



جامعة النجاح الوطنية
كلية الدراسات العليا

الوعي الصحي والغذائي وعلاقته بالاتجاهات نحو النشاط الرياضي
لدى طلبة الجامعات الفلسطينية

إعداد

اميرة قناز

إشراف

أ.د. عماد عبد الحق

د. بدر رفعت

قدمت هذه الأطروحة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية، من كلية الدراسات العليا، في جامعة النجاح الوطنية، نابلس - فلسطين.

2022

الوعي الصحي والغذائي وعلاقته بالاتجاهات نحو النشاط الرياضي

لدى طلبة الجامعات الفلسطينية


اعداد

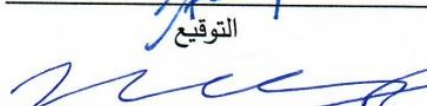
اميرة عنان قنازع

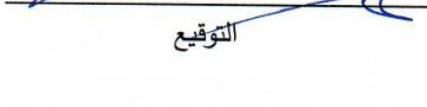
نوقشت هذه الأطروحة بتاريخ 2022/2/2، وأجيزت:


التوقيع


التوقيع


التوقيع


التوقيع


التوقيع

أ.د. عماد عبد الحق

المشرف الرئيسي

د. بدر رفعت

المشرف الثاني

د. وليد شاهين

الممتحن الخارجي

د. قيس نعيرات

الممتحن الداخلي

الإهداء

إلى من كان وسيكون سنداً لا يميل وقوة لا تعرف الوهن وعطاءً لا ينفذ " أبي"، إلى من تكلل طريق نجاحي بدعواتها وحُبها وكلماتها رفيقة الألق والتفوق " أمي"، إلى من كانوا حصناً منيعاً لي في ظل تقلبات الأيام " إخوتي وأخواتي"، إلى من أناروا الطريق لي بتشجيعهم ودعمهم " دكتورتي"، وإلى أصدقاء القلب ورفقاء الدرب " صديقاتي".

ولطالما أن لذة الوصول إلى الهدف لا يعرفها إلا من تذوقها، ولطالما أن النجاح والتفوق أثنى ما يُهدى، أهدي لكم أولاً ولنفسي ثانياً هذه الرسالة المتواضعة وهذا النجاح وهذا الإنجاز المليء بالمشاعر المختلفة، والمُكلل بالتعب والجهد والحُب.

داعية إلى الله أن ينفعني وينفعكم بعلمي ورسالتي وهدفي وأن تكون لي بصمة مُميزة لا تُحى على مرّ الزمان .

الشكر والتقدير

الحمد لله رب العالمين ، والصلاة والسلام على اشرف المرسلين ، سيدنا محمد النبي الأمين ، وعلى
اله وصحبه ومن سار على نهجه الى يوم الدين وبعد،

أحمد الله أن يسر لي انجاز هذه الرسالة وأتم علي نعمه ظاهرة وباطنه ، فله الحمد والفضل والثناء
الحسن، وانطلاقا من قول الرسول صلى اللع عليه وسلم: "من لا يشكر الناس لا يشكر الله" فانني
أتقدم بجزيل الشكر والعرفان الى من كان لي الحظ والنصيب لأنهل من علمهما، كيف لا وهما
علامتان بكل ما تحمله الكلمة من دلالات، فالشكر كله لأساتذتي، الاستاذ الدكتور عماد عبدالحق
ودكتور بدر رفعت اللذان تكرما بالاشراف على رسالتي المتواضعة، ومنحاني من فكرهما الرشيد
ورأيهما السديد وبذلا من جهدهما الكثير اذ كان لآرائهما وانتقاداتهما البناءة اكبر الأثر في اخراج
هذه الرسالة الى حيز النور.

كما أتقدم بالشكر والتقدير لأعضاء المناقشة الدكتور ممتحننا خارجيا الدكتور ممتحننا داخليا، الذين
تكرموا وقبلوا مناقشتي في هذه الرسالة.

ولا يسعني الا ان أتقدم بأسمي أميرة الشكر والامتنان والتقدير والمحبة الى جميع أساتذتي الأفاضل.

كما اشكر من أعانني على اخراج هذه الرسالة وادعو الله لهم جميعا بالخير.

الإقرار

أنا الموقع أدناه مقدم البحث الذي يحمل عنوان:

الوعي الصحي والغذائي وعلاقته بالاتجاهات نحو النشاط الرياضي

لدى طلبة الجامعات الفلسطينية

أقر بأن ما اشتملت عليه هذه الرسالة إنما هي نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت الإشارة إليه حيثما ورد، وأن هذه الرسالة ككل، أو أي جزء منها لم يقدم من قبل لنيل أية درجة علمية، أو بحث علمي لدى أية مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

اسم الطالب: اميرة عنان هودت قنارم

التوقيع: 

التاريخ: ٢٠٢٢ / ٢٤ / ٢

فهرس المحتويات

ج.....	الاهداء
د.....	الشكر والتقدير
ه.....	الإقرار
ح.....	فهرس الجداول
ط.....	فهرس الأشكال
ي.....	فهرس الملاحق
ك.....	الملخص
1.....	الفصل الأول مقدمة الدراسة وأهميتها
4.....	مشكلة الدراسة
5.....	أهمية الدراسة
5.....	أهداف الدراسة
6.....	تساؤلات الدراسة
6.....	حدود الدراسة
7.....	مصطلحات الدراسة
8.....	الفصل الثاني الإطار النظري والدراسات السابقة
8.....	أولاً: الإطار النظري
8.....	الوعي الصحي
13.....	مفهوم الوعي الصحي
15.....	أهمية التوعية الصحية
16.....	مجالات الوعي الصحي
17.....	مستويات الصحة
18.....	عناصر الوعي الصحي
22.....	صفات الفرد الواعي صحياً
23.....	اهمية الوعي الصحي
23.....	الوعي الغذائي

25.....	مفهوم الوعي الغذائي
37.....	الدراسات السابقة
49.....	الفصل الثالث الطريقة والاجراءات
49.....	منهج الدراسة
49.....	مجتمع الدراسة
49.....	عينة الدراسة
52.....	اجراءات الدراسة
53.....	متغيرات الدراسة
53.....	المعالجات الاحصائية
54.....	الفصل الرابع عرض النتائج
54.....	أولاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول والذي نصه:
65.....	ثالثاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث والذي نصه:
66.....	رابعاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع والذي نصه:
73.....	مناقشة النتائج
73.....	أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول والذي نصه
77.....	ثانياً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني والذي نصه:
78.....	ثالثاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث والذي نصه:
80.....	رابعاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع والذي نصه:
81.....	خامساً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الخامس والذي نصه:
84.....	الاستنتاجات:
85.....	التوصيات
86.....	المراجع العلمية
b.....	Abstarct

فهرس الجداول

- 50.....(1) توزع عينة الدراسة حسب المتغيرات المستقلة (ن = 245).....
- 51.....(2): معاملات الثبات لمقياس الاتجاهات نحو النشاط الرياضي.....
- 55.....(3): المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لفقرات الوعي الصحي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية (ن = 245).....
- 57.....(4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات الوعي الغذائي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية (ن = 245).....
- 59.....(5): المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لفقرات المجال الاكاديمي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية (ن = 245).....
- 60.....(6): المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لفقرات المجال الصحي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية (ن = 245).....
- 61.....(7): المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لفقرات المجال النفسي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية (ن = 245).....
- 62.....(8): المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لفقرات المجال الاجتماعي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية (ن = 245).....
- 63.....(9): المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لفقرات مجال الامكانيات لدى طلبة الجامعات الفلسطينية (ن = 245).....
- (10): المتوسطات الحسابية والنسب المئوية والترتيب لاتجاهات طلبة الجامعات الفلسطينية نحو النشاط الرياضي (ن = 245)
- 64.....

فهرس الأشكال

- 68..... (1) متوسط الاستجابة للمجال الاجتماعي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تبعا لمتغير الجامعة
- 69..... (2) متوسط الاستجابة على المجالين لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تبعا لمتغير الجنس
- 71..... (3) متوسط الاستجابة للمجال النفسي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تبعا لمتغير السنة الدراسية
- 71..... (4) متوسط الاستجابة للمجال الاجتماعي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تبعا لمتغير السنة الدراسية
- 72..... (5) متوسط الاستجابة لمجال الامكانات لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تبعا لمتغير السنة الدراسية
- 72..... (6) متوسط الاستجابة للدرجة الكلية لاتجاهات طلبة الجامعات الفلسطينية تبعا لمتغير السنة الدراسية

فهرس الملاحق

96.....	الملاحق
96.....	الملحق (أ) الاستينان بصورته النهائية بعد عرضه على لجنة المحكمين
102.....	ملحق (ب) أسماء لجنة المحكمين ورتبهم العلمية وتخصصاتهم ومكان عملهم
103.....	ملحق (ج) جداول الدراسة

الوعي الصحي والغذائي وعلاقته بالاتجاهات نحو النشاط الرياضي

لدى طلبة الجامعات الفلسطينية

إعداد

اميرة قناز

إشراف

أ.د. عماد عبد الحق

د. بدر رفعت

الملخص

هدفت الدراسة التعرف الى مستوى الوعي الصحي والغذائي وعلاقته بالاتجاهات نحو النشاط الرياضي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، واستخدمت المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة وكذلك التعرف الى اتجاهات طلبة الجامعات الفلسطينية نحو النشاط الرياضي، ولتحقيق ذلك اجريت الدراسة على عينة اختيرت بالطريقة العشوائية من مختلف كليات الجامعات الفلسطينية تكونت من (245) طالب وطالبة، استخدمت الباحثة استبانة الوعي الصحي والغذائي التي قامت بتصميمها بعد اجراء المواصفات العلمية عليها وتحكيمها من قبل لجنة من الخبراء والمحكمين. وبعد جمع البيانات استخدمت الباحثة برنامج الرزم الاحصائية (SPSS) لتحليل النتائج.

أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الوعي الصحي كان مرتفعا بمتوسط استجابة (3,65) وبنسبة مئوية (73%)، وأن مستوى الوعي الغذائي كان بدرجة متوسطة (3,03) وبنسبة مئوية (60,6%)، بينما جاءت اتجاهات طلبة الجامعات الفلسطينية نحو النشاط الرياضي بدرجة كبيرة، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها (75,8%) وكانت أعلى استجابة على المجال الصحي بدرجة كبيرة جدا وبنسبة مئوية (85,4%)، بينما كانت أقل استجابة على المجال الاكاديمي بدرجة متوسطة

وبدرجة مئوية(4,64). كما أظهرت النتائج وجود علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.01 \geq \alpha$)، بين كل من الوعي الصحي والوعي الغذائي والدرجة الكلية لاتجاهات طلبة الجامعات الفلسطينية نحو النشاط الرياضي.

وتوصي الباحثة بضرورة الاهتمام بنشر الوعي الغذائي والصحي بين الطلاب والطالبات في الجامعات الفلسطينية عن طريق عقد الندوات واصدار التشريعات والنشرات، تعزيز اتجاهات الطلبة نحو ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة من خلال طرح وتوفير برامج رياضية تصلح لجميع الطلبة.

الكلمات المفتاحية: الوعي الصحي، الوعي الغذائي، الأنشطة الرياضية.

الفصل الأول

مقدمة الدراسة وأهميتها

مقدمة الدراسة

تعتبر الجامعة حاملة لواء الإصلاح والتقدم والتغيير الواعي الهادف في المجتمع، ومنبعاً للفكر الواعي المستنير، ورمزا للقيادة الفكرية في المجتمع، ومكانا للحوار الموضوعي الناقد، وتحتل الجامعة قمة المؤسسات المجتمعية التي تزود أفرادها بالقيم والاتجاهات والمعارف التي تمكنهم من الابتكار والتجديد، كما أنه من المهم أن يكون هدف الجامعة هو تدعيم المفاهيم الإجتماعية بشكل يؤدي إلى تنمية دور الطالب في النهوض بالمجتمع كاملاً.

ويوضح الجندي(2011) أن مفهوم الجامعة ودورها وادارتها يقتضي أن تسهم اسهاما ايجابيا فعالا في عملية النمو المعرفي والأخلاقي والأجتماعي لطلابها ولتحقيق ذلك لابد أن يتوفر بيئة اجتماعية وعملية تسهل عليهم العملية التعليمية وتعظم نتائجها وتجعل تجربتهم الجامعية ذات معنى ومردود ايجابي في حياتهم العلمية والعملية، فالواقع أن اتجاهاتهم نحو الجامعة ومدى التزامهم وولائهم لجامعتهم.

يعتبر أثر إنتقال الطلبة من مرحلة ما قبل الجامعة إلى مرحلة التعليم الجامعي يتسبب في حدوث تغييرات متضاربة ومتناقضة في المشاعر، مما يتسبب في مواجهتهم للعديد من المشاكل والمخاوف خصوصا التي تكون مرتبطة بالنظام الأكاديمي داخل الجامعة، وبما أن المجتمع يعتبر طلبة الجامعات هم حجر الأساس التي سيعتمد عليه المجتمع مستقبلا في قيادة رحلة تقدم الدولة ونهضة المجتمع، يجب عليه توفير تعليم مناسب يرقى لتطلعاتهم وطموحاتهم وآمالهم نحو حياة رغيدة،

فيجب على المجتمع أن يحافظ على الشغف والإستقرار النفسي والإجتماعي لهؤلاء الطلبة حتى يتلقى ما هو مرجو منهم في المستقبل.

حيث أن هناك طلاب على العكس قد التحقوا بالكليات بارادتهم ورغبة في الكليات ويسعوا جاهدين لتحقيق ذاتهم ويتوقعون أن بشكل جيد عند خروجهم لسوق العمل والاستفادة منه، وذلك للاختلاف الجوهرى قد يؤثر على توجيهات الطلاب نحو الأنشطة الجامعية المختلفة خاصة الأنشطة الرياضية، وبالرجوع الى سجلات رعاية الشباب بالجامعة لاحظ الباحثان انخفاض مشاركة الطلاب في الأنشطة الرياضية الداخلية والخارجية حيث بلغت نسبة مشاركة الطلاب في النشاط الرياضي الداخلي 2.94% من اجمالي طلبة الجامعات ككل و 1.22% في النشاط الخارجي في حين بلغ نسبة مشاركة الطالبات في النشاط الداخلي 1.16% من اجمالي عدد الطالبات بالجامعة و 0.25% للنشاط الخارجي وقد رأى الباحثان أن تلك النسبة تعتبر ضعيفة جدا ولا تتناسب مع أهمية ومكانة النشاط الرياضي والتي تعمل على بناء الفرد من جميع النواحي البدنية الاجتماعية والنفسية الى جانب البناء المعرفي والمهني.(عبد العزيز والمقصود.2014).

كما يشير علاوي (1998) الى أن المتخصصون بعلم النفس الرياضي يعملون على الكشف عن العوامل التي تؤدي الى زيادة اقبال الأفراد على ممارسة النشاط الرياضي ضمن مستويات تؤدي الى الأرتقاء بمستوى الصحة البدنية و النفسية، ويشير بعض الباحثين بأن برامج أنشطة الجامعة تصمم لدعم مشاركة الطلاب في جميع الأنشطة (رياضية -ثقافية-اجتماعية) ولأكساب الطلاب اتجاهات ايجابية نحو هذه الأنشطة من شأنها أن تسهم في تطوير أنماط حياتية نشطة وفعالة.

أشارت العديد من الدراسات إلى أنه يوجد الكثير من المشاكل في التغذية عند طلبة الجامعات، وخصوصاً الإناث حيث أصبح الحرم الجامعي المكان الأكثر ملائمة لظهور وإزدياد مشكلة إضرابات التغذية.

يشير الكثير من الدراسات إلى أن مشاكل الأكل شائعة ومنتشرة إلى حد ما بين طلبة الجامعات، وخصوصاً الطالبات. وهناك عدة أسباب وعوامل تساعد على انتشار مثل هذا النوع من الصعوبات، بعضها يرتبط بالمعيار الثقافي الاجتماعي السائدة في الحرم الجامعي، و التي تركز على النحافة و شكل الجسم. وبعضها يرتبط بالتأثيرات الكبيرة للزملاء والزميلات في تطوير مثل هذه السلوكيات والاتجاهات نحو الأكل بين طلبة الجامعة. ويرتبط بعضها الآخر. بموضوع التكيف مع البيئة الجامعية، واحترام الذات، وكذلك شكل و تكوين الجسم. حيث تسهم هذه المتغيرات، إضافة إلى غيرها، في زيادة انتشار مشاكل الأكل بين طلبة الجامعات (VonLone,2020).

وذكرت أبو حميد، وعبد الرحمن (2001) أن فئة الشباب ذات أهمية كبيرة لكونها تشمل قطاعا كبيرا من أبناء المجتمع حيث يمثل مرحلة التعليم الجامعي، بالإضافة إلى ارتفاع احتياجات هذه الفئة من الطاقة والبروتين وبعض الأملاح، والكالسيوم والحديد وبعض الفيتامينات كفيتامين (أ) وحمض الأسكوربيك ومجموعة فيتامين(ب) المركبة وذلك لسرعة نموها الجسماني.

في وقتنا الحاضر إن الكثير من الشباب يتناولون الكثير من الوجبات خارج المنزل بسبب إنتشار مطاعم الوجبات السريعة، ويكون إختيارهم للأغذية في اغلب الأوقات متأثراً بالدعايات التجارية المظلمة لهم، ولهذا يعانون من نقص التغذية ويكون غذائهم غير مناسب وخالي من العناصر الغذائية التي يجب أن تتزود أجسامهم بها.

كما يؤكد "علاوي" (1998) أن الاتجاهات لدى الطلاب نحو النشاط الرياضي يعد من الأمور الهامة والأساسية في بناء شخصياتهم وأن الكشف عن بعض اتجاهات طلاب الجامعة نحو النشاط الرياضي يكون من خلال مراعاة حاجات الطلاب وميولهم وانتقال الخبرات لهم وهذا لم يتم من خلال التفاعل بين المؤسسة متمثلة بالقائمين بالعملية التعليمية والمسؤولين فيها والدراسة الجدية في بناء مقياس الاتجاهات نحو النشاط الرياضي حيث اثبت العديد من البحوث أن مستوى اللياقة البدنية هي التي تحدد كفاءة الطالب وميوله لممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة والمطلوبة منه كطالب في كليات تعتمد على الدروس العلمية بنسبة كبيرة جدا.

ويرى "علاوي" (1998) الاتجاهات الرياضية على أنها نوع من أنواع الدوافع المكتسبة أو على أنها من الدوافع الاجتماعية المهيأة للسلوك والاتجاهات الايجابية نحو النشاط الرياضي تلعب دورا مهما في الارتفاع بهذا النوع من النشاط البشري لانها مثل القوة التي تحرك الفرد وتثيره لممارسة هذا النشاط والاستمرار في ممارسته بصورة منتظمة.

مشكلة الدراسة

من خلال دراستي كطالبة بكالوريوس في جامعة النجاح وكذلك في مرحلة الماجستير لاحظت العديد من الظواهر و العادات الغذائية السلبية عند الطلبة وقلة الوعي لأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية، وأكد على ذلك النادر (2019) في أن المشكلات التغذوية الناشئة عن نقص الغذاء أو عدم توازنه أو الافراط فيه لها انعكاسات ملموسة تسفر عن ضعف صحة الفرد وانشار أمراض نقص الحركة و البدانة،

ومن هنا لاحظت الباحثة أهمية الدراسة في الكشف عن اتجاهات الطلبة نحو النشاط الرياضي، وكذلك الكشف عن العلاقة بين الأتجاهات والذوات الأكاديمية المحتملة نحو ممارسة الأنشطة

الرياضية الأمر الذي سيزود الكثير من صانعي القرار بالمعرفة التي يمكن الاستناد اليها بثقة عند التخطيط للأنشطة الرياضية في الجامعة لتتوافق مع اتجاهات اهتمام وميول الطلاب.

أهمية الدراسة

تمثلت أهمية الدراسة في النقاط التالية:

- تعتبر الدراسة الاولى في حدود علم الباحثة التي تناولت موضوع الوعي الصحي والغذائي وعلاقته باتجاهات على البيئة الفلسطينية.
- تتبع أهميه الدراسة من الأهمية التي يحتلها شريحة الطلبة وخاصة طلبة الجامعات من أهم شرائح المجتمع وأكثرها وعيا وثقافة بوصفهم وسيلة التغير والبناء والتقدم، لذا فإن رعايتهم أمر لا بد منه شرط أن تشمل جميع جوانب حياتهم (الغذائية و الصحية).
- المساهمة في إبراز الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في المحافظات الشمالية.

أهداف الدراسة

سعت الدراسة الحالية التعرف إلى:

1. مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.
2. اتجاهات طلبة الجامعات الفلسطينية نحو النشاط الرياضي.
3. الوعي الصحي والغذائي وعلاقته بالاتجاهات نحو النشاط الرياضي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.

4. الفروق في الوعي الصحي والغذائي وعلاقته بالاتجاهات نحو النشاط الرياضي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تبعا لمتغيري الجنس والجامعة و المستوى الدراسي.

تساؤلات الدراسة

سعت الدراسة الحالية لإجابة عن التساؤلات التالية:

1. ما مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية؟
2. ما اتجاهات طلبة الجامعات الفلسطينية نحو النشاط الرياضي؟
3. ما علاقة الوعي الصحي والغذائي بالاتجاهات نحو النشاط الرياضي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في الوعي الصحي والغذائي وعلاقته بالاتجاهات نحو النشاط الرياضي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغيري الجنس والجامعة المستوى الدراسي؟

حدود الدراسة

التزمت الباحثة أثناء إجراء الدراسة بالإلتزام بالحدود التالية:

- الحد البشري: اقتصرت الدراسة على طلبة الجامعات الفلسطينية في المحافظات الشمالية.
- الحد المكاني: تم إجراء هذه الدراسة في جامعة النجاح الوطنية، الجامعة العربية الامريكية، جامعة بيرزيت، جامعة القدس، جامعة خضوري التقنية.
- الحد الزمني: تم إجراء هذه الدراسة في الفصل الأول من العام الأكاديمي 2021 – 2022.

مصطلحات الدراسة

1- الوعي الصحي (Health Awareness) : هو السلوك الإيجابي والذي يؤثر إيجابيا على

الصحة، والقدرة على تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية، بصورة مستمرة تكسبها

شكل العادة التي توجه قدرات الفرد في تحديد واجباته المنزلية التي تحافظ على صحته

وحيويته وذلك في حدود إمكانياته "قنديل 1990" (عماد عبد الحق وآخرون. 2012).

2- الوعي الغذائي : هو إلمام الفرد بقدر مناسب من المعرفة العلمية الأساسية للغذاء والتغذية

ومكوناته ومدى حاجة الجسم الإنساني منها، والإتجاه نحو التغذية السليمة من حيث أنماط

السلوك الصحيحة المتعلقة بالغذاء والتغذية لمساعدته في حل مشكلاته اليومية المتعلقة

بالغذاء (أبو حليلة. 2008).

3- الإتجاهات : هي حالة الاستعداد النفسي والعقلي الناتج عن تجربة الفرد وخبرته التي تسبب

تأثيرا موجبا أو سلبيا على استجابات الفرد لكل الموضوعات والمواقف التي ترتبط بهذا

الاتجاه. (رحيم. 2006).

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظري :

الوعي الصحي :

تعد الصحة مطلب استراتيجي وأساسي التي تسعى لها دول العالم وأفراده، وتعمل جاهد الى تحقيق ذلك من أجل حياة صحية يسهم من خلالها الفرد الى الجهد التنموية ومجتمعه وأفراده واعداد أبنائها اعدادا صالحا، من الجوانب الجسمية والعقلية والصحية والاجتماعية لمواجهة مواقف الحياة المختلفة واكسابهم السلوكيات والمهارات والمعارف التي يمكن التعامل مع هذه الجوانب.

وللصحة أهمية كبيرة في حياة الفرد وهي الوجه الاخر للحياة فبالصحة تزهر الحياة وتتطور أما اذا غابت الصحة اضمحلت الحياة. وتقع المسؤولية الاولى على الافراد أنفسهم فالفرد يستطيع أن يبدي انماط سلوكية صحية وتهدف الى تنمية طاقاته وتطوره وبالتالي يتجنب الكثير من الأمراض النفسية والجسمية. (كماش، 2009).

وقد بين الخلفي (2013) وأن ارتفاع الوعي الصحي يعمل على تقليل خطر الإصابة بالامراض ويزيد انتاجية الافراد زيادة الرفح من المستوى الصحي لافراد المجتمع ليصبح بمثابة ثقافة عامة يمكن من خلالها التحكم بالعديد من المتغيرات على غرار مصدر الضبط الصحي (ابو ليلي، 2002).

يذكر جلال الدين (2005) أن الشخص الواعي صحيا هو شخص المثالي بدرجة عالية من الصحة بالتكامل البدني النفسي، الاجتماعي، العقلي، الصحي وأن النشاط الرياضي يعمل على الوقاية من

الأمراض الحديثة مثل القلب والسكري وأمراض الجهاز التنفسي. حيث أن الجانب الصحي يتكون من اتجاهين أساسيين هما: الثقافة الصحية والتي تشمل على اكتساب الفرد المعلومات الصحية والمعارف، وأن الوعي الصحي يمثّل في تطبيق المعارف والمعلومات في الواقع العملي ، وأن من الجانب البديهي للمناهج الدراسي في كليات الجامعات الفلسطينية في اكتساب المعلومات الصحية والمعارف من خلال تدريس المساقات الاختيارية ذات العلاقة بين اللياقة البدنية، الرياضة والصحة، والصحة العامة لتتاح لطلبة الجامعات الفلسطينية أن يكون مثقفاً.

يلعب الوعي الصحي دوراً مهماً في الحفاظ على الصحة وفق الطريقة الصحيحة التي يأخذها ويستوعبها البرامج التثقيفية، فإن نشر الوعي الصحي له دور كبير له دور كبير في تنميته وتطوير المجتمع من ضمن نشر المفاهيم العامة عن الوعي الصحي والمنتجات التعليمية لتطوير وتنميته المجتمع وأن يساهم في الوقاية من الأمراض المرتبطة بقلّة الحركة ونمط الحياة الغير صحي مما سوف يتيح للقائمين على الشأن الأكاديمي مما يساهم في رفع المستوى الصحي والبحث عن سبل استراتيجية لتطوير، حيث أن تعتبر الجامعة بمثابة الفرصة التي يمكن من خلالها المحافظة على الصحة وزيادة المستوى التثقيف الصحي والغذائي لعدد كبير من الطلبة كما يمكن أن توجه نظرات الإدارة الجامعة خاصة عمادة شؤون الطلبة لإيجاد المزيد من النشرات التوعوية والندوات الخاصة بالبرامج المساندة.

وللوعي الصحي وسيلة هامة وفعالة مبنية على اسس علمية وعملية ، لما لها دور هام في تحسين الصحة العامة لدى أفراد المجتمع عن طريق اكتساب المعلومات والمفاهيم وبذلك يصبحون قادرين على ادراك طبيعة الظروف الصحية المفيدة لهم متعاونين مع ما يجري حولهم في امور صحية(بدح ومزاهرة وبدران، 2009).

ويأتي الاهتمام بالتوعية الصحية مع التربية باعتبارها أداة تنمية شاملة ومتوازنة للإنسان بشكل عام ولطلبة الجامعات بشكل خاص في جميع النواحي الجسمية النفسية والعقلية فالمهتمون بالتربية الصحية يؤكدون على الدور الذي تلعبه الجامعة في تحقيق أهداف التربية الصحية لدى الطلبة وخاصة فيما يتعلق بالوعي الصحي وانماط السلوك (السبول، 2005).

تمثل الثقافة الصحية محور مهم من محاور التربية في مرحلة النضج والشباب، ولقد صدق المثل القائل "العقل السليم في الجسم السليم" ، فما لا يوجد شك بأن الصحة الجيدة لطلبة الجامعات وكافة المؤسسات في استثمار للمستقبل وغاية مأمولة للشباب والاطفال باعتبارها شرط أساسي في السلامة للفرد والنسيج الاقتصادي والاجتماعي . كما أن التركيز على الجانب الصحي يساعد على تحقيق التنمية الشاملة لكافة أفراد المجتمع، ومواجهة الكثير من التحديات.

ولعل مسؤولية الجامعات كمؤسسات تعليمية لا تتوقف على الجانب الأكاديمي والعقلية لابنائها، ولكنها مع أهمية هذين الجانبين عناية الصحة والبدنية والنفسية فضلا عن كون التفوق الأكاديمي لا يتجزأ من الصحة النفسية والبدنية.

يعد الوعي الصحي من الموضوعات الأساسية في حياة الأفراد التي يجب الاهتمام بها لما لها من أهمية في الحفاظ على حياة الأفراد وعلى صحتهم وتجنبهم العديد من الأمراض التي قد تصيبهم نتيجة لتغير نمط الحياة وظهور أمراض جديدة باستمرار، كما أن الوعي الصحي لا يوجد له مكان معين أو فترة زمنية بل هي عملية مستمرة في حياة الأفراد باستمرار حياتهم، حيث أصبح الوعي الصحي من أهم الموضوعات التي تسعى الدول والحكومات إلى نشره بين أفراد الشعب بهدف بناء الأفراد بشكل سليم في مختلف النواحي الجسمية والنفسية والعقلية من خلال الاهتمام بالنظافة والتغذية وساعات النوم والراحة ومزاولة النشاطات الرياضية وغيرها من العادات الصحية السليمة،

وان نشر الوعي الصحي بين افراد المجتمع يخفف الحمل الواقع على الدولة في الانفاق على القطاع الصحي والعلاجي الافراد المجتمع الذي قد يكون سبب في تراجع الدول لما للوعي الصحي اهمية في تقدم الشعوب(فريدة واخرون، 2000).

إن الاهتمام بالوعي الصحي السليم يمكن الفرد من ادراك المخاطر الصحية ومستلزمات الحفاظ على حياة خالية من الامراض مليئة بالحيوية والنشاط والذي ينعكس بدوره على الانفاق العام من قبل الدول بالنسبة للجوانب الوقائية والعلاجية والقطاع الصحي (karabati cema,2010).

ويتضمن الوعي الصحي المفاهيم الروحية والعقلية والاجتماعية المرتبطة بحياة الافراد وليس المرض والاصابة به فقد اصبح اكثر عمقا وشمولا ليشمل كل العوامل ذات الصلة بحياة الافراد جسميا وانفعاليا وعاطفيا واجتماعيا(رهيف، وابراهيم، 2013).

كما ترتبط الصحة ارتباط وثيق بالعديد من المجالات المختلفة والجوانب المتعددة، مما يجعلها تكتسب اهمية كبيرة في حياة الافراد والمجتمع، فالصحة ترتبط بالحياة وتؤثر على الافراد بشكل مباشر فمن خلاها يستطيع الفرد العمل والاجتهاد والانتاج وتحسين مستواه المعيشي وتنخفض فترة انقطاعهم عن العمل، وبالتالي تحسين المجتمع بشكل كامل كما انه كلما كان المجتمع يتمتع بصحة جيدة كلما زاد الانتاج القومي وتحسن مستواه والعكس صحيح كلما زاد الاعتلال في المجتمع كلما قل الانتاج القومي وانخفض مستواه وزاد الاصراف على القطاع الصحي. (الرازحي، 1999).

ان تأثير الصحة يشمل جميع جوانب الحياة بما في ذلك الجانب الانتاجي، والجانب الاستهلاكي، والنمط المعيشي، والجانب الرياضي، فمن خلال المستوى الصحي الافراد يكون اختيار الملابس الشخصية والغذاء الذي يتناوله الفرد والعادات اليومية التي يقوم بها الفرد سواء بعمله او بالبيت او بوقت الاجازة او باي وقت اخر، ويظهر تأثير الصحة على الافراد من خلال قدراتهم الذهنية

والعقلية ومن خلال حالتهم النفسية ايضا وقدراتهم البدنية ومدى جاهزيتهم لاداء أي نشاط رياضي سواء للترفيه او للعلاج او للاحتراف في المستويات العليا، فالصحة جزء من الاجزاء التي تحدد مدى تقدم الشعوب والثقافة في المجتمع، والاندية الرياضية كونها مؤسسات وطنية ورياضية فمن واجباتها ان تقوم بزيادة الوعي الصحي من خلال الدورات والندوات الصحية واكسابهم الانماط السلوكية الصحية السليمة والابتعاد عن السلوك الضار، وهذا يحسن من نوعية الفرد ويزيد من تطويره في الجانب الرياضي وكذلك تطوير الفرد لمواجهة صعوبات الحياة التي قد تواجهه خلال حياته (نرمين، 2017).

ويشمل الوعي الصحي مجالات متعددة تغطي جميع الحاجات المعرفية والسلوكية الصحية، ومنها: الصحة الشخصية وكيفية محافظة الإنسان على صحته، والصحة البيئية، والصحة النفسية والتي تتعلق بسلامة النفس، والتدخين والمخدرات وأثرها الضار، والأمراض المعدية والأمراض الغير معدية وطرق انتقالها، وعلى الصعيد المحلي فقد بدأ الاهتمام بالوعي الصحي والتثقيف الصحي من خلال عدد من الدراسات التقييمية للوضع الصحي، فقد أثبتت الإحصائيات المتوافرة في العيادات أن نسبة انتشار بعض الأمراض الناتجة عن قلة الوعي الصحي وعدم ممارسة العادات الصحية السليمة بين أفراد المجتمع الفلسطيني كبيرة جدا، فالبيئة النظيفة داخل وخارج معظم البيوت وبالأخص في مخيمات اللاجئين بالتحديد تكاد تكون معدومة بسبب الممارسات غير الصحية، بالإضافة إلى طبيعة الظروف الصعبة التي يعيشونها يوميا، وقلة الخدمات الأساسية المتوافرة، مما يظهر أن ثمة حاجة ماسة لزيادة الوعي الصحي لدى الأفراد بشكل عام، وفي المدرسة بشكل خاص، وذلك لأنه وبالتوعية الصحية نستطيع أن نكسب الطلاب عادات ومهارات ومعارف صحية جديدة يستفيد منها الفرد في حياته، وينقلها إلى أفراد أسرته ومجتمعه المحلي. (تيم، 1991).

ويعد التثقيف الصحي عملية تربوية لتثقيف المجتمع عن طريق اشراكه ايجابيا في حل مشاكله الصحية وغرس السلوك الصحي السليم والبعد عن السلوك الضار، وغالبا ما يكون التثقيف الصحي دورا يلعبه في تثقيف المجتمع ويكون المسئول عن تنمية المعلومات العامة وتصحيح الاخطاء المتوارثة، والتثقيب الصحي هو جزء من الرعاية الصحية الذي يساعد الناس على فهم مشاكلهم الصحية واختيار انسب الحلول لها، ويساعدهم على اكتساب الثقة والمهارات اللازمة لتحسين سلوكهم الصحي، ان السلوك الصحي عملية تربوية لا يقاس مدى نجاحها بما يستوعبه الافراد من معلومات وحقائق صحية، وانما يقاس بمقدار ما يطبقون هذه المعلومات في حياتهم العملية وطريقة تعرفهم عند حدوث مشكلة صحية، كما ان السلوك الصحي جزء من التربية العامة ويكتسبها الفرد عن طريق التعلم المقصود او التعلم الغير مقصود من قبل الالباء والمجتمع والمدرسة والاندية. (ليلي، 2019).

مفهوم الوعي الصحي

يعرفه سلامة (1998) الوعي انه ادراك الإنسان ما حوله في هذا العالم باستخدام الحواس ليفهم الأشياء والأحداث، وتمثل حواس الإنسان أدوات الإدراك التي تسبق عملية الاتصال الذي يؤدي بدوره إلى التعليم.

ويعرف (صبري، واسامة، 2007) الوعي بأنه يمكن ان يؤسس على ثلاثة جوانب هي: الجانب المعرفي، والجانب الوجداني، والجانب التطبيقي، ويتمثل الوعي المعرفي في توفير المعلومات العلمية عن موضوع معين، فإذا اكتملت جوانب الوعي المعرفية والوجدانية والتطبيقية لدى الفرد وصف هذا الفرد بأن لديه وعى متكامل، فهو يعرف ويفكر ويتخذ موقفا وينفذ.

وعرف (قنديل 2001) الوعي بأنه المعرفة والفهم والإدراك والتقدير والشعور بمجال معين مما قد يؤثر على توجيه سلوك الفرد نحو العناية بهذا المجال.

يعرف (برعي، 2006) الوعي انه عملية إدراك الفرد لذاته وجماعته وبيئته والاحساس بواقعه، وفهم علاقاته الاجتماعية وتفاعلاتها، ومعرفة القوانين والسنن الاجتماعية التي تحكم سلوكه وتصرفاته ومشاركته الايجابية في تحقيق أهداف المجتمع، ويتم تكوين الوعي من خلال التربية في مختلف مراحل التعليم، وكلما كان الوعي اكثر نضجا وثباتا كان ذلك أكثر قابلية لدعم وتوجيه السلوك في الاتجاه المرغوب فيه.

اما الصحة فقد عرفت منظمة الصحة العالمية(2006) انها سلامة الفرد من الناحية البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية وليست مجرد خلو جسم الفرد من المرض.

وقد عرف(Musnic,2002) الصحة بأنها مفهوم شمولي يتصل بالشخص ككل، بصحته النفسية والعقلية والبدنية والنفسية ولا يرتبط فقط بعدم وجود المرض.

وقد عرف (Connie,2001) الوعي الصحي بأنه تعلم ممارسة صحية صحيحة او عملية ترجمة الحقائق والمفاهيم الصحية المعروفة الى انماط سلوكية صحية سليمة تؤدي الى رفع المستوى الصحي للطلبة باتباع الاساليب التربوية المتنوعة.

وعرفه (عبد الحق، وآخرون، 2012) بأنه السلوك الايجابي الذي يؤثر على الصحة والقدرة على تطبيق المعلومات الصحية في الحياة اليومية بصورة مستمرة بحيث توجه قدرات الفرد في تحديد واجباته المنزلية التي تحافظ على صحته وحيويته في حدود امكاناته.

وتعرفه ناهد عبد الفتاح(2000) بأنه: قدرة الفرد على ترجمة المعلومات الصحية الى سلوك صحي سليم في المواقف الحياتيه التي يتعرض لها، والتي من خلالها يستطيع المحافظة على صحته في حدود الامكانيات المتاحة.

أهمية التوعية الصحية

يواجه الطلبة الكثير من المشكلات التي تؤثر على صحتهم كمشكلات التدخين، والعادات الغذائية الخاطئة لذلك يجب توعية هذه الفئة ولفت نظرهم الى ضرورة الابتعاد عن المشكلات والقضايا العصر فللجامعة دور اساسي ومهم في توعية الطلبة بالمشاكل الصحية(سلامة، 1985).

حيث يرى بين الفراء(1984) الى أهمية التوعية الصحية للطلبة لانها تعد شئ مهم للفرد وتكمن الأهمية من خلال ما يلي:

1- أن صحة الانسان تعد أهم ما يملكه الانسان، لذلك فالتربية الصحية هي الوسيلة التي يتم من خلالها توعية الفرد بكل ما يساعده في الحفاظ على هذه الصحة من خلال ما يقدم له عبر برامجها من معرفة صحية تقوده الى النهاية الى اكتساب عادات والسلوكات الصحية السليمة.

2- انها تمثل عنصر اساسي ومهم في سلوك الفرد اتجاه الفرد مما يجعله عنصرا مؤثرا في اسرته ومجتمعه مما يساعد على نشر الوعي الصحي.

3- أن وجود الفرد المتمتع بصحة جيدة يسهم في زيادة التنمية وخاصة الصحية في المجتمع الذي يعيش فيه الفرد.

4- كثرة المشكلات التي تواجه المجتمع جعلت منه عرضة للاصابة بالكثير من الامراض، فالتوعية الصحية تعطي الفرد المعلومات في الوقاية من كل الاشياء الضارة وتسهم في تحسن

الاحوال البيئية الصحية.

5- تنشئة جيل يتمتع بالصحة من الجوانب التي يعكسها المجتمع والامر يساعد على تعزيز قدرات المجتمع وازدهاره .

وقد بين مالك(2006) أن برامج التوعية الصحية يعد من قبيل الاستثمار الاقتصادي الجيد، ذلك لانه على قدر ما ينفق المجتمع من المال على برامج التوعية ووسائل نشر الوعي الصحي ويتضح أهمية دور الجامعة في نشر وزيادة التوعية الصحية للطلبة الذي سوف يسهم في مدهم بالمعلومات الكافية.

مجالات الوعي الصحي

أورد (العويطي، 2011) مجالات الوعي الصحي تناولت ما يلي:

- 1- مجال التوعية والتثقيف الصحي: اكتساب الفرد المعلومات والاتجاهات والقيم من خلال الانشطة الصحية المتنوعة.
- 2- مجال النظافة: النظافة البدنية قص الشعر تقليم الاظافر والعناية بنظافة اللباس.
- 3- مجال الغذاء والتغذية الصحي: عن طريق الاهتمام بالاكل الصحي وتوازن الوجبات الغذائية وكيفية حفظ الاطعمة.
- 4- مجال التربية الرياضية: تزويد الجسم باللياقة البدنية وتنشيط أجهزة الجسم المختلفة.
- 5- مجال المحافظة على المرافق العامة: المحافظة على المرافق العامة من العبث واتلافها،
- 6- مجال البيئة: المحافظة على البيئة وضرورة المحافظة على نقاوة الهواء.
- 7- مجال الوقاية والحماية: معرفة مسببات الامراض وطرق الوقاية منها كالتدخين والمخدرات وعزل الافراد المصابين بالامراض المعدية وتوفير الامان والوقاية الجسمية العقلية النفسية.

8- مجال الخدمات الصحية: يشمل الرعاية الصحية الفحص الطبي الكشف المبكر عن الامراض المزمنة.

مستويات الصحة

ويشير محمد مبيضين وآخرون (1433هـ)، الى مستويات الصحة انها تتمثل فيما يلي:

مستويات الصحة العامة:

تدرج مستويات الصحة العامة بالنسبه لافراد داخل اي مجتمع فيما يلي :

- الصحة المثاليه: نقصد بها درجة التكامل البدني والنفسي والاجتماعي مع ممارسة النشاط الرياضي، وهذا المستوى من الصحة نادرا ما يتوفر ، وهو يعتبر هدفا بعيدا لبرامج الصحة العامة في المجتمع لمحاولة العمل على تحقيقه
- الصحة الايجابية : هذا المستوى تتوافر طاقة صحيه ايجابيه تمكن الفرد من مواجهة المشاكل والمؤثرات والضغوط البدنيه النفسية والاجتماعيه دون أن تظهر على اي فرد أعراض مرضيه وهذه يعني حالة من التكيف لدى الفرد مساعدته في التغلب على كل ما يتعرض له في الحياه دون أن تظهر عليه أي اعراض مرضيه ويكون فيها الاهتمام بالجانب الغذائي دون ممارسة النشاط الرياضي
- السلامة المتوسطة: في هذا المستوى لا تتوافر طاقة ايجابيه لدى الفرد مقارنة بالمستوى السابق ويكون الفرد دائما عرضة للمؤثرات الضارة سواء كانت بدنية نفسية اجتماعية وقد يقع الفرد فريسة للمرض بسبب احدى المؤثرات السابقة او بسبب فايروس منتشر في الهواء
- المرض غير الظاهر في هذا المستوى لا يشكو الفرد من اي اعراض مرضية واضحة ولكم يمكن في هذا المستوى اكتشاف بعض الامراض نتيجة الاختبارات والتحليل الطبية او

نتيجة بحث الحالة الاجتماعية للفرد والتعرف على الظروف والصعوبات التي يعاني منها

افاد المجتمع بل ومن تدني مستوى معشته

- المرض الظاهر: في هذا المستوى يشكو الفرد من بعض الامراض سواء كانت بدنية. وظيفيه أو نفسيه، أو اجتماعيه صحته وتبدو عليه علامات أعراض تدل على تدني صحته العامة.

- مستوى الاحتضار: في هذا المستوى نشوء الحالة الصحيه للفرد الى حد بعيد، ويصعب عليه العدد صحته من يعوله ويصبح عالة على من حوله او على من يعوله

ويرى الكردي (2007)، أن مستويات الوعي الصحي تقسم إلى مستوى الخاصة وله وعي معرفي من خلال الجامعات و الندوات يتم تعيينهم في مجال الصحة والمرض ، ومستوى العامة ما يصل له من خلال معاشتهم التراث الشعبي أو من خلال الثقافة السائدة بين الناس، واعتماد البعض منهم على التجربة وهذا ما يعرف (بـ الطب غير التقليدي).

عناصر الوعي الصحي

اختلفت الاراء حول عناصر الوعي الصحي ولكنها اتفقت على ما ينبغي ان يكتسبه الفرد من المفاهيم والمعلومات والمهارات والاتجاهات والسلوكيات التي يحتاجها الفرد والتي تتعلق بالجوانب الجسمية والنفسية حتى تمكنه من ممارسة السلوك الصحي السليم (الفرا،2005).

ويرى(امين،2006)انه يمكن تحديد عناصر الوعي الصحي الى ما يلي:

1-الصحة الشخصية واجهزة الجسم.2-التغذية.3-الوقاية من الامراض.4-صحة الفم والاسنان.

5-التدخين والعقاقير.6-اللياقة البدنية.7-تنمية الحواس.

وحددت (القادوم، 2000) عناصر الوعي الصحي فيما يلي:

1. التغذية والغذاء .

2. الأمراض المعدية

3. مجال رعاية الطفل وغذائه.

4. الإسعافات الأولية.

5. الصحة والبيئة

6. الصحة الإنجابية

7. العناية بالفم والأسنان .

وقد شملت هذه العناصر الأولية ما يلي :

لا يقتصر الوعي الصحي على جانب معين ولكن الوعي يتسع مجاله ليكون من كافة العناصر الضرورية ليكون الانسان متمتع بصحة جيدة.

- الصحة الشخصية: تشمل التغذية الصحية، والنظافة الشخصية ويشمل هذا المجال النظافة والمشاكل الناتجة عن قلة النظافة ونظافة الشارع ونظافة الطعام
- التغذية: العادات الغذائية الجيدة، مناسبة الغذاء للمرحلة السنية
- الأمان والإسعاف الأولي: توعية الافراد للعناية بسلامتهم وأمانهم الشخصي ليتمكن من تجنب وقوع الخطر والحوادث الفجائية واتخاذ بتقيل نسبه الاصابه في حال حدث أو وقوع الحوادث سواء كان في الشارع أو المدرسة، ويشمل الكسور، الحروق، التسمم، والجروح

- الصحة العقلية والنفسية: تحقيق الكفاءة العقلية والنفسية للأفراد لتحكم بالانفعالات الداخليه والتقليل من المؤثرات الخارجيه والحمايه من الامراض العقلية والنفسية.
- التبغ والكحوليات والعقاقير: المعرفة باهميه الاخطار التي يسببها التدخين واثاره السلبيه التي تكون على الفرد والمجتمع واستخدام العقاقير بتطريقة غير صحيحة.
- الأمراض والوقايه منها: الوعي بالامراض وانتقالها وانتشارها والتعرف على الامراض المعدية والامراض الغير معدية.

يرى (حلس، 2003) أن عناصر الوعي الصحي تتمثل فيما يلي:

1.الصحة الشخصية.

2.التغذية.

3.صحة المجتمع.

4. الصحة العقلية .

5. التربية للحياة العائلية.

6.الأمان.

7. الإسعافات الأولى.

كما يؤكد مصالحة (2004) بأن عناصر الوعي الصحي تتمثل بما يلي:

1.الصحة الشخصية وأجهزة الجسم.

2. التغذية .

3. الوقاية من المرض.

4. صحة الاسنان والفم.

5. العقاقير والتدخين.

6. اللياقة البدنية

7. التلوث وصحة الإنسان

8. تنمية الحواس.

وقد تضمنت هذه العناصر الأولية ما يلي:

الصحة الشخصية: وتشمل (المظهر الشخصي، كيفية المحافظة على أجهزة الجسم، الموازنة بين أوقات النوم والنشاط والراحة).

التغذية: وتتمثل في العادات الغذائية الحسنة، أمراض سوء التغذية، مناسبة الغذاء للعمر.

صحة الفم والأسنان: وتتمثل في المحافظة على الأسنان واللثة.

التدخين والعقاقير: وتتمثل في الأمراض التي يسببها التدخين، وآثاره على المجتمع، أضرار استخدام العقاقير بطريقة خاطئة.

اللياقة البدنية: وتتمثل في ممارسة التمارين الرياضية المختلفة.

التلوث: وتشمل عوادم السيارات والحوادث والإشعاعات.

تنمية الحواس: وهي المحافظة على الحواس الخمسة.

فالصحة الشخصية تعتمد على وقاية أو حماية الصحة والحفاظ عليها، وذلك من خلال إجراءات وقائية كالتغذية الصحية والنظافة وممارسة الانشطة لتقوية الجسم ورفع مستوى اللياقة البدنية، وكذلك إجراء التحاليل الطبية الدورية والاستفادة من الخدمات الطبية المتوفرة في المجتمع، وتجنب أو الابتعاد عن المخاطر والعادات السلوكية غير الصحية مثل التدخين والعقاقير والمخدرات، والابتعاد عن البدانة وإتباع برامج لتخفيف الوزن بالاساليب الصحيحة (مفتاح، 2010).

وتتعلق التوعية الصحية للفراد بأهمية الصحة والنظافة والتغذية والنوم والعمل والراحة ومزاولة النشاط الرياضي وممارسة أوجه من النشاط الترويحي في أوقات الفراغ، كذلك يجب العناية بنظافة الفم والانف والاسنان والاهتمام بتناول الخضروات الطازجة (بهاء الدين ، 2001).

صفات الفرد الواعي صحيا

يرى(صالح، 2002) ان الشخص الواعي صحيا هو الذي لديه القدرة على:

1-التفكير الناقد وحل المشكلة: الشخص الواعي صحيا يفكر تفكيراً ناقداً ويحل المشكلة التي يحددها ويوجهها بشكل ابتكاري في مستويات متعددة بدءاً من المستوى الشخصي الى المستوى العالمي.

2- المسؤولية والانتاج: هو فرد مسؤول مدرك ومنتج لواجباته لضمان وصولها الى المجتمع المحلي حتى يجعله اكثر اماناً وصحةً ويحافظ على الصحة الشخصية والاسرية والمجتمعية والعمل على تحسينها.

3- التعليم الموجه ذاتياً: وهو القدرة القيادة في تعزيز الصحة، ولديه الاساس المعرفي للوقاية من الامراض والقدرة على تطبيق المعلومات الصحية كاهمية في حياته الشخصية.

4-الاتصال بفعاليه: لديه القدره على التعلم ونقل معتقداته وافكاره وتوفير المناخ المناسب لفهم الاخرين والاعتناء بهم والاستماع اليهم.

اهمية الوعي الصحي

ويشير بهاء (2000) ان اهمية الوعي الصحي تكمن في النقاط التالية:

- 1-رفع المستوى الغذائي والصحي للفرد.
- 2- تغيير العادات الخاطئة المتعلقة بالوعي الصحي .
- 3-تغيير العادات وسلوك الافراد غير الصحيحة المتوارثة في المجتمع.
- 4-مقاومة العادات الصحية الخاطئة واستخدامها بالعادات المستحدثة والسليمة.
- 5-القدرة على نقل المعارف المتعلقة بالوعي الصحي الى الاسرة والمجتمع.
- 6-الحفاظ على الوزن المثالي للفرد وعلى لياقته البدنية.
- 7-زيادة الانتاج وتحسين الوضع المعيشي.
- 8- ترشيد استهلاك الغذاء .

الوعي الغذائي

ان التغذية الجيدة هي العامل الأساسي في النمو وحفظ الحياة الفرد ولها تأثير مباشر على حيويته واستقراره النفسي وسلامة تفكيره وقدرته على العمل والانتاج ، ان توعية الفرد بالمعلومات الاساسية عن القيمة الغذائية للأطعمة واحتياجات فئات المجتمع المختلفة من تلك الأطعمة وكيفية توفيرها يعتبر ذا أهمية بالغة من تأثير مباشر على نمو وصحة الجسم وقدرته على مقاومة الأمراض، ان

انخفاض مستوى الوعي الغذائي بأسس التغذية السليمة يزيد من أمراض سوء التغذية ويرفع معدلات الوفيات.

للتغذية دور هام في حياة الفرد، فالغذاء أكثر العوامل البيئية التي تؤثر على صحة الانسان حيث أن التغذية الصحيحة الجيدة و السليمة ليست اشباع الفرد من الجوع أو ملئ المعدة بالطعام وأن التغذية السليمة ليست مسؤولة فقط عن تكوين وبناء الجسم ولكنه يلعب دور اساسي في توجيه السلوك الاجتماعي والاخلاقي للفرد ودليل مباشر على نوعيه الحياة، ودليل غير مباشر على مدى التطور الاجتماعي والاقتصادي ولك لما لتغذية السليمة أهمية في النمو الطبيعي والتطور العقلي الأمتل في الصحة السليمة والحفاظ على الصحة الجيدة خلال حياة الانسان.(أيات الدسوقي، 2002).

ونكرت (هند أبو حميد، وعبد الرحمن الخليفة، 2001) أن فئة الشباب لها أهمية كبيرة لكونها تشكل قطاعا كبيرا من أبناء المجتمع حيث تمثل مراحل التعليم الجامعي، بالإضافة الى ارتفاع احتياجات هذه الفئة من الطاقة والبروتين وبعض الاملاح مثل: الكالسيوم. بينما أشارت (منى بركات وأخرون، 1992) أن كثير من الشباب يعانون من نقص التغذية ويكون غذائهم من مختلف أنواع التغذية غير المناسبة، حيث يتناولون أغذية غير صحية خارج المنزل وأن اختيارهم لاغذية يكون من خلال التأثير على الدعايات التجارية.

كما أن الامم الفرد بالمعلومات والمعارف الصحيحة حول اختيار الاطعمة واعداد الوجبات والعادات الغذائية السليمة ، يسهم في رفع مستوى الصحي للفرد ومن ثم التحصيل التعليمي ويعمل على الحد من المشاكل الغذائية ، ويعتبر تراجع الوعي الصحي والغذائي من اهم العوامل المساعدة في في الاصابة بالعديد من الامراض والمشاكل الغذائية والصحية. (عبد الرحمن مصيقر، 2000).

مفهوم الوعي الغذائي

الغذاء (Food): هو أي مادة تدخل جسم الانسان سواء على صورة أكل أو شرب أو حقن تحت الجلد بمواد غذائية) مثل محلول الجلوكوز والملح (ويشمل الغذاء العناصر الغذائية العضوية والعناصر المعدنية والماء والفيتامينات) (حمدان، وسليم، 2001).

ويعرف (weineck. 1996) التغذية بأنها مجموعة العمليات التي بفضلها يحصل الكائن الحي على العناصر الاساسية للحياة والتوازن.

يعرف أبو حليلة (2008) الوعي الغذائي بأنه إلمام الفرد بقدر مناسب من المعرفة العلمية الأساسية للغذاء والتغذية ومكونات كل منهما ومدى حاجة الانسان لها، والاتجاه نحو التغذية السليمة والشاملة من خلال اتباع الفرد للسلوك الصحي المتعلق بالغذاء والتغذية المناسبة لحل مشكلاته اليومية. وعرفه ابراهيم المهيزع (1998) تنمية وعي افراد المجتمع بأهمية التغذية الصحيحة وتفهم مبادئها الأساسية التي تشكل وحدة متكاملة يتم بدراستها تحقيق الأهداف العامة للتربية الغذائية.

ويعرف حسانين (2003) الوعي الغذائي هو معرفة وإدراك وإحساس الفرد بأهمية الغذاء والتغذية السليمة وبأنه ليس المهم ملئ المعدة بالطعام والشعور بالشبع، أو قلة وكثرة الطعام، أو غلوه ورخصه، وإنما الأهم من ذلك هو مدى إحتوائه على العناصر الغذائية الضرورية للجسم، وقدرة الفرد على اختيار الطعام بالطريقة السليمة والاحتفاظ به من التلوث وعدم الاسراف في الغذاء واتباع السلوكيات الصحية السليمة، وترى حسانين ان الوعي الغذائي يؤسس على ثلاث جوانب وهي: الجانب المعرفي، والجانب السلوكي، والجانب الوجداني.

وقد عرف أبو ججوح (2008) الوعي الغذائي هو معرفة الطالب الجامعي للمعلومات المتعلقة بالغذاء والتغذية الصحية، وتغير اتجاهاته نحو العادات الغذائية السليمة بما يؤهله لنقل هذه المعلومات والإتجاهات إلى من سيتعامل معهم بالمستقبل من تلاميذ المدارس أو المحيط .

ويعرف قنديل (1990) الوعي الغذائي هو معرفة وفهم المعلومات الخاصة بالغذاء والتغذية الصحية، وتعديل الاتجاه وقدره الافراد على تطبيق هذه المعلومات في حياتهم اليومية بصورة مستمرة تكسبها شكل العادة التي تحافظ على صحتهم وحيويتهم.

وتعرف فخرو (2003) الوعي الغذائي بأنه تنمية وعي أفراد المجتمع بأهمية التغذية الصحية وتفهم مبادئها الأساسية، كما ويمكن أن تعطى كمنهاج مستقل ولاسيما في الصفوف المتقدمة من مراحل التعليم، كما

يمكن الأسترشاد بها عند محاولة تضمين بعض المفاهيم الغذائية في المناهج المدرسية، ومن هذه العناصر: الكربوهيدرات، البروتينات، الدهون، الألبان الغذائية، العناصر المعدنية، الفيتامينات، الماء.

ويعتبر الغذاء العامل الاساسي للفرد لما له من اهمية كبيرة في حياة الافراد فهو المادة الاساسية للطاقة التي يحتاجها جسم الفرد في عملية النمو وعملية الاحتراق وترميم الخلايا التالفة في جسم الانسان واعادة بنائها ايضا، كما ان حركة الانسان وفعاليتها تعتمد على الغذاء، ولا يتوقف ايضا اهمية الغذاء على هذا الحد فهو يدخل في بعض المركبات المهمة في جسم الانسان كالانزيمات وافرازات الغدد للعابية والهرمونات ايضا(نبال،2009).

اما التغذية كعلم فهي تشمل التفاعلات الطبيعية والكيميائية الضرورية لبناء جسم الفرد والتي تعمل على استمرار اعضاء الجسم في القيام بالوظائف الفسيولوجية(بهاء الدين،2001).

اختلفت الحياة عما كانت عليه سابقا ويعود ذلك بسبب التطور التكنولوجي الكبير بالعالم مما ادى الى قلة الحركة عند الانسان. وان تناول كمية زائدة بأغذية غنية بالدهون والصوديوم وفقيرة بالالياف والفيتامينات تزيد من احتمال الاصابة بامراض العصر كمرض القلب والسرطان والسكري الان هذه الامراض ترتبط ارتباطا وثيقا بنوعية الغذاء المتناول يوميا، وليس لا يتوقف خطورة تلك الامراض من الحد من النشاط الحركي للفرد والتطور الفكري ايضا بل انها سبب رئيسي للوفاه. وتؤكد منظمة الصحة العالمية ان عدم ممارسة النشاط الرياضي او قلة الممارسة وزيادة الوزن وقلة تناول الاغذية الغنية بالالياف والافراط في تناول الدهون يعد من العوامل التي تساعد بحدوث الامراض المزمنة (WHO, 1995).

ويشير (Barrow and McGee, 1975) إلى أن التغذية المتكاملة والعادات الغذائية السليمة تدخل في نطاق المكونات الرئيسية للياقة البدنية كما يؤكد بأن التغذية الصحيحة تضع الأساس السليم للإنجاز الرياضي وأن التغذية السليمة من العناصر الأساسية المتكاملة تمكن اللاعب من الإستمرار في التدريب والإنجاز والتفاعل مع متطلباتهما بصورة إيجابية.

منذ القدم وتطور الحضارات وكان الاهتمام بالصحة وكيفية الحفاظ عليها من الاولويات التي يهتم بها الانسان على مر التاريخ كون الصحة هي الاساس بالحياة، وكما ذكرنا سابقا في اهمية الوعي الصحي للانسان قدرته على مواجه مصاعب الحياه والتغلب عليها، فالتغذية هي جزء من مكونات الصحة العامة للفرد الى جانب النظافة وممارسة الرياضة والكشف الطبي وغيرها من مكونات الصحة، فالتغذية هل الجزء الالهم والاساسي من مكونات الصحة ومن دونها لا يوجد صحة للفرد فهي اساس بقاء الافراد على قيد الحياة، وهي التي تمد كافة اعضاء الجسم بالطاقة اللازمة للقيام بواجباتها ومهامها.

وان رفع مستوى للياقة البدنية عند اطلبة الجامعات يعتمد بشكل كبير واساسي على التغذية السليمة والمتنوعة التي توفر كافة العناصر الغذائية الهامة للفرد الى جانب التدريب البدني فالتدريب البدني وحدة لا يكفي لتحقيق الانجازات والغذاء الصحي والمتوازن ايضا وحدة لا يكفي الى تحقيق ذلك، ويؤكد مصيقر(1989) ان التغذية الصحية أمران مرتبطان ببعضهما البعض، فلا تكفي التمارين الرياضية لوحدها لتحقيق النتائج المرجوة، ولا تكفي التغذية لوحدها لتحقيق الانجاز المطلوب لذا قد تكون التغذية الخاطئة احد اسباب الخاطئة . لذا لابد من التدريب البدني مع التغذية الصحية السليمة المحسوبة بالسرعات الحرارية التي يحتاجها الجسم ، ويؤكد ايضا نشوان عبدالله (2009) نقلا عن عكلة سليمان، بأن من الضروري تناول الغذاء المتوازن والمتكامل الذي يشمل جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم، وكذلك تناول الاغذية وتقدير السرعات الحرارية التي يحتاجها الفرد يوميا، ويعود تقدير السرعات الحرارية بحسب وزن الجسم ومتطلباتها وحسب ايضا النشاط اليومي للفرد، واتباع العادات والقواعد الغذائية الصحيحة قبل واثناء وبعد التدريب، وكل ذلك يحافظ على صحة الفرد ويساعد في الاداء الجيد.

ان التغذية السليمة من اهم العوامل التي تساعد على تطورهم لذا فأنهم يولون اهتماما بالغاً بموضوع التغذية الصحية لما له من تأثير كبير على ادائهم وقدراتهم ، فأن الغذاء يؤمن للشخص جميع احتياجاته من العناصر الغذائية الضرورية وهي الفيتامينات والدهون والكاربوهيدرات والمعادن والبروتينات والماء، وتختلف كمية الغذاء التي يحتاجها الاشخاص من شخص لآخر تبعا للمجهود الذي سوف يبذله اثناء ممارسة النشاط الرياضي، ولتحقيق الانجاز ينبغي الاعتماد على أمرين أساسيين هما التمرين والغذاء(ملحم، 1999).

ان لممارسة النشاط الرياضي تأثير على الشهية لتناول الطعام، وكلما زاد النشاط والحركة عند الفرد زاد استهلاك وحرق الجلوكوز بالدم، وقل مستواه بالدم، فتزيد الشهية لتناول الطعام(حسن فكري،2004)

كما يؤكد كل من هارون وآخرون (1996)، وملحم (1999) أن العديد من البحوث العلمية تؤكد علاقة النظام الغذائي ، وأنه ثبت أن تناول الغذاء الصحي لعدة أيام يؤثر بطريقة صحية على جسم الانسان كما يحدث في المسابقات التي تتطلب التحرك لمسافات طويلة يؤدي إلى تحسين النتائج

ويعد الغذاء المتوازن من اهم اسس بناء واكتمال لياقة الافراد في جميع الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية والنفسية، كما وتعمل على وقايتهم من الامراض المختلفة، وهذا ما اكدته الكثير من الدراسات العلمية

ويشير (Dahir;2004) بأن الشخص المبدع والموهوب ثروة وطنية، فيجب الاهتمام به بكافة الجوانب المرتبطة بهذا الرياضي من خلال زيادة قدرته على التكيف مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش به، وان ترتقي هذه الرعاية بمستواها، لئلا يتسنى لها تزويده بخبرات متقدمة لكي ينمي قدراته ومواهبه الى اقصى حد ممكن، ويتم ذلك من خلال خلق برامج تساعد على ايجاد تغذية متوازنة ومتكاملة تسير جنباً الى جنب مع البرامج التدريبية.

تعد الكربوهيدرات مركبات عضوية تتكون من الكربون والهيدروجين والاكسجين، وتشمل الكربوهيدرات، النشويات والسكريات(قبع، 1989) وتعمل الكربوهيدرات على المساعدة في الحفاظ على درجة حرارة الجسم، وتوفير الطاقة اللازمة لتحريك العضلات الارادية واللاارادية، وكذلك تساهم في دقة المثريات العصبية وانتهائها، كما وتعمل الكربوهيدرات على حماية البروتينات بالجسم من

ان تستغل كمصدر للطاقة، وتسهم في عملية التمثيل الغذائي للدهون.(السيد،2000) لذا فإن الكربوهيدرات تعتبر المصدر الرئيسي الانتاج الطاقة التي يحتاجها الفرد وتشكل نسبة (65%) من المواد التي يتناولها الفرد يوميا في وجباته الغذائية، كما ان الفرد يحتاج الى طاقة هائلة اثناء ممارسة الانشطة الرياضية لذلك فإن المواد الكربوهيدرات الزائدة بالجسم يتم تخزينها بالكبد والعضلات من اجل استخدامها اثناء النشاط البدني، وان قلتها يؤدي الى استمداد الطاقة من مخزون البروتينات مما يضعف العضلة(ملحم،1999)، (محجوب، 1990).

تتكون البروتينات من الكربون والهيدروجين والنيتروجين والاكسجين، يعد البروتين الاساس في بناء الجسم اذ يشكل (18-20%) من وزن الجسم، ويزيد البروتين في العضلة المدربة عنه في العضلة الغير مدربة، وتعد اهمية المواد البروتينية في بناء عضلات الجسم واعادة ما تهدم من خلاياها اثناء الحركة وتدخل ايضا في بناء الانسجة المتهدمة باستمرار نتيجة الفعاليات الحيوية، كما ويعتقد البعض ان تناول البروتين بشكل كبير يزيد من حجم العضلات كما يعتقد الافراد وهذا خاطئ، الان الفائض يقوم الجسم بطرده على شكل نتروجين مع البول او يخزن على شكل دهون بالجسم وكذلك يستعمل في انتاج الطاقة مما ينتج عنه اداء ضعيف، ويعود تحديد نسبة البروتين اللازمة للفرد الرياضي نوع للعبة الممارسة والتمارين التي يقوم بها اللاعب وكذلك العمر التدريبي للاعبين، وان الوجبة الغذائية التي تحتوي على نسبة (12-15%) من البروتين تعد كافية لمعظم الرياضيين، وللغذاء العادي في اوقات الراحة.(عبد المقصود، 1987)، (سليمان والمختار، 1988)، (محجوب، 1990).

وعرفت الدهون على انها مواد شحمية على شكل سوائل عضوية لا تذوب بالماء وتسمى احماضا دهنية، وتتشكل الدهون (25%) من المواد الغذائية التي يتناولها الفرد في غذائه اليومي، ويعتمد

عليها في توليد الطاقة. وتعد الدهون مصدي غني بالطاقة لأن غرام واحدا من الدهون يعادل في سعراته الحرارية ضعف السعرات الحرارية المتولدة من البروتينات والكربوهيدرات، اذ يحتوي الغرام الواحد على (9 سعرات) حرارية، وتستخدم الدهون كمصدر للطاقة اثناء النشاط البدني المتوسط كالجري الخفيف، ويلاحظ استهلاك الدهون عند تجاوز النشاط اكثر من ساعة فهي يمكن ان تمد الجسم بحوالي 90% من الطاقة المطلوبة اثناء النشاط الرياضي الطويل، وان نقص الدهون يؤثر على اداء الرياضي في الانشطة التي تعتمد على التحمل كجري المسافات الطويلة، كما أنها ضرورية لبناء وترميم خلايا الجسم يوميا كما وانها تحمل بعض الفيتامينات التي لا تذوب في الماء وتذوب في الوسط الدهني، ونستنتج ان تناول الدهون يجب ان يكون محسوب جيدا لما يحتويه على سعرات عالية وبالتالي تراكم الدهون في جسم الفرد عند تناول كميات زائدة عن حاجة الفرد. (ملحم، 1999)، (عبد الفتاح، 1998)، (محجوب، 1990)، (القباع، 1989).

الفيتامينات وهي عبارة عن مواد عضوية يكون قسم منها ذائبة في وسط دهني ومنها ذائب في الماء، كما انها تتكون الفيتامينات خارج جسم الانسان والحيوان ويحصل الفرد عليها من مصادرها الخارجية، فهي موجودة داخل الاشياء الحية ويأخذها الانسان من النباتات والحيوانات وان بعضها يمكن ان ينتج داخل امعاء الانسان والحيوان مثل فيتامين(B12) كما ان الدراسات العلمية تشير انه لا توجد ادلة ان يتحسن الاداء الرياضي عند تناول الفيتامينات بكمية مناسبة، كما انها قد تخزن بالجسم لتعطي احتياج الجسم منها لعدة شهور دون حدوث نقص بها، كما ان النشاط البدني لا يؤدي الى نقصها، كما أن لمجموعة فيتامينات(C and-B complex) أهمية كبيرة في تأمين الطاقة الضرورية خلال التمرين. ويمكن للغذاء وحده أن يؤمن الحاجات اليومية من هذه العناصر، وبمجرد استبدال المشروبات الغازية بعصير الفواكه الطازجة خلال النهار نؤمن ما نتحتاجه من

فيتامين C ، واستهلاك الكثير من الخضروات الخضراء والبطاطا المشوية والحبوب والبقوليات تؤمن ما نحتاجه من فيتامين B (مصطفى، 1983)، (الزهري، 1992)، (عبد الفتاح، 1998).

أن الفرد يحتاج إلى بعض المعادن الضرورية مثل الكالسيوم فهو معدن مهم في تكوين العظام، وايضا يلعب دور مهم في النمو وانقباض العضلات ونقل الاشارات العصبية، والمغنيسيوم ايضا الذي يخسره بكميات كبيرة من خلال التعرق والذي نحصل عيله من مصادر غذائية معينة كالفواكه المجففة والمكسرات. ويعتبر معدن الحديد من العناصر الهامة وخاصة بالنسبة لكثير من الرياضيين الذين يتعرضون لفقر الدم حيث تتمثل الوظيفة الاساسية التي يقوم بها الحديد بدوره بتكوين الهيموجلوبين كما ان كثير من انزيمات العضلات التي تشترك في عملية الايض الطاقوي تحتاج الى معدن الحديد، (برهم، 1986).

ويحتوي جسم الانسان من 50-60% من الماء، كما يعتبر الماء احد المكونات الاساسية الانسجة جسم الفرد، ويتم الحصول على الماء لجسم الفرد من خلال المصادر الثلاثة وهي الطعام والسوائل ومن خلال التمثيل الغذائي، وعند ممارسة النشاط الرياضي لا بد من المحافظة على توازن الماء في الجسم، ويفضل شرب الماء قبل البدء في اداء النشاط البدني بعشرة دقائق الى عشرين دقيقة وكمية لا تتجاوز (600مليلتر) ويساعد هذا الى تقليل درجة حرارة الجسم اثناء الاداء في الاجواء الحارة، كما ويمكن للاعب ان يناول كل 10-15 دقيقة تقريبا 250مليلتر من الماء. (عبد الفتاح، 1998).

الإتجاهات

يشير علاوي (1979) الى أن معرفة اتجاهات الافراد تساعد المربي الرياضي على توقع نوعية السلوك نحو النشاط الرياضي ومن ثم تشجيع اتجاهاته الايجابية المرغوبة وتعديل وتغيير الاتجاهات الغير مرغوبة والسلبية. حيث أن ممارسة الطلبة للانشطة الرياضية تكون أو تأتي من خلال ميولهم واتجاهاتهم النفسيه نحو النشاط الرياضي نحو لعبة معينة أو نشاط رياضي معين لذا فان معرفة اتجاهات الطلبة الذي يمارس او الفعالية التي يتم اختيارها ان الاتجاه النفسي نحو الفاعلية أو النشاط الرياضي من قبل الطالب يعتبر من الامور الاساسية في اختيار نوجهاته نحو النشاط و يكون حسب ميوله ورغباته سلبا ام ايجابا.

حيث أن النشاط الرياضي عاملا مهم في تكوين العلاقات الاجتماعية و تطويرها بين الطلاب وما يثمر عنه من تنافس منظم يعكس دوافع واتجاهات الطلبة في الجامعة ككل وفي الكليات بشكل خاص تكمن في معرفة اتجاهات طلبة الكليات الاخرى نحو ممارسة النشاط الرياضي والتعرف على ميولهم ورغباتهم نحو نوع النشاط الرياضي الذي يمارسونه ووضع توصيات فيما يخص تنظيم هذه الممارسة الرياضية

حيث أن ما يمثله النشاط الرياضي والبدني في التأثير على اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط الرياضي في الكليه وأن المرحلة الجامعية مرحلة مهمة في تأهيل الفرد علميا وثقافيا وأن عبء المتطلبات الاكاديمية تولد ضغطا نفسيا وعقليا حيث أنه على الطالب ان يكون مشدودا نحو الكتاب والمحاضرة فهو بحاجة الى الترفيه وبناء الجسم عن طريق ممارسة النشاط الرياضي، لذا فان الخمول البدني يصاحب الطلبة كونهم يقضون كل أوقاتهم في المحاضرات والدراسات مما يولد لديهم عدم الحركة وبالتالي يكون بنائهم البدني ضعيف لا ينسجم مع متطلبات الحياه العملية بالفرغم

من توفر وسائل ممارسة الأنشطة الرياضية والبدنية (ويقصد بالبدنية ممارسة جهد عام لغرض الترفيه، أما النشاط الرياضي فيقصد به ممارسة احد الأنشطة الرياضية التنافسية).

حيث أن الاتجاهات تعد من أهم المواضيع علم النفس الرياضي، وأن دراسة الاتجاهات ومعرفتها تعود بالدور الفاعل الذي يؤدي الى تحريك السلوك وتوجيهه على صعيد الفرد والمجتمع، لذلك فإن الاتجاه النفسي يصبح تصويريا، ويكون لغرض التواصل ومعرفة مواقف الاشخاص من العادات والتقاليد أو القيم والمبادئ السائدة.

كما أن تعتبر الاتجاهات الرياضية نوع من انواع الدوافع المكتسبة أو الاجتماعية المهيأة للسلوك والاتجاهات نحو النشاط الرياضي التي تلعب دور هام في الارتقاء بالنشاط البشري التي تمثل القوة لتحريك الفرد والاستمرار في ممارسة النشاط الرياضي بصورة منتظمة. (علاوي، 1997) لذلك فإن اتجاهات الطلاب نحو النشاط الرياضي من الامور الاساسية والهامة في بناء شخصياتهم المستقبلية وأن الكشف عن الطلبة نحو ممارسة النشاط الرياضي يكون من خلا مرعات احتياجاتهم وميولهم، ويتم انتقال الخبرات من خلال التفاعل بين المؤسسات متمثلة بالقائمين على العملية التعليمية.

حيث ويرى ثيرسون Thurston أن للاتجاه بعدا عاطفيا فطالما أن عاطفة الفرد نحو الموضوع ما تعتمد على معتقداته وأفكاره، فان تغيير هذه المعتقدات أو الافكار يمكن أن يؤدي الى تغيير الاتجاه. لهذا جاءت أهمية البحث باعتبار أن ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة وأهمية اتجاهات الطلبة نحوها يلعب دور في بناء الشخصية المتكاملة المتوازنة والتي يعتمد عليها في بناء المجتمع. كما عرف شارون ل, Sharon (2002م) الاتجاه النفسي للفرد نحو الرياضة: بأنه من العوامل المهمة التي تؤثر في اختيار الفرد لتلك الفعالية والتفاعل معها أو تجنبها.

عرف أنور رحيم (2006م) الاتجاه بأنه حالة الاستعداد النفسي والعقلي الناتج عن تجربة الفرد وخبرته التي تسبب تأثيرا موجبا أو سلبيا على استجابات الفرد لكل الموضوعات والمواقف التي ترتبط بهذا الاتجاه.

كما عرف (Dwagr, 2006) الاتجاه: حالة من الاستعداد أو التأهب العصبي والنفسي تؤهل الفرد للأستجابة بأنماط سلوكية محددة، نحو أشخاص أو افكار أو حوادث أو أوضاع أو اشياء معينة، تؤلف نظاما معقدا تتفاعل فيه مجموعة كبيرة من المتغيرات المتنوعة.

يذكر ابو جادو (1998) أن الاتجاهات يتم تعلمها واكتسابها من خلال التنمية والتطور الاجتماعي، وعلية تعتبر أحد المخرجات الهامة لعملية التعلم.

صنفها الزعبي(2001) الى خمسة انواع هي :

- الاتجاهات العامة والاتجاهات الخاصة النوعية" : ان الاتجاه العام يتناول الظاهرة متكامله دون التعرض لجزئياتها أو البحث في تفضيلاتها اما الاتجاه النوعي الخاص فهو يتناول جزئية واحدة فقط من التي تعتبر موضع الاتجاه حيث يركز عليها وحدها دون التعرض للظاهرة ككل.

- الاتجاهات الجماعية والاتجاهات الفردية: الاتجاهات الجماعية تتعلق بعدد كبير من الناس اتجاه موضوع من الموضوعات جزئيا اما الاتجاهات الفردية فهي ذاتية تتعلق بذات الفرد دون غيره فيما يتعلق بظاهرة معينه

- الاتجاهات العلنية والاتجاهات السريه: تعتبر اتجاهات علنيه حيث لا يجد الفرد حرجا من اعلانها والتحدث عنها امام الناس فتكون مقبولة تلك الاتجاهات من كافة الناس اما الاتجاهات

السرية فهو يشعر بها الفرد بالخوف والضيق من اعلانها ويحتفظ بها لنفسه فيخفيها عن الناس وذلك لانها مرفوضة من قبل الناس.

- الاتجاهات الموجبه والاتجاهات السالبة: تكون الاتجاهات موجبه عندما ترتبط بتأييد الجماعة وتأييد كل ما يتعلق بها من جميع جوانبها اما الاتجاهات السلبية فهي التي لا تخظى بتأييد الجماعة وتبعد الفرد عن موضوع معين مما يجعله يرفض كل ما يتعلق بهذا الموضوع.
- الاتجاهات القوية والاتجاهات الضعيفة: تكون الاتجاهات قوية عند الفرد نحو موضوع ما عندما ينعكس ذلك على سلوكه الذي يتجلى بقدرته على احداث التغيرات المطلوبه فيه ذلك الموضوع اما الذي يقف موقف ضعيف تجاه موضوع ما فان ذلك يكون من خلال سلوك يتصف بقلة التأثير على احداث التغيرات المطلوبه في ذلك الموضوع.

مكونات الاتجاه

للاتجاهات ثلاثة مكونات اساسية تمثلت فيما يلي:

- 1- المكون المعرفي العقلي: هو معلومات وحقائق تكون لدى الفرد عن موضوع الاتجاهات وان عملية تفضيل موضوع على اخر تتطلب عادة بعض العمليات العقلية (كالفهم، والاستدلال، والحكم).
- 2- المكون الانفعالي والعاطفي: هو عباره عن مشاعر الحب والكراهية التي يواجهها الفرد نحو موضوع الاتجاه.
- 3- مكون النزعه الى الفعل: تعمل الاتجاهات هنا كمحركات وموجهات للسلوك الانساني.

فاذا كان الفرد يحمل الاتجاهات الايجابية نحو موضوع الاتجاه تدفعه هذه الاتجاهات الى العمل بشكل ايجابي والعكس من ذلك فذا كان يحمل اتجاهات سلبية تدفعه الى العمل بشكل سلبي تجاه هذا العمل او الموضوع . مرعي، بلقيس(1982).

الدراسات السابقة

تناولت الباحثة في هذا الفصل الدراسات السابقة، ومن خلال المسح المرجعي الذي قامت به الباحثة للدراسات والبحوث السابقة، التي تم جمعها عن طريق المراجع العربية والاجنبية ، وهي مختصة بدراسات تناولت الوعي الصحي والغذائي ، بحيث توصلت الباحثة الى مجموعة من الدراسات المتنوعة التي تتعلق بموضوع الدراسة الحالية، وهذه الدراسات عين الباحثة على إخراج دراستها بصورة سليمة وإلقاء الضوء على الكثير من المعالم التي تفيد الباحثة في دراسته، والوقوف على أهم الموضوعات التي تناولتها الدراسة.

الدراسات العربية والأجنبية

دراسة عودة (2020) هدفت الدراسة الحالية التعرف إلى مستوى الوعي الصحي والوعي الغذائي لدى لاعبي اندية الدرجة الاولى في الالعاب الجماعية في الضفة - فلسطين، وكذلك التعرف إلى العلاقة بين مستوى الوعي الصحي ومستوى الوعي الغذائي.

وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الوعي الصحي والوعي الغذائي لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى في الالعاب الجماعية في فلسطين كان مرتفعاً، حيث كانت النسب المئوية للاستجابة لهما على التوالي (80%، 69%). وأظهرت النتائج أيضاً وجود علاقة ايجابية دالة إحصائياً بين مستوى الوعي الصحي ومستوى الوعي الغذائي، حيث كانت قيمة معامل الارتباط بيرسون بينهما (0.64).

وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي ومستوى الوعي الغذائي لدى لاعبي اندية الدرجة الاولى في الالعاب الجماعية في الضفة - فلسطين تعزى إلى متغير اللعبة ولصالح كرة القدم، والمنطقة الجغرافية لصالح الجنوب.

دراسة النادر (2019) والتي هدفت إلى التعرف إلى مستوى الوعي الغذائي ومصادر الحصول على المعلومات لدى عينة من طلبة جامعة البلقاء التطبيقية، إضافة إلى تحديد الفروق تبعاً لمتغيرات (السنة الدراسية، والجنس ونوع الكلية) حيث أجريت عينة قوامها (200) طالب و طالبة بواقع (92) طالبا و(108) طالبة من طلاب الجامعة البلقاء، طبقت استبانة واستخدم الباحث المعالجة الإحصائية (Spss). حيث أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الوعي الغذائي العام لدى أفراد العينة كان مرتفعاً، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الثقافة الغذائية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور. وأوصى الباحث بتوصيات أهمها : ضرورة الاهتمام بوسائل التثقيف العامة من خلال وسائل إعلامية ومحاضرات و ندوات لنشر الثقافة الغذائية و خاصة لدى الطالبات، معرفة أهمية العناصر الغذائية المختلفة للوقاية من سوء التغذية والأمراض المختلفة.

دراسة الزغليل (2009) والتي هدفت إلى تعرف مدى انتشار وشيوع مشكلة اضطرابات الأكل عند طلبة الجامعة، وكذلك معرفة مدى الاختلاف في سلوكيات واتجاهات هؤلاء الطلبة تجاه هذه الظاهرة تبعاً لمتغيرات النوع، و المستوى الدراسي، ومجال التخصص. تم اختيار عينة عشوائية مكونة من (714) طالبا و طالبة من إحدى الجامعات الأردنية. ولتحقيق هذه الدراسة تم استخدام قائمة اضطرابات الأكل لقياس السلوكيات والاتجاهات نحو الأكل. بينت نتائج الدراسة وجود مستوى دون المتوسط بقليل من السلوكيات والاتجاهات نحو الأكل عند طلبة الجامعة نحو الأكل. بينما أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في سلوكيات واتجاهات طلبة الجامعة نحو الأكل تبعاً لكل من متغير مجال التخصص ومتغير المستوى الدراسي.

دراسة (الأطرش، 2016) والتي هدفت قياس التغير في مستوى الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني بجامعة النجاح الوطنية، وهدفت الى التعرف على مستوى الاتجاهات نحو النشاط الرياضي بعد دراسة مساق اللياقة البدنية بهذه الجامعة تبعا لمتغير (الجنس، السنة الدراسية)، وتم استخدام المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة الدراسة ، و تكونت عينة الدراسة من (40) طالب و طالبة وقد صمم الباحث استبياناً لقياس مستوى اتجاهات الطلبة بعد دراستهم نحو ممارسة الانشطة الرياضية بدرجة متوسطة، ولا توجد فروق دالة احصائياً لمتغيرات (الجنس، المستوى الدراسي) على اتجاهات الطلبة مساق اللياقة البدنية نحو ممارسة الأنشطة البدنية.

دراسة الجفري (2014) والتي هدفت الى التعرف الى اتجاهات طلبة جامعة الملك عبد العزيز نحو ممارسة النشاط البدني، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي، وتكونت عينة الدراسة من (275) طالبا و طالبة من طلاب الجامعة تم اختييارهم بطريقة عشوائية، واستخدم الباحث الاستبانة كوسيلة لجمع البيانات، واشتملت أداة الدراسة على أربعة مجالات رئيسية هي أثر النشاط البدني على الناحية الصحية، وأثر النشاط البدني على الناحية الاجتماعية، وأثر النشاط البدني على الناحية النفسية ، بينما أظهرت النتائج وجود فروق في الأتجاهات على المجال صحي تبعا لمتغير الجنس.واوصى الباحث بضرورة تعزيز اتجاهات طلبة جامعة الملك عبد العزيز نحو ممارسة النشاط البدني لكي يصل الى المستوى الإيجابي، واقامة المزيد من النشاطات و التجمعات الرياضية التي تعزز العلاقات الاجتماعية بين الطلاب.

دراسة فقهاء(2020) هدفت الدراسة التعرف الى مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة الجامعات في محافظات شمال الضفة الغربية-فلسطين، والتعرف الى الفروق في مستوى الوعي الصحي والغذائي تبعا لمتغيرات الصفة، ومكان السكن، والمستوى التعليمي.ولتحقيق ذلك استخدمت

الباحثة المنهج الوصفي وذلك لملائمته لأهداف الدراسة على عينة قصدية عمدية من الطالبات في محافظات شمال الضفة الغربية والبالغ عددهم (137) طالب وطالبة، وكانت النتائج للدراسة ان مستوى الوعي الصحي لدى الطالبات في محافظات شمال الضفة الغربية كان مرتفعا حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (74.6%). وان مستوى الوعي الغذائي لدى الطالبات في محافظات شمال الضفة الغربية كان مرتفعا حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (68.8%). كما أظهرت النتائج أيضا وجود علاقة ايجابية قوية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الوعي الصحي ومستوى الوعي الغذائي لدى طلبة الجامعات في محافظات شمال الضفة الغربية- فلسطين، وتوصي الباحثة بعدة توصيات أهمها ضرورة العمل على تعزيز وترسيخ مفهوم الوعي الصحي والغذائي وأهميته من خلال الاهتمام بالمساقات الاجبارية في الجامعات والمدارس مثل اللياقة البدنية والرياضية والصحة لما لها من دور ايجابي في تعزيز الوعي الصحي والغذائي وضرورة نشر الوعي الصحي والغذائي بالاضافة الى المزيد من عقد الندوات والمؤتمرات في المراكز والنوادي والمدارس والجامعات.

قامت العصيمي(2020) بدراسة هدفت الى التعرف على مستوى ممارسة النشاط البدني والوعي الغذائي والصحي لدى عينة من المجتمع السعودي. بالاضافة الى التعرف على الفروق في مستويات ممارسة النشاط البدني والوعي الغذائي والصحي حسب نوع الجنس وطبيعة العمل. لتحقيق أهداف البحث تم استخدام المنهج الوصفي(المسحي) وذلك عبر استخدام الاستبانة كأداة لجمع البيانات وذلك لملائمتها لطبيعة البحث. شملت عينة البحث البالغ عددهم(530) مشارك من البالغين(52.6%) اناث و(47.2%) ذكور كان متوسط أعمار أفراد العينة(58) عام. أبرز النتائج التي توصل اليها البحث انخاض مستوى ممارسة النشاط البدني والوعي الغذائي لدى أفراد العينة. كذلك، وجود فروق ذات دالة احصائية في مستوى رضا ممارسة النشاط البدني والوعي الغذائي

لصالح الذكور. بينت نتائج البحث وجود دالة احصائية في مستوى الحالة الصحية والوعي الصحي لصالح أفراد العينة ممن طبيعة عملهم ميداني. أوصى البحث في نتائجه الى ضرورة تكثيف الجهود حول ممارسة النشاط البدني وزيادة الحملات التثقيفية حول أهمية اتباع سلوك غذائي صحي للأفراد.

اجرت المهيزع(2019) دراسة هدفت الى القاء الضوء على واقع ممارسة طالبات جامعة الملك سعود للنشاط البدني كنمط حياة صحي، ومعرفة الدوافع التي تدفعهن لمزاولة الرياضة، ومستوى الوعي الصحي لديهن، والمعوقات التي تحول دون ممارسة النشاط البدني كنمط حياة صحي. اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي للحصول على معلومات تسهم في تحقيق نتائج واجابات دقيقة لأسئلة البحث، حيث أجريت مقابلات مع أفراد العينة البالغ عددهن(8) طالبات جامعة الملك سعود من مختلف الكليات في العام الدراسي 1439/1440هـ. وقد أسفرت نتائج الدراسة عن ممارسة الطالبات للأنشطة البدنية المختلفة كنمط حياة صحي لعدد من الدوافع التي تدفعه للاستمرار في مزاولة الرياضة كالحفاظ على الوزن المناسب والصحة والشباب والمظهر الحسن، كما كشفت الدراسة عن بعض المعوقات كالضغط الدراسي وبعد النادي عن المنزل كتحديات أمام الطالبات لممارسة الرياضة الا أن المشتركات في النادي أجمعن على أن عدم وجود أية معوقات من وجهة نظرهن وهوايتهن المفضلة. وفي ضوء النتائج الدراسة أوصت الباحثة بعدد من التوصيات منها: توفير أغذية صحية في النادي الرياضي الجامعي والاعلان عن المسابقات والأنشطة التي يقيمها النادي في أماكن تجمع الطالبات كالبوابات وفي جميع مباني الكليات، بحملات توعية لتغيير العادات الغذائية السيئة وتعديل اتجاهاته نحو النشاط البدني واعتباره نمط حياة لهن، وأن يقيم النادي العديد من المسابقات الرياضية لتشجيع الطالبات على الاشتراك

وممارسة النشاط البدني كنمط حياة، وأخيرا وضع الفئات عند المصاعد تبين أهمية ممارسة الأنشطة البدنية وانعكاساتها الايجابية على صحة الانسان.

أجرت البهلول(2018) بدراسة هدفت التعرف الى فعالية استراتيجية التعليم المتميز في تنمية التحصيل والوعي الغذائي والصحي في الاقتصاد المنزلي لدى تلميذات المرحلة الاعدادية واستخدمت المنهج الغير تجريبي قوامها(30) تلميذه بمعهد فتيات نوسه البحرالاعدادي الثانوي والثانية ضابطة قوامها(30) تلميذة بمعهد فتيات اويش الحجر الاعدادي الثانوي واستخدمت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وتحليل التباين المتعدد وأظهرت النتائج وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (0.01) بين متوسطي درجات تلميذات المجموعتين الضابطة والتجريبية في التطبيق البعدي للاختبار التحصيلي ومقياس الوعي الغذائي والصحي (الابعاد، والدرجة الكلية) لصالح التطبيق البعدي.

قامت ياسين(2017) بدراسة هدفت التعرف الى مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة أقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية، كذلك التعرف الى الفروق في مستوى الوعي الصحي والغذائي تبعا لمتغير الجنس، والجامعة، والسنة الدراسية، والمعدل التراكمي. ولتحقيق ذلك، أجريت الدراسة على عينة عشوائية قوامها(432) طالبا وطالبة من أقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي المسحي لملائمة لطبيعة تساؤلات الدراسة وذلك من خلال تطبيق الاستبيان كأداة لجمع المعلومات والبيانات. وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الوعي الصحي لدى طلبة أقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية كان مرتفعا حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة(77.2%)، وأن مستوى الوعاء أقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية كان متوسطا حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (66.2%). وأظهرت

النتائج أيضا عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الوعي الصحي لدى طلبة أقسام التربية الرياضية تعزى لمتغيرات الجنس، والسنة الدراسية، لا والمعدل التراكمي بينما كانت الفروق دالة احصائيا في مستوى الوعي الصحي تبعا لمتغير الجامعة ولصالح الجامعة العربية الامريكية. وتوصي الباحثة بعدة توصيات أهمها ضرورة العمل على تعزيز وترسيخ مفهوم الفوعي الصحي والغذائي وأهميته لطالب رياضي والغير رياضي من خلال الاهتمام بالمساقات الاختبارية في الجامعة مثل الرياضة والصحة والتغذية واللياقة البدنية.

قام سليمان(2016) بدراسة هدفت الى التعرف على مستوى الوعي الصحي والثقافة الصحية لدى الأمهات بمنطقتي الحضر والريف اضافة الى تحديد الفروق بينهما ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها(121)ام، تم اختيارهن عشوائيا تراوحت أعمارهن بين(20-43) وطبق عليهن استبانة لقياس الوعي الصحي،حيث أظهرت البحث العديد من النتائج وهي: بلغت الفئة العمرية التي تراوحت بين (30-20سنة) اعلى نسبة بالنسبة للخصر حيث بلغت (40.51%) بينما في الريف تقابلها الفئة العمرية (40-30سنة) حيث بلغت (54.76%)، واتضح أن نسبة الأمهات اللواتي يقرأن الارشادات الصحية الملسقات(بوسترات) في المراكز الصحية في الريف أعلى من نسبتها في الحضر حيث بلغت النسبة (38.10%) في الريف وتقابلها (26.58%) في الحضر.

قام بتجايتير(potgieter،2013) بدراسة بعنوان مراجعة لأحدث الارشادات حول ممارسة الرياضة من الكلية الأمريكية للتغذية الرياضية واللجنة الأولمبية الدولية والجمعية الدولية للتغذية الرياضية، وتعتبر الارشادات التي تستند الى دلائل علمية مؤثرة حول كمية الطعام وتركيبه ووقت تناوله وذلك من حيث ضمان ان يكون تدريب الرياضيين أكثر فاعلية في تقليل مخاطر حوادث الاصابات وتقليل الأمراض. وأن المكملات الغذائية المناسبة والتدريب والمعافاة تستطيع أن تحدث تكيفا أيضا

في التدريب، وأن تناول الكربوهيدرات ضروري للنشاط البدني عند الأفراد ويجب أن يتم تحديد وقت تناولها حسب الدورات التدريبية، ويتم استخلاص المكملات الغذائية والطعام الرياضي بصورة مكثفة وعلى الرغم من ان استخدام مثل هذه المواد قد يشكل بعض الخطورة فان المخاطر بنسب الحاجات اليها يجب ان تأخذ بعين الاعتبار عند تناول مثل تلك المكملات.

قام عبد الحق وآخرين (2012) بدراسة هدفت التعرف إلى مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس، إضافة إلى تحديد الفروق في مستوى الوعي الصحي تبعاً لمتغيرات الجامعة، والجنس، والكلية، والمعدل التراكمي لدى الطلبة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (800) طالبا وطالبة وذلك بواقع (500) طالباً وطالبة من جامعة النجاح الوطنية و(300) طالباً وطالبة من جامعة القدس، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الوعي الصحي العام لدى أفراد العينة كان متوسطاً، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (64.80%)، إضافة الى ظهور فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة تبعاً لمتغيرات الجامعة ولصالح جامعة القدس، والكلية لصالح الكليات العلمية، وبتغير الجنس ولصالح الطالبات، وكذلك لمتغير المعدل التراكمي ولصالح المعدل الأعلى.

قام عزيزي وآخرون (Azizi et al, 2011) بدراسة هدفت التعرف إلى الوعي الغذائي لدى الطلبة الرياضيين المشاركين في البطولة الثامنة لأولمبياد الجامعات في إيران. وتكونت عينة الدراسة من (298) لاعبا و(297) لاعبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من الطلبة المشاركين في الألعاب الرياضية المختلفة ومن التخصصات الجامعية المختلفة. ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة أن مستوى الوعي الغذائي للطلبة الرياضيين في الجامعات الإيرانية كان متوسطاً، وكذلك وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الوعي الغذائي بين اللاعبات من تخصص التربية الرياضية

واللاعبين واللاعبات في جميع التخصصات الجامعية ولصالح اللاعبين من تخصص التربية الرياضية.

أجرى **القُدومي وزايد (2009)** هدفت الدراسة التعرف إلى مدى الوعي الغذائي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، وجامعة السلطان قابوس، إضافة إلى تحديد الفروق في مستوى الوعي الغذائي تبعاً لمتغيرات الجامعة، والجنس، والمستوى الدراسي، والمعدل التراكمي لدى الطلبة، إضافة لتحديد أكثر الفقرات قدرة على التنبؤ بالمستوى الكلي للوعي، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (207) طالبا وطالبة وذلك بواقع (105) من جامعة النجاح الوطنية و(102) من جامعة السلطان قابوس، وطبق عليها استبانة قياس الوعي الغذائي والتي تكونت من (15) فقرة، وعولجت البيانات باستخدام المتوسطات الحسابية والنسب المئوية، وتحليل التباين الأحادي (One- Way ANOVA)، واختبار سداك (Sidak Test) للمقارنات الثنائية بين المتوسطات، ومعامل الانحدار. أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الوعي الغذائي العام لدى أفراد العينة كان منخفضاً، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (59%) إضافة إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوعي الغذائي لدى الطلبة تبعاً لمتغيرات الجامعة، والجنس، والمستوى الدراسي، بينما كانت الفروق دالة إحصائياً تبعاً للمعدل التراكمي ولصالح المعدل الأعلى، كما تم التوصل إلى أعلى خمس فقرات لديها قدرة على التنبؤ وتفسير ما نسبته (77.4%) من الوعي الغذائي العام. وأوصى الباحثان بعدة توصيات من أهمها إعادة النظر في المناهج الدراسية ذات العلاقة بالصحة، وضرورة عقد ورشات عمل حول التغذية لطلبة التخصص التربوي الرياضي.

قام **بارزغاري وآخرون (Barzegari, et al, 2011)** بدراسة هدفت التعرف إلى الوعي الغذائي والاتجاهات والعادات الغذائية لدى الطلبة في جامعة بيام نور في إيران. واشتملت عينة الدراسة

على (417) طالبا وطالبة من التخصصات العلمية والانسانية المختلفة. ولجمع البيانات تم استخدام مقياس بارمنتر وواردل (Parmenter,&Wardle,1999). وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الوعي الغذائي كان متوسطا لدى طلبة التربية الرياضية وأفضل من جميع التخصصات العلمية، وأظهرت النتائج أيضا عدم وجود فروق دالة احصائيا في الوعي الغذائي تبعا لمتغيري الجنس والتخصص العلمي. وأوصت الدراسة بضرورة تركيز الطلبة على تغذيتهم، وطرح مساقات للتغذية وأهميتها في الخطط الدراسية لمختلف التخصصات العلمية.

دراسة أبو طامع (AbuTamamea, 2005b) بدراسة هدفت التعرف الى اتجاهات طلبة كلية خضوري التقنية في فلسطين نحو ممارسة النشاط الرياضي، اضافة الى تحديد الفروق في اتجاهات الطلبة تبعا لمتغير الجنس، والبرنامج الاكاديمي، ونوع التخصص، والمستوى الدراسي، والممارسة الرياضية، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة طبقية قوامها (135) طالبا وطالبة، طبق عليها مقياس كينو المعدل لقياس الاتجاهات، أظهرت نتائج الدراسة أن الاتجاهات الطلبة كانت ايجابية حيث وصلت النسبة المؤية للأستجابة (76%)، اضافة الى أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($a=0.05$) في اتجاهات الطلبة نحو النشاط الرياضي تعزي لمتغير الجنس، والبرنامج الأكاديمي، والتخصص، أو المستوى الدراسي، بينما كانت الفروق دالة احصائيا تبعا لمتغير الممارسة الرياضية ولصالح الرياضيين.

دراسة أزيز خميس الشنباري عام (2002) بعنوان "اتجاهات طلاب الجامعات بقطاع غزة نحو ممارسة الأنشطة الرياضية" هدفت الدراسة الى التعرف على اتجاهات طلاب الجامعات بقطاع غزة نحو ممارسة الانشطة الرياضية، وتكونت عينة الدراسة من (404) طالبا تم اختيارها عشوائيا، وقام الباحث باستخدام مقياس (كينيون) للاتجاهات نحو النشاط الرياضي كأداة الدراسة وكانت النتائج الدراسة ما يلي: ان طلاب الجامعات بقطاع غزة لديهم اتجاهات نحو ممارسة الانشطة الرياضية

حيث تراوحت نسبة الاستجابات ما بين (75.8% الى 56.9%)، مما يدل على الاتجاه الايجابي نحو ممارسة الانشطة الرياضية.

ثالثا: التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الباحثة للدراسات السابقة لاحظت أن معظم الدراسات السابقة استخدمت المنهج الوصفي نظرا لملائته لطبيعة الدراسة، مثل : دراسة (الأطرش،2016) ودراسة الجفري (2014) ودراسة فقهاء(2020) وقامت العصيمي(2020) واجرت المهيزع(2019) وقامت ياسين(2017)، وهناك أيضا دراسات استخدمت المنهج التجريبي مثل: دراسة البهلول(2018) ودراسة سلمان(2016). كما لاحظت ان هناك بعض الدراسات التي تناولت الجانب الصحي، دراسة الجفري (2014) ودراسة المهيزع (2019) ودراسة سليمان(2016) ودراسة عبد الحق واخرون (2012)، ولاحظت الباحثة أن هناك بعض الدراسات تناولت الجانب الغذائي، مثل: دراسة النادر(2019) ودراسة الحداد (2016) ودراسة عزيزي وآخرون(Azizi et al, 2011) ودراسة بارزغارياوآخرون(Barzegari,et al,2011) ودراسة القدومي وزايد(2009).

كما أن هناك دراسات قد تناولت الجانب الصحي والغذائي معا، مثل: دراسة عودة (2020) ودراسة فقهاء(2020) ودراسة العصيمي(2020) ودراسة البهلول(2018) ودراسة ياسين(2017).

وعليه فقد استفادت الباحثة من الدراسات السابقة مما يلي:

- كيفية تناول المشكلة موضوع البحث والخطوات الواجب اتباعها في البحث.
- كيفية اختبار العينة و تحديدها.
- الوسائل والادوات المستخدمة في البحث.
- تحديد المنهج العلمي المناسب.

- طرق عرض الجداول الاحصائية وتفسيرها.
- الأسلوب الاحصائي المستخدم في هذه الدراسات وتحديد ما الدراسة.
- الاستفادة من الدراسات السابقة في تصميم استبيان الدراسة الخاصة بأهمية الصحة والغذائية.

تتميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة بما يلي:

بعد أن قامت الباحثة باستعراض الدراسات السابقة التي تم عرضها والاطلاع عليها تبين أن أهم ما يميز هذه الدراسة عن غيرها أنه:

- تعتبر على حد علم الباحثة أنها الدراسة الوحيدة التي تناولت الوعي الصحي والوعي الغذائي وعلاقتهم بالاتجاهات الطلبة في ممارسة النشاط البدني في الجامعات الموجودة في محافظات الشمال.
- استخدمت الباحثة الاسباب الخاص بمستوى الوعي الصحي والغذائي والاتجاهات لدى طلبة جامعات فلسطين في المحافظات الشمالية.
- كما أن هذه الدراسة تعتبر من اولى الدراسات التي أجريت على طلبة المحافظات الشمالية في فلسطين وربطتهم في الوعي الصحي والغذائي مقارنة في الاتجاهات.

الفصل الثالث

الطريقة والاجراءات

يتناول هذا الفصل الوصف التفصيلي لمنهجية الدراسة والاجراءات التي اتبعتها الباحثة لتنفيذ البحث، حيث يتضمن منهج الدراسة، وطريقة توزيع وجمع الاستبانة وتفرغها وتفسير النتائج والأساليب الاحصائية المستخدمة في الدراسة، وذلك لتعرف على الوعي الصحي والغذائي وعلاقته بالاتجاهات نحو النشاط الرياضي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.

منهج الدراسة

قامت الباحثة باستخدام المنهج الوصفي وذلك نظرا لملائمة لطبيعة الدراسة وأهدافها.

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة خضوري، وجامعة القدس أبو ديس، وجامعة بيرزيت، والجامعة العربية الأمريكية والبالغ عددهم (50000) طالبا وطالبة.

عينة الدراسة

أجريت الدراسة على عينة اختيرت بالطريقة الطبقيّة العشوائية من الطلبة المسجلين مساقات الجامعة من مختلف كليات الجامعات الفلسطينية، والبالغ عددهم (245) طالبا وطالبة، وتمثل هذه العينة ما نسبته (0.5%) تقريبا من مجتمع الدراسة، والجدول رقم (1) يوضح خصائص عينة الدراسة من حيث (الجامعة، الكلية، الجنس، والسنة الدراسية).

الجدول رقم (1)

توزيع عينة الدراسة حسب المتغيرات المستقلة (ن = 245).

المتغيرات المستقلة	مستوى المتغير	التكرار	النسبة المئوية %
	النجاح الوطنية	52	21.2
	العربية الأمريكية	42	17.1
الجامعة	فلسطين التقنية	50	20.4
	ببر زيت	53	21.6
	القدس	4	19.6
	المجموع	245	%100
	انسانية	60	24.5
الكلية	علمية	185	75.5
	المجموع	245	%100
	طالب	87	35.5
الجنس	طالبة	158	64.5
	المجموع	245	%100
	أولى	56	22.9
	ثانية	34	13.9
السنة الدراسية	ثالثة	83	33.9
	رابعة فأكثر	72	29.4
	المجموع	245	%100

أداة الدراسة

استخدمت الاستبانة كأداة لجمع البيانات المتعلقة بمتغيرات الدراسة ، حيث اشتمل المقياس على (50) فقرة تمثل في الوعي الصحي والغذائي وعلاقتة بالاتجاهات، وتكون سلم الاستجابة من خمس استجابات هي: بدرجة كبيرة جدا (1) ، بدرجة كبيرة (2) ، بدرجة متوسطة (3) ، بدرجة قليلة (4) ، وبدرجة قليلة جدا درجة (5) ، وتم صياغة جميع الفقرات بصيغة تعبر عن معنى إيجابي لأنها تعبر عن مستوى الوعي الصحي. وصل معامل الثبات للعينة ككل إلى (0.83) وهو عال وفي أغراض الدراسة. وتم عرضها على مجموعة من الخبراء والاكاديمين للوصول بها الى الصيغة النهائية والملحق رقم (1) يوضح الاداة، والملحق رقم (2) يوضح اسماء المحكمين ورتبهم العلمية ومكان عملهم.

الثبات

وللتأكد من ثبات أداة الدراسة تم استخدام معادلة كرونباخ الفا، حيث كانت قيمة معامل الثبات للوعي الصحي (0.78)، وكانت قيمة معامل الثبات للوعي الغذائي (0.87)، أما لمقياس الاتجاهات كانت قيمة معامل الثبات الكلي (0.90)، وتراوحت قيم معامل الثبات للمجالات ما بين (0.77 - 0.87)، وهي قيم جيدة للثبات وتفي بالغرض، والجدول رقم (2) يبين ذلك.

الجدول رقم (2)

معاملات الثبات لمقياس الاتجاهات نحو النشاط الرياضي.

المجالات	عدد الفقرات	كرونباخ الفا
الاكاديمي	6	0.77
الصحي	6	0.87
النفسي	6	0.85
الاجتماعي	6	0.85
الامكانات	6	0.78
الدرجة الكلية	30	0.90

اجراءات الدراسة

لقد تم اجراء الدراسة وفق الخطوات التالية:

1. تحديد مجتمع وعينة الدراسة
2. اعداد أداة القياس، والقيام بالتحكيم للوصول الى صدق المحكمين، وبعد ذلك تم استخراج معامل الثبات للأداة.
3. تم توزيع أداة الدراسة على أفراد عينة الدراسة.
4. تم جمع البيانات و ترميزها
5. تم ادخال البيانات للحاسوب ومعالجتها احصائيا، باستخدام برنامج الرزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك باستخدام المعالجات الاحصائية المناسبة تبعا لتساؤلات الدراسة.

متغيرات الدراسة

أ- المتغيرات المستقلة (independent variables):

- الجامعة: هما: جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس، و جامعة خضوري، والجامعة العربية الأمريكية، والجامعة .

- الجنس: وله مستويان هما: ذكر وأنثى.

- السنة الدراسية: اولى، ثانية، ثالثة، رابعة فأكثر

ب- المتغير التابع (Dependent variables):

ويتمثل في استجابة أفراد عينة الدراسة على استبانة قياس مستوى الوعي الصحي والغذائي وعلاقته بالاتجاهات.

المعالجات الإحصائية

وللإجابة عن تساؤلات الدراسة تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) وذلك من خلال تطبيق المعالجات الآتية:

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعياري، والنسب المئوية.
- معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation coefficient).
- اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent t- test).
- تحليل التباين الأحادي (One- way ANOVA)، واختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية عند اللزوم.
- معادلة كرونباخ الفا.

الفصل الرابع

عرض النتائج

تتطرق الباحثة في هذا الفصل إلى العرض لنتائج الدراسة من خلال الإجابة عن تساؤلاتها، وفيما

يلي العرض لهذه النتائج وفقا لتسلسل التساؤلات وهي:

أولاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول والذي نصه:

ما مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة الجامعة الفلسطينية؟

وللإجابة عن هذا التساؤل تم حساب المتوسطات الحسابية والنسب المئوية للفقرات وللمستوى الكلي

للعوي الصحي والغذائي، ونتائج الجدولين (3،4) تبين ذلك. ولتفسير النتائج تم اعتماد النسب

المئوية الآتية:

- (36%) فأقل مستوى منخفض جدا.
- (36.2% - 52%) مستوى منخفض.
- (52.2% - 68%) مستوى متوسط.
- (68.2% - 84%) مستوى مرتفع.
- (84.2%) فأعلى مستوى مرتفع جدا.

1- الوعي الصحي:

الجدول رقم (3)

المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لفقرات الوعي الصحي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية
(ن=245).

الرقم	الفقرات	الاستجابة*	النسبة المئوية	المستوى
1	اهتم بالنوم والراحة لساعات كافية.	3.60	%72	مرتفع
2	أحرص على عدم استخدام الاجهزة الالكترونية لفترة زمنية طويلة	2.56	%51.2	منخفض
3	اهتم بنظافتي الشخصية (بالاستحمام) وخاصة بعد ممارسة النشاط الرياضي.	4.44	%88.8	مرتفع جدا
4	اهتم باختيار ملابس رياضية ملائمتها لدرجة حرارة الجو ومناسبتها لنوع النشاط الممارس.	4.08	%81.6	مرتفع
5	اهتم بالسكن في منزل نظيف وصحي من حيث التهوية الجيدة وأشعة الشمس.	4.53	%90.6	مرتفع جدا
6	السمنة تساعد على الاصابة بأمراض العصر الحديث.	4.31	%86.2	مرتفع جدا
7	أفضل المشي لأداء الأنشطة اليومية بالجامعة وخارجها.	4.04	%80.8	مرتفع
8	اهتم بتخصيص وقت خارج الجامعة للممارسة الأنشطة الرياضية.	3.32	%66.4	متوسط
9	اهتم بإجراء الكشف الطبي الدوري باستمرار.	2.82	%56.4	متوسط
10	اهتم بعدم تناول الاطعمة المكشوفة.	3.59	%71.8	مرتفع
11	أهتم بوضع الموبايل خارج الغرفة أثناء فترة النوم	2.24	%44.8	منخفض
12	أحرص على عدم تسخين الطعام بأي وعاء بلاستيكي بالميكرويف.	3.72	%74.4	مرتفع
13	أحرص على عدم التدخين .	3.85	%77	مرتفع
14	اهتم بمعرفة كيفية التقاط الاشياء عن الارض بالطريقة الصحيحة.	3.94	%78.8	مرتفع
<hr/>				
	المستوى الكلي للوعي الصحي	3.65	%73	مرتفع

● أقصى استجابة (5) درجات.

يتضح من نتائج الجدول رقم (3) أن مستوى الوعي الصحي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية كان مرتفع جدا على الفقرات (3، 5، 6)، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها أكبر من (84%)، وكان المستوى مرتفعا على الفقرات (1، 4، 7، 10، 12، 13، 14)، حيث تراوحت النسب المئوية للاستجابة عليها ما بين (71.8% - 80.8%)، وجاء المستوى متوسطا على الفقرتين (8، 9)، حيث كانت النسب المئوية للاستجابة عليها على التوالي (66.4%، 56.4%)، بينما كان مستوى الوعي الصحي منخفضا على الفقرتين (2، 11)، حيث كانت النسب المئوية للاستجابة عليهما على التوالي (51.2%، 44.8%).

وفيما يتعلق بالمستوى الكلي للوعي الصحي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية كان مرتفعا، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (73%).

2- الوعي الغذائي:

الجدول رقم (4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات الوعي الغذائي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية (ن=245).

الرقم	الفقرات	متوسط الاستجابة*	الانحراف المعياري	المستوى
1	اهتم ان يكون الغذاء اليومي متكاملًا وشاملاً.	3.47	69.4	مرتفع
2	اكثر من تناول المشروبات بين الوجبات الاساسية.	3.43	68.6	مرتفع
3	أكثر من شرب القهوة أو الشاي ليساعدني على التركيز.	2.81	56.2	متوسط
4	اهتم بمعرفة عناصر الغذاء الأساسية التي تمدني بالطاقة.	3.32	66.4	متوسط
5	اهتم بنوع وكمية السوائل التي أتناولها قبل وأثناء وبعد ممارسة النشاط الرياضي.	3.42	68.4	مرتفع
6	أكثر من تناول الخضراوات والفواكه الطازجة.	3.60	72	مرتفع
7	احاول الابتعاد عن الطعام المقلي وفضل المطهي.	3	60	متوسط
8	التزم بمواعيد الوجبات الأساسية وعددها.	3.07	61.4	متوسط
9	أكثر من تناول المشروبات الغازية.	2.81	56.2	متوسط
10	اقوم بحساب السعرات الحرارية في وجبتي.	2.44	48.8	منخفض
11	اهتم بتناول الوجبات الخفيفة بين الوجبات الرئيسية.	2.98	59.6	متوسط
12	اعتمد على تناول الوجبات السريعة بشكل أساسي في نظامي الغذائي.	2.78	55.6	متوسط
13	أحرص على شرب الحليب يوميا كونه غني بالكالسيوم .	2.86	57.2	متوسط
14	أمارس النشاط الرياضي بعد تناول الطعام بفترة زمنية محددة.	2.79	57.8	متوسط
15	أتناول الأغذية التي تحتوي على الدهون .	2.96	59.2	متوسط
16	احرص على تناول السمك مرة اسبوعيا على الاقل.	2.76	55.2	متوسط
17	أركز على الأغذية التي تحتوي على الكربوهيدرات.	3.08	61.6	متوسط
	المستوى الكلي للوعي الغذائي	3.03	60.6	متوسط

● أقصى استجابة (5) درجات.

تشير نتائج الجدول رقم (4) أن مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية كان مرتفعا على الفقرات (1، 2، 5، 6)، حيث تراوحت النسب المئوية للاستجابة عليها ما بين (68.4% - 72%)، وكان المستوى متوسطا على الفقرات (3، 4، 7، 8، 9، 11، 12، 13، 14، 15، 16، 17)، حيث تراوحت النسب المئوية للاستجابة عليها ما بين (55.2% - 66.4%)، بينما كان مستوى الوعي الغذائي منخفضا على الفقرة (10) ونسبة مئوية للاستجابة عليها (48.8%). وفيما يتعلق بالمستوى الكلي للوعي الغذائي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية كان متوسطا، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (60.6%).

ثانيا: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني والذي نصه:

ما درجة اتجاهات طلبة الجامعات الفلسطينية نحو النشاط الرياضي؟

وللإجابة عن هذا التساؤل تم حساب المتوسطات الحسابية والنسب المئوية للفقرات ومجالاتها وللدرجة الكلية للاتجاهات نحو النشاط الرياضي، ونتائج الجداول (6، 7، 8، 9) تبين ذلك. ولتفسير النتائج تم اعتماد النسب المئوية الآتية:

- (36%) فأقل درجة قليلة جدا.
- (36.2% - 52%) درجة قليلة.
- (52.2% - 68%) درجة متوسطة.
- (68.2% - 84%) درجة كبيرة.
- (84.2%) فأعلى درجة كبيرة جدا.

1- المجال الاكاديمي:

الجدول رقم (5)

المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لفقرات المجال الاكاديمي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية (ن=245).

الرقم	الفقرات	متوسط الاستجابة*	النسبة المئوية	الدرجة
1	الدراسة بالنسبة لي أكثر أهمية من ممارسة النشاط الرياضي.	3.56	%71.2	كبيرة
2	أخصص وقت خاص لممارسة النشاط الرياضي.	3.35	%67	متوسطة
3	صعوبة التخصص الذي أدرسه يحول دون ممارستي للنشاط الرياضي.	3.07	%61.4	متوسطة
4	غياب مسابقات خاصة باللياقة البدنية يؤثر سلبا على معرفة أهمية النشاط الرياضي.	3.58	%71.6	كبيرة
5	ممارسة النشاط الرياضي يؤثر سلبا على مستوى التحصيل الأكاديمي في الجامعة.	2.40	%48	قليلة
6	ضغط البرنامج الدراسي للفصل لا يعطي المجال في اختيار الوقت المناسب لممارسة النشاط الرياضي.	3.33	%66.6	متوسطة
	الدرجة الكلية للمجال الاكاديمي	3.22	%64.4	متوسطة

● أقصى استجابة (5) درجات.

يتضح من نتائج الجدول رقم (5) أن درجة اتجاهات طلبة الجامعات الفلسطينية نحو النشاط الرياضي لفقرات المجال الاكاديمي كانت كبيرة على الفقرتين (1، 4)، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليهما على التوالي (%71.2 - %71.6)، وكان الدرجة متوسطة على الفقرات (2، 3، 6)، حيث كانت النسب المئوية للاستجابة عليها على التوالي (%67، %61.4، %66.6)، ، بينما كانت الدرجة قليلة على الفقرة (5)، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها (%48).

وفيما يتعلق بالدرجة الكلية للمجال الأكاديمي كانت متوسطة، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (64.4%).

2- المجال الصحي:

الجدول رقم (6)

المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لفقرات المجال الصحي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية (ن = 245).

الرقم	الفقرات	متوسط الاستجابة*	النسبة المئوية	الدرجة
1	الهدف الرئيس لممارستي للنشاط الرياضي هو اكتساب الصحة.	4.07	81.1%	كبيرة
2	ممارسة الأنشطة الرياضية توفر لي الصحة في الكبر.	4.25	85%	كبيرة جدا
3	ممارسة الأنشطة الرياضية تقلل من فرص الاصابة بالأمراض.	4.33	86.6%	كبيرة جدا
4	أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية التي تطور اللياقة البدنية والمحافظة عليها.	4.28	85.6%	كبيرة جدا
5	النشاط الرياضي يساعد على تنمية القدرات العقلية.	4.31	86.2%	كبيرة جدا
6	ممارسة الأنشطة الرياضية تعلمني كيفية العناية بالجسم.	4.35	87%	كبيرة جدا
الدرجة الكلية للمجال الصحي				
		4.27	85.4%	كبيرة جدا

● أقصى استجابة (5) درجات.

يتضح من نتائج الجدول رقم (6) أن درجة اتجاهات طلبة الجامعات الفلسطينية نحو النشاط الرياضي لفقرات المجال الصحي كانت كبيرة جدا على الفقرات (2- 6)، حيث كانت النسب المئوية للاستجابة عليها أكبر من (84%)، بينما كانت الدرجة كبيرة على الفقرة (1) وبنسبة مئوية للاستجابة عليها (81.1%).

وفيما يتعلق بالدرجة الكلية للمجال الصحي كانت كبيرة جدا، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (85.4%).

3-المجال النفسي:

الجدول رقم (7)

المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لفقرات المجال النفسي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية (ن = 245).

الرقم	الفقرات	متوسط الاستجابة*	النسبة المئوية	الدرجة
1	يسهم النشاط الرياضي في تخفيف التوترات النفسية.	4.44	%88.8	كبيرة جدا
2	ممارستي للنشاط الرياضي توفر لي الصفاء الذهني.	4.30	%86	كبيرة جدا
3	أمارس النشاط الرياضي عندما يكون هناك حافز.	4.17	%83.4	كبيرة
4	ممارسة الرياضة تشعرني بالسعادة.	4.10	%82	كبيرة
5	أشعر بالإثارة والتحدي عند ممارسة الأنشطة الرياضية التي تتطلب الجرأة.	4.12	%82.4	كبيرة
6	ممارستي النشاط الرياضي يجعلني أكثر قدرة على تحمل المشاكل ومواجهة التحديات.	4.17	%83.4	كبيرة
الدرجة الكلية للمجال النفسي		4.22	%84.4	كبيرة جدا

● أقصى استجابة (5) درجات.

يتضح من نتائج الجدول رقم (7) أن درجة اتجاهات طلبة الجامعات الفلسطينية نحو النشاط الرياضي لفقرات المجال النفسي كانت كبيرة جدا على الفقرات (1، 2)، حيث كانت النسب المئوية للاستجابة عليهما أكبر من (84%)، بينما كانت الدرجة كبيرة على الفقرات (3، 4، 5، 6)، حيث تراوحت النسب المئوية للاستجابة عليها ما بين (82% - 83.4%).

وفيما يتعلق بالدرجة الكلية للمجال النفسي كانت كبيرة جدا، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (84.4%).

4-المجال الاجتماعي:

الجدول رقم (8)

المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لفقرات المجال الاجتماعي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية (ن=245).

الرقم	الفقرات	متوسط الاستجابة*	النسبة المئوية	الدرجة
1	تساعد الأنشطة الرياضية على التكيف الاجتماعي.	4.22	84.4	كبيرة جدا
2	النشاط الرياضي في الجامعة جزء من الحياة الجامعية لدى الطلبة.	3.62	72.4	كبيرة
3	تساهم الأنشطة الرياضية بفتح قنوات الاتصال بالآخرين.	3.97	79.4	كبيرة
4	ممارسة الأنشطة الرياضية تحقق للطلبة احترام الآخرين.	3.94	78.8	كبيرة
5	الاتصال الاجتماعي الناتج عن ممارسة النشاط الرياضي له أهمية بالنسبة لي.	3.87	77.4	كبيرة
6	أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية التي يشترك فيها عدد كبير من الأفراد.	3.66	73.2	كبيرة
الدرجة الكلية للمجال الاجتماعي				
		3.88	77.6	كبيرة

● أقصى استجابة (5) درجات.

يتضح من نتائج الجدول رقم (8) أن درجة اتجاهات طلبة الجامعات الفلسطينية نحو النشاط الرياضي لفقرات المجال الاجتماعي كانت كبيرة جدا على الفقرة (1)، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها (84.4%)، بينما كانت الدرجة كبيرة على الفقرات (2-6)، حيث تراوحت النسب المئوية للاستجابة عليها ما بين (72.4% - 79.4%).

وفيما يتعلق بالدرجة الكلية للمجال الاجتماعي كانت كبيرة، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (77.6%).

5- مجال الامكانيات:

الجدول رقم (9)

المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لفقرات مجال الامكانيات لدى طلبة الجامعات الفلسطينية (ن = 245).

الرقم	الفقرات	متوسط الاستجابة*	النسبة المئوية	الدرجة
1	توافر الأدوات الرياضية اللازمة لممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة.	3.78	75.6%	كبيرة
2	توافر الملاعب والقاعات الرياضية في الجامعة بدرجة كافية.	3.64	72.8%	كبيرة
3	بعد الصالة الرياضية عن الكليات العلمية يؤثر على ممارسة النشاط الرياضي.	3.35	67%	متوسطة
4	توفر المرافق الصحية بالجامعة بدرجة كافية.	3.51	70.2%	كبيرة
5	كلفة الملابس الرياضية لا تشجعي على ممارسة الأنشطة الرياضية.	2.49	49.8%	قليلة
6	الأدوات والأجهزة الرياضية في الجامعة صالحة للاستعمال.	3.51	70.2%	كبيرة
	الدرجة الكلية لمجال الامكانيات	3.38	67.6%	متوسطة

• أقصى استجابة (5) درجات.

يتضح من نتائج الجدول رقم (9) أن درجة اتجاهات طلبة الجامعات الفلسطينية نحو النشاط الرياضي لفقرات مجال الامكانيات كانت كبيرة على الفقرات (1، 2، 4، 6)، حيث تراوحت النسب المئوية للاستجابة عليها ما بين (70.2% - 75.6%)، وكانت الدرجة متوسطة على الفقرة (3) وبنسبة مئوية للاستجابة عليها (67%)، بينما كانت الدرجة قليلة على الفقرة (5) وبنسبة مئوية للاستجابة عليها (49.8%).

وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لمجال الامكانيات كانت متوسطة، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (66.8%).

3- خلاصة نتائج التساؤل الثاني:

الجدول رقم (10)

المتوسطات الحسابية والنسب المئوية والترتيب لاتجاهات طلبة الجامعات الفلسطينية نحو النشاط الرياضي (ن = 245).

الرقم	المجالات	متوسط الاستجابة*	النسبة المئوية %	الدرجة	الترتيب
1	الاكاديمي	3.22	64.4	متوسطة	5
2	الصحي	4.27	85.4	كبيرة جدا	1
3	النفسي	4.22	84.4	كبيرة جدا	2
4	الاجتماعي	3.88	77.6	كبيرة	3
5	الامكانيات	3.38	67.6	متوسطة	4
	الدرجة الكلية للاتجاهات	3.79	75.8	كبيرة	

● أقصى استجابة (5) درجات.

يتضح من نتائج الجدول رقم (10) أن درجة اتجاهات طلبة الجامعات الفلسطينية نحو النشاط الرياضي كانت كبيرة، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (75.8%)، وتراوحت درجة الاستجابة على المجالات ما بين كبيرة جدا ومتوسطة، حيث كانت أعلى استجابة على المجال الصحي بدرجة كبيرة جدا وبنسبة مئوية للاستجابة قدرها (85.4%)، بينما كانت أقل استجابة على المجال الاكاديمي بدرجة متوسطة وبنسبة مئوية للاستجابة (64.4%).

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث والذي نصه:

ما علاقة الوعي الصحي والغذائي بالاتجاهات نحو النشاط الرياضي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية؟

وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) ونتائج الجدول (11) تبين ذلك. أنظر ملحق (ج) صفحة 104.

حيث يتضح من نتائج الجدول رقم (11) أنه توجد علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.01 \geq \alpha$) بين كل من الوعي الصحي والوعي الغذائي والدرجة الكلية لاتجاهات طلبة الجامعات الفلسطينية نحو النشاط الرياضي، حيث كانت قيم معامل الارتباط بيرسون بينهما على التوالي (0.65، 0.43)، وتراوحت قيم معامل الارتباط بيرسون بين الوعي الصحي وجميع مجالات الاتجاهات ما بين (0.41 - 0.55)، وكذلك تراوحت قيم معامل الارتباط بيرسون بين الوعي الغذائي وجميع مجالات الاتجاهات ما بين (0.26 - 0.42) وكانت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.01 \geq \alpha$).

رابعاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع والذي نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية

تعزى لمتغيرات (الجامعة، الكلية، الجنس، السنة الدراسية)؟

1- الوعي الصحي:

وللإجابة عن التساؤل تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One-way ANOVA)، ونتائجه

مبينة في الجداول رقم (12). أنظر ملحق (ج) الجداول، صفحة 104، وكذلك نتائج تحليل التباين

الأحادي لدلالة الفروق في مستوى الوعي الصحي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تبعاً لمتغيرات

الدراسة المستقلة (ن = 245)، مبينة في الجدول رقم (13). أنظر ملحق (ج) الجداول، صفحة 105

حيث يتضح من نتائج الجدول رقم (13) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى

الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى الوعي الصحي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغيرات

(الجامعة، الكلية، الجنس، السنة الدراسية).

2- الوعي الغذائي:

وللإجابة على هذا التساؤل اوضحت ذلك عن طريق المتوسطات الحاسوبية والانحرافات المعيارية

لوعي الغذائي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تبعاً لمتغيرات الدراسة المستقلة (ن = 245). كما هو

مبين في الجدول رقم (14). أنظر ملحق (ج) الجداول، صفحة 106، وكذلك نتائج تحليل التباين

الأحادي لدلالة الفروق في مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تبعاً لمتغيرات

الدراسة المستقلة (ن = 245). نجدها في الجدول رقم (15). أنظر ملحق (ج) الجداول، ص 107.

ويتضح لنا من نتائج الجدول رقم (15) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة

($0.05 \geq \alpha$) في مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغيرات

(الجامعة، الكلية، الجنس، السنة الدراسية).

خامسا: النتائج المتعلقة بالتساؤل الخامس والذي نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات طلبة الجامعات الفلسطينية نحو النشاط الرياضي تعزى لمتغيرات (الجامعة، الكلية، الجنس، السنة الدراسية)؟

وللإجابة عن التساؤل تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One-way ANOVA) لتحديد الفروق في الاتجاهات تبعا لمتغيري (الجامعة، السنة الدراسية)، ونتائج الجداول (16) تبين ذلك، بينما ولتحديد الفروق في الاتجاهات تبعا لمتغيري (الكلية، الجنس) تم استخدام اختبار(ت) لمجموعتين مستقلتين، ونتائج الجدولين (17-18) تبين ذلك. وفي ضوء تسلسل المتغيرات المستقلة تم عرض النتائج لهذا التساؤل وهي:

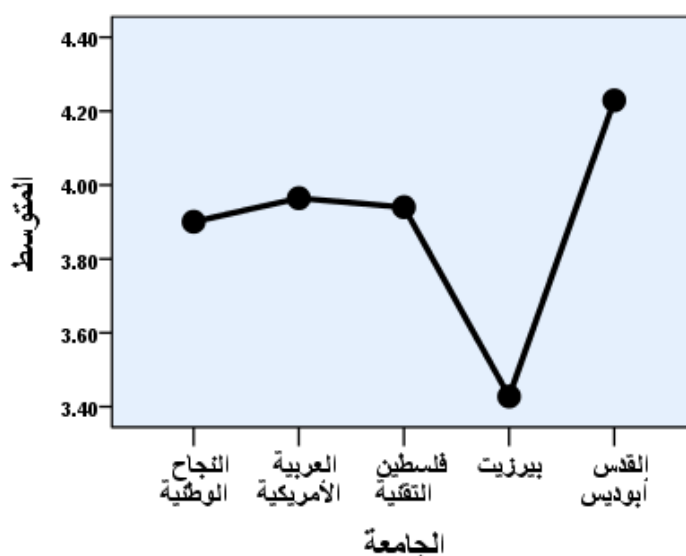
1- متغير الجامعة:

من خلال جدول رقم (16) الذي يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاتجاهات طلبة الجامعات الفلسطينية نحو النشاط الرياضي تبعا لمتغير الجامعة(ن=245). أنظر ملحق (ج) الجداول، صفحة 108 وكذلك يتضح لنا من نتائج الجدول رقم (17) أنظر ملحق (ج) الجداول، صفحة 110 أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في الدرجة الكلية لاتجاهات طلبة الجامعات الفلسطينية نحو النشاط الرياضي والمجالات (الأكاديمي، الصحي، النفسي، الامكانات) تعزى لمتغير الجامعة، بينما كانت هناك فروق دالة إحصائية في المجال الاجتماعي، ولتحديد مصادر هذه الفروق تم استخدام اختبار سيداك (Sidak) للمقارنة البعدية بين المتوسطات الحسابية، ونتائج الجدول (18) تبين ذلك. أنظر ملحق (ج) الجداول، صفحة 112 حيث يتضح من نتائج الجدول رقم (18) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في المجال الاجتماعي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تبعا لمتغير الجامعة بين الجامعات (العربية ال-أمريكية، فلسطين التقنية، القدس أبوديس) وجامعة (بيرزيت)

ولصالح جامعات (العربية الأمريكية، فلسطين التقنية، القدس أبوديس)، بينما كانت هناك فروق دالة إحصائية في المقارنات البعدية الأخرى بين المتوسطات الحسابية، والشكل البياني رقم (1) يبين ذلك.

الشكل رقم (1)

متوسط الاستجابة للمجال الاجتماعي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تبعا لمتغير الجامعة.



2- متغير الكلية:

يتضح من نتائج الجدول رقم (19) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في الدرجة الكلية لاتجاهات طلبة الجامعات الفلسطينية نحو النشاط الرياضي وفي جميع المجالات تعزى لمتغير الكلية.

3- متغير الجنس:

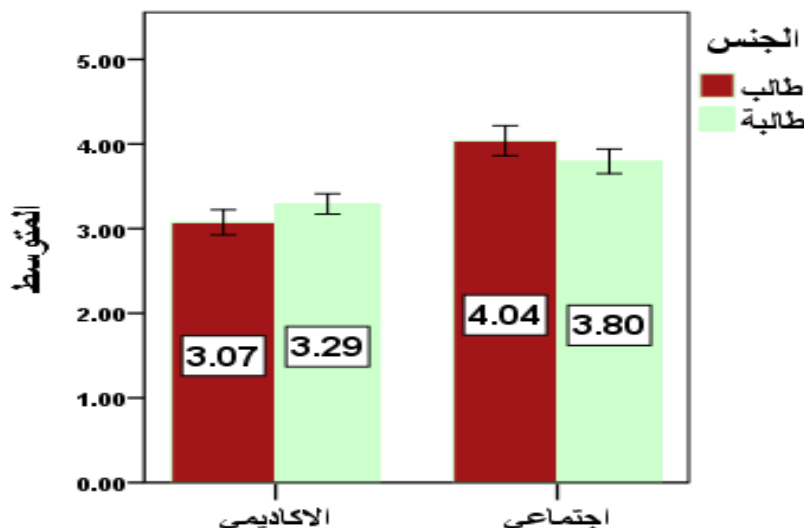
لمعرفة نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في اتجاهات طلبة الجامعات الفلسطينية نحو النشاط الرياضي تبعا لمتغير الجنس (ن = 245). جدول رقم (20). أنظر ملحق

(ج) الجداول، صفحة 114 ويتضح من نتائج الجدول رقم (20) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في الدرجة الكلية لاتجاهات طلبة الجامعات الفلسطينية نحو النشاط الرياضي وفي المجالات (الصحي، النفسي، الامكانيات) تعزى لمتغير الجنس، بينما كانت الفروق دالة إحصائياً في المجال الأكاديمي ولصالح الطالبات، وكذلك في المجال الاجتماعي ولصالح الطلاب، والشكل (2) يظهر ذلك.

الشكل رقم (2)

متوسط الاستجابة على المجالين (الأكاديمي، الاجتماعي) لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تبعاً

لمتغير الجنس



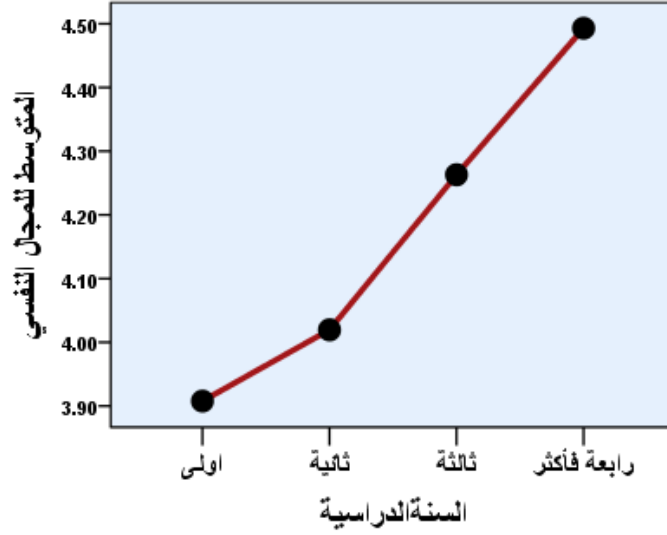
4- متغير السنة الدراسية:

من خلال متابعة جدول رقم (21) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاتجاهات طلبة الجامعات الفلسطينية نحو النشاط الرياضي تبعاً لمتغير السنة الدراسية (ن = 245). أنظر في ذلك ملحق (ج). صفحة 115 وكذلك جدول رقم (22) المتعلق بنتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في اتجاهات طلبة الجامعات الفلسطينية نحو النشاط الرياضي تبعاً السنة الدراسية (ن = 245). أنظر في ذلك ملحق (ج). صفحة 116 حيث يتضح لنا من نتائج الجدول رقم

(22) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في الدرجة الكلية لاتجاهات طلبة الجامعات الفلسطينية نحو النشاط الرياضي والمجالات (النفسي، الاجتماعي، الامكانيات) تعزى لمتغير السنة الدراسية، بينما كانت هناك فروق دالة إحصائية في المجالين (الأكاديمي، الصحي)، ولتحديد مصادر هذه الفروق تم استخدام اختبار سيداك (Sidak) للمقارنة البعدية بين المتوسطات الحسابية، ونتائج الجدول (23) تبين ذلك. أنظر في ذلك ملحق (ج).
صفحة 117 بحيث يتضح من نتائج الجدول رقم (23) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في الدرجة الكلية لاتجاهات طلبة الجامعات الفلسطينية والمجالات (النفسي، الاجتماعي، الامكانيات) تبعا لمتغير السنة الدراسية بين سنة (أولى) وسنة (ثالثة، رابعة فأكثر) ولصالح (ثالثة، رابعة فأكثر)، وتوجد فروق دالة إحصائية أيضا في المجالين (النفسي، الاجتماعي) بين سنة (ثانية) وسنة (رابعة فأكثر) ولصالح سنة (رابعة فأكثر)، أخيرا توجد فروق دالة إحصائية في المجال الاجتماعي بين سنة (ثانية) وسنة (ثالثة) ولصالح سنة (ثالثة)، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية في المقارنات الثنائية المتبقية بين المتوسطات الحسابية، والأشكال (3-4-5-6) تبين ذلك.

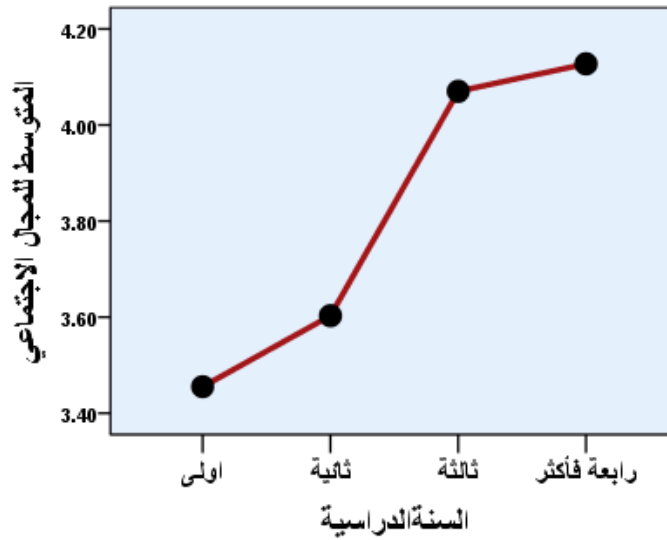
الشكل رقم (3)

متوسط الاستجابة للمجال النفسي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تبعا لمتغير السنة الدراسية.



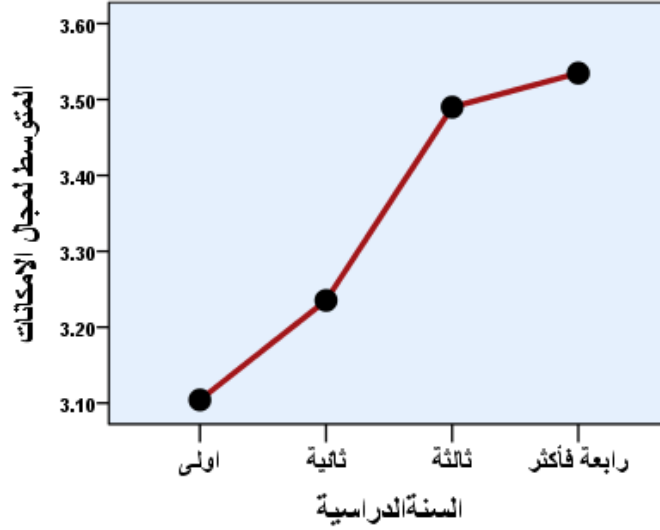
الشكل رقم (4)

متوسط الاستجابة للمجال الاجتماعي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تبعا لمتغير السنة الدراسية.



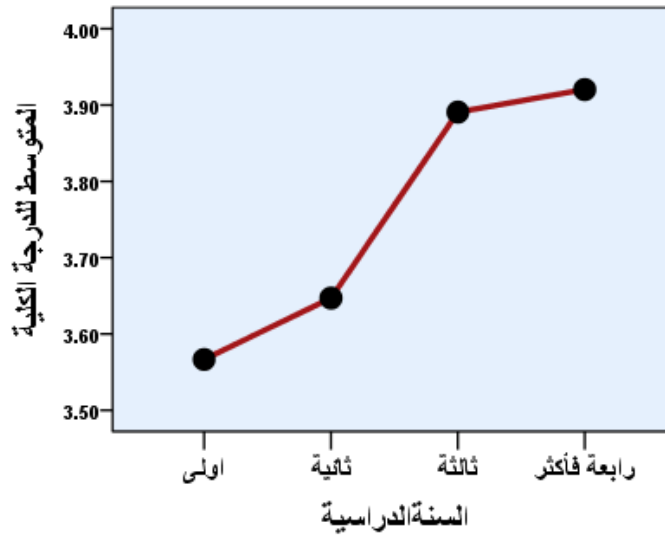
الشكل رقم (5)

متوسط الاستجابة لمجال الامكانات لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تبعا لمتغير السنة الدراسية.



الشكل رقم (6)

متوسط الاستجابة للدرجة الكلية لاتجاهات طلبة الجامعات الفلسطينية تبعا لمتغير السنة الدراسية



مناقشة النتائج

أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول والذي نصه

ما مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة الجامعة الفلسطينية؟

3- الوعي الصحي:

يتضح من نتائج الجدول رقم (3) أن مستوى الوعي الصحي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية كان مرتفع جداً على الفقرات (3، 5، 6)، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها أكبر من (84%)، وكان المستوى مرتفعاً على الفقرات (1، 4، 7، 10، 12، 13، 14)، حيث تراوحت النسب المئوية للاستجابة عليها ما بين (71.8% - 80.8%)، وجاء المستوى متوسطاً على الفقرتين (8، 9)، حيث كانت النسب المئوية للاستجابة عليها على التوالي (66.4%، 56.4%)، بينما كان مستوى الوعي الصحي منخفضاً على الفقرتين (2، 11)، حيث كانت النسب المئوية للاستجابة عليهما على التوالي (51.2%، 44.8%).

وفيما يتعلق بالمستوى الكلي للوعي الصحي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية كان مرتفعاً، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (73%).

ترى الباحثة أن السبب في ارتفاع الوعي الصحي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية يعود إلى من خلال اكتساب العادات الصحية السليمة خلال مرحلة الطفولة والشباب ومن خلال توعيه من قبل الأهل والبيئة المحيطة بالفرد حيث أن العائلة لها تأثير كبير في اكتساب عادات صحية سليمة، وتؤكد دراسة اسماعيل (2004) أن البيئة المحيطة بالفرد لها تأثير على السلوك الصحي لذلك نجد أن طلبة الجامعات من خلال التوعية الصحية من قبل كوادر الجامعة ويعود إلى الاهتمام منذ

الصغر من حيث الاهتمام بالنظافة الشخصية والسكن في بيت صحي من حيث التهوية الجيده و اشعة الشمس والنظافة

كما أن للجامعة دور كبير في الارشادات الصحيه واعطاء المعلومات كما ان المساقات النظرية الاختيارية ذات اهمية كمساق التريبه الصحيه الي تتوافق في الاهتمام باختيار الملابس الرياضية وملائمتها لدرجة حرارة الجو كما أن التطور التكنولوجي أسهم في نشر الوعي الصحي من خلال تطبيقات على الهواتف وكذلك المقابلات على التلفزيون مع مدربين متخصصين بالجانب الصحي والندوات من قبل فرق تطوعيه في الجامعة اسهمت في رفع الوعي الصحي.

وبالرغم من الوعي الصحي المرتفع في بعض الفترات الا ان العديد من أفراد طلبة الجامعات يهملون في الوعي الصحي، على عكس ذلك يوجد العديد من الاشخاص الذين يهملون بعض الامور الصحيه رغم معرفه بأنها مضره بصحته الي انه يمارس هذه العادات مثل:الاشخاص المدخنين يدركون بأن التدخين مضر بالصحة وله تأثيرات سلبيه على الصحه الي انهم يمارسون هذه العادات الخاطئه.

ويؤكد على ذلك دراسة كل من ياسين (2017) والاشقر (2018) التي بينت نتائجها مستوى عالي من الوعي الصحي ويعود ذلك الى وجود القنوات التلفزيونيه التي تهتم بالمقابلات مع اساتذه التربية الرياضيه والحديث عن الامور الصحيه التي يجب أن يتمتع بها الفرد بالاضافة الى القنوات الفضائية للاطفال التي توفر برامج مهمة لتتشئه جيل واعى صحيا ومحافظا على نفسه.

حيث جائت نتيجة هذه الدراسة مخالفة لدراسة عبد الهادي واخرون(2008) التي اظهرت نتائجها مستوى منخفض من الوعي الصحي واتجاهاته لدى الطلبة في الجامعات الفلسطينيه مثل انخفاض نسبة الطلبة الذين يحافظون على الممارسات الصحيه الايجابية(النوم، تنظيف الاسنان) والذين

يتخذون اجراءات صحية وقائية، وقد يكون السبب في انخفاض مستوى الوعي الصحي هو قلة الاهتمام بالتوعية الصحية منذ الصغر وكذلك اهمال الاهالي، كما انه يعود الى قلة الوعي الصحي في البيئة التي يعيش بها اللاعب كذلك الاصدقاء لهم اهمية كبيرة في ذلك وعدم استغلال التقدم التكنولوجي في الطريقة الصحيح.

كما وجاءت نتيجة هذه الدراسة متفقة مع دراسة كل من ياسين (2017)، والقدومي (2005) التي اظهرت نتائجها مستوى عالي من الوعي الصحي، وقد يكون السبب في ارتفاع الوعي الصحي الى الاهتمام الكبير في الاطفال وتوعيتهم من اجل انشاء جيل واعى صحيا كذلك وجود القنوات التلفزيونية والاذاعية التي يبيت من خلالها البرامج التوعوية وايضا المقابلات مع اساتذة التربية الرياضية والحديث عن اهم الامور الصحية التي يجب ان يتمتع فيها الفرد وخاصة الرياضي منها.

4- الوعي الغذائي:

كما يتضح من الجدول رقم (4) أن مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية كان مرتفعا على الفقرات (1، 2، 5، 6)، حيث تراوحت النسب المئوية للاستجابة عليها ما بين (68.4% - 72%)، وكان المستوى متوسطا على الفقرات (3، 4، 7، 8، 9، 11، 12، 13، 14، 15، 16، 17)، حيث تراوحت النسب المئوية للاستجابة عليها ما بين (55.2% - 66.4%)، بينما كان مستوى الوعي الغذائي منخفضا على الفقرة (10) وبنسبة مئوية للاستجابة عليها (48.8%).

وفيما يتعلق بالمستوى الكلي للوعي الغذائي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية كان متوسطا، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (60.6%).

وترى الباحثة أن السبب في ذلك يعود الى عدم الاهتمام الكبير وبشكل اساسي من قبل كوادر الجامعة او من قبل خبراء التغذية برفع الوعي الغذائي بين طلبة الجامعات الفلسطينية وعدم معرفتهم بأهمية تناول الغذاء المتوازن وكذلك عدم المعرفة الكافية عن اهمية التغذية و تأثيرها على كافة الجوانب العقلية، البدنية، النفسيه كذلك يوجد فئة كبيرة من مختلف الكليات لا يتناولون بها المساقات اختيارية تهتم بالوعي الغذائي

كما أن كان منذ الصغر عدم زرع العادات الغذائية السليمة عن أهمية تناول الغذاء المتوازن لكافت العناصر الغذائية المهمة التي تمنح الفرد السرعات الحرارية التي يحتاجها الجسم بشكل يوميا وكذلك عدم الاهتمام بمواعيد لتناول الوجبات والاكثار من تناول الوجبات السريعة و المشروبات الغازيه مما يؤدي الى حدوث العديد من المشكلات الصحيه الخطيرة والتي لها أثر بالغ على صحة الطلاب ويؤثر على المجتمع ككل.

وجاءت هذه النتيجة منققة مع دراسة كل من فقهاء (2020)، وبتجايتير (Potgieter،2013) التي اظهرت نتائجها مستوى وعي غذائي مرتفع، ويرى الباحث ان السبب في ذلك يعود الى الالمام الكبير بأهمية وتقدير التأثير الذي يحدثه الغذاء المتوازن والشامل للاعب وايضا يعود الى العادات الغذائية المكتسبة من الاسرة في البيت حيث ان معظم الاسر والاباء والامهات يقدمون التوجيه الصحيح لابناءهم ويمارسون العادات الغذائية السليمة التي يكتسبها الفرد منهم وتصبح عادة، وكذلك من متابعة قصص نجاح اللاعبين السابقين الذين يتخذهم البعض قدوة ويسيرون على

خطاهم في كافة الجوانب ومنها العادات الغذائية كذلك دور التكنولوجيا في التوعية الغذائية بكافة الوسائل والطرق كالبرامج الغذائية وغيرها.

وجاءت هذه النتيجة متعارضة مع دراسة كل من القدومي وزايد(2009)، ودراسة عزيزي وآخرون (Azizi, etal, 2011)، ودراسة المخلوف (2015)، التي أظهرت نتائجها مستوى وعي غذائي متوسط ومنخفض، وقد يكون السبب في ذلك الى عدم تركيز مختصين التغذية بنشر الوعي بأهمية تناول بعض العناصر الغذائية المهمة ولا يركز عليها اللاعبين وكذلك عدم إهتمام الطلبة بتناول المساقات الإختيارية التي لها علاقة بموضع التغذية، أو عدم وجود برامج غذائية لتنمية المعرفة الغذائية والوعي لدى الافراد وطلبة الجامعة بشكل خاص.

ثانيا: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني والذي نصه:

ما درجة اتجاهات طلبة الجامعات الفلسطينية نحو النشاط الرياضي؟

يتضح من نتائج الجدول رقم (10) أن درجة اتجاهات طلبة الجامعات الفلسطينية نحو النشاط الرياضي كانت كبيرة، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (75.8%)، وتراوحت درجة الاستجابة على المجالات ما بين كبيرة جدا ومتوسطة، حيث كانت أعلى استجابة على المجال الصحي بدرجة كبيرة جدا وبنسبة مئوية للاستجابة قدرها (85.4%)، بينما كانت أقل استجابة على المجال الاكاديمي بدرجة متوسطة وبنسبة مئوية للاستجابة (64.4%).

وترى الباحثة أن حصول المجال الصحي على أعلى درجة يعود الى معرفة الطلبة بأهمية الصحة في القيام بالاعمال اليومية وأن ممارسة النشاط الرياضي تحافظ على صحة الجسم و تقلل من فرص الاصابة بالامراض وتحافظ على صحة الفرد و التقدم بالعمر، كما تساعد في تنمية القدرات العقلية.

كما ترى مجموعة كبيرة من الطالبات أن ممارسة الرياضة نوع من اكتساب اللياقة البدنية والمحافظة على الرشاقة كنمط يومي للحياه اليوميه بما يتلائم مع الحياه العاملية، كما أن للمناهج بشكل عام و الندوات التوعويه واللقاءات الصحيه و البيئة الالكترونيه كلها عملت على التشجيع الطلاب على المشاركه بالممارسات الرياضيه المختلفه بالانشطة الجماعيه دائما تشجع الطلاب على المشاركه الفعالة للانشطة الرياضيه المختلفه.

وترى الباحثة أن الاستجابة على المجال الاكاديمي كان متوسطا السبب يعود الى عدم قدرة الطالب على الموازنه بين الدراسة و ممارسة النشاط الرياضي وعدم القدره على تخصيص الوقت المناسب للمارسه النشاط الرياضي و قد يكون ضغط المواد الدراسيه وصعوبه التخصصات يؤدي التأثير سلبيا ويحول دون ممارسه النشاط الرياضي لدى بعض الطلبة واهتمام بعض الطلبة بالتحصيل العلمي على المعرفه العلميه لاهميه النشاط الرياضي وفوائده على الفرد، كما أن غياب مساقات خاصه باللياقه البدنيه للكثير من التخصصات يؤثر سلبا على معرفه اهمية النشاط الرياضي.

كما أن توجهات بعض الطلبة الى التخلص من ضغط الاكاديمي الى النواحي الترفيهيه اكثر منها الى النواحي الرياضيه هذا اثر عليهم بشكل سلبي للمشاركه الرياضيه

ثالثا: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث والذي نصه:

ما علاقة الوعي الصحي والغذائي بالاتجاهات نحو النشاط الرياضي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية؟

يتضح من نتائج الجدول رقم (11) أنه توجد علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.01 \geq \alpha$) بين كل من الوعي الصحي والوعي الغذائي والدرجة الكلية لاتجاهات طلبة

الجامعات الفلسطينية نحو النشاط الرياضي، حيث كانت قيم معامل الارتباط بيرسون بينهما على التوالي (0.65، 0.43)

ترى الباحثة أن السبب أن الطالب الذي يحافظ على صحة جسمه لا بد من أن يحافظ على تناول غذاء صحي يحتوي على المواد الغذائية الاساسيه، حيث أن الصحة والغذاء عنصرين متكاملين يكمل كل منهما الاخر حيث أن الطالب الذي يمارس نشاط رياضي معين لا بد من أن يكون شخص سليم معافى يتمتع بصحة جيدة يحرص معافى تناول الغذاء الصحي السليم

قسم كبير من الطلاب يحاول أن يكون الغذاء اليومي كامل و شامل مما يكون له تأثير واضح على الصحة وعلى الاداء مهتمين بتركيز على الوجبات الاساسيه و شرب المياه بكميه وفيه محاولين التقليل من التركيز على شرب المنبهات كالكهوه و الشاي والمشروبات الغازيه مستبدلين ذلك بالعصائر الطبيعيه معتمدين عليها كعنصر اساسي لتمدهم بالطاقة و توجه كبير لطلاب لتناول الفواكه الطازجة و الخضروات و المحاولة عن الابتعاد عن الطعام المقلي والوجبات السريعة أو الطعام المكشوف.

وهذا يتفق مع مصالحة (2004) حيث حدد عناصر الوعي الصحي وجاءت من ضمنها التغذية الصحية وهذا ما يفسر انهما مرتبطان ببعضهما البعض، وكذلك بهاء الدين(2001) حيث يرى التوعية الصحية تتعلق بالتغذية الصحية الجيدة والنوم والعمل والراحة وممارسة النشاط، وكذلك اتفقت النتائج مع دراسة فقهاء(2020) حول وجود علاقة ايجابية قوية بين مستوى الوعي الصحي ومستوى الوعي الغذائي لدى المدربات والفتيات المشتركات في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية، وجاء هذا نتيجة لاختلاف مجالاتهم وتخصصاتهم الدراسية والفضول المعرفي لديهم حول الصحة والغذاء، والارشادات لدى المدربات.

وجاءت متفقة مع دراسة فقهاء (2020) حيث أظهرت النتائج وجود علاقة ايجابية قوية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الوعي الصحي ومستوى الوعي الغذائي لدى المدربات والفتيات المشتركات في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية- فلسطين، وهذا ما يؤكد قوة الترابط بين الوعي الغذائي والوعي الصحي من وجه نظر الباحث.

رابعاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع والذي نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغيرات (الجامعة، الكلية، الجنس، السنة الدراسية)؟

يتضح من نتائج الجدول رقم (12) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى الوعي الغذائي والوعي الصحي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغيرات (الجامعة، الكلية، الجنس، السنة الدراسية).

ترى الباحثة أن عدم وجود فروق يعود الى الطلبة لديهم الكمية الكافية من المعلومات حول الوعي الصحي والغذائي ويعود الى الثقافة الصحية والغذائية لدى طلبة الجامعات والتي كانت نتيجة لاختلاف تخصصاتهم الجامعية والفضول المعرفي حول الصحة والغذاء الاهتمام من قبل الطلاب والطالبات بالوعي الصحي والغذائي والمحافظة على صحة الجسم، وترسيخ المواد الدراسية الخاصة للغذاء والصحة من قبل الجامعات و التي قد يكون بعض هذه المواد اجباريه لطلبة التربية الرياضية وطلبة العلوم الصحية كما أن بعض المساقات الاختياريه تعطي فرصة لطلبه التخصصات المختلفة الاطلاع على الانشطة الرياضية المختلفة أو المشاركة أو التغذية السليمه وأن التطور التكنولوجي اسهم في توفر التطبيقات الغذائية والصحية التي اصبحت متاحة للجميع دون اي مقابل مادي، حيث أن الاهتمام بالدورات الرياضيه تعزز اللياقة كما أن الندوات واللقاءات التوعوية التي

تعقد الجامعات حول أهمية الغذاء الصحي وأهمية ممارسة الرياضة و الإقلاع عن العادات الصحية السيئة كان له أكبر الأثر في التوعية . كما أن دور الاعلام المرئي و المسموع ينشر التوعية العامة عقد المباريات على المستوى المحلي والعالمي يترك بعد رياضي لدى الطلاب

خامسا: النتائج المتعلقة بالتساؤل الخامس والذي نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات طلبة الجامعات الفلسطينية نحو النشاط الرياضي تعزى لمتغيرات (الجامعة، الكلية، الجنس، السنة الدراسية)؟

1- متغير الجامعة:

يتضح من نتائج الجدول رقم (16) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في الدرجة الكلية لاتجاهات طلبة الجامعات الفلسطينية نحو النشاط الرياضية والمجالات (الأكاديمي، الصحي، النفسي، الامكانات) تعزى لمتغير الجامعة، بينما كانت هناك فروق دالة إحصائية في المجال الاجتماعي ولصالح جامعة ابو ديس.

2- متغير الكلية:

يتضح من نتائج الجدول رقم (19) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في الدرجة الكلية لاتجاهات طلبة الجامعات الفلسطينية نحو النشاط الرياضي وفي جميع المجالات تعزى لمتغير الكلية.

3- متغير الجنس:

يتضح من نتائج الجدول رقم (20) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في الدرجة الكلية لاتجاهات طلبة الجامعات الفلسطينية نحو النشاط الرياضي وفي المجالات (الصحي، النفسي، الامكانيات) تعزى لمتغير الجنس، بينما كانت الفروق دالة إحصائياً في المجال الأكاديمي ولصالح الطالبات، وكذلك في المجال الاجتماعي ولصالح الطلاب.

4- متغير السنة الدراسية:

يتضح من نتائج الجدول رقم (21) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في الدرجة الكلية لاتجاهات طلبة الجامعات الفلسطينية نحو النشاط الرياضي والمجالات (النفسي، الاجتماعي، الامكانيات) تعزى لمتغير السنة الدراسية، بينما كانت هناك فروق دالة إحصائياً في المجالين (الأكاديمي، الصحي).

ترى الباحثة عدم وجود فروق (الجامعة، الكلية، الجنس، السنة الدراسية) حيث أن من الناحية الأكاديمية الطلبة في الجامعات لا يوجد اختلاف في البرامج والمساقات والحياة الجامعية وبما أن طلبة الجامعات من الناحية الأكاديمية اتجاهاتهم متساوية ولا يوجد فروق تعكس ذلك على طلبة الكليات كما أن جميع الطلاب يمرون ويعيشون بنفس الظروف وقلة وضعف الامكانيات والمرافق الرياضية في الجامعات وهذه يقلل مستوى المشاركة في الأنشطة الرياضية لدى الطلبة وهذا يدل على ان جميع الطلبة يشعرون ويتشابهون في اتجاهاتهم وبالتالي لم تظهر فروق سواء من الناحية الفروق من حيث (الجامعة، الكلية، الجنس، السنة الدراسية).

بينما ظهرت فروق في المجال الاجتماعي بسبب أن جامعات فلسطين من بيئات مختلفة وديانات مختلفة فكان هناك فروق من الناحية الاجتماعية بسبب الترابط الاجتماعي في بعض الجامعات وخاصةً في جامعة ابو ديس بسبب وجود مدينة القدس لهذا ظهرت الفروقات بسبب هذا الترابط في ذلك الجامعة.

الاستنتاجات:

في ضوء أهداف الدراسة استنتجت الباحثة ما يأتي:

1. نستنتج أن كثير من الطلبة لا يلتزمون بالناحية الصحية من خلال استخدام الأجهزة الالكترونية والموبايل لفترات زمنية طويلة.
2. أن كثير من الطلبة لا يهتمون بكمية السعرات الحرارية في الوجبات التي يتناولونها ويركزون على الوجبات السريعة بشكل أساسي في النظام الغذائي.
3. أن الطلبة لا يخصصون ضمن وقت الفراغ في اختيار الوقت المناسب وكافي لممارسة لاختيار النشاط الرياضي
4. الامكانيات عدم توفر الادوات والاجهزة الرياضية والاماكن لممارسة الانشطة الرياضية في الجامعات الفلسطينية بشكل كافي.

التوصيات

في ضوء نتائج الدراسة وأهدافها توصي الباحثة بما يلي:

1. ضرورة الاهتمام بنشر الوعي الغذائي والصحي بين الطلاب والطالبات على مستوى التعليم العام والتعليم الجامعي.
2. ضرورة اهتمام أعضاء الهيئة التدريسية في الكليات الجامعية في توجيه الطلبة للوعي الصحي من خلال المناهج الدراسية ذات العلاقة وورش العمل وتوجيه عناية خاصة لاهمية العناية بالغذاء وممارسة النشاط الرياضي.
3. نشر الوعي الصحي والغذائي بجميع وسائل النشر وعقد الندوات المتعلقة بذلك، مع ضرورة اصدار التشريعات والنشرات بصورة دورية وتوزيعها على أكبر شريحة ممكنة من طلبة الجامعات من أجل النهوض بالمستوى الصحي والغذائي ومحاربة العادات الغذائية الخاطئة.
4. تعزيز اتجاهات الطلبة نحو ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة من خلال طرح وتوفير برامج رياضية تصلح لجميع الطلبة.
5. وجود تعاون بين ادارات الجامعات ووزارة الصحة ووزارة الاعلام وتفعيل مستوى الراج التوجيهية والتوعوية الموجهة لطلاب الجامعات ومحاولة اشراك الطلبة فيه.
6. اجراء المزيد من الدراسات حول العلاقة بين الغذاء الصحي مما يساعد على تشخيص الازواج الصحيه لتكون خطوة لتحسين مستوى الصحة والغذية الجيده.

المراجع العلمية

المراجع العربية

- [1] ابراهيم، سعد، المهيزع (1889): التربية الغذائية في منهاج التعليم العام في مجلس التعاون الخليجي - الدوحة - قطر.
- [2] ابو العلا، احمد، عبد الفتاح (1998). بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- [3] ابو جادو، صالح، محمد (1998) سيكولوجية التنشئة الاجتماعية، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
- [4] أبو ججوح، ريم (2008). أثر وحدة دراسية مقترحة في تنمية الوعي الغذائي لدى الطالبات المعلمات تخصص التعليم الأساسي بجامعة الأزهر، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة.
- [5] أبو حليلة، جهاد (2008). أثر برنامج بالوسائط المتعددة يوظف الأحداث المتناقضة في تنمية الوعي الغذائي لدى طلاب الصف الخامس الأساسي في مادة العلوم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة.
- [6] أبو طامع، بهجت (2005). اتجاهات طلبة كلية فلسطين التقنية، خضوري، نحو ممارسة النشاط الرياضي، مجلة العلوم الانسانية، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.
- [7] أبوليلي، أحمد (2002). الصحة والرعاية الصحية، عمان، دار للنشر والتوزيع.
- [8] أرهيف، سلمى. ابراهيم، محمد (2013): اثر استراتيجية L.W.K في تنمية الوعي الصحي لدى طلبة كلية التربية الاساسية، مجلة كلية التربية، العدد (18).

[9] الأطرش، محمود، حسني (2016). "قياس التغير في مستوى الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي بعد دراسة مساق اللياقة البدنية بجامعة النجاح الوطنية"، دراسات، العلوم التربوية، المجلد 43.

[10] امين، جراد، محمد (2006). دراسة مقارنة لمستوى الوعي الصحي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية في الثانوية، اطروحة ماجستير غير منشورة، جامعة محمد خيضر.

[11] أنور محمد، رحيم (2006م). اتجاهات بعض طلبة جامعة السليمانية نحو النشاط الرياضي"، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، العدد الثاني، المجلد الخامس.

[12] فقهاء ايات (2020). مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى المدربات والفتيات المشتركات في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية- فلسطين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية نابلس، جامعة النجاح الوطنية

[13] الدسوقي، أيات، محمد، ابراهيم (2002): تأثير برنامج غذائي تثقيفي على المعلومات والاتجاهات الغذائية لطالبات بمحافظة المنوفية- رسالة ماجستير -كلية الاقتصاد المنزلي - جامعة المنوفية.

[14] بدح، أو مزاهرة، أو بدران (2009). الثقافة الصحية. عمان دار المسيرة للنشر والتوزيع.

[15] برعي، ميرفت (2006). برنامج مقترح لتنمية الوعي البيئي لدى الاطفال بتوظيف بعض الانشطة الفنية والموسيقية. ورقة مقدمة ضمن مؤتمر التعليم النوعي ودوره في التنمية البشرية في عصر العولمة، جامعة المنصورة، مصر.

[16] برهم، عبد المنعم (1986). دليل التغذية والتعب في الممارسة الرياضية، مطبعة الأفق، عمان، الأردن.

- [17] بهاء الدين، سلامة (2001). الصحة والتربية الصحية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- [18] البهلول، شيماء عبده ابراهيم (2018). فعالية استراتيجية التعليم المتميز في تنمية التحصيل والوعي الغذائي الصحي في الاقتصاد المنزلي لدى تلميذات المرحلة الاعدادية. مجلة كلية التربية، المجلد(29)، العدد(116).
- [19] تيم، عدنان (1991). الإشراف التربوي والتربية الصحية في مدارس وكالة الغوث،مجلة المعلم والطالب، معهد التربية، قسم التربية والتعليم العالي في دائرة التربية والتعليم ،الأنروا، اليونسكو،ص 49-54عمان، الأردن.
- [20] الجفري، علي (2014). "اتجاهات طلبة جامعة الملك عبد العزيز بالمملكة العربية السعودية نحو ممارسة النشاط البدني"، مجلة جامعة النجاح للابحاث (العلوم الانسانية) المجلد 28، فلسطين.
- [21] الحداد، نرمين عزت حسن (2016). فاعلية برنامج ارشادي في تنمية بعض الجوانب الوعي الغذائي والصحي لطلاب كلية التربية النوعية بجامعة كفر الشيخ، مجلة كلية التربية ، المجلد (16)، عدد(2).
- [22] حسانين، بدرية (2003). برنامج في الثقافة الغذائية قائم على أسلوب التكامل وأثره في تنمية التحصيل المعرفي والوعي الغذائي لدى طلاب المعرفة الرابعة بالشعب الأدبية بكلية التربية بسوهاج، مجلة التربية العلمية، المجلد (6)، العدد (1).
- [23] جلس، موسى صقر (2003). تقويم محتوى منهاجي العلوم والصحة للصفين السادس والسابع في ضوء مفاهيم التربية الصحية، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة.
- [24] الخلفي، عبد الحليم (2013). أثر الضبط الصحي على مستوى الوعي الصحي لدى طلبة المركز الجامعي بتمنغست. مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، العدد (13) 269-284.

[25] الرازي، عبد الوارث (1999). الوعي الصحي لدى طلبة مرحلة التعليم الأساسي في الجمهورية اليمنية المتحدة، *المجلة العربية للتربية*، عدد 19، ص 681-698، تونس.

[26] الزعبي، احمد (2001). *اسسس علم النفس الاجتماعي*، دار زهران للنشر والتوزيع عمان، الاردن.

[27] الزغاليل، أحمد سليمان عبدالقادر (2009). مشكلة اضطرابات الأكل عند طلبة الجامعة ومدى الأختلاف في اتجاهاتهم نحو ذلك تبعا لبعض المتغيرات الديموغرافية، *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، المجلد (10)، العدد(1).

[28] الزهري، عبد الله محمود ذنون (1992). "تغذية الانسان"، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل .

[29] السبول، (2002). *الصحة والسلامة في البيئة*. عمان، دار المنهج لنشر والتوزيع

[30] سلامة، بهاء الدين (1985). *الجوانب الصحية في التربية الرياضية*، مكة المكرمة: المكتبة الفيصلية

[31] سلامة، بهاء الدين، إبراهيم (1998). *الصحة والتربية الصحية*، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

[32] سليمان، عمار، خضر، داوود، المختار، محمد يوسف (1988). *الصحة العامة*، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة الموصل.

[33] الشنباري، أريز، (2002). *اتجاهات طلاب الجامعات بقطاع غزة نحو ممارسة الأنشطة الرياضية*، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الاقصى ، فلسطين.

[34] صالح، صالح (2002). *فعالية برنامج مقترح في التربية الصحية في تنمية التنور الصحي لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية بشمال سيناء*. مجلة التربية العلمية، العدد(5) الجزء (4).

- [35] صبري، ماهر وأسامة، محمد (2007). الوعي الوقائي لدى طالب المدارس الثانوية الصناعية وعلاقته بممارستهم لبعض السلوكيات الخطرة. سلسلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، العدد(3)، الجزء الاول.
- [36] عائشة عبد المولى السيد (2000). "الاسس العلمية لتغذية الرياضيين وغير الرياضيين"، ط1، الدار العربية للنشر والتوزيع .
- [37] عبد الحق، عماد، وآخرون(2012). مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس. مجلة جامعة النجاح للابحاث (العلوم الانسانية)، 26 (4).
- [38] عبد الحق، عماد، وآخرون(2012). مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس، مجلة جامعة النجاح للابحاث (العلوم الانسانية)، 26 (4).
- [39] عبد الرحمن مصيقر (1997). التثقيف الغذائي -اسس ومبادئ التوعية الصحية والغذائية -الطبعة الاولى -دبي -الامارات العربية المتحدة .
- [40] عبد الرحمن مصيقر، تغذية الرياضيين المؤسسة العربية للطباعة والنشر، البحرين، ط1.
- [41] عبد العزيز، أحمد فاروق أحمد و عبد المقصود، هناء. (2014). "الذوات الأكاديمية وعلاقتها بالإتجاهات نحو النشاط الرياضي لطلاب جامعة بورسعيد".المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة. جامعة حلوان. حلوان.مصر .
- [42] عبد المقصود، عصمت (1987). الصحة والرياضة، دار المعارف، ط (1)، القاهرة.
- [43] العصيمي، امجاد، سعود (2020). مستوى ممارسة النشاط البدني والوعي الغذائي والوعي الصحي لدى عينة من المجتمع السعودي، المجلة الدولية للعلوم النفسية والرياضية. المجلد(3)، العدد (3).

[44] عمار عبد الرحمن قبح (1989). **الطب الرياضي**، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.

[45] عودة، امين(2020). **مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى لاعبي اندية الدرجة الاولى في الالعاب الجماعية في الضفة- فلسطين. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة النجاح الوطنية**

[46] العويطي، ماهر(2011). **دور المعلم في تعزيز العادات الصحية السليمة ، كلية التربية، الجامعة الاسلامية، عزة.**

[47] فخرو، عائشة، أحمد(2003). **مقارنة مستوى الوعي الغذائي لدى الطالبات المعلمات تخصص الاقتصاد المنزلي بكلية التربية، جامعة قطر والتخصصات الاخرى في ضوء بعض المتغيرات. مجلة العلوم التربوية .المجلد(4)، ص(19-57)، قطر.**

[48] الفرا، معمر (2005). **برنامج مقترح في علوم الصحة والبيئة قائم على التعلم الذاتي لتنمية بعض متطلبات الاستتارة الصحية لدي تلاميذ المرحلة الاعاديه، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عين شمس وبالأشتراك مع جامعة الاقصى.**

[49] فريدة عثمان، ليز ثابت، سعاد بحر(2000). **المنظمة الدولية للعلوم الصحية، ولاية فلوريدا، كلية التربية الرياضية، للبنات، جامعة الاسكندرية، دار النشر والتوزيع، القاهرة.**

[50] القادوم، عفاف (2000). **بناء برنامج لتنمية الثقافة الصحية لدى المرأة الريفية في ضوء احتياجاتها، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس، القاهرة.**

[51] القباغ، عبد الفتاح(1989). **تغذية الرياضي**، دار طالس للدراسات والنشر، ط(1)، دمشق.

[52] القدومي، عبد الناصر، عبدالرحيم، كاشف، زايد(2009). **مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وجامعة السلطان قابوس،مجلة النجاح**

للابحاث والعلوم الانسانية. جامعة النجاح الوطنية, فلسطين. جامعة السلطان قابوس, سلطنة عمان.

[53] قنديل، أحمد إبراهيم (2001). تأثير التدريس على التحصيل الدراسي للعلوم والقدرات الابتكارية والوعي بتكنولوجيا المعلومات، مجلة الدراسات في المناهج وطرق التدريس، العدد(2)، جامعة طنطا.

[54] الكردي، مجدي خضر (2007). برنامج مقترح في علوم الصحة والبيئة لإكساب الوعي الدوائي لطلبة الصف التاسع بغزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية ، غزة.

[55] كماش، يوسف (2009). الصحة والتربية الصحية، الصحة والرياضة، عمان ،دار الخليج.

[56] ليلي يوسف كريم المرسومي(2019). الوعي الصحي لدى معلمات الروضة، كلية التربية الاساسية، الجامعة المستنصرية.

[57] مالك، شعباني(2006). دور الاذاعة المحلية في نشر الوعي الصحي لدى الطالب الجامعي: دراسة ميدانية بجامعة قسطنطينية بسكرة. رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة منتوري. الجزائر.

[58] محجوب، وجيه (1990). التغذية والحركة (الغذاء والتدريب وقياسهم)، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد.

[59] محمد حسن علاوي(1992). علم النفس الرياضي ،القاهرة، دار المعارف، ط2

[60] محمد مبيضين وآخرون(2009). الرياضة والصحة في حياتنا، كنوز المعرفة، عمان الاردن.

[61] مرعي، توفيق بلقيس (1982). علم النفس الاجتماعي، دار الفرقان، اربد، الاردن.

[62] مصالحة، عبد الهادي (2004). برنامج مقترح في التربية الصحية للمعاقين بصريا في المرحلة الأساسية في ضوء احتياجاتهم، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة الاقصى، غزة.

- [63] مصطفى، عصام عبد الخالق (1983). دراسة العادات الغذائية لرياضيي المستويات العالية، ورقة عمل مقدمة للمؤتمر العلمي الرابع لدراسات وبحوث التربية الرياضية.
- [64] مفتاح، عبد العزيز (2010). مقدمة في علم نفس الصحة. ط1، عمان: دار وائل للنشر.
- [65] ملحم، عائد (1999). الطب الرياضي والفسولوجي- قضايا ومشكلات معاصرة، مؤسسة حمادة للنشر والتوزيع، إربد، الأردن.
- [66] منظمة الصحة العالمية (2006). توقي الامراض المزمنة استثمار حيوي بالغ الاهمية، المكتب الاقليمي لشرق الاوسط، القاهرة.
- [67] منى عمر بركات، ايريس عازر نوار، سهير محمد فؤاد، ناصر الصاوي أبو النجا وسمير محمد أحمد (1992). تغذية الانسان واسباب تصميم الوجبات - كلية الزراعة - جامعة الاسكندرية
- [68] المهيزع، سمية، بنت ناصر (2019). واقع ممارسة طالبات جامعة الملك سعود للنشاط البدني كنمط حياة صحي، مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط - كلية التربية، المجلد (35)، العدد (12).
- [69] النادر، هيثم محمد عواد (2019). الوعي الغذائي ومصادر الحصول على المعلومة لدى عينة من طلبة جامعة البلقاء، دراسات العلوم التربوية، المجلد (46)، العدد (1)
- [70] ناهد محمد عبد الفتاح (2000). فاعلية استخدام قراءة السلوك في تنمية الثقافة الصحية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، رسالة ماجستير، كلية التربية- جامعة حلوان.
- [71] نبال، المهجة (2009). العادات الغذائية لدى طلبة كلية التربية جامعة القادسية، المجلة الانسانية للعلوم. العدد 12، الديوانية، العراق.

[72] نرمن ياسين (2017). مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة أقسام التربية الرياضية

في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية

الرياضية نابلس، جامعة النجاح الوطنية .

[73] نشوان عبد الله (2009). فن الرياضة والصحة، الطبعة الاولى ، دار الحامد للنشر

والتوزيع، عمان.

[74] هارون، بسام. حمدان ،ساري. أبو حليلة،فائق (1996). الرياضة والصحة، مؤسسة وائل

للنشر والتوزيع، ط (1)، عمان، الأردن.

[75] هند عبد الله أبو حميد وعبد الرحمن بن صالح الخليفة(2001). " استهلاك العناصر الغذائية

عند طالبات المرحلة المتوسطة والثانوية بمدينة الرياض". المجلة العربية للغذاء والتغذية

مج2، السعودية.

[76] يس، قنديل عبد الرحمن (1990). التربية الغذائية وتطور الوعي الغذائي لدى أمهات

المستقبل.المؤتمر السنوي الثالث للطفل المصري وتنشئته ورعايته، المجلد الثاني، مركز

دراسات الطفولة، جامعة عين شمس، مصر.

المراجع الأجنبية:

[1] AbuTamea, B. (2005b). Palestine students Technical College- Kadoorie- attitudes towards Physical activity. Najah University Journal for Research- b (Humanities), 19(2), 581-602.

[2] Azizi, M, Aghae, N, Ebrahimi, M. ,&Ranjbar, K. (2011).Nutrition Knowledge, the attitude and practices of college students. FactaUniversitatis/ physical Education & Sports, 9(3):349-357.

[3] Barrow &, McGee,R.(1975).”A practical approach to measurement in physical education 2nd, LeaFebiger”,Philadelphia (599).

- [4] Barzegari, A, Ebrahimi, m, Azizi, M , &Ranjbar, K. (2011). *A study of nutrition knowledge, attitudes and food habits of college students*. World Applied Sciences Journal 15 (7):1012-1017.
- [5] Connie, P. P, (2001). *Health Aware-Healthy Living*, New York, The Roland press company.
- [6] Dahir,Jafar Sadiq (2004). *The Foundations of Proper Nutrition*, Dar Majdalawi, Amman, Jordan.
- [7] Karabati, S. & Cemalicar , Z (2010). values, Materialism, and wellBeing ; A study with Turkish university students. *Journal of Econimc, psychology*, 31(4),624-633.
- [8] Musnic. K: Mark, p. (2002). *Conditiong for Outdoor Fitness*. Conada, p134.
- [9] Potgieter, Sunita (2013).A review of the latest guidelines for exercise and sport nutrition from the American College of Sport Nutrition, the International Olympic Committee and the International Society for Sports Nutrition, Lecturer, Therapeutic Nutrition, Division of Human Nutrition, Faculty of Health Sciences, Stellenbosch University.
- [10] Sharon Jane Araki 2002 *Physical activity behavior and attitudes toward involvement among physical education health and leisure services*, *College Student Journal*, Dec.555,
- [11] VanLone-J (2002).**Social contagion of eating attitudesand behaviors among first year college women living in residence hall communities**. Unpublished doctoral dissertation –West Virginia University.
- [12] Weineck.Y. 1996 .*Biologie du sport*. Edition Vigot, PARIS.
- [13] WHO. (1995). *Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases*. Geneva.

الملاحق

الملحق (أ)

الاستبيان بصورته النهائية بعد عرضه على لجنة المحكمين
الاستبانة

أختي الطالبة، اخي الطالب:

تقوم الباحثة بدراسة " الوعي الصحي والغذائي وعلاقته بالاتجاهات نحو النشاط الرياضي لدى
طلبة الجامعات الفلسطينية " وذلك استكمالاً لمتطلبات درجة الماجستير في التربية الرياضية في كلية الدراسات
العليا في جامعة النجاح الوطنية ، ارجو من حضرتكم التكرم بالاستجابة على فقرات الاستبيان، علما بان جميع
المعلومات ستستخدم لغاية البحث العلمي فقط.

اولاً: المعلومات الشخصية:

الجامعة:

- جامعة النجاح الوطنية ()
- الجامعة العربية الأمريكية ()
- جامعة فلسطين التقنية ()
- جامعة بيزيت ()
- جامعة القدس أبوديس ()

الجنس:

- طالب ()
- طالبة ()

السنة الدراسية:

- اولى ()
- ثانية ()
- ثالثة ()
- رابعة فاكثر ()

ثانياً: استبانة الوعي الغذائي:

الرقم	الفقرة	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
1	اهتم ان يكون الغذاء اليومي متكاملًا وشاملاً.					
2	اكثر من تناول المشروبات بين الوجبات الاساسية.					
3	أكثر من شرب القهوة أو الشاي ليساعدني على التركيز.					
4	اهتم بمعرفة عناصر الغذاء الأساسية التي تمدني بالطاقة.					
5	اهتم بنوع وكمية السوائل التي أتناولها قبل وأثناء وبعد ممارسة النشاط الرياضي.					
6	أكثر من تناول الخضراوات والفواكه الطازجة.					
7	احاول الابتعاد عن الطعام المقلي وفضل المطهي.					
8	التزم بمواعيد الوجبات الأساسية وعددها.					
9	أكثر من تناول المشروبات الغازية.					
10	اقوم بحساب السعرات الحرارية في وجبتي.					
11	اهتم بتناول الوجبات الخفيفة بين الوجبات الرئيسية.					
12	اعتمد على تناول الوجبات السريعة بشكل أساسي في نظامي الغذائي.					
13	أحرص على شرب الحليب يوميا كونه غني بالكالسيوم .					
14	أمارس النشاط الرياضي بعد تناول الطعام بفترة زمنية محددة.					
15	أتناول الأغذية التي تحتوي على الدهون .					
16	احرص على تناول السمك مرة اسبوعيا على الاقل.					
17	أركز على الأغذية التي تحتوي على الكربوهيدرات.					

ثالثاً: استبانة الوعي الصحي:

الرقم	الفقرة	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
1	اهتم بالنوم والراحة لساعات كافية.					
2	أحرص على عدم استخدام الاجهزة الالكترونية لفترة زمنية طويلة .					
3	اهتم بنظافتي الشخصية (بالاستحمام) وخاصة بعد ممارسة النشاط الرياضي.					
4	اهتم باختيار ملابس رياضية ملائمتها لدرجة حرارة الجو ومناسبتها لنوع النشاط الممارس.					
5	اهتم بالسكن في منزل نظيف وصحي من حيث التهوية الجيدة وأشعة الشمس.					
6	السمنة تساعد على الإصابة بأمراض العصر الحديث.					
7	أفضل المشي لأداء الأنشطة اليومية بالجامعة وخارجها.					
8	اهتم بتخصيص وقت خارج الجامعة للممارسة الأنشطة الرياضية.					
9	اهتم بإجراء الكشف الطبي الدوري باستمرار.					
10	اهتم بعدم تناول الاطعمة المكشوفة .					
11	أهتم بوضع الموبايل خارج الغرفة أثناء فترة النوم					
12	أحرص على عدم تسخين الطعام بأي وعاء بلاستيكي بالميكرويف.					
13	أحرص على عدم التدخين .					
14	اهتم بمعرفة كيفية النقاط الاشياء عن الارض بالطريقة الصحيحة.					

ثالثاً: استبانة الاتجاهات نحو النشاط الرياضي:

الرقم	فقرات المجال الأكاديمي	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
1	الدراسة بالنسبة لي أكثر أهمية من ممارسة النشاط الرياضي.					
2	أخصص وقت خاص لممارسة النشاط الرياضي.					
3	صعوبة التخصص الذي أدرسه يحول دون ممارستي للنشاط الرياضي.					
4	غياب مسافات خاصة باللياقة البدنية يؤثر سلباً على معرفة أهمية النشاط الرياضي.					
5	ممارسة النشاط الرياضي يؤثر سلباً على مستوى التحصيل الأكاديمي في الجامعة.					
6	ضغط البرنامج الدراسي للفصل لا يعطي المجال في اختيار الوقت المناسب لممارسة النشاط الرياضي.					
الرقم	فقرات المجال الصحي	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
1	الهدف الرئيس لممارستي للنشاط الرياضي هو اكتساب الصحة.					
2	ممارسة الأنشطة الرياضية توفر لي الصحة في الكبر.					
3	ممارسة الأنشطة الرياضية تقلل من فرص الإصابة بالأمراض.					
4	أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية التي تطور اللياقة البدنية والمحافظة عليها.					
5	النشاط الرياضي يساعد على تنمية القدرات العقلية.					
6	ممارسة الأنشطة الرياضية تعلمني كيفية العناية بالجسم.					
الرقم	فقرات المجال النفسي	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا

					يسهم النشاط الرياضي في تخفيف التوترات النفسية.	1
					ممارستي للنشاط الرياضي توفر لي الصفاء الذهني.	2
					أمارس النشاط الرياضي عندما يكون هناك حافز.	3
					ممارسة الرياضة تشعرني بالسعادة.	4
					أشعر بالإثارة والتحدي عند ممارسة الأنشطة الرياضية التي تتطلب الجرأة.	5
					ممارستي النشاط الرياضي يجعلني أكثر قدرة على تحمل المشاكل ومواجهة التحديات.	6
					المجال الاجتماعي فقرات	الرقم
بدرجة قليلة جدا	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة	بدرجة كبيرة جدا	تساعد الأنشطة الرياضية على التكيف الاجتماعي.	1
					النشاط الرياضي في الجامعة جزء من الحياة الجامعية لدى الطلبة.	2
					تساهم الأنشطة الرياضية بفتح قنوات الاتصال بالآخرين.	3
					ممارسة الأنشطة الرياضية تحقق للطلبة احترام الآخرين.	4
					الاتصال الاجتماعي الناتج عن ممارسة النشاط الرياضي له أهمية بالنسبة لي.	5
					أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية التي يشترك فيها عدد كبير من الأفراد.	6
					فقرات مجال الإمكانيات	الرقم
بدرجة قليلة جدا	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة	بدرجة كبيرة جدا	توافر الأدوات الرياضية اللازمة لممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة.	1

					توافر الملاعب والقاعات الرياضية في الجامعة بدرجة كافية.	2
					بعد الصالة الرياضية عن الكليات العلمية يؤثر على ممارسة النشاط الرياضي.	3
					توفر المرافق الصحية بالجامعة بدرجة كافية.	4
					كلفة الملابس الرياضية لا تشجعي على ممارسة الأنشطة الرياضية.	5
					الأدوات والأجهزة الرياضية في الجامعة صالحة للاستعمال.	6

ملحق (ب)

أسماء لجنة المحكمين ورتبهم العلمية وتخصصاتهم ومكان عملهم

الرقم	الأسم	الرتبة العلمية	التخصص	مكان عملهم
1	أ.د. عبد الناصر القدومي	أستاذ دكتور	فسيولوجيا الرياضة	جامعة النجاح الوطنية - نابلس
2	د. جمال شاكر	أستاذ مشارك	مناهج البحث وأساليب التدريس	جامعة النجاح الوطنية - نابلس
3	د. محمود الأطرش	أستاذ مشارك	علم النفس الرياضي	جامعة النجاح الوطنية - نابلس
4	د. قيس نعييرات	أستاذ مساعد	علاج طبيعي	جامعة النجاح الوطنية - نابلس
5	أ.د. بهجت أبو طامع	أستاذ دكتور	التعلم الحركي	جامعة فلسطين التقنية (خضوري) - طولكرم
6	د. ثابت اشتيوي	أستاذ مشارك	علم نفس	جامعة فلسطين التقنية (خضوري) - طولكرم
7	د. عبد السلام حمارشة	أستاذ مشارك	الاصابات الرياضية	جامعة القدس (ابو ديس)

ملحق (ج)

جداول الدراسة

الرقم	اسم الجدول	الصفحة
11	خلاصة نتائج معامل الارتباط بيرسون لتحديد علاقة الوعي الصحي والغذائي بالاتجاهات نحو النشاط الرياضي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية (ن = 245).....	104
12	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للوعي الصحي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تبعا لمتغيرات الدراسة المستقلة (ن = 245).....	105
13	نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مستوى الوعي الصحي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تبعا لمتغيرات الدراسة المستقلة (ن = 245).....	106
14	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للوعي الغذائي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تبعا لمتغيرات الدراسة المستقلة (ن = 245).....	107
15	نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تبعا لمتغيرات الدراسة المستقلة (ن = 245).....	108
16	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاتجاهات طلبة الجامعات الفلسطينية نحو النشاط الرياضي تبعا لمتغير الجامعة (ن = 245).....	109
17	نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في اتجاهات طلبة الجامعات الفلسطينية نحو النشاط الرياضي تبعا لمتغير الجامعة (ن = 245).....	111
18	نتائج اختبار سيداك للمقارنة البعدية الثنائية بين المتوسطات الحسابية للمجال الاجتماعي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تبعا لمتغير الجامعة (ن = 245).....	113
19	نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في اتجاهات طلبة الجامعات الفلسطينية نحو النشاط الرياضي تبعا لمتغير الكلية (ن = 245).....	114
20	نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في اتجاهات طلبة الجامعات الفلسطينية نحو النشاط الرياضي تبعا لمتغير الجنس (ن = 245).....	115
21	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاتجاهات طلبة الجامعات الفلسطينية نحو النشاط الرياضي تبعا لمتغير السنة الدراسية (ن = 245).....	116
22	نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في اتجاهات طلبة الجامعات الفلسطينية نحو النشاط الرياضي تبعا السنة الدراسية (ن = 245).....	117
23	نتائج اختبار سيداك للمقارنة البعدية الثنائية بين المتوسطات الحسابية للدرجة الكلية لاتجاهات طلبة الجامعات الفلسطينية نحو النشاط الرياضي والمجالات النفسي والاجتماعي والامكانات تبعا لمتغير السنة الدراسية (ن = 245).....	118

الجدول رقم (11)

خلاصة نتائج معامل الارتباط بيرسون لتحديد علاقة الوعي الصحي والغذائي بالاتجاهات نحو

النشاط الرياضي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية (ن = 245).

الدرجة الكلية	الامكانات	الاجتماعي	النفسي	الصحي	الاكاديمي	الاتجاهات المتغيرات
**0.65	**0.52	**0.55	**0.48	**0.41	**0.41	الوعي الصحي
**0.43	**0.27	**0.26	**0.37	**0.27	**0.42	الوعي الغذائي

** دال إحصائياً عند $(\alpha \geq 0.01)$.

الجدول رقم (12)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للوعي الصحي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تبعا

لمتغيرات الدراسة المستقلة (ن = 245).

الانحراف	المتوسط	العدد	مستوى المتغير	المتغيرات المستقلة
0.53	3.68	52	النجاح الوطنية	الجامعة
0.81	3.60	42	العربية الأمريكية	
0.56	3.70	50	فلسطين التقنية	
0.47	3.50	43	بير زيت	
0.57	3.76	48	القدس أبو ديس	
0.61	3.59	60	انسانية	الكلية
0.59	3.67	185	علمية	
0.59	3.58	87	طالب	الجنس
0.58	3.68	158	طالبة	
0.62	3.54	56	أولى	السنة الدراسية
0.68	3.49	34	ثانية	
0.52	3.73	83	ثالثة	
0.58	3.71	72	رابعة فأكثر	

● أقصى استجابة (5) درجات.

الجدول رقم (13)

نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مستوى الوعي الصحي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تبعا لمتغيرات الدراسة المستقلة (ن = 245).

مستوى الدلالة *	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع مربعات الانحراف	مصدر التباين	المتغيرات المستقلة
0.196	1.52	0.53	4	2.12	بين المجموعات	الجامعة
		0.35	240	83.31	داخل المجموعات	
			244	85.42	المجموع	
3.60	0.84	0.30	1	0.30	بين المجموعات	الكلية
		0.35	243	85.13	داخل المجموعات	
			244	85.42	المجموع	
0.200	1.65	0.58	1	0.58	بين المجموعات	الجنس
		0.35	243	84.84	داخل المجموعات	
			244	85.42	المجموع	
0.085	2.23	0.77	3	2.31	بين المجموعات	السنة الدراسية
		0.35	241	83.11	داخل المجموعات	
			244	85.42	المجموع	

* مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.05)$.

الجدول رقم (14)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للوعي الغذائي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تبعا

لمتغيرات الدراسة المستقلة (ن = 245).

الانحراف	المتوسط	العدد	مستوى المتغير	المتغيرات المستقلة
0.59	3.02	52	النجاح الوطنية	الجامعة
0.87	2.98	42	العربية الأمريكية	
0.57	2.92	50	فلسطين التقنية	
0.77	3.12	53	بئر زيت	
0.70	3.13	48	القدس أبو ديس	
0.70	3.04	60	انسانية	الكلية
0.71	3.03	185	علمية	
0.74	2.98	87	طالب	الجنس
0.68	3.06	158	طالبة	
0.72	2.91	56	أولى	السنة الدراسية
0.82	3.04	34	ثانية	
0.65	3.16	83	ثالثة	
0.68	2.98	72	رابعة فأكثر	

● أقصى استجابة (5) درجات.

الجدول رقم (15)

نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تبعا لمتغيرات الدراسة المستقلة (ن = 245).

مستوى الدلالة *	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع مربعات الانحراف	مصدر التباين	المتغيرات المستقلة
0.514	0.82	0.41	4	1.63	بين المجموعات	الجامعة
		0.50	240	119.03	داخل	
			244	120.66	المجموعات المجموع	
0.956	0.003	0.02	1	0.02	بين المجموعات	الكلية
		0.50	243	120.66	داخل	
			244	120.66	المجموعات المجموع	
0.416	0.67	0.33	1	0.33	بين المجموعات	الجنس
		0.50	243	120.33	داخل	
			244	120.66	المجموعات المجموع	
0.179	1.65	0.81	3	2.42	بين المجموعات	السنة الدراسية
		0.49	241	118.23	داخل	
			244	120.66	المجموعات المجموع	

* مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.05)$.

الجدول رقم (16)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاتجاهات طلبة الجامعات الفلسطينية نحو النشاط

الرياضي تبعا لمتغير الجامعة (ن = 245).

الانحراف	المتوسط	العدد	متغير الجامعة	المجالات
0.74	3.27	52	النجاح الوطنية	الاكاديمي
0.96	3.16	42	العربية الأمريكية	
0.64	3.14	50	فلسطين التقنية	
0.80	3.27	53	بير زيت	
0.60	3.23	48	القدس أبو ديس	
0.57	4.46	52	النجاح الوطنية	الصحي
1.02	4.18	42	العربية الأمريكية	
0.54	4.35	50	فلسطين التقنية	
0.75	4.23	53	بير زيت	
0.86	4.08	48	القدس أبو ديس	
0.68	4.27	52	النجاح الوطنية	النفسي
1.03	4.13	42	العربية الأمريكية	
0.65	4.28	50	فلسطين التقنية	
0.83	4.03	53	بير زيت	
0.61	4.38	48	القدس أبو ديس	
0.89	3.90	52	النجاح الوطنية	
1.05	3.96	42	العربية الأمريكية	

0.80	3.94	50	فلسطين التقنية	الاجتماعي
0.86	3.43	53	بير زيت	
0.73	4.23	48	القدس أبو ديس	
0.75	3.39	52	النجاح الوطنية	الامكانات
0.93	3.44	42	العربية الأمريكية	
0.71	3.43	50	فلسطين التقنية	
0.67	3.18	53	بير زيت	
0.75	3.48	48	القدس أبو ديس	
0.51	3.86	52	النجاح الوطنية	الدرجة الكلية
0.86	3.78	42	العربية الأمريكية	
0.47	3.83	50	فلسطين التقنية	
0.55	3.63	53	بير زيت	
0.43	3.88	48	القدس أبو ديس	

● أقصى استجابة (5) درجات.

الجدول رقم (17)

نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في اتجاهات طلبة الجامعات الفلسطينية نحو النشاط الرياضي تبعا لمتغير الجامعة (ن = 245).

المجالات	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة *
الاكاديمي	بين المجموعات	0.73	4	0.18	0.32	0.865
	داخل المجموعات	136.40	240	0.57		
	المجموع	137.12	244			
الصحي	بين المجموعات	4.55	4	1.14	1.99	0.097
	داخل المجموعات	137.36	240	0.57		
	المجموع	141.92	244			
النفسي	بين المجموعات	3.83	4	0.96	1.63	0.167
	داخل المجموعات	140.86	240	0.59		
	المجموع	144.69	244			
الاجتماعي	بين المجموعات	17.20	4	4.30	5.72	*0.000
	داخل المجموعات	180.48	240	0.75		
	المجموع	197.68	244			
الامكانيات	بين المجموعات	2.90	4	0.73	1.25	0.289
	داخل	138.80	240	0.58		

			244	141.70	المجموعات المجموع	
0.173	1.61	0.53	4	2.12	بين المجموعات	الدرجة الكلية للاتجاهات
		0.33	240	79.10	داخل	
			244	81.22	المجموعات المجموع	

* مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$).

الجدول رقم (18)

نتائج اختبار سيداك للمقارنة البعدية الثنائية بين المتوسطات الحسابية للمجال الاجتماعي لدى
 طلبة الجامعات الفلسطينية تبعا لمتغير الجامعة (ن = 245).

الجامعة	المتوسط	النجاح الوطنية	العربية الأمريكية	فلسطين التقنية	بير زيت	القدس أبوديس
الاجتماعي	3.90		0.06-	0.04-	0.47	0.33-
	3.96			0.02	*0.53	0.27-
	3.94				*0.51	0.29-
	3.43					*0.80-
	4.23					

* مستوى الدلالة $(0.05 \geq \alpha)$.

الجدول رقم (19)

نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في اتجاهات طلبة الجامعات الفلسطينية نحو

النشاط الرياضي تبعا لمتغير الكلية (ن = 245).

مستوى الدلالة *	قيمة (ت)	علمية (ن=185)		انسانية (ن=60)		المجالات الكلية
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
0.271	1.103-	0.75	3.25	0.75	3.12	الاكاديمي
0.704	0.381-	0.72	4.28	0.90	4.23	الصحي
0.764	0.301	0.77	4.21	0.78	4.24	النفسي
0.729	0.346	0.88	3.87	0.97	3.92	الاجتماعي
0.880	0.151-	0.75	3.38	0.81	3.37	الامكانيات
0.812	0.238-	0.57	3.80	0.60	3.78	الدرجة الكلية

* مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)

الجدول رقم (20)

نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في اتجاهات طلبة الجامعات الفلسطينية نحو النشاط الرياضي تبعا لمتغير الجنس (ن = 245).

مستوى الدلالة *	قيمة (ت)	طالبة (ن=158)		طالب (ن=87)		الجنس المجالات
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
*0.029	2.190-	0.77	3.29	0.70	3.07	الاكاديمي
0.339	0.958-	0.70	4.30	0.75	4.20	الصحي
0.987	0.016-	0.76	4.22	0.80	4.21	النفسي
*0.043	2.035	0.93	3.80	0.83	4.04	الاجتماعي
0.665	0.433	0.78	3.36	0.74	3.41	الامكانيات
0.939	0.077-	0.59	3.78	0.56	3.79	الدرجة الكلية

* مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$).

الجدول رقم (21)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاتجاهات طلبة الجامعات الفلسطينية نحو النشاط

الرياضي تبعا لمتغير السنة الدراسية (ن = 245).

الانحراف	المتوسط	العدد	متغير السنة الدراسية	المجالات
0.73	3.20	56	أولى	الأكاديمي
0.74	3.16	34	ثانية	
0.73	3.37	83	ثالثة	
0.78	3.08	72	رابعة فأكثر	
0.87	4.17	56	أولى	الصحي
0.91	4.22	34	ثانية	
0.77	4.26	83	ثالثة	
0.58	4.37	72	رابعة فأكثر	
0.86	3.91	56	أولى	النفسي
0.87	4.02	34	ثانية	
0.71	4.26	83	ثالثة	
0.59	4.49	72	رابعة فأكثر	
0.96	3.46	56	أولى	الاجتماعي
1.02	3.60	34	ثانية	
0.80	4.07	83	ثالثة	
0.75	4.13	72	رابعة فأكثر	
0.80	3.10	56	أولى	الامكانات
0.70	3.24	34	ثانية	
0.70	3.49	83	ثالثة	
0.77	3.53	72	رابعة فأكثر	
0.66	3.57	56	أولى	الدرجة الكلية
0.65	3.65	34	ثانية	
0.54	3.89	83	ثالثة	
0.44	3.92	72	رابعة فأكثر	

● أقصى استجابة (5) درجات.

الجدول رقم (22)

نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في اتجاهات طلبة الجامعات الفلسطينية نحو النشاط الرياضي تبعا السنة الدراسية (ن = 245).

مستوى الدلالة *	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع مربعات الانحراف	مصدر التباين	المجالات
0.112	2.02	1.12 0.56	3 241 244	3.36 133.77 137.12	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	الأكاديمي
0.525	0.75	0.44 0.58	3 241 244	1.31 140.61 141.92	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	الصحي
*0.000	7.49	4.11 0.55	3 241 244	12.34 132.35 144.69	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	النفسي
*0.000	9.10	6.71 0.74	3 241 244	20.12 177.56 197.68	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	الاجتماعي
*0.004	4.62	2.57 0.56	3 241 244	7.70 134.00 141.70	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	الإمكانات
*0.001	5.90	1.85 0.31	3 241 244	5.55 75.66 81.22	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	الدرجة الكلية للاتجاهات

* مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.05)$.

الجدول رقم (23)

نتائج اختبار سيداك للمقارنة البعدية الثنائية بين المتوسطات الحسابية للدرجة الكلية لاتجاهات
طلبة الجامعات الفلسطينية نحو النشاط الرياضي والمجالات النفسي والاجتماعي والامكانات تبعا
لمتغير السنة الدراسية (ن = 245).

السنة الدراسية		المجالات			
المتوسط	أولى	ثانية	ثالثة	رابعة فأكثر	
3.91		0.11-	*0.35-	*0.58-	النفسي
4.02			0.24-	*0.47-	
4.26				0.23-	
4.49					
3.46		0.14-	*0.61-	*0.67-	الاجتماعي
3.60			*0.47-	*0.53-	
4.07				0.06-	
4.13					
3.10		0.14-	*0.39-	*0.43-	الامكانات
3.24			0.25-	0.29-	
3.49				0.04-	
3.53					
3.57		0.08-	*0.32-	*0.35-	الدرجة الكلية
3.65			0.24-	0.27-	
3.89				0.03-	
3.92					

* مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.05)$.



An- Najah National University
Faculty of Graduate Studies

**THE HEALTH AND NUTRITION AWARENESS
AND ITS RELATIONSHIP WITH ATTITUDES
TOWARD PHYSICAL ACTIVITY AMONG
STUDENTS IN PALESTINIAN UNIVERSITIES**

BY
Ameera Qanazee

Supervisors
Prof. Imad Abdel Haq
Dr. Bader Dwekat

**This Thesis is Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of
Master, of Physical Education, Faculty of Graduate Studies, An-Najah National
University , Nablus-Palestine.**

2022

**THE HEALTH AND NUTRITION AWARENESS AND ITS RELATIONSHIP
WITH ATTITUDES TOWARD PHYSICAL ACTIVITY AMONG STUDENTS
IN PALESTINIAN UNIVERSITIES**

BY

Ameera Qanazee

Supervisors

Prof. Imad Abdel Haq

Dr. Bader Dwekat

Abstract

The purpose of this study was to identify the level of health and nutrition awareness among Students in Palestinian Universities, as well as to identify the attitudes degree of students in Palestinian universities toward physical activity. To achieve this, the study was conducted on a random sample from faculties of Palestinian universities including (250) students. A new designed questionnaire of health and nutrition awareness was used to gather data after verifying its scientific conditions. To analyze data, SPSS program was used, and the level of significance was set at 0.05.

The results of the study revealed that the level of health awareness was high, as the percentage of response for the total score was (73%). In addition, the level of nutrition awareness was moderate, as the percentage of response for the total score was (60.6%). Finally, the attitudes degree of students in Palestinian universities toward physical activity was high, as percentage of response for the total score was (75.4%). Concerning the domains of attitudes, the highest response was on the health domain , as percentage of response was very high (85.4%), where as the lowest response was on the academic domain, as percentage of response for was moderate (64.4%).

The researcher recommends the need to spread the health and nutritional awareness among students in the in Palestinian universities by holding seminars and issuing legislations and bulletins. Furthermore, strengthening the students' attitudes towards practicing various physical activities by offering and providing sport programs suitable for all students.