

مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة سبها

* * د. حسين الشيخ احمد

* د. ابراهيم الصالحين حسن الصالحين

مقدمة البحث: تمثل الصحة مطلب أساسيا وهدفا استراتيجيا تسعى اليه دول العالم ومنظماته وأفراده إلى بلوغه وتعمل جاهدة إلى تحقيقه من أجل حياة صحية سليمة لكل فرد في المجتمع ، لكي يسهم من خلالها الفرد في جهود التنمية المختلفة له ولأسرته ومجتمعه في تنشئة وإعداد أبنائها إعدادا صالحا متزنا في جميع الجوانب الجسمية و الروحية والعقلية والاجتماعية والصحية لمواجهة مواقف الحياة المختلفة وإكسابهم المعارف والمهارات والسلوكيات المناسبة التي تمكنهم من التعامل مع هذه الجوانب.

وللصحة أهمية كبيرة في حياة الأفراد وهي الوجه الآخر للحياة فبالصحة تزدهر الحياة وتنمو وتتطور أما إذا عابت الصحة اضمحلت الحياة ، وتقع مسؤولية الحفاظ على الصحة على الأفراد أنفسهم في المقام الاول ، فالفرد يستطيع أن يبدي أنماطا سلوكية صحية تهدف إلى تنمية وتطوير طاقاته وبالتالي يجنب نفسه الإصابة بالكثير من الأمراض الجسمية والنفسية (19:20).

أن الوعي الصحي وجد اهتماما بالغا من قبل العلماء الباحثين على اعتبار أن ارتفاع مستوى الوعي الصحي يقلل من احتمالية الإصابة بالاضطرابات والأمراض لاسيما أمراض العصر القاتلة والخطيرة ، فضلا عن زيادة معدلات إنتاجية الأفراد ، والتقليل من معدلات الإنفاق العلاجي ، زيادة على الرفع من المستوى الصحي لأفراد المجتمع بصفة عامة ليصبح بثقافة يومية و التي من خلالها يمكن التحكم في العديد من المتغيرات على غرار مصدر الضبط الصحي (20:2).

أن مفهوم التنقيف والوعي الصحي يعني تنقيف الأفراد واثارة 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 الانشطة الرياضية والتغذية الصحية والعادات القوامية السليمة، و أن مسألة اللعب في الوعي الصحي والنجاح في تأسيسه لدى

الأفراد له علاقة وثيقة بتشكيل جانب مهم من جوانب شخصيتهم ولهذا فإن هذه المسألة يجب أن تلقى عناية مخطط لها ومقصودة شأنها في ذلك شأن العملية التعليمية النظامية في أي مستوى دراسي (13:940).

يمثل الطلبة قطاعا كبيرا لذلك فالتربية الحديثة تركز على التربية الصحية كوسيلة لبلوغ التعليم أهدافه ، وذلك يتطلب أن يكون هؤلاء التلاميذ في صحة جيدة، حتى يستطيعوا بذل الجهد والنشاط العقلي والبدني ، و لها اثر في قدرتهم على العمل، وأن الصحة تؤثر على العوامل الاجتماعية والاقتصادية المختلفة كما تتأثر هي بهذه العوامل والمتمثلة في الدخل ومستويات المعيشة والتغذية وعلى الفرد نفسه، لذلك فلا ينبغي أن تفهم الصحة بمعزل عن العوامل الأخرى المتصلة بعملية الصحة العامة للفرد (6:9).

ويعتبر الانسان مسئولاً عن صحته وعن الوقاية من الامراض، ففي دراسة قامت بها عدة مراكز للصحة الوقائية، وجد أن 53% من الأمراض يمكن تفاديها بطريقة المعيشة الصحية، وأن 21 % يمكن تفاديها بالحياة في بيئة صحية، 10% فقط يمكن التعامل معه بواسطة علاج الأطباء ، (3:15)، (4:17).

وهنا تكمن أهمية الوعي الصحي المعتمد على أسس علمية تؤدي الى نتائج إيجابية يمكن بواسطتها التأثير في مستوى الفرد، وتغيير اتجاهاته، وعاداته، وسلوكه، وتنشئة جيل واع يتمتع بالصحة من جميع جوانبها ، ويعد الوعي الصحي من الخدمات الوقائية التي يمكن بواسطتها إعطاء المعلومات الكافية واللازمة لتجنب الأمراض ومكافحتها (4:145).

ومن العوامل المؤثرة على الصحة العامة للأفراد انتشار السلوكيات الغذائية السيئة وهذا بتناول أغذية غير متوازنة من حيث محتواها الطبيعي وتركيبها الكيماوي حيث لكل فرد في فترة من العمر احتياجات غذائية خاصة بالإضافة الى انتشار الأغذية الجاهزة والسريعة التحضير ذات المحتوى العالي من الدهون (12:17).

وتشير منظمة الصحة العالمية المتعلقة بمستويات النشاط البدني الموصى بها من أجل الصحة الى ضرورة ممارسة البالغين 150 دقيقة على الأقل من النشاط البدني المعتدل الشدة وتوزيعها على مدار الأسبوع ، و 75 دقيقة على الأقل من النشاط البدني المرتفع الشدة وتوزيعها على مدار الأسبوع ، أو مزيجا من النشاط البدني المعتدل الشدة والمرتفع الشدة (8:16).

وتعتبر فئة الطلبة الجامعيين من اهم الفئات السنية في المجتمع باعتبار إن هذه الفئة هي مستقبل البلاد من ناحية اقتصادية وسياسية وهي الشريحة التي يرجو منها المجتمع نهضته هذا من جهة، ومن جهة أخرى سيصبحون آباء وأمهات لأجيال صاعدة ، فمستوى وعيهم الصحي سيوفر للأبناء حاضنة من السلوكيات الصحية تكون درعا واقيا من الأمراض، فالاهتمام بمستوى الوعي الصحي و التركيب الجسمي للطلبة والكشف عنه لابد منه لمعرفة نقاط القوة وترسيخها ونقاط الضعف لأجل تدعيمها.

أهمية البحث: يعتبر موضوع الوعي الصحي ودراسته والتعرف على مستواه توفره لدى الأفراد ولاسيما طلبة الجامعات في الوقت الراهن و الذي تفتت فيه الأمراض المزمنة والخطيرة موضوعا ضروريا و حيويا ، وذلك لاطلاع المسؤولين و متخذي القرار على واقع مستوى الحالة الصحية لطلبة جامعة سبها لوضع الخطط والاستراتيجيات المنظمة لمعالجة ما يحتاج للمعالجة ولتكثيف الوقاية الصحية وتوفير الوسائل المناسبة.

مشكلة البحث: يعد طلبة الجامعات من أكثر فئات المجتمع تعلما فهم يمثلون قطاعا واسعا من المجتمع، وفي مقدمة الفئات التي تحرص الجامعة على تعزيز النمو المعرفي والوجداني والسلوكي لديهم في كافة الجوانب لاسيما الجانب الصحي، فإن هذه الفئة من أكثر الفئات التي تتعرض إلى حالة من عدم الاستقرار وأكثر عرضة على الانغماس وراء اكتساب مفاهيم وعادات تؤثر بشكل مباشرة على وضعهم الصحي، وخاصة مع انتشار الكثير من السموم التي تنتشر بين طلبة الجامعات التي تهدد مستقبلهم ، لدى ينبغي أن يتفهم الطلبة المشكلات الصحية وتزويدهم بالمعلومات الكافية. حيث أكدت معظم الدراسات السابقة كدراسة عماد عبد الحق وآخرون (2012)

و دراسة العربي محمد حكيم (2018) و دراسة خويلدي الهواري وآخرون (2018) و دراسة إبراهيم الحضيبي (2019) على ضعف المعرفة الصحية ، وضعف مستوى الوعي الصحي لدى طلبة الجامعات ، وكذلك لاحظ الباحثان قلة البحوث في هذا المجال وخاصة على طلبة جامعة سبها. فأصبح من الضروري تعليم المجتمع كيفية حماية نفسه من الأمراض والمشاكل الصحية التي تظهر فيه، وهذا من خلال التعرف على الوعي الصحي في أوساط المجتمع، فمن المرجح أن يعتمد الأشخاص الذين يتمتعون بمستويات أعلى من الوعي الصحي سلوكيات تمتعهم بصحة أوفر، وأن يتمكنوا من الحصول على المعلومات والخدمات الصحية ويتصرفوا على أساسها، بما فيها التغطية الصحية الشاملة، وبهذه الطريقة يكمن الوعي الصحي الفرد من حماية نفسه وأسرته ومجتمعه من مختلف الصدمات. ومن هنا برزت مشكلة البحث من خلال التعرف على مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة سبها.

أهداف البحث: يهدف البحث إلى التعرف على:

- 1- مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة سبها.
- 2 - الفرق في مستوى الوعي الصحي بين طلبة جامعة سبها وفقا لمتغير (الجنس ، الكلية).

تساؤلات البحث:

- 1- ما هو مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة سبها.
- 2 - هل هناك فروق في مستوى الوعي الصحي بين طلبة جامعة سبها وفقا لمتغير (الجنس ، الكلية).

المصطلحات المستخدمة في البحث:

الوعي الصحي: هو إدراك ومعرفة الأفراد والجماعات للحقائق الصحية السليمة والسعي لممارستها في الحياة اليومية للوقاية من الأمراض (19:31).

مستوى الوعي الصحي (تعريف إجرائي): يقصد به الدرجة التي يحصل عليها الطلبة من خلال اجابته على استبانة قياس مستوى الوعي الصحي المستخدمة في البحث.

مجال النظافة الشخصية: ويشمل اهتمام الطالب أو الطالبة بنظافة ملابسه وبدنه وغرفته المنزلية ومكان دراسته في الجامعة وحرصه على استعمال العطور الجيدة ومساعدة الأسرة على نظافة المنزل واستخدام السواك وفرشاة الأسنان بصفة يومية (14:159).

مجال تغذية الجسم: ويشتمل على حرص الطالب على تناول الغذاء الصحي المتوازن في الوجبات الرئيسية وبالإضافة إلى ذلك أهمية الابتعاد عن تناول الوجبات السريعة المجهزة خارج المنزل والابتعاد عن الإكثار من تناول الحلويات والسكريات لما لها من أضرار جسيمة على البدن في المستقبل (9:15).

مجال ممارسة الرياضة: هو المداومة على ممارسة النشاط الرياضي بمعدل نصف ساعة يوميا على الأقل وضرورة توفر برنامج رياضي أسبوعي لتفادي السمنة والمحافظة على الوزن الصحي المثالي، و توفر ثقافة لدى الفرد في معرفة ما يناسبه من برامج رياضية تناسب قدراته واستعداداته، وتشجيع زملائه لمرافقته في ذلك لنشر ثقافة ممارسة الرياضة البدنية في المجتمع (10:23).

الدراسات السابقة:

دراسة: عماد عبد الحق وآخرون (2012) (13) بعنوان "مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس" هدفت الدراسة الى: التعرف الى مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس، إضافة الى تحديد الفروق في المستوى الوعي الصحي تبعا لمتغيرات الجامعة، والجنس، والكلية، والمعدل التراكمي لدى الطلبة. أجريت الدراسة على: عينة اختيرت بالطريقة الطبقية العشوائية حيث بلغ عددهم (800) طالبا وطالبة. أستخدم في الدراسة: المنهج الوصفي المسحي، وطبقت استبانة لقياس الوعي الصحي والتي تكونت من (32) موزعة على أربعة مجالات هي التغذية، وممارسة النشاط الرياضي، والصحة الشخصية، والقوام). أظهرت النتائج أن: مستوى الوعي الصحي العام لدى أفراد العينة كان متوسطا، حيث وصلت نسبة النسبة

المئوية للاستجابة الى (64.80%) إضافة الى ظهور فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة تبعا لمتغيرات الجامعة ولصالح جامعة القدس، والكلية لصالح كليات العلمية، ومتغير الجنس ولصالح الطالبات، وكذلك المعدل التراكمي ولصالح المعدل الأعلى.

دراسة: العربي محمد و حريتي حكيم (2018) (3) بعنوان "الوعي الصحي وعلاقته باللياقة البدنية المرتبطة بالصحة." هدفت الدراسة الى: التعرف العلاقة بين الوعي الصحي واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والفروق بين طلبة السنة الأولى والثالثة في الوعي الصحي واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة. أجريت الدراسة على: عينة اختيرت بطريقة عشوائية بلغت (67) طالب وطالبة من السنة الدراسية الأولى والثالثة. أستخدم في الدراسة: المنهج الوصفي، تم تطبيق استبيان الوعي الصحي، واختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة. أظهرت النتائج: وجود علاقة بين الوعي الصحي ومكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ، وعدم وجود فروق دالة احصائيا في مستوى الوعي الصحي بين طلبة السنة أولى ليسانس والثالثة ليسانس.

دراسة: خويلدي الهواري و اخرون (2018) (6) بعنوان "دراسة مقارنة لمستوى الوعي الصحي لدى طلبة الإقامة الجامعية الممارسين والغير ممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية" هدفت الدراسة الى: التعرف الى مستوى الوعي الصحي لدى طلبة الإقامة الجامعية الممارسين والغير ممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية بالمركز الجامعي البيض، ومعرفة الفروق بينهما. أجريت الدراسة على بلغت عينة الدراسة (280) طالب ذكور فقط أستخدم في الدراسة: المنهج الوصفي، تم تطبيق استبيان الوعي الصحي. أظهرت النتائج: ان الدرجة الكلية للاستبيان تشير الى أن أفراد عينة الدراسة يتمتعون بمستوى عالي من الوعي الصحي حيث بلغت النسبة المئوية للاستبيان ككل (71.60%)، و أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي لصالح الطلبة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية.

دراسة: إبراهيم بن عبد الرحمن الحضيبي (2019) (1) درجة مستوى الوعي الصحي لدى طلبة كليات المجتمع في جامعة شقراء بالمملكة العربية السعودية" هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على درجة مستوى الوعي الصحي لدى طلاب وطالبات كلية المجتمع بالقويعة، واستخدم الباحث

المنهج الوصفي والاستبانة لجمع البيانات والتي طبقت على عينة من الطلاب ،التخصص والطلبات في كلية المجتمع بالقويعة وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاستجابات أفراد عينة الدراسة في المحور الأول تعزى لمتغير الجنس و لصالح الطالبات. توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاستجابات أفراد عينة الدراسة في المحاور : الثاني والثالث والرابع تعزى لمتغير الجنس لصالح الطلاب. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات عينة الدراسة تعزى لمتغيري التخصص والمستوى الدراسي.

إجراءات البحث:

منهج البحث: تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي نظرا لملائمته لأهداف البحث.

مجتمع البحث:

تكون مجتمع البحث من طلبة جامعة سبها والبالغ عددهم (650) من طلبة السنة الرابعة للعام الجامعي 2018 ، 2019م من الكليات التالية (كلية التربية البدنية ، كلية العلوم ، كلية الآداب).

عينة البحث: اشتملت عينة البحث على (150) طالب وطالبة موزعين على ثلاثة كليات وهي: كلية الآداب وكلية العلوم وكلية التربية البدنية من الطلبة الذين يدرسون في السنة الرابعة.

الجدول (1) يوضح توزيع عينة البحث تبعا لمتغيرات الدراسة (ن=150)

المتغيرات	التكرار	النسبة %
الجنس		
الذكور	68	45.3
الإناث	82	54.7
المجموع	150	100.0
الكلية		
كلية الآداب	60	40.0
كلية العلوم	50	33.3
كلية التربية البدنية	40	26.7
المجموع	150	100.0

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. و من الجدول اعلاه يتضح أن نسبة 40.0% من أفراد العينة يمثلون طلبة كلية الآداب ، حين نجد نسبة 33.3% من أفراد عينة الدراسة من طلبة كلية العلوم ، أما نسبة 26.7% من أفراد عينة الدراسة هم طلبة كلية التربية البدنية. كما قام الباحثون باستبعاد الطلبة المشتركين في الاندية الرياضية والطلبة اللذين لديهم امراض مزمنة والطلبة التي اعمارهم اكثر من 22 سنة وذلك من اجل ضبط بعض المتغيرات التي قد تؤثر في نتائج الدراسة.

اداء البحث: تعتبر أدوات البحث المحور الأساسي الذي يستند عليه الباحث ويوظفه في معالجة مشكلة البحث، ولتحقيق ذلك وظف الباحثون الأدوات التالية:

- استبانة الوعي الصحي.

استبيان الوعي الصحي: قام الباحثان بالاطلاع على مجموعة من الدراسات التي تناولت استبيان الوعي الصحي أو أحد محاوره أهمها: دراسة عبد الناصر عبد الرحيم القدومي (11:224) ، دراسة عماد عبد الحق (13:940) ، دراسة فارس كوب راشد (18:30) ، ودراسة زيدان حسين واخرون (30:7).

حيث اشتمل الاستبيان على (4) مجالات مكونة من (33) فقرة موزعة كالتالي:

- 1- مجال التغذية وتكون من (8) فقرات
 - 2- مجال الصحة الشخصية وتكون من (6) فقرات
 - 3- مجال ممارسة النشاط الرياضي وتكون من (9) فقرات.
 - 4- مجال القوام وتكون من (10) فقرات، وتكون سلم الإجابات من ثلاث بدائل هي (دائماً ، أحياناً، نادراً).
- لتحديد مستوى الوعي الصحي ومن أجل تفسير النتائج ونظراً لان سلم الاستجابة ثلاثي اعتمدت النسب المئوية و ذلك على النحو الآتي:

النسبة %	مستوى الوعي
أقل من 50%	منخفض جداً
50-59.9	منخفض
60-69.9	متوسط
70-79.9	عالي
80% فأكثر	عالي جداً

ثبات الاستبيان:

ثبات الاستبيان: قد تم التحقق من ثبات استبيان الوعي الصحي من خلال معامل الفا كرونباخ

حيث قاما الباحثان بتوزيع المقياس على عينة استطلاعية بلغ عددها (20) طالب وطالبة ، وقد تم حساب معامل الفا كرونباخ لكل محاور الاستبيان والدرجة الكلية له كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول (2) يوضح معامل الفا كرونباخ لكل محور من الاستبيان والدرجة الكلية له

م	محاور المقياس	معامل الفا كرونباخ	
		عدد العبارات	القيمة
1	التغذية	8	0.93
2	الصحة الشخصية	6	0.94
3	ممارسة النشاط الرياضي	9	0.92
4	القوام	10	0.90
	جميع فقرات المقياس	33	0.92

التجربة الأساسية للمقياس: تم تطبيق المقياس على عينة البحث البالغة (150) طالب وطالبة في الفترة من 2019/1/5 الى 2019/2/20م وبعد الانتهاء من التطبيق تم تدقيق الاستمارات وكانت جميع الاستمارات مكتملة وجمع البيانات منها من أجل اجراء التحليل الإحصائية اللازمة للحصول على النتائج المطلوبة.

الوسائل الإحصائية: واستخدم لمعالجة البيانات برنامج الرزما لإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية التالية:

1. النسب المئوية.
 2. المتوسط الحسابي. و الانحراف المعياري.
 3. معامل الفا كرونباخ.
 4. اختبار (ت) الفروق للعينة المستقلة.
 5. تحليل التباين الأحادي (One Way Anova) لتحديد الفروق بين المجموعات.
- عرض ومناقشة النتائج:**

للإجابة على السؤال ما مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة سبها ، استخدم الباحثان المتوسطات الحسابية و النسبة المئوية لكل فقرة و للدرجة الكلية لكل مجال من مجالات الوعي الصحي ونتائج الجداول الاتية توضح ذلك:

جدول (3) المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمجال (التغذية)

م	الفقرات	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية %	مستوى الوعي
1	اهتم أن يكون الغذاء اليومي متكاملًا وشاملاً.	2.133	71.1	عالي
2	يتعذر علي تناول وجبة الافطار لضيق الوقت.	1.920	64.0	متوسط
3	اكثر من تناول المشروبات الباردة او الساخنة بين الوجبات الاساسية.	2.013	67.1	متوسط
4	شرب القهوة والشاي يساعدي على التركيز.	1.983	66.1	متوسط
5	اهتم بمعرفة عناصر الغذاء التي تمدني بالطاقة.	1.893	63.1	متوسط
6	احافظ على وزني بالشكل المناسب.	2.019	67.3	متوسط
7	اكثر من تناول الخضراوات والفاكهة الطازجة.	2.040	68.0	متوسط
8	احاول الابتعاد عن الطعام المقلي وافضل المطهي.	1.800	60.0	متوسط
	الدرجة الكلية لمستوى الوعي الغذائي الصحي	1.975	65.8	متوسط

اقصى درجة للاستجابة (3) درجات.

يتضح من الجدول (3) أن مستوى الوعي الصحي الغذائي لدى طلبة جامعة سبها كان عالي في الفقرات ذات الارقام (1) حيث بلغت النسبة المئوية للاستجابة (71.1%) ، و كان متوسط في الفقرات ذات الارقام (2، 3، 4، 5، 6، 7، 8) حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة بين (63.1% - 68.0%) ، وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لمستوى الوعي الصحي الغذائي لدى طلبة جامعة سبها كان "متوسطا" حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (65.8%).

جدول (4) المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمجال الصحة الشخصية لدى الطلبة

م	الفقرات	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية %	مستوى الوعي
1	اهتم بالنوم والراحة لساعات كافية.	2.160	72.0	عالي
2	اهتم بالاستحمام وخاصة بعد المنافسة الرياضية والتمرين.	2.346	78.2	عالي
3	اراعي عند اختيار ملابس مناسبة لدرجة حرارة الجو.	2.181	72.7	عالي
4	اهتم بالسكن في منزل نظيف وصحي من حيث التهوية الجيدة والشمس.	2.400	80.0	عالي جدا
5	اهتم بتقليم اظافر يداي وقدماي كلما احتاج الامر ذلك.	2.253	75.1	عالي
6	اهتم بتنظيف اسناني يوميا .	2.019	67.3	متوسط
	الدرجة الكلية لمستوى الوعي بالصحة الشخصية.	2.227	74.2	عالي

اقصى درجة للاستجابة (3) درجات

يتضح من الجدول (4) أن مستوى الوعي بالصحة الشخصية لدى طلبة جامعة سبها كان عالي في الفقرات ذات الارقام (1، 2، 3، 4، 5) حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة بين (72.0% - 80.0%). وكان مستوى الوعي بالصحة الشخصية "متوسطا" لدى الطلبة و بلغت نسبته (67.3%). وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لمستوى الوعي بالصحة الشخصية لدى طلبة جامعة سبها كان عالي حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (74.2%).

جدول(5) المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمجال ممارسة النشاط الرياضي

م	الفقرات	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية %	مستوى الوعي
---	---------	-----------------	------------------	-------------

متوسط	61.5	1.845	امشي لمسافات طويلة بغرض تنشيط الدورة الدموية.	1
متوسط	62.7	1.881	احب الاشتراك في الانشطة الرياضية والترويحية.	2
متوسط	65.3	1.959	اهتم بتخصيص وقت لممارسة بعض التمارين الرياضية.	3
متوسط	68.9	2.067	اتوقف عن ممارسة الانشطة الرياضية التي قد تؤدي الى اصابتي.	4
عالي	71.8	2.154	ابتعد عن ممارسة النشاط الرياضي إذا شعرت بالتعب.	5
متوسط	68.9	2.067	اشترك في الانشطة الرياضية بهدف الشعور بالسعادة والرضا.	6
منخفض	59.1	1.773	اهتم بإجراء كشف طبي قبل الانضمام لأي نشاط رياضي.	7
متوسط	66.9	2.007	اهتم بإجراء كشف طبي بعد الشفاء من الإصابة.	8
متوسط	68.7	2.061	يجب وجود بطاقة صحية لكل طالب مسجل بها حالته الصحية.	9
متوسط	65.9	1.977	الدرجة الكلية لمستوى الوعي بالنشاط الرياضي	

اقصى درجة للاستجابة (3) درجات

يتضح من الجدول (5) أن مستوى الوعي الصحي بالنشاط الرياضي لدى طلبة جامعة سبها كان "متوسطا" في الفقرات ذات الارقام (1، 2، 3، 4، 6، 8، 9) حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة بين (61.5% - 68.9%) ، 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 "عاليا" في الفقرة ذات الرقم (5) حيث بلغت النسبة المئوية للاستجابة (71.8%) ، و كان "منخفضا" في الفقرة ذات الرقم (7) حيث بلغت النسبة المئوية للاستجابة (59.1%) . وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لمستوى الوعي الصحي بالنشاط الرياضي لدى طلبة جامعة سبها كان "متوسطا" حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (65.9%) .

جدول (6) المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمجال القوام لدى الطلبة

م	الفقرات	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية %	مستوى الوعي الغذائي

1	اهتم بمعرفة الشروط الصحية لوضع الجلوس عند الدراسة.	1.941	64.7	متوسط
2	اهتم بمعرفة شروط المشي الصحيح في الشارع.	2.046	68.2	متوسط
3	لا ابالغ في قدرتي على حمل الاشياء.	1.965	65.5	متوسط
4	اهتم بمعرفة طريقة حمل الكتب الصحيحة.	1.746	58.2	منخفض
5	اعرف تأثير ممارسة الرياضة على القوام غير المعتدل.	1.794	59.8	منخفض
6	اهتم بمعرفة كيفية التقاط الاشياء وحملها عن الارض.	2.079	69.3	متوسط
7	اهتم بمعرفة كيفية حماية الجسم والمحافظة عليه.	1.932	64.4	متوسط
8	اهتم بمعرفة عمل الاجهزة الحيوية في الجسم.	2.052	68.4	متوسط
9	اتجنب وسائل التعب والاجهاد.	2.145	71.5	عالي
10	ممارسة الانشطة الرياضية تساعد الجسم في اداء وظائفه.	2.280	76.0	عالي
	الدرجة الكلية لمستوى الوعي بالقوام الجسمي	1.998	66.6	متوسط

اقصى درجة للاستجابة (3) درجات

يتضح من الجدول (6) أن مستوى الوعي الصحي بالقوام الجسمي لدى طلبة جامعة سبها كان "عالي" في الفقرات ذات الارقام (9 ، 10) حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة بين (71.5% - 76.0%) ، و كان "متوسط" في الفقرات ذات الارقام (1 ، 2 ، 3 ، 6 ، 8) حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة بين (64.7% - 69.3%) ، و كان "منخفض" في الفقرة ذات الرقم (4 ، 5) حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة بين (58.2% - 59.8%) . وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لمستوى الوعي بالقوام الجسمي لدى طلبة جامعة سبها كان "متوسط" حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (66.6%).

جدول (7) المتوسطات الحسابية والنسب المئوية للدرجة الكلية لمستوى الوعي الصحي لدى الطلبة

م	المجالات	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية %	مستوى الوعي
---	----------	-----------------	------------------	-------------

1	مجال التغذية	1.974	65.8	متوسط
2	مجال الصحة الشخصية	2.226	74.2	عالي
3	مجال ممارسة النشاط الرياضي	1.977	65.9	متوسط
4	مجال القوام	1.998	66.6	متوسط
	الدرجة الكلية للوعي الصحي	2.043	68.1	متوسط

يوضح الجدول (7) المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمجالات و للدرجة الكلية لمستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة سبها ، يتبين من الجدول أن الدرجة الكلية لمستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة سبها كان "متوسط" وبنسبة (68.1%) ، كما يوضح الجدول ايضا أن مجال الصحة الشخصية جاء في المرتبة الاولى من بين المجالات وبمستوى "عالي" وبنسبة (74.2%) ، وأقل مستوى جاء في مجال الوعي بالقوام وبمستوى "متوسط" وبنسبة (66.6%).

أظهرت نتائج البحث من خلال النظر الى الجدول رقم (3، 4، 5، 6، 7) إن مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة في جامعة سبها كان "متوسط" حيث وصلت النسبة المئوية للدرجة الكلية للوعي الصحي للاستجابات في جميع المجالات إلى (68.1%) 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 للمناهج 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 عماد عبد الحق واخرون (2012) 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 (13:940). ومن خلال النظر لفقرات الاستبانة تبين أن أعلى مستوى من الوعي الصحي كان على مجال الصحة الشخصية ، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة عليها الى (74.2%) ، وكان اقل مستوى من الوعي الصحي على مجال الوعي الغذائي ، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة عليها الى (65.8%) ، والسبب في ذلك يعود إلى قلة الاهتمام 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 هذه الدراسة مع كل من العربي (2018) و خويلدي الهواري وآخرون (2018) و ابراهيم بن عبد الرحمن (2019) و التي اشارت نتائجها الى عدم وجود منهاج تربوي مستقل لتدريس التربية الصحية في المدارس و الجامعات ، ويتم تدريسها من خلال مواد مختلفة مثل العلوم والاحياء، واوصت هذه الدراسة بضرورة إيجاد منهاج مستقل في المدارس من أجل إكساب الطلبة المعلومات و الممارسات الصحية في سن مبكرة (3) (6) (1).

للإجابة على السؤال هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة سبها تعزى لمتغير الجنس والكلية ؟ وللإجابة على هذا التساؤل استخدم الباحثان اختبار (ت) وتحليل التباين الأحادي ، حيث الجداول التالية توضح ذلك:

جدول (8) الفروق بين طلبة الذكور والاناث في مستوى الوعي الصحي

مستوى الدلالة	قيمة ت	الاناث (ن=81)		الذكور (ن=68)		المجالات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.470	0.725	3.720	20.622	3.334	21.044	مجال ممارسة النشاط الرياضي
0.948	0.066	3.930	23.304	3.449	23.264	مجال القوام
0.005	2.868	2.507	17.370	2.529	18.558	مجال التغذية
0.014	2.489	1.789	15.865	2.530	14.985	مجال الصحة الشخصية
0.001	6.148	11.946	77.171	11.842	77.851	الدرجة الكلية للوعي الصحي

قيمة ت الجدولية عند مستوى $0.05 = 1.660$

يتضح من الجدول (8) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مجال ممارسة 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 مجال ممارسة النشاط الرياضي.

يتضح من الجدول (8) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مجال القوام بين الطلبة الذكور والإناث ، 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 الوعي بالقوام. يتضح من الجدول (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مجال التغذية بين الطلبة الذكور والإناث ، 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 وجود فروق بين الجنسين في الوعي الغذائي. يتضح من الجدول (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مجال الصحة الشخصية بين الطلبة الذكور والإناث ولصالح الإناث، 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 مجال الصحة الشخصية. ويوضح الجدول رقم (8) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية للوعي الصحي تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الذكور ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (77.851) للذكور و (77.171) للإناث ، وقيمة (ت) المحسوبة البالغة (6.148) وهي غير معنوية مقارنة بقيمة (ت) الجدولية البالغة (1.660) مما يدل الى عدم وجود فروق بين الجنسين في مستوى الوعي الصحي. وفيما يتعلق بالفروق في مستوى الوعي الصحي عند أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير الجنس ، فقد أظهرت نتائج الجداول أن الفروق كانت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) في مستوى الوعي الصحي تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الطالبات في مجال الصحة الشخصية ، يرى الباحثان السبب يعود الى اهتمام الطالبة في شكلها الخارجي الجمالي أكثر من الطالب واهتمامها بالمواضيع الصحية مثل أسباب السمنة او اكتساب الرشاقة و هذا يؤدي الى رفع المستوى الصحي لديهن أكثر من الطلاب. ومما سبق يتحقق فرض البحث الذي نص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي لدى طلبة تبعاً لمتغير الجنس في مجال التغذية والدرجة الكلية لمستوى الوعي الصحي وهذا لصالح الطلبة الذكور ، وهذا عكس ما توصل اليه خلفي عبد الحليم (2013) وعماد عبد الحق

آخرون (2012) الى وجود فروق ذلالة إحصائية بين الذكور والاناث في مستوى الوعي الصحي لصالح الاناث (5)(13).

جدول (9) يوضح الفروق في الدرجة الكلية للوعي الصحي تبعا لمتغير الكلية

المتغيرات	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
مستوى الوعي الصحي	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 (9) إنه توجد فروق دالة إحصائية بين مجموعات البحث وفقا لمتغير الكلية في الدرجة الكلية للوعي الصحي، 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 في الدرجة الكلية للوعي الصحي وفقا لمتغير الكلية، وبذلك تقبل فرضية البحث و التي نصت إلى أنه توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الطلبة تبعا لمتغير الكلية في الدرجة الكلية للوعي الصحي. ولتحديد الفروق في الدرجة الكلية للوعي الصحي الصليدي طلبة جامعة سبها، استخدم اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية المتعدد وجد أن الفروق بين طلبة كلية العلوم مع طلبة كلية الآداب وطلبة كلية التربية البدنية.

جدول (10) يبين اختبار اقل فرق معنوي (L.S.D) بين الأوساط الحسابية للدرجة الكلية لمستوى الوعي الصحي لكل

الكليات قيد البحث

الكليات	الفرق بين الاوساط	نتائج الفروق	الدلالة
كلية التربية البدنية - كلية الاداب	63.77-64.08	0.31	معنوي لصالح كلية التربية البدنية
كلية التربية البدنية - كلية العلوم	57.66-64.08	6.42	معنوي لصالح كلية التربية البدنية
كلية الاداب - كلية العلوم	57.66-63.77	6.11	معنوي لصالح كلية الاداب

من خلال جدول (10) حيث حقق طلبة كلية التربية البدنية اعلى مستوى في الوعي الصحي بمتوسط حسابي بلغت قيمته (64.08) وهو اكبر من المتوسط الحسابي للطلبة كلية الاداب حيث بلغت قيمته (63.77) ، وفي نفس الوقت هو الاكبر من المتوسط الحسابي للطلبة كلية العلوم الذي بلغت قيمته (57.66) . وفيما يتعلق بمتغير الكلية كانت الفروق لصالح كلية التربية البدنية ، ويعزي الباحثان السبب الى أن طلبة كلية التربية البدنية قد يكونوا اكثر ثقافة صحية وذلك من خلال المواد التي يدرسونها واكتسابهم للمعلومات و اعتقادهم بأهمية العادات الصحية السليمة.

الاستنتاجات: في ضوء نتائج البحث ومناقشته يستنتج الباحثان ما يلي:

1. أن مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة في جامعة سبها كان "متوسط".
2. أن أعلى مستوى من الوعي الصحي كان على مجال الصحة الشخصية ، و اقل مستوى من الوعي الصحي على مجال الوعي الغذائي.
3. يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة سبها تبعا لمتغير الجنس ولصالح الطالبات ، و متغير الكلية ولصالح كلية التربية البدنية.

التوصيات:

في ضوء أهداف البحث و نتائجه يوصي الباحثان بالتوصيات الآتية:

1. تفعيل مستوى النشاطات الرياضية الموجهة لتنمية وتعزيز الصحة للطلبة وإيجاد البيئة اللازمة لذلك وإدراج بعض المواد الخاصة بالصحة والغذاء و النشاط الرياضي ضمن متطلبات جامعة سبها.

2. ضرورة التركيز على نشر الوعي الصحي في جميع مؤسسات الجامعة من خلال وسائل الاعلام المختلفة والحديثة (واتس اب، فيسبوك، التلفاز، وغيرها) من اجل الارتقاء بالوعي الصحي.
3. توفير المنشآت الرياضية لتعزيز ممارسة النشاط الرياضي على مستوى الجامعات والمساهمة في نشر الوعي الصحي لدى جميع طلبة الجامعة.

المراجع:

1. إبراهيم بن عبد الرحمن الحضيبي ، درجة مستوى الوعي الصحي لدى طلبة كليات المجتمع في جامعة شقراء بالمملكة العربية السعودية ، المجلة العربية للعلوم ونشر الأبحاث ، المجلد (3) ، العدد (25) مجلة العلوم التربوية والنفسية ، (2019).
2. احمد أبو ليلى ، الصحة المدرسية والرعاية الصحية ، دار المناهج للنشر والتوزيع ، عمان (2002) .
3. العربي محمد ، حريتي حكيم ، الوعي الصحي وعلاقته باللياقة البدنية المرتبطة بالصحة. مجلة علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية والفنية 3، رقم 14 جامعة الجزائر (2018).
4. الأمامي سعيد بسام ، مستوى الوعي الصحي ودرجة الممارسات الصحية لدى طلبة المرحلة الأساسية في مدارس محافظة معان ، العدد ، 145 ، الجزء 1 يناير ، كلية التربية البدنية ، جامعة الازهر ، مصر (2011).
5. خلفي عبد الحليم ، اثر الضبط الصحي على مستوى الوعي الصحي لدى طلبة المركز الجامعي بتامنغنت ، العدد (13) 269 - 284 ، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية (2013).
6. خويلدي الهواري ، وقزقوز محمد ، زمن دراسة مقارنة لمستوى الوعي الصحي لدى طلبة الإقامة الجامعية الممارسين والغير ممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية ، العدد (1) ، مجلة الميدان للدارسات الرياضية والاجتماعية والانسانية المركز الجامعي

شميسة العيد البيض، (2018).

7. زيدان حسين، الوعي الصحي لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي، مجلة ومقارني جمال، وسيفي الاكاديمية للدراسات الاجتماعية والانسانية قسم العلوم الاجتماعية، مستغانم بلقاسم ، العدد (17)، (2017).

8. سوزان دريد احمد الوعي الصحي ومصادره لدى طلبة كلية التربية البدنية ابن الهيم ، العدد زنكة (41)، مجلة ديالي، (2009) .

9. عبدالله محمد مستوى الوعي الصحي لدى طالبات كليات المجتمع الحكومية في الأردن خطابية ، إبراهيم ، مجلة جامعة الملك سعود، مجلد 15، العلوم التربوية والدراسات الإسلامية، العدد (1) ، الرياض ، (2003).

10. عبد الرزاق تقييم السلوك الصحي الرياضي الغذائي لطالبات المدن الجامعية ، العدد مدحت ، ومحمد زيادة (23) ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، مصر (2014). ، مي الباز

11. مستوى الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى لاعبي الأ عبد الناصر عبدالرحمن ندية العربية للكرة الطائرة ، العدد 3 ، ص 224 - 273 ، مقدمي مجلة العلوم التربوية والنفسية (2005).

12. عماد الدين الصحة العامة واللياقة البدنية، ط 1، دار أمجد للنشر والتوزيع، عمان ، احسان عياد الاردن ، (2016).

13. عماد عبد الحق، الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس . ، مجلد ومؤيد شناعة، وقيس (4) ، صفحة 940 ، مجلة جامعة النجاح للأبحاث في العلوم نعيترات ، وسليمان الانسانية (2012). العمد

14. مبارك بن غدير مستوى الوعي الصحي لدى طلاب جامعة الحدود الشمالية في المملكة

- سعد العنزري العربية جامعة هـ السعودية ، العدد (159) ، الجزء 2 ، مجلة كلية التربية البدنية ، جامعة الازهر ، مصر ، (2014).
15. محمد هاني ارشادات الصحة العامة من أجل حياة صحية، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث كلية الهندسة ،جامعة القاهرة ، (2007).
16. منظمة الصحة العالمية نسبة تفشي السمنة في الجنسين ، (2010).
17. منظمة الصحة العالمية الصحة في أهداف التنمية المستدامة، موجز السياسة، 4، الوعي الصحي (2016).
18. فارس كسوب راشد مستوى الوعي الصحي لدى مدربي بعض الألعاب الفردية والجماعية في الفرات الاوسط ، المجلد 1(4) صفحة ، المجلة الدولية للبحوث الرياضية المتقدمة 391 (2014).
19. هدى محمود حجازي دور منظمات المجتمع المدني في تنمية الوعي الصحي لدى أفراد المجتمع .دراسة من منظور تنظيم المجتمع في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية. مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية . مصر، العدد (31)، الجزء 8 ، مصر ، (2011).
20. يوسف لازم كماش الصحة والتربية الصحية المدرسية والرياضية ، دار الخليج، عمان ، (2009).