

دوافع المشاركة بالنشاط البدني لدى الشباب الكويتي في ظل جائحة فيروس كوفيد-١٩

د. أنوار عبد الله نوري محمد النوري

قسم التربية البدنية والرياضية / كلية التربية الأساسية
الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب / دولة الكويت

ملخص البحث

استهدفت الدراسة التعرف على دوافع المشاركة بالنشاط البدني لدى الشباب الكويتي في ظل جائحة فيروس كوفيد - ١٩ واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي على مجتمع البحث الشباب الكويتي من سن (١٨ - ٤٥) سنة، وتعدادهم (٢١٢٩٦٢٠) نسمة، من إجمالي تعداد سكان الكويت لعام ٢٠٢٠م والذي بلغ (٤٤٦٤٥٢١) نسمة، أي بنسبة بلغت (٤٧,٧%) من إجمالي السكان، وفقاً لآخر إحصاء للسكان صادر عن الإدارة المركزية للإحصاء بدولة الكويت، واختيرت عينة البحث بالطريقة الشبكية "كرة الثلج" واستخدمت الباحثة هذا الأسلوب العلمي في الوصول لعينة البحث في عدد من محافظات الكويت مستخدمة وسائل التواصل الاجتماعي وقواعد بيانات البريد الإلكتروني، وتمثلت إجمالي عينة البحث الأساسية (٥٨١) من الشباب الكويتي، واستخدمت الباحثة الاستبيان كأداة لجمع البيانات، ومن أهم النتائج وجود فروق بين استجابات عينة البحث وفقاً لمتغير نوع الجنس في المحور (الثالث : دوافع مرتبطة بالحالة الصحية ودعم مناعة الجسم) وذلك لصالح السيدات، وجود فروق دالة إحصائية في جميع محاور الاستبيان وفقاً لمتغير السن، في كلاً من المحورين (الأول : دوافع مرتبطة بالحالة البدنية)، والمحور (الثاني : دوافع مرتبطة بالحالة النفسية والاجتماعية) وذلك لصالح أفراد العينة من ١٨ لأقل من ٢٥ سنة، بينما جاءت الفروق دالة في المحور (الثالث : دوافع مرتبطة بالحالة الصحية ودعم مناعة الجسم) لصالح أفراد العينة من ٤٠ لأقل من ٤٥ سنة.

المقدمة ومشكلة البحث

تعد دراسة دوافع السلوك الإنساني نحو أي نشاط سواء اكان رياضيا او ثقافيا او فنيا من اهم مواضيع الاجتماعية وأكثرها حيوية واثارة وتختلف دوافع المشاركة الإنسانية باختلاف الافراد واهتماماتهم ورغباتهم كما تعد دوافع ممارسة نشاط معين امرا في غاية الأهمية اذ يؤدي بالإنسان الى الاستمرار في ذلك النشاط او التوقف عنه.

ويشير عمر بدران (٢٠٠٣م) مصطلح الدافعية إلى مجموعة من الظروف الداخلية والخارجية التي تحرك الفرد من أجل إعادة التوازن الذي اختل، فالدافع بهذا المفهوم يُشير إلى نزعة للوصول إلى هدف معين، والهدف قد يكون لإرضاء حاجات داخلية أو رغبات داخلية، أما الحاجة (Need) فهي حالة تنشأ لدى الفرد لتحقيق الشروط البيولوجية أو السيكولوجية اللازمة المؤدية لحفظ بقاء الفرد، أما الهدف (Goal) فهو ما يرغب الفرد في الحصول عليه، ويُؤدي في الوقت نفسه إلى إشباع الدافع.

(بدران، ٢٠٠٣م، ص ١٩٥)

وعلى الرغم من وجود إتفاق بين علماء النفس في أهمية الدوافع وأثرها في تحريك السلوك إلا أن نظرتهم تختلف باختلاف المدارس النفسية التي ينتمون إليها، وهذا الاختلاف فيما بينهم يدور في محاولاتهم لتحديد المتغيرات التي تُولد الدافعية والأغراض التي تخدمها، إذ تنظر المدارس النفسية المختلفة إلى السلوك الإنساني من زوايا مختلفة وتُحاول تفسيره تبعاً لذلك، لذا فمن الطبيعي أن تتباين وجهات نظرهم فيما يتصل بالدافعية وأهدافها ووظائفها. (علاوي، ٢٠٠٢م، ص٥٣) (قطامي، عدس، ٢٠٠٢م، ص٥٣، ص٥٣)

ويفترض معظم منظري الدافعية بأن الدافعية تشترك بصورة أساسية في أداء الاستجابات المتعلمة جميعها، أي أن السلوك المتعلم لن يحدث ما لم يُمد هذا السلوك بالطاقة، بإعتبار أن الدافعية هي الطاقة. (Webb، ويب، ص٥)

كما تكتسب معرفة دوافع المشاركة في الأنشطة أهمية كبيرة لدى الأخصائيين في مجال علم النفس الرياضي، لأن من خلالها يُمكن معرفة مختلف سلوك الأفراد، وتُساعد على توجيه وتعديل السلوك وفقاً للمواقف والظروف المناسبة، حيث يُشير "أسامة راتب" (٢٠٠٢) (٢) إلى أن معرفة المربي الرياضي لحاجات ودوافع الممارسين ثم مساعدتهم على تحقيقها، إنما يُشير إلى أنه يمتلك حقاً القدرة على فهم سلوك الممارسين، ومن ثم التعامل مع العديد من مشكلات الدافعية بفاعلية وكفاءة، فالدوافع هي الطاقات الكامنة في الكائن الحي التي تدفعه لسلوك معين في العالم الخارجي، وهذه الطاقات هي التي ترسم للكائن الحي أهدافه وغاياته. (راتب، ٢٠٠٢م، ص٨٣)

وقد حدد ميرس Myers (٢٠٠٢) علاقة الدافعية بالسلوك من خلال أحد الخصائص الآتية أو مجملها وهي اتجاه السلوك (Behavior direction) ويعني تفضيل الفرد لسلوك معين من بين مجموعة من البدائل السلوكية، المثابرة (Persistence) وتعني المدة الزمنية التي يمنحها الفرد لأداء عمل معين : الاستمرارية (Continuation) ويقصد بها عدم اكتفاء الفرد بما حصل عليه من معلومات وخبرات في حدود ما رسم له فقط بل يبادر في الاستزادة من مصادر أخرى إضافية في العمل محاولة منه للوصول إلى مستويات أفضل مما رسم له في الأصل لأداء (Performance) الذي يُعد المحصلة النهائية للسلوك، حيث ترتبط الدافعية بأداء أعلى ونتائج أفضل. (Myers، ٢٠٠٢م، ص١٩٠)

ويفترض معظم منظري الدافعية بأن الدافعية تشترك بصورة أساسية في أداء الاستجابات المتعلمة جميعها، أي أن السلوك المتعلم لن يحدث ما لم يُمد هذا السلوك بالطاقة، بإعتبار أن الدافعية هي الطاقة. (Hyman، ٢٠٠٧م، ص٥)

ويواجه العالم في الوقت الحالي مرض فيروس كورونا (COVID-19) الناجم عن عدوى متلازمة الالتهاب الرئوي الحاد (SARS-CoV-2) وأول ظهوره في ووهان بالصين الشعبية في ديسمبر ٢٠١٩. (Peijie، ٢٠١٩م، ص٣٨)

ويتم تشخيص المرضى بفيروس كورونا المستجد COVID-19 وفقاً للأعراض التي تم التبليغ عنها في معظم الدول التي بها حالات إصابة، في الحمى (٤٧٪) والسعال الجاف (٢٥٪) والتهاب الحلق (١٦٪) والضعف العام (٦٪) والألم (٥٪).

وفي ظل الظروف الراهنة من سيطرة وباء كورونا المستجد COVID-19 على العالم، وأن خطر التعرض للعدوى ينتشر بين كل الأعمار وأن أسباب النجاة بين المصابين تكمن بشكل أساسي حتى الآن في مستوى المناعة الفطرية للجسم وقدرته على تكوين أجسام مضادة للفيروس لمنعه من الانتشار في الرئتين ، ومن ثم ترى الباحثة أهمية التعرف على دوافع الشباب الكويتي تجاه ممارسة النشاط البدني كوسيلة علمية للكشف عن مستويات الوعي للشباب الكويتي سواء الممارسين للنشاط البدني أو غير الممارسين فيما يخص أهمية النشاط البدني في الوقاية من المرض ودعم مناعة الجسم.

ولقد أظهرت دراسة متخصصة نشرت بجريدة الجريدة الكويتية أن الكويت أكثر البلدان كسلاً في ممارسة الرياضة بنسبة ٦٧% التي تضم عدداً من المغتربين يفوق عدد مواطنيها انضمت إلى قائمة الدول الأكثر كسلاً حول العالم، وأشار تقرير منشور في «نيوز باترولنج» إلى أنه قد يكون للتوجهات الثقافية دور تلعبه في جعل المواطنين الكويتيين الأكثر كسلاً في العالم، موضحاً أنه مقارنة بمعايير النشاط البدني الموصوفة، فإن الشعب الكويتي يقصر في ممارسة الرياضة بنسبة هائلة تصل إلى ٦٧ في المئة ولفت التقرير إلى أن الفوائد الصحية لممارسة الرياضة البدنية موثقة ومقبولة على نطاق واسع، إذ تقلل خطر الإصابة بالأمراض غير المعدية مثل السمنة وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والسكري وأنواع معينة من السرطان مثل سرطان القولون وسرطان الثدي، كما أن له تأثيراً إيجابياً على الصحة العقلية ووفق الدراسة فإن الارشادات الخاصة بالنشاط البدني التي تحددها منظمة الصحة العالمية أظهرت أنه حتى ٣٠ دقيقة من التمارين لمدة خمسة أيام في الأسبوع يمكن أن يكون لها فوائد صحية كبيرة، وعليه، فمن المهم إيجاد وقت لممارسة الرياضة ويعتبر الصباح الأفضل لذلك ولذلك قامت الباحثة بدراسة دوافع المشاركة بالنشاط البدني لدى الشباب الكويتي وذلك في محاولة منها لتحسين وتطوير تلك الدوافع والتوصل الى استنتاجات وتوصيات تؤدي الى زيادة دافعية النشاط الرياضي لدى فئة الشباب ويزداد الامر اهمية في وجود ازمة عالمية كما هو الحال في التعامل مع جائحة فيروس كوفيد - ١٩ فان ممارسة الانشطة الرياضية تعزز المستوى المناعي والصحي لدى الممارسين الشباب بدولة الكويت.

هدف البحث

- يهدف البحث للتعرف على دوافع المشاركة بالنشاط البدني لدى الشباب الكويتي في ظل جائحة فيروس كوفيد - ١٩، من خلال دراسة كلاً من :
- الدوافع المرتبطة بالحالة البدنية
 - الدوافع المرتبطة بالحالة النفسية والاجتماعية
 - الدوافع المرتبطة بالحالة الصحية ودعم مناعة الجسم
 - الفروق بين استجابات عينة البحث في محاور الاستبيان وفقاً لمتغيرات " نوع الجنس، السن، محافظة الإقامة، المؤهل العلمي، مستويات ممارسة النشاط البدني".

التعريف ببعض المصطلحات الواردة بالبحث

فيروس كورونا المستجد COVID-19

" مرض معد يسببه فيروس كورونا المُكتشف مؤخراً. يصيب الجهاز التنفسي للإنسان وينتقل عبر الأنف والعين والفم وقد يظهر معه أعراض السعال والحمى وضيق التنفس" (WHO) كبار السن

"يطلق مصطلح كبير السن على الشخص الذي تتجه قوته للانخفاض، مع تعرضه للإصابة بكثرة الأمراض وشعوره بالتعب ونقص القدرة على الانتاج" (كمال عبد الحميد، محمد صبحي، ٢٠٠٩، ٢٨)

إجراءات البحث

منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث

يشمل الشباب الكويتي من سن (١٨ - ٤٥) سنة، وتعدادهم (٢١٢٩٦٢٠) اثنان مليون ومائة وتسعة وعشرون ألف وستمائة وعشرون نسمة، من إجمالي تعداد سكان الكويت لعام ٢٠٢٠م والذي بلغ (٤٤٦٤٥٢١) اربعة مليون وأربعمائة وأربعة وستون ألف وخمسمائة وواحد وعشرون نسمة، أي بنسبة بلغت (٤٧,٧%) من إجمالي السكان، وفقاً لآخر إحصاء للسكان صادر عن الإدارة المركزية للإحصاء بدولة الكويت (مرفق "٥").

عينة البحث

عينة شبكية "كرة الثلج" واستخدمت الباحثة هذا الأسلوب العلمي في الوصول لعينة البحث في عدد من محافظات الكويت مستخدمة وسائل التواصل الاجتماعي وقواعد بيانات البريد الإلكتروني، وتمثلت إجمالي

عينة البحث في عدد (٥٨١) من الشباب الكويتي، والجدول التالي يوضح توصيف عينة البحث وفقاً للمتغيرات الديموغرافية.

جدول (١) : توصيف إجمالي عينة البحث وفقاً للمتغيرات الديموغرافية (ن = ٥٨١)

م	المتغيرات	العدد	%	الالتواء
١	نوع الجنس	رجال	٤٣,٢	٠,٢٧٥
	سيدات	٣٣٠	٥٦,٨	
٢	السن	١٨ - لأقل من ٢٥ سنة	٢٠,١	٠,٦٩٦
		٢٥ - لأقل من ٣٠ سنة	٥,٣	
		٣٠ - لأقل من ٣٥ سنة	١١,٧	
		٣٥ - لأقل من ٤٠ سنة	٢٠	
		٤٠ - لأقل من ٤٥ سنة	٤٢,٩	
٣	محافظة الإقامة	الأحمدي	٢٥	٠,٠٤٩
		الجهراء	٦,٧	
		العاصمة	٢٩,٣	
		الفروانية	٧,٦	
		حولي	٢٣,٦	
		مبارك الكبير	٧,٩	
٤	المؤهل العلمي	تعليم عام	٢٩,٦	٠,٩٥
		تعليم جامعي	٤٧	
		دراسات عليا	٢٣,٤	
٥	ممارسة النشاط البدني	أمارس بانتظام	١٣,١	٠,٣٧٥
		أمارس أحياناً	٢٢,٥	
		لا أمارس. وأفكر في الممارسة	٤٤,٢	
		لا أمارس. ولا أرغب في الممارسة	٢٠,١	

- يتضح من جدول (١) أن قيم الالتواء لمتغيرات البحث الديموغرافية انحصرت بين (± 3) وبالتالي فإن إجمالي العينة تمثل مجتمعاً اعتدالياً طبيعياً متجانساً في هذه المتغيرات.

- ويتضح أن المتغيرات الديموغرافية لإجمالي عينة البحث تم تحديدها وفقاً للخمسة أسئلة الأولية هي (نوع الجنس، السن، محافظة الإقامة، المؤهل العلمي، ممارسة في النشاط البدني)، وقد حددت الباحثة وفقاً لطبيعة الإجابة على السؤال الخامس (ممارسة النشاط البدني) أن يتم استكمال الإجابة على محاور الاستبيان أو الاكتفاء بالإجابة على أسئلة محددة خارج الاستبيان وهي أسئلة (أسباب عدم الرغبة في الممارسة البدنية).

- حيث حددت الباحثة أن إجابة عينة البحث من الشباب الكويتي على السؤال الخامس ب (أمارس بانتظام أو أمارس أحياناً أو لا أمارس وأفكر في الممارسة) تستوجب عليهم استكمال الإجابة على محاور الاستبيان، وفي حال كانت إجابة الشباب الكويتي على هذا السؤال ب (لا أمارس ولا أرغب

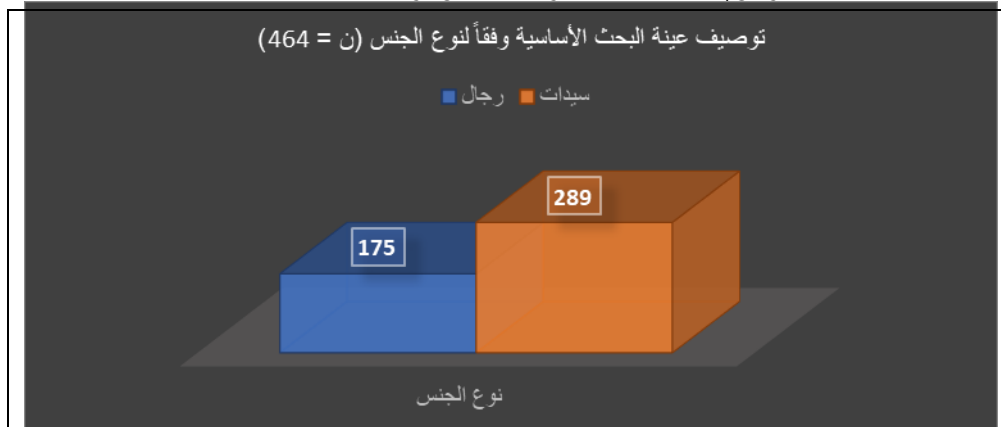
في الممارسة) تستوجب عليهم الإجابة على أسئلة أسباب عدم الرغبة في الممارسة فقط دون الاستبيان.

- بناءً عليه فقد أكمل الاستجابة على الاستبيان عدد (٤٦٤) من كبار السن وهم يمثلون (عينة البحث الأساسية)، بينما أجاب على أسئلة عدم الرغبة في ممارسة النشاط البدني عدد (١١٧) من كبار السن ليصبح إجمالي عينة البحث (581)، والجدول التالي يوضح توصيف عينة البحث الأساسية التي أكملت الإجابة على الاستبيان.

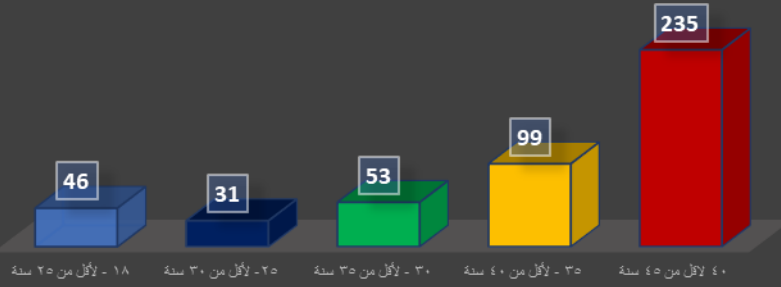
جدول (٢) : توصيف عينة البحث الأساسية وفقاً للمتغيرات الديموغرافية (ن = 464)

م	المتغيرات	العدد	%	الالتواء
١	رجال	١٧٥	٣٧,٧	٠,٥٠٩
	سيدات	٢٨٩	٦٢,٣	
٢	١٨ - لأقل من ٢٥ سنة	٤٦	٩,٩	١,١٠٥
	٢٥ - لأقل من ٣٠ سنة	٣١	٦,٧	
	٣٠ - لأقل من ٣٥ سنة	٥٣	١١,٤	
	٣٥ - لأقل من ٤٠ سنة	٩٩	٢١,٣	
	٤٠ لاقل من ٤٥ سنة	٢٣٥	٥٠,٦	
٣	الأحمدي	٧٦	١٦,٤	٠,١٤٣
	الجهراء	١٩	٤,١	
	العاصمة	١٦٩	٣٦,٤	
	الفروانية	٣٣	٧,١	
	حولي	١٢٧	٢٧,٤	
٤	مبارك الكبير	٤٠	٨,٦	٠,٠٧١
	تعليم عام	٩٦	٢٠,٧	
	تعليم جامعي	٢٤٦	٥٣	
	دراسات عليا	١٢٢	٢٦,٣	
٥	أمارس بانتظام	٧٦	١٦,٤	٠,٧٨١
	أمارس أحياناً	١٣١	٢٨,٢	
	لا أمارس. وافكر في الممارسة	٢٥٧	٥٥,٤	

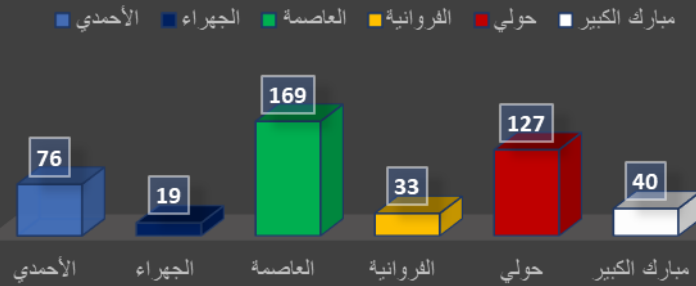
الرسوم البيانية للمتغيرات الديموغرافية لعينة البحث



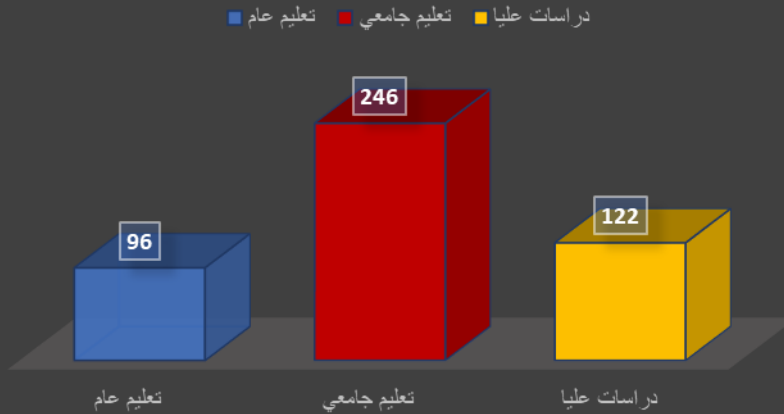
توصيف عينة البحث الأساسية وفقاً لمتغير السن (ن = 464)



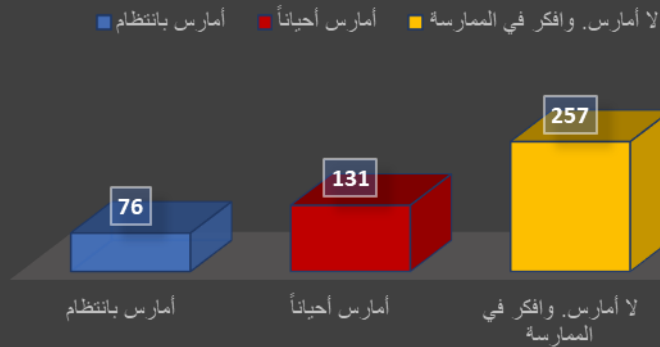
توصيف عينة البحث الأساسية وفقاً لمتغير محافظة الإقامة (ن = 464)



توصيف عينة البحث الأساسية وفقاً لمتغير المؤهل العلمي (ن = 464)



464 توصيف عينة البحث الأساسية وفقاً لمتغير ممارسة النشاط البدني (ن =)



- يتضح من جدول (٢) أن قيم الالتواء لمتغيرات البحث الديموغرافية انحصرت بين (± 3) وبالتالي فإن عينة البحث الأساسية تمثل مجتمعاً اعتدالياً طبيعياً متجانساً في هذه المتغيرات.

أدوات جمع البيانات

قامت الباحثة بتصميم استمارة استبيان للتعرف على دوافع المشاركة بالنشاط البدني لدى الشباب الكويتي في ظل جائحة فيروس كوفيد - ١٩، وقد اتبعت الباحثة الخطوات العلمية التالية في بناء الاستمارة:

- **المسح المرجعي** للتقارير والإحصاءات العالمية والكتب والدراسات المرجعية، لتحديد المحاور الرئيسية وعبارات الاستبيان.

- **المعاملات الإحصائية للاستبيان وتمثلت في :**

- **الصدق:** إضافة إلى صدق المحكمين، تم إيجاد الاتساق الداخلي لمحاور ومفردات القائمة من خلال التطبيق على عينة استطلاعية من المجتمع الأصلي وخارج العينة الأساسية للبحث وعددهم (٣٠)، وقد حققت مفردات القائمة قيم ارتباط تراوحت بين (٠,٨٢٥ - ٠,٣٦٢)، وتم استبعاد عدد (٢) مفردة من المحور الثاني لم تحقق قيم الارتباط. مرفق (٣). وبذلك أصبح عدد المفردات النهائية في محاور القائمة (٦٧) مفردة، مرفق (٤).

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات القائمة المقترح والدرجة الكلية

للمحور الأول (دوافع مرتبطة بالحالة البدنية) (ن = ٣٠)

رقم المفردة	معامل الارتباط	الدالة	رقم المفردة	معامل الارتباط	الدالة	رقم المفردة	معامل الارتباط	الدالة
١	٠,٧٢١	دال	٩	٠,٤٥٧	دال	١٧	٠,٧٤١	دال
٢	٠,٥٤٨	دال	١٠	٠,٥٣٦	دال	١٨	٠,٨٢٥	دال
٣	٠,٦٢٨	دال	١١	٠,٧٠١	دال	١٩	٠,٤٠٧	دال
٤	٠,٤١٨	دال	١٢	٠,٧٣٦	دال	٢٠	٠,٥١٧	دال
٥	٠,٣٩٨	دال	١٣	٠,٤٩٢	دال	٢١	٠,٦٣٥	دال
٦	٠,٧١٤	دال	١٤	٠,٦٠١	دال	٢٢	٠,٧٤٥	دال
٧	٠,٤٨٧	دال	١٥	٠,٣٧٤	دال			
٨	٠,٦٩٨	دال	١٦	٠,٣٩٢	دال			

• قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٠,٣٤٩

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة وبين مجموع الدرجات الكلية للمحور جاءت أكبر من قيمة (ر) الجدولية مما يدل على وجود ارتباط بين المفردات والدرجة الكلية للمحور الأول "دوافع مرتبطة بالحالة البدنية للشباب الكويتي". وبذلك فإن مفردات المحور الأول (٢٢) مفردة

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات القائمة المقترح والدرجة

الكلية للمحور الثاني (دوافع مرتبطة بالحالة النفسية) (ن = ٣٠)

رقم المفردة	معامل الارتباط	الدلالة	رقم المفردة	معامل الارتباط	الدلالة	رقم المفردة	معامل الارتباط	الدلالة
١	٠,٥٢٤	دال	١٠	٠,٤٦١	دال	٢٤	٠,٥٢٤	دال
٢	٠,٦٠١	دال	١١	٠,٦٩٥	دال	٢٠	٠,٤٧٨	دال
٣	٠,٧٢٦	دال	١٢	٠,٥٨٨	دال	٢١	٠,٣٦٢	دال
٤	٠,٤٤٣	دال	١٣	٠,٧٥٧	دال	٢٢	٠,٢١٤	دال
٥	٠,٤٩٩	دال	١٤	٠,٧٠٩	دال	٢٣	٠,٦٦٦	غير دال
٦	٠,٨١٢	دال	١٥	٠,٥٧٥	دال	٢٤	٠,٥٨٨	دال
٧	٠,٤٧٨	دال	١٦	٠,٦٣١	دال	٢٥	٠,٨٥٤	دال
٨	٠,٧٢٢	دال	١٧	٠,٦٧١	دال			
٩	٠,٦٨٣	دال	١٨	٠,٧١٦	دال			

• قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٠,٣٤٩

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة وبين مجموع الدرجات الكلية للمحور جاءت أكبر من قيمة (ر) الجدولية مما يدل على وجود ارتباط بين المفردات والدرجة الكلية للمحور الثاني " دوافع مرتبطة بالحالة النفسية للشباب الكويتي وبذلك يكون عدد مفردات المحور الثاني (٢٤) مفردة.

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات القائمة المقترح والدرجة الكلية للمحور الثالث (دوافع

مرتبطة بالحالة الصحية ودعم مناعة الجسم) (ن = ٣٠)

رقم المفردة	معامل الارتباط	الدلالة	رقم المفردة	معامل الارتباط	الدلالة	رقم المفردة	معامل الارتباط	الدلالة
١	٠,٥١٧	دال	٩	٠,٦١٨	دال	١٧	٠,٧٩٠	دال
٢	٠,٦١٣	دال	١٠	٠,٤١١	دال	١٨	٠,٦٤١	دال
٣	٠,٤٧٤	دال	١١	٠,٦١٢	دال	١٩	٠,٤٤٢	دال
٤	٠,٦٧١	دال	١٢	٠,٧٤٥	دال	٢٠	٠,٣٦٦	دال
٥	٠,٧٣٠	دال	١٣	٠,٣٩٧	دال	٢١	٠,٤١٢	دال
٦	٠,٧٩٢	دال	١٤	٠,٤٣٥	دال	٢٢	٠,٤٨٧	دال
٧	٠,٦٨٨	دال	١٥	٠,٦٠٩	دال	٢٣	٠,٤٥٨	دال
٨	٠,٣٧٧	دال	١٦	٠,٥٠٧	دال	٢٤	٠,٤٤٤	دال

• قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٠,٣٤٩

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة وبين مجموع الدرجات الكلية للمحور جاءت أكبر من قيمة (ر) الجدولية مما يدل على وجود ارتباط بين المفردات والدرجة الكلية للمحور الثالث " دوافع مرتبطة بالحالة الصحية ودعم مناعة الجسم للشباب الكويتي"، وبذلك فإن مفردات المحور الثالث (٢٤) مفردة.

- الثبات: تم استخدام معامل ألفا كرونباخ "Alpha Cronbach's" للتحقق من ثبات مفردات القائمة، وقد حققت محاور القائمة قيم ارتباط تراوحت بين (٠,٥٦٨ - ٠,٧١١)، مرفق (٤)
- بعد إجراء معاملات الصدق على القائمة وصل عدد المفردات النهائية في محاور القائمة (٧٠) عبارة، مرفق (٤).

جدول (٦)

قيم معامل ألفا كرونباخ (التجزئة النصفية)

لمحاور القائمة المقترح (ن = 30)

م	المحاور	عدد المفردات	معامل ألفا كرونباخ
١	دوافع مرتبطة بالحالة البدنية	٢٢	*٠,٦٩٣
٢	دوافع مرتبطة بالحالة النفسية والاجتماعية	٢٣	*0.568
٣	دوافع مرتبطة بالحالة الصحية ودعم مناعة الجسم	٢٢	*0.711

*قيمة (ر) الجدولية عند ٠,٠٥ = ٠,٣٤٩

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين درجات كل محور والدرجة الكلية للقائمة المقترح تراوحت بين (٠,٥٦٨-٠,٧١١) وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ مما يدل على أن محاور القائمة على درجة مقبولة من الثبات.

الدراسة الميدانية

- تم تطبيق الاستمارة على عينة استطلاعية عددها (٣٠) من الشباب الكويتي من خارج عينة البحث الأساسية، في الفترة ١٣ إلى ١٧ أبريل ٢٠٢١م، وتم تطبيق استمارة الاستبيان على إجمالي العينة للبحث وعددهم (٥٨١) من الشباب الكويتي بواقع (٢٥١) رجال، (٣٣٠) سيدات في الفترة من ١٦ مايو إلى ١٢ يونيو ٢٠٢١م، وكان التطبيق عن طريق الاستمارة الإلكترونية وتم الاعتماد على وسائل التواصل الاجتماعي (تويتر، انستجرام، الواتس آب، البريد الإلكتروني) في إرسال الاستمارة بغرض الاستجابة عليها.

عرض وتفسير النتائج

جدول (٧)

التكرار والمجموع التقديري والوزن النسبي وقيمة (كا^٢) والترتيب لعبارات

المحور الأول " دوافع مرتبطة بالحالة البدنية " (ن = ٤٦٤)

الترتيب	قيمة (كا ^٢)	الوزن النسبي	المجموع التقديري	لا ينطبق		ينطبق إلى حد ما		ينطبق		العبارات	م
				%	ك	%	ك	%	ك		
١٠	١٥٣,٧٥	81.47	١١٣٤	6.7	٣١	42.2	١٩٦	51.1	٢٣٧	الوصول لجسم رياضي	١
١٤	١٠٧,٧٢	79.67	١١٠٩	15.3	٧١	30.4	١٤١	54.3	٢٥٢	الظهور بمظهر أصغر سناً	٢
١٨	٧٢,٠٦	76.80	١٠٦٩	15.1	٧٠	39.4	١٨٣	45.5	٢١١	امتلاك عضلات أقوى	٣
١٦	٩٢,٤٦	78.59	١٠٩٤	17.5	٨١	29.3	١٣٦	53.2	٢٤٧	اتباع نصائح الطبيب في تحسين اللياقة البدنية	٤
٣	٢٦٢,٨٨	86.64	١٢٠٦	7.3	٣٤	25.4	١١٨	67.2	٣١٢	المحافظة على مرونة الجسم	٥
٦	٢٥٤,٩٧	85.06	١١٨٤	12.9	٦٠	19.0	٨٨	68.1	٣١٦	التخلص من السمعة والوزن الزائد	٦
٨	١٥٩,٣٤	82.61	١١٥٠	9.3	٤٣	33.6	١٥٦	57.1	٢٦٥	زيادة قدراتي البدنية على التحمل	٧
١	٣٤٤,٦٩	89.30	١٢٤٣	4.7	٢٢	22.6	١٠٥	72.6	٣٣٧	تحسين المظهر الخارجي للجسم	٨
٢	٢٨٩,٥٣	87.50	١٢١٨	6.7	٣١	24.1	١١٢	69.2	٣٢١	مقاومة الخمول البدني وقلة الحركة	٩

٩	١٤٥,٣	81.90	١١٤٠	10.6	٤٩	33.2	١٥٤	56.3	٢٦١	القيام بمهام لم أكن قادر على تنفيذها	١٠
١١	١٤٢,٢٥	81.39	١١٣٣	14.0	٦٥	27.8	١٢٩	58.2	٢٧٠	رؤية الآخرين لي أنني بصحة جيدة	١١
٣٠	٤٦,٧٤	75.14	١٠٤٦	19.2	٨٩	36.2	١٦٨	44.6	٢٠٧	تحسين شهيتي تجاه تناول الغذاء	١٢
٥	٢٤٩,٤٧	86.28	١٢٠١	7.1	٣٣	26.9	١٢٥	65.9	٣٠٦	المحافظة على صفات الشباب أطول وقت ممكن	١٣
١٥	١٠٢,٢٩	79.17	١١٠٢	12.3	٥٧	37.9	١٧٦	49.8	٢٣١	الحفاظ على كتلة العضلات بالجسم	١٤
٤	٢٤٢,٧٥	86.28	١٢٠١	5.4	٢٥	30.4	١٤١	64.2	٢٩٨	التقليل من الشعور بالتعب البدني	١٥
٢٢	١١,٥٧	62.43	٨٦٩	40.3	١٨٧	32.1	١٤٩	27.6	١٢٨	تضخيم حجم العضلات	١٦
٧	١٨٢,٩٧	83.62	١١٦٤	6.0	٢٨	37.1	١٧٢	56.9	٢٦٤	تنمية قدرات الجسم على تنفيذ المهارات الرياضية	١٧
١٩	٥٥,٧٩	75.93	١٠٥٧	17.9	٨٣	36.4	١٦٩	45.7	٢١٢	زيادة كثافة العظام وصلابتها	١٨
١٣	١١٦,٣٨	79.96	١١١٣	10.8	٥٠	38.6	١٧٩	50.6	٢٣٥	تحسين سرعة رد الفعل البدني	١٩
١١	١٢٢,٧٧	80.39	١١١٩	10.3	٤٨	38.1	١٧٧	51.5	٢٣٩	تقليل منحنى الانحدار البدني	٢٠
٢١	٢٦,٨٥	72.92	١٠١٥	25.6	١١٩	30.0	١٣٩	44.4	٢٠٦	تحسين التفرات الجنسية	٢١
١٧	٨٧,٥٣	78.30	١٠٩٠	17.7	٨٢	29.7	١٣٨	52.6	٢٤٤	التخلص من الانحرافات القوامية	٢٢

* قيمة (٢كا) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٥,٩٩

يتضح من جدول (٧) استجابات عينة البحث من الشباب الكويتي على عبارات المحور الأول (دوافع مرتبطة بالحالة البدنية).

جدول (٨)

التكرار والمجموع التقديري والوزن النسبي و قيمة (٢كا) والترتيب لعبارات المحور الأول " دوافع مرتبطة بالحالة النفسية والاجتماعية " (ن = ٤٦٤)

م	العبارات	ينطبق		ينطبق إلى حد ما		لا ينطبق		المجموع التقديري	الوزن النسبي	قيمة (كا)	الترتيب
		ك	%	ك	%	ك	%				
١	التخلص من الشعور بالتوتر	٣٢٩	70.9	١٠٥	22.6	٣٠	6.5	١٢٢٧	88.15	٣١٢,٩٤	١١
٢	الاستمتاع بأنني بأفضل حال بين الآخرين	٣٠٤	65.5	١٢٢	26.3	٣٨	8.2	١١٩٤	85.78	٢٣٩,٠٩	١٩
٣	الحد من الشعور بالعزلة	٢٧٨	59.9	١١٠	23.7	٧٦	16.4	١١٣٠	81.18	١٥١,٢٦	٢٢
٤	كسر حدة الشعور بالملل	٣٣٠	71.1	٩٠	19.4	٤٤	9.5	١٢١٤	87.21	٣٠٤,٩٨	١٦
٥	الشعور بالرضا عن النفس	٣٨٠	81.9	٥٩	12.7	٢٥	5.4	١٢٨٣	92.17	٤٩٦,١٧	١
٦	الاستمتاع بتحدي الذات	٣٢٧	70.5	١٠٤	22.4	٣٣	7.1	١٢٢٢	87.79	٣٠٤,٣٢	١٣
٧	الوصول لنوم العميق	٢٥٣	54.5	١٤٧	31.7	٦٤	13.8	١١١٧	80.24	١١٦,٠٥	٢٣
٨	تقليل الشعور بالقلق	٣٠٣	65.3	١٣١	28.2	٣٠	6.5	١٢٠١	86.28	٢٤٦,٣٧	١٨
٩	تحسين القدرة على التعلم والتذكر	٢٦٢	56.5	١٠٧	23.1	٩٥	20.5	١٠٩٥	78.66	١١٢,١٩	٢٤
١٠	خفض الشعور بالاكئاب	٣١٢	67.2	١٢٨	27.6	٢٤	5.2	١٢١٦	87.36	٢٧٥,٠٣	١٥
١١	تحسين الحالة المزاجية	٣٤٤	74.1	١٠٨	23.3	١٢	2.6	١٢٦٠	90.52	٣٧٧,٤٥	٤
١٢	الوصول لحالة من الاسترخاء والصفاء الذهني	٣٢١	69.2	١١٦	25.0	٢٧	5.8	١٢٢٢	87.79	٢٩٣,٩٣	١٣
١٣	تحقيق تفاعل اجتماعي أفضل مع الآخرين	٢٦٨	57.8	١٤٤	31.0	٥٢	11.2	١١٤٤	82.18	١٥١,٩٣	٢٠
١٤	الشعور بالإنجاز الإيجابي	٣٤٤	74.1	٩٩	21.3	٢١	4.5	١٢٥١	89.87	٣٦٧,٣٢	٨
١٥	تنمية الشعور بالقدرة والثقة بالنفس	٣٦١	77.8	٧٢	15.5	٣١	6.7	١٢٥٨	90.37	٤١٨,٣٢	٥
١٦	تحقيق المتعة في أداء المهام البدنية القوية	٣٢٥	70.0	١١٣	24.4	٢٦	5.6	١٢٢٧	88.15	٣٠٥,٨٥	١١
١٧	التغلب على الأفكار السلبية المحبطة	٣١٣	67.5	١١٣	24.4	٣٨	8.2	١٢٠٣	86.42	٢٦١,٣٢	١٧
١٨	ألا أكون عبء على الآخرين مستقبلاً	٣٥٠	75.4	٧٩	17.0	٣٥	7.5	١٢٤٣	89.30	٣٧٦,٣	١٠
١٩	الشعور الدائم بالحيوية والنشاط	٣٥٥	76.5	٩٢	19.8	١٧	3.7	١٢٦٦	90.95	٤٠٧,٦١	٢
٢٠	استثمار وقت الفراغ	٣٥١	75.6	٨٧	18.8	٢٦	5.6	١٢٥٣	90.01	٣٨٥,٨٧	٧
٢١	الحياة في إطار نمط صحي	٣٣٩	73.1	١١٩	25.6	٦	1.3	١٢٦١	90.59	٣٧٠,٨٢	٣
٢٢	تحقيق الشعور بالتفاؤل والأمل في الحياة	٣٥٤	76.3	٨٦	18.5	٢٤	5.2	١٢٥٨	90.37	٣٩٧,٧٨	٥
٢٣	الوصول للرضا عن شكل الجسم	٣٥٤	76.3	٧٦	16.4	٣٤	7.3	١٢٤٨	89.66	٣٩١,٠٥	٩
٢٤	تكوين علاقات اجتماعية جديدة	٢٧٠	58.2	١٣٦	29.3	٥٨	12.5	١١٤٠	81.90	١٤٨,٦٧	٢١

* قيمة (٢كا) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٥,٩٩

يتضح من جدول (٨) استجابات عينة البحث من الشباب الكويتي على عبارات المحور الأول (دوافع مرتبطة بالحالة النفسية).

جدول (٩) التكرار والمجموع التقديري والوزن النسبي وقيمة (كا) والترتيب لعبارات

المحور الأول " دوافع مرتبطة بالحالة الصحية ودعم مناعة الجسم " (ن = ٤٦٤)

الترتيب	قيمة (كا)	الوزن النسبي	المجموع التقديري	لا ينطبق		ينطبق إلى حد ما		ينطبق		العبارات	م
				%	ك	%	ك	%	ك		
٦	٣٧١,١٨	89.01	١٢٣٩	8.2	٣٨	16.6	٧٧	75.2	٣٤٩	التخلص من تراكم الدهون بالجسم	١
١٥	٢٣٦,٩١	84.48	١١٧٦	13.4	٦٢	19.8	٩٢	66.8	٣١٠	تقليل خطر الإصابة بالعدوى	٢
١٢	٢٣٣,٥٧	85.49	١١٩٠	8.8	٤١	25.9	١٢٠	65.3	٣٠٣	المساعدة في التعافي من المرض أو الإصابة	٣
٥	٣٤٦,٧٦	89.15	١٢٤١	5.6	٢٦	21.3	٩٩	73.1	٣٣٩	حرق أفضل لسعرات الحرارية بالجسم	٤
٢٠	١٧٣,٢٨	83.12	١١٥٧	10.8	٥٠	29.1	١٣٥	60.1	٢٧٩	المساعدة على إنتاج الأنسولين الطبيعي بالجسم	٥
١٨	١٨٨,٢٥	83.55	١١٦٣	11.4	٥٣	26.5	١٢٣	62.1	٢٨٨	تحسين وظائف الكبد	٦
١٣	٢١٨,٧٥	84.99	١١٨٣	9.1	٤٢	26.9	١٢٥	64.0	٢٩٧	خفض احتمالات حدوث هشاشة العظام	٧
١٩	١٧٦,٠٩	83.33	١١٦٠	9.9	٤٦	30.2	١٤٠	59.9	٢٧٨	تحسين وظائف الكلى	٨
٨	٢٩٩,٦٤	87.57	١٢١٩	7.5	٣٥	22.2	١٠٣	70.3	٣٢٦	تحسين سريان الدم بالجسم	٩
٧	٣٠٠,٩	87.93	١٢٢٤	6.0	٢٨	24.1	١١٢	69.8	٣٢٤	تقليل نسب الكوليسترول الضار (LDL)	١٠
٩	٢٦٩,٤١	87.21	١٢١٤	5.0	٢٣	28.4	١٣٢	66.6	٣٠٩	خفض فرص الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية	١١
١	٣٩٣	90.59	١٢٦١	3.9	١٨	20.5	٩٥	75.6	٣٥١	تقوية المناعة الذاتية "الفطرية" للجسم	١٢
٢	٣٦١,١٩	89.87	١٢٥١	3.9	١٨	22.6	١٠٥	73.5	٣٤١	تحسين وظائف الجهاز التنفسي	١٣
١١	٢٤٦,٢٦	85.99	١١٩٧	8.2	٣٨	25.6	١١٩	66.2	٣٠٧	الحد من مخاطر أمراض التمثيل الغذائي	١٤
١٥	٢٠٧,٩٥	84.48	١١٧٦	9.9	٤٦	26.7	١٢٤	63.4	٢٩٤	تكوين مضادات للالتهابات بالجسم	١٥
٢١	١٨٦,٢٤	82.90	١١٥٤	14.0	٦٥	23.3	١٠٨	62.7	٢٩١	الوقاية من مرض السكري "النوع الثاني"	١٦
١٠	٢٥٦,٨٣	86.21	١٢٠٠	8.6	٤٠	24.1	١١٢	67.2	٣١٢	الوقاية من مشكلات سوء التغذية	١٧
٤	٣٣٧,٣١	89.37	١٢٤٤	3.4	١٦	25.0	١١٦	71.6	٣٣٢	تحسين اللياقة القلبية التنفسية	١٨
٢٢	١٢٧,١٤	80.46	١١٢٠	15.7	٧٣	27.2	١٢٦	57.1	٢٦٥	الإقلال من تناول الأدوية	١٩
١٥	٢٠٤,٧٣	84.48	١١٧٦	9.3	٤٣	28.0	١٣٠	62.7	٢٩١	تحسين معدلات الاستشفاء من الإصابة أو العدوى	٢٠
١٤	٢١١,١٩	84.77	١١٨٠	8.8	٤١	28.0	١٣٠	63.1	٢٩٣	تقليل فرص الإصابة بالأمراض المزمنة	٢١
٣	٣٧٥,٧٤	89.80	١٢٥٠	5.6	٢٦	19.4	٩٠	75.0	٣٤٨	تأخير مظاهر الشيخوخة وإطالة العمر الوظيفي لأجهزة الجسم الحيوية	٢٢
٢٣	٢٠,٩٨	70.91	٩٨٧	30.4	١٤١	26.5	١٢٣	43.1	٢٠٠	تقليل آلام الدورة الشهرية عند النساء	٢٣
٢٤	٨١,٦٨	٧٠,٠٤	٩٧٥	37.7	١٧٥	14.4	٦٧	47.8	٢٢٢	التخلص من آلام أسفل الظهر	٢٤

* قيمة (كا) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٥,٩٩

يتضح من جدول (٩) استجابات عينة البحث من الشباب الكويتي على عبارات المحور الأول (دوافع مرتبطة بالحالة الصحية ودعم مناعة الجسم).

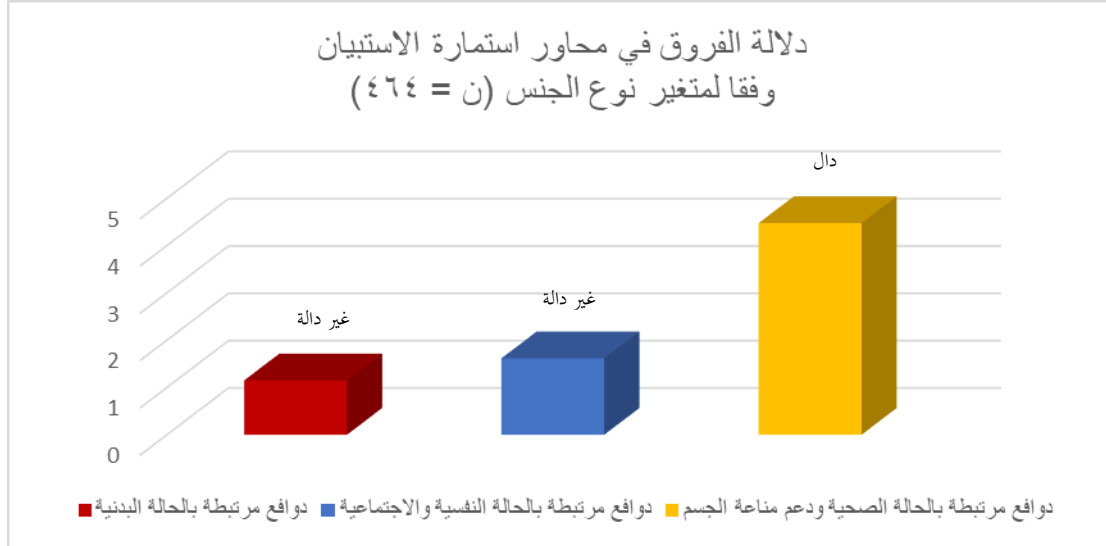
جدول (١٠) دلالة الفروق في محاور استمارة الاستبيان

وفقا لمتغير نوع الجنس (ن = ٤٦٤)

الدلالة	قيمة (ت)	السيدات (ن = ٢٨٩)		الرجال (ن = ١٧٥)		محاور استمارة الاستبيان	م
		ع	م	ع	م		
غير دال	١,١٤٨	٩,٨٨	٥٣,٥٤	٩,٤٤	٥٢,٤٧	دوافع مرتبطة بالحالة البدنية	١
غير دال	١,٦١٥	١٠,٢١	٦٣,٣٨	١٠,٢٩	٦١,٨	دوافع مرتبطة بالحالة النفسية والاجتماعية	٢
دال	٤,٤٧٤	١١,٥٢	٦٢,٩٣	١١,٥٤	٥٧,٩٩	دوافع مرتبطة بالحالة الصحية ودعم مناعة الجسم	٣

قيمة (ت) عند مستوي (٠,٠٥) = 1.646

يتضح من جدول (١٠) أن قيمة (ت) جاءت غير دالة فيما يرتبط باستجابات عينة البحث على محاور الاستمارة وفقاً لمتغير نوع الجنس "الرجال والسيدات"، فيما عدا المحور الثالث "دوافع مرتبطة بالحالة الصحية ودعم مناعة الجسم" جاءت دالة وذلك لصالح عينة السيدات.

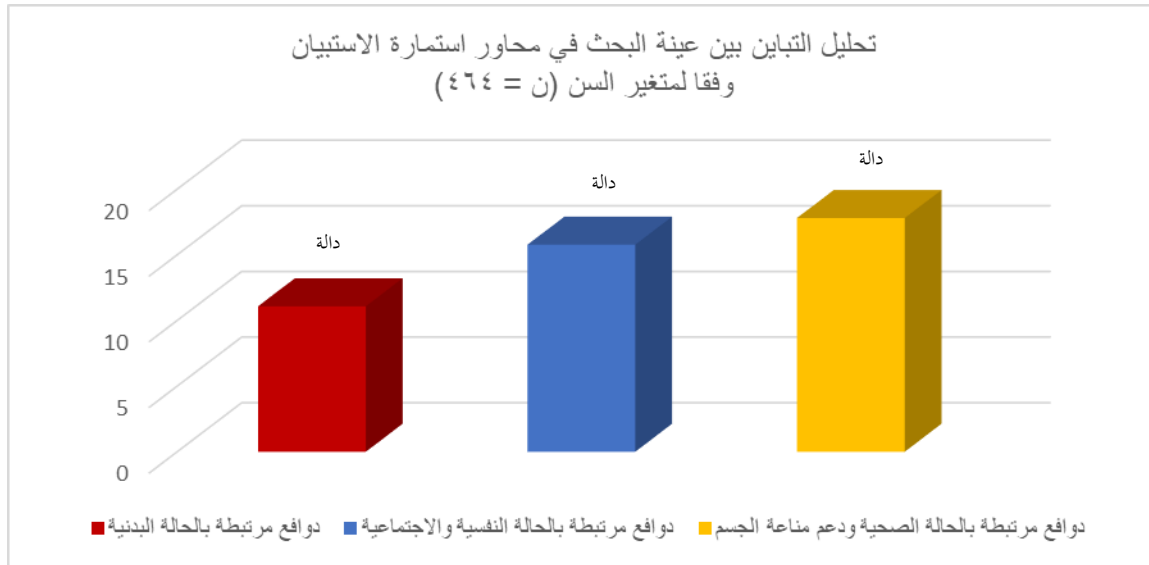


جدول (١١) تحليل التباين بين عينة البحث في محاور استمارة الاستبيان
وفقاً لمتغير السن (ن = ٤٦٤)

الدلالة	قيمة (ف)	متوسط مجموع المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	محاور الاستمارة
دال	١١,٠٨	٩٦٣,٤٥	٤	٣٨٥٣,٨١	بين المجموعات	دوافع مرتبطة بالحالة البدنية
		٨٦,٩٨	٤٥٩	٣٩٩٢٢,٠٩	داخل المجموعات	
			٤٦٣	٤٣٧٧٥,٨٩	المجموع	
دال	١٥,٧٧	١٤٧١,٦٥	٤	٥٨٨٦,٥٨	بين المجموعات	دوافع مرتبطة بالحالة النفسية والاجتماعية
		٩٣,٣٣	٤٥٩	٤٢٨٣٩,٢٩	داخل المجموعات	
			٤٦٣	٤٨٧٢٥,٨٨	المجموع	
دال	١٧,٨	٢١٥٠,٤٦	٤	٨٦٠١,٨٣	بين المجموعات	دوافع مرتبطة بالحالة الصحية ودعم مناعة الجسم
		١٢٠,٨١	٤٥٩	٥٥٤٥٠,٨٢	داخل المجموعات	
			٤٦٣	٦٤٠٥٢,٦٥	المجموع	

* قيمة (ف) الجدولية عند درجتي حرية (٤, ٤٥٩) ومستوي معنوية (٠,٠٥) = ٢,٤٢

يتضح من جدول (١١) أن قيمة (ف) المحسوبة جاءت دالة في جميع محاور الاستبيان وفقاً لمتغير السن، لذا سوف تستخدم الباحثة اختبار أقل فرق معنوي لإيجاد اتجاه الفروق.



جدول (١٢) دلالة الفروق بين عينة البحث وفقاً لمتغير السن
باستخدام اختبار أقل فرق معنوي "LSD" (ن = ٤٦٤)

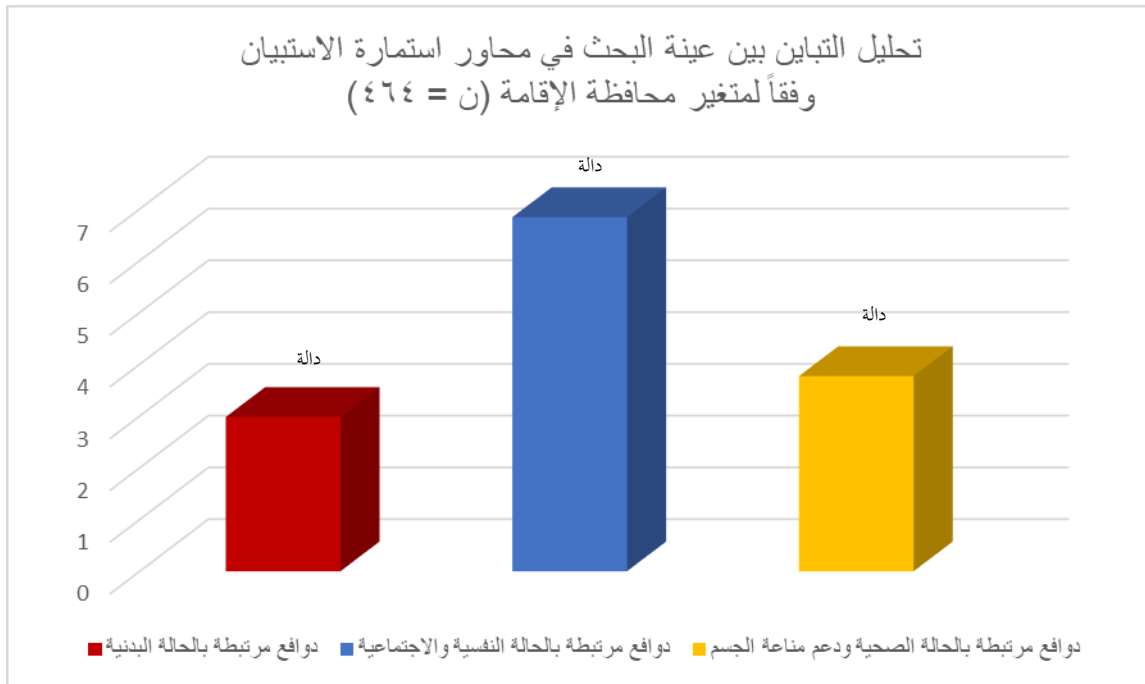
العينة وفقاً لمتغير السن					العينة وفقاً لمتغير السن	المتوسطات الحسابية	محاور استمارة الاستمارة
٤٠ لاقل من سنة ٤٥	٣٥ - لاقل من سنة ٤٠	٣٠ - لاقل من سنة ٣٥	٢٥ - لاقل من سنة ٣٠	١٨ - لاقل من سنة ٢٥			
١,٢٨	٦,٣٥	٨,٥٦	٣,٧٦		١٨ - لاقل من سنة ٢٥	٥٦,٣٧	دوافع مرتبطة بالحالة البدنية
٢,٤٨	٢,٥٩	٤,٨			٢٥ - لاقل من سنة ٣٠	٥٢,٦١	
٧,٢٨	٢,٢١				٣٠ - لاقل من سنة ٣٥	٤٧,٨١	
٥,٠٧					٣٥ - لاقل من سنة ٤٠	٥٠,٠٢	
					٤٠ لاقل من سنة ٤٥	٥٥,٠٩	
٠,٠٧	٦,٤٧	٩,٤	٠,٤٣		١٨ - لاقل من سنة ٢٥	٦٥,٣	دوافع مرتبطة بالحالة النفسية والاجتماعية
٠,٣٦	٦,٠٣	٨,٩٧			٢٥ - لاقل من سنة ٣٠	٦٤,٨٧	
٩,٣٣	٢,٩٣				٣٠ - لاقل من سنة ٣٥	٥٥,٩١	
٦,٤					٣٥ - لاقل من سنة ٤٠	٥٨,٨٤	
					٤٠ لاقل من سنة ٤٥	٦٥,٢٣	
٠,١٨	٤,٥٢	١٣,١٨	٥		١٨ - لاقل من سنة ٢٥	٦٣,٧٨	دوافع مرتبطة بالحالة الصحية ودعم مناعة الجسم
٥,١٩	٠,٤٩	٨,١٧			٢٥ - لاقل من سنة ٣٠	٥٨,٧٧	
١٣,٣٦	٨,٦٦				٣٠ - لاقل من سنة ٣٥	٥٠,٦	
٤,٧					٣٥ - لاقل من سنة ٤٠	٥٩,٢٦	
					٤٠ لاقل من سنة ٤٥	٦٣,٩٧	

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين أفراد عينة البحث وفقاً لمتغير السن في جميع محاور الاستبيان، حيث جاءت الفروق دالة إحصائياً في كلاً من المحورين (الأول : دوافع مرتبطة بالحالة البدنية)، والمحور (الثاني : دوافع مرتبطة بالحالة النفسية والاجتماعية) وذلك لصالح أفراد العينة من ١٨ لأقل من ٢٥ سنة، بينما جاءت الفروق دالة إحصائياً في المحور (الثالث : دوافع مرتبطة بالحالة الصحية ودعم مناعة الجسم) لصالح أفراد العينة من ٤٠ لأقل من ٤٥ سنة.

جدول (١٣) تحليل التباين بين عينة البحث في محاور استمارة الاستبيان وفقاً لمتغير محافظة الإقامة (ن = ٤٦٤)

الدالة	قيمة (ف)	متوسط مجموع المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	محاور الاستمارة
دال	٢,٩٨	٢٧٥,٦٧	٥	١٣٧٨,٣٦	بين المجموعات	دوافع مرتبطة بالحالة البدنية
		٩٢,٥٧	٤٥٨	٤٢٣٩٧,٥٤	داخل المجموعات	
			٤٦٣	٤٣٧٧٥,٨٩	المجموع	
دال	٦,٨٤	٦٧٧,٥٥	٥	٣٣٨٧,٧٣	بين المجموعات	دوافع مرتبطة بالحالة النفسية والاجتماعية
		٩٨,٩٩	٤٥٨	٤٥٣٣٨,١٥	داخل المجموعات	
			٤٦٣	٤٨٧٢٥,٨٨	المجموع	
دال	٣,٧٧	٥٠٥,٩	٥	٢٥٢٩,٤٩	بين المجموعات	دوافع مرتبطة بالحالة الصحية ودعم مناعة الجسم
		١٣٤,٣٣	٤٥٨	٦١٥٢٣,١٧	داخل المجموعات	
			٤٦٣	٦٤٠٥٢,٦٥	المجموع	

* قيمة (ف) الجدولية عند درجتي حرية (٥, ٤٥٨) ومستوي معنوية (٠,٠٥) = ٢,٢٦
 يتضح من جدول (١٣) أن قيمة (ف) المحسوبة جاءت دالة عند مستوي (٠,٠٥) في جميع محاور الاستبيان وفقاً لمتغير محافظة الإقامة، لذا سوف تستخدم الباحثة اختبار أقل فرق معنوي لإيجاد اتجاه الفروق.



جدول (١٤) دلالة الفروق بين عينة البحث وفقاً لمتغير محافظة الإقامة باستخدام اختبار أقل فرق معنوي "LSD" (ن = ٤٦٤)

مبارك الكبير	العينة وفقاً لمتغير السن					الاحمدي	المتوسطات الحسابية	محاور استمارة الاستمارة
	حولي	الفروانية	العاصمة	الجهراء	العينة وفقاً لمتغير الإقامة			
٥,٥٩	٣,٠٧	٦,٠١	٢,٠٥	١,٥٥		الاحمدي	٥٥,٧١	دوافع مرتبطة بالحالة البدنية
٤,١٣	١,٥٢	٤,٤٦	٠,٥			الجهراء	٥٤,١٦	
٣,٦٣	١,٠٢	٣,٩٦				العاصمة	٥٣,٦٦	
٠,٣٣	٢,٩٤					الفروانية	٤٩,٧	
٢,٦١						حولي	٥٢,٦٤	
						مبارك الكبير	٥٠,٠٣	
١٠,١٨	٢,٠٤	٥,٤٩	٢,٧١	١,١٨		الاحمدي	٦٥,٥٥	دوافع مرتبطة بالحالة النفسية والاجتماعية
١١,٣٦	٣,٢٣	٦,٦٨	٣,٩			الجهراء	٦٦,٧٤	
٧,٤٧	٠,٦٧	٢,٧٨				العاصمة	٦٢,٨٤	
٤,٦٩	٣,٤٥					الفروانية	٦٠,٠٦	
٨,١٤						حولي	٦٣,٥١	
						مبارك الكبير	٥٥,٣٨	
٩,١٩	٤,٨٤	٤,٨٨	٤,٥٣	٦,٧٨		الاحمدي	٦٥,٤٦	دوافع مرتبطة بالحالة الصحية ودعم مناعة الجسم
٢,٤١	١,٩٤	١,٨٩	٢,٢٥			الجهراء	٥٨,٦٨	
٤,٦٦	٠,٣١	٠,٣٦				العاصمة	٦٠,٩٣	
٤,٣	٠,٠٥					الفروانية	٦٠,٥٨	
٤,٣٥						حولي	٦٠,٦٢	
						مبارك الكبير	٥٦,٢٨	

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين أفراد عينة البحث وفقاً لمتغير محافظة الإقامة في جميع محاور الاستبيان، حيث جاءت الفروق دالة إحصائياً في كلاً من المحورين (الأول : دوافع مرتبطة بالحالة البدنية)، والمحور (الثالث : دوافع مرتبطة بالحالة الصحية ودعم مناعة الجسم) وذلك لصالح أفراد العينة المقيمين في محافظة الأحمدية، بينما جاءت الفروق دالة إحصائياً في المحور (الثاني : دوافع مرتبطة بالحالة النفسية والاجتماعية) لصالح أفراد العينة المقيمين في محافظة الجهراء.

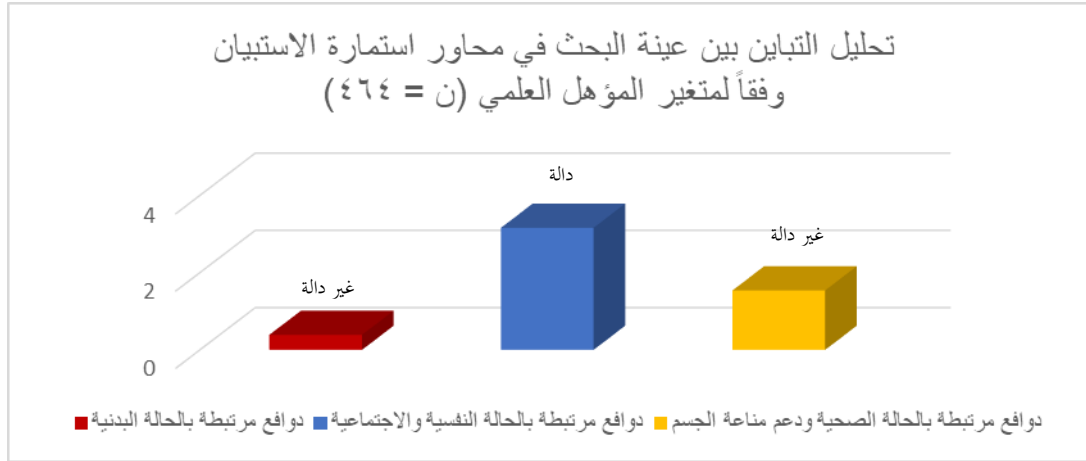
جدول (١٥) تحليل التباين بين عينة البحث في محاور استمارة الاستبيان

وفقاً لمتغير المؤهل العلمي (ن = ٤٦٤)

الدلالة	قيمة (ف)	متوسط مجموع المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	محاور الاستمارة
غير دال	٠,٣٩	٣٦,٦٥	٢	٧٣,٣	بين المجموعات	دوافع مرتبطة بالحالة البدنية
		٩٤,٨	٤٦١	٤٣٧٠٢,٦	داخل المجموعات	
			٤٦٣	٤٣٧٧٥,٩	المجموع	
دال	٣,١٦	٣٢٨,٩٨	٢	٦٥٧,٩٥	بين المجموعات	دوافع مرتبطة بالحالة النفسية والاجتماعية
		١٠٤,٢٧	٤٦١	٤٨٠٦٧,٩٣	داخل المجموعات	
			٤٦٣	٤٨٧٢٥,٨٨	المجموع	
غير دال	١,٥٤	٢١٢,٨	٢	٤٢٥,٥٩	بين المجموعات	دوافع مرتبطة بالحالة الصحية ودعم مناعة الجسم
		١٣٨,٠٢	٤٦١	٦٣٦٢٧,٠٦	داخل المجموعات	
			٤٦٣	٦٤٠٥٢,٦٥	المجموع	

* قيمة (ف) الجدولية عند درجتي حرية (٢، ٤٦١) ومستوي معنوية (٠,٠٥) = ٣,٠٤

يتضح من جدول (١٥) أن قيمة (ف) المحسوبة جاءت غير دالة عند مستوي (٠,٠٥) في كلاً من المحورين الأول والثالث، في حين جاءت قيمة (ف) المحسوبة دالة عند مستوى معنوية (٠,٠٥) في (المحور الثاني : دوافع مرتبطة بالحالة النفسية والاجتماعية)، لذا سوف تستخدم الباحثة اختبار أقل فرق معنوي لإيجاد اتجاه الفروق.



جدول (١٦) دلالة الفروق بين عينة البحث وفقاً لمتغير المؤهل العلمي باستخدام اختبار أقل فرق معنوي "LSD" (ن = ٤٦٤)

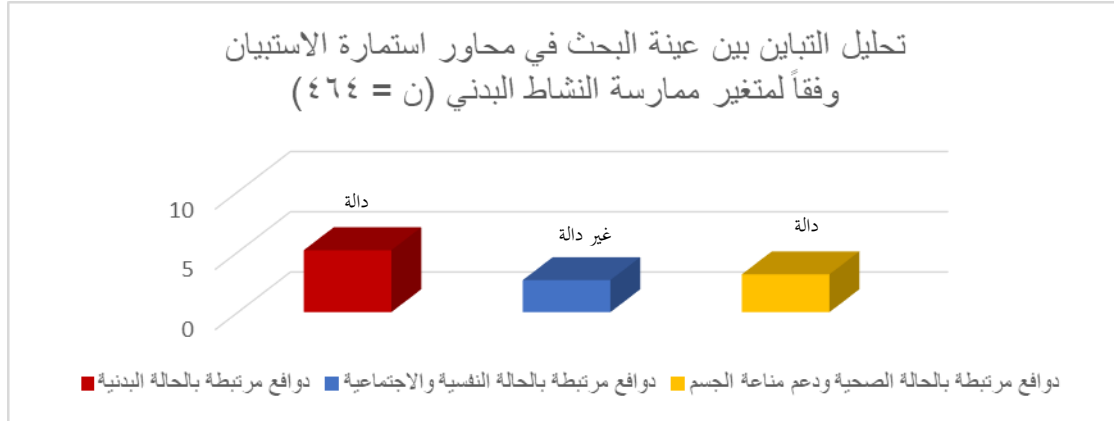
العينة وفقاً لمتغير السن			العينة وفقاً لمتغير المؤهل العلمي	المتوسطات الحسابية	محاور استمارة الاستمارة
دراسات عليا	تعليم جامعي	تعليم عام			
٢,٢٨	٣,٠٩		تعليم عام	٦٠,٥٥	دوافع مرتبطة بالحالة النفسية والاجتماعية
٠,٨١			تعليم جامعي	٦٣,٦٤	
			دراسات عليا	٦٢,٨٣	

يتضح من جدول (١٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين أفراد عينة البحث وفقاً لمتغير المؤهل العلمي في (المحور الثاني : دوافع مرتبطة بالحالة النفسية والاجتماعية) لصالح عينة البحث الحاصلين على تعليم جامعي.

جدول (١٧) تحليل التباين بين عينة البحث في محاور استمارة الاستبيان وفقاً لمتغير ممارسة النشاط البدني (ن = ٤٦٤)

الدلالة	قيمة (ف)	متوسط مجموع المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	محاور الاستمارة
دال	٥,١٤	٤٧٧,١٨	٢	٩٥٤,٣٥	بين المجموعات	دوافع مرتبطة بالحالة البدنية
		٩٢,٨٩	٤٦١	٤٢٨٢١,٥٥	داخل المجموعات	
			٤٦٣	٤٣٧٧٥,٨٩	المجموع	
غير دال	٢,٦٦	٢٧٧,٧٦	٢	٥٥٥,٥٢	بين المجموعات	دوافع مرتبطة بالحالة النفسية والاجتماعية
		١٠٤,٤٩	٤٦١	٤٨١٧٠,٣٥	داخل المجموعات	
			٤٦٣	٤٨٧٢٥,٨٨	المجموع	
دال	٣,١٤	٤٦٧,٤٦	٢	٩٣٤,٩٢	بين المجموعات	دوافع مرتبطة بالحالة الصحية ودعم مناعة الجسم
		١٣٦,٩٢	٤٦١	٦٣١١٧,٧٣	داخل المجموعات	
			٤٦٣	٦٤٠٥٢,٦٥	المجموع	

* قيمة (ف) الجدولية عند درجتي حرية (٢، ٤٦١) ومستوي معنوية (٠,٠٥) = ٣,٠٤
 يتضح من جدول (١٧) أن قيمة (ف) المحسوبة جاءت غير دالة عند مستوي (٠,٠٥) في المحورين الرابع والخامس، في حين جاءت قيمة (ف) المحسوبة دالة عند مستوي معنوية (٠,٠٥) في كلاً من (المحور الأول : متغيرات الإقامة)، (المحور الثاني : متغيرات صحية وبدنية) (المحور الثالث : متغيرات اجتماعية ونفسية)، لذا سوف يستخدم الباحث اختبار أقل فرق معنوي لإيجاد اتجاه الفروق.



جدول (١٨) دلالة الفروق بين عينة البحث وفقاً لمتغير ممارسة النشاط البدني باستخدام اختبار أقل فرق معنوي "LSD" (ن = ٤٦٤)

العينة وفقاً لمتغير السن			العينة وفقاً لمتغير السن	المتوسطات الحسابية	محاور استمارة الاستمارة
لا أمارس وأفكر في الممارسة	أمارس أحياناً	أمارس بانتظام			
٣,٥٩	١,٣٢		أمارس بانتظام	٣٩,٤٢	دوافع مرتبطة بالحالة البدنية
٢,٢٧			أمارس أحياناً	٤٣,٨٥	
			لا أمارس وأفكر في الممارسة	٤٥,٠٤	
٣,٦٣	١,٤٨		أمارس بانتظام	٤٨,٦٣	دوافع مرتبطة بالحالة الصحية ودعم مناعة الجسم
٢,١٤			أمارس أحياناً	٥١,٥١	
			لا أمارس وأفكر في الممارسة	٥١,٥٥	

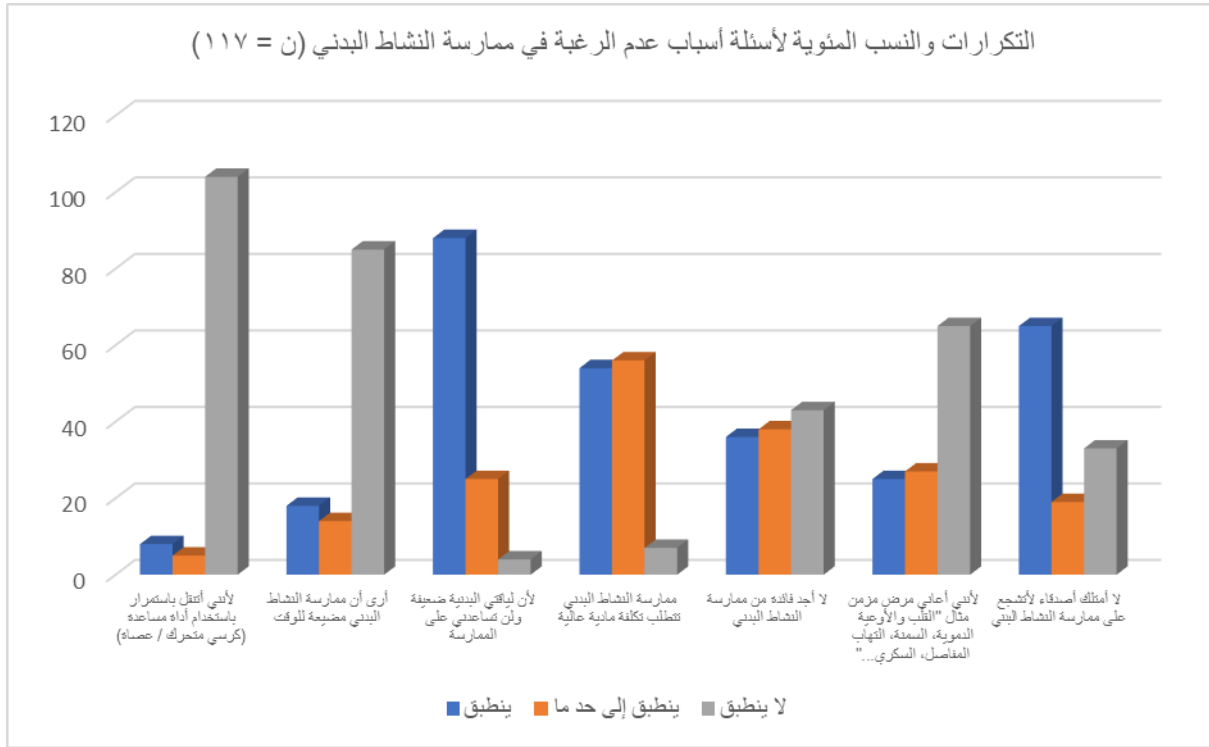
يتضح من جدول (١٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين أفراد عينة البحث وفقاً لمتغير ممارسة النشاط البدني في (المحور الأول : دوافع مرتبطة بالحالة البدنية) وفي (المحور الثالث : دوافع مرتبطة بالحالة الصحية ودعم مناعة الجسم) لصالح لا أمارس وأفكر في الممارسة.

جدول (١٩) التكرارات والنسب المئوية

لأسئلة أسباب عدم الرغبة في ممارسة النشاط البدني (ن = ١١٧)

م	التساؤلات	ينطبق		ينطبق إلى حد ما		لا ينطبق	
		ك	%	ك	%	ك	%
١	لأنني أتقل باستمرار باستخدام أداة مساعدة (كرسي متحرك / عصا)	8	6.8	5	4.3	104	88.9
٢	أرى أن ممارسة النشاط البدني مضيعة للوقت	18	15.4	14	12.0	85	72.6
٣	لأن لياقتي البدنية ضعيفة ولن تساعدني على الممارسة	88	75.2	25	21.4	4	3.4
٤	ممارسة النشاط البدني تتطلب تكلفة مادية عالية	54	46.2	56	47.9	7	6.0
٥	لا أجد فائدة من ممارسة النشاط البدني	36	30.8	38	32.5	43	36.8
٦	لأنني أعاني مرض مزمن مثال "القلب والأوعية الدموية، السمنة، التهاب المفاصل، السكري..."	25	21.4	27	23.1	65	55.6
٧	لا أملك أصدقاء لتشجيع على ممارسة النشاط البدني	65	55.6	19	16.2	33	28.2

يتضح من جدول (١٩) استجابات عدد (١١٧) من الشباب الكويتي واللذين استجابوا فقط على أسباب عدم الرغبة في ممارسة النشاط البدني.



مناقشة النتائج

يتضح من جدول (٧) نتائج استجابات أفراد عينة البحث من الشباب الكويتي على مفردات المحور الأول (دوافع النشاط البدني للشباب الكويتي والمرتبطة بالحالة البدنية)، وقد جاءت أعلى دلالات لقيمة (كأ) تجاه الاستجابة بالموافقة وبنسبة مئوية (+ ٧٠%) في جميع عبارات هذا المحور فيما عدا العبارة رقم (١٦) وهي "تضخيم حجم العضلات" والتي جاءت بنسبة ٦٢,٤٣% وفي اتجاه الاستجابة "ينطبق"، وأهم العبارات بالترتيب والتي تعبر عن دوافع عينة البحث تجاه المشاركة في النشاط البدني أو الرغبة في حال المشاركة في ظل جائحة كورونا جاءت كالتالي بالترتيب (تحسين المظهر الخارجي للجسم، مقاومة الخمول البدني وقلة الحركة، المحافظة على مرونة الجسم، التقليل من الشعور بالتعب البدني، المحافظة على صفات الشباب أطول وقت ممكن، التخلص من السمنة والوزن الزائد، تنمية قدرات الجسم على تنفيذ المهارات الرياضية، زيادة قدراتي البدنية على التحمل، القيام بمهام لم أكن قادر على تنفيذها، الوصول لجسم رياضي، رؤية الآخرين لي أي بصحة جيدة، تقليل منحني الانحدار البدني، تحسين سرعة رد الفعل البدني، الظهور بمظهر أصغر سناً، الحفاظ على كتلة العضلات بالجسم، اتباع نصائح الطبيب في تحسين اللياقة البدنية، التخلص من الانحرافات القوامية، امتلاك عضلات أقوى، زياده كثافته العظام وصلابتها، تحسين شهيتي تجاه تناول الغذاء، تحسين القدرات الجنسية).

ومن ثم يتضح من استجابات الأغلبية من عينة البحث أنهم يبحثون عن تحسين المظهر الخارجي للجسم والمحافظة على صفات الشباب والحيوية والتخلص من الوزن الزائد. وترى الباحثة انه تعود مزاوله النشاط البدني المعتدل بانتظام، مثل المشي أو ركوب الدراجات الهوائية أو ممارسة الرياضة، بفوائد كبيرة على الصحة وفي جميع الأعمار وممارسة بعض النشاط البدني أفضل من عدم ممارسته على الإطلاق وبممارسة المزيد من النشاط على مدار اليوم بطرق بسيطة نسبياً، تساعد الأشخاص أن يصلوا بسهولة إلى مستويات النشاط التي يوصى بها.

وعلى الصعيد العالمي، كان ٨١% من المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين ١١ و١٧ عاماً يعانون من نقص النشاط البدني في عام ٢٠١٠. وكانت المراهقات أقل نشاطاً من المراهقين، حيث لم تحقق ٨٤% من المراهقات المستويات التي توصي بها المنظمة في مقابل ٧٨% من المراهقين.

(McDonough، ٢٠٠٤م، ص ١٥)

وفي ٢٠١٣، وافقت جمعية الصحة العالمية على مجموعة من الغايات العالمية التي تضمنت خفض معدل الوفيات المبكرة الناجمة عن الأمراض غير السارية بنسبة ٢٥% والحد من نقص النشاط البدني بنسبة ١٠% بحلول عام ٢٠٢٥ وتقدم "خطة العمل العالمية بشأن الوقاية من الأمراض غير السارية ومكافحتها ٢٠١٣-٢٠٢٥" إرشادات إلى الدول الأعضاء والمنظمة وغيرها من وكالات الأمم المتحدة بشأن كيفية تحقيق هاتين الغايتين على نحو من الفعالية وتعكف المنظمة على وضع مجموعة أدوات قطاعية لمساعدة الدول الأعضاء على تنفيذ الإجراءات وتحقيق الغايات وهذا ما اتجهت اليه الباحثة في عرض الاستبيان المقترح الخاصة بالدافعية للممارسة النشاط الرياضي والموجهة على الشباب الكويتي.

يتضح من جدول (٨) نتائج استجابات أفراد عينة البحث من الشباب الكويتي على مفردات المحور الأول (دوافع النشاط البدني الشباب الكويتي والمرتبطة بالحالة النفسية والاجتماعية)، وقد جاءت أعلى دلالات لقيمة (كا٢) تجاه الاستجابة بالموافقة وبنسبة مئوية (+ ٧٠%) في جميع عبارات هذا المحور، وجاءت أهم الأولويات لدى عينة البحث والتي تمثل دوافع مشاركتهم في النشاط البدني أو من يستهدف لاحقاً المشاركة في النشاط البدني بالترتيب التالي (الشعور بالرضا عن النفس، الشعور الدائم بالحيوية والنشاط، الحياة في إطار نمط صحي، تحسين الحالة المزاجية، تحقيق الشعور بالتفاؤل والأمل في الحياة، تنمية الشعور بالقدرة والثقة بالنفس، استثمار وقت الفراغ، الشعور بالإنجاز الإيجابي، الوصول للرضا عن شكل الجسم، ألا أكون عبء على الآخرين مستقبلاً).

ويتضح من استجابات عينة البحث أن دوافعهم للنشاط البدني تستهدف تحقيق الرضا النفسي وقبول الذات وشكل الجسم من أجل تعزيز الصقة بالنفس وتحقيق الانجاز، بالإضافة إلى خوفهم من أن يمثلوا عبء في المستقبل على المحيطين بهم نتيجة الإصابة بأمراض السمنة وزيادة الوزن.

وترى الباحثة هناك علاقة وثيقة تربط ما بين التمارين البدنية الصحيحة والسليمة وبين الصحة النفسية والاجتماعية لدى الفرد، حيث تعتبر هذه العلاقة طردية؛ فكلما زاد الالتزام بأداء هذه التمارين يزيد ذلك من الاستقرار النفسي لدى الشخص، حيث تقلل هذه التمارين من التوتر والقلق والضغط النفسي الذي ينتج عن الأنشطة والضغوطات الحياتية اليومية.

وفى هذا الصدد يذكر شهد الملا (٢٠٠٧م) انه تخلق الأنشطة البدنية حالة من التكامل والتوافق الفسيولوجي المتمثل في خلق توازن بين الجسد والروح، باعتبارها وسيلة لتفريغ الطاقة السلبية واستبدالها بطاقة إيجابية جديدة، حيث تعتبر أنشطة شمولية تقوم على مبدأ العقل السليم بالجسم السليم. تعمل على تنشيط الدورة الدموية، مما يُكسب الإنسان حيوية وطاقة ونشاطاً لأداء كافة مهماته اليومية بكل فعالية. (الملا، ٢٠٠٧م، ص٥٢)

وترى الباحثة ان ممارسة النشاط البدني تأثير إيجابي على تحسن المتغيرات النفسية حيث ان ممارسة الرياضية تزيد من إحساس الفرد بالثقة بالنفس والقدرة على التواصل مع الآخرين وهذا ما تم التوصل اليه من خلال الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي من الشباب الكويتي وهذا ما أكدته محمد سعيد (٢٠٠٩م)، بدر دويكات (٢٠٠٤م)

يتضح من جدول (٩) نتائج استجابات أفراد عينة البحث من الشباب الكويتي على مفردات المحور الأول (دوافع مرتبطة بالحالة الصحية ودعم مناعة الجسم)، وقد جاءت أعلى دلالات لقيمة (٢كا) تجاه الاستجابة بالموافقة وبنسبة مئوية (+ ٧٠%) في جميع عبارات هذا المحور، وجاءت أهم الأولويات لدى عينة البحث والتي تمثل دوافع مشاركتهم في النشاط البدني أو من يستهدف لاحقاً المشاركة في النشاط البدني بالترتيب التالي (تقوية المناعة الذاتية "الفطرية" للجسم، تحسين وظائف الجهاز التنفسي، تأخير مظاهر الشيخوخة وإطالة العمر الوظيفي لأجهزة الجسم الحيوية، تحسين اللياقة القلبية التنفسية، حرق أفضل للسعرات الحرارية بالجسم، التخلص من تراكم الدهون بالجسم).

ويتضح من استجابات عينة البحث أن دوافعهم للنشاط البدني تستهدف تعزيز مناعة الجسم الطبيعية وكذلك تحسين وظائف الجهاز التنفسي واللياقة القلبية والتخلص من الدهون، وتعد دوافعهم مرتبطة بشكل كبير بتكوين جدار واقى من أمراض المدنية الحديثة والأوبئة التي ظهرت خاصة وباء فيروس كورونا المستجد.

وترى الباحثة انه في وسط الأزمة التي يعاني منها العالم اليوم جراء فيروس كورونا المستجد (COVID-19)، وتساعد أعداد المصابين به، زاد الحديث عن الرياضة، وأهمية ممارستها لاستثمار وقت الحجر المنزلي بشكل مفيد وتقوية جهاز المناعة التخلص من الدهون والسعرات الحرارية الزائدة، فضلا عن الحفاظ على جسم سليم والحصول على الطاقة الإيجابية، فوائد متعددة يمكن الحصول عليها خلال نصف ساعة يوميا مع التمارين البسيطة.

وتعد ممارسة الرياضة خط الدفاع الرئيسي لتقوية جهاز المناعة لدى الإنسان في مواجهة أي فيروسات أو أوبئة، كما تمنحه القدرة على الانضباط والتحكم بالضغوط وتقلل التوتر، وتعالج الأرق وقد أشار المتخصصين في المجال الرياضي أهمية الرياضة في حياتنا من حيث أنها تعتبر الطبيب النفسي للإنسان، فهي تحقق له الاتزان الداخلي وتمنحه الراحة النفسية، وتزيد من نشاط الدورة الدموية وتفتح الشهية للطعام، وتقلل فرص الإصابة بالأمراض المزمنة وتحارب البدانة والسمنة. (السيح، ٢٠٠٥م).

ويتضح من جدول (١٠) وجود فروق بين استجابات عينة البحث وفقاً لمتغير نوع الجنس "الرجال والسيدات"، في المحور (الثالث : دوافع مرتبطة بالحالة الصحية ودعم مناعة الجسم) وذلك لصالح عينة السيدات، وتعزوا الباحثة السبب إلى أن السيدات في دولة الكويت تعاني من السمنة وزيادة الوزن نتيجة قلة الحركة وبالتالي يكن أكثر عرضة للأمراض المزمنة، ومن ثم تكون دوافعهم أكثر لممارسة النشاط البدني من أجل تعزيز الحالة الصحية ومناعة الجسم الطبيعية.

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً في جميع محاور الاستبيان وفقاً لمتغير السن، في كلاً من المحورين (الأول : دوافع مرتبطة بالحالة البدنية)، والمحور (الثاني : دوافع مرتبطة بالحالة النفسية والاجتماعية) وذلك لصالح أفراد العينة من ١٨ لأقل من ٢٥ سنة، بينما جاءت الفروق دالة إحصائياً في المحور (الثالث : دوافع مرتبطة بالحالة الصحية ودعم مناعة الجسم) لصالح أفراد العينة من ٤٠ لأقل من ٤٥ سنة.

وترى الباحثة أن الفروق جاءت في المحورين الأول والثاني والمرتبطين بدوافع الممارسة المرتبطة بالحالة البدنية وكذلك النفسية والاجتماعية لصالح عينة البحث الأصغر سناً نظراً لأن تلك المرحلة العمرية حاجتهم لامتلاك جسم رياضي قوي أكثر من غيرهم في الأعمار المتقدمة ودائماً ما يبحثون عن تكوين العضلات وأداء المهارات الرياضية المتنوعة، في حين جاءت الفروق لصالح العينة الأكبر سناً في المحور الثالث المرتبط بدوافع تعزيز الحالة الصحية ودعم مناعة الجسم، وهذا يفسر بقوة حاجة الفرد كلما تقدم في السن إلى تعزيز مناعته وقدرة جسمه وأجهزة الحيوية على مواجهة الأمراض.

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين أفراد عينة البحث وفقاً لمتغير محافظة الإقامة في جميع محاور الاستبيان، حيث جاءت الفروق دالة إحصائياً في كلاً من المحورين (الأول :

دوافع مرتبطة بالحالة البدنية)، والمحور (الثالث : دوافع مرتبطة بالحالة الصحية ودعم مناعة الجسم) وذلك لصالح أفراد العينة المقيمين في محافظة الأحمدية، والتي تتميز بوجود عدد من المنتزهات والحدائق العامة وأهمها منتزه الخيران، وهي محافظة ساحلية تساعد المواطنين على ممارسة عدد من الأنشطة البدنية خاصة المشي والجري.

بينما جاءت الفروق دالة إحصائياً في المحور (الثاني : دوافع مرتبطة بالحالة النفسية والاجتماعية) لصالح أفراد العينة المقيمين في محافظة الجهراء.

يتضح من جدول (١٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين أفراد عينة البحث وفقاً لمتغير المؤهل العلمي في (المحور الثاني : دوافع مرتبطة بالحالة النفسية والاجتماعية) لصالح عينة البحث الحاصلين على تعليم جامعي.

وتعزوا الباحثة تلك النتيجة إلى أن طلاب الجامعات الكويتية أو الحاصلين على التعليم الجامعي دائماً في حاجة إلى تحقيق التعزيز النفسي والاجتماعي من خلال التواجد في جماعات رياضية.

يتضح من جدول (١٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين أفراد عينة البحث وفقاً لمتغير ممارسة النشاط البدني في (المحور الأول : دوافع مرتبطة بالحالة البدنية) وفي (المحور الثالث : دوافع مرتبطة بالحالة الصحية ودعم مناعة الجسم) لصالح لا أمارس وأفكر في الممارسة.

يتضح من جدول (١٩) والذي يتضمن استجابة عدد (١١٧) من الشباب الكويتي الذين جاءت استجاباتهم على السؤال الخامس في الأسئلة الأولية والمرتبطة بمستوى ممارسة النشاط البدني بأنهم (لا يمارسون النشاط البدني . ولا يفكرون في الممارسة) ومن ثم لم يستكملوا الإجابة على محاور الاستبيان وتم الاكتفاء فقط بالاستجابة على أسئلة أسباب عدم الممارسة حيث جاءت استجاباتهم بالترتيب حسب الأولوية على أسباب عدم رغبتهم في ممارسة النشاط البدني كالتالي (لأن لياقتي البدنية ضعيفة ولن تساعدني على الممارسة، لا أملك أصدقاء لأتشجع على ممارسة النشاط البدني، ممارسة النشاط البدني تتطلب تكلفة مادية عالية) ومن ثم ترى الباحثة أن جزء كبير من أسباب عدم رغبتهم في ممارسة النشاط البدني ترتبط بالفهم الخاطئ لطبيعة الرياضة في كونهم يرون أن أصحاب اللياقة البدنية العالية فقط هم من يمكنهم ممارسة النشاط البدني، أو أن الممارسة تتطلب تكاليف مادية عالية، الأمر الذي يستوجب تنمية الوعي لدى الشباب الكويتي بطبيعة الأنشطة البدنية وفوائدها ووسائل الممارسة غير المكلفة، كما أن عدد كبير من بينهم أكد أنه لا يمتلك أصدقاء تشجعه على ممارسة النشاط البدني.

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات

- أهم دوافع ممارسة النشاط البدني لدى الشباب الكويتي والمرتبطة بالحالة البدنية تتمثل في : تحسين المظهر الخارجي للجسم، مقاومة الخمول البدني وقلة الحركة، المحافظة على مرونة الجسم، التقليل من الشعور بالتعب البدني، المحافظة على صفات الشباب أطول وقت ممكن، التخلص من السمنة والوزن الزائد.

- أهم دوافع ممارسة النشاط البدني لدى الشباب الكويتي والمرتبطة بالحالة النفسية والاجتماعية تتمثل في : الشعور بالرضا عن النفس، الشعور الدائم بالحيوية والنشاط، الحياة في إطار نمط صحي، تحسين الحالة المزاجية، تحقيق الشعور بالتفاؤل والأمل في الحياة، تنمية الشعور بالقدرة والثقة بالنفس، استثمار وقت الفراغ، الشعور بالانجاز الإيجابي، الوصول للرضا عن شكل الجسم، ألا أكون عبء على الآخرين مستقبلاً.

- أهم دوافع ممارسة النشاط البدني لدى الشباب الكويتي والمرتبطة بالحالة الصحية ودعم مناعة الجسم تتمثل في : تقوية المناعة الذاتية "الفطرية" للجسم، تحسين وظائف الجهاز التنفسي، تأخير مظاهر الشيخوخة وإطالة العمر الوظيفي لأجهزة الجسم الحيوية، تحسين اللياقة القلبية التنفسية، حرق أفضل للسعرات الحرارية بالجسم، التخلص من تراكم الدهون بالجسم.

- وجود فروق بين استجابات عينة البحث وفقاً لمتغير نوع الجنس "الرجال والسيدات"، في المحور (الثالث : دوافع مرتبطة بالحالة الصحية ودعم مناعة الجسم) وذلك لصالح عينة البحث من السيدات.

- وجود فروق دالة إحصائياً في جميع محاور الاستبيان وفقاً لمتغير السن، في كلاً من المحورين (الأول : دوافع مرتبطة بالحالة البدنية)، والمحور (الثاني : دوافع مرتبطة بالحالة النفسية والاجتماعية) وذلك لصالح أفراد العينة من ١٨ لأقل من ٢٥ سنة، بينما جاءت الفروق دالة في المحور (الثالث : دوافع مرتبطة بالحالة الصحية ودعم مناعة الجسم) لصالح أفراد العينة من ٤٠ لأقل من ٤٥ سنة.

- وجود فروق دالة إحصائياً بين أفراد عينة البحث وفقاً لمتغير محافظة الإقامة في جميع محاور الاستبيان، حيث جاءت الفروق دالة في كلاً من المحورين (الأول : دوافع مرتبطة بالحالة البدنية)، والمحور (الثالث : دوافع مرتبطة بالحالة الصحية ودعم مناعة الجسم) وذلك لصالح

أفراد العينة المقيمين في محافظة الأحمدية، بينما جاءت الفروق دالة في المحور (الثاني : دوافع مرتبطة بالحالة النفسية والاجتماعية) لصالح أفراد العينة المقيمين في محافظة الجهراء .

- يتضح من جدول (١٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين أفراد عينة البحث وفقاً لمتغير المؤهل العلمي في (المحور الثاني : دوافع مرتبطة بالحالة النفسية والاجتماعية) لصالح عينة البحث الحاصلين على تعليم جامعي .

- يتضح من جدول (١٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين أفراد عينة البحث وفقاً لمتغير ممارسة النشاط البدني في (المحور الأول : دوافع مرتبطة بالحالة البدنية) وفي (المحور الثالث : دوافع مرتبطة بالحالة الصحية ودعم مناعة الجسم) لصالح لا أمارس وأفكر في الممارسة .

- يتضح من جدول (١٩) أن أسباب عدم الرغبة في ممارسة النشاط البدني جاءت كالتالي (لأن لياقتي البدنية ضعيفة ولن تساعدني على الممارسة، لا أملك أصدقاء لأتشجع على ممارسة النشاط البدني، ممارسة النشاط البدني تتطلب تكلفة مادية عالية).

توصيات البحث

من خلال إجراءات البحث والنتائج التي تم التوصل إليها، توصي الباحثة بما يلي:

- وزارة الإعلام الكويتية : عليها أن تتبنى برنامج تلفزيوني رياضي يهتم بتوعية الشباب الكويتي بأهمية وفوائد ممارسة النشاط البدني بانتظام، وبحيث يعرض أسبوعياً حلقة واحدة على الأقل تتضمن كل ما يرتبط برياضة الشباب الكويتي (التمرينات البدنية المنزلية المناسبة للسيدات، أنواع الألعاب الرياضية المناسبة التي تناسب كل مرحلة عمرية وحالة صحية وبدنية، الإرشادات الصحية في ممارسة النشاط البدني في جميع فصول السنة، تصحيح المدركات الخاطئة نحو ممارسة النشاط الرياضي).
- قسم التربية البدنية والرياضية بالتعاون مع كلاً من الهيئة العامة للشباب والهيئة العامة للرياضة: عليهما التعاون في تبنى إعداد كتيبات ونشرات علمية حول النشاط البدني وفوائد الصحة والبدنية والاجتماعية والنفسية لجميع فئات المجتمع خاصة الشباب، توضيح نماذج مصورة للأنشطة البدنية التي تناسب كل المراحل العمرية وفقاً لخصائصها والفروق الفردية بين الأفراد.

- **الهيئة العامة للشباب :** من الأهمية بمكان تكريم النماذج التي تهتم بالانتظام في ممارسة النشاط البدني من أجل الصحة سواء في مرحلة الشباب أو المراحل الأصغر والأكبر سناً، وبحيث يمثل الأمر تحفيزاً غير مباشر لجميع فئات المجتمع للانتظام في ممارسة النشاط البدني.
- **الهيئة العامة للرياضة :** تبني مشروع لياقتك صحتك وبحيث يوفر لجميع المراحل العمرية من خلال موقع الكتروني "الرد على الاستفسارات المتعلقة بممارسة النشاط البدني، التغذية الصحية، تنفيذ برنامج تدريبي مناسب وفقاً للخصائص الصحية والبدنية، توفير ممارسة في الأندية والمراكز الخاصة برسوم مخفضة".

قائمة المراجع

- ١- امين انور الخولي (٢٠٠٥): اصول التربية البدنية والرياضية-المدخل والتاريخ والفلسفة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢- أسامة كامل راتب، ابراهيم عبد ربه خليفة(٢٠٠٢): **النمو والدافعية**، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣- بدر رفعت دويكات (٢٠٠٤م) دوافع المشاركة في البرامج الرياضية التنافسية للألعاب الجماعية لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، فلسطين.
- ٤- صفوت فرج (٢٠٠٧م): **القياس النفسي**، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، مصر.
- ٥- شهد الملا (٢٠٠٧م): دوافع النشاط الرياضي عند الطلبة الجامعيين في الجزائر، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، الجزائر.
- ٦- عبد العزيز احمد السلطان (٢٠٠٣): **السلوك القيادي للمدرب الرياضي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبي بعض الألعاب الجماعية بالمملكة العربية السعودية**، رسالة ماجستير، قسم التربية البدنية والرياضية وعلم الحركة، جامعة الملك فهد، العربية السعودية.
- ٧- عمرو بدران (٢٠٠٣): **أهمية الدافعية في المجال الرياضي**، جامعة المنصورة، مصر.
- ٨- محمد حسن علاوي (١٩٩٩): **علم النفس الرياضي**، دار المعرفة، القاهرة.
- ٩- محمد حسن علاوي (٢٠٠٢): **مدخل في علم النفس الرياضي**، ط٢، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٠- محمد حسن علاوي (٢٠٠٢): **مدخل في علم النفس الرياضي**، ط٣، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١١- محمد سعيد محمد السيد (٢٠٠٩م): **دوافع المشاركة في أنشطة وقت الفراغ لدى طلاب الجامعة**، بحث ترقى، منشور، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، العدد (١٥)، الجزء، الأول، مصر.
- ١٢- يحي اوي السعيد (٢٠٠٥): **دوافع ممارسة النشاط البدني في حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور الثالث من التعليم الأساسي الجزائري**، رسالة ماجستير، معهد التربية والرياضية، دالي إبراهيم، جامعة الجزائر.

١٣- يوسف قطامي، عبد الرحمن عدس (٢٠٠٢م): علم النفس العام، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، الاردن.

14- Hyman D, (2007): Motivation for and sources of Enjoyment from physical Activity across the adult lifespan. Dissertation Abstract International, A,C,57.

15- McDonough P, M, (2004): Buying and Selling Higher Education: The Social Construction of the College Applicant, Journal of Higher Education, 65(4), 427- 446.

16-Myers J, Prakash M, Froelicher V, Do D, Partington S, Atwood JE. Exercise capacity and mortality among men referred for exercise testing. N Engl J Med. 2002;346:793–801.

17-Peijie Chen, et al, 2020, Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions, Shanghai University of Sport, Shanghai 200438, China.

18-Suggested citation: Coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic: increased transmission in the EU/EEA and the UK – seventh update, 25 March 2020. Stockholm: ECDC; 2020.

19-Webb H, S, (2003): Variables Influencing Graduate Business Students college 2003, college and University, 34 – 45.