

مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس

The Level of Health Awareness among An-Najah National University and Al-quds University Students

عماد عبد الحق*، ومؤيد شناعة**، وقيس نعييرات*، وسليمان العمدة*

Imad Abddlhaq, Mo'ayad Shana'a, Qais Nairat & Sulaiman Alamad

*كلية التربية الرياضية، جامعة النجاح الوطنية، نابلس.

**دائرة التربية الرياضية، جامعة القدس، ابو ديس، فلسطين.

بريد الكتروني: dr.qais2007@yahoo.com

تاريخ التسليم: (٢٠١٢/١/٢)، تاريخ القبول: (٢٠١٢/٤/٢٩)

ملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس، إضافة إلى تحديد الفروق في مستوى الوعي الصحي تبعاً لمتغيرات الجامعة، والجنس، والكلية، والمعدل التراكمي لدى الطلبة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (٨٠٠) طالبا وطالبة وذلك بواقع (٥٠٠) طالباً وطالبة من جامعة النجاح الوطنية و(٣٠٠) طالباً وطالبة من جامعة القدس، وطبق عليها استبانة قياس الوعي الصحي والتي تكونت من (٣٢) فقرة، وبعد جمع البيانات عولجت باستخدام البرنامج الاحصائي spss. أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الوعي الصحي العام لدى أفراد العينة كان متوسطاً، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (٦٤.٨٠%)، إضافة إلى ظهور فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة تبعاً لمتغيرات الجامعة ولصالح جامعة القدس، والكلية لصالح الكليات العلمية، ومتغير الجنس ولصالح الطالبات، وكذلك لمتغير المعدل التراكمي ولصالح المعدل الاعلى. وأوصى الباحثون بضرورة عقد ورشات عمل حول تنمية الوعي الصحي للطلبة والاهتمام بالوعي الصحي لطلبة الجامعة في المسابقات ذات العلاقة مثل الرياضة والصحة والتربية الصحية والصحة العامة.

Abstract

The purpose of this study was to determine health awareness among An-najah National University (ANU) and Alquds University students. Furthermore, to determine the differences in health awareness according

to university, gender, collage and GPA Variables. The sample of the study Consisted of (800) students. (500) students from (ANU) and (300) student from (AQ) university. A (32) items questionnaire was applied for measuring health awareness. The result of the study indicated that the level of health awareness among students was moderate, where the percentage of response was (64.80%). Also, the result revealed that there were significant differences in health awareness among students according to university, gender, collage, and GPA variable. Based on the findings of the study the researchers recommended to re-construct the Curricula which is related to health, and constructing workshops.

مقدمة الدراسة وخلفيتها النظرية

تشير وزارة الصحة (٢٠٠٨) في المملكة العربية السعودية الى ضرورة ربط مفهوم الصحة العامة باللياقة البدنية ذلك لوجود علاقة بين مختلف مكونات اللياقة البدنية والصحة وأن أداء التمارين البدنية بصورة منظمة له علاقة وطيدة بتقليل أخطار الإصابة بأمراض الجهاز القلبي التنفسي، وكذلك التقليل من الاضطرابات الذهنية والتغلب على الضغوط اليومية، واللياقة البدنية تتحدد بمعايير وراثية ولها علاقة بدرجة النمو للفرد، وتعد التربية الرياضية وسيلة لتحسين مستويات اللياقة البدنية وبالتالي زيادة صحة الفرد وتقليل احتمالية اصابته بأمراض العصر المختلفة.

وفي دراسة أعدتها مجلة الرياضة والعلوم الطبية (٢٠١١) أشارت إلى مدى ارتباط نمو الحياة السكونية مع صحة الجسم في المملكة المتحدة. وقد اظهرت الدراسة وجود عوائق خارجية مثل نقص الوقت وقلة مستوى الوعي الصحي كأحدى العوامل الرئيسة التي تؤثر سلبا على صحة الجسم.

أن مفهوم التنقيف والوعي الصحي يعني تنقيف الأفراد واثارة وعيهم لغرض تغيير سلوكهم وعاداتهم خاصة في حالة انتشار الأمراض داخل المجتمع، وكذلك غرس العادات والتقاليد الاجتماعية التي من شأنها تدعيم الجانب الصحي وتطوره مثل ممارسة الرياضة والتغذية الصحية والعادات القوامية السليمة، أن مسألة اللعب في الوعي الصحي والنجاح في تأسيسه لدى الأفراد له علاقة وثيقة بتشكيل جانب مهم من جوانب شخصيتهم، ولهذا فإن هذه المسألة يجب أن تلقى عناية مخطط لها ومقصودة شأنها في ذلك شأن العملية التعليمية النظامية في أي مستوى دراسي (ظاهر، ٢٠٠٤).

والهدف ايضاً من التنقيف والوعي الصحي من شأنه رفع المستوى الصحي للأفراد بصفة عامة مما يؤدي إلى زيادة الإنتاج والوفر في الإنفاق العلاجي، حيث تظهر العلاقة وثيقة بين

تناول الغذاء الجيد والنشاط الرياضي للتمتع بالصحة، وارشاد الأفراد إلى الطرق التي يستطيعون بواسطتها تقييم حالتهم الصحية (حداد، ٢٠٠٠).

وأثبتت الدراسات العلمية أن كون الشخص مثقف صحياً ليس بالضرورة ان يكون واع صحياً لذلك يجب الاهتمام بممارسة الأنشطة الرياضية من الناحية العملية لرفع المستوى الصحي وخاصة رفع كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي كونهما المسؤولان بشكل مباشر عن أجهزة الجسم الأخرى وخاصة الجهاز العضلي (المراسي، وعبد المجيد، ٢٠١٠).

ويذكر (جلال الدين، ٢٠٠٥) أن الشخص الواعي صحياً هو الشخص المثالي المتمتع بدرجات ومستويات عالية من الصحة المتمثلة بالتكامل البدني والعقلي والنفسي والاجتماعي والصحي وأن ممارسة الأنشطة الرياضية تعمل على الوقاية من أهم الأمراض العصرية مثل مرض السكري وأمراض القلب وأمراض الجهاز التنفسي والسمنة والوزن الزائد والتشوهات القوامية باعتبار ان الجانب الصحي يشتمل على جانبين أساسيين هما: الثقافة الصحية والتي تتمثل في اكتساب المعارف والمعلومات الصحية، والوعي الصحي والذي يتمثل في ممارسة وتطبيق تلك المعارف والمعلومات في الواقع العملي، ومن البديهي ان تعنى المناهج الدراسية في كليات الجامعات الفلسطينية المختلفة في إكساب المعارف والمعلومات الصحية وذلك من خلال تدريس بعض المساقات الاختيارية ذات العلاقة مثل التربية الصحية، والرياضة والصحة، واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، والصحة العامة، والإسعافات الأولية، وبالتالي تتاح الفرص لطلبة الجامعات الفلسطينية ان يكونوا مثقفين صحياً. الا ان القدومي (٢٠٠٥) يؤكد انه ليس بالضرورة أن يكونوا الافراد واعين صحياً رغم ثقافتهم الصحية، وعلى سبيل المثال يتم إكساب بعض الافراد المعارف والمعلومات حول مضار التدخين والتأثير على المجهود البدني، إلا أن البعض منهم ما زال يحرص على التدخين، فالفرد في هذه الحالة مثقف صحياً، ولكنه غير واع صحياً.

ويعرف (عليوة، ١٩٩٩) الوعي الصحي (Health Awareness) بأنه "ترجمة المعارف والمعلومات والخبرات الصحية إلى أنماط سلوكية لدى الأفراد" في حين عرفها (قنديل، ١٩٩٠، ص ١٧٠) بأنها السلوك الايجابي الذي يوتر ايجابيا على الصحة، والقدرة على تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية، بصورة مستمرة تكسبها شكل العادة التي توجه قدرات الفرد في تحديد واجباته المنزلية المتكاملة التي تحافظ على صحته وجويته وذلك في حدود إمكانياته.

ونظراً لأهمية الوعي الصحي بشكل عام لمختلف الأفراد وفي كافة الأعمار للنمو والصحة السليمة، عنيت العديد من الدراسات بدراسته في مختلف المستويات التعليمية، ومنها دراسة القدومي (٢٠٠٥) والتي هدفت التعرف إلى مستوى الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى لاعبي الأندية العربية للكرة الطائرة، إضافة إلى تحديد الفروق في مستوى الوعي الصحي تبعاً لمتغيري الخبرة في اللعب والمؤهل العلمي لدى اللاعبين، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (٩٠) لاعبا من المشاركين في بطولة الأندية العربية الثانية والعشرين في الأردن، وطبق عليها استبانة قياس الوعي الصحي ومصادر الحصول على

المعلومات الصحية. أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الوعي الصحي العام لدى أفراد العينة كان عالياً، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (٨١%)، بينما لم تكن الفروق دالة إحصائياً تبعاً لمتغيري الخبرة في اللعب والمؤهل العلمي والتفاعل بينهما، كما أظهرت النتائج أن وسائل الإعلام سجلت أعلى مصدر للحصول على المعلومات الصحية عند اللاعبين.

وقام العلي (٢٠٠١) بإجراء دراسة هدفت التعرف إلى مستوى الثقافة الصحية لدى الطلبة في نهاية المرحلة الأساسية العليا في المدارس الحكومية في جنين، إضافة إلى تحديد أثر متغيرات الجنس، ومكان الإقامة، ومستوى تعليم الأب وأمام عند الطالب، ومستوى تحصيل الطالب في مادة العلوم على مستوى الثقافة الصحية لديه، أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الثقافة الصحية كان جيداً عند أفراد عينة الدراسة حيث وصل متوسط الإجابة على الاختبار إلى (٧٨.٨١%)، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي تبعاً لمتغيرات الجنس، ومكان الإقامة، ومستوى تعليم الأب وأمام عند الطالب، ومستوى تحصيل الطالب في مادة العلوم على مستوى الثقافة الصحية عن الطلبة، وأوصت الدراسة بضرورة وجود منهاجاً مستقلاً للتربية الصحية في المدارس كباقي المواضيع الدراسية.

وفي دراسة قامت بها حمام (١٩٩٦) بهدف التعرف إلى مستوى الثقافة الصحية لدى طالبات الصف الأول الثانوي في محافظة عمان وأثره على اتجاهاتهن الصحية، إضافة إلى تحديد الفروق في الثقافة الصحية تبعاً لمتغيري التخصص، والمستوى الاقتصادي والاجتماعي للطالبات، أظهرت نتائج الدراسة أن (٨٠.٣%) من عينة الدراسة كانت اتجاهاتهن الصحية إيجابية، إضافة إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الثقافة الصحية واتجاهات الطالبات الصحية حيث وصل معامل الارتباط إلى (٠.٣٩) وهو دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٠١)، وأوصت الباحثة بضرورة وجود منهاج مستقل للتربية الصحية في المدارس.

وفي دراسة قام بها لوتس (Lottes, 1996) بهدف تحليل فائدة مساق صحي في كلية جتربيرج، حيث ركزت الدراسة على السؤالين ما الذي يؤدي إلى زيادة معرفة الطلبة في أحداث تغير في سلوكهم في نهاية المساق الصحي؟ ماذا يقول الطلبة عن تأثيرات المساق الصحي من حيث زيادة المعرفة والتغير في سلوكهم؟ وتم إجراء مسح شامل لآراء الطلبة في نهاية المساق وبعد أربع سنوات من دراستهم المساق، لملاحظة ما إذا كان له أثر في نمط حياتهم الصحي وقد بينت الدراسة إن التغيرات السلوكية التي حدثت في نهاية المساق وبعد أربع سنوات من دراسة المساق كانت إدارة الوقت والتغذية والتغلب على التوتر.

ومن خلال ما سبق وفي ضوء عمل الباحثون في المجال الأكاديمي لتدريس بعض المساقات ذات العلاقة بالوعي الصحي مثل مساق التربية الصحية، والرياضة والصحة لاحظوا أن غالبية الطلبة لديهم ثقافة صحية ولكنهم غير واعين صحياً، ومثل ذلك يؤكد على أهمية إجراء مثل هذه الدراسة بالنسبة للطلبة الجامعات لانهم الشريحة الأهم في المجتمع، وكذلك للباحثين ومخططي المناهج الدراسية والمشرفين.

مشكلة الدراسة

ومن خلال اطلاع الباحثون على الدراسات ذات العلاقة بالوعي الصحي مثل دراسات القدومي (٢٠٠٥)، والعلي (٢٠٠١)، والطنطاوي (١٩٩٧)، وحمام (١٩٩٦) باعتبارها تناولت المستوى المدرسي والاندية الرياضية بشكل عام، مما دفع الباحثون للقيام باجراء الدراسة الحالية على شريحة هامة من شرائح المجتمع المتمثلة بطلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس للتعرف على مستوى الوعي الصحي والتي يمكن تحديد مشكلتها من خلال الاجابة على السؤال التالي: ما مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس؟

أهداف الدراسة

سعت الدراسة إلى تحقيق الأهداف الآتية:

١. التعرف إلى مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس.
٢. التعرف إلى الفروق في مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس تبعا لمتغيرات الجامعة، والجنس، والكلية، والمعدل التراكمي.

اسئلة الدراسة

تحاول الدراسة الحالية الاجابة عن الاسئلة التالية:

١. ما مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس؟
٢. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وطلبة جامعة القدس تعزى لمتغيرات الجامعة، والجنس، والكلية، والمعدل التراكمي؟

مصطلحات الدراسة

الوعي الصحي: يقصد به الدرجة التي يحصل عليها الطالب على استبانته قياس الوعي الصحي المستخدمة في الدراسة (تعريف الإجرائي).

الطالب الجامعي: هو الطالب المسجل رسميا في كشافات عمادة القبول والتسجيل في إحدى الجامعات الفلسطينية (تعريف الإجرائي).

الطريقة والإجراءات

منهج الدراسة

استخدم الباحثون المنهج الوصفي المسحي وذلك نظرا لملاءمته لأغراض الدراسة.

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من طلبة جامعة النجاح الوطنية والبالغ عددهم وفق إحصائيات مركز الحاسوب في الجامعة (١٨٧٠٠) طالبا وطالبة، وطلبة جامعة القدس والبالغ عددهم (٥٠٠٠) طالبا وطالبة، وبهذا يكون المجتمع الكلي في الجامعتين (٢٣٧٠٠) طالبا وطالبة.

عينة الدراسة

أجريت الدراسة على عينة اختيرت بالطريقة الطبقيّة العشوائية في الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي ٢٠١١/٢٠١٠ من الطلبة المسجلين مساقات الجامعة الاختياري من مختلف كليات الجامعتين، والبالغ عددهم (٨٠٠) طالبا وطالبة، وتمثل هذه العينة ما نسبته (١٩%) تقريبا من مجتمع الدراسة والجدول رقم (١) يبين وصف عينة الدراسة تبعاً لمتغيراتها المستقلة.

جدول (١): توزيع عينة الدراسة تبعاً لمتغيرات الدراسة (ن=٨٠٠).

| المتغيرات المستقلة | مستويات المتغيرات | التكرار | النسبة المئوية (%) |
|--------------------|----------------------|---------|--------------------|
| الجامعة | جامعة النجاح الوطنية | ٥٠٠ | ٦٢.٥% |
| | جامعة القدس | ٣٠٠ | ٣٧.٥% |
| الجنس | ذكر | ٢٥٢ | ٣١.٥% |
| | أنثى | ٥٤٨ | ٦٨.٥% |
| الكلية | انسانية | ٣٦٥ | ٤٥.٦% |
| | علمية | ٤٣٥ | ٥٤.٤% |
| المعدل التراكمي | اقل من ٧٠% | ١٠٢ | ١٢.٨% |
| | ٧٠-٧٩.٩% | ٤٥٤ | ٥٦.٨% |
| | ٨٠% فأعلى | ٢٤٤ | ٣٠.٥% |

أداة الدراسة

استخدمت الاستبانة كأداة لجمع البيانات المتعلقة بمتغيرات الدراسة والتي قام الباحثون بتطويرها من خلال الاطلاع على العديد من الدراسات السابقة منها القدومي (٢٠٠٥)، والعلبي (٢٠٠١)، والطنطاوي (١٩٩٧)، وحماد (١٩٩٦)، حيث اشتمل المقياس على (٣٢) فقرة تمثل ممارسات سلوكية مرتبطة بالوعي الصحي، وتكون سلم الاستجابة من خمس استجابات هي: درجة عالية جدا (٥) درجات، درجة عالية (٤) درجات، درجة متوسطة (٣) درجات، درجة منخفضة (٢) درجة، ودرجة منخفضة جدا درجة واحدة، وتم صياغة جميع الفقرات بصيغة تعبر عن معنى إيجابي لأنها تعبر عن مستوى الوعي الصحي. وصل معامل الثبات للعينة ككل إلى (٠.٨٣) وهو عال وفي بأغراض الدراسة. وتم عرضها على مجموعة من الخبراء والاكاديمين للوصول بها الى الصيغة النهائية والملحق رقم (١) يوضح الاداة، والملحق رقم (٢) يوضح اسماء المحكمين ورتبهم العلمية ومكان عملهم.

متغيرات الدراسة

المتغيرات المستقلة وتشمل على:

- الجامعة: ولها مستويان هما: جامعة النجاح الوطنية، وجامعة القدس.
 - الجنس: وله مستويان هما: ذكر، وأنثى.
 - الكلية: ولها مستويان هما: انسانية، وعلمية.
 - المعدل التراكمي: وله ثلاثة مستويات هي: ٨٠% فأعلى و ٧٠-٩٠% و اقل من ٧٠%.
- المتغير التابع:** ويتمثل في استجابة أفراد عينة الدراسة على استبانة قياس مستوى الوعي الصحي.

المعالجات الإحصائية

من اجل الإجابة عن تساؤلات الدراسة استخدم الباحثون برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية الآتية:

١. إيجاد المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لكل فقرة ومجال لتحديد مستوى الوعي الصحي.
 ٢. تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) واختبار سداك (Sidak Test) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية عند اللزوم، لتحديد اثر المتغيرات المستقلة على مستوى الوعي الصحي.
- ومن اجل تفسير النتائج ونظرا لان سلم الاستجابة خماسي، اعتمدت النسب المئوية التي أشار إليها القدومي (٢٠٠٥) وذلك على النحو الآتي:
١. ٨٠% فأكثر مستوى وعي صحي عالي جدا
 ٢. ٧٠-٩٠% مستوى وعي صحي عالي
 ٣. ٦٠-٦٩% مستوى وعي صحي متوسط
 ٤. ٥٠-٥٩% مستوى وعي صحي منخفض
 ٥. اقل من ٥٠% مستوى وعي صحي منخفض جدا

نتائج الدراسة

أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: ما مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس؟

للإجابة عن السؤال استخدمت المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لكل فقرة وللدرجة الكلية لكل مجال من مجالات الوعي الصحي ونتائج الجداول رقم (٢، ٣، ٤، ٥، ٦) توضح ذلك.

مجال التغذية

جدول (٢): المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمستوى الوعي الصحي لمجال التغذية. (ن=٨٠٠).

| الرقم | الفقرات | المتوسط | النسبة المئوية (%) | مستوى الوعي الصحي |
|---|--|---------|--------------------|-------------------|
| ١ | اهتم ان يكون الغذاء اليومي متكاملًا وشاملاً. | ٣.٥٩ | ٧١.٨٠ | عالي |
| ٢ | يتعذر علي تناول وجبة الافطار لضيق الوقت. | ٣.٠٢ | ٦٠.٤٠ | متوسط |
| ٣ | اكثر من تناول المشروبات الباردة او الساخنة بين الوجبات الاساسية. | ٣.٢٧ | ٦٥.٤٠ | متوسط |
| ٤ | شرب القهوة والشاي يساعدي على التركيز. | ٢.٧ | ٥٤.٠٠ | منخفض |
| ٥ | اهتم بمعرفة عناصر الغذاء التي تمدني بالطاقة. | ٣.٢٢ | ٦٤.٤٠ | متوسط |
| ٦ | احافظ على وزني بالشكل المناسب. | ٤.٠٢ | ٨٠.٤٠ | عالي جداً |
| ٧ | اكثر من تناول الخضراوات والفاكهة الطازجة | ٣.٥١ | ٧٠.٢٠ | عالي |
| ٨ | احاول الابتعاد عن الطعام المقلي وافضل المطهي. | ٣.٤٨ | ٦٩.٦٠ | متوسط |
| الدرجة الكلية للوعي الصحي لمجال التغذية | | ٣.٣٥ | ٦٧.٠٢ | متوسط |

* أقصى درجة للاستجابة (٥) درجات.

يتضح من الجدول (٢) أن مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس كان عالي جداً على الفقرة (٦) حيث جاءت النسبة المئوية للاستجابة عليها (٨٠.٤٠%)، وكان عالياً على الفقرات (١، ٦، ٧، ٨) حيث

تراوحت النسبة المئوية للاستجابة عليها بين (٧٠.٢٠ - ٧١.٨٠%)، وكان متوسطاً على الفقرات (٢، ٣، ٥) حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة عليها بين (٦٠.٤٠ - ٦٩.٦٠%)، وكان منخفضاً على الفقرة (٤) حيث جاءت النسبة المئوية للاستجابة عليها (٥٤.٠٠%).

وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لمستوى الوعي الصحي لدى الطلبة في جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس كان متوسطاً حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (٦٧.٠٢%).

مجالات الصحة الشخصية

جدول (٣): المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمستوى الوعي الصحي لمجال الصحة الشخصية. (ن = ٨٠٠).

| الرقم | الفقرات | المتوسط | النسبة المئوية (%) | مستوى الوعي الصحي |
|-------|---|-------------|--------------------|-------------------|
| ١ | اهتم بالنوم والراحة لساعات كافية. | ٢.٨٦ | ٥٧.٢٠ | منخفض |
| ٢ | اهتم بالاستحمام وخاصة بعد ممارسة الانشطة الرياضي. | ٣.٦٤ | ٧٦.٤٠ | عالي |
| ٣ | اراعي عند اختياري ملابس مناسبة لدرجة حرارة الجو. | ٣.٢٤ | ٧٢.٨٠ | عالي |
| ٤ | اهتم بالسكن في منزل نظيف وصحي من حيث التهوية الجيدة والشمس. | ٤.١٠ | ٨٢.٠٠ | عالي جداً |
| ٥ | اهتم بتقليم اظافر يداي وقدماي كلما احتاج الامر ذلك. | ٣.١٢ | ٦٤.٢٠ | متوسط |
| | الدرجة الكلية للوعي الصحي لمجال الصحة الشخصية | ٣.٣٩ | ٦٧.٨٤ | متوسط |

* أقصى درجة للاستجابة (٥) درجات.

يتضح من الجدول (٣) أن مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس كان عالي جداً على الفقرة (٤) حيث جاءت النسبة المئوية للاستجابة عليها (٨٢.٠٠%)، في حين كان عالياً على الفقرات (٢، ٣) (٦٩.٦٠ - ٧٦.٤٠%)، وكان متوسطاً على الفقرة (٥)، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها (٦٤.٢٠%)، وجاءت منخفضة في الفقرة الأولى بنسبة مئوية (٥٧.٢٠%).

وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لمستوى الوعي الصحي لدى الطلبة في جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس لمجال الصحة الشخصية كان متوسطاً حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (٦٧.٨٤%).

مجال ممارسة النشاط الرياضي

جدول (٤): المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمستوى الوعي الصحي لمجال ممارسة النشاط الرياضي (ن=٨٠٠).

| الرقم | الفقرات | المتوسط | النسبة المئوية (%) | مستوى الوعي الصحي |
|-------|--|---------|--------------------|-------------------|
| ١ | امشي لسافات طويلة بغرض تنشيط الدورة لدموية. | ٢.٦٨ | ٥٣.٦٠ | منخفض |
| ٢ | احب الاشتراك في الانشطة الرياضية والترويحية | ٣.٤٢ | ٦٨.٤٠ | متوسط |
| ٣ | اهتم بتخصيص وقت لممارسة بعض التمارين الرياضية. | ٢.٨١ | ٥٦.٢٠ | منخفض |
| ٤ | اتوقف عن ممارسة النشاط الرياضية التي قد تؤدي الى اصابتي. | ٣.٢٧ | ٦٥.٤٠ | متوسط |
| ٥ | ابتعد عن ممارسة النشاط الرياضي اذا شعرت بالتعب. | ٢.٢٣ | ٤٤.٦٠ | منخفض جداً |
| ٦ | اشترك في الانشطة الرياضية بهدف الشعور بالسعادة والرضا. | ٣.٢٠ | ٦٤.٠٠ | متوسط |
| ٧ | اهتم باجراء كشف طبي قبل الانضمام للفريق المدرسي | ٣.٠٥ | ٦١.٠٠ | متوسط |
| ٨ | اهتم باجراء كشف طبي بعد الشفاء من الاصابة. | ٢.٨٤ | ٥٦.٨٠ | منخفض |
| | الدرجة الكلية للوعي الصحي لمجال ممارسة النشاط الرياضي | ٢.٩٢ | ٥٨.٤٢ | منخفض |

* أقصى درجة للاستجابة (٥) درجات.

يتضح من الجدول رقم (٤) أن مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس كان متوسطاً على الفقرات (٢، ٤، ٦، ٧) حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة عليها بين (٦١.٠٠ - ٦٨.٤٠%)، وكان منخفضاً على الفقرة (١، ٣، ٨، ٩) حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة عليها بين (٥٣.٦٠ - ٥٦.٨٠%)، وكان منخفضاً جداً على الفقرة (٥) حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة عليها (٤٤.٦٠%).

وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لمستوى الوعي الصحي لدى الطلبة في جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس لمجال ممارسة النشاط الرياضي كان منخفضاً حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (٥٨.٤٢%).

مجال القوام

جدول (٥): المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمستوى الوعي الصحي لمجال القوام. (ن=٨٠٠).

| الرقم | الفقرات | المتوسط | النسبة المئوية (%) | مستوى الوعي الصحي |
|---|--|-------------|--------------------|-------------------|
| ١ | اهتم بمعرفة الشروط الصحية لوضع الجلوس عند الدارسة. | ٢.٨٩ | ٥٧.٨٠ | منخفض |
| ٢ | اهتم بمعرفة شروط المشي الصحيح في الشارع. | ٢.٩٥ | ٥٩.٠٠ | منخفض |
| ٣ | لا ابالغ في قدرتي على حمل الاشياء. | ٣.١٠ | ٦٢.٠٠ | متوسط |
| ٤ | اهتم بمعرفة طريقة حمل الكتب الصحيحة. | ٢.٦٩ | ٥٣.٨٠ | منخفض |
| ٥ | اعرف تآثر ممارسة الرياضة على القوام غير المعتدل. | ٣.١٢ | ٦٢.٤٠ | متوسط |
| ٦ | اهتم بمعرفة كيفية التقاط الاشياء وحملها عن الارض. | ٢.٨٧ | ٥٧.٤٠ | منخفض |
| ٧ | اهتم بمعرفة كيفية حماية الجسم والمحافظة عليه. | ٢.٩٤ | ٥٨.٨٠ | منخفض |
| ٨ | اهتم بمعرفة عمل الاجهزة الحيوية في جسمي. | ٢.٦٨ | ٥٣.٦٠ | منخفض |
| ٩ | اتجنب وسائل التعب البدني والاجهاد. | ٣.٤٥ | ٦٩.٠٠ | متوسط |
| ١٠ | ممارسة الانشطة الرياضية تساعد الجسم في اداء و وظائفه | ٣.٠٢ | ٦٠.٤٠ | متوسط |
| الدرجة الكلية للوعي الصحي لمجال القوام | | ٣.٣٠ | ٦٦.٠٢ | متوسط |

* أقصى درجة للاستجابة (٥) درجات.

يتضح من الجدول رقم (٥) أن مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس كان متوسطاً على الفقرات (3)، (5)، (9)، (10E:\Database Lab\Desktop\7) حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة عليها بين (٦٠.٤٠ - ٦٩.٠٠%)، وكان منخفضاً على الفقرات (١)، (٢)، (٤)، (٦)، (٧)، (٨) حيث جاءت النسبة المئوية للاستجابة عليها بين (٥٣.٦٠ - ٥٩.٠٠%).

وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لمستوى الوعي الصحي لدى الطلبة في جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس لمجال القوام كان متوسطاً حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (٦٦.٠٢%).

المجال الكلي للوعي الصحي

جدول (٦): المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمستوى الوعي الصحي للمجال الكلي للوعي الصحي. (ن=٨٠٠).

| الرقم | المجال | المتوسط | النسبة المئوية (%) | مستوى الوعي الصحي |
|---|----------------------------|---------|--------------------|-------------------|
| ١ | مجال التغذية | ٣.٣٥ | ٦٧.٠٢ | متوسط |
| ٢ | مجال الصحة الشخصية | ٣.٣٩ | ٦٧.٨٤ | متوسط |
| ٣ | مجال ممارسة النشاط الرياضي | ٢.٩٢ | ٥٨.٤٢ | منخفض |
| ٤ | مجال القوام | ٣.٣٠ | ٦٦.٠٢ | متوسط |
| الدرجة الكلية للوعي الصحي لجميع المجالات | | | | |
| | | ٣.٢٤ | ٦٤.٨٠ | متوسط |

يتضح من الجدول رقم (٦) أن المستوى الكلي للوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس كان متوسطاً على مجال التغذية ومجال الصحة الشخصية ومجال القوام، حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة عليها ما بين (٦٦.٠٢ – ٦٧.٨٤%)، في حين كان منخفضاً على مجال ممارسة النشاط الرياضي، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة عليها (٥٨.٤٢%).

وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لمستوى الوعي الصحي لدى الطلبة في جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس لجميع المجالات كانت متوسطة، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة عليها الى (٦٤.٨٠%).

ثانياً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وطلبة جامعة القدس تعزى لمتغيرات الجامعة، والجنس، والكلية، والمعدل التراكمي؟

للإجابة عن السؤال استخدم تحليل التباين الأحادي، حيث تبين نتائج الجدول رقم (٧) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للوعي الصحي تبعاً لمتغيرات الدراسة، بينما تبين نتائج الجدول رقم (٨) نتائج تحليل التباين الأحادي لتحديد دلالة الفروق في الوعي الصحي تبعاً لمتغيرات الدراسة.

جدول (٧): المتوسطات الحسابية للوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس تبعاً لمتغيرات الجامعة، والجنس، والكلية، والمعدل التراكمي. (ن=٨٠٠).

| المتغيرات المستقلة | مستويات المتغيرات | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري |
|--------------------|----------------------|-----------------|-------------------|
| الجامعة | جامعة النجاح الوطنية | ٣.٣٤ | ٠.٣٠٣ |
| | جامعة القدس | ٣.٦٢ | ٣.٣٠٠ |

... تابع جدول رقم (٧)

| الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | مستويات المتغيرات | المتغيرات المستقلة |
|-------------------|-----------------|-------------------|--------------------|
| ٠.٢٥٢ | ٢.٩٤ | ذكر | الجنس |
| ٠.٤٦٩ | ٣.٢٥ | أنثى | |
| ٠.٣٤٥ | ٢.٨٩ | انسانية | الكلية |
| ٠.٣١١ | ٣.٠٥ | علمية | |
| ٠.٢١٠ | ٣.٣٥ | ٨٠% فأعلى | المعدل التراكمي |
| ٠.٣٥٠ | ٢.٩٦ | ٧٠-٧٩% | |
| ٠.٢٤٨ | ٢.٨٧ | أقل من ٧٠% | |

جدول (٨): نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس تبعاً لمتغيرات الجامعة، والجنس، والكلية، والمعدل التراكمي.

| مستوى الدلالة * | (ف) المحسوبة | متوسط الانحراف | درجات الحرية | مجموع مربعات الانحراف | مصدر التباين | المتغيرات المستقلة |
|-----------------|--------------|----------------|-----------------|-------------------------|--|--------------------|
| *٠.٠٠٠ | ٢٠٤.٥١٨ | ١٨.٦٨ ٠.٠٩١ | ١ ٧٩٨ ٧٩٩ | ١٨.٦٨ ٧٢.٨٩ ٩١.٥٨ | بين المجموعات داخل المجموعات المجموع | الجامعة |
| *٠.٠٠٠ | ٥.٦١١ | ٠.٦٣٩ ٠.١١٤ | ١ ٧٩٧ ٧٩٩ | ٠.٦٣٩ ٩٠.٩٤ ٩١.٥٨ | بين المجموعات داخل المجموعات المجموع | الجنس |
| *٠.٠٠٠ | ٤٥.١٢٥ | ٤.٩٠١ ٠.١٠٩ | ١ ٧٩٨ ٧٩٩ | ٤.٩٠١ ٨٦.٦٧ ٩١.٥٨ | بين المجموعات داخل المجموعات المجموع | الكلية |
| *٠.٠٠٠ | ١٠٣.٣١٠ | ٩.٤٢ ٠.٠٩١ | ٢ ٧٩٧ ٧٩٩ | ١٨.٨٥ ٧٢.٧٢ ٩١.٥٨ | بين المجموعات داخل المجموعات المجموع | المعدل التراكمي |

* دال إحصائياً عند مستوى $(\alpha = 0.05)$.

يتضح من الجدول (٨) انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس تعزى لمتغير الجامعة ولصالح جامعة القدس، ولمتغير الجنس ولصالح الطالبات، ولمتغير الكلية لصالح الكليات العلمية، والمعدل التراكمي ولصالح المعدل الاعلى.

ولتحديد الفروق في مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس تبعاً لمتغير المعدل التراكمي استخدام اختبار (Sidak Test) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية ونتائج الجدول (١٢) تبين ذلك.

جدول (٩): نتائج اختبار سداك (Sidak Test) لدلالة الفروق في مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس تبعاً لمتغير المعدل التراكمي.

| المعدل التراكمي | المتوسط الحسابي | ٨٠% فأعلى | ٧٠-٧٩.٩% | أقل من ٧٠% |
|-----------------|-----------------|-----------|----------|------------|
| ٨٠% فأعلى | ٣.٣٥ | ----- | *٠.٣٨٩ | *٠.٠٨٨ |
| ٧٠-٧٩.٩% | ٢.٩٦ | | ----- | ٠.٤٧٥- |
| أقل من ٧٠% | ٢.٨٧ | | | ----- |

* دال إحصائياً عند مستوى ($\alpha = 0.05$).

يتضح من الجدول رقم (٩) أن الفروق كانت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) مستوى الوعي الصحي بين الطلبة من أصحاب المعدل التراكمي ٨٠% فأعلى والطلبة أصحاب المعدل التراكمي (٧٠-٧٩.٩%) و أقل من ٧٠% ولصالح الطلبة من أصحاب المعدل التراكمي ٨٠% فأعلى، بينما لم تكن الفروق دالة إحصائياً بين أصحاب المعدل ٧٠-٧٩.٩% وأقل من ٧٠%.

مناقشة النتائج

أظهرت نتائج الدراسة من خلال النظر الى الجداول رقم (٣، ٢، ٤، ٥، ٦) إن مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة في جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس كان متوسطاً حيث وصلت النسبة المئوية للدرجة الكلية للوعي الصحي للاستجابة في جميع المجالات إلى (٦٤.٨٠%)، والسبب في ذلك يعود إلى أن الطالب الجامعي قد يكون مثقف صحياً وذلك من خلال إكسابه للمعلومات التي اشتملت عليها الاستبانة، من خلال دراسته للمسابقات ذات العلاقة مثل الثقافة الرياضية، والرياضة والصحة، والصحة العامة، ولكنه غير واع صحياً في الاستفادة من هذه المعلومات على شكل ممارسات سلوكية حيث يدعم بهذا الخصوص (قنديل، ١٩٩٠) بأن الوعي الصحي عبارة عن ترجمة المعارف والمعلومات والخبرات الصحيحة الى انماط سلوكية والتي يمكن انجازها باي سلوك ايجابي له ردود و مؤثرات ايجابية على الصحة والقدرة على تطبيقها. ومن خلال النظر لفقرات الاستبانة تبين أن أعلى مستوى من الوعي الصحي كان على مجال الصحة الشخصية، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة عليها الى (٦٧.٨٤%) وللفقرة المتضمنة "اهتم بالسكن في منزل نظيف وصحي من حيث التهوية الجيدة والشمس" حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة عليها الى (٨٢.٠٠%). وكان اقل مستوى من الوعي الصحي على مجال ممارسة النشاط الرياضي، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة عليها الى

(٥٨.٤٢%) ولفقرة المتضمنة "ابتعد عن ممارسة النشاط الرياضي اذا شعرت بالتعب" حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة عليها الى (٤٤.٦٠%). والسبب في ذلك يعود إلى قلة الاهتمام التربية والتعليم في المجال الصحي في سن مبكر سواء أكان ذلك على مستوى الأسرة أم المدارس وما تتضمنه المناهج الدراسية من جوانب أساسية في تنمية الوعي الصحي، حيث اتفقت نتائج الدراسة مع كل من صابريني وآخرون (١٩٨٩)، والعلي (٢٠٠١)، والطنطاوي (١٩٩٧) وحمام (١٩٩٦) والتي أشارت نتائجها الى عدم وجود منهاج تربوي مستقل لتدريس التربية الصحية في المدارس، ويتم تدريسها من خلال مواد مختلفة مثل العلوم والاحياء، وأوصت غالبية هذه الدراسات بضرورة إيجاد منهاج مستقل في المدارس من اجل إكساب الطلبة المعلومات والممارسات الصحية في سن مبكرة، وبالتالي تبنيها وممارستها لاحقا لتصبح قيمة في داخله وتوجه سلوكه في حين جاءت نتائج الدراسة الحالية على العكس من نتائج دراسة القدومي (٢٠٠٥) حيث بينت ان مستوى الوعي الصحي والغذائي كان عالياً ويعزوا الباحثون السبب الى طبيعة العينة المستخدمة والمجال الغذائي للاستبانة.

وفيما يتعلق بالفروق في مستوى الوعي الصحي عند أفراد عينة الدراسة تبعاً للجامعة، والجنس، والكلية، والمستوى الدراسي، فقد أظهرت نتائج الجداول (٧، ٨، ٩) ان الفروق كانت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مستوى الوعي الصحي بين طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس تبعاً لمتغيرات الجامعة ولصالح جامعة القدس، ويعود السبب في ذلك الى طبيعة الحياة العامة في ضواحي جامعة القدس وقلة عدد الطلبة الملتحقين بالجامعة من اماكن بعيدة عن محيط الجامعة وبالتالي سكنهم مع اسرهم مما انعكس ايجابياً الاهتمام بالمستوى الصحي بشكل اكثر وهذا ما يفرق بين طلبة جامعة القدس وبين طلبة جامعة النجاح التي غالبيتهم من المناطق البعيدة عن موقع الجامعة وسكنهم في سكنات طلاب مما يؤدي الى اتباع عادات غير صحية. وفيما يتعلق بمتغير الكلية كانت الفروق لصالح الكليات العلمية، ويعزوا الباحثون السبب الى ان طلبة الكليات العلمية قد يكونوا اكثر ثقافة صحيه وذلك من خلال المواد العلمية واكتسابهم للمعلومات واعتقادهم بأهمية العادات الصحية السليمة. وفيما يتعلق بمتغير الجنس ولصالح الطالبات، يرى الباحثون السبب يعود الى اهتمام الطالبة في شكلها الخارجي الجمالي اكثر من الطالب واهتمامها بالمواضيع الصحية مثل اسباب السمنة او اكتساب الرشاقة وهذا يؤدي الى رفع المستوى الصحي لديهن اكثر من الطلاب، وكذلك لمتغير المعدل التراكمي ولصالح المعدل الاعلى من أصحاب المعدل التراكمي (٨٠%) فأعلى ومثل هذه النتيجة تعني وجود علاقة ايجابية طردية بين المعدل التراكمي والوعي الصحي، بمعنى انه كلما زاد المعدل التراكمي يصاحبه زيادة في الوعي الصحي، والسبب الرئيس في ذلك يعود إلى امتلاكهم للمعلومات الصحية وممارستها وترجمتها على شكل سلوك يكون أفضل من أصحاب المعدل التراكمي الأقل، حيث جاءت هذه النتائج متفقة مع دراسة كل من (Susan, 2001)، والعلي (٢٠٠١)، والطنطاوي (١٩٩٧) وحمام (١٩٩٦)، وكذلك متفقة مع دراسة القدومي (٢٠٠٥) فيما يخص المعدل التراكمي، ولكن غير متفقة بالنسبة لمتغير الجنس والكلية، حيث اظهرت انه لا يوجد فروق على متغيرات الجنس والكليات سواء الانسانية او العلمية.

الاستنتاجات

- في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها يستنتج الباحثون ما يلي:
١. إن مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة في جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس كان متوسطاً حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (٦٤.٨٠%).
 ٢. إن أعلى مستوى للوعي الصحي عند الطلبة كان على مجال الصحة الشخصية، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة عليها إلى (٦٧.٨٤%) وللفقرة المتضمنة "اهتم بالسكن في منزل نظيف وصحي من حيث التهوية الجيدة والشمس" حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة عليها إلى (٨٢.٠٠%)، وكان أقل مستوى من الوعي الصحي على مجال ممارسة النشاط الرياضي، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة عليها إلى (٥٨.٤٢%) وللفقرة المتضمنة "ابتعد عن ممارسة النشاط الرياضي اذا شعرت بالتعب" حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة عليها إلى (٤٤.٦٠%).
 ٣. يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة تبعاً لمتغيرات الجامعة ولصالح جامعة القدس، والكلية لصالح الكليات العلمية، ومتغير الجنس ولصالح الطالبات، وكذلك لمتغير المعدل التراكمي ولصالح المعدل الأعلى.

التوصيات

- في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها يوصي الباحثون بالتوصيات الآتية:
١. إعادة النظر في المناهج الدراسية ذات العلاقة بالصحة، بضرورة عقد ورشات عمل حول تنمية الوعي الصحي للطلبة والاهتمام بالوعي الصحي لطلبة الجامعة في المساقات ذات العلاقة مثل الرياضة والصحة والتربية الصحية والصحة العامة.
 ٢. ضرورة التركيز على الوعي الصحي في جميع مؤسسات الوطن من خلال وسائل الاعلام المختلفة (التلفاز، الصحف، والمجلات) من اجل الارتقاء بالوعي الصحي.
 ٣. إجراء دراسة مشابهة في الوعي الصحي لدى تلاميذ المدارس الحكومية على مستوى الوطن.

المراجع العربية والأجنبية

- المراسي، سونيا. وعبد المجيد، اشرف. (٢٠١٠). التثقيف الغذائي. ط١. دار النشر. عمان. الاردن.
- صابريني، محمد. والخليلي، خليل. والقادري، صالح. (١٩٨٩). "المعلومات الصحية ومصادرها لدى طلبة الصحافة والإعلام بجامعة اليرموك". المجلة التربوية. ٦(٢٠). جامعة الكويت. ٢٥٥-٢٧٠.

- الطنطاوي، رمضان. (١٩٩٧). "دور مناهج العلوم بمراحل التعليم العام بمصر في تحقيق مفهوم التربية الوقائية للطلاب". مجلة كلية التربية. (٣). جامعة المنصورة. ١٨١-٢٢٤.
- العلي، فخري شريف. (٢٠٠١). "مستوى الثقافة الصحية لدى الطلبة في نهاية المرحلة الأساسية العليا في المدارس الحكومية في جنين". رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة النجاح الوطنية. نابلس. فلسطين.
- القدومي، عبدالناصر عبدالرحيم. (٢٠٠٥). "مستوى الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى لاعبي الأندية العربية للكرة الطائرة". مجلة العلوم التربوية والنفسية. (كلية التربية) ٦ (١). جامعة البحرين. ٢٢٣-٢٦٣.
- جاد، خالد. (٢٠٠٧). عالج نفسك من ضغط الدم والكولسترول. دار الغد الجديد. القاهرة.
- حداد، شفيق. (٢٠٠٠). الدليل الغذائي للصحة الجيدة. ط٣. نوفل للنشر والتوزيع. بيروت. لبنان.
- حمام، فريال. (١٩٩٦). "مستوى الثقافة الصحية لدى طالبات الصف الأول ثانوي وأثره في اتجاهاتهن الصحية في منطقة عمان الكبرى". رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة اليرموك. اربد الأردن.
- عليوة، علاء الدين. (١٩٩٩). الصحة في المجال الرياضي. منشأة المعارف. الإسكندرية. مصر.
- ظاهر، جعفر. (٢٠٠٤). أسس التغذية الصحية. دار مجدلاوي. عمان.
- قنديل، عبدالرحمن. (١٩٩٠). "التربية الغذائية وتطور الوعي الغذائي لدى أمهات المستقبل". المؤتمر السنوي الثالث للطفل المصري وتنشئته ورعايته. المجلد الثاني. مركز دراسات الطفولة. جامعة عين شمس. مصر.
- وزارة الصحة. (٢٠٠٨). التغذية والصحة. ط١. الإدارة العامة للتغذية. المملكة العربية السعودية.
- Lottes Christine, R. (1996). "Health knowledge & behavior for years later". Pennsylvania University (ERIC, ED, 399229).
- -Susan, B. Shiriki, k. Alfredo, M. & Elizabeth, P. (2001). "A comparison of knowledge and attitudes about diet and health among 35 – to 75 – years – old adult in the United States and Geneva, Switzer land". **American Journal of Public Healt**, 91 ,418 – 424.
- -Journal of sports sciences and medicine (2011) USA.

الملحق رقم (١) يوضح اداة الدراسة

عزيزي الطالب، عزيزتي الطالبة:

تحية طيبة وبعد....

يقوم الباحثون بإجراء دراسة بعنوان "مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس" لذا يرجى منك التكرم بالإستجابة على العبارات التالية بموضوعية.

والمطلوب منك وضع علامة (√) بما يتفق مع استجابتك بالنسبة لكل عبارة. علماً بأن كافة المعلومات ستعامل بسرية تامة ولغايات البحث العلمي.

شاكرين لكم حسن تعاونكم

الباحثون

معلومات عامة

الجامعة: النجاح الوطنية ()، القدس أبو ديس ()

الجنس: ذكر ()، أنثى ()

الكلية: إنسانية ()، علمية ()

المعدل التراكمي: اقل من ٧٠% ()، من ٧٠-٨٠% ()، اكثر من ٨٠% ()

مجال التغذية

| الرقم | الفقرة | موافق بشدة | موافق | محايد | معارض | معارض بشدة |
|-------|---|------------|-------|-------|-------|------------|
| ١ | اهتم ان يكون الغذاء اليومي متكاملًا وشاملاً. | | | | | |
| ٢ | ينعذر علي تناول وجبة الافطار لضيق الوقت. | | | | | |
| ٣ | اكثر من تتناول المشروبات الباردة او الساخنة بين الوجبات الاساسية. | | | | | |
| ٤ | شرب القهوة والشاي يساعدي على التركيز. | | | | | |
| ٥ | اهتم بمعرفة عناصر الغذاء التي تمدني بالطاقة. | | | | | |
| ٦ | احافظ على وزني بالشكل المناسب. | | | | | |
| ٧ | اكثر من تناول الخضراوات والفاكهة الطازجة | | | | | |
| ٨ | احاول الابتعاد عن الطعام المقلي وافضل المطهي. | | | | | |

مجال الصحة الشخصية

| الرقم | الفقرة | موافق بشدة | موافق | محايد | معارض | معارض بشدة |
|-------|---|------------|-------|-------|-------|------------|
| ١ | اهتم بالنوم والراحة لساعات كافية. | | | | | |
| ٢ | اهتم بالاستحمام وخاصة بعد المنافسة الرياضية والتمرين. | | | | | |
| ٣ | اراعي عند اختياري ملابس مناسبة لدرجة حرارة الجو. | | | | | |
| ٤ | اهتم بالسكن في منزل نظيف وصحي من حيث التهوية الجيدة والشمس. | | | | | |
| ٥ | اهتم بتقليم اظافر يدي وقدماي كلما احتاج الامر لذلك. | | | | | |

مجال ممارسة النشاط الرياضي

| الرقم | الفقرة | موافق بشدة | موافق | محايد | معارض | معارض بشدة |
|-------|--|------------|-------|-------|-------|------------|
| ١ | امشي لسافات طويلة بغرض تنشيط الدورة لدموية. | | | | | |
| ٢ | احب الاشتراك في الانشطة الرياضية والترويحية | | | | | |
| ٣ | اهتم بتخصيص وقت لممارسة بعض التمارين الرياضية. | | | | | |
| ٤ | اتوقف عن ممارسة النشاط الرياضية التي قد تؤدي الى اصابتي. | | | | | |
| ٥ | ابتعد عن ممارسة النشاط الرياضي اذا شعرت بالتعب. | | | | | |
| ٦ | اشترك في الانشطة الرياضية بهدف الشعور بالسعادة والرضا. | | | | | |
| ٧ | اهتم باجراء كشف طبي قبل الانضمام للفريق المدرسي | | | | | |
| ٨ | اهتم باجراء كشف طبي بعد الشفاء من الاصابة. | | | | | |
| ٩ | يجب وجود بطاقة صحية لكل طالب مسجل بها حالته الصحية. | | | | | |

مجال القوام

| الرقم | الفقرة | موافق بشدة | موافق | محايد | معارض | معارض بشدة |
|-------|--|------------|-------|-------|-------|------------|
| ١ | اهتم بمعرفة الشروط الصحية لوضع الجلوس عند الدارسة. | | | | | |
| ٢ | اهتم بمعرفة شروط المشي الصحيح في الشارع. | | | | | |
| ٣ | لا ابالغ في قدرتي على حمل الاشياء. | | | | | |
| ٤ | اهتم بمعرفة طريقة حمل الكتب الصحيحة. | | | | | |
| ٥ | اعرف تاثير ممارسة الرياضة على القوام غير المعتدل. | | | | | |
| ٦ | اهتم بمعرفة كيفية التقاط الاشياء وحملها عن الارض. | | | | | |
| ٧ | اهتم بمعرفة كيفية حماية الجسم والمحافظة عليه. | | | | | |
| ٨ | اهتم بمعرفة عمل الاجهزة الحيوية في جسمي. | | | | | |
| ٩ | اتجنب وسائل التعب البدني والاجهاد. | | | | | |
| ١٠ | ممارسة الانشطة الرياضية تساعد الجسم في اداء وظائفه | | | | | |

الملحق رقم (٢) اسماء المحكمين ورتبهم العلمية ومكان عملهم للاستبانة

| الرقم | الاسم | الرتبة العلمية | الجامعة |
|-------|-------------------------|----------------|-----------------|
| ١ | أ.د. عبد الناصر القدومي | استاذ | جامعة النجاح |
| ٢ | د. صبحي نمر عيسى | استاذ مشارك | جامعة النجاح |
| ٢ | د. بدر رفعت دويكات | استاذ مساعد | جامعة النجاح |
| ٣ | د. محمود الأطرش | استاذ مساعد | جامعة النجاح |
| ٤ | د. مؤيد شناعة | استاذ مساعد | جامعة القدس |
| ٥ | د. ثابت اشتيوي | استاذ مساعد | الجامعة التقنية |