٢) و (٢٠)، ما يشير إلى أن المتزوجات يبدن رضا مرتفعاً عن الخدمات الاجتماعية والنفسية والبدنية التي توفرها مراكز اللياقة، ويشعرن بأنها تلبي حاجاتهن بدرجة عالية.

يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن المرأة المتزوجة غالباً ما تسعى إلى تحقيق التوازن بين المسؤوليات الأسرية والاحتياجات الشخصية، وبالتالي تجد في مراكز اللياقة بيئة داعمة تسمح لها بإشباع حاجاتها النفسية والاجتماعية من خلال التفاعل، والدعم، والشعور بالانتماء، وهو ما أشارت إليه نجلاء عبد العزيز (٢٠١٦) بأن "الأنشطة الرياضية للمرأة تساهم في خفض مستويات التوتر وتحسين جودة الحياة الاجتماعية والنفسية، خاصة لدى المتزوجات اللواتي يتحملن أعباء إضافية".

كما تؤكد دراسة برجر وتوبار (٢٠٠٧) Berger & Tobar أن ممارسة الأنشطة الرياضية والاجتماعية في مراكز اللياقة تعزز من الشعور بالهوية والانتماء الجماعي لدى النساء، وتساهم في تحسين الصحة النفسية وتقليل العزلة الاجتماعية، وهو ما انعكس في دلالة العبارات المرتبطة ببناء العلاقات والانتماء الاجتماعي في هذا البحث.

أما عن عدم دلالة الاستجابات للعبارتين (٢) و (٢٠)، فقد يعكس ذلك: بالنسبة للعبرة (٢): "أحتاج إلى أن تُتاح لي فرصة المشاركة في الأنشطة التي تُبرز مهاراتي الرياضية"، فإن غياب الدلالة الإحصائية قد يشير إلى قصور في التنوع أو التخصيص في الأنشطة المقدمة، بحيث لا تراعي احتياجات أو قدرات بعض المتزوجات. فقد أشار McAuley & Blissmer (2000) إلى أن مستوى الرضا الرياضي يتأثر بدرجة مطابقة النشاط لقدرات الفرد واهتماماته الشخصية.

أما العبارة (٢٠): "يقدم لي المدربون نصائح وإرشادات ملائمة لتحقيق أهدافي الرياضية"، فإن عدم دلالتها قد يدل على ضعف التواصل الشخصي أو التوجيه الفردي من قبل المدربين، مما قد يشعر المشتركات بعدم كفاية الإرشاد لتحقيق أهدافهن. وهذا يتفق مع ما



أوضحه سامي الخولي (٢٠١٨) بأن جودة العلاقة بين المدرب والمشاركة تؤثر بشكل كبير في دافعية المشاركة واستمراريتها.

ومن الملاحظ ميدانياً أن بعض المراكز تركز على الجوانب الاجتماعية والعامة دون تقديم برامج مخصصة تُعنى بتطوير مهارات كل فرد على حدة، وهو ما قد يُفسر تباين آراء المتزوجات حول هذه النقاط. وقد أظهرت دراسة أمل حسين (٢٠٢٠) أن النساء المتزوجات يحتجن إلى برامج لياقية مرنة وموجهة تناسب ظروفهن الشخصية والاجتماعية.

أظهرت نتائج الجداول الثلاث (١٩، ٢٠، ٢١) أن استجابات عينة البحث كانت دالة إحصائياً في اتجاه "دائماً" في جميع العبارات، سواء كانت مدة الاشتراك أقل من سنة، أو من ١-٣ سنوات، أو أكثر من ٣ سنوات. وتعكس هذه النتائج تقييماً إيجابياً مرتفعاً لمراكز اللياقة البدنية من قبل المشتركات، بغض النظر عن مدة الاشتراك، وهو ما يدل على فعالية هذه المراكز في تلبية الاحتياجات البدنية، النفسية، والاجتماعية للمرأة في مختلف مراحل انخراطها.

أولاً: المشتركات لمدة أقل من سنة (جدول ١٩) تميزت استجابات هذه الفئة بارتفاع ملحوظ في التقدير والرضا، مدفوعة غالباً بعوامل مثل: الحماسة الأولية والدافعية العالية لاكتشاف بيئة جديدة، الإعجاب بالخدمات والأنشطة المقدمة بوصفها تجربة جديدة، الشعور بالدعم والترحيب كمشاركة جديدة، وهذا يتوافق مع ما أشار إليه ديسي وريان (Deci & Ryan 2000) حول أن الدافعية الذاتية تكون في أعلى مستوياتها عند بدء النشاط، خاصة حين تشبع الحاجة إلى القبول والانتماء. ثانياً: المشتركات لمدة من ١ إلى ٣ سنوات (جدول ٢٠) أظهرت هذه الفئة استجابات إيجابية مستقرة، تعكس: التحول من مجرد التجربة إلى بناء علاقة مستدامة مع المركز، اتساع دائرة العلاقات الاجتماعية، شعور أكبر بالانتماء والثقة في الذات نتيجة تحقيق إنجازات بدنية ونفسية ملموسة.

وتؤكد ذلك دراسة العنزي (٢٠٢٠) التي وجدت أن الفترة بين ١-٣ سنوات تمثل "مرحلة التمكين والاستقرار" في ممارسة المرأة للنشاط الرياضي.

ثالثاً: المشتركات لمدة أكثر من ٣ سنوات (جدول ٢١) تميزت هذه الفئة بأعلى درجات التقدير والاستفادة، والتي تشير إلى: دمج المركز في نمط الحياة اليومي للمرأة، شعور عميق بالانتماء والهوية الرياضية، تكوين شبكة علاقات اجتماعية ممتدة ومستقرة.



وقد فسرت دراسة ديسي وريان (Ryan & Deci (2000) هذا النمط من الالتزام بأنه نتيجة للإشباع العميق والمستمر للحاجات النفسية الثلاث: الكفاءة، والاستقلالية، والانتماء. ومن هنا يتضح أن مراكز اللياقة البدنية تلعب دوراً متنامياً في حياة المرأة بمرور الوقت، حيث تتحول من بيئة جديدة محفزة (أقل من سنة)، إلى فضاء للتمكين والاستقرار (١-٣ سنوات)، ثم إلى بيئة متكاملة داعمة ومستمرة (أكثر من ٣ سنوات). وتشير هذه النتائج إلى أن المراكز التي تنجح في الحفاظ على جودة الخدمات والتفاعل الاجتماعي عبر المراحل المختلفة، تكون قادرة على بناء علاقات طويلة الأمد مع المشتركات. وبذلك تكون الباحثة أجابت على التساؤل الأول " ما دور مراكز اللياقة البدنية في إشباع الحاجات الاجتماعية للمرأة؟"

مناقشة نتائج التساؤل الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات العينة حول دور مراكز اللياقة البدنية في إشباع الحاجات الاجتماعية وفقاً لمتغير (العمر - الحالة الاجتماعية - المؤهل الدراسي - الوظيفة - مدة الاشتراك) ؟

سوف يتم الإجابة على هذا التساؤل من خلال جداول (٢٢)، (٢٣)، (٢٤)، (٢٥)، (٢٦). مناقشة نتائج جدول (٢٢): الفروق بين استجابات المشاركات تبعاً لمتغير العمر

تُظهر نتائج جدول (٢٢) أن هناك فروقاً دالة إحصائية بين الفئات العمرية في بعض العبارات، بينما لم تظهر فروق في باقي العبارات. ويمكن تفسير النتائج وفق ثلاثة محاور:

١. فروق دالة إحصائية في العبارات (٢، ١١، ١٨) رغم أن استجابات جميع الفئات في اتجاه "دائماً" تشير هذه النتيجة إلى أن الفئات العمرية المختلفة تشترك في التقدير الإيجابي للمركز، ولكن هناك اختلاف في درجة هذا التقدير، حيث جاءت جميع الاستجابات في اتجاه "دائماً"، ولكن بشكل دال إحصائياً.

• العبارة ٢: "أحتاج إلى أن تُتاح لي فرصة المشاركة في الأنشطة التي تبرز مهاراتي الرياضية".

• العبارة ١١: "يساهم التفاعل الإيجابي داخل المركز في تحسين حالتي النفسية ومزاجي العام".



• العبارة ١٨: "أستمتع بالمشاركة في الفعاليات التي تجمع بين الرياضة والترفيه في المركز".

يُحتمل أن تكون هذه الفروق ناجمة عن اختلاف الاهتمامات والأولويات النفسية والاجتماعية حسب المرحلة العمرية، حيث تميل الفئات الأصغر سناً إلى إبداء حماسة أكبر تجاه الأنشطة، بينما تقيم الفئات الأكبر الأمور بدرجة من الواقعية والانتقائية. وقد أشارت كاتي Cratty (١٩٩٤) إلى أن الدافعية نحو النشاط البدني تتأثر بالعمر، إذ تنخفض الحماسة التنافسية والترفيهية كلما تقدم العمر، بينما تزداد أهمية الفوائد الصحية والنفسية. فروق دالة إحصائياً في العبارات (١٣، ٢٠، ٢٧)، حيث جاءت استجابات فئة أكبر من ٤٠ في اتجاه "أحياناً" مقارنة بباقي الفئات في اتجاه "دائماً":

- العبارة ١٣: "أطمح إلى تحسين قدراتي البدنية والرياضية بمساعدة المركز".
 - العبارة ٢٠: "يقدم لي المدربون نصائح وإرشادات ملائمة لتحقيق أهدافي الرياضية".
 - العبارة ٢٧: "توفر لي الفرص لتكوين علاقات اجتماعية جديدة".
- هذه النتائج قد تعكس تراجعاً نسبياً لدى فئة أكبر من ٤٠ سنة في الدافعية التطويرية المرتبطة بالأداء الرياضي (عبارة ١٣).
- الاستفادة الكاملة من الإرشاد الرياضي (عبارة ٢٠)، ربما بسبب فروقات في أسلوب التواصل أو الفجوة الجيلية مع المدربات.
- الرغبة أو الحاجة إلى بناء علاقات اجتماعية جديدة (عبارة ٢٧)، حيث تميل النساء الأكبر سناً إلى الحفاظ على شبكات اجتماعية مستقرة خارج نطاق المركز.
- وهو ما تؤكدته دراسة **McAuley et al** (٢٠٠٠) التي أوضحت أن الأفراد فوق سن الأربعين يشاركون في النشاط البدني بدوافع صحية أكثر من الدوافع الاجتماعية أو التنافسية.
- كما تشير دراسة هدى عطية (٢٠١٩) إلى أن النساء فوق سن الأربعين يتجهن إلى ممارسة الرياضة بهدف الاسترخاء وتحسين المزاج العام، وليس بالضرورة لتحقيق إنجازات رياضية أو بناء علاقات جديدة، مما يفسر انخفاض تقييم هذه العبارات.



عدم وجود فروق دالة إحصائية في معظم العبارات الأخرى يشير إلى توافق نسبي في تقييم المشاركات باختلاف أعمارهن، ويعكس أن مراكز اللياقة توفر بيئة قادرة على استيعاب الاحتياجات النفسية والاجتماعية والبدنية عبر المراحل العمرية المختلفة.

وهذا يعكس ما أشار إليه فوكس ، ريدو Fox & Riddoch (٢٠٠٠) بأن البرامج المتكاملة والمرنة في مراكز اللياقة تتيح الاستفادة لجميع الفئات العمرية بشرط مراعاة التنوع في الأنشطة المقدمة.

مناقشة نتائج جدول (٢٣): الفروق بين استجابات عينة البحث تبعاً للمؤهل العلمي تشير نتائج جدول (٢٣) إلى أن هناك فروقاً دالة إحصائية بين استجابات المشاركات في العبارتين (٢، ٨) وفقاً للمؤهل العلمي، في حين لم تكن هناك فروق دالة إحصائية في باقي العبارات. ويمكن تحليل هذه النتائج وفق السياقين التاليين:

أولاً: فروق دالة إحصائية في العبارتين (٢، ٨) رغم أن استجابات جميع الفئات في اتجاه "دائماً".
• العبارة ٢: "أحتاج إلى أن تُتاح لي فرصة المشاركة في الأنشطة التي تُبرز مهاراتي الرياضية".

• العبارة ٨: "تُخرجني من العزلة الاجتماعية".

رغم أن جميع الفئات التعليمية عبرت عن اتفاقها التام مع هاتين العبارتين (في اتجاه دائماً)، إلا أن شدة هذا الاتفاق اختلفت إحصائياً بين المؤهلات التعليمية، وهو ما يدل على أن ذوات المؤهلات الأعلى (كالجامعي والدراسات العليا) قد يكن أكثر وعياً بقيمة الأنشطة التي تُبرز المهارات الفردية، وقد يُعطين أهمية أكبر لدور المركز في الإشباع النفسي والاجتماعي المرتبط بالهوية والاعتراف بالذات.

بينما ذوات المؤهلات الأدنى قد يركزن على الجوانب الترفيهية أو الاجتماعية للممارسة أكثر من التركيز على تطوير الذات أو المهارات الرياضية بشكل منهجي.

وهذا يتفق مع دراسة Ntoumanis (٢٠٠١) التي بينت أن الفروق التعليمية ترتبط بمستوى التوقعات من البرامج الرياضية، حيث تميل النساء الأعلى تعليماً إلى البحث عن التمكين الشخصي وتقدير الذات، بينما ترى الأخريات الرياضة كمجال للاندماج والترفيه فقط.



أما فيما يخص العبارة (٨) فالدلالة الإحصائية تشير إلى أن درجات الشعور بالخروج من العزلة الاجتماعية تتأثر بالمؤهل العلمي، فقد تشعر بعض الفئات الأقل تعليمياً بعزلة اجتماعية أكبر نتيجة لمحدودية الانخراط المجتمعي، وبالتالي تمثل مراكز اللياقة لديهم نافذة أكثر تأثيراً للخروج من العزلة، مقارنة بذوات المؤهلات الأعلى اللاتي قد يمتلكن بدائل اجتماعية أكثر تنوعاً.

وهذا يتفق مع دراسة نجلاء الشامي (٢٠١٧) والتي وجدت أن النساء من ذوات التعليم المحدود يعتبرن الأنشطة الرياضية فرصة أساسية للاندماج الاجتماعي خارج المنزل. ثانياً: باقي العبارات لم تظهر فروقاً دالة إحصائية تشير هذه النتيجة إلى أن معظم التقييمات حول أثر مراكز اللياقة البدنية كانت متقاربة نسبياً بين الفئات التعليمية المختلفة، ما يدل على أن المراكز تقدم خدمات شاملة تستجيب لحاجات مختلفة بغض النظر عن المستوى التعليمي، الفروق في النظرة إلى الأنشطة الرياضية تنقلص كلما أصبحت التجربة مشتركة ومباشرة.

ويعزز ذلك ما ذكرته دراسة فوكس وريدو Fox & Riddoch (٢٠٠٠) بأن البرامج الرياضية المصممة بشكل جيد قادرة على استقطاب فئات مجتمعية متنوعة دون الحاجة لتفريق بناءً على الخلفية التعليمية، طالما توفرت عناصر التفاعل، التحفيز، والدعم.

مناقشة نتائج جدول (٢٤): الفروق بين استجابات عينة البحث تبعاً لمتغير الحالة الوظيفية أظهرت نتائج جدول (٢٤) وجود فروق دالة إحصائية في استجابات المشاركات وفقاً للحالة الوظيفية في العبارتين (٢، ٢٠)، بينما لم تسجل فروق دالة في باقي العبارات. العبارة (٢) - فروق دالة إحصائية رغم أن استجابات جميع الفئات في اتجاه "دائماً" العبارة: احتاج إلى أن تتاح لي فرصة المشاركة في الأنشطة التي تبرز مهاراتي الرياضية. رغم اتفاق المشاركات من مختلف الحالات الوظيفية (موظفات، طالبات، وربات منزل) على أهمية إتاحة الفرصة لإبراز المهارات، إلا أن شدة هذا الاحتياج تفاوتت إحصائياً، وربما يرجع ذلك إلى أن:

النساء العاملات قد يشعرن بحاجة أكبر لإبراز مهاراتهم الرياضية داخل المركز، كتعويض عن الضغوط اليومية أو الروتين الوظيفي، مما يزيد من رغبة التعبير عن الذات. الطالبات قد يمتلكن توقعات عالية فيما يخص إثبات الذات وتحقيق الإنجازات في البيئات الرياضية.



في حين قد ترى ربات المنازل في الأنشطة الرياضية فرصة للتفاعل أكثر من كونها ساحة لإبراز المهارات.

هذا يتفق مع دراسة كارون وآخرون (2005) Carron et al. التي أكدت أن دافعية المشاركة في الأنشطة تختلف باختلاف أدوار المرأة الاجتماعية ووظيفتها، حيث ترتبط لدى الموظفات أكثر بإثبات الكفاءة الشخصية، ولدى ربات المنازل بالجانب الترفيهي والاجتماعي.

العبارة (٢٠) - فروق دالة إحصائياً بين ربة المنزل وباقي الفئات العبارة: يقدم لي المدربون نصائح وإرشادات ملائمة لتحقيق أهدافي الرياضية. جاءت استجابات فئة ربة منزل في اتجاه "أحياناً"، بينما استجابات باقي الفئات في اتجاه "دائماً"، مما يشير إلى:

• احتمال ضعف التفاعل أو التوجيه الشخصي الذي تتلقاه ربات المنازل من المدربات، ربما بسبب قلة المعرفة أو الثقة أو المبادرة في طلب التوجيه.

• أو أن توقعات هذه الفئة من المدربات قد تختلف، حيث يركزن على الجوانب الصحية أو الحركية البسيطة، ولا يبحثن عن توجيه متخصص لتحقيق "أهداف اجتماعية". وقد أشارت دراسة الشربيني (2018) إلى أن بعض ربات البيوت يشعرن بأن مراكز اللياقة لا تلبي احتياجاتهن بشكل شخصي، نتيجة التوجه المهني لدى العاملات بالمركز نحو الفئات الأكثر وعياً بالمجال الرياضي.

كما دعمت دراسة Dishman et al. (2004) هذه النتيجة، موضحة أن الفئات غير العاملة أو الأقل تعليمياً تحتاج إلى تفاعل أكثر دعماً وتوجيهاً لبناء الثقة في المجال الرياضي.

لا توجد فروق دالة إحصائياً في بقية العبارات يُشير إلى وجود تقارب في تقييم تجربة المركز لدى النساء بغض النظر عن حالتهم الوظيفية، وهو مؤشر إيجابي على قدرة المركز على تقديم تجربة متوازنة للجميع ، وكذلك وجود أنشطة تناسب احتياجات المرأة في أدوارها المختلفة، سواء كموظفة، طالبة، أو ربة منزل.

مناقشة نتائج جدول (٢٥) الفروق بين استجابات عينة البحث تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية يتضح من جدول (٢٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في عدد من العبارات، بينما لم تظهر فروق دالة في معظم العبارات الأخرى. وتوزعت النتائج على النحو التالي:



العبارات التي ظهرت فيها فروق دالة إحصائية رغم اتفاق الاتجاه نحو "دائماً" وهي
العبارات (٢، ١١، ٢٢، ٢٧) وتُصنّف ضمن المحاور التالية:

- العبارة (٢) أحتاج إلى أن تُتاح لي فرصة المشاركة في الأنشطة التي تُبرز مهاراتي الرياضية
- العبارة (١١) "يساهم التفاعل الإيجابي داخل المركز في تحسين حالتي النفسية ومزاجي العام".

- العبارة (٢٢) "أستفيد من التوجيه المستمر الذي يقدمه المركز لتحسين أدائي الرياضي".
- العبارة (٢٧) "توفر لي الفرص لتكوين علاقات اجتماعية جديدة".

ورغم أن استجابات كل من فئة العازبات والمتزوجات اتجهت إلى "دائماً"، إلا أن
متوسطات الاستجابات اختلفت بدرجة ذات دلالة إحصائية، ما يعكس اختلافاً في درجة الشعور أو
التفاعل، لا في الاتجاه العام.

ويُحتمل أن تعود هذه الفروق إلى أن العازبات أكثر تحراً من الالتزامات الأسرية، مما
يجعلهن أكثر قدرة على استثمار الفرص التدريبية والاجتماعية والنفسية التي توفرها مراكز
اللياقة، مقارنة بالمتزوجات.

العبارة التي ظهرت فيها فروق دالة إحصائية مع اختلاف في اتجاه الاستجابة

العبارة (٢٠) "يقدم لي المدربون نصائح وإرشادات ملائمة لتحقيق أهدافي الرياضية".
حيث كانت استجابات العازبات تميل إلى "دائماً"، في حين أن استجابات المتزوجات مالَت إلى
"أحياناً".

وهذا يعكس تفاوتاً فعلياً في الإدراك أو الاستفادة من خدمات الدعم الفني، وربما يرتبط
بمدى التفاعل الاجتماعي مع المدربين، والذي قد يتأثر بالانشغالات الأسرية أو محدودية الوقت
المتاح لدى المتزوجات. وهذا يتفق مع دراسة أسماء بدر (٢٠٢١) حيث ترى أن العازبات في
هذه المرحلة العمرية (غالباً ٢٠-٣٥ سنة) يكنّ في ذروة اهتمامهن بتحقيق الأهداف الشخصية
والرياضية.

بقية العبارات فروق غير دالة إحصائية تشير النتائج إلى أن الحالة الاجتماعية لم تؤثر
بشكل معنوي في غالبية العبارات، مما يدل على أن مراكز اللياقة توفر بيئة مقاربة في تأثيرها
على النساء بغض النظر عن حالتهم الاجتماعية، خاصة في الجوانب المتعلقة بالمشاركة، التفاعل،



أو الشعور بالانتماء. ويتفق هذا مع نتائج دراسة الزعبي وآخرون (٢٠١٨) التي أظهرت أن الأنشطة الرياضية النسائية تميل إلى إلغاء الفروق الشخصية والاجتماعية في ظل بيئة داعمة ومحفزة للجميع.

مناقشة نتائج جدول (٢٦): الفروق بين استجابات عينة البحث تبعاً لمتغير مدة الاشتراك تشير نتائج جدول (٢٦) إلى أن هناك فروقاً دالة إحصائياً بين استجابات المشاركات في العبارات (٩، ١٠، ١٣، ٢٠، ٢١، ٢٤) تبعاً لمدة اشتراكهن في مراكز اللياقة البدنية، رغم أن جميع الفئات كانت استجاباتها في اتجاه "دائماً"، فيما لم تُسجل فروق دالة إحصائياً في باقي العبارات.

العبارة (٩): "أشعر بأن المدربات يقدمن لي الدعم النفسي بجانب الإرشاد الرياضي" دلالة الفرق تُشير إلى أن مدة الاشتراك الأطول قد ترتبط بإحساس أكبر بالدعم النفسي، نتيجة لبناء علاقة ثقة مع المدربات وتكرار التفاعل معهم .

ويتفق ذلك مع دراسة Spink & Carron (1994) التي أشارت إلى أن العلاقات الداعمة في البيئات الرياضية تتطور مع الزمن، مما يُعزز الإشباع النفسي والاجتماعي. العبارة (١٠): "أحتاج إلى وجود أنشطة ترفيهية تدعم حالتي النفسية" رغم الاتفاق العام، إلا أن الفئات ذات الاشتراك القصير قد تُبدي حاجة أكبر لمثل هذه الأنشطة، كونها ما زالت في مرحلة التكيف مع أجواء المركز .

وأشارت نجلاء الشامي (٢٠١٧) إلى أن النساء الجدد على المراكز الرياضية يبحثن بشكل خاص عن أجواء مريحة وجاذبة نفسياً لتقليل الشعور بالاغتراب أو الضغط.

العبارة ١٣: "أطمح إلى تحسين قدراتي البدنية والرياضية بمساعدة المركز" طبيعة الطموح في هذه العبارة تختلف حسب مدة الاشتراك، المنتسبات الجدد قد يكنّ في مرحلة استكشاف ، من لهن اشتراك أطول ربما تطورت أهدافهن لتصبح أكثر وضوحاً وتخصصاً.

يتفق هذا مع نتائج ويلسون وآخرون (٢٠٠٢) Wilson et al التي ربطت بين مدة الالتزام في المراكز الرياضية ووضوح الأهداف الشخصية والرياضية.

العبارة ٢٠: "يقدم لي المدربون نصائح وإرشادات ملائمة لتحقيق أهدافي الرياضية" الفروق هنا ربما تعود إلى قلة التفاعل في المراحل الأولى من الاشتراك، علاقات أعمق



وأكثر شخصية لدى المشتركات منذ مدة أطول، ما يعزز شعورهن بالحصول على توجيه متخصص.

يتفق ذلك ما ذكرته **Fenton et al. (2015)** بأن الثقة والعلاقة التفاعلية مع المدربات تتعزز مع الوقت وتؤثر مباشرة في تقييم المتدربات للخدمة.

العبارة ٢١: "أحتاج إلى ورش عمل أو ندوات داخل المركز لتطوير معرفتي بالصحة واللياقة" رغبة المشاركات في الحصول على محتوى معرفي يبدو أنها تزداد مع مرور الوقت، حيث تشعر المشتركات القدامى بحاجة إلى التوسع المعرفي بجانب التدريب العملي.

العبارة ٢٤: "تتيح الفرصة للتفاعل مع نساء من خلفيات ثقافية متنوعة"

تدل هذه الفروق على أن النساء ذوات الاشتراك الأطول يكن أكثر وعياً وتقديراً للتنوع الثقافي داخل المركز، نتيجة لتجربة تفاعلية ممتدة.

وقد تناولت دراسة **Green (2005)** هذه الفكرة، مؤكدة أن طول مدة الانخراط في الأندية أو المراكز يعزز من وعي الفرد بالتنوع والتفاعل الثقافي والاجتماعي.

بأقي الفروق غير دالة إحصائياً وهذا يشير إلى وجود اتفاق نسبي في تقييم تجربة المركز بشكل عام بين جميع الفئات، ما يدل على جودة مقاربة للخدمات المقدمة من البداية ، قدرة مراكز اللياقة على جذب النساء وتلبية توقعاتهن في المراحل المبكرة.

وبذلك تكون الباحثة أجابت على التساؤل الثاني " هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في استجابات العينة حول دورمراكز اللياقة البدنية في اشباع الحاجات الاجتماعية وفقاً لمتغير (العمر – المؤهل الدراسي – الوظيفة – الحالة الاجتماعية – مدة الاشتراك) ؟ "



الاستنتاجات والتوصيات

- أولاً: الاستنتاجات:

١. تلعب مراكز اللياقة البدنية دوراً بارزاً في تلبية الحاجات الاجتماعية للمرأة، حيث أظهرت النتائج ارتفاعاً واضحاً في استجابات العينة نحو جميع محاور الاستبيان
٢. مراكز اللياقة تقدم خدمات شاملة ذات جودة عالية تلبي الاحتياجات الاجتماعية والنفسية والبدنية للمرأة ، بغض النظر عن اختلافاتهن في السن، أو الحالة الاجتماعية، أو التعليمية، أو الوظيفية، أو مدة الاشتراك، وهو ما يؤكد قدرة هذه المراكز على تهيئة بيئة مرنة وجاذبة.
٣. ذوات المؤهلات الأعلى يبدن وعياً أكبر بالدور التمكيني للرياضة، ويركزن على إبراز الذات وتقدير المهارات، مقارنة بالفئات الأقل تعليماً اللواتي يركّزن على الإشباع الاجتماعي والترفيهي
٤. الحالة الوظيفية تؤثر في تصور المرأة لدور مركز اللياقة البدنية .
٥. الحالة الاجتماعية تؤثر بشكل نسبي في مدى استثمار الأنشطة والخدمات المقدمة بمراكز اللياقة البدنية .

- ثانياً: التوصيات:

١. نشر الوعي بدور الرياضة في تحسين الصحة النفسية والاجتماعية، لتشجيع مزيد من النساء على الانخراط في هذه البيئة الإيجابية.
٢. تصميم ركن اجتماعي أو استراحة مخصصة لتبادل الحديث بين المرتادات يعزز التفاعل الإنساني والتواصل البناء.
٣. إجراء استبيانات دورية لقياس مدى رضا المرتادات عن الجانب الاجتماعي في المركز، واستخدام النتائج لتحسين الأداء.
٤. تخصيص صندوق اقتراحات أو تطبيق إلكتروني داخلي للاستماع إلى آراء المرتادات وتلبية احتياجاتهن الاجتماعية والنفسية.
٥. تعزيز مهارات التواصل لدى العاملات في المركز، بما يضمن تقديم الدعم النفسي والاجتماعي بجانب الدعم البدني.



٦. تصميم برامج وأنشطة تُراعي احتياجات الفئات العمرية المختلفة (مثل برامج خاصة لمن هن فوق الأربعين تركز على الصحة العامة والاسترخاء).
٧. تطوير طرق تواصل المدربات لتتناسب مع الخصائص النفسية والاجتماعية للفئات الأكبر سناً.
٨. تعزيز الأنشطة الجماعية متعددة الأعمار لتقوية الروابط الاجتماعية بين الفئات العمرية.
٩. تصميم جلسات إرشادية شخصية لفئة ربات المنازل لزيادة استفادتهن من خبرات المدربات، وتحسين وعيهن الرياضي.
١٠. تخصيص أنشطة لإبراز المهارات الرياضية بشكل يعكس تنوع الأهداف بين الفئات (مهارات تنافسية للمتحمسات، وترفيهية أو علاجية لربات البيوت).
١١. تدريب المدربات على الذكاء الاجتماعي واللغوي للتعامل بمرونة مع اختلاف الخلفيات الوظيفية والثقافية للنساء.



المراجع والمصادر

أولا: المراجع العربية:

١. أسماء بدر (٢٠٢١) : دور مراكز اللياقة في دعم التمكين الاجتماعي للمرأة السعودية .مجلة التربية البدنية، جامعة الملك سعود.
٢. أمل حسين (٢٠٢٠). تصورات النساء المتزوجات حول فعالية مراكز اللياقة في دعم حياتهن الاجتماعية ، مجلة دراسات المرأة، جامعة بغداد.
٣. أميرة حمدان شتيوي (٢٠١٧): دوافع ممارسة اللياقة البدنية لدى النساء في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية ، رسالة ماجستير، جامعة النجاح الوطنية ، فلسطين.
٤. إيمان الشربيني (٢٠١٨). الرضا عن الخدمات الرياضية النسائية في مراكز اللياقة البدنية الخاصة ، مجلة التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
٥. خالد الزيود، وسيم زيدان (٢٠٢٢): دور مراكز اللياقة البدنية في اشباع الحاجات الاجتماعية والنفسية والصحية للمرأة في محافظة إربد من وجهة نظرهن، مجلة مؤتة للبحوث والدراسات ، سلسلة العلوم الانسانية والاجتماعية ، المجلد (٣٠) ، العدد (٢٠١) . ص ٩٥ – ١٣٤
٦. دعاء أحمد (٢٠٢٠): الرياضة والصحة النفسية للمرأة: منظور اجتماعي ، مجلة دراسات المرأة، المجلد (٥) العدد (٣) ، ٥٠ – ٧٢
٧. رانيا عبد الحميد (٢٠١٩) : الحاجات الاجتماعية وعلاقتها بالمشاركة في الأنشطة البدنية لدى المرأة العاملة .مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
٨. سامي الخولي (٢٠١٨): العوامل المؤثرة في دافعية النساء نحو الاشتراك في مراكز اللياقة البدنية. مجلة علوم الرياضة، جامعة الإسكندرية .
٩. سامي عبد الله (٢٠٢٠): دور النشاط البدني في تحسين نوعية الحياة الاجتماعية ، مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة القاهرة، ٣٨(١)، ٨٥-١٠٢.
١٠. سحر الخولي (٢٠٢٠). المرأة والتحول المجتمعي: مقارنة سوسيولوجية. دار الثقافة الجامعية القاهرة.
١١. سعاد الحمادي (٢٠١٩) : دور الأندية الرياضية النسائية في تمكين المرأة السعودية .مجلة العلوم الاجتماعية، العدد ٤٧ (٢)، ١٤٥-١٦٧.



١٢. سهى عبد الله القضاة (٢٠٢١): العلاقة بين النشاط البدني والصحة النفسية لدى الطالبات الجامعيات، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد (٥) العدد (١١)، ٩٨-١١٤.
١٣. عبد الله سعيد وآخرون (٢٠١٩): دور مراكز اللياقة البدنية في تحسين التكيف الاجتماعي للفتيات، مجلة دراسات تربوية واجتماعية، المجلد (١١) العدد (٤)، ٧٧-١٠٢.
١٤. فاطمة السعيد (٢٠١٨): أثر الاشتراك في مراكز اللياقة البدنية على تعزيز الانتماء الاجتماعي. مجلة دراسات العلوم التربوية، جامعة الملك سعود، المجلد (٤٤) العدد (٣)، ٢١٠-٢٣٣.
١٥. محمد الطويل (٢٠١٥): دور الأندية الصحية في تحقيق التوافق الاجتماعي والنفسي لدى مرتاديه. مجلة التربية البدنية والرياضية، جامعة بغداد، المجلد (٢٧)، العدد (٢)، ١٤٥-١٦٧.
١٦. محمد العمري (٢٠٢٢): تأثير الأنشطة الرياضية على جودة الحياة لدى العاملين في الفئة العمرية ٣١-٤٠ سنة. مجلة العلوم الصحية، المجلد (٢٠) العدد (٣)، ٤٥-٦٦.
١٧. مروة محمد عبد العال (٢٠٢٢): الحاجات الاجتماعية للمرأة العاملة وعلاقتها بجودة الحياة الأسرية، بحث منشور، مجلة كلية التربية، جامعة المنوفية، العدد (١٣٢).
١٨. منى الشناوي (٢٠٢١): الرياضة وقضايا المرأة في المجتمع المعاصر، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
١٩. نادية حلمي (٢٠١٨). الهوية الجسدية والرياضة النسائية: دراسة اجتماعية، دار الوفاء، الإسكندرية.
٢٠. نجلاء الشامى (٢٠١٧). العوامل الاجتماعية المؤثرة على اندماج المرأة في النشاط الرياضي. مجلة دراسات اجتماعية، جامعة عين شمس.
٢١. نجلاء عبد العزيز (٢٠١٦). الرياضة وجودة الحياة النفسية لدى المرأة السعودية. المجلة التربوية والنفسية، جامعة الملك سعود.
٢٢. نهى الشناوي (٢٠٢٠): الأنشطة الرياضية وأثرها على الصحة النفسية والاجتماعية للمرأة المتزوجة. المجلة العلمية للتربية البدنية، جامعة بنها.
٢٣. نورة عبدالعزيز العتيبي (٢٠٢٢): أثر المشاركة في الأنشطة الترفيهية على جودة الحياة لدى الفتيات السعوديات. مجلة دراسات الخليج والجزيرة العربية، ٤٨ (١)، ١٢١-١٣٨.



٢٤. هدى عطية (٢٠١٩). الفروق في دوافع ممارسة الرياضة لدى النساء وفقاً للمرحلة العمرية. مجلة التربية البدنية، جامعة القاهرة.
٢٥. هناء العبيدي (٢٠٢١) : أثر الأنشطة الرياضية على التكيف الاجتماعي لدى المرأة العاملة . المجلة العربية لعلوم التربية البدنية، العدد ١٣ (١)، ٨٨-١٠٦.
٢٦. هند محمد الغنري (٢٠٢٠): أثر ممارسة النشاط الرياضي على خفض التوتر النفسي لدى المرأة العاملة. مجلة العلوم النفسية والتربوية، ٣(٧)، ٧٧-٩٥.

ثانياً: المراجع الأجنبية

27. Al-Eisa, E., & Alghadir, A. (2017). The role of physical activity in enhancing the quality of life among young adults. Health Psychology Open, 4(1), 1-8.
28. Almalki, T. M., Alghamdi, A. S., & Alzahrani, A. A. (2023). Educational level and its impact on physical activity patterns among Saudi women. Journal of Physical Activity and Health, 20(2), 145-153.
29. Alqahtani, A., Alhazmi, F., & Alotaibi, S. (2018). Physical activity engagement among middle-aged adults: Benefits and barriers. Journal of Public Health, 40(2), 213-220
30. Anderson, L. B., Smith, K. E., & Roberts, H. J. (2023). Reducing educational disparities in health behavior through community-based fitness programs. International Journal of Public Health, 68, 160012.
31. Ayre, C., & Scally, A. J. (2013). Critical values for Lawshe's content validity ratio: Revisiting the original methods of calculation. Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 47(1), 79-86.
32. Berger, B. G., & Tobar, D. A. (2007). Exercise and quality of life in women: The mediating role of physical self-worth and social support. Psychology of Women Quarterly, 31(1), 67-78.
33. Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. British Journal of Sports Medicine, 45(11), 886-895.
34. Bray, S. R., & Kwan, M. Y. W. (2022). Physical activity, self-esteem, and academic stress among female college students. Journal of American College Health, 70(4), 1050-1057.



35. **Carron, A. V., Hausenblas, H. A., & Estabrooks, P. A. (2005).** The psychology of physical activity. McGraw-Hill Education.
36. **Cratty, B. J. (1994).** Psychology in contemporary sport: Guidelines for coaches and athletes. Prentice Hall.
37. **Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000).** The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
38. **Dishman, R. K., Motl, R. W., Sallis, J. F., et al. (2004).** Self-management strategies mediate self-efficacy and physical activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 26(1), 29–38
39. **Eyler, A. A., Wilcox, S., Matson-Koffman, D., et al. (2002).** Correlates of physical activity among women from diverse racial/ethnic groups. *Journal of Women's Health & Gender-Based Medicine*, 11(3), 239-253.
40. **Fox, K. R., & Riddoch, C. (2000).** Charting the physical activity patterns of contemporary children and adolescents. *Proceedings of the Nutrition Society*, 59(4), 497–504.
41. **Huang, J., Wang, X., & Chen, Z. (2023).** Social engagement and mental health outcomes among young women in fitness environments. *Psychology of Sport and Exercise*, 64, 102378.
42. **Karageorghis, C. I., & Priest, D. L. (2012).** Music in the exercise domain: a review and synthesis (Part I). *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 5(1), 44–66.
43. **Kwan, M. Y. W., Faulkner, G., & Bray, S. R. (2023).** Health behavior and academic achievement among university students. *Journal of American College Health*, 71(1), 11–20.
44. **Lance, C. E., Butts, M. M., & Michels, L. C. (2006).** The sources of four commonly reported cut-off criteria: What did they really say? *Organizational Research Methods*, 9(2), 202-220. doi:10.1177/1094428105284919
45. **Lee, M., Kim, S., & Park, J. (2017).** Physical activity patterns and health benefits among older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 25(3), 453-460
46. **López, M. J., & González, R. (2022).** Educational level and social participation: A multilevel perspective on community involvement. *Social Indicators Research*, 162(2), 739–757



47. **McAuley, E., & Blissmer, B. (2000).** Self-efficacy determinants and consequences of physical activity. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 28(2), 85-88.
48. **McAuley, E., Jerome, G. J., Elavsky, S., Marquez, D. X., & Ramsey, S. N. (2003).** Predicting long-term maintenance of physical activity in older adults. *Preventive Medicine*, 37(2), 110–118.
49. **Ntoumanis, N. (2001).** A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 71(2), 225–242.
50. **Pia Cardone (2019):** The gym as intercultural meeting point? Binding effects and boundaries in gym interaction Chemnitz University of Technology - *European Journal for Sport and Society (Routledge)* - Vol. 16, Iss: 2, pp 111-
51. **Sallis, J. F., Owen, N., & Fisher, E. B. (2022).** Ecological models of health behavior. In K. Glanz, B. K. Rimer, & K. Viswanath (Eds.), *Health behavior: Theory, research, and practice* (6th ed., pp. 43-64). Jossey-Bass.
52. **Smith, J., & Baker, K. (2016).** Exercise and stress management in middle-aged adults. *Health Psychology Review*, 10(1), 42-57.
53. **Stathi, A., Fox, K. R., & McKenna, J. (2002).** Physical activity and dimensions of subjective well-being in older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 10(1), 76–92.
54. **Spink, K. S. (2007).** Group cohesion and adherence in exercise settings. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29(1), 39–59
55. **Thompson, A. M., Humbert, M. L., & Mirwald, R. L. (2015).** A longitudinal study of the impact of organized physical activity on the psychosocial well-being of adolescent girls. *Journal of Adolescent Health*, 57(1), 27–34.
56. **Wilson, P. M., Rodgers, W. M., Blanchard, C. M., & Gessell, J. (2003).** The relationship between psychological needs, self-determined motivation, exercise attitudes, and physical fitness. *Journal of Applied Social Psychology*, 33(11), 2373–2392.
57. **World Health Organization. (2022).** Global status report on physical activity 2022. Geneva: WHO.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240064>