

تقويم السلوك الصحي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ في ضوء التدابير الوقائية من المخاطر الصحية

أ.م.د/ رانيا مصطفى جاب الله (*)

مقدمة ومشكلة الدراسة:

يتميز هذا العصر بالتطور الهائل السريع في شتى جوانب المعرفة ومع التطور التكنولوجي الملحوظ أصبحت أهم التحديات الرئيسية التي تواجه المهتمين بالتربية هو كيف يمكن مساعدة الأجيال الصاعدة على مواجهة هذا التطور السريع وتزويدهم بالمعارف والمهارات والاتجاهات التي تمكنهم من التكيف في مجتمعهم.

وتعتبر الكليات والمعاهد هي المركز الأساسي للبحث والتعليم كما أنها المكان المميز لإجراء التحليل النقدي وتقديم الاقتراحات الإيجابية والملائمة التي تخص المشكلات الصحية والبيئية والعمل على حلها بأسلوب مناسب يتمشى مع الأساليب العلمية. (1: 78)

فالمؤسسات التعليمية يقع على عاتقها مسئولية فئة كبيرة من أفراد المجتمع بالتعاون مع الأسرة، فالأسرة لا تستطيع أحياناً أن تقوم بعملية التربية بمفردها وذلك لضعف الإعداد التربوي الصحي لهم مما يؤدي إلى عدم توفر الوسط الاجتماعي السوي. (32: 502)

تعتبر الصحة بالنسبة للإنسان من أهم الأشياء في حياته وهي تأتي في المرتبة الأولى في الحياة فصحة الإنسان يمكن تشبيهها بالخط الذي يميل من اعلي الي اسفل فعندما تقع الصحة في نقطة اعلي الخط تكون حياة الفرد كلها نشاط وحيوية وسعادة وعندما تكون الصحة في نقطة عل الخط في الاتجاه الاسفل فقد تتوقف معظم أنشطة حياته

فالصحة تاج علي رؤوس الاصحاء فالرسول صلي الله عليه وسلم اوصانا بالحفاظ عليها والعناية بها (10 : 5)

ويعتبر السلوك الانساني محصلة للحاجات الجسمية والنفسية التي تخلق حالة من التوتر لدي الفرد والتي تستمر حتي يبلغ الهدف الذي يشبع حاجته وعدم اشباع حاجات الفرد يؤثر في سلوكه وشخصيته ، ويشير السلوك الصحي الي تلك التثرفات العلنية او الخفية التي ينبغي اكتسابها

(*) استاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة كفر الشيخ.

وتزويدها للأطفال والشباب فيما يتعلق بصحتهم الشخصية وصحة المجتمع ككل (15 : 218-219)

كما أن مفهوم السلوك الصحي وتنميته لها أهمية متزايدة ليس فيما يتعلق بالجوانب الجسدية فقط وإنما الجوانب النفسية والاجتماعية أيضاً، فالسلوك الذي يتبعه الإنسان في حياته سليماً كان أم خاطئاً يؤثر على الصحة إما بتحسينها أو الإساءة إليها فطريق الصحة محفوف بالسلوكيات السليمة وغير الصحية على التوالي والمجتمع الذي نعيش فيه إما أن يسهل أو يصعب تغيير السلوكيات.

لذا فالعلاقة القائمة بين الصحة والتربية علاقة قوية وحتمية ومتواصلة آخذين بالحسبان كيف يمكن للتربية والتعليم أن تزود الطلبة بالمعارف الصحية المتنوعة، ودعمها وتطويرها بالوسائل التعليمية المناسبة نظراً للارتباط القوي بين التعليم والصحة. (18: 84)

والسلوك الصحي هو كل سلوك او نشاط يمثل جزءا من الحياة اليومية ، ولكنه يؤثر علي الحالة الصحية للفرد ، فهو تقريبا كل السلوكيات أو الأنشطة التي يمكن أن يكون لها تأثير علي الصحة وفي هذا السياق قد يكون من المفيد السلوكيات الصحية جزء من نمط حياة الفرد أو الجماعة " (28)

ويذكر عليوة وآخرون 2013 أن هناك العديد من العوامل التي تساهم في تكوين السلوك الصحي لدي الفرد وأهم هذه العوامل الثقافة الصحية ، البيئة الصحية المحيطة به ، وكذا الخدمات الصحية التي تقدم له ، العادات والتقاليد . (17 : 17)

والمشاكل الصحية لطلبة الجامعة لا يمكن تجاهلها فالبيئة الصحية والخدمات الصحية والتثقيف الصحي يجب وضعها في برنامج يؤثر إيجابيا على المعلومات والاتجاهات والسلوكيات الصحية للطلبة. (27: 26)

تعود العديد من المشكلات الصحية التي يتعرض لها الفرد الي السلوك الصحي الغير سليم الذي يمارسه في حياته اليومية بالاضافة الي العوامل النفسية والسلوكية التي لاتقل اهمية هي الاخرى ، كما تعتبر الممارسات الصحية كالنشاط البدني وساعات النوم والممارسات الغذائية من العوامل المؤثرة علي الصحة والمرض ، ويعتبر تكيف الطالب مع الوسط الجامعي واحداً من اهم

مظاهر السلوك السليم لأنها تعتبر من المراحل التي يقع فيها الفرد تحت تهديد أو خطر ممارسة سلوك غير صحي وممارسات صحية سلبية من شأنها ان تعرض الفرد للخطر (20 : 23)

ونظرا لأهمية السلوك الصحي وتنمية المعرفة لدى طلاب الجامعة لالتخاذ سلوكيات صحيحة فانه لابد من معرفة مدي الوعي ببعض العادات الصحية التي يتبعها الطلاب كنقطة نحو وضع السلوكيات الصحيحة ومن خلال الملاحظة ان الفئة العمرية بحاجة الي المزيد من التوعية وتعديل السلوكيات الصحية لديهم . فبعضهم يتبع سلوكيات صحية في حين بعضهم لايتبع سلوكيات صحية مناسبة لذلك تأتي هذه الدراسة لتقويم السلوك الصحي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ في ضوء التدابير الوقائية من المخاطر الصحية.

أهمية الدراسة

أصبح السلوك الصحي في السنوات الاخيرة من الموضوعات الانسانية المهمة لارتباطها المباشر بصحة الفرد ولمستوي تأثيرها علي اداء الافراد والمجتمعات ، ويعد السلوك الصحي انعكاس لشخصية الفرد وابعاده المزاجية والنفسية والجسدية والفسولوجية والاجتماعية وغيرها من الابعاد القابلة للدراسة والبحث في حال كانت ايجابية او سلبية ، وبالتالي اصبح هناك اهمية لتطوير السلوك الصحي من اجل ان ينسجم مع السلوك الانساني الاقرب الي حالة السواء .

ان السلوك الصحي هو مجموعة السلوكيات التي يمارسها الفرد للحفاظ علي مستوي صحي مناسب علي اعتبار صحة الفرد هي نتاج تكامل جوانب النمو الجسمية والعقلية والانفعالية والحركية (19)

العوامل المؤثرة في الصحة:

توجد عوامل عديدة تؤثر على الصحة بشكل سلبي أو إيجابي فيما يلي:

- 1- البيئة في البيت ومكان الدراسة والعمل والمجتمع وتشمل البيئة بجميع عناصرها.
- 2- الغذاء والتغذية وتوافر العناصر الغذائية الأساسية وتوازنها وكذلك العادات الغذائية المتعلقة بتناول الطعام وتحضيره وحفظه.
- 3- نمط الحياة اليومية وطبيعة العمل والتوازن في الحركة والرياضة والراحة والترفيه الجسماني والنفسي.

4- الثقافة العامة والوعي الصحي، وتفهم المشاكل الصحية القائمة والسلوك والعادات الصحية السليمة.

5- توافر خدمات الرعاية الصحية والسعي إليها في الوقت المناسب.

6- العوامل الوراثية. (8: 20)

كما أن سلوك الفرد وعاداته الغذائية هي مرحلة لما أودعته البيئة والأسرة والمجتمع الذي يعيش فيه وما مر به من مثيرات وما نتج عنها من استجابات وأوقات هذه المثيرات ومواقفها. (24: 71)

انماط السلوك الصحي :

ان انماط السلوك الصحي تقوم علي الاجراءات الي يتخذها الفرد من اجل التعرف المبكر علي حدوث الامراض ومنع حدوثها وهذا يشمل علي انماط السلوك التي تبدو ملائمة من اجل الحفاظ علي الصحة وتنميتها واعادة الصحة الجسدية ، وهناك خمس عوامل مهمة يمكن ان تحدد انماط السلوك الصحي هي:

1- العوامل المتعلقة بالفرد والبيئة (السن ، تاريخ الحالة ، المعارف والمهارات ، والاتجاهات ...الخ)

2- العوامل المتعلقة بالحماية والمجتمع (المهنة والتأهيل ، التعلم وتوقعات السلوك ومتطلباته المتعلقة بمركز الشخص والدعم الاجتماعي ..الخ).

3- العوامل الاجتماعية والثقافية (سهولة الوصول الي مراكز الخدمات الصحية ، بمعنى التربية والتوعية الصحية ومنظومات التواصل العامة ..الخ)

4- عوامل المحيط المادي (الطقس البيعة البني التحتية ..الخ)(12 : 10)

مجالات السلوك الصحي :-

حددت منظمة الصحة العالمية أربعة مجالات للسلوك الصحي :

1- **مجال العادات الصحية : ويتعلق بتناول الانطار الصباحي والغذاء وكل ما قد يأكل ويشرب .**

2- **مجال الممارسة الصحية الوقائية : وتتعلق بتنظيف الاسنان وغسل اليدين و شرب الماء والحفاظ علي الصحة وممارسة الرياضة والوقاية من الامراض المعدية .**

3- **مجال الصحة النفسية .**

4- **مجال التدخين والمنشطات والمواد المخدرة .(12 : 11)**

النظريات التي تناولت السلوك الصحي :

1- **نظرية المعتقد الصحي** : وهي نظرية تعد أكثر انتشارا وتتناول اسباب الالتزام

بالتصرفات الصحية او عدم الالتزام بها وقد طرحت في محاولة لتغيير اسباب امتناع الناس عن الاخذ بالاساليب الوقائية من الامراض او اجراء الفحوصات الطبية عن الاخذ عن المراحل المبكرة من المرض ، ويسهم المعتقد الصحي الذي يرتبط مع المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية والظروف الموقفية في بناء او تشكيل قرار منطقي واحصائي وفردى من اجل القيام بسلوك صحي (7 : 19)

2- **نظرية الفعل المدروس** : لاتركز علي السلوك نفسه وانما تركز علي تشكيل النوايا (

المحددات الممكنة للنوايا السلوكية) وتحدد مقاصد او نوايا التصرف من خلال عاملين الاتجاهات نحو السلوك المشكوك فيه .المعيار الذاتي، اي من خلال ضغط التوقعات الناجم عن الآخرين . وتشكل القناعات المعيارية والشخصية الطلائع المعرفية لمركبات هذه النظرية . وتتجه القناعات الشخصية نحو النتائج الممكنة للسلوك المشكوك فيه ونحو التقييمات . اما القناعات المعيارية فتقوم علي التوقعات من جانب اشخاص او مجموعات الاطار المرجعي للشخص ومن أجل تعديل الاتجاهات او المعيار الشخصي وبالتالي تعديل النوايا واخيرا السلوك

3- **نظرية دافع الحفاظ علي الصحة** : ان هذه النظرية تقوم علي التمثيل المعرفي

للمعلومات المهددة للصحة واتخاذ القرارات بالقيام باجراءات ملائمة بمعنى القيام بانماط السلوك الصحي ، وتفرق هذه النظرية بين اربعة مركبات للسلوك الصحي (الدرجة المدركة من الخطورة المتعلقة بتهديد الصحة - القابلية المدركة للاصابة بهذه التهديدات الصحية - القابلية المدركة لاجراء ما من اجل الوقاية او ازالة التهديد الصحي - توقعات الكفاءة الذاتية ، اي ان الكفاءة الذاتية لصد الخطر . وتسهم هذه المركبات في تشكيل ممارسة سلوك صحي ما (12: 13،14)

4- **نظرية السلوك المقصود** : وفقا لهذه النظرية فان علماء النفس الصحي يركزون

اهتمامهم علي ربط الاتجاهات الصحية بشكل مباشر بالسلوك . وبناء علي ذلك فان السلوك الصحي هو النتيجة المباشرة للنوايا السلوكية (7: 20)

ويذكر بهاء الدين سلامة (2001) أن المستوى الصحي في المجتمع غير ثابت، بل هو في حالة ديناميكية متحركة، لأن المرض ينتج من تفاعل عدة قوى، ويكون المستوى الصحي

محصلة أو نتيجة التفاعل الذى ينشأ بين هذه العوامل فاذا تغلبت الحالة أو العوامل السلبية ظهرت الحالة. (3: 20)

ان العادات والسلوكيات الغذائية لافراد المجتمع يؤثر علي مدي تطوير السلوكيات الغذائية التي تدخل بدرجة عميقة في توجيه سياسات الامن الغذائي والتخطيط النقدي القومي وتنميتها وهو تأثير عكسي تبادلي حيث تؤثر سياسات التنمية الغذائية والامن الغذائي القومي بدورها علي السلوكيات الغذائية والمستوي الصحي العام للمجتمعات (22، 23).

ودائماً يحتاج الرياضيون إلى توجيهات ونصائح لرفع وعيهم الصحي ومن العوامل الأساسية التي تساهم في رفع المستوى الصحي وتعديل العادات الصحية لدى الرياضيون هو اهتمام المدرب بنشر الوعي الصحي بينهم فيحتاج الرياضيون للنصائح التي تتعلق بالصحة الشخصية وتشمل العناية نظافة الجسم وارتداء الملابس الرياضية المناسبة وكيفية الوقاية من الأمراض التي من المحتمل الإصابة بها وكيفية تلاشى المشاكل الصحية المرتبطة بالنشاط الرياضي مع التوجيه السليم لاتباع العادات الصحية المرتبطة بالنشاط الرياضي مع التوجيه السليم لاتباع العادات الصحية السليمة لتكوين السلوك الصحي الإيجابي لديهم.

كما يعرف السلوك الصحي بأنه الادراك الواعي والخبرات المنظمة التي تنعكس ايجابياً علي صحة الفرد الجسمية والنفسية والحفاظ علي البيئة من الملوثات وقد أكدت عدة دراسات بأن التنشئة الاجتماعية والاعراف والمعايير الاجتماعية والسلوكية تحدد طبيعة السلوك الصحي ومدي تفاوته مع بيئة اجتماعية اخري (29 : 137).

ان السلوك الصحي عملية تربوية لا يقاس مدي نجاحها بمقدار ما يستوعبه الافراد من معلومات ومعارف وحقائق صحية او بارتباط هذه المعارف بوجدانهم وانما يقاس بمقدار ما يطبقونه من هذه المعلومات في حياتهم العملية وطريقة تصرفهم في حالة حدوث مشكلة صحية وسلوكهم الصحي بصفة عامة (32: 26).

هدف الدراسة:

تهدف الدراسة الي التعرف علي السلوك الصحي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ في ضوء التدابير الوقائية من المخاطر الصحية وذلك من خلال:

- 1- بناء وتقنين مقياس للسلوك الصحي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ.
- 2- تحديد مستوي السلوك الصحي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ.

3- معرفة الفروق في مستوى السلوك الصحي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ لدي (الذكور والاناث).

تساؤلات الدراسة:

- 1- ما هي محاور مقياس السلوك الصحي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ؟
- 2- ما هو مستوى السلوك الصحي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ ؟
- 3- هل توجد فروق دالة احصائية في مستوى السلوك الصحي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ لدي (الذكور والاناث)؟

مصطلحات الدراسة:

السلوك الصحي:

هو عبارة عن مجموعة من السلوكيات التي يمارسها الفرد للحفاظ علي مستوى صحي مناسب لجميع جوانب الفرد العقلية والجسمية والانفعالية والحركية (14 : 130)

الدراسات السابقة:

أولاً: الدراسات العربية:

- دراسة: هاني موسي سلامة (2021) (26) بعنوان السلوك الصحي لدي طلبة المدارس في مرحلة المراهقة المبكرة في ظل جائحة كورونا وعلاقته ببعض المتغيرات.

هدفت الدراسة الي التعرف علي مستوى السلوك الصحي لدي طلبة مرحلة المراهقة المبكرة والكشف عن الفروق في السلوك الصحي لديهم تبعا لمتغير الجنس والصف الدراسي ،لعينة مكونة من (305) طالب وطالبة من طلبة الصفوف (السابع والثامن والتاسع)، تم استخدام المنهج الوصفي ، كانت اهم النتائج ان مستوى السلوك الصحي للعينة جاء متوسطاً ، كما تبين وجود فروق في مستوى السلوك الصحي بين الجنسين لصالح الاناث ، وجود فروق تعزي لمتغير الصف الدراسي لصالح الصف التاسع ، بينما لم تظهر فروق تعزي للتفاعل بين الجنس والصف الدراسي .

- دراسة: خديجة ملال ، صافية ملال (2021) (5) بعنوان السلوك الصحي لدي الطلبة الجامعيين.

هدفت الدراسة إلى التعرف على السلوك الصحي لدي الطلبة الجامعيين. كان عدد العينة (200) طالبة من جامعة حسنية بن بو علي بالشلف ، استخدم الباحثان المنهج الوصفي ، كانت اهم النتائج بوجود فروق دالة احصائية في مستوى السلوك الصحي تبعا للجنس لصالح الاناث، كما توجد فروق في مستوى العناية بالجسم والصحة العامة لصالح الاناث.

- دراسة: **جميل فيروز الرشيد (2020) (4)** بعنوان قياس مستوى السلوك الصحي لطلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الملك سعود .

هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى السلوك الصحي لطلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الملك سعود كما استهدفت التعرف علي العلاقة بين السلوك الصحي ومؤشر كتلة الجسم ، وتكونت العينة من (320) طالب ، استخدم الباحث المنهج الوصفي ، أشارت اهم النتائج الي ان مستوى السلوك الصحي لطلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الملك سعود في المستوى المتوسط ، وجود علاقة بين السلوك الصحي ومؤشر الكتلة المنخفض .

- دراسة: **رانيا محمد، مني عبد المنعم (2019) (6)** بعنوان دراسة تقويمية للسلوك الصحي لدي موظفات السنة التحضيرية بجامعة الامام عبد الرحمن بن فيصل.

هدفت الدراسة إلى التعرف علي لسلوك الصحي لدي موظفات السنة التحضيرية بجامعة الامام عبد الرحمن بن فيصل من خلال بناء مقياس للسلوك الصحي ، استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي ، طبقت هذه الدراسة علي 20 موظفة من موظفات السنة التحضيرية للفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي 2017 - 2018 ، كانت اهم النتائج فاعلية المقياس في قياس السلوك الصحي للعينة ، انخفاض في مستوى ممارسة العادات والسلوك الصحي لهم .

- دراسة: **رشاد صمادي (2013) (9)** بعنوان مصادر المنظومة القيمية والسلوك الصحي لدي طلاب جامعة اليرموك .

هدفت الدراسة إلى التعرف علي مستوى السلوك الصحي لدي طلاب جامعة اليرموك ومدي اختلافه باختلاف الجنسية والكلية والدخل الاقتصادي والمستوي الدراسي للطلاب والاسرة ، ومستوي تعليم الاب ، تكونت العين من (955) طالب وطالبة من جامعة اليرموك ، استخدم الباحث المنهج الوصفي ، واظهرت النتائج ان السلوك الصحي للعينة كان ضمن المتوسط ، وكان هناك فروق دالة احصائية تعزي لمتغيرالجنس ولصالح الاناث ومتغير مستوى تعليم الاب لصالح الطلبة الذي كان

تعليم ابائهم دبلوم او بكالوريوس او ماجستير فاكثر مقارنة مع من كان مستوى تعليم ابائهم توجيهي فما دون .

- دراسة: هبة الله علي (2013) (27) بعنوان الثقافة الصحية وعلاقتها بالسلوك الصحي للفرق الرياضية المدرسية (9-12) سنة.

هدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين محاور الثقافة الصحية والسلوك الصحي لدى الفرق الرياضية المدرسية (9-12) سنة ، تكونت عينة البحث من (122) لاعب ولاعبة ، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي ، كانت اهم النتائج أن محور الصحة الشخصية كان الاعلى استجابة في الثقافة الصحية بينما كان الاعلى استجابة في السلوك الصحي هو محور السلوك الصحي القوامي ، وايضا وجود علاقة طردية بين محاور الثافة الصحية والسلوك الصحي .

- دراسة: أحمد عادل (2010) (2) بعنوان دراسة تقييمية للسلوك الصحي لتلاميذ مدرسة الموهوبين .

هدفت الدراسة التعرف على مستوى السلوك الصحي (الشخصي - الغذائي - البيئي - الرياضي - الوقائي - القوامي) ، قام الباحث بتطبيق البحث علي الطلاب الموهوبين رياضيا الملحقين بمدرسة الموهوبين بمدينة نصر بمحافظة القاهرة للعام الدراسي (2008 - 2009) بعدد بلغ (100) طالب ، استخدم الباحث المنهج الوصفي ، كانت اهم النتائج هي ارتفاع مستوى السلوك الصحي للعينة .

- دراسة: مدحت محمد قاسم (2008) (25) بعنوان المفاهيم الصحية وممارسة السلوك الصحي عند الناشئين في الأندية الصحية.

هدفت الدراسة التعرف على المفاهيم الصحية وممارسة السلوك عند الناشئين في الأندية الصحية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة قوامها (120) رياضي من (15-18) سنة من (10) أندية من داخل جمهورية مصر العربية واستخدم الاستبيان كوسيلة لجمع البيانات وقد أسفرت النتائج إلى افتقار الكثير من الرياضيين للسلوكيات والمعلومات الكافية عن نظام الحياة اليومية كتأثير النوم والسهر على مستوى الأداء وقلة السلوكيات والممارسات الصحية لدى الرياضيين الناشئين وعدم الاهتمام بصحتهم الشخصية.

- دراسة: محمد سليمان (2005) (21) بعنوان برنامج ارشادي مقترح للسلوك الصحي في التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الاعدادية بمحافظة قنا .

هدفت الدراسة الي اعداد برنامج ارشادي مقترح للسلوك الصحي في التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الاعدادية بمحافظة قنا ، استخدم الباحث المنهج المسحي وايضا المنهج التجريبي للتعرف علي اثر تطبيق البرنامج ، كانت اهم النتائج هي تحسن درجات التلاميذ فيما يتعلق بالسلوكيات الصحية والعادات الصحية المتعلقة بجانب الصحة الشخصية في محور الصحة الشخصية وفي محور التغذية الصحية ، وجود تحسن في سلوكيات التلاميذ لممارسة الرياضة .

ثانياً: الدراسات الأجنبية:

- دراسة: جوتاي وشيمز و ايشبهارا وتسوبي (2004) (34)

Guti, Shems, Ishihara, Tsuby بعنوان مقارنة الاتجاهات الصحية والسلوك

الصحي للياباني والامريكي ذو الاسلاف اليابانية والاوروبية .

هدفت الدراسة الى التعرف علي الاتجاهات الصحية والسلوك الصحي للياباني والامريكي ذو الاسلاف اليابانية والاوروبية ، قام الباحثون بتطبيق البحث علي عينة عددهم (420) منهم (210) من اصل ياباني و(210) من اصل اوروبي ، استخدم الباحثون المنهج الوصفي ، كانت اهم النتائج ان اليابانيون وضعوا اولوية للصحة وكان لديهم اقل اعتقاد في كفاءة فحوص كشف الصحة ، كان لدي الياباني والامريكي مستويات عاملة مماثلة من السلوك والاتجاه الصحي.

- دراسة: رادون وريتشيك Radon, Richec (2003) (33) بعنوان السلوك الصحي والاتجاهات نحو الصحة. دراسة ميدانية مقارنة بين طلاب سوريين وألمان .

هدفت الدراسة الي تحليل السلوك الصحي والاتجاهات الصحية للطلاب من منظور عبرثقافي بهدف ايجاد فروق عبر ثقافية بين عينة سورية والمانيّة، استخدم في الدراسة المنهج الوصفي ، استخدمت علي عينة عددها 300 من الاناث والذكور ، كانت اهم النتائج وجود بعض الخصائص المميزة للعينة السورية بعضها هام للصحة واخري غير صحية .

- دراسة: ألغور Algower (2001) (30) هدفت الدراسة الي التعرف علي العلاقة بين السلوك الصحي والمزاج الاكتئابى عند الطلبة ، تكونت العينة من 2091 طالب وطالبة من طلاب الجامعة ،

تم استخدام المنهج الوصفي ، كانت اهم النتائج ارتباط الاعراض الاكتئابية بشكل دال وهناك علاقة سلبية متبادلة بين السلوك الصحي والمزاج الاكتئابي

- دراسة: بلمر وارفان وبارتون وفانكور و برني (Bulmer,Irfan, Barten ,Vancour and Breny,2010) (2001) (31) بعنوان مقارنة الوصع الصحي والسلوكيات الصحية بين طلبة كلية الدراسات العليا وطلاب المرحلة الجامعية

هدفت الدراسة الي مقارنة الحالة الصحية والسلوكيات بين طالبات البكالوريوس والدراسات العليا ، استخدم الباحثون نموذج التقييم لصحي لدي طلبة الجامعات الامريكية ، تكونت العينة من (1344) طالبة في عام (2008) ، كانت اهم النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى السلوك الصحي بين طلبة الدراسات العليا والبكالوريوس باستثناء تمتع طالبات الدراسات العليا بحالة صحية وعادات غذائية بشكل افضل .

التعليق على الدراسات السابقة:

يهدف استعراض الدراسات السابقة إلى إلقاء الضوء على كثير من المعالم التي تفيد الدراسة الحالية والوقوف على نواحي الضعف فيه والعمل على تلافيها ونقاط القوة والعمل على الارتقاء بها مما ينير الطريق للباحثين فيما يتصل بتحديد خطة الدراسة ومنهج الدراسة وعينة الدراسة وأهم النتائج لمقارنتها بنتائج الدراسة الحالية وانحصرت الدراسات السابقة التي تم حصرها في الفترة من سنة (2005) إلى سنة (2021) وبلغ عددها (9) باللغة العربية و(4) باللغة الأجنبية بإجمالي (13) دراسة سابقة.

إجراءات الدراسة:

منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي وذلك لمناسبته لطبيعة الدراسة وتحقيقاً لأهدافه وتساؤلاته.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من طلبة كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ حيث بلغ تعدادهم الكلي (595) طالب وطالبة للفرقة الرابعة وذلك من واقع الكشف للكلية للعام الجامعي 2023/2022 م .

عينة الدراسة:

تم اختيار عينة عشوائية من طلاب كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ وبذلك يكون حجم العينة الكلى (200) وتم توزيع المقياس على جميع أفراد العينة.

توصيف عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة من طلاب كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ للفرقة الرابعة (بنين، بنات).

شروط اختيار عينة الدراسة:

- 1- أن تمثل عينة الدراسة طلاب كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ.
- 2- أن تكون العينة من الطلاب المستجدة في الفرقة الدراسية.
- 3- اختيار الوقت والمكان المناسب لاختيار العينة لسهولة تطبيق الدراسة.

أدوات جمع البيانات:

تم بناء وتصميم أداة الدراسة المتمثلة بمقياس خاص بمستوى السلوك الصحي لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ، حيث تم تصميمها اعتماداً على الاطار النظري كما تم الاستفادة من أدوات العديد من الدراسات السابقة.

ويتكون المقياس من (63) عبارة تغطي محاور مستوى السلوك الصحي وهذه العبارات موزعة في (3) محاور هي محور (مهارات العناية الشخصية - مهارات التغذية الصحية - مهارات السلامة والوقاية).

وقد تم تدريج الإجابة عن كل فقرة وفق مقياس ليكرت الثلاثي وحددت بثلاث إجابات (موافق، إلى حد ما، غير موافق) وتتمثل درجات أداة الدراسة رقمياً (1،2،3) وقد تم تقييم أداء الطلاب على كل محور على حدة، وقد استغرق تطبيق المقياس على الطلاب أسبوعين.

المعاملات العلمية للمقياس**صدق الأداة:**

وللتأكد من صدق المحتوى للأداة تم عرض المقياس بصورته الأولية حيث تكونت من (65) فقرة موزعة على (3) محاور على مجموعة من الخبراء ذوي الخبرة في هذا المجال والعمل على الأخذ بآرائهم ومقترحاتهم وذلك من خلال:

تقدير الأهمية النسبية لكل محور من محاور المقياس والاطلاع على الفقرات المخصصة لكل محور من المحاور وملاحظة دقتها العلمية وملائمتها لتحقيق الهدف، وانتماء كل فقرة للمحور الخاص بها وتم العمل على تعديل بعض الفقرات أو استبعادها أو إضافة فقرات لم تكن موجودة بناءً على آراء المحكمين ومقترحاتهم ليصبح المقياس بصورته النهائية مكون من (63) عبارة مرفق (2).

شروط الخبراء :

1- أن يكون في مجال التخصص.

2- أن يكون أستاذ في مجال التخصص

صدق المحكمين:

جدول (1)

التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية لآراء السادة الخبراء حول محاور مقياس السلوك الصحي

ن=8

م	المحاور	أوافق		لا أوافق		الوزن النسبي	الأهمية النسبية
		ك	%	ك	%		
1	مهارات العناية الشخصية	8	100.00	0	0.00	8	100.00
2	مهارات التغذية الصحية	8	100.00	0	0.00	8	100.00
3	مهارات السلامة والوقاية	8	100.00	0	0.00	8	100.00

يوضح جدول (1) التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية لآراء السادة الخبراء حول محاور مقياس السلوك الصحي. وقد اجمع السادة الخبراء بنسبة (100.00 %) على أهمية تلك المحاور

جدول (2)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات مقياس السلوك الصحي

ن=8

المحور الأول		المحور الثاني		المحور الثالث	
م	نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %
1	100.00	1	100.00	1	100.00
2	100.00	2	87.50	2	100.00
3	100.00	3	100.00	3	100.00

100.00	4	100.00	4	100.00	4
87.50	5	87.50	5	87.50	5
100.00	6	100.00	6	100.00	6
100.00	7	100.00	7	50.00	7
100.00	8	100.00	8	100.00	8
100.00	9	100.00	9	100.00	9
100.00	10	100.00	10	100.00	10
87.50	11	87.50	11	100.00	11
100.00	12	100.00	12	87.50	12
100.00	13	100.00	13	100.00	13
100.00	14	37.50	14		
100.00	15	100.00	15		
100.00	16	100.00	16		
100.00	17	87.50	17		
100.00	18	100.00	18		
100.00	19	100.00	19		
100.00	20	100.00	20		
87.50	21	100.00	21		
87.50	22	100.00	22		
100.00	23	100.00	23		
100.00	24				
100.00	25				
100.00	27				
100.00	28				
100.00	29				

يوضح جدول (2) النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات مقياس السلوك الصحي وقد تراوحت النسبة المئوية للعبارات ما بين (37.50 % الى 100.00%). وقد ارتضت الباحثة بالعبارات التي حصلت على نسبة مئوية قدرها (87.50 %) فأكثر

جدول (3)

العدد المبدئي والنهائي وأرقام العبارات المستبعدة لمقياس السلوك الصحي

م	المحاور	العدد المبدئي للعبارات	عدد العبارات المستبعدة	أرقام العبارات المستبعدة	عدد العبارات المعدلة	أرقام العبارات المعدلة	العدد النهائي للعبارات
1	مهارات العناية الشخصية	13	1	7	-	-	12
2	مهارات التغذية الصحية	23	1	14	1	18	22
3	مهارات السلامة والوقاية	29	-	-	2	27-6	29
	الاجمالي	65	2	2	3	3	63

يوضح جدول (3) العدد المبدئي والنهائي وأرقام العبارات المستبعدة لمقياس السلوك الصحي ويتضح اتفاق السادة الخبراء على استبعاد عدد (2) عبارة وتعديل عدد (3) عبارات وبذلك أصبح العدد النهائي لاجمالي للمقياس (63) عبارة

صدق الاتساق الداخلي:

جدول (4)

صدق الاتساق الداخلي بين العبارة والمحور وبين العبارة والمجموع الكلي لمقياس السلوك الصحي

ن=50

المحور الأول			المحور الثاني			المحور الثالث		
م	العبارة مع المحور	العبارة مع المجموع	م	العبارة مع المحور	العبارة مع المجموع	م	العبارة مع المحور	العبارة مع المجموع
1	0.84	0.89	1	0.90	0.87	1	0.86	0.84
2	0.83	0.91	2	0.81	0.85	2	0.90	0.89
3	0.81	0.79	3	0.84	0.88	3	0.84	0.91
4	0.88	0.85	4	0.89	0.92	4	0.89	0.84
5	0.86	0.88	5	0.83	0.88	5	0.86	0.87
6	0.90	0.89	6	0.84	0.89	6	0.91	0.92
7	0.88	0.91	7	0.91	0.87	7	0.71	0.86
8	0.86	0.87	8	0.90	0.88	8	0.89	0.90
9	0.91	0.89	9	0.81	0.92	9	0.91	0.84
10	0.86	0.86	10	0.87	0.83	10	0.88	0.83
11	0.85	0.90	11	0.82	0.87	11	0.90	0.86
12	0.82	0.89	12	0.86	0.90	12	0.91	0.84
			13	0.92	0.89	13	0.88	0.91
			14	0.86	0.81	14	0.82	0.84
			15	0.80	0.85	15	0.85	0.85
			16	0.88	0.88	16	0.83	0.88
			17	0.90	0.89	17	0.84	0.90
			18	0.84	0.85	18	0.88	0.85
			19	0.92	0.81	19	0.92	0.89
			20	0.89	0.91	20	0.89	0.80
			21	0.92	0.88	21	0.87	0.89
			22	0.89	0.92	22	0.91	0.90
						23	0.87	0.85
						24	0.90	0.92
						25	0.84	0.82
						27	0.87	0.77
						28	0.90	0.91
						29	0.81	0.89

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.273$

يوضح جدول (4) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والمحور حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (0.71 - 0.92) وكذلك وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والمجموع الكلي لمقياس السلوك الصحي حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (0.77 - 0.92) وذلك عند مستوى معنوية 0.05 مما يشير إلى صدق الإتساق الداخلي للمقياس قيد البحث

جدول (5)

صدق الاتساق الداخلي بين المحور والمجموع الكلي للمحاور لمقياس السلوك الصحي.

ن=50

م	المحاور	معامل الارتباط
1	مهارات العناية الشخصية	*0.874
2	مهارات التغذية الصحية	*0.912
3	مهارات السلامة والوقاية	*0.891

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية $0.273=0.05$
 يوضح جدول (5) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين مجموع المحور وبين المجموع الكلي لمقياس السلوك الصحي حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين $(0.912 - 0.874)$ ذلك عند مستوى معنوية 0.05

ثبات الأداة:

تم التأكد من ثبات المقياس باستخدام معادلة ألفا كرونباخ حيث تم تطبيقها على عينة استطلاعية مكونة من (50) طالب وطالبة من مجتمع الدراسة ولكن من خارج عينتها وذلك قبل البدء بتطبيق الدراسة على الطلاب، تم استخراج معامل الثبات للمقياس بصيغته النهائية ولكل محور من محاور المقياس.

جدول (6)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات لمقياس السلوك الصحي
 ن=50

المحور الأول		المحور الثاني		المحور الثالث	
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
1	0.97	1	0.96	1	0.98
2	0.98	2	1.00	2	0.96
3	0.95	3	0.93	3	0.98
4	0.94	4	0.94	4	0.97
5	0.99	5	0.97	5	0.95
6	1.00	6	0.93	6	0.96
7	0.94	7	0.97	7	0.99
8	0.97	8	1.00	8	0.97
9	0.95	9	0.98	9	0.93
10	0.98	10	0.97	10	0.96
11	0.94	11	0.94	11	1.00
12	0.99	12	0.97	12	0.94
		13	0.98	13	0.97
		14	0.94	14	0.95
		15	0.95	15	0.97
		16	0.97	16	1.00
		17	0.95	17	0.97
		18	1.00	18	0.95
		19	0.94	19	1.00
		20	0.97	20	0.97
		21	0.96	21	0.96
		22	0.98	22	0.99
				23	0.98
				24	0.94
				25	0.95
				27	0.97

0.96	28			
0.97	29			

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.273$
يوضح جدول (6) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق لمقياس السلوك الصحي حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (0.93-1.00) وهي معاملات ارتباط ذو دلالة عالية مما يشير الى ثبات المقياس

جدول (7)

التجزئة النصفية ومعامل الفا لبيان معامل الثبات لمقياس السلوك الصحي
 $n = 50$

م	محاور المقياس	اختبار التجزئة النصفية		معامل الفا Cronbach's Alpha if Item Deleted
		سبيرمان - براون	جتمان	
1	مهارات العناية الشخصية	0.814	0.825	0.879
2	مهارات التغذية الصحية	0.833	0.839	0.882
3	مهارات السلامة والوقاية	0.862	0.859	0.881
	الإجمالي	0.873	0.868	0.883

يوضح جدول (7) اختبار التجزئة النصفية بطريقتي سبيرمان - براون و جتمان وكذلك معامل الفا (كرونباخ) لبيان معامل الثبات لمحاور البحث الثلاثة لمقياس السلوك الصحي بالإضافة الى اجمالي المقياس ويتضح وجود دلالات احصائية قوية تشير الى ثبات المقياس

المعالجات الإحصائية:

قامت الباحثة باستخدام المعالجات الإحصائية التالية

- المتوسطات الحسابية.
- الانحرافات المعيارية.
- معامل الارتباط.
- النسبة المئوية.
- الأهمية النسبية.
- معامل ألفا.
- معامل الاختلاف

عرض النتائج ومناقشتها:

عرض النتائج:

التساؤل الأول: ما هي محاور مقياس السلوك الصحي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ؟

وللإجابة عن هذا التساؤل تم احتساب التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية لآراء السادة الخبراء حول محاور مقياس السلوك الصحي وذلك موضح بجداول (1،2،3).

التساؤل الثاني:

- ما هو مستوى السلوك الصحي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ؟.

جدول (8)

تحليل عبارات المحور الاول الخاص بمهارات العناية الشخصية لدى افراد عينة البحث

ن=200

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	الاهمية النسبية
1	اغسل يدي جيدا بالماء والصابون عند استعمالهما.	2.357	0.808	34.305	78.555
2	أهتم بنظافة اسناني دائما.	2.196	0.866	39.443	73.193
3	اهتم بالاستحمام دائما .	2.378	0.739	31.093	79.254
4	اهتم بنظافة شعري .	2.350	0.753	32.048	78.322
5	اعتني بنظافة الجوارب والاقدام .	2.336	0.813	34.814	77.855
6	اهتم بالاستحمام بعد كل مجهود.	2.343	0.752	32.082	78.089
7	اترك الاماكن العامة نظيفة عند مغادرتي لها	2.189	0.796	36.352	72.960
8	احرص علي نظافة ملابسي باستمرار.	2.511	0.714	28.435	83.700
9	اهتم بتقليم اظافري بشكل دوري .	2.378	0.739	31.093	79.254
10	اغسل يدي بالصابون بعد استعمال دورات المياه.	2.542	0.721	28.370	84.722
11	امارس التمرينات الرياضية يوميا.	2.182	0.775	35.517	72.727
12	لا اتبادل ملابس مع زملائي واخواتي .	2.154	0.781	36.261	71.795
	اجمالي المحور	27.913	1.673	5.994	77.536

يوضح جدول (8) حصول العبارة رقم (10) على اعلى اهمية نسبية وقدرها (84.722%) في المحور الاول الخاص بمهارات العناية الشخصية بينما حصلت العبارة رقم (12) على اقل اهمية نسبية وقدرها (71.795%) وذلك في مقياس السلوك الصحي

جدول (9)

تحليل عبارات المحور الثاني بمهارات التغذية الصحية الخاص لدى افراد عينة البحث

ن=200

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	الاهمية النسبية
1	اتناول وجبة الافطار بشكل يومي	2.119	0.860	40.579	70.629
2	اتناول الوجبات الغذائية المتكاملة .	2.098	0.781	37.231	69.930
3	استعمل الماء النظيف في كافة الاستخدامات.	2.357	0.735	31.209	78.555
4	احرص علي شرب كمية كافية من المياه المطلوبة لجسمي	2.424	0.752	31.023	80.800
5	اتناول الاغذية الغنية بالالياف.	2.154	0.883	40.978	71.795
6	اتناول جميع انواع البروتين.	2.175	0.867	39.845	72.494
7	اشرب الحليب كل يوم صباحا.	2.196	0.866	39.443	73.193
8	اغسل الفواكه والخضروات جيدا.	2.437	0.751	30.817	81.233
9	اتبع نظام غذائي صحي عند زيادة وزني.	2.250	0.737	32.765	75.000
10	اتناول الثلاث وجبات الرئيسية يوميا.	2.336	0.813	34.814	77.855
11	اتجنب الاطعمة ذات السعرات الحرارية العالية .	2.292	0.690	30.120	76.389
12	اتجنب مشروبات الطاقة.	2.350	0.753	32.048	78.322
13	اتناول الوجبات الغذائية في مواعيدها .	2.292	0.751	32.754	76.389

77.778	32.631	0.761	2.333	أفضل الفاكهة القليلة السكر .	14
72.727	39.837	0.869	2.182	اتجنب تناول السكريات والحلويات .	15
73.611	37.719	0.833	2.208	اعرف ما يحتاجه جسمي من سرعات حرارية.	16
80.800	31.023	0.752	2.424	احرص علي شرب كمية كافية من المياه يوميا.	17
72.222	37.684	0.816	2.167	اتجنب تناول الشاي والقهوة .	18
77.778	32.631	0.761	2.333	أقلل من تناول الأطعمة المملحة والحارة.	19
73.193	39.443	0.866	2.196	انتناول الغذاء المدعم بالحديد ومضادات الاكسدة .	20
80.556	32.091	0.776	2.417	اهتم بملاحظة مدة صلاحية المنتجات الغذائية .	21
79.167	34.704	0.824	2.375	أفضل تناول الوجبات الطازجة عن المعلبة .	22
75.928	9.421	4.721	50.113	اجمالي المحور	

يوضح جدول (9) حصول العبارة رقم (8) على أعلى أهمية نسبية وقدرها (81.233 %) في المحور الثاني الخاص بمهارات التغذية الصحية بينما حصلت العبارة رقم (2) على أقل أهمية نسبية وقدرها (69.930 %) وذلك في مقياس مقياس السلوك الصحي

جدول (10)

تحليل عبارات المحور الثالث بمهارات السلامة والوقاية الخاص لدى افراد عينة البحث

ن=200

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	الأهمية النسبية
1	ارتدي الملابس المناسبة لحالة الطقس .	2.500	0.659	26.375	83.333
2	اعرف ساليب استخدام الهاتف المحمول لفترات طويلة .	2.375	0.770	32.407	79.167
3	اليس الحذاء المناسب لي.	2.424	0.752	31.023	80.800
4	اعرف مهارات الاسعافات الأولية في حالة الإصابة او المرض .	2.208	0.833	37.719	73.611
5	اتجنب النوم بالقرب من الاجهزة المحمولة .	2.167	0.816	37.684	72.222
6	استخدم الادوات الوقائية عند اللعب.	2.042	0.855	41.860	68.065
7	اتجنب استعمال الادوات الشخصية للغير .	2.333	0.816	34.993	77.778
8	اغسل يدي جيدا بالماء والصابون لعدة دقائق.	2.125	0.900	42.347	70.833
9	أكافح الحشرات فور ظهورها في المنزل .	2.250	0.737	32.765	75.000
10	الزم المنزل اذا شعرت باعراض مرضية.	2.292	0.690	30.120	76.389
11	اعرف فوائد ممارسة النشاط الرياضي .	2.417	0.776	32.091	80.556
12	استعمل الماء النظيف في كافة الاستخدامات.	2.208	0.833	37.719	73.611
13	اهتم بالفحص الطبي دورياً.	2.182	0.869	39.837	72.727
14	اتجنب الاحتكاك بالأشخاص المصابين بامراض معدية.	2.542	0.721	28.370	84.722
15	اتناول الادوية المقررة من الطبيب فقط .	2.154	0.883	40.978	71.795
16	اعتني بنظافة حذائي للوقاية من الامراض .	2.375	0.824	34.704	79.167
17	انام وقتاً كافياً كل يوم .	2.208	0.833	37.719	73.611
18	اتجنب تناول الادوية المنبهة.	2.511	0.714	28.435	83.700
19	اقوم بأخذ التطعيمات والامصال الوقائية.	2.424	0.752	31.023	80.800
20	اذهب للطبيب عند الشعور بالمرض .	2.292	0.806	35.191	76.389
21	اتجنب الوقوف في الاماكن المغلقة والمزدحمة .	2.167	0.816	37.684	72.222
22	استخدم المناديل عند العطس او الكحة.	2.083	0.830	39.826	69.444
23	استعمل الكمامة دائماً وقت الزحام .	2.042	0.806	39.500	68.056
24	استعمل الكمامة عند اصابتي بالانفلونزا.	2.125	0.900	42.347	70.833
25	استعمل الكحول والمطهرات عند ملاستي للأسطح.	1.958	0.859	43.847	65.278
26	اتباع الاجراءات الاحترازية دائماً عند خروجي من المنزل.	2.083	0.929	44.573	69.444
27	اتجنب استخدام المحمول في الاماكن التي قد تصد جدرانها الاشعاعات	2.042	0.859	42.057	68.056
28	اهتمبالاستحمام بعد انتهاء اليوم.	2.357	0.808	34.305	78.555
29	اهتم بالتهوية الجيدة والشمس لمنزلي .	2.292	0.806	35.191	76.389
	اجمالي المحور	65.177	5.896	9.046	74.916

يوضح جدول (10) حصول العبارة رقم (14) على اعلی اهمية نسبية وقدرها (84.722%) في المحور الثالث الخاص بمهارات السلامة والوقاية بينما حصلت العبارة رقم (25) على اقل اهمية نسبية وقدرها (65.278%) وذلك في مقياس مقياس السلوك الصحي

جدول (11) تحليل المحاور واجمالي مقياس السلوك الصحي

ن=200

م	محاور المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	الاهمية النسبية
1	مهارات العناية الشخصية	27.913	1.673	5.994	77.536
2	مهارات التغذية الصحية	50.113	4.721	9.421	75.928
3	مهارات السلامة والوقاية	65.177	5.896	9.046	74.916
	اجمالي المقياس	143.202	12.562	8.772	75.768

يوضح جدول (11) ان المحور الاول الخاص بمهارات العناية الشخصية قد حصل على اعلی اهمية نسبية قدرها (77.536%) بينما حصل المحور الثالث الخاص بمهارات السلامة والوقاية على اقل اهمية نسبية ما قدرها (74.916%) بينما حصل اجمالي المقياس على اهمية نسبية قدرها (75.768%)

التساؤل الثالث:

- هل توجد فروق دالة احصائية في مستوى السلوك الصحي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ (الذكور والاناث)؟

جدول (12)

دلالة الفروق بين متوسطات استجابات افراد عينة البحث (الذكور - الاناث) في مقياس السلوك الصحي

م	المحاور	ذكور ن=100		اناث ن=100		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	معدل نسب التغير %
		س	±ع	س	±ع			
1	مهارات العناية الشخصية	26.841	1.534	28.984	1.712	2.143	9.276	7.394
2	مهارات التغذية الصحية	48.100	4.548	52.126	5.783	4.026	5.445	7.724
3	مهارات السلامة والوقاية	63.534	5.774	66.819	6.785	3.285	3.669	4.916
	اجمالي المقياس	138.475	10.749	147.929	15.854	9.454	4.911	6.391

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 1.960

يوضح جدول (12) دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطات استجابات افراد عينة البحث (الذكور - الاناث) في مقياس السلوك الصحي وذلك عند مستوى معنوية 0.05 و يتضح وجود فروق دالة احصائية لصالح الاناث في جميع محاور المقياس وقد تراوحت قيمة (ت) ما بين (3.669 الى 9.276) كما حققت نسب معدل التغير المنوية لصالح الاناث قيمة تراوحت ما بين (4.916% الى 7.394%)

مناقشة النتائج:

بعد القيام بعملية جمع البيانات والمعالجات الإحصائية لهذه الدراسة تمت الإجابة عن جميع تساؤلات الدراسة ولتسهيل عملية مناقشة النتائج سيتم مناقشتها وفقاً لنتائج تساؤلات الدراسة.

التساؤل الأول:

يتضح من النتائج في الجداول (1،2،3) أنه تم التوصل الي بناء مقياس السلوك الصحي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ ، وكانت المحاور التي بني عليه المقياس ثلاثة محاور هي (مهارات العناية الشخصية، مهارات التغذية الصحية، مهارات السلامة والوقاية) وجاءت هذه المحاور معبرة عن السلوك الصحي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ ، وبعد تقنين المقياس قامت الباحثة بتطبيق المقياس علي عينة استطلاعية تكونت من مجموعة من الطلاب من نفس المجتمع ومن خارج العينة الاساسية وعددهم (50) طالب وطالبة وتم اجراء المعاملات العلمية للمقياس من صدق وثبات ، واصبح المقياس في صورته النهائية قابل للتطبيق علي العينة الاساسية بعد الحذف والتعديل علي العبارات.

وبذلك تكون الباحثة قد أجابت على التساؤل الأول الذي ينص على: " ما هي محاور مقياس السلوك الصحي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ؟"

التساؤل الثاني:

وقد أشارت نتائج التساؤل الثاني إلى أن الاستجابات تتضح في جدول (8، 9 ، 10،11) ، فقد حصلت العبارة رقم (10) على اعلی اهمية نسبية وقدرها (84.722%) في المحور الاول الخاص بمهارات العناية الشخصية بينما حصلت العبارة رقم (12) على اقل اهمية نسبية وقدرها (71.795%) ، و حصول العبارة رقم (8) على اعلی اهمية نسبية وقدرها (81.233%) في المحور الثاني الخاص بمهارات التغذية الصحية بينما حصلت العبارة رقم (2) على اقل اهمية نسبية وقدرها (69.930%) ، حصول العبارة رقم (14) على اعلی اهمية نسبية وقدرها (84.722%) في المحور الثالث الخاص بمهارات السلامة والوقاية بينما حصلت العبارة رقم (25) على اقل اهمية نسبية وقدرها (65.278%) وذلك في مقياس السلوك الصحي.

كما يوضح جدول (11) ان المحور الاول الخاص بمهارات العناية الشخصية قد

حصل على اعلی اهمية نسبية قدرها (77.536%) بينما حصل المحور الثالث الخاص بمهارات السلامة والوقاية على اقل اهمية نسبية ما قدرها (74.916%) بينما حصل اجمالي المقياس على

اهمية نسبية قدرها (75.768 %) وعند مقارنة الفرق النهائي للمقياس تبين أن عينة الدراسة تتصف بسلوك صحي متوسط وتتفق هذه النتائج مع دراسة رشاد الصمادي (2013) (9) و رواء وليد (2013) (11).

ومع ذلك نجد ان هناك تفاوت في مستوى اسهام تلك المصادر التي تزود الافراد بالمهارات التي تؤهلهم للوصول لمستوي عالي من الثقافة والوعي الصحي .

ان سلوك الفرد وعاداته الغذائية هي نتاج مرحلة لما اودعته البيئة والاسرة والمجتمع الذي يعيش فيه وما مر به من مثيرات وما نتج من استجابات واوقات هذه المثيرات ومواقبتها (24 : 71)

يعتبر السلوك الانساني محصلة للحاجات الجسمية والنفسية التي تخلق حالة من التوتر لدى الفرد والتي تستمر حتي يبلغ الهدف الذي يشبع حاجته وعدم اشباع حاجات الفرد يؤثر في سلوكه وشخصيته ، ويشير السلوك الصحي الي تلك التصرفات العلنية او الخفية التي ينبغي اكتسابها وتزويدها للاطفال والشباب فيما يتعلق بصحتهم الشخصية وصحة المجتمع ككل (15 : 218 - 219)

وترى الباحثة ان السلوك الصحي يعتمد علي النظريات الحديثة للتربية والتعليم وهي بذلك تصبح مسؤولية المجتمع ككل وليست للمسؤولية الفردية ، كما انها تقع علي عاتق الالباء والامهات واعضاء هيئة التدريس والمهتمين بالصحة والمسؤولين عنها وذلك للتحقيق الصحي .

وبذلك تكون الباحثة قد أجابت على التساؤل الثاني الذي ينص على: " ما هو مستوي السلوك الصحي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ؟"

التساؤل الثالث:

لقد أشارت النتائج للتساؤل الثالث الي الفروق الاحصائية بين متوسطات استجابات افراد عينة البحث (الذكور - الاناث) في مستوي السلوك الصحي للعينة بين الذكور والاناث وذلك عند مستوى معنوية 0.05 مما يتضح وجود فروق دالة احصائيا لصالح الاناث في جميع محاور المقياس وقد تراوحت قيمة (ت) ما بين (3.669 الى 9.276) كما حققت نسب معدل التغير المئوية لصالح الاناث قيمة تراوحت ما بين (4.916% الى 7.394%) .

يوضح جدول (12) دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطات استجابات افراد عينة البحث (الذكور - الاناث) في مقياس السلوك الصحى وذلك عند مستوى معنوية 0.05 و يتضح وجود فروق دالة احصائيا لصالح الاناث فى جميع محاور المقياس وقد تراوحت قيمة (ت) ما بين (3.669 الى 9.276) كما حققت نسب معدل التغير المئوية لصالح الاناث قيمة تراوحت ما بين (4.916% الى 7.394%)

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلاً خديجة ملال ، صافية ملال (2021) (5) ، هاني موسي سلامة (2021) (26) ، رشاد الصمادي (2013) (9). وتعزى الباحثة هذه الفروق الي ارتفاع الخبرة والمعلومات والمعارف الصحية للاناث عن الذكور وذلك للاهتمامات والممارسات الصحية الاعلي عند الاناث نتيجة للاهتمام باستخدام المطهرات والمواد الوقائية اكثر منهم عند الذكور وايضا الاهتمام بالثقافة الصحية للعديد من المجالات والمهارات الصحية المختلفة .

تعود العديد من المشكلات الصحية التي يتعرض لها الفرد الي السلوك الصحى الغير سليم الذي يمارسه في حياته اليومية بالاضافة الي العوامل النفسية والسلوكية التي لاتقل اهمية هي الاخرى ، كما تعتبر الممارسات الصحية كالنشاط البدني وساعات النوم والممارسات الغذائية من العوامل المؤثرة علي الصحة والمرض ، ويعتبر تكيف الطالب مع الوسط الجامعي واحداً من اهم مظاهر السلوك السليم لانها تعتبر من المراحل التي يقع فيها الفرد تحت تهديد أو خطر ممارسة سلوك غير صحي وممارسات صحية سلبية من شأنها ان تعرض الفرد للخطر (20 : 23)

كما ان نمط الحياة اليومية وطبيعة العمل والتوازن في الحركة والرياضة والراحة والترفيه و الثقافة العامة والوعى الصحى، وتفهم المشاكل الصحية القائمة والسلوك والعادات الصحية السليمة لها دور اساسي في وجود هذه الفروق بين الجنسين.

وبذلك تكون الباحثة قد أجابت على التساؤل الثالث الذي ينص على: " هل توجد فروق دالة احصائية في مستوي السلوك الصحى لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ (الذكور والاناث)؟"

الاستنتاجات والتوصيات:**الاستنتاجات:**

في ضوء أهداف الدراسة ومن خلال عرض النتائج وفي إطار التحليل الإحصائي للبيانات وفي حدود عينة الدراسة أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- 1- تم بناء وتصميم مقياس للسلوك الصحي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ طبقاً للأسس والمبادئ العلمية لبناء المقاييس.
- 2- التوصل الي مستوي السلوك الصحي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ والذي كان في المستوي المتوسط.
- 3- وجود فروق دالة احصائية في مستوي السلوك الصحي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ في الجنس لصالح الاناث.

التوصيات:

في ضوء استخلاصات الدراسة أمكن التوصل إلى التوصيات التالية:

- 1- استخدام مقياس السلوك الصحي بالمراحل الدراسية المختلفة.
- 2- استخدام المناهج التي لها دور في رفع مستوى الصحي للطلاب والطالبات.
- 3- إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول قياس السلوك الصحي بالمراحل الدراسية المختلفة.
- 4- تنظيم مؤتمرات وندوات ودورات خاصة بالسلوك الصحي لجميع الطلاب والطالبات داخل الجامعات للكليات المختلفة حتى لا يقتصر على فئة معينة.
- 5- قيام الجامعات بدور فعال في إكساب الطالبات والطلاب السلوك الصحي وذلك من خلال المواد الدراسية و النظرية والتطبيقية والأنشطة الطلابية المتعددة.
- 6- ضرورة قيام وزارة الصحة بالتعاون مع وزارة التعليم العالي بعمل ندوات في الجامعات الغرض منها نشر السلوك الصحي لطالبات وطلاب الجامعات.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

1	أحمد حسين الألفاني وفارعة حسن محمد (2001).	مناهج التعليم بين الواقع والمستقبل، عالم الكتب، القاهرة.
2	أحمد محمد عادل (2010)	دراسة تقويمية للسلوك الصحي لتلاميذ مدرسة الموهوبين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا
3	بهاء الدين إبراهيم سلامة (2001)	الجوانب الصحية في التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
4	جميل فيروز الرشيد (2020)	قياس مستوى السلوك الصحي لطلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الملك سعود، مجلة علوم الرياضة والتربية البدنية، 6، 1، ص 133-145، جامعة الملك سعود، الرياض، 2021م - 1443هـ
5	خديجة ملال، صافية ملال (2021)	السلوك الصحي لدى الطلبة الجامعيين، المجلة المغاربية للدراسات الاجتماعية، جامعة سيدي بلعباس، المجلد 13، العدد 02، ديسمبر، ص 367-393، الجزائر.
6	رانديا محمد، مني عبد المنعم (2019)	دراسة تقويمية للسلوك الصحي لدى موظفات السنة التحضيرية بجامعة الامام عبد الرحمن بن فيصل. Route Educational & Social Science Journal Volume 6(6); June 2019
7	راية بنت مسلم بن خميس النصيرية (2017)	العلاقة بين الكفاءة الذاتية والسلوك الصحي لدى عينة من طلبة الحلقة الثانية من التعليم الاساسي في ولاية صور، رسالة ماجستير، كلية العلوم والاداب، جامعة نزوي، عمان.

8	رشا بسام محمد (2005).	الصحة والسلامة العامة، دار البداية، عمان
9	رشاد صمادي (2013)	المنظومة القيمية والسلوك الصحي لدى طلاب جامعة اليرموك، رسالة ماجستير غير منشورة، مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد 16، اسيوط، مصر.
10	رضوان وريشكة، سامر جميل كونراد (2001):	السلوك الصحي والاتجاهات نحو الصحة، دراسة ميدانية مقارنة بين طلاب سوريين وألمان، كلية التربية، جامعة دمشق.
11	رواء ولويد عبد الوهاب (2013)	دراسة مقارنة في السلوك الصحي بين الطلبة ذوي التفكير الداخلي والفكر الخارجي من طلبة المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية، العراق.
12	زمن هاشم كشيش السراي (2016)	السلوك الصحي وعلاقته بدافع الانجاز الدراسي، مجلة الاداب المستنصرية، مجلد 6 عدد 82.
13	زياد محمد قبا جة، كمال عبد الحافظ سلامة (2018)	السلوك الصحي لدى طلبة الكليات العلمية في جامعة القدس في بعض المتغيرات، مجلة جامعة القدس المفتوحة للبحوث والدراسات التربوية والنفسية، المجلد السابع، ع21، القدس، فلسطين.
14	ساديحان احمد حجر، محمد تدري بكري (1984)	دراسة مقارنة للانحناء الجانبي للعمود الفقري بين تلاميذ المدينة والقرية لسن (12-15) سنة، مجلة بحوث التربية الرياضية جامعة الزقازيق، كلية التربية الرياضية، العدد 21.
15	ظاهر جعفر (2012)	أسس التغذية الصحية، دار مجدلاوي، عمان
16	عبد الوارث عبده الرازي (1999).	الوعي الصحي لدى طلبة مرحلة الدراسة المتوسطة الأساسية في الجمهورية اليمنية. المجلة العربية للتربية.

17	علاء الدين محمد عديوة ، أخرون (2013)	التربية الصحية في المجال الرياضي ، ما هي للنشر والتوزيع ، الاسكندرية .
18	فاروق حمدي الفراء (1984) :	اتجاهات مستحدثة في التربية الصحية وانعكاساتها على المناهج في الدول العربية الخليجية . رسالة الخليج العربي .
19	فيصل النواصرة ، و بثينة عويس ، و صفاء الحوراني ، (2018)	السلوك الصحي لدى الموهوبين والعادين من طلاب المدارس في محافظة عجلون وعلاقته بالتدصيل الأكاديمي ، مجلة جامعة النجاح للابحاث - للعلوم الانسانية ، مجلد 32، عدد 6.
20	لمياء ظاهي و نجاة بهوني (2022)	مستوى السلوك الصحي وعلاقته بجودة الحياة لدى طلبة الجنوب الجزائري - المركز الجامعي ايليني نموذجاً ، مجلة الأكاديمية للبحوث في العلوم الاجتماعية، المجلد 04، العدد 02، ص 22-35.
21	محمد احمد سليمان (2005)	برنامج ارشادي مقترح للسلوك الصحي في التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الاعدادية بمحافظة قنا ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة اسيوط .
22	محمد العربي (2019)	الوعي الصحي وعلاقته بالاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة رسالة دكتوراه ، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر .
23	محمد صبحي حسانين (2003)	القوام السليم للجميع ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
24	محمد عبد العظيم القفاص (2003)	بعض معدلات النمو البدني وعلاقتها بالسلوك الغذائي لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة حلوان .

25	مدحت محمد قاسم (2008)	: المفاهيم الصحية وممارسة السلوك الصحي عند الناشئين في الأندية الصحية، المؤتمر الدولي " التربية الرياضية بين الواقع والمأمول " المجلد الثالث، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
26	هانى موسى سلامة (2021)	السلوك الصحي لدى طلبة المدارس في مرحلة المراهقة المبكرة في ظل جائحة كورونا وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد 5، العدد 30، 38، أكتوبر، ص 140-156. الاردن
27	هبة الله محمد علي (2013)	الثقافة الصحية وعلاقتها بالسلوك الصحي للفرق الرياضية المدرسية (9-12) سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالبحر، جامعة الإسكندرية.
28	هناء أحمد محمد (2012)	علم النفس الصحي، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة
29	يوسف حسن ابو ليلى، احمد فلاح العموش (2009)	السلوك الصحي في مجتمع الامارات، دراسة ميدانية، جمعية الاجتماعيين (102)، الشارقة، الامارات العربية المتحدة.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

30	Allgower, A., Warde, J., Steptoe, A. (2001).	Depressive Symptoms, social support, and personal health behaviors in young men and women. Health Psychology, May 20-3(223-227).
31	Bulmer, S., Irfan, S., Barton, B., Michele, V., & Breny, J., (2010)	Comparison of Health Status and Health Behaviors Between Female Graduate and Undergraduate College Students. The Health Educator, 42(2), pp.67-76.

32	Lee A, Tesng KK (2004)	A "Health school" program in Hong enhancing positive health behavior for school and teachers. Jurban health , p. p 68 , Jun.
33	Radwan& Reschke (2003)	Health Behavior and attitudes " Towards health A Comparative Study between Syrian and German Student" , Labzk university, Vienna,8 ,2004 abstracts international(A) 45
34	jotay C, Shimizu, H, Ishiharay, Tsuboik, Ojawa: (2004)	Healrg Attitude Behaviors Comparison of Japanese an Americans of Japanese and European Ancestry