

## مقياس للسلوك الصحي لطلاب جامعة طنطا

مروة فاروق غازي(\*)

علي مبارك عبد الجليل(\*\*)

مؤمن محمد عبد الغفار عبده(\*\*\*)

تحتل المرحلة الجامعة دور هام في بناء شخصيات طلابها عبر سنين الدراسة فيها حتى يكونوا قادرين على قيادة أنفسهم في سبيل الوصول إلى تحقيق سعادتهم وسعادة الآخرين، وتكوين المجتمع الأخلاقي الفاضل الذي يتمتع أفراده بصحة وسلوك سليم وبقدرته على مواجهة مايقابله من تحديات في المستقبل ومعرفة مستوى السلوك الصحي لدي الطلاب يمكننا من معرفة السلوكيات غير الصحية والعمل على إصلاحها، الأمر الذي يجنبهم العادات الصحية غير الجيدة التي تسهم في الأذى الصحي وتعرضهم لمشاكل صحية متعددة مما يؤدي الي مساعدة الطلاب على تنمية السلوكيات الصحية السليمة، وهدفت الدراسة إلى تصميم مقياس للسلوك الصحي، كما استهدفت التعرف على مستوى السلوك الصحي لطلاب جامعة طنطا، وتكونت العينة من 717 طالب واستخدم الباحث المنهج الوصفي، ولجمع البيانات تم استخدام مقياس للسلوك الصحي، وأشارت أهم النتائج إلى أن مستوى السلوك الصحي لطلاب جامعة طنطا في المستوى المتوسط، واوصي الباحث بأهمية وجود برامج بالجامعة لإكساب الطلاب السلوكيات الصحية.

**الكلمات المفتاحية :** قياس – السلوك الصحي – طلاب.

## Scale for Health Behavior of University Students

Marwa Farouk Ghazi (\*)

Ali Mubarak Abdel Jalil (\*\*)

Moamen Mohammad Abdel Ghaffar Abdo (\*\*\*)

The university stage occupies an important role in building the personalities of its students over the years of study so that they are able to lead themselves in order to achieve their own happiness and the happiness of others, and to form a virtuous moral society whose members enjoy health and sound behavior and the ability to face the challenges they face in the future and know the level of healthy behavior. In students, we can identify unhealthy behaviors and work to correct them, which will avoid bad health habits that contribute to health harm and expose them to multiple health problems, which leads to helping students develop healthy behaviors. The study aimed to design a measure of healthy behavior. It also aimed to identify the level of health behavior of students at Tanta University. The sample consisted of 717 students. The researcher used the descriptive method. To collect data, a measure of health behavior was used. The most important results indicated that the level of health behavior of students at Tanta University Tanta is at the intermediate level, and the researcher recommended the importance of having programs at the university to provide students with healthy behaviors.

**Keywords:** scale: health behavior: university students

---

(\*) استاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

(\*\*) استاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

(\*\*\*) باحث بمرحلة الماجستير، قسم علوم الصحة الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

## المقدمة ومشكلة البحث

تحتل المرحلة الجامعة دور هام في بناء شخصيات طلابها عبر سنين الدراسة فيها حتى يكونوا قادرين على قيادة أنفسهم في سبيل الوصول إلى تحقيق سعادتهم وسعادة الآخرين ، وتكوين المجتمع الأخلاقي الفاضل الذي يتمتع أفرادُه بصحة وسلوك سليم وبقدرته على مواجهة مايقابله من تحديات في المستقبل.

ويحتل السلوك الصحي وتنميته اهتمام متزايد، ليس فيما يتعلق بالجوانب الجسدية فحسب وإنما بالجوانب النفسية أيضاً. وقد قاد الفهم المتزايد للعلاقة الكامنة بين السلوك والصحة إلى حدوث تحولات كبيرة في العقود الثلاثة الأخيرة من القرن العشرين في فهم الصحة وتنميتها، وإمكانية التأثير فيها على المستوى الفردي. ولم تعد الصحة مفهوماً سلبياً، يمكن تحقيقها في كل الأحوال، بل أصبحت مفهوماً ديناميكياً، يحتاج إلى جهد وبذل من قبل الأفراد في سبيل تحقيقها والحفاظ عليها. ومن أجل ذلك تعد دراسة وفهم الممارسات السلوكية المضرة بالصحة والتمنية لها والاتجاهات نحو الصحة والسلوك الصحي، الخطوة الأولى نحو إيجاد الموارد المنمية للصحة والعمل على تطويرها، وتحديد العوامل والاتجاهات المعيقة للصحة من أجل العمل على تعديلها. (رضوان، ٢٠٠١).

الأمر الذي ينعكس في النهاية على النمو الصحي وتخطيط تنمية الصحة وتطوير برامج الوقاية المناسبة والنوعية. وهذا ما يتوافق مع ما تنادي به منظمة الصحة العالمية WHO من أجل تطوير برامج نفسية وصحية لاكتشاف عوامل الخطر على الصحة والأسباب السلوكية البنيوية المسببة للمرض التي يمكن التأثير فيها اجتماعياً والتغلب عليها.

وتهدف منظمة الصحة العالمية إلى جعل الناس قادرين على الاستغلال الكامل لكفاياتهم الفيزيائية والذهنية والانفعالية من أجل بناء حياة منتجة اجتماعياً واقتصادياً والتغلب على العوامل المسببة للضرر في الصحة والأمراض على نحو العوامل الناجمة عن ظروف العمل والحياة التقنية والطبيعية والاجتماعية والثقافية. (الأنصاري، ٢٠٠٢).

ويشير **عليوة وآخرون (٢٠١٣، ص ١٦)** ان السلوك الانساني محصلة للحاجات الجسمية والنفسية التي تخلق حالة من التوتر لدى الفرد والتي تستمر حتى يبلغ الهدف الذي يشبع حاجاته وعدم إشباع حاجات الفرد يؤثر في سلوكه وشخصيته ويعرف السلوك " بأنه العمل الظاهر للعيان عن طريق العضلات والغدد ، والقابل للمشاهدة والملاحظة".

وتعرف **محمد، هناء أحمد (٢٠١٢)** السلوك الصحي "بأنه كل سلوك أو نشاط يمثل جزءاً من الحياة اليومية، ولكنه يؤثر على الحالة الصحية للفرد، فهو تقريباً كل السلوكيات أو الأنشطة التي يمكن ان يكون لها تأثير على الصحة، وفي هذا السياق قد يكون من المفيد السلوكيات الصحية جزء من نمط حياة الفرد أو الجماعة".

ويعرف كل من **النادر والقضاة (٢٠١٦)** السلوك الصحي "انه الدوافع التي تجعل الإنسان يتصرف بطريقة معينة تجاه الجوانب الصحية".

ويذكر **عليوة وآخرون (٢٠١٣، ص ١٧)** ان هناك العديد من العوامل التي تساهم في تكوين السلوك الصحي لدى الفرد وأهم هذه العوامل الثقافة الصحية ، البيئة الصحية المحيطة به، وكذا الخدمات الصحية التي تقدم له، والعادات والتقاليد.

كما أن الثقافة الصحية يكتسبها الفرد من (المنزل - والمدرسة - المجتمع)، فيمكن أن يكتسب الفرد عادات غير صحيحة نتيجة لجهل الوالدين أو قلة ثقافتهم ويمكن أن يحدث العكس، ويراعى في عملية التعليم لتغيير السلوك ما يلي:

- تمتع الإنسان بقدرة على تغيير أفكاره واتجاهاته وسلوكه وذلك بدرجات متفاوتة بين كل فرد وأخرى التعليم عملية تغيير أفكار وسلوك ولا يمكن لهذا التغيير أن يتم بدون مجهود شخصي من

جانب المتعلم يتم التعليم بفاعلية أكثر إذا كان من مواقف واقعية من الحياة وهذا بتوفير الخبرات الفعلية في المنزل أو المدرسة أو المركز الصحي.

ويري الباحثون من خلال الاطلاع على المراجع والمقالات العلمية والدراسات السابقة المتعلقة بمجال الصحة العامة والسلوك الصحي ان الانسان بدأ في اهمال صحته بشكل واضح مما ادى الى تزايد انتشار الامراض المختلفة ومنها المزمنة مثل السكر وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والسمنة وهشاشة العظام وغيرها من الامراض، وكل هذه الامراض وغيرها هي ناتجة عن سلوك خاطئ ينجم عن قلة الثقافة الصحية والتثقيف الصحي من منظمات المجتمع المدني.

ان الاهتمام بسلوك الطلبة يعد مسألة مهمة في بناء المجتمع ولا بد للباحثين من دراستها والتصدي للمشكلات التي يواجهها الطلبة لكي لا تؤثر في مسارهم الدراسي والاجتماعي مما يؤدي إلى إهدار الطاقات البشرية والمادية.

ويجب ان يتمتع الطلاب بالسلوك الصحي السليم حيث انهم بناء الوطن واذرع العمل في كل المجالات ومن خلال احتكاك الباحثون مع طلبة جامعة طنطا وجد تدني في مستوى السلوك الصحي لذا لا بد من التعرف على مستوى السلوك الصحي واتجاهاته لطلاب جامعة طنطا لوجود احصائية بحثية لمستوى السلوك الصحي لطلاب جامعة طنطا للوقوف علي نقاط الضعف ومعالجتها.

#### اهمية البحث:

- معرفة مستوى السلوك الصحي لدي الطلاب يمكننا من معرفة السلوكيات غير الصحية والعمل على اصلاحها، الأمر الذي يجنبهم العادات الصحية غير الجيدة التي تسهم في الأذى الصحي وتعرضهم لمشاكل صحية متعددة.
- مساعدة الطلاب على تنمية السلوكيات الصحية السليمة.
- قد تمثل هذه الدراسة مرجع لمساعدة الدراسات التي تهتم بالسلوك الصحي.

#### أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي الى تحقيق الأهداف الآتية:

١. تصميم مقياس سلوك صحي لطلاب المرحلة الجامعية (جامعة طنطا).
٢. قياس مستوى السلوك الصحي لطلاب جامعة طنطا.

#### تساؤل البحث:

ما مستوى السلوك الصحي لطلاب جامعة طنطا ؟

#### اجراءات الدراسة:

#### منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي لملائمته لموضوع البحث.

**عينة البحث:** تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث وكان مقدارها 717 طالب موزعين علي مختلف كليات جامعة طنطا.

#### اسباب اختيار عينة البحث:

- ان يكونوا مقيدين بالفرقة الاولى بكليات جامعة طنطا.
- امتلاك هاتف محمول.
- المستوى الاجتماعي والاقتصادي متوسط.

#### ادوات جمع البيانات:

المسح المرجعي للكتب والدراسات والبحوث في مجال الصحة العامة والسلوك الصحي كدراسة الرشيد(٢٠٢١)، ودراسة محمد(٢٠١٩)، ودراسة الصمادي(٢٠١١)، ودراسة محمود(٢٠٠١)، وتحليل محتواها لتحديد المحاور الرئيسية وعبارات المقياس.

استمارة مقياس من إعداد الباحثون ومررت بالمرحل التالية:

تحديد الهدف من المقياس بناء علي هدف البحث الرئيسي.

اعداد مقياس السلوك الصحي المكون من ثلاث محاور:

السلوك الصحي الاجتماعي.

السلوك الصحي الشخصي.

السلوك الصحي الوقائي.

وقد وضع هذا المقياس بهدف الحصول على معطيات دقيقة من الشباب الجامعي.

وقد تم اختيار محاور المقياس لمناسبتها للمرحلة العمرية المستهدفة ولارتباطها بالممارسات الجامعية.

عرض المقياس علي الخبراء والمحكمين.

**المعاملات العلمية للمقياس**

**الصدق:**

قام الباحثون بحساب صدق المقياس بالطرق التالية:

**صدق المحكمين.**

حيث تم عرض المقياس على عدد (١٠) من السادة المحكمين وكان إبداء الرأي من خلال ميزان تقدير ثلاثي للصورة الاولية من المقياس مرفق (١).

تم تحديد النسبة المئوية لكل محور وكل عبارة من محاور مقياس السلوك لطلاب جامعة طنطا، قام الباحثون باختيار العبارات التي حصلت علي نسبة ( ٨٥% \_ ١٠٠%) من مجموع اراء السادة الخبراء والوصول الي الصورة النهائية لمقياس السلوك الصحي والذي يحتوي علي ٣٨ عبارة مرفق(٢) ويوضح جدول (١) آراء الخبراء في مدى مناسبة المقياس.

### جدول (١)

#### آراء الخبراء في مدى مناسبة المقياس

المحور	العدد المبدئي للعبارات	عدد العبارات المستبعدة	ارقام العبارات المستبعدة	عدد العبارات المضافة بعدالتعديل	العدد النهائي للعبارات
السلوك الصحي الاجتماعي	19	11	1-3-4-57--8-11-15-16-17-18	2	11
السلوك الصحي الشخصي	27	17	1-2-4-6-8-10-12-13-14-16-20-21-22-23-24-25-26	4	14
السلوك الصحي الوقائي	18	8	5-7-8-9-12-15-16-17	4	14
الإجمالي	64	36		10	38

يوضح جدول رقم (١) العدد المبدئي والنهائي وارقام العبارات المستبعدة والمضافة لكل محور لمقياس السلوك الصحي لطلاب جامعة طنطا، وتتم الاستجابة علي الاستبيان من خلال ثلاثة اختيارات

( دائماً\_ احياناً\_ ابدأ ) وتأخذ العبارات ( ٣ \_ ٢ \_ ١ ) علي الترتيب. علما بان عبارات المقياس كلها ايجابية.

**ثبات المقياس**

لقياس مدى ثبات مقياس السلوك الصحي، قام الباحثون بقياس مستوى الثبات الكلي للمقياس باستخدام

معامل الفا كرونباخ وجدول (٢) يوضح معامل الثبات عند 0.90 وهي نسبة ثبات مناسبة لاغراض البحث.

### جدول (٢)

#### معامل الثبات ومتوسط التباين لمقياس السلوك الصحي

عدد العبارات	معامل الثبات	متوسط التباين
٣٨	٠,٩٠٩٠	٠,٠٦٤٤٩٨٤

الدراسة الاستطلاعية: قام الباحثون بعمل تجربة علي عينة من مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية مقدارها ٣٠ طالب للتعرف علي مدي مناسبة مقياس السلوك الصحي ومدي فهم عبارات المقياس ووضوحها وتوقيت الاجابة علي المقياس حيث اتضح انه لايزيد عن ١٠ دقائق. الدراسة الأساسية: بعد التأكد من توافر كل الشروط العلمية والفنية والإدارية وصلاحيه مقياس السلوك الصحي لطلاب جامعة طنطا واختيار عينة عشوائية عددها (٧١٧) طالب، وذلك وفق التعليمات التي حددت لاستخدامه على عينة الدراسة الأساسية، وذلك في الفترة من ٢٠٢٣/٩/١٦ وحتى الأربعاء ٢٠٢٣/١٠/٢٥م وقد راع الباحثون قبل تنفيذه للبحث كتابة المقياس على إحدى مواقع Google وهو جوجل درايف Google Drive وكانت الصورة النهائية للمقياس علي استمارات جوجل Google form.

المعالجة الإحصائية: تم استخدام المعالجات الاحصائية التالية لمناسبتها لطبيعة البحث وذلك باستخدام برنامجي ( spss, stata ) لاستخراج (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الفا كرونباخ، مربع كاي، والنسبة المئوية).

نتائج البحث: تمثل جداول (3,4,5,6)، عرض لنتائج التحليل الإحصائي لإجابات الطلاب على عبارات المقياس.

### جدول (٣)

التكرار، النسبة المئوية، الاهمية النسبية وقيمة (كا) لاستجابات عينه البحث في محور السلوك الصحي الاجتماعي

ن=٧١٧

العبارة	دائماً		أحياناً		أبداً		الوزن النسبي	الاهمية النسبية	كا
	%	ت	%	ت	%	ت			
محور السلوك الصحي الاجتماعي									
1	73.92	530	24.27	174	1.81	13	1,951	81.50	585.699
2	65.92	470	32.96	235	1.12	8	1,888	74.68	449.086
3	47.21	338	49.58	355	3.21	23	1,747	58.04	292.930
4	61.03	440	36.34	262	2.64	19	1,863	70.85	371.670
5	40.78	294	45.91	331	13.31	96	1,640	53.78	132.868
6	59.64	430	34.81	251	5.55	40	1,832	70.41	317.146
7	73.96	531	24.09	173	1.95	14	1,953	81.57	585.981
8	46.11	332	37.22	268	16.67	120	1,652	60.29	98.533
9	44.18	315	41.51	296	14.31	102	1,639	57.66	116.923
10	49.58	357	39.31	283	11.11	80	1,717	62.38	171.408

قيمة كا الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٥,٩٩

يوضح الجدول (٣) ان الاهمية النسبية لعبارات محور السلوك الصحي الاجتماعي ترواحت ما بين (٨١,٥٧%) كأكبر قيمة، و(٥٣,٧٨%) كأصغر قيمة، كما يتضح ان قيمة كا٢ المحسوبة انحصرت بين (98.533 الي 585.981) وهي اكبر من قيمتها الجدولية (٥,٩٩) وهي دالة احصائية لكل العبارات.

#### جدول (٤)

التكرار، النسبة المئوية، الاهمية النسبية وقيمة (كا٢) لاستجابات عينه البحث في محور السلوك الصحي الشخصي

ن=٧١٧

العبارة	دائماً		احياناً		ابداً		الوزن النسبي	الاهمية النسبية	كا٢
	%	ت	%	ت	%	ت			
محور السلوك الصحي الشخصي									
1	609	84.82	99	13.79	10	1.39	2,035	89.78	873.011
2	489	68.30	209	29.19	18	2.51	1,903	77.09	470.282
3	332	46.43	345	48.25	38	5.31	1,724	57.77	252.943
4	661	92.32	31	4.33	24	3.35	2,069	95.84	1121.115
5	485	67.55	212	29.53	21	2.92	1,900	76.58	454.465
6	328	45.68	285	39.69	105	14.62	1,659	59.31	116.961
7	572	80.11	134	18.77	8	1.12	1,992	86.14	736.437
8	654	91.21	22	3.07	41	5.72	2,047	95.85	1081.665
9	370	51.82	189	26.47	155	21.71	1,643	67.56	112.244
10	659	91.66	51	7.09	9	1.25	2,088	94.68	1104.211
11	624	85.71	89	12.23	15	2.06	2,065	90.65	910.140
12	496	68.41	203	28.00	26	3.59	1,920	77.50	466.314
13	393	54.51	272	37.73	56	7.77	1,779	66.27	242.533
14	443	60.85	233	32.01	52	7.14	1,847	71.95	315.580

قيمة كا٢ الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٥,٩٩

يوضح الجدول (٤) ان الاهمية النسبية لعبارات محور السلوك الصحي الشخصي ترواحت ما بين (٩٥,٨٥%) كأكبر قيمة، و(٥٧,٧٧%) كأصغر قيمة، كما يتضح ان قيمة كا٢ المحسوبة انحصرت بين (116.961 الي 1121.115) وهي اكبر من قيمتها الجدولية (٥,٩٩) وهي دالة احصائية لكل العبارات.

#### جدول (٥)

التكرار، النسبة المئوية، الاهمية النسبية وقيمة (كا٢) لاستجابات عينه البحث في محور السلوك الصحي الوقائي

ن=٧١٧

العبارة	دائماً		احياناً		ابداً		الوزن النسبي	الاهمية النسبية	كا٢
	%	ت	%	ت	%	ت			
محور السلوك الصحي الوقائي									
1	483	66.44	221	30.40	23	3.16	1,914	75.71	439.406
2	365	50.28	328	45.18	33	4.55	1,784	61.38	273.579

370.397	73.04	1,873	4.55	33	32.55	236	62.90	456	3
302.074	61.69	1,809	3.15	23	45.89	335	50.96	372	4
980.689	92.15	2,090	2.19	16	10.11	74	87.70	642	5
926.065	91.68	2,068	4.09	30	9.69	71	86.22	632	6
848.426	89.72	2,043	3.30	24	12.77	93	83.93	611	7
367.222	74.05	1,888	6.00	44	30.42	223	63.57	466	8
758.074	86.77	2,033	2.05	15	17.40	127	80.55	588	9
1114.657	95.07	2,111	2.74	20	5.75	42	91.52	669	10
669.674	85.93	2,004	5.97	44	16.15	119	77.88	574	11
297.514	76.11	1,821	14.60	107	22.37	164	63.03	462	12
326.995	67.42	1,851	3.42	25	39.59	289	56.99	416	13
1047.796	92.81	2,127	0.68	5	10.04	74	89.28	658	14

قيمة كما الجدولية عند مستوى معنوية 0,05 = 0,99

يوضح الجدول (٥) ان الاهمية النسبية لعبارات محور السلوك الصحي الوقائي ترواحت ما بين (٩٥,٠٧%) كأكبر قيمة، و(٦١,٣٨%) كأصغر قيمة، كما يتضح ان قيمة كا ٢١ المحسوبة انحصرت بين(273.579 الي 1114.657) وهي اكبر من قيمتها الجدولية (٥,٩٩) وهي دالة احصائية لكل العبارات.

### جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واعلي قيمة واقل قيمة للاهمية النسبية لعبارات مقياس السلوك الصحي لطلاب جامعة طنطا

المتغيرات	عدد العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اعلي قيمة	اقل قيمة
محور السلوك الصحي الاجتماعي	10	67.116	10.09118	53.78	81.57
محور السلوك الصحي الشخصي	14	79.06929	13.32726	57.77	95.85
محور السلوك الصحي الوقائي	14	80.25214	11.79123	61.38	95.07
مقياس السلوك الصحي (كل المحاور)	38	76.35947	12.94717	53.78	95.85

يوضح جدول (٦) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واعلي قيمة واقل قيمة للاهمية النسبية لعبارات مقياس السلوك الصحي لطلاب جامعة طنطا ومحاوره (الاجتماعي والشخصي والوقائي).

### مناقشة النتائج:

تفسير نتائج محور السلوك الصحي الاجتماعي: يتضح من جدول (٣) التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والاهمية النسبية لاراء عينة البحث في محور السلوك الصحي الاجتماعي ان قيمة كا ٢١ المحسوبة انحصرت بين (98.533 الي 585.981) وهي اكبر من قيمتها الجدولية (٥,٩٩) وهي دالة احصائية لكل العبارات وان الاهمية النسبية للعبارات ترواحت ما بين (٨١,٥٧%) كأكبر قيمة في العبارة رقم (٧)، و(٥٣,٧٨%) كأصغر قيمة في العبارة رقم (٥). مما يشير الي قبول نتائج العبارات لاستجابات العينة قيد البحث حيث انها ذات دلالة احصائية، ويتضح ان هناك فرق ذات دلالة احصائية للذين قالوا (دائماً) عند مستوي معنوية (٠,٠٥) حيث كانت قيمة كا ٢١ المحسوبة اكبر

من قيمتها الجدولية بالنسبة للعبارات ارقام (٧،٦،٤،٢،١) مما يشير الي ارتفاع السلوك الصحي الاجتماعي لطلبة جامعة طنطا حيث اتضح اهتمامهم بمساعدة الاخرين دون انتظار طلبهم، ولديهم القدرة على حل المشكلات التي تواجههم من خلال اكتشاف البدائل المتاحة واستعمال الأساليب المناسبة، وان لديهم القدرة على الاستجابة والتكيف بمرونة مع المجتمع، والقدرة علي السيطرة على انفعالاتهم اثناء الاحتكاك مع الزملاء والقدرة على التعرف على ذاته في مواقف الضغط والإجهاد، والقدرة على التواصل الجيد وإقامة العلاقات والتعاطف مع الآخرين. ويرى الباحثون ان هذه اشارة الي وجود مؤشر للسلوك الصحي الاجتماعي لطلاب جامعة طنطا نتيجة لاستجابات الطلاب في بعض العبارات.

ويتضح ان هناك فرق ذات دلالة احصائية للذين قالوا (احياناً) عند مستوي معنوية (٠,٠٥) حيث كانت قيمة كا ٢١ المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية بالنسبة للعبارات ارقام (١٠،٩،٨،٣،٥) مما يشير الي تذبذب في مستوي السلوك الصحي الاجتماعي لطلبة جامعة طنطا والمرتبب بطلب النصيحة والمشورة والمعونة عند الحاجة، ومناقشة المشكلات التي تواجههم مع زملائهم الطلبة، والتطوع بالمساعدة في مكافحة الحرائق، والحرص علي الاشتراك في الأنشطة (طلابية - الكشافة - القوافل الخدمية والطبية)، والتعامل (اسعاف) شخص مصاب بكسر. ويرى الباحثون ان هذه اشارة الي ضرورة تطوير السلوك الصحي الاجتماعي لطلاب جامعة طنطا.

ويتضح ان هناك نسبة قليلة من استجابات العينة للذين قالوا (ابدأ) لعبارات مقياس السلوك الصحي الاجتماعي حيث تراوحت بين (١,١٨% الي ١٦,٦٧%) وتدل علي قلة نسبة الاستجابات السلبية مما يشير الي ارتفاع مستوي السلوك الصحي الاجتماعي لطلبة جامعة طنطا. مما سبق يري الباحثون ان طلاب جامعة طنطا يتمتعون بالسلوك الصحي الاجتماعي بنسبة متوسطة الي ضعيفة حيث بلغت متوسط الاهمية النسبية لاستجابات عينة البحث لمحور السلوك الصحي الاجتماعي ٦٧,١١٦%.

**تفسير نتائج محور السلوك الصحي الشخصي:** يتضح من جدول (٤) التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والاهمية النسبية لاراء عينة البحث في محور السلوك الصحي الشخصي ان قيمة كا ٢١ المحسوبة انحصرت بين (116.961 الي 1121.115) وهي اكبر من قيمتها الجدولية (٥,٩٩) وهي دالة احصائية لكل العبارات وان الاهمية النسبية للعبارات تراوحت ما بين (٩٥,٨٥%) كأكبر قيمة في العبارة رقم (٨)، و(٥٧,٧٧%) كأصغر قيمة في العبارة رقم (٣). مما يشير الي قبول نتائج العبارات لاستجابات العينة قيد البحث حيث انها ذات دلالة احصائية، ويتضح ان هناك فرق ذات دلالة احصائية للذين قالوا (دائماً) عند مستوي معنوية (٠,٠٥) حيث كانت قيمة كا ٢١ المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية بالنسبة للعبارات ارقام (١١،١٠،٨،٧،٤،١) مما يشير الي ارتفاع السلوك الصحي الشخصي لطلبة جامعة طنطا حيث اتضح اهتمامهم بوضع أهداف واقعية، تحمل نتائج جميع تصرفاتهم، وحرصهم علي تجنب تعاطي المنشطات الرياضية والمشروبات الكحولية، تمكنهم من ادراك سماتهم الشخصية وجوانب القوة والضعف فيها، وامتناعهم تدخين السجائر والغليون، ومكافحة الحشرات جيداً وتغطية الطعام وحفظه بعيداً عن الحشرات والقوارض، والحرص علي الابتعاد عن استعمال الأدوات الشخصية للآخرين.

ويرى الباحثون ان هذه اشارة الي وجود مؤشر مرتفع للسلوك الصحي الشخصي لطلاب جامعة طنطا نتيجة لاستجابات الطلاب في بعض العبارات.

ويتضح ان هناك فرق ذات دلالة احصائية للذين قالوا (احياناً) عند مستوي معنوية (٠,٠٥) حيث كانت قيمة كا ٢١ المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية بالنسبة للعبارات ارقام (14،13،12،٢،٣،٥،٦،٩) مما يشير الي تذبذب في مستوي السلوك الصحي الشخصي لطلبة جامعة طنطا والمرتبب بالتميز منذ مرحلة مبكرة الأحداث التي تشكل ضغطاً علي والاستعداد لمواجهتها،

والحصول على مدة نوم كافية لا تقل عن (٨) ساعات يومياً وتجنب السهر، ومناقشة أصحاب الاختصاص بالجوانب المتعلقة بالصحة العامة، واجراء فحص طبي شامل كل سنة على الأقل والالتزام بفحص الاسنان بانتظام، والاحتفاظ بورقة بها تفاصيل حالتها الصحية وفصيلة الدم والادوية التي يتناولها علي الدوام، والحفاظ على وزن ملائم وتجنب زيادة الوزن أو نقص الوزن، وأستغلال وقت الفراغ للمشاركة في أنشطة فردية أو أسرية أو جماعية ضمن فريق لزيادة مستوى اللياقة البدنية، والاهتمام بحضور المحاضرات والبرامج المتعلقة بالاسعاف الاولي. ويرى الباحثون ان هذه اشارة الي ضرورة تطوير السلوك الصحي الشخصي لطلاب جامعة طنطا في الاجزاء الخاصة بالعبارات السابقة.

ويتضح ان هناك نسبة قليلة من استجابات العينة للذين قالوا (ابداً) لعبارات مقياس السلوك الصحي الشخصي حيث تراوحت بين (1.12% الي 21.71%) وتدل علي قلة نسبة الاستجابات السلبية مما يشير الي ارتفاع مستوى السلوك الصحي الشخصي لطلبة جامعة طنطا.

مما سبق يري الباحثون ان طلاب جامعة طنطا يتمتعون بالسلوك الصحي الشخصي بنسبة متوسطة حيث بلغ متوسط الاهمية النسبية لاستجابات عينة البحث لمحور السلوك الصحي الشخصي ٧٩%.

**تفسير نتائج محور السلوك الصحي الوقائي:** يتضح من جدول (٥) التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والاهمية النسبية لاراء عينة البحث في محور السلوك الصحي الشخصي ان قيمة كا المحسوبة انحصرت بين (273.579 الي 1114.657) وهي اكبر من قيمتها الجدولية (٥,٩٩) وهي دالة احصائية لكل العبارات وان الاهمية النسبية للعبارات تراوحت ما بين (٩٥,٠٧%) كأكبر قيمة في العبارة رقم (١٠)، و(٦١,٣٨%) كأصغر قيمة في العبارة رقم (٢). مما يشير الي قبول نتائج العبارات لاستجابات العينة قيد البحث حيث انها ذات دلالة احصائية، ويتضح ان هناك فرق ذات دلالة احصائية للذين قالوا (دائماً) عند مستوي معنوية (٠,٠٥) حيث كانت قيمة كا المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية بالنسبة للعبارات ارقام (14,10,9,7,6,٥) مما يشير الي ارتفاع السلوك الصحي الشخصي لطلبة جامعة طنطا حيث اتضح اهتمامهم باستخدام المناديل الورقية أو الذراع المثنى أثناء العطس أو الكحة لتغطية الأنف والفم، وتجنب الحصول على الأدوية من أشخاص غير مؤهلين لوصفها، وتجنب الخلط بين الأدوية دون إشراف الطبيب ومرعاة التعليمات المرفقة مع الدواء بدقة، وتجنب التهور والسلوكيات المحفوفة بالمخاطر، وتجنب السباحة في المياه الملوثة، والحرص علي اتباع تعليمات السلامة في التعامل مع (المواد السامة – الالات الكهربائية – الالات الثقيلة).

ويتضح ان هناك فرق ذات دلالة احصائية للذين قالوا (احياناً) عند مستوي معنوية (٠,٠٥) حيث كانت قيمة كا المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية بالنسبة للعبارات ارقام (13,12,١٠,٢,٣,٤,٨,١١) مما يشير الي تذبذب في مستوي السلوك الصحي الشخصي لطلبة جامعة طنطا والمرتبب بتجنب مخالطة مرضى الأمراض التنفسية كالسعال والعطس، وتجنب لمس الأسطح خارج المنزل، وتجنب لمس الأنف والعين والفم قبل تطهير اليدين، وتجنب التجمعات والأماكن المزدحمة، واجراء التلقيحات ضد الأمراض الشائعة، ومعرفة وتسجيل ارقام الطوارئ (الاسعاف ١٢٣ – المطافي ١٨٠ - النجدة ١٢٢ ...)، وتسجيل رقم الطبيب الخاص في ارقام الطوارئ، وفهم الاجراءات الخاصة بالاسعاف الاولي. ويرى الباحثون ان هذه اشارة الي ضرورة تطوير السلوك الصحي الوقائي لطلاب جامعة طنطا في الاجزاء الخاصة بالعبارات السابقة.

ويتضح ان هناك نسبة قليلة من استجابات العينة للذين قالوا (ابداً) لعبارات مقياس السلوك الصحي الوقائي حيث تراوحت بين (0.68% الي 14.60%) وتدل علي قلة نسبة الاستجابات السلبية مما يشير الي ارتفاع مستوى السلوك الصحي الوقائي لطلبة جامعة طنطا.

مما سبق يري الباحثون ان طلاب جامعة طنطا يتمتعون بالسلوك الصحي الوقائي بنسبة متوسطة حيث بلغت متوسط الاهمية النسبية لاستجابات عينة البحث لمحور السلوك الصحي الوقائي ٨٠,٢٥٢١٤%.

ويشير الباحثون الي ضرورة العناية بالسلوكيات الصحية حيث ان اهمالها قد يؤدي الي مضار جسيمة مثل انتشار العدوي، والإصابة بالأمراض المزمنة، والتعرض الي الاصابات، وتدني كفاءة الاجهزة الحيوية، وزيادة الإجهاد على عمل الأجهزة الوظيفية، وسوء الحالة النفسية، والتعرض الي الامراض النفسية، والكسل والتراخي وعدم الانجاز وضعف العلاقات الاجتماعية.

**يستنتج الباحثون من خلال الجدول رقم (٦) أن طلاب جامعة طنطا يتمتعون بمستوى سلوك صحي في حدود المتوسط. سواء بالنسبة للمقياس ككل أو في محاوره الثلاثة و يتضح أن ترتيب المحاور كما يلي: محور السلوك الصحي الوقائي ، محور السلوك الصحي الشخصي، واخيرا محور السلوك الصحي الاجتماعي، ممايجيب علي تساؤل البحث "ما مستوى السلوك الصحي لطلاب جامعة طنطا ؟"**

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة **بولحبال و شينار (٢٠٢٠)** والتي أجريت للتعرف على واقع ممارسة السلوك ذو العلاقة بالصحة من قبل الطلبة الجامعيين والكشف عن الفروق الموجودة في ممارسة السلوك ذو العلاقة بالصحة بين الطلبة الجامعيين تبعاً للمتغيري السن والجنس. ولتحقيق ذلك اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي وطبقت مقياس السلوك الصحي **للمصمادي (٢٠١١)** على عينة عشوائية قوامها ٦٠ شاب جامعي وتوصلت الدراسة إلى أن البعد النفسي الاجتماعي للسلوك الصحي يحتل الصدارة يليه بعد العناية بالصحة العامة، ثم بعد التعامل مع الأدوية والعقاقير. فبعد العناية بالجسم على التوالي، كما تتفق مع دراسة **المصمادي (٢٠١١)** التي استهدفت إلى التعرف على مستوى السلوك الصحي لطلبة جامعة اليرموك ومدى اختلافه باختلاف الجنس والكلية والدخل الاقتصادي والمستوى الدراسي للطلاب والأسرة ومستوى تعليم الأب، تكونت العينة من ٩٥٥ طالبا وطالبة من طلبة جامعة اليرموك تم اختيارهم عشوائيا من جميع التخصصات واستخدم الباحث مقياس السلوك الصحي من إعدادة وأظهرت النتائج أن السلوك الصحي لدى طلبة جامعة اليرموك كان ضمن المتوسط **(النواصرة والهوراني، ٢٠١٧)**.

كما أن دراسة **الحارثي (٢٠١٤)** حول التعرف على مستوى السلوك ومدى تأثيره على الكلية والمستوى الدراسي للطلاب والمستوى الاقتصادي للأسرة ومستوى تعليم الوالدين والتي شارك في الدراسة ١٢٠٠ طالبا من طلبة البكالوريوس من جامعة أم القرى، وتم استخدام مقياس السلوك الصحي **المصمادي والمصمادي (٢٠١١)** قد توصلت إلى أن مستوى السلوك الصحي بين أفراد العينة كان ضمن المتوسط.

كما أن دراسة العلاقة بين مجموعة متنوعة من السلوكيات الصحية لطلاب البكالوريوس في كلية علوم الصحة بجامعة سوان سوتاندا راجابهاث. **(تايلاندا)** على عينة ٥٦٢ حيث بلغت نسبة الطلاب والطالبات ٨٧,٥% و ١٢,٥ على التوالي. ووجدت النتائج أن أكثر متوسطات السلوكيات الصحية لدى الطلاب كان تنظيف الأسنان بعد الاستيقاظ وقبل النوم. كما أن السلوكيات الأقل صحة كانت ممارسة الرياضة بانتظام. كما كان الطلاب يهتمون بأنفسهم مع صحة نفسية بنسبة ٦٢,٨% كما كان ٨,٤% يقومون بفحص طبي عام في كل عام **(Thongmuang & Suwannahong, 2015)**.

بينما تختلف هذه النتيجة مع ما توصلت اليه دراسة كل من **واردل واخرون (١٩٩٧)** حول تحديد سلوك الحمية الصحية بين الطلاب الأوروبيين باستخدام استبيان السلوك الصحي على عينة اشتملت على أكثر من ١٦٠٠٠ طالب وطالبة من ٢١ بلد أوروبي والتي أظهرت وجود انخفاض في مستوى ممارسة العادات الصحية **(النواصرة والهوراني، ٢٠١٧)**.

كما تختلف مع دراسة **هدال وخوجة (٢٠٢٠)** حول واقع السلوك الصحي الرياضي لدى طلبة معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في الجزائر حيث اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي مستخدمين استمارة استبيان للسلوك الصحي الرياضي إعدادهما (على عينة قدرها ٣٥٠ طالب) بمعاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية من الجنسين ومن مختلف الأعمار التعليمية (ليسانس، ماجستير، دكتوراه). وتوصل الباحثان إلى أن الطلبة يملكون سلوك صحي رياضي نحو التدخين والكحول والمنشطات والمنبهات، عادات التغذية والطعام، بينما لا يملك الطلبة سلوك صحي رياضي نحو الممارسات الصحية الإيجابية، واتخاذ الإجراءات الصحية والوقائية.

ويعزو الباحثون هذه النتيجة إلى المستوى الثقافي والوعي الصحي لدى الطالب الجامعي، فهو يمر بمرحلة مهمة، وهي مرحلة الشباب التي تمتاز بميله إلى الاستقلالية لتأكيد ذاته، وهو ما ينعكس على نظراته للحياة وعلى توازنه، كما أن اكتمال النمو العقلي لديه يجعله قادراً على تحمل المسؤولية وإصدار الأحكام على ما يحيط به ويشير تايلور إلى أن ارتفاع قدرة الفرد على الوعي بوضعه الصحي يساهم بشكل كبير في سلوكه الصحي وسلامته، وهو ما تؤكدته نتائج دراسة **خلفي (٢٠١٣)** حول معرفة أثر الضبط الصحي على مستوى الوعي الصحي لدى طلبة المركز الجامعي بتمنراست وذلك على عينة تتكون من ٢٥٢ طالب وطالبة تم اختيارهم عمدياً من مختلف التخصصات، بحيث توصلت إلى أن مستوى الوعي الصحي لدى طلبة المركز الجامعي عالي جداً والسبب في ذلك قد يعود إلى الثقافة الصحية المكتسبة من قبل طلبة الجامعة من خلال إطلاعهم الفردي والجماعي واستفادتهم من مختلف الوسائل العلمية والثقافية المتعلقة بالوعي الصحي فضلاً عن الانترنت وباقي الوسائط التكنولوجية ووسائل الإعلام والاتصال.

وتؤكد الدراسات السابقة على أهمية العلاقات الاجتماعية وما توفره من مساندة ودعم في الحفاظ على الصحة بصفة عامة. حيث يرى **كابلان وآخرون (١٩٨١)** وجود ثلاثة تفسيرات لدور العلاقات الاجتماعية في التأثير على الصحة تتمثل فيما يلي:

المحور الأول: يشير إلى العلاقة السببية بين نقص المساندة الاجتماعية والمرض حيث تلعب المساندة المرتفعة دوراً وقائياً من التعرض للمرض.

المحور الثاني: الأفراد الذين يمرضون يبتعدون عن نسق المساندة الخاص بهم حيث تؤدي الإصابة المبكرة بالمرض إلى تغييرات في المساندة الاجتماعية.

المحور الثالث: يشير إلى متغير ثالث له دوراً مهم في ضعف المساندة الاجتماعية. مثل الطبقة الاجتماعية أو سمات الشخصية (**مقداد، ٢٠١٥**).

ولا يقتصر دور المساندة الاجتماعية في الصحة النفسية والجسمية بل وفي المرض الجسدي والنفسي أيضاً وفي كل مراحل الحياة من الطفولة إلى المراهقة، ومن الرشد إلى الشيخوخة (**الداير، ٢٠١٤**).

**الاستخلاصات:** في ضوء أهداف البحث، وفي حدود العينة، وإجراءات البحث والنتائج توصل الباحثون الي:

- يتمتع طلاب جامعة طنطا بمستوى سلوك صحي في حدود المتوسط.
  - يتمتع طلاب جامعة طنطا بمستوى سلوك صحي اجتماعي متوسط الي ضعيف.
  - يتمتع طلاب جامعة طنطا بمستوى سلوك صحي شخصي متوسط.
  - يتمتع طلاب جامعة طنطا بمستوى سلوك صحي وقائي متوسط.
- التوصيات:** في ضوء أهداف البحث، وفي حدود العينة، وإجراءات البحث والنتائج يوصي الباحثون بالاتي:

- ضرورة التثقيف الصحي لطلاب الجامعة مما ينعكس بدوره على السلوك الصحي .
- وجود مراكز ثقافية في الجامعة لعرض المعلومات الصحية المرئية والمسموعة والمقروءة .
- ضرورة نشر السلوكيات الصحية بين الطلبة عن طريق الندوات والمحاضرات الثقافية.

- الاهتمام بالتطوير المستمر للمعارف والمعلومات الصحية.  
المراجع العربية:

- الأنصاري، صالح. (٢٠٠٢). برنامج المدارس المعززة للصحة. المرحلة الأولى، وزارة المعارف، الرياض.
- بولحبال، اية وشينار، سامية. (٢٠٢٠). واقع السلوك ذو العلاقة بالصحة لدى الشباب الجامعي في ضوء متغيري السن و الجنس. مجلة دراسات إنسانية واجتماعية، الجزائر، ٩ (٣)، ٨٢-٦٥.
- الحارثي، اسماعيل احمد (٢٠١٤). مستوى السلوك الصحي لطلاب جامعة أم القرى. رسالة ماجستير. قسم علم النفس، جامعة أم القرى، السعودية.
- خلفي، عبد الحليم (٢٠١٣). اثر الضبط الصحي على مستوى الوعي الصحي لدى طلبة المركز الجامعي بتمنراست. مجلة العلوم الإنسانية و الاجتماعية، الجزائر، ٥(١٣)، ٢٦٩-٢٨٤.
- الدامر، نورة عبد العزيز. (٢٠١٤). الصلابة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى المصابات بسرطان الثدي في مدينة الرياض. رسالة ماجستير غير منشورة. قسم علم النفس، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، السعودية.
- الرشيد، جميل فيروز. (٢٠٢١). قياس مستوى السلوك الصحي لطلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الملك سعود. مجلة علوم الرياضة والتربية البدنية، جامعة الملك سعود، الرياض، ٦(١)، ١٣٣-١٤٥.
- رضوان، سامر وريشكة، كونراد. (٢٠٠١). السلوك الصحي والاتجاهات نحو الصحة، دراسة ميدانية مقارنة بين الطلاب السوريين والألمان. شؤون اجتماعية، سوريا، ١٨(٧٢)، ٥٥-٧٢.
- صمادي، احمد عبد الحليم. (٢٠١١). مقياس السلوك الصحي لطلبة الجامعات الاردنية. المجلة العربية للطب النفسي، الاردن، ٢٢(١)، ١٨-٨٧.
- الصمادي، احمد عبد المجيد. (٢٠١١). مقياس السلوك الصحي لطلبة الجامعات الاردنية. المجلة العربية للطب النفسي، الاردن، ٢٢(١).
- عليوة، علاء الدين محمد وأخرون. (٢٠١٣). التربية الصحية في المجال الرياضي ط١، الإسكندرية: ماهي للنشر والتوزيع.
- محمد، رانيا. (٢٠١٩). دراسة تفويمية للسلوك الصحي لدى موظفات السنو التحضيرية بجامعة الإمام فيصل. مجلة الطريق التربوية والعلوم الاجتماعية، السعودية ٦(٦).
- محمد، هناء أحمد. (٢٠١٢). علم النفس الصحي. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- محمود، أمال زكي. (٢٠٠١). بناء مقياس السلوك الصحي للفتيات ممارسات الأنشطة الرياضية من ١٥:٢٦ سنة. مجلة بحوث التربية الشاملة، القاهرة، ١(١).
- مقداد، غالب رضوان دياب. (٢٠١٥). قلق المستقبل لدى مرضى الفشل الكلوي وعلاقته ببعض المتغيرات. رسالة ماجستير غير منشورة. قسم علم النفس، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- النادر، هيثم محمد والقضاه، محمد خالد. (٢٠١٦). السلوك الصحي وعلاقته بفاعلية الذات لدى طلاب كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة. مؤتى للبحوث والدراسات، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة مؤتة، الأردن، ٣١(٤).

- النواصرة، فيصل عيسى والهوراني، صفاء عايش. (٢٠١٧). السلوك الصحي لدى الأطفال المعوقين من وجهة نظر أمهاتهم في محافظة عجلون. المجلة الدولية التربوية المتخصصة، الأردن، ٦(١١)، ١٥٥-١٧٠.
- هـدال، ياسين و خوجة، عادل. (٢٠٢٠). واقع السلوك الصحي الرياضي لدى طلبة معاهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية. مجلة التحدي، الجزائر، ١٢(٢)، ٢١٨-٢٣٧.

#### المراجع الاجنبية :

- **CAPLAN, et al. (1981).** mastery of stress. psychological aspects, American Journal of Psychiatry,138.
- **Thongmuang, p., & Suwannahong, k. (2015).** Health behaviours of undergraduate students in Suan Sunandha Rajabhat University. Social and Behavioral Sciences , pp. 973 – 976.
- **Wardle, J., Steptoe, A., Bellisle, F., & Davou, B., (1997).** Health dietary practice among European students. Health Psychology, 16 (5), pp 443-450