

دراسة انتشار الوزن الزائد والبدانة ومقارنة الاتجاهات نحو النشاط البدني لدى طلاب جامعة دمشق - فرع درعا البدنيين والأصحاء

د. محمود عبدالله العثمان*

الملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة نسبة انتشار البدانة لدى طلاب الجامعة، وكذلك إلى مقارنة اتجاهاتهم نحو النشاط البدني وذلك حسب متغيري الجنس والتخصص. استخدم الباحث مقياس كينون للاتجاهات نحو النشاط البدني وتصنيفات منظمة الصحة العالمية للوزن وتقدير البدانة. تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي وتكونت عينة البحث من (1007) من طلبة جامعة دمشق-فرع درعا، بينهم 494 طالبا و 513 طالبة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية لتمثيل أكبر شريحة ممكنة من مختلف السنوات الدراسية. خرجت النتائج إلى أن نسبة الوزن الزائد والبدانة كانت مرتفعة لدى الذكور والإناث، حيث تبين أن نسبة البدنيين من الذكور كانت 30.36%، ومن الإناث 36.26%، ولكلا الجنسين 33.37%. كما بينت النتائج أن اتجاهات الطلاب نحو النشاط البدني كانت إيجابية على جميع أبعاد المقياس وعلى المقياس ككل، مع وجود فروق ذات دلالة بين الكليات الإنسانية والكليات العلمية (التخصص العام) على بعض محاور المقياس، إضافة لذلك تشير النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية على بعض أبعاد المقياس بين الذكور والإناث وبين أصحاب الوزن الزائد والأصحاء.

الكلمات مفتاحية: طلاب جامعة، وزن زائد، بدانة، اتجاهات نحو النشاط البدني

* مدرس في كلية التربية الثالثة، جامعة دمشق - فرع درعا.

A study of prevalence of overweight and obesity, and a comparison of college students' attitudes toward physical activity in Damascus University- Branch of Daraa

Dr. Mahmoud Abdullah Othman*

Abstract

The current study aimed to distinguish the percentage of prevalence of overweight and obesity in college students and to compare their attitudes toward physical activity according to gender and specialty. Kenyon scale for attitudes toward physical activity was used and the WHO classification was applied for the estimation overweight and obesity. The Descriptive-analytical method was applied. The sample consisted of 1007 students (494 males and 513 females). Results indicated that the percentage of overweight and obesity was high in both males and females, where males had 30.36% and females 36.26% and for both sexes 33.37%. In addition, the attitudes of college students toward physical activity were positive in all items of the scale and in the whole scale, this with significant differences in some items of the attitudes between colleges of humanity and natural sciences (general specialty). Additionally, there were significant differences between males and females, and between overweight and obese students and their healthy counterparts.

Keywords: college students, overweight, obesity, attitudes toward physical activity.

* Instructor at the Third Faculty of Education - Damascus University-Branch of Draa - Syria.

المقدمة:

أولت الجامعات ومعاهد التعليم العالي منذ البدايات الأولية لإنشائها مكانة كبيرة للفعاليات وللأنشطة الطلابية المختلفة كونها من الأساسيات التي من خلالها يتم بناء المواطن المنتج والمشارك ببناء مجتمعه من مختلف النواحي، وذلك بالتوازي مع المهمة الأولى لها والمتمثلة ببناء الجوانب المعرفية-العلمية والمهنية-التطبيقية. من هذا المنطلق، أولت المؤسسات التعليمية في أغلبية دول العالم ومن بينها دول الوطن العربي أهمية حيوية للأنشطة الطلابية وفي مقدمتها النشاط البدني، وذلك لإسهامه الفعال في بناء الفرد من الناحية البدنية والاجتماعية والنفسية ليكون إنساناً متكاملًا قادرًا على القيام بأعبائه وتحمل مسؤولياته اتجاه نفسه ومجتمعه، لذلك تسعى المؤسسات التعليمية بجانب بناء القاعات الدراسية والمختبرات إلى تأمين المنشآت والمستلزمات اللازمة لممارسة الأنشطة البدنية المختلفة، وذلك حرصاً منها على خلق الفرص الممكنة لإنشاء جيل منتج بشكل إيجابي، يتمتع بصحة بدنية ونفسية عالية، وخالي من الأمراض غير السارية والسارية على حدٍ سواء، ويستطيع مقاومتها والحد من العوامل المسببة لها (Gwen et al., 2017, 16). تؤكد الدراسات والأبحاث منذ بدايات القرن المنصرم، أن النشاط البدني بأوجهه المختلفة، هو الطريق الأكيد والأكثر سهولة من أجل تحقيق الحالة الصحية المتكاملة، وأن دراسة الاتجاهات النفسية للأفراد يمكن أن تساعد في زيادة مستوى ممارسة النشاط البدني، وإن أخذ مفهوم ممارسة النشاط البدني كنمط حياة بعين الاعتبار، وانتهاجه بشكل منتظم في المراحل المبكرة من العمر، ستؤدي إلى نتائج إيجابية في تكوين اتجاهات وسلوكيات صحية في المراحل العمرية المتقدمة، وبخاصة فيما يتعلق بالدور الحيوي للنشاط البدني في الوقاية وعلاج البدانة التي أصبحت في تصاعد مستمر في مختلف بقاع الأرض (Thompson, 2011, 186-192). إن اتجاهات الأفراد نحو النشاط البدني تختلف حسب المستوى الثقافي، وتبعاً لمدى خبراتهم المعرفية بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية في الجوانب التربوية، الصحية، النفسية والاجتماعية، ويتطلب هذا الأمر في البداية المعرفة الدقيقة للاتجاهات النفسية السائدة وقياس درجتها

كي يمكن رسم الخطط ووضع الاستراتيجيات والمناهج المناسبة، ثم تحديد الطرائق المثلّية التي تؤدي إلى تغيير الاتجاهات أو تعديلها بما يتوافق مع الأهداف الموضوعية. من هذا المنطلق، أكد الباحثون في مجال الاتجاهات النفسية أن الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط البدني تؤدي دوراً أساسياً ومهماً في رفع سوية التنفيذ التطبيقي ومستوى الأداء، حيث تمثل الاتجاهات تلك القوة والنفوذ المسؤولة عن انتقال الفرد من الخمول إلى الحركة، وتستنير لممارسة النشاط بما يتلاءم مع مستوى الاتجاه ونوعية الأداء، وتحثه بعد ذلك إلى الاستمرار في تلك الممارسة بصورة منتظمة، وبأسلوب مقبول اجتماعياً، الأمر الذي سيؤثر بشكل إيجابي في تكامل شخصيته ونموها بصورة متزنة ومن مختلف الجوانب، وبخاصة الجانب الصحي.

أولاً: مشكلة البحث:

تتجلى مشكلة الدراسة الحالية في معرفة اتجاهات طلاب الجامعة نحو ممارسة النشاط البدني، وتوضيح العلاقة بين الاتجاهات وتشكل الوزن الزائد والبدانة لدى طبقة الشباب في الجمهورية العربية السورية متمثلة بطلاب جامعة دمشق- فرع درعا. مع الأخذ بالعلم أن عدم الممارسة والاتجاهات السلبية نحو النشاط البدني لدى بعض المجتمعات، تُعدّ من الأسباب الرئيسة لتشكّل البدانة ولتطور الحالات المرضية لدى معظم الطبقات الاجتماعية، ولكلا الجنسين في مختلف المراحل العمرية (WHO, 2004, 6-13).

ثانياً: أسئلة البحث:

تسعى الدراسة الحالية لإجابة عن التساؤلات الآتية:

- 1) ما اتجاهات طلاب جامعة دمشق- فرع درعا نحو ممارسة الأنشطة البدنية حسب محاور مقياس كينون؟
- 2) هل توجد فروق ذات دلالة بين الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني تبعاً لمتغير الجنس؟

(3) هل توجد فروق ذات دلالة بين الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني تبعاً لمتغير التخصص العام؟

(4) ما عدد الطلاب أصحاب الوزن الزائد والبدانة، وما نسبتهم المئوية (مؤشر كتلة الجسم يساوي أو أكبر من 25 كغ/م²) تبعاً لمتغيري الجنس والتخصص؟

(5) هل توجد فروق ذات دلالة في نسبة انتشار الوزن الزائد والبدانة لدى الطلاب تبعاً لمتغيرات الجنس والتخصص؟

(6) ما العلاقة بين اتجاهات الطلاب نحو ممارسة النشاط البدني وتشكل الوزن الزائد والبدانة تبعاً لمتغيري الجنس؟

ثالثاً: أهداف البحث:

تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف الآتية:

- معرفة اتجاهات طلاب الجامعة نحو ممارسة النشاط البدني ومدى تأثير هذه الاتجاهات في تشكل الوزن الزائد والبدانة تبعاً لمتغيرات الدراسة، وذلك للمشاكل الصحية الكثيرة التي من الممكن الوزن الزائد والبدانة أن تسببها وللدور الفعال للنشاط البدني من الحد منها، سواءً في سلسلة العمليات الوقائية أم في مراحل العلاج المتعاقبة.

- معرفة نسبة الوزن الزائد والبدانة لدى الطلاب الجامعيين من الجنسين، ومقارنتها، وإيضاح السبل المثلى لتفاديها أو الوقاية منها، والوقوف على الأسباب المؤدية للوزن الزائد والبدانة وللاتجاهات السلبية نحو ممارسة النشاط البدني إن وجدت.

رابعاً: أهمية البحث:

يمكن إيضاح أهمية دراسة الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني وعلاقتها بتشكيل الوزن الزائد والبدانة في النقاط الآتية:

- إن الدراسة العرضانية لاتجاهات طلاب الجامعة من مختلف التخصصات نحو ممارسة النشاط البدني يمكن أن يساعد في معرفة مستوى ممارسة النشاط البدني لدى فئة عمرية حيوية متمثلة بفئة الشباب من طلاب الجامعة.

• على الرغم من الدراسات الأجنبية والعربية المتتالية المرتبطة بمفاهيم النشاط البدني واتجاهات مختلف الفئات والطبقات الاجتماعية نحو ممارسة النشاط البدني، فإنه لا توجد دراسات تتعلق باتجاهات طلاب الجامعة نحو ممارسة النشاط البدني في بيئة الجامعات السورية على حد علم الباحث.

• من خلال معرفة الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني وتقييم الوزن الزائد والبدانة، يمكن الاستدلال على سلوك الفرد وعلى حالته البدنية-النفسية، إضافة لذلك لها أبعاد وقائية وعلاجية وتقييمية في وصف الحالة الصحية بشكل عام، وبخاصة في غياب التوعية الصحية والمفاهيم الخاطئة التي تكونت حول العلاقة الترابطية القوية بين النشاط البدني والبدانة (Dishman 2006, 90-111).

خامساً: حدود البحث:

- الحدود المكانية: يقتصر البحث على كليات فرع درعا (كلية التربية، كلية الآداب، كلية العلوم، كلية الحقوق، كلية الاقتصاد) في الجمهورية العربية السورية، محافظة درعا.
- الحدود الزمانية: أُجري البحث وجمع البيانات في الفصل الأول من العام الدراسي 2018-2019 خلال الفترة ما بين 2018-10-13 حتى 2018-11-21.
- الحدود البشرية: يتحدد البحث بطلبة كليات فرع درعا في جامعة دمشق.

سادساً: منهج البحث وإجراءاته:

- منهجية البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، حيث طبق القوانين الإحصائية الوصفية والاستدلالية في تحليل النتائج وذلك لملاءمتها لظروف الدراسة وأهدافها .

- مجتمع وعينة البحث:

اقتصرت الدراسة على كليات جامعة دمشق-فرع درعا باستثناء كلية الطب البيطري لعدم مواءمة الظروف المناسبة لقيام الطلبة بإجراء الاختبارات المطلوبة اللازمة لتحقيق أهداف الدراسة. بلغ عدد أفراد عينة الدراسة (1007) طالباً وطالبة من كليات فرع درعا، تم

اختبارهم بالطريقة العشوائية الطبقية لتمثيل أكبر شريحة ممكنة تمثل مجتمع الدراسة من مختلف السنوات الدراسية، بينهم (494) طالباً و (513) طالبة من عمر 17-29 سنة، ويعرض الجدول (1) عدد أفراد العينة، وتوزيعها، وخصائصها.

الجدول (1): توزيع عينة الدراسة حسب الكلية والجنس

الكلية	الجنس	العدد	النسبة المئوية (%)	المجموع	النسبة المئوية من الكل (%)
التربية	ذكور	109	45.23	241	23.93
	إناث	132	54.77		
الآداب	ذكور	101	44.49	227	22.54
	إناث	126	55.51		
العلوم	ذكور	102	53.12	192	19.07
	إناث	90	46.88		
الحقوق	ذكور	129	54.66	236	23.44
	إناث	107	45.34		
الاقتصاد	ذكور	53	47.75	111	11.02
	إناث	58	52.25		
المجموع	ذكور	494	49.06	1007	100
	إناث	513	50.94		

سابعاً: مصطلحات البحث:

- **الاتجاه:** حالة من الاستعداد العقلي والعصبي التي تكونت من خلال التجارب والخبرات السابقة التي مر بها الإنسان، والتي تعمل على توجيه الاستجابة نحو المواضيع والمواقف التي يتفاعل معها (محمود، 2000، 41). **إجرائياً:** هو الدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال إجاباته عن أسئلة محاور مقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني، والتي تعكس اتجاهاته وميوله سواءً كانت سلبية أم إيجابية.
- **طلاب الجامعة:** تلك الفئة من الشباب بدءاً من سن 18 سنة والتي ترتاد إحدى الكليات في الجامعة ومسجلة في السنة الدراسية التي تم البحث خلالها.
- **النشاط البدني:** الحركة الناتجة عن تقلص (أو انقباض) العضلات الهيكلية التي تتطلب مستوى استهلاك للطاقة أعلى من مستوى طاقة الاستقلاب الأساسية، أي أعلى من مستوى الطاقة المستهلكة عند الراحة المطلقة (منظمة الصحة العالمية، 2010، 23-25).

- **الوزن الزائد والبدانة:** زيادة في وزن الجسم عن الحد الطبيعي بسبب تراكم الدهون والأنسجة الدهنية، والتي من الممكن أن تجعله عرضة للأمراض، أو تحد من كفاءته الوظيفية ومستوى أدائه (منظمة الصحة العالمية، 2004، 2).
- **مؤشر كتلة الجسم:** هو وزن الجسم بالكيلوغرام مقسم على مربع طولته بالمتري (كغ/م²)، أي أنه مؤشر قياس الوزن إلى الطول، ويستخدم لتصنيف زيادة الوزن والسمنة (منظمة الصحة العالمية، 2004، 2).

ثامناً: الإطار النظري:

في العقود المنصرمة الأخيرة، تزايد اهتمام الباحثين من علماء النفس وعلماء التربية البدنية والمختصين بعلوم النشاط البدني بدراسة الاتجاهات، سواء الفردية أو على مستوى المجتمع السكاني، ويرجع هذا الاهتمام إلى نتائج الدراسات المتتالية التي أظهرت الدور الفعال لاتجاه الفرد نحو الفعل العملي والتطبيقي للنشاط الذي تشكل الاتجاه نحوه. ويمكن تعريف الاتجاه أنه الطريقة التي يستجيب بها الأفراد نحو الأشياء والأوضاع المختلفة التي تقابلهم في حياتهم اليومية، وأيضاً هو حالة من الاستعداد أو التهيؤ النفسي الذي يجعل الفرد يستجيب نحو موقف أو شيء ما بطريقة معينة تتراوح بين القبول المطلق إلى الرفض المطلق (Gnanendran et al., 2011, 426-431). وعموماً يوجد للاتجاه ثلاثة مكونات، المكون المعرفي (العقلي) الذي يعكس المعتقدات والقناعات حول بعض الأحكام المتعلقة بالمشير، وهي معتقدات يتبناها الفرد بشكل إجمالي. والمكون الوجداني (العاطفي) الذي يمثل الاستجابات الانفعالية أو العاطفية تجاه مشير معين، وهذه الاستجابات قد تكون إيجابية أو سلبية أو محايدة. والمكون السلوكي (النزوعي) الذي يشير إلى الأساليب أو النزعات الفردية السلوكية إزاء المشير. من جهة أخرى، يعبر مفهوم الاتجاهات نحو النشاط البدني عن مجموع استجابات الفرد نحو المعارف والخبرات المتعلقة به، وذلك من حيث تأييد الفرد لهذه المعارف والخبرات أو مخالفتها. وهذا ما أكدته دراسات عديدة حيث أظهرت أن اتجاهات الفرد لها تأثير فعال في توجيه

سلوكه، الأمر الذي من شأنه أن يجعل الفرد يمارس النشاط البدني برغبة وميول إيجابيين (Clement *et al.*, 2009, 1-11).

إضافة لذلك، تتفق معظم الدراسات والأبحاث المرتبطة بالأنشطة البدنية أن أغلب فئات المجتمع في المراحل العمرية المختلفة ومن الجنسين، لا يمارسون النشاط البدني لتحقيق الصحة والعافية تبعاً لتوصيات منظمة الصحة العالمية، وبخاصة في ضوء الانخفاض المقلق لحركة الإنسان نتيجة لاستخداماتهم للتقنيات المتطورة التي تقدمها الاختراعات والتكنولوجية الحديثة (Burke *et al.* 2014, 1-12)، بدءاً من وسائل النقل والأدوات المنزلية والأغراض الجاهزة التي تحد من حركتهم وتعتمد على وضعيات الثبات وعدم الحركة، والتي تكفل لهم الراحة في الحياة اليومية سواء في مجالات العمل أو المنزل أو الدراسة (العرجان والبكري، 2015، 1-15). وتُعدّ فئة الشباب من أهم الفئات المجتمعية، وتُعدّ المرحلة الجامعية التي تشتمل على هذه الفئة من المراحل الحاسمة في حياة الإنسان، كونها مرحلة استهلاكية للنضج الفكري والنزعة نحو تحقيق الذات وبداية الانتقال إلى المرحلة الإنتاجية في الحياة العملية، وهنا تتمثل مكانة المرحلة وخطورتها، فممارسة الأنشطة البدنية بمختلف أوجهها للطلبة في البيئة الجامعية مسألة ذات أهمية حياتية وذات أبعاد ممتدة إلى باقي مراحل العمر، وذلك للتأثيرات الجسمية والنفسية والدور الحيوي لها في تطوير اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وتحسينها، وخفض معدلات انتشار البدانة، وما قد يقترن بها من مضاعفات صحية مستقبلية، إضافة إلى تعزيز العديد من السمات النفسية ذات الصلة بالعملية التربوية-التعليمية، ومنها تحسين مفهوم الذات، والتأثير الإيجابي على نمط الشخصية العام (العون ورفاقه، 2016، 329)، وزيادة التوجه نحو الذات في عزو أسباب النجاح والفشل، وزيادة عمليات التفاعل الاجتماعي داخل البيئة الجامعية. وأشارت نتائج العديد من الدراسات إلى أن للنشاط البدني وظيفة هامة في خفض معدلات الشعور بالقلق والتوتر والإحباط، كما بينت دراسات أخرى وجود تأثير سلبي للبدانة والخمول البدني من منطلق ارتباطهما الأكيد مع ارتفاع عوامل الخطورة للإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة

(Adesa et al. 2014, 1-4). وهذا ما أكدته عدة دراسات، منها دراسة ليب مان ورفاقه عام (2003) عندما قاموا باختبار العلاقة بين مؤشر كتلة الجسم ومتغيرات نمط الحياة المتعلقة بالنشاط البدني والتغذية الصحية من خلال دراسة مقطعية على (8487) شخصاً، وقد بلغت نسبة الذين لديهم مؤشر كتلة الجسم أكبر من (25 كغ/م^2) قد تجاوزت (65%)، وبينت الدراسة وجود ارتباط سلبي بين مؤشر كتلة الجسم المرتفع (وزن زائد وبدانة) وممارسة الأنشطة البدنية (فاضل والعمادي، 2005، ص32). إن علاقة البدانة بالخمول البدني وبالاتجاهات السلبية نحو النشاط البدني ترتبط بنسبة الشحوم في الجسم ودرجة الوزن الزائد والبدانة لدى الفرد، حيث تبين في دراسات عديدة أن البدانة والوزن الزائد وزيادة شحوم الجسم بنسب متفاوتة قد تؤدي إلى تقليص مدة النشاط البدني اليومي (الهزاع، 2003، 22)، وقد يتزايد هذا النقص ليصل إلى حد الامتناع الكامل عن الممارسة، وذلك للآثار النفسية السلبية للبدانة التي قد تؤثر في مستوى المشاركة ونوعيتها، وبخاصة عند الأطفال والمراهقين (الركبان، 2005، 113-131). أيضاً تُرجع الكثير من الدراسات عزوف الأفراد أصحاب الوزن الزائد عن المشاركة في الأنشطة البدنية الجماعية إلى الخجل، وإلى الآلام التي قد يسببها الوزن الزائد عند ممارستها، مما يجعلنا نستنتج أن قلة أو عدم ممارسة البدنيين للأنشطة البدنية الجماعية لا ينبعث بالضرورة من اتجاهاتهم السلبية نحو ممارسة النشاط البدني، وإنما قد يكون حصيلة من العوامل الاقتصادية والاجتماعية بجانب العوامل الفردية (Liebman et al., 2003, 692).

تاسعاً: الدراسات السابقة:

1- دراسة زايد ورفاقه (2004) بعنوان "اتجاهات طلبة جامعة السلطان قابوس نحو النشاط الرياضي وعلاقتها ببعض المتغيرات" وهدفت الدراسة إلى التعرف إلى اتجاهات طلبة جامعة السلطان قابوس في عمان نحو النشاط البدني، وتكونت العينة من (352) طالباً وطالبة. استخدم الباحثون مقياس كينون للاتجاهات نحو النشاط البدني، وخرجت الدراسة بوجود اتجاهات إيجابية لدى طلاب وطالبات جامعة السلطان قابوس نحو النشاط البدني، كما خلصت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين

الذكور والإناث في اتجاهاتهم نحو النشاط البدني وإلى وجود اتجاهات إيجابية عالية نحو أبعاد الصحة واللياقة، الخبرة الاجتماعية، الترويح وخفض التوتر، الخبرة الجمالية، ثم المنافسة والتفوق، في حين أن اتجاهاتهم نحو بعد التوتر والمخاطرة تميل نحو السلبية.

2- دراسة بهجت أبو طامع (2005) بعنوان "اتجاهات طلبة كلية فلسطين التقنية - خضوري نحو ممارسة النشاط الرياضي". هدفت الدراسة إلى تحري الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي لدى طلبة كلية فلسطين التقنية - خضوري، وإلى معرفة الفروقات في اتجاهات الطلبة تبعاً لمتغيرات الجنس، والبرنامج الأكاديمي، ونوع الاختصاص، والمستوى الدراسي، والممارسة الرياضية. أجريت الدراسة على عينة قوامها (135) طالباً وطالبة، واستخدم الباحث مقياس (كينون) لقياس الاتجاهات، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن اتجاهات الطلبة كانت إيجابية حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة (76 %)، ولم توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات الطلبة نحو النشاط الرياضي تعزى للمتغيرات المدروسة، بينما كانت الفروق دالة إحصائياً تبعاً لمتغير ممارسة النشاط البدني ولصالح الممارسين.

3- دراسة إياد مغايرة وبشير العلوان (2007) بعنوان "أثر تدريس مساق الرياضة للجميع في اتجاهات طلبة جامعة البلقاء التطبيقية، كلية الزرقاء الجامعية، نحو ممارسة النشاط الرياضي". هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر تدريس مساق الرياضة للجميع في اتجاهات طلبة جامعة البلقاء التطبيقية نحو ممارسة النشاط الرياضي، حيث تكونت عينة الدراسة من (176) طالباً وطالبة، منهم (57) طالباً و (119) طالبة، وقد استخدم الباحث مقياس كينون للاتجاهات، وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً في اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط الرياضي بين القياسين القبلي والبعدي، كما أشارت إلى وجود أثر إيجابي دال إحصائياً على الممارسة الفعلية لدى أفراد العينة الذكور والإناث.

4- دراسة هوارد ورفاقه (2011) بعنوان "اتجاهات طلاب الثانوية نحو التربية البدنية ونحو الأنشطة الرياضية المفضلة لديهم". هدفت الدراسة إلى تحري اتجاهات الطلاب في المرحلة المدرسية الثانوية نحو التربية البدنية، ونحو الأنشطة الرياضية المفضلة لديهم، واشترك في البحث (1317) طالباً وطالبة، بينهم (603) طلاباً و (714) طالبة من خمسة مدارس حكومية في المدينة. استخدم الباحث مقياس الاتجاهات نحو نشاط التربية البدنية (PEAAS). تبين من تحليل النتائج أن اتجاهات الطلاب على المقياس الكلي كانت إيجابية، وأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية فيما يتعلق بالاتجاهات تبعاً لمتغيرات الجنس، والانتماء العرقي، والوضع الاجتماعي الاقتصادي، وذلك في بعض عبارات الاستبانة. يُرجع الباحثون هذه الفروقات الدالة احصائياً إلى الاختلافات الجوهرية بين اتجاهات المشاركين إلى التباين الملحوظ في مستويات الإدراك والفوائد والقيم المرتبطة بالنشاط البدني وبرامج التربية البدنية.

5- دراسة هديل عبد الله (2012) بعنوان "اتجاهات طالبات جامعة الموصل نحو ممارسة الأنشطة الرياضية خلال وقت الفراغ". وهدف البحث إلى معرفة اتجاهات طالبات جامعة الموصل نحو ممارسة النشاط البدني في وقت الفراغ. وتقصي الفروق في الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني في وقت الفراغ لطالبات الجامعة الممارسات للنشاط البدني وغير الممارسات للنشاط البدني وعلى الفروق بين أبعاد المقياس: المعرفي والنفسي الانفعالي والصحة والسلوك في الاتجاه نحو ممارسة النشاط البدني خلال وقت الفراغ لدى طالبات جامعة الموصل. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وتم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية والمتمثلة ببعض طالبات جامعة الموصل والبالغ عددهن (252) طالبة. أفضت نتائج الدراسة إلى أن درجة الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني خلال وقت الفراغ كانت إيجابية للممارسات وغير الممارسات، وهناك فروق في الاتجاهات نحو استثمار وقت الفراغ في ممارسة النشاط البدني بين الطالبات الممارسات وغير الممارسات.

6- دراسة صلاح الدين ورفاقه (Salahuddin et al., 2012) بعنوان "دراسة بخصوص اتجاهات طلاب الجامعة نحو الأنشطة البدنية". هدفت الدراسة إلى معرفة اتجاهات طلاب الجامعة في مقاطعة خيبر في الباكستان نحو الأنشطة البدنية. احتوت العينة على (350) طالباً وطالبة، منهم (220) طالباً، و(130) طالبة، واستخدم الباحثون استبانة قياس الاتجاهات نحو النشاط البدني التي تحتوي على (32) عبارة مدرجة حسب مقياس ليكرت. خلصت الدراسة إلى أن اتجاهات الطلاب الجامعيين كانت إيجابية بدرجة عالية لبعد الخبرة الاجتماعية، وأنه يمكن تحسين الصحة واللياقة البدنية من خلال الأنشطة البدنية. إضافة لذلك، إن اتجاهات الطلاب الجامعيين إيجابية من ناحية محور البحث عن الخبرة والمخاطرة وبالنسبة إلى المقياس ككل، فقد تبين أن الاتجاهات إيجابية، ولا توجد فروقات بين الذكور والإناث.

7- دراسة حميد رضا (Hamidreza, 2014) بعنوان "اتجاهات الطلبة الذكور الجامعيين الإيرانيين نحو الرياضة والتمرين تبعاً للعمر والمستوى التعليمي والتخصص الأكاديمي". هدفت الدراسة إلى تقصي اتجاهات طلاب الجامعة الذكور الإيرانيين نحو الرياضة والتمرين تبعاً لبعض المتغيرات، وتكونت عينة البحث من (821) طالباً من سن 19-38 سنة، بينهم (436) طالباً في درجة الإجازة، و(246) طالباً في درجة الماجستير، و(168) طالباً في درجة الدكتوراة من مختلف الاختصاصات، واستخدم الباحث مقياس كينون للاتجاهات نحو النشاط البدني، وخرجت الدراسة بمجموعة من النتائج تشير إلى اتجاهات إيجابية نحو النشاط البدني والتمارين، كما أوصت بالحاجة الملحة إلى وضع استراتيجية لممارسة النشاط البدني ضمن البيئة الجامعية وفقاً لاتجاهات الطلاب مع مراعاة الفروقات الهامة بين الجنسين.

8- دراسة علي الجفري (2014) بعنوان "اتجاهات طلبة جامعة الملك عبد العزيز بالملكة العربية السعودية نحو ممارسة النشاط البدني". هدفت الدراسة إلى التعرف إلى اتجاهات طلبة جامعة الملك عبد العزيز نحو ممارسة النشاط، واستخدم الباحث المنهج

الوصفي بأسلوبه المسحي، واشتملت عينة الدراسة على (275) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة تم اختيارهم بالطريقة الطبقيّة العشوائية، واستخدم الباحث الاستبانة لجمع البيانات، وتضمنت أداة الدراسة أربعة مجالات: أثر النشاط البدني على الناحية الصحية، وأثر النشاط البدني على الناحية الاجتماعية، وأثر النشاط البدني على الناحية النفسية، وأثر النشاط البدني على الناحية العلمية. خرجت الدراسة بنتيجة تصب في أن اتجاهات طلبة جامعة الملك عبد العزيز نحو النشاط البدني كانت إيجابية، وجاء ترتيب اتجاهات الطلبة تبعاً لمجالات الدراسة على النحو الآتي: المجال الصحي في الترتيب الأول، المجال النفسي في الترتيب الثاني، المجال العلمي في الترتيب الثالث، والمجال الاجتماعي في الترتيب الرابع والأخير. وأشارت نتائج الدراسة أيضاً إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات الطلاب تبعاً إلى متغير مؤشر كتلة الجسم ومتغير المعدل التراكمي، بينما أظهرت وجود فروق في الاتجاهات على المجال الصحي تبعاً إلى متغير الجنس ولصالح الذكور.

9- دراسة اللبان (Labban, 2014) بعنوان "العلاقة بين النشاط البدني، الوزن الزائد والبدانة لدى الطلاب الجامعيين السوريين". هدفت الدراسة إلى تقدير نسبة الوزن الزائد والبدانة وإيجاد العلاقة بين النشاط البدني، الوزن الزائد والبدانة لدى الطلاب الجامعيين السوريين، وأيضاً لمعرفة الفروق في نسبة الوزن الزائد والبدانة ومستوى النشاط البدني تبعاً لمتغير الجنس. شارك بالبحث (320) جامعياً من طلاب جامعة القلمون الخاصة في مدينة دير عطية، منهم (165) طالباً و(155) طالبة، واستخدم الباحث الاستبانة العالمية المختصرة لقياس النشاط البدني (IPAQ) وطبق مؤشر كتلة الجسم لتصنيف الطلاب فيما يتعلق بالوزن الزائد والبدانة. توصل الباحث إلى نتائج مفادها أن معدل انتشار زيادة الوزن والبدانة طلاب الجامعة يقارب (47%)، وأن لزيادة الوزن والبدانة علاقة عكسية بالنشاط البدني عند الذكور والإناث على حدّ سواء، إلا أن العلاقة أقوى عند الإناث. إضافة لذلك تشير نتائج الدراسة أن للنشاط البدني دوراً حيوياً في

تطور مؤشر كتلة الجسم، وأن الفروق بين الجنسين والمرتبطة بمستوى النشاط البدني وقيم مؤشر كتلة الجسم ذات دلالة إحصائية عند مختلف التصنيفات (وزن طبيعي، وزن زائد، بدين).

10- دراسة عبد المحسن ورفاقه (Abdulmohsen et al., 2015) بعنوان "انتشار النشاط البدني وروابطه الاجتماعية-الاقتصادية في المملكة العربية السعودية: دراسة مسح عرضانية في المجتمع السعودي. تمحورت أهداف المسح في تحديد مستوى النشاط البدني بين فئات المجتمع السعودي، وتقييم ارتباطه الاجتماعي والديموغرافي. تشكلت عينة البحث من خلال إجراء دراسة مقطعية مجتمعية لمسح وطني على (4758) مشاركاً بالمملكة العربية السعودية، وتم اختيارها بطريقة العينة العشوائية العنقودية الطبقة متعددة المراحل، وتم قياس مستوى النشاط البدني باستخدام النسخة الثانية من استبانة النشاط البدني العالمية. أشارت النتائج أنه بشكل عام، وصلت نسبة الخمول في المجتمع السعودي إلى (66.6%) بشكل إجمالي، وكانت هذه النسبة بين الذكور (60.1%)، وبين الإناث (72.9%)، وقد سجلت المناطق الشمالية والوسطى بالمملكة أعلى نسبة من الخمول في العمل والترفيه والنقل. وكان هناك علاقة إحصائية مهمة لعوامل الجنس والمنطقة الجغرافية وحالة العمل.

11- دراسة عباسه نجيب (2015) بعنوان "اتجاهات طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية: دراسة ميدانية بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة ورقلة". كان الهدف من الدراسة تحري اتجاهات طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية وأثر متغيرات الجنس والمستوى الدراسي وطبيعة الاتجاه من الناحية الإيجابية. المنهج المتبع في الدراسة كان المنهج الوصفي أما الأداة المستعملة التي اعتمد الباحث كان مقياس كنيون للاتجاهات الذي تكون من ستة أبعاد واستعمل الباحث أساليب إحصائية متقدمة ومختلفة. أهم النتائج أبرزت عدم وجود فروق ذات

دلالة بين الجنسين في أبعاد الاتجاهات ماعدا في البعد كخبرة وتوتر ومخاطرة، كذلك عدم وجود فروق ذات دلالة حسب المستوى الدراسي بين الجنسين، مع تسجيل اتجاه إيجابي للطلبة نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي.

12- دراسة ذيابات (2018) بعنوان "اتجاهات طلبة الدبلوم في جامعة البلقاء التطبيقية نحو مساق النشاط الرياضي". هدفت الدراسة إلى التعرف على اتجاهات طلبة الدبلوم في جامعة البلقاء التطبيقية نحو مساق النشاط الرياضي وإلى معرفة الفروق في الاتجاهات نحوه تبعاً لمتغير الجنس، واستخدم الباحث المنهج الوصفي. تكونت العينة من (381) طالباً وطالبة، بينهم (201) طالباً و(180) طالبة تم اختبارهم بالطريقة العشوائية الطبقية لتمثل بعض الكليات المختلفة في الجامعة، كما استخدم الباحث استبانة مكونة من (34) فقرة موزعة على خمسة مجالات: الأكاديمي، والصحي، والنفسي، والاجتماعي، والإمكانات. أظهرت نتائج التحليل وجود اتجاهات إيجابية مقارنة بين الطلبة (ذكور وإناث) نحو مساق النشاط الرياضي، ولم تظهر النتائج أي فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس.

عاشراً: تعليق على الدراسات السابقة:

لدى مراجعة الباحث للدراسات السابقة ودراسات أخرى عديدة مرتبطة بموضوع الدراسة تبين أن الدراسات السابقة شددت على أهمية معرفة نسبة الطلبة البدنيين، وأهمية الاتجاهات نحو النشاط البدني إلا أنها اقتصررت على ربطها مع بعض المتغيرات الأخرى كالتحصيل الدراسي والوضع الاجتماعي، ولم تتطرق إلى الفروق بين البدنيين والأصحاء. إضافة لذلك، تتفق نتائج الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة فيما يتعلق بالاتجاهات الإيجابية لطلبة الجامعة نحو ممارسة النشاط البدني على المقياس الكلي، مع الأخذ بالحسبان التباين بين عينة وأخرى في درجة الاتجاهات نحو الأبعاد. أما فيما يتعلق بالاختلافات بالاتجاهات نحو النشاط البدني بين الجنسين، تتوافق نتائج الدراسة الحالية مع بعض الدراسات كدراسة هوارد ورفاقه، ودراسة المُلّا، ودراسة زينغ ورفاقه،

حيث اتضح وجود اختلافات ذات دلالة إحصائية، لكنها تختلف مع دراسات زايد وأبو طامع وزيابات حيث تبين عدم وجود فروق ذات دلالة بين الجنسين.

- الأساليب الإحصائية:

من أجل استخلاص النتائج الملائمة لأهداف الدراسة، استخدم الباحث الأساليب الإحصائية الآتية:

- استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية.

- معامل الارتباط بيرسون، ومعامل الاتساق الداخلي (ألفا كرونباخ).

- تطبيق اختبار كا² لمعرفة الفروق بين النسب المئوية.

- تطبيق اختبار ت ستودنت لعينتين مستقلتين.

- أدوات البحث:

أولاً: القياسات الجسمية ومؤشر كتلة الجسم:

تم قياس الوزن باستخدام ميزان محمول وبدقة 0.1 كغم، وقياس الطول من الوقوف ودون حذاء وبدقة 0.1 سم، وذلك باستخدام مقياس طول حائطي محمول. تم توثيق نتيجة قياس الوزن والطول بعد أخذ القياس مرتين واستخراج المتوسط الحسابي لهما، وذلك لتفادي أي خطأ ممكن خلال تسجيل القياسات. بعد ذلك تم حساب مؤشر كتلة الجسم بتطبيق المعادلة الخطية المستخدمة من قبل عدة منظمات دولية، منها منظمة الصحة العالمية وذلك بتقسيم وزن الجسم بالكيلوغرام على مربع طول الجسم بالمتري.

الجدول (2): تأويل نتائج مؤشر كتلة الجسم حسب منظمة الصحة العالمية (WHO 2004)

التصنيف	مؤشر كتلة الجسم (كغم/م ²)
تحت الوزن الصحي	< 18.50
المدى الطبيعي	18.50 – 24.99
وزن زائد	≥ 25.00
بدانة من الدرجة الأولى	30.00 – 34.99
بدانة من الدرجة الثانية	35.00 – 39.99
بدانة من الدرجة الثالثة	≥ 40.00

ثانياً: مقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني:

- وصف المقياس وتصحيحه:

استخدم الباحث مقياس كنيون للاتجاهات نحو النشاط البدني الذي وضعة في الأصل جيرالد كنيون (Gerald Kenyon)، وأعدّ النسخة العربية منه محمد حسن علاوي (1998)، (444). يتكون المقياس من (54) فقرة موزعة على ستة أبعاد للاتجاهات نحو النشاط البدني: النشاط البدني كخبرة اجتماعية، النشاط البدني للصحة واللياقة، النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة، النشاط البدني كخبرة جمالية، النشاط البدني لخفض التوتر، والنشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي، ولكل بعد عبارات إيجابية وأخرى سلبية باستثناء بعد النشاط البدني كخبرة جمالية، وذلك كما هو مبين في الجدول (3).

الجدول (3): أرقام العبارات الإيجابية والسلبية لكل بعد من أبعاد مقياس الاتجاهات نحو

النشاط البدني

الأبعاد	أرقام العبارات الإيجابية	أرقام العبارات السلبية	عدد العبارات
النشاط البدني كخبرة اجتماعية	11، 17، 20، 25، 29	19، 39، 49	8
النشاط البدني للصحة واللياقة	4، 10، 15، 18، 23، 32، 40، 47	6، 27، 36	11
النشاط البدني كخبرة توتر مخاطرة	7، 28، 42، 50، 53	1، 13، 22، 38	9
النشاط البدني كخبرة جمالية	3، 8، 14، 30، 33، 35، 41، 48، 45	-----	9
النشاط البدني لخفض التوتر والترويح	12، 16، 21، 26، 37، 44، 51	31، 54	9
النشاط البدني للتفوق الرياضي	2، 9، 34، 43	5، 24، 46، 52	8

ولتقدير درجة كل عبارة أو بعد من أبعاد المقياس أو المقياس ككل يجب ملاحظة الإجابة المشار إليها بالرمز (√) في استبانة المقياس، وتسجيل الدرجة الموافقة لها، وذلك كما هو موضح بالجدول (4) الذي يبين توزيع الدرجات للعبارات الإيجابية و السلبية. بعد الانتهاء من عملية تسجيل درجة كل عبارة يمكن حساب درجة المقياس

ككل، ودرجة كل بعد من أبعاد المقياس، وهذا لكل فرد في العينة أو لمجموعة منها أو للعينة الكلية، والجدول (5) يبين شدة الاستجابة.

الجدول (4): تصحيح المقياس وبيان درجات العبارات الإيجابية والسلبية

الآراء	العبارات الموجبة	العبارات السالبة
أوافق بدرجة كبيرة	5	1
أوافق	4	2
لما أكون رأياً بعد	3	3
أعارض	2	4
أعارض بدرجة كبيرة	1	5

ويتم حساب متوسط الاستجابة لكل بعد من خلال تقسيم مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب على عدد العبارات، وبناءً على هذه يتراوح متوسط كل بعد بين (1-5) درجات. تمثل الدرجة المتدنية التي تقل عن (2,5) درجة اتجاهات سلبية نحو البعد، بينما تمثل الدرجة العالية اتجاهات موجبة. أما الدرجة الكلية للمقياس فيكون حسابها من خلال تقسيم متوسطات استجابات كل بعد على عدد الأبعاد.

- صدق المقياس وثباته:

يعد مقياس كينون من المقاييس شائعة الاستخدام في مجال معرفة الاتجاهات نحو النشاط البدني، وذلك لما يتمتع به من معاملات صدق وثبات عالية، وعلى الرغم من التأكد من صدق المقياس وثباته في دراسات سابقة كثيرة ضمن البيئة العربية والبيئة الجامعية، منها دراسة زايد ورفاقه (2004)، مغايرة والعلوان (2007)، وعبدالله (2012)، والجفري (2015)، وعبابسة (2015)، وعبدالمحسن ورفاقه (2015)، ولكي نؤكد صدق المقياس ضمن البيئة الجامعية السورية، فقد قام الباحث بالتأكد من ثبات المقياس من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية قوامها (50) جامعياً، بينهم (25) طالباً و(25) طالبة تم اختيارهم بصورة عشوائية من مختلف سنوات الدراسة والتخصصات (حساب الثبات بالإعادة)، وبعد مرور خمسة عشر يوماً تم تطبيق المقياس مرة أخرى على العينة نفسها، وتبين أن معامل ثبات المقياس ككل (0.88)، وهي نسبة عالية. وقد تم احتساب معامل الاتساق (الفا كرونباخ) لاستجابات أفراد العينة، وكانت النتائج عالية (جدول 5)،

أي أن معامل الاتساق لأبعاد المقياس وللمقياس ككل كان عالياً، وهذه النتائج تؤكد ثبات أداة الدراسة الحالية على البيئة الجامعية السورية.

الجدول (5): معامل الاتساق (ألفا كرونباخ) لدرجات أفراد عينة الدراسة على أبعاد المقياس

الأبعاد	معامل الاتساق	عدد العبارات
النشاط البدني كخبرة اجتماعية	0.76	8
النشاط البدني للصحة واللياقة	0.77	11
النشاط البدني كخبرة توتر مخاطرة	0.75	9
النشاط البدني كخبرة جمالية	0.81	9
النشاط البدني لخفض التوتر والترويح	0.78	9
النشاط البدني للتفوق الرياضي	0.82	8
المقياس الكلي	0.86	54

أحد عشر: نتائج البحث ومناقشتها:

لعرض النتائج ومناقشتها، أجرى الباحث المعالجة الإحصائية للبيانات، وقام بالإجابة عن الأسئلة حسب ورودها في فقرة أسئلة البحث:

السؤال الأول: ما اتجاهات طلاب جامعة دمشق- فرع درعا نحو ممارسة الأنشطة

البدنية حسب محاور مقياس كينون؟

من أجل الإجابة عن التساؤل، استخرج الباحث المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة على المحاور الستة لمقياس كينون للاتجاهات نحو النشاط البدني، ويبين الجدول (6) أن الطلبة المشاركين بالبحث قد سجلوا درجات مرتفعة (أعلى من 2.5) في المحاور الستة، واحتل بُعد النشاط البدني للصحة واللياقة المرتبة الأولى بمتوسط (4.112)، وجاء بُعد النشاط البدني كخبرة جمالية في المرتبة الثانية بمتوسط (3.787)، في حين جاءت الاتجاهات نحو النشاط البدني للتفوق الرياضي في المرتبة الثالثة بمتوسط (3.752)، واحتلت الاتجاهات نحو الترويح وخفض التوتر المرتبة الرابعة بمتوسط (3.562)، والاتجاهات نحو النشاط البدني كخبرة اجتماعية في المرتبة الخامسة (3.224)، أما الاتجاهات نحو النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة فقد احتلت

المرتبة الأخيرة (2.811)، وكانت اتجاهات الطلبة على المقياس الكلي إيجابية نحو النشاط البدني حيث سجلوا متوسطاً عالياً بلغ (3.541).

الجدول (6): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد الاتجاهات نحو النشاط البدني

الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ترتيب البعد
النشاط البدني كخبرة اجتماعية	3.224	0.463	5
النشاط البدني للصحة واللياقة	4.112	0.582	1
النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة	2.811	0.642	6
النشاط البدني كخبرة جمالية	3.787	0.711	2
النشاط البدني لخفض التوتر والترويح	3.562	0.561	4
النشاط البدني للتفوق الرياضي	3.752	0.487	3
المقياس الكلي	3.541	0.461	

تتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج الدراسات السابقة فيما يخص اتجاهات الطلبة الجامعيين نحو النشاط البدني، كدراسة زايد ورفاقه (2004)، ودراسة عبد المحسن ورفاقه (2015)، ودراسة هديل (2012)، ودراسة عباس (2015)، ودراسة ذيابات (2018)، ويؤكد حصول بعد الصحة واللياقة على المرتبة الأولى على تقدمه الملحوظ ضمن اتجاهات طلاب الجامعات في مختلف أنحاء العالم، مما يجعلنا نستدل على أن القيمة الصحية المهمة للنشاط البدني يتم استيعابها بشكل واسع من قبل طلاب الجامعات. أما فيما يتعلق بنتائج باقي الأبعاد فيوجد اختلافات مع بعض الدراسات السابقة من منطلق ترتيب الأولوية، حيث احتل بعد الاتجاهات نحو النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة المرتبة الأخيرة في الدراسة الحالية، بينما كانت المرتبة الأخيرة في بعض الدراسات الأخرى من نصيب بعد التفوق الرياضي كما في دراسة إسماعيل (2016)، وبعد النشاط البدني كخبرة جمالية كما في دراسة عبد الرحيم (2004).

يرجع الباحث هذه التباينات في ترتيب أبعاد مقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني إلى الاختلافات الجوهرية بين اتجاهات المشاركين وإلى التمايز الملحوظ في مستويات الإدراك والفوائد والقيم المرتبطة بالنشاط البدني وبرامج التربية البدنية تبعاً للانتماء العرقي وللأوضاع الثقافية والاجتماعية والاقتصادية لعينات الدراسات.

السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة بين الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني تبعاً لمتغير الجنس؟

أشارت نتائج المعالجة الإحصائية المقارنة بين الذكور والإناث (جدول 7) إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة الذكور والإناث فيما يتعلق باتجاهاتهم ضمن الأبعاد الفرعية لمقياس كينون للاتجاهات نحو النشاط البدني وضمن المقياس الكلي أيضاً، وذلك باستثناء بعد النشاط البدني كخبرة جمالية الذي كانت الفروق فيه ذات دلالة ($p=0.0001$) ولصالح الإناث، وبعد التفوق الرياضي الذي كانت الفروق فيه لصالح الذكور، مع الأخذ بالعلم أن درجات التشتت بين استجابات العينتين من الذكور والإناث على المقاييس الفرعية الستة ليست كبيرة، مما يدل على التجانس الواسع في الاتجاهات.

الجدول (7): مقارنة نتائج الطلبة الذكور والإناث لأبعاد الاتجاهات نحو النشاط البدني

الأبعاد	ذكور (494)		إناث (513)		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	ع	س	ع	س		
النشاط البدني كخبرة اجتماعية	0.541	3.288	0.584	3.354	1.859	0.0634
النشاط البدني للصحة واللياقة	0.442	4.213	0.402	4.162	-1.917	0.0556
النشاط البدني كخبرة توتر مخاطرة	0.515	2.466	0.462	2.413	-1.720	0.0857
النشاط البدني كخبرة جمالية	0.558	3.312	0.361	3.899	19.893	0.0001
النشاط البدني لخفض التوتر والترويح	0.613	3.615	0.721	3.569	-1.089	0.2765
النشاط البدني للتفوق الرياضي	0.411	3.843	0.522	3.431	13.882	0.0001
المقياس الكلي	0.513	3.456	0.509	3.471	0.466	0.6415

س = المتوسط الحسابي، ع = الانحراف المعياري

تتفق هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات السابقة كدراسة هوارد ورفاقه (Howard et al., 2011)، ودراسة المُلّا (Almullah, 2006)، ودراسة زينغ ورفاقه (Zing et al., 2011) مع بيان أن الفروق بين الجنسين تبعاً لأبعاد المقياس تختلف من دراسة لأخرى، وذلك حسب البيئة والتطور الثقافي للمجتمع. وتختلف نتائج الدراسة الحالية مع نتائج بعض الدراسات كدراسة صلاح الدين ورفاقه (2012)، ودراسة عابسة (2015)، ودراسة نيايات (2018)، ودراسة أبو طامع (2013)، ودراسة زايد ورفاقه (2004)، ودراسة أبو طامع (2005)، حيث

أفادت تلك الدراسات أنه لا توجد فروق ذات دلالة في اتجاهات الطلبة الجامعيين نحو النشاط البدني تُعزى إلى متغير الجنس. يمكن إرجاع هذه النتيجة إلى عدة أسباب منها، العوامل الاجتماعية والثقافية السائدة تبعاً للمركز الجيومورافي التي تؤثر في تكوين الاتجاهات نحو النشاط البدني بشكل جوهري لدى الطلاب. ويمكن أن يكون مدى توافر الإمكانيات المادية والنفسية وذهنية اللازمة لممارسة بعض أنواع الأنشطة البدنية المقبولة اجتماعياً سبباً رئيساً في تشكيل الاتجاهات وقبولتها ضمن منحى محدد، لكن هذا الأمر يحتاج إلى دراسة خاصة تبحث بمدى توافر تلك الإمكانيات وبمستوى المعوقات التي يمكن أن يقابلها طلبة الجامعة فيما يخص ممارسة أنشطتهم البدنية.

السؤال الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة بين الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني تبعاً لمتغير التخصص العام؟

للإجابة عن هذا السؤال تم توزيع العينة إلى قسمين، كليات العلوم الإنسانية التي تضم كليات التربية، والآداب، والحقوق، وعددهم (704)، والكليات العلمية التي تضم كليات العلوم، والاقتصاد، وعددهم (303).

الجدول (8): مقارنة نتائج الطلبة من الكليات الإنسانية والعلمية لأبعاد الاتجاهات نحو

النشاط البدني

الأبعاد	كليات العلوم الإنسانية (704)		الكليات العلمية (303)		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	ع	س	ع	س		
النشاط البدني كخبرة اجتماعية	0.712	3.739	0.618	3.517	-4.716	0.0001
النشاط البدني للصحة واللياقة	0.515	4.232	0.417	4.248	0.478	0.6331
النشاط البدني كخبرة تؤثر مخاطرة	0.529	2.383	0.614	2.412	3.683	0.0002
النشاط البدني كخبرة جمالية	0.441	3.332	0.512	3.227	3.297	0.0010
النشاط البدني لخفض التوتر والترويح	0.526	3.386	0.553	3.404	0.490	0.6240
النشاط البدني للتفوق الرياضي	0.713	3.331	0.672	3.723	8.140	0.0001
المقياس الكلي	0.608	3.401	0.607	3.422	0.0503	0.6151

يشير الجدول (8) أنه لا توجد فروقات ذات دلالة إحصائية بين اتجاهات الطلاب من كليات العلوم الإنسانية والكليات العلمية نحو النشاط البدني على أبعاد المقياس الفرعية الآتية، النشاط البدني كخبرة اجتماعية لوجود فروق ذات دلالة ولصالح كليات العلوم الإنسانية، والنشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة ولصالح الكليات العلمية، والنشاط البدني كخبرة جمالية ولصالح كليات العلوم الإنسانية، والنشاط البدني للتفوق الرياضي ولصالح الكليات العلمية. من جهة ثانية، لا يوجد فروق ذات دلالة بين كليات العلوم الإنسانية والكليات العلمية على أبعاد المقياس المتبقية، النشاط البدني للصحة واللياقة والنشاط البدني لخفض التوتر. أما فيما يتعلق بالاتجاهات على المقياس الكلي فكانت نتيجة الفروق غير دالة إحصائياً، وتكاد النتيجة تتطابق بين كليات العلوم الإنسانية (3.401) والكليات العلمية (3.422)، الأمر الذي يجعلنا نؤكد تجانس أفراد المجتمع الذي تنتمي إليه عينات الدراسة الحالية، كونها تنتمي إلى مجتمع واحد هو المجتمع العربي السوري. يمكن إرجاع الفروقات ذات الدلالة بين كليات العلوم الإنسانية والكليات العلمية (التخصص العام) على بعض أبعاد المقياس إلى ميول ونزعات الطلبة التي تتطور وتتغير تبعاً لنوعية المعارف المكتسبة من مفردات المقررات الجامعية العديدة في التخصصات المختلفة.

السؤال الرابع: ما عدد الطلاب، وما النسبة المئوية للطلاب أصحاب الوزن الزائد والبدانة تبعاً لمتغيري الجنس، والكلية؟

عند الإجابة عن السؤال الحالي، تم استخراج العدد والنسبة المئوية للطلبة من كل كلية، الذين كان مؤشر كتلة الجسم لديهم أكبر أو يساوي 25 كغ/م²، إضافة لذلك تم حساب نسبتهم المئوية من ذكور وإناث عينة الكلية التي ينتمون إليها، ومن ذكور وإناث العينة الإجمالية. يتضح من الجدول (9) أن نسبة الذكور أصحاب الوزن الزائد والبدانة من ذكور كلياتهم كانت 33.94% و30.96% و27.45% و25.58% و39.62% لكليات: التربية، والآداب، والعلوم، والحقوق، والاقتصاد، على التوالي.

الجدول (9): العدد والنسبة المئوية للطلبة أصحاب الوزن الزائد والبدانة

الجنس	العدد والنسبة	التربية (241)	الآداب (227)	العلوم (192)	الحقوق (236)	الاقتصاد (111)
الذكور	العدد	37	31	28	33	21
	%	15.35	13.66	14.58	13.98	18.92
	% من ذكور الكلية	33.94	30.69	27.45	25.58	39.62
	% من ذكور الكل (494)	7.49	6.28	5.67	6.68	4.25
الإناث	العدد	46	41	37	39	23
	%	19.09	18.06	19.27	16.52	20.72
	% من إناث الكلية	34.85	32.54	41.11	36.45	39.66
	% من إناث الكل (513)	8.97	7.99	7.21	7.60	4.48
مجموع	العدد	83	72	65	72	44
	%	34.44	31.72	33.85	30.51	39.64
مجموع الذكور العدد والنسبة المئوية		150		30.36%		
مجموع الإناث العدد والنسبة المئوية		186		36.26%		
مجموع الكل العدد والنسبة المئوية		336		33.37%		

أما فيما يتعلق بالإناث فكانت النسبة 34.85% و 32.54% و 41.11% و 36.45% و 39.66% على الترتيب. أما من حيث المجموع الكلي للذكور أصحاب الوزن الزائد والبدانة من أصل ذكور العينة الإجمالية فكانت النسبة 33.36%، ولإناث من أصل إناث العينة الإجمالية 36.26%. وعند مجموع الذكور والإناث فكانت نسبة أصحاب الوزن الزائد والبدانة من أصل العينة الإجمالية 33.37%. أما من ناحية نسبة أصحاب الوزن والبدانة في كل كلية فقد أظهرت نتائج الدراسة أن كلية الاقتصاد تحتل المرتبة الأولى بنسبة (39.64%) من أصل عينة الكلية، تليها كلية التربية (34.44%)، فكلية العلوم (33.85%)، فكلية الآداب (31.72%)، وكانت النسبة الأقل في كلية الحقوق (30.51%). تُعد نسبة أصحاب الوزن الزائد والبدانة في الدراسة الحالية (33.37%) أقل من النسبة المستخرجة (47%) في دراسة اللبان (2014) التي أجراها ضمن البيئة الجامعية السورية في جامعة القلمون الخاصة، ومن دراسة العجلوني ورفاقه (Ajlouni et al., 1998)، حيث تبين أن نسبة البدانة والوزن الزائد عند الإناث في الأردن كانت (59.8%)، ومن دراسة العرجان (2011)، حيث

كانت النسبة (53.86%). قد يمكن عزو اختلاف نسبة أصحاب الوزن الزائد والبدانة في الدراسة الحالية عن نسب الدراسات المشابهة ولكن في مجتمعات متباينة، إلى : الفروق الأساسية في نمط الحياة، والعادات الاجتماعية، والعادات التغذوية لدى المجتمعات المختلفة التي تنتمي إليها عينات الدراسات المختارة بطرائق متباينة.

السؤال الخامس: هل توجد فروق ذات دلالة في نسبة انتشار الوزن الزائد والبدانة لدى الطلاب تبعاً لمتغيرات الجنس والتخصص؟

يبين الجدول (10) العدد والنسبة المئوية للطلبة الذكور والإناث أصحاب الوزن الزائد والبدانة من كل كلية، حيث تشير نتائج مقارنة النسب المئوية في كل كلية إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة عند مستوى (5%) بين نسب الإناث والذكور في كليات التربية والآداب والعلوم. وهذه النتيجة تتوافق مع ما توصلت إليه بعض الدراسات العربية كدراسة العرجان (2011)، ودراسة ذيب (2018، ص 194-213)، مع تأكيد تلك الدراسات سعي الإناث بشكل عام وطالبات الجامعة بشكل خاص إلى الاهتمام بوزن الجسم وشكله أكثر من الذكور الذين قد يرتبط وزن الجسم، وحجمه (ضخامته) لديهم ببعض المعتقدات الاجتماعية والإرث الثقافي المكتسب (العثمان، 2018). وعلى الرغم من وجود فروق ذات دلالة إحصائية واضحة بين إناث الكليات وذكورها، فقد كانت الفروق ذات دلالة عند مقارنة نسبة أصحاب الوزن الزائد والبدانة بين الذكور والإناث في مجموع الأفراد من كل جنس في العينة الإجمالية، ولكن ضمن مدى طرفي لأمس مستوى الدلالة بحده الأدنى ($p=0.472$). وهذا يؤكد انتماء العينة إلى مجتمع متجانس ومتقارب من مختلف الجوانب: الاقتصادية، والاجتماعية، والفكرية، متمثلاً بالمجتمع السوري، وذلك على الرغم من وجود بعض الحالات التي تخرج عن مدى المتوسط المجتمعي.

الجدول (10): مقارنة نسب الطلبة الذكور والإناث أصحاب الوزن الزائد والبدانة

الكلية	ذكور		إناث		قيمة (كا ²)	مستوى الدلالة
	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد		
التربية (241)	15.35	37	19.09	46	0.579	0.4468
الآداب (227)	13.66	31	18.06	41	0.800	0.3711
العلوم (192)	14.58	28	19.27	37	0.749	0.3867
الحقوق (236)	13.98	33	16.52	39	0.293	0.5886
الاقتصاد (111)	18.92	21	20.72	23	0.0559	0.8132
المجموع	30.36	150	36.26	186	3.936	0.0472

السؤال السادس: هل توجد فروق ذات دلالة بين اتجاهات الطلاب أصحاب الوزن

الزائد والبدانة واتجاهات الطلاب الأصحاء نحو ممارسة النشاط البدني؟

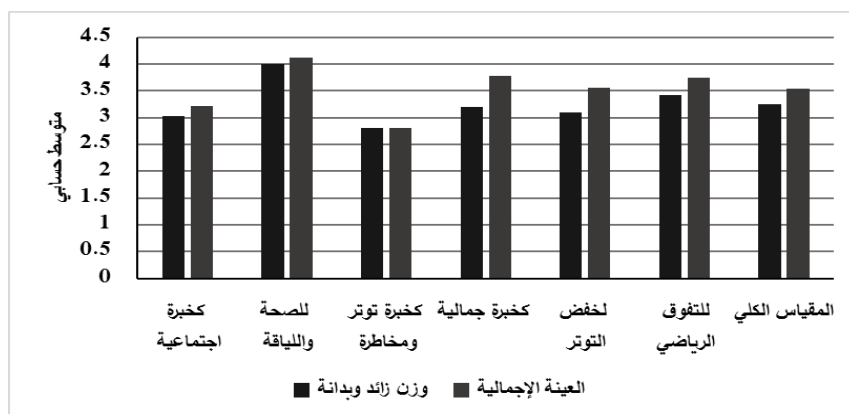
للإجابة عن السؤال السادس، تم تطبيق اختبار الطالب (ت ستيودنت)، وذلك لمعرفة فيما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة بين اتجاهات الطلبة أصحاب الوزن الزائد والبدانة (مؤشر كتلة الجسم يساوي، أو أكبر من 25 كغ/م²) نحو النشاط البدني مع أقرانهم الأصحاء (مؤشر كتلة الجسم أصغر من 25 كغ/م²). يشير الجدول (11) إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (5%) بين استجابات الطلبة أصحاب الوزن الزائد والبدانة واستجابات أقرانهم الأصحاء على ثلاثة أبعاد من الأبعاد الفرعية للمقياس المرتبطة بكل من بعد الصحة واللياقة ($p=0.0642$)، وبعد النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة ($p=0.5529$)، وبعد خفض التوتر ($p=0.7341$)، بينما توجد فروق بين الاستجابات في الأبعاد الثلاثة المتبقية والمتمثلة ببعد النشاط البدني كخبرة اجتماعية ولصالح أصحاب الوزن الزائد والبدانة، وبعد النشاط البدني كخبرة جمالية، وبعد النشاط البدني للتفوق الرياضي ولصالح عينة الأصحاء. يمكن تفسير الفروق الإحصائية ذات الدلالة على بعد النشاط البدني كخبرة اجتماعية، ولصالح أصحاب الوزن الزائد والبدانة بالنظرة أحادية الجانب لهذه الفئة المعتمدة على فكرة أن الوظيفة الأساسية للنشاط البدني بشكل عام وللنشاط البدني الجماعي بخاصة، هي إنشاء روابط اجتماعية جديدة وتقوية الروابط الموجودة. أما بالنسبة إلى بُعد النشاط البدني كخبرة جمالية وللتفوق

الرياضي فيتضح من الفروق ذات الدلالة لصالح أصحاب الأوزان الصحية حسب تصنيفات منظمة الصحة العالمية أنهم يتبنون الحقائق العلمية المثبتة التي مفادها أن النشاط البدني متعدد الأوجه، وله فوائد نفسية، واجتماعية، وصحية كثيرة. وتشير نتيجة الاتجاهات نحو النشاط البدني على المقياس الكلي أن مقارنة اتجاهات أصحاب الوزن الزائد والبدانة مع اتجاهات عينة الأصحاء ليست ذات دلالة إحصائية ($p=0.0019$) مما يؤكد ما ذكرناه سابقاً أن مكونات العينة الحالية متجانسة لحد كبير بغض النظر عن نوعية المتغير الذي تم استخراج العينات الجزئية على أساسه.

الجدول (11): مقارنة اتجاهات الطلبة أصحاب الوزن الزائد والبدانة مع أقرانهم الأصحاء

الأبعاد	وزن زائد وبدانة (336)		أصحاء (671)		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	س	غ	س	ع		
النشاط البدني كخبرة اجتماعية	3.351	0.331	3.212	0.472	6.644	0.0001
النشاط البدني للصحة واللياقة	4.200	0.573	4.124	0.633	-1.853	0.0642
النشاط البدني كخبرة تؤثر مخاطرة	2.599	0.613	2.578	0.482	-0.594	0.5529
النشاط البدني كخبرة جمالية	3.206	0.711	3.981	0.638	17.485	0.0001
النشاط البدني لخفض التوتر والترويح	3.219	0.501	3.230	0.476	0.340	0.7341
النشاط البدني للتفوق الرياضي	3.623	0.643	3.781	0.435	4.601	0.0001
المقياس الكلي	3.366	0.529	3.484	0.584	3.118	0.0019

س = المتوسط الحسابي، ع = الانحراف المعياري



الشكل (1): الرسم البياني لاتجاهات الطلبة أصحاب الوزن الزائد والبدانة والعينة الإجمالية

تؤكد مناقشة إجابات الأسئلة السابقة والنتائج المتعلقة بالتجانس الكبير لعينة الدراسة، نتائج مقارنة اتجاهات أصحاب الوزن الزائد والبدانة مع اتجاهات العينة الإجمالية (الشكل 1) حيث تبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة بين المتوسطات الحسابية لاتجاهات العينة وعلى كل أبعاد المقياس وعلى المقياس الكلي أيضاً، إذ اتضح من المعالجة الإحصائية بتطبيق اختبار (ت) أن الفروق كانت غير دالة عند مستوى (5%)، حيث كانت النتائج لقيمة (p) لبعـد الصحة واللياقة 0.0161، ولباقي الأبعاد وللمقياس الكلي أيضاً 0.0001.

اثنا عشر: المقترحات:

في ضوء نتائج الدراسة، يقترح الباحث ما يأتي:

- تعزيز الاتجاهات الإيجابية للطلبة الجامعيين نحو ممارسة النشاط البدني لكي تستقر عند مستوى أكثر إيجابية ضمن مختلف المجالات، وذلك من خلال النشرات الدورية، وبيان الفوائد الصحية للنشاط البدني من خلال وسائل الإعلام المختلفة ومن خلال الأنشطة الجامعية.

- الحث على زيادة اهتمام صُنَّاع القرار على المستوى الجامعي بالنشاط البدني، وذلك بتطبيق الطرائق المناسبة من خلال نشر التوعية وتعزيزها لدى الطلبة الجامعيين بأهمية ممارسة النشاط البدني.
- تخصيص وقت محدد في البرنامج الجامعي لحصص التربية البدنية والنشاط البدني النظري والتطبيقي، وتقديم صورة ثرية وواضحة حول التأثيرات الحيوية للنشاط البدني على النواحي: النفسية، والاجتماعية، والصحية، وعلى تكوين شخصية الفرد بعامة.
- الاهتمام بطلبة الجامعة ومراعاة اتجاهاتهم وميولهم ورغباتهم فيما يتعلق بالنشاط البدني وفروعه، وذلك وفقا للإمكانات والعوامل المحددة لها والتي تتماشى مع متطلبات المرحلة الجامعية.

المراجع: References :

المراجع العربية:

1. أبو طامع، بهجت. (2005). اتجاهات طلبة كلية فلسطين التقنية، خضوري نحو ممارسة النشاط الرياضي، مجلة العلوم الإنسانية، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، المجلد 19 (2)، 581-602.
2. أبو طامع، بهجت. (2013). الاتجاه نحو تعلم السباحة وعلاقته بالتحصيل الدراسي في المساق لدى طلاب قسم التربية الرياضية في جامعة فلسطين التقنية، خضوري. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد (23)، العدد (3)، 403-423.
3. إسماعيل، تحرير. (2016). اتجاهات طلبة كلية اللغات - جامعة بغداد نحو ممارسة النشاط الرياضي مجلة علوم التربية الرياضية. المجلد (9)، العدد (2)، 164-178.
4. الجفري، علي. (2014). اتجاهات طلبة جامعة الملك عبد العزيز بالمملكة العربية السعودية نحو ممارسة النشاط البدني. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية) المجلد 28 (8)، 1899-1922.
5. ذيابات، محمد ناجح. (2018). اتجاهات طلبة الدبلوم في جامعة البلقاء التطبيقية نحو مساق النشاط الرياضي مؤتمة للبحوث والدراسات، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد (33)، العدد (3)، 149-172.
6. ذيب، ميرفت. (2018). مفهوم الذات وعلاقته بممارسة النشاط الرياضي من أجل الصحة وتصنيفات مؤشر كتلة الجسم لدى عينة من الطلبة الجامعيين في الأردن. المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، العدد (6)، 194-213.

7. الركبان، محمد. (2005). النشاط البدني وعلاقته بالسمنة عند طلاب المدارس السعوديين. المجلة العربية للغذاء والتغذية. السنة السادسة، العدد الثالث عشر. 113-131.
8. زايد كاشف، الجبالي مصطفى، الشعيلي علي. (2004). اتجاهات طلبة جامعة السلطان قابوس نحو النشاط الرياضي وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة سلسلة الدراسات النفسية والتربوية. جامعة السلطان قابوس. المجلد الثامن، 47.
9. عباسه نجيب. (2015). اتجاهات طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية: "دراسة ميدانية بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة ورقلة. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد (20)، 269-282.
10. عبد الرحيم، أنور. (2004). اتجاهات بعض طلبة جامعة السليمانية نحو النشاط الرياضي. مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد (2)، العدد (5)، 50-60.
11. عبدا لله، هديل. (2012). اتجاهات طالبات جامعة الموصل نحو ممارسة الأنشطة الرياضية خلال وقت الفراغ. مجلة الراقدین للعلوم الرياضية، المجلد 18 (58)، 50-64.
12. العثمان، محمود. (2018): الرضا والاتجاهات نحو وزن وشكل الجسم لدى طالبات الجامعة. مجلة جامعة البعث، المجلد (40) لعام 2018.
13. العرجان، جعفر. (2011): انتشار السمنة والوزن الزائد والنقص في الوزن لدى طلبة جامعة البلقاء التطبيقية في الأردن. دراسات، العلوم التربوية، المجلد (38)، ملحق (6) 2019-2036.

14. العرجان، جعفر والبكري، توفيق. (2015). البدانة والتدخين وقلة ممارسة النشاط البدني والمضاعفات الصحية المرتبطة بها لدى عينة من السعوديين في مكة المكرمة بالمملكة العربية السعودية، مجلة تطبيقات وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية بأبي قير، العدد (83)، 1-25.
15. علاوي، محمد حسن. (1998). موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين (ط 1) القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 444.
16. العون، إسماعيل والزبون، نزال والقاضي، ممدوح. (2016). دور النشاط الرياضي الموجه في الحد من الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في البادية الشمالية. دراسات، العلوم التربوية، المجلد (43)، العدد 1، 329-340.
17. فاضل، إيمان والعمادي، أحمد. (2005). العلاقة بين السمنة ونمط الحياة لدى طلاب جامعة قطر من الجنسين. مجلة علم النفس المعاصر، المجلد (1)، العدد (2)، 32.
18. محمود، أحمد عبد اللطيف. (2000): علم النفس الاجتماعي، دار المسيرة للنشر، عمان، الأردن، 41.
19. مغايرة، إياد والعلوان، أحمد. (2007). أثر تدريس مساق الرياضة للجميع في اتجاهات طلبة جامعة البلقاء التطبيقية / كلية الزرقاء الجامعية نحو ممارسة النشاط الرياضي. مجلة دراسات العلوم التربوية، المجلد 38 (2) عمادة البحث العلمي / الجامعة الأردنية.
20. منظمة الصحة العالمية. (2004). الاستراتيجية العالمية بشأن النظام الغذائي والنشاط البدني والصحة. جنيف. سويسرا. 2.
21. منظمة الصحة العالمية. (2010). التوصيات العالمية بشأن النشاط البدني من أجل الصحة. جنيف. سويسرا. 23-25.
22. الهزاع، هزاع. (2003). النشاط البدني وعلاقته بصحة الناشئة في مجتمعات خليجية متغيرة. المجلة العربية للغذاء والتغذية. السنة الرابعة.

المراجع الأجنبية:

1. Abdulmohsen H. Al-Zalabani, Nasser A., Al-Hamdan and Abdalla A. Saeed. (2015). The prevalence of physical activity and its socioeconomic correlates in Kingdom of Saudi Arabia: A cross-sectional population-based national survey. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 10(2), 208-215.
2. Adesa. A., Sangeeta. R and Negussie. B. (2014). Relationship between Physical Fitness and Academic Achievement: The Case of Model School Students at Haramaya University, Ethiopia, *International Journal of Scientific and Research Publications*, 4, (1), 1-4.
3. Ajlouni, K., Jaddou, H., and Batieha, A. (1998). Obesity in Jordan, *International Journal of Obesity*; 22, 624-628.
4. 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.
5. Burke. R., Adria. M., Christi. K., Diane. A and Julie. A. (2014). A holistic school-based intervention for improving health-related knowledge, body composition, and fitness in elementary school students: an evaluation of the Health M Powers program, *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, (11), 78, 1-12.
6. Clement, D., Brooks, D., Wilmoth, B. (2009). Parental attitudes towards physical activity: a preliminary analysis. *International Journal of Fitness*, 5 (2), 1-11.
7. Dishman R. K. (2006). Measurement of physical activity. In *Active Living, Cognitive Functioning, and Aging*, L. W. Poon, W. J. Chodzko-Zajko, and P. D. Tomporowski, Eds., 90–111. Human Kinetics.
8. Gnanendran, A., Pyne, D.B., Fallon, K.E., Fricker, P.A. (2011). Attitudes of medical students, clinicians and sports scientists towards exercise counseling. *Journal of Sports Science and Medicine*, 10, 426-431.

9. Gwen Robbins, Debbie Powers, Sharon Burgess. (2017). A Wellness Way of Life, Loose Leaf Edition 11th Edition; 16. New York, NY: McGraw-Hill Education.
10. Hamidreza Mirsafian. (2014). Attitudes of Iranian Male University Students Toward Sport and Exercise with Reference to Age, Educational Level, and Field of Study. *Physical Culture and Sport: Studies and Research*. V. LXIV.
11. Howard Z. Zeng, Michael Hipscher, and Raymond W. Leung. (2011). Attitudes of High School Students Toward Physical Education and Their Sport Activity Preferences. *Journal of Social Sciences* 7 (4), 529-537.
12. Liebman M., Pelican S., Mosre A., Holmes B. (2003). Dietary intake, eating behavior and physical activity related determinants of high body mass index in rural communities in Wyoming, Montana, and Idaho. *International Journal of Obesity*, (27), 684-692.
13. Louay Labban. (2014). The association between physical activity, overweight and obesity among Syrian University students. *Saudi Journal of Sports Medicine*, 14(2), 121-127.
14. Salahuddin Khan, Asif Abbass, Zia-Ul-Islam, Wasim Khan, Miraj Ud Din. (2012). Study Regarding the Collage Students' Attitudes towards Physical Activities. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*. 2(9), 189-198.
15. Thompson W. (2011). Physical Inactivity of Black Adolescent Girls: Is It All about Attitude? *Home Health Care Management and Practice*, 23 (3), 186-192.
16. World Health Organization. (2004). Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic. Report of WHO Consultation, Technical Report Series, No. 894, 6-13
17. Zeng, H. Michael, H. & Raymond W. L. (2011). Attitudes of high school students toward physical education and their sport activity preferences. *Journal of Social Sciences*, 7 (4). 529-537.

تاريخ ورود البحث: 2018/12/26
تاريخ الموافقة على نشر البحث: 2019/2/20