

ممارسة الفتيات للتربية البدنية والرياضية وعلاقتها بتحسين أسلوب الحياة

ألف بنت عبدالعزيز الأشني

كلية الاقتصاد المنزلي - قسم الاسكان
مسار ادارة السكن والمؤسسات
جامعة الملك عبد العزيز
جدة - المملكة العربية السعودية

ملخص البحث

قامت الباحثة بهذا البحث بهدف الكشف عن العلاقة بين وعي الفتيات بأهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بتحسين أسلوب الحياة، وقد اعتمد البحث على المنهج الوصفي التحليلي، وتم استيفاء بيانات هذا البحث باستخدام بعض أدوات البحث وهي (استمارة البيانات العامة ومقياس وعي الفتيات بأهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية من إعداد الباحثة، ومقياس أسلوب الحياة من إعداد (إعداد روبرت الين جاد، 2013)، اشتملت عينة البحث الأساسية على عينة قصدية قوامها (300) من طالبات سعوديات بالمرحلة الثانوية باختلاف مستوياتهم الدراسية (أولى ثانوي - ثانية ثانوي) ومن مدارس (حكومية - أهلية) بمحافظة جدة، وقد تم إجراء التحليلات الإحصائية المناسبة لاستخلاص النتائج والتحقق من مدى صحة الفروض، ومن أهم النتائج وجود علاقة ارتباطية طردية بين جوانب مقياس وعي الفتيات بأهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية وأبعد مقياس أسلوب الحياة عند مستوى دلالة (0.01)، وكذلك وجود علاقة ارتباطية طردية بين جوانب مقياس وعي الفتيات بأهمية ممارسة التربية البدنية وأبعد مقياس أسلوب الحياة وبعض متغيرات الدراسة (المستوى الدراسي - مدرسة "حكومية - أهلية") عند مستوى دلالة (0.05)، بينما بينت نتائج البحث أن هناك اختلاف في الأوزان النسبية لجوانب مقياس وعي الفتيات بأهمية ممارسة التربية البدنية تبعاً لاختلاف أنواعها لدى طالبات الثانوية عينة البحث وتترتب هذه الجوانب على النحو التالي: جاء المرتبة الأولى الاهتمام بالجانب الصحي بليه الاهتمام بالجانب الاجتماعي وأخيراً الاهتمام بالجانب النفسي، كما أظهرت نتائج البحث أن هناك اختلاف في الأوزان النسبية لأبعد أسلوب الحياة تبعاً لاختلاف أنواعها لدى طالبات الثانوية عينة البحث وتترتب هذه الأبعاد على النحو التالي: تحسين أسلوب الحياة الاجتماعية جاء بالمرتبة الأولى، بليه في المرتبة الثانية تحسين أسلوب الحياة الاقتصادية "المادية، ويأتي في المرتبة الثالثة تحسين أسلوب الحياة الفيزيقية، ويأتي في المرتبة الرابعة تحسين أسلوب الحياة الانفعالية. وفي ضوء النتائج أوصت الباحثة: بضرورة اهتمام المختصين بوضع آليات تنفيذية لتكوين الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية للمحافظة على أسلوب حياة أفضل. وإجراء المزيد من الدراسات حول أهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية، وكذلك دراسات حول أسلوب الحياة للتعرف على أهمية تغيير أنماط الحياة اليومية للأفضل وتبني مفهوم أسلوب الحياة النشط.

The Exercise of Girls for Physical and Sport Education and the Relationship to Improving the Life Way

ABSTRACT

This study aims to explore the relationship between awareness about the significance of physical education among girls and its relationship to improvement of lifestyle. To this aim, the researcher has employed the analytical descriptive approach. Data and information were collected thru using a number of tools and instruments as follows: a questionnaire concerned with general information, a scale designed and developed by the researcher for measuring awareness about significance of practicing physical education among girls, a scale of lifestyle (prepared by Robert Allen Gad, 2013). The basic sample group of the study included a purposive sample subgroup composed of (300) Saudi students enrolled in high schools at different academic grades (1st, 2nd Secondary Grade) from state-owned and national schools based in the city of Jeddah. Proper statistical analyses were conducted to concluded the findings and verify reliability of assumptions of the study. Among the most significant findings concluded by the study was the direct relationship between the topics of scale of awareness about practicing physical education among girls and the topics on the scale of lifestyle at the indication levels of (0.01) and (0.05), respectively. The study further revealed a direct relationship between the topics on the scale of awareness about significance of practicing physical education among girls and on the scale of lifestyle on one hand and a number of variables (e.g., educational level, state-owned or national school) of the study on the other hand, at the indication levels of (0.01) and (0.05), respectively. Nevertheless, findings of the study pointed out to differences in the specific weights of topics on the scale of awareness of significance of physical education among girls contingent upon the various types among members of the sample group. These topics are arranged as follows. Caring for health aspect has been ranked first. The social aspect comes second, followed by the psychological aspect in the final rank. Moreover, findings of the study revealed differences in specific weights of the topics on lifestyle contingent upon their various types among members of the sample group – i.e., high school students. These topics have been arranged as follows. Improvement of social lifestyle was ranked first. Improvement of economic/financial lifestyle came in the second rank. Improvement of the physical lifestyle came in the third rank. Improvement of emotional lifestyle came in the fourth and final rank. In light of the findings concluded by the study, the researcher has made a number of recommendations and underlined the necessity for experts and specialists to draw up executive mechanisms for forming positive attitudes toward practicing physical education and maintaining a better lifestyle. The researcher further stressed the necessity for having additional studies that highlight the significance of practicing physical education. The researcher also recommended further studies be conducted to highlight the lifestyle and recognize the significance of changing daily lifestyle to a better one. Finally, the researcher recommended the concept of active lifestyle be adopted.

المقدمة ومشكلة البحث

أن التربية البدنية والرياضية مطلباً أساسياً وحاجة ضرورية لنمو الفرد وتطوره بشكل طبيعي و Sovi، للدرجة التي تجعل عدم تحقيق هذا المطلب خلال بعض مراحل العمر يؤدي إلى حدوث خلل أو قصور في عملية النمو والتطور، وتختلف درجات احتياجات الفرد من التربية البدنية والرياضية باختلاف المرحلة العمرية التي يمر بها، فالحاجة للتربية البدنية والرياضة تزداد خلال مرحلة المراهقة (أبو غنيم، 2012، ص 50). حيث تلعب دوراً كبيراً للمراهق ومن حيث تساعد على اجتياز المرحلة على أحسن وجه، لما لها من فوائد نفسية واجتماعية وتعلمية على المراهق (الأمين، 2008، ص 530).

ممارسة مختلف أنواع الأنشطة البدنية والرياضية للفتيات في مرحلة المراهقة يؤدي إلى إشباع حاجاتهم الجسمية والنفسية والاجتماعية الضرورية وبالتالي تؤثر على المستويات الحيوية للجسم والناحية النفسية والاجتماعية فتجعلهم أكثر حيوية وانتاجاً وبالتالي يؤدي إلى التحسين والتغيير في أسلوب حياتهم نحو الأفضل، حيث أن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية كأنشطة ترويحية وتربوية تشغلهن أوقات الفراغ وبالتالي تساعدهن على اكتساب مختلف المعارف والمهارات والخبرات.

وتعتبر ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في غاية الأهمية بالنسبة للمرأة في جميع المراحل العمرية، فقد أثبتت الدراسات أن حالات النسيان عند النساء قد تنتج عن التوتر والاكتئاب وضغط الحياة، لذا فإن التحسين والتغيير في أسلوب الحياة يمكن أن يلعب دوراً في تحقيق قوة الذاكرة مثل المواظبة على أداء الأنشطة البدنية، وأبسطها المشي لمدة نصف ساعة يومياً مع الاقبال على تعلم مهارات جديدة مثل الشطرنج وغيرها من الأنشطة الرياضية الذهنية لمحافظة على الصحة قدر المستطاع (عبدالشافي، 2011، ص 79).

وقد أثبتت الدراسات الرياضة الحديثة، بأن المرأة تختلف عن الرجل في التركيب الحسي، فهي تتعرض بصورة أكبر للسمنة وضعف اللياقة بحكم تكوينها الجسيمي، لذلك فهي بحاجة أكبر لأنواع الأنشطة البدنية المستمرة لأن نسبة الشحوم في جسم الرجل (2.18%) بينما ترتفع هذه النسبة عند المرأة تصل إلى (2.28%) من وزن جسمها (السعيد، 2004، ص 243).

وممارسة النشاط البدني أصبح من أهم مظاهر الصحة والوقاية من الأمراض والتخلص من السمنة، بل إنه أصبح يستخدم في علاج العديد من الأمراض النفسية والقلبية وغيرها، لذا تحرص معظم دول العالم على توجيه مواطناتها بمختلف أعمارهم وجنسهم إلى ممارسة النشاط البدني بمختلف أنواعه الصحية والترويحية والعلاجية، إيماناً منها ببناء الروح الإيجابية للفرد (بو صالح، 2003، ص 108) نقاً عن (مصطفى، 1992).

ويضيف الشهري وآخرون (2013، ص 252) إلى أن الدراسات العلمية الحديثة نقلًا عن Altalazza, 2002 and Almuzaini, 2000) أكدت ضرورة ممارسة النشاط البدني خلال المراحل العمرية المختلفة من الطفولة وحتى مراحل العمر المتقدمة، وأن التحسين والتغيير في أسلوب الحياة في عصر التقدم التكنولوجي أدى إلى انخفاض في مستوى النشاط البدني وزيادة الضغوط النفسية، كما بينت أيضاً الدراسات إلى أن هناك علاقة وثيقة بين انخفاض مستوى النشاط البدني وكثير من أمراض العصر كالسكري وارتفاع ضغط الدم، ونتيجة لذلك ازداد الاهتمام مؤخرًا بالوقاية من هذه الأمراض من خلال ممارسة الأنشطة البدنية في سن مبكرة وخاصة في المدرسة التي تهدف إلى الارتقاء بمستوى طلابها بدنياً وفكرياً.

كما بينت نتائج العديد من الدراسات التي أجريت على المجتمع السعودي إلى أن مستوى النشاط البدني منخفض لدى الأطفال والشباب ولا يحقق الحد الأدنى المطلوب للصحة (الحربي، 2016، ص 424). ويشير إسماعيل (2016، ص 3) إلى أهمية ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في تحسين "أسلوب حياة الفرد" حيث يصبح الفرد مفعماً بالحركة والنشاط والبهجة، وقد أعلنت الجمعية الأمريكية للقلب في مايو (1992) أن أسلوب الحياة الخامل هو السبب الرابع لأمراض القلب بعد التدخين، ضغط الدم، وزيادة نسبة الكوليسترول.

لذلك يعد أسلوب الحياة الذي يتبعه الفرد ذات تأثير جوهري على صحته النفسية، وقد أبرز دليل التشخيص الاحصائي الرابع لجمعية النفس الأمريكية، دور متغيرات أسلوب الحياة في الإصابة بالأمراض بالجسمية، واعتبره واحداً من ثلاثة فئات من العوامل المسيبة للإصابة بهذه الامراض. ويعكس أسلوب الحياة اتجاهات،

وقيم، وعادات، وأنشطة الفرد التي يمارسها في حياته وتؤثر في صحته الجسمية والنفسية (رضوان وأحمد، 2016، ص257).

وقد أكد (Walsh 2011, p580) على أن البحث والدراسات تدعم ثمانية أنواع من العلاج سوف تؤدي إلى التحسين والتغيير في أسلوب الحياة وهي: ممارسة الأنشطة الرياضية، والنظام الغذائي الصحي، والعلاقات الجيدة بين الأفراد، والترفيه والأنشطة الممتعة، والاسترخاء وإدارة الضغوط، والمشاركة الدينية والروحية، والمساهمة وخدمة الآخرين. وبصيف (Frates et.al 2017) إلى ما توصلت اليه دراسته التي طبقة على مجموعة من الطلبة بهدف تغيير سلوكيات الطلبة وزيادة كفاءتهم الذاتية فيما يتعلق بسلوكيات وقائية مرتبطة بأسلوب الحياة وهذه السلوكيات هي (النشاط البدني – التغذية – التدخين – إدارة الضغوط) حيث كشفت الدراسة أن بعض الطلاب استطاعوا تحسين وتغيير أساليب حياتهم إلى الأفضل من حيث الإقلاع عن التدخين، وفقدان الوزن، وممارسة التمارين الرياضية، وزيادة قدرتهم على التعامل مع الضغوط، واستخدمو الفواكه والخضروات المضافة إلى وجباتهم الغذائية.

ويؤكد أشرف (2008، ص2) بأن العصر الحديث يشهد اهتماماً بتحسين الصحة النفسية والبدنية وتطوير كفاءة الأداء وزيادة الإنتاج والاستمتع بالحياة وتعديل أسلوب الحياة الفرد نحو الأفضل.

وأن ميدان النشاط البدني والرياضي بمختلف أهدافه سواء الترويحية أو التربوية أو التنافسية تهدف إلى تطوير القرارات البدنية والعقلية والروحية من أجل المساهمة في تطوير المجتمعات (حناط، 2016، ص312). وقد أصبحت منجزات الرياضة وأنشطتها تعد أحد المؤشرات العامة التي يحكم من خلالها على مستوى القدم الاجتماعي والثقافي لأي مجتمع، مما يعني أن الرياضة هي ظاهرة اجتماعية وثقافية متداخلة بشكل كبير في النظم والبني الاجتماعية وأن النقدم والرقى الرياضي يتوقف على المعطيات والعوامل الاجتماعية السائدة في المجتمع، ولذلك فإن للظروف الاقتصادية والاجتماعية والثقافية تأثيرها المباشر أو غير المباشر على تقدم وتطور ممارسة أفراد المجتمع للأنشطة البدنية والرياضية والمساحة المتاحة للتربية البدنية والرياضية في النظام التعليمي والمجتمع بشكل عام (سعد، 2005، ص293).

ومن هذا المنطلق لقد اهتمت المملكة العربية السعودية في السعي إلى رفع نسبة ممارسة الأنشطة الرياضية في المجتمع، فهو هدف من أهداف رؤية المملكة (2030)، وأكدت الرؤية على بناء مجتمع ينعم أفراده بأسلوب حياة صحي، من خلال الحفاظ على صحتهم البدنية والنفسية والاجتماعية، ولتحقيق ذلك جاء قرار وزير التعليم يقضي بتطبيق برنامج التربية البدنية والصحية في مدارس البنات اعتباراً من العام الدراسي 1438 / 1439هـ، وفق الضوابط الشرعية.

وفي ضوء ذلك فإن المشكلة تكمن في محاولة الإجابة على السؤال التالي:

ما مستوى وعي الفتيات بأهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بتحسين أسلوب الحياة؟

أهداف البحث

هدف هذا البحث إلى تحقيق ما يلي:

- 1- تحديد الفروق بين متوسط درجات طالبات المرحلة الثانوية عينة البحث في الوعي بأهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية تبعاً لمتغيرات الدراسة (المستوى الدراسي – المدرسة "حكومية – أهلية").
- 2- تحديد الفروق بين متوسط درجات طالبات المرحلة الثانوية عينة البحث في أسلوب الحياة تبعاً لمتغيرات الدراسة (المستوى الدراسي – المدرسة "حكومية – أهلية").
- 3- الكشف عن العلاقة بين مقياس الوعي الفتياً بأهمية بممارسة التربية البدنية والرياضية بجوانبها المختلفة وأسلوب الحياة بأبعاده المختلفة لدى طالبات المرحلة الثانوية عينة البحث.
- 4- الكشف عن العلاقة بين جوانب مقياس وعي الفتياً بأهمية بممارسة التربية البدنية والرياضية وأبعاد مقياس أسلوب الحياة ومتغيرات الدراسة (المستوى الدراسي – المدرسة "حكومية – أهلية").

5- تحديد الأهمية النسبية لجوانب مقياس وعي الفتيات بأهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية تبعاً لاختلاف أنواعها لدى طالبات المرحلة الثانوية عينة البحث.

6- تحديد الأهمية النسبية لأبعاد أسلوب الحياة تبعاً لاختلاف أنواعها لدى طالبات المرحلة الثانوية عينة البحث.

أهمية البحث

تأتي أهمية البحث من خلال نشر الوعي بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية المختلفة للفتيات وإكسابهم المفاهيم الصحيحة والمعارف والمهارات للأنشطة البدنية والرياضية وتأثير ذلك على أسلوب حياتهم، وكذلك الاستفادة من نتائج البحث في الإسهام تقديم بعض المعلومات التي يمكن استخدامها في بناء برامج الأنشطة البدنية والرياضية في المدارس والجامعات والنادي البدني والرياضي للفتيات.

منهجية البحث

يتبع البحث المنهج الوصفي التحليلي

فرضيات البحث

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة في الوعي بأهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية تبعاً لمتغيرات الدراسة (المستوى الدراسي - المدرسة "حكومية - أهلية").

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة في أسلوب الحياة تبعاً لمتغيرات الدراسة (المستوى الدراسي - المدرسة "حكومية - أهلية").

3- توجد علاقة ارتباطية بين جوانب مقياس وعي الفتيات بأهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية وأبعاد مقياس أسلوب الحياة.

4- توجد علاقة ارتباطية بين جوانب مقياس وعي الفتيات بأهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية وأبعاد مقياس أسلوب الحياة ومتغيرات الدراسة (المستوى الدراسي - المدرسة "حكومية - أهلية").

5- تختلف الأوزان النسبية لأولوية جوانب مقياس وعي الفتيات بأهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية.

6- تختلف الأوزان النسبية لأولوية أبعاد أسلوب الحياة من قبل أفراد عينة البحث.

مصطلحات البحث الاجرائية

التربية البدنية والرياضية:

هي عملية تربوية ووسيلة من وسائل التربية، والتي تهدف إلى تحسين الأداء البدني للفتيات وإكسابهم بعض المهارات والمعارف والخبرات من خلال تطبيق الأنشطة البدنية والرياضية الهدافة، والتي تساعدهم في تنمية شخصية متكاملة في جميع الجوانب (البدنية - العقلية - النفسية - الاجتماعية).

الرياضية:

هي ممارسة مجموعة من الأنشطة والتمارين بأنواعها المختلفة الجسمية والذهنية، بهدف تحفيز (النمو الجسي والذهني) للفتيات والحفاظ على صحتهم (الجسدية والعقلية والنفسية والاجتماعية).

أسلوب الحياة:

هي الطريقة التي تعبّر بها الفتيات عن انماطهم السلوكية في الحياة اليومية والمتمثلة في مجموعة من الاتجاهات والعادات والتقاليد والقيم والأنشطة الحياتية والتي تؤثر على حياتهم الصحية الجسمية والنفسية والاجتماعية.

الإطار النظري

تعريف التربية البدنية والرياضية:

تعدّت تعريف التربية البدنية والرياضية باختلاف فلسفة كل مجتمع، فلم يتفق المهتمون بالتربية البدنية والرياضية على مفهوم واحد. ولفهم هذا المفهوم بشكل أوسع لا بد من تقسيمه إلى شقين هما شق التربية الذي يتمثل في تنمية الفرد ونقلة من وضع إلى وضع أفضل، وكذلك شق الرياضة الذي يتمثل بالتمارين التي تكسب الفرد الصحة الالزامية للعيش بصورة جيدة، أي هناك علاقة تكامل بين المفهومين يجعل كل منهما يلتقى مع الآخر لتكوين شخصية الأفراد وتوجيههم نحو الأفضل والعيش بالطريقة الأمثل (صلاح، 2016، ص1).

حيث ينظر للتربية البدنية على أنها حلقة متكاملة من القيم والمهارات والمعلومات والاتجاهات التي يستطيع برنامج التربية البدنية والرياضية أن يكسبها للأفراد وتوظيف ما تعلموه في التجانس وتطوير أساليب الحياة، وإعطاء كافة سبل التكيف مع البيئة والمجتمع (الأحمدي، 2011، ص15).

ولقد عرف كوبسكي وكوزليك التربية البدنية والرياضية على انها: جزء من التربية الشاملة والتي تهدف إلى تكوين الفرد عقلياً، وبدنياً، وانفعالياً، واجتماعياً، بواسطة عدة أشكال وأنواع من النشاطات البدنية والرياضية (أبو صوي، 2017، ص1). وبصيغة الأمين (2008، ص533) بأن التربية البدنية والرياضية بأنها: تلك العملية التي تتم عند ممارسة أوجه النشاط الرياضي التي تسمح بتحقيق أهداف حسية، حركية، عاطفية اجتماعية، معرفية، وهي تكامل العقل والجسم معاً.

ويرى وبرت بوبان بأن التربية البدنية والرياضة ما هي: الا تلك الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب البدنية والعقلية والنفس حركية بهدف تحقيق النمو المتكامل للفرد، ومن هذا المنظور دخلت التربية البدنية والرياضية نطاق مفهوم الحديث لطبيعة الكائن البشري، حيث عرفها الفاندي بأنها: مجموعة من الخبرات التي تمكن الفرد من فهم الخبرات الجديدة بطريقة أفضل (بلبكاي وبو عيشة، 2012، ص658).

فالرياضة البدنية والرياضية هي: ذلك النظام التربوي المتكامل الذي يبني ويتطور جميع الجوانب البدنية والصحية والاجتماعية والعقلية والعقائدية والجمالية لشخصية الفرد الشكل رئيسي عبر النشاط البدني الرياضي المباشر، من أجل تحقيق الحياة السعيدة، ومساعدة النفس والآخرين فيما يرضي الله ويفيد الوطن (أحمد، 2016، ص4).

ويؤكد الغامدي (2016، ص321) على ان التربية البدنية والرياضية هي: المرجعية الحركية الوحيدة لكل ما يتلقاه الفرد في مجتمعه من علوم ومهارات من خلال مؤسسات التنشئة الاجتماعية، أي ان الحركة الإنسانية تمثل في نهايتها مجموعة من الحركات البدنية والتي تعكس ما لدى الفرد من مخزون معرفي وذهني وعاطفي بحيث يقوم الفرد بتوظيف ذلك المخزون في إخراج حركة بدنية موزونه ومتضمنة مع نوع وكم ذلك المخزون، ومن هنا يمكننا توظيف تلك الحركة المقنة نحو هدف محدد.

أهمية التربية البدنية والرياضية:

لا يمكننا حصر أهمية التي تنتج عن التطبيق والممارسة للتربية البدنية والرياضية، حيث تكمن أهمية هذا الجانب على الفرد والمجتمع فيما يلي (صلاح، 2016، ص1):

1-تؤدي التربية البدنية والرياضية في حال التطبيق السليم لمبادرتها على تنمية المهارات والسلوك الفردي والبدني الإيجابي لحياة الأشخاص، حيث تتمي لذيهم الجانب التفكيري الحر، وتنمّهم ما يسمى بالكفاية البدنية أي القوة الجسدية والعضلية والمرنة واللياقة الالزامية لمارسة كافة الأنشطة الحياتية الخاصة بهم دون تعب أو ملل وضجر. ويشير Koukouvou et.al (2004, p36) من خلال نتائج دراسته إلى ان التغييرات الفسيولوجية التي تحدث نتيجة الانظام في ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية تؤدي إلى تحسين فعالية مختلف أجهزة الجسم وبالتالي تؤثر على جودة حياة الفرد.

2-تعمل التربية البدنية والرياضية على إكساب الفرد الصحة النفسية السليمة والنظرة الإيجابية لحياة، وتنمّه ردود الفعل والانفعالات المناسبة والمنطقية اتجاه الأشياء والمواصفات الحياتية التي يعيشها. حيث أكدت الدراسات

ومجلي (2004، ص78) إن إدراك أهمية نشر الثقافة الصحية لدى المرأة الاردنية، أدى إلى زيادة إقبال المرأة على ممارسة الأنشطة البدنية. كما أوجدت دراسة أحمد (2016، ص14) على وجود فروق دالة احصائية في مستوى التوافق النفسي بين الطالب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية قيد البحث لصالح الممارسين لأنشطة البدنية.

3-تنمي التربية البدنية والرياضية لدى الشخص ما يسمى بالتخطيط والتفكير التكتيكي القائم على الذكاء وحساب المخاطر وتحديد احتماليات النجاح والفشل، وينعكس ذلك إيجاباً على كافة مجالات حياته بما فيها الجانب الأكاديمي والجانب الاجتماعي. حيث أظهرت دراسة Tomporowski, et.al (2008, p111) وجود أثر لأنشطة البدنية على ذكاء وإدراك وتحصيل الدراسي للطلبة، حيث سهلت ممارسة الأنشطة البدنية عملية تنفيذ مهامهم من حيث تحديد الخطوات والإجراءات الموجه نحو الهدف وتنظيمها والمشروع فيها بشكل سليم.

أهداف التربية البدنية والرياضية

يؤكد الأحمدي (2011، ص15) نخلا عن (جلون وآخرون، 1989) بأنه لا يجب ان تتعارض أهداف التربية البدنية عن التربية الرياضة ما دام لها هدف واحد هو: إعداد الفرد إعداداً شمولياً كلية ومنكملاً كمواطناً ينفع نفسه ووطنه. وتشير العناتي (2016، ص1) وبني هاني (2004، ص31) إلى أهداف التربية البدنية والرياضية كالتالي:

1-تساعد الرياضة على تقييم طاقات الطالب الصغار والفتيات والشباب بشكل هادف وبناء، حيث إنها توجه الشباب لاستغلال وقت الفراغ الخاص بهم في ألعاب مفيدة تساعدهم على بناء أجسامهم، فينشأ جيل قوي واع قادر على إدارة وقته وحياته، وجيل لا ينجرف وراء العادات السيئة التي قد تضر بصحته، كما يجب تدريب الطلاب على لعب الرياضات المفيدة البعيدة عن العنف مثل المصارعة الحرة، ويجب أن يتعلم الطالب أنَّ الروح الرياضية هي أهم ما يجب أن يتحلوا به على الإطلاق.

2-تنمية شخصية الطالب من خلال دمجه في المجتمعات الرياضية، والتعرف على لاعبين وفرق من مدارس مختلفة، وبالتالي تطور شخصيته ويصبح فرداً لديه خبرات متعددة، بالإضافة إلى أنه يصبح ناصجاً اجتماعياً ولديه العديد من الأصدقاء.

3-تنمية الأخلاق الحميدة وغرس منظومة قيمية صالحة لدى الطالب الذين يمارسون الرياضة، ومن أهم هذه الأخلاق الأمانة والعمل بروح الجماعة بالإضافة إلى الإيجابية وتحمل الضغوطات الجسدية والنفسية. ولذلك أوصانا رسولنا الكريم صلى الله عليه وسلم على ممارسة الرياضة، فعن عائشة رضي الله عنها أنها كانت مع النبي صلى الله عليه وسلم في سفر قالت: (سابقته فسبقته على رجلي)، فلما حملت اللحم سابقته فسبقني. فقال: "هذه بتلك السبيقة"، وفي لفظ: سابقني النبي صلى الله عليه وسلم فسبقته، فلبتنا حتى إذا أرهقني اللحم سابقتي. فقال: "هذه بتلك" (أبو داود) (الأحمدي، 2011، ص28).

4-تساعد الرياضة على تنمية العقل، فالعقل السليم في الجسم السليم، فعندما تناح الألعاب الرياضية في المدارس جنباً إلى جنب مع تعليم باقي المواد العلمية، نجد أنَّ الطالب الذين يمارسون الرياضة يبدون تحسناً ملحوظاً بالنظر إلى الجانب العلمي، حيث إنَّ الرياضة تساعد على تحسين أداء الدماغ وتطوير التفكير لينشأ جيل ذكي منتف. يؤكد أحمد (2016، ص4) من خلال نتائج دراسته على أن ممارسة النشاط البدني تساعد الطالب على التوافق السليم والمثابرة وتحمل المسؤولية والشجاعة والاقدام والتعاون وهذه صفات هامة تساعد الطالب على النجاح في حياتهم الدراسية وحياتهم العملية.

أسلوب الحياة

تعريف أسلوب الحياة

يستخدم مفهوم أسلوب الحياة بصفة عامة للإشارة إلى معايير سمات وخصال الفرد وقيمة ومعتقداته في إطار مجتمعه. وتعدّت تعريفات مفهوم أسلوب الحياة من خلال تباين مجالات الاهتمام به، ومن أوائل من عرف أسلوب الحياة إدلر (1927) على انه: نمط الفرد في الحياة أو أسلوبه الشخصي والفردي في التفكير والانفعال والسلوك، والذي يتمحور حول هدف الفرد في الحياة (المجموع، 2015، ص18).

وتعرف أبو النيل (2005) أسلوب الحياة: بانها الطريقة التي يحيا بها الأفراد كما تمثل في طريقتهم في الملبس وعاداتهم وال العلاقات بالأصدقاء والقيم وغيرها (مرزوق، 2012، ص39). ويشير رضوان واحمد (2016، ص265) إلى أن أسلوب الحياة هو عبارة عن مجموع العادات والأنشطة التي يمارسها الفرد في حياته اليومية على نحو متكرر والتي تتتنوع وتتبادر عبر الأفراد والموافق، وتؤثر في صحته الجسمية والنفسية.

خصائص أسلوب الحياة:

لخصت دراسة مخلوف (2000) مجموعة من الخصائص التي تميز بها أساليب الحياة وهي كالتالي (مرزوق، 2012، ص46):

- 1- مكتسبة يمكن تعلمها، فالفرد يكتسب بالتعليم أساليب الحياة الملائمة للمجتمع الذي يعيش فيه.
- 2- تتصف بالذاتية والخصوصية، فكل مجتمع وأساليبه في الحياة، والتي تعبر عن مستوى التقدم الذي حققه المجتمع في مرحلة معينة من مراحل نموه الاقتصادي والاجتماعي، والتي تختلف عن ثقافة مجتمع آخر.
- 3- هي نتاج العديد من التأثيرات مثل: الثقافة والطبقة الاجتماعية والجماعات المرجعية والأسرة، وبشكل أكثر تخصيصاً تشقق أساليب الحياة من شخصية الفرد ونسبة القيمي. حيث وجدت دراسة Fqling et.al (2015, p16) بعض المعوقات امام افراد عينة البحث لمحاولة تغيير أساليب حياتهم الصحية من هذه المعوقات صعوبة تغيير بعض الأنماط السلوكية والعادات والتقاليد الاجتماعية، وتاثير التنشئة الاجتماعية.
- 4- أنها قد تكون عامة في المجتمع كله أو قاصرة على جماعة فرعية منه.
- 5- يمكن مشاهتها فأسلوب الحياة يسهل رؤيته وإدراكه وبالتالي محاكاته.
- 6- من أهم الملامح المميزة لأسلوب الحياة انه يتسم بالتكامل وتوحد الأسلوب الذي يربط الأجزاء المختلفة، بالإضافة إلى التفرد والإبداعية التي يعبر عنها الفرد في التصرفات والمظاهر والتي تتضمن طرق الاختيار. وحيث أظهرت نتائج دراسة Berg (2008, p1029) بأنه قد ارتبطت قدرة العمال على تغيير بعض أنماط أساليب حياتهم اليومية في القطاع الخدمات التجاريه ارتباطاً قوياً بالعوامل النفسية والاجتماعية.
- 7- من الملامح المميزة لأسلوب الحياة، أن أسلوب الحياة ظاهرة اجتماعية توضح الكثير من مظاهر الحياة.

أبعاد أسلوب الحياة:

اعتمدت الباحثة في دراستها الحالية أبعاد الحياة التالية (جاد، 2013، ص4):

البعد الأول: أسلوب الحياة الانفعالية:

وهو يشير إلى مدى قدرة الفرد على تحقيق التوازن بين الدراسة والراحة والمرح وأسلوب مواجهته للضغوط الحياتية اليومية، وشعوره بقيمه حياته، ومدى شعوره بالقلق والتوتر ومدى انفتاحه على الخبرات والأفكار الجديدة وقدرته على تحقيق أهدافه.

البعد الثاني: أسلوب الحياة الفيزيقية:

ويشير إلى مدى ممارسة الفرد للرياضة واتجاهه نحو التدخين وتناول المهدئات وممارسة السلوك الصحي، واجراء الفحوصات الطبية والاطلاع على التوصيات الطيبة الحديثة.

البعد الثالث: أسلوب الحياة الاقتصادية:

ويشير الى قدرة الفرد على تطوير قدراته الدراسية والتخطيط المالي وأسلوب الاستهلاك والشراء.

البعد الرابع: أسلوب الحياة الاجتماعية:

ويشير الى مدى علاقته بأصدقائه ومشاركته لهم في المناسبات الاجتماعية، ومدى احترامه للفروق الثقافية والمساندة الاجتماعية التي يقدمها للأخرين.

أنماط أسلوب الحياة:

لقد تم التوصل الى عدد من الأنماط المعايرة عن أسلوب الحياة وتذكر الباحثة بعض منها وهي كالتالي (مرزوق، 2012، ص72-75):

1-أسلوب الحياة الصحي:

ان أسلوب الحياة الصحية يشتمل على القواعد التالية: التغذية السليمة – ممارسة الرياضة بانتظام – الامتناع عن التدخين – الحصول على نوم كاف – المحافظة على النظافة الشخصية والنظافة العامة – مراعاة أمور السلامة للوقاية من الحوادث – التعامل الصحيح مع التوترات والفحوصات الذاتية الدورية (مرزوق، 2012، ص72) نفلا عن (الجودر، 2002). وتشير دراسة Hueston et.al (2017, p48) بأن مرحلة المراهقة تمثل الوقت الأمثل لتحسين وتغيير في أسلوب الحياة الصحي من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية والغذاء الصحي ليكون لها التأثير الإيجابي على تكوين الخلايا العصبية والحماية من العجز الناجم عن ضغوط الحياة اليومية.

وترتبط فترة المراهقة لدى الفتيات بالتغييرات في الأنماط السلوكية الخاصة بالغذاء والنشاط الرياضي، حيث اوجدت الدراسات بأن الدعم والتعلم والغرص المتاحة من قبل الأسرة والمدرسة تؤدي بدرجة كبيرة إلى تغيير في أسلوب الحياة لدى الفتيات المراهقات وتمكنهم من اتخاذ القرارات الإيجابية حول أنماط السلوك الصحي خلال فترة المراهقة والإنجاب (Todd et.al, 2015. P2306).

2-أسلوب الحياة الاجتماعي:

قد تحد المهارات الاجتماعية ذات المستوى ضعيف لدى المراهقين من فرص تكوين الصداقات والحفاظ عليها سواء من حيث الجودة او من حيث الكمية، مما يؤدي الى العزلة الاجتماعية ومن ثم الشعور بالوحدة لدى المراهق، حيث بيّنت نتائج الدراسات بأن الشعور بالوحدة او العزلة الاجتماعية لدى المراهقين كان مرتبطا بشكل كبير بإدراكهم الضعيف للمهارات الاجتماعية، ولذلك يحتاج المراهق الى التدريب على المهارات الاجتماعية المختلفة (Lodder et.al, 2016, p2415 - 2406).

حيث إن الأفراد الذين يتبنون أسلوب حياة اجتماعية من الضروري أن يمتلكون مستوى متقدماً من المهارات الاجتماعية، ويعرف بعض الباحثين المهارات الاجتماعية، بأنها قدرة الفرد على إظهار موئمه نحو الآخرين، ولياقته في معاملتهم وبذل الجهد لمساعدتهم ورعايتهم (مرزوق، 2012، ص74) نفلا عن (حسن، 1990).

3-أسلوب الحياة المنظم:

ان مصطلح التنظيم الذاتي يتضمن قدرة الأفراد على تعلم طرق فعالة لتنظيم حياتهم وأنماط سلوكهم الأمر الذي يؤدي الى نتائج إيجابية على المدى البعيد (مرزوق، 2012، ص72) نفلا عن (القمش وآخرون، 2008). وبيّن Galla et.al (2015, p508) بأن المراهقون الذين يتمتعون بضبط ذاتي أفضل هم القادرون على تحقيق أهدافهم المرجوة كتنفيذ واجباتهم المدرسية في الوقت المحدد، كما بيّنت الدراسة ان اكتساب العادات والأنماط السلوكية الإيجابية هي عامل مهم يربط بين ضبط الذات ونتائج الإيجابية في الحياة.

الطريقة وإجراءات البحث

أولاً: اختيار عينة البحث:

اشتملت عينة البحث الأساسية على عينة قصدية قوامها (300) من طالبات سعوديات بالمرحلة الثانوية باختلاف مستوياتهم الدراسي (أولى ثانوي - ثانية ثانوي) ومن مدارس (حكومية - أهلية) بمحافظة جدة،

ثانياً: أدوات البحث:

وكانت أداة البحث استبيان استقصاء وزعت إلكترونياً على أفراد عينة البحث، واشتملت الاستبيان على:

1-استمارة البيانات العامة (إعداد الباحثة): تم إعداد استمارة البيانات العامة لأفراد العينة بهدف التعرف على بعض العوامل الديموغرافية والتي تحتوت على فقرتين وهي (المستوى الدراسي للطالبة - ونوعية المدرسة "حكومي - أهلي").

2-مقياس ممارسة الفتيات للتربية البدنية والرياضية (إعداد الباحثة): أعدت الباحثة المقياس بهدف قياس مستوى وعي الفتيات بأهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية من ناحية الجوانب (الصحية والنفسية والاجتماعية) وقد وضع له أوزان ثلاثة متدرجة وهي (دائما - أحيانا - أبدا)، حيث اشتمل المقياس على (30) عبارة تقييس جوانب الشخصية لطلابات المرحلة الثانوية وتكون المقياس من ثلاثة جوانب وكل جانب اشتمل على (10) عبارات وهي كالتالي: (الجانب الصحي - الجانب النفسي - الجانب الاجتماعي).

3-مقياس أسلوب الحياة (إعداد روبرت بين جاد ترجمة د. بشري إسماعيل أحمد، 2013). بهدف قياس أسلوب الحياة، وقد قامت الباحثة باستخدامه في البحث وقد تُطبق على أفراد عينة البحث، وقد وضع له أوزان ثلاثة متدرجة وهي (موافق - محايد - لا اوافق)، وقد احتوى على (4) أبعاد و(48) عبارة وزعت كالتالي: (أسلوب الحياة الانفعالية (16 عبارة)- أسلوب الحياة الفيزيقية (14 عبارة)- أسلوب الحياة الاقتصادية (المادية) (5 عبارات)- أسلوب الحياة الاجتماعية (13 عبارة)).

صدق وثبات أدوات البحث

صدق الاستبيان:

يقصد به قدرة الاستبيان على قياس ما وضع لقياسه

الثبات:

يقصد بالثبات reliability دقة الاختبار في القياس واللاحظة، وعدم تناقضه مع نفسه، واتساقه واطراده فيما يزودنا به من معلومات عن سلوك المفحوص، وهو النسبة بين تباين الدرجة على المقياس التي تشير إلى الأداء الفعلي للمفحوص، وتم حساب الثبات عن طريق:

1-معامل الفا Cronbach Alpha

2-طريقة التجزئة النصفية Split-half

3-جيوتمان Guttman

مقياس وعي الفتيات بأهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية:

الصدق باستخدام الاتساق الداخلي بين الدرجة الكلية لكل جانب من الجوانب والدرجة الكلية للمقياس:

تم حساب الصدق باستخدام الاتساق الداخلي وذلك بحساب معامل الارتباط (معامل ارتباط بيرسون) بين الدرجة الكلية لكل جانب من جوانب الشخصية (الجانب الصحي - الجانب النفسي - الجانب الاجتماعي) والدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول (1) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل جانب من الجوانب ودرجة مقياس وعي الفتيات بأهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية

الدالة	الارتباط	
0.01	0.883	الجانب الأول: الجانب الصحي
0.01	0.709	الجانب الثاني: الجانب النفسي
0.01	0.925	الجانب الثالث: الجانب الاجتماعي

يتضح من الجدول أن معاملات الارتباط كلها دالة عند مستوى (0.01) لاقترابها من الواحد الصحيح مما يدل على صدق وتجانس جوانب المقياس.

جدول (2) قيم معامل الثبات لجوانب الشخصية مقياس وعي الفتيات بأهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية

جيوتمن	التجزئة النصفية	معامل الفا	الجوانب
0.780	0.835 – 0.763	0.791	الجانب الأول: الجانب الصحي
0.891	0.946 – 0.871	0.903	الجانب الثاني: الجانب النفسي
0.732	0.783 – 0.711	0.744	الجانب الثالث: الجانب الاجتماعي
0.824	0.879 – 0.802	0.839	ثبات مقياس وعي الفتيات بأهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية ككل

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الثبات: معامل الفا، التجزئة النصفية، جيوتمن دالة عند مستوى (0.01) مما يدل على ثبات المقياس.

مقياس أسلوب الحياة:
الصدق باستخدام الاتساق الداخلي بين الدرجة الكلية لكل بعد من الابعاد والدرجة الكلية للمقياس:

تم حساب الصدق باستخدام الاتساق الداخلي وذلك بحساب معامل الارتباط (معامل ارتباط بيرسون) بين الدرجة الكلية لكل بُعد (أسلوب الحياة الانفعالية - أسلوب الحياة الفيزيقية - أسلوب الحياة الاقتصادية "المادية" - أسلوب الحياة الاجتماعية) والدرجة الكلية للمقياس ، والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول (3) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من الابعاد ودرجة مقياس أسلوب الحياة

الدالة	الارتباط	
0.01	0.802	البعد الأول: أسلوب الحياة الانفعالية
0.01	0.857	البعد الثاني: أسلوب الحياة الفيزيقية
0.01	0.913	البعد الثالث: أسلوب الحياة الاقتصادية "المادية"
0.01	0.772	البعد الرابع: أسلوب الحياة الاجتماعية

يتضح من الجدول أن معاملات الارتباط كلها دالة عند مستوى (0.01) لاقترابها من الواحد الصحيح مما يدل على صدق وتجانس ابعاد المقياس.

جدول (4) قيم معامل الثبات لأبعاد مقياس أسلوب الحياة

جيوتمن	التجزئة النصفية	معامل الفا	الابعاد
0.906	0.952 – 0.883	0.916	البعد الأول: أسلوب الحياة الانفعالية
0.751	0.807 – 0.739	0.768	البعد الثاني: أسلوب الحياة الفيزيقية
0.870	0.927 – 0.852	0.882	البعد الثالث: أسلوب الحياة الاقتصادية "المادية"
0.721	0.776 – 0.700	0.732	البعد الرابع: أسلوب الحياة الاجتماعية
0.851	0.908 – 0.832	0.863	ثبات مقياس أسلوب الحياة ككل

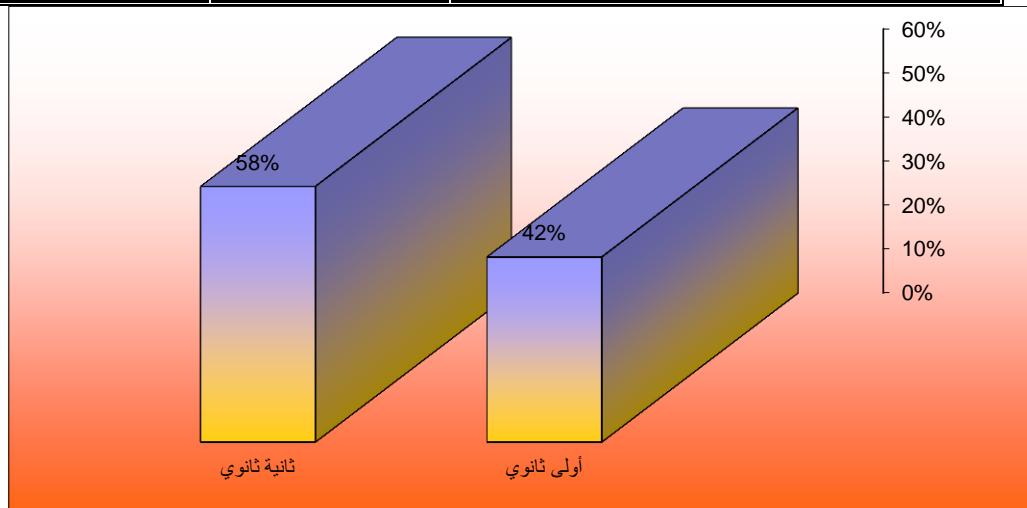
يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الثبات: معامل الفا، التجزئة النصفية، جيوتمن دالة عند مستوى (0.01) مما يدل على ثبات المقياس.

البيانات العامة
1-المستوى الدراسي:

يوضح الجدول (5) والشكل البياني رقم (1) توزيع أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير المستوى الدراسي

جدول (5) توزيع أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير المستوى الدراسي

النسبة%	العدد	المستوى الدراسي
%42	126	أولي ثانوي
%58	174	ثانية ثانوي
%100	300	المجموع


شكل (1) يوضح توزيع أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير المستوى الدراسي

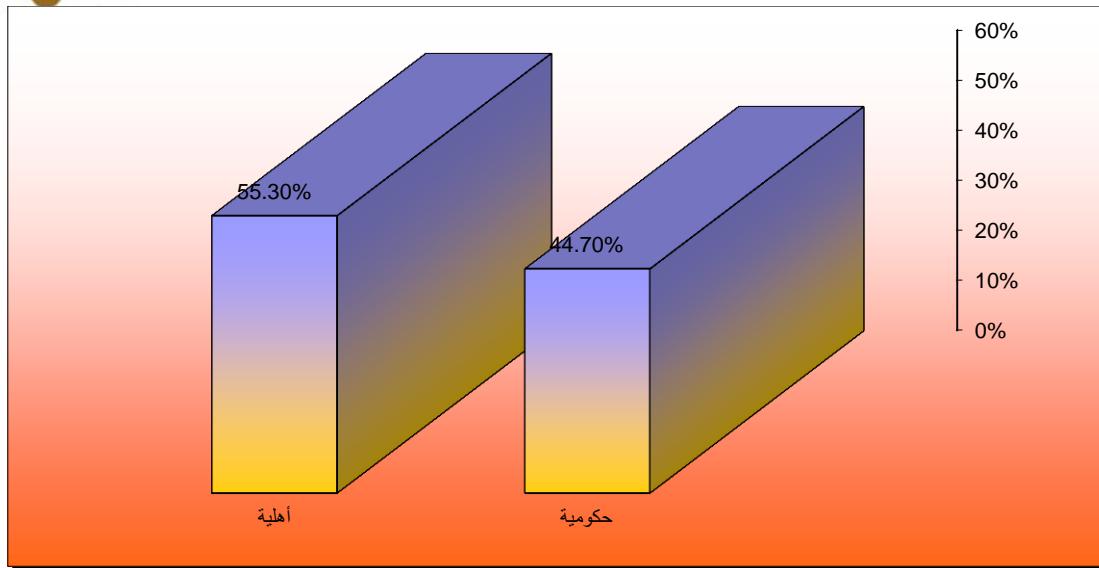
يتضح من جدول (5) وشكل بياني (1) أن (174) من أفراد عينة البحث بمستوى ثانية ثانوي بنسبة (%58)، بينما (126) من أفراد عينة البحث بمستوى أولى ثانوي بنسبة (%42).

2-المدرسة:

يوضح الجدول (6) والشكل البياني رقم (2) توزيع أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير المدرسة

جدول (6) توزيع أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير المدرسة

النسبة%	العدد	المدرسة
%44.7	134	حكومية
%55.3	166	أهلية
%100	300	المجموع



شكل (2) يوضح توزيع أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير المدرسة يتضح من جدول (6) وشكل بياني (2) أن (166) من أفراد عينة البحث بمدارس أهلية بنسبة (55.3%)، بينما (134) من أفراد عينة البحث بمدارس حكومية بنسبة (44.7%).

عرض النتائج في ضوء الفرض:

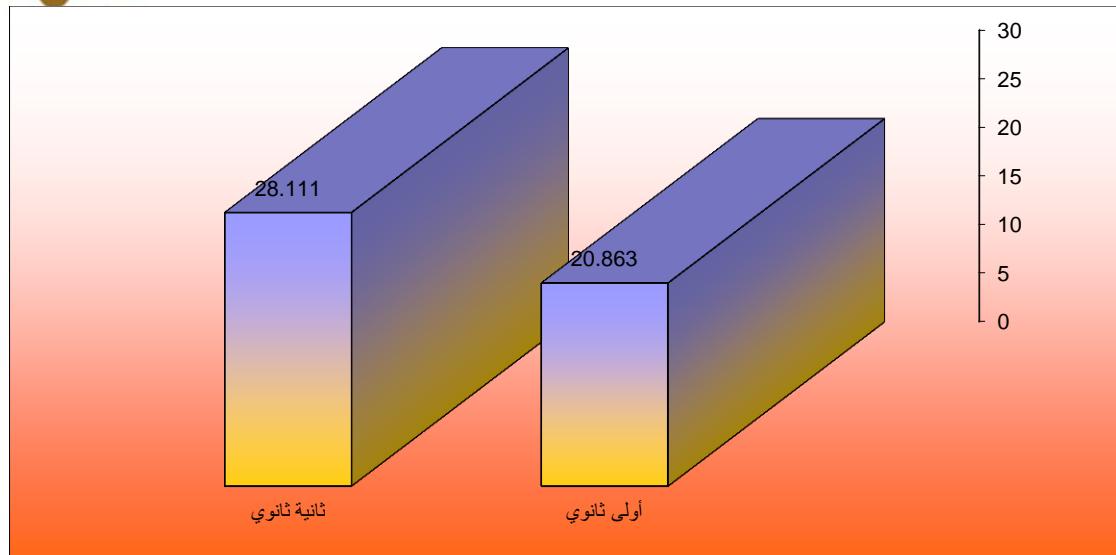
الفرض الأول: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة في الوعي بأهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية تبعاً لمتغيرات الدراسة (المستوى الدراسي – المدرسة "حكومية – أهلية"):

1-المستوى الدراسي:

ولتتحقق من هذا الفرض تم تطبيق اختبار (t) لدرجات أفراد العينة في الوعي بأهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية والجداول التالية توضح ذلك:

جدول (7) الفروق في متوسط درجات أفراد العينة في الوعي بأهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية "الجانب الصحي" تبعاً لمتغير المستوى الدراسي

الجانب الصحي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة	درجات الحرية	قيمة (t)	الدلالة
أولى ثانوي	20.863	2.756	126	298	7.158	دال عند 0.01 لصالح ثانية ثانوي
ثانية ثانوي	28.111	3.024	174			

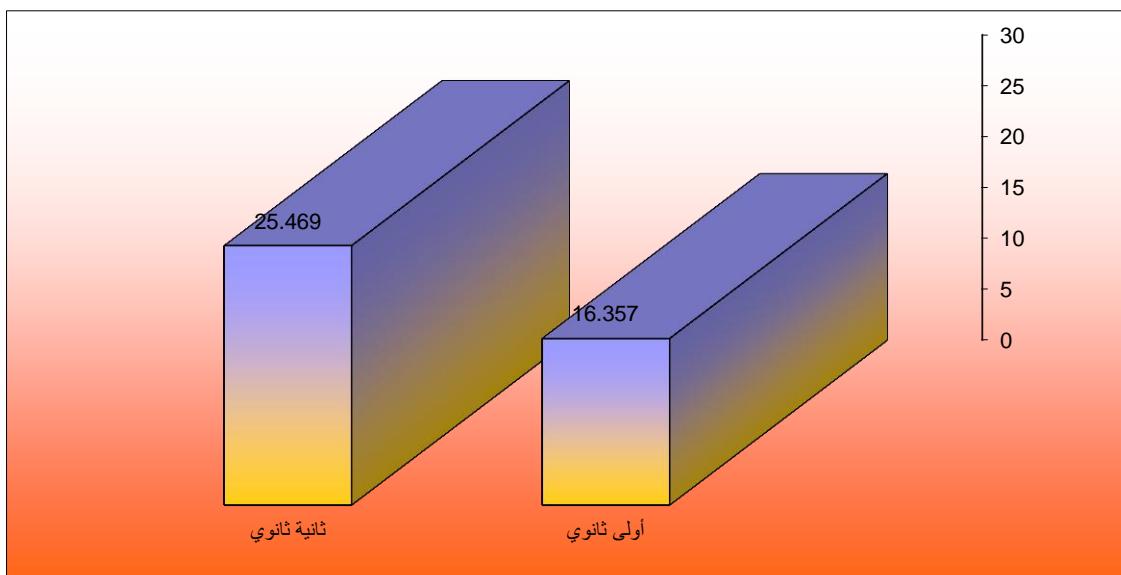


شكل (3) الفروق في متوسط درجات أفراد العينة في الوعي بأهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية "الجانب الصحي" تبعاً لمتغير المستوى الدراسي

يتضح من الجدول (7) وشكل (3) أن قيمة (ت) كانت (7.158) للجانب الأول: الجانب الصحي، وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى دالة (0.01) لصالح أفراد العينة بمستوى ثانية ثانوي، حيث بلغ متوسط درجة أفراد العينة بمستوى ثانية ثانوي (28.111)، بينما بلغ متوسط درجة أفراد العينة بمستوى أولى ثانوي (20.863)، مما يدل على أن أفراد العينة بمستوى ثانية ثانوي كان وعيهم بأهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية للجانب الصحي أعلى من أفراد العينة بمستوى أولى ثانوي.

جدول (8) الفروق في متوسط درجات أفراد العينة في الوعي بأهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية "الجانب النفسي" تبعاً لمتغير المستوى الدراسي

الدالة	قيمة (ت)	درجات الحرية	العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الجانب النفسي
دال عند 0.01 لصالح ثانية ثانوي	9.087	298	126	2.996	16.357	أولى ثانوي
			174	3.324	25.469	ثانية ثانوي

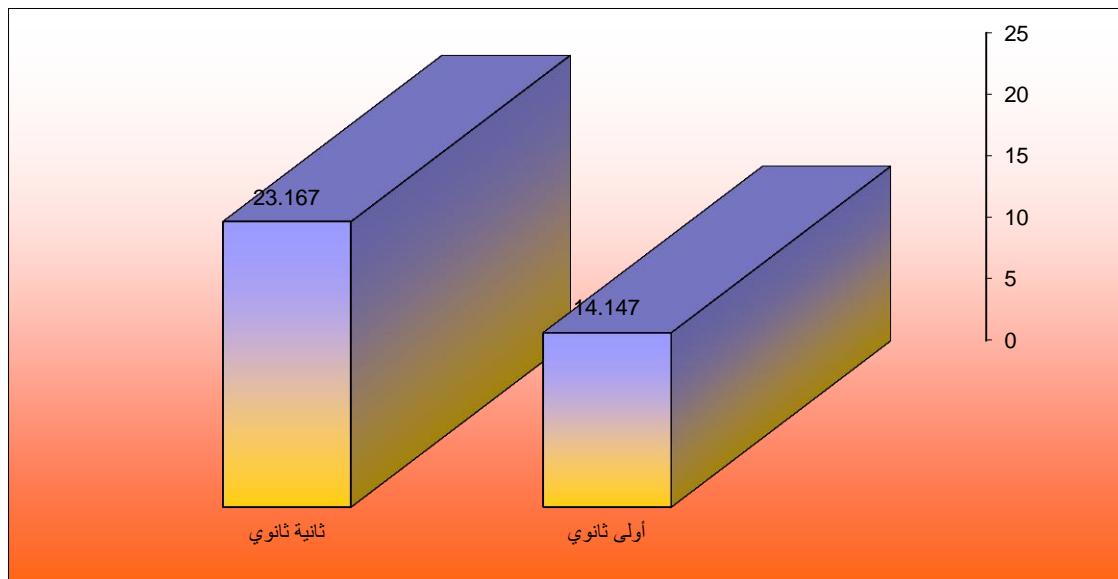


شكل (4) الفروق في متوسط درجات أفراد العينة في الوعي بأهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية "الجانب النفسي" تبعاً لمتغير المستوى الدراسي

يتضح من الجدول (8) وشكل (4) أن قيمة (ت) كانت (9.087) للجانب النفسي، وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) لصالح أفراد العينة بمستوى ثانوية ثانوي، حيث بلغ متوسط درجة أفراد العينة بمستوى ثانوية ثانوي (25.469)، بينما بلغ متوسط درجة أفراد العينة بمستوى أولى ثانوي (16.357)، مما يدل على أن أفراد العينة بمستوى ثانوية ثانوي كان وعيهم بأهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية للجانب النفسي أعلى من أفراد العينة بمستوى أولى ثانوي.

جدول (9) الفروق في متوسط درجات أفراد العينة في الوعي بأهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية "الجانب الاجتماعي" تبعاً لمتغير المستوى الدراسي

الدالة	قيمة (ت)	درجات الحرية	العينة	الاتحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الجانب الاجتماعي
دال عند 0.01 لصالح ثانوية ثانوي	8.335	298	126	1.909	14.147	أولى ثانوي
			174	2.485	23.167	ثانوية ثانوي



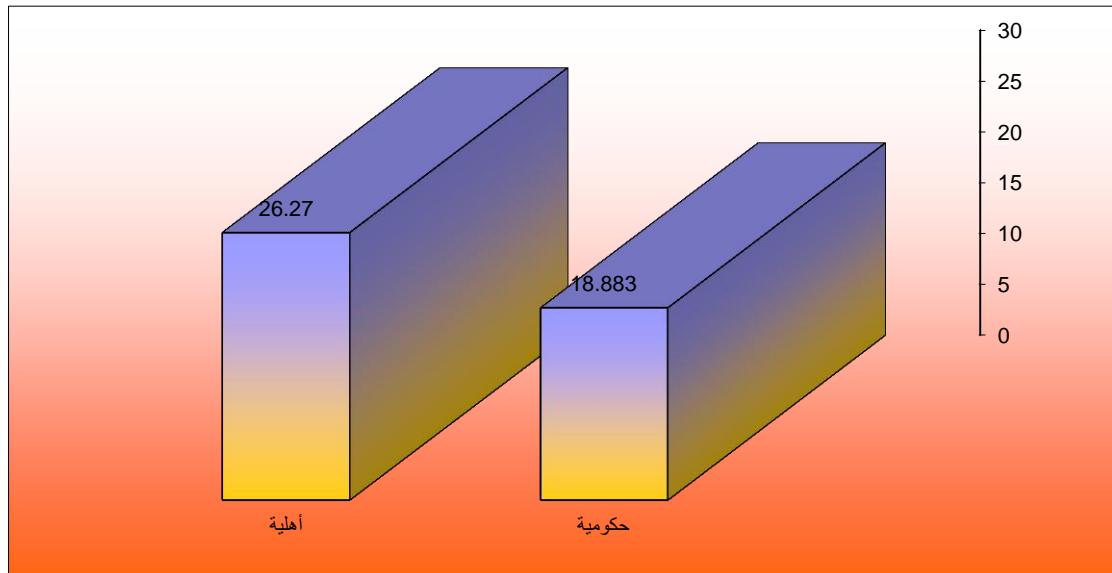
شكل (5) الفروق في متوسط درجات أفراد العينة في الوعي بأهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية "الجانب الاجتماعي" تبعاً لمتغير المستوى الدراسي

يتضح من الجدول (9) وشكل (5) أن قيمة (ت) كانت (8.335) للجانب الاجتماعي، وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) لصالح أفراد العينة بمستوى ثانوية ثانوي، حيث بلغ متوسط درجة أفراد العينة بمستوى ثانوية ثانوي (23.167)، بينما بلغ متوسط درجة أفراد العينة بمستوى أولى ثانوي (14.147)، مما يدل على أن أفراد العينة بمستوى ثانوية ثانوي كان وعيهم بأهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية للجانب الاجتماعي أعلى من أفراد العينة بمستوى أولى ثانوي.

2-المدرسة (حكومية – أهلية):

جدول (10) الفروق في متوسط درجات أفراد العينة في الوعي بأهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية "الجانب الصحي" تبعاً لمتغير المدرسة

الدالة	قيمة (ت)	درجات الحرية	العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الجانب الصحي
دال عند 0.01 لصالح المدارس الأهلية	6.538	298	134	1.638	18.883	حكومية
			166	2.883	26.270	أهلية

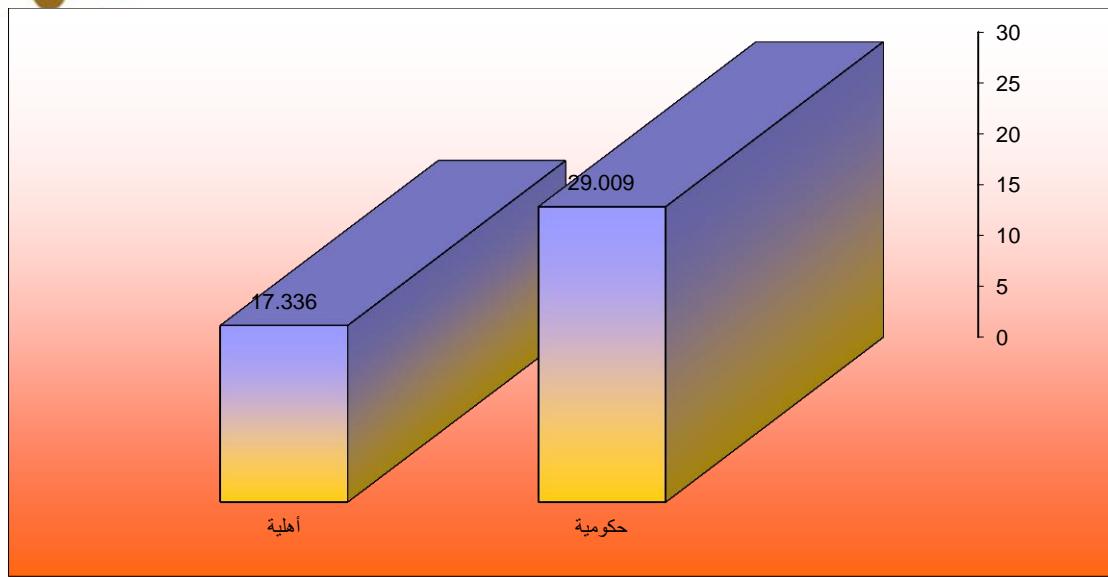


شكل (6) الفروق في متوسط درجات أفراد العينة في الوعي بأهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية "الجانب الصحي" تبعاً لمتغير المدرسة

يتضح من الجدول (10) وشكل (6) أن قيمة (ت) كانت (6.538) للجانب الأول: الجانب الصحي، وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) لصالح أفراد العينة بالمدارس الأهلية، حيث بلغ متوسط درجة أفراد العينة بالمدارس الأهلية (26.270)، بينما بلغ متوسط درجة أفراد العينة بالمدارس الحكومية (18.883)، مما يدل على أن أفراد العينة بالمدارس الأهلية كان وعيهم بأهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية للجانب الصحي أعلى من أفراد العينة بالمدارس الحكومية.

جدول (11) الفروق في متوسط درجات أفراد العينة في الوعي بأهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية "الجانب النفسي" تبعاً لمتغير المدرسة

الدالة	قيمة (ت)	درجات الحرية	العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الجانب النفسي
دال عند 0.01 لصالح المدارس الحكومية	11.623	298	134	4.187	29.009	حكومية
			166	3.200	17.336	أهلية

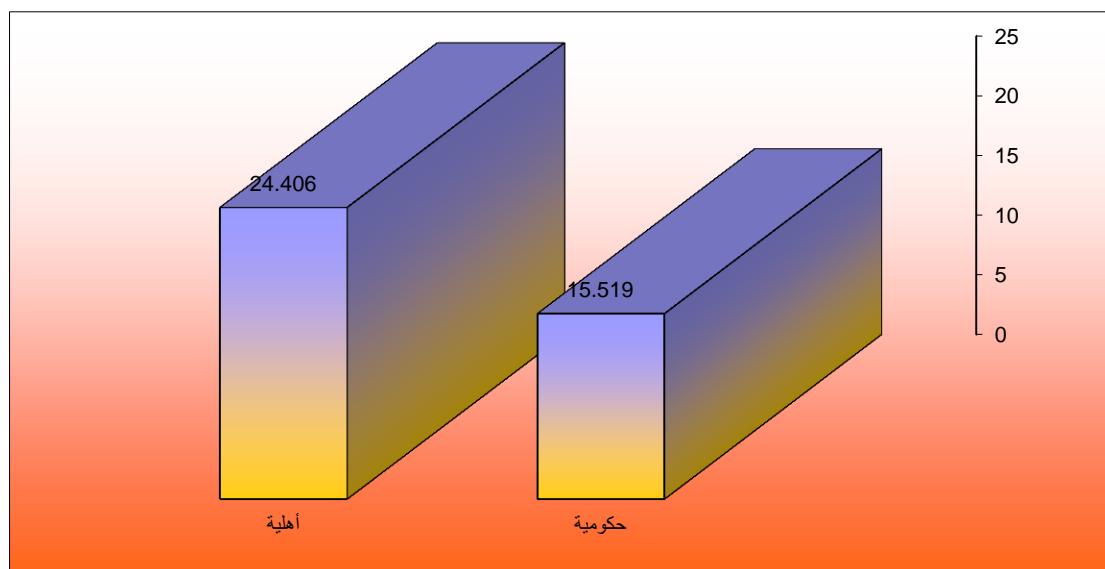


شكل (7) الفروق في متوسط درجات أفراد العينة في الوعي بأهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية "الجانب النفسي" تبعاً لمتغير المدرسة

يتضح من الجدول (11) وشكل (7) أن قيمة (t) كانت (11.623) للجانب الثاني: الجانب النفسي، وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) لصالح أفراد العينة بالمدارس الحكومية، حيث بلغ متوسط درجة أفراد العينة بالمدارس الحكومية (29.009)، بينما بلغ متوسط درجة أفراد العينة بالمدارس الأهلية (17.336)، مما يدل على أن أفراد العينة بالمدارس الحكومية كان وعيهم بأهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية للجانب النفسي أعلى من أفراد العينة بالمدارس الأهلية.

جدول (12) الفروق في متوسط درجات أفراد العينة في الوعي بأهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية "الجانب الاجتماعي" تبعاً لمتغير المدرسة

الدالة	قيمة (t)	درجات العربية	العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الجانب الاجتماعي
دال عند 0.01 لصالح المدارس الأهلية	9.336	298	134	1.057	15.519	حكومية
			166	2.883	24.406	أهلية



شكل (8) الفروق في متوسط درجات أفراد العينة في الوعي بأهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية "الجانب الاجتماعي" تبعاً لمتغير المدرسة

يتضح من الجدول (12) وشكل (8) أن قيمة (ت) كانت (9.336) للجانب الثالث: الجانب الاجتماعي، وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) لصالح أفراد العينة بالمدارس الأهلية، حيث بلغ متوسط درجة أفراد العينة بالمدارس الأهلية (24.406)، بينما بلغ متوسط درجة أفراد العينة بالمدارس الحكومية (15.519)، مما يدل على أن أفراد العينة بالمدارس الأهلية كان وعيهم بأهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية للجانب الاجتماعي أعلى من أفراد العينة بالمدارس الحكومية.

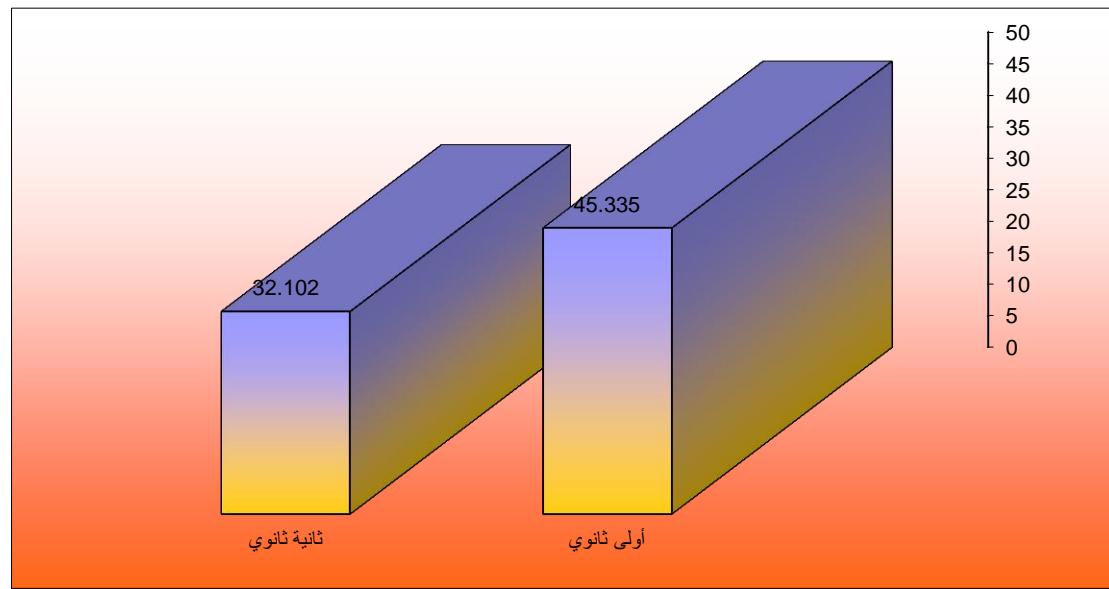
الفرض الثاني: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة في تحسين أسلوب الحياة تبعاً لمتغيرات الدراسة (المستوى الدراسي - المدرسة "حكومية - أهلية"):

1-المستوى الدراسي:

وللتحقق من هذا الفرض تم تطبيق اختبار (ت) لدرجات أفراد العينة في تحسين أسلوب الحياة والجداول التالية توضح ذلك:

جدول (13) الفروق في متوسط درجات أفراد العينة في أسلوب الحياة
"أسلوب الحياة الانفعالية" تبعاً لمتغير المستوى الدراسي

الدالة	قيمة (ت)	درجات الحرية	العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أسلوب الحياة الانفعالية
دال عند 0.01 لصالح أولي ثانوي	10.159	298	126	4.066	45.335	أولي ثانوي
			174	3.551	32.102	ثانوية ثانوي

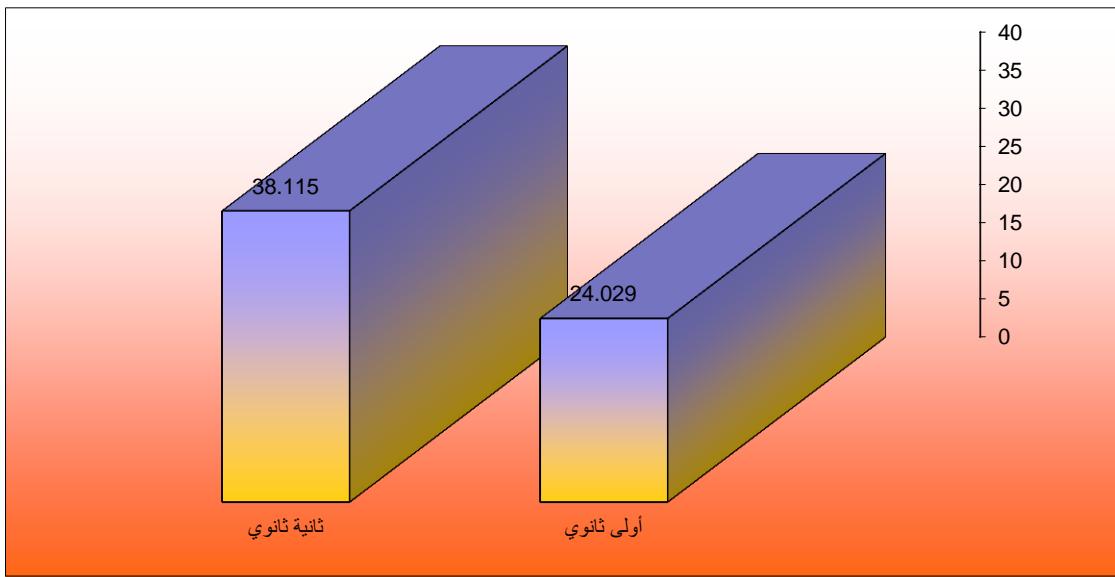


شكل (9) الفروق في متوسط درجات أفراد العينة في أسلوب الحياة
"أسلوب الحياة الانفعالية" تبعاً لمتغير المستوى الدراسي

يتضح من الجدول (13) وشكل (9) أن قيمة (ت) كانت (10.159) للبعد الأول: أسلوب الحياة الانفعالية، وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) لصالح أفراد العينة بمستوى أولي ثانوي، حيث بلغ متوسط درجة أفراد العينة بمستوى أولي ثانوي (45.335)، بينما بلغ متوسط درجة أفراد العينة بمستوى ثانوية ثانوي (32.102)، مما يدل على أن أفراد العينة بمستوى أولي ثانوي كان أسلوب حياتهم الانفعالية أفضل من أفراد العينة بمستوى ثانوية ثانوي.

جدول (14) الفروق في متوسط درجات أفراد العينة في أسلوب الحياة "أسلوب الحياة الفيزيقية" تبعاً لمتغير المستوى الدراسي

الدالة	قيمة (ت)	درجات الحرية	العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أسلوب الحياة الفيزيقية
دال عند 0.01 لصالح ثانية ثانوي	12.225	298	126	2.168	24.029	أولي ثانوي
			174	3.871	38.115	ثانية ثانوي

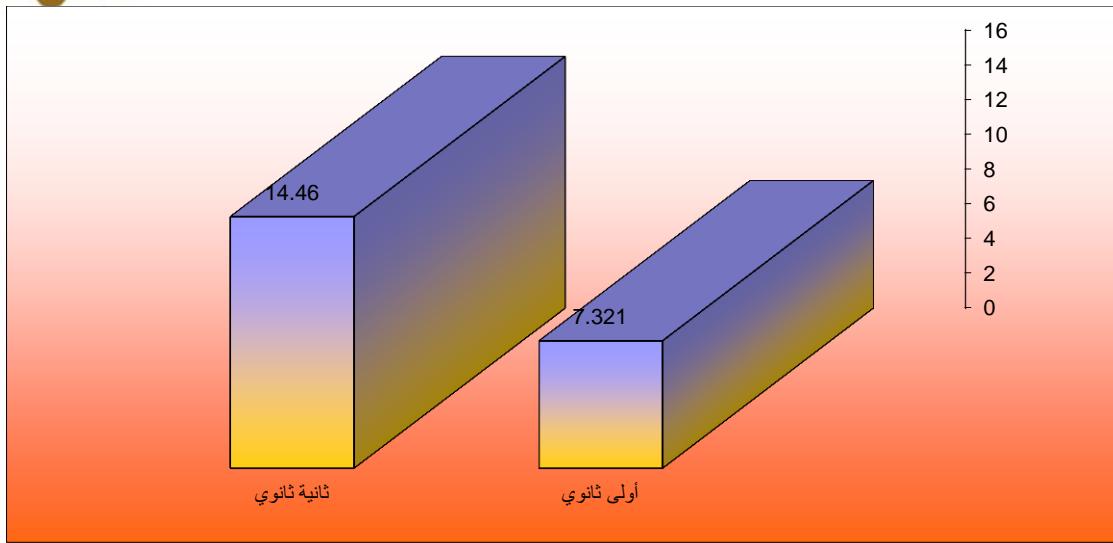


شكل (10) الفروق في متوسط درجات أفراد العينة في أسلوب الحياة "أسلوب الحياة الفيزيقية" تبعاً لمتغير المستوى الدراسي

يتضح من الجدول (14) وشكل (10) أن قيمة (ت) كانت (12.225) للبعد الثاني: أسلوب الحياة الفيزيقية، وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى دالة (0.01) لصالح أفراد العينة بمستوى ثانية ثانوي، حيث بلغ متوسط درجة أفراد العينة بمستوى ثانوي (38.115)، بينما بلغ متوسط درجة أفراد العينة بمستوى أولي ثانوي (24.029)، مما يدل على أن أفراد العينة بمستوى ثانية ثانوي كان أسلوب حياتهم الفيزيقية أفضل من أفراد العينة بمستوى أولي ثانوي.

جدول (15) الفروق في متوسط درجات أفراد العينة في أسلوب الحياة "أسلوب الحياة الاقتصادية "المادية"" تبعاً لمتغير المستوى الدراسي

الدالة	قيمة (ت)	درجات الحرية	العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أسلوب الحياة الاقتصادية "المادية"
دال عند 0.01 لصالح ثانية ثانوي	6.553	298	126	1.642	7.321	أولي ثانوي
			174	2.611	14.460	ثانية ثانوي

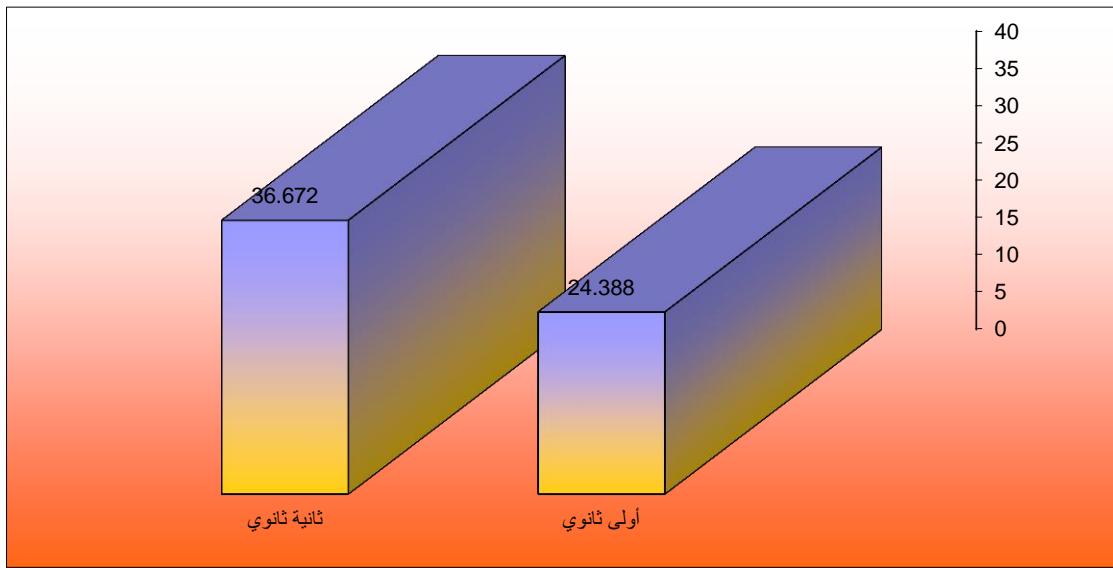


شكل (11) الفروق في متوسط درجات أفراد العينة في أسلوب الحياة "أسلوب الحياة الاقتصادية "المادية"" تبعاً لمتغير المستوى الدراسي

يتضح من الجدول (15) وشكل (11) أن قيمة (ت) كانت (6.553) للبعد الثالث: أسلوب الحياة الاقتصادية "المادية" ، وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) لصالح أفراد العينة بمستوى ثانوي، حيث بلغ متوسط درجة أفراد العينة بمستوى ثانوية ثانوي (14.460)، بينما بلغ متوسط درجة أفراد العينة بمستوى أولى ثانوي (7.321)، مما يدل على أن أفراد العينة بمستوى ثانوية ثانوي كان أسلوب حياتهم الاقتصادي "المادي" أفضل من أفراد العينة بمستوى أولى ثانوي.

جدول (16) الفروق في متوسط درجات أفراد العينة في أسلوب الحياة "أسلوب الحياة الاجتماعية" تبعاً لمتغير المستوى الدراسي

الدالة	قيمة (ت)	درجات الحرية	العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أسلوب الحياة الاجتماعية
دال عند 0.01 لصالح ثانوية ثانوي	10.529	298	126	3.888	24.388	أولي ثانوي
			174	4.096	36.672	ثانوية ثانوي



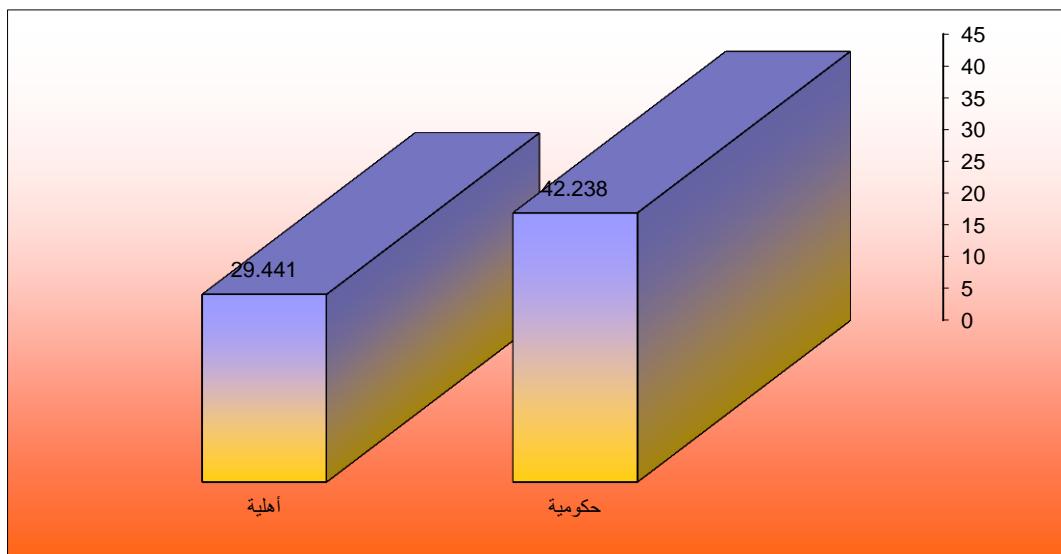
شكل (12) الفروق في متوسط درجات أفراد العينة في أسلوب الحياة "أسلوب الحياة الاجتماعية" تبعاً لمتغير المستوى الدراسي

يتضح من الجدول (16) وشكل (12) أن قيمة (ت) كانت (10.529) للبعد الرابع: أسلوب الحياة الاجتماعية، وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) لصالح أفراد العينة بمستوى ثانوية ثانوي، حيث بلغ متوسط درجة أفراد العينة بمستوى ثانوية ثانوي (36.672)، بينما بلغ متوسط درجة أفراد العينة بمستوى أولى ثانوي (24.388)، مما يدل على أن أفراد العينة بمستوى ثانوية ثانوي كان أسلوب حياتهم الاجتماعية أفضل من أفراد العينة بمستوى أولى ثانوي.

2-المدرسة (حكومية – أهلية):

جدول (17) الفروق في متوسط درجات أفراد العينة في أسلوب الحياة "أسلوب الحياة الانفعالية" تبعاً لمتغير المدرسة

الدالة	قيمة (ت)	درجات الحرية	العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أسلوب الحياة الانفعالية
دال عند 0.01 لصالح المدارس الحكومية	11.116	298	134	5.708	42.238	حكومية
			166	3.061	29.441	أهلية

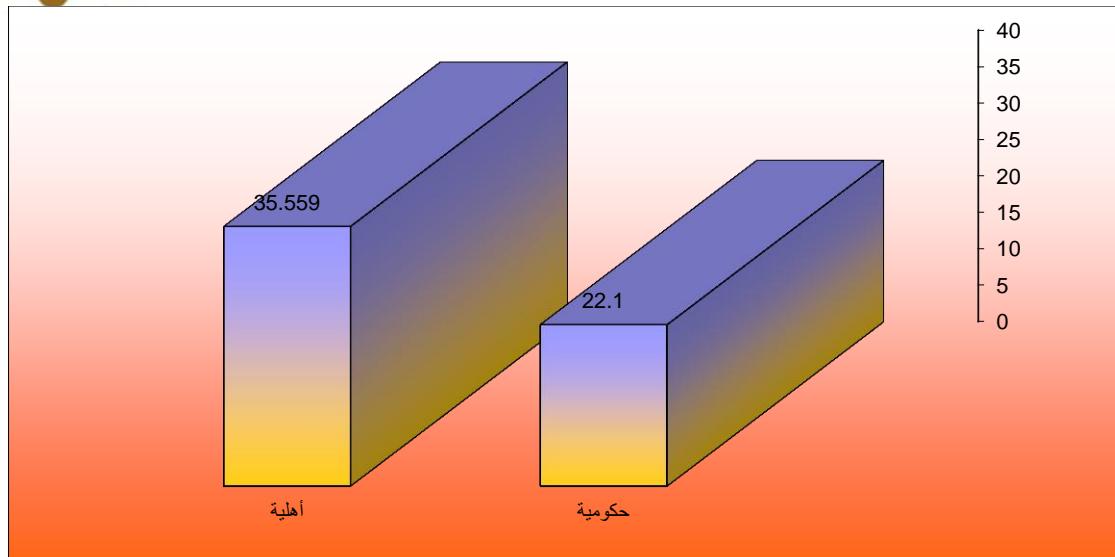


شكل (13) الفروق في متوسط درجات أفراد العينة في أسلوب الحياة "أسلوب الحياة الانفعالية" تبعاً لمتغير المدرسة

يتضح من الجدول (17) وشكل (13) أن قيمة (ت) كانت (11.116) للبعد الأول: أسلوب الحياة الانفعالية، وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) لصالح أفراد العينة بالمدارس الحكومية، حيث بلغ متوسط درجة أفراد العينة بالمدارس الحكومية (42.238)، بينما بلغ متوسط درجة أفراد العينة بالمدارس الأهلية (29.441)، مما يدل على أن أفراد العينة بالمدارس الحكومية كان أسلوب حياتهم الانفعالية أفضل من أفراد العينة بالمدارس الأهلية.

جدول (18) الفروق في متوسط درجات أفراد العينة في أسلوب الحياة "أسلوب الحياة الفيزيقية" تبعاً لمتغير المدرسة

الدالة	قيمة (ت)	درجات الحرية	العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أسلوب الحياة الفيزيقية
دال عند 0.01 لصالح المدارس الأهلية	13.459	298	134	2.099	22.100	حكومية
			166	3.758	35.559	أهلية

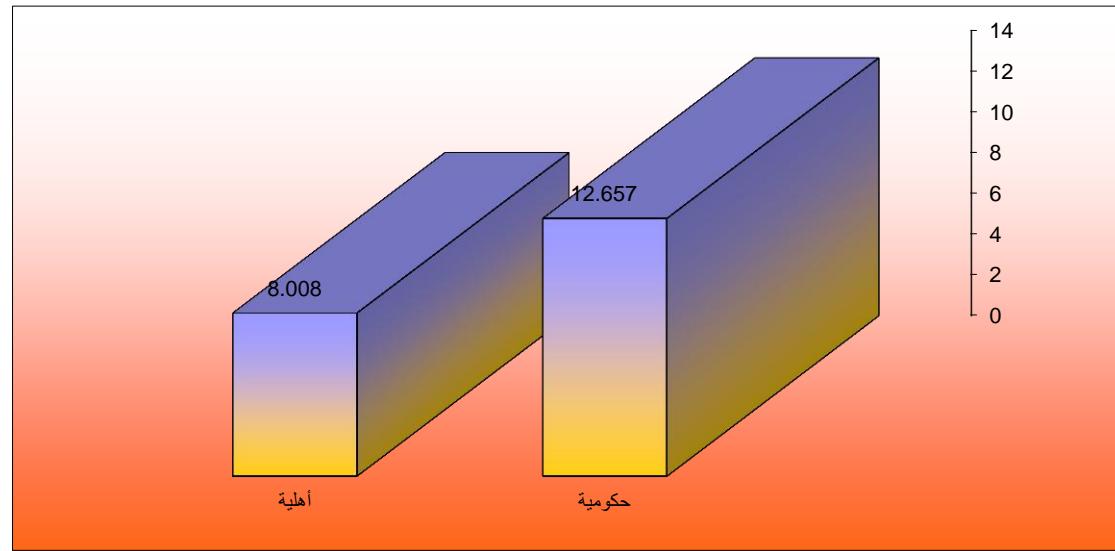


شكل (14) الفروق في متوسط درجات أفراد العينة في أسلوب الحياة "أسلوب الحياة الفيزيقية" تبعاً لمتغير المدرسة

يتضح من الجدول (18) وشكل (14) أن قيمة (ت) كانت (13.459) للبعد الثاني: أسلوب الحياة الفيزيقية، وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) لصالح أفراد العينة بالمدارس الأهلية، حيث بلغ متوسط درجة أفراد العينة بالمدارس الأهلية (35.559)، بينما بلغ متوسط درجة أفراد العينة بالمدارس الحكومية (22.100)، مما يدل على أن أفراد العينة بالمدارس الأهلية كان أسلوب حياتهم الفيزيقية أفضل من أفراد العينة بالمدارس الحكومية.

جدول (19) الفروق في متوسط درجات أفراد العينة في أسلوب الحياة "أسلوب الحياة الاقتصادية "المادية"" تبعاً لمتغير المدرسة

الدالة	قيمة (ت)	درجات الحرية	العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أسلوب الحياة الاقتصادية "المادية"
دال عند 0.01 لصالح المدارس الحكومية	5.347	298	134	1.836	12.657	حكوميّة
			166	1.002	8.008	أهليّة

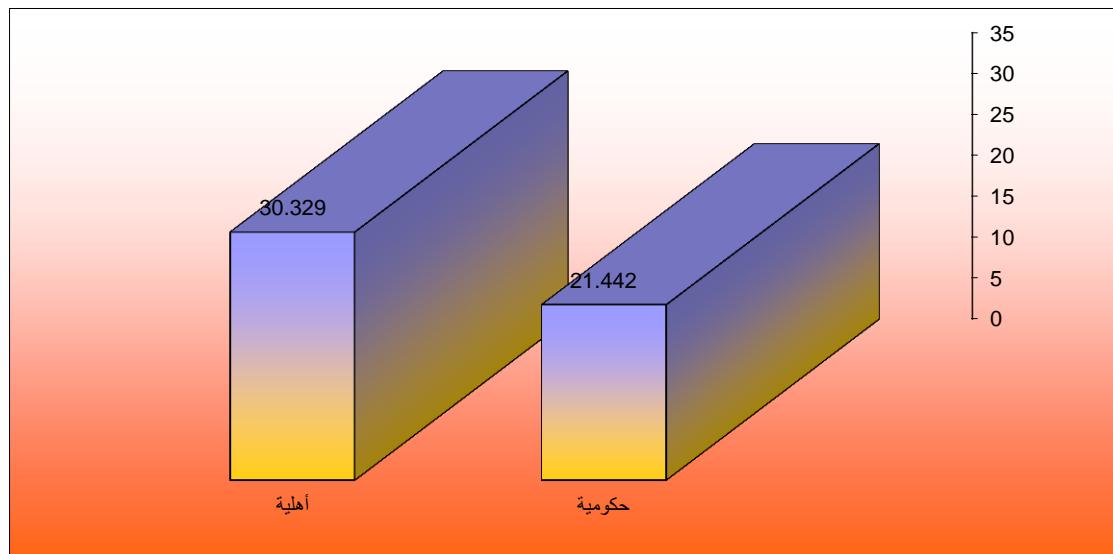


شكل (15) الفروق في متوسط درجات أفراد العينة في أسلوب الحياة "أسلوب الحياة الاقتصادية "المادية"" تبعاً لمتغير المدرسة

يتضح من الجدول (19) وشكل (15) أن قيمة (ت) كانت (5.347) للبعد الثالث: أسلوب الحياة الاقتصادية "المادية"، وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) لصالح أفراد العينة بالمدارس الحكومية، حيث بلغ متوسط درجة أفراد العينة بالمدارس الحكومية (12.657)، بينما بلغ متوسط درجة أفراد العينة بالمدارس الأهلية (8.008)، مما يدل على أن أفراد العينة بالمدارس الحكومية كان أسلوب حياتهم الاقتصادية "المادية" أفضل من أفراد العينة بالمدارس الأهلية.

جدول (20) الفروق في متوسط درجات أفراد العينة في أسلوب الحياة "أسلوب الحياة الاجتماعية" تبعاً لمتغير المدرسة

الدلالة	قيمة (ت)	درجات الحرية	العينة	الاتحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أسلوب الحياة الاجتماعية
دال عند 0.01 لصالح المدارس الأهلية	8.099	298	134	2.087	21.442	حكومية
			166	3.442	30.329	أهلية



شكل (16) الفروق في متوسط درجات أفراد العينة في أسلوب الحياة "أسلوب الحياة الاجتماعية" تبعاً لمتغير المدرسة"

يتضح من الجدول (20) وشكل (16) أن قيمة (ت) كانت (8.099) للبعد الرابع: أسلوب الحياة الاجتماعية، وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) لصالح أفراد العينة بالمدارس الأهلية، حيث بلغ متوسط درجة أفراد العينة بالمدارس الأهلية (30.329)، بينما بلغ متوسط درجة أفراد العينة بالمدارس الحكومية (21.442)، مما يدل على أن أفراد العينة بالمدارس الأهلية كان أسلوب حياتهم الاجتماعية أفضل من أفراد العينة بالمدارس الحكومية.

الفرض الثالث: توجد علاقة ارتباطية بين جوانب مقاييس وعي الفتيات بأهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية وأبعاد مقاييس أسلوب الحياة

والتحقق من صحة هذا الفرض تم عمل مصفوفة ارتباط بين جوانب مقاييس وعي الفتيات بأهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية وأبعاد مقاييس أسلوب الحياة والجدول التالي يوضح قيم معاملات الارتباط:

جدول (21) مصفوفة الارتباط بين جوانب مقاييس وعي الفتيات بأهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية وأبعاد مقاييس أسلوب الحياة

أسلوب الحياة ككل	أسلوب الحياة ال社会效益ية	أسلوب الحياة الاقتصادية "المادية"	أسلوب الحياة الفيزيقية	أسلوب الحياة الانفعالية	الجانب الصحي
**0.702	**0.778	*0.605	**0.892	**0.913 -	الجانب النفسي
**0.813	*0.625	**0.836	*0.640	**0.759 -	الجانب الاجتماعي
**0.874	**0.801	**0.901	**0.713	*0.613 -	وعي الفتيات بأهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية
**0.742	**0.857	**0.764	**0.825	**0.790 -	

يتضح من الجدول (21) وجود علاقة ارتباطية طردية بين جوانب مقاييس وعي الفتيات بأهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية وأبعاد مقاييس أسلوب الحياة عند مستوى دلالة (0.05 ، 0.01)، فكلما زاد الاهتمام بالجانب الصحي كلما زاد تحسين أسلوب الحياة بأبعاده "أسلوب الحياة الفيزيقية، أسلوب الحياة الاقتصادية "المادية، أسلوب الحياة الاجتماعية"، كذلك كلما زاد الاهتمام بالجانب النفسي كلما زاد تحسين أسلوب الحياة بأبعاده "أسلوب الحياة الفيزيقية، أسلوب الحياة الاقتصادية "المادية"، أسلوب الحياة الاجتماعية"، بينما توجد علاقة ارتباطية عكسية بين جوانب مقاييس وعي الفتيات بأهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية وتحسين أسلوب الحياة الانفعالية، فكلما زاد الاهتمام بالجانب الصحي كلما قلل أسلوب الحياة الانفعالية، كذلك كلما زاد الاهتمام بالجانب النفسي كلما قلل أسلوب الحياة الانفعالية، كذلك كلما زاد الاهتمام بالجانب الاجتماعي كلما قلل أسلوب الحياة الانفعالية.

الفرض الرابع: توجد علاقة ارتباطية بين جوانب مقاييس وعي الفتيات بأهمية ممارسة التربية البدنية وأبعاد مقاييس أسلوب الحياة ومتغيرات الدراسة (المستوى الدراسي- المدرسة "حكومية، أهلية")

وتحقيق من صحة هذا الفرض تم عمل مصفوفة ارتباط بين جوانب مقاييس وعي الفتيات بأهمية ممارسة التربية البدنية وأبعاد مقاييس أسلوب الحياة ومتغيرات الدراسة والجدول التالي يوضح قيم معاملات الارتباط:

جدول (22) مصفوفة الارتباط بين جوانب مقاييس وعي الفتيات بأهمية ممارسة التربية البدنية وأبعاد مقاييس أسلوب الحياة ومتغيرات الدراسة

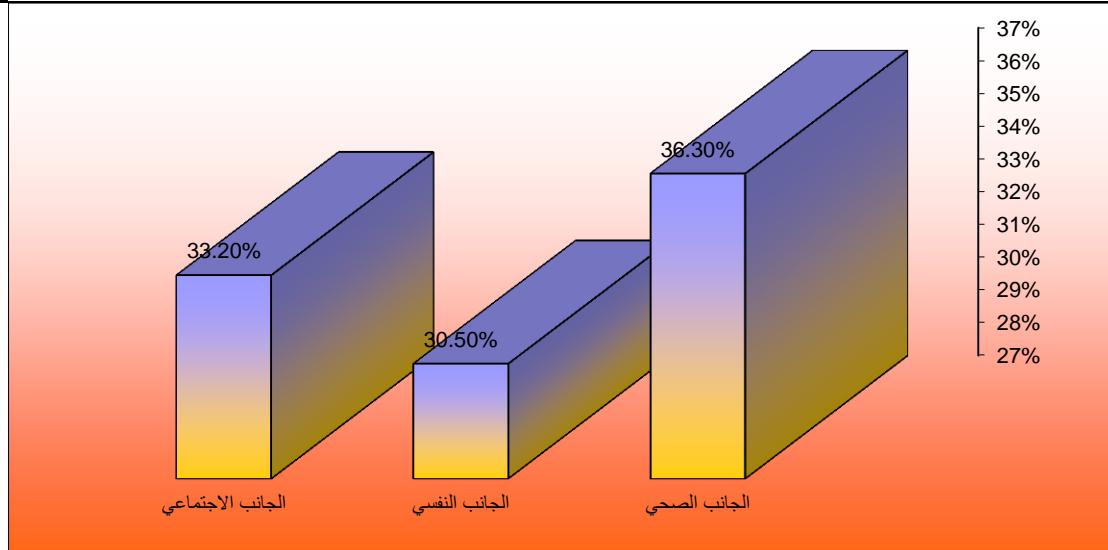
أسلوب الحياة ككل	أسلوب الحياة ال社会效益ية	أسلوب الحياة الاقتصادية "المادية"	أسلوب الحياة الفيزيقية	أسلوب الحياة الانفعالية	وعي الفتيات بأهمية مارسة التربية البدنية والرياضية	الجانب ال社会效益	الجانب النفسي	الجانب الصحي	المستوى الدولي
**0.791	**0.915	*0.618	**0.888	**0.735-	**0.854	**0.741	*0.633	**0.900	المستوى الدولي
0.149	0.111	0.194	0.125	0.216	0.163	0.135	0.102	0.183	المدرسة

يتضح من الجدول (22) وجود علاقة ارتباطية طردية بين جوانب مقاييس وعي الفتيات بأهمية ممارسة التربية البدنية وأبعاد مقاييس أسلوب الحياة وبعض متغيرات الدراسة عند مستوى دلالة (0.05 ، 0.01)، فكلما أرتفع المستوى الدراسي كلما زاد الوعي بأهمية ممارسة التربية البدنية بجوانبه "الجانب الصحي، الجانب النفسي، الجانب الاجتماعي" وزاد تحسين أسلوب الحياة بأبعاده "أسلوب الحياة الفيزيقية، أسلوب الحياة الاقتصادية "المادية"، أسلوب الحياة الاجتماعية"، في حين توجد علاقة ارتباطية عكسية بين المستوى الدراسي وأسلوب الحياة الانفعالية عند مستوى دلالة (0.01)، فكلما أرتفع المستوى الدراسي كلما قلل أسلوب الحياة الانفعالية، بينما لا توجد علاقة ارتباط بين المدرسة (حكومية – أهلية) وجوانب مقاييس وعي الفتيات بأهمية ممارسة التربية البدنية وأبعاد مقاييس أسلوب الحياة.

الفرض الخامس: تختلف الأوزان النسبية لأولوية جوانب مقياس وعي الفتيات بأهمية ممارسة التربية البدنية وللحقيقة من هذا الفرض تم إعداد جدول الوزن النسبي التالي:

جدول (23) الوزن النسبي لأولوية جوانب مقياس وعي الفتيات بأهمية ممارسة التربية البدنية

وعي الفتيات بأهمية ممارسة التربية البدنية			
الترتيب	النسبة المئوية %	الوزن النسبي	
الأول	%36.3	371	الجانب الصحي
الثالث	%30.5	311	الجانب النفسي
الثاني	%33.2	339	الجانب الاجتماعي
	%100	1021	المجموع



شكل (17) الوزن النسبي لأولوية جوانب مقياس وعي الفتيات بأهمية ممارسة التربية البدنية

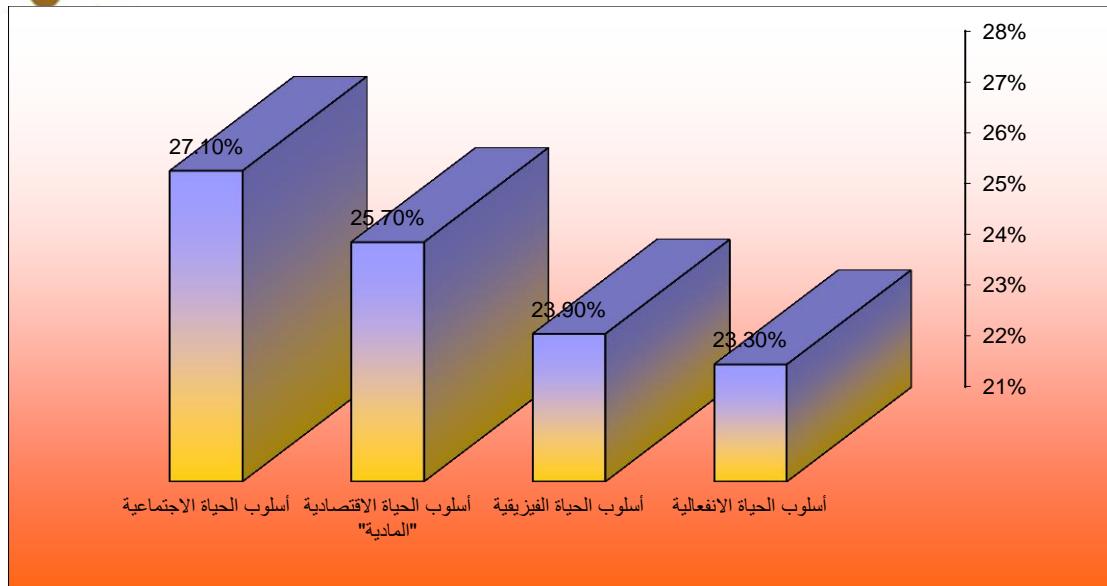
يتضح من الجدول (23) والشكل (17) أن أولوية جوانب مقياس وعي الفتيات بأهمية ممارسة التربية البدنية كان الجانب الصحي بنسبة (%36.3)، يليه في المرتبة الثانية الجانب الاجتماعي بنسبة (%33.2)، ويأتي في المرتبة الثالثة الجانب النفسي بنسبة (%30.5).

الفرض السادس: تختلف الأوزان النسبية لأولوية أبعاد أسلوب الحياة من قبل أفراد عينة البحث

وللحقيقة من هذا الفرض تم إعداد جدول الوزن النسبي التالي:

جدول (24) الوزن النسبي لأولوية أبعاد أسلوب الحياة من قبل أفراد عينة البحث

أبعاد أسلوب الحياة			
الترتيب	النسبة المئوية %	الوزن النسبي	
الرابع	%23.3	306	أسلوب الحياة الانفعالية
الثالث	%23.9	315	أسلوب الحياة الغيريقية
الثاني	%25.7	338	أسلوب الحياة الاقتصادية "المادية"
الأول	%27.1	356	أسلوب الحياة الاجتماعية
	%100	1315	المجموع



شكل (18) الوزن النسبي لأولوية أبعاد أسلوب الحياة من قبل أفراد عينة البحث

يتضح من الجدول (24) والشكل (18) أن أولوية أبعاد أسلوب الحياة كان تحسين أسلوب الحياة الاجتماعية بنسبة (27.1%)، يليه في المرتبة الثانية تحسين أسلوب الحياة الاقتصادية "المادية" بنسبة (25.7%)، ويأتي في المرتبة الثالثة تحسين أسلوب الحياة الفيزيقية بنسبة (23.9%)، ويأتي في المرتبة الرابعة تحسين أسلوب الحياة الانفعالية بنسبة (23.3%).

ملخص نتائج البحث:

1-أن (174) من أفراد عينة البحث بمستوى ثانوي ثانوي بنسبة (58%)، بينما (126) من أفراد عينة البحث بمستوى أولى ثانوي بنسبة (42%).

2-أن (166) من أفراد عينة البحث بمدارس أهلية بنسبة (55.3%)، بينما (134) من أفراد عينة البحث بمدارس حكومية بنسبة (44.7%).

3-بيّنت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طالبات الثانوية في الوعي بأهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية بالاهتمام بالجانب الأول: الجانب الصحي وللجانب الثاني: الجانب النفسي وللجانب الثالث: الجانب الاجتماعي، تبعاً لمتغير المستوى الدراسي عند مستوى دلالة (0.01) لصالح أفراد العينة بمستوى ثانوية ثانوي، مما يدل على أن أفراد العينة بمستوى ثانوية ثانوي كان وعيهم بأهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية للجانب الصحي والنفسي والاجتماعي أعلى من أفراد العينة بمستوى أولى ثانوي. ويرجع السبب في ذلك لأن هناك جانب من النضج لطالبات ثانوية ثانوي وهن أكبر سنًا وهذا تأثير لمرحلة المراهقة التي تمر بها الطالبات، بينما لم تتفق الدراسة الحالية مع نتائج دراسة بوصالح (2003، ص115) التي بيّنت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات الطالبات السعوديات بجامعة الملك فيصل نحو ممارسة النشاط البدني تعزى إلى المستوى الدراسي.

4-كما وضحت نتائج البحث الحالي عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طالبات الثانوية في الوعي بأهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية بالاهتمام بالجانب الأول: الجانب الصحي، وللجانب الثالث: الجانب الاجتماعي تبعاً لمتغير المدرسة عند مستوى دلالة (0.01) لصالح أفراد العينة بالمدارس الأهلية، مما يدل على أن أفراد العينة بالمدارس الأهلية كان وعيهم بأهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية للجانب الصحي والاجتماعي أعلى من أفراد العينة بالمدارس الحكومية.

5-بيّنت نتائج البحث الحالي عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طالبات الثانوية في الوعي بأهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية بالاهتمام بالجانب الثاني: الجانب النفسي تبعاً لمتغير المدرسة

عند مستوى دلالة (0.01) لصالح أفراد العينة بالمدارس الحكومية، مما يدل على أن أفراد العينة بالمدارس الحكومية كان وعيهم بأهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية للجانب النفسي أعلى من أفراد العينة بالمدارس الأهلية.

6-بيّنت نتائج البحث الحالي عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طالبات الثانوية في تحسين أسلوب الحياة للبعد الأول: أسلوب الحياة الانفعالية تبعاً لمتغير المستوى الدراسي عند مستوى دلالة (0.01) لصالح أفراد العينة بمستوى أولي ثانوي، مما يدل على أن أفراد العينة بمستوى أولي ثانوي كان أسلوب حياتهم الانفعالية أفضل من أفراد العينة بمستوى ثانوية ثانوي.

7-أظهرت نتائج البحث الحالي عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طالبات الثانوية في تحسين أسلوب الحياة للبعد الثاني: أسلوب الحياة الفيزيقية، وللبعد الثالث: أسلوب الحياة الاقتصادية "المادية" وللبعد الرابع: أسلوب الحياة الاجتماعية، تبعاً لمتغير المستوى الدراسي عند مستوى دلالة (0.01) لصالح أفراد العينة بمستوى ثانوية ثانوي، مما يدل على أن أفراد العينة بمستوى ثانوية ثانوي كان أسلوب حياتهم الفيزيقية والاقتصادية والاجتماعية أفضل من أفراد العينة بمستوى أولي ثانوي.

8-بينما أظهرت نتائج البحث الحالي عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طالبات الثانوية في في تحسين أسلوب الحياة للبعد الأول: أسلوب الحياة الانفعالية وللبعد الثالث: أسلوب الحياة الاقتصادية "المادية" تبعاً لمتغير المدرسة عند مستوى دلالة (0.01) لصالح أفراد العينة بالمدارس الحكومية، مما يدل على أن أفراد العينة بالمدارس الحكومية كان أسلوب حياتهم الانفعالية والاقتصادية أفضل من أفراد العينة بالمدارس الأهلية.

9-أظهرت نتائج البحث الحالي عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طالبات الثانوية في في تحسين أسلوب الحياة للبعد الثاني: أسلوب الحياة الفيزيقية، وللبعد الرابع: أسلوب الحياة الاجتماعية، تبعاً لمتغير المدرسة عند مستوى دلالة (0.01) لصالح أفراد العينة بالمدارس الأهلية، مما يدل على أن أفراد العينة بالمدارس الأهلية كان أسلوب حياتهم الفيزيقية والاجتماعية أفضل من أفراد العينة بالمدارس الحكومية.

10-كما تشير نتائج البحث الحالي عن وجود علاقة ارتباطية طردية بين جوانب مقياس وعي الفتيات بأهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية وأبعاد مقياس أسلوب الحياة عند مستوى دلالة (0.01)، فكلما زاد وعي الفتيات بأهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية بجوانبه الثلاثة الجانب الصحي والجانب النفسي والجانب الاجتماعي كلما زاد تحسين أسلوب الحياة بأبعاده "أسلوب الحياة الفيزيقية، أسلوب الحياة الاقتصادية "المادية، أسلوب الحياة الاجتماعية، بينما توجد علاقة ارتباطية عكسية بين جوانب مقياس وعي الفتيات بأهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية وتحسين أسلوب الحياة الانفعالية، فكلما زاد الاهتمام بالجانب الصحي والجانب النفسي والجانب الاجتماعي كلما قل أسلوب الحياة الانفعالية. وقد أظهرت دراسة الأمين (2008، ص 544) التأثير الإيجابي لممارسة التربية البدنية على خفض السلوك العدواني لدى طلاب المرحلة الثانوية.

11-وجود علاقة ارتباطية طردية بين جوانب مقياس وعي الفتيات بأهمية ممارسة التربية البدنية وأبعاد مقياس أسلوب الحياة وبعض متغيرات الدراسة (المستوى الدراسي - مدرسة "حكومية - أهلية") عند مستوى دلالة (0.01)، فكلما أرتفع المستوى الدراسي كلما زاد الوعي بأهمية ممارسة التربية البدنية بجوانبه "الجانب الصحي، الجانب النفسي، الجانب الاجتماعي" وزاد تحسين أسلوب الحياة بأبعاده "أسلوب الحياة الفيزيقية، أسلوب الحياة الاقتصادية "المادية"، أسلوب الحياة الاجتماعية"، في حين توجد علاقة ارتباطية عكسية بين المستوى الدراسي وأسلوب الحياة الانفعالية عند مستوى دلالة (0.01)، بينما لا توجد علاقة ارتباط بين المدرسة (حكومية - أهلية) وجوانب مقياس وعي الفتيات بأهمية ممارسة التربية البدنية وأبعاد مقياس أسلوب الحياة.

12-بينما بيّنت نتائج البحث ان هناك اختلاف في الأوزان النسبية لجوانب مقياس وعي الفتيات بأهمية ممارسة التربية البدنية تبعاً لاختلاف أنواعها لدى طالبات الثانوية عينة البحث وتترتب هذه الجوانب على النحو التالي: الجانب الصحي جاء بالمرتبة الأولى وذلك بنسبة (36.3%)، يليه في المرتبة الثانية الجانب الاجتماعي بنسبة (33.2%)، ويأتي في المرتبة الثالثة الجانب النفسي بنسبة (30.5%). يرجع سبب اهتمام الطالبات بالجانب الصحي أكثر من الجانبين الآخرين لأنه مظاهر من مظاهر مرحلة المراهقة (الاهتمام بالظاهر الجسمي للفتيات)

فهي مقبلة على حياة الرشد والزواج، وتنتفق الدراسة الحالية مع نتائج دراسة بوصالح (2003، ص114) التي اسفرت عن ترتيب أهمية محاور أسباب ممارسة النشاط البدني لدى طلابات جامعة الملك فيصل بالسعودية جاء بالمرتبة الأولى المجال البدني يليه المجال الترويحي والمجال الاجتماعي وأخيراً المجال النفسي، فحين تشير دراسة الخاروف ومجي (2004، ص91) ان أسباب التي تدعى المرأة لممارسة الأنشطة البدنية كانت حسب الأهمية كالتالي: اكتساب اللياقة البدنية يليها اكتساب النواحي النفسية ويليها اكتساب النواحي العقلية وأخيراً اكتساب النواحي الاجتماعية، واظهرت نتائج دراسة العثوم (2010، ص 532) بان دوافع ممارسة النشاط الرياضي لطلبة الجامعة وأثره على الناحية الصحية احتلت المرتبة الأولى يليها الناحية النفسية وأخيراً الناحية الاجتماعية.

بينما بينت دراسة الشهري وأخرون (2013، ص262) عدم إدراك طلاب المرحلة الثانوية عينة البحث لأهمية الرياضة وممارسة الأنشطة الرياضية لصحة الإنسان عامة، بينما يزداد إدراكهم بأهمية الرياضة في علاج التوتر والانفعال. كما أسفرت نتائج الأحمدي (2011، ص108) بعدم وجود قناعة من الطالب بجامعة طيبة بالمدينة المنورة عن الترابط الاجتماعي مع زملائه مكتسبة من ممارسة أنشطة التربية البدنية، وكذلك تدنيوعي الطلاب بالمفاهيم الأساسية الصحية للمحافظة على الصحة الشخصية.

13-أظهرت نتائج البحث الحالي ان هناك اختلاف في الأوزان النسبية لأبعاد أسلوب الحياة تبعاً لاختلاف أنواعها لدى طلابات الثانوية عينة البحث وتترتب هذه الأبعاد على النحو التالي: تحسين أسلوب الحياة الاجتماعية جاء بالمرتبة الأولى وذلك بنسبة (27.1%)، يليه في المرتبة الثانية تحسين أسلوب الحياة الاقتصادية "المادية" بنسبة (25.7%)، ويأتي في المرتبة الثالثة تحسين أسلوب الحياة الفизيقية بنسبة (23.9%)، ويأتي في المرتبة الرابعة تحسين أسلوب الحياة الانفعالية بنسبة (23.3%).

التوصيات

استناداً إلى نتائج البحث الحالي تعرض الباحثة التوصيات بما يلي:

1-نشر الوعي والتنقيف بأهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية مع ابراز دورها في تنمية الفرد والمجتمع، فممارسة النشاط الرياضي عنصر هام من عناصر التربية المتكاملة.

2-تحث المختصين بوضع برامج نطويرية مناسبة مع التحول الوطني للملكة العربية السعودية لأنشطة التربية البدنية والرياضية تستهدف كلا الجنسين الفتيات والذكور.

3-ضرورة اهتمام المختصين بوضع آليات تطبيقية لتكوين الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية للمحافظة على أسلوب حياة أفضل.

4-الحرص من المسؤولين بضرورة الاهتمام بتوفير المرافق والتجهيزات الملائمة لممارسة التربية البدنية والرياضية للفتيات في المدارس بمختلف مراحلها والجامعات.

5-اجراء المزيد من الدراسات حول أهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية، وكذلك دراسات حول أسلوب الحياة للتعرف أهمية تغيير انماط الحياة اليومية للأفضل وتبني مفهوم أسلوب الحياة النشط.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

- 1-أبو صوي، ساجدة (2017) مفهوم التربية البدنية والرياضية. موقع موضوع. 2 مارس 2017م.
<http://mawdoo3.com>.
- 2-أبو غنيم، محمد شاكر (2012) التربية البدنية والرياضية بالإسلام وأثرها في الثقافة المحلية للمجتمعات الإسلامية. مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الإنسانية - جامعة الكوفة. العراق. مجلد (6). العدد (11). ص49-53. كانون الأول 2012م.
- 3-أحمد، أشرف عبدالمنعم (2016) فاعلية الأنشطة البدنية على مستوى التوافق النفسي لطلاب طرق. المجلة الليبية - كلية التربية بالمرج - جامعة بنغازي. ليبيا. العدد (11). ص1-16. نوفمبر 2016م.
- 4-الأحمدي، وليد بن سعيد (2011) دور التربية البدنية وأنشطتها في تنمية الجوانب الصحية والاجتماعية لدى طلاب جامعة طيبة في المدينة المنورة. رسالة ماجستير. جامعة طيبة. كلية التربية - المدينة المنورة. السعودية.
- 5-إسماعيل، مسعد محمود (2016) اللياقة البدنية والعافية للجميع. المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية. مصر. العدد (26). ص1-14. مارس 2016م.
- 6-أشرف، جودة عبده (2008) فاعلية رياضة المشي في مواجهة الضغوط النفسية وتحسين أسلوب الحياة لكبار السن. رسالة دكتوراه. جامعة الزقازيق. كلية التربية الرياضية للبنين. مصر.
- 7-الأمين، واضح أحمد (2008) تأثير ممارسة التربية البدنية على خفض السلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية لمنطقة تيسمسيلت (الجمهورية الجزائرية). المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية - جامعة حلوان. مصر. العدد (54). ص529-548. أبريل 2008م.
- 8-بلبكاي، جمال وبوعيشه، فتحية (2012) أثر ممارسة النشاط الرياضي المدرسي على تقيير الذات. مجلة كلية التربية - جامعة الازهر. مصر. العدد (151). الجزء (1). ص655 - 675. ديسمبر 2012م.
- 9-بني هاني، عبدالحميد عبد (2004) مفهوم التربية البدنية من وجهة نظر رجال الامن في الأردن. رسالة ماجستير. جامعة اليرموك - إربد. الأردن.
- 10-بو صالح، كاظم محمد (2003) اتجاهات المرأة نحو أهمية ممارسة النشاط البدني لطالبات جامعة الملك فيصل في المملكة العربية السعودية. مجلة العلوم التربوية والنفسية. البحرين. مجلد (4). العدد (1). ص104-122. مارس 2003م.
- 11-جاد، روبرت الين (2013). قائمة أسلوب الحياة. ترجمة بشرى إسماعيل أحمد. مكتبة الأنجلو المصرية. مصر.
- 12-الحربي، مشعان بن زين (2016) مستوى النشاط البدني و زمن التعلم الأكاديمي أثناء استخدام أسلوب التدريس الأمري والتربيري في دروس التربية البدنية. المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان. مصر. العدد (77). الجزء (2). ص424-441. مايو 2016م.
- 13-حناط، عبدالقادر (2016) صحة البدن وجمال الجسد بين سلم ترتيبها في مناهج النشاط البدني الرياضي وواقع تجسيدها عند تلاميذ المرحلة الثانوية. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة. مصر. مجلد (5). العدد (77). ص309 - 326. مايو 2016.
- 14-الحاروف، أمل محمد ومجي، ماجد فايز (2004) دوافع ممارسة الأنشطة البدنية لدى المشاركات في مراكز اللياقة البدنية في عمان. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية. مصر. العدد (42). ص77-94. أكتوبر 2004م.

- 15-رضوان، شعبان جاب الله وأحمد، لمياء بكري (2016) دور أسلوب الحياة في التنبؤ ببعض مؤشرات الصحة النفسية لدى عينة من أمهات الأطفال ذوي اضطراب قصور الانتباه / فرط الحركة. مجلة دراسات عربية في علم النفس. مصر. مجلد (15). العدد (2). ص 253-326. أبريل 2016م.
- 16-سعد، عبدالجبار عبدالله (2005) التربية البدنية والرياضية المدرسية الواقع والطموح. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان. مصر. العدد (45). ص 293 - 315. ديسمبر 2005م.
- 17-السعيد، نادية محمد (2004) ممارسة المرأة للرياضة من منظور إسلامي. مجلة التربية. قطر. مجلد (33). العدد (150). ص 240-251. سبتمبر 2004م.
- 18-الغامدي، على بن سعد (2016) منظومة برنامج مقترن للتربية البدنية والرياضية لتحقيق الوطنية والمواطنة في المملكة العربية السعودية. مجلة أسيوط وفنون التربية الرياضية. مصر. العدد (43). الجزء (1). ص 320-422. نوفمبر 2016م.
- 19-الشهري، فهد عيد والمطيري، مرجاح بتال وقطوان، نواف حجي (2013) الممارسة الرياضية وعلاقتها بالسمنة وبعض المتغيرات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية بدولة الكويت. مجلة بحوث التربية الرياضية. كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق. مصر. مجلد (47). العدد (19). ص 251-267. إبريل 2013م.
- 20-صلاح، رزان (2016) تعريف التربية البدنية والرياضية. موقع موضوع. 19 يناير 2016م.
<http://mawdoo3.com>.
- 21-عبدالشافي، محمد (2011) الرياضة النسائية ضرورة حياتية أم وجاهة اجتماعية؟. مجلة الوعي الإسلامي - وزارة الأوقاف والشئون الإسلامية. الكويت. مجلد (48). العدد (0556). ص 79 - 78. أكتوبر / نوفمبر 2011م.
- 22-العناتي، علا (2016) التربية البدنية والرياضية. موقع موضوع. 28 يناير 2016.
<http://mawdoo3.com>.
- 23-العنزي، غاري (2009) الفرق بين التربية الرياضية والتربية البدنية. مكتبة التربية البدنية الرياضية. 8 يونيو 2009.
<http://www.bdnia.com>.
- 24-المجروح، فادية سمعان (2015) أسلوب الحياة لدى الراشدين العاملين في مؤسسات العامة والخاصة وعلاقته ببعض المتغيرات. رسالة ماجستير. جامعة عمان العربية - عمان. الأردن.
- 25-مرزوق، هيفاء على (2012) الفروق بين الموهوبات وغير الموهوبات في أسلوب الحياة لدى طالبات المرحلة الثانوية بمملكة البحرين. رسالة ماجستير. جامعة الخليج العربي. كلية الدراسات العليا - المنامة. البحرين.
- ثانياً: المراجع الأجنبية**
- 26- Berg, T. I. J. van den. Alavinia, S. M. Bredt, F. J. Lindeboom, D. Elders, L. A. M and Burdorf, A (2008) The influence of psychosocial factors at work and life style on health and work ability among professional workers. International Archives of Occupational Environmental Health. 2008 Aug. 81(8). p1029–1036. 2008 Jan 3. doi:10.1007/s00420-007-0296-7.
- 27-Følling, Ingrid S. Solbjør, Marit and Helvik, Anne-S (2015) Previous experiences and emotional baggage as barriers to lifestyle change - a qualitative study of Norwegian Healthy Life Centre participants. Bmc Family Practice. 2015 Jun 23. p 16: 73. doi: 10.1186/s12875-015-0292-

- 28-Frates, Elizabeth Pegg. C Xiao, Ryan. Sannidhi, Deepa. McBride, Yasamina. McCargo, Tracie and Stern, Theodore A (2017) A Web-Based Lifestyle Medicine Curriculum: Facilitating Education About Lifestyle Medicine, Behavioral Change, and Health Care Outcomes. *Jmir Medical Education.* 2017 Jul-Dec. 3(2): e14. doi:10.2196/mededu.7587.
- 29- Hueston, C M. Cryan, J F and Nolan, Y M (2017) Stress and adolescent hippocampal neurogenesis: diet and exercise as cognitive modulators. *Translational Psychiatry.* 2017 Apr 4. 7(4): e1081. P48. doi: 10.1038/tp.2017.
- 30-Koukouvou, G. Koudi, E. Iacovides, A. Konstantinidou, E. Kaprinis, G. and Deligiannis, A (2004) Quality of life, psychological and physiological changes following exercise training in patients with chronic heart failure. 2004 Jan. 36(1). p36-41.
- 31-Lodder, G. M. A. Goossens, L. Scholte, R. H. J. Engels, R. C. M. E and Verhagen, M (2016) Adolescent Loneliness and Social Skills: Agreement and Discrepancies Between Self-, Meta-, and Peer-Evaluations. *Journal of Youth and Adolescence.* 2016 Apr 12. 45(12): p 2406–2416. doi: [10.1007/s10964-016-0461-y](https://doi.org/10.1007/s10964-016-0461-y)
- 32-Todd, Alwyn S. Street, Steven J. Ziviani, Jenny. Byrne, Nuala M and Hills, Andrew P (2015) Overweight and Obese Adolescent Girls: The Importance of Promoting Sensible Eating and Activity Behaviors from the Start of the Adolescent Period. *International Journal of Environmental Research and Public Health.* 2015 Feb 17.12(2). p 2306–2329. doi: [10.3390/ijerph120202306](https://doi.org/10.3390/ijerph120202306).
- 33-Tomporowski, Phillip D. Davis, Catherine L. Miller, Patricia H and Naglieri, Jack A (2008) Exercise and Children's Intelligence, Cognition, and Academic Achievement. *Academic Achievement, Educational Psychology Review.* 2008 Jun 1. 20(2). p111–131. doi: [10.1007/s10648-007-9057-0](https://doi.org/10.1007/s10648-007-9057-0)
- 34-Walsh, Roger (2011) Lifestyle and Mental Health. *American Psychologist.* 2011 January 1766 (7). P579-592. doi: 10.1037/a0021769