PSYCHOLOGY AND EDUCATION (2024) 61(1): 884-904
ISSN:1553-6939

THE EDUCATION AND HEALTH AWARENESS AMONG UNIVERSITY STUDENTS

Dr. Ghania Hacaine[1]
[1]University of Mouloud Mammeri Tizi-Ouzou (Algeria).
The Email Author: ghania.hacaine@ummto.dz
Received: 01/06/2023; Published: 24/01/2024

Abstract:

This study aims to identify the level of the health awareness among Mouloud Mammeri university students, To achieve these objectives, the researcher relied on the descriptive method and administered a scale of health awareness that are distributed to (200) students randomly. The study findings indicated that a level of the student's health awareness among students is high, The student's health awareness differs according to their gender in favor of females, and not differ according to the variable specialization

Among the results the researcher suggests the necessity of including health and nutricational education, organizing scientific seminars about the subject and interesting on sports and cultural activities at university

Keywords: Awareness, Education, Health awareness, University student, health education.

التربية والوعي الصحي لدى الطلبة الجامعيين

د. حساين غانية[1]
[1]جامعة مولود معمري تيزي وزو (الجزائر)

الملخص:

هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة مولود معمري. ولتحقيق ذلك استخدمت الباحثة المنهج الوصفي حيث طبقت مقياس الوعي الصحي على عينة قدرت ب (200) طالبا تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، انتهت النتائج إلى أن مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة مرتفع، وجود فروق في مستوى الوعي الصحي بين الجنسين لصالح الاناث وعدم وجود فروق في تبعا لمتغير التخصص العلمي. وعلى ضوء نتائج الدراسة اقترحت الباحثة ضرورة ادراج وحدة

وتخصص التربية الصحية والغذائية، تنظيم مؤتمرات علمية حول الموضوع والاهتمام بالنشاطات الرياضية والثقافية بالجامعة.

الكلمات المفتاحية: الصحة، التربية، الوعي الصحي، التربية الصحية، الطلبة الجامعيين.

1- مقدمة:

تعرف منظمة الصحة العالمية الصحة على أنها حالة التكامل و التوازن البدني ،العقلي ،النفسي و الاجتماعي و ليست فقط الخلو من الأمراض و العاهات الجسمية ،فهي تختص بكل جوانب شخصية الفرد ،و لتحقيقها أفضل وسيلة يمكن اعتمادها هي التربية ،هذا ما يعرف بالتربية الصحية التي تعد نوع من التربية التي تعني بتنشئة أفراد مهتمون بصحتهم الجسمية ،العقلية ،النفسية ،الروحية و الاجتماعية من أجل ضمان حياة متوازنة و الوقاية من الأمراض المختلفة و مسبباتها.

تعتبر التربية الصحية أحد المجالات العلمية الهامة التي تختص بصحة الأفراد ،اعتبرتها منظمة الصحة العالمية وسيلة هامة لضمان الصحة العامة و تحقيق الوعي الصحي هذا الأخير الذي يعتبر مؤشرا هاما لقياس جودة الحياة و مستوى رقي الأمم ،من بين أهم أهداف التربية الصحية في عصر يتعرض فيه الفرد إلى الكثير من المشكلات من بينها التلوث الالكتروني ،المغناطيسي و الغذائي إلى جانب ضغوط الحياة التي أفرزت مشكلات صحية عديدة.

مع تعقد الحياة وظهور الأمراض و الأوبئة المختلفة الجسمية منها و النفسية و حتى العقلية أصبح من الضرورة الاهتمام بالتربية الصحية للأفراد عن طريق نشر الوعي الصحي من خلال اكسابهم مجموعة من الخبرات التي تساهم في الحفاظ على صحتهم الروحية ،العقلية ،الجسمية ،النفسية و الاجتماعية و إدراكهم للمخاطر التي قد تصيبهم و كيفية الوقاية منها لضمان حياة هادئة.

هذا الوعي الذي يعني بجميع الفئات العمرية و تساهم في تكوينه كل مؤسسات التنشئة الاجتماعية كالأسرة ،المدرسة ، النوادي الرياضية و الثقافية و الدينية و العلمية و مختلف وسائل الاتصال المختلفة، إلى جانب الجامعة التي تساهم هي الأخرى في نشر الوعي الصحي لدى الطلبة من خلال مختلف المقررات الدراسية المبرمجة في مختلف التخصصات العلمية ، البحوث و الندوات العلمية و المؤتمرات ذات الصلة.

في هذا الصدد تحاول الدراسة الحالية التقصي عن مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة الجامعيين باعتبارهم نخبة المجتمع، الذين يفترض أن يكونوا أكثر وعيا بضرورة الحفاظ على صحتهم الجسمية ،النفسية ،العقلية ،الانفعالية و حتى الروحية لاعتبارات عدة.

2- إشكالية الدراسة:

تعتبر الصحة و التمتع بها حق من حقوق الانسان ،من بين أهم أولويات المجتمعات منذ القدم ،تهتم بها مختلف المؤسسات الاجتماعية على المستوى المحلي و العالمي كالمستشفيات و العيادات الصحية و النفيسة و العقلية و مراكز التغذية الصحية التي تسعى إلى تقديم مختلف

الخدمات الصحية للفرد في جميع أبعاد شخصيته الجسمية ،العقلية ، النفسية ،الاجتماعية و حتى الروحية من أجل لضمان جودة الحياة و تحقيق التنمية الاجتماعية التي تصبوا اليها المجتمعات .

إن التمتع الكامل بالصحة الجيدة لا يزال هدفا بعيد المنال على الكثيرين من الناس عبر العالم بسبب تعقد الحياة الاجتماعية و تزايد حدة انتشار المشكلات الصحية و الأمراض المختلفة الجسمية ،العقلية و النفسية منها و حتى الاجتماعية التي أفرزتها عدة أسباب وراثية، بيئية، إجتماعية، اقتصادية إلى جانب السلوكات الخاطئة للأفراد اتجاه صحتهم و صحة الآخرين من بينها الأمراض القلبية الوعائية ،السرطانات ،الأمراض التنفسية والسكري التي تتسبب حسب منظمة الصحة العالمية (2020) بقتل ما يعادل (9.71 %) من إجمالي الوفيات في العالم،هذا ويعزي العديد من الخبراء عوامل انتشارها الى النظم الغذائية غير الصحية المتبعة ،سوء الاهتمام بالصحة الشخصية ،الخمول البدني و المشكلات النفسية كالاكتئاب والقلق.

و للتخفيف من حدة هذه المشكلات دعت الحاجة إلى وضع استراتيجيات مناسبة لتوجيه و تعديل سلوك الأفراد للحفاظ على صحتهم و صحة من حولهم. و باعتبار أن تعديل السلوك و الحفاظ على الصحة مسألة تربوية بالدرجة الأولى فقد ارتبط مفهوم الصحة بمفهوم التربية و ظهر ما يعرف بالتربية الصحية التي تعد جزء من التربية العامة ،عرفتها وزارة التعليم السورية على أنها نهج تربوي لتكوين الوعي الصحي والإدراك بالمسائل الصحية بغية إحداث تأثير إيجابي في حياة الفرد بما يحقق التوازن الصحي وتكييف نمط الحياة مع الممارسة الصحية تكييفا طوعيا(" وزارة التعليمالسورية. (أبو زايدة، 2006)

أما سليم محمد صابر(1993) فيعرفها على أنها مدى إلمام التلميذ بقدر مناسب من المعلومات ،المفاهيم الصحية والاتجاهات المناسبة نحو بعض القضايا والمشكلات الصحية ومهارات التفكير العلمي اللازمة لإعداده للحياة كمواطن قادر على التصرف السليم في مواجهة بعض المشكلات الصحية التي قد يتعرض لها.(أبو زايدة، 2006)

تهدف التربية الصحية من خلال ما سبق الى اكساب الأفراد فهما وتقديرا أفضل للخدمات الصحية المتاحة في المجتمع، والاستفادة منها على أكمل وجه، وكذا تزويدهم بالمعلومات والارشادات و الثقافة الصحية المتعلقة بصحتهم بغرض التأثير الفعال على اتجاهاتهم و بناء الوعي لديهم حول مسؤوليتهم للحفاظ على صحتهم و صحة من حولهم قصد تعديل سلوكهم الصحي لتحقيق السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية.

هذا و يرتبط الوعي بدوافع السلوك، فسلوك الإنسان لا ينبع من فراغ وإنما من أصول وقواعد، وجوهر الوعي هو المعرفة ،الفهم ،الادراك ،التقدير و الشعور بالموضوع . فلتنمية الوعي به يجب الاهتمام بالجوانب الوجدانية التي تعد أساس سلوكيات البشر، فالمسألة ليست مجرد معرفة ولكن يجب أن تجد هذه المعرفة طريقها للفهم و أن يؤدي هذا الفهم إلى بناء وجداني من شأنه أن يعمل على تعديل السلوك.(شاهندة،2021)

و عليه فالوعي بموضوع الصحة هو إلمام الأفراد بالمعلومات و الحقائق الصحية، و إحساسهم بالمسؤولية نحو صحتهم و صحة غيرهم، من خلال تحويل الحقائق الصحية السليمة إلى

عادات سلوكية تمارس بتلقائية دون أدنى تفكير،هو مدى معرفتهم بكيفية تجنب العوامل التي تهدد صحتهم الجسمية ،العقلية ،النفسية و الاجتماعية و حتى الروحية و الوقاية من الأمراض ،هي المعرفة السليمة بالقضايا والمشكلات و الموضوعات الصحية وفهمها و إدراكها بشكل سليم الأمر الذي قد يساعدهم على اتخاذ الموقف المناسب حيالها للحفاظ على صحتهم وتلافي الأمراض التي قد تصيبهم (عمران عبد القادر، محمد ملحم).

هي الممارسة للعادات الصحية السليمة عن قصد بلاشعور أو تفكير نتيجة الفهم والإقناع من خلال الالمام بالمعلومات والحقائق الصحية و إحساسهم بالمسئولية نحو صحتهم وصحة غيرهم.

هذا ويهدف بذلك الوعي الصحي إلى التأثير في سلوك الأفراد واتجاهاتهم ومعتقداتهم الصحية وذلك بإتباع مجموعة من السلوكيات كتناول الغذاء الصحي وممارسة الرياضة. وتنظيم فترات النوم والاهتمام بالصحة النفسية والتخفيف من التوتر والإجهاد . وتوفير وقت للراحة والاسترخاء و الاستفادة من البرامج الإرشادية الوقائية وغير ذلك , من أجل تبني نمط حياة صحي سليم وممارسة العادات الصحية بطريقة صحيحة مما يسهم في تحسين الصحة العامة للمجتمع والتقليل من نسبة حدوث الأمراض والتقليل من أثارها.

و عليه يعد الوعي الصحي من أهم المعايير التي تقدر درجة تقدم المجتمعات، و أهم مبادئ و أهداف التربية الصحية، هذا ما دفع الدول إلى بناء استراتيجيات فعالة و برامج الصحة و الوقاية ، تنظيم حملات و دورات تحسيسية تشارك فيها مختلف المؤسسات الاجتماعية التربوية ، الصحية و الثقافية و حتى الدينية ،إلى جانب الاهتمام بالمناهج التعليمية من خلال تضمين مجموعة من المعارف ،المفاهيم و الأنشطة التعليمية حول التربية الصحية في مختلف المستويات التعليمية من أجل تكوين أفراد يتحملون مسؤولية الحفاظ على صحتهم و صحة من حولهم.

و في هذا الصدد تؤكد العديد من الدراسات التربوية على أهمية تكوينه عند كل فئات المجتمع خاصة المتعلمين منهم عن طريق الاهتمام بالتربية الصحية من بينها دراسات براهيمي صلحاوي و زيدان (2015) ،الحلبي (2017) ،عبد الحسين ،عراك و محمد (2012) ،رضوان و قزق (2019) ،الحضيبي (2019) و دراسة karabati et cemalicar (2010) ،شحاتة (2019) ،هذا ما جعل العديد من الدول تركز في جهودها على المناهج الدراسية من خلال تضمين مقررات حول كيفية المحافظة على الصحة الجسمية ،النفسية و العقلية في جميع المراحل الدراسية من بينها المرحلة الجامعية.

بالرغم من إدراك الطلبة لضرورة المحافظة على صحتهم و أهمية الخبرات التي تم اكتسابها في المراحل التعليمية السابقة ،تؤكد العديد من الدراسات تدني مستوى الوعي الصحي لديهم منها دراسة العرجان (2009) ،خطايبة و رواشدة (2003) و محمد علي رحيم (2007).

هذا و بحكم اتصالنا الدائم بالطلبة الجامعيين نلاحظ انتشار الكثير من السلوكات غير الصحية كالتدخين ، الادمان على الانترنت ،انخفاض مستوى ممارسة النشاطات الرياضية، إضافة إلى انتشار العديد من العادات الغذائية غير الصحية كتناول الأطعمة الجاهزة و المشروبات الغازية.

و من هنا جاءت هذه الدراسة للتقصي على مستوى الوعي الصحي لدى طلبة كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية بجامعة مولود معمري بتيزي وزو

3- تساؤلات الدراسة:

سعت الدراسة الحالية للإجابة عن التساؤلات التالية:

1-2- ما مستوى الوعي الصحي لدى طلبة كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية بجامعة مولود معمري بتيزي وزو ؟

2-2- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الوعي الصحي لدى طلبة كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية بجامعة مولود معمري بتيزي وزو تبعا لمتغير الجنس (ذكور ،اناث) ؟

3-2- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الوعي الصحي لدى طلبة كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية بجامعة مولود معمري بتيزي وزو تبعا لمتغير للتخصص الجامعي(علوم انسانية ، علوم اجتماعية) ؟

4- فرضيات الدراسة:

للإجابة عن تساؤلات الدراسة تم صياغة الفرضيات التالية:

4-1- مستوى الوعي الصحي لدى طلبة كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية لجامعة مولود معمري بتيزي وزو متوسط.

4-2- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الوعي الصحي لدى طلبة كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية لجامعة مولود معمري بتيزي وزو بين الجنسين لصالح الاناث

4-3 - لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الوعي الصحي لدى طلبة كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية لجامعة مولود معمري بتيزي وزو تبعا لمتغير التخصص الجامعي(علوم انسانية، علوم اجتماعية)

5- أهداف الدراسة:

سعت الدراسة الحالية الى تحقيق الأهداف التالية:

5-1- تحديد مستوى الوعي الصحي لدى طلبة كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية بجامعة مولود معمري بتيزي وزو .

5-2- التعرف على مدى وجود فروق دالة احصائيا في مستوى الوعي الصحي لدى طلبة كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية بجامعة مولود معمري بتيزي وزو بين الذكور و الاناث.

5-3- التعرف على مدى وجود فروق دالة احصائيا في مستوى الوعي الصحي لدى طلبة كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية بجامعة مولود معمري بتيزي وزو تبعا لمتغير التخصص الجامعي.

6- أهمية الدراسة:

يعتبر الوعي الصحي من بين أهم الاهداف الرئيسية للتربية الصحية و مؤشرا هاما لقياس الصحة العامة ،فتحديد مستواه قد يساعد على وضع استراتيجية مناسبة للوقاية و العلاج ،فالفرد

الذي يتميز بالوعي الصحي يفهم الحقائق الأساسية الخاصة بالصحة والمرض و يحافظ على صحته وصحة من حوله.

تسمح دراسة الوعي الصحي في الجامعة من ايجاد الخطط و البرامج المناسبة لتفعيله و تطويره ليساهم في الوقاية مستقبلا من العديد من الامراض المرتبطة بنقصه.

تتمثل أهمية الدراسة الحالية كذالك في توجيه الباحثين الى دراسة هذا الموضوع الذي لم يحض بالكثير من البحث و الاهتمام في البيئة الجزائرية ،إلى جانب إرشادهم الى عقد مؤتمرات و ندوات و ورشات بحث لتناول الموضوع من زوايا عدة لا تقصر فقط على الجانب الطبي ،فمسألة حماية الصحة من المرض هي مسألة تربوية بالدرجة الأولى و عليه كان لزاما الاهتمام بالتربية الصحية في المقررات الدراسية في كل المستويات التعليمية من بينها الجامعية.

7- مفاهيم الدراسة:

7-1- الصحة:

ذكرت منظمة الصحة العالمية في تقريرها عام 2012 الصحة على انها الحالة الايجابية من السلامة والكفاية البدنية (الجسدية) والعقلية (العصبية والنفسية والاجتماعية) وليست مجرد الخلو من المرض او العجز أو العاهات الجسمية وان هذا التعريف ركز على الجوانب الثلاثة البدنية والعقلية والاجتماعية للصحة وان أي خلل في احداها يؤثر في الاخرى.

7-2- التربية:

التربية هي العملية التي تهدف إلى تحقيق تكيف الفرد مع بيئته من خلال توجيه نموه الجسمي، العقلي و الانفعالي و الاجتماعي وتهذيب خلقه وإكسابه خبرات تتوافق مع قيم و ثقافة مجتمعه و تضمن له المشاركة الفعالة في النشاط الاجتماعي . (مرسي محمد منير، 1992)

7-3- التربية الصحية:

التربية الصحية هي نوع من التربية التي تهدف إلى رفع مستوى الوعي الصحي باستخدام كافة الأساليب والوسائل الممكنة في إكساب الأفراد السلوكيات والاتجاهات الصحية وفق أسس علمية سليمة يسهل تطبيقها بغية تحقيق مفهوم الصحة بجوانبها المختلفة (الجسمي والعقلي، والنفسي، والاجتماعي) على مستوى الفرد والمجتمع (الأمعري هناء ،2002).

7-4- الوعي الصحي :

أولا. إصطلاحا:

يقصد بالوعي الصحي إلمام الفرد بالمعلومات و الحقائق الصحية، و احساسهم بالمسؤولية نحو صحتهم و صحة من حولهم. (خطايبة ،2000).

هو ما ينبغي ان يكتسبه الفرد من خبرات و المعارف و الانفعالات والمهارات التي يحتاجها الفرد للحفاظ على صحته في جميع جوانبها الجسمية ، العقلية، النفسية و الروحية.

ثانيا. إجرائيا:

الوعي الصحي اجرائيا هو الدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي على مقياس الوعي الصحي المستخدم في الدراسة المعد من طرف الباحثة، و المتكون من ثلاث مجالات و هي التغذية الصحية، الصحة الشخصية و الوقاية من الامراض، بحيث تنحصر متوسطات مستوى الوعي الصحي المنخفض في المجال [1- 1.66]، مستوى الوعي الصحي المتوسط [1.67- 2.33] أما مستوى الوعي الصحي المرتفع فتنحصر متوسطاته في المجال [2.34- 3].

8- منهجية الدراسة الميدانية:

8-1- منهج الدراسة:

لتحقيق اهداف الدراسة تم اعتماد المنهج الوصفي وذلك لملائمته مع مشكلة البحث .

8-2- عينة الدراسة:

بلغ عدد افراد عينة الدراسة الحالية 200 طالب يدرسون في السنة الأولى جامعي بكلية العلوم الانسانية و الاجتماعية بجامعة مولود معمري بتيزي وزو خلال السنة الجامعية 2021-2022 ، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وفقا للمتغيرات المحددة في الجدول التالي:

الجدول رقم 01 : توزيع أفراد عينة الدراسة وفقا لمتغيري الجنس و التخصص الجامعي

متغيرات الدراسة		التكرار	النسبة المئوية
الجنس	ذكور	60	%30
	إناث	140	%70
	المجموع	200	%100
التخصص الجامعي	علوم انسانية	85	%42.5
	علوم اجتماعية	115	%57.5
	المجموع	200	%100

المصدر:غانية حساين ،(2021-2022)

8-3- أدوات الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة و لجمع البيانات تم الاعتماد على مقياس الوعي الصحي

8-3-1- وصف المقياس:

تم بناء مقياس الوعي الصحي لدى الطلبة الجامعيين من طرف الباحثة بإتباع الخطوات الآتية:

- الاطلاع على بعض الدراسات التي تناولت موضوع الوعي الصحي.
- تم صياغة (50) فقرة للمقياس بصيغته الأولية موزعة على ثلاثة محاور تمثل أبعاد الوعي الصحي و هي التغذية الصحية،الصحة الشخصية و الوقاية من الأمراض ،و لاستجابات الأفراد على فقرات المقياس تم اعتماد سلم ليكرت الثلاثي (موافق جدا ،موافق ،غير موافق) حيث تُعطى للفقرات الايجابية الدرجات (3،2،1) على التوالي والعكس بالنسبة للفقرات السلبية.
- التأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس (الصدق و الثبات)

- بعد التأكد من صدق و ثبات المقياس أصبح بصيغته النهائية يتكون من 45 بندا منها 33 ايجابيا و 12 سلبيا ،موزعة على المحاور الثلاث الممثلة للوعي الصحي بمعدل 15 بندا لكل محور.

2-3-8 صدق المقياس :

للتأكد من صدق المقياس تم الجوء إلى الى نوعين من الصدق هما صدق المحكمين و الصدق التمييزي

أولا. الصدق الظاهري (صدق المحكمين) :

للتأكد من الصدق الظاهري المقياس تم عرضه في صيغتهِ الأولية على (10) أساتذة بكلية العلوم الانسانية و الاجتماعية بجامعة مولود معمري بتيزي وزو لمعرفة آرائهم حول مدى صلاحية الفقرات في قياس ما وضعت لقياسه ،مدى ملائمة بدائل الاجابة و كيفية الصياغة.

بعد مراجعة ملاحظاتهم تم تعديل صياغة بعض الفقرات و إضافة فقرات أخرى و حذف (5) فقرات أجمع المحكمون على أنها غير مناسبة. ليصبح المقياس بصيغته النهائية مكون من (45) بندا ،كما وافق الأساتذة المحكمون على كيفية صياغة التعليمة و بدائل الاجابة الثلاثية .

ثانيا. الصدق التمييزي :

الصدق التمييزي مفاده مقارنة درجات المجموعتين العليا و الدنيا للمقياس ككل بنسبة (33%) لكل مجموعة ثم حساب ت للفروق لعينتين مستقلتين بين المجموعتين كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول رقم 02 : الصدق التمييزي لمقياس الوعي الصحي باستخدام ت للفروق بين المجموعة العليا و الدنيا.

المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت للفروق	درجة الحرية	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
الدنيا	101.54	0.80	18.85-	130	0.00	α=0.01 دالة
العليا	111.93	4.40				

المصدر:غانية حساين،(2021-2022)

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن قيمة ت للفروق بين المجموعتين الدنيا و العليا قدرت ب (- 18.85) ، و بما أن قيمة الدلالة تساوي (0.00) و هي أصغر من مستوى الدلالة (α=0.01) فإنه توجد فروق دالة إحصائيا بين درجات المجموعتين العليا و الدنيا على مقياس الوعي الصحي ،هذا يدل على أن المقياس يمكنه التمييز بين الدرجات المرتفعة و المنخفضة و عليه يمكن القول أن المقياس يتميز بالصدق و بذلك يمكن استخدامه في جمع البيانات.

3-3-8 ثبات المقياس :

للتحقق من ثبات المقياس تم اعتماد طريقتي الاختبار و إعادة الاختبار ،حيث تم تطبيق المقياس على عينة عشوائية مكونة من (30) طالبا جامعيا تم استبعادهم فيما بعد من العينة الأساسية مرتين بفاصل زمني قدر ب (20) يوما .بعدها تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين

التطبيقين الذي وجدناه يقدر ب (0.89) و هي قيمة مرتفعة تعبر عن ثبات المقياس و ملائمته لجمع البيانات.

4.3.8 تصحيح المقياس و تحديد مستويات الوعي الصحي :

يتكون مقياس الوعي الصحي من 45 بندا منها 33 ايجابية و 12 سلبية ،و لاستجابة أفراد العينة على بنود المقياس تم اعتماد سلم ليكرت الثلاثي (موافق جدا ،موافق ،غير موافق) ، حيث أعطيت للفقرات الايجابية الدرجات (1،2،3) على التوالي والعكس بالنسبة للفقرات السلبية ،و بذلك تكون أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها الطالب (135) و أدنى درجة هي (45).

لتحديد درجات مستويات الوعي الصحي (منخفض، متوسط ، مرتفع)، تم حساب طول المجال لكل مستوى الذي قدر ب (0.66) ،و من ثم تم تحديد المتوسط الحسابي الأدنى و الاعلى لكل مجال ،بحيث تتراوح قيم المتوسطات الحسابية بين 1 و 3 حسب سلم ليكرت الثلاثي و تكرارات كل مجال كما ما هو مبين في الجدول الموالي:

الجدول رقم 03 : تحديد المتوسطات الحسابية و تكرارات مجال مستويات الوعي الصحي.

مستوى الوعي الصحي	تكرارات المجال	المتوسطات الحسابية للمجال
منخفض	[45- 72]	[1 -1.66]
متوسط	[73- 107]	[1.67- 2.33]
مرتفع	[108- 135]	[2.34- 3]

4-8 - المعالجة الاحصائية:

للإجابة على تساؤلات الدراسة تم الاستعانة بالحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) باستخدام التقنيات الاحصائية التالي : النسب المئوية،المتوسط الحسابي،الانحراف المعياري ، معامل ارتباط بيرسون ،اختبار t-test لدلالة الفروق لعينتين مستقلتين.

9- عرض النتائج:

9-1 النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول:

"ما مستوى الوعي الصحي لدى طلبة كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية بجامعة مولود معمري بتيزي وزو؟ "

لتحديد مستوى الوعي الصحي للطلبة تم حساب المتوسط الحسابي لكل بند من بنود المقياس و كل مجال من مجلات الوعي الصحي ،إلى جانب الوعي الصحي الكلي للمجالات الثلاث باستخدام المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري ، و الجداول رقم (4،5، 6، 7) توضح ذلك.

أولا. مجال التغذية الصحية:

الجدول رقم: المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و مستوى الوعي الصحي لبنود و مجال التغذية الصحية

رقم البند	البنود	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الوعي الصحي
1	الفطور الصباحي من الوجبات التي يمكن الاستغناء عنها	2.19	0.90	متوسط
2	من الضروري تناول الكثير من الخضروات و الفواكه	2.27	0.719	متوسط
3	للحصول على عنصر الكالسيوم يجب تناول الحليب و مشتقاته	2.41	0.681	مرتفع
4	ليس من الضروري تتناول الاطعمة الغنية بالألياف	2.57	0.753	مرتفع
5	من الافضل تناول الوجبات السريعة لأنها لذيذة الطعم	2.32	0.866	منوسط
6	لا يمكنني الاستغناء عن المشروبات الغازية	2.41	0.821	مرتفع
7	للحصول على السعرات الحرارية المناسبة للجسم يجب تناول السكريات بشكل يومي	2.53	0.82	مرتفع
8	من الضروري شرب لتر واحد من الماء يوميا على الأقل.	2.84	0.367	مرتفع
9	لا اميل الى تناول الشاي الاخضر	2.84	0.499	مرتفع
10	من الضروري التأكد من تاريخ صلاحية السلع قبل استهلاكها	1.68	0.728	متوسط
11	من الأفضل استخدام الزيت النباتية لأنها خالية من الكولسترول.	1.95	0.88	متوسط
12	لا أميل إلى تناول خبز الشعير لأن لونه و طعمه لا يعجبني	1.87	0.91	متوسط
13	الاكثار من تناول ملح الطعام قد يسبب ضغط الدم	2.2	0.694	متوسط
14	يجب الحرص على معرفة القيمة الغذائية لكل ما نستهلكه	1.68	0.65	متوسط
15	عنصر الحديد مهم لفقر الدم	2.64	0.48	مرتفع
الدرجة الكلية للوعي الصحي لمجال التغذية الصحية		**2.29**	**0.719**	**متوسط**

ثانيا. مجال الصحة الشخصية

الجدول رقم 05: المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و مستوى الوعي الصحي لبنود و مجال الصحة الشخصية

رقم البند	البنود	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الوعي الصحي
16	الجسم بحاجة الى النوم عن ما لا يقل عن ثمان ساعات يوميا	2.38	0.73	مرتفع
17	من أسباب المرض عدم الحرص على نظافة الفم و الأسنان	2.58	0.49	مرتفع
18	يجب مراقبة الوزن باستمرار	1.95	0.76	منوسط
19	لا يزعجني التواجد في الاماكن المغلقة الذي يتواجد فيها المدخنين	2.74	0.43	مرتفع
20	لا يقلقني السهر لمدة طويلة	1.83	0.87	منوسط
21	يجب تجنب المواقف التي تسبب القلق و الاكتئاب	2.58	0.49	مرتفع
22	المشروبات الكحولية مضرة بالصحة	2.64	0.73	مرتفع
23	المخدرات تؤثر سلبا على الصحة الجسمية و العقلية	2.73	0.44	مرتفع
24	شرب الماء الدافئ مفيد للصحة	1.42	0.67	منخفض
25	من الضروري استعمال النظارات عند استخدام الهاتف أو الحاسوب	1.63	0.66	منخفض
26	للمراجعة و اجراء البحوث من الافضل اعتماد الحاسوب و الهاتف الذكي.	1.16	0.49	منخفض
27	ممارسة النشاطات الترفيهية مفيدة للصحة العقلية و النفسية	1.59	0.49	منخفض
28	يجب الالتزام بممارسة التمارين الرياضية	2.22	0.69	متوسط
29	يجب الحرص على تناول الطعام كلما احسست بالجوع	1.52	0.67	منخفض
30	يجب الالتزام بغسل الفاكهة و الخضر جيدا قبل تناولها	2.65	0.48	مرتفع
الدرجة الكلية للوعي الصحي لمجال الصحة الشخصية		**2.18**	**0.61**	**متوسط**

ثالثا. مجال الوقاية من الأمراض

الجدول رقم 06: المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و مستوى الوعي الصحي لبنود و مجال الوقاية من الأمراض

رقم البند	البنود	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الوعي الصحي
31	لتجنب المرض يجب الحرص على عمل الفحوصات الصحية الدورية.	1.73	0.71	متوسط
32	قلة الحركة تسبب السمنة	2.68	0.46	مرتفع
33	نقص شرب الماء قد تسبب قصور الكلى	2.58	0.49	مرتفع
34	تناول الكثير من الادوية الكيميائية مضر بالصحة	2.42	0.59	مرتفع
35	القلق و الاكتئاب يؤثر على الصحة	2.94	0.22	مرتفع
36	للوقاية من مرض السل من الضروري اخذ التطعيم	2.68	0.46	مرتفع
37	ينتقل فيروس السيدا عن طريق الاتصال الجنسي	2.95	0.22	مرتفع
38	كرونا وباء بكتيري يصيب الجهاز التنفسي.	2.7	0.64	مرتفع
39	ممارسة النشاطات الرياضية مفيد للصحة العقلية	2.84	0.36	مرتفع
40	المصدر الرئيسي للحصول على فيتامين D هو أشعة الشمس	2.63	0.48	مرتفع
41	فيتامين C يعزز مناعة الجسم	2.69	0.72	مرتفع
42	استخدام المبيدات و الأسمدة الكيميائية مضر بالصحة	2.94	0.22	مرتفع
43	يجب الاطلاع على مسببات المرض و كيفية الوقاية منها	2.26	0.78	متوسط
44	استهلاك السلع التي تحتوي المواد الحافظة مضر بالصحة	2.52	0.50	مرتفع
45	من الأفضل اللجوء إلى الطب البديل لمعالجة بعض الامراض	1.95	0.82	متوسط
الدرجة الكلية للوعي الصحي لمجال الوقاية من الأمراض		**2.569**	**0.51**	**مرتفع**

رابعا. المجال الكلي للوعي الصحي

الجدول رقم 07: المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و مستوى الوعي الصحي لمجالات الوعي الصحي

مجال الوعي الصحي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الوعي الصحي
التغذية الصحية	2.29	0.719	متوسط
الصحة الشخصية	2.18	0.61	متوسط
الوقاية من الامراض	2.569	0.51	مرتفع
الوعي الصحي العام	**2.346**	**0.61**	**مرتفع**

نلاحظ من خلال الجدول رقم (07) أن مستوى الوعي الصحي العام لطلبة كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية مرتفع قدر ب (2.346) و انحراف معياري يقدر ب (0.61) ،بالنسبة لمجالات الوعي الصحي جاء مجال الوقاية من الامراض في المرتبة الاولى بمستوى مرتفع بمتوسط حسابي قدر ب (2.569) و انحراف معياري قدر ب (0.51) ، فيما جاء في المرتبة الثانية مجال التغذية الصحية بمستوى متوسط بمتوسط حسابي قدر ب (2.29) و انحراف معياري قدر ب (0.719) ،أما في المرتبة الثالثة فجاء مجال الصحة الشخصية بمستوى متوسط بمتوسط حسابي قدر ب (2.18) و انحراف معياري قدر ب (0.61).

2-9- النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني:

" هل توجد فروق في مستوى الوعي الصحي لدى طلبة كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية بجامعة مولود معمري بتيزي وزو تبعا لمتغير الجنس **"**

لتحديد دلالة الفروق بين الذكور و الاناث في مستوى الوعي الصحي تم حساب ت لدلالة الفروق كما هو مبين في الجدول الموالي :

الجدول رقم 08 : نتائج اختبار ت لدلالة الفروق بين الجنسين في مستوى الوعي الصحي

الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت للفروق	درجة الحرية	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
ذكور	60	2.30	0.066	3.574	198	0.00	α= 0.01 دالة
اناث	140	2.365	0.127				
المجموع	200	2.346	0.61				

يتضح من خلال الجدول اعلاه أن المتوسط الحسابي للإناث قدر ب(2.36) بانحراف معياري قدره (0.127) و هي درجة عالية تعبر عن مستوى مرتفع للوعي الصحي للإناث فيما قدر المتوسط الحسابي للذكور ب (2.30) بانحراف معياري قدره (0.06) مما يعبر عن مستوى وعي صحي متوسط.

لمعرفة دلالة الفروق بين الجنسين في مستوى الوعي الصحي تم حساب ت للفروق الذي وجدناه يقدر ب (3.574) ، و بما أن قيمة الدلالة تساوي (0.00) و هي أصغر من مستوى الدلالة 0.01) =α) فإنه توجد فروق دالة إحصائيا بين الجنسين في مستوى الوعي الصحي لصالح الاناث.

3-9- النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث:

" هل توجد فروق في مستوى الوعي الصحي لدى طلبة كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية بجامعة مولود معمري بتيزي وزو تبعا لمتغير التخصص الجامعي؟ **"**

لتحديد الفروق في مستوى الوعي الصحي بين طلبة التخصصيين علوم انسانية و علوم اجتماعية تم حساب ت لدلالة الفروق كما هو مبين في الجدول الموالي :

الجدول رقم 09: نتائج اختبار ت لدلالة الفروق في مستوى الوعي الصحي تبعا لمتغير التخصص الجامعي.

التخصص الجامعي	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت للفروق	درجة الحرية	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
علوم انسانية	85	2.343	0.123	-0.332	198	0.74	α= 0.01 دالة
علوم اجتماعية	115	2.349	0.110				
المجموع	200	**2.346**	**0.61**				

يتضح من خلال الجدول اعلاه أن المتوسط الحسابي لطلبة تخصص العلوم الاجتماعية قدر ب (2.349) و انحراف معياري قدر ب (0.110) و هي درجة عالية تعبر عن مستوى مرتفع للوعي الصحي ،و قدر المتوسط الحسابي لطلبة تخصص العلوم الانسانية ب(2.343) بانحراف معياري قدره (0.123) مما يعبر كذلك عن مستوى وعي صحي مرتفع.

لمعرفة دلالة الفروق بين طلبة التخصصين في مستوى الوعي الصحي تم حساب ت للفروق الذي وجدناه يقدر ب (- 0.332) ،و بما أن قيمة الدلالة تساوي (0.74) و هي أكبر من مستوى الدلالة (0.01 =α) فإنه لا توجد فروق دالة إحصائيا بين طلبة التخصصين العلوم الانسانية و العلوم الاجتماعية في مستوى الوعي الصحي فكلاهما لديه وعي صحي مرتفع.

10- مناقشة النتائج :

هدفت الدراسة الحالية الى تحديد مستوى الوعي الصحي لدى طلبة كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية بجامعة مولود معمري بتيزي وزو و مدى وجود فروق تبعا لمتغيري الجنس و التخصص الجامعي.

تبين نتائج الجداول رقم (7) أن مستوى الوعي الصحي لدى لدى طلبة كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية بجامعة مولود معمري بتيزي وزو كان مرتفعا حيث قدر متوسطه الحسابي ب (2.34) ،و يمكن ارجاع ذلك إلى مستواهم العلمي و اكتسابهم للعديد من المعارف حول الصحة و كيفية الحفاظ عليها من خلال الخبرات التي تم اكتسابها في المراحل التعليمية السابقة ،إلى جانب و سائل الاعلام في مقدمتها الانترنت التي تعد من الوسائط التعليمية الذاتية التي يمكن الرجوع إليها كلما دعت الحاجة لذلك.

كما قد يرجع ذلك الى تنامي الوعي بضرورة الحفاظ على الصحة التي اكتسبها الأفراد خلال جائحة كرونا التي فرضت عليهم اتباع مجموعة من المبادئ الصحية المتعلقة بالصحة الشخصية كممارسة الرياضة و الالتزام بنظافة اليدين ،إجراءات الوقاية من الأمراض كإجراء الفحوصات الدورية ،التباعد الاجتماعي و ارتداء الكمامات الطبية و الابتعاد عن التدخين و الأماكن المغلقة ،إلى جانب التغذية الصحية التي تساهم في رفع مناعة الجسم ضد الفيروسات كتلك الغنية بالفيتامين ج و مضادات الأكسدة.

هذا و تتوافق نتائج دراستنا مع نتائج دراسة زنكنة (2009) التي توصلت هي الأخرى إلى أن مستوى الوعي الصحي لدى طلبة قسم علوم الحياة و الكيمياء مرتفع ،فيما تتعارض مع دراسة عبد الحسين و آخرون (2012) التي أجريت على طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة المثنى في العراق ،و التي انتهت الى أن مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة متدني، و هي نفس النتيجة التي توصلت إليها دراسة كل من الخليلي و معتز الشيخ و ابو دهيس (1987) التي أجرت على عينة من طلبة الصف الثاني ثانوي و دراسة الأحمدي (2003) .

و بالنظر إلى مجالات الوعي الصحي و حسب استجابات الطلبة جاء مجال الوقاية من الأمراض في المقدمة بأعلى مستوى للوعي الصحي حيث قدر المتوسط الحسابي للمجال (2.569) بانحراف معياري قدره (0.51) هو ما يعبر عن وعي صحي مرتفع، و قد تراوحت المتوسطات الحسابية لفقرات المجال بين (1.95) و (2.95) و هذا راجع لربما إلى تصور مفهوم الصحة عند الطلبة على أنها الوقاية من الأمراض بالدرجة الأولى ،ناهيك عن الوعي الذي تم اكتسابه في مكافحة جائحة كرونا بحيث ارتبطت الصحة مباشرة بمفهوم الاجراءات الوقائية منها أخذ التطعيم و الحجر الصحي.

كما ارتبط تدهور صحة الانسان بإصابته بالأوبئة و الأمراض كالسكري و القلب التي أضحت من أكثر أسباب الوفاة في هذا العصر ،و لتفادي ذلك لابد من تبني مجموعة من الاجراءات الوقائية كأخذ التلقيح إلى جانب اكتساب الوعي بمسببات المرض ،و التي اصبحت متاحة اليوم بشكل كبير عبر شبكة الانترنت التي تعد المصدر الرئيسي الذي يرجع اليه الأفراد خاصة منهم الطلبة الجامعيين للحصول على الخبرات المراد اكتسابها و بأدق التفاصيل.

هذا و تعود التدابير الصحية الوقائية التي تتخذ بالفوائد على الانسان طيلة حياته ، فنظافة الفم و الاسنان تقي الفرد من أمراض عدة ،كما أن الكثير من أسباب الموت الرئيسية و السلوك الضار بالصحة تعود الى التدخين و شرب الكحول و الافراط في الاكل و قلة النشاط البدني ، ناهيك عن النظافة الجسمية و البيئية التي تعد مطلبا لمكافحة العديد من الأمراض الفتاكة، اضافة إلى الأمراض المعدية التي لم يتوصل العلم إلى ايجاد علاج لها و تبقى الإجراءات الوقائية لا مفر منها على غرار داء نقص المناعة المكتسب.

هذا و من خلال استجابات الطلبة نلاحظ انهم على وعي بضرورة الوقاية من الامراض بكل اشكالها فالوقاية خير من العلاج، و ذلك من خلال معرفة مسببات المرض قصد المحافظة على الصحة كتفادي القلق و الاكتئاب اللذان يؤثران سلبا على الصحة ،و هذا ما عبر عنه الطلبة

بمتوسط حسابي قدر ب(2.94) و أساليب انتقال فيروس السيدا عن طريق الاتصال الجنسي الذي عبر عنه الأساتذة بمتوسط حسابي يقدر ب (2.95)، و عدم الاكثار من تناول الأدوية الكيميائية و المنتجات الصناعية التي تحتوي على مواد خافضة متسرطنة.

و كإجراءات وقاية عبر الطلبة على ضرورة شرب الماء و ممارسة النشاطات الرياضية الذي قدر متوسطه الحسابي ب (2.84).

و لكن من جانب آخر فقد عبر الطلبة على عدم الالتزام بإجراء التحاليل الطبية الدورية كسلوك وقائي من الأمراض و الاستفادة من الخدمات الطبية المتوفرة في المجتمع ،و هذا ما عبر عنه الطلبة بمتوسط حسابي قدر ب (1.73).

و جاء مجال التغذية الصحية في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي قدر ب (2.29) بانحراف معياري قدر ب (0.719) و هذا ما يعبر عن وعي صحي متوسط للمجال ،حيث انحصرت المتوسطات الحسابية لفقرات المجال مابين (1.68) و (2.84)، فالطلبة و استنادا الى النتائج المتوصل اليها لا يولون اهتماما كبيرا للتغذية الصحية بالرغم من معرفتهم أن الصحة الجيدة مرتبطة بالتغذية الصحية ،فالكثير من الأمراض لها علاقة مباشرة بسوء التغذية و نقص العناصر المعدنية و الفيتامينات ،للغذاء أهمية كبيرة في حياة الإنسان بحيث تزوده بالطاقة الضرورية للنمو.

التغذية الصحية جزء هام من نمط الحياة الصحي ،و أسلوب هام للمحافظة على صحة الفرد فالكثير من أمراض العصر كالقلب والسرطان والسكري ترتبط ارتباطاً وثيقاً بنوعية الغذاء فالإفراط في تناول الأغذية الغنية بالدهون والسكريات والفقيرة بالألياف والفيتامينات قد تؤدي بالإصابة بالأمراض المزمنة هذا ما أكدته المنظمة العالمية للصحة و عليه لابد من اتباع نظام غذائي سليم ،هذا ما دفع العديد من المنظمات الصحية و مؤسسات التنشئة الاجتماعية إلى إعداد برامج التربية الصحية الغذائية من أجل رفع مستوى الوعي الصحي الغذائي لدى الأفراد من خلال معرفة وفهم المعلومات الخاصة بالتغذية الصحية و كيفية تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية لتصبح عادة يلتزمون بها . (الأمامي ،2011).

بالرغم من المستوى العلمي للطلبة الجامعيين و توفر العديد من وسائل التوعية و التربية الصحية الغذائية في مقدمتها الأنترنت ،إلا أنه تبقى هناك الكثير من الممارسات الخاطئة التي تؤثر سلبا على صحتهم الجسمية ،النفسية و العقلية و حتى الاجتماعية ،فمن خلال نتائج الجدول رقم (05) تتبين لنا أن نسبة كبيرة من الطلبة لا يمكنهم الاستغناء عن المشروبات الغازية بالرغم من علمهم اليقين بمضارها علبى الصحة حيث قدر متوسطه الحسابي ب (2.41) ،إلى جانب حرصهم على تناول السكريات بشكل يومي كمصدر رئيسي للحصول على الطاقة و هو ما عبر عنه الطلبة بمتوسط حسابي قدر ب(2.53) بالرغم من معرفتهم بمضاره على الصحة و أنه السبب الرئيسي لمختلف الأمراض المزمنة كداء السكري .

كما عبر الطلبة عن عدم اهتمامهم بتناول الأطعمة الغنية بالألياف بالرغم من أنها من شروط تحقيق الصحة الجسمية و ذلك راجع لربما إلى العادات الغذائية الممارسة سواء في البيئة الأسرية او الجامعية، أو أن نسبة كبيرة منهم لا يفقهون مفهوم الالياف الغذائية لكون معظمهم ذوي

ملمح أدبي، و هنا يطرح اشكال رئيسي يتمثل في اعادة النظر في محتوى مقررات المناهج الدراسية الموجهة للتخصصات الأدبية.

كما بينت النتائج أن الطلبة بالرغم من مستواهم العلمي و المعرفي إلا انهم لا يحرصون على التأكد من تاريخ صلاحية السلع قبل استهلاكها و هذا ما عبروا عنه بمستوى متوسط بمتوسط حسابي قدر ب(1.68)،و هذا بوسعه ان يخلق مشاكل صحية كبيرة خاصة أن معظم المواد الغذائية تدخل في تركيبتها مجموعة من العناصر الكيميائية كالملونات و الحافظ التي يمكن أن تصبح سامة بالنسبة للجسم اذا ما انتهت مدة صلاحيتها.

و من العادات الغذائية التي لا يحرص الطلبة عليها و هو ما يبينه المتوسط الحسابي الذي يقدر ب(1.87) ضعف استهلاكهم لخبز الشعير أو ما يسمى بالخبز البني نظرا للونه و طعمه غير المحبب لدى الكثيرين بالرغم من غناه بالألياف و قيمته الغذائية الكبيرة مفضلين في ذلك الخبز الأبيض الغني بالنشاويات ،كما بينت النتائج عدم اكتراثهم بتناول الشاي الأخضر بالرغم من غناه بمضادات الاكسدة مفضلين بذلك الادمان على شرب القهوة.

رغم توفر الكثير من مصادر المعلومات في مقدمتها الانترنت إلا أن الطلبة لا يحرصون بشكل كبير على معرفة القيمة الغذائية لما يستهلكونه و هذا ما عبروا عنه بمتوسط حسابي قدر ب (1.87) ،مما يجعلهم في بعض الحالات عرضة للأمراض و سوء التغذية نتيجة لنقص بعض العناصر الغذائية المهمة لصحة الجسم كالفيتامينات و الاملاح المعدنية كالحديد ،الكالسيوم فيتامين د ، فيضطرون لتعويض ذلك بأخذ الأدوية الكيمياوية أو بعض المكملات الغذائية،إلا ان الطلبة على دراية بضرورة شرب الماء و الحليب من أجل الحفاظ على صحتهم.

فيما جاء مجال الصحة الشخصية في المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي قدر ب (2.18) بانحراف معياري قدر ب (0.61) حيث تراوحت المتوسطات الحسابية للمجال مابين (1.16) و (2.74) و هذا ما يعبر عن مستوى متوسط للوعي الصحي للطلبة في هذا المجال بالرغم من أنهم في مرحلة عمرية و مستوى تعليمي يسمح لهم بتقدير أهمية الحفاظ على صحتهم الشخصية ليواجهوا صعوبات الحياة و ذلك من خلال إدراكهم لطرق العناية بالجسم والمحافظة على صحتهم ، وتشتمل التوعية الصحية الشخصية للفرد الالتزام بالنظافة المستمرة ،النوم والعمل والراحة ومزاولة النشاط الرياضي و الترفيهي في أوقات الفراغ.

لكنه و من خلال استقصاء نتائج البند رقم (20) يتبين أن معظم الطلبة و بمتوسط حسابي قدر ب(1.87) لا يأخذون القسط الأوفر من النوم مفضلين السهر لساعات متأخرة من الليل بسب ادمانهم على الانترنت و مواقع التواصل الاجتماعي ،غير مكترثين بالإرهاق النفسي و البدني حتى أنهم و حسب استجابتهم على البند رقم (25) لا يولون اهتمام باستخدام النظارات الطبية التي اصبحت ضرورة ملحة رغم استخدامهم الكبير للهواتف الذكية و الحاسوب التي اضحت وسيلة أساسية للبحث و ذلك بمتوسط حسابي قدر ب (1.63) مما قد يخلق لديهم الكثير من المشكلات الصحية كالأرق ،الصداع المستمر و نقص النظر،إلى جانب ممارسة العادات السلوكية غير الصحية كالتدخين بالرغم من مضاره .

كما لا يولي الطلبة الأهمية لممارسة النشاطات الترفيهية المفيدة للصحة العقلية و النفسية خاصة مع ضغوطات الحياة الجامعية و قد يكون ذلك راجع لانشغالهم بالدراسية من جهة و نقص المرافق الترفيهية من جهة اخرى و هذا ما يعبر عنه استجابة الطلبة حول البند رقم (27) بمتوسط حسابي قدر ب (1.59).

بالنسبة لمتغير الجنس اظهرت نتائج الجدول رقم (08) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور و الاناث في مستوى الوعي الصحي لصالح الاناث ،حيث قدر المتوسط الحسابي للإناث ب (2.365) بانحراف معياري قدره (0.127) مما يعبر عن وعي صحي مرتفع فيما قدر المتوسط الحسابي للذكور ب (2.30) بانحراف معياري قدره (0.066) هذا ما يبين أن وعيهم الصحي متوسط ،و يرجع حرص الإناث على الاهتمام بصحتهن إلى التنشئة الاجتماعية و دورها الاجتماعي المحوري و هي تربية الأبناء التي تتطلب المزيد من المعارف والخيرات ذات العلاقة بالتربية الصحية.

فالأدوار الاجتماعية التي تقوم به على صعيد الأسرة تجعلها أكثر اطلاعا على المعلومات الصحية مقارنة بالذكور .(خطابية و رواشدة ،2003)

ناهيك عن تاثير العوامل النفسية و طبيعة الأنثى البيولوجية التي تجعل الفتاة اكثر اهتماما بجسمها و صحتها و رشاقتها و نظامها الغذائي لاعتبارات جمالية ،فمقياس الجمال اليوم أصبح رشاقة الجسم الأقرب للنحافة. (Freeman, 2010)

هذا و قد أظهرت نتائج دراسة أجرت على عينة من طلبة الجامعات في الصين زيادة في مستوى الوعي الصحي و السلوك الغذائي الصحي لدى الاناث و انخفاظ نسبة انتشار البدانة و الوزن الزائد لديهن قياسا بالذكور (sakamaki et al, 2005) . و عليه يمكن القول ان للعوامل النفسية ،الاجتماعية ، نمط التنشئة الاجتماعية دور كبير في جعل الاناث اكثر وعيا بصحتهم من الذكور (Shafer S et all, 2008)

كما تتوافق مع دراسة عبد الحسين و آخرون (2012) التي اكدت هي الاخرى على وجود فروق دالة احصائيا في مستوى الوعي الصحي بين الجنسين لصالح الاناث ،إلى جانب دراسة براهيمي آخرون (2015) و التي انتهت الى وجود فروق في مستوى الوعي الصحي لصالح الذكور في مجالات التغذية ،النشاط البدني و الاجهاد.

فيما تتعارض نتائج دراسة القدومي و زايد (2009) التي أكدت على عدم وجود فروق ببين الجنسين في مستوى الوعي الصحي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في كل من فلسطين و عمان.

أما بالنسبة لمتغير التخصص الجامعي فقد بينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين طلبة تخصص العلوم الانسانية و زملائهم في العلوم الاجتماعية حيث كانت متوسطات وعيهم الصحي متقاربة الى حد بعيد ،(2.349) بالنسبة للعلوم الاجتماعية و(2.349) بالنسبة للعلوم الانسانية ،و ربما يرجع ذلك الى تقارب التخصصيين أين يصعب ايجاد حدود فاصلة بينهما ناهيك عن تقارب مقررات المنهاج الدراسي.

11- الخاتمة :

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة يمكن استنتاج ما يلي:

- مستوى الوعي الصحي لدى طلبة كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية بجامعة مولود معمري بتيزي وزو مرتفع حيث قدر المتوسط الحسابي ب (2.346) بانحراف معياري قدر ب(0.61).
- أعلى مستوى للوعي الصحي لدى الطلبة كان في مجال الوقاية من الأمراض بمتوسط حسابي قدر ب **(**2.569) و انحراف معياري قدره **(**0.51) مما يعبر عن وعي مرتفع في هذا المجال ، يليه مجال التغذية الصحية بمتوسط قدر ب **(**2.29) و انحراف معياري قدره (0.719**)** ما يعبر عن مستوى متوسط للوعي الصحي الغذائي ، اما مجال الصحة الشخصية فقد جاء في الترتيب الثالث بمتوسط حسابي قدر ب**(**2.18) و انحراف معياري قدره (0.61) مما يدل أن وعي الطلبة الصحي في مجال الصحة الشخصية كان متوسطا.
- مستوى الوعي الصحي للإناث كان مرتفعا حيث قدر المتوسط الحسابي ب (2.365) مقارنة بالذكور الذي كان متوسطا حيث قدر المتوسط الحسابي ب (2.30).
- لا يختلف مستوى الوعي الصحي بين الطلبة تبعا لنوع التخصص الجامعي ، حيث كان مرتفعا لدى طلبة التخصصين ، بحيث قدر المتوسط الحسابي لدى طلبة العلوم الاجتماعية ب (2.349) و طلبة العلوم الانسانية ب(2.349)

و باعتبار التربية الصحية وسيلة المجتمع للحفاظ على صحة أفراده من خلال اكسابهم الوعي بضرورة الحفاظ عليها خاصة في عصر تفاقمت فيه العديد من الامراض و المشاكل الصحية اثرت على باقي نواحي الحياة الاجتماعية و أثقلت ميزانية الدولة دعت الحاجة بالاهتمام و بناء إستراتيجيات مناسبة في مختلف المجالات تشارك فيها مختلف المؤسسات الاجتماعية منها الجامعة و عليه و في ضوء نتائج الدراسة الحالية تقترح الباحثة ما يلي :

- ضرورة ادراج وحدة التربية الصحية و الغذائية في جميع مناهج التخصصات الجامعية.
- فتح تخصص التربية الصحية لتكوين أخصائيين في هذا المجال.
- تنظيم مؤتمرات و ملتقيات علمية حول التربية الغذائية و التربية الصحة بمشاركة اخصائيين في المجال
- الاهتمام بالرياضة الجامعية من خلال مشاركة الطلبة في مختلف النشطات الرياضية سواء في الجامعة أو في مستوى الأحياء الجامعية.

- قائمة المراجع :

- أبو زايدة ،حاتم يوسف (2006) .*فعالية برنامج بالوسائط المتعددة لتنمية المفاهيم والوعي الصحي في العلوم لدى طلبة الصف السادس الأساسي*، ماجستير، الجامعة الاسلامية، غزة، فلسطين.
- الأحمدي ،علي (2003). *مستوى الوعي الصحي لدى تلاميذ الصف الثاني ثانوي و علاقته باتجاهاتهم الصحية في المدينة المنورة* ،رسالة ماجستير ،جامعة ام القرى ،الرياض

- الأمامي ،بسام. (2011) . *مستوى الوعي الصحي ودرجة الممارسة الصحية الأساسية في مدارس محافظة معان* ،مجلة كلية التربية ،العدد 145 الجزء الأول ،مصر،جامعة الأزهر
- الأمعري، هناء.(2002). *التربية الصحية وأثرها في رفع المستوى الصحي*، ط 01،بيروت ،دار الخيال.
- الحضيبي، ابراهيم. (2019) . *درجة الوعي الصحي لدى طلبة كليات المجتمع في جامعة شقراء بالمملكة العربية السعودية*، مجلة العلوم التربوية و النفسية ،3(25)،113-136
- الحلبي ،سماح إحسان طه (2017) . *دور الادارة المدرسية في تنمية الوعي الصحي لدى طلبتها بمدارس وكالة الغوث الدولية بمحافظات غزة و سبل تفعيله* ،رسالة ماجستير ،كلية التربية ،الجامعة الاسلامية بغزة.
- الخليلي، خليل و معتز، الشيخ سالم و برهان أبو دهيس ،الخليلي (1987) . *درجة الوعي الصحي عند طلبة الثاني الثانوي علمي و أدبي والأدبي في ثلاث مناطق جغرافية في الاردن* ،مجلة ابحاث اليرموك 3(1)، 91-110
- العرجان ،جعفر فارس (2009).*انتشار السمنة و الوزن الزائد و النقص في الوزن لدى طلبة جامعة البلقان التطبيقية في الأردن*، دراسات الجامعة الاردنية 40(1) رقم المخطوط أخ-8-9-2009
- القدومي، عبد الناصر و زايد، كاشف (2009) . *مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية و جامعة السلطان قابوس* ،ملخصات المؤتمر الرياضي العلمي الفلسطيني الأول "نحو بناء استراتيجية تكاملية للنهوض بالرياضة الفلسطينية و المنعقد في 29-30/ 04/ 2009 في جامعة النجاح الوطنية، فلسطين ، نابلس.
- براهيمي ،عيسى و صلحاوي ،حسناء و زيدان ،فاطمة الزهراء (2015) . *دراسة مقارنة لمستوى الوعي الصحي للتلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية* .
- حلاب رباب (2018) . *مستوى الوعي الصحي و كيفية الحصول على المعلومات الصحية لدى طلبة جامعة محمد بوضياف* ،رسالة ماجستير، كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية المسيلة ، الجزائر
- خطابية، عبد الله محمد (2000) . *مستوى الوعي الصحي لدى طالبات كلية المجتمع* ، مجلة كلية التربية ، مجلد (14) ،العدد(01)، جامعة السلطان قابوس ،عمان ، (36-54)
- خطابية، عبد الله محمد و رواشدة، ابراهيم فيصل (2003) . *مستوى الوعي الصحي لدى طالبات كليات المجتمع الحكومية في الاردن*، مجلة العلوم التربوية و الدراسات الاسلامية، العدد 3.(1)، ص 260-292
- رضوان أحمد قوق، آمنة (2019) . *دور المدرسة في تنمية الوعي الصحي لدى طلبة الصف العاشر الأساسي من وجهة نظرهم* ،دراسات العلوم التربوية،46(4) ،231-247
- زنكنة، سوزان و دريد، أحمد (2009) . *الوعي الصحي و مصادره لدى طلبة كلية التربية إبن الهيثم* ، مجلة ديالى ،العدد (41) ،1-37
- شاهندة، محمود ابراهيم (2021). *مستوى الوعي الصحي عن الأمراض الوبائية*، المجلة التربوية جامعة سوهاج.
- شحاتة ،اناس محجوب (2019) . *الوعي الصحي لدى الاطفال .دراسة ميدانية على أطفال مرحلة التعليم الاساسي*،مجلة القراءة و المعرفة (89) .110- 156

- عبد الحسين، عقيل مسلم و محمد، مطر عراك و جاسم ،جابر محمد (2012) . *الوعي الصحي لدى طلبة كلية التربية الرياضية* ، جامعة المثنى مجلة كلية التربية الأساسية ، العدد (08) ،جامعة بابل.

- عمران عبد القادر ،محمد ملحم (2019). *مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة مؤتة*، دراسات علوم التربية.

- محمد، علي رحيم (2007) . *مستوى الوعي الصحي لدى طلبة كلية التربية في جامعة القادسية* ،مجلة الآداب و العلوم التربوية ،مجلد 6، العددان 1-2 ص 187-207

- مرسي محمد منير(1992) . *أصول التربية*، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر

- منظمة الصحة العالمية (1987) . *منبر الصحة العالمي* ،العدد2 ،المجلد8 ،جنيف.

- Freeman, M (2010). *Nutrition and psychiatry / association of western and traditional diets with depression and anxiety in women* .American journal of psychiatry, N°167(03), p 244-246

- Karabati S ,Cemalicar Z (2010).*Values, Materialism, and well-Being A study with Turkish university students* ,journal of Economic, psychology, 31(04),624-633

- Sakamaki. R , Toyama .Amamoto, Liu Cand .Shinfuku N (2005). *Nutritional knowledge, food habits and health attitude of Chinese university students*- a cross sectional study.NutrJ,4(4), 1-5.

- Shafer .S, Hanis .M, Tang .Ayiesah. R , Roslina. A (2008).*Changes in nutritional , functional status and quality of life of coped out – patients after a pulmonary rehabilitation program me in HUKM*: a pilot study. Mal J Nutr,14(2),151-162 .