

دراسة مستوى الوعي الصحي وعلاقته بمستوى أداء طالبات ألعاب القوى بقسم التربية البدنية.

د. سنايل بدر الخلف

أستاذ مشارك بقسم التربية البدنية الرياضة

كلية التربية الأساسية

الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب

د. أمل حادي الشريفي

أستاذ مشارك بقسم التربية البدنية الرياضة

كلية التربية الأساسية

الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب

الكلمات المفتاحية : الوعي الصحي - مستوى الاداء - الميدان - المضمار .

مستخلص البحث:

يهدف البحث يهدف البحث الى التعرف على دراسة مستوى الوعي الصحي وعلاقته بمستوى أداء طالبات ألعاب القوى بقسم التربية البدنية.

إستخدمت الباحثة المنهج الوصفي المسحي لملائمته لطبيعة البحث ، تم اختيار عينة البحث وعددهم (261) طالبة من مقرري أداء وتدريب المضمار و أداء وتدريب الميدان ، وبعد جمع البيانات عن طريق القياسات المستخدمة تم معالجتها إحصائيا تم التوصل الى أهم النتائج أنه، وجود فروق دالة إحصائيا بين مستوى الوعي الصحي ومستوى الأداء لطالبات الوثب ولطالبات العدو والعينة ككل.

وكانت من أهم التوصيات التي أوصت بها الباحثة ضرورة تنفيذ برامج إرشادية حول أساليب والاستراتيجيات التي تنمي السلوك الصحي. ضرورة تعليم مهارات السلوك الصحي للطالبات لارتباطها بالوقاية من الأمراض والتكيف الاجتماعي والنجاح في الحياة. ضرورة تضمين المناهج الدراسية عناصر السلوك الصحي والتعرف على العادات والقيم السلوكية سواء في العناية بالجسم أو العناية بالصحة العامة أو التعامل مع الأدوية والعقاقير وتكثيف ذلك بشكل خاص في المناهج الدراسية. ضرورة تضمين المناهج الدراسية عناصر السلوك الصحي والتعرف على العادات والقيم السلوكية سواء في العناية بالجسم أو العناية بالصحة العامة أو التعامل مع الأدوية والعقاقير وتكثيف ذلك بشكل خاص في المناهج الدراسية . استثمار الموروث الديني والثقافي والاجتماعي في تعزيز السلوكيات الصحية الإيجابية ومحاربة السلوكيات الصحية السلبية الضارة . تكثيف البرامج الصحية عبر وسائل الإعلام المكتوبة والمرئية من خلال وسائل التواصل الاجتماعي.

Abstract:

of female level the to relationship its and awareness health of level the Studying Education department. Physical the inin track and field student's performance to relationship its and awareness health of level the identify to aim research The Physical the instudent's performance in track and field femaleof level the Department. Education

The descriptive survey approach was chosen by the researcher since it suited the nature of the study. The performing and teaching the track and teaching the field courses were used to choose the research sample, which consisted of (261) students. After using the measurements which underwent statistical processing. The result revealed that there are significant differences between the level of health awareness and the level of performance for female students jumpers, female students for sprinting, and the whole sample. The necessity to implement counselling programs on techniques and strategies that foster healthy behaviour was one of the researcher's most crucial recommendations. Female students should be taught healthy behavior skills since they are important for disease prevention, adjusting to social situations, and succeeding in life. The need of intensifying this specifically in school curricula while also recognizing the characteristics of healthy conduct and behavioral habits and values, whether in regards to caring for one's body, maintaining public health, or handling medications and narcotics. The need of intensifying this specifically in school curricula while also recognizing the characteristics of healthy conduct and behavioral habits and values, whether in regards to caring for one's body, maintaining public health, or handling medications and narcotics. Investing in the social, cultural, and religious heritage to advance good health.

1- المقدمة:

يعتبر المستوى الصحي للأفراد هو أحد مقاييس التقدم والرقى ، لهذا قامت الدول المتقدمة بتقديم خدمات متعددة للشباب في مراحل عمرهم المختلفة من توفير الرعاية الصحية باذلة في ذلك الجهد والمال للمحافظة على صحة الإنسان وتنميتها على المستوى الفردي والجماعي ، كما تسعى لوقاية الانسان من الأمراض ومعرفة أنماط السلوك الصحية وتجنب السلوكيات الخطرة التي تضر بصحة الانسان (بيوتشر، 2001،) (القدومي، 2005)، (العرجان، وآخرون، 2013)، (عبد الخالق أحمد، 2008) ويذكر النادر وآخرون (2014) أن علم الصحة يهتم بجوانب السلوك

الصحي كتنمية الصحة والحفاظ عليها، الوقاية ومعالجة الأمراض، تحديد أنماط السلوك الخطرة ، تحديد أسباب اضطرابات الصحة وتشخيصها ، إعادة التأهيل و تحسين نظام الإمداد الصحي. وتوضح منظمة الصحة العالمية (2009) في تقريرها أنه من المهم أن يتمتع الفرد بأعلى مستوى من الوعي الصحي ، بحيث يتمكن الفرد من حماية نفسه وأسرته ومجتمعه. و عرفت السلوك الصحي بأنه الإدراك الواعي والخبرات المنظمة التي تنعكس ايجابيا على صحة الفرد الجسمية والنفسية والحفاظ على البيئة من الملوثات وقد أكدت عدة دراسات بان التنشئة الاجتماعية والأعراف والمعايير الاجتماعية والسلوكية تحدد طبيعة السلوك الصحي ومدى تفاوته مع بيئة اجتماعية أخرى.

كما أشار احمد و كوجك (2007) على أهمية التأثير على سلوكيات الفرد لاتباعه السلوك الصحي السليم وإكسابه العادات الصحية التي تساعده في الحفاظ على صحته بدلاً من الاكتفاء باكسابه للمعلومات الصحية فقط، التي قد لا تفيده بقدر ما تتحول هذه المعلومات إلى سلوك وخبرات واقعية في حياته ، فالمعرفة لا تعنى السلوك ولكنها ضرورية لتغيير السلوك .

كما ذكر الدق (2007) الى سلوك الرعاية الذاتية الذي يشمل على تنظيف الأسنان ، استخدام الأدوات الشخصية ، مراجعة الطبيب في حالة الشعور بأي تعب جسدي والحفاظ على الجسم من الإصابات والحوادث. وذكر أيضاً أن سلوك النوم حالة طبيعية متكررة من الراحة للجسم والعقل ويتوقف فيها الكائن الحي عن اليقظة وتصبح حواسه معزولة نسبياً عما يحيط به من أحداث، فيكون معدل النوم طبيعي للإنسان من ٧ الى ٨ ساعات يومياً.

ويرى (كونراد، 2001) أن الوعي الصحي ينشأ نتيجة تحفيز الطلبة واقناعهم باتباع السلوك الصحي من خلال الأساليب التربوية المتنوعة لرفع مستوى الوعي الصحي. فيعتبر الوعي الصحي وسيلة فعالة والأداة الرئيسية في تحسين مستوى صحة المجتمع من جميع النواحي وتحقيق السلامة البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية .

ويشير الوارث (2002)) أن درس التربية البدنية يعتبر من المواد الاكاديمية حيث تكسب الطلاب معارف ومعلومات في مختلف المجالات النفسية والصحية والاجتماعية، كما تغطي الجانب العلمي لجسم الإنسان فهي تسعى إلى تحقيق أهداف عديدة مثل الارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم والصفات البدنية واكتساب المهارات الحركية والقدرات الرياضية وإكساب المعارف الرياضية والصحية وتكوين الاتجاهات القرانية وأساليب السلوك السوية.

ويشير كونراد (٢٠٠١) أيضاً أن التربية البدنية والرياضة تلعب دوراً فعالاً في تعديل وتنمية السلوك الصحي للطلبة ، بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج والاستقلال ويتم النضج المتمثل في النمو الجسدي والعقلي. الاجتماعي والانفعالي والنفسي ويبدأ الاهتمام الشديد بالمظهر الخارجي والاهتمام بالصحة الجسدية، كما يكتسب الطلاب اتجاهات ايجابية نحو ممارسة النشاط

البدني مما له فوائد صحية لرفع المستوى البدني وتقليل الاصابة بامراض القلب والسمنة بالاضافه الى تنمية الجوانب المعرفية المتعلقة بالصحة والتغذية.

كما يضيف الدق (2007) أن ممارسة التمارين الرياضية تسهم بالوصول الى الجسم المثالي و التي تسهم بدورها في زيادة كفاءة الجهاز التنفسي والدوري والحفاظ على قوة العضلات وتخفيض مستوى الكولسترول في الدم وتقوية الأنسجة العضلية ومرونة المفاصل. وتناول الغذاء الصحي الذي يشمل تناول غذاء متكامل العناصر الغذائية مع التقليل من الإفراط في تناول الغذاء والابتعاد عن تناول المواد الغذائية غير المناسبة مثل الأطعمة منتهية الصلاحية أو غير النظيفة أو المواد التي تحتوي على مواد حافظة بشكل مخالف للمعايير الدولية.

يتوقف نجاح الرياضي على صحته فكلما كانت بحالة جيدة سيكون اللاعب على مستوى عال من الوعي بالعادات والمعتقدات الصحية التي تجنبه الأمراض التي تقف حائلا دون تطور الرياضيين باستخدام قدراتهم البدنية ، المهارية ، الخطئية والنفسية (النادر، وآخرون، (2014). من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة الخاصة بالوعي الصحي كدراسة خلفي (2013)،

الصمادي (2013) ودراسة عبد الحق و آخرون (2012) التي هدفت الى التعرف على مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة الجامعيين بشكل عام لدى الطلبة . دراسة (Αδαίλι (2016) وετ,αλ دراسة الداغستاني والمفتي (2010) التي تطرقت لأثر الوعي الصحي على التحصيل الاكاديمي والاداء المدرسي. الا ان ايا من الدراسات التي ذكرت مسبقاً لم تدرس علاقه بين مستوى الوعي الصحي والاداء. ومن هنا جاءت فكره البحث الحالي التي هدفت الى التعرف على مستوى الوعي الصحي وعلاقته بمستوى أداء طالبات ألعاب القوى بقسم التربية البدنية.

هدف البحث:

يهدف البحث الى التعرف على دراسة مستوى الوعي الصحي وعلاقته بمستوى أداء طالبات ألعاب القوى بقسم التربية البدنية وذلك من خلال الأهداف التالية:

1. التعرف على مستوى الوعي الصحي لدى طالبات لاعبي العدو.
2. التعرف على علاقة مستوى الوعي الصحي بمستوى أداء طالبات لاعبي العدو.
3. التعرف على مستوى الوعي الصحي لدى طالبات لاعبي الوثب.
4. التعرف على علاقة مستوى الوعي الصحي بمستوى أداء طالبات لاعبي الوثب.
5. التعرف على مستوى الوعي الصحي وعلاقته بمستوى الاداء لدى طالبات ألعاب القوى بقسم التربية البدنية.

تساؤلات البحث:

1. ما هو مستوى الوعي الصحي لدى طالبات لاعبي العدو.

2. ما هي العلاقة بين مستوى الوعي الصحي ومستوى أداء طالبات لاعبي العدو.
3. ماهو مستوى الوعي الصحي لدى طالبات لاعبي الوثب.
4. ما هي العلاقة بين مستوى الوعي الصحي ومستوى أداء طالبات لاعبي الوثب.
5. ما هو مستوى الوعي الصحي وعلاقته بمستوى الاداء لدى طالبات ألعاب القوى بقسم التربية البدنية.

2- إجراءات البحث:

1-2 منهج البحث:

استخدمت الباحثات المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي نظراً لملائمته لطبيعة البحث.

2-2 العينة :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات قسم التربية البدنية بكلية التربية الاساسية والمسجلات بمقرر العاب القوى (174، 124) للعام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣ ممن وافقن على الاشتراك في تطبيق الدراسة الحالية وبلغ عددهن ٣١١ طالبة مقسمة الى ٥٠ طالبة عينة استطلاعية و ٢٦١ طالبة عينة أساسية اشتملت على ١١٠ طالبة ميدان و ١٥١ طالبة مضمار.

جدول (1)

يوضح النسبة المئوية لعينة الدراسة الأساسية والاستطلاعية من المجموع الكلي لعينة البحث.

النسبة المئوية %		العدد		التوصيف الاحصائي	
				العينة	
83.92	42.15	261	110	طالبات الميدان	عينة الدراسة
	57.85		151	طالبات المضمار	الأساسية
16.08		50		عينة الدراسة الإستطلاعية	
100		311		المجموع	

يتضح من الجدول (1) الخاص بالنسبة المئوية لعينة الدراسة الأساسية والاستطلاعية من المجموع الكلي لعينة البحث حيث بلغت عينة الدراسة الأساسية (261) فرد بنسبة (83.92% حيث كانت 110) فرد بنسبة 42.15% طالبات الميدان (و 151) فرد بنسبة 57.85% طالبات المضمار (وبلغت عينة الدراسة الاستطلاعية 50) فرد بنسبة (16.08%).

جدول (2)

التوصيف الإحصائي في المستوى الرقمي قيد البحث

الدالات الإحصائية	وحدة	أقل قيمة	أكبر قيمة	المتوسط	الانحراف	معامل	معامل
المتغيرات	القياس			الحسابي	المعياري	التواء	التقاطع
المستوى الرقمي لطالبات الميدان	(متر)	1.00	2.90	1.74	0.51	0.43	0.89-

0.23 0.41 1.49 9.99 14.00 7.00 (ث) المستوى الرقمي لطالبات
المضمار

يتضح من الجدول رقم (2) والخاص بالتوصيف الإحصائي لعينة البحث في المستوى الرقمي قيد البحث أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تتراوح قيم معامل الالتواء فيها ما بين 0.41 إلى 0.43 وهذه القيم تقترب من الصفر ، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل الدراسة.
أداة جمع البيانات:

قامت الباحثات بتصميم (استبانة) خاصة كأداة لجمع البيانات المتعلقة بالدراسة بعد إجراء الموصفات العلمية من صدق وثبات، وموضوعية. وقد تم عرضها على لجنة من الخبراء المحكمين من أجل التأكد من صدق الاستبانة المصممة خلال الفترة ٢-٢٠ أكتوبر-٢٠٢٢.
الدراسة الاستطلاعية :

تم إجرائها على عدد ٥٠ طالبة من قسم التربية البدنية بكلية التربية الأساسية من خارج العينة الأساسية وكان هدفها التعرف على مدى ملائمة عبارات الاستبيان على أفراد العينة ثم تم إعادة توزيع الاستبيان مرة أخرى للتعرف على الخصائص السكومترية للاستبيان وذلك خلال الفترة ٢٣-٢٤ نوفمبر-٢٠٢٢.

للتأكد من ثبات المقياس قامت الباحثات باستخدام معادلة كرونباخ ألفا Chronbach (Alfa) حيث وصل معامل الثبات إلى (0.667) لمجالات استبانة الوعي الصحي، وهي جيدة وتفي بأغراض الدراسة.

جدول (3)

معامل الاتساق الداخلي معامل ارتباط المحور مع المجموع الكلي للاستبيان الذي ينتمي إليه ومعامل ألفا كرونباخ للمحور والإستبيان ككل = 0.50.

المحور	معامل الاتساق الداخلي للمحور مع مجموع الكلي	معامل ألفا كرونباخ للمحور	معامل ألفا كرونباخ للكلي
العادات/ السلوك الصحي	*0.672	0.667	

قيمة (ر) (معنوية عند مستوى 0.279 = 0.05)

يتضح من جدول (3) والخاص بمعامل الإتساق الداخلي ومعامل ألفا كرونباخ للمحور ومعامل ألفا كرونباخ الكلي ، أن قيمة معامل الإتساق الداخلي (0.672) وهي أكبر من قيمة (ر) (معنوية عند مستوى 0.279 = 0.05)، كما يتضح أن قيمة معامل ألفا كرونباخ للمحور (0.667) ، كما يتضح أن هذه القيمة أكبر من 0.60 مما يشير إلى ثبات المحور والاستبيان ككل.

جدول (4)

إيجاد الصدق عن طريق المقارنة بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى في المحاور قيد البحث.

معامل الصدق	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	الأرباع الأدنى ن=13		الأرباع الأعلى ن=13		المحور العادات/ السلوك الصحي
			ع±	س	ع±	س	
0.93	12.07*	9.15	2.42	28.00	1.28	37.15	

معنوي عند مستوى (2.06) = (0.05)

يتضح من الجدول رقم (4) والخاص بالفروق بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى في المحور قيد البحث لإيجاد معامل الصدق ، أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية ، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (12.07) وهذه القيمة مرتفعة عن قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (2.06) = (0.05) وتراوحت قيمة معامل الصدق (0.93) مما يؤكد قدرة المحور على قياس ما وضعت من أجله وتميزها بالصدق.

جدول (5)

معامل ألفا كرونباخ الكلي ل العادات /السلوك الصحي ن=50.

م	العبارات	معامل ألفا كرونباخ بعد حذف العبارة	معامل ألفا كرونباخ للمحور
1	هل تقوم الطالبة بإجراء الاحماء الضروري قبل التدريب أو المنافسة؟	0.631	0.667
2	هل تسعى الطالبة نحو بناء علاقة مثالية مع هـ ت والزملاء؟	0.673	
3	هل تهتم الطالبة بمتابعة أي بثور أو التهابات جلدية أصاب بها؟	0.642	
4	هل تقوم الطالبة بالاستحمام بعد العودة من التمرين؟	0.650	
5	هل تهتم الطالبة بنظافتها الشخصية؟	0.639	
6	هل تقوم الطالبة بتغيير ملبسه الرياضية بعد كل تدريب مباشراً؟	0.648	
7	هل تهتم الطالبة بمتابعة الحالة القوامية (الجسمية) دورياً وباستمرار؟	0.635	
8	هل ينام الطالبة في ساعة مبكرة؟	0.686	
9	هل تستيقظ الطالبة في ساعة مبكرة؟	0.656	
10	هل تنام الطالبة بمعدل 6-8 ساعات يومياً؟	0.639	
11	هل تستطيع الطالبة أن تفرق بين التعب البدني والمرض؟	0.643	
12	هل تقوم الطالبة بعمل فحوصات (تحليل الدم) كل ستة أشهر لمعرفة الكوليسترول والسكر وغيرها؟	0.666	
13	هل تقوم الطالبة بعمل الفحوصات الدورية للاطمئنان على صحته؟	0.618	

يتضح من جدول (5) معامل ألفا كرونباخ الكلي ل العادات /السلوك الصحي أن قيمة

معامل ألفا كرونباخ بلغت 0.667 وهذه القيمة أكبر من 0.60 مما يشير إلى ثبات المحور. الدراسة الأساسية:

قامت الباحثات بأجراء الدراسة الاساسية في الفترة الزمنية من ٢٧ - نوفمبر الى ٨ - ديسمبر ٢٠٢٢ حيث استغرقت عشرة أيام أثناء المحاضرات قامت الطالبات بتعبئة الاستبيان ثم تطبيق الجزء العملي لكل طالبة (المستوى الرقمي ل ٥٠ م عدو - الوثب الطويل).

المعالجات الإحصائية:

تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية:

تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج SPSS 25 Version وذلك عند مستوى

ثقة (0.95) يقابلها مستوى دلالة احتمالية خطأ 0.05 (وهي كالتالي :

- معامل الأتساق الداخلي.

- معامل ألفا كرونباخ's Alpha Cronbach's

- أقل قيمة.

- أكبر قيمة.

- معامل الألتواء.

- المتوسط الحسابي . Mean

- الانحراف المعياري Deviation Stander

- النسبة المئوية Percentage

- مربع كاي ChiSquare

- نسبة الموافقة.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

1- طالبات المضمار:

جدول (6)

التوصيف الإحصائي للمحاور قيد البحث لدى عينة الدراسة الأساسية لاعبات المضمار ن

=151.

المحاور	أقل قيمة	أكبر قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الألتواء	عدد العبارات	المتوسط المرجح	نسبة الموافقة %
العادات/ السلوك الصحي	21.00	39.00	33.50	3.63	0.84-	13	2.58	78.83%

يتضح من الجدول رقم (6) الخاص بالتوصيف الإحصائي للمحاور قيد البحث لدى عينة

الدراسة طالبات المضمار أن قيم معامل الألتواء لجميع المتغيرات جاءت قريبة من الصفر حيث

كانت قيمة معامل الألتواء (-). (0.84)

جدول (7)

يوضح التكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات محور العادات السلوك الصحي لعينة البحث.

الترتيب	نسبة الموافقة %	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان	مربع كاي	لا		أحيانا		نعم		الدلالات الاحصائية للعبارات	م
					%	تكرار	%	تكرار	%	تكرار		
8	74.83%	0.73	2.50	*63.83	13.91%	21	22.52%	34	%63.58	96	هل تقوم الطالبة بإجراء الاحماء الضروري قبل التدريب أو المنافسة؟	1
5	%84.44	0.58	2.69	121.01*	%5.96	9	%19.21	29	%74.83	113	هل تسعى الطالبة نحو بناء علاقة مثالية مع هت والزملاء؟	2
9	%72.85	0.79	2.46	*64.94	%18.54	28	%17.22	26	%64.24	97	هل تهتم الطالبة بمتابعة أي بثور أو التهابات جلدية أصاب بها؟	3
2	%94.70	0.37	2.89	229.52*	%1.99	3	%6.62	10	%91.39	138	هل تقوم الطالبة بالاستحمام بعد العودة من التمرين؟	4
1	%97.68	0.29	2.95	278.52*	%1.99	3	%0.66	1	%97.35	147	هل تهتم الطالبة بنظافته الشخصية؟	5
3	%94.37	0.36	2.89	219.91*	%1.32	2	%8.61	13	%90.07	136	هل تقوم الطالبة بتغيير ملابسها الرياضية بعد كل تدريب مباشرة؟	6
6	%82.12	0.60	2.64	101.42*	%6.62	10	%22.52	34	%70.86	107	هل تهتم الطالبة بمتابعة الحالة القوامية (الجسمية) دورياً وياستمرار؟	7
13	%54.30	0.71	2.09	*18.37	%21.19	32	%49.01	74	%29.80	45	هل تنام الطالبة في ساعة مبكرة؟	8
7	%77.81	0.63	2.56	*70.94	%7.28	11	%29.80	45	%62.91	95	هل تستيقظ	9

										الطالبة في ساعة مبكرة؟		
10	%72.85	0.69	2.46	*47.46	%11.26	17	%31.79	48	%56.95	86	هل تنام الطالبة بمعدل 6-8 ساعات يومياً؟	1 0
4	%85.76	0.63	2.72	153.07*	%9.27	14	%9.93	15	%80.79	122	هل تستطيع الطالبة أن يفرق بين التعب البدني والمرض؟	1 1
12	%62.25	0.77	2.25	*14.00	%19.87	30	%35.76	54	%44.37	67	هل تقوم الطالبة بعمل فحوصات (تحليل الدم) كل ستة أشهر لمعرفة الكوليسترول والسكر وغيرها؟	1 2
11	%70.86	0.67	2.42	*41.18	%9.93	15	%38.41	58	%51.66	78	هل تقوم الطالبة بعمل الفحوصات الدورية للاطمئنان على صحته؟	1 3

*قيمة مربع كاي الجدولية معنوية عند مستوى $0.05 = 5.99$

يتضح من الجدول رقم (7) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالتكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات محور العادات / السلوك الصحي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع العبارات ، حيث كانت قيمة (مربع كاي) (المحسوبة أكبر من قيمة مربع كاي) (الجدولية عند مستوى $(5.99) = (0.05)$)، وتراوحت نسب الموافقة لجميع العبارات لما بين (54.30%) إلى (97.68%) .

جدول (8)

العلاقة بين السلوك الصحي والمستوى الرقمي لطالبات المضمار

المحاور	العادات/ السلوك الصحي	المستوى الرقمي لاختبار العدو
العادات/ السلوك الصحي	1	
المستوى الرقمي لاختبار العدو	-0.178*	1

*معنوى عند مستوى ** 0.05 معنوى عند مستوى 0.01

يتضح من جدول (8) الخاص بالعلاقة بين السلوك الصحي والمستوى الرقمي لطالبات المضمار وجود علاقة بين السلوك الصحي والمستوى الرقمي لدى طالبات المضمار حيث أن قيمة (المحسوبة أكبر من قيمة (ر) (الجدولية عند مستوى 0.05 ومستوى 0.01).

2 - طالبات الميدان:

جدول (9)

التوصيف الإحصائي للمحاور قيد البحث لدى عينة الدراسة طالبات الميدان ن =110

المحاور	أقل قيمة	أكبر قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	عدد العبارات	المتوسط المرجح	نسبة الموافقة %
المحور الثاني : العادات / السلوك الصحي	19.00	39.00	33.35	3.99	-0.75	13	2.57	78.25%

يتضح من الجدول رقم (9) الخاص بالتوصيف الإحصائي للمحاور قيد البحث لدى عينة الدراسة طالبات الميدان أن قيم معامل الالتواء لجميع المتغيرات جاءت قريبة من الصفر حيث كانت قيمة معامل الالتواء (-). (0.75)

جدول (10)

يوضح التكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات العادات السلوك الصحي لعينة البحث

م	الدلالات الإحصائية	نعم		أحيانا		لا		مربع كاي	المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان	الانحراف المعياري	نسبة الموافقة %	الترتيب
		تكرار	%	تكرار	%	تكرار	%					
1	هل تقوم الطالبة بإجراء الاحماء الضروري قبل التدريب أو المنافسة؟	77	70.00%	18	16.36%	15	13.64%	66.67*	2.56	0.72	78.18%	8
2	هل تسعى الطالبة نحو بناء علاقة مثالية مع همت والزملاء؟	88	80.00%	13	11.82%	9	8.18%	108.02*	2.72	0.61	85.91%	4
3	هل تهتم الطالبة بمتابعة أي بثور أو التهابات جلدية أصاب بها؟	75	68.18%	15	13.64%	20	18.18%	60.46*	2.50	0.79	75.00%	9
4	هل تقوم الطالبة بالاستحمام بعد العودة من التمرين؟	103	93.64%	4	3.64%	3	2.73%	180.02*	2.91	0.37	95.45%	1
5	هل تهتم الطالبة بنظافته الشخصية؟	104	94.55%	2	1.82%	4	3.64%	185.53*	2.91	0.40	95.45%	2
6	هل تقوم الطالبة بتغيير ملابسها الرياضية بعد كل تدريب مباشرة؟	95	86.36%	10	9.09%	5	4.55%	139.55*	2.82	0.49	90.91%	3
7	هل تهتم الطالبة بمتابعة الحالة القوامية (الجسمية) دورياً وباستمرار؟	77	70.00%	26	23.64%	7	6.36%	71.47*	2.64	0.60	81.82%	6
8	هل تنام الطالبة في ساعة مبكرة؟	37	33.64%	50	45.45%	23	20.91%	9.95*	2.13	0.73	56.36%	13

7	79.09 %	0.63	2.58	*57.67	%7.27	8	%27.27	30	%65.45	72	هل تستطيع الطالبة في ساعة مبكرة؟	9
10	69.09 %	0.80	2.38	*30.62	%20.00	22	%21.82	24	%58.18	64	هل تنام الطالبة بمعدل 6-8 ساعات يوميا؟	10
5	85.91 %	0.64	2.72	116.42 *	%10.00	11	%8.18	9	%81.82	90	هل تستطيع الطالبة أن تفرق بين التعب البدني والمرض؟	11
12	59.09 %	0.83	2.18	*6.35	%26.36	29	%29.09	32	%44.55	49	هل تقوم الطالبة بعمل فحوصات (تحليل الدم) كل ستة أشهر لمعرفة الكوليسترول والسكر وغيرها؟	12
11	65.00 %	0.80	2.30	*16.16	%20.91	23	%28.18	31	%50.91	56	هل تقوم الطالبة بعمل الفحوصات الدورية للاطمئنان على صحته؟	13

قيمة مربع كاي الجدولية معنوية عند مستوى $0.05 = 5.99$ □ □ □

يتضح من الجدول رقم (10) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالتكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات العادات والسلوك الصحي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع العبارات ، حيث كانت قيمة (مربع كاي (المحسوبة أكبر من قيمة) مربع كاي (الجدولية عند مستوى $(5.99) = (0.05)$ ، وتراوحت نسب الموافقة لجميع العبارات ما بين 56.36% إلى 95.45% .

جدول (11)

العلاقة بين محاور البحث والمستوى الرقمي لطالبات الميدان.

المحاور	العادات/ السلوك الصحي	المستوى الرقمي لاختبار الوثب
العادات/ السلوك الصحي	1	
المستوى الرقمي لاختبار الوثب	-0.172	1

*معنوى عند مستوى 0.05 * * معنوى عند مستوى 0.01

يتضح من جدول (11) الخاص بالعلاقة بين محاور البحث والمستوى الرقمي طالبات الميدان عدم وجود علاقة بين المحاور والمستوى الرقمي لاختبار الوثب حيث أن قيمة r (المحسوبة أقل من قيمة r (الجدولية عند مستوى 0.05 ومستوى 0.01 ثالثاً : عينة البحث ككل:

جدول (12)

التوصيف الإحصائي للمحاور قيد البحث لدى عينة الدراسة ككل ن = □ □ □ □

المحاور	أقل قيمة	أكبر قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الألتواء	عدد العبارات	المتوسط المرجح	نسبة الموافقة %
المحور الثاني : العادات/ السلوك الصحي	19.00	39.00	33.43	3.78	0.80-	13	2.57	78.59%

يتضح من الجدول رقم 12)) الخاص بالتوصيف الإحصائي للمحاور قيد البحث لدى عينة الدراسة الأساسية أن قيم معامل الالتواء لجميع المتغيرات جاءت قريبة من الصفر حيث كانت قيم معامل الالتواء) -(0.80.

جدول (13)

يوضح التكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات العادات السلوك الصحي لعينة البحث

الترتيب	نسبة الموافقة %	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان	مربع كاي	لا		أحيانا		نعم		الدلالات الإحصائية العبارات	م
					%	تكرار	%	تكرار	%	تكرار		
8	76.25 %	0.73	2.52	*128.99	13.79%	36	19.92%	52	66.28%	173	هل تقوم الطالبة بإجراء الاحماء الضروري قبل التدريب أو المنافسة؟	1
5	85.06 %	0.59	2.70	*227.38	6.90%	18	16.09%	42	77.01%	201	هل تسعى الطالبة نحو بناء علاقة مثالية مع المدربين والزملاء؟	2
9	73.75 %	0.79	2.48	*124.85	18.39%	48	15.71%	41	65.90%	172	هل تهتم الطالبة بمتابعة أي بثور أو التهابات جلدية أصاب بها؟	3
2	95.02 %	0.37	2.90	*409.26	2.30%	6	5.36%	14	92.34%	241	هل تقوم الطالبة بالاستحمام بعد العودة من التمرين؟	4
1	96.74 %	0.34	2.93	*463.82	2.68%	7	1.15%	3	96.17%	251	هل تهتم الطالبة بنظافته الشخصية؟	5
3	92.91 %	0.42	2.86	*358.99	2.68%	7	8.81%	23	88.51%	231	هل تقوم الطالبة بتغيير ملابسها الرياضية بعد كل تدريب مباشراً؟	6
6	81.99 %	0.60	2.64	*172.85	6.51%	17	22.99%	60	70.50%	184	هل يهتم اللاعب/ه بمتابعة الحالة القوامية (الجسمية) دورياً وباستمرار؟	7
13	55.17 %	0.72	2.10	*27.79	21.07%	55	47.51%	124	31.42%	82	هل تنام الطالبة في ساعة مبكرة؟	8
7	78.35 %	0.63	2.57	*128.37	7.28%	19	28.74%	75	63.98%	167	هل تستيقظ الطالبة في ساعة مبكرة؟	9
10	71.26 %	0.74	2.43	*74.69	14.94%	39	27.59%	72	57.47%	150	هل تنام الطالبة بمعدل 6-8 ساعات يومياً؟	10

رقم السؤال	النسبة المئوية (%)	المتوسط	الانحراف المعياري	القيمة الاحصائية	النسبة المئوية (%)	المتوسط	الانحراف المعياري	القيمة الاحصائية	النسبة المئوية (%)	المتوسط	الانحراف المعياري	القيمة الاحصائية	النسبة المئوية (%)	المتوسط	الانحراف المعياري	القيمة الاحصائية	النسبة المئوية (%)
4	85.82 %	0.63	2.72	*269.40	%9.58	25	%9.20	24	%81.23	212	هل تستطيع الطالبة أن تفرق بين التعب البدني والمرضى؟	1	1				
12	60.92 %	0.79	2.22	*18.69	%22.61	59	%32.95	86	%44.44	116	هل تقوم الطالبة بعمل فحوصات (تحليل الدم) كل ستة أشهر لمعرفة الكوليسترول والسكر وغيرها؟	1	2				
11	68.39 %	0.73	2.37	*53.03	%14.56	38	%34.10	89	%51.34	134	هل تقوم الطالبة بعمل الفحوصات الدورية للاطمئنان على صحته؟	1	3				

*قيمة مربع كاي الجدولية معنوية عند مستوى $0.05 = 5.99$ □ □ □

يتضح من الجدول رقم (13) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالتكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات العادات والسلوك الصحي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع العبارات ، حيث كانت قيمة (مربع كاي) المحسوبة أكبر من قيمة □ لمربع كاي (الجدولية عند مستوى (5.99) □ = (0.05) ، وتجاوزت نسب الموافقة لجميع العبارات □ ما بين (55.17%) إلى (96.74% □) .

ثانياً: مناقشة النتائج:

تبين من الجدول (7) و (10) و (12) وجود فروق ذات دلالة إحصائية لجميع متغيرات البحث بالنسبة لطالبات المضمار وطالبات الميدان و لعينة البحث ككل .
أن عملية التنقيف الصحي تهدف إلى تغيير سلوكيات الأفراد الصحية وذلك من خلال تزويد الأفراد بالمعلومات والخبرات بهدف التأثير في ميولهم ومعرفتهم وسلوكهم الصحي الخاص بهم وبمجتمعهم، فالتنقيف الصحي هو مجموعة من الأنشطة التي تهدف إلى رفع المعرفة الصحية وغرس السلوكيات الصحية في الأفراد والمجتمعات). هـ، (2012)
حيث اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع ما جاءت به نتائج دراسة الخلفي (2013) و الصمادي (2013) على وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الوعي الصحي لصالح الإناث ، كما تبين وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الوعي الصحي لدى الأفراد الذين يزيد عمرهم عن 25 سنة عن الأفراد الذين يقل عمرهم عن 25 سنة.

كما اتفقت نتائج دراسة عبد الحق و آخرون (2012) مع نتائج الدراسة الحالية على وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الوعي الصحي تُعزى لمتغير الجامعة (لصالح جامعة

القدس -صالح الكليات العلمية)، لمتغير الجنس (صالح الطالبات) و لمتغير المعدل التراكمي (صالح المعدل التراكمي الأعلى) .

فقد أوضح الكنانى والدجيلي (2018) أن الصحة حق من حقوق الانسان وضرورة ومسؤولية تقع على عاتق الدولة من حيث اهتمامها بالتنقيف الصحي للشرائح الاجتماعية كافة لاسيما الشباب. فتمتع الأفراد بأعلى مستوى من الصحة يساعد على حمايتهم ورعايتهم صحيا ونفسيا، تلبية حاجاتهم ومتطلباتهم المختلفة ومساعدتهم على النمو الشامل المتكامل. فالتربية الصحية تمثل محورا هاما من محاور التربية، التي تهدف إلى إكساب الأفراد مجموعة من المعلومات والسلوكيات بالأساليب التربوية المناسبة أهمها مؤسسات التربية والتعليم ، للتأثير على معارف الأفراد واتجاهاتهم وسلوكهم لاكسابهم عادات صحية سليمة، التي ترفع من المستوى الصحي للفرد وتساعده على النمو السليم، للارتقاء بحياة الإنسان عامة، وحالته الصحية خاصة. كما أشارت دراسة (الداغستاني والمفتي ، (2010 التي اجريت في مجال السلوك الصحي ودافع الانجاز الدراسي الى وجود ارتباط بين الصحة والتغذية والاداء المدرسي، فالتغذية الصحية تؤثرعلى نمو الطالب ، التحصيل الدراسي ، تعلمه ، قدرته على التركيز ،انخفاض اليقظة و الانتباه ، زيادة معدلات التسرب وانخفاض فعاليته في الدرس .

بينما لا تتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة قامت بها خطايبه ورواشدة (2003)التي هدفت إلى الكشف عن مستوى الوعي الصحي لدى الطالبات في كليات المجتمع الاردني، وتوصلت النتائج إلى انخفاض مستوى الوعي الصحي لدى الطالبات.

ولم تتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة بلمر واخرون (2010) والتي هدفت إلى مقارنة الحالة الصحية والسلوكيات بين طالبات البكالوريوس والدراسات العليا، حيث أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى السلوك الصحي بين طلبة الدراسات العليا والبكالوريوس باستثناء تمتع طالبات الدراسات العليا بحالة صحية وعادات غذائية أفضل . ويرجع سلامة (2012)بان ضعف الوعي بالسلوك الصحي نتيجة قصور الفرد لمعرفته للعادات والاتجاهات الصحية التي تقيه وتقي غيره من الامراض.

مما سبق تبين من الدراسات المتعلقة بالوعي الصحي كدراسة خلفي (2013)، الصمادي (2013) ودراسة عبد الحق و آخرون (2012)التي هدفت الى التعرف على مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة الجامعيين بشكل عام لدى الطلبة . بينما دراسة (Adaili et,al 2016) دراسة الداغستاني والمفتي (2010) التي تطرقت لأثر الوعي الصحي على التحصيل الاكاديمي والاداء المدرسي. فالدراسات السابقة لم تبين علاقه بين مستوى الوعي والاداء الرياضي للطلاب فقد يكون البحث الحالي اضافة جديدة في مجال الوعي الصحي. حيث هدفت الدراسة الحالية على

التعرف على مستوى الوعي الصحي وعلاقته بمستوى أداء طالبات ألعاب القوى بقسم التربية البدنية . فتزى الباحثات أن فروض البحث تحققت وهذا ما جاءت به نتائج الدراسة الحالية.

لذا فإن مجتمعنا بحاجة ماسة للتوعية بقواعد الوعي الصحي الخاصة بنشاط طالبات قسم التربية البدنية التي تتطلب سلامة النواحي الوظيفية لأجهزة الجسم ، لتجنب أي قصور أو خلل قد يؤثر في شخصية الطالبة وسلوكها، وبالتالي قدرتها للارتقاء بالأداء البدني والنجاح في مجالات حياتها المختلفة عامة وفي تحصيلها العملي خاصة.

4- الخاتمة:

استنتجت الباحثات وجود وعي صحي لدى طالبات قسم التربية البدنية (الميدان - المضمار) بكلية التربية الأساسية، وتفوقت طالبات العدو على طالبات الوثب في مستوى الوعي الصحي (تجاه الاحماء-تجاه الرعاية الذاتية - سلوك النوم -الحالة القوامية)، وفي نهاية الدراسة توصي الباحثات بضرورة تنفيذ برامج إرشادية حول أساليب والاستراتيجيات التي تنمي السلوك الصحي من خلال (ندوات، محاضرات، لوحات إرشادية، نشرات، مسابقات)، وضرورة تعليم مهارات السلوك الصحي للطالبات لارتباطها بالوقاية من الأمراض والتكيف الاجتماعي والنجاح في الحياة، وضرورة تضمين المناهج الدراسية عناصر السلوك الصحي والتعرف على العادات والقيم السلوكية سواء في العناية بالجسم أو العناية بالصحة العامة أو التعامل مع الأدوية والعقاقير وتكثيف ذلك بشكل خاص في المناهج الدراسية، وتكثيف البرامج الصحية عبر وسائل الإعلام المكتوبة والمرئية من خلال وسائل التواصل الاجتماعي، واستثمار الموروث الديني والثقافي والاجتماعي في تعزيز السلوكيات الصحية الايجابية ومحاربة السلوكيات الصحية السلبية الضارة، تطبيق الدراسة على عينة مختلفة تشمل الطلبة ومختلف أقسام الكلية المختلفة.

المصادر:

أولاً: المراجع العربية :

- الخلفي، عبد الحليم (2013). أثر الضبط الصحي على مستوى الوعي الصحي لدى طلبة المركز الجامعي بتانمغت. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد (13).
- الدق أميرة (2007). الفروق بين أمراض الكبد الفيروسية المزمنة والسلوك الصحي حسب الفروق في الكفاءة الذاتية والحالة العقلية ، رسالة ماجستير ، كلية الآداب ، جامعة طنطا ، مصر .
- الداغستاني والمفتي، سناء عيسى وديار عوني (2010). المعتقدات الصحية التعويضية وعلاقتها بتنظيم الذات الصحي، بحث منشور،مجلةكلية الاداب، جامعة.
- الرازحي محمد الوارث (2002) .دور كتب العلوم بمرحلة التعليم الاساسي في تنمية الوعي الصحي للطلبة، دراسات في المناهج وطرق التدريس كلية التربية، جامعة عين شمس، " العدد 78.
- الصمادي احمد ، الصمادي محمد (2013). مقياس السلوك الصحي لطلبة الجامعات الاردنية ، المجلة العربية للطب النفسي ، ٢٢ (١).

- القدومي، ع(2005) .. مستوى الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى لاعبي الأندية العربية للكرة الطائرة [مجلة العلوم التربوية والنفسية لكلية التربية جامعة البحرين، المجلد (6) العدد (1).
 - الكنانى، محسن جلوب، والدجيلي، أحمد مهدي .(2018)التليفزيون وتعزيز الوعي الصحي. دار أمجد للنشر والتوزيع.
 - النادر، ه. وآخرون، (2014)اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والعزوف السببي وصورة الجسد دراسة مقارنة بين الطلاب البنءاء وغير البنءاء"، مجلة حلوان العدد 63الجزء الأول، ص 67-85
 - بيوتشر ، تشارلز جون(2001) . أسس التربية الرياضية، ترجمة حسن عوض ، كمال صالح عبده، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة.
 - كونراد ، سامر جميل ،رضوان وريشكة .(2001)السلوك الصحي والاتجاهات نحو الصحة دراسة ميدانية مقارنة بين طلاب سوريين و المانيا ، كلية التربية ، جامعة دمشق.
 - مرسى، أحمد سعد، كوجك كوثر حسين . (2007)تربية الطفل قبل المدرسة ، ط ٢ ، القاهرة ، عالم الكتب.
 - عبد الخالق، أ(2008) .. الرضا عن الحياة في المجتمع الكويتي، دراسات نفسية، الكويت، المجلد الثامن عشر، العدد الاول .
 - خطابية ،عبدالله محمد ،رواشدة إبراهيم فيصل .(2003). مستوى الوعي الصحي لدى طالبات كليات المجتمع الحكومية فى الأردن، مجلة جامعة الملك سعود العلوم التربوية والدراسات الاسلامية، المجلد (15)، العدد (1).
 - عبد الحق ،عماد صالح وآخرون (2012). مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، مجلد 26.
 - العرجان ،غازي ، جعفر وذيب ، الكيلاني مرفت (2013). مستوى الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى طلبة جامعة البلقاء التطبيقية في الاردن . مجلة العلوم التربوية والنفسية . ١٤ (١) .
 - شويخ ،هنا أحمد محمد .(2012)علم النفس الصحي، ط1، مصر دار النفس: مكتبة الأنجلو المصرية.
- ثانياً: المراجع الاجنبية :**
- Bulmer , S.,Irfan,S., Barton,B.,Μιχαηλε,V.,& Breny,J.,(2010).Χομπαρισον οφ Ηεαλη Status and Ηεαλη Βεηαπωροσ Βετωεεν Φεμαλε Graduate and Υνδε γγραδυατε Χολλεγε Στυδεντσ.Τηε Ηεαλη Εδυχατορ,42(2),pp.67-76.
- ثالثاً: المواقع الالكترونية :**
- <http://www.oioint.ar>