

جامعة النجاح الوطنية

كلية الدراسات العليا

مفهوم الذات البدنية وعلاقتها بالوعي الصحي والغذائي لدى منتسبي مراكز

اللياقة البدنية في محافظة نابلس

إعداد

جلال كنعان فهمي دبابسي

إشراف

د. محمود حسني الأطرش

د. قيس محمود نعيرات

قدمت هذه الأطروحة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية،
بكلية الدراسات العليا، في جامعة النجاح الوطنية، نابلس - فلسطين.

2019

مفهوم الذات البدنية وعلاقتها بالوعي الصحي والغذائي لدى منتسبي مراكز
اللياقة البدنية في محافظة نابلس

إعداد

جلال دببسي

نوقشت هذه الأطروحة بتاريخ 2019/3/12م، وأجيزت.

التوقيع

أعضاء لجنة المناقشة

- د. محمود الأطرش / مشرفاً ورئيساً

- د. قيس نعيّرات / مشرفاً ثانياً

- د. حامد سلامة / ممتحناً خارجياً

- د. بدر رفعت / ممتحناً داخلياً

الإهداء

الاهداء اهداء ال خير البشر نبينا ورسولنا الكريم صلوات الله عليه أهداء الى ارواح شهداءنا

وتضحيات اسرانا ومناضلينا وارضنا وعلمنا وقدسنا

اهداء له بحروف من ذهب .. لمن حياته لنا وهب .. وكان اعظم اب .. اهداء لك ابي

اهداء لمن كانت لنا وطن .. ولا يقدر فضلها بثمن .. فهي الانقى والوفى والأحن. اهداء لكي امي

واهداء الى رجل فيه انقى القيم .. والاصالة والكرم .. اهداء الى اغلى عم .. العم الغالي العميد

ابو جعفر دبابسة

اهداء الى سندي وعنفواني .. وعزتي وكياني .. اهداء الى اخواني

ولكل اصدقائي وسندي ومن جمعني به الود والقرب ولاصحاب الفضل والسخاء .. والايدي التي

تحب العطاء .. وكانو على رياضتنا كرماء .. دكاترنا الاعزاء ولجامعتي و لكل من وقف معي في

مسيرتي التعليمية اهدائي لكم جميعا

الباحث

الشكر والتقدير

الحمد لله الذي علم بالقلم، علم الإنسان ما لم يعلم، واصلي واسلم على خير من تعلم وعمل وعلم سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم أما بعد: يقول المولى عز وجل في كتابة العزيز بعد أعوذ بالله من الشيطان الرجيم بسم الله الرحمن الرحيم يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ " صدق الله العظيم) المجادلة، 11. (لقد منَّ الله تعالى عليَّ بانجاز هذه الدراسة ولولا كرمه وعطفه لم أكن لأخط حرفاً واحداً فيها، وانطلاقاً من حديث الرسول صلى الله عليه وسلم: " لا يشكر الله من لا يشكر الناس"، فإنني أتقدم بخالص الشكر الجزيل والاحترام والتقدير لمن غمرني بالنصح وتكرم بالإشراف على رسالتي هذه، الدكتور محمود الاطرش المشرف الأول والدكتور قيس نعيرات المشرف الثاني والذي كان لإرشاداتهم وملاحظاتهم الأثر الأكبر في إثراء هذه الدراسة وإخراج هذا العمل في الصورة اللائقة متمنيا لهم دوام الصحة والعافية.

كما لا يسعني الا ان اتقدم بالشكر والامتنان الى الدكتور بدر دويكات الممتحن الداخلي على ما بذله من جهود في مساعدتي لاتمام هذه الرسالة فله مني جزيل الشكر والامتنان.

كما اتقدم بجزيل الشكر والعرفان الى الممتحن الخارجي الدكتور حامد سلامة.

وعرفنا مني بالجميل اتقدم من اساتذتي في كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية بالاحترام والتقدير لأرائهم الرشيدة واقتراحاتهم العلمية البناءة لهذه الرسالة.

الإقرار

أنا الموقع أدناه مقدم الرسالة التي تحمل العنوان:

مفهوم الذات البدنية وعلاقتها بالوعي الصحي والغذائي لدى منتسبي مراكز اللياقة

البدنية في محافظة نابلس

أقر بأن ما اشتملت عليه الرسالة إنما هو نتاج جهدي الخاص باستثناء ما تمت الإشارة إليه حيثما ورد، وأن هذه الرسالة ككل أو أي جزء منها لم يقدم من قبل لنيل أي درجة علمية أو بحث علمي أو بحثي لدى أي مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

Declaration

The work provide in this thesis, unless otherwise referenced, is the researcher's own work, and has not been submitted elsewhere for any other degree or qualification.

Student's name:

اسم الطالب:

Signature:

التوقيع:

Date:

التاريخ:

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
ج	الإهداء
د	الشكر والتقدير
هـ	الإقرار
ح	فهرس الجداول
ي	فهرس الأشكال
ك	الملخص
1	الفصل الأول: مقدمة الدراسة وأهميتها
2	مقدمة الدراسة
6	أهمية الدراسة
7	مشكلة الدراسة
8	أهداف الدراسة
9	تساؤلات الدراسة
9	محددات الدراسة
10	مصطلحات الدراسة
11	الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة
12	الإطار النظري
28	الدراسات السابقة
38	التعليق على الدراسات السابقة
41	الاستفادة من الدراسات السابقة
42	الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات
43	منهج الدراسة
43	مجتمع الدراسة
43	عينة الدراسة
44	أدوات الدراسة
46	متغيرات الدراسة
46	المعالجات الإحصائية

47	الفصل الرابع: عرض النتائج
48	أولاً: النتائج المتعلقة الفرضية الأولى
50	ثانياً: النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية
52	ثالثاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة
66	الفصل الخامس: مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات
67	مناقشة النتائج
67	أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى
68	ثانياً: مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية
70	ثالثاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة
75	الاستنتاجات
76	التوصيات
77	قائمة المصادر والمراجع
86	الملاحق
b	Abstract

فهرس الجداول

الرقم	الجدول	الصفحة
جدول (1)	توزيع أفراد عينة الدراسة تبعا لمتغيراتها المستقلة (ن = 241)	44
جدول (2)	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى مفهوم الذات البدنية لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس (ن = 241)	49
جدول (3)	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الوعي الصحي والغذائي لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس (ن = 241)	51
جدول (4)	العلاقة بين مستوى مفهوم الذات البدنية والوعي الصحي والغذائي لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس (ن = 241)	53
جدول (5)	المتوسطات الحسابية والانحراف المعيارية لمستوى مفهوم الذات البدنية لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تبعا لمتغيرات الدراسة المستقلة (ن = 241)	54
جدول (6)	نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مستوى مفهوم الذات البدنية لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تبعا لمتغيرات الدراسة المستقلة (ن = 241)	54
جدول (7)	نتائج اختبار شيفيه لدلالة الفروق في مستوى مفهوم الذات البدنية لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية تبعا لمتغير سنوات الانتساب في النادي	55
جدول (8)	نتائج اختبار شيفيه لدلالة الفروق في مستوى مفهوم الذات البدنية لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية تبعا لمتغير مكان السكن	56
جدول (9)	نتائج اختبار شيفيه لدلالة الفروق في مستوى مفهوم الذات البدنية لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية تبعا لمتغير العمر	57
جدول (10)	نتائج اختبار شيفيه لدلالة الفروق في مستوى مفهوم الذات البدنية لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية تبعا لمتغير المؤهل العلمي	58
جدول (11)	المتوسطات الحسابية والانحراف المعيارية لمستوى الوعي الصحي والغذائي لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تبعا لمتغيرات الدراسة المستقلة (ن = 241)	60
جدول (12)	نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مستوى مفهوم الذات البدنية لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تبعا لمتغيرات الدراسة المستقلة (ن = 241)	60

61	نتائج اختبار شيفيه لدلالة الفروق في مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية تبعا لمتغير سنوات الانتساب في النادي	جدول (13)
62	نتائج اختبار شيفيه لدلالة الفروق في مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية تبعا لمتغير مكان السكن	جدول (14)
63	نتائج اختبار شيفيه لدلالة الفروق في مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية تبعا لمتغير العمر	جدول (15)
64	نتائج اختبار شيفيه لدلالة الفروق في مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية تبعا لمتغير المؤهل العلمي	جدول (16)

فهرس الأشكال

الرقم	الشكل	الصفحة
شكل (1)	الفروق في متوسط الاستجابة لمستوى مفهوم الذات البدنية لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تبعا لمتغير سنوات الانتساب في النادي	56
شكل (2)	الفروق في متوسط الاستجابة لمستوى مفهوم الذات البدنية لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تبعا لمتغير مكان السكن.	57
شكل (3)	الفروق في متوسط الاستجابة لمستوى مفهوم الذات البدنية لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تبعا لمتغير العمر	58
شكل (4)	الفروق في متوسط الاستجابة لمستوى مفهوم الذات البدنية لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تبعا لمتغير المؤهل العلمي	59
شكل (5)	الفروق في متوسط الاستجابة لمستوى الوعي الصحي والغذائي لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تبعا لمتغير سنوات الانتساب في النادي	62
شكل (6)	الفروق في متوسط الاستجابة لمستوى الوعي الصحي والغذائي لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تبعا لمتغير مكان السكن	63
شكل (7)	الفروق في متوسط الاستجابة لمستوى الوعي الصحي والغذائي لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تبعا لمتغير العمر	64
شكل (8)	الفروق في متوسط الاستجابة لمستوى الوعي الصحي والغذائي لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تبعا لمتغير المؤهل العلمي	65

مفهوم الذات البدنية وعلاقتها بالوعي الصحي والغذائي لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في

محافظة نابلس

إعداد

جلال دبابسي

إشراف

د. محمود الأطرش

د. قيس نعيرات

الملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى مستوى مفهوم الذات البدنية ومستوى الوعي الصحي والغذائي لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس، إضافة إلى تحديد العلاقة بين مفهوم الذات البدنية ومستوى الوعي الصحي والغذائي، وتحديد الفروق في مستوى مفهوم الذات البدنية ومستوى الوعي الصحي والغذائي لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تبعاً لمتغيرات (سنوات الانتساب في النادي، مكان السكن، العمر، المؤهل العلمي). واستخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لملائمته لأهداف الدراسة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (241) منتسباً لمراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس. وبعد جمع البيانات تم استخدام برنامج الرزم الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS) لتحليل البيانات.

ومن أظهرت نتائج الدراسة كان مستوى مفهوم الذات البدنية ومستوى الوعي الصحي والغذائي لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس كان مرتفعاً، حيث بلغ متوسط الاستجابة عليهما على التوالي (3.43، 3.58). كذلك وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ايجابية قوية ذات دلالة إحصائية بين مستوى مفهوم الذات البدنية والوعي الصحي والغذائي لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مفهوم الذات البدنية ومستوى الوعي الصحي والغذائي والصحي لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تبعاً لمتغيرات (المؤهل العلمي، سنوات الانتساب في النادي، مكان السكن، العمر، المؤهل العلمي).

ومن أهم التوصيات التي يوصى بها الباحث بضرورة عقد ورشات عمل حول مفهوم الذات البدنية والوعي الصحي والغذائي للمنتسبين في مراكز اللياقة البدنية.

الكلمات الدالة: مفهوم الذات البدنية، الوعي الصحي والغذائي، مراكز اللياقة البدنية، نابلس.

الفصل الاول

مقدمة الرسالة واهميتها

مقدمة الدراسة

مشكلة الدراسة

أهمية الدراسة

أهداف الدراسة

تساؤلات الدراسة

محددات الدراسة

الفصل الأول

مقدمة الدراسة وأهميتها

مقدمة الدراسة:

يعد التدريب في مراكز اللياقة البدنية عملية تربية منظمة تعتمد على الأسس لغايات الارتقاء بمستوى المتدربين لتحقيق المستوى المنشود، وتعد مراكز اللياقة البدنية من المراكز الهامة التي يستخدمها كافة أفراد المجتمع المختلفة .

لقد أصبح من متطلبات العصر الحديث وضرورياته الاعتماد على وسائل وطرق مختلفة لتلبية احتياجات الجسم البشري ومتطلباته، نظراً لحدوث تغيرات في الحياة العصرية أهمها التطور التكنولوجي والاعتماد على الآلة. وهذا ما ساعد في الحد من توفير مطلب وظيفي وجسدي مهم وهو الحركة، كما ساهم في تميز الإنسان العصري بالخمول، الذي يعد أحد عوامل المجازفة في حياة الإنسان وسبباً رئيسياً لظهور العديد من الأمراض التي تسمى بأمراض الخمول وقلة الحركة.

ولتجنب مخاطر الحياة العصرية والإصابة بأمراض الخمول، والمحافظة على الجسم البشري سليماً معافى، فقد اضطر الإنسان إلى البحث عن الطرق والوسائل التي تساعده في تجنب ما يسمى بأمراض العصر منها ممارسة الأنشطة الرياضية والتغذية السليمة والابتعاد عن العادات السيئة مثل التدخين والخمول.

وقد دلت الدراسات المختلفة على أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية بوصفها وسيلة رئيسية للحفاظ على الصحة والارتقاء بها، لذلك فقد لجأ الإنسان العصري لممارسة الأنشطة الرياضية بأشكالها المختلفة إما على شكل مجموعات أو بشكل فردي، أو الانضمام إلى مراكز اللياقة البدنية التي تنوعت فيها التمرينات، فمنها ما يمارس باستخدام الأجهزة والأدوات أو غيرها.

ويلاحظ في الفترات الأخيرة زيادة كبيرة في انتشار مراكز اللياقة البدنية في العديد من المدن الفلسطينية، كما يلاحظ زيادة كبيرة في إقبال الناس على الانضمام لتلك المراكز أملاً في الحصول على لياقة بدنية مقبولة، وكفاءة جيدة وتحسين قدراتهم الجسمية لمجابهة متطلبات العصر والوقاية

من الأمراض الناتجة عن الخمول، مثل السمنة وسوء القوام والسكري، أو للتخلص من دهنيات الدم وأمراض الأوعية الدموية والقلب.

واللياقة البدنية نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم والتي تشخص المستوى وتطور القدرة الحركية، كما أن مفهوم اللياقة البدنية يعطى نفس مفهوم الصفات البدنية أو الصفات الحركية أو القابلية الفيزيولوجية والخصائص الحركية، فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية للرياضة التي تؤثر على نموه وتطوره، فالغرض من تنمية اللياقة البدنية الوصول الى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى الانجاز الأعلى. (مختار، 1985)

لقد خلق الله الانسان ووهبه الجسم ليحقق به اهدافه و غاياته بالحياة فهو نعمة من الله على الانسان منحه اياه وجعله متوافقا مع الظروف والاضااع الطبيعية المحيطة به ليستعمله في تنفيذ مقررات حياته ويتلائم مع المسؤوليات الملقاه على عاتقه من اجل الحفاظ على نظامه الطبيعي واستمرار توازنه لذى فان رعايته والحفاظ على صحته واجبا انسانيا مقدسا حث عليه القرآن الكريم واكد عليه بقوله: (وابتغ فيما اتاك الله الدار الآخرة و لا تنسى نصيبك من الدنيا) وتعد تربية الافراد تربية مترنة متكاملة هدف من اهداف التربية العامة ومطلب من المطالب الاجتماعية الهامة التي يجب ان توليها هيئات ومؤسسات المجتمع كل عنايتها ورعايتها في سبيل تنمية و تطوير قدراتهم على اساس من المعارف والمعلومات العلمية واكسابهم القيم الخلقية والجمالية ... ومراكز اللياقة البدنية كونها و احد من تلك المؤسسات فان من واجباتها تربية الأفراد على العادات اليومية السوية التي تتأسس على السمات الخلقية .. فيقع على عاتقها حل مشكلاتهم ومنها انخفاض الوعي الصحي من خلال اكسابهم الانماط السلوكية الصحية الملائمة وتنميتها لديهم.

وتشير وزارة الصحة (2008) في المملكة العربية السعودية الى ضرورة ربط مفهوم الصحة العامة باللياقة البدنية ذلك لوجود علاقة بين مختلف مكونات اللياقة البدنية والصحة وأن أداء التمارين البدنية بصورة منظمة له علاقة وطيدة بتقليل أخطار الإصابة بأمراض الجهاز القلبي التنفسي، وكذلك التقليل من الاضطرابات الذهنية والتغلب على الضغوط اليومية، واللياقة البدنية

تتحدد بمعايير وراثية ولها علاقة بدرجة النمو للفرد، وتعد التربية الرياضية وسيلة لتحسين مستويات اللياقة البدنية وبالتالي زيادة صحة الفرد وتقليل احتمالية إصابته بأمراض العصر المختلفة.

وفي دراسة أعدتها مجلة الرياضة والعلوم الطبية (2011) أشارت إلى مدى ارتباط نمو الحياة السكونية مع صحة الجسم في المملكة المتحدة. وقد أظهرت الدراسة وجود عوائق خارجية مثل نقص الوقت وقلة مستوى الوعي الصحي كأحدى العوامل الرئيسة التي تؤثر سلباً على صحة الجسم.

أن مفهوم التنقيف والوعي الصحي يعني تنقيف الأفراد واثارة وعيهم لغرض تغيير سلوكهم وعاداتهم خاصة في حالة انتشار الأمراض داخل المجتمع، وكذلك غرس العادات والتقاليد الاجتماعية التي من شأنها تدعيم الجانب الصحي وتطوره مثل ممارسة الرياضة والتغذية الصحية والعادات القوامية السليمة، أن مسألة اللعب في الوعي الصحي والنجاح في تأسيسه لدى الأفراد له علاقة وثيقة بتشكيل جانب مهم من جوانب شخصيتهم، ولهذا فإن هذه المسألة يجب أن تلقى عناية مخطط لها ومقصودة شأنها في ذلك شأن العملية التعليمية النظامية في أي مستوى دراسي (ظاهر 2004).

والهدف ايضاً من التنقيف والوعي الصحي من شأنه رفع المستوى الصحي للأفراد بصفة عامة مما يؤدي إلى زيادة الإنتاج والوفر في الإنفاق العلاجي، حيث تظهر العلاقة وثيقة بين تناول الغذاء الجيد والنشاط الرياضي للتمتع بالصحة، وإرشاد الأفراد إلى الطرق التي يستطيعون بواسطتها تقييم حالتهم الصحية (حداد، 2000).

وأثبتت الدراسات العلمية أن كون الشخص مثقف صحياً ليس بالضرورة ان يكون واع صحياً لذلك يجب الاهتمام بممارسة الأنشطة الرياضية من الناحية العملية لرفع المستوى الصحي وخاصة رفع كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي كونهما المسؤولين بشكل مباشر عن أجهزة الجسم الأخرى وخاصة الجهاز العضلي (المراسي، وعبد المجيد، 2010).

ويذكر (جلال الدين، 2005) أن الشخص الواعي صحياً هو الشخص المثالي المتمتع بدرجات ومستويات عالية من الصحة المتمثلة بالتكامل البدني والعقلي والنفسي والاجتماعي والصحي وأن ممارسة الأنشطة الرياضية تعمل على الوقاية من أهم الأمراض العصرية مثل مرض السكري وأمراض القلب وأمراض الجهاز التنفسي والسمنة والوزن الزائد والتشوهات القوامية باعتبار ان الجانب الصحي يشتمل على جانبين أساسيين هما: الثقافة الصحية والتي تتمثل في اكتساب المعارف والمعلومات الصحية، والوعي الصحي والذي يتمثل في ممارسة وتطبيق تلك المعارف والمعلومات في الواقع العملي، ومن البديهي ان تعنى المناهج الدراسية في كليات الجامعات الفلسطينية المختلفة في إكساب المعارف والمعلومات الصحية وذلك من خلال تدريس بعض المساقات الاختيارية ذات العلاقة مثل التربية الصحية، والرياضة والصحة، واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، والصحة العامة، والاسعافات الأولية، وبالتالي تتاح الفرص لطلبة الجامعات الفلسطينية ان يكونوا مثقفين صحياً. الا ان القدومي (2005) يؤكد انه ليس بالضرورة أن يكونوا الافراد واعين صحياً رغم ثقافتهم الصحية، وعلى سبيل المثال يتم إكساب بعض الافراد المعارف والمعلومات حول مضار التدخين والتأثير على المجهود البدني، إلا أن البعض منهم ما زال يحرص على التدخين، فالفرد في هذه الحالة مثقف صحياً، ولكنه غير واع صحياً.

ويعرف (عليوة، 1999) الوعي الصحي (Health Awareness) بأنه " ترجمة المعارف والمعلومات والخبرات الصحية إلى أنماط سلوكية لدى الأفراد" في حين عرفها (قنديل، 1990، ص170) بأنها السلوك الايجابي الذي يوتر ايجابيا على الصحة، والقدرة على تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية، بصورة مستمرة تكسبها شكل العادة التي توجه قدرات الفرد في تحديد واجباته المنزلية المتكاملة التي تحافظ على صحته وحيويته وذلك في حدود إمكاناته.

ويحتل مفهوم الذات أهمية في حياة الفرد، فهو الذي يوجه أفعالنا في المواقف المختلفة، وعلى أساسه تفسر الخبرات التي نمر بها وتحديد توقعاتنا من أنفسنا ومن الآخرين، بالإضافة إلى ذلك فإن مفهوم الذات يعمل على تحقيق الاتساق المتواصل بين سلوكنا ونظرتنا إلى أنفسنا سلبية كانت هذه النظرة أم ايجابية . (الحموري والصالح، 2011)

ويشير علاوي (1987) أن مفهوم الذات البدنية والجسمية أحد الأبعاد الهامة لمفهوم الذات وشخصية الفرد، واتجاهات الفرد نحو جسمه تمثل مؤشراً هاماً لجوانب مختلفة لشخصيته وأن شعور الفرد بأن جسمه كبير أم صغير جذاب أم غير جذاب قوي أم ضعيف قد يفيد كثيراً في التعرف على مفهومه لذاته أو نمط سلوكه مع الآخرين .

ويوضح فيفياني (Vivione,2001) الطريقة التي ترى فيها نفسك عند النظر إلى المرأة أو عند تخيلك لنفسك في ذهنك، ماذا تعتقد عن مظهرك الشخصي، وكيف تشعر بالنسبة لجسمك بما في ذلك الطول والشكل والوزن، وكيف تشعر بالنسبة لجسمك وتسيطر عليه عند الحركة وكيف تشعر بالنسبة لجسمك وليس فقط عن جسمك.

وأن مفهوم الذات ليس أمراً موروثاً، بل يتم تعلمه وتطوره من خلال الحياة التي يعيشها الفرد ويمارس خبراته فيها، كما أن الوعي بالذات يبدأ بطيئاً عند تفاعل الفرد مع بيئته التي تتسع رقعتها يوماً بعد يوم، متأثراً بما فيها من عناصر، ومطوراً مفهوم ذاته من مجموعة المصادر المترابطة وهي: الذات الجسمية، صورة الجسم، اللغة، التغذية الراجعة من الآخرين، خبرات التنشئة التي يتعرض لها. (يعقوب، 1990)

ومن خلال ما سبق وفي ضوء عمل الباحث في المجال التدريبي في مراكز اللياقة البدنية ضرورة التركيز على معرفة مستوى مفهوم الذات البدنية والمستوى الصحي والغذائي لدى المنتسبين، ولاحظ الباحث أن غالبية المنتسبين لديهم ثقافة صحية ولكنهم غير واعين صحياً.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في النقاط الآتية:

- تُعد الدراسة الحالية -في حدود علم الباحث- أول دراسة محلية تهتم بدراسة العلاقة بين مفهوم الذات البدنية والوعي الصحي والغذائي لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية.

- أهمية الوعي الصحي والغذائي في تحسين النشاط الرياضي لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس وعلاقتها بمفهوم الذات البدنية.

- فتح المجال أمام الباحثين للاستفادة، لما تحتويه الدراسة من مخزون علمي بخصوص الوعي الصحي والغذائي.

- أجراء موضوع الوعي الصحي والغذائي على الألعاب الجماعية والفردية ومعرفة متى تأثيرها على تحسين الأداء.

- تُساهم الدراسة الحالية من خلال إطارها النظري والنتائج التي سوف تتوصل إليها في إفادة الباحثين في مجال علم النفس الرياضي لإجراء دراسات جديدة في هذا المجال، والمدرين في مراعاتهما عند الإعداد النفسي للاعبين (مفهوم الذات البدنية).

مشكلة الدراسة:

تعد مراكز اللياقة البدنية في فلسطين واحدة من الوسائل الرئيسية التي يلجأ اليها العامة من الناس ذكورا وإناث صغار وكبار بغرض اكتساب اللياقة البدنية والصحة والرشاقة والجسم المثالي والتخلص من بعض الأمراض الناتجة عن قلة الحركة بالإضافة للتخلص من الضغوط النفسية التي ترافق ساعات العمل الطويل ومن خلال كون الباحث مدرب في أحد مراكز اللياقة البدنية ومعرفته للعديد من مراكز اللياقة البدنية والالتقاء بالمشاركين، أو من خلال تلقي الباحث استشارات متعددة واستفسارات عن التغذية و الجوانب الصحية، وقيام المنتسبين بمظاهر غير صحية مثل انتشار التدخين والعادات السيئة وعدم الاهتمام بالصحة الشخصية وتناول الأطعمة والمشروبات غير الصحية وغير المفيدة، مما دفع الباحث ليقوم بهذه الرسالة ساعيا لمعرفة مستوى مفهوم الذات البدنية والوعي الصحي والغذائي وعلاقتها ببعضها البعض، أملا ان تقدم هذه الرسالة معلومات تفيد العاملين في المجال الرياضي.

ويشير شمعون (2008) مفهوم الذات البدنية هي فكرة الفرد عن نفسه وإحساسه بالطريقة التي يدركه بها الآخرون يؤثران على أدائه وعلى علاقته بالآخرين واستجابته لهم، ويحددان شخصيته وروحه التنافسية وإنجازاته وفشله، ويؤثران على مستوى طموحه، كما يؤثر مفهوم الذات على مستوى الأداء الرياضي حيث تقدم الأنشطة الرياضية فرصاً كبيرة لتنمية مفهوم الذات عن نفسه من

خلال ممارسة الإحساس والشعور بالنجاح في التغلب على صعوبة الأداء الحركي، كما أن الخبرة الرياضية الناجحة تعمل على تدعيم مفهوم الذات الايجابي، ويرتبط ذلك بدراسة أهمية الوعي الصحي والغذائي لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية.

ويؤكد على ذلك كل من الدراسات ذات العلاقة بالوعي الصحي والغذائي وأهميتها على الأنشطة الرياضية المختلفة مثل دراسة ياسين (2017)، ودراسة روسن (2017)، ودراسة بتجايتنر (2013)، ودراسة رزايه وآخرون (2012)، وعبد الحق وآخرون (2012) .

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية التعرف الى:

1. مستوى مفهوم الذات البدنية منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس .
2. مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس .
3. مستوى مفهوم الذات البدنية و الوعي الصحي والغذائي لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس.
4. مستوى مفهوم الذات البدنية لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تبعا لمتغيرات (سنوات الانتساب في النادي، مكان السكن، العمر، المؤهل العلمي).
5. مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تبعا لمتغيرات (سنوات الانتساب في النادي، مكان السكن، العمر، المؤهل العلمي).

تساؤلات الدراسة:

اجابة الدراسة الحالية الاجابة عن التساؤلات الآتية:

1. ما مستوى مفهوم الذات البدنية لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس ؟
2. ما مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس ؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين مستوى مفهوم الذات البدنية والوعي الصحي والغذائي لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس ؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مفهوم الذات البدنية لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تعزى إلى متغيرات (سنوات الانتساب في النادي، مكان السكن، العمر، المؤهل العلمي)؟
5. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تعزى إلى متغيرات (سنوات الانتساب في النادي، مكان السكن، العمر، المؤهل العلمي)؟

محددات الدراسة:

1. **الحد البشري:** منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس.
2. **الحد المكاني:** تم اجراء الدراسة في مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس.
3. **الحد الزمني:** تم إجراء الدراسة في (2018 / 2019) حيث تم توزيع اداة الدراسة بخصوص الوعي الصحي والغذائي ومفهوم الذات البدنية لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس في الفترة الواقعة بين (16 / 8 / 2018) - (16 / 9 / 2018).

مصطلحات الدراسة:

- **الصحة:** مفهوم نسبي من القيم الاجتماعية للإنسان وقد عرفها بركنز بأنها حالة التوازن النسبي لوظائف الجسم، وإن حالة التوازن هذه تنتج من تكيف الجسم مع العوامل الضارة التي يتعرض لها، وإن تكيف الجسم عملية إيجابية تقوم بها قوى الجسم للمحافظة على توازنه. (سلامة، 1985)

- **الوعي الصحي:** تعبير يقصد به إلمام المواطنين بالحقائق والمعلومات الصحية وأيضاً إحساسهم بالمسؤولية نحو صحتهم وصحة غيرهم من المواطنين. (سلامة، 1985)

- **الوعي الصحي:** ترجمة المعارف والمعلومات والخبرات الصحية إلى أنماط سلوكية لدى الأفراد) . (الصفدي، 2001)

- **الوعي الغذائي للرياضي:** معرفة اللاعب الرياضي بالعادات الغذائية الصحية (عدد الواجبات في اليوم، ومدى الانتظام بها، ومكوناتها المفيدة والضارة، ومدى مناسبتها للفترة التدريبية). (*)

- **الوعي الغذائي:** يقصد به الدرجة التي يحصل عليها الطالب على استنباه قياس الوعي الصحي المستخدمة في الدراسة (*) .

- **مفهوم الذات البدنية:** هي تقدير اللاعب للصفات البدنية التي يتمتع بها في ضوء إدراكه لمواطن القوة والضعف مقارنة بكفايته البدنية الخاصة برياضة رفع الاثقال . (الأطرش، 2018)

(*) : تعريف اجرائي

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

- الإطار النظري
- الدراسات السابقة
- التعليق على الدراسات السابقة

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظري

- مفهوم الذات البدنية:

مفهوم الذات

يحتل مفهوم الذات أهمية في حياة الفرد، فهو الذي يوجه أفعالنا في المواقف المختلفة، وعلى أساسه تفسر الخبرات التي نمر بها وتحديد توقعاتنا من أنفسنا ومن الآخرين، بالإضافة إلى ذلك فإن مفهوم الذات يعمل على تحقيق الاتساق المتواصل بين سلوكنا ونظرتنا إلى أنفسنا سلبية كانت هذه النظرة أم ايجابية (الحموري والصالحي، 2011).

يتشكل مفهوم الذات منذ الطفولة، عبر مراحل النمو المختلفة، يكتسب الفرد خلالها وبصورة تدريجية فكرته عن نفسه، أي أن الأفكار والمشاعر التي يكونها الفرد عن نفسه هي نتاج أنماط التنشئة الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي والخبرات التي يمر بها من خلال تفاعله مع الأشخاص الذين يعيش معهم وأساليب الثواب والعقاب والاتجاهات الوالدية وتقييمها ومواقف وخبرات إدراكية واجتماعية وانفعالية يمر بها الفرد مثل خبرات النجاح والفشل والوضع الاقتصادي والاجتماعي وأمور أخرى مرتبطة بالإحباط والصراع، إن مفهوم الذات لدى الفرد مركز خبراته الشخصية، وكل الأشياء حول الفرد قد تتغير فقد تكبر وتصغر بنظره في حين تستمر الذات في التأثير في كل ما يراه، فانه يختار مدركاته بالإشارة إلى مفهوم الذات لديه (الزعيبي وآخرون، 2008).

إن مفهوم الذات ليس أمراً موروثاً، بل يتم تعلمه وتطوره من خلال الحياة التي يعيشها الفرد ويمارس خبراته فيها، كما أن الوعي بالذات يبدأ بطيئاً عند تفاعل الفرد مع بيئته التي تتسع رقعتها يوماً بعد يوم، متأثراً بما فيها من عناصر، ومطوراً مفهوم ذاته من مجموعة المصادر المترابطة وهي: الذات الجسمية، صورة الجسم، اللغة، التغذية الراجعة من الآخرين، خبرات التنشئة التي يتعرض لها (يعقوب، 1990).

ومفهوم الذات يتأثر بكثير من العوامل، منها ما هو داخلي مثل: القدرة العقلية التي تؤثر في تقييم الفرد لذاته، ومنها ما هو خارجي مثل: نظرة الآخرين إليه، أي يتأثر مفهوم الذات بعوامل وراثية وأخرى بيئية (صوالحة و قواسمة، 1994).

ويسير الذات نحو الارتقاء والتمايز، بفضل عمليات النضج والتنشئة الاجتماعية، وكلما اتسعت رقعة الفرد ازدادت معها محتويات مفهوم الذات، لتشمل الصفات الجسمية والنفسية والممتلكات المادية، والعلاقات الاجتماعية، والقيم، والاهتمامات، والرغبات، والأهداف، والدور في الحياة (محافظة و الزعبي، 2007).

إن مفهوم الذات هو حجر الزاوية في الشخصية، إذ أن وظيفته الأساسية هي السعي لتكامل واتساق الشخصية ليكون الفرد متكيفاً مع البيئة التي يعيش فيها، وجعله محبوباً ومتميزاً عن الآخرين، أن مفهوم الذات يسعى إلى تماسك الشخصية التي تميز الفرد عن غيره وتتجلى أهميته في كونها تحدد السلوك الإنساني، إذ أنه يؤثر في الآخرين ليسلكوا سلوكاً يتمشى مع خصائصه، فهو يحدد من جهة أسلوب تعامل الفرد مع الآخرين، ومن جهة أخرى يؤثر في تحديد أسلوب تعامل الآخرين معه (الروسان، 2010).

وقد اهتم العلماء الباحثون في مجال علم النفس، بدراسة مفهوم الذات والتعرف إلى أبعاده ومستوياته ووظائفه، وأثره في سلوك الفرد، وكانت وجهات النظر لديهم في تعريف مفهوم الذات مختلفة، ومن هذه التعريفات:

تعريف زهران (1997) والذي عرف مفهوم الذات بقوله انها "تكوين معرفي منظم ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتقييمات الخاصة بالذات يبلوره الفرد، ويعتبر تعريفاً نفسياً لذاته، ويتكون مفهوم الذات من أفكار الفرد الذاتية المنسقة المحددة الأبعاد عن العناصر المختلفة لكيونته الداخلية أو الخارجية، وتشمل هذه العناصر المدركات والتصورات التي تحدد خصائص الذات كما تنعكس إجرائياً في وصف الفرد لذاته كما يتصورها هو" مفهوم الذات المدرك"، والمدركات والتصورات التي تحدد الصورة التي يعتقد أن الآخرين في المجتمع يتصورها عنه والتي يتمثلها الفرد

من خلال التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، "مفهوم الذات الاجتماعي"، والمدرجات والتصورات التي تحدد الصورة المثالية للفرد فيما يود أن يكون "مفهوم الذات المثالي".

ويرى الروسان (1995) "على أنه تكوين معرفي منظم ومتعلم ذو ثبات نسبي، مادته المدرجات الشعورية لكل من الاتجاهات و المشاعر والمعلومات والمهارات والمظهر الخارجي ومدى التقبل الاجتماعي للفرد وهو موجه للسلوك".

وينظر الشناوي وآخرون (2001) الى مفهوم الذات على انها "هو المجموعة لادراكات الفرد وهو صورة مركبة ومؤلفة من تفكير الفرد عن نفسه وعن تحصيله، وخصائصه وصفاته الجسمية و العقلية و الشخصية، واتجاهاته نحو نفسه وتفكيره بما يفكر الآخريين عنه، وبما يفضل أن يكون عليه.

ويشير روجرز و ألكساندر (Rogers & Alexander,1990) بأنه "المجموع الكلي للخصائص التي يعزوها الفرد لنفسه والقيم الايجابية والسلبية التي تتعلق بهذه الخصائص".

أما بني جابر وآخرون، (2002) فعرفوه "بأنه تقييم الشخص ككل من حيث مظهره، وخلفيته، وقدراته، واتجاهاته، وشعوره، ووسائله، حيث يصبح مفهوم الذات موجهاً للسلوك عندما تبلغ هذه الأشياء ذروتها.

وترى شيرتيل (shertill,1998) أن هناك معنيين لمفهوم الذات هما:

_ المفهوم التقليدي حيث أنه الهدف الشامل لكل المعتقدات والنوايا التي يحملها الشخص في نفسه.

_ أما المعنى الجديد لمفهوم الذات فهو المعرفة الملاحظة والقابلة للقياس التي يحملها الشخص عن نفسه.

أما دوريدار (1992) فقد عرفه بأنه "مصطلح سيكولوجي يُستخدم لكي يعبر عن مفهوم افتراضي يتضمن جميع الآراء و الأفكار والمشاعر والاتجاهات التي يكونها الفرد عن نفسه، وتشمل أيضاً معتقدات الفرد وقناعاته وخبراته السابقة وطموحه مستقبلاً، وقد حدد خصائص الذات بالنقاط الآتية:

1_ أنها تنمو من تفاعل الكائن الحي مع البيئة.

2_ أنها قد تمتص قيم الآخرين وتدرجها بطريقه مشوهه.

3_ يسلك الكائن أساليب تتسق مع الذات.

4_ تنتزع الذات إلى الاتساق.

5_ الخبرات التي لا تتسق مع الذات تدرك بوصفها تهديدات.

6_ قد تتغير الذات نتيجة للنضج والتعلم.

لقد تم استخدام مفهوم الذات بطرق مختلفة من قبل المنظرين في مجال الشخصية، فأحياناً تم النظر إلى الذات على أنها مجموعة عمليات نفسية تعمل على تقرير السلوك وتحديده، وأحياناً على أنها مجموعة من الاتجاهات والمشاعر يمتلكها الفرد عن نفسه، وأياً كان استخدام مفهوم الذات، فإنه يحتل دوراً بارزاً في مجالات الشخصية، كما أنه بعد مهم من أبعادها، ويتعلق بالكيفية التي يرى فيها الفرد نفسه، وذلك من خلال بعدين أشار لهما العمرية (2005) هما:

_ هو الصورة الخاصة التي يحتفظ بها الفرد عن نفسها، في ضوء الخبرات التي يمر بها، وتتضمن كل ما تعلمه وقبله كجزء من بنائه الذاتي.

_ هو رؤية الذات كما تعكسها تصرفات الآخرين نحو الفرد.

ودرجة التوافق بين هذين البعدين تشكل المنطلق الذي يسهم في تحديد سلوك الفرد، وهنالك علاقة طردية بين هذين البعدين، وبين انسجام الفرد مع الآخرين، وفي حالة وقوع اختلاف ملحوظ بينهما، فإن ذلك ينعكس على اتساق الفرد، وتوقعاته، وإحساسه بالتوتر.

أبعاد مفهوم الذات:

- 1_ الذات الواقعية: وهي عبارة عن إدراك الفرد لقدراته ومكانته و أدواره في العالم الخارجي.
- 2_ الذات الاجتماعية: وهي الذات كما يعتقد الشخص أن الآخرين يرونها.
- 3_ الذات الإدراكية: وهي عبارة عن تنظيم الاتجاهات الذاتية.
- 4_ الذات المثالية: وهي مفهوم الفرد لذاته كما يود أن تكون عليه (عبد العلي، 2003)

مستويات مفهوم الذات

أولاً: مفهوم الذات الايجابي (المرتفع)

عندما يكون مفهوم الذات لدى الفرد ايجابياً نقول أن لديه مستوى مرتفع من مفهوم الذات، ويرى أصحاب الذات المرتفع أنفسهم مهمين ويستحقون الاحترام والتقدير والاعتبار من الآخرين، وان لديهم فكرة محددة وواضحة لما يظنونه صواباً، ويملكون فهماً طيباً للشخص الذي يعرفونه ويستمتعون بالتحدي، ولا يضطربون عند الشدائد (Brouwers & Tomic, 1999).

ويرى زهران (1997) أن مفهوم الذات الايجابي يمثل الصحة النفسية و التوافق النفسي، ويذكر بأن تقبل الذات يرتبط ارتباطاً جوهرياً موجباً بتقبل الآخرين، وان تقبل الذات وفهمها يُعد بعداً رئيسياً في عملية التوافق الشخصي.

صفات الإنسان الذي لديه مفهوم ذات ايجابي:

- 1_ أن يكون قادراً على تقبل نفسه والآخرين.
- 2_ ينظر للمشاكل بعناية، ولا يعتمد على الظروف المحيطة به.
- 3_ يتبع نظاماً ديمقراطياً في بناء معتقداته وشخصيته.
- 4_ قادراً على الابتكار.
- 5_ يتقبل الآخرين بشخصياتهم ويحترمهم (دسوقي، 1988).

وهناك بعض العوامل التي تُسهم في تكوين مفهوم ذات ايجابي منها:

- 1_ معرفة الفرد لقدراته وإمكاناته: مما يساعد الفرد على صنع أهداف لنفسه تتصف بالواقعية، ومستويات معقولة من الطموح تتماشى وإمكاناته وقدراته، مما يسهل عليه تحقيق تلك المستويات.
- 2_ فكرة الفرد عن نفسه وتقديره لذاته: كلما كانت الفكرة واقعية والتقدير مرتفع، فإن ذلك سوف يساعده على اتخاذ قرارات بشأنه وتنفيذها واعتبار نفسه مسئولاً عنها، وهذا يعطي الثقة الكبيرة فيما يقوم به من تصرفات (سرحان، 1996).

ثانياً: مفهوم الذات السلبي (المنخفض)

أن مفهوم الذات السلبي يتمثل بمظاهر الانحراف السلوكية والأنماط المتناقضة مع أساليب الحياة العادية للأفراد (قاسم، 1998).

و أصحاب الذات المنخفض أو السلبي يرون أنفسهم غير مهمين أو محبوبين، ولا يستطيعون فعل أشياء كثيرة يودون عملها، ويتوقعون أن يكون ما لدى الآخرين أحسن مما لديهم، وأنهم لا يستطيعون التحكم فيما يحدث لهم، ويتوقعون السيئ من الأمور (Brouwers&Tomic,1999).

وتشير العارضة (1989) أن مفهوم الذات السلبي يجعل الفرد يعاني من مشاعر عدم الثقة بالنفس ونقص الكفاءة، مما يؤدي بأن يكون أقل تكيفاً من الناحية النفسية.

ومن العوامل التي يعيق تقبل الفرد لذاته:

- 1_ القصور البدني أو الجسمي أو أي تشوهات جسمية.
- 2_ البيئة الأسرية غير السمة.
- 3_ الانتماء إلى جماعة الأقليات.
- 4_ البيئة المدرسية غير السمة (سرحان، 1996).

مصادر تكوين مفهوم الذات:

أن مفهوم الذات مكتسب يتم تعلمه، ثم يتطور عبر رحلة الحياة الطويلة التي يعيشها الفرد ويمارس خبراته فيها، حيث يتأثر مفهوم الذات بمجموعة من المصادر المختلفة، ومنها:

1_ الخصائص الجسمية: أن صورة الجسم لها أهمية كبيرة بالنسبة لصورة الفرد عن ذاته، ومفهومه عنها (رمضان، 1998). لذلك فإن بنية الجسم، ومظهره، وحجمه، تعتبر من الأمور الحيوية والمهمة في تطوير مفهوم ذات الفرد، فتصور الفرد لجسمه وما يشعر به نحوه يعتبر محور ذاته، وخاصة في السنوات الأولى من حياته (عدس و توك، 1998).

2_ القدرة العقلية: أن للقدرة العقلية الدور الكبير في التأثير على مفهوم الذات لدى الفرد (رمضان، 1998).

3_ التفاعل الاجتماعي: أظهرت نتائج العديد من الدراسات، أن التفاعل الاجتماعي السليم، والعلاقات الاجتماعية الناجحة، تعزز الفكرة السليمة الجيدة عن الذات الموجب، وإن نجاح التفاعل الاجتماعي، يزيد من نجاح العلاقات الاجتماعية (أمين، 2001).

4_ الأسرة: أن الأفكار والمشاعر و الاتجاهات التي يكونها الفرد عن نفسه، ويصف بها ذاته، هي نتاج أنماط التنشئة الأسرية، والاجتماعية، والتفاعل الاجتماعي، وأساليب الثواب والعقاب، ولعل أهم هذه المصادر: أساليب التنشئة الأسرية (يعقوب، 1990).

الزملاء ورفاق اللعب وزملاء المهنة، هذه جماعات تلعب دوراً هاماً في التأثير على مفهوم الذات لدى الفرد، فنظرة الأقران وتقديرهم للفرد يحدد إلى درجة ما فكرته عن نفسه، وعليه فإن كانت هذه التقويمات العاكسة مقبولة، فإنها تؤدي إلى استحسان الفرد لنفسه، وإن كانت غير ذلك فإنه يقتصر من نفسه، وتنمي مفهوماً سلبياً لديه عن ذاته.

خصائص مفهوم الذات:

لمفهوم الذات عدة خصائص تتمثل فيما يلي:

1_ منظم: أي أن الخبرات التي يكتسبها الفرد يقوم بوضعها في فئات ذات صيغ أبسط، وأنه ينظم الفئات التي يتبناها بحيث تكون إلى حد ما انعكاساً لثقافته الخاصة.

2_ متعددة الجوانب: تعكس هذه الجوانب التصنيف الذي يتبناه الفرد أو يشارك فيه العديدون، ونظام التصنيف هذا قد يتضمن مجالات: كالمدرسة، والتقبل الاجتماعي، والقابلية الجسمية، والقدرة.

3_ هرمي: يمكن أن تشكل جوانب مفهوم الذات هرمياً قمته مفهوم الذات العام، والذي يقسم إلى مكونين: مفهوم الذات الأكاديمية، ومفهوم الذات غير الأكاديمية.

4_ ثابت: إن مفهوم الذات العام يتسم بالثبات النسبي، وذلك ضمن المرحلة العمرية الواحدة، إلا أن هذا المفهوم قد يتغير من مرحلة عمرية إلى أخرى، وذلك تبعاً للمواقف و الأحداث التي يمر بها الفرد.

5_ نمائي: حيث تزداد جوانب مفهوم الذات وضوحاً لدى الفرد مع تطوره من مرحلة نمائية إلى أخرى.

6_ تقييمي: أي أنه ذو طبيعة تقييمية، قابل للتقييم سواء كانت بالإشارة إلى معايير مطلقة بالمقارنة مع الذات المثالية، أو يمكنه أن يحدد تقييماته بالإشارة إلى معايير نسبية مثل المقارنة مع الزملاء.

7_ متمايز: أي أنه متميز عن المفاهيم الأخرى التي تربطه بها علاقة نظرية، فمفهوم الذات للقدرة العقلية، يفترض أن يرتبط بالتحصيل الأكاديمي أكثر من ارتباطه بالمواقف الاجتماعية والمادية (صلاح، 2000).

بعض الصفات المكونة لمفهوم الذات:

- 1_ الصفات الجسمية: سليم، قبيح، سمين، نحيل، صغير الحجم، ضخم وغير ذلك.
- 2_ الصفات المرتبطة بالقيم الاجتماعية: متسامح، متعاون، مخلص، خلاق، متسلط، شريف، عادل، كريم، بخيل وغير ذلك.
- 3_ الصفات المتعلقة بالقدرات العقلية: موهوب، مجتهد، ذكي، غبي، كثير النسيان، متيقظ وغير ذلك.
- 4_ صفات تتضمن الجوانب الانفعالية: متزن، هادئ، مزاجي، خجول، عصبي، حاد الانفعال وغير ذلك (بركات، 2009).

ويعتبر مفهوم الذات البدنية من المتغيرات النفسية الهامة التي قد تلعب دوراً هاماً في المجال التنافسي، ومفهوم الفرد عن ذاته قد يؤثر تأثيراً كبيراً على أدائه الرياضي في المافسات الرياضية، حيث أن مفهوم الذات لا يؤثر فقط على استجابات اللاعبين الظاهرية، إنما قد يكون له دور في توجيه سلوك اللاعب في المستقبل، فتصور الذات الجيد يجعل الفرد أكثر ثقة في تعاملاته مع الآخرين ويظهر ذلك بوضوح في الثقة بالنفس والاقتناع بالذات التي تظهر لدى الرياضيين الناجحين في آدائهم، كما تبدو أهمية مفهوم الذات الإيجابي في المجال الرياضي، حيث تخلق موقفاً ينتج عنه علاقات مختلفة بين الأفراد وإدراكاتهم، وتشير إلى ذلك هارس (1973) إلى أنه عندما يدرك الفرد إحساساً سلبياً بالخبرة فإن ذلك يعتبر تصارعاً مع الذات وتضارباً في الخبرات وهذا يخلق عدم الرضا الذي قد يؤثر على مستوى الأداء الرياضي وقد يصل بالفرد إلى تجنب ممارسة النشاط الرياضي.

ويشير شمعون (2008) مفهوم الذات البدنية هي فكرة الفرد عن نفسه وإحساسه بالطريقة التي يدركه بها الآخرون يؤثران على أدائه وعلى علاقته بالآخرين واستجابته لهم، ويحددان شخصيته وروحه التنافسية وإنجازاته وفشله، ويؤثران على مستوى طموحه، كما يؤثر مفهوم الذات على مستوى الأداء الرياضي حيث تقدم الأنشطة الرياضية فرصاً كبيرة لتنمية مفهوم الذات عن نفسه من

خلال ممارسة الإحساس والشعور بالنجاح في التغلب على صعوبة الأداء الحركي، كما أن الخبرة الرياضية الناجحة تعمل على تدعيم مفهوم الذات الايجابي، وأن موقف الفوز والهزيمة تساعد على زيادة تعرف الفرد عن ذاته، وأن هناك تغييراً في مفهوم الذات عن طريق ممارسة برامج الأنشطة الرياضية .

ولقد تعددت الدراسات السابقة التي تناولت العلاقة التطبيقية المتبادلة بين كل من مفهوم الذات ومتغيرات مستوى الأداء في موقف ممارسة النشاط الرياضي.

فقد وجد علاوي (1994) أن مشاهدة اللاعب لنفسه أثناء أدائه في مراكز اللياقة البدنية من خلال الصور الفوتوغرافية يدعم الاتجاه الايجابي نحو مفهوم الذات.

ويرى أندرسون (1999) أن ممارسة بعض الأنشطة الرياضية تساهم في تطوير بعض السمات الشخصية المرغوبة في أبعاد مفهوم الذات على الرغم من أن هناك دلائل تشير إلى أنه ليست لكل الأنشطة نفس التأثير.

- الوعي الصحي

يرى سلامة(1989)، بأن الصحة مفهوم نسبي من القيم الاجتماعية للإنسان، وقد عرفها العالم برنكر بأنها حالة توازن النسبي لوظائف الجسم، وان حالة التوازن هذه تنتج من تكيف الجسم مع العوامل الضارة التي يتعرض لها، وان تكيف الجسم عملية ايجابية تقوم بها قوى الجسم للمحافظة على توازنه .

وقد جرت محاولات كثيرة ومتعددة لتعريف الصحة ولعلنا نذكر القول السائد (الصحة تاج فوق رؤوس الأصحاء لا يراه إلا المرضى)، وهذا التعريف يشير إلى مدى أهمية الصحة للإنسان ،ولكن لا يوضح او يحدد معناها الدقيق وقد عرفت هيئة الصحة العالمية مفهوم الصحة على أنها حالة السلامة والكفاية البدنية والعقلية والاجتماعية الكاملة وليست خلو الفرد من المرض أو العجز

وقد اعتبر هذا التعريف بمثابة هدف أكثر من تعريف ولكن من الواضح انه يؤكد ارتباط الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية في الإنسان .وفي الواقع تعتبر هذه العناصر بالنسبة للصحة البدنية،

العقلية الاجتماعية مثل عنصر الطيف الضوئي بالنسبة للضوء الأبيض بمعنى انه إذا نقص إي عنصر من هذه العناصر ينتج عن هذا عدم تكامل الصحة.

إما من جهة درجات الصحة فيمكن تصورهما على أنها مجرد قياس طرفه العلوي الصحة المثالية والطرف السفلي لانعدام الصحة وبين الطرف العلوي والطرف السفلي درجات متفاوتة من الصحة كما يلي :

1- الصحة المثالية: وهي درجة التكامل البدني والنفسي والاجتماعي وهذا المستوى نادرا ما يتوفر ويعتبر بمثابة هدف بعيد لبرامج الصحة المدرسية والصحة العامة في المجتمع لمحاولة العمل على تحقيقه .

2- الصحة الايجابية: وتتوفر فيها طاقة ايجابية تمكن الفرد من مواجهة المشاكل والمؤثرات البدنية والنفسية والاجتماعية دون ظهور أي أعراض مرضية.

3- السلامة المتوسطة: وفيها لا تتوفر طاقة ايجابية من الصحة، لذلك فانه عند التعرض لأي مؤثرات ضاره يسقط الفرد فريسة للمرض.

4- المرض الغير الظاهر: في هذا المستوى لا يشكو المريض من أعراض واضحة ولكن يمكن في هذه الحالة اكتشاف المرض عن طريق التحاليل أو الاختبارات الطبية المختلفة.

5- المرض الظاهر: في هذا المستوى يشكو المريض من أعراض وآلام يحس بها وعلامات مرضية ظاهرة.

6- مستوى الاختصار: في هذا المستوى تسود الحالة الصحية إلى حد كبير ويصعب على المريض أن يستعيد صحته التي كان يتمتع بها من قبل.

مفهوم الوعي الصحي

بأنه المعرفة والفهم وتكوين الميول والاتجاهات لبعض القضايا الصحية المناسبة للمرحلة العمرية، بما ينعكس إيجابا على السلوك الصحي (أبو زائدة، 2006).

بينما عرف قنديل (2001) الوعي بأنه: المعرفة والفهم والإدراك والتقدير والشعور بمجال معين مما قد يؤثر على توجيه سلوك الفرد نحو العناية بهذا المجال .

في حين عرف سلامة (1989) الوعي الصحي بأنه: مفهوم يقصد إلمام المواطنين بالمعلومات والحقائق الصحية، وأيضاً إحساسهم نحو صحتهم وصحة الآخرين.

الأهداف الأساسية لعلم الصحة وطرق تحقيقها في الأنشطة الرياضية

1- الأهداف الأساسية لعلم الصحة في الأنشطة الرياضية:

يشير عبد الفتاح وإسماعيل، (2001) تتكون الأهداف الأساسية لعلم الصحة في مجالات الأنشطة الرياضية مما يلي:

-دراسة تأثير مختلف العوامل وظروف البيئة الخارجية على المستوى الصحي والكفاءة البدنية للمدرب الرياضي.

- وضع القواعد الصحية والمستويات المعيارية لممارسي الأنشطة الرياضية من اجل توفير الظروف المثالية لإتمام عمليات التدريب الرياضي، والاشتراك في المنافسات الرياضية على اثر المستويات.

- الدراسة العلمية لوضع القواعد والمستويات المعيارية الصعبة الخاصة بالعوامل الطبيعية اللازمة لتقوية الصحة ورفع المستوى الصحي لممارسي الأنشطة الرياضية.

2- طرق تحقيق الأهداف الصحية في مجالات الأنشطة الرياضية:

تستخدم طرق صحية مختلفة لتحقيق الأهداف الصحية في مجالات الأنشطة الرياضية، وذلك عن طريق الدراسات التجريبية والملاحظة لعمليات التدريب الرياضي والمنافسات الرياضية، وعلم الاجتماع الرياضي وعلم الطب الرياضي.

اتجهت الدراسات الحديثة في علم الصحة في مجالات الأنشطة الرياضية على دراسة الجوانب الصحية التي ترتبط بأنواع الأنشطة الرياضية التي تتميز بالاحتكاك بصفة عامة، ودراسة الصحة التي ترتبط بجوانب علم الاجتماع بصفة خاصة، حيث حققت هذه الدراسات الوصول الى قواعد صحية تطبيقية، على مختلف الافراد والمجتمعات الرياضية من خلال نظام اعداد الرياضيين في مختلف مجالات الأنشطة الرياضية حيث يرتبط نمو الصحة الرياضية وذلك من خلال نظام التدريب الرياضي والمنافسات الرياضية ،حيث يساعد الجوانب الصحية على انجاح اعداد الرياضيين، من خلال تنظيم اليوم صحيا والتي منها الصحة الشخصية والتغذية الخاصة والوسائل الصحية لاستعادة الشفاء وغيرها من جوانب علم الصحة في مجالات الأنشطة الرياضية.

ويؤكد عبد الفتاح وإسماعيل، (2001) أن جوانب علم الصحة في مجالات الأنشطة الرياضية عوامل لها أهميتها التنفيذية في مجالات التدريب الرياضي والمنافسات الرياضية ونظام العوامل الاجتماعية والنفسية المرتبطة بهم عند إعداد الرياضيين نظرا للتأثير العميق على للجوانب الصحية على جسم اللاعب، التي قد تحقق الوصول الى الموصفات المثالية للجوانب التنفيذية للتدريب الرياضي، والمنافسات الرياضية وعلم الاجتماع الرياضي وعلم النفس الرياضي.

ويضمن استخدام الأمثل للعوامل الصحية عند توجيه التدريب الرياضي والوصول باللاعب على المستوى الصحي العالي ، ويوفر له الاحتفاظ بأعلى مستوى رياضي يصل إليه اللاعب خلال الموسم التدريبي (الفورمة الرياضية) كما يساعد على سرعة تكيفه للواجبات الخارجية الصعبة التي قد تصادفه عند الأداء الرياضي في ظروف خاصة، والتي قد يكون منها الداء الرياضي في الجو الحار، أو الأداء الرياضي فوق المرتفعات الأمر الذي دعا إلى انتشار تجارب أكثر اتساعا وعمقا في المجال الصحة في الأنشطة الرياضية من أجل تطبيق المبادئ الصحية ضد القوى الطبيعية في الطبيعة للانتفاع بتأثيراتها في توجيه عمليات التدريب الرياضي ،باعتبار أن هذه المشكلات تدخل تحت نطاق البيئة الخارجية للرياضيين.

ويشير عبد الفتاح وإسماعيل، (2001) إن اعتبار الصحة مادة عملية في مجال الأنشطة الرياضية من بين المواد الهامة في إعداد وتأهيل العاملين في مجال الأنشطة الرياضية، أمر دعا إلى ظهور الكثيرين من المختصين في مجال الصحة من أجل الاهتمام بالأسس الصحية في أعداد الرياضيين.

الصحة الفردية للرياضي

يرى عبد الفتاح وإسماعيل (2001) أن الصحة الفردية للاعب، تتطلب بالضرورة العناية بشكل جيد بإجراءات الصحة الفردية للاعب، هو أمر يتطلب العناية بالنظافة باعتبارها ضرورية ليكون الإنسان محترماً مقبولاً في المجتمع، وهي لازمة من الوجهة الصحية، لأنها تساعد الجلد بالدرجة الأولى، فالرواسب الدهنية والأملاح المتخلفة عن العرق والغبار، إذا تركت على الجلد سدت مسامه فتعيقه، عن إفراز العرق وتسبب رائحة كريهة.

والنظافة وسيلة هامة للوقاية من عدوى الأمراض المعدية، ولا يعني بالنظافة الجانب الظاهري للنظافة، بل تعني نظافة المأكّل والمشرب والملابس الداخلية وجميع أعضاء الجسم خصوصاً الأماكن الكثيرة المعرض للتلوث كالوجه واليدين والأظافر ومخارج الجسم كالفم، والأسنان والأذنين، والأنف والعينين والأماكن كثيرة الإفراز للعرق كالجلد والشعر والقدمين والإبطيين .

فالأعباء غير المعتني بنظافة الفردية لا يعتني بنظافة جسمه، كثير التعرض للإصابة بأمراض الجلد المعدية كالدمل، واللاعب الذي يهمل نظافة يديه ومأكله ومشربه كثير التعرض للإصابة بالأمراض المعوية المعدية كالتيفوئيد ، وتنقل إلى الفرد عن طريق المأكولات والمشروبات والأيدي الملوثة بهذه الميكروبات، فالتيفوئيد مرض لا يصيب إلا الذين لا يراعون أصول النظافة في مأكله ومشربه، فالنظافة الفردية للاعب بشكل عام هي العناية من الجلد والأسنان وتجفيف الفم، والعينين، والأذنين والأنف والذراعين والقدمين.

- الوعي الغذائي

مفهوم الوعي الغذائي

الغذاء (food): ينظر للغذاء على انه أي مادة تدخل الجسم سواء على صورة أكل أو شرب أو حقن تحت الجلد بمواد غذائية مثل محلول الجلوكوز والملح (ويشمل الغذاء العناصر الغذائية العضوية والعناصر المعدنية والماء والفيتامينات) (حمدان ،وسليم 2001).

يعرف أبو حليمة (2008)، **الوعي الغذائي** بأنه إلمام الفرد بقدر مناسب من المعرفة العلمية الأساسية للغذاء والتغذية ومكوناته ومدى حاجة الجسم الإنساني لها، والاتجاه نحو التغذية السليمة من حيث أتباع أنماط السلوك الصحية والمتعلقة بالغذاء والتغذية لمساعدته في حل مشكلاته اليومية المتعلقة بالغذاء.

وتعرف حسانين(2003)، **الوعي الغذائي** هو معرفة وإدراك وإحساس الفرد بأهمية الغذاء والتغذية السليمة وبأنه ليس المهم ملئ المعدة بأي طعام للشعور بالشبع، أو قلة وكثرة الطعام، أو رخص وغلو سعر الطعام ، وإنما الأهم من ذلك هو قيمة الطعام ومدى احتوائه على العناصر الغذائية الضرورية للجسم ،وقدرة الفرد على اختيار طعامه بطريقة سليمة وحفظه من التلوث، والتمييز بين الطعام السليم والطعام الفاسد، وعدم الإسراف في الغذاء وإتباع السلوكيات الغذائية السليمة ،كما وترى حسانين إن الوعي الغذائي يؤسس على ثلاث جوانب وهي: الجانب المعرفي، والجانب السلوكي، والجانب الوجداني.

في حين عرف أبو ججوح (2008)، **الوعي الغذائي** هو معرفة الطالب الجامعي للمعلومات المتعلقة بالغذاء والتغذية الصحية، وتعديل اتجاهاته نحو العادات الغذائية السليمة بما يؤهله لنقل هذه المعلومات والاتجاهات إلى من سيتعامل معهم بالمستقبل من تلاميذ المدارس او المحيط.

وتعرف فخرو (2003)، **الوعي الغذائي** بأنه تنمية وعي أفراد المجتمع بأهمية التغذية الصحية وتفهم مبادئها الأساسية التي تشكل وحدة متكاملة يتم دراستها لتحقيق الأهداف العامة لتربية الغذائية، ويمكن أن تعطى كمناهج مستقل ولا سيما في الصفوف المتقدمة من مراحل التعليم كما

يمكن الاسترشاد بها عند محاولة تضمين بعض المفاهيم الغذائية في المناهج المدرسية، ومن هذه العناصر: الكربوهيدرات، الدهون، الألبان الغذائية، العناصر المعدنية، الفيتامينات، الماء.

ويشير بارو ومك جي (Barrow and McGee, 1975)، الى ان التغذية المتكاملة والعادات الغذائية السليمة تدخل في نطاق المكونات الرئيسة للياقة البدنية كما يؤكد هارا (Harre, 1975) بان التغذية الصحيحة تضع الأساس السليم للانجاز الرياضي العالي وان التغذية السليمة من العناصر الأساسية التي تمكن اللاعب من الاستمرار في التدريب والانجاز والتفاعل مع متطلباتهما بصورة ايجابية.

ويشير ملحم (1999) إلى أن النجاح في تحقيق الانجاز العالي في الألعاب الرياضية والمنافسات يعتمد على كل من الخصائص والصفات الوراثية المكتسبة والحالة التدريبية ل لاعب ،وبما أن التغذية المناسبة تعتبر ركنا مهما من أركان البرنامج التدريبية لأي انجاز رياضي ،وأي نقص ببعض العناصر الغذائية يؤدي حتما إلى اختلال الانجاز ،فان زيادة تناول بعض العناصر الغذائية ربما يؤدي إلى تحسين الانجاز الرياضي وتقليل مظاهر التعب والإرهاق الجسمي.

كما يؤكد كل من هارون وآخرون (1996) وملحم (1999) ان العديد من البحوث العلمية تؤكد علاقة النظام الغذائي بالأداء الرياضي، وانه ثبت ان تناول الغذاء الصحي لعدة أيام كما يحدث في المسابقات التي تتطلب التحرك لمسافات طويلة يؤدي الى تحسين النتائج، وكذلك فان تناول الجلوكوز أثناء المسابقات الطويلة يساعد على تأخير ظهور التعب وتحسين الأداء، حيث يتمكن المدرب من اختيار نوع الغذاء المناسب لإنتاج الطاقة اللازمة حسب طبيعة النشاط الرياضي الممارس.

فقد أصبحت التغذية في السنوات الأخيرة مثار الاهتمام على المستوى العالمي والقومي نظرا لازدياد كثافة السكان وقلة انتاج في المواد الغذائية، فالتغذية الجيدة تعتبر من دعائم الطب الوقائي. كما انها ركيزة ضخمة من ركائز الطب العلاجي.

ويعتمد الرياضي عادة ليفوز في المباراة على أمرين أساسيين هما التمرين والغذاء وقد تبين ان ما يعطي الأفضلية لرياضي على آخر هو نوعية غذائه فأهمية الغذاء في التحضر الجسدي للرياضي تكمن في الانتظام ولذلك فان على الرياضي ان يتبع نظاما غذائيا مناسباً يستمر به حتى خارج وقت المباراة. وغذاء الرياضي يجب ان لا يقتصر على مادة غذائية واحدة بل يشمل كل المواد الغذائية وينسب ثابتة وحسب اللعبة أو النشاط البدني. حيث يتوقف مستوى الانجاز الرياضي على عوامل مهمة كثيرة أهمها العوامل الفسيولوجية، والعامل المورفولوجي متضمنا للعمليات البيوكيميائية والتغذية والتمثيل الغذائي التي تعمل على زيادة القدرة على بذل المجهود البدني والعقلي كما تلعب دورا هاما في عمليات النمو وتجديد الخلايا والوقاية من الأمراض كما تنظم عمليات الجسم الحيوية الداخلية (ملحم، 1999).

ويشير فرانك وويليم (William and Frank، 1983) الى ان التغذية المناسبة تعتبر ركنا هام من اركان البرامج التدريبية لاي انجاز رياضي، وان نقص بعض العناصر الغذائية يؤدي حتما الى اعتلال الانجاز، وفي المقابل فان زيادة تناول بعض العناصر ربما يؤدي الى تحسين الانجاز الرياضي وخفض ظاهرة التعب والارهاق الجسمي، كما تلعب التغذية دوراً أساسياً وهاماً في تشكيل حياة الرياضي وخاصة ذوي المستويات العليا.

ثانياً: الدراسات السابقة

تناول الباحث في هذا الفصل الدراسات السابقة، ومن خلال المسح المرجعي الذي قام به الباحث للدراسات والبحوث السابقة، التي تم جمعها عن طريق المراجع العربية والأجنبية والدوريات العلمية، وهي مختصة بدراسات تناولت مفهوم الذات البدنية والوعي الصحي والغذائي، بحيث توصل الباحث إلى مجموعة من الدراسات المتنوعة التي تتعلق بموضوع الدراسة الحالية، وهذه الدراسة تعين الباحث على إخراج دراستها بصورة سليمة وإلقاء الضوء على الكثير من المعالم التي تفيد الباحث في دراستها، والوقوف على أهم الموضوعات التي تناولتها الدراسة.

الدراسات العربية والأجنبية:

- قامت ياسين (2017) هدفت الدراسة التعرف إلى مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة أقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية، كذلك التعرف إلى الفروق في مستوى الوعي الصحي والغذائي تبعاً لمتغيرات الجنس، والجامعة، والسنة الدراسية، والمعدل التراكمي. ولتحقيق ذلك، أجريت الدراسة على عينة عشوائية قوامها (432) طالبا وطالبة من أقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي المسحي لملائم لطبيعة تساؤلات الدراسة وذلك من خلال تطبيق الاستبيان كأداة لجمع المعلومات والبيانات. وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الوعي الصحي لدى طلبة أقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية كان مرتفعاً حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (77.2%)، وإن مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة أقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية كان متوسطاً حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (66.2%). وأظهرت النتائج أيضاً عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي لدى طلبة أقسام التربية الرياضية تعزى لمتغيرات الجنس، والسنة الدراسية، والمعدل التراكمي بينما كانت الفروق دالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي تبعاً لمتغير الجامعة ولصالح الجامعة العربية الأمريكية. وتوصي الباحثة بعدة توصيات أهمها ضرورة العمل على تعزيز وترسيخ مفهوم الوعي الصحي والغذائي وأهميته لطالب رياضي والغير رياضي من خلال الاهتمام بالمسابقات الاختيارية في الجامعة مثل الرياضة والصحة والتغذية واللياقة البدنية.

- قامت أسماعيل (2017) بدراسة هدفت التعرف إلى مفهوم الذات البدنية والجسمية وعلاقته بالاتجاهات نحو التربية الرياضية لدى طالبات المرحلة الإعدادية، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي وذلك لملائمته لأهداف الدراسة، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة الصورة الذهنية للطول والوزن من الأمور المؤثرة على الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي، ووجود ارتباط الفرق المطلق بين التقدير العقلي وإجمالي متغيرات الذات البدنية والجسمية والسرعة، ووجود ارتباط بين الفرق المطلق وبين التقدير والفعلية والقدرة العضلية والاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي، وكلما زاد الفارق الواقع والفعلية والقدرة الذهنية للطالبة جسمىاً وبدنياً أختلفت مقدرتها على ممارسة النشاط الرياضي.

- قام رويسن (Rosen،2017) بدراسة بعنوان الاصابات وعوامل الخطورة والنتائج وإدراك الاصابات عن رياضي الدرجة الممتازة من البالغين، ومن أجل تحقيق هذه الدراسة على حوالي (680) رياضي من الدرجة الممتازة من البالغين من (16) رياضة مختلفة في (24) مدرسة وطنية رياضية .وفي بداية كل فصل أرسل إلى الرياضيين استبانة حول الكفاءة المتعلقة بتقدير الذات والتغذية والضغوطات والنوم، وتم مقبلة (20) رياضياً في المجموعة الضابطة حول إدراكهم لتعرضهم للإصابة الرياضية، وأشارت النتائج إلى أن انتشار الإصابات بين عينة الدراسة بلغت في العام الأول 30% وفي العام الثاني 15% و 39% في العام الثاني على التوالي. ففي العام الثاني أصيب 30% من الرياضيين و 10% أصيبوا إصابات مستديمة، والرياضيين الذين هم معرضون إصابات أعلى مقارنة مع عدم التغيير في تلك المتغيرات إضافةً إلى ذلك كشفت نتائج الرياضيين الذين تم مقابلتهم عن تعرضهم لفقدان للهوية وشعور بالوحدة واستثناء من الألعاب الرياضية المنتظمة بسبب تعرضهم للإصابة.

- قام سلمان (2016) بدراسة هدفت الى التعرف على مستوى الوعي الصحي والثقافة الصحية لدى الامهات بمنطقتي الحضر والريف اضافة الى تحديد الفروق بينهما ولتحقيق ذلك اجريت الدراسة على عينة قوامها (121) ام، تم اختيارهن عشوائيا تراوحت اعمارهن بين (20_43) وطبق عليهن استبانة لقياس الوعي الصحي، حيث اظهر البحث العديد من النتائج وهي: بلغت الفئة العمرية التي تراوحت بين (20_30سنة) اعلى نسبة بالنسبة للحضر حيث بلغت (40.51%) بينما في الريف تقابلها الفئة العمرية (31_40سنة) حيث بلغت (54.76%)، واتضح ان نسبة الامهات اللواتي يقرأن الارشادات الصحية الملتصقات (بوسترات) في المراكز الصحية في الريف اعلى من نسبتها في الحضر حيث بلغت النسبة (38.10%) في الريف و تقابلها (26.58%) في الحضر.

- قام أندرياس (Andreas،2015) بدراسة هدفت التعرف إلى فحص تجارب لاعبات كرة القدم للدوري الممتاز قبل حدوث الإصابة، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة الى وجود ثلاثة اشكال وهي التعب الشديد، وضغوط الحياة، و القلق حيث فسرت اللاعبات الأشكال الثلاثة التي تم التوصل إليها على أنها عوامل خطورة للإصابة، وأشارت نتائج الدراسة على أن التفاعل بين المتغيرات النفسية مثل (سمة القلق، حوادث قلق الحياة السلبية، والمشاحنات اليومية)، وأظهرت

النتائج أن متغير حوادث قلق الحياة السلبية يشكل تأثير غير مباشر على حدوث الإصابة من خلال المشاحنات اليومية.

- **دراسة جبالي وفؤاد (2014)** هدفت الدراسة التعرف إلى أهمية المراقبة الطبية والصحية في الوقاية من الإصابات لدى لاعبي كرة اليد صنف أكابر، وتمحورت الدراسة حول إلى أي مدى يعتبر غياب المراقبة الطبية والصحية عاملاً من عوامل الإصابات الرياضية ومعيقاً لنجاح واستمرار العمل الرياضي على مستوى الأندية بحيث افترض الباحث ثلاثة فرضيات كانت تصب حول الإمكانات المادية والبشرية المتوفرة لدى الفرق وكذلك التكوين الذي تلقاه مدبرو الفرق الذي يساعدهم في الحد من خطورة الإصابات واستخدم الباحثان المنهج الوصفي لأنه يناسب دراسته واستعمل في أدوات الدراسة الاستبيان الموزع على عينة مكونة من (09) مدربين وكانت المعالجة الإحصائية بالنسب المئوية واختبار كاف تربيع وألفا كرونباخ بحيث أشارت أهم النتائج إن إهمال المراقبة الطبية والصحية عامل من عوامل الإصابات الرياضية و معيق لنجاح و استمرار العمل على مستوى الأندية.

- **قام الأطرش وشتا (2013)** بدراسة هدفت التعرف الى العلاقة بين مفهوم الذات ومستوى الطموح لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين، إضافة إلى تحديد الفروق في مفهوم الذات ومستوى الطموح لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة وتساؤلاتها، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الذات لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين كان بمستوى متوسط، ولا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مفهوم الذات لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تعزى الى متغيرات ترتيب النادي، والمؤهل العلمي، وسنوات الخبرة، ومكان السكن، بينما كانت الفروق دالة احصائياً تبعاً الى متغير مركز اللاعب.

- **قام بتجايتير (potgieter,2013)** بدراسة بعنوان مراجعة لأحدث الإرشادات حول ممارسة الرياضة من الكلية الأمريكية للتغذية الرياضية واللجنة الأولمبية الدولية والجمعية الدولية للتغذية الرياضية، وتعتبر الارشادات التي تستند إلى دلائل علمية مؤثرة حول كمية الطعام وتركيبه و وقت

تناوله وذلك من حيث ضمان ان يكون تدريب الرياضيين أكثر فاعلية في تقليل مخاطر حوادث الإصابات وتقليل الأمراض. وأن المكملات الغذائية المناسبة والتدريب والمعاونة تستطيع أن تحدث تكيفاً أيضاً في التدريب، وأن تناول الكربوهيدرات ضروري للنشاط البدني عند الأفراد ويجب أن يتم تحديد وقت تناولها حسب الدورات التدريبية، ويتم استخلاص المكملات الغذائية والطعام الرياضي بصورة مكثفة وعلى الرغم من أن استخدام مثل هذه المواد قد يشكل بعض الخطورة فإن المخاطرة بنسب الحاجات إليها يجب أن يؤخذ بعين الاعتبار عند تناول مثل تلك المكملات.

- وقامت الهنداوي (2012) بدراسة هدفت التعرف إلى العلاقة بين مفهوم الذات ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي ولاعبات المنتخبات المدرسية في مدارس مديرية جنين، وكذلك الاختلاف في مفهوم الذات ودافعية الانجاز الرياضي تبعاً إلى المتغيرات (الجنس، واللعب، ومكان السكان) لدى لاعبي ولاعبات المنتخبات المدرسية في مدارس مديرية جنين، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة مكونة من (1027) لاعباً ولاعبة مسجلين رسمياً في مدارس مديرية التربية والتعليم/ جنين للعام الدراسي (2011 - 2012 م)، حيث تم اختيارهم اعتماداً على المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، واستخدمت الباحثة مقياس بركات لمفهوم الذات (2008)، ومقياس دافعية الانجاز الرياضي لعلاوي (2004). وبعد جمع البيانات ومعالجتها إحصائياً، أظهرت النتائج أن درجة مفهوم الذات لدى لاعبي ولاعبات المنتخبات المدرسية جاءت بدرجة كبيرة، حيث وصلت النسبة المئوية إلى (72.6%)، وأظهرت النتائج انه لا يوجد اختلاف في مفهوم الذات ودافعية الانجاز الرياضي تعزى إلى المتغيرات (الجنس، واللعب، ومكان السكان) لدى لاعبي ولاعبات المنتخبات المدرسية في مدارس مديرية جنين، وأظهرت النتائج أيضاً وجود علاقة ايجابية بين مفهوم الذات ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي ولاعبات المنتخبات المدرسية في مدارس مديرية جنين حيث وصلت قيمة معامل الارتباط بيرسون إلى (0.63).

- وهدفت دراسة ديريك وآخرون (Derek.C.Dorris,etal, 2012) فيما إذا كان انخفاض الأنا يؤدي إلى استمرارية في أداء التمرينات الرياضية المعتادة، حيث طبق اختبار (Press-ups) و(Set-up)، على لاعبي الفرق القومية الايرلندية للتجديف، والهوكي، والرجبي، حيث بلغت العينة

(24) لاعباً، وأظهرت نتائج التحاليل أن الاستمرارية في ممارسة التمارين الرياضية المعتادة تتأثر في حالة انخفاض الأنا عند اللاعبين.

- وقام رزايه وآخرون (Rezhaee, et al, 2012) بدراسة هدفت إلى المقارنة في الوعي والسلوك الغذائي بين طلبة التربية الرياضية والطلبة في التخصصات الجامعية الأخرى في جامعة غيلان في إيران. وتكونت عينة الدراسة من (109) طالبا وطالبة من التربية الرياضية، ومن (105) طالباً وطالبة من التخصصات الجامعية الأخرى. ولجمع البيانات قام الباحثون بتصميم استبيان لقياس الوعي والسلوك الغذائي لدى الطلبة. وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في الوعي والسلوك الغذائي بين طلبة التربية الرياضية والطلبة من التخصصات الجامعية الأخرى ولصالح طلبة التربية الرياضية، وأظهرت النتائج أيضاً عدم وجود فروق دالة إحصائية في الوعي والسلوك الغذائي بين طلاب وطالبات التربية الرياضية. وأوصت الدراسة بوضع برامج غذائية عامة للطلبة الجامعيين من أجل تحسين سلوكهم الغذائي التي يتناسب مع نشاطهم الرياضي.

- قام عبد الحق وآخرين (2012) بدراسة هدفت التعرف إلى مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس، إضافة إلى تحديد الفروق في مستوى الوعي الصحي تبعاً لمتغيرات الجامعة، والجنس، والكلية، والمعدل التراكمي لدى الطلبة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (800) طالبا وطالبة وذلك بواقع (500) طالباً وطالبة من جامعة النجاح الوطنية و(300) طالباً وطالبة من جامعة القدس، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الوعي الصحي العام لدى أفراد العينة كان متوسطاً، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (64.80 %)، إضافة إلى ظهور فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة تبعاً لمتغيرات الجامعة ولصالح جامعة القدس، والكلية لصالح الكليات العلمية، ومتغير الجنس ولصالح الطالبات، وكذلك لمتغير المعدل التراكمي ولصالح المعدل الأعلى.

- وأجرى بلانك وآخرون (Blanc and et.al, 2011) دراسة هدفت التعرف إلى الصلة المباشرة وغير المباشرة بين المجالات الفرعية لمفهوم الذات من ناحية، وتقدير الذات من ناحية أخرى، وبين تقدير الذات عالمياً من جهة أخرى، حيث بحثت في العادات غير المنظمة بين الرياضيات من

المراهقات الفرنسيات وغير الرياضيات. تم اخذ عينة البحث بحيث تضمنت (50 راقصة باليه)، و(41 لاعبة كرة سلة)، و(47 فتاة غير رياضية). وقد أظهرت النتائج أن راقصات الباليه ولاعبات كرة السلة اظهرن علاقات مباشرة بين مفهوم الذات الرياضي ومفهوم الذات العالمي والعادات الغذائية والتوجيهات التغذوية، بينما لم تظهر أي علاقات واضحة بين المفاهيم السابقة والعادات الغذائية غير المنظمة لدى الفتيات من غير الرياضيات.

- **وقامت خصاونة (2011)** بدراسة هدفت التعرف إلى مستوى تقدير الذات لدى الطلبة المسجلين لمساق الجمناز، والفروق في مفهوم الذات (البدنية، والشخصية، والاجتماعية) بين الطلبة المسجلين لمساق الجمناز تبعاً إلى متغيري (الجنس، والسنة الدراسية)، على عينة من طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك من المسجلين لمساق الجمناز، البالغ عددهم (60) طالباً وطالبة، واستخدم مقياس تنسي لتقدير الذات، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى مرتفع من تقدير الذات بأبعاده (البدنية، والشخصية، والاجتماعية) لدى طلاب وطالبات، وإلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى تقدير الذات تبعاً إلى متغيري (الجنس، والسنة الدراسية).

- **قام بارزغاري وآخرون (2011، Barzegari, et al)** بدراسة هدفت التعرف إلى الوعي الغذائي والاتجاهات والعادات الغذائية لدى الطلبة في جامعة بيام نور في إيران. واشتملت عينة الدراسة على (417) طالبا وطالبة من التخصصات العلمية والإنسانية المختلفة. ولجمع البيانات تم استخدام مقياس بارمنتر وواردل (1999، parmenter, & Wardle). وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الوعي الغذائي كان متوسطا لدى طلبة التربية الرياضية وأفضل من جميع التخصصات العلمية، وأظهرت النتائج أيضا عدم وجود فروق دالة إحصائية في الوعي الغذائي تبعاً لمتغيري الجنس والتخصص العلمي. وأوصت الدراسة بضرورة تركيز الطلبة على تغذيتهم، وطرح مساقات للتغذية وأهميتها في الخطط الدراسية لمختلف التخصصات العلمية.

- **قام عزيزي وآخرون (2011، Azizi, et al)** بدراسة هدفت التعرف إلى الوعي الغذائي والاتجاهات والسلوكيات الغذائية لدى طلبة في جامعة آزاد في إيران. وتكونت عينة الدراسة من (360) طالباً وطالبة من التخصصات الجامعية المختلفة. ولجمع البيانات تم استخدام مقياس

بارمنتر وواردل (1999، parmenter&Wardle). لقياس الوعي والاتجاه الغذائي لدى الطلبة. ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة أن مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة التربية الرياضية كان متوسطاً ، وأفضل مستوى وعي الغذائي كان لدى طلبة التمريض، وأظهرت النتائج أيضاً إن طلبة التربية الرياضية كانوا الأفضل من حيث الاتجاهات الغذائية مقارنة مع غيرهم من الطلبة في التخصصات الجامعية الأخرى. وأوصت الدراسة بضرورة تركيز الكليات الجامعية على وضع برامج للتغذية، ومساقات لتنمية المعرفة الغذائية والوعي لدى طلبتهم .

- ودراسة **خوجة (2011)** هدفت لتحديد أثر برنامج تدريبي على تقدير الذات وصورة الجسم لدى المعاقين حركياً، وتكونت عينة الدراسة من (20) معاقاً حركياً في الجزائر، ووزعت بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وطبق مقياس روزنبرغ لتقدير الذات قبل وبعد البرنامج، أظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج الرياضي المقترح حسن من تقدير الذات، إضافة إلى وجود علاقة ايجابية بين تقدير الذات وصورة الجسم.

- وأجرى **الروسان (2010)** دراسة هدفت التعرف إلى التكيف الاجتماعي و مفهوم الذات لدى لاعبي ولاعبات المضرب في مديريات شمال الأردن، للمجالات: (علاقة اللاعب بالزملاء، علاقة اللاعب بالمدرّب، علاقة اللاعب بالإدارة، وعلاقة اللاعب بالجمهور، مفهوم الذات)، تكونت عينة الدراسة من (238) لاعباً ولاعبة يمثلون منتخبات مديريات التربية في شمال الأردن للسنة الدراسية (2009-2010)، تم اختيار العينة بالطريقة القصدية، وتم استخدام استبيان كأداة لجمع البيانات، وتكونت فقرات الأداة من (91) فقرة موزعة على خمسة محاور رئيسية تغطي المجالات الرئيسية وهي: (مجال علاقة اللاعب بالزملاء، ومجال علاقة اللاعب بالمدرّب، ومجال علاقة اللاعب بالإدارة، ومجال علاقة اللاعب بالجمهور، ومجال مفهوم الذات). وأظهرت النتائج وجود تكيف اجتماعي بين لاعبي ولاعبات المضرب في مديريات التربية شمال الأردن على كل المجالات، وكانت أعلى قيمة بين مجالات التكيف الاجتماعي (مجال علاقة اللاعب بالزملاء).

- قام هوشيار (2010) بدراسة هدفت التعرف الى مفهوم الذات البدنية ومهارة الدفاع عن الملعب لدى بعض فرق الاندية الممتازة في القطر العراقي بالكرة الطائرة فئة المتقدمين، ونوع العلاقة بين التعبئة الطاقة النفسية ومهارة الدفاع عن الملعب لدى بعض فرق الاندية الممتازة في القطر العراق بالكرة الطائرة فئة المتقدمين، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب الارتباطي لملائمة طبيعة المشكلة، واشتملت عينة البحث بعض فرق أندية الدرجة الممتازة للقطر العراقي فئة المتقدمين بالكرة الطائرة، استخدم الباحث مقياس (تعبئة الطاقة النفسية ومفهوم الذات البدني) فضلاً عن تحليل مباريات عينة البحث لمعرفة نسبة نجاح المهارة الدفاع عن الملعب وذلك من خلال استمارة خاصة بتحليل هذه المهارة علماً بأن الباحث وعن طريق العمل فريق المساعد قام بتحليل المباريات بطريقة الملاحظة المباشرة، وبعد اتمام عملية الملاحظة والتحليل استعان بعدد من الوسائل الاحصائية المناسبة لمعالجة البيانات، وتوصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية : هناك تباين في قيم تعبئة الطاقة النفسية ومفهوم الذات البدني ونسبة نجاح مهارة الدفاع عن الملعب للفرق المشمولة في البحث.

- قام عزيزي وآخرون (Azizi,et al، 2010) بدراسة هدفت التعرف إلى الوعي الغذائي لدى الطلبة الرياضيين المشاركين في البطولة الثامنة لاولمبياد الجامعات في إيران. وتكونت عينة الدراسة من (298) لاعباً و(297) لاعبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من الطلبة المشاركين في الألعاب الرياضية المختلفة ومن التخصصات الجامعية المختلفة. ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة أن مستوى الوعي الغذائي للطلبة الرياضيين في الجامعات الإيرانية كان متوسطاً، وكذلك وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الوعي الغذائي بين لاعبات من تخصص التربية الرياضية واللاعبين واللاعبات في جميع التخصصات الجامعية ولصالح اللاعبات من تخصص التربية الرياضية.

- أجرى القدومي وزايد(2009) هدفت الدراسة التعرف إلى مدى الوعي الغذائي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، وجامعة السلطان قابوس، إضافة إلى تحديد الفروق في مستوى الوعي الغذائي تبعاً لمتغيرات الجامعة، والجنس، والمستوى الدراسي، والمعدل التراكمي لدى الطلبة، إضافة لتحديد أكثر الفقرات قدرة على التنبؤ بالمستوى الكلي للوعي، ولتحقيق

ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (207) طالبا وطالبة وذلك بواقع (105) من جامعة النجاح الوطنية و(102) من جامعة السلطان قابوس، وطبق عليها استبانة قياس الوعي الغذائي والتي تكونت من (15) فقرة، وعولجت البيانات باستخدام المتوسطات الحسابية والنسب المئوية، وتحليل التباين الأحادي (One- Way ANOVA)، واختبار سداك (Sidak Test) للمقارنات الثنائية بين المتوسطات، ومعامل الانحدار. أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الوعي الغذائي العام لدى أفراد العينة كان منخفضاً، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (59%) إضافة إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوعي الغذائي لدى الطلبة تبعاً لمتغيرات الجامعة، والجنس، والمستوى الدراسي، بينما كانت الفروق دالة إحصائياً تبعاً المعدل التراكمي ولصالح المعدل الأعلى، كما تم التوصل إلى أعلى خمس فقرات لديها قدرة على التنبؤ وتفسير ما نسبته (77.4%) من الوعي الغذائي العام. وأوصى الباحثان بعدة توصيات من أهمها إعادة النظر في المناهج الدراسية ذات العلاقة بالصحة، وضرورة عقد ورشات عمل حول التغذية لطلبة التخصص التربية الرياضية.

- أجرى العلي وخويلة (2007) هدفت الدراسة التعرف إلى مدى الوعي الصحي والغذائي لدى لاعبي المنتخبات الرياضية (العاب قوى، كرة القدم، كرة اليد، كرة الطائرة، العاب مضرب)، حيث طبقت الدراسة على عينة مكونة من (120) لاعبا تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع الدراسة المكون من (210) لاعبين ضمن المنتخبات في جامعة اليرموك، وقام الباحثان بإعداد استبانة خاصة اشتملت على ثلاثة محاور الأول يتعلق بالواقع الرياضي، والثاني يتعلق بمدى الوعي للعادات الغذائية الصحية للرياضيين، والثالث يتعلق بمدى وعيهم بأهمية الكشف الطبي المباشر والدوري، وتوصلت الدراسة إلى أن (67.61%) من لاعبي المنتخبات الرياضية يمارسون حوالي ساعة من النشاط الرياضي ضمن منتخب الجامعة يومياً، وأن (33.83) % من لاعبي المنتخبات الرياضية يمارسون الأنشطة الأخرى غير اللعب مع منتخب الجامعة أقل من ساعة أو لا يمارسونها إطلاقاً، وأن (50.87) % يتناولون ثلاث وجبات فأكثر يومياً، وأن (50.72) % يتناولون المشروبات الغازية بدرجة كبيرة، وأنه لا يوجد إشراف طبي مباشر على الفرق الرياضية.

- قام القدومي (2005) بدراسة هدفت التعرف إلى مستوى الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى لاعبي الأندية العربية للكرة الطائرة، إضافة إلى تحديد الفروق في مستوى الوعي الصحي تبعاً لمتغيري الخبرة في اللعب والمؤهل العلمي لدى اللاعبين، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (90) لاعبا من المشاركين في بطولة الأندية العربية الثانية والعشرين في الأردن، وطبق عليها استبانة قياس الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية. أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الوعي الصحي العام لدى أفراد العينة كان عاليا، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (81%)، بينما لم تكن الفروق دالة إحصائيا تبعا لمتغيري الخبرة في اللعب والمؤهل العلمي والتفاعل بينهما، كما أظهرت النتائج أن وسائل الإعلام سجلت أعلى مصدر للحصول على المعلومات الصحية عند اللاعبين.

- وقام العلي (2001) بدراسة هدفت التعرف إلى مستوى الثقافة الصحية لدى الطلبة في نهاية المرحلة الأساسية العليا في المدارس الحكومية في جنين، إضافة إلى تحديد اثر متغيرات الجنس، ومكان الإقامة، ومستوى تعليم الأب وألام عند الطالب، ومستوى تحصيل الطالب في مادة العلوم على مستوى الثقافة الصحية لديه، أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الثقافة الصحية كان جيدا عند أفراد عينة الدراسة حيث وصل متوسط الإجابة على الاختبار إلى (78.81%)، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي تبعا لمتغيرات الجنس، ومكان الإقامة، ومستوى تعليم الأب وألام عند الطالب، ومستوى تحصيل الطالب في مادة العلوم على مستوى الثقافة الصحية عن الطلبة، وأوصت الدراسة بضرورة وجود منهاجا مستقلا للتربية الصحية في المدارس كباقي المواضيع الدراسية.

ثالثاً: التعليق على الدراسات السابقة

من خلال استعراض الباحث الدراسات السابقة، تبين ما يلي:

- لاحظ ان معظم الدراسات السابقة استخدمت المنهج الوصفي نظرا لملائمته لطبيعة مشكلة الدراسة، مثل: دراسة ياسين (2017)، ودراسة رويسن (Rosen،2017)، ودراسة سلمان (2016)، ودراسة جبالي وفؤاد (2014)، ودراسة الأطرش وشتا (2013)، ودراسة بتجايتير

(potgieter,2013)، ودراسة عبد الحق وآخرون (2012)، ودراسة الهنداوي (2012)، ودراسة رزايه وآخرون (2012، Rezhaee، et al)، ودراسة ديريك وآخرون (2012)، ودراسة عبد الحق وآخرون (2012)، ودراسة بلانك وآخرون (2011)، ودراسة خصاونة (2011)، ودراسة بارزغاري وآخرون (2011، Barzegari،et al)، ودراسة عزيزي وآخرون (2011، Azizi،et al)، ودراسة خوجة (2011)، ودراسة عزيزي وآخرون (2010، Azizi،et al)، ودراسة الروسان (2010)، ودراسة هوشيار (2010)، ودراسة القدومي وزايد (2009)، ودراسة العلي وخويلة (2007)، ودراسة القدومي (2005) .

- وهناك أيضا الدراسة الوحيدة التي تناولت المنهج التجريبي مثل: دراسة أندرياس (Andreas،2015).

- كما لاحظ ان هناك بعض الدراسة التي تناولت مفهوم الذات البدنية، مثل دراسة كل من وأسماعيل (2017)، والأطرش وشتا (2013)، ودراسة الهنداوي (2012)، ودراسة ديريك وآخرون (2012)، ودراسة خصاونة (2011)، ودراسة بلانك وآخرون (2011)، ودراسة خوجة (2011)، ودراسة الروسان (2010)، ودراسة هوشيار (2010) .

- كما لاحظ ان هناك بعض الدراسات التي تناولت الوعي الصحي والغذائي، مثل دراسة ياسين (2017)، ودراسة رزايه وآخرون (2012)، ودراسة عبدالحق وآخرون (2012)، ودراسة العلي وخويلة (2007) .

- ولاحظ الباحث ان هناك بعض الدراسات التي تناولت الوعي الصحي، مثل سلمان (2016)، ودراسة عبد الحق وآخرون (2012)، ودراسة القدومي (2005) .

- ولاحظ الباحث الباحث ان هناك بعض الدراسات التي تناولت الوعي الغذائي، مثل دراسة رزايه وآخرون (2012)، ودراسة بارزغاري وآخرون (2011)، ودراسة عزيزي وآخرون (2011)، ودراسة القدومي وزايد (2009).

- ولاحظ الباحث ايضا ان هناك بعض الدراسات التي تناولت الجانب الطبي والصحي معاً، مثل: دراسة جبالي وفؤاد(2014).

- وقد تراوح حجم العينات في الدراسات السابقة ما بين (9-800) فرد، فقد بلغ حجم العينة(9) مدربين في دراسة جبالي وفؤاد(2014)، بينما بلغ حجم العينة (800) طالبا وطالبة في دراسة عبدالحق وآخرون (2012) .

- أجريت الدراسات السابقة على متغيرات مختلفة مثل (اللعبة، الخبرة في اللعبة، مكان السكن، المؤهل العلمي، السنة الدراسية، التحصيل الدراسي)

- ثم تطبيق الدراسات السابقة على عينات مختلفة (لاعبين، مدربين، طلاب، طالبات)

- تناولت الدراسات السابقة معالجات إحصائية متعددة مما أفادت الباحثة في استخدام الأسلوب الإحصائي المناسب.

وعليه فقد استفاد الباحث من الدراسات السابقة مما يلي:

- كيفية تناول المشكلة موضوع البحث والخطوات الواجب أتباعها في البحث.

- كيفية اختيار العينية وتحديدتها.

- الوسائل والأدوات المستخدمة في البحث.

- تحديد المنهج العلمي المناسب.

- طرق عرض الجداول الإحصائية وتفسيرها.

- الأسلوب الإحصائي المستخدم في هذه الدراسات وتحديد ما يناسب الدراسة.

- الاستفادة من الدراسات السابقة في تصميم استبيان الدراسة الخاصة بالوعي الصحي والغذائي لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية ومفهوم الذات البدنية لديهم.

وتميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة بما يلي:

بعد أن قام الباحث باستعراض الدراسات السابقة التي تم عرضها والاطلاع عليها تبين ان اهم ما يميز هذه الدراسة عن غيرها أنه:

- تعتبر الدراسة الوحيدة في حد علم الباحث التي تناولت موضوع مفهوم الذات البدنية وعلاقته بالوعي الصحي والغذائي لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية.

- وتناول الباحث في الدراسة بعض المتغيرات الآتية (الانتساب في النادي، مكان السكن، العمر، المؤهل العلمي) .

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

منهج الدراسة

مجتمع الدراسة

عينة الدراسة

أداتي الدراسة

صدق الأداة

ثبات الأداة

متغيرات الدراسة

إجراءات الدراسة

المعالجات الإحصائية

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

يتكون هذا الفصل من طريقة وإجراءات الدراسة من حيث منهجها، ومجتمعها وعينتها، وأداتها وخصائصها العلمية ومتغيراتها والمعالجات الإحصائية المستخدمة للوصول لنتائجها.

منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي باحدى صوره "المسحي والتحليلي" نظراً لتوافقه مع أهداف الدراسة.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس والذي يبلغ عددهم ما يقارب (2400) منتسبا خلال العام 2018/2019.

عينة الدراسة:

أجريت الدراسة على عينة عشوائية قوامها (241) منتسبا من منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس، حيث مثلت عينة الدراسة ما يقارب (10%) من مجتمع الدراسة، والجدول رقم (1) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة تبعا لمتغيراتها المستقلة.

الجدول رقم (1): توزيع أفراد عينة الدراسة تبعا لمتغيراتها المستقلة (ن = 241).

المتغيرات المستقلة	مستويات المتغير	العدد	النسبة المئوية
سنوات الانتساب في النادي	3 سنوات فأقل	135	56
	4 - 6 سنوات	64	26.6
	7 سنوات فأكثر	42	17.4
مكان السكن	مدينة	107	44.3
	قرية	57	23.7
	مخيم	77	32
العمر	أقل من 20 سنة	40	16.6
	من 20 - 29 سنة	155	64.3
	30 سنة فأكثر	46	19.1
المؤهل العلمي	دبلوم فأقل	105	43.6
	بكالوريوس	115	47.7
	دراسات عليا	21	8.7
المجموع		241	%100

أداتي الدراسة:

أ- صدق أداتي الدراسة:

- أستيبيان الوعي الصحي والغذائي:

استخدمت الاستبانة كأداة لجمع البيانات المتعلقة بمتغيرات الدراسة والتي قام الباحث بتطويرها من خلال الاطلاع على العديد من الدراسات السابقة منها القدومي (2005)، والعلي (2001)، والطنطاوي (1997)، وحمام (1996)، وعبد الحق وآخرون (2012) حيث اشتمل المقياس على (32) فقرة تمثل ممارسات سلوكية مرتبطة بالوعي الصحي، وتكون سلم الاستجابة من خمس استجابات هي: درجة عالية جدا (5) درجات، درجة عالية (4) درجات، درجة متوسطة (3) درجات، درجة منخفضة (2) درجة، ودرجة منخفضة جدا درجة واحدة، وتم عرضها على مجموعة من الخبراء والاكاديمين والمختصين اللياقة البدنية والتغذية للوصول بها الى الصيغة

النهائية والملحق رقم (1) يوضح الاداة، والملحق رقم (2) يوضح اسماء المحكمين ورتبهم العلمية ومكان عملهم.

- أستبيان مفهوم الذات البدنية:

استخدمت الاستبانة كأداة لجمع البيانات المتعلقة بمتغيرات الدراسة والتي قام الباحث بتطويرها من خلال الاطلاع على العديد من الدراسات السابقة منها (علاوي، 1987)، (أسماعيل، 2017)، (الأطرش وشتا، 2013)، وتكون سلم الاستجابة من خمس استجابات هي: درجة عالية جدا (5) درجات، درجة عالية (4) درجات، درجة متوسطة (3) درجات، درجة منخفضة (2) درجة، ودرجة منخفضة جدا درجة واحدة، وتكون سلم الاستجابة (مفتاح التصحيح) على الفقرات من (5) استجابات مثلما أعدت بطريقة ليكرت السلم الخماسي وهي: تنطبق علي تماما (5) درجات، تنطبق علي بشكل كبير (4) درجات، تنطبق علي الى حد ما (3) درجات، لا تنطبق علي تماما (درجتان)، لا تنطبق علي تماما بشكل كبير (درجة واحدة)، وكانت الاجابة معكوسة للفقرات السلبية. وتم عرضها على مجموعة من الخبراء والاكاديميين والمختصين في علم النفس الرياضي، للوصول بها الى الصيغة النهائية والملحق رقم (1) يوضح الاداة، والملحق رقم (2) يوضح اسماء المحكمين ورتبهم العلمية ومكان عملهم.

الخصائص السايكومترية لأداة الدراسة:

ب- ثبات أدوات الدراسة:

وللتحقق من معامل الثبات لأداتي الدراسة تم استخدام معادلة كرونباخ الفا، حيث بلغت قيمة معامل الثبات لأداة الدراسة الخاصة بمفهوم الذات البدنية (0.79)، وكانت قيمة معامل الثبات لأداة الخاصة بالوعي الصحي والغذائي (0.84)، وتعد هذه القيم جيدة لأغراض الدراسة.

متغيرات الدراسة:

اشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية:

أ- المتغيرات المستقلة:

- سنوات الانتساب في النادي ولها ثلاثة مستويات وهي: (3 سنوات فأقل، 4-6 سنوات، 7سنوات فأكثر).
- مكان السكن وله ثلاثة مستويات وهي: (مدينة، قرية، مخيم).
- العمر وله ثلاثة مستويات وهي: (أقل من 20 سنة، من 20-29 سنة، 30 سنة فأكثر).
- المؤهل العلمي وله ثلاثة مستويات وهي: (دبلوم فأقل، بكالوريوس، دراسات عليا).

ب- المتغيرات التابعة:

وتمثلت المتغير التابع بدرجة استجابة افراد عينة الدارسة على اداتى الدراسة مفهوم الذات البدنية والوعي الصحي والغذائي .

المعالجات الإحصائية:

- استخدم الباحث برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) من أجل الإجابة عن تساؤلات الدراسة وذلك بتطبيق المعالجات الإحصائية الآتية:
- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
 - تحليل التباين الأحادي (One- Way ANOVA).
 - اختبار شيفية (Scheffee) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية.

الفصل الرابع

عرض نتائج الدراسة

أولاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول

ثانياً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث

رابعاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع

خامساً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الخامس

الفصل الرابع

عرض نتائج الدراسة

أولاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول:

ما مستوى مفهوم الذات البدنية لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس؟

وللإجابة عن هذا التساؤل تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة وللمستوى الكلي لمفهوم الذات البدنية ونتائج الجدول رقم (2) تظهر ذلك، ولتفسير النتائج اعتمدت المتوسطات الحسابية الآتية:

(1- 1.80) مستوى مفهوم ذات منخفض جداً.

(1.81- 2.60) مستوى مفهوم ذات منخفض.

(2.61- 3.40) مستوى مفهوم ذات متوسط.

(3.41- 4.20) مستوى مفهوم ذات مرتفع.

(4.21- 5) مستوى مفهوم ذات مرتفع جداً.

الجدول رقم (2): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى مفهوم الذات البدنية لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس (ن = 241)

الرقم	الفقرات	متوسط الاستجابة *	الانحراف المعياري	المستوى
1	أتعب بسرعة عند بذل جهد بدني لفترة طويلة	3.11	1.05	متوسط
2	أشعر بالضعف في بعض عضلات جسمي	3.39	0.97	متوسط
3	أستطيع أن أعود لحالتي الطبيعية بسرعة بعد أداء مجهود بدني مرتفع الشدة	3.46	0.94	مرتفع
4	معظم زملائي داخل النادي أقوى مني	3.71	1.07	مرتفع
5	أستطيع حمل الأشياء الثقيلة بسهولة	3.20	1.03	متوسط
6	لا أستطيع تحمل الأداء البدني المتواصل بدون فترة راحة طويلة	3.07	1.06	متوسط
7	أحتاج لوقت طويل حتى أسترد أنفاسي عقب بذلي لمجهود بدني عنيف	3.40	0.98	متوسط
8	أشعر بالقوة في معظم عضلات جسمي	3.58	1.01	مرتفع
9	جسمي ليس قوياً بدرجة كافية	3.76	1.03	مرتفع
10	أستطيع بشكل جيد أداء الحركات التي تتطلب درجة كبيرة من مرونة الجسم	3.32	1.12	متوسط
11	مرونة جسمي لا تساعدني على أداء معظم الحركات بصورة جيدة	3.26	1.04	متوسط
12	بعض زملائي يصفونني بأن جسمي يتميز بالمرونة الجيدة	3.07	1.06	متوسط
13	معظم زملائي يصفونني بأنني قوي بدنياً	3.44	1.09	مرتفع
14	أشعر بأن جسمي ليس مرناً بدرجة كافية	3.15	1.10	متوسط
15	عضلات جسمي لا تظهر بصورة واضحة	3.29	1.13	متوسط
16	أمتلك جسماً سليماً	3.66	1.06	مرتفع
17	أحب مظهري أن يكون بنفس الطريقة التي هو عليها	3.53	1	مرتفع
18	أنا شخص جذاب للآخرين من خلال جسمي	3.56	1.05	مرتفع
19	أنا راض بأن أكون كما أنا تماماً	3.32	1.02	متوسط
20	أحب أن أبدو وسمياً وأنيقاً في كل الأوقات	4.10	1.02	مرتفع
21	أنا لست الشخص الذي يود أن أكون	3.11	1.12	متوسط
22	أحاول أن أهتم بمظهري الجسمي باستمرار	3.98	0.98	مرتفع
المستوى الكلي لمفهوم الذات البدنية		3.43	0.38	مرتفع

- أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

يتبين من نتائج الجدول رقم (2) أن مستوى مفهوم الذات البدنية لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس كان مرتفعاً على الفقرات (3، 4، 8، 9، 13، 16، 17، 18، 20، 22)، حيث تراوح متوسط الاستجابة عليها ما بين (3.44 - 4.10)، وكان مستوى مفهوم الذات البدنية لديهم متوسطاً على جميع الفقرات المتبقية، حيث تراوح متوسط الاستجابة عليها ما بين (3.07 - 3.40).

وفيما يتعلق بالمستوى الكلي لمفهوم الذات البدنية لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس كان مرتفعاً، حيث بلغ متوسط الاستجابة (3.43).

ثانياً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني:

ما مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس؟

وللإجابة عن هذا التساؤل تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة وللمستوى الكلي للوعي الصحي والغذائي ونتائج الجدول رقم (3) تظهر ذلك، ولتفسير النتائج اعتمدت المتوسطات الحسابية الآتية، وذلك حسب دراسة القدومي (2005):

(1- 1.80) مستوى وعي صحي وغذائي منخفض جداً.

(1.81 - 2.60) مستوى وعي صحي وغذائي منخفض.

(2.61 - 3.40) مستوى وعي صحي وغذائي متوسط.

(3.41 - 4.20) مستوى وعي صحي وغذائي مرتفع.

(4.21 - 5) مستوى وعي صحي وغذائي مرتفع جداً.

الجدول رقم (3): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الوعي الصحي والغذائي لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس (ن = 241).

الرقم	الفقرات	متوسط الاستجابة *	الانحراف المعياري	المستوى
1	اهتم ان يكون الغذاء اليومي متكاملًا وشاملاً.	3.85	1.14	مرتفع
2	يتعذر علي تناول وجبة الافطار لضيق الوقت.	3.23	1.17	متوسط
3	اهتم بالنوم والراحة لساعات كافية.	3.51	1.08	مرتفع
4	اهتم بالاستحمام وخاصة بعد التمرين الرياضية .	3.78	1.01	مرتفع
5	اتناول عناصر الغذاء التي تمدني بالطاقة	3.86	1.04	مرتفع
6	ابتعد عن الطعام المقلي وافضل المطهي.	3.51	1.18	مرتفع
7	أكثر من تناول الخضراوات والفاكهة الطازجة	4.06	1.02	مرتفع
8	اكثر من تناول المشروبات الباردة بين الوجبات الاساسية.	3.22	1.08	متوسط
9	أكثر من تناول الشاي والقهوة	3.30	1.19	متوسط
10	اراعي عند اختياري ملابس التدريب مناسبتها لدرجة حرارة الجو.	3.31	1.19	متوسط
11	أهتم بقراءة ما هو مكتوب على الأطعمة من مكونات غذائية وسعرات حرارية	3.37	1.17	متوسط
12	أتناول الدهون المشبعة (الحيوانية) بكميات محدودة	3.20	1.07	متوسط
13	أكثر من تناول البروتينات الغذائية	4	1.01	مرتفع
14	أتناول الوجبات الغذائية في أوقاتها المحددة	3.28	1.15	متوسط
15	أتجنب تعاطي المنشطات الرياضية	3.36	1.14	متوسط
16	ألتزم في الفحص الشامل كل ستة أشهر على الأقل	2.52	1.18	منخفض
17	أستعمل الأربطة الضاغطة أثناء التدريب	2.97	1.16	متوسط
18	أتجنب الأماكن التي يدخل فيها الآخرون	3.20	1.14	متوسط
19	أعرف حدود قدراتي و لا أبالغ في أداء التمرينات	3.59	0.97	مرتفع
20	أتقيد بتعليمات المدرب دون زيادة أو نقصان عند تطبيق التمرين	3.80	1.11	مرتفع
21	أحرص على تناول الماء والسوائل بكثرة	3.94	1.05	مرتفع
22	أغسل يدي جيداً بالماء والصابون قبل أعداد الطعام وقبل تناوله وبعد استعمال المرافق الصحية	3.81	1.03	مرتفع

23	أحصل على ساعات نوم كافية وأروح عن نفسي من حين لآخر	4.01	0.99	مرتفع
24	أتجنب الأماكن المزدحمة وأبتعد عن مخالطة المرضى	3.83	0.96	مرتفع
25	لا أتناول الطعام المكشوف (غير المغطاة)	3.66	0.98	مرتفع
26	أعتني بنظافتي الشخصية	4.16	1.06	مرتفع
27	أحافظ على الوزن المثالي لي	3.75	1.18	مرتفع
28	أبتعد عن استعمال الأدوات الشخصية للآخرين	4	1.16	مرتفع
29	أتجنب لبس الحلي (الخاتم، العقد)، أثناء التمرين	3.65	1.06	مرتفع
	المستوى الكلي للوعي الصحي والغذائي	3.58	0.46	مرتفع

- أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

يتبين من نتائج الجدول رقم (3) أن مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس كان مرتفعاً على الفقرات (1، 3، 4، 5، 6، 7، 13، 19، 20، 21، 22، 23، 24، 25، 26، 27، 28، 29)، حيث تراوح متوسط الاستجابة عليها ما بين (3.51-4.16)، وكان مستوى الوعي الصحي والغذائي لديهم متوسطاً على الفقرات (2، 8، 9، 10، 11، 12، 14، 15، 17، 18)، حيث تراوح متوسط الاستجابة عليها ما بين (2.97-3.37)، بينما جاء مستوى الوعي الصحي والغذائي منخفضاً على الفقرة (16)، حيث بلغ متوسط الاستجابة عليها (2.52).

وفيما يتعلق بالمستوى الكلي للوعي الصحي والغذائي لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس كان مرتفعاً، حيث بلغ متوسط الاستجابة (3.58).

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث:

هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين مستوى مفهوم الذات البدنية والوعي الصحي والغذائي لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس؟

وللتعرف إلى العلاقة بين مستوى الذات والوعي الصحي والغذائي استخدم الباحث معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient)، ونتائج الجدول رقم (4) تظهر ذلك.

الجدول رقم (4): العلاقة بين مستوى مفهوم الذات البدنية والوعي الصحي والغذائي لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس (ن = 241).

مستوى الدلالة *	قيمة (r)	مستوى الوعي الصحي والغذائي		مستوى مفهوم الذات البدنية	
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط
0.000	**0.624	0.46	3.58	0.38	3.43

** دال احصائيا عند مستوى الدلالة ($0.01 \geq \alpha$).

تشير نتائج الجدول رقم (4) الى وجود علاقة ايجابية قوية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.01 \geq \alpha$) بين مستوى مفهوم الذات البدنية والوعي الصحي والغذائي لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بيرسون بينها (0.66).

رابعاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مفهوم الذات البدنية لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تعزى إلى متغيرات (سنوات الانتساب في النادي، مكان السكن، العمر، المؤهل العلمي)؟

وللإجابة عن هذا التساؤل استخدم تحليل التباين الأحادي (One- Way ANOVA) ونتائج الجداول (5،6،7،8،9،10) تبين ذلك.

الجدول رقم (5): المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لمستوى مفهوم الذات البدنية لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تبعا لمتغيرات الدراسة المستقلة (ن = 241).

المتغيرات المستقلة	مستويات المتغير	العدد	المتوسط	الانحراف
سنوات الانتساب في النادي	3 سنوات فأقل	135	3.35	0.36
	4 - 6 سنوات	64	3.45	0.39
	7 سنوات فأكثر	42	3.66	0.33
مكان السكن	مدينة	107	3.50	0.37
	قرية	57	3.45	0.36
	مخيم	77	3.32	0.38
العمر	أقل من 20 سنة	40	3.21	0.41
	من 20 - 29 سنة	155	3.44	0.35
	30 سنة فأكثر	46	3.60	0.37
المؤهل العلمي	دبلوم فأقل	105	3.29	0.36
	بكالوريوس	115	3.54	0.37
	دراسات عليا	21	3.56	0.33

الجدول رقم (6): نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مستوى مفهوم الذات البدنية لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تبعا لمتغيرات الدراسة المستقلة (ن = 241).

المتغيرات المستقلة	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة *
سنوات الانتساب في النادي	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	3.017 31.620 34.637	2 238 240	1.508 0.133	11.353	*0.000
مكان السكن	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	1.489 33.148 34.637	2 238 240	0.774 0.139	5.345	*0.005
العمر	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	3.427 31.210 34.637	2 238 240	1.713 0.131	13.065	*0.000
المؤهل العلمي	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	3.714 30.923 34.637	2 238 240	1.857 0.130	14.291	*0.000

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$).

يتضح من نتائج الجدول رقم (6) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى مفهوم الذات البدنية لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تعزى الى متغيرات (سنوات الانتساب في النادي، مكان السكن، العمر، المؤهل العلمي).

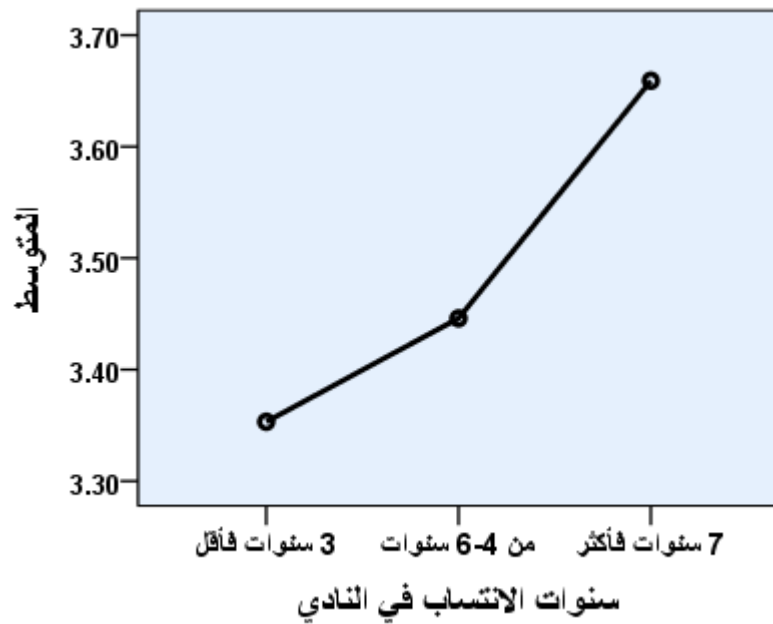
ولتحديد لصالح من الفروق، تم استخدام اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات البعدية الثنائية بين المتوسطات الحسابية ونتائج الجداول (7،8،9،10) تبين ذلك.

الجدول رقم (7): نتائج اختبار شيفيه لدلالة الفروق في مستوى مفهوم الذات البدنية لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية تبعاً لمتغير سنوات الانتساب في النادي.

المتوسط	أقل من 3 سنوات	4 - 6 سنوات	7 سنوات فأكثر
3.35		0.10-	0.31-*
3.45			0.21-*
3.66			

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$).

يتضح من نتائج الجدول رقم (7) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى مفهوم الذات البدنية لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تبعاً لمتغير سنوات الانتساب في النادي بين (7 سنوات فأكثر) و (3 سنوات فأقل، 4 - 6 سنوات) ولصالح (7 سنوات فأكثر)، بينما لم تكن هنالك فروق دالة إحصائية بين (أقل من 3 سنوات) و (4 - 6 سنوات)، والشكل البياني رقم (1) يبين ذلك.



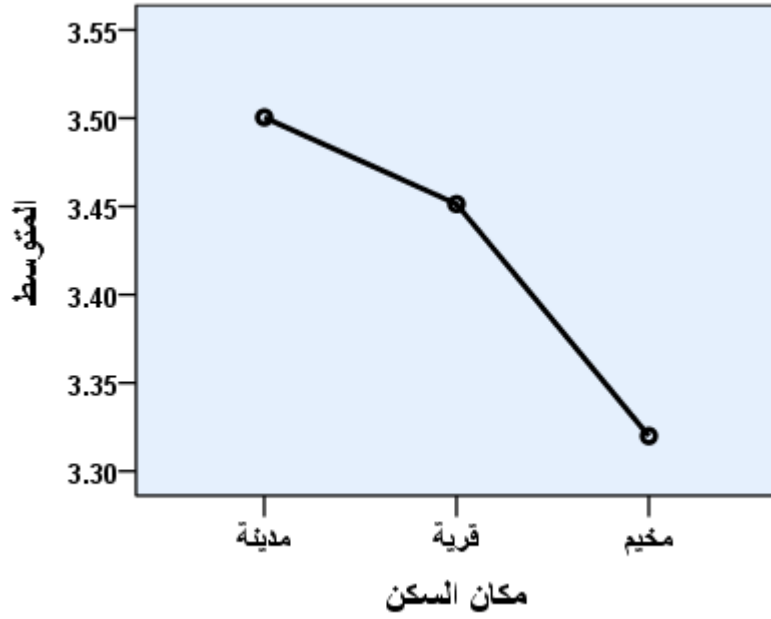
الشكل البياني رقم (1): الفروق في متوسط الاستجابة لمستوى مفهوم الذات البدنية لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تبعاً لمتغير سنوات الانتماء في النادي.

الجدول رقم (8): نتائج اختبار شيفيه لدلالة الفروق في مستوى مفهوم الذات البدنية لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية تبعاً لمتغير مكان السكن.

المتوسط	مدينة	قرية	مخيم
3.50		0.05	*0.18
3.45			0.13
3.32			

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$).

يتضح من نتائج الجدول رقم (8) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى مفهوم الذات البدنية لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تبعاً لمتغير مكان السكن بين (مدينة) و (مخيم) ولصالح (مدينة)، بينما لم تكن هنالك فروق دالة إحصائية في المقارنات البعدية الأخرى بين المتوسطات الحسابية، والشكل البياني رقم (2) يبين ذلك.



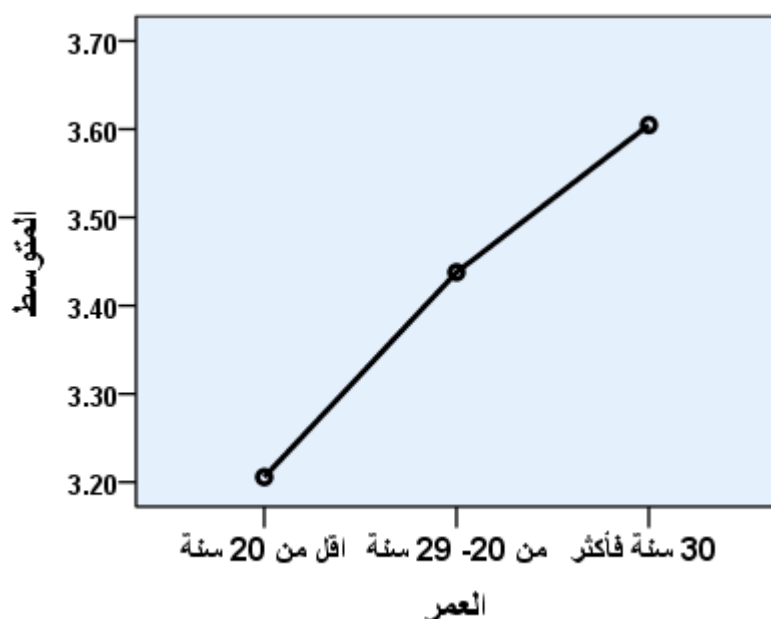
الشكل البياني رقم (2): الفروق في متوسط الاستجابة لمستوى مفهوم الذات البدنية لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تبعاً لمتغير مكان السكن.

الجدول رقم (9): نتائج اختبار شيفيه لدلالة الفروق في مستوى مفهوم الذات البدنية لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية تبعاً لمتغير العمر.

المتوسط	أقل من 20 سنة	من 20 - 29 سنة	30 سنة فأكثر
3.21		*0.23-	*0.39-
3.44			*0.16-
3.60			

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$).

يتضح من نتائج الجدول رقم (9) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى مفهوم الذات البدنية لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تبعاً لمتغير العمر بين (30 سنة فأكثر) و (أقل من 20 سنة، من 20 - 29 سنة) ولصالح (30 سنة فأكثر)، وكذلك بين (أقل من 20 سنة) و (من 20 - 29 سنة) ولصالح (من 20 - 29 سنة)، والشكل البياني رقم (3) يبين ذلك.



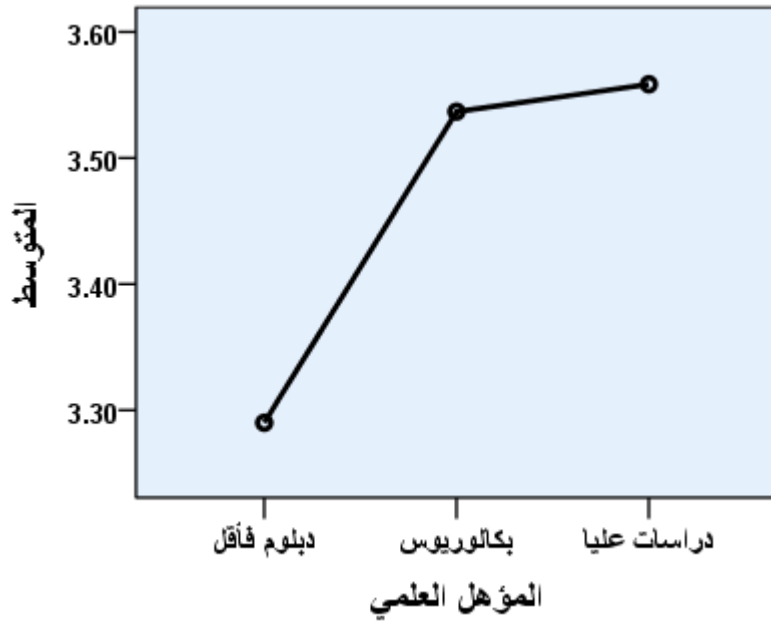
الشكل البياني رقم (3): الفروق في متوسط الاستجابة لمستوى مفهوم الذات البدنية لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تبعاً لمتغير العمر.

الجدول رقم (10): نتائج اختبار شيفيه لدلالة الفروق في مستوى مفهوم الذات البدنية لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية تبعاً لمتغير المؤهل العلمي.

المتوسط	دبلوم فأقل	بكالوريوس	دراسات عليا
3.29		*0.25-	*0.27-
3.54			0.02-
3.56			

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$).

يتضح من نتائج الجدول رقم (10) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى مفهوم الذات البدنية لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تبعاً لمتغير المؤهل العلمي بين (دراسات عليا، بكالوريوس) و(دبلوم فأقل) ولصالح (دراسات عليا، بكالوريوس)، بينما لم تكن هنالك فروق دالة إحصائية بين (دراسات عليا) و(بكالوريوس)، والشكل البياني رقم (4) يبين ذلك.



الشكل البياني رقم (4): الفروق في متوسط الاستجابة لمستوى مفهوم الذات البدنية لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تبعاً لمتغير المؤهل العلمي.

خامساً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الخامس:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تعزى إلى متغيرات (سنوات الانتماء في النادي، مكان السكن، العمر، المؤهل العلمي)؟

وللإجابة عن هذا التساؤل استخدم تحليل التباين الأحادي (One- Way ANOVA)

ونتائج الجداول (11،12،13،14،15،16) تبين ذلك.

الجدول رقم (11): المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لمستوى الوعي الصحي والغذائي لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تبعا لمتغيرات الدراسة المستقلة (ن = 241).

الانحراف	المتوسط	العدد	مستويات المتغير	المتغيرات المستقلة
0.43	3.44	135	3 سنوات فأقل	سنوات الانتساب في النادي
0.46	3.64	64	4-6 سنوات	
0.37	3.90	42	7 سنوات فأكثر	
0.44	3.68	107	مدينة	مكان السكن
0.34	3.62	57	قرية	
0.51	3.40	77	مخيم	
0.52	3.37	40	أقل من 20 سنة	العمر
0.43	3.57	155	من 20-29 سنة	
0.40	3.78	46	30 سنة فأكثر	
0.43	3.42	105	دبلوم فأقل	المؤهل العلمي
0.44	3.69	115	بكالوريوس	
0.40	3.76	21	دراسات عليا	

الجدول رقم (12): نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مستوى مفهوم الذات البدنية لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تبعا لمتغيرات الدراسة المستقلة (ن = 241).

المتغيرات المستقلة	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة *
سنوات الانتساب في النادي	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	7.130 43.415 50.545	2 238 240	3.565 0.182	19.542	*0.000
مكان السكن	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	3.572 46.972 50.545	2 238 240	1.786 0.197	9.050	*0.000
العمر	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	3.756 46.789 50.545	2 238 240	1.878 0.197	9.552	*0.000
المؤهل العلمي	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	4.948 45.597 50.545	2 238 240	2.474 0.192	12.914	*0.000

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$).

يتضح من نتائج الجدول رقم (12) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تعزى الى متغيرات (سنوات الانتساب في النادي، مكان السكن، العمر، المؤهل العلمي).

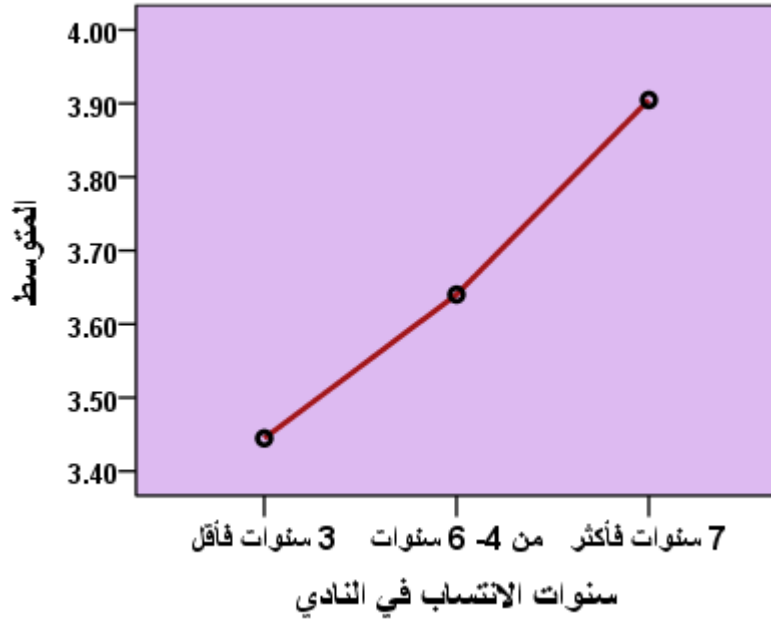
ولتحديد لصالح من الفروق، تم استخدام اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات البعدية الثنائية بين المتوسطات الحسابية ونتائج الجداول (13،14،15،16) تبين ذلك.

الجدول رقم (13): نتائج اختبار شيفيه لدلالة الفروق في مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية تبعا لمتغير سنوات الانتساب في النادي.

المتوسط	أقل من 3 سنوات	4 - 6 سنوات	7 سنوات فأكثر
3.44		*0.20-	*0.46-
3.64			*0.26-
3.90			

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$).

يتضح من نتائج الجدول رقم (13) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى مفهوم الوعي الصحي والغذائي لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تبعا لمتغير سنوات الانتساب في النادي بين (7 سنوات فأكثر) و (أقل من 3 سنوات، 4 - 6 سنوات) ولصالح (7 سنوات فأكثر)، وكذلك توجد فروق دالة إحصائية بين (أقل من 3 سنوات) و (4 - 6 سنوات) ولصالح (4 - 6 سنوات)، والشكل البياني رقم (5) يبين ذلك.



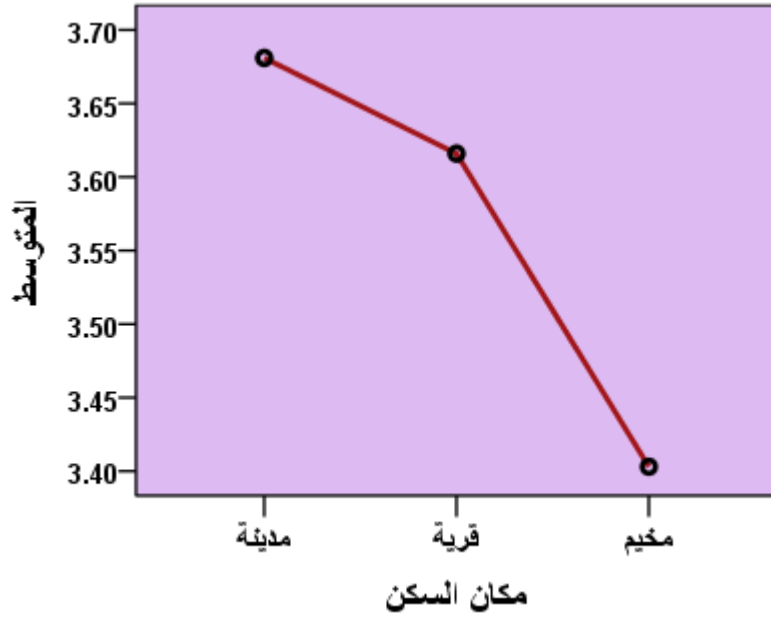
الشكل البياني رقم (5): الفروق في متوسط الاستجابة لمستوى الوعي الصحي والغذائي لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تبعاً لمتغير سنوات الانتماء في النادي.

الجدول رقم (14): نتائج اختبار شيفيه لدلالة الفروق في مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية تبعاً لمتغير مكان السكن.

مخيم	قرية	مدينة	المتوسط
*0.28	0.06		3.68
*0.22			3.62
			3.40

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$).

يتضح من نتائج الجدول رقم (14) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى مفهوم الوعي الصحي والغذائي البدنية لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تبعاً لمتغير مكان السكن بين (مدينة، قرية) و (مخيم) ولصالح (مدينة، قرية)، بينما لم تكن هنالك فروق دالة إحصائية بين (مدينة) و (قرية)، والشكل البياني رقم (6) يبين ذلك.



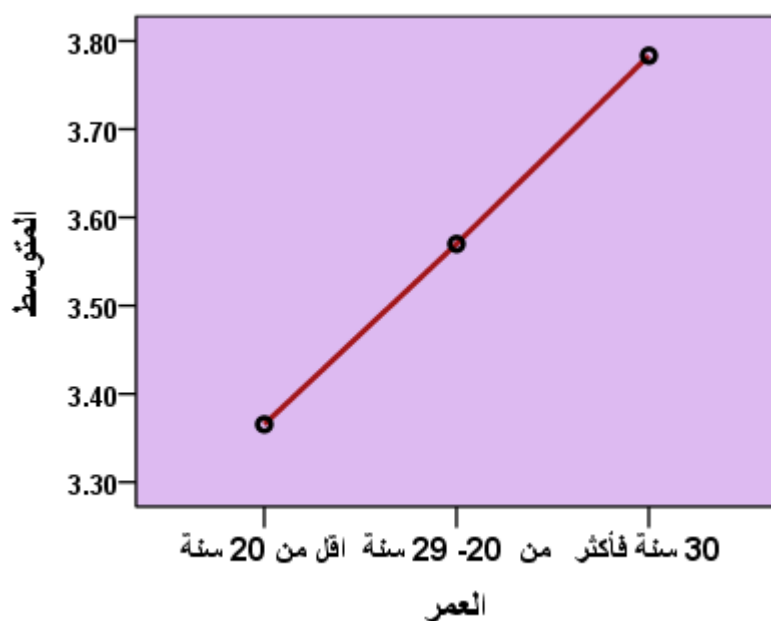
الشكل البياني رقم(6): الفروق في متوسط الاستجابة لمستوى الوعي الصحي والغذائي لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تبعاً لمتغير مكان السكن.

الجدول رقم (15): نتائج اختبار شيفيه لدلالة الفروق في مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية تبعاً لمتغير العمر.

المتوسط	أقل من 20 سنة	من 20 - 29 سنة	30 سنة فأكثر
3.37		*0.20-	*0.41-
3.57			*0.21-
3.78			

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$).

يتضح من نتائج الجدول رقم (15) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تبعاً لمتغير العمر بين (30 سنة فأكثر) و (أقل من 20 سنة، من 20 - 29 سنة) ولصالح (30 سنة فأكثر)، وكذلك بين (أقل من 20 سنة) و (من 20 - 29 سنة) ولصالح (من 20 - 29 سنة)، والشكل البياني رقم (7) يبين ذلك.



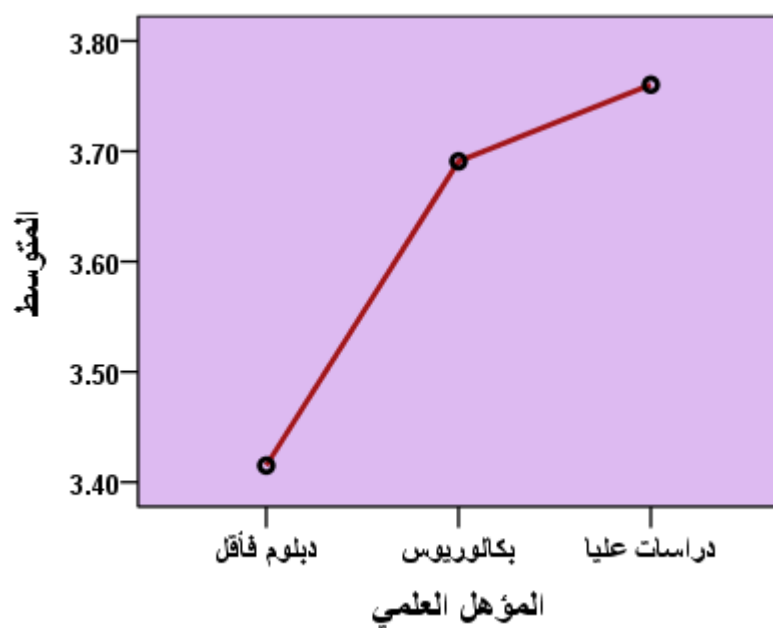
الشكل البياني رقم (7): الفروق في متوسط الاستجابة لمستوى الوعي الصحي والغذائي لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تبعا لمتغير العمر.

الجدول رقم (16): نتائج اختبار شيفيه لدلالة الفروق في مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية تبعا لمتغير المؤهل العلمي.

المتوسط	دبلوم فأقل	بكالوريوس	دراسات عليا
3.42		*0.27-	*0.34-
3.69			0.07-
3.76			

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$).

يتضح من نتائج الجدول رقم (16) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تبعا لمتغير المؤهل العلمي بين (دراسات عليا، بكالوريوس) و (دبلوم فأقل) ولصالح (دراسات عليا، بكالوريوس)، بينما لم تكن هنالك فروق دالة إحصائية بين (دراسات عليا) و (بكالوريوس)، والشكل البياني رقم (8) يبين ذلك.



الشكل البياني رقم (8): الفروق في متوسط الاستجابة لمستوى الوعي الصحي والغذائي لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في

محافظة نابلس تبعا لمتغير المؤهل العلمي.

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات

مناقشة النتائج

الاستنتاجات

التوصيات

المراجع

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات

أولاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول:

ما مستوى مفهوم الذات البدنية لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس؟

يتبين من نتائج الجدول رقم (2) أن مستوى مفهوم الذات البدنية لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس كان مرتفعاً على الفقرات (3، 4، 8، 9، 13، 16، 17، 18، 20، 22)، حيث تراوح متوسط الاستجابة عليها ما بين (3.44 - 4.10)، وكان مستوى مفهوم الذات البدنية لديهم متوسطاً على جميع الفقرات المتبقية، حيث تراوح متوسط الاستجابة عليها ما بين (3.07 - 3.40)، وفيما يتعلق بالمستوى الكلي لمفهوم الذات البدنية لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس كان مرتفعاً، حيث بلغ متوسط الاستجابة (3.43).

ويعزو الباحث ذلك صممت هذه الدراسة انطلاقاً من متغيرات أساسية هما الذات البدنية والوعي الصحي و الغذائي، وهذا لمعرفة العلاقة التي تربط بين مفهوم الذات البدنية وممارسة رياضة بناء الأجسام، لدى عينة من المنتسبين في مراكز اللياقة البدنية الرياضة، فبعد تسليط الضوء على هذه العلاقة ومعرفة نتائجها من خلال الدراسة النظرية والميدانية، توصل الباحث الى ان الأشخاص الممارسين لرياضة بناء الجسم لديهم مفهوم ايجابي نحو ذاتهم البدنية عكس الاشخاص الغير ممارسين حيث ثبت ان مفهومهم لذاتهم البدنية يتميز بالسلبية. وبناء على النتائج المحققة من الدراسة يرى الباحث ان نمط تفكير الأشخاص بدأ يتطور وينمو بعدما كان منصبا فقط على الدراسة والنجاح او ما يعرف بقلق المستقبل، لينتقل هذا التفكير الى البحث على فهم ابعاد شخصيتهم خاصة فيما يتعلق بذاتهم البدنية، ان المفهوم الايجابي لهذه الخبرة غالبا ما يكون مرادفا للصحة النفسية والبدنية الجيدة. اذ اصبحت مراكز اللياقة البدنية ورياضة بناء الجسم مقصدا اساسيا لكافة افراد المجتمع، خاصة وانها مرتبطة بشغل اوقات الفراغ، وان ممارستها تساهم في تحسين الملامح المورفولوجية للقوام، وبالتالي تحسين المظهر العام للجسم، وهي تساعد على

تقوية وزيادة الكتلة العضلية للبدن، مما يساهم بشكل كبير في زيادة ثقة الأشخاص بإمكانياته وقدراته البدنية، فيؤدي ذلك بالشخص الى تكوين فكرة ايجابية عن جسمه، وبالتالي يشعر بالرضا التام عن نفسه من الناحية الجسمية، وانه يمتلك الكفاءة البدنية لممارسة النشطة الرياضية بمختلف انواعها .وهذا ما يرفع من مستوى قيمة الذات ومن خلاله يتم تكوين مفهوم ايجابي للذات البدنية بشكل عام، فالعلاقة بين المتغيرين) الذات البدنية ورياضة الجسم(هي علاقة منسجمة و ايجابية وهذا ما أكدته نتائج الدراسة.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني:

ما مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس؟

يتبين من نتائج الجدول رقم (3) أن مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس كان مرتفعاً على الفقرات (1، 3، 4، 5، 6، 7، 13، 19، 20، 21، 22، 23، 24، 25، 26، 27، 28، 29)، حيث تراوح متوسط الاستجابة عليها ما بين (3.51 - 4.16)، وكان مستوى الوعي الصحي والغذائي لديهم متوسطاً على الفقرات (2، 8، 9، 10، 11، 12، 14، 15، 17، 18)، حيث تراوح متوسط الاستجابة عليها ما بين (2.97 - 3.37)، بينما جاء مستوى الوعي الصحي والغذائي منخفض على الفقرة (16)، حيث بلغ متوسط الاستجابة عليها (2.52)، وفيما يتعلق بالمستوى الكلي للوعي الصحي والغذائي لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس كان مرتفعاً، حيث بلغ متوسط الاستجابة (3.58).

يعود السبب في ذلك الى التوعية من قبل الأهل والإهتمام لان تربية الاهل تتبع من تربية دينية واسلامية بحة كما دعا إليه القرآن الكريم و السنة بهم منذ الصغر كفقرات الاهتمام بالنظافة الشخصية وتقليم الأظافر والسكن في منزل صحي ونظيف، وكذلك الأخبار والخدمات الصحية المتوفرة على تطبيقات الهواتف الحديثة اسهمت في نشر الوعي الصحي، والقنوات الفضائية المختصة في الحديث عن المجال الصحي وما تقوم بتغطيته من جميع الجوانب سواء الخاصة بالإنسان العادي ام الرياضي، كذلك كثرة الندوات التي تضم معلومات صحية يومية، ومساعدة أولياء الأمور اسهمت في تكوين وعي صحي لدى المنتسبين ونشأ معهم من البيت والمدرسة ثم

الجامعة ولبقيّة الحياة. وبالرغم من وجود الوعي الصحي المرتفع في بعض الفترات إلا أنه العديد من الأشخاص يقومون بالالمام ببعض الأمور الصحية وإهمالهم لبعضها الآخر، ومعرفة بأنه مضرّة بصحته لانه يقوم باتباعها لأنه قد تكون عنده أسلوب صحي خاطئ مثل الوعي المنخفض الذي جاء على فقرة الإهتمام بوضع الموبايل خارج الغرفة أثناء النوم، وهناك العديد من الأشخاص الواعون صحياً لكن لا يطبقون ذلك مثل الأفراد المدخنين يدركون أن التدخين مضر بالصحة ويعرفون جيداً ذلك على صحتهم الجسمية وحتى تأثيرات ذلك على أفراد أسرهم ولكنهم مع ذلك يدخنون .

وهذه النتيجة تتفق مع دراسة كل من ياسين (2017)، والأشقر (2008)، والقُدومي (2005)، التي أظهرت نتائجها مستوى عالي من الوعي الصحي، وقد يكون السبب في ارتفاع مستوى الوعي الصحي، الى وجود القنوات التلفزيونية واهتمامها بالمقابلات مع أساتذة التربية الرياضية والحديث عن أهم الأمور الصحية والعادات الصحية التي يجب ان يتمتع بها الطالب الجامعي وخاصة الرياضي منها، بالإضافة الى القنوات الفضائية للأطفال التي تضم برامج مهمة لتنشئة جيل واعي صحياً ومحافظةً على نفسه والتي تبقى راسخة عن الكثير من الاطفال ولا ننسى القنوات الصحية المختصة بتنمية الوعي للأفراد.

ومن جانب آخر جاءت هذه النتيجة مختلفة مع دراسة كل من بارزغاري وآخرون (2011) ودراسة عزيزي وآخرون (2011)، التي أظهرت نتائجها مستوى وعي غذائي متوسط، ويرى الباحث أن السبب في ذلك يعود الى طبيعة التربية في البي والأسرى والأصدقاء حيث أن معظم الأسر والأباء والأمهات لا يقدمون التوجيه الصحيح لأبناءهم ويمارسون أمامهم عادات غذائية سيئة.

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث:

هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين مستوى مفهوم الذات البدنية والوعي الصحي والغذائي لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس؟

تشير نتائج الجدول رقم (4) الى وجود علاقة ايجابية قوية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.01 \geq \alpha$) بين مستوى مفهوم الذات البدنية والوعي الصحي والغذائي لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بيرسون بينها (0.66).

ويعزى الباحث ذلك ان اللاعب قد يكون مثقفاً صحياً وذلك من خلال اكسابه المعلومات التي استعملت عليها المقياس من خلال المعلومات الصحية ولكن غير واع صحياً في الاستفادة من هذه المعلومات على شكل ممارسات سلوكيه، حيث يعرف الوعي الغذائي بأنه (معرفة وفهم المعلومات الخاصة بالغذاء والتغذية الصحية والقدرة على تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية بصورة مستمرة تكسبها شكل العادة التي توجه قدرات الفرد في تحديد واجباته المنزلية المتكاملة التي تحافظ على صحته وحيويته وذلك في حدود امكانياته.

وعوضاً على أن العوامل الثقافة للمجتمع تعد من العوامل الرئيسية في الوعي الصحي الغذائي والذي يختلف من مجتمع الى آخر، سواء كان من حيث طبيعة الغذاء ومكوناته وأنواعه الضيافة والمجاملات الاجتماعية على حساب الصحة، حيث أن المجتمع العربي من المجتمعات الشرقية والتي يوجد فيها مجاملة على حساب الصحة والطلبة في جامعة النجاح الوطنية.

حيث يشير ملحم (1999) الى ان العادات والتقاليد الاجتماعية السائدة تساهم في زيادة السمنة عند الأفراد لأن الشخص بسبب المجاملة للآخرين سواء أكان ذلك في تناول الطعام والحلويات أم الشراب، حيث يتناول الشخص السعرات الحرارية أضافة أكثر من حاجته وبالتالي تخزن في الجسم على شكل دهون ومع مرور الزمن يصبح الشخص بديناً ويعاني من الكثير من أمراض العصر التي ترتبط بالبدنية مثل النوع الثاني من داء السكري وأمراض القلب والأمراض النفسية والاجتماعية عوضاً عن تقصير العمر.

رابعاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مفهوم الذات البدنية لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تعزى إلى متغيرات (سنوات الانتساب في النادي، مكان السكن، العمر، المؤهل العلمي)؟

يتضح من نتائج الجدول رقم (7) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى مفهوم الذات البدنية لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تبعاً لمتغير سنوات الانتساب في النادي بين (7 سنوات فأكثر) و (أقل من 3 سنوات، 4 - 6 سنوات) ولصالح (7 سنوات فأكثر)، بينما لم تكن هنالك فروق دالة إحصائية بين (أقل من 3 سنوات) و (4 - 6 سنوات) .

يعزو الباحث هذه النتيجة الى أن أصحاب (7) سنوات فأكثر، تكون لديهم صورة أفضل عن نفسه من خلال ما يؤديه من مهارات رياضية مختلفة يعدها مصدراً للتأثر في البيئة المحيطة، ويعد مفهوم الذات لديهم من المفاهيم النفسية المهمة لكل شخص، يبذل المزيد من الجهد من أجل حماية ذاته، وغالباً فإن المدربين الأكفاء يسعون الى تدعيم قيمة الذات لدى الرياضيين، اقتناعاً منهم بأن قيمة الرياضي لذاته في مفتحا الدافعية، وتزداد الدافعية نحو الانجاز بزيادة هذه القيمة، وان الثقة بالنفس تعد بمثابة التعبير عن قيمة الشخص لذاته، كما ان الخبرات الرياضية المبكرة ذات أهمية كبيرة في تشكيل الثقة بالنفس لدى الناشئ الصغير.

يتضح من نتائج الجدول رقم (8) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى مفهوم الذات البدنية لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تبعاً لمتغير مكان السكن بين (مدينة) و (مخيم) ولصالح (مدينة)، بينما لم تكن هنالك فروق دالة إحصائية في المقارنات البعدية الأخرى بين المتوسطات الحسابية.

يعزو الباحث ذلك الى أن سكان المدينة لديهم خبرات نجاح مبكرة ويكون أكثر ثقة بانفسهم، ويشعرون بالمزيد من قيمتهم، ويصبحون أكثر دافعية لمواصلت التفوق، وفي المقابل فان هؤلاء الذين لديهم خبرات فشلك مبكرة يصبحون اقل ثقة بانفسهم ويشعرون بقيمة أقل لأنفسهم. ان أغلب المتدربين يميلون الى تقدير قيمة أنفسهم وشخصيتهم من خلال مستوى أدائهم الرياضي، فهم يحددون قيمة أنفسهم بقدر تحسن أدائهم الرياضي .

يتضح من نتائج الجدول رقم (9) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha \geq 0.05$ في مستوى مفهوم الذات البدنية لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تبعاً لمتغير العمر بين (30 سنة فأكثر) و (أقل من 20 سنة، من 20 - 29 سنة) ولصالح (30 سنة فأكثر)، وكذلك بين (أقل من 20 سنة) و (من 20 - 29 سنة) ولصالح (من 20 - 29 سنة) .

يتضح من نتائج الجدول رقم (10) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha \geq 0.05$ في مستوى مفهوم الذات البدنية لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تبعاً لمتغير المؤهل العلمي بين (دراسات عليا، بكالوريوس) و(دبلوم فأقل) ولصالح (دراسات عليا، بكالوريوس)، بينما لم تكن هنالك فروق دالة إحصائية بين (دراسات عليا) و (بكالوريوس).

ويعزو الباحث أصحاب الدراسات العليا لديهم فكرة الفرد عن نفسه وإحساسه بالطريقة التي يدركه بها الآخرون يؤثران على أدائه وعلى علاقته بالآخرين واستجابته لهم، ويحددان شخصيته وروحه التنافسية وإنجازاته وفشله، ويؤثران على مستوى طموحه، كما يؤثر مفهوم الذات على مستوى الأداء الرياضي حيث تقدم الأنشطة الرياضية فرصاً كبيرة لتنمية مفهوم الذات عن نفسه من خلال ممارسة الإحساس والشعور بالنجاح في التغلب على صعوبة الأداء الحركي، كما أن الخبرة الرياضية الناجحة تعمل على تدعيم مفهوم الذات الايجابي، وأن موقف الفوز والهزيمة تساعد على زيادة تعرف الفرد عن ذاته، وأن هناك تغييراً في مفهوم الذات عن طريق ممارسة برامج الأنشطة الرياضية.

ولقد تعددت الدراسات السابقة التي تناولت العلاقة التطبيقية المتبادلة بين كل من مفهوم الذات ومتغيرات مستوى الأداء في موقف ممارسة النشاط الرياضي .

خامساً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الخامس

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تعزى إلى متغيرات (سنوات الانتساب في النادي، مكان السكن، العمر، المؤهل العلمي)؟

يتضح من نتائج الجدول رقم (13) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى مفهوم الوعي الصحي والغذائي لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تبعاً لمتغير سنوات الانتساب في النادي بين (7 سنوات فأكثر) و(أقل من 3 سنوات، 4- 6 سنوات) ولصالح (7 سنوات فأكثر)، وكذلك توجد فروق دالة إحصائية بين (أقل من 3 سنوات) و(4- 6 سنوات) ولصالح (4- 6 سنوات).

ويرى الباحث ان السبب في ذلك يعود الى متابعة التطور والتقدم في مجالي الصحة بحيث ان مجتمعنا مجتمع متغير ومتطور من فترة لأخرى وكل يوم جديد بجميع المجالات تبعاً للعديد من الظواهر التي تحصل كانتشار الأمراض مما تداعا البحث عن هذه الاسباب وتطوير جوانب الصحة لتقادي الأمراض والحفاظ على الصحة، بحيث أصبح عن المنتسبين معرفة ايجابية في الجوانب المتعددة من الصحة، كما أن هذه المعلومات والمعارف التي تنمي الوعي الصحي تكون أكثر لدى المنتسبين (7 سنوات فأكثر) .

يتضح من نتائج الجدول رقم (14) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى مفهوم الوعي الصحي والغذائي البدنية لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تبعاً لمتغير مكان السكن بين (مدينة، قرية) و(مخيم) ولصالح (مدينة، قرية)، بينما لم تكن هنالك فروق دالة إحصائية بين (مدينة) و(قرية).

يرى الباحث وجود فروق لصالح المدينة والقرية الى وجود فكر ووعي غذائي متكامل يشمل جميع الجوانب، ويعود ذلك الى طبيعة الحياة العامة في المدينة والقرية أفضل من المخيم الذي لم يتوفر لديهم الخدمات الصحية، وطبيعة سكنهم مع أسرهم مما انعكس سلباً عليهم بالمستوى الصحي بشكل أكثر مما يؤدي الى اتباع عادات غير صحية.

يتضح من نتائج الجدول رقم (15) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تبعاً لمتغير العمر بين (30 سنة فأكثر) و (أقل من 20 سنة، من 20 - 29 سنة) ولصالح (30 سنة فأكثر)، وكذلك بين (أقل من 20 سنة) و (من 20 - 29 سنة) ولصالح (من 20 - 29 سنة).

ويعزو الباحث ذلك يكون لديهم معرفة وإدراك وإحساس الفرد بأهمية الغذاء والتغذية السليمة وبأنه ليس المهم ملئ المعدة بأي طعام للشعور بالشبع، أو قلة وكثرة الطعام، أو رخص وغلو سعر الطعام، وإنما الأهم من ذلك هو قيمة الطعام ومدى احتوائه على العناصر الغذائية الضرورية للجسم، وقدرة الفرد على اختيار طعامه بطريقة سليمة وحفظه من التلوث، والتميز بين الطعام السليم والطعام الفاسد، وعدم الإسراف في الغذاء وإتباع السلوكيات الغذائية السليمة، كما وترى حسانين إن الوعي الغذائي يؤسس على ثلاث جوانب وهي: الجانب المعرفي، والجانب السلوكي، والجانب الوجداني.

وقد عرف أبو جحجوح (2008)، الوعي الغذائي هو معرفة الطالب الجامعي للمعلومات المتعلقة بالغذاء والتغذية الصحية، وتعديل اتجاهاته نحو العادات الغذائية السليمة بما يؤهله لنقل هذه المعلومات والاتجاهات إلى من سيتعامل معهم بالمستقبل من تلاميذ المدارس أو المحيط.

وتعرف فخرو (2003)، الوعي الغذائي بأنه تنمية وعي أفراد المجتمع بأهمية التغذية الصحية وتفهم مبادئها الأساسية التي تشكل وحدة متكاملة يتم دراستها لتحقيق الأهداف العامة لتربية الغذائية، ويمكن أن تعطى كمنهاج مستقل ولا سيما في الصفوف المتقدمة من مراحل التعليم كما

يمكن الاسترشاد بها عند محاولة تضمين بعض المفاهيم الغذائية في المناهج المدرسية، ومن هذه العناصر: الكربوهيدرات، الدهون، الألبان الغذائية، العناصر المعدنية، الفيتامينات، الماء.

يتضح من نتائج الجدول رقم (16) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تبعاً لمتغير المؤهل العلمي بين (دراسات عليا، بكالوريوس) و (دبلوم فأقل) ولصالح (دراسات عليا، بكالوريوس)، بينما لم تكن هنالك فروق دالة إحصائية بين (دراسات عليا) و (بكالوريوس).

والسبب الرئيس في ذلك يعود إلى امتلاكهم للمعلومات الصحية وممارستها وترجمتها على شكل سلوك يكون أفضل من أصحاب الدبلوم فأقل، ومن الممكن أن الطالب (الدراسات العليا والبكالوريوس) تناول مسابقات خاصة بالتغذية مما يكون وعي غذائي لديهم، وبالتالي يتكون عنده الوعي الغذائي ومجموعة من المعلومات والثقافات الغذائية .

حيث جاءت هذه النتائج متفقة مع دراسة كل من (Susan,2001) ، العلي (2001)، والطنطاوي (1997) وحمام (1996).

الاستنتاجات:

في ضوء أهداف الدراسة استنتج الباحث الاستنتاجات الآتية:

- جاء مستوى مفهوم الذات البدنية لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس كان مرتفعاً.
- جاء مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس كان مرتفعاً.
- هناك علاقة ايجابية بين مستوى مفهوم الذات البدنية والوعي الصحي والغذائي لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية .

- يتأثر مستوى الوعي الصحي والغذائي بين طلبة عينة البحث تبعاً لسنوات الانتساب في النادي والعمر ومكان السكن والمؤهل العلمي .
- يتأثر مستوى مفهوم الذات البدنية بين طلبة عينة البحث تبعاً لسنوات الانتساب في النادي والعمر ومكان السكن والمؤهل العلمي.

التوصيات:

انطلاقاً مما أظهرته نتائج الدراسة يوصى الباحث بما يلي:

- ضرورة اهتمام المدربين في توجيه اللاعبين للوعي الصحي والغذائي من خلال المناهج ذات العلاقة.
- نشر الوعي الصحي والغذائي الخاص بالأفراد عامة وبالفرد الرياضي بشكل خاص من خلال عقد الندوات والمؤتمرات.
- إجراء دراسات أوسع للبحث عن المشكلات الصحية والغذائية لأفراد المجتمع، بما يساعد على تشخيص الأوضاع الصحية لتكون خطوة أولى لتحسين مستوى الصحة العامة والتغذية الجيدة.
- إجراء دراسة مشابهة في الوعي الصحي والغذائي لدى لاعبي فرق الألعاب الجماعية والفردية.

قائمة المصادر والمراجع

المراجع العربية:

- المراسي، سونيا، عبد المجيد اشرف. (2010). **التثقيف الغذائي**، ط1، دار النشر، عمان، الاردن.

- صابريني، محمد، خليل الخليلي، القادري صالح. (1989). **المعلومات الصحية ومصادرها لدى طلبة الصحافة و الإعلام بجامعة اليرموك**. جامعة الكويت، المجلة التربوية، م6، ع20، ص255-270.

- الطنطاوي، رمضان. (1997). **دور مناهج العلوم بمراحل التعليم العام بمصر في تحقيق مفهوم التربية الوقائية للطلاب**، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، العدد (3)، ص181-224.

-علي، فخري شريف. (2001). **مستوى الثقافة الصحية لدى الطلبة في نهاية المرحلة الأساسية العليا في المدارس الحكومية في جنين**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.

- القدومي، عبدالناصر. (2005). **مستوى الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى لاعبي الأندية العربية للكرة الطائرة**. مجلة العلوم التربوية والنفسية، (كلية التربية) جامعة البحرين، المجلد (6)، العدد (1)، ص223-263.

- جاد، خالد. (2007). **عالج نفسك من ضغط الدم والكولسترول**. دار الغد الجديد، القاهرة.

- حداد، شفيق. (2000). **الدليل الغذائي للصحة الجيدة**، ط3، نوفل للنشر والتوزيع، بيروت، لبنان.

- حمام، فريال. (1996). مستوى الثقافة الصحية لدى طالبات الصف الأول ثانوي وأثره في اتجاهاتهن الصحية في منطقة عمان الكبرى، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة اليرموك، اردن الأردن.

- عليوة، علاء الدين. (1999). الصحة في المجال الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر.

- ظاهر، جعفر. (2004). أسس التغذية الصحية، عمان: دار مجدلاوي.

- قنديل، عبدالرحمن. (1990). التربية الغذائية وتطور الوعي الغذائي لدى أمهات المستقبل. المؤتمر السنوي الثالث للطفل المصري وتنشئته ورعايته، المجلد الثاني، مركز دراسات الطفولة، جامعة عين شمس، مصر.

- وزارة الصحة. (2008). التغذية والصحة، ط1، الإدارة العامة للتغذية، المملكة العربية السعودية.

- ملحم، عائد. (1999). الطب الرياضي والفسولوجي- قضايا ومشكلات معاصرة، مؤسسة حمادة للنشر والتوزيع، اردن، الاردن.

- محمد، سميرة خليل. (2008). إصابات الرياضيين ووسائل العلاج والتأهيل، شركة ناس لطباعة، القاهرة.

- ابو زائدة، حاتم. (2006). فاعلية برنامج الوسائط المتعددة على بعض المفاهيم الصحية والوعي الصحي لطلبة الصف السادس في العلوم، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

- حسنين، بدرية .(2003). برنامج في الثقافة الغذائية قائم على اسلوب التكامل واثرة في تنمية التحصيل المعرفي والوعي الغذائي لدى طلاب المعرفة الرابعة بالشعب الادبية بكلية التربية بسوهاج، مجلة التربية العلمية، المجلد (6)، العدد (1).
- فؤاد، الشيخ. جبالي، عمادالدين .(2014). أهمية المراقبة الطبية والصحية في الوقاية من الإصابات لدى لاعبي كرة اليد صنف أكبر، رسالة ماجستير، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، الجزائر.
- ظاهر، جعفر .(2004). أسس التغذية الصحية، دار مجدلاوي، عمان.
- حداد، شفيق. (2000). الدليل الغذائي للصحة الجيدة. ط3. نوفل للنشر والتوزيع، بيروت.
- المراسي، سونيا. وعبد المجيد، اشرف. (2010). التثقيف الغذائي. ط1، دار النشر، عمان، الاردن.
- القدومي، عبد الناصر. كاشف، زايد .(2009). مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وجامعة السلطان قابوس، مجلة النجاح للأبحاث والعلوم الإنسانية، جامعة النجاح الوطنية، جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان.
- جودة، محمد حسين. (2004). الإسعافات الأولية وإصابات الملاعب، دائرة التثقيف وتعزيز الصحة، وزارة الصحة الفلسطينية، مطابع منصور، غزة.
- سلامة، بهاء الدين. (1989). الجوانب الصحية في التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة .
- سلامة، بهاء الدين. (2002). الصحة الرياضة والمحددات الفسيولوجية لنشاط الرياضي، ط1، دار الفكر العربي.

- عبد الفتاح، أبو العلا. إسماعيل، كمال عبد الحميد. (2001). الثقافة الصحية للرياضيين، دار الفكر العربي، ط1، مصر، القاهرة.

- العلي، محمد. وقاسم، خويلة. (2007). دراسة مدى الوعي الصحي الغذائي لدى لاعبي المنتخبات الرياضية في جامعة اليرموك، اربد، الاردن، ملخصات بحوث المؤتمر العلمي الدولي الثاني، المستجدات العلمية في التربية البدنية والرياضية، جامعة اليرموك، كلية التربية الرياضية، اربد، الاردن.

- ياسين، نرمين قاسم. (2017). مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة أقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح، نابلس، فلسطين.

- عبد الحق، عماد، صالح. شناعة، مؤيد. نعيرات، قيس. العمدة، سليمان. (2012). مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس. مجلة جامعة النجاح للأبحاث للعلوم الإنسانية، مجلد (26)، العدد (4) نابلس، فلسطين.

- أبو حليلة، جهاد. (2008). اثر برنامج بالوسائل المتعددة يوظف الأحداث المتناقضة في تنمية الوعي الغذائي لدى طلاب الصف الخامس الأساسي في مادة العلوم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.

- أبو ججوح، ريم. (2008). اثر وحدة دراسية مقترحة في تنمية الوعي الغذائي لدى طالبات المعلمات تخصص التعليم الأساسي بجامعة الأزهر، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة.

- فخرو، عائشة، احمد. (2003). مقارنة مستوى الوعي الغذائي لدى الطالبات المعلمات تخصص الاقتصاد المنزلي بكلية التربية، جامعة قطر والتخصصات الأخرى في ضوء بعض المتغيرات، مجلة العلوم التربوية. المجلد (4)، ص (57-19)، قطر.

- هارون، بسام. حمدان، ساري. أبو حليمة، فائق. (1996). الرياضة والصحة، مؤسسة وائل للنشر والتوزيع، ط (1)، عمان، الأردن.

- ابو عواد، محمد امين. (2001). "العلاقة بين ابعاد مفهوم الذات ومركز التحكم لدى المعاقين حركيا الممارسين للرياضة التنافسية في الاردن". رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاردنية، عمان، الأردن.

- بركات، زياد. (2009). "علاقة مفهوم الذات بمستوى الطموح لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في ضوء بعض المتغيرات". المجلة الفلسطينية للتربية المفتوحة، 1(2)، 219-255، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.

- الحموري، خالد والصالح، عبدالله. (2011). "مفهوم الذات لدى طلبة الدراسات الاجتماعية في جامعة القصيم في ضوء بعض العوامل المؤثرة فيه". مجلة الجامعة الاسلامية. (سلسلة الدراسات الانسانية)، المجلد (19). 459-485.

- الزعبي، زهير، وحتامله، محمود، وأبو طنبجة، عبد المنعم. (2008). "مفهوم الذات لدى لاعبي ولاعبات المنتخبات الوطنية من نوي التحديات الحركية في الاردن". مجلة النجاح (العلوم الانسانية)، الجامعة الهاشمية، الأردن، المجلد 22(4). 1039-1062.

- يعقوب، ابراهيم محمد. (1990). "دراسة مقارنة للخصائص السيكمترية لمقياس مفهوم الذات المبني بالطريقة التقليدية وطريقة نموذج راش". رسالة دكتوراة، الجامعة الأردنية، الأردن.

- صوالحة، محمد، وقواسمة، احمد يوسف. (1994). "الفروق في الذات لدى عينة من ابناء الأمهات العاملات وغير العاملات في الاردن". مجلة البحوث التربوية، الأردن، المجلد 1(4). 211-232.

- محافظة، سامح، والزعبي، زهير. (2007). "اثر العوامل الاجتماعية والاقتصادية والاكاديمية في تشكيل مفهوم الذات لدى طلبة الجامعة الهاشمية". مجلة دراسات (العلوم التربوية) 35(1)، الجامعة الاردنية، الاردن. 110-127.

- الروسان، عبد الله. (2010). "التكيف الاجتماعي ومفهوم الذات لدى لاعبين ولاعبات المضرب في مديريات التربية شمال الاردن". رسالة دكتوراة، الجامعة الاردنية، الاردن.
- زهران، حامد. (1997). "الصلابة النفسية والعلاج النفسي". ط3 القاهرة: عالم الكتب، مصر.
- الروسان، ايوب حمدان. (1995). "أثر العقاب البدني والنفسي عن مفهوم الذات لدى طلبة الصفين الخامس والسادس الاساسي في مدارس لود بني كنانة". رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية، الأردن.
- الشناوي، محمد حسن وآخرون. (2001). "التنشئة الاجتماعية للطفل" عمان: دار الصفا للنشر والتوزيع، الأردن.
- بني جابر، جودت وزملاؤه. (2002). "المدخل الى علم النفس". عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع، الأردن.
- دوريدا، عبد الفتاح: (1992). "سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات والاتجاهات". الأسكندرية: دار المعرفة الجامعية، مصر.
- العمرية، صلاح الدين. (2005). "مفهوم الذات". ط1، عمان: مكتبة المجتمع العربي، الأردن.
- عبد العلي، مهند. (2003). "مفهوم الذات واثره على المتغيرات الديموغرافية وعلاقته بظاهرة الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية الحكومية في محافظة جنين ونابلس". رسالة ماجستير، جامعة النجاح الوطنية، نابلس.
- دسوقي، محمد احمد. (1988). "مركز التحكم وعلاقته بمفهوم الذات لدى اعضاء هيئة التدريس بالجامعة والمرحلة الثانوية العامة". مجلة العلوم التربوية، المجلد(1)، جامعة الملك عبد العزيز، السعودية.

- سرحان، عبير.(1996). "العلاقة بين مفهوم الذات ومركز الضبط لدى الطلبة الجامعيين في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية". رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
- قاسم، أنس.(1998). "أطفال بلا أسر". ط1، الاسكندرية: مركز الاسكندرية للكتاب، مصر.
- العارضة، ايمان: (1989). "أثر التنشئة الاسرية والتفاعل بين التعليم لتقدير الثبات بطريقة التطبيق، وإعادة التطبيق لاداة القياس". بحوث المؤتمر الرابع لعلم النفس في مصر، الجمعية المصرية للدراسات النفسية. القاهرة، مصر.
- رمضان، صايل. (1998). "أفاق معاصرة في الصحة النفسية للأبناء". القاهرة: دار الكتب العلمية للنشر والتوزيع، مصر.
- عدس، عبد الرحمنوتوق، محي الدين. (1998). "المدخل الى علم النفس". عمان دار الفكر للطباعة والنشر، الأردن.
- يعقوب، ابراهيم محمد. (1990). "دراسة مقارنة للخصائص السيكمترية لمقياس مفهوم الذات المبني بالطريقة التقليدية وطريقة نموذج راش". رسالة دكتوراة، الجامعة الأردنية، الأردن.
- صلاح، جهاد اسعد. (2000). "مفهوم الذات عند ابناء المعتقلين وغير المعتقلين للفئة العمرية(7-15) سنة في محافظة بيت لحم". رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القدس، القدس، فلسطين.
- هنداي، نشوة. (2012). "العلاقة بين مفهوم الذات ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبين ولاعبات المنتخبات المدرسية في مديرية جنين". رسالة ماجستير، جامعة النجاح الوطنية، نابلس.

-Renstrom.p. (2003) .**clinical practice of sports injury prevention and care**, Kiev.

- Peterson, L., Junge, A., Chomiak, J, etal. (2000). ***Incidence of football injuries and complaints in different age groups and skill-level groups.*** **Am J Sports Med**,28,51-57.

- Azizi , M. ,Aghaee ,N., Ebrahimi ,M. ,& Ranjbar, K. (2011).**Nutrition Knowledge, the attitude and practices of college students.** **Facta Universitatis/ physical Education & Sports**, 9(3):349-357.

- Azizi , M. ,Rahmani -nia,F. ,Malaee, M. ,MAlaee,M. , & Khosravi,N. (2010).***A study of nutritional knowl edge and attitudes of elite college athletes in Iran.*** **Brazilian Journal of Blomotricity**,4(2):105- 112.

- Barzegari ,A. ,Ebrahimi,m. , Azizi , M. , & Ranjbar, K. (2011).***A study of nutrition knowledge, attitudes and food habits of college students.*** **World Applied Sciences Journal** 15 (7):1012-1017 .

- Rosen,Philip von. (2017).**Injuries, Risk Factors, Consequences And Injury Perceptions in Adolescent Elite Athletes**, From Department Of Neurobiology, Care Sciences And Society, Division Of Physiotherapy Karolinska Institutet, Stockholm, Sweden.

- Andreas, Iversson . (2015). **Psychology of Sport injury: Prediction and rehabilitation in Swedish team Sport athletes**, Linnaeus University Dissertation No 219/2015,ISBN:978-91-87925-58-0.Written in English.
- Potgieter, Sunita. (2013). **A review of the latest guidelines for exercise and sport nutrition from the American College of Sport Nutrition, the International Olympic Committee and the International Society for Sports Nutrition**, Lecturer, Therapeutic Nutrition, Division of Human Nutrition, Faculty of Health Sciences, Stellenbosch University.
- Hagglund ,martin. (2007). **Epidemiology and prevention of football injuries**, Division of Social medicine and Public Health Science, Department of Health And Society, Linkoping's Universitet,SE-581 85 Linkoping, Sweden.
- Emery, Carolyn A . (2005). **Injury Prevention and Future Research**, vol (48) :179-200.
- Barrow & ,McGee,R. (1975) .'**APractical approach to measurement in physical education** 2 nd,LeaFebiger ",philadelphia(599).
- Lottes Christine R. (1996): **Health knowledge & behavior for years later**. Pennsylvania University (ERIC, ED, 399229).
- Susan, B ,Shiriki.k ,Alfredo .M, P Elizabeth, .(2001) ***A comparison of knowledge and attitudes about diet and health among – 35 to – 75 years – old adult in the United States and Geneva, Switzer land***. American Journal of Public Healt 91, 424 – 418 .
- Journal of sports sciences and medicine** (2011) USA .

الملاحق

ملحق رقم (1)

بسم الله الرحمن الرحيم

تحية طيبة وبعد:

يقوم الباحث بدراسة بعنوان (مفهوم الذات البدنية وعلاقتها بالوعي الصحي والغذائي لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس)، وذلك استكمالاً لمتطلبات الماجستير في التربية الرياضية، وتعبئة الفقرات بما تشعر، وستكون البيانات بسرية تامة و لغرض البحث العلمي.

واقبلو مني فائق الاحترام والتقدير

أولاً: البيانات الشخصية:

يرجى وضع دائرة حول الإجابة التي تتناسب مع معلوماتك الشخصية.

1. سنوات الانتساب في النادي:

3 سنوات فأقل () 4 - 6 سنوات () أكثر من 7 سنوات ()

2. مكان السكن:

مدينة () قرية () مخيم ()

3. العمر:

أقل من 20 سنة () من 20 - 29 سنة () من 30 سنة فأكثر ()

4. المؤهل العلمي:

دبلوم فأقل () بكالوريوس () دراسات عليا ()

أولاً: مفهوم الذات البدنية

الرقم	الفقرة	تتطبق علي تماماً	تتطبق علي بشكل كبير	تتطبق علي إلى حد ما	لا تتطبق علي تماماً	لا تتطبق علي بدرجة كبيرة
1	أتعب بسرعة عند بذل جهد بدني لفترة طويلة					
2	أشعر بالضعف في بعض عضلات جسمي					
3	أستطيع أن أعود لحالتي الطبيعية بسرعة بعد أداء مجهود بدني مرتفع الشدة					
4	معظم زملائي داخل النادي أقوى مني					
5	أستطيع حمل الأشياء الثقيلة بسهولة					
6	لا أستطيع تحمل الأداء البدني المتواصل بدون فترة راحة طويلة					
7	أحتاج لوقت طويل حتى أسترد أنفاسي عقب بذلي لمجهود بدني عنيف					
8	أشعر بالقوة في معظم عضلات جسمي					
9	جسمي ليس قوياً بدرجة كافية					
10	أستطيع بشكل جيد أداء الحركات التي تتطلب درجة كبيرة من مرونة الجسم					
11	مرونة جسمي لا تساعدني على أداء معظم الحركات بصورة جيدة					
12	بعض زملائي يصفونني بأن جسمي يتميز بالمرونة الجيدة					
13	معظم زملائي يصفونني بأنني قوي بدنياً					
14	أشعر بأن جسمي ليس مرناً بدرجة كافية					
15	عضلات جسمي لا تظهر بصورة واضحة					
16	أمتلك جسمًا سليمًا					
17	أحب مظهري أن يكون بنفس الطريقة التي هو عليها					
18	أنا شخص جذاب للآخرين من خلال جسمي					
19	أنا راض بأن أكون كما أنا تماماً					
20	أحب أن أبدو وسمياً وأنيقاً في كل الأوقات					
21	أنا لست الشخص الذي يود أن أكون					
22	أحاول أن أهتم بمظهري الجسمي باستمرار					

ثانياً: الوعي الصحي والغذائي

الرقم	الفقرة	تنطبق علي تماماً	تنطبق علي بشكل كبير	تنطبق علي إلى حد ما	لا تنطبق علي تماماً	لا تنطبق علي تماماً بدرجة كبيرة
1	اهتم أن يكون الغذاء اليومي متكاملًا وشاملاً.					
2	يتعذر علي تناول وجبة الافطار لضيق الوقت.					
3	اهتم بالنوم والراحة لساعات كافية.					
4	اهتم بالاستحمام وخاصة بعد التمرين الرياضية .					
5	اتناول عناصر الغذاء التي تمدني بالطاقة					
6	ابتعد عن الطعام المقلي وافضل المطهي.					
7	أكثر من تناول الخضراوات والفاكهة الطازجة					
8	اكثر من تناول المشروبات الباردة بين الوجبات الاساسية.					
9	أكثر من تناول الشاي والقهوة					
10	اراعي عند اختياري ملابس التدريب مناسبة لدرجة حرارة الجو .					
11	أهتم بقراءة ما هو مكتوب على الأطعمة من مكونات غذائية وسعرات حرارية					
12	أتناول الدهون المشبعة (الحيوانية) بكميات محدودة					
13	أكثر من تناول البروتينات الغذائية					
14	أتناول الوجبات الغذائية في أوقاتها المحددة					
15	أتجنب تعاطي المنشطات الرياضية					
16	ألتزم في الفحص الشامل كل ستة أشهر على الأقل					
17	أستعمل الأربطة الضاغطة أثناء التدريب					
18	أتجنب الأماكن التي يدخن فيها الآخرون					
19	أعرف حدود قدراتي و لا أبالغ في أداء التمرينات					

					20	أَتَقِيدُ بِتَعْلِيمَاتِ الْمَدْرَبِ دُونَ زِيَادَةِ أَوْ نَقْصَانِ عِنْدَ تَطْبِيقِ التَّمْرِينِ
					21	أَحْرِصُ عَلَى تَتَاوُلِ الْمَاءِ وَالسَّوَائِلِ بِكَثْرَةٍ
					22	أَغْسِلُ يَدَيَّ جَيِّدًا بِالْمَاءِ وَالصَّابُونِ قَبْلَ أَعْدَادِ الطَّعَامِ وَقَبْلَ تَتَاوُلِهِ وَيَعْدُ اسْتِعْمَالِ الْمُرَافِقِ الصَّحِيَّةِ
					23	أَحْصِلُ عَلَى سَاعَاتِ نَوْمٍ كَافِيَةٍ وَأُرَوِّحُ عَنْ نَفْسِي مِنْ حِينٍ لِأُخَرٍ
					24	أَتَجَنَّبُ الْأَمَاكِنَ الْمَزْدَحْمَةَ وَأَبْتَعدُ عَنْ مَخَالَطَةِ الْمَرْضَى
					25	لَا أَتَنَاوُلُ الطَّعَامَ الْمَكْشُوفَ (غَيْرِ الْمَغْطَاةِ)
					26	أَعْتَنِي بِنِظَافَتِي الشَّخْصِيَّةِ
					27	أَحَافِظُ عَلَى الْوِزَنِ الْمِثَالِيِّ لِي
					28	أَبْتَعدُ عَنْ اسْتِعْمَالِ الْأَدْوَاتِ الشَّخْصِيَّةِ لِلْآخَرِينَ
					29	أَتَجَنَّبُ لِبْسَ الْحُلِيِّ (الْخَاتَمِ، الْعَقْدِ)، أَثْنَاءَ التَّمْرِينِ

ملحق رقم (2)

أسماء المحكمين وتخصصاتهم ورتبهم العلمية ومكان عملهم

الرقم	أسم المحكم	التخصص	مكان العمل
1	أ.د. عماد عبد الحق	التدريب الرياضي	جامعة النجاح الوطنية
2	د. بشار فوزي	فسيولوجيا الرياضة	جامعة النجاح الوطنية
3	د. جمال شاكر	التعلم الحركي	جامعة النجاح الوطنية
4	د. بدر رفعت	أصول التربية الرياضية	جامعة النجاح الوطنية
3	أ. محمد القدومي	علم حركة	جامعة النجاح الوطنية
6	د. بهجت أبو طامع	التعلم الحركي	جامعة فلسطين التقنية
7	د. ثابت أشتيوي	علم النفس الرياضي	جامعة فلسطين التقنية
8	د. حامد سلامة	العاب القوى	جامعة فلسطين التقنية
8	د. جمال أبو بشار	التدريب الرياضي	الجامعة الامريكية
9	د. عصام أبو شهاب	كرة القدم	جامعة مؤتة

An-najah national university

Faculty of graduate students

**Physical Self-Concept and Its Relationship to Health
and Nutrition Awareness for the Participants in
Fitness Centers at Nablus Governorate**

By

Jalal Kan'an Fahme Dababsee

Supervisor

Dr. Mahmoud al- atrash

Co- supervisor

Dr. Qais Nairat

**This Thesis is Submitted in partial Fulfillment of the Requirements for
the Dgree of Master of physical Education, Faculty of Graduate
Studies, AN-Najah National University, Nablus - Palestine.**

2019

**Physical Self-Concept and Its Relationship to Health and Nutrition
Awareness for the Participants in Fitness Centers at Nablus**

Governorate

By

Jalal Kan'an Fahme Dababsee

Supervisor

Dr. Mahmoud al- atrash

Co- Supervaisor

Dr. Qais Nairat

Abstract

The purpose of this study was to identify the level of physical self-concept and the level of health and nutrition awareness for the participants in the fitness centers at Nablus Governorate, in addition to determine the relationship between the level of physical self-concept and health and nutrition awareness. Also, this study aimed to determine the differences in the level of physical self-concept and the level of health and nutrition awareness for the participants in the physical fitness centers according to years of enrollment at club, place of residence, age and academic qualification variables. The researcher used the descriptive approach for its compatibility with the study objectives. To achieve that, the study was undertaken on a random sample consisting of (241) participants in the fitness centers at Nablus Governorate. After collecting data, SPSS was used in order to reach the study results.

The results of the study revealed that the level of physical self-concept and the level of health and nutrition awareness for the participants in the fitness centers at Nablus Governorate were high, where the mean for the total score were (3.43, 3.58) respectively. Furthermore, there was

statistically significant and positive relationship between the level of physical self-concept and health and nutrition awareness. Also, there were statistically significant differences in the the level of physical self-concept and the level of health and nutrition awareness for the participants in the fitness centers at Nablus Governorate according to years of enrollment at club, place of residence, age and academic qualification variables.

The researcher recommended several recommendations where the most important was to hold workshops around physical self-concept and health and nutrition awareness for the participants at fitness centers.

