





## A comparative study into the motivations for women joining to the fitness centers between Saudi and Iraqi women

Prof. Dr. Nahidah Abd Zaid Aldulimey <sup>\*1</sup>  , Abdel Fattah bin Musa Saleh <sup>2</sup> 

<sup>1</sup> Faculty of Physical Education and Sports Science / University of Babylon, Iraq.

<sup>2</sup> General Administration of Education . Saudi Arabia.

\*Corresponding author: [dr.nahida@yahoo.com](mailto:dr.nahida@yahoo.com)

Received: 02-03-2024

Publication: 28-04-2024

### Abstract

The research aimed to prepare a measure of the motivations for women to join fitness centers in Saudi Arabia and Iraq, as well as to identify the nature of these motivations among Saudi and Iraqi women. The survey method was used in a comparative manner, and the research community was represented by Saudi and Iraqi women who enrolled in fitness centers, and the research sample was represented by Among Saudi and Iraqi women, numbering (120) women in the cities of Riyadh and Babil, who were selected randomly. The researchers used tools to collect data or measure: (sources, references, questionnaire, personal interview, test, and measurement). A scale of the motivations for women joining fitness centers was prepared and distributed using an electronic questionnaire. The scale's items reached (28) items distributed over four areas. The most important conclusions of the research indicated that women enrolled in fitness centers have good motivations for joining fitness centers, especially health and physical motivations, in addition to the absence of significant differences between Saudi and Iraqi women in some of the motivations for joining fitness centers, and one of the most important recommendations is the necessity of paying attention to practicing activity. Women's physical fitness, as well as the need to encourage women to join fitness centers.

### Keywords:

Comparative , Motivations, Fitness.



دراسة مقارنة في دوافع التحاق النساء بمراكز اللياقة البدنية بين السعوديات والعراقيات  
أ. د. ناهدة عبد زيد الدليمي ، العراق. جامعة بابل. كلية التربية البدنية وعلوم

الرياضة

م. م. عبد الفتاح بن موسى صالح ، المملكة العربية السعودية. الإدارة العامة للتعليم

[dr.nahida@yahoo.com](mailto:dr.nahida@yahoo.com)

تاريخ نشر البحث 2024/4/28

تاريخ استلام البحث 2024/3/2

### الملخص

هدف البحث إلى إعداد مقياس لدوافع التحاق النساء بمراكز اللياقة البدنية في السعودية والعراق، فضلاً عن التعرف على طبيعة هذه الدوافع لدى النساء السعوديات والعراقيات، وتم استعمال المنهج المسحي بأسلوب المقارنة، وتمثل مجتمع البحث في النساء السعوديات والعراقيات الملتحقات بمراكز اللياقة البدنية، كما تمثلت عينة البحث في النساء السعوديات والعراقيات وعددهن (120) امرأة في مدينتي الرياض وبابل تم اختيارهن بالطريقة العشوائية، واستعمل الباحثان أدوات لجمع البيانات أو للقياس هي: (المصادر والمراجع والاستبانة والمقابلة الشخصية والاختبار والقياس) وتم إعداد مقياس دوافع الالتحاق بالنساء بمراكز اللياقة البدنية تم توزيعه باستبانة الكترونية، وقد بلغت فقرات المقياس (28) فقرة موزعة على مجالات اربعة، وقد أشارت أهم استنتاجات البحث إلى تمتع النساء الملتحقات بمراكز اللياقة البدنية بدوافع جيدة للتحاق بمراكز اللياقة البدنية، ولاسيما الدوافع الصحية والبدنية، فضلاً عن عدم وجود فروق معنوية بين النساء السعوديات والعراقيات في بعض دوافع الالتحاق بمراكز اللياقة البدنية، ومن أهم التوصيات هي ضرورة الاهتمام بممارسة النشاط البدني للمرأة، فضلاً عن ضرورة تشجيع النساء على الالتحاق بمراكز اللياقة البدنية.

الكلمات المفتاحية: مقارنة، الدوافع الرياضية، اللياقة البدنية.

## 1- المقدمة:

تتميز الدوافع الرياضية بتنوعها ومظاهرها المتعددة، وهذا يأتي بسبب الاختلافات في نوعية الألعاب والأنشطة الرياضية التي يمارسها الفرد، فضلاً عن الاختلافات في آلية تحقيق الأهداف التي تتحقق من خلال ممارسة الرياضة، إذ أن دوافع الفرد الرياضي يمكن التعرف عليها نتيجة لتفاعل العوامل الشخصية والبيئية التي تتعرض أحياناً إلى التغيير والتبدل، حينما يستمر الفرد في ممارسة الرياضة لمدة زمنية طويلة. وتعد الرياضة وسيلة من أهم الوسائل التي تسهم في الحفاظ على سلامة الجسم وصحته وخلوه من الأمراض ولاسيما المزممة منها، فضلاً عن أنها تحول الضغوط والمشاكل النفسية التي تواجه ممارسي الرياضة إلى طاقة إيجابية تدعم الشعور بالرضا لديهم وتسهم في تطوير ثقتهم بأنفسهم، فممارسة الرياضة ضرورة كبيرة، إذ يتم عن طريقها منحهم السعادة، وتحسين مظهرهم الخارجي، وتحسين مزاجهم ونتاجيتهم في العمل، كما أنها تُعد واحدة من علامات التطور والتقدم لأي مجتمع، وبما إن التوجه في الوقت الحاضر هو ممارسة الرياضة فإن كثير من المشاكل المتعلقة بجوانب حياة الأفراد ومنها المشاكل النفسية التي يمكن أن تجاوزها، أو إيجاد الحلول المناسبة لها، لأن ممارسة الرياضة بشكل منتظم ومستمر يمثل دافعاً وحافزاً نحو التوجه والاشتراك بمراكز اللياقة البدنية الأمر الذي قد يكون إيجابياً وبالتالي النتائج المتحصلة منها ستكون إيجابية. كما يُعد التوجه نحو ممارسة الرياضة من الركائز الأساسية التي يتطلبها أي مجتمع من المجتمعات، لذا يجب الاهتمام بها ومتابعتها كونها تمثل سمة أساسية وشكل من أشكال الدافعية نحو تحقيق الأهداف المطلوبة من هذه الممارسة، إذ أن التوجه نحو ممارسة الرياضة له من الأهمية الشيء الكثير كونه عاملاً حاسماً في حل الكثير من المشاكل سواء كانت بدنية أو نفسية أو اجتماعية أو صحية، وعلى هذا الأساس شهدت ممارسة الرياضة من قبل النساء بمختلف أنواعها خلال السنوات الأخيرة إقبالا كبيراً من مختلف الأعمار، الأمر الذي أسهم في ازدهار "ممارسة الرياضة النسوية" لاسيما في صالات أو مراكز اللياقة البدنية التي أصبحت تمثل متنفساً مهماً للابتعاد عن التوتر والضغط النفسي والجسدي الذي يتعرض إليه النساء في كل يوم. وبما إن الباحثان يعملان في المجال الرياضي فقد لاحظا وجود توجه واضح نحو ممارسة الرياضة لدى أغلب النساء في معظم الدول العربية ومنها السعودية والعراق والتحاقهن بمراكز اللياقة البدنية، وعلى هذا الأساس ارتأى الباحثان الخوض في هذه المشكلة عن طريق التساؤلات الآتية ماهي دوافع التحاق النساء بهذه المراكز؟ وماهي الفروق في طبيعة الدوافع بين نساء السعودية ونساء العراق التي تجعلهن يلتحقن بمراكز اللياقة البدنية؟

## ويهدف البحث الى:

- 1-إعداد مقياس لدوافع التحاق النساء السعوديات والعراقيات بمراكز اللياقة البدنية.
  - 2-التعرف على طبيعة دوافع التحاق النساء السعوديات والعراقيات بمراكز اللياقة البدنية.
  - 3-التعرف على الفروق بين النساء السعوديات والعراقيات في دوافع التحاقهن بمراكز اللياقة البدنية.
- 2-إجراءات البحث:
- 2-1منهج البحث: استعمل الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوبين المسحي والمقارنة لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

## 2-2 مجتمع البحث وعينته:

تمثل مجتمع البحث بالنساء الملتحقات بمراكز اللياقة البدنية في مدينة الرياض في السعودية ومحافظة بابل في العراق والبالغ عددهم(180)امرأة، وتم اختيار عينة إعداد المقياس بشكل عشوائي والبالغ عددها(40) امرأة وبنسبة مئوية مقدارها(22.22%)، وتم اختيار العينة الاستطلاعية بعدد(20) امرأة من النساء السعوديات والعراقيات من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وبنسبة مئوية مقدارها(11.11%)، فضلاً عن اختيار عينة البحث الرئيسة(عينة التطبيق) بشكل عشوائي أيضاً، وبلغ عددها(120)امرأة، وبنسبة مئوية مقدارها(66.67%)، وكما هو مبين في الجدول(1).

الجدول (1) يبين مجتمع البحث وعيناته والنسب المئوية لها

ت	العدد الكلي	السعوديات	النسبة المئوية %	العراقيات	النسبة المئوية %	العدد الكلي	النسبة المئوية %
1	عينة الإعداد	20	%22.22	20	%22.22	40	%22.22
2	العينة الاستطلاعية	10	%11.11	10	%11.11	20	%11.11
3	العينة الرئيسة	60	%66.67	60	%66.67	120	%66.67
4	مجتمع البحث الكلي	90	%100	90	%100	180	%100

2-3 تحديد المقياس ومجالاته وفقراته: -تحديد مجالات مقياس دوافع التحاق النساء السعوديات والعراقيات بمراكز اللياقة البدنية، تم إعداد استبانة خاصة(الملحق 1) تضم ستة مجالات، وتم عرضها على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين(الملحق 2)، واستعمل الباحثان قانون النسبة المئوية، وكما هو مبين في الجدول (2).

الجدول (2) يبين قيم النسبة المئوية لتحديد صلاحية مجالات لمقياس دوافع الالتحاق بمراكز اللياقة البدنية

ت	المجالات	الموافقون	غير الموافقين	النسبة المئوية	الاختيار
1	الدوافع الشخصية	7	0	%100	√
2	الدوافع الأكاديمية	3	4	%42.86	-
3	الدوافع الاجتماعية	7	0	%100	√
4	الدوافع البدنية والصحية	7	0	%100	√
5	الدوافع المهنية	2	5	%28.57	-
6	الدوافع النفسية	7	0	%100	√

تبين نتائج الجدول (2) أن النسب المئوية المحسوبة لأربع دوافع وهي: (الدوافع الشخصية والاجتماعية، والبدنية والصحية، والنفسية) جاءت بقيمة (100%) وتم قبولها جميعاً، في حين تم رفض مجالين هما: (الدوافع الأكاديمية والمهنية) لأنهما حققا نسب مئوية مقدارها التوالي (42.86%، 28.57%)، وبعد تحديد الأربع مجالات أعد الباحثان فقرات هذه المجالات والبالغ عددها (28) فقرة لكل مجال (7) فقرات وتم وضعها باستبانة خاصة أيضاً، وتم عرضها على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين (الملحق 2)، واستعمل الباحثان قانون حسن المطابقة (كا)2، وكما هو مبين في الجدول (3).

الجدول (3) يبين قيم (كا)2 المحسوبة لتحديد صلاحية فقرات المقياس

ت	المجالات	عدد الفقرات	الموافقون	غير الموافقين	قيمة (كا)2 المحسوبة	نوع الدلالة
1	الدوافع الشخصية	7	7	0	7	معنوي
2	الدوافع الاجتماعية	7	7	0	7	معنوي
3	الدوافع البدنية والصحية	7	7	0	7	معنوي
4	الدوافع النفسية	7	7	0	7	معنوي

تبين نتائج الجدول (3) أن (كا)2 المحسوبة جاءت جميعها أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) ، وتحت درجة حرية (1)، لينتج عن ذلك قبول جميع الفقرات البالغ عددها (28) فقرة.

2-4 التجربة الاستطلاعية: - أجرى الباحثان تجربة الاستطلاعية للمقياس على عينة من النساء السعوديات والعراقيات والبالغ عددهن (20) امرأة من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الرئيسية، وكان الهدف من إجراء هذه التجربة هو: -

1- التأكد من وضوح فقرات المقياس وتعليماته.

2- التعرف على الوقت المستغرق للإجابة على المقياس.

3- التعرف على الصعوبات التي قد ترافق الإجراء الرئيس للمقياس على عينة البحث الرئيسية، وقد كانت نتائج هذه التجربة جيدة، إذ أن تمتعت فقرات المقياس بالوضوح والفهم من قبل أفراد العينة الاستطلاعية، فضلاً عن الوقت المستغرق للإجابة على المقياس تراوح (10-15) دقيقة.

2-5 تطبيق مقياس على عينة الإعداد:- إن الغرض الأساس من تطبيق فقرات المقياس على عينة الإعداد هو لتحليلها إحصائياً واختيار الفقرات الصالحة منها واستبعاد غير الصالحة منها اعتماداً على القدرة التمييزية (بأسلوب المجموعتين الطرفيتين والاتساق الداخلي) لكل منهما وكذلك لاستخراج مؤشري الثبات والصدق للمقياسين، وقد تم تطبيق المقياس على عينة الإعداد والبالغ عددها (40) امرأة بتاريخ 2023/12/2 في الساعة صباحاً وبشكل الاتصال الجماعي في بعض مراكز اللياقة البدنية، وبحضور فريق العمل المساعد، وبحسب التعليمات الخاصة بهذا المقياس وكما يأتي:-

أ- تعليمات المقياس:- تم وضع تعليمات المقياس كما يأتي:-

1-كتابة (اسم البلد) في الاستمارة.

2-كتابة العمر.

3-الإجابة على الفقرات جميعها وعدم ترك أي فقرة من دون إجابة.

4-قراءة كل فقرة بدقة وعناية ثم اختيار الإجابة المناسبة.

5-تمت الإجابة على الفقرات بحسب ثلاثة بدائل هي (موافقة، مترددة، غير موافقة)، تكون طريقة الاجابة باختيار البديل المناسب من بين ثلاثة بدائل عن طريق وضع علامة (√) أمام البديل المناسب.

6-عدم وضع أكثر من علامة (√) أو اختيار أكثر من بديل.

ب-تصحيح المقياس:- تم تصحيح المقياس عن طريق مفتاح التصحيح المكون من الدرجات (1،2،3)، وبهذا تكون درجات المقياس تتراوح بين (28-84) درجة، وبوسط فرضي بلغ (56) درجة.

2-6 التحليل الإحصائي لفقرات المقياس:

أولاً:-المجموعتان الطرفيتان (القدرة التمييزية):- إن المقياس الجيد هو الذي ينتج في التمييز بين المختبرين بحيث يحقق المنحنى الطبيعي (الاعتدالي)، لذلك قام الباحثان بعد عملية جمع البيانات وتقريغها بإجراء عملية ترتيب الدرجات الخاصة بالمقياس ترتيباً تصاعدياً من أقل درجة إلى أعلى درجة، إذ اختيرت نسبة (33%) من الدرجات العليا للمقياس ونسبة (33%) من الدرجات الدنيا في المقياس، وذلك لبيان قدرة المقياس المختار على التمييز بين النساء (عينة الإعداد) البالغ عددهن (40) امرأة، وتم اختبار (t) للعينات المستقلة بين المجموعتين الطرفيتين البالغ عدد كل مجموعة (13) امرأة، لغرض معرفة الفروق بين المجموعتين، وكما هو مبين في الجدول (4).

الجدول (4) يبين معامل التمييز لكل فقرة من فقرات مقياس الناتج الانفعالي المطبق على عينة الإعداد

رقم الفقرة	قيمة (t) المحسوبة	رقم الفقرة	قيمة (t) المحسوبة	رقم الفقرة	قيمة (t) المحسوبة	رقم الفقرة	قيمة (t) المحسوبة
1	3.56	8	3.97	15	3.87	22	3.78
2	4.13	9	3.11	16	4.22	23	3.63
3	3.98	10	3.05	17	4.56	24	3.44
4	4.43	11	3.91	18	3.89	25	4.19
5	4.56	12	4.12	19	4.11	26	3.98
6	3.78	13	4.25	20	4.09	27	4.43
7	3.65	14	4.09	21	3.67	28	4.25

تبين نتائج الجدول (4) إن فقرات المقياس البالغة عددها (28) مميزة مما يدل على قبولها جميعاً، اعتماداً على أن قيم (t) المحسوبة لها جاءت أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.06) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (24).

ثانياً: -معامل الاتساق الداخلي: -يستعمل معامل الاتساق الداخلي لتحديد مدى تجانس الفقرات في قياسها للظاهرة السلوكية المقاسة، ولإيجاد هذا المعامل فقد تم استعمال معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس لأفراد عينة الإعداد جميعها البالغة (40) امرأة، وكما هو مبين في الجدول (5).

الجدول (5) قيم معامل الارتباط (R) المحسوبة بين درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس

رقم الفقرة	قيمة (R) المحسوبة	رقم الفقرة	قيمة (R) المحسوبة	رقم الفقرة	قيمة (R) المحسوبة	رقم الفقرة	قيمة (R) المحسوبة
1	0.44	8	0.33	15	0.37	22	0.31
2	0.39	9	0.39	16	0.38	23	0.37
3	0.44	10	0.33	17	0.34	24	0.44
4	0.31	11	0.39	18	0.37	25	0.39
5	0.36	12	0.35	19	0.38	26	0.35
6	0.34	13	0.37	20	0.31	27	0.37
7	0.35	14	0.37	21	0.37	28	0.44

تبين نتائج الجدول (5) قيم معامل الارتباط المحسوبة بين درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس جاءت أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (0.25) تحت مستوى الدلالة (0.05) وعند درجة الحرية (38)، مما يدل على معنوية الارتباط، لذا تم قبول الفقرات جميعها.

7-2-1- الأسس العلمية للمقياس:

أولاً: -صدق المقياس: -استخرج صدق المقياس من خلال عرضه على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين (الملحق 2)، وكما هو مبين في الجدول (2).

ثانياً: -ثبات المقياس: -لاستخراج ثبات المقياس تم اعتماد الاختبار وإعادة الاختبار، إذ طبق المقياس على عينة التجربة الاستطلاعية البالغ عددها (20) امرأة بتاريخ 2023/12/2، وتم إعادة تطبيقه على العينة نفسها بعد مرور (7) أيام أي بتاريخ 2023/12/9، وبعد استعمال معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات التطبيقين، ظهرت قيمة معامل الارتباط (0.94) وهي درجة ثبات عالية.

ثالثاً: -موضوعية المقياس: -يعد المقياس ذو موضوعية عالية كون فقراته سهلة وواضحة ومفهومة من قبل العينة، فضلاً عن كون هو مقياس ذو سلم التدرج في الإجابة من متعدد، وإن المقاييس من نوع (ليكرت) تكون ذات موضوعية عالية في القياس.

2-7-2 تطبيق المقياس: - طبق المقياس على عينة البحث الرئيسة البالغ عددها (120) امرأة من الملتحقات بمراكز اللياقة البدنية في مدينة الرياض في السعودية ومحافظه بابل في العراق، وبواقع (60) امرأة لكل منهما، للمدة من 2023/12/16 ولغاية 2023/12/30.

2-8 الوسائل الإحصائية: -لمعالجة نتائج البحث إحصائياً استعمل الباحثان بالوسائل الإحصائية الآتية:-(علي الحكيم، 2004، 153، 161، 269، 284).

1-النسبة المئوية. 2-الوسط الحسابي. 3-الانحراف المعياري.

2-الارتباط البسيط(بيرسون). 5-قانون تحليل التباين(F). 6-قانون أقل فرق معنوي(L.S.D).

3-عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج طبيعة دوافع التحاق النساء بمراكز اللياقة البدنية في السعودية والعراق وتحديها:

3-1-1 عرض طبيعة دوافع التحاق النساء بمراكز اللياقة البدنية في السعودية وتحليلها:

الجدول (6) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في مقياس دوافع التحاق النساء السعوديات بمراكز اللياقة البدنية

ت	المجالات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	الدوافع الشخصية	درجة	16.92	2.11
2	الدوافع الاجتماعية	درجة	18.15	2.07
3	الدوافع البدنية والصحية	درجة	20.04	1.98
4	الدوافع النفسية	درجة	19.17	2.56
5	الدرجة الكلية للمقياس	درجة	78.91	4.55



تبين نتائج الجدول (6) نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في طبيعة دوافع التحاق النساء السعوديات بمراكز اللياقة البدنية، إذ نجد أن قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمقياس ومجالاته تختلف من دافع لآخر.

الجدول (7) يبين نتائج ترتيب دوافع التحاق النساء السعوديات بمراكز اللياقة البدنية

ت	المجالات	وحدة القياس	الأوساط الحسابية	الترتيب
1	الدوافع الشخصية	درجة	16.92	4
2	الدوافع الاجتماعية	درجة	18.15	3
3	الدوافع البدنية والصحية	درجة	20.04	1
4	الدوافع النفسية	درجة	19.17	2

تبين نتائج الجدول (7) ترتيب دوافع التحاق النساء السعوديات بمراكز اللياقة البدنية، إذ جاءت الدوافع البدنية والصحية بالترتيب الأول بوسط حسابي مقداره (20.04) فيما حلت الدوافع النفسية بالترتيب الثاني بوسط حسابي مقداره (19.17)، أما الترتيب الثالث فكان من نصيب الدوافع الاجتماعية بوسط حسابي مقداره (18.15) – وفي الترتيب الرابع والأخير جاءت الدوافع الشخصية بوسط حسابي مقداره (16.92).

**3-1-2 عرض نتائج الفروق بين دوافع التحاق النساء السعوديات بمراكز اللياقة البدنية وتحليلها:** لمعرفة ما إذا كانت الفروق بين دوافع التحاق النساء السعوديات بمراكز اللياقة البدنية ذات دلالة إحصائية استعمل الباحثان اختبار تحليل التباين الأحادي (F)، وكما هو مبين في الجدول (8).

الجدول (8) يبين نتائج تحليل التباين (F) بين دوافع التحاق النساء السعوديات بمراكز اللياقة البدنية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F) المحسوبة	نوع الدلالة
بين المجموعات	22.87	3	7.62	5.73	معنوي
داخل المجموعات	31.96	24	1.33		
العام	54.83	27	-		

تبين نتائج الجدول (8) أن قيم (F) المحسوبة بين دوافع التحاق النساء السعوديات بمراكز اللياقة البدنية، إذ جاءت قيمة (F) المحسوبة بمقدار (5.73) وهي دالة إحصائياً بالمقارنة مع قيمة (F) الجدولية والبالغة (3.008) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجتي حرية (3،24) لأجل التعرف على أفضل دافع لالتحاق النساء السعوديات بمراكز اللياقة البدنية (عينة البحث)، استعمل الباحثان اختبار أقل فرق معنوي (L.S.D)، وكما هو مبين في الجدول (9).

الجدول (9) يبين نتائج اختبار اقل فرق معنوي (LSD) بين دوافع التحاق النساء السعوديات بمراكز اللياقة البدنية

المجالات	الأوساط الحسابية	فرق الأوساط	قيمة (LSD) المحسوبة	نوع الدلالة
الشخصية-الاجتماعية	18.15 -16.92	-1.23	1.27	غير معنوي
الشخصية- البدنية والصحية*	20.04 -16.92	-3,12		معنوي
الشخصية- النفسية*	19.17 -16.92	-2.25		معنوي
الاجتماعية- البدنية والصحية*	20.04 -18.15	-1.89		معنوي
الاجتماعية- النفسية	19.17 -18.15	-1.02		غير معنوي
البدنية والصحية- النفسية	19.17 -20.04	0.87		غير معنوي

تبين نتائج الجدول (9) نتائج اختبار اقل فرق معنوي (L.S.D) بين دوافع التحاق النساء السعوديات بمراكز اللياقة البدنية، إذ ظهرت قيمة الفرق بين الوسطين الحسابيين للدوافع الشخصية والدوافع البدنية والصحية هي (-3,12)، وهي أكبر من قيمة (L.S.D) المحسوبة البالغة (1.27) مما يدل على وجود فرق معنوي بينهما والأفضلية لصالح الدوافع البدنية والصحية، في حين أظهرت النتائج أن قيمة الفرق بين الوسطين الحسابيين للدوافع الشخصية والنفسية هو (-2.25)، وهي أكبر من قيمة (L.S.D) المحسوبة البالغة (1.27) مما يدل على وجود فرق معنوي بينهما والأفضلية لصالح الدوافع النفسية، كما أظهرت النتائج إن قيمة الفرق بين الوسطين الحسابيين للدوافع الاجتماعية والبدنية والصحية هو (-1.89)، وهي أكبر من قيمة (L.S.D) المحسوبة البالغة (1.27) مما يدل على وجود فرق معنوي بينهما والأفضلية لصالح الدوافع البدنية والصحية، في حين ظهرت بقية النتائج عدم وجود فروق معنوي بين الدوافع الاخرى لأن قيم الفروق الحسابية بينها جاء أصغر من قيمة (L.S.D) المحسوبة البالغة (1.27)، عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجتي حرية (3،24).

### 3-1-3 عرض طبيعة دوافع التحاق النساء العراقيات بمراكز اللياقة البدنية تحليلها:

الجدول (10) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس دوافع التحاق النساء العراقيات

بمراكز اللياقة البدنية

ت	المجالات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	الدوافع الشخصية	درجة	18.54	2.61
2	الدوافع الاجتماعية	درجة	17.49	2.33
3	الدوافع البدنية والصحية	درجة	20.16	2.07
4	الدوافع النفسية	درجة	18.76	2.23
5	الدرجة الكلية للمقياس	درجة	80.11	3.95

تبين نتائج الجدول (10) نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم معامل الاختلاف في طبيعة دوافع التحاق النساء العراقيات بمراكز اللياقة البدنية، إذ نجد أن قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف لمقياس الدوافع وابعاده تختلف من دافع لآخر.

الجدول (11) يبين نتائج ترتيب دوافع التحاق النساء العراقيات بمراكز اللياقة البدنية

ت	المجالات	وحدة القياس	الأوساط الحسابية	الترتيب
1	الدوافع الشخصية	درجة	18.54	3
2	الدوافع الاجتماعية	درجة	17.49	4
3	الدوافع البدنية والصحية	درجة	20.16	1
4	الدوافع النفسية	درجة	18.76	2

تبين نتائج الجدول (11) ترتيب دوافع التحاق النساء العراقيات بمراكز اللياقة البدنية، إذ جاءت الدوافع البدنية والصحية بالترتيب الأول بوسط حسابي مقداره (20.16) فيما حلت الدوافع النفسية بالترتيب الثاني بوسط حسابي مقداره (18.76)، أما الترتيب الثالث فكان من نصيب الدوافع الشخصية بوسط حسابي مقداره (18.54)، وفي الترتيب الرابع والأخير جاءت الدوافع الاجتماعية بوسط حسابي مقداره (17.49).

### 3-1-4 عرض نتائج الفروق في دوافع التحاق النساء العراقيات بمراكز اللياقة البدنية وتحليلها:

لمعرفة ما إذا كانت الفروق بين دوافع التحاق النساء العراقيات بمراكز اللياقة البدنية ذات دلالة إحصائية استعمل الباحثان اختبار تحليل التباين الأحادي (F)، وكما هو مبين في الجدول (12).

الجدول (12) يبين نتائج تحليل التباين (F) بين دوافع التحاق النساء العراقيات بمراكز اللياقة البدنية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F) المحسوبة	نوع الدلالة
بين المجموعات	24.79	3	8.26	7.06	معنوي
داخل المجموعات	28.16	24	1.17		
العام	52.95	27			

تبين نتائج الجدول (12) أن قيمة (F) المحسوبة بين دوافع التحاق النساء العراقيات بمراكز اللياقة البدنية، إذ جاءت قيمة (F) المحسوبة بمقدار (7.06) وهي دالة إحصائياً بالمقارنة مع قيمة (F) الجدولية والبالغة (3.008) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجتي حرية (3،24) لأجل التعرف على أفضل دافع لالتحاق النساء العراقيات بمراكز اللياقة البدنية (عينة البحث)، استعمل الباحثان اختبار أقل فرق معنوي (L.S.D)، وكما هو مبين في الجدول (13).

الجدول (13) يبين نتائج اختبار اقل فرق معنوي (LSD) بين دوافع التحاق النساء العراقيات بمراكز اللياقة البدنية

المجالات	الأوساط الحسابية	فرق الأوساط	قيمة (LSD) المحسوبة	نوع الدلالة
الشخصية-الاجتماعية	17.49- 18.54	1.05	1.19	غير معنوي
الشخصية- البدنية والصحية*	20.16 - 18.54	-1.62		معنوي
الشخصية- النفسية	18.76 -18.54	-0.22		غير معنوي
الاجتماعية- البدنية والصحية*	20.16- 17.49	-2.67		معنوي
الاجتماعية- النفسية*	18.76 - 17.49	-1.27		معنوي
الاجتماعية- النفسية*	18.76 -20.16	1.4		معنوي

تبين نتائج الجدول (13) نتائج اختبار اقل فرق معنوي (L.S.D) بين دوافع التحاق النساء العراقيات بمراكز اللياقة البدنية، إذ ظهرت قيمة الفرق بين الوسطين الحسابيين للدوافع الشخصية والبدنية والصحية هي (-1.62)، وهي اكبر من قيمة (L.S.D) المحسوبة البالغة (1.19) مما يدل على وجود فرق معنوي بينهما والأفضلية لصالح الدوافع البدنية والصحية، في حين أظهرت النتائج أن قيمة الفرق بين الوسطين الحسابيين للدوافع الاجتماعية والبدنية والصحية هو (-2.67)، وهي اكبر من قيمة (L.S.D) المحسوبة البالغة (1.19) مما يدل على وجود فرق معنوي بينهما والأفضلية لصالح الدوافع البدنية والصحية، كما أظهرت النتائج إن قيمة الفرق بين الوسطين الحسابيين للدوافع الاجتماعية والنفسية هو (-1.27)، وهي اكبر من قيمة (L.S.D) المحسوبة البالغة (1.19) مما يدل على وجود فرق معنوي بينهما والأفضلية لصالح الدوافع البدنية والصحية والنفسية، فضلاً عن ذلك أظهرت النتائج إن قيمة الفرق بين الوسطين الحسابيين للدوافع البدنية والصحية والنفسية هو (1.4)، وهي اكبر من قيمة (L.S.D) المحسوبة البالغة (1.19) مما يدل على وجود فرق معنوي بينهما والأفضلية لصالح الدوافع البدنية والصحية، في حين ظهرت بقية النتائج عدم وجود فروق معنوي بين الدوافع الاخرى لأن قيم الفروق الحسابية بينها جاء أصغر من قيمة (L.S.D) المحسوبة البالغة (1.19)، عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجتي حرية (3،24).

### 3-1-5 عرض نتائج الفروق في دوافع الالتحاق بمراكز اللياقة البدنية بين النساء السعوديات والعراقيات وتحليلها:

الجدول (14) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة بين النساء السعوديات والعراقيات في دوافع الالتحاق بمراكز اللياقة البدنية

ت	مجالات المقياس	وحدة القياس	النساء السعوديات		النساء العراقيات		قيم (t) المحسوبة	نوع الدلالة
			ع	س-	ع	س-		
1	الدوافع الشخصية	درجة	2.11	16.92	2.61	18.54	3.71	معنوي
2	الدوافع الاجتماعية	درجة	2.07	18.15	2.33	17.49	1.63	غير معنوي
3	الدوافع البدنية والصحية	درجة	1.98	20.04	2.07	20.16	0.32	غير معنوي
4	الدوافع النفسية	درجة	2.56	19.17	2.23	18.76	0.93	غير معنوي
5	المقياس ككل	درجة	4.55	78.91	3.95	80.11	1.53	غير معنوي

تبين نتائج الجدول (14) أن قيمة (t) المحسوبة بين النساء السعوديات والعراقيات في الدوافع الشخصية، جاءت بمقدار (3.71) وهي أكبر قيمتها الجدولية البالغة (1.98) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجتي حرية (118) مما يدل على وجود فرق معنوي ولصالح النساء العراقيات، فيما بينت نتائج الجدول نفسه أن قيم (t) المحسوبة بين النساء السعوديات في دوافع الالتحاق بمراكز اللياقة البدنية البقية قد جاءت أصغر من قيمتها الجدولية والبالغة (1.98) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (118) مما يدل على وجود فروق غير معنوي بين النساء السعوديات والعراقيات في هذه الدوافع.

### 3-2 مناقشة النتائج:

من خلال ما تم عرضه من نتائج في الجدولين (6،10) التي تبين تمتع أفراد عينة البحث (النساء السعوديات والعراقيات) بمقادير جيدة في دوافع الالتحاق بمراكز اللياقة البدنية، ويعزو الباحثان سبب هذه النتيجة إلى أهمية ممارسة التمرينات البدنية داخل هذه المراكز، إذ تؤدي هذه الممارسة دورين مزدوجين، نشاطاً بدنياً وطريقة ناجعة للتقليل من الضغوط النفسية التي تتعرض إليها المرأة في حياتها اليومية الروتينية، وهذا يتفق مع ما تم ذكره في أن "ممارسة النشاط الرياضي يحقق السرور والمتعة والسعادة بصفة عامة، والرضا واشباع الرغبات والميول بصفة خاصة، وهذا قد يعوض الفرد بعض حالات الفشل التي تقابله في حياته، وهذا بدوره يساعده على الاتزان النفسي مما يرفع الصحة النفسية لديه". (سحساحي مهدي، 2016،، 203).

أما ما يخص نتائج الجدولين (7،11) التي تبين ترتيب دوافع التحاق النساء السعوديات والعراقيات، إذ أظهرت النتائج أن الدوافع الصحية والبدنية جاءت بالترتيب الأول ولكلا المجموعتين (السعوديات والعراقيات)، ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن ممارسة أي نوع رياضة أو مجهود بدني يسهم في تحسين اللياقة البدنية ولاسيما الممارسات لها مما يعني الوقاية الطبيعية من الأمراض فضلاً عن أن ممارسة التمرينات البدنية ذات الجهد العالي يؤدي إلى تحسين الدورة الدموية واللمفاوية والتنفسية وبالتالي جعل الجسم صحيحاً، وهذا يتفق مع نتائج الدراسة التي ذكر فيها أن أكثر دوافع المشاركة في التمرين هي الصحة العامة والحفاظ على اللياقة وللشعور الجيد والقوة والتحمل ثم الحيوية". (Louw, A. J and Mugandani, 2012, 759-768).

في حين جاء ترتيب الدوافع النفسية ثانياً ولكلا المجموعتين أيضاً، ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن انتظام النساء والتحاقهن بمراكز اللياقة البدنية وممارسة الرياضة نتيجة معاناتهن من أوقات الفراغ، لذا يتجهن لممارسة الرياضة في هذه المراكز، الأمر الذي ساعد على اشباع حاجاتهن النفسية وشعورهن بالرضا والسرور، فضلاً عن على تفريغ الطاقات السلبية التي يشعرن بها، وتحويلها إلى إيجابية، ورفع درجات التحدي والإصرار لديهن للاستمرار في الالتحاق بهذه المراكز، وهذا يتفق مع ما تم ذكره في أن "ممارسة النساء للرياضة زادت من قدرتهن على التخلص من التوتر العصبي والنفسي، والقدرة على التحكم في الانفعالات، الإحساس بالذات، فضلاً عن تنمية بعض القيم الخلقية التربوية، إذ أن ممارسة الرياضة تعمل على زيادة قدرة الجسم على القيام بالعديد من الواجبات وتخلص الجسم من أي توترات عصبية ونفسية مما يزيد من الإحساس بالثقة بالنفس، والإقبال على الحياة والشعور بالذات لديهن". (ماجد سليم، 27، 2013).

أما نتائج مجال الدوافع الاجتماعية فقد جاءت بالترتيب الثالث بالنسبة للنساء السعوديات والترتيب الرابع بالنسبة للنساء العراقيات، وتدل هذه النتيجة على أن هناك قبولاً وتشجيعاً من الأهالي والمجتمع بمشاركة النساء والتحاقهن بمراكز اللياقة البدنية وتشير هذه النتيجة أيضاً إلى تطور المفاهيم الاجتماعية المتعلقة بالرياضة ومشاركة النساء فيها، فضلاً عن أن هذه الدوافع تعبر عن مدى حب النساء لتواصل مع غيرهن بالدرجة الأولى وتكوين علاقات اجتماعية ولتميز الحياة الاجتماعية، وأيضاً حبهن للتواجد بجانب صديقاتهن بشكل مستمر، وهذا يدل على أن ممارسة الرياضة قد ساعدت تلك النساء (عينة الدراسة) من الناحية الاجتماعية على تكوين العديد من الصداقات ويزداد شعورهن بذاتهن وكذلك حبهن وانتمائهن وولائهن لكل من حولهن في البيت أو العمل أو مع كل ما يحيط بهن، وهذا يتفق مع ما تمت الإشارة إليه في "أن الرياضة وسيلة مهمة لتنمية العلاقات الاجتماعية وزيادة التفاعل والتكيف الاجتماعي مع الآخرين، فضلاً عن رفع مستوى أدائه في العمل وفي الحياة بشكل عام". (ماجد سليم ونهاد الهنداوي، 31، 2009).

أما مجال الدوافع الشخصية فقد جاء بالترتيب الثالث للنساء العراقيات والرابع للنساء السعوديات، ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن النساء العراقيات يسعن إلى تحقيق النجاح الشخصي والحاجة إلى إثبات الذات والتفوق والوصول إلى مركز مرموق بين الجماعة والتميز، إذ كلما توضح الهدف من الالتحاق بمراكز اللياقة البدنية وأهميته مع إعداده جيد له نجد الحماس والاندفاع نحو الاشتراك بها لتحقيق ما تصبو إليه المرأة من رفعة ذاتية ومكاسب شخصية وهذا يعني امتلاكها لصفات شخصية تساعدها على تحقيق أهدافها الشخصية وهذا يتفق مع ما تم ذكره في "إن السلوك الانجازي يرتبط بتحقيق هدف معين والتوجه نحو ذلك له علاقة بقدرات الفرد والدافعية لتحقيق الإنجاز". (Glyn C. Roberts and others , 1999,107).

كما أظهرت نتائج الجدول (14) عدم وجود فروق معنوية في دوافع التحاق النساء بمراكز اللياقة البدنية بين السعوديات والعراقيات، ماعدا الدوافع الشخصية إذ أظهرت النتائج وجود فرق معنوي بينهما ولصالح النساء العراقيات، ويعزو الباحثان سبب هذه النتيجة إلى أن هناك ميولاً شخصية للنساء اتجه ممارسة اللياقة البدنية، إذ شكلت تلك الميول دافعاً قوياً نحو اللياقة البدنية، وذلك من أجل تحقيق الذات، وتنمية القدرات مثل التحمل والصبر والثبات، وإشاعة روح التحدي والمغامرة لديهن، إذ تحاول النساء اختراق المجالات كافة من أجل إثبات النفس، وبالتالي تمثل الرياضة لديهن أهمية كبرى في جعل الجسم أكثر حيوية ونشاطاً، وأكثر ضبطاً للنفس في كثير من المواقف التي تتعرض لها المرأة، وهذا يتفق مع ما تم ذكره في أن "الدوافع تعد قوى داخلية تحرك الفرد لأداء عمل ما، وتزيد الدافع بطرق مختلفة، ومنها ما هو ملموس في عصرنا الحالي مثل المواقف الاجتماعية والبرامج التوعوية، والتي تركز على أهمية ممارسة الرياضة وخاصة للمرأة، وبهذا يزيد الدافع والميول أكثر نحو ممارسة الرياضة. (أميرة حمدان، 2017، 80).

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات:

##### 4-1 الاستنتاجات:

- 1- تم التوصل إلى إعداد مقياس دوافع التحاق النساء بمراكز اللياقة البدنية.
- 2- دوافع الالتحاق بمراكز اللياقة البدنية من قبل النساء السعوديات والعراقيات دوافع ايجابية.
- 3- تتمتع النساء السعوديات والعراقيات بدوافع جيدة للالتحاق بمراكز اللياقة البدنية، ولاسيما الدوافع الصحية والبدنية والنفسية.
- 4- جاء ترتيب دوافع التحاق النساء السعوديات بمراكز اللياقة البدنية على النحو الآتي: الدوافع البدنية والصحية، الدوافع النفسية، الدوافع الاجتماعية، الدوافع الشخصية.
- 5- جاء ترتيب دوافع التحاق النساء العراقيات بمراكز اللياقة البدنية على النحو الآتي: الدوافع البدنية والصحية، الدوافع النفسية، الدوافع الشخصية، الدوافع الاجتماعية.

6-عدم وجود فروق معنوية في الدوافع البدنية والصحية، والدوافع النفسية، والدوافع الاجتماعية بين النساء السعوديات والعراقيات للالتحاق بمراكز اللياقة البدنية.

7-وجود فرق معنوية في الدوافع الشخصية بين النساء السعوديات والعراقيات للالتحاق بمراكز اللياقة البدنية، ولصالح النساء العراقيات.

#### 4-2 التوصيات:

1-ضرورة الاهتمام بممارسة النساء للياقة البدنية.

2-ضرورة تشجيع النساء على الالتحاق بمراكز اللياقة البدنية لما لها تأثير ودور كبير في مجالات حياتهن كافة.

3-التأكيد على تشجيع النساء بالانتظام بشكل مستمر في ممارسة الرياضة لما تحمله من ايجابيات عديدة.

4-العمل على توفير مراكز لياقة بدنية نظامية وصحية ومراقبة من قبل الجهات المختصة لتحقيق دوافع النساء عند التحاقهن بها.

5-ضرورة زيادة الثقافة والمفاهيم الرياضية والخاصة بأهمية الممارسة الرياضية للنساء، لما لها من دور إيجابي وكبير على نواحي الحياة المختلفة الاجتماعية، والبدنية والصحية، والنفسية، والشخصية.



## المصادر

- أميرة حمدان عبد الهادي شتيوي. دوافع ممارسة اللياقة البدنية لدى النساء في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية، رسالة ماجستير، فلسطين، جامعة النجاح الوطنية، كلية الدراسات العليا، 2017.
- سحساحي مهدي. فئة العمر الثالث الشيخوخة ودوافع إقبالها على ممارسة النشاط الرياضي، جامعة محمد خيضر بسكرة، مجلة العلوم الانسانية، ال عدد43، 2016.
- علي سلوم الحكيم. الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، جامعة القادسية. 2004،
- ماجد سليم الصالح. دوافع الممارسة لدى لاعبي كرة السلة المعاقين سمعياً في الأردن، الجامعة الأردنية، مجلة دراسات العلوم التربوية، المجلد41، العدد1، 2013.
- ماجد سليم الصالح ونهاد الهنداوي. دوافع الممارسة لدى لاعبات كرة القدم في الأندية الأردنية، مجلة دراسات العلوم التربوية، المجلد 36 ، ملحق كانون الثاني، 2009.
- محمد فوزي جبل. الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، الإسكندرية، المكتبة الجامعية، 2003.
- محمد جسام عرب وحسين علي كاظم. علم النفس الرياضي، ط1، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2009.
- ناهدة عبد زيد الدليمي وعايد حسين عبد الأمير. السمنة واللياقة البدنية، الأردن، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع، 2015.
- Glyn C. Roberts and others (2nd ed) Learning Experiences Lllinois ; Human kinetics . 1999.
  - Louw, A. J., Vn Biljon, A., and Mugandani, S. C. Exercise Motivation and Barriers mong Men and Women of Different Age Groups. African Journal for Physical Education, Recreation, and Dance, 2012,18,(4).
  - ALDULIMEY, D. N. A. Z., & ABDIIAH, D. S. A. (2021). The effectiveness of motor games in developing the mental alertness of students aged (11-12) years. Journal of College of Physical Education, 14(4), 188-201. <https://doi.org/10.33170/10.33170/vol>

### الملحق (1)

يبين استبانة تحديد مجالات مقياس دوافع الالتحاق بمراكز اللياقة البدنية

الأستاذ الدكتور.....المحترم.

يروم الباحثون إجراء بحثهم الموسوم بـ (دراسة مقارنة في دوافع التحاق النساء بمراكز اللياقة البدنية بين السعوديات والعراقيات)، ومن متطلباتها تحديد صلاحية مجالات مقياس دوافع الالتحاق بمراكز اللياقة البدنية للنساء السعوديات والعراقيات، وبالنظر لما وجدته فيكم من دقة وأمانة علمية فضلاً عن خبرتكم في مجال اختصاصكم يرجى التفضل بإبداء آرائكم السديدة وملاحظاتكم القيمة في تحديد صلاحية مجالات هذا المقياس.

شاكرين تعاونكم معنا

ات	المجالات	تصح	لا تصح
1	الدوافع الشخصية		
2	الدوافع الأكاديمية		
3	الدوافع الاجتماعية		
4	الدوافع البدنية والصحية		
5	الدوافع المهنية		
6	الدوافع النفسية		

الاسم: -

التخصص الدقيق: -

مكان العمل: -

التوقيع: -

الملحق (2)

يبين أسماء السادة الخبراء والمختصين الذين تم عرض مقياس دوافع التحاق النساء بمراكز اللياقة البدنية

ت	الاسم	التخصص الدقيق	مكان العمل
1	أ.د. محمد جاسم الياسري	اختبارات وقياس	جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	أ.د. عامر سعيد الخيكاني	علم النفس الرياضي	جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أ. د. جمال صبري فرج	تدريب رياضي	جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	أ.د. عايد حسين عبد الأمير	تدريب رياضي	جامعة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	أ.د. ياسين علوان التميمي	علم النفس التربوي	جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	أ.د. حسين ربيع	علم النفس العام	جامعة بابل - كلية التربية للعلوم الإنسانية
7	أ.د. عباس حسين السلطاني	تأهيل رياضي	جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

### الملحق (3)

يبين مقياس دوافع التحاق النساء بمراكز اللياقة البدنية بصيغته النهائية

سيدتي العزيزة :

يروم الباحثان إجراء بدراسة بعنوان ((دراسة مقارنة في دوافع التحاق النساء بمراكز اللياقة البدنية بين السعوديات والعراقيات))، لذا نضع بين يديك مجموعة من الفقرات المطلوب قراءتها بتأني وصبر لبيان إلى أي حد تعبر عن أرائك وتكون الإجابة بوضع علامة (√) أمام كل فقرة وتحت البديل الذي يناسبك، وعدم ترك أي فقرة من دون إجابة، وكما في المثال الآتي:-

ت	الفقرات	موافقة	متردة	غير موافقة
1	أستطيع تحقيق طموحاتي عن طريق فتح مركز لياقة بدنية.	√		

شاكرين تعاونك معنا

- العمر:

- طبيعة العمل:

- البلد:

المقياس

ت	الفقرات	موافقة	متردة	غير موافقة
1	لأتمكن من فتح مركز لياقة بدنية باسمي.			
2	أستطيع تحقيق طموحاتي عن طريق فتح مركز لياقة بدنية.			
3	لأتحمل المسؤولية والاعتماد على نفسي.			
4	لتقديري الخاص بأهمية اللياقة البدنية في حياتي.			
5	لخروجي من حالة الركود عن طريق تخصصي في اللياقة البدنية.			
6	لأتمكن من ممارسة تمارين اللياقة البدنية في أجواء تنافسية.			
7	لتميزي بشعور الأفراد ذوو اللياقة البدنية عن غيرهم من الأفراد.			
8	لأجل الاتجاهات الايجابية لأفراد المجتمع نحو اللياقة البدنية.			
9	لإتاحة الفرصة لبناء صداقات وعلاقات جديدة في مركز اللياقة البدنية.			
10	للاختلاط بالأخريات عن طريق ممارسة الرياضة سوية في مركز اللياقة البدنية.			

			11	لأداء دوري الرياضي في التمثيل الاجتماعي بشكل فاعل ومميز.
			12	لتحقيق مركز اجتماعي أفضل.
			13	للتعامل مع أخريات من بيئات وثقافات أخرى.
			14	لتحقيق طموحات أفراد أسرتي.
			15	لكسبي المزايا الصحية والبدنية عن طريق ممارسة التمرينات البدنية.
			16	لمحافظتي على مستوى جيد من اللياقة البدنية.
			17	لتمتعي بصحة جيدة عن طريق ممارسة التمرينات البدنية.
			18	لكسبي العادات الصحية السليمة عن طريق ممارسة التمرينات البدنية.
			19	لكسبي المبادئ الأساسية في الإسعافات الأولية عن طريق التحاقني بمركز اللياقة البدنية.
			20	لمحافظتي على قوامي الجيد عن طريق ممارسة التمرينات البدنية.
			21	لتجنب الإصابات الرياضية ومعرفتي بطرق علاجها.
			22	لشعوري بالملل والتعب من الحياة الروتينية.
			23	لشعوري بالخجل من وزني الزائد.
			24	لزيادة ثقتي بنفسي تمكيني من أداء التمرينات البدنية بنجاح.
			25	لأستمتع بأوقات سعيدة عن طريق مشاركتي في أداء التمرينات البدنية بصورة جماعية.
			26	لشعوري بالفخر والاعتزاز لمثابرتي في الاستمرار بممارسة التمرينات البدنية.
			27	لأتخلص من حالات القلق والخوف التي تتناوبني من صورة جسمي.
			28	لأتخلص من حالة الاضطراب عندما اخفق في تحقيق صداقات ناجحة.