

قياس مستوى السلوك الصحي لطلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الملك سعود

د. جميل فيروز الرشيد

أستاذ مساعد-كلية علوم الرياضة والنشاط البدني-جامعة الملك سعود

(قدم للنشر في ٢٧/٢/٢٠١٩ م ؛ وقبل للنشر في ١٠/٣/٢٠٢٠ م)

الكلمات المفتاحية: قياس - السلوك الصحي - طلاب.

ملخص البحث: هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى السلوك الصحي لطلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الملك سعود، كما استهدفت التعرف على العلاقة بين السلوك الصحي ومؤشر كتلة الجسم، وتكونت العينة من (٣٢٠) واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وجمع البيانات تم استخدام مقياس للسلوك الصحي، وأشارت أهم النتائج إلى أن مستوى السلوك الصحي لطلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الملك سعود في المستوى المتوسط، وجود علاقة بين السلوك الصحي ومؤشر كتلة الجسم المنخفض، واوصت الدراسة بأهمية وجود برامج بالجامعة لإكساب الطلاب السلوكيات الصحية.

Measuring the level of health behavior for students of the College of Sports Sciences and Physical Activity at King Saud University

Dr. Jamel Fayroz Al-Rashed

Assistant Professor - College of Sports Science and Physical Activity - King Saud University

(Received 27/2/2019 ; Accepted for publication 10/3/2020)

Keywords: Measuring – health behavior - students.

Abstract: The study aimed at finding out the level of health behavior of the students of the Faculty of Sport Sciences and Physical Activity at King Saud University. It also aimed to identify the relationship between health behavior and BMI. The sample consisted of () the researcher used the descriptive approach. The result show that the level of health behavior for students of the Faculty of Sports Science and Physical Activity at King Saud University at the intermediate level, the existence of a relationship between health behavior and low BMI and, The study recommended that importance of the existence of university programs to give students health behaviors.

المقدمة

وأشار لوتس (Lottes,1996) في دراسة حول ما الذي يؤدي إلى زيادة معرفة الطلبة في إحداث تغيير سلوكهم من خلال دراسة مساق صحي، أن الباحثون لاحظوا أن غالبية الطلبة لديهم ثقافة صحية، ولكنهم غير واعين صحياً، والسلوك الصحي الإيجابي لا يرتبط بالثقافة والوعي الصحي فقط، وإنما يرتبط بمستوى الضغوط النفسية أيضاً، ففي دراسة (Jeffery, 2003) التي أشارت إلى أهمية السلوك الصحي أظهرت نتائج الدراسة إلى أن المستوى المرتفع من الضغوط يرتبط بزيادة تناول المواد الغذائية الدهنية، وكذلك قلة ممارسة التمرينات الرياضية، ويزيد أيضاً من عادة تدخين ال سجائر، وقد أشار (كاربر، ٢٠٠٤) إلى أن نمط العيش والتدخين والضغوط النفسية من الأسباب المؤدية إلى إمكانية الإصابة بأمراض مختلفة، وأشار الصبوة والمحمود (2007) إلى أن اتباع السلوك الصحي الإيجابي يدعم الصحة العامة مثل ممارسة النشاطات البدنية والذهنية، واستخدام ما يحفظ سلامة الصحة البدنية والنفسية، و أن مستوى الوعي بالسلوك الصحي يحتاج إلى مصادر للحصول على المعلومات الصحية، وتعد مصادر الإعلام الصحية من أهم المصادر في هذا المجال التي تصل الشرائح المجتمعية كافة، وتحديدًا فئة الشباب والطلبة، ومن الممكن التأثير الإيجابي في وعي الطلبة وجوانب شخصياتهم ومساعدتهم في الوقاية من ممارسة أنماط السلوك غير الصحي (Brayne,1998).

وقد ذكرت الدق (٢٠٠٧) بعض الأنماط السلوكية الصحية ومنها:

١- ممارسة التمرينات الرياضية التي تعتبر مفيدة في زيادة كفاءة الجهاز النفسي والدوري والوصول إلى وزن الجسم المثالي والحفاظ على قوة العضلات وتخفيض مستوى الكوليسترول في الدم وتقوية الأنسجة العضلية ومرونة المفاصل.

أصبح السلوك الصحي في السنوات الأخيرة من الموضوعات الإنسانية المهمة؛ لارتباطها المباشر بصحة الفرد ومستوى تأثيرها على أداء الأفراد والمجتمعات، ويعدّ السلوك الصحي انعكاس لشخصية الفرد، وأبعاده المزاجية، والنفسية، والجسدية، والفسولوجية، والاجتماعية، وغيرها من الأبعاد القابلة للدراسة والبحث في حال كانت إيجابية أو سلبية، وبالتالي أصبح هناك أهمية لتطوير السلوك الصحي من أجل أن ينسجم مع السلوك الإنساني الأقرب إلى حالة السواء. (قباجة وسلامة، ٢٠١٨)

ويهدف السلوك الصحي بالدرجة الأولى إلى الحفاظ على صحة الفرد وترقيتها إلى أعلى مستوياتها، فهو كل سلوك من شأنه أن يحمي الفرد من خطر الإصابة بالأمراض أو تدهور الصحة بمختلف جوانبها (اشواق، ٢٠٠٩) لذا فإن السلوك غير الصحي لايزال كما يراه القائمين على الصحة وعلم النفس مستمراً في تهديد حياة الانسان من خلال اصابته بالعديد من الامراض، ذلك ان غالبية حالات الوفاة في الكثير من المجتمعات تعزى الى امراض سببها النظام الغذائي غير الصحي (الكروي، ٢٠١٣)

يشير الزغبى (١٩٩٧) أن الجامعات كمؤسسات تربية يقع على عاتقها إكساب الطلاب السلوكيات الصحية السليمة وتنميتها لديهم من خلال المعلومات والمعارف والاتجاهات التي تستهدف تغيير سلوكهم الصحي وترجمة الحقائق الصحية إلى سلوكيات صحية سليمة لديهم.

ويذكر زهران (١٩٩٧) أن مسؤولية تثقيف معظم الطلاب صحياً تعد عملية تكاملية تضامنية تسعى لتطوير شعورهم بالمسؤولية وتوجيههم نحو تحسين حالتهم الصحية وتعويدهم العادات والمعتقدات والسلوكيات الصحية وجعل الصحة غاية ثمينة لديهم لبناء نمط حياتي صحي سليم.

(٢٠١٢) في الولايات المتحدة والتي طورت برامج نفسية وصحية لاكتشاف عامل الخطر على الصحة والاسباب البنيوية المسببة للمرض التي يمكن التأثير فيها والتغلب عليها اجتماعيا .

هدف الدراسة

يهدف البحث إلى:

- قياس مستوى السلوك الصحي لطلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الملك سعود
- التعرف على العلاقة بين السلوك الصحي ومؤشر كتلة الجسم لطلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الملك سعود

تساؤلات الدراسة

- ما مستوى السلوك الصحي لطلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الملك سعود؟
- ما العلاقة بين السلوك الصحي ومؤشر كتلة الجسم لطلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الملك سعود؟

أهمية الدراسة

- معرفة مستوى السلوك الصحي يمكننا من معرفة السلوكيات غير الصحية لدى الطلاب والعمل على إصلاحها.
- مساعدة الطلاب على تنمية السلوكيات الصحية السليمة .
- قد تمثل هذه الدراسة مرجع لمساعدة الدراسات التي تهتم بالسلوك الصحي لطلاب مرحلة البكالوريوس.

٢- تناول الغذاء الصحي ويشمل تناول غذاء متكامل العناصر الغذائية وعدم الإفراط في تناول الغذاء والابتعاد عن تناول المواد الغذائية غير المناسبة مثل الأطعمة ممتهية الصلاحية أو غير النظيفة أو المواد التي تحتوي على مواد حافظة بشكل مخالف للمعايير الدولية.

٣- سلوك الرعاية الذاتية ويشمل نمط تنظيف الأسنان واستخدام الأدوات الشخصية مثل المناشف وشفرات الحلاقة وتجنب التعرض لعادم السيارات ومراجعة الطبيب في حالة الشعور بأي تعب جسيمي والحفاظ على الجسم من الإصابات والحوادث.

٤- سلوك النوم ويعرف النوم بأنه حالة طبيعية متكررة من الراحة للجسم والعقل ويتوقف فيها الكائن الحي عن اليقظة وتصبح حواسه معزولة نسبيا عما يحيط به من أحداث، حيث أن معدل النوم طبيعي للإنسان بين ٧ - ٨ ساعات يوميا.

ومن خلال عمل الباحث في الجامعة ومقابله العديد من الطلاب لاحظ وجود سلوكيات صحية وغير صحية كثيرة تتعلق بأسلوبهم في التغذية والنظافة والتدخين وبسؤال البعض منهم عن تناوله وجبة الإفطار او عدد الوجبات التي يتناولها يوميا او تناول الوجبات السريعة وعادات النوم والاستيقاظ المبكر ومدى ممارستهم للنشاط البدني وغيرها من الأمور التي قد تشير الي سلوكهم الصحي ، كانت الإجابات متفاوتة وتشير الي سلوكيات صحية وغير صحية مما دفع الباحث للتفكير في عمل دراسة عن مستوى السلوك الصحي لدى هؤلاء الطلاب الجامعيين ، يذكر صالح (٢٠٠٢) ان دراسة السلوكيات الصحية الايجابية والسلبية تعد خطوة ضرورية لتنمية الموارد الصحية وتطويرها، فضلاً عن كشف العوامل المعيقة للسلوك الصحي ومحاوله تعديلها، وهذا ما اكدته برامج منظمة الصحة العالمية عام

تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات السلوك الصحي الكلي وأبعاده بين الطلبة (الموهوبين والعاديين) تبعاً لمتغير المستوى الاقتصادي للأسرة ، كما تبين وجود علاقة ارتباطية إيجابية في مستوى السلوك الصحي الكلي وبُعد العناية بالصحة العامة والبُعد النفسي الاجتماعي بين الطلبة الموهوبين والتحصيل الأكاديمي ، بينما لم يتبين وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين السلوك الصحي الكلي وأبعاده وبين الطلبة العاديين والتحصيل الأكاديمي ، وأوصى الباحثون بضرورة تنفيذ برامج إرشادية للآباء حول أساليب تنمية السلوك الصحي عند الأبناء وضرورة تضمين المناهج الدراسية ووسائل الإعلام المرئية والمسموعة عناصر السلوك الصحي.

- دراسة الصمادي والحارثي (٢٠١٧) بعنوان " مستوى السلوك الصحي لدى طلاب جامعة أم القرى "هدفت الدراسة إلى تحديد مستوى السلوك الصحي لدى طلاب جامعة أم القرى واختلافه في ضوء متغيرات الكلية التي يدرس فيها الطالب، ومستواه الدراسي، ومستوى تعليم كل من الأب والأم، ومستوى دخل الأسرة الشهري. تم تطوير مقياس السلوك الصحي والتأكد من خصائصه السيكمومترية، بحيث تكوّن المقياس من أربعة أبعاد هي العناية بالجسم، والصحة العامة، والتعامل مع الأدوية، والبعد النفس-اجتماعي. وزع المقياس على ١٢٠٠ طالب يدرسون في جامعة أم القرى على مستوى البكالوريوس. أظهرت التحليلات الإحصائية أن مستوى السلوك الصحي لدى الطلبة جاء ضمن المستوى المتوسط للمقياس ككل وبعدي العناية بالجسم والصحة العامة، ومرتفع على بعدي التعامل مع الأدوية وبعد النفس-اجتماعي. كما أظهرت النتائج فروقاً جوهرية تعزى لمتغيري مستوى تعليم الأم ومستوى دخل الأسرة الشهري؛ حيث ظهرت الفروق لصالح من كان

مصطلحات الدراسة

السلوك

بأنه النشاط الذي يمارسه الفرد نتيجة لتفاعله مع البيئة، كما يعتبر مجموعة الأفعال التي تتصف ببعض الخصائص المحددة (الخطيب، ٢٠٠٣).

الصحة

حالة الكفاية والسلامة البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية وليست فقط مجرد الخلة من الامراض (سلامة، ١٩٩٨)

السلوك الصحي

هو مفهوم جامع لأنماط السلوك والمواقف القائمة على الصحة والمرض وعلى استخدام الخدمات الصحية. (المشعان، ١٩٩٩).

الدراسات السابقة

- دراسة النواصرة وعويس (٢٠١٨) بعنوان " السلوك الصحي لدى الموهوبين والعاديين من طلبة المدارس في محافظة عجلون وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي " هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى السلوك الصحي لدى عينة من الطلبة الموهوبين والطلبة العاديين في مدارس محافظة عجلون /الأردن وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية (الجنس، الصف) والمستوى الاقتصادي للأسرة والتحصيل الأكاديمي. ولتحقيق أغراض الدراسة استخدم الباحثان اختبار السلوك الصحي الذي تم إعداده وتطويره اعتماداً على مقياس الصمادي (٢٠١١) وتكونت العينة من ٢٣٠ طالباً وطالبة (٩٢ من الطلبة الموهوبين) و (١٣٨ من الطلبة العاديين) تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية من الصفوف الأساسية العليا والثانوية ، أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى السلوك الصحي بين الطلبة العاديين والموهوبين مرتفعاً، كما

البكالوريوس والدراسات العليا، استخدم الباحثون نموذج التقييم الصحي لدى طلبة الجامعات الأمريكية، اختيرت العينة عشوائياً وكانت مكونة من ١٣٤٤ طالبة في عام ٢٠٠٨، 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 بشكل أفضل .

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة

استخدم الباحث المنهج الوصفي (الدراسات المسحية) لمناسبتها لطبيعة البحث.

مجتمع الدراسة

يتكون مجتمع الدراسة طلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني والبالغ عددهم (٦١٣).

عينة الدراسة

هي عينة عشوائية قوامها (٣٢٠) من بعض طلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني، وجدول رقم (١) (٢) يظهران توصيف العينة

جدول (١). يوضح تكرار والنسبة المئوية ومعامل الالتواء.

| معامل الالتواء | العمر | | |
|----------------|-------|------|----------------|
| | ت | % | |
| ٠,١٥ | ٩٤ | ٢٩,٤ | اقل من ٢٠ سنة |
| | ١٤٨ | ٤٦,٣ | ٢٠ - ٢٣ سنة |
| | ٦٣ | ١٩,٧ | أكبر من ٢٣ سنة |
| | ١٥ | ٤,٧ | لم يحدد |

يتضح من الجدول (١) ان عينة الدراسة تقع في فئة العمر ما بين (٢٠ - ٢٣ سنة) بسنبة مئوية (٤٦,٣ %) ومعامل الالتواء ما بين (٣±) وهذا يدل على تجانس العينة.

مستوى تعليم أمهاتهم "فانوي" فأكثر، ومن كان مستوى دخل أسرهم أكثر من ١٥٠٠ ريالاً فأعلى.

- دراسة قام بها شنايدر وشنايدر (Schneider&Schneider, 2012) بعنوان "السلوك الصحي وتقويم الصحة أدلة من السجلات الألمانية الدقيقة" هدفت إلى معرفة أثر التدخين والكحول والسمنة على الصحة، ولتحقيق أهداف الدراسة قام الباحثان بتحليل محتوى السجل الصحي في ألمانيا، تبين أن هناك ارتباطاً مباشراً بين السلوكيات الصحية والمستوى الاقتصادي والاجتماعي، كما كشف التحليل عن وجود فروق ذات دلالة احصائية في التدخين وتعاطي الكحول تعزى للجنس ولصالح الإناث.

- دراسة أجراها الصادي (٢٠١٣) بعنوان "المنظومة القيمية والسلوك الصحي لدى طلاب جامعة اليرموك" هدفت إلى التعرف على مستوى السلوك الصحي لطلبة جامعة اليرموك ومدى اختلافه باختلاف الجنس والكلية والدخل الاقتصادي والمستوى الدراسي للطلاب والأسرة ومستوى تعليم الأب، تكونت العينة من ٩٥٥ طالبا وطالبة من طلبة جامعة اليرموك تم اختيارهم عشوائياً من جميع التخصصات، واستخدم الباحث مقياس السلوك الصحي من إعدادة، وأظهرت النتائج أن السلوك الصحي لدى طلبة جامعة اليرموك كان ضمن المتوسط وكان هناك فروق ذات دلالة احصائية تعزى لمتغير الجنس ولصالح الإناث و متغير مستوى تعليم الأب لصالح الطلبة الذين كان تعليم آبائهم دبلوم أو بكالوريوس أو ماجستير فأكثر مقارنة مع من كان مستوى تعليم آبائهم توجيهم فما دون.

- دراسة بلمر وارفان و بارتون و فانكور و برني (Bulmer,Irfan, Barten ,Vancour and Breny,2010) بعنوان "مقارنة الوضع الصحي والسلوكيات الصحية بين طلبة كلية الدراسات العليا وطلاب المرحلة الجامعية" هدفت الدراسة إلى مقارنة الحالة الصحية والسلوكيات بين طالبات

المعاملات العلمية للاستبانة

جدول (٢) . يوضح تكرار والنسبة المئوية ومعامل الالتواء لمتغير مؤشر كتلة الجسم.

الصدق:

قام الباحث بحساب صدق الاستبانة بالطرق التالية:

- صدق المحكمين.

حيث تم عرض الاستبانة على عدد (٤) من السادة المحكمين مرفق (٢) وكان إبداء الرأي من خلال ميزان تقدير ثلاثي جدول (٣).

| العمر | | ت | وزن منخفض |
|----------------|------|-----|-------------------|
| معامل الالتواء | % | | |
| ٠,١١ | ١٤,١ | ٤٥ | وزن مثالي (طبيعي) |
| | ٦٢,٥ | ٢٠٠ | وزن زائد |
| | ١٩,٤ | ٦٢ | لم يحدد |
| | ٤,١ | ١٣ | |

جدول (٣). آراء الخبراء في مدى مناسبة الاستبانة.

| م | موافق تماما (٥) | إلى حد ما (٣) | غير موافق (١) |
|---------|-----------------|---------------|---------------|
| ٤ | ٣ | ١ | ٠ |
| المجموع | ١٥ | ٣ | ٠ |

يتضح من الجدول (٢) ان عينة الدراسة تقع في الوزن الطبيعي والمثالي بنسبة مئوية (٤٦,٣ %) لمؤشر كتلة الجسم ومعامل الالتواء ما بين (٣±) وهذا يدل على تجانس العينة.

أدوات جمع البيانات

- استبيان لقياس مستوى السلوك الصحي من اعداد الباحث مرفق (١).

- مساعدين لتطبيق الاستمارات.

يتضح من الجدول (٣) إن نسبة موافقة الخبراء على صدق الاستبانة لما وضع من اجله (٧٥%).

ثبات الاستبانة

لقياس مدى ثبات أداة الدراسة، قام الباحث بقياس مستوى الثبات الكلي للاستبانة باستخدام معامل الثبات الداخلي وجدول (٤) يوضح معامل الثبات.

جدول (٤). معامل الثبات الكلي للاستبانة

| رقم العبارة | معامل بيرسون | رقم العبارة | معامل بيرسون | رقم العبارة | معامل بيرسون | رقم العبارة | معامل بيرسون |
|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|
| ١ | *٠,٧٠ | ٩ | *٠,٣٥ | ١٧ | *٠,٣١ | ٢٥ | *٠,٤٧ |
| ٢ | *٠,٨٠ | ١٠ | *٠,٨٧ | ١٨ | *٠,٣٧ | ٢٦ | *٠,٣٩ |
| ٣ | *٠,٤١ | ١١ | *٠,٣٥ | ١٩ | *٠,٨٠ | ٢٧ | *٠,٤٠ |
| ٤ | *٠,٨٧ | ١٢ | *٠,٣٥ | ٢٠ | *٠,٤٢ | ٢٨ | *٠,٣٥ |
| ٥ | *٠,٤٢ | ١٣ | *٠,٢٦ | ٢١ | *٠,٥٢ | ٢٩ | *٠,٥٠ |
| ٦ | *٠,٤٧ | ١٤ | *٠,٣٢ | ٢٢ | *٠,٥٥ | ٣٠ | *٠,٣٢ |
| ٧ | *٠,٩٢ | ١٥ | *٠,٣٦ | ٢٣ | *٠,٥٣ | ٣١ | *٧٨ |
| ٨ | *٠,٨٧ | ١٦ | *٠,٣٥ | ٢٤ | *٠,٨٠ | ٣٢ | *٠,٧٧ |

*دال احصائيا عند مستوى (٠,٠٥).

- (٩٢) وجميعها دال احصائيا عند مستوى (٠,٠٥) وهذا يدل على ثبات الاستبانة.

يتضح من الجدول (٤) أن قيمة معامل بيرسون لمعرفة ثبات الاستبانة وتراوح قيمة معامل بيرسون ما بين (٠,٢٦) و (٠,٩٢).

الدراسة الاستطلاعية

تم إجراء دراسة استطلاعية على عينة قوامها ١٥ طالبة من خارج العينة الأساسية للبحث للتأكد من:

- مدي فهم عبارات الاستبانة ووضوحها.
- الزمن المناسب للملاءمة لبيانات الاستبانة.

الدراسة الأساسية:

تم إجراء الدراسة الأساسية خلال العام ٢٠١٩.

المعالجة الإحصائية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الصدق الذاتي.
- معامل الارتباط.
- النسبة المئوية.

طريقة تقدير درجات المقياس:

يتبع هذا المقياس تدرج الدرجات تبعاً لإيجابية وسلبية العبارات، وقد تم عكس درجات الفقرات السالبة قبل التحليل الإحصائي، أي أنه تعطى الدرجات (٣-٢-١) على الترتيب للعبارات الموجبة، كما تعطى على الترتيب الدرجات (٣-٢-١) للعبارات السالبة، وكانت الفقرات السالبة (٣، ٥، ٢٩).

أطوال المقياس

وتم تحديد طول خلايا المقياس الرباعي بعد حساب المدى $(3 - 1 = 2)$ والقسمة على (٣) وكان طول الخلية (٦٦، ٠) فأصبحت أطوال الخلايا كما يلي:

- من ١، ٠٠ إلى أقل من ١، ٦٧ يمثل سلوك سلبي.
- من ١، ٦٧ إلى أقل من ٢، ٣٤ يمثل سلوك إيجابي الى حد ما.
- من ٢، ٣٤ إلى ٣ تمثل سلوك إيجابي.

عرض وتفسير النتائج

جدول (٥). يوضح التكرار والنسبة المئوية والمتوسط والانحراف المعياري والاهمية للسلوك الصحي.

| الأهمية النسبية | ع | م | غير موافق | | إلى حد ما | | أوافق | | م |
|-----------------|------|------|-----------|-----|-----------|-----|-------|-----|--|
| | | | % | ت | % | ت | % | ت | |
| ٧٩,١٦ | ٠,٧٠ | ٢,٥٦ | ١١,٦ | ٣٧ | ١٧,٨ | ٥٧ | ٦٣,٤ | ٢٠٣ | ١ هل فكرت يوماً بالتوقف عن التدخين؟ |
| ٩٣,٤٣ | ٠,٤٨ | ٢,٨١ | ٤,١ | ١٣ | ١٠,٦ | ٣٤ | ٨٥ | ٢٧٢ | ٢ هل انت حريص على تجنب الأصدقاء المحتملين الذين قد يتعاطون المخدرات؟ |
| ٩٦,٤٣ | ٠,٣٣ | ٢,٩٢ | ١,٩ | ٦ | ٣,٨ | ١٢ | ٩٣,٤ | ٢٩٩ | ٣ هل تتناول المواد المنشطة؟ |
| ٦١,٠٤ | ٠,٧٤ | ١,٨٤ | ٣٦,٦ | ١١٧ | ٤١,٩ | ١٣٤ | ٢٠,٩ | ٦٧ | ٤ هل تشرب القهوة العالية الكافيين يوماً؟ |
| ٧٧,٨١ | ٠,٦٨ | ٢,٣٥ | ١٢,٢ | ٣٩ | ٤٠,٣ | ١٢٩ | ٤٦,٩ | ١٥٠ | ٥ هل تتناول مشروبات الطاقة؟ |
| ٦٩,٧٩ | ٠,٦٥ | ٢,١٠ | ١٦,٩ | ٥٤ | ٥٥,٩ | ١٧٩ | ٢٦,٩ | ٨٦ | ٦ هل تمارس النشاط الرياضي يوماً بانتظام؟ |

تابع جدول (٥).

| الأهمية النسبية | ع | م | غير موافق | | إلى حد ما | | أوافق | | م | |
|-----------------|------|------|-----------|-----|-----------|-----|-------|-----|----|--|
| | | | % | ت | % | ت | % | ت | | |
| ٦٦,٠٤ | ٠,٧٠ | ٢,٠١ | ٢٣,٤ | ٧٥ | ٥٠,٣ | ١٦١ | ٢٤,٧ | ٧٩ | ٧ | هل تسعى في أوقات فراغك مشاركة الأهل أو الأصدقاء ممارسة النشاط الرياضي؟ |
| ٤١,١٠ | ٠,٥٨ | ١,٢١ | ٨٦,٣ | ٢٧٦ | ٤,٤ | ١٤ | ٨,٤ | ٢٧ | ٨ | هل سبق أن خضعت لاختبارات تشوهات القوام؟ |
| ٧٥,٥٢ | ٠,٦٧ | ٢,٢٧ | ١٢,٥ | ٤٠ | ٤٧,٥ | ١٥٢ | ٣٩,٧ | ١٢٧ | ٩ | هل تنام من ٦-٨ ساعات في اليوم؟ |
| ٦١,٦٦ | ٩٥ | ١,٩٠ | ٣٠ | ٩٦ | ٥٣,١ | ١٧٠ | ١٦,٣ | ٥٢ | ١٠ | هل تستخدم أدوات الوقاية اللازمة أثناء اللعب؟ |
| ٧٩,٣٧ | ٠,٦٤ | ٢,٤٠ | ٨,٤ | ٢٧ | ٤٢,٢ | ١٣٥ | ٤٨,٤ | ١٥٥ | ١١ | هل تنظف أسنانك عدة مرات في اليوم؟ |
| ٨٦,٤٥ | ٠,٦٠ | ٢,٦١ | ٦,٣ | ٢٠ | ٢٦,٣ | ٨٤ | ٦٦,٩ | ٢١٤ | ١٢ | هل تتناول جميع أنواع اللحوم (طيور - أسماك - غنم - ...)? |
| ٥٨,٢٣ | ٠,٦٣ | ١,٧٦ | ٣٤,٧ | ١١١ | ٥٤,١ | ١٧٣ | ١٠,٦ | ٣٤ | ١٣ | هل تقوم بإضافة نسبة عالية من الملح الى طعامك؟ |
| ٧٢,٢٩ | ٠,٦٧ | ٢,١٧ | ١٥,٦ | ٥٠ | ٥١,٩ | ١٦٦ | ٣٢,٥ | ١٠٤ | ١٤ | هل تتناول المواد الغذائية الغنية بالألياف (كالجرجير والسبانخ)؟ |
| ٦٢,٢٩ | ٠,٥٥ | ١,٨٧ | ٢٢,٥ | ٧٢ | ٦٧,٢ | ٢١٥ | ١٠ | ٣٢ | ١٥ | هل تتجنب تناول المواد الغذائية الغنية بالدهون والكوليسترول؟ |
| ٦٦,٤٦ | ٠,٦٤ | ٢,٠٠ | ٢٠,٣ | ٦٥ | ٥٩,١ | ١٨٩ | ٢٠,٣ | ٦٥ | ١٦ | هل تتجنب تناول المواد الغذائية العالية السكريات؟ |
| ٦٩,٠٦ | ٠,٧١ | ٢,٠٤ | ٢٠,٦ | ٦٦ | ٤٨,٨ | ١٥٦ | ٢٧,٩ | ٩٥ | ١٧ | هل تتجنب شرب المشروبات الغازية بكثرة؟ |
| ٧٤,٤٧ | ٠,٦٧ | ٢,٢٣ | ١٣,٤ | ٤٣ | ٤٩,٧ | ١٥٩ | ٣٦,٩ | ١١٨ | ١٨ | هل تتناول ثلاث وجبات غذائية رئيسية في اليوم؟ |
| ٧١,٦٦ | ٠,٥٩ | ٢,١٦ | ١٠,٦ | ٣٤ | ٦١,٩ | ١٩٨ | ٢٦,٩ | ٨٦ | ١٩ | هل تتناول أي مواد غذائية بين الوجبات الرئيسية؟ |
| ٦٨,٣٣ | ٠,٦٧ | ٢,٠٦ | ١٩,٤ | ٦٢ | ٥٤,٤ | ١٧٤ | ٢٥,٦ | ٨٢ | ٢٠ | هل تتناول الفطور بشكل يومي؟ |

| الأهمية النسبية | ع | م | غير موافق | | إلى حد ما | | أوافق | | م | |
|-----------------|------|------|-----------|-----|-----------|-----|-------|-----|----|---|
| | | | % | ت | % | ت | % | ت | | |
| ٦٦,٢٥ | ٠,٨٧ | ١,٩٩ | ٣٧,٨ | ١٢١ | ٢٤,٧ | ٧٩ | ٣٧,٢ | ١١٩ | ٢١ | إذا شعرت بزيادة في وزنك هل تحاول اتباع حمية (رجيم) معين؟ |
| ٨٢,٦٠ | ٠,٦٦ | ٢,٤٩ | ٩,١ | ٢٩ | ٣٢,٢ | ١٠٣ | ٥٨,١ | ١٨٦ | ٢٢ | هل تسعى دائماً للحفاظ على الوزن المثالي؟ |
| ٧٣,٢٣ | ٠,٧٠ | ٢,٢٠ | ١٦,٤ | ٥٤ | ٤٦,٦ | ١٤٩ | ٣٦,٦ | ١١٧ | ٢٣ | هل تشرب ما لا يقل عن ٦-٨ أكواب من الماء يومياً؟ |
| ٥٨,٤٣ | ٠,٧٦ | ١,٧٥ | ٤٤,٤ | ١٤٢ | ٣٥,٩ | ١١٥ | ١٩,٧ | ٦٣ | ٢٤ | هل تشعر ان سلوكك الغذائي سيصيبك بالأمراض كالسمنة والسكري؟ |
| ٥٠,٩٣ | ٠,٦٧ | ١,٥٣ | ٥٧,٤ | ١٨٤ | ٣٢,٢ | ١٠٣ | ١٠,٣ | ٣٣ | ٢٥ | هل تحرص على اجراء الفحص الطبي العام بانتظام؟ |
| ٥٢,٠٨ | ٠,٧٧ | ١,٥٧ | ٦٠,٤ | ١٩٥ | ٢٠,٩ | ٦٧ | ١٧,٨ | ٥٧ | ٢٦ | هل تراجع طبيب الاسنان بدون الشعور بالأم؟ |
| ٨٠,٩٣ | ٠,٦٠ | ٢,٤٤ | ٥,٩ | ١٩ | ٤٤,٤ | ١٤٢ | ٤٩,٤ | ١٥٨ | ٢٧ | هل انت حريص على اتباع التعليمات الخاصة بسلامة القيادة المرورية؟ |
| ٧٢,٦٠ | ٠,٦٥ | ٢,١٨ | ١٣,٨ | ٤٤ | ٥٣,٨ | ١٧٢ | ٣٢,٢ | ١٠٣ | ٢٨ | هل من السهل عليك التحكم في انفعالاتك؟ |
| ٨٦,٧٧ | ٠,٦٠ | ٢,٦٠ | ٥,٩ | ١٩ | ٢٧,٨ | ٨٩ | ٦٦,٣ | ٢١٢ | ٢٩ | هل تعتبر العنف وسيلة لحل خلافاتك مع الاخرين؟ |
| ٦٧,٣٩ | ٠,٦٨ | ٢,٠٣ | ٢١,٦ | ٦٩ | ٥٣,١ | ١٧٠ | ٢٤,٧ | ٧٩ | ٣٠ | هل تستعين بالأصدقاء للتغلب على مشاكلك الحياتية؟ |
| ٧٧,٣٩ | ٠,٦٥ | ٢,٣٣ | ٨,٨ | ٢٨ | ٤٩,٤ | ١٥٨ | ٤١,٦ | ١٣٣ | ٣١ | هل تسهر الى ساعات متأخرة من الليل؟ |
| ٨٢,٥٠ | ٠,٦٥ | ٢,٤٩ | ٩,١ | ٢٩ | ٣٢,٨ | ١٠٥ | ٥٨,١ | ١٨٦ | ٣٢ | هل تحرص على تجنب مسببات الإصابات بالأمراض المعدية؟ |
| ٧١,٣٠ | ٠,١٩ | ٢,١٥ | الكلبي | | | | | | | |

والنشاط البدني انه سلوك متوسط (إيجابي الى حد ما)، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة الصمادي والحارثي (٢٠١٧) والتي أظهرت أن مستوى السلوك الصحي لدى طلاب جامعة أم القرى جاء ضمن المستوى المتوسط للمقياس ككل، وتتفق كذلك مع نتائج دراسة الصمادي (٢٠١٣) التي أشارت إلى أن السلوك الصحي لدى طلبة جامعة اليرموك كان ضمن المتوسط، وتتفق أيضا مع نتائج دراسات كل من القدومي (٢٠٠٩) العلي (٢٠٠١).

يتضح من الجدول (٥) أن الأهمية النسبية للسلوك الصحي لطلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني وتراوح ما بين (٤٠,١٠ - ٩٦,٥٦). وجاءت جميع الفقرات ذات أهمية نسبية اعلى من النسبة الكلية (٧١,٣٠)، ما عدا الفقرة التي تنص على " هل سبق أن خضعت لاختبارات تشوهات القوام؟" جاءت بأقل أهمية (٤١,١٠٪). وبلغ المتوسط الحسابي العام (٢,١٥) وهذا يدل على ان السلوك الصحي لطلاب كلية علوم الرياضة

جدول (٦). يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في السلوك الصحي لطلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني تبعا لمتغير (مؤشر كتلة الجسم)

| الدلالة | قيمة ف | متوسط المربعات | درجة الحرية | مجموعه المربعات | |
|---------|--------|----------------|-------------|-----------------|----------------|
| ٠,٠١ | *٩,٢٦ | ٠,٣٠ | ٢ | ٠,٦١ | بين المجموعات |
| | | ٠,٣ | ٢٤٨ | ٨,١٦ | داخل المجموعات |
| | | | ٢٥٠ | ٨,٧٧ | الكلية |

*دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)

وتم إجراء اختبار (LSD) لمعرفة الفروق بين مؤشر كتلة الجسم

يتضح من الجدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) في السلوك الصحي لطلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني حيث بلغت قيمة (ف) (٩,٢٦)،

جدول (٧). اختبار LSD البعدي لمعرفة الفروق في السلوك الصحي لطلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني تبعا لمتغير (مؤشر كتلة الجسم)

| وزن زائد | وزن مثالي (طبيعي) | وزن منخفض | ع | م | |
|----------|-------------------|-----------|------|------|-------------------|
| | | | ٠,٢٠ | ٢,٠٤ | وزن منخفض |
| | | * | ٠,١٧ | ٢,١٦ | وزن مثالي (طبيعي) |
| | | * | ٠,١٨ | ٢,١٢ | وزن زائد |

*دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥)

المنخفض، ولصالح الوزن الزائد مقارنة بالوزن المنخفض، وتتفق نتائج جدول (٦)(٧) مع نتائج دراسة Wardle, et al (١٩٩٧) التي أشارت إلى وجود ارتباط بين السلوك الصحي الجيد والوزن المعتدل، ودراسة جميل وريشكة (٢٠٠١) التي

يتضح من الجدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السلوك الصحي لطلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني، تُعزى لمتغير مؤشر كتلة الجسم (وزن منخفض، وزن طبيعي (مثالي)، وزن زائد)، لصالح الوزن المثالي مقارنة بالوزن

أشارت إلى وجود علاقة بين السلوك الصحي وانخفاض الوزن لأفراد العينة.

الزغبى، أحمد محمد (١٩٩٧) مستوى القلق كحالة وسمة لدى طلبة جامعة صنعاء، مجلة مركز البحوث التربوية، جامعة قطر، الدوحة، قطر.

الاستخلاصات

الصبوة، محمد والمحمود، شياء (٢٠٠٧) بعض المتغيرات المعرفية والمزاجية المنبئة بممارسة بالسلوك الصحي الإيجابي والسلبى لدى عينة من طلاب جامعة الكويت، مجلة دراسات عربية في علم النفس، العدد السادس، الجزء الأول، الكويت.

- السلوك الصحي لطلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني سلوك متوسط.

- توجد علاقة إيجابية بين السلوك الصحي ومؤشر كتلة الجسم لدى كلية علوم الرياضة والنشاط البدني.

الصادي، أحمد عبد المجيد، الحارثي، إسماعيل أحمد (٢٠١٧) مستوى السلوك الصحي لدى طلاب جامعة أم القرى، المجلة التربوية. مج ٣١، ع ١٢٢، ج ٢، جامعة أم القرى، كلية التربية المملكة العربية السعودية.

التوصيات

- عمل برامج بالجامعة لإكساب الطلاب السلوكيات الصحية.

العلي، فخري شريف (٢٠٠١) مستوى الثقافة الصحية لدى الطلبة في المرحلة الأساسية بالمدارس الحكومية، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.

- توعية الطلاب بالأخطار المتعلقة بالسلوكيات غير الصحية.

القدومي، عبد الناصر وزيد، كاشف (٢٠٠٩) مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وجامعة السلطان قابوس، المؤتمر الرياضي العلمي الفلسطيني الأول، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.

- اجراء مزيد من الدراسات حول علاقة السلوك الصحي بمتغيرات كالبيئة والمستوى التعليمي والاقتصادي.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

الكروي، رواء وليد عبد الوهاب (٢٠١٣) دراسة مقارنة في السلوك الصحي بين الطلبة ذوي التفكير الداخلي والتفكير الخارجي من طلبة المرحلة الإعدادية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.

أشواق، بهلول سارة (٢٠٠٩) سلوكيات الخطر المتعلقة بالصحة وعلاقتها بكل من جودة الحياة والمعتقدات الصحية، رسالة ماجستير، كلية الآداب والعلوم الانسانية. جامعة الحاج خضر، الجزائر.

النواصرة، فيصل عيسى وعويس، بثينة (٢٠١٨) السلوك الصحي لدى الموهبين والعاديين من طلبة المدارس في محافظة عجلون وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، العلوم الإنسانية. مج. ٣٢، ع. ٢٠١٨، ٦.

الخطيب، جمال (٢٠٠٣) تعديل السلوك الإنساني، الطبعة الأولى، دار حنين للنشر، عمان، الأردن.

٢٠١٨، ٦.

الدق، أميرة (٢٠٠٧) الفروق بين مرضى الكبد الفيروسي المزمّن والاصحاء في السلوك الصحي تبعاً للفروق بينهما في الكفاءة الذاتية والحالة العقلية، رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة طنطا، جمهورية مصر العربية.

الكويت، مجلة مؤتمر الخدمة النفسية والتنمية، جامعة الكويت، الكويت، الكويت.
قباجة، زياد محمد وسلامة، كمال عبد الحافظ (٢٠١٨) السلوك الصحي لدى طلبة الكليات العلمية في جامعة القدس في ضوء بعض المتغيرات، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، المجلد السابع، ع ٢١، القدس، فلسطين.

ثانياً: المراجع العربية

- Brayne, C., Green, L., & Green, A.** (1998). *Is health protective behavior in adolescents related to personality? A study of protective behavior and the Eysenck personality Questionnaire.* Personality and Individual Differences 25: 889 - 895.
- Bulmer, S., Irfan, S., Barton, B., Michele, V., & Breny, J.**, (2010). *Comparison of Health Status and Health Behaviors Between Female Graduate and Undergraduate College Students.* The Health Educator, 42(2), pp.67-76.
- Jeffery, R.**, (2003) *Relation Ships between Perceived Stress and Health Behavior in A Sample of Working Adult* Health Psychology 22, (6), 638-, 22 (6) , 638 - 642.
- Lottes Christine R.** (1996) *Health knowledge & behavior for years later.* Pennsylvania University (ERIC, ED, 399229).
- Schneider. & Schneider, u.** (2012) *Health behavior and health assessment: Evidence from German Micro data.* Economics Research international 1-13.
- Wardle, J., Steptoe, A., Bellisle, F & Davou, P** (1997). *Health dietary practice among European students.* Health Psychology. September. 16-15(443-450).

جميل، سامر وريشكة، كونراد (٢٠٠١) السلوك الصحي والاتجاهات نحو الصحة، دراسة ميدانية مقارنة بين طلاب سورين والمان، مجلة التربية، العدد الرابع، جامعة دمشق، سوريا.
زهران، حامد عبد السلام، الصحة النفسية والعلاج النفسي، المجلد الثالث، عالم الكتب، القاهرة. كاربر، جين (٢٠٠٤) العلاجات المعجزة لأمراض القلب، ترجمه فاديا عبدوش وجنات يموش، دار الفراشة للطباعة والنشر، بيروت، لبنان.

سلامة، بهاء الدين إبراهيم (١٩٩٥) الجوانب الصحية في التربية الرياضية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة صالح، ساهرة عبد الودود (٢٠٠٢) استراتيجيات التكيف لأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة، رسالة دكتوراة، غير منشورة، كلية التربية، جامعة بغداد.
صمادي، رشاد (٢٠١٣) المنظومة القيمية والسلوك الصحي لدى طلاب جامعة اليرموك، رسالة ماجستير، غير منشورة، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد ١٦، أسيوط، مصر .
عويد، سلطان المشعان وعبد اللطيف، محمد خليفة (١٩٩٩) تعاطي المواد المؤثرة في الاعصاب بين طلاب جامعة