

ممارسة النشاط البدني وعلاقته بالوعي الصحي والغذائي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جازان

*د. موفق بن عوض طاهر سلام

**أ. سلمان بن حسين عكور

مقدمة:

يعيش العالم اليوم وتيرة حياة سريعة ساهمت في تغيرات كبيرة في نمط حياة المجتمع والأفراد، فعلى الرغم من التقدم الهائل في مجالات مثل الاتصالات والتكنولوجيا والمواصلات، إلا أن هذه التطورات جاءت بتأثيرات سلبية على النشاط البدني للإنسان. فقد أدت هذه التغيرات إلى زيادة الخمول وقلة الحركة خاصة في العقود الأخيرة، حيث أشارت دراسة الجباري (٢٠١٩) إلى أن عوامل التحضر، مثل الاعتماد على وسائل النقل الحديثة وقضاء وقت أطول في الجلوس أمام الشاشات، بالإضافة إلى السلوكيات الغذائية غير الصحية، قد ساهمت في تراجع ممارسة النشاط البدني، مما أدى إلى زيادة مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل السمنة والسكري وأمراض القلب.

ولمواجهة هذه التحديات، بدأت العديد من الدول في رفع الوعي الصحي لدى مواطنيها من خلال تشجيع ممارسة النشاط البدني واتباع نظام غذائي متوازن. وأكدت دراسة Warburton & Bredin (٢٠١٧) أن النشاط البدني ليس فقط مفيداً للصحة الجسدية، بل له أيضاً فوائد نفسية وعقلية كبيرة، فهو يساعد في تحسين المزاج، وتقليل التوتر، وتعزيز الوظائف الإدراكية. لذا، أصبح من الضروري أن تعمل الحكومات والمؤسسات الصحية على تعزيز الثقافة الصحية، وتشجيع الأفراد على تبني أنماط حياة أكثر نشاطاً، من خلال توفير بيئة داعمة لممارسة الأنشطة الرياضية، وتوعية الناس بأهمية التغذية السليمة والنشاط البدني المنتظم، مما يساهم في تحسين جودة الحياة وتقليل العبء الصحي على المجتمع.

*أستاذ مساعد بقسم العلوم التربوية - كلية الفنون والعلوم الإنسانية - جامعة جازان.

**معلم تربية بدنية بمدرسة ابتدائية ومتوسطة أجياد التميز الأهلية - إدارة تعليم جازان.

ويعد الوعي الصحي هو حجر الأساس في أنماط سلوكيات الأفراد اليومية، والذي يؤثر في حالتهم الصحية بشكل عام، وأن المعارف والمعتقدات التي يكونها الفرد عن المشكلات والقضايا الصحية تعتبر من أهم مكونات الوعي الصحي (العربي، ٢٠١٤). ولتحقيق وعي صحي شامل، يجب أن يتمتع الفرد بمستويات عالية من التكامل في الجوانب الصحية والبدنية والعقلية، حيث أن الوعي الصحي يعد أداة فعالة لتشجيع الأفراد على تبني أنماط حياة صحية وممارسات تعزز الصحة البدنية والنفسية. ووفقاً لدراسة العربي (٢٠١٩) يعتبر الوعي الصحي أحد أهم مؤشرات التنمية في المجتمعات، حيث أن زيادة المعرفة والثقافة الصحية لدى الأفراد تؤدي إلى انخفاض معدلات الأمراض، ما ينعكس إيجابياً على صحة المجتمع ككل.

وبالتالي، فإن تعزيز الوعي الصحي يلعب دوراً محورياً في تحسين جودة الحياة، حيث يساهم في تقليل العبء الصحي على الأفراد والمجتمعات، ويدفع نحو تبني سلوكيات إيجابية تدعم الصحة العامة. كما أن الاهتمام بالوعي الصحي الصحيح يمكن الأفراد من التعرف على المخاطر الصحية وكيفية الحفاظ على حياة مليئة بالحيوية والنشاط وخالية من الأمراض (Karabati and cemalicar, ٢٠١٠).

وعليه فيجب أن يكون لدى الأفراد أيضاً وعي غذائي، فالغذاء يعد سلاح ذو حدين، فعلى الرغم من كونه يمد الجسم بالطاقة والصحة والنشاط إلا أن نقصه يعد معضلة تسبب له مشكلات صحية، كما أن زيادته عن الحاجة أيضاً تسبب العديد من المشكلات الصحية (خطاطبة، ٢٠٢١). كما يؤدي تناول الأغذية الغنية بالدهون والصوديوم والتي تقتصر على الألياف والفيتامينات إلى زيادة احتمالية الإصابة بالأمراض كأمراض القلب والسكري، حيث تؤكد منظمة الصحة العالمية أن عدم ممارسة النشاط البدني أو قلة ممارسته، وزيادة الوزن وقلة تناول الأغذية الغنية بالألياف والإفراط في تناول الدهون، يؤدي إلى الإصابة بالأمراض المزمنة (قنازع، ٢٠٢٢).

ومن هنا ظهرت الحاجة لدراسة العلاقة بين ممارسة النشاط البدني والوعي الصحي والغذائي لدى طلاب المدارس الثانوية بمدينة جازان، فالوعي بالنواحي الصحية والغذائية يعتبر أداة لتعزيز

الصحة العامة، كما يعد أيضاً أحد أهم العوامل التي تساعد على تغيير سلوك الأفراد والمجتمعات بشكل إيجابي.

مشكلة الدراسة :

تهتم المملكة العربية السعودية بمواطنيها في مختلف الفئات العمرية، وفي هذا الإطار جاء الهدف الاستراتيجي الأول والخاص بالرياضة في رؤية ٢٠٣٠م، ليؤكد على أهمية زيادة عدد الممارسين للأنشطة الرياضية والبدنية بشكل منتظم في الفئة العمرية من ١٥ عام فما فوق لتصبح نسبة الممارسين ٤٠٪ من حجم السكان بحلول عام ٢٠٣٠م، إضافة إلى التأكيد على زيادة الوعي الصحي بين هذه الفئة (المهيزع، ٢٠١٩).

وعلى الرغم من ذلك، إلا أنه ومن خلال مراجعة الدراسات السابقة، فقد بينت دراسة هشلول (٢٠٢٠) أن منظمة الصحة العالمية أشارت إلى أن المملكة العربية السعودية جاءت في الترتيب الثاني بعد كولومبيا كأقل نشاط حركي بنسبة بلغت ٦٠٪، كما أظهرت دراسة بارعيدة (٢٠٢٠) أن مستوى الوعي الصحي لدى طالبات الصف الأول الثانوي بجهة كان منخفضاً، وأشارت دراسة العصيمي (٢٠٢٠) إلى انخفاض مستوى الوعي الغذائي والنشاط البدني لدى عينة الدراسة من المجتمع السعودي.

مما سبق نجد أنه لا توجد دراسات تتناول العلاقة بين النشاط البدني والوعي الصحي والغذائي لدى طلاب المدارس الثانوية بمدينة جازان، كما أنه ومن خلال عمل الباحثان، فقد لاحظا وجود انخفاض في مستوى ممارسة النشاط البدني بين طلاب المدارس الثانوية، إضافة إلى وجود سلوكيات صحية وغذائية سلبية وغير سليمة، كتصفح الهاتف الجوال لفترات طويلة، وتناول الأغذية والمشروبات الغير صحية. وعليه فقد ظهرت الحاجة إلى القيام بهذه الدراسة للتعرف على مستوى ممارسة النشاط البدني وعلاقته بالوعي الصحي والغذائي لدى طلاب المدارس الثانوية بمدينة جازان.

تساؤلات الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية للإجابة عن التساؤلات التالية:

١. ما مستوى ممارسة النشاط البدني لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدينة جازان؟
٢. ما مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدينة جازان؟
٣. هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى ممارسة النشاط البدني ومستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدينة جازان ترجع إلى متغيرات (النوع - الصف الدراسي)؟
٤. ما العلاقة بين مستوى ممارسة النشاط البدني والوعي الصحي والغذائي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جازان؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على:

١. مستوى ممارسة النشاط البدني لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدينة جازان.
٢. مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدينة جازان.
٣. مدى وجود فروق في مستوى ممارسة النشاط البدني ومستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدينة جازان ترجع إلى متغيرات (النوع - الصف الدراسي).
٤. العلاقة بين مستوى ممارسة النشاط البدني والوعي الصحي والغذائي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جازان.

أهمية الدراسة:

تتمثل الأهمية النظرية للدراسة فيما يلي:

١. التعرف على مستوى النشاط البدني والوعي الصحي والغذائي لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدينة جازان، حيث لم يجد الباحث وفي حدود علمه أي دراسات تناولت هذا الموضوع على طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جازان على الرغم من أهميته.
٢. تعد الدراسة استجابة للاهتمام المتزايد محلياً ودولياً بمجال الوعي الصحي والغذائي ومكافحة الخمول البدني.

٣. إثراء المكتبة النظرية بدراسة جديدة في العلاقة بين النشاط البدني والوعي الصحي تفتح الباب أمام الباحثين لتناول الموضوع بشكل أكثر توسعا.

بينما تتمثل الأهمية التطبيقية للدراسة في:

مساهمة نتائج الدراسة في لفت نظر المسؤولين التربويين لأهمية الوعي الصحي والغذائي في تشجيع الطلاب على ممارسة النشاط البدني ومن ثم العمل على بناء برامج توعوية تساهم في زيادة وعي الطلاب صحياً وغذائياً.

مصطلحات الدراسة:

الوعي الصحي: هو معرفة الأفراد بالحقائق والمعلومات الصحية وإحساسهم بالمسؤولية تجاه صحتهم وصحة الآخرين (طرش، ٢٠٢١).

الوعي الغذائي: هو إلمام الأفراد بقدر مناسب من المعارف العلمية الرئيسية عن الغذاء والتغذية ومكونات الغذاء ومدى حاجة الجسم لها، والاتجاه نحو التغذية السليمة من خلال السلوكيات الغذائية الصحيحة (قنازع، ٢٠٢٢).

النشاط البدني: تعرفه منظمة الصحة العالمية على أنه هو كل حركة جسدية تؤديها العضلات الهيكلية وتتطلب استهلاك قدر من الطاقة وتتضمن أيضا الأنشطة التي يتم مزاولتها في أثناء العمل واللعب والمهام المنزلية والسفر والأنشطة الترفيهية (هشلول، ٢٠٢٠).

الدراسات السابقة:

دراسة Smitha (٢٠٢٤) وهدفت إلى التعرف على مستويات الوعي الغذائي وأنماط التغذية بين الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين ١٧ و ٣٠ عاما، حيث اعتمدت الدراسة على المنهج المسحي من خلال اختيار عينة من الشباب من ولاية كيرلا بالهند، وبلغ حجم العينة ٨٦ شاب، من بينهم ٤٢ من الذكور و ٤٤ من الإناث، وتمثلت أداة الدراسة في استبانة من إعداد الباحث، حيث تكونت من ٨٠ فقرة موزعة على ٤ أبعاد (الوعي الغذائي - العادات الغذائية - المشكلات الصحية المرتبطة بنمط الحياة - الوعي بالأطعمة الصحية). وقد كشفت النتائج عن تفاوت في مستويات الوعي بين الشباب، حيث أظهر (٣٦,٠٤٪) فهم محدود للمفاهيم الغذائية، وكان جزء كبير يتبع

عادات غذائية صحية بشكل غير منتظم أو غير كاف، كما بينت النتائج وجود مشكلات صحية مرتبطة بأسلوب الحياة مثل السمنة، وعدم وجود فروق في مستوى الوعي الغذائي بين الذكور والإناث، بينما أشارت النتائج إلى وجود ارتباط إيجابي بين مستويات الوعي الغذائي والعادات الغذائية الصحية.

كما هدفت دراسة لطرش (٢٠٢١) إلى التعرف على مدى فاعلية النشاط البدني الرياضي في تنمية الوعي الصحي من خلال الكشف عن مستوى الوعي الصحي في مجالات التغذية الصحية وممارسة النشاط البدني، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي من خلال تطبيق استبانة من إعداد الباحث على عينة عشوائية تكونت من ١٠٠ طالب من طلاب معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة، واعتمد الباحث على مقياس الوعي الصحي كأداة لجمع البيانات، وأظهرت النتائج أن مستوى الوعي الصحي الغذائي لدى أفراد العينة مرتفع حيث بلغت النسبة ٧٣٪، كما كان مستوى الوعي الصحي في بعد ممارسة النشاط الرياضي مرتفع جداً بنسبة بلغت ٨٤,٤٤٪، كما بينت أن النشاط البدني يسهم إيجابياً في تنمية الوعي الصحي.

وفي دراسة قام بها Amenya et al. (٢٠٢١) هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الوعي الغذائي والنشاط البدني باستخدام مؤشر كتلة الجسم حسب العمر في سن الدراسة من (٨ إلى ١٣ عاماً)، وذلك من خلال دراسة مقطعية شملت ٥٩١ طفلاً، تم اختيارهم بشكل عشوائي من مدارس في بلدية هو بغانا، حيث تم جمع البيانات حول الوعي الغذائي والنشاط البدني والموقف والممارسة باستخدام الاستبيانات، كما تم حساب مؤشر كتلة الجسم بعد قياس الوزن والطول، وأظهرت النتائج أن غالبية المشاركين لديهم وعي غذائي ضعيف، وكذلك مستوى النشاط البدني كان ضعيف، وكان الوعي الغذائي لدى طلاب المدارس الخاصة أعلى من طلاب المدارس الحكومية، كما أن الطلاب الأعلى سناً كان لديهم معرفة أكبر بالنشاط البدني من الطلاب الأصغر سناً.

وأجرى مباركي (٢٠٢١) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى الوعي الغذائي لدى الرياضيين في منطقة جازان، والتعرف على مستوى أدائهم، والكشف عن العلاقة ما بين الوعي الغذائي وبين مستوى الأداء، وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي من خلال تطبيق استبانة

على عينة بلغ عددها ١٨٠ رياضي ، وتوصلت النتائج، إلى أن مستوى الوعي الغذائي العام للرياضيين في منطقة جازان ضعيف في معظمه، ومتوسط في بعضه، وأوضحت الدراسة انخفاض أداء الرياضيين في منطقة جازان، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط قوية بين مستوى الوعي الغذائي ومستوى الأداء للرياضيين في منطقة جازان.

وفي دراسة العصيمي (٢٠٢٠) بهدف التعرف على مستوى ممارسة النشاط البدني والوعي الغذائي والصحي لدى عينة من المجتمع السعودي، والكشف عن وجود فرق في مستويات ممارسة النشاط البدني والوعي الصحي والغذائي وفق الجنس وطبيعة العمل، فقد اعتمد الباحث على المنهج الوصفي المسحي من خلال تطبيق استبانة على عينة بلغت ٥٣٠ من السعوديين البالغين ١٨ عام فأكثر، وأظهرت النتائج انخفاض مستوى ممارسة النشاط البدني والوعي الغذائي لدى عينة الدراسة، ووجود فروق في مستوى ممارسة النشاط البدني والوعي الغذائي لصالح الذكور، كذلك وجود فروق في مستوى الوعي الصحي لصالح من طبيعة عملهم ميداني.

وفي دراسة قام بها هشلول (٢٠٢٠) للتعرف على مستوى النشاط البدني والسلوك الغذائي الصحي لدى المجتمع السعودي وعلاقته بمتغيرات الجنس والعمر والتعليم وطبيعة العمل، حيث اعتمد فيها على المنهج الوصفي من خلال تصميم استبانة وتطبيقها على عينة بلغت ٥٣٢ من السعوديين، وتوصلت الدراسة إلى أن أفراد العينة لا يمارسون النشاط البدني الموصي به عالمياً، كما أن لديهم قلة وعي به يعكس إحساسهم الضعيف بكفاءتهم الذاتية في ممارسة النشاط البدني الموصي به، وبينت الدراسة وجود فروق في مستوى النشاط البدني والغذائي الصحي بين الجنسين لصالح الذكور، وبين الفئات العمرية لصالح الأكبر سناً.

كما قام أعمير (٢٠٢٠) بدراسة هدفت إلى التعرف على مستوى الوعي الصحي وبعض العادات الغذائية التي ترتبط بالوعي الغذائي عند عينة من طلاب جامعة العلوم التطبيقية الخاصة، حيث تم تطبيق الدراسة باستخدام المنهج الوصفي على عينة بلغ عددها ٤٧٧ طالب وطالبة من مختلف السنوات الدراسية الأربع بالجامعة، بواقع ٢٥٠ طالب، و٢٢٧ طالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية، واستخدمت الدراسة الاستبانة كأداة للدراسة، وأظهرت النتائج أن مستوى الوعي الصحي

العام لجميع أفراد العينة جاء في المستوى المتوسط في كل مجالات الدراسة، فيما عدا مجال أهمية ممارسة النشاط البدني والقوام، حيث جاء مرتفعاً. كما بينت الدراسة وجود فروق في مستوى الوعي الصحي وفقاً لمتغير الجنس ولصالح الإناث، في حين لا توجد فروق تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

وهدف دراسة العربي (٢٠١٩) للتعرف على العلاقة بين الوعي الصحي وعلاقته بالاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني، ودراسة الفروق وفقاً لمتغير المستوى الدراسي وذلك من خلال الاعتماد على المنهج الوصفي حيث تم تطبيق استبانة على عينة بلغ عددها ٣٩٤ طالب من المعلمين الذكور تم اختيارهم بشكل عشوائي، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة طردية متوسطة بين مستوى الوعي والاتجاه نحو ممارسة النشاط البدني، وعلاقة ضعيفة جداً بين الوعي الصحي وعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، ما عدا مؤشر كتلة الجسم وقوة عضلات البطن وتحملها.

وفي دراسة زايد (٢٠١٩) والتي هدفت للتعرف على مستوى ممارسة النشاط البدني ومستوى الوعي الغذائي لدى طلاب السنة التحضيرية في جامعة جدة، اعتمدت الدراسة فيها على المنهج الوصفي المسحي، وتم تطبيق الدراسة على عينة بلغ عددها ١٩٨ طالب وطالبة المسجلين بالجامعة في الفصل الدراسي الأول لعام ٢٠١٧، حيث تم اختيارهم بشكل عشوائي، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى النشاط البدني كان ضعيفاً، فقد تبين أن أغلب عينة الدراسة لا يمارسون النشاط البدني وأغلبهم من الإناث، وأن الفئة الأكبر من عينة الدراسة غير مشتركة في الأنشطة ويفضلون رياضة المشي مع الأصدقاء، وكان الوعي الغذائي لعينة الدراسة في المستوى المرتفع.

منهج الدراسة:

تعتمد الدراسة على المنهج الوصفي المسحي لملاءمته لطبيعة الدراسة.

مجتمع وعينة الدراسة:

تمثل مجتمع الدراسة في جميع طلاب المرحلة الثانوية (بنين - بنات) في مدينة جازان من العام الدراسي ٢٠٢٤ والبالغ عددهم ٥١٨٩ (مكتب تعليم وسط جازان، ٢٠٢٤).

وقد تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية من طلاب المرحلة الثانوية في مدينة جازان، حيث تم حساب حجم العينة الممثلة للمجتمع باستخدام معادلة روبرت ماسون وقد بلغ حجم العينة ٣٨٥ طالب وطالبة كحد أدنى، وعند نشر الاستبانة تم الحصول على ٥١٣ استبانة صالحة للتحليل تم اعتمادها كعينة للدراسة.

جدول (١) توصيف عينة الدراسة

م	العينة	العينة			
		العينة الأساسية		العينة الاستطلاعية	
		العدد	%	العدد	%
١	طلاب المرحلة الثانوية بنين	٢٧٥	٥٣,٦%	٣٠	٦,٠%
٢	طلاب المرحلة الثانوية بنات	٢٣٨	٤٦,٤%	٢٠	٤,٠%
	المجموع	٥١٣	١٠٠%	٥٠	١٠,٠%

أدوات ووسائل جمع البيانات:

أداة الدراسة:

قام الباحث ببناء استبانة للتحقق من أهداف الدراسة وذلك بعد مراجعة الأدبيات السابقة التي تتناول متغيرات الدراسة، ثم قام الباحث بعرض الاستبانة في صورتها الأولية على عدد من الخبراء في مجال الإدارة الرياضية وعلوم الرياضة، لإبداء آرائهم فيها من حيث: مدى مناسبة العبارات وتحقيقها لأهداف الدراسة، وشموليتها، وتنوع محتواها، ومناسبة كل عبارة للمحور الذي تنتمي له، وتقييم مستوى الصياغة اللغوية، والإخراج، وأية ملاحظات يرونها، وقد قدموا ملاحظات قيمة أفادت الدراسة، وأثرت الاستبانة، وساعدت على إخراجها بصورة جيدة. وبذلك تكون الاستبانة قد حققت ما يسمى بصدق المحتوى.

الدراسة الاستطلاعية:

تم تطبيق الاستبانة على عينة استطلاعية مكونة من (٥٠) طالباً، وذلك في الفترة من ١٧-١٢-٢٠٢٤ وحتى ٢١-١٢-٢٠٢٤، وتم من خلال استجاباتهم حساب ما يلي:

أ) الاتساق الداخلي:

حيث تم حساب الاتساق الداخلي للاستبانة من خلال حساب ما يلي:

- معامل الارتباط بيرسون (العلاقة الارتباطية) بين درجة كل عبارة، والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي له كل عبارة. والجدول رقم (٢) يوضح نتائج ذلك.
- معامل الارتباط بيرسون (العلاقة الارتباطية) بين درجة كل محور، والدرجة الكلية للاستبانة. والجدول رقم (٣) يوضح النتائج الخاصة بذلك.

جدول (٢) معامل الارتباط بيرسون (العلاقة الارتباطية) بين درجة كل عبارة،

والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي له كل عبارة

ن=(٥٠)

الرقم	الوعي الصحي	الرقم	الوعي الغذائي	الرقم	النشاط البدني
١	.٥٨٥**	١	.٦٥٨**	١	.٧١٠**
٢	.٧٢٦**	٢	.٦٢٢**	٢	.٦٦١**
٣	.٥٧٩**	٣	.٥٤٦**	٣	.٦٣٣**
٤	.٦٨٦**	٤	.٧٣٠**	٤	.٦٤٦**
٥	.٧٢٠**	٥	.٧٢٢**	٥	.٧١٥**
٦	.٧٣٣**	٦	.٧٨٠**	٦	.٥٢٤**
٧	.٦٤٨**	٧	.٥١٢**	٧	.٦٤١**
٨	.٦٥٧**	٨	.٨٠٣**	٨	.٥٠٤**
٩	.٦٤٤**	٩	.٧٩٠**	٩	.٦٣٣**
١٠	.٧٠٩**	١٠	.٦١٠**	١٠	.٦٠٠**
١١	.٦٧٨**	١١	.٦٨١**	١١	.٦٥٢**
١٢	.٦٤٠**	١٢	.٦٤٨**	١٢	.٦٢٦**
١٣	.٦٤٦**	١٣	.٦٧٦**	١٣	.٥٩٦**
		١٤	.٥٥٨**		
		١٥	.٦٥١**		
		١٦	.٥٥٨**		
		١٧	.٥٣٦**		
		١٨	.٣٨٨**		
		١٩	.٦١٣**		
		٢٠	.٦٠٨**		

** دال إحصائياً عند مستوى دلالة أقل من (٠.٠١)

يتضح من الجدول رقم (٢) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة، والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي له كل عبارة، دالة إحصائية، مما يدل على ترابط هذه العبارات وصلاحياتها للتطبيق على عينة الدراسة.

جدول (٣) معامل الارتباط بيرسون (العلاقة الارتباطية) بين درجة كل محور، والدرجة الكلية للاستبانة

ن=٥٠)

الرقم	المحور	معامل الارتباط
١	الوعي الصحي	.٨٧٥**
٢	الوعي الغذائي	.٨٩٩**
٣	النشاط البدني	.٩٠٤**

** دال إحصائياً عند مستوى دلالة أقل من (٠.٠١)

يتضح من الجدول رقم (٣) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل محور، والدرجة الكلية للاستبانة، دالة إحصائية، مما يدل على ترابط هذه المحاور وصلاحياتها للتطبيق على عينة الدراسة.

ب) ثبات الاستبانة:

تم التحقق من ثبات الاستبانة بمعادلة كرونباخ ألفا، والجدول رقم (٤) يوضح النتائج الخاصة بذلك.

جدول (٤) معامل ثبات الاستبانة بمعادلة كرونباخ ألفا

ن=٥٠)

الرقم	المحور	عدد العبارات	كرونباخ ألفا
١	الوعي الصحي	١٣	.٨٨٤
٢	الوعي الغذائي	٢٠	.٩٢١
٣	النشاط البدني	١٣	.٨٥٤
٤	الاستبانة ككل	٤٦	.٩٥٢

يتضح من الجدول رقم (٤) أن جميع قيم الثبات بمعادلة كرونباخ ألفا لجميع محاور الاستبانة، وللاستبانة ككل مرتفعة إحصائياً، حيث يشير أبو هاشم (٢٠٠٣) أن معامل الثبات يعتبر مرتفع إحصائياً إذا كانت قيمته أعلى من (٠.٨٠)، مما يشير إلى ثبات الاستبانة.

الدراسة الأساسية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الأساسية على عينة الدراسة في المدارس الثانوية بمنطقة جازان والتي بلغت (٤٦٣) طالب وطالبة وذلك في الفترة من ٢٠٢٤-١٢-٢١ وحتى ٢٠٢٥-١-١.

المعالجات الإحصائية:

١. معامل الثبات الفا كرونباخ (Coefficient of Alpha Cronbach).
٢. المتوسطات الحسابية (mean) والانحرافات المعيارية (Standard Deviation).
٣. اختبار ت للمجموعات المستقلة (Independent Samples Test).
٤. اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA).
٥. معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation).

نتائج الدراسة ومناقشتها:

للإجابة عن التساؤل الأول والذي ينص على: ما مستوى الوعي الصحي لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدينة جازان؟

تم استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والترتيب وتقدير المستوى، والجدول رقم (٥) يوضح نتائج ذلك.

جدول (٥) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والترتيب وتقدير مستوى الوعي الصحي لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدينة جازان

ن= (٥١٣)

الرقم	العبارة	المتوسط	الانحراف	الترتيب	المستوى
١	الاهتمام بالنوم والراحة لفترة كافية.	٤,٦٥	٠,٦٢٤	٤	مرتفع جداً
٢	الحرص على عدم استخدام الأجهزة الإلكترونية لفترة زمنية طويلة.	٤,٠٢	١,٠٣٨	١٢	مرتفع
٣	الاهتمام بنظافتي الشخصية (غسيل الأيدي، غسيل الأسنان، قص الأظافر).	٤,٧٩	٠,٥٨٦	٢	مرتفع جداً
٤	الاهتمام بالسكن في منزل نظيف وجيد التهوية.	٤,٧٣	٠,٦٣٥	٣	مرتفع جداً
٥	الاهتمام بإجراء الكشف الطبي الدوري باستمرار.	٤,٢٨	٠,٨٦٠	١٠	مرتفع جداً
٦	أراعي اختيار ملابس مناسبة للمناخ المحيط.	٤,٥٨	٠,٧٢٥	٥	مرتفع جداً
٧	الحرص على وضع الهاتف الجوال خارج الغرفة أثناء فترة النوم.	٣,٦٧	١,٣٠٨	١٣	مرتفع
٨	المحافظة على الوزن المثالي.	٤,٤٦	٠,٨١٧	٨	مرتفع جداً
٩	تجنب أماكن التدخين العامة.	٤,٢٢	١,٢٩٨	١١	مرتفع جداً
١٠	الابتعاد عن استعمال الأدوات الشخصية للآخرين.	٤,٥٧	٠,٨٣٨	٦	مرتفع جداً
١١	مراجعة الطبيب عند شعوري بالأعراض المرضية.	٤,٥١	٠,٨٢٧	٧	مرتفع جداً
١٢	أهتم بالاستحمام بشكل يومي خاصة بعد ممارسة الأنشطة الرياضية.	٤,٧٩	٠,٥٣٣	١	مرتفع جداً
١٣	لا أتناول الأدوية دون استشارة الطبيب.	٤,٤٣	٠,٩٧٨	٩	مرتفع جداً
	مستوى الوعي الصحي لدى طلاب المرحلة الثانوية	٤,٤٤	٠,٥٢٥		مرتفع جداً

يتضح من الجدول رقم (٥) أن مستوى الوعي الصحي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة جازان مرتفع جداً، حيث بلغ المتوسط الحسابي للمحور ٤,٤٤ بانحراف معياري بلغ ٠,٥٢٥، ويمكن تفسير ذلك إلى وجود اهتمام كبير بتوفير البرامج التوعوية الصحية الموجهة للطلاب من خلال المحاضرات وورش العمل حول الوقاية من الأمراض والتغذية السليمة، وتوفير الحملات الإعلامية التي تهدف إلى توعية المجتمع بأهمية الصحة، إضافة إلى اهتمام المدارس بتنظيم الأنشطة الرياضية والصحية، وتختلف هذه النتيجة إلى حد ما مع دراسة لطرش (٢٠٢١) والتي أظهرت أن مستوى الوعي الصحي لدى الطلاب مرتفع، ومع دراسة أعمير (٢٠٢٠) والتي بينت أن مستوى الوعي الصحي كان متوسط.

وقد بينت النتائج أن عدد (١١) عبارة من العبارات جاءت في مستوى (مرتفع جداً) حيث وقع المتوسط الحسابي في فئة التقدير (٤.٢٠ إلى ٥.٠٠)، وتراوح المتوسطات الحسابية لهذه العبارات بين (٤.٢٢) و (٤.٧٩). كما أظهرت النتائج أن عدد (٢) عبارة من العبارات جاءت في مستوى (مرتفع) حيث وقع المتوسط الحسابي في فئة التقدير (٣.٤٠ إلى أقل من ٤.٢٠)، وتراوح المتوسطات الحسابية لهاتين العبارتين بين (٣,٦٧) و (٤,٠٢).

إجابة التساؤل الثاني والذي ينص على: ما مستوى الوعي الغذائي لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدينة جازان؟

تم استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والترتيب وتقدير المستوى، والجدول رقم (٦) يوضح نتائج ذلك.

جدول (٦) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والترتيب وتقدير مستوى الوعي الغذائي لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدينة جازان

ن= (٥١٣)

الرقم	العبارة	المتوسط	الانحراف	الترتيب	المستوى
١	الاهتمام بأن يكون غذائي اليومي متكامل وشامل.	٤,٥٨	٠,٦٧٤	٣	مرتفع جداً
٢	الاهتمام بوجبة الإفطار كوجبة رئيسية في اليوم.	٤,٣٦	٠,٩٢١	١١	مرتفع جداً
٣	تناول الفواكه والخضروات الطازجة غير المعلبة.	٤,٥٠	٠,٧٧٨	٧	مرتفع جداً
٤	تناول الأطعمة قليلة الدسم.	٤,٢٩	٠,٨٩٠	١٤	مرتفع جداً
٥	الاهتمام بمعرفة العناصر الغذائية التي تمدني بالطاقة كالفيتامينات.	٤,٥٣	٠,٧٩٣	٥	مرتفع جداً
٦	تجنب الأطعمة المقلية.	٤,١١	١,٠٦٥	١٩	مرتفع
٧	شرب كميات كافية يومياً من الماء.	٤,٦٣	٠,٧٠٦	٢	مرتفع جداً
٨	الابتعاد عن تناول المشروبات الغازية.	٤,٢٦	٠,٩٩٤	١٦	مرتفع جداً
٩	الابتعاد عن تناول الوجبات السريعة بشكل أساسي في نظامي الغذائي.	٤,٣٠	٠,٩٧٢	١٣	مرتفع جداً
١٠	الابتعاد عن تناول الحلويات بكميات كبيرة.	٤,٤٥	٠,٨٦٠	٨	مرتفع جداً
١١	الاهتمام بقراءة المكونات الغذائية للأطعمة قبل شرائها.	٤,٢٩	٠,٩٦٠	١٥	مرتفع جداً

الرقم	العبارة	المتوسط	الانحراف	الترتيب	المستوى
١٢	تجنب تناول الطعام في وقت متأخر من الليل.	٤,٠٩	١,١٧٣	٢٠	مرتفع
١٣	الابتعاد عن تناول المشروبات المنبهة (الشاي والقهوة) يومياً وبكمية كبيرة.	٤,١٢	١,١٤٢	١٨	مرتفع
١٤	الالتزام بمواعيد الوجبات الأساسية وكمياتها.	٤,٣٦	٠,٨٩٣	١٠	مرتفع جداً
١٥	الحرص على شرب الحليب يومياً.	٤,١٧	١,٠٥٢	١٧	مرتفع
١٦	عدم تناول الطعام بشكل سريع.	٤,٥١	٠,٧٦٦	٦	مرتفع جداً
١٧	عدم أتناول الأطعمة المكشوفة.	٤,٥٧	٠,٨٠٧	٤	مرتفع جداً
١٨	الاهتمام بقراءة تاريخ الإنتاج والانتهاء على المواد الغذائية قبل شرائها.	٤,٦٥	٠,٦٦١	١	مرتفع جداً
١٩	عدم تناول الطعام إلا عند الشعور بالجوع.	٤,٣٥	٠,٩٠٩	١٢	مرتفع جداً
٢٠	تناول الفواكه والمشروبات الحمضية للوقاية من الأمراض.	٤,٤٤	٠,٨٤٨	٩	مرتفع جداً
	مستوى الوعي الغذائي لدى طلاب المرحلة الثانوية	٤,٣٨	٠,٦٣٨		مرتفع جداً

يتضح من الجدول (٦) أن مستوى الوعي الغذائي لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدينة جازان كان مرتفعاً جداً حيث بلغ المتوسط الحسابي للمحور ٤,٣٨ بانحراف معياري ٠,٦٣٨ ويمكن تفسير ذلك بأن توافر معلومات موثوقة عبر الإنترنت ووسائل الإعلام المختلفة تساهم في زيادة مستوى الوعي الغذائي لدى الطلاب، خاصة في ظل الاهتمام المتزايد التي تبذلها المملكة في مجال الصحة العامة وتوفير الحملات التوعوية التي تساهم في التعرف على التغذية السليمة، والاهتمام المتزايد من قبل وزارة التعليم والمؤسسات التعليمية بتضمين موضوعات التغذية الصحية في المناهج الدراسية، وتختلف هذه الدراسة مع دراسة Smitha (٢٠٢٤) حيث بينت تفاوت مستويات الوعي الغذائي لدى الشباب، وكان جزء كبير منهم لديه معرفة محدودة بالمفاهيم الغذائية، ومع دراسة زايد (٢٠١٩) والتي بينت أن مستوى الوعي الغذائي مرتفع، وأيضاً مع دراسة العصيمي (٢٠٢٠) والتي أظهرت انخفاض مستوى الوعي الغذائي لدى عينة من المجتمع السعودي، وكذلك مع دراسة Amenya et al (٢٠٢١) ودراسة Dalais et al (٢٠١٤) والتي بينت أن الوعي الغذائي ضعيف لدى عينة الدراسة.

كما أظهرت النتائج أن عدد (١٦) عبارة جاءت في مستوى (مرتفع جداً) حيث جاء المتوسط الحسابي في فئة التقدير (٤.٢٠ إلى ٥.٠٠)، وتراوح المتوسطات الحسابية لهذه العبارات بين (٤,٢٦) و (٤,٦٥). كما أشارت النتائج أيضاً أن عدد (٤) عبارة من العبارات جاءت في مستوى (مرتفع) حيث وقع المتوسط الحسابي في فئة التقدير (٣.٤٠ إلى أقل من ٤.٢٠)، وتراوح المتوسطات الحسابية لهاتين العبارتين بين (٤,٠٩) و (٤,١٧).

إجابة التساؤل الثالث والذي ينص على: ما مستوى ممارسة النشاط البدني لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدينة جازان؟

تم استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والترتيب وتقدير المستوى، والجدول (٧) يوضح نتائج ذلك.

جدول (٧) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والترتيب وتقدير مستوى ممارسة النشاط البدني لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدينة جازان

ن= (٥١٣)

الرقم	العبارة	المتوسط	الانحراف	الترتيب	المستوى
١	القيام بعمل إحماء قبل ممارسة النشاط البدني.	٤,٥٨	٠,٧١٧	١	مرتفع جداً
٢	ممارسة المشي من ٢ إلى ٣ مرات في الأسبوع مدة لا تقل عن ٣٠ دقيقة في اليوم.	٤,٥٢	٠,٧٦٦	٥	مرتفع جداً
٣	الاهتمام بالاشتراك في الأنشطة البدنية والترويحية.	٤,٣٢	٠,٩٣٤	١٠	مرتفع جداً
٤	تحديد وقت مخصص في برنامجي اليومي لممارسة النشاط البدني.	٤,٣٦	٠,٨٨٧	٩	مرتفع جداً
٥	الاهتمام بممارسة الأنشطة البدنية بانتظام للمحافظة على الصحة.	٤,٥٢	٠,٧٦٠	٤	مرتفع جداً
٦	ممارسة الأنشطة البدنية في أحد الأندية.	٤,١٩	١,٠٦٥	١٣	مرتفع
٧	القيام بإنجاز المشاوير القريبة مشياً.	٤,٤٨	٠,٨٤٦	٦	مرتفع جداً
٨	استخدام الدرج عند وجود مصعد ودرج في البناية.	٤,٢٧	١,٠٠٦	١١	مرتفع جداً
٩	امتلاك أجهزة رياضية في المنزل.	٤,٢٦	١,٠٣٢	١٢	مرتفع جداً

الرقم	العبارة	المتوسط	الانحراف	الترتيب	المستوى
١٠	الابتعاد عن ممارسة الأنشطة البدنية الخطرة التي تعرضني للإصابة.	٤,٤٢	٠,٩٢٦	٨	مرتفع جداً
١١	استخدام وضعية الجلوس السليم أثناء الدراسة.	٤,٥٥	٠,٧٥٤	٢	مرتفع جداً
١٢	حمل الأشياء الثقيلة بالأوضاع الصحيحة.	٤,٤٧	٠,٨٦١	٧	مرتفع جداً
١٣	القدرة على أداء الحركات التي تتطلب درجة عالية من مرونة الجسم قدر الإمكان.	٤,٥٣	٠,٧٧٠	٣	مرتفع جداً
	مستوى ممارسة النشاط البدني لدى طلاب المرحلة الثانوية	٤,٤٢	٠,٦٥٠		مرتفع جداً

يتضح من الجدول (٧) أن مستوى ممارسة النشاط البدني لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدينة جازان كان مرتفع جداً، حيث بلغ المتوسط الحسابي للمحور ٤,٤٢ بانحراف معياري بلغ ٠,٦٥٠، ويمكن تفسير ذلك إلى تضمين النشاط البدني في المناهج الدراسية من خلال حصص التربية البدنية والأنشطة الرياضية المدرسية وهو ما يحفز الطلاب ويشجعهم على ممارسة الرياضة بشكل منتظم، إضافة إلى توافر الملاعب والصالات الرياضية في المدارس والأحياء، وإطلاق الكثير من المبادرات الرياضية من قبل المدارس وهو ما يشجع الطلاب على المشاركة في الأنشطة الرياضية. وتختلف النتائج مع نتائج دراسة Ameny et al (٢٠٢١) والتي بينت أن مستوى النشاط البدني كان ضعيف، ومع دراسة العصيمي (٢٠٢٠) والتي أكدت انخفاض مستوى ممارسة النشاط البدني، ومع دراسة هشلول (٢٠٢٠) والتي بينت أن أفراد العينة لا يمارسون النشاط البدني الموصي به عالمياً، وكذلك مع دراسة أعمير (٢٠٢٠) والتي بينت أن مستوى ممارسة النشاط البدني كان مرتفع، وأيضاً مع دراسة زايد (٢٠١٩) والتي بينت أن أغلب العينة لا يمارسون الرياضة.

كما أظهرت النتائج أن عدد (١٢) عبارة جاءت في مستوى (مرتفع جداً) حيث جاء المتوسط الحسابي في فئة التقدير (٤.٢٠ إلى ٥.٠٠)، حيث تراوحت المتوسطات الحسابية لهذه العبارات بين (٤,٢٦) و (٤,٥٨)، وأن عبارة واحدة فقط من العبارات جاءت في مستوى (مرتفع) حيث وقع المتوسط الحسابي في فئة التقدير (٣.٤٠ إلى أقل من ٤.٢٠)، وبمتوسط حسابي (٤.١٩) وهي ممارسة الأنشطة البدنية في أحد الأندية.

إجابة التساؤل الرابع والذي ينص على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0,05$) بين متوسط استجابات طلاب المرحلة الثانوية في مدينة جازان حول مستوى الوعي الصحي والغذائي ومستوى ممارسة النشاط البدني تعزى لمتغيرات (النوع، الفئة العمرية، الصف الدراسي)؟

١) الفروق وفقاً لمتغير النوع:

جدول (٨) نتائج اختبار (ت) للمجموعات المستقلة للتعرف على الفروق بين متوسط استجابات طلاب المرحلة الثانوية في مدينة جازان حول مستوى الوعي الصحي والغذائي ومستوى ممارسة النشاط البدني وفقاً لمتغير (النوع)

ن=٥١٣

المحور	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
مستوى الوعي الصحي	ذكر	٢٧٥	٤,٤٠	٠,٥٤٥	١,٨٣٣	٠,٦٧
	أنثى	٢٣٨	٤,٤٨	٠,٤٩٩		
مستوى الوعي الغذائي	ذكر	٢٧٥	٤,٣٥	٠,٦٥٤	٠,٩٧١	٠,٣٣٢
	أنثى	٢٣٨	٤,٤١	٠,٦٢٠		
مستوى ممارسة النشاط البدني	ذكر	٢٧٥	٤,٤٣	٠,٦٣٢	٠,٣٥١	٠,٧٢٦
	أنثى	٢٣٨	٤,٤١	٠,٦٧٢		

قيمة (ت) الجدولية = (١,٩٦)

يتضح من الجدول (٨) بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0,05$) بين متوسط استجابات طلاب المرحلة الثانوية في مدينة جازان حول مستوى الوعي الصحي والغذائي ومستوى ممارسة النشاط البدني وفقاً لمتغير (النوع)، حيث أن جميع مستويات الدلالة لجميع المحاور أكبر من (٠,٠٥). ويمكن تفسير ذلك بأن الجهود التي يتم بذلها للتوعية الصحية أو الغذائية أو لممارسة الأنشطة الرياضية متساوية بين الجنسين من خلال المناهج والحملة التوعوية وحتى الأنشطة المدرسية، وعليه فإن مستويات الوعي تكون متقاربة، كما أن الثقافة المحلية تدعم قيم متشابهة للتغذية والصحة بالنسبة للذكور والإناث، كما أن كلا الجنسين يتعرضون لنفس البيئة الاجتماعية كالأُسرة ووسائل الإعلام والمجتمع وهو ما يجعل مستويات الوعي لديهم

متشابهة، إضافة إلى أنه لم يعد ينظر إلى النشاط البدني أو الاهتمام بالصحة والتغذية على أنه قاصر على الذكور فقط. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة Smitha (٢٠٢٤) والتي بينت أنه لا توجد فروق في مستوى الوعي الغذائي بين الذكور والإناث، وتختلف مع دراسة العصيمي (٢٠٢٠) والتي بينت أنه يوجد فروق في مستوى الوعي الغذائي وممارسة النشاط البدني لصالح الذكور، ومع دراسة هشلول (٢٠٢٠) والتي بينت وجود فروق في مستوى النشاط البدني والوعي الغذائي الصحي لصالح الذكور. ومع دراسة أعمير (٢٠٢٠) والتي بينت وجود فروق في مستوى الوعي الغذائي لصالح الإناث.

٢) الفروق وفقاً لمتغير الفئة العمرية:

جدول (٩) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي للتعرف على الفروق بين متوسط استجابات طلاب المرحلة الثانوية في مدينة جازان حول مستوى الوعي الصحي والغذائي ومستوى ممارسة النشاط البدني وفقاً لمتغير (الفئة العمرية)

ن=٥١٣

المحور	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
مستوى الوعي الصحي	بين المجموعات	٧٢٩	٢	٣٦٥	١,٣٢٣	٠,٢٦٧
	داخل المجموعات	١٤٠,٤٧١	٥١٠	٢٧٥		
	الكلي	١٤١,٢٠٠	٥١٢			
مستوى الوعي الغذائي	بين المجموعات	٣٥٧	٢	١٧٨	٠,٤٣٧	٠,٦٤٦
	داخل المجموعات	٢٠٨,٠٩٤	٥١٠	٤٠٨		
	الكلي	٢٠٨,٤٥٠	٥١٢			
مستوى ممارسة النشاط البدني	بين المجموعات	٩١٥	٢	٤٥٨	١,٠٨٣	٠,٣٣٩
	داخل المجموعات	٢١٥,٤٥٩	٥١٠	٤٢٢		
	الكلي	٢١٦,٣٧٤	٥١٢			

قيمة (ف) الجدولية = (٣,٠٠)

يتضح من الجدول رقم (٩) بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha \leq 0,05)$ بين متوسط استجابات طلاب المرحلة الثانوية في مدينة جازان حول مستوى الوعي

الصحي والغذائي ومستوى ممارسة النشاط البدني وفقاً لمتغير (الفئة العمرية)، حيث أن جميع مستويات الدلالة لجميع المحاور أكبر من (٠.٠٠٥). ويمكن تفسير ذلك بتقارب الفئة العمرية في مرحلة الثانوية العامة وهو ما يقلل من الفروق في مستوى النضج العقلي والمعرفي والاهتمامات المختلفة كما أن المدارس الثانوية تقدم نفس المناهج الدراسية والأنشطة التوعوية وتوفر فرص المشاركة في الأنشطة الرياضية لكل الطلاب بصرف النظر عن أعمارهم، وتختلف النتيجة مع دراسة Ameny et al (٢٠٢١) ومع دراسة هشلول (٢٠٢٠) والتي بينت وجود فروق في مستوى الوعي الغذائي لصالح الطلاب الأكبر سناً.

الفروق وفقاً لمتغير الصف:

جدول (١٠) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي للتعرف على الفروق بين متوسط استجابات طلاب المرحلة الثانوية في مدينة جازان حول مستوى الوعي الصحي والغذائي ومستوى ممارسة النشاط البدني وفقاً لمتغير (الصف)

ن=٥١٣

المحور	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
مستوى الوعي الصحي	بين المجموعات	١٧٠	٢	٠.٨٥	٣.٠٧	٧٣٥
	داخل المجموعات	١٤١,٠٣٠	٥١٠	٢٧٧		
	الكلي	١٤١,٢٠٠	٥١٢			
مستوى الوعي الغذائي	بين المجموعات	٣٧٨	٢	١٨٩	٤.٦٣	٦٣٠
	داخل المجموعات	٢٠٨,٠٧٣	٥١٠	٤٠٨		
	الكلي	٢٠٨,٤٥٠	٥١٢			
مستوى ممارسة النشاط البدني	بين المجموعات	٧١٣	٢	٣٥٧	٨.٤٣	٤٣١
	داخل المجموعات	٢١٥,٦٦١	٥١٠	٤٢٣		
	الكلي	٢١٦,٣٧٤	٥١٢			

قيمة (ف) الجدولية = (٣,٠٠)

يتضح من الجدول (١٠) بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسط استجابات طلاب المرحلة الثانوية في مدينة جازان حول مستوى الوعي الصحي

والغذائي ومستوى ممارسة النشاط البدني وفقاً لمتغير (الصف)، حيث أن جميع مستويات الدلالة لجميع المحاور أكبر من (٠.٠٥). ويمكن تفسير ذلك بأن مفاهيم الصحة والتغذية الموجودة في المناهج الدراسية يتم تدريسها بشكل متسلسل عبر الصفوف الدراسية وهو ما يجعل مستويات الوعي لديهم متقاربة، كما أن الطلاب يتعرضون لنفس الإرشادات الصحية في المدرسة من خلال الحصص الدراسية أو من خلال الأنشطة المدرسية وهو ما يقلل الفروق في مستوى الوعي، إضافة إلى تشابه الاهتمامات لدى الطلاب في هذه الفئة العمرية. وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة أعمير (٢٠٢٠) والتي بينت عدم وجود فروق في مستوى الوعي الصحي أو النشاط البدني وفق المستوى الدراسي.

وللإجابة عن التساؤل الخامس والذي ينص على: هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) $\alpha \leq$ بين: مستوى ممارسة النشاط البدني؛ مستوى الوعي الصحي، ومستوى الوعي الغذائي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جازان؟

تم استخدام معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation) والجدول (١١) يوضح نتائج ذلك.

جدول (١١) معامل الارتباط بيرسون بين: مستوى ممارسة النشاط البدني؛ مستوى الوعي الصحي، ومستوى الوعي الغذائي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جازان

مستوى الوعي الصحي	مستوى الوعي الغذائي	مستوى ممارسة النشاط البدني	
مستوى الوعي الصحي	.٦٩٧**	.٦١٣**	
مستوى الوعي الغذائي		.٨١٩**	
مستوى ممارسة النشاط البدني			

** دال إحصائياً عند مستوى دلالة أقل من ٠,٠١

يتضح من الجدول رقم (١١) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة أقل من (٠.٠١) بين مستوى ممارسة النشاط البدني؛ مستوى الوعي الصحي؛ ومستوى الوعي الغذائي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جازان، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بين (٠.٦١٣)

و(٠.٨١٩). ويمكن تصنيف اتجاه العلاقات بين مستوى ممارسة النشاط البدني؛ مستوى الوعي الصحي؛ ومستوى الوعي الغذائي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جازان بأنها علاقات طردية بمعنى أنه كلما زاد مستوى ممارسة الطالب للنشاط البدني، قابل ذلك زيادة في وعيه الصحي والغذائي والعكس صحيح.

ويمكن أن نفسر ذلك بأن ممارسة النشاط البدني تتطلب فهم لاحتياجات الجسم من التغذية، وهو ما يزيد من اهتمام الطلاب بالتغذية السليمة من أجل تدعيم الأداء البدني وتحقيق اللياقة البدنية، كما أن الأنشطة البدنية تساهم في تعزيز وعي الطلاب بأهمية التغذية السليمة والصحة العامة، إضافة إلى أن ممارسة النشاط البدني لها دور في تحسين المزاج وتعزيز الثقة بالنفس وهو ما يجعلهم أكثر اهتمام بالصحة العامة والروتين الصحي السليم، ليس هذا فقط بل أن الطلاب الذين يمتلكون مستوى مرتفع من الوعي الصحي والغذائي يكونون أكثر ميلاً لممارسة الرياضة لإدراكهم لأهميتها، وتتفق النتائج مع دراسة لطرش (٢٠٢١) والتي بينت وجود ارتباط إيجابي بين النشاط البدني والوعي الصحي، وكذلك دراسة مبارك (٢٠٢١) والتي أوضحت وجود ارتباط قوي بين مستوى الوعي الغذائي ومستوى الأداء للرياضيين في منطقة جازان، بالإضافة لدراسة العربي (٢٠١٩) والتي أظهرت وجود علاقة ارتباط طردية متوسطة بين الوعي الصحي وممارسة النشاط البدني.

الاستنتاجات:

١. مستوى الوعي الصحي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة جازان جاء مرتفع جداً، حيث بلغ المتوسط الحسابي للمحور (٤,٤٤)، وقد بينت النتائج أن عدد (١١) عبارة من العبارات جاءت في مستوى (مرتفع جداً) في حين أن عدد (٢) عبارة من العبارات جاءت في مستوى (مرتفع).
٢. مستوى الوعي الغذائي لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدينة جازان كان مرتفع جداً، حيث بلغ المتوسط الحسابي للمحور (٤,٣٨)، كما أظهرت النتائج أن عدد (١٦) عبارة جاءت في مستوى (مرتفع جداً) في حين أن عدد (٤) عبارة من العبارات جاءت في مستوى (مرتفع).

٣. مستوى ممارسة النشاط البدني لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدينة جازان كان مرتفع جداً، حيث بلغ المتوسط الحسابي للمحور (٤,٤٢)، كما أظهرت النتائج أن عدد (١٢) عبارة جاءت في مستوى (مرتفع جداً) في حين أن عبارة واحدة جاءت في مستوى (مرتفع).
٤. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0,05$) بين متوسط استجابات طلاب المرحلة الثانوية في مدينة جازان حول مستوى الوعي الصحي والغذائي ومستوى ممارسة النشاط البدني وفقاً لمتغير (النوع)، أو (الفئة العمرية) أو (الصف).
٥. وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة أقل من (٠.٠١) بين مستوى ممارسة النشاط البدني؛ مستوى الوعي الصحي؛ ومستوى الوعي الغذائي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جازان، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بين (٠.٦١٣) و(٠.٨١٩).

التوصيات

- إضافة دروس تساهم في زيادة الوعي الغذائي، والوعي الصحي وممارسة النشاط البدني في المناهج الدراسية.
- تنظيم ندوات وورش عمل، وخصص توعية لتوعية الطلاب لتوضيح العلاقة بين النشاط البدني والوعي الغذائي والصحي.
- تخصيص يوم رياضي في المدرسة تقوم المدرسة بتنظيم مسابقات رياضية.

المراجع العربية:

- أعمير، عمر أحمد. (٢٠٢٠). مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة العلوم التطبيقية الخاصة في ضوء بعض المتغيرات، *المجلة الأردنية للعلوم التطبيقية - سلسلة العلوم الإنسانية*، ٢٢ (٢)، ١٥-١٠.
- بارعيدة، إيمان. (٢٠٢٠). مستوى الوعي الصحي لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جدة. *مجلة الدراسات الجامعية للبحوث الشاملة*، ١ (٤)، ٦٧٢-٧٠٦.
- الجباري، على بن محمد. (٢٠١٩). تأثير النمط الحياتي والعادات الغذائية على مستوى النشاط البدني للمراهقين. *مجلة علوم الرياضة والتربية البدنية*، ٣ (٢)، ٥٧-٧٢.
- خطاطبة، عرين نواف. (٢٠٢١). مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك. [رسالة ماجستير غير منشورة]، جامعة اليرموك.
- زايد، عيسى زياد. (٢٠١٩). مستوى ممارسة النشاط البدني والوعي الغذائي لدى طلبة السنة التحضيرية في جامعة جدة. *مجلة تطبيقات علوم الرياضة*، (١٠٠)، ٩٩-١١١.
- العربي، محمد. (٢٠١٩). الوعي الصحي وعلاقته بالاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، [رسالة دكتوراه غير منشورة]، جامعة الجزائر.
- العربي، بن محمد عثمان. (٢٠١٤). استخدام الشباب السعودي لوسائل الإعلام والوعي الصحي عن البدانة والتغذية والنشاط البدني: دراسة مسحية في مدينة الرياض. *المجلة العربية للإعلام والاتصال*، (١٢)، ٨٨-١١.
- العصيمي، أمجاد سعود. (٢٠٢٠). تأثير طبيعة العمل ونوع الجنس على مستوى ممارسة النشاط البدني والوعي الغذائي والصحي لدى السعوديين. *المجلة الدولية للعلوم النفسية والرياضية*، (٣)، ١٠٨-١٢٣.
- قنازع، أميرة. (٢٠٢٢). الوعي الصحي والغذائي وعلاقته بالاتجاهات نحو النشاط الرياضي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية. [رسالة ماجستير غير منشورة]، جامعة النجاح الوطنية.
- لطرش، عصام. (٢٠٢١). إسهامات النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية الوعي الصحي دراسة ميدانية بمعهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية لجامعة البويرة. *المجلة الجزائرية للعلوم الاجتماعية والإنسانية*، ٩ (٢)، ٤١٠-٣٩٤.
- مباركي، جابر عبد الله. (٢٠٢١). الوعي الغذائي وعلاقته بالأداء للرياضيين في منطقة جازان. [رسالة ماجستير غير منشورة]، جامعة الملك سعود.
- محمد، منال محمد. (٢٠٢٢). الوعي الغذائي ومصادر الحصول على المعلومة لدى عينة من الطلاب. *مجلة بحوث التربية النوعية*، (٦٧)، ١٠٢٣-١٠٤١.
- المهيزع، سميرة بنت ناصر. (٢٠١٩). واقع ممارسة طالبات جامعة الملك سعود للنشاط البدني كنمط حياة صحي. *مجلة كلية التربية*، ٣٥ (١٢)، ٥٨٦-٦١١.

هشلول، موسى محمد. (٢٠٢٠). قياس مستوى النشاط البدني والسلوك الغذائي الصحي لدى المجتمع السعودي. مجلة علوم التربية الرياضية، ١٣ (٤)، ٣٢-٥٩.

المراجع الأجنبية:

Amenya, Priscilla& Annan, Reginald& Apprey, Charles& Agbley, Elvis. (٢٠٢١). The relationship between nutrition and physical activity knowledge and body mass index for age of school aged children in selected schools in Ghana. *Heliyon*.

Dalais, Lucinda& Abrahams, Zulfa& P Steyn, Nelia. (٢٠١٤). The association between nutrition and physical activity knowledge and weight status of primary school educators. ٣٤ (٣).

Warburton DER, Bredin SSD.(٢٠١٧). Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. *Curr Opin Cardiol*, ٣٢(٥):٥٤١-٥٥٦.

Karabati, S. & Cemalicar , Z (٢٠١٠). values, Materialism, and wellBeing ; Astudy with Turkish university students. *Journal of Econimc, psychology*, ٣١(٤), ٦٢٤-٦٣٣.

Smitha S(٢٠٢٤), Insights Into Youth Nutritional Awareness And Dietary Patterns: Implications For Sustainable Social Health Strategies Educational Administration: Theory and Practice, ٣٠(٥), ٧٤٨٤ -٧٤٨٩.