

دراسة السلوك الصحي لتلاميذ المرحلة الثانوية من خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية

Study the health behavior of secondary school students through physical and athletic activities

ربوح صالح: أستاذ محاضر "أ"
المركز الجامعي تيسمسيلت
حربي سليم: أستاذ محاضر "أ"
عيسى الهادي: أستاذ محاضر "أ"
جامعة زيان عاشور الجلفة

تاريخ قبول المقال: 16/06/2019

تاريخ إرسال المقال: 2018/12/19

ملخص

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. بحيث تم التوصل إلى النتائج التالية: وجود فروق ذات دلالة احصائية بين تمارين الممارسين وغير الممارسين للرياضة في كل من ابعاد العناية بالصحة والصحة العامة والبعد النفسي الاجتماعي للصحة. وفي ضوء ما أسفرت عليه نتائج الدراسة يوصي الباحثون بما يلي: زيادة الوعي الصحي لتغيير السلوك والعناية 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..

الكلمات المفتاحية: السلوك الصحي - ممارسة النشاط البدني الرياضي - مرحلة التعليم الثانوي

Abstract

The study aimed to identify the effect of physical and athletic activities on the health behavior of secondary school students. The researchers used the descriptive method in the survey method due to its relevance to the nature of the study. The study sample consisted of 903 students and 19.31 students. , So that they applied a measure of health behavior and this after the verification of the sincerity and stability. The results were as follows: There are statistically significant differences between health behavior and public health care in the exercise of physical and sports activities between practitioners and non-practicing.

In light of the results of the study, the researchers recommend the following: Increase the awareness of health change behavior in relation to body care, especially maintaining the degree of proportionality between height and weight, as well as the establishment of more activities and sports gatherings that promote social relations between students and raise awareness Health.

Keywords: Health behavior - Exercise physical activity - Secondary education.

مقدمة

إهتم علماء النفس بالسلوك في بدايات القرن العشرين و ذلك بعد ظهور نموذج مشهور أطلق عليه في وقت لاحق (السلوكية) و التي تهدف إلى معرفة أو فهم العقل البشري دون الإستفادة من التجارب العلمية ، كما كانت السلوكية تبني على ما يمكن أن يرى النظر فقط . و قد يكون السلوك شائعا أو غير عادي و مقبولا أو غير مقبول، حيث يضع المجتمع أسسا لتقييم السلوك بإستعمال المعايير الإجتماعية وينظمون سلوكهم وفقا للتحكم الإجتماعي، ويعتبر السلوك في علم الإجتماع دون معنى و غير موجه للأشخاص الآخرين فبالتالي هو أبسط الأعمال الإنسانية على الرغم من أن السلوك يمكن أن يكون له دور فعال في تشخيص بعض الأمراض النفسية.

و لذلك فإن السلوك هو نشاط يصدر عن الكائن الحي نتيجة لتفاعله مع ظروف بيئية معينة لمحاولة تعديلها و تغييرها، و ما النشاط الذي يصدر عن الكائن الحي إلا مجموعة من الإستجابات التي يقوم بها للرد على مثيرات و منبهات معينة و قد

د/ربووح صالح

د/حربي سليم

د/عيسى الهادي

تكون تلك الإستجابات حركية، لفظية، فيسيولوجية، إنفعالية، و معرفية و هو مصدر يسمى به الفعل أو رد الفعل لغرض معين أو عضوية معينة . وغالبا ما يرتبط بالبيئة كما يمكن أن يكون واعيا أو غير واعى ويؤثر السلوك بشكل مباشر على العالم الخارجي الذي يحيط بالكائن الحي مما يؤدي إلى نشوء بعض المشكلات الإجتماعية في علاقات الناس ببعضهم و حدوث أثر نفسي على الفرد و على محيطه فيكون أثر السلوك بمثابة تغذية راجعة تجعل الفرد مدركا لسلوكه .

و تعد ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية عاملا مهما في حياة الإنسان كونها تهدف إلى إعداد الفرد ليكون نافعا لمجتمعه، من منطلق أنها تخدمه من عدة نواحي، فمن الناحية البدنية تعمل ممارسة الرياضة على رفع كفاءة الأجهزة الحيوية وتحسين الصحة العامة للجسم، واكتساب اللياقة البدنية وغيرها. ضف إلى ذلك فائدتها من الناحية النفسية وذلك بالحصول على شخصية متزنة تساعده على تخطي مشاكل الحياة وصعوباتها من خلال إخراج رغباته ومكبوتاته النفسية في ممارسة النشاط الرياضي. و يواجه المراهق صراعا قويا حيث يميل إلى التفكير في المشاكل التي تحيط به و تعتبر الرياضة أحد العوامل التي تساعد المراهق على تجاوز مشكلاته .

و قد قاد الفهم المتزايد للعلاقة الكامنة بين السلوك و الصحة إلى حدوث تحولات كبيرة و يحتاج إلى جهد و بذل من قبل الأفراد في سبيل تحقيقها و الحفاظ عليها ومن أجل هذا تعد دراسة وفهم الممارسات السلوكية المضرة بالصحة و التنمية لها و الإتجاهات نحو الصحة و السلوك الصحي الخطوة الأولى نحو إيجاد الموارد التنموية للصحة و العمل على تطويرها، و تعد مشكلة السلوك الصحي بشكل عام أحد المشكلات الاجتماعية لتأثيرها في سلامة المجتمع و أمنه .

ومن منطلق هذه الظروف تأتي هذه الدراسة للإجابة على مختلف التساؤلات الخاصة

التساؤل العام

هل تؤثر ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية على السلوك الصحي لتلاميذ المرحلة الثانوية ؟

التساؤلات الجزئية

1- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في السلوك الصحي و العناية بالجسم في ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية بين الممارسين و غير الممارسين ؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في السلوك الصحي و العناية بالصحة العامة في ممارسة الانشطة البدنية و الرياضية بين الممارسين و غير الممارسين ؟

الفرضية العامة

لممارسة الانشطة البدنية و الرياضية على السلوك الصحي تأثير على تلاميذ المرحلة الثانوية تعزى لمتغير الممارسة.

الفرضيات الجزئية

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في السلوك الصحي و العناية بالجسم في ممارسة الانشطة البدنية و الرياضية بين الممارسين و غير الممارسين.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في السلوك الصحي من خلال بعد العناية بالصحة العامة بين الممارسين و غير الممارسين للرياضة .

الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

الدراسات النظرية

مفهوم السلوك الصحي

يسهم علم الصحة في تحديد أنماط السلوك الخطرة وتحديد أسباب الاضطرابات الصحية وتشخيصها ، وفي إعادة التأهيل وتحسين نظام الإمداد الصحي بالإضافة إلى ذلك فإنه يهتم بتحليل إمكانات التأثير لأنماط السلوك المتعلقة بالصحة للإنسان على المستوى الفردي والجماعي وبالأسس الاجتماعية للأمراض والتغلب عليها ، وعلم الصحة يهتم بجوانب السلوك الصحي الآتية :

1. تنمية الصحة والحفاظ عليها.
2. الوقاية ومعالجة الأمراض.
3. تحديد أنماط السلوك الخطرة.
4. تحديد أسباب اضطرابات الصحة وتشخيصها.
5. إعادة التأهيل.
6. تحسين نظام الإمداد الصحي.

وهذا التطور السريع في علم الصحة قاد إلى تطوير كثير من البرامج الوقائية الجديدة ذات القيمة العملية وبالخصوص في المجال الرياضي لما له من تطبيقات عملية واقعية بالإضافة إلى كون جميع المناهج التدريبية في جميع الفعاليات الرياضية تعتمد

كلية على صحة الفرد الرياضي ، وكلما كانت هذه الصحة بحالة جيدة استطعنا تطبيق مفردات البرامج بشكل صحيح¹ .

ويرى الباحثون أن صحة الرياضي لا تعني مجرد غياب المرض عن اللاعب فقط وإنما هي قدرة اللاعبين على الاستغلال الكامل لكفاياتهم البدنية والوظيفية والذهنية من أجل الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية والتغلب على العوامل المسببة للضرر في الصحة والأمراض.

وعلى وفق هذا المنظور لم تعد الصحة تفهم على أنها حالة من الإحساس المثالي الظاهري وإنما هي كفاءة الفرد الرياضي وغير الرياضي المستمدة من التشخيص العلمي الطبي الدقيق مما يتيح للاعب التصرف بقدرة عالية بدنيا وعقليا ومهاريا في التدريب والمنافسة الرياضية فضلا عن التغلب على جميع الظروف التي قد تواجهه من خلال متطلبات الحياة والعمل.

- تعريفات السلوك الصحي

السلوك الصحي هو مفهوم جامع لأنماط السلوك والمواقف القائمة على الصحة والمرض وعلى استخدام الخدمات الطبية ويعرف السلوك الصحي كذلك على أنه كل أنماط السلوك التي تهدف إلى تنمية وتطوير الطاقات الصحية عند الفرد².

- أنماط السلوك الصحي

إن أنماط السلوك الصحي تقوم على الإجراءات التي يتخذها الفرد من أجل التعرف المبكر على حدوث الأمراض ومنع حدوثها وهذا يشمل على أنماط السلوك التي تبدو ملائمة من أجل الحفاظ على الصحة وتتميتها وإعادة الصحة الجسدية وهناك خمسة عوامل مهمة يمكن أن تحدد أنماط السلوك الصحي هي³ :

1. العوامل المتعلقة بالفرد والبيئة(السن وتاريخ الحالة والمعارف والمهارات والاتجاهات...الخ).

2. العوامل المتعلقة بالحماية والمجتمع(المهنة والتأهيل أو التعليم وتوقعات السلوك ومتطلباته المتعلقة بمركز الشخص والدعم الاجتماعي...الخ).

3. العوامل الاجتماعية والثقافية على مستوى المحافظة أو القطر(العروض المتوفرة وسهولة استخدام والوصول إلى مراكز الخدمات الصحية بمعنى التربية والتوعية الصحية ومنظومات التواصل العامة...الخ).

4. العوامل الثقافية والاجتماعية عموما(منظومات القيم الدينية والعقائدية والأنظمة القانونية...الخ).

5. عوامل المحيط المادي(الطقس، الطبيعة، البنى التحتية...الخ).

- التعريف الإجرائي

هي الحالة التي يكون عليها أفراد العينة المدروسة سواء كانوا مرضى أو معافين من جميع الجوانب البدنية و النفسية و الإجتماعية و العقلية...الخ

- التعريف الإجرائي

يعرف السلوك الإنساني بأنه كل الأفعال والنشاطات التي تصدر عن الفرد سواءً كانت ظاهرة أم غير ظاهرة. ويعرفه آخرون بأنه أي نشاط يصدر عن الإنسان سواءً كان أفعالا يمكن ملاحظتها وقياسها كالنشاطات الفسيولوجية والحركية أو نشاطات تتم على نحو غير ملحوظ كالتفكير والتذكر والوساوس وغيرها.

- المراهقة

- اصطلاحا

المراهقة من الناحية الاصطلاحية هي لفظ وصفي يطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل و هو الفرد الغير ناضج إنفعاليا ، جسميا و عقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد ثم الرجولة ، وهكذا أصبحت المراهقة بمعناها العلمي هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ و تنتهي بالرشد واكتمال النضج فهي لهذا عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة نفسية إجتماعية في نهايتها⁴ .

- مرحلة التعليم الثانوي

- اصطلاحا

شعور الأستاذ بعدم قدرته على مواجهة أحداث و متطلبات مهنة التدريس من جهة، و تشكل هذه المتطلبات تهديدا لذاته من جهة أخرى ينتج عنه معدلا عاليا من الإنفعالات السلبية ، التي تصاحبها تغيرات فسيولوجية و سلوكية كرد فعل تنبهي لتلك الضغوط⁵ .

- النشاط البدني الرياضي

- اصطلاحا: النشاط

هو كل عملية عقلية أو سلوكية أو بيولوجية متوقعة على طاقة الكائن الحي و تمتاز بالتلقائية أكثر من الإستجابة.⁵

- الممارسة الرياضية

هي العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط و هي الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك .

وتعرف الممارسة الرياضية على أنها الجزء المتكامل من العملية التربوية التي تثري و توافق الجوانب البدنية و العقلية و الإجتماعية و الوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي عبر النشاط المباشر عن طريق ممارسة الأنشطة البدنية.⁶

- النشاط البدني الرياضي

و هو عبارة عن نشاط تعليمي تربوي أو ما يسمى بدرس التربية البدنية و الرياضية بالإضافة للنشاط البدني و الرياضي التربوي التدريبي التنافسي و هو مجموع الأنشطة الرياضية الداخلية و الخارجية المكتملة لبعضها البعض في بحثنا هذا نقصد به كل الأنشطة البدنية الرياضية الممارسة داخل المؤسسة التعليمية في مرحلة التعليم الثانوي و هي عبارة عن التربية البدنية الخاصة الممارسة من طرف الأستاذ.⁷

- أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة في دراسة السلوك الصحي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من خلال ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية في أن هذه السلوكيات لا تشكل تهديدا على الصحة الجسمية فقط . بل إن لها مترتبات نفسية و إجتماعية قد تتداخل وتتعارض مع إنجاز المهام الموكلة للفرد ، و من ثم فإن تجنب هذه السلوكيات و الممارسات من شأنه أن يحسن من الصحة النفسية و الجسمية للفرد ، و من ظروف الحياة عموما .

و يتوقع للدراسة الحالية أن تقدم عدة إسهامات على المستويين النظري و التطبيقي. فأما إسهاماتها على المستوى العلمي النظري فإنها ستساهم في تعزيز المعرفة العلمية في مجال السلوكيات الصحية لدى التلاميذ عامة .

أما على المستوى العلمي التطبيقي فإن الدراسة الحالية ستقدم مادة علمية عملية للعاملين في برامج الرعاية و الخدمات الإرشادية. كما ستساعد نتائج هذه الدراسة

العاملين في مجال الرعاية الصحية و الإجتماعية على اتخاذ القرارات المناسبة لتحسين مستويات السلوك الصحي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من خلال ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية .

كما تأتي أهمية الدراسة الحالية إلى ضرورة الإهتمام بهذه الفئة العمرية، حيث تعتبر من المراحل التي يقع فيها الفرد تحت تهديد أو خطر ممارسة السلوك الصحي السلبي مثل إساءة إستخدام الأدوية النفسية و التدخين و كلها ممارسات صحية سلبية من شأنها أن تجعل الفرد أكثر استهدافا لتطوير عادات سلبية أخرى . ويستمد البحث أهمية من كونه يدرس إحدى الظواهر الاجتماعية (الصحة) بما لها من آثار اقتصادية واجتماعية ونفسية، و يحاول التعرف على الخصائص المختلفة لهذه الفئة الهامة من شريحة المجتمع .

الدراسات المشابهة

01- دراسة واردل و ستبتو و بلسل و دافيو (Wardle.Stepto.Bllisle.Davou) 1997

سلوك الحماية الصحية بين الطلاب الأوربيين . قاموا باستخدام إستبيان السلوك الصحي إلى عينة إشمطت على أكثر من 16000 طالبا و طالبة من 21 بلد أوروبي بلغت أعمارها بين (19-29) سنة بمتوسط مقداره (21.3). و أظهرت هذه الدراسة وجود انخفاض في مستوى ممارسة العادات الصحية، وقد أظهرت الارتباطات الأحادية المتغير لعادات الحماية الصحية وجود إرتباطات دالة بين السلوك الصحي و الجنس و الوزن .

02- دراسة شكري 1999

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد طبيعة العلاقة بين أنماط السلوك الصحي وأساليب أخرى لمواجهة مواقف المشقة، من خلال توزيع مقياس السلوكيات الصحية ومقياس أساليب مواجهة المشقة على عينة مكونة من 200 فردا راشدا. كشفت التحليلات الإحصائية عن أن العناية الصحية الذاتية و تناول الطعام الصحي و ممارسة التمرينات الرياضية هي من أهم أساليب مواجهة مواقف المشقة.

03- دراسة عبد السلام زاوي 2015

دفت الدراسة إلى معرفة أنماط السلوك الصحي لدي الرياضيين وكذلك معرفة اتجاهات السلوك الصحي لديهم ومن خلال ذلك معرفة تأثير السلوكيات الصحية للاعبين على مستوى الأداء الرياضي، حيث استخدم الباحثان المنهج الوصفي

بأسلوب الدراسات المسحية لمعالجة مشكلة الدراسة ، وقد اختار الباحثين عينة بلغ عددها (140) لاعب وهي تشكل نسبة (6.47%) من المجموع الكلي لمجتمع الدراسة وكان الاختيار بالطريقة العشوائية الطبقية حسب نوع الفعالية وبأسلوب الاختيار المتساوي إذ تم اختيار (10) لاعبين لكل فعالية ومن كل نادي. وقد توصل الباحثان إلى مجموعة من الاستنتاجات وأقتراحات المستقبلية نذكر منها: 1 - وجود نسبة عالية من أفراد العينة الذين يدخلون السجائر وأنواعها. 2 - ارتفاع نسبة الرياضيين الذين يتناولون المواد المنبهة. 3 - انخفاض واضح في نسبة أفراد العينة الذين يحافظون أو يلتزمون بالممارسات الصحية الايجابية (النوم ، الوقاية من الشمس ، تنظيف الأسنان). 4 - عدم التزام نسبة عالية من أفراد العينة بالأسس الصحية لعادات التغذية والطعام. 5 - انخفاض نسبة أفراد العينة الذين يتخذون إجراءات صحية وقائية. 6 - إقامة دورات توعية للرياضيين بأهمية المحافظة على السلوك.

التعليق على الدراسات السابقة

حظي موضوع السلوك الصحي بشكل عام بالعديد من الدراسات السابقة في العالم كأحد الموضوعات الهامة في علوم الصحة العامة، حيث تناولت بعض دراسات السلوك الصحي من حيث مستوى ممارسته.

كما أجريت بعض الدراسات حول علاقة السلوك الصحي بمتغيرات أخرى كالسلامة العقلية وفعالية الذات، وأساليب مواجهة الفرد لمواقف المشقة والمزاجية وسمات الشخصية . باستعراض الدراسات السابقة يلاحظ أهمية السلوك الصحي كأحد الموضوعات الهامة في الصحة العامة حيث حظي بالعديد من الدراسات على المستوى العالمي ، لذا تأتي هذه الدراسة التي يتوقع منها أن تضع حجر الأساس لدراسات لاحقة تسد الفراغ وتعالج النقص ، كما يتوقع من الدراسة الحالية أن توفر قاعدة بيانات لإدارة الخدمات و الرعاية لتلاميذ المرحلة الثانوية و التي تساعد في تخطيط البرامج الإرشادية و التثقيفية .

أدوات البحث

عينة الدراسة

لضمان تمثيل مجتمع البحث تمثيلا جيدا، حيث تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية إذ تم اختيار مجموعة من الأقسام من كل ثانوية وذلك بسحب

قسمين من كل ثانوية وبلغ حجم عينة الدراسة 309 تلميذ و تلميذة بواقع 19.31% من حجم مجتمع الدراسة

منهج الدراسة

المنهج الملائم للدراسة الحالية هو المنهج الوصفي المسحي.

أولا : مجتمع البحث

هو جميع الأفراد أو الأشخاص الذين يكونون موضوع مشكلة الدراسة وتكون مجتمع الدراسة الحالية من جميع تلاميذ المرحلة الثانوية و يتوزع مجتمع البحث هذا على ثلاث ثانويات هي :

1. ثانوية 11 ديسمبر

2. ثانوية محمد بونعامة

3. ثانوية المصالحة الوطنية

يتوزع التلاميذ في أقسام مختلفة من حيث العدد حسب كل ثانوية وبلغ عددهم 1600 تلميذ و تلميذة.

5 مجالات البحث

- المجال المكاني للدراسة : تمت الدراسة في ولاية تيسمسيلت

- المجال الزمني للدراسة

إنطلقت الدراسة الميدانية ، في النصف الثاني من شهر أفريل 2017 و امتدت إلى

منتصف شهر ماي و دامت بذلك شهر .

أدوات البحث

- مقياس السلوك الصحي

لتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث الإستبيان كأداة للدراسة الحالية ، حيث أن الإستبيان من أكثر أدوات البحث إستخداما و الأكثر ملائمة للدراسة الحالية ، ولقياس السلوك لدى تلاميذ المرحلة الثانوية فقد تبيننا مقياس السلوك الصحي لطلبة الجامعات الأردنية⁸.

يتكون المقياس بصورته الأصلية من (45) فقرة تقيس سلوكيات التلاميذ في مجالات: النفسي الإجتماعي، مجال العناية بالصحة العامة، و مجال التعامل مع الأدوية، و مجال العناية بالجسم. ووضع أمام كل فقرة تدرج خماسي نوع لا يكرت

(دائما = 5 ، غالباً = 4 ، أحيانا = 3 ، نادراً = 2 ، مطلقاً = 1). فوجهنا الإستبيان

إلى تلاميذ

- إبراز الخصائص السيكومترية لأداة البحث

1- الصدق

أولاً /الصدق الظاهري (صدق المحكمين)

صدق الإستبيان يعني التأكد من أنه سوف يقيس ما أعد لقياسه ، كما يقصد بالصدق "شمول الإستبيان لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية وضوح فقراتها و مفرداتها من ناحية أخرى بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمه".⁹

و لضمان صدق الإستبيان تم توزيع الإستمارة على أربعة أستاذة فقاموا بدورهم بتصحيح ما يجب تصحيحه وبالتالي توصلنا إلى عبارات محكمة و مصححة و متفق عليها بنسبة أكثر من 80% من الأساتذة المحكمين حتى تخدم بحثنا بالطريقة المثلى. و وفقا لتوجيهاتهم و مقترحاتهم تم تعديل صياغة بعض الفقرات لغويا ، و إضافة وحذف بعضها ليصبح عدد الفقرات 42 عبارة موزعة على 4 أبعاد :

البعد الأول: العناية بالجسم ، 8 فقرات من (1 إلى 8)

البعد الثاني: العناية بالصحة العامة ، 13 فقرة من (9 إلى 21)

البعد الثالث : بعد التعامل مع الادوية ، 8 فقرات من (22 إلى 29)

البعد الرابع : البعد النفسي الإجتماعي ، 13 فقرة من (30 إلى 42).

ثانياً /الصدق الذاتي

يقصد به الصدق الداخلي للإختبار، و هو عبارة عن درجات تجريبية للإختبار المنسوبة للدرجات الحقيقية الخالية من أخطاء القياس، و يقاس عن طريق حساب الجذع التربيعي لمعامل الثبات .

وبما أن معامل الثبات يساوي: 0.90 ، فإن معامل الصدق الذاتي يساوي : 0.94

دراسة السلوك الصحي لتلاميذ المرحلة الثانوية من خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية

د/ربوحي صالح

د/حريي سليم

د/عيسى الهادي

النتيجة	معامل الارتباط	مجاور المقياس		
دال	0.93	1	البعد الأول: العناية بالجسم	جميع فترات المقياس
دال	0.96	2	البعد الثاني العناية بالصحة العامة	
دال	0.93	3	البعد الثالث التعامل مع الأدوية	
دال	0.95	4	البعد الرابع: النفسي الاجتماعي	
دال	0.96			المجموع

جدول رقم 01: يوضح معامل الارتباط بيرسون لكل من الإستبيانات والدرجة الكلية الثبات

أنه مدى دقة و استقرار النتائج الظاهرة فيما لو طبقت على نفس العينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين، تحت نفس الظروف نحصل على نفس النتيجة.¹⁰ و لضمان ثبات الإستبيان قمنا بحساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية وبما أن الطريقة تعتبر ثبات نصف الإستبيان فقط. و قد تم التحقق من ثبات إستبيان السلوك الصحي من خلال معامل ألفا كرونباخ ، كما هو مبين في الجدول التالي:

معامل ألفا كرونباخ		مجاور المقياس		
عدد العبارات	القيمة			
08	0.90	1	البعد الأول العناية بالجسم	أبعاد المقياس
13	0.93	2	البعد الثاني العناية بالصحة العامة	
08	0.87	3	البعد الثالث التعامل مع الأدوية	
13	0.91	4	البعد الرابع النفسي الاجتماعي	
42	0.93			جميع فترات المقياس

ملاحظة: تمت المعالجة الإحصائية بالاستعانة بنظام (SPSS) الإحصائي .

- نتائج الدراسة

عرض و تحليل نتائج الدراسة الميدانية الخاصة السلوك الصحي لتلاميذ المرحلة الثانوية من خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية:

التساؤل الأول: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين السلوك الصحي والعناية بالجسم بالنسبة للتلاميذ الممارسين والغير ممارسين؟
الغرض من التساؤل: التعرف على الفرق في مستوى السلوك الصحي و العناية بالجسم بالنسبة للتلاميذ الممارسين والغير ممارسين.

الجدول رقم (01) يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم "ت" لمحور العناية بالجسم بالنسبة للممارسين والغير ممارسين.

العينة	س	ع	ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة حرية	الدلالة
ممارسين	280	49.63	13.18	2.15	307	دال
غير ممارسين	29	44.17	10.76			

تحليل النتائج

تشير النتائج الواردة في الجدول رقم (1) و المتعلقة بقيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و كذلك (ت) المحسوبة لتلاميذ الممارسين و الغير ممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية و الذي يمثل مقارنة لمستوى السلوك الصحي لديهم في بعد (العناية بالجسم) ان قيمة المتوسط الحسابي لدرجات تلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية قد بلغ (49.63) و هذا بانحراف معياري قدره (13.18) في حين بلغ المتوسط الحسابي لدرجات التلاميذ الغير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية ب: (44.17) بانحراف معياري قدره (10.76) حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة المقدره ب(2.15) و(ت) الجدولية المقدره ب(1.96) و بدرجة حرية (307) عند مستوى الدلالة (0.05) مما يدل أن النتائج ذات دلالة إحصائية اي هناك فروق دالة .

1-1.التساؤل الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين السلوك الصحي والعناية بالصحة العامة بالنسبة للتلاميذ الممارسين والغير ممارسين؟

1-2. الغرض من التساؤل: التعرف على الفرق في مستوى السلوك الصحي و العناية بالصحة العامة بالنسبة للتلاميذ الممارسين والغير ممارسين

الجدول رقم (01) يبين قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري وقيم "ت" لمحور العناية بالصحة العامة بالنسبة للممارسين و الغير ممارسين.

العينة	س	ع	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة حرية	الدلالة
ممارسين	280	15.16	2.89	1.96	307	دال
غير ممارسين	29	40.93	13.38			

تشير النتائج الواردة في الجدول رقم (2) و المتعلقة بقيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و كذلك(ت) المحسوبة لتلاميذ الممارسين و الغير ممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية و الذي يمثل مقارنة لمستوى السلوك الصحي لديهم في بعد (العناية بالصحة العامة) ان قيمة المتوسط الحسابي لدرجات تلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية قد بلغ(42.5) و هذا بانحراف معياري قدره(15.16) في حين بلغ المتوسط الحسابي لدرجات التلاميذ الغير ممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية ب:(40.93) بانحراف معياري قدره(13.38) حيث كان تقبمه(ت) المحسوبة المقدرة ب(2.89) و(ت) الجدولية المقدرة ب(1.96) وبدرجة حرية (307) عند مستوى الدلالة (0.05) مما يدل أن النتائج ذات دلالة إحصائية أي هناك فروق دالة .

مناقشة النتائج

مناقشة نتائج الفرضية الأولى

عند اجراء مقارنة بين المتوسطين الحسابيين لدى العينتين تبين ان درجة التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية كانت اكبر مقارنة مع درجة مجموعة التلاميذ الغير ممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية أي(49.63<44.17) كما أن الانحراف المعياري كان كبير عند التلاميذ الغير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية مقارنة بالتلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية أي (10.76<13.18) أما بالنسبة لقيمة "ت" المحسوبة و المقدرة ب:(2.15) فقد كانت أكبر

من قيمة "ت" الجدولية و المقدرة ب: (1.96) أي (1.96 < 2.15) عند درجة الحرية (307) و مستوى الدلالة (0.05) و هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية و التلاميذ الغير ممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية على مستوى المحور الأول (العناية بالجسم) من خلال استبيان دراسة مقارنة لمستوى السلوك الصحي بين التلاميذ الممارسين و التلاميذ الغير ممارسين للتربية البدنية و الرياضية و على ضوء هذه النتائج المحصل عليها نقبل الفرضية الأولى للدراسة و التي حققت: وجود فروق ذات دلالة احصائية بين التلاميذ الممارسين و الغير ممارسين للمحور الأول (العناية بالجسم) واستنادا الى الجانب النظري حيث يشير.¹¹

بأن التربية الصحية جزء هام من التربية العامة فلذلك هي تعمل على تعديل و تطوير سلوكهم الصحي التي تساعد الفرد في تجنب أو التنبه إلى الأمراض المبكرة و المحافظة على لياقة بدنية من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية ، و أثبتت الدراسات العلمية بوجود الاهتمام بالأنشطة الرياضية من الناحية العملية لرفع المستوى الصحي و خاصة كفاءة الجهازين الدوري و التنفسي كونهما المسؤولان بشكل مباشر عن الأجهزة الأخرى و خاصة الجهاز العضلي. و مما سبق فإن التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية يكتسبون معارف و سلوكيات صحية مثل : الأكل الصحي ، للمحافظة على لياقتهم البدنية و كل هذا يكتسب من خلال الممارسة الرياضية ، فبتالي أستاذ التربية البدنية يلعب دورا فعالا في إكساب التلاميذ المعارف و الإتجاهات الصحية الإيجابية فهو يعتبر الموجه لسلوك التلاميذ من خلال تأثيره على الجانب المعرفي لديهم فيقوم بتقديم النصائح كضرورة تناول وجبة الإفطار الصباحية و تجنب الأكل بكمية كبيرة قبل النشاط الرياضي و تجنب شرب الماء البارد بعد إنتهاء الحصة و هذا ما يجعل مستوى السلوك الصحي لديهم مرتفع لحصة التربية البدنية و الرياضية في مجال العناية بالجسم .

مناقشة نتائج الفرضية الثانية

عند اجراء مقارنة بين المتوسطين الحسابيين لدى العينتين تبين ان درجة التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية كانت اكبر مقارنة مع درجة مجموعة التلاميذ الغير ممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية أي (42.5 < 40.93) كما أن

د/ربوحي صالح

د/حربي سليم

د/عيسى الهادي

الانحراف المعياري كان كبير عند التلاميذ الغير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية مقارنة بالتلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية أي (15.16 < 13.38) أما بالنسبة لقيمة "ت" المحسوبة و المقدرة ب: (2.89) فقد كانت أكبر من قيمة "ت" الجدولية و المقدرة ب: (1.96) أي (2.89 > 1.96) عند درجة الحرية (307) و مستوى الدلالة (0.05) و هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية و التلاميذ الغير ممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية على مستوى المحور الثاني (العناية بالصحة العامة) من خلال استبيان دراسة مقارنة لمستوى السلوك الصحي بين التلاميذ الممارسين و التلاميذ الغير ممارسين للتربية البدنية و الرياضية و على ضوء هذه النتائج المحصل عليها تقبل الفرضية الأولى للدراسة و التي حققت: وجود فروق ذات دلالة احصائية بين التلاميذ الممارسين و الغير ممارسين للمحور الأول (العناية بالصحة العامة) واستنادا الى الجانب النظري حيث يعتقد الكثير أن ميدان التربية الرياضية يؤهل الفرد للعمل في مجال التربية الصحية ، و يعتقد آخرون أن التربية الرياضية و التربية الصحية برنامجان متحالفتان ، لأنهما يعبران عن شئ واحد و هو ضرورة الإهتمام بتربية الأفراد ، و يمكن القول أنه في حالة الإعداد الصحيح يستطيع مدرس التربية الرياضية القيام بدور هام جدا في نشر السلوك الصحي السليم و تعليمه من خلال ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية و هذا ما نلاحظه في أستاذ التربية البدنية و الرياضية فهو القائد الرئيسي للعملية التربوية داخل الحصة، فعليه تقع مسؤولية تربية التلاميذ تربية صحية من خلال تعديل سلوكهم الصحي لذلك ينبغي على الأستاذ أن يكون نموذجا حسنا من حيث قوة الشخصية و حسن المظهر و النظافة و الطموح و الثقة بالنفس... إلخ حتى يكون قدوة لتلاميذه ليصلون إلى مستوى عالي من الصحة ، و يرى المتوكل : أن التربية الصحية الشخصية تتعلق بتوعية الفرد بأهمية الصحة و مزاوله النشاط الرياضي و النظافة و النوم و الراحة، إذ يجب على الفرد أن يحرص على نظافة جسمه باستمرار ، و تناول الأغذية المفيدة، و الإبتعاد عن التدخين و أخذ الوقت اللازم للراحة و لكي يحافظ الفرد على صحته عليه أن :

- يحرص على سلامة بدنه وبيئته من خلال السلوك الإيجابي وبهذا فإن مزاولته النشاط الرياضي يعتبر طريقا سليما نحو تحقيق الصحة فممارسة النشاط الرياضي يؤدي إلى تحسين عمل كفاءة و أجهزة الجسم المختلفة ، و مما سبق يتم ترسيخ السلوك الصحي و التوعية الصحية و الذي ترجم إلى أهداف تربوية و سلوكية بمساهمة الأستاذ بحيث يتم تجسيدها من طرف التلاميذ في الواقع العلمي.

و هذا ما يجعل مستوى السلوك الصحي لديهم مرتفع مقارنة للتلاميذ الغير ممارسين في مجال العناية بالصحة العامة.

الاستنتاجات

- في ضوء نتائج الدراسة الحالية التي تم التوصل إليها ، نستنتج مايلي:
- ♦ اتجاه تلاميذ المرحلة الثانوية نحو ممارسة النشاط الرياضي كان ايجابيا بالنسبة إليهم في المجال الصحي.
 - ♦ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السلوك الصحي (العناية بالجسم) لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من خلال ممارستهم للأنشطة الرياضية .
 - ♦ إن أعلى مستوى للوعي الصحي لدى التلاميذ الممارسين كان على مجال النفسي الاجتماعي و اقل مستوى كان مجال التعامل مع الأدوية .
 - ♦ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السلوك الصحي (العناية بالصحة العامة) لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من خلال ممارستهم للأنشطة الرياضية .
 - ♦ دلت النتائج على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين في مستوى السلوك الصحي.

الاقتراحات والفرضيات المستقبلية

بعد التوصل إلى النتائج النهائية والتي بينت وجود اتجاه ايجابي للتلاميذ نحو ممارسة النشاط الرياضي ومستوى السلوك الصحي لديهم عال ، فإننا نقترح بعض الاقتراحات ونوصي ببعض التوصيات تبعا لما دلت عليه نتائج البحث .

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها نوصي بالاقتراحات الآتية:

- ♦ زيادة الوعي الصحي لتغيير السلوك الصحي فيما يتعلق بالعناية بالجسم خاصة المحافظة على درجة من التناسب بين الطول و الوزن، ممارسة رياضة المشي بشكل منتظم .
- ♦ إقامة المزيد من النشاطات والتجمعات الرياضية التي تعزز العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ وتزيد من الوعي الصحي.
- ♦ من أجل الارتقاء بمستويات السلوك الصحي، والممارسة الفعلية للنشاط الرياضي ، ترقية التربية الصحية والعمل في المجال التوعوي على مختلف الأصعدة لاسيما وسائل الإعلام، وفي مختلف المؤسسات التربوية والتعليمية والمهنية وحتى الإنتاجية.
- ♦ إعادة النظر في المناهج الدراسية ذات العلاقة بالصحة، بضرورة عقد ورشات عمل حول تنمية السلوك الصحي للطلبة والاهتمام به مثل: الرياضة والصحة، التربية الصحية والصحة العامة.
- ♦ ضرورة التركيز على السلوك الصحي في جميع مؤسسات الوطن من خلال وسائل الإعلام المختلفة (التلفاز، الصحف والمجلات) من أجل الارتقاء بالوعي الصحي.
- ♦ إجراء دراسات أوسع للمشكلات الصحية، بما يساعد على تشخيص الأوضاع الصحية لتكون خطوة أولى لتحسين مستوى الصحة العامة.
- ♦ العمل على إجراء دراسات على غرار الدراسة الحالية لدى عينات من تلاميذ المدارس والثانويات.
- ♦ تطوير البرامج الإرشادية (الوقائية والعلاجية التي تستهدف معالجة السلوكات السلبية كالتدخين .
- ♦ توفير البرامج الصحية التي توفر الرعاية و الفحص الطبي الدوري مع التأكيد على غرس الثقافة الصحية لدى التلاميذ .
- ♦ تطوير البرامج التي تستهدف تثقيف العناية بالجسم و خاصة برامج اللياقة والتغذية السليمة.
- ♦ إدخال الثقافة الصحية العامة و مفرداتها من خلال مسابقات الثقافة العامة .
- ♦ الإهتمام بالتعليم و التثقيف الصحي .

المصادر والمراجع

- 3-2 - عويد سلطان المشعان وعبد اللطيف محمد خليفة: تعاطي المواد المؤثرة في الأعصاب بين طلاب جامعة الكويت، مجلة مؤتمر الخدمة النفسية والتنمية، الكويت، جامعة الكويت، 1999، ص104. 108
- 04 - فؤاد البهي السيد - الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة - دار الفكر العربي - ط3 القاهرة - مصر - 1974 ص 257
- 05 - سامر جميل رضوان وكونراد ريشكه: السلوك الصحي والاتجاهات نحو الصحة - دراسة ميدانية مقارنة بين طلاب سوريين وألمان، مجلة التربية، العدد 4، دمشق، جامعة دمشق، 2001م.
- 06 - محمد سلامة آدم وتوفيق الحداد - علم نفس الطفل - ط2 - دار النشر - عمان - ص 102. 1973
- 07- حامد عبد السلام - علم النفس النمو - الطفولة والمراهقة - عالم الكتب - ط4 - القاهرة مصر - 1982 - ص 289-
- 8- الخطيب ، جمال . تعديل السلوك الانساني ط3 ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع . الامارات العربية المتحدة . 2003 ص 25
- 9- الخطيب جمال ، تعديل السلوك الإنساني ، ط3 ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع . الامارات العربية المتحدة، 2003 ، ص 102
- 10- خليل ميخائيل معوض ، سيكولوجية النمو في الطفولة والمراهقة، ط3 دار الفكر الجامعي الإسكندرية 1994 ص116
- 11- خير الدين علي عويس، عصام الهاللي ، مقدمة في علم الاجتماع الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1997، ص72.

المراجع باللغة الاجنبية:

- 1- Wardle, Steptoe. A, Bellisle, F and Dcvoit. P: Health dietary practice among European students, Health psychology, September, 1997,p 443-445.