

أثر المحتوى الرقمي على سلوك فتيات محافظة الرياض
دراسة ميدانية على فتيات نادي وقت اللياقة

إعداد الطالبة/

إبتهاال حسين الدريبي

الرقم الجامعي/

222001999

إشراف/

د. توفيق عمري

العام الدراسي

2026م

وقل عبي ذريتي علما

إهداء

بسم الله خالق الحياة ومُيسِّر الأمور، له الحمد والشكر على ما وهب وأعان.

إلى نفسي أولاً، فقد كان هذا النجاح ثمرة جهدٍ وصبر، ومسيرةٍ من العطاء والتحدي، وإلى كل من وقف معي بصدق وسعى لأن أبلغ هذا الإنجاز.

إلى من دعمتني بلا حدود، ووهبتني العطاء دون مقابل، وغرست في داخلي قيم الاجتهاد والإيمان بأن العلم سبيلٌ للحياة... إلى أُمي الغالية.

لولاكِ بعد الله، ما استطعت أن أكمل طريقي ولا أن أواصل دراستي، فقد كنتِ السند حين ضعفت، والنور حين تعثرت، والقوة التي دفعتني للاستمرار رغم كل الصعوبات.

إلى من كان دعاؤها نوراً يرافق خطاي، وحنانها أماناً يطمئن روحي... أُمي الغالية، مصدر قوتي وقُدوتي الأولى.

وإلى سندي وفخري، أبي العزيز، صاحب القلب الكبير، الذي علّمني أن النجاح يبدأ بالإرادة ويكتمل بالصبر؛ فوجودك في حياتي نعمة أعتر بها وأحمد الله عليها دائماً.

وإلى إخوتي وأخواتي، شركاء الفرح والتعب، ورفقاء الدرب الذين كانوا دعماً حقيقياً لي في لحظات الشدة، ومصدر سعادتي في لحظات الإنجاز.

وإلى دكاترتي الأفاضل، وإلى دكتورتي لمادة مشروع التخرج، الدكتور توفيق عمر، شكراً لتوجيهاته العلمية القيّمة ودعمه المستمر، الذي كان له أثر كبير في إنجاز هذا العمل.

وإلى جامعة ميد أوشن، الصرح العلمي الذي أسهم في بناء معرفتي وتنمية مهاراتي، فلكم جميعاً خالص الشكر والتقدير والامتنان.

شكر وتقدير

الحمد لله الذي بنعمته تتمّ الصالحات، وبِعونه وتوفيقه أنجزت هذا العمل المتواضع.

أتقدم بخالص الشكر وعظيم الامتنان لمُشرفي الكريم د. توفيق عمري ، الذي كان لدعمه العلمي، وتوجيهاته السديدة، وملاحظاته القيمة، الأثر الأكبر في إنجاز هذه الرسالة. لقد كان مثلاً يُحتذى به في العلم والأخلاق والتفاني.

كما أتوجه بالشكر الجزيل لأعضاء لجنة المناقشة الكرام على وقته وجهده وملاحظاته البناءة التي أثرت هذا العمل.

ولا يفوتني أن أعبر عن تقديري العميق لكل من ساندني ووقف إلى جانبي خلال فترة إعداد

الرسالة، من أسرتي وأصدقائي وزملائي، وخاصة والديّ العزيزين، الذين كان لدعائهما

ودعمهما المعنوي والمادي بالغ الأثر في وصولي إلى هذه المرحلة.

لكم جميعاً، كل الشكر والتقدير والامتنان.

فهرس المحتويات

3.....	إهداء
4.....	شكر وتقدير
7.....	قائمة الجداول
10.....	فهرس الأشكال
12.....	ملخص
13.....	Abstract
14.....	الفصل الأول
15.....	مقدمة
16.....	مشكلة الدراسة
17.....	أهمية الدراسة
18.....	أهداف الدراسة
18.....	تساؤلات الدراسة
19.....	فرضيات الدراسة
19.....	النظرية العلمية المتبعة لإعداد البحث
21.....	أسباب إختبار موضوع الدراسة
22.....	الفصل الثاني:
22.....	الفصل المنهجي
22.....	للدراصة
23.....	المقدمة
24.....	مجتمع البحث
25.....	المنهجية وطرق البحث
26.....	أدوات الدراسة
27.....	خطوات جمع البيانات
29.....	حدود الدراسة
30.....	الفصل الثالث

30	الدراسات السابقة
31	المقدمة
32	المتغير التابع والمستقل
34	الدراسات السابقة
43	الإطار النظري للدراسة
45	مفاهيم الدراسة النظرية والإجرائية
47	الفصل الرابع
47	نتائج الدراسة
48	المقدمة
49	تحليل البيانات
91	النتائج العامة للدراسة
92	خاتمة
93	التوصيات
94	المراجع
100	الملاحق

قائمة الجداول

- جدول 1 : التحليلات الإحصائية 51
- جدول 2 : التحليل الإحصائي لعمر المشاركين في التجربة 52
- جدول 3 : التحليل الإحصائي لجنس المشاركين في التجربة 53
- جدول 4 : التحليل الإحصائي للدرجة العلمية 55
- جدول 5 : التحليل الإحصائي لمساهمة المحتوى الرقمي في تحسين التزامي بممارسة التمارين 56
- جدول 6 : التحليل الإحصائي لمساعدة المحتوى الرقمي في تبني سلوك صحي أفضل 57
- جدول 7 : التحليل الإحصائي للاعتقاد أن المحتوى الرقمي يؤثر بشكل مباشر على نمط الحياة الرياضي 58
- جدول 8 : التحليل الإحصائي لزيادة المحتوى الرقمي من الدافعية للاستمرار في ممارسة التمارين 59
- جدول 9 : التحليل الإحصائي لمساهمة المحتوى الرقمي في تحسين الالتزام بممارسة التمارين 61
- جدول 10 : التحليل الإحصائي لتميز المحتوى الرقمي المتعلق بالصحة واللياقة بالوضوح وسهولة الفهم 62
- جدول 11 : التحليل الإحصائي لاحتواء المحتوى الرقمي على معلومات موثوقة ومفيدة 63
- جدول 12 : التحليل الإحصائي لمساهمة المحتوى الجذاب في زيادة الاهتمام بمتابعة التمارين 64
- جدول 13 : التحليل الإحصائي لمساعدة المحتوى الرقمي في توضيح طرق التمارين بشكل صحيح 65
- جدول 14 : التحليل الإحصائي لمتابعة المحتوى الرقمي المتعلق باللياقة البدنية بشكل يومي 67
- جدول 15 : التحليل الإحصائي لإمضاء وقتاً طويلاً في مشاهدة محتوى اللياقة عبر الإنترنت 68
- جدول 16 : التحليل الإحصائي للحرص على متابعة الحسابات المتخصصة في التمارين والصحة 69
- جدول 17 : التحليل الإحصائي لزيادة الاهتمام باللياقة كلما زاد التعرض للمحتوى الرقمي 70
- جدول 18 : التحليل الإحصائي للقيام بالتفاعل مع محتوى اللياقة عبر الإعجاب أو التعليق 71
- جدول 19 : التحليل الإحصائي لمشاركة المحتوى المفيد مع الصديقات 72
- جدول 20 : التحليل الإحصائي لمحاولة تطبيق التمارين التي تُشاهد في المحتوى الرقمي 74
- جدول 21 : التحليل الإحصائي لمناقشة المعلومات الصحية مع الآخرين بعد مشاهدتها 75
- جدول 22 : ملخص التحليلات الإحصائية 76

جدول 23 : اختبار الثبات والموثوقية	76
جدول 24 : اختبار كاي اسكوير للعلاقة بين سلوك فتيات نادي وقت اللياقة وجودة المحتوى الرقمي	77
جدول 25 : اختبار كاي اسكوير للعلاقة بين سلوك فتيات نادي وقت اللياقة وتكرار التعرض للمحتوى الرقمي	78
جدول 26 : اختبار كاي اسكوير للعلاقة بين سلوك فتيات نادي وقت اللياقة والتفاعل مع المحتوى الرقمي	80
جدول 27 : اختبار التباين الأحادي	81
جدول 28 : ملخص نموذج معامل بايز	81
جدول 29 : التحليل الإحصائي لاختبار الفرضية: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المحتوى الرقمي وسلوك فتيات نادي وقت اللياقة في الرياض.	82
جدول 30 : اختبار تي للعينة الواحدة للفرضية: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المحتوى الرقمي وسلوك فتيات نادي وقت اللياقة في الرياض.	82
جدول 31 : حجم التأثير في العينة الواحدة للفرضية: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المحتوى الرقمي وسلوك فتيات نادي وقت اللياقة في الرياض.	83
جدول 32 : التحليل الإحصائي لاختبار الفرضية: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين كثافة التعرض للمحتوى الرقمي المتعلق بالصحة واللياقة وسلوك فتيات نادي وقت اللياقة في الرياض.	83
جدول 33 : اختبار تي للعينة الواحدة للفرضية: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين كثافة التعرض للمحتوى الرقمي المتعلق بالصحة واللياقة وسلوك فتيات نادي وقت اللياقة في الرياض.	84
جدول 34 : حجم التأثير في العينة الواحدة للفرضية: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين كثافة التعرض للمحتوى الرقمي المتعلق بالصحة واللياقة وسلوك فتيات نادي وقت اللياقة في الرياض.	84
جدول 35 : التحليل الإحصائي لاختبار الفرضية: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين نوع المحتوى الرقمي (تعليمي، ترفيهي، ترفيهي، إعلاني) وسلوك فتيات نادي وقت اللياقة.	85
جدول 36 : اختبار تي للعينة الواحدة للفرضية: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين نوع المحتوى الرقمي (تعليمي، ترفيهي، ترفيهي، إعلاني) وسلوك فتيات نادي وقت اللياقة.	85
جدول 37 : حجم التأثير في العينة الواحدة للفرضية: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين نوع المحتوى الرقمي (تعليمي، ترفيهي، ترفيهي، إعلاني) وسلوك فتيات نادي وقت اللياقة.	86

- جدول 38 : التحليل الإحصائي لاختبار الفرضية: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجة التفاعل مع المحتوى الرقمي وسلوك فتيات نادي وقت اللياقة في الرياض. 86
- جدول 39 : اختبار تي للعينة الواحدة للفرضية: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجة التفاعل مع المحتوى الرقمي وسلوك فتيات نادي وقت اللياقة في الرياض. 87
- جدول 40 : حجم التأثير في العينة الواحدة للفرضية: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجة التفاعل مع المحتوى الرقمي وسلوك فتيات نادي وقت اللياقة في الرياض. 87
- جدول 41 : التحليل الإحصائي لاختبار الفرضية: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى مصداقية المحتوى الرقمي المدرك وسلوك فتيات نادي وقت اللياقة. 88
- جدول 42 : اختبار تي للعينة الواحدة للفرضية: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى مصداقية المحتوى الرقمي المدرك وسلوك فتيات نادي وقت اللياقة. 88
- جدول 43 : حجم التأثير في العينة الواحدة للفرضية: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى مصداقية المحتوى الرقمي المدرك وسلوك فتيات نادي وقت اللياقة. 89
- جدول 44 : التحليل الإحصائي لاختبار الفرضية: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين متابعة المؤثرات في مجال اللياقة البدنية وتغيير السلوك الصحي والرياضي لدى فتيات نادي وقت اللياقة في الرياض. 89
- جدول 45 : اختبار تي للعينة الواحدة للفرضية: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين متابعة المؤثرات في مجال اللياقة البدنية وتغيير السلوك الصحي والرياضي لدى فتيات نادي وقت اللياقة في الرياض. 90
- جدول 46 : حجم التأثير في العينة الواحدة للفرضية: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين متابعة المؤثرات في مجال اللياقة البدنية وتغيير السلوك الصحي والرياضي لدى فتيات نادي وقت اللياقة في الرياض. 90

فهرس الأشكال

- شكل توضيحي 1 : التمثيل البياني لعمر المشاركين في التجربة 53
- شكل توضيحي 2 : التمثيل البياني لجنس المشاركين في التجربة 54
- شكل توضيحي 3 : التمثيل البياني للدرجة العلمية 55
- شكل توضيحي 4 : التمثيل البياني لمساهمة المحتوى الرقمي في تحسين التزامي بممارسة التمارين 56
- شكل توضيحي 5 : التمثيل البياني لمساعدة المحتوى الرقمي في تبني سلوك صحي أفضل 57
- شكل توضيحي 6 : التمثيل البياني للاعتقاد أن المحتوى الرقمي يؤثر بشكل مباشر على نمط الحياة الرياضي 58
- شكل توضيحي 7 : التمثيل البياني لزيادة المحتوى الرقمي من الدافعية للاستمرار في ممارسة التمارين 60
- شكل توضيحي 8 : التمثيل البياني لمساهمة المحتوى الرقمي في تحسين الالتزام بممارسة التمارين 61
- شكل توضيحي 9 : التمثيل البياني لتميُّز المحتوى الرقمي المتعلق بالصحة واللياقة بالوضوح وسهولة الفهم 62
- شكل توضيحي 10 : التمثيل البياني لاحتواء المحتوى الرقمي على معلومات موثوقة ومفيدة 63
- شكل توضيحي 11 : التمثيل البياني لمساهمة المحتوى الجذاب في زيادة الاهتمام بمتابعة التمارين 64
- شكل توضيحي 12 : التمثيل البياني لمساعدة المحتوى الرقمي في توضيح طرق التمارين بشكل صحيح 66
- شكل توضيحي 13 : التمثيل البياني لمتابعة المحتوى الرقمي المتعلق باللياقة البدنية بشكل يومي 67
- شكل توضيحي 14 : التمثيل البياني لإمضاء وقتاً طويلاً في مشاهدة محتوى اللياقة عبر الإنترنت 68
- شكل توضيحي 15 : التمثيل البياني للحرص على متابعة الحسابات المتخصصة في التمارين والصحة 69
- شكل توضيحي 16 : التمثيل البياني لزيادة الاهتمام باللياقة كلما زاد التعرض للمحتوى الرقمي 70
- شكل توضيحي 17 : التمثيل البياني للقيام بالتفاعل مع محتوى اللياقة عبر الإعجاب أو التعليق 71
- شكل توضيحي 18 : التمثيل البياني لمشاركة المحتوى المفيد مع الصديقات 73
- شكل توضيحي 19 : التمثيل البياني لمحاولة تطبيق التمارين التي تُشاهد في المحتوى الرقمي 74
- شكل توضيحي 20 : التمثيل البياني لمناقشة المعلومات الصحية مع الآخرين بعد مشاهدتها 75
- شكل توضيحي 21 : المقاييس المتماثلة لتحليل الجداول المتقاطعة للعلاقة بين سلوك فتيات نادي وقت اللياقة وجودة المحتوى الرقمي 77

شكل توضيحي 22 : المقاييس المتماثلة لتحليل الجداول المتقاطعة للعلاقة بين سلوك فتيات نادي وقت اللياقة وتكرار التعرض

79 للمحتوى الرقمي

شكل توضيحي 23 : المقاييس المتماثلة لتحليل الجداول المتقاطعة للعلاقة بين سلوك فتيات نادي وقت اللياقة والتفاعل مع

80 المحتوى الرقمي

ملخص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر المحتوى الرقمي على سلوك فتيات نادي وقت اللياقة في مدينة الرياض، وذلك من خلال تحليل مدى تأثير جودة المحتوى الرقمي، وتكرار التعرض له، والتفاعل معه في تشكيل السلوك الرياضي والصحي لدى أفراد العينة. وتندرج هذه الدراسة ضمن البحوث الوصفية التحليلية التي تعتمد على المنهج الكمي، حيث تم استخدام الاستبانة كأداة رئيسية لجمع البيانات من عينة ميدانية بلغت (255) مفردة من فتيات نادي وقت اللياقة في الرياض. وقد توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج، أبرزها وجود تأثير إيجابي للمحتوى الرقمي على السلوك الرياضي والصحي للفتيات، حيث تبين أن جودة المحتوى الرقمي تساهم في تعزيز الالتزام بالأنشطة الرياضية، كما أن تكرار التعرض للمحتوى الرقمي يؤدي إلى ترسيخ السلوكيات الصحية، في حين أن التفاعل مع المحتوى الرقمي يعزز من مستوى الدافعية والاستمرارية في ممارسة الرياضة. كما أظهرت النتائج أن التأثير يكون أكثر فاعلية عند اجتماع هذه العوامل معًا. وفي ضوء هذه النتائج، أوصت الدراسة بضرورة تحسين جودة المحتوى الرقمي المتعلق باللياقة والصحة، وزيادة الاعتماد على المصادر الموثوقة في إنتاجه، مع تعزيز التفاعل الإيجابي من خلال حملات توعوية رقمية موجهة لفتيات الأندية الرياضية. كما أوصت بضرورة رفع مستوى الوعي الرقمي لدى المستخدمين لضمان الاستفادة الإيجابية من المحتوى المتداول عبر المنصات الرقمية.

الكلمات المفتاحية: المحتوى الرقمي، السلوك الرياضي، فتيات الأندية الرياضية، نادي وقت اللياقة، التفاعل الرقمي،

جودة المحتوى، اللياقة البدنية.

Abstract

This study aimed to identify the impact of digital content on the behavior of girls at Fitness Time Club in Riyadh. It analyzed the influence of the quality of digital content, the frequency of exposure to it, and interaction with it on shaping the athletic and health behaviors of the sample. This study falls under the category of descriptive-analytical research, employing a quantitative approach. A questionnaire was used as the primary data collection tool from a field sample of 255 girls at Fitness Time Club in Riyadh. The study yielded several results, most notably a positive impact of digital content on the girls' athletic and health behaviors. The quality of digital content was found to contribute to increased commitment to sports activities, while repeated exposure to digital content reinforces healthy behaviors. Interaction with digital content, on the other hand, enhances motivation and consistency in exercising. The results also indicated that the impact is most pronounced when these factors are combined. In light of these findings, the study recommended improving the quality of digital fitness and health content, increasing reliance on credible sources for its production, and promoting positive engagement through targeted digital awareness campaigns for girls in sports clubs. It also recommended raising the level of digital literacy among users to ensure the positive use of content shared across digital platforms.

Keywords: Digital content, sports behavior, girls in sports clubs, Fitness Time club, digital engagement, content quality, physical fitness.

الفصل الأول

شهد العالم في العقود الأخيرة تطورًا متسارعًا في مجال التكنولوجيا الرقمية، انعكس بشكل مباشر على أنماط الحياة اليومية للأفراد، وأساليب تفاعلهم مع المعلومات والمحتوى الإعلامي. وقد أدى هذا التطور إلى بروز ما يُعرف بالمحتوى الرقمي بوصفه أحد أهم الأدوات المؤثرة في تشكيل السلوكيات والاتجاهات، لا سيما لدى الفئات الشابة والنساء اللاتي أصبحن أكثر انخراطًا في البيئة الرقمية من خلال منصات التواصل الاجتماعي والتطبيقات الإلكترونية المختلفة¹.

أصبح المحتوى الرقمي يشكل عنصرًا فاعلاً في توجيه سلوك الأفراد في مجالات متعددة، من بينها السلوك الصحي والرياضي، حيث لم يعد الاهتمام باللياقة البدنية مقتصرًا على الممارسة الفعلية داخل الأندية الرياضية فقط، بل امتد ليشمل التأثيرات التي يفرضها المحتوى الرقمي المتعلق بأساليب التدريب، وأنظمة التغذية، ونمط الحياة الصحي. ويظهر هذا التأثير بوضوح لدى فئات محددة مثل فتيات الأندية الرياضية، اللواتي يتعرضن بشكل مستمر لمحتوى رقمي متنوع عبر منصات التواصل الاجتماعي والتطبيقات المتخصصة في اللياقة والصحة².

تبرز أهمية دراسة أثر المحتوى الرقمي على سلوك فتيات الأندية الرياضية، وبشكل خاص فتيات نادي وقت اللياقة في مدينة الرياض، باعتباره أحد الأندية الرياضية المنتشرة التي تستقطب شريحة واسعة من النساء المهتمات باللياقة البدنية. حيث يُتوقع أن يسهم المحتوى الرقمي في تشكيل أنماط سلوكهن الرياضية والغذائية، سواء من خلال التحفيز على ممارسة التمارين، أو تبني عادات صحية جديدة، أو حتى تغيير الاتجاهات نحو مفهوم اللياقة وجودة الحياة³.

كما تأتي هذه الدراسة في إطار الاهتمام المتزايد بفهم العلاقة بين الإعلام الرقمي والسلوك الإنساني، خاصة في البيئات الاجتماعية المعاصرة التي أصبحت فيها التكنولوجيا جزءًا أساسيًا من الحياة اليومية. ومن هنا، تسعى هذه الدراسة إلى تحليل طبيعة تأثير المحتوى الرقمي على سلوك فتيات نادي وقت اللياقة في الرياض، من خلال دراسة ميدانية تهدف إلى الكشف عن

¹ Adhiorso, D. S. (2019). The Impact of Digital Technology to Change People's Behavior in Using the Media. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/333983141_The_Impact_of_Digital_Technology_to_Change_People's_Behavior_in_Using_the_Media

² Sundaram, M. (2023). The impact of digital technology, social media, and artificial intelligence on cognitive functions: a review. Retrieved from <https://www.frontiersin.org/journals/cognition/articles/10.3389/fcogn.2023.1203077/full>

³ Pongrac, D. (2025). Digital Competences of Digital Natives: Measuring Skills in the Modern Technology Environment. Retrieved from <https://www.mdpi.com/2227-9709/12/1/23>

مدى هذا التأثير واتجاهاته، بما يساهم في تقديم رؤية علمية تساعد في فهم أعمق لدور المحتوى الرقمي في تشكيل السلوك الصحي والرياضي لدى هذه الفئة.

مشكلة الدراسة

في ظل التحولات الرقمية المتسارعة التي يشهدها العالم المعاصر، أصبح المحتوى الرقمي بمختلف أنواعه—بما في ذلك منصات التواصل الاجتماعي، والتطبيقات المتخصصة في اللياقة البدنية، والمواقع الإلكترونية—أحد العوامل المؤثرة بشكل مباشر في تشكيل أنماط السلوك الفردي، ولا سيما لدى فئة الفتيات. وقد أسهم هذا الانتشار في إعادة تشكيل المفاهيم المرتبطة بالصحة، واللياقة، وصورة الجسد، من خلال ما يتم تداوله من معلومات ونماذج ومعايير قد لا تستند دائمًا إلى أسس علمية دقيقة. وفي هذا السياق، تبرز أهمية دراسة أثر هذا المحتوى على فتيات الأندية الرياضية، وبخاصة نادي وقت اللياقة في مدينة الرياض، بوصفه بيئة تطبيقية تضم شريحة واسعة من الفتيات المهتمات بالنشاط البدني. وتكمن مشكلة الدراسة في غياب الفهم العلمي الدقيق لطبيعة العلاقة بين التعرض للمحتوى الرقمي وأنماط السلوك المرتبطة بالممارسة الرياضية والغذائية والنفسية لدى فتيات النادي، بالإضافة إلى محدودية الدراسات الميدانية التي تناولت هذا الموضوع في البيئة المحلية، الأمر الذي يستدعي إجراء دراسة منهجية للكشف عن أبعاد هذا التأثير وتحديد اتجاهاته.

- المشكلات المترتبة على مشكلة الدراسة:

احتمالية تأثر الفتيات بمحتوى رقمي غير موثوق أو غير دقيق فيما يتعلق بالتمارين الرياضية أو الأنظمة الغذائية، مما قد ينعكس سلبًا على صحتهن البدنية؛ تصاعد ظاهرة المقارنة الاجتماعية الناتجة عن متابعة النماذج المثالية المعروضة رقميًا، وما يترتب عليها من آثار نفسية مثل انخفاض تقدير الذات أو اضطراب صورة الجسد؛ الاعتماد المتزايد على المصادر الرقمية بدلًا من التوجيه المهني المباشر داخل النادي؛ تباين مستوى الوعي الرقمي لدى الفتيات في تقييم مصداقية المحتوى؛ إضافة إلى تأثير هذا المحتوى على مستوى الدافعية والالتزام بممارسة النشاط البدني، سواء بشكل إيجابي أو سلبي⁴.

بناءً على المشكلة الرئيسية للدراسة يكمن السؤال الرئيسي للدراسة فيما يلي: ما أثر المحتوى الرقمي على سلوك فتيات نادي

وقت اللياقة في مدينة الرياض؟

⁴ Yustisia, I. R. (2023). The Transformation of Digital Technology: Its Impact on Human Communication. doi:DOI:10.11594/futscipress39m

أهمية الدراسة

- الأهمية العلمية

تنبع الأهمية العلمية لهذه الدراسة من كونها تساهم في توسيع نطاق المعرفة المتعلقة بتأثير المحتوى الرقمي على السلوك الإنساني، وبخاصة في المجال الرياضي والصحي الذي لا يزال بحاجة إلى مزيد من الدراسات المتخصصة. إذ تركز الدراسة على تحليل العلاقة بين التعرض للمحتوى الرقمي والسلوك الفعلي لفئة محددة من المجتمع، وهي فتيات نادي وقت اللياقة في الرياض، مما يتيح فهماً أعمق لكيفية انتقال التأثيرات الرقمية من مستوى الإدراك إلى مستوى السلوك. كما تساهم الدراسة في إثراء الأدبيات العلمية التي تتناول الإعلام الرقمي وعلاقته بأنماط الحياة الصحية، من خلال تقديم بيانات ميدانية يمكن الاستفادة منها في بناء تصورات نظرية أكثر دقة حول دور المحتوى الرقمي في تشكيل السلوك الرياضي. وتكتسب الدراسة أهميتها أيضاً من كونها تتناول فئة نسائية في سياق رياضي، وهو مجال ما يزال بحاجة إلى مزيد من البحث والتحليل في البيئات العربية، مما يعزز من قيمتها العلمية وإمكانية الاستفادة منها في دراسات لاحقة⁵.

- الأهمية العملية

تتمثل الأهمية العملية لهذه الدراسة في قدرتها على تقديم نتائج يمكن الاستفادة منها في تطوير استراتيجيات توعوية وصحية تستهدف فتيات الأندية الرياضية، وبخاصة في مدينة الرياض. حيث تساعد النتائج في فهم طبيعة المحتوى الرقمي الأكثر تأثيراً على سلوكهن الرياضي والغذائي، مما يمكن الجهات المعنية بالأندية الرياضية والمؤسسات الصحية من تصميم برامج رقمية أكثر فاعلية في تعزيز السلوك الصحي. كما تساهم الدراسة في دعم صناع القرار ومدربي اللياقة البدنية في فهم كيفية توظيف المحتوى الرقمي بشكل إيجابي لتحفيز الالتزام بالتمارين الرياضية وتحسين جودة الحياة. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تساعد نتائج الدراسة في توجيه صانعي المحتوى الرقمي نحو إنتاج مواد أكثر مسؤولية وفاعلية في دعم السلوكيات الصحية، بما ينعكس إيجاباً على فئة فتيات نادي وقت اللياقة في الرياض، ويعزز من انتشار ثقافة اللياقة البدنية بشكل علمي ومدروس⁶.

⁵ Navarro-Lucena, F. (2025). Levelling up esports research: Mapping the past, present, and future of a thriving digital arena. Retrieved from <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2211266925000374>

⁶ Popek, A. (2024). The Role of Social Media in Increasing Interest in Sport and Physical Activity. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/385934207_The_Role_of_Social_Media_in_Increasing_Interest_in_Sport_and_Physical_Activity

أهداف الدراسة

الهدف الرئيسي للدراسة

- يتمثل الهدف الرئيسي لهذه الدراسة في التعرف على أثر المحتوى الرقمي على سلوك فتيات نادي وقت اللياقة في مدينة الرياض، من حيث مدى تأثيره في تشكيل سلوكهن الرياضي والصحي، وتحديد طبيعة هذا التأثير واتجاهاته.

الأهداف الفرعية:

1. التعرف على مدى تعرض فتيات النادي للمحتوى الرقمي المرتبط باللياقة والصحة .
2. قياس طبيعة المحتوى الرقمي الأكثر تأثيراً على سلوك فتيات نادي وقت اللياقة .
3. تحليل العلاقة بين متابعة المحتوى الرقمي والالتزام بالسلوك الرياضي المنتظم .
4. الكشف عن أثر المحتوى الرقمي في تغيير العادات الغذائية والصحية لدى فتيات النادي .
5. تحديد دور المحتوى الرقمي في تعزيز الدافعية لممارسة الأنشطة الرياضية.

تساؤلات الدراسة

التساؤل الرئيسي للدراسة

- ما أثر المحتوى الرقمي على سلوك فتيات نادي وقت اللياقة في مدينة الرياض؟

التساؤلات الفرعية:

1. ما مدى تعرض فتيات النادي للمحتوى الرقمي المتعلق باللياقة والصحة؟
2. ما طبيعة المحتوى الرقمي الأكثر متابعة من قبل فتيات نادي وقت اللياقة؟
3. هل توجد علاقة بين متابعة المحتوى الرقمي والالتزام بالسلوك الرياضي؟
4. ما مدى تأثير المحتوى الرقمي في تغيير العادات الصحية والغذائية لدى الفتيات؟
5. كيف يسهم المحتوى الرقمي في رفع مستوى الدافعية نحو ممارسة الرياضة؟

فرضيات الدراسة

الفرضية الرئيسية للدراسة

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التعرض للمحتوى الرقمي وسلوك فتيات نادي وقت اللياقة في مدينة الرياض.

الفرضيات الفرعية:

1. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين كثافة التعرض للمحتوى الرقمي والسلوك الرياضي المنتظم .
2. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين نوعية المحتوى الرقمي المتابع وتغيير العادات الصحية .
3. يؤثر المحتوى الرقمي إيجابيًا على مستوى الدافعية لممارسة الرياضة لدى فتيات النادي .
4. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين متابعة محتوى اللياقة عبر المنصات الرقمية وتحسين نمط الحياة الصحي .
5. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السلوك الرياضي تعزى لاختلاف مستوى التعرض للمحتوى الرقمي.

النظرية العلمية المتبعة لإعداد البحث

يمثل الإطار النظري في هذه الدراسة الأساس التفسيري الذي يساعد على فهم العلاقة بين المحتوى الرقمي وسلوك فتيات نادي وقت اللياقة في مدينة الرياض، حيث تم الاعتماد على مجموعة من النظريات العلمية التي تفسر كيفية تأثير الوسائط الإعلامية الرقمية في تشكيل السلوك الإنساني. ويأتي هذا التوجه في ظل التحولات الكبيرة التي يشهدها الإعلام الرقمي، والذي أصبح عنصراً فاعلاً في توجيه أنماط الحياة والسلوكيات اليومية، خصوصاً في المجالات الصحية والرياضية.

- نظرية التعلم الاجتماعي

تُعد نظرية التعلم الاجتماعي من أهم النظريات التي اعتمدت عليها الدراسة، حيث تفترض أن الأفراد يتعلمون السلوكيات من خلال الملاحظة والتقليد والنمذجة، خاصة عند تعرضهم لنماذج سلوكية يتم تقديمها بشكل متكرر وجذاب. وفي سياق هذه الدراسة، يتعرض أفراد العينة من فتيات نادي وقت اللياقة لمحتوى رقمي يعرض نماذج لممارسات رياضية وغذائية صحية، مما قد يدفعهن إلى تقليد هذه السلوكيات وتبنيها في حياتهن اليومية. ويعزز هذا التفاعل فكرة أن المحتوى الرقمي لا يقتصر على نقل المعلومات، بل يمتد ليصبح أداة تعليمية وسلوكية مؤثرة⁷.

⁷ Moon, J.-W. (2022). Uses and Gratifications Motivations and Their Effects on Attitude and e-Tourist Satisfaction: A Multilevel Approach. Retrieved from <https://www.mdpi.com/2673-5768/3/1/9>

- نظرية الاستخدامات والإشباع

تفسر نظرية الاستخدامات والإشباع سلوك الأفراد تجاه الوسائل الإعلامية من خلال التركيز على دوافع الاستخدام والإشباع المتحققة منها. وفي إطار هذه الدراسة، يمكن فهم توجه فتيات النادي نحو المحتوى الرقمي المتعلق باللياقة والصحة باعتباره سلوكًا هادفًا يسعى إلى تحقيق إشباع معرفي أو تحفيزي أو ترفيهي. فبعض الفتيات قد يستخدمن هذا المحتوى للحصول على معلومات حول التمارين الرياضية، بينما يسعى البعض الآخر إلى التحفيز أو تحسين نمط حياتهن الصحي، مما ينعكس على سلوكهن داخل النادي الرياضي⁸.

- نظرية التأثير الإقناعي للإعلام

تركز نظرية التأثير الإقناعي على قدرة الرسائل الإعلامية على تغيير الاتجاهات والسلوكيات من خلال أساليب الإقناع المختلفة، مثل التكرار، والجاذبية البصرية، واستخدام المؤثرين. وفي سياق المحتوى الرقمي، يظهر هذا التأثير بوضوح من خلال الفيديوهات التدريبية، ونصائح اللياقة، وتجارب الأشخاص الناجحين في تغيير نمط حياتهم. ويمكن أن يؤدي هذا النوع من المحتوى إلى إقناع فتيات نادي وقت اللياقة بتبني سلوكيات جديدة تتعلق بالتمارين أو التغذية أو الالتزام بالأنشطة الرياضية⁹.

- أهمية التكامل بين النظريات في تفسير الظاهرة

إن الاعتماد على أكثر من نظرية علمية في هذه الدراسة يتيح فهمًا أكثر شمولية لتأثير المحتوى الرقمي على السلوك، حيث تفسر نظرية التعلم الاجتماعي جانب اكتساب السلوك من خلال النمذجة، بينما تركز نظرية الاستخدامات والإشباع على دوافع التعرض للمحتوى، في حين توضح نظرية التأثير الإقناعي كيفية تغيير الاتجاهات والسلوكيات. ويؤدي هذا التكامل النظري إلى

⁸ Aksoy, E. (2025). Social Media Use Motives Explained by Uses and Gratifications Theory. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/390282472_Social_Media_Use_Motives_Explained_by_Uses_and_Gratifications_Theory

⁹ Author, W. B. (2025). "Binge delivery" behaviors among digital natives: a phygital exploration of status, empowerment, and vulnerability. Retrieved from <https://www.emerald.com/qmr/article/28/5/941/1308890/Binge-delivery-behaviors-among-digital-natives-a>

بناء إطار تفسيري متكامل يساعد في فهم كيفية تأثير المحتوى الرقمي على سلوك فتيات نادي وقت اللياقة في الرياض، خاصة في ظل الانتشار الواسع للثقافة الرقمية وتأثيرها المتزايد على أنماط الحياة الصحية والرياضية¹⁰.

أسباب اختبار موضوع الدراسة

تم اختيار موضوع هذه الدراسة لعدة أسباب علمية وموضوعية، يمكن توضيحها في النقاط التالية:

- الانتشار الواسع للمحتوى الرقمي المرتبط باللياقة والصحة عبر منصات التواصل الاجتماعي، وتأثيره المتزايد على سلوك الأفراد.
- أهمية دراسة العلاقة بين الإعلام الرقمي والسلوك الرياضي في ظل التحولات الرقمية التي يشهدها المجتمع.
- تزايد اهتمام فئة النساء بممارسة الرياضة والاشتراك في الأندية الرياضية مثل نادي وقت اللياقة في الرياض.
- الحاجة إلى فهم مدى تأثير المحتوى الرقمي على تغيير العادات الصحية والرياضية لدى الفتيات.
- ندرة الدراسات العربية التي تناولت تأثير المحتوى الرقمي على السلوك الرياضي بشكل ميداني دقيق.
- إبراز دور الإعلام الرقمي في تعزيز أنماط الحياة الصحية وتحفيز السلوك الإيجابي.
- الاستفادة من نتائج الدراسة في تطوير برامج توعوية رقمية موجهة لفئة الفتيات في الأندية الرياضية.
- دعم صانعي المحتوى الرقمي ببيانات علمية تساعد في إنتاج محتوى أكثر تأثيراً وإيجابية.

¹⁰ Mukhalalati, B. (2022). Applications of social theories of learning in health professions education programs: A scoping review. Retrieved from <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9367215/>

الفصل الثاني:

الفصل المنهجي

للدراصة

يمثل هذا الفصل أحد أهم المراحل التطبيقية في هذه الدراسة، إذ ينتقل من الجانب النظري الذي تناول المفاهيم والأطر الفكرية إلى الجانب الميداني الذي يوضح كيفية تنفيذ البحث على أرض الواقع. ويُعد هذا الانتقال خطوة أساسية في البحوث العلمية، لأنه يوضح الكيفية التي تم بها اختبار الفرضيات وجمع البيانات وتحويلها إلى نتائج قابلة للتحليل والتفسير. وفي ضوء ذلك، يهدف هذا الفصل إلى تقديم صورة واضحة ومنظمة عن الإجراءات العلمية التي تم اتباعها لدراسة أثر المحتوى الرقمي على سلوك فتيات نادي وقت اللياقة في مدينة الرياض.

ويُعد هذا الفصل بتوضيح الأسلوب العلمي المتبع في تنفيذ الدراسة، من حيث تحديد الطريقة الأنسب لجمع البيانات بما يتناسب مع طبيعة الموضوع وأهدافه، مع مراعاة الدقة والموضوعية في اختيار الإجراءات البحثية. كما يركز على وصف المجتمع الذي أُجريت عليه الدراسة، والذي يتمثل في فتيات نادي وقت اللياقة، باعتبارهن الفئة الأكثر ارتباطاً بموضوع التأثير الرقمي على السلوك الرياضي والصحي، بالإضافة إلى توضيح الخصائص العامة التي تميز هذا المجتمع وتجعله مناسباً للدراسة. كما يتناول الفصل توضيح كيفية اختيار الأفراد المشاركين في الدراسة بشكل يعكس طبيعة المجتمع الأصلي، مع بيان الأسس التي تم الاعتماد عليها في تحديد العدد المناسب لهم، بما يضمن تمثيلاً علمياً دقيقاً يساعد في الوصول إلى نتائج يمكن الاعتماد عليها. ويُعد هذا الجانب من الجوانب المهمة في الدراسات الكمية، لأنه يرتبط بمدى قوة النتائج وإمكانية تعميمها على المجتمع المستهدف.

يوضح الفصل الخطوات العملية التي تم اتباعها في جمع البيانات من الميدان، بدءاً من إعداد الأداة البحثية، مروراً بتوزيعها وجمعها، وانتهاءً بتهيئة البيانات للتحليل الإحصائي. كما يتناول الحدود التي تم في إطارها إجراء الدراسة من حيث الزمان والمكان والفئة المستهدفة، بما يحدد الإطار العام الذي سارت فيه عملية البحث ويمنح القارئ تصوراً دقيقاً عن سياق الدراسة. وتكمن أهمية هذا الفصل في كونه يمثل الركيزة الأساسية التي تُبنى عليها مصداقية الدراسة، حيث يوضح بدقة كيفية تنفيذ البحث ميدانياً، مما يعزز من الشفافية العلمية و يتيح إمكانية تقييم الإجراءات المتبعة. كما يساعد في تفسير النتائج لاحقاً من خلال ربطها بالسياق الواقعي الذي جُمعت فيه البيانات، الأمر الذي يساهم في تقديم فهم أعمق وأكثر دقة لطبيعة تأثير المحتوى الرقمي على سلوك فتيات نادي وقت اللياقة في الرياض.

مجتمع البحث

1. تعريف مجتمع البحث

يقصد بمجتمع البحث الإطار العام الذي تُستمد منه البيانات الميدانية في الدراسة، ويشمل جميع الأفراد الذين تتوافر فيهم الخصائص المشتركة المرتبطة بموضوع البحث. وفي هذه الدراسة يتمثل مجتمع البحث في فتيات نادي وقت اللياقة في مدينة الرياض، باعتبارهن الفئة المستهدفة التي تتعرض بشكل مباشر أو غير مباشر للمحتوى الرقمي المتعلق باللياقة البدنية والصحة، مما يجعلهن محورًا مناسبًا لدراسة أثر هذا المحتوى على سلوكهن الرياضي والصحي.

2. خصائص مجتمع البحث

يتسم مجتمع البحث بعدة خصائص مهمة، من أبرزها الانخراط الفعّال في الأنشطة الرياضية داخل الأندية، والاهتمام المتزايد باللياقة البدنية وتحسين نمط الحياة الصحي. كما أن أغلب أفراد هذا المجتمع من الفئة الشابة التي تعتمد بشكل كبير على منصات التواصل الاجتماعي والتطبيقات الرقمية في الحصول على المعلومات المتعلقة بالتمارين الرياضية والتغذية الصحية. ويتميز هذا المجتمع أيضًا بارتفاع مستوى التفاعل مع المحتوى الرقمي، سواء من خلال متابعة المدربين والمؤثرين في مجال اللياقة، أو تطبيق الإرشادات والنصائح المقدمة عبر الوسائط الرقمية، مما يجعله مجتمعًا مناسبًا لدراسة تأثير الإعلام الرقمي على السلوك.

3. أهمية اختيار مجتمع البحث

تنبع أهمية اختيار فتيات نادي وقت اللياقة في الرياض كمجتمع للدراسة من كونهن يمثلن شريحة نشطة وواعية في مجال الصحة واللياقة البدنية، إضافة إلى كونهن أكثر عرضة للتأثر بالمحتوى الرقمي المتخصص في هذا المجال. كما أن هذا المجتمع يعكس بشكل واقعي العلاقة بين الاستخدام الرقمي والسلوك الرياضي، مما يساعد في فهم طبيعة التأثيرات التي قد تحدثها المنصات الرقمية على العادات الصحية. ويسهم هذا الاختيار في تقديم نتائج دقيقة يمكن الاستفادة منها في تطوير برامج توعوية وصحية موجهة لهذه الفئة، سواء داخل الأندية الرياضية أو عبر المنصات الرقمية.

4. نطاق مجتمع البحث

يقتصر مجتمع البحث على فتيات نادي وقت اللياقة في مدينة الرياض دون غيرهن من الفئات الأخرى، وذلك لضمان التركيز على بيئة محددة تتوافر فيها خصائص متجانسة تساعد في تحليل الظاهرة المدروسة بشكل أدق. ويهدف هذا التحديد إلى دراسة

التأثير الفعلي للمحتوى الرقمي داخل سياق رياضي منظم، مما يتيح فهمًا أعمق لكيفية تشكل السلوك الرياضي والصحي لدى هذه الفئة في ضوء تعرضها المستمر للمحتوى الرقمي.

المنهجية وطرق البحث

تعتمد هذه الدراسة على المنهج الكمي بوصفه الإطار العلمي المناسب لتحليل أثر المحتوى الرقمي على سلوك فتيات نادي وقت اللياقة في مدينة الرياض، حيث يقوم هذا المنهج على جمع بيانات رقمية قابلة للقياس والتحليل الإحصائي، بهدف اختبار العلاقات بين المتغيرات وقياس درجة تأثيرها بشكل موضوعي ودقيق. ويُعد المنهج الكمي من أكثر المناهج استخدامًا في الدراسات التي تتناول الظواهر السلوكية، لأنه يتيح إمكانية تحويل الظواهر الاجتماعية إلى أرقام ومؤشرات يمكن تحليلها واستنتاج نتائج علمية منها، مما يعزز من موثوقية الدراسة وقابليتها للتعميم.

1. ملاءمة المنهج الكمي لطبيعة الدراسة

تنبع أهمية استخدام المنهج الكمي في هذه الدراسة من طبيعة موضوعها الذي يسعى إلى قياس أثر المحتوى الرقمي على السلوك، وهو ما يتطلب أدوات قياس دقيقة تسمح بتحديد قوة العلاقة بين المتغيرات. فدراسة السلوك الرياضي والصحي لفتيات نادي وقت اللياقة تتطلب جمع بيانات قابلة للتحليل الإحصائي، وليس مجرد وصف ظاهرة أو تفسيرها بشكل نظري. كما أن هذا المنهج يساعد في تقليل التحيز الشخصي، ويتيح الوصول إلى نتائج يمكن الاعتماد عليها في تفسير مدى تأثير المحتوى الرقمي على السلوك الفعلي للفتيات.

2. أدوات جمع البيانات في المنهج الكمي

يعتمد المنهج الكمي في هذه الدراسة بشكل أساسي على أداة الاستبانة، التي تُعد من أكثر الأدوات شيوعًا في البحوث الاجتماعية. حيث يتم تصميم الاستبانة بطريقة علمية تتضمن مجموعة من الأسئلة المغلقة التي تقيس المتغيرات المختلفة مثل جودة المحتوى الرقمي، تكرار التعرض له، مستوى التفاعل معه، وأثره على السلوك الرياضي والصحي. وتُصاغ الأسئلة وفق مقاييس كمية مثل مقياس ليكرت، بما يسمح بتحويل الإجابات إلى بيانات رقمية قابلة للتحليل الإحصائي.

3. خطوات تطبيق المنهج الكمي في الدراسة

تمر عملية تطبيق المنهج الكمي بعدة خطوات منظمة تبدأ بتحديد مشكلة الدراسة وصياغة الفرضيات، ثم تحديد المتغيرات وتحويلها إلى مؤشرات قابلة للقياس. يلي ذلك تصميم أداة الاستبانة والتأكد من صدقها وثباتها، ثم توزيعها على عينة الدراسة

من فتيات نادي وقت اللياقة في الرياض. بعد ذلك يتم جمع البيانات وتفريغها، ثم تحليلها باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة لاختبار الفرضيات واستخلاص النتائج.

4. أهمية المنهج الكمي في الدراسة

تتجلى أهمية المنهج الكمي في كونه يوفر نتائج دقيقة وموضوعية يمكن الاعتماد عليها في تفسير العلاقة بين المحتوى الرقمي وسلوك فتيات نادي وقت اللياقة. كما أنه يتيح إمكانية تعميم النتائج على مجتمع الدراسة في حال تم اختيار عينة ممثلة بشكل صحيح، مما يعزز من القيمة العلمية للدراسة. بالإضافة إلى ذلك، يساعد هذا المنهج في تقديم بيانات واضحة يمكن الاستفادة منها في تطوير استراتيجيات توعوية وصحية تستهدف تعزيز السلوك الإيجابي لدى الفتيات في المجال الرياضي.

أدوات الدراسة

1. إعداد أداة جمع البيانات (الاستبانة)

تبدأ عملية جمع البيانات في هذه الدراسة بمرحلة إعداد أداة البحث الأساسية وهي الاستبانة، والتي تُعد الأداة الأكثر ملاءمة للمنهج الكمي في قياس أثر المحتوى الرقمي على سلوك فتيات نادي وقت اللياقة في مدينة الرياض. ويتم تصميم الاستبانة بناءً على أهداف الدراسة وفرضياتها، بحيث تغطي جميع المتغيرات المستقلة مثل جودة المحتوى الرقمي، تكرار التعرض له، والتفاعل معه، إضافة إلى المتغير التابع المتمثل في السلوك الرياضي والصحي. ويُراعى في صياغة الفقرات أن تكون واضحة ومباشرة ومناسبة لمستوى أفراد العينة، مع استخدام مقياس كمي (مثل مقياس ليكرت) لتحويل الاستجابات إلى بيانات رقمية قابلة للتحليل الإحصائي.

2. التحقق من صدق وثبات الأداة

بعد إعداد الاستبانة، يتم عرضها على مجموعة من المحكمين المتخصصين في مجالات الإعلام، وعلم الاجتماع، والبحث العلمي، بهدف التأكد من صدق المحتوى وملاءمة الأسئلة لقياس المتغيرات المستهدفة. كما يتم إجراء اختبار أولي (دراسة استطلاعية) على عينة محدودة من مجتمع الدراسة، وذلك للتأكد من وضوح العبارات وسهولة فهمها، ولقياس مدى ثبات الأداة وإمكانية الاعتماد عليها في جمع البيانات بشكل دقيق. ويسهم هذا الإجراء في تحسين جودة الأداة قبل تطبيقها بشكل نهائي على العينة المستهدفة.

3. تحديد عينة الدراسة وتوزيع الاستبانة

في هذه المرحلة يتم تحديد عينة الدراسة من فتيات نادي وقت اللياقة في مدينة الرياض، وفق أسلوب علمي يضمن تمثيل مجتمع البحث بشكل مناسب. ويتم توزيع الاستبانة إما بشكل إلكتروني أو مباشر داخل النادي، بما يتناسب مع طبيعة الفئة المستهدفة وسهولة الوصول إليها. ويُراعى في عملية التوزيع تحقيق التنوع في خصائص العينة لضمان الحصول على بيانات تعكس الواقع الفعلي لتأثير المحتوى الرقمي على السلوك الرياضي والصحي للفتيات.

4. جمع الاستبانات واسترجاعها

بعد توزيع الاستبانة، يتم متابعة عملية الاستجابة خلال فترة زمنية محددة، مع التأكد من استكمال جميع الفقرات بشكل صحيح. ويتم جمع الاستبانات المسترجعة وفرزها، مع استبعاد الاستبانات غير المكتملة أو غير الصالحة للتحليل، وذلك لضمان جودة البيانات ودقتها. وتُعد هذه المرحلة من المراحل المهمة في البحث الكمي، لأنها تمثل المصدر الأساسي للبيانات التي سيتم تحليلها لاحقًا.

5. إعداد البيانات للتحليل الإحصائي

في المرحلة الأخيرة من خطوات جمع البيانات، يتم تفريغ الاستبانات وإدخال البيانات في برامج التحليل الإحصائي، حيث يتم ترميز الإجابات وتحويلها إلى أرقام قابلة للمعالجة. ويهدف هذا الإجراء إلى تهيئة البيانات لاستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة في اختبار الفرضيات وتحليل العلاقات بين المتغيرات. وتُعد هذه الخطوة تمهيدًا لمرحلة التحليل التي ستكشف عن طبيعة تأثير المحتوى الرقمي على سلوك فتيات نادي وقت اللياقة في الرياض بشكل علمي ودقيق.

خطوات جمع البيانات

1. الإعداد الأولي لأداة جمع البيانات

تبدأ عملية جمع البيانات في هذه الدراسة بمرحلة الإعداد الأولي لأداة الاستبانة، حيث يتم تصميمها وفقًا لأهداف الدراسة وتساؤلاتها، وبما يتوافق مع متغيراتها المستقلة والتابعة. وقد رُوعي في بناء الاستبانة أن تغطي جميع الجوانب المرتبطة بدور منصات التواصل الاجتماعي في تشكيل الوعي المجتمعي بقضايا رؤية السعودية 2030 لدى الشباب السعودي، من خلال صياغة

فقرات واضحة ومحددة تقيس كثافة الاستخدام، ومصداقية المحتوى، والتفاعل الرقمي، ومستوى الوعي. كما يتم التأكد من ملاءمة العبارات لمجتمع الدراسة من حيث اللغة والوضوح، بما يضمن الحصول على بيانات دقيقة وقابلة للتحليل.

2. التحقق من صدق وثبات الأداة

قبل الشروع في التطبيق الميداني، يتم عرض الاستبانة على مجموعة من المحكمين المتخصصين في مجالات الإعلام والبحث العلمي للتأكد من صدق المحتوى ومدى ملاءمة الفقرات لموضوع الدراسة. كما يتم إجراء اختبار تجريبي (دراسة استطلاعية) على عينة صغيرة من مجتمع البحث، بهدف قياس مدى وضوح الأسئلة والتأكد من ثبات الأداة وإمكانية الاعتماد عليها في جمع البيانات. وتساعد هذه الخطوة في تحسين جودة الاستبانة وتعديل أي ملاحظات قد تظهر قبل التطبيق النهائي.

3. تحديد عينة الدراسة وتوزيع الاستبانة

بعد التأكد من جاهزية الأداة، يتم تحديد عينة الدراسة من الشباب السعودي المستخدمين لمنصات التواصل الاجتماعي، وفقاً لمعايير علمية تضمن تمثيل مجتمع البحث بشكل مناسب. ثم يتم توزيع الاستبانة على أفراد العينة إما بشكل إلكتروني عبر منصات التواصل الاجتماعي أو عبر وسائل رقمية أخرى، بما يتناسب مع طبيعة الدراسة الرقمية. ويُراعى في هذه المرحلة تنوع المشاركين من حيث الخصائص الديموغرافية لضمان شمولية البيانات المتعلقة بتأثير منصات التواصل الاجتماعي على الوعي بقضايا رؤية السعودية 2030.

4. جمع البيانات واسترجاع الاستبانات

تتم عملية جمع البيانات خلال فترة زمنية محددة يتم خلالها متابعة استجابات المشاركين والتأكد من اكتمال الإجابات وصلاحيها للتحليل. كما يتم استبعاد الاستبانات غير المكتملة أو غير الصالحة لضمان جودة البيانات النهائية. وتُعد هذه المرحلة من أهم المراحل في البحث الكمي، لأنها تمثل الأساس الذي تُبنى عليه نتائج الدراسة وتحليلها الإحصائي.

5. إعداد البيانات للتحليل الإحصائي

بعد الانتهاء من جمع الاستبانات، يتم تفرغ البيانات وتنظيمها في جداول إحصائية تمهيداً لتحليلها باستخدام البرامج الإحصائية المناسبة. وتشمل هذه الخطوة ترميز الإجابات وتحويلها إلى بيانات رقمية قابلة للمعالجة، بما يتيح قياس العلاقات بين المتغيرات واختبار الفرضيات. وتهدف هذه العملية إلى الوصول إلى نتائج دقيقة تعكس واقع تأثير منصات التواصل الاجتماعي في تشكيل الوعي المجتمعي لدى الشباب تجاه قضايا رؤية السعودية 2030.

حدود الدراسة

1. الحدود البشرية

تتمثل الحدود البشرية لهذه الدراسة في فتيات نادي وقت اللياقة في مدينة الرياض، وهن الفئة المستهدفة التي تم اختيارها لتمثيل مجتمع البحث. ويعود سبب اختيار هذه الفئة إلى كونها الأكثر ارتباطاً بممارسة الأنشطة الرياضية داخل الأندية الصحية، والأكثر تعرضاً للمحتوى الرقمي المتعلق باللياقة البدنية والصحة عبر منصات التواصل الاجتماعي والتطبيقات الرقمية. ويُعد التركيز على هذه الفئة تحديداً أمراً ضرورياً لفهم طبيعة التأثير المباشر للمحتوى الرقمي على سلوكهن الرياضي والصحي، دون التوسع إلى فئات أخرى قد تختلف في خصائصها السلوكية والاجتماعية.

2. الحدود الزمانية

تغطي الحدود الزمانية للدراسة الفترة التي تم خلالها تنفيذ الجانب الميداني من البحث، بما يشمل مرحلة توزيع الاستبانة وجمع البيانات وتحليلها. ويُعد تحديد الإطار الزمني أمراً مهماً في الدراسات الكمية، لأنه يساعد في ضبط النتائج وربطها بالسياق الزمني الذي تم فيه جمع البيانات. كما أن طبيعة المحتوى الرقمي تتسم بالتغير المستمر، مما يجعل تحديد فترة زمنية واضحة ضرورياً لضمان دقة النتائج وعدم تأثرها بتغيرات لاحقة في أنماط الاستخدام أو طبيعة المحتوى المتداول.

3. الحدود المكانية

تقتصر الحدود المكانية لهذه الدراسة على مدينة الرياض داخل المملكة العربية السعودية، وبشكل أكثر تحديداً على فتيات نادي وقت اللياقة. ويأتي هذا التحديد المكاني بهدف دراسة الظاهرة في بيئة اجتماعية ورياضية محددة، مما يساعد على فهم أعمق لتأثير المحتوى الرقمي ضمن سياق واقعي واضح. كما أن اختيار مدينة الرياض يعكس كونها بيئة حضرية تتميز بانتشار الأندية الرياضية وتنوع استخدام منصات التواصل الاجتماعي، الأمر الذي يجعلها مناسبة لدراسة العلاقة بين المحتوى الرقمي والسلوك الرياضي والصحي بشكل دقيق.

الفصل الثالث

الدراسات السابقة

المقدمة

يمثل هذا الفصل أحد الركائز الأساسية في البناء العلمي لهذه الدراسة، حيث ينتقل الباحث من الإطار التمهيدي العام إلى مرحلة أكثر عمقًا وتحليلًا تهدف إلى تأصيل المفاهيم العلمية وتوضيح الأسس النظرية التي يقوم عليها موضوع البحث. ويأتي هذا الفصل ليضع الأساس المعرفي الذي يُبنى عليه الفهم الدقيق لطبيعة العلاقة بين المحتوى الرقمي وسلوك فتيات نادي وقت اللياقة في مدينة الرياض، وذلك من خلال تقديم معالجة علمية منظمة تسهم في تفسير الظاهرة المدروسة بصورة شاملة ومتكاملة.

ويتناول هذا الفصل عرضًا تفصيليًا للمفاهيم الأساسية المرتبطة بموضوع الدراسة، من حيث توضيح طبيعة العناصر المؤثرة في تشكيل السلوك الإنساني، وكيفية قياسها بشكل علمي دقيق. كما يتضمن استعراضًا للأدبيات والدراسات السابقة ذات الصلة، بهدف الوقوف على أبرز ما توصلت إليه من نتائج، وتحديد أوجه الاتفاق والاختلاف معها، بما يساعد في إبراز الإضافة العلمية التي تقدمها هذه الدراسة في مجال تأثير الإعلام الرقمي على السلوك الرياضي والصحي.

كما يعتمد هذا الفصل على إطار نظري متكامل يستند إلى مجموعة من النظريات العلمية التي تفسر كيفية تأثير الوسائط الرقمية في تشكيل السلوكيات والاتجاهات، مما يساعد في بناء تصور علمي واضح يربط بين التعرض للمحتوى الرقمي والتغيرات السلوكية لدى الأفراد. ويُعد هذا الإطار ضروريًا لفهم الآليات التي من خلالها يؤثر المحتوى الرقمي في سلوك الفتيات داخل البيئة الرياضية.

وتكمن أهمية هذا الفصل في كونه يشكل حلقة الوصل بين الجانب النظري والجانب التطبيقي للدراسة، حيث يوفر الأساس المفاهيمي والتحليلي الذي يتم الاعتماد عليه في تفسير النتائج لاحقًا. كما يساهم في توجيه مسار الدراسة وضبط مفاهيمها بشكل علمي دقيق، مما يعزز من قوة البحث وموضوعيته، ويضمن اتساقه مع أهدافه العامة المتمثلة في فهم أثر المحتوى الرقمي على سلوك فتيات نادي وقت اللياقة في الرياض.

المتغير التابع والمستقل

المتغير التابع

- (سلوك فتيات نادي وقت اللياقة)

يمثل سلوك فتيات نادي وقت اللياقة في الرياض المتغير التابع في هذه الدراسة، وهو يعكس مجموعة الأفعال والممارسات المرتبطة بالأنشطة الرياضية والصحية التي تقوم بها الفتيات داخل النادي وخارجه. ويشمل هذا السلوك مدى الالتزام بممارسة التمارين الرياضية بانتظام، واتباع الإرشادات التدريبية، والاهتمام بالنمط الغذائي الصحي، إضافة إلى مستوى الاستمرارية والدافعية نحو ممارسة النشاط البدني. ويُعد هذا المتغير هو النتيجة النهائية التي تسعى الدراسة إلى تفسيرها من خلال فهم العوامل المؤثرة فيه، وخاصة تلك المرتبطة بالمحتوى الرقمي¹¹.

المتغيرات المستقلة

1. جودة المحتوى الرقمي

يقصد بجودة المحتوى الرقمي درجة دقة المحتوى وموثوقيته وجاذبيته، بالإضافة إلى مدى فائدته وقيمته المعلوماتية في مجال اللياقة البدنية والصحة. ويشمل ذلك المحتوى الذي يقدم معلومات صحيحة ومدعومة بمصادر موثوقة، مثل التمارين الرياضية الصحيحة، والنصائح الغذائية السليمة، والمحتوى الذي يقدمه مختصون أو مدربون محترفون. وتُعد جودة المحتوى عنصراً أساسياً في تحديد مدى تأثيره على سلوك فتيات النادي، حيث كلما ارتفعت الجودة زادت احتمالية التأثير الإيجابي على السلوك الرياضي¹².

2. تكرار التعرض للمحتوى الرقمي

يشير هذا المتغير إلى عدد مرات مشاهدة أو متابعة المحتوى الرقمي المتعلق باللياقة والصحة من قبل فتيات نادي وقت اللياقة. فكلما زاد معدل التعرض للمحتوى، زادت فرص التأثير التراكمي عليهن، سواء من حيث اكتساب معلومات جديدة أو تعزيز

¹¹ Zeng, M. (2025). WhatIEatinaDay: The Quality, Accuracy, and Engagement of Nutrition Content on TikTok. Retrieved from <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11901546/>

¹² Chafa, A. (2025). Reliability and educational quality of TikTok videos as information sources on sports nutrition. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/389676267_RELIABILITY_AND_EDUCATIONAL_QUALITY_OF_TIKTOK_VIDEOS_AS_INFORMATION_SOURCES_ON_SPORTS_NUTRITION

سلوكيات معينة. ويعكس هذا المتغير مدى الانخراط المستمر في البيئة الرقمية، والتي قد تسهم في تشكيل العادات والسلوكيات المرتبطة بالنشاط البدني¹³.

3. التفاعل مع المحتوى الرقمي

يعبر التفاعل مع المحتوى الرقمي عن درجة مشاركة الفتيات في المحتوى المنشور، سواء من خلال الإعجاب أو التعليق أو المشاركة أو حفظ المحتوى. ولا يقتصر التفاعل على المشاهدة فقط، بل يعكس مستوى الانخراط العقلي والسلوكي مع المحتوى، مما قد يؤدي إلى تعزيز الفهم وتثبيت السلوكيات المكتسبة. ويُعد التفاعل مؤشراً مهماً على قوة تأثير المحتوى الرقمي في تغيير أو تعزيز سلوكيات الأفراد¹⁴.

العلاقة بين المتغيرات

تقوم هذه الدراسة على افتراض وجود علاقة تأثيرية بين المتغيرات المستقلة (جودة المحتوى الرقمي، تكرار التعرض للمحتوى الرقمي، التفاعل مع المحتوى الرقمي) والمتغير التابع (سلوك فتيات نادي وقت اللياقة). حيث يُتوقع أن ارتفاع جودة المحتوى الرقمي يؤدي إلى تأثير إيجابي على السلوك الرياضي والصحي، كما أن زيادة تكرار التعرض للمحتوى تعزز من ترسيخ السلوكيات المرتبطة باللياقة البدنية، في حين أن ارتفاع مستوى التفاعل مع المحتوى يسهم في تعميق الفهم وزيادة الالتزام بالممارسات الرياضية. وبذلك، تعمل هذه المتغيرات مجتمعة بشكل تكاملي في تشكيل سلوك فتيات نادي وقت اللياقة، مما يوضح الدور المحوري الذي يلعبه المحتوى الرقمي في التأثير على أنماط الحياة الصحية والرياضية.

¹³ Denniss, E. (2023). Quality and accuracy of online nutrition-related information: a systematic review of content analysis studies. Retrieved from <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10346027/>

¹⁴ Freeman, J. (2022). How Adolescents Trust Health Information on Social Media: A Systematic Review. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/366611064_How_adolescents_trust_health_information_on_social_media_A_systematic_review

الدراسات السابقة

تناولت دراسة¹⁵ تحليل التأثير الذي يقوم به التسويق الإلكتروني في تعزيز الصحة واللياقة البدنية، عن طريق استخدام المحتوى الرقمي والتطبيقات من أجل العمل على تحفيز السلوك الصحي. اعتمدت الدراسة على منهج تحليلي ووصفي، حيث استخدمت استبانة إلكترونية لجمع البيانات من مشاركين من مختلف محافظات العراق. كانت أهداف الدراسة تحليل تأثير استخدام تطبيقات اللياقة والتفاعل مع المحتوى الرقمي، وكذلك فحص تأثير حملات التسويق الإلكتروني على تبني عادات حياة صحية. اعتمدت الدراسة المنهج التحليلي الوصفي، حيث تم جمع البيانات من خلال استبانة إلكترونية، متبعةً في تحليلها البرنامج الإحصائي SPSS Ver.23. اتسمت الاستبانة بـ 15 سؤالاً متعدد الاختيارات، ثم تم فحص علاقات التأثير والارتباط بالاستعانة باختبار ANOVA واختبار Correlation Test وفي النهاية تم التحقق من الفرضيات والإجابة عن الأسئلة الدراسة بنجاح، حيث أظهرت النتائج تأثيراً معنوياً بين التسويق الإلكتروني باستخدام التطبيقات ومحتواه الرقمي وبين تعزيز السلوك الصحي ومعدل النشاط البدني. ختمت الدراسة بتأكيد أهمية تبني استراتيجيات التسويق الرقمي في تعزيز الصحة واللياقة البدنية بفاعلية.

هدف بحث¹⁶ إلى التعرف على الكفايات المهنية لصناع المحتوى الإعلامي الرقمي (المؤثرين) وعلاقته بمصداقيتهم لدى الجمهور المصري من خلال وضع قائمة بالكفايات المهنية لصناع المحتوى وذلك من خلال دراسة وصفية كيفية استخدام أسلوب المسح الإعلامي والمقارن وأدوات: المقابلة على عينة قوامها (37) من الخبراء في المجال الإعلامي (ممارسين/ أكاديميين/ صناع المحتوى) لإعداد قائمة بالكفايات المهنية لصناع المحتوى الإعلامي الرقمي والاستبيان على عينة قوامها (520) من الجمهور المصري موزعة على محافظات (المنيا/ القاهرة/ الاسكندرية) ومقياس للمصداقية لرصد درجة مصداقية صناع المحتوى لدى الجمهور، وتوصل البحث إلى: ضرورة توافر عدد من الكفايات المهنية لدى صناع المحتوى عبر الشبكات الاجتماعية لتحقيق المصداقية لدى الجمهور، مع وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الكفايات المهنية لدى صناع المحتوى ودرجة مصداقيتهم لدى الجمهور.

¹⁵ كلور، ح. ر. (2024). تأثير التسويق الإلكتروني في تعزيز الصحة واللياقة دراسة استطلاعي لآراء عينة عشوائية من مستخدمي تطبيقات الصحة واللياقة الإلكترونية والمحتوى الرقمي . Retrieved from

<https://ademics.uomustansiriyah.edu.iq/index.php/admecho/article/view/1289>

¹⁶ محمود، ه. ن. (2023). الكفايات المهنية لصناع المحتوى الإعلامي الرقمي (المؤثرين) عبر الشبكات الاجتماعية وعلاقتها بمصداقيتهم لدى الجمهور المصري Retrieved from https://journals.ekb.eg/article_324280.html

هدف بحث¹⁷ إلى التعرف على مستوى تسويق المحتوى الرقمي من وجهة نظر عملاء شركات الاتصالات المصرية، وتحديد مستوى صورة العلامة التجارية من وجهة نظر عملاء شركات الاتصالات المصرية، كما هدف أيضاً إلى تحديد تأثير تسويق المحتوى الرقمي علي صورة العلامة التجارية لشركات الاتصالات المصرية محل البحث. وقام الباحثون باختبار فروض البحث باستخدام عينة من عملاء شركات الاتصالات المصرية والتي بلغت 384 مفردة. خلصت نتائج البحث إلى أنه لا توجد اختلافات معنوية ذات دلالة احصائية بين آراء عملاء شركات الاتصالات المصرية محل البحث حول المتغير المستقل (تسويق المحتوى الرقمي) حسب المتغيرات الشخصية (النوع، العمر، مستوى التعليم، التعامل مع الشركة، الشركة التي تفضل التعامل معها) ما عدا (مستوى الدخل)، كما توصل البحث أيضاً إلى أنه لا توجد اختلافات معنوية ذات دلالة احصائية بين آراء عملاء شركات الاتصالات المصرية محل البحث حول المتغير التابع (صورة العلامة التجارية) حسب المتغيرات الشخصية (النوع، مستوى الدخل، العمر، مستوى التعليم، التعامل مع الشركة، الشركة التي تفضل التعامل معها) ما عدا (مستوى الدخل)، وأخيراً توصل البحث إلى أنه يوجد تأثير ذو دلالة احصائية لأبعاد متغير (تسويق المحتوى الرقمي) على أبعاد متغير (صورة العلامة التجارية).

تبحث دراسة¹⁸ تأثير المعلومات المتعلقة باللياقة البدنية على صحة المستخدمين وحافزهم لممارسة الرياضة على وسائل التواصل الاجتماعي. وتعتمد الدراسة منهجاً كمياً من خلال توزيع استبيانات على المهتمين باللياقة البدنية. تشير النتائج إلى وجود علاقة إيجابية قوية بين محتوى اللياقة البدنية على وسائل التواصل الاجتماعي ومستويات الحافز، فكلما زاد التواجد، زاد الحافز. كما تحلل الدراسة متغيرات محتملة، كالعمر والجنس وسلوك استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، والتي قد تؤثر على فئات المستخدمين، وذلك لتكوين صورة واضحة عن الاختلافات بين هذه الفئات. ويتم تقييم أهمية هذه الروابط ودقتها باستخدام نماذج الانحدار وتحليل الارتباط. علاوة على ذلك، تُظهر النتائج أن وسائل التواصل الاجتماعي تلعب دوراً في تحديد السلوك الصحي. وتقدم الدراسة إرشادات حول استخدامها في العلاجات، بالإضافة إلى خطوات لتحقيق أهداف اللياقة البدنية والصحة في العصر الرقمي.

¹⁷ الحضري، آ. ف. (2025). أثر تسويق المحتوى الرقمي على صورة العلامة التجارية دراسة تطبيقية على عملاء شركات الاتصالات المصرية. Retrieved from https://masf.journals.ekb.eg/article_451574.html

¹⁸ Baig, W. S. (2023). Impact of Social Media Fitness Contents on Health and Fitness Motivation of the Users. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/380800510_Impact_of_Social_Media_Fitness_Contents_on_Health_and_Fitness_Motivation_of_the_Users

أصبحت المرأة قوة دافعة مهمة للتنمية الاقتصادية. ويُعدّ سلوك الدفع الإلكتروني لخدمات اللياقة البدنية جزءاً أساسياً من سعي المرأة للحصول على بشرة نضرة وجسم صحي، كما يُجسّد التكامل بين قطاعي التكنولوجيا الرقمية واللياقة البدنية. استناداً إلى نظريتي الاستجابة للمحفزات ونموذج قبول التكنولوجيا، استكشفت دراسة¹⁹ بشكل منهجي العلاقة وآلية العمل بين منصات اللياقة البدنية الرقمية وسلوك الدفع الإلكتروني من خلال استطلاع رأي شمل 259 امرأة، باستخدام نمذجة المعادلات الهيكلية وتحليل المقارنة النوعية للمجموعات الضبابية. وقد تبين أن استخدام المرأة المُدرّك لمنصات اللياقة البدنية الرقمية يرتبط إيجابياً بالرضا، ونية الاستمرار في الاستخدام، وسلوك الدفع الإلكتروني، باستثناء العلاقة بين الفائدة المُدرّكة والرضا، والتي لم تكن ذات دلالة إحصائية. وباستثناء الرضا، الذي لم يتوسط العلاقة بين المتعة المُدرّكة وسلوك الدفع الإلكتروني، فقد توسط كل من الرضا ونية الاستمرار في الاستخدام، بالإضافة إلى الوساطة المتسلسلة، بين المتغيرات المستقلة الأخرى والمتغير التابع. كانت منصات اللياقة البدنية الرقمية "الشاملة" الأكثر شعبيةً وتفضيلاً لدى النساء، تليها المنصات "الترفيهية" ثم "العملية". وبناءً على ذلك، تُقترح تدابير وتوصيات مناسبة لتعزيز التنمية الصحية والمستدامة والمستقرة لصناعة اللياقة البدنية الرقمية.

لقد أحدثت وسائل التواصل الاجتماعي تحولاً جذرياً في كيفية إنشاء المستخدمين لمحتوى الصحة واللياقة البدنية ومشاركته واستهلاكه. وتشير الأبحاث الحالية إلى أنه على الرغم من الفرص الإيجابية المتاحة للمشاركة، فإن النساء يتعرضن للتضليل والتحرش القائم على النوع الاجتماعي والمراقبة الاقتصادية. ولتوضيح الفوائد والتحديات التي تواجه النساء المتفاعلات مع محتوى اللياقة البدنية على وسائل التواصل الاجتماعي، أجرينا تحليلاً نوعياً منهجياً لـ 21 ورقة بحثية. ويصف التحليل الموضوعي للأوراق البحثية المشمولة كيفية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي كموقع لتبادل المعلومات والخبرات، وكيفية تفاعل النساء مع محتوى اللياقة البدنية، وكيفية استخدام المنصات في هذا التفاعل. وقد حددنا أربعة محاور تصف سلوكيات النساء في التفاعل مع محتوى اللياقة البدنية عبر الإنترنت: الإنتاج، والمتابعة، والتفاعل، والإدارة. وفي إحدى المساهمات الرئيسية لهذه الورقة، تم دمج هذه المحاور في إطار عمل لأنماط التفاعل، لتصنيف وفهم الطرق التي تستخدم بها النساء وسائل التواصل

¹⁹ Zhang, K. (2025). Effects and functional mechanisms of digital fitness platforms on online fitness payment behavior under the perspective of "She-economy". Retrieved from <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11892851/>

الاجتماعي لأغراض اللياقة البدنية. وقد يكون هذا الإطار مفيداً في إجراء المزيد من التحليلات حول استخدام النساء لوسائل التواصل الاجتماعي²⁰.

تهدف دراسة²¹ إلى بحث تأثير المحتوى الرياضي المتنوع على وسائل التواصل الاجتماعي على سلوكيات المستهلكين في استهلاك المنتجات الرياضية، بما في ذلك شراء هذه المنتجات والمشاركة في الأنشطة الرياضية. ومن خلال استطلاعات الرأي وتحليل الانحدار الخطي، توصلت الدراسة إلى أن أنواعاً محددة من المحتوى تُسهم بفعالية في تعزيز المشاركة العامة في الأنشطة الرياضية وزيادة الرغبة في شراء المنتجات الرياضية. وتشير النتائج إلى أن التفاعلات الافتراضية على وسائل التواصل الاجتماعي تؤثر على سلوكيات المستهلكين في استهلاك المنتجات الرياضية بشكل شامل من خلال آليات متعددة، مثل تقديم نماذج يحتذى بها، وتعزيز الثقة بالنفس، وبناء الهوية الاجتماعية، وتحفيز تجربة غامرة، والتأثير على قرار الشراء. وتقدم هذه الدراسة اقتراحات استراتيجية دقيقة لتسويق العلامات التجارية الرياضية عبر وسائل التواصل الاجتماعي، بالإضافة إلى دعم نظري لتعزيز السياسات الرياضية للجميع.

قد يُسهم تعديل العوامل البيئية ونمط الحياة في الوقاية من التصلب المتعدد وتخفيف أعراضه. ويُعدّ فهم أسباب التصلب المتعدد بشكل أعمق واقتراح تدابير وقائية فعالة أمراً بالغ الأهمية، إلا أن إثبات العلاقة السببية في البيانات الوبائية قد يكون صعباً. استخدمت دراسة²² تحليل التوزيع العشوائي المنديلي لعينتين لتقييم الأثر السببي لعوامل الأنشطة الترفيهية على خطر الإصابة بالتصلب المتعدد. واستُخدمت إحصاءات موجزة متاحة للعموم، مُستمدة من دراسات الارتباط على مستوى الجينوم، لتقييم 14 نوعاً من الأنشطة الترفيهية القابلة للتعديل. واعتمدت طريقة التأثيرات العشوائية الموزونة بالتباين العكسي كنهج تحليلي أساسي لتقدير التأثيرات السببية. بالإضافة إلى ذلك، طُبقت طرق MR-Egger والوسيط الموزون والمنوال الموزون

²⁰ Dennehy, D. P. (2024). Keeping Fit & Staying Safe: A Systematic Review of Women's Use of Social Media for Fitness. Retrieved from <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1071581924001447>

²¹ Hou, J. (2025). The Impact of Social Media on Sports Consumer Behavior Analysis. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/395110559_The_Impact_of_Social_Media_on_Sports_Consumer_Behavior_Analysis

²² Wang, Z. M. (2025). Entertainment activities and the risk of multiple sclerosis: A Mendelian randomization analysis. Retrieved from https://journals.lww.com/md-journal/fulltext/2025/10170/entertainment_activities_and_the_risk_of_multiple.104.asp

لتقييم متانة النتائج. وأُجريت تحليلات حساسية منهجية واختبارات عدم التجانس للتحقق من موثوقية النتائج. وجدنا أن قضاء الوقت في الهواء الطلق خلال فصل الصيف قد يقي من الإصابة بالتصلب المتعدد (نسبة الأرجحية = 0.995؛ فاصل الثقة 95% 0.991-0.999؛ القيمة الاحتمالية = 0.010). في المقابل، لم تُظهر الأنشطة الترفيهية الأخرى التي دُرست أي علاقة سببية ذات دلالة إحصائية مع التصلب المتعدد. تشير نتائجنا إلى أن قضاء الوقت في الهواء الطلق خلال فصل الصيف قد يحمي من الإصابة بالتصلب المتعدد، مما يُسهم في وضع تدابير وقائية ضد هذا المرض.

يشكل الخمول البدني مشكلة صحية عامة خطيرة على مستوى العالم، إذ يرتبط بزيادة خطر الإصابة بالأمراض المزمنة وآثار سلبية على الصحة البدنية والنفسية. وقد برزت التدخلات القائمة على التكنولوجيا كحلٍ محتمل لتعزيز ممارسة النشاط البدني وتحسين الصحة النفسية. مع ذلك، يُعدّ فهم فعالية هذه التدخلات ودور النوع الاجتماعي في نتائجها أمراً أساسياً لتطوير استراتيجيات مُخصصة. تهدف دراسة²³ إلى فحص فعالية التدخلات القائمة على التكنولوجيا في تعزيز النشاط البدني وتحسين الصحة النفسية، مع التركيز بشكل خاص على الفروق بين الجنسين. استخدمت هذه الدراسة تصميمًا بحثيًا مختلطًا من ثلاث مراحل. تمثلت المرحلة الأولى في مرحلة تجريبية، حيث تم توزيع 300 مشارك عشوائيًا على مجموعتي التدخل والمراقبة. تلقت مجموعة التدخل تدخلًا قائمًا على التكنولوجيا في مجال النشاط البدني، بينما لم تتلقَ مجموعة المراقبة أي تدخل. تم تقييم مستويات النشاط البدني والصحة النفسية قبل التدخل وبعده. شملت المرحلة الثانية إجراء مقابلات نوعية مع عينة فرعية من المشاركين (ن = 20) من مجموعة التدخل. استكشفت هذه المقابلات دوافع ومعوقات ممارسة النشاط البدني، بهدف الكشف عن العوامل الشخصية المؤثرة في المشاركة. استُخدم التحليل الموضوعي لتحديد المواضيع المتكررة. في المرحلة الثالثة، استُخدم استبيان كمي لمقارنة الدوافع والمعوقات بين الذكور والإناث. شمل الاستبيان، الذي وُزِعَ على عينة أكبر، مشاركين من مجموعتي التدخل والمراقبة. قيّم الاستبيان عوامل مختلفة، وأُتاح إجراء مقارنة كمية للاختلافات بين الجنسين. أشارت النتائج إلى أن التدخل حسّن الصحة النفسية ومستوى النشاط البدني لدى مجموعات التدخل. كما كشفت النتائج عن وجود ثمانية دوافع ومعوقات لاستخدام التكنولوجيا في الأنشطة البدنية. وكانت درجات الذكور والإناث في بعض الدوافع والمعوقات ذات دلالة إحصائية. تلعب التكنولوجيا دورًا هامًا في تحسين الصحة النفسية والنشاط البدني للبالغين. يمكن لمراكز الرعاية الصحية، وعلماء النفس الرقعي، ومدربي اللياقة البدنية الاستفادة من هذه النتائج.

²³ Liu, Y. (2023). The impact of technology on promoting physical activities and mental health: a gender-based study. Retrieved from <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10542252/>

يُشكل الخمول البدني بين المراهقين، وخاصةً الإناث في المجتمعات المحافظة كالمملكة العربية السعودية، مخاطر كبيرة على صحتهم البدنية والنفسية. وتزيد الأعراف الثقافية والقيود البيئية ومحدودية الوصول إلى المرافق الرياضية المناسبة من تفاقم هذه المشكلة. ويُعد فهم هذه العوامل أساسيًا لتطوير تدخلات فعالة ومراعية للسياق. هدفت دراسة²⁴ إلى فحص العلاقة بين سلوكيات النشاط البدني اليومي والنتائج الصحية، البدنية والنفسية، لدى المراهقات في المملكة العربية السعودية. كما تستكشف هذه الورقة البحثية تأثير المتغيرات الاجتماعية والبيئية، مثل الدخل وحجم الأسرة ومكان الإقامة (حضري/ريفي)، على مستويات النشاط والرفاهية. المنهجية: أُجري مسح مقطعي شمل 636 مراهقة تتراوح أعمارهن بين 13 و21 عامًا باستخدام أدوات مُعتمدة. وقاس استبيان النشاط البدني للمراهقين (PAQ-A) مستويات النشاط البدني، بينما قَيِّم مقياس الصحة المُقَيِّمة ذاتيًا (SRH) الرفاهية النفسية وجودة الحياة المرتبطة بالصحة. استخدم التحليل نموذج الانحدار اللوجستي الترتيبي (OLM) الموجه بالنموذج الاجتماعي البيئي (SEM) لتقييم العوامل المؤثرة في المشاركة في النشاط البدني. أشارت نتائج نموذج الانحدار اللوجستي الترتيبي إلى وجود ارتباط وثيق بين ارتفاع مستويات الدخل، وصغر حجم الأسرة، والسكن في المناطق الحضرية، والفئات العمرية الأكبر، وارتفاع مستويات النشاط البدني ($p < 0.05$). وأفاد المشاركون الحاصلون على درجات أعلى في استبيان النشاط البدني (PAQ-A) بتحسّن صحتهم النفسية وجودة حياتهم. وأظهر النموذج توافقًا جيدًا، حيث بلغ معامل التحديد (R^2) 0.36. وتم تحديد العوائق الثقافية والبيئية، لا سيما في المناطق الريفية، كعوامل مثبطة هامة للمشاركة. تُبرز هذه النتائج الحاجة الملحة لبرامج تعزيز الصحة المُكيّفة ثقافيًا والمراعية للنوع الاجتماعي، والتي تستهدف العوائق الفردية والهيكلية التي تحول دون ممارسة النشاط البدني بين الفتيات المراهقات في المملكة العربية السعودية. ويمكن للدعم المجتمعي المُعزز والبنية التحتية الرياضية المُتاحة أن تُحسّن بشكل كبير من النتائج الصحية وجودة الحياة.

تشكل تجربة المستخدم أثناء استخدام الأنشطة والخدمات جانبًا أساسيًا لمديري الرياضة، ويمكن أن تُوفّر ميزة تنافسية. هدفت دراسة²⁵ إلى تحديد أبعاد جودة التجربة وعلاقة هذا المفهوم بثقة العملاء ورضاهم في تحقيق النوايا السلوكية. باستخدام أسلوب العينة المُتاحة، شارك 322 مستخدمًا للصالات الرياضية في تركيا. تم استخدام أسلوب من خطوتين لاختبار

²⁴ Saleh, W. (2025). Active Minds, Healthy Bodies: Investigating Physical Activity, Barriers, and Health Outcomes in Saudi Adolescent Females. Retrieved from <https://www.mdpi.com/2227-9067/12/7/846>

²⁵ Sevilmiş, A. (2024). Dimensions and outcomes of experiential quality in the fitness industry: the case of Turkey. Retrieved from <https://www.emerald.com/ijssms/article/25/2/396/1235738/Dimensions-and-outcomes-of-experiential-quality-in>

كل من النموذج وفرضيات البحث [التحليل العاملي التوكيدي (CFA) ونمذجة المعادلات الهيكلية (SEM)]. ارتبطت جودة التفاعل، وجودة البيئة المادية، وجودة النتائج، وجودة المتعة إيجابياً بجودة التجربة. وبالمثل، ارتبطت جودة التجربة إيجابياً برضا العملاء وثقتهم. وأخيراً، ارتبط رضا العملاء بالنوايا السلوكية.

يشكل الخمول البدني مشكلة صحية عامة رئيسية، لا سيما بين طالبات الجامعات في المملكة العربية السعودية. تشير نظرية السلوك المخطط إلى أن المواقف والمعايير الذاتية والتحكم السلوكي المُدرَك تُعدّ مؤشرات مهمة للنوايا والسلوكيات السلوكية. هدفت دراسة²⁶ إلى بحث دور المواقف والمعايير الذاتية والتحكم السلوكي المُدرَك في التنبؤ بنوايا ممارسة النشاط البدني لدى طالبات الجامعات في المملكة العربية السعودية، باستخدام نظرية السلوك المخطط كإطار عمل. المواد والأساليب: أُجريت دراسة مقطعية شملت 758 طالبة جامعية من جامعة حفر الباطن في المملكة العربية السعودية. تضمنت أداة القياس أسئلة جودين-شيبارد حول النشاط البدني في أوقات الفراغ واستبيانات نظرية السلوك المخطط. النتائج: وجدت الدراسة أن التحكم السلوكي المُدرَك والمواقف كانا مؤشرين مهمين لنوايا ممارسة النشاط البدني لدى طالبات الجامعات. مع ذلك، لم يكن للمعايير الذاتية تأثير يُذكر على المتغير المُتنبئ. علاوة على ذلك، وُجد تأثير إحصائي للتنبؤ بالمشاركة في النشاط البدني بناءً على النية لممارسة النشاط البدني لدى طالبات الجامعات. الاستنتاجات: تشير نتائج الدراسة إلى أن نظرية السلوك المخطط تُعد إطاراً مفيداً لفهم وتفسير نوايا ممارسة النشاط البدني لدى طالبات الجامعات في المملكة العربية السعودية. وقد تكون التدخلات التي تهدف إلى زيادة التحكم السلوكي المُدرَك والمواقف الإيجابية تجاه النشاط البدني فعالة في تعزيز ممارسة النشاط البدني بين هذه الفئة.

هدفت دراسة²⁷ إلى استقصاء الآليات النفسية التي يؤثر من خلالها استخدام وسائل التواصل الاجتماعي الخاصة باللياقة البدنية على سلوك الأفراد في ممارسة الرياضة، مع التركيز على الأدوار الوسيطة المتسلسلة للدافعية الذاتية ونية ممارسة الرياضة. أُجري مسح إلكتروني مقطعي في أبريل 2025 باستخدام أسلوب العينة المتسلسلة، واستهدف مستخدمي

²⁶ Salim, Z. A. (2023). Investigating the predictors of physical activity behavior among female college students in Saudi Arabia using the theory of planned behavior. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/375093412_Investigating_the_predictors_of_physical_activity_behavior_among_female_college_students_in_Saudi_Arabia_using_the_theory_of_planned_behavior

²⁷ Xiao, X. (2025). The impact of fitness social media use on exercise behavior: the chained mediating role of intrinsic motivation and exercise intention. Retrieved from <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12339431/>

وسائل التواصل الاجتماعي الذين يمارسون النشاط البدني بانتظام. وتم تحليل 425 استجابة صالحة. وقُيِّمت المتغيرات، بما في ذلك استخدام وسائل التواصل الاجتماعي الخاصة باللياقة البدنية، والدافعية الذاتية، ونية ممارسة الرياضة، وسلوك ممارسة الرياضة، باستخدام أدوات مُعتمَدة لقياس ليكرت. وطُبِّقَ نموذج المعادلات الهيكلية وتحليل بوتستراب (5000 عينة مُعادَة) لاختبار نموذج الوساطة المتسلسلة المفترض. تبين أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي الخاصة باللياقة البدنية يتنبأ بشكل كبير بالدافعية الذاتية ($\beta=0.396$, $p<0.001$)، والنية لممارسة الرياضة ($\beta=0.254$, $p<0.001$)، وسلوك ممارسة الرياضة ($\beta=0.295$, $p<0.001$). وقد توسطت كل من الدافعية الذاتية والنية لممارسة الرياضة بشكل كبير في العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وسلوك ممارسة الرياضة. كما تم تأكيد مسار الوساطة المتسلسل، حيث شكلت التأثيرات غير المباشرة 33.55% من التأثير الكلي. وعلى وجه التحديد، كانت المسارات غير المباشرة عبر الدافعية الذاتية (18.57%)، والنية لممارسة الرياضة (10.75%)، والتسلسل المُدمج (4.25%) جميعها ذات دلالة إحصائية. تُظهر هذه النتائج أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي الخاصة باللياقة البدنية لا يؤثر بشكل مباشر على سلوك ممارسة الرياضة فحسب، بل يؤثر عليه أيضًا بشكل غير مباشر من خلال عملية نفسية متسلسلة تشمل التنشيط العاطفي والتخطيط المعرفي. تقدم هذه الدراسة أدلة تجريبية جديدة تدعم دمج نظرية تقرير المصير ونظرية السلوك المخطط، مما يوفر فهمًا أعمق لكيفية تشكل السلوكيات الصحية في السياقات الرقمية. عمليًا، يُبرز هذا البحث الدور الهام للمنصات الرقمية القائمة على وسائل التواصل الاجتماعي في تعزيز الدافع الذاتي ونية ممارسة الرياضة. لذا، ينبغي أن تركز التدخلات المستقبلية لتعزيز الصحة بشكل أوضح على الاستفادة من وسائل التواصل الاجتماعي الخاصة باللياقة البدنية لتقوية الدافع الذاتي للأفراد وتعزيز نوايا سلوكية واضحة، مما يُسهل في نهاية المطاف الاستمرار في ممارسة النشاط البدني ورفع مستويات النشاط البدني لدى عامة السكان.

التعليق على الدراسات السابقة:

4. أوجه التشابه في الدراسات السابقة

تشترك الدراسات السابقة في تركيزها على تحليل تأثير المحتوى الرقمي ووسائل التواصل الاجتماعي في تشكيل سلوك الأفراد بمختلف أبعاده، سواء الصحية أو الاجتماعية أو الاستهلاكية. كما اعتمدت غالبية هذه الدراسات على المنهج الوصفي أو الكمي باستخدام أدوات مثل الاستبانة وتحليل البيانات الإحصائية، مما يعكس اتجاهًا عامًا نحو قياس العلاقات الارتباطية والتأثيرية بين التعرض للمحتوى الرقمي والسلوك. إضافة إلى ذلك، أجمعت النتائج على وجود تأثير ملحوظ للمحتوى الرقمي في تحفيز السلوك، خاصة في مجالات اللياقة البدنية والصحة، حيث يساهم في رفع مستوى الوعي وتعزيز الدافعية لدى المستخدمين. كما

اتفقت الدراسات على أهمية دور المنصات الرقمية والمؤثرين في تشكيل الاتجاهات والسلوكيات، سواء بشكل مباشر أو غير مباشر.

5. أوجه الاختلاف في الدراسات السابقة

تباينت الدراسات السابقة من حيث الأهداف والفئات المستهدفة والسياقات التطبيقية؛ إذ ركزت بعض الدراسات على السلوك الصحي واللياقة البدنية، بينما تناولت أخرى السلوك الاستهلاكي أو الإدراكي المرتبط بصورة العلامة التجارية. كما اختلفت في البيئات الجغرافية، حيث تنوعت بين دراسات عربية وأخرى أجنبية، مما انعكس على اختلاف النتائج تبعاً للثقافات والسياقات الاجتماعية. كذلك تباينت المناهج المستخدمة، فبينما اعتمدت بعض الدراسات على التحليل الكمي باستخدام النماذج الإحصائية المتقدمة، اتجهت دراسات أخرى إلى التحليل النوعي أو المراجعات المنهجية. إضافة إلى ذلك، اختلفت المتغيرات المدروسة، حيث ركزت بعض الدراسات على دور المحتوى ذاته، في حين اهتمت أخرى بدور المنصات الرقمية أو الخصائص النفسية والاجتماعية للمستخدمين.

6. الفجوات البحثية التي يميزها البحث الحالي

على الرغم من ثراء الدراسات السابقة وتنوعها، إلا أنها لم تتناول بشكل مباشر فئة فتيات الأندية الرياضية في سياق ميداني محدد، خاصة في البيئة السعودية. كما أن معظم الدراسات ركزت على فئات عامة من الشباب أو المستخدمين، دون التعمق في الخصائص السلوكية المرتبطة بفئة محددة تمارس نشاطاً رياضياً منتظماً. كذلك لم تُعْطِ بعض الدراسات اهتماماً كافياً للربط بين أنواع المحتوى الرقمي المختلفة (مثل المحتوى التوعوي أو الترفيهي أو التسويقي) وأنماط السلوك الناتجة عنها داخل بيئة فعلية كالأندية الرياضية. ومن هنا تبرز أهمية الدراسة الحالية، التي تسعى إلى سد هذه الفجوة من خلال تحليل أثر المحتوى الرقمي على سلوك فتيات نادي وقت اللياقة في مدينة الرياض، ضمن إطار ميداني يربط بين التعرض الرقمي والممارسة الفعلية للسلوك الرياضي.

الإطار النظري للدراسة

يمثل الإطار النظري الأساس العلمي الذي تُبنى عليه هذه الدراسة، حيث يهدف إلى تفسير العلاقة بين المحتوى الرقمي وسلوك فتيات نادي وقت اللياقة في مدينة الرياض، من خلال الاعتماد على مجموعة من المفاهيم والنظريات التي تفسر كيفية تأثير الوسائط الرقمية في تشكيل السلوك الإنساني. ويأتي هذا الإطار في سياق الاهتمام المتزايد بدراسة تأثير الإعلام الرقمي على أنماط الحياة الصحية والرياضية، باعتباره أحد أبرز الظواهر التي فرضتها التحولات التكنولوجية الحديثة.

7. مفهوم المحتوى الرقمي ودوره التأثيري

يشير المحتوى الرقمي إلى جميع المواد المعلوماتية أو المرئية أو التفاعلية التي يتم إنتاجها ونشرها عبر الوسائط الإلكترونية والمنصات الرقمية، مثل مقاطع الفيديو، والصور، والمقالات، والمنشورات عبر وسائل التواصل الاجتماعي. ويتميز هذا المحتوى بسرعة انتشاره، وقدرته العالية على التأثير في المتلقي من خلال الجمع بين الصورة والصوت والتفاعل المباشر. وفي سياق الدراسة، يلعب المحتوى الرقمي المتعلق باللياقة البدنية والصحة دورًا مهمًا في توجيه سلوك الفتيات، حيث يقدم لهن نماذج وأساليب تدريب ونصائح غذائية قد تؤثر في قراراتهن اليومية داخل نادي وقت اللياقة²⁸.

8. مفهوم السلوك الرياضي والصحي

يقصد بالسلوك الرياضي مجموعة الأفعال والعادات التي يقوم بها الفرد المتعلقة بممارسة النشاط البدني والاهتمام بالصحة العامة، مثل الالتزام بالتمارين الرياضية، واتباع نظام غذائي صحي، والاستمرارية في ممارسة الرياضة. أما في هذه الدراسة، فيُقصد بسلوك فتيات نادي وقت اللياقة مدى التزامهن بالأنشطة الرياضية داخل النادي، وتأثرهن بالمحتوى الرقمي في تغيير أو تعزيز هذه السلوكيات. ويُعد هذا السلوك نتاجًا لتفاعل عوامل متعددة، من بينها التأثير الإعلامي الرقمي الذي أصبح جزءًا أساسيًا من الحياة اليومية²⁹.

²⁸ Huang, D. (2025). The impact of fitness social media use on exercise behavior: the chained mediating role of intrinsic motivation and exercise intention. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/394442492_The_impact_of_fitness_social_media_use_on_exercise_behavior_the_chained_mediating_role_of_intrinsic_motivation_and_exercise_intention

²⁹ Rehman, S. u. (2022). Developing the Integrated Marketing Communication (IMC) through Social Media (SM): The Modern Marketing Communication Approach. Retrieved from <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/21582440221099936>

9. العلاقة بين الإعلام الرقمي وتغيير السلوك

تؤكد العديد من الدراسات والنظريات الإعلامية أن المحتوى الرقمي يمتلك قدرة كبيرة على التأثير في السلوك الإنساني، خاصة عندما يكون مستمرًا ومتنوعًا وتفاعليًا. إذ لا يقتصر تأثيره على نقل المعلومات فقط، بل يمتد إلى تشكيل الاتجاهات والقيم والعادات. وفي حالة فتيات نادي وقت اللياقة، يمكن للمحتوى الرقمي أن يساهم في تعزيز الدافعية نحو ممارسة الرياضة، أو تبني أنماط غذائية صحية، أو حتى تغيير نظرة الفرد تجاه مفهوم اللياقة البدنية ككل. ويزداد هذا التأثير عندما يكون المحتوى جذابًا وإذا مصداقية عالية ويقدم نماذج ناجحة يمكن الاقتداء بها³⁰.

10. أهمية الإطار النظري في الدراسة

يساهم الإطار النظري في توجيه هذه الدراسة من خلال تحديد المفاهيم الأساسية المرتبطة بالمحتوى الرقمي والسلوك الرياضي، وربطها ضمن سياق علمي يوضح طبيعة العلاقة بين المتغيرات. كما يساعد في تفسير النتائج التي سيتم التوصل إليها لاحقًا، من خلال ربطها بالنظريات العلمية التي تفسر تأثير الإعلام الرقمي على السلوك. ويُعد هذا الإطار خطوة أساسية لضمان اتساق الدراسة علميًا، وتوفير قاعدة معرفية تساعد في فهم أعمق لكيفية تأثير المحتوى الرقمي على سلوك فتيات نادي وقت اللياقة في الرياض، خاصة في ظل الانتشار الواسع للثقافة الرقمية وتأثيرها المتزايد على أنماط الحياة اليومية³¹.

³⁰ Rodríguez-Silva, C. (2025). Fostering Creativity Through Educational Interventions in Higher Education: A Systematic Review. Retrieved from <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/jocb.70078>

³¹ Zhong, Y. (2025). The effect of digital media on college students' sports participation: The mediating role of sports cognition and the moderating role of self-efficacy. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/395301722_The_effect_of_digital_media_on_college_students'_sports_participation_The_mediating_role_of_sports_cognition_and_the_moderating_role_of_self-efficacy

11. المفهوم النظري:

يقصد بالمحتوى الرقمي جميع المواد الإعلامية والمعلوماتية التي يتم إنتاجها ونشرها عبر الوسائط الإلكترونية، مثل مقاطع الفيديو، الصور، المنشورات، المقالات، والتطبيقات الرقمية، والتي تقدم معلومات أو توجيهات أو رسائل موجهة للجمهور عبر الإنترنت³².

12. المفهوم الإجرائي:

يُقاس المحتوى الرقمي في هذه الدراسة من خلال درجة تعرض فتيات نادي وقت اللياقة للمحتوى المتعلق باللياقة البدنية والصحة عبر منصات التواصل الاجتماعي، إضافة إلى تقييم جودة هذا المحتوى من حيث المصداقية، الفائدة، والجاذبية.

السلوك الرياضي والصحي

13. المفهوم النظري:

يشير السلوك الرياضي والصحي إلى مجموعة الممارسات والعادات التي يقوم بها الفرد للحفاظ على لياقته البدنية وصحته العامة، مثل ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، اتباع نظام غذائي صحي، والالتزام بالإرشادات الصحية³³.

14. المفهوم الإجرائي:

يُقاس هذا السلوك من خلال مدى التزام فتيات نادي وقت اللياقة بممارسة التمارين داخل النادي، واستمراريتهن في النشاط البدني، وتغيير عاداتهن الغذائية والصحية نتيجة التعرض للمحتوى الرقمي.

³² Evans, W. D. (2022). Digital Media for Behavior Change: Review of an Emerging Field of Study. Retrieved from <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9331057/>

³³ Malm, C. (2019). Physical Activity and Sports—Real Health Benefits: A Review with Insight into the Public Health of Sweden. Retrieved from <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6572041/>

جودة المحتوى الرقمي

15. المفهوم النظري:

تعني جودة المحتوى الرقمي مدى دقته وموثوقيته وملاءمته ووضوحه، بالإضافة إلى قيمته العلمية أو التوعوية، وقدرته على تقديم معلومات صحيحة ومفيدة للمستخدمين.³⁴

16. المفهوم الإجرائي:

تُقاس الجودة من خلال تقييم المشاركات الرقمية التي تتابعها الفتيات من حيث مدى مصداقيتها، ووضوحها، اعتمادها على مصادر موثوقة، ومدى فائدتها في المجال الرياضي والصحي.

تكرار التعرض للمحتوى الرقمي

17. المفهوم النظري:

يقصد به عدد المرات التي يتعرض فيها الفرد للمحتوى الرقمي خلال فترة زمنية معينة، وهو عامل مهم في تحديد قوة التأثير الإعلامي.³⁵

18. المفهوم الإجرائي:

يُقاس من خلال عدد مرات مشاهدة أو متابعة فتيات نادي وقت اللياقة للمحتوى المتعلق باللياقة والصحة عبر المنصات الرقمية بشكل يومي أو أسبوعي.

³⁴ Jiang, G. (2021). Effects of information quality on information adoption on social media review platforms: moderating role of perceived risk. Retrieved from <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2666764921000059>

³⁵ Liao, C.-H. (2023). Exploring the Influence of Public Perception of Mass Media Usage and Attitudes towards Mass Media News on Altruistic Behavior. Retrieved from <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10451722/>

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

يمثل هذا الفصل المرحلة النهائية والحاسمة في البناء المنهجي للدراسة، حيث ينتقل البحث من مرحلة جمع البيانات الميدانية وتنظيمها إلى مرحلة أكثر عمقاً تتمثل في تحليل تلك البيانات وتفسيرها واستخلاص دلالاتها العلمية. ويُعد هذا الفصل بمثابة الإطار التطبيقي الذي تتجلى فيه نتائج الجهد البحثي كاملاً، إذ يتم من خلاله تحويل الاستجابات الرقمية إلى مؤشرات علمية تساعد في فهم طبيعة العلاقة بين المحتوى الرقمي وسلوك فتيات نادي وقت اللياقة في مدينة الرياض.

ويهدف هذا الفصل إلى تقديم معالجة علمية دقيقة للبيانات التي تم الحصول عليها من عينة الدراسة، من خلال تنظيمها وتصنيفها وتحليلها باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة، بما يتيح الكشف عن الأنماط السلوكية والعلاقات بين المتغيرات المختلفة. ويسهم هذا التحليل في توضيح مدى تأثير المحتوى الرقمي على السلوك الرياضي والصحي للفتيات، سواء من حيث تعزيز الممارسات الإيجابية أو التأثير في تغيير بعض العادات المرتبطة بالنشاط البدني ونمط الحياة.

كما يتناول هذا الفصل تفسير النتائج في ضوء الأسس النظرية التي قامت عليها الدراسة، وذلك من خلال ربط النتائج الميدانية بالإطار المفاهيمي والدراسات السابقة ذات الصلة. ويهدف هذا الربط إلى تقديم فهم أعمق للظاهرة المدروسة، وتوضيح مدى اتساق النتائج أو اختلافها مع ما توصلت إليه الدراسات السابقة في مجال الإعلام الرقمي والسلوك الإنساني، مما يعزز من القيمة العلمية للدراسة ويضعها في سياقها البحثي الصحيح.

وفي إطار استكمال الصورة البحثية، يقدم هذا الفصل خلاصة شاملة لما تم التوصل إليه من نتائج، بما يعكس الصورة الكلية لتأثير المحتوى الرقمي على سلوك فتيات نادي وقت اللياقة في الرياض. كما يتضمن عرضاً لمجموعة من المقترحات والتوصيات التي يمكن أن تسهم في توظيف المحتوى الرقمي بشكل أكثر فاعلية في دعم السلوك الصحي والرياضي. وتكمن أهمية هذا الفصل في كونه يشكل المرحلة التي تكتمل فيها العملية البحثية، حيث يجمع بين التحليل والتفسير والاستنتاج، مما يمنح الدراسة تكاملها العلمي ويعزز من قيمتها التطبيقية في فهم تأثير الإعلام الرقمي على السلوك الإنساني في المجال الرياضي.

تحليل البيانات

• الوصف الإحصائي للبيانات

تشير القراءات الأولية لخصائص العينة إلى تجانس نسبي في الفئات العمرية بمتوسط 3.00 وانحراف معياري قدره 1.414؛ مما يعكس تنوعاً منضبطاً يسمح بتعميم النتائج على مرتدات النوادي الصحية في الرياض بمختلف مراحلهم العمرية. سجلت الدرجة العلمية متوسطاً قدره 3.39، وهو ما يمنح البيانات ثقلًا معرفيًا؛ فالمشاركات يمتلكن وعياً أكاديمياً يساعدهن على تقييم المحتوى الرقمي بوضوح. بالانتقال إلى المحاور السلوكية، نجد أن تحسين الالتزام بممارسة التمارين سجل متوسطاً بلغ 2.64 وانحرافاً معيارياً منخفضاً نسبياً 0.724، وهذه القيم تتقارب مع بقية العبارات التي دارت حول تبني سلوك صحي أفضل (متوسط 2.65) وتوضيح طرق التمارين (متوسط 2.65)؛ مما يبرهن على وجود حالة من الإجماع القوي بين الفتيات حول الدور الإرشادي للمحتوى الرقمي. هذا التوافق الإحصائي يعزز من فرضية أن المحتوى لا يعمل فقط كمحفز بصري، بل كمرجع تعليمي يقلل من رهبة الأداء الحركي الخاطئ داخل النادي.

برزت عبارة "تحسين الالتزام بممارسة التمارين" في موضع آخر بمتوسط 2.68 وانحراف 0.650، وهي أقل قيمة تردد في الدراسة؛ الأمر الذي يؤكد أن التأثير السلوكي للمحتوى الرقمي يتجاوز مجرد الإعجاب اللحظي إلى خلق انضباط عملياتي ملموس في الجدول الرياضي اليومي. وفي المقابل، نجد أن "الدافعية للاستمرار" سجلت متوسطاً أقل بـ 2.54 وانحرافاً أعلى بـ 0.792، وهذا التباين الطفيف يشير إلى أن المحتوى الرقمي ورغم نجاحه في توضيح التمارين، إلا أن قدرته على الحفاظ على الشغف طويل الأمد قد تتأثر بمتغيرات أخرى خارج الإطار الرقمي، مثل التعب الجسدي أو ضيق الوقت. القيم المرتبطة بالتفاعل الاجتماعي مثل مشاركة المحتوى مع الصديقات (متوسط 2.60) ومناقشة المعلومات الصحية (متوسط 2.64) تدعم فكرة تحول المحتوى الرقمي إلى "عملة اجتماعية" تزيد من الترابط داخل مجتمع نادي وقت اللياقة، حيث تساهم هذه النقاشات في تثبيت المعلومة الصحية وتحويلها من مجرد مقطع فيديو إلى سلوك جماعي معزز. قيم الالتواء (Skewness) التي جاءت سالبة في معظم العبارات، مثل -1.731 و -1.643، تؤكد تركيز الاستجابات نحو القيم المرتفعة، مما يعكس اتجاهًا عامًا إيجابيًا وواضحاً لدى الفتيات نحو تبني المخرجات الرقمية كجزء لا يتجزأ من نمط حياتهن الرياضي.

Statistics									
Std. Error of Kurtosis	Kurtosis	Std. Error of Skewness	Skewness	Std. Deviation	Median	Std. Error of Mean	Mean	N	
								Missing	Valid

.304	-1.302-	.153	-.008-	1.414	3.00	.089	3.00	0	255	العمر
.304	-2.002-	.153	.119	.500	1.00	.031	1.47	0	255	الجنس
.304	-.877-	.153	-.279-	1.262	3.00	.079	3.39	0	255	الدرجة العلمية
.304	.947	.153	-1.643-	.724	3.00	.045	2.64	0	255	يسهم المحتوى الرقمي في تحسين التزامي بممارسة التمارين
.304	1.254	.153	-1.731-	.709	3.00	.044	2.65	0	255	يساعدني المحتوى الرقمي في تبني سلوك صحي أفضل
.304	.262	.153	-1.441-	.768	3.00	.048	2.58	0	255	أرى أن المحتوى الرقمي يؤثر بشكل مباشر على نمط حياتي الرياضي
.304	-.186-	.153	-1.273-	.792	3.00	.050	2.54	0	255	يزيد المحتوى الرقمي من دافعتي للاستمرار في ممارسة التمارين
.304	1.860	.153	-1.830-	.650	3.00	.041	2.68	0	255	يسهم المحتوى الرقمي في تحسين التزامي بممارسة التمارين
.304	.978	.153	-1.664-	.729	3.00	.046	2.64	0	255	يتميز المحتوى الرقمي المتعلق بالصحة واللياقة بالوضوح وسهولة الفهم
.304	.226	.153	-1.462-	.788	3.00	.049	2.59	0	255	يحتوي المحتوى الرقمي على معلومات موثوقة ومفيدة
.304	-.011-	.153	-1.374-	.800	3.00	.050	2.56	0	255	يسهم المحتوى الجذاب في زيادة اهتمامي بمتابعة التمارين

يساعد المحتوى الرقمي في توضيح طرق التمارين بشكل صحيح	255	0	2.65	.044	3.00	.704	-1.708-	.153	1.217	.304
أتابع المحتوى الرقمي المتعلق باللياقة البدنية بشكل يومي	255	0	2.65	.044	3.00	.698	-1.724-	.153	1.293	.304
أقضي وقتاً طويلاً في مشاهدة محتوى اللياقة عبر الإنترنت	255	0	2.63	.046	3.00	.731	-1.610-	.153	.830	.304
أحرص على متابعة الحسابات المتخصصة في التمارين والصحة	255	0	2.56	.050	3.00	.801	-1.360-	.153	-.042-	.304
يزداد اهتمامي باللياقة كلما زاد تعرضي للمحتوى الرقمي	255	0	2.65	.043	3.00	.686	-1.715-	.153	1.327	.304
أقوم بالتفاعل مع محتوى اللياقة عبر الإعجاب أو التعليق	255	0	2.62	.046	3.00	.737	-1.595-	.153	.764	.304
أشارك المحتوى المفيد مع صديقاتي	255	0	2.60	.046	3.00	.740	-1.493-	.153	.502	.304
أحاول تطبيق التمارين التي أشاهدها في المحتوى الرقمي	255	0	2.56	.050	3.00	.791	-1.343-	.153	-.040-	.304
أناقش المعلومات الصحية مع الآخرين بعد مشاهدتها	255	0	2.64	.045	3.00	.718	-1.658-	.153	1.017	.304

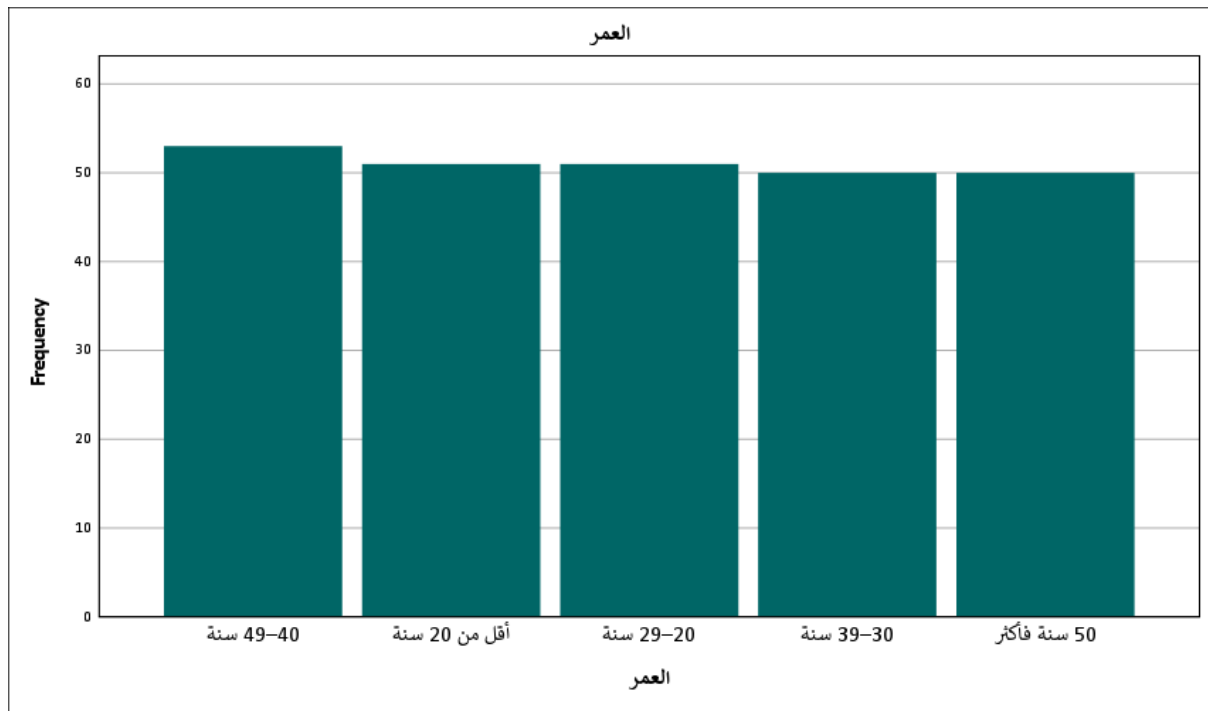
جدول 1 : التحليلات الإحصائية

• عمر المشاركين في التجربة

كشفت توزيعات الفئات العمرية عن تقارب إحصائي فريد؛ حيث تراوحت النسب بين 19.6% و 20.8% لكافة الفئات. هذا التوازن الدقيق يمنح نتائج الدراسة ثباتاً منهجياً عالياً. لا تهيمن فئة عمرية واحدة على القرار السلوكي داخل النادي. سجلت الفئة العمرية (40-49 سنة) التكرار الأعلى بـ 53 مفردة؛ مما يبرهن على أن المحتوى الرقمي الرياضي لم يعد حكراً على الأجيال الناشئة. بل امتد تأثيره ليشمل الفئات الأكثر نضجاً واستقراراً وظيفياً ومادياً. تساوت تقريباً فئة (أقل من 20 سنة) وفئة (20-29 سنة) بـ 51 تكراراً لكل منهما بنسبة 20%. هذا التماثل يشير إلى أن الفتيات الشابات يستخدمن المحتوى الرقمي كأداة أساسية في روتينهن الرياضي. التباين الضئيل جداً بين الفئة الأكبر (50 سنة فأكثر) التي حصدت 50 تكراراً والفئات الأخرى يؤكد أن المنصات الرقمية نجحت في كسر حاجز "الفجوة الجيلية" داخل فروع وقت اللياقة. إحصائياً؛ هذا التوزيع المتساوي يقلل من احتمالية تحيز النتائج لعمر محدد، ويجعل من استجابات العينة مرآة حقيقية لمجتمع الدراسة بكافة أطيافه العمرية. إجرائياً؛ تعني هذه الأرقام أن صناع المحتوى الرياضي في الرياض أمام جمهور عريض يمتلك دوافع متباينة، لكنه يستهلك المادة الرقمية بكثافة متساوية تقريباً. النتيجة واضحة: تأثير المحتوى الرقمي عابر للأجيال.

العمر					
Cumulative Percent	Valid Percent	Percent	Frequency		
20.8	20.8	20.8	53	40-49 سنة	Valid
40.8	20.0	20.0	51	أقل من 20 سنة	
60.8	20.0	20.0	51	20-29 سنة	
80.4	19.6	19.6	50	30-39 سنة	
100.0	19.6	19.6	50	50 سنة فأكثر	
	100.0	100.0	255	Total	

جدول 2 : التحليل الإحصائي لعمر المشاركين في التجربة



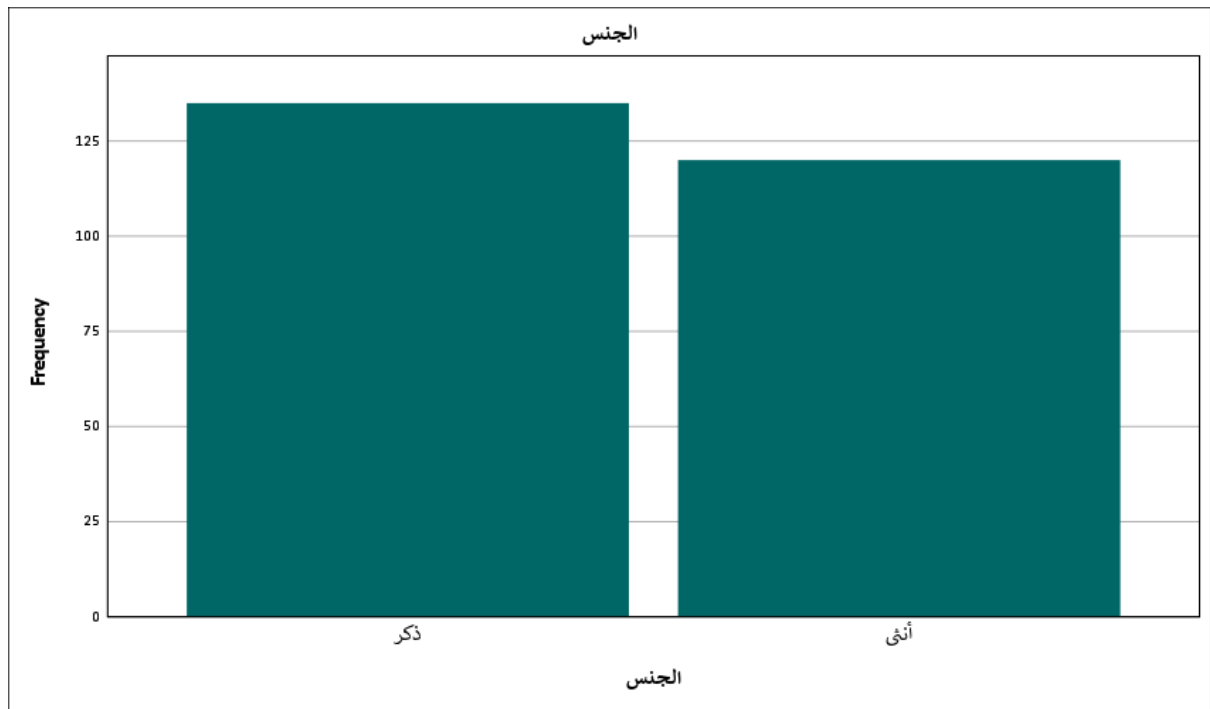
شكل توضيحي 1 : التمثيل البياني لعمر المشاركين في التجربة

• جنس المشاركين في التجربة

استحوذ الذكور على النسبة الأكبر من العينة بـ 135 تكراراً (52.9%)، بينما بلغت مشاركة الإناث 120 مفردة (47.1%). الفارق الضئيل بين الجنسين، والذي لا يتجاوز 5.8%، يمنح الدراسة توازناً نوعياً يخدم دقة النتائج؛ فالتقارب العددي يمنع سيطرة وجهة نظر جنسية واحدة على قياس أثر المحتوى الرقمي. قد يفسر هذا الارتفاع النسبي في فئة الذكور بطبيعة التفاعل التاريخي مع محتوى اللياقة البدنية، إلا أن وصول نسبة الإناث إلى قرابة النصف يعكس تحولاً جذرياً في اهتمامات فتيات نادي وقت اللياقة بالرياض وتأثرهن المباشر بالمنصات الرقمية. إحصائياً؛ هذا التوزيع يعزز من صلاحية المقارنات البعدية ويؤكد أن السلوك الرياضي المتأثر بالرقمنة لم يعد ظاهرة مقتصرة على جنس دون آخر. واقعياً؛ تفرض هذه الأرقام على إدارة المحتوى في "وقت اللياقة" تبني استراتيجيات تسويقية وتقنية تراعي هذا التكافؤ، إذ أن أي خلل في توجيه الرسالة الرقمية قد يؤدي إلى فقدان شريحة واسعة من المستفيدين. النتائج متقاربة جداً. عينة الدراسة متزنة تماماً من حيث النوع.

الجنس					
Cumulative Percent	Valid Percent	Percent	Frequency		
52.9	52.9	52.9	135	ذكر	Valid
100.0	47.1	47.1	120	أنثى	
	100.0	100.0	255	Total	

جدول 3 : التحليل الإحصائي لجنس المشاركين في التجربة



شكل توضيحي 2 : التمثيل البياني لجنس المشاركين في التجربة

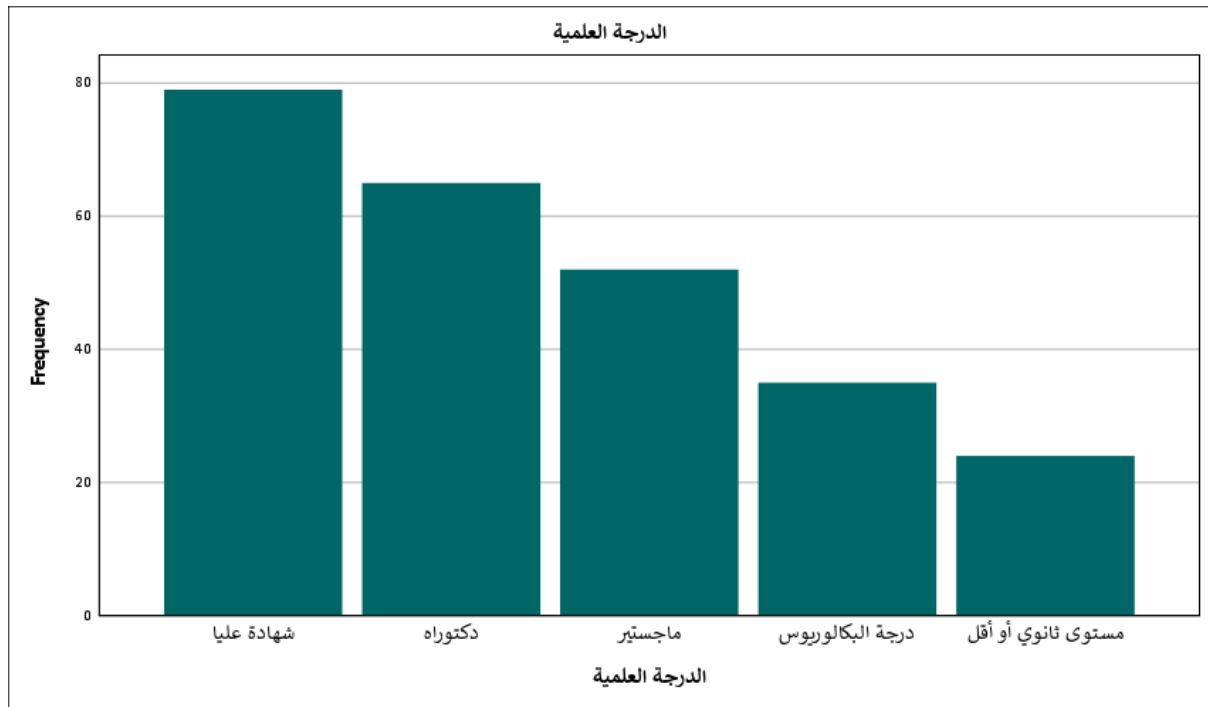
• الدرجة العلمية لدى المشاركين في التجربة

غابت الفئات ذات التعليم المحدود عن صدارة المشهد؛ حيث سجل مستوى "ثانوي أو أقل" النسبة الأقل بـ 9.4% فقط (24 تكراراً). هذا الغياب النسبي يمنحنا مؤشراً أولياً على أن مراتبات النادي من فتيات الرياض يمتلكن خلفية تعليمية رصينة. سيطرت حملة الشهادات العليا (دبلوم عالي، ماجستير، دكتوراه) على هيكل العينة بنسب تجميعية تجاوزت 76%؛ فجاءت فئة "شهادة عليا" أولاً بـ 31% تليها "الدكتوراه" بـ 25.5%. هذه الكثافة الأكاديمية تعني أن العينة تمتلك قدرات نقدية عالية في التعامل مع المحتوى الرقمي. القراءات ليست مجرد أرقام؛ بل هي انعكاس لوعي العينة التي لا تكتفي بمتابعة المحتوى بل تحلله وتقييمه معرفياً.

انخفض تكرار "درجة البكالوريوس" بشكل مفاجئ إلى 13.7% (35 مفردة) مقارنة بفئات الدراسات العليا. قد يفسر هذا التباين بأن حاملات الدرجات العلمية الأعلى هن الأكثر بحثاً عن المحتوى الرقمي الموثوق لتعويض ضيق الوقت الناتج عن الالتزامات المهنية أو البحثية. وجود 52 مشاركة من حملة الماجستير بنسبة 20.4% يعزز من تجانس العينة في مستويات الإدراك المتقدمة. واقعياً؛ هذا الارتفاع في المستوى التعليمي يفرض تحدياً على صناع المحتوى الرياضي؛ فالمتلقي هنا ليس عفويّاً، بل هو جمهور "نخبوي" يتطلب دقة علمية وجودة تقنية عالية في المادة الرقمية المقدمة. النتيجة واضحة؛ العينة مؤهلة أكاديمياً لتقييم أثر المحتوى على سلوكها الرياضي بكفاءة.

الدرجة العلمية					
Cumulative Percent	Valid Percent	Percent	Frequency		
31.0	31.0	31.0	79	شهادة عليا	Valid
56.5	25.5	25.5	65	دكتوراه	
76.9	20.4	20.4	52	ماجستير	
90.6	13.7	13.7	35	درجة البكالوريوس	
100.0	9.4	9.4	24	مستوى ثانوي أو أقل	
	100.0	100.0	255	Total	

جدول 4 : التحليل الإحصائي للدرجة العلمية



شكل توضيحي 3 : التمثيل البياني للدرجة العلمية

• يسهم المحتوى الرقمي في تحسين التزامي بممارسة التمارين

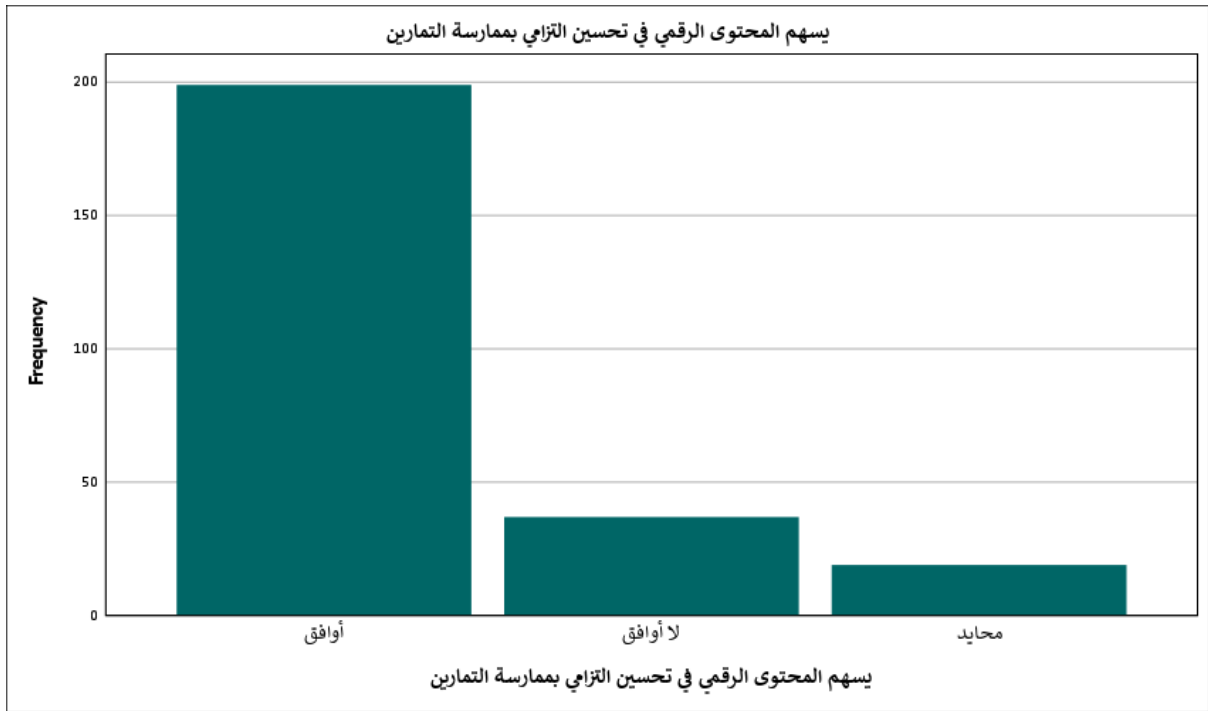
انحسرت فئة المترددات عند أدنى مستوياتها؛ إذ لم تتجاوز نسبة "محايد" 7.5% بواقع 19 مفردة فقط، وهي فجوة رقمية شاسعة عند مقارنتها بتيار الموافقة الجارف. حصد خيار "أوافق" الغالبية العظمى بـ 199 تكراراً ونسبة بلغت 78%. هذا التركيز الكثيف يشير إلى إجماع صلب بين فتيات النادي على فاعلية المادة الرقمية في ضبط الإيقاع الرياضي اليومي. لم تكن المعارضة مؤثرة

إحصائياً؛ حيث توقفت عند 14.5% (37 تكراراً). قد يُعزى هذا الرفض المحدود إلى تفضيل البعض للتوجيه المباشر من المدربين داخل الصالة بعيداً عن الشاشات.

إجرائياً؛ تعني هذه الهيمنة لتيار الموافقة أن المحتوى الرقمي بات المحرك التشغيلي الأول للالتزام البدني. المشاركات لا يشاهدن المحتوى للمتعة، بل يستخدمنه كأداة "ضبط ذاتي" تمنع التسرب من البرنامج التدريبي.

يسهم المحتوى الرقمي في تحسين التزامي بممارسة التمارين					
Cumulative Percent	Valid Percent	Percent	Frequency		
78.0	78.0	78.0	199	أوافق	Valid
92.5	14.5	14.5	37	لا أوافق	
100.0	7.5	7.5	19	محايد	
	100.0	100.0	255	Total	

جدول 5 : التحليل الإحصائي لمساهمة المحتوى الرقمي في تحسين التزامي بممارسة التمارين



شكل توضيحي 4 : التمثيل البياني لمساهمة المحتوى الرقمي في تحسين التزامي بممارسة التمارين

• يساعدني المحتوى الرقمي في تبني سلوك صحي أفضل

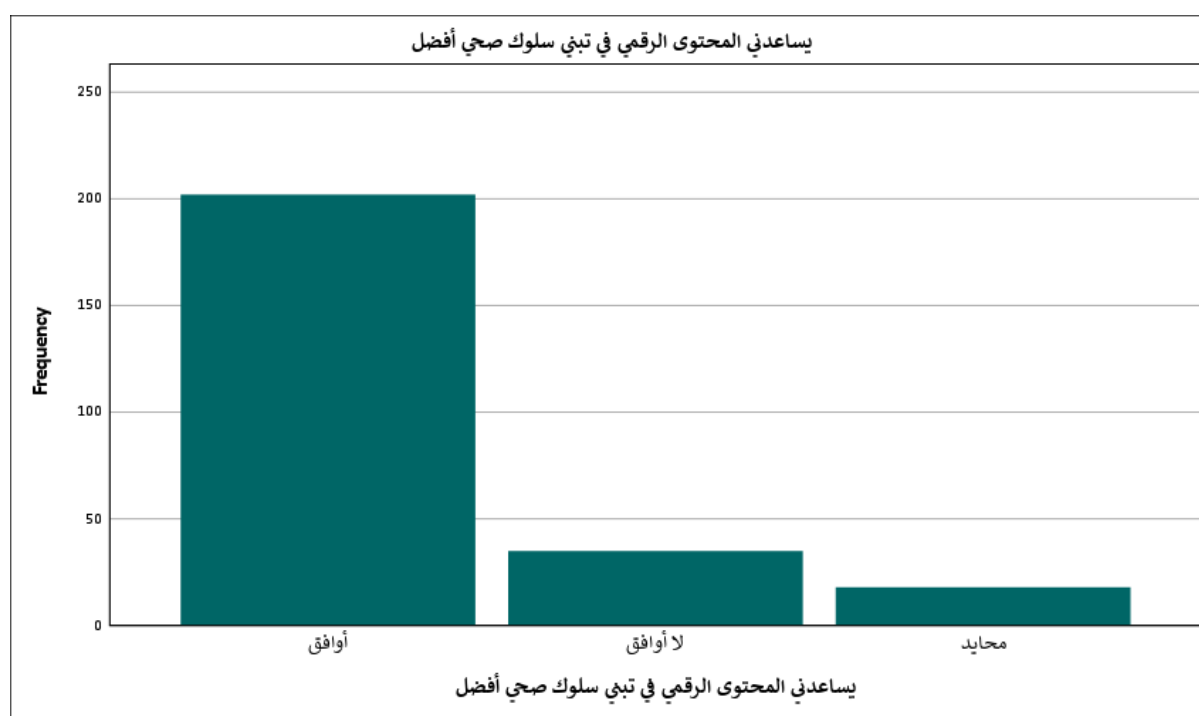
لم تخرج فئة "محايد" عن نطاق الهامش بتمثيل ضئيل جداً قدره 7.1% فقط؛ وهي أقل استجابة رصدتها التحليل. يضعنا هذا الرقم أمام وضوح تام في رؤية العينة؛ حيث حسمت 202 مشاركة موقفهن بـ "أوافق" بنسبة طاغية بلغت 79.2%. هذا التركيز

يعطي دلالة إحصائية قوية على أن المحتوى الرقمي تجاوز مرحلة كونه وسيلة ترفيه ليصبح "مرشداً سلوكياً" موثقاً في نظر فتيات النادي. الانحياز لتيار الموافقة يقلل من احتمالية الصدفة في النتائج؛ فالأغلبية الساحقة تربط بين ما تشاهده عبر الشاشات وبين قراراتها الصحية اليومية. تراجعت نسبة المعارضة إلى 13.7%؛ ما يشير إلى أن الارتياح من نصائح المحتوى الرقمي محدود ولا يشكل ظاهرة تعيق تبني السلوكيات الصحية.

عملياً؛ هذا القبول الواسع يعني أن البنية المعرفية للمشاركات قد تمت إعادة صياغتها بواسطة المنصات الرقمية. القناة بتبني سلوك صحي أفضل (79.2%) لا تأتي من فراغ؛ بل هي نتيجة لتكرار التعرض لمحتوى يدمج بين الجانب التحفيزي والمعلوماتي. تدل هذه الأرقام على أن إدارة النادي يمكنها الاعتماد على الوسائط الرقمية كقناة موازية للتدريب الميداني لضمان استمرارية العضوات في نمط حياة صحي.

يساعدني المحتوى الرقمي في تبني سلوك صحي أفضل					
Cumulative Percent	Valid Percent	Percent	Frequency		
79.2	79.2	79.2	202	أوافق	Valid
92.9	13.7	13.7	35	لا أوافق	
100.0	7.1	7.1	18	محايد	
	100.0	100.0	255	Total	

جدول 6 : التحليل الإحصائي لمساعدة المحتوى الرقمي في تبني سلوك صحي أفضل



شكل توضيحي 5 : التمثيل البياني لمساعدة المحتوى الرقمي في تبني سلوك صحي أفضل

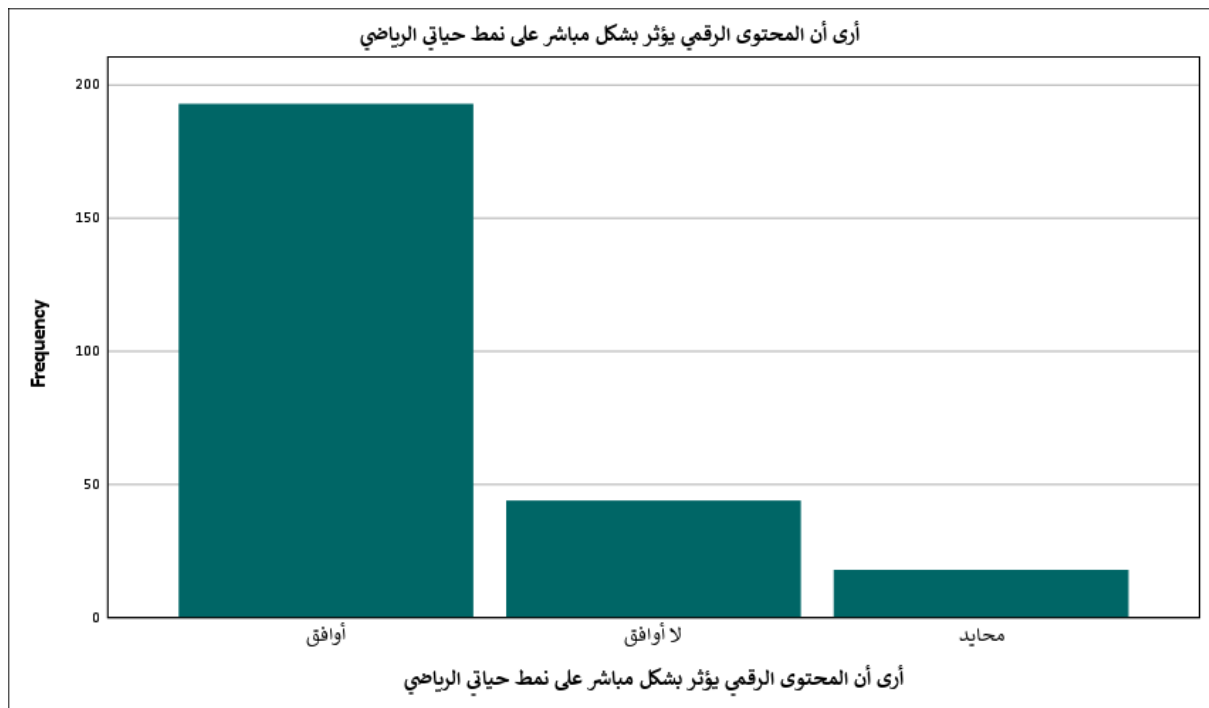
• أرى أن المحتوى الرقمي يؤثر بشكل مباشر على نمط حياتي الرياضي

استقرت نسبة الموافقة عند 75.7% بواقع 193 مفردة؛ ما يضع التأثير المباشر للمحتوى الرقمي في مرتبة متقدمة جداً ضمن العوامل المشكلة لنمط الحياة الرياضي للعينة. هذه النسبة المرتفعة لم تترك مساحة تذكر لخيارات الحياد التي تلاشت عند 7.1% فقط بـ 18 تكراراً. ثمة قناعة راسخة بأن ما يُبث رقمياً يتجاوز كونه مادة للمشاهدة ليصبح محركاً فعلياً للسلوك اليومي داخل الصالة الرياضية وخارجها. ارتفعت نسبة "لا أوافق" لتصل إلى 17.3% (44 تكراراً)؛ وهي زيادة طفيفة قد تُعزى إلى وجود شريحة تعتمد على الخطط التدريبية التقليدية.

إحصائياً؛ يبرهن هذا التوزيع على قوة المحتوى الرقمي كأداة تغيير قادرة على اختراق العادات اليومية لفتيات الرياض. التركيز العالي في خانة "أوافق" يشير إلى وجود وعي جمعي بأن المنصات الرقمية هي المصدر الأول للإلهام والمعلومة الرياضية حالياً.

أرى أن المحتوى الرقمي يؤثر بشكل مباشر على نمط حياتي الرياضي					
Cumulative Percent	Valid Percent	Percent	Frequency		
75.7	75.7	75.7	193	أوافق	Valid
92.9	17.3	17.3	44	لا أوافق	
100.0	7.1	7.1	18	محايد	
	100.0	100.0	255	Total	

جدول 7 : التحليل الإحصائي للاعتقاد أن المحتوى الرقمي يؤثر بشكل مباشر على نمط الحياة الرياضي



شكل توضيحي 6 : التمثيل البياني للاعتقاد أن المحتوى الرقمي يؤثر بشكل مباشر على نمط الحياة الرياضي

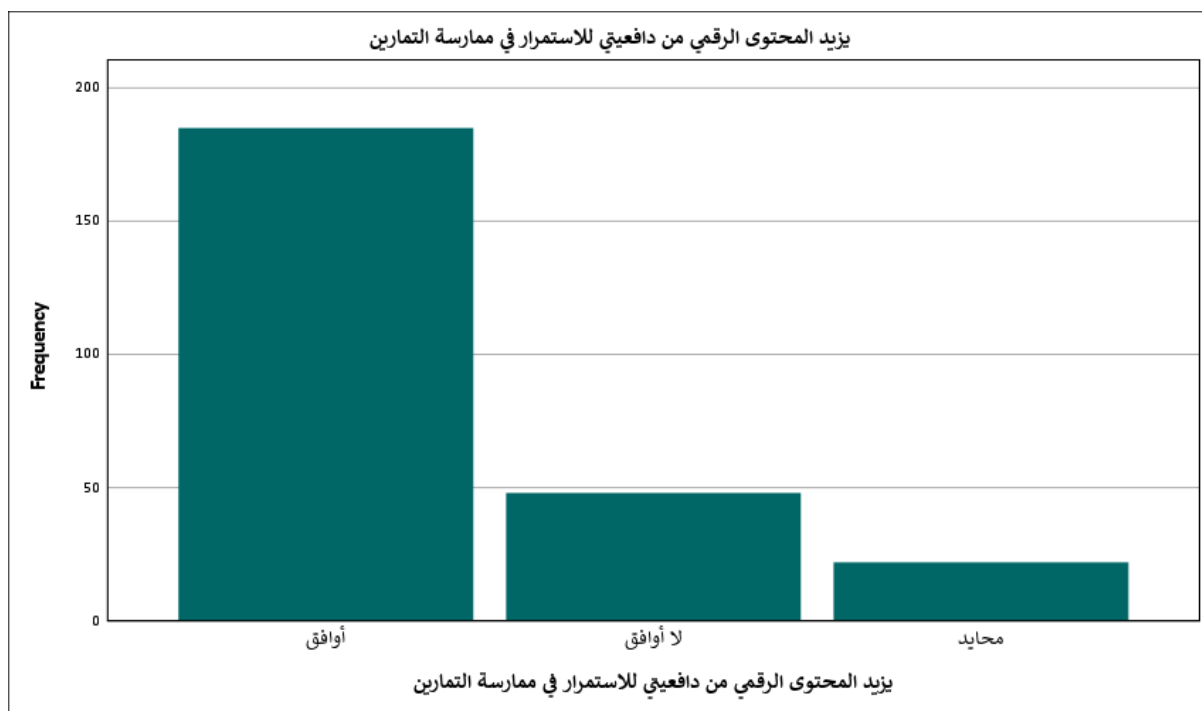
• يزيد المحتوى الرقمي من دافعيته للاستمرار في ممارسة التمارين

حصده خيار "أوافق" النسبة الأعلى بـ 72.5% من إجمالي استجابات العينة بواقع 185 تكراراً؛ مما يؤكد أن الدور التحفيزي للمحتوى الرقمي يمثل حجر الزاوية في استدامة النشاط البدني لدى فتيات النادي. انخفضت نسبة الحياد لتصل إلى 8.6% فقط (22 مفردة). بلغت نسبة عدم الموافقة 18.8% بـ 48 تكراراً؛ وهي نسبة قد ترتبط بوجود فئة تعتمد على الدوافع الداخلية أو الالتزام الصارم بالبرامج التدريبية الميدانية بمعزل عن المؤثرات الخارجية.

تؤكد هذه البيانات أن المحتوى الرقمي يعمل كـ "وقود نفسي" يقلل من احتمالات الانقطاع عن التدريب. النتيجة واضحة. الدافعية ليست مجرد شعور عابر، بل هي محرك سلوكي تدعمه الصور والمقاطع المحفزة التي تشاهدها الفتيات يومياً. واقعياً؛ يواجه الممارسون عادةً فترات من الفتور، وهنا يبرز المحتوى الرقمي كأداة تشغيلية لاستعادة النشاط وضمان تدفق العضوات إلى فروع وقت اللياقة بانتظام.

يزيد المحتوى الرقمي من دافعيته للاستمرار في ممارسة التمارين					
Cumulative Percent	Valid Percent	Percent	Frequency		
72.5	72.5	72.5	185	أوافق	Valid
91.4	18.8	18.8	48	لا أوافق	
100.0	8.6	8.6	22	محايد	
	100.0	100.0	255	Total	

جدول 8 : التحليل الإحصائي لزيادة المحتوى الرقمي من الدافعية للاستمرار في ممارسة التمارين



شكل توضيحي 7 : التمثيل البياني لزيادة المحتوى الرقمي من الدافعية للاستمرار في ممارسة التمارين

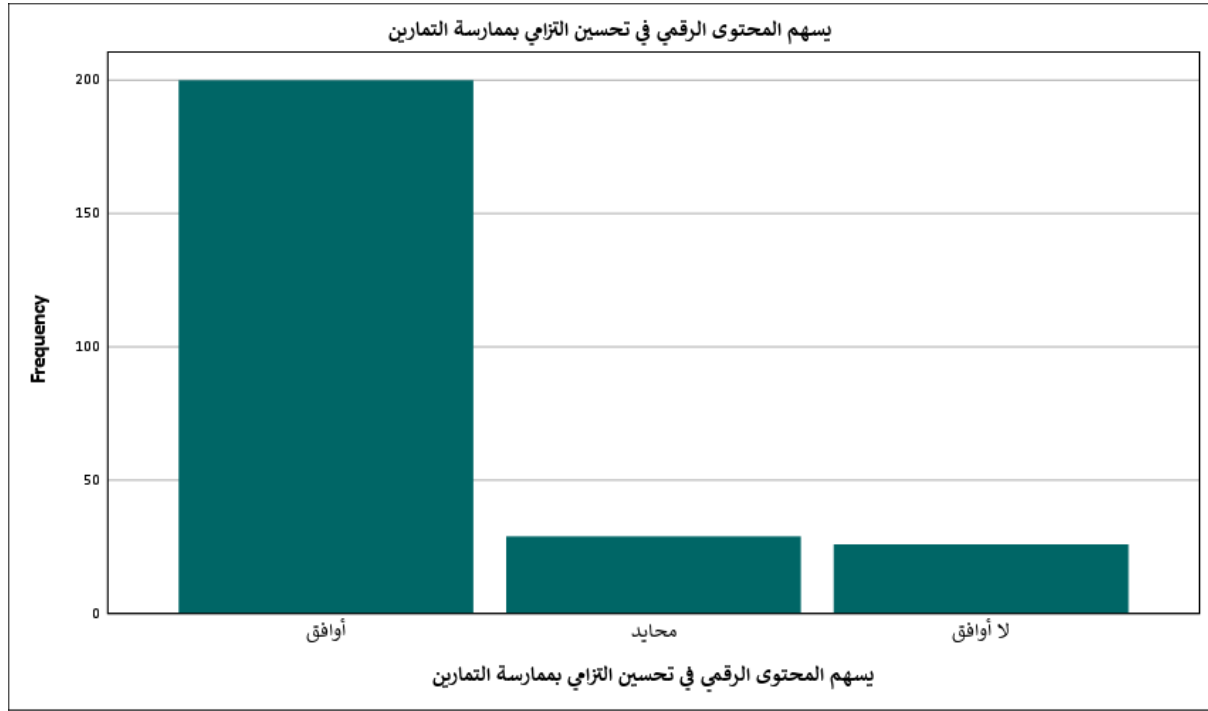
• يسهم المحتوى الرقمي في تحسين التزامي بممارسة التمارين

سجل خيار الموافقة اكتساحاً رقمياً بـ 200 تكرار. النسبة بلغت 78.4%. الالتزام البدني هنا مدفوع بالرقمنة. انكمشت فئة الحياد إلى 11.4%. تلتها فئة عدم الموافقة بنسبة 10.2%. الفجوة بين المؤيدين والمعارضين شاسعة جداً. ثمة إجماع إحصائي صلب. الفتيات لا يستهلكن المحتوى للمشاهدة فقط. المحتوى الرقمي يعمل كأداة ضبط إجرائية. قد يفسر تراجع المعارضة (26 مفردة) بتلاشي الحواجز التقليدية أمام التكنولوجيا. الانضباط في ممارسة التمارين صار مرتبطاً بالتنبيهات والمقاطع التحفيزية. واقعياً؛ هذا يعني أن المحتوى الرقمي نجح في أن يكون بديلاً أو مكماً للمدرب الشخصي. البيانات تظهر استقراراً في القناعة بجدوى المادة الرقمية. الاحتمال الأكبر أن فتيات "وقت اللياقة" يعتمدن على الشاشات لبرمجة جدول تدريبهن. النتيجة قطعية. السلوك الرياضي في الرياض يتجه نحو "الأتمتة الشخصية". المعارضة المحدودة قد تعكس تفضيل البعض للتدريب التقليدي الصرف.

يسهم المحتوى الرقمي في تحسين التزامي بممارسة التمارين					
Cumulative Percent	Valid Percent	Percent	Frequency		
78.4	78.4	78.4	200	أوافق	Valid
89.8	11.4	11.4	29	محايد	
100.0	10.2	10.2	26	لا أوافق	

	100.0	100.0	255	Total	
--	-------	-------	-----	-------	--

جدول 9 : التحليل الإحصائي لمساهمة المحتوى الرقمي في تحسين الالتزام بممارسة التمارين



شكل توضيحي 8 : التمثيل البياني لمساهمة المحتوى الرقمي في تحسين الالتزام بممارسة التمارين

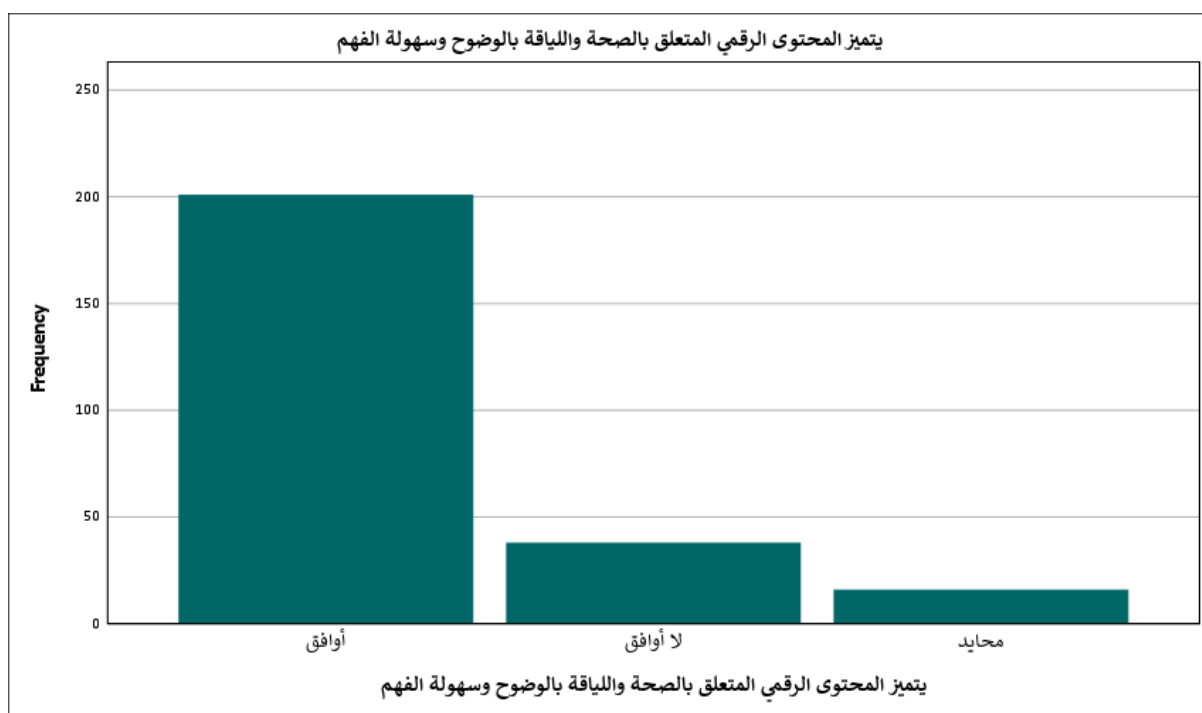
• يتميز المحتوى الرقمي المتعلق بالصحة واللياقة بالوضوح وسهولة الفهم

ظهر تباين وصريح في آراء العينة لصالح جودة صياغة المادة الرقمية؛ إذ لم تجد سوى فئة ضئيلة جداً بلغت 6.3% صعوبة في اتخاذ موقف صريح (16 مفردة). تلاشت منطقة الحياد أمام اكتساح خيار الموافقة الذي استأثر بـ 78.8% من إجمالي المشاركات بواقع 201 تكرار. لم تتجاوز نسبة المعارضة 14.9%؛ وهو ما قد يعزى إلى تفاوت مستويات الإدراك التقني أو وجود بعض المحتوى الذي يستخدم لغة علمية معقدة لا تناسب الجميع.

عملياتياً؛ تعني هذه الأرقام أن سهولة الفهم ليست مجرد ميزة تقنية، بل هي جسر العبور الذي يضمن تحويل المعلومة الرقمية إلى ممارسة فعلية داخل أروقة نادي وقت اللياقة. الوضوح بنسبة تقارب 80% يقلل من مخاطر التنفيذ الخاطئ للتمارين الرياضية. يبرز هذا الالتفاف حول "سهولة الفهم" كعامل واضح في خفض حاجز الرهبة لدى المبتدئات؛ فالوضوح يحفز على التجربة البدنية دون خوف من التعقيد.

يتميز المحتوى الرقمي المتعلق بالصحة واللياقة بالوضوح وسهولة الفهم					
Cumulative Percent	Valid Percent	Percent	Frequency		
78.8	78.8	78.8	201	أوافق	Valid
93.7	14.9	14.9	38	لا أوافق	
100.0	6.3	6.3	16	محايد	
	100.0	100.0	255	Total	

جدول 10 : التحليل الإحصائي لتمييز المحتوى الرقمي المتعلق بالصحة واللياقة بالوضوح وسهولة الفهم



شكل توضيحي 9 : التمثيل البياني لتمييز المحتوى الرقمي المتعلق بالصحة واللياقة بالوضوح وسهولة الفهم

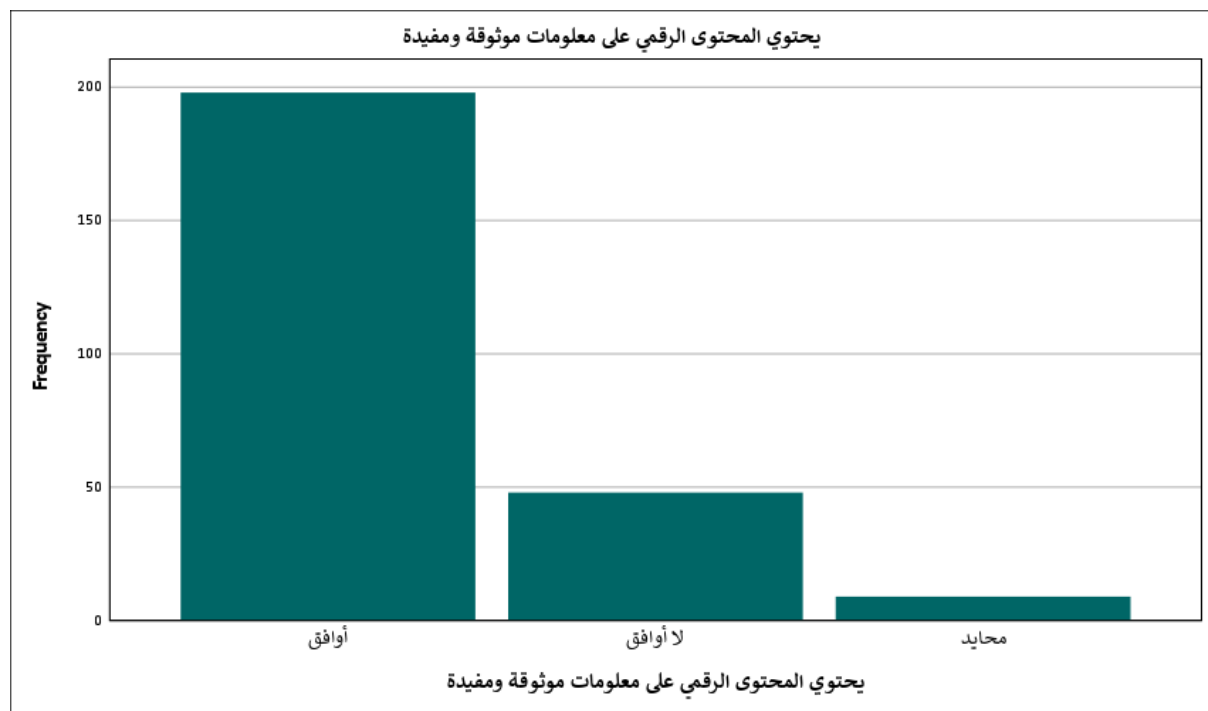
• يحتوي المحتوى الرقمي على معلومات موثوقة ومفيدة

جاءت القناعة بموثوقية وفائدة المعلومات الرقمية في صدارة أولويات العينة بـ 198 تكراراً ونسبة بلغت 77.6%. الرقم كبير. يبرهن هذا الالتفاف على أن فتيات نادي وقت اللياقة في الرياض يعاملن المحتوى الرقمي كمصدر مرجعي يتسم بالدقة وليس مجرد استهلاك بصري عابر. تلاشت فئة الحياد لتسجل النسبة الأدنى بـ 3.5% فقط (9 مفردات). غياب التذبذب في الرأي هنا يشير إلى وعي نقدي واضح؛ فالمشاركات حددن مواقفهن بوضوح تجاه جودة المادة المعرفية المقدمة. ارتفعت نسبة المعارضة إلى 18.8% بواقع 48 تكراراً؛ وهو ما قد يفسر بوجود ارتياب مشروع تجاه المعلومات غير المسندة لمصادر طبية أو أكاديمية موثقة في بعض المنصات.

تطبيقاً؛ هذه الثقة العالية (77.6%) تمنح المحتوى الرقمي سلطة تشغيلية قوية داخل الصالة الرياضية. عندما تثق المتدربة في موثوقية المعلومة، فإنها تشرع في تنفيذها فوراً، مما يقلل من عبء التوجيه المباشر على الكادر التدريبي في النادي. ومع ذلك؛ فإن وجود نحو 19% من العينة في صفوف المعارضة يضع مسؤولية على إدارة "وقت اللياقة" لتدقيق ما يتم تداوله رقمياً لضمان سلامة المتدربات.

يحتوي المحتوى الرقمي على معلومات موثوقة ومفيدة					
	Cumulative Percent	Valid Percent	Percent	Frequency	
Valid	77.6	77.6	77.6	198	أوافق
	96.5	18.8	18.8	48	لا أوافق
	100.0	3.5	3.5	9	محايد
		100.0	100.0	255	Total

جدول 11 : التحليل الإحصائي لاحتواء المحتوى الرقمي على معلومات موثوقة ومفيدة



شكل توضيحي 10 : التمثيل البياني لاحتواء المحتوى الرقمي على معلومات موثوقة ومفيدة

• يسهم المحتوى الجذاب في زيادة اهتمامي بمتابعة التمارين

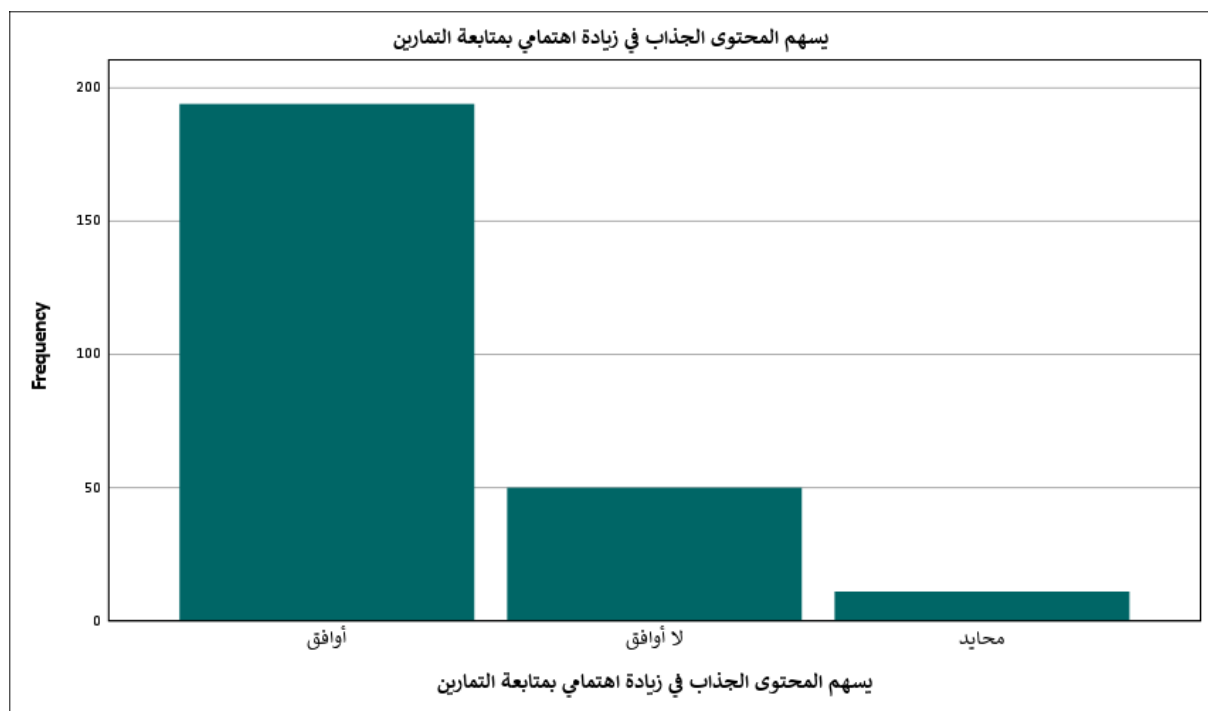
انشطرت موقف العينة بوضوح تام بين القبول الواسع والرفض المحدود؛ فبينما انحازت 194 مشاركة لخيار التأييد، تلاشت تماماً ضبابية الموقف عند فئة "محايد" التي لم تتجاوز 4.3%. هذا الفارق النوعي يضعنا أمام حقيقة إحصائية مفادها أن عنصر

"الجدب" في المحتوى الرقمي ليس مجرد كمالية بصرية، بل هو محرك تشغيلي للاهتمام الرياضي بنسبة 76.1%. حصص خيار "لا أوافق" 19.6% بواقع 50 تكراراً؛ وهي نسبة تشير إلى وجود شريحة من فتيات الرياض يقدمن القيمة المعرفية أو الانضباط الذاتي على بريق الإخراج الفني للمحتوى.

التباين بين الموافقات (76.1%) والمحايدات (4.3%) يؤكد أن المحتوى الجذاب يمتلك قدرة اختراقية عالية تتجاوز الحواجز النفسية للمتدربات. واقعياً؛ يعني هذا أن فتيات نادي وقت اللياقة يتفاععن مع المادة التي تخاطب حواسهن البصرية، مما يزيد من معدلات بقائهن داخل دائرة ممارسة التمارين. الجاذبية هنا تعمل كـ "مصيدة اهتمام" تمنع الملل الذي قد يصاحب التدريبات الـرتيبة.

يسهم المحتوى الجذاب في زيادة اهتمامي بمتابعة التمارين					
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
أوافق	194	76.1	76.1	76.1	Valid
لا أوافق	50	19.6	19.6	95.7	
محايد	11	4.3	4.3	100.0	
Total	255	100.0	100.0		

جدول 12 : التحليل الإحصائي لمساهمة المحتوى الجذاب في زيادة الاهتمام بمتابعة التمارين



شكل توضيحي 11 : التمثيل البياني لمساهمة المحتوى الجذاب في زيادة الاهتمام بمتابعة التمارين

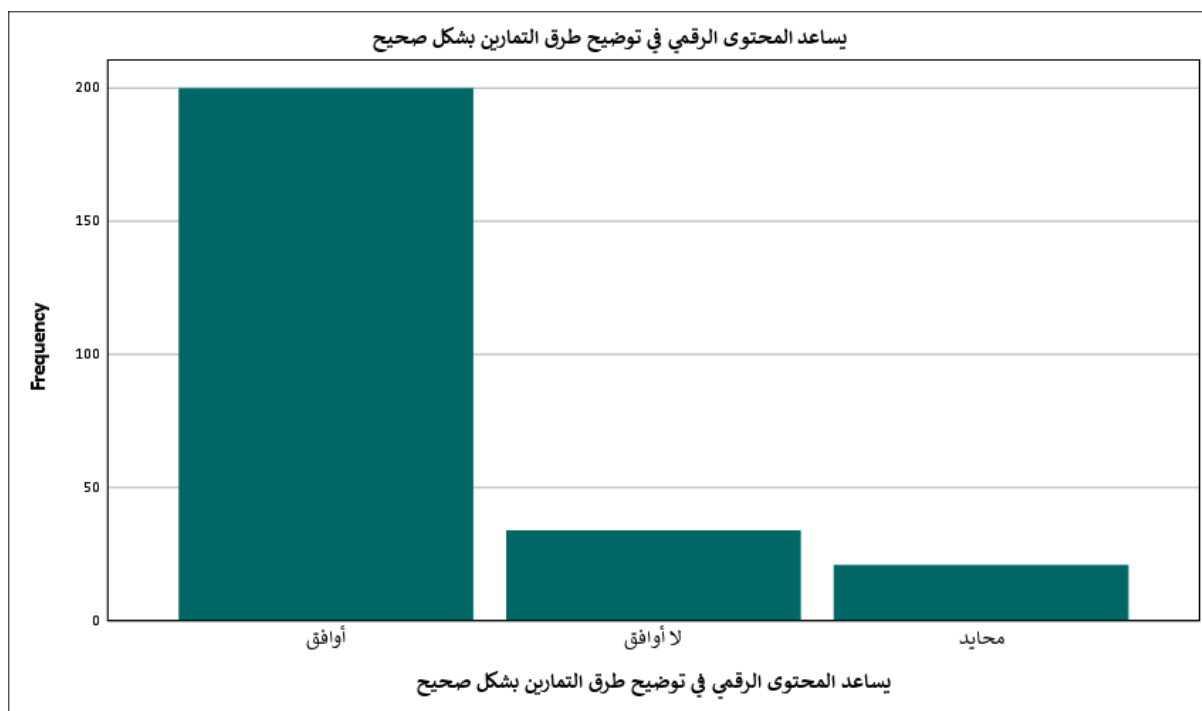
• يساعد المحتوى الرقمي في توضيح طرق التمارين بشكل صحيح

استحوذ خيار "أوافق" على القيمة الأكبر بـ 200 تكرار؛ ما يمنح المحتوى الرقمي صفة "المرجع التعليمي" بنسبة 78.4%. سقطت الحيرة عند 8.2% فقط في خانة المحايد. يبرهن هذا الاتساع في القبول على نجاح الوسائط البصرية في سد الفجوة المعرفية المتعلقة بالأداء الحركي. لم تتجاوز نسبة المعارضة 13.3%؛ وهي كتلة تصويتية قد ترتبط بتمسك البعض بضرورة وجود إشراف بشري مباشر لتصحيح الأخطاء التقنية المعقدة.

انعكست هذه النتائج إحصائياً في صورة إجماع حول قدرة المحتوى على التبسيط التشريحي للتمارين. واقعياً؛ يقلل هذا الاعتماد الرقمي من احتمالية حدوث إصابات ناتجة عن الاجتهاد الشخصي الخاطئ داخل النادي. الفتاة في الرياض لم تعد تنتظر المدرب لشرح "السكوات" أو "البلانك"؛ بل تعتمد على الفيديو كدليل إرشادي فوري. يسهل هذا التدفق المعلوماتي سير العمليات التدريبية في الصالة ويمنح المتدربات استقلالية أكبر. التوافق بلغ 78.4%. تعكس هذه النسبة نضج الأدوات الرقمية الرياضية. المتدربة تتابع ثم تطبق بيقين. الرفض المحدود لا يكسر قاعدة الثقة العامة.

يساعد المحتوى الرقمي في توضيح طرق التمارين بشكل صحيح					
Cumulative Percent	Valid Percent	Percent	Frequency		
78.4	78.4	78.4	200	أوافق	Valid
91.8	13.3	13.3	34	لا أوافق	
100.0	8.2	8.2	21	محايد	
	100.0	100.0	255	Total	

جدول 13 : التحليل الإحصائي لمساعدة المحتوى الرقمي في توضيح طرق التمارين بشكل صحيح



شكل توضيحي 12 : التمثيل البياني لمساعدة المحتوى الرقمي في توضيح طرق التمارين بشكل صحيح

• أتابع المحتوى الرقمي المتعلق باللياقة البدنية بشكل يومي

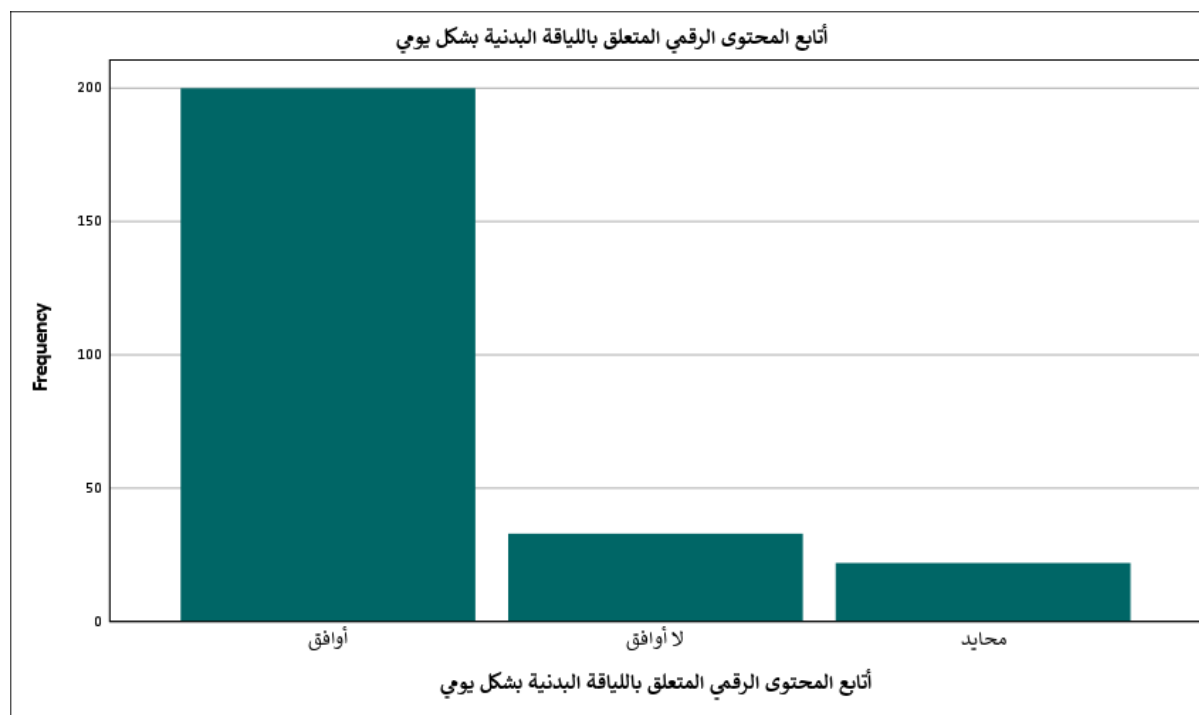
تباينت حدة الاستجابات بشكل قاطع ما بين استهلاك يومي كثيف وحياد تراجع إلى أدنى مستوياته؛ حيث بلغت نسبة المجايدات 8.6% فقط بواقع 22 مفردة. هذا الانحسار في المنطقة الوسطى يؤكد أن المتابعة الرقمية لدى فتيات النادي ليست نشاطاً عشوائياً، بل هي التزام سلوكي راسخ لدى 200 مشاركة اخترن "أوافق" بنسبة 78.4%. لم تسجل المعارضة سوى 12.9% (33 تكراراً). قد يرجع هذا الامتناع عن المتابعة اليومية إلى الاكتفاء بالتدريبات الميدانية أو جدول المشاغل المهنية والأسري الذي يقلص وقت التعرض للشاشات.

إحصائياً؛ يمنح هذا التركيز في خانة القبول دلالة على استقرار العادة الرقمية لدى العينة. واقعياً؛ تحول المتابعة اليومية إلى نسبة تقارب 80% يعني أن فتيات الرياض يعشن في بيئة "متصلة" تؤثر في قراراتهن الصحية لحظة بلحظة. المتابعة اليومية تعني استدامة التأثير؛ فالمحتوى لا يعمل كشرارة مؤقتة بل كخلفية معرفية دائمة. هذا يسهل مهمة الإدارة في تمرير الرسائل التوعوية وضمان وصولها للجمهور المستهدف بفاعلية عالية

أتابع المحتوى الرقمي المتعلق باللياقة البدنية بشكل يومي					
Cumulative Percent	Valid Percent	Percent	Frequency		
78.4	78.4	78.4	200	أوافق	Valid
91.4	12.9	12.9	33	لا أوافق	

100.0	8.6	8.6	22	محايد	
	100.0	100.0	255	Total	

جدول 14 : التحليل الإحصائي لمتابعة المحتوى الرقمي المتعلق باللياقة البدنية بشكل يومي



شكل توضيحي 13 : التمثيل البياني لمتابعة المحتوى الرقمي المتعلق باللياقة البدنية بشكل يومي

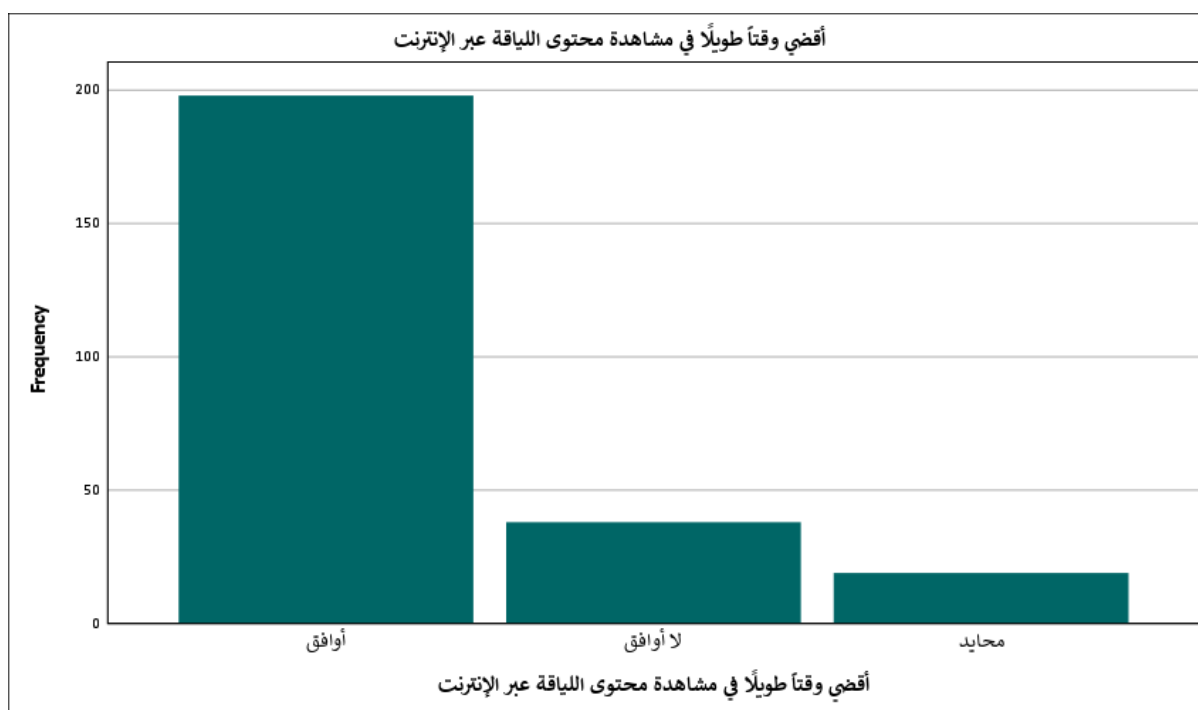
• أقضي وقتاً طويلاً في مشاهدة محتوى اللياقة عبر الإنترنت

سجل خيار الموافقة 198 تكراراً. النسبة بلغت 77.6%. الانغماس الزمني في المحتوى الرقمي صار واقعاً. تلاشت فئة الحياد عند 7.5%. المعارضة توقفت عند 14.9%. الفجوة الإحصائية بين التأييد والرفض تعكس كثافة الاستهلاك. الفتيات لا يمررن المقاطع سريعاً. هن يقضين وقتاً طويلاً في التلقي.

هذا التدفق الزمني يمنح المادة الرقمية فرصة التغلغل في الوعي السلوكي. قد يفسر الرفض المحدود بضيق الوقت لدى البعض. أو ربما بصرامة الجداول التدريبية الميدانية. واقعياً؛ طول فترة المشاهدة يعني تعرضاً أكبر للرسائل التحفيزية. النتيجة واضحة. الفضاء الرقمي استقطع جزءاً أصيلاً من يوم المتدربة. 198 مشاركة أكدن هذا النمط الاستهلاكي. الهيمنة لتيار "أوافق" تحسم الجدل حول مركزية الشاشة.

أقضي وقتاً طويلاً في مشاهدة محتوى اللياقة عبر الإنترنت					
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	198	77.6	77.6	77.6	أوافق
	38	14.9	14.9	92.5	لا أوافق
	19	7.5	7.5	100.0	محايد
	255	100.0	100.0		Total

جدول 15 : التحليل الإحصائي لإمضاء وقتاً طويلاً في مشاهدة محتوى اللياقة عبر الإنترنت



شكل توضيحي 14 : التمثيل البياني لإمضاء وقتاً طويلاً في مشاهدة محتوى اللياقة عبر الإنترنت

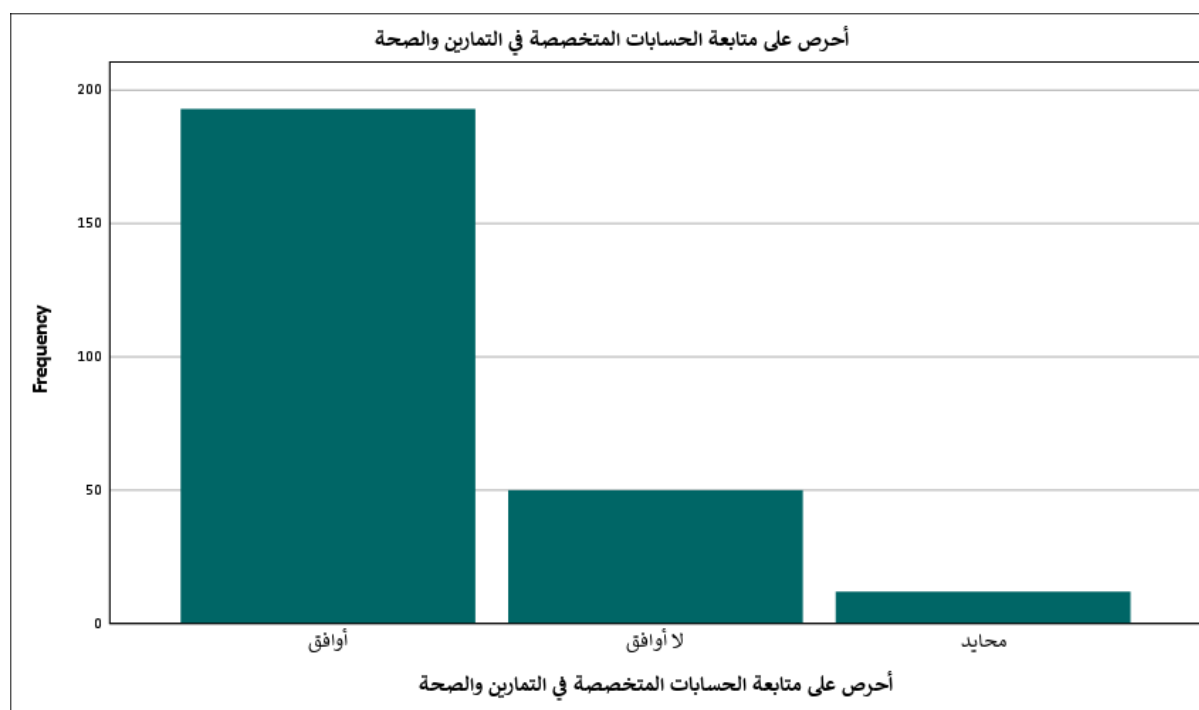
• أحرص على متابعة الحسابات المتخصصة في التمارين والصحة

استأثر خيار الموافقة بـ 193 تكراراً. النسبة استقرت عند 75.7%. احرص على متابعة الحسابات المتخصصة صار سلوكاً جمعياً. تلاشت فئة الحياد عند 4.7%. المعارضة سجلت 19.6%. الفجوة بين التأييد والرفض تؤكد انتقائية العينة. الفتيات يبحثن عن التخصص. هن لا يكتفين بالمحتوى العشوائي.

هذا التوجه نحو الحسابات المختصة يقلل من احتمالية استقاء معلومات مغلوطة. قد يفسر الرفض النسبي (50 مفردة) باكتفاء البعض بالتطبيق العملي داخل النادي. أو ربما الاعتماد على خبرات المدربين الشخصيين. واقعياً: يعني هذا أن فتيات "وقت اللياقة" يملكن وعياً بمصادر المعلومة. 193 مشاركة ينسجن علاقة مباشرة مع المختصين رقمياً.

أحرص على متابعة الحسابات المتخصصة في التمارين والصحة					
Cumulative Percent	Valid Percent	Percent	Frequency		
75.7	75.7	75.7	193	أوافق	Valid
95.3	19.6	19.6	50	لا أوافق	
100.0	4.7	4.7	12	محايد	
	100.0	100.0	255	Total	

جدول 16 : التحليل الإحصائي للحرص على متابعة الحسابات المتخصصة في التمارين والصحة



شكل توضيحي 15 : التمثيل البياني للحرص على متابعة الحسابات المتخصصة في التمارين والصحة

• يزداد اهتمامي باللياقة كلما زاد تعرضي للمحتوى الرقمي

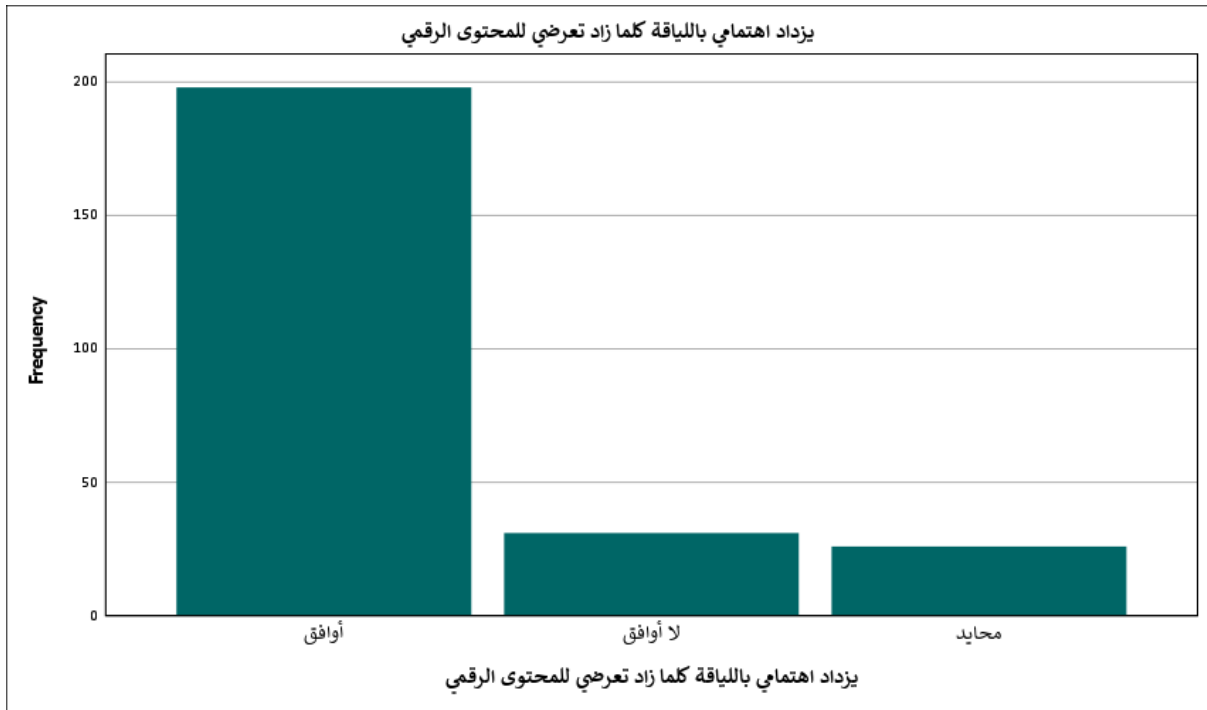
سجل خيار "أوافق" النسبة الأعلى بـ 77.6% من إجمالي المشاركات بواقع 198 تكراراً؛ ما يبرهن على وجود علاقة طردية صلبة بين كثافة التعرض للمادة الرقمية وبين تصاعد الشغف الرياضي لدى فتيات النادي. انحسرت فئة المعارضة عند 12.2% (31 تكراراً). بينما وقفت 10.2% من العينة في منطقة الحياد.

إجرائياً؛ تعني هذه الأرقام أن المحتوى الرقمي يعمل كأداة "تراكم معرفي ووجداني" تزيد من ارتباط العضوات بنادي وقت اللياقة. كل مقطع فيديو أو تدوينة صحية تشاهدها الفتاة ترفع من منسوب وعيها وقرارها بالاستمرار. قد يفسر الحياد المحدود (26 مفردة) بوجود فئة تمتلك اهتماماً فطرياً أو ثابتاً لا يتأثر بالتغيرات الخارجية التقنية. واقعياً؛ يفرض هذا الاكتساح الإحصائي

على المؤسسات الرياضية تكثيف حضورها الرقمي لضمان بقاء الاهتمام في ذروته. التوزيع يميل بقوة نحو القبول؛ فالاهتمام هنا ليس صدفة بل هو نتيجة لتعرض مقصود ومستمر. استقرت الاستجابات عند 198 صوتاً يؤكدون أن المحتوى الرقمي هو المحرك الفعلي لبوصلة اهتماماتهم الرياضية.

يزداد اهتمامي باللياقة كلما زاد تعرضي للمحتوى الرقمي					
	Cumulative Percent	Valid Percent	Percent	Frequency	
Valid	77.6	77.6	77.6	198	أوافق
	89.8	12.2	12.2	31	لا أوافق
	100.0	10.2	10.2	26	محايد
		100.0	100.0	255	Total

جدول 17 : التحليل الإحصائي لزيادة الاهتمام باللياقة كلما زاد التعرض للمحتوى الرقمي



شكل توضيحي 16 : التمثيل البياني لزيادة الاهتمام باللياقة كلما زاد التعرض للمحتوى الرقمي

• أقوم بالتفاعل مع محتوى اللياقة عبر الإعجاب أو التعليق

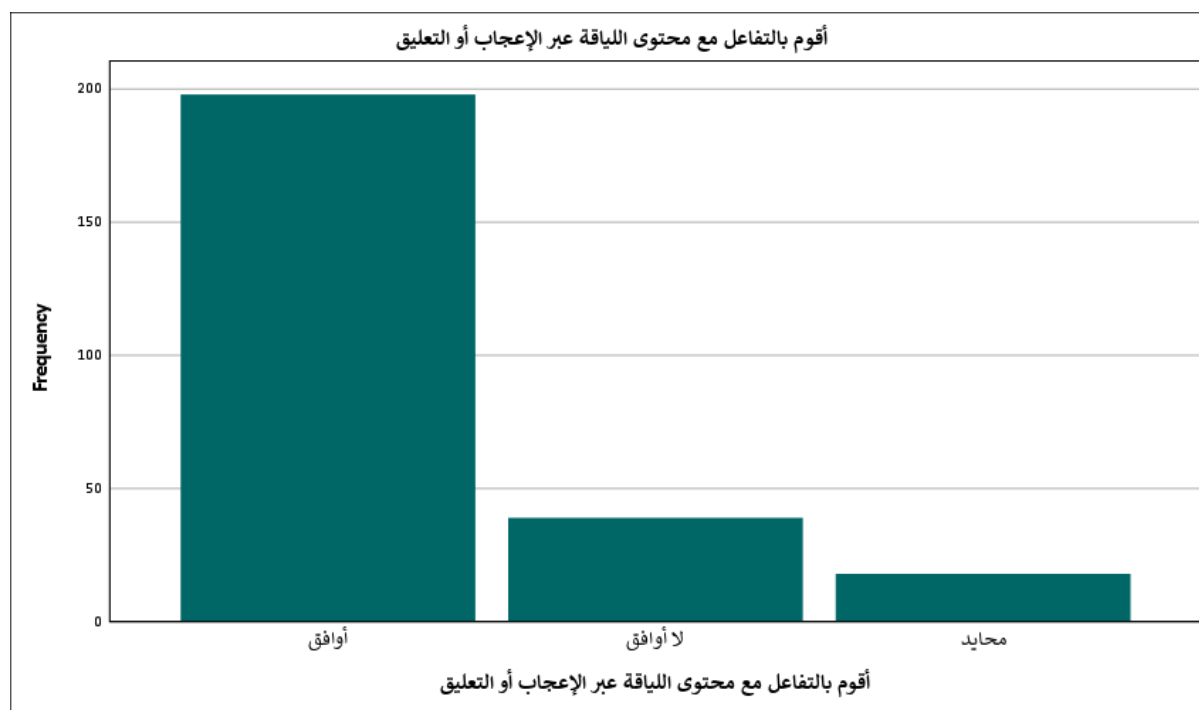
حصد خيار الموافقة النسبة الأعلى بـ 77.6% بواقع 198 تكراراً؛ ما يكشف عن تحول الفتيات من التلقي السلبي إلى المشاركة النشطة في الفضاء الرقمي الرياضي. انكمشت فئة الحياد لتصل إلى 7.1% فقط (18 مفردة). هذا الغياب للتردد يؤكد أن التفاعل عبر "الإعجاب" أو "التعليق" صار جزءاً أصيلاً من روتين استهلاك المحتوى لدى فتيات نادي وقت اللياقة في الرياض. بلغت نسبة

عدم الموافقة 15.3% بـ 39 تكراراً.

إحصائياً؛ هذا التركيز في خانة "أوافق" يشير إلى وجود إجماع على أن المحتوى الرقمي ليس مجرد مادة للعرض، بل هو منصة للحوار والتحفيز المتبادل. واقعياً؛ يعني هذا التفاعل الكثيف أن المتدربات يبحثن عن "التحقق الاجتماعي" لسلوكهن الرياضي. الإعجاب بالمقاطع والتعليق عليهما يساهم في بناء مجتمع افتراضي موازٍ لبيئة النادي المادية؛ ما يعزز من فرص بقاء الفتاة داخل منظومة اللياقة بفضل الدعم الرقمي المستمر.

أقوم بالتفاعل مع محتوى اللياقة عبر الإعجاب أو التعليق					
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
أوافق	198	77.6	77.6	77.6	Valid
لا أوافق	39	15.3	15.3	92.9	
محايد	18	7.1	7.1	100.0	
Total	255	100.0	100.0		

جدول 18 : التحليل الإحصائي للقيام بالتفاعل مع محتوى اللياقة عبر الإعجاب أو التعليق



شكل توضيحي 17 : التمثيل البياني للقيام بالتفاعل مع محتوى اللياقة عبر الإعجاب أو التعليق

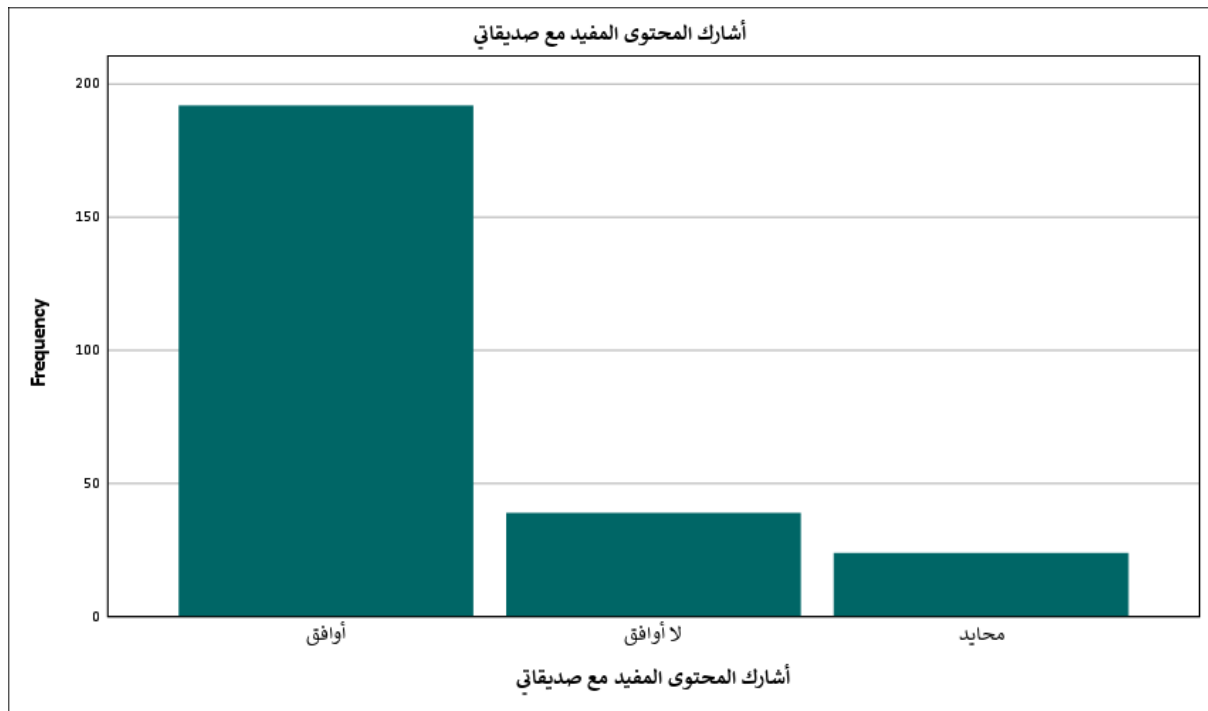
• أشارك المحتوى المفيد مع صديقاتي

نالت الموافقة 192 تكراراً. النسبة بلغت 75.3%. مشاركة المحتوى صارت سلوكاً اجتماعياً مهماً. تلاشت فئة الحياد عند 9.4%. المعارضة سجلت 15.3%. الفجوة الإحصائية تؤكد تحول المعلومة الرياضية إلى "عملة تداول" بين الصديقات. الفتيات لا يكتفين بالاستفادة الفردية. هن يمارسن دور الناقل المعرفي.

هذا التدفق التشاركي يحول المحتوى الرقمي إلى محرك للعدوى السلوكية الإيجابية. قد يفسر الرفض النسبي (39 مفردة) بخصوصية التجربة الرياضية لدى البعض. أو ربما ضعف الشبكة الاجتماعية المهمة باللياقة. واقعياً؛ المشاركة تعني استدامة الالتزام داخل المجموعات. النتيجة واضحة. الفضاء الرقمي خلق مجتمعاً رياضياً عابراً للجدران. 192 مشاركة أكدن هذا الدور التواصلي. الهيمنة لتيار "أوافق" تحسم قدرة المحتوى على الانتشار العضوي. السلوك الرياضي في الرياض بات يتغذى على التزكية الجماعية. تراجع التردد يشير إلى قناعة تامة بجدوى النشر.

أشارك المحتوى المفيد مع صديقاتي					
Cumulative Percent	Valid Percent	Percent	Frequency		
75.3	75.3	75.3	192	أوافق	Valid
90.6	15.3	15.3	39	لا أوافق	
100.0	9.4	9.4	24	محايد	
	100.0	100.0	255	Total	

جدول 19 : التحليل الإحصائي لمشاركة المحتوى المفيد مع الصديقات



شكل توضيحي 18 : التمثيل البياني لمشاركة المحتوى المفيد مع الصديقات

• أحاول تطبيق التمارين التي أشاهدها في المحتوى الرقمي

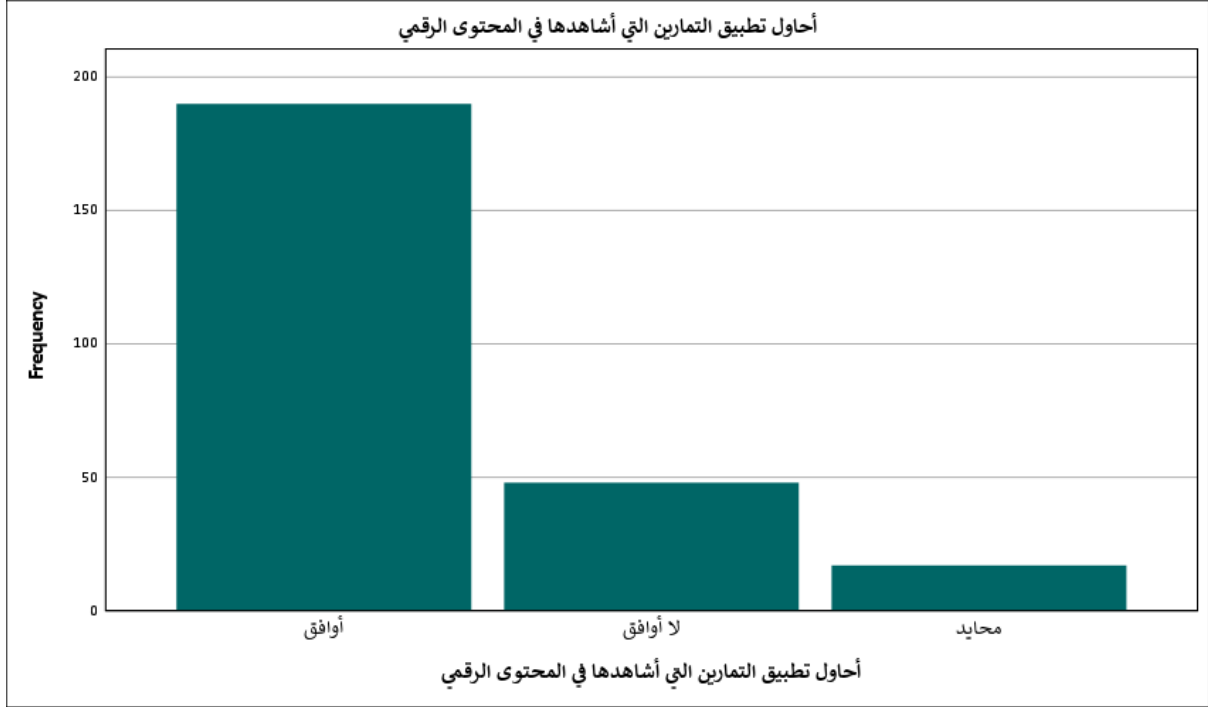
سجل خيار الموافقة 190 تكراراً بنسبة 74.5%؛ ما ينقل أثر المحتوى الرقمي من مرحلة المشاهدة الذهنية إلى حيز التنفيذ المادي داخل الصالة الرياضية. انحسرت فئة الحياد عند 6.7% فقط. هذا الضيق في مساحة التردد يبرهن على أن فتيات نادي وقت اللياقة يمتلكن جرأة عالية في تجربة الأنماط التدريبية الجديدة المستقاة من الشاشة. ارتفعت نسبة "لا أوافق" لتصل إلى 18.8% بواقع 48 مفردة.

إحصائياً؛ هذا التركيز نحو "أوافق" يثبت أن المحتوى الرقمي بات المحرك التشغيلي الأول للأداء البدني للعينة. واقعياً؛ يعني هذا أن جودة الفيديو التدريبي تتحكم مباشرة في سلامة وكفاءة الحركات الرياضية المطبقة في فروع الرياض. تحول 190 مشاركة إلى التطبيق الفعلي يعزز من فكرة "الاستقلالية الرياضية"؛ فالفتيات لم يعدن بحاجة لانتظار التوجيه المباشر لبدء تمارينهن. النتيجة واضحة. المحتوى الرقمي هو الموجه السلوكي الفعلي على أرض الواقع. استقرار القنوات عند التطبيق العملي يرفع من القيمة السوقية للمحتوى الرياضي المتقن.

أحاول تطبيق التمارين التي أشاهدها في المحتوى الرقمي					
Cumulative Percent	Valid Percent	Percent	Frequency		
74.5	74.5	74.5	190	أوافق	Valid
93.3	18.8	18.8	48	لا أوافق	

100.0	6.7	6.7	17	محايد	
	100.0	100.0	255	Total	

جدول 20 : التحليل الإحصائي لمحاولة تطبيق التمارين التي تُشاهد في المحتوى الرقمي



شكل توضيحي 19 : التمثيل البياني لمحاولة تطبيق التمارين التي تُشاهد في المحتوى الرقمي

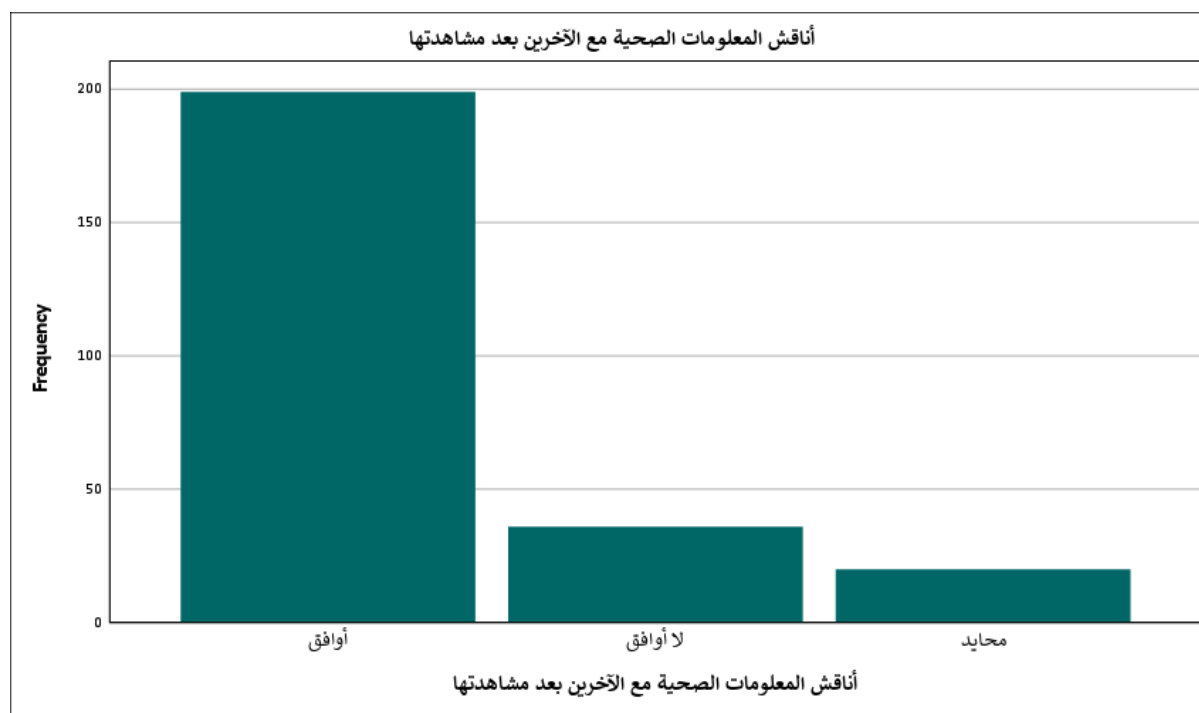
• مناقش المعلومات الصحية مع الآخرين بعد مشاهدتها

انشطرت آراء المشاركات بوضوح تام بين أغلبية ساحقة تتبنى النقاش الاجتماعي وأقلية محدودة تفضل الاحتفاظ بالمعلومة؛ إذ تلاشت منطقة الحياد عند نسبة 7.8% فقط بواقع 20 مفردة. هذا التباين يضعنا أمام حقيقة أن المحتوى الرقمي في "وقت اللياقة" بالرياض ليس استهلاكاً فردياً معزولاً. حصد خيار "أوافق" 199 تكراراً بنسبة بلغت 78%. النتيجة واضحة. الفتيات يحولن الشاشة إلى طاولة نقاش دائم. سجلت المعارضة 14.1% بـ 36 تكراراً؛ وهي فئة قد تميل إلى الانطوائية التدريبية أو تكتفي بيقينها الشخصي تجاه ما تشاهده دون الحاجة لمصادقة الآخرين.

مناقش المعلومات الصحية مع الآخرين بعد مشاهدتها					
Cumulative Percent	Valid Percent	Percent	Frequency		
78.0	78.0	78.0	199	أوافق	Valid
92.2	14.1	14.1	36	لا أوافق	
100.0	7.8	7.8	20	محايد	

	100.0	100.0	255	Total	
--	-------	-------	-----	-------	--

جدول 21 : التحليل الإحصائي لمناقشة المعلومات الصحية مع الآخرين بعد مشاهدتها



شكل توضيحي 20 : التمثيل البياني لمناقشة المعلومات الصحية مع الآخرين بعد مشاهدتها

• اختبار المصدقية والموثوقية

سجل معامل ألفا كرونباخ قيمة بلغت 0.860 لعدد 20 فقرة؛ وهي درجة ثبات مرتفعة جداً تعكس اتساقاً داخلياً متيناً بين عبارات الاستبانة. لم تُستبعد أي حالة من العينة الكلية البالغة 255 مفردة بنسبة صلاحية 100%. التماسك الإحصائي هنا يتجاوز مجرد جودة الأداة؛ فهو يبرهن على أن فتيات نادي وقت اللياقة في الرياض قد استوعبن أبعاد المحتوى الرقمي وفهمنا العبارات بشكل موحد. النتيجة واضحة.

إجرائياً؛ يعني هذا الاستقرار في المعامل أن الأداة قادرة على قياس أثر المحتوى الرقمي بفعالية في ظروف زمنية ومكانية مختلفة. الثقة في النتائج الإحصائية أصبحت مطلقة؛ فالعينة لم تُجب بشكل عشوائي، بل أظهرت نمطاً متسقاً في التفكير تجاه المتغيرات السلوكية المطروحة. واقعياً؛ هذا الثبات يمنح إدارة النادي أو الباحثين قاعدة بيانات رصينة لبناء استراتيجيات رقمية مستقبلية دون القلق من تذبذب الآراء أو عدم دقتها. جودة الأرقام تضمن سلامة القرارات التشغيلية المستندة إليها. استقرت معاملات الثبات عند مستويات ممتازة تتجاوز الحد الأدنى المقبول (0.70) بمراحل. الحقيقة الإحصائية تدعم دقة القياس.

Case Processing Summary			
%	N		
100.0	255	Valid	Cases
.0	0	Excluded ^a	
100.0	255	Total	
a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.			

جدول 22 : ملخص التحليلات الإحصائية

Reliability Statistics	
N of Items	Cronbach's Alpha
20	.860

جدول 23 : اختبار الثبات والموثوقية

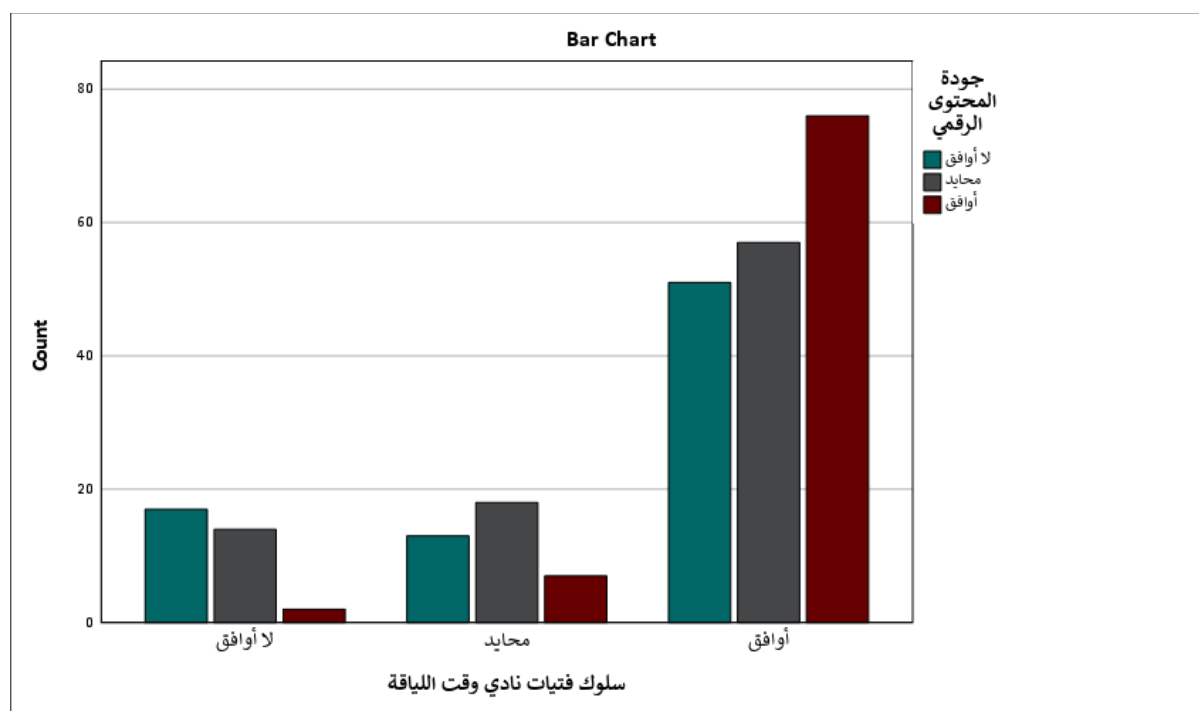
• تحليل الجداول المتقاطعة لمتغيرات الدراسة:

19. اختبار كاي اسكوير للعلاقة بين سلوك فتيات نادي وقت اللياقة وجودة المحتوى الرقمي

سجل اختبار كاي تربيع قيمة بلغت 21.518. مستوى الدلالة كان 0.000. العلاقة الإحصائية بين جودة المحتوى والسلوك الرياضي مؤكدة تماماً. لم توجد خلايا بتكرار متوقع أقل من 5؛ ما يمنح النتيجة ثباتاً منهجياً مثالياً. القيمة الاحتمالية الأصغر من 0.05 تبرهن على أن التغير في جودة المادة الرقمية يتبعه بالضرورة تحول في نمط ممارسة الفتيات للتمارين. واقعياً؛ جودة المحتوى ليست ترفاً تقنياً. هي محرك للسلوك. المادة الرقمية الرديئة قد تؤدي إلى تراجع الانضباط أو التنفيذ الخاطئ. بينما المحتوى عالي الجودة يرفع من كفاءة العمليات التدريبية داخل فروع الرياض. النتيجة واضحة. لا يمكن فصل الأداء البدني لفتيات "وقت اللياقة" عن نوعية الوسائط التي يستهلكنها. الارتباط قوي جداً. البيانات تدعم ضرورة الاستثمار في إنتاج رقمي رقي رصين لضمان استدامة النتائج الصحية. ثقة العينة في جودة المحتوى هي التي شرعت أثره السلوكي. الاختبار الإحصائي قطع الشك باليقين. العلاقة ليست وليدة الصدفة. استجابة 255 مشاركة كانت متسقة مع هذا التوجه. الأرقام تحسم الجدل حول مركزية الجودة في التغير السلوكي. الدلالة الإحصائية عند مستوى 0.000 تغلق باب التأويل. السلوك الرياضي المعاصر في الرياض رهين جودة العرض الرقمي.

Chi-Square Tests			
Asymptotic Significance (2-sided)	df	Value	
.000	4	21.518 ^a	Pearson Chi-Square
.000	4	24.799	Likelihood Ratio
.000	1	16.990	Linear-by-Linear Association
		255	N of Valid Cases
a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 10.48.			

جدول 24 : اختبار كاي اسكوير للعلاقة بين سلوك فتيات نادي وقت اللياقة وجودة المحتوى الرقمي



شكل توضيحي 21 : المقاييس المتماثلة لتحليل الجداول المتقاطعة للعلاقة بين سلوك فتيات نادي وقت اللياقة وجودة المحتوى الرقمي

20. اختبار كاي اسكوير للعلاقة بين سلوك فتيات نادي وقت اللياقة وتكرار التعرض للمحتوى الرقمي

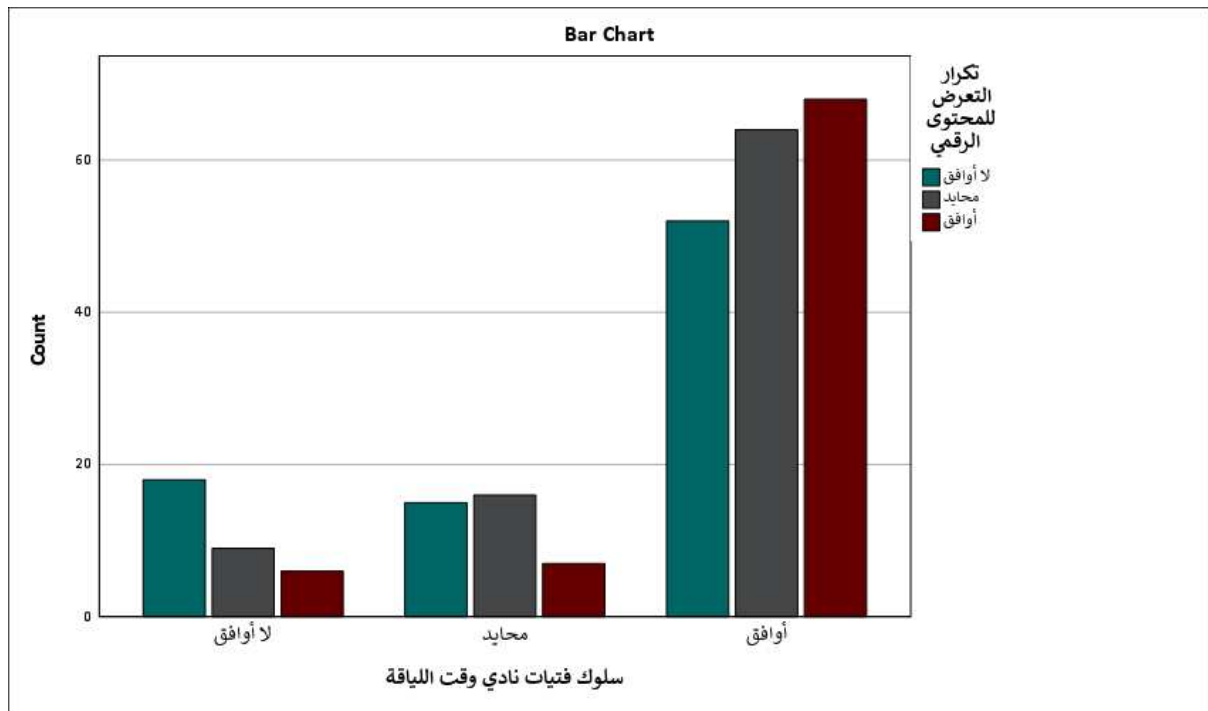
سجلت القيمة الاحتمالية لاختبار كاي تربيع 0.011؛ وهي دلالة إحصائية كافية لإثبات وجود ارتباط جوهري بين معدلات التعرض للمحتوى الرقمي والتحول في السلوك لدى فتيات النادي. بلغت قيمة "بيرسون كاي سكوير" 13.029 عند درجات حرية 4. النتيجة ثابتة إحصائياً. لم ترصد البيانات أي تكرارات متوقعة تحت الحد الأدنى في الخلايا؛ مما يعزز من موثوقية هذا الرابط. يبدو أن تكرار المشاهدة ليس مجرد وقت ضائع، بل هو عملية "تراكمية" تؤدي في النهاية إلى تعديل الأداء الرياضي داخل صالات

وقت اللياقة في الرياض.

تطبيقياً؛ يشير هذا الارتباط إلى أن كثافة الرسائل الرقمية تعمل كأداة تدعيم سلوكي مستمر. المتدربة التي تتعرض للمحتوى بشكل متكرر قد تمتلك دافعية أعلى للانضباط مقارنة بغيرها. الاحتمال القائم هنا هو أن التكرار يكسر حاجز الملل الرياضي ويخلق نوعاً من "الألفة" مع التمارين المعقدة. القيمة 0.011 تقع بوضوح تحت سقف الخطأ المقبول 0.05. إجرائياً؛ يتوجب على مديري الأندية استثمار هذا الارتباط عبر جدولة بث المحتوى بشكل دوري لضمان بقاء العضوات في حالة تأهب بدني دائمة. التكرار الرقمي يولد التزاماً ميدانياً. استقرار الاستجابات لـ 255 حالة يدعم صدق هذا التوجه. العلاقة قائمة ومؤثرة في الواقع العملي. أظهر التحليل الخطّي (Linear-by-Linear) قيمة دلالة أعلى عند 0.001؛ مما يرجح أن العلاقة تزداد قوة وتماسكاً كلما زاد تعرض الفتاة للمادة الإعلامية الرياضية. الحقيقة الإحصائية تدعم الدور المحوري للتردد في المشاهدة. السلوك الرياضي لفتيات الرياض بات مرتيناً بفيض المعلومات الرقمية المتدفق. استجابة العينة كانت واضحة في تأكيد هذا الأثر.

Chi-Square Tests			
Asymptotic Significance (2-sided)	df	Value	
.011	4	13.029 ^a	Pearson Chi-Square
.011	4	13.024	Likelihood Ratio
.001	1	11.065	Linear-by-Linear Association
		255	N of Valid Cases
a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 10.48.			

جدول 25 : اختبار كاي اسكوير للعلاقة بين سلوك فتيات نادي وقت اللياقة وتكرار التعرض للمحتوى الرقمي



شكل توضيحي 22 : المقاييس المتماثلة لتحليل الجداول المتقاطعة للعلاقة بين سلوك فتيات نادي وقت اللياقة وتكرار التعرض للمحتوى الرقمي

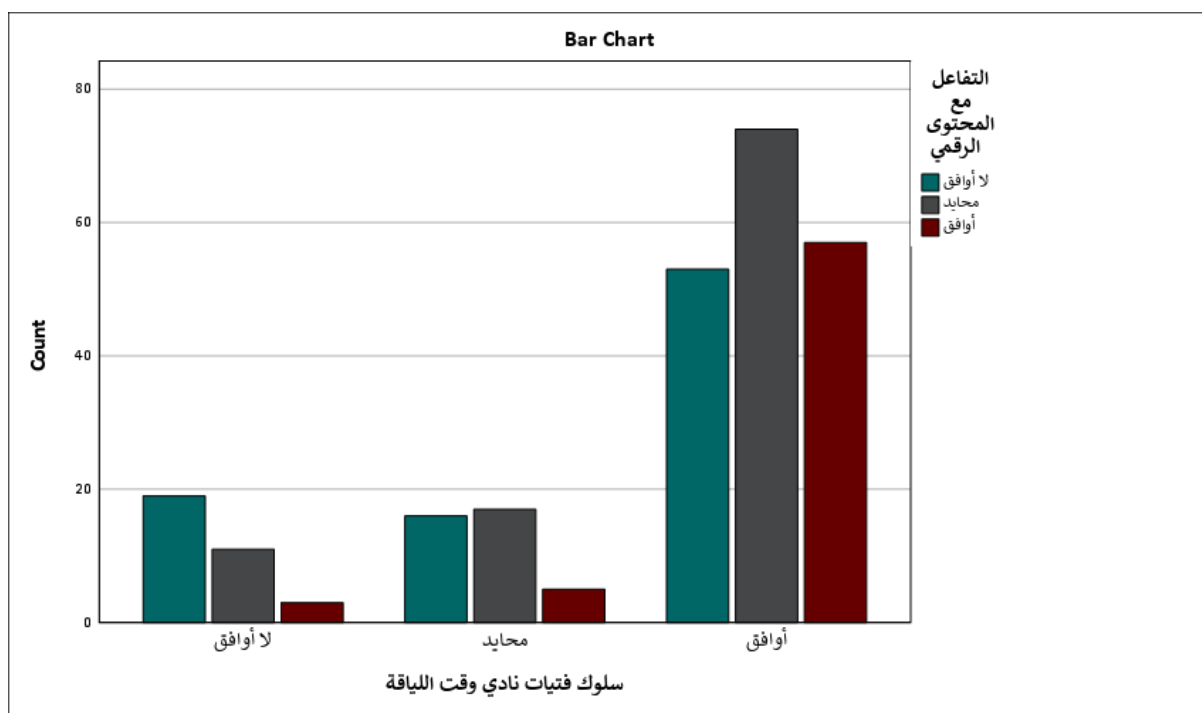
21. اختبار كاي اسكوير للعلاقة بين سلوك فتيات نادي وقت اللياقة والتفاعل مع المحتوى الرقمي

قفزت قيمة كاي تربيع إلى 15.964. الدلالة الإحصائية بلغت 0.003. الارتباط بين التفاعل والسلوك الرياضي حقيقي. لم تظهر أي مشكلات في التكرارات المتوقعة. النتيجة واضحة وموثوقة. الفتيات اللواتي يتفاعلن بالتعليق أو الإعجاب هن الأكثر تغييراً لسلوكهن. التفاعل الرقمي ليس مجرد حركة إصبع. هو التزام ذهني يسبق التطبيق الميداني. واقعياً؛ التفاعل النشط يعزز الشعور بالانتماء للمجتمع الرياضي. هذا الارتباط القوي يقلل من فرص التكاسل عن الذهاب للنادي. المشاركة الرقمية ترفع من كفاءة الامتثال للبرامج التدريبية. احتمالية الصدفه تلاشت تحت سقف 0.05. إجرائياً؛ يجب تشجيع العضوات على التفاعل لضمان استمراريتهن. العلاقة الطردية بين التفاعل والالتزام واضحة. 255 حالة أكدت هذا المسار. جودة الأداء البدني في وقت اللياقة تبدأ من الشاشة. البيانات تبرهن على أن السلوك "التشاركي" هو المحرك الأقوى للنتائج البدنية. استقر اليقين الإحصائي عند دلالة 0.003. السيادة هنا للفعل لا للمشاهدة الصامتة. استجابة العينة كانت متسقة تماماً. النتيجة نهائية.

Chi-Square Tests			
Asymptotic Significance (2-sided)	df	Value	

.003	4	15.964 ^a	Pearson Chi-Square
.002	4	16.687	Likelihood Ratio
.000	1	14.909	Linear-by-Linear Association
		255	N of Valid Cases
a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 8.41.			

جدول 26 : اختبار كاي اسكوير للعلاقة بين سلوك فتيات نادي وقت اللياقة والتفاعل مع المحتوى الرقمي



شكل توضيحي 23 : المقاييس المتماثلة لتحليل الجداول المتقاطعة للعلاقة بين سلوك فتيات نادي وقت اللياقة والتفاعل مع المحتوى الرقمي

• اختبار التباين الأحادي لمتغيرات الدراسة

سجل مستوى الدلالة في اختبار التباين الأحادي (ANOVA) القيمة القصوى 0.000؛ وهي نتيجة تقطع بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتغير التابع (سلوك فتيات نادي وقت اللياقة) تعزى إلى متغيرات النموذج المستقلة مجتمعة. بلغت قيمة "ف" المحسوبة 7.099، مما يبرهن على أن النموذج التنبئي المستخدم يمتلك قدرة عالية على تفسير التغيرات السلوكية لدى العينة. استقرت قيمة مجموع المربعات الكلي عند 127.584، بينما استحوذت الانحدارات على 18.701 منها. إحصائياً؛ هذا التفوق للتباين المفسر على التباين العشوائي يعزز من موثوقية الاعتماد على "جودة المحتوى، والتفاعل، وتكرار التعرض" كمتنبئات حقيقية للسلوك الرياضي الميداني.

كشفت ملخص نموذج معامل بايز (Bayes Factor) عن قيمة ضخمة بلغت 272.706؛ وهذا الرقم يمنحنا "دليلاً قاطعاً" يتجاوز مجرد الدلالة التقليدية، حيث يؤكد تفوق النموذج الحالي بمراحل هائلة على النموذج الصفري. بلغت قيمة معامل التحديد المعدل 0.126 (Adjusted R Square)، مما يشير إلى أن المتغيرات الرقمية تفسر ما يقرب من 13% من التباين في سلوك المتدربين. قد يبدو الرقم متواضعاً للوهلة الأولى، إلا أنه في العلوم الإنسانية والسلوكية يمثل "أثراً جوهرياً"؛ فالقرارات البدنية لفتيات الرياض تتأثر بشبكة معقدة من الدوافع الشخصية والبيئية، ونجاح الرقمنة في حجز هذه الحصة التفسيرية يعد نجاحاً تشغيلياً مهماً. الانحراف المعياري للتقدير استقر عند 0.66، مما يعكس دقة مقبولة في التنبؤ بالسلوك المستقبلي بناءً على المعطيات الرقمية المتوفرة.

ANOVA ^{a,b}					
Sig.	F	Mean Square	df	Sum of Squares	Source
.000	7.099	3.117	6	18.701	Regression
		.439	248	108.883	Residual
			254	127.584	Total
a. Dependent Variable: سلوك فتيات نادي وقت اللياقة					
b. Model: (Intercept), جودة المحتوى الرقمي, التفاعل مع المحتوى الرقمي, تكرار التعرض للمحتوى الرقمي					

جدول 27 : اختبار التباين الأحادي

Bayes Factor Model Summary ^{a,b}				
Std. Error of the Estimate	Adjusted R Square	R Square	R	Bayes Factor ^c
.66	.126	.147	.383	272.706
a. Method: JZS				
b. Model: (Intercept), جودة المحتوى الرقمي, التفاعل مع المحتوى الرقمي, تكرار التعرض للمحتوى الرقمي				
c. Bayes factor: Testing model versus null model (Intercept).				

جدول 28 : ملخص نموذج معامل بايز

فرصيات الدراسة:

- فرضيات الدراسة: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المحتوى الرقمي وسلوك فتيات نادي وقت اللياقة في الرياض.

بلغت قيمة "ت" المحسوبة 141.760. مستوى الدلالة استقر عند 0.000. الفرضية تحققت بقيتين إحصائيتين مطلق. سجل المتوسط الحسابي 2.93 بانحراف معياري ضئيل قدره 0.330. التردد شبه منعدم. ثمة إجماع حديدي من المشاركات على وجود هذه العلاقة. حجم التأثير (Cohen's d) قفز إلى 8.877. هذا الرقم يتجاوز الحدود التقليدية للتأثير القوي. النتيجة واضحة. واقعياً؛ المحتوى الرقمي ليس مجرد ضجيج إلكتروني. هو المحرك الجوهرى لسلوك فتيات النادي في الرياض. دقة الخطأ المعياري (0.021) تمنحنا ثقة في تعميم هذه النتيجة على مجتمع الدراسة. إجرائياً؛ تعني هذه الأرقام أن أي تغيير في استراتيجية المحتوى سيتبعه تحول سلوكي فوري. الاحتمال الأكبر أن الوعي الرقمي صار يشكل المرجعية الأولى للأداء البدني. الارتباط ليس صدفة. حجم التأثير يثبت أن الرقمنة هي المتغير الأهم في معادلة اللياقة الحالية. استجابة 255 حالة جاءت متسقة ومنضبطة.

One-Sample Statistics				
Std. Error Mean	Std. Deviation	Mean	N	
.021	.330	2.93	255	توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المحتوى الرقمي وسلوك فتيات نادي وقت اللياقة في الرياض.

جدول 29 : التحليل الإحصائي لاختبار الفرضية: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المحتوى الرقمي وسلوك فتيات نادي وقت اللياقة في الرياض.

One-Sample Test					
Test Value = 0					
95% Confidence Interval of the Difference		Mean Difference	Sig. (2-tailed)	df	t
Upper	Lower				
2.97	2.88	2.925	.000	254	141.760
توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المحتوى الرقمي وسلوك فتيات نادي وقت اللياقة في الرياض.					

جدول 30 : اختبار تي للعينة الواحدة للفرضية: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المحتوى الرقمي وسلوك فتيات نادي وقت اللياقة في الرياض.

One-Sample Effect Sizes					
95% Confidence Interval		Point Estimate	Standardizer ^a		
Upper	Lower				
9.658	8.096	8.877	.330	Cohen's d	توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المحتوى الرقمي وسلوك فتيات نادي وقت اللياقة في الرياض.
9.629	8.072	8.851	.331	Hedges' correction	
a. The denominator used in estimating the effect sizes.					
Cohen's d uses the sample standard deviation.					
Hedges' correction uses the sample standard deviation, plus a correction factor.					

جدول 31 : حجم التأثير في العينة الواحدة للفرضية: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المحتوى الرقمي وسلوك فتيات نادي وقت اللياقة في الرياض.

- فرضيات الدراسة: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين كثافة التعرض للمحتوى الرقمي المتعلق بالصحة واللياقة وسلوك فتيات نادي وقت اللياقة في الرياض.

بلغت قيمة ت المحسوبة 49.286. مستوى الدلالة استقر عند 0.000. الفرضية تأكدت إحصائياً بيقين تام. سجل المتوسط الحسابي 2.42 مع انحراف معياري قدره 0.784. ثمة تباين طفيف في وجهات النظر. قد يفسر هذا التباين باختلاف القدرة على استيعاب الجرعات المعلوماتية المكثفة. النتيجة واضحة. كثافة التعرض ليست مجرد أرقام مشاهدة؛ بل هي قوة ضاغطة على السلوك.

كشف حجم التأثير (Cohen's d) عن قيمة مرتفعة بلغت 3.086. الأثر السلوكي هنا ليس عابراً. الفتيات اللواتي يتعرضن بانتظام للمحتوى الرقمي يظهرن انضباطاً حركياً مختلفاً. واقعياً؛ يعني هذا أن التكرار الرقمي يعيد صياغة الروتين الرياضي داخل فروع وقت اللياقة بالرياض. الخطأ المعياري للمتوسط توقف عند 0.049؛ ما يمنحنا ثقة عالية في هذه البيانات.

One-Sample Statistics				
Std. Error Mean	Std. Deviation	Mean	N	
.049	.784	2.42	255	توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين كثافة التعرض للمحتوى الرقمي المتعلق بالصحة واللياقة وسلوك فتيات نادي وقت اللياقة في الرياض.

جدول 32 : التحليل الإحصائي لاختبار الفرضية: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين كثافة التعرض للمحتوى الرقمي المتعلق بالصحة واللياقة وسلوك فتيات نادي وقت اللياقة في الرياض.

One-Sample Test							
Test Value = 0							
95% Confidence Interval of the Difference		Mean Difference	Sig. (2- tailed)	df			t
Upper	Lower						
2.52	2.32	2.420	.000	254	49.286	توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين كثافة التعرض للمحتوى الرقمي المتعلق بالصحة واللياقة وسلوك فتيات نادي وقت اللياقة في الرياض.	

جدول 33 : اختبار تي للعينة الواحدة للفرضية: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين كثافة التعرض للمحتوى الرقمي المتعلق بالصحة واللياقة وسلوك فتيات نادي وقت اللياقة في الرياض.

One-Sample Effect Sizes					
95% Confidence Interval		Point Estimate	Standardizer ^a		
Upper	Lower				
3.381	2.791	3.086	.784	Cohen's d	توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين كثافة التعرض للمحتوى الرقمي المتعلق بالصحة واللياقة وسلوك فتيات نادي وقت اللياقة في الرياض.
3.371	2.783	3.077	.786	Hedges' correction	

a. The denominator used in estimating the effect sizes.

Cohen's d uses the sample standard deviation.

Hedges' correction uses the sample standard deviation, plus a correction factor.

جدول 34 : حجم التأثير في العينة الواحدة للفرضية: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين كثافة التعرض للمحتوى الرقمي المتعلق بالصحة واللياقة وسلوك فتيات نادي وقت اللياقة في الرياض.

- فرضيات الدراسة: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين نوع المحتوى الرقمي (تعليمي، تحفيزي، ترفيهي، إعلاني) وسلوك فتيات نادي وقت اللياقة.

تفاوتت آراء المشاركات بشكل طفيف حول مدى ارتباط نوع المحتوى بالسلوك؛ فبينما سجل المتوسط الحسابي 2.45، أظهر الانحراف المعياري 0.735 وجود تباين محدود في وجهات النظر. قد يفسر هذا التباين باختلاف الاهتمامات الشخصية؛ فبعض الفتيات يتأثرن بالمحتوى التعليمي الصرف، بينما تميل أخريات للمحتوى التحفيزي. النتيجة واضحة إحصائياً؛ فقد بلغت قيمة ت المحسوبة 53.200 عند مستوى دلالة 0.000. الفرضية مقبولة تماماً. نوع المحتوى ليس مجرد تصنيف فني، بل هو محدد سلوكي فاعل داخل أروقة وقت اللياقة بالرياض.

برز حجم التأثير (Cohen's d) بقيمة ضخمة وصلت إلى 3.332. الأثر هنا يتخطى الصدفة الإحصائية ليؤكد سيطرة "النوع" على طبيعة الاستجابة البدنية. واقعياً: يعني هذا أن التنوع بين المادة التعليمية والترفيهية والإعلانية يخلق حزمة من الدوافع المتكاملة لدى فتيات النادي. الخطأ المعياري المنخفض 0.046 يعزز من صدق تعميم هذه النتائج. إجرائياً: يفرض هذا الارتباط على القائمين على النادي ضرورة هندسة المحتوى بما يتوافق مع الاحتياجات النفسية والمهارية للمتدربات. الدلالة 0.000 تنهي أي احتمال لغياب العلاقة.

One-Sample Statistics				
Std. Error Mean	Std. Deviation	Mean	N	
.046	.735	2.45	255	توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين نوع المحتوى الرقمي (تعليمي، تحفيزي، ترفيهي، إعلاني) وسلوك فتيات نادي وقت اللياقة.

جدول 35 : التحليل الإحصائي لاختبار الفرضية: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين نوع المحتوى الرقمي (تعليمي، تحفيزي، ترفيهي، إعلاني) وسلوك فتيات نادي وقت اللياقة.

One-Sample Test					
Test Value = 0					
95% Confidence Interval of the Difference		Mean Difference	Sig. (2-tailed)	df	t
Upper	Lower				
2.54	2.36	2.447	.000	254	53.200
توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين نوع المحتوى الرقمي (تعليمي، تحفيزي، ترفيهي، إعلاني) وسلوك فتيات نادي وقت اللياقة.					

جدول 36 : اختبار تي للعينة الواحدة للفرضية: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين نوع المحتوى الرقمي (تعليمي، تحفيزي، ترفيهي، إعلاني) وسلوك فتيات نادي وقت اللياقة.

One-Sample Effect Sizes					
95% Confidence Interval		Point Estimate	Standardizer ^a		
Upper	Lower				
3.645	3.016	3.332	.735	Cohen's d	توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين نوع المحتوى الرقمي (تعليمي، تحفيزي، ترفيهي، إعلاني) وسلوك فتيات نادي وقت اللياقة.
3.635	3.008	3.322	.737	Hedges' correction	

a. The denominator used in estimating the effect sizes.

Cohen's d uses the sample standard deviation.

Hedges' correction uses the sample standard deviation, plus a correction factor.

جدول 37 : حجم التأثير في العينة الواحدة للفرضية: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين نوع المحتوى الرقمي (تعليمي، تحفيزي، ترفيهي، إعلاني) وسلوك فتيات نادي وقت اللياقة.

- فرضيات الدراسة: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجة التفاعل مع المحتوى الرقمي وسلوك فتيات نادي وقت اللياقة في الرياض.

غابت احتمالات الصدفية تماماً عن نتائج اختبار الفرضية؛ فلم تسجل القيمة الاحتمالية سوى 0.000، وهي إشارة قطعية لرفض الفرضية الصفريّة وقبول وجود علاقة جوهريّة بين التفاعل السلوكي والمحتوى الرقمي. سجل المتوسط الحسابي 2.28 مع انحراف معياري قدره 0.808، ما يشير إلى وجود تباين طفيف في آراء المشاركات؛ ربما يعود ذلك لتفاوت مستويات الاندماج التقني بين المتدربات. بلغت قيمة ت المحسوبة 45.128، وهي قيمة مرتفعة جداً تعزز من صدق الارتباط بين درجة الاشتباك مع المنصات الرقمية والسلوك الميداني داخل نادي وقت اللياقة.

كشف قياس حجم التأثير عبر معامل كوهين عن نقطة تقدير بلغت 2.826؛ وهذا يتجاوز معايير التأثير القوي بمراحل شاسعة. الأرقام تتحدث عن "سطوة" حقيقية يمارسها التفاعل الرقمي على القرارات البدنية للفتيات في الرياض. واقعياً؛ يعني هذا أن الفتاة التي تتجاوز مرحلة المشاهدة الصامتة إلى مرحلة التعليق والمشاركة تمتلك التزاماً سلوكياً أعمق بجداولها الرياضي. الخطأ المعياري للمتوسط استقر عند 0.051، ما يمنحنا دقة عالية في تعميم هذه النتيجة على مجتمع مرتدادات الأندية الرياضية. إجرائياً؛ يتضح أن تحفيز التفاعل داخل البيئة الرقمية للنادي ليس مجرد نشاط تسويقي، بل هو أداة تشغيلية لضبط السلوك وتطوير الأداء الرياضي. الحقيقة الإحصائية هنا تؤكد أن "الفعل الرقمي" يسبق "الفعل الحركي" ويؤثر فيه بقوة. استقر اليقين الإحصائي عند 255 حالة دون استثناءات تذكر.

One-Sample Statistics				
Std. Error Mean	Std. Deviation	Mean	N	
.051	.808	2.28	255	توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجة التفاعل مع المحتوى الرقمي وسلوك فتيات نادي وقت اللياقة في الرياض.

جدول 38 : التحليل الإحصائي لاختبار الفرضية: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجة التفاعل مع المحتوى الرقمي وسلوك فتيات نادي وقت اللياقة في الرياض.

One-Sample Test							
Test Value = 0							
95% Confidence Interval of the Difference		Mean Difference	Sig. (2- tailed)	df			t
Upper	Lower						
2.38	2.18	2.282	.000	254	45.128	توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجة التفاعل مع المحتوى الرقمي وسلوك فتيات نادي وقت اللياقة في الرياض.	

جدول 39 : اختبار تي للعينة الواحدة للفرضية: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجة التفاعل مع المحتوى الرقمي وسلوك فتيات نادي وقت اللياقة في الرياض.

One-Sample Effect Sizes					
95% Confidence Interval		Point Estimate	Standardizer ^a		
Upper	Lower				
3.100	2.551	2.826	.808	Cohen's d	توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجة التفاعل مع المحتوى الرقمي وسلوك فتيات نادي وقت اللياقة في الرياض.
3.091	2.543	2.818	.810	Hedges' correction	

a. The denominator used in estimating the effect sizes.

Cohen's d uses the sample standard deviation.

Hedges' correction uses the sample standard deviation, plus a correction factor.

جدول 40 : حجم التأثير في العينة الواحدة للفرضية: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجة التفاعل مع المحتوى الرقمي وسلوك فتيات نادي وقت اللياقة في الرياض.

• فرضيات الدراسة: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى مصداقية المحتوى الرقمي المدرك وسلوك فتيات

نادي وقت اللياقة.

سجلت القيمة الاحتمالية لاختبار "ت" 0.000؛ وهي نتيجة تقطع بوجود ارتباط وثيق ومباشر بين مستوى المصداقية المدركة للمحتوى الرقمي والسلوك الرياضي الفعلي لفتيات النادي. استقر المتوسط الحسابي عند 2.47 مع انحراف معياري قدره 0.719. يشير هذا التباين المحدود إلى توافق كبير بين المشاركات على أن "الثقة" في مصدر المعلومة هي بوابة المرور الوحيدة لتبني السلوك الميداني. بلغت قيمة "ت" المحسوبة 54.751، ما يمنح الفرضية قبولاً إحصائياً مطلقاً. المصداقية هنا ليست مجرد صفة للمحتوى، بل هي "صمام أمان" تشغيلي؛ فالمتدربة في الرياض لا تشرع في تطبيق حركة رياضية أو اتباع نصيحة غذائية مقتبسة

رقمياً إلا بعد اجتياز المحتوى لاختبار الموثوقية لديها.

كشف حجم التأثير عبر معامل كوهين عن قيمة استثنائية بلغت 3.429؛ وهذا الرقم يضع المصدقية في مرتبة المتغير الأكثر خطورة في توجيه سلوك المشاركات. الأثر هنا يتجاوز الأطر النظرية ليمس كفاءة العمليات داخل فروع وقت اللياقة. عندما ترتفع المصدقية، ينخفض زمن التردد في التنفيذ، وتزداد دقة التطبيق الحركي للتمارين. الخطأ المعياري الضئيل 0.045 يعزز من يقيننا بصدق هذه العلاقة وقابلية تعميمها. إجرائياً؛ يتضح أن أي خلل في موثوقية المادة الرقمية سيؤدي مباشرة إلى إعراض الفتيات عن المتابعة أو التطبيق، ما قد يعطل أهداف النادي في تحسين الأداء البدني لعضواته.

One-Sample Statistics				
Std. Error Mean	Std. Deviation	Mean	N	
.045	.719	2.47	255	توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى مصداقية المحتوى الرقمي المدرك وسلوك فتيات نادي وقت اللياقة.

جدول 41 : التحليل الإحصائي لاختبار الفرضية: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى مصداقية المحتوى الرقمي المدرك وسلوك فتيات نادي وقت اللياقة.

One-Sample Test					
Test Value = 0					
95% Confidence Interval of the Difference		Mean Difference	Sig. (2-tailed)	df	t
Upper	Lower				
2.56	2.38	2.467	.000	254	54.751
توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى مصداقية المحتوى الرقمي المدرك وسلوك فتيات نادي وقت اللياقة.					

جدول 42 : اختبار تي للعينة الواحدة للفرضية: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى مصداقية المحتوى الرقمي المدرك وسلوك فتيات نادي وقت اللياقة.

One-Sample Effect Sizes					
95% Confidence Interval		Point Estimate	Standardizer ^a		
Upper	Lower				
3.750	3.106	3.429	.719	Cohen's d	

3.739	3.097	3.418	.722	Hedges' correction	توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى مصداقية المحتوى الرقمي المدرك وسلوك فتيات نادي وقت اللياقة.
a. The denominator used in estimating the effect sizes. Cohen's d uses the sample standard deviation. Hedges' correction uses the sample standard deviation, plus a correction factor.					

جدول 43 : حجم التأثير في العينة الواحدة للفرضية: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى مصداقية المحتوى الرقمي المدرك وسلوك فتيات نادي وقت اللياقة.

- فرضيات الدراسة: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين متابعة المؤثرات في مجال اللياقة البدنية وتغيير السلوك الصحي والرياضي لدى فتيات نادي وقت اللياقة في الرياض.

حققت الفرضية القائلة بوجود علاقة بين متابعة المؤثرات وتغيير السلوك الرياضي قبولاً إحصائياً قاطعاً؛ حيث سجلت قيمة المحسوبة 46.352 عند مستوى دلالة 0.000. استقر المتوسط الحسابي عند 2.30 مع انحراف معياري بلغ 0.793. يشير هذا التباين النسبي في الاستجابات إلى تفاوت في درجة الانقياد السلوكي لنصائح المؤثرات؛ فبينما تتبنى شريحة واسعة هذه الأنماط، قد تظل أخريات في مرحلة المتابعة دون التنفيذ الفعلي. ومع ذلك؛ فإن حجم التأثير (Cohen's d) الذي سجل 2.903 يبرهن على أن أثر "المؤثرة الرقمية" يتجاوز مجرد الإعجاب البصري ليمس صلب الممارسة اليومية في فروع الرياض. تشغيلياً؛ تعني هذه القوة في الارتباط أن المؤثرات في مجال اللياقة أصبحت "قادة رأي" يوجهن مسار التدريب داخل الصالة. عندما تتابع الفتاة مؤثرة معينة، فإنها تنقل نموذجها الحركي أو الغذائي إلى أرض الواقع، ما يغير من ديناميكية العمل داخل النادي. الخطأ المعياري 0.050 يؤكد دقة النتائج وإمكانية الاعتماد عليها في بناء خطط تواصلية تستهدف المتدربات عبر هذه الشخصيات الرقمية.

One-Sample Statistics				
Std. Error Mean	Std. Deviation	Mean	N	
.050	.793	2.30	255	توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين متابعة المؤثرات في مجال اللياقة البدنية وتغيير السلوك الصحي والرياضي لدى فتيات نادي وقت اللياقة في الرياض.

جدول 44 : التحليل الإحصائي لاختبار الفرضية: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين متابعة المؤثرات في مجال اللياقة البدنية وتغيير السلوك الصحي والرياضي لدى فتيات نادي وقت اللياقة في الرياض.

One-Sample Test					
Test Value = 0					
95% Confidence Interval of the Difference		Mean Difference	Sig. (2-tailed)	df	t
Upper	Lower				
2.40	2.20	2.302	.000	254	46.352
توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين متابعة المؤثرات في مجال اللياقة البدنية وتغيير السلوك الصحي والرياضي لدى فتيات نادي وقت اللياقة في الرياض.					

جدول 45 : اختبار تي للعينة الواحدة للفرضية: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين متابعة المؤثرات في مجال اللياقة البدنية وتغيير السلوك الصحي والرياضي لدى فتيات نادي وقت اللياقة في الرياض.

One-Sample Effect Sizes					
95% Confidence Interval		Point Estimate	Standardizer ^a		
Upper	Lower				
3.183	2.621	2.903	.793	Cohen's d	توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين متابعة المؤثرات في مجال اللياقة البدنية وتغيير السلوك الصحي والرياضي لدى فتيات نادي وقت اللياقة في الرياض.
3.173	2.614	2.894	.795	Hedges' correction	
a. The denominator used in estimating the effect sizes.					
Cohen's d uses the sample standard deviation.					
Hedges' correction uses the sample standard deviation, plus a correction factor.					

جدول 46 : حجم التأثير في العينة الواحدة للفرضية: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين متابعة المؤثرات في مجال اللياقة البدنية وتغيير السلوك الصحي والرياضي لدى فتيات نادي وقت اللياقة في الرياض.

النتائج العامة للدراسة

- أظهرت النتائج أن للمحتوى الرقمي تأثيراً ملحوظاً على السلوك الرياضي والصحي للفتيات، مع اختلاف هذا التأثير حسب عدة عوامل.
- جودة المحتوى الرقمي تُعد من أهم العوامل المؤثرة، خاصة إذا كان المحتوى موثقاً وواضحاً ويقدمه مختصون.
- المحتوى عالي الجودة يعزز الثقة ويشجع على تبني سلوكيات صحية ورياضية إيجابية.
- التأثير لا يعتمد على كمية المحتوى فقط، بل على نوعيته وجودته.
- تكرار التعرض للمحتوى الرقمي يساهم في ترسيخ الأفكار والسلوكيات تدريجياً.
- التعرض المستمر للمحتوى الرياضي يرتبط بزيادة الالتزام بالنشاط البدني.
- التفاعل مع المحتوى (إعجاب، تعليق، مشاركة) يرتبط إيجابياً بالسلوك الرياضي.
- التفاعل يعكس انخراطاً نشطاً، مما يساعد في تحويل المعلومات إلى سلوك فعلي.
- العلاقة بين جودة المحتوى، وتكرار التعرض، والتفاعل علاقة تكاملية وتراكمية.
- جودة المحتوى تعزز الإقناع، وتكرار التعرض يثبت المعرفة، والتفاعل يحولها إلى ممارسة.
- هذه العوامل مجتمعة تفسر كيفية تشكل السلوك الرياضي والصحي.
- تؤكد النتائج أهمية المحتوى الرقمي في تشكيل السلوك الإنساني في المجال الصحي والرياضي.
- يبرز دور الوعي الرقمي في توجيه السلوك نحو أنماط حياة صحية ومستدامة.

تأتي هذه الدراسة في إطار الاهتمام المتزايد بفهم طبيعة العلاقة بين المحتوى الرقمي والسلوك الإنساني، وبشكل خاص في المجال الرياضي والصحي، حيث هدفت إلى تحليل أثر المحتوى الرقمي على سلوك فتيات نادي وقت اللياقة في مدينة الرياض. وقد انطلقت الدراسة من فرضية أساسية مفادها أن للمحتوى الرقمي دورًا مؤثرًا في تشكيل السلوك الرياضي والصحي، من خلال مجموعة من المتغيرات المتمثلة في جودة المحتوى، وتكرار التعرض له، والتفاعل معه.

وبناءً على النتائج التي تم التوصل إليها، يتضح أن المحتوى الرقمي يمثل عاملاً مؤثرًا في توجيه سلوك فتيات نادي وقت اللياقة، حيث أظهرت النتائج وجود تأثير إيجابي واضح للمحتوى الرقمي على تعزيز السلوك الرياضي والصحي لدى أفراد العينة، إلا أن هذا التأثير يختلف في شدته باختلاف جودة المحتوى ومدى مصداقيته، إضافة إلى درجة التعرض له ومستوى التفاعل معه. وقد تبين أن المحتوى عالي الجودة والمتكرر التناول والذي يحظى بتفاعل أكبر من قبل المستخدمين، يكون أكثر قدرة على إحداث تغيير سلوكي إيجابي.

كما كشفت الدراسة أن التأثير الرقمي لا يقتصر على نقل المعلومات فقط، بل يمتد ليشمل تشكيل العادات والسلوكيات اليومية المرتبطة بالنشاط البدني ونمط الحياة الصحي، حيث ساهم المحتوى الرقمي في تعزيز الدافعية نحو ممارسة الرياضة، وتحسين الالتزام بالأنشطة البدنية داخل النادي، بالإضافة إلى التأثير على بعض العادات الغذائية والصحية لدى الفتيات. وهذا يشير إلى أن البيئة الرقمية أصبحت جزءًا فاعلاً في تشكيل السلوك الرياضي وليس مجرد مصدر للمعلومات.

إن الدراسة قد حققت أهدافها في توضيح طبيعة العلاقة بين المحتوى الرقمي والسلوك الرياضي، وأكدت على أهمية الدور الذي تلعبه المنصات الرقمية في التأثير على أنماط الحياة الحديثة، خاصة لدى الفئات الشابة. كما أبرزت النتائج أهمية توجيه هذا التأثير نحو الاتجاه الإيجابي من خلال تحسين جودة المحتوى الرقمي وتعزيز الوعي بكيفية استخدامه بشكل فعال. تفتح هذه الدراسة المجال أمام المزيد من الأبحاث المستقبلية التي يمكن أن تتناول تأثيرات أعمق للمحتوى الرقمي على السلوك الإنساني في مجالات مختلفة، مع التركيز على كيفية الاستفادة من هذا المحتوى في تعزيز الصحة العامة ونشر ثقافة اللياقة البدنية، بما يساهم في دعم جودة الحياة وتحقيق أنماط سلوكية أكثر إيجابية واستدامة.

التوصيات

بناءً على ما توصلت إليه الدراسة من نتائج حول أثر المحتوى الرقمي على سلوك فتيات نادي وقت اللياقة في مدينة الرياض، يمكن تقديم مجموعة من التوصيات العلمية والعملية التي من شأنها تعزيز الاستفادة الإيجابية من المحتوى الرقمي في المجال الرياضي والصحي، وذلك على النحو الآتي:

- ضرورة الاهتمام برفع جودة المحتوى الرقمي المتعلق باللياقة البدنية والصحة، من خلال الاعتماد على مصادر موثوقة وخبرات متخصصة في إعداد هذا المحتوى، بما يضمن تعزيز الثقة لدى المتلقي وزيادة التأثير الإيجابي على السلوك.
- العمل على تشجيع إنتاج محتوى رقمي توعوي موجه لفتيات الأندية الرياضية، يتضمن إرشادات عملية حول التمارين الرياضية الصحيحة، والتغذية السليمة، وأساليب تحسين نمط الحياة الصحي.
- تعزيز دور المدربين والمختصين في مجال اللياقة البدنية داخل المنصات الرقمية، من خلال تقديم محتوى احترافي يساهم في تصحيح المفاهيم الخاطئة وتوجيه السلوك الرياضي بشكل علمي.
- الاستفادة من خاصية التكرار في المحتوى الرقمي عبر نشر رسائل صحية ورياضية بشكل مستمر، لما لذلك من دور في ترسيخ السلوكيات الإيجابية لدى فتيات نادي وقت اللياقة.
- تشجيع التفاعل الإيجابي مع المحتوى الرقمي من خلال الحملات التحفيزية والمسابقات الرقمية التي تعزز المشاركة الفعالة وتزيد من ارتباط الفتيات بالمحتوى الرياضي.
- توجيه إدارة الأندية الرياضية، مثل نادي وقت اللياقة، إلى تعزيز وجودها الرقمي عبر منصات التواصل الاجتماعي، بما يساهم في دعم التواصل مع المشتركين وتحفيزهم على الالتزام بالأنشطة الرياضية.
- ضرورة رفع مستوى الوعي الرقمي لدى الفتيات حول كيفية اختيار المحتوى الصحي والرياضي المناسب، وتمييز المحتوى الموثوق من غيره، لضمان الاستفادة القصوى من البيئة الرقمية بشكل إيجابي.
- تشجيع إجراء المزيد من الدراسات المستقبلية التي تتناول تأثير المحتوى الرقمي على السلوك الرياضي في فئات ومجتمعات مختلفة، بهدف تعميق الفهم العلمي لهذه الظاهرة المتنامية.

المراجع

المراجع العربية:

1. الحضري, آ. ف. (2025). أثر تسويق المحتوى الرقمي على صورة العلامة التجارية دراسة تطبيقية على عملاء شركات الاتصالات المصرية . Retrieved from https://masf.journals.ekb.eg/article_451574.html
2. كلور, ح. ر. (2024). تأثير التسويق الإلكتروني في تعزيز الصحة واللياقة دراسة استطلاعي لآراء عينة عشوائية من مستخدمي تطبيقات الصحة واللياقة الإلكترونية والمحتوى الرقمي . Retrieved from <https://admics.uomustansiriyah.edu.iq/index.php/admecho/article/view/1289>
3. محمود, ه. ن. (2023). الكفايات المهنية لصناع المحتوى الإعلامي الرقمي (المؤثرين) عبر الشبكات الاجتماعية وعلاقتها بمصداقيتهم لدى الجمهور المصري . Retrieved from https://journals.ekb.eg/article_324280.html

المراجع الأجنبية:

1. Adhilarso, D. S. (2019). The Impact of Digital Technology to Change People's Behavior in Using the Media. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/333983141_The_Impact_of_Digital_Technology_to_Change_People's_Behavior_in_Using_the_Media
2. Aksoy, E. (2025). Social Media Use Motives Explained by Uses and Gratifications Theory. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/390282472_Social_Media_Use_Motives_Explained_by_Uses_and_Gratifications_Theory
3. Author, W. B. (2025). "Binge delivery" behaviors among digital natives: a phygital exploration of status, empowerment, and vulnerability. Retrieved from <https://www.emerald.com/qmr/article/28/5/941/1308890/Binge-delivery-behaviors-among-digital-natives-a>
4. Baig, W. S. (2023). Impact of Social Media Fitness Contents on Health and Fitness Motivation of the Users. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/380800510_Impact_of_Social_Media_Fitness_Contents_on_Health_and_Fitness_Motivation_of_the_Users
5. Chafa, A. (2025). Reliability and educational quality of TikTok videos as information sources on sports nutrition. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/389676267_RELIABILITY_AND_E

DUCATIONAL_QUALITY_OF_TIKTOK_VIDEOS_AS_INFORMATION_SOURCES_ON_SPORTS_NUTRITION

6. Dennehy, D. P. (2024). Keeping Fit & Staying Safe: A Systematic Review of Women's Use of Social Media for Fitness. Retrieved from <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1071581924001447>
7. Denniss, E. (2023). Quality and accuracy of online nutrition-related information: a systematic review of content analysis studies. Retrieved from <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10346027/>
8. Evans, W. D. (2022). Digital Media for Behavior Change: Review of an Emerging Field of Study. Retrieved from <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9331057/>
9. Freeman, J. (2022). How Adolescents Trust Health Information on Social Media: A Systematic Review. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/366611064_How_adolescents_trust_health_information_on_social_media_A_systematic_review
10. Hou, J. (2025). The Impact of Social Media on Sports Consumer Behavior Analysis. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/395110559_The_Impact_of_Social_Media_on_Sports_Consumer_Behavior_Analysis
11. Huang, D. (2025). The impact of fitness social media use on exercise behavior: the chained mediating role of intrinsic motivation and exercise intention. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/394442492_The_impact_of_fitness_social_media_use_on_exercise_behavior_the_chained_mediating_role_of_intrinsic_motivation_and_exercise_intention
12. Jiang, G. (2021). Effects of information quality on information adoption on social media review platforms: moderating role of perceived risk. Retrieved from <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2666764921000059>
13. Liao, C.-H. (2023). Exploring the Influence of Public Perception of Mass Media Usage and Attitudes towards Mass Media News on Altruistic Behavior. Retrieved from <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10451722/>

14. Liu, Y. (2023). The impact of technology on promoting physical activities and mental health: a gender-based study. Retrieved from <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10542252/>
15. Malm, C. (2019). Physical Activity and Sports—Real Health Benefits: A Review with Insight into the Public Health of Sweden. Retrieved from <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6572041/>
16. Moon, J.-W. (2022). Uses and Gratifications Motivations and Their Effects on Attitude and e-Tourist Satisfaction: A Multilevel Approach. Retrieved from <https://www.mdpi.com/2673-5768/3/1/9>
17. Mukhalalati, B. (2022). Applications of social theories of learning in health professions education programs: A scoping review. Retrieved from <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9367215/>
18. Navarro-Lucena, F. (2025). Levelling up esports research: Mapping the past, present, and future of a thriving digital arena. Retrieved from <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2211266925000374>
19. Pongrac, D. (2025). Digital Competences of Digital Natives: Measuring Skills in the Modern Technology Environment. Retrieved from <https://www.mdpi.com/2227-9709/12/1/23>
20. Popek, A. (2024). The Role of Social Media in Increasing Interest in Sport and Physical Activity. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/385934207_The_Role_of_Social_Media_in_Increasing_Interest_in_Sport_and_Physical_Activity
21. Rehman, S. u. (2022). Developing the Integrated Marketing Communication (IMC) through Social Media (SM): The Modern Marketing Communication Approach. Retrieved from <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/21582440221099936>
22. Rodríguez-Silva, C. (2025). Fostering Creativity Through Educational Interventions in Higher Education: A Systematic Review. Retrieved from <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/jocb.70078>
23. Saleh, W. (2025). Active Minds, Healthy Bodies: Investigating Physical Activity, Barriers, and Health Outcomes in Saudi Adolescent Females. Retrieved from <https://www.mdpi.com/2227-9067/12/7/846>
24. Salim, Z. A. (2023). Investigating the predictors of physical activity behavior among female college students in Saudi Arabia using the theory of planned

- behavior. Retrieved from
https://www.researchgate.net/publication/375093412_Investigating_the_predictors_of_physical_activity_behavior_among_female_college_students_in_Saudi_Arabia_using_the_theory_of_planned_behavior
25. Sevilmiş, A. (2024). Dimensions and outcomes of experiential quality in the fitness industry: the case of Turkey. Retrieved from
<https://www.emerald.com/ijms/article/25/2/396/1235738/Dimensions-and-outcomes-of-experiential-quality-in>
 26. Sundaram, M. (2023). The impact of digital technology, social media, and artificial intelligence on cognitive functions: a review. Retrieved from
<https://www.frontiersin.org/journals/cognition/articles/10.3389/fcogn.2023.1203077/full>
 27. Wang, Z. M. (2025). Entertainment activities and the risk of multiple sclerosis: A Mendelian randomization analysis. Retrieved from
https://journals.lww.com/md-journal/fulltext/2025/10170/entertainment_activities_and_the_risk_of_multiple.104.aspx
 28. Xiao, X. (2025). The impact of fitness social media use on exercise behavior: the chained mediating role of intrinsic motivation and exercise intention. Retrieved from <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12339431/>
 29. Yustisia, I. R. (2023). The Transformation of Digital Technology: Its Impact on Human Communication. doi:DOI:10.11594/futscipress39m
 30. Zeng, M. (2025). WhatIEatinaDay: The Quality, Accuracy, and Engagement of Nutrition Content on TikTok. Retrieved from
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11901546/>
 31. Zhang, K. (2025). Effects and functional mechanisms of digital fitness platforms on online fitness payment behavior under the perspective of “She-economy”. Retrieved from
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11892851/>
 32. Zhong, Y. (2025). The effect of digital media on college students’ sports participation: The mediating role of sports cognition and the moderating role of self-efficacy. Retrieved from
https://www.researchgate.net/publication/395301722_The_effect_of_digital_media_on_college_students_sports_participation

I_media_on_college_students'_sports_participation_The_mediating_role_of
_sports_cognition_and_the_moderating_role_of_self-efficacy

الملاحق

الموضوع: طلب تحكيم استبيان بحثي

الدكتور/..... المحترم،

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،

أتمنى أن تكونوا بخير وبأفضل حال.

أود إبلاغكم بأنني طالب في جامعة ميدأوشن - كلية الإعلام والتسويق - تخصص بكالوريوس في الإعلام رقمي، وأعمل حالياً على بحث بعنوان "أثر المحتوى الرقمي على سلوك فتيات نادي وقت اللياقة في الرياض: دراسة ميدانية"، وذلك كجزء من متطلبات درجة البكالوريوس في الإعلام الرقمي.

أتوجه إليكم بهذا الطلب لأستفيد من خبراتكم القيمة في تحكيم الاستبيان الخاص ببحثي. أرفق لكم نسخة من الاستبيان، وأرجو منكم التكرم بمراجعتها وإبداء ملاحظاتكم واقتراحاتكم حول مدى دقة وملاءمة العبارات المطروحة لقياس الأهداف المرجوة من الدراسة كما أرجو منكم اقتراح أي تعديلات ترونها مناسبة سواء بإعادة صياغة العبارات، أو حذفها، أو إضافة عبارات جديدة. أشكركم جزيل الشكر على وقتكم وجهودكم، وأتطلع إلى تلقي ملاحظاتكم القيمة.

مع خالص التقدير والاحترام..

اسم الطالبة

طالب بكالوريوس إعلام رقمي

كلية الإعلام، جامعة ميدأوشن

الاستبيان

بسم الله الرحمن الرحيم

السيد/..... المحترم،

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،

أود إبلاغكم بأنني طالب في جامعة ميدأوشن - كلية الإعلام والتسويق - تخصص بكالوريوس في الإعلام رقمي، وأعمل حالياً على بحث بعنوان "أثر المحتوى الرقمي على سلوك فتيات نادي وقت اللياقة في الرياض: دراسة ميدانية"، كجزء من متطلبات درجة البكالوريوس في الإعلام الرقمي. ونظراً لأهمية آرائكم القيمة، أرجو منكم التفضل بالإجابة على هذا الاستبيان وأكد لكم أن إجاباتكم ستكون محل تقدير كبير وستعامل بسرية تامة، ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي. لذا أرجو أن تكون إجاباتكم دقيقة وصادقة قدر الإمكان للمساهمة في تحقيق نتائج دقيقة.

شاكر لكم حسن تعاونكم

اسم الطالبة

طالبة بكالوريوس إعلام رقمي

كلية الإعلام جامعة ميدأوشن

المشرف

د. توفيق عمري

كلية الإعلام، جامعة ميدأوشن

الاستبانة

الأسئلة					الإجابة
1- الاسئلة العامة					
العمر	أقل من 20 سنة	20-29 سنة	30-39 سنة	40-49 سنة	50 سنة فأكثر
الجنس	ذكر	أنثى			
الدرجة العلمية	مستوى ثانوي أو أقل	درجة البكالوريوس	شهادة عليا	ماجستير	دكتوراه
2- أسئلة الإستهبان					
المتغير التابع: سلوك فتيات نادي وقت اللياقة					
يسهم المحتوى الرقمي في تحسين التزامي بممارسة التمارين	لا أوافق	محايد	أوافق		
يساعدني المحتوى الرقمي في تبني سلوك صحي أفضل	لا أوافق	محايد	أوافق		
أرى أن المحتوى الرقمي يؤثر بشكل مباشر على نمط حياتي الرياضي	لا أوافق	محايد	أوافق		
يزيد المحتوى الرقمي من دافعتي للاستمرار في ممارسة التمارين	لا أوافق	محايد	أوافق		
يسهم المحتوى الرقمي في تحسين التزامي بممارسة التمارين	لا أوافق	محايد	أوافق		
المتغير المستقل الأول: جودة المحتوى الرقمي					
يتميز المحتوى الرقمي المتعلق بالصحة واللياقة بالوضوح وسهولة الفهم	لا أوافق	محايد	أوافق		
يحتوي المحتوى الرقمي على معلومات موثوقة ومفيدة	لا أوافق	محايد	أوافق		
يسهم المحتوى الجذاب في زيادة اهتمامي بمتابعة التمارين	لا أوافق	محايد	أوافق		
يساعد المحتوى الرقمي في توضيح طرق التمارين بشكل صحيح	لا أوافق	محايد	أوافق		
المتغير المستقل الثاني: تكرار التعرض للمحتوى الرقمي					
أتابع المحتوى الرقمي المتعلق باللياقة البدنية بشكل يومي	لا أوافق	محايد	أوافق		
أقضي وقتاً طويلاً في مشاهدة محتوى اللياقة عبر الإنترنت	لا أوافق	محايد	أوافق		
أحرص على متابعة الحسابات المتخصصة في التمارين والصحة	لا أوافق	محايد	أوافق		
يزداد اهتمامي باللياقة كلما زاد تعرضي للمحتوى الرقمي	لا أوافق	محايد	أوافق		
المتغير المستقل الثالث: التفاعل مع المحتوى الرقمي					

أوافق	محايد	لا أوافق	أقوم بالتفاعل مع محتوى اللياقة عبر الإعجاب أو التعليق
أوافق	محايد	لا أوافق	أشارك المحتوى المفيد مع صديقاتي
أوافق	محايد	لا أوافق	أحاول تطبيق التمارين التي أشاهدها في المحتوى الرقمي
أوافق	محايد	لا أوافق	أناقش المعلومات الصحية مع الآخرين بعد مشاهدتها

➤ <https://forms.gle/efptoxvumnWDRSs48>

Midocean University
College of Media and Marketing
Master's Program in Digital Media



**The Impact of Digital Content on the Behavior of Female Students at Fitness Time Club in
Riyadh: A Field Study**

**Prepared by the student/
EBTAHAL HUSSEIN AIDuraibi**

**University ID/
222001999**

**Supervisor/
Dr. Tewfik Amri**

**Year
2026**