

علاقة الوعي الصحي بالاتجاه نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة

Relationship of awareness of the healthy attitude towards the practice of physical and sports activity among Middle School Students'

حزام عبد الرزاق¹، سعودي الجنيدي²

1 جامعة محمد بوضياف المسيلة/ مخبر التعلم الحركي / abderrezak. HAZEM @Univ-msila.dz

2 جامعة محمد بوضياف المسيلة/ مخبر التعلم الحركي / djenidi.saoudi@univ-msila.dz

تاريخ النشر: 2023/07/24

تاريخ القبول: 2023/07/13

تاريخ الاستلام: 2023/02/02

ملخص:

هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين الوعي الصحي واتجاهات التلاميذ نحو النشاط البدني والرياضي في مرحلة الطور المتوسط، تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي للتحقق من فرضيات الدراسة، تمثلت عينة الدراسة في تلاميذ الطور المتوسط (الرابعة متوسط) اللذين يدرسون بمتوسطات بلدية المسيلة، حيث بلغ عددها (113) تلميذ منها (56) ذكور و (57) إناث، تم الاعتماد في هذه الدراسة على مقياسين لجمع البيانات: الأول مقياس الوعي الصحي والثاني مقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني، أما لمعالجة بيانات الدراسة تم استخدام معامل بيرسون من خلال: برنامج التحليل الإحصائي (IBM SPSS V22)، توصلت الدراسة، لا توجد علاقة دالة إحصائياً بين مستوى "الوعي الصحي" من قبل التلاميذ، بأي بعد من أبعاد الاتجاهات نحو النشاط البدني والرياضي إلا في بعد خبرة التوتر والمخاطرة للعينة ككل، ارتبط سلباً مستوى الوعي الصحي باتجاهات التلاميذ الإناث نحو النشاط البدني في بعد خبرة التوتر والمخاطرة وبعد النشاط البدني كخبرة جمالية، ارتبط ايجابياً مستوى الوعي الصحي باتجاهات التلاميذ الذكور نحو النشاط البدني والرياضي في بعد الخبرة الاجتماعية وبعد خبرة التفوق الرياضي، وكذلك بعد النشاط البدني للصحة واللياقة وبعد خفض التوتر، جاءت هذه النتيجة لتؤكد بشكل نسبي (67%) ما افترضه الباحث حول وجود علاقة ارتباطية كانت موجبة بين مستوى الوعي الصحي واتجاهات التلاميذ نحو النشاط البدني والرياضي.

الكلمات الدالة: الوعي الصحي، الاتجاهات نحو النشاط البدني والرياضي، مرحلة التعليم المتوسط.

Abstract:

The study aimed to identify the relationship between health awareness and pupils' attitudes towards physical and sport activity in the intermediate stage. The descriptive correlational approach was used to verify the hypotheses of the study. The sample of the study consisted of pupils in the intermediate stage (the fourth average) who study at middle schools of the municipality of M'sila , as they numbered (113) pupils, including (56) males and (57) females, relied on two measures to collect data: The first is a measure of health awareness and the second is a measure of attitudes towards physical activity. As for processing the study data, the Pearson coefficient was used through: the statistical analysis program (IBM SPSS V22), the study concluded, there is no statistically significant relationship between the level of "Health awareness" by pupils, in any of the dimensions of attitudes towards physical and sport activity except in the dimension of stress and risk experience to the sample as a whole. The level of health awareness was negatively related to the attitudes of female pupils' attitudes towards physical activity in the dimension of the experience of stress and risk and after physical activity as aesthetic experience. The level of health awareness was positively associated with male pupils' attitudes towards physical and sports activity in the dimension of social experience and after the experience of athletic excellence , as well as in the dimension of physical activity for health and fitness and after stress reduction . This result came to confirm relatively (67%) What the researcher assumed about the existence of a positive correlation between the level of health awareness and the pupils' attitudes towards physical and sports activity.

Keywords: Health awareness, attitudes towards physical and sports activity, Middle School Students'

1. مقدمة اشكالية للدراسة:

تعتبر التربية البدنية والرياضية ظاهرة عالمية واجتماعية ، وهي جزء لا يتجزأ من التربية العامة، إذ هي عملية توجيه للنمو البدني للإنسان باستخدام التمرينات البدنية والتدابير والخبرات، التي تحقق متطلبات المجتمع وحاجة الإنسان التربوية والصحية، ولتحقيق هذه الأغراض والخبرات لابد من استخدام بعض الوسائل والطرق البيداغوجية لضمان الاستمرارية في العمل وتماشياً مع التطور العلمي، والاجتماعي، والبيداغوجي، كما يتوجب على الأستاذ امتلاك حنكة كبيرة لتعليم الحركات والمهارات الرياضية بخلفية منهجية، فعلى حسب قول أحد المفكرين: "يجب على المعلم أن يكون كالتاجر البارع لكي يعرف كيف يبيع معلوماته للتلاميذ أي يجد الأسلوب الأمثل لإيصال معلوماته" وتعتبر المرحلة المتوسطة في النظام البيداغوجي ركيزة أساسية لبناء جيل قوي منظم ومتوازن فكرياً وعلمياً وبدنياً، لذا وجب أن توفر لها كل الإمكانيات المادية والبيداغوجية والاهتمام لكي ينشأ الجيل على أسس متينة قادرة على تحمل المسؤولية مستقبلاً، و إن نجاح العملية التربوية وزيادة مردودها التربوي تقف على وجود إستراتيجيات أكثر دقة ووضوح وفاعلية في بلوغ الأهداف المسطرة التي تتيح للمتعلمين فرص اكتساب المهارات والمعارف والخبرات واستخدامها في الوضعيات الملائمة عند مواجهة موقف ما أو انجاز ما؛ وتبرز قضية الوعي الصحي واكتسابه ونشره؛ كأحد الأولويات والأهداف الرئيسية للتربية الصحية في هذا العصر في زمن توحى الكثير من المؤشرات بتدني الصحة العامة وانتشار الأمراض والفيروسات التي يعرفها المجتمع المعاصر، حيث ساهمت فيها وبشكل كبير العوامل الاجتماعية والثقافية الناتجة عن التغيرات والتحوللات الاجتماعية الاقتصادية التي أثرت على نمط وجود الحياة مثل الخمول البدني والأنظمة الغذائية الغير صحية والإدمان ما إلى ذلك من متغيرات التي تتسع وتزايد بازدياد عجلة التقدم التقني والصناعي، إذ أثرت وبشكل مباشر على الصحة الفردية والجماعية، الأمر الذي جعل الكثير من دول العالم تركز جهودها للتغلب على هذه المشكلات بحلول عدة، يأتي في مقدمتها المدارس التربوية باعتبارها المؤسسة الاجتماعية الثانية في تربية الطفل وتكوينه بعد الأسرة. ولعل المتابعين والملاحظين الذين يتابعون عن كثب كل التطورات والمستجدات وحتى المواطن العادي يسمع أنه في السنوات الأخيرة، عرفت الدول المتقدمة ثورة عارمة في مجال التربية والتكوين وطرائق تغييرات جذرية في البنيات الأساسية في المنظومة التربوية، قصد بلوغ أهداف على المدى المتوسط والمدى البعيد والتربية البدنية و الرياضية تلعب دوراً فعالاً في تعديل وتنمية السلوك والوعي الصحي للتلاميذ خاصة في المرحلة المتوسطة إذ ينتقل فيها المتعلم من المرحلة الابتدائية الى المرحلة المتوسطة، بحيث يكتسب فيها الى حد ما الشعور بالنضج والاستقلال والميل إلى تكوين عاطفة والقدرة على الإدراك وتكوين الميول الإيجابي وفي هذه المرحلة بداية (المراهقة) يبني النضج المتمثل في النمو الجنسي، العقلي الاجتماعي، الانفعالي والفيزيولوجي والنفسي ، لهذا فهي تسمى فتيل انطلاق المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة فالمرهقون والمرهقات في نهاية هذه المرحلة يعلقون أهمية كبيرة على النمو الجنسي والجسمي والاهتمام الشديد بالمظهر الخارجي وكذا الصحة الجسمية وهذا ما نجده واضحاً عند تلاميذ الطور المتوسط باختلاف جنسهم، كما تتميز بسرعة نمو الذكاء لتصبح حركات المراهق أكثر توافقاً وانسجاماً وملائمة.

فتكوين الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط البدني يعد أحد الأساليب المهمة لإعداد الفرد مجتمعياً بما يسهم في مواكبة الحضارة والتقدم العلمي، فالتربية البدنية والرياضة جزء من التربية العامة تستغل ميل الأفراد للحركة والنشاط في تطوير عمليات النمو المتكامل والمتزن من خلال استثمار الفرد لأوقات فراغه فيما يعود عليه وعلى مجتمعه بالنفع إذ يعمل المختصون بعلم النفس الرياضي على الكشف عن العوامل التي تؤدي إلى زيادة إقبال الأفراد على ممارسة النشاط الرياضي ضمن مستويات تؤدي إلى الارتقاء بمستوى الصحة البدنية والنفسية، ويشير بعض الباحثين بأن برامج أنشطة المؤسسات التربوية تصمم لدعم مشاركة التلاميذ في النشاط الرياضي الصفي واللاصفي الداخلي والخارجي وإكساب المتعلمين اتجاهات إيجابية نحو النشاط الرياضي من شأنها أن تسهم في تبنيهم أنماطاً حياتية نشطة وفعالة (Adams & Brynteson, 1992 ; Slava, Laurie, and Corbin, 1984) ولعله من أفضل مرتكزات التخطيط السليم هو معرفة الاتجاهات التي تدفعهم نحو مؤازرة النشاط الرياضي أو العزوف عنه (Lebbeck, Gibbons, & Brynteson, 1993 ; Slava, Laurie, and Corbin, 1984)

(L'Oken – Dahl, 2000, P270) وينظر إلى الاتجاه باعتباره حالة مفترضة من التهيؤ للاستجابة بطريقة تقييمية تؤيد أو تعارض موقفاً أو مثيراً معيناً (علاوي، 1997) وقد عرفه ألبورت Allport بأنه حالة من التهيؤ العقلي والعصبي، التي تنظمها الخبرة السابقة، تحدد بطريقة مباشرة أو ديناميكية الطريقة التي يستجيب بها الأفراد نحو الأشياء والأوضاع المختلفة التي يواجهونها (علاوي، 1997، ص49). ويشير الكثير من الباحثين إلى أنه من أفضل السبل لفهم سلوك الأفراد فيما يتعلق بالرياضة هو التعرف على اتجاهاتهم ودوافعهم حيال الاشتراك في النشاط الرياضي (Lebbeck, Gibbons, & L'Oken – Dahl, 2000, P270) حيث أن الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط الرياضي يحدد مدى نمط الحياة النشط الذي يعيشه الأفراد (Terry، 1986) وبالتالي فإنه إذا كان لدى الفرد اتجاهات إيجابية نحو اللياقة البدنية والصحة والوعي بها وبأبعاده المختلفة فإن السلوك الذي يقوم به يعكس هذه الاتجاهات (Gill، 1986) (كاشف زايد وآخرون، 2004، ص3).

وبعد ما يزيد على العقد من النهضة في المناهج التربوية الجزائرية المعاصرة والتي تطورت خلالها الدولة بمعدلات كبيرة شملت كافة مناحي الحياة، علمياً ومعمارياً وتعليمياً واقتصادياً، وتنامى الوعي الثقافي والصحي بين أفراد المجتمع، وتغيرت الاتجاهات والمفاهيم المختلفة وتكونت اتجاهات ومفاهيم أخرى جديدة، أصبح لا بد من إجراء الدراسات والبحوث للتعرف على التغيرات التي تطال الاتجاهات والمفاهيم والقيم في غضون عمليات التغيير والتطوير التي يمر بها المجتمع، حيث أنه لضمان التخطيط السليم والتنمية الشاملة لا بد من توفر قواعد بيانات متكاملة بكافة الميادين خاصة المتعلقة بالميدان التربوي لبنة بناء المجتمعات.

وتأتي أهمية الدراسة الحالية من كونها تهتم بالكشف عن اتجاهات التلاميذ نحو النشاط الرياضي ومدى علاقته بالوعي الصحي، وكذلك الكشف عن العلاقة بين الاتجاهات وبعض المتغيرات الأمر الذي سيزود بالكثير من المعرفة التي يمكن الاستناد إليها بكل ثقة عند التخطيط للأنشطة الرياضية في المؤسسات التربوية الطور المتوسط على وجه الخصوص لتتوافق مع الاتجاهات واهتمامات وميول التلاميذ من الجانب الصحي والتوعوي، كما أن نتائج الدراسة الحالية ستتمكن من التعرف على طبيعة تلك الاتجاهات لاتخاذ بعض الإجراءات التي من شأنها تنمية الاتجاهات الإيجابية والتعامل مع الاتجاهات السلبية وتعديلها أو تغييرها. ومما يزيد من أهمية هذه الدراسة كونها تتطرق لدراسة الاتجاهات نحو النشاط الرياضي وربطها بالوعي الصحي الذي يعتبر موضوع الساعة لما يعيشه العالم من متغيرات جوهرية مسعاها مراعات صحة الأفراد وتكوين نسبة من الوعي لديهم باعتماد النشاط الرياضي؛ وعليه ومما تقدم تبلورت مشكلة الدراسة في التساؤل التالي: هل توجد علاقة ارتباطية بين الوعي الصحي واتجاهات تلاميذ المرحلة المتوسطة للنشاط البدني الرياضي؟

1.1. أهداف الدراسة: تهدف الدراسة الى الكشف عن طبيعة العلاقة بين درجات الوعي الصحي واتجاهات تلاميذ المرحلة المتوسطة نحو النشاط البدني الرياضي لاتخاذ بعض الإجراءات التي من شأنها تنمية الاتجاهات الإيجابية والتعامل مع السلبية منها.

1.1.1. فرضيات الدراسة: توجد علاقة ارتباطية بين مستوى الوعي الصحي واتجاهات تلاميذ المرحلة المتوسطة للنشاط البدني الرياضي.

2.1.1. أهمية الدراسة:

- ابراز دور الوعي الصحي في تفعيل شخصية التلميذ في المرحلة المتوسطة، ومن خلال هذا يتم تهيئة قاعدة تفيد المرين أو الأساتذة والمدرسين في المجال الرياضي، لتعديل الاتجاه نحو الممارسة وتنميته.
- التعرف على درجات الوعي الصحي المؤثرة بشكل إيجابي وسليبي في اتجاهات التلاميذ نحو النشاط البدني الرياضي.
- محاولة بناء تصورات مستقبلية في إعداد وتطوير الأداء والممارسة الرياضية على مستوى المدارس والأندية الرياضية.
- ابراز ملامح التأثير الإيجابي بين تكوين المعرفة النوعية في بناء الوعي الصحي بأنواعه ومصادره وتعديل الاتجاه نحو النشاط الرياضي ومتطلباته كنتيجة تابعة لذلك مع إثراء الجانب المعرفي التوعوي للمهتمين بالصحة في الوسط المدرسي.

2. المفاهيم الأساسية للدراسة :

1.2. التربية البدنية والرياضية : يعرفها فيري يقول : إن التربية البدنية والرياضية جزء لا يتجزأ من التربية العامة، وأنها تشغل إذن دوافع النشاطات الموجودة في كل شخص للتنمية من الناحية العضوية والانفعالية. (مقني، 1996، ص 38).

- اجرائياً: هي الجزء الأهم من التربية العامة تتضمن مجموعة من الأنشطة البدنية والرياضية التربوية المختارة مسبقاً وفقاً لأسس علمية يتم الإشراف عليها من طرف مختصين في المجال من أجل تحقيق النمو الشامل والمتوازن للتلميذ.

2.2. مرحلة التعليم المتوسطة: يشكل التعليم المتوسط المرحلة الأخيرة من التعليم الأساسي وتكون بين مرحلة التعليم الابتدائي والتعليم الثانوي بغاياته الخاصة وكفاءات محددة جيداً، مما يضمن لكل تلميذ قاعدة من الكفاءات الضرورية، في مجال التربية والثقافة والتأهيل وكذا الوعي بمختلف أبعاده. (عطا الله أميرة عباس، 2017، ص 288).

- اجرائياً: هي مرحلة تعليمية بين الابتدائي والتعليم الثانوي تتكون من أربعة مراحل أساسية مدة كل مرحلة سنة دراسية كاملة، وهو الأمر الذي يسمح له بمواصلة الدراسة والتكوين في مرحلة ما بعد الإلزامي أو بالاندماج في الحياة العملية.

3.2. الوعي الصحي: هو مفهوم يقصد به الإلمام بالمعلومات والحقائق الصحية، وإحساسهم بالمسؤولية نحو صحتهم وصحة غيرهم، وهو الممارسة الصحية عن قصد نتيجة الفهم والإقناع، وتحويل تلك الممارسات الصحية إلى عادة تمارس بلا شعور أو تفكير. (لبشيرى أحمد، 2022، ص 04). والوعي الصحي (Health Awareness) هو السلوك الإيجابي والذي يؤثر إيجابياً على الصحة، والقدرة على تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية، بصورة مستمرة تكسبها شكل العادة التي توجه قدرات الفرد في تحديد واجباته المنزلية التي تحافظ على صحته وحيويته وذلك في حدود إمكانياته. (خلفي، 2013، ص 273). ويبدأ الوعي الصحي باكتساب الفرد الحقائق الصحية، والتي تتحول إلى شعور وجداني من خلال اتجاهات صحية معينة، تتكون لديه وتؤثر في النهاية على ممارساته وعاداته الصحية والتي تظهر على هيئة سلوكيات صحية سليمة فالسلوك الصحي اليومي ما هو إلا انعكاس إيجابي لمعرفة الإنسان واتجاهاته حول المواضيع المتعلقة بالصحة حسب المرحلة العمرية التي يكون فيها، لذا تتجه البرامج الصحية الحديثة إلى التركيز على طبيعة المرحلة العمرية ومتطلباتها وحاجاتها من أجل التأثير الإيجابي على مستوى الوعي الصحي لدى الأفراد.

- اجرائياً: الوعي الصحي يشير إلى قدرة الإنسان على الوصول إلى المعلومات وفهمها وتحليلها بطريقة تعزز إمكانية تمتعه بصحة جيدة وتحافظ على صحته دائماً وهذا يشمل أيضاً أفراد أقرانه وأسرتة.

4.2. الوعي الصحي الرياضي: إن مرحلة الطفولة المبكرة، التي تمتد من بعد السنة الثانية إلى السنة الخامسة من العمر، تعد فترة مهمة لتطوير المهارات الحركية لدى الطفل وتنمية السلوك الحركي الإيجابي لديه. خلال هذه المرحلة، يرتبط التطور الحركي للطفل ارتباطاً وثيقاً بكل من تطوره المعرفي والوجداني والاجتماعي. أثناء هذه المرحلة الحاسمة من حياة الطفل تبدأ المهارات الحركية الأساسية بالتطور التدريجي، وفي حالة إجادة هذه المهارات الحركية في الصغر، يمكن للطفل فيما بعد، أن يتطور لديه التوافق الحركي مع الممارسة المنتظمة للأنشطة البدنية: إن اكتساب المهارات الحركية الأساسية وامتلاك التوافق الحركي يتطلب أن يمر الطفل بخبرات وتجارب حركية متعددة، ضمن برامج موجهة، غير أننا نلاحظ في بعض مجتمعاتنا العربية، أن المهارات الحركية الأساسية لدى العديد من الأطفال لا تتطور بالشكل المناسب، مما يعني أنهم لن يمتلكوا بالطبع التوافق الحركي المطلوب لممارسة أنشطة بدنية متقدمة في المستقبل. من المعلوم أن النشاط الحركي في الصغر يساعد كثيراً في تطور الجهاز العصبي لدى الطفل، فالطفل يولد ولديه ما يقارب 100 مليار خلية عصبية، بدون أي زيادة في تلك الخلايا مع تقدمه في العمر، لكن ما يحدث هو أن النشاط الحركي يزيد من عدد المشابك العصبية، وهي نقاط التوصيل فيما بين تلك الخلايا العصبية، مما يساهم في تطوير وسيلة التواصل ونقل الإشارات والمعلومات فيما بين الخلايا العصبية، وبالتالي حدوث تطور في الجهاز العصبي للطفل" (الهزاع، 2006، ص 13-14). "أما في فترة المراهقة فيؤثر النمو السريع كثيراً على صحة الصبية من الجنسين، حيث تنمو الأطراف بمعدل أسرع، كما أن التغيرات التي تطرأ على الجسم وخاصة لدى الفتيات، تدفعهن إلى البعد عن النشاط الحركي. الأمر الذي يؤثر على الصحة العامة في أهم مراحل العمر. ومزاولة الرياضة للمراهقين أمر غاية في

الأهمية لتوجيه طاقاتهم نحو عمل صحي مفيد وتخليصهم من مشاكل هذه المرحلة. وبذلك نضمن لهم قدرًا كافيًا من التوازن الاجتماعي والنفسي، العاطفي والبدني." (عبد الوهاب، 1995، ص 64-63). "إن الحفاظ على صحة جيدة للمتمدرس شرط أساس ي لنمو فيزيقي وذهني يمكن أن يرهن كل مستقبل الطفل. بكل تأكيد فإن نسبة مرضية الطفل بين: 05 و15 سنة ضعيفة، ولكن اضطرابات خفيفة وأمراضاً دون مخاطر يمكن أن تؤدي إلى اختلال التوازن الواقعي في حياة المتمدرس، وبشكل خاص فنتائج الغيابات المتكررة أو الممتدة يمكن أن تكون وخيمة". "ينبغي وصل ضرورات النمو بضرورات التمدرس... لا بد من الاعتراف بأنه يصعب في هذا المجال وضع كل شروط التوازن الجيد موضوعياً، وأن الجهل على صعيد الحاجات الكلية شبه كلي؛ وفي المقابل فإن الرياضة في جميع أشكالها لها ضرورات محددة، ويجب أن تشكل جزءاً مكماً للأنشطة المدرسية، ويمكنها وحدها أن تنقل شروط تطور فيزيقي متناغم سواء فيما يتعلق بالتدريب على الجهد الفيزيقي أو فيما يرتبط باكتساب المخططات (السكيمات) النفسية المحركة والشاملة التي تمكن من استعمال جيد للجسم كله. فحياتنا المستقرة لا تسمح بفرصة تلقائية لكل هذه التمارين، وينبغي إعادة خلقها من خلال الرياضة" (دوبيس وميالاري، 2005، ص 87-88). ولذلك فإن الطلبة في المراحل الأساسية بحاجة إلى اكتساب المعرفة والمهارات والقيم التي من شأنها تحسين صحتهم، وبالتالي معرفة كيفية وقاية أنفسهم من الأمراض، حيث أن اكتساب هذه المهارات والعادات والاتجاهات الصحية السليمة ينمي الوعي الصحي الرياضي لديهم، وتجعلهم قادرين على اختيار العادات والممارسات التي تجعل نمط حياتهم صحي خال من شتى المتطرفات والأمراض. -اجرائياً: الوعي الصحي الرياضي وهو كم ونوع المعلومات التي يمكن أن يتحصل عليها الفرد حول مواضيع لها علاقة بالأنشطة الرياضية والتي تساعده على اكتساب أنماط سلوكية حركية صحية تقيه من الأمراض والمحافظة على صحته البدنية والنفسية كما يطور من خلالها علاقاته الاجتماعية.

5.2. الاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي:

الاتجاه هو " محصلة استجابة الفرد نحو موضوع ذي صبغة اجتماعية " (إبراهيم وآخرون، 1961، ص 51). وذلك من حيث تأييد الفرد أو معارضته لهذا الموضوع والاتجاه طبقاً لمفهوم «كينيون» هو استعداد مركب ثابت نسبياً يعكس كل من وجهة وشدة الشعور نحو موضوع نفسي معين سواء كان عيانياً أو مجرداً (حسن علاوي، 1998، ص 444). -اجرائياً: في هذه الدراسة يحدد مفهوم الاتجاه نحو النشاط البدني الرياضي إجرائياً بأنه الميل والاستعداد الذي يبداه الفرد باستجابة معينة، تعكس مدى شعوره وموقفه تجاه النشاط الرياضي، وذلك بالموافقة أو المعارضة أو الحياد؛ أي هو محصلة استجابة التلميذ المفحوص نحو النشاط البدني و الرياضي من حيث الرضا أو عدم الرضا أو الحياد و عدم تكوين رأي؛ و يقاس بالدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة من خلال استجابتهم لمقياس الاتجاهات (جيرالد كينيون) المستخدم في الدراسة نحو النشاط الرياضي للمرحلة المتوسطة.

3. الدراسات السابقة والمشابهة:

تعد الدراسات السابقة أحد أهم الأجزاء الذي يحتويها البحث العلمي، إذ لا يمكن للبحث العلمي أن يكون بحثاً علمياً صحيحاً متكاملًا إن لم يحتوي على جزء الدراسات السابقة، كما أنه توجد الكثير من الدراسات كانت السباقة والمشابهة في دراسة هكذا موضوع والتي نذكر بعضها دراسة محمد جرورو وحسين بن زيدان، هواري بن عمر (2021) حول "أثر برنامج أنشطة بدنية مقترح مصاحب للثقيف الصحي على مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى التلاميذ المصابين بالسمنة (18-20 سنة)" هدفت الدراسة لإبراز أهمية النشاط البدني في تحسين مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى التلاميذ المصابين بالسمنة (18-20 سنة)، جاءت أهم النتائج أنه لبرنامج الأنشطة البدنية المقترح والثقيف الصحي تأثير ايجابي في تحسين مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، ومن أهم

التوصيات ضرورة الاستفادة من البرنامج المقترح للتخفيف من السمعة وتحسين مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وكذا الاهتمام بالتغذية الصحية، السليمة؛

دراسة عيسى براهيمى و حسناء صلحاي ، فاطمة الزهراء زيدان (2016) حول "دراسة مقارنة لمستوى الوعي الصحي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية دراسة ميدانية على مستوى بعض الثانويات بلدية بسكرة" هدفت الدراسة المقارنة معرفة مستوى الوعي الصحي بين تلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية كانت دراسة ميدانية على مستوى بعض الثانويات بلدية بسكرة استخدم الباحثون كأداة للدراسة الاستبيان على عينة تمثلت في (90) تلميذ على مستوى (04) ثانويات، مقسمة الى (45) تلميذ يمارسون حصة التربية البدنية والرياضية و(45) غير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية. حيث كانت نسبة الوعي الصحي جدا عالية عند الممارسين مقارنة بغير الممارسين؛ دراسة لبشيرى أحمد، (2022) حول "التقدير الكمي لمساهمة الوعي الصحي في تحديد المعادلات التنبؤية لاتجاهات التلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي" هدفت الدراسة إلى التقدير الكمي لمساهمة الوعي الصحي في تحديد المعادلات التنبؤية لاتجاهات التلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي وهذا بغية استنباط المعادلة النهائية بين المتغيرين، وقد تمت الدراسة على (50) تلميذ في الطور الثانوي تم اختيارهم بطريقة قصدية، وللتوصل إلى النتائج تم استخدام مقياس الوعي الصحي واستبيان الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي، ضمن المنهج الوصفي، وقد توصل الباحث إلى تحديد المعادلة التنبؤية لدرجات الاتجاه نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي بدلالة الوعي الصحي، وبالتالي فالمعادلة التنبؤية لاتجاهات التلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي: (درجة) = $63.524 + 0.071 \times$ الدرجة الكلية لمقياس الوعي الصحي (درجة) + $1.044 \times$ مجال التغذية (درجة) + $0.454 \times$ مجال الصحة الشخصية (درجة) + $0.243 \times$ مجال القوام (درجة). دراسة القص صليحة، بن غذفة شريفة، (2021) حول "الوعي الصحي الرياضي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط" هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الوعي الصحي الرياضي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، بالإضافة إلى محاولة تحديد الفروق في مستوى الوعي الصحي الرياضي لدى التلاميذ تبعاً لمتغيرات الجنس ومستوى التحصيل الدراسي وتمثلت أداة الدراسة في استبيان مُعد من طرف الباحثين والمكون من 17 فقرة والذي طبق على عينة قوامها 85 تلميذ وهو المجموع الكلي لتلاميذ السنة الثالثة بمتوسطة سيود علي ببلدية عين التوتة بولاية باتنة، و بعد جمع البيانات عولجت باستخدام برنامج SPSS 19. وتوصلت الدراسة إلى جملة من النتائج منها: أن متوسط درجات الوعي الصحي الرياضي مرتفع لدى أفراد عينة الدراسة. وأنه لا توجد فروق بين متوسطات درجات الوعي الصحي الرياضي لدى أفراد العينة تعزى لمتغيري الجنس ومستوى التحصيل الدراسي؛ دراسة العرياي سحنون (2017) حول " دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق الصحة النفسية لتلاميذ السنة الرابعة متوسط" هدفت الدراسة إلى دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق الصحة النفسية لتلاميذ السنة الرابعة متوسط، توصلت نتائج الدراسة إلى نجاعة النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق الصحة النفسية خاصة فيما يخص المرافقة التوعوية والإرشاد وزيادة الثقة بالنفس (الزمالة) لتلاميذ الطور النهائي من خلال توطيد علاقتهم مع أقرانهم خلال حصة التربية البدنية تجعله يقدر ذاته وقدراته العامة لتفادي العزلة والانطواء داخل المدرسة. دراسة: عمروش مصطفى. طهير ياسمين (2018) حول "النشاط البدني الرياضي والوقاية من داء السكري لدى تلاميذ الطور المتوسط (11-15 سنة)" هدفت الدراسة إلى إظهار مدى فاعلية النشاط البدني الرياضي الممارس في المؤسسات التربوية في تحسين تقدير الذات بالنسبة للتلاميذ المراهقين مرضى السكري، تم استخدام مقياس تقدير الذات إعداد فاروق عبد الفتاح موسى- محمد أحمد دسوقي 1991، أما فيما يخص العينة فتتألف من 16 تلميذ من الطور المتوسط والمصابين بداء السكري في المرحلة العمرية 11-15 سنة، وقد بينت النتائج أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات بين متوسط أفراد المجموعة التجريبية (الممارسين للنشاط البدني الرياضي) والضابطة (غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي) في القياس القبلي، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات بين متوسط

أفراد المجموعة التجريبية (الممارسين للنشاط البدني الرياضي) والضابطة (غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي) في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات بين متوسط أفراد المجموعة التجريبية (الممارسين للنشاط البدني الرياضي) في القياس القبلي ومتوسط درجاتهم في القياس البعدي، لصالح القياس البعدي. دراسة عبد الوهاب حشايشي (2011) حول: "صورة الجسم وعلاقتها بتكوين الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني الرياضي لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي" (دراسة ميدانية بإحدى مدارس التعليم الثانوي بالجزائر) هدفت الدراسة إلى كشف العلاقة بين صورة الجسم (الذات الجسمية) والاتجاهات النفسية لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي نحو النشاط البدني الرياضي، وقد اشتملت الدراسة على عينة قوامها 80 تلميذاً وتلميذة (40 تلميذاً، 40 تلميذة) من ثانوية رقيعي البشير بولاية سطيف، والتي تم اختيارها بطريقة عشوائية من تلاميذ الصف الثالث ثانوي، ثم طبق عليهما مقياس صورة الجسم (الذات الجسمية) لقياس بعض الصفات الجسمية للتلاميذ (جسي كما أراه) ومقياس الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني بأبعاده الست (06) "جيرالد كينيون" وقد خلصت الدراسة إلى وجود فروق معنوية في صورة الجسم (الذات الجسمية) بين الذكور والإناث لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، وهي لصالح الذكور وإن كان لكل منهما اتجاهات إيجابية نحو الذات الجسمية، بينما لا توجد فروق معنوية في الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني بين الذكور والإناث، إلا في بعد النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي عند التلاميذ الذكور والإناث ذوي الاتجاهات النفسية الأكثر إيجابية، وهي لصالح الذكور كما أن علاقة الارتباط بين صورة الجسم وتكوين الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني للذكور والإناث لم تكن ذات دلالة إحصائية إلا في بعدي النشاط البدني كخبرة لحفظ الصحة واللياقة البدنية، وكخبرة جمالية عند الذكور. دراسة الجنيدى السعودى (2017) حول "اتجاهات تلاميذ الطور الثانوي البدناء نحو حصة التربية البدنية والرياضية" سعت هذه الدراسة للتعرف على اتجاهات تلاميذ الطور الثانوي البدناء نحو حصة التربية البدنية والرياضية، وكذا التعرف على الفروق في الاتجاهات نحو ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية تبعاً لمتغيري الجنس من جهة وممارسة حصة التربية البدنية والرياضية من جهة أخرى، كما تهدف الدراسة إلى تسليط الضوء على دور حصة التربية البدنية والرياضية بصفة خاصة والنشاط البدني بصفة عامة في تعزيز الصحة البدنية والنفسية للبدناء من خلال تطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وتمكينهم من الاندماج مع رفاقهم العاديين ورفع مستوى تقديرهم لذاتهم البدنية خاصة أجريت الدراسة على عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية البدناء قوامها (28) تلميذ واستعمل الباحث مقياس كينيون للاتجاهات نحو النشاط البدني بعد تعديله وتكييفه مع العينة المدروسة، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: يملك تلاميذ الطور الثانوي البدناء اتجاهات إيجابية نحو ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية؛ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات تلاميذ الطور الثانوي البدناء نحو حصة التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير الجنس (ذكور، إناث)؛ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات تلاميذ الطور الثانوي البدناء نحو حصة التربية البدنية والرياضية بين الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية.

1.3. التعليق على الدراسات:

بعد اطلاعنا على بعض الدراسات السابقة والتي حاول فيها الباحثين قدر المستطاع التطلع على الدراسات ذات الطابع المحلي بدولة الجزائر وكذلك التي تندرج ضمن ممارسة النشاط البدني تحت غطاء تربوي بيداغوجي وليس تدريبي، كعمون رئيسي هام من مكونات البحث حيث خلصت الدراسة الأولى وباقي الدراسات تبعاً التي كانت تقريباً قد تشابهت و سعت إلى حد كبير لإبراز أهمية النشاط البدني في تحسين مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى التلاميذ المصابين بالسمنة أو الوقاية من بعض الأمراض المتعلقة بالخموم أو تحسين بعض المهارات الحياتية؛ وكذلك تعديل الاتجاه نحو الممارسة وارتباطها الموجب والقوي بتكوين درجة من الوعي الصحي التي تكون السباق والجوهرية في الممارسة وهي نقطة انطلاق وتعمق الدراسة الحالية؛ فالطفل المراهق الرياضي يستطيع أن يحاكي الواقع والبيئة الخارجية والتعامل معها من خلال إسقاط بعض جوانبها على البيئة الرياضية فعندما يمتلك الشجاعة والإقدام من خلال

المنافسات والتحديات الرياضية سواء ضد خصمه أو ضد نفسه فإنه يكون مستعداً لذلك فالقوة البدنية والتفوق الرياضي المهاري يكسبانه الثقة في النفس ويعززانها، أما الوعي بالصحة البدنية وصحة الأجهزة الوظيفية الداخلية كالجهاز التنفسي والدوري وغيره تلعبان دوراً هاماً في تأهيله نفسياً وإكسابه سلاماً داخلياً، فالرياضة لا تنحصر على تطوير البدن بل تتعداه إلى المساهمة في علاج اضطرابات القلق والخوف، واضطرابات المزاج أو الاضطرابات العاطفية التي تشمل الاضطرابات الشعور الدائم بالحزن، كذلك الاضطرابات الذهنية والتي تؤثر بشكل سلبي على الإدراك، التي تعتبر أكثر أعراضها شيوعاً، بالإضافة إلى اضطرابات الأكل والتي تشمل التصرف في العواطف والتصرف تجاه الوزن والطعام، وعلاج حالات وأمراض أخرى كحالات اضطرابات النوم، وحالات الخرف، ويعمل النشاط البدني الرياضي على تعديل السلوك العدواني للتلميذ ويتعلم من خلالها الاستجابة للمواقف المختلفة بطرق متعددة، تمنحه أيضاً الاهتمام وتساعده على تلبية حاجاته كحاجاته للنمو، الحاجة إلى اللعب، والحاجة إلى التقدير الاجتماعي، كل هذا أكده بعض علماء النفس والأخصائيين الرياضيين والمعلمين للمناهج التربوية التعليمية لاسيما في المرحلة المتوسطة على حسب ما تم التوصل إليه في ما سبق وذكر من الدراسات، إذ أشاروا إلى أن النشاط الرياضي يعمل على زيادة الثقة في النفس والشعور بالأهمية، ويشير «حامد عبد السلام» في هذا السياق إلى أن الاتصال الاجتماعي ينمي القدرة على الحديث وينمي ميول التلميذ واتجاهاته كما يوسع وجهات نظره ويزيد من معلوماته مما يثري شخصيته بالإيجاب.

الجانب التطبيقي:

4.4. الإجراءات المنهجية للدراسة:

1.4. الدراسة الاستطلاعية: تأتي أهمية الدراسة الاستطلاعية في محاولتها، التأكد من الخصائص السيكومترية لكل من مقياس الوعي الصحي واتجاهات الأبناء نحو النشاط البدني والرياضي. قام الباحثين بزيارات ميدانية لغرض التعرف على ميدان البحث، حيث عرضت على بعض أفراد مجتمع البحث من إحدى متوسطات بلدية المسيلة موضوع البحث بأداته إذ تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (35) تلميذ و تلميذة ممن تنطبق عليهم مواصفات و شروط أفراد العينة الأساسية للدراسة، فهم تلاميذ في الطور المتوسط (الرابعة متوسط) تراوحت أعمارهم بين (14-16 سنة)، (12) منهم ذكور بنسبة 34.28% و (23) إناث بنسبة 65.71%. وتم اختيارهم من متوسطة بشيري محمد ببلدية المسيلة، والجدول رقم (01) يبين خصائص العينة الخاصة بالدراسة الاستطلاعية.

جدول رقم (01): يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية

اسم المتوسطة		عدد التلاميذ		النسبة المئوية	
متوسطة بشيري محمد	حي	عدد الذكور	عدد الإناث	ذكور	إناث
05 جويلية 1962		12	23	34.28%	65.71%

يتضح من خلال الجدول بأن عدد الإناث المعتمد عليه في الدراسة الاستطلاعية كان ضعف عدد الذكور تقريباً حيث كان عدد الإناث 21 بنسبة (65.71%) وعدد الذكور 11 بنسبة (34.28%).

2.4. منهج الدراسة: بما أن هدف الدراسة هو الوصول إلى الكشف عن العلاقة بين الوعي الصحي والاتجاهات نحو النشاط البدني والرياضي عند تلاميذ المرحلة المتوسطة، تم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي.

3.4. الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

-صدق المقياس: تم التأكد من صدق درجات المقياسين بحساب الصدق الذاتي و ذلك بإيجاد الجذر التربيعي لمعاملات الثبات .

-ثبات المقياس: بمعنى ثبات نتائجه أي أنه لا تتأثر درجات الأفراد إذا ما طبق عليهم المقياس في فترات متفاوتة وهناك عدة طرق لحساب هذا المعامل وقد تم حسابه في الدراسة الحالية بطريقة حساب معامل ثبات "ألفا كرونباخ" حيث يعتبر معامل "ألفا كرونباخ" من أهم مقاييس الاتساق الداخلي للاختبار المكون من درجات مركبة N، معامل ألفا يربط ثبات الاختبار بتباين بنوده، فازدياد نسبة تباينات البند بالنسبة للتباين الكلي يؤدي إلى انخفاض معامل الثبات. (عبد الحفيظ مقدم، 2003، ص 160).

حيث طبق المقياس على أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية واعتماداً على الدرجات المتحصل عليها من تطبيق مقياس الاتجاهات والوعي الصحي على هذه العينة تم حساب معامل ثبات "ألفا كرونباخ" اعتماداً على برنامج Spss (النسخة 22). مما سبق يتضح أن كل من مقاييس الوعي الصحي ومقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني والرياضي يتمتعان بقدر كبير من الصدق والثبات وهذا ما يلخصه الجدول المرفق على النحو التالي:

جدول رقم (02): يوضح الخصائص السيكومترية للأدوات

المقياس	العبارة	الأبعاد والمحاور	الثبات	الصدق
			معامل ألفا كرونباخ	الصدق الذاتي
الوعي الصحي	09	الوعي الصحي الشخصي	0.71	0.76
	09	الوعي الصحي الغذائي	0.56	0.76
	08	الوعي الصحي الوقائي	0.69	0.80
	10	الوعي الصحي الرياضي	0.75	0.86
	07	الوعي الصحي البيئي	0.62	0.81
	43	الأداة ككل	0.80	0.89
الاتجاه نحو النشاط البدني الرياضي	09	النشاط البدني كخبرة اجتماعية	0.63	0.79
	11	النشاط البدني للصحة واللياقة	0.47	0.68
	09	النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة	0.68	0.82
	09	النشاط البدني كخبرة جمالية	0.58	0.76
	09	النشاط البدني لخفض التوتر	0.76	0.87
	08	النشاط البدني للتفوق الرياضي	0.30	0.55
	54	الأداة ككل	0.86	0.92

يتضح من الجدول أن كل من مقياس الوعي الصحي ومقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني والرياضي يتمتعان بقدر كبير من الصدق والثبات وبالتالي إمكانية النزول إلى الميدان والتطبيق مع العينة الأساسية للدراسة.

5.4. مجتمع الدراسة وعينتها ومجالاتها:

1.5.4. مجالات الدراسة:

-المجال المكاني: خص الباحث دراسته في مجالها الجغرافي في إقليم بلدية المسيلة، وهي إحدى الولايات الكبرى بالوسط الجزائري، حيث خص الباحث دراسته ببعض متوسطات البلديات بالتحديد.
-المجال الزمني: سبتمبر 2022-جانفي 2023.

-المجال البشري: تمثل مجتمع البحث في التلاميذ المتدرسين في الطور الثالث ومن كلا الجنسين (ذكوراً وإناثاً)؛ تحدد المجال البشري بأفراد عينتها والبالغ عددهم (113) تلميذ وتلميذة في الطور المتوسط للسنة الدراسي (2022/2023).
2.5.4. مجتمع الدراسة: تمثل المجتمع الاحصائي للدراسة في تلاميذ وتلميذات المرحلة المتوسطة؛ اللذين يدرسون

بالمتوسطات التابعة لبلدية المسيلة (25 متوسطة) في مستوى الرابعة متوسط في ظروف تمدرس عادية. 3.5.4. عينة الدراسة: تم اختيار عينة الدراسة من تلاميذ وتلميذات المرحلة المتوسطة "الرابعة متوسط" الذين يدرسون بمتوسطات تابعة لبلدية المسيلة وذلك من خلال اختيار أفواج تربوية مختلفة بطريقة عشوائية بسيطة من كل متوسطة معينة حيث بلغ حجم العينة (113 تلميذ) منهم (56 ذكور) و (57 إناث) بمعدل سن (15.15) وفق ما يلي:

- حصر المتوسطات (مؤسسات تعليمية) التابعة لبلدية المسيلة بأكملها.

- استثناء بعض المتوسطات بسبب تزامن الدراسة الميدانية مع اضطرابات خاصة بدراسة التلاميذ أيام توزيع استبيانات الوزارة الوصية حول التقويم البيداغوجي بعد جائحة كورونا إضافة إلى تزامن العمل في بعض الأحيان بمواعيد الفروض (للفصل الأول) وهذا يؤثر على المعلومات التي يمدها التلاميذ حيث قد تكون الإجابات غير موضوعية، ويقل فيها التركيز بشكل واضح ولهذا تم استثناء هذه المتوسطات.

- تم اختيار (04 متوسطات تعليمية) بطريقة عشوائية من مجموع المتوسطات التعليمية ببلدية المسيلة. بعد اختيار المؤسسات (المتوسطات) تم حصر أقسام السنة الرابعة متوسط وتم اختيار أقسام بأكملها (وحدة أكثر تجانساً في أغلب الخصائص خاصة من ناحية بناء الفوج التربوي في المؤسسة) بطريقة عشوائية من كل متوسطة معينة، وكذلك بكتابة أسماء هذه الأقسام على أوراق وخلطها جيداً وسحب (04 أقسام-أفواج تربوية-) بطريقة عشوائية وفي كل مرة يتم فيها سحب الورقة يعاد خلط الأوراق من جديد.

تم استبعاد العينات غير المستوفية للشروط (التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة/ متلازمة التوحد، التلاميذ الذين لم يكملوا الإجابة على أي من مقاييس الدراسة، أو أجابوا بطريقة غير صحيحة، التلاميذ المتعددين لسن (16 سنة). كما يوضح الجدول رقم (03):

جدول رقم (03): يوضح توزيع أفراد العينة الأساسية للدراسة حسب المؤسسة المتوسطة المختارة

المرفوضين	النسبة المئوية حسب الجنس		عدد التلاميذ حسب الجنس		مجموع التلاميذ	اسم المتوسطة
	إناث (%)	ذكور (%)	إناث	ذكور		
04	58.06	41.93	18	13	31	مي زيادة
03	46.87	53.12	15	17	32	01 نوفمبر 1954
02	35.71	64.28	10	18	28	أبو الخير الاشيلي
02	57.57	42.42	19	14	33	زروقي السعيد
/	50	50	62	62	124	المجموع
11	04.83	04.03	06	05	11	المرفوضين
/	49.55	50.44	56	57	113	المجموع النهائي

يتضح من خلال الجدول أن عدد الاستثمارات الملقاة بلغ (11) استمارة منها (05) للذكور بنسبة (04.03%) و (06) للإناث بنسبة (4.83%) استمارة، ليبلغ عدد أفراد العينة النهائية للدراسة (113) مفحوص، منها (56) تلميذة بنسبة (49.55%) و (57) تلميذ بنسبة (50.44%).

جدول رقم (04): يوضح توزيع أفراد العينة حسب الجنس والسن.

السن	الجنس (أ/ذ)	المجموع	النسبة المئوية (%)	المجموع	النسبة المئوية (%)	المتوسط الحسابي لعمر أفراد العينة
14 سنة	ذكور	20	74.07	27	23.89	15.15
	إناث	7	25.92			
15 سنة	ذكور	22	56.41	39	34.51	
	إناث	17	43.58			
16 سنة	ذكور	15	31.91	47	41.59	
	إناث	32	68.08			
العينة	ذكور وإناث	113	100	113	100	

يتضح من خلال الجدول أن المتوسط الحسابي لعمر أفراد العينة يقدر بـ (15.15)، من هنا يظهر أن أغلب أفراد العينة يتراوح بين (15 و16 سنة)، وهذا يبين التقارب الكبير نسبياً بينهم، مما يزيد في تجانس العينة من ناحية السن والجنس.

6.3. أدوات جمع البيانات: تم الاستعانة في الدراسة الميدانية بمقياسين مقياس الوعي الصحي ومقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي.

1.6.4. مقياس الوعي الصحي:

بعد الاطلاع على بعض المصادر والمراجع والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث مثل كتاب التربية الصحية ليهاء الدين إبراهيم سلامة (2001) وبعض الدراسات السابقة كذلك بعد اللقاءات المتعددة مع الخبراء المتخصصين في مجال تخصص التربية البدنية والرياضية والفسولوجيا والتربية الصحية، قام الباحثون بعرض محاور مقياس الوعي الصحي على (05) من السادة الخبراء وذلك لإبداء آرائهم نحو مناسبة تلك المحاور واستبعاد أو إضافة وتعديل ما يروونه مناسباً لطبيعة أداة الدراسة.

وفي ضوء ما تقدم تم تحديد المحاور (05) محاور وعدد العبارات (43 عبارة) كالتالي:

- الوعي الصحي الشخصي: يقيس مستوى الوعي الشخصي وعدد فقراته (09 عبارات).
- الوعي الصحي الغذائي: يقيس مستوى الوعي الغذائي وعدد فقراته (09 عبارات).
- الوعي الصحي الوقائي: يقيس مستوى الوعي الوقائي وعدد فقراته (08 عبارات).
- الوعي الصحي الرياضي: يقيس مستوى الوعي الرياضي وعدد فقراته (10 عبارات).
- الوعي الصحي البيئي: يقيس مستوى الوعي البيئي وعدد فقراته (07 عبارات).

أما مفتاح التصحيح المعتمد على التدرج الخماسي لليكرت، بحيث تمثل الدرجة (5) أعلى درجة من الأهمية في حين تمثل الدرجة (1) أقل درجة من الأهمية كما هي موضحة في الجدول (05):

جدول رقم (05): يمثل أداة التصحيح لأداة البحث

درجة كبيرة جداً	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جداً
05	04	03	02	01

لإيجاد مستوى الدرجات لمقياس الوعي الصحي تم احتساب طول الفئة العددية للأوساط الحسابية الخاصة بالعبارات وللمقياس ككل بطرح مفتاح التصحيح الأصغر من مفتاح التصحيح الأكبر وقسمة الناتج على عدد فئات الأداة فكانت قيمة (0.8) وعليه تكون مدى الدرجات كما هو موضح في الجدول (06): $0.8 \times 5 / (0.5 - 1)$ حيث عدد ثابت

جدول رقم (06): يوضح مستوى ومدى الدرجات لمقياس الوعي الصحي

المستويات	عال جداً	عال	متوسط	قليل	قليل جداً
مدى الدرجات	(05-4.2)	(3.4-4.19)	(2.6- 3.39)	(1.8-2.59)	(01-1.79)

2.6.4. مقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني والرياضي:

لغرض دراسة موضوع الاتجاهات نحو النشاط البدني والرياضي استخدم الباحث مقياس "كنيون" للاتجاهات نحو النشاط البدني والرياضي، والذي وضعه في الأصل "جيرالد كنيون" وأعد صورته العربية "محمد حسن علاوي" والذي يتألف من ستة أبعاد ويحتوي على (54) عبارة. وقد تم وضع المقياس على أساس افتراض النشاط البدني (النشاط الرياضي) يمكن تبسيطه إلى مكونات أكثر تحديداً وأوضح معنى، كما يمكن تقسيم إلى فئات فرعية غير متجانسة تقريباً. وهذه المكونات أو الفئات الفرعية توفر مصادر متعددة للإشباع وذات فوائد متباينة تختلف من فرد لآخر. وقد يكون ذلك على أساس الفائدة العملية أو القيمة الأدائية التي يمثلها نوع النشاط البدني والرياضي بالنسبة للفرد في رأي "كنيون" أن الفرد قد اتخذ اتجاهاً موجياً نحو بعض هذه الفئات أو المكونات الفرعية، وقد اتخذ اتجاهاً سالباً نحو بعض الفئات أو المكونات الفرعية الأخرى. والاتجاه طبقاً لمفهوم "كنيون" هو استعداد مركب ثابت نسبياً يعكس كل من وجهة و شدة الشعور نحو موضوع نفسي سوائاً كان عيانياً أو مجرداً، وفي ضوء هذه المفاهيم السابقة و في إطار بعض الدراسات النظرية والتجريبية استطاع "كنيون" أن يحدد ستة أبعاد للاتجاهات نحو النشاط البدني (النشاط الرياضي) على النحو التالي

- النشاط البدني كخبرة اجتماعية وعدد فقراته (08 عبارات).
- النشاط البدني للصحة واللياقة وعدد فقراته (11 عبارة).
- النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة وعدد فقراته (09 عبارات).
- النشاط البدني كخبرة جمالية وعدد فقراته (09 عبارات).
- النشاط البدني تخفف التوتر وعدد فقراته (09 عبارات).
- النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي وعدد فقراته (08 عبارات). (محمد حسن علاوي: 1992. ص444).

التصحيح: يتضمن المقياس الأصلي صورتين إحداهما للبنين، وتشتمل على (59) عبارة والأخرى للبنات وتتضمن (54) عبارة، وقد تم توحيد الصورتين في النسخة العربية للمقياس وتتضمن (54) عبارة لكل من البنين والبنات، ويقوم كل فرد بالإجابة عن كل عبارة من عبارات المقياس، بما يتناسب مع اتجاهه نحوها طبقاً لمقياس مدرج من (05) تدريجات، وتكون أوزان العبارات الايجابية والسلبية كما يوضح الجدول رقم (07):

جدول رقم (07): يوضح أوزان العبارات الايجابية والسلبية للمقياس

الوزن	العبارات الايجابية	الوزن	العبارات السلبية
05	أوافق بدرجة كبيرة	05	أعارض بدرجة كبيرة
04	أوافق	04	أعارض
03	لم أكون رأي بعد	03	لم أكون رأي بعد
02	أعارض	02	أوافق
01	أعارض بدرجة كبيرة	01	أوافق بدرجة كبيرة

كما تقسم وتتوزع العبارات الايجابية والسلبية لهذا المقياس على أبعاده الستة كما يوضح الجدول رقم (08).

جدول رقم (08): يوضح توزيع العبارات الايجابية والسلبية حسب أبعاد للمقياس

الأبعاد	أرقام العبارات الايجابية	أرقام العبارات السلبية	المجموع
1- النشاط البدني كخبرة اجتماعية	25.29.11.17.20	49.39.19	08
2- النشاط البدني للصحة واللياقة	47.40.32.23.18.15.10.4	36.27.6	11
3- النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة	53.50.42.28.7	38.22.13.1	09
4- النشاط البدني كخبرة جمالية	48.45.41.35.33.30.14.8.3	-	09
5- النشاط البدني لخفض التوتر	51.44.37.26.21.16.12	54.31	09
6- النشاط البدني للتفوق الرياضي	43.34.9.2	52.46.24.5	08

كما أن درجات أبعاد المقياس هي مجموع درجات كل بعد على حده ولا تجمع درجات الأبعاد الستة معاً، إذ ليس للمقياس درجة كلية والدرجة العالية على كل بعد تشير إلى الاتجاهات الايجابية والعالية نحو هذا البعد، والدرجة المنخفضة على كل بعد تشير إلى الاتجاهات المنخفضة ونحو هذا البعد. (عبد المعطي وآخرون، 2006، ص 56).

7.4. إجراءات تنفيذ الدراسة:

بعد التأكد من صدق وثبات أدوات الدراسة (مقياس "الوعي الصحي" ومقياس "الاتجاهات نحو النشاط البدني والرياضي") من خلال الدراسة الاستطلاعية تم تنفيذ الدراسة وفق المراحل التالية:
قام الباحث بتطبيق الدراسة ميدانياً على العينة المختارة والمتمثلة في تلاميذ المرحلة المتوسطة (الرابعة متوسط) وذل بتطبيق المقياسين تطبيقاً جمعياً (في آن واحد) على أفراد العينة في القسم.

قام الباحث بالتعريف بنفسه للتلاميذ وشرح المقياسين والهدف من الدراسة.

قام الباحث بالتطبيق بمفرده في جميع مراحل التطبيق لضمان صحة وصدق الاستجابات.

أكد الباحث للتلاميذ على أن الهدف هو هدف علمي، وأن إجاباتهم على المقياس ليس لها أي غرض إلا البحث العلمي وطلب منهم الجدية والدقة في إجاباتهم.

لم يتم تحديد وقتاً للإجابة إلا أنها تراوحت ما بين (30-40 د) على المقياسين معاً.

بعد الانتهاء من الإجابة تم جمع واسترجاع المقياسين من كل مفحوص.

قام الباحث بمراقبة وفحص الإجابات بدقة لاستبعاد العينات غير المستوفية للشروط التلاميذ الذين لم يكملوا الإجابات على أي من مقاييس الدراسة، أو أجابوا بطريقة غير صحيحة، التلاميذ المتعدين لسن 16 سنة).

- تم تفرغ البيانات التي انقسمت إلى: (3 أجزاء)، وهي البيانات الأولية وبيانات مقياس الوعي الصحي و مقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني والرياضي على قاعدة بيانات (جداول) بعد ترميز العناصر المختلفة تمهيداً لإدخالها على البرنامج الإحصائي (في طبعته Spss22)، حيث تم ذلك و تحصل الباحث على النتائج باستعمال الوسائل الإحصائية المتوافقة مع طبيعة الدراسة.

8.4. أساليب التحليل الإحصائي:

لمعالجة نتائج الدراسة الحالية تم الاعتماد على التقنيات الإحصائية التالية:
تفريغ وتحليل المقياس من خلال: برنامج التحليل الإحصائي (IBM SPSS Statistiques V22)، حيث قام الباحثين باستخدام

الأدوات الإحصائية التالية: معامل الارتباط (r) يختبر الفرضية الخاصة بالعلاقة بين الوعي الصحى واتجاهات الأبناء نحو النشاط البدنى والرياضى

5. تحليل نتائج الدراسة ومناقشتها:

1.5. نتائج الدراسة :

تنص الفرضية على أنه: " توجد علاقة ارتباطية بين مستوى الوعي الصحى و اتجاهات التلاميذ نحو النشاط البدنى و الرياضى"، حيث للتحقق من هذه الفرضية تم معالجة النتائج باستخدام "معامل ارتباط بيرسون" بين درجات التلاميذ على مقياس "الوعي الصحى" و درجاتهم على مقياس "الاتجاهات نحو النشاط البدنى و الرياضى" للعيينة ككل، كما يوضح الجدول (09) و للعيينة لكلا الجنسين، للذكور كما يوضح الجدول (10) و للإناث كما يوضح الجدول (11).

جدول رقم (09): يوضح معاملات الارتباط بين درجات التلاميذ على مقياس (الوعي الصحى) ودرجاتهم على مقياس (الاتجاهات نحو النشاط البدنى والرياضى)

الاتجاهات نحو النشاط البدنى والرياضى						الوعي الصحى	
النشاط البدنى	النشاط البدنى	النشاط البدنى كخبرة	النشاط البدنى كخبرة	النشاط البدنى للصحى واللياقة	النشاط البدنى كخبرة اجتماعية		
0.11	0.06	-0.06	-0.16	0.16	0.13	معامل الارتباط	الوعي الصحى
0.23	0.47	0.49	0.07	0.07	0.15	مستوى الدلالة	الشخصى
غير دال	غير دال	غير دال	غير دال	غير دال	غير دال		
0.11	0.02	0.03	-0.06	0.15	0.09	معامل الارتباط	الوعي الصحى
0.21	0.79	0.72	0.47	0.10	0.30	مستوى الدلالة	الغذائى
غير دال	غير دال	غير دال	غير دال	غير دال	غير دال		
0.08	0.09	-0.08	-0.23*	0.14	0.14	معامل الارتباط	الوعي الصحى
0.35	0.31	0.38	0.01 دال عند	0.11	0.12	مستوى الدلالة	الوقائى
غير دال	غير دال	غير دال	0.05	غير دال	غير دال		
0.11	0.03	0.04	-0.08	0.15	0.14	معامل الارتباط	الوعي الصحى
0.24	0.49	0.50	0.07	0.06	0.17	مستوى الدلالة	الرياضى
غير دال	غير دال	غير دال	غير دال	غير دال	غير دال		
0.20	0.05	0.05	-0.07	0.16	0.14	معامل الارتباط	الوعي الصحى
0.22	0.50	0.54	0.09	0.07	0.18	مستوى الدلالة	البيئى
غير دال	غير دال	غير دال	غير دال	غير دال	غير دال		

من خلال الجدول رقم (09)؛ يتضح لنا أن الدلالة الإحصائية لأبعاد الوعي الصحى مع أبعاد الاتجاهات نحو النشاط البدنى الرياضى لدى التلاميذ "العيينة ككل" غير دالة إحصائياً إذ تتراوح بين: (0.07؛0.54) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) ومنه نقول إنها غير دالة إحصائياً في الأبعاد ككل. إلا بين درجات الوعي الصحى من طرف التلاميذ وبين الاتجاهات نحو النشاط البدنى والرياضى في بعد خبرة التوتير

والمخاطرة في بنده "الوعي الصحي الوقائي" حيث كانت الدلالة الإحصائية (0.01) أقل من مستوى الدلالة (0.05) وهو دال إحصائياً.

كما يفصل أكثر في مخرجات النتائج وفق ما يلي:

- من خلال معامل الارتباط الذي قدر بين : (0.06؛ 0.16) حيث درجات الوعي الصحي لدى التلاميذ "العينة ككل" في بعد الوعي الصحي الشخصي مع الاتجاهات في بند النشاط البدني كخبرة اجتماعية وبند النشاط البدني للياقة والصحة وبند خفض التوتر وبند التفوق الرياضي؛ نخلص بأن هناك علاقة ارتباطية طردية ضعيفة جداً. أما في بند النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة والنشاط البدني كخبرة جمالية من خلال معامل الارتباط الذي قدر بـ: (0.16؛ -0.06) ومنه نخلص بأن هناك علاقة ارتباطية عكسية ضعيفة جداً.

- من خلال معامل الارتباط الذي قدر بين: (0.02؛ 0.15) حيث درجات الوعي الصحي لدى التلاميذ "العينة ككل" في بعد الوعي الصحي الغذائي مع الاتجاهات في بند النشاط البدني كخبرة اجتماعية وبند النشاط البدني للياقة والصحة وبند النشاط البدني لخفض التوتر وبند النشاط البدني للتفوق الرياضي؛ نخلص بأن هناك علاقة ارتباطية طردية ضعيفة جداً. أما في بند النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة من خلال معامل الارتباط الذي قدر بـ: (-0.06) ومنه نخلص بأن هناك علاقة ارتباطية عكسية ضعيفة جداً.

- من خلال معامل الارتباط الذي قدر بين : (0.08؛ 0.14) حيث درجات الوعي الصحي لدى التلاميذ "العينة ككل" في بعد الوعي الصحي الوقائي مع الاتجاهات في بند النشاط البدني كخبرة اجتماعية وبند النشاط البدني للياقة والصحة وبند خفض التوتر وبند التفوق الرياضي؛ نخلص بأن هناك علاقة ارتباطية طردية ضعيفة جداً. أما في بند النشاط البدني كخبرة جمالية من خلال معامل الارتباط الذي قدر بـ: (-0.08) ومنه نخلص بأن هناك علاقة ارتباطية عكسية ضعيفة جداً. أما في بعد خبرة التوتر والمخاطرة كانت الدلالة الإحصائية (0.01) أقل من مستوى الدلالة (0.05) وهو دال إحصائياً.

- من خلال معامل الارتباط الذي قدر بين : (0.15؛ 0.03) حيث درجات الوعي الصحي لدى التلاميذ "العينة ككل" في بعد الوعي الصحي الرياضي مع الاتجاهات في بند النشاط البدني كخبرة اجتماعية وبند النشاط البدني للياقة والصحة وبند النشاط البدني كخبرة جمالية وبند النشاط البدني لخفض التوتر وبند التفوق الرياضي؛ نخلص بأن هناك علاقة ارتباطية طردية ضعيفة جداً. أما في بند النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة من خلال معامل الارتباط الذي قدر بـ: (-0.08) ومنه نخلص بأن هناك علاقة ارتباطية عكسية ضعيفة جداً.

- من خلال معامل الارتباط الذي قدر بين: (0.05؛ 0.20) حيث درجات الوعي الصحي لدى التلاميذ "العينة ككل" في بعد الوعي الصحي البيئي مع الاتجاهات في بند النشاط البدني كخبرة اجتماعية وبند النشاط البدني للياقة والصحة وبند النشاط البدني كخبرة جمالية وبند النشاط البدني لخفض التوتر وبند التفوق الرياضي؛ نخلص بأن هناك علاقة ارتباطية طردية ضعيفة جداً. أما في بند النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة من خلال معامل الارتباط الذي قدر بـ: (-0.07) ومنه نخلص بأن هناك علاقة ارتباطية عكسية ضعيفة جداً.

جدول رقم (10): يوضح معاملات الارتباط بين درجات التلاميذ على مقياس (الوعي الصحى) ودرجاتهم على مقياس (الاتجاهات نحو النشاط البدنى والرياضى) عند الذكور

الاتجاهات نحو النشاط البدنى والرياضى عند الذكور						الوعي الصحى
النشاط البدنى للتمتع بالرياضى	النشاط البدنى لخفض التوتر	النشاط البدنى كخبرة جمالية	النشاط البدنى كخبرة توتر ومخاطرة	النشاط البدنى للصحة واللياقة	النشاط البدنى كخبرة اجتماعية	
0.32*	0.08	0.01	0.13	0.22	0.28*	الوعي الصحى
0.01 دال عند 0.05	0.51 غير دال	0.89 غير دال	0.33 غير دال	0.09 غير دال	0.03 دال عند 0.05	مستوى الدلالة
0.24	0.09	0.04	0.16	0.24	0.28*	الوعي الصحى
0.07 غير دال	0.47 غير دال	0.4 غير دال	0.22 غير دال	0.06 غير دال	0.03 دال عند 0.05	مستوى الدلالة
0.34**	0.06	-0.00	0.07	0.16	0.23	الوعي الصحى
0.00 دال عند 0.01	0.64 غير دال	0.09 غير دال	0.56 غير دال	0.23 غير دال	0.07 غير دال	مستوى الدلالة
0.32*	0.08	0.01	0.13	0.28*	0.24	الوعي الصحى
0.06 غير دال	0.51 غير دال	0.89 غير دال	0.33 غير دال	0.03 دال عند 0.05	0.08 غير دال	مستوى الدلالة
0.08	0.32*	0.01	0.13	0.23	0.28*	الوعي الصحى
0.51 غير دال	0.01 دال عند 0.05	0.89 غير دال	0.33 غير دال	0.08 غير دال	0.03 دال عند 0.05	مستوى الدلالة

من خلال الجدول رقم (10): يتضح لنا أن الدلالة الإحصائية لأبعاد الوعي الصحى في بعض بنوده على أبعاد الاتجاهات نحو النشاط البدنى الرياضى لدى التلاميذ "الذكور" جاءت دالة إحصائياً في بعض الأبعاد وغير دالة في أخرى؛ والتي تفصل وفق ما يلي:

- الوعي الصحى الشخصى لدى التلاميذ "الذكور" والاتجاهات نحو النشاط البدنى الرياضى جاءت دالة إحصائياً في بعد الخبرة الاجتماعية (0.03) و في بعد خبرة التفوق الرياضى (0.01) وهذا عند مستوى دلالة (0.05)؛ أي كلما كان مستوى الوعي "جهة تحصيل درجة كبيرة جداً من الوعي الصحى الشخصى" قل اتجاه التلاميذ نحو هذا البعدين (الخبرة الاجتماعية؛ خبرة التفوق الرياضى) وكلما كان الأسلوب "جهة تحصيل درجة قليلة جداً من الوعي الصحى الشخصى" زاد اتجاه التلاميذ نحو هاذين البعدين أي: هناك علاقة عكسية بين درجات الوعي الصحى والاتجاهات نحو النشاط البدنى والرياضى في بعدي الخبرة الاجتماعية؛ وخبرة التفوق الرياضى.

- أما من خلال معامل الارتباط الذي قدر بين (0.22؛ 0.08) حيث درجات الوعي الصحى الشخصى لدى التلاميذ "الذكور" مع الاتجاهات في بند النشاط البدنى للياقة والصحة وبند النشاط البدنى كخبرة توتر ومخاطرة وبند الخبرة الجمالية وبند النشاط البدنى لخفض التوتر؛ نخلص بأن هناك علاقة ارتباطية طردية ضعيفة جداً.

- في بعد الوعي الصحي الغذائي لدى التلاميذ " الذكور" والاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي جاءت دالة إحصائياً في بعد الخبرة الاجتماعية (0.03) وهذا عند مستوى دلالة (0.05)؛ أي كلما كان مستوى الوعي "جهة تكوين درجة ومستوى من الوعي الصحي الغذائي قل اتجاه التلاميذ نحو هذا البعد (الخبرة الاجتماعية) وكلما كان الأسلوب جهة قلة تكوين درجة من الوعي الصحي الغذائي زاد اتجاه التلاميذ نحو هذا البعد أي: هناك علاقة عكسية بين درجات الوعي الصحي الغذائي والاتجاهات نحو النشاط البدني والرياضي في بعد الخبرة الاجتماعية .

أما من خلال معامل الارتباط الذي قدر بين (0.04: 0.24) حيث درجات الوعي الصحي الغذائي لدى التلاميذ "الذكور" مع الاتجاهات في بند النشاط البدني للياقة والصحة وبند النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة وبند الخبرة الجمالية وبند النشاط البدني لخفض التوتر وكنشاط بدني للتفوق الرياضي؛ نخلص بأن هناك علاقة ارتباطية طردية ضعيفة جداً.

في بعد الوعي الصحي الوقائي لدى التلاميذ " الذكور" والاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي جاءت دالة إحصائياً في بعد النشاط البدني للتفوق الرياضي (0.00) وهذا عند مستوى دلالة (0.05)؛ أي كلما كان مستوى الوعي "جهة" تحصيل درجة عالية جداً من الوعي الصحي الوقائي قل اتجاه التلاميذ نحو هذا البعد (النشاط البدني للتفوق الرياضي) وكلما كان الأسلوب جهة تحصيل درجة قليلة جداً من الوعي الصحي الوقائي زاد اتجاه التلاميذ نحو هذا البعد أي: هناك علاقة عكسية بين درجات الوعي الصحي الوقائي والاتجاهات نحو النشاط البدني والرياضي في بعد النشاط البدني للتفوق الرياضي.

- أما من خلال معامل الارتباط الذي قدر بين (0.23: 0.06) حيث درجات الوعي الصحي الوقائي لدى التلاميذ "الذكور" مع الاتجاهات في بند النشاط البدني كخبرة اجتماعية وبند للياقة والصحة وبند النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة وبند الخبرة الجمالية وبند النشاط البدني لخفض التوتر؛ نخلص بأن هناك علاقة ارتباطية طردية ضعيفة .

- في بعد الوعي الصحي الرياضي لدى التلاميذ "الذكور" والاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي جاءت دالة إحصائياً في بعد النشاط البدني للصحة واللياقة (0.03) وهذا عند مستوى دلالة (0.05)؛ أي كلما كان مستوى الوعي "جهة" تحصيل درجة عالية جداً من الوعي الصحي الرياضي قل اتجاه التلاميذ نحو هذا البعد (الصحة واللياقة) وكلما كان الأسلوب "جهة" تحصيل درجة قليلة جداً من الوعي الصحي الرياضي زاد اتجاه التلاميذ نحو هذا البعد أي: هناك علاقة عكسية بين درجات الوعي الصحي الرياضي والاتجاهات نحو النشاط البدني والرياضي في بعد الصحة واللياقة.

- أما من خلال معامل الارتباط الذي قدر بين: (0.24: 0.01) حيث درجات الوعي الصحي الرياضي لدى التلاميذ "الذكور" مع الاتجاهات في بند النشاط البدني كخبرة اجتماعية وبند كخبرة توتر ومخاطرة وبند الخبرة الجمالية وبند النشاط البدني لخفض التوتر للتفوق الرياضي؛ نخلص بأن هناك علاقة ارتباطية طردية ضعيفة جداً.

- في بعد الوعي الصحي البيئي لدى التلاميذ "الذكور" والاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي جاءت دالة إحصائياً في بعد الخبرة الاجتماعية (0.03) وفي بعد النشاط البدني لخفض التوتر (0.01) وهذا عند مستوى دلالة (0.05)؛ أي كلما كان مستوى الوعي "جهة" تحصيل درجة عالية جداً من الوعي الصحي البيئي قل اتجاه التلاميذ نحو هذا البعد (الخبرة الاجتماعية؛ النشاط البدني لخفض التوتر) وكلما كان الأسلوب "جهة" تحصيل درجة قليلة جداً من الوعي الصحي البيئي زاد اتجاه التلاميذ نحو هاذين البعدين أي: هناك علاقة عكسية بين درجات الوعي الصحي والاتجاهات نحو النشاط البدني والرياضي في بعدي الخبرة الاجتماعية؛ والنشاط البدني لخفض التوتر. أما من خلال معامل الارتباط الذي قدر بين: (0.23: 0.01) حيث درجات الوعي الصحي البيئي لدى التلاميذ "الذكور" مع الاتجاهات في بند النشاط البدني للياقة والصحة وبند النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة وبند الخبرة الجمالية وبند النشاط البدني للتفوق الرياضي؛ نخلص بأن هناك علاقة ارتباطية طردية ضعيفة جداً.

جدول رقم (11): يوضح معاملات الارتباط بين درجات التلاميذ على مقياس (الوعي الصحي) ودرجاتهم على مقياس (الاتجاهات نحو النشاط البدني والرياضي) عند الإناث

الاتجاهات نحو النشاط البدني والرياضي عند الإناث						الوعي الصحي
النشاط البدني	النشاط البدني	النشاط البدني كخبرة	النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة	النشاط البدني للصحة واللياقة	النشاط البدني كخبرة اجتماعية	
0.09	0.08	0.03	-0.28*	0.10	0.06	معامل الارتباط
0.47	0.51	0.77	0.33 دال عند 0.05	0.42	0.65	مستوى الدلالة
غير دال	غير دال	غير دال		غير دال	غير دال	
0.06	-0.04	-0.05	-0.22	0.07	-0.03	معامل الارتباط
0.62	0.74	0.66	0.09	0.76	0.81	مستوى الدلالة
غير دال	غير دال	غير دال	غير دال	غير دال	غير دال	
0.11	0.22	0.13	-0.30*	0.16	0.15	معامل الارتباط
0.39	0.10	0.31	0.02 دال عند 0.05	0.21	0.26	مستوى الدلالة
غير دال	غير دال	غير دال		غير دال	غير دال	
0.09	0.08	-0.28*	0.03	0.10	0.06	معامل الارتباط
0.47	0.51	0.33 دال عند 0.05	0.78	0.42	0.65	مستوى الدلالة
غير دال	غير دال		غير دال	غير دال	غير دال	
0.08	0.32*	0.01	0.13	0.23	0.28*	معامل الارتباط
0.51	0.01 دال عند 0.05	0.89	0.33	0.08	0.03 دال عند 0.05	مستوى الدلالة
غير دال		غير دال	غير دال	غير دال		

من خلال الجدول رقم (11)؛ يتضح لنا أن الدلالة الإحصائية لأبعاد الوعي الصحي على أبعاد الاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي لدى التلاميذ "الإناث" جاءت دالة إحصائياً في بعض الأبعاد وغير دالة في أخرى؛ والتي تفصل وفق ما يلي:

الوعي الصحي الشخصي لدى التلاميذ "الإناث" والاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي حيث جاءت دالة إحصائياً في بعد النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة (0.33) وهذا عند مستوى دلالة (0.05)؛ أي كلما كان مستوى الوعي "جهة" تحصيل درجة عالية جداً من الوعي الصحي الشخصي" قل اتجاه التلاميذ نحو هذا البعد (النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة) وكلما كان الأسلوب "جهة" تحصيل درجة قليلة جداً من الوعي الصحي الشخصي" زاد اتجاه التلاميذ نحو هذا البعد أي: هناك علاقة عكسية بين درجات الوعي الصحي الشخصي والاتجاهات نحو النشاط البدني والرياضي في بعد النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة.

- أما من خلال معامل الارتباط الذي قدر بين: (0.10؛ 0.03) حيث درجات الوعي الصحي الشخصي لدى التلاميذ "الإناث" مع الاتجاهات في بند النشاط البدني كخبرة اجتماعية وبند النشاط البدني للياقة والصحة وبند الخبرة الجمالية وبند النشاط البدني لخفض التوتر؛ وبند النشاط البدني للتفوق الرياضي نخلص بأن هناك علاقة ارتباطية طردية ض.

- في بعد الوعي الصحي الغذائي لدى التلاميذ "الإناث" والاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي جاءت غير دالة إحصائياً لأن مستوى الدلالة الإحصائية لبعء "الوعي الصحي الغذائي" بين (0.09:0.81) مع كل أبعاد "الاتجاهات" أكبر من مستوى الدلالة (0.05): أما من خلال معامل الارتباط الذي قدر بين :- (0.06: 0.07) حيث درجات الوعي الصحي الغذائي لدى التلاميذ "الإناث" مع الاتجاهات في بند النشاط البدني للصحة واللياقة و بند التفوق الرياضي؛ نخلص بأن هناك علاقة ارتباطية طردية ضعيفة جداً.

- أما من خلال معامل الارتباط الذي قدر بين :- (0.03:-0.22) حيث درجات الوعي الصحي الغذائي لدى التلاميذ "الإناث" مع الاتجاهات في بند النشاط البدني كخبرة اجتماعية و بند النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة و بند النشاط البدني كخبرة جمالية و بند النشاط البدني لخفض التوتر؛ نخلص بأن هناك علاقة ارتباطية عكسية ضعيفة جداً. في بعد الوعي الصحي الوقائي لدى التلاميذ "الإناث" والاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي جاءت دالة إحصائياً في بعد النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة (0.02) و هذا عند مستوى دلالة (0.05): أي كلما كان مستوى الوعي "جهة" تحصيل درجة عالية جداً من الوعي الصحي الوقائي قل اتجاه التلاميذ نحو هذا البعد (النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة) و كلما كان الأسلوب جهة تحصيل درجة قليلة جداً من الوعي الصحي الوقائي زاد اتجاه التلاميذ نحو هذا البعد أي: هناك علاقة عكسية بين درجات الوعي الصحي الوقائي و الاتجاهات نحو النشاط البدني و الرياضي في بعد النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة .

- أما من خلال معامل الارتباط الذي قدر بين : (0.11: 0.22) حيث درجات الوعي الصحي الوقائي لدى التلاميذ "الإناث" مع الاتجاهات في بند النشاط البدني كخبرة اجتماعية و بند للياقة والصحة و بند الخبرة الجمالية و بند النشاط البدني لخفض التوتر؛ و بند النشاط البدني للتفوق الرياضي نخلص بأن هناك علاقة ارتباطية طردية ضعيفة جداً. في بعد الوعي الصحي الرياضي لدى التلاميذ "الإناث" و الاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي جاءت دالة إحصائياً في بعد النشاط البدني كخبرة جمالية (0.33) أي كلما كان مستوى الوعي "جهة" تحصيل درجة عالية جداً من الوعي الصحي الرياضي" قل اتجاه التلاميذ نحو هذا البعد (النشاط البدني كخبرة جمالية) و كلما كان الأسلوب "جهة" تحصيل درجة قليلة جداً من الوعي الصحي الرياضي" زاد اتجاه التلاميذ نحو هذا البعد أي: هناك علاقة عكسية بين درجات الوعي الصحي و الاتجاهات نحو النشاط البدني و الرياضي في بعد النشاط البدني كخبرة جمالية .

- أما من خلال معامل الارتباط الذي قدر بين :- (0.10: 0.03) حيث درجات الوعي الصحي الرياضي لدى التلاميذ "الإناث" مع الاتجاهات في بند النشاط البدني كخبرة اجتماعية و بند النشاط البدني للصحة واللياقة كخبرة توتر ومخاطرة و بند النشاط البدني لخفض التوتر و بند النشاط البدني للتفوق الرياضي؛ نخلص بأن هناك علاقة ارتباطية طردية ضعيفة جداً.

- في بعد الوعي الصحي البيئي لدى التلاميذ "الإناث" والاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي جاءت دالة إحصائياً في بعد الخبرة الاجتماعية (0.03) و في بعد النشاط البدني لخفض التوتر (0.01) و هذا عند مستوى دلالة (0.05): أي كلما كان مستوى الوعي "جهة" تحصيل درجة عالية جداً من الوعي الصحي البيئي" قل اتجاه التلاميذ نحو هذا البعدين (الخبرة الاجتماعية؛ النشاط البدني لخفض التوتر) و كلما كان الأسلوب "جهة" تحصيل درجة قليلة جداً من الوعي الصحي البيئي" زاد اتجاه التلاميذ نحو هاذين البعدين أي: هناك علاقة عكسية بين درجات الوعي الصحي البيئي و الاتجاهات نحو النشاط البدني و الرياضي في بعدي الخبرة الاجتماعية؛ و النشاط البدني لخفض التوتر.

- أما من خلال معامل الارتباط الذي قدر بين :- (0.23: 0.01) حيث درجات الوعي الصحي البيئي لدى التلاميذ "الإناث" مع الاتجاهات في بند النشاط البدني للياقة والصحة و بند النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة و بند الخبرة الجمالية و بند النشاط البدني للتفوق الرياضي؛ نخلص بأن هناك علاقة ارتباطية طردية ضعيفة جداً.

2.5. مناقشة نتائج الدراسة:

نخلص من الجداول (08) و (09) و (10) إلى أنه:

- لا توجد علاقة دالة إحصائية بين مستوى "الوعي الصحي" من قبل التلاميذ، بأي بعد من أبعاد الاتجاهات نحو النشاط البدني والرياضي إلا في بعد خبرة التوتر والمخاطرة للعينة ككل.

ارتبط سلباً مستوى الوعي الصحي باتجاهات التلاميذ الإناث نحو النشاط البدني في بعد خبرة التوتر والمخاطرة وبعد النشاط البدني كخبرة جمالية وهذا يعني أنه كلما كان مستوى الوعي الصحي يميل إلى "مستوى من الوعي الصحي الوقائي بدرجة أكبر" كلما انعكس ذلك سلباً على اتجاهات التلاميذ (الإناث) نحو النشاط البدني والرياضي في بعد التوتر والمخاطرة وبعد النشاط البدني كخبرة جمالية.

- ارتبط إيجابياً مستوى الوعي الصحي باتجاهات التلاميذ الذكور نحو النشاط البدني والرياضي في بعد الخبرة الاجتماعية وبعد خبرة التفوق الرياضي، وكذلك بعد النشاط البدني للصحة واللياقة وبعد خفض التوتر وهذا معناه أنه كلما كان مستوى الوعي الصحي ودرجاته ينحو إلى "إلى درجة عالية جداً"، كلما انعكس ذلك إيجاباً على اتجاهات التلاميذ (الذكور) نحو النشاط البدني والرياضي في أبعاد الخبرة الاجتماعية وخبرة التفوق الرياضي والصحة واللياقة وخفض التوتر المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي على الترتيب.

بالتالي جاءت هذه النتيجة لتؤكد بشكل نسبي (67%) ما افترضه الباحث حول وجود علاقة ارتباطية كانت موجبة بين مستوى الوعي الصحي واتجاهات التلاميذ نحو النشاط البدني والرياضي، في أربعة أبعاد من ستة تمثل الاتجاهات نحو النشاط البدني والرياضي.

3.5. مناقشة نتائج اختبار الفرضية:

بعد عرض النتائج المتعلقة بالفرضية؛ تبين وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات العينة على مقياس الوعي الصحي ودرجاتهم مع بعض أبعاد الاتجاهات نحو النشاط البدني والرياضي والمتمثلة في بعد الخبرة الاجتماعية وبعد خبرة التفوق الرياضي، وكذلك النشاط البدني للصحة واللياقة وبعد خفض التوتر، وقد تغيرت هذه العلاقة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور وإناث)؛ مما يدل على تحقق نسبي للفرضية ويمكن تفسير هذه النتيجة استناداً لبعض من الدراسات التي اتفقت مع هذا الطرح رغم قلتها من ناحية دراسة العلاقة بين الوعي والاتجاهات نحو النشاط البدني والرياضي؛ نذكر منها وبتوافق نسبي مع دراسة عيسى براهيمى وآخرون (2016) حيث كانت نسبة الوعي الصحي جد عالية عند الممارسين مقارنة بغير الممارسين لحصة التربية البدنية؛ وتختلف نتائج الدراسة الحالية مع دراسة القص صليحة، بن غذفة شريفة، (2021) التي توصلت في الدراسة إلى جملة من النتائج منها: أن متوسط درجات الوعي الصحي الرياضي مرتفع لدى أفراد عينة الدراسة. وأنه لا توجد فروق بين متوسطات درجات الوعي الصحي الرياضي لدى أفراد العينة تعزى لمتغيري الجنس ومستوى التحصيل الدراسي.

من منطلق هذه النتائج المحصلة والمنطلق النظري الذي يعتبر بأن "حصة من الحصص التعليمية التي تقام في المدرسة تحت إشراف أستاذ متخصص وتعتبر جزء لا يتجزأ من التربية العامة بحيث تسعى لتحقيق مجموعة من الأهداف منها تربية ومنها شخصية وتسهل إلى تكوين الفرد جسدياً وعقلياً وبدنياً وانفعالياً واجتماعياً عن طريق مجموعة من الأنشطة الرياضية". (بطاط نور الدين وآخرون؛ 2023، ص 167). وبأن "الاتجاه على حسب (توماس وزانكي) موقف نفسي للفرد نحو إحدى القيم والمعايير الموجودة في البيئة الاجتماعية. (بوطيبة عومار بركاني حذيفة، 2023، ص 183). كما يمكن اعتبار بالتوافق مع ما توصلت له الدراسات السابقة المشار لها في هذه الدراسة فإن الرياضة المدرسية تساهم في صقل وإعداد شخصية المتدرب من خلال ما يمارسه المتدرب من نشاطات رياضية تساهم في إكسابه العديد من السلوكيات

الجديدة الايجابية خاصة ما تعلق منها بالقدرة على التحمل والصبر والتواصل وهي بذلك تنمي لديه البعض من القدرات النفسية التي تعمل على تعزيز الوعي والصحة النفسية والبدنية لديه من خلال ذلك الشعور الذي يختلجه بعد نهاية حصّة التربية البدنية وهو ما يؤكد أهمية الرياضة المدرسية في عملية تعزيز وعيه الصحي. فالطفل المراهق الرياضي يستطيع أن يحاكي الواقع والبيئة الخارجية والتعامل معها من خلال إسقاط بعض جوانبها على البيئة الرياضية فعندما يمتلك الشجاعة والإقدام من خلال المنافسات والتحديات الرياضية سواء ضد خصمه أو ضد نفسه فإنه يكون مستعداً لذلك فالقوة البدنية والتفوق الرياضي المهاري يكسبانه الثقة في النفس ويعززانها، أما الوعي بالصحة البدنية وصحة الأجهزة الوظيفية الداخلية كالجهاز التنفسي والدوري وغيره تلعبان دوراً هاماً في تأهيله نفسياً وإكسابه سلاماً داخلياً يفسح له مجال الخبرة وتكوين الوعي وبالتالي معايشة الاتجاه الإيجابي لسلوكه في النشاط. من هذه المنطلقات فإن اتجاهات الأبناء الذكور نحو النشاط البدني والرياضي كخبرة الخبرة الاجتماعية وكخبرة التفوق الرياضي، وكذلك النشاط البدني للصحة واللياقة وكنشاط لخفض التوتر يفسر نتيجة السلوك الصادر والممارس من طرف الأساتذة في الأنشطة الرياضية الصفية ومن المدربين في الأنشطة الرياضية اللاصفية الخارجية، وبدرجة أكبر من الأساتذة داخل المدرسة وهذا بسبب نوعية الممارسة الذي يختلف عن تقبل الذكور للنشاط، والذي أدى في النهاية إلى التفاعل مع عناصر البيئة المختلفة كأصدقاء ومختلف الأفراد وتكوين علاقات جديدة من خلال النشاط البدني والرياضي وبالتالي ازدهار الجانب الاجتماعي ووعيهم الصحي؛ والذي أدى في النهاية إلى بعث الثقة في النفس والعمل على إبراز الذات وتقوية للشخصية، من خلال المثابرة وبذل الجهد والسعي قُدماً نحو تحقيق أو إشباع لرغبة تتمثل إليه في الوصول إلي تفوق رياضي يبرز من خلاله. أما الاتجاه السلبي للإناث نحو النشاط البدني والرياضي كخبرة للتوتر والمخاطرة كذلك النشاط البدني كخبرة جمالية كان نتيجة الرفض الصادر من طرفهم للنشاط البدني الترويبي بمختلف أبعاد ه التفاعلية والكفايات التدريسية للأساتذة المادة والذي يختلف عن الكفاءات المستهدفة من النشاط حيث يكون بالأمر والنهي والحزم، خاصة مع الإناث فيصبح كالمثير الرادع لهن وينجر عنه استجابة تظهر مؤشراتهما في السلبيّة تجاه هذا البعدين المتميزين بالأخطار والاستكشاف، وبالتالي يحدث نوع من التعلم نتيجة لذلك الأسلوب.

6. الاستنتاجات والاقتراحات:

- حضور الأسرة في الفضاء العام حتى تحضر في الذهن والعقل وتساهم في الحياة السياسية والاقتصادية والعلمية، والاجتماعية، لتجسيدها للمفاهيم والمشاريع التي تسعى لتحقيقها في المجتمع، وبدون ذلك فإننا نقوم ببناءات وهمية أو شكلية يكشفها الواقع الذي نعيشه ضمن التنشئة الأسرية والتربوية.
- بما أن المدرسة هي رمز الوحدة الوطنية ومجال لتكوين النخب، فهي ملزمة باستدراج كل مكونات محيطها بشكل معقلن وفق معايير المروددية والمنافسة والإشعاع حتى تلعب الدور المنوط بها في إنجاح عملية التنشئة الإيجابية للأجيال الصاعدة، على هذا الأساس فالمدرسة ملزمة ب: تحطيم أسوارها المغلقة وجعلها في متناول الجميع لتبادل الخبرات والوسائل واستقطاب كل القدرات التي يمكن الاستفادة منها.
- اختيار المدرس المناسب يقدر جسامة المسؤولية، ويحترم كيان الطفل بعيداً عن كل أنواع التسلسل وتسريب الأفكار المغلوطة.
- الاقتضاء بمراجعة النظم التربوية والتعليمية لتتلاءم وطبيعة الحاجات الأساسية والمتجددة للأسرة ووظائفها.
- رفع مستويات الوعي الصحي والثقافة لدى العامة، وخاصة المؤطرين للتلميذ لمد جسور التواصل بين الأسرة والمدرسة.
- إعادة الاعتبار للمدرس وذلك بتوفير الإمكانيات والوسائل التي تخول له فرصة العطاء المثمر والمروددية الإيجابية.

-فتح المجال أمام جمعيات الآباء. لتتبع سيرورة التنشئة بين المؤسستين مع تأسيس بنية سوسيو اقتصادية وتربوية، تجعل العلم والمعرفة من أولويات الأسر الجزائرية.

- حتمية التوفر على فلسفة اجتماعية، تربوية، شمولية وواضحة الغايات والمعالم والتوجهات على أساسها تقام السياسات التربوية وتوضع مشاريع الإصلاح.

- تنبيه المختصين بالمجال الرياضي سواء كانوا أساتذة أو مربين أو مدربين إلى الارتباط الحادث بين توجه الأبناء إلى الأنشطة البدنية والرياضية والسوي الصحي، حتى يتم التعامل بشكل جيد ومدروس مع اتجاهات التلاميذ. - توطيد العلاقة بين الأسرة والمؤسسات التعليمية المعنية بالأنشطة البدنية والرياضية، لوضع طرق التعامل السليمة مع الأبناء والتعاون لدعم الاتجاهات الايجابية نحو النشاط البدني والرياضي خاصة لدى الإناث. - كما أقترح دراسة مقارنة لهذه العلاقة من وجهة نظر مفتشي المادة و من وجهة نظر الاساتذة من خلال منح لجنس العينة، للوقوف بدقة متناهية على هذه العلاقة و الخروج بنتائج تخدم المجال الرياضي التربوي. - إجراء دراسات مماثلة في بيئات ومجتمعات أخرى، تكون أوسع من مجتمع الدراسة الحالي، ومقارنة نتائجها بهته الدراسة. - إجراء الدراسة الحالية مع توسيع إطار العينة على الفئات العمرية وباقي المستويات الدراسية وعلى المستوى الوطني.

قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة:

- الكتب:

1. إبراهيم مقني، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة (المجلد 1ط)، دار الفكر العربي، مصر، 1996.
2. أبو غلام بطرس، التكيف والصحة النفسية، المسيرة لمنشر والتوزيع، عمان-الأردن، 2008.
3. إبراهيم، نجيب إسكندر ومليكة، لويس كامل ومنصور، رشدي، الدراسة العلمية للسلوك الاجتماعي، ط.3، دار النهضة العربية، القاهرة، 1961.
4. الهزاع، هزاع، السمنة والنشاط البدني في مرحلة الطفولة المبكرة ما مدى انتشارهما؟ وما هي العلاقة بينهما، جامعة الملك
5. آل السعود، المملكة العربية السعودية، 2006.
6. دوبيس موريس، ميالاري كاستون، علم النفس التربوي، (ترجمة غريب عبد الكريم، فاويار محمد)، الدار البيضاء-المغرب،
7. منشورات عالم التربية، 2005.
8. سلامة، بهاء، الصحة والتربية الصحية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
9. عبد الوهاب، فاروق، الرياضة: صحة ولياقة بدنية، دار الشروق، القاهرة- مصر، 1995.
10. -علاوي، محمد حسن، مدخل في علم النفس الرياضي. مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
11. عبد الحفيظ مقدم، الإحصاء والقياس النفسي، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية بن عكنون، الجزائر، 2003.
12. عبد المعطي، حسن، مصطفى: المناخ الأسري وشخصية الأبناء، دار القاهرة للنشر، القاهرة، 2006.
13. محمد حسن علاوي موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1992.

- المقالات:

14. دراسة بطاط نورالدين وآخرون، الكفايات التدريسية لأساتذة التربية البدنية والرياضية وعلاقتها باتجاه التلميذات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي، مجلة التحدي المجلد (15)، العدد (01)، 2023، (الصفحة 164-178).
15. دراسة بطبية عومار، بركاني حذيفة، وأثر استخدام تكنولوجيا التعليم على اتجاه تلاميذ الطور الثانوي نحو حصة التربية البدنية والرياضية، مجلة التحدي المجلد (15)، العدد (01)، 2023، (الصفحة 192-179).
16. دراسة لبشيري أحمد، التقدير الكمي لمساهمة الوعي الصحي في تحديد المعادلات التنبؤية لاتجاهات التلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي، مجلة الابداع الرياضي، المجلد (13)، العدد (05)، 2022، (الصفحة 499-519).
17. خلفي، عبد الحليم، أثر الضبط الصحي على مستوى الوعي الصحي لدى طلبة المركز الجامعي بتانمنغست، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد (05)، العدد (13)، 2013، (الصفحة 269-284).

18. كاشف زايد وآخرون دراسة اتجاهات طلبة جامعة السلطان قابوس نحو النشاط الرياضي، مجلة سلسلة الدراسات النفسية والتربوية، المجلد (08)، 2004، (الصفحة 47).
19. عباس أميرة. عطاء الله أحمد، دور منهاج التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض المهارات الحياتية في مرحلة التعليم المتوسط، المجلة العلمية العلوم التكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية، المجلد (14)، العدد (01)، 2017، (الصفحة 281-308).
20. Adams II, T. M., & Brynteson, P. (1992). A comparison of attitudes and exercise behaviors of alumni from universities with varying degrees of physical education activity programs. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 63, 148-152.
21. -Brynteson, P., & Adams II, T. M. (1993). The effects of conceptually based physical education programs on attitudes and exercise habits of college alumni after 2 to 11 years of follow-up. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, 208-212.
22. -Ebb Eck, V., Gibbons, S. L., & Loken-Dahle, L. J. (2000). Reasons for adult participation in physical activity: An interactional approach. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 262-275.
23. -Terry, J. (1996). Changing habits by changing attitudes. *Journal of Health, Physical Education, Recreation, and Dance*, 48,
24. 13-Gill, D. (1986). *Psychological dynamics of sport*. Publishers.Champaign, IL: Human Kinetics.