

الدراسات والبحوث العلمية
الجامعة الإسلامية العالمية
البحرين



جامعة سبها

كلية التربية البدنية

بحث مقدم لاستكمال متطلبات الحصول على درجة البكالوريوس بعنوان

مقارنة مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة سبها

إعداد الطالبتان :

حليمة صالح يونس

انتصار علي سليمان

تحت إشراف الدكتور:

د. إبراهيم الصالحين حسن الصالحين

العام الجامعي

1939-1940 هـ

2018-2019 م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ

دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ﴾ (11)

سورة المجادلة الآية (11)

الإهداء

بدأنا بأكثر من يد ، واتجهنا صوب مناهل العلم ، وها نحن اليوم نطوي سهر الليالي وتعب السنين لنصل
نهاية مشوارنا الدراسي وإلى اليوم لطلالما انتظرناه الذي لا يمسننا إلا أن نهدي نهاية حصيلة جهـدنا
إلى من كان سبباً في نجاحنا في مسيرتنا ه هذه إلى منارة العلم والعالمين غل سيد التوابين والأخرين إلى
الأمي الذي علم المتعلمين ...

سيدنا محمد الصادق الأمين

لم تخلق من قدمي لتكون جارية لي بل خلقت لتكون بجانبني ومن تحت كتفي لتكون بحمايتي من جهة قلبي
لتكون محبوبتي إلى أحلى كلمة نطق بها لساني إلى من أدخلت أكبر الأمان لفؤادي إلى النجمة المضيئة في
سواد ليلي إلى من كان رضاها زاد لي في حياتي إلى من انتظرت هذه اللحظة بفارغ الصبر يارب لتنتفع
صوتها من البيت وأعطاهها العمر الطويل اسفيلتنا بدموعها وفرحتها وريبتني على حساب صحتها هي التي
ستبقى أعظم حب بقلبي لك ...

أمي الغالية أطل الله في عمرها

إلى الذي به أكبر وأمامه أصغر إليك يا ذا الجيل الأشم الذي تحمل معي مصاعب الحياة يا قدوتي في
الحياة وسندي المتين إلى الذي أضاء لي دربي بنوره وكفاحه وزرع في نفسي حب العلم ودفعني إلى
الطموح إليك يا من تعب وسهر أمالا وانتظاراً لهذه اللحظة للحب الوحيد الذي لا أندم عليه هو حبي ...

أبي الغالي أطل الله في عمره

مهما ابتعدت عنكم فستظلون بقلبي كما أنتم أعلى هدية أحضرهم أعلى الناس جمعنا الله إلى من عاشوا
معي في الحياة وكانوا معي في السراء والضراء ونرى في عيونهم المحبة والإخاء والنبيل والصدق
والسنابل التي ترعرعت في بستان أسرتي وإلى أثنى جوهرة في حياتي ...

إخوتي وأخواتي الأعزاء

إلى الذي تتراقص كلماتهم في مخيلتي وبياركوني في بحثي ويمنحوني الثقة بما أنجزت ورمز الصداقة
ورفاق الدرب الذين ينتظروا هذه اللحظة بفارغ الصبر ...

الأصدقاء والأقارب والأحباب والأعزاء

الطالبان

كلمة شكر

الحمد لله والشكر لله تعالى على ما أفاض بي علينا من نعمة التوفيق في إيجاز هذا البحث وبعد،،

أتوجه بالشكر والتقدير إلى اصحاب الرسالة العلمية السامية ممن كرسوا جهودهم في غرس بذرة العلم ونشره إلى أساتذتي الكرام بكلية التربية البدنية وأتقدم بالشكر والتقدير إلى الدكتور الفاضل ...

د. إبراهيم الصالحين حسن

الذي كان لي المرشد والمشرّف لهذا البحث وإظهار البحث على الصورة التي عليها الآن

كما أتقدم بشكري إلى من حفزني وشجعني وساعدني على إنجاز هذا البحث

والله ولي التوفيق

الطالبتان

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع	ت
ا	الآية القرآنية	1
ب	الإهداء	2
ج	كلمة الشكر	3
د	فهرس المحتويات	4
و	فهرس الجداول	5
الفصل الاول : الاطار العام للبحث		
2	مقدمة البحث	1.1
8	أهمية البحث	2.1
9	مشكلة البحث	3.1
10	أهداف البحث	4.1
10	تساؤلات البحث	5.1
10	أهم المصطلحات المستخدمة في البحث	6.1
الفصل الثاني : الاطار النظري والدراسات السابقة		
13	مقدمة عن الصحة	1.2
14	تعريف الصحة	1.1.2
14	مفهوم الصحة	2.1.2
14	أهمية الصحة	3.1.2
15	درجات الصحة	4.1.2
16	مفهوم الوعي الصحي	2.2
16	تعريف الوعي الصحي	1.2.2
17	أهداف الوعي الصحي	2.2.2
17	الصحة الشخصية	3.2
18	الوعي الصحي الغذائي	4.2
18	التربية الغذائية	1.4.2
18	تعريف التغذية	2.4.2
19	سيكولوجية التغذية	3.4.2
19	أهمية التغذية	4.4.2

20	فوائد التغذية الصحية	5.4.2
20	القوام	5.2
20	اهمية القوام	1.5.2
21	العوامل التي تؤثر على القوام	2.5.2
21	الانشطة البدنية	6.2
22	فوائد النشاط البدني	1.6.2
22	الدراسات السابقة	7.2
28	الاجوة المستفادة من الدراسات السابقة	8.2
الفصل الثالث : منهج البحث واجراءاته		
30	منهج البحث	1.3
30	مجتمع البحث	2.3
30	عينة البحث	3.3
31	مجالات البحث	4.3
31	المجال المكاني	1.4.3
31	المجال الزمني	2.4.3
32	أداة البحث	5.3
32	التجربة الأستطلاعية للمقياس	6.3
33	الصدق المقياس	1.6.3
33	ثبات المقياس	2.6.3
33	موضوعية المقياس	3.6.3
33	التجربة الأساسية للمقياس	7.3
34	الوسائل الأحصائية	8.3
الفصل الرابع : عرض ومناقشة النتائج		
37	عرض النتائج	1.4
51	مناقشة النتائج	2.4
الفصل الخامس : الاستنتاجات والتوصيات		
54	الاستنتاجات	1.5
54	التوصيات	2.5
المراجع		
الملاحق		

فهرس الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	ت
30	توزيع عينة الدراسة وفقاً لمتغير الجنس	1
31	توزيع عينة الدراسة وفقاً لمتغير التخصص	2
37	المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمستوى الوعي الصحي المجال الأول (التغذية)	3
38	المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمستوى الوعي الصحي المجال الثاني (الصحة الشخصية)	4
39	المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمستوى الوعي الصحي المجال الثالث نشاط الرياضي	5
40	المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمستوى الوعي الصحي المجال الرابع (القوام)	6
41	المتوسطات الحسابية والنسب المئوية للدرجة الكلية لمستوى الوعي الصحي	7
42	الفروق بين طلبة الذكور والإناث في المجال الأول (التغذية)	8
43	الفروق بين طلبة الذكور والإناث في المجال الثاني (الصحة الشخصية)	9
44	الفروق بين طلبة الذكور والإناث في المجال الثالث (النشاط الرياضي)	10
45	الفروق بين طلبة الذكور والإناث في المجال الرابع (القوام)	11
46	يوضع المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في المجالات البحث وفقاً لمتغير الكلية	12
47	يوضح تحليل التباين بين نتائج في المجال الأول (التغذية) تبعاً لمتغير التخصص	13
48	يوضح تحليل التباين بين نتائج في المجال الثاني الصحة الشخصية تبعاً لمتغير التخصص	14
49	يوضح تحليل التباين بين نتائج في المجال الثالث (النشاط الرياضي) تبعاً لمتغير التخصص	15
50	يوضح تحليل التباين بين النتائج في مجال الرابع (القوام) تبعاً لمتغير التخصص	16

الفصل الأول

الاطار العام للبحث

1.1 مقدمة البحث

2.1 أهمية البحث

3.1 مشكلة البحث

4.1 هدف البحث

5.1 تساؤلات البحث

6.1 أهم المصطلحات المستخدمة في البحث

1.1 مقدمة البحث:

أن للثقافة والمعرفة دورا هاما في تنمية الشخصية ونحن نعيش في زمن تتسارع فيه المعلومات من حولنا ، لذا لأبد الإنسان أن يتابع كل ما يدور حوله من معلومات خاصة تلك التي تتعلق بالجسم والصحة والعقل والتنفس والتي يفتر من أن يلم الإنسان ببعض منها، على ضرورة لاهتمام بالوعي الصحي السليم الذي يمكن الفرد من إدراك المخاطر الصحية ومستلزمات الحافظ علي حياه ليست خالية من الأمراض ، فحسب بل مليئة بالحيوية والنشاط تتعكس بدورها علي الأنفاق العام من قبل الدول بالنسبة للجوانب الوقائية والعلاجية والقطاع الصحي.(2: 11)

أن عناصر الوعي الصحي التي يمكن أن تكسب الفرد قدر من المفاهيم والمعلومات والمهارات والاتجاهات والسلوكيات التي تخص صحة الإنسان بحيث يكتسب الفرد قدر من المفاهيم والمعلومات والمهارات ومن هذه العناصر الصحة الشخصية ومعرفة أجهزة الجسم المختلفة وكيفية الحفاظ عليها ، كذلك من العناصر الأخرى التغذية التي تشمل العادات الغذائية الحسنة وأمراض سوء التغذية و الأغذية و مدى العمر بمختلف مراحلها ، وتعد الوقاية من الأمراض من عناصر الوعي الصحي (25 : 11)

أن مفهوم التنقيف و الوعي الصحي يعني تنقيف الأفراد و إثارة وعيهم لغرض تغيير سلوكهم وعاداتهم خاصة في حالة انتشار الأمراض داخل المجتمع ، وكذلك غرس العادات والتقاليد الاجتماعية التي من شأنها تدعيم الجانب الصحي وتطوره مثل ممارسة الرياضة والتغذية الصحية والعادات القوامية السلمية ، حيث أن مسألة الوعي الصحي والنجاح في تأسيسية لدى الأفراد له علاقة وثيقة بتشكيل جانب مهم من جوانب شخصيتهم ولهذا فإن هذه المسألة يجب أن تلقى عناية مخطط لها و مقصود شأنها في ذلك شأن العملية التعليمية النظامية في أي مستوى دراسي (13:23-26).

والهدف أيضا من التثقيف والوعي الصحي من شأنه رفع المستوى الصحي للأفراد بصفه عامة مما يؤدي إلي زيادة الإنتاج ووفره في الأنفاق العلاجي حيث تظهر العلاقة وثيقة بين تناول الغذاء الجيد والنشاط الرياضي للتمتع بالصحة ، وإرشاد الأفراد إلي الطرق التي يستطيعون بواسطتها تقييم حالتهم الصحية وأثبتت الدراسات العلمية أن يكون الشخص مثقف صحيا ليس بالضرورة أن يكون واع صحياً، لذلك يجب الاهتمام بممارسة الأنشطة الرياضية من الناحية العلمية لرفع المستوى الصحي وخاصة رفع كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي كونها المسئولان بشكل مباشر عن أجهزة الجسم الأخرى وخاصة الجهاز العضلي (22:26).

ويذكر جلال الدين (2005) أن الشخص الواعي صحيا هو الشخص المثالي المتمتع بدرجات ومستويات عالية من الصحة المتمثلة بالتكامل البدني والعقلي والنفسي والاجتماعي والصحي وأن ممارسة الأنشطة الرياضية تعمل علي الوقاية من أهم الأمراض العصرية مثل (مرضى السكري وأمراض القلب وأمراض الجهاز التنفسي والسمنة والوزن الزائد والتشوهات القوامية) باعتبار أن الجانب الصحي يشتمل علي جانبين أساسيين هما الثقافة الصحية والتي تتمثل في اكتساب المعارف ومعلومات الصحية (6:10).

والوعي الصحي والذي يتمثل في ممارسة وتطبيق تلك المعارف والمعلومات في الواقع العلمي ومن البديهي أن تعني المناهج الدراسية في الكليات بالجامعات الليبية في اكتساب المعارف والمعلومات الصحية وذلك من خلال تدريس بعض المسافات الاختيارية ذات العلاقة مثل التربية الصحية والرياضية والصحة واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (19:34).

والصحة العامة بالتالي تتاح الفرص لطلبة جامعاتنا أن يكونوا متفقيين صحيا، ألا أن القدومي يؤكد أنه ليس بالضرورة أن يكونوا الأفراد واعين صحيا رغم ثقافتهم الصحية وعلي سبيل المثال يتم اكتساب بعض الأفراد المعارف والمعلومات حول مضار التدخين والتأثير علي المجهود البدني(22:20)

ويشير عليوة (1999) إلى الوعي الصحي بأنه ترجمة المعارف والمعلومات والخبرات الصحية إلي أنماط سلوكية لدي الأفراد، ويضيف قنديل (1990) بأن السلوك الإيجابي الذي يؤثر إيجابيا علي الصحة والقدرة علي تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية بصورة مستمرة تكسبها شكل العادة التي توجه قدرات الفرد في تحديد واجباته المنزلية المتكاملة التي تحافظ علي صحته وحيويته وذلك في حدود إمكاناته.

إن أهمية الوعي الصحي بشكل عام لمختلف الأفراد وفي كافة الأعمار للنمو والصحة السليمة والطبيب والالتزام بالعلاج كذلك صحة الفم والأسنان والمحافظة علي اللثة والتدخين وأضرار سوء استخدام العقاقير الطبية واللياقة البدنية وممارسة التمرينات الرياضية والتلوث كلها من العناصر الأساسية للوعي الصحي ولتمكين الطلبة من الإسهام في حل المشكلات الصحية ، لابد من أثاره الوعي الصحي من خلال تزويدهم بالحقائق والمعلومات الصحية وربطها بحاجاتهم ومستوي خبراتهم ونضجهم لذا فإن الأعداد الوظيفي لطلبة الجامعة يشكل أهم عناصر التربية الصحية للطلبة ، فالصحة أسلوب الحياة وليست موضوعا يمكن تدريسه ميكانيكا فإذا لم يكن لدى المدرس الميل والرغبة الأكيدة في التوعية الصحية فإنه لن يتمكن من نقل هذا الشعور إلى طلبته ولنندرة الدراسات التي أجريت في هذا المجال والوعي الصحي بين طلبة الجامعة (5 : 10)

وتعد التنمية الشاملة في جميع المجالات أمراً هاماً في تحقيق مستوى عالٍ من الصحة في المجتمع ومن هذا المنطلق تؤكد وزارة التربية علي أهمية التنمية الصحية والمتابعة للأنشطة والبرامج الصحية وتحسين الوضع الصحي والتغذوي للطلبة والمعلمين انطلاقاً من أهمية إسهام المدرسة في تكوين الوعي الصحي الشامل وليس بين الطلبة فحسب بل بين العاملين فيها والمجتمع المحلي أيضاً ، ففري الفلسفة الحديثة في تدريس العلوم ضرورة بناء الاتجاه الصحي الإيجابي عند المتعلمين نحو العلوم وإمكانية الهائلة في الخدمة البشرية (15 : 21)

أن فئة المراهقين هم عرضة لممارسة العديد من السلوكيات السلبية حيث تتمثل المشاكل الصحية التي تواجه الأطفال والمراهقين في سن المدرسي في أمراض سوء التغذية والأمراض الناتجة عن أنماط الحياء غير السليمة ، كقلة الحركة والإصابات المختلفة الناتجة عن الحوادث والعنف والسلوكيات المحفوظة بالمخاطر كاستخدام التبغ والأدوية المخدرة ، كما تتمثل السلبيات الصحية بين الطلبة بوجود مشاكل نفسية وسلوكية وأمراض ذات أولوية فيما بينهم كمشاكل البصر والسمع وأمراض الفم ولأسنان علي الأمراض المزمنة والمعدية إلي جانب نقص في معارف الطلبة حول الصحة الإيجابية ، مما يتطلب إعداد المدربين علي مستوى عالٍ من الوعي الصحي في المدارس من خلال الأنشطة والبرامج تستهدف الطلبة والمعلمين وأولياء الأمور (8:4.1).

ويلعب الوعي الصحي دوراً هاماً في المجالات الوقائية والعلاجية وذلك من خلال مجموعة متكاملة من المفاهيم والمبادئ والأنظمة والخدمات التي تهدف بمجملها إلي تعزيز الوضع الصحي في المدارس وبالتالي في المجتمع ومن خلال تفاعل مشاركة الطلبة في التخطيط والتنفيذ بالرغم من الجهود المبذولة حالياً من وزارة التربية (عليوة 1999).

إلا هناك بعض التحديات التي تواجه الوعي الصحي في المدارس وأهمها : عدم كفاية الموارد البشرية العاملة في الصحة المدرسية اللازمة لتغطية المدارس ، وكذلك الحاجة الملحة إلي تفعيل الأدوار الصحية والتربوية الأساسية للمدارس، ولما كانت الكوادر البشرية في المدارس هي التي يقع عليها العبء الكبير في نشر الوعي الصحي بين التلاميذ والتلميذات، وعلى وجه الكبير فإن نشر الوعي الصحي بين طلبة الجامعة وعلى وجه الخصوص الطلبة الدارسين بكليات العلوم والتربية ، فلا بد من البحث والتفتيش عن مدى امتلاك تلك الكوادر(الوعي الصحي خلال فترة دراستهم في كلياتهم التربوية والعلمية إذا أن (فاقد الشيء لا يعطيه) حيث يقع العبء الأكبر في نشر الوعي الصحي على هؤلاء المدرسين .

و تعد التربية الصحية من جانب من جوانب التكامل في الشخصية البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية وسلامة تلك الجوانب ، ويظهر ذلك بوضوح من خلال التعرف بالصحة علي أنها حالة السلامة والكفاية البدنية والعقلية الاجتماعية الكاملة وليست مجرد خلو الشخص من المرض أو العجز ، وفيما يتعلق بالجانب الصحي فإنه يتكون من جانبين أساسيين وهما : الثقافة الصحية والتي تتمثل في اكتساب المعارف والمعلومات الصحية ، الوعي الصحي والذي يتمثل في ممارسة وتطبيق تلك المعارف والمعلومات في الواقع العلمي واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وليس بالضرورة أن يكونوا واعين صحيا .

ويذكر محمد السيد احمد (للوعي الصحي مجالات كثيرة لا يمكن حصرها ويمكن انجازها من خلال التعريف بأنه سلوك ايجابي يؤثر علي الصحة ، ومن الجوانب الهامة للنمو الحفاظ علي صحة الوعي الغذائي والذي يعرف بأنه معرفة وفهم المعلومات الخاصة بالغذاء والتغذية والقدرة علي تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية بصورة مستمرة تكسبها شكل العادات التي توجه قدرات الفرد في تحديد واجباته المنزلية المتكاملة التي تحافظ علي صحته وحيويته وذلك في حدود إمكانياته. (15:24)

أن الصحة من أهم الشروط الأولية في صياغة الشخصية الرياضية بصورة صحيحة وتنمية وتطور القدرات المختلفة وخاصة في المراحل الدراسية والتدريب وكما انتظم اللاعب في ممارسة التدريبات والبرامج الرياضية كلما تقدمت صحة الرياضيين والأحذية الرياضية والتغذية الصحية والامتناع عن العادات الضارة يجب النظر إليها كعامل يطمئن تخفيف الأهداف التدريبية .

ويؤكد أبو العلا عبد الفتاح وكمال عبد الحميد (2001) أن الرياضة ممارسة من أجل هدفين الأول الوقاية من الأمراض والثاني هو الرياضة من أجل البطولة لذلك فإن إهمال الجانب الصحي يمكن أن يهدد حياة الرياضي الصحة العامة تحتوي علي الصحة الشخصية والصحة البيئية الصحة الاجتماعية ومكافحة الأمراض المعدية وتنظيم ضمان الطب والتمريض للعمل علي التشخيص المبكر للأمراض ومع تعليم أفراد المجتمع كيفية تطوير الحياة الاجتماعية وذلك بمجهودات منظمة للمجتمع من أجل الوقاية من الأمراض وترقية الصحة والكفاية ليتمكن كل مواطن من الحصول علي حقه المشروع في الحياة (7: 11).

أن تغذية الإنسان أصبحت من الأمور الهامة التي تنتظر إليها الدول في سبيل بناء جيل قوي البنية متمتع بالصحة الجسمية والعقلية وذو قدرة إنتاجية عالية وعلم التغذية هو العلم الذي يفسر العلاقة بين الغذاء ووظيفة الإنسان بما في ذلك الغذاء وتحرر الطاقة وعمليات البناء والنمو ويرتبط احتياج الإنسان إلي الغذاء بتوفير احتياجات الجسم منه حتى يستطيع أن يؤدي وظائفه الحيوية وأن يقوم بجميع منا شطه وأعمال اليومية بكفاءة ، يؤثر الغذاء من حيث النوع والكم علي تغذية وصحة الإنسان فهو مرتبط بكل ما يدخل الجسم فمن طعام أو سوائل عن طريق الفم أو بوسائل أخرى طيبة بغرض المحافظة علي الحياة .

2.1 أهمية البحث:

تتعلق أهمية الدراسة الحالية مما يلي:

1. يعتبر تناول موضوع الوعي الصحي ومصادر الحصول علي معلومات بين طلبة الجامعة موضوعا حيويا لما لقطاع الجامعة من دور كبير جدا في إخراج النتائج التعليمية القادرة علي تنمية وتطوير المجتمع ومن ضمن ذلك نشر مفاهيم الصحة العامة والسلوك اليومي المعزز للصحة .

2. كذلك يتوقع من نتائج هذه الدراسة التعرف علي المستوي الوعي الصحي ومصادر الحصول علي المعلومات الصحية لدي طلبة الجامعة وبما يساهم في رفع مستوي الوعي الصحي والبحث عن أفضل السبل والاستراتيجيات لتطويره .

3. تفتح هذه الدراسة المجال واسعا أمام الباحثين لإجراء دراسات علي الجامعات من اجل المقارنة في مستوي الوعي الصحي بينهما .

4. كذلك يمكن من خلال التعرف علي أكثر المصادر التي يستقي الطلبة منها معلوماتهم الصحية أن يوجه نظر إدارة الجامعة خاصة عمادة شؤون الطلبة فيها لإيجاد المزيد من النشرات التوعوية والندوات الخاصة بالصحة والبرامج المساندة الأخرى .

5. كما يمكن من خلال دراسة الوعي الصحي وإيجاد الخطط والبرامج لتفعيله وتطويره أن يساهم ذلك في الوقاية مستقبلا من العديد من الأمراض المرتبطة بقلة الحركة والنمط الحياتي غير الصحي.

6. أن الجامعات تعتبر بمثابة الفرصة الأخيرة والتي يمكن من خلال الدراسة فيها أن نحافظ علي الصحة وزيادة مستوي التنقيف الصحي والغذائي لعدد كبير من الطلبة.

3.1 مشكلة البحث:

من الواقع نتائج الدراسات السابقة التي أكدت غالبيتها على ضعف المعرفة الصحية، وتدني مستوى الوعي الصحي لطلبة ، ومن خلال ما نشهده في مدراسنا وجامعاتنا أو كلياتنا من مظاهر سلوكية غير صحية بين الطلبة ومن قلة معرفتهم الصحية ، وكما لاحظنا الطالبان ذلك من خلال مظاهر التدخين بين الطلبة المنتشرة بشكل كبير ، وعدم الاهتمام بالصحة الشخصية ، وتناول الأطعمة والمشروبات الغير صحية ، وغير المفيدة ، وانتشار السمنة إلى غير ذلك. كلها أمور تدعونا إلى العودة مرة أخرى إلى هذه المقررات الدراسية، وإعادة النظر في علاقتها بالتربية الصحية ومدى فاعلية المحتوى الصحي الذي تتضمنه في اكتساب الوعي الصحي لهؤلاء الطلبة ، ولذلك ترى الطالبتان أن الخطوة الأولى تتمثل في توضيح طبيعة العلاقة بين موضوعات تتضمن مفاهيم، وحقائق صحية ، وبين ما ينبع عن هذه الدراسة من اكتساب الطلبة الخبرات متنوعة تتمثل في المعارف ، والاتجاهات الصحية السليمة والتي تقودهم إلى اكتساب الوعي الصحي السليم ، الأمر الذي دفع الطالبتان إلى اجراء هذه الدراسة والتعرف على مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة سبها.

ومن هنا جاءت الدراسة الحالية للكشف عن مدى امتلاك طلبة جامعة سبها الوعي الصحي الذي لا بد لهم من نقله إلى طلبتهم خلال المستقبل القريب إذ لا بد أن لا ننظر إليهم كطلبة علم فقط وذلك لأنهم يمثلون أدوات فاعلة للتغيير في مدارسهم ومجتمعاتهم وحتى أسرهم.

4.1 أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على :

1. التعرف على المستوى الوعي الصحي المتمثل في (الصحة الشخصية ، الأنشطة الرياضية، التغذية ، و القوام) لدى طلبة جامعة سبها .

2. التعرف على الفروق في مستوى الوعي الصحي بين طلبة جامعة سبها وفقا لمتغير الجنس ونوع التخصص .

5.1 تساؤلات البحث:

1. ما هو مستوى الوعي الصحي لطلبة جامعة سبها ؟

2. هل هناك فروق في الوعي الصحي بين طلبة جامعة سبها وفقا لمتغير الجنس ونوع التخصص؟

6.1 أهم المصطلحات المستخدمة في البحث:

الصحة الشخصية: يقصد بصحة الشخصية تطبيق القواعد الصحية العامة علي الشخص نفسه وهي مبنية علي حاجات الإنسان الفسيولوجية لحفظ صحته وتوفير نشاطه وراحته وحاجات الأولاد لنموهم وتطورهم وحيويتهم (13: 12).

التغذية: هو نقل وتقبل أو اكتساب المعرفة والمهارات والقدرات السلوك والعادات وتبادل الأفكار والاتجاهات والمعلومات بين الأفراد(28: 13).

النشاط الرياضي: كثر الحديث عن نوعية الغذاء الذي يحتاج إليه الشخص العادي إلا أن الأبحاث التي أجرت علي نوعية الغذاء الذي يحتاج إليه الرياضي مازالت قليلة (1: 18).

القوام: جسم الإنسان عبارة عن سلسلة متصلة من العظام بطريقة هندسية تؤدي إلي قدرة الإنسان علي الوقوف منتصب القامة بسبب الارتباط هذه السلسلة العظيمة بالعضلات التي تقوم بإخراج قوة اللازمة لمدة السلسلة العظيمة ضد قوة الجاذبية الأرضية (21: 18)

الفصل الثاني

1.2 مقدمة عن الصحة

1.1.2 تعريف الصحة

2.1.2 مفهوم الصحة

3.1.2 أهمية الصحة

4.1.2 درجات الصحة

2.2 مفهوم الوعي الصحي

1.2.2 تعريف الوعي الصحي

2.2.2 أهداف الوعي الصحي

3.2 الصحة الشخصية

4.2 الوعي الصحي الغذائي

1.4.2 التربية الغذائية

2.4.2 تعريف التغذية

3.4.2 سيكولوجية التغذية

4.4.2 أهمية التغذية

5.4.2 فوائد التغذية الصحية

5.2 القوام

1.5.2 أهمية القوام

2.5.2 العوامل التي تؤثر على القوام

6.2 الأنشطة البدنية

1.6.2 فوائد النشاط البدني

7.2 الدراسات السابقة

8.2 الأوجه الاستفادة من الدراسات السابقة

1.2 مقدمة عن الصحة :

أصبحت الممارسة المنظمة للنشاط البدني ضرورة يقتضيها التقدم التقني الذي أدى إلى نقص في حركة الانسان انعكس سلبا على صحته ولذلك شجعت الهيئات العلمية المختصة أفراد المجتمعات إلى زيادة الحركة والنشاط البدني اليومي . وخصوصاً في ظل الشواهد العلمية المتزايدة حول فوائد الممارسة المنظمة لهذا النوع من الأنشطة الصحة البدنية والنفسية وإن قلة الحركة تؤدي إلى اثار سلبية على صحة الانسان ولهذا ازدادت رغبة أضرار المجتمع صغاراً وكباراً ذكوراً وإناثاً في زيادة نشاطهم البدني لجني هذه الفوائد الصحية والشخصي عن حياة الركود (10: 4)

نحدر الهيئات المختصة وبشكل دوري توصيات وارشادات حول كمية وكيفية النشاط البدني لتطوير الصحة العامة للأفراد الاصحاء كما أن هناك توصيات خاصة بالمرضي وجميع هذه الأنواع من التوصيات هي الوقع خلاصة ما توصل إليه البحث العلمي من نتائج حول الحد الأمثل للنشاط الحركي الكفيل بتنمية الصحة العامة . بالإضافة إلى ذلك فإن هناك العديد من التوصيات والإرشادات الخاصة بالمنشآت المعينة بالنشاط البدني والترجي وهي أيضا خلاصة سنوات عديدة من البحث والتقني حول أفضل وأمن السبل لتقديم خدمات أكثر كفاءة .

وعلى الرغم من وجود الجهات الأكاديمية التي تقوم بتأهل العاملين في مجالات الصحة والنشاط الحركي على مستوى المحلي مثل الجامعات والكليات ووجود جهات مثل اتحاد الطب الخدمات في مجالات الأنشطة الحركية واللياقة البدنية كما أن اهتمام الفرد الممارس بخدمة في الشتاء افضل السبل والأماكن للممارسة الامنة والصحيحة للنشاط الحركي.(25: 12).

1.1.2 تعريف الصحة :

تعريف الصحة بأنها هي حالة اكتمال وسلامة الجسم والعقل من الامراض ويتطلب الحفاظ على الصحة اتباع بعض النصائح والارشادات الوقائية للحفاظ على صحة ، وكذلك التحليل من الاصابة بالمراس فإن الصحة تعتبر شيء مهم جداً وغالي وجوده بشعرك بالسعادة فهناك أشخاص الذين يعانون من أمراض معينة لا يشعرون بالسعادة أو استمتاع بالحياة كأبي فرد طبيعي لهذا وجب علينا أن نتبع بعض الارشادات للحفاظ على الصحة ومنها ممارسة لذا وجب علينا أن نهتم بصحتنا وتجنب إلى شيء خطير مثل مرض السرطان الرئة ، وهذه المراس تؤدي إلى وفاه ، هي حالة المثالية لتكوين الانسان الجسماني والعقلي والنفسي والاجتماعي (4 : 12).

2.1.2 مفهوم الصحة:

- الصحة: حالة السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية وليست مجرد خلو من المرض أو العجز.
- الصحة : هي حالة التوازن النسبي لوظائف أعضاء الجسم وأن حالة التوازن هذه تبع من تكيف الجسم مع نفسه ومع العوامل الضارة التي يتعرض لها وعملية التكيف هذه للمحافظة على سلامته لا تحذر توازن وظائف الجسم في عملها ولعلنا لا ننسى القول السائد ((الصحة)) تاج فوق رؤوس الأصحاء لا يعرفها الا المرضى وهذا القول بشير اكامدي أهمية الصحة للإنسان(4: 14)

3.1.2 أهمية الصحة:

الصحة نعمة كبيرة يؤمن الله بها علي الإنسان فمن يتمتع بصحة جيدة فإنه نال الكثير من النعم

التي يفتقدها المريض والعاجز

1- الصحة مبعث الطمأنينة والراحة النفسية فكما هو في الحكمة الشهيرة " الصحة تاج علي رؤوس الأصحاء لا يعرفه إلا المرضى "

2- الصحة سبب أساسي لتمتع الإنسان بعقل سليم وفكر منطقي . فكما نعرف ونردد دائماً فإن العقل السليم في الجسم السليم .

لصحة قوة ولمواجهة الصعاب والمشاكل فإن الإنسان الصحيح والسليم من الأمراض هو الأقدر علي مواجهة مصاعب الحياة وهمومها ، هي مبعث الثقة بنفس وكفاءة الإنسان ، فإن الإنسان القوي الصحيح واثق بنفسه وبقدرته(29 :30)

4.1.2 درجات الصحة :

1- الصحة المثالية : ونقصد بها درجة التكامل البدني والنفسي والاجتماعي، وهذا المستوى من الصحة نادراً م تحقيقه.

2- الصحة الإيجابية: وفي هذا المستوى تتوافر طاقة صحية إيجابية تمكن الفرد من مواجهة المشاكل والمؤثرات والضغوط البدنية والنفسية والاجتماعية دون أن تظهر على الفرد أية أعراض مرضية، وهذا يعني أن حالة التكيف لدى الفرد ساعدته في التغلب على كل ما يتعرض له في الحياة دون أن تظهر عليه أية أعراض مرضية.

3- السلامة المتوسطة: وفي هذا المستوى لا تتوافر طاقة إيجابية لدى الفرد مقارنة بالمستوى السابق، ويكون الفرد دائماً عرضة للمؤثرات الضارة "بدنية، نفسية، اجتماعية" وقد يقع الفرد فريسة للمرض بسبب إحدى هذه النواحي السابقة.

4- **المرض غير الظاهر:** في هذا المستوى لا يشكو الفرد من أعراض مرضية واضحة، ولكن يمكن في هذا المستوى اكتشاف بعض الأمراض نتيجة الاختبارات والتحليل الطبية، أو نتيجة بحث الحالة الاجتماعية للفرد، والتعرف عن قرب للظروف والصعوبات التي يعاني منها، بل ومن تدنى مستوى معيشتة.

5- **المرض الظاهر:** في هذا المستوى يشكو الفرد من بعض الأمراض سواء كانت بدنية "وظيفية" أو نفسية أو اجتماعية، وتبدو عليه علامات وأعراض تدل على تدنى صحته العامة.

6- **مستوى الاحتضار:** وفي هذا المستوى تسوء الحالة الصحية للفرد إلى حد بعيد، ويصعب عليه استعادة صحته ويصبح حالة على من حوله أو على من يعوله (29 : 35)

2.2 مفهوم الوعي الصحي:

هو عملية إعلامية هدفها حث الناس على تبني نمط الحياة وممارستها صحية سليمة من أجل رفع المستوي الصحي للمجتمع والحد من انتشار الامراض والتثقيف الصحي يحقق هذا الهدف بنشر المفاهيم الصحية السليمة في المجتمع (27 : 20)

1.2.2 تعريف الوعي الصحي :

الوعي الصحي : مفهوم يقصد به المام المواطنين بالمعلومات والحقائق الصحية وأيضا احساسهم بالمسئولية نحو صحتهم وصحة غيرهم وفي هذا الاطار يعتبر الوعي هو الممارسة الصحية عن قصد نتيجة الفهم والاختناع ويعني الوعي الصحي أيضا أن تتحول تلك الممارسات الصحية إلى عادات تمارس بلا شعوراً وتفكير .

بمعنى آخر الوعي الصحي هو الهدف الذي يجب أن نسعى إليه ونتوصل إليه لا أن تبقى المعلومات الصحية كثافة صحية فقط ، والهدف من الوعي الصحي في أي مجتمع من المجتمعات يتضع من خلال افراد هذا المجتمع هل يسلكون سلوكاً صحياً ؟ ونشر الوعي الصحي((27 : 22)

2.2.2 أهداف الوعي الصحي :

- 1- توجيه الأشخاص لاكتساب المعلومات الصحية.
- 2- حث الأشخاص على تغيير مفاهيمهم الصحية.
- 3- توجيه الأشخاص لإتباع السلوك السليم المرغوب وما سبق ذكره من أنشطة يتبع كل منها الآخر.
- 4- رفع الوعي الصحي لدى الافراد المجتمع التركيز على انماط الحياة .
- 5- تعزيز أهمية دور الفرد والوقاية لنفسه من الامراض(27 : 24)

3.2 الصحة الشخصية :

تتعلق بنوعية الفرد بأهمية الصحة والنظافة والتغذية والنوم والعمل والراحة ومزاولة النشاط الرياضي وممارسة أوجه من النشاط الترويحي في أوقات الفراغ ويجب أن يحرص الفرد على نظافة باستمرار ويجب العناية بنظافة اليدين قبل وبعد تناول الطعام وكذلك نظافة الشعر وغسله مرتين علي الأقل في الأسبوع ، كما يجب الحرص علي نظافة الجلد وغسله وعمل حمام يوميا علي الأقل في فصل الصيف ومرتين أو ثلاثة أسبوعيا في فصل الشتاء (29 : 40).

4.2 الوعي الصحي الغذائي:

هو توفير معارف والمهارات كافية لمساعدة الأفراد والجماعات على التعاطي الواعي غذائياً تتمثل التغذية الشغل الشاغل لدي الكثير من المهتمين بصحة واللياقة والقوام الدقيق فالتغذية الطبيعية لا تعني فقط قيام الشخص بتناول الأطعمة الطازجة كالفاكهة والخضروات وإنما تعني أيضاً قيام الشخص بتناول الكميات المناسبة من عناصر الغذائية الرئيسية الكافية لإنتاج الطاقة اللازمة لسد احتياجات الجسم دون زيادة أو نقصان (23 : 19)

1.4.2 التربية الغذائية:

هو نقل و تقبل أو اكتساب المعرفة والمهارات و القدرات و السلوك و العادات و تبادل الأفكار و الاتجاهات و المعلومات بين الأفراد و التثقيف الغذائي هو ترجمة الحقائق الصحية في مجال التغذية إلى أنماط سلوكية على مستوى الفرد و المجتمع و ذلك باستعمال الأساليب التربوية لتعليم الفرد كيفية حماية نفسه من أمراض نقص و سوء التغذية و تغيير العادات و الطقوس الخاطئة و تشجيع العادات الغذائية السليمة و كذلك تصحيح المفاهيم و العادات الغذائية المستحدثة (17 : 12).

2.4.2 تعريف التغذية:

التغذية كعلم تحتوي علي تركيب الكيميائي للطعام وطريقة هضمه وتمثيله وأمراض نقص التغذية أي أن التغذية تشمل التفاعلات الطبيعية والكيميائية الضرورية لبناء الجسم والتي تعمل علي استمرار الجسم في القيام بوظائف الفسيولوجية وبناء علي ذلك يمكن تعريف التغذية بأنها مجموعة العمليات التي بواسطتها يحصل الكائن الحي علي الموارد اللازمة لحفظ حياته ، وما يقوم به من نمو وتجديد للأنسجة المستهلكة، وكذلك توليد الطاقة التي تظهر في صورة حرارة أو عمل جسماني (17 : 14).

3.4.2 سيكولوجية التغذية:

تلعب التغذية دورا مهما في حياة البشر في تقدمها ورقبها ورفاهيتها بطريقة مباشرة أو غير مباشرة والتغذية كعلم يجب أن يعرفها جميع طبقات الشعب بكافة درجاته وطبقاته فالتغذية أساسية للطالب والطفل والجندي والعامل والتاجر من التغذية (17 : 15)

4.4.2 أهمية التغذية:

1. أن لتغذية السليمة دورا في منح الإنسان القدرة علي التركيز والتعلم فالإنسان في كل مرحله من مراحل حياته يحتاج ألي طاقة التي تمكنه من التركيز والتفكير والتعليم وهذه الطاقة بلا شك تأتي من الطعام والتغذية السليمة فالجلوكوز علي سبيل المثال الذي ينتج من هضم الطعام يستخدم في تزويد خلايا الجسم بطاقة اللازمة لبناء الأنسجة وتعويض الخلايا التالفة إلي جانب الحصول علي الطاقة اللازمة للقيام بنشاطات الحياة المختلفة كما أن كثيرة من أنواع الطعام تساهم في زيادة الصحة الذهنية العقلية للإنسان وزيادة قدرات التفكير والتركيز عنده .

2. أن لتغذية السليمة دورا في صحة النفسية للإنسان فالحياة المعاصرة وبينما تحمله من مسؤوليات وواجبات ملقاة علي عاتق الإنسان تسبب له كثيرا من القلق والتوتر الذي قد يتطور إلي إمراض نفسية مثل الاكتئاب وغير ذلك والتغذية السليمة تساهم في تحسين حالة الإنسان النفسية باحتواء بعض الأطعمة علي العناصر الغذائية مهمة مثل فيتامين د وفيتامين بي .

3 . لها دور في الوقاية من كثير من الأمراض فقد وجد العلماء إن هناك أطعمة تساهم في الوقاية من مرض السرطان مثلا مثل البروكلي والخضروات الداكنة وغيرها.

4. تساهم في الحماية من أمراض ضعف الدم والأنيميا فمركبات الحديد التي تحتوي عليها كثير من الأطعمة الغذائية تساهم في حماية الجسم من نقص الحديد الذي يسبب ضعف الجسم كما توجد بعض العناصر الغذائية مثل فيتامين ج التي تساعد الجسم علي امتصاص الحديد وهذا يؤكد علي أهمية تكامل الغذاء وتنويعه لتعظيم الفائدة منها (17 : 19)

5.4.2 فوائد التغذية الصحية:

1 _ إنقاص الوزن : حيث أن التغذية الصحية تتضمن تناول الفواكه (17 : 21)

5.2 القوام:

جسم الإنسان عبارة عن سلسلة متصلة من العظام بطريقة هندسية تؤدي إلي قدرة الإنسان علي الوقوف منتصب القائمة بسبب ارتباط هذه السلسلة العظيمة بالعضلات التي تقوم بالخراج القوة اللازمة لمد السلسلة العظيمة ضد قوي الجاذبية الأرضية. (21 : 10)

1.5.2 أهمية القوام:

يعتبر القوام الجيد من الخصائص والسمات التي تعمل لصالح الفرد في كثير من النواحي فعلي سبيل المثال فإن القوام الجيد والمتناسق هندسيا طبقا للتركيب الطبيعي الأجزاء الجسم الخارجية أي الهيكل العظمي والطبقات التي تغطي (عضلات_دهون) يسمح للفرد من الناحية الصحية بأن تكون أعضاؤه الحيوية الداخلية قادرة علي القيام بوظائفها الطبيعية الحيوية علي أكمل وجه وبدون أي معوقات تحد من فعالية هذه الأعضاء وكفاءتها الوظيفية في نفس الوقت فإن القوام الجيد يعطي انطبعا أوليا ايجابيا عن

الفرد مما يكسب صاحب القوام الجيد ميزة القبول الاجتماعي كما وان القوام الجيد ذاته يعطي الفرد ثقة في نفسه وبالتالي تساهم هذه الثقة في نجاحه اجتماعيا وفي الواقع فإن القوام الجيد ما هو إلا " ميكانيكية سليمة " لأجزاء الجسم تتناسق وتتناغم فيها هذه الأجزاء بحيث تصبح حركة الإنسان بمختلف أنواعها ودرجاتها سهلة وفي جميع الاتجاهات التي تسمح بها ميكانيكية الجسم وأجزائه وبالتالي فإن القوام الجيد شرط ضروري للتفوق والامتياز في الأنشطة البدنية والحركية. (21 : 11)

2.5.2 العوامل التي تؤثر على القوام :

- 1- الطول.
- 2- الوزن.
- 3- نمط اللياقة البدنية (اللياقة العضلية).
- 4- الوعي الإنسان لنفسه وذاته.
- 5- نظرة الإنسان لنفسه وذاته (21 : 13)

6.2 الأنشطة البدنية:

هو نشاط التربوي يعمل علي التربية متزنة ومتكاملة من النواحي الوجدانية والاجتماعية والبدنية والعقلية عن طريق برامج ومجالات رياضية متعددة تحت إشراف قيادة متخصص تعمل على تحقيق اهداف العامة لي التربية البدنية هو كل حركة جسمية تؤديها العضلات الهيكلية وتتطلب أنفاق كمية من الطاقة.

هو حركة جسم الإنسان بوساطة الجهاز العضلي التي تؤدي إلي صرف الطاقة تتجاوز الطاقة

المصروفة في أثناء الراحة (16 : 9)

1.6.2 فوائد النشاط البدني:

1. المحافظة على الوزن.
2. التحكم في ارتفاع ضغط الدم.
3. الحد من ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم.
4. التحكم في غلوكوز الدم والسكري.
5. الحماية من أمراض الأوعية الدموية.
6. الوقاية من الخلل الدماغى / العصبى / الوعائى المفاجئ.
7. فوائد أخرى للنشاط البدني المنتظم (16 : 11).

7.2 الدراسات السابقة :

1- دراسة عبد الحسين واخرون (2012) (14) بعنوان مستوى الوعي الصحي.

وهدفت الدراسة : الى معرفة الوعي الصحي لدى طلبة كلية التربية الرياضية جامعة المثنى .

المنهج المستخدم :

العينة: (1902) طالب و طالبة و تمثلت اداة الدراسة بمقياس الوعي الصحي و مصادر الحصول على

المعلومات الصحية كأداة لجمع المعلومات وتوصلت الدراسة إلى ان مستوى الوعي الصحي لدى افراد

عينة الدراسة .

اهم النتائج :

- كما توصلت الى وجود فروق دالة احصائيا تبعاً لمتغير الجنس و لصالح الاناث.
- كما توصلت الى وجود فروق دالة احصائيا تبعاً لمتغير التخصص الدراسي و لصالح التخصصات العلمية .

2- دراسة الامامي (2011) (3) بعنوان : مستوى الوعي الصحي.

هدفة الدراسة الى استقاء مستوى الوعي الصحي ودرجة الممارسات الصحية لدى طلبة المرحلة الاساسية في مدراس محافظة معان - مجتمع الدراسة تكون من الصف الخامس والسادس والسابع و البالغ عددهم (6602) طالبا و طالبة.

العينة : واختيرة عينة عشوائيا اذ بلغت (629) و تمثلت اداة الدراسة بمقياس الوعي الصحي. وتوصلت الدراسة الى ان مستوى الوعي الصحي و الممارسات الصحية كانت مرتفعة .

نوع التحليل : النوع الاجتماعي على مستوى الوعي الصحي درجة الممارسة الطلبة .

3- دراسة : سوزان دريد أحمد زنكنة (2009)(11) عنوان: " الوعي الصحي ومصادره لدى طلبة كلية التربية ابن الهيثم" .

هدف الدراسة: التعرف على مستوى الوعي الصحي لدى طلبة كلية التربية ابن الهيثم والتعرف على الفرق في مستوى الوعي الصحي بين طلبة قسمي الكيمياء وعلوم الحياة .

المنهج المستخدم : المنهج الوصفي المسحي ، وتضمنت عينة البحث وهي عينة عشوائية (50) طالبا وطالبة من قسم الكيمياء اي بنسبة 33 % من مجتمع الطلبة و(50) طالبا وطالبة من قسم علوم الحياة اي بنسبة 29 % من مجتمع الطلبة .

اهم النتائج :

1. اظهرت النتائج امتلاك عينة البحث لدرجة جيدة من الوعي الصحي..
2. مستوى الوعي الصحي لطلبة قسم الكيمياء كان اعلى من مستوى الوعي الصحي لدى طلبة قسم علوم الحياة على الرغم من دراسة طلبة علوم الحياة لمادة الصحة العامة.

4- دراسة زنكنة (2008) (9) عنوان: " مستوى الوعي الصحي "

هدف الدراسة : الى معرفة الوعي الصحي و مصادره لدى طلبة كلية التربية ابن الهيثم

المنهج المستخدم : المنهج الوصفي المسحي، بلغت العينة (50) طالبا وطالبة وتمثلت اداة الدراسة بمقياس الوعي الصحي وتواصلت الدراسة الى ان امتلاك عينة مستوى عالي من الوعي الصحي. وتدرج مصادر الحصول على المعلومات الصحية بين الاسرة بأعلى مرئية ومن ثم النشاطات الثقافية بينها حصلت المناهج الدراسية على اقل نسبة كمصدر في الحصول على المعلومات الصحية .

5 - دراسة (محمد 2007) (22) عنوان الدراسة : معرفة مستوى الوعي الصحي لدى طلبة كلية التربية في جامعة القادس .

هدفت الدراسة : معرفة مستوى الوعي الصحي لدى طلبة كلية التربية في جامعة القادس .

المنهج المستخدم : المنهج الوصفي.

العينة : (149) طالب و طالبة.

أهم النتائج:

توصلت الدراسة الى وجود دال احصائيا في مجتال التربية الغذائية و التربية الانجابية لدى اقسام (الفيزياء و علوم الحياة).

6- علي بن حسن بن حسين الاحمدي (2006) (18) عنوان: " مستوى الوعي الصحي لدى تلاميذ الصف الثاني الثانوي طبيعي وعلاقته باتجاهاتهم الصحية في المدينة المنورة " .

هدف الدراسة : التعرف على مستوى الوعي الصحي لدى طلاب الصف الثاني ثانوي طبيعي بعد دراسة الموضوعات الصحية في مقرر الأحياء

التعرف على نوع الاتجاهات الصحية لدى طلاب الصف الثاني ثانوي طبيعي بعد دراسة الموضوعات الصحية في مقرر الأحياء .

المنهج المستخدم : منهج المنهج الوصفي (الارتباطي)، وذلك لتلائمه مع اغراض الدراسة، ويشمل مجتمع الدراسة جميع تلاميذ الصف الثاني الثانوي (طبيعي)، في مدارس منطقة المدينة المنورة التعليمية، المسجلين في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي .

العينة: عينة الدراسة بأسلوب العينة العشوائية البسيطة متعددة المراحل حيث قام الباحث ، وعن طريق القرعة ، وقع الاختيار على إحدى المدارس وهي مدرسة العباس بن عبد المطلب الثانوية وقد بلغ عدد التلاميذ فيها (83) تلاميذ الصف الثاني الثانوي طبيعي في المدرسة

اهم النتائج:

1- مستوى الوعي الصحي لدى تلاميذ الصف الثاني الثانوي طبيعي في المدينة المنورة متدن، بدرجة بسيطة مقارنة بالمستوى المقبول تربويا والذي حدد ب 80 % (ويعادل درجة 28،8) حيث بلغ متوسط الأداء الكلي لعينة الدراسة (28.3) بنسبة مئوية (75.8 %)

الاتجاهات الصحية لدى تلاميذ الصف الثاني الثانوي طبيعي في المدينة المنورة ،في مجملها إيجابية، حيث تبين أن 84.3% من عينة الدراسة كانت اتجاهاته في المستوى الإيجابي، وأن 10.8% كانت اتجاهاته في المستوى الإيجابي المرتفع وبلغ متوسط أداء التلاميذ الكلي على مقياس الاتجاهات المستخدم 139.7 (بنسبة مئوية 82.1 %) وهذا الأداء يعد مرتفعا مقارنة بالمستوى المقبول تربويا ، والمحدد بـ 80% (يعادل درجة 136).

7 - دراسة القدومي (2005) (20) مستوه الوعي الصحي ومصادر الحصول علي المعلومات

الصحية لدي لاعبي الاندية العربية لكرة الطائرة ، مجلة العلوم الترباويه والنفسية كلية التربية .

هدفت الدراسة : التعرف علي المستوي الوعي الصحي ومصادر الحصول علي المعلومات الصحية

لدي لاعبي الأندية العربية لكرة الطائرة

المنهج المستخدم : استخدمت المنهج الوصفي

العينة : (90) لاعب

8- دراسة: شعباني عبد المالك (2005-2006) (12) بعنوان: " دور الاذاعة المحلية في نشر

الوعي الصحي لدى الطالب الجامعي ، دراسة ميدانية بجامعة بسكرة و قسنطينة ."

هدف الدراسة: تقييم وتحليل دور وفعالية وسائل الإعلام لاسيما الإذاعة المحلية في إبلاغ رسالتها

الصحية على الخصوص، ومدى قدرتها على تعبئة الجماهير وتوعيتهم بمخاطر الأمراض، وتغيير

بعض سلوكياتها السلبية.

المنهج المستخدم : منهج المسح الاجتماعي و المنهج المقارن ، وذلك لتلائمه مع اغراض الدراسة .

وتمثل مجتمع البحث بطلبة السنة رابعة بكل تخصصا الموجودة في قسم علم الاجتماع إناث فقط بجامعة

محمد خيضر بسكرة وقدرت ب 113 طالبة و منتوري قسنطينة بـ 180 طالبة أي 293 طالبة.

بلغت العينة : عينة البحث وهي عينة عشوائية (50) طالبة من جامعة محمد خيضر بسكرة جميع

التخصصات من مجتمع الطلبة و(50) طالبة من جامعة منتوري قسنطينة.

اهم النتائج :

1- أن نسبة الاستماع للإذاعة المحلية الزيبان بسكرة تفوق نظيرها المسجلة في سيرتا قسنطينة، وأن

أكبر نسبة استماع للإذاعتين تتم في المنزل. كما أن نسبة كبيرة من المبحوثين بقسنطينة يناقشون

البرامج الإذاعية مع أفراد عائلته، بينما في بسكرة فنتم مناقشتها مع الزملاء .

2- أن نسبة رضا المبحوثين عن البرامج المقدمة في إذاعة سيرتا أكبر من نظيرها بالزيبان بينما وقت

بث البرامج الصحية على الخصوص المقدمة بالإذاعتين مناسب، ويغلب عليها الطابع الوقائي، لكن

الحجم الساعي المخصص لهذه الحصص غير كاف، ومستوى أداء الطاقم الإذاعي متوسط.

8.2 أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

1. ساهمت في اختيار عنوان الدراسة.
2. ساعدت الطالبان في اختيار منهج البحث.
3. ساعدت الدراسات في كيفية اختيار عينة البحث.
4. ساهمت في اختيار أدوات البحث و التحليل الإحصائي .

الفصل الثالث

منهج البحث واجراءاته

1.3 منهج البحث

2.3.مجتمع البحث

3.3 عينة البحث

4.3مجالات البحث

1.4.3 المجال المكاني

2.4.3 المجال الزماني

5.3 أداة البحث

6.3 التجربة الأستطلاعية للمقياس

1.6.3 الصدق المقياس

2.6.3 ثبات المقياس

3.6.3 موضوعية المقياس

7.3 التجربة الأساسية للمقياس

8.3 الوسائل الأحصائية

1.3 منهج البحث:

تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب المسحي لملائمته لهذه الدراسة هو المنهج الذي يعتمد عليه الباحثون في الحصول علي معلومات وافية ودقيقة ويعد هذا المنهج هو أكثر استخداما في البحوث العلمية.

2.3 مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث طلبة كليات كل من التربية البدنية والعلوم والآداب للسنة الدراسية 2018_2019 م.

3.3 عينة البحث:

اشتملت عينة البحث علي (150) طالب وطالبة موزعين علي ثلاثة كليات وهي:- كلية الآداب وكلية العلوم وكلية التربية البدنية لسنوات الأخيرة.

الجدول رقم (1) يوضح توزيع عينة الدراسة وفقا لمتغير الجنس

النسبة	التكرار	الجنس
45.3	68	الذكور
54.7	82	الاناث
100.0	150	المجموع

يتضح من خلال الجدول اعلاه أن افراد العينة يتوزعون حسب الجنس كما يلي : تقدر نسبة الذكور ب

45.3% ، اما نسبة الإناث ب 54.7% ، وهي نسبة متقاربة.

الجدول رقم (2) يوضح توزيع عينة الدراسة وفقا لمتغير التخصص

النسبة	التكرار	الكلية
33.3	50	اداب
33.3	50	علوم
33.3	50	التربية البدنية
100.0	150	المجموع

من الجدول السابق يتضح أن نسبة 33.3% من أفراد العينة يمثلون كلية الاداب ، حين نجد نسبة 33.3% من أفراد عينة الدراسة من كلية العلوم ، أما نسبة 33.3% من أفراد عينة الدراسة هم طلبة كلية التربية البدنية.

4.3 مجالات البحث:

1.4.3 المجال المكاني: كلية الآداب و كلية العلوم و كلية التربية البدنية.

2.4.3 المجال الزماني: من تاريخ 19 / 1 / 2019 وحتى 29 / 2 / 2019م.

5.3 اداء البحث :

استعملت الطالبتين مقياس الوعي الصحي (عماد صالح عبدالحق واخرون) كما هو موضح في الملحق رقم (1) و هو مقياس تم على عينة من طلبة الجامعة وتكون هذا المقياس من اربعة مجالات بواقع

(32) فقرة موزاعة كالتالي :

1- مجال التغذية وتكون من 7 فقرات

2- مجال الصحة شخصية وتكون من 6 فقرات

3- مجال ممارسة النشاط الرياضي وتكون من 9 فقرات.

4- مجال القوام وتكون من 10 فقرات.

بتلات استجابات وهي لا اوفق، احيانا، موافق، وتم صياغت جميع الفقرات بصيغة تصبر عن معنة اجابي بانه تعتبر عن مستوي الوعي الصحي.

6.3 التجربة الاستطلاعية لمقياس

هناك ضروره لتحقيق لمداه فهم العينة المستهدفة لتعليمات المقياس ومدى وضوح فقراته لديهم لمعرفة مدى وضوح فقرات المقياس وتعلمنة، ومدى ملئتها لمستوي استعاب الصلبيه الزمن لزم الاجابه وذلك لمعرفة الصعوبات التي قد توجه عملية التطبيق النهائي لتلائمها؛ تم اجراء تجربه الاستطلاعية وتطبيق المقياس علي عينة مكونة من 20 طالب وطالبه تم اختيارهم عشوائية وتم الاجابة علي مقياس أمام الطالبتين ، كما يمكن تأشير ملاحظتهم وتحديد العالمتهم غير الامفهومة ، وفي ضوء ذلك لوحظت إن تعليمات وفقرات المقياس كانت واضحة ومفهومة بذلك اصبح المقياس بتعلمة جهازهن لتطبيق من أجل التحليل الأحصائي

1.6.3.1. صدق المقياس :

قامت الطالبتن بتوزيع المقياس علي مجموعة من الاختيار ومتخصصين في مجال التغذية وتربية البدنية وكانت الاجابات والاتفاق علي صلاحية هذا المقياس لبينة ليبية وبذلك تم استخدام الصدق الظهري لمقياس.

2.6.3 ثبات المقياس

قامت الطالبتين بتوزيع المقياس على عينة استطلاعية بلغ عددها 20 طالب وطالبة وبعد 15 يوم قامتا بتوزيع الاستبيان مرة اخرى وكان قيمة معامل الارتباط البسط المقياس بيرسون للمقياس بين الاختبارين معنوية وبلغ (0.89) وهذا دليل علي ثبات المقياس.

3.6.3 موضوعية المقياس :

يعتبر المقياس على درجة من الموضوعية وذلك لوجود بدائل للإجابة ولكل بدل درجة خاصة ولذلك لا يوجد مجال للتعليم بالاجابه فيعتبر علي درجة من الموضوعية.

7.3 التجربة الأساسية للمقياس:

تم اجراء التجربة الاساسية علي عينة البحث لغرض التحليل الأحصائي لل فقرات واستخراج القوة التميز لفقرات المقياس الأبقاء الفقرات المميزة واستبعاد الفقرات غير المميزه وكذلك لايجاد السايكومتر به للمقياس كما يأتي .

1.7.3 تطبيق المقياس:

تم تطبيق المقياس علي عينة البحث البالغة (150) طالب وطالبة في المده من يوم 19.1.2019 إلي 29.1.2019 وبعد الأنتهاء من التطبيق تم تدقيق استمارات وكانت جميع الاستمارات متكلمة وجميع البيانات منها من أجل اجراء الوسائل الاحصائية اللازمة للحصول علي نتائج المطلوبة.

8.3 الوسائل الإحصائية:

لتحديد أثر المتغيرات المتصلة علي مستوى الوعي الصحي ومن أجل تفسير النتائج ونظرا لان سلم الاستجابة خماسي اعتمدت النسب المئوية التي اشار اليها القدومي (2005) ذلك النحو الاتي:

80% فاكثر مستوى وعي الصحي عالي جدا

79.9.70% مستوى وعي صحي عالي

69.9.60 مستوى وعي صحي متوسط

59.9.50 مستوى وعي صحي منخفض

أقل من 50% مستوى وعي صحي منخفض جدا

واستخدم لمعالجة البيانات برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك باستخدام

المعالجات الإحصائية التالية:

1. النسب المئوية.
2. المتوسط الحسابي.
3. الانحراف المعياري.
4. معامل الارتباط بيرسون (r)
5. اختبار (ت) الفروق للعينة المستقلة.
6. تحليل التباين الأحادي (One Way Anova) لتحديد الفروق بين المجموعات.

الفصل الرابع

4. عرض ومناقشة النتائج

1.4 عرض النتائج.

2.4 مناقشة النتائج

1.4 عرض النتائج

جدول رقم (3)

المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمستوى الوعي الصحي المجال الاول (التغذية)

م	الفقرات	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية %	مستوى الوعي
1	اهتم أن يكون الغذاء اليومي متكاملًا وشاملاً.	2.433	81.1	عالي جدا
2	يتعذر علي تناول وجبة الافطار لضيق الوقت.	2.220	74.0	عالي
3	اكثر من تناول المشروبات الباردة او الساخنة بين الوجبات الاساسية.	2.313	77.1	عالي
4	شرب القهوة والشاي يساعدني على التركيز.	2.281	76.1	عالي
5	اهتم بمعرفة عناصر الغذاء التي تمدني بالطاقة.	2.193	73.1	عالي
6	احافظ على وزني بالشكل المناسب.	2.320	77.3	عالي
7	اكثر من تناول الخضراوات والفاكهة الطازجة.	2.340	78.0	عالي
8	احاول الابتعاد عن الطعام المقلي وفضل المطهي.	1.800	60.0	متوسط
	الدرجة الكلية لمستوى الوعي الغذائي الصحي	2.237	74.6	عالي

اقصى درجة للاستجابة (3) درجات.

يتضح من الجدول (3) أن مستوى الوعي الصحي الغذائي لدى طلبة جامعة سبها كان عالي جدا في الفقرات ذات الارقام (1) حيث بلغت النسبة المئوية للاستجابة (81.1%) ، و كان عالي في الفقرات ذات الارقام (2، 3، 4، 5، 6، 7) حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة بين (73.1% - 78.0%) ، و كان متوسطا في الفقرة ذات الرقم (8) حيث بلغت النسبة المئوية للاستجابة (60.0%)، وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لمستوى الوعي الصحي الغذائي لدى طلبة جامعة سبها كان عالي حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (74.6%).

جدول رقم (4)

المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمستوى الوعي الصحي المجال الثاني (الصحة الشخصية)

م	الفقرات	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية %	مستوى الوعي
1	اهتم بالنوم والراحة لساعات كافية.	2.460	82.0	عالي جدا
2	اهتم بالاستحمام وخاصة بعد المنافسة الرياضية والتمارين.	2.646	88.2	عالي جدا
3	اراعي عند اختيار ملابس مناسبة لدرجة حرارة الجو.	2.486	82.7	عالي جدا
4	اهتم بالسكن في منزل نظيف وصحي من حيث التهوية الجيدة والشمس.	2.700	90.0	عالي جدا
5	اهتم بتقليم اظافر يداي وقدماي كلما احتاج الامر ذلك.	2.553	85.1	عالي جدا
6	اهتم بتنظيف اسناني يوميا.	2.620	87.3	عالي جدا
	الدرجة الكلية لمستوى الوعي بالصحة الشخصية.	2.578	85.9	عالي جدا

يتضح من الجدول (4) أن مستوى الوعي بالصحة الشخصية لدى طلبة جامعة سبها كان عالي جدا في الفقرات ذات الارقام (1، 2، 3، 4، 5، 6) حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة بين (82.0% - 90.0%). وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لمستوى الوعي بالصحة الشخصية لدى طلبة جامعة سبها كان عالي جدا حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (85.9%).

جدول رقم (5)

المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمستوى الوعي الصحي المجال الثالث (النشاط الرياضي)

م	الفقرات	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية %	مستوى الوعي
1	امشي لمسافات طويلة بغرض تنشيط الدورة الدموية.	2.146	71.5	عالي
2	احب الاشتراك في الانشطة الرياضية والتروحية.	2.180	72.7	عالي
3	اهتم بتخصيص وقت لممارسة بعض التمارين الرياضية.	2.260	75.3	عالي
4	اتوقف عن ممارسة الانشطة الرياضية التي قد تؤدي الى اصابتي.	2.366	78.9	عالي
5	ابتعد عن ممارسة النشاط الرياضي إذا شعرت بالتعب.	2.453	81.8	عالي جدا
6	اشترك في الانشطة الرياضية بهدف الشعور بالسعادة والرضا.	2.366	78.9	عالي
7	اهتم بإجراء كشف طبي قبل الانضمام لأي نشاط رياضي.	2.073	69.1	متوسط
8	اهتم بإجراء كشف طبي بعد الشفاء من الاصابة.	2.306	76.9	عالي
9	يجب وجود بطاقة صحية لكل طالب مسجل بها حالته الصحية.	2.660	88.7	عالي جدا
	الدرجة الكلية لمستوى الوعي بالنشاط الرياضي	2.312	77.1	عالي

ينضح من الجدول (5) أن مستوى الوعي الصحي بالنشاط الرياضي لدى طلبة جامعة سبها كان عالي جدا في الفقرات ذات الارقام (5 ، 9) حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة بين (81.8% - 88.7%) ، و كان عالي في الفقرات ذات الارقام (1،2،3،4،5،6،8) حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة بين (71.5% - 78.9%) ، و كان متوسطا في الفقرة ذات الرقم (7) حيث بلغت النسبة المئوية للاستجابة (69.1%). وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لمستوى الوعي الصحي بالنشاط الرياضي لدى طلبة جامعة سبها كان عالي حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (77.1%).

جدول رقم (6)

المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمستوى الوعي الصحي المجال الرابع (القوام)

م	الفقرات	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية %	مستوى الوعي الغذائي
1	اهتم بمعرفة الشروط الصحية لوضع الجلوس عند الدراسة.	2.240	74.7	عالي
2	اهتم بمعرفة شروط المشي الصحيح في الشارع.	2.345	78.2	عالي
3	لا ابالغ في قدرتي على حمل الاشياء.	2.266	75.5	عالي
4	اهتم بمعرفة طريقة حمل الكتب الصحيحة.	2.046	68.2	متوسط
5	اعرف تأثير ممارسة الرياضة على القوام غير المعتدل.	2.093	69.8	متوسط
6	اهتم بمعرفة كيفية التقاط الاشياء وحملها عن الارض.	2.380	79.3	عالي
7	اهتم بمعرفة كيفية حماية الجسم والمحافظة عليه.	2.533	84.4	عالي جدا
8	اهتم بمعرفة عمل الاجهزة الحيوية في الجسم.	2.353	78.4	عالي
9	اتجنب وسائل التعب والاجهاد.	2.446	81.5	عالي جدا
10	ممارسة الانشطة الرياضية تساعد الجسم في اداء وظائفه.	2.580	86.0	عالي جدا
	الدرجة الكلية لمستوى الوعي بالقوام الجسمي	2.328	77.6	عالي

يتضح من الجدول (6) أن مستوى الوعي الصحي بالقوام الجسمي لدى طلبة جامعة سبها كان عالي جدا في الفقرات ذات الارقام (7 ، 9 ، 10) حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة بين (81.5% - 86.0%) ، و كان عالي في الفقرات ذات الارقام (1، 2، 3 ، 6 ، 8) حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة بين (74.7% - 79.3%) ، و كان متوسطا في الفقرة ذات الرقم (4 ، 5) حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة بين (68.2% - 69.8%). وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لمستوى الوعي بالقوام الجسمي لدى طلبة جامعة سبها كان عالي حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (77.6%).

جدول رقم (7)

المتوسطات الحسابية والنسب المئوية للدرجة الكلية لمستوى الوعي الصحي

م	المجال	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية %	مستوى الوعي الصحي
1	الوعي الغذائي الصحي	2.237	74.6	عالي
2	الوعي بالصحة الشخصية	2.578	85.9	عالي جدا
3	الوعي بالنشاط الرياضي	2.312	77.1	عالي
4	الوعي بالقوام الجسمي	2.328	77.6	عالي
	الدرجة الكلية لمستوى الوعي الصحي	2.364	78.80	عالي

يتضح من الجدول رقم (7) المتوسطات الحسابية لمحاور الاستبيان الوعي الصحي بين طلبة كليات جامعة سبها، حيث جاء في المرتبة الاولى محور الصحة الشخصية بمتوسط حسابي (2.578) وبمستوى عالي جدا وبنسبة (85.9%) ، وفي المرتبة الثانية جاء محور الوعي بالقوام الجسمي بمتوسط حسابي (2.328) وبمستوى عالي وبنسبة (77.6%) ، وفي المرتبة الثالثة جاء محور الوعي بالنشاط البدني بمتوسط حسابي (2.312) وبمستوى عالي وبنسبة (77.1%) ، وفي المرتبة الاخيرة جاء محور الوعي الصحي الغذائي بمتوسط حسابي (2.237) وبمستوى عالي وبنسبة (74.6%).

جدول رقم (8)

الفروق بين طلبة الذكور والاناث في المجال الاول (التغذية)

مستوى الدلالة	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المجموعة
0.005	2.868	2.529	18.558	68	ذكور
		2.507	17.370	81	اناث

قيمة ت الجدولية عند مستوى $0.05 = 1.660$

يتضح من الجدول (8) وجود فروق ذات دلالة احصائية في (التغذية) بين الطلبة الذكور والاناث ، ولصالح الذكور حيث بلغ المتوسط الحسابي (18.558) للذكور و(17.370) للإناث ، وقيمة (ت) المحسوبة البالغة (2.868) وهي معنوية واكبر مقارنة بقيمة (ت) الجدولية البالغة (1.660) مما يدل الى عدم فروق بين الجنسين في الوعي الغذائي.

جدول رقم (9)

الفروق بين طلبة الذكور والاناث في المجال الثاني (الصحة الشخصية)

مستوى الدلالة	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المجموعة
0.014	2.489	2.530	14.985	68	ذكور
		1.789	15.865	81	اناث

قيمة ت الجدولية عند مستوى $0.05 = 1.660$

يتضح من الجدول (9) وجود فروق ذات دلالة احصائية في (الصحة الشخصية) بين الطلبة الذكور والاناث ولصالح الاناث، حيث بلغ المتوسط الحسابي (14.985) للذكور و(15.865) للإناث ، وقيمة (ت) المحسوبة البالغة (-2.489) وهي معنوية مقارنة بقيمة (ت) الجدولية البالغة (1.660) مما يدل الى وجود فروق بين الجنسين في (الصحة الشخصية).

جدول رقم (10)

الفروق بين طلبة الذكور والاناث في المجال الثالث (النشاط الرياضي)

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
ذكور	68	21.044	3.334	0.725	0.470
اناث	82	20.622	3.720		

قيمة ت الجدولية عند مستوى $0.05 = 1.660$

يتضح من الجدول (10) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في (النشاط الرياضي) بين الطلبة الذكور والاناث ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (21.044) للذكور و(20.622) للإناث ، وقيمة (ت) المحسوبة البالغة (0.725) وهي غير معنوية مقارنة بقيمة (ت) الجدولية البالغة (1.660) مما يدل الى عدم وجود فروق بين الجنسين في النشاط الرياضي.

جدول رقم (11)

الفروق بين طلبة الذكور والاناث في المجال الرابع (القوام)

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
ذكور	68	23.264	3.449	-0.066	0.948
اناث	82	23.304	3.930		

قيمة ت الجدولية عند مستوى $0.05 = 1.660$

يتضح من الجدول (11) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في (القوام) بين الطلبة الذكور والاناث ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (23.264) للذكور و(23.304) للإناث ، وقيمة (ت) المحسوبة البالغة (-0.066) وهي غير معنوية مقارنة بقيمة (ت) الجدولية البالغة (1.660) مما يدل الى عدم وجود فروق بين الجنسين في القوامي.

جدول رقم (12)

يوضح المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية في مجالات البحث وفقا لمتغير الكلية

الكلية	ن	التغذية		الصحة الشخصية		النشاط الرياضي		القوام	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري						
العلوم	50	17.32	2.42	15.72	1.94	19.22	3.85	22.52	4.34
الآداب	50	18.36	2.39	15.38	2.43	21.86	2.67	24.52	3.11
البدنية	50	18.06	2.83	15.30	2.19	21.36	3.49	24.08	3.40
المجموع	150	17.92	2.57	15.46	2.19	20.81	3.54	23.28	3.70

يتضح من الجدول رقم (12) المتوسطات الحسابية لمجموع مجالات الدراسة تبعا لمتغير السنة الدراسية للمجال الاول (التغذية) تراوحت ما بين (17.32-18.36) ، وللمجال الثاني (الصحة الشخصية) (15.72-15.30) ، اما بالنسبة للمجال الثالث (النشاط الرياضي) فتراوحت المتوسطات الحسابية ما بين (21.86-19.22). اما بالنسبة للمجال الرابع (القوام) فتراوحت المتوسطات الحسابية ما بين (24.52-22.52).

جدول رقم (13) يوضح تحليل التباين بين نتائج في المجال الاول (التغذية) تبعا لمتغير التخصص

المتغيرات	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
الاول	بين المجموعات	28.649	2	14.325	2.189	.116
	داخل المجموعات	955.216	146	6.543		
	المجموع	983.866	148			

قيمة ت الجدولية عند مستوى $0.05 = 3.06$

يتضح من جدول (13) إنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين مجموعات البحث وفقاً لمتغير التخصص في المجال الاول (التغذية)، حيث كانت قيمة (ف) المحسوبة = (2.189) وهي اصغر من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوي 0.05 ، مما يدل ذلك إلى عدم وجود فروق معنوية متغير التغذية وفقاً لمتغير التخصص ، وبذلك ترفض فرضية البحث و التي نصت إلى أنه توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الطلبة وفقاً لمتغير التخصص في المجال الاول (التغذية).

جدول رقم (14)

يوضح تحليل التباين بين نتائج في المجال الثاني (الصحة الشخصية) تبعا لمتغير التخصص

المتغيرات	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
الثاني	بين المجموعات	4.973	2	2.487	0.513	.600
	داخل المجموعات	712.360	147	4.846		
	المجموع	717.333	149			

قيمة ت الجدولية عند مستوى $0.05 = 3.06$

يتضح من جدول (14) إنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين مجموعات البحث وفقا لمتغير التخصص في المجال الثاني (الصحة الشخصية) ، حيث كانت قيمة (ف) المحسوبة = (0.513) وهي اصغر من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوي 0.05 ، مما يدل ذلك إلى عدم وجود فروق معنوية متغير المجال الثاني (الصحة الشخصية) وفقا لمتغير التخصص ، وبذلك ترفض فرضية البحث و التي نصت إلى أنه توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الطلبة وفقا لمتغير التخصص في المجال الثاني(الصحة الشخصية) .

جدول رقم (15) يوضح تحليل التباين بين نتائج في المجال الثالث (النشاط الرياضي) تبعا لمتغير التخصص

المتغيرات	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
الثالث	بين المجموعات	196.653	2	98.327	8.623	0.000
	داخل المجموعات	1676.120	147	11.402		
	المجموع	1872.773	149			

قيمة ت الجدولية عند مستوى $0.05 = 3.06$

يتضح من جدول (15) إنه توجد فروق دالة إحصائياً بين مجموعات البحث وفقاً لمتغير التخصص في المجال الثالث (النشاط الرياضي) ، حيث كانت قيمة (ف) المحسوبة = (8.623) وهي اصغر من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوي 0.05 ، مما يدل ذلك إلى وجود فروق معنوية متغير المجال الثالث (النشاط الرياضي) وفقاً لمتغير التخصص ، وبذلك تقبل فرضية البحث و التي نصت إلى أنه توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الطلبة وفقاً لمتغير التخصص في المجال الثالث (النشاط الرياضي). ولتحديد الفروق في النشاط البدني لدى طلبة جامعة سبها ، استخدم اختبار توكي (Tukey HSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية المتعدد وجد أن الفروق بين طلبة كلية العلوم مع طلبة كلية الآداب والتربية البدنية ، حيث حقق طلبة كلية الآداب اعلى مستوى في الوعي بأهمية الانشطة الرياضية بمتوسط حسابي بلغت قيمته (21.860) وهو اكبر من المتوسط الحسابي للطلبة كلية العلوم حيث بلغت قيمته (19.220) ، وفي نفس الوقت هو اصغر من المتوسط الحسابي للطلبة كلية التربية البدنية الذي بلغت قيمته (21.360).

جدول رقم (16) يوضح تحليل التباين بين نتائج في المجال الرابع (القوام) تبعا لمتغير التخصص

المتغيرات	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
الرابع	بين المجموعات	78.893	2	39.447	2.944	.056
	داخل المجموعات	1969.780	147	13.400		
	المجموع	2048.673	149			

قيمة ت الجدولية عند مستوى $0.05 = 3.06$

يتضح من جدول (16) إنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين مجموعات البحث وفقا لمتغير التخصص في المجال الرابع (القوام) ، حيث كانت قيمة (ف) المحسوبة = (2.944) وهي اكبر من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوي 0.05 ، مما يدل ذلك إلى وجود فروق معنوية متغير المجال الرابع (القوام) وفقا لمتغير التخصص ، وبذلك ترفض فرضية البحث و التي نصت إلى أنه توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الطلبة وفقا لمتغير التخصص في المجال الرابع (الوعي الصحي القوامي) .

2.4 مناقشة النتائج:

أظهرت نتائج الدراسة من خلال النظر الى الجدول رقم (3، 4، 5، 6) إن مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة في جامعة سبها كان عاليا حيث وصلت النسبة المئوية للدرجة الكلية للوعي الصحي للاستجابات في جميع المجالات إلى (78.80%) و السبب في ذلك يعود إلى أن الطالب الجامعي قد يكون مثقف صحيا وذلك من خلال إكسابه للمعلومات التي اشتملت عليها الاستبانة ، من خلال دراسته للمساقيات ذات العلاقة مثل الثقافة الرياضية ، والرياضة والصحة ، والصحة العامة، ولكن غير واع صحيا في الاستفادة من هذه المعلومات على شكل ممارسات سلوكية. حيث يدعم بهذا الخصوص (قنديل، 1990) بأن الوعي الصحي عبارة عن ترجمة المعارف و المعلومات والخبرات الصحية الى انماط سلوكية والتي يمكن انجازها باي سلوك ايجابي له ردود و مؤثرات ايجابية على الصحة والقدرة على تطبيقها.

ومن خلال النظر لفقرات الاستبانة تبين أن أعلى مستوى من الوعي الصحي كان على مجال الصحة الشخصية، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة عليها الى (85.9%) ، وكان اقل مستوى من الوعي الصحي على مجال الوعي الغذائي ، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة عليها الى (74.6%) ، والسبب في ذلك يعود إلى قلة الاهتمام التربية والتعليم في المجال الغذائي في سن مبكرة سواء أكان ذلك على مستوى الأسرة أم المدارس و ما تتضمنه المنهاج الدراسية من جوانب أساسية في تنمية الوعي الصحي، حيث اتفقت نتائج الدراسة مع كل من العلي (2001) و التي اشارت نتائجها الى عدم وجود مناهج تربوي مستقل لتدريس التربية الصحية في المدارس و الجامعات ، ويتم تدريسها من خلال مواد مختلفة مثل العلوم والاحياء، واوصت هذه الدراسة بضرورة إيجاد مناهج مستقل في المدارس من أجل إكساب الطلبة المعلومات و الممارسات الصحية في سن مبكرة. في حين جاءت نتائج

الدراسة الحالية على العكس من نتائج دراسة القدومي (2005) حيث بينت ان مستوى الوعي الصحي و الغذائي كان عاليا و بعدوا الطالبتان السبب إلى طبيعة العينة المستخدمة و المجال الغذائي للاستبانة. وفيما يتعلق بالفروق في مستوى الوعي الصحي عند افراد عينة البحث تبعا للجنس ، والكلية، فقد أظهرت نتائج الجداول (9) ان الفروق كانت دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05) في مستوى الوعي الصحي (الصحة الشخصية) تبعا لمتغير الجنس ولصالح الطالبات، ترى الطالبتان السبب يعود الى اهتمام الطالبة في شكلها الخارجي الجمالي اكثر من الطالب واهتمامها بالمواضيع الصحية مثل اسباب السمنة او اكتساب الرشاقة و هذا يؤدي الى رفع المستوى الصحي لديهن اكثر من الطلاب ، وفيما يتعلق بمتغير الكلية كانت الفروق لصالح كلية الآداب ، وتعذوا الطالبتان السبب الى أن طلبة كلية الآداب قد يكونوا اكثر ثقافة صحية وذلك من خلال المواد التي يدرسونها واكتسابهم للمعلومات و اعتقادهم بأهمية العادات الصحية السليمة.

الفصل الخامس

1.5 الاستنتاجات

2.5 التوصيات

1.5 الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها تستنتج الطالبتان ما يلي:

1. أن مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة في جامعة سبها كان عالياً.
2. أن أعلى مستوى من الوعي الصحي كان على مجال الصحة الشخصية ، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة عليها الى (85.9%)، و اقل مستوى من الوعي الصحي على مجال الوعي الغذائي ، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة عليها الى (74.6%).
3. يوجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة سبها تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الطالبات ، ومتغير الكلية ولصالح كلية الآداب.

2.5 التوصيات:

في ضوء أهداف الدراسة و نتائجها توصي الطالبتان بالتوصيات الآتية:

1. إعادة النظر في المناهج المدرسية ذات العلاقة بالصحة في المدارس ، وضرورة عقد ورشات عمل حول تنمية الوعي الصحي للطلبة و الاهتمام بالوعي الصحي لطلبة الجامعة في المجالات ذات العلاقة مثل الرياضة و الصحة و التربية الصحية و الصحة العامة.
2. ضرورة التركيز على الوعي الصحي في جميع مؤسسات الدولة من خلال وسائل الاعلام المختلفة والحديثة (واتس اب، فيسبوك، التلغرام، وغيرها) من اجل الارتقاء بالوعي الصحي.
3. المزيد بإجراء دراسات مشابهة في الوعي الصحي لدى تلاميذ المدارس الاساسية والمتوسطة.

المراجع

1. ابو العلاء احمد :بيولوجيا الرياضة والصحة الرياضيه ، دار الفكر العربي(1998) م.
2. ابولعلاء عبدالفتاح ،التقافه الصحيه للناشئين ،دار لفكر لعربي (2001) م.
3. الامامي ، مستوى الوعي الصحي ، (2011) م.
4. بهاء الدين :الصحة والتربيه الصحيه ، دار الفكر العربي (2001) م.
5. الجابلي :الصحة لعامه، دار أسامة للنشر والتوزيع، (2006) م.
6. جلال الدين محمد :الصحة الشخصيه والاشتماعيه لتربيه البدنيه والرياضيه،القااهره،مركز الكتاب والنشر(2005) م.
7. حداد،شفيق ،الدليل الغذائي لصحة الجيدة ، نوفل للنشر وتوزيع ،ط1 (2003) م.
8. خضير توفيق :الشامله ف صحة العامه ،المكتبه الوطنيه، الاردن1992 م.
9. زنكة ، مستوى الوعي الصحي ، (2008) م.
10. زينب خليفة : تربية القوام .دار الفكر العربي . القاهرة (1981) م.
11. سوزان دريد احمد زنكة : الوعي الصحي و مصادر لدى طلية كلية التربيه ابن الهيثم ، (2009) م.
12. شعباني عبد المالك ، دور الاذاعة المحلية في نشر الوعي الصحي لدى الطالب الجامعي ، دراسة ميدانيه بجامعة بسكرة و قسنطينة ، (2005) م.
13. ظاهر ،جعفر ،اسس التغديه الصحيه ،دار مجدلاوي (2004) م.
14. عبد الحسين ، مستوى الوعي الصحي ، (2012) م.
15. عبدالخالق :اصول الصحة ،دارالمعرفه الجامعيه، ط2 (2004) م.
16. عصام حسنات : علم الصحة الرياضيه . دار أسامة .ط1 (2009) م.
17. عفاف أحسين صبحي : التربية الغذائية والصحية . دار النشر مجموعة النيل العربية . ط1 (2004) م.

18. على بن حسن بن حسن الاحمدى ، مستوى الوعي الصحي ادى تلاميذ الصف الثاني الثانوي طبيعي و علاقته باتجاهاتهم الصحية في المدينة المنورة (2006).م
19. عليه :الصحة ف لمجال الرياضي، منشآت المعارف لسكندريه، مصر(1999).م
20. القدومي :مستوه الوعي الصحي ومصادر حصول على المعلومات الصحيه لدى لاعبي لاندیه العربيه لكرة الطائره، مجلة العلوم التربويه والنفسيه كلية التربيه (2005) .م
21. ماهر يسري :العلاج بتدليك واصلاح عيوب القوام، دار الفكر العربي ط 01 (2005) .م
22. محمد ، معرفة مستوى الوعي الصحي لدى طلبة كلية التربية في جامعة القادس ، (2007) .م
23. محمد السيد ، لمين ابو العلا أحمد عبد فتاح: التغذية للرياضيين ، دار النشر القاهرة .ط1(1999) .م
24. محمد السيد احمد :الوعي لصحي الغدائي مجلة لعربيه للغداء وتغديه،دار الفكر العربي،ط1(1989).م
25. محمود أحمد حمزة: مبادي الصحة العامة ، دار الجامعية (2005).م
26. مراسي ، سونيا : التنقيف الغدائي ، دار النشر . عمان الاردن ، ط1 (2010) .م
27. نهلة السيارى :مبادئ ف الصحة العامة ، دار النشر عمان دار الميسره للنشر (2002).م
28. هزاع بن محمد ،وجميل بن فيروز،الوعي الصحي الغدائي، المجلة العربيه للغداء وتغديه،دارالفكر العربي،ط1 (2004) .م
29. يوسف لازم كماش :الرياضه والصحه والبيئه ، دار الخليج ، ط1(2005) .م

الملاحق

استمارة استبيان الوعي الصحي

تحية طيبة وبعد.....

تقوم الطالبتان بإجراء دراسة بعنوان " مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة سبها " لذا يرجى منك التكرم بالاستجابة على العبارات التالية بموضوعية، والمطلوب منك وضع علامة (✓) بما يتفق مع استجابتك بالنسبة لكل عبارة .

علماً بأن كافة المعلومات ستعامل بسرية تامة ولغايات البحث العلمي.

معلومات عامة:

الجنس: ذكر () ، انثى () ، العمر () سنة
الكلية: العلوم () ، الآداب () ، التربية البدنية () ، كلية اخرى.....

1- مجال التغذية

م	الفقرات	لا اوافق	احيانا	نعم موافق
1	اهتم أن يكون الغذاء اليومي متكاملًا وشاملاً.			
2	يتعذر علي تناول وجبة الافطار لضيق الوقت.			
3	اكثر من تناول المشروبات الباردة او الساخنة بين الوجبات الاساسية.			
4	شرب القهوة والشاي يساعدني على التركيز.			
5	اهتم بمعرفة عناصر الغذاء التي تمدني بالطاقة.			
6	احافظ على وزني بالشكل المناسب.			
7	اكثر من تناول الخضراوات والفاكهة الطازجة.			
8	احاول الابتعاد عن الطعام المقلي وافضل المطهي.			

2- مجال الصحة الشخصية

م	الفقرات	لا اوافق	احيانا	نعم موافق
1	اهتم بالنوم والراحة لساعات كافية.			
2	اهتم بالاستحمام وخاصة بعد المنافسة الرياضية والتمرين.			
3	اراعي عند اختيار ملابس مناسبة لدرجة حرارة الجو.			
4	اهتم بالسكن في منزل نظيف وصحي من حيث التهوية الجيدة والشمس.			
5	اهتم بتقليم اطراف يدي وقدماي كلما احتاج الامر لذلك.			
6	اهتم بتنظيف اسناني يوميا			

3- مجال ممارسة النشاط الرياضي

م	الفقرات	لا اوافق	احيانا	نعم موافق
1	امشي لمسافات طويلة بغرض تنشيط الدورة الدموية.			
2	احب الاشتراك في الانشطة الرياضية والتروحية.			
3	اهتم بتخصيص وقت لممارسة بعض التمارين الرياضية.			
4	اتوقف عن ممارسة الانشطة الرياضية التي قد تؤدي الى اصابتي.			
5	ابتعد عن ممارسة النشاط الرياضي إذا شعرت بالتعب.			
6	اشترك في الانشطة الرياضية بهدف الشعور بالسعادة والرضا.			
7	اهتم بإجراء كشف طبي قبل الانضمام لأي نشاط رياضي.			
8	اهتم بإجراء كشف طبي بعد الشفاء من الإصابة.			
9	يجب وجود بطاقة صحية لكل طالب مسجل بها حالته الصحية.			

4- مجال القوام

م	الفقرات	لا اوافق	احيانا	نعم موافق
1	اهتم بمعرفة الشروط الصحية لوضع الجلوس عند الدراسة.			
2	اهتم بمعرفة شروط المشي الصحيح في الشارع.			
3	لا ابالغ في قدرتي على حمل الاشياء.			
4	اهتم بمعرفة طريقة حمل الكتب الصحيحة.			
5	اعرف تأثير ممارسة الرياضة على القوام غير المعتدل.			
6	اهتم بمعرفة كيفية التقاط الاشياء وحملها عن الارض.			
7	اهتم بمعرفة كيفية حماية الجسم والمحافظة عليه.			
8	اهتم بمعرفة عمل الاجهزة الحيوية في الجسم.			
9	اتجنب وسائل التعب والاجهاد.			
10	ممارسة الانشطة الرياضية تساعد الجسم في اداء وظائفه.			

شاكرين لكم حسن تعاونكم