



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد بوضياف المسيلة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي: .....

الرمز: .....

القسم: التربية البدنية

الشعبة: نشاط بدني رياضي تربوي

التخصص: نشاط بدني رياضي مدرسي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

## دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية السلوك الصحي لدى التلاميذ

دراسة ميدانية بمتوسطة أبو الخير الإشبيلي بالمسيلة

إشراف:

أ.د/ بطاط نور الدين

إعداد الطالب:

المسعود بوضياف

السنة الجامعية: 2024-2025





الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد بوضياف المسيلة  
معهد علوم وثقافات النشاطات البدنية والرياضية



## تصريح بالنزاهة العلمية

أنا الممضي أدناه  
الطالب (ة): ..... بوضياف المسعود .....  
الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 210889232 ..... الصادرة بتاريخ: 2019/09/19  
عن (دائرة / بلدية): ..... المسيلة .....  
المسجل بقسم: ..... الترسيم البلدية .....  
تخصص: ..... بكالوريوس الرياضي .....  
المكلف بإنجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة :  
 الليسانس  ماجستير  دكتوراه  
أصرح بشرفي بأنني التزم بمراعاة المعايير العلمية و المنهجية ومعايير أخلاقيات المهنة و  
النزاهة الأكاديمية المطلوبة في إنجاز المذكرة / الأطروحة .

التاريخ ..... 09 ..... جوان 2025

توقيع المعني

*(Handwritten signature)*

الخطير و صادق على التوقيع  
09 جوان 2025  
عن رئيس المجلس الشعبي البلدي  
و بتفويض منه عون الإدارة التنفيذية  
ورفلة تامر



# شكر وعرفان

نشكر الله سبحانه وتعالى على فضله وتوفيقه لنا

والقائل في محكم تنزيله:

(وإذ تأذن ربكم لئن شكرتم لأزيدنكم) سورة إبراهيم 7

والصلاة والسلام على رسوله الكريم ومن تبعه بإحسان إلى

يوم الدين

نحمد الله تعالى الذي بارك لنا في إتمام هذه الدراسة

نتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى الأستاذ الدكتور: بطاط

نور الدين لإشرافه على هذا العمل فله أخلص تحية وأعظم

تقدير على كل ما قدمه لنا من توجيهات وإرشادات وعلى ما

خصنا به من جهد ووقت طوال إشرافه على هذا العمل



## قائمة المحتويات

ملخص الدراسة باللغة العربية

ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية

مقدمة

أ

### الجانب المنهجي

#### الفصل الأول: الإطار العام للدراسة.

06	1- إشكالية الدراسة
07	2- فرضيات الدراسة
08	3- أهمية الدراسة
08	4- أهداف الدراسة
09	5- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
10	6- الدراسات السابقة

### الجانب النظري

#### الفصل الثاني: النشاط البدني الرياضي التربوي

17	تمهيد:
18	1- مفهوم النشاط البدني الرياضي التربوي
19	2- أهداف وأهمية النشاط البدني الرياضي التربوي
21	3- خصائص النشاط البدني الرياضي التربوي
22	4- دوافع النشاط الرياضي التربوي
22	5- وظائف النشاط الرياضي التربوي
23	6- تصنيفات النشاط البدني الرياضي التربوي
24	7- أسس النشاط البدني الرياضي التربوي
26	خلاصة

#### الفصل الثالث: السلوك الصحي

28	تمهيد
29	1- تعريف السلوك الصحي
30	2- أنماط السلوك الصحي
31	3- أبعاد السلوك الصحي
31	4- النظريات المفسرة للسلوك الصحي

33	5-عوامل اكتساب السلوك الصحي
34	6-العوامل المؤثرة في السلوك الصحي
38	خلاصة

## الجانب التطبيقي

### الفصل الرابع: إجراءات البحث الميدانية

42	1-الدراسة الاستطلاعية
42	2-مجالات الدراسة
43	3-المنهج المتبع في الدراسة
43	4-مجتمع وعينة الدراسة
46	5-ضبط متغيرات الدراسة
46	6-أدوات جمع البيانات والمعلومات
47	7-الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة
49	8-الأدوات الإحصائية المستخدمة في الدراسة

### الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

53	1-عرض نتائج الفرضيات
60	2-مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات

### الفصل السادس: الاستنتاجات والاقتراحات

66	1-الاستنتاج العام
66	2-الاقتراحات
	المراجع
	الملاحق

## الملخص باللغة العربية

### دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية السلوك الصحي لدى التلاميذ دراسة ميدانية بمتوسطة أبو الخير الإشبيلي بالمسيلة

تهدف هذه الدراسة بشكل عام إلى معرفة دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية السلوك الصحي لدى التلاميذ، ومن أجل تحقيق أهداف بحثنا اعتمدنا على المنهج الوصفي التحليلي لأنه الأنسب لها، وشملت عينة الدراسة (60) تلميذ وتلميذة من متوسطة أبو الخير الإشبيلي الشجار بالمسيلة، وتم الاعتماد على الاستبيان مكون من ثلاثة محاور وتضمّن (40) فقرة، وتم التأكد من صدق الأداة وثباتها، واستخدمنا الحزم الإحصائية spss لحساب معامل الارتباط بيرسون والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري كوسائل إحصائية، حيث أظهرت النتائج على أن تحقق الفرضيات الجزئية كلها تؤكد على صحة الفرضية العامة والتي نصت على أنه للنشاط البدني الرياضي التربوي دور إيجابي في تنمية السلوك الصحي لدى التلاميذ.

## الملخص باللغة الإنجليزية

### **The role of physical activity, sports and educational in the development of healthy behavior among students**

**A field study at Abu Al-Khair Al-Ishbili Middle School in M'Sila**

This study generally aims to know the role of physical, sports, and educational activity in developing healthy behavior among students. In order to achieve the objectives of our research, we relied on the descriptive, analytical approach because it is the most appropriate for it. The study sample included (60) male and female students from Abu Al-Khair Al-Ishbili Al-Shajar Middle School in Al-Masila, and it was relied upon. The questionnaire consists of three axes and includes (40) items, and the validity and reliability of the tool was confirmed. We used the statistical packages spss to calculate the Pearson correlation coefficient, the arithmetic mean, and the standard deviation as statistical means, where the results showed that the fulfillment of all partial hypotheses confirms the validity of the general hypothesis, which states that physical activity, sports, and education have a positive and high role in developing healthy behavior among students.

# مقدمة

## مقدمة:

إن الاهتمام بتنمية السلوك الصحي لدى التلاميذ يعتبر من أبرز التحديات التي تواجه المنظومات التربوية المعاصرة، لما له من ارتباط وثيق بالصحة العامة وجودة الحياة، خاصة في ظل التغيرات الاجتماعية والتكنولوجية التي أثرت بشكل مباشر على نمط حياة التلاميذ وسلوكهم اليومي، وفي ظل هذه التحولات، برز النشاط البدني الرياضي التربوي كوسيلة تربوية متكاملة لا تقتصر وظيفتها على تنمية القدرات البدنية فقط، بل تتعداها إلى التأثير الإيجابي في الجوانب النفسية، والاجتماعية، والسلوكية، ما يجعله أداة فعالة في ترسيخ السلوكيات الصحية والوقائية في مراحل التعليم الأولى.

لقد أثبتت العديد من الدراسات والبحوث العلمية أن دمج النشاط البدني ضمن البرامج المدرسية يسهم في تعزيز وعي التلاميذ بأهمية تبني أنماط حياة صحية، مثل التغذية المتوازنة، النوم الجيد، النظافة الشخصية، وتجنب العادات السلبية كالخمول أو الإفراط في استخدام الشاشات، كما يوفر النشاط البدني بيئة تعليمية حيوية تحفز التلاميذ على التفاعل وتنمي لديهم الانضباط الذاتي والاحترام المتبادل والقدرة على اتخاذ قرارات مسؤولة تتعلق بصحتهم وسلامتهم.

لذلك فإن للنشاط الرياضي التربوي دورا فاعلا في الوقاية من السلوكيات الخطرة والمهددة للصحة، كالتدخين والسمنة والإدمان، وذلك من خلال ما يغرسه من قيم إيجابية كالتعاون والمثابرة والتنافس النزيه واحترام القواعد، وهي كلها خصائص تساعد على بناء شخصية متوازنة وواعية صحيا. لذلك لم يعد النشاط البدني مجرد حصة ترفيهية بل أصبح مكونا جوهريا في العملية التربوية ووسيلة استراتيجية لترقية الصحة المدرسية وتحقيق التنمية الشاملة للتلميذ.

لذا أصبحت الحاجة ملحة في الوقت الراهن إلى تفعيل المقاربة البيداغوجية التي تجعل من النشاط البدني الرياضي التربوي وسيلة لتعليم الصحة وتنمية السلوكيات الصحية وليس مجرد نشاط منفصل عنها، من خلال توظيفه في دعم المناهج الموجهة نحو الوقاية وإكساب المتعلمين مهارات الحياة الصحية، فالمؤسسات التربوية بوصفها المؤسسة الأولى التي تحتضن النشء، مطالبة اليوم أكثر من أي وقت مضى ببلورة رؤية تكاملية تجعل من التربية البدنية مجالا فاعلا لبناء ثقافة صحية مستدامة تمتد آثارها إلى خارج أسوار المؤسسة التعليمية.

وبناء على ما سبق تأتي هذه الدراسة لمعرفة دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية السلوك الصحي لدى التلاميذ، ومن أجل الإلمام بالموضوع تم تقسيم الدراسة إلى الفصول التالية:

الجانب النظري للدراسة: وقد احتوى على ثلاثة فصول:

**الفصل الأول:** الإطار المنهجي للدراسة، وقد تناولنا فيه طرح إشكالية الدراسة وتساؤلاتها، بالإضافة إلى فرضيات الدراسة، أسباب اختيار الموضوع، أهمية وأهداف الدراسة، ثم عرضنا بعض الدراسات السابقة والمشابهة والتعليق عليها.

**الفصل الثاني:** تناولنا فيه النشاط البدني الرياضي التربوي، حيث تطرقنا فيه إلى مفهوم النشاط البدني الرياضي التربوي وأهدافه وأهميته، بالإضافة إلى خصائصه ودوافعه، كما تطرقنا إلى وظائف النشاط الرياضي التربوي وتصنيفاته وأسس.

**الفصل الثالث:** تطرقنا فيه إلى السلوك الصحي، حيث تطرقنا من خلاله إلى تعريف السلوك الصحي وأنماطه وأبعاده، بالإضافة إلى أهم النظريات المفسرة للسلوك الصحي، كذلك تطرقنا إلى عوامل اكتساب السلوك الصحي والعوامل المؤثرة فيه.

أما الجانب التطبيقي فقسمناه إلى فصلين:

**الفصل الرابع:** الإطار المنهجي للدراسة، وتناولنا فيه الدراسة الاستطلاعية، مجالات الدراسة، المنهج المتبع في الدراسة، مجتمع وعينة الدراسة، أدوات الدراسة وأخيرا الأدوات الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

**الفصل الخامس:** عرض نتائج الدراسة وتفسيرها.

**الفصل السادس:** الاستنتاجات والاقتراحات

الجانب المنهجي

الفصل الأول:

الإطار العام للدراسة

## 1- إشكالية الدراسة:

السلوك الصحي كغيره من أنواع السلوك يكتسبه الفرد في سن مبكرة، وباستخدام أساليب متنوعة كالإثابة والعقاب، وكلما استمرت عملية الإثابة للسلوك المرغوب فيه والعقاب بأنواعه المتباينة على السلوك غير المرغوب فيه أدى ذلك إلى تكرار القيام بالسلوك المرغوب فيه (الحجار، 2006، ص 203)

لذا تحتل مسألة السلوك الصحي لدى الأفراد وتتميته أهمية متزايدة، ليس فيما يتعلق بالجوانب البدنية فحسب وإنما بالجوانب النفسية أيضا، حيث قاد الفهم المتزايد للعلاقات الكامنة بين السلوك والصحة إلى حدوث تحولات كبيرة في العقود الثلاثة الأخيرة من القرن العشرين في فهم الصحة وتتميتها، وإمكانية التأثير فيها على المستوى الفردي، ولم تعد الصحة مفهوما سلبيا يمكن تحقيقها في كل الأحوال بل أصبحت مفهوما ديناميكيا يحتاج إلى جهد والى بذل من قبل الأفراد في سبيل تحقيقها والحفاظ عليها. (رضوان وريشكة، 2001، ص 73)

ومن هذا المنطلق فإن للصحة العامة للتلميذ ركيزة أساسية في بناء شخصيته المتوازنة وتطوير قدراته العقلية والجسدية والاجتماعية، وفي ظل التغيرات السريعة التي يشهدها العالم المعاصر، أصبحت المشكلات الصحية بين صفوف التلاميذ في تزايد مستمر، مثل انتشار السمنة، وقلة الحركة البدنية، واضطراب العادات الغذائية، واستخدام الوسائل الإلكترونية لفترات طويلة، هذه الظواهر تؤثر سلبا على صحتهم الجسدية والعقلية، وتضعف من قدرتهم على التركيز والتحصيل الدراسي، بل وتهدد صحتهم على المدى البعيد، ومن كانت الحاجة إلى إعادة النظر في أدوات العملية التعليمية التي يمكن أن تسهم في تصحيح هذه الأنماط السلوكية غير الصحية، ومن بين هذه الأدوات يبرز النشاط البدني الرياضي التربوي والذي هو نشاط تربوي يعمل على تربية النشء تربية متزنة ومتكاملة من النواحي الوجدانية والاجتماعية والبدنية والعقلية، عن طريق برامج ومجالات رياضية متعددة تحت إشراف قيادة متخصصة تعمل على تحقيق أهداف النشاط الرياضي بما يسهم في تحقيق الأهداف العامة للتربية البدنية في مراحل التعليم العام، وينطلق من الأسس العامة للسياسة التعليمية في. (رواية، 2018، ص 21)

وفي هذا السياق نجد العديد من الدراسات العربية التي أكدت على أهمية النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز الصحة النفسية والجسدية لدى التلاميذ، ففي دراسة الزهراني (2020) التي أجريت في المملكة العربية السعودية أشارت إلى وجود علاقة إيجابية بين ممارسة النشاط البدني المنتظم داخل المدرسة وتحسين الحالة النفسية للطلبة، وتقليل مستويات التوتر والقلق لديهم، كما أوضحت دراسة البسطامي (2018) في دولة الإمارات العربية المتحدة أن التلاميذ المشاركين في برامج رياضية منتظمة

كانوا أكثر انضباطاً في حياتهم اليومية وأكثر التزاماً بعادات غذائية صحية مقارنة بأقرانهم غير المشاركين، بالإضافة إلى ما أشارت إليه دراسة عبد الرحمن وحسين (2021) في مصر والتي أكدت على ضرورة ربط النشاط البدني بمفاهيم الصحة العامة داخل المناهج الدراسية، مشيرة إلى أن التلاميذ الذين شاركوا في برامج رياضية مدرسية موجهة تعلموا كيفية تنظيم وقتهم، وتجنب الخمول، واتخاذ قرارات صحية أفضل.

فالنشاط البدني الرياضي التربوي يعتبر عامل مهم لا يقتصر دوره على الجانب الجسدي فقط، بل يمتد ليشمل تنمية الوعي الصحي، وتعزيز المسؤولية الذاتية، وتنمية القيم الاجتماعية والانضباط الشخصي. بالرغم من أنه في كثير من الأحيان ما يزال يتعامل مع هذا النشاط كنقطة ثانوية أو جانبية في البرامج الدراسية دون إدراك كامل لدوره التربوي والصحي.

من هناك يمكننا تسليط الضوء حول موضوع "النشاط البدني الرياضي التربوي ودوره في تنمية السلوك الصحي لدى التلاميذ" من أجل رفع اللبس على ما يكشفه من غموض لذا يمكننا طرح التساؤل التالي:

**هل النشاط البدني الرياضي التربوي دور في تنمية السلوك الصحي لدى التلاميذ؟**

ومن خلال الإشكالية المطروحة تتفرع الأسئلة الفرعية التالية:

- 1- هل يساهم النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية السلوك الغذائي الصحي لدى التلاميذ؟
- 2- هل يساهم النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية سلوك الامتثال للتعليمات الطبية لدى التلاميذ؟
- 3- هل يساهم النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية السلوك الصحي العام لدى التلاميذ؟

**2-فرضيات الدراسة:**

**1-1-الفرضية العامة:**

للسناط البدني الرياضي التربوي دور إيجابي في تنمية السلوك الصحي لدى التلاميذ

**2-2-الفرضيات الفرعية:**

- 1-يساهم النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية السلوك الغذائي الصحي لدى التلاميذ
- 2-يساهم النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية سلوك الامتثال للتعليمات الطبية لدى التلاميذ
- 3-يساهم النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية السلوك الصحي العام لدى التلاميذ

### 3- أهمية الدراسة:

تتبع أهمية الدراسة الحالية كونها تطرقت لموضوع هام ألا وهو السلوك الصحي لدى التلاميذ من وكيفية مساهمة النشاط البدني الرياضي في تنميته، كما تبرز أهمية الدراسة كذلك وتتبع من قيمتها المعرفية حيث أن موضوع تنمية السلوك الصحي أصبح من المواضيع المهمة في العملية التعليمية في عصرنا الحالي، وما لهذه العملية من فوائد كثيرة وإيجابيات من أجل رفع الوعي الصحي وسلامة التلاميذ بصفة خاصة والعملية التعليمية ككل، كذلك نسعى من خلال هذه الدراسة إلى إثراء المكتبة الرياضية بالمراجع العلمية المناسبة من الناحيتين العلمية والعملية.

كما تبرز أهمية الدراسة الحالية كذلك في النقاط الآتية:

- الإسهام في إثراء الإطار النظري المرتبط بالنشاط البدني الرياضي التربوي وكذا السلوك الصحي، خاصة في مجال التربية البدنية.
- تسليط الضوء على العلاقة بين النشاط البدني الرياضي التربوي والسلوك الصحي لدى التلاميذ.
- تسليط الضوء على مجال لم يعط حقه من الاهتمام في المنظومة التعليمية رغم إمكاناته الواسعة في تعزيز الصحة العامة للتلاميذ.
- تقديم إسهام نظري وتطبيقي من خلال ربط جانب النشاط البدني الرياضي بالجانب التربوي والصحي.
- تقديم نتائج وتوصيات عملية يمكن أن تستفيد منها المؤسسات التعليمية والقائمون على وضع المناهج الدراسية.

### 4- أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى:

- تحليل مدى تأثير النشاط البدني الرياضي على تغيير المفاهيم والممارسات المتعلقة بالصحة.
- التعرف على العلاقة بين ممارسة النشاط البدني الرياضي المدرسي وسلوك التلميذ من حيث النشاط الجسدي اليومي.
- التعرف على دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية السلوك الصحي لدى التلاميذ.
- التعرف على دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية السلوك الغذائي الصحي لدى التلاميذ
- التعرف على دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية سلوك الامتثال للتعليمات الطبية لدى التلاميذ.
- التعرف على دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية السلوك الصحي العام لدى التلاميذ.

- تقديم مقترحات لتطوير برامج النشاط الرياضي بما يتماشى مع الأهداف الصحية والتربوية.

**5-5- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة إجرائيا:**

**5-1- النشاط البدني الرياضي التربوي:**

هو مجموع الأنشطة البدنية والرياضية الفردية والجماعية التي يمارسها التلميذ داخل المؤسسة التعليمية والتي يلقنها له أستاذ التربية البدنية والرياضية، متمثلا في شكل ألعاب ورياضات، توقيتها ساعتين أسبوعيا.

**5-2- السلوك الصحي إجرائيا:**

هو الدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس السلوك الصحي المستخدم في هذه الدراسة.

**5-3- السلوك الغذائي الصحي:**

هو الإلمام والمعرفة بالأصول العلمية للتغذية لتحديد نسب الغذاء من البروتين والدهون والكربوهيدرات والفيتامينات والمعادن وذلك بغرض تحقيق التوازن والتكامل للوجبات الغذائية وبما يحافظ على صحة الجسم وإمداده بالطاقة اللازمة لنشاطه اليومي والضرورية الحيوية الرياضية.

**5-4- سلوك الامتثال للتعليمات الطبية:**

هو الإلمام والمعرفة بأساليب مكافحة الأمراض المعدية وتنظيم خدمات الطب والتمريض للعمل على التشخيص المبكر والعلاج الوقائي من أجل الوقاية من الأمراض وترقية الصحة والكفاية.

**5-5- السلوك الصحي العام:**

هو المعرفة بكل ما يتعلق بالصحة والنظافة الشخصية وفترات النوم المناسبة وممارسة الأنشطة الرياضية والترويحية لشغل أوقات الفراغ بطريقة إيجابية والعناية بالأسنان.

6- الدراسات السابقة والمثابفة:

الدراسة الأولى: دراسة أحمد محمد عبد السلام (1995): "دراسة السلوك الصحي وعلاقته بالاتجاهات تلاميذ المرحلة الإعدادية نحو ممارسة النشاط الرياضي"، رسالة ماجستير، جامعة أسيوط، مصر.

هدفت الدراسة إلى التعرف على السلوك الصحي وعلاقته بالاتجاهات تلاميذ المرحلة الإعدادية نحو ممارسة النشاط الرياضي، وتم اختيار العينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية بجميع الإدارات التعليمية بمحافظة أسيوط (8 إدارات)، وبلغ حجم العينة (889) تلميذ. حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي (العلاقات المتبادلة) لملائمته لطبيعة الدراسة.

توصلت الدراسة إلى جملة من النتائج أهمها:

- توجد علاقة ارتباطية بين السلوك الصحي والاتجاه نحو النشاط الرياضي لتلاميذ المرحلة الإعدادية لعينة البحث.

- توجد فروق دالة معنوية بين تلاميذ الحضر وتلاميذ الريف في السلوك الصحي لصالح تلاميذ الحضر.

- توجد فروق دالة معنوية بين تلاميذ الحضر وتلاميذ الريف في الاتجاه نحو النشاط الرياضي لصالح تلاميذ الحضر.

الدراسة الثانية: دراسة بطاط نور الدين (2013-2014): بعنوان "اتجاهات التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية نحو السلوك الصحي-دراسة ميدانية لبعض متوسطات مدينة المسيلة"، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر 3.

هدفت الدراسة إلى استكشاف الاتجاه نحو السلوك الصحي لدى عينة من التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية بمتوسطات مدينة المسيلة، وكذا التعرف على الفروقات في الاتجاهات التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية نحو السلوك الصحي حسب متغيرات الجنس والمستوى التعليمي وطبيعة الممارسة، وقد اشتملت عينة الدراسة على 179 تلميذ اختيروا بطريقة عشوائية طبقية تناسبية من مجموع 1786 من المجتمع الدراسة أي بنسبة 10%. حيث استخدم الطالب الباحث المنهج الوصفي التحليلي، واستعان بأداة المقياس الخاص باتجاهات التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية نحو السلوك الصحي المعدل من طرف الباحث، حيث شمل على 03 محاور و40 عبارة.

واستنتج الباحث أن للتلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية اتجاهات إيجابية نحو السلوك الصحي، وأنه توجد فروقات ذات دلالة إحصائية حسب متغير المستوى التعليمي، ولا توجد فروقات ذات دلالة إحصائية حسب متغيري الجنس وطبيعة الممارسة.

الدراسة الثالثة: دراسة بطاط نور الدين (2017-2018): بعنوان "الفاعلية الذاتية وعلاقتها بالاتجاه نحو السلوك الصحي -دراسة مقارنة بين طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وبعض التخصصات الأخرى بجامعة المسيلة"، أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر 3.

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الفاعلية الذاتية والسلوك الصحي دراسة مقارنة بين طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وطلبة العلوم والحقوق بجامعة المسيلة، وقد تم عرض التراث الأدبي بما في ذلك أهم النظريات والنماذج المفسرة لمتغيرات الدراسة، وقد حدد الباحث مشكلة الدراسة من خلال طرح التساؤل التالي: هل توجد علاقة ارتباطية بين الفاعلية الذاتية والسلوك الصحي لدى الطلبة؟

إستخدم الباحث المنهج الوصفي، وطبق دراسته على عينة من طلبة جامعة المسيلة والتي بلغ عددها (750) طالب وطالبة أختيروا بطريقة عشوائية من مجموع 7503 طالب من مجتمع الدراسة، واعتمد الباحث في هذه الدراسة على مقياس الفاعلية الذاتية العامة لشفارتزر ترجمة سامر جميل رضوان، ومقياس السلوك الصحي من تصميمه.

توصلت الدراسة إلى جملة من النتائج أهمها: أن الطلبة يتمتعون بسلوك صحي إيجابي، كما أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السلوك الصحي وفق متغير الجنس والتخصص لدى الطلبة، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السلوك الصحي وفق متغير شعبة البكالوريا ومتغير التخصص لدى طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، بالإضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السلوك الصحي وفق متغير المستوى التعليمي لدى الطلبة.

الدراسة الرابعة: دراسة ريوح صالح (2019) بعنوان "دراسة السلوك الصحي لتلاميذ المرحلة الثانوية من خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية"، حوليات جامعة الجزائر، العدد 33.

هدفت الدراسة إلى محاولة التعرف على أثر ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية على السلوك الصحي لتلاميذ المرحلة الثانوية، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي بالطريقة المسحية نظرا لملائمته طبيعة الدراسة بحيث كانت عينة الدراسة مكونة من 903 تلميذ وتلميذة بواقع 19.31 من حجم مجتمع الدراسة موزعين على ثلاث ثانويات، بحيث طبق عليهم مقياس الخاص بالسلوك الصحي وهذا بعد التأكد من صدقه وثباته.

تم التوصل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بينت الممارسين وغير الممارسين للرياضة في كل من أبعاد العناية بالصحة والصحة العامة والبعد النفسي الاجتماعي للصحة.

ومن خلال النتائج المتوصل إليها أوصى الباحث بزيادة الوعي الصحي لتغيير السلوك وبالعبارة بالجسم خاصة المحافظة على درجة التناسب بين الطول والوزن، وكذلك إقامة المزيد من النشاطات الرياضية التي تعزز العلاقات بين التلاميذ وتزيد من الوعي الصحي بمختلف أبعاده...

**الدراسة الخامسة: دراسة خاوي عفاف (2021-2022) بعنوان "دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية لدى تلاميذ الطور الثانوي"، أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر 3.**

هدفت الدراسة إلى تعزيز مفاهيم التربية الصحية للمرحلة المراهقة وذلك من خلال إبراز أهم مجالات: الصحة الشخصية، التغذية الصحية، الإصابات الرياضية، القوام للتلاميذ، خلال حصة النشاط البدني الرياضي التربوي في مرحلة الطور الثانوي، والهدف من ذلك بناء واقتراح برنامج في التربية الصحية ودراسة فعاليته وتنميته داخل الحصة

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي لدراسة الظاهرة، والاستبيان كأداة لجمع البيانات من عينة الحصر الشامل لأساتذة التربية البدنية والرياضية لثانويات دائرتي مقرة وأولاد دراج بولاية المسيلة، والذي كان عددهم 30 أستاذ من أصل 15 ثانوية بولاية المسيلة، كما تم الاعتماد على الأساليب الإحصائية التالية: التكرارات والنسب المئوية، الانحراف المعياري، معامل بيرسون، معامل ألفا كرونباخ، واختبار  $t$ -test

توصلت الدراسة إلى جملة من النتائج أهمها:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أفراد العينة وذلك يعني أن النشاط البدني الرياضي التربوي يؤثر في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال الصحة الشخصية.
- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أفراد العينة حول دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال التغذية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أفراد العينة حول دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال الوقاية من الإصابات.
- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أفراد العينة حول دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال القوام، وذلك يعني أن النشاط البدني التربوي يؤثر في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجال القوام.

الدراسة السادسة: دراسة عادل بن علوش (2022): "دور ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في تنمية وتحسين السلوك الصحي لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي-دراسة ميدانية بثانويات ولاية سوق أهراس"، المؤتمر الوطني الثاني علوم الرياضة بين الواقع والتحديات، جامعة محمد الشريف مساعديّة. هدفت الدراسة إلى التعرف على دور ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في تنمية وتحسين السلوك الصحي لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، ومدى أهمية ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في تنمية وتحسين السلوك الصحي لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضية وتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي والعلاقة بين آراء الأساتذة والتلاميذ حول تنمية وتحسين السلوك الصحي من خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

إستخدم الباحث المنهج الوصفي بدراسة مسحية للتحقق من فرضيات الدراسة. وتمثلت عينة الدراسة في أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي الذين يدرسون بثانويات مدينة سوق أهراس والتي بلغ عددها (40) أستاذ وبالإضافة إلى (100) تلميذ من مرحلة التعليم الثانوي، واعتمد الباحث في هذه الدراسة على أداة الاستبيان لجمع البيانات، وتم استعمال الأدوات الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي الانحراف المعياري، معامل الارتباط النسب المئوية.

توصل الباحث إلى أهمية ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في تنمية وتحسين السلوك الصحي لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، وأنه توجد علاقة ارتباطية موجبة بين وجهتي نظر كل أساتذة من التربية البدنية والرياضية وتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي حول تحسين السلوك الصحي من خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

#### - التعليق على الدراسات السابقة:

إن الاطلاع على الدراسات السابقة تمد الباحث بعدد كبير من الأفكار والتوجهات المهمة في مجال الدراسة الحالية، فقد أشارت الدراسات السابقة إلى أهمية كل من متغيرات الدراسة سواء النشاط البدني الرياضي الترويبي أو السلوك الصحي لذلك لابد من دراستها وتطبيقها في المجال الرياضي، ولقد أفادتنا الدراسات السابقة في دراستنا الحالية في عدة جوانب أهمها ما يلي:

- وضع تصور لموضوع الإطار النظري.
- المساعدة في تحديد مشكلة الدراسة وبيان أهميتها.
- مساعدة الباحث على تحديد منهج الدراسة واختيار أدوات الدراسة.
- تصميم وبناء أداة الدراسة من حيث محاوره.

ومن خلال الاطلاع على الدراسات السابقة أنها تقترب من الدراسة الحالية في دراسة متغيرات البحث الحالي إلا أن دراستنا تستقل بمحاولتها الربط بين المتغيرين، بينما تختلف دراستنا عن الدراسات السابقة بان لكل منهم مجال مختلف إضافة إلى الهدف من الدراسة.

ولقد استفادت الدراسة الحالية مع هذه الدراسات السابقة في مجموعة من النقاط التي يمكن تنظيمها على النحو التالي:

- من حيث هدف الدراسة: إن الدراسات السابقة لها علاقة كبيرة بالدراسة الحالية حتى يتسنى لنا تحصيل أكبر فائدة لذا تنوعت هذه الدراسات وفقا للهدف العام لكل دراسة.
- من حيث المنهج: وقد اتفقت أغلب هذه الدراسات من حيث المنهج (المنهج الوصفي) كما اختلفت عينات الدراسة وطرق اختيارها تبعا لتنوع واختلاف مجتمع الدراسة.
- من حيث أدوات جمع البيانات: كما نجد أن هاته الدراسات قد اعتمدت على استمارة استبيان كأداة لجمع البيانات وهو ما سيتم الاعتماد عليه كذلك في دراستنا.

واستفادت الدراسة الحالية مما سبق ذكره من دراسات من خلال تحديد الأطر المفاهيمية لكل من النشاط البدني الرياضي التربوي وكذا متغير السلوك الصحي باعتبارهما المتغيرين الأساسيين في الدراسة الحالية، هذا بالإضافة إلى الاهتمام من خلال هذه الدراسات السابقة إلى مصادر ومراجع أخرى تمكن من الاطلاع عليها لتغطية المفاهيم أعلاه، كما تم الاستفادة من الدراسات السابقة في كيفية صياغة المحتوى العلمي للإطار النظري لهذه الدراسة وإيضاح النقاط الأساسية المحددة لمشكلة الدراسة واستخدامها في تفسير نتائج الدراسة.

# الجانب النظري

# الفصل الثاني:

النشاط البدني الرياضي التربوي

### تمهيد:

يعتبر النشاط البدني الرياضي التربوي ميدان من ميادين التربية، حيث يهدف إلى تنمية جميع النواحي المختلفة للتلميذ سواء من الناحية البدنية أو النفسية أو الاجتماعية أو الانفعالية، بالإضافة إلى النواحي العقلية وذلك من خلال الأنشطة المختلفة سواء كانت هذه الأنشطة جماعية أو فردية. حيث أصبح النشاط البدني يمثل جزءا هاما في الحياة اليومية، ونمو النشاط البدني الرياضي التربوي لم يكن وليد الصدفة، إنما لعبت التربية الحديثة من خلال العلوم التربوية والمفاهيم الحديثة للتربية وما تتضمنه من علوم ومعارف ونظريات تقرر كلها بأن النشاط البدني الرياضي هو تربية الجسم عن طريق النشاط الحركي.

لذا ومن خلال هذا الفصل سيتم استعراض مفهوم النشاط البدني الرياضي التربوي، ثم نتطرق إلى أهدافه وأهميته وخصائصه، وأهم دوافعه، بالإضافة إلى وظائفه وتصنيفاته، وأخيرا سنعرض أهم الأسس التي يبنى عليها النشاط البدني الرياضي التربوي.

1- مفهوم النشاط البدني الرياضي التربوي:

يعرف على أنه: "نشاط تربوي يعمل على تربية النشء تربيةً متزنة ومتكاملة، من النواحي الوجدانية والبدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية، عن طريق برامج رياضية متعدّدة تحت إشراف قيادة متخصصة تعمل على تحقيق أهداف النشاط الرياضي، بما يسهم في تحقيق الأهداف العامة للتعليم العام". (عطا الله، 2006، ص 55)

ويشير كوشين وسيج إلى أن النشاط البدني الرياضي التربوي يمكن أن يعرف بأنه: "نشاط مفعم باللعب التنافسي الداخلي والخارجي، المرود والعائد، يتضمن أفراداً أو فرقاً تشترك في مسابقة وتقرر النتائج في ضوء التفوق في المهارة البدنية والخطط. (الخولي، 1993، ص 390)

عرفه قاسم حسن الحسين بأنه: "ميدان من ميادين التربية عموماً والتربية البدنية بالوجه الأخص، ويعد عنصراً فعالاً في تكوين الفرد وتجهيزه من خلال شحنه بمجموعة من الخبرات والمهارات الحركية، والتي تؤدي إلى توجيه نموه البدني والنفسي والاجتماعي والخلقي، الموجهة إيجابياً لخدمة الفرد نفسه ومن ثم لخدمة المجتمع، فهو نشاط وجهه منظم مقصود يقوم به الشخص غالباً، وينجر عنه أهداف إما تربوية أو تنافسية، حيث يقوم به الفرد مستخدماً نوعاً من الأنشطة الرياضية كأداة لبلوغ الهدف". (خاوي، 2022، ص 35)

والنشاط البدني الرياضي التربوي هو: "مظاهر مختلفة وأشكال عديدة من الأنشطة الرياضية في المؤسسات التعليمية وهو جزء من التربية وهو على ثلاثة أشكال حصة التربية البدنية والرياضية النشاط الداخلي والنشاط الخارجي، حيث يمد الفرد الممارس بخبرات واسعة ومهارات كثيرة تمكنه من أن يتكيف مع حياته ويعينه على مسايرة العصر وتطوره ونموه". (بسيوني، 1992، ص 06)

تعرف النشاطات البدنية والرياضية التربوية كذلك بأنها: "مجموعة السلوكيات الحركية التي تربط باللعب، ويمكن استغلالها في المنافسات الفردية والجماعية وتطبيقاتها المنتظمة، وهي تطوير وتحسين أو صيانة الصفات البدنية والنفسية التي تساهم في تفتح الفرد وتكيفه مع محيطه وكذلك النشاطات البدنية والرياضية تسعى إلى تكوين الإنسان تكويناً كاملاً. (الخولي، 2000، ص 01)

ومما سبق نخلص إلى أن النشاط البدني الرياضي التربوي هو مجمل الحركات والمهارات البدنية الأكثر دقة، وهو تتويج للحركات والأنشطة الرياضية التربوية التي تقوم على أساس وهدف معين مبنياً على خطط ومهارات محددة في إطار تنافسي نزيه، وذلك من أجل الوصول إلى النتيجة المرغوب فيها.

2- أهداف وأهمية النشاط البدني الرياضي التربوي:

2-1- أهداف النشاط البدني الرياضي التربوي:

يسعى النشاط الرياضي التربوي إلى تحقيق جزء من الأهداف التعليمية والتربوية مثل الارتقاء بالكفاءة الوظيفية للأجهزة الداخلية للمتعلم، وكذا إكسابه المهارات الحركية، وأساليب السلوكيات السوية، وتتمثل أهداف النشاط الرياضي التربوي فيما يلي:

- أهداف تعليمية: إن الهدف التعليمي للنشاط الرياضي التربوي هو رفع القدرة الجسمانية للتلاميذ بوجه عام، وذلك بتحقيق مجموعة الأهداف الجزئية الآتية:

- تنمية الصفات البدنية مثل: القوة التحمل، السرعة، الرشاقة، والمرونة.

- تنمية المهارات الأساسية مثل: الجري، الوثب الرمي والمشي.

- تدريس وإكساب التلاميذ معارف نظرية صحية وجمالية والتي يتطلب إنجازها سلوكا معيناً وأداء خاصاً، وبذلك تظهر القدرات العقلية للتفكير والتصرف، فعند تطبيق خطة في الهجوم أو الدفاع في لعبة من الألعاب يعتبر موقفاً يحتاج إلى تصرف سليم والذي يعبر عن نشاط عقلي إزاء الموقف. (ناهد محمود، رمزي فهمي، 1968، ص 94)

- أهداف تربوية: إن النشاط الرياضي التربوي يسعى إلى تحقيق الأهداف التربوية التي رسمتها السياسات التعليمية في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ على كل المستويات وهي كالتالي:

- التربية الاجتماعية والأخلاقية: إن الهدف الذي يكسبه النشاط الرياضي التربوي في صفات الصفات الخلقية، الاجتماعية، يقترن مباشرة مما سبقه من أهداف في العملية التربوية، وبما أن النشاط التربوي الرياضي حافل بالمواقف التي تتجسد فيها الصفات الخلقية، وكان من اللازم أن تعطي كلاهما صيغة أكثر دلالة. (عوض البسيوني، 1986، ص 94)

ففي الألعاب الجماعية مثلاً يظهر التعاون والتضحية، الشجاعة والرغبة في تحقيق إنجازات عالية، حيث يسعى كل عنصر في الفريق أن يكمل عمل صديقه، وهذا قصد تحقيق الفوز. (درويش، 1994، ص30)

- التربية لحب العمل: النشاط الرياضي التربوي يعود على الكفاح في سبيل تخطي المصاعب وتحمل المشاق.

- التربية الجمالية: إن النشاط الرياضي التربوي يساهم في تطوير العناصر الجمالية بصورة واضحة من انسياب ورشاقة وقوة وتوافق وتتم هذه التربية الجمالية عن طريق تعليقات الأستاذ، كان يقول هذه الحركة

الجمالية أيضا على تحقيق نظافة المكان والأدوات، والملابس أثناء النشاط الرياضي التربوي ينمو بالجمال الحركي. (ناهد محمود، رمزي فهمي، 1968، ص 67-68).

كما يلخص (عوف، 1978) أهداف النشاط البدني الرياضي التربوي فيما يلي:

- زيادة قدرة التلميذ على تركيز الانتباه والإدراك والملاحظة والتصور والتخيل والابتكار.
- رفع كفاءة الأجهزة الحيوية للتلميذ كالجهاز الدوري التنفسي، ذلك لأن النشاط الرياضي يقوي عضلات القلب والرئتين ويزيد من كفاءتها الوظيفية.
- اكتساب الصحة العامة للجسم والتمتع بها فقد يتمتع البعض بصحة طبيعية دون ممارسة لون من ألوان النشاط الرياضي التربوي، إلا أن التلاميذ الذين يمارسون هذا النشاط يشعرون ببهجة الحياة.
- اكتساب اللياقة البدنية والقوام المعتدل، ويعرف البعض اللياقة البدنية على أنها القدرة على أداء عمل التلميذ في حياته اليومية بكفاءة دون سرعة الشعور بالإرهاق أو التعب مع بقاء البعض من الطاقة التي تلزمه للتمتع بوقت الفراغ.
- تحقيق التكيف الاجتماعي والنفسي للتلميذ داخل أسرته ومجتمعه ووطنه.
- اكتساب التلميذ للقيم الاجتماعية والاتجاهات المرغوب فيها. (عوف، 1978، ص 193)

## 2-2- أهمية النشاط البدني الرياضي التربوي:

إن النشاط البدني الرياضي جزء من التربية العامة، تكمن أهميته في تكوين الفرد المناسب من الناحية البدنية، والعقلية، والانفعالية، والاجتماعية، بواسطة ألوان النشاط البدني التي اختيرت بعناية بغية تحقيق هذه الأهداف، أما على مستوى التربوي فهو يحقق النمو الشامل، والمتزن للتلميذ، ويحقق اختياراتهم البدنية والرياضية التي لها دور هام في عملية التوافق بين العضلات والأعصاب، وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به التلميذ من حركات وهذا من الناحية البيولوجية، وعليه هذا النوع من النشاط له أثر على جسم التلميذ من الناحية البيولوجية، كما أنها تؤثر على الجانب النفسي والاجتماعي للتلميذ.

### - من الناحية النفسية

أثبتت العديد من الدراسات النفسية الحديثة أن أشكال النشاطات البدنية الرياضية تلعب دورا مهما في الصحة النفسية، وعنصرا هاما في بناء الشخصية الناضجة السوية للتلميذ، كما أنها تعالج العديد من الانحرافات النفسية بغية تحقيق التوافق النفسي للتلميذ.

كما تزرع طاقة زائدة يتحرر الفرد من خلالها من الكبت والانعزال الذي يتطوران مع مرور الزمن إلى مرض نفسي حاد، كما أنها تخفف من العقد النفسية كالأناثية وحب الذات، كما أنها تلعب دور

كبيراً في رفع الشعور بالسرور والتعبير من الانفعالات الداخلية للتلاميذ للممارسين وتطوير عواطفهم.  
(هطال، 2022، ص 48)

- من الناحية الاجتماعية:

إن الاندماج الاجتماعي للتلميذ بفعل النشاط البدني والرياضي يفرض عليه حقوقاً وواجبات، ويعلمه التعاون والمعاملات والثقة بالنفس، فيتعلم كيفية التوافق مع ما هو مفيد له فقط، وما هو مفيد للجميع، كما يتعلم بواسطته أهمية احترام الأنظمة وقوانين المجتمع، فالعلاقة الموجودة إذن متينة بين النشاط البدني والرياضي والجانب الاجتماعي، فلا يمكن للتلميذ أن ينمو نمواً سليماً بعيداً عن المجتمع وداخل الجماعة، فالإنسان اجتماعي بطبعه، فالنشاط البدني والرياضي يهيئ الفرص المناسبة للنمو السليم للتلميذ ويساعدهم على فهم العلاقات الاجتماعية وتكييفهم معها. (هطال، 2022، ص 49)

### 3- خصائص النشاط البدني الرياضي التربوي:

- يعتبر النشاط البدني الرياضي التربوي نشاطاً اجتماعياً، وهو تعبير عن تلاقٍ متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع.

- من خلال النشاط البدني الرياضي التربوي يلعب البدن وحركاته الدور الرئيسي.

- لا يسود في أي نوع من أنواع النشاط الإنساني، كأثر واضح للفوز والهزيمة أو للنجاح والفشل ولما يرتبط بكل منهم من نواحي سلوكية معينة، وصورة واضحة مباشرة مثل ما يظهره النشاط الرياضي.

- يتميز النشاط الرياضي التربوي بجودته في جمهور من المشاهدين، الأمر الذي لا يحدث في كثير من النشاطات الأخرى. (عبد الخالق، 1972، ص 14-15)

- يستدعي النشاط البدني الرياضي التربوي التدريب والمنافسة الرياضية وأركان النشاط الرياضي درجة كبيرة من المتطلبات والأعباء البدنية، يؤثر المجهود الكبير على يسر العمليات النفسية للفرد، لأنها تتطلب درجة عالية من الانتباه والتركيز.

- لا يوجد أي نوع من أنواع النشاط الإنساني له أثر واضح للفوز أو الهزيمة أو النجاح أو الفشل بصورة واضحة ومباشرة مثلما يظهره النشاط الرياضي، الذي يجذب قدراً كبيراً من الجمهور، الأمر الذي لا يحدث في كل الفروع الحياتية، كما يتصف بمزايا عديدة ومهمة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه ومجتمعه، حتى يخرج ما هو عالق بذهنه. (غانس، 2018، ص 71-72)

#### 4-دوافع النشاط الرياضي التربوي:

تتميز الممارسة المرتبطة بالنشاط البدني التربوي بالطابع المركب، نظرا لتعدد أنواع الأنشطة الرياضية ومجالاتها، ومن الأهمية القصوى معرفة المربي لأهم الدوافع التي تحفز التلاميذ على ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة وأهمية ذلك بالنسبة للفرد الرياضي أو المجتمع الذي يعيش فيه.

ويقسم روديك Rudik الدوافع إلى:

#### 4-1-دوافع مباشرة:

- الإحساس بالرضا والإشباع بسبب النشاط العضلي المستخدم.
- المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال ومهارات الحركات الذاتية.
- محاولة التغلب على تلك التدريبات والتي تتم بصعوبة وتتطلب الشجاعة والجرأة.
- الاشتراك في المنافسات أو المباريات التي تعتبر ركنا هاما بالنسبة للنشاط الرياضي.

#### 4-2-دوافع غير مباشرة:

- محاولة الوصول إلى القوة والصحة عن طريق ممارسة الرياضة.
- السعي عن طريق الممارسة إلى الاستعداد إلى العمل الجدي المنتج.
- الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم به الممارسة الرياضية. (جلال وعلاوي، 1975، ص 188)

#### 5-وظائف النشاط الرياضي التربوي:

الأنشطة الرياضية هي إحدى الأنشطة الهامة ضمن النشاط المدرسي، ومن وجهة نظر المنهج المدرسي فهي تتضمن أنشطة البرنامج الأساسي (الدروس)، النشاط الداخلي والنشاط الخارجي، والبرامج المعدلة، فضلا عن مسابقات ما بين المدارس، وللأنشطة وظائف متعددة تتمثل فيما يلي:

#### 5-1-الوظيفة النفسية:

فهي تحقق النمو النفسي المتوازن في سبيل تكامل الشخصية كما أنها وسيلة للتنفيس عن الانفعالات الحبيسة واستنفاد للطاقة الزائدة بالطريقة النافعة.

#### 5-2-الوظيفة الفيزيولوجية:

فالنشاط البدني يساعد على تقوية أجهزة الجسم المختلفة للقيام بوظائفها.

#### 5-3-الوظيفة الاجتماعية:

كما تظهر الوظيفة الاجتماعية للأنشطة في تنمية العلاقات الإنسانية بين الأفراد، بالرغم من اختلاف الميول والعادات، بما يضمن روح الود والإخاء، كما تنمي القيم الديمقراطية وتحمل المسؤولية والثقة بالنفس،

وإثار الذات ومصالحة الجماعة، واحترام الأنظمة والقوانين، والوعي بالثقافة الرياضية والصحية والترفيهية خلال سنوات التعليم ومدى الحياة. وبالإضافة إلى وظائف الأنشطة فهي المجال الأساسي الذي تشتق منه الخبرات التعليمية المنتقاة لتحقيق السلوك المرغوب فيه في الشخص المربي بدنيا وأيضاً من منظور مجالات السلوك الرئيسية الثلاثة (معرفي، حركي، انفعالي). (الخولي والشافعي، 2005، ص 241)

#### 6- تصنيفات النشاط البدني الرياضي التربوي:

##### 6-1- النشاط الرياضي الداخلي:

هو ذلك النشاط الذي يقوم خارج أوقات الدروس داخل المؤسسات التربوية، والغرض منه إتاحة الفرصة لكل تلميذ للممارسة النشاط المحبب إليه، ويتم عادة في أوقات الراحة الطويلة والقصيرة في اليوم المدرسي، وينظم طبقاً للخطة التي يضعها المدرس سواء كانت مباريات بين الأقسام أو عروض فردية أو أنشطة تنظيمية (البيسوني والشاطي، 1992، ص 132)

والهدف من النشاط الرياضي الداخلي هو إتاحة الفرصة لحوالي (60) من التلاميذ لممارسة أنواع الأنشطة التي يميلون لها، كما أنها مجالاً يكشف فيه التلاميذ عن قدرته الحركية والنفسية، وقد يكون النشاط الرياضي الداخلي تنافسي مثل: مباريات الفصول مباريات بين المدرسين والتلاميذ، وقد يكون غير تنافسي مثل: الحفلات المدرسية والمعسكرات المدرسية، والأنشطة التي تختار لممارستها كأنشطة رياضية داخلية. (رمضان، 2008، ص 55)

كما يجب أن تتوافر النشاط الرياضي الداخلي الشروط الآتية:

- يمكن أن يشترك فيها أكبر عدد من التلاميذ.
- تناسب ميول ورغبات التلاميذ.
- تساعد على قضاء وقت الفراغ بطريقة نافعة.
- تساهم في اكتشاف اللاعبين الذين يمتلكون المدرسة.
- تعطي التلاميذ حب الانتماء للفصل أو للأسر التابع لها. (رمضان، 2008، ص 56)

##### 6-2- النشاط الرياضي الخارجي:

هو ذلك النشاط الذي تنظمه المدرسة أو تشترك فيه مع هيئات أخرى بتنظيم مسابقات ومباريات تشترك فيها الفرق الرياضية المدرسية (عبد الله وآخرون، 1986، ص 56)

وغالبا ما تكون هذه المنافسات بين أفراد ينتمون لنفس الجنس ونفس المرحلة السنية، وهذا النوع من النشاط الخاص بالموهوبين والتميزين في النشاط الرياضي وعدده لا يزيد عن (10) من التلاميذ، وهدف

هذا النوع من إتاحة الفرص للمتميزين في النشاط الرياضي للاشتراك في تمثيل مدرسته وفي المنافسات الرياضية التي تنظمها المنطقة التعليمية أو على مستوى الجمهورية بهدف إبراز البطولة والكفاءة الرياضية جماعية كانت أو فردية، والنشاط الخارجي يجب أن يحقق النواحي الآتية:

- تطوير مستوى الأداء الرياضي.
- إتاحة الفرص للناشئين لتنمية قدراتهم ومواهبه الرياضية.
- يساهم في توطيد العلاقات الاجتماعية بين تلاميذ الفرق الرياضية.
- يساهم في استنباط طرق فنية جديدة.
- يمنح الفرص للتلاميذ لتعل قوانين الألعاب وتكتيك اللعبة.
- يساهم من اكتساب التلاميذ عناصر اللياقة البدنية ورفع مستواه الصحي (رمضان، 2008، ص56-57)

#### 7-أسس النشاط البدني الرياضي التربوي:

التربية الرياضية علم مبني على أسس علمية سليمة، وتوضع برامج التربية الرياضية في ضوء معلومات مستندة إلى قوانين عامة وحقائق ومبادئ علمية ثابتة، هذه المعلومات تغطي النواحي البيولوجية والسيكولوجية (النفسية) والاجتماعية وغيرها للتلميذ، فالتربية الرياضية تهدف إلى خلق الفرد الذي لديه الطاقة لأداء واجباته اليومية والاستمتاع بحياة نشطة وسعيدة.

ولتحقيق هذه المهمة لابد من معرفة الأسس العلمية التي تستند عليها التربية الرياضية وهي: 7-

#### 1-الأسس البيولوجية:

إن تركيب جسم الإنسان معقد جداً، فلا بد لكل من مدرس التربية الرياضية والتلميذ معرفة جسم الإنسان وأجهزته المتعددة، فلكل جهاز منها له أهمية ووظائف يقوم بها الإنسان للبقاء على الحياة وأداء متطلبات الحياة اليومية، إذ يتكون جسم الإنسان من:

- الجهاز العظمي.
- المفاصل.
- الجهاز العضلي.
- الجهاز الدوري. (خطابية، 2011، ص 69-71)

#### 7-2-الأسس النفسية:

يدرس علم النفس الفرد ونشاطه من المهد إلى اللحد، ويبحث في السلوك وفهمه وتفسيره، وذلك من خلال جمع وقائع ووضع مبادئ عامة وقوانين يمكن بها فهم السلوك كفهم الدوافع، ونواحي الضعف والقوة

في الشخصية، وإمكاناتها واستعداداتها، ومعرفة العوامل التي تفسد تفكيرنا وتعطل عملية التعليم، وفهم المشكلات الاجتماعية، ومعرفة المواهب والتيارات الفكرية والقلق وغيرها من الجوانب النفسية المتعلقة بالأفراد، وعند فهم هذه الظواهر والاطلاع عليها ومعرفة أسبابها وخصائصها المتعلقة بالفرد، يساعدنا على التنبؤ بما سيكون عليه السلوك وما يحدث، وهذا يعيننا على ضبط السلوك والتحكم فيه بتعديله وتوجيهه، أو تحسينه أو إزالته، فواجب القائمين على بناء المناهج في التربية الرياضية مراعاة ما أظهرته نتائج بحوث علم النفس، حيث أن إهمال هذه النتائج يعني إهمال الفرد الذي يمثل المجتمع، وإهمال أهم عنصر في العملية التعليمية وهو التلميذ الذي نسعى دائماً إلى تنميته ليصبح مواطناً صالحاً في مجتمعه. (خطابية، 2011، ص 71-74)

### 7-3- الأسس الاجتماعية:

تتأثر التربية البدنية بطبيعة المجتمعات من حيث فلسفة المجتمع وثقافته وأماله وأهدافه التي يسعى إلى تحقيقها، وتختلف المجتمعات بعضها عن بعض، ويختلف المجتمع نفسه من مرحلة زمنية إلى أخرى، ونتيجة لزيادة فروع المعرفة والتطور العلمي والتكنولوجي السريع لمختلف المجالات الذي أدى إلى إحداث تغييرات كثيرة في حياة المجتمعات انعكست بشكل كبير على اتجاهاتهم، والتي بدورها تنعكس على التربية الرياضية والرياضة في المجتمع والمؤسسات في التربية، حيث يتم فيها توظيف هذه المبادئ والأفكار والمفاهيم المرتبطة بالتربية البدنية والرياضية، فالتربية البدنية والرياضية هي إحدى الميادين التي تعمل على تربية الأفراد بتوجيههم وتعليمهم وتدريبهم وتنقيفهم بطريقة سليمة لتلبية حاجات المجتمع وبلوغ أهدافه العامة، ومن هنا نؤكد على العلاقة التي تربط بين التربية البدنية والرياضية واتجاهات المجتمع وخصائصه وأهدافه والظروف والمشكلات التي يعيشها، لذا فمن الضروري مراعاة الأسس الاجتماعية عند التخطيط لوضع برامج التربية الرياضية والرياضة وتحديد أهدافها ومحتوياتها وطرق تنفيذها وتقويمها خاصة في المؤسسات التربوية. (خطابية، 2011، ص 74-80)

### خلاصة:

وخلاصة ما تم التطرق إليه في هذا الفصل نلخص إلى أن النشاط البدني الرياضي التربوي يكتسي أهمية بالغة في حياة التلميذ، إذ لا يمكن الاستغناء عنه لما له فائدة على البدن والنفس، وكذلك تأثيره على الناحية العقلية والاجتماعية وكذلك الانفعالية للتلميذ، فيعمل على تربية هذا الأخير تربية متكاملة عن طريق ممارسة النشاط، هدفه الأول حركة الجسم، ويمارسه فرديا أو جماعيا على شكل تدريبات أو تمارين أو أنشطة هادفة مختلفة أو منافسات في مختلف الألعاب الرياضية

# الفصل الثالث: السلوك الصحي

## تمهيد

يعتبر السلوك الصحي مفهوماً متعدد الأبعاد، إضافة إلى ارتباطه بالثقافة والمؤثرات النفسية الاجتماعية مثل تصورات الصحة والمرض، ولذلك أصبحت السلوكيات الصحية من الموضوعات الهامة التي ينبغي تشجيع الأفراد على ممارستها لتعزيز فرص البقاء في صحة جيدة، فقد أثبتت الدراسات ارتباط العديد من الأمراض بالسلوكيات اليومية الغير صحية والتي يمارسها الإنسان بشكل يومي، في ظل غياب التوعية الصحية لمخاطر ما يتبناه الفرد من عادات سلبية تؤثر على صحة ونمط حياته بشكل عام. وانطلاقاً مما سبق سيتم التطرق في هذا الفصل إلى تعريف السلوك الصحي وتحديد أنماطه وأبعاده، كما سنتطرق إلى النظريات المفسرة للسلوك الصحي، وكذا عوامل اكتساب السلوك الصحي، وأخيراً العوامل المؤثرة فيه.

### 1-تعريف السلوك الصحي:

يعرف قاموس ويلنز السلوك الصحي بأنه: "أي نشاط يقوم به الفرد بغض النظر عن الحالة الصحية الفعلية أو المتصورة لغرض التعزيز أو الحماية أو الحفاظ على الصحة، سواء كان ذلك السلوك فعالا بشكل موضوعي لبلوغ تلك الغاية أو لا". (فارغ، 2019، ص 60).

وفي السياق ذاته يعرفه متاراسو (1980) بأنه: "أسلوب الحياة الذي يركز على فلسفة صحية تعتمد كلياً على المسؤولية الشخصية في الوقاية من الأمراض والاضطرابات الصحية المختلفة التي قد يتعرض لها الفرد في مرحلة من مراحل حياته النمائية"، كما يعرف على أنه تلك الأنشطة التي يقوم بها الأشخاص ليقبوا أصحاء، وذلك بهدف منع المشكلات الصحية". (هنداوي، 2009، ص 10)

ويشير نولدنر (1989) أيضاً إلى أن المقصود بالسلوك الصحي: "كل أنماط السلوك التي تهدف إلى تنمية وتطوير الطاقات الصحية عند الفرد". (بطاط، 2014، ص 80)

كما يعرف السلوك الصحي على أنه: "مفهوم جامع الأنماط السلوك والمواقف القائمة على الصحة والمرض وعلى استخدام الخدمات الطبية. (ربوح وآخرون، 2019، ص 667).

ويعرف أيضاً على أنه: "مجموعة أنماط السلوك العنوية والإجراءات والعادات التي تتعلق بالحفاظ على الصحة واستعادتها وتحسينها ويستند إلى بناء تقييمات سابقة لقياس السلوكيات ذات الصلة بالصحة مثل المعتقدات والتوقعات والدوافع والقيم والتصورات المعرفية وسمات الشخصية (المحاسنة والخاتنة، 2020، ص 286)

وفي تعريف آخر يقصد بالسلوك الصحي: "كل ما يصدر عن الإنسان من فكرة أو موقف وكلام وعواطف ومن هذا التعريف ندرك كيف يرتبط السلوك ببعض جوانب الصحة ويعطينا كذلك طريقة للتدخل وتعديل السلوك عن تغيير بعض الأفكار أو المواقف أو الأفعال". (الرصاعي وآخرون، 2018، ص 159).

وتعرفه هناء أحمد الشويخ على أنه: "مجموعة التصرفات التي ننخرط فيها بشكل قصدي لتحقيق حالة صحية جيدة وللحفاظ عليها، بالإضافة إلى التصرفات التي من شأنها أن تضمن الوقاية من الأمراض، ولذلك لم تعد التصرفات الإيجابية تشمل فقط أداء السلوكيات العكسية للتصرفات السلبية، مثل التوقف عن التدخين أو تناول العقاقير أو تقليل تناول الكحوليات أو تحسين النظام الغذائي أو ممارسة التمرينات الرياضية بشكل منتظم، لكنها أيضاً تشمل أداء السلوكيات الوقائية مثل تقبل دعوات الفحص

الصحي أو الانخراط في سلوكيات وقائية مثل تنظيف الأسنان وغسل اليدين، ولذا فالسلوك الصحي هو التصرف المؤدي إلى تأثير إيجابي أو سلبي على صحة الفرد. (الشويخ، 2012، ص 24)

من خلال التعريفات السابقة نلاحظ أن أغلب الباحثين اتفقوا على أن السلوك الصحي يهدف إلى الحفاظ على الصحة والوقاية من المرض، وعليه يمكن تعريف السلوك الصحي بأنه عبارة عن مجموعة من السلوكيات يكتسبها الفرد من الأسرة والمحيط الذي يعيش فيه لتجنب الإصابة بالأمراض والتمتع بصحة جيدة.

## 2- أنماط السلوك الصحي:

حدد كاسل وكوب (Kasl, Cobb) ثلاث أنماط للسلوك الصحي هي:

### 2-1- السلوك الصحي الوقائي:

يرمز السلوك الصحي إلى تلك النشاطات التي يقوم بها الأفراد الذين يعتقدون أنهم أحسن والذين ليس لديهم تجربة مع أي علامات أو أعراض المرض بهدف البقاء في مستوى صحي جيد، أي أن السلوك الصحي الوقائي، وهو كل نشاط يقوم به الفرد الذي يعتقد أنه سيكون سليم معافى لغرض الوقاية أو تجنب المرض في المرحلة دون أعراض. (عيادي، 2009، ص 28)

ومن بين الأمثلة التي تدافع الفرد لحماية نفسه من المخاطر تدفعه للقيام بالسلوكات الوقائية نذكر وباء كوفيد 19 ففي ظل تفشي وباء كورونا أصبح المواطن أكثر إدراكا لخطورة الوضع مما أدى إلى محاولة الأفراد تبني سلوكات صحية وقائية لتجنب الإصابة بالمرض مثل: غسل اليدين بشكل متكرر، تجنب المصافحة، التباعد الاجتماعي، استعمال الواقي أو الكمامات ... وغيرها من السلوكيات.

ويمكن القول أن السلوك الوقائي هو سلوك احترازي لتفادي الإصابة أو تجنب المرض والحفاظ على الصحة في ظل تفشي هذا الوباء وبمجرد زوال المرض نجد أن غالبية الأفراد يعودون إلى ممارسة عاداتهم الصحية القديمة لأن الدافع من وراء تلك الممارسات انتهى.

### 2-2- السلوك المرضي:

عرف على أنه أي سلوك يمارسه الفرد الذي يدرك أو يشعر بالمرض بمعنى هو الاستعداد لتجربة المرض، وكثير من الدراسات أكدت أهمية السن والجنس في السلوك المرضي خاصة في استخدام الخدمات الطبية، وبنسبة كبيرة عند النساء، كما تؤكد أيضا أن السلوك المرضي يختلف حسب العرق، بنية التعليم بنية العائلة، الأنظمة الاجتماعية، الحالة الاجتماعية والاقتصادية. (عيادي، 2009، ص 29)

ويرى (David Mechanic) الرائد في دراسة السلوك المرضي أن السلوكيات المرضية تنشأ من أسباب معقدة متضمنة البيولوجية القلبية طبيعة العرض والمؤثرات الموقفية والحوافز الخاصة بنظام العناية الذاتية. (عيادي، 2009، ص 29)

### 2-3- سلوك لعب دور المرض:

هو نشاط يقوم به الفرد المريض بهدف تحسين حالته ويشمل ذلك تلقي العلاج والخدمات الطبية، ويشمل مجموعة كاملة من السلوكيات غير المستقلة. (حريوش، 2019، ص 344)

كما أن هذا السلوك يعتمد على فكرة أن المرضى يؤدون دورا خاصا يتحررون بمقتضاه من التزاماتهم ومهام حياتهم المعتادة كالعمل والذهاب إلى المدرسة، ويستخدمون الوصفات الطبية وإرشادات الطبيب. (شوقي، د س، ص 115)

### 3- أبعاد السلوك الصحي:

للسلوك الصحي ثلاث أبعاد أساسية هي:

#### 3-1- البعد الوقائي:

ويتضمن الممارسات الصحية التي من شأنها أن تحمي الإنسان من خطر الإصابة بالمرض كالحصول على التلقيح ضد مرض معين مثلا والقيام بالفحوصات الدورية.

#### 3-2- بعد الحفاظ على الصحة:

ويشير إلى الممارسات الصحية التي من شأنها أن تحافظ على صحة الفرد كالإقبال على الأكل الصحي مثلا أو تنفيذ سلوكيات صحية أخرى منصوص بها.

#### 3-3- بعد الارتقاء بالصحة:

ويشمل كل الممارسات الصحية التي من شأنها أن تعمل على تنمية الصحة والارتقاء بها لأعلى مستويات ممكنة من خلال النشاط البدني وممارسة الرياضة بشكل منتظم. (بهلول، 2009، ص 30)

#### 4- النظريات المفسرة للسلوك الصحي:

##### 4-1- نموذج المعتقدات الصحية:

ظهر نموذج المعتقدات الصحية سنة 1952 على يد مجموعة من علماء النفس الاجتماعي (روزانستوك بيكر)، ويعتبر من أول النماذج التي كيفت لتفسير المشاكل السلوكية المتعلقة بالصحة وتفسير بعض الممارسات الصحية الوقائية، وينظر هذا النموذج للتصرفات الإنسانية بأنها محددة منطقيا ويعتبر

السلوك الصحي في هذا النموذج وظيفة لعمليات الاختيار الفردية القائمة على أساس الحسابات الذاتية للفوائد والتكاليف، ويتم هنا افتراض وجود قابلية مترابطة للتنبؤ بالاتجاهات المتعلقة بالصحة فاحتمال تنفيذ الأفراد لسلوكات وقائي يرجع مباشرة إلى نتائج تقديراتهم حول خطورة المشكلات الصحية التي يواجهونها، كما تتوقف ممارسة النشاط الوقائي على تقديرهم للسلبيات والايجابيات التي يحتمل أن تتجم عن ذلك النشاط. (نوار، 2014، ص 196)

يتضمن هذا النموذج مبادئ أساسية تتمثل في:

- استعداد الفرد للقيام بسلوك صحي معين يحدد هو نتائجه وأثاره.
- تقييم الفرد للنتائج السلوك المقترح ومقارنة هذه الفائدة بما يرتبط بهذا السلوك من تكاليف وأضرار أو معوقات جسمية واجتماعية.
- وجود مثير للسلوك يدفع الفرد للبحث عن السلوك الصحي المناسب، وقد يكون هذا المثير داخليا (الأعراض المرضية أو خارجيا (وسائل الإعلام).

ويسعى نموذج المعتقدات الصحية إلى تحديد المبادئ والعوامل التي تتحكم في سلوك الفرد الوقائي بمعنى آخر أنه النموذج الذي يحاول التنبؤ بتصرفات الفرد في المواقف الصحية المختلفة مما يساهم في جعل البرامج الصحية الوقائية أكثر دقة وفعالية التنفيذ، وحسب نموذج المعتقدات الصحية فإن احتمال تنفيذ الأفراد لسلوكات وقائية يرجع مباشرة إلى نتائج تقديراتهم للسلبيات والايجابيات التي يحتمل أن تتجم عن ذلك النشاط. (نوار، 2014، ص 197)

#### 4-2- نظرية السلوك المقصود:

- هي النظرية التي تربط الاتجاهات الصحية بشكل مباشر بالسلوك، فإن السلوك الصحي هو النتيجة المباشرة للنيات السلوكية التي تتشكل من ثلاث مكونات كالآتي:
- الاتجاهات التي يحملها الفرد اتجاه أفعال محددة.
  - المعايير الذاتية اتجاه الفعل.
  - الضبط السلوكي المدرك. (النصيرية، 2017، ص 19)

وترى أن ممارسة الفرد للسلوك الوقائي هي عملية تمر بتخطيط مسبق، وفق العديد من العمليات الاستدلالية التي تجمع بين المكونات المعرفية والاجتماعية التي تبدأ أولاً بتقييم مدى أهمية النتائج المترتبة على ممارسة السلوك، ثم تقييم مدى الوقوع أو الأثر الذي يمكن أن يحدثه هذا السلوك لدى الأشخاص ذوي الأهمية المرجعية ممن يهتم الفرد بنيل رضاهم ويعمل على محاكاتهم كالأصدقاء، وإلى أي مدى تتناسب

نتائج تنفيذ السلوك الوقائي مع الاتجاهات الذاتية وعندها إما ترتفع الذاتية والرغبة في القيام بالسلوك الوقائي أو تنخفض. (الزروق، 2015، ص 21)

ومن بين المآخذ على هذه النظرية أنها عامة وتحمل العديد من النقائص من أهمها أنها تفتقد إلى الشرح العميق والواضح للعلاقة بين السلوك والاتجاهات، كما أنها لم تحدد آلية المرور من الاعتقاد إلى الرغبة في السلوك، ومن الرغبة في السلوك إلى ممارسته الفعلية. (الزروق، 2015، ص 22)

#### 4-3- نظرية دافع الحماية:

وضع روجرز نظرية دافع الحماية وأشار إليه بأنه دافع لحماية السلوكيات المرتبطة بالصحة ويقوم هذا النموذج على التمثل المعرفي للمعلومات المهددة للصحة، واتخاذ القرارات للقيام بإجراءات ملائمة، بمعنى القيام بأنماط السلوك الصحي، ويمكننا في هذا النموذج التفريق بين العناصر الأربعة التالية:

- الدرجة المدركة من الخطورة المتعلقة بتهديد الصحة (مثل سرطان القولون هو مرض خطير).
- القابلية المدركة للإصابة بهذه التهديدات الصحية.
- الفاعلية المدركة لإجراء ما من أجل الوقاية أو إزالة التهديد الصحي على سبيل المثال "ستكون حميتي مناسبة لتحسين صحتي المتغيرة".
- توقعات الكفاءة الذاتية، أي الكفاءة الذاتية لصد الخطر على سبيل المثال: "أنا واثق من أنني أستطيع تغيير حميتي".

والدافع للحماية هو نتيجة لتقييم التهديد وتقييم التعامل وتقييم التهديد هو تقدير لفرصة الإصابة بمرض (الضعف والتقدير لخطورة المرض (الشدة)، وتقييم التعامل يتكون من فعالية الاستجابة والكفاءة الذاتية.

حيث أن فعالية الاستجابة المتوقعة للفرد أن تنفذ التوصيات التي يمكن إزالة هذا التهديد، والكفاءة الذاتية هي الاعتقاد في قدرة المرء على تنفيذ توصيات جلسات العلاج بنجاح، والدافع للحماية هو المتغير الوسيط تتمثل مهمته في إثارة واستمرار وتوجيه السلوك الصحي الوقائي، وتسهم هذه العناصر في تشكيل طلائع ممارسة سلوك صحي ما. (العاسمي، 2016، ص 118 . 119).

#### 5- عوامل اكتساب السلوك الصحي:

من أجل أن يعيش الفرد حياة صحيحة ويتمتع بأعلى درجات التكيف والتوافق والصحة النفسية يوجد العديد من العوامل التي تسهم في اكتساب العادات السلوكية السليمة يمكن إيجازها كالاتي:

5-1- التنشئة الأسرية:

يعتقد أن التنشئة الأسرية التي يتعرض لها المتعلم من العوامل التي تساهم في تكوين أسلوب الحياة والذي يعد المكون الرئيسي للسلوكيات الصحية.

5-2- المدرسة:

تساهم المدرسة بشكل مباشر وغير مباشر في تعليم المتعلمين أنماط السلوكيات الصحية من خلال البيئة المدرسية التي تتضمن تفاعل المتعلمين مع مكونات المناهج المختلفة كالكتب الدراسية والأنشطة المنهجية واللامنهجية. (علوان وآخرون، 2019، ص 8)

5-3- وسائل الإعلام:

تعمل وسائل الإعلام المرئي السمعي والمقروء على رفع مستوى أنماط ومظاهر السلوك الصحي المختلفة من خلال برامج التوعية الصحية سواء في القنوات الفضائية أو الكتب عبر الأنترنت وغيرها.

5-4- مؤسسات الدولة في مجال التنمية الاجتماعية:

تعمل الدولة على رفع على رفع مستويات السلوكيات الصحية واستنادا على مبدأ الوقاية خير من العلاج.

5-5- مؤسسات الدولة في مجال الصحة العامة:

تتبنى الدولة سياسات وقائية وعلاجية من خلال بناء المستشفيات والمراكز الصحية التي تقدم الرعاية الصحية العلاجية والبرامج الوقائية من أجل تحقيق أهدافها في رفع مستوى الصحة الجسدية والنفسية (علوان وآخرون، 2019، ص 9)

6- العوامل المؤثرة في السلوك الصحي:

يتأثر السلوك الصحي للفرد بعدة عوامل، فمن بين هذه العوامل ما يقود البعض على إتباع نهج صحي في حياته، في حين تقود عوامل أخرى البعض الآخر إلى المجازفة بصحتهم وهي كالاتي:

6-1- العوامل الديموغرافية:

تختلف العادات الصحية باختلاف العوامل الديموغرافية فالأشخاص الأصغر سنا والأكثر ثراء وتعلما والأقل تعرضا للضغط والأكثر حصولا على المساندة الاجتماعية يمارسون عادات صحية جيدة أكثر من أولئك الأشخاص الذين يتعرضون إلى مستويات أعلى من الضغط ولديهم إمكانيات أقل ومثل هؤلاء الأشخاص هم غالبا ما ينتمون إلى مستويات معيشية متدنية (خشاب، 2011، ص 70).

ومن بين هذه العوامل نذكر:

-القيم: كما أن للقيم التي يتبناها الأشخاص تأثير على العادات الصحية التي يمارسونها فعلى سبيل المثال يعد النشاط الرياضي وممارسة التمارين الرياضية من قبل النساء من الأمور المرغوبة في بعض الثقافات، ولكن لا تعتبر كذلك في ثقافات أخرى، مما يؤدي إلى اختلاف نمط النشاط الذي تقوم به النساء في مختلف الثقافات (تايلور، 2008، ص 111).

-الضبط الذاتي: إن وجود وعي لدى الفرد بأن وضعه الصحي يتقرر بما يمارسه من ضبط ذاتي على سلوكه له دور في تقرير العادات الصحية التي يتبعها فعلى سبيل المثال بينت الأبحاث التي قام بإجرائها ولستون (Walston) ورفاقه مستخدمين مقياس موقع الضبط في تحديد المدى الذي وفقه يعد الأشخاص أنفسهم قادرين على التحكم بوضعهم الصحي، أو يرون أن وضعهم الصحي يتقرر بفعل تحكم الآخرين، أو تقرره عوامل المصادفة بشكل رئيسي، كشفوا بأن الذين يحملون قناعات مسبقة وضعهم الصحي يخضع لسيطرتهم الذاتية وتكون لديهم قابلية أكثر لممارسة العادات الجيدة من أولئك الذين يعتقدون أنهم لا يملكون السيطرة على وضعهم الصحي. (عليوة، 2015، ص 104، 105)

-المؤثرات الاجتماعية: ويمكن أن تتدخل التأثيرات الاجتماعية في تقرير العادات الصحية التي يتبعها الفرد، فالأسرة والأصدقاء والزملاء في مكان العمل يمكن أن يؤثر جميعا في تقرير العادات الصحية التي يتبعها الفرد، وأحيانا يكون هذا التأثير بالاتجاه الإيجابي وفي حالات أخرى يكون في الاتجاه السلبي، فالضغوط التي يمارسها الرفاق على سبيل المثال غالبا ما تقود إلى تعلم المراهقين التدخين، لكن الضغوط الاجتماعية قد تؤدي إلى ترك عادة التدخين في سن الرشد.

- الأهداف الشخصية: ترتبط العادات الصحية الاجتماعية ارتباطا وثيقا بالأهداف الشخصية، فإذا كان تحقيق اللياقة البدنية يشكل هدفا مهما بالنسبة للفرد فإنه سيكون أكثر ميلا لممارسة الرياضة على أساس منظم مما لو تشكل اللياقة البدنية هدفا ذاتيا مهما بالنسبة له (خشاب، 2011، ص 71).

-الأعراض المدركة: يحدث التحكم في بعض العادات الصحية بسبب وجود بعض الأعراض التي تدعو لإتباع عادات صحية معينة، فقد يتحكم المدخنون في تدخينهم بسبب الحساسية التي يسببها لهم التدخين، فالمدخن الذي يعاني من السعال في الصباح ومن آلام الحلق يمكن أن يتوقف عن التدخين بسبب اعتقاده أن التدخين هو السبب في تعرضه للمشاكل الصحية التي يعاني منها تلك الفترة (تايلور، 2008، ص 112).

-إمكانية الوصول إلى مؤسسات الرعاية الصحية: سهولة الوصول إلى المؤسسات المكلفة بتقديم الرعاية الصحية يؤثر أيضا في الممارسة الصحية التي يتبعها الفرد، فإجراء الفحوصات الطبية للكشف المبكر

عن أمراض السل، وإجراء الاختبارات للكشف المبكر عن أمراض السرطان، وتطعيم الأطفال الصغار من الأمراض المعدية هي أمثلة عن السلوكيات التي ترتبط بشكل مباشر بالمؤسسات المسؤولة عن تقديم الرعاية الصحية وهناك أنماط صحية أخرى مثل فقدان الوزن والتوقف عن التدخين قد يتم تشجيعها بطريقة غير مباشرة من مؤسسات الرعاية الصحية نظرا لأن كثيرا من الناس لا يتلقون من أطبائهم إرشادات ونصائح ترتبط بأسلوب حياتهم (عليوة، 2015، ص106).

### 6-2-العوامل المعرفية:

وأخيرا فإن ممارسة السلوكيات الصحية ترتبط بالعوامل المعرفية مثل الاعتقاد بأن ممارسات صحية معينة ضرورية، أو إحساس الشخص بأنه أصبح عرضة للإصابة بأمراض خطيرة إذا لم يراع ممارسات سلوكية صحية معينة (خشاب، 2011، ص 72).

حيث يرى سارا فينووسميث (2011) العوامل المؤثرة في السلوك المرتبط بالصحة تتمثل في:

- الوراثة تؤثر العوامل الوراثية في بعض السلوكيات المرتبطة بالصحة، فقد أثبتت الدراسات التي أجريت على التوائم وعلى الأبناء بالتبني أن للوراثة دورا في نشأة تعاطي الكحوليات.
- التعلم يكتسب الناس كثيرا من السلوكيات المرتبطة بالصحة عن طريق التعلم وخصوصا التشريط الفعال، ففي هذا النوع من التشريط يتم تغيير السلوك بناء على العواقب التي تلحق بهذا السلوك (شوقي، دس، ص152).

### 6-3-العوامل الاجتماعية:

تتأثر كثير من السلوكيات المرتبطة بالصحة بالعوامل الاجتماعية فالأسرة والأصدقاء قد يشجعان أو يثبطان ممارسة الأطفال للسلوكيات المرتبطة بالصحة مثل التغذية والتدخين وممارسة الرياضة ويتم ذلك عن طريق العواقب التي يقدمها الأهل والأصدقاء للطفل بعد ممارسة هذه السلوكيات سواء كانت مدحا أو ذما أو شكوى.

-الشخصية: ترتبط شخصية الفرد بالسلوكيات الصحية مثل ارتباط سمة الالتزام والتفاني بممارسة الكثير من سلوكيات الصحة، فقد كشفت حصيلة دراسات عديدة أجريت على هذه السمة على مدار السنوات (1995-2006) عن أن أصحاب الدرجات المرتفعة على هذه السمة يكونون أكثر لياقة بدنية ويختارون الأطعمة الصحية ويتناولون الأدوية حسب تعليمات الطبيب ويدركون أنهم أصحاب.

-الإدراك والمعرفة: يمكن أن تؤثر الأعراض التي يعانيها الناس في سلوكياتهم المرتبطة بالصحة وهم يستجيبون لهذه الأعراض بطرق متباينة تتراوح بين تجاهل المشكلة إلى السعي للحصول على الرعاية

المتخصصة فور ظهور الأعراض، وبالتأكيد عندما تدرك الأعراض على أنها شديدة سيسعى كل شخص للحصول على الرعاية المناسبة، لكن عندما تدرك الأعراض على أنها ليس شديدة فإن الناس غالباً ما يغيرون من عاداتهم الصحية.

-**الانفعالات:** تجد أن الأشخاص الذين يعانون من مستويات مرتفعة من المشقة يميلون لممارسة عادات صحية سلبية لخفض التوتر (شوقي، دس، ص 154)

ويشير تروشكة (Troschker) وآخرون أن العوامل المحددة للسلوك الصحي هي:

- العوامل المتعلقة بالفرد والبيئة (السن، تاريخ الحالة المعارف المهارات، الاتجاهات... الخ)
  - العوامل المتعلقة بالجماعة والمجتمع المهنة التأهيل أو التعليم، توقعات السلوك ومتطلباته المتعلقة بمركز الشخص الدعم الاجتماعي، ... الخ) (بن غذفة، 2007، ص 39).
  - العوامل الاجتماعية الثقافية على مستوى البلديات (العروض المتوفرة، سهولة استخدام والوصول إلى مراكز الخدمة الصحية بمعنى التربية والتوعية الصحية ومنظومات التواصل العامة...).
  - العوامل الثقافية الاجتماعية عموماً (منظومة القيم الدينية والعقائدية، الأنظمة القانونية).
  - عوامل المحيط المادي (الطقس الطبيعة البنى التحتية) (زاوي وبرجم، دس، ص 4).
- ويذكر يخلف (2001) أن العوامل المؤثرة المحددة للسلوك الصحي تنقسم إلى عوامل شخصية

وعوامل محيطية تتمثل في:

#### -المحددات المحيطية

- المحيط الفيزيائي: والمتمثل في عوامل المناخ التي تؤثر على السلوكات الصحية كالحرارة والبرودة.
- المحيط الاجتماعي: ويقصد به الأصدقاء والأبنية الاجتماعية التي تؤثر في السلوك الصحي والمساندة العائلية التي يتلقاها الفرد.
- المحيط المهني: كزملاء العمل وظروفه التي تساند أو تعيق السلوك الصحي.
- **المحددات الشخصية:** وتتمثل في كل المحددات الوراثية، الصحة العقلية ومحددات الوعي المعرفي (نوار، 2014، ص 209).

## خلاصة

من خلال ما تم تناوله في هذا الفصل يتبين لنا أن دراسة السلوك مسألة ذات أهمية كبيرة لارتباطه بالصحة، فهو من المفاهيم الأساسية التي يقوم عليها علم النفس الصحة، والذي أصبح له مكانة كبيرة في حياة الفرد والمجتمع، فالسلوك الصحي إذا يشير إلى الممارسات التي يقوم بها الفرد وتؤثر على صحته والارتقاء بها، وتجنب الإصابة بالأمراض التي أثبتت الكثير من الدراسات ارتباطها بممارسة عادات سلبية كالتدخين وعدم الالتزام بنظام غذائي صحي وعدم ممارسة الرياضة، وبالتالي الحفاظ على صحة جيدة ينعكس إيجاباً على شعور الفرد بالسعادة والرضا عن حياته وبالتالي يكون لديه شعور إيجابي بجودة حياته.

الجانب التطبيقي

# الفصل الرابع: منهجية الدراسة

### تمهيد:

تعتبر الدراسة الميدانية وسيلة للوصول إلى الحقائق الموجودة في مجتمع الدراسة، فعن طريق الميدان يمكننا جمع البيانات وتحليلها، وهذا كله لتدعيم الجانب النظري وتأكيد، وفي هذا الفصل نستعرض الإجراءات المنهجية التي اتبعناها وذلك بإعطاء فكرة حول مجال الدراسة المكانية، البشرية والزمانية بالإضافة إلى ذكر الأدوات المستعملة في جمع البيانات.

وكما هو معلوم أن الهدف من الدراسة هو البرهنة على صحة الفروض أو خطأها، لذلك سنحاول أن نلم بجميع الإجراءات الميدانية قصد الوصول إلى الغاية تسعى إليها البحوث عموماً وهي الوصول إلى الأهداف المسطرة.

بعد دراستنا للجانب النظري سنحاول الانتقال إلى الفصل التطبيقي بدراسة الميدان على أرض الواقع حتى نعط منهجية علمية، وتم ذلك باستجوابنا للعينة التي حددناه للإجابة على فرضياتنا المقترحة.

1-الدراسة الاستطلاعية:

إن الدراسة الاستطلاعية هي التجربة صغيرة استطلاعية لاختبار مدى صحة التجربة الرئيسية فتحدد مجتمع الأصل ومفردات أو نوعية الاختبار وعينة صغيرة من هذا المجتمع لتجرى عليها التجربة. (محجوب 1993، ص 235)

فالدراسة الاستطلاعية هي البوابة الأساسية والمدخل الرئيسي عند إعداد كل البحوث العلمية من منطلق الوقوف على عينة الدراسة وكذا معرفة مدى ملائمة أداة البحث للغرض المرجو من تطبيقها ومناسبتها لخصائص عينة البحث من حيث سهولة عبارات ألفاظ القياس، كل هذا لإمكانية تعديل بعض العبارات غير الملائمة وهذا كله في سبيل التحضير الجيد للدراسة الأساسية وشملت دراستنا الاستطلاعية على 30 تلميذ وتلميذة

الهدف من الدراسة الاستطلاعية هو التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث ومدى صلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث، وحتى نتمكن من معرفة مختلف الجوانب المراد دراستها قمنا بزيارة متوسطة أبو الخير الإشبيلي التي هي المعنية بالدراسة وذلك من أجل الإلمام والإحاطة بجوانب المشكلة المعالجة في بحثنا. وبما أننا بصدد إجراء دراسة ميدانية لابد من إجراء دراسة استطلاعية كانت الهدف منها:

- التعرف على المكان ومدى إمكانية إجراء هذه الدراسة.
- التعرف على كل ما يمكنه عرقلة عملنا ومختلف الصعوبات المحتمل مصادقتها.
- التقرب من أفراد العينة.
- قياس صلاحية الأداة المراد استعمالها خلال الدراسة الأساسية.
- تحديد المحاور الأساسية لهذه الدراسة.
- التأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس المستخدمة.

2-مجالات الدراسة:

2-1-المجال المكاني: أجريت الدراسة الميدانية بمتوسطة أبو الخير الإشبيلي الشجار بالمسيلة.

2-2-المجال الزمني: شرعنا في إنجاز هذا البحث في مدة قدرها 5 أشهر من بداية فيفري 2025 إلى غاية شهر ماي 2025 وتنقسم الفترة إلى مرحلتين:

المرحلة الأولى: من بداية فيفري حتى نهاية شهر مارس وهي مرحلة البحث النظري حيث قمنا من خلالها بجمع أهم المعلومات عن الإطار النظري لدراستنا.

المرحلة الثانية: من بداية شهر مارس 2025 إلى غاية نهاية شهر أبريل 2025 وقد خصصناها للجانب التطبيقي من خلال جمع المعلومات ومناقشة النتائج.

2-3-المجال البشري: تمت الدراسة على تلاميذ مرحلة المتوسط بمتوسطة أبو الخير الإشبيلي بالمسيلة.

3-المنهج المتبع في الدراسة:

بناء على طبيعة الدراسة والأهداف التي نحاول الوصول إلى تحقيقها فقد تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، والذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما هي في الواقع.

ويعرف المنهج الوصفي على أنه " المنهج الذي يهدف إلى جمع المعلومات والبيانات ومحاولة اختبار الفروض أو إجابات عن تساؤلات تتعلق بالحالة الراهنة لأفراد العينة والدراسة الوصفية تحدد وتقرر الشيء كما هو عليه في الواقع". (حسن عثمان، 1998، ص 29)

كما يعرف المنهج الوصفي بأنه دراسة استطلاعية تقوم بها بقصد الكشف عن مشاكل المجتمع، وبأنه محاولة منظمة لتقرير وتحليل وتفسير الواضع الراهن لنظام اجتماعي أو لجماعة معينة. (عبد المجيد إبراهيم، 2000، ص 35)

4-مجتمع وعينة الدراسة:

4-1-مجتمع الدراسة:

المجتمع حسب تعريف grawitz هو "مجموعة منتهية أو غير منتهية من العناصر المحددة مسبقا التي تتركز عليها الملاحظات". (أنجرس، 2004، ص 29)

ومجتمع البحث هو مجموعة عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى والتي يجري عليها التقصي. (زرواتي، 2008، ص 119)

إن المجتمع يعتبر شمول كافة وحدات الظاهرة التي نحن بصدد دراستها، ومجتمع الدراسة يتكون من مجموع تلاميذ متوسطة أبو الخير الإشبيلي بمستوياتهم الأربعة والبالغ عددهم 350 تلميذ وتلميذة.

4-2-عينة البحث:

إن تحديد واختيار عينة الدراسة له أهمية كبيرة وأساسية في أي بحث علمي وهي تختلف باختلاف الموضوع فصحة نتائج الدراسة أو خطئها يتوقف على طريقة اختيار العينة حيث أن اختيار العينة الملائمة للبحث من أهم المشكلات التي تواجه أي باحث في أي بحث اجتماعي، فالعينة من الضروري أن تحمل الخصائص والمميزات التي تمثل المجتمع الأصلي الذي أخذت منه العينة، حيث تمثله تمثيلا صحيحا.

(زرواتي، 2008، ص 122)

نظرا إلى حجم مجتمع الدراسة ونظرا إلى القاعدة العملية في اختيار العينة من المجتمع الكلي للدراسة وحتى تكون العينة ممثلة لمجتمع البحث قمنا بتطبيق الدراسة على عينة قدرت بـ60 تلميذ وتلميذة بالمرحلة المتوسطة بمتوسطة أبو الخير الإشبيلي بالمسيلة أي بنسبة تقدر بـ26%. وفيما يلي الخصائص السيكومترية لعينة الدراسة:

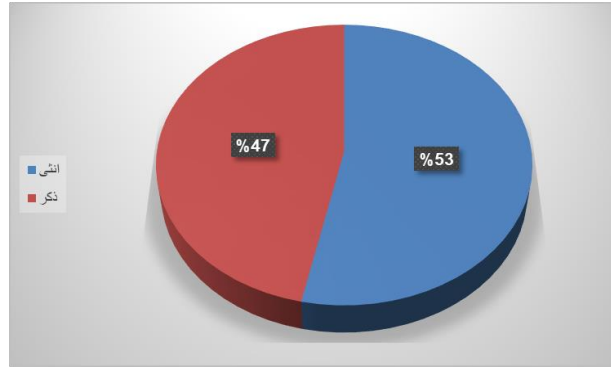
-الجنس:

الجدول رقم (01): يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس

النسبة المئوية	التكرارات	الجنس
53,3%	32	أنثى
46,7%	28	ذكر
100%	60	المجموع

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم إجمالا (60) فردا، نلاحظ أن (32) ذكر بنسبة مئوية بلغت 53,3 %، أما الإناث فقد بلغ عددهن (28) أنثى بنسبة قدرت بـ46,7%. كما هو موضح من خلال الشكل التالي:

الشكل رقم (01): يوضح توزيع نسب أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس



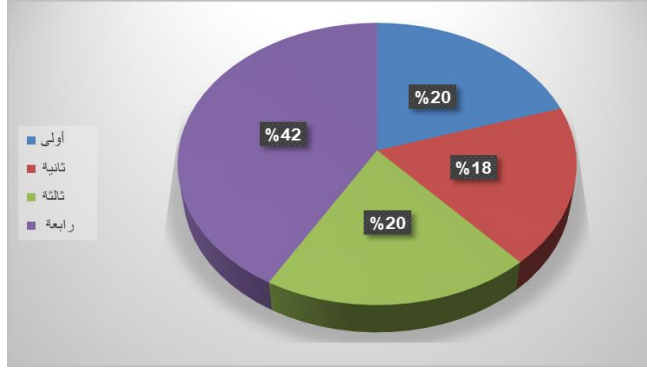
-المستوى التعليمي:

الجدول رقم (02) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير المستوى

النسبة المئوية	التكرارات	المستوى
20,0%	12	أولى
18,3%	11	ثانية
20,0%	12	ثالثة
41,7%	25	رابعة
100%	60	المجموع

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم إجمالاً (60) فرداً، نلاحظ أن (12) فرد سنة أولى بنسبة مئوية بلغت 20 %، أما ذوي مستوى ثانية فقد بلغ عددهم (11) بنسبة قدرت بـ 18,3 %، أما ذوي مستوى ثالثة فقد بلغ عددهم (12) بنسبة قدرت بـ 16,7 % . أما ذوي مستوى رابعة فقد بلغ عددهم (25) بنسبة قدرت بـ 41,7 % . كما هو موضح من خلال الشكل التالي:

الشكل رقم (02): يوضح توزيع نسب أفراد عينة الدراسة حسب متغير المستوى



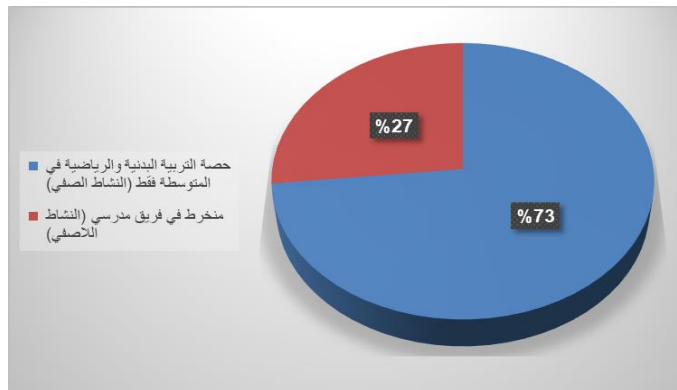
-طبيعة ممارسة النشاط الرياضي:

الجدول رقم (3) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير طبيعة ممارسة النشاط الرياضي

النسبة المئوية	التكرارات	3-طبيعة ممارسة النشاط الرياضي:
73,3%	44	حصة التربية البدنية والرياضية في المتوسطة فقط (النشاط الصفّي)
26,7%	16	منخرط في فريق مدرسي (النشاط اللاصفي)
100%	60	المجموع

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم إجمالاً (60) فرداً، نلاحظ أن (44) فرد يمثل فئة الممارسين (حصة التربية البدنية والرياضية في المتوسطة فقط (النشاط الصفّي) بنسبة مئوية بلغت 73,3 %، أما (المنخرط في فريق مدرسي (النشاط اللاصفي)) فقد بلغ عددهم (16) أنثى بنسبة قدرت بـ 26,7 % . كما هو موضح من خلال الشكل التالي:

الشكل رقم (03) يوضح توزيع نسب أفراد عينة الدراسة حسب متغير طبيعة ممارسة النشاط الرياضي



5- ضبط متغيرات الدراسة:

استنادا إلى فرضيات الدراسة تبين لنا جليا أن هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقل والآخر تابع.

5-1- المتغير المستقل: وهي عبارة عن المتغير الذي يفترض البحث أنه السبب أو أحد لنتيجة تعيين

دراسته والتي تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر (زررواتي، 2007، ص 87)

وعلى ضوء ما سبق فإن المتغير المستقل في بحثنا هو: النشاط البدني الرياضي التربوي.

5-2- المتغير التابع: هي المتغيرات الناتجة على العمليات التي تعكس الأداء أو السلوك، وعلى ذلك فإن

المثير هو المتغير المستقل بينما الاستجابة تمثل المتغير التابع.

وعلى ضوء ما سبق فإن المتغير فالتغير التابع في بحثنا هو: السلوك الصحي.

6- أدوات جمع البيانات والمعلومات:

بغية إنجاز بحثنا وتحقيق الأهداف المسطرة قصد نفي أو إثبات للفرضيات المقدمة للدراسة لجأنا

إلى استخدام طرق ووسائل تتلاءم وتتماشى مع هذا النوع من الحوث، ولقد لخصت الأدوات والوسائل في:

6-1- الدراسة النظرية:

يصطلح في تسميتها بالمعطيات البيبليوغرافية حي تتمثل في الاستعانة بالمصادر والمراجع وكتب

ومذكرات ونصوص منشورة التي تخدم هذا الموضوع، سواء كانت مصادر باللغة العربية أو الأجنبية أو

دراسات ذات صلة بالموضوع، وهذا كما سمح لنا بحصر الإشكالية وكذا بناء الاستبيان.

6-2- الدراسة التطبيقية:

استمارة الاستبيان:

ويعرف الاستبيان على أنه: "مجموعة من الأسئلة البسيطة والمركبة بطريقة منهجية حول موضوع

معين ثم يوضع في استمارة ترسل إلى الأشخاص المعنيين وهذا للحصول على الأجوبة الواردة فيها".

حيث تم الاعتماد على استمارة استبيان من إعداد الطالب الباحث بطاط نور الدين (2014) مكون

من 40 فقرة، ويحتوي على أسئلة مغلقة ذات بدائل موحدة، وقد استخدمنا مقياس ديكارت الخماسي حسب

التنوع (دائما، غالبا، أحيانا، نادرا، أبدا).

وقد احتوى الاستبيان على محورين أساسيين:

المحور الأول: خاص بالبيانات الشخصية من 01 إلى 03.

المحور الثاني: خاص بأسئلة الاستبيان ويضم 40 سؤالا مقسمة إلى ثلاثة أبعاد كالآتي:

- البعد الأول: السلوك الغذائي الصحي ويضم 13 سؤالا.

- البعد الثاني: سلوك الامتثال للتعليمات الطبية ويضم 12 سؤالاً.

- البعد الثالث: السلوك الصحي العام ويضم 15 سؤالاً.

كما تم توزيع استمارة الاستبيان على عدد من المحكمين بقسم النشاط البدني والرياضي من ذوي الخبرة في مجال الاختصاص من أجل تحكيمها وإبداء آرائهم فيما يخص فقراتها.

7- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

7-1- الصدق:

تم حساب صدق استبيان دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية السلوك الصحي عن طريق حساب الاتساق الداخلي بطريقتين:

1- الطريقة الأولى: تم حساب معامل ارتباط عبارات كل بعد مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه:

أولاً: تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين عبارات كل محور مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه:

جدول رقم (04): يوضح مصفوفة معاملات ارتباط عبارات كل بعد مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي

إليه لاستبيان دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية السلوك الصحي

رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
البعد الأول: السلوك الغذائي الصحي			البعد الثاني: سلوك الامتثال للتعليمات الطبية			البعد الثالث: السلوك الصحي العام		
01	,655**	0,000	14	,819**	0,000	26	,820**	0,000
02	,779**	0,000	15	,783**	0,000	27	,864**	0,000
03	,714**	0,000	16	,757**	0,000	28	,849**	0,000
04	,735**	0,000	17	,782**	0,000	29	,825**	0,000
05	,844**	0,000	18	,884**	0,000	30	,807**	0,000
06	,827**	0,000	19	,849**	0,000	31	,867**	0,000
07	,740**	0,000	20	,814**	0,000	32	,902**	0,000
08	,719**	0,000	21	,789**	0,000	33	,674**	0,000
09	,895**	0,000	22	,862**	0,000	34	,894**	0,000
10	,729**	0,000	23	,696**	0,000	35	,759**	0,000
11	,775**	0,000	24	,725**	0,000	36	,815**	0,000
12	,711**	0,000	25	,863**	0,000	37	,633**	0,000
13	,823**	0,000				38	,879**	0,000
						39	,711**	0,000
						40	,720**	0,000
** دال عند المستوى الدلالة 0.01								
* دال عند مستوى دلالة 0.05								

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن معاملات الارتباط فقرات كل محور مع الدرجة الكلية للمحور

الذي تنتمي إليه جاءت دالة عند مستوى دلالة (0,01) حيث تراوحت معاملاتها بين (\*\*,902) في الفقرة

رقم (32) من محور (السلوك الصحي العام.) و (\*\*633,) في الفقرة رقم (37) من محور (السلوك الصحي العام.)، وهذا ما يؤكد مدى التجانس والاتساق الداخلي للاستبيان كمؤشر لصدق التكوين في قياس دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية السلوك الصحي.

الطريقة الثانية: تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين كل بعد بالدرجة الكلية للاستبيان:

والجدول التالي يوضح العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية للاستبيان وأبعاده الفرعية:

الجدول رقم (05) يوضح العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية لاستبيان دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية السلوك الصحي وأبعاده الفرعية.

أبعاد الاستبيان	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
البعد الأول: السلوك الغذائي الصحي	,919**	0,000
البعد الثاني: سلوك الامتثال للتعليمات الطبية	,931**	0,000
البعد الثالث: السلوك الصحي العام	,950**	0,000

تشير البيانات الموضحة في الجدول أعلاه إلى أن جميع قيم معاملات الارتباط لأبعاد استبيان دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية السلوك الصحي كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,01) =  $\alpha$ ، حيث بلغت قيمها على التوالي (0,950/0,931/0,919)، وهذا ما يؤكد مدى التجانس وقوة الاتساق الداخلي للاستبيان كمؤشر لصدق التكوين في قياس دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية السلوك الصحي.

#### 7-2- ثبات الاستبيان:

تم التأكد من ثبات الاستبيان بطريقة حساب معامل ألفا كرونباخ للتناسق الداخلي: تم حساب معامل الثبات ألفا كرونباخ لهذا الاستبيان فتحصلنا على النتيجة التالية:

الجدول رقم (06): يوضح معامل ألفا كرونباخ للاستبيان وأبعاده الفرعية

عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ	أبعاد الاستبيان والدرجة الكلية
13	0,940	البعد الأول: السلوك الغذائي الصحي
12	0,948	البعد الثاني: سلوك الامتثال للتعليمات الطبية
15	0,961	البعد الثالث: السلوك الصحي العام
40	0,978	الدرجة الكلية لاستبيان دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية السلوك الصحي

يتضح من الجدول أعلاه أن جميع معاملات ألفا كرونباخ لأبعاد استبيان دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية السلوك الصحي كانت مرتفعة حيث بلغت على التوالي (0.940/ 0.948/ 0.961) بينما بلغ معامل ألفا كرونباخ لاستبيان دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية السلوك الصحي ككل (0,978) وهذا بمثابة مؤشر دال على ثبات الاستبيان، وهذا يعني

**8-الأدوات الإحصائية المستخدمة في الدراسة:**

استخدمنا في بحثنا هذا التقنيات الإحصائية لغرض معالجة وتفسير نتائج الدراسة البحثية، وارتأينا إلى استعمال الوسائل الإحصائية المتمثلة في:

لقد استخدمنا مجموعة من الأساليب في تحميل بيانات الدراسة وذلك بغرض معرفة الحالة البدنية وعلاقتها بتركيز الانتباه لدى لاعبي كرة الطائرة، حيث تم استخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، ومن بين الأساليب نذكر ما يلي:

- التكرارات والنسب المئوية.
- معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات الأداة.
- المتوسط الحسابي: المعدل العام للبيانات الإحصائية التي تتعلق بالموضوع
- الانحراف المعياري: يبين تشبب إجابات عن وسطها الحسابي.
- معامل الارتباط بيرسون لقياس الاتساق الداخلي لعبارات الاستبيان وكذا طبيعة العلاقة الارتباطية بين المتغيرات.
- اختبار كولموغروف سميرنوف واختبار شابيرو ويلك لحساب التوزيع الطبيعي.
- اختبار T.test

### خلاصة:

تعتبر الإجراءات المنهجية للدراسة مرحلة هامة في أي بحث فهي بمثابة الدليل الذي يرسم معالم البحث وفق إجراءات منهجية تتميز بالصرامة المنهجية والتدرج في العمل للوصول إلى تحقيق أهداف البحث وفي هذا الفصل تم تحديد مجالات الدراسة مكانيا وزمانيا وبشريا، كما تم تحديد المنهج المعتمد في هذه الدراسة مع التعريف به وذكر المبررات التي دفعت بالباحثة لاختيار هذا المنهج كما ذكر في هذا الفصل الأدوات المستخدمة في الدراسة والمتمثلة في مقياسي تركيز الانتباه والحالة البدنية، البحث الميداني الأساسية والدراسة الاستطلاعية وأخيرا المعالجة الإحصائية وكيفية القيام بها.

الفصل الخامس:  
عرض وتحليل ومناقشة  
النتائج

تمهيد:

نحاول في هذا الفصل عرض الجداول الإحصائية المتعلقة بمتغيرات فرضيات للدراسة، ثم تحليلها ومناقشتها.

الاعتدالية:

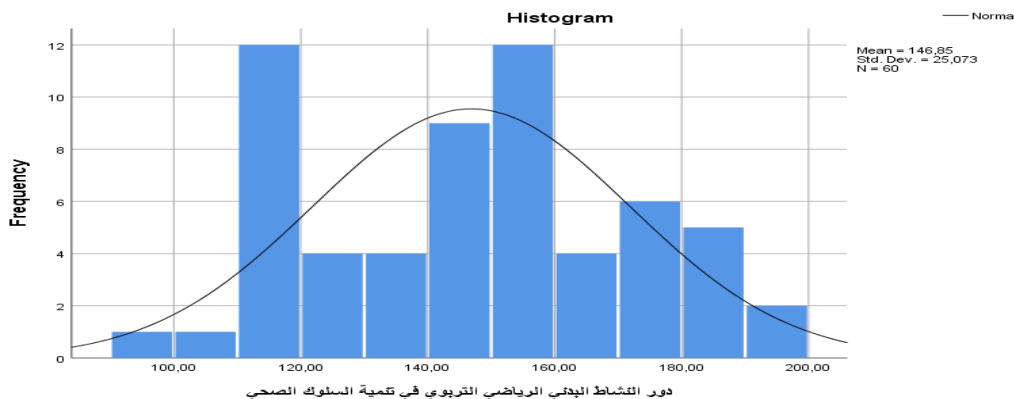
قبل البدء في مرحلة معالجة الفرضيات باستخدام الأساليب الإحصائية المختلفة والملائمة وجب أولاً التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغير محل الدراسة الحالية والمتمثل في متغير مستوى دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية السلوك الصحي، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (07): يوضح التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغير محل الدراسة

القرار	Shapiro-Wilk			Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			المتغير
	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الإحصاءات	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الإحصاءات	
دال	0,069	60	0,963	0,077	60	0,108	دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية السلوك الصحي

من خلال المعطيات المبينة بالجدول أعلاه نلاحظ وبناء على قيم اختباري كولموغوروف سميرونوف، واختبار شايبورو - ويلك أن كل القيم بالنسبة للمتغير محل الدراسة وأبعاده الفرعية جاءت دالة عند مستوى الدلالة ألفا ( $\alpha=0.01$ )، أي أن بيانات المتغير تتوزع توزيعاً طبيعياً وبالتالي فإن كل الأساليب الإحصائية التي ستستخدم في معالجة مختلف فرضيات الدراسة الحالية هي أساليب بارامترية كما هو موضح في الشكل التالي:

الشكل رقم (04) يوضح التوزيع الطبيعي لمتغير دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية السلوك الصحي



1- عرض نتائج الفرضيات:

1-1- عرض نتائج الفرضية الأولى:

تنص على أنه: يساهم النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية السلوك الغذائي الصحي لدى التلاميذ. وفيما يلي وصف لمستوى كل عبارة من عبارات المحور الأول وذلك باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعيار الحكم كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول رقم (08): يوضح ترتيب عبارات المحور السلوك الغذائي الصحي

الترتيب	المستوى	المجال (معياري)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عبارات المحور الأول (السلوك الغذائي الصحي)	الرقم
9	عالي	[4,2-3,4]	1,26881	3,4833	أستمتع كثيرا بتناول العصير بعد كل مجهود رياضي.	01
11	متوسط	[3,4-2,6]	1,38841	3,2667	أحب الحلويات لأنها تزيد في القوة.	02
7	عالي	[4,2-3,4]	1,48543	3,6167	أحب تناول اللحم لتعويض الطاقة جراء النشاط الرياضي.	03
5	عالي	[4,2-3,4]	1,48057	3,6667	أفضل تناول فطور الصباح يومياً.	04
13	منخفض	[2,6-1,8]	1,59943	2,4667	أحب تناول القهوة أو الشاي لكي تزيد تركيزي أثناء اللعب.	05
3	عالي جدا	[5-4.2]	1,08110	4,2414	أحب تناول الفواكه أو الخضار وخاصة الطازجة منها لتقوية العظام والعضلات واكتساب اللياقة البدنية الجيدة.	06
6	عالي	[4,2-3,4]	1,10200	3,6500	أستطيع منع نفسي عن بعض المأكولات الشعبية رغم ممارستي للنشاط الرياضي.	07
4	عالي	[4,2-3,4]	1,27381	3,7333	أتجنب تناول المشروبات الغازية أو المأكولات الحارة وخاصة قبل ممارسة النشاط الرياضي.	08
12	متوسط	[3,4-2,6]	1,49349	3,2000	أفضل كثيرا تناول العجائن رغم تأثيرها على رشاقتي.	09
1	عالي جدا	[5-4.2]	1,12131	4,2833	أكثر من شرب الماء أثناء وبعد كل نشاط رياضي.	10
2	عالي جدا	[5-4.2]	6,43777	4,2500	أتجنب تناول المواد الغذائية الغنية بالدهون والكوليسترول من أجل لياقتي البدنية.	11
10	متوسط	[3,4-2,6]	1,58480	3,2833	أتجنب تناول الأغذية المالحة (السمنك مثلا) إذا كان لدي نشاط رياضي.	12
8	عالي	[4,2-3,4]	1,62228	3,5424	أتجنب تناول كميات كبيرة من الطعام قبل المباراة أو الحصص الرياضية.	13
العالي		[44,2-54.6]	10,70164	46,4833	المحور ككل (السلوك الغذائي الصحي)	

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية المستخرجة من استجابات أفراد عينة الدراسة على كل عبارة من عبارات المحور الأول (السلوك الغذائي الصحي) نلاحظ أن العبارات رقم (10 / 11 / 06) تنتمي إلى المجال العالي جدا [5-4,2] حيث جاءت العبارة رقم (10)

والتي نصت على: (أكثر من شرب الماء أثناء وبعد كل نشاط رياضي.) في الرتبة الأولى بمتوسط حسابي لكل منهما قدر بـ (4,2833).

في حين جاءت العبارات رقم (13/8/7/4/3/1) في المجال العالي أي الموافقة الإيجابية العالية [4.2-3.4]. أما بالنسبة للعبارات التي تنتمي إلى مجال الموافقة المتوسطة [3,4-2,6] فهي العبارات (2/ 9 /12). ما عدى العبارة رقم (5) فتنتهي إلى المجال المنخفض [2,6-1,8] والتي نصت على: أحب تناول القهوة أو الشاي لكي تزيد تركيزي أثناء اللعب. بمتوسط حسابي قدر بـ: (2,4667).

وبالنظر إلى المتوسط الحسابي الإجمالي للمحور الثاني والذي بلغ (46,4833) والذي ينتمي إلى المجال العالي [54.6-44,2] ومنه يمكن القول: أن مستوى مساهمة النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية السلوك الغذائي الصحي إيجابية وعالية لدى التلاميذ/

ولاختبار الفرضية الفرعية الأولى تم استخدام اختبار (T.test) لعينة واحدة للمقارنة بين المتوسط الحسابي لأفراد العينة في الدرجة الكلية للمحور الأولى مع المتوسط النظري للمحور، فكانت النتيجة كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول رقم (09): يوضح مستوى مساهمة النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية السلوك الغذائي الصحي لدى التلاميذ

المحور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النظري	الفرق بين المتوسطين	قيمة اختبار "T"	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار	الدور
الأول	46,4833	10,70164	39	7,48333	5,417	59	0,000	دال إحصائيا	العالي [54.6-44,2]

حيث وبعد استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمحور مساهمة النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية السلوك الغذائي الصحي لدى التلاميذ ومقارنته بالمتوسط النظري تبين أن متوسط درجات أفراد مجتمع البحث في المحور الأول بلغ (46,4833) درجة وبانحراف معياري قدره (10,70164) درجة، وعند إجراء المقارنة بين المتوسط الحسابي المتحقق (المحسوب) والمتوسط النظري البالغ (39) درجة، حيث أن الفرق بين المتوسطين بلغ (7,48333) درجة، كما أن المتوسط الحسابي ينتمي إلى المجال [54.6-44,2] أي المجال العالي [وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة وسيلة إحصائية في المعالجة، تبين أن الفرق دال إحصائياً بين كلا الوسطين المحسوب والنظري لصالح المحسوب، وما يؤكد ذلك هو قيمة (t) التي بلغت (5,417) وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α=0.01)]. ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

وعليه نستنتج أن مستوى مساهمة النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية السلوك الغذائي الصحي إيجابية وعالية لدى التلاميذ.

1-2- عرض نتائج الفرضية الثاني:

تنص على أنه: يساهم النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية سلوك الامتثال للتعليمات الطبية لدى التلاميذ

وفيما يلي وصف لمستوى كل عبارة من عبارات المحور الأول وذلك باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعيار الحكم كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول رقم (10): يوضح ترتيب عبارات المحور سلوك الامتثال للتعليمات الطبية

الترتيب	المستوى	المجال (معيار الحكم)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عبارات المحور الأول (سلوك الامتثال للتعليمات الطبية)	الرقم
7	متوسط	[3,4-2,6]	1,65797	3,2167	لا أحب تناول الأدوية المتنوعة بكثرة.	14
9	متوسط	[3,4-2,6]	1,84873	3,1500	أتجنب الأدوية لأن لديها آثار جانبية ضارة.	15
8	متوسط	[3,4-2,6]	1,55533	3,1695	يقلقني عدم احترام جرعة الدواء.	16
10	متوسط	[3,4-2,6]	1,44933	3,0333	يقلقني عدم تناول دوائي.	17
6	متوسط	[3,4-2,6]	1,47138	3,2667	لا أنزعج من تناول الأدوية التي يصفها لي معارفي (والدي، إخوتي).	18
2	عالي	[4,2-3,4]	1,52345	3,8667	أفضل القيام بكل التحاليل التي يطلبها الأطباء.	19
5	متوسط	[3,4-2,6]	1,57837	3,3167	أقوم بإجراء فحوصات دورية لقياس نبضات القلب وضغط الدم وغيرها.	20
3	عالي	[4,2-3,4]	1,47866	3,5000	أرتاح عند قيامي بالتحاليل الطبية المطلوبة مني.	21
11	متوسط	[3,4-2,6]	1,52605	2,9000	أهتم بإعادة نفس التحاليل الطبية كل مرة.	22
4	عالي	[4,2-3,4]	1,59758	3,5833	لا أتناول الأدوية دون وصفة طبية.	23
1	عالي جدا	[5-4.2]	1,03321	4,3167	أتوقف عن تناول الدواء عندما أشعر بتحسن.	24
12	متوسط	[3,4-2,6]	1,58907	2,8167	أراجع طبيب الأسنان بدون الشعور بالألم.	25
متوسط		[40.8-31,2]	10,01743	40,0833	المحور ككل (سلوك الامتثال للتعليمات الطبية)	

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية المستخرجة من استجابات أفراد عينة الدراسة على كل عبارة من عبارات المحور الثاني (سلوك الامتثال للتعليمات الطبية) نلاحظ أن غالبية العبارات تنتمي إلى المجال المتوسط [3,4-2,6] وهي العبارات (14/15/16/17/18/19/20/21/22/23/24/25).

في حين جاءت العبارات رقم (19 و 20 و 23) في المجال العالي أي الموافقة الإيجابية العالية [3,4-4,2]. ما عدى العبارة رقم (24) فتنتمي إلى المجال العالي جدا [5-4.2] والتي نصت على: **أتوقف عن تناول الدواء عندما أشعر بتحسن " بمتوسط حسابي قدر ب: (4,3167).**

وبالنظر إلى المتوسط الحسابي الإجمالي للمحور الثاني والذي بلغ (40,0833) والذي ينتمي إلى المجال المتوسط [40.8-31,2] ومنه يمكن القول: أن مستوى مساهمة النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية سلوك الامتثال للتعليمات الطبية إيجابية ومتوسطة لدى التلاميذ.

ولاختبار الفرضية الفرعية الثانية تم استخدام اختبار (T<sub>test</sub>) لعينة واحدة للمقارنة بين المتوسط الحسابي لأفراد العينة في الدرجة الكلية للمحور الثاني مع المتوسط النظري للمحور، فكانت النتيجة كما هو مبين في الجدول التالي:

**الجدول رقم (11) يوضح مستوى مساهمة النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية سلوك الامتثال للتعليمات الطبية لدى التلاميذ**

المحور الثاني	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النظري	الفرق بين المتوسطين	قيمة اختبار "T"	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار	الدور
	40,0833	10,01743	36	4,08333	3,157	59	0,003	دال إحصائيا	المتوسط [40.8-31,2]

حيث وبعد استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمحور مستوى مساهمة النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية سلوك الامتثال للتعليمات الطبية لدى التلاميذ. ومقارنته بالمتوسط النظري تبين أن متوسط درجات أفراد مجتمع البحث في المحور الثاني بلغ (40,0833) درجة وبانحراف معياري قدره (10,01743) درجة، وعند إجراء المقارنة بين المتوسط الحسابي المتحقق (المحسوب) والمتوسط النظري البالغ (36) درجة، حيث أن الفرق بين المتوسطين بلغ (4,08333) درجة، كما أن المتوسط الحسابي ينتمي إلى المجال [40.8-31,2] أي المجال المتوسط [وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة وسيلة إحصائية في المعالجة، تبين أن الفرق دال إحصائيا بين كلا الوسطين المحسوب والنظري لصالح المحسوب، وما يؤكد ذلك هو قيمة (t) التي بلغت (3,157) وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.01)]. ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

وعليه نستنتج أن مستوى مساهمة النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية سلوك الامتثال للتعليمات الطبية إيجابية ومتوسطة لدى التلاميذ.

1-3- عرض نتائج الفرضية الثالثة:

تتص على أنه: يساهم النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية السلوك الصحي العام لدى التلاميذ وفيما يلي وصف لمستوى كل عبارة من عبارات المحور الثالث وذلك باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعيار الحكم كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول رقم (12): يوضح ترتيب عبارات المحور السلوك الصحي العام

الترتيب	المستوى	المجال (معيار الحكم)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عبارات المحور الثالث (السلوك الصحي العام)	الرقم
12	عالي	[4,2-3,4]	1,51927	3,8833	أحب النوم بين 7 إلى 8 ساعات يومياً على الأقل.	26
15	عالي	[4,2-3,4]	1,47857	3,5167	أقوم بإجراء تمارين الاسترخاء عند نهاية الحصة الرياضية.	27
8	عالي	[4,2-3,4]	1,37121	4,1333	أغير ثيابي بعد إجرائي لكل نشاط رياضي.	28
2	عالي جدا	[5-4.2]	1,48923	3,4500	أفضل استعمال واقيات الشمس (قبعة مثلا) أثناء ممارسة النشاط الرياضي.	29
9	عالي	[4,2-3,4]	1,15702	4,0167	أحب القيام بحمام (دوش يومي) وخاصة بعد كل نشاط رياضي.	30
1	عالي جدا	[5-4.2]	0,97931	4,5833	أحب الملابس الخفيفة وغير الضيقة التي لا تعيق أدائي أثناء ممارسة النشاط الرياضي.	31
4	عالي جدا	[5-4.2]	1,11221	4,3167	أفضل استخدام الحذاء الرياضي المناسب لنوع الرياضة.	32
7	عالي جدا	[5-4.2]	1,21606	4,2500	أعتني بقص الشعر والأظافر ومسح الأذن بانتظام.	33
5	عالي جدا	[5-4.2]	1,03006	4,3000	أحب استعمال معجون الأسنان يوميا.	34
13	عالي	[4,2-3,4]	1,42218	3,6667	أرتدي الألبسة القطنية أو القفازات أثناء اللعب إذا كان الجو باردا.	35
6	عالي جدا	[5-4.2]	0,98506	4,2500	أمشي نصف ساعة يوميا على الأقل من أجل صحي.	36
10	عالي	[4,2-3,4]	1,32031	3,9500	أنظم نشاطي البدني حتى لا تحدث لي مضاعفات نتيجة ذلك.	37
3	عالي جدا	[5-4.2]	0,94540	4,4333	أهتم بعملية التنفس الجيد أثناء الجري واللعب.	38
14	عالي	[4,2-3,4]	1,50667	3,6333	أستعمل العطور ومزيلات العرق بعد الانتهاء من الحصة الرياضية.	39
11	عالي	[4,2-3,4]	1,29798	3,9000	أفضل الراحة والهدوء بعد ممارستي للنشاط الرياضي.	40
	العالي	[51-63]	9,99677	60,2833	المحور ككل (السلوك الصحي العام)	

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية المستخرجة من استجابات أفراد عينة الدراسة على كل عبارة من عبارات المحور الثالث (السلوك الصحي العام) نلاحظ أن غالبية العبارات تنتمي إلى المجال العالي جد [5-4.2] وهي العبارات (38/36/34/33/32/31/29)

حيث جاءت العبارة رقم (31) والتي نصت على: (أحب الملابس الخفيفة وغير الضيقة التي لا تعيق أدائي أثناء ممارسة النشاط الرياضي.) في الرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدر بـ (4,5833).  
 ما عدى العبارات رقم (26/27/28/30/35/37/39/40) فتتنمي إلى المجال العالي أي الموافقة الإيجابية العالية [4,2-3,4] حيث جاءت العبارة رقم (28) والتي نصت على: أغير ثيابي بعد إجرائي لكل نشاط رياضي. في الرتبة الأولى في مجال الموافقة الإيجابية العالية بمتوسط حسابي قدر بـ: (4,1333).

وبالنظر إلى المتوسط الحسابي الإجمالي للمحور الثالث والذي بلغ (60,2833) والذي ينتمي إلى المجال العالي [51-63] ومنه يمكن القول: أن النشاط البدني الرياضي التربوي مساهمة إيجابية وعالية في تنمية السلوك الصحي العام لدى التلاميذ من وجهة نظر عينة الدراسة.  
 ولاختبار الفرضية الفرعية الثالثة تم استخدام اختبار (T.test) لعينة واحدة للمقارنة بين المتوسط الحسابي لأفراد العينة في الدرجة الكلية للمحور الثالث مع المتوسط النظري للمحور، فكانت النتيجة كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول رقم (13) يوضح مستوى مساهمة النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية السلوك الصحي العام لدى التلاميذ

المحور الثالث	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النظري	الفرق بين المتوسطين	قيمة اختبار "T"	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار	الدور
	60,2833	9,99677	45	15,28333	11,842	59	0,000	دال إحصائيا	العالي [63-51]

حيث وبعد استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمحور مساهمة النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية السلوك الصحي العام لدى التلاميذ ومقارنته بالمتوسط النظري تبين أن متوسط درجات أفراد مجتمع البحث في المحور الثالث بلغ (60,2833) درجة وبانحراف معياري قدره (9,99677) درجة، وعند إجراء المقارنة بين المتوسط الحسابي المتحقق (المحسوب) والمتوسط النظري البالغ (45) درجة، حيث أن الفرق بين المتوسطين بلغ (15,28333) درجة، كما أن المتوسط الحسابي ينتمي إلى المجال [51-63] أي المجال العالي [وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة وسيلة إحصائية في المعالجة، تبين أن الفرق دال إحصائيا بين كلا الوسطين المحسوب والنظري لصالح المحسوب، وما يؤكد ذلك هو قيمة (t) التي بلغت (11,842) وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة  $(\alpha=0.01)$ ]. ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

وعليه نستنتج أن النشاط البدني الرياضي التربوي مساهمة إيجابية وعالية في تنمية السلوك الصحي العام لدى التلاميذ من وجهة نظر عينة الدراسة.

#### 1-4- عرض نتائج الفرضية العامة:

تنص على أنه: للنشاط البدني الرياضي التربوي دور إيجابي في تنمية السلوك الصحي لدى التلاميذ ولاختبار الفرضية الفرعية تم استخدام اختبار (T.test) لعينة واحدة للمقارنة بين المتوسط الحسابي لأفراد العينة في الدرجة الكلية للاستبيان مع المتوسط النظري للمحور، فكانت النتيجة كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول رقم (14) يوضح مستوى مساهمة النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية السلوك الصحي لدى التلاميذ

الاستبيان ككل	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النظري	الفرق بين المتوسطين	قيمة اختبار "T"	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار	الدور
	146,8500	25,07266	120	26,85000	8,295	59	0,000	دال إحصائيا	العالي [168-128]

حيث وبعد استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستبيان مساهمة النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية السلوك الصحي لدى التلاميذ. ومقارنته بالمتوسط النظري تبين أن متوسط درجات أفراد مجتمع الدراسة في الاستبيان ككل بلغ (146,8500) درجة وانحراف معياري قدره (25,07266) درجة، وعند إجراء المقارنة بين المتوسط الحسابي المتحقق (المحسوب) والمتوسط النظري البالغ (120) درجة، حيث أن الفرق بين المتوسطين بلغ (26,85000) درجة، كما أن المتوسط الحسابي ينتمي إلى المجال [168-128] أي المجال العالي [وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة وسيلة إحصائية في المعالجة، تبين أن الفرق دال إحصائيا بين كلا الوسطين المحسوب والنظري لصالح المحسوب، وما يؤكد ذلك هو قيمة (t) التي بلغت (8,295) وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة  $(\alpha=0.01)$ ]. ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

وعليه نستنتج أن للنشاط البدني الرياضي التربوي دور إيجابي وعالي في تنمية السلوك الصحي لدى التلاميذ من وجهة نظر عينة الدراسة.

2-مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

2-1- عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

تنص الفرضية على: يساهم النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية السلوك الغذائي الصحي لدى التلاميذ بعد المعالجة الإحصائية لنتائج الفرضية تم التوصل إلى أن مستوى مساهمة النشاط البدني الرياضي

التربوي في تنمية السلوك الغذائي الصحي إيجابية وعالية لدى التلاميذ أي تحقق الفرضية البحثية.

تشير هذه النتيجة إلى أن ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي داخل المؤسسات التعليمية لا يقتصر فقط على تنمية اللياقة البدنية أو المهارات الحركية، بل يتجاوز ذلك ليشمل التأثير الإيجابي في السلوك الغذائي الصحي لدى التلاميذ، أي أن التلاميذ الذين يشاركون بانتظام في الأنشطة البدنية والرياضية داخل المدرسة يظهرون ميولاً أقوى نحو اختيارات غذائية سليمة، من حيث نوعية الأطعمة، توقيت الأكل، تنظيم الوجبات، وتجنب العادات الغذائية السلبية كتناول الأطعمة السريعة أو الإفراط في الحلويات.

تتفق هذه النتيجة مع دراسة بطاط نور الدين (2013-2014) والتي خلصت إلى أن للتلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية اتجاهات إيجابية نحو السلوك الصحي، وهو ما يعكس وجود وعي صحي وسلوكي ناتج عن ممارستهم المنتظمة للنشاط البدني التربوي. وتدرج السلوكيات الغذائية الصحية ضمن السلوك الصحي العام، إذ تعتبر جزءاً لا يتجزأ من مكونات هذا المفهوم.

دراسة خاوي عفاف (2021-2022) التي أكدت وجود فروق دالة إحصائية في إدراك مفاهيم التربية الصحية وخاصة في مجال التغذية الصحية لصالح التلاميذ الذين يشاركون في النشاط البدني الرياضي التربوي، وقد بينت هذه الدراسة أن إدماج مفاهيم التغذية الصحية ضمن الحصص الرياضية ساعد في تعزيز فهم التلاميذ لأهمية الغذاء المتوازن في دعم صحتهم ونشاطهم البدني، مما يعزز النتيجة الحالية ويؤكد دور الحصص التربوية الرياضية في بناء سلوك غذائي سليم.

كما تدعم دراسة عادل بن علوش (2022) هذه النتيجة من خلال تأكيدها على وجود علاقة إيجابية بين ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية وتحسين السلوك الصحي لتلاميذ المرحلة الثانوية، حيث أشار كل من الأساتذة والتلاميذ إلى أن هذه الممارسات تساهم في تنمية وعي التلميذ الغذائي وتحسين عاداته اليومية المتعلقة بالتغذية، ما ينسجم مع النتيجة الحالية ويعزز مصداقيتها.

وفي السياق نفسه، أظهرت دراسة ريوح صالح (2019) أن التلاميذ الممارسين للرياضة أظهروا سلوكاً صحياً أعلى في أبعاد مثل العناية بالصحة العامة، والتي تشمل ضمناً على التغذية. إن وجود فروق دالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين في هذا الجانب يشير بوضوح إلى أن الممارسة المنتظمة

لنشاط البدني ترتبط ارتباطا وثيقا بوجود سلوك غذائي أكثر وعيا وانتظاما، وهو ما يتوافق مع مضمون النتيجة الحالية.

من جهة أخرى، أظهرت دراسة بطاط نور الدين (2017-2018) أن الطلبة المنخرطين في تخصص علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية يتمتعون بسلوك صحي أكثر إيجابية مقارنة بزملائهم من التخصصات الأخرى، وهو ما يشير إلى أن الانخراط في النشاط البدني المنتظم ينعكس على جميع مكونات السلوك الصحي بما فيها التغذية، ويؤكد امتداد هذا التأثير عبر مختلف المراحل التعليمية.

## 2-2- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

**تنص الفرضية على:** يساهم النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية سلوك الامتثال للتعليمات الطبية لدى التلاميذ

بعد المعالجة الإحصائية لنتائج الفرضية تم التوصل إلى أن مستوى مساهمة النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية سلوك الامتثال للتعليمات الطبية إيجابية ومتوسطة لدى التلاميذ أي تحقق الفرضية البحثية.

تشير نتيجة الدراسة الحالية إلى أن النشاط البدني الرياضي التربوي يساهم بدرجة إيجابية ومتوسطة في تنمية سلوك الامتثال للتعليمات الطبية لدى التلاميذ، وهو ما يعكس تأثيرا معتدلا لهذه الأنشطة على أحد أوجه السلوك الصحي الوقائي، ويفسر هذا المستوى المتوسط من التأثير بكون الامتثال للتعليمات الطبية سلوكا معقدا يتداخل فيه الوعي الصحي والمعرفة الطبية والدافعية الذاتية، إضافة إلى البيئة الأسرية والمجتمعية، وليس فقط ما يقدمه النشاط البدني داخل المؤسسة التعليمية.

واتفقت هذه النتيجة مع دراسة خاوي عفاف (2021-2022) التي تناولت مفاهيم التربية الصحية من خلال النشاط البدني، ووجدت أن هناك أثرا دالا للنشاط التربوي البدني في تعزيز مفاهيم الوقاية من الإصابات، فالتوعية بأساليب الوقاية والتعامل مع الإصابات الرياضية تقتضي الالتزام بالإرشادات والتعليمات الطبية أثناء وبعد النشاط البدني، مما يربط بشكل غير مباشر بين النشاط البدني وسلوك الامتثال.

كذلك اتفقت مع نتائج دراسة ريوح صالح (2019) التي بينت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للرياضة في أبعاد العناية بالصحة والصحة العامة، إذ إن الامتثال للتعليمات الطبية يعتبر جزءا لا يتجزأ من العناية بالصحة خصوصا في الحالات المرضية أو الإصابات، ما يعزز من فرضية أن المشاركة المنتظمة في الأنشطة البدنية قد تعزز من حس المسؤولية الصحية والانضباط في اتباع الإرشادات الطبية، وإن بدرجة متوسطة كما أشارت النتيجة الحالية.

ومن جهة أخرى، أشارت دراسة عادل بن علوش (2022) إلى أن ممارسة الأنشطة البدنية تسهم في تحسين السلوك الصحي لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، وركزت على أهمية هذه الممارسة في تشكيل الاتجاهات والسلوكيات الصحية. وإن كان تركيز الدراسة منصباً على السلوك الصحي بشكل عام، فإن الامتثال للتعليمات الطبية يندرج ضمن هذا الإطار الواسع، ويُحتمل أن يكون قد تأثر أيضاً بهذه الممارسة بدرجة غير مباشرة، مما يدعم النتيجة الحالية.

وتتقاطع دراستنا ما دراسة بطاط نور الدين (2013-2014) التي خلصت إلى وجود اتجاهات إيجابية عامة نحو السلوك الصحي، مع فروقات دالة حسب المستوى التعليمي، وعدم وجود فروقات حسب الجنس أو طبيعة الممارسة، ومن بين مكونات السلوك الصحي، يُعد الامتثال للتعليمات الطبية (مثل تناول الأدوية بانتظام، الالتزام بتعليمات الطبيب، المتابعة الصحية) أحد أهم المؤشرات على وعي الفرد بصحته وحرصه على الوقاية والعلاج.

كما أن نتيجة دراستنا تتقاطع مع ما توصلت إليه دراسة بطاط نور الدين (2017-2018) التي بينت وجود فروق في السلوك الصحي بحسب التخصص والمستوى التعليمي، إذ تمتع طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بسلوك صحي إيجابي أعلى. ويفسر ذلك بأن التكوين العلمي المرتبط بالنشاط البدني يعزز من الثقافة الصحية العامة، والتي تتضمن بطبيعتها سلوكيات مثل الالتزام بالتعليمات الطبية كوسيلة للحفاظ على الصحة البدنية والنفسية.

### 2-3- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

**تنص الفرضية على:** يساهم النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية السلوك الصحي العام لدى التلاميذ بعد المعالجة الإحصائية لنتائج الفرضية تم التوصل إلى أن النشاط البدني الرياضي التربوي مساهمة إيجابية وعالية في تنمية السلوك الصحي العام لدى التلاميذ أي تحقق الفرضية البحثية.

أظهرت نتائج الدراسة الحالية أن النشاط البدني الرياضي التربوي يساهم بشكل إيجابي وعالٍ في تنمية السلوك الصحي العام لدى التلاميذ، وهو ما يؤكد الدور المركزي لحصص التربية البدنية في ترسيخ ثقافة صحية متكاملة داخل الوسط المدرسي، تشمل أبعاد العناية بالجسم، الوقاية من الأمراض، التغذية، النظافة، التوازن النفسي، والعلاقات الاجتماعية، ويعكس هذا الأثر الإيجابي حجم التأثير التربوي والاجتماعي الذي تحمله الأنشطة البدنية والرياضية حين تمارس ضمن إطار بيداغوجي هادف.

تمثل هذه النتيجة امتداداً مباشراً لما توصلت إليه دراسة بطاط نور الدين (2013-2014) والتي تؤكد على الدور الإيجابي الكبير للتربية البدنية في تعزيز السلوك الصحي العام، كما أثبتت أن التربية

البدنية ليست نشاطاً حركياً فقط، بل هي وسيلة فعالة لترسيخ سلوكيات صحية سليمة لدى التلاميذ، بالإضافة إلى إشارتها إلى أهمية دمج النشاط البدني التربوي ضمن السياسات الصحية والوقائية في المؤسسات التعليمية، لما له من أثر ملموس في تشكيل وعي وسلوك التلاميذ، وهو ما يتفق مع نتيجة الدراسة الحالية.

كما تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة ريوح صالح (2019) التي أثبتت وجود فروق دالة إحصائياً بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني في السلوك الصحي العام، بما يشمل العناية بالصحة والصحة النفسية والاجتماعية، حيث أوصى في دراسته بضرورة الاعتماد على النشاط البدني كوسيلة فعالة لتعديل وتحسين السلوك الصحي لدى المراهقين، وهو ما ينسجم تماماً مع النتيجة الحالية ويعزز موثوقيتها.

كذلك دعمت دراسة عادل بن علوش (2022) هذه النتيجة من خلال تأكيدها على أن ممارسة الأنشطة البدنية تساهم في تنمية وتحسين السلوك الصحي العام لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، سواء من وجهة نظر الأساتذة أو التلاميذ. وأشارت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين ممارسة النشاط الرياضي وانتشار السلوكيات الصحية بين التلاميذ، مما يعطي دليلاً إضافياً على أن التأثير لا يقتصر على الجانب البدني بل يمتد إلى تبني أنماط حياة صحية بشكل عام.

كما اتفقت هذه النتيجة من دراسة بطاط نور الدين (2017-2018) والتي أكدت أن الطلبة المنتمين لتخصصات النشاط البدني والرياضي يتمتعون بسلوك صحي أكثر إيجابية مقارنة بغيرهم، ما يبرز دور النشاط البدني في بناء عادات وقيم صحية مستمرة، تتجاوز الإطار الأكاديمي نحو سلوك حياة دائم.

#### 2-4- عرض نتائج الفرضية العامة:

**تنص الفرضية العامة على:** للنشاط البدني الرياضي التربوي دور إيجابي في تنمية السلوك الصحي لدى التلاميذ

بعد المعالجة الإحصائية لنتائج الفرضية تم التوصل إلى أن للنشاط البدني الرياضي التربوي دور إيجابي وعالي في تنمية السلوك الصحي لدى التلاميذ أي تحقق الفرضية البحثية.

تؤكد النتيجة الحالية أن للنشاط البدني الرياضي التربوي دوراً إيجابياً وفعالاً في تنمية السلوك الصحي لدى التلاميذ، وهو ما يعد امتداداً لما أثبتته عديد الدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين النشاط البدني والممارسات الصحية لدى الفئات المدرسية، فالسلوك الصحي لا يقتصر على ممارسة الرياضة فقط، بل يشكل منصة فعالة لترسيخ هذه السلوكيات الصحية.

حيث نجد أن هذه النتيجة تتطابق بشكل كبير مع دراسة بطاط (2013-2014) والتي خلصت إلى أن النشاط البدني التربوي عامل أساسي ومؤثر في بناء السلوك الصحي لدى التلاميذ، كما أكدت على أهمية التربية البدنية كجزء لا يتجزأ من العملية التربوية الشاملة التي تستهدف تكوين مواطن سليم بدنياً وذهنياً وسلوكياً وضرورة الاستثمار أكثر في الأنشطة الرياضية داخل المؤسسات التعليمية، لما لها من أثر فعال في الوقاية الصحية وتعزيز أنماط الحياة السليمة.

وفي هذا السياق، نجد اتفاقاً بين نتيجة دراستنا مع نتائج دراسة خاوي عفاف (2021-2022) التي بينت أن النشاط البدني التربوي يساهم في تعزيز مفاهيم التربية الصحية في مجالات متعددة مثل الصحة الشخصية والتغذية والوقاية من الإصابات والقوام السليم، وهي جوانب أساسية في تكوين سلوك صحي متكامل. وقد توصلت الباحثة إلى وجود فروق دالة إحصائية تؤكد التأثير الإيجابي لهذا النشاط على وعي التلاميذ الصحي، مما يعزز النتيجة الحالية من زاوية معرفية وتربوية.

كما دعمت دراسة ريوح صالح (2019) هذا الاتجاه، حيث أبرزت الفرق الواضح في السلوك الصحي بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني، وخاصة في أبعاد العناية بالصحة العامة، والجوانب النفسية والاجتماعية. وقد أوصى الباحث حينها بأهمية استثمار النشاط البدني لتعزيز الوعي والسلوك الصحي لدى التلاميذ، وهو ما ينسجم تماماً مع ما توصلت إليه الدراسة الحالية.

وفي نفس السياق تؤكد دراسة عادل بن علوش (2022) أن هناك علاقة ارتباطية إيجابية بين ممارسة الأنشطة البدنية والسلوك الصحي لدى تلاميذ الطور الثانوي من وجهة نظر كل من الأساتذة والتلاميذ، ما يعكس فعالية الحصص الرياضية في التأثير السلوكي والتربوي، هذا التوافق يبرهن أن الأثر الإيجابي للنشاط البدني الرياضي لا يدرك فقط من قبل القائمين على العملية التعليمية، بل يُعايشه التلاميذ أنفسهم في حياتهم اليومية.

بالنظر إلى هذه النتائج المتوافقة، نستطيع القول أن النشاط البدني التربوي يشكل أداة فعالة لتنشئة التلميذ صحياً، كونه يعمل على ترجمة المفاهيم الصحية إلى ممارسات فعلية، مما يجعل التلميذ أكثر وعياً بمسؤوليته تجاه جسده وسلامته ونمط حياته، كما أن هذا التأثير العالي يؤكد ضرورة دعم وتطوير الحصص الرياضية داخل المدرسة، لتتحول من مجرد نشاط جسدي إلى فضاء للتنشيط الصحي وتنمية السلوكيات الوقائية لدى المتعلمين.

# الفصل السادس: الاستنتاجات والاقتراحات

### 1- الاستنتاج العام:

- من خلال ما تم التطرق إليه وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات وعرض للناتج وتحليلها وتفسيرها تم التوصل إلى مجموعة من النتائج نوجزها فيما يلي:
- للنشاط البدني الرياضي التربوي دور إيجابي في تنمية السلوك الغذائي الصحي لدى التلاميذ.
  - للنشاط البدني الرياضي التربوي دور إيجابي في تنمية سلوك الامتثال للتعليمات الطبية لدى التلاميذ.
  - للنشاط البدني الرياضي التربوي دور إيجابي وعالي مساهمة إيجابية في تنمية السلوك الصحي العام لدى التلاميذ.
  - للنشاط البدني الرياضي التربوي دور إيجابي في تنمية السلوك الصحي لدى التلاميذ.

### 2- الاقتراحات والتوصيات:

- دمج التربية الصحية ضمن دروس التربية البدنية والرياضية من خلال إدماج محاور الصحة الشخصية، التغذية، الوقاية من الإصابات، ونظافة الجسم، داخل الحصص الرياضية، وربط الجانب العملي بالنظري بشكل مباشر.
- تكوين الأساتذة في مجال التنقيف الصحي من خلال إعداد دورات تكوينية لفائدة أساتذة التربية البدنية لتمكينهم من استخدام النشاط البدني كوسيلة فعالة لنشر الثقافة الصحية وترسيخ السلوكيات الإيجابية.
- استخدام استراتيجيات تعليمية نشطة كالتعليم بالمشروع، المحاكاة، والعمل الجماعي داخل الحصص لتعزيز التفاعل بين التلاميذ وتحفيزهم على تبني السلوك الصحي.
- إطلاق برامج مدرسية لتعزيز السلوك الصحي من خلال تنظيم أسابيع صحية مدرسية تتضمن محاضرات، عروضاً توعوية، وورشات تطبيقية.
- العمل على تعزيز ثقافة الالتزام بالإجراءات الصحية والوقائية، سواء خلال النشاط الرياضي أو في الحياة اليومية، خاصة في ظل الأوبئة والمشاكل الصحية المتزايدة.
- تحسين ظروف ممارسة النشاط البدني في المدارس من خلال توفير البنية التحتية الملائمة (ملاعب، أدوات، ألبسة رياضية)، مما يُشجع التلاميذ على ممارسة الرياضة بشكل منتظم وآمن.

# قائمة المراجع

## قائمة المراجع

### قائمة المراجع:

- 1) أمين أنور الخولي (1993)، أصول التربية البدنية والرياضية (المهنة والإعداد المهني والنظام الأكاديمي)، دار الفكر العربي، الكويت.
- 2) أمين أنور الخولي (1998)، أصول التربية البدنية والرياضية، ط3، دار الفكر العربي، مصر.
- 3) بشير أحمد العلوان وآخرون (2019)، السلوك الصحي وعلاقته بفاعلية الذات لدى طالب كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة. مجلة مؤتة للبحوث والدراسات، سلسلة العلوم والاجتماعية الإنسانية، المجلد 4، العدد 31.
- 4) بطاط نور الدين (2014): اتجاهات التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية نحو السلوك الصحي، دراسة ميدانية لمتوسطات مدينة المسيلة، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر 3.
- 5) بطاط نور الدين (2017-2018): بعنوان "الفاعلية الذاتية وعلاقتها بالاتجاه نحو السلوك الصحي - دراسة مقارنة بين طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وبعض التخصصات الأخرى بجامعة المسيلة"، أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر 3
- 6) بهلول، أشواق سارة (2009)، سلوكيات الخطر المتعلقة بالصحة (التدخين، الكحول، سلوك قيادة السيارات وقلة النشاط البدني) وعلاقتها بكل من جودة الحياة والمعتقدات الصحية، رسالة ماجستير، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة الحاج لخضر، باتنة.
- 7) تايلور شيلي (2008)، علم النفس الصحي، ترجمة وسام بريك وفوزي داود، د د ن، الأردن.
- 8) جمال الدين الشافعي أمين أنور الخولي (2005)، مناهج التربية البدنية المعاصرة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 9) حريوش سمية (2019)، محددات الصحة ومظاهر السلوك الصحي، أطروحة دكتوراه، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد لمين دباغين، سطيف 2 - الجزائر.
- 10) خاوي عفاف (2022): دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية لدى تلاميذ لطور الثانوي دراسة ميدانية لثانويات دائرتي مقرة وأولاد دراج بالمسيلة)، أطروحة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية بدالي إبراهيم، جامعة الجزائر (3).
- 11) خشاب، سعاد. (2011)، علاقة المعتقدات الصحية بالسلوك الجنسي الآمن لدى المتزوجين، رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية والإسلامية، جامعة لخضر، باتنة

## قائمة المراجع

- 12) ريوح صالح، وآخرون (2019)، دراسة السلوك الصحي لتلاميذ المرحلة الثانوية من خلال ممارسة الأنشطة البدنية، حوليات جامعة الجزائر، ج 2، العدد 3.
- 13) الرصاعي محمد وآخرون (2018)، فعالية منهاج العلوم المطور للصف الأول الأساسي في الأردن في بناء السلوك الصحي للمتعلمين من وجهة نظر المشرفين التربويين والمعلمين، المجلة التربوية، الجزء الأول، العدد 128.
- 14) ريمة عيادي وسناء عبيدي (2021)، مؤشرات جودة الحياة عند المراهق المصاب بمرض السكري النوع الأول، مجلة ميلاف للبحوث والدراسات، المجلد 7، عدد 7، جامعة قسنطينة
- 15) زاوي، عبد السلام، وبرجم، رضوان (د س). دور السلوك الصحي في تحسين مستوى الأداء لدى الرياضيين، مجلة معارف، المجلد 8، العدد 15
- 16) الزروق فاطمة الزهراء (2015)، علم النفس الصحي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر
- 17) سعد جلال ومحمد علاوي (1975)، علم النفس الرياضي، ط4، دار المعارف، القاهرة.
- 18) العاسمي رياض نايل (2016)، علم نفس الصحة الإكلينيكي، ج1، ط1، دار الإعمار العلمي، الأردن
- 19) عدنان درويش وآخرون (1994): التربية الرياضية المدرسية، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة
- 20) عصام عبد الخالق (1972)، التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، ط2، دار الكتب الجامعية، مصر.
- 21) عطا الله، أحمد، (2006)، أساليب وطرائق التدريس في التربية البدنية والرياضية، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 22) عقيل عبد الله وآخرون (1986)، الإدارة والتنظيم في التربية الرياضية، د د ن، العراق
- 23) عليوة، سميرة (2015)، علاقة كل من مصدر الضبط والوعي الصحي والكفاءة الذاتية بالسلوك الصحي لدى مرضى السكري النوع الأول، أطروحة دكتوراه، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية والإسلامية، جامعة الحاج لخضر، باتنة
- 24) غانس محمد (2018): الاتجاهات النفسية لأساتذة التعليم الثانوي اتجاه النشاط الرياضي واللياقة البدنية وعلاقتها ببعض المتغيرات (دراسة ميدانية لبعض ثانويات ولاية تسميلت)، رسالة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية بسيدي عبد الله، جامعة الجزائر (3).
- 25) فارح أروى (2019)، مستوى السلوك الصحي لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة العلوم التكنولوجية اليمينية في ضوء بعض المتغيرات، مجلة الدراسات الاجتماعية، مجلد 25، العدد 2.

## قائمة المراجع

- 26) المحاسنة رقية والخاتنة سامي (2020)، فعالية برنامج إرشادي انتقائي في تنمية السلوك الصحي لدى المراهقين المصابين بمرض السكري في محافظة الكرك، مجلة كلية التربية، ج 1، العدد 186.
- 27) محمد عوض البسيوني وقيصر ياسين الشاطي (1992)، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- 28) محمد عوف (1978)، المدرس في الجامعة والمجتمع، المكتبة الأنجلو المصرية، مصر.
- 29) محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشطي (1992)، نظريات وطرق التربية البدنية، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- 30) ناهد محمود سعد ونيللي رمزي فهمي (1968)، طرق التدريس في التربية البدنية، ط1، دار المعارف، القاهرة.
- 31) النصيرية راية (2017)، العلاقة بين الكفاءة الذاتية والسلوك الصحي لدى عينة طلبة الحلقة الثانية من التعليم الأساسي في ولاية صور، رسالة ماجستير، كلية العلوم والآداب، جامعة نزوى.
- 32) نوار، شهرزاد. (2014)، علاقة سمات الشخصية والمساندة الاجتماعية بالسلوك الصحي ودورها في التخفيف من الألم العضوي لدى مرضى السكري، أطروحة دكتوراه، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الجزائر.
- 33) هطال سمير (2022): تأثير النشاط البدني والرياضي على انتباه تلاميذ الأقسام النهائية للمرحلة الثانوية وعلاقته بتحصيلهم الدراسي، رسالة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية بدالي إبراهيم، جامعة الجزائر (3)
- 34) هناء احمد الشويخ (2022)، علم النفس الصحي، مكتبة الأنجلو المصرية، مصر
- 35) هندأوي غرام (2009)، السلوك الصحي للمرشد وأنماط الشخصية وطرق التعامل مع الضغوط وقدراتها التنبؤية بفاعليته كمرشد، أطروحة دكتوراه، كلية التربية، جامعة اليرموك.
- 36) ياسين رمضان (2008)، علم النفس الرياضي، ط1، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن

الملاحق

## قائمة الملاحق

ملحق رقم (1): استمارة الاستبيان



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: التربية البدنية

تخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

### استمارة استبيان

تحية طيبة وبعد،

تندرج هذه الاستمارة في إطار إنجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر تخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي تحت عنوان "دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية السلوك الصحي لدى التلاميذ-دراسة ميدانية بمتوسطة أبو الخير الإشبيلي الشجار بالمسيلة"، ولأجل ذلك نضع بين أيديكم هذه الأسئلة كون أن هذا البحث يركز على مدى مساهمتكم في الإجابة بكل صدق على أسئلة الاستمارة، كما نؤكد على أن إجاباتكم ستظل سرية ولا تستعمل إلا لأغراض علمية وشكرا على حسن تعاونكم.

ملاحظة: من فضلك ضع علامة (X) أمام الخانة المناسبة لاختيارك

إشراف:

أ.د/ بطاط نور الدين

إعداد الطالب:

بوضياف المسعود

السنة الجامعية: 2024-2025

## قائمة الملاحق

### المحور الأول: معلومات عامة

1-الجنس: ذكر  أنثى

2-المستوى التعليمي: أولى  ثانية  ثالثة  رابعة

5-طبيعة ممارسة النشاط الرياضي:

حصة التربية البدنية والرياضية في المتوسطة فقط (النشاط الصفّي)

منخرط في فريق مدرسي (النشاط اللاصفي)

### المحور الثاني: أسئلة الاستبيان

أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما	البند
<b>البعد الأول: السلوك الغذائي الصحي</b>					
					01 أستمتع كثيرا بتناول العصير بعد كل مجهود رياضي.
					02 أحب الحلويات لأنها تزيد في القوة.
					03 أحب تناول اللحوم لتعويض الطاقة جراء النشاط الرياضي.
					04 أفضل تناول فطور الصباح يوميا.
					05 أحب تناول القهوة أو الشاي لكي تزيد تركيزي أثناء اللعب.
					06 أحب تناول الفواكه أو الخضار وخاصة الطازجة منها لتقوية العظام والعضلات واكتساب اللياقة البدنية الجيدة.
					07 أستطيع منع نفسي عن بعض المأكولات الشعبية رغم ممارستي للنشاط الرياضي.
					08 أتجنب تناول المشروبات الغازية أو المأكولات الحارة وخاصة قبل ممارسة النشاط الرياضي.
					09 أفضل كثيرا تناول العجائن رغم تأثيرها على رشاقتي.
					10 أكثر من شرب الماء أثناء وبعد كل نشاط رياضي.
					11 أتجنب تناول المواد الغذائية الغنية بالدهون والكولسترول من أجل لياقتي البدنية.
					12 أتجنب تناول الأغذية المالحة (السمك مثلا) إذا كان لدي نشاط رياضي.
					13 أتجنب تناول كميات كبيرة من الطعام قبل المباراة أو الحصص الرياضية.
<b>البعد الثاني: سلوك الامتثال للتعليمات الطبية</b>					
					14 لا أحب تناول الأدوية المتنوعة بكثرة.
					15 أتجنب الأدوية لأن لديها آثار جانبية ضارة.

## قائمة الملاحق

					16	يفلقتني عدم احترام جرعة الدواء.
					17	يفلقتني عدم تناول دوائي.
					18	لا أنزعج من تناول الأدوية التي يصفها لي معارفي (والدي، إخوتي).
					19	أفضل القيام بكل التحاليل التي يطلبها الأطباء.
					20	أقوم بإجراء فحوصات دورية لقياس نبضات القلب وضغط الدم وغيرها.
					21	أرتاح عند قيامي بالتحاليل الطبية المطلوبة مني.
					22	أهتم بإعادة نفس التحاليل الطبية كل مرة.
					23	لا أتناول الأدوية دون وصفة طبية.
					24	أتوقف عن تناول الدواء عندما أشعر بتحسن.
					25	أراجع طبيب الأسنان بدون الشعور بألم.
<b>البعد الثالث: السلوك الصحي العام</b>						
					26	أحب النوم بين 7 إلى 8 ساعات يومياً على الأقل.
					27	أقوم بإجراء تمارين الاسترخاء عند نهاية الحصة الرياضية.
					28	أغير ثيابي بعد إجرائي لكل نشاط رياضي.
					29	أفضل استعمال واقيات الشمس (قبعة مثلاً) أثناء ممارسة النشاط الرياضي.
					30	أحب القيام بحمام (دوش يومي) وخاصة بعد كل نشاط رياضي.
					31	أحب الملابس الخفيفة وغير الضيقة التي لا تعيق أدائي أثناء ممارسة النشاط الرياضي.
					32	أفضل استخدام الحذاء الرياضي المناسب لنوع الرياضة.
					33	أعتني بقص الشعر والأظافر ومسح الأذن بانتظام.
					34	أحب استعمال معجون الأسنان يومياً.
					35	أرتدي الألبسة القطنية أو القفازات أثناء اللعب إذا كان الجو بارداً.
					36	أمشي نصف ساعة يومياً على الأقل من أجل صحتي.
					37	أنظم نشاطي البدني حتى لا تحدث لي مضاعفات نتيجة ذلك.
					38	أهتم بعملية التنفس الجيد أثناء الجري واللعب.
					39	أستعمل العطور ومزيلات العرق بعد الانتهاء من الحصة الرياضية.
					40	أفضل الراحة والهدوء بعد ممارستي للنشاط الرياضي.





## قائمة الملاحق

Correlations																	اليعد الثالث: السلوك الصحي العام
		26ع	27ع	28ع	29ع	30ع	31ع	32ع	33ع	34ع	35ع	36ع	37ع	38ع	39ع	40ع	
26ع	Pearson Correlation	1	.678**	.685**	.659**	.583**	.626**	.653**	.442**	.752**	.699**	.675**	.548**	.745**	.515**	.600**	.820**
	Sig. (2-tailed)		0,000	0,000	0,000	0,001	0,000	0,000	0,014	0,000	0,000	0,000	0,002	0,000	0,004	0,000	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
27ع	Pearson Correlation	.678**	1	.802**	.821**	.559**	.696**	.893**	.544**	.764**	.577**	.606**	.435**	.725**	.589**	.599**	.864**
	Sig. (2-tailed)	0,000		0,000	0,000	0,001	0,000	0,000	0,002	0,000	0,001	0,000	0,016	0,000	0,001	0,000	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
28ع	Pearson Correlation	.685**	.802**	1	.610**	.591**	.821**	.799**	.692**	.726**	.574**	.605**	.378**	.763**	.498**	.595**	.849**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000		0,000	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000	0,001	0,000	0,039	0,000	0,005	0,001	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
29ع	Pearson Correlation	.659**	.821**	.610**	1	.551**	.654**	.759**	.556**	.726**	.587**	.630**	.520**	.641**	.602**	.581**	.825**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000		0,002	0,000	0,000	0,001	0,000	0,001	0,000	0,003	0,000	0,000	0,001	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
30ع	Pearson Correlation	.583**	.559**	.591**	.551**	1	.735**	.692**	.579**	.734**	.653**	.698**	.523**	.888**	.551**	.616**	.807**
	Sig. (2-tailed)	0,001	0,001	0,001	0,002		0,000	0,000	0,001	0,000	0,000	0,000	0,003	0,000	0,002	0,000	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
31ع	Pearson Correlation	.626**	.696**	.821**	.654**	.735**	1	.795**	.716**	.771**	.595**	.682**	.381**	.743**	.624**	.547**	.867**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000	0,001	0,000	0,038	0,000	0,000	0,002	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
32ع	Pearson Correlation	.653**	.893**	.799**	.759**	.692**	.795**	1	.578**	.807**	.598**	.653**	.434**	.783**	.676**	.642**	.902**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		0,001	0,000	0,000	0,000	0,016	0,000	0,000	0,000	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
33ع	Pearson Correlation	.442**	.544**	.692**	.556**	.579**	.716**	.578**	1	.577**	.380**	.411**	.419**	.444**	.391**	.387**	.674**
	Sig. (2-tailed)	0,014	0,002	0,000	0,001	0,001	0,000	0,001		0,001	0,038	0,024	0,021	0,014	0,033	0,034	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
34ع	Pearson Correlation	.752**	.764**	.726**	.726**	.734**	.771**	.807**	.577**	1	.691**	.663**	.696**	.750**	.537**	.574**	.894**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,001		0,000	0,000	0,000	0,000	0,002	0,001	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
35ع	Pearson Correlation	.699**	.577**	.574**	.587**	.653**	.595**	.598**	.380**	.691**	1	.733**	.583**	.674**	.478**	.380**	.759**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,001	0,001	0,001	0,000	0,001	0,000	0,038	0,000		0,000	0,001	0,000	0,008	0,039	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
36ع	Pearson Correlation	.675**	.606**	.605**	.630**	.698**	.682**	.653**	.411**	.663**	.733**	1	.480**	.804**	.572**	.600**	.815**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,024	0,000	0,000		0,007	0,000	0,001	0,000	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
37ع	Pearson Correlation	.548**	.435**	.378**	.520**	.523**	.381**	.434**	.419**	.696**	.583**	.480**	1	.507**	.484**	.373**	.633**
	Sig. (2-tailed)	0,002	0,016	0,039	0,003	0,003	0,038	0,016	0,021	0,000	0,001	0,007		0,004	0,007	0,042	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
38ع	Pearson Correlation	.745**	.725**	.763**	.641**	.688**	.743**	.783**	.444**	.750**	.674**	.804**	.507**	1	.578**	.709**	.879**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,014	0,000	0,000	0,000	0,004		0,001	0,000	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
39ع	Pearson Correlation	.515**	.589**	.498**	.602**	.551**	.624**	.676**	.391**	.537**	.478**	.572**	.484**	.578**	1	.447**	.711**
	Sig. (2-tailed)	0,004	0,001	0,005	0,000	0,002	0,000	0,000	0,033	0,002	0,008	0,001	0,007	0,001		0,013	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
40ع	Pearson Correlation	.600**	.599**	.595**	.581**	.616**	.547**	.642**	.387**	.574**	.380**	.600**	.373**	.709**	.447**	1	.720**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,001	0,001	0,000	0,002	0,000	0,034	0,001	0,039	0,000	0,042	0,000	0,013		0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
اليعد الثالث: السلوك الصحي العام	Pearson Correlation	.820**	.864**	.849**	.825**	.807**	.867**	.902**	.674**	.894**	.759**	.815**	.633**	.879**	.711**	.720**	1
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

Correlations					
		اليعد الأول: السلوك الغذائي الصحي	اليعد الثاني: سلوك الامتثال للتعليمات الطبية	اليعد الثالث: السلوك الصحي العام	دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية السلوك الصحي
اليعد الأول: السلوك الغذائي الصحي	Pearson Correlation	1	.779**	.785**	.919**
	Sig. (2-tailed)		0,000	0,000	0,000
	N	30	30	30	30
اليعد الثاني: سلوك الامتثال للتعليمات الطبية	Pearson Correlation	.779**	1	.861**	.931**
	Sig. (2-tailed)	0,000		0,000	0,000
	N	30	30	30	30
اليعد الثالث: السلوك الصحي العام	Pearson Correlation	.785**	.861**	1	.950**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000		0,000
	N	30	30	30	30
دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية السلوك الصحي	Pearson Correlation	.919**	.931**	.950**	1
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	
	N	30	30	30	30

## قائمة الملاحق

### الثبات

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,940	13

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,948	12

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,961	15

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,978	40

الدراسة الأساسية:

البيانات الشخصية

الجنس					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	انثى	32	53,3	53,3	53,3
	ذكر	28	46,7	46,7	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

المستوى التعليمي				
		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	أولى	12	20,0	20,0
	ثانية	11	18,3	18,3
	ثالثة	12	20,0	20,0
	رابعة	25	41,7	41,7
	Total	60	100,0	100,0

طبيعة ممارسة النشاط			
		Frequency	Percent
Valid	في المتوسطة فقط (النشاط الصفّي)	44	73,3
	فريق مدرسي (النشاط اللاصفي)	16	26,7
	Total	60	100,0

## قائمة الملاحق

### الاعتدالية

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk	df	Sig.
	Statistic	df	Sig.	Statistic		
دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية السلوك الصحي	0,108	60	0,077	0,963	60	0,069

One-Sample Statistics				
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
البعد الأول: السلوك الغذائي الصحي	60	46,4833	10,70164	1,38158

### المتوسطات والانحرافات للعبارات:

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
1ع	60	3,4833	1,26881	0,16380
2ع	60	3,2667	1,38841	0,17924
3ع	60	3,6167	1,48543	0,19177
4ع	60	3,6667	1,48057	0,19114
5ع	60	2,4667	1,59943	0,20649
6ع	58	4,2414	1,08110	0,14196
7ع	60	3,6500	1,10200	0,14227
8ع	60	3,7333	1,27381	0,16445
9ع	60	3,2000	1,49349	0,19281
10ع	60	4,2833	1,12131	0,14476
11ع	60	4,2500	6,43777	0,83111
12ع	60	3,2833	1,58480	0,20460
13ع	60	3,5424	1,62228	0,21120
البعد الأول: السلوك الغذائي الصحي	60	46,4833	10,70164	1,38158

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
14ع	60	3,2167	1,65797	0,21404
15ع	60	3,1500	1,84873	0,23867
16ع	59	3,1695	1,55533	0,20249
17ع	60	3,0333	1,44933	0,18711
18ع	60	3,2667	1,47138	0,18995
19ع	60	3,8667	1,52345	0,19668
20ع	60	3,3167	1,57837	0,20377
21ع	60	3,5000	1,47866	0,19089
22ع	60	2,9000	1,52605	0,19701
23ع	60	3,5833	1,59758	0,20625
24ع	60	4,3167	1,03321	0,13339
25ع	60	2,8167	1,58907	0,20515
البعد الثاني: سلوك الامتثال للتعليمات الطبية	60	40,0833	10,01743	1,29324

## قائمة الملاحق

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
26ع	60	3,8833	1,51927	0,19614
27ع	60	3,5167	1,47857	0,19088
28ع	60	4,1333	1,37121	0,17702
29ع	60	3,4500	1,48923	0,19226
30ع	60	4,0167	1,15702	0,14937
31ع	60	4,5833	0,97931	0,12643
32ع	60	4,3167	1,11221	0,14359
33ع	60	4,2500	1,21606	0,15699
34ع	60	4,3000	1,03006	0,13298
35ع	60	3,6667	1,42218	0,18360
36ع	60	4,2500	0,98506	0,12717
37ع	60	3,9500	1,32031	0,17045
38ع	60	4,4333	0,94540	0,12205
39ع	60	3,6333	1,50667	0,19451
40ع	60	3,9000	1,29798	0,16757
البعد الثالث: السلوك الصحي العام	60	60,2833	9,99677	1,29058

One-Sample Test					
	Test Value = 39				
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference Lower
البعد الأول: السلوك الغذائي الصحي	5,417	59	0,000	7,48333	4,7188

One-Sample Statistics				
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
البعد الثاني: سلوك الامتثال للتعليمات الطبية	60	40,0833	10,01743	1,29324

One-Sample Test					
	Test Value = 36				
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference Lower
البعد الثاني: سلوك الامتثال للتعليمات الطبية	3,157	59	0,003	4,08333	1,4956

One-Sample Statistics				
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
البعد الثالث: السلوك الصحي العام	60	60,2833	9,99677	1,29058

## قائمة الملاحق

One-Sample Test					
	Test Value = 45				
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference
					Lower
البعث الثالث: السلوك الصحي العام	11,842	59	0,000	15,28333	12,7009

One-Sample Statistics				
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية السلوك الصحي	60	146,8500	25,07266	3,23687

One-Sample Test					
	Test Value = 120				
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference
					Lower
دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية السلوك الصحي	8,295	59	0,000	26,85000	20,3730

## ملخص الدراسة:

**العنوان:** دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية السلوك الصحي لدى التلاميذ -دراسة ميدانية بمتوسطة

أبو الخير الإشبيلي الشجار بالمسيلة

**أهداف الدراسة:** تهدف الدراسة الحالية إلى:

- التعرف على العلاقة بين ممارسة النشاط البدني الرياضي المدرسي وسلوك التلميذ من حيث النشاط الجسدي اليومي.

- التعرف على دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية السلوك الصحي لدى التلاميذ.

- التعرف على دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية السلوك الغذائي الصحي لدى التلاميذ

- التعرف على دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية سلوك الامتثال للتعليمات الطبية لدى التلاميذ.

- التعرف على دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية السلوك الصحي العام لدى التلاميذ.

**منهج الدراسة:** المنهج الوصفي.

**عينة الدراسة:** نظرا لطبيعة الدراسة تم اختيار العينة بطريقة عشوائية تكونت من 60 تلميذ وتلميذة.

**أساليب جمع البيانات:** استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية: التكرارات والنسب المئوية، معامل ألفا كرونباخ،

المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون، اختبار T.test

**نتائج الدراسة:**

- مستوى مساهمة النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية السلوك الغذائي الصحي إيجابية وعالية لدى التلاميذ.

- مستوى مساهمة النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية سلوك الامتثال للتعليمات الطبية إيجابية ومتوسطة لدى التلاميذ.

- يساهم النشاط البدني الرياضي التربوي مساهمة إيجابية وعالية في تنمية السلوك الصحي العام لدى التلاميذ.

- للنشاط البدني الرياضي التربوي دور إيجابي وعالي في تنمية السلوك الصحي لدى التلاميذ.

**الاقتراحات والفرضيات المستقبلية:**

-دمج التربية الصحية ضمن دروس التربية البدنية والرياضية من خلال إدماج محاور الصحة الشخصية، التغذية،

الوقاية من الإصابات، ونظافة الجسم، داخل الحصص الرياضية، وربط الجانب العملي بالنظري بشكل مباشر.

- تكوين الأساتذة في مجال التنقيف الصحي من خلال إعداد دورات تكوينية لفائدة أساتذة التربية البدنية لتمكينهم

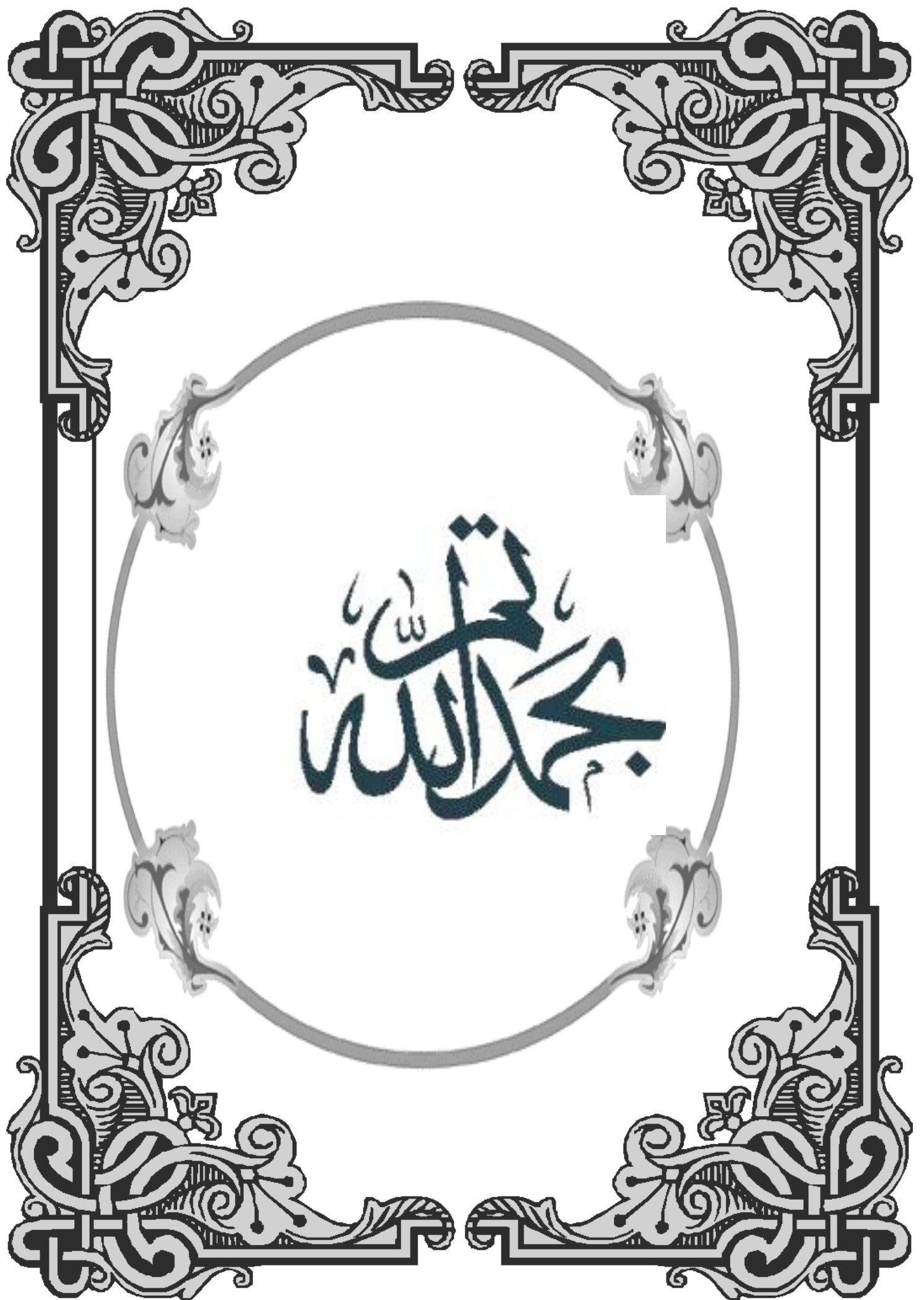
من استخدام النشاط البدني كوسيلة فعالة لنشر الثقافة الصحية وترسيخ السلوكيات الإيجابية.

- استخدام استراتيجيات تعليمية نشطة كالتعليم بالمشروع، المحاكاة، والعمل الجماعي داخل الحصة لتعزيز التفاعل

بين التلاميذ وتحفيزهم على تبني السلوك الصحي.

- إطلاق برامج مدرسية لتعزيز السلوك الصحي من خلال تنظيم أسابيع صحية مدرسية تتضمن محاضرات،

عروضاً توعوية، وورشات تطبيقية.



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ