



جامعة النجاح الوطنية
كلية الدراسات العليا

الوساطة لدافعية الإنجاز والعادات الغذائية للعلاقة بين مؤشر كتلة الجسم
والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية
في الجامعات الفلسطينية

إعداد

رشاد عمر محمد سوقي دويكات

إشراف

د. بشار صالح

د. رأفت الطيبي

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

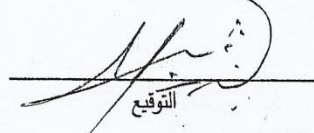
2025

الوساطة لدافعية الإنجاز والعادات الغذائية للعلاقة بين مؤشر كتلة الجسم
والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في الجامعات
الفلسطينية

إعداد

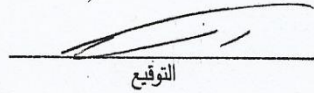
رشاد عمر محمد سوقي دويكات

نوقشت هذه الرسالة بتاريخ 2025/10/16 م، وأجيزت:


التوقيع

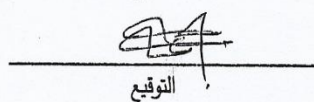
د. بشار صالح

المشرف الرئيسي


التوقيع

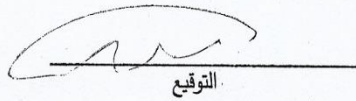
د. رأفت الطيبي

المشرف الثاني


التوقيع

د. علي القدومي

الممتحن الخارجي


التوقيع

د. جمال شاكر

الممتحن الداخلي

الإهداء

"اللهم علّمنا ما ينفعنا، وانفعنا بما علّمتنا، وزدنا علماً"

أهدي ثمرة جهدي المتواضع:

إلى وطني الحبيب فلسطين، أرض الأنبياء ومهد الرسالات، وإلى أرواح الشهداء الذين ارتقوا فداءً لعزّتها وكرامتها أنتم من خطّ بدمه ملحمة الصمود دماؤكم أزهرت أملاً وصموداً في قلوبنا.

إلى والديّ العزيزين رغم أن الغياب كان مبكراً غبتما عن عيني ، لكنكما لم تغيبان عن روحي ، حضوركما ظلّ يسكن قلبي ويدفعني للصبر والمثابرة، وأسأل الله أن يجمعني بهما في جنات النعيم.

إلى روح القلب الحاني واليد الكريمة التي امتدت لتفتح أمامي أبواب العلم والمعرفة، الى من كان لها الفضل الكبير في إكمال مسيرتي التعليمية الفقيده الغالية (ضحى عبد الرازق سلامه)، سيبقى عطاؤك منارة تضيء دربي، وذكراك خالدة في قلبي وعقلي ما حييت.

إلى أستاذي الفاضلين ومشرفي الدكتور (بشار عبد الجواد صالح) والدكتور (رافت الطيبي)، الذين كانا لي قدوة، وأضائاً لي طريق البحث والعلم، وفتحا أمامي آفاقاً واسعة من الفهم والمعرفة.

إلى كل من وقف بجانبني، من أصدقاء وأحبة وزملاء، ومن قدّم كلمة تشجيع أو دعوة صادقة.

أسأل الله أن يجعل هذا العمل خالصاً لوجهه الكريم، وأن ينفع به من يقرأه.

الشكر والتقدير

أحمد الله حمدًا يليق بجلاله وعظيم قدره، إذ منّ عليّ بإتمام هذا العمل، ووهبني العون والقوة في كل خطوة خطوتها.

وأخصُّ بالشكر والعرفان أستاذيَّ الكريمين الدكتور بشار صالح والدكتور رأفت الطيبي، اللذين كانا لي خير موجّهين وداعمين، بما قدّماه من نصائح وإرشادات سديدة أسهمت في صقل هذه الرسالة وتهذيبها، فلهما مني خالص التقدير وأسمى مشاعر الامتنان.

كما أتقدّم بوافر الاحترام والتقدير إلى السادة أعضاء لجنة المناقشة الموقّرة، على ما بذلوه من جهد في مراجعة هذا العمل، وما تكرّموا به من ملاحظات ببناء وإسهامات قيّمة، كان لها بالغ الأثر في الارتقاء بمستواه العلمي.

الإقرار

أنا الموقع أدناه مقدم الرسالة التي تحمل عنوان:

الوساطة لدافعية الإنجاز والعادات الغذائية للعلاقة بين مؤشر كتلة الجسم والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية

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

اسم الطالب: رشاد عمر محمد سوقي دويكات

التوقيع: رشاد دويكات

التاريخ: 2025/10/16

فهرس المحتويات

ب.....	الإهداء.....
د.....	الشكر والتقدير.....
ه.....	الإقرار.....
و.....	فهرس المحتويات.....
ح.....	فهرس الجداول.....
ط.....	فهرس الاشكال.....
ي.....	فهرس الملاحق.....
ك.....	الملخص.....
1.....	الفصل الأول: سياق الدراسة والاطار النظري.....
1.....	المقدمة.....
4.....	التحصیل الأكاديمي.....
5.....	العوامل المؤثرة في التحصيل الأكاديمي.....
5.....	العوامل النفسية والاجتماعية.....
7.....	العوامل الصحية.....
8.....	مؤشر كتلة الجسم (BMI).....
9.....	الدوافع الذاتية.....
9.....	دافعية الإنجاز.....
12.....	العادات الغذائية.....
13.....	الإنجاز الرياضي.....
15.....	مصطلحات الدراسة.....
16.....	أهمية الدراسة.....
16.....	مشكلة الدراسة.....
17.....	أسئلة الدراسة.....

17	أهداف الدراسة
18	حدود الدراسة
19	الفصل الثاني
19	الطريقة والإجراءات
19	منهج الدراسة
19	مجتمع الدراسة
20	عينة الدراسة
21	أدوات الدراسة
22	الخصائص العلمية لأداتي الدراسة:
22	صدق المحتوى أو المحكمين (Content Validity):
25	متغيرات الدراسة
26	إجراءات الدراسة
27	المعالجات الإحصائية:
28	الفصل الثالث
28	نتائج الدراسة
38	الفصل الرابع:مناقشة النتائج، الاستنتاجات، التوصيات
45	الاستنتاجات
46	التوصيات
47	المصادر والمراجع
47	المراجع العربية:
49	المراجع الأجنبية:
53	الملاحق
b	Abstract

فهرس الجداول

- جدول (1): توزيع أفراد مجتمع الدراسة وفقاً لمتغيري الجامعة والجنس (ن = 1521)..... 19
- جدول (2): خصائص أفراد عينة الدراسة وتجانسها وفقاً لمتغيرات كتلة الجسم وطول القامة ومؤشر كتلة الجسم والتحصيل الأكاديمي (ن = 475)..... 20
- جدول (3): صدق البناء لمقياس دافعية الإنجاز (ن = 35)..... 23
- جدول (4): صدق البناء لمقياس العادات الغذائية (ن = 35)..... 24
- جدول (5): معامل الثبات لمقياس دافعية الإنجاز والعادات الغذائية (ن = 35)..... 25
- جدول (6): التكرارات والنسب المئوية والمعدل العام لمؤشر كتلة الجسم (BMI) لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية (ن = 298)..... 28
- جدول (7): التكرارات والنسب المئوية والمعدل العام للتحصيل الأكاديمي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية (ن = 475)..... 29
- جدول (8): العلاقة بين مؤشر كتلة الجسم (BMI) والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية (ن = 475)..... 31
- جدول (9): العلاقة بين دافعية الإنجاز وكل من مؤشر كتلة الجسم (BMI) والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية (ن = 475)..... 31
- جدول (10): دلالة تحليل المسار لأثر مؤشر كتلة الجسم (BMI) كمتغير مستقل (T1)، ودافعية الانجاز كمتغير وسيط (T2)، والتحصيل الأكاديمي كمتغير تابع (T3) (ن = 475)..... 33
- جدول (11): دلالة تحليل المسار لأثر التحصيل الأكاديمي كمتغير مستقل (T3)، ودافعية الانجاز كمتغير وسيط (T2)، ومؤشر كتلة الجسم (BMI) كمتغير تابع (T1) (ن = 475)..... 63
- جدول (12): العلاقة بين العادات الغذائية وكل من مؤشر كتلة الجسم (BMI) والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية (ن = 475)..... 63
- جدول (13): دلالة تحليل المسار لأثر مؤشر كتلة الجسم (BMI) كمتغير مستقل (T2)، والعادات الغذائية كمتغير وسيط (T1)، والتحصيل الأكاديمي كمتغير تابع (T3) (ن = 475)..... 64
- جدول (14): دلالة تحليل المسار لأثر التحصيل الأكاديمي كمتغير مستقل (T3)، والعادات الغذائية كمتغير وسيط (T1)، ومؤشر كتلة الجسم (BMI) كمتغير تابع (T2) (ن = 475)..... 64

فهرس الاشكال

- الشكل (1): نموذج تحليل المسار المقترح وفق بارون وكيني (Baron & Kenny, 1986) 25
- الشكل (2): نموذج تحليل المسار المقترح: مؤشر كتلة الجسم متغير مستقل (T1)، ودافعية الانجاز متغير وسيط (T2)، والتحصيل الأكاديمي متغير تابع (T3) تبعاً لنموذج بارون وكيني (Baron & Kenny, 1986) 32
- الشكل (3): نموذج تحليل المسار المقترح: التحصيل الأكاديمي متغير مستقل (T3)، ودافعية الانجاز متغير وسيط (T2)، ومؤشر كتلة الجسم (BMI) متغير تابع (T1) تبعاً لنموذج بارون وكيني (Baron & Kenny, 1986) 34
- الشكل (4): نموذج تحليل المسار المقترح: مؤشر كتلة الجسم متغير مستقل (T2)، والعادات الغذائية متغير وسيط (T1)، والتحصيل الأكاديمي متغير تابع (T3) تبعاً لنموذج بارون وكيني (Baron & Kenny, 1986) 36
- الشكل (5): نموذج تحليل المسار المقترح: التحصيل الأكاديمي متغير مستقل (T3)، والعادات الغذائية متغير وسيط (T1)، ومؤشر كتلة الجسم (BMI) متغير تابع (T2) تبعاً لنموذج بارون وكيني (Baron & Kenny, 1986) 37

فهرس الملاحق

- 53..... الملحق أ: أداة الدراسة قبل التحكيم
- 58..... الملحق ب: ألمحكمن ورتبهم العلمية واماكن عملهم
- 59..... الملحق ج: أداة الدراسة بصورتها النهائية بعد التحكيم
- 63..... الجداول د:
- 65..... الملحق هـ: كتاب تسهيل مهمة
- 76..... الملحق و: نموذج اخلاقيات البحث العلمي IRB

الوساطة لدافعية الإنجاز والعادات الغذائية للعلاقة بين مؤشر كتلة الجسم والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية

إعداد

رشاد عمر محمد سوقي دويكات

إشراف

د. بشار صالح

د. رأفت الطيبي

الملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى مستوى مؤشر كتلة الجسم والتحصيل الأكاديمي والعلاقة بينهما لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في الجامعة الفلسطينية، ودراسة الوساطة لكل من دافعية الإنجاز والعادات الغذائية بين مؤشر كتلة الجسم والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية . ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة طبقية- عشوائية قوامها (475) طالباً وطالبة، حيث تمثل العينة ما نسبته (31.2%) من مجتمع الدراسة. واستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي والارتباطي نظراً لتناسبه مع طبيعة الدراسة وأهدافها. ولجمع البيانات تم استخدام مقياس عبد الرضا (2015) لدافعية الإنجاز ومقياس (Alruwaitaa, 2022) للعادات الغذائية كما تم استخدام معادلة (Quetele, A1869) لحساب مؤشر كتلة الجسم. ولمعالجة البيانات تم استخدام البرنامج الاحصائي (SPSS) وبرنامج أموس (Amos).

وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى مؤشر كتلة الجسم لدى كل من طلاب وطالبات التربية الرياضية كان ضمن مستوى الوزن الطبيعي، حيث كانت أعلى نسبة من الطلاب والطالبات ضمن الوزن الطبيعي بوزن نسبي على التوالي (74.8%، 80.8%). وبينت النتائج أن مستوى التحصيل الأكاديمي لدى الطلاب كان جيداً وبمعدل (78.61%)، وكان مستوى التحصيل الأكاديمي لدى الطالبات جيد جداً وبمعدل (82.23%). وأظهرت النتائج أيضاً أن توجد علاقة عكسية دالة إحصائياً بين مؤشر كتلة الجسم والتحصيل الأكاديمي لدى كل من الطلاب والطالبات، حيث كانت قيم معامل الارتباط على التوالي (-0.74، -0.65). وأظهرت

النتائج أن الوساطة لكل من دافعية الإنجاز والعادات الغذائية بين مؤشر كتلة الجسم والتحصيل الأكاديمي كانت جزئية لدى الطلبة.

وأوصت الدراسة بعدة توصيات منها ضرورة الاهتمام بكل من العادات الغذائية ودافعية الانجاز لدى الطلبة لدورها الوسيط بين مؤشر كتلة الجسم والتحصيل الأكاديمي.

الكلمات المفتاحية: دافعية الإنجاز، العادات الغذائية، مؤشر كتلة الجسم، التحصيل الأكاديمي، طلبة التربية الرياضية.

الفصل الأول

سياق الدراسة والاطار النظري

المقدمة

يعتبر مؤشر كتلة الجسم (BMI) (Body mass index) من المتغيرات الهامة التي تم التطرق اليها بشكل واسع في الدراسات والأبحاث العلمية، وعادةً ما استخدمت في الدراسات السابقة بهدف استكشاف العلاقة بين السمنة والتحصيل الدراسي، حيث كان مؤشر كتلة الجسم المتغير الرئيسي، وعلى الرغم من وجود العديد من الدراسات حول العلاقة بين السمنة والتحصيل الدراسي إلا أن النتائج لا تزال متفاوتة (Yoo & Kim, 2022).

خلال العقود القليلة الماضية ازداد انتشار السمنة بشكل كبير على المستوى العالمي بين الأطفال والمراهقين والبالغين في كل البلدان المتقدمة والنامية على حد سواء، ونظراً لأن السمنة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالمخاطر الصحية والنفسية وانخفاض جودة الحياة المرتبطة أصبحت السمنة تحدياً صحياً عالمياً رئيسياً بالإضافة إلى ارتباطها بالنتائج الصحية السلبية (He et al, 2016). وفي نفس السياق أشار Jinbo He (2015) إلى أن السمنة مرتبطة بالتحصيل الأكاديمي للطلبة فقد أفاد أن المتقدمين للجامعات المصابين بالسمنة كانوا أكثر عرضة للرفض من المتقدمين غير المصابين بالسمنة، ومنذ ذلك الحين، أُجريت دراسات عديدة في هذا المجال، وتراكمت النتائج التجريبية ذات الصلة حول هذه القضية

أدى هذا الاختلاف في النتائج إلى صعوبة فهم السلبية أو الإيجابية ومقدار قوة العلاقة بين حالة الوزن والتحصيل الدراسي، ومنذ ذلك الحين تم اقتراح عدة متغيرات وسيطة مثل المستوى العادات الغذائية ودافعية الانجاز، والجنس، والبيئة الاجتماعية لتكون مسؤولة عن التناقض الملحوظ بين السمنة والتحصيل الدراسي، وبناء على ذلك نجد أن هناك عدة عوامل تتفاعل لتحدث تأثيراً مباشراً أو غير مباشر على مستوى التحصيل الأكاديمي للطلبة، من بينها العوامل الجسدية مثل الحالة الصحية ومؤشر كتلة الجسم (BMI)، بالإضافة

إلى العوامل النفسية مثل دافعية الإنجاز، إلى جانب العادات السلوكية مثل النمط الغذائي للطلبة، حيث إن هذه العوامل يمكن أن تلعب أدواراً مؤثرة منفصلة أو متداخلة في التحصيل الأكاديمي للطلبة.

وجديرًا بالذكر أن التحصيل الأكاديمي يُصنّف من المقاييس الهامة التي تفسر قدرة الطالب على التميز والنجاح في العملية التعليمية، ويعتبر من المؤشرات الجوهرية لتقييم فعالية الأنظمة التعليمية ومخرجاتها، حيث يمتد مفهوم التحصيل الأكاديمي ليضم مجموعة المهارات المعرفية، والقدرات التحليلية، والمهارات السلوكية التي يكتسبها الطلبة خلال فترة دراستهم (Tomasik, Helbling, & Moser, 2021).

هذا ويُعتبر مؤشر كتلة الجسم (BMI) من المؤشرات الحيوية التي تُستخدم على المستوى العالمي بهدف تقييم الحالة الصحية للفرد، وذلك من عبر قياس نسبة الوزن إلى الطول، حيث يُستخدم هذا المؤشر لتقسيم الأفراد إلى فئات مثل: نقص الوزن، والوزن الطبيعي، والوزن الزائد، والسمنة. وفي نفس السياق يرتبط هذا المؤشر بعدد من العوامل الصحية التي تؤثر على الأداء البدني والعقلي للفرد، مما يحوله إلى أحد العوامل المهمة التي يمكن أن تساهم في تفسير الفروقات في مستويات التحصيل الأكاديمي بين الطلبة (Silverman, 2022).

كما تلعب العادات الغذائية دوراً رئيسياً في تحديد مستوى الأداء العقلي والجسدي للطلبة، فالتغذية السليمة والمتوازنة تُعتبر من العوامل الجوهرية لتعزيز الصحة العقلية والبدنية، الأمر الذي ينعكس بصورة مباشرة على القدرة على التحصيل الأكاديمي، وكما هو معروف فإن تناول الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية الأساسية مثل: البروتينات، والكربوهيدرات المعقدة، والدهون الصحية، والفيتامينات، يُحفّز النشاط الذهني ويحسن من وظائف الدماغ، بما في ذلك الذاكرة والتركيز والقدرة التحليلية. كما أن تناول وجبة الإفطار بشكل منتظم يُساعد على استقرار مستويات السكر في الدم، مما يُحافظ على التركيز والانتباه لفترات أطول، في المقابل يمكن أن تتسبب العادات الغذائية غير الصحية مثل تناول الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة والسكريات إلى انخفاض مستويات الطاقة وتراجع الأداء العقلي، وقد بينت دراسات سابقة أن الطلبة الملتزمين بنظام

غذائي غير متوازن يعانون من ضعف في الانتباه والتركيز، مما يؤثر سلباً على تحصيلهم الأكاديمي (الزهراني خ.، 2016).

من ناحية أخرى تعتبر دافعية الإنجاز من المفاهيم النفسية الرئيسية التي تلفت الانتباه إلى القوة الداخلية التي تدفع الفرد لتحقيق أهدافه الأكاديمية، حيث تلعب هذه الدافعية دوراً رئيسياً في دفع الطلبة لبذل المزيد من الجهد والمثابرة لتحقيق أهدافهم الأكاديمية، حتى في ظل وجود تحديات وصعوبات، حيث أشارت العديد من الدراسات إلى وجود علاقة إيجابية بين مستوى دافعية الإنجاز والتحصيل الأكاديمي للطلبة، فعلى سبيل المثال، أوضحت دراسة Mahato & Barman (2019) أن الطلبة الذين لديهم دافعية إنجاز مرتفعة يملكون قدرة عالية تمكنهم من وضع أهداف أكاديمية محددة والسعي الدؤوب لتحقيقها مقارنةً بزملائهم ذوي الدافعية المنخفضة (Mahato & Barman, 2019).

من خلال ما سبق، يتبين أن التحصيل الأكاديمي قد يتأثر بتداخل مجموعة من العوامل الجسدية والنفسية والسلوكية، حيث يُمكن اعتبار مؤشر كتلة الجسم بمثابة عامل مباشر قد يؤثر على الأداء العقلي والجسدي للطلبة، بينما قد تلعب دافعية الإنجاز والعادات الغذائية دوراً وسيطاً يُحفز الطالب على تحقيق أقصى استفادة من قدراته، بغض النظر عن التحديات الجسدية أو البيئية التي قد يواجهها.

الإطار النظري

يتناول الإطار النظري المفاهيم الرئيسية المتعلقة بمتغيرات الدراسة، والتي تشمل مؤشر كتلة الجسم، والتحصيل الأكاديمي، ودافعية الإنجاز، والعادات الغذائية، كما يهدف إلى توضيح أهم المصطلحات المرتبطة بهذه المتغيرات، وبيان دورها في المجال الأكاديمي والرياضي، من أجل المساهمة في بناء فهم أعمق للأسس النظرية التي تستند إليها الدراسة.

التحصيل الأكاديمي

بشكل عام يستخدم التحصيل الأكاديمي كمقياس لمدى اكتساب الطلبة للمهارات والمعارف خلال فتره زمنية محددة في موضوع معين ويعتبر التحصيل الأكاديمي أداة فعالة للكشف عن المشكلات التي يواجهها الطلبة في الجامعات ويتأثر مستوى التحصيل الأكاديمي للطلبة بمجموعه من العوامل الشخصية والبيئية هذا وتستخدم المؤسسات الأكاديمية مجموعه من الأدوات لقياس التحصيل الأكاديمي مثل الاختبارات والمهام البحثية والعروض التقديمية وأيضاً تعتمد بشكل أساسي على تقدير المعلمين (البلوشي، 2023).

وكما يخلص Annisa et al إلى أن التحصيل الدراسي يتأثر بعوامل عدة، تتضمن العوامل العقلية والانفعالية، وقد ركز الباحثين لفترة من الزمن على دور العوامل العقلية في توقع مستوى متقدم من التحصيل الأكاديمي، وأظهر الباحثون أن بعض الطلبة الذين يتسمون بالذكاء لم يستطيعوا تحقيق مستويات تحصيل دراسي تتلاءم مع قدراتهم العقلية الفعلية، وعلى الجانب الآخر استطاع طلبة ذوو قدرات متوسطة أن يحققوا مستويات تحصيل أكاديمية عالية، كما أن الطلبة الذين يمتلكون نفس مستوى الذكاء قد يتباينون بشكل كبير في تحصيلهم الأكاديمي (Annisa, Nurfarhanah, Firman, & Hariko, 2024).

كما تشير الدراسات إلى وجود تمايز بارز في التحصيل بين الطلبة ذوي مستوى الذكاء المتشابه، مما يشير بشكل واضح أن هناك عوامل غير متعلقة بالذكاء العقلي تؤثر على الأداء الأكاديمي، مثل دافعية الانجاز، ومستوى الطموح، والتمتع بالصحة البدنية الجيدة من خلال اتباع أساليب وعادات غذائية صحية. وفي هذا الإطار يقر علماء النفس على أن التحصيل الأكاديمي الجيد لا يحصل إلا مع وجود دافع نحو الانجاز، فغياب الدافع يعني غياب السلوك والفعل (السيد، عمار، و حسن، 2021).

وفي هذا السياق فقد عرف ويستتر التحصيل الأكاديمي بأنه: "أداء الطالب لما هو من ناتج ناجح للكلم أو الكيف" (دمنهوري، 2006). وكما يرى حسن شحاتة، "هو مقدار ما يحصل عليه الطالب من معلومات أو معارف أو مهارات، معبراً عنها بالدرجات أو الاختبار المعد يمكن من قياس المستويات المحددة" (شحاته

وآخرون، 2003). أما محمود السيد فقد عرفه بأنه: "المعارف والمهارات والاتجاهات والقيم، التي تعلمها التلميذ في المدرسة، ضمن حدود ما يضمنه المنهج المدرسي تحقيقاً للأهداف الموضوعية له" (عمار وآخرون، 2021). ومن جهة أخرى فقد عرفه جابلن بأنه: "مستوى محدد من الإنجاز أو براعة في العمل الأكاديمي يقاس من قبل المعلمين او بالاختبارات المقررة" (العيسوي، الزعبلوي، و الجسماني، 2006).

بناء على التعريفات السابقة يمكن للباحث أن يعرف التحصيل الأكاديمي على أنه المستوى الذي يحصل عليه الطالب من معرفة ومهارات واتجاهات وقيم، تُجسد أداءه الأكاديمي، ويتم قياس هذا الاداء بطريقتين الأولى من خلال الاختبارات المقررة والثانية من خلال تقديرات المعلمين، وذلك ضمن حدود المنهج المقرر بقصد تحقيق الأهداف التعليمية المقررة مسبقاً".

العوامل المؤثرة في التحصيل الأكاديمي

يعتبر التحصيل الأكاديمي من المؤشرات الرئيسية لتمييز الطلبة في مراحلهم التعليمية، وهو يجسد درجة امتلاكهم للمعرفة والقدرات المطلوبة للتحصيل الأكاديمي المتميز، علماً أن التحصيل الأكاديمي يخضع لتأثير العديد من العوامل التي تتداخل فيما بينها لتشكيل الأداء الأكاديمي. ويمكن تصنيف هذه العوامل إلى عوامل ذاتية وعوامل اجتماعية، حيث تتضمن العوامل الفردية الدافعية والقدرات المعرفية، أما العوامل الاجتماعية، فتتمثل في الدعم الأسري والمجتمعي. وفيما يلي سوف نناقش هذه العوامل.

العوامل النفسية والاجتماعية

في نطاق التحصيل الأكاديمي لطلبة الجامعات، تلعب العوامل النفسية والاجتماعية دوراً واضحاً في نتائج التحصيل الأكاديمي مثل الدرجات والمعدل التراكمي، فيمكن يمكن أن يكون للعوامل النفسية والاجتماعية تأثير إيجابي على التحصيل الأكاديمي (Akram & Ghazanfar, 2014) اعتمد نموذج بيترسن وآخرون (2009، 2010) إلى تحليل العوامل النفسية والاجتماعية التي يمكن أن تنتبأ بالتحصيل الأكاديمي لطلبة الجامعات، وقد نتج عن التحليل تسعة عوامل نفسية اجتماعية تتصل بـ "دافع الإنجاز، والأهداف الأكاديمية،

وهي: الدعم الاجتماعي، والدافعية، والتوتر، والرضا، والكفاءة الذاتية، والقلق والاكتئاب، والتحصيل الدراسي السابق، والجهد الدراسي، والتكيف، والأسرة، والعواطف. حيث أظهر التحليل تأثيراً متوسطاً بين العوامل النفسية والاجتماعية والتحصيل الأكاديمي، كما أشاروا إلى أن هذه العوامل تبين تبايناً كبيراً في التحصيل الأكاديمي حيث تبين أن هذه العوامل ارتبطت ارتباطاً وثيقاً بالتحصيل الأكاديمي ومن جانب آخر أشار بهروزي وآخرون إلى أن العوامل النفسية يمكن أن تشمل المواقف والدوافع والإدراكات وقدرات التعلم (Behrozi, Motlaq, Yailagh, & Javdan, 2016)

بمعنى أن الطلبة ذوي المستويات المتقدمة من الكفاءة الأكاديمية الذاتية ينحازون إلى تحقيق أداء أكاديمي أفضل، ويكونون أكثر تحفيزاً للتعلم، كما يستخدمون طرق دراسية أكثر كفاءة. بناء على ذلك تشير هذه النتائج إلى أن الدافعية والكفاءة الذاتية متغيران نفسيان مهمان لتحسين التحصيل الأكاديمي للطلبة (Honicke & Broadbent, 2016)

ما على المستوى الاجتماعي فقد ركزت غالبية العوامل الاجتماعية على تأثير الدعم الاجتماعي من قبل العائلة والأصدقاء وأعضاء هيئة التدريس على التحصيل الأكاديمي. وبصورة عامة، ارتبط الدعم الاجتماعي بتحسين التحصيل الأكاديمي. وبالنظر إلى هذه العوامل مجتمعةً (منتصر، 2023).

حيث تشير العوامل الاجتماعية إلى الوضع البيئي والمالي والاجتماعي والاقتصادي والتاريخ العائلي والتعليم السابق والتوظيف والدعم الاجتماعي الذي يمكن أن يؤثر إيجاباً أو سلباً على الأداء الأكاديمي، قد يؤثر السياق الاجتماعي والعاطفي داخل البيئة الجامعية على التحصيل الدراسي وذلك من خلال شعور الطلبة بالانتماء والمشاركة والرفاهية والعلاقات الإيجابية مع الزملاء والمعلمين، كما تلعب فرص التفاعل الاجتماعي دوراً رئيسياً في تحسين الصحة النفسية للطلبة ودفعه للنجاح والتميز. بخلاف ذلك قد تؤدي التجارب السلبية، كالعزلة الاجتماعية، والتوتر، أو الضغوط الأكاديمية، إلى زيادة التوتر والقلق وانعدام الانخراط، مما قد يُعيق تقدم التحصيل الأكاديمي (Baker, 2013).

يعتبر التحصيل الدراسي للطلبة بأنه نتيجة متعددة الأوجه تتأثر بعوامل متعددة، تشمل عوامل داخلية وخارجية، من بين هذه العوامل، حظيت الجوانب النفسية الفردية بأهمية كبيرة في البحوث التربوية بسبب قدرتها على التأثير بشكل كبير التحصيل الأكاديمي للطلبة فيمكن للعوامل النفسية مثل الكفاءة الذاتية والدافعية وتحديد الأهداف أن تشكل بعمق أسلوب الطالب في التعلم والتحصيل الأكاديمي. فعادة ما يميل الطلبة ذوو المستويات العالية من الكفاءة الذاتية إلى إظهار اجتهاد ومرونة واستعداد أكبر لمواجهة التحديات الأكاديمية الصعبة، مما يمكن أن يؤثر إيجاباً على تحصيلهم الأكاديمي في المقابل يمكن أن يعاني الطلبة الذين يمرون بحالة من تدني احترام الذات أو القلق من عدم وصولهم للتحصيل الأكاديمي المطلوب فضلاً عن الجوانب النفسية الفردية (Alkhalaf, 2023) .

العوامل الصحية

تعتبر الصحة البدنية والتي يعبر عنها بمؤشر كتلة الجسم (BMI)، (منظمة الصحة العالمية، 2024) عاملاً رئيسياً في زياده القدرات الإدراكية وتحسين وظائف الدماغ بما في ذلك زياده التركيز وزياده القدرة على التحليل والاستيعاب كما تلعب العادات الغذائية دوراً أساسياً في تزويد الدماغ بالعناصر الغذائية اللازمة لأداء وظائفه بكفاءة وفعالية، فالغذاء المتوازن الذي يحتوي على الفيتامينات والعناصر الغذائية الأساسية يساعد في تحسين الذاكرة وزياده الانتباه، وعلى النقيض من ذلك تعتبر العادات الغذائية غير الصحية مثل استهلاك الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة والسكريات من العوامل الهدامة للجسم حيث تؤدي إلى ضعف التركيز وتشتيت الانتباه مما ينعكس بصورة سلبية على التحصيل الأكاديمي (هوارى و برقوق، 2021).

علاوة على ذلك يعتبر الغذاء الصحي ضرورة للجسم، والذي يعتمد على طبيعة الأطعمة التي يتم تناولها، إذ يمده بالطاقة، ويساعده على انجاز الأعمال بكفاءة وفعالية، ويرتبط الغذاء الجيد مع السلوك الغذائي السليم والأساليب التي يتم من خلالها تناول الغذاء حيث يؤدي السلوك الغذائي السليم إلى تحسين قدرة

الانسان على العمل والتركيز والتنبه أما السلوك الغذائي السلبي فيؤدي إلى تقليل الإنجاز والشعور بالكسل والخمول حيث ترتبط العادات الغذائية مع الصحة واللياقة البدنية (مخلوف، 2019).

هذا التوجه دعمته الدراسة التي حاولت فحص العادات الغذائية والتحصيل الدراسي لمجموعة من الطلبة وصل عددهم إلى 150 طالب ووجدت ارتباط قوي بينهما، حيث حقق الطلبة الذين يتبعون نظام صحي تحصيلاً أكاديمياً أفضل مقارنةً بزملائهم الذين يتبعون عادات غذائية غير سليمة. (Elsayead & Said, 2020)

مؤشر كتلة الجسم (BMI)

عرف المعهد الوطني للصحة: (NIH) مؤشر كتلة الجسم بأنه: أداة بسيطة وغير مكلفة لتحديد مستوى الدهون في الجسم، ويستخدم على نطاق واسع كوسيلة لتصنيف الأفراد ضمن فئات الوزن المختلفة، بما في ذلك نقص الوزن، الوزن الطبيعي، زيادة الوزن، والسمنة" (NHLBI, 2025). كما عرفه مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها: (CDC) بأنه " قيمة رقمية تُستخدم كمؤشر عام على مستوى الدهون في الجسم، وهو لا يقيس الدهون بشكل مباشر، ولكنه يُعطي تقديراً معتمداً على الطول والوزن، مما يساعد في تقييم المخاطر الصحية المرتبطة بالوزن (Centers for Disease Control and Prevention) (CDC، 2025).

يُستخدم مؤشر كتلة الجسم (BMI) ، كمؤشر مهم على جودة جسم الفرد، لقياس إجمالي كمية الدهون في الجسم. ويُستخدم بشكل شائع دولياً لتقييم درجة السمنة والهزال وصحة جسم الإنسان. وتشير منظمة الصحة العالمية إلى أن عدد المراهقين المصابين بالسمنة في جميع أنحاء العالم سيستمر في الارتفاع خلال العقد المقبل. من الناحية النفسية والجسدية، يمكن أن تعيق السمنة المفرطة الإدراك الذاتي الطبيعي والتفاعلات الشخصية، حيث يعاني معظم المصابين بالسمنة من مشاكل في الصحة النفسية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالسلوكيات عالية الخطورة، مثل انخفاض تقدير الذات والاكتئاب والقلق والتوتر والشعور بالوحدة (Paradise & Kernis, 2002).

وقد استكشفت بعض الدراسات سبب تأثير السمنة سلباً على الأداء الأكاديمي، وركزت هذه الدراسات على الوظائف الفسيولوجية، حيث تؤدي السمنة إلى تغيرات في حجم المادة الرمادية في مناطق الدماغ (Migueles, 2021) وانخفاض وظائف القلب والجهاز التنفسي مما يؤثر بدوره على الأداء الأكاديمي. وقد ثبت أيضاً أن الأشخاص المصابين بالسمنة يعانون من ضعف في الذاكرة، وبالتالي يجدون صعوبة في تحقيق التفوق الأكاديمي (Muntaner-Mas, Palou, Vidal-Conti, & Esteban-Cornejo, 2018).

الدوافع الذاتية

تباينت آراء العلماء في أنواع الدوافع لدى الانسان، وخلصوا إلى أنه يمكن تصنيفها إلى نوعين رئيسيين هما الدوافع الأولية والدوافع الثانوية، فالدوافع الأولية هي مجموعته من الدوافع الموجودة فطرياً في الانسان من خلال تكوينه البشري كغريزة العطش والجوع وغريزة الجنس والأمومة، والتي تحافظ على وجود الانسان، أما الدوافع الثانوية فهي دوافع يكتسبها الانسان خلال فتره تنشئته الاجتماعية والتربوية والتعليمية، فهي ناتجة عن عوامل ثقافية وفكرية وخبرات مكتسبه من التجارب الحياتية، حيث تتأثر هذه الدوافع بالعوامل السلوكية والاجتماعية بشكل أساسي، وترتبط هذه الدوافع بشكل أو بآخر بالتحصيل الأكاديمي، وهي دوافع ناتجة عن التفاعل بين الانسان وبيئته، وهي التي توجه سلوك الانسان وتعمل على تحفيزه لتحقيق أهداف معينه، حيث تتأثر هذه الدوافع بمجموعه من المتغيرات النفسية كالاهتمامات والميول والطموح والانفعالات، في نفس السياق يعتبر الدافع الانجاز من الدوافع الرئيسية التي تؤثر في عمليه التحصيل الأكاديمي التي يعمل الانسان من خلالها على تحقيق ذاته والوصول إلى مستوى مرضي (الزهراني م.، 2020).

دافعية الإنجاز

يعتبر الدافع للإنجاز من الدوافع النفسية الرئيسية التي تشكل شخصية الفرد ويعمل على توجيه أداءه ونشاطه والذي بدوره يساهم في تحسين وتطوير الأساليب الحياتية، هذا ويعد الدافع للإنجاز من المكونات الجوهرية لتحقيق الذات من خلال العمل لتحقيق الأهداف الموضوعه والسعي لأسلوب حياة أفضل (مرزوق، 2019).

وبناء على ذلك يحظى الدافع للإنجاز باهتمام واضح في الدراسات التي تربطه بالتحصيل الأكاديمي إذا ما قورن ببقية الدوافع الاجتماعية، مما يؤشر إلى أهميته في تحسين عملية التحصيل الأكاديمي، وفي نفس الإطار تم تعريف الدافع للإنجاز "بأنه دافع مركب يوجه سلوك الفرد كي يكون ناجحاً في الأنشطة التي تكون فيها معايير النجاح واضحة ومحددة بدقة" (Schunk, Pintrich, & Meece, 2022).

كما عرفها Hebb بأنه "عملية يتم بمقتضاها إثارة نشاط الكائن الحي وتنظيمه وتوجيهه إلى هدف محدد" (غباري، 2008). ويعرف "محمود عبد القادر" الدافع للإنجاز بأنه تكوين افتراضي يتضمن الشعور أو الوجدان المتعلق بالأداء والتقييم لبلوغ معايير الامتياز، وهو محصلة ثلاثة عوامل هي: الطموح العام، والمثابرة على بذل الجهد والتحمل من أجل الوصول إلى الهدف (الشعراوي، 1994). ويمكن أن يستخلص الباحث من التعريفات السابقة بأن الدافعية للإنجاز هي قوة حيوية وكامنة في الكائن الحي تدفعه وتوجه سلوكه للقيام بعمل معين من أجل تحقيق هدف معين.

إذاً فالدافعية للإنجاز تُعد من العناصر الرئيسية التي تلعب دوراً مهماً في التحصيل الأكاديمي، فيحتمل أن يمتلك الطالب قدرات عقلية ممتازة ويعيش في بيئة أسرية واجتماعية ايجابية، إلا أنه قد يعاني من نقص الحافز الذي يدفعه نحو التفوق الأكاديمي، فالذكاء والبيئة الإيجابية لا تكفي للتحصيل الأكاديمي المتميز وإنما تأتي نتيجة تفاعل عوامل متعددة من بينها دافعية الانجاز، والقدرات العقلية، والمؤثرات الاجتماعية والاقتصادية (خليفة، 2019).

بما يتعلق بالتباين في تحصيل الطلبة تشير الأدبيات التربوية أنه وعلى الرغم من اعتبار الذكاء والقدرات العقلية من العناصر الرئيسية في التحصيل الأكاديمي، إلا أنها لم تقسر الفروق الواضحة في مستويات التحصيل الأكاديمي للطلبة. ولذلك، كانت هناك الحاجة إلى دراسة تأثير العوامل غير العقلية، مثل الدافعية للإنجاز، والبيئة الاجتماعية والعادات الغذائية والصحية البدنية (الضريبي، 2015).

يرجع مفهوم الدافعية للإنجاز في مجال علم النفس إلى ألفرد أدلر (Adler) ، الذي رأى أن الحاجة إلى الإنجاز تنبثق من دافع تعويضي يتشكل استجابة لتجارب حياتية، من جهة أخرى، كان هنري موراي (Murray) من أوائل الباحثين الذين تناولوا هذا المفهوم، وقدم تعريفاً لدافعية الإنجاز بأنها قدرة الشخص على مواجهة التحديات الحياتية، وإدارة الأفكار المتعلقة بها والمهام المادية المطلوبة، وتصنيفها وإنجازها بفعالية وسرعة ملحوظة، وذلك بغرض مواجهة الصعوبات والوصول إلى أعلى مستويات الأداء، كما قدم تعريفاً دقيقاً على أنها "الميل إلى انجاز المهام في وقت قصير وبأعلى درجات الكفاءة" (الفلاحي و العاني، 2018).

كما تشير أسماء شحادة (2012) في معرض عرضها ما خلّص اليه عالم النفس الأمريكي ديفيد بول أوزوبل (David Paul Ausubel) إلى أن دافعية الإنجاز تنقسم إلى ثلاثة أقسام رئيسية، أولها الحافز المعرفي، والذي يتجسد في رغبة الفرد في اكتساب المعرفة والاستيعاب، حيث تعزز المعلومات الجديدة تطوير الأداء للفرد، مما ينتج لدى الفرد شعوراً بالرضا ويُعد في مقام مكافأة ذاتية للفرد، أما توجيه الذات، فيظهر سعي الفرد لتحقيق مكانة متميزة وسمعة مثالية كنتيجة لأدائه المميز، بينما تبرز دوافع الانتماء مدى سعي الفرد لكسب رضا الآخرين، إذ يهدف من خلال تفوقه الأكاديمي نيل التقدير والاحترام من بيئته الضيقة (شحادة، 2012).

كما أشار أنور ونديم إلى أن الدافعية تلعب دوراً رئيسياً في عملية التحصيل الأكاديمي، وذلك من خلال ثلاث وظائف محورية، أولها، تحرير الطاقة الانفعالية واستثارة النشاط، إذ تسهم الدوافع في تحفيز الفرد وتنشيطه، وذلك بواسطة دمج الحوافز الخارجية مع الدوافع الداخلية، والذي من شأنه تحفيز السلوك، ثانيها، تحديد النشاط واختياره، حيث تسهم الدوافع في توجيه انتباه الفرد إلى موضوعات التعلم الرئيسية، وبالتالي توجه الفرد إلى الكيفية التي يجب أن يتفاعل مع هذه الموضوعات المحددة، وأخيراً، توجيه السلوك أو النشاط، حيث تتجاوز الدافعية مجرد تحفيز الفرد، بل تؤدي إلى تنشيطه وتوجيه سلوكه نحو تحقيق أهدافه، مما يمكنه من تلبية احتياجاته ويخفف من التوتر الناتج عن عدم القدرة على تحقيقها (Anwar & Nadeem, 2023).

إذاً، فدافعية الإنجاز هي القوة الداخلية التي تدفع الفرد للسعي نحو تحقيق النجاح وتجنب الفشل في المهام الأكاديمية والمهنية، حيث تتأثر هذه الدافعية بعوامل عديدة، من بينها الصحة البدنية والنفسية، بالإضافة إلى عوامل بيئية واجتماعية وشخصية، ومن العوامل المؤثرة في التحصيل الأكاديمي العوامل الذاتية والتي تتمثل في دافعية الإنجاز وهي القوة التي تدفع الطالب وتعمل على توجيه سلوكه نحو عمل يرتبط بتحصيله الأكاديمي، والعلاقة بين الدافعية والتحصيل هي علاقة طردية (القاضي، 2002). تؤثر هذه العوامل بصورة مباشرة وغير المباشر على مستوى تحصيل الطلبة

العادات الغذائية

تشير التغذية الصحية إلى تناول أطعمة متنوعة تُزود الفرد بالعناصر الغذائية الضرورية والطاقة للحفاظ على صحته والشعور بالراحة، حيث تشمل هذه العناصر البروتين، والكربوهيدرات، والفيتامينات والدهون، والماء، والمعادن، هذا ويمكن للفرد الوصول إلى العادات الغذائية السليمة من خلال اتباع نمط غذائي صحي يشمل مجموعة متنوعة من الأطعمة والمشروبات المغذية، والحصول أيضاً على الكمية المناسبة من السرعات الحرارية بدون إفراط ولا نقصان (Abdoli, et al., 2023).

في نفس السياق، يمكن التأكيد على أن الطلبة الذين يلتزمون بسلوكيات غير صحية يواجهون تراجعاً في قدرتهم على التحصيل الأكاديمي، حيث تتسبب هذه السلوكيات في إضعاف الطاقات الكامنة التي تعمل على تعزيز الإبداع والتحصيل الأكاديمي، علماً أن العلاقة بين الصحة البدنية، والتحصيل الأكاديمي هي علاقة طردية، حيث يتوقع من الأشخاص الذين يمتلكون صحة جيدة ولياقة بدنية عالية أن يتمتعوا بقدرة أكبر على التركيز والاستيعاب، علاوة على ذلك، ارتبطت المشاعر السلبية، كالتوتر والقلق والحزن، بعادات غذائية غير صحية، كالأكل العاطفي، والإفراط في تناول الطعام، وتناول أطعمة غنية بالسرعات الحرارية وفقيرة بالعناصر الغذائية (Park & Lee, 2020).

في المقابل، ارتبطت المشاعر الإيجابية، كالسعادة والرضا، بعادات غذائية صحية، كزيادة استهلاك الفاكهة والخضراوات، واتباع أنماط غذائية متوازنة (Conner, 2017) حيث يُعد فهم تأثير المشاعر على العادات الغذائية أمراً بالغ الأهمية لتسليط الضوء على التفاعل المعقد بين الصحة النفسية والجسدية، ويكتسب هذا أهمية خاصة نظراً لارتفاع خطر الإصابة باضطرابات الأكل (Farrow, 2015) حيث يرتبط تناول الطعام بدافع عاطفي، أي استجابةً لإشارات عاطفية بدلاً من الجوع الفسيولوجي، كما تساهم العادات الغذائية الجيدة مثل تناول الفيتامينات، والبروتينات، والأوميغا-3 تساهم في تعزيز دافعية الإنجاز من خلال توفير الطاقة للأفراد لزيادة تركيزهم ومساعدتهم في سرعة الاستيعاب ومواجهة التحديات الأكاديمية بكفاءة، بالإضافة إلى تحمل الضغوط الدراسية (Olson & Emery, 2015).

يعتبر النشاط البدني أحد المتغيرات الهامة التي تؤثر على دافعية الإنجاز، خاصة لدى طلبة التربية الرياضية الذين يعتمدون بشكل كبير على قدراتهم البدنية والصحية بهدف تحقيق التحصيل الأكاديمي والمهني المتميز، فالنشاط البدني يعزز إفراز الدوبامين، السيروتونين، والإندورفينات، وهي مواد كيميائية في الدماغ مرتبطة بالشعور بالسعادة، وتقليل التوتر، وتحسين الحالة المزاجية للفرد، بالإضافة إلى ذلك تحفز هذه المواد الدافعية الداخلية وترفع الرغبة في السعي لتحقيق الإنجازات. كما تعمل ممارسة الرياضة على تحسين الأداء الإدراكي وتزيد القدرة على التركيز من خلال تعزيز تدفق الدم إلى الدماغ، مما يعمل على تحسين وظائف الذاكرة، مثل التركيز، والانتباه، وهي عوامل أساسية في دافعية الإنجاز (Cao, Yu, Feng, Wang, & Lang, 2025).

الإنجاز الرياضي

يعرف الإنجاز الرياضي بأنه "أفضل مستوى يحققه اللاعب الرياضي الذي يعكس مدى استعداداته البدنية، والمهارية، والخطيّة والنفسية والفعالية" (George & Mallery, 2019) فعندما يحاول الرياضي الوصول لمستوى متقدم في مجاله يحتاج إلى مجموعة من الشروط والمؤهلات، ولا بد من وجود درجة عالية من

القابلية النفسية، هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى يجب أن تكون هناك علاقة مناسبة بين حمل التدريب والراحة، والموازنة بين الوقت المخصص للتدريب اليومي مع التركيز على انتظام الحياة العادية، وذلك من أجل الوصول إلى تحقيق الإنجاز الرياضي المتقدم، فالمستويات المتقدمة من الإنجاز الرياضي تتطلب مستوى عالي من القدرات البدنية، إذ أن هذه القدرات هي من أهم محددات الإنجاز الرياضي المتميز (جرعوب، 2015).

على مدى الأعوام السابقة ركزت الجهود المبذولة لاكتشاف العوامل التي تدعم الإنجاز الرياضي من خلال ربط سمات الشخصية بالإنجاز الرياضي فمنذ السنوات الأولى لعلم النفس الرياضي وبداية الدراسات التجريبية للعلاقة بين سمات الشخصية والإنجاز الرياضي بدأ انتقاد فكرة أن سمات الشخصية أساسية في الأداء الرياضي، وفي الآونة الأخيرة، أعرب (Allen et al. (2011) عن عدم قناعتهم باستخدام السمات الشخصية للتنبؤ بالإنجاز الرياضي نظراً للنقائص المنهجية وضعف القدرة التنبؤية المرتبطة بدراسات الشخصية، وبدلاً من ذلك، أيدوا استخدام المهارات والمواقف النفسية، وفي تطور آخر، استكشفت الدراسات آثار المهارات والمواقف النفسية (مقارنةً بسمات الشخصية) على الإنجاز الرياضي، ومن المثير للاهتمام وجود أدلة كافية تشير إلى أن المهارات والمواقف النفسية يمكن أن تُميز بين مستويات الإنجاز الرياضي، ومن الأمثلة على هذه المهارات والمواقف النفسية المثابرة والشغف لتحقيق أهداف طويلة المدى (Allen, Greenlees, & Jones, 2011).

في حين أن سمات الشخصية تشير إلى المواهب أو القدرات الفطرية، فإن المثابرة تعني العمل بجهد لمواجهة التحديات والحفاظ على جهود الفرد واهتماماته لفترة طويلة تمتد إلى سنوات على الرغم من الفشل والشدائد والتعثرات حيث يميل الشخص الجاد إلى اعتبار الإنجاز ماراثوناً، مستخدماً قدرته على التحمل مصدراً للتحفيز، بينما ينتهي عن تحقيق أهدافه خيبات الأمل أو التأخر في الوصول إليها أو الملل، وعلى الرغم من حداثة هذا الموضوع نسبياً في أدبيات علم النفس الرياضي، فقد أشارت الأبحاث إلى أن الجرأة قد تُفسر بعض العناصر المفقودة في دراسات العوامل النفسية للأداء والإنجاز الرياضي (Tiger Campus, 2022).

وفقاً لـ Duckworth (2007)، فإن الأفراد الصامدين يتغلبون على جميع النكسات والصعوبات التي يواجهونها في طريقهم نحو النجاح من خلال التزامهم المستمر بتحقيق أهدافهم. فبعد فشل أي جهد يحفزون أنفسهم ويواصلون السعي لتحقيق أهدافهم، في حين أن الأشخاص الذين لا يتمتعون بهذه الشجاعة، أو الأقل شجاعة، يغيرون أهدافهم ببساطة بعد بعض المحاولات الفاشلة، حيث تفسر هذه الحجة لماذا يكون بعض الأشخاص أكثر إنجازاً من أقرانهم ذوي القدرات والسمات والمواهب المتشابهة، وقد أفاد Duckworth بأن الشجاعة مسؤولة عن 40% في المتوسط من النجاح في مجالات الأداء الأخرى، مثل التحصيل الدراسي لدى البالغين، ومعدل الدرجات المرتفع لدى طلبة البكالوريوس. هذا ولم يُشر المؤلفون أيضاً إلى وجود علاقة بين المثابرة ونسبة الذكاء، لكنهم رأوا أن المثابرة ترتبط بالضمير الحي في نموذج السمات الخمس الكبرى للشخصية، ومن المثير للاهتمام أن المثابرة قُدرت بأنها أكثر دقة في التنبؤ بالنجاح من نسبة الذكاء ونسبة الضمير الحي في نموذج السمات الخمس الكبرى للشخصية (Duckworth, Peterson, Matthews, & Kelly, 2007).

مصطلحات الدراسة

التحصيل الأكاديمي (Academic Achievement): في ضوء إجراءات الدراسة عرفه الباحث على انه الدرجة او المعدل التراكمي الذي يحققه الطالب في المقررات الدراسية، ويُقاس عادةً بالمعدل التراكمي (Grade Point Average).

دافعية الإنجاز (Achievement Motivation): عرفت الجمعية الامريكية لعلم النفس American Psychological Association (2024) دافعية الانجاز على انها الرغبة الداخلية للفرد في التحديات والصعوبات وتحقيق التميز الأكاديمي أو الذاتي.

العادات الغذائية (Eating Habits): هي الأنماط السلوكية المتعلقة بتناول الطعام، مثل تكرار الوجبات، ونوعية الأطعمة المستهلكة، وتنوع العناصر الغذائية (World Health Organization, 2024).

أهمية الدراسة

تبرز أهمية هذه الدراسة خلال ما يلي:

1. ضرورة تبني نهج متعدد الأبعاد عند دراسة التحصيل الأكاديمي وعدم الاقتصار على القدرات المعرفية والذكاء العقلي فقط.
2. تسلط هذه الدراسة الضوء على قضية تربوية صحية مهمة وهي السمنة وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي لدى الطلبة، وذلك في ظل تزايد معدلات السمنة على المستوى العالمي.
3. التركيز على أهمية كل من العادات الغذائية والدافعية للإنجاز في التأثير على التحصيل.
4. تسلط الدراسة الضوء على الوساطة لكل من دافعية الانجاز والعادات الغذائية بين مؤشر كتلة الجسم والتحصيل الأكاديمي.

مشكلة الدراسة

يعتبر التحصيل الأكاديمي من أهم المؤشرات التي تعكس مستوى أداء الطلبة، حيث يتأثر بتفاعل مجموعة من العوامل الجسدية والنفسية والسلوكية. فعلى سبيل المثال، يُمثل مؤشر كتلة الجسم (BMI) عاملاً جسدياً يؤثر على الصحة العامة للطلبة، وبالتالي على تركيزهم ونشاطهم الذهني، مما ينعكس على قدرتهم في التحصيل الأكاديمي. وفي السياق نفسه، تلعب العادات الغذائية دوراً رئيسياً في دعم وظائف الدماغ والحفاظ على توازن الطاقة في الجسم، مما يؤدي إلى تحسين التركيز والذاكرة والقدرات التحليلية، بينما التغذية غير السليمة قد تُسهم في انخفاض الأداء الأكاديمي. أما على الصعيد النفسي، فإن دافعية الإنجاز تعمل كعامل محفز لتخطي التحديات الجسدية والسلوكية، مما يعزز من الأداء الأكاديمي.

لذلك، تنبع مشكلة هذه الدراسة من الحاجة لفهم العلاقة بين مؤشر كتلة الجسم والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة الرياضة، واستكشاف الدور الوسيط الذي قد تلعبه كل من دافعية الإنجاز والعادات الغذائية في هذه

العلاقة، وتنطلق الدراسة من سؤال رئيسي يتلخص بماهية الدور الذي تلعبه المتغيرات الوسيطة التي تتمثل في دافعية الإنجاز والعادات الغذائية في التحصيل الأكاديمي لطلبة كليات الرياضة في الجامعات الفلسطينية؟

أسئلة الدراسة

تهدف الدراسة للإجابة عن الأسئلة الآتية:

1. ما هو مستوى مؤشر كتلة الجسم لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية؟
2. ما مستوى التحصيل الأكاديمي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية؟
3. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مؤشر كتلة الجسم (BMI) والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية؟
4. ما هو دور دافعية الإنجاز كمتغير وسيط بين مؤشر كتلة الجسم والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية؟
5. ما دور العادات الغذائية كمتغير وسيط بين مؤشر كتلة الجسم والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية؟

أهداف الدراسة

هدفت الدراسة للتعرف الى:

1. مستوى مؤشر كتلة الجسم لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية.
2. مستوى التحصيل الأكاديمي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية.
3. العلاقة بين مؤشر كتلة الجسم (BMI) والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية.

4. دور دافعية الإنجاز كمتغير وسيط في مستوى التحصيل الأكاديمي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية.

5. دور العادات الغذائية كمتغير وسيط في مستوى التحصيل الأكاديمي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية.

حدود الدراسة

التزم الباحث أثناء تنفيذ دراسته بالحدود الآتية:

الحدود المكانية: كليات التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية والتي تتمثل في جامعة النجاح الوطنية، والجامعة العربية الأمريكية، وجامعة الخليل، وجامعة القدس، وجامعة بيرزيت، وجامعة فلسطين التقنية - خضوري.

الحدود البشرية: الطلبة في كليات واقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية والتي تتمثل في جامعة النجاح الوطنية، والجامعة العربية الأمريكية، وجامعة الخليل، وجامعة القدس، وجامعة بيرزيت، وجامعة فلسطين التقنية - خضوري.

الحدود الزمانية: تم إجراء الدراسة في الفصل الدراسي الثاني من العام الأكاديمي 2024/2025 في الفترة ما بين 2025/3/18 حتى 2025/6/15.

الفصل الثاني

الطريقة والإجراءات

يتضمن الفصل الحالي على الوصف للمنهج المستخدم في الدراسة، ومجتمع وعينة الدراسة، وأدوات الدراسة وخصائصها العلمية، ومتغيرات الدراسة وإجراءاتها، والمعالجات الإحصائية، وفيما يلي البيان لذلك:

منهج الدراسة

استخدم الباحث المنهج الوصفي أسلوبه المسحي والارتباطي نظراً لتناسبه مع طبيعة الدراسة وأهدافها.

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة مرحلة البكالوريوس في تخصص التربية الرياضية في كليات وأقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية والبالغ عددهم (1521) طالباً وطالبة وفقاً للسجلات والكشوفات الرسمية المعتمدة في عمادة القبول والتسجيل للجامعات خلال العام الأكاديمي 2024-2025م، والجدول رقم (1) يبين توزيع أفراد مجتمع الدراسة وفقاً لمتغيري الجامعة والجنس.

جدول (1)

توزيع أفراد مجتمع الدراسة وفقاً لمتغيري الجامعة والجنس (ن = 1521).

أعداد الطلبة			الجامعة
المجموع	الطالبات	الطلاب	
340	134	206	جامعة النجاح الوطنية
78	24	54	جامعة القدس
383	61	322	جامعة بيرزيت
190	70	120	جامعة الخليل
385	178	207	جامعة فلسطين التقنية-خضوري
145	65	80	الجامعة العربية الأمريكية
1521	532	989	المجموع الكلي

عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (475) طالباً وطالبة في تخصص التربية الرياضية في الجامعة الفلسطينية تم اختيارهم بالطريقة الطبقية- العشوائية من مجتمع الدراسة، حيث تمثل العينة ما نسبته (31.2%) من مجتمع الدراسة، والجدول رقم (2) يبين خصائص أفراد عينة الدراسة وتجانسها وفقاً لمتغيرات الوزن وطول القامة ومؤشر كتلة الجسم والتحصيل الأكاديمي.

جدول (2)

خصائص أفراد عينة الدراسة وتجانسها وفقاً لمتغيرات كتلة الجسم وطول القامة ومؤشر كتلة الجسم والتحصيل الأكاديمي (ن = 475).

العينة ككل (ن = 475)		الطالبات (ن = 177)		الطلاب (ن = 298)		المتغيرات
المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
1.69	0.09	1.64	0.06	1.72	0.08	طول القامة (م)
65.63	12.05	59.29	9.25	69.40	11.94	كتلة الجسم (كغم)
22.85	3.14	22.05	3.03	23.31	3.12	مؤشر كتلة الجسم (كغم/م ²)
79.96	7.65	82.23	7.20	78.61	7.60	التحصيل الأكاديمي (درجة)
(-0.34 - 0.94)		(-0.75 - 0.43)		(-0.13 - 0.75)		معامل الالتواء للمتغيرات

تشير نتائج الجدول رقم (2) أن المتوسطات الحسابية لمتغيرات طول القامة وكتلة الجسم ومؤشر كتلة الجسم (BMI) والتحصيل الأكاديمي للعينة ككل كانت على التوالي (1.69 م، 65.63 كغم، 22.85 كغم/م²، 79.96 درجة)، وللطلاب كانت على التوالي (1.72 م، 69.40 كغم، 23.31 كغم/م²، 78.61 درجة)، وللطالبات كانت على التوالي (1.64 م، 59.29 كغم، 22.05 كغم/م²، 82.23 درجة)، وأن قيم معامل الالتواء لهذه المتغيرات لدى عينة الدراسة جاءت ما بين (1±) وتدل تجانس عينة الدراسة وخضوعها للتوزيع الطبيعي المعتدل.

أدوات الدراسة

ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام أداتي للدراسة، حيث تقيس الأداة الأولى دافعية الإنجاز، أما الأداة الثانية تقيس العادات الغذائية، وفيما الوصف لكل أداة:

أولاً: مقياس دافعية الإنجاز (Achievement Motivation):

لقياس دافعية الإنجاز لدى طلبة تخصص التربية الرياضية تم استخدام مقياس عبد الرضا (2015)، حيث تكون المقياس بصورته النهائية بعد التأكد من شروطه العلمية من (21) فقرة تقيس الدرجة الكلية لدافعية الإنجاز، وتطلبت الاستجابة على الفقرات (4) استجابات وهي: تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً (4) درجات، تنطبق علي بدرجة متوسطة (3) درجات، تنطبق علي بدرجة قليلة (2) درجة، لا تنطبق علي (درجة واحدة)، وكانت الاستجابة معكوسة في الفقرات السلبية (1، 6، 7، 9، 12، 14، 17، 20، 21).

ثانياً: مقياس العادات الغذائية (Eating Habit Questionnaire (EHQ):

لقياس العادات الغذائية لدى طلبة تخصص التربية الرياضية تم استخدام مقياس (Alruwaitaa, 2022)، والذي تم ترجمته وتعريبه ليصبح صالحاً للتطبيق في البيئة الفلسطينية في دراسة (شلودي، 2025)، حيث تكون المقياس من (21) فقرة موزعة على ثلاث مجالات (المعرفة بالأكل الصحي، المشاكل المرتبطة بالأكل الصحي، الشعور الإيجابي تجاه الأكل الصحي) ولم يتم دراستها في الدراسة الحالية، وتم الاكتفاء فقط بدراسة الدرجة الكلية للعادات الغذائية بما يتناسب مع أهداف الدراسة.

وقد طلب من المستجيبين الإجابة على الفقرات وفق (4) استجابات بما ينطبق عليهم وهي: صحيح جداً (3) درجات، صحيح غالباً (2) درجة، صحيح إلى حد ما (درجة واحدة)، وغير صحيح (0)، وكانت صياغة جميع الفقرات في نفس الاتجاه، وتم تحديد العادات الغذائية بالمجموع الكلي للاستجابة على الفقرات والتي تراوحت ما بين (0- 63) درجة.

ثالثاً: مؤشر كتلة الجسم (BMI).

لحساب مؤشر كتلة الجسم تم استخدام معادلة Quetelet, A (1869) كالاتي:

$$BMI = \frac{\text{Weight(KG)}}{(\text{Height (m)})^2}$$

رابعاً: التحصيل الأكاديمي :

تم حساب التحصيل الأكاديمي للطلبة من خلال المعدل التراكمي للطلبة بالدرجات .

الخصائص العلمية لأداتي الدراسة:

أولاً: الصدق (Validity):

للتحقق من صدق أداتي الدراسة (دافعية الإنجاز، العادات الغذائية) تم استخدام صدق المحتوى أو المحكمين في الخطوة الأولى وصدق البناء في الخطوة الثانية، وقيما يلي العرض لذلك:

صدق المحتوى أو المحكمين (Content Validity):

قام الباحث بعرض مقياسي لدافعية الإنجاز والعادات الغذائية على مجموعة المحكمين كما في الملحق رقم (1)، وذلك للتحقق من صياغة ووضوح الفقرات وجودة تمثيلها لموضوع الدراسة، وبعد الأخذ بعين الاعتبار للآراء التي أجمع عليها (80%) فأعلى من السادة المحكمين كانت نتائج التحكيم كما يلي:

- مقياس دافعية الإنجاز: كانت عدد الفقرات قبل التحكيم (31) فقرة كما في الملحق (2)، وأصبح عددها بعد التحكيم (21) فقرة كما في الملحق (3)، وبالتالي يعد المقياس صادقاً في قياس ما أعد لأجله.
- مقياس العادات الغذائية: لم يتم حذف أية فقرة من المقياس وتم الاكتفاء فقط بالتعديلات اللغوية الطفيفة كما في الملحق رقم (3)، علماً بأن المقياس صادقاً وصالحاً للتطبيق في البيئة الفلسطينية وأنه تم التأكد من معامل صدقه حديثاً في دراسة (شلودي، 2025).

أ- صدق البناء (Construct Validity):

وبعد التحكيم قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية وتوزيع أدوات الدراسة (دافعية الإنجاز، العادات الغذائية) على عينة من طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية قوامها (35) طالباً وطالبة لم يتم تضمينهم في عينة الدراسة الأصلية، وذلك من أجل التحقق من صدق البناء للأداتين من خلال استخراج قيم معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) بين الفقرات والدرجة الكلية لكل أداة أو مقياس، ونتائج الجدولين رقم (3، 4) يبينان ذلك.

جدول (3)

صدق البناء لمقياس دافعية الإنجاز (ن = 35).

رقم الفقرة	قيمة (ر)	رقم الفقرة	قيمة (ر)	رقم الفقرة	قيمة (ر)
1	**0.71	8	**0.65	15	**0.82
2	**0.70	9	**0.69	16	**0.70
3	**0.81	10	**0.78	17	**0.74
4	**0.75	11	**0.83	18	**0.67
5	**0.66	12	**0.85	19	**0.84
6	**0.91	13	**0.88	20	**0.80
7	**0.68	14	**0.73	21	**0.64

** علاقة دالة إحصائياً عند $(\alpha \geq 0.01)$.

تشير نتائج الجدول رقم (3) أنه توجد علاقة طردية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.01)$ بين جميع الفقرات والدرجة الكلية لمقياس دافعية الإنجاز، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط ما بين -0.64 و 0.91 ، وهذه النتائج تدل على صدق المقياس وصالحيته لتحقيق أهداف الدراسة.

جدول (4)

صدق البناء لمقياس العادات الغذائية (ن = 35).

رقم الفقرة	قيمة (ر)	رقم الفقرة	قيمة (ر)	رقم الفقرة	قيمة (ر)
1	**0.68	8	**0.63	15	**0.85
2	**0.80	9	**0.72	16	**0.82
3	**0.77	10	**0.68	17	**0.76
4	**0.71	11	**0.74	18	**0.81
5	**0.90	12	**0.62	19	**0.90
6	**0.76	13	**0.69	20	**0.67
7	**0.81	14	**0.72	21	**0.77

**علاقة دالة إحصائياً عند $(\alpha \geq 0.01)$.

تشير نتائج الجدول رقم (4) أنه توجد علاقة طردية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.01)$ بين جميع الفقرات والدرجة الكلية لمقياس العادات الغذائية، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط ما بين -0.62- (0.90)، وهذه النتائج جاءت متشابهة ومتقاربة مع نتائج صدق البناء كما ورد في دراسة شلودي (2025)، ويعني ذلك أن المقياس صادقاً في قياس ما وضع لأجله.

ثانياً: الثبات (Reliability):

للتحقق من معامل الثبات لمقياسي دافعية الإنجاز والعادات الغذائية تم استخدام معادلة كرونباخ الفا (Cronbach alpha) لنفس العينة الاستطلاعية، حيث كانت قيم معامل الثبات للمقياسين على التوالي (0.95، 0.91) كما يظهر في الجدول رقم (5)، ويعني ذلك أن المقياسين يتميزان بدرجة عالية من الثبات ويصلحان لتحقيق أغراض الدراسة.

جدول (5)

معامل الثبات لمقياسي دافعية الإنجاز والعادات الغذائية (ن = 35).

المقياس	عدد الفقرات	كرونباخ الفا
دافعية الإنجاز	21	0.95
العادات الغذائية	21	0.91

متغيرات الدراسة

تمثلت هذه المتغيرات فيما يلي:

- المتغير الوسيط: (دافعية الإنجاز، العادات الغذائية).

- المتغير المستقل والمتغير التابع:

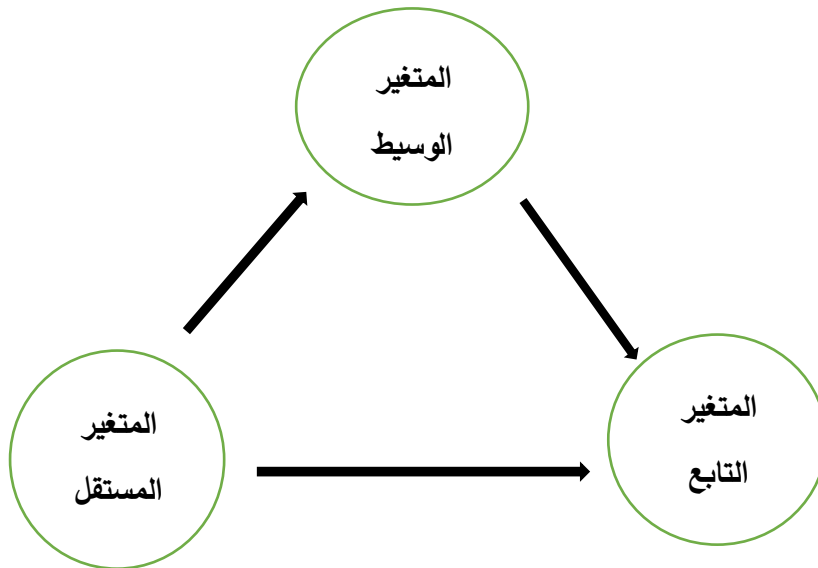
تحديد متغيري مؤشر كتلة الجسم (BMI) والتحصيل الأكاديمي كمتغيرات مستقلة ومتغيرات تابعة في

نموذجين لكل متغير وسيط وفقاً لنموذج بارون وكيني (Baron & Kenny, 1986)، كما يظهر في الشكل

رقم (1).

الشكل (1)

نموذج تحليل المسار المقترح وفق بارون وكيني (Baron & Kenny, 1986)



إجراءات الدراسة

قام الباحث بإجراء الدراسة من خلال اتباع الخطوات الآتية:

- الاطلاع على الادب التربوي والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة وتحديد أدواتي الدراسة.
- تحديد مجتمع وعينة الدراسة.
- الحصول على نموذج اخلاقيات البحث العلمي من جامعة النجاح الوطنية رقم البروتوكول (Fgs/Hum.April.2025/33) والملحق ه يوضح ذلك
- التحقق من الشروط والخصائص العلمية لأداتي الدراسة.
- تصميم أدواتي الدراسة إلكترونياً وإرسالها إلى طلبة تخصص التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية.
- تحديد مستويات مؤشر كتلة الجسم (BMI) وفق معايير الصحة العالمية، وتحديد التحصيل الأكاديمي وفقاً للمستويات المتعارف عليها للدرجة من (100)، حيث تمثل أقل علامة للمعدل التراكمي (60%).
- بعد جمع البيانات تم ترميزها البيانات ومعالجتها احصائياً من خلال استخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) والبرنامج الاحصائي أموس (AMOS for SPSS).
- التوصل إلى عرض نتائج الدراسة ومناقشتها ومن ثم الوصول إلى أهم الاستنتاجات والتوصيات.

المعالجات الإحصائية

للوصول إلى نتائج الدراسة تم استخدام المعالجات الإحصائية الآتية:

- المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، التكرارات، النسبة المئوية، معامل الالتواء.
- معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) للتأكد من صدق البناء لأداتي الدراسة، وللتحقق من العلاقة بين متغيرات الدراسة (دافعية الإنجاز، العادات الغذائية، مؤشر كتلة الجسم (BMI)، التحصيل الأكاديمي).
- تحليل المسار (Path Analysis) للوصول إلى أفضل نموذج بنائي لوساطة كل من دافعية الإنجاز والعادات الغذائية بين متغيري مؤشر كتلة الجسم (BMI) والتحصيل الأكاديمي.
- معادلة كرونباخ الفا (Cronbach Alpha) للتأكد من ثبات أداتي الدراسة.

الفصل الثالث

نتائج الدراسة

يعرض الباحث في الفصل الحالي النتائج التي توصلت إليها الدراسة من خلال الإجابة عن تساؤلاتها وهي:

أولاً: نتائج السؤال الأول وينص على: ما مستوى مؤشر كتلة الجسم (BMI) لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية؟

للإجابة عن السؤال تم استخدام التكرارات والنسبة المئوية والمتوسط الحسابي للمعدل العام لمؤشر كتلة الجسم لدى الطلبة (الذكور، الإناث) كما تم استخدام مستويات مؤشر الجسم الاتية حسب (WHO.2020) كما يظهر في الجدول رقم (6).

جدول (6)

التكرارات والنسب المئوية والمعدل العام لمؤشر كتلة الجسم (BMI) لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية (ن = 298).

العينة ككل (ن = 475)		الطالبات (ن = 177)		الطلاب (ن = 298)		مستويات مؤشر كتلة الجسم (كغم/م ²)
%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	
6.5	31	10.2	18	4.4	13	نقص في الوزن (أقل من 18.5)
77.1	366	80.8	143	74.8	223	وزن طبيعي (18.5 - 24.9)
12.2	58	4.5	8	16.8	50	بدانة (25 - 29.9)
4.2	20	4.5	8	4	12	السمنة (30 فأكثر)
المعدل العام (كغم/م ²) (22.85) طبيعي		المعدل العام (كغم/م ²) (22.05) طبيعي		المعدل العام (كغم/م ²) (23.31) طبيعي		

تشير نتائج الجدول رقم (6) إلى ما يلي:

- الطلاب (الذكور): أن المعدل العام لمؤشر كتلة الجسم (BMI) لدى طلاب (الذكور) تخصص التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية كان ضمن مستوى الوزن الطبيعي بمتوسط حسابي (23.31 كغم/م²)

م²، وأن أعلى نسبة من الطلاب كانت ضمن مستوى الوزن الطبيعي بتكرار (223) وبوزن نسبي (74.8%)، أما أقل نسبة من الطلاب كانت ضمن مستوى السمنة بتكرار (12) وبوزن نسبي (4%).

- **الطالبات (الاناث):** إن المعدل العام ل مؤشر كتلة الجسم (BMI) لدى طالبات (الاناث) تخصص التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية كان ضمن مستوى الوزن الطبيعي بمتوسط حسابي (22.05) كغم/ م²، وأن أعلى نسبة من الطالبات كانت ضمن مستوى الوزن الطبيعي بتكرار (143) وبوزن نسبي (80.8%)، أما أقل نسبة من الطالبات كانت ضمن مستويي البدانة والسمنة بتكرار متشابه (8) وبوزن نسبي (4.5%).

- **العينة ككل:** إن المعدل العام ل مؤشر كتلة الجسم (BMI) لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية كان ضمن مستوى الوزن الطبيعي بمتوسط حسابي (22.86) كغم/ م²، وأن أعلى نسبة من الطلبة كانت ضمن مستوى الوزن الطبيعي بتكرار (366) وبوزن نسبي (77.1%)، أما أقل نسبة من الطلبة كانت ضمن مستوى السمنة بتكرار (20) وبوزن نسبي (4.2%).

ثانياً: نتائج السؤال الثاني وينص على: ما مستوى التحصيل الأكاديمي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية؟

للإجابة عن السؤال تم استخدام التكرارات والنسبة المئوية والمتوسط الحسابي العام للتحصيل الأكاديمي (المعدل التراكمي) لدى الطلبة كما يظهر في الجدول رقم (7).

جدول (7)

التكرارات والنسب المئوية والمعدل العام للتحصيل الأكاديمي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية (ن = 475).

العينة ككل (ن = 475)		الطالبات (ن = 177)		الطلاب (ن = 298)		مستويات التحصيل الأكاديمي
%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	
11.8	56	19.2	34	7.4	22	ممتاز (90 فأكثر)
41.9	199	48.6	86	37.9	113	جيد جداً (80 - 89.99)
35.8	170	26.6	47	41.3	123	جيد (70 - 79.99)
10.5	50	5.6	10	13.4	40	مقبول (60 - 69.99)
(79.96) جيد		(82.23) جيد جداً		(78.61) جيد		المعدل العام (درجة)

تشير نتائج الجدول رقم (7) إلى ما يلي:

- **الطلاب (الذكور):** إن المعدل العام للتحصيل الأكاديمي لدى طلاب تخصص التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية كان جيداً وبمتوسط حسابي (78.61) درجة، وأن أعلى نسبة من الطلاب كانت ضمن مستوى جيد بتكرار (123) وبوزن نسبي (41.3%)، ويليه مستوى جيد جداً بتكرار (113) وبوزن نسبي (37.9%)، أما أقل نسبة من الطلاب كانت في المستوى ممتاز بتكرار (22) وبوزن نسبي (7.4%).

- **الطالبات (الاناث):** إن المعدل العام للتحصيل الأكاديمي لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية كان جيد جداً وبمتوسط حسابي (82.23) درجة، وأن أعلى نسبة من الطالبات كانت ضمن مستوى جيد جداً بتكرار (86) وبوزن نسبي (48.6%)، ويليه مستوى جيد بتكرار (47) وبوزن نسبي (26.6%)، أما أقل نسبة من الطالبات كانت في المستوى مقبول بتكرار (10) وبوزن نسبي (5.6%).

- **العينة ككل:** أن المعدل العام للتحصيل الأكاديمي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية كان جيداً وبمتوسط حسابي (79.96) درجة، وأن أعلى نسبة من الطلبة كانت ضمن مستوى جيد جداً بتكرار (199) وبوزن نسبي (41.9%)، ويليه مستوى جيد بتكرار (170) وبوزن نسبي (35.8%)، أما أقل نسبة من الطلبة كانت في المستوى مقبول بتكرار (50) وبوزن نسبي (10.5%).

ثالثاً: نتائج السؤال الثالث وينص على:

هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مؤشر كتلة الجسم (BMI) والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة

تخصص التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية؟

للإجابة عن السؤال تم استخدام معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation coefficient)، ونتائج

الجدول رقم (8) تظهر ذلك.

جدول (8)

العلاقة بين مؤشر كتلة الجسم (BMI) والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية (ن = 475).

التحصيل الأكاديمي		الطلاب	المتغيرات
العينة ككل	الطالبات		
-	-	-0.74**	مؤشر كتلة الجسم (طلاب)
-	-0.65**	-	مؤشر كتلة الجسم (طالبات)
-0.71**	-	-	مؤشر كتلة الجسم (العينة ككل)

** علاقة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.01$).

يتضح من نتائج الجدول رقم (8) أن توجد علاقة عكسية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.01$)

بين مؤشر كتلة الجسم (BMI) والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة (العينة ككل) تخصص التربية الرياضية

في الجامعات الفلسطينية، حيث كانت قيمة معامل الارتباط بينهما (-0.71). وتوجد أيضاً علاقة عكسية

دالة إحصائياً بين مؤشر كتلة الجسم (BMI) والتحصيل الأكاديمي لكل من طلاب وطالبات تخصص

التربية الرياضية، حيث كانت قيم معامل الارتباط على التوالي (-0.74، -0.65).

رابعاً: نتائج السؤال الرابع وينص على: ما دور دافعية الإنجاز كمتغير وسيط بين مؤشر كتلة الجسم

(BMI) والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية؟

للإجابة عن السؤال في الخطوة الأولى تم استخدام معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation)

(coefficient) لتحديد العلاقة بين دافعية الإنجاز وكل من مؤشر كتلة الجسم (BMI) والتحصيل الأكاديمي

لدى الطلبة (العينة ككل)، ونتائج الجدول رقم (9) تظهر ذلك.

جدول (9)

العلاقة بين دافعية الإنجاز وكل من مؤشر كتلة الجسم (BMI) والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية (ن = 475).

التحصيل الأكاديمي	مؤشر كتلة الجسم (BMI)	المتغيرات
0.74	-0.72	دافعية الانجاز

** علاقة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.01$).

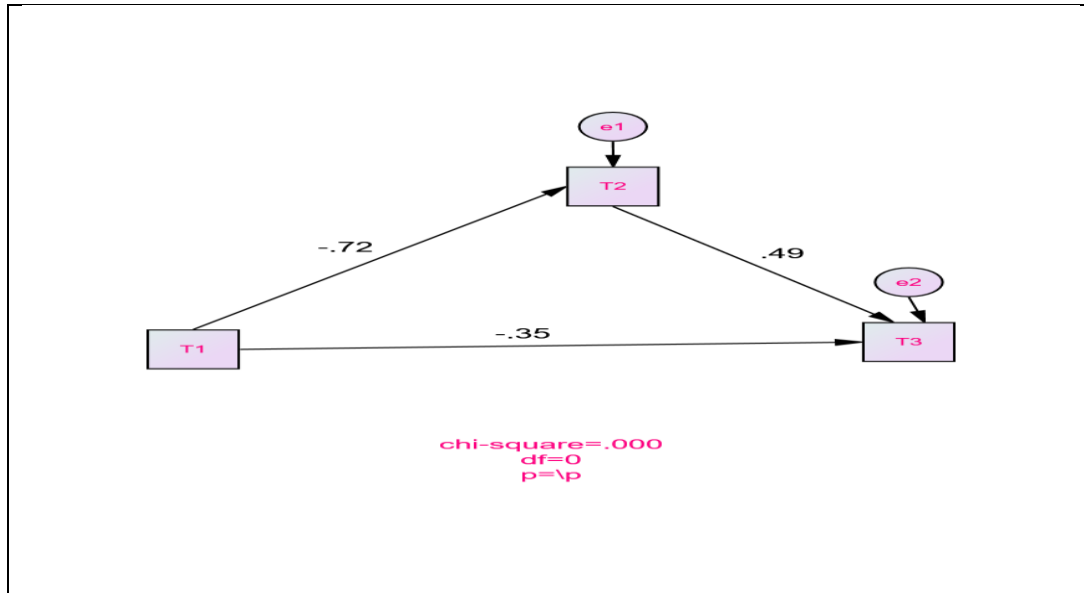
يتضح من نتائج الجدول رقم (9) أن توجد علاقة عكسية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.01$) بين دافعية الإنجاز ومؤشر كتلة الجسم (BMI) لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية، حيث كانت قيمة معامل الارتباط بينهما (-0.72)، بينما كانت العلاقة طردية ودالة إحصائياً بين دافعية الإنجاز والتحصيل الأكاديمي لدى الطلبة، وكانت قيمة معامل الارتباط بينهما (0.74).

ولتحديد دور دافعية الإنجاز كمتغير وسيط بين مؤشر كتلة الجسم (BMI) والتحصيل الأكاديمي لدى الطلبة في الخطوة الثانية تم استخدام تحليل المسار (Path analysis) كما هو مبين في الجدولين رقم (10، 11).

1. النموذج الأول: مؤشر كتلة الجسم متغير مستقل (T1)، ودافعية الانجاز متغير وسيط (T2)، والتحصيل الأكاديمي متغير تابع (T3) كما يظهر في الشكل رقم (2).

الشكل (2)

نموذج تحليل المسار المقترح: مؤشر كتلة الجسم متغير مستقل (T1)، ودافعية الانجاز متغير وسيط (T2)، والتحصيل الأكاديمي متغير تابع (T3) تبعاً لنموذج بارون وكيني (Baron & Kenny, 1986).



يظهر من الشكل رقم (2) أن قيم حجم الأثر (معامل التحديد) بين مؤشر كتلة الجسم ودافعية الإنجاز (0.72)، وبين دافعية الانجاز والتحصيل الأكاديمي (0.49)، وبين مؤشر كتلة الجسم والتحصيل الأكاديمي

(0.35)، والجدول رقم (10) يبين دلالة تحليل المسار لأثر مؤشر كتلة الجسم متغير مستقل (T1)، ودافعية الانجاز كمتغير وسيط (T2)، والتحصيل الأكاديمي كمتغير تابع (T3).

جدول (10)

دلالة تحليل المسار لأثر مؤشر كتلة الجسم (BMI) كمتغير مستقل (T1)، ودافعية الانجاز كمتغير وسيط (T2)، والتحصيل الأكاديمي كمتغير تابع (T3) (ن = 475).

النتيجة	مستوى الدلالة	قيمة ت (C.R)	معاملات المسار		اتجاه المسار (Path Direction)
			الخطأ المعياري (S.E)	المعيارية (Estimate)	
-	*0.000	22.47-	0.004	0.72	T1 ----> T2
وساطة جزئية	*0.000	11.73	0.72	0.49	T2 ----> T3
-	*0.000	8.38-	0.10	0.35	T1 ----> T3

* مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$).

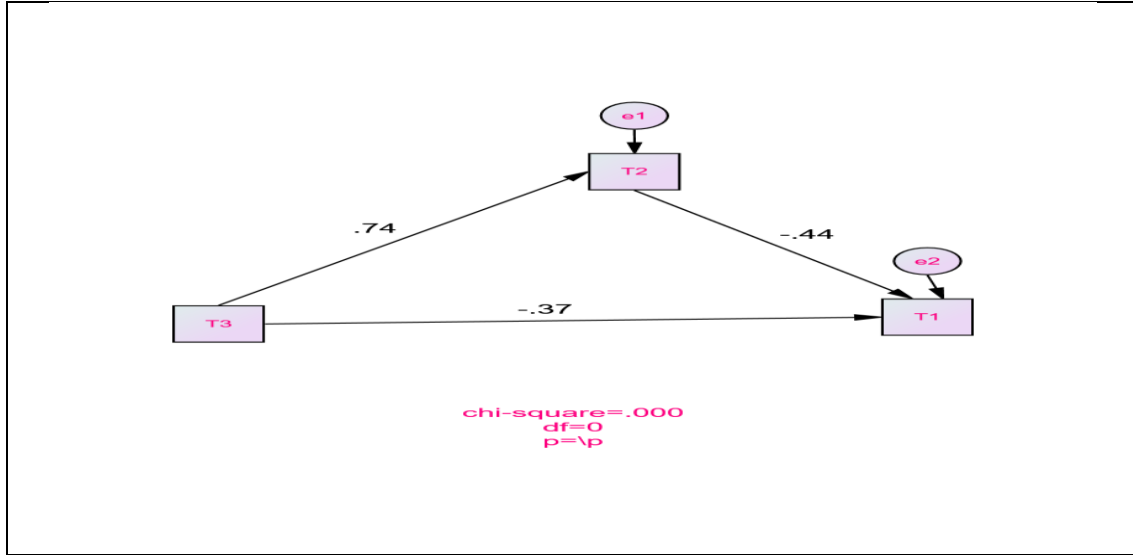
تشير نتائج الجدول رقم (10) أن الوساطة لمتغير دافعية الانجاز بين مؤشر كتلة الجسم (BMI) والتحصيل الأكاديمي كانت جزئية، وذلك لأن العلاقة بين مؤشر كتلة الجسم والتحصيل الأكاديمي بقيت دالة احصائية.

2. النموذج الثاني: التحصيل الأكاديمي متغير مستقل (T3)، ودافعية الانجاز متغير وسيط (T2)، ومؤشر

كتلة الجسم (BMI) متغير تابع (T1) كما يظهر في الشكل رقم (3).

الشكل (3)

نموذج تحليل المسار المقترح: التحصيل الأكاديمي متغير مستقل (T3)، ودافعية الانجاز متغير وسيط (T2)، ومؤشر كتلة الجسم (BMI) متغير تابع (T1) تبعاً لنموذج بارون وكيني (Baron & Kenny, 1986).



يظهر من الشكل رقم (3) أن قيم حجم الأثر (معامل التحديد) بين التحصيل الأكاديمي ودافعية الإنجاز (0.74)، وبين دافعية الانجاز ومؤشر كتلة الجسم (BMI) (0.44)، وبين التحصيل الأكاديمي ومؤشر كتلة الجسم (BMI) (0.37)، والجدول رقم (11) يبين دلالة تحليل المسار لأثر التحصيل الأكاديمي متغير مستقل (T3)، ودافعية الانجاز كمتغير وسيط (T2)، ومؤشر كتلة الجسم (BMI) كمتغير تابع (T1).

تشير نتائج الجدول رقم (11) كما في الملحق (د) أن الوساطة لمتغير دافعية الانجاز بين التحصيل الأكاديمي ومؤشر كتلة الجسم (BMI) كانت جزئية، وذلك لان العلاقة بين التحصيل الأكاديمي ومؤشر كتلة الجسم بقيت دالة احصائياً.

خامساً: نتائج السؤال الخامس وينص على:

ما دور العادات الغذائية كمتغير وسيط بين مؤشر كتلة الجسم (BMI) والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية؟

للإجابة عن السؤال في الخطوة الأولى تم استخدام معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation coefficient) لتحديد العلاقة بين العادات الغذائية وكل من مؤشر كتلة الجسم (BMI) والتحصيل الأكاديمي لدى الطلبة (العينة ككل)، ونتائج الجدول رقم (12) تظهر ذلك.

يتضح من نتائج الجدول رقم (12) كما في الملحق (د) أن توجد علاقة عكسية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.01 \geq \alpha$) بين العادات الغذائية ومؤشر كتلة الجسم (BMI) لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية، حيث كانت قيمة معامل الارتباط بينهما (-0.72)، بينما كانت العلاقة طردية ودالة إحصائياً بين العادات الغذائية والتحصيل الأكاديمي لدى الطلبة، وكانت قيمة معامل الارتباط بينهما (0.68).

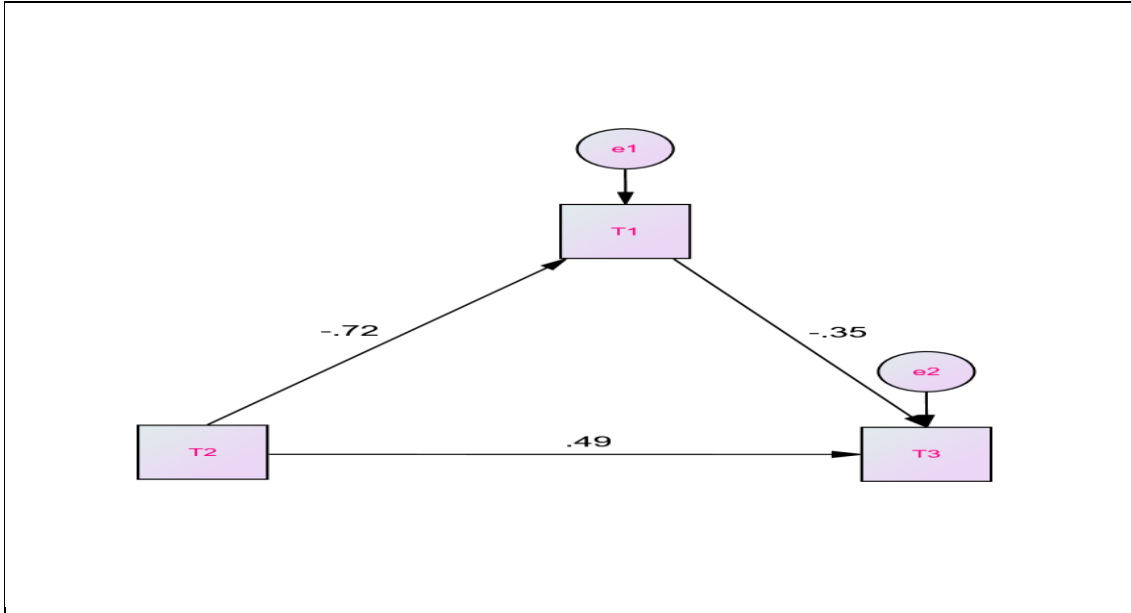
ولتحديد دور العادات الغذائية كمتغير وسيط بين مؤشر كتلة الجسم (BMI) والتحصيل الأكاديمي لدى الطلبة في

الخطوة الثانية تم استخدام تحليل المسار (Path analysis) كما هو مبين في الجدولين رقم (13، 14).

1. النموذج الأول: مؤشر كتلة الجسم (BMI) متغير مستقل (T2)، والعادات الغذائية متغير وسيط (T1)، والتحصيل الأكاديمي متغير تابع (T3) كما يظهر في الشكل رقم (4).

الشكل (4)

نموذج تحليل المسار المقترح: مؤشر كتلة الجسم متغير مستقل (T2)، والعادات الغذائية متغير وسيط (T1)، والتحصيل الأكاديمي متغير تابع (T3) تبعاً لنموذج بارون وكيني (Baron & Kenny, 1986).



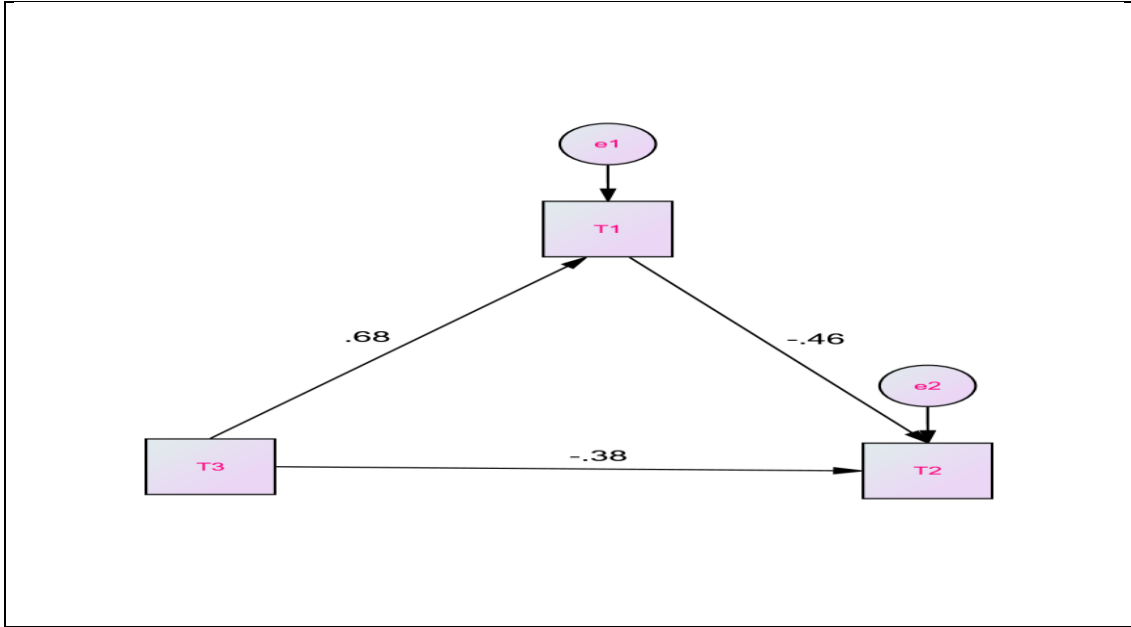
يظهر من الشكل رقم (4) أن قيم حجم الأثر (معامل التحديد) بين مؤشر كتلة الجسم (BMI) والعادات الغذائية (0.72)، وبين العادات الغذائية والتحصيل الأكاديمي (0.35)، وبين مؤشر كتلة الجسم والتحصيل الأكاديمي (0.49)، والجدول رقم (13) يبين دلالة تحليل المسار لأثر مؤشر كتلة الجسم متغير مستقل (T2)، والعادات الغذائية كمتغير وسيط (T1)، والتحصيل الأكاديمي كمتغير تابع (T3).

تشير نتائج الجدول رقم (13) كما في الملحق (د) أنه الوساطة لمتغير العادات الغذائية بين مؤشر كتلة الجسم (BMI) والتحصيل الأكاديمي كانت جزئية، وذلك لان العلاقة بين مؤشر كتلة الجسم (BMI) والتحصيل الأكاديمي بقيت دالة احصائياً.

2. النموذج الثاني: التحصيل الأكاديمي متغير مستقل (T3)، والعادات الغذائية متغير وسيط (T1)، ومؤشر كتلة الجسم (BMI) متغير تابع (T2) كما يظهر في الشكل رقم (5).

الشكل (5)

نموذج تحليل المسار المقترح: التحصيل الأكاديمي متغير مستقل (T3)، والعادات الغذائية متغير وسيط (T1)، ومؤشر كتلة الجسم (BMI) متغير تابع (T2) تبعاً لنموذج بارون وكيني (Baron & Kenny, 1986).



يظهر من الشكل رقم (5) أن قيم حجم الأثر (معامل التحديد) بين التحصيل الأكاديمي والعادات الغذائية (0.68)، وبين العادات الغذائية ومؤشر كتلة الجسم (BMI) (0.46)، وبين التحصيل الأكاديمي ومؤشر كتلة الجسم (BMI) (0.38)، والجدول رقم (14) يبين دلالة تحليل المسار لأثر التحصيل الأكاديمي متغير مستقل (T3)، والعادات الغذائية كمتغير وسيط (T1)، ومؤشر كتلة الجسم (BMI) كمتغير تابع (T2).

تشير نتائج الجدول رقم (14) كما في الملحق (د) أن الوساطة لمتغير العادات الغذائية بين التحصيل الأكاديمي، ومؤشر كتلة الجسم (BMI) كانت جزئية، وذلك لان العلاقة بين التحصيل الأكاديمي ومؤشر كتلة الجسم (BMI) بقيت دالة احصائياً.

الفصل الرابع

مناقشة النتائج، الاستنتاجات، التوصيات

يتطرق الباحث في الفصل الحالي الى العرض للمناقشة النتائج التي توصلت اليها الدراسة والتي في ضوءها تم التوصل الى الاستنتاجات والتوصيات وفيما يلي البيان لذلك:

أولاً: مناقشة النتائج:

سعت الدراسة للإجابة عن خمسة تساؤلات وفيما يلي مناقشتها وهي:

مناقشة نتائج السؤال الأول: ما مستوى مؤشر كتلة الجسم (BMI) لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية؟

تشير نتائج الجدول رقم (6) إلى أن المعدل العام لمؤشر كتلة الجسم (BMI) لدى طلاب تخصص التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية بلغ (23.31) كغم/م²، والطالبات (22.05) والطلبة ككل (22.85) وهو ما يُصنف ضمن النطاق الطبيعي للوزن استناداً إلى لتصنيفات منظمة الصحة العالمية (18.5 – 24.9 كغم/م²). الأمر الذي يعكس بشكل عام مستوى صحي مناسب من حيث الوزن لدى أغلبية الطلبة في تخصص التربية الرياضية، وتُعزى هذه النتيجة بدرجة كبيرة لطبيعة مجال تخصصهم المرتبط بالنشاط البدني واللياقة، حيث يُفترض أن يحرض طلبة التربية الرياضية على الاهتمام بلياقتهم البدنية وصحتهم العامة، سواء من حيث ممارسة الأنشطة الرياضية بشكل منتظم أو اتباع أنماط غذائية صحية. ونستطيع أن نقول إن هذه النتائج تعكس تكاملاً واضحاً بين الجانب الأكاديمي والجانب التطبيقي في تخصص التربية الرياضية، كما يرسخ ذلك دور البيئة الأكاديمية في الجامعات التي توفر برامج تدريب عملي وجوانب معرفية وأنماط مرتبطة بالصحة والتغذية، قد تسهم في ضبط سلوكيات نمط الحياة الصحية لدى الطلبة. مما ينعكس إيجاباً على مؤشراتهم الصحية، بما في ذلك مؤشر كتلة الجسم.

بالإضافة الى ذلك فقد أظهرت النتائج أن النسبة الأعلى هي من الطلبة الذين كانوا ضمن مستوى الوزن الطبيعي حيث بلغت النسبة (76.6%) ما يدل على وجود وعي صحي واهتمام بالنشاط الجسدي والتغذية المناسبة لدى هذه الفئة من الطلبة.

أما بالنسبة للفئتين الأقل تمثيلاً فكانتا فئتي نقص الوزن والسمنة، بنسبة متساوية (4.4%) لكل منهما، مما يدل على وجود حالات فردية خارجة عن النمط المثالي، لكنها تبقى ضمن نسب محدودة لا تُحدث انحرافاً كبيراً في الاتجاه العام للعينة، ولكنها تطرح إشارات مهمة حول رصد حالات فردية بحاجة الى المزيد من الدعم الصحي أو التوعوي وبالأخص في مجال التغذية أو التوازن بين المجهود البدني والنظام الغذائي. هذا يدعم توجهات الدراسة التي هدفت للبحث حول وجود علاقة غير مباشرة بين مؤشر كتلة الجسم والتحصيل الأكاديمي، يتم التوسط فيها بدافعية الإنجاز والعادات الغذائية.

مناقشة نتائج السؤال الثاني: ما مستوى التحصيل الأكاديمي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية؟

بينت نتائج السؤال الثاني بأن المعدل العام للتحصيل الأكاديمي لدى طلاب تخصص التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية بلغ (78.61) درجة، والطالبات (82.23) والطلبة ككل (79.96) وقد كانت الغالبية العظمى من الطلبة ضمن مستويي "جيد جداً" بنسبة 41.5%، و"جيد" بنسبة 38.1%، حيث يعتبر مؤشراً ايجابياً بما يتعلق بجودة التعليم والتزام الطلبة في هذا التخصص بينما كانت نسبة من حصلوا على مستوى "ممتاز" محدودة نسبياً، إذ بلغت نسبتهم 9.3% حيث تؤشر هذه النتيجة الى صورة إيجابية إلى حد كبير عن الأداء الأكاديمي العام للطلبة، مع ذلك، فإن انخفاض نسبة من حصلوا على تقدير "ممتاز" يشير إلى وجود عوامل خفية تقلل من إمكانية وصول الطلبة إلى مستويات التميز الأكاديمي، وذلك على الرغم من أن طبيعة تخصص التربية الرياضية تتضمن بعداً عملياً وتطبيقياً من شأنه أن يساعد في رفع دافعية الطلبة

وتحفيزهم على التحصيل، حيث يمكن ان يعزى ذلك الى ضعف البرامج الإثرائية أو نقص التوجيه الأكاديمي الفردي للطلبة، أو احتمالية وجود ضغوط اجتماعية واقتصادية تؤثر سلباً على مستوى التحصيل الأكاديمي.

عند محاولة الربط بين هذه النتائج مع نتائج السؤال الأول الذي تمحور حول مؤشر كتلة الجسم، يتبين أن أغلبية الطلبة يتمتعون بوزن طبيعي (76.6%) ، وهو ما يعتبر مؤشراً مهماً على استقرار صحي وجسدي للطلبة ويدعم أداءهم الأكاديمي، فالصحة البدنية المتوازنة قد تؤثر بشكل إيجابي على النشاط الذهني، والانخراط في التعلم، وتعمل على زيادة القدرة على التركيز، لا سيما في تخصص يتطلب مشاركة بدنية بشكل مستمر. وبناء على ذلك، فإن هذه النتيجة تدعم افتراض الدراسة بأن الصحة البدنية الجيدة (كما يقيسها مؤشر كتلة الجسم) تخلق بيئة محفزة وداعمة للتحصيل الأكاديمي الجيد.

نستنتج إن نتائج السؤال الثاني تعكس ترابطاً واضحاً مع الفرضية المركزية للدراسة، التي تفترض وجود علاقة غير مباشرة بين مؤشر كتلة الجسم والتحصيل الأكاديمي، تتوسطها متغيرات نفسية وسلوكية مثل دافعية الإنجاز والعادات الغذائية. وتشير النتائج إلى أن هذا النموذج التحليلي قد يكون ذا قيمة في البيئة الجامعية الفلسطينية، خاصة لدى طلبة تخصص التربية الرياضية، وهو ما يفسح المجال أمام برامج تدخلية وتوعوية لتحسين التحصيل الأكاديمي من خلال تعزيز العادات الصحية والدافعية الشخصية لدى الطلبة.

مناقشة نتائج السؤال الثالث: هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مؤشر كتلة الجسم (BMI)

والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية؟

من خلال نتائج الجدول رقم (8) نلاحظ وجود علاقة عكسية قوية وذات دلالة إحصائية بين مؤشر كتلة الجسم (BMI) والتحصيل الأكاديمي، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (-0.70)، مما يؤشر إلى أنه كلما ارتفع مؤشر كتلة الجسم، انخفض مستوى التحصيل الأكاديمي لدى الطلبة، والعكس صحيح.

هذا الشكل من العلاقة يمكن فهمه من زوايا مختلفة فمن الناحية الصحية، قد يعكس ارتفاع مؤشر كتلة الجسم نمط حياة غير صحي يشمل قلة النشاط البدني أو عادات غذائية غير سليمة، وهو ما قد يؤثر سلباً على الأداء العقلي والقدرة على التركيز، وبالتالي على مستوى التحصيل الأكاديمي، كما أن الطلبة الذين يتمتعون بمستوى لياقة بدنية أفضل، ومؤشراً إيجابياً لمستوى كتلة الجسم، قد يكونون أكثر التزاماً بعادات غذائية صحية، ما ينعكس إيجاباً على تحصيلهم الأكاديمي.

من جانب، قد توضح هذه العلاقة الأثر النفسي والاجتماعي لزيادة الوزن، مثل انخفاض الثقة بالنفس أو القلق الاجتماعي، حيث إن هذه العوامل يمكن أن تؤثر سلباً على التحصيل الأكاديمي خاصة في تخصص التربية الرياضية، حيث يفترض أن يحافظ الطلبة على مستويات لياقة بدنية جيدة تتوافق مع متطلبات التخصص الأكاديمي والعملية.

بناءً على ما سبق، تشير النتائج الى أهمية دمج برامج توعوية وصحية داخل الجامعات، تعمل على تعزيز من نمط الحياة الصحي وتركز على العادات الغذائية السليمة، التي من شأنها أن تدعم التحصيل الأكاديمي عبر تحسين المؤشرات الصحية لدى الطلبة، وبشكل خاص في التخصصات المرتبطة مباشرة بالنشاط البدني مثل تخصص التربية الرياضية.

مناقشة السؤال الرابع: ما دور دافعية الإنجاز كمتغير وسيط بين مؤشر كتلة الجسم (BMI) والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية؟

أظهرت نتائج الجدول رقم (9) أن هناك علاقة عكسية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.01$) بين مؤشر كتلة الجسم ودافعية الإنجاز، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (-0.72)، وهي قيمة مرتفعة الى حد ما حيث تعكس علاقة واضحة في الاتجاه السلبى. بمعنى أن مؤشر كتلة الجسم كلما زاد عن المعدل الطبيعي انخفضت دافعية الإنجاز لدى الطلبة. وعلى النقيض من ذلك، فقد أظهرت النتائج وجود علاقة طردية دالة

إحصائياً بين دافعية الإنجاز والتحصيل الأكاديمي، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.74)، ما يؤكد بأن الطلبة ذوي الدافعية العالية للإنجاز يحققون مستويات أعلى من التحصيل الأكاديمي.

تعكس هذه النتائج أهمية دافعية الإنجاز كمتغير وسيط في تفسير العلاقة بين مؤشر كتلة الجسم والتحصيل الأكاديمي. فالارتباط العكسي بين السمنة (أو الزيادة في الوزن) ودافعية الإنجاز يُفهم في إطار ما تتسبب به الحالة الجسدية من مشاعر سلبية، وضعف في تقدير الذات، وقلة النشاط الجسدي والذهني، وهي عوامل تؤثر بشكل مباشر على الدافعية الداخلية للطالب. وهذا يتوافق مع النظريات النفسية مثل نظرية "ماسلو" للحاجات، ونظرية "أكنسون" لدافعية الإنجاز، وللتين تشيران إلى أن الشعور بالكفاءة الذاتية والانتماء الجسدي والاجتماعي عاملان أساسيان في تكوين دافعية الانجاز.

على الجهة الأخرى، فإن العلاقة الطردية بين دافعية الإنجاز والتحصيل الأكاديمي تشير إلى أن الطلبة الأكثر حماساً، وذوي الطموح الشخصي العالي، يميلون إلى تحقيق نتائج أكاديمية أفضل، بسبب ميلهم إلى المثابرة، والاجتهاد، والانخراط النشط في البيئة التعليمية.

هذا يدل على أن العلاقة بين مؤشر كتلة الجسم والتحصيل الأكاديمي لا تتضح بصورة جيدة إلا إذا أخذنا في الاعتبار مستوى دافعية الإنجاز، أي أن جزءاً من تأثير الصحة البدنية التي يقيسها (BMI) على التحصيل لا يكون مباشراً، بل يحدث من خلال تأثير تلك الصحة على الدافعية، ثم انعكاسها على التحصيل الأكاديمي.

حيث إن التحصيل الأكاديمي يعتبر نتاج تراكمي يتأثر بدافعية الإنجاز وليس فقط نتاجاً للقدرات المعرفية. فالطلبة الذين لديهم دافعية عالية للإنجاز ينزعون إلى المثابرة، والاهتمام بتحسين أدائهم، وتحقيق نتائج متميزة. كما أن دافعية الإنجاز تساعد في تعزيز العلاقة بين مؤشر كتلة الجسم والتحصيل الأكاديمي، حيث إن الطالب الذي يتمتع بصحة جيدة ودافعية انجاز قوية يكون أكثر التزاماً في المجال الأكاديمي، وأكثر قدرة على تجاوز العقبات والتحديات التي يواجهها.

تتسق هذه النتائج مع الاتجاهات الحديثة في البحوث النفسية والتربوية، والتي تؤكد على أن التحصيل الأكاديمي يتأثر بالعوامل النفسية والشخصية مثل الدافعية، وليس فقط بالعوامل المعرفية، كما تتفق النتائج مع ما أشار إليه السلمي (2020) بهدف البحث في العلاقة بين الإحباط ودافعية الإنجاز وتأثيرهما على التحصيل الأكاديمي، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من 779 طالباً من تخصصي الرياضيات واللغة العربية، وقد أظهرت النتائج أنه كلما ارتفع مستوى الإحباط، انخفض التحصيل الأكاديمي. وفي المقابل، لوحظت علاقة طردية بين دافعية الإنجاز والتحصيل الأكاديمي، مما يدل على أن ارتفاع الدافعية يسهم في تعزيز الأداء الدراسي، وبناء على ذلك فإن تحسين التحصيل الأكاديمي يجب أن يشمل برامج تطوير الدافعية، ودعم الصحة النفسية والجسدية للطلبة ولا يركز فقط على المناهج أو الأساليب التعليمية. من خلال تغييرات عملية داخل الجامعات الفلسطينية، تهدف إلى تعزيز العادات الصحية، واللياقة الجسدية، وتحفيز الطلبة، بما ينعكس إيجاباً على أدائهم الأكاديمي.

وفي ضوء ذلك، فإن ما كشفت عنه الدراسة من تأثير غير مباشر لمؤشر كتلة الجسم عبر دافعية الإنجاز، حيث تمثل حلقة وصل نفسية وسلوكية مؤثرة بين الصحة الجسدية (BMI) والتحصيل الأكاديمي، ما يتيح المجال أمام تدخلات عملية داخل الجامعات الفلسطينية، تهدف إلى تعزيز العادات الصحية، واللياقة الجسدية، وتحفيز الطلبة على التنافس الإيجابي، بما ينعكس إيجاباً على أدائهم الأكاديمي.

مناقشة نتائج السؤال الخامس: ما دور العادات الغذائية كمتغير وسيط بين مؤشر كتلة الجسم (BMI)

والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية؟

أظهرت نتائج الجدول رقم (12) وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين العادات الغذائية ومؤشر كتلة الجسم (BMI)، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (-0.72)، مما يشير إلى أنه كلما كانت العادات الغذائية صحية ومضبوطة، انخفض مؤشر كتلة الجسم واقترب من المستوى الطبيعي. وعلى الجهة الأخرى، بينت النتائج

وجود علاقة طردية دالة إحصائياً بين العادات الغذائية والتحصيل الأكاديمي، إذ بلغ معامل الارتباط (0.68)، ما يشير إلى أن الطلبة الذين يتبعون عادات غذائية صحية يميلون إلى تحقيق تحصيل أكاديمي أعلى.

بناء على هذه النتائج لا نستطيع إغفال دور العادات الغذائية كمتغير وسيط مكمّل؛ إذ إن التغذية السليمة تساهم بشكل رئيسي في دعم القدرات الذهنية والبدنية وزيادة التركيز، وتحسين المزاج فالطلبة الذين يلتزمون بنمط غذائي صحي - كما يُتوقع أن يكون الحال لدى الطلبة ذوي الوزن الطبيعي - هم أكثر قدرة على الاستيعاب والمتابعة والتركيز، وهو ما يعلل نسب التحصيل الأكاديمي الجيدة.

بالجانب الآخر، فإن العادات الغذائية غير السليمة، كالاتماد على الأطعمة السريعة، أو عدم الانتظام في تناول الوجبات، أو إهمال الإفطار، تساعد في رفع مؤشر كتلة الجسم، ما ينعكس سلباً على الوظائف المعرفية، والنشاط الذهني، والشعور بالإجهاد، وبالتالي يُضعف قدرة الطالب على التعلم والتحصيل.

كما أظهرت نتائج الجدولين (13, 14) أن العادات الغذائية تمارس دوراً وسيطاً جزئياً بين مؤشر كتلة الجسم والتحصيل الأكاديمي، سواء عند تحليل العلاقة من مؤشر كتلة الجسم إلى التحصيل، أو بالعكس. ويعني ذلك أن العادات الغذائية تفسّر جزءاً من تأثير BMI على الأداء الأكاديمي، لكنها ليست العامل الوحيد، إذ تبقى هناك عوامل أخرى - مثل دافعية الإنجاز - تساهم أيضاً في هذه العلاقة المعقدة.

وبناء على ذلك فإن وجود علاقة عكسية بين العادات الغذائية وBMI، وعلاقة طردية مع التحصيل، يدعم ما طرحته العديد من الدراسات التربوية والصحية، التي أكدت على أن الطلاب الذين يحافظون على نمط غذائي صحي يحققون نتائج أكاديمية أفضل، حيث اتفقت هذه النتائج مع الدراسة التي أجراها Shi et al (2022) بهدف توضيح العلاقة بين مؤشر كتلة الجسم والعادات الغذائية والتحصيل الأكاديمي، حيث أثبتت هذه الدراسة أن مؤشر كتلة الجسم (BMI) يؤثر على الأداء الأكاديمي لطلبة المرحلة الثانوية. بالإضافة إلى ذلك، تم التحقق من أن درجة التحصيل الأكاديمي تتأثر بدعم المعلمين وأولياء الأمور والأقران والذين يمثلون البيئة الاجتماعية المحيطة بالطالب. حيث يرتبط هذا بحقيقة أن الغذاء السليم يؤثر بشكل مباشر

على الدماغ، وعمليات التعلم والذاكرة والتركيز، ناهيك عن التأثير غير المباشر الذي يحدث من خلال المحافظة على وزن صحي ومستوى جيد من اللياقة.

كما أن هذه النتائج تشير الى أهمية النظر إلى العادات الغذائية ليس فقط كمسألة صحية فردية، بل كعنصر من عناصر البيئة التعليمية الفعّالة، وبشكل خاص في التخصصات التي تتطلب أداءً بدنياً وذهنياً متوازناً مثل تخصص التربية الرياضية. ومن هنا، فإن تحسين السلوك الغذائي للطلبة يمكن أن يُشكل استراتيجية فعّالة لتعزيز أدائهم الأكاديمي، والتقليل من أخطار السمنة أو النحافة، مما يُسهم في تعزيز التحصيل الأكاديمي.

الاستنتاجات

في ضوء نتائج الدراسة استنتج الباحث ما يلي:

1. أن مستوى مؤشر كتلة الجسم لدى أغلبية الطلبة يقع ضمن النطاق الطبيعي.
2. أن التحصيل الأكاديمي لدى طلبة تخصص الرياضة تراوح بين مستويي "جيد" و"جيد جداً".
3. وجود علاقة عكسية قوية بين مؤشر كتلة الجسم والتحصيل الأكاديمي.
4. أن دافعية الإنجاز تلعب دوراً وسيطاً مهماً في تفسير العلاقة بين مؤشر كتلة الجسم والتحصيل الأكاديمي.
5. أن الطلبة الذين يتمتعون بوزن طبيعي غالباً ما يمتلكون دافعية أعلى.
6. أن العادات الغذائية السليمة تساعد في خفض مؤشر كتلة الجسم ورفع مستوى التحصيل الأكاديمي، ما يُؤكد دورها كوسيط مؤثر في العلاقة ضمن النموذج التحليلي للدراسة.
7. وجود نموذج تفسيري متكامل، يتجسد في أن الحالة الصحية - كما يقيسها مؤشر كتلة الجسم - تؤثر على التحصيل الأكاديمي من خلال اتجاهين نفسي وسلوكي: دافعية الإنجاز والعادات الغذائية.

التوصيات

1. ضرورة الاهتمام بكل من العادات الغذائية ودافعية الانجاز لدى الطلبة لدورها الوسيط بين مؤشر كتلة الجسم والتحصيل الاكاديمي.
2. نشر ثقافة التغذية السليمة والصحة الوقائية في الحرم الجامعي من خلال تطوير برامج غذائية داخل الجامعات الفلسطينية.
3. دمج برامج للنشاط البدني واللياقة داخل الخطط الأكاديمية والأنشطة اللامنهجية.
4. ضرورة العمل على تطوير مفهوم دافعية الانجاز لدى الطلبة.
5. تنشيط دور المرشدين الأكاديميين والنفسيين في عملية متابعة الطلبة الذين يعانون من مشكلات صحية أو سلوكية.
6. التوسع بالبحث في تخصصات أكاديمية أخرى للتحقق من صلاحية النموذج الوسيط (دافعية الإنجاز / العادات الغذائية ← التحصيل) في بيئات تعليمية متنوعة، وتعزيز الفهم المتكامل للعوامل المؤثرة في التحصيل الأكاديمي للطلبة.
7. إيلاء الاهتمام بالتغذية في البيئة الجامعية من خلال مراقبة جودة الأغذية المقدمة في المطاعم.

المصادر والمراجع

المراجع العربية:

البلوشي، زليخة بنت رمضان بن علي. (2023). استخدام استراتيجية الواقع المعزز في مقرر العلوم لزيادة التحصيل الأكاديمي لدى الطلاب في سلطنة عمان. المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، 7(31). 264.

جرعوب، عبدالرحمن. (2015). دراسة تحليلية لبعض العوامل النفسية والاجتماعية المؤثرة في الانجاز والتفوق الرياضي لمشاركي البطولة الوطنية المدرسية، مجلة المنظومة الرياضية، جامعة زيان عاشور، الجزائر. أنظر:.

خليفة، مرفت إبراهيم إبراهيم عوض. (2019). الاتجاه نحو التعليم النشط وعلاقته بالدافعية للإنجاز لدى تلاميذ المدرسة الابتدائية. مجلة كلية التربية بالمنصورة، 108(6). 1485-1517.

دمهوري، رشاد صالح. (2006). التنشئة الاجتماعية والتأخر الدراسي - دار المعرفة الجامعية - الإسكندرية . 85-86 .

الزهراني، خديجة. (2016). العوامل المؤثرة في مستوى التحصيل الأكاديمي لدى الطالب الجامعي: دراسة حالة على طلاب جامعة الباحة، عالم التربية، 17(54). 13-72.

الزهراني، محمد رزق الله. (2020). الفعالية الذاتية الأكاديمية وعلاقتها بالعادات العقلية والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة. مجلة التربية (الأزهر)، 39(186). 787-844.

سالم، هبة الله، قمبيل، كبشور، والخليفة، عمر. (2012). علاقة دافعية الإنجاز بموضع الضبط ومستوى الطموح والتحصيل الدراسي لدى طلاب مؤسسات التعليم العالي بالسودان جامعه الخرطوم.

السلمي، طارق. (2020). الإحباط ودافعية الإنجاز وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي لدى طلاب الكلية الجامعية بالجموم في جامعة ام القرى. المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج، 69(69).

doi:https://doi.org/10.21608/edusohag.2020.64524

السيد، محمود، عمار، سام، وحسن، علي. (2021). معجم مصطلحات العلوم التربوية والنفسية. مجمع اللغة العربية، دمشق. 8.

شحاته، حسن، النجار، زينب، وعمار، حامد. (2003). معجم المصطلحات التربوية والنفسية، الدار المصرية اللبنانية، القاهرة.

شحادة، أسماء. (2012). الاغتراب النفسي وعلاقته بالدافعية للإنجاز لدى المعاقين بصرياً في محافظة غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

الشعراوي، سحر محمد فتحي. (1994). "أثر برنامج في تنمية دافعية الإنجاز على بعض المتغيرات الشخصية والمهنية لدى المدرسين،" رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس. 8.

شناعة، هشام، عبيد، ميساء، وجابر، ساندي. (2023). دافعية الإنجاز وعلاقتها بمستوى التحصيل الأكاديمي من وجهة نظر معلمي المرحلة الأساسية في محافظة طولكرم. مجلة جامعة فلسطين التقنية للأبحاث، 11(1). 81-101.

الضريبي، عبدالله. (2015). دافعية الإنجاز وعلاقتها بقلق الاختبار والتحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الأساسية في محافظة البيضاء. مجلة تنمية الموارد البشرية، 10(1). 71-108.

العيسوي، عبدالرحمن، الزعبلوي، محمد، والجسماني، عبدالعلي. (2006). القدرات العقلية وعلاقتها الجدلية بالتحصيل العلمي مجلة مدرسة الوطنية الخاصة، وزارة التربية والتعليم، منشورات سلطنة عُمان.

غباري، ثائر احمد. (2008). الدافعية النظرية والتطبيق، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن. الفلاح، حسن حمود، والعاني، زهران طارق. (2018). نمطا الشخصية ودافعية الإنجاز لدى أعضاء هيئة التدريس الجامعي. عمان: دار الرضوان للنشر والتوزيع.

القاضي، يوسف. (2002). الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، دار المملكة العربية، ط 1، السعودية. 401.

مخولف، مصطفى. (2019). السلوك الغذائي وعلاقته باللياقة البدنية لدى المشاركين في جائزة الملك عبد الله لطلبة المرحلة الأساسية في العاصمة عمان. مجلة الزرقاء لبحوث والدراسات في العلوم الإنسانية، 2(19). 247-248. doi:https://doi.org/10.12816/0054779

مرزوق، هناء، الشريفي، أمل، والخلف، سنابل. (2019). دوافع ممارسة النشاط البدني على الحالة الصحية والنفسية في مراكز اللياقة البدنية بدولة الكويت. مجلة بحوث وتطوير أنشطة علوم الرياضة، 1(1). 4-6.

منتصر، غادة. (2023). نمذجة العلاقات السببية بين الدعم الاجتماعي الأكاديمي المدرك والصمود الأكاديمي والانفعالات الإيجابية للإنجاز والمشاركة الأكاديمية لدى طلبة الجامعة. مجلة التربية، 133(1). 323-340.

منظمة الصحة العالمية. (2024). السمنة ومؤشر كتلة الجسم (BMI). المكتب الإقليمي لشرق المتوسط، منظمة الصحة العالمية.

هوارى، ابراهيم، وبرقوق، عبدالقادر. (2021). تأثير الصحة الجسدية لدى التلاميذ على التحصيل الدراسي: دراسة ميدانية في المؤسسات التعليمية بولاية الجلفة والمسيلة. المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، 18(2). 159-171.

- Abdoli, M., Rosato, M. S., Cipriano, A., Napolano, R., Cotrufo, P., Barberis, N., & Cella, S. (2023). Affect, Body, and Eating Habits in Children: A Systematic Review. *I5(15)*, 3343. doi:<https://doi.org/10.3390/nu15153343>
- Abu-Za'rour, M., & Al-Sa'aideh, M. (2016). Constructing a scale for the achievement motivation in learning science at the primary stage based on Atkinson theory. *European Scientific Journal*, 12(14). 329-350. doi:<https://doi.org/10.19044/esj.2016.v12n14p329>
- Akram, B., & Ghazanfar, L. (2014). Self-efficacy and academic performance of the students of Gujrat university, Pakistan. *Academic Research International*, 5(1). 283-290.
- Alkhalaf, B. (2023). Psychological Factors and Health Impacts on Academic Achievements among Kuwaiti Students. *J Community Med Public Health*, 7.
- Allen, M., Greenlees, I., & Jones, M. (2011). An investigation of the five-factor model of personality and coping behaviour in sport. *Journal of Sports Sciences*, 29. 841-850.
- American Psychological Association. (2024). *Achievement motivation*. *APA Dictionary of Psychology*. Retrieved from <https://dictionary.apa.org/achievement-motivation>
- Annisa, R., Nurfarhanah, Firman, & Hariko, R. (2024). The role of emotional regulation and self-efficacy toward students' academic resilience. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 13(2). 380-399.
- Anwar, M., & Nadeem, A. (2023). Emotion regulation as predictor of academic performance in university students. *Journal of Professional & Applied Psychology*, 4(1). 20-33.
- Baker, C. (2013). Social support and success in higher education: The influence of on-campus support on African American and Latino college students. *Urban Review*, 45(5). 632-650. doi:<https://doi.org/10.1007/s11256-013-0234-9>
- Behrozi, N., Motlaq, L. F., Yailagh, M. S., & Javdan, M. (2016). The direct and indirect relationships of emotional intelligence with mental health and academic performance with the mediating role of resiliency and self-efficacy in medical students of Ahvaz Medical Sciences University, *Journal of Psychology*, 10(1). 144-178.
- Boskey, E. (2024). How the Health Belief Model Influences Your Behaviors. Retrieved from <http://verywellmind.com/health-belief-model-3132721>
- Calculator.net. (2025). *BMI calculator*. Retrieved from <https://www.calculator.net/bmi-calculator.html>
- Canadian Diabetes Association. (2025). *Body mass index (BMI) calculator*. *Diabetes Canada*. Retrieved from <https://diabetes.ca>

- Cao, L., Yu, Q., Feng, X., Wang, L., & Lang, J. (2025). The influence of physical exercise on achievement motivation among college students: the mediating roles of self-efficacy and life satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 16.
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2025). *CDC homepage*. Retrieved from <https://www.cdc.gov/>
- Commissioner for Children and Young People. (2024). *Academic achievement*. Retrieved from <https://ccyp.wa.gov.au/our-work/indicators-of-wellbeing/age-group-12-to-17-years/academic-achievement/>
- Conner, T., Brookie, K., Carr, A., Mainvil, L., & Vissers, M. (2017). Let them eat fruit! The effect of fruit and vegetable consumption on psychological well-being in young adults: A randomized controlled trial.
- Duckworth, A., Peterson, C., Matthews, M., & Kelly, D. (2007). Personality processes and individual differences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 6, 1087-1101.
- Elsayead, M., & Said, A. (2020). A study of the relationship between nutritional status and scholastic achievement among primary school students in Wadi Eldawasir City, Kingdom of Saudi Arabia. *Journal of Medical & Pharmaceutical Sciences*, 4(1), 57-82. doi:<https://doi.org/10.26389/AJSRP.M091219>
- EPIC-Norfolk Study. (2024). *Food frequency questionnaire (FFQ)*. *EPIC-Norfolk Study*. Retrieved from <https://www.epic-norfolk.org.uk/about-epic-norfolk/nutritional-methods/ffq/>
- Farrow, C., Haycraft, E., & Blissett, J. (2015). Teaching Our Children When to Eat: How Parental Feeding Practices Inform the Development of Emotional Eating—A Longitudinal Experimental Design. 908-913. doi:<https://doi.org/10.3945/ajcn.114.103713>
- Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). (2017). Nutrition and food systems.
- Gallardo, L. O., Esteban-Torres, D., Rodríguez-Muñoz, S., Moreno-Doña, A., & Abarca-Sos, A. (2023). Is There Any Relationship between Physical Activity Levels and Academic Achievement? A Cross-Cultural Study among Spanish and Chilean Adolescents,13(8). doi:<https://doi.org/10.3390/bs13030238>
- George, D., & Mallery, P. (2019). *IBM SPSS Statistics 26 step by step: A simple guide and reference (16th ed.)*. Routledge. doi:<https://doi.org/10.4324/9780429056765>
- He, J., Zhu, H., Luo, X., Cai, T., Wu, S., & Lu, Y. (2016). Chinese version of Impact of Weight on Quality of Life for Kids: psychometric properties in a large school-based sample. *Journal of Public Health*, 38(2), 187-193. doi:<https://doi.org/10.1093/pubmed/fdv094>

- Honicke, T., & Broadbent, J. (2016). The influence of academic self-efficacy on academic performance: A systematic review. *Educational Research Review*, 17, 63-84. doi: <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2015.11.002>
- Kurt, S. (2021). *McClelland's Three Needs Theory: Power, Achievement, and Affiliation*. Education Library.
- Mahato, A., & Barman, P. (2019). Academic achievement motivation and academic performance of SC, ST community students in the district of Purulia. *American Journal of Educational Research*, 7(11), 872-977. doi:<https://doi.org/10.12691/education-7-11-18>
- Miguelles, J., Sanchez, C. C., Cornejo, I. E., Gonzalez, J. M., Ayllon, M. R., Urra, P. S., . . . Ortega, F. B. (2021). Associations of sleep with gray matter volume and their implications for academic achievement, executive function and intelligence in children with overweight/obesity. *16*(2). doi:<https://doi.org/10.1111/ijpo.12707>
- Miller, K. (2022). *Discussing McClelland's Achievement Motivation Theory*.
- Muntaner-Mas, A., Palou, P., Vidal-Conti, J., & Esteban-Cornejo, I. (2018). A Mediation Analysis on the Relationship of Physical Fitness Components, Obesity, and Academic Performance in Children. *198*, 90-97. doi:<https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2018.02.068>
- Nortje, A. (2024). What is the Health Belief Model? An updated look. *Positive Psychology*.
- Olson, K., & Emery, C. F. (2015). Mindfulness and weight loss: a systematic review, *77*(1), 59-67. doi:<https://doi.org/10.1097/psy.000000000000127>
- Paradise, A., & Kernis, M. (2002). Self-esteem and psychological well-being: Implications of fragile self-esteem. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 21(4), 345–361. doi:<https://psycnet.apa.org/doi/10.1521/jscp.21.4.345.22598>
- Park, E., & Lee, J. (2020). Body mass index and academic achievement among adolescents: A meta-analysis. *Journal of School Health*, 90(6), 445-456. doi:<https://doi.org/10.1111/josh.12890>
- Quetelet, A. (1869). *Physique sociale: ou, Essai sur le développement des facultés de l'homme*. Paris: C. Muquardt.
- Sarvan, S., & Akcan, A. (2023). The relationship between university students' nutrition, physical activity habits and body mass index, academic achievement. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 11(1), 1258-1273. doi:<https://doi.org/10.33715/inonusaglik.1165934>
- Schunk, D., Pintrich, P., & Meece, J. (2022). *Motivation in education: Theory, research, and applications* (5th ed.). Pearson.
- Shi, Y., Yu, H., Di, S., & Ma, C. (2022). Body Mass Index and Academic Achievement Among Chinese Secondary School Students: The Mediating Effect of Inhibitory

- Control and the Moderating Effect of Social Support. *Front Psychol*, 13. doi:<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.835171>
- Silverman, M. (2022). Exact Statistical Distribution of the Body Mass Index (BMI): Analysis and Experimental Confirmation. Trinity College Faculty Scholarship. Trinity College Digital Repository. Retrieved from <https://jstor.org/stable/community.37317696>
- Tiger Campus. (2022). The importance of perseverance in student success. Retrieved from <https://www.tigercampus.hk/importance-perseverance-student-sucess/>
- Tomasik, M., Helbling, L., & Moser, U. (2021). Educational gains of in-person vs. distance learning in primary and secondary schools: A natural experiment during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Psychology*, 56(5). 735-743. doi:<https://doi.org/10.1002/ijop.12728>
- World Health Organization. (2024). Healthy diet. World Health Organization. doi:<https://www.who.int/initiatives/behealthy/healthy-diet>
- Yoo, J., & Kim, M. (2022). Obesity and school performance: Investigating the mediating role of mental health and self-esteem in adolescents. *Children and Youth Services Review*, 135. 135.
- Zeng, Y., Li, S., Xiong, G., Su, H., & Wan, J. (2011). Influences of protein to energy ratios in breakfast on mood, alertness and attention in healthy undergraduate students. *Health*. 3(6), 383–393. doi:<http://dx.doi.org/10.4236/health.2011.36065>
- Zeng, Y., Li, S., Xiong, G., Su, H., & Wan, J. (2011). Influences of protein to energy ratios in breakfast on mood, alertness and attention in healthy undergraduate students. *Health*, 3(6). 383-393. doi:<https://doi.org/10.4236/health.2011.36065>

الملاحق

الملحق (أ)

أداة الدراسة قبل التحكيم

حضرة الدكتور الفاضل

تحية طيبة وبعد،

يقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان " الوساطة لدافعية الإنجاز والعادات الغذائية للعلاقة بين مؤشر كتلة الجسم والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية، وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في برنامج التربية الرياضية، وكونكم من أهل العلم والدراية والاهتمام في هذا المجال، فإنني أتوجه إليكم لإبداء آرائكم وملاحظاتكم القيمة في تحكيم فقرات الاستبانة لدراسة الحالية، من حيث مناسبتها لقياس ما وضعت لقياسه، ووضوح الفقرات، وسلامة صياغتها اللغوية، وإضافة أي تعديل مقترح ترونه مناسباً، من أجل إخراجها بالصورة المناسبة لتحقيق أهداف الدراسة.

مع بالغ شكري وتقديري

الباحث: رشاد سوقي

بيانات المحكم	
	الاسم:
	الدرجة العلمية:
	الجامعة:
	رقم الهاتف أو البريد الإلكتروني:

أولاً: البيانات الشخصية:

النوع الاجتماعي: ذكر () أنثى ()

الجامعة: جامعة النجاح الوطنية () . جامعة فلسطين التقنية () .

الجامعة العربية الأمريكية () . جامعة بيرزيت () . جامعة القدس ()

الطول - سم - ()

الكتلة (الوزن) ()

المعدل التراكمي ()

ثانياً: مقياس الإنجاز الرياضي

تم استخدام مقياس دافعية الإنجاز الرياضي لعبد الرضا (2015) الذي يتكون من (31) فقرة.

الرقم	الفقرات	تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة قليلة	لا تنطبق علي
1	أشعر بالملل من التدريب لفترة طويلة				
2	أحلم بالمركز والمكانة العالية في المجتمع الرياضي				
3	أحب أن أكون على منصة الاحتياط عندما تلعب مع الفرق القوية				
4	أفضل ممارسة رياضتي والتنافس فيها على أي عمل آخر				
5	لدي الرغبة في التفوق والإنجاز بالرياضة				
6	أنا أصمم على الفوز على الرغم من صعوبة الفريق المنافس				
7	أتوقع الفشل في كل ما أريد القيام به من أعمال				
8	أشعر بان جميع اللاعبين ضدي				
9	ألقي اللوم على الآخرين عند فشلي				
10	أتوقع أن يفتح لي الانجاز العالي أبواب المستقبل				

				11	أسعى دائما إلى أن أكون في مستوى اللاعبين المتميزين
				12	لا ارجب في التدريب لوقت أطول أو بجهد اكبر من زملائي اللاعبين
				13	اعتقد أن النجاح في البطولات الرياضية يتأسس على الكفاح والتضحية
				14	اشعر بالخوف والإرباك عندما لعب أمام جمهور كبير
				15	أرى أن الرياضة شيء مثير يستدعي الاستمرار في مزاولتها على الرغم من الصعوبات
				16	أجد أن مستقبلي في الرياضة التي أعبها
				17	ابتعد عن الصعاب التي اعرف أن اللاعبين الآخرين فشلوا في اجتيازها
				18	يربحني فوز فريقي في أي منافسة يدخل فيها
				19	ارغب أن أضحى من اجل تحقيق هدفي الرياضي
				20	أخشى الهزيمة قبل أن تبدأ المباراة وفي أثنائها
				21	انضمامي إلى الرياضة هدف مهم في حياتي
				22	تهمني مواصلة ممارسة الرياضة
				23	ابتعد عن الجدية في التدريب كي لا أصاب بأذى
				24	لدي ثقة بنفسي وبفريقي في الفوز
				25	أحاسب نفسي عما قمت به من أخطاء
				26	اشعر بخوف شديد عندما أواجه خصوما أقوى
				27	أنا متفائل جدا من مستقبلي الرياضي
				28	اخطط نشاطاتي تجاه تحقيق مستقبلي الرياضي
				29	أنا من النوع الذي يستسلم بسهولة عند مواجهة بعض الصعوبات
				30	افتقر إلى الثقة في أدائي أثناء المباريات
				31	لا اهتم بمقارنة مستوى أدائي بمستوى أداء اللاعبين الآخرين.

ثالثاً: مقياس العادات الغذائية: (Eating Habit Questionnaire (EHQ) items).

تم استخدام مقياس العادات الغذائية (Alruwaitaa et al (2022)، حيث اشتمل المقياس على (21) عبارة

جميعها بالاتجاه الايجابي مقسمة إلى ثلاثة مجالات وهي:

- مجال المعرفة بالأكل الصحي: يشتمل على الفقرات (1,3,4,5,7,11,20,21) وعددها (8).
- مجال المشاكل المرتبطة بالأكل الصحي: يشتمل على الفقرات (2,6,8,10,13,14,16,17,18) وعددها (9).
- مجال الشعور الإيجابي تجاه الأكل الصحي: يشتمل على الفقرات (9,12,15,19) وعددها (4).

الرقم	الفقرة	صحيح جدا	صحيح إلى حد كبير	صحيح إلى حد ما	غير صحيح
		مناسبة	غير مناسبة	التعديل المقترح	
1	أنا أكثر اطلاعاً من الآخرين على الأكل الصحي.				
2	أرفض الدعوات الاجتماعية التي تتضمن تناول الطعام غير الصحي				
3	إن طريقة تحضير طعامي مهمة في نظامي الغذائي.				
4	أتبع نظاماً غذائياً به العديد من القواعد.				
5	عاداتي الغذائية تتفوق على الآخرين.				
6	أنا مشتت من التفكير بالأكل الصحي.				
7	أتناول من الطعام فقط ما يسمح لي بنظامي الغذائي.				
8	إن طعامي الصحي هو مصدر كبير للتوتر في علاقاتي الاجتماعية.				
9	لقد بذلت جهوداً لتناول طعام صحي أكثر مع مرور الوقت.				

				10	يؤثر نظامي الغذائي على نوع العمل الذي سأقبل به.
				11	نظامي الغذائي أفضل من النظام الغذائي للآخرين.
				12	أشعر بالسيطرة عندما أتناول طعامًا صحيًا.
				13	دائمًا ما يخبرني الأصدقاء أو أفراد الأسرة أنني مهتم جدًا بتناول الطعام الصحي.
				14	أجد صعوبة في العثور على المطاعم التي توفر الأطعمة التي أتناولها.
				15	أشعر بالرضا عن طريقتي في تناول الطعام واتباع النظام الغذائي
				16	القليل من الأطعمة صحية بالنسبة لي لتناولها.
				17	منذ أن بدأت تناول الطعام الصحي قل خروجي من المنزل.
				18	أقضي أكثر من ثلاث ساعات يوميًا بالتفكير في الطعام الصحي.
				19	أشعر بالارتياح عندما أتناول طعامًا صحيًا.
				20	أتبع نظامًا غذائيًا صحيًا بشكل صارم.
				21	أقوم بإعداد الطعام بالطرق الأكثر صحية.

ملحق (ب)

المحكمين ورتبتهم العلمية وأماكن عملهم

الرقم	اسم المحكم	الرتبة الاكاديمية	الدرجة العلمية	الجامعة
1	عماد عبد الحق	الاستاذ الدكتور	التدريب الرياضي	جامعة النجاح الوطنية
2	محمود الاطرش	استاذ مشارك	سيكولوجيا الرياضة	جامعة النجاح الوطنية
3	ثابت اشتيوي	استاذ مشارك	سيكولوجيا الرياضة	جامعة فلسطين التقنية - خضوري
4	سهى سمرين	استاذ مساعد	فلسفة التربية الرياضية	جامعة القدس
5	حسن جود الله	استاذ مساعد	علوم الرياضة والتدريب الرياضي	جامعة النجاح الوطنية

الملحق (ج)

أداة الدراسة بصورتها النهائية بعد التحكيم

حضرات الطلبة الكرام

تحية طيبة وبعد،

يقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان " الوساطة لدافعية الإنجاز والعادات الغذائية للعلاقة بين مؤشر كتلة الجسم والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية، وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في برنامج التربية الرياضية، وعليه يرجو الباحث منكم التكرم بالإجابة عن فقرات الاستبانة، وذلك بوضع إشارة (X) في المكان الذي ترونه مناسباً علماً أن كافة البيانات ستكون في سرية تامة ولأغراض البحث العلمي فقط.

مع بالغ شكري وتقديري

الباحث: رشاد سوقي

أولاً: البيانات الشخصية:

النوع الاجتماعي: ذكر () أنثى ()

الجامعة: جامعة النجاح الوطنية () . جامعة فلسطين التقنية () . جامعة الخليل ()

الجامعة العربية الأمريكية () . جامعة بيرزيت () . جامعة القدس () . جامعة الاستقلال ()

السنة الدراسية: أولى () ثانية () ثالثة () رابعة ()

المعدل التراكمي: ()

الطول - سم - () الكتلة (الوزن/ كغم) ()

ثانيا: مقياس دافعية الإنجاز

الرقم	الفقرات	تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة قليلة	لا تنطبق علي
1	أشعر بالملل من الالتزام بالمهام لفترات طويلة				
2	أحلم بالمركز والمكانة العالية في المجتمع الرياضي				
3	أفضل ممارسة الرياضة والتنافس فيها على أي عمل آخر				
4	لدي الرغبة في التفوق والانجاز بالرياضة				
5	أنا أصمم على تحقيق النجاح على الرغم من الصعوبات التي أواجهها				
6	أتوقع الفشل في كل ما أريد القيام به من أعمال				
7	ألقي اللوم على الآخرين عند الفشل في تحقيق الأهداف				
8	أسعى دائما إلى أن أكون في مستوى متميز				
9	لا ارجب ببذل جهد كبير ومتعب				
10	أرى أن الرياضة شيء مثير يستدعي الاستمرار في مزاولتها على الرغم من الصعوبات				
11	أجد أن لي مستقبل باهر في الرياضة				
12	ابتعد عن الصعاب التي اعرف أن الآخرين فشلوا في اجتيازها				
13	ارغب أن أضحي من اجل تحقيق هدفي الرياضي				
14	أخشى الفشل في أي مهمة أقوم بها				
15	لدي ثقة بنفسى وبزملائي في تحقيق الاهداف				
16	أحاسب نفسي عما قمت به من أخطاء				
17	اشعر بخوف شديد عندما أواجه منافسة شديدة				
18	أنا متفائل جدا من مستقبلي الرياضي				
19	اخطط نشاطاتي تجاه تحقيق مستقبلي الرياضي				
20	أستسلم بسهولة عند مواجهة بعض الصعوبات				
21	لا اهتم بمقارنة مستوى أدائي بمستوى أداء الآخرين				

ثالثا: مقياس العادات الغذائية: (Eating Habit Questionnaire (EHQ) items.)

أولا: مجال المعرفة بالأكل الصحي				الرقم
غير صحيح	صحيح إلى حد ما	غالبا صحيح	صحيح جدا	الفقرة
				1 أنا أكثر اطلاعاً من الآخرين على الأكل الصحي.
				2 إن طريقة تحضير طعامي مهمة في نظامي الغذائي.
				3 أتبع نظاماً غذائياً به العديد من القواعد.
				4 عاداتي الغذائية تتفوق على الآخرين.
				5 أتناول من الطعام فقط ما يسمح لي نظامي الغذائي.
				6 نظامي الغذائي أفضل من النظام الغذائي للآخرين.
				7 أتبع نظاماً غذائياً صحياً بشكل صارم.
				8 أقوم بإعداد الطعام بالطرق الأكثر صحية.
ثانيا: مجال المشاكل المرتبطة بالأكل الصحي				
				1 أرفض الدعوات الاجتماعية التي تتضمن تناول الطعام غير الصحي
				2 أنا مشتت من التفكير بالأكل الصحي.
				3 إن طعامي الصحي هو مصدر كبير للتوتر في علاقاتي الاجتماعية.
				4 يؤثر نظامي الغذائي على نوع العمل الذي سأقبل به.
				5 دائما ما يخبرني الأصدقاء أو أفراد الأسرة أنني مهتم جداً بتناول الطعام الصحي.
				6 أجد صعوبة في العثور على المطاعم التي توفر الأطعمة التي أتناولها.
				7 القليل من الأطعمة صحية بالنسبة لي لتناولها.
				8 منذ أن بدأت تناول الطعام الصحي قل خروجي من المنزل.
				9 أقضي أكثر من ثلاث ساعات يوميا بالتفكير في الطعام الصحي.

ثالثًا: مجال الشعور الإيجابي تجاه الأكل				
				1 لقد بذلت جهودًا لتناول طعام صحي أكثر مع مرور الوقت.
				2 أشعر بالسيطرة عندما أتناول طعامًا صحيًا.
				3 أشعر بالرضا عن طريقتي في تناول الطعام واتباع النظام الغذائي
				4 أشعر بالارتياح عندما أتناول طعامًا صحيًا.

ملحق (د)

الجداول

جدول (11)

دلالة تحليل المسار لأثر التحصيل الأكاديمي كمتغير مستقل (T3)، ودافعية الانجاز كمتغير وسيط (T2)، ومؤشر كتلة الجسم (BMI) كمتغير تابع (T1) (ن=475).

النتيجة	مستوى الدلالة	قيمة ت (C.R)	الخطأ المعياري (S.E)	معاملات المسار المعيارية (Estimate)	اتجاه المسار (Path Direction)
-	*0.000	23.80	0.002	.0.74	T3 ----> T2
وساطة جزئية	*0.000	10.07-	0.31	0.44	T2 ----> T1
-	*0.000	-8.382	0.02	0.37	T3 ----> T1

* مستوى الدلالة $(0.05 \geq \alpha)$.

جدول (12)

العلاقة بين العادات الغذائية وكل من مؤشر كتلة الجسم (BMI) والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية (ن=475).

المتغيرات	مؤشر كتلة الجسم (BMI)	التحصيل الأكاديمي
العادات الغذائية	**0.72-	**0.68

** علاقة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة $(0.01 \geq \alpha)$.

جدول (13)

دلالة تحليل المسار لأثر مؤشر كتلة الجسم (BMI) كمتغير مستقل (T2)، والعادات الغذائية كمتغير وسيط (T1)، والتحصيل الأكاديمي كمتغير تابع (T3) (ن = 475).

النتيجة	مستوى الدلالة	قيمة ت (C.R)	الخطأ المعياري (S.E)	معاملات المسار المعيارية (Estimate)	اتجاه المسار (Path Direction)	
-	*0.000	22.47-	.227	0.72	T2 ---->	T1
وساطة جزئية	*0.000	8.32-	.101	0.35	T1 ---->	T3
-	*0.000	11.73	.718	0.49	T2 ---->	T3

* مستوى الدلالة $(0.05 \geq \alpha)$.

جدول (14)

دلالة تحليل المسار لأثر التحصيل الأكاديمي كمتغير مستقل (T3)، والعادات الغذائية كمتغير وسيط (T1)، ومؤشر كتلة الجسم (BMI) كمتغير تابع (T2) (ن = 475).

النتيجة	مستوى الدلالة	قيمة ت (C.R)	الخطأ المعياري (S.E)	معاملات المسار المعيارية (Estimate)	اتجاه المسار (Path Direction)	
-	*0.000	20.02	0.60	0.68	T3 ---->	T1
وساطة جزئية	*0.000	11.84-	0.01	0.46	T1 ---->	T2
-	*0.000	9.80-	0.02	0.38	T3 ---->	T2

* مستوى الدلالة $(0.05 \geq \alpha)$.

الملحق (هـ)

كتاب تسهيل مهمة



جامعة النجاح الوطنية

An-Najah National University

مكتب نائب رئيس الجامعة للشؤون الأكاديمية
Vice President for Academic Affairs Office

الرقم: ن ك ص/92 ني/2025

التاريخ : 2025/04/27م

السادة جامعة الخليل المحترمون

الخليل

تحية طيبة وبعد،،

الموضوع: تسهيل مهمة الطالب / رشاد عمر "محمد سوقى" دويكات. رقم التسجيل

(12154807)

تخصص ماجستير التربية الرياضية.

نهديكم اطيب التحيات ونعلمكم بأن الطالب رشاد عمر "محمد سوقى" دويكات هو طالب دراسات عليا في برنامج ماجستير التربية الرياضية وهو بصدد اعداد رسالة الماجستير الخاصة به والتي هي بعنوان:

" الوساطة لدافعية الإنجاز والعادات الغذائية للعلاقة بين مؤشر كتلة الجسم والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية"

يرجى من حضرتكم التكرم الابعاز للمعنيين في الجامعة لديكم لتسهيل مهمة الطالب اعلاه، حيث يحتاج الطالب الى توزيع استبانة الكترونية على طلبة تخصص التربية الرياضية – في الجامعة لديكم وذلك للحصول على معلومات حول الوساطة لدافعية الإنجاز والعادات الغذائية للعلاقة بين مؤشر كتلة الجسم والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية، علما بأن المعلومات ستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط، وسوف يتم الحفاظ على السرية التامة وعدم استخدام هذه المعلومات لأغراض أخرى.

شاكرين لكم حسن تعاونكم ومساعدكم للعملية التعليمية

مع وافر الاحترام

نائب الرئيس للشؤون الأكاديمية
عبد السلام الخياط
د. عبد السلام الخياط

نسخه: الدراسات العليا

University

Nablus, Palestine - Tel: +972(9)2345113 - EX: 2217 - Fax: +972(9)2345982 - E: info@najah.edu

Department

vp.academic@najah.edu

ANajahUni

https:// www.najah.edu



جامعة النجاح الوطنية

An-Najah National University

مكتب نائب رئيس الجامعة للشؤون الأكاديمية
Vice President for Academic Affairs Office

الرقم: ن ك ص/92 ني/2025

التاريخ : 2025/04/27م

السادة جامعة القدس المحترمون

تحية طيبة وبعد،،

الموضوع: تسهيل مهمة الطالب / رشاد عمر "محمد سوقى" دويكات. رقم التسجيل

(12154807)

تخصص ماجستير التربية الرياضية.

نهدىكم اطيب التحيات ونعلمكم بأن الطالب رشاد عمر "محمد سوقى" دويكات هو طالب دراسات عليا في برنامج ماجستير التربية الرياضية وهو بصدد اعداد رسالة الماجستير الخاصة به والتي هي بعنوان:

" الوساطة لدافعية الإنجاز والعادات الغذائية للعلاقة بين مؤشر كتلة الجسم والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية"

يرجى من حضرتكم التكرم الابعاز للمعنيين في الجامعة لديكم لتسهيل مهمة الطالب اعلاه، حيث يحتاج الطالب الى توزيع استبانة الكترونية على طلبة تخصص التربية الرياضية – في الجامعة لديكم وذلك للحصول على معلومات حول الوساطة لدافعية الإنجاز والعادات الغذائية للعلاقة بين مؤشر كتلة الجسم والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية، علما بأن المعلومات ستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط، وسوف يتم الحفاظ على السرية التامة وعدم استخدام هذه المعلومات لأغراض أخرى.

شاكرين لكم حسن تعاونكم ومساعدكم للعملية التعليمية

مع وافر الاحترام

نائب الرئيس للشؤون الأكاديمية
عماد الدين
د. عبد السلام الخياط

نسخة: الدراسات العليا

University

Nablus, Palestine - Tel : +972(9)2345113 - EX.2217 - Fax :+972(9)2345982 - E: info@najah.edu

Department

vp.academic@najah.edu

ANajahUni

https:// www.najah.edu



جامعة النجاح الوطنية
An-Najah National University

مكتب نائب رئيس الجامعة للشؤون الأكاديمية
Vice President for Academic Affairs Office

الرقم: ن ك ص/92/ني/2025
التاريخ: 2025/04/27م

السادة الجامعة العربية الامريكية المحترمون

جنين

تحية طيبة وبعد،،،

الموضوع: تسهيل مهمة الطالب / رشاد عمر "محمد سوقي" دويكات. رقم التسجيل
(12154807)

تخصص ماجستير التربية الرياضية.

نهديكم اطيب التحيات ونعلمكم بأن الطالب رشاد عمر "محمد سوقي" دويكات هو طاب
دراسات عليا في برنامج ماجستير التربية الرياضية وهو بصدد اعداد رسالة الماجستير الخاصة
به والتي هي بعنوان:

" الوساطة لدافعية الإنجاز والعادات الغذائية للعلاقة بين مؤشر كتلة الجسم والتحصي
الأكاديمي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية"

يرجى من حضرتكم التكرم الابعاز للمعنيين في الجامعة لديكم لتسهيل مهمة الطالب اعلاه، حيث
يحتاج الطالب الى توزيع استبانة الكترونية على طلبة تخصص التربية الرياضية - في الجامعة
لديكم وذلك للحصول على معلومات حول الوساطة لدافعية الإنجاز والعادات الغذائية للعلاقة بين
مؤشر كتلة الجسم والتحصي الأكاديمي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في الجامعات
الفلسطينية، علما بأن المعلومات ستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط، وسوف يتم الحفاظ على
السرية التامة وعدم استخدام هذه المعلومات لأغراض أخرى.

شاكرين لكم حسن تعاونكم ومساعدكم للعملية التعليمية

مع وافر الاحترام

نائب الرئيس للشؤون الأكاديمية
د. عبد السلام الخياط

نسخة: الدراسات العليا



جامعة النجاح الوطنية
An-Najah National University

مكتب نائب رئيس الجامعة للشؤون الأكاديمية
Vice President for Academic Affairs Office

الرقم: ن ك ص/92/ني/2025
التاريخ: 2025/04/27م

السادة جامعة بيرزيت المحترمون

بيرزيت

تحية طيبة وبعد،،

الموضوع: تسهيل مهمة الطالب / رشاد عمر "محمد سوقي" دويكات. رقم التسجيل

(12154807)

تخصص ماجستير التربية الرياضية.

نهديكم أطيب التحيات ونعلمكم بأن الطالب رشاد عمر "محمد سوقي" دويكات هو طالب دراسات عليا في برنامج ماجستير التربية الرياضية وهو بصدد اعداد رسالة الماجستير الخاصة به والتي هي بعنوان:

" الوساطة لدافعية الإنجاز والعادات الغذائية للعلاقة بين مؤشر كتلة الجسم والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية"

يرجى من حضرتكم التكرم الایعاز للمعنيين في الجامعة لديكم لتسهيل مهمة الطالب اعلاه، حيث يحتاج الطالب الى توزيع استبانة الكترونية على طلبة تخصص التربية الرياضية - في الجامعة لديكم وذلك للحصول على معلومات حول الوساطة لدافعية الإنجاز والعادات الغذائية للعلاقة بين مؤشر كتلة الجسم والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية، علما بأن المعلومات ستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط، وسوف يتم الحفاظ على السرية التامة وعدم استخدام هذه المعلومات لأغراض أخرى.

شاكرين لكم حسن تعاونكم ومساعدكم للعملية التعليمية

مع وافر الاحترام

نائب الرئيس للشؤون الأكاديمية
د. عبد السلام الخياط

نسخه: الدراسات العليا

University

Nablus, Palestine - Tel: +972(9)2345113 - EX. 2217 - Fax: +972(9)2345982 - E: info@najah.edu

Department

vp.academic@najah.edu

ANajahUni

https:// www.najah.edu



جامعة النجاح الوطنية
An-Najah National University

مكتب نائب رئيس الجامعة للشؤون الأكاديمية
Vice President for Academic Affairs Office

الرقم: ن ك ص/92/ني/2025
التاريخ : 2025/04/27م

السادة جامعة فلسطين التقنية (خضوري) المحترمون

تحية طيبة وبعد،،

الموضوع: تسهيل مهمة الطالب / رشاد عمر "محمد سوقى" دويكات. رقم التسجيل
(12154807)

تخصص ماجستير التربية الرياضية.

نهديكم أطيب التحيات ونعلمكم بأن الطالب رشاد عمر "محمد سوقى" دويكات هو طالب دراسات عليا في برنامج ماجستير التربية الرياضية وهو يصدد اعداد رسالة الماجستير الخاصة به والتي هي بعنوان:

" الوساطة لدافعية الإنجاز والعادات الغذائية للعلاقة بين مؤشر كتلة الجسم والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية"

يرجى من حضرتكم التكرم الابعاز للمعنيين في الجامعة لديكم لتسهيل مهمة الطالب اعلاه، حيث يحتاج الطالب الى توزيع استبانة الكترونية على طلبة تخصص التربية الرياضية – في الجامعة لديكم وذلك للحصول على معلومات حول الوساطة لدافعية الإنجاز والعادات الغذائية للعلاقة بين مؤشر كتلة الجسم والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية، علما بأن المعلومات ستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط، وسوف يتم الحفاظ على السرية التامة وعدم استخدام هذه المعلومات لأغراض أخرى.

شاكرين لكم حسن تعاونكم ومساعدكم للعملية التعليمية

مع وافر الاحترام

نائب الرئيس للشؤون الأكاديمية
عماد الخطيب
د. عبد السلام الخياط

نسخة: الدراسات العليا

University

Nablus, Palestine - Tel: +972(9)2345113 - EX.2217 - Fax: +972(9)2345982 - E: info@najah.edu

Department

vp.academic@najah.edu

ANajahUni

https:// www.najah.edu

الملحق (و)

(IRB)

**جامعة النجاح الوطنية**
An-Najah National University

مكتب مجلس المراجعة المؤسسية
Office of Institutional Review Board (IRB)

حضرة الدكتور بشار صالح المحترم،

يسعدنا أن نعلمك أنه تم الموافقة على اقتراح بحثك بعنوان:

الوساطة لدافعية الإنجاز والعادات الغذائية للعلاقة بين مؤشر كتلة الجسم والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية

من قبل مجلس المراجعة المؤسسية (IRB) في جامعة النجاح الوطنية.

فيما يلي تفاصيل الموافقة:

تم التقديم من قبل:	بشار صالح، رافت الطيبي، رشاد دويكات
تاريخ الموافقة:	22/4/2025
رقم بروتوكول:	Fgs/ Hum. April. 2025/33

نرجو منك التكرم بإبلاغ المجلس عن أي تعديلات قد تطرأ على بروتوكول الدراسة لإجراء المراجعة المناسبة. إذا كانت لديك أي استفسارات أو تحتاج إلى مزيد من المعلومات، فلا تتردد في التواصل معنا عبر البريد الإلكتروني irb@najah.edu.

نشكرك على التزامك بالمعايير الأخلاقية في البحث العلمي.

مع أطيب التحيات،

د. نعيم كاتاه،
رئيس مجلس المراجعة المؤسسية (IRB)



University
us, Palestine - Tel : +972(9)2345113 - EX. 88- 4323 - Fax :+972(9)2345982 - E: info@najah.edu

Department
ANajahUni



**An-Najah National University
Faculty of Graduate Studies**

**MEDIATION OF ACHIEVEMENT MOTIVATION
AND EATING HABITS ON THE RELATIONSHIP
BETWEEN BODY MASS INDEX AND ACADEMIC
ACHIEVEMENT AMONG STUDENTS OF
PHYSICAL EDUCATION IN PALESTINIAN
UNIVERSITIES**

**By
Rashad Omar Dewikat**

**Supervisors
Dr. Bashar Saleh
Dr. Rafat Teibi**

**This Thesis is Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree
of Master of Physical Education, Faculty of Graduate Studies, An-Najah National
University, Nablus - Palestine.**

2025

MEDIATION OF ACHIEVEMENT MOTIVATION AND EATING HABITS ON THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY MASS INDEX AND ACADEMIC ACHIEVEMENT AMONG STUDENTS OF PHYSICAL EDUCATION IN PALESTINIAN UNIVERSITIES

by
Rashad Dweikat
Supervisors
Dr. Bashar Saleh
Dr. Rafat Tibi

Abstract

The present study aimed to examine the levels of body mass index (BMI) and academic achievement, as well as the relationship between these variables among physical education students in Palestinian universities. Additionally, the study sought to investigate the mediating roles of achievement motivation and eating habits in the relationship between BMI and academic achievement. A stratified random sample of 475 physical education students, representing 31.2% of the study population, was selected. The researcher employed a descriptive survey design combined with correlational methods, deemed appropriate for the study's nature and objectives. Data collection instruments included the Achievement Motivation Scale (Abd-alrda, 2015) and the Eating Habits Questionnaire (EHQ) (Alruwaitaa, 2022). Data were analyzed using SPSS and AMOS software.

The study's findings revealed that the body mass index (BMI) levels of male and female physical education students predominantly fell within the normal weight range, with 74.8% of male students and 80.8% of female students classified accordingly. Additionally, academic achievement was rated as good among male students, with an average score of 78.61%, and very good among female students, with an average score of 82.23%. A statistically significant inverse correlation was observed between BMI and academic achievement for both genders, with correlation coefficients of -0.74 and -0.65, respectively. Furthermore, the results indicated that achievement motivation and eating habits partially mediated the relationship between BMI and academic performance. The study recommends increased focus on students' dietary habits and achievement motivation, given their mediating roles between BMI and academic outcomes.

Keywords: body mass index, academic achievement, achievement motivation, eating habits, physical education students, mediation analysis.