

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة سبها

كلية التربية البدنية

بعنوان مقدم لاستكمال متطلبات درجة البكالوريوس بحث تخرج

دراسة السلوك الصحي لدي طلبة كلية التربية
البدنية

مقدم من الطالبان:

1. محمد جمعة نصر
2. سليمة ابراهيم محمد

تحت اشراف

د. ابراهيم الصالحين حسن

م 2017-2018 العام الجامعي

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

﴿ أَحْسَنَ تَقْوِيمٍ فِي لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ ﴾

صدق الله العظيم

سورة النین ﴿4﴾

الإهداء

يا من خلقت فسويت ونعمت فأكرمت وأعطيت فأكرمت لك الحمد حتي ترضي ولك الحمد إذا
رضيت ولك الحمد بعد الرضي ولك الحمد كالذي تقول ولك الحمد علي كل حال.

{رب العالمين}

ها هي الايام مرت لنصل بنا الي نهاية مشوارنا الدراسي الذي لا يسعنا ان لهدي خطة جهدنا
الي من كان سببا في مسيرتنا هذا النواصل الي منارة العلم والعالمين.

(سيدنا محمد علية افضل وأزكي تسليم)

إلي الذين سعوا وسقوا للنعم بالراحة والهناء إلي أسمي رمز للوفاء إليكم يا من تعبثوا وصبرتوا
إلي الذين لم يدخلوا عنا بشيء إلي من انظرنا هذا اللحظة بفارق الصبر.

(أباءنا الأعزاء)

إلي من كان رضائهم زاد في الحياة ودعواتهم نورنا لنا في طريقنا الي من انظرنا هذه اللحظة
بفارغ الصبر.

(أمهاتنا العزيزات)

إلي من هم شمعته حياتنا وبرؤيتهم تخفي المننا ومناعنا إلي الذين صاحبونا مرحلة طفولتنا وشبابنا
وتدوقوا حلول الحياة ومرها فكانوا سندا ومثلا نعزبهم.

(إخواني الاعزاء واخواني العزيزات)

إلي من رافقتنا في مسيرتنا العلمية وكانوا خير عون إلي رمز الصداقة والمحبة إلي من لا نرتاح
إلا بقربهم وسعادتنا من سعادتهم وحزننا من حزنهم.

(أصدقائي وصديقاتي)

كلمة الشكر والعرفان

الحمد لله كثيرا والشكر لله أولا وأخيرا قال تعالي {ولا تنسوا الفضل بينكم} لابد لنا ونحن نخطو خطواتنا الأخيرة في الحياة الجامعية من وقفة ونعود إلي الأعوام التي قضيناها في رحاب الجامعة مع أساتذتنا الكرام الذين قدموا لنا الكثير باذلين بذلك جهود كبيرة في بناء جيل الغد لنبعث الامه من جديد قبل ان نمضي ، ونتقدم بأسمى آيات الشكر والعرفان والتقدير والمحبة إلي الذين حملوا أقدس رسالة في الحياة إلي الذين مهدوا لنا طريق العلم والمعرفة إلي من علمونا حوفا من ذهب ، وكلمات من نور إلي جميع الأساتذة الافاضل.....ونخص بالذكر الدكتور "ابراهيم الصالحين حسن"

الذي تفضل مشكورا بالأشراف علي بحثنا هذا وعلي ما انفق من وقته الثمين حرصا منه علي إظهار هذا البحث بالشكل المطلوب سألين الله عز وجل ان يمهده بدوام الصحة والعافية والعطاء الدائم كما نتقدم بالشكر الجزيل إلي أعضاء هيئة التدريس بالكلية، وكذلك نشكر كل من ساعدنا وقدم لنا يد العون وزودنا بالمعلومات اللازمة لإتمام هذا البحث.

قائمة المحتويات

الصفحة	المحتوي	
ا	الاية القراءانية	
ب	الاهداء	
د	الشكر	
هـ	قائمة المحتويات	
ز	قائمة الجداول	
الفصل الأول		
2	مقدمة البحث	1.1
4	مشكلة البحث	2.1
4	اهداف البحث	3.1
5	تساؤلات البحث	4.1
5	أهم المصطلحات المستخدمة في البحث	5.1
الفصل الثاني		
7	القراءات النظرية	1.2

7	مفهوم السلوك الصحي	1.1.2
8	تعريفات السلوك الصحي	2.1.2
8	أنماط السلوك الصحي	3.1.2
9	الدراسات المشابهة	2.2
10	أوجه الاستفادة من الدراسات المشابهة	1.2.2
الفصل الثالث		
12	منهج البحث وإجراءاته الميدانية	3
12	منهج البحث	1.3
12	مجتمع البحث	2.3
12	عينة البحث	3.3
12	ادوات جمع البيانات	4.3
13	الدراسة الاستطلاعية	5.3
13	الدراسة الاساسية	6.3
13	الوسائل الاحصائية	7.3

الفصل الرابع		
15	عرض النتائج	1.4
21	مناقشة النتائج	2.4
الفصل الخامس		
25	الاستنتاجات	1.5
25	التوصيات	2.5
26	المراجع	
29	الملاحق	

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	
15	(التدخين والمنشطات و جدول (1) نسبة الموافقة الكلية على عبارات مقياس السلوك الصحي بمحور المنبهات)	1
16	جدول رقم (2) الفروق بين طلبة الذكور والاناث في المحور الاول (التدخين والمنشطات و المنبهات)	2
16	(الممارسات الصحية) نسبة الموافقة الكلية على عبارات مقياس السلوك الصحي بمحور3جدول (الايجابية)	3
17	جدول رقم (4) الفروق بين طلبة الذكور والاناث في المحور الثاني (الممارسات الصحية الايجابية)	4
18	(عادات التغذية والطعام) جدول (5) نسبة الموافقة الكلية على عبارات مقياس السلوك الصحي بمحور	5
19	جدول رقم (6) الفروق بين طلبة الذكور والاناث في المحور الثالث (عادات التغذية والطعام)	6
19	(اتخاذ الإجراءات الصحية جدول (7) نسبة الموافقة الكلية على عبارات مقياس السلوك الصحي بمحور الوقائية)	7
20	جدول رقم (8) الفروق بين طلبة الذكور والاناث في المحور الرابع (اتخاذ الإجراءات الصحية الوقائية)	8

الفصل الأول

1:1- مقدمة البحث

2:1- مشكلة البحث

3:1- أهداف البحث

4:1- تساؤلات البحث

5:1- أهم المصطلحات المستخدمة في البحث

الفصل الاول

1-1 مقدمة البحث

لقد خلق الله تعالى الإنسان ، وو هبه الجسم ليحقق به أهدافه وغاياته في الحياة ، فهو نعمة من نعم الله عليه وتعد العادات السلوكية الصحية التي يمارسها من المتغيرات الرئيسية المؤثرة في حالته الصحية ،

وتعد دراسة وفهم الممارسات السلوكية المضرة بالصحة والمنمية لها و الإتجاهات نحو الصحة والسلوك الصحي الخطوة الأولى نحو إيجاد الموارد المساعدة على تنمية الصحة وتحديد العوامل والاتجاهات المعيقة للصحة والعمل على تعديلها وانعكاس ذلك على النمو الصحي وتتميته (2:122).

والسلوك الصحي من السلوكيات التي يكتسبها طلبة التربية البدنية عن طريق خبراتهم وعاداتهم اليومية ، وغياب ثقافة السلوك الصحي تؤدي إلى تهديد صحتهم من خلال عدم استغلال الكفاءة البدنية والوظيفية والذهنية والنفسية بالصورة الصحيحة (8:3).

إن التطور الهائل الذي حدث في مستوى المنافسات الرياضية في الألعاب المختلفة رافقته زيادة كبيرة في الأحمال التدريبية التي يخضع إليها اللاعبون في التدريب والمنافسة، وإن هذه الزيادة تتطلب بطبيعة الحال أن يكون الطالبة المدرسين و كذلك اللاعب على مستوى عالٍ من الصحة واللياقة البدنية والوظيفية، وإن للسلوك الصحي ومتابعته أهمية كبيرة لجميع الممارسين للأنشطة الرياضية بصورة عامة والرياضيين الذين ينتظمون في تدريبات عالية وشاقة على وجه الخصوص، وإن هذه الأهمية لا تتعلق بالجوانب الجسدية فحسب بل تمتد إلى النواحي النفسية والوظيفية أيضا وقد قاد الفهم المتزايد للعلاقة الكامنة بين السلوك والصحة إلى حدوث تحولات كبيرة في مستوى إدراك الرياضيين إلى أهمية الاهتمام بالسلوك الصحي لديهم، وإن دراسة وفهم الممارسات السلوكية المعززة بالصحة هي الخطوط الأولى نحو الابتعاد عن المخاطر الكبيرة الناتجة عن عدم الاهتمام .

كما تعد كلية التربية البدنية إحدى الكليات المعنية بشكل مباشر بالاهتمام بالسلوك الصحي للرياضيين بصورة عامة ، فهي إحدى الكليات العلمية التي تهيئ الطلبة للعمل مستقبلا في النوادي وأماكن أخرى ويلتقي الطلبة خلال مدة الدراسة دروسا ذات طابع نظري ، ومن هنا تبرز الحاجة الفعلية

إلى السلوك الصحي والتربية الصحية وتحتاج الفعاليات الرياضية إلى إعداد بدني مبني على قواعد علمية لأجل رفع مستوى الرياضي حيث يحتاج الطالب والطالبة في كليات التربية البدنية إلى اعداد بدني متكامل لأجل تنفيذ الوجبات المفروضة عليه خلال الدروس العملية (20:44).

والدراسة بكلية التربية البدنية تتطلب لياقة بدنية ، وأن يتميز الطالب بكفاية وظيفية عالية من قلب كفاء قادر على ضخ كميات كبيرة من الدم إلى جميع عضلات الجسم وأنسجتها العاملة وله رتتان قويتان يكون بمقدورهما تغذية جميع عضلات الجسم بالأكسجين ، وأن يكون الطالب أو الطالبة على دراية ووعي كامل بنوعية التغذية الصحية المناسبة له ، ولكن المشكلة الحقيقية تكمن في سلوك بعض الطلبة لتناولهم بعض الوجبات الغير صحية من خلال عدم الالتزام بنصائح وإرشادات صحية رغم دراستهم لمادة التربية الصحية وهذا ينعكس على مستوياتهم في المحاضرات العملية وتحقيق درجات عالية.

ويري الطالبان أهمية البحث الحالي تتجلى في دراسة وتحليل السلوك الصحي لطلبة كلية التربية البدنية ، ومحاولة تعديل أنماط هذا السلوك، الأمر الذي يجنب الطلبة العادات الصحية غير الجيدة التي تسهم في الأذى الصحي وتعرضهم لمشاكل صحية متعددة وفي الوقت نفسه تقف حائلا دون التطور الذي ينشده طلبة الرياضة على المستوى البدني والمهاري والوظيفي من أجل تحقيق أفضل المستويات الرياضية.

2-1 مشكلة البحث:

إن فلسفة السلوك الصحي تتطلب أن يكون الطالب أو الطالبة على مستوى عالي من الوعي بالعادات والمعتقدات الصحية لتجنب الأمراض التي تقف حائلا دون تطور الرياضيين باستخدام قدراتهم البدنية

والمهارية بهدف رفع مستوى الصحة النفسية والبدنية على حد سواء (20:85). ويعبر السلوك الصحي عن كل نشاط يقوم به الطلبة لتنمية صحتهم كالغذاء الصحي والنشاط الرياضي والامتنال للتعليمات الطبية ومتابعة العلاج والابتعاد عن عوامل الخطر والسلوك المسبب للمرض (5:49).

من خلال الدراسة بكلية التربية البدنية للطلالان لوحظ أن معظم المدرسين لا يعطون للسلوك الصحي للطلبة أي اهتمام، ناهيك عن أنه لا يكلف اختصاصيا طبييا في متابعة الجوانب الصحية للطلبة وبالتالي فإن المدرسين يقومون بتطبيق المناهج التدريسية دون أي فكرة عن المستوى الصحي للطلال ولا عن اتجاهاته الصحية مما يؤدي إلى حدوث العديد من الإصابات البدنية والوظيفية ، لذا لابد من التعرف على السلوك الصحي للطلبة كلية التربية البدنية لكي يستطيع المدرسين مراعاة الحالة الصحية للطلال قبل الشروع في إعطائه الجرعات التدريبية للمحاضرات العملية.

1-3 أهداف البحث:

1. التعرف على مستوى السلوك الصحي لدى طلبة كلية التربية البدنية.
2. التعرف على الفروق في مستوى السلوك الصحي لدى طلبة كلية التربية البدنية وفقا لمتغير الجنس.

1-4 فروض البحث:

1. ما مستوى السلوك الصحي لدى طلبة كلية التربية البدنية.
2. هل توجد فروق في مستوى السلوك الصحي لدى طلبة كلية التربية البدنية وفقا لمتغير الجنس.

1.5 أهم المصطلحات البحث

السلوك الصحي: "هو كل أنماط السلوك التي تهدف إلى تنمية وتطوير الطاقات الصحية عند

الفصل الثاني

2:- القراءات النظرية والدراسات المتابعة

1:2- القراءات النظرية

1:1:2 مفهوم السلوك الصحي

2:1:2 تعريفات السلوك الصحي

3:1:2 أنماط السلوك الصحي

2:2- الدراسات السابقة

1:2:2- أوجه الاستفادة من الدراسات

الفصل الثاني

2- القراءات النظرية والدراسات المشابهة:

1-2 القراءات النظرية:

1.1.2 مفهوم السلوك الصحي:

يسهم علم الصحة في تحديد أنماط السلوك الخطرة وتحديد أسباب الاضطرابات الصحية وتشخيصها، وفي إعادة التأهيل وتحسين نظام الإمداد الصحي بالإضافة إلى ذلك فإنه يهتم بتحليل إمكانات التأثير،

لأنماط السلوك المتعلقة بالصحة للإنسان على المستوى الفردي والجماعي وبالأسس الاجتماعية للأمراض والتغلب عليها، وعلم الصحة يهتم بجوانب السلوك الصحي الآتية:

1. تنمية الصحة والحفاظ عليها.

2. الوقاية ومعالجة الأمراض.

3. تحديد أنماط السلوك الخطرة.

4. تحديد أسباب اضطرابات الصحة وتشخيصها.

5. إعادة التأهيل.

6. تحسين نظام الإمداد الصحي.

وهذا التطور السريع في علم الصحة قاد إلى تطوير كثير من البرامج الوقائية الجديدة ذات القيمة العملية وبالخصوص في المجال الرياضي لما له من تطبيقات عملية واقعية بالإضافة إلى كون جميع المناهج التدريبية في جميع الفعاليات الرياضية تعتمد كلياً على صحة الفرد الرياضي ، وكلما كانت هذه الصحة بحالة جيدة استطعنا تطبيق مفردات البرامج بشكل صحيح (22:443).

ويرى الباحثون أن صحة الرياضي لا تعني مغياب المرض عن اللاعب فقط وإنما هي قدرة اللاعبين على الاستغلال الكامل لكفاياتهم البدنية والوظيفية والذهنية من أجل الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية والتغلب على العوامل المسببة للضرر في الصحة والأمراض. وعلى وفق هذا المنظور لم تعد الصحة تفهم على أنها حالة من الإحساس المثالي الظاهري وإنما هي كفاءة الفرد الرياضي وغير الرياضي المستمدة من التشخيص العلمي الطبي الدقيق مما يتيح للاعب التصرف بقدرة عالية بدنياً وعقلياً ومهارياً في التدريب والمنافسة الرياضية فضلاً عن التغلب على جميع الظروف التي قد تواجهه من خلال متطلبات الحياة والعمل.

2.1.2 تعريفات السلوك الصحي

السلوك الصحي هو مفهوم جامع لأنماط السلوك والمواقف القائمة على الصحة والمرض وعلى استخدام الخدمات الطبية ، ويعرف السلوك الصحي كذلك على أنه كل أنماط السلوك التي تهدف إلى تنمية وتطوير الطاقات الصحية عند الفرد (5:104).

3.1.2 أنماط السلوك الصحي

إن أنماط السلوك الصحي تقوم على الإجراءات التي يتخذها الفرد من أجل التعرف المبكر على حدوث الأمراض ومنع حدوثها وهذا يشتمل على أنماط السلوك التي تبدو ملائمة من أجل الحفاظ على الصحة وتنميتها وإعادة الصحة الجسدية وهناك خمسة عوامل مهمة يمكن أن تحدد أنماط السلوك الصحي هي:

1. العوامل المتعلقة بالفرد والبيئة(السن وتاريخ الحالة والمعارف والمهارات والاتجاهات...الخ).
2. العوامل المتعلقة بالحماية والمجتمع(المهنة والتأهيل أو التعليم وتوقعات السلوك ومتطلباته المتعلقة بمركز الشخص والدعم الاجتماعي....الخ).
3. العوامل الاجتماعية والثقافية على مستوى المحافظة أو القطر(العروض المتوفرة وسهولة استخدام والوصول إلى مراكز الخدمات الصحية بمعنى التربية والتوعية الصحية ومنظومات التواصل العامة...الخ).
4. العوامل الثقافية والاجتماعية عموماً(منظومات القيم الدينية والعقائدية والأنظمة القانونية...الخ).
5. عوامل المحيط المادي(الطقس، الطبيعة، البنى التحتية...الخ) (10:108).

2-2 الدراسات المشابهة:

دراسة مازن عبد الهادي أحمد واخرون (2008) (15) بعنوان: " السلوك الصحي واتجاهاته لدى الرياضيين" وهدفت الدراسة الدراسة إلى التعرف على أنماط واتجاهات السلوك الصحي لأفراد عينة البحث ، حيث بلغ عدد افراد العينة (140) لاعبا من لا عبي (كرة القدم ، الطائرة ، واليد والسلة) وقد أستخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وذلك لملائمته لطبيعة البحث واهدافة و كانت اهم النتائج: قلة نسبة العينة الذين يلتزمون بالممارسات الصحية الإيجابية وغياب الالتزام بالعادات الغذائية الصحية ووجود نسب عالية من المدخنين.

دراسة مازن الصبوة وشيماء المحمود (2007) (16) بعنوان: "بعض المتغيرات المعرفية والمزاجية المنبئة بممارسات السلوك الصحي الإيجابي والسلبي لدى عينة من طلاب جامعة الكويت" وهدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين أنماط السلوك الصحي كالرياضة والتدخين وإساءة إستخدام الأدوية وقيادة السيارات وسلوك النوم ، حيث بلغ عدد أفراد العينة (130) طالب واستخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وذلك لملائمة لطبيعة البحث واهدافه ، وكانت أهم النتائج: وجود علاقة ارتباطية دالة بين أنماط السلوك الصحي الايجابي وكل من فعالية الذات وتقديرها ، ووجود علاقة سلبية دالة بينهما وبين الاكتئاب.

دراسة أحمد محمد الشافعي (2010) (1) بعنوان: " دراسة تقويمية للسلوك الصحي لتلاميذ مدرسة الموهوبين" هدفت الدراسة إلى تقويم السلوك الصحي لتلاميذ مدرسة الموهوبين رياضياً من خلال التعرف على مستوى السلوك الصحي (الشخصي ، الغذائي ، البيئي ، الرياضي ، الوقائي ، القوامي) ، وتم

أستخدم الباحث المنهج الوصفي بالطريقة المسحية وبلغ عدد أفراد العينة (100) طالب ، وكانت أهم النتائج: ارتفاع مستوي السلوك الصحي لتلاميذ مدرسة الموهوبين رياضيا.

1.2.2 أوجه الاستفادة من الدراسات المشابهة

- تحديد المنهج المستخدم والملائم لطبيعة البحث.
- اختيار عينه البحث وبدقة.
- تحديد الخطوات المتبعة في إجراء البحث.
- اختيار الادوات والاجهزة ووسائل جمع البيانات.
- التعرف على الاساليب والمعالجات الاحصائية.

الفصل الثالث

1:3- منهج البحث

2:3- مجتمع البحث

3:3- عينة البحث

4:3- ادوات جمع البيانات

5:3- التجربة الاستطلاعية

6:3- التجربة الأساسية

7:3- الوسائل الإحصائية

الفصل الثالث

3 . منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

1.3 منهج البحث:

استخدم الطالبان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة وأهداف البحث.

2.3 مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث طلبة كلية التربية البدنية بجامعة سبها ، جميع السنوات الدراسية للعام الجامعي 2017-2018م.

3.3 عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على (75) فردا من كلية التربية البدنية موزعين كالاتي (42) طالبا و (33) طالبة.

4.3 مجالات البحث

1.4.3 المجال الكاني

كلية التربية البدنية لجامعة سيها

2.4.3 المجال الزمني

من الفترة 22/ الى 2018/5/25م

4.3 ادوات جمع البيانات

استخدم الطالبان مقياس السلوك الصحي (123:22) حيث تضمن المقياس أربعة محاور اساسية وهي:

- المحور الأول (التدخين والمنبهات) وبه 4 فقرات.
- المحور الثاني (عادات التغذية والطعام) وبه 4 فقرات.
- المحور الثالث (الممارسات الصحية الايجابية) وبه 5 فقرات.
- المحور الرابع (الإجراءات الصحية الوقائية) وبه 5 فقرات.(انظر الملحق 1).

5.3 الدراسة الاستطلاعية:

قام الطالبان بإجراء دراسة استطلاعية 16-5-2018 على عينة قوامها (5) طلاب من مجتمع البحث وخارج العينة والمتمثلة في المقابلة الشخصية حيث وجهت لهم العديد من الأسئلة التي تتعلق بالسلوك الصحي سواء كانت في الجانب الغذائي أو الوقائي أو الصحي وتوصل الطالبان أن هناك بعض الطلبة يتبعون سلوكيات سلبية.

6.3 الدراسة الأساسية:

قام الطالبان بإجراء الدراسة الأساسية على (75) طالبا وطالبة بكلية التربية البدنية موزعين على جميع السنوات الدراسية بشكل عشوائي ، حيث تم توزيع استمارة الاستبيان الخاصة بالسلوك الصحي في الفترة 22-25-5-2018م بكلية التربية البدنية بجامعة سبها.

7.3 الوسائل الإحصائية:

1. المتوسط الحسابي.
2. الانحراف المعياري.
3. النسبة المئوية.
4. اختبار (ت) الفروق. (137:13).

الفصل الرابع

4. عرض ومناقشة النتائج

الفصل الرابع

4. عرض ومناقشة النتائج

1.4 عرض النتائج

عرض نتائج السلوك الصحي لدى طلبة كلية التربية البدنية بجامعة سبها

جدول (1) نسبة الموافقة الكلية على عبارات مقياس السلوك الصحي بمحور (التدخين والمنشطات و المنبهات)

م	العبارات	لا		احيانا		نعم		الانحراف المعياري	نسبة الموافقة الكلية
		%	ت	%	ت	%	ت		
1	ادخن السكائر	17.3	13	4.0	3	78.7	59	0.78	87.0
2	اتناول الكحول او المخدرات	96.0	72	1.3	1	2.7	2	0.34	97.7
3	اتناول المواد المنشطة	94.7	71	2.7	2	2.7	2	0.36	97.3
4	اشرب المواد المنبهة (الشاي أو القهوة)	28.0	21	46.7	35	25.3	19	0.73	67.7

يتضح من الجدول رقم (1) والخاص بنسبة الموافقة الكلية على عبارات مقياس السلوك الصحي بمحور (التدخين والمنبهات والمنشطات) أن الغلبية العظمى من الطلبة لايتناولون الكحول والمخدرات والمواد المنشطة وبنسبة موافقة كلية (97.7%) ، وبنسبة موافقة كلية (87.0%) (يدخنون السكائر) ، وانما نسبته (67.7%) احيانا يشربون المواد المنبهة (الشاي أو القهوة).

جدول رقم (2) الفروق بين طلبة الذكور والاناث في المحور الاول (التدخين والمنشطات و المنبهات)

مستوى الدلالة	قيمة ت	اناث (33)		ذكور (42)		المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.000	-3.69	0.73	11.03	1.47	10.07	المحور الاول

قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 = 1.990

يتضح من الجدول (2) وجود فروق ذات دلالة احصائية في المحور الاول (التدخين والمنشطات و المنبهات) بين الطلبة الذكور والاناث ولصالح الاناث ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (10.07) للذكور و(11.03) للإناث ، وقيمة (ت) المحسوبة البالغة (-3.69) وهي معنوية مقارنة بقيمة (ت) الحدودية البالغة (1.990) مما يدل وجود فروق بين الجنسين في هذا المحور. ويرجع ذلك إلى التزام الطلبة بكلية التربية البدنية جامعة سبها بالسلوك الإيجابي من خلال الالتزام بعدم تدخين السجائر وإدراك الرياضيين لمخاطر تناول المواد المنشطة لأن ذلك يؤثر على اللياقة البدنية الوظيفية.

جدول (3) نسبة الموافقة الكلية على عبارات مقياس السلوك الصحي بمحور (الممارسات الصحية الايجابية)

م	العبارات	لا		احيانا		نعم		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	نسبة الموافقة الكلية
		%	ت	%	ت	%	ت			
1	اخضع لاختبارات تشوهات القوام	97.3	73	2.7	2	-		1.03	0.16	34.3
2	استخدم أدوات الوقاية من الشمس	74.7	56	22.7	17	2	2.7	1.28	0.51	42.6
3	انام وقت كافي 7-8 ساعات في اليوم	16.0	12	65.3	49	14	18.7	2.03	0.59	67.7
4	أحرص على تنظيف أسناني بشكل منتظم	13.3	10	46.7	35	30	40.0	2.27	0.68	75.7

يتضح من الجدول رقم (3) والخاص بنسبة الموافقة الكلية على عبارات مقياس السلوك الصحي بمحور (الممارسات الصحية الايجابية) أن الغلبة العظمى من الطلبة يحرصون على تنظيف أسنانهم بشكل منتظم ، وبنسبة موافقة كلية (75.7%) ، وبنسبة موافقة كلية (67.7%) (انام وقت كافي 7-8 ساعات في اليوم) ، وان ما نسبته (42.6%) احيانا استخدم أدوات الوقاية من الشمس ، و إن اقل نسبة كلية (34.3%) لا يخضعون لاختبارات تشوهات القوام.

جدول رقم (4) الفروق بين طلبة الذكور والاناث في المحور الثاني (الممارسات الصحية الايجابية)

مستوى الدلالة	قيمة ت	اناث (33)		ذكور (42)		المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.000	-3.85	1.21	7.18	1.11	6.14	المحور الثاني

قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 = 1.990

يتضح من الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة احصائية في المحور الاول (الممارسات الصحية الايجابية) بين الطلبة الذكور والاناث ولصالح الاناث ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (6.14) للذكور و(7.18) للاناث ، وقيمة (ت) المحسوبة البالغة (-3.85) وهي معنوية مقارنة بقيمة (ت) الجدولية البالغة (1.990) مما يدل وجود فروق بين الجنسين في هذا المحور .

جدول (5) نسبة الموافقة الكلية على عبارات مقياس السلوك الصحي بمحور (عادات التغذية والطعام)

م	العبارات	لا		احيانا		نعم		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	نسبة الموافقة الكلية
		%	ت	%	ت	%	ت			
1	انتناول اللحوم بأنواعها	16.0	12	38.7	29	45.3	34	2.29	0.73	76.3
2	انتناول الفاكهة والخضراوات	25.3	19	28.7	29	36.0	27	2.11	0.78	70.3
3	انتناول المواد الغذائية الغنية بالألياف	22.7	17	45.0	34	32.0	24	2.09	0.74	69.7
4	انتناول وجبات غذائية رئيسية يوما	5.3	4	74.7	56	20.0	15	2.15	0.48	71.7

5	أقل من تناول المواد الغذائية الغنية بالدهون والكوليسترول	32	42.7	15	20.0	28	37.3	1.95	0.89	65.0
---	--	----	------	----	------	----	------	------	------	------

يتضح من الجدول رقم (5) والخاص بنسبة الموافقة الكلية على عبارات مقياس السلوك الصحي بمحور (عادات التغذية والطعام) أن الغلبة العظمى من الطلبة يتناولون اللحوم بأنواعها ، وبنسبة موافقة كلية (76.3%) ، وبنسبة موافقة كلية (71.7%) (يتناولون وجبات غذائية رئيسية يوما) ، وان ما نسبته (70.3%) احيانا يتناولون الفاكهة والخضراوات ، و إن أقل نسبة كلية (65.0%) لا يقللون من تناول المواد الغذائية الغنية بالدهون والكوليسترول.

جدول رقم (6) الفروق بين طلبة الذكور والاناث في المحور الثالث (عادات التغذية والطعام)

مستوى الدلالة	قيمة ت	اناث (33)		ذكور (42)		المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.003	3.07	1.61	9.90	1.79	11.12	المحور الثالث

قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 = 1.990

يتضح من الجدول (6) وجود فروق ذات دلالة احصائية في المحور الثالث (عادات التغذية والطعام) بين الطلبة الذكور والاناث ولصالح الذكور ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (11.12) للذكور و(9.90) (

للإناث ، وقيمة (ت) المحسوبة البالغة (3.07) وهي معنوية مقارنة بقيمة (ت) الحدودية البالغة (1.990) مما يدل وجود فروق بين الجنسين في هذا المحور .

جدول (7) نسبة الموافقة الكلية على عبارات مقياس السلوك الصحي بمحور (اتخاذ الإجراءات الصحية الوقائية)

م	العبارات	لا		أحيانا		نعم		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	نسبة الموافقة الكلية
		%	ت	%	ت	%	ت			
1	سبق لي أن راجعت المستشفى فحوصات للجسم	28.0	21	30.7	23	41.3	31	2.13	0.83	71.0
2	أراجع طبيب الأسنان بدون الشعور بألم	65.3	49	20.0	15	14.7	11	1.49	0.74	49.7
3	أجري فحوصات دورية لقياس ضغط الدم	46.7	35	26.7	20	26.7	20	1.80	0.84	60.0
4	أجري فحوصات القلب في الراحة أو بعد الجهد	76.0	57	14.7	11	9.3	7	1.33	0.64	44.3
5	أجري تحاليل لفقر الدم أو السكر	56.0	42	20.0	15	24.0	18	1.68	0.84	56.0

يتضح من الجدول رقم (7) والخاص بنسبة الموافقة الكلية على عبارات مقياس السلوك الصحي بمحور (اتخاذ الإجراءات الصحية الوقائية) أن الغلبة العظمى من الطلبة سبق لهم أن راجعوا المستشفى لإجراء فحوصات للجسم ، وبنسبة موافقة كلية (71.0%) ، وبنسبة موافقة كلية (60.0%) (يقومون بإجراء فحوصات دورية لقياس ضغط الدم) ، وإن ما نسبته (56.0%) أحيانا يقومون بإجراء تحاليل لفقر الدم أو السكر ، و إن اقل نسبة كلية (49.7%) يراجعون طبيب الأسنان بدون الشعور بألم.

جدول رقم (8) الفروق بين طلبة الذكور والاناث في المحور الرابع (اتخاذ الإجراءات الصحية الوقائية)

مستوى الدلالة	قيمة ت	اناث (33)		ذكور (42)		المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.024	-2.31	2.69	9.24	2.64	7.81	المحور الرابع

قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 = 1.990

يتضح من الجدول (8) وجود فروق ذات دلالة احصائية في المحور الرابع (اتخاذ الإجراءات الصحية الوقائية) بين الطلبة الذكور والاناث ولصالح الاناث ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (7.81) للذكور و(9.90) للإناث ، وقيمة (ت) المحسوبة البالغة (-2.31) وهي معنوية مقارنة بقيمة (ت) الحدولية البالغة (1.990) مما يدل وجود فروق بين الجنسين في هذا المحور .

2.4 مناقشة النتائج

يتضح من الجدول رقم (1) والخاص بنسبة الموافقة الكلية على عبارات مقياس السلوك الصحي بمحور (التدخين والمنبهات والمنشطات) أن الغلبة العظمى من الطلبة لايتناولون الكحول والمخدرات والمواد المنشطة وبنسبة موافقة كلية (97.7%) ، وبنسبة موافقة كلية (87.0%) (يدخنون السكائر) ، وانما نسبته (67.7%) احيانا يشربون المواد المنبهة (الشاي أو القهوة) ، ويرجع ذلك إلى التزام الطلبة بكلية التربية البدنية جامعة سبها بالسلوك الإيجابي من خلال الالتزام بعدم تدخين السجائر وإدراك الرياضيين لمخاطر تناول المواد المنشطة لأن ذلك يؤثر على اللياقة البدنية الوظيفية.

يتضح من الجدول رقم (3) والخاص بنسبة الموافقة الكلية على عبارات مقياس السلوك الصحي بمحور (الممارسات الصحية الايجابية) أن الغلبة العظمى من الطلبة يحرصون على تنظيف أسنانهم بشكل منتظم ، وبنسبة موافقة كلية (75.7%) ، وبنسبة موافقة كلية (67.7%) (انام وقت كافي 7-8 ساعات في اليوم) ، وان ما نسبته (42.6%) احيانا استخدم أدوات الوقاية من الشمس ، و إن اقل نسبة كلية (34.3%) لا يخضعون لاختبارات تشوهات القوام. ويعزو الطالبان ذلك إلى ان الطلبة لا يخضعون لاختبارات تشوهات القوام وعدم تنمية هذا السلوك لديهم ويعتبر هذا الشيء سلبي يؤثر على الحالة الصحية وأداء الأجهزة الوظيفية ، كما اشارا مازن واخرون (2008) يمتلك الطلبة اتجاها ايجابيا نحو تنظيف الاسنان بشكل منتظم حيث ينصح بالكشف الدوري للأسنان لإزالة الالتهابات والبور الصديدية لما لها من أمراض على العين والقلب وزيادة حدوث السكتة القلبية والدماغية.

يتضح من الجدول رقم (5) والخاص بنسبة الموافقة الكلية على عبارات مقياس السلوك الصحي بمحور (عادات التغذية والطعام) أن الغلبة العظمى من الطلبة يتناولون اللحوم بأنواعها ، وبنسبة موافقة كلية (76.3%) ، وبنسبة موافقة كلية (71.7%) (يتناولون وجبات غذائية رئيسية يوما) ، وان ما نسبته (70.3%) احيانا يتناولون الفاكهة والخضراوات ، و إن اقل نسبة كلية (65.0%) لا يقللون من تناول المواد الغذائية الغنية بالدهون والكوليسترول ، وحيث أن نسبة الموافقة الكلية على عبارات مقياس السلوك الصحي

بمحور (عادات التغذية والطعام) أن الغلبية العظمى من الطلبة يتناولون اللحوم بأنواعها ،
وينسبة موافقة كلية (76.3%) ، وينسبة موافقة كلية (71.7%) (يتناولون وجابات غذائية
رئيسية يوما) ، وان ما نسبته (70.3%) احيانا يتناولون الفاكهة والخضراوات ، وهي
نسب جيدة نظرا للأهمية الكبيرة لتناول الفواكه والخضراوات للرياضيين ، وحيث يذكر مازن
الصبوة وشيماء المحمود (2007) أن تناول الرياضي للفواكه والتفاح غيرها يعد مرطب
ومغذ لجسم الرياضي وكذلك للخضراوات ، حيث أن النظام الغذائي والصحي والتمارين
المنتظم من العوامل المهمة لوصول اللاعبين إلى أعلى المستويات.

يتضح من الجدول رقم (7) والخاص بنسبة الموافقة الكلية على عبارات مقياس
السلوك الصحي بمحور (اتخاذ الإجراءات الصحية الوقائية) أن الغلبية العظمى من الطلبة
سبق لهم أن راجعوا المستشفى لإجراء فحوصات للجسم ، وينسبة موافقة كلية (71.0%) ،
وينسبة موافقة كلية (60.0%) (يقومون بإجراء فحوصات دورية لقياس ضغط الدم) ، وان
ما نسبته (56.0%) احيانا يقومون بإجراء تحاليل لفقر الدم أو السكر ، و إن اقل نسبة كلية
(49.7%) يراجعون طبيب الاسنان بدون الشعور بألم. ويعلل الطالبان ذلك إلى أن الطلبة
الرياضيين لا يهتمون بشكل جيد لبعض الإجراءات الوقائية منها إجراء التحاليل الدورية للدم
والبول وإهمال مراجعة المستشفى بشكل دوري لإجراء فحوص وقائية إلا عند الإصابة
والتركيز على التدريب والبناء البدني والمهاري فقط. حيث يذكر أحمد محمد الشافعي
(2010) أن فلسفة السلوك الصحي تتطلب أن يكون الرياضي على مستوى عالي من

الوعي بالعادات والمعتقدات الصحية لتجنب الأمراض التي تقف حائلاً دون تطور اللاعبين
بدنياً ومهارياً.

الفصل الخامس

1.5 الإستنتاجات

2.5 التوصيات

الفصل الخامس

1.5 الاستنتاجات:

1. ظهور بعض السلوكيات السلبية في محور الإجراءات الصحية الوقائية.
2. إن طلبة كلية التربية البدنية يلتزمون بعدم التدخين وتناول المنشطات ويتناولون المواد المنبه بشكل متوسط.
3. مستوى السلوك الصحي لدى الطلبة جاء بدرجة مرتفعة في محاور (العادات الغذائية ، و الممارسات الصحية الايجابية) وتفوق ملحوظ للطالبات الاناث في أغلب المحاور.

2.5 التوصيات:

1. إقامة دورات توعية للطلبة بأهمية المحافظة على السلوك والعادات الصحية.
2. تجنب السلوكيات الصحية السلبية كأماكن التدخين السلبي والالتزام بالفحص الطبي الدوري.

امراجع

المصادر العربية:

1. أحمد محمد الشافعي بعنوان: " دراسة تقييمية للسلوك الصحي لتلاميذ مدرسة الموهوبين " 2010م.
2. تايلور شيلي ترجمة : وسام درويش بريك ، وداود ، فوزي شاكر طعمة: علم النفس الصحي ، عمان ، دار الحامد للنشر والتوزيع 2009م.
3. ذوقان عبيدات وآخرون: البحث العلمي . أدواته . أساليبه، عمان دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، 1988م.
4. ريسان خريبط مجيد: التحليل البيوكيميائي والفسلجي في التدريب الرياضي، البصرة، مطبعة دار الحكمة، 1991م.
5. سامر جميل رضوان وكونراد ريشكه: السلوك الصحي والاتجاهات نحو الصحة . دراسة ميدانية مقارنة بين طلاب سوريين وألمان، مجلة التربية، العدد 4، دمشق، جامعة

دمشق، 2201م.

6. سامي الصفار وآخرون: أسس التدريب بكرة القدم، بغداد، 1990م.

7. سامي محمد ملحم: مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط1، عمان دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2000م.

8. سناء عيسى : ديار المفتي : المعتقاد الصحية التعويضية وعلاقتها بتنظيم الذات الصحي ، مجلة البحوث التربوية والنفسية ، العدد (26) 2010م.

9. عمار عبد الرحمن قبع: الطب الرياضي، ط2، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1992م.

10. عويد سلطان المشعان وعبد اللطيف محمد خليفة: تعاطي المواد المؤثرة في الأعصاب بين طلاب جامعة الكويت، مجلة مؤتمر الخدمة النفسية والتنمية، الكويت، جامعة الكويت، 1999م.

11. فاطمة إبراهيم صقر: برنامج ترويجي رياضي لتنمية القدرة على الاسترخاء وتنظيم التنفس وأثره على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية ومفهوم الذات الجسمية لدى المدمنين، مجلة المؤتمر العلمي لواقع الرياضة العربية وطموحاتها المستقبلية، الإمارات، جامعة الإمارات، كلية التربية، قسم التربية الرياضية، 1999م.

13. فراج عبد الحميد توفيق: دراسة تأثير الارتفاع عن سطح البحر على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمكونات الكيميائية في الدم والمستوى الرقمي لدى متسابقين جري المسافات الطويلة، مجلة المؤتمر العلمي واقع

الرياضة العربية وطموحاتها المستقبلية، الإمارات، جامعة الإمارات،
كلية التربية، قسم التربية الرياضية، 1999م.

14. كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين: اللياقة البدنية ومكوناتها . الاسس النظرية . الاعداد
البدني . طرق القياس، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997م.

15. مازن عبد الهادي أحمد واخرون بعنوان: " السلوك الصحي واتجاهاته لدى
الرياضيين" 2008م.

16. مازن الصبوة وشيماء المحمود بعنوان: "بعض المتغيرات المعرفية والمزاجية المنبئة بممارسات
السلوك الصحي الإيجابي والسلبي لدى عينة من طلاب جامعة
الكويت" 2007م.

17. محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسة، القاهرة، دار المعارف، 1995م.

18. محمد خالد : مبادي الصحة النفسية ، دار القلم ، دبي ، ط4 ، 1996م.

19. مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضى الحديث . تخطيط وتدريب وقيادة، ط1، القاهرة، دار
الفكر العربي، 1988م.

20. هيثم محمد النادر واخرون اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ، والعزو السببي وصور الجسد
دراسة مقارنة بين الطلاب البدناء وغير البدناء ، مجلة جامعة حلوان ن
العدد 63 الجزء الاول. 2014م.

21. وديع ياسين وحسن محمد: التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية
الرياضية، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999م.

المصادر الأجنبية:

22.Wardle. & Steptoe, A, Bellisle, F, and Devut: Health dietary Practice among European student, Health psychology, September, 1997.123:

الملاحق

مقياس السلوك الصحي للرياضيين

أولاً: المجال الأول(التدخين والكحول والمنشطات و المنبهات):

م	لا	احيانا	نعم
1			ادخن السكائر
2			انتاول الكحول او المواد المخدرات
3			انتاول المواد المنشطة
4			اشرب المواد المنبهة (الشاي أو القهوة)

ثانياً:المجال الثاني:(الممارسات الصحية الايجابية):

م	لا	احيانا	نعم
5			اخضع لاختبارات تشوهات القوام
6			استخدم أدوات الوقاية من الشمس
7			انام وقت كافي 7-8 ساعات في اليوم
8			أحرص على تنظيف أسناني بشكل منتظم

ثالثاً: المجال الثالث(عاداة التغذية والطعام):

م	العبارات	لا	احيانا	نعم
9	انتناول اللحوم بأنواعها			
10	انتناول الفاكهة والخضراوات			
11	انتناول المواد الغذائية الغنية بالألياف			
12	اتناول وجبات غذائية رئيسية يوما			
13	اقلل من تناول المواد الغذائية الغنية بالدهون والكولسترول			

رابعا: المجال الرابع (اتخاذ الإجراءات الصحية الوقائية):

م	العبارات	لا	احيانا	نعم
14	سبق لي أن راجعت المستشفى لإجراء فحوصات للجسم			
15	اراجع طبيب الاسنان بدون الشعور بألم			
16	اجري فحوصات دورية لقياس ضغط الدم			
17	اجري فحوصات القلب في الراحة أو بعد الجهد			
18	اجري تحاليل لفقر الدم أو السكر			