



## علاقة الوعي الصحي بممارسة السلوك الصحي

(دراسة على عينة من التلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية)

# The relationship of health awareness to practice healthy behavior (a study on a sample of students practicing in (sports activities)

أمينة تازي<sup>1\*</sup>.

<sup>1</sup> - جامعة لونيبي علي البليدة-2-الجزائر aminatazi@yahoo.com

تاريخ القبول: 2021/06/06

تاريخ الاستلام: 2021/05/11

ملخص:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين كل من الوعي الصحي وممارسة السلوك الصحي للمتمدرسين في المرحلة المتوسطة الممارسين للرياضة ، حيث أجريت على عينة مكونة من 80 تلميذ بالبليدة، وبانتهاج المنهج الوصفي و استخدام مقياسي الوعي الصحي والسلوك الصحي، فقد اسفرت النتائج على أنه لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين كل من الوعي الصحي وممارسة السلوك الصحي لأفراد عينة الدراسة، و عليه تستدعي نتائج الدراسة المتوصل إليها إلى ضرورة البحث المعمق في متغير السلوك الصحي و الوعي الصحي التي تمثل ركائز التربية الصحية، و إدماجها في البرامج التربوية الدراسية ونشر الوعي الصحي عامة في المدارس و المؤسسات و المراكز التربوية المختلفة ، و الوعي الرياضي خاصة نظرا لأهمية ممارسة النشاط الرياضي باعتباره سلوكا صحيا ، و توجيه فئة التلاميذ لذلك من خلال برامج تحسيسية و إرشادية لهم ، و الحث على بناء برامج التربية الصحية التي تعمل على تشجيع الأفراد على ممارسة السلوك الصحي و التخلي عن العادات و السلوكيات الضارة بالصحة.

الكلمات المفتاحية: الوعي الصحي ، السلوك الصحي.

## Abstract

The study aimed to uncover the relationship between health awareness and the practice of healthy behavior among 80 students in Blida who practice sports, by following the descriptive approach and using two measures of health awareness, Healthy behavior. The results found that there is no statistically significant correlation between the variables, and from it the necessity to search more in these two variables, integrating them into educational programs, and spreading health awareness in the educational institutions In general, and sports awareness in particular of the importance of practicing sports activity, and students are directed to this through awareness and guidance programs for them, and to urge the building of health education programs that encourage individuals to practice healthy behavior.

الصحة مطلب أساسي وهدف استراتيجي تسعى دول العالم ومنظماته وأفراده إلى بلوغه، وتعمل جاهدة على تحقيقه من أجل حياة صحية سليمة، يسهم من خلاله الإنسان في جهود التنمية المختلفة له ولأسرته ومجتمعه. وتبرز قضية الوعي الصحي و إكسابه ونشره كأحد الأولويات والأهداف الرئيسية للتربية الصحية ، في عصر التقدم التكنولوجي والصناعي مما يتعرض فيه الفرد إلى مخاطر صحية و بيئية متزايدة. و من ضمن ما يقاس به تقدم الأمم والشعوب ارتفاع مستوى الوعي الصحي بين أفرادها ، فالوعي، الصحي يمثل أحد المؤشرات الرئيسية التي يعتمد عليها الباحثون والدارسون في تصنيف المجتمعات المتقدم ، فيشير عموما تعبير الوعي الصحي إلى قدرة الفرد نفسه وأسرته ومجتمعه على الوصول إلى المعلومات وفهمها وادراكها بطرائق تعزز التمتع بصحة جيدة وتصونها .

وبرغم استخدام مفهوم الوعي الصحي الذي لايزال مفهوماً ناشئاً، فإن هناك اتفاق على أن معناه لا يقتصر على تمكّن الفرد من قراءة النشرات أو تحديده للمواعيد او فهمه للرسوم المثبتة على المواد الغذائية او امثاله لإجراءات يوصيه بها الطبيب، بل أن يحظى باهتمام مماثل يكفل قيام الحكومات والنظم الصحية بتزويد مختلف الفئات العمرية بمعلومات واضحة ودقيقة وملائمة يمكنهم الوصول إليها.

كما يحظى الجانب الوقائي في المجال الصحي في العقد الحالي بأوفر الاهتمام وهو التوجه الجديد للمنظمات و المؤسسات الصحية العالمية من خلال شعارات منظمة الصحة العالمية الذي يركز على الوقاية قبل المرض، من جملة إجراءاتها البرامج الصحية المسطرة ضمن سياسات عالمية تطبق الجزائربرامجها، منها رعاية الأمومة و الطفولة ، مخطط التلقيح، و الصحة المدرسية الذي تبنته الجزائر و الذي من مبادئه برامج التربية الصحية لكل تلاميذ الأطوار الدراسية و التي تقوم على أساس التثقيف الصحي و الوعي الصحي و ممارسة السلوكيات الصحية، التي تعد بدورها من المتغيرات الأساسية المؤثرة على حالته الصحية، حيث تُعتبر بعض الممارسات الصحية كالعادات الغذائية مثلا او النوم او النشاط البدني من المتغيرات الأكثر تأثيرا في الصحة و المرض في المجتمعات. وللممارسة الرياضية تأثيرا فعّالا على النواحي البدنية و النفسية و الاجتماعية للمتمدرسين في المرحلة المتوسطة ، ذلك أنها تمثل خيارا تربويا من شأنه أن يخلق بيئة تربوية خالية إلى حد كبير من القيود الاجتماعية و النفسية ، و يستطيع المت مدرس أن يحقق أسى طموحاته ، ويستغل أقصى

حد ممكن لقدراته المتبقية بتطوير الاستعدادات والسلوكيات المرتبطة بالصحة التي تلعب دورا مهما في ترقية الصحة والحفاظ عليها، كما تنعكس إيجابا على بعض السمات الشخصية المرغوبة والمقبولة في المجتمع كالانبساطية والاجتماعية، والاستقرار الانفعالي. وفي هذا الصدد جاء البحث الحالي لدراسة العلاقة بين متغيرين هامين في التربية الصحية ألا وهما الوعي الصحي، وممارسة السلوك الصحي للمتمدرسين في المرحلة المتوسطة الممارسين للنشاط الرياضي بالبحث عن العلاقة بينهما.

اشكالية الدراسة:

ان الانتشار الواسع لبعض الامراض المزمنة والخطيرة التي رفعت من نسبة الوفيات بين الافراد المتدرسين مثل أمراض القلب، السكري، والسرطانات وغيرها من الأمراض التي لم تكن في وقت ليس ببعيد تخص هذه الفئة العمرية الفتية، والتي ترتبط نشأتها بما يسمى بعوامل الخطورة كالأكل الغير الصحي و الغير المنتظم، وعدم الاهتمام بالنظافة الشخصية، التدخين، والتعرض لأشعة الشمس وغيرها من العوامل، ترتبط بدورها بمجموعة من السلوكيات التي يتعود الفرد على ممارستها في نمط او أسلوب حياته.

وتعد الصحة ثروة الشعوب، ومسؤولية المحافظة عليها تقع على عاتق كل فرد في المجتمع وتتطلب منه سلوكا معيناً في ممارسة الحياة، وهي من الحقوق الأساسية التي نادى بها منظمة الصحة العالمية منذ انشائها عام (1946)، باعتبار ان لكل انسان الحق في التمتع بأعلى مستوى من الصحة يمكن للكائن البشري بلوغه بالقدر الملائم من الرعاية الصحية لدرء الفقر والمرض عنه، ففي نتائج دراسة تمت بالولايات المتحدة الامريكية في عام (1978)، وجد ان 53% من قدرة الانسان على مقاومة الإصابة بالمرض تعتمد على نمط الحياة الشخصي الذي يسلكه المرء، وان 41% يعتمد على التدخل الطبي، و16% منها فقط تتحكم فيه العوامل الوراثية، وتشير هذه النسبة الى ان الانسان عموما يمكنه التحكم في حوالي 84% من قدرته واستعداده للتكيف مع المرض والتغلب عليه. (فايز علي الأسود، عصام حسن اللوم، 2012، ص 09).

إن الوعي الصحي يعني تثقيف الافراد وزيادة إدراكهم لغرض تغيير سلوكهم وعاداتهم خاصة في حالة انتشار الامراض داخل المجتمع، وكذلك غرس العادات والتقاليد الاجتماعية الصحيحة التي من شأنها تدعيم الجانب الصحي وتطوره، مثل ممارسة الرياضة، والتغذية الصحية، والعادات القوامية السليمة، وإن مسألة الخوض في الوعي الصحي و النجاح في تأسيسه لدى الأفراد له علاقة وثيقة بتشكيل جانب مهم من جوانب شخصيتهم، ولهذا فان هذه المسألة يجب أن تلقى عناية مخطط لها و

مقصودة شأنها في تلك العملية التعليمية النظامية في أي مستوى دراسي ، وبهذا الصدد جاءت دراسة العلي (2001) هدفت إلى التعرف على مستوى الثقافة الصحية لدى الطلبة، ووضحت النتائج أن مستوى الثقافة الصحية كان مرتفعا، كما أوضحت الدراسة بضرورة وجود منهاج مستقل للتربية الصحية في المدارس كباقي المواضيع الدراسية(عماد عبد الحق، مؤيد شناعة، ،2012،ص940).

ويعرف قنديل عبد الرحمن(1990 ) الوعي الصحي أنه السلوك الايجابي الذي يؤثر إيجابيا على الصحة و القدرة على تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية بصورة مستمرة، تكسيها شكل العادة التي توجه قدرات الفرد في تحديد واجباته المنزلية المتكاملة التي تحافظ على صحته و حيويته و ذلك في حدود إمكانياته. حيث قام القدومي عبد الرحمن(2005 ) بدراسة تهدف إلى التعرف على مستوى الوعي الصحي و مصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى الأندية العربية للكرة الطائرة. على 90 لاعب، ومن أهم النتائج المتوصل إليها أن مستوى الوعي الصحي العام لدى أفراد العينة كان عاليا(سوزان دريد احمد زنكة، ،2009، ص8).

ويذكر أن الشخص الواعي صحيا هو الشخص المثالي المتمتع بدرجات ومستويات عالية من الصحة المتمثلة بالتكامل البدني ، العقلي ، النفسي ،الاجتماعي و الصحي ، و أن ممارسة الأنشطة الرياضية تعمل على الوقاية من أهم الأمراض العصرية مثل مرض السكري و أمراض القلب و أمراض الجهاز التنفسي و السمنة و الوزن الزائد و التشوهات القوامية ، باعتبار أن الجانب الصحي يشتمل على جانبين أساسيين هما الثقافة الصحية و التي تتمثل في اكتساب المعارف والمعلومات الصحية ، و الوعي الصحي الذي يتمثل في ممارسة و تطبيق تلك المعارف و المعلومات في الواقع العملي.( بن زيدان حسين، مقراني جمال، 2017 ، ص31 ) وبهذا الصدد جاءت دراسة أحمد حلي محمد(1997) التي توضح وجود علاقة بين السلوك الصحي و المستوى الصحي للفرد و كلما ارتفع المستوى الصحي للفرد ارتفع سلوكه الصحي و العكس (نفس المرجع السابق، ص 35 ) فلذلك أصبحت مسألة السلوك الصحي وتنميته تحتل أهمية متزايدة تتعلق بالجوانب الجسدية، وقد قاد الفهم المتزايد للعلاقة الكامنة بين السلوك والصحة إلى حدوث تحولات كبيرة في العقود الأخيرة من القرن العشرين في فهم الصحة وتنميتها، وإمكانية التأثير فيها على المستوى الفردي. وهذا يظهر في الدور الذي ربما تلعبه عادات الحياة السليمة كتلك التي تتعلق بتنظيم السلوكيات مثل وقت تناول الطعام، والنوم، وممارسة النشاط الرياضي، والبدني في الصحة الشخصية. وتكاد تؤكد الدراسات

والبحوث العلمية الحديثة التي تناولت العلاقة بين السلوك والصحة، صحة هذه الفرضية القديمة، حيث ركز منظور العلوم الصحية والبيوطبية على دور المتغيرات السلوكية وحدوث الأمراض المزمنة وانتشارها في المجتمعات الإنسانية الحديثة. وكمثال على ربط العلاقة بين ممارسة الأنشطة الرياضية والصحة، ما يؤكد المفكر والعالم الرياضي الرومي ماتيفيف (1989) Mateveyev "ذلك لان التغذية الجيدة أساس جوهرى للارتقاء بالرياضة، لان الصحة أساس للارتقاء بالرياضة"، على هذا المعنى فهو يعتقد ان نتائج التحليلات الإحصائية الاجتماعية تؤكد ان الإنجازات الرياضية ترتبط ارتباطا كبيرا بمؤشرات الوجود الاجتماعي للإنسان: مثل السرعات الحرارية الغذائية للفرد العادي). محمد عبد العزيز عبد الفتاح، (2010، ص 60) بالإضافة الى ذلك يعد قوام الانسان أحد اهم جوانب مظهره الاجتماعي، والقوام المناسب الخالي من العيوب والتشوهات أحد مقومات الشخصية الاجتماعية الناضجة التي تتمتع بالجاذبية ومهارات الاتصال الاجتماعي، وبهذا الصدد جاءت دراسة مسحية لكل من بلوك (Belloc وبرسلو (Breslow (1965) على 6938 فردا اظهرت نتائجها بكل وضوح ان الصحة الجيدة مرتبطة ارتباطا وثيقا بسبع ممارسات صحية شخصية التالية: عدم التدخين، النوم ما بين سبع الى ثمانية ساعات يوميا، تناول إفطار الصباح يوميا، عدم الاكل خارج أوقات الاكل، الحفاظ على الوزن المناسب، ممارسة النشاط الرياضي بانتظام، عدم تناول المشروبات الكحولية. كما تبين كذلك ان الأشخاص الذين مارسوا العادات الصحية السبع بانتظام يتمتعون بحالة صحية جيدة مقارنة بالذين لا يمارسون أيا او قليلا منها(،محمد عبد العزيز عبد الفتاح(2010، ص63)، ومن خلال دراسة مسحية دامت تسعة سنوات لبريسلووات ستروم (Breslowet strom) تأكدت أهمية السلوك الصحي في الوقاية من خطر الإصابة بالأمراض، بينت نتائجها ان الذكور الذين اقبلوا على ممارسات العادات الصحية السبع نسبة وفياتهم 28% من نسبة الافراد الذين مارسوا بين صفر وثلاثة عادات صحية، بمعنى اخر فان تبني أسلوب غير صحي في الحياة يؤدي حتما الى الهلاك، كما ان ممارسة العادات الصحية تعمل على تنمية صحة الفرد وتطيل من عمره (نفس المرجع السابق، ص64)، لذا فالسلوك الصحي هو التصرف المؤدي الى تأثير (إيجابي او سلبي) على صحة الفرد، فالكثير من اهتمامات مجال علم النفس الصحي ينصب على السلوك الصحي او بشكل أكثر تحديدا اكتشاف وسائل لتشجيع الافراد على ممارسة السلوكيات الصحية الإيجابية (هناك احمد شويخ، 2012، ص24) وتزامن الفترة الدراسية في المرحلة المتوسطة مع مرحلة المراهقة التي تعد مرحلة انتقالية تحدث فيها

تحولات واضحة وسريعة في نواحي متعددة تشمل الناحية الفيزيولوجية والنفسية والاجتماعية، كما يُظهر اهتماما مبالغا فيما يخص شكله وصورته، و تنشأ المشاكل والسلوكيات غير الصحية التي تظهر خلال هذه الفترة إذا تُركت دون ملاحظة، من قبيل تناول التبغ والكحول، أنماط النظام الغذائي وعدم مزاولة التمارين الرياضية وزيادة الوزن والبدانة تؤثر تأثيرا خطيرا على صحة المراهق ونموه في الوقت الحاضر، ومن المحتمل أن تخلق آثارا مدمرة على صحته عند المستقبل ، لذلك تلعب التمرينات الرياضية دورا مهما في المحافظة على صحة ولياقة الفرد، ذلك للحد من مضاعفات الأجهزة الحيوية بالجسم ( كالجهاز الدوري، التنفسي، العصبي، العضلي، العظمي) وما يحدثه ذلك في الحالة الصحية النفسية لديه (مجلة منظمة العالمية، 2013). و من خلال ما سبق لابد من ربط مفهوم الصحة العامة باللياقة البدنية بصورة منظمة لما له علاقة بين مختلف مكونات اللياقة البدنية والصحة، فممارسة الرياضة بصفة منتظمة تسهم في تحسين واستعادة او المحافظة على الصحة من خلال التقليل من احتمالية الإصابة بأمراض العصر المختلفة.

تساؤلات الدراسة: تم طرح تساؤل الدراسة على النحو التالي:

هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الوعي الصحي وممارسة السلوك الصحي للمتمدرسين الممارسين للرياضة في المرحلة المتوسطة ؟  
فرضية الدراسة: صيغت الفرضية كالاتي:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الوعي الصحي وممارسة السلوك الصحي للمتمدرسين الممارسين للرياضة في المرحلة المتوسطة .  
أهمية الدراسة:

- طبيعة المتغيرات التي تتناولها، والتي لها علاقة وطيدة بالتربية الصحية. التي تزايد اهتمام الباحثين السيكولوجيين بها في الفترة الأخيرة نظرا لتركيز اهتمامهم على نشر الوعي الصحي وتشجيعه على ممارسة السلوكات الصحية وتطوير وتنمية قدرات الفرد و دوافعه من أجل أن يعيش حياة جيدة وذلك من أجل ترقية الصحة والحفاظ عليها.
- تناول فئة مهمة من المجتمع و المتمثلة في التلاميذ المتمدرسين في المرحلة المتوسطة من المراحل التعليمية والذين يعتبرون هم ركيزة المجتمع.
- يمكن الاستفادة بما تسفر عنه نتائج هذه الدراسة من خلال إبراز العلاقة بين الوعي الصحي وممارسة السلوك الصحي عند تلاميذ المرحلة المتوسطة، ما يساعد

المختصين في مجال علم النفس الصحة على تزويده بمعلومات صحية، وتشجيعه على ممارسة السلوكيات الصحية، والتخطيط لوضع برامج تساعد على ذلك.

- توضيح أهمية الرياضة في تأثيرها على كسب السلوكيات الصحية الأخرى.

أهداف الدراسة:

- إبراز العلاقة الموجودة بين الوعي الصحي وممارسة السلوك الصحي لتلاميذ المرحلة المتوسطة الممارسين للرياضة.

- تسليط الضوء على جانبين من الجوانب النفسية للتلاميذ المتمدرسين في المرحلة المتوسطة و الوعي الصحي والسلوك الصحي.

تحديد المفاهيم المرتبطة بالدراسة:

الوعي الصحي:

التعريف الاصطلاحي: هو تطبيق العادات الصحية المرغوبة في حياة الشخص اليومية، ويعرّف بأنه إلمام المواطنين بالمعلومات والحقائق الصحية، وأيضاً إحساسهم بالمسئولية نحو صحتهم وصحة غيرهم، وهو الممارسة الصحية عن قصد نتيجة الفهم والإقناع، وتحولت كل الممارسات الصحية إلى عادات تمارس بلا شعور أو تفكير(بن زيدان حسين، مقراني جمال، 2017، ص32)

التعريف

الاجرائي:

هو مدى إلمام المتمدرسين في المرحلة المتوسطة بمجموعة من العادات والممارسات الصحية والقدرة على التصرف الصحيح تجاه المشكلات الصحية التي تقابلهم.

السلوك الصحي:

التعريف الاصطلاحي:

يختلف السلوك الصحي عن سلوك المرضى حيث يشير هذا الأخير إلى الكيفية التي يتعرف بها المريض

الأعراض التي تظهر عليه وعلى مراقبة جسمه وطلب المساعدة، وهو جزء من السلوك الصحي العام . ويعرف تاييلور السلوك الصحي بكونه السلوك الذي يقوم به الأفراد للحفاظ على صحتهم وتنميتها (نوار، شهرزاد، 2013، ص146) كما يعرفه سرافينو ((sarafino)) بأنه أي نشاط يمارسه الفرد يهدف إلى الوقاية من المرض أو لغرض التعرف على المرض أو تشخيصه في مرحلة مبكرة (بهلول سارة أشواق، 2009، ص2)

التعريف الاجرائي: إن السلوك الصحي في الدراسة هو كل سلوك يفترض ان يتبعه المتمدرس في المرحلة المتوسطة لتجنب الوقوع في الامراض والحفاظ على صحته وترقيتها

من خلال ممارسة السلوكيات الوقائية. ويتم قياس السلوك الصحي من خلال الدرجة الكلية التي يحصل عليها المتدربين على فقرات مقياس السلوك الصحي.

#### إجراءات الدراسة:

المنهج المتبع في البحث: المنهج العلمي هو أسلوب للتفكير والعمل يعتمد على الباحث لتنظيم أفكاره وتحليلها وعرضها وبالتالي طبيعة الوصول إلى نتائج وحقائق معقولة حول الظاهرة موضوع البحث ومناهج البحث تختار وفق الموضوع المراد دراسته، وبما أن موضوع الدراسة الحالية هو علاقة الوعي الصحي بممارسة السلوك الصحي لدى المتدربين في المرحلة المتوسطة فقد اتبع في هذا البحث المنهج الوصفي الارتباطي.

مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من جميع تلاميذ متوسطة حي بني مراد بالبلدية الممارسين للرياضة.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من 40 تلميذ ممارس للرياضة و 40 تلميذة ممارسة للرياضة من تلاميذ متوسطة بني مراد بولاية البلدية

المجال الزمني: امتدت الدراسة من ماي 2017 إلى جوان 2017.

المجال المكاني: متوسطة بني مراد بالبلدية.

#### الأدوات المستعملة في الدراسة:

مقياس الوعي الصحي: استخدمت الاستبانة كأداة لجمع البيانات المتعلقة بمتغيرات الدراسة والتي قام الباحثون بتطويرها من خلال الاطلاع على العديد من الدراسات السابقة منها القدومي (2005)، والعلي (2001) والطنطاوي (1996)، حيث اشتمل المقياس على (32) فقرة تمثل ممارسات سلوكية مرتبطة بالوعي الصحي، وتكوّن سلم الاستجابة من خمس استجابات هي: درجة عالية جدا (5) درجات، درجة عالية (4) درجات، درجة متوسطة (3) درجات، درجة منخفضة درجتين، درجة منخفضة جدا درجة واحدة، وتم صياغة جميع الفقرات بصيغة تعبر عن معنى إيجابي لأنها تعبر عن مستوى الوعي الصحي.

#### مقياس السلوك الصحي:



استخدم مقياس السلوك الصحي من طرف ستيتو يوواردل ( Steptoe et Wwardle) تم اعداد وترجمة النسخة العربية الأولى من هذا المقياس عن اللغة الألمانية سنة 1997 وفي سنة 2007 قام كل من مازن احمد ونزار النفخ وسليمان الجنابي بتعديل المقياس. ابعاد المقياس: يحتوي المقياس على 23 بنداً موزعاً على أربعة مجالات هي:

1. التدخين.
2. الممارسات الصحية الإيجابية..
3. عادات التغذية والطعام.
4. اتخاذ الإجراءات الوقائية.

يحتوي كل مجال على عدد من البنود موزعة كما يلي:

الجدول رقم(01):توزيع البنود على مجالات مقياس السلوك الصحي

المجالات	البنود
التدخين	1،2،3،4
الممارسات الصحية الإيجابية	5،6،7،8
عادات التغذية والطعام	9،10،11،12،13،14،15،16،17
اتخاذ الاجراءات الوقائية	18،19،20،21،22،23

تكون طريقة الإجابة باختيار احدى البدائل من (1الى4) الموجودة تحت كل بند من البنود المكونة لمجالات المقياس.

طريقة التصحيح:

تعطى العلامة (04) للجواب على الخيار الأول.

تعطى العلامة (03) للجواب على الخيار الثاني.

تعطى العلامة (02) للجواب على الخيار الثالث.

تعطى العلامة (01) للجواب على الخيار الرابع.

9- المعالجة والأساليب الإحصائية:

تمثلت المعالجات الإحصائية المستخدمة في الدراسة في:

برنامج(spss) البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية: وقد تم اختياره باعتباره برنامج يساعد

على إدخال ومعالجة المعلومات بأسلوب دقيق وجيد وكذلك يساعد على اختصار الكثير من

الجهد والوقت.

➤ المتوسط الحسابي.

➤ الانحراف المعياري.

➤ معامل الارتباط بيرسون.

10- عرض وتحليل وتفسير نتائج فرضية الدراسة:

1-10 عرض وتحليل نتائج فرضية الدراسة:

تنص الفرضية الأولى على أنه: هناك علاقة ارتباطية بين الوعي الصحي والسلوك الصحي للمتمدرسين في المرحلة المتوسطة الممارسين للرياضة. وللتحقق من هذه الفرضية قمنا باستخدام معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation) من أجل قياس حجم العلاقة الارتباطية بين درجات عينة البحث على مقياسي الوعي الصحي والسلوك الصحي، وجاءت النتائج كما يلي:

الجدول رقم (02): نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation) بين

درجات عينة البحث على مقياسي الوعي الصحي والسلوك الصحي

حجم العينة	مستوى الدلالة الاحصائية	القيمة الارتباطية	المتغيرين
80	غير دالة	-0.18	الوعي الصحي
			السلوك الصحي

من خلال الجدول أعلاه يتضح أن عينة البحث الكلية قدرت ب 80 تلميذ، بلغ معامل ارتباط درجاتهم على مقياس الوعي الصحي مع درجاتهم على مقياس السلوك الصحي- : 0.18 وهي قيمة سالبة ومنخفضة وغير دالة احصائيا. وبناءً على هذه القيمة لا يمكننا القول بأن هناك علاقة ارتباطية بين الوعي الصحي والسلوك الصحي.

مناقشة وتفسير ونتائج الدراسة:

أظهرت نتائج الجدول رقم (02) عدم تحقق فرضية الدراسة التي تنص على وجود علاقة بين مستوى الوعي الصحي لدى المتمدرسين الممارسين للرياضة ، وهي نتيجة لم تتوافق مع دراسة احمد محمد حلبي (1997) التي توضح وجود علاقة بين السلوك الصحي والمستوى الصحي للفرد، وكما ارتفع المستوى الصحي للفرد ارتفع سلوكه الصحي والعكس، ومع الواقع النظري الذي يبين أن ممارسة النشاط الرياضي يؤدي الى تحسين وتطوير الصحة ويعمل على الوقاية من أهم الأمراض العصرية ، باعتبار أن التربية الصحية تشتمل جانبين

أساسيين هما الثقافة الصحية و التي تتمثل في اكتساب المعارف والمعلومات الصحية من جهة، و الوعي الصحي من جهة أخرى الذي يتمثل في إدراك تلك المعارف ثم ترجمتها بعد ذلك إلى ممارسة فعلية على الواقع العملي. قد يفسر الاختلاف في النتائج بين الدراسات إلى الفترة الحرجة التي يمر بها المتدريس في المرحلة المتوسطة والتي بدورها تتزامن مع فترة المراهقة التي تعد مرحلة انتقالية تحدث فيها تحولات واضحة وسريعة في نواحي متعددة تشمل الناحية الفيزيولوجية والنفسية والاجتماعية، تتميز بحب الاطلاع و كما التجريب و اتباع جماعة الرفاق دون الرغبة في الانصياع إلى النظم عامة منها النظم الصحية ، يظهر اهتمام المبالغ فيما يخص شكله و نظافته وصورته، كجزء من السلوك الصحي وعدم إدراك أهمية هذه السلوكيات على الجانب الصحي دون وجود وعي صحي، كما قد يترجم المراهق ممارسته للرياضة على انها من الواجبات المدرسية المفروضة إضافة الى نقص ساعات الممارسة الرياضية باعتبارها سلوكا صحيا وقائيا، لأنه في هذه الفترة قد يكون مثقف صحيا وذلك من خلال اكتسابه للمعلومات الصحية مثل الثقافة الرياضية، والرياضة الصحية العامة، ولكنه غير واعي صحيا في الاستفادة من هذه المعلومات على شكل ممارسات سلوكية حيث يدعم بهذا الخصوص بان الوعي الصحي عبارة عن ترجمة المعارف والمعلومات والخبرات الصحية الى أنماط سلوكية والتي يمكن إنجازها بأي سلوك إيجابي له ردود ومؤثرات إيجابية على الصحة والقدرة على تطبيقها والسبب في ذلك يعود الى قلة الاهتمام بالتربية والتعليم في المجال الصحي في سن مبكرة سواء كان ذلك على المستوى الاسرة ام المدرسة وما تتضمنه المناهج التعليمية جوانب أساسية في تنمية الوعي الصحي. كما قد ترجع الى مجموعة من العوامل من بينها صغر حجم العينة، إضافة الى تدخل المستوى الاجتماعي والاقتصادي والثقافي والذي يتمثل في عدم وفرة المراكز الرياضية وان وجدت توجد بدرجة قليلة وتكون مركزة الا في المدن الكبرى، كذلك تكون تكاليفها عالية، إضافة إلى انعدام برامج التربية الصحية لنشر الوعي والتثقيف الصحي وكذا تغير وتعديل السلوكات الغير صحية. تتوافق نتيجة الدراسة مع دراسة سابقة أجريتها على فئة المراهقين لمعرفة مستوى السلوكيات الصحية تتكون من 10 مراهق حيث أوضحت الدراسة عدم امتلاك المراهقين لسلوكيات صحية. تستدعي نتائج الدراسة المتوصل إليها إلى ضرورة البحث المعمق في متغير السلوك الصحي و الوعي الصحي التي تمثل ركائز التربية الصحية التي من الضروري إدماجها في البرامج التربوية الدراسية، كما نوصي بضرورة: 1.نشر الوعي الصحي في جميع المدارس و المؤسسات و المراكز التربوية من خلال وسائل الإعلام (التلفاز، الصحف، والمجلات). المختلفة

2. نشر الوعي الرياضي نظرا لأهمية ممارسة النشاط الرياضي باعتباره سلوكا صحيا ، و توجيه المجتمع لذلك من خلال برامج تحسيسية و إرشادية للأولياء بتوجه نحو الممارسة البدنية و الرياضية للجميع.

3. عقد ملتقيات و برامج عمل حول تنمية الوعي الصحي لكافة فئات المجتمع و الاهتمام بالوعي الصحي في البرامج ذات العلاقة مثلا بالرياضة و الصحة و التربية الصحية و الصحة العامة، و منه الخروج من قالب النظري الأحادي إلى تفعيل دمج التخصصات المختلفة و التطبيق على الواقع الميداني.

4. الحث على بناء برامج التربية الصحية التي تعمل على تشجيع الافراد على ممارسة السلوك الصحي والتخلي عن العادات والسلوكيات الضارة بالصحة.

5. توفير مراكز للرياضة في كافة انحاء الوطن دون اهمال المناطق النائية ولجميع الفئات العمرية وكذلك فئات ذوي الاحتياجات الخاصة مع ووضعه تحفيزا لتشجيع على ممارسة النشاط الرياضي.

قائمة المراجع:

1. فايز علي الأسود، عصام حسن اللوم(2012). دور الإدارة المدرسية في تفعيل التربية الصحية في المرحلة الأساسية بمحافظات غزة. رسالة ماجستير في أصول التربية. كلية التربية، جامعة الأزهر. غزة.
2. عماد عبد الحق، مؤيد شناعة(2012). مستوى الوعي الصحي لدى طلبة النجاح الوطنية والقدس. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية). نابلس. فلسطين. مجلد 26. (930-957)
3. سوزان دريد احمد زنكة (2009). الوعي الصحي ومصادره لدى طلبة كلية التربية ابن هيثم. كلية التربية. ابن هيثم. جامعة بغداد، مجلة الديالي، العدد.(1-37)
4. بن زيدان حسين. مقراني جمال. سيفي بلقاسم (2017). مستوى الوعي الصحي لدى المعاقين الممارسين للنشاط الرياضي. الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية، قسم العلوم الاجتماعية. جامعة مستغانم، العدد.(30-38). 17.
5. محمد عبد العزيز مفتاح(2010). علم النفس الصحة، مفاهيم، نظريات. نماذج. دراسات. الطبعة الأولى. دار وائل للنشر، عمان، الأردن.
6. هناء شويخ (2012). علم النفس الصحي مكتبة الثبات الأنجلو مصرية. القاهرة. مصر.

7. بهلول سارة أشواق (2009). سلوكيات الخطر وعلاقتها بكل من جودة الحياة والمعتقدات الصحية. رسالة ماجستير. تخصص علم النفس الصحة. جامعة باتنة.
8. بدو، أحمد زكي (1997). معجم العلوم الاجتماعية. مكتبة لبنان. لبنان.
9. شهرزاد نوار (2013). دور المساندة الاجتماعية في تعديل العلاقة بين السلوك الصحي والألم العضوي لدى مرضى السكري. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة قاصدي مرباح. ورقلة، الجزائر. العدد، العدد. (140-161)، 13.