



" سلوكيات نمط الحياة الصحية وعلاقتها بالأنماط والتكوينات الجسمية

لتلاميذ المرحلة الإعدادية "

أ.م.د/ هانى محمد زكريا عزب *
أ.م.د/ إيهاب محمد عماد الدين **
إيمان محمد العربي ***

ملخص البحث

يهدف البحث إلى التعرف على سلوكيات نمط الحياة الصحية وعلاقتها بالأنماط والتكوينات الجسمية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة القليوبية ، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي على عينة قوامها (١٢٣٠) تلميذ تم اختيارها بالطريقة العشوائية البسيطة ، وقد أظهرت نتائج البحث أن سلوكيات نمط الحياة الصحية لتلاميذ المرحلة الإعدادية متوسطة المستوى ، كما أن النمط المميز لتلاميذ المرحلة الإعدادية قيد البحث هو النمط العضلي يليه النمط السمين يليه النمط النحيف ، كما كانت التكوينات الجسمية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة القليوبية ضمن المعدلات الطبيعية ، كما تختلف سلوكيات نمط الحياة الصحية بين الأنماط الجسمية الثلاثة لتلاميذ المرحلة الإعدادية قيد البحث حيث يرتفع مستوى تلك السلوكيات بين ذوى النمط العضلي عن ذوى النمط السمين والنحيف ، كما تختلف التكوينات الجسمية بين الأنماط الجسمية الثلاثة لتلاميذ المرحلة الإعدادية قيد البحث حيث تزداد قياسات التكوينات الجسمية بين ذوى النمط السمين عن ذوى النمط العضلي والنحيف ، كما توجد علاقة إرتباطية عكسية قوية بين سلوكيات نمط الحياة الصحية وبين ذوى (النمط السمين ، النمط النحيف) والتكوين الجسماني للنمط السمين لتلاميذ المرحلة الإعدادية ، كما توجد علاقة ارتباطية طردية قوية بين سلوكيات نمط الحياة الصحية وبين ذوى النمط العضلي والتكوين الجسماني للنمط

* أستاذ مساعد وقائم بعمل رئيس قسم العلوم التربوية والنفسية- كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة بنها - مصر .

Tel : ٠٢٠١٠٢٠٣٠٠٥٦٥

E-mail : Hany.Desouky@ Fped.bu.edu.eg

** أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية- كلية التربية الرياضية - جامعة بنها - مصر .

Tel : ٠٢٠١٠٠٠٨٨٧٧٩٢

E-mail : Ehab.Emad@ Fped.bu.edu.eg

*** أستاذ مساعد بقسم الصحة العامة وطب المجتمع - كلية الطب - جامعة بنها - مصر .

Tel : ٠٢٠١٠١٧٥٧١٤٩٢

E-mail : DrEmanAraby77@gmail.com



جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY

Learn Today ... Achieve Tomorrow

جامعة بنها - كلية التربية الرياضية للبنين - مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة

العضلي وللنمط النحيف لتلاميذ المرحلة الإعدادية ، ويوصى الباحثون بضرورة إثارة وعى مدرس التربية الرياضية حول أهمية دراسة الأنماط والتكوينات الجسمية لتلاميذ المرحلة الإعدادية لما لها من أهمية كبيرة فى عمليات الإنتقاء والتصنيف والقياس والتقويم ، كذلك ضرورة وضع برامج تأهيل رياضية وأنظمة غذائية خاصة لذوى الأنماط والتكوينات الجسمية المختلفة .

الكلمات المفتاحية : أسلوب الحياة الصحي ، السمنة ، النحافة .

مقدمة البحث

مشكلة البحث

تعتبر المرحلة الاعدادية بمثابة فترة انتقال ما بين الطفولة والشباب إذ يمر الفرد بمرحلة بلوغ وبداية مرحلة المراهقة ، ولذا فإن هذه المرحلة تتسم بالعديد من التغيرات السلوكية و المورفولوجية والفسولوجية والعديد من التغيرات الأخرى التي تؤثر على الأنماط والتكوينات الجسمية للفرد .

ويعد إتباع سلوكيات نمط الحياة الصحية المتمثلة في إتباع (السلوكيات الحياتية اليومية ، السلوكيات الغذائية ، سلوكيات الصحة الشخصية ، ، إلخ) بشكل متميز عامل أساسي لنشاط الجسم وحيوته حيث أن الإستمرار في ممارستها يعمل على تحسين الكفاءة البدنية والصحية للتلميذ وتحسين نمطه وتكوينه الجسماني .

ويوضح مولييام سينغ Mulayam Singh (٢٠٢٠ م) أن هناك مجموعة من الجوانب الأساسية التي ترتبط بسلوكيات نمط الحياة وتؤثر على الحالة الصحية للتلميذ ومنها :

١- السلوكيات الصحية .

٢- السلوكيات الغذائية .

٣- ممارسة النشاط البدني .

٤- النوم .

٥- التدخين .

٦- تعاطي الكحوليات . (٢٥ : ٣٥)

وتجدر الإشارة إلى أن هناك بعض الدراسات التي اهتمت في الأونة الأخيرة بدراسة سلوكيات نمط الحياة الصحية لجميع المراحل العمرية ولفئات متعددة من المجتمع مثل " الأصحاء ، الرياضيين ، ... إلخ " ومع كلا الجنسين " ذكور ، إناث " سواء كانوا بالغين أو غير بالغين ، ومنها دراسة كل من " محمد عاطف " (٢٠١٩ م) (٩) ، " عرفان مارانجوز و سيفدي فار Irfan Marangoz & Sevde Var " (٢٠١٨ م) (١٧) ، " مرفت مكرم "

(٢٠١٧م) (١١) ، " جونجسو كيم Jeongsoo Kim " (٢٠١٥م) (٢٠) ، " محمود
خلاف " (٢٠١٥م) (١٠) .

ويذكر بروثي أبيرنثي Bruce Abernethy (٢٠١٨م) أنه يمكن تقسيم الأنماط الجسمية
إلى ما يلي :

١- النمط السمين

هو النمط الذي يغلب على ذويه النعومة والمظهر الكروي والإستدارة ، كما يكون الجسم
عند ذوي النمط السمين رخوا ومستديرا ، وتكثر الدهون في مناطق تجمع الدهون بالجسم وخاصة
منتصف الجسم ، ويتميز ذوي النمط السمين بالثبات والقوة الثابتة مع وجود قصور في بعض
الصفات البدنية مثل (المرونة ، الرشاقة ، التوازن) .

٢- النمط العضلي

هو النمط الذي يغلب على ذويه القوة والصلابة ، كما تكون عظام ذوي النمط العضلي
قوية وكبيرة وسميكة ، وتكون عضلات ذوي النمط العضلي نامية وقوية ، ويتميز ذويه بالقوة
والسرعة والرشاقة والدقة .

٣- النمط النحيف

هو النمط الذي يغلب على ذويه النحافة وضعف البنية ، ويتميز ذويه بنحافة الوجه وبروز
الأنف بشكل واضح وطول الصدر وإستدارة الكتفين وطول في الذراعين ، ويتميز ذويه بسرعة رد
الفعل وتحمل السرعة والرشاقة والدقة والتوازن . (١٤ : ٨١)

كما يوضح برابير موخوباديا Prabir Mukhopadhyay (٢٠١٩م) أن فئات الأنماط
الثلاثة عشر لهيث وكارتر ، تتضمن الأنماط الآتية :

١- النمط السمين المتوازن

يكون مكون السمنة هو السائد أو المسيطر ، بينما مكوني العضلية والنحافة متساويين أو
أن الفرق بينهما لايزيد عن نصف وحدة .

٢- النمط السمين العضلي

يكون مكون السمنة هو السائد أو المسيطر ، كما يكون مكون العضلية أكبر من مكون النحافة .

٣- النمط العضلي - السمين (سمين - عضلي)

يكون مكون السمنة والعضلية متساويان أو أن الفرق بينهما لايزيد عن نصف وحدة ، كما أن مكون النحافة أقل منهما في القيمة .

٤- النمط العضلي السمين

يكون مكون العضلية هو السائد أو المسيطر ، كما يكون مكون السمنة أكبر من مكون النحافة .

٥- النمط العضلي المتوازن

يكون مكون العضلية هو السائد أو المسيطر ، ومكونا السمنة والنحافة منخفضان ومتساويان أو أن الفرق بينهما لايزيد عن نصف وحدة .

٦- النمط العضلي النحيف

يكون مكون العضلي هو السائد أو المسيطر ، كما يكون مكون النحافة أكبر من مكون السمنة .

٧- النمط العضلي - النحيف (النحيف - العضلي)

يكون مكون العضلية والنحافة متساويان أو أن الفرق بينهما لايزيد عن نصف وحدة ، كما أن مكون السمنة أقل منهما في القيمة .

٨- النمط النحيف العضلي

يكون مكون النحافة هو السائد أو المسيطر ، كما يكون مكون العضلية أكبر من مكون السمنة .

٩- النمط النحيف المتوازن

يكون مكون النحافة هو السائد أو المسيطر ، ومكونا السمنة والعضلية منخفضان ومتساويان أو أن الفرق بينهما لايزيد عن نصف وحدة .

١٠- النمط النحيف السمين

يكون مكون النحافة هو السائد أو المسيطر ، كما يكون مكون السمنة أكبر من مكون العضلية .

١١- النمط السمين - النحيف (النحيف - السمين)

يكون مكون السمنة والنحافة متساويان أو أن الفرق بينهما لايزيد عن نصف وحدة ، كما أن مكون العضلية أقل منهما فى القيمة .

١٢- النمط السمين النحيف

يكون مكون السمنة هو السائد أو المسيطر ، كما يكون مكون النحافة أكبر من مكون العضلية .

١٣- النمط المركزى

لايزيد الفرق بين كل مكون والمكونين الآخرين عن وحدة واحدة ، ويتكون هذا النمط من الوحدات ٢ ، ٣ ، أو ٤ . (٢٩ : ٢٥ ، ٢٦)

وتجدر الإشارة إلى أن هناك بعض الدراسات التى اهتمت فى الأونة الأخيرة بدراسة الأنماط الجسمية لجميع المراحل العمرية ولفئات متعددة من المجتمع مثل "الأصحاء ، الرياضيين ، ... إلخ " ومع كلا الجنسين " ذكور ، إناث " سواء كانوا بالغين أو غير بالغين ، ومنها دراسة كل من " أحمد مهران " (٢٠١٩م) (٢) ، " إيهاب عماد " (٢٠١٩م) (٥) ، " مارتا مانريك وآخرون Marta Manrique et al " (٢٠١٩م) (٢٤) ، " محمد عبادي " (٢٠١٩م) (٨) ، " أحمد عبد العال " (٢٠١٨م) (١) ، " عرفان مارانجوز و سيفدي فار Irfan Marangoz & Sevde Var " (٢٠١٨م) (١٨) ، " حازم إبراهيم " (٢٠١٧م) (٦) ، " سيريوزها جونتاريف Seryozha Gontarev " (٢٠١٦م) (٣٠) .

ويذكر كل من تيموثي ليمان ، لوري ميلينين
Timothy Lohman & Laurie Milliken (٢٠٢٠م) أن التكوين الجسماني يعتبر أحد
عناصر البناء الجسماني الذى يشكل حجر الأساس لتحديد الحالة الصحية للفرد ، فزيادة أو قلة

الدهون عن النسبة الطبيعية تعنى المزيد من السمنة أو النحافة ويؤدى ذلك إلى زيادة المشاكل الصحية للفرد وانخفاض فى مستوى قدراته المختلفة . (٣٤ : ١٢)
كما يوضح إيهاب عماد (٢٠١٦م) أنه لمعرفة التكوين الجسماني يمكن أن ينظر إلى الجسم بإعتباره يتكون من مقومات أساسية هى كالاتى :

١- كتلة الدهون .

٢- الكتلة الخالية من الدهون .

٣- كتلة العظام .

٤- كتلة العضلات .

٥- قيمة المياه .

٦- مستوى الحد الأدنى من الطاقة اللازمة للحفاظ على الوظائف الحيوية.

(٤ ، ٤١٢)

وتجدر الإشارة إلى أن هناك بعض الدراسات التى اهتمت فى الأونة الأخيرة بدراسة التكوينات الجسمية لجميع المراحل العمرية لفئات متعددة من المجتمع ومع كلا الجنسين " ذكور ، إناث " سواء كانوا بالغين أو غير بالغين ، ومنها دراسة كل من " نيبهات إيلير Nebahat Eler " (٢٠٢٠م) (٢٦) ، " نيكول فارون Nicole Varone " (٢٠٢٠م) (٢٧) ، " مصطفى فتحي " (٢٠١٩م) (١٢) ، " توم ديلينس وآخرون Tom Deliens et al " (٢٠١٩م) (٣٥) ، " أسامة عوض " (٢٠١٧م) (٣) ، " إكسونجفي ليانج وآخرون Xiongfai Liang et al " (٢٠١٨م) (٣٧) .

وقد لاحظ الباحثون من خلال مشاركتهم فى " قوافل خدمة المجتمع وتنمية البيئة " والتي تنظمها جامعة بنها لتلاميذ مدارس محافظة القليوبية بالإضافة إلى كونهم أعضاء فريق المشروع البحثي بكلية التربية الرياضية - جامعة بنها (وهو إحدى مشروعات شباب الباحثين " المرحلة الخامسة " بجامعة بنها ويموله صندوق حساب البحوث العلمية بجامعة بنها) وجود تباين واختلاف فى سلوكيات نمط الحياة الصحية بين تلاميذ المرحلة الإعدادية وما يتبع ذلك من تغير فى الأنماط والتكوينات الجسمية لهم .

وهذا ما دعا الباحثون إلى التساؤل التالي :

ماهي سلوكيات نمط الحياة الصحية وعلاقتها بالأنماط والتكوينات الجسمية لتلاميذ المرحلة الإعدادية ؟

هدف البحث

- يهدف البحث إلى التعرف على سلوكيات نمط الحياة الصحية وعلاقتها بالأنماط والتكوينات الجسمية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحاكاة القلوبية من خلال التعرف على :
- 1- سلوكيات نمط الحياة الصحية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحاكاة القلوبية .
 - 2- الأنماط الجسمية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحاكاة القلوبية.
 - 3- التكوينات الجسمية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحاكاة القلوبية .
 - 4- الفروق بين الأنماط الجسمية (النمط السمين ، النمط العضلي ، النمط النحيف) في سلوكيات نمط الحياة الصحية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحاكاة القلوبية.
 - 5- الفروق بين الأنماط الجسمية (النمط السمين ، النمط العضلي ، النمط النحيف) في التكوينات الجسمية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحاكاة القلوبية.
 - 6- العلاقة بين سلوكيات نمط الحياة الصحية والأنماط والتكوينات الجسمية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحاكاة القلوبية.

تساؤلات البحث

- 1- ماهي سلوكيات نمط الحياة الصحية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحاكاة القلوبية ؟
- 2- ماهي الأنماط الجسمية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحاكاة القلوبية ؟
- 3- ماهو مستوى التكوينات الجسمية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحاكاة القلوبية ؟
- 4- هل توجد فروق دالة إحصائية بين الأنماط الجسمية (النمط السمين ، النمط العضلي ، النمط النحيف) في سلوكيات نمط الحياة الصحية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحاكاة القلوبية؟

٥- هل توجد فروق دالة إحصائية بين الأنماط الجسمية (النمط السمين ، النمط العضلي ، النمط النحيف) فى التكوينات الجسمية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة القليوبية؟

٦- ماهي العلاقة بين سلوكيات نمط الحياة الصحية والأنماط والتكوينات الجسمية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة القليوبية ؟

مصطلحات البحث

سلوكيات نمط الحياة الصحية

هي كافة الأفعال والأنشطة التي تصدر عن التلميذ سواء كانت ظاهرة أو غير ظاهرة عند ممارسة مختلف سلوكيات الحياة مثل (السلوكيات الحياتية اليومية ، السلوكيات الغذائية ، سلوكيات الصحة الشخصية ، ، إلخ) . (١٩ : ١١٩)

الأنماط الجسمية

هي تحديد كمي للعناصر الأصلية التي تحدد الشكل الخارجي لشخص ما ويعبر عنها بثلاثة أرقام متتالية ، فيشير الرقم الأول "يمين" منها إلى عنصر النحافة والثاني إلى عنصر العضلية والثالث "يسار" فيشير إلى عنصر السمنة أو البدانة . (٧ : ١٣٥)

التكوينات الجسمية

هي عملية تحديد المكونات الدهنية وغير الدهنية فى جسم الإنسان بالإضافة إلى تقدير متغيرات أخرى مثل " قيمة الماء ، الحد الأدنى من الطاقة للحفاظ على الوظائف الحيوية ، متوسط الطاقة المطلوبة ، مؤشر كتلة الجسم ، ... إلخ " . (٤ : ٤١٢)

تلاميذ المرحلة الإعدادية (*)

هم مجموعة من التلاميذ الذين يدرسون بالمرحلة الإعدادية (الحلقة الثانية من التعليم الأساسى) حيث تتراوح أعمارهم الزمنية من (١٢ : ١٥) سنة ، ويتميزون ببعض الخصائص التي تظهر عليهم فى هذه المرحلة والتي تتصل بالقدرات الجسمانية والبدنية والفسولوجية والقوامية والنفسية والاجتماعية

(*) مصطلح إجرائى



الدراسات المرجعية

١- دراسة " بابلو لوبيز وآخرون **Paplo Lopez et al** " (٢٠١٨ م) (٢٨) بعنوان " العلاقة بين النظام الغذائي المتوسطي وتكوين الجسم واللياقة البدنية لدى الطلاب الأيسلنديين الذين تتراوح أعمارهم بين ١٣ و ١٦ عامًا " ، وهدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين النظام الغذائي المتوسطي وتكوين الجسم واللياقة البدنية لدى الطلاب الأيسلنديين الذين تتراوح أعمارهم بين ١٣ و ١٦ عامًا ، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي على عينة قوامها (٤٣٩) شخص ، واشتملت أدوات الدراسة على جهاز الروستميتير وميزان طبي وجهاز تحليل مكونات الجسم ٨١٨ Bodecoder chl وجهاز المانوميتر لقياس قوة القبضة ، وكانت أهم النتائج أن اتباع النظام الغذائي المتوسطي (حمية البحر المتوسط) يمكن أن يؤدي إلى خسارة الوزن الزائد ، كما وجد علاقة ارتباطية طردية بين مكونات اللياقة البدنية والتكوين الجسماني لدى الطلاب الأيسلنديين الذين تتراوح أعمارهم بين ١٣ و ١٦ عامًا ، فكلما ارتفع مستوى مكونات اللياقة البدنية لدى الطلاب الأيسلنديين الذين تتراوح أعمارهم بين ١٣ و ١٦ عامًا كلما تحسن التكوين الجسماني لديهم .

٢- دراسة " لوسيانا زكاغني وآخرون **Luciana Zaccagni et al** " (٢٠١٨ م) (٢٣) بعنوان " العلاقة بين سلوكيات نمط الحياة وأنماط تكوين الجسم بين الشباب الإيطاليين الأصحاء " ، وهدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين سلوكيات نمط الحياة وأنماط تكوين الجسم بين الشباب الإيطاليين الأصحاء ، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي على عينة قوامها (٢٠٠) من الشباب الأصحاء ، واشتملت أدوات الدراسة على جهاز الروستميتير وميزان طبي وجهاز تحليل مكونات الجسم ومقياس سلوكيات نمط الحياة ، وكانت أهم النتائج وجود علاقة ارتباطية عكسية قوية بين سلوكيات نمط الحياة الصحية مثل (السلوك الغذائي ، السلوك الصحي ، ، إلخ) وأنماط التكوين الجسماني للنمط السمين للعينة قيد البحث ، كما توجد علاقة ارتباطية طردية قوية بين سلوكيات نمط الحياة الصحية مثل (السلوك الغذائي ، السلوك الصحي ، ، إلخ) والتكوين الجسماني للنمط النحيف للعينة قيد البحث ، كما توجد علاقة ارتباطية عكسية

قوية بين سلوكيات نمط الحياة الصحية مثل (السلوك الغذائي ، السلوك الصحي ، ، إلخ)
وبين التكوين الجسماني للنمط العضلي للشباب البالغين قيد البحث.

٣- دراسة " لوفرو ستيفان وآخرون Lovro Štefan et al " (٢٠١٧ م) (٢٢) بعنوان
" العلاقة بين متغيرات نمط الحياة والتكوين الجسماني للشباب البالغين " ، وهدفت الدراسة إلى
التعرف على العلاقة بين متغيرات نمط الحياة والتكوين الجسماني للشباب البالغين ، واستخدم
الباحثون المنهج الوصفي على عينة قوامها (٢٧١) من الشباب البالغين ، واشتملت أدوات
الدراسة على جهاز الروستميتر وميزان طبي وجهاز تحليل مكونات الجسم ومقياس متغيرات نمط
الحياة ، وكانت أهم النتائج وجود علاقة ارتباطية عكسية قوية بين متغيرات نمط الحياة الصحية
والتكوين الجسماني للنمط السمين للشباب البالغين قيد البحث ، كما توجد علاقة ارتباطية طردية
قوية بين متغيرات نمط الحياة الصحية وبين التكوين الجسماني للنمط العضلي للشباب البالغين
قيد البحث ، كما توجد علاقة ارتباطية عكسية قوية بين متغيرات نمط الحياة الصحية وبين
التكوين الجسماني للنمط العضلي للشباب البالغين قيد البحث ، كما توجد علاقة ارتباطية طردية
قوية بين متغيرات نمط الحياة الصحية والتكوين الجسماني للنمط النحيف للشباب البالغين قيد
البحث .

٤- دراسة " ستيركوويز برزيبسيان Sterkowicz Przybycień " (٢٠١٥ م) (٣١)
بعنوان " التكوين والنمط الجسماني للاعبين الصفوة البولنديين في رياضة الكاراتية " ، وهدفت
الدراسة إلى التعرف على التكوين والنمط الجسماني للاعبين الصفوة البولنديين في رياضة
الكاراتية ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة قوامها (٦٠) لاعب ، واشتملت أدوات
الدراسة على جهاز الروستميتر وميزان طبي وجهاز تحليل مكونات الجسم وجهاز قياس سمك
ثنايا الجلد و جهاز الرجل المنفرج لقياس الأعراض و برمجية قياس الأنماط الجسمية
Somatotype Software ، وكانت أهم النتائج وجود اختلاف في التكوينات الجسمية بين
الأنماط الجسمية للاعبين الصفوة البولنديين في رياضة الكاراتية حيث تزداد الكتلة العضلية بين
ذوى النمط العضلي عن ذوى النمط السمين والنحيف ، كما تزداد قيمة الدهون بين ذوى
النمط السمين عن ذوى النمط العضلي والنحيف .

٥- دراسة " كريستوف مايانو وآخرون **Christophe Maiano et al** " (٢٠١٥ م) (١٥) بعنوان " تدخلات نمط الحياة تستهدف التغيرات في وزن وتكوين الجسم بين الشباب ذوي الإعاقة الذهنية " وهدفت الدراسة إلى التعرف على تدخلات نمط الحياة على التكوين الجسماني ومايشمله من (وزن ، الكتلة الدهنية ، كتلة العضلات والعظام والماء ، مؤشر كتلة الجسم ، ، إلخ) بين الشباب ذوي الإعاقة الذهنية ، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي على عينة قوامها (١٢٦٢) من الشباب ذوي الإعاقة الذهنية ، واشتملت أدوات الدراسة على جهاز الروستميتر وميزان طبي وجهاز تحليل مكونات الجسم ، وكانت أهم النتائج أن تدخلات نمط الحياة مثل ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة ساعدت في تحسين التكوين الجسماني بين الشباب ذوي الإعاقة الذهنية .

إجراءات البحث

منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي نظراً لملائمته لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث

يمثل مجتمع البحث تلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة القليوبية والتي تضم (١٢) إدارة تعليمية ، لذا قام الباحث بإختيار عدد (٤) إدارات عشوائياً بأسلوب الإقتراع لتمثل مجتمع البحث.

عينة البحث

قام الباحثون بإختيار عينة عشوائية وكان قوامها (١٢٣٠) تلميذ بواقع (١٢٠٠) تلميذ هم أفراد العينة الأساسية و (٣٠) تلميذ هم أفراد العينة الإستطلاعية من تلاميذ المرحلة الإعدادية من إدارات (بنها ، طوخ ، قلوب ، غرب شبرا الخيمة) بمحافظة القليوبية بنسبة ٣٣,٣ % من إجمالي الإدارات التعليمية ، وبعد ذلك قام الباحثون بإختيار المدارس عشوائياً من الإدارات التعليمية قيد البحث ويوضح جدول (١) أسماء المدارس وعدد تلاميذ الإدارات التعليمية لعينة البحث الأساسية .

جدول (١)

أسماء المدارس وعدد تلاميذ الإدارات التعليمية لعينة البحث الأساسية

م	الإدارة التعليمية	أسماء المدارس	عدد الطلاب	النسبة المئوية
١	بنها	الإعدادية الثانوية الرياضية بنين	٤٠	٣,٣%
		الإمام محمد متولى الشعراوي	١١٠	٩,٢%
		القدس الإعدادية	٧٠	٥,٨%
		ناصر الإعدادية بنين	١١٥	٩,٦%
		الشموت الإعدادية بنين	٣٥	٢,٩%
		المنشية الإعدادية بنين	٨٠	٦,٧%
		طحلة الإعدادية بنين	٥٠	٤,٢%
		بلال ابن رباح للتعليم الأساسي	٤٠	٣,٣%
٢	طوخ	منشأة العمار الإعدادية المشتركة	٤٥	٣,٨%
		بلتان الإعدادية المشتركة	٤٠	٣,٣%
		إمياي الإعدادية بنين	٥٥	٤,٦%
		أجهور الكبرى الإعدادية بنين	٦٠	٥%
٣	قليوب	طنان الإعدادية بنين	٧٥	٦,٣%
		قلما الإعدادية بنين	٧٠	٥,٨%
		الصباح الإعدادية بنين	٧٠	٥,٨%
		السد الإعدادية المشتركة	٤٠	٣,٣%
		زاوية النجار الإعدادية المشتركة	٣٥	٢,٩%
٤	غرب شبرا الخيمة	ابن راشد الإعدادية بنين	٥٥	٤,٦%
		الإمام محمد عبده الإعدادية بنين	٥٠	٤,٢%
		خالد بن الوليد الإعدادية بنين	٦٥	٥,٤%
	المجموع	٢٠	١٢٠٠	١٠٠%

يوضح جدول (١) أن إجمالي عدد مدارس عينة البحث بلغ عشرون مدرسة ، وتم اختيار (١٢٠٠) تلميذ من إدارات (بنها ، طوخ ، قليوب ، غرب شبرا الخيمة) ليمثلوا عينة البحث الأساسية .

شروط اختيار العينة

- ١- يتم اختيار أفراد العينة بالطريقة العشوائية .
- ٢- جميع أفراد العينة من الأطفال الذين يحملون رقم التأمين الصحي .
- ٣- تم استبعاد الأطفال المعاقين والمصابين بكسور أثناء الدراسة .
- ٤- أن تكون مشاركته ضمن عينة البحث بموافقة ورغبة منه ومن ولى أمره .

التوصيف الإحصائي لعينة البحث الأساسية في قياسات السن والوزن والطول

جدول (٢)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث في قياسات الطول والوزن والسن

ن = ١٢٠٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	١٥٣	١٥٤	٧,١	-٠,٤
الوزن	كجم	٥٢,٧	٥٤	٩,٨	-٠,٤
السن	سنة	١٣,١	١٣	١,١	٠,٣

يوضح جدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء لقياسات الطول والوزن والسن تراوحت بين (-٠,٤ : ٠,٣) أي أن معاملات الالتواء تقع بين ± ٣ مما يدل على إعتدالية البيانات لعينة البحث الأساسية.

وتوضح الجداول (٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦) التوصيف الإحصائي لعينة البحث الأساسية في أبعاد مقياس سلوكيات نمط الحياة الصحية والمجموع الكلي للمقياس .

جدول (٣)

التوصيف الإحصائي لأبعاد مقياس سلوكيات نمط الحياة الصحية لتلاميذ المرحلة الإعدادية

ن = ١٢٠٠

الأبعاد	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السلوكيات الحياتية اليومية	٢٤,٦	٢٦	٦,٦	-٠,٦
السلوكيات الغذائية	٢١,٢	٢٢	٥,٥	-٠,٤
سلوكيات الصحة الشخصية	١٦,٧	١٧	٤	-٠,٢
المجموع الكلي للمقياس	٦٢,٥	٦٨	١٤,٧	-١,١

يوضح جدول (٣) أن قيم معاملات الالتواء لأبعاد مقياس سلوكيات نمط الحياة الصحية لتلاميذ المرحلة الإعدادية والمجموع الكلي للمقياس تراوحت بين (-١,١ : -٠,٢) أي أنها تقع بين ± ٣ مما يدل على إعتدالية التوزيع الطبيعي لبيانات المقياس .

جدول (٤)

التوصيف الإحصائي لأبعاد مقياس سلوكيات نمط الحياة الصحية
لذوى النمط السمين لتلاميذ المرحلة الإعدادية قيد البحث

ن = ٣٧٥

الأبعاد	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السلوكيات الحياتية اليومية	١٧,٩	١٦	٤,٢	١,٤
السلوكيات الغذائية	١٦,٧	١٦	٥,١	٠,٤
سلوكيات الصحة الشخصية	١٢,٩	١٣	٢,٩	٠,١-
المجموع الكلي للمقياس	٤٧,٥	٤٥	١٠,١	٠,٧

يوضح جدول (٤) أن قيم معاملات الالتواء لأبعاد مقياس سلوكيات نمط الحياة الصحية لذوى النمط السمين لتلاميذ المرحلة الإعدادية والمجموع الكلي للمقياس تراوحت بين (٠,١- : ١,٤) أى أنها تقع بين ± 3 مما يدل على إعتدالية التوزيع الطبيعي لبيانات المقياس.

جدول (٥)

التوصيف الإحصائي لأبعاد مقياس سلوكيات نمط الحياة الصحية
لذوى النمط العضلي لتلاميذ المرحلة الإعدادية قيد البحث

ن = ٥٠٠

الأبعاد	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السلوكيات الحياتية اليومية	٣١	٣١	١,٥	٠
السلوكيات الغذائية	٢٥,٤	٢٦	٢,٨	٠,٦-
سلوكيات الصحة الشخصية	١٩,١	١٩	٢,١	٠,١
المجموع الكلي للمقياس	٧٥,٥	٧٥	٤,٦	٠,٣

يوضح جدول (٥) أن قيم معاملات الالتواء لأبعاد مقياس سلوكيات نمط الحياة الصحية لذوى النمط العضلي لتلاميذ المرحلة الإعدادية والمجموع الكلي للمقياس تراوحت بين (٠,٦- : ٠,٣) أى أنها تقع بين ± 3 مما يدل على إعتدالية التوزيع الطبيعي لبيانات المقياس.

جدول (٦)

التوصيف الإحصائي لأبعاد مقياس سلوكيات نمط الحياة الصحية
لذوى النمط النحيف لتلاميذ المرحلة الإعدادية قيد البحث

ن = ٣٢٥

الأبعاد	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السلوكيات الحياتية اليومية	٢٢,٦	٢٣	٤,٥	-٠,٣
السلوكيات الغذائية	٢٠,٢	٢١	٤,١	-٠,٦
سلوكيات الصحة الشخصية	١٧,٤	١٩	٤,١	-١,٢
المجموع الكلي للمقياس	٦٠,٢	٦٢	١١	-٠,٥

يوضح جدول (٦) أن قيم معاملات الالتواء لأبعاد مقياس سلوكيات نمط الحياة الصحية لذوى النمط النحيف لتلاميذ المرحلة الإعدادية والمجموع الكلي للمقياس تراوحت بين (-١,٢ : -٠,٣) أى أنها تقع بين ± ٣ مما يدل على إعتدالية التوزيع الطبيعي لبيانات المقياس.

كما توضح الجداول (٧ ، ٨ ، ٩ ، ١٠) التوصيف الإحصائي لعينة البحث الأساسية فى قياسات الأنماط الجسمية.

جدول (٧)

التوصيف الإحصائي للمكونات الثلاثة الرئيسية للأنماط الجسمية
لتلاميذ المرحلة الإعدادية قيد البحث .

ن = ١٢٠٠

مكونات الأنماط الجسمية	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
مكون السمنة	٣,٨	٤	١,٧	-٠,٤
مكون العضلية	٤,١	٤	١,٦	٠,٢
مكون النحافة	٣,٦	٣,٥	١,٦	٠,٢

يوضح جدول (٧) أن قيم معاملات الالتواء للمكونات الثلاثة الرئيسية للأنماط الجسمية لتلاميذ المرحلة الإعدادية قيد البحث انحصرت بين (-٠,٤ : ٠,٢) أى أن معاملات الالتواء

تقع بين ± 3 مما يدل على إعتدالية مكونات الأنماط الجسمية لتلاميذ المرحلة الإعدادية قيد البحث .

جدول (٨)

التوصيف الإحصائي لذوى النمط السمين
لتلاميذ المرحلة الإعدادية قيد البحث

ن = ٣٧٥

مكونات النمط السمين	المتوسط الحسابي	الوسيط	الإنحراف المعياري	معامل الالتواء
مكون السمنة	٥,٥	٥,٥	١	٠
مكون العضلية	٣,١	٣	١,٤	٠,٢
مكون النحافة	٢,٩	٣	١,٢	٠,٣-

يوضح جدول (٨) أن قيم معاملات الالتواء لمكونات النمط السمين لتلاميذ المرحلة الإعدادية قيد البحث انحصرت بين (-٠,٣ : ٠,٢) أى أن معاملات الالتواء تقع بين ± 3 مما يدل على إعتدالية قياسات مكونات النمط السمين لتلاميذ المرحلة الإعدادية قيد البحث .

جدول (٩)

التوصيف الإحصائي لذوى النمط العضلى
لتلاميذ المرحلة الإعدادية قيد البحث

ن = ٥٠٠

مكونات النمط العضلى	المتوسط الحسابي	الوسيط	الإنحراف المعياري	معامل الالتواء
مكون السمنة	٣,١	٣	١,٣	٠,٢
مكون العضلية	٥,٣	٥	١	٠,٩
مكون النحافة	٣	٣	١,٣	٠

يوضح جدول (٩) أن قيم معاملات الالتواء لمكونات النمط العضلى لتلاميذ المرحلة الإعدادية قيد البحث انحصرت بين (٠ : ٠,٩) أى أن معاملات الالتواء تقع بين ± 3 مما يدل على إعتدالية قياسات مكونات النمط العضلى لتلاميذ المرحلة الإعدادية قيد البحث .

جدول (١٠)

التوصيف الإحصائي لذوى النمط النحيف
لتلاميذ المرحلة الإعدادية قيد البحث

ن = ٣٢٥

معامل الإلتواء	الإنحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	مكونات النمط النحيف
٠,٢	١,٣	٣	٣,١	مكون السمنة
٠,٥	١,٢	٣	٣,٢	مكون العضلية
٠,٩	١	٥	٥,٣	مكون النحافة

يوضح جدول (١٠) أن قيم معاملات الإلتواء لمكونات النمط النحيف لتلاميذ المرحلة الإعدادية قيد البحث انحصرت بين (٠,٢ : ٠,٩) أى أن معاملات الإلتواء تقع بين ± ٣ مما يدل على إعتدالية قياسات مكونات النمط النحيف لتلاميذ المرحلة الإعدادية قيد البحث .
كما توضح الجداول (١١ ، ١٢ ، ١٣ ، ١٤) التوصيف الإحصائي لعينة البحث الأساسية فى قياسات التكوينات الجسمية.

جدول (١١)

التوصيف الإحصائي لقياسات التكوينات الجسمية لتلاميذ المرحلة الإعدادية
قيد البحث .

ن = ١٢٠٠

معامل الإلتواء	الإنحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	قياسات التكوينات الجسمية
٠,٤-	٩,٩	٥٤	٥٢,٧	كيلو جرام	الوزن
٠,٣	٣,٦	٧,٣	٧,٦	كيلو جرام	فيمة الدهون
٠,٢-	٦,٦	٤٥,٦	٤٥,١	كيلو جرام	كتله الجسم الخاليه من الدهون بالماء
٠,٣-	٣,٧	٣٥,٨	٣٥,٤	لتر	فيمة الماء
٠	٢,٩	٩,٧	٩,٧	الكيلو جرام	كتله الجسم الخاليه من الدهون بدون الماء
٠,٢-	١٥٤,٣	١٤٧٦,٦	١٤٦٦	الكيلو كالورى	أقل طاقة للحفاظ على الوظائف الحيوية
٠,٣-	٢١٨,٧	٢٤٥٤,٧	٢٤٣٠,٣	الكيلو كالورى	متوسط الطاقة المطلوبة
٠,١-	٣,٦	٢٢,٥	٢٢,٤	كجم/م ^٢	مؤشر كتله الجسم



يوضح جدول (١١) أن قيم معاملات الالتواء لقياسات التكوينات الجسمية لتلاميذ المرحلة الإعدادية قيد البحث تراوحت بين (-٠,٤ : ٠,٣) أى أن معاملات الالتواء تقع بين ± ٣ مما يدل على إعتدالية قياسات التكوينات الجسمية لتلاميذ المرحلة الإعدادية قيد البحث .

جدول (١٢)

التوصيف الإحصائى لقياسات التكوينات الجسمية لذوي النمط السمين

لتلاميذ المرحلة الإعدادية قيد البحث .

ن = ٣٧٥

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	قياسات التكوينات الجسمية
-٠,٢	٥,٧	٦٣	٦٢,٧	كيلو جرام	الوزن
٠,٦	١,٥	١١,٦	١١,٩	كيلو جرام	قيمة الدهون
٠,٥	٤,٥	٥٠,١	٥٠,٨	كيلو جرام	كتلة الجسم الخالية من الدهون بالماء
٠	٢,٥	٣٨,٨	٣٨,٨	لتر	قيمة الماء
٠,٥	١,٩	١١,٧	١٢	الكيلو جرام	كتلة الجسم الخالية من الدهون بدون الماء
٠,١	١٠٦,٨	١٦٠٠	١٦٠٣,١	الكيلو كالورى	أقل طاقة للحفاظ على الوظائف الحيوية
-٠,٢	١٤٤,٤	٢٦٤٣,٢	٢٦٣٣	الكيلو كالورى	متوسط الطاقة المطلوبة
٠,٨	١,٢	٢٦,٦	٢٦,٩	كجم/م ^٢	مؤشر كتلة الجسم

يوضح جدول (١٢) أن قيم معاملات الالتواء لقياسات التكوينات الجسمية لذوي النمط السمين لتلاميذ المرحلة الإعدادية قيد البحث تراوحت بين (-٠,٢ : ٠,٨) أى أن معاملات الالتواء تقع بين ± ٣ مما يدل على إعتدالية قياسات التكوينات الجسمية لذوي النمط السمين لتلاميذ المرحلة الإعدادية قيد البحث .



جدول (١٣)

التوصيف الإحصائي لقياسات التكوينات الجسمية لذوي النمط العضلي

لتلاميذ المرحلة الإعدادية قيد البحث

ن = ٥٠٠

قياسات التكوينات الجسمية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الوزن	كيلو جرام	٥٢,٣	٥٣	٦,٦	٠,٣-
قيمة الدهون	كيلو جرام	٧	٧,٢	١,٦	٠,٤-
كتلة الجسم الخالية من الدهون بالماء	كيلو جرام	٤٥,٣	٤٥,٣	٥,١	٠
قيمة الماء	لتر	٣٥,٤	٣٥,٤	٢,٩	٠
كتلة الجسم الخالية من الدهون بدون الماء	الكيلو جرام	٩,٩	١٠	٢,٢	٠,١-
أقل طاقة للحفاظ على الوظائف الحيوية	الكيلو كالورى	١٤٦٣,٦	١٤٦٥,٥	١١٨,٣	٠
متوسط الطاقة المطلوبة	الكيلو كالورى	٢٤٢٥,٩	٢٤٣٣,١	١٦١,٤	٠,١-
مؤشر كتلة الجسم	كجم/م ^٢	٢٢,١	٢٢,٤	١,٣	٠,٧-

يوضح جدول (١٣) أن قيم معاملات الالتواء لقياسات التكوينات الجسمية لذوي النمط العضلي لتلاميذ المرحلة الإعدادية قيد البحث تراوحت بين (-٠,٧ : ٠) أى أن معاملات الالتواء تقع بين ± 3 مما يدل على إعتدالية قياسات التكوينات الجسمية لذوي النمط العضلي لتلاميذ المرحلة الإعدادية قيد البحث .

جدول (١٤)

التوصيف الإحصائي لقياسات التكوينات الجسمية لذوي النمط النحيف
لتلاميذ المرحلة الإعدادية قيد البحث

ن = ٣٢٥

معامل الإلتواء	الإنحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	قياسات التكوينات الجسمية
٠,٣-	٤,٢	٤٢	٤١,٦	كيلو جرام	الوزن
٠,٥-	٠,٦	٣,٥	٣,٤	كيلو جرام	قيمة الدهون
٠,١-	٣,٧	٣٨,٣	٣٨,٢	كيلو جرام	كتلة الجسم الخالية من الدهون بالماء
٠,١	٢,١	٣١,٦	٣١,٧	لتر	قيمة الماء
٠,١-	١,٦	٦,٧	٦,٦	الكيلو جرام	كتلة الجسم الخالية من الدهون بدون الماء
٠,١	٨٧,٥	١٣٠,٨	١٣١١,٤	الكيلو كالورى	أقل طاقة للحفاظ على الوظائف الحيوية
٠	١١٦,٢	٢٢٠١,٣	٢٢٠٣,١	الكيلو كالورى	متوسط الطاقة المطلوبة
٠,٤-	٠,٧	١٧,٩	١٧,٨	كجم/م ^٢	مؤشر كتلة الجسم

يوضح جدول (١٤) أن قيم معاملات الإلتواء لقياسات التكوينات الجسمية لذوي النمط النحيف لتلاميذ المرحلة الإعدادية قيد البحث تراوحت بين (-٠,٥ : ٠,١) أى أن معاملات الإلتواء تقع بين ± ٣ مما يدل على إعتدالية قياسات التكوينات الجسمية لذوي النمط النحيف لتلاميذ المرحلة الإعدادية قيد البحث .

أدوات ووسائل جمع البيانات

- ١- مقياس سلوكيات نمط الحياة الصحية. مرفق (٤)
- ٢- جهاز الريستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر Restameter
- ٣- ميزان طبي معايير لتقدير وزن الجسم بالكيلو جرام Weighted of Body
- ٤- جهاز قياس سمك ثنايا الجلد Skinfold Caliper
- ٥- جهاز البرجل المنفرج لقياس الأعراس .
- ٦- شريط القياس .

٧- برمجية قياس الأنماط الجسمية Somatotype Software

تم استخدام برمجية قياس الأنماط الجسمية Somatotype Software كما استخدمته دراسة كل من " إيميلاجي بينكوفويتش وآخرون Emilija Petković et al " (٢٠١٩ م) (١٦) ، " أديل دوبي و باتريك جانداني Adiele Dube & Patrick Gundani " (٢٠١٨ م) (١٣) ، " وحيد صالح وآخرون Vahid Saleh " (٢٠١٧ م) (٣٦) ، " تيسا بيلي وآخرون Taisa Belli et al " (٢٠١٦ م) (٣٢) ، " تاتيانا بوليشزوك وآخرون Tatiana Poliszczuk et al " (٢٠١٦ م) (٣٣) وذلك للتعرف على الأنماط الجسمية المختلفة مثل " النمط السمين ، النمط العضلي ، النمط النحيف " ، وقد تم استخدام برمجية قياس الأنماط الجسمية Somatotype Software للتعرف على الأنماط الجسمية المختلفة لتلاميذ المرحلة الإعدادية قيد البحث ، وذلك كما هو موضح بمرفق (٥) .

٨- جهاز قياس التكوين الجسماني Bodecoder CHL ٨١٨

تم استخدام جهاز تحليل جهاز قياس التكوين الجسماني Bodecoder CHL ٨١٨ كما استخدمته دراسة كل من " لوبيز سانثيز وآخرون López-Sánchez et al " (٢٠٢٠ م) (٢١) ، " يونج سو وآخرون Young Seo et al " (٢٠١٩ م) (٣٨) ، " بابلو لوبيز وآخرون Paplo Lopez et al " (٢٠١٨ م) (٢٨) ، وذلك لقياس مكونات الجسم المختلفة مثل " قيمة الدهون ، كتلة الجسم الخالية من الدهون بالماء ، قيمة الماء ، كتلة الجسم الخالية من الدهون بدون الماء ، أقل طاقة للحفاظ على الوظائف الحيوية ، متوسط الطاقة المطلوبة ، مؤشر كتلة الجسم " والعديد من المتغيرات الأخرى التي تهتم بتحليل مكونات الجسم ، وقد تم إجراء قياسات التكوين الجسماني باستخدام جهاز تحليل جهاز قياس التكوين الجسماني Bodecoder CHL ٨١٨ ، وذلك كما هو موضح بمرفق (٦) .

خطوات إعداد مقياس سلوكيات نمط الحياة الصحية لتلاميذ المرحلة الإعدادية

أ- خطوات بناء الصورة الأولية للمقياس :

في ضوء هدف البحث قام الباحثون ببناء مقياس للتعرف على سلوكيات نمط الحياة الصحية لتلاميذ المرحلة الإعدادية وفقا للخطوات الآتية :

١- الرجوع إلي القراءات النظرية للمراجع العلمية والدراسات المرجعية بموضوع البحث.

٢- تحديد الأبعاد الرئيسية لمقياس سلوكيات نمط الحياة الصحية لتلاميذ الملاحظة الإعدادية ، حيث قام الباحثون بتحديد الأبعاد المقترحة للمقياس والتي بلغت ثلاثة أبعاد وهي (السلوكيات الحياتية اليومية ، السلوكيات الغذائية ، سلوكيات الصحة الشخصية) .

٣- استطلاع آراء الخبراء لإبداء آرائهم في هذه الأبعاد وذلك كما هو موضح بمرفق (٢) ، حيث قام الباحثون بعرض الأبعاد المقترحة في صورتها الأولية على عشرة من السادة الخبراء المتخصصين في مجالات (علوم الصحة الرياضية ، الإختبارات والمقاييس ، طرق التدريس ، البحث العلمي) في التربية الرياضية وذلك كما هو موضح بمرفق (١) خلال الفترة من ٤ / ٧ / ٢٠١٩م إلى ١٨ / ٧ / ٢٠١٩ م ، وذلك بهدف التعرف على مايلي :

أ- مدى مناسبة الأبعاد المقترحة للمقياس .

ب- إضافة أو حذف أو تعديل الأبعاد التي من شأنها إثراء المقياس .

وجاء رأى السادة الخبراء حول مناسبة أبعاد المقياس كما يلي :

جدول (١٥)

آراء السادة الخبراء لأبعاد مقياس سلوكيات نمط الحياة الصحية لتلاميذ المرحلة الإعدادية

ن = ١٠

النسبة المئوية	مجموع الآراء	الخبراء										الأبعاد
		وائل قنديل	محسن حسيب	فاطمة سعد	إقبال رسمي	فاطمة جاد	حسين أياظة	أمال الحلبي	صفاء الخربوطي	عصام متولي	محمود يحيى	
١٠٠%	١٠	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	السلوكيات الحياتية اليومية
٨٠%	٨	✓	×	✓	✓	✓	✓	✓	✓	×	✓	السلوكيات الغذائية
٨٠%	١٠	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	سلوكيات الصحة الشخصية

يوضح جدول (١٥) آراء السادة الخبراء لأبعاد مقياس سلوكيات نمط الحياة الصحية لتلاميذ المرحلة الإعدادية حيث تراوحت النسب المئوية لآراء الخبراء بين (٨٠% : ١٠٠%) ، وقد ارتضى الباحثون نسبة (٨٠%) لقبول البعد ، لذلك قام الباحثون بقبول جميع أبعاد المقياس .

٤- صياغة مجموعة من العبارات المقترحة الخاصة بكل بعد من أبعاد المقياس ، حيث قام الباحثون بصياغة عبارات المقياس في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص بكل بعد من أبعاد المقياس وذلك من خلال إطلاعهم على المراجع والدراسات المرجعية وآراء الخبراء المتخصصين في مجالات (علوم الصحة الرياضية ، الإختبارات والمقاييس ، طرق التدريس ، البحث العلمى) في التربية الرياضية ، وقد راعى الباحثون في صياغة العبارات ما يلي :

- أ- أن تكتب بلغة واضحة وسليمة ومفهومة .
 - ب- عدم إحياء العبارة بنوع الاستجابة .
 - ج- أن تكون العبارات واضحة ومحددة ، ولا تقبل أكثر من تفسير .
 - د- أن تتناسب العبارة مع الهدف الذى وضعت من أجله .
- ب- إجراءات تقنين سلوكيات نمط الحياة الصحية لتلاميذ المرحلة الإعدادية:

(١) الصدق :

للتحقق من الشروط العلمية للمقياس قام الباحثون بحساب صدق المقياس كالاتي :

أ- صدق المحتوى

قام الباحثون بعرض المقياس في صورته المبدئية كما هو موضح بمرفق (٣) على الخبراء للتحقق من صدق المحتوى بالإضافة إلى حذف أو إضافة أو تعديل أو صياغة ما يروونه مناسب خلال الفترة من ١٥ / ٨ / ٢٠١٩ م إلى ٣١ / ٨ / ٢٠١٩ م ، وجاء رأى السادة الخبراء حول مناسبة عبارات المقياس كما يلي :



جدول (١٦)

أراء السادة الخبراء في عبارات مقياس سلوكيات نمط الحياة الصحية لتلاميذ المرحلة الإعدادية

ن = ١٠

النسبة المئوية	مجموع الآراء	وائل قديبل	محسن حسيب	فاطمة سعد	إقبال رسمي	فاطمة جاد	حسين أبظة	أمال الحلبي	صفاء الخربوطي	عصام متولي	محمود يحيى	الخبراء	
												العبارات	
%١٠٠	١٠	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	١	عبارات البعد الأول (السلوكيات الحياتية اليومية)
%٨٠	٨	✓	×	✓	✓	✓	✓	✓	✓	×	✓	٢	
%٨٠	١٠	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	٣	
%٩٠	٩	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	×	✓	٤	
%٩٠	٩	✓	×	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	٥	
%٩٠	٩	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	×	✓	٦	
%١٠٠	١٠	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	٧	
%٩٠	٩	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	×	✓	٨	
%٩٠	٩	✓	×	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	٩	
%١٠٠	١٠	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	١٠	
%١٠٠	١٠	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	١١	
%٩٠	٩	✓	×	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	١٢	
%٩٠	٩	✓	×	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	١٣	عبارات البعد الثاني (السلوكيات الغذائية)
%٨٠	٨	✓	×	✓	✓	✓	✓	✓	✓	×	✓	١٤	
%١٠٠	١٠	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	١٥	
%٩٠	٩	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	×	✓	١٦	
%٩٠	٩	✓	×	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	١٧	
%١٠٠	١٠	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	١٨	
%١٠٠	١٠	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	١٩	
%٨٠	٨	✓	×	✓	✓	✓	✓	✓	✓	×	✓	٢٠	
%٩٠	٩	✓	×	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	٢١	
%٩٠	٩	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	×	✓	٢٢	
%١٠٠	١٠	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	٢٣	



%٩٠	٩	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	×	✓	٢٤
%٩٠	٩	✓	×	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	٢٥
%١٠٠	١٠	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	٢٦
%١٠٠	١٠	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	٢٧
%٨٠	٨	✓	×	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	×	✓	٢٨
%٩٠	٩	✓	×	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	٢٩
%١٠٠	١٠	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	٣٠

يوضح جدول (١٦) آراء السادة الخبراء لعبارات مقياس سلوكيات نمط الحياة الصحية لتلاميذ المرحلة الإعدادية حيث تراوحت النسب المئوية لآراء الخبراء بين (٨٠% : ١٠٠%) ، وقد ارتضى الباحثون نسبة (٨٠%) لقبول العبارة ، لذلك قام الباحثون بقبول جميع عبارات المقياس.

ب- صدق الإتساق الداخلي

قام الباحثون بإيجاد معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلى للعبارات الذى تمثله ، وبذلك يتحقق صدق التكوين الفرضي على أساس افتراض أن الدرجات الفرعية تعد مؤشرا جيدا للدرجة الكلية.

أولا : صدق الإتساق الداخلى لأبعاد مقياس سلوكيات نمط الحياة الصحية لتلاميذ الإعدادية قام الباحثون بإيجاد معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلى للعبارات الذى تمثله ، وبذلك يتحقق صدق التكوين الفرضي على أساس افتراض أن الدرجات الفرعية تعد مؤشرا جيدا للدرجة الكلية.

أولاً : صدق الإتساق الداخلى لأبعاد مقياس سلوكيات نمط الحياة الصحية لتلاميذ الإعدادية

جدول (١٧)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي
لدرجات البعد الأول (السلوكيات الحياتية اليومية)

(ن = ٣٠)

م	العبارات	قيمة (ر) (المحسوبة)	القيمة الإحتمالية
١	أشعر بالحيوية عند ممارسة الأنشطة اليومية	**٠,٨٢	٠,٠
٢	أمارس النشاط الرياضي بصفة مستمرة ومنتظمة	**٠,٩١	٠,٠
٣	أستخدم الكومبيوتر في الأعمال المختلفة (دراسة ، تواصل إجتماعي ، ... ، إلخ) لمدة لا تقل عن (٣ - ٤) ساعات يوميا	**٠,٩٠	٠,٠
٤	أجلس على هاتفي المحمول لأستمتع به لمدة لا تقل عن (٣ - ٤) ساعات يوميا	**٠,٨٨	٠,٠
٥	أشاهد التلفزيون لمدة لا تقل عن (٣ - ٤) ساعات يوميا	**٠,٩١	٠,٠
٦	أستخدم وسائل المواصلات بصفة مستمرة عند أداء جميع متطلباتي مثل (الذهاب للدروس ، الذهاب للمدرسة ، ، إلخ)	**٠,٨٥	٠,٠
٧	أقوم بمذاكرة دروسي المدرسية في المنزل يوميا	**٠,٩٣	٠,٠
٨	ألتزم بتواجدي في الفصل الدراسي والدروس الخصوصية بصفة مستمرة	**٠,٩٤	٠,٠
٩	ألتزم بالقيام بجميع واجباتي الدراسية خلال العام الدراسي	**٠,٨٩	٠,٠
١٠	أشارك في الأنشطة الرياضية التي تتم داخل المدرسة أو خارجها	**٠,٨٤	٠,٠
١١	أشارك في الأنشطة غير الرياضية مثل الأنشطة (الفنية ، الموسيقية ، ، إلخ) التي تتم داخل المدرسة أو خارجها	**٠,٩٤	٠,٠
١٢	أبذل مجهود بدني كبير وشاق عند ذهابي للمدرسة أو للدروس الخصوصية	**٠,٩٠	٠,٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجات حرية ٢٨ = ٠,٣٦١

يوضح جدول (١٧) أن جميع قيم معاملات الارتباط لجميع العبارات دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ حيث أن قيم (ر) المحسوبة تراوحت بين (٠,٨٢ : ٠,٩٤) وكانت القيم المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) كما أن القيم الإحتمالية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها ، مما يدل على اتساق كل عبارة مع البعد الذي تنتمي إليه ، وبالتالي صدق العبارات في التعبير عن البعد الأول وهو (السلوكيات الحياتية اليومية) .

جدول (١٨)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي
لدرجات البعد الثاني (السلوكيات الغذائية)

(ن = ٣٠)

م	العبارات	قيمة (ر) المحسوبة	القيمة الإحتمالية
١٣	أتناول وجبات الطعام في أوقات منتظمة	**٠,٨٨	٠,٠
١٤	أقوم دائما بغسل الخضروات والفاكهة جيدا قبل أكلها	**٠,٨٣	٠,٠
١٥	أكثر من تناول المشروبات الغازية بعد تناول الوجبات	**٠,٨٦	٠,٠
١٦	أقوم بمضغ الطعام جيدا أثناء تناول الوجبات	**٠,٨٧	٠,٠
١٧	أذهب إلى المدرسة يوميا دون تناول وجبة الإفطار	**٠,٨٣	٠,٠
١٨	أحافظ على تناول السلطة في الوجبة دائما	**٠,٨٤	٠,٠
١٩	أحرص على تناول وجبة العشاء قبل النوم بساعتين أو أكثر	**٠,٩١	٠,٠
٢٠	أستمر في تناول الطعام حتى الشبع التام	**٠,٩٤	٠,٠
٢١	أكثر من تناول الحلويات والسكريات	**٠,٨٥	٠,٠
٢٢	أتناول الطعام بشراهة في مواقف متعددة كشعوري بالسعادة أو الحزن	**٠,٨٨	٠,٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجات حرية ٢٨ = ٠,٣٦١

يوضح جدول (١٨) أن جميع قيم معاملات الارتباط لجميع العبارات دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ حيث أن قيم (ر) المحسوبة تراوحت بين (٠,٨٣ : ٠,٩٤) وكانت القيم المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) كما أن القيم الإحتمالية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها ، مما يدل على اتساق كل عبارة مع البعد الذي تنتمي إليه ، وبالتالي صدق العبارات في التعبير عن البعد الثاني وهو (السلوكيات الغذائية) .

جدول (١٩)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي
لدرجات البعد الثالث (سلوكيات الصحة الشخصية)

(ن = ٣٠)

م	العبارات	قيمة (ر) المحسوبة	القيمة الإحتمالية
٢٣	أنام أكثر من (٨) ساعات يوميا خلال (العام الدراسي ، العطلات الدراسية)	**٠,٨٩	٠,٠
٢٤	أنام مبكرا وأستيقظ مبكرا خلال (العام الدراسي ، العطلات الدراسية)	**٠,٨٧	٠,٠
٢٥	أشعر بالنشاط والحيوية عند الإستيقاظ من النوم	**٠,٨١	٠,٠
٢٦	أغسل يدي قبل وبعد تناول الطعام	**٠,٩١	٠,٠
٢٧	أعتاد الذهاب إلى الطبيب وإجراء الفحوصات الطبية بصفة مستمرة للإطمئنان على صحتي	**٠,٩٥	٠,٠
٢٨	أمتنع عن الذهاب إلى المدرسة عند الإصابة بمرض معدى	**٠,٩٤	٠,٠
٢٩	أحرص دائما على نظافة غرفتي بالمنزل وتهويتها وتعرضها للشمس والهواء	**٠,٨٩	٠,٠
٣٠	أهتم بمظهري ونظافة جسمي مثل نظافة (شعري ، أسناني ، تقليم أظفري ، ... ، إلخ)	**٠,٨٨	٠,٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجات حرية ٢٨ = ٠,٣٦١

يوضح جدول (١٩) أن جميع قيم معاملات الارتباط لجميع العبارات دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ حيث أن قيم (ر) المحسوبة تراوحت بين (٠,٨١ : ٠,٩٥) وكانت القيم المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) كما أن القيم الإحتمالية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها ، مما يدل على اتساق كل عبارة مع البعد الذي تنتمي إليه ، وبالتالي صدق العبارات في التعبير عن البعد الثالث وهو (سلوكيات الصحة الشخصية) .

جدول (٢٠)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس
سلوكيات نمط الحياة الصحية لتلاميذ المرحلة الإعدادية
(ن = ٣٠)

م	الأبعاد	معامل الارتباط	القيمة الإحتمالية
١	السلوكيات الحياتية اليومية	**٠,٩٨	٠,٠
٢	السلوكيات الغذائية	**٠,٩٦	٠,٠
٣	سلوكيات الصحة الشخصية	**٠,٩٠	٠,٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجات حرية ٢٨ = ٠,٣٦١

يوضح جدول (٢٠) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة أبعاد المقياس والدرجة الكلية لهذا المقياس دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ حيث أن قيم (ر) المحسوبة تراوحت بين (٠,٩٠ : ٠,٩٨) وكانت القيم المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ، كما أن القيم الإحتمالية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها ، مما يدل على اتساق كل بعد مع الدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي إليه ، وبالتالي صدق الأبعاد فى التعبير عن مقياس سلوكيات نمط الحياة الصحية لتلاميذ المرحلة الإعدادية .

(٢) الثبات :

قام الباحثون بحساب معامل ثبات مقياس سلوكيات نمط الحياة الصحية لتلاميذ المرحلة الإعدادية عن طريق الأتى :

أ- معامل " ألفا " وفقا لتعديل كرونباخ

قام الباحثون بحساب معامل " ألفا " وفقا لتعديل كرونباخ ، وذلك على عينة التقنين من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، والجدول التالى يوضح قيم معاملات الثبات باستخدام معامل " ألفا كرونباخ " :

جدول (٢١)

معامل ثبات مقياس سلوكيات نمط الحياة الصحية لتلاميذ المرحلة الإعدادية
باستخدام معامل ألفا كرونباخ

$$n = 30$$

م	الأبعاد	معامل ألفا كرونباخ
١	السلوكيات الحياتية اليومية	**٠,٩٣
٢	السلوكيات الغذائية	**٠,٩٧
٣	سلوكيات الصحة الشخصية	**٠,٩٥
	المجموع	**٠,٩٤

يوضح جدول (٢١) أن جميع أبعاد مقياس سلوكيات نمط الحياة الصحية لتلاميذ المرحلة الإعدادية والمجموع الكلي للمقياس تتمتع بقيمة مقبولة لمعامل ألفا كرونباخ مما يدل على ثبات المقياس .

ب- التجزئة النصفية باستخدام معادلة جتمان

جدول (٢٢)

معامل ثبات مقياس سلوكيات نمط الحياة الصحية لتلاميذ المرحلة الإعدادية
باستخدام معادلة جتمان

$$n = 30$$

م	الأبعاد	معامل الثبات
١	السلوكيات الحياتية اليومية	**٠,٩٧
٢	السلوكيات الغذائية	**٠,٩٨
٣	سلوكيات الصحة الشخصية	**٠,٩٦
	المجموع	**٠,٩٨

يوضح جدول (٢٢) أن جميع أبعاد مقياس سلوكيات نمط الحياة الصحية لتلاميذ المرحلة الإعدادية تتمتع بقيمة مقبولة لمعامل الثبات باستخدام معادلة جتمان مما يدل على ثبات المقياس .

ج- التطبيق وإعادة التطبيق

تم التحقق من ثبات المقياس من خلال تطبيقه على عينة البحث الإستطلاعية وكان قوامها (٣٠) تلميذ من تلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة القليوبية ثم إعادة تطبيقه على نفس العينة بعد فترة زمنية قدرها أسبوعين .

جدول (٢٣)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لمقياس
سلوكيات نمط الحياة الصحية لتلاميذ المرحلة الإعدادية

ن = ٣٠

م	الأبعاد	معاملات الارتباط
١	السلوكيات الحياتية اليومية	**٠,٩١
٢	السلوكيات الغذائية	**٠,٩٢
٣	سلوكيات الصحة الشخصية	**٠,٨٣
	المجموع	**٠,٩٤

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ٢٨ = ٠.٣٦١

يوضح جدول (٢٣) وجود ارتباط طردي قوي بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لمقياس سلوكيات نمط الحياة الصحية لتلاميذ المرحلة الإعدادية فى أبعاد المقياس والمجموع الكلى للمقياس حيث كانت قيم (ر) المحسوبة تتراوح ما بين (٠,٨٣ : ٠,٩٤) وجميعها أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على ثبات المقياس .

ج- الصورة النهائية للمقياس

أوضحت اجراءات تقنين مقياس سلوكيات نمط الحياة الصحية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بأن يكون عدد عبارات المقياس (٣٠) عبارة ، وأن يتم تصحيح المقياس وفقا لميزان التقدير الثلاثي (دائما ، أحيانا ، أبدا) ويتم توزيع الدرجات (٣ ، ٢ ، ١) على الترتيب للعبارات ذات الاتجاه الإيجابي والعكس للعبارات ذات الاتجاه السلبي ، ثم قام الباحثون بوضع الشكل النهائى للمقياس ثم بعد ذلك وضع العبارات فى ترتيب عشوائى وذلك لتطبيقها على عينة البحث ، و جدول (٢٤) يوضح توزيع العبارات فى الصورة النهائية للمقياس .



جدول (٢٤)

توزيع العبارات فى الصورة النهائية لمقياس سلوكيات
نمط الحياة الصحية لتلاميذ المرحلة الإعدادية

م	الأبعاد	أرقام العبارات بالمقياس	عدد العبارات
١	السلوكيات الحياتية اليومية	١٢-١	١٢
٢	السلوكيات الغذائية	٢٢-١٣	١٠
٣	سلوكيات الصحة الشخصية	٣٠-٢٣	٨
المجموع			٣٠

يوضح جدول (٢٤) توزيع العبارات فى الصورة النهائية لمقياس سلوكيات نمط الحياة الصحية لتلاميذ المرحلة الإعدادية .

كما أن جدول (٢٥) يوضح عدد العبارات الإيجابية والسلبية لكل بعد من أبعاد مقياس سلوكيات نمط الحياة الصحية لتلاميذ المرحلة الإعدادية .

جدول (٢٥)

عدد العبارات الإيجابية والسلبية لكل بعد من أبعاد مقياس
سلوكيات نمط الحياة الصحية لتلاميذ المرحلة الإعدادية

م	الأبعاد	عدد العبارات	العبارات الإيجابية		العبارات السلبية	
			العدد	العبارات	العدد	العبارات
١	السلوكيات الحياتية اليومية	١٢	٧	١ ، ٢ ، ٧ ، ٨ ، ٩ ، ١١ ، ١٠	٥	٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦ ، ١٢
٢	السلوكيات الغذائية	١٠	٥	١٣ ، ١٤ ، ١٦ ، ١٨ ، ١٩	٥	١٥ ، ١٧ ، ٢٠ ، ٢١ ، ٢٢
٣	سلوكيات الصحة الشخصية	٨	٧	٢٤ ، ٢٥ ، ٢٦ ، ٢٧ ، ٢٨ ، ٣٠	١	٢٣
المجموع			٣٠			

يوضح جدول (٢٥) عدد العبارات الإيجابية والسلبية لكل بعد من أبعاد مقياس سلوكيات نمط الحياة الصحية لتلاميذ المرحلة الإعدادية ، حيث كانت عدد العبارات الإيجابية لأبعاد المقياس (١٩) عبارة ، بينما كانت عدد العبارات السلبية لأبعاد المقياس (١١) عبارة . كما أن جدول (٢٦) يوضح الحد الأدنى والأقصى لدرجة كل بعد من أبعاد مقياس سلوكيات نمط الحياة الصحية لتلاميذ المرحلة الإعدادية.

جدول (٢٦)

الحد الأدنى والأقصى لدرجة كل بعد من أبعاد

مقياس سلوكيات نمط الحياة الصحية لتلاميذ المرحلة الإعدادية

م	الأبعاد	عدد العبارات	الحد الأدنى للدرجة	الحد الأقصى للدرجة
١	السلوكيات الحياتية اليومية	١٢	١٢	٣٦
٢	السلوكيات الغذائية	١٠	١٠	٣٠
٣	سلوكيات الصحة الشخصية	٨	٨	٢٤
	المجموع	٣٠	٣٠	٩٠

يوضح جدول (٢٦) الحد الأدنى والأقصى لدرجة كل بعد من أبعاد مقياس سلوكيات نمط الحياة الصحية لتلاميذ المرحلة الإعدادية فى صورته النهائية حيث تراوحت الدرجة الكلية للمقياس ما بين (٣٠) درجة كحد أدنى و (٩٠) درجة كحد أقصى .

خطوات تطبيق البحث

الدراسات الاستطلاعية

الدراسة الإستطلاعية الأولى

قام الباحثون بالتحقق من ثبات مقياس سلوكيات نمط الحياة الصحية من خلال تطبيقه على عينة البحث الإستطلاعية وكان قوامها (٣٠) تلميذ من تلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة القليوبية خلال الفترة من ٢٢ / ٩ / ٢٠١٩م إلى ٢٤ / ٩ / ٢٠١٩م ثم تم إعادة تطبيق المقياس على نفس العينة خلال الفترة من ٦ / ١٠ / ٢٠١٩م إلى ٨ / ١٠ / ٢٠١٩م .

الدراسة الإستطلاعية الثانية

قام الباحثون بإجراء قياسات الأنماط والتكوينات الجسمية على عينة البحث الإستطلاعية وكان قوامها (٣٠) تلميذ في الفترة من ١٤ / ١٠ / ٢٠١٩م إلى ١٧ / ١٠ / ٢٠١٩م ، وذلك بهدف:

- ١- التأكد من سلامة الأجهزة المستخدمة في البحث .
- ٢- تحديد الزمن اللازم الذي يستغرقه كل قياس.
- ٣- تحديد النظام الأمثل لتسلسل القياسات .
- ٤- تحديد المتغيرات التي يحتاجها الباحث من قياسات الأنماط والتكوينات الجسمية .

تجربة البحث الأساسية

قام الباحثون بتطبيق مقياس سلوكيات نمط الحياة الصحية وإجراء قياسات الأنماط والتكوينات الجسمية على عينة البحث الأساسية وقوامها (١٢٠٠) تلميذ في الفترة من ٢٤ / ١٠ / ٢٠١٩م إلى ١ / ٣ / ٢٠٢٠م .

المعالجات الإحصائية

تم معالجة البيانات احصائيا باستخدام برنامج " SPSS ٢٥ " لإيجاد مايلي:

- المتوسط الحسابي
- الوسيط
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- فترة الثقة للمتوسط الحسابي عند ٩٥%
- التكرارات
- النسبة المئوية
- تحليل التباين (ف)
- اختبار أقل فرق معنوي
- معامل ارتباط بيرسون

عرض النتائج

عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالتساؤل الأول والذي ينص على :

" ماهي سلوكيات نمط الحياة الصحية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة القليوبية ؟ "

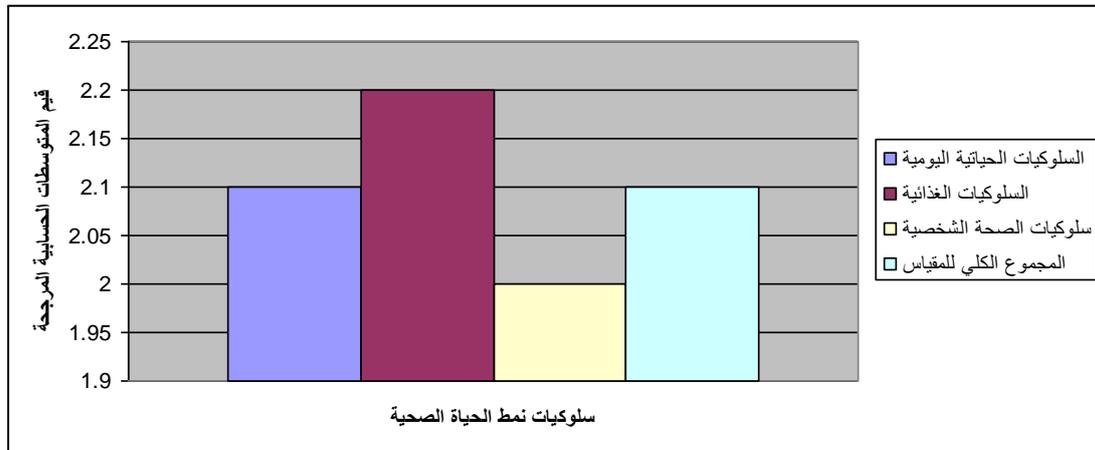
جدول (٢٧)

سلوكيات نمط الحياة الصحية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة القليوبية

ن = ١٢٠٠

م	الأبعاد	المتوسط الحسابي المرجح	الانحراف المعياري	الاتجاه العام للإستجابة
١	السلوكيات الحياتية اليومية	٢,١	٠,٢	أحيانا
٢	السلوكيات الغذائية	٢,٢	٠,١	أحيانا
٣	سلوكيات الصحة الشخصية	٢	٠,٣	أحيانا
	المجموع الكلي للمقياس	٢,١	٠,١	أحيانا

يوضح جدول (٢٧) سلوكيات نمط الحياة الصحية لتلاميذ المرحلة الإعدادية قيد البحث حيث تراوحت المتوسطات الحسابية المرجحة لأبعاد المقياس بين (٢ : ٢,٢) حيث جاء البعد الثاني (السلوكيات الغذائية) في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي مرجح قدره (٢,٢) وفي إتجاه الإستجابة (أحيانا) ، بينما جاء البعد الثالث (سلوكيات الصحة الشخصية) في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي مرجح قدره (٢) وفي إتجاه الإستجابة (أحيانا) ، بينما بلغ المتوسط الحسابي المرجح للمجموع الكلي للمقياس (٢,١) وفي إتجاه الإستجابة (أحيانا) .



شكل (١)

سلوكيات نمط الحياة الصحية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة القليوبية

عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالتساؤل الثاني والذي ينص على :

" ماهي الأنماط الجسمية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة القليوبية ؟ "

جدول (٢٨)

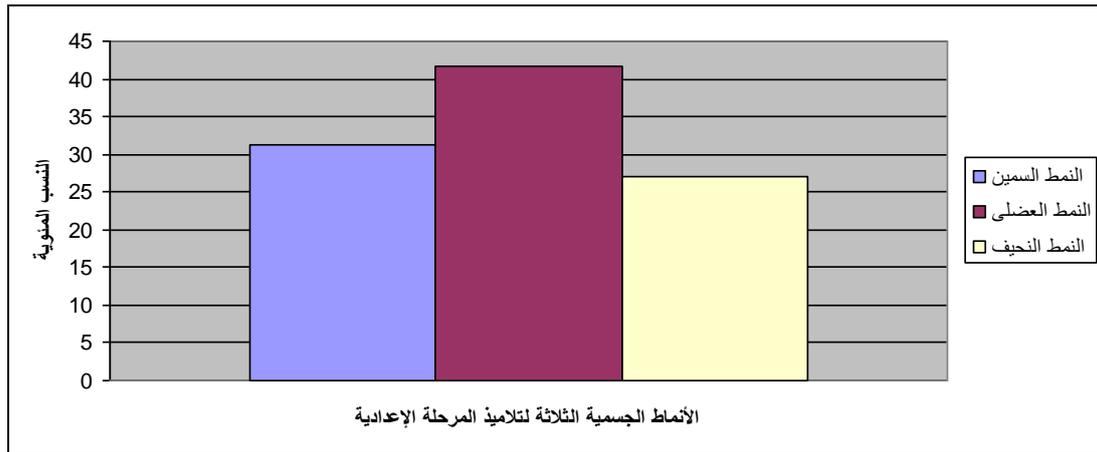
التكرارات والنسب المئوية للأنماط الجسمية

الثلاثة لتلاميذ المرحلة الإعدادية قيد البحث

(ن = ١٢٠٠)

م	الأنماط الجسمية	التكرارات	النسب المئوية	الترتيب
١	النمط السمين	٣٧٥	٣١,٣	الثاني
٢	النمط العضلي	٥٠٠	٤١,٧	الأول
٣	النمط النحيف	٣٢٥	٢٧	الثالث
المجموع الكلي		١٢٠٠	%١٠٠	

يوضح جدول (٢٨) التكرارات والنسب المئوية للأنماط الجسمية الثلاثة لتلاميذ المرحلة الإعدادية قيد البحث حيث انحصرت النسبة المئوية بين (٢٧% : ٤١,٧%) وكان النمط العضلي الأكثر انتشارا بنسبة مئوية قدرها ٤١,٧% يليه النمط السمين بنسبة مئوية قدرها ٣١,٣% يليه النمط النحيف بنسبة مئوية قدرها ٢٧% .



شكل (٢)

النسب المئوية للأنماط الجسمية الثلاثة لتلاميذ المرحلة الإعدادية قيد البحث

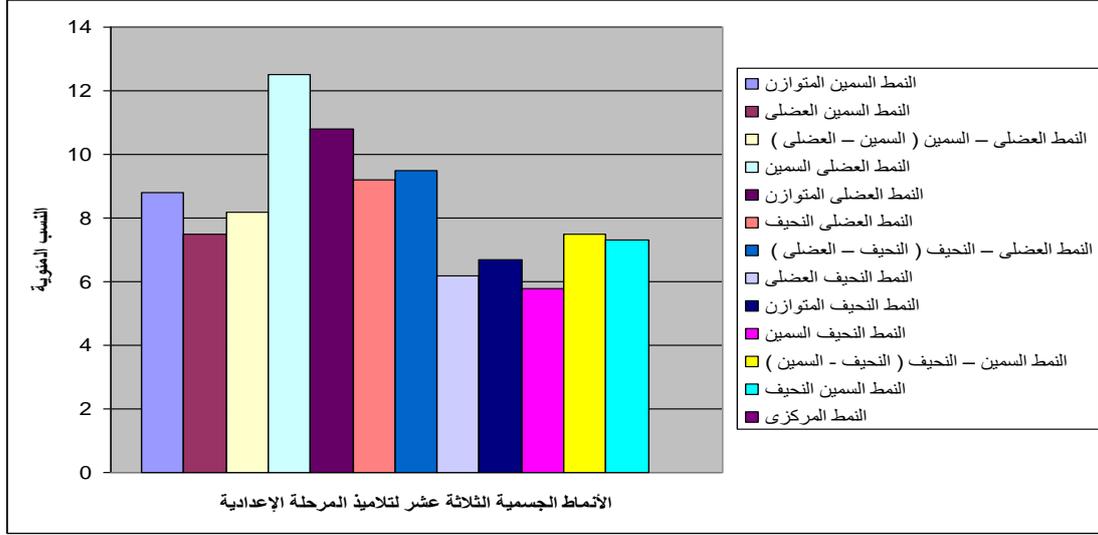
جدول (٢٩)

التكرارات والنسب المئوية لأنماط الجسمية الثلاثة عشر
لتلاميذ المرحلة الإعدادية قيد البحث

(ن = ١٢٠٠)

م	الأنماط الجسمية	التكرارات	النسب المئوية	الترتيب
١	النمط السمين المتوازن	١٠٥	٨,٨%	٥
٢	النمط السمين العضلي	٩٠	٧,٥%	٧,٥
٣	النمط العضلي - السمين (السمين - العضلي)	٩٨	٨,٢%	٦
٤	النمط العضلي السمين	١٥٠	١٢,٥%	١
٥	النمط العضلي المتوازن	١٣٠	١٠,٨%	٢
٦	النمط العضلي النحيف	١١٠	٩,٢%	٤
٧	النمط العضلي - النحيف (النحيف - العضلي)	١١٤	٩,٥%	٣
٨	النمط النحيف العضلي	٧٥	٦,٢%	١١
٩	النمط النحيف المتوازن	٨٠	٦,٧%	١٠
١٠	النمط النحيف السمين	٧٠	٥,٨%	١٢
١١	النمط السمين - النحيف (النحيف - السمين)	٩٠	٧,٥%	٧,٥
١٢	النمط السمين النحيف	٨٨	٧,٣%	٩
١٣	النمط المركزي	صفر	صفر%	١٣
المجموع الكلي		١٢٠٠	١٠٠%	

يوضح جدول (٢٩) التكرارات والنسب المئوية لأنماط الجسمية الثلاثة عشر لتلاميذ المرحلة الإعدادية قيد البحث حيث انحصرت النسبة المئوية بين (صفر% : ١٢,٥%) وكان النمط العضلي السمين فى الترتيب الأول بنسبة مئوية قدرها ١٠,٨% ، يليه النمط النمط العضلي - النحيف (النحيف - العضلي) فى الترتيب الثالث بنسبة مئوية قدرها ٩,٥% ، كما أن النمط المركزي جاء فى الترتيب الثالث عشر ولم يحصل أى نسبة مئوية .



شكل (٣)
النسب المئوية للأنماط الجسمية الثلاثة عشر لتلاميذ المرحلة الإعدادية
بمحافظة القليوبية

عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالتساؤل الثالث والذي ينص على :
" ماهو مستوى التكوينات الجسمية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة القليوبية ؟ "

جدول (٣٠)
مستوى التكوينات الجسمية لتلاميذ المرحلة الإعدادية
قيد البحث .

ن = ١٢٠٠

فترة الثقة للمتوسط عند ٩٥%		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	قياسات التكوينات الجسمية
الحد الأعلى	الحد الأدنى				
٥٣,٢	٥٢,١	٩,٩	٥٢,٧	كيلو جرام	الوزن
٧,٨	٧,٣	٣,٦	٧,٦	كيلو جرام	قيمة الدهون
٤٥,٥	٤٤,٧	٦,٦	٤٥,١	كيلو جرام	كتلة الجسم الخالية من الدهون بالماء
٣٥,٦	٣٥,٢	٣,٧	٣٥,٤	لتر	قيمة الماء
٩,٨	٩,٥	٢,٩	٩,٧	الكيلو جرام	كتلة الجسم الخالية من الدهون بدون الماء
١٤٧٦,٦	١٤٥٧,٣	١٥٤,٣	١٤٦٦	الكيلو كالوري	أقل طاقة للحفاظ على الوظائف الحوية
٢٤٤٢,٧	٢٤١٧,٩	٢١٨,٧	٢٤٣٠,٣	الكيلو كالوري	متوسط الطاقة المطلوبة
٢٢,٧	٢٢,٢	٣,٦	٢٢,٤	كجم/م ^٢	مؤشر كتلة الجسم

يوضح جدول (٣٠) التكوينات الجسمية لتلاميذ المرحلة الإعدادية قيد البحث حيث تراوحت فترات الثقة للمتوسط عند ٩٥% بين (٥٢,١ : ٥٣,٢) فى الوزن ، وبين (٧,٨ : ٧,٣) فى قيمة الدهون ، وبين (٤٤,٧ : ٤٥,٥) فى كتلة الجسم الخالية من الدهون بالماء ، وبين (٣٥,٢ : ٣٥,٦) فى قيمة الماء ، وبين (٩,٥ : ٩,٨) فى كتلة الجسم الخالية من الدهون بدون الماء ، وبين (١٤٥٧,٣ : ١٤٧٦,٦) فى أقل طاقة للحفاظ على الوظائف الحيوية ، وبين (٢٤١٧,٩ : ٢٤٤٢,٧) فى متوسط الطاقة المطلوبة ، وبين (٢٢,٢ : ٢٢,٧) فى مؤشر كتلة الجسم.

عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالتساؤل الرابع والذي ينص على :

" هل توجد فروق دالة إحصائية بين الأنماط الجسمية (النمط السمين ، النمط العضلي

، النمط النحيف) فى سلوكيات نمط الحياة الصحية لتلاميذ المرحلة الإعدادية

بمحافظة القليوبية ؟ "

جدول (٣١)

تحليل التباين وقيمة ف لأبعاد مقياس سلوكيات نمط الحياة الصحية والمجموع الكلي للمقياس لتلاميذ المرحلة الإعدادية قيد البحث ذوى (النمط السمين ، النمط العضلي ، النمط النحيف)

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	القيمة الاحتمالية
السلوكيات الحياتية اليومية	بين المجموعات	٣٨٦,٣	٢	١٩٣,٢	*١٦,١	٠,٠
	داخل المجموعات	١٤٣١١,١	١١٩٧	١٢		
	المجموع	١٤٦٩٧,٥	١١٩٩			
السلوكيات الغذائية	بين المجموعات	١٦٧٢,٨	٢	٨٣٦,٤	*٢٨,٦	٠,٠
	داخل المجموعات	٣٥٠٠٠	١١٩٧	٢٩,٢		
	المجموع	٣٦٦٧٢,٨	١١٩٩			
سلوكيات الصحة الشخصية	بين المجموعات	٨٢٥,٧	٢	٤١٢,٩	*٢٦,٦	٠,٠
	داخل المجموعات	١٨٥٦٤	١١٩٧	١٥,٥		
	المجموع	١٩٣٨٩,٧	١١٩٩			
المجموع الكلي للمقياس	بين المجموعات	١٦٩٦٥,٨	٢	٨٤٨٢,٩	*١١,٥	٠,٠
	داخل المجموعات	٨٨٠٠٠,٨	١١٩٧	٧٣٥,٢		
	المجموع	٨٩٦٩٧,٣	١١٩٩			

قيمة ف الجدولية عند مستوى معنوية ٠٠٠٥ ودرجة حرية ٢، ١١٩٧ = ٣

يوضح جدول (٣١) أن قيم ف المحسوبة لأبعاد مقياس سلوكيات نمط الحياة الصحية والمجموع الكلي للمقياس تتراوح بين (١١,٥ : ٢٨,٦) وتلك القيم أكبر من قيمة ف الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، كما أن القيم الإحتمالية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها مما يدل على وجود فروق إحصائية فى أبعاد مقياس سلوكيات نمط الحياة الصحية والمجموع الكلي للمقياس بين تلاميذ المرحلة الإعدادية قيد البحث ذوى (النمط السمين ، النمط العضلي ، النمط النحيف) للعينة قيد البحث .

جدول (٣٢)

اختبار أقل فرق معنوى (L.S.D) لأبعاد مقياس سلوكيات نمط الحياة الصحية والمجموع الكلي للمقياس لتلاميذ المرحلة الإعدادية قيد البحث ذوى (النمط السمين ، النمط العضلي ، النمط النحيف)

الأبعاد	الأنماط الجسمية	المتوسط الحسابي	النمط السمين		النمط العضلي		النمط النحيف	
			القيمة الإحتمالية	متوسط الفرق	القيمة الإحتمالية	متوسط الفرق	القيمة الإحتمالية	متوسط الفرق
السلوكيات الحياتية اليومية	النمط السمين	١٧,٩			٠,٠	*١٣,١-		٠,٠
	النمط العضلي	٣١					*٨,٥	٠,٠
	النمط النحيف	٢٢,٥						
السلوكيات الغذائية	النمط السمين	١٦,٦			٠,٠	*٨,٨-		٠,٠
	النمط العضلي	٢٥,٤					*٥,٢	٠,٠
	النمط النحيف	٢٠,٢						
سلوكيات الصحة الشخصية	النمط السمين	١٢,٩			٠,٠	*٦,١-		٠,٠
	النمط العضلي	١٩					*١,٦	٠,٠
	النمط النحيف	١٧,٤						
المجموع الكلي للمقياس	النمط السمين	٤٧,٤			٠,٠	*٢٨-		٠,٠
	النمط العضلي	٧٥,٤					*١٥,٣	٠,٠
	النمط النحيف	٦٠,١						

يوضح جدول (٣٢) أن هناك فروق إحصائية بين الأنماط الجسمية الثلاثة (السمين ، العضلي ، النحيف) فى سلوكيات نمط الحياة الصحية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة القليوبية قيد البحث لصالح النمط العضلي فى جميع أبعاد المقياس (السلوكيات الحياتية اليومية



، السلوكيات الغذائية ، سلوكيات الصحة الشخصية) والمجموع الكلي للمقياس حيث كانت القيم الإحصائية P-Value المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها.

عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالتساؤل الخامس والذي ينص على :

" هل توجد فروق دالة إحصائية بين الأنماط الجسمية (النمط السمين ، النمط العضلي

، النمط النحيف) في التكوينات الجسمية لتلاميذ المرحلة الإعدادية

بمحافظة القليوبية؟ "

جدول (٣٣)

تحليل التباين وقيمة ف بين الأنماط الجسمية الثلاثة (السمين ، العضلي ، النحيف) في

التكوينات الجسمية لتلاميذ المرحلة الإعدادية قيد البحث

قياسات التكوينات الجسمية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	القيمة الإحصائية
الوزن	بين المجموعات	٥٠١٢	٢	٢٥٠٦	*٣٢,٨	٠,٠
	داخل المجموعات	٤٥٥٩٢	١١٩٧	٧٦,٤		
	المجموع	٥٠٦٠٤	١١٩٩			
قيمة الدهون	بين المجموعات	١٢٦٤	٢	٦٣٢	*١٦,١	٠,٠
	داخل المجموعات	٢٣٣٨٨	١١٩٧	٣٩,٢		
	المجموع	٢٤٦٥٢	١١٩٩			
كتلة الجسم الخالية من الدهون بالماء	بين المجموعات	٢٧٦٦	٢	١٣٨٣	*٣٣,٣	٠,٠
	داخل المجموعات	٢٤٨١٦	١١٩٧	٤١,٦		
	المجموع	٢٧٥٨٢	١١٩٩			
قيمة الماء	بين المجموعات	٨٨٣٧	٢	٤٤١٨,٥	*٣٣,٢	٠,٠
	داخل المجموعات	٧٩٤١١	١١٩٧	١٣٣		
	المجموع	٨٨٢٤٨	١١٩٩			
كتلة الجسم الخالية من الدهون بدون الماء	بين المجموعات	٤٢٧٤	٢	٢١٣٧	*٢٧,١	٠,٠
	داخل المجموعات	٤٧٠٨٨	١١٩٧	٧٨,٩		
	المجموع	٥١٣٦٢	١١٩٩			
أقل طاقة للحفاظ على الوظائف الحيوية	بين المجموعات	١٤٨٢٢	٢	٧٤١١	*٣٢,٢	٠,٠
	داخل المجموعات	١٣٧٢٢٢	١١٩٧	٢٢٩,٩		
	المجموع	١٥٢٠٤٤	١١٩٩			
متوسط الطاقة المطلوبة	بين المجموعات	٣٢١٩٥٢٥	٢	١٦٠٩٧٦٢,٥	*٣٨,٢	٠,٠
	داخل المجموعات	٢٥١٦٥٠٠٣	١١٩٧	٤٢١٥٢,٤		
	المجموع	٢٨٣٨٤٥٢٨	١١٩٩			
مؤشر كتلة الجسم	بين المجموعات	١٤٢٧	٢	٧١٣,٥	*٢٦,٩	٠,٠
	داخل المجموعات	١٥٨٤٤	١١٩٧	٢٦,٥		
	المجموع	١٧٢٧١	١١٩٩			

قيمة ف الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٢، ١١٩٧ = ٣
يوضح جدول (٣٣) أن قيم ف المحسوبة لقياسات التكوينات الجسمية تتراوح بين (١٦,١ : ٣٨,٢) وتلك القيم أكبر من قيمة ف الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، كما أن القيم الإحتمالية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها مما يدل على وجود فروق إحصائية فى قياسات التكوينات الجسمية بين تلاميذ المرحلة الإعدادية قيد البحث ذوى (النمط السمين ، النمط العضلي ، النمط النحيف) للعينة قيد البحث .

جدول (٣٤)

اختبار أقل فرق معنوى (L.S.D) بين الأنماط الجسمية الثلاثة (السمين ، العضلي ، النحيف) فى اللياقة الصحية لطلاب المرحلة الثانوية قيد البحث.

النمط النحيف		النمط العضلي		النمط السمين		المتوسط الحسابي	الأنماط الجسمية	قياسات التكوينات الجسمية
القيمة الإحتمالية	متوسط الفرق	القيمة الإحتمالية	متوسط الفرق	القيمة الإحتمالية	متوسط الفرق			
٠,٠	*٢١,١	٠,٠	*١٠,٤			٦٢,٧	النمط السمين	الوزن
٠,٠	*١٠,٧					٥٢,٣	النمط العضلي	
						٤١,٦	النمط النحيف	
٠,٠	*٨,٥	٠,٠	*٤,٩			١١,٩	النمط السمين	قيمة الدهون
٠,٠	*٣,٦					٧	النمط العضلي	
						٣,٤	النمط النحيف	
٠,٠	*١٢,٦	٠,٠	*٥,٥			٥٠,٨	النمط السمين	كتلة الجسم الخالية من الدهون بالماء
٠,٠	*٧,١					٤٥,٣	النمط العضلي	
						٣٨,٢	النمط النحيف	
٠,٠	*٧	٠,٠	*٣,٣			٣٨,٧	النمط السمين	قيمة الماء
٠,٠	*٣,٧					٣٥,٤	النمط العضلي	
						٣١,٧	النمط النحيف	

٠,٠	*٥,٤	٠,٠	*٢,١			١٢	النمط السمين	كتلة الجسم الخالية من الدهون بدون الماء
٠,٠	*٣,٣					٩,٩	النمط العضلي	
						٦,٦	النمط النحيف	
٠,٠	*٢٩١,٧	٠,٠	*١٣٩٦,٥			١٦٠٣,١	النمط السمين	الحد الأدنى من الطاقة للحفاظ على الوظائف الحيوية
٠,٠	*١٥٢,٢					١٤٦٣,٦	النمط العضلي	
						١٣١١,٤	النمط النحيف	
٠,٠	*٤٣٠	٠,٠	*٢٠٨			٢٦٣٣	النمط السمين	متوسط الطاقة المطلوبة
٠,٠	*٢٢٢					٢٤٢٥	النمط العضلي	
						٢٢٠٣	النمط النحيف	
٠,٠	*٩,١	٠,٠	*٤,٨			٢٦,٩	النمط السمين	مؤشر كتلة الجسم
٠,٠	*٤,٣					٢٢,١	النمط العضلي	
						١٧,٨	النمط النحيف	

يوضح جدول (٣٤) أن هناك فروق إحصائية بين الأنماط الجسمية الثلاثة (السمين ، العضلي ، النحيف) في قياسات التكوينات الجسمية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة القليوبية قيد البحث لصالح النمط السمين حيث كانت القيم الإحصائية P-Value المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها.

عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالتساؤل السادس والذي ينص على :

" ماهي العلاقة بين سلوكيات نمط الحياة الصحية والأنماط والتكوينات الجسمية لتلاميذ

المرحلة الإعدادية بمحافظة القليوبية ؟ "



جدول (٣٥)

العلاقة بين سلوكيات نمط الحياة الصحية والأنماط والتكوينات الجسمية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة القليوبية

المجموع الكلي للمقياس	سلوكيات الصحة الشخصية	السلوكيات الغذائية	السلوكيات الحياتية اليومية	سلوكيات نمط الحياة الصحية الأنماط الجسمية والتكوينات الجسمية	
**٠,٩٠-	**٠,٨٤-	**٠,٨٨-	**٠,٧٨-	النمط السمين	الأنماط الجسمية
**٠,٩٤	**٠,٨٤	**٠,٨٢	**٠,٨٨	النمط العضلي	
**٠,٩٢-	**٠,٨٩-	**٠,٨٤-	**٠,٧٨-	النمط النحيف	
**٠,٩٠-	**٠,٩٠-	**٠,٩٤-	**٠,٩٢-	قيمة الدهون	التكوين الجسمي للنمط السمين
**٠,٧٩-	**٠,٨٣-	**٠,٨٤-	**٠,٧٨-	كتلة الجسم الخالية من الدهون بالماء	
**٠,٨٦-	**٠,٧٩-	**٠,٨٥-	**٠,٧٧-	قيمة الماء	
**٠,٧٨-	**٠,٧٢-	**٠,٧٤-	**٠,٧٥-	كتلة الجسم الخالية من الدهون بدون الماء	التكوين الجسمي للنمط العضلي
**٠,٩٢-	**٠,٨٩-	**٠,٨٥-	**٠,٧٧-	قيمة الدهون	
**٠,٨٨	**٠,٩٠	**٠,٩٤	**٠,٩٢	كتلة الجسم الخالية من الدهون بالماء	
**٠,٨٠	**٠,٨٦	**٠,٨٤	**٠,٨٢	قيمة الماء	التكوين الجسمي للنمط النحيف
**٠,٩٠	**٠,٩٢	**٠,٨٨	**٠,٧٨	كتلة الجسم الخالية من الدهون بدون الماء	
**٠,٩٢	**٠,٨٧	**٠,٨٨	**٠,٩٢	قيمة الدهون	
**٠,٨٠	**٠,٧٠	**٠,٧٤	**٠,٧٦	كتلة الجسم الخالية من الدهون بالماء	التكوين الجسمي للنمط النحيف
**٠,٨٤	**٠,٨٨	**٠,٨٦	**٠,٩٠	قيمة الماء	
**٠,٨٦	**٠,٩٢	**٠,٩٢	**٠,٩٤	كتلة الجسم الخالية من الدهون بدون الماء	

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ٣٧٣، ٤٩٨، ٣٢٣ = ٠,٠٩٨، ٠,٠٨٨، ٠,١١٣

يوضح جدول (٣٥) وجود معاملات إرتباط معنوية عند مستوى ٠.٠٥ بين سلوكيات نمط الحياة الصحية والأنماط الجسمية حيث وجد ارتباط عكسي قوى بين سلوكيات نمط الحياة



الصحية وبين ذوى (النمط السمين ، النمط النحيف) من تلاميذ المرحلة الإعدادية قيد البحث حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط المحسوبة بين (- ٠,٩٢ : - ٠,٧٨) وكانت قيم المحسوبة أكبر من قيم ر الجدولية ، كما وجد ارتباط طردي قوي بين سلوكيات نمط الحياة الصحية وبين ذوى النمط العضلي من تلاميذ المرحلة الإعدادية قيد البحث حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط المحسوبة بين (٠,٨٢ : ٠,٩٤) وكانت قيم ر المحسوبة أكبر من قيم ر الجدولية ، كما وجد معاملات ارتباط معنوية عند مستوى ٠.٠٥ بين سلوكيات نمط الحياة الصحية والتكوينات الجسمية للأنماط المختلفة حيث وجد ارتباط عكسي قوى بين سلوكيات نمط الحياة الصحية والتكوين الجسماني للنمط السمين لتلاميذ المرحلة الإعدادية قيد البحث حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط المحسوبة بين (- ٠,٩٤ : - ٠,٧٢) وكانت قيم ر المحسوبة أكبر من قيم ر الجدولية ، كما وجد ارتباط طردي بين سلوكيات نمط الحياة الصحية والتكوين الجسماني للنمط العضلي ومايشمله من (كتلة الجسم الخالية من الدهون بالماء ، قيمة الماء ، كتلة الجسم الخالية من الدهون بدون الماء) لتلاميذ المرحلة الإعدادية قيد البحث حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط المحسوبة بين (٠,٨٠ : ٠,٩٤) وكانت قيم ر المحسوبة أكبر من قيم ر الجدولية ، كما وجد ارتباط عكسي بين سلوكيات نمط الحياة الصحية والتكوين الجسماني للنمط العضلي ومايشمله من (قيمة الدهون) لتلاميذ المرحلة الإعدادية قيد البحث حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط المحسوبة بين (- ٠,٩٢ : - ٠,٧٧) وكانت قيم ر المحسوبة أكبر من قيم ر الجدولية ، كما وجد ارتباط طردي بين سلوكيات نمط الحياة الصحية والتكوين الجسماني للنمط النحيف لتلاميذ المرحلة الإعدادية قيد البحث حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط المحسوبة بين (٠,٧٠ : ٠,٩٤) وكانت قيم ر المحسوبة أكبر من قيم ر الجدولية .

مناقشة النتائج

- للتحقق من صحة التساؤل الأول الذى ينص على :

" ماهي سلوكيات نمط الحياة الصحية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة القليوبية ؟ "

يوضح جدول (٢٧) وشكل (١) سلوكيات نمط الحياة الصحية لتلاميذ المرحلة الإعدادية قيد البحث ، حيث أن سلوكيات نمط الحياة الصحية مثل (السلوكيات الحياتية اليومية ، السلوكيات الغذائية ، سلوكيات الصحة الشخصية) تتميز بمستوى متوسط ، ويرجع الباحثون ذلك إلى مايلي :

- ١- ممارسة مختلف السلوكيات الحياتية اليومية سواء كانت ظاهرة أو غير ظاهرة مثل (ممارسة النشاط الرياضي ، الجلوس على الكمبيوتر أو الهاتف المحمول أو مشاهدة التلفزيون ، ممارسة الأنشطة الفنية والموسيقية المختلفة ، ... ، إلخ) بمستوى متوسط .
- ٢- ممارسة مختلف السلوكيات الغذائية من اتجاهات أو أفعال أو حركات أو تصرفات ترتبط بالتغذية مثل (تناول وجبات الطعام ، غسل الخضروات والفاكهة قبل أكلها ، مضغ الطعام جيدا أثناء تناول الوجبات ، ... ، إلخ) بمستوى متوسط .
- ٣- ممارسة سلوكيات مرتبطة بالصحة الشخصية مثل (النوم ، النظافة ، الكشف الطبي ، ، إلخ) بمستوى متوسط .

وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة كل من " محمود خلاف " (٢٠١٥م) (١٠) ، " جونجسو كيم Jeongsoo Kim " (٢٠١٥م) (٢٠) ، " مرفت مكرم " (٢٠١٧م) (١١) ، " عرفان مارانجوز و سيفدي فار Irfan Marangoz & Sevde Var " (٢٠١٨م) (١٧) ، " محمد عاطف " (٢٠١٩م) (٩) على أن سلوكيات نمط الحياة الصحية مثل (السلوكيات الحياتية اليومية ، السلوكيات الغذائية ، سلوكيات الصحة الشخصية) تتميز بمستوى متوسط لتلاميذ المراحل التعليمية المختلفة .

- للتحقق من صحة التساؤل الثاني الذي ينص على :

" ماهي الأنماط الجسمية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة القليوبية ؟ "

يوضح جدول (٢٨) وشكل (٢) التكرارات والنسب المئوية للأنماط الجسمية الثلاثة لتلاميذ المرحلة الإعدادية قيد البحث حيث انحصرت النسبة المئوية بين (٢٧% : ٤١,٧%) وكان النمط العضلي الأكثر انتشارا بنسبة مئوية قدرها ٤١,٧% يليه النمط السمين بنسبة مئوية قدرها ٣١,٣% يليه النمط النحيف بنسبة مئوية قدرها ٢٧% .

ويتفق هذا مع نتائج دراسة " عرفان مارانجوز و سيفدي فار Irfan Marangoz & Sevde Var " (٢٠١٨م) (١٨) ، " أحمد مهران " (٢٠١٩م) (٢) ، " مارتا مانريك وآخرون Marta Manrique et al " (٢٠١٩م) (٢٤) والتي أظهرت انتشار النمط العضلي ثم النمط السمين ثم النمط بين العينة قيد البحث .

كما تختلف تلك النتائج مع نتائج دراسة كل من محمد عبادي " (٢٠١٩م) (٨) ، إيهاب عماد " (٢٠١٩م) (٥) ، ويعزو الباحثون ذلك إلى :

١- اختلاف المرحلة العمرية لعينة كل دراسة .

٢- اختلاف القدرات العقلية لعينة كل دراسة ، ومايتبع ذلك من سلوكيات مختلفة تؤثر على الأنماط الجسمية .

يوضح جدول (٢٩) وشكل (٣) التكرارات والنسب المئوية للأنماط الجسمية الثلاثة عشر لتلاميذ المرحلة الإعدادية قيد البحث حيث انحصرت النسبة المئوية بين (صفر % : ١٢,٥ %) وكان النمط العضلي السمين في الترتيب الأول بنسبة مئوية قدرها ١٠,٨ % ، كما أن النمط المركزي جاء في الترتيب الثالث عشر ولم يحصل أى نسبة مئوية .

ويتفق هذا مع نتائج دراسة كل من " سيريوزا جونتاريف Seryozha Gontarev " (٢٠١٦ م) (٣٠) ، " حازم إبراهيم " (٢٠١٧ م) (٦) ، " أحمد عبد العال " (٢٠١٨ م) (١) والتي أظهرت انتشار النمط العضلي السمين بين العينة قيد البحث .

- للتحقق من صحة التساؤل الثالث الذى ينص على :

" ماهو مستوى التكوينات الجسمية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة القليوبية ؟ "

يوضح جدول (٣٠) التكوينات الجسمية وماتشمل من (الوزن ، قيمة الدهون ، كتلة الجسم الخالية من الدهون بالماء ، قيمة الماء ، كتلة الجسم الخالية من الدهون بدون الماء ، أقل طاقة للحفاظ على الوظائف الحيوية ، متوسط الطاقة المطلوبة ، مؤشر كتلة الجسم) لتلاميذ المرحلة الإعدادية قيد البحث حيث كانت ضمن المعدلات الطبيعية ، ويعزو الباحثون ذلك إلى مايلي :

- ١- ممارسة الأنشطة المختلفة سواء كانت رياضية أو فنية أو موسيقية .
- ٢- إتباع السلوكيات الغذائية مثل (تجنب المشروبات الغازية ، الحرص على تناول وجبة الإفطار ، تناول وجبة العشاء قبل النوم بساعتين أو أكثر ، ، إلخ) .
- ٣- النوم الكافي .

ويتفق هذا مع نتائج دراسة كل من " أسامة عوض " (٢٠١٧ م) (٣) ، " توم ديلينس وآخرون Tom Deliens et al " (٢٠١٩ م) (٣٥) ، " مصطفى فتحي " (٢٠١٩ م) (١٢) ، " نيكول فارون Nicole Varone " (٢٠٢٠ م) (٢٧) ، " نبيهات إليير Nebahat Eler " (٢٠٢٠ م) (٢٦) والتي أظهرت أن التكوينات الجسمية وماتشمل من (الوزن ، قيمة الدهون ، كتلة الجسم الخالية من الدهون بالماء ، قيمة الماء ، كتلة الجسم الخالية من الدهون بدون الماء ، أقل طاقة للحفاظ على الوظائف الحيوية ، متوسط الطاقة المطلوبة ، مؤشر كتلة الجسم) كانت ضمن المعدلات الطبيعية بين العينات قيد البحث .

- للتحقق من صحة التساؤل الرابع الذى ينص على :

" هل توجد فروق دالة إحصائية بين الأنماط الجسمية (النمط السمين ، النمط العضلي ، النمط النحيف) فى سلوكيات نمط الحياة الصحية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة القليوبية؟ "

توضح نتائج الجدولين (٣١) ، (٣٢) وجود فروق دالة إحصائية بين الأنماط الجسمية الثلاثة (السمين ، العضلي ، النحيف) فى سلوكيات نمط الحياة الصحية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة القليوبية قيد البحث لصالح النمط العضلي فى جميع أبعاد المقياس (السلوكيات الحياتية اليومية ، السلوكيات الغذائية ، سلوكيات الصحة الشخصية) والمجموع الكلي للمقياس ، ويرجع الباحثون ذلك إلى مايلي :

١- ممارسة ذوي النمط العضلي للأنشطة الرياضية بصفة منتظمة عن ذوي النمط السمين وذوي النمط النحيف .

٢- ممارسة ذوي النمط العضلي للأنشطة غير الرياضية بصفة منتظمة مثل الأنشطة (الفنية ، الموسيقية ، ، إلخ) عن ذوي النمط السمين وذوي النمط النحيف .

٣- إتباع ذوي النمط العضلي للممارسات الغذائية السليمة مثل (تناول وجبات الطعام فى أوقات منتظمة ، المحافظة على تناول السلطة فى الوجبة دائما ، عدم الإستمرار فى تناول الطعام حتى الشبع التام ، عدم الإكثار من تناول الحلويات والسكريات ، مضغ الطعام جيدا أثناء تناول الوجبات ، ، إلخ) بشكل أفضل من ذوي النمط السمين وذوي النمط النحيف .

٤- إتباع ذوي النمط العضلي لسلوكيات الصحة الشخصية مثل (الذهاب إلى الطبيب وإجراء الفحوصات الطبية بصفة مستمرة للإطمئنان على الصحة ، النوم أكثر من (٨) ساعات يوميا خلال (العام الدراسي ، العطلات الدراسية) ، النوم مبكرا والإستيقاظ مبكرا خلال " العام الدراسي ، العطلات الدراسية " ، ، إلخ) بأداء متميز من ذوي النمط السمين وذوي النمط النحيف .

- للتحقق من صحة التساؤل الخامس الذى ينص على :

" هل توجد فروق دالة إحصائية بين الأنماط الجسمية (النمط السمين ، النمط العضلي ، النمط النحيف) فى التكوينات الجسمية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة القليوبية؟ "

توضح نتائج الجدولين (٣٣) ، (٣٤) وجود فروق دالة إحصائية بين الأنماط الجسمية الثلاثة (السمين ، العضلي ، النحيف) فى قياسات التكوينات الجسمية لتلاميذ المرحلة

الإعدادية بمحافظة القليوبية قيد البحث لصالح النمط السمين ، ويرجع الباحثون ذلك زيادة التكوينات الجسمية للنمط السمين وما تشمله من زيادة في (الوزن ، قيمة الدهون ، كتلة الجسم الخالية من الدهون بالماء ، قيمة الماء ، كتلة الجسم الخالية من الدهون بدون الماء ، الحد الأدنى من الطاقة للحفاظ على الوظائف الحيوية ، متوسط الطاقة المطلوبة ، مؤشر كتلة الجسم) عن ذوي النمط العضلي وذوي النمط النحيف .

ويوضح كل من تيموثي ليمان ، لوري ميلكين Timothy Lohman & Laurie Milliken (٢٠٢٠ م) أن ذوي النمط السمين يتميزون بالإستدارة التامة للجسم ويكثر لديهم الدهون في المناطق المختلفة ، كما تكون أعضاء الهضم أكثر نموا بالنسبة لباقي أجهزة الجسم ، كما يتميزون بكل من (الجلد رخو وناعم ، الرأس كبير ومستدير ، الرقبه قصيرة وسميكة ، الأكتاف ضعيفة ، الثديان ممثلئان ومترهلان لكثرة ترسيب الدهن فيهما ، الحوض عريض ، الأرداف تامة الإستدارة ، الأرجل ثقيلة وقصيرة ، لديهم بطء شديد في رد الفعل) ، وهذا يوضح أن التكوينات الجسمية لديهم أكثر من ذوي النمط العضلي وذوي النمط النحيف . (٥٦ ، ٣٤)

كما تتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة كل من " ستيركويز برزيسيان Sterkowicz Przybycień " (٢٠١٥ م) (٣١) ، " كريستوف مايانو Christophe Maiano et al " (٢٠١٥ م) (١٥) ، " تيسا بيلي وآخرون Taisa Belli et al " (٢٠١٦ م) (٣٢) ، " تاتيانا بوليشزوك وآخرون Tatiana Poliszczuk et al " (٢٠١٦ م) (٣٣) ، " وحيد صالح وآخرون Vahid Saleh " (٢٠١٧ م) (٣٦) ، " إكسونجفي ليانج وآخرون Xiongfei Liang et al " (٢٠١٨ م) (٣٧) ، " يونج سو وآخرون Young Seo et al " (٢٠١٩ م) (٣٨) ، " إيهاب عماد " (٢٠١٩ م) (٥) على وجود فروق دالة إحصائية بين الأنماط الجسمية الثلاثة (النمط السمين ، النمط العضلي ، النمط النحيف) في قياسات التكوين الجسماني لصالح النمط السمين للعينة قيد البحث .

– للتحقق من صحة التساؤل السادس الذي ينص على :

" ماهي العلاقة بين سلوكيات نمط الحياة الصحية والأنماط والتكوينات الجسمية لتلاميذ

المرحلة الإعدادية بمحافظة القليوبية ؟ "

يوضح جدول (٣٥) وجود علاقة إرتباطية عكسية قوية بين سلوكيات نمط الحياة الصحية وبين ذوي (النمط السمين ، النمط النحيف) من تلاميذ المرحلة الإعدادية ، فكلما انخفض مستوى سلوكيات نمط الحياة الصحية كلما زاد مكون السمنة أو زاد مكون النحافة

وبالتالي يميل شكل جسم التلميذ إلى النمط السمين أو النمط النحيف ، ويرجع الباحثون ذلك إلى إتباع التلاميذ ذوي النمط النحيف أو ذوي النمط السمين إلى سلوكيات حياتية وغذائية وصحية غير سليمة من شأنها أن تغير من الأنماط الجسمانية للتلاميذ .

كما توجد علاقة ارتباطية طردية قوية بين سلوكيات نمط الحياة الصحية وبين ذوي النمط العضلي من تلاميذ المرحلة الإعدادية فكلما ارتفع مستوى سلوكيات نمط الحياة الصحية كلما زاد مكون العضلية وبالتالي يميل شكل جسم التلميذ إلى النمط العضلي .

كما يوضح جدول (٣٥) وجود علاقة ارتباطية عكسية قوية بين سلوكيات نمط الحياة الصحية والتكوين الجسماني للنمط السمين لتلاميذ المرحلة الإعدادية ، فكلما انخفض مستوى سلوكيات نمط الحياة الصحية مثل (السلوكيات الحياتية اليومية ، السلوكيات الغذائية ، سلوكيات الصحة الشخصية ، ، إلخ) كلما زاد التكوين الجسماني للنمط السمين ومايشمله من مكونات مثل (قيمة الدهون ، كتلة الجسم الخالية من الدهون بالماء ، قيمة الماء ، كتلة الجسم الخالية من الدهون بدون الماء) لتلاميذ المرحلة الإعدادية .

وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة كل من " Jeongsoo Kim كيم جونجسو " (٢٠١٥م) ، " كريستوف مايانو Christophe Maiano et al " (٢٠١٥م) ، (٢٠) ، على وجود علاقة ارتباطية عكسية قوية بين سلوكيات نمط الحياة والتكوين الجسماني للنمط السمين للعينة قيد البحث .

كما توجد علاقة ارتباطية طردية قوية بين سلوكيات نمط الحياة الصحية وبين التكوين الجسماني للنمط العضلي ومايشمله من مكونات مثل (كتلة الجسم الخالية من الدهون بالماء ، قيمة الماء ، كتلة الجسم الخالية من الدهون بدون الماء) لتلاميذ المرحلة الإعدادية ، فكلما ارتفع مستوى سلوكيات نمط الحياة الصحية مثل (السلوكيات الحياتية اليومية ، السلوكيات الغذائية ، سلوكيات الصحة الشخصية ، ، إلخ) كلما زاد التكوين الجسماني للنمط العضلي ومايشمله من مكونات مثل (كتلة الجسم الخالية من الدهون بالماء ، قيمة الماء ، كتلة الجسم الخالية من الدهون بدون الماء) لتلاميذ المرحلة الإعدادية ، كما توجد علاقة ارتباطية عكسية قوية بين سلوكيات نمط الحياة الصحية وبين التكوين الجسماني للنمط العضلي ومايشمله من مكونات مثل (الدهون) لتلاميذ المرحلة الإعدادية ، فكلما ارتفع مستوى سلوكيات نمط الحياة الصحية مثل (السلوكيات الحياتية اليومية ، السلوكيات الغذائية ، سلوكيات الصحة الشخصية ، ، إلخ) كلما قل التكوين الجسماني للنمط العضلي ومايشمله من مكونات مثل (قيمة الدهون) لتلاميذ المرحلة الإعدادية .

وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة كل من " لوفرو ستيفان وآخرون Lovro Štefan et al " (٢٠١٧ م) (٢٢) ، " لوسيانا زكاغني وآخرون Luciana Zaccagni et al " (٢٠١٨ م) (٢٣) ، " بابلو لوبيز وآخرون Paplo Lopez et al " (٢٠١٨ م) (٢٨) على وجود علاقة ارتباطية طردية قوية بين سلوكيات نمط الحياة الصحية وبين التكوين الجسماني للنمط العضلي ومايشمله من مكونات مثل (كتلة الجسم الخالية من الدهون بالماء ، قيمة الماء ، كتلة الجسم الخالية من الدهون بدون الماء) ، ووجود علاقة ارتباطية عكسية قوية بين سلوكيات نمط الحياة الصحية وبين مستوى الدهون للنمط العضلي للعينة قيد البحث .

كما توجد علاقة إرتباطية طردية قوية بين سلوكيات نمط الحياة الصحية والتكوين الجسماني للنمط النحيف لتلاميذ المرحلة الإعدادية ، فكما انخفض مستوى سلوكيات نمط الحياة الصحية مثل (السلوكيات الحياتية اليومية ، السلوكيات الغذائية ، سلوكيات الصحة الشخصية ، ، إلخ) كلما انخفض التكوين الجسماني للنمط النحيف ومايشمله من مكونات مثل (قيمة الدهون ، كتلة الجسم الخالية من الدهون بالماء ، قيمة الماء ، كتلة الجسم الخالية من الدهون بدون الماء) لتلاميذ المرحلة الإعدادية .

وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة " محمود خلاف " (٢٠١٥ م) (١٠) على وجود علاقة إرتباطية طردية قوية بين سلوكيات نمط الحياة الصحية والتكوين الجسماني للنمط النحيف لتلاميذ المرحلة الإعدادية .

الاستنتاجات

- فى ضوء هدف البحث وتسأولاته وفى حدود طبيعة العينة واستنادا على المعالجات الإحصائية للنتائج وتفسيرها توصل الباحثون إلى أهم الاستنتاجات التالية :
- ١- سلوكيات نمط الحياة الصحية مثل (السلوكيات الحياتية اليومية ، السلوكيات الغذائية ، سلوكيات الصحة الشخصية) لتلاميذ المرحلة الإعدادية متوسطة المستوى .
 - ٢- النمط المميز لتلاميذ المرحلة الإعدادية قيد البحث هو النمط العضلي يليه النمط السمين يليه النمط النحيف .
 - ٣- انحصرت النسب المئوية لأنماط الجسمية الثلاثة عشر لتلاميذ المرحلة الإعدادية قيد البحث بين (صفر% : ١٢,٥%) وكان النمط العضلي السمين الأكثر انتشارا ، والنمط المركزى الأقل انتشارا المركزى .

٤- التكوينات الجسمانية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة القليوبية ضمن المعدلات الطبيعية .

٥- تختلف سلوكيات نمط الحياة الصحية مثل (السلوكيات الحياتية اليومية ، السلوكيات الغذائية ، سلوكيات الصحة الشخصية) بين الأنماط الجسمية الثلاثة (السمين ، العضلي ، النحيف) لتلاميذ المرحلة الإعدادية قيد البحث حيث يرتفع مستوى تلك السلوكيات بين ذوى النمط العضلي عن ذوى النمط السمين والنحيف .

٦- تختلف التكوينات الجسمية بين الأنماط الجسمية الثلاثة (السمين ، العضلي ، النحيف) لتلاميذ المرحلة الإعدادية قيد البحث حيث تزداد قياسات التكوينات الجسمية بين ذوى النمط السمين عن ذوى النمط العضلي والنحيف .

٧- توجد علاقة إرتباطية عكسية قوية بين سلوكيات نمط الحياة الصحية وبين ذوى النمط السمين ، النمط النحيف) من تلاميذ المرحلة الإعدادية ، فكلما انخفض مستوى سلوكيات نمط الحياة الصحية كلما زاد مكون السمنة أو زاد مكون النحافة وبالتالي يميل شكل جسم التلميذ إلى النمط السمين أو النمط النحيف ، كما توجد علاقة إرتباطية طردية قوية بين سلوكيات نمط الحياة الصحية وبين ذوى النمط العضلي من تلاميذ المرحلة الإعدادية فكلما ارتفع مستوى سلوكيات نمط الحياة الصحية كلما زاد مكون العضلية وبالتالي يميل شكل جسم التلميذ إلى النمط العضلي .

٨- توجد علاقة إرتباطية عكسية قوية بين سلوكيات نمط الحياة الصحية والتكوين الجسماني للنمط السمين لتلاميذ المرحلة الإعدادية ، فكلما انخفض مستوى سلوكيات نمط الحياة الصحية كلما زاد التكوين الجسماني للنمط السمين ومايشمله من مكونات مثل (قيمة الدهون ، كتلة الجسم الخالية من الدهون بالماء ، قيمة الماء ، كتلة الجسم الخالية من الدهون بدون الماء) لتلاميذ المرحلة الإعدادية ، كما توجد علاقة إرتباطية طردية قوية بين سلوكيات نمط الحياة الصحية وبين التكوين الجسماني للنمط العضلي ومايشمله من مكونات مثل (كتلة الجسم الخالية من الدهون بالماء ، قيمة الماء ، كتلة الجسم الخالية من الدهون بدون الماء) لتلاميذ المرحلة الإعدادية ، فكلما ارتفع مستوى سلوكيات نمط الحياة الصحية كلما زاد التكوين الجسماني للنمط العضلي ومايشمله من مكونات مثل (كتلة الجسم الخالية من الدهون بالماء ، قيمة الماء ، كتلة الجسم الخالية من الدهون بدون الماء) لتلاميذ المرحلة الإعدادية ، كما توجد علاقة إرتباطية عكسية قوية بين سلوكيات نمط الحياة الصحية وبين التكوين الجسماني للنمط العضلي ومايشمله من

مكونات مثل (الدهون) لتلاميذ المرحلة الإعدادية ، فكلما ارتفع مستوى سلوكيات نمط الحياة الصحية كلما قل التكوين الجسماني للنمط العضلي ومايشمله من مكونات مثل (قيمة الدهون) لتلاميذ المرحلة الإعدادية ، كما توجد علاقة إرتباطية طردية قوية بين سلوكيات نمط الحياة الصحية والتكوين الجسماني للنمط النحيف لتلاميذ المرحلة الإعدادية ، فكلما انخفض مستوى سلوكيات نمط الحياة الصحية كلما انخفض التكوين الجسماني للنمط النحيف ومايشمله من مكونات مثل (قيمة الدهون ، كتلة الجسم الخالية من الدهون بالماء ، قيمة الماء ، كتلة الجسم الخالية من الدهون بدون الماء) لتلاميذ المرحلة الإعدادية .

التوصيات

فى ضوء هدف البحث واعتمادا على البيانات والنتائج التى تم التوصل اليها وفى ضوء عينة البحث يوصى الباحثون بالآتى :

- 1- نشر الوعي الصحى والغذائى بين تلاميذ المرحلة الإعدادية .
- 2- إثارة وعى مدرس التربية الرياضية حول أهمية دراسة الأنماط والتكوينات الجسمية لتلاميذ المرحلة الإعدادية لما لها من أهمية كبيرة فى عمليات الإنتقاء والتصنيف والقياس والتقويم.
- 3- وضع برامج تأهيل رياضية وأنظمة غذائية خاصة لذوى الأنماط والتكوينات الجسمية المختلفة .
- 4- ضرورة التعاون بين كليات التربية الرياضية ووزارة الدولة لشئون الرياضة فى الإهتمام بالأنماط والتكوينات الجسمية لتلاميذ المرحلة الإعدادية من خلال وضع برامج تأهيل وقائية تعمل على الحد من انتشار النحافة والسمنة.
- 5- ضرورة عمل دراسات مماثلة على مجتمعات وعينات أخرى مختلفة من حيث السن والجنس .

شكر وتقدير

يتقدم الباحثون بخالص الشكر والتقدير إلى صندوق حساب البحوث العلمية بجامعة بنها لدعمه المادي والمعنوي لإتمام البحث المرتبط بالمشروع البحثي ، وذلك ضمن مشروعات شباب الباحثين (المرحلة الخامسة) ، كما يتشرف الباحثون بشكر كل من أ.د/ جمال السعيد (رئيس جامعة بنها) ، و أ.د/ ناصر الجيزاوي (نائب رئيس الجامعة لشئون الدراسات العليا والبحوث -

جامعة بنها) و أ.د/ ماهر حسب النبي خليل (مستشار رئيس الجامعة للبحث العلمي والمشرف العام على صندوق حساب البحوث العلمية - جامعة بنها) .

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

١- أحمد كمال الدين عبد العال (٢٠١٨ م) : النمط الجسماني وبعض القياسات الجسمية وعلاقتها بمستوى أداء لاعبي كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .

٢- أحمد مهران محمود (٢٠١٩ م) : الأنماط الجسمية وعلاقتها بالسمات الشخصية لدي لاعبي بعض الرياضات المائية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها .

٣- أسامة عوض عبد الغني (٢٠١٧ م) : دراسة مكونات البناء الجسماني ومستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة القليوبية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها .

٤- إيهاب محمد عماد الدين (٢٠١٦ م) : القياسات المعملية الحديثة " بدنية - فسيولوجية - قوامية - تكوين جسماني " ، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة ، الإسكندرية .

٥- إيهاب محمد عماد الدين (٢٠١٩ م) : الأنماط الجسمية وعلاقتها باللياقة الصحية لطلاب المرحلة الثانوية ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بنها ، ٢٣(٣) ، ١٨١ : ٢١٢ .

٦- حازم أحمد إبراهيم (٢٠١٧ م) : الأنماط الجسمية لدى لاعبي المنتخبات الوطنية المصرية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .

٧- عصام جمال أبو النجا (٢٠١٥ م) : القوام في التربية الرياضية ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة .

٨- محمد حسن عبادي (٢٠١٩ م) : النمط الجسمي والأداء الفني كدالة للتنبؤ لإنتقاء براعم رفع الاثقال ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .

- ٩- محمد عاطف محمد (٢٠١٩ م) : علاقة السلوك الصحي بالمستوى الإقتصادي والإجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة الدقهلية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة دمياط .
- ١٠- محمود خلاف عيسى (٢٠١٥ م) : السلوكيات الغذائية وعلاقتها بالتكوين الجسماني لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة أسيوط .
- ١١- مرفت مكرم عبده (٢٠١٧ م) : السلوك الصحي لتلاميذ الحلقة الاولى من التعليم الأساسي بمحافظة أسيوط : دراسة مسحية ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون الرياضة ، جامعة أسيوط ، ٣ (٤٥) ، ١٥٠-١٦٥ .
- ١٢- مصطفى فتحي عبد الحافظ (٢٠١٩ م) : تقييم اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للفئة العمرية من ١٢-١٥ سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها .

ثانيا : المراجع الأجنبية :

- ١٣- **Adiele Dube, Patrick Gundani (٢٠١٨)**.Anthropometric and somatotype characteristics of undergraduate students of the National University of Science and Technology, Zimbabwe, African Journal for Physical, June; ٨ (٣): ١٨٨ -١٩٢ .
- ١٤- **Bruce Abernethy, Vaughan Kippers, Stephanie Hanrahan. Marcus Pandy, Ali McManus, Laurel Mackinnon(٢٠١٨)**.Biophysical Foundations of Human Movement,Third Edition ,Library of Congress Cataloging-in-Publication Data, California, U.S.A.
- ١٥- **Christophe Maiano, Claude Normand, Annie Aime', Je ´ro ´me Be´garie (٢٠١٥)**.Lifestyle interventions targeting changes in body weight and composition among youth with an intellectual disability, Research in Developmental Disabilities, Nov; ٣٥ (٢٠١٤): ١٩١٤-١٩٢٦.
- ١٦- **Emilija Petković, Saša Bubanj, Kristina Marković, Miodrag Kocić, Daniel Stanković (٢٠١٩)**.Position-Related Somatotype of Elite Female Handball Players,Acta facultatis medicae Naissensis , Jan; ٣٦ (٤): ٣١٦ -٣٢٥ .

- ١٧- **Irfan Marangoz, Sevde Var** (٢٠١٨). Primary school children and nutrition: lifestyles and behavioral traits associated with a poor-to-moderate adherence to the Mediterranean diet, *Journal of Education and Training Studies*, June; ٦ (٩): ١٠٨-١١٢.
- ١٨- **Irfan Marangoz , Sevde Var** (٢٠١٨). The Comparison of Somatotype Structures in Students Studying at Different Departments of Physical Education , *Journal of Education and Training Studies*, Sep; ٦ (٩): ١٠٨-١١٢.
- ١٩- **James M. Rippe** (٢٠٢٠). *Lifestyle Medicine, Second Edition*, CRP Press, Florida, U.S.A.
- ٢٠- **Jeongsoo Kim** (٢٠١٥). Experiences of Health Related Lifestyles in High Body Fat but Non-obese Female College Students in Korea, *Osong Public Health Res Perspect*, Jan; ٤ (٥): ٦٨-٧٣.
- ٢١- **López-Sánchez , Łukasz Radzimiński , Maria Skalska , Joanna Jastrzębska , Lee Smith , Dorota Wakuluk , Zbigniew Jastrzębski** (٢٠٢٠). Body composition, physical fitness, physical activity and nutrition in Polish and Spanish female students of sports sciences , *Science & Sports* , Feb; ٣٥ (١): ٢١-٢٨ .
- ٢٢- **Lovro Štefan, Marko Cule, Ivan Milinovi'c, Dora Juranko , Goran Sporiš** (٢٠١٧). The Relationship between Lifestyle Factors and Body Composition in Young Adults, *International Journal Environmental Research and Public Health* , Aug; ١٤ (٨): ٣٩٣-٤٠٥.
- ٢٣- **Luciana Zaccagni, Natascia Renaldo, Barbara Bramante, Emanuela Gualdi** (٢٠١٨). Relation between lifestyle behaviors and body composition patterns among healthy young Italians, *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, Nov; ٥٨ (١١): ١٦٥٢-١٦٦٢.
- ٢٤- **Marta Manrique, Damaris Gallardo, Ricardo Moreno, Miguel Cabrera, Julio Figueroa, Daniel Girela** (٢٠١٩). Somatotype, BMI, and Sexual Dimorphism in Adolescent School Sports Players in Peru, *Sustainability*, Jan; ١١ (٢٢): ١-١٢.
- ٢٥- **Mulayam Singh** (٢٠٢٠). *Healthy Life Style Health and Nutrition: Health is wealth*, BookRix GmbH & Co .kg, München, Germany.

- ٢٦- **Nebahat Eler** (٢٠١٨).The Relationship between Body Composition and Physical Fitness Parameters in Children,Canadian Centerof Science and Education , Nov; ١١ (٩): ٧٠-٧٨.
- ٢٧- **Nicole Varone** (٢٠٢٠) .Changes in Body Composition and Aerobic Fitness Levels in College Students' First Semester of Freshman Year, International Journal of Exercise Science, Feb; ٢ (١٢): ٣٣-٤٥.
- ٢٨-**Paplo Lopez , Francis Ries , Thordis Gisladdottir , Raúl Domínguez ,Antonio Oliver** (٢٠١٨) .Relationship between Mediterranean Diet, Body Composition and Physical Fitness in ١٣ to ١٦-Years Old Icelandic Students, International Journal of Environmental Research and Public Health, Nov; ١٥ (٣): ١-١٥.
- ٢٩- **Prabir Mukhopadhyay** (٢٠١٩) .Ergonomics for the Layman: Applications in Design, CRP Press, Florida, U.S.A.
- ٣٠- **Seryozha Gontarev , Ruzdija Kalac , Vujica Zivkovic , Vullnet Ameti , Agim Redjepi** (٢٠١٦) .Anthropometrical Characteristics and Somatotype of Young Macedonian Soccer Players ,Int. J. Morphol., Nov;٣٤(١):١٦٠-١٦٧.
- ٣١- **Sterkowicz Przybycień** (٢٠١٥) .Body composition and somatotype of the top of Polish male Karate contestants, Biology of Sport, May; ٢٧ (٣): ١٩٥-٢٠١.
- ٣٢- **Taisa Belli, Cláudio Meireles,Mônica Costa ,Marco Ackermann ,Claudio Gobatto** (٢٠١٦) .Somatotype, body composition and performance in ultramarathon, Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano,Mar; ١٨ (٢): ١٢٧ - ١٣٨ .
- ٣٣- **Tatiana Poliszczuk , Daria Karolina , Dmytro Poliszczuk** (٢٠١٦) .Body Composition and Somatotype of Premenarchael and Menarchael Ballet School Female Dancers,Journal of the Croatian Anthropological Society, Mar; ٤ (٢): ٢٤٧ -٢٥٢ .
- ٣٤- **Timothy Lohman, Laurie Milliken** (٢٠٢٠) .ACSM's Body Composition Assessment, Library of Congress Cataloging-in-Publication Data, California, U.S.A.

- ٣٥- **Tom Deliens , Benedicte Deforche, Laurent Chapelle, Peter Clarys** (٢٠١٩) .Changes in weight and body composition across five years at university,Journal .Pone , Nov; ٢ (٣): ١-١٠.
- ٣٦- **Vahid Saleh , Heydar Sadeghi , Parvaneh najafabadi , Mohamad Rafie Rezaeian , Habibolah zadeh (٢٠١٧)** .Compare the profile of anthropometric, somatotype and body composition between novice and professional ٦ to ٨ years old gymnasts , Scientific Journal Management System , Feb; ١٥ (١٣): ١-٧.
- ٣٧- **Xiongfei Liang, Xianhua Chen, Jing Li, Mengdan Yan,Yifeng Yang(٢٠١٨)** .Study on body composition and its correlation with obesity, Liang et al. Medicine, Feb; ٧ (٣): ١-٦.
- ٣٨- **Young Seo, Hyunjung Lim, Yoon Kim, Young Ju, Hye Lee, Han Jang, Sang Park , Kyung Park (٢٠١٩)** .The Effect of a Multidisciplinary Lifestyle Intervention on Obesity Status, Body Composition, Physical Fitness, and Cardiometabolic Risk Markers in Children and Adolescents with Obesity ,Nutrients ,Nov; ١١ (١): ١ -١٦ .