

تأثير تدريس مقرر التربية الصحية على تغير اتجاهات طلبة جامعة أم القرى نحو ممارسة النشاط البدني

د. فيصل بن عوض بن يسلم بارويس

أستاذ فسيولوجيا الجهد البدني المشارك

قسم علوم الرياضة - كلية التربية - جامعة أم القرى

Doi: 10.21608/jsbsh.2024.305655.2786

مقدمة البحث

في السنوات الأخيرة وفي ظل التقدم التكنولوجي السريع، زاد التأكيد على الاهتمام بممارسة الأنشطة البدنية من قبل العلماء والمختصين. حيث يركز هذا الاهتمام على أهمية ممارسة النشاط البدني لأغراض الوقاية والعلاج، وليس فقط للمنافسة. تتجذر هذا الاهتمام في نتائج الدراسات المتكررة التي أظهرت أن العديد من فئات المجتمع لا تمارس نشاطاً بدنياً كافياً لتحقيق الحد الأدنى من الصحة المثلى. ويعود ذلك بشكل خاص إلى الخمول البدني للأفراد نتيجة استخدامهم للتكنولوجيا الحديثة والتي توفر لهم الراحة في حياتهم اليومية، سواء في المنزل أو في مجالات أخرى (Thivel et al., 2018). لم يؤد نمط الخمول البدني في الحياة الحديثة إلى تقليل الحركة فقط أثناء القيام بالأعمال اليومية، بل أدى أيضاً إلى زيادة اعتماد البشر على الآلات. وبالتالي، أصبح البشر لا يحتاجون إلى المشي إلى العمل أو المدرسة، بل يعتمدون على وسائل النقل بديلاً عن ذلك. وبالطبع، أدى هذا النمط من الحياة إلى انخفاض مستوى النشاط البدني وزيادة الخمول البدني، بالإضافة إلى تناول الأطعمة ذات السرعات الحرارية العالية وبكميات مما أثار مخاوف كبيرة بشأن الصحة العامة للأفراد (Kotarsky et al., 2021). حيث ارتفعت نسبة البدانة إلى مستويات مقلقة على نطاق عالمي، وزيادة حالات الإصابة بالأمراض غير المعدية مثل مرض السكري والسرطان ومشاكل القلب والأوعية الدموية المرتبطة بقلة الحركة، تسببت هذه الظاهرة في ارتفاع معدلات الوفيات. أصبح لهذا الوضع تأثير اجتماعي واقتصادي كبير على نظام الرعاية الصحية في العديد من دول العالم، حيث تستثمر هذه الدول ميزانيات ضخمة في برامج تعزيز النشاط البدني (Sun et al., 2023). من ناحية أخرى، فقد أثبتت الدراسات المختلفة بأن ممارسة النشاط البدني معتدل إلى مرتفع الشدة يعزز الصحة ويحسن نوعية الحياة الصحية. حيث تؤثر المشاركة في النشاط البدني بهذه الشدة بشكل إيجابي على الجهاز القلبي والأوعية الدموية والجهاز العضلي والهيكلية والتمثيل الغذائي والصحة العقلية والنفسية والوفيات المرتبطة بها في جميع أفراد المجتمع (Sun et al., 2023). يعرف كاسبرسن وآخرون (Caspersen et al., 1985) النشاط البدني بأنه "أي حركة جسدية تنتجها العضلات الهيكلية والتي تؤدي إلى إنفاق طاقة أعلى من معدل الطاقة المصروفة أثناء الراحة".

وتشير التوصيات الحديثة لممارسة النشاط البدني في المملكة العربية السعودية للبالغين من عمر ١٨ إلى ٦٤ سنة، يجب على البالغين ممارسة النشاط البدني ما لا يقل عن ١٥٠ إلى ٣٠٠ دقيقة من النشاط الهوائي المعتدل الشدة في الأسبوع، أو ممارسة ٧٥ إلى ١٥٠ دقيقة من النشاط البدني الهوائي مرتفع الشدة في الأسبوع، وتجنب الجلوس لفترات طويلة من الزمن من أجل الحفاظ على صحة جيدة للجسم والعقل. ولتحقيق صحة أفضل للجهاز العضلي والهيكلية يجب عليهم المشاركة في أنشطة تقوية العضلات والعظام لمدة يومين على الأقل في الأسبوع (هيئة الصحة العام، ٢٠٢٠). وتشير الأبحاث العلمية إلى أن ممارسة النشاط البدني بانتظام له فوائد صحية كبيرة على جميع الأفراد باختلاف الفئات العمرية. تشمل هذه الفوائد تحسين كفاءة الأجهزة الحيوية مثل القلب والرئتين، الحد من مخاطر السمنة، وتقليل خطر الإصابة بأنواع معينة من السرطان، وتخفيف آلام المفاصل والعضلات، تحسين أداء الطلاب الأكاديمي (O'Neill, et al 2021).

تشير الأبحاث إلى أن طلاب الجامعات بشكل عام يعانون من مستوى منخفض في ممارسة النشاط البدني. كشفت الإحصائيات الحديثة أن حوالي ٨٠% من الشباب لا يلتزمون بتوصيات منظمة الصحة العالمية بشأن إرشادات مستويات النشاط البدني (Maselli et al., 2018)، على سبيل المثال، في المملكة المتحدة، ٦٢% من طلاب المرحلة الجامعية لا يمارسون ما يكفي من النشاط البدني حسب التوصيات العالمية (Kettle et al., 2022). بالمثل في الولايات المتحدة تشير الدراسات إلى أن حوالي ٥٠-٥٥% من طلاب الجامعات لا يلبون المستويات الموصي بها من النشاط البدني المطلوب لتحقيق فوائده الصحية، وهذا يشمل الأنشطة الهوائية وأنشطة تقوية العضلات (Brown et al., 2024). في أستراليا وجدت دراسة نشرت عام ٢٠٢١ أن ٤٥% من طلاب الجامعات الأستراليين لا يمارسون أي نشاط بدني منتظم (Gallo et al., 2021). في المقابل في دولة كندا وجدت دراسة أن ٣٨،٧% من طلاب الجامعات الكنديين لا يستوفون المستويات المقترحة للنشاط البدني (Weatherson et al., 2021). وفي المملكة العربية السعودية نسبة ممارسة طلاب الجامعات للنشاط البدني حسب توصيات منظمة الصحة العالمية تعتبر منخفضة. حيث تشير الدراسات إلى أن غالبية الطلاب الجامعيين لا يحققون مستويات النشاط البدني الموصي بها. وفقاً لدراسة سارة الخطيب وآخرون (٢٠١٩) فإن ٦٢،٦% من الطلاب لا يمارسون النشاط البدني بانتظام، بينما ٧،٩% يمارسون أربعة أنواع أو أكثر من الأنشطة البدنية. ومع ذلك، فإن أكثر الأنشطة ممارسة بين الطلاب هي المشي بنسبة ٦١،٦%، يليه التمارين القلبية (٢٨،٣%)، ورفع الأثقال (١٦،٨%) (Alkhateeb et al., 2019).

تعد فئة الشباب من أهم المراحل العمرية التي تتشكل فيها الاتجاهات السليمة والإيجابية نحو ممارسة النشاط البدني المنتظم من أجل الارتقاء بصحتهم والحفاظ عليها. حيث يعرف Andersen (1998) الاتجاه بأنه "حاله من الاستعداد أو التهيؤ النفسي التي تجعل الفرد يستجيب نحو موقف أو شيء ما بطريقة معينة تتراوح بين القبول المطلق إلى الرفض المطلق" (Andersen, 2005). حيث تعتمد قناعة الأشخاص بأهمية ممارسة النشاط البدني على تطوير اتجاهاتهم وقيمهم وسلوكياتهم الإيجابية تجاهه. حيث تلعب الاتجاهات الإيجابية دوراً حاسماً في تحفيز الأفراد على ممارسة النشاط البدني وتشجيعهم على الاستمرار فيه، بينما تؤثر الاتجاهات السلبية بالشكل المعاكس. وقد تم التأكيد أيضاً على أن الاتجاهات الشخصية للفرد لها تأثير قوي وفعال في توجيه سلوكه، حيث تضي معنى وقيمة على إدراكه أنشطته البدنية وتساعد على ممارستها بانتظام (Martínez-Sánchez, 2024). لذلك، يعتبر تعزيز تطوير الاتجاه بأهمية ممارسة النشاط البدني بانتظام، خاصة في سن الشباب، حيث يمكن أن يكون النشاط البدني متنفساً للتغلب على العديد من المشاكل السلوكية والعاطفية والشخصية التي قد تنشأ نتيجة التطور الحضاري الذي يشهده العالم. وفي المملكة العربية السعودية ومع رؤيتها ٢٠٣٠م حيث إن أهم ركائزها ومبادراتها تحقيق جودة الحياة لجميع فئات المجتمع من خلال تحسين الرفاهية البدنية وتعزيز أساليب الحياة الصحية، مع التركيز على زيادة مستويات النشاط البدني بنسبة ٤٠% بين السكان بحلول ٢٠٣٠م وتشجيع الأفراد على اعتماد أسلوب حياة صحي وتعزيز مبادئ وقيم الرياضة. لذا؛ وإدراكاً لأهمية النشاط البدني على جودة الحياة لجميع أفراد المجتمع وخصوصاً طلاب الجامعات وهم الشريحة الكبيرة في المجتمع السعودي لذلك هدفت هذه الدراسة على التعرف على أثر تدريس مقرر التربية الصحية على تغيير اتجاهات طلبة قسم علوم الرياضة بجامعة أم القرى على أهمية ممارسة النشاط البدني وأثره على الجوانب الصحية، والاجتماعية، والنفسية، والأكاديمية.

مشكلة البحث:

هنالك اهتمام متزايد بين الطلاب الجامعيين بالنشاط البدني كطريقة لتحسين أنماط الحياة الصحية والوصول إلى مستوى عالٍ من جودة الحياة. ومع ذلك، أشارت العديد من الدراسات إلى نقص المعرفة بفوائد النشاط البدني بين الطلاب الجامعيين الذين يسعون للتوازن بين الجدول الدراسي والمسؤوليات المتنوعة وأهمية ممارسة النشاط البدني وفق التوصيات العالمية (Alkhateeb et al., 2019). لذلك، هناك حاجة متزايدة لمعرفة أهمية اتجاهات الطلاب الإيجابية نحو العادات الصحية وممارسة الأنشطة البدنية، حيث تؤثر بشكل كبير في توجيه سلوكهم نحو اعتماد هذه العادات والإقتران بها. كان الهدف الرئيس من هذه الدراسة هو تقييم أثر تدريس مقرر التربية الصحية على اتجاهات طلبة قسم علوم الرياضة بجامعة أم تجاه ممارسة النشاط البدني. إذ يُعد تغيير اتجاهات الطلبة الإيجابي نحو ممارسة النشاط البدني أمراً أساسياً لتعزيز الفوائد الجمة التي تُقدمها هذه العادات، مثل تحسين

الصحة الجسدية والنفسية، والاجتماعية، وتعزيز اللياقة البدنية، وزيادة الثقة بالنفس، وتحسين الأداء الدراسي، يصبح لديهم دافع داخلي للاستمرار في ممارستها بشكل منتظم.
أهمية الدراسة:

تبرز أهمية هذه الدراسة في العديد من الجوانب، منها:

١. تُعدّ معرفة التغيرات في اتجاهات طلبة جامعة أم القرى تجاه ممارسة النشاط البدني مؤشرات حول استعدادهم لممارستها مستقبلاً.
٢. يمكن أن تسهم نتائج هذه الدراسة في توجيه القائمين على أعداد الخطط الدراسية ومحتوياتها لتحسين محتوى مقرر التربية الصحية لزيادة اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني بشكل إيجابي.
٣. تُقدم هذه الدراسة إضافةً مهمةً في مجال دراسة اتجاهات الطلاب في المملكة العربية السعودية، خاصةً فيما يتعلق بممارسة النشاط البدني، ونظراً لقلّة الدراسات في هذا المجال، تُصبح هذه الدراسة مرجعاً هاماً للباحثين والمهتمين.

أهداف الدراسة:

الدراسة تسعى إلى:

دراسة تأثير تدريس مقرر التربية الصحية على تغير اتجاهات طلبة جامعة أم القرى نحو ممارسة النشاط البدني، وكيفية تأثير ذلك على جوانبهم الصحية، الاجتماعية، النفسية، والعلمية.
تساؤلات الدراسة:

تركز هذه الدراسة على إيجاد إجابات للتساؤلات التالية:

١. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب في اتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط البدني بين القياسين القبلي والبعدي لتدريس مقرر التربية الصحية، وتأثيره على البعد الصحي؟
٢. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب في اتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط البدني بين القياسين القبلي والبعدي لتدريس مقرر التربية الصحية، وتأثيره على البعد الاجتماعي؟
٣. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب في اتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط البدني بين القياسين القبلي والبعدي لتدريس مقرر التربية الصحية، وتأثيره على البعد النفسي؟
٤. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب في اتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط البدني بين القياسين القبلي والبعدي لتدريس مقرر التربية الصحية، وتأثيره

على البعد العلمي؟

٥. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب في اتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط البدني بين القياسين القبلي والبعدي لتدريس مقرر التربية الصحية، وتأثيره على مجموع الأبعاد الأربعة؟

تعريف مصطلحات البحث:

هناك عدة مصطلحات واردة في الدراسة التي يجب تعريفها، منها:

- النشاط البدني: "النشاط البدني يشير إلى أي حركة جسدية يقوم بها الإنسان بواسطة عضلاته، تستهلك طاقة، وتزيد من معدل نبضات القلب. يمكن أن يكون النشاط البدني متنوعاً، بدءاً من المشي والجري، إلى التمارين الرياضية المتقدمة مثل رفع الأثقال أو رياضات الفريق. يعتبر النشاط البدني جزءاً أساسياً من نمط حياة صحي، ويساهم في الحفاظ على اللياقة البدنية والصحة العامة (World Health Organization 2020).

- الاتجاهات: ويمكن تعريفها إجرائياً بأنها استجابات الطلبة الإيجابية أو السلبية نحو ممارسة النشاط البدني وأثره على صحتهم، والتي يتم قياسها من خلال مقياس الاتجاهات المستخدم في الدراسة.

- التربية الصحية: ويمكن تعريفها إجرائياً بأنها المقرر الدراسي ضمن خطة قسم علوم الرياضة بجامعة أم القرى، الذي يهدف إلى تزويد الطلبة بالمعارف والمهارات اللازمة للحفاظ على صحتهم وتعزيزها من خلال ممارسة النشاط البدني وتبني أنماط حياة صحية.

استعراض الدراسات والأبحاث المشابهة:

بعد تحليله للدراسات المتاحة، توصل الباحث إلى مجموعة واسعة منها:

دراسة أجراها سانجوان وآخرون (٢٠٢٤)، هدفت إلى تقييم اتجاهات طلاب الجامعة وانخراطهم في الأنشطة البدنية والتنافسية. استخدم الباحثون مقياساً شاملاً لتقييم القيمة المتوقعة ومستوى الاستمتاع والفوائد المحتملة لهذه الأنشطة بين عينة عشوائية تتكون من ١٠٠ طالب جامعي من الذكور والإناث. أظهرت النتائج وجود اتجاهات إيجابية واسعة النطاق تجاه الأنشطة البدنية والتنافسية بين الطلاب، مع تأكيد أن هذه الأنشطة ضرورية للحفاظ على الصحة البدنية وتعزيز النمو الشخصي وتعزيز التفاعات الاجتماعية. ومع ذلك، كشفت الدراسة عن وجود عوائق متعددة، منها الالتزامات الأكاديمية والوعي المحدود بالفرص، والمخاوف المتعلقة بالمهارات والمنافسة، بالإضافة إلى القيود المالية ونقص المرافق. علاوة على ذلك، أظهرت النتائج وجود علاقة مباشرة بين الاتجاهات الإيجابية تجاه الأنشطة البدنية والتنافسية والمستوى الفعلي للمشاركة. فقد أبدى المشاركون الذين أظهرت أعلى مستويات المتعة والشعور بأهمية ممارسة النشاط البدني ميلاً أكبر للانخراط في الأنشطة البدنية والتنافسية، مما

يشير إلى أهمية تعزيز المواقف الإيجابية لتشجيع المزيد من الطلاب على المشاركة (Sangwan et al., 2024).

أجرى تسنغ وبنغ صن (٢٠٢٢) دراسة بهدف فحص العوامل التي تؤثر في اتجاهات طلاب الجامعة نحو الأنشطة البدنية وتفضيلاتهم لها، والعلاقات بين هذه العوامل. شملت عينة الدراسة ١,٣٨٦ طالباً جامعياً من ست جامعات في الصين، حيث تم جمع البيانات باستخدام استبيان مصمم لتقييم الأنشطة البدنية وتفضيلاتها. أظهرت النتائج أن السبب الأكثر تصنيفاً لإيجابية اتجاهات الطلاب نحو النشاط البدني هو "الحفاظ على اللياقة البدنية والقوة"، و"القوام الجيد والجسم القوي". كما أظهرت النتائج أن الذكور والطلاب في تخصصات العلوم الطبيعية حصلوا على درجات أعلى في اتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط البدني مقارنة بالإناث وطلاب تخصصات العلوم الاجتماعية. كما أفضى الطلاب تفضيلاتهم لأنواع متعددة من الأنشطة البدنية مثل الرياضات الجماعية، ورفع الأثقال، والرياضات الفردية، والتمارين الرياضية، والرياضات التنائية، والفنون القتالية. توفر هذه الدراسة رؤى قيمة حول العوامل التي تؤثر في اتجاهات طلاب الجامعة وتفضيلاتهم تجاه الأنشطة البدنية، مما يبرز أهمية تعزيز الاتجاهات الإيجابية لتشجيع المشاركة المستدامة في النشاط البدني طوال الحياة ([Zeng & Sun, 2022](#)).

وتناولت دراسة الأطرش (٢٠١٦) التعرف على أثر تدريس مادة اللياقة البدنية على اتجاهات الطلاب نحو ممارسة النشاط البدني في جامعة النجاح الوطنية تبعاً لمتغيرات التالفة (الجنس، التخصص الأكاديمي، والسنة الدراسية). تكونت عينة الدراسة من ٤٠ طالباً من الذكور والإناث. لجمع البيانات، قام الباحث بتصميم استبانة لتحقيق أهداف الدراسة. أظهرت نتائج القياس البعدي أن اتجاهات طلبة مادة اللياقة البدنية نحو ممارسة الأنشطة البدنية إيجابية، ولم تكن هناك فروق دالة إحصائية بناءً على متغيرات الدراسة. في ضوء ما أظهرته النتائج، أوصى الباحث بشدة بإدراج مادة اللياقة البدنية في المناهج الإلجارية لجميع الطلاب في الجامعة (الأطرش، ٢٠١٦).

اهتماماً بفهم اتجاهات الطلاب نحو ممارسة النشاط البدني، أجرى الجفري (٢٠١٤) دراسة على عينة مكونة من ٢٧٥ طالباً وطالبة بجامعة الملك عبد العزيز في المملكة العربية السعودية، تبعاً لمتغيرات مؤشر كتلة الجسم والمعدل التراكمي. اتبع الباحث منهجاً وصفيّاً، مستخدماً استبانة تحتوي على أربع مجالات لجمع البيانات من المشاركين في الدراسة. أظهرت نتائج الدراسة أن العينة لديهم اتجاهات إيجابية نحو ممارسة النشاط البدني، مع وجود تباين بين مجالات الدراسة، دون وجود أي تأثير ملحوظ لمؤشر كتلة الجسم أو المعدل التراكمي في اتجاهات الطلاب. حيث احتل المجال الصحي أعلى نسبة في الاتجاهات الإيجابية بمتوسط حسابي (٤,٢٩)، مقارنةً بالمجالات الأخرى، وهي المجال النفسي والعلمي والاجتماعي (٤,١١ و ٣,٤ و ٣,٢ على التوالي). اقترح الباحث جملة من الخطوات لتعزيز

اتجاهات طلاب جامعة الملك عبد العزيز نحو ممارسة النشاط البدني بشكل إيجابي في جميع المجالات، وذلك من خلال نشر البرامج التوعوية الصحية والتثقيفية المستمرة عبر مختلف الوسائل (Algefray, 2014).

أجرى ووكل وآخرون (٢٠١٣م) دراسة بهدف تقييم تغيرات اتجاهات الطلاب نحو ممارسة النشاط البدني المتعلق بالمنهج الجامعي في الولايات المتحدة الأمريكية. تكونت عينة الدراسة من ٣٩٤ طالباً مسجلين في دورة جامعية بعنوان "اللياقة البدنية مدى الحياة من أجل الصحة". لجمع البيانات، استخدم الباحثون أداة قياس تم تصميمها لتقييم النشاط البدني في بداية ونهاية الدورة التدريبية التي استمرت لفصل دراسي كامل. ضمن المنهج محاضرات، ومختبرات، ومشاركة في النشاط البدني، مع التركيز على تعزيز اللياقة البدنية والصحة على مدار الحياة. أظهرت النتائج زيادة كبيرة في مستويات النشاط البدني من معتدل إلى عالي الشدة لدى الطلاب بعد الدورة مقارنة بما كانت عليه قبلها. أوصى الباحثون بتنفيذ مناهج شاملة مماثلة في الجامعات لتعزيز السلوكيات الصحية الإيجابية واتجاهات الطلاب نحو ممارسة النشاط البدني (Woekel et al., 2013).

قامت دراسة سيكوماسكولو وجروسي (٢٠٠٨م) بدراسة تأثير تدريس منهج تعليمي وبرنامج للنشاط البدني على اتجاهات وصورة الجسم لدى الفتيات المراهقات في الولايات المتحدة الأمريكية لمدة ٨ أسابيع. شمل المشاركون ٦٠ طالبة تم اختيارهن عشوائياً ليتم تعيينهن إلى مجموعة تجريبية (ن = ٣٠) أو مجموعة ضابطة (ن = ٣٠). تلقت المجموعة التجريبية برنامجاً لمدة ٨ أسابيع يتضمن منهجاً تعليمياً حول النشاط البدني والتغذية وصورة الجسم، وشملت جلسات نشاط بدني تحت الإشراف ثلاث مرات في الأسبوع. بينما استمرت المجموعة الضابطة ببرامجها المعتادة. تم تقييم اتجاهات الطالبات نحو النشاط البدني وصورة الجسم قبل وبعد التدخل، وأظهرت النتائج تحسن كبيرة في اتجاهات الطالبات نحو النشاط البدني وصورة الجسم في المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة. على وجه التحديد، زادت المجموعة التجريبية من التمتع بالنشاط البدني والرضا عن الجسم بعد البرنامج. بإيجاز، تقدم هذه الدراسة دليلاً على أن برنامجاً شاملاً لمدة ٨ أسابيع يستهدف التعليم والنشاط البدني قادر على أن يؤثر بشكل إيجابي على اتجاهات وتصورات الفتيات المراهقات المتعلقة بالنشاط البدني وصورة الجسم (Ciccomascolo & Grossi, 2008).

كما قام الملا (٢٠٠٧) بدراسة هدفت إلى التعرف على تأثير تدريس مقرر الصحة والرياضة على تغير اتجاهات طلبة جامعة البحرين نحو النشاط البدني. شملت عينة الدراسة ٧٥ طالباً وطالبة من المسجلين في مقرر الصحة والرياضة. ولجمع البيانات، استخدم الباحث أداة قياس مكونة من ٤٥ عبارة موزعة على أربع أبعاد. أظهرت نتائج القياس البعدي أن اتجاهات طلبة مقرر الصحة والرياضة نحو ممارسة الأنشطة البدنية كانت إيجابية. أقرح الباحث إدراج هذا المقرر ضمن المناهج

الإلزامية لجميع طلاب الجامعة (Almullah, 2006).

تلخصت الدراسات في تقييم تأثير تدريس مناهج التربية البدنية والصحية على اتجاهات الطلاب نحو ممارسة النشاط البدني. أظهرت النتائج وجود اتجاهات إيجابية واسعة نحو الأنشطة البدنية بين الطلاب، مؤكدين أهميتها للصحة البدنية والنمو الشخصي والتفاعلات الاجتماعية. ومع ذلك، كشفت بعض الدراسات عن وجود عوائق مثل الالتزامات الأكاديمية، الوعي المحدود بالفرص، المخاوف من المهارات والمنافسة، القيود المالية، ونقص المرافق.

أظهرت الدراسات وجود علاقة مباشرة بين الاتجاهات الإيجابية نحو الأنشطة البدنية ومستوى المشاركة الفعلي. كانت الدوافع الرئيسية وراء الاتجاهات الإيجابية تشمل الحفاظ على اللياقة البدنية والقوام الجيد. أظهرت بعض الدراسات تبايناً في الاتجاهات حسب الجنس والتخصص الأكاديمي، حيث حصل الذكور وطلاب العلوم الطبيعية على درجات أعلى في الاتجاهات نحو النشاط البدني مقارنة بالإناث وطلاب العلوم الاجتماعية.

أكدت الدراسات أن المناهج التي تشمل محاضرات، ومشاركة فعلية في النشاط البدني تساهم في زيادة مستويات النشاط وتحسين الاتجاهات نحو ممارسته. وأوصت بضرورة إدراج هذه المقررات ضمن المناهج الإلزامية في الجامعات وتحديثها بانتظام لتعزيز تشجيع الطلاب على ممارسة النشاط البدني.

إجراءات الدراسة:

منهج الدراسة

استخدم الباحث على المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي، لكونه يناسب طبيعة هذه الدراسة وأهدافها. لقياس تأثير مقرر التربية الصحية على اتجاهات الطلاب نحو ممارسة النشاط البدني، تم اختيار عينة عشوائية عمدية قوامها ٢٠٨ طالباً من قسم علوم الرياضة بجامعة أم القرى في مكة المكرمة. شملت العينة طلاباً من ستة شعب دراسية مختلفة ممن سجلوا المقرر في الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي ٢٠٢٢/٢٠٢٣، كما هو موضح في الجدول رقم (١).

حيث بلغت وحدات مقرر التربية الصحية ١٤ وحدة تدريسية تحتوي على الموضوعات التالية:

- مقدمة عامة عن الثقافة الصحية الرياضية وأسس التهيئة البدنية.
- مفهوم الصحة وارتباطها بالنشاط البدني، التكوين الجسمي للإنسان والقياسات الجسمية (الانثروبومترية).
- السلوك الصحي للإنسان.
- المشاكل الصحية المعاصرة وأمراض نقص الحركة.
- عناصر اللياقة البدنية وعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والمهارة.
- تأثير النشاط البدني على بعض أجهزة الجسم.

- هرم النشاط البدني وصحة الإنسان.
- صفة النشاط البدني في الصحة والمرض (الأسس العلمية والإجراءات التطبيقية).
- التوصيات الوطنية والدولية لممارسته النشاط البدني المعزز للصحة.

جدول (١) تصنيف أفراد العينة وفقاً للمتغيرات الديموغرافية لأفراد الدراسة المختلفة (ن = ٢٠٨ طالباً)

المتغيرات	الحد الأدنى	الحد الأقصى	المتوسط \pm الانحراف المعياري
العمر (سنوات)	١٩	٢٤	٢١,٦٠ \pm ١,٣
الطول (سم)	١٦٥	١٨٨	١٧٣,٢٤ \pm ٤,٨
الوزن (كجم)	٧٠	١١١	٦٤,٠ \pm ١١,٤
مؤشر كتلة الجسم (كجم/م ^٢)	١٥	٣٣	٢١,٢٥ \pm ٣,٢

أداة الدراسة:

لتحديد مدى تأثير مقرر التربية الصحية على اتجاهات الطلاب نحو ممارسة النشاط البدني في جامعة أم القرى في مكة المكرمة، تم استخدام النسخة الأصلية من استبانة القياس التي تم تصميمها وتطويرها في دراسة سابقة (Almullah, 2006)، بالإضافة إلى النسخة المحدثة منها المستخدمة في دراسة (Algefry, 2014)، بعد إجراء تعديلات بسيطة على الاستبانة لتحقيق أهداف هذه الدراسة. استعاننت هذه الاستبانة بمصادر معلوماتية متنوعة، بما في ذلك المراجع والأبحاث، لدراسة تأثير تدريس المقررات الجامعية على تغير اتجاهات الطلاب نحو النشاط البدني. تضمنت الاستبانة المستخدمة في هذه الدراسة ٣٤ عبارة، مقسمة إلى أربعة أبعاد رئيسية كالتالي:

١. البعد الصحي: يهدف هذا المجال إلى تقييم مواقف الطلاب تجاه الفوائد الصحية لممارسة النشاط البدني، ويشمل ١٠ عبارات.
٢. البعد الاجتماعي: يركز هذا المجال على تقييم تأثير ممارسة النشاط البدني على العلاقات الاجتماعية للطلاب، ويحتوي على ٨ عبارات.
٣. البعد النفسي: يتناول هذا المجال تقييم تأثير ممارسة النشاط البدني على الحالة النفسية للطلاب، ويضم ٩ عبارات.
٤. البعد العلمي: يركز هذا المجال على تقييم تأثير ممارسة النشاط البدني على الأداء الأكاديمي للطلاب، ويشمل ٧ عبارات.

استخدمت الاستبانة مقياس تقدير خماسي الدرجات (ليكرت الخماسي) لقياس آراء الطلاب حول ممارسة النشاط البدني، حيث يتكون من الخيارات التالية:

- أوافق بشدة (خمس درجات)
- أوافق (أربع درجات)
- غير متأكد (ثلاث درجات)

- لا أوافق (درجتين)
- لا أوافق بشدة (درجة واحدة).

تم التحقق من صدق وثبات أداة القياس المستخدمة في هذه الدراسة بشكل دقيق من خلال دراسة سابقة (Almullah, 2006). أظهرت نتائج الدراسة أن معاملات الارتباط لجميع أبعاد الاستبانة والدرجة الكلية كانت ذات دلالة إحصائية عالية عند مستوى (٠,٠٠١). بالإضافة إلى ذلك، تراوحت معاملات الثبات بين ٠,٧٠ و ٠,٨٩ لكل من الأبعاد الأربعة، بينما بلغ معامل الأداء الكلي ٠,٧٧. كما تم التحقق من صدق وثبات أداة القياس المستخدمة في النسخة المحدثه من الاستبانة في دراسة (Algefray, 2014). أظهرت نتائج هذه الدراسة أن معاملات الارتباط لجميع أبعاد الاستبانة والدرجة الكلية تراوحت بين ٠,٥١ و ٠,٥٩، وكانت ذات دلالة إحصائية عالية عند مستوى (٠,٠٠١). بالإضافة إلى ذلك، بلغ معامل ألفا كرونباخ لأبعاد الاستبانة ٠,٩٥. تؤكد هذه النتائج بشكل قاطع على قدرة الاستبانة على قياس ما تم تصميمها لقياسه بدقة عالية.

في هذه الدراسة، تم الاعتماد على نتائج "صدق الأداء" لتقييم صحة الاستبانة، وذلك لأنها صممت لقياس سلوكيات محددة في سياق ثقافي مشترك بين مملكة البحرين والمملكة العربية السعودية، مما يضمن ملاءمتها وفعاليتها في قياس ما تهدف إليه. أما بالنسبة لثبات الأداة، فقد تم إعادة اختبارها نظراً لمرور فترة زمنية طويلة على الدراسة الأصلية التي أثبتت ثباتها، وذلك لضمان استمرار دقة وموثوقية القياسات في هذه الدراسة.

ثبات الاستبانة:

لتقييم ثبات الاستبيان، أجرى الباحث اختبار إعادة الاختبار (Test-Re-Test) مرتين على عينة من الطلاب (٢٣ طالباً) الذين لم يشاركوا في الدراسة الأصلية سابقاً. تم تطبيق الاختبار مرة أولى ومرة ثانية بعد فترة زمنية تجاوزت الأسبوعين (١٦ يوماً). باستخدام معامل ألفا كرونباخ للاتساق الداخلي للاختبارات، أظهرت نتائج الاختبار تراوح معاملات ثبات الاستبيان بين ٠,٨٦ و ٠,٩٧ لكل بُعد من أبعاد الأداة الأربعة، مع معامل الارتباط الكلي للأداة بلغ ٠,٩٢. هذه النتائج تشير إلى وجود ثبات داخلي مرتفع للاستبيان. والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول رقم (٢) معاملات لكل بُعد من أبعاد الأداة والدرجة الكلية للأداة حسب معادلة ألفا كرونباخ. (ن = ٢٣ طالباً)

البعد	عدد العبارات	قيم معاملات ألفا كرونباخ
ممارسة النشاط البدني وتأثيره على الجانب الصحي	١٠	٠,٩٦٤٥
ممارسة النشاط البدني وتأثيره على الجانب الاجتماعي	٨	٠,٩٣٢٩
ممارسة النشاط البدني وتأثيره على الجانب النفسي	٩	٠,٩٠٩٥
ممارسة النشاط البدني وتأثيره على الجانب العلمي	٧	٠,٨٥٥٨
قيمة معامل الارتباط الكلي	٣٤	٠,٩١٥٦

الأساليب الإحصائية:

تمت معالجة وتحليل بيانات هذه الدراسة باستخدام برنامج الحزم الإحصائية (SPSS)، وذلك من خلال تطبيق الأساليب الإحصائية التالية:

١- تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لوصف المتغيرات الديموغرافية لأفراد الدراسة، بما في ذلك العمر، الطول، الوزن، ومؤشر كتلة الجسم.

٢- تم حساب معامل ألفا كرونباخ بطريقة (Test-Re-Test)، للتأكد من ثبات أداة القياس المستخدمة في الدراسة، باستخدام عينة مكونة من ٢٣ طالباً من جامعة أم القرى، غير عينة الدراسة الأصلية.

٣- تم استخدام اختبار "ت" (Paired Samples t Test) لحساب الفروق بين المتوسطات الحسابية لدرجات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني بين القياسين القبلي والبعدي لتدريس مقرر التربية الصحية، وفيما يخص اتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط البدني وتأثيره على الأبعاد الأربعة (الصحي، والاجتماعي، والنفسي، والعلمي).

نتائج الدراسة ومناقشتها:

نتائج الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على تأثير تدريس مقرر التربية الصحية على تغيير اتجاهات طلاب جامعة أم القرى نحو ممارسة النشاط البدني، وتأثير ذلك على جوانبهم الصحية، الاجتماعية، النفسية، والعلمية. سيتم عرض نتائج الدراسة مرتبةً وفقاً لأسئلة الدراسة التالية:

السؤال الأول:

هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب في اتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط البدني بين القياسين القبلي والبعدي لمقرر التربية الصحية، وتأثيره على البعد الصحي؟ وللتحقق من صحة هذا السؤال تم إجراء تحليل "ت" (Paired Samples t Test) لحساب الفروق بين المتوسطات الحسابية لدرجات الطلبة في اتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط البدني بين القياسين القبلي والبعدي لمقرر التربية الصحية، وتأثيره على البعد الصحي. الجدول رقم (٣) يوضح هذه النتائج.

جدول رقم (٣) تحليل "ت" (Paired Samples t Test) لحساب الفروق بين المتوسطات الحسابية لدرجات الطلبة في اتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط البدني بين القياسين القبلي والبعدي لمقرر التربية الصحية، وتأثيره على البعد الصحي. (ن = ٢٠٨)

العبارة	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيم "ت"	مستوى الدلالة
١	القبلي	٣,٩٤	٨٢٠,		
	البعدي	٤,٩٣	٢٩٤,	-١٦,٦٤	*٠,٠٠١
٢	القبلي	٣,٧٥	٠,٩٣٥		
	البعدي	٤,٨٢	٤٠٠,	-١٨,٠١	*٠,٠٠١
٣	القبلي	٢,٩٨	١,١٥٢		
	البعدي	٤,٤٢	٩٢٤,	-١٤,٢٤٦	*٠,٠٠١
٤	القبلي	٢,٨١	١,٠٧٤		
	البعدي	٣,٢٤	١,٦٢٤	-٣,٥٩٤	*٠,٠٠١
٥	القبلي	٣,٨٩	٠,٧٤٧		
	البعدي	٤,٥٩	٦٧٤,	-١١,٠٥٧	*٠,٠٠١
٦	القبلي	٢,٢٨	١,٠٠٧		
	البعدي	١,٤٢	٧٩٤,	١١,٠٥٤	*٠,٠٠١
٧	القبلي	٣,٥٩	٨٨٤,		
	البعدي	٤,٨٩	٣٧٨,	-١٩,٩٩٢	*٠,٠٠١
٨	القبلي	٢,٩٨	٠,٨٩٨		
	البعدي	٤,٤٢	٤٣٠,	-١٤,٤٣٤	*٠,٠٠١
٩	القبلي	٢,٨١	٠,٨٢١		
	البعدي	٣,٢٤	٥٨٣,	-١٨,١٥٥	*٠,٠٠١
١٠	القبلي	٣,٨٩	٠,٩٩٥		
	البعدي	٤,٥٦	٠,٦٨٥	-١٥,١٧	*٠,٠٠١

* دال إحصائياً عند مستوى دلالة أقل من ٠,٠٠١

يوضح الجدول رقم (٣) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب في اتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط البدني بين القياسين القبلي والبعدي لتدريس مقرر التربية الصحية، وتأثيره على البعد الصحي في جميع عبارات أداة القياس لصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة "ت" تساوي (-١٦,٦٤، -١٨,٠١، -١٤,٢٤٦، -٣,٥٩٤، -١١,٠٥٧، -١١,٠٥٤، -١٩,٩٩٩، -١٤,٤٣٤، -١٨,١٥٥، -١٥,١٧) للعشرة عبارات وجميع قيمها دال إحصائياً عند مستوى دلالة أقل من ٠,٠٠١. جميع القيم تدل إحصائياً على وجود تأثير للتدخل البعدي على البعد الصحي بشكل ملحوظ. تعزى هذه النتائج إلى التأثير التعليمي لمقرر التربية الصحية، حيث يتضمن محتوى يعزز فهم

الطلاب لأهمية ممارسة النشاط البدني وفوائده الصحية، مما يؤدي إلى تغييرات في مواقفهم واتجاهاتهم نحو النشاط البدني. كما يمكن أن يؤثر التغيير في الوعي الصحي للطلاب، حيث يدركون أهمية النشاط البدني لصحتهم العامة والوقاية من الأمراض، في تغيير اتجاهاتهم الإيجابية نحو ممارسة النشاط البدني.

وتتفق هذه النتيجة ما أشارت إليه العديد من الدراسات التي بحثت في دور الاتجاهات الإيجابية في تشكيل سلوكيات النشاط البدني بين مختلف فئات المجتمع، بما في ذلك طلاب الجامعات. ففي دراسة بومان وآخرون، ٢٠١٢ (Bauman et al., 2012) والتي أوضحت أن ارتباط عوامل مثل دراسة بعض المقررات تتعلق بالنشاط البدني لها دور إيجابي وذو دلالة إحصائية في تغيير اتجاهات الطلبة حول ممارسة النشاط البدني وبالتالي زيادة المشاركة في النشاط البدني. إن تعزيز الاتجاهات الإيجابية من خلال التعليم، والتعرض للأنشطة البدنية الممتعة، وبناء الثقة بالنفس يمكن أن يساعد في تعزيز المشاركة المستمرة في النشاط البدني. وكذلك مع دراسة شاهين والفتاوي (٢٠٢٠) التي هدفت إلى التعرف على أثر تدريس مقرر التربية الرياضية على ميول طلبة جامعة بيرزيت نحو ممارسة النشاط البدني. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠،٠٠١ في تأثير تدريس مقرر التربية البدنية على اتجاهات الطلاب نحو ممارسة النشاط البدني في الاختبار البعدي مقارنة بالاختبار القبلي، وذلك في البعد الصحي. من الملاحظ أن هناك أثراً إيجابياً للبرامج التعليمية في الجوانب الصحية على طلاب الجامعات، حيث أظهرت العديد من هذه البرامج نتائج إيجابية في تعزيز اتجاهات الطلاب نحو ممارسة النشاط البدني. ويرى الباحث أن هذه الدراسات والأدلة تعزز فهمنا لتأثير الممارسات التعليمية من خلال المقررات في الجامعات على سلوك الطلاب تجاه ممارسة النشاط البدني، وتؤكد أهمية البرامج التعليمية الشاملة في تعزيز الصحة واللياقة البدنية لدى هذه الفئة.

السؤال الثاني:

هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب في اتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط البدني بين القياسين القبلي والبعدي لمقرر التربية الصحية، وتأثيره على البعد الاجتماعي؟
وللتحقق من صحة هذا السؤال تم إجراء تحليل "ت" (Paired Samples *t* Test) لحساب الفروق بين المتوسطات الحسابية لدرجات الطلبة في اتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط البدني بين القياسين القبلي والبعدي لمقرر التربية الصحية، وتأثيره على البعد الاجتماعي. الجدول رقم (٤) يوضح هذه النتائج.

جدول رقم (٤) تحليل "ت" (Paired Samples *t* Test) لحساب الفروق بين المتوسطات الحسابية لدرجات الطلبة في اتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط البدني بين القياسين القبلي والبعدي لمقرر التربية الصحية، وتأثيره على البعد الاجتماعي. (ن = ٢٠٨)

م	العبرة	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيم "ت"	مستوى الدلالة
١	تُساهم ممارسة الأنشطة البدنية في تقوية الروابط الاجتماعية بين الناس	القبلي البعدي	٣,٤٥ ٤,٤٩	٨٦١, ٨٣٤,	-١٧,٤٦	٠,٠٠٠١
٢	أعتبر ممارسة الأنشطة البدنية فرصة رائعة للتعرف على أشخاص جدد	القبلي البعدي	٣,٥٨ ٤,٥١	١,٠٦ ٧٥٤,	-١٣,٠٥	٠,٠٠٠١
٣	أقدر دعم عائلتي وأصدقائي لممارستي النشاط البدني، مما يحفزني على الاستمرار.	القبلي البعدي	٣,٣٣ ٤,٠٥	٩٧٤, ٨٩١,	-١١,٨١	٠,٠٠٠١
٤	الثقافة الدينية السائدة في المجتمع تحول بيني وبين ممارسة الأنشطة البدنية.	القبلي البعدي	٢,٠٤ ١,٩٩	١,٢١ ١,٣٥	٧٦٢,	٠,٤٤٧
٥	أفضل الأنشطة البدنية التي تتضمن المشاركة مع الآخرين.	القبلي البعدي	٣,٦٤ ٤,٠٥	٠,٩٨٢ ١,٠٠٩	-٦,١١	٠,٠٠٠١
٦	أفضل الأنشطة البدنية التي يمكن للفرد ممارستها بمفرده.	القبلي البعدي	٣,١٣ ٣,٣٦	١,٠٣ ١,٢٠	-٣,٠٣	٠,٠٠٠١
٧	العلاقات الاجتماعية التي تتوفر من خلال ممارسة الأنشطة البدنية ليست ذات أهمية بالنسبة لي.	القبلي البعدي	٢,٨٠ ٢,٦٣	٩٩٨, ١,٣٣	١,٩٣١	٠,٠٠٠١
٨	ممارسة الأنشطة البدنية تتلاءم مع الذكور أكثر من الإناث.	القبلي البعدي	١,٤٥١ ١,٤٢	٠,٥٠٨ ٥٧٧	٥٩٢,	٠,٥٥٤

* دال إحصائياً عند مستوى دلالة أقل من ٠,٠٠٠١

يوضح الجدول رقم (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب في اتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط البدني بين القياسين القبلي والبعدي لتدريس مقرر التربية الصحية. تظهر الفروق في البعد الاجتماعي في العبارات رقم (١-٢-٣-٥-٦-٧-٨) لصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة "ت" تساوي (١٧,٤٦، -١٣,٠٥، -١١,٨١، -٦,١١، -٣,٠٣، ١,٩٣١، ٠,٥٩٢)، وجميع هذه القيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة أقل من ٠,٠٠٠١. أما العبارة رقم (٤-٨) والتي تنص على "الثقافة الدينية السائدة في المجتمع تحول بيني وبين ممارسة الأنشطة البدنية" والعبارة "ممارسة

الأنشطة البدنية تتلاءم مع الذكور أكثر من الإناث" تشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة أقل من ٠,٠٠١، بين القياسين القبلي والبعدي لتدريس لمقرر التربية الصحية. العبارات ذات الدلالة الإحصائية في الجدول رقم (٤) تدل على وجود تأثير واضح للتدخل البعدي على البعد الاجتماعي. تعزى هذه النتائج إلى التأثير التعليمي لمقرر التربية الصحية، حيث يمكن للمعلومات الصحية المقدمة في المقرر أن تقدم نماذج إيجابية للأفراد أو المجموعات تجاه ممارسة النشاط البدني بانتظام. كذلك، يشجع التقفيم الصحي الطلاب على المشاركة في الأنشطة المجتمعية أو الفرق الرياضية المحلية، مما يعزز الشعور بالانتماء الاجتماعي ويحسن الصحة البدنية (Biddle & Mutrie, 2007). ويفسر الباحث أن المعلومات التي تلقاها الطلاب ضمن محتويات المقرر التربية الصحية قد ساهمت في تعزيز الفوائد الاجتماعية للنشاط البدني من خلال زيادة الوعي، وتقديم نماذج إيجابية، وتعزيز البيئة المجتمعية الداعمة للنشاط البدني.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه دراسة Kahn et al. (2002) والتي هدفت إلى تحليل العديد من الدراسات التي تقيم فعالية البرامج المختلفة التي تهدف إلى تأثير البرامج التعليمية في اتجاهات الأفراد نحو زيادة ممارسة النشاط البدني. أظهرت نتائج هذه الدراسة بأن البرامج التعليمية تؤثر بشكل مباشر في البعد الاجتماعي حيث يلعب هذا البعد دوراً مهماً في تعزيز ممارسة النشاط البدني، حيث أن الدعم الاجتماعي والبيئة الاجتماعية المشجعة يمكن أن تسهم في زيادة معدلات النشاط البدني بين الأفراد. وتتفق تلك النتيجة كذلك مع توصل إليه Bélanger et al (٢٠٠٩) حيث لاحظوا أهمية البعد الاجتماعي في استدامة ممارسة النشاط البدني بين الشباب، وتوضح كيفية تأثير البرامج التعليمية ومحتوياتها على استمرارية ممارسة النشاط البدني.

ومن الملاحظ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في العبارة رقم ٤، والتي تتعلق بـ 'الثقافة الدينية السائدة في المجتمع تحول بيني وبين ممارسة الأنشطة البدنية'، يمكن تفسيره جزئياً بأن الثقافة الدينية قد تكون عنصراً ثابتاً وعميقاً في مجتمعاتنا، مما يجعل تغيير المعتقدات المرتبطة بالنشاط البدني أمراً صعباً. على سبيل المثال، يشير Pargament (٢٠٠١) إلى أن التأثيرات الثقافية والدينية غالباً ما تكون متجذرة بعمق في الفرد والمجتمع، وتتطلب جهوداً مستمرة وزمناً طويلاً لتغييرها. كما أن دراسة أخرى (Islam & Islam, 2015) أوضحت أن الإسلام يشجع على النشاط البدني ويعتبره جزءاً من الحياة الصحية المثلى، مما يجعل الطلاب المسلمين يتمسكون بقناعاتهم بصعوبة. لذا، فإن تغييرات كبيرة في تلك المعتقدات قد تكون غير ملحوظة بعد مقرر دراسي واحد. ويعتقد الباحث أن الثقافة الدينية تؤثر بشكل كبير على نمط حياة الأفراد، بما في ذلك ممارسة النشاط البدني. بناءً على نتائج القياس البعدي، حيث لم تلاحظ فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي والقياس القبلي، يمكن أن يُعتبر منهج المقرر التربية الصحية داعماً للثقافة الدينية في تعزيز

ممارسة النشاط البدني. هذا يشير إلى أن التدريس بشكل مبني على المعتقدات الدينية قد يساعد في دمج النشاط البدني كجزء من الأسلوب الحياتي للأفراد دون الحاجة إلى تغييرات كبيرة في المعتقدات القائمة.

أيضاً لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في العبارة رقم ٨ التي نصت على "ممارسة الأنشطة البدنية تتلاءم مع الذكور أكثر من الإناث". يفسر الباحث هذه النتيجة بأن الطلاب قد يكون لديهم بالفعل اتجاهات حديثة ومتساوية تجاه النشاط البدني، حيث يرون أن كلا الجنسين يمكن أن يمارس الأنشطة البدنية بنفس القدر. هذا يمكن أن يكون نتيجة للتغيرات الاجتماعية والتعليمية التي تدعم المساواة بين الجنسين. بالإضافة إلى ذلك، من الممكن أن يكون لدى الطلاب تجارب إيجابية مع أقارب يمارسون النشاط البدني بكفاءة عالية. هذه التجارب المباشرة قد تؤثر بشكل كبير على تصوراتهم وتجعلهم أكثر تقبلاً لفكرة أن الأنشطة البدنية مناسبة للجميع بغض النظر عن الجنس. يمكن اعتبار أن مقرر التربية الصحية ساهم في تثبيت الاتجاهات الإيجابية الموجودة مسبقاً نحو المساواة بين الجنسين في ممارسة الأنشطة البدنية، مما يفسر عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في هذا السؤال.

السؤال الثالث:

هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب في اتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط البدني بين القياسين القبلي والبعدي لتدريس مقرر التربية الصحية، وتأثيره على البعد النفسي؟

وللتحقق من صحة هذا السؤال تم إجراء تحليل "ت" (Paired Samples *t* Test) لحساب الفروق بين المتوسطات الحسابية لدرجات الطلبة في اتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط البدني بين القياسين القبلي والبعدي لمقرر التربية الصحية، وتأثيره على البعد النفسي. الجدول رقم (٥) يوضح هذه النتائج. جدول رقم (٥) تحليل "ت" (Paired Samples *t* Test) لحساب الفروق بين المتوسطات الحسابية لدرجات الطلبة في اتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط البدني بين القياسين القبلي والبعدي لمقرر التربية الصحية، وتأثيره على البعد النفسي. (ن = ٢٠٨)

م	العبارة	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيم "ت"	مستوى الدلالة
١	تُعزّز الأنشطة البدنية الثقة بالنفس لدى الفرد، وتُساعد على التغلب على مخاوفه.	القبلي البعدي	٣,٦٥ ٤,٦٩	٠,٩٤ ٠,٥٧	-١٦,٤١	٠,٠٠١
٢	تُساهم ممارسة الأنشطة البدنية في تخفيف حدة التوتر العصبي.	القبلي البعدي	٣,٥٧ ٤,٦٤	٠,٩٤ ٠,٥٣	-١٦,١١	٠,٠٠١
٣	لا يوجد دليل علمي يُثبت وجود علاقة مباشرة بين ممارسة	القبلي	٢,٨٧	٠,٨٦		

٠,٠٠١	٢,٧٥	١,٥٠	٢,٥٥	البعدي	الأنشطة البدنية وتقليل نسبة القلق والاكتئاب.
٠,٠٠١	-١٧,٦٢	٠,٥٤	٣,٥٩	القبلي	٤ تُساعد ممارسة الأنشطة البدنية على الاسترخاء من ضغوط الحياة اليومية.
٠,٠٠١	-١٤,٣٠	٠,٦٢	٣,٤٥	القبلي	٥ تُساعد ممارسة الأنشطة البدنية على تفريغ الطاقة السلبية وتخفيف حدة المشاعر السلبية، مما يُساعده على التغلب على الصراعات النفسية.
٠,٠٠١	-٦,٥٤	١,١٧	٣,١٣	القبلي	٦ أفوت فرصة ذهبية للاسترخاء وتحسين مزاجي من خلال عدم ممارسة الأنشطة البدنية بانتظام.
٠,٠٠١	٣,٦٥	١,٤١	٢,٦٩	القبلي	٧ لا أعتبر ممارسة الأنشطة البدنية وسيلة ترويح أساسية.
٠,٠٠١	-١٠,٠٢	٠,٨٠	٣,٦٨	القبلي	٨ تُعزز ممارسة الأنشطة البدنية الشعور بالسعادة والمتعة.
٠,٠٠١	-١٤,١٨	٠,٦٤	٣,٥٢	القبلي	٩ تُساعد ممارسة الرياضة على تطوير مهارات ضبط النفس.

* دال إحصائياً عند مستوى دلالة أقل من ٠,٠٠١

يوضح الجدول رقم (٥) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب في اتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط البدني بين القياسين القبلي والبعدي لمقرر التربية الصحية، وتأثيره على البعد النفسي في جميع عبارات أداة القياس لصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة "ت" تساوي (-١٦,٦١، -١٦,١١، -١٧,٦٢، ٢,٧٥، -١٤,٣٠، -٦,٤٥، ٣,٦٥، -١٠,٠٢، -١٤,١٨) للتسعة عبارات وجميع قيمها دال إحصائياً عند مستوى دلالة أقل من ٠,٠٠١. جميع القيم تدل إحصائياً على وجود تأثير للتدخل البعدي على البعد النفسي بشكل ملحوظ. تعزى هذه النتائج إلى التأثير التعليمي لمقرر التربية الصحية، حيث يتضمن محتوى يعزز فهم الطلاب ممارسة النشاط البدني من الناحية النفسية بعدة طرق؛ من خلال تعزيز الوعي بأهمية النشاط البدني وفوائده الصحية والنفسية، وتعليم الطلاب كيفية إدارة الضغوط النفسية والتوتر من خلال النشاط البدني، وتعزيز شعورهم بالاعتماد الذاتي والقدرة على تحقيق الأهداف الشخصية في هذا المجال، بالإضافة إلى تعزيز التفاعل الاجتماعي النفسي والدعم المتبادل بين الطلاب في سياق أنشطة الرياضة المشتركة. يوفر التثقيف الصحي للمقرر أيضاً المعرفة والمهارات اللازمة لزيادة الاستمرارية في ممارسة النشاط البدني، مما يساعد الأفراد

على الالتزام بنمط حياة نشط يدعم إدارة الضغوط النفسية بشكل فعال. تتفق هذه النتيجة مع دراسة دي بارتولوميو وبابا (Di Bartolomeo & Papa, 2019)، التي تشير إلى أن التثقيف الصحي في البرامج التعليمية التي تتضمن مكونات صحية ونفسية يمكن أن يزيد من وعي الطلاب وفهمهم لأهمية النشاط البدني، مما يؤدي إلى تغييرات إيجابية في مواقفهم وسلوكياتهم النفسية. هذه الدراسة توضح أن توفير معلومات شاملة حول الفوائد الصحية والنفسية للنشاط البدني يمكن أن يعزز من التزام الطلاب بممارسة الأنشطة البدنية بشكل منتظم. كما تتفق كذلك مع دراسة ساليز وآخرون (Sallis et al., 2012) التي وجدت أن الطلاب الذين شاركوا في برامج تعليمية صحية كانوا أكثر عرضة للتحفيز الذاتي لممارسة النشاط البدني. هذا يعني أن الطلاب الذين يحصلون على معلومات شاملة حول الفوائد الصحية للنشاط البدني يميلون إلى تطوير دافع داخلي لممارسة الرياضة بانتظام، مما يعزز من صحتهم النفسية والجسدية. وأشار تورست وآخرون (Trost et al., 1997) إلى أن البرامج التعليمية التي تعزز الفوائد النفسية للنشاط البدني تساهم في تحسين الحالة النفسية للطلاب، وهذا ينعكس على اتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط البدني. الدراسة أوضحت أن البيئة التعليمية الداعمة، والتي توفر فرصاً ومرافق مناسبة لممارسة الأنشطة البدنية، يمكن أن تلعب دوراً كبيراً في تعزيز الصحة النفسية والاجتماعية للطلاب. ويرى الباحث أن هذه الدراسات تدعم تأثير تدريس مقرر التربية الصحية الإيجابي على نتائج الطلاب في الاختبار البعدي، خاصة في البعد النفسي. من خلال تحسين الوعي والفهم، يمكن أن يصبح الطلاب أكثر إدراكاً لأهمية النشاط البدني وفوائده. التحفيز الذاتي يعزز من رغبة الطلاب في المشاركة في الأنشطة البدنية بانتظام. تعزيز الكفاءات الذاتية يجعل الطلاب يشعرون بقدرتهم على تنفيذ الأنشطة البدنية بثقة. توفير بيئة داعمة يشجع الطلاب على المشاركة في الأنشطة البدنية، مما يعزز من علاقاتهم الاجتماعية. وأخيراً، تعزيز العلاقات الاجتماعية يمكن أن يحسن من الروابط بين الطلاب ويعزز من صحتهم النفسية والجسدية.

السؤال الرابع:

هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب في اتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط البدني بين القياسين القبلي والبعدي لتدريس مقرر التربية الصحية، وتأثيره على البعد العلمي؟ وللتحقق من صحة هذا السؤال تم إجراء تحليل "ت" (Paired Samples t Test) لحساب الفروق بين المتوسطات الحسابية لدرجات الطلبة في اتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط البدني بين القياسين القبلي والبعدي لمقرر التربية الصحية، وتأثيره على البعد النفسي. الجدول رقم (٦) يوضح هذه النتائج. جدول رقم (٦) تحليل "ت" (Paired Samples t Test) لحساب الفروق بين المتوسطات الحسابية لدرجات الطلبة في اتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط البدني بين القياسين القبلي والبعدي لمقرر التربية الصحية، وتأثيره على البعد النفسي. (ن = ٢٠٨)

م	العبرة	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيم "ت"	مستوى الدلالة
١	يمكن ممارسة النشاط البدني دون التأثير على التفوق العلمي.	القبلي	١,٩٥	٩٤٤,	-٨,٨٦	*٠,٠٠١
		البعدي	٢,٩٣	١,٣١٧		
٢	النشاط البدني جزء أساسي من حياة معظم المتفوقين علمياً.	القبلي	٣,٠٨	.٨٥٦	-١٧,٢٠	*٠,٠٠١
		البعدي	٤,٤١	٧٦٩,		
٣	هناك ارتباط إيجابي بين ممارسة النشاط البدني والتحصيل الدراسي.	القبلي	٢,٩٨	٩٥٥,	-٥,٥٩	*٠,٠٠١
		البعدي	٣,٦٣	١,٤٧٥		
٤	أفراد عائلتي، خاصة والداي، يشجعون على النشاط البدني باعتباره مرتبطاً بالنجاح الأكاديمي.	القبلي	١,٨١	.٧٩٣	٠,٧٣	٠,٤٦٥
		البعدي	١,٧٥	١,٠٥٥		
٥	أغبط زملائي الذين يبرزون في الأداء العلمي والرياضي على حد سواء.	القبلي	٢,٩٩	.٨٧٩	-١٣,٠٠٤	*٠,٠٠١
		البعدي	٤,٠٢	١,٠٧٧		
٦	الطلاب الذين يتفوقون في الرياضة يكونون متأخرين دراسياً.	القبلي	٣,١٩	.٩٣٨	-١١,٠٢	*٠,٠٠١
		البعدي	٤,٠٢	٨٨٧,		
٧	تساعدني ممارسة الأنشطة البدنية في رفع مستوى تحصيلي الدراسي.	القبلي	٢,٨٤	٨٥١,	-١٣,٥٣	*٠,٠٠١
		البعدي	٤,١٦	١,١٠٤		

* دال إحصائياً عند مستوى دلالة أقل من ٠,٠٠١

يوضح الجدول رقم (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب في اتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط البدني بين القياسين القبلي والبعدي لتدريس مقرر التربية الصحية. تظهر الفروق في البعد العلمي في العبارات رقم (١-٢-٣-٥-٦-٧) لصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة "ت" تساوي (-٨,٨٦، -١٧,٢٠، -٥,٥٩، -٠,٧٣، -١٣,٠٠٤، -١٣,٥٣)، وجميع هذه القيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة أقل من ٠,٠٠١. أما العبارة رقم (٤) والتي تنص على " أفراد عائلتي، خاصة والداي، يشجعون على النشاط البدني باعتباره مرتبطاً بالنجاح الأكاديمي" تشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة أقل من ٠,٠٠١ بين القياسين القبلي والبعدي لتدريس مقرر التربية الصحية. العبارات ذات الدلالة الإحصائية في الجدول رقم (٦) تدل على وجود تأثير واضح للتدخل البعدي على البعد العلمي. تعزى هذه النتائج إلى التأثير التعليمي لمقرر التربية الصحية، حيث يمكن للمعلومات الصحية المقدمة في المقرر أن تقدم نماذج إيجابية للأفراد أو المجموعات تجاه ممارسة النشاط البدني بانتظام. يفسر الباحث أن تدريس مقرر التربية الصحية يزيد من وعي الطلاب وفهمهم لأهمية النشاط البدني وتأثيره الإيجابي على الصحة العامة والتحصيل الدراسي. الطلاب الذين يدركون فوائد النشاط البدني يصبحون أكثر تحفيزاً للمشاركة في هذه الأنشطة، مما يؤدي إلى تحسين صحتهم الجسدية والعقلية. هذا التحسن في الصحة العامة يعزز قدرتهم على التركيز والاستيعاب في

المواد الدراسية الأخرى، مما ينعكس إيجابياً على تحصيلهم العلمي. هذا الوعي المتزايد بأهمية النشاط البدني وتأثيره الإيجابي على الصحة والتحصيل الدراسي ينعكس بشكل إيجابي على اتجاهاتهم في المقياس البعدي لأداة القياس، حيث تظهر الفروق ذات الدلالة الإحصائية بوضوح بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

تتفق هذه النتائج مع دراسة ببلي وآخرين (Bailey et al., 2009)، التي تشير إلى أن زيادة الوعي لدى التلاميذ من خلال تلقيهم معلومات ومعارف في البرامج التعليمية المختلفة، سواء محاضرات أو دورات تدريبية، يزيد من فهمهم لأهمية النشاط البدني وتأثيره الإيجابي على اتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط البدني المنتظم، مما ينعكس إيجابياً على تحصيلهم العلمي.

كما تتوافق هذه النتائج مع توصيات دراسة ماكنزي وسوفيت (McKenzie & SOFIT, 2002) التي تشير إلى أن النشاط البدني المنتظم يعزز الصحة الجسدية، ويقلل من مستويات الإجهاد، ويعزز الصحة النفسية. الطلاب الذين يتمتعون بصحة جيدة يكونون أكثر قدرة على مواجهة التحديات الدراسية وتحقيق أداء أفضل في الاختبارات الأكاديمية.

من وجهة نظر الباحث، الكفاءة الذاتية المكتسبة من خلال مقرر التربية الصحية يمكن أن تكون محفزاً قوياً يدفع الطلاب إلى الانخراط في النشاط البدني بانتظام، والذي بدوره يعزز من صحتهم الجسدية والعقلية. هذا التكامل بين الصحة البدنية والنجاح الأكاديمي يؤكد على الأهمية الكبيرة لتدريس التربية الصحية كجزء لا يتجزأ من المنهج الدراسي الشامل .

من الملاحظ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في العبارة رقم ٤، التي تناولت أفراد عائلتي، خاصة والداي، الذين يشجعون على ممارسة النشاط البدني باعتباره مرتبطاً بالنجاح الأكاديمي. يمكن تفسير هذه النتيجة من وجه نظر الباحث بأن الأفراد في الدراسة كانوا يتمتعون بمستويات مماثلة من الدعم الأسري للنشاط البدني قبل وبعد الدراسة، مما يشير إلى استمرارية الدعم والتشجيع من الأسرة عبر المرحلتين. هذا الاستمرار في الدعم قد أدى إلى استمرارية اتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط البدني، دون وجود تغيير كبير في السلوك حتى بعد تدريس مقرر التربية الصحية. كما يمكن أن تكون هناك عوامل خارجية أخرى لم تتم مراقبتها في الدراسة، مثل الظروف الاجتماعية أو الاقتصادية، التي قد تؤثر بشكل متشابه على ممارسة النشاط البدني والدعم الأسري، وبالتالي تقلل الاختلافات بين القياسين القبلي والبعدي.

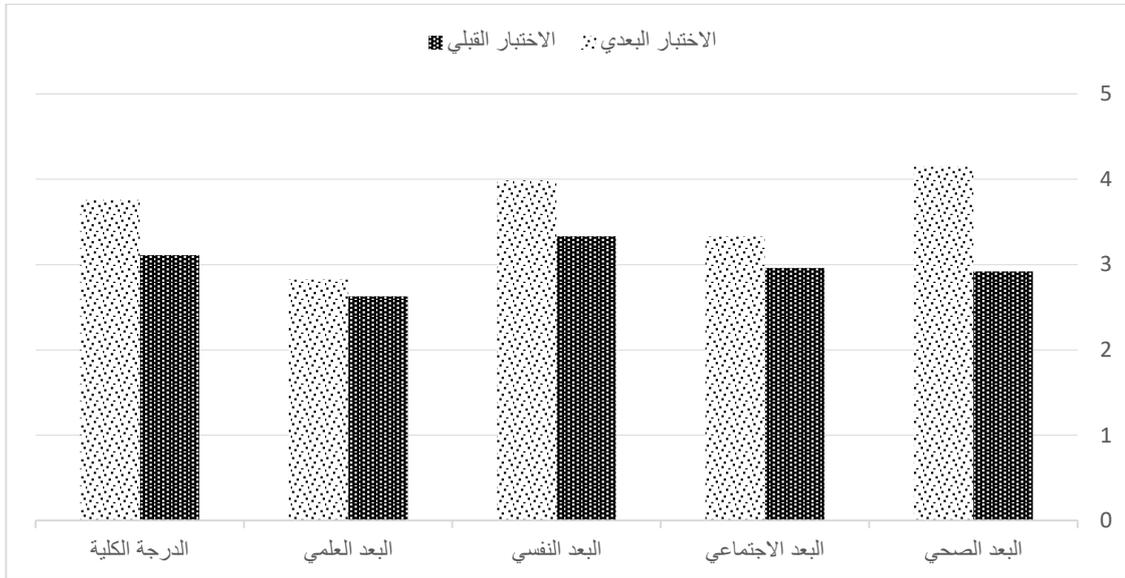
تختلف هذه النتيجة مع ما شارته إليه دراسة دوغي وآخرون (Doggui et al., 2021)، والتي تعزز أهمية الدور الذي يلعبه الدعم الأسري في تشجيع الشباب على النشاط البدني المنتظم، مما يعزز من صحتهم وجودتهم الحياتية بشكل عام. حيث كانت أهم نتائجها إلى أن الشباب الذين يتلقون دعماً كبيراً من الوالدين فيما يتعلق بالنشاط البدني يكونون عرضة لممارسة النشاط البدني بشكل أكبر على مدار

الحياة. يمكن أن يتضمن هذا الدعم الإشراف على الأنشطة الرياضية، وتوفير الفرص للمشاركة في أنشطة خارج المدرسة، وتشجيع النشاطات البدنية المشتركة داخل الأسرة.

السؤال الخامس:

هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب في اتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط البدني بين القياسين القبلي والبعدي لتدريس مقرر التربية الصحية، وتأثيره على مجموع الأبعاد الأربعة؟

وللتحقق من صحة هذا السؤال تم إجراء تحليل "ت" (Paired Samples t Test) لحساب الفروق بين المتوسطات الحسابية لدرجات الطلبة في اتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط البدني بين القياسين القبلي والبعدي لمقرر التربية الصحية، وتأثيره على مجموع الأبعاد الأربعة. الشكل رقم (١) يوضح هذه النتائج.



شكل رقم (١) تحليل "ت" (Paired Samples t Test) لحساب الفروق بين المتوسطات الحسابية لدرجات الطلبة في اتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط البدني بين القياسين القبلي والبعدي لمقرر التربية الصحية على كل الأبعاد الأربعة، والدرجة الكلية. (ن = ٢٠٨)

يوضح الشكل رقم (١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب في اتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط البدني بين القياسين القبلي والبعدي لمقرر التربية الصحية على جميع الأبعاد الأربعة (البعد الصحي، والاجتماعي، والنفسي والعلمي)، وأيضاً في الدرجة الكلية لجميع الأبعاد، وجميع هذه القيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة أقل من ٠,٠٠٠١. توضح هذه النتائج أن هناك دعماً إحصائياً قوياً لتأثير تدريس مقرر التربية الصحية على اتجاهات الطلاب نحو النشاط البدني، مما يؤكد على أهمية البرنامج في تحفيز المشاركة في الأنشطة الرياضية المختلفة.

تتوافق هذه النتائج مع ما أشارت إليه دراسة (Almullah, 2006)، التي تناولت تأثير تدريس مقرر الصحة والرياضة على تغيير اتجاهات طلبة كلية التربية نحو ممارسة النشاط البدني. وجدت الدراسة أن تقديم برامج التربية الصحية والرياضية يسهم بشكل كبير في تحسين وعي الطلاب بأهمية النشاط البدني وزيادة مشاركتهم في الأنشطة الرياضية. كما كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي عند مستوى دلالة ٠,٠٥ في أبعاد الدراسة المختلفة، وهي البعد الصحي، والاجتماعي، والنفسي، ومجموع الأبعاد لصالح القياس البعدي.

أما البعد العلمي، فقد اختلفت نتائج هذا الدراسة عن نتائج دراسة (Almullah, 2006)، حيث لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في هذا البعد. ويفسر الباحث هذه النتيجة إلى أنه قد تكون هناك اختلافات في تصميم المناهج الدراسية بين مقر التربية الصحية ومقرر الصحة والرياضة، مما يؤثر على النتائج. أو ربما قد يكون للطلاب الذين شاركوا في الدراسة الحالية خلفيات أكاديمية واهتمامات مختلفة عن الطلاب الذين شاركوا في دراسة الملا (٢٠٠٦)، مما يؤثر على استجاباتهم للمقرر وتغيير اتجاهاتهم نحو البعد العلمي. وأخيراً، قد تكون هناك عوامل خارجية لم يتم التحكم فيها أو قياسها والتي قد تؤثر على النتائج.

استنتاجات الدراسة:

استناداً إلى نتائج هذه الدراسة، يمكن استخلاص الاستنتاجات التالية حول تأثير تدريس مقرر التربية الصحية على اتجاهات طلاب جامعة أم القرى نحو ممارسة النشاط البدني وتأثير ذلك على أبعادهم الصحية، الاجتماعية، النفسية، والعلمية:

البعد الصحي

وجدت الدراسة فروقاً ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في جميع عبارات أداة القياس. يشير ذلك إلى أن تدريس مقرر التربية الصحية يساهم بشكل كبير في تحسين وعي الطلاب بأهمية ممارسة النشاط البدني وفوائده الصحية، مما يؤدي إلى تغييرات إيجابية في مواقفهم واتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط البدني. تدعم هذه النتائج دراسات سابقة مثل دراسة بومان وآخرين (٢٠١٢) وشاهين والفتاوي (٢٠٢٠)، التي أشارت إلى دور التعليم الصحي في تعزيز السلوكيات الصحية بين الطلاب.

البعد الاجتماعي

أظهرت النتائج فروقاً ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في معظم العبارات المتعلقة بالبعد الاجتماعي. مما يؤدي إلى تغييرات إيجابية في مواقفهم واتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط البدني. ويعزى ذلك إلى تأثير التثقيف الصحي الذي يشجع على المشاركة في الأنشطة المجتمعية والفرق الرياضية المحلية، مما يعزز الشعور بالانتماء الاجتماعي. تتوافق هذه النتائج مع

دراسات مثل (Kahn et al. 2002)

و (Bélanger et al. 2009) التي تؤكد أهمية الدعم الاجتماعي في تعزيز ممارسة النشاط البدني.

البعد النفسي

أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي في جميع عبارات البعد النفسي. يدل ذلك على أن مقرر التربية الصحية يعزز من وعي الطلاب بأهمية النشاط البدني في تحسين الصحة النفسية وإدارة الضغوط. مما يؤدي إلى تغييرات إيجابية في مواقفهم واتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط البدني. تتفق هذه النتائج مع دراسات (Sallis (Di Bartolomeo & Papa, 2019) (et al., 2012) التي توضح دور التنقيف الصحي في تعزيز الصحة النفسية من خلال ممارسة النشاط البدني.

البعد العلمي

أظهرت النتائج فروقاً ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي في معظم عبارات البعد العلمي، مما يشير إلى تأثير إيجابي لمقرر التربية الصحية على اتجاهات الطلاب نحو ممارسة النشاط البدني وارتباطه بالتحصيل الأكاديمي. تعزز هذه النتائج دراسة (Bailey et al., 2009) وتوصيات (McKenzie & SOFIT, 2002) التي تربط بين النشاط البدني والنجاح الأكاديمي.

مجموع الأبعاد الأربعة

توضح النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مجموع الأبعاد الأربعة لصالح القياس البعدي، مما يدل على التأثير الشامل والإيجابي لتدريس مقرر التربية الصحية على اتجاهات الطلاب نحو ممارسة النشاط البدني. تدعم هذه النتائج دراسة (Almullah, 2006)، التي أكدت أهمية التعليم الصحي في تحسين اتجاهات الطلاب نحو النشاط البدني.

توصيات الدراسة:

بناءً على نتائج البحث، يوصي الباحث بالآتي:

1. الاستمرار في تدريس مقرر التربية الصحية في الجامعة مع تحديث محتوياته بما يتوافق مع احتياجات الطلاب المستقبلية ورؤية المملكة العربية السعودية في برنامج جودة الحياة، لتحفيز الطلاب على ممارسة النشاط البدني وتقديم المعلومات الحديثة والشاملة حول فوائده وتأثيره الإيجابي على الصحة النفسية والاجتماعية والأكاديمية.
2. تقديم ورش عمل ودورات تدريبية تهدف إلى رفع وعي الطلاب حول أهمية النشاط البدني وكيفية دمجها في حياتهم اليومية، بالتعاون مع خبراء في الصحة العامة وعلم النفس الرياضي لتقديم محاضرات وندوات تستند إلى أحدث الأبحاث والدراسات. ويمكن أن تشمل هذه الورش مواضيع مثل إدارة الضغوط النفسية، تحقيق التوازن بين الحياة الدراسية والنشاط البدني، وفوائد الرياضة

على الصحة العقلية.

٣. تنظيم حملات توعوية داخل الجامعات تشجع على نمط حياة صحي ونشط، وتشجيع الطلاب على المشاركة في المسابقات والفعاليات الرياضية.

٤. دمج المبادرات التعليمية والصحية ضمن استراتيجيات الجامعة لتعزيز الصحة العامة وجودة الحياة بين الطلاب، مما يؤدي إلى تحسين نتائجهم الأكاديمية وتطوير شخصياتهم بشكل شامل ومتكامل.

المراجع:

- ١- الأطرش، محمود، حسني: قياس التغير في مستوى الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي بعد دراسة مساق اللياقة البدنية بجامعة النجاح الوطنية مجلة دراسات العلوم التربوية، الجامعة الأردنية عمادة البحث العلمي. المجلد ٤٣، العدد - (٣) - (٢٠١٦)، ص. ١٤١٥-١٤٢٢، ٨ص.
- ٢- شاهين، وليد محمد & الفتاوي، سناء، محمد: أثر تدريس مساق التربية الرياضية على ميول طلبة جامعة بيرزيت نحو ممارسة النشاط البدني. المجلة التربوية، المجلد ٣٤ العدد (١٣٦)، ص. ١٣٩ - ٢٢٩ DOI: 10.34120/008503136-005
- 3- Almullah, Faisal. (2006). The effect of teaching a course on health and sports changing attitudes of students of the Faculty of Education at the University of Bahrain towards physical activity. Journal of Research message Gulf, (102), 49-67.
- 4- Algefry, A. (2014). Attitudes of King Abdul-Aziz University Students in Saudi Arabia towards Physical Activity. An-Najah Journal for Human Sciences, 28(8), 1899-1922.
- 5- Alkhateeb, S. A., Alkhameesi, N. F., Lamfon, G. N., Khawandanh, S. Z., Kurdi, L. K., Faran, M. Y., Ashour, N. A. (2019). Pattern of physical exercise practice among university students in the Kingdom of Saudi Arabia (before beginning and during college): a cross-sectional study. BMC public health, 19, 1-7.
- 6- Andersen, M. B. (2005). Sport psychology in practice: Human kinetics. ISBN-13 : 978-0736037112.
- 7- Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., Sandford, R., & Education, B. P. (2009). The educational benefits claimed for physical education and school sport: an academic review. Research papers in education, 24(1), 1-27.
- 8- Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J., & Martin, B. W. (2012). Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? The Lancet, 380(9838), 258-271.
- 9- Bélanger, M., Gray-Donald, K., O'Loughlin, J., Paradis, G., & Hanley, J.

- (2009). When adolescents drop the ball: sustainability of physical activity in youth. *American Journal of Preventive Medicine*, 37(1), 41–49.
- 10– Biddle, S., & Mutrie, N. (2007). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions: Routledge*. 2nd Edition London,
DOI <https://doi.org/10.4324/9780203019320>.
- 11– Brown, C. E., Richardson, K., Halil–Pizzirani, B., Atkins, L., Yücel, M., & Segrave, R. A. (2024). Key influences on university students' physical activity: a systematic review using the Theoretical Domains Framework and the COM–B model of human behaviour. *BMC public health*, 24(1), 418.
- 12– Ciccomascolo, L. E., & Grossi, L. M. (2008). The effect of an 8–week educational curriculum and physical activity program on attitudes toward physical activity and body image of urban adolescent girls. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 17(2), 17–23.
- 13– Di Bartolomeo, G., & Papa, S. (2019). The effects of physical activity on social interactions: The case of trust and trustworthiness. *Journal of Sports Economics*, 20(1), 50–71.
- 14– Doggui, R., Gallant, F., & Bélanger, M. (2021). Parental control and support for physical activity predict adolescents' moderate to vigorous physical activity over five years. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 18, 1–10.
- 15– Gallo, L. A., Gallo, T. F., Young, S. L., Fotheringham, A. K., Barclay, J. L., Walker, J. L., Akison, L. K. (2021). Adherence to Dietary and Physical Activity Guidelines in Australian Undergraduate Biomedical Students and Associations with Body Composition and Metabolic Health: A Cross–Sectional Study. *Nutrients*, 13(10), 3500.
- 16– Islam, M. N., & Islam, M. S. (2015). Human–animal relationship: Understanding animal rights in the Islamic ecological paradigm. *Journal for the Study of Religions and Ideologies*, 14(41), 96–126.

- 17- Kahn, E. B., Ramsey, L. T., Brownson, R. C., Heath, G. W., Howze, E. H., Powell, K. E., Corso, P. (2002). The effectiveness of interventions to increase physical activity: a systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 22(4), 73-107.
- 18- Kettle, V. E., Madigan, C. D., Coombe, A., Graham, H., Thomas, J. J., Chalkley, A. E., & Daley, A. J. (2022). Effectiveness of physical activity interventions delivered or prompted by health professionals in primary care settings: systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *British Medical Journal*, 376.
- 19- Kotarsky, C. J., Johnson, N. R., Mahoney, S. J., Mitchell, S. L., Schimek, R. L., Stastny, S. N., & Hackney, K. J. (2021). Time-restricted eating and concurrent exercise training reduces fat mass and increases lean mass in overweight and obese adults. *Physiological reports*, 9(10), e14868.
- 20- Kriska, A. M., & Caspersen, C. J. (1997). Introduction to a collection of physical activity questionnaires. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 29(6), S5-S9.
- 21- Maselli, M., Ward, P. B., Gobbi, E., & Carraro, A. (2018). Promoting physical activity among university students: a systematic review of controlled trials. *American Journal of Health Promotion*, 32(7), 1602-1612.
- 22- McKenzie, T. L. (2002). The use of direct observation to assess physical activity. In G. Welk (Ed.), *Physical activity assessments for health-related research* (pp. 179-195). Champaign, IL: Human Kinetics.
- 23- O'Neill, A., O'Sullivan, K., & McCreesh, K. (2021). Lower levels of physical activity are associated with pain progression in older adults, a longitudinal study. *European Journal of Pain*, 25(7), 1462-1471.
- 24- Pargament, K. I. (2001). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. Publisher Guilford Press, ISBN:1572306645, 9781572306646.

- 25- Sallis, J., McKenzie, T., Beets, M., Beighle, A., Erwin, H., & Lee, S. (2012). Physical education's role in public health: steps forward and backward over 20 years and HOPE for the future. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 83(2), 125-135.
- 26- Sangwan, N., Rathee, R., Chahal, P., & Rani, T. (2024). A study on the college students' attitudes towards and participation in competitive physical activity. *International Journal of Multidisciplinary Research and Growth Evaluation*. 05(01):340-345.
- 27- Sun, J.-C., Tan, Z.-T., He, C.-J., Hu, H.-L., Zhai, C.-L., & Qian, G. (2023). Time-restricted eating with calorie restriction on weight loss and cardiometabolic risk: a systematic review and meta-analysis. *European Journal of Clinical Nutrition*, 77(11), 1014-1025.
- 28- Thivel, D., Tremblay, A., Genin, P. M., Panahi, S., Rivière, D., & Duclos, M. (2018). Physical activity, inactivity, and sedentary behaviors: definitions and implications in occupational health. *Frontiers in public health*, 6, 288.
- 29- Trost, S. G., Pate, R. R., Saunders, R., Ward, D. S., Dowda, M., & Felton, G. (1997). A prospective study of the determinants of physical activity in rural fifth-grade children. *Preventive Medicine*, 26(2), 257-263.
- 30- Van Sluijs, E. M., McMinn, A. M., & Griffin, S. J. (2007). Effectiveness of interventions to promote physical activity in children and adolescents: systematic review of controlled trials. *British Medical Journal*, 335(7622), 703.
- 31- Weatherson, K. A., Joopally, H., Wunderlich, K., Kwan, M. Y., Tomasone, J. R., & Faulkner, G. (2021). Original quantitative research- Post-secondary students' adherence to the Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Adults: Results from the first deployment of the Canadian Campus Wellbeing Survey (CCWS). *Health Promotion and Chronic Disease Prevention in Canada: Research, Policy and Practice*, 41(6), 173.

- 32- Woekel, E., Ebbeck, V., Concepcion, R. Y., Readdy, T., Li, K.-K., Lee, H., & Cardinal, B. J. (2013). Physical activity, nutrition, and self-perception changes related to a university" lifetime fitness for health" curriculum. *Physical Educator*, 70(4), 374.
- 33- Zeng, H. Z., & Sun, F. (2022). An Examination of University Students' Attitudes Toward Physical Education and Their Sport and Physical Activity Preferences. *Physical Educator*, 79(2), 207-234.
- 34- World Health Organization. (2020). Physical Activity. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- 35- هيئة الصحة العام، ٢٠٢٠، وزارة الصحة في المملكة العربية السعودية: Chrome-extension://efaidnbnmnnibpcajpcgclclefindmkaj/https://covid19.cdc.gov.sa/wp-content/uploads/2021/10/24-hrs-ar.pdf

ملخص البحث

تأثير تدريس مقرر التربية الصحية على تغير اتجاهات طلبة جامعة أم القرى نحو ممارسة النشاط البدني

د. فيصل بن عوض بن يسلم بارويس

تعد فئة الشباب من أهم المراحل العمرية التي تتشكل فيها الاتجاهات السليمة والإيجابية نحو ممارسة النشاط البدني المنتظم من أجل الارتقاء بصحتهم والحفاظ عليها. هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير تدريس مقرر التربية الصحية على تغير اتجاهات طلبة جامعة أم القرى نحو ممارسة النشاط البدني، وكيفية تأثير ذلك على جوانبهم الصحية، الاجتماعية، النفسية، والعلمية. تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي لملاءمته لطبيعة وأهداف الدراسة، حيث تم اختيار عينة الدراسة من بين ٢٠٨ طالباً (١،٣ ± ٢١،٦٠ سنة) من جامعة أم القرى. استخدمت الدراسة استبانة كأداة للقياس، تضمنت ٣٤ عبارة مقسمة إلى أربعة أبعاد رئيسية: البعد الصحي، الاجتماعي، النفسي، والعلمي. لتحليل البيانات، استخدمت الدراسة الأساليب الإحصائية المناسبة، مثل القياسات المتوسطة والانحرافات المعيارية، بالإضافة إلى اختبار (Paired Samples t Test) لتحديد الفروق بين المتوسطات لدرجات الطلاب فيما يتعلق بممارسة النشاط البدني بين القياس القبلي والبعد.

وجدت الدراسة فروقاً ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعد، لصالح القياس البعد في جميع عبارات أداة القياس في الأبعاد الصحي والنفسي، بمستوى دلالة أقل من ٠،٠٠٠١. كما وجدت الدراسة فروقاً ذات دلالة إحصائية بين القياسين، لصالح القياس البعد في معظم عبارات أداة القياس في الأبعاد الاجتماعي والعلمي، بمستوى دلالة أقل من ٠،٠٠٠١. تشير النتائج إلى وجود ارتباط إيجابي بين تدريس مقرر التربية الصحية وتحسين اتجاهات الطلاب نحو ممارسة النشاط البدني، وذلك من خلال إظهار فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين. يُنصح بالاستمرار في تحديث محتويات المقرر بما يتوافق مع احتياجات الطلاب المستقبلية ورؤية المملكة في برنامج جودة الحياة، لتعزيز تشجيع الطلاب على ممارسة النشاط البدني وتقديم المعلومات الحديثة حول فوائده وتأثيره الإيجابي على جميع الأبعاد.

الكلمات المفتاحية: ممارسة النشاط البدني - اتجاهات الطلبة - تغيير السوك

Abstract

The effect of teaching a health education course on changing the attitudes of Umm Al-Qura University students toward practicing physical activity

Dr. Faisal A. Barwais

The youth phase is crucial for developing positive attitudes towards regular physical activity to enhance and maintain health. The study aimed to explore the impact of teaching a health education course on changing attitudes towards physical activity among Umm Al-Qura University students, and how this affects their health, social, psychological, and academic aspects.

A descriptive survey method was employed due to its suitability for the study's nature and objectives. The study sample consisted of 208 students (mean age 21.60 ± 1.3 years) from Umm Al-Qura University in Mecca, Saudi Arabia. A questionnaire comprising 34 items divided into four main dimensions—health, social, psychological, and academic—was used as the measurement tool. Statistical methods such as mean measurements, standard deviations, and paired samples t-tests were utilized to analyze the data, specifically to assess differences in students' scores regarding physical activity between pre- and post-teaching of the health education course.

The study found statistically significant differences between pre-and post-measurements in favor of the post-measurement in all measurement tool items within the health and psychological dimensions, with significance levels below 0.001. Additionally, significant differences were found in favor of the post-measurement in most measurement tool items within the social and academic dimensions, with significance levels below 0.001.

These results indicate that teaching a health education course significantly improves students' attitudes toward physical activity. It is recommended to continue updating the course content to align with future students' needs and Saudi Arabia's vision in its Quality-of-Life Program, to promote students' encouragement towards physical activity further and provide comprehensive, up-to-date information about its benefits and positive impact on their mental, social, and academic well-being.