

العلاقة بين الوعي الصحي-الغذائي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة

المرحلة الثانوية في محافظة قلقيلية

أنيسة احمدعوده أ.د.عماد صالح عبد الحق

جامعة النجاح الوطنية، كلية العلوم الانسانية والتربوية، دائرة التربية الرياضية

**Relationship between Health-Nutrition Awareness and
Motivations for Practicing in Sport Activities among
Secondary School Students in Qalqilya Governorate**

Aneesa Ahmad Odeh

Prof. Imad Saleh Abdelhaq

An-Najah National University, Nablus, Palestine.

Imad.abdelhaq@najah.edu

العلاقة بين الوعي الصحي-الغذائي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة قلقيلية

الملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى مستوى الوعي الصحي-الغذائي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة قلقيلية والعلاقة بينهم، إضافة إلى تحديد الفروق في مستوى الوعي الصحي-الغذائي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى الطلبة تبعاً لمتغير الجنس. ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة طبقية-عشوائية قوامها (670) طالباً وطالبة من طلبة الصف العاشر، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي الارتباطي والتحليلي نظراً لملائمته لطبيعة الدراسة وأهدافها. ولمعالجة البيانات تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS).

ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة أن المستوى الكلي للوعي الصحي-الغذائي والوعي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة قلقيلية كان مرتفعاً، حيث كانت متوسطات الاستجابة على التوالي (3.85، 3.97)، وأنه توجد علاقة طردية دالة إحصائياً بين الوعي-الغذائي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى الطلبة. وأظهرت النتائج أيضاً أنه توجد فروق دالة إحصائياً في المستوى الكلي الصحي-الغذائي لدى الطلبة تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الاناث، وأنه لا توجد فروق دالة إحصائياً في الدرجة الكلية لدوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى الطلبة تعزى لمتغير الجنس. وتوصي الدراسة بعدة توصيات منها العمل على نشر الوعي الصحي من خلال عقد الندوات والمحاضرات في المدارس والجامعات بإشراف مختصين بالمجال الصحي، وضرورة تعيين معلمة مادة التربية الرياضية في مدارس المرحلة الثانوية لما له أهمية في رفع مستوى الوعي الصحي-الغذائي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية.

الكلمات المفتاحية: الوعي الصحي-الغذائي، دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية، طلبة الصف العاشر، محافظة قلقيلية.

Relationship between Health-Nutrition Awareness and Motivations for Practicing in Sport Activities among Secondary School Students in Qalqilya Governorate

Abstract

The purpose of this study was to identify the level of health-nutrition awareness and motivations for practicing in sport activities among tenth grade Students in Qalqilya governorate and the relationship between them. In addition to determine the differences in health-nutrition Awareness and motivations for practicing in sport activities among students according to gender variable. To achieve this, the study was conducted on a stratified random sample of (670) male and female students in tenth grade. The researcher used the descriptive approach in its correlational and analytical methods for their compatibility to the study objectives. To analyze data, SPSS was used.

The results of the study showed that the levels of health-nutrition awareness and motivations for practicing in sport activities among tenth grade Students in Qalqilya governorate were high, as the means of response for the total score were (3.85, 3.97) respectively. There were statistically and positively relationships between health-nutrition awareness and motivations for practicing in sport activities among tenth grade Students ($r= 0.61$; $\alpha \leq 0.01$). Also, there were statistically significant differences in the total score of health-nutrition awareness among tenth grade Students according to gender variable for female students, and no significant differences were noticed in the total score of motivation for practicing in sport activities among them according to gender variable. The study recommends several recommendations such as the working to spread health awareness by holding seminars and lectures in schools and universities under the supervision of specialists in health field. Also, the necessity of appointing physical education teachers in the secondary schools for its importance in raising the level of health-nutrition awareness and motivations for practicing in sport activities.

Keywords: Health-nutrition awareness, motivations for practicing in sport activities, tenth grade students, Qalqilya governorate.

مقدمة الدراسة

شهدت السنوات الأخيرة من القرن الحالي عناية كبيرة وفاقية في الخدمات المقدمة للتلاميذ وطلاب المراحل الأساسية بهدف زيادة قدرتهم البدنية ورفع كفاءة الطلاب في هذا الجيل، وقد أصبح الوعي الصحي والامن الغذائي هو العنصر الرئيسي والموضوع الأساسي لمجتمعاتنا المعاصرة في العالم الثالث، وهو هدف استراتيجي رئيسي بدأت السعي لتحقيقه الأقطار العربية جيمعا على كافة الأصعدة، وان نقص معرفة الافراد والطلبة للمعلومات والمعارف وانماط السلوك الصحيحة المتعلقة بالغذاء واللياقة البدنية تعتبر من اهم أسباب المشكلات الصحية وامراض سوء التغذية وذلك أيضا في دول العالم المتقدم.

إن التقدم في الحياة العصرية يعتمد على المعرفة الدقيقة والحديثة المبنية على الأسس العلمية، والرياضة كجزء من مجالات الحياة تحتاج للعلم حتى نستطيع الوصول لأعلى المستويات، ولتحقيق ذلك كان لا بد من أن يمتد العمل الرياضي الى مجالات عديدة ليس فقط باستخدام الأدوات في التدريب بل الى أبعد من ذلك ومن أهمها التغذية. فالله عز وجل يقول: {وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ} - (الأعراف31).

أظهرت الأبحاث والدراسات السابقة نتائج متنوعة في هذا المجال. حيث أكدت وزارة الصحة في المملكة العربية السعودية (2008) على أهمية ربط مفهوم الصحة العامة باللياقة البدنية، وذلك لأن هناك علاقة وثيقة بين مختلف جوانب اللياقة البدنية والصحة العامة. وأشارت الوزارة إلى أن ممارسة التمارين البدنية بشكل منتظم تسهم بشكل كبير في تقليل مخاطر الإصابة بأمراض الجهاز القلبي التنفسي، فضلاً عن تقليل الاضطرابات النفسية والمساعدة في مواجهة ضغوط الحياة اليومية. كما أن مستوى اللياقة البدنية يتأثر بالعديد من العوامل الوراثية ويعكس درجة النمو البدني للفرد. لذلك، تعتبر التربية الرياضية وسيلة فعالة لتحسين مستوى اللياقة البدنية، مما يساهم في تعزيز الصحة العامة وتقليل احتمالية الإصابة بأمراض العصر المختلفة.

ويشير حداد (2000) إلى أن الهدف من التثقيف والتوعية الصحيين هو عموماً تحسين المستويات الصحية الفردية ، والمساهمة في زيادة الإنتاج وخفض تكاليف العلاج. كما يسلط حداد الضوء على العلاقة الوثيقة بين

التغذية السليمة والنشاط الرياضي كعامل مهم للصحة. بالإضافة إلى ذلك ، يؤكد على أهمية توجيه الأفراد بطرق تسمح لهم بتقييم صحتهم والحفاظ على رفاههم.

يؤكد القدومي (2005) بأن الأفراد ليس بالضرورة أن يكون لديهم وعي صحي لمجرد أن لديهم ثقافة صحية. على سبيل المثال ، يتم تزويد بعض الأفراد بالمعرفة والمعلومات حول مخاطر التدخين وتأثيراته على القدرة البدنية ، والتي يلتزم بعضها عادة بالتدخين. في هذه الحالة ، يكون الفرد مثقفا صحيا من حيث المعلومات ، لكنه لا يظهر وعيا كافيا لتطبيق هذه المعرفة على الحياة اليومية.

يشير عبد الحق وآخرون (2012) إلى أن التغذية السليمة، المبنية على أسس علمية، تعد ضرورية للأفراد الذين يمارسون النشاط البدني. فهي تهدف إلى ضمان توازن الطاقة في الجسم، مما يسهم في تحسين القدرة على أداء التمارين بشكل أفضل. كما تساعد التغذية المناسبة في تقليل مخاطر تلف العضلات والشعور بالألم أو الإجهاد المزمن الناجم عن التمارين أو الأنشطة الرياضية. وبتنفيذ هذا النظام الغذائي بشكل صحيح، يتمكن الأفراد من أداء الرياضة على أكمل وجه والحصول على جميع العناصر الغذائية اللازمة للحفاظ على صحتهم العامة.

فالعادات السلوكية في تناول الغذاء من حيث النوعية والكمية والتوقيت الصحيح الذي يتناسب مع حياته الرياضية والناجمة عن الوعي والمعرفة لها الأثر الإيجابي في صحة الرياضي، تتعدد وتتنوع الدوافع التي تشجع الأفراد على ممارسة الرياضة، وتتفاوت مظاهر هذه الدوافع حسب نوع الأنشطة الرياضية التي يمارسها الفرد. كما تختلف آلية تحقيق الأهداف المنشودة من خلال هذه الممارسات. فعوامل الدافع لدى الرياضيين تتشكل نتيجة تفاعل العوامل الشخصية والبيئية التي قد تتغير مع مرور الوقت، خاصة عندما يستمر الفرد في ممارسة النشاط الرياضي لفترات طويلة. وعلى الرغم من اختلاف وجهات نظر بعض العلماء في مجال علم النفس الرياضي حول تفسير مفهوم الدوافع الرياضية، إلا أنه يوجد اتفاق شبه عام على الدور الحيوي الذي تلعبه هذه الدوافع في تحفيز السلوك وتوجيهه نحو تحقيق الأهداف (علاوي، 2002).

وتختلف دوافع المشاركة في الأنشطة الإنسانية المتنوعة، سواء كانت رياضية، ثقافية، فنية، أو اجتماعية، تبعاً لاختلاف الأفراد واهتماماتهم ورغباتهم. ومن هنا، فإن فهم دوافع الأفراد تجاه ممارسة نشاط معين يعد أمراً بالغ

الأهمية، حيث يؤثر بشكل كبير على استمرارية الفرد في هذا النشاط أو توقفه عنه. تلعب الدوافع دوراً مهماً في علم النفس، كونها أساساً لفهم تفسير السلوك الإنساني في مختلف جوانبه. فكل سلوك إنساني ينطوي على دافع أو حافز يدفع الشخص للقيام بنشاط معين، ويتوجه هذا السلوك نحو هدف يهدف إلى إشباع الحاجة أو الرغبة الكامنة وراء الدافع. على سبيل المثال، إذا رغبت شخص ما في ممارسة الأنشطة الرياضية، فإنه يبدأ بالبحث عن النشاط المناسب له لتحقيق حاجاته ورغباته (العتوم، 2009).

تعتبر المرحلة الثانوية من المراحل الحاسمة في تقدم أو تأخر المجتمع، إذ تلعب دوراً كبيراً في نمو الطالب وتطوره من خلال توفير خبرات تسهم في تلبية حاجاته النفسية والاجتماعية. فما يتلقاه الطالب في هذه المرحلة يأتي بعد تأثيرات الأسرة، مما يجعلها مرحلة محورية في حياته. لذلك، أصبح الاهتمام بالمرحلة الثانوية ضرورة ملحة، وهو ما أكدته العديد من الدراسات والأبحاث التربوية. إنها مرحلة أساسية في السلم التعليمي، حيث تمهد للانتقال إلى التعليم الجامعي، بالإضافة إلى دورها البارز في تنمية شخصية الطالب المستقبلية وتوسيع مداركه من خلال الأنشطة المنظمة والفعاليات المتنوعة التي يشارك فيها، مما يتيح له اكتساب العديد من الخبرات الجديدة (الفوا، 2013).

في ضوء مما سبق تعد هذه الدراسة جهداً متواضعاً من خلال تركيز الباحثان على جانب مهم من العلاقة بين مستوى الوعي الصحي- الغذائي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة قلقيلية وتركزت الدراسة على الصف العاشر وتتعلق الدراسة بالكشف عن مستوى وعي طلبة المرحلة الثانوية للغذاء الصحي ومدى ارتباطهم بالدوافع لممارسة الأنشطة الرياضية.

مشكلة الدراسة:

الهدف الرئيسي لهذه الدراسة هو التعرف الى العلاقة بين الوعي الصحي-الغذائي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة قلقيلية، ومن خلال عمل الباحثان في سلك التربية والتعليم والجامعة لفترة طويلة لاحظا ان هناك ضعف في العلاقة بين مستوى الوعي الصحي- الغذائي ودوافع ممارسة النشاط الرياضي لدى طلبة المرحلة الثانوية، وقد جاءت هذه الدراسة لتتقصى العلاقة بين الوعي الصحي-

الغذائي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة قلقيلية، والتعرف الى الفروق في الوعي الصحي-الغذائي ودافع ممارسة الأنشطة الرياضية تبعاً لمتغير الجنس.

تساؤلات الدراسة

سعت الدراسة الاجابة عن التساؤلات الآتية:

1. ما مستوى الوعي الصحي-الغذائي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية؟
2. ما دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية؟
3. ما العلاقة بين الوعي الصحي-الغذائي والوعي الاجتماعي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة ؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الوعي الصحي-الغذائي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية تعزى الى متغير الجنس؟
5. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية تعزى الى متغير الجنس؟

أهداف الدراسة

سعت الدراسة الحالية التعرف الى:

1. مستوى الوعي الصحي-الغذائي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية.
2. دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية.
3. العلاقة بين الوعي الصحي-الغذائي والوعي الاجتماعي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية.
4. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الوعي الصحي-الغذائي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية تعزى الى متغير الجنس.
5. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية تعزى الى متغير الجنس.

أهمية الدراسة:

يمكن إيجاز أهمية الدراسة في النقاط الآتية:

تعتبر الدراسة في حدود علم الباحثان من الدراسات الأولى على مستوى محافظة قلقيلية التي تسهم في معرفة مستوى الوعي الصحي والغذائي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة الصف العاشر.

1. تسهم في إيجاد العلاقة بين مستوى الوعي الصحي-الغذائي والوعي الاجتماعي ودوافع ممارسة الأنشطة

الرياضية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية.

2. معرفة الفروق في مستوى الوعي الصحي والغذائي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة الصف

العاشر تبعاً لمتغير الجنس.

حدود الدراسة

الحد البشري: تم إجراء الدراسة على عينة من طلبة المرحلة الثانوية في مدارس محافظة قلقيلية وتحديدًا طلبة الصف العاشر.

الحد المكاني: تم إجراء الدراسة في مدارس محافظة قلقيلية التي تضم المرحلة الثانوية ابتداءً من الصف العاشر إلى الصف الثاني عشر والتابعة لوزارة التربية والتعليم في دولة فلسطين.

الحد الزمني: تم إجراء هذه الدراسة في الفصل الدراسي الثاني في الفترة الزمنية ما بين (2024/4/20-2024/5/20 م).

مصطلحات الدراسة

الوعي الصحي: عرف بانه "القدرة على ترجمة المعلومات الصحية إلى سلوكيات صحية سليمة في المواقف التي يتعرض لها، التي من خلالها يستطيع المحافظة على صحته في حدود الإمكانيات المتاحة" (الحلي، 2017).

الوعي الغذائي: معرفة المعلومات الخاصة بالغذاء والتغذية الصحية، والقدرة على تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية، بصورة مستمرة تكسبها شكل العادة التي توجه قدرات الفرد في تحديد واجباته المنزلية المتكاملة

التي تحافظ على صحته وحيويته وذلك في حدود إمكانياته (قنديل، 1990).

الدافع: الدافع هو حالة داخلية مصحوبة بالتوتر، وتثير السلوك في ظروف معينة، وتوجهه، وتؤثر فيه. (عنان، 1995).

المرحلة الثانوية: هي تلك المرحلة التي تلي المرحلة المتوسطة وفترة الدراسة بها ثلاث سنوات، وهي مرحلة ثقافية هدفها تربية الطالب من جميع الجوانب مع مراعاة خصائص نموه ليكون عضوا نافعا في البيئة التي يعيش فيها (الأختر والهديب، 2006).

الدراسات السابقة:

دراسات سابقة حول مستوى الوعي الصحي -الغذائي

وفي دراسة عبد القادر (2019) هدفت الدراسة الى التعرف على المستوى الغذائي والصحي والرياضي لطلاب وطالبات المسار العلمي والمسار الانساني في جامعة طيبة، تبعا لمتغيرات الجامعة ، الجنس والكلية، ولتحقيق ذلك اختار الباحثان عينة قوامها (400) بواقع (235) طالبا وطالبة من المسار العلمي و(165) طالب وطالبة من المسار الانساني طالب وطالبة من جامعة طيبة، وقد توصل الباحثان الى ان مستوى الوعي الغذائي والصحي لدى افراد العينة كان منخفضا، حيث وصلت النسب المئوية للاستجابة على الفقرات الى (48%) اضافة الى ظهور فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الوعي الغذائي والصحي والرياضي لدى الطلاب والطالبات على المسارين العلمي والانساني ، وتبعا لمتغير الجنس لصالح الطالبات.

دراسة حلاب (2018) بعنوان "مستوى الوعي الصحي وكيفية الحصول على المعلومات الصحية لدى طلبة جامعة أبو ضيف -المسيلة" هدفت إلى التعرف على مستوى الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى طلبة جامعة محمد بوضيف. شملت الدراسة 96 طالبا وطالبة تم اختيارهم عشوائياً، حيث تم تطبيق استبانة لقياس الوعي الصحي تتكون من 55 فقرة موزعة على 5 مجالات مختلفة. أشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الوعي الصحي لدى أفراد العينة كان منخفضاً في جميع المجالات، مما يشير إلى الحاجة الملحة لزيادة الوعي الصحي لدى الطلبة. كما أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق معنوية بين الجنسين في مستوى الوعي الصحي.

دراسة ياسين (2017) بعنوان "مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة أقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية" هدفت إلى التعرف على مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة أقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية بالضفة الغربية، بالإضافة إلى التعرف على الفروق في مستوى الوعي الصحي والغذائي تبعاً لمتغيرات الجنس، والجامعة، والسنة الدراسية، والمعدل التراكمي. لتحقيق هذه الأهداف، أجريت الدراسة على عينة عشوائية قوامها 432 طالباً وطالبة من أقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية. وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي المسحي باعتباره مناسباً لطبيعة تساؤلات الدراسة، حيث تم تطبيق استبيان لجمع المعلومات والبيانات. بعد جمع البيانات، تم تحليلها باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لإجراء التحليلات الإحصائية اللازمة واستخلاص النتائج. أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الوعي الصحي لدى طلبة أقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية كان مرتفعاً، حيث بلغت النسبة المئوية للاستجابة 77.2%. أما بالنسبة لمستوى الوعي الغذائي، فقد كان متوسطاً حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة 66.2%.

دراسة عبد الحق وآخرون (2012) هدفت إلى التعرف على مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعتي النجاح الوطنية والقدس، بالإضافة إلى تحديد الفروق في مستوى الوعي الصحي تبعاً لمتغيرات مثل الجامعة، الجنس، الكلية، والمعدل التراكمي. وقد تم اختيار عينة الدراسة من 800 طالب وطالبة، بواقع 500 طالب وطالبة من جامعة النجاح الوطنية و300 طالب وطالبة من جامعة القدس. أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الوعي الصحي العام لدى أفراد العينة كان متوسطاً، حيث بلغت النسبة المئوية للاستجابة على فقرات الاستبانة 64.8%. كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي تبعاً لبعض المتغيرات، حيث كانت الفروق لصالح جامعة القدس مقارنة بجامعة النجاح، ولصالح الكليات العلمية مقارنة بالكليات الإنسانية، ولصالح الطالبات مقارنة بالطلاب، ولصالح الطلبة ذوي المعدلات التراكمية الأعلى.

قام بارزغاري وآخرون (Barzegari, et al 2011) بدراسة هدفت التعرف إلى الوعي الغذائي والاتجاهات والعادات الغذائية لدى الطلبة في جامعة بيام نور في إيران. واشتملت عينة الدراسة على (417) طالباً وطالبة

من التخصصات العلمية والإنسانية المختلفة. ولجمع البيانات تم استخدام مقياس بارمنتر وواردل (Parmenter & Wardle, 1999). وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الوعي الغذائي كان متوسطا لدى طلبة التربية الرياضية وأفضل من جميع التخصصات العلمية، وأظهرت النتائج أيضا عدم وجود فروق دالة إحصائية في الوعي الغذائي تبعا لمتغيري الجنس والتخصص العلمي. وأوصت الدراسة بضرورة تركيز الطلبة على تغذيتهم، وطرح مسافات للتغذية وأهميتها في الخطط الدراسية لمختلف التخصصات العلمية.

دراسات سابقة حول دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية

اجرت الناجي (2022) دراسة بعنوان (العلاقة بين الوعي الصحي-الغذائي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طالبات الثانوية العامة في محافظة الخليل). هدفت الدراسة للتعرف على العلاقة بين الوعي الصحي-الغذائي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طالبات الثانوية العامة في محافظة الخليل، إضافة إلى تحديد الفروق في العلاقة بين الوعي الصحي-الغذائي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية تبعا لمتغيرات مكان السكن، ومستوى التعليمي للأب والأم، ولتحقيق ذلك استخدمت الباحثة المنهج الوصفي وذلك لملائمته لأهداف الدراسة على عينة قصدية عمدية من طالبات الثانوية العامة في محافظة الخليل والبالغ عددهم (136) طالبة، وبعد جمع البيانات تم تحليلها باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS). وأظهرت نتائج الدراسة ان العلاقة بين الوعي الصحي-الغذائي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طالبات الثانوية العامة في محافظة الخليل كان كبير جدا حيث كانت النسبة المئوية (86%). وان علاقة الوعي الصحي لدى طالبات الثانوية العامة في محافظة الخليل كان كبير جدا حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (83%)، أما للوعي الغذائي كان مرتفعا حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (96%)، بينما كانت النسبة المئوية لدوافع ممارسة الأنشطة الرياضية مرتفعا حيث كانت (94%)، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ايجابية قوية ذات دلالة إحصائية لمعرفة العلاقة بين الوعي الصحي-الغذائي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طالبات الثانوية العامة في محافظة الخليل حيث كانت قيمة معامل الارتباط بيرسون (72%).

أجرت فقها (2020) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى المدربات والفتيات المشتركات في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية في فلسطين، وكذلك التعرف على الفروق في مستوى الوعي الصحي والغذائي تبعاً لمتغيرات الصفة (المدربة أو الفتاة)، مكان السكن، والمستوى التعليمي. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الذي يتناسب مع أهداف الدراسة، وتم تطبيقه على عينة قصدية مكونة من 137 مدربة وفتاة مشتركين في مراكز اللياقة البدنية في تلك المنطقة. وبعد جمع البيانات، تم تحليلها باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

أجرت المهيزع (2019) دراسة تهدف إلى تسليط الضوء على واقع ممارسة طالبات جامعة الملك سعود للنشاط البدني كنمط حياة صحي. كما ركزت الدراسة على معرفة الدوافع التي تشجع الطالبات على ممارسة الرياضة، مستوى الوعي الصحي لديهن، والمعوقات التي قد تحول دون ممارسة النشاط البدني كجزء من نمط حياة صحي. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي للحصول على معلومات دقيقة تسهم في تحقيق إجابات شافية لأسئلة البحث. وتم جمع البيانات من خلال إجراء مقابلات مع عينة من الطالبات بلغ عددهن (8) من مختلف كليات الجامعة في العام الدراسي 1439\1440هـ. أظهرت نتائج الدراسة أن الطالبات يمارسن الأنشطة البدنية المختلفة ضمن نمط حياتهن الصحي، وذلك بناءً على دوافع عدة، منها الحفاظ على الوزن المثالي، تحسين الصحة، الحفاظ على الشباب، والمظهر الجسدي الجيد. كما كشفت الدراسة عن بعض المعوقات التي تحد من ممارسة الرياضة، مثل الضغط الدراسي وبعد النادي عن المنزل.

منهجية الدراسة وإجراءاتها:

منهج الدراسة: استخدم المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وأشكاله الارتباطية والتحليلية للبيانات الكمية، وذلك نظراً لتلائمهم مع طبيعيات الدراسة وأهدافها.

مجتمع الدراسة

اشتمل مجتمع الدراسة على جميع طلبة الصف العاشر في المدارس الحكومية في محافظة قلقيلية، والبالغ عددهم (2246) طالباً وطالبة، وفقاً للكشوفات والسجلات الرسمية لمديرية التربية والتعليم خلال العام الدراسي (2024-2025 م).

عينة الدراسة

أجريت الدراسة على عينة طبقية-عشوائية قوامها (670) طالباً وطالبة من طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية، حيث تمثل العينة تقريباً (30%) من مجتمعها، والجدول رقم (1) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة وفق متغير الجنس.

جدول (1)

توزيع أفراد عينة الدراسة وفق متغير الجنس (ن=670).

المتغيرات المستقلة	مستوى المتغير	التكرار	النسبة المئوية %
الجنس	ذكر	293	43.7
	أنثى	377	56.3
	المجموع	670	100%

أداتا الدراسة:

في ضوء أهداف الدراسة تم استخدام أداتين للدراسة، حيث تقيس الأداة الأولى الوعي الصحي-الغذائي، وتقيس الأداة الثانية دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية، وفيما يلي الوصف لذلك:

أولاً: أداة الوعي الصحي-الغذائي:

من خلال مراجعة الباحثة للأدب التربوي والاطلاع على الدراسة السابقة المرتبطة بالوعي الصحي-الغذائي مثل دراسة عبد القادر (2019) ودراسة حلاب (2018) ودراسة ياسين (2017) ودراسة عبد الحق وآخرون

(2012) ودراسة قدومي (2009)، تم تصميم أداة لقياس الوعي الصحي-الغذائي لدى طلبة الصف العاشر، حيث تكونت الأداة بصورتها النهائية من (30) فقرة موزعة بالتساوي على مجالين، المجال الأول يتعلق بالوعي الصحي وعدد فقراته (15)، والمجال الثاني يتعلق بالوعي الغذائي وعدد فقراته (15) فقرة. وتكون سلم الاستجابة على الفقرات من خمسة استجابة (1-5)، حيث تمثل الدرجة (1) أقل استجابة وتمثل الدرجة (5) أعلى استجابة وفق تدرج ليكرت الخماسي، وبالتالي كان توزيع الدرجات كما يلي: درجة كبيرة جداً (5) درجات، درجة كبيرة (4) درجات، درجة متوسطة (3) درجات، درجة قليلة (2) درجة، ودرجة واحدة لدرجة قليلة جداً، علماً بأن صياغة جميع الفقرات كانت في نفس الاتجاه الإيجابي.

ثانياً: أداة دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية:

من خلال مراجعة الباحثة للأدب التربوي والاطلاع على الدراسة السابقة المرتبطة بدوافع ممارسة الأنشطة الرياضية مثل دراسة الناجي (2022) ودراسة فقها (2020) ودراسة Mohammdin et al (2015) ودراسة المهيزع (2019)، تم تصميم أداة لقياس الدوافع لدى طلبة الصف العاشر، حيث تكونت الأداة بصورتها النهائية من (30) فقرة موزعة على أربعة مجالات وهي:

- مجال الدوافع النفسية وعدد فقراته (8)، ويتضمن الفقرات (1-8).
 - مجال الدوافع الاجتماعية وعدد فقراته (7) ويتضمن الفقرات (9-15).
 - مجال الدوافع البدنية والصحية وعدد فقراته (6)، ويتضمن الفقرات (16-21).
 - مجال دوافع الميول الرياضية وعدد فقراته (9)، ويتضمن الفقرات (22-30).
- وتكون سلم الاستجابة على الفقرات من خمسة استجابة (1-5)، حيث تمثل الدرجة (1) أقل استجابة وتمثل الدرجة (5) أعلى استجابة وفق تدرج ليكرت الخماسي، وبالتالي كان توزيع الدرجات كما يلي: درجة كبيرة جداً (5) درجات، درجة كبيرة (4) درجات، درجة متوسطة (3) درجات، درجة قليلة (2) درجة، ودرجة واحدة لدرجة قليلة جداً، علماً بأن صياغة جميع الفقرات كانت في نفس الاتجاه الإيجابي.

- الصدق لأداتي الدراسة:

استخدمت الباحث صدق المحكمين كخطوة أولى للتأكد من صدق الأداتين، وذلك بعد عرضهما على مجموعة من الخبراء، حيث طلب من السادة المحكمين إبداء رأيهم حول الفقرات ووضوحها ومدى تمثيلها للموضوع التي تدرسه، وكانت نتائج صدق المحكمين التي اجمع عليها أكثر من (80%) من المحكمين كما يلي:

- أداة الوعي الصحي- الغذائي: تكونت الأداة بصورتها الأولية من (31) فقرة وبعد التحكيم وإجراء التعديلات أصبحت الأداة بصورتها النهائية مكونة من (30) فقرة.

- أداة دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية: تكونت الأداة بصورتها الأولية من (30) فقرة وبعد التحكيم وإجراء التعديلات المطلوبة بقيت الأداة بصورتها النهائية مكونة من (30) فقرة وتم الاكتفاء بإجراء التعديلات اللغوية فقط.

- وبعد التحكيم تم استخدام صدق الاتساق الداخلي (Internal Consistency Validity) من خلال استخراج قيم معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) بين الفقرات والدرجة الكلية للأداة، وذلك بعد إجراء تجربة استطلاعية على عينة قوامها (40) طالباً وطالبة من طلبة الصف العاشر تم استبعادهم من عينة الدراسة، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية لأداة الوعي الصحي-الغذائي ما بين (0.45-0.83)، ولأداة دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية تراوحت قيم معامل الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية ما بين (0.63-0.90)، وكانت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$)، وبالتالي تقيس أداتي الدراسة ما وضعت لأجله.

الثبات لأداتي الدراسة:

للتأكد من ثبات أداتي الدراسة تم استخدام معادلة كرونباخ الفا (Cronbach's Alpha) للعينة الاستطلاعية، حيث كانت قيمة معامل الثبات لأداة الوعي الصحي-الغذائي ككل (0.96)، وأن قيم الثبات لمجالي الوعي الصحي والوعي الغذائي كانت على التوالي (0.94، 0.92) كما في الجدول رقم (2). أما لأداة دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية، كانت قيمة معامل الثبات للأداة ككل (0.96)، وأن قيم الثبات للمجالات تراوحت ما بين (0.90-

0.95) كما في الجدول رقم (3). وتعني هذه النتائج أن الأدوات يتمتعان بدرجة عالية من الثبات وتصلحان لتحقيق أغراض الدراسة.

جدول (2)

معاملات الثبات لأداة الوعي الصحي-الغذائي.

الرقم	المجالات	عدد الفقرات	معامل الثبات
1	الصحي	15	0.94
2	الغذائي	15	0.92
	الأداة ككل	30 - 1	0.96

جدول (3)

معاملات الثبات لأداة دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية.

الرقم	المجالات	عدد الفقرات	معامل الثبات
1	الدوافع النفسية	8	0.92
2	الدوافع الاجتماعية	7	0.90
3	الدوافع البدنية والصحية	6	0.93
4	دوافع الميول الرياضية	9	0.95
	الأداة ككل	30 - 1	0.96

المعالجات الإحصائية:

للوصول إلى نتائج الدراسة تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) وبرنامج أموس (AMOS for SPSS) من خلال تطبيق ما يلي:

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتحديد مستوى كل من الوعي الصحي-الغذائي ودرجة دوافع

ممارسة الأنشطة الرياضية لدى عينة الدراسة.

- معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) لتحديد العلاقة الوعي الصحي-الغذائي

ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية، وكذلك للتحقق من صدق الاتساق الداخلي (Internal Consistency

Validity) لأداتي الدراسة.

- اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent T- Test) لتحديد الفروق في اداتي الدراسة وفق متغير الجنس.

- معادلة كرونباخ الفا (Cronbach's Alpha) لمعرفة ثبات أداتي الدراسة.

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

أولاً: ما مستوى الوعي الصحي-الغذائي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية؟

للإجابة عن التساؤل تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة ولكل مجال تنتمي له والمستوى الكلي للوعي الصحي-الغذائي، ونتائج الجداول رقم (4، 5، 6) تبين ذلك. ولتفسير النتائج تم استخدام المتوسطات الحسابية المعتمدة لتصنيف المستويات وفقاً لتدريج ليكرت الخماسي كما وردت في دراسة (الناجي، 2022) وهي:

- (1.80-1) مستوى وعي صحي-غذائي منخفض جداً.

- (2.60-1.81) مستوى وعي صحي-غذائي منخفض.

- (3.40- 2.61) مستوى وعي صحي-غذائي متوسط.

- (4.20-3.41) مستوى وعي صحي-غذائي مرتفع.

- (5-4.21) مستوى وعي صحي-غذائي مرتفع جداً.

1- مجال الوعي الصحي:

جدول (4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى لمجال الوعي الصحي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية (ن=670).

الرقم	الفقرات	متوسط الاستجابة*	الانحراف المعياري	المستوى
1	أهتم بقراءة تاريخ الإنتاج والانتهاج على المواد الغذائية قبل شرائها.	4.30	0.82	مرتفع جداً
2	أحافظ على سلامة عيني بعدم إبقائها لفترات طويلة أمام شاشات الموبايل أو الحاسوب أو التلفاز.	4.12	0.91	مرتفع
3	أراعي عند اختيار ملابس مناسبة لدرجة حرارة الجو.	4.33	0.75	مرتفع جداً

4	أهتمّ بتقليل أظافري كلّما احتاج الأمر لذلك.	4.47	0.73	مرتفع جداً
5	أحرص على عدم تسخين الطعام بأي وعاء بلاستيكي بالميكرويف.	4.25	0.97	مرتفع جداً
6	أهتمّ بمعرفة كيفية التقاط الأشياء وحملها عن الأرض.	4.03	0.92	مرتفع
7	أمضغ الطعام جيداً قبل بلعه.	4.23	0.81	مرتفع جداً
8	أعي أهمية برامج الإرشاد الغذائي في توجيه السلوك الغذائي السليم لدي.	4	0.89	مرتفع
9	أتجنب الحديث أثناء تناول الطعام.	4.03	0.93	مرتفع
10	أبتعد عن تناول المياه الغازية والكولا.	3.49	0.98	مرتفع
11	أهتمّ بالنوم والراحة لساعات كافية.	4.11	0.90	مرتفع
12	أهتمّ بمعرفة الطريقة السليمة لحمل الحقيبة المدرسية.	4.11	0.78	مرتفع
13	أهتمّ بتناول الفواكه قبل الطعام.	3.37	0.99	متوسط
14	السمنة تساعد على الإصابة بأمراض العصر الحديث.	4.27	0.92	مرتفع جداً
15	أهتمّ بعدم تناول الأطعمة المكتشوفة.	4.26	0.91	مرتفع جداً
	المستوى الكلي لمجال الوعي الصحي	4.09	0.57	مرتفع

*أقصى استجابة (5) درجات.

تشير نتائج الجدول رقم (4) أن المستوى الكلي لمجال الوعي الصحي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية كان مرتفعاً وبمتوسط استجابة (4.09)، وكان المستوى مرتفع جداً على الفقرات (1، 3، 4، 5، 7، 14، 15)، حيث كانت متوسطات الاستجابة عليها أكبر من (3.40)، وكان المستوى مرتفعاً على الفقرات (2، 6، 8-12)، حيث تراوحت متوسطات الاستجابة عليها (3.49-4.12)، بينما كان المستوى متوسطاً على الفقرة (13) وبمتوسط استجابة عليها (3.37).

2- مجال الوعي الغذائي:

جدول (5)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى لمجال الوعي الغذائي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية (ن=670).

الرقم الفقرات	المتوسط	الانحراف المعياري	المستوى
1	ألتزم بتناول وجبة الإفطار في وقتها المحدد.	3.23	0.92 متوسط
2	أهتمّ أن يكون الغذاء اليومي متكاملًا.	3.65	0.90 مرتفع
3	أتناول المشروبات الباردة أو الساخنة بين الوجبات الأساسية باعتدال.	3.35	0.90 متوسط

4	أهتم بمعرفة المواد الغذائية التي تمدني بالطاقة.	3.75	0.96	مرتفع
5	أحافظ على وزني بالشكل المناسب.	3.87	0.99	مرتفع
6	أكثر من تناول الخضراوات والفواكه الطازجة.	3.80	0.99	مرتفع
7	أتجنب الطعام المقلّي وأفضل المطهوّ منه.	3.44	0.97	مرتفع
8	أتناول وجباتي الغذائية بوقتها.	3.45	0.92	مرتفع
9	أهتم بقراءة المكونات الغذائية للأطعمة قبل شرائها.	3.54	0.95	مرتفع
10	أتجنب تناول الوجبات الجاهزة أو السريعة بكثرة في نظامي الغذائي.	3.50	0.99	مرتفع
11	أتناول طعامي أمام التلفاز أو أمام الموبايل.	3.27	0.96	متوسط
12	أتناول وجباتي اليومية في المنزل بين أفراد أسرتي.	4.10	0.95	مرتفع
13	أتناول الأغذية التي تحتوي على الدهون والسكريات باعتدال.	3.48	0.88	مرتفع
14	أدرك أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية؛ لأنها تعمل على تحسين الأداء الوظيفي للجسم.	3.83	0.94	مرتفع
15	أعي أهمية برامج الإرشاد الغذائي في توجيه السلوك الغذائي السليم لدي.	3.81	0.96	مرتفع
المستوى الكلي لمجال الوعي الغذائي		3.60	0.57	مرتفع

*أقصى استجابة (5) درجات.

تشير نتائج الجدول رقم (5) أن المستوى الكلي لمجال الوعي الغذائي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية كان مرتفعاً وبمتوسط استجابة (3.60)، وكان المستوى مرتفعاً على الفقرات (2، 4-10، 12، 13، 14، 15)، حيث تراوحت متوسطات الاستجابة عليها ما بين (3.44-4.10)، بينما كان المستوى متوسطاً على الفقرات (1، 3، 11)، حيث كانت متوسطات الاستجابة عليها على التوالي (3.23، 3.35، 3.27).

3. خلاصة نتائج التساؤل الأول:

جدول (6)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى للوعي الصحي-الغذائي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية (ن=670).

الرقم	المجالات	المتوسط الحسابي *	الانحراف المعياري	المستوى
1	الصحي	4.09	0.57	مرتفع
2	الغذائي	3.60	0.57	مرتفع
	المستوى الكلي للوعي الصحي-الغذائي	3.85	0.53	مرتفع

*أقصى استجابة (5) درجات.

تشير نتائج الجدول رقم (6) أن المستوى الكلي للوعي الصحي-الغذائي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية كان مرتفعاً، حيث كان متوسط الاستجابة (3.85)، وكان المستوى مرتفعاً على المجالين الصحي والغذائي لدى الطلبة، حيث كان متوسط الاستجابة عليهما على التوالي (4.09، 3.60).

وفيما يتعلق بالدرجة المرتفعة للوعي الصحي-الغذائي لدى طلبة الصف العاشر ويرى الباحثان ان سبب ذلك يعود إلى وعي الالاهل بالعادات الصحية السليمة كادراك أهمية النظافة العامة مثل نظافة البيت وما يحيط به وأيضاً النظافة الشخصية والاهتمام بها منذ الصغر فتصبح عادة يومية مثل تنظيف الاسنان صباحاً ومساءً وتناول الاكل الصحي واهتمام المدارس بالقواعد الصحية ونشر الوعي بها من خلال ورشات ندوات كتيبات فعاليات وأيضاً هناك مناهج دراسية تركز على أهمية التربية الصحية ، ومن جانب حصة التربية الرياضية فالتركيز على الزي الملائم لحالة الطقس واختيار الملابس القطنية وتلائم أيضاً طبيعة القوام لدى الطلبة فهذا دليل على انها تتفق مع الاهتمام بنشر الوعي الصحي وأيضاً مادة التربية المهنية التي تعمل على توعية الطلبة بالعناية بصحتهم وطبيرة الاكل وأيضاً كيفية حساب السرعات الحرارية لديهم.

وهناك العديد من التطبيقات على الأجهزة الحديثة على الطلبة الاستفادة منها قدر الإمكان فتقوم بحساب كتلة الجسم وحساب السرعات الحرارية وأيضاً يوجد تطبيقات تقوم بحساب عدد الخطوات التي يمشيها الشخص، ولا ننسى القنوات الفضائية والبرامج التلفزيونية التي تسهم وتساعد على نشر الوعي الصحي.

وبالرغم من وجود وعي صحي مرتفع في بعض الفقرات الا ان هناك بعض من الطلبة لا يتبعون العادات الصحية السليمة وليس لديهم اهتمام بها مثل عدم حمل الحقيبة المدرسية بالطريق الصحيحة وعدم الاهتمام بنظافة المدرسة او الغرفة الصفية ولا يوجد التزام بالزي الرياضي المناسب وشرائهم للأطعمة المكشوفة والادمان على الوجبات السريعة ويمارسون عادة التدخين السيئة دون إدراك ووعي منهم بالآثار السلبية المترتبة على صحتهم. حيث جاءت النتيجة متفقة مع دراسة ياسين (2017) التي أظهرت نتائجها مستوى عالي من الوعي الصحي وقد يكون السبب في ارتفاع الوعي الصحي إلى وجود القنوات التلفزيونية واهتمامها بالمقابلات مع أساتذة التربية الرياضية والحديث عن أهم الأمور الصحية التي يجب أن يتمتع فيها الفرد وخاصة الرياضي منها بالإضافة إلى

القنوات الفضائية للأطفال التي تضم برامج مهمة لتنشئة جيل واعي صحيا ومحافظة على نفسه والتي تبقى راسخة عند الكثير من الأطفال ولا ننسى القوات الصحية المتخصصة بتنمية الوعي للأفراد.

أما بالنسبة للوعي الغذائي جاءت هذه النتيجة متفقة مع دراسة بتجايتير (Potgiter, 2013) التي أظهرت نتائجها مستوى وعي غذائي مرتفعا وترى الباحثة أن السبب في ذلك يعود الى طبيعة التربية في البيت والأسرة حيث أن معظم الأسر والآباء والأمهات يقدمون التوجيه الصحيح لأبنائهم ويمارسون أمامهم عادات غذائية صحيحة.

ثانيا: ما دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية؟

للإجابة عن التساؤل تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة ولكل مجال تنتمي له وللدرجة الكلية للدوافع، ونتائج الجدول رقم (7) تبين ذلك. ولتفسير النتائج تم استخدام المتوسطات الحسابية المعتمدة لتصنيف الدرجات وفقاً لتدريج ليكرت الخماسي كما وردت في دراسة (الناجي، 2022) وهي:

- (1-1.80) درجة قليلة جداً.

- (1.81-2.60) درجة قليلة.

- (2.61-3.40) درجة متوسطة.

- (3.41-4.20) درجة كبيرة.

- (4.21-5) درجة كبيرة جداً.

جدول (7)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى والدرجة لدوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية (ن=670).

الرقم	الفقرات	متوسط الاستجابة*	الانحراف المعياري	درجة التقدير
1	أحب ممارسة الأنشطة الرياضية من أجل الترويح عن النفس.	4.14	0.94	كبيرة
2	ممارستي للنشاط الرياضي يمنحني إحساساً بالتفاؤل.	4.18	0.89	كبيرة
3	ممارسة الأنشطة الرياضية تشعرني بتحقيق ذاتي.	4.13	0.86	كبيرة
4	تساعدني ممارسة الأنشطة الرياضية في حل المشكلات الاجتماعية.	3.68	0.95	كبيرة

5	تساعدني ممارسة الأنشطة الرياضية في تحقيق التوافق النفسي	3.99	0.94	كبيرة
6	تحفزني ممارسة الأنشطة الرياضية في الاعتماد على النفس.	4.04	0.92	كبيرة
7	ممارسة الأنشطة الرياضية تساعدني في التخلص من الضغوطات النفسية.	4.07	0.95	كبيرة
8	ممارسة الأنشطة الرياضية تشعرني بالأمن النفسي.	3.91	0.95	كبيرة
	الدرجة الكلية لمجال الدوافع النفسية	4.02	0.77	كبيرة
9	تعزز ممارسة الأنشطة الرياضية القيم الاجتماعية لدى الطلبة ومجتمعهم.	3.99	0.84	كبيرة
10	تتمّي ممارسة الأنشطة الرياضية لدي القدرة على تحمل المسؤولية.	3.94	0.89	كبيرة
11	ممارسة اللياقة البدنية تساعدني على تكوين العلاقات الاجتماعية.	3.79	0.97	كبيرة
12	تجسّد الأنشطة الرياضية مفهوم المساواة بين الجنسين في المجتمع.	3.64	0.96	كبيرة
13	تساعدني ممارسة الأنشطة الرياضية في التحرر من القيود الاجتماعية (العادات والتقاليد).	3.72	0.95	كبيرة
14	تساعدني ممارسة الأنشطة الرياضية في استمرار علاقاتي مع الطلبة وأبناء المجتمع جميعهم.	3.79	0.90	كبيرة
15	ممارسة الأنشطة الرياضية تعكس مظهراً للرفق الاجتماعي.	4	0.93	كبيرة
	الدرجة الكلية لمجال الدوافع الاجتماعية	3.84	0.71	كبيرة
16	ممارسة الأنشطة الرياضية تساعدني على تنشيط الدورة الدموية	4.34	0.83	كبيرة جداً
17	ممارسة الأنشطة الرياضية تخرجني من ضغط الدروس اليومية	4.16	0.91	كبيرة
18	ممارسة الأنشطة الرياضية تخلصني من الطاقة السلبية.	4.19	0.86	كبيرة
19	ترفع ممارسة الأنشطة الرياضية من كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري التنفسي.	4.14	0.91	كبيرة
20	ممارسة الأنشطة الرياضية تساعدني في الوقاية من المرض.	4.11	0.85	كبيرة
21	ممارسة الأنشطة الرياضية تساعدني في المحافظة على وزن مناسب.	4.33	0.82	كبيرة جداً
	الدرجة الكلية لمجال الدوافع البدنية والصحية	4.21	0.72	كبيرة جداً
22	أنتمي لأسرة رياضية.	3.42	0.97	كبيرة
23	أمارس الرياضة منذ الصغر.	3.63	0.94	كبيرة
24	أرغب في الإفادة من وقت الفراغ بشيء نافع.	4.14	0.86	كبيرة

25	أكتشف ذاتي في ممارسة النشاط الرياضي.	3.87	0.94	كبيرة
26	أمارس النشاط الرياضي للحصول على المراكز المتقدمة في المسابقات الرياضية.	3.56	0.97	كبيرة
27	أمارس النشاط الرياضي لأثبت قدراتي في أداء المهارات.	3.83	0.97	كبيرة
28	أمارس النشاط الرياضي لأنني أحب معلم/ة التربية الرياضية.	3.96	0.99	كبيرة
29	أشارك في حصة التربية الرياضية وأرتدي الزي الرياضي.	4.13	0.95	كبيرة
30	أمارس النشاط الرياضي؛ لأرفع من معدلي التراكمي.	3.93	0.92	كبيرة
	الدرجة الكلية لمجال دوافع الميول الرياضية	3.83	0.68	كبيرة
	الدرجة الكلية للدوافع	3.97	0.64	كبيرة

تشير نتائج الجدول رقم (7) أن الدرجة الكلية لدوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية كانت كبيرة وبمتوسط حسابي (3.97)، وكانت أعلى استجابة على مجال (الدوافع البدنية والصحية) بدرجة كبيرة جداً وبمتوسط حسابي (4.21)، ويليه مجال (الدوافع النفسية) بدرجة كبيرة وبمتوسط حسابي (4.02)، بينما كانت أقل استجابة على مجال (دوافع الميول الرياضية) بدرجة كبيرة وبمتوسط حسابي (3.83).

ويرى الباحثان أن السبب في حصول الدوافع البدنية والصحية بالدرجة الاولى والدوافع النفسية بالدرجة الثانية و الدوافع الاجتماعية بالدرجة الثالثة ودوافع الميول الرياضية بالدرجة الاخيرة لممارسة الأنشطة الرياضية على فقرات هذا المجال يعود إلى الاهتمام الكبير من قبل الطلبة بأهمية دوافع البدنية والصحية والجمالية لممارسة الأنشطة الرياضية حيث أنها تعمل تنشيط الدورة الدموية وأيضاً لها دور كبير في رفع كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري التنفسي والجهاز القلبي وتحسين مستوى اللياقة البدنية و الوقاية من الامراض وتقوية جهاز المناعة والحصول على الوزن المناسب وقوام متناسق ولتجنب مظاهر الشيخوخة، وتلعب الدوافع الاجتماعية دور مهم في انشاء العلاقات الاجتماعية بين أفراد المجتمع ككل وبين الطلبة بشكل خاص ، والعمل على تحقيق المساواة بين الجنسين والترويج عن النفس والشعور بالتفاؤل أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية مما يؤدي إلى تحسين الحالة المزاجية والشعور بالراحة وبناء علاقات قوية بين الأصدقاء ويمكن أن يعود ذلك إلى

بعض الأنشطة التي تقوم بها المدارس والجامعات والنوادي عن طريق عمل مسابقات رياضية ومخيمات صيفية من أجل توطيد العلاقات الاجتماعية وإيجاد حلول للمشاكل الاجتماعية التي ترافق وقت الفراغ .

وجاءت هذه النتيجة متفقة مع دراسة المهيزع (2019) وقد أسفرت نتائج الدراسة عن ممارسة الطالبات للأنشطة البدنية المختلفة كنمط حياة صحي لعدد من الدوافع التي تدفعهن للاستمرار في ممارسة الأنشطة الرياضية للحفاظ على الوزن المناسب والصحة والشباب والمظهر الحسن.

ثالثاً: ما العلاقة بين الوعي الصحي-الغذائي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية؟

للإجابة عن التساؤل الرابع تم استخدام معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) كما يظهر في الجدول رقم (8).

جدول (8)

خلاصة نتائج معامل الارتباط بيرسون لدلالة العلاقة بين الوعي الصحي-الغذائي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية (ن=670).

دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية					المتغيرات
الدرجة الكلية	الميل الرياضي	البدنية والصحية	الاجتماعية	النفسية	
0.61**	0.52**	0.56**	0.55**	0.52**	الوعي الصحي-الغذائي

**علاقة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$).

يتضح من نتائج الجدول رقم (8) أنه توجد علاقة طردية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$) بين الدرجة الكلية لدوافع ممارسة الأنشطة الرياضية والوعي الصحي-الغذائي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية، حيث كانت قيم معامل الارتباط على التوالي (0.61)، وتوجد أيضاً علاقة طردية دالة إحصائياً بين الوعي الصحي-الغذائي وجميع مجالات دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط ما بين (0.52-0.56).

يرى الباحثان أن وجود علاقة إيجابية طردية بين الدرجة الكلية لدوافع ممارسة الأنشطة الرياضية ومستوى الوعي الصحي-الغذائي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية يعود السبب في ذلك إلى أن طلبة الصف العاشر لديهم القدر الكافي من المعلومات الثقافية الصحية والغذائية والاجتماعية ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية

التي تدفع الطالبات على تناول الغذاء الصحي وممارسة الأنشطة الرياضية من أجل تحسين وظائف أجهزة الجسم والمحافظة على وزن مناسب، وقوام متناسق وتخلص من ضغط الدراسة والعمل على تكوين علاقات اجتماعية سليمة.

وهذا يتفق مع دراسة المهيزع (2019) حيث اكدت أنه يجب توفير أغذية صحية في النادي والجامعة والمدارس والإعلان عن المسابقات والأنشطة في أماكن تجمع الطالبات، وتوفير أخصائيات تغذية في النادي والجامعة والمدرسة لمساعدة الطالبات المحتاجات لاستشارة غذائية وأن يقوم بحملات توعية لتغيير العادات الغذائية السيئة وتعديل اتجاهاته نحو النشاط البدني واعتباره نمط حياة لهن.

رابعاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع وينص على:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوعي الصحي-الغذائي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية تعزى إلى متغير الجنس؟

للإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent Samples T-Test)، ونتائج الجدولين رقم (9) يظهر ذلك.

جدول (9)

نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في الوعي الصحي-الغذائي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية تبعاً لمتغير الجنس (ن=670).

المجالات	متغير الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الوعي الصحي	ذكر	293	3.95	0.65	-5.74	*0.000
	أنثى	377	4.20	0.48		
الوعي الغذائي	ذكر	293	3.63	0.66	1.04	0.297
	أنثى	377	3.58	0.49		
المستوى الكلي	ذكر	293	3.79	0.63	-2.45	*0.015
	أنثى	377	3.89	0.44		

*فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

تشير نتائج الجدول رقم (9) أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في المستوى الكلي للوعي الصحي-الغذائي ومجال (الوعي الصحي) لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية تعزى إلى متغير الجنس ولصالح (الاناث)، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية بينهما في مجال الوعي الغذائي.

يرى الباحثان ان في عصر التكنولوجيا والمعلومات أصبح من السهل الحصول على المعلومات التي تتعلق بالمجال الصحي-الغذائي، رغم وجود فروق بين طلبة الصف العاشر لصالح الاناث الا ان افراد العينة لديهم معلومات كافية حول العادات الصحية و التغذية السليمة، وربما يعود السبب الى طبيعة العينة وهو ان الطلبة في مرحلة المراهقة، في هذه المرحلة يبحث الفرد عن كل ما هو مرغوب اجتماعيا، وهذا ما يدفع الاناث الى الاهتمام بالمظهر الخارجي والحفاظ على وزن مثالي للجسم، ولوجود مراكز التغذية التي يشرف عليها اخصائيين تغذية مما يزيد من الدافعية للاستمرار في المتابعة خاصة اذا كانت النتائج مرضية.

وجاءت هذه النتيجة متفقة مع دراسة عبد الحق واخرون(2012) التي كانت الفروق بمتغير الجنس وكانت لصالح الاناث، وقد اختلفت هذه الدراسة مع دراسة القدومي(2009) ان مستوى الوعي الغذائي لدى افراد العينة منخفضا.

خامسا: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية تعزى إلى متغير الجنس؟

للإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent Samples T-Test)، ونتائج الجدولين رقم (10) يظهر ذلك.

جدول (10)

نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية تبعاً لمتغير الجنس (ن=670).

مجال	دوافع ممارسة	متغير الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الأنشطة الرياضية	ممارسة	ذكر	293	4.07	0.88	1.60	0.111

				377	3.97	0.67	أنثى	النفسية
				293	3.87	0.78	ذكر	الاجتماعية
0.374	0.89							
				377	3.82	0.64	أنثى	
				293	4.20	0.81	ذكر	البدنية والصحية
0.688	0.40-							
				377	4.22	0.65	أنثى	
				293	3.97	0.76	ذكر	الميول الرياضية
*0.000	4.60							
				377	3.72	0.60	أنثى	
				293	4.03	0.75	ذكر	الدرجة الكلية
0.068	1.83							
				377	3.93	0.53	أنثى	

*فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

تشير نتائج الجدول رقم (10) أنه توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مجال (دوافع الميول الرياضية) لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية تعزى إلى متغير الجنس ولصالح (الذكور)، بينما لا توجد فروق دالة إحصائياً بينهما في الدرجة الكلية للدوافع وجميع المجالات الأخرى المتبقية.

يرى الباحثان الى وجود فروق للدوافع لممارسة الأنشطة الرياضية ان في العديد من المجتمعات تظهر الدراسات ارتفاعاً ملحوظاً في نسبة الذكور مقارنة بالإناث في ممارسة النشاط الرياضي بدوافع اللياقة البدنية، يرجع هذا التفاوت الى عدة عوامل.

أولاً- قد تكون أماكن ممارسة الرياضة للنساء محدودة او غير متاحة بسهولة كما الحال للرجال مما يجعل من الصعب عليهن ممارسة الرياضة بانتظام.

ثانياً: الالتزامات المتعلقة بالحمل والولادة قد تؤدي الى انقطاع النساء عن ممارسة النشاط البدني، مما يؤثر على مستويات لياقتهن البدنية، إضافة الى ذلك قد تلعب العادات الاجتماعية والثقافية دوراً في تشجيع الرجال أكثر من النساء على ممارسة الرياضة وهذه العوامل مجتمعة أسهم في الفجوة بين الجنسين في هذا المجال.

التوصيات

في ضوء اهداف الدراسة والنتائج التي تم التوصل اليها توصلت الباحثة الى التوصيات الاتية:

1. العمل على نشر الوعي الصحي من خلال عقد الندوات والمحاضرات في المدارس والجامعات بإشراف مختصين بالمجال الصحي.
2. العمل على دمج مفهوم الوعي الصحي-الغذائي واهميته في المناهج المدرسية مثل مادة التربية المهنية والعلوم العامة والمساقات الاجبارية في الجامعات مثل التربية الصحية واللياقة البدنية ومادة التغذية والصحة لما لها من دور إيجابي في رفع مستوى الوعي الصحي-الغذائي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية.
3. على الجهات المعنية تنفيذ برامج وخطط تعمل على نشر الوعي الصحي-الغذائي والوعي الاجتماعي واهمية ممارسة الأنشطة الرياضية.
4. ضرورة تعيين معلم مادة التربية الرياضية في مدارس المرحلة الثانوية لما لله أهمية في رفع مستوى الوعي الصحي-الغذائي والوعي الاجتماعي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية.

المصادر والمراجع

القران الكريم

الأختر، عبد الرحمن والهديب، غسان. (2006). معوقات استخدام تقنيات التعليم والوسائل التعليمية في المرحلة الثانوية بمحافظة الطائف، مجلة كلية المعلمين، 6(2).

حداد، شفيق. (2000). *الدليل الغذائي للصحة الجيدة*، ط3، نوفل للنشر والتوزيع، بيروت، لبنان.

الحلي، سماح احسان. (2017). دور الادارة المدرسية في تنمية الوعي الصحي لدى طلبتها بمدارس الغوث الدولية بمحافظة غزة وسبل تفعيله، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، فلسطين.

حلاب، رباب. (2018). مستوى الوعي الصحي وكيفية الحصول على المعلومات الصحية لدى طلبة جامعة محمد بو ضياف بالمسيلة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة محمد بوضياف، المسيلة.

عبد القادر، رجب سعيد. (2019). مستوى الوعي الغذائي والصحي والنمط الجسماني أثرهما على مؤشر كتلة الجسم ومعدلات الإصابة بمرض السكري لدى طلاب وطالبات جامعة طيبة مجلة جامعة طيبة للعلوم التربوية 14، ع2.

الفوا، عبد الناصر عطوه حسن. (2013). دور الادارة المدرسية في تنمية وعي طلبة المرحلة الثانوية بالرتبية البيئية في مدارس محافظات غزة وسبل تحسينه، رسالة ماجستير، كلية التربية – اجماعة السامية غزة.

عبد الحق، عماد، صالح. شناعة، مؤيد. نعيرات، قيس. عمد، سليمان. (2012). مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس، مجلة جامعة النجاح للأبحاث للعلوم الإنسانية، المجلد (26)، العدد(4) نابلس، فلسطين.

العتوم، نبيل. (2009). *دراسة دوافع ممارسة طلبة جامعة مؤتة للأنشطة الرياضية داخل الجامعة*، مجلة جامعة مؤتة للأبحاث، مؤتة، الأردن.

علاوي، محمد حسن. (2002). علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، ط1، دار الفكر العربي: القاهرة، مصر.

عنان، محمود عبدالفتاح. (1995). سيكولوجية التربية البدنية والرياضة: النظرية والتطبيق.

فقه، ايات. (2020). مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى المدربات والفتيات المشتركات في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية -فلسطين، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح ، نابلس ، فلسطين.

القُدومي، عبدالناصر، عبدالرحيم. (2005). مستوى الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى لاعبي الأندية العربية للكرة الطائرة، مجلة العلوم التربوية والنفسية، كلية التربية، جامعة البحرين، المجلد (6) ، العدد (1)، ص 223-263.

الناجي، منى محمود طالب. (2022). العلاقة بين الوعي الصحي-الغذائي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طالبات الثانوية العامة في محافظة الخليل، (رسالة ماجستير)، مجلة جامعة النجاح الوطنية ، نابلس، فلسطين.

المهيزع ، سمية، بنت ناصر. (2019). هدفت الدراسة إلى إلقاء الضوء على واقع ممارسة طالبات جامعة الملك سعود للنشاط البدني كنمط حياة صحي، مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط – كلية التربية، المجلد (35)، العدد (12).

ياسين، نرمين قاسم. (2017). مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة أقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.

قنديل، يس، عبد الرحمن. (1990). "التربية الغذائية و تطور الوعي الغذائي لدى امهات المستقبل، المؤتمر السنوي الثالث للطفل المصري و تنشئته و رعايته ، المجلد الثاني ، مركز دراسات الطفولة ،جامعة عين شمس ، مصر .

- Barzegari, A., Ebrahimi, M., Azizi, M., & Ranjbar. K. (2011). *A study of nutrition knowledge, attitudes and food habits of college students.* World Applied Sciences Journal 15 (7): 1012-1017
- Mohammdin, M. Amirtash, A. Tojan, F. (2015). *The study of factors effecting elderly womens participation in recreational activities IJBPAS,* 4(7).970-974.
- Potgiter, Sunita.(2013). A review of the latest guidelines for exerciese and sport nutrition from the American College of Sport Nutrition, the International Olympic Committee and the International Society for Sports Nutrition, Lecture,Therapeutic Nnutrition, Division of Human Nutrition ,Faculty of Health Sciences, Stellenbosch Universty.

