

الوعي الصحي ودوره في إدراك خطورة السمنة لدى الراشد

Health awareness and its role in realizing the risk of obesity among adults

ليلي شيباني*، مخبر القياس والدراسات النفسية، جامعة البليدة-2، الجزائر.

el.chibani@univ-blida2.dz

فاطمة الزهراء الزروق، جامعة البليدة-2، الجزائر

Fezzeroug@gmail.com

تاريخ التسليم: (2020/04/01)، تاريخ المراجعة: (2020/09/16)، تاريخ القبول: (2020/11/24)

Abstract :

This study aims to highlight the role of health awareness in realizing the risk of obesity in an adult by relying on a health awareness scale that was applied to a sample that included (10 cases) of different sex (5 men-5 women) and of different ages ranging (between 35 years to 45 years), As the clinical approach was used to reach the determination of the level of nutritional awareness and sports awareness on the one hand and their role in reducing the pathological symptoms caused by obesity on the other hand, the study has resulted in several results, the most important of which is that health awareness has a great role in realizing the seriousness of obesity on physical health And psychological.

Keywords : Healthy Awareness, Healthy Behavior, Obesity, Adult.

ملخص :

تهدف هذه الدراسة إلى إبراز دور الوعي الصحي في إدراك خطورة السمنة لدى الراشد من خلال الاعتماد على مقياس الوعي الصحي الذي تم تطبيقه على عينة شملت (10 حالات) مختلفة الجنس (5رجال-5نساء) و من أعمار مختلفة تراوحت (بين 35سنة إلى 45سنة)، إذ تم الإعتماد على المنهج العيادي بغرض الوصول الى تحديد مستوى الوعي الغذائي والوعي الرياضي من جهة ودورها في التقليل من الأعراض المرضية الناجمة عن السمنة من جهة أخرى، وقد أسفرت الدراسة على عدة نتائج أهمها أن الوعي الصحي له دور كبير في إدراك خطورة السمنة على الصحة الجسدية والنفسية.

الكلمات المفتاحية: الوعي الصحي، السلوك

الصحي، السمنة، الراشد.

* المؤلف المراسل: ليلي شيباني، الإيميل: el.chibani@univ-blida2.dz

مقدمة:

إن المحافظة على صحة الفرد تعتبر من بين أهم المطالب الأساسية التي اهتم بها العديد من الباحثين وذلك من العديد من البحوث والدراسات التي كانت ولا تزال تركز على العوامل المسببة للمرض والوقاية منه، ولذلك تضاعفت مسؤولية الباحثين في التركيز على نواحي الارتقاء بالصحة في ظل ارتفاع حصيلة الأمراض النفسية والجسدية، ويعتبر الوعي الصحي واكتسابه كإحدى الأولويات والأهداف الرئيسية للحفاظ على الصحة في هذا العصر خاصة إذا تعلق الأمر بصحة الفرد الجسدية والنفسية، ومن بين أهم هذه الأمراض نجد السمنة والتي لها انعكاسات سلبية على صحة الفرد، توجه المختصون في علم النفس الصحي في الآونة الأخيرة الى تطوير واستعمال مجموعة متنوعة من الاستراتيجيات للعمل على تقليل المعاناة من وصمة الوزن الزائد أو ما يسمى بمرض السمنة، إذ بدأ الخبراء بتشكيل فرق صحية تعدل من التحيزات الموجهة نحو السمنة وتطوير مشاعر التعاطف معهم، والعمل على تلبية احتياجاتهم واهتماماتهم الشخصية والصحية، ومن هذه الاستراتيجيات التي حددها المهنيون في مجال علم النفس الصحي التعرف على المرضى الذين كانت لهم تجارب سلبية مع أفراد المجتمع بشأن وزنهم الزائد، ومحاولة تعديل نظرهم تجاه انفسهم و الاهتمام بهم وحل مشكلاتهم وخلق حالة الوعي الصحي لدى الأشخاص الذين يعانون من السمنة ومحاولة توعيتهم بأن خسارة بعض الوزن يمكن أن يؤدي إلى مكاسب صحية كبيرة، بالإضافة الى خلق بيئة صحية تهتم بالأفراد ذوي السمنة الزائدة في ضوء تقديم الدعم الصحي والنفسي والاجتماعي لهم، كتوفير المعدات الطبية والرياضية المناسبة لهم(العزوي، 2016، ص3).

كما أن تغيير العادات الضارة بالصحة من متطلبات النظام الصحي الذي تدعو اليه المنظمات الصحية التي كانت ولا تزال تهتم باستراتيجيات الوقاية الصحية، وإيجاد الأساليب الصحية الممكن تطبيقها للحفاظ على الصحة.

2. الإشكالية:

لقد تضاعفت مسؤولية الباحثين في التركيز على نواحي الإرتقاء بالصحة في ظل ارتفاع حصيلة الأمراض النفسية والجسدية وتبرز قضية الوعي الصحي كمتغير أساسي للوقاية منها إزدادت الأبحاث الطبية والنفسية التي تحاول دراسة علاقة أنماط السلوك البشري بصحة الأفراد سواء كانت النفسية منها أو العضوية، ولذلك فإن الاهتمام بصحة الفرد ورعايته تعدّ من أهم الركائز التي أقرت بها الهيئات الدولية و منظمة الصحة العالمية وذلك من خلال نشر المعلومات الصحيحة من أجل مكافحة مشاكل سوء التغذية و تشجيع النظم السليمة وأنماط الحياة الصحية للوقاية من الأمراض المزمنة، حيث تشير عزت (2004) في هذا الصدد إلى وجود ارتباط كبير بين سلوكياتنا الشخصية والحالة الصحية التي يتمتع بها الفرد، وبهذا فإن الأمراض التي يعاني منها الأغلبية قد ترجع في جزئها الأكبر الى السلوكيات والعادات الصحية غير السليمة. وفي هذا الأساس نذكر أن السلوكيات الصحية تنقسم الى أنماط سلوكية ايجابية معززة

للصحة، وأنماط سلوكية سلبية ضارة بالصحة حيث يعبر نمط السلوك الصحي الإيجابي عن تلك الأفعال أو النشاطات المقصودة أو غير المقصودة التي يمارسها الفرد الواحد لمساعدته في الوقاية من الإصابة بالمرض أو تمنعه من الأذى والضرر البدني والنفسي إذ تشير الدراسات أن الشخص الواعي صحياً هو الشخص المثالي المتمتع بدرجات ومستويات عالية من الصحة المتمثلة بالتكامل البدني، العقلي، النفسي، الاجتماعي والصحي، وأن ممارسة الأنشطة الرياضية تعمل على الوقاية الأمراض العصرية وهذا ما يوضح مدى أهمية الوعي الصحي في توجه الفرد للنشاط الرياضي كسلوك وقائي لتقليل من الاعراض المرضية خاصة للفئة التي تعاني من بعض الأمراض المزمنة وتحاول ان تحقق نوعا من الوقاية الصحية.

وتأتي أهمية الممارسات الصحية ذو أهمية كبير لصحة الانسان وخلو جسمه من الأمراض والضعف البدني الذي يعوقه عن الانجاز بكفاءة وفاعلية، حيث أن ممارسة النشاط الرياضي لا يشمل جنسا معينا وإنما مختلف الأجناس (سلوى مرتضي، 2011، ص220). وهو ما تؤكد عليه دراسة ياسمين (2017) إذ تشير الى أن الأنشطة الرياضية عاملا مهما وبارزا في حياة الفرد، وذلك من خلال الارتقاء به من الناحية الجسمية والنفسية وحتى العقلية، كما تعمل على تعديل وتصحيح وحتى تغيير الكثير من العادات السلبية في حياة الفرد في كلا الحالتين الصحية والمرضية، ومن بين نتائج العادات السليمة على الصحة العامة للفرد يمكننا التركيز على السمنة كظاهرة مرضية تتميز بالارتفاع الزائد لكمية الدهون، وزيادة الطاقة الحرارية للغذاء عن احتياجات الجسم فتتراكم على هيئة دهون وتختزن في الجسم وهنا يصبح النشاط الرياضي وسيلة ضرورية ومهمة في مسار العلاج المقدم للمصابين بالسمنة، كما تعتبر الصلابة النفسية إحدى المتغيرات الشخصية الايجابية التي من شأنها مساعدة الفرد في الوقاية من الأثر النفسي والجسمي الذي ينتج عن التعرض للضغوط، حيث أن غياب الصلابة النفسية يقلل من قدرة الفرد على مواجهة الضغوط وتزيد الشكاوى البدنية (علاء دارب نصر، 2014، ص2).

ومن خلال ما سبق تحاول الدراسة الحالية إبراز دور الوعي الصحي في إدراك خطورة السمنة وبالتحديد على عينة من الراشدين يختلفون في الفئة العمرية والجنس وذلك من خلال الإجابة على التساؤلات التالية:

- 1- هل الوعي الصحي له دور في إدراك خطورة السمنة لدى الراشد؟
 - 2- هل مستوى الوعي الصحي لدى الراشد يختلف باختلاف الجنس (نساء، رجال) ؟
 - 3- كيف يؤثر الوعي الصحي في التقليل من الأعراض المرضية الناجمة عن السمنة لدى الراشد؟
3. أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث في تسليط الضوء على مرض السمنة التي لاقت انتشارا واسعا بين الراشدين خاصة في ظل التطور التكنولوجي وساعات العمل وانخفاض النشاط الحركي، وهنا يأتي دور الوعي الصحي في إدراك الآثار السلبية الناجمة عن السمنة، ولهذا جاءت هذه الدراسة الحالية لتفتح المجال

للغوص والتعمق أكثر في هذه الأمراض التي لها مخلفات سلبية على الصحة الجسدية عامة والنفسية خاصة.

4. أهداف البحث:

يهدف البحث لمعرفة دور الوعي الصحي في إدراك خطورة السمنة لدى الراشد، وذلك من خلال التعرف على الانعكاسات السلبية والأعراض المرضية الناجمة عنها. كما يهدف للتعرف على دور الوعي الغذائي في استبدال الأغذية المضرة بالصحة واستبدالها بالأغذية الصحية بالإضافة الى الوعي الرياضي الذي يبرز من خلال ممارسة النشاط الرياضي بانتظام وتبني العادات الصحية السليمة.

5. متغيرات الدراسة

1.5. الوعي الصحي

تعرفه القص(2016) على أنه " إلمام الفرد بالمعلومات والحقائق الصحية، وأيضاً إحساسهم بالمسؤولية نحو صحتهم وصحة غيرهم، وفي هذا الإطار يعتبر الوعي الصحي هو الممارسة الصحية عن قصد نتيجة الفهم والإقناع وتحول تلك الممارسات الصحية إلى عادات تمارس بلا شعور أو تفكير" (ص52) وبناء على ذلك يمكن القول بأن الوعي الصحي هو تلك العملية التي يكتسبها الفرد معرفياً ويطبّقها سلوكياً وذلك من خلال المعلومات التي يتلقاها والتي تتعلق بكيفية الحفاظ على صحته.

2.5. السلوك الصحي

يعرف على أنه مفهوم جامع لأنماط السلوك والمواقف القائمة على الصحة والمرض وعلى استخدام الخدمات الطبية ويعرف السلوك الصحي كذلك على أنه كل أنماط السلوك التي تهدف الى تنمية وتطوير الطاقات الصحية عند الفرد(مازن، نزار، 2009، ص4).

3.5. السمنة

يعرف عبد الوهاب(1995) الى تعريف السمنة بأنها " الزيادة المفرطة في كميات الدهون التي تتراكم بالجسم فتزيد من وزن الشخص وتغير من شكل ومكونات جسمه بما يجعله مريضاً بالسمنة (عبد الوهاب، 1995، ص78).

هذا مايعني أن السمنة تلك الحالة من تزايد الدهون في جسم الانسان مما تتسبب في اعاقه حركته واصابته ببعض الأمراض العضوية والنفسية.

4.5. الراشد

تعرف مرحلة الرشد على أنها مرحلة من مراحل النمو ويتدخل فيها الشباب مع الراشد ولها خصائصها المتميزة في جميع جوانب النمو، تبدأ مع بداية العقد الثالث من العمر(بعد الواحد والعشرين) وتنتهي مع بداية سن الشيخوخة وهي أطول مراحل النمو مع أنها تختلف باختلاف المجتمعات والثقافات والظروف المعيشية، إذ أن بداية ونهاية مرحلة الراشد تعتمد على عدة عوامل إلا أن جوانب النمو الجسمي العقلي تكتمل مع نهاية المراهقة مما يؤهل الفرد الى دخول مرحلة الرشد(العابد، 2014، ص144).

6. الجانب الميداني للدراسة

1.6. منهج الدراسة:

بناء على موضوع البحث وتساؤلاته فإن المنهج الملائم هو المنهج العيادي الذي يعتمد على دراسة الحالة كما توجد في الواقع ويهتم بكشف الحالة كشفاً دقيقاً والدراسة العميقة للحالة في بيئتها وفي ضوء المجتمع الذي تنتمي إليه (النجار، 2008، ص 16).

2.6. عينة الدراسة:

تكوّنت عينة الدراسة الحالية من مجموعة من الحالات شملت (5 نساء، 5 رجال) من ذوي الفئة العمرية (35 سنة - 45 سنة) حيث كان اختيار العينة بطريقة عمدية ذلك ما يتناسب مع موضوع الدراسة حيث تمت الدراسة على 10 حالات ذو المستوى التعليمي مختلف فيما بين الجامعي ومادون الثانوي ويعانون من مرض السمنة مثلما هو موضح في الجدول رقم (01):

جدول رقم (01): يوضح خصائص حالات الدراسة

التصنيف	مؤشر الكتلة الجسدية	الطول	الوزن	المستوى التعليمي	العمر	الجنس	الحالة
السمنة	36,21	1.55م	87كغ	جامعي	35سنة	أنثى	الحالة 01
السمنة	33,87	1.63م	90كغ	ثانوي	38سنة	أنثى	الحالة 02
السمنة	32,03	1.60م	82كغ	جامعي	42سنة	أنثى	الحالة 03
السمنة	32,12	1.58م	80كغ	جامعي	40سنة	أنثى	الحالة 04
السمنة	33,71	1.55م	81كغ	جامعي	44سنة	أنثى	الحالة 05
السمنة	34,55	1.65م	94كغ	ثانوي	42سنة	ذكر	الحالة 06
السمنة	37,40	1.62م	98كغ	ثانوي	36سنة	ذكر	الحالة 07
السمنة	32,63	1.69م	93كغ	جامعي	45سنة	ذكر	الحالة 08
السمنة	37,34	1.58م	93كغ	جامعي	37سنة	ذكر	الحالة 09
السمنة	33,21	1.70م	96كغ	جامعي	35سنة	ذكر	الحالة 10

3.6. أدوات الدراسة

1.3.6. المقابلة نصف الموجهة

لغرض تحقيق أهداف الدراسة الحالية تم الاعتماد على المقابلة النصف الوجهة التي تترك الحرية للمبحوث على نحو تلقائي وهي مقابلة تضم عدداً من الأسئلة المفتوحة التي تسير وفق دليل محدد ويقوم الباحث بتتبع أجوبة المبحوثين وطرح المزيد من الأسئلة للاستيضاح. ولقد شملت المقابلة 3 محاور أساسية:

المحور 01: البيانات الخاصة بالحالة: إذ يشمل هذا المحور أسئلة خاصة بمعلومات عن الحالة من حيث تحديد الجنس والعمر والمستوى التعليمي والوزن والطول لتحديد مؤشر الكتلة الجسدية.

المحور 02: يشمل البيانات الخاصة بالوعي الغذائي والنظام الغذائي الخاص بالحالة التي تعاني من السمنة.

المحور 03: يشمل أسئلة حول الوعي بأهمية السلوكيات والممارسات الصحية.

1.1.3.6 عرض الحالات وتحليل المقابلات:

الحالة 01: (س) امرأة تبلغ من العمر 35 سنة ذو مستوى تعليمي جامعي تبلغ من الطول (1,55م) والوزن (87كلغ) وبحساب مؤشر الكتلة الجسدية قدرت ب(21,36) مما يجعل الحالة ضمن تصنيف السمنة.

- تحليل مضمون المقابلة العيادية نصف الموجهة: تم إجراء المقابلة العيادية في القاعة الرياضية بولاية البويرة على الساعة 10:30 صباحا وقدمت نفسي كطالبة في علم النفس الصحي بصدد إعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الدكتوراه وأعلمتها بمضمون عملي وسرية المعلومات، وبعدها طلبت الإذن لإجراء المقابلة فوافقت وفي هذه المقابلة أبدت الحالة معاملة جيدة ورغبة في المشاركة تعبيراً عن رغبتها في التخلص من الأعراض المرضية الناجمة عن السمنة التي كانت تعاني منها وسألنا على النظام الغذائي المخصص لحالتها والذي تم برمجته من قبل المدرب في القاعة الرياضية التي تواصل فيه برنامجها الصحي بالإضافة إلى الممارسات الصحية التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بدرجة الوعي بخطورة السمنة على صحتها النفسية والجسدية.

الحالة 02: (ك) امرأة تبلغ من العمر 38 سنة ذو مستوى تعليمي ثانوي تبلغ من الطول (1,63م) والوزن (90كلغ) وبحساب مؤشر الكتلة الجسدية قدرت ب(33,87) مما يجعل الحالة ضمن تصنيف السمنة.

- تحليل مضمون المقابلة العيادية نصف الموجهة: تم إجراء المقابلة العيادية في القاعة الرياضية بولاية البويرة على الساعة 11:15 صباحا وقدمت نفسي كطالبة في علم النفس الصحي بصدد إعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الدكتوراه وأعلمتها بمضمون عملي وسرية المعلومات، وبعدها طلبت الإذن لإجراء المقابلة فوافقت وفي هذه المقابلة أبدت الحالة رغبة كبيرة في المشاركة تعبيراً عن رغبتها في التخلص من الأعراض المرضية الناجمة عن السمنة التي كانت تعاني منها كما أبدت اهتماماً بالجانب النفسي وتقول: "إن الممارسات الصحية لها ارتباط بالصحة النفسية" مما يدل على وعي الحالة بأهمية الوعي الغذائي والرياضي والصحي في التخلص من السمنة.

الحالة 03: (أ) امرأة تبلغ من العمر 42 سنة ذو مستوى تعليمي جامعي تبلغ من الطول (1,60م) والوزن (82كلغ) وبحساب مؤشر الكتلة الجسدية قدرت ب(32,03) مما يجعل الحالة ضمن تصنيف السمنة.

- تحليل مضمون المقابلة العيادية نصف الموجهة: تم إجراء المقابلة العيادية في القاعة الرياضية بولاية البويرة على الساعة 13:00 مساءً وقدمت نفسي كطالبة في علم النفس الصحي بصدد إعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الدكتوراه وأعلمتها بمضمون عملي وسرية المعلومات، وبعدها طلبت الإذن لإجراء

المقابلة فوافقت مباشرة وفي هذه المقابلة أبدت الحالة معاملة جيدة ورغبة في المشاركة تعبيراً عن رغبتها في التخلص من الأعراض المرضية الناجمة عن السمنة التي كانت تعاني منها وتؤكد الحالة على ضرورة المواصلة في الالتزام ببرنامجهما الصحي بالإضافة إلى الممارسات الصحية التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بدرجة الوعي بخطورة السمنة على صحتها النفسية والجسدية.

- **الحالة 05:** (م) امرأة تبلغ من العمر 40 سنة ذو مستوى تعليمي جامعي تبلغ من الطول (1,58م) والوزن (80كلغ) وبحساب مؤشر الكتلة الجسدية قدرت بـ(32,12) مما يجعل الحالة ضمن تصنيف السمنة.

- تحليل مضمون المقابلة العيادية نصف الموجهة: تم إجراء المقابلة العيادية في القاعة الرياضية بولاية البويرة على الساعة 14:10 مساءً وقدمت نفسي كطالبة في علم النفس الصحي بصدد إعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الدكتوراه وأعلمتها بمضمون عملي وسرية المعلومات، وبعدها طلبت الإذن لإجراء المقابلة فوافقت وفي هذه المقابلة أبدت الحالة معاملة جيدة ورغبة في المشاركة تعبيراً عن رغبتها في التخلص من الأعراض المرضية الناجمة عن السمنة.

- **الحالة 05:** (ح) امرأة تبلغ من العمر 44 سنة ذو مستوى تعليمي جامعي تبلغ من الطول (1,55م) والوزن (87كلغ) وبحساب مؤشر الكتلة الجسدية قدرت بـ(33,71) مما يجعل الحالة ضمن تصنيف السمنة.

- تحليل مضمون المقابلة العيادية نصف الموجهة: تم إجراء المقابلة العيادية في القاعة الرياضية بولاية البويرة على الساعة 15:00 مساءً وقدمت نفسي كطالبة في علم النفس الصحي بصدد إعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الدكتوراه وأعلمتها بمضمون عملي وسرية المعلومات، وبعدها طلبت الإذن لإجراء المقابلة فوافقت وفي هذه المقابلة أبدت الحالة معاملة جيدة ورغبة في المشاركة تعبيراً عن رغبتها في التخلص من الأعراض المرضية الناجمة عن السمنة التي كانت تعاني منها وقالت: "أريد الحصول على قوام رشيق" مما يدل على اهتمام الحالة بصورة الجسد وتصنيف قائلة: "وأريد أن أعلم أبنائي الغذاء الصحي والنشاط الصحي" مما يدل كذلك على مستوى الوعي الصحي لدى الحالة.

- **الحالة 06:** (أ) رجل يبلغ من العمر 42 سنة ذو مستوى تعليمي ثانوي يبلغ من الطول (1,65م) والوزن (94كلغ) وبحساب مؤشر الكتلة الجسدية قدرت بـ(34,55) مما يجعل الحالة ضمن تصنيف السمنة.

- تحليل مضمون المقابلة العيادية نصف الموجهة: تم إجراء المقابلة العيادية في القاعة الرياضية بولاية البويرة على الساعة 09:30 صباحاً وقدمت نفسي كطالبة في علم النفس الصحي بصدد إعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الدكتوراه وأعلمته بمضمون عملي وسرية المعلومات، وبعدها طلبت الإذن لإجراء المقابلة فوافق وفي هذه المقابلة أبدت الحالة معاملة جيدة ورغبة في المشاركة تعبيراً عن رغبته في التخلص من الأعراض المرضية الناجمة عن السمنة والالتزام بالبرنامج الصحي بالإضافة إلى الممارسات الصحية التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بدرجة الوعي بخطورة السمنة على صحتها النفسية والجسدية.

- **الحالة 07:** (م) رجل يبلغ من العمر 36 سنة ذو مستوى تعليمي ثانوي يبلغ من الطول (1,62م) والوزن (98كلغ) وبحساب مؤشر الكتلة الجسدية قدرت بـ(37,40) مما يجعل الحالة ضمن تصنيف السمنة.
- تحليل مضمون المقابلة العيادية نصف الموجهة: تم إجراء المقابلة العيادية في القاعة الرياضية بولاية البويرة على الساعة 11:00 صباحا وقدمت نفسي كطالبة في علم النفس الصحي بصدد إعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الدكتوراه وأعلمته بمضمون عملي وسرية المعلومات، وبعدها طلبت الإذن لإجراء المقابلة فوافق مباشرة إذ كانت معاملة جيدة ورغبة في المشاركة تعبيراً عن رغبته في التخلص من الأعراض المرضية الناجمة عن السمنة والالتزام بالبرنامج الصحي بالإضافة إلى الممارسات الصحية بممارسة النشاط الرياضي والغذاء الصحي.
- **الحالة 08:** (ج) رجل يبلغ من العمر 45 سنة ذو مستوى تعليمي جامعي يبلغ من الطول (1,69م) والوزن (93كلغ) وبحساب مؤشر الكتلة الجسدية قدرت بـ(32,63) مما يجعل الحالة ضمن تصنيف السمنة.
- تحليل مضمون المقابلة العيادية نصف الموجهة: تم إجراء المقابلة العيادية في القاعة الرياضية بولاية البويرة على الساعة 13:00 مساءً وقدمت نفسي كطالبة في علم النفس الصحي بصدد إعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الدكتوراه وأعلمته بمضمون عملي وسرية المعلومات، وبعدها طلبت الإذن لإجراء المقابلة ويقول: "ممارسة السلوكيات الصحية هي من تقلل من الأعراض المرضية الناجمة عن السمنة" مما يوضح درجة معي الحالة ووعيه بأهمية الممارسات الصحية التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بدرجة الوعي بخطورة السمنة على صحته النفسية والجسدية.
- **الحالة 09:** (ف) رجل يبلغ من العمر 37 سنة ذو مستوى تعليمي جامعي يبلغ من الطول (1,58م) والوزن (93كلغ) وبحساب مؤشر الكتلة الجسدية قدرت بـ(37,34) مما يجعل الحالة ضمن تصنيف السمنة.
- تحليل مضمون المقابلة العيادية نصف الموجهة: تم إجراء المقابلة العيادية في القاعة الرياضية بولاية البويرة على الساعة 14:10 زوالاً وقدمت نفسي كطالبة في علم النفس الصحي بصدد إعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الدكتوراه وأعلمتها بمضمون عملي وسرية المعلومات، وبعدها طلبت الإذن لإجراء المقابلة إذ أبدت الحالة معاملة جيدة ورغبة في المشاركة تعبيراً عن رغبته في التخلص من الأعراض المرضية الناجمة عن السمنة.
- **الحالة 10:** (أ) رجل يبلغ من العمر 42 سنة ذو مستوى تعليمي جامعي يبلغ من الطول (1,70م) والوزن (96كلغ) وبحساب مؤشر الكتلة الجسدية قدرت بـ(33,21) مما يجعل الحالة ضمن تصنيف السمنة.
- تحليل مضمون المقابلة العيادية نصف الموجهة: تم إجراء المقابلة العيادية في القاعة الرياضية بولاية البويرة على الساعة 15:10 مساءً وقدمت نفسي كطالبة في علم النفس الصحي بصدد إعداد مذكرة

تخرج لنيل شهادة الدكتوراه وأعلمته بمضمون عملي وسرية المعلومات وطلبت الإذن لإجراء المقابلة فوافق مباشرة وفي هذه المقابلة أبدت الحالة معاملة جيدة ورغبة في المشاركة تعبيراً عن رغبته في التخلص من الأعراض المرضية الناجمة عن السمنة والالتزام بالبرنامج الصحي بالإضافة إلى الممارسات الصحية التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بدرجة الوعي بخطورة السمنة على صحته النفسية والجسدية.

2.3.6. مقياس الوعي الصحي

لتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس الوعي الصحي كأداة أساسية في الدراسة باعتباره من أكثر أدوات البحث ملائمة للدراسة الحالية، حيث كان المقياس من إعداد الدكتورة صليحة القصب (2016) والذي يتكون من 35 عبارة تقيس السلوكيات في الأبعاد الموضحة في الجدول (02) كالتالي:

جدول (02) يوضح أبعاد مقياس الوعي الصحي

الوعي الصحي	
العبارة	البعد
1،2،3،4،5،6،7،8،9،10،11،12،13،14،15،16،17،18،19	البعد 1: الوعي الغذائي
20،21،22،23،24،25،26،27،28،29،30،31،32،33،34،35	البعد 2: الوعي الرياضي

3.3.6. الخصائص السيكومترية للمقياس:

أ- الصدق: تم التأكد من صدق وثبات المقياس لما يتوافق ويتناسب مع خصائص عينة الدراسة، حيث تم التحقق من صدق وثبات المقياس كالتالي:

صدق الاتساق الداخلي لمقياس الوعي الصحي: تم التأكد منه باستخدام معامل الارتباط بيرسون بين العبارات والدرجات الكلية للابعد، وكذلك بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس.

جدول رقم (03): يوضح مدى الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس الوعي الصحي.

الدرجة الكلية للمقياس				العبارات
عدد العينة	قيمة الارتباط البسيط	القيمة الاحتمالية	الدلالة	
	r	Sig		
80	**0.93	0.000	دال إحصائياً	الوعي الغذائي
	**0.89	0.000	دال إحصائياً	الوعي الرياضي
**دال: أي يوجد ارتباط معنوي بين البعد والدرجة الكلية للمقياس عند 0.01				
إذا كانت قيمة الاحتمال الخطأ (Sig or P-value) أقل من أو تساوي مستوى الدلالة 0.01 فإنه يوجد ارتباط معنوي (دال إحصائياً).				

ب- الثبات:

كما تم التحقق من ثبات مقياس الوعي الصحي من خلال استخدام طريقة معامل ألفا كرومباخ كما هو موضح في الجدول رقم (04):

جدول رقم (04): يبين قيمة معامل Cronbach's Alpha لمقياس الوعي الصحي.

النتيجة	عدد العبارات	قيمة ألفا كرونباخ	البعد
حسنة	19	0.81	الوعي الغذائي
حسنة	16	0.83	الوعي الرياضي
جيدة	35	0.89	المقياس ككل

نجد أن قيمة معامل ألفا كرونباخ للبعدين حسنة وللمقياس ككل جيدة وهي أكبر من الحد الأدنى (0.6) مما يدل على ثبات أداة الدراسة وتجدر الإشارة إلى أن معامل ألفا كرونباخ كلما اقتربت قيمته من (1.0) دل على أن قيمة الثبات مرتفعة.

7. عرض نتائج حالات الدراسة

جدول (05): يوضح نتائج حالات الدراسة

الحالة	الجنس	العمر	المستوى التعليمي	الوزن	الوعي الغذائي	الوعي الرياضي	الوعي الصحي
الحالة 01	أنثى	35 سنة	جامعي	87 كلغ	85 درجة	59 درجة	144 درجة
الحالة 02	أنثى	38 سنة	ثانوي	90 كلغ	79 درجة	62 درجة	141 درجة
الحالة 03	أنثى	42 سنة	جامعي	82 كلغ	88 درجة	64 درجة	152 درجة
الحالة 04	أنثى	40 سنة	جامعي	80 كلغ	91 درجة	40 درجة	131 درجة
الحالة 05	أنثى	44 سنة	جامعي	81 كلغ	80 درجة	63 درجة	143 درجة
الحالة 06	ذكر	42 سنة	ثانوي	94 كلغ	77 درجة	66 درجة	143 درجة
الحالة 07	ذكر	36 سنة	ثانوي	98 كلغ	80 درجة	70 درجة	150 درجة
الحالة 08	ذكر	45 سنة	جامعي	93 كلغ	76 درجة	72 درجة	148 درجة
الحالة 09	ذكر	37 سنة	جامعي	93 كلغ	85 درجة	66 درجة	151 درجة
الحالة 10	ذكر	35 سنة	جامعي	96 كلغ	85 درجة	70 درجة	155 درجة

8. التحليل العام لنتائج الحالات:

حسب التساؤل الأول:

من خلال المقابلة النصف الموجهة مع حالات الدراسة وكذا تطبيق مقياس الوعي الصحي تبين أن للحالة (01) وهي المرأة التي تعاني من السمنة بوزن يقدر بـ 87 كلغ حيث تحصلت على درجة عالية في الوعي الغذائي (85 درجة) وذلك تماثيا مع درجة المستوى التعليمي الجامعي وهذا ما يفسر علاقة

الوعي الصحي بممارسة السلوكات الصحية والتي من بينها ممارسة النشاط الرياضي وفق مايشير اليه درجة الوعي الرياضي الذي قدرت بـ59درجة، كما تبين أن للحالة الثانية اهتمام بالصحة الجسدية والتي تطمح لتحقيقها من خلال مستوى تعليمها واهتماماتها الثقافية الصحية ذلك ما يظهر من خلال درجة الوعي الغذائي التي قدرت بـ (79 درجة) و كذلك الوعي الرياضي التي قدرت بـ (79 درجة) و هذا ما يوضح توافق درجة الوعي الغذائي ودوره في ممارسة السلوك الصحي وتحقيقها للصحة النفسية، بالإضافة الى الحالة 03 والتي أشارت الدرجة الكلية للوعي الصحي بـ(152درجة) وهذا ما ظهر من خلال المقابلة وتطبيق مقياس الوعي الصحي تبين أن للحالة أفكار ايجابية نحو وسائل تحقيق الصحة العامة، حيث نجد درجة بعد الوعي الغذائي قدرت بـ (88 درجة) ، كما يتبين درجة بعد الوعي الرياضي الذي قدر بـ (64 درجة) الذي تؤكد لنا اهتمام الحالة بالصحة الجسدية وهذا ما يفسر مستوى وعي صحي مرتفع مقارنة بباقي الحالات من نفس الجنس، أما بالنسبة للذكور فلقد تم تطبيق مقياس الوعي الصحي تبين أن للحالة 06 اهتمام بالثقافة الصحية والدعوة الى الابتعاد عن السلوكات الضارة بالصحة و ذلك جراء معاناة الحالة من القلق و العصبية الزائدة ما جعله نتجه للممارسة الرياضة مع الأصدقاء للترفيه وتفرغ الشحنات السلبية، ذلك ما يظهر في البعد الثاني في الوعي الرياضي التي قدرت بـ (66 درجة) وهذا ما يوضح ان الحالة تحاول تحقيق صحة نفسية من خلال ممارسة السلوك الصحي والذي تمثل في ممارسة الرياضة، كذلك نسبة الوعي الصحي للحالة 07 والتي قدرت بـ 170 درجة وتضمنت (80درجة للوعي الغذائي) و(70درجة للوعي الرياضي)، و قدرت درجة الوعي الغذائي للحالة 08 و 10 بنسب متقاربة قدرت بـ 85 درجة و72درجة بالنسبة للوعي الرياضي، وهذا يعني أن للحالات درجة مرتفعة في الوعي الغذائي التي قدرت بـ (81 درجة) و كذلك درجة متوسطة في البعد الخاص بالوعي الرياضي مما يوضح محاولة الحالات للعناية بالصحة الجسدية والنفسية، وهذا ما يفسر علاقة ممارسة الرياضة بتحقيق مستوى من الصحة النفسية، وما يدل على تخفيف الأعراض النفسية هو معاناة الحالات من السمنة بظهور الأعراض النفس جسمية بدرجة عالية، كما يتضح من خلال ما سبق عرضه من نتائج المقابلة العيادية وتطبيق مقياس الوعي الصحي الذي يكشف لنا مدى ممارسة الحالات للسلوكات الصحية من التغذية الصحية وممارسة الرياضة التي تعكس ما يعانیه الحالات داخليا من ضغوطات نفسية ناتجة عن مواجهتها لمختلف المواقف في حياتها اليومية.

بخصوص التساؤل الثاني:

مستوى الوعي الصحي حسب متغير الجنس وبالرجوع لنتائج تطبيق مقياس الوعي الصحي على حالات الدراسة وفق الخصائص التي تم تحديدها في هذه الدراسة، تبين أن هناك اختلاف في درجة الوعي الصحي لدى النساء بنسبة أعلى من الذكور، وبالاعتماد على المقابلة العيادية تم التأكد من أن فئة النساء لديهم حساسية اتجاه الموضوع مما جعلهم يحرصن على تبني عادات صحية للتقليل من الأعراض المرضية الناجمة عن السمنة، ناهيك عن وصمة السمنة التي يتعرض لها في المجتمع الجزائري، ومن

جهة نجد الذكور لديهم مستوى وعي صحي متوسط مما جعلهم يتجهون الى ممارسة النشاط الرياضي للتخفيف من آثار الضغوطات النفسية والأعراض المرضية الناجمة عن السمنة.

وهذا ما يتفق مع دراسة(الشافعي، 1997) التي تشير أن الوعي الصحي لا يقتصر الوعي الصحي على جانب معين من الأمور المتصلة بالصحة ولكن الوعي يتسع مجاله ليشمل كافة العناصر والتي هي ضرورية لكي يكون الإنسان متمتع بصحة جيدة، وهذه العناصر متداخلة بشكل يصعب فصلها لأنها متشابكة بطبيعتها ويؤثر بعضها في الآخر من خلال الصحة الشخصية والتي تشمل البيئة المنزلية الصحية، والنظافة الشخصية، والتغذية الصحية ويشمل هذا المجال النظافة والمشاكل الناتجة عن قلة النظافة، النظافة الشخصية، نظافة المنزل، نظافة الطعام والشراب و نظافة الشارع(الشافعي، 1997،ص2).

وهنا يضيف الباحثان(قطاش، رشدي، 2004) أن التغذية كذلك تدخل ضمن عناصر الوعي الصحي إذ يهدف إلى الوعي الغذائي للأفراد على جميع المستويات الاجتماعية والاقتصادية بما يحقق عادات صحية سليمة، ولا يشمل هذا المجال فقط الأغذية وأنواعها، وإنما هو علم يبحث في العلاقة بين الغذاء والجسم الحي، ويشمل ذلك تناول الغذاء وهضمه وامتصاصه وتمثيله في الجسم وما ينتج عن ذلك من تحرير الطاقة وعمليات النمو والتكاثر وصيانة الأنسجة والإنتاج كفي العلاقة بين الغذاء والجسم الحي، ويشمل ذلك تناول الغذاء وهضمه وامتصاصه وتمثيله في الجسم وما ينتج عن ذلك من تحرير الطاقة وعمليات النمو والتكاثر وصيانة الأنسجة والإنتاج كإنتاج الحليب والبيض، وكذلك التخلص من الفضلات(قطاش، رشدي، 2004،ص13).

ويخصوص التساؤل الثالث:

أظهرت نتائج تطبيق مقياس الوعي الصحي أن تأثير الوعي الصحي في التقليل من الأعراض المرضية الناجمة عن السمنة لدى الراشد أن المستوى التعليمي له دور يعكس توجه الراشد سواء امرأة أو رجل نحو ممارسة النشاط الرياضي، هذا بالإضافة إلى درجة وعيهم بالسلوكات الصحية الذي يعود بالإيجاب على الصحة، كما يتبين أن هناك علاقة قوية بين المستوى التعليمي وبين ممارسة للنشاط الرياضي لديهم.

وقد توصلنا في هذه الدراسة البحثية أن مستوى الوعي الصحي له دور كبير في إدراك الراشد لخطورة السمنة على أنها مرض له انعكاسات سلبية على صحته، وهذا ما يؤكد عليه الباحثون في مجال علم النفس الصحي، وهذا ما يتفق مع دراسة (Neil Schneiderman, Michael H. Antoni, Patrice G. Saab, Gail Ironson, 2001) التي تشير إلى أن ميدان علم نفس الصحة يرتبط بإدارة الأمراض المزمنة وذلك من خلال الاهتمام بالجوانب النفسية والاجتماعية والسلوكية للمرض المزمن، كما يؤكد الباحثون أن العوامل النفسية والاجتماعية تؤثر على تطور الأمراض المزمنة.

كما أن هناك اختلاف يظهر بين الجنسين (نساء - رجال) حيث تشير النتائج أن هناك اختلاف لدى النساء بسبب المعاناة من وصمة السمنة وهذا ما يتفق مع دراسة علي عبد الرحيم صالح حيث يؤكد أن وصمة الوزن الزائد هي تلك الاتجاهات والصور السلبية التي يوجهها افراد المجتمع نحو أصحاب السمنة الزائدة ، وتظهر على شكل معتقدات سلبية وانشطة وتفاعلات اجتماعية مؤذية وجارحة و . تأتي وصمة الوزن الزائد في أشكال عديدة، منها تلك التحيزات اللفظية التي تتمثل بالسخرية، والمضايقه، والشائم ، والصور النمطية عن السمنة، والالاقاب السيئة، أو استعمال لغة التحقير معهم ، بالاضافة الى وصمة العار المادية التي تشمل ذلك التجاوز الجسمي على مفراطي السمنة كاللمس، والتحرش ببعض مناطق الجسم، وغيرها من السلوكيات العدوانية بالاضافة الى عدم الاهتمام المجتمعي ومواجهة الكثير من العقبات التي تدل على عدم

رعاية المجتمع لهم، مثل عدم توفير المعدات الطبية الملائمة لهم، وضيق الكراسي أو المقاعد في الأماكن العامة التي لا تستوعب اجسادهم أو تتحمل اوزنهم الخاصة ، أو عدم توفر الملابس المناسبة لهم في المحلات والاسواق العامة.

من خلال ممارسة للنشاط الرياضي التي لها علاقة وطيدة بتخفيف الأعراض المرضية الذي يكون من خلال متغيرات عديدة والتي من أهمها المعتقدات حول المواقف الإيجابية التي تتعرض لها الراشد و تستجيب لها بطريقة سلبية، بالاضافة إلى الرغبة في التخلص من وصمة السمنة التي لها آثار نفسية على الراشد.

خاتمة:

على ضوء ما تم تقديمه يتضح جليا أهمية الوعي الصحي كمتغير صحي يهدف الى ممارسة السلوكيات الصحية والتي تعتمد بالدرجة الأولى على تزويد الفرد بالمعلومات الصحية التي تدفعه نحو التوجه للنشاطات الصحية والرياضية، لما لها من تأثير ايجابي في حمايته ووقايته من الأمراض المختلفة وتزويده بلياقة بدنية حسنة من جهة ، بالاضافة إلى التخفيف من الأعراض المرضية الناجمة عن السمنة من جهة أخرى، كما أن النظائر من أجل تشكيل مجتمع يطمح الى تحقيق مستوى عالي من الارتقاء بالصحة يتطلب وعيا صحيا لدى كل من الفرد والمجتمع معا بما ينعكس على المعارف والاتجاهات والسلوكيات والصحة النفسية والجسدية عموما.

بعض الاقتراحات:

- ضرورة الاهتمام بموضوع الوعي الصحي كبعد من أبعاد الوقاية الأولية.
- محاولة إدخال مواضيع خاصة بالسلوكات الصحية والأمراض في المناهج عبر كل الأطوار التعليمية مع تزويد المدارس بالنشرات والملصقات التي تنمي الوعي الصحي.
- فتح نوادي ذات اهداف تروبية ورياضية والتشجيع على الانخراط فيها والجمعيات الرياضية المعتمدة حسب رغبة الراشد في نوع الرياضة التي سيمارسها.

قائمة المراجع:

أولا - المراجع باللغة العربية:

- الشاعر عبد المجيد وقطاش، رشدي(2004): التغذية الصحية، اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- الشافعي شريف فتحي(1997): إمكانيات الوسائط المتعددة، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن.
- صليحة القص(2016): فعالية برنامج تربية صحية في تغيير سلوكيات الخطر وتنمية الوعي الصحي لدى المراهقين، رسالة دكتوراه، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، بسكرة.
- علاء الدين العزوطي(2016). علاقة العادات الغذائية بالبدانة لدى المراهقين المتمدرسين(15-18 سنة)،دراسة ميدانية على تلاميذ المرحلة الثانوية لمقاطعة وادي الزماتي ولاية قالمة، مجلة علوم وممارسات الأنشطة البدنية والفنية العدد رقم09(1/2019) (مارس2016)، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر3.
- فاروق عبد الوهاب(1995):الرياضة صحة ولياقة بدنية، الطبعة الأولى، القاهرة، دار الشروق.
- مازن عبد الهادي أحمد،نزار حسين جعفر النفاخ،سلمان عكاب سرحان الجنابي(2009):السلوك الصحي واتجاهاته لدى الرياضيين، مجلة علوم التربية الرياضية،المجلد الأول ،العدد السابع، العراق.
- محمد عبد الله العابد أبو جعفر(2014): علم النفس النمو، مركز المناهج التعليمية والبحوث التربوية، شعبة العلوم الاجتماعية، ليبيا.
- داليا عزت مؤمن(2004): سيكولوجية الطفل والمراهق، الطبعة الأولى، مكتبة مدبولي للنشر، القاهرة.
- سلوى مرتضى ومحمد مروان عرفات(2011): التربية والتربية الرياضية، ط2، جامعة دمشق، كلية التربية، دمشق،
- بوجمعة ياسمين(2017): دور النشاط البدني الرياضي المكيف في التخفيف من السمنة لذوي الاحتياجات الخاصة، دراسة ميدانية لفريق نور على الكراسي المتحركة لولاية المسيلة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد بوضياف، المسيلة،
- علاء دارب نصر(2014): الصلابة النفسية، مقال بالمجلة العربية للعلوم النفسية، المجلد الثامن،العدد37-38، شتار ربيع2013، سوريا.

ثانيا - المراجع باللغة الأجنبية

Neil Schneiderman, Michael H. Antoni, Patrice G. Saab, Gail Ironson: Health Psychology: Psychosocial and Biobehavioral Aspects of Chronic Disease Management Annual Review of Psychology ,Vol. 52:555-580 (Volume publication date February 2001),<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.555>