

The Relationship of Healthy Behavior with Body Mass Index and their Impact on the Academic Achievement of Students of School of Physical Education at Yarmouk University

Emad Abdel Rahman Jaradat*

Ministry of Education, Jordan.

<https://doi.org/10.35516/edu.v49i2.1042>

Received: 20/1/2021

Revised: 22/3/2021

Accepted: 20/4/2021

Published: 15/6/2022

* Corresponding author:

emadjaradat55@yahoo.com

Abstract

Objectives: The study aims to identify the relationship of healthy behavior with body mass index and their impact on the academic achievement of students of School of Physical Education at Yarmouk University. The study sample consisted of (302) male and female students from the Faculty of Physical Education at Yarmouk University.

Methods: To achieve the goal of the study, the researcher used a descriptive approach. To collect the study data, a questionnaire was used to measure health behavior. The BMI was also calculated by dividing the body mass by the square of the height. This is in addition to obtaining the students' academic achievement through the University's Admission and Registration Department.

Result: The results showed a decrease in the level of healthy behavior among the study sample with no statistically significant differences in this behavior due to the two variables (gender and school year), and that the study sample had an ideal body mass index according to the BMI equation. The results showed a weak negative relationship with statistical significance between healthy behavior and body mass index in the study sample. The results also showed that healthy behavior and body mass index explain (4.4%) of the changes in academic achievement.

Conclusions: The study recommends promoting healthy behavior for University students in general.

Keywords: Healthy behavior, Body Mass Index, academic achievement.

علاقة السلوك الصحي بمؤشر كتلة الجسم وتأثيرهما على التحصيل الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك

عماد عبد الرحمن جرادات*

وزارة التربية والتعليم الأردنية، الأردن.

ملخص

الأهداف: هدفت الدراسة إلى تعرف العلاقة السلوك الصحي بمؤشر كتلة الجسم وتأثيرهما على التحصيل الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، اختيرت عينة الدراسة بطريقة عشوائية على عينة قوامها (302) طالبا وطالبة من كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك.

المنهجية: لتحقيق هدف الدراسة استخدم الباحث المنهج الوصفي، ولجمع بيانات الدراسة استخدم الباحث استبيان لقياس السلوك الصحي، كذلك جرى حساب مؤشر كتلة الجسم من خلال قسمة كتلة الجسم على مربع الطول، بالإضافة إلى الحصول على التحصيل الأكاديمي للطلبة من خلال دائرة القبول والتسجيل في الجامعة.

النتائج: أظهرت النتائج انخفاضاً في مستوى السلوك الصحي لدى عينة الدراسة مع عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في هذا السلوك تبعاً لمغري (الجنس والسنة الدراسية)، وإلى تمتع عينة الدراسة بمؤشر كتلة جسم مثالي وفق معادلة مؤشر كتلة الجسم، وأظهرت النتائج وجود علاقة سلبية ضعيفة ذات دلالة إحصائية بين السلوك الصحي ومؤشر كتلة الجسم لدى عينة الدراسة، كما أظهرت النتائج إلى أن السلوك الصحي ومؤشر كتلة الجسم يفسر ما نسبته (4,4%) من التغيرات في التحصيل الأكاديمي.

التوصيات: توصي الدراسة بضرورة نشر الثقافة الصحية لطلبة كلية التربية الرياضية، للنهوض بالمسؤولية المشتركة في تعزيز صحة المجتمع.

الكلمات الدالة: السلوك الصحي، مؤشر كتلة الجسم، التحصيل الأكاديمي.



© 2022 DSR Publishers/ The University of Jordan.

This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY-NC) license <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

مقدمة الدراسة أهميتها:

الصحة ليست خلو الجسم من الأمراض، ولكنها التكامل الجسماني والعقلي والاجتماعي والنفسي للفرد، وهي الحالة التي يكون عليها الجسم إذا كانت أجهزته سليمة تقوم بوظائفها على خير ما يكون منفردة من جهة وباتساق وتوافق مع بعضها بعض من جهة أخرى (عفيفي، 1997)، ومن أبرز التحديات التي تواجهنا هو كيفية التحكم في عاداتنا الصحية، وممارسة نشاطات نمط الحياة الإيجابية (Werner & Sharon. 2014) ونتيجة للتغيرات التي حدثت في نمط حياتنا المعاصر، بات الإنسان كسولا خاملا، يحيا حياة غير التي عاشها الآباء والأجداد، وترتب على ذلك حدوث أمراض نفسية وبدنية، وضعفا في جهاز المناعة، وانخفضت الكفاءة الفسيولوجية للإنسان. (العدوي ومهدي، 2004)، (خضير و سعيد، 2016)

ولقد تمثلت احد أهداف الصحة الوطنية في الولايات المتحدة لعام (2020) في زيادة نسبة الممارسين للنشاط البدني، لكن الخمول البدني ليست مشكلة دولة معينة، وإنما مشكلة عالمية ورابع سبب رئيسي للوفيات العالمية، وهذا ما أشار إليه (Vivian & Ann. 2014) حول المشاكل الصحية المتعلقة بقلة الحركة، والممارسات السلبية المتمثلة في نمط حياة الأفراد سواء فيما يتعلق بالغذاء أو ساعات النوم، وقلة النشاط البدني.

وتُعدّ سلوكيات نمط الحياة من السلوكيات التي تستمر من الصغر إلى مرحلة البلوغ، وترتبط بالعديد من المشاكل المتعلقة بالصحة الجسدية، وانخفاض الأداء النفسي والاجتماعي لدى الشباب والفتيات خصوصا في المرحلة الجامعية لمحاربة السمنة والحصول على الوزن المثالي، كإتباع الحميات الغذائية، أو تناول العقاقير الطبية سعيا لإنقاص الوزن، ويشير (Migle at el., 2020) إلى أن إتباع سلوكيات سلبية سعيا للحصول على الوزن المثالي وتحسين صورة الجسد تؤدي بالكثير من الشباب والفتيات إلى تخطي وجبات الطعام، وانخفاض في التواصل الاجتماعي، مما ينعكس بانخفاض جودة الحياة لديهم، وقد أثبتت الدراسات إلى تزايد أعداد المصابين بزيادة الوزن أو السمنة لدى الشباب في جميع أنحاء العالم، وهناك حاجة ماسة لدعم الدراسات التي تعزو ذلك إلى السلوك الصحي المتبع لدى هؤلاء الشباب.

ومع ازدياد الأبحاث الطبية والنفسية التي تحاول دراسة علاقة نمط السلوك البشري بصحة الأفراد سواء كانت نفسية أو عضوية، فقد أشارت الأبحاث العلمية إلى وجود ارتباط كبير بين تصرفاتنا الشخصية والحالة الصحية التي نعيشها، وبالتالي فإن الأمراض التي تعاني منها المجتمعات تعود أسبابها في الغالب إلى السلوكيات والعادات الصحية غير السليمة، وفي المقابل تشير الدراسات إلى وجود علاقة ايجابية بين المستوى الصحي والسلوك الصحي لدى الممارسين للنشاطات الرياضية. (محمود، 2016)

وهناك تزايد في أعداد المصابين بأمراض القلب والأوعية الدموية، فقد أشارت الدراسات السابقة إلى أن مؤشر كتلة الجسم ينبأ بخطر الإصابة بهذه الأمراض، وعلى رأسها السمنة، ويشير (Neha at el., 2020) إلى أن عقلية الفرد تلعب دورا أساسيا في السلوكيات الصحية ونتائجها، فهناك تباين في مستوى تفكير الأفراد، فسمه الذكاء ثابتة لا يمكن تعديلها، بينما هناك سمات تنمو، يمكن أن تتغير من خلال تغيير السلوكيات التي تزيد من فعاليتها نحو النمو في مجال الصحة.

وتُعدّ التكوين الجسمي ملفا شخصيا يعبر عن صحة الفرد، وتستخدم أداة مؤشر كتلة الجسم كثيرا في تحديد ما إذا كان الشخص يعاني من وزن زائد أو من السمنة، واستنادا إلى الإرشادات الطبية التي نشرتها معاهد الصحة الوطنية في عام (1998)، يقال أن الشخص يعاني من وزن زائد إذا كان مقدار المؤشر يتراوح بين (25 و 29,9)، وأنه يعاني من السمنة إذا كان المؤشر يساوي (30) أو أكثر، وتبين البحوث الطبية أن النشاط البدني والممارسات الصحية طريقة آمنة في المحافظة على الصحة، ومقاومة الأمراض المزمنة. (داهم وسميث، 2009)، واللجوء إلى مؤشر كتلة الجسم طريقة لتحديد وحساب نسبة الشحوم في الجسم، فقد أشارت دراسة يزيد وعمورة (2018) إلى أن العلاقة بين مؤشر كتلة الجسم ونسبة الشحوم في الجسم علاقة طردية بلغت لدى الذكور (79). ولدى الإناث (74)، وهو ارتباط قوي للاستدلال على زيادة الوزن والسمنة.

ومع مرور الوقت فإن الافتقار إلى السلوك الصحي في حياة الأفراد يؤدي إلى فقدان الصحة والحيوية والنشاط ولحسن الحظ فإن معظم الأسباب الرئيسية للإصابة بالأمراض المبكرة والوفاة، يتم التحكم فيها ذاتيا، ويذكر (Werner & Sharon 2014) أن من بين جميع الوفيات في الولايات المتحدة، ما يقرب من (53%) سببها أمراض القلب والأوعية الدموية، ويمكن خفض (80%) من هذه الوفيات بإتباع نمط صحي.

وتسهم الجامعات الأردنية في دفع عجلة الاقتصاد والتطور، وتلبية حاجات التنمية المستدامة في المجتمع الأردني، ويرى بخارى (2015) أن التحصيل الأكاديمي يستلزم مزيدا من الاهتمام من قبل القائمين على عملية التدريس الجامعي و السعي نحو تذليل العقبات، إضافة إلى أهمية إدراك أن مستوى التحصيل الأكاديمي متفاوت لدى الطلبة نتيجة لعدة متغيرات متعلقة بعوامل ايجابية وسلبية، ولعل من أهم العوامل التي يتأثر بها التحصيل الأكاديمي هي السلوكيات الصحية المتبعة لدى الطلبة والمتعلقة بممارسة النشاط البدني والرياضي.

وقد أشارت العديد من الدراسات العلمية إلى تأثير النشاط الرياضي على الارتفاع بالمستوى المعرفي والثقافي، ويشير الجعفري (2007) إلى أن طبيعة العلاقة الارتباطية بين مستوى الوعي الصحي و التحصيل الأكاديمي هي علاقة طردية ذات دلالة إحصائية، وهذا ما أشارت إليه أيضا دراسة النواصرة (2018) إلى وجود علاقة ارتباطية ايجابية في مستوى السلوك الصحي الكلي وبعد العناية بالصحة العامة والبعد النفسي الاجتماعي بين الطلبة الموهوبين والتحصيل الأكاديمي، بينما لم يتبين وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين السلوك الصحي الكلي و أبعاده وبين الطلبة العاديين والتحصيل الأكاديمي،

ويمكن القول أن الطلبة الذين يسلكون سلوكا غير صحيا يقلل من القدرة على التحصيل الأكاديمي وتعطيل الطاقات الكامنة التي تؤدي إلى الإبداع. والعلاقة بين السلوك الصحي ومستوى اللياقة البدنية والتحصيل الأكاديمي علاقة منطقية، لكن أظهرت الدراسات العملية إلى أن هناك نتائج متضاربة حول هذه العلاقات، فالتحصيل الأكاديمي يرتبط عموما بمستوى السلوكيات الصحية (Maja at el., 2021)، ومع ذلك هناك الحاجة إلى مزيد من الأبحاث لفهم العلاقة بين السلوك الصحي ومؤشر كتلة الجسم في تأثيرهما على التحصيل الأكاديمي. ومن هنا تبرز أهمية الدراسة في أنها ستساعد على توفير المعلومات حول واقع السلوك الصحي، ومؤشر كتلة الجسم لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، للفت عناية القائمين على برامج التخطيط في نشر السلوكيات الصحية بين طلبة كلية التربية الرياضية، للارتقاء بصحة العقل والبدن.

مشكلة الدراسة

ينظر الكثيرون من طلبة الجامعات إلى أن السلوك الصحي ما هو إلى ممارسات الأكل وساعات النوم، وأن ممارسة الرياضة والسعي لرفع مستوى اللياقة البدنية خاص بالرياضيين، وتعد الجامعة صرحا راقيا ومتقدما له تأثير إيجابي على الطلبة ليكونوا شركاء في برامج التوعية، ودفع عجلة التنمية. (المهيزع، 2019)، ويتأثر الوضع الصحي للأفراد بمحددات بيولوجية وأخرى انفعالية واجتماعية، والفرق في درجة التأثير تتعلق بالشخصية، والسلوك الصحي المتبع، الذي يكون عامل أساسي من عوامل الخطورة على صحة الأفراد (كريمة، 2018)، حيث أشارت الدراسات العلمية إلى أن (50%) من أسباب الوفاة مرتبطة بأسلوب حياة الأفراد، وأن هناك ارتباط بين السلوك الصحي وتأثيره على الصحة العقلية. (Omran at el., 2020) ولقد أشار العرجان (2011) إلى انتشار السمنة والوزن الزائد بين طلبة الجامعة تبعا لنمط الحياة المعيشية والغذائية، ونتيجة لكثير من الدراسات المتضاربة حول العلاقة بين السلوك الصحي ومؤشر كتلة الجسم وتأثيرهما على التحصيل الأكاديمي، فإن هناك الحاجة إلى مزيدا من الأبحاث لفهم هذه العلاقة وتأثيرها على التحصيل الأكاديمي، مما دفع الباحث لمحاولة دراسة علاقة السلوك الصحي ومؤشر كتلة الجسم وتأثيرهما على التحصيل الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك.

أهداف الدراسة

- 1- تعرّف السلوك الصحي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك.
- 2- تعرّف مؤشر كتلة الجسم لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك.
- 3- تعرّف علاقة السلوك الصحي ومؤشر كتلة الجسم لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك.
- 4- تعرّف تأثير السلوك الصحي ومؤشر كتلة الجسم على التحصيل الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك.

تساؤلات الدراسة:

- ما مستوى السلوك الصحي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك تبعا لمتغير (الجنس، السنة الدراسية).
- ما مستوى مؤشر كتلة الجسم لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك تبعا لمتغير (الجنس، السنة الدراسية).
- هل هناك علاقة ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \leq$) بين السلوك الصحي ومؤشر كتلة الجسم لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك.
- هل هناك أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \leq$) للسلوك الصحي ومؤشر كتلة الجسم على التحصيل الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك.

محددات الدراسة:

- 1- المحدد البشري: طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك.
- 2- المحدد الزماني: أجريت هذه الدراسة خلال الفصل الدراسي الأول على طلبة المسابقات العملية، في الفترة الزمنية الواقعة بين 12/20 إلى 17 / 2021م
- 3- المحدد المكاني: كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك.

مصطلحات الدراسة:

- السلوك الصحي: هو أحد العناصر المرتبطة بجودة الحياة المتعلقة بالصحة، الذي يتكون من العديد من السلوكيات التي يمكن أن تؤثر إيجابا أو

سلبيًا في أسلوب حياة الناس وصحتهم (Brauno at el., 2020).

- مؤشر كتلة الجسم: هو مؤشر لتحديد إذا كان وزنك أقل من المعدل الطبيعي أو في معدله الطبيعي، أو زائدا عن المعدل الطبيعي، أو السمنة كمرحلة نهائية، وفق معادلة قسمة الكتلة بالكيلو غرام على مربع الطول بالمتر. (Asorg at el., 2020)
- التحصيل الأكاديمي: هو محصلة التعليم للطالب الجامعي وفق الاختبارات النظرية والبدنية المقننة التي يخضع لها طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك. (تعريف إجرائي)

الدراسات السابقة

أجرى (Bruno at el., 2020) دراسة بهدف التعرف إلى تحليل العلاقة بين سلوكيات نمط الحياة ونوعية الحياة المتعلقة بالصحة بين المراهقين البرازيليين، وتكونت عينة الدراسة من (739) مراهقا، بلغت نسبة الإناث (51%) من عينة الدراسة، بمتوسط عمر (16,4) سنة، تم تعبئة الاستبيان عبر الإنترنت، اشتملت فقرات الاستبيان على الجنس والعمر ومستوى تعليم الأم، ونوعية الحياة المتعلقة بالصحة والنشاط، بالإضافة إلى وقت مشاهدة التلفاز وساعات النوم، والنظام الغذائي والتدخين وكتلة الجسم. أظهرت النتائج أن جودة الحياة كانت مرتفعة لدى الذكور مقارنة بالإناث، وارتبطت ممارسة النشاط الرياضي بتحسين نوعية الحياة، كما أظهرت النتائج أن سلوكيات نمط الحياة الصحي كانت فعالة في تحسين جودة الحياة المتعلقة بالصحة لدى المراهقين.

وهدف دراسة (إبراهيم والعربي، 2020) إلى تعرّف سلوكيات نمط الحياة الصحية وعلاقتها بالأنماط والتكوينات الجسمية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة القليوبية، استخدم الباحثان المنهج الوصفي، بلغت عينة الدراسة (1230) طالبا، تم اختيارهم بطريقة عشوائية. أظهرت النتائج إلى وجود اختلاف بين سلوكيات نمط الحياة الصحي وفقا للأنماط الجسمية الثلاثة (النمط العضلي، النمط النحيف، النمط السمين)، وقد لوحظ من خلال نتائج الدراسة أيضا أن هناك ارتفاع في سلوكيات نمط الحياة الصحي بين ذوي النمط العضلي، عن ذوي النمط النحيف والسمين، ويوصي الباحثان بضرورة إثارة وعي التلاميذ حول السلوكيات الصحية، ودراسة أهمية الأنماط والتكوينات الجسمية، حتى يتم وضع برامج غذائية خاصة لذوي الأنماط والتكوينات الجسمية.

كما أجرى (Migle at el., 2020) دراسة للكشف عن الارتباطات بين صورة الجسد، وسلوكيات الأكل، ونمط الحياة المرتبط بالصحة، وتأثيرها على نوعية الحياة، وتكونت عينة الدراسة من (1850) طالبا وطالبة من جامعة لتوانيا، بلغت نسبة الإناث من عينة الدراسة (58.8%)، استخدم الباحثون الاستبيان لجمع البيانات. أظهرت نتائج الدراسة أن ارتباط السلوكيات الصحية المتعلقة بصورة الجسد لزيادة حجم العضلات وتضخيمها لدى الذكور، ترتبط سلبا بجودة الحياة المتعلقة بالصحة مقارنة بالإناث، كما أظهرت النتائج إلى أن السلوكيات السلبية المتعلقة بالأكل تؤثر سلبا في المجال النفسي، وأن ارتفاع مؤشر كتلة الجسم يؤثر أيضا على نحو سلب في المجالات النفسية والجسدية لجودة الحياة، وأوصت الدراسة بضرورة تنفيذ برامج تثقيفية لتعزيز أسلوب الحياة الصحي وجودة الحياة لدى طلبة الجامعة.

وهدف دراسة (مسعود ورجب، 2019) التعرف إلى مستوى الوعي الغذائي والصحي والرياضي، وتعرّف مستوى الفروق في الوعي الغذائي والصحي، وتعرّف تأثير مستوى الوعي الغذائي والصحي على مؤشر نسبة الدهون والنمط الجسماني ومعدلات الإصابة بمرض السكري، على عينة من (235) طالبا وطالبة من المسار العلمي، و (165) طالبا وطالبة من المسار الإنساني من طلبة السنة التحضيرية في جامعة طيبة، استخدم الباحثان الاستبيان لجمع البيانات. وأظهرت النتائج أن مستوى الوعي الغذائي والصحي العام كان منخفضا بنسبة (48%) مع وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الوعي الغذائي والصحي لصالح المسار العلمي، وتبعاً لمتغير الجنس لصالح الطالبات، وكذلك لصالح المعدل التراكمي الأعلى، وأوصت الدراسة بضرورة التخطيط مع مختلف الوزارات للنهوض بالمسؤولية المشتركة في تعزيز صحة المجتمع.

وأجرى (Sirkanta at el., 2018) دراسة مقطعية قائمة على الملاحظة، لبحث علاقة النشاط البدني بصورة الجسد، واحترام الذات، ومؤشر كتلة الجسم، ونمط الحياة لدى المراهقين في الهند، وتكونت عينة الدراسة من (191) مشاركا بعمر (13-18) سنة، استخدم الاستبيان لجمع البيانات، جرى استبعاد المصابين بأمراض مزمنة بلغت نسبة الذكور (54,45%) من عينة الدراسة. أظهرت النتائج أن عدم ممارسة النشاط البدني، لا تشكل مصدر قلق نحو صورة الجسد واحترام الذات، وأن (26%) من عينة الدراسة يعانون من اضطرابات متعلقة بسلوك الأكل، وأوصت الدراسة بضرورة إجراء حملات توعية لتعزيز النشاط البدني بين المراهقين.

وأجرى (محمود، 2016) بدراسة العلاقة بين المعتقدات الصحية للاعبين، والسلوك الصحي لديهم، استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته وطبيعة الدراسة، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية الطبقية، وتكونت عينة الدراسة من (164) لاعبا في الاتحاد المصري، تم جمع البيانات المتعلقة بالدراسة باستخدام الاستبيان. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين المعتقدات الصحية والسلوك الصحي لدى عينة البحث، وأوصت الدراسة بالعمل على نشر الثقافة الصحية التي تحفز على القيام بالسلوكيات الصحية الجيدة.

كما أجرى (منصور ومنصور، 2016) دراسة تهدف التعرف إلى العلاقة بين مؤشر كتلة الجسم والسلوك الصحي لدى العاملين بكلية التربية الرياضية في جامعة المنصورة، وتكونت عينة الدراسة من (68) عاملا في كلية التربية الرياضية، تم جمع البيانات باستخدام الاستبيان. أظهرت النتائج إلى وجود علاقة ايجابية مع محاور التدخين والعقاقير الدوائية، وعلاقة عكسية مع عادات الأكل والنشاط البدني، كما أظهرت النتائج إلى عدم وجود علاقة بين مستوى كتلة الجسم والتحكم في التوتر.

وأجرى العرجان (2011) دراسة تهدف التعرف إلى نسب انتشار السمنة والوزن الزائد ونقصان الوزن لدى طلبة جامعة البلقاء التطبيقية، استخدم المنهج الوصفي على عينة من (2224) طالبا وطالبة من الأقاليم الثلاثة استخدمت الدراسة استبيان لجمع البيانات. توصلت الدراسة إلى أن أعلى نسبة انتشار السمنة ونقصان الوزن كانت بين الإناث مقارنة بالذكور، و أن هناك علاقة عكسية بين انتشار السمنة والدخل الشهري، وإلى جود علاقة طردية بين السلوكيات غير الصحية والإصابة بالسمنة والوزن الزائد، كما أظهرت نتائج الدراسة إلى ارتفاع متوسط ساعات مشاهدة التلفاز واستخدام الانترنت، وأوصت الدراسة بضرورة تبني استراتيجية لمواجهة السمنة والوقاية منها، وإتباع أنماط حياة صحية من خلال برامج التوعية وخصوصا لدى الإناث.

التعليق على الدراسات السابقة

من خلال اطلاع الباحث على الدراسات السابقة التي تناولت نمط الحياة الصحي، تبين للباحث أن معظم الدراسات هدفت إلى تعرف العلاقات الارتباطية بين سلوكيات نمط الحياة وتأثيرها على جودة الحياة المتعلقة بالصحة لدى طلبة الجامعات، كما في دراسة (Migle at el., 2020)، ودراسة مسعود ورجب (2019)، وهناك دراسات هدفت إلى تعرف العلاقة الارتباطية بين مؤشر كتلة الجسم ونمط الحياة الصحي كدراسة (العرجان 2011)، ودراسة Bruno at el., 2020، ودراسة Sirkanta at el., 2018 ودراسة إبراهيم والعربي 2020، ودراسة منصور ومنصور 2016، ولقد استخدمت أغلب الدراسات في تحليل البيانات معامل الانحدار الخطي كدراسة (Burno at el., 2020, Migle at el., 2020)، ولقد استفاد الباحث من اطلاعه على هذه الدراسات في تدعيم المشكلة، ووضع الفرضيات، ومناقشة النتائج، ولقد تميزت هذه الدراسة عن الدراسات السابقة، بأنها من الدراسات القليلة التي بحثت العلاقة الارتباطية بين السلوك الصحي ومؤشر كتلة الجسم وتأثيرهما على التحصيل الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك.

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي، وذلك لملائمته وطبيعة الدراسة الحالية.

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك البالغ عددهم (1412) طالبا وطالبة من طلاب السنة (الثانية، الثالثة، الرابعة)، (وحدة القبول والتسجيل في جامعة اليرموك، 2020 م)، والجدول (1) يوضح خصائص مجتمع الدراسة.

الجدول (1)، خصائص مجتمع الدراسة

السنة الدراسية	الطلبة الذكور	الطلبة الإناث	العدد الكلي للطلبة
ثانية	473	234	707
ثالثة	258	147	405
رابعة	192	108	300
المجموع	923	489	1412

عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (302) طالب وطالبة في كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك، تم اختيارهم بطريقة عشوائية من طلاب السنة الثانية والثالثة والرابعة، مستبعدين الطلبة الملتحقين بالمسابقات النظرية (التعلم عن بعد) بسبب جائحة كورونا، كما جرى استبعاد طلاب السنة الأولى من مجتمع الدراسة بسبب متغير المعدل التراكمي والجدول (2) يوضح توزيع أفراد العينة تبعا للمتغيرات الديموغرافية.

الجدول (2): توزيع أفراد العينة تبعاً لمتغيري الجنس والسنة الدراسية

المتغير	التصنيف	التكرار	النسبة المئوية %
الجنس	ذكر	144	47.68%
	أنثى	158	52.32%
السنة الدراسية	الثانية	157	51.9%
	الثالثة	95	31.4%
	الرابعة	50	16.7%

رابعاً: أداة الدراسة

استعان الباحث باستبيان (الصمادي والصمادي، 2011)، والمكون من (52) فقرة تقيس أربعة أبعاد رئيسية وهي: (العناية بالجسم، العناية بالصحة العامة، التعامل مع العقاقير، الصحة النفسية الاجتماعية)، وتم الاعتماد على التدرج الخماسي في تحويل إجابات العينة عن جميع فقرات أداة الدراسة؛ بحيث تأخذ الإجابة "دائماً" (5) درجات والإجابة "غالباً" (4) درجات، والإجابة "أحياناً" (3) درجات، والإجابة "نادراً" (2)، والإجابة "مطلقاً" تأخذ درجة واحدة كما استخدم المعيار الإحصائي الآتي لتدرج تقديرات العينة على كل فقرة من فقرات المقياس:

القيمة	المستوى
2,32 فأقل	منخفضة
من 2,33 إلى أقل من 3,65	متوسطة
3,66 فأكثر	مرتفعة

وبغرض التأكد من ثبات أداة الدراسة، تم تطبيق معادلة ثبات الأداة (كرونيباخ ألفا) على أداة الدراسة، وبلغ معامل كرونباخ ألفا للاستبيان ككل (0,92)؛ وجميع معاملات الثبات مرتفعة ومقبولة لأغراض الدراسة؛ حيث يُعدّ معامل الثبات (كرونيباخ ألفا) مقبول إذا زاد عن (0,70). كما استخدم الباحث ميزان طلي لقياس الكتلة لأقرب (0,1) كغم، وجهاز الرستاميتير لقياس الطول لأقرب (0,1) سم،، وتم حساب مؤشر كتلة الجسم بقسمة الكتلة على مربع الطول بالتر (كجم / م²)، وعلى ذلك تم تفسير القيم الناتجة من معادلة مؤشر كتلة الجسم وفق الجدول (3).

الجدول (3) تفسير نتائج مؤشر كتلة الجسم

مؤشر كتلة الجسم (كجم / م ²)	التفسير
أقل من 18,5	النحافة
18,5 – أقل من 25	وزن مثالي
25 – أقل من 30	زيادة وزن
أكثر من 30	السمنة

متغيرات الدراسة

المتغير المستقل: السلوك الصحي.

المتغير الوسيط: مؤشر كتلة الجسم.

المتغير التابع: التحصيل الأكاديمي.

الأساليب الإحصائية

استخدمت الباحثة المعالجة الإحصائية الآتية:

- اختبار (ت) للعينات المستقلة

- اختبار تحليل التباين الأحادي

- تحليل الانحدار المتعدد

عرض ومناقشة النتائج

النتائج المتعلقة بالإجابة عن التساؤل الأول: ما مستوى السلوك الصحي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك تبعاً لمتغير (الجنس، السنة الدراسية)؟

للإجابة عن هذا التساؤل تم تحديد الأهمية النسبية لمستوى السلوك الصحي ضمن عينة الدراسة، والجدول (4) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس السلوك الصحي:

الجدول (4) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمستوى أبعاد مقياس السلوك الصحي مرتب تنازلياً

الرتبة	الرقم	البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية
1	1	العناية بالصحة العامة	2.54	.76	متوسطة
2	3	التعامل مع العقاقير والأدوية	2.22	.66	منخفضة
3	2	العناية بالجسد	2.21	.60	منخفضة
4	4	الصحة النفسية الاجتماعية	1.88	.54	منخفضة
		المعدل العام	2.15	.50	منخفضة

يظهر من الجدول (4) أن المتوسط الحسابي لمستوى أبعاد مقياس السلوك الصحي تراوح بين (1.88-2.45) كان أعلاها لبعد العناية بالصحة العامة بمتوسط حسابي (2.54) وبدرجة متوسطة، وفي المرتبة الثانية بعد التعامل مع العقاقير والأدوية بمتوسط حسابي (2.22) وبدرجة منخفضة، وجاء بعد العناية بالجسد بالمرتبة الثالثة بمتوسط حسابي (2.21) وبدرجة منخفضة، وبالمرتبة الأخيرة بعد الصحة النفسية الاجتماعية بمتوسط حسابي (1.88) وبدرجة منخفضة، وبلغ المتوسط الحسابي للمقياس ككل (2.15) وبدرجة منخفضة، وهذا يتفق مع دراسة (مسعود ورجب، 2019) التي أشارت إلى انخفاض عام في مستوى السلوك الصحي بنسبة (48%)، ويعزو الباحث الانخفاض في مستوى السلوك الصحي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، نتيجة التطور العلمي والتكنولوجي في كافة المجالات، التي أدت إلى تغير ملحوظ في نمط الحياة الذي يعتمد على الخمول والعادات الغذائية و ساعات النوم غير الصحية، وارتفاع ساعات مشاهدة الانترنت، وهذا ما أشارت له دراسة (العرجان، 2011)، وقد اتفقت هذه الدراسة مع دراسة (Migle et al., 2020) في تأثير الممارسات السلبية لنمط الحياة الصحي على الجانب النفسي والاجتماعي، الذي ظهر من خلال انخفاض البعد النفسي الاجتماعي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك. ولإعطاء صورة أكثر تفصيلاً عن مستوى السلوك الصحي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، استخرج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن فقرات كل بعد من أبعاد السلوك الصحي على نحو منفرد، وفق الترتيب الآتي:

- بعد الصحة العامة وتقيسه الفقرات: 1- 11

- بعد العناية بالجسد وتقيسه الفقرات: 12 - 23

- بعد استخدام العقاقير وتقيسه الفقرات: 24 - 32

- البعد النفسي والاجتماعي وتقيسه الفقرات: 33- 52

والجدول (5) يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة عن فقرات الاستبيان

الجدول (5) إجابات أفراد عينة الدراسة عن فقرات الاستبيان

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	عندما أختار البروتين الحيواني فأنتي أتناول اللحوم البيضاء والأسماك	2.67	1.122
2	أحافظ على درجة من التناسب بين وزني وطولي	2.32	1.123
3	أركز في غذائي على نسبة قليلة جداً من الأملاح البيضاء	2.67	1.022
4	أتناول وجبة الإفطار يومياً بانتظام	2.83	1.145
5	أكثر من تناول الخضار والفواكه الطازجة	2.09	1.048
6	أكثر من شرب المياه النقية	2.23	1.303
7	أقلل من تناول الأغذية الغنية بالسكر الأبيض	2.96	1.249
8	أنوع في الأغذية التي أتناولها	2.06	1.062
9	أتجنب المشروبات الغنية بالسعرات الحرارية	2.74	1.202

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
10	أقلل من الأغذية الغنية بالزيت والدهون الحيوانية	2.75	1.115
11	أتابع برامج التثقيف الصحي على المواقع المرئية (التلفاز، الانترنت)	2.67	1.270
12	أتجنب استخدام أدوات أو أغراض الآخرين الشخصية	1.95	1.310
13	أقوم بالإجراءات اللازمة عندما أعاني من أي ألم	2.08	1.135
14	أنظف أسناني بعد تناول وجبات الطعام	2.34	1.170
15	أحصل على حاجتي الكافية من النوم	2.55	1.174
16	أحافظ على مستوى طبيعي من ضغط الدم	2.13	.959
17	ألتزم بالإجراءات اللازمة للوقاية من الأمراض المعدية	2.04	.951
18	أحافظ على الفحص الطبي السريري الدوري كل سنة	2.99	1.341
19	أراجع طبيب الأسنان دورياً للتأكد من سلامة أسناني	2.84	1.388
20	أمارس الرياضة كالجري أو كرة القدم أو غيرها	1.53	.823
21	أمارس رياضة المشي على نحو منتظم	1.88	.991
22	أستمتع بسماع الموسيقى يومياً	2.20	1.262
23	ألجأ إلى استخدام الأدوية عند الضرورة فقط	1.94	1.276
24	أتجنب استخدام أي نوع من التبغ (سجائر، النرجيلة)	2.33	1.332
25	أتناول القليل من المشروبات الغنية بالكافيين (قهوة، شاي، كولا)	2.46	1.431
26	أتناول العقاقير المهدئة عند الحاجة	3.35	1.457
27	أتناول العقاقير المنومة عند الحاجة	3.29	1.673
28	أراعي بدقة التعليمات المرفقة مع الدواء الذي يصفه الطبيب	1.67	.964
29	أتجنب الحصول على الأدوية من أشخاص غير مؤهلين لوصفها	1.55	1.148
30	أنا على وعي تام بالأعراض الجانبية لأي دواء أتناوله	1.87	1.010
31	أنا ممن يبحثون عن الطب البديل كالمعالجة بالأعشاب	1.87	1.263
32	أتجنب الخلط بين الأدوية دون إشراف الطبيب	1.61	1.108
33	أساهم في توفير الدعم الاجتماعي لمن يحتاج من أسرتي	1.53	.962
34	أحظى بالقبول التام من جميع أفراد أسرتي	1.67	.781
35	أمارس المطالعة سواء من الكتب أو الانترنت	1.78	1.053
36	أعامل الناس كما يحب أن يعاملوني	1.85	1.000
37	لدي إحساس جيد بالمرح	1.60	.892
38	أشعر بالرضا عن ذاتي	1.59	.843
39	تتمتع حياتي بدرجة مقبولة من الإثارة والنشاط والمتعة	1.90	.989
40	أصف حياتي العاطفية بالاستقرار	2.27	1.152
41	لدي الثقة التامة بقدرتي على إصدار الأحكام	2.11	1.070
42	لا مانع لدي من البكاء عند الإحساس بضرورة ذلك	2.44	1.290
43	أنا أثق بالآخرين	2.44	1.298
44	من السهل أن أكون محبوباً من الآخرين	2.18	1.225
45	أنا على وعي تام بجميع المشاعر التي أعيشها أو أتقبلها	2.07	.965
46	أعبر عن مشاعري بسهولة للآخرين	2.00	1.065
47	أنا أتحمّل نتائج جميع تصرفاتي	1.83	1.103
48	أضع لِنفسي أهدافاً واقعية بحيث يمكن تنفيذها	1.76	.791
49	ألتزم بقراراتي دون الشعور بالضغط أو الانزعاج	1.67	.814
50	أنا قادر على فهم مشاعر الآخرين ووجهات نظرهم	1.70	.876
51	أجمع المعلومات الضرورية قبل اتخاذ أي قرار	1.87	.941
52	أحافظ على القيام بالعبادات المختلفة	1.41	.691

وللكشف عن الفروقات الحسابية لمستوى السلوك الصحي تبعاً لمتغير (الجنس، السنة الدراسية)، استخدم الباحث اختبارات للعينات المستقلة واختبار تحليل التباين الأحادي، والجدول (6) يوضح ذلك:

الجدول (6) اختبارات للعينات المستقلة وتحليل التباين الأحادي لإيجاد الفروقات لمستوى السلوك الصحي تبعاً لمتغير (الجنس، السنة الدراسية)

المتغير	التصنيف	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الاختبار	الدلالة الإحصائية
الجنس	ذكر	142	2.17	.52	ت = 597.	.551
	أنثى	158	2.14	.48		
السنة الدراسية	ثانية	157	2.16	.53	ف = 049.	.952
	ثالثة	95	2.16	.48		
	رابعة	48	2.13	.47		

يوضح من الجدول (6) اختبارات للعينات المستقلة وتحليل التباين الأحادي لإيجاد الفروقات لمستوى السلوك الصحي تبعاً لمتغير (الجنس، السنة الدراسية)، حيث أظهرت النتائج ما يلي:

1- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى السلوك الصحي تبعاً لمتغير الجنس، حيث بلغت قيمة (ت = 597.)، وبدلالة إحصائية (.551).

2- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى السلوك الصحي تبعاً لمتغير السنة الدراسية، حيث بلغت قيمة (ف = 049.)، وبدلالة إحصائية (.952).

ويعزو الباحث عدم وجود فروق في مستوى السلوك الصحي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك وفق متغير الجنس والسنة الدراسية، إلى أن طلبة الجامعة من الذكور والإناث يشتركون في نفس الممارسات المتعلقة بالسلوك الصحي، نتيجة لتشابه المتغيرات الحياتية التي يمر بها المجتمع الأردني ذكورا وإناث، بالإضافة إلى قلة حملات التوعية لنشر الثقافة الصحية بين طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك وهذا يتفق مع دراسة (محمود. 2016)، ودراسة (Sirkanta et al., 2018).

النتائج المتعلقة بالإجابة عن التساؤل الثاني: ما مستوى مؤشر كتلة الجسم لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك تبعاً لمتغير (الجنس، السنة الدراسية)؟

ولتعرف مستوى مؤشر كتلة الجسم لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك حسب الباحث المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية تبعاً لمتغير (الجنس، السنة الدراسية)، والجدول (7) يوضح ذلك.

الجدول (7) اختبارات للعينات المستقلة لمؤشر كتلة الجسم (كجم / م²) تبعاً لمتغير (الجنس، السنة الدراسية)

المتغير	التصنيف	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الجنس	ذكر	142	23.73	4.56
	أنثى	156	21.10	2.88
السنة الدراسية	ثانية	155	21.73	3.47
	ثالثة	95	22.49	4.63
	رابعة	48	24.09	3.75

يوضح من الجدول (7) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية تبعاً لمتغير (الجنس، السنة الدراسية)، أن طلبة كلية التربية الرياضية يقعون ضمن مؤشر الوزن المثالي (18.5 – أقل من 25)، وهذا يعود إلى خصوصية تخصص التربية الرياضية، الذي يتضمن مسابقات عملية تتطلب جهداً بدنياً يحتاج مزيداً من صرف الطاقة، الذي يؤثر في التكوين الجسماني للطلبة، وهذا يتفق مع دراسة (Buruno et al., 2020) في تأثير النشاط الرياضي على مؤشر كتلة الجسم، وقد اختلفت هذه الدراسة مع دراسة (مسعود ورجب. 2019)، ودراسة (العرجان. 2011)، في ارتفاع نسبة السمنة بين طلبة الجامعات.

وللكشف عن الفروقات الحسابية لمؤشر كتلة الجسم تبعاً لمتغير (الجنس، السنة الدراسية)، استخدم الباحث اختبارات للعينات المستقلة واختبار تحليل التباين الأحادي، والجدول (8) يوضح ذلك:

الجدول (8) اختبارات للعينات المستقلة وتحليل التباين الأحادي لإيجاد الفروقات لمؤشر كتلة الجسم تبعاً لمتغير (الجنس، السنة الدراسية)

المتغير	التصنيف	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الاختبار	الدلالة الإحصائية
الجنس	ذكر	142	23.73	4.56	ت = 6.02	.000
	أنثى	156	21.10	2.88		
السنة الدراسية	ثانية	155	21.73	3.47	ف = 6.75	.001
	ثالثة	95	22.49	4.63		
	رابعة	48	24.09	3.75		

يوضح من الجدول (8) اختبارات للعينات المستقلة وتحليل التباين الأحادي لإيجاد الفروقات لمؤشر كتلة الجسم تبعاً لمتغير (الجنس، السنة الدراسية)، حيث أظهرت النتائج ما يلي:

1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمؤشر كتلة الجسم تبعاً لمتغير الجنس، حيث بلغت قيمة (ت = 6.02)، وبدلالة إحصائية (.000)، وتعزى هذه الفروقات إلى صالح الذكور.

2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمؤشر كتلة الجسم تبعاً لمتغير السنة الدراسية، حيث بلغت قيمة (ف = 6.75)، وبدلالة إحصائية (.001)، وتعزى هذه الفروقات إلى صالح طلاب السنة الرابعة.

ويرى الباحث أنه بالرغم من وجود فروق دالة إحصائية لمؤشر كتلة الجسم تبعاً لمتغير الجنس والسنة الدراسية، إلى أن طلبة التربية الرياضية يقعون ضمن متوسط (18,5 – أقل من 25)، الذي يعبر عن مؤشر مثالي لكتلة الجسم، ذلك أن طلبة كلية التربية الرياضية ذكورا وإناثا يشتركون في مختلف المسابقات العملية سواء الفردية أو الجماعية، بالإضافة إلى المسابقات الخاصة بالإعداد البدني التي تضع في أولوياتها تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وعلى رأسها التركيب الجسماني الذي يُعدّ مؤشر كتلة الجسم إحدى عناصره الرئيسية.

النتائج المتعلقة بالإجابة عن التساؤل الثالث: هل هناك علاقة ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (≤ 0.05) بين السلوك الصحي ومؤشر كتلة الجسم لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك.

لمعرفة العلاقة بين السلوك الصحي ومؤشر كتلة الجسم لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، استخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون، والجدول (9) يبين ذلك.

الجدول (9) معامل ارتباط بيرسون بين السلوك الصحي ومؤشر كتلة الجسم لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك

المتغيرات	الإحصائي	مؤشر كتلة الجسم (كجم / م ²)
السلوك الصحي	معامل الارتباط	-.124*
	الدلالة الإحصائية	.032

يوضح الجدول (9) العلاقة بين السلوك الصحي ومؤشر كتلة الجسم لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، حيث أظهرت النتائج وجود علاقة سلبية ضعيفة ذات دلالة إحصائية بين السلوك الصحي ومؤشر كتلة الجسم لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك عند مستوى دلالة (≤ 0.05)، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بيرسون (-.124)، وبدلالة إحصائية (.032)، ولقد اختلفت هذه الدراسة مع دراسة منصور (2016) التي أشارت إلى وجود علاقة ايجابية مع محور استخدام العقاقير، ووجود علاقة عكسية مع محور النشاط البدني، وكذلك اختلفت مع دراسة Migle at el. (2020) التي أشارت نتائجها إلى أن ارتفاع مؤشر كتلة الجسم يؤثر سلباً في البعد النفسي والجسدي، في حين أظهرت الدراسة الحالية علاقة سلبية ضعيفة، مما يؤكد عدم معنوية العلاقة بين السلوك الصحي ومؤشر كتلة الجسم لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، ويعزو الباحث ذلك إلى عدم وجود فروق في متوسط مؤشر كتلة الجسم لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، حيث بلغ مؤشر كتلة الجسم لعينة الدراسة (18,5 – أقل من 25)، وهو يعبر عن مؤشر مثالي لكتلة الجسم، وبالتالي لا يمكن الاستدلال على علاقة منطقية. لعدم وجود فروق في مؤشر كتلة الجسم لعينة الدراسة تعزى إلى متغير الجنس والسنة الدراسية. وبالرغم من ذلك فإنه لا بد من إجراء المزيد من الدراسات لتدعيم نتائج الدراسة الحالية.

النتائج المتعلقة بالإجابة عن التساؤل الرابع: هناك أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \leq$) للسلوك الصحي ومؤشر كتلة الجسم على التحصيل الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك. لمعرفة أثر مستوى السلوك الصحي ومؤشر كتلة الجسم على التحصيل الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، استخدم الباحث تحليل الانحدار المتعدد لتوضيح الأثر، والجدول (10) يبين ذلك.

الجدول (10) تحليل الانحدار المتعدد لمعرفة أثر السلوك الصحي ومؤشر كتلة الجسم على التحصيل الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية

الرياضية في جامعة اليرموك

المتغير المستقل	الارتباط R	معامل التحديد R ²	F	F Sig*	الحد الثابت	معامل الانحدار β	T	مستوى الدلالة Sig.*t
السلوك الصحي	.209	.044	6.61	.002	84.47	1.84	1.79	.074
مؤشر كتلة الجسم						-.373	-2.91	.004

يوضح الجدول (10) تأثير السلوك الصحي ومؤشر كتلة الجسم على التحصيل الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، إذ أظهرت نتائج التحليل الإحصائي وجود تأثير ذو دلالة إحصائية للسلوك الصحي ومؤشر كتلة الجسم على التحصيل الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، إذ بلغ معامل الارتباط R (2.91) عند مستوى دلالة ($0.05 \leq$)، أما معامل التحديد R² فقد بلغ (0.044)، أي أن السلوك الصحي ومؤشر كتلة الجسم يفسر ما نسبته (4.4%) من التغيرات في التحصيل الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، كما يؤكد معنوية هذا التأثير قيمة F التي بلغت (6.61) وهي دالة عند مستوى دلالة ($0.05 \leq$)، وهذا يؤكد صحة التساؤل الرابع، الذي ينص على أن: "هناك أثر ذات دلالة للسلوك الصحي ومؤشر كتلة الجسم على التحصيل الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك عند مستوى الدلالة ($0.05 \leq$)"، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (مسعود ورجب، 2019) التي أشارت إلى ارتباط السلوك الصحي مع متغير المعدل التراكمي، ويعزو الباحث ذلك إلى التركيب الجسماني الذي يعبر عنه بمؤشر كتلة الجسم أنه إحدى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، والنمط الصحي يؤثر إيجابياً في صحة الفرد، وبما أن الصحة ليست خلو الجسم من الأمراض، ولكنها التكامل الجسماني والعقلي والاجتماعي والنفسي للفرد، (عفيفي، 1997)، فأن تأثير السلوك الصحي ومؤشر كتلة الجسم يرتبط ارتباطاً طردياً مع مستوى التحصيل الأكاديمي، ولخصوصية تخصص التربية الرياضية من مساقات عملية تتطلب مواصفات جسمانية وفق مؤشر كتلة الجسم، فإن ذلك يظهر ارتباطاً وثيقاً للسلوك الصحي، الذي ظهر بأهمية متوسطة وفق بعد الصحة العامة لدى طلبة كلية التربية الرياضية، الذي أثر إيجاباً على التحصيل الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية الرياضية.

الاستنتاجات:

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها توصل الباحث للاستنتاجات الآتية:

- 1- هناك انخفاض عام في مستوى السلوك الصحي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك.
- 2- يتصف طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك بمؤشر مثالي لكتلة الجسم.
- 3- وجود علاقة سلبية ضعيفة بين السلوك الصحي ومؤشر كتلة الجسم لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك.
- 4- هناك تأثير واضح للسلوك الصحي ومؤشر كتلة الجسم على التحصيل الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك.

التوصيات:

في ضوء نتائج الدراسة يوصي الباحث ما يلي:

يوصي الباحث من خلال نتائج الدراسة بما يأتي:

- 1- نشر الثقافة الصحية بين طلبة كلية التربية الرياضية لاكتساب المعتقدات الإيجابية نحو السلوكيات الصحية الجيدة.
- 2- التخطيط مع مختلف الكليات الجامعية للنهوض بالمسؤولية المشتركة في تعزيز صحة المجتمع.
- 3- إجراء مزيداً من الدراسات على طلبة الجامعات في مختلف التخصصات العلمية.

المصادر والمراجع

- إبراهيم، أ. (2018). *النشاط الرياضي المدرسي ودوره في التحصيل الأكاديمي لطلاب المرحلة الثانوية بمحلية أميرة*. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة النيلين، الخرطوم.
- إبراهيم، إ. والعربي، إ. (2020). سلوكيات نمط الحياة الصحية وعلاقتها بالأنماط التكوينية الجسمية لتلاميذ المرحلة الإعدادية. *المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة*، 25، (1) 1 – 59.
- الجعفري، ع. (2007). مصادر الحصول على المعلومات الصحية ومستوى الوعي الصحي وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في مدينة الرياض بالمملكة العربية السعودية. *المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة*، (52)، 240 – 265.
- العدوي، ج. ومهدي، أ. (2004). *الرياضة في حياتنا*. (ط3). الإمارات العربية المتحدة: دار الكتاب الجامعي.
- العرجان، ج. (2011). انتشار البدانة والوزن الزائد والنقص في الوزن لدى طلبة جامعة البلقاء التطبيقية في الأردن. *دراسات، العلوم/التربية*، 38، 2019 – 2036.
- الصمادي، أ. و الصمادي، م. (2011). مقياس السلوك الصحي لطلبة الجامعات الأردنية. *المجلة العربية للطب النفسي*، 22 (1)، 83 – 88.
- القلالي، ص. (2019). مؤشر كتلة الجسم وبعض عناصر اللياقة البدنية وعلاقتها بالأداء في كرة القدم. *مجلة الاجتهاد للأبحاث العلمية*، (4)، 119 – 128.
- المهيزع، س. (2019). واقع ممارسة طالبات جامعة الملك سعود للنشاط البدني كنمط حياة صحي. *مجلة كلية التربية*، 35 (12)، 568 – 611.
- النواصرة، ف. (2018). السلوك الصحي لدى الموهوبين والعاديين من طلبة المدارس في محافظة عجلون وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي. *مجلة جامعة النجاح الوطنية*، 32 (6)، 111 – 1140.
- بخاري، إ. (2015). تدني التحصيل الأكاديمي لبعض طلاب قسم علم المعلومات. *المجلة الأردنية للمكتبات والمعلومات*، 50 (1)، 81 – 143.
- خضير، ن.، وسعيد، م. (2016). *انتشار عوامل الخطر على نمط الحياة بين عينة من مرضى ارتفاع ضغط الدم في مستشفى الحسين التعليمي*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ذي قار، العراق.
- داهم، د.، و سميث، ج. (2009). *اللياقة البدنية للجميع*. (ط1). مايو كلينك: الدار العربية للعلوم.
- عفيفي، م. (1997). *الصحة واللياقة البدنية*. (ط1). القاهرة: دار حراء للنشر والتوزيع.
- كريمة، ن. (2018). اتجاهات الأفراد نحو سلوك ممارسة الرياضة كبعد من أبعاد السلوك الصحي: دراسة ميدانية مقارنة بين مرضى الضغط الدموي وغير المرضى. *مجلة المحترف*، 5 (17)، 437 – 443.
- محمود، ج. (2016). المعتقدات الصحية لدى الرياضيين وعلاقتها بالسلوك الصحي. *المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة*، (78)، 161 – 178.
- مسعود، خ. ورجب، س. (2019). مستوى الوعي الغذائي والصحي والنمط الجسماني و أثرهما على مؤشر كتلة الجسم ومعدلات الإصابة بمرض السكري لدى طلاب وطالبات جامعة طيبة. *مجلة جامعة طيبة للعلوم التربوية*، 2 (14)، 307 – 334.
- منصور، إ. ومنصور، ن. (2016). علاقة مؤشر كتلة الجسم بالسلوك الصحي لدى العاملين بكلية التربية الرياضية. *المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة*، (67)، 121 – 142.
- يزيد، ع. ورشيد، ب. (2018). علاقة مؤشر الكتلة الجسمية ونسبة الشحوم في الجسم للكشف عن البدانة لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية، *مجلة المحترف*، 5 (17)، 406 – 411.

References

- Asborg, A., & Colleagues. (2020). Health – Related Behaviors in Adolescents Mediate the Association between Subjective Social Status and Body Mass Index. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. doi: 10.3390/ijerph 17197307.
- Baceviciene, M., & Colleagues. (2020). The Role of Body Image, Disordered Eating and Lifestyle on the Quality of Life in Lithuanian University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. doi: 10.3390/ijerph 17051593.
- Batez, M., & Colleagues. (2021). Relationship between Motor Competence, Physical Fitness, and Academic Achievement in Young – Aged children. *Bio Med Research International*, doi:10.1155.
- Davarinejad, O., Hosseinpour N., Majd, T., Golmohammadi, F., & Radmehr, F. (2020). The relationship between life style and mental health among medical students in Kermansha. *Journal of Education and Health Promotion*, 9(1), 264 – 264.

- Goncalves, B., & Colleagues. (2020). Association between Lifestyle Behaviors and Health – Related Quality of life in a sample of Brazilian Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. doi: 10.3390/ijerph17197133.
- Heyward, V., & Gibson, A. (2014). *Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription*. (7th Ed.). New Mexico: Library of Congress.
- John, N., & Colleagues. (2020). Health mindsets as a predictor of physical activity and body mass index in American Indian college students. *Journal of Health Psychology*. DOL: 10.117/1359105319901284.
- Looney, S., Spence, M., & Hollie, A. (2011), Use of Body Mass Index and Body Mass Index Growth Charts for Assessment Of Childhood Weight Status in the USA: A Systematic Review. *Clinical Pediatrics*, 50 (2), 91 – 99.
- Srikanta, P., Mutesh, R., (2018). Relationship of physical activity with body image, self-esteem sedentary lifestyle, body mass index and eating attitude in adolescents: A cross sectional observational. *Journal of Family Medicine & care*, 7(4), 755-779.
- Werner, H., & Sharon, H. (2014). *Physical Fitness*. (9th Ed.), USA: Yoland Cossio.