

## الوعي الصحي لدى طلاب كليات التربية بالجامعات المصرية " كلية التربية جامعة بنها نموذجا "

د/ هناء شحان السيد ابراهيم حجازي

مدرس أصول التربية - كلية التربية - جامعة بنها

### الملخص:

هدف البحث الحالي إلى الكشف عن مستوى الوعي الصحي لدى طلاب كلية التربية جامعة بنها، والتعرف على ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي بين طلاب كلية التربية جامعة بنها وفقاً لمتغير الجنس، التخصص، وكذلك التعرف على أهم المؤسسات والموارد التي يمكن أن تسهم في الحصول على المعلومات الصحية ونشر وتنمية الوعي الصحي لدى طلاب كلية التربية جامعة بنها، والتوصل إلى مجموعة من التوصيات والمقترحات التي من شأنها تنمية الوعي الصحي لدى طلاب كلية التربية جامعة بنها والجامعات المصرية، ولتحقيق ذلك تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، واعتمدت الباحثة على مقياس الوعي الصحي تم تطبيقه على عينة عشوائية قوامها (٤٠٦) طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة بنها بجميع الأقسام.

وقد توصل البحث إلى مجموعة من النتائج، منها: أن مستوى الوعي الصحي لدى طلاب كلية التربية جامعة بنها جاء بدرجة متوسطة، أن هناك سبعة مجالات للوعي الصحي لدى طلاب كلية التربية جامعة بنها، تمثلت فيما يلي: الصحة الشخصية، التغذية السليمة، ممارسة الرياضة والقوام السليم، الإسعافات الأولية، الصحة الوقائية، الصحة الإنجابية، الوعي بأضرار التدخين والمخدرات، وسوء استخدام العقاقير، إن أعلى مستوى للوعي الصحي لدى طلاب كلية التربية جامعة بنها كان في مجال الصحة الإنجابية، بينما كان أقل مستوى للوعي الصحي لدى الطلاب عينة الدراسة كان في مجال الإسعافات الأولية، كما أسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة في مستوى الوعي الصحي وفقاً لمتغير الجنس في مجالات: (الصحة الشخصية، والصحة الإنجابية، والوعي بأضرار التدخين والمخدرات) لصالح الإناث، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة في مستوى الوعي الصحي وفقاً لمتغير التخصص في مجال الصحة الشخصية فقط لصالح الأقسام العلمية، وقد احتلت الأسرة المرتبة الأولى من بين المؤسسات والموارد التي أسهمت في نشر وتنمية الوعي الصحي لدى طلاب كلية التربية جامعة بنها؛ في حين جاءت الأنشطة الطلابية في المرتبة الحادية عشر والأخيرة من بين المؤسسات والموارد، وانتهى البحث بوضع مجموعة من التوصيات والمقترحات التي من شأنها تنمية الوعي الصحي لدى طلاب كلية التربية بجامعة بنها والجامعات المصرية؛ بما ينعكس على صحتهم، وصحة أسرهم وصحة أبنائهم وطلابهم والمجتمع ككل في المستقبل.

**الكلمات المفتاحية:** الصحة، الوعي، الوعي الصحي، الوعي الصحي لدى طلاب كليات التربية.

### Abstract

The present study aimed at investigating the health awareness level among the students at the Faculty of Education, Benha University, according to sex and specialization. It also identified the institutions and resources which might contribute in the access of health information and the spread and development of health awareness among the study sample. The descriptive analytic method has been used. A scale of health awareness has been developed by the present study author and administered to a random sample (n= 406) from the male and female students in the fourth year (all

the majors), Faculty of Education, Benha University. The study findings and results revealed that the health awareness level among the study sample was moderate. They had seven fields of health awareness, such as the personal health, right nutrition, sports playing and practice, right body, first aids, preventive health, reproductive health, danger of smoking and drug abuse. The highest level among the study sample was the reproductive health and the lowest was the first aids. There was statistically significant difference between the scores means according to sex (male and female) and specialization (literary sections and scientific ones). The family was the first-rank resource of their health awareness and the college activities was the last-rank resource. Based on these findings and results, some recommendations were suggested for developing the health awareness level among the students at the Faculty of Education, Benha University.

**Keywords:** Health – Awareness – Health Awareness -The Health Awareness among Students at Faculties of Education.

## مقدمة :

به أنه كلما ارتفع المستوى الصحي للأفراد، انخفضت فترة انقطاعهم عن العمل، وأقبلوا عليه بهمة ونشاط؛ مما يؤدي إلى زيادة إسهامهم في العملية الإنتاجية، ومن ثم يؤثر ذلك بشكل إيجابي في الناتج القومي، ويعمل على تحسين المستوى المعيشي للأفراد. (الشعيلي، ٢٠١٠، ١١٤)، وتقع مسئولية الحفاظ على الصحة على الأفراد أنفسهم في المقام الأول؛ فالفرد الذي يبدي أنماطاً سلوكية صحية يمكنه تنمية وتطوير طاقاته، ومن ثم يقي نفسه من الإصابة بالكثير من الأمراض الجسمية والنفسية.

وتأتي أهمية الصحة أيضاً باعتبارها أحد الأهداف والغايات التي تسعى التربية إلى تحقيقها، حيث إن من أهم أهداف التربية التي تعتمد عليها المجتمعات المتقدمة في إعداد أبنائها إعداداً متكاملأ في جميع الجوانب الجسمية والروحية والعقلية والاجتماعية والصحية والنفسية؛ لمواجهة مواقف الحياة المختلفة، وإكسابهم المعارف والمهارات والسلوكيات المناسبة التي تمكنهم من التعامل مع هذه المواقف. (العززي، ٢٠١٤، ٦٣٣-٦٣٤)

ويتزايد هذا الاهتمام بالصحة نظراً لتعدد القضايا والمشكلات الصحية التي تهدد الدول سواء

تعد الصحة من أعظم نعم الله عز وجل على الإنسان، وهي من أهم المطالب التي تسعى الدول والشعوب والحكومات والمؤسسات والأفراد إلى بلوغها والمحافظة عليها وحمايتها من كل ما يسبب لها الضرر، كما أنها رأس مال ورصيد شخصي ومجتمعي ومصدر رئيسي للتنمية الاجتماعية والاقتصادية على صعيد الفرد والمجتمع، وهي حجر الزاوية للتنمية البشرية ومؤشر هام لنوعية الحياة وحق أساسي من حقوق الإنسان. (شحاته، ٢٠٠٨، ١٢١)، كما تعد شرطاً للنجاح في جميع قطاعات الحضارة الإنسانية، وهي كذلك من أهم المؤشرات على التنمية، ومقياساً يقاس به تطور الدول وتقدم الشعوب وارتقائها، ولذا فهي تعمل جاهدة على الاهتمام بها وتحقيقها من أجل حياة صحية أفضل للجميع، يسهم من خلالها الفرد في جهود التنمية المختلفة. (ملحم، ٢٠١٩، ٦٠٣)، ويقدر ما يمتلكه الفرد من صحة ومن كفاءة صحية يكون لديه القدرة على العطاء والتقدم في كل ميادين الحياة.

وقد اكتسبت الصحة أهمية خاصة، ومكانة متميزة في حياة الأفراد، نظراً لارتباطها الوثيق وتأثيرها المباشر في نوعية حياتهم ومستوى معيشتهم، ومن المسلم

وأُسفرت نتائج دراسة (Abdulsalam,et al.,2018) عن زيادة معدل انتشار التدخين بين الشباب في الدول العربية وخاصة بين طلاب الجامعات، وأن هناك حاجة إلى برامج لمكافحة التدخين بين الطلاب.

وتشير الشواهد والإحصاءات إلى التزايد المستمر يوماً بعد يوم في أعداد الشباب الذين يعانون من بعض المشكلات الصحية، فقد أشارت التقارير الصحية الصادرة عن منظمة الصحة العالمية إلى زيادة معدل الوفيات المبكرة الناجمة عن الأمراض غير السارية كالقَلْب والرئة والسكتة الدماغية والسرطان وداء السكري، وأن هذه الأمراض تؤدي بحياة نحو ٤١ مليون شخص سنوياً، بما يعادل ٧١% من إجمالي جميع الوفيات في العالم، وأنها تتسبب في وفاة ١٦ مليون وفاة مبكرة سنوياً. (منظمة الصحة العالمية، ٢٠١٥ أ)، (منظمة الصحة العالمية، ٢٠١٨ أ)

ويشكل فرط الوزن والسمنة خطراً على الصحة، وذلك لارتباطها بالكثير من الأمراض المزمنة، وهما مساهمان رئيسيان في الوفيات المبكرة، وهذه الاضطرابات تتزايد معدلاتها بشكل مثير بين البالغين بأعمار ١٥ سنة فما فوق في إقليم شرق المتوسط؛ وتظهر البيانات أن أعلى مستويات فرط الوزن والسمنة بين البالغين كانت في مصر والبحرين والأردن والكويت والسعودية والإمارات العربية المتحدة، حيث يتراوح انتشار فرط الوزن والسمنة في هذه البلدان من ٧٤% إلى ٨٦% لدى النساء، ومن ٦٩% إلى ٧٧% لدى الرجال. (منظمة الصحة العالمية، د.ت أ)

كماوردت بعض التقديرات العالمية أنه في عام ٢٠١٤ قد تجاوز عدد البالغين الزائدي الوزن في سن ١٨ عاماً فأكثر ١.٩ مليار شخص، وكان أكثر من ٦٠٠ مليون شخص منهم مصابين بالسمنة (١١% من الرجال و١٥% من النساء)، ومع زيادة الوزن والسمنة تزداد

المتقدمة أو النامية؛ إذ ظهرت في الآونة الأخيرة مشكلات صحية جديدة ملحة، وتنشأ هذه المشكلات عن سلوكيات تؤدي إلى الإضرار بالصحة سواء بقصد أو بدون قصد، بالإضافة إلى قضايا صحية تمثل أولوية من أولويات العصر، مثل التلوث، وما له من أبعاد صحية خطيرة. (سليمان، وآخرون، ٢٠١٦، ٢٠١٣)، وهذا مما يجعل هدف الصحة ليس فقط الشفاء من المرض؛ بل يتطلب الوقاية من المرض.

كما شهدت العقود الماضية تغييراً جذرياً في أنماط الأمراض وانتشارها بين أفراد المجتمع من الأمراض المتوطنة والمعدية، إلى الأمراض المزمنة، كأمراض الضغط والقلب والسكري وكثير من هذه الأمراض ترجع إلى تبني الفرد نمطاً غير صحي في الحياة واتباعه لسلوكيات وأنماط معيشية خاطئة (باقر، وأميين ٢٠١٢، ٦) أو ترجع إلى أسلوب الحياة الذي اعتاد عليه الأفراد، نتيجة الجهل، والمفاهيم الخاطئة.

هذا، وإذا كانت الصحة مهمة لكل فئات المجتمع فإنها أكثر أهمية لفئة الشباب الجامعي، وخاصة مع وجود كثير من الأمراض والمشكلات الصحية التي تواجه الطلاب وتنتشر بينهم وتهدد حياتهم ومستقبلهم. وهذا ما أكدته العديد من الدراسات والإحصاءات والتقارير، فقد أشارت دراسة (حسن، ٢٠٠٣، ١٦٨) إلى أن هناك العديد من المشكلات الصحية التي تهدد حياة البشرية وخاصة فئة الشباب، بالإضافة إلى ظهور بعض السلوكيات غير الصحية كانتشار معدلات التدخين والإدمان، وسوء التغذية، وسوء استخدام العقاقير الطبية، وعدم ممارسة الرياضة، وإهمال النظافة العامة والنظافة الشخصية، واتباع أنماط غذائية غير صحية... وغيرها، وهذه المشكلات الصحية ترجع في أساسها إلى عدم معرفة الفرد بالسلوك الصحي السليم الذي يجنبه التعرض لها، ويضمن له الوقاية منها والمحافظة على صحته وسلامته.

مخاطر الإصابة بالأمراض غير السارية. (منظمة الصحة العالمية، ٢٠١٦)

وطبقاً لتقرير منظمة الصحة العالمية حول النشاط البدني تشير الاستراتيجية العالمية بشأن النظام الغذائي والنشاط البدني أن نقص النشاط البدني يحتل المرتبة الرابعة ضمن عوامل الخطورة الرئيسة الكامنة وراء الوفيات التي تسجل على الصعيد العالمي (٦% من الوفيات العالمية)، وتشير التقديرات إلى أن الخمول البدني يمثل السبب الرئيسي الذي يقف وراء حدوث نحو ٢١% إلى ٢٥% من حالات سرطان القولون والثدي، و٢٧% من حالات السكري، وقاربة ٣٠% من حالات أمراض القلب، ويمكن للبالغين إذا ما مارسوا نشاطاً بدنياً بانتظام وبوتيرة كافية، من تحقيق مايلي: الحد من مخاطر الإصابة بهذه الأمراض، وتقليل الاكتئاب، فضلاً عن تحسين صحة العظام والصحة الوظيفية. (منظمة الصحة العالمية، ٢٠٢١ ت)، (منظمة الصحة العالمية، د ب) وفي هذا الصدد أشارت دراسة (العرجان، وآخرون، ٢٠١٣، ٣١٥) إلى أنه نظراً لزيادة الاعتماد على الوسائل التكنولوجية زاد معدل الإصابة بالأمراض والمضاعفات الصحية المرتبطة بقلّة الحركة وانخفاض معدل النشاط البدني اليومي للإنسان، وارتفاع مؤشرات السمنة بين مختلف الشرائح الاجتماعية، ومن تلك الأمراض: ضغط الدم المرتفع، وهشاشة العظام، وانخفاض اللياقة البدنية، وارتفاع مستوى دهنيات الدم الخطرة.

كما تبين الدلائل العلمية أن انتشار الأمراض المزمنة، وزيادة معدلات الوفاة يرجع إلى تغيير نمط المعيشة، والعادات الغذائية غير الصحية، مثل: كثرة تناول الدهون وقلّة تناول الأغذية الغنية بالألياف.

وفي هذا الصدد، أشارت التقارير الصادرة عن منظمة الصحة العالمية والمنتدى الاقتصادي العالمي إلى أن النظم الغذائية غير الصحية وقلّة ممارسة النشاط

البدني وتعاطي التبغ من عوامل الخطورة الرئيسية للإصابة بالأمراض غير السارية، وأن هذه الأمراض هي السبب الرئيسي للوفاة، حيث تفكك بأرواح ثلاثة من كل خمسة أشخاص على نطاق العالم، وثمة بيانات علمية تؤكد على أن النظام الغذائي الصحي والنشاط البدني الكافي؛ يؤديان دوراً هاماً في الوقاية من هذه الأمراض. (منظمة الصحة العالمية، د ب ت)، (منظمة الصحة العالمية والمنتدى الاقتصادي العالمي، ٢٠٠٨، ٣)

في حين أوصى تقرير الاستراتيجية العالمية بشأن النظام الغذائي والنشاط البدني، بضرورة الحفاظ على وزن صحي، والتحول من استهلاك الدهون المشبعة إلى الدهون غير المشبعة، وزيادة استهلاك الفواكه والخضر، الحد من استهلاك السكريات، والملح، وانتهى التقرير بضرورة تحسين العادات الغذائية للوقاية من الأمراض المزمنة. (منظمة الصحة العالمية، ٢٠٠٤ ب) وأشارت دراسة (Jamaludin, et al, 2018)

إلى وجود زيادة مطردة في حالات الطوارئ والحوادث بين الشباب في السنوات الأخيرة، كما أشار تقرير صحة المراهقين والشباب الصادر عن منظمة الصحة العالمية (منظمة الصحة العالمية، ٢٠٢١ أ) إلى أن الإصابات غير المتعمدة تعد أحد الأسباب الرئيسة للوفاة والإعاقة فيما بين المراهقين والشباب، فقد شهد عام ٢٠١٩ وفاة أكثر من ١.٥ مليون مراهق وشباب بالغ، تراوحت أعمارهم بين ١٠ أعوام و٢٤ عاماً، أي ما يقرب من ٥٠٠٠ مراهق وشباب يومياً، وتشكل الإصابات الناجمة عن حوادث المرور على الطرق والغرق، والعنف وإيذاء النفس وتعاطي المواد المخدرة أسباب الوفاة الرئيسية فيما بين المراهقين والشباب البالغين، إذ تشير التقديرات إلى أن عام ٢٠١٩ شهد غرق أكثر من ٣٠٠٠٠ مراهق وشباب، وأوصي التقرير بضرورة تعليم

البشري، والعدوى المنقولة جنسياً والتي تنتقل بصورة أساسية عن طريق الاتصال الجنسي غير المشروع، والتي قد تؤدي إلى الإصابة بسرطان عنق الرحم وغيره من أنواع السرطان بعد عدة عقود لاحقة من العمر، وبإمكان العديد من العدوى، ولاسيما فيروس الإيدز والزهري الانتقال من الأم إلى طفلها خلال فترة الحمل وأثناء الولادة. (منظمة الصحة العالمية، ٢٠٢١ أ)، (منظمة الصحة العالمية، ٢٠١٩)، وقد أشار تقرير صادر عن منظمة الصحة العالمية (منظمة الصحة العالمية، د.ت ج) إلى اتساع انتشار وباء فيروس العوز المناعي البشري (الإيدز) في إقليم شرق المتوسط على مدى العقد الماضي، وكان يقدر عدد الأشخاص المصابين بهذا الفيروس في الإقليم ٥٦٠٠٠٠ في عام ٢٠١٠، وذكر التقرير أن أوبئة الفيروس تتركز بين متعاطي المخدرات بالحقن في كل من باكستان، وإيران، وليبيا، وأفغانستان، ومصر بنسبة (٦.٧%).

وعلى الصعيد العالمي، لا يزال انتشار فيروس نقص المناعة البشرية (الإيدز) في ازدياد، خاصة بين الشباب من الفئة العمرية ١٥-٢٤ عاماً، والمعرضين لخطر متزايد من العدوى من حيث انتقال المرض وتأثيره عليهم، إذ تشير التقديرات إلى أن ٤٠٠٠ إلى ٥٠٠٠ شاب من تلك الفئة العمرية يصابون بفيروس الإيدز كل يوم. (منظمة الصحة العالمية، ٢٠٠٦)، وأن الكثير من الشباب يفتقد للمعارف والمعلومات والنصح والمهارات الأساسية التي تمكنهم من وقاية أنفسهم من العدوى بالإيدز أو العدوى المنقولة جنسياً. (منظمة الصحة العالمية، د.ت ح)، (منظمة الصحة العالمية، ٢٠٢١ ب)، (منظمة الصحة العالمية، د.ت خ)، وفي هذا الصدد توصلت دراسة (Oppong, Oti-Boadi, 2013, 270) إلى أن الطلاب الجامعيين أقل دراية عن الطرق والتدابير الوقائية حول العامل المسبب للإيدز، وتؤكد البيانات الحاجة الملحة إلى جهود التثقيف الصحي

الأطفال والمراهقين السباحة كتندخل أساسي لمنع هذه الوفيات.

وبين التقرير كذلك أن فقر الدم الناجم عن نقص الحديد من أسباب الوفاة والإعاقة بين الشباب في عام ٢٠١٦، وأوصى التقرير بتناول مكملات الحديد وحمض الفوليك كحل يساعد على تعزيز صحة الشباب قبل الإنجاب، كما بين التقرير أن كثير من الشباب يعانون من نقص التغذية؛ مما يجعلهم أكثر عرضة للإصابة بالأمراض والوفاة مبكراً، وأوصى التقرير بضرورة تناول الأغذية الصحية، واكتساب عادات التغذية الصحية في مرحلة المراهقة كأساس للتمتع بصحة جيدة في مرحلة الشباب.

كما يعد الاكتئاب أحد الأسباب الرئيسية للمرض والإعاقة والإصابة بمشكلات الصحة النفسية بين الشباب، ويعتبر الانتحار هو ثالث أسباب الوفاة الرئيسية في صفوف من تتراوح أعمارهم بين ١٥ و١٩ عاماً، وتستأثر حالات الصحة النفسية بنسبة ١٦% من العبء العالمي للمرض والإصابات في صفوف هذه الفئة العمرية، ويحتل العنف بين الأفراد المرتبة الرابعة بين أسباب الوفاة الرئيسية للمراهقين والشباب على صعيد العالم، كما يسفر العنف أثناء فترة المراهقة عن زيادة مخاطر التعرض للإصابات، والإصابة بالأمراض السارية وغير السارية. (منظمة الصحة العالمية، ٢٠٢١ أ)، ويمكن من خلال تعزيز المهارات الاجتماعية ومهارات حل المشكلات والثقة بالنفس؛ الوقاية من مشكلات الصحة النفسية، والسلوكيات المحفوفة بالمخاطر لدى الشباب. (منظمة الصحة العالمية، د.ت ث)، (منظمة الصحة العالمية، ٢٠١٨ ت، ٢٤)

كما تشير التقديرات إلى أن الإسهال والالتهاب الرئوي، هي من بين الأسباب العشرة الرئيسية لوفاة الشباب في البلدان الأفريقية المنخفضة والمتوسطة الدخل، والأمراض المعدية، مثل فيروس الورم الحليمي

أنه لازالت هناك العديد من المشكلات الصحية والأمراض والأزمات التي يعانون منها، وهذا ما أكدته العديد من الدراسات، فقد أشارت دراسة (السماطوي ومحمد، ٢٠٠٩، ٦٨-٦٩) إلى وجود بعض المشكلات الصحية التي يعاني منها طلاب الجامعة، من أهمها: تدني الثقافة الصحية فيما يتعلق بصحة البيئة والصحة الجنسية.

وأشارت دراسة كلاً من (محمد، ٢٠٠٧، ٢)، (نصر الدين، والقص، ٢٠١٦، ١٥٩-١٦٠) إلى أن الطلاب هم أكثر عرضة لمواجهة المشكلات الصحية والإصابة بالأمراض المختلفة، مثل: أمراض سوء التغذية، والأمراض الناجمة عن أنماط الحياة غير السليمة، كقلة الحركة وإهمال ممارسة الرياضة، والإصابات المختلفة الناتجة عن الحوادث والعنف والسلوكيات المخوفة بالمخاطر، كالتدخين وتعاطي الأدوية المخدرة، وسوء استخدام العقاقير، علاوة على الأمراض المعدية، إلى جانب نقص في معارف الطلاب حول الصحة الإنجابية، فضلاً عن وجود مشكلات نفسية وسلوكية، وأمراض ذات أولوية فيما بينهم كمشكلات في البصر أو السمع، وأمراض الفم والأسنان، وغيرها. وتوصلت دراسة (الدجاني، ٢٠١٧) إلى انتشار ظاهرة التدخين بين طلاب الجامعات، وأظهرت نتائج دراسة (Mibuthia, et al, 2017) ارتفاع معدل انتشار تعاطي المخدرات والكحول بين طلاب الجامعة.

كل هذه المؤشرات والدلائل عن معدلات انتشار المشكلات الصحية والأمراض التي تصيب كل فئات المجتمع من كل الأعمار -ولاسيما الشباب الجامعي ومن بينهم طلاب كليات التربية- تؤكد مدى الحاجة إلى تربية صحية ووعوي صحي، خاصة وأن انتشار الأمراض، وانخفاض المستوى الصحي في أي بلد من البلدان قد لا يرجع إلى نقص الخدمات الصحية، بقدر ما

الجنسي والوقاية المتعلقة بفيروس نقص المناعة البشرية (الإيدز) لدى طلاب الجامعات والفئات العمرية الأصغر سناً.

وهناك أيضاً بعض المشكلات التي تتعلق بالحمل والولادة المبكرة، حيث تشير التقديرات إلى أن هناك ما لا يقل عن ٧٧٧٠٠٠ حالة ولادة بين الفتيات اللاتي تقل أعمارهن عن ١٥ عام في البلدان النامية، وتعد المضاعفات الناجمة عن الحمل والولادة المبكرة السبب الرئيسي للوفاة بين الفتيات التي تتراوح أعمارهن بين ١٥ و ١٩ عاماً على الصعيد العالمي. (منظمة الصحة العالمية، ٢٠٢٠ أ)

كما تمثل الأمراض المعدية والوبائية المشكلة الصحية الأولى في جميع دول العالم نظراً لانتشارها السريع على نطاق واسع حيث تؤثر على صحة المواطنين من كل الأعمار وقدرتهم على العمل والإنتاج؛ مما يكون له تأثير سلبي على الاقتصاد القومي للدول، بالإضافة للخسائر الكبيرة في أرواح المواطنين، وحيث أن الجهل والمفاهيم الخاطئة تعد من الأسباب الرئيسية لعدم قدرة الدول على السيطرة بنجاح على أضرار هذه الأمراض الوبائية ومنع انتشارها. (لطف الله، ٢٠١٠، ٧٧)، ومن هذه الأمراض والأوبئة أنفلونزا الطيور والخنازير والطاعون والكوليرا وغيرها من الأوبئة التي تحذر منها منظمة الصحة العالمية الدول في حال انتشارها؛ ليطسنى اتخاذ كافة الإجراءات الاحترازية لمواجهةها، كما يحدث حالياً في وباء فيروس كورونا المستجد (كوفيد-١٩)، ويتوقف نجاح الوقاية من انتشار حالات العدوى بفيروس كورونا، على التنفيذ الكامل للعناصر الأساسية لبرامج الوقاية من العدوى ومكافحتها. (منظمة الصحة العالمية، ٢٠٢٠ ب، ٢-١)

هذا، وعلى الرغم من توفير القدر المناسب من الرعاية والخدمات الصحية لشباب وطلاب الجامعات، إلا

الواعي صحياً، الذى يحسن توجيه هذه الجهود، والإفادة منها، حيث يعد سلوك الإنسان هو المسئول على نطاق واسع عن الإصابة بالأمراض المختلفة أو التعرض للحوادث الضارة. هذا مما يستلزم ضرورة العمل على نشر وتنمية الوعي الصحي لدى كل فئات المجتمع ولاسيما فئة الشباب الجامعي وعلى رأسهم الطلاب المعلمين بكليات التربية.

ويعد الوعي الصحي من المفاهيم التى وجدت اهتماماً بالغاً من قبل العلماء والباحثين على اعتبار أن ارتفاع مستوى الوعي الصحي يقلل من احتمالية الإصابة بالأمراض والتمتع بصحة جيدة، وتبرز أهمية الوعي الصحي باعتباره يشير إلى مجموعة المعارف والمعتقدات التى يكونها الفرد عن الأمور والقضايا والمشكلات الصحية والأمراض، حيث يعد أداة لتعزيز الصحة والارتقاء بها، ويمثل حجر الزاوية فى التغيير الإيجابي لسلوك الأفراد والمجتمعات، وتأتي أهمية الوعي الصحي من أهمية دوره فى حماية المجتمع من الأمراض الخطيرة التى لايمكن التحصين منها؛ إلا من خلال الارتقاء بصحة الأفراد عن طريق تنمية الوعي الصحي لديهم. (مكي، ٢٠١٧، ٣)

كما تبرز أهمية الوعي الصحي كأحد الأولويات والأهداف الرئيسة للتربية الصحية، فى ظل تعرض الإنسان لمخاطر صحية وبيئية متزايدة تتسع وتزيد بازدياد عجلة التقدم الصناعي، وباتت تهدد حياته وصحته؛ الأمر الذى جعل كثيراً من دول العالم تركز جهودها للتغلب على هذه المشكلات بحلول عدة، أهمها إكساب أبنائها الوعي الصحي، وتوفير أوضاعاً صحية جيدة لهم. (العنزي، ٢٠١٤، ٦٣٤) ويهدف الوعي الصحي إلى تثقيف الأفراد صحياً من خلال غرس المفاهيم والأسس الصحية السليمة لديهم، وإكسابهم كثير من السلوكيات والعادات الصحية ليتمتعوا بصحة جيدة؛ بما ينعكس إيجابياً على تحصيلهم الدراسي، وعلى

يرجع إلى نقص الخدمات الوقائية وضعف الثقافة الصحية والوعي الصحي لدى الأفراد.

وأن التصدي لتلك الأمراض والمشكلات الصحية لا يمكن أن يتم عن طريق توفير الرعاية الصحية فقط؛ بل يتطلب تنمية الوعي الصحي، من خلال التربية الصحية. (سليمان، وآخرون، ٢٠١٦، ١٢١٣) التى تساعد الفرد على مواجهة هذه المشكلات والأمراض، وتنقيفه وتوعيته باتباع الإجراءات الوقائية لمنعها أو الحد منها.

ومن هنا فإن نشر وتنمية الوعي الصحي أمر ضروري للوقاية من هذه الأمراض؛ فمن خلاله يتم الارتقاء بالمعارف والمعلومات وبناء التوجهات وتغيير السلوكيات الصحية، وعليه فإن التصدي لهذه المشكلات يبدأ بتوعية أفراد المجتمع على اختلاف مستوياتهم بالمخاطر المحدقة بالصحة والبيئة وتطوير معلوماتهم واتجاهاتهم نحوها. (المومني، ٢٠١٥، ٥٩٣)

وفي إطار حرص الحكومة المصرية على النهوض بمستوى الخدمات الصحية المقدمة للمواطنين ولاسيما الشباب؛ دشنت وزارة الصحة والسكان فى أكتوبر ٢٠١٨ مبادرة السيد رئيس الجمهورية للقضاء على فيروس سي والكشف عن الأمراض غير السارية (جمهورية مصر العربية، وزارة الصحة والسكان، د.ت)، كما استهدفت المبادرة الفتيات والسيدات على مستوى الجمهورية بداية من سن ١٨ عاماً، وتشمل الكشف عن الأمراض غير السارية، بالإضافة إلى التوعية بالصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة والحياة الصحية، والتوعية بطريقة الفحص الذاتى للثدي. (جمهورية مصر العربية، وزارة الصحة والسكان، ٢٠٢٠ ب)، وعلى الرغم من هذه الجهود التى تبذلها الدولة لتوفير القدر المناسب من الرعاية والخدمات الصحية للمواطنين من كل الفئات والأعمار؛ إلا أن هذه الجهود قد تصبح لا قيمة لها ما لم تهتم بإعداد الفرد

المستقبل، ويسهمون في المحافظة على الصحة العامة وإمداد المجتمع بأجيال واعية صحياً. كما أن الطلاب المعلمين في هذه المرحلة العمرية مقبلين على حياة جديدة لتكوين أسرة، بالإضافة لقيامهم ببعض مهام وأعباء الأسرة ورعايتها ضمن عائلاتهم؛ لذا فلا بد أن يكون لديهم الاتجاهات والسلوكيات الصحية السليمة؛ بما يعكس على صحتهم وصحة أسرهم وأبنائهم وطلابهم والمجتمع بأسره. (المومني، ٢٠١٥، ٥٩٥)

وفي هذا الصدد، أشارت دراسة كل من (مطاوع، ٢٠٠٤، ٣٢١)، (لطف الله، ٢٠١٠، ٧٨)، (الحساني، ٢٠١٦، ٢) إلى أنه إذا كان الإمام بالمعارف والمعلومات الصحية والتخلي بالوعي الصحي على هذه الدرجة من الأهمية بمكان لجميع البشر؛ فإنه يعد أكثر أهمية للمعلمين الذين يؤثرون على عقول النشء ويوجهونهم إلى طلب المعرفة الصحية والحفاظ على صحتهم؛ فالمعلم هو أساس هذه العملية وهو مسئول عن توجيه طلابه إلى اتباع السلوك الصحي السليم للوقاية من الإصابة بالأمراض؛ مما يتطلب إعداد معلمين على مستوى مرتفع من الوعي الصحي، ولديهم القدرة على نقل هذا الوعي إلى طلابهم في المستقبل، وقد توصلت دراسة (محمد، ٢٠٠٧، ٢) إلى وجود علاقة وثيقة بين إعداد المعلم بهذه الصورة، وبين ما يلاحظ من وعي لدى طلابهم؛ فالوعي الصحي للمعلم ينعكس على وعي طلابه. وهذا ما أكدته دراسة (العصيمي، ٢٠٠٤، ٥-٦) والتي أشارت إلى أهمية المعلم في إكساب الطلاب السلوك الصحي السليم، وأن سلوكيات المعلم وتصرفاته تنعكس مباشرة على سلوك الطلاب وتصرفاتهم، وعليه فإن أي إهمال يظهره المعلم من ناحية التزامه بالسلوك الصحي؛ قد يؤثر على درجة اهتمام الطلاب بمزاولة السلوك الصحي المرغوب فيه.

وفي هذا الصدد أكدت وثيقة المستويات المعيارية للمتعلم في معايير "المنهج ونواتج التعلم"

العملية التعليمية ككل؛ مما يؤدي إلى بناء جيل قوي سليم، وقادر على العطاء لخدمة مجتمعه. (شحاته، ٢٠٠٨، ١١١)

هذا، ويقاس تقدم الأمم والشعوب بارتفاع مستوى الوعي الصحي لدى أفرادها؛ فالوعي الصحي يمثل أحد المؤشرات الرئيسة التي يعتمد عليها الباحثون في تصنيف المجتمعات إلى متقدمة وأخرى متخلفة (الطريف، ١٩٤١، ١)، كما أن نشر الوعي الصحي في المجتمع من العوامل التي تزيد من إقبال الأفراد على الخدمات الصحية، ويساعد في المحافظة على صحتهم وعلى نظافة البيئة، والالتزام بالعادات والسلوكيات الصحية السليمة، وكل ما من شأنه رفع المستوى الصحي للفرد. (الأحمدي، ١٩٤٣، ٣٧)

ويؤدي الوعي الصحي دوراً هاماً في المجالات الوقائية والعلاجية وذلك من خلال مجموعة متكاملة من المفاهيم والمبادئ والأنظمة والخدمات التي تهدف في مجملها إلى تعزيز الوضع الصحي في المدارس والجامعات، وبالتالي في المجتمع، من خلال تفعيل مشاركة الطلاب في التخطيط والتنفيذ والمتابعة للأنشطة والبرامج الصحية وتحسين الوضع الصحي لديهم. (الرشدي، ٢٠١٨، ٣٨٢)

وطلاب الجامعات ولاسيما طلاب كلية التربية يمثلون قطاعاً واسعاً ومهماً في المجتمع، وهم طاقة بشرية كبيرة من الواجب استثمارها والتقليل من هدرها، فإذا كان الوعي الصحي مهم لكل فئات المجتمع من كافة الأعمار، ولكل الطلاب في مختلف المراحل التعليمية؛ فهو أكثر أهمية للطلاب المعلمين بكليات التربية، حيث يهدف إلى تزويد الطالب المعلم بالمعارف والمعلومات الصحية، واكتساب الاتجاهات والعادات والممارسات الصحية السليمة، لذا لا بد من الاهتمام بنشر وتنمية الوعي الصحي للطلاب المعلمين؛ لإعداد معلمين أصحاء سيقع على عاتقهم تكوين أجيال



الوعي الصحي لدى الطلاب، ويظهر ذلك من خلال وجود اتجاهات صحية سلبية لدى بعض الطلاب، وانتشار عادات وممارسات وسلوكيات غير صحية بينهم.

وفي هذا الصدد أشارت دراسة (حسن، ٢٠٠٣، ١٩٣) إلى تدني مستوى الوعي الصحي لدى المعلم، ففي الوقت الذي ينبغي أن يكون فيه المعلم قدوة يحتذى به من جانب الطلاب؛ من خلال سلوكياته داخل المدرسة وخارجها، إذا ببعض المعلمين تصدر منهم تصرفات وسلوكيات غير صحية أمام الطلاب مثل التدخين وغيره.

وتوصلت دراسة (العصيمي، ٢٠٠٤) إلى انخفاض المستوى العام للثقافة الصحية لدى طالبات كلية العلوم التطبيقية بجامعة أم القرى في المجالات الرئيسية للمفاهيم الصحية عن مستوى الكفاية المطلوب.

وهدفت دراسة (Abolfotouh, et al, 2007) إلى تقييم أنماط الحياة الصحية والسلوكيات المحفوفة بالمخاطر بين الطلاب المقيمين بالمدن الجامعية في الإسكندرية، وتوصلت الدراسة إلى وجود ارتفاع في نسبة الطلاب الذين يتناولون الطعام غير الصحي داخل سكن الجامعة، كما أظهرت الدراسة وجود نسب عالية لارتفاع الوزن والبدانة وانخفاض معدل النشاط البدني اليومي، إضافة إلى انتشار عادة التدخين بينهم.

وتوصلت دراسة (الحرون، ٢٠١٢) إلى أن مستوى الوعي الصحي لدى طلاب كليات التربية في كل من مصر وفرنسا جاء بدرجة متوسطة، وأن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة حول مستوى الوعي الصحي على أداة الدراسة مجملة وفقاً لمتغير الدولة (مصر/فرنسا) لصالح فرنسا. وأسفرت دراسة (العرجان، وآخرون، ٢٠١٣) عن أن مستوى الوعي الصحي العام لدى طلبة جامعة البلقاء التطبيقية جاء مرتفعاً. وتوصلت دراسة (Ashraah, et al., 2013) إلى أن درجة الوعي الصحي لدى طلاب الجامعة الهاشمية في الأردن كانت منخفضة، وسعت

ضرورة أن يحافظ المتعلم على صحته ويحمي نفسه من الأمراض والمخاطر، كما حددت الوثيقة مؤشرات هذا المعيار في أن يعرف المتعلم كيفية الوقاية من الأمراض، وأن يحافظ على صحته الشخصية والبدنية والنفسية، وأن يراعي أسس السلامة والأمان (وزارة التربية والتعليم، ٢٠٠٣، ١٧٤)، كذلك في وثيقة المعايير القومية للإعداد العام للمعلم، كان من أهم مؤشرات المعرفة المرتبطة ببيئة التعليم والتعلم؛ أن يفهم الطالب المعلم استراتيجيات المنع والتدخل لإدارة الأزمات في البيئة المدرسية ومنها الأزمات الصحية. (وزارة التعليم العالي، ٢٠٠٥، ٦)، لذا فإنه يجب الاهتمام بتنمية قدرة الطالب المعلم على مواجهة مثل تلك الأزمات والمشكلات الصحية؛ باعتباره موجهاً ومرشداً في العملية التعليمية، وكذلك إمداده بالمعارف اللازمة حول تلك الأزمات؛ بما يمكنه من مواجهتها وإدارتها بصورة جيدة، مما يستلزم ضرورة اهتمام كليات التربية بإعداد الطالب المعلم الواعي صحياً؛ بحيث يصبح قادراً في المستقبل على تنمية الوعي الصحي لدى طلابه للوقاية من المخاطر والأمراض المنتشرة في المجتمع. (لطف الله، ٢٠١٠، ٦٩-٧١)

ولكن على الرغم من أن المعايير القومية تؤكد على أهمية إكساب الطلاب المعارف والمعلومات المرتبطة بالصحة وتعريفهم بالمشكلات والمخاطر الصحية وكيفية إدارة أزماتها؛ إلا أن الواقع الحالي يشير إلى تدني مستوى الثقافة والوعي الصحي لدى الطلاب، وهذا ما أكدته العديد من الدراسات سواء العربية أو المحلية التي أجريت لقياس مستوى الوعي الصحي لدى الطلاب في مختلف المراحل الدراسية، ومنها دراسة كل من (خطيبية ورواشدة، ٢٠٠٣)، (أبو زائدة، ٢٠٠٦)، (العاشق، وآخرون، ٢٠٠٨)، (زنكنة، ٢٠٠٩)، (الفراء، ٢٠١٠)، (عبد الحق وآخرون، ٢٠١٢)، وقد بينت نتائج هذه الدراسات وجود انخفاض في مستوى

الإمام محمد بن سعود الإسلامية بالرياض كان متوسطاً، وبحاجة إلى تطوير .

**مما سبق يتضح** مدى الاهتمام الكبير الذي أولته الدراسات السابقة لتقييم الوعي الصحي للطلاب بوجه عام والطلاب المعلمين بوجه خاص لما يحققه من فوائد للطلاب أنفسهم وكذلك للمجتمع ككل؛ وقد تبين أن هناك تدني في مستوى الثقافة الصحية والوعي الصحي لدى الطلاب في بعض الجامعات؛ الأمر الذي يدفع بقوة لإجراء المزيد من الدراسات على طلاب كليات التربية بالجامعات المصرية من أجل التعرف على مستوى الوعي الصحي لديهم ومدى تأثره ببعض المتغيرات، وكذلك تحديد جوانب الضعف والقوة في المجالات الصحية المختلفة، وذلك لاتخاذ الإجراءات الكفيلة لمعالجة جوانب الضعف، وتعزيز جوانب القوة، ورفع مستوى الوعي الصحي لديهم؛ مما ينعكس على صحتهم ومن ثم على أدائهم في المجتمع مستقبلاً، كما أنه سوف ينتقل بشكل مباشر أو غير مباشر لأسرهم ولأبنائهم ولزملائهم ولطلابهم فيما بعد.

ومن كليات التربية المصرية التي تستلزم إلقاء الضوء على مستوى الوعي الصحي لدى طلابها؛ كلية التربية جامعة بنها محل هذه الدراسة، والتي تقدم خدماتها لمدارس محافظة القليوبية وطلابها بمختلف المراحل التعليمية، والذين هم في حاجة ماسة لمزيد من الوعي الصحي وخاصة في ظل أعقاب جائحة فيروس كورونا المستجد؛ مما ينعكس إيجابياً على صحتهم وصحة المجتمع المحيط. وحرصاً على صحة وسلامة الجيل المقبل؛ جاءت هذه الدراسة محاولة الكشف عن مستوى الوعي الصحي لدى طلاب كلية التربية جامعة بنها؛ باعتبارهم أدوات فاعلة للتغيير في مدارسهم ومجتمعاتهم في المستقبل، والذين سوف يؤثر بوعيهم على طلابهم والمجتمع بأسره.

دراسة (عبدالرازق وآخرون، ٢٠١٤) إلى تقييم السلوك الصحي الرياضي والغذائي لطالبات المدن الجامعية في جمهورية مصر العربية، وأظهرت النتائج ارتفاع مستوى السلوك الصحي لطالبات المدن الجامعية في (المنصورة - دمياط - طنطا - كفر الشيخ - الزقازيق).

وهدفت دراسة (المومني، ٢٠١٥) إلى التعرف على الاتجاهات الصحية لدى طالبات قسم العلوم التربوية في كلية عجلون، وتوصلت الدراسة إلى أن درجة الاتجاهات الصحية العامة لدى أفراد العينة كان إيجابياً.

وتوصلت دراسة (الخالدي، ٢٠١٥) إلى أن مستوى الوعي بأهمية الصحة العامة لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك جاء متوسطاً. وأسفرت دراسة (محمد، ٢٠١٥، ٤١٧) عن أن جامعات الصعيد تقوم بأدوار مناسبة في نشر الوعي الصحي والإرتقاء بالمستوى الصحي لدى الطلاب.

وأظهرت نتائج دراسة (Sudha,

Padmakala, 2017) أن هناك مستوى معتدل من الممارسات الصحية بين الطلاب في منطقة كانياكوماري بالهند. وتوصلت دراسة (الطرمان، وآخرون، ٢٠١٨) إلى أن مستوى الوعي الصحي لدى طلاب كلية الزرقاء الجامعية في جامعة البلقاء التطبيقية كان متوسطاً. وأظهرت نتائج دراسة (العباد، ٢٠١٨، ٨٦٣) أن مستوى الممارسات الغذائية المرتبطة بأمراض القلب والأوعية الدموية لدى طالبات جامعة الملك فيصل بمحافظة الأحساء بالمملكة العربية السعودية كان متوسطاً. وتوصلت دراسة (حلاب، ٢٠١٨) إلى أن مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة محمد بوضياف بالجزائر كان منخفضاً في كل المجالات. كما أظهرت نتائج دراسة (حرب، ٢٠١٩) أن مستوى الوعي الصحي العام لدى طلاب عمادة البرامج التحضيرية في جامعة

## مشكلة البحث، وتساؤلاته:

هذا الوعي لطلابهم فيما بعد؛ إذ أن فاقد الشيء لا يعطيه؛ فالوعي الصحي من الأمور المهمة التى لا بد للمعلم التحلي بها، حتى يستطيع التأثير على سلوكيات طلابه، وهو من المفاهيم المرتبطة بسلوك مباشر يظهر خلال الممارسات اليومية للأفراد، ونظراً لأهمية الوعي الصحي للطلاب المعلمين الذين يمثلون قطاعاً كبيراً وهاماً ومؤثراً فى المجتمع؛ باعتبارهم أدوات فاعلة للتغيير فى مدارسهم وأسرهم ومجتمعهم في المستقبل، لذا تأتي هذه الدراسة محاولة الكشف عن مستوى الوعي الصحي لدى طلاب كليات التربية بالجامعات المصرية من خلال دراسة حالة لطلاب كلية التربية جامعة بنها، ودراسة بعض المتغيرات التى يمكن أن تؤثر فيه؛ سعياً لوضع مجموعة من التوصيات والمقترحات التى من شأنها تنمية الوعي الصحي لدى طلاب كلية التربية جامعة بنها، وكليات التربية بالجامعات المصرية. وبناء على ما سبق؛ يمكن بلورة مشكلة البحث في التساؤلات التالية:

- ١- ما الأسس الفكرية والنظرية للوعي الصحي ؟
- ٢- ما أهم مجالات الوعي الصحي لدى الطلاب المعلمين بكليات التربية؟
- ٣- ما مستوى الوعي الصحي لدى طلاب كلية التربية جامعة بنها؟
- ٤- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى مستوى الوعي الصحي بين طلاب كلية التربية جامعة بنها وفقاً لمتغير الجنس، والتخصص ؟
- ٥- ما أهم المؤسسات والمصادر التى أسهمت في نشر الوعي الصحي لدى طلاب كلية التربية جامعة بنها؟
- ٦- ما أهم التوصيات والمقترحات التى من شأنها تنمية الوعي الصحي لدى طلاب كلية التربية جامعة بنها، وكليات التربية بالجامعات المصرية؟

مع زيادة انتشار الأمراض والأوبئة وتعدد القضايا والمشكلات الصحية التى ظهرت فى الآونة الأخيرة والتي أصبحت تهدد كافة الدول سواء المتقدمة أو النامية، وانخفاض المستوى الصحي للأفراد، والذي ربما لا يرجع إلى نقص الخدمات الصحية الوقائية والعلاجية؛ بقدر ما يرجع إلى جهل الأفراد بكيفية المحافظة على صحتهم، وتحمل المسؤولية في وقاية صحة الآخرين (الإمامي، ٢٠١١، ١٢٢)؛ تبرز أهمية الوعي الصحي كأحد أهم أولويات الحياة لماله من دور أساسي فى المحافظة على صحة الإنسان والوقاية من الأمراض والتصدى للمشكلات الصحية فى زمن يتعرض فيه الإنسان إلى مخاطر صحية متزايدة تتسع وتزايد بازدياد وتسارع عجلة التقدم الصناعي الذى يقابله تلوث بيئي يهدد صحة الإنسان وحياته، وتوظيف المعارف والمعلومات الصحية لمواجهة هذه المخاطر. (الشعيلي، ٢٠١٠، ١١٧)

ولما كانت الكوادر من المعلمين هم الذين يقع على عاتقهم العبء الأكبر فى نشر الوعي الصحي بين الطلاب في المدارس، وتنشئة جيل قوي سليم البنيان، يسهم بصورة فعالة فى دفع عجلة الإنتاج، ويسلك سلوكاً حضارياً يرتقي بصحة المجتمع والبيئة؛ فإن هذا يتطلب إعداد الطلاب المعلمين في كليات التربية وإكسابهم المعارف والمعلومات الصحية وتنمية الوعي الصحي لديهم؛ مما ينعكس على صحتهم ومن ثم على أدائهم لعملهم على أكمل وجه، ويسهم فى تنشئة الأجيال القادمة التى تتمتع بالصحة الجيدة والسلوك الصحي القويم؛ وعليه فلا بد من الكشف عن مدى امتلاك تلك الكوادر للوعي الصحي خلال فترة دراستهم وإعدادهم فى كليات التربية لممارسة مهنة التدريس؛ نظراً لتأثيرهم المباشر على سلوكيات طلابهم باعتبارهم قدوة ونموذج يحاكيهم ويحتذى بهم الطلاب، وحتى يكون لديهم القدرة على نقل

## أهداف البحث:

من حيث العمر، وطبيعة الأمراض والمشكلات الصحية التى يتعرضون لها، ويمثل الطلاب المعلمين بكلية التربية شريحة هامة من طلاب الجامعة، ذلك لأنهم هم معلموا الغد، ومن ثم فإن لهم تأثيراً بالغاً فى المحيط الاجتماعي الذى يتواجدون فيه، وبالأخص فى محيط الأسرة والعمل، حيث يقع على عاتقهم تربية الأجيال القادمة للمستقبل؛ لذا فالعناية بهم وبصحتهم تعنى إعداد أجيال قوية سليمة لديها القدرة على العمل والإنتاج وتسهم فى نهضة المجتمع وتقدمه.

- اطلاع المسئولين ومتخذي القرار التعليمي في جامعة بنها على واقع الحالة الصحية للطلاب وتوفير بيان بالاحتياجات والمجالات الصحية التي تحتاج إلى توعية الطلاب المعلمين بشأنها؛ لوضع الخطط والإستراتيجيات واتخاذ الإجراءات الكفيلة لرفع مستوى الوعي الصحي لديهم وللوقاية من الأمراض وحل مشكلاتهم الصحية؛ وهذا مما ينعكس بدوره على تنمية المجتمع والنهوض به.

## منهج البحث، وأدواته:

اقتضت طبيعة البحث الحالي استخدام المنهج الوصفي التحليلي لملائمته لأهداف وتساؤلات البحث، وقد اعتمد البحث على مقياس للوعي الصحي تم إعداده وتطويره من قبل الباحثة، وتطبيقه على عينة عشوائية من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة بنها بجميع الأقسام، وقد تكون من جزأين: استهدف الجزء الأول منه الكشف عن مستوى الوعي الصحي لدى طلاب كلية التربية جامعة بنها، بينما استهدف الجزء الثاني التعرف على أكثر المؤسسات والمصادر التي يستقي منها الطلاب معلوماتهم الصحية ووعيهم الصحي.

## سعى البحث الحالي إلى تحقيق الأهداف التالية:

- 1- التعرف على الأسس الفكرية والنظرية للوعي الصحي.
- 2- تحديد أهم أبعاد ومجالات الوعي الصحي للطلاب المعلمين بكليات التربية .
- 3- الكشف عن مستوى الوعي الصحي لدى طلاب كلية التربية جامعة بنها.
- 4- التعرف على ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية فى مستوى الوعي الصحي بين طلاب كلية التربية جامعة بنها وفقاً لمتغير الجنس، التخصص.
- 5- التعرف على أهم المؤسسات والمصادر التي أسهمت في نشر الوعي الصحي لدى طلاب كلية التربية جامعة بنها.
- 6- التوصل إلى مجموعة من التوصيات والمقترحات التي من شأنها تنمية الوعي الصحي لدى طلاب كلية التربية جامعة بنها والجامعات المصرية.

## أهمية البحث:

### تنبثق أهمية البحث الحالي من:

- أهمية الموضوع الذى يتناوله؛ كونه يرتبط بواحدة من أهم أولويات الفرد وهى صحته، والتي تعد على قمة الأولويات والاحتياجات التى تسعى لتحقيقها الحكومات والمنظمات الصحية الدولية، ولاسيما فى الوقت الراهن الذى تفاقمت فيه الأمراض والأوبئة الخطيرة، وخاصة وباء فيروس كورونا المستجد. (Covid19)
- أهمية الفئة والمرحلة التي يتناولها البحث، وهى فئة الطلاب المعلمين بكلية التربية باعتبارها أحد أهم شرائح المجتمع؛ لكونها تمثل البنية الأساسية لتحقيق التقدم في المجتمع، وهى تعد فئة شديدة الخصوصية

## حدود البحث:

تعرف كذلك بأنها: "تقديم النصائح والإرشادات الصحية لأفراد المجتمع، أو إمدادهم بالمعارف والمهارات اللازمة لتبني السلوكيات الصحية السوية، والوقاية من المرض، أو التقليل ما أمكن من مضاعفاته؛ للارتقاء بالمستوى الصحي وتحسين نوعية الحياة وزيادة عمر الإنسان". (شريم، ٢٠١٢، ٦-٧)

### ٣- الوعي (Awareness):

يشير المعجم الوجيز إلى أن كلمة الوعي تعني الإدراك والإحاطة، ووعاه توعية أى أكسبه القدرة على الفهم والإدراك، ووعى الأمر أى أدركه على حقيقته. "مجمع اللغة العربية، المعجم الوجيز، ١٩٨٠، ٦٧٥)، ويعرف الوعي بأنه: "إدراك المرء لذاته ولما يحيط به إدراكاً مباشراً، وهو أساس كل معرفة". (بدوي، ١٩٨٢، ٨١)، ويتم تشكيل وتكوين الوعي من خلال التربية فى مختلف مراحل التعليم، وكلما كان الوعي أكثر نضجاً وثباتاً كان ذلك أكثر قابلية لدعم وتوجيه السلوك فى الاتجاه المرغوب فيه، والوعي يؤسس على ثلاثة جوانب، هي: الجانب المعرفي والوجداني والتطبيقي؛ فإذا اكتملت هذه الجوانب لدى الفرد وصف بأن لديه وعي متكامل، فهو يعرف ويفكر ويتخذ قراراً ويوظف ما تعلمه واكتسبه فى المواقف المختلفة. (صبري، ومحمد، ٢٠٠٧، ١٣٨، ١٥٩)

مما سبق يمكن القول بأن الوعي هو عملية إدراك الفرد لذاته وجماعته وبيئته والإحساس بواقعه وفهم علاقاته الاجتماعية وتفاعلاتها، ومعرفة القوانين التى تحكم سلوكه وتصرفاته ومشاركته الإيجابية فى تحقيق أهداف المجتمع.

### ٤- الوعي الصحي (Health awareness):

يعرف الوعي الصحي بأنه: "قيام الأفراد بترجمة المعارف والمعلومات والخبرات الصحية التى يحصلون عليها من مصادر مختلفة إلى مجموعة من الأنماط السلوكية لتشكل فى إطارها العام نمطاً حياتياً

## تتمثل حدود البحث الحالي فيما يلي:

- ١- الحد الجغرافي: اقتصر البحث الحالي على كلية التربية جامعة بنها كدراسة حالة.
- ٢- الحد البشري: اقتصر البحث الحالي على عينة عشوائية من طلاب السنة النهائية بكلية التربية جامعة بنها من جميع التخصصات، والذين هم على وشك التخرج والخروج للمجتمع، والتأثير فيه بالممارسة الفعلية لما تم تعلموه واكتسبوه من معلومات ومعارف وخبرات صحية خلال سنوات الدراسة، وقد شملت عينة الدراسة (٤٠٦) طالباً وطالبة، بالإضافة إلى (٥٠) طالباً وطالبة كعينة استطلاعية.
- ٣- الحد الزمني: تضمن زمن إجراء البحث، حيث تم تطبيق هذا البحث خلال الفصل الدراسى الثانى من العام الجامعي ٢٠١٩/٢٠٢٠.

## مصطلحات البحث:

### تضمن البحث الحالي المصطلحات التالية:

#### ١- الصحة (Health):

تعرف الصحة بأنها: "حالة من اكتمال السلامة بدنياً وعقلياً واجتماعياً، لا مجرد انعدام المرض أو العجز" (الصفدي، وآخرون، ٢٠٠١، ١٦٩)، منظمة الصحة العالمية، ١٩٤٨)، وتتأثر صحة الأفراد بعدة عوامل منها: بعض السمات والسلوكيات الفردية، والبيئية المادية والاجتماعية، ومستويات الدخل، والأحداث التي تؤثر على حياتنا. (منظمة الصحة العالمية، دبت د)

#### ٢- الثقافة الصحية (Health literacy):

تعرف الثقافة الصحية بأنها: "تقديم المعلومات والبيانات والحقائق الصحية التى ترتبط بالصحة والمرض لكافة المواطنين من أجل رفع المستوى الصحي للفرد والمجتمع". (شاهين، ٢٠١٦، ٤٧١)، كما

الصحي لدى طلاب كلية التربية  
جامعة بنها.

**المحور الثالث:** المؤسسات والمصادر التي أسهمت في نشر الوعي الصحي لدى طلاب كلية التربية جامعة بنها.  
**ثالثاً:** التوصيات والمقترحات التي من شأنها تنمية الوعي الصحي لدى طلاب كلية التربية جامعة بنها والجامعات المصرية.

**أولاً: الإطار النظري للبحث:**

ويتم تناول الإطار النظري للبحث على النحو التالي:

**المحور الأول: الأسس الفكرية والنظرية للوعي الصحي:**

مع تفاقم المشكلات الصحية وزيادة انتشار الأمراض والأوبئة ونقص الوعي الصحي لدى الأفراد؛ برزت الحاجة إلى تعميق مفهوم الوعي الصحي ونشره وتنميته، كأحد الأولويات والأهداف الرئيسية للتربية الصحية في هذا العصر؛ لما له من أهمية بارزة ودور هام في إنشاء جيل يتمتع بالصحة الجيدة التي تمكنه من أداء عمله بنشاط، والارتقاء بنفسه وبمجتمعه نحو الأفضل. (القص، ٢٠١٦، ١٨٥-١٨٦)

وتتبع فلسفة الوعي الصحي من الإيمان بأن الصحة تؤثر على عملية التعلم، وتؤدي إلى الاستمتاع بحياة أفضل؛ لذا فالهدف من الوعي الصحي هو ممارسة السلوكيات الصحية، وإيجاد نوع من الموازنة بين السلوك الذي يمنع المرض والسلوك الذي يعزز الصحة؛ فالوعي الصحي يساعد الفرد على تنمية السلوك الصحي المبني على النظريات العلمية والأفكار والمهارات المرتبطة بالمعلومات الصحية والاختيارات الصحية السليمة التي تؤدي بالتالي إلى تحسين النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية له، وعليه فالوعي الصحي للشباب والطلاب في هذه المرحلة العمرية يسهم في تطبيقهم الطوعي للمعلومات الصحية، واتخاذ القرارات السليمة

صحياً، (القنومي، ٢٠٠٥، ٢٣٣)، (عبد الحسين، وآخرون، ٢٠١٨، ٢٠١)

ويمكن تعريف الوعي الصحي لدى طلاب كليات التربية (الطلاب المعلمين) إجرائياً بأنه: "إلمام طلاب السنة النهائية بكلية التربية جامعة بنها بالمعارف والمعلومات الصحية وإحساسهم بالمسئولية نحو صحتهم وصحة مجتمعهم؛ من خلال تطبيق هذه المعارف والمعلومات في حياتهم اليومية، واتباعهم للعادات والسلوكيات والممارسات الصحية السليمة المتعلقة بمجالات: الصحة الشخصية، التغذية السليمة، ممارسة الرياضة والقوام السليم، الإسعافات الأولية، الصحة الوقائية، الصحة الإنجابية، والوعي بأضرار التدخين والمخدرات وسوء استخدام العقاقير، والقدرة على التصرف الصحيح إزاء المشكلات الصحية التي تواجههم؛ بما ينعكس إيجابياً على صحتهم وصحة أسرهم وصحة طلابهم وصحة المجتمع ككل، ويقاس ذلك بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب بالإجابة على مقياس الوعي الصحي المعد لتحقيق أغراض البحث الحالي".

**خطوات البحث:**

تتم معالجة هذا الموضوع وفقاً للمحاور التالية:

**أولاً: الإطار النظري للبحث، ويتناول:**

**المحور الأول:** الأسس الفكرية والنظرية للوعي الصحي .

**المحور الثاني:** مجالات الوعي الصحي لدى طلاب كلية التربية جامعة بنها.

**ثانياً: الإطار الميداني للبحث، ويتناول:**

**المحور الأول:** مستوى الوعي الصحي لدى طلاب كلية التربية جامعة بنها.

**المحور الثاني:** النتائج المتعلقة بدلالة الفروق بين المجموعات في مستوى الوعي

ينعكس إيجابياً على السلوك الصحي اليومي للفرد" (أبو زائدة، ٢٠٠٦، ٩)، ويعرف كذلك بأنه: "مجموعة من الخبرات التى يتعرض لها الناس وتؤدي إيجاباً إلى تحسين صحة الفرد والأسرة والمجتمع". (لطفى، ٢٠٠٥، ١٢٠)، كما يعرف أيضاً بأنه: "عملية تحفيز الأفراد وإقناعهم لاكتساب ممارسات صحية صحيحة". (Connie, 2001, 25)، ويؤكد هذا التعريف على أن الوعي الصحي يتضمن مجموعة من الممارسات الصحية التى تنعكس على صحة الفرد والمجتمع.

كما يمكن تعريف الوعي الصحي بأنه: "توعية أفراد المجتمع من أجل تغيير سلوكياتهم وعاداتهم تجاه البيئة التى يعيشون فيها خاصة فى حالة انتشار الأمراض؛ وذلك بترجمة المعارف والمعلومات والخبرات الصحية إلى أنماط سلوكية من خلال التربية الصحية، وكذلك غرس العادات والتقاليد التى من شأنها تدعيم الجانب الصحي وتطويره وتحسينه." (رداف، ٢٠١٧، ١٦٠-١٦١)، وبالنظر لهذا التعريف نجد أنه يركز على التربية الصحية باعتبارها الأداة والوسيلة لتنمية الوعي الصحي؛ فالتربية الصحية هي عملية تربيةية يتحقق عن طريقها رفع مستوى الوعي الصحي عن طريق تزويد الفرد بالمعلومات والخبرات الصحية التى تؤثر فى ميوله وسلوكه ومعرفة اتجاه صحته وصحة المجتمع. (أبو زائدة، ٢٠٠٦، ٣٥)

ويعرف الوعي الصحي كذلك بأنه: "السلوك الإيجابي والذي يؤثر إيجابياً على الصحة، والقدرة على تطبيق المعلومات الصحية فى الحياة اليومية، بصورة مستمرة تكسبها شكل العادة التى توجه قدرات الفرد فى تحديد واجباته التى تحافظ على صحته وحيويته وذلك فى حدود إمكانياته". (خلفى، ٢٠١٣، ٢٧٣)

كما يعرف الوعي الصحي بأنه: "عملية إعلامية توجيهية إرشادية تقوم على حث أفراد المجتمع على تبني نمط حياة، وممارسات صحية سليمة؛ من أجل رفع

فيما يتعلق بصحتهم وصحة الآخرين من حولهم سواء حاضراً أو فى المستقبل. (صالح، ٢٠١٤، ٢)

وسوف يتم تناول الأسس الفكرية والنظرية للوعي الصحي من خلال مناقشة النقاط التالية:

#### مفهوم الوعي الصحي:

تتعدد وتتباين رؤى ووجهات نظر الباحثين والمنظرين بشأن تحديد مفهوم الوعي الصحي، فقد عرفه كل من (بدح، وآخرون، ٢٠٠٩، ١٥)، (بن محمد، ٢٠١٨، ١٢)، (الشلهوب، ٢٠١٣، ٣) بأنه: "إدراك وإلمام أفراد المجتمع بالمعلومات والحقائق الصحية، وتنمية إحساسهم بالمسئولية نحو صحتهم، وصحة الآخرين، من خلال الممارسة الصحية عن قصد، نتيجة الفهم والافتتاح، لتحويل تلك الممارسات الصحية إلى عادات تمارس بلا شعور أو تفكير، وتبني نمط حياة وممارسات صحية سليمة؛ من أجل رفع المستوى الصحي للفرد والمجتمع، والحد من الإصابة بالأمراض."

كما اتفق كلاً من (عزت، ٢٠٠٩، ١٢٥)، (مكي، ٢٠١٧، ٧) على تعريف الوعي الصحي بأنه: "عملية ترجمة الحقائق والمفاهيم الصحية المعروفة إلى أنماط سلوكية صحية سليمة تؤدي إلى رفع المستوى الصحي للأفراد بإتباع الأساليب التربوية المتنوعة، وفى حدود الإمكانيات المتاحة."، وبالنظر لهذه التعريفات نجد أنها تركز على أن الوعي الصحي لا يقتصر على مجرد إلمام الأفراد بالمعلومات الصحية فقط من خلال الثقافة الصحية؛ بل يجب أن تترجم هذه المعلومات على شكل عادات وسلوكيات وممارسات صحية يومية؛ لتشكل فى إطارها العام نمطاً حياتياً صحياً، ويعرف الوعي الصحي كذلك بأنه: "قدرة الأفراد على تحصيل وفهم ومعالجة المعلومات والخدمات الصحية الأساسية اللازمة لاتخاذ قرارات صحية مناسبة". (صالح، والسيد، ٢٠٠٩، ٥٤٥)، كما يعرف بأنه: "المعرفة والفهم وتكوين الميول والاتجاهات نحو بعض القضايا الصحية المناسبة للمرحلة العمرية؛ بما

سليمة؛ بما ينعكس على صحتهم، قيام الطلاب المعلمين بنقل هذه المعرفة الصحية للآخرين والتأثير على سلوكياتهم الصحية بشكل إيجابي.

**وبالنظر للتعريفات السابقة المتعلقة بالوعي الصحي، نستنتج ما يلي:**

- أن الوعي الصحي لا يكمن في رصيد معرفي ومعلومات صحية فقط؛ وإنما يتم ترجمتها إلى سلوكيات صحية من شأنها حماية الفرد حاضراً ومستقبلاً من المشكلات الصحية، وبالتالي تمتعه بمستوى صحي مرتفع يجعله قادراً على أن يكون مواطناً منتجاً قادراً على اتخاذ قرارات صحية إذا ما واجهته أى مشكلة صحية تخصه أو تخص الآخرين.

- الطابع اللاإرادي والدائم الذي يميز التزام الأفراد بمسئوليتهم تجاه صحتهم، وصحة الآخرين من حولهم، بحيث تصبح جزءاً من ثقافتهم ونمط حياتهم اليومي، وأن هذا الالتزام يعد أحد الركائز والآليات التي يمكن من خلالها المساهمة في تحقيق التنمية والتقدم للمجتمع بالمحافظة على صحة أفرادهِ ومعالجة المشكلات الصحية التي تواجههم.

**مما سبق يمكن القول أن مفهوم الوعي الصحي** يتضمن تثقيف الأفراد والجماعات بإثارة وعيهم من أجل تغيير سلوكياتهم وعاداتهم الصحية السلبية إلى سلوكيات وعادات إيجابية معززة للصحة، خاصة في ظل الزيادة الكبيرة لمعدلات انتشار الأمراض المزمنة والمعدية والتي يبقى السلوك البشري أول مسبباتها.

**ميررات الاهتمام بنشر الوعي الصحي، وأهميته:**

إن بروز وتنامي الاهتمام بالوعي الصحي بصفة عامة والوعي الصحي لطلاب الجامعة بصفة خاصة وعلى رأسهم الطلاب المعلمين بكليات التربية؛ جاء نتيجة العديد من المبررات والتحديات، من أهمها مايلي:

المستوى الصحي لديهم، والحد من انتشار الأمراض بينهم، والتثقيف الصحي يحقق هذا الهدف بنشر المفاهيم الصحية السليمة في المجتمع، وتعريف الناس بأخطار الأمراض، وإرشادهم إلى وسائل الوقاية منها". (العنزي، ٢٠١٤، ٦٣٦)، وبالنظر إلى هذا التعريف يمكن تحديد ثلاثة أهداف رئيسية للوعي الصحي، هي: توجيه الأفراد لاكتساب المعلومات الصحية، وحثهم على تغيير مفاهيمهم الصحية، وتوجيههم لاتباع السلوكيات والممارسات الصحية السليمة. ولكي يتم هذا يجب أن يكون هناك تثقيف صحي وتوعية صحية مستمرة للأفراد عبر المؤسسات الصحية والتربوية والمجتمعية المختلفة باستخدام أساليب التربية الصحية المتنوعة.

**مفهوم الوعي الصحي للطلاب المعلمين :**

يعرف الوعي الصحي للطلاب بأنه: "مقدار ما يتبعه الطلاب من الإرشادات الصحية التي تقدمها الجامعة لطلابها، بالإضافة إلى الإرشادات التي تنشرها مؤسسات المجتمع كافة؛ خاصة الطبية منها بهدف تغيير السلوك الصحي نحو الأفضل". (ملحم، ٢٠١٩، ٦٠٦)، ويعرف كذلك بأنه: "معرفة الطلاب بالمفاهيم والقواعد والمبادئ الصحية، التي تساعد على رفع مستوى صحتهم، وصحة المجتمع الذي يعيشون فيه، وقيامهم بترجمتها إلى سلوك صحي سليم، يهدف إلى تغيير اتجاهاتهم وعاداتهم الصحية الخاطئة، ومساعدتهم على الرقي بصحتهم من جميع جوانبها". (الإمامي، ٢٠١١، ١٣٦)، كما يعرف أيضاً بأنه: "عملية تحفيز الطلاب وإقناعهم لاكتساب ممارسات صحية صحيحة، تؤدي إلى رفع المستوى الصحي للطلاب باتباع الأساليب التربوية المتنوعة". (زنكنة، ٢٠٠٩، ٥)، ويتضح من التعريفات السابقة أنها ركزت على ثلاثة جوانب للوعي الصحي للطلاب، وهي: اكتساب الطلاب المعلمين للمعرفة الصحية، قيام الطلاب بترجمة وتطبيق هذه المعرفة الصحية المكتسبة وتحويلها إلى أنماط سلوكية صحية



- القدرة على الإنتاج، وتحقيق الرفاهية الاجتماعية: فالوعي الصحي يؤدي إلى تمتع الفرد بالصحة الجيدة؛ مما يجعل لديه القدرة على العمل والإنتاج، وتؤدي وفرة الإنتاج إلى الرخاء الاقتصادي والرفاهية الاجتماعية لحياة المواطنين، وتحقيق أهداف التنمية.

- الاستثمار الاقتصادي الجيد: فما ينفق على برامج التوعية الصحية يعد من قبيل الاستثمار الاقتصادي الجيد، ذلك لأنه على قدر ما ينفق المجتمع من المال العام على برامج التوعية ووسائل نشر الوعي الصحي؛ على قدر ما يعود ذلك عليه على شكل ثروة بشرية ثمينة وغالية يناط بها أعباء الإنتاج ومسئولية الخدمات في المجتمع، فضلاً عن توفير ما قد ينفق على علاج الأمراض ومكافحة الأوبئة، حيث الارتفاع في كلفة الخدمات العلاجية مقارنة بالكلفة الزهيدة نسبياً للتوعية الصحية. (مالك، ٢٠٠٦، ٢٢٢-٢٢٣)

- الكوارث الصحية وتفشي الأوبئة: في ظل الكوارث الصحية وتفشي الأوبئة وظهور العديد من الأمراض المستجدة والمعدية والخطيرة وخاصة وباء فيروس كورونا المستجد (كوفيد-١٩) والذي لم يعرف من قبل لدى البشر، ولم تكشف إصابة البشر به سابقاً. (جمهورية مصر العربية، وزارة الصحة والسكان، ٢٠٢٠ أ)؛ أصبح نشر وتنمية الوعي الصحي في المجتمع من الأولويات التي تسعى لتحقيقها الحكومات والدول والمنظمات الصحية وكافة المؤسسات المجتمعية؛ للوقاية من هذه الأمراض، واتخاذ التدابير والإجراءات الوقائية لرفع مستوى جاهزيتها لمكافحة المرض أو الوباء، ومن بين تلك التدابير ضمان نشر الثقافة والتوعية الصحية، وإعلام كافة المؤسسات والأفراد بمعلومات حول الأزمة الصحية والإجراءات الوقائية، وحثهم

- تجنب الأمراض، والوقاية منها: للوعي الصحي أهمية بالغة للطلاب باعتباره السبيل إلى تجنب مسببات الأمراض، أو ما يسمى بالوقاية التي تتطلب ممارستها معلومات، واتجاهات، وسلوكيات معينة يتبعها الفرد، ويعزز أهميتها كذلك؛ لكون الجامعة مكان يتجمع فيه عدد كبير من الطلاب، وما ينتج عن ذلك من زيادة الكثافة الطلابية والتي تؤدي إلى الكثير من المشكلات الصحية، حيث تزداد فرصة انتشار الأمراض المعدية، وتعرض الطلاب للإصابات المختلفة. (العصيمي، ٢٠٠٤، ٢٣)؛ مما يحتم ضرورة أن يكون للجامعة والكلية دور في مجابهة هذه المشكلات.

- زيادة الكثافة السكانية في معظم المجتمعات، وانتشار التلوث البيئي: حيث تزداد أهمية الوعي الصحي في هذا العصر؛ نتيجة زيادة الكثافة السكانية، والتطور التقني والصناعي الهائل بمخلفاته الخطيرة، وانتشار التلوث البيئي والذي أدى إلى تفاقم الأمراض التي تهدد صحة الإنسان وصحة بيئته؛ لذلك كان لابد من إيلاء اهتمام خاص بالعناية بصحة الفرد، وتنقيفه صحياً وتنمية وعيه الصحي؛ فالتوعية الصحية تكسب الأفراد المعلومات الصحية الأساسية المتعلقة بصحتهم، وصحة بيئتهم؛ للوقاية من الأمراض؛ حتى يظفر جميع أفراد المجتمع بصحة جيدة. (ملحم، ٢٠١٩، ٦٠٥)

- التقدم الهائل في مجال العلوم الطبية وأساليب الوقاية والعلاج: حيث يتطلب التقدم الهائل في مجال العلوم الطبية أن يزداد الوعي الصحي للأفراد، وإلمامهم بالإمكانات والخدمات التي توفرها الدولة لهم في المجالات الطبية؛ فالوعي الصحي يؤدي إلى وقايتهم من الإصابة بالأمراض المختلفة ولاسيما الأمراض الخطيرة والمعدية، ومن ثم تمتعهم بالصحة الجيدة.

- ٢- يعد الوعي الصحي صمام أمان للفرد، حيث يمثل عنصراً أساسياً في سلوك الفرد تجاه نفسه، وأيضاً يجعل الفرد مؤثراً وقادراً على التأثير في أسرته، ومجتمعه، وبيئته التي يعيش فيها.
  - ٣- مساعدة الفرد في الحفاظ على صحته وحياته والوقاية من الأمراض والحد من انتشارها والتمتع بصحة جيدة؛ مما يسهم في زيادة معدلات التنمية في المجتمع الذي يعيش فيه.
  - ٤- معرفة وفهم واتباع التعليمات والتوجيهات الصادرة من الجهات المعنية، واتجاه السلوكيات الصحية السليمة؛ للحد من الإصابة بالأمراض والمخاطر الصحية المنتشرة في المجتمع والوقاية منها.
  - ٥- إعداد الكوادر التعليمية المستقبلية للوعي الصحي؛ لتمكينهم من نقله ونشره وتنميته بين صفوف الطلاب.
  - ٦- تمكين الأفراد من التمتع بنظرة علمية صحيحة تساعد في تفسير الظواهر الصحية، وتجعلهم قادرين على البحث عن أسباب الأمراض؛ مما يمكنهم من تجنبها والوقاية منها.
  - ٧- الامتناع عن ممارسة بعض العادات غير الصحية كالتدخين، وتناول العقاقير الطبية دون وصفة طبية، وغيرها.
  - ٨- يسهم في اتخاذ قرارات صحية صائبة إزاء ما يعترض الإنسان ويواجهه من مشكلات صحية.
  - ٩- يسهم في غرس روح الاعتزاز والتقدير والثقة بالعلم والعلماء المتخصصين في المجال الصحي.
- مما سبق يمكن القول أن أهمية الوعي الصحي لا تكمن فيما تجنيه المجتمعات صحياً من صحة أفرادها حاضراً، لكن ما يمكن تحقيقه من خلال هذا**

- على اتباع كافة الإجراءات الاحترازية للوقاية من هذا الوباء. (منظمة الصحة العالمية، ٢٠١٥ ب، ١)
- **تضاعف حجم المعرفة** بشكل متسارع في شتى الميادين والتخصصات ولاسيما التخصصات الطبية.
  - **التطورات العلمية والتكنولوجية المتسارعة:** في مجال الصناعة والعلوم وتقنيات ووسائل الاتصال والتي صاحبها تحديات عديدة أمام المنظمات كلها تدعو الجامعة والمؤسسات المجتمعية إلى مواكبة هذه التطورات والعمل على توجيهها بشكل يحافظ على صحة وسلامة الإنسان وبيئته، كما فرضت عليها ضرورة الالتزام بالتوعية الصحية للمواطنين؛ لتجنب المخاطر الناتجة عن استخدام التكنولوجيا في الحياة اليومية.

#### أهمية نشر الوعي الصحي:

إن الوعي الصحي يمثل محصلة ما يكتسبه الفرد من خبرات صحية خلال حياته والتي تؤثر إيجابياً في ممارساته اليومية المرتبطة بصحته وصحة الآخرين من حوله؛ إذ أن الفرد المثقف والواعي صحياً لديه القدرة على الحفاظ على صحته ورعاية صحة من حوله.

#### وتكمن أهمية نشر الوعي الصحي

**فيما يلي:** (الزكري، ٢٠٠٥، ٥٤)، (صالح، والسيد، ٢٠٠٩، ٥٤٦)، (الشلهوب، ٢٠١٣، ٣-٤)، (كريم، ٢٠١٨، ٢-٣)

- ١- يعد الوعي الصحي أمراً مهماً؛ كونه يرتبط بوحدة من أهم أولويات الفرد وهي صحته، والتي تعد على قمة الأولويات والاحتياجات، ذلك بالإضافة إلى الجدوى الاقتصادية له؛ حيث أنه يمكن أن يجنب الدول والمؤسسات إنفاق مبالغ طائلة في تكاليف دعم الرعاية الصحية.

والعقلية؛ بما ينعكس إيجابياً على تحصيلهم العلمي وحياتهم الاجتماعية، وبناء مجتمع قوي، وبيئة صحية آمنة.

٨- مساعدة الطلاب في التعرف على طبيعة المشكلات الصحية المتجددة التى يتعرضون لها والتي تواجههم في هذا العصر، والتفاعل مع الطلاب لعلاجها، أو للوقاية منها.

٩- تحسين ممارسات إدارة المخاطر؛ للمحافظة على صحة وسلامة الطلاب بالمؤسسة الجامعية.

١٠- تحقيق مستوى مرتفع من الصحة بإعداد الكوادر التعليمية القادرة على تنمية وتطوير المجتمع، من خلال نشر مفاهيم الصحة العامة والسلوك اليومي المعزز للصحة؛ فالوعي الصحي يعد من أهم الدعامات الأساسية للنهوض والارتقاء بالمستوى الصحي نحو الأفضل.

وهكذا فالوعي الصحي لا يقتصر على إكساب الطلاب للمعارف والمعلومات اللازمة عن صحتهم وصحة المجتمع الذى يعيشون فيه؛ بل تتعداها إلى التأثير على ميولهم واتجاهاتهم بحيث تصبح هذه المعارف والمعلومات بمثابة توجه يحمل القناعة والممارسة الآلية للسلوكيات الصحية السليمة؛ للوقاية من الأمراض والمحافظة على صحتهم وصحة طلابهم وصحة مجتمعهم في المستقبل.

وبذلك يتضح أن اكتساب الطلاب المعلمين للوعي الصحي يحقق لهم العديد من الفوائد، يأتي فى مقدمتها ترسيخ السلوكيات الصحية الإيجابية، وإكسابهم العادات الصحية السليمة؛ بما ينعكس على صحتهم وصحة الآخرين من حولهم، كما أن الوعي الصحي يضيف تطويراً وتحسيناً على مناخ العمل السائد فى المؤسسة الجامعية والتربوية، وكذلك فإنه يمثل تجاوباً فعالاً مع التغيرات الصحية الحادثة فى المجتمع، ويعمل على تلبية احتياجاتهم الصحية؛ بما يسهم

الوعي مستقبلاً، وانعكاسه على حياة أفراد المجتمع بأسره.

### أهمية الوعي الصحي للطلاب المعلم:

تتضح أهمية الوعي الصحي للطلاب المعلمين بكليات التربية فيما يلي: (شحاته، ٢٠٠٨، ١٣٠-١٣١)، (بهجت، ٢٠١٣، ٥٦٦)، (صالح، ٢٠١٤، ٢، ٥)

١- إكساب الطالب المعلم المعلومات والمهارات، والاتجاهات، والعادات والخبرات والممارسات الصحية المرتبطة بمجالات الصحة المختلفة، والتي يستفيد منها فى حياته وتنعكس على صحته، وصحة بيئته، وصحة المجتمع ككل، كما تنعكس على أدائه فى المجتمع مستقبلاً.

٢- تنشئة جيل يتمتع بصحة جيدة، ولديه القدرة على التعلم واكتساب المعلومات والخبرات التعليمية؛ مما ينعكس على المجتمع، ويسهم فى تقدمه وازدهاره.

٣- الوقاية من العديد من الأمراض؛ من خلال إكساب الطلاب المعلومات الكافية، واللازمة للارتقاء بالصحة ولتجنب الأمراض ومكافحتها، وتبنى دور إيجابى فى اتباع الإجراءات الصحية الوقائية.

٤- تكوين الاتجاهات الإيجابية، والمثل الصحية لدى الطالب المعلم نحو رعاية الطلاب، وذلك بشعوره بالمسئولية الشخصية تجاه صحته، وصحة الآخرين.

٥- تنمية المعرفة الصحية لدى الطالب وتغيير السلوك الصحي الخاطيء إلى سلوك صحي سليم.

٦- إكساب الطلاب فهماً أفضل للخدمات الصحية المتاحة فى المجتمع، والاستفادة منها على أكمل وجه.

٧- تعزيز أنماط الحياة الصحية بين الطلاب، والمحافظة على صحتهم الجسمية والنفسية

على صحتهم وتحسينها، وكذلك اتباع التعليمات التي توفرها الجهات المختصة.

٦- المبادرة إلى العلاج السليم فور حدوث المرض أو وقوع الإصابة، والاستمرار في العلاج حتى الشفاء، وذلك عن طريق الاستفادة من الخدمات الصحية المقدمة إلى أقصى حد ممكن.

٧- تحقيق السلامة والصحة والكفاية البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية للأفراد والجماعات، وبالتالي تحقيق التوافق مع المجتمع.

٨- تحقيق السعادة للمجتمع عن طريق حث الأفراد على تحسين أحوالهم الصحية من جميع النواحي.

٩- إدراك الأفراد بأن المحافظة على صحتهم وحل مشكلاتهم الصحية هي مسئوليتهم قبل أن تكون مسئولية الجهات الحكومية، واتباع العادات الصحية السليمة بدافع الرغبة الداخلية. وبهذا يتضح أن الوعي الصحي يركز أساساً على الدور الوقائي بمشاركة الهيئات والمؤسسات المختصة.

مما سبق يمكن القول أن الهدف من الوعي الصحي ليس مجرد امتلاك الفرد بعض المعلومات الصحية؛ بل مساعدته على أن تنعكس تلك المعلومات في سلوكه؛ فالفرد لا يكون مثقفاً وواعياً صحياً ما لم يترتب على ذلك تغيير في سلوكياته الصحية؛ فالوعي الصحي هو وضع الخبرات الصحية المتعددة في أنماط وقوالب سلوكية؛ بهدف التأثير الإيجابي على الطلاب، ورفع مستوى جاهزيتهم لاتخاذ القرارات الصحية الصحيحة عند مواجهة أى مشكلة صحية في المجتمع.

ويمكن تحديد أهداف الوعي الصحي للطلاب

المعلمين فيمايلي: (رشاد، ١٩٩٦، ١٩-٢٥)، (مهدي، ٢٠١٧، ٤٥٤-٤٥٥)، (عبد الحسين، وآخرون، ٢٠١٨، ١٩٩)

في الحد من الإصابة بالأمراض المنتشرة في المجتمع والوقاية منها.

مما سبق يتضح مدى أهمية الوعي الصحي للطلاب المعلمين، وأنه ليس فكراً نظرياً بل ثقافة تربوية وتعليمية تتجلى بالشعور بالمسئولية وبالتطبيق الفعلي والممارسة، والجهد المشترك بين جميع المؤسسات الصحية والتربوية والاجتماعية؛ لحل المشكلات والأزمات الصحية التي تواجه المجتمع، وتوجيه الأفراد أو الطلاب نحو تحسين حالتهم الصحية؛ لضمان بيئة وحياتية صحية آمنة.

أهداف نشر الوعي الصحي:

تتمثل أهم أهداف نشر الوعي الصحي فيمايلي: (سلامة، ٢٠٠٧، ٤٣)، (نور الهدى، ٢٠١٨، ١٤٠-١٤١)، (العززي، ٢٠١٤، ٦٤٠)

١- إكساب الأفراد المفاهيم والمعارف الصحية السليمة التي تؤدي إلى الوقاية من الأمراض، وتكوين الاتجاهات الصحية السوية، وترسيخ السلوك الصحي السليم.

٢- إلمام أفراد المجتمع بالمعلومات حول المشكلات الصحية، والأوبئة والأمراض المعدية المنتشرة في البيئة، والتعرف على أسبابها، وطرق انتقالها، وأعراضها، وطرق الوقاية منها.

٣- تمكين الأفراد من تحديد مشكلاتهم الصحية واحتياجاتهم، ومساعدتهم في حلها باستخدام الإمكانيات المتاحة.

٤- التعرف على المنشآت الصحية المتوفرة في المجتمع، وأهم الخدمات الصحية والدوائية التي تقدمها، وكيفية الاستفادة منها.

٥- الأخذ بأسباب الوقاية من الأمراض والحوادث، وذلك بحث الأفراد على اتباع الممارسات والعادات الصحية اللازمة للمحافظة

(١٤)، (محمد، ٢٠٠٩، ٢٥)، (كشيشب، وعبادي، ٢٠١٤، ٥)

١- الجانب المعرفى: ويقصد به توفير المعلومات العلمية عن الصحة أو عن موضوع صحي معين، وتوضيح دور الفرد ومسئوليته الشخصية عن صحته، أو هو مجموع المعارف والمعتقدات التي يكونها الأفراد عن الأمور والقضايا والمشكلات الصحية والأمراض، والخبرات التراكمية التي حصل عليها الفرد من المصادر الموثوقة حول الحقائق والآراء الصحية والتي تشكل عاملاً مهماً في الوقاية من المرض، ورافداً من روافد تحسين الصحة وترقيتها.

٢- الجانب الوجداني: ويتمثل فى الاقتناع وتكوين الميول والاتجاهات، والرغبة نحو الحفاظ على صحته، وممارسة السلوك الصحى السليم.

٣- الجانب السلوكى (التطبيقي): ويتمثل فى التطبيق الفعلي والعملية والمستمر للمعلومات الصحية السليمة وممارسة العادات والسلوكيات الصحية المرغوبة فى حياة الشخص اليومية، واتخاذ الاحتياطات اللازمة ضد الأمراض.

وبهذا فإن الوعي الصحى لا يقتصر على جانب معين من هذه الجوانب؛ بل يتسع مجاله ليشمل كافة العناصر الضرورية لكي يكون الإنسان متمتعاً بصحة جيدة.

#### مراحل الوعي الصحى، وأساليبه :

يتم الوعي الصحى من خلال ثلاثة مراحل، هى: (الأمرى، ٢٠٠٢)، (الإمامي، ٢٠١١، ١٣١)

١- مرحلة الإثارة: حيث تتم عملية دفع الفرد للاهتمام بصحته، وهى عملية تترجم بإيجاد قوة تفاعل داخلي تثير هذا الاهتمام.

- إمداد الطلاب المعلمين بالمعلومات العلمية والخبرات الصحية اللازمة؛ للتعرف على المشكلات الصحية والأمراض المنتشرة فى البيئة، وكيفية انتشارها، وطرق الوقاية منها، وحثهم على تغيير مفاهيمهم واتجاهاتهم وعاداتهم الصحية، واتباع السلوك الصحى السليم المرغوب.

- تيسير التطبيق العملي للمعلومات الصحية فى الحياة اليومية سواء داخل الجامعة أو خارجها أوفى المجتمع ككل؛ من أجل حياة صحية أفضل.

- مساعدة الطلاب على تقدير مسئوليتهم عن صحتهم، وتعوديهم على ممارسة العادات الصحية السليمة، ورفع مستوى ثقافتهم الصحية؛ بما ينعكس على صحتهم وصحة مجتمعهم.

- تهيئة وإيجاد بيئة صحية سليمة تسمح للطلاب المعلم بالنمو البدني والعقلي والانفعالي والاجتماعي، والشعور بالسعادة فى المجتمع.

- نشر الثقافة الصحية وتنمية الاتجاهات والعادات الصحية السليمة؛ بما يتفق واحتياجات الطلاب ومستواهم الدراسي.

#### مما سبق يمكن القول أن هناك أهدافاً للوعي

الصحي للطلاب المعلمين؛ لا بد من تحقيقها من خلال برنامج إعدادهم بكليات التربية، لعل أهمها: رفع مستوى ثقافتهم الصحية وحثهم على اتباع العادات الصحية السليمة، وتوفير البيئة الصحية اللازمة للنمو البدني، والعقلي، والانفعالي؛ ولتحقيق هذه الأهداف ينبغي مراعاة العمل والتخطيط الجماعي وتكاتف وتضافر الجهود بين كافة مؤسسات المجتمع فى إعداد برامج لتنمية الوعي الصحي للطلاب المعلمين بكليات التربية بما ينعكس على صحتهم وأدائهم فى المستقبل.

#### مستويات الوعي الصحي:

يؤسس الوعي الصحي للطلاب على ثلاثة مستويات أو جوانب، هى: (الحفناوي، ٢٠٠٨،

المؤسسات التي تقوم بدور كبير وفاعل في ترسيخ الوعي الصحي وممارساته، ورفع مستواه لدى الطلاب، ولاسيما طلاب كليات التربية، ما يلي:

١- **الأسرة:** تعد الأسرة أولى المؤسسات المسؤولة عن نشر وتنمية الوعي على اختلاف مجالاته، وتعد مستوياته لاسيما الوعي الصحي في المجتمع، فهي الوحدة الاجتماعية الأولى التي تتعهد الطفل بالتربية منذ ولادته، وهي التي يحتك بها الطفل احتكاكاً مباشراً ومستمراً، وعليها يقع العبء الأكبر في عملية تنشئته، كما أنها الوعاء الذي يحدد نمط شخصيته واتجاهاته وقيمه وعاداته وأنماطه السلوكية. (الطريف، ١٩٤١هـ، ١٦)، وفيها يتعود ممارس العادات الصحية المختلفة مقتدياً بالكبار، ومنها يكتسب الأبناء الممارسات الجيدة التي تنعكس إيجابياً على البيئة ودعم الصحة العامة. (الخولي، ٢٠١٧، ٥٩-٦٠)، وتعتبر السنوات الأولى لنمو الطفل من أهم المراحل التي تتأثر بمحيط الأسرة من ناحية التربية الصحية نتيجة تعايشه اليومي مع أسرته، حيث يكتسب من خلالها الأنماط السلوكية والعادات الصحية السليمة كالاهتمام بالصحة الشخصية والنظافة العامة والتغذية وممارسة أسس الوقاية من الأمراض وطرق مكافحتها (حنيش، ٢٠١٧، ١٩٤)، كما تتشكل اتجاهاته من خلال مشاهداته اليومية لما تمارسه الأسرة من سلوكيات تجاه الحفاظ على البيئة والصحة العامة.

وتعد السلوكيات السلبية التي تنتهجها الأسرة تجاه الصحة العامة لها مردودات وانعكاسات سلبية على تدهور صحة الأفراد، وعدم قدرتهم على مواصلة الإنتاج؛ لذا تشكل الأسرة البداية والنواة الحقيقية لدعم برامج التوعية الصحية والبيئية داخل المجتمع. ومن هنا يتضح جلياً دور

٢- **مرحلة التقبل:** وهي مرحلة تراكم المعلومات والمعارف التي تعمل بدورها على تحقيق الغاية، وتقبل هذه المعلومات.

٣- **مرحلة التنفيذ:** وهي مرحلة تبدأ بعملية ماتم تقبله من المعارف والعادات الصحية، والعمل على تطبيقها واكتساب المهارات الأساسية التي تفيد الفرد، وترقى بصحته وصحة الآخرين.

مما سبق يمكن القول أن الوعي الصحي يبدأ بإثارة دافعية الفرد للاهتمام بصحته من خلال إكسابه الحقائق الصحية والتي تتحول إلى شعور وجداني بتقبل هذه الحقائق وتكوين اتجاهات صحية معينة حول بعض القضايا الصحية؛ تؤثر في النهاية على ممارساته وعاداته، والتي تظهر على هيئة سلوكيات صحية سليمة. وتتمثل الأساليب التي يتم من خلالها إكساب الوعي الصحي للطلاب فيما يلي:

١- **أسلوب التلقي:** ويعني اكتساب المعرفة الصحية وتكوين الوعي لدى الفرد نقلاً عن مصادر أخرى .

٢- **أسلوب الملاحظة:** ويعني اكتساب المعرفة الصحية وتكوين الوعي لدى الفرد من الواقع مباشرة بحواسه.

٣- **أسلوب التجربة:** ويعني اكتساب المعرفة الصحية وتكوين الوعي لدى الفرد من خلال التجارب المرضية التي يمر بها الإنسان أو غيره وتصب في مخزونه المعرفي؛ فيوظفها للتعرف على الأمراض وعلاجها. (مصطاوي، ٢٠١٦، ٣٥)

**المؤسسات والمصادر المسؤولة عن نشر الوعي الصحي لدى طلاب كليات التربية:**

لم تعد قضية الوعي الصحي ونشره وتنميته تحظى باهتمام المؤسسات الصحية فحسب؛ بل أصبحت قضية اجتماعية وجزءاً مهماً يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالمؤسسات التربوية والاجتماعية المختلفة، ومن أبرز

عليها، وتبنيهم إلى العادات الغذائية الضارة، وحثهم على الابتعاد عنها. (الأحمدى، ١٤٢٣هـ، ٣٧-٣٨)

• تنمية العادات الصحية فى الطفل بالتدرج مع ملائمة المعلومات الصحية المقدمة لميول وقدرات الطفل. (رشاد، ١٩٩٦، ٢٢)، وعليه فالأسرة تعد مصدر تعزيز لصحة الأبناء وللسلوكيات الصحية السليمة، وتتأثر صحة الأبناء بنواتج سلوكهم، ومن ثم فالأسرة مسؤولة عن هذه السلوكيات سواء أكانت صحية أو غير صحية؛ ومن ثم يجب أن تدعم الأسرة سلوكيات الأبناء الصحية والتي تنعكس على صحتهم وصحة المجتمع ككل.

مما سبق يتضح أن للأسرة دور كبير فى إكساب الثقافة الصحية وتنمية الوعي الصحي لدى أبنائها؛ باعتبارها المؤسسة الاجتماعية الأولى المعنية بالرعاية لهؤلاء للأبناء.

٢- **المؤسسات التعليمية:** إن علاقة التربية بالصحة علاقة وثيقة ومتصلة؛ إذ يؤثر كلا منهما فى الآخر تأثيراً كبيراً، حيث أن من بين مهام التربية الأساسية تغيير سلوك الأفراد، واتجاهاتهم بحيث تؤدي إلى المحافظة على الصحة والوقاية من الأمراض.

ومن أهم المؤسسات التعليمية التي تسهم في نشر الوعي الصحي لدى الطلاب ما يلي:

#### أ- المدرسة:

تعتبر المدرسة من أهم المؤسسات التربوية الرسمية التي أنشأها المجتمع بقصد تحقيق أهدافه في تربية وتعليم الناشئة مبادئ العلوم والأخلاق والقيم والاتجاهات وتنشئتهم التنشئة الصالحة التي تخلق منهم مواطنين صالحين يساهمون في خدمة أنفسهم

الأسرة فى بناء اتجاهات إيجابية عند الأبناء نحو الحفاظ على الصحة، والتوعية الصحية للأبناء بالأسلوب الأمثل والصحيح؛ من أجل إعداد جيل واعى يمتلك الشعور بالمسؤولية تجاه قضايا الصحة العامة، ويؤدي دوراً فاعلاً فى تنمية الوعي الصحي والتخلص من السلوكيات الهادمة لصحة الأسرة. (الخولي، ٢٠١٧، ٦١-٦٢)، (مرزوق، ٢٠١٨، ١٧٢)

وعليه، فإن دور الأسرة فى غرس الوعي الصحي لدى أفرادها يعتبر من أولى الوظائف التي يجب أن تقوم بها الأسرة، ومن أبرز أدوار الأسرة فى نشر الوعي الصحي بين أفرادها ما يلي:

• توفير حياة عائلية سليمة: إن الحياة العائلية المستقرة التي يسودها السعادة والهدوء والعطف تؤثر بشكل إيجابي فى صحة الأبناء النفسية، كما أن الطفل الذى ينشأ فى أسرة تتمتع بالصحة الكاملة؛ يكون لديها القدرة على وقايتها من الأمراض، والقيام بمهمة التربية الصحية له.

• تهيئة الفرص التي عن طريقها يتعود الطفل على ممارسة العادات الصحية السليمة نتيجة لما يراه من والديه وأفراد أسرته، ولهذا يمكن للوالدين غرس العادات الصحية فى الطفل منذ نعومة أظفاره والتي تظل معه، تنمو، وتتطور بمرور الزمن. (سلامة، ٢٠٠٧، ١٦٤-١٦٥)

• توفير الوسائل والظروف المعينة على تثقيف أفراد الأسرة من خلال توفير الكتب المتخصصة، والمجلات الصحية؛ مما يساعد على تزويدهم بالمعلومات الصحية المتنوعة.

• قيام الوالدين بالإجابة على تساؤلات الأبناء المتعلقة بالجوانب الصحية.

• تبني العادات الغذائية الصحية السليمة التي تتلاءم مع النمو الطبيعي للأبناء، وتعويدهم

● تزويد الطلاب بالمعرفة الصحية عن الأمراض المختلفة التي تصيب جسم الإنسان؛ للوقاية من الأمراض المنتشرة في البيئة المحيطة.

● إكساب الطلاب بعض العادات والسلوكيات والاتجاهات الصحية السليمة في المجالات المختلفة، والتي تمكنهم من التعامل بنجاح مع المشكلات الصحية، التي يتعرضون لها أو يتعرض لها أحد أفراد أسرهم. (مادوي، ٢٠١٦، ٨٢)

● إشراك الطلاب في حملات مكافحة الأوبئة والأمراض، وتعليمهم وتدريبهم على كيفية مواجهة الحوادث والطوارئ المرضية، ونقل أثر هذا التدريب إلى الأسرة والمجتمع. (رضوان، وقزق، ٢٠١٩، ٤٧٥)

● توفير الرعاية الصحية الممكنة للطلاب من خلال التحصين ضد الأمراض، والكشف الدوري لدى الأطباء المتخصصين، وعزل الحالات المرضية. (بن لمبارك، ومسعودي، ٢٠٢١، ٢٦٣)

● إلقاء الندوات والمحاضرات، والقيام بمسرحيات تسهم في نشر الوعي الصحي بين الطلاب.

● رعاية الصحة النفسية للطلاب، وتحريرهم من الخوف والقلق، لوقايتهم من الأمراض النفسية.

● تعديل السلوك الصحي للطلاب من خلال برامج الصحة المدرسية. (الأحمدي، ٢٠٢٣، ٥١٤٢٣، ٣٩)

● توفير بيئة ومناخ مدرسي ملائم يسهم في إكساب الطلاب الممارسات والعادات الصحية السليمة.

وبهذا تؤدي المدرسة عدة أدوار لتنمية الوعي الصحي لدى طلابها، وتتلخص هذه الأدوار في: الأدوار المعرفية، والأدوار العلاجية، والأدوار الوقائية.

وتتضح أهمية المدرسة في نشر وتنمية الوعي الصحي للطلاب؛ من خلال قيام كافة عناصر المنظومة

ومجتمعهم. (مادوي، ٢٠١٦، ٧٩)، لذا فهي تقع عليها مسئولية كبيرة في إعداد الفرد إعداداً شاملاً من كافة الجوانب العقلية والجسمية والوجدانية والثقافية والصحية وغيرها؛ وهي كذلك من أهم الوسائط التربوية تأثيراً في حياة النشء، حيث تمكنهم من اكتساب المعارف والمعلومات والسلوكيات الصحية التي تسمح لهم باتخاذ قرارات سليمة تجاه صحتهم وصحة غيرهم، كما أنها تعد مصدراً أساسياً من المصادر التي تعمل على تشكيل وعي طلابها بمختلف أنواعه (السيسي، ٢٠٠٠، ٨٤) ولاسيما الوعي الصحي؛ بل إنها العامل الرئيس في نشره وتنميته، وهي أيضاً إحدى المؤسسات المسؤولة عن التوجيه الصحي للأطفال والناشئة، حيث تتعاون مع الأسرة في تحقيق ذلك، من خلال حث الطلاب على اتباع العادات الصحية، وهي بهذا تعمل على نشر وتنمية الوعي الصحي لدى طلابها، وتوفير الرعاية الصحية لهم من حيث تقويم صحتهم ومتابعتها والوقاية من الأمراض المعدية ومكافحتها، وإكسابهم السلوك الصحي السليم، مما يؤدي إلى النهوض بمستوى الصحة العامة للمجتمع. (سلامة، ٢٠٠٧، ١٣٣-١٣٤)

وبالرغم من أن المدرسة لا تحل محل الأسرة؛ إلا أنها توفر للطلاب برنامج حياة صحية سليمة من حيث توفير الخدمات العلاجية التي تقدم للتلاميذ المرضى منهم والأصحاء، وتوفير البيئة المناسبة لاكتساب المعارف الصحية وتنمية الوعي الصحي لديهم. وبهذا يمكن القول أن الثقافة الصحية وتنمية الوعي الصحي مسئولية مشتركة بين الأسرة والمدرسة، فلا يتوقع أن تحل المدرسة محل الأسرة، ولكن يمكنها تدعيم العادات والسلوكيات الصحية التي تعلمها الطفل في محيط الأسرة.

ويتضح دور المدرسة في نشر الوعي الصحي بين الطلاب من خلال مايلي:



المناهج إعداداً يتماشى وحاجات وقدرات الطلاب، كما يجب أن تستثمر هذه المناهج لزيادة معرفة الطلاب وتدعيم سلوكهم الصحي، فهو من أهم عناصر تعزيز المفاهيم الصحية وتغيير السلوكيات الصحية الخاطئة والاتجاهات السلبية، وبالتالي تغيير العادات الشخصية وأنماط السلوك لتصبح أنماط حياة صحية، والتركيز على البرامج الوقائية فى تعزيز الصحة، والتثقيف الصحي وربط الاستراتيجيات العلاجية والوقائية من أجل الحفاظ على صحة الإنسان ووقايته من الأمراض. (طلافة، وأبو حسان، ٢٠٠٧، ١٠٣)

ويتضمن محتوى المنهج الكثير من المعلومات التى تستهدف إكساب الفرد المفاهيم الصحية السليمة والتعرف على المعلومات المتعلقة بطبيعة جسم الإنسان والأمراض التى قد تصيبه، والأزمات الصحية التى يتعرض لها. (الغريب، ٢٠٠٩، ٥٦-٥٧)؛ الأمر الذى جعل الكثير من الدول تركز جهودها للتغلب على هذه المشكلات الصحية بحلول عدة؛ يأتى فى مقدمتها المناهج، والبرامج الدراسية، ومحتواها الصحي؛ لإكساب الطلاب الثقافة والوعي الصحي والمسئولية اللازمة لوقاية أنفسهم ومجتمعهم من تلك الأمراض. (القص، ٢٠١٦، ١٩٦-١٩٧)

### ٣- الأنشطة الطلابية:

تعد الأنشطة الطلابية وسيلة هامة لإكساب الطلاب أساليب السلوك المناسب، وهي تكون أكثر فائدة عندما تعبر عن ميولهم ورغباتهم، وتسعى لإشباع حاجاتهم، ويمكن للمدرسة من خلال توفير الأنشطة الملائمة للطلاب وكذلك الأنشطة التربوية المصاحبة للمناهج الدراسية والتي تتم خارج الفصل وتهتم بمشكلة صحية واقعية؛ تبنى طرق مختلفة للتثقيف ونشر الوعي الصحي؛ من خلال إقامة المعارض والاجتماعات وعقد المناقشات والندوات الصحية، وضرب الأمثال

التعليمية بدورها المنشود في تنمية الوعي الصحي للطلاب، وتتمثل أهم هذه العناصر فيما يلي:

### ١- المعلم :

إن مسئولية تنمية الوعي الصحي للطلاب تقع على عاتق المعلم، ولذا فإن رفع مستوى صحة المعلم من الأمور المهمة التي تنعكس على صحة طلابه؛ فالمعلم السليم صحياً يعمل بكفاءة عن غيره، حيث يكون لديه القدرة والحماس والحيوية للتأثير على الطلاب من خلال دوره كقدوة في اتباع السلوك الصحي السليم داخل المدرسة وخارجها، ومشاركته في تنفيذ البرنامج الصحي المدرسي مع المتخصصين؛ لتدعيم الثقافة الصحية للطلاب بالمدرسة (زرزور، ٢٠٠٨، ٤٣١)، ويستطيع المعلم تنمية الوعي الصحي لطلابه من خلال تزويدهم بالمعلومات الصحية وإكسابهم العادات الصحية السليمة التي تظهر فى سلوكياتهم اليومية، وحثهم على نقل الإرشادات الصحية للآخرين. (حمزة، وهاني، ٢٠١٨، ٤٠٩)، ومساعدتهم في التعرف على المشكلات الصحية المنتشرة فى المجتمع وكيفية الوقاية منها، وقيامه بدعم وتعزيز الممارسات الصحية السليمة التى تصدر منهم؛ مما يؤدي إلى الارتقاء بصحتهم نحو الأفضل.

### ٢- المنهج:

يعد المنهج المدرسي الأداة الأساسية التى تستخدمها المؤسسات التعليمية فى نقل المضامين التربوية إلى الطلاب، وهو يشير إلى مجموع الخبرات التربوية المخططة والموجهة التى تقدمها هذه المؤسسات للطلاب من خلال بناء منظم من المعرفة بقصد تعديل سلوكهم ومساعدتهم على النمو الشامل والمستمر والمتكامل (سعادة، وإبراهيم، ٢٠١٤، ٣٠)؛ فالطلاب بحاجة إلى اكتساب المعارف والمهارات والقيم التى من شأنها تحسين صحتهم ووقاية أنفسهم من الأمراض الشائعة المنتشرة فى المجتمع، لذا يجب أن تعد

تعد تربية الأفراد تربية متوازنة متكاملة هدف من أهداف التربية العامة، ومطلب من المطالب الاجتماعية الهامة التي يجب أن توليها هيئات ومؤسسات المجتمع كل عنايتها ورعايتها في سبيل تنمية وتطوير قدراتهم على أساس من المعارف والمعلومات العلمية.

والجامعة كونها واحدة من تلك المؤسسات؛ فإن من واجباتها تربية الطلاب على العادات السوية وحل مشكلات الطلاب ومن بينها المشكلات الصحية؛ حيث يقع على عاتقها الاهتمام بصحة الطلاب وتقديم الخدمات الصحية لهم، وذلك من خلال عيادات الطلاب والمستشفيات الجامعية، وإكسابهم الأنماط السلوكية الصحية الملائمة والعمل على تنميتها لديهم. (عبد الحسين، وآخرون، ٢٠١٨، ١٩٩)؛

وللجامعة دور هام في زيادة وعي الطلاب بالمشكلات الصحية، ويمكن للجامعة أن تسهم في نشر وتنمية الوعي الصحي لطلابها عن طريق برامج الرعاية الصحية التي تسعى للتعرف على الحالة الصحية للطلاب، ومعالجة ما قد يواجههم من مشكلات صحية، وتهيئة الجو المناسب والبيئة السليمة لنموهم، والعمل على توعيتهم صحياً بصورة مباشرة، وغرس العادات الصحية السليمة لديهم. (سلامة، ٢٠٠٧، ١٩٤ - ١٩٥)

كما تعد الجامعة بكلياتها المختلفة، ولاسيما كلية التربية من أهم المؤسسات التي يمكن أن تسهم في نشر الثقافة الصحية وتنمية الوعي الصحي من خلال تقديم المعارف الصحية للطلاب المعلمين، وتعديل اتجاهاتهم الصحية، وإكسابهم اتجاهات صحية إيجابية؛ انطلاقاً من أهمية المرحلة العمرية التي يمرون بها، حيث تسهم برامج إعداد المعلم بمحتواها وطرانقها وأنشطتها في تنمية الوعي الصحي للطلاب المعلمين، خاصة إذا كانت

والقصص، وهذه الأنشطة يمكن أن تدعم الثقافة الصحية للطلاب، وتعمل على نشر وتنمية الوعي الصحي لديهم. (زرزور، ٢٠٠٨، ٤٣٣-٤٣٤)

كما يعتبر المسرح المدرسي أحد الأنشطة الهامة التي تسهم في نشر الوعي الصحي بين التلاميذ من خلال تناول بعض القضايا والمشكلات الصحية المنتشرة في البيئة في صورة عروض مسرحية، وتهيئة بيئة تربوية ملائمة يمكن من خلالها بث المعلومات الصحية بين التلاميذ؛ مما يسمح بالتأثير في نفوسهم ويساعدهم على تعديل سلوكهم ويكسبهم الاتجاهات والعادات الصحية السليمة التي تمكنهم من الحياة الصحية، ويساعدهم على التكيف مع البيئة التي يعيشون فيها ومواجهة مشكلاتها والمحافظة على صحتهم. وبهذا يعد المسرح المدرسي أحد أدوات تشكيل ثقافتهم الصحية، وتنمية الوعي الصحي لديهم. (عزت، ٢٠٠٩، ١١٨)، كما تقف الإذاعة المدرسية جنباً إلى جنب مع العديد من الأنشطة المدرسية الأخرى، ويؤدي الاستخدام التربوي لها إلى تنمية الطالب عقلياً، وفكرياً واجتماعياً وصحياً. (بني خلف، ٢٠٠٧، ٧١٧-٧١٨)، (نصر الدين، والقص، ٢٠١٦، ١١٧)

**مما سبق يمكن القول أن المدرسة منوطة بنشر وتنمية الوعي الصحي في سلوك طلابها، من خلال معلمها ومديريها وكذلك من خلال المعارف والمعلومات التي توفرها لطلابها عن طريق المناهج والمقررات الدراسية والأنشطة المدرسية المختلفة التي تقوم بها، والتي تعمل على تزويد الطلاب بالمعارف والحقائق الصحية، وتكسيبهم العادات والسلوك الصحي السليم، وبهذا تعد المدرسة من أهم ركائز تدعيم الثقافة الصحية والوعي الصحي لدى الطلاب.**

**ب- برامج الإعداد في الجامعة وكلية التربية:**

المحيطة، وذلك من خلال المناهج ومقررات الإعداد، الأنشطة الطلابية، وبرامج التوعية التي تقدمها الكلية لطلابها، والتي تعمل على تزويد الطلاب المعلمين بالمعارف والحقائق الصحية، وتكسيبهم العادات والسلوكيات الصحية المرغوبة؛ مما ينعكس بصورة إيجابية على صحتهم وصحة طلابهم وصحة المجتمع ككل في المستقبل.

وعليه ينبغي تعزيز وتفعيل الدور الذي تقوم به كليات التربية بالتزامها بنشر وتنمية الوعي الصحي للطلاب المعلمين، ومراعاة العمل والتخطيط الجماعي بهدف الارتقاء بالصحة، والإسهام في عملية التنمية.

### ٣- وسائل الإعلام:

تشكل وسائل الإعلام المختلفة أحد أهم مصادر التوعية الصحية، والتي تؤدي دوراً هاماً في نشر الوعي الصحي بين جميع أفراد المجتمع ولاسيما الناشئة والشباب وعلى رأسهم طلاب الجامعات؛ انطلاقاً من المبدأ القائل "الوقاية خير من العلاج" والذي يهدف إلى إبراز أهمية الوقاية من الأمراض والأوبئة التي يمكن أن تصيب جسم الإنسان، وحث الأفراد على اتباع الطرق والأساليب الصحية لتفادي الإصابة بتلك الأمراض والمخاطر الصحية. (قعودي، ٢٠١٧، أ- ب)؛ من خلال تزويدهم بالمعلومات عن القضايا والمشكلات الصحية المختلفة، وتعزيز المعرفة لديهم بإقامة حملات صحية توعوية، تهدف إلى زيادة إدراك المواطنين من كافة الفئات العمرية والمستويات التعليمية للقضايا والمشكلات الصحية المختلفة والأمراض والأوبئة المنتشرة في المجتمع؛ مما يساعدهم على اتخاذ قرارات سليمة في التعامل معها ومواجهتها. (القص، ٢٠١٦، ١٩٢)، وكذلك استخدام أساليب الإقناع المختلفة من أجل قيام الأفراد

متضمنة مقررات صحية يتم تدريسها بطرق وأساليب متطورة وأنشطة تركز على أبعاد الوعي الصحي. (الحرون، ٢٠١٢، ٢٢٩)، وهذا يعنى أن المعلم الذى يقوم بهذه المهمة يحتاج إلى إعداد شامل فهو يحتاج إلى مناهج طبية وفنية وحركية، بالإضافة لدراسة المواد التربوية والثقافية والتخصصية الأكاديمية.

كما أن قدرة المعلم على تثقيف طلابه ومحاولة إكسابهم العادات الصحية الجيدة، وتقديم الإسعافات الأولية للحالات الطارئة التي تحدث داخل المدرسة، والعمل على ملاحظة الطلاب، ومحاولة معرفة ما يطرأ عليهم من تغيرات مرضية، ومحاولة توجيههم للجهات المختصة، وبالتالي المساعدة في اكتشاف الأمراض المختلفة، والذي يساعد اكتشافها في مراحلها الأولية على تلافي العديد من المشكلات الصحية. كل ذلك يستدعي وجود خلفية ثقافية، واتجاهات إيجابية لديه، وأن يكون على علم بالأمراض التي تصيب الطلاب في هذه المرحلة وطرق الوقاية منها؛ لذا لا بد من تزويد المعلم بالمعارف، والاتجاهات الصحية، التي تمكنه من اتخاذ قرارات واعية، ومسئولة إزاء صحته، وصحة طلابه. وتقع مسئولية ذلك على مؤسسات إعداد المعلم قبل الخدمة. (العصيمي، ٢٠٠٤، ٣-٤)، ومن ثم أصبح إعداد المعلم وتأهيله ضرورة من ضروريات التنمية في المجتمع، ويتطلب هذا الإعداد تدريب المعلم مهنيًا، بالإضافة إلى إعداده أكاديميًا، ثقافيًا، وصحيًا.

مما سبق يتضح مدى أهمية دور كليات التربية في نشر وتنمية الوعي الصحي للطلاب المعلمين من خلال تهيئة الفرص لتغيير نمط حياتهم نحو الأفضل، وإكسابهم الممارسات اليومية الصحية السليمة؛ للوقاية من الأمراض والأوبئة المنتشرة في البيئة

والمجلات الإلكترونية المتاحة على شبكة الإنترنت. (زرزور، ٢٠٠٨، ٤٣٤-٤٣٥)، وفي هذا الصدد توصلت دراسة (عبد الغنى، وآخرون، ٢٠١١) إلى أن مواد الرأي والاستقصاء بالصحافة المصرية لها دور كبير فى تنمية وعي الشباب المصري ومعرفته بالقضايا الصحية.

وتؤدي وسائل الإعلام وخاصة الإذاعة والتلفزيون دوراً هاماً فى نشر الثقافة والتوعية الصحية، ترسيخ السلوكيات الصحية السليمة لأفراد المجتمع، وتقديم حلول للمشكلات الصحية القائمة. (حسين، وصيدان، ٢٠١٢، ١٦١)

كما يمكن للحملات الصحية التوعوية أن تؤدي دوراً مهماً فى نشر الوعي الصحي لجميع أفراد المجتمع، وهي تكون أكثر نجاحاً عندما تصل إلى أكبر شريحة من الجمهور المستهدف ولاسيما الشباب الجامعي، وعندما تنتشر معلومات صحية هادفة لدى الشباب. (مصطفاوي، ٢٠١٦، ٣٥)، ولهذه الحملات دورها في تشجيع الشباب على اكتساب السلوكيات الصحية السليمة مثل ممارسة النشاط البدني أو الإقلاع عن التدخين، وغيرها.

**مما سبق يتضح أن وسائل الإعلام المختلفة سواء كانت مقروءة أو مسموعة أو مرئية تعتبر من أهم مصادر المعرفة الصحية، والتي لها تأثير كبير على فكر الأفراد وسلوكهم الصحي، ويمكنها أن تسهم فى نشر الثقافة الصحية ورفع مستوى الوعي الصحي لدى جميع أفراد المجتمع، ولاسيما الناشئة والشباب، وذلك من خلال عملها على زيادة رصيدهم من المعلومات والخبرات الصحية التي تحدد مواقفهم وآرائهم وسلوكياتهم إزاء صحتهم وصحة الآخرين من حولهم. وعليه فوسائل الإعلام أضحت أداة مؤثرة فى اكتساب وتغيير السلوكيات والممارسات الصحية لدى أفراد**

بتغيير اتجاهاتهم وسلوكياتهم لتبنى أنماط سلوكية جديدة تتفق والمعلومات الصحية المقدمة لهم. (الحرون، ٢٠١٢، ٢٣٤) حيث أن لها تأثيراً كبيراً فى تغيير سلوكيات الأفراد وممارستهم الصحية.

**ويمكن لوسائل الإعلام أن تسهم فى نشر وتنمية الوعي الصحي من خلال مايلي:**

- تقديم البرامج الصحية المتخصصة، والبرامج الإرشادية التوعوية التي تسهم فى نشر الوعي الصحي بين الأفراد، وتوضح المخاطر التي تترتب على القيام بسلوكيات معينة تضر بالصحة.

- بث الندوات، والمحاضرات الطبية.
- نشر المقالات، والموضوعات التي تناقش بعض الظواهر والمشكلات الصحية، وتساعد فى تقديم الاستشارات لحلها وعلاجها.

- عرض التمثيليات والأفلام والمسرحيات التي تحتوى بعضها على فقرات ذات طبيعة توعوية مرتبطة بالمجال الصحي.

- استضافة الأطباء في البرامج الإذاعية والتلفزيونية بشكل مباشر؛ للإجابة على أسئلة المواطنين، وتقديم المشورة الطبية، والنصح لهم. (مصطفاوي، ٢٠١٦، ٥٢)، (الأحمدي، ٥١٤٢٣، ٤١-٤٢)

- دعم الرسائل التربوية الصحية؛ وإعادة صياغة المفاهيم الصحية، وبثها بوسائل وطرق أكثر جاذبية وقبول لدى المتلقي. (شحاته، ٢٠٠٨، ١٢٦)

كما أن وسائل الإعلام المختلفة يمكنها أن تسهم فى الارتقاء بالوعي الصحي للأفراد فى إطار خطة شاملة لمواجهة المشكلات الصحية فى المجتمع؛ فالصحف و المجلات الصحية المتخصصة، يمكنها أن تقوم بدور هام فى التثقيف الصحي من خلال نقل المعارف والمعلومات الصحية إلى الأفراد، خاصة بعد سهولة القراءة والاطلاع الذاتي على الصحف

والتحديث الذى جعلها مصدراً رئيساً للحصول على المعلومات بما فيها المعلومات والقواعد الصحية التى تعكس بالدرجة الأولى تحسن الوضع الصحي لدى أفراد المجتمع. (راجعي، وخموج، ٢٠١٨، ٥١)، (نور الدين، وكنز، ٢٠١٩، ٣٠٤، ٣١٩)

#### ٥- جماعة الأقران:

تعد جماعة الأقران أحد وسائط التربية والتنشئة الاجتماعية التي تؤثر في الفرد على مختلف المستويات الشخصية والاجتماعية والعقلية والأكاديمية، وتعمل كناقل لثقافة المجتمع وعامل من عوامل التغيير فيها، وهي تؤدي دوراً هاماً في تربية النشء وإكسابه كثير من الأنماط السلوكية والمعارف والاتجاهات المهارات والقيم والعادات، فعن طريقها يتعرف على معاني الأمور كثيرة لا يستطيع أن يعرفها عن طريق الأسرة. (عامر، ٢٠٢١)

وتقوم جماعة الرفاق بمجموعة من الوظائف تجاه أفرادها، منها، مساعدة الفرد على النمو الجسمي السوي، عن طريق إتاحة فرص ممارسة النشاط الرياضي، والمساعدة على النمو العقلي والنمو الاجتماعي، إتاحة الفرصة للفرد للقيام بعملية التجريب والتدريب على الأدوار الجديدة، وعلى تبني معايير السلوك، واكتساب الوعي بالقواعد والضوابط التي تقرضها الجماعة على الفرد. (ملكي، ٢٠١٥، ٣٩)، كما أنها تقوم بوظيفة استكمال النقص في شخصيته، وإكمال ما عجزت الأسرة أو المدرسة عن تحقيقه، كما مدد الفرد بالثقافة والوعي حول العديد من القضايا والمشكلات المطروحة، ومنها المشكلات الصحية المرتبطة بطبيعة المرحلة العمرية للفرد.

كما تعد جماعة الأقران أحد وأهم المصادر التي يستقي منها الشباب ولاسيما طلاب الجامعات ثقافتهم

المجتمع واتخاذ القرارات في الوصول إلى حلول للمشكلات الصحية القائمة.

#### ٤- مواقع التواصل الاجتماعي:

تعد مواقع التواصل الاجتماعي من أحدث منتجات تكنولوجيا الاتصالات وأكثرها شعبية، ورغم أن هذه المواقع أنشئت في الأساس للتواصل الاجتماعي بين الأفراد لكن استخدامها امتد ليشمل مختلف النشاطات من خلال تداول المعلومات، إلا أن دور شبكات التواصل الاجتماعي لم يعد يقتصر على بث وتداول المعلومات وتبادل الآراء وربط وتكوين الصداقات في إطار الموضوعات ذات الاهتمام المشترك؛ بل هي كأداة اتصالية حديثة ألقت ظلالها على كل مناحي الحياة بما فيها الحياة الصحية للأفراد من خلال المساحات العريضة التي وفرتها لتبادل الآراء والمناقشات وهذا ما عجزت عنه الوسائل التقليدية، حيث أصبحت هذه المواقع تعد من أكثر الأدوات استخداماً لتحقيق اشباع حاجات الحصول على المعرفة الصحية. (نور الدين، وكنز، ٢٠١٩، ٣٠٣)

وقد شكل موقع الفيسبوك أحد المصادر الأساسية التي تسهم في نشر المعلومات الصحية؛ باعتبارها تعد الخطوة الأولى لرفع المستوى الصحي لدى الأفراد، وتوجيه أفراد المجتمع إلى ممارسة السلوكيات الإيجابية التي تهدف إلى الحفاظ على الصحة، لا سيما بعدما ازدادت المخاطر الصحية التي يشهدها العصر الحالي والتي دفعت الأفراد إلى السعي جاهدين للحصول على المعلومة الصحية في ظل الاحتكار أو النقص الذي تشهده الوسائل التقليدية في تقديم المعلومة الصحية، وهذا ما دفع بالفرد إلى اعتماد مواقع التواصل الاجتماعي كأحد مصادر الحصول على المعرفة الصحية؛ لما تنسم به هذه الوسائل من سرعة انتشارها عن غيرها من وسائل الإعلام الأخرى وفورية وتفاعلية وتعدد الوسائط

سلوكيات منحرفة وشاذة مثل تدعيم جماعة الرفاق للسلوك العدواني، واكتساب بعض الآفات الاجتماعية والعادات الصحية السيئة كالتدخين وشرب الكحول وتعاطي المخدرات، وغيرها. (بن عزة، وعلاوة، ٢٠١٧، ٥٠-٥١)، وهكذا يتضح لنا أن جماعة الرفاق إذا تم اختيارها بشكل صحيح فإنها تؤدي دوراً هاماً في نمو الفرد جسدياً ونفسياً وعقلياً واجتماعياً، كما تؤثر إيجابياً على قيمه واتجاهاته وممارساته وسلوكياته وعاداته الصحية.

#### ٦- المؤسسات الصحية والطبية:

تعد المؤسسات الصحية والطبية من أهم المؤسسات التي تقدم الخدمات الصحية العلاجية والوقائية للمواطنين من كافة الأعمار. (جمعية التنمية الصحية والبيئية، ٢٠٠٥، ٥٨)، وهي التي يقع على عاتقها الدور الأكبر في عملية نشر وتنمية الوعي الصحي لدى أفراد المجتمع، ويتضح هذا الدور من خلال عمليات التثقيف والإرشاد الصحي التي يقوم بها الأخصائيين في المستشفيات والمراكز الصحية إلى جانب دورهم التشخيصي والعلاجي للمريض، وبهذا يكون للأطباء والمرضى دور كبير في إثارة وعي المرضى وتقديم النصائح الصحية والطبية للأفراد، كما يتضح دور المؤسسات الصحية في نشر الوعي الصحي من خلال قيام الأطباء والأخصائيين بعمل ندوات ومحاضرات صحية تثقيفية لأفراد المجتمع بهدف تبصيرهم بمخاطر الأمراض المنتشرة في البيئة ومسبباتها وكيفية الوقاية منها، استخدامات الأدوية المختلفة، والتوعية بالأمراض المعدية، توزيع الكتيبات والنشرات الصحية التوعوية على المرضى في المستشفيات والمراكز الطبية. (بن مبارك، ومسعودي، ٢٠٢١، ٢٦٣)، وإكسابهم عادات صحية سليمة

الصحية ووعيمهم الصحي، وتتبع أهميتها من أن الطلاب يقضون وقتاً طويلاً مع رفاقهم سواء داخل الجامعة أو خارجها؛ الأمر الذي يؤثر على سلوكهم، واتجاهاتهم تأثيراً كبيراً بشكل عام، وعلى سلوكهم الصحي بشكل خاص؛ وذلك لتجانسهم وتقاربهم من حيث العمر، والحاجات والميول والاهتمامات. (السيسي، ٢٠٠٠، ١٠٠)، (بنت عمر، ٢٠١٨، ٤٤) فلا يجمعهم إلا الاهتمام أو النشاط المشترك والأهداف المشتركة (عثمان، وإبراهيم، ٢٠١٦، ١٢٢)؛ مما يساعد على التفاهم والتقارب بينهم، ونتيجة للتفاعل بين أعضائها يتم اكتساب الأنماط السلوكية للجماعة وكذلك الاتجاهات والقيم الخاصة بهم والتي تتناسب مع جنسهم وأعمارهم، وتزويد الفرد بكثير من الخبرات الجديدة التي قد يجد الفرد حرجاً في اكتسابها عن طريق الكبار، بينما لا يجد هذا الحرج عند تعلمها من أقرانه مثل بعض جوانب التربية الجنسية وغيرها. (أبو زويد، ٢٠١٠، ٣٥)؛ فالأفراد يتصلون في نهاية الأمر بشبكات داخلية واسعة من الأصدقاء وبنظم تربوية تساعد على بلوغ أهدافهم. (الشلهوب، ٢٠١٣، ٢)، كما أن الاختلاط مع جماعة الرفاق يكسب الطلاب خبرات صحية جديدة يقومون بنقلها إلى المنزل، ومع التقدم الهائل في وسائل الاتصال؛ يمكن لهؤلاء الطلاب تبادل المعارف والمعلومات الصحية في سرعة ويسر؛ مما يكون له بالغ الأثر في تشكيل وتنمية الوعي الصحي لديهم. (الحرون، ٢٠١٢، ٢٣٥)

وعلى الرغم من أهمية الدور الذي تقوم به جماعة الرفاق في عملية التنشئة الاجتماعية ونشر الثقافة الصحية والوعي الصحي بين أفرادها؛ إلا أنه قد يكون لها تأثير سلبي على أعضائها، وخاصة إذا كانت المعايير أو القيم التي تتبناها الجماعة وتقوم بها تتعارض وتتناقض مع القيم السائدة في المجتمع؛ فقد يتبنى الفرد

تتضمن الكثير من التعاليم الدينية التى لها أثر فعال فى تعريف الناس بالعبادات والممارسات الصحية السليمة التى حث الإسلام عليها؛ كالاغتناء بالنظافة الشخصية، ونظافة المنزل، والبيئة المحيطة، وآداب الطعام والشراب، إلى غير ذلك، وكذلك نشر وجهة نظر الإسلام فى بعض القضايا والمشكلات الصحية مثل: التدخين، تناول الخمر والمسكرات، والأمراض الجنسية، وتعزيز الوعي بمخاطر تعاطي المخدرات، خاصة بين الشباب الذين يمثلون عماد الأمة وأساس نهضتها تمهيداً لتنشئة جيل واعى صحياً، وقادر على تحمل المسؤولية فى المستقبل. (الأحمدي، ٥١٤٢٣، ٤١)، (عساف، ٢٠١٩، ١٢)

**مما سبق يتضح أن هناك العديد من المؤسسات التربوية والاجتماعية التى يقع على عاتقها مسؤولية كبيرة فى تثقيف وتوعية الطلاب ونشر الوعي الصحي بينهم، وبدون تدخل هذه المؤسسات وقيامها بتلك المسؤولية؛ فإنه يصعب على المؤسسات الصحية القيام بدورها فى المجتمع، فمسئولية نشر وتنمية الوعي الصحي ليست مسؤولية الجهات والمؤسسات الصحية فقط؛ وإنما هي مسؤولية جميع الأفراد والمؤسسات فى المجتمع. وعليه ينبغى تكاتف وتضافر جهود كل المؤسسات من أجل نشره والارتقاء به.**

#### **المحور الثانى: مجالات الوعي الصحي لدى طلاب كليات التربية**

لا يقتصر الوعي الصحي على مجال محدد من المجالات المتعلقة بالصحة؛ بل يتسع مجاله ليشمل كافة المجالات والعناصر الضرورية التى تجعل الإنسان متمتعاً بصحة جيدة، وهذه المجالات متداخلة بشكل يصعب فصلها؛ فهي متشابكة بطبيعتها ويؤثر بعضها فى الآخر، ولكن ذكرها على شكل مجالات يكون أكثر

كالاهتمام بالنظافة الشخصية وبرامج غذائية معتدلة، وكيفية تقديم الإسعافات الأولية فى الأسرة، وحثهم على الالتزام بتعاليم الوصفات العلاجية لحين الشفاء، وتجنب العادات السيئة كالتدخين أو تعاطي الخمر والمخدرات، وترسيخ المسؤولية الاجتماعية تجاه صحة مجتمعهم. (حمزة، وهانى، ٢٠١٨، ٤٠٩-٤١٠)، وتقديم بيانات وإحصاءات عن الأوضاع الصحية للمجتمع بين الحين والآخر، فضلاً عن النصائح والإرشادات الصحية التى تقدمها لأفراد المجتمع؛ من خلال مختلف المؤسسات سواء الحكومية أو الخاصة، وتوفير الآليات الكفيلة بمراقبة الصحة العامة ومراعاة سلامتها، وإعداد برامج وحملات لتوعية الجماهير بمدى أهمية الصحة الشخصية والبيئية، وحث المواطنين على اتباع طرق وأساليب صحية سليمة؛ لتفادي الإصابة بالأمراض والمخاطر الصحية؛ بما ينعكس على حياتهم وصحتهم وسلامتهم ومن ثم على صحة وسلامة المجتمع ونهضته وتقدمه. (شحاته، ٢٠٠٨، ١٢٦)

وبهذا يتضح مدى أهمية الدور الذى تقوم به المؤسسات الصحية فى تقديم الرعاية الصحية والعلاج للمرضى، فضلاً عن أنها تؤدي دوراً كبيراً فى نشر الثقافة الصحية والوعي الصحي لدى أفراد المجتمع، وتوفير بيئة صحية ملائمة من أجل إيجاد مجتمع صحي.

#### **٧- المؤسسات الدينية (المساجد ودور العبادة):**

تؤدى المؤسسات الدينية دوراً هاماً ومؤثراً فى نشر الوعي الصحي بين أفراد المجتمع، حيث يتم من خلالها مناقشة موضوعات صحية متعددة. (بنى خلف، ٢٠٠٧، ٧١٨)، وعلى رأس هذه المؤسسات الدينية المساجد، وللدعاة فى المساجد دور فعال فى نشر وتنمية الوعي الصحي بين الأفراد فى كل المجالات؛ من خلال الدروس والمواعظ والخطب التى تقام فى المساجد، والتي

والجامعة، ونظافة البيئة المحيطة بوجه عام من أجل توفير بيئة صحية آمنة. (أبو زائدة، ٢٠٠٦، ٢٥)

## ٢- مجال التغذية السليمة:

التغذية هي علم يبحث في العلاقة بين الغذاء وجسم الإنسان، ويشمل ذلك تناول الغذاء وهضمه وامتصاصه، وتمثيله في الجسم، وما ينتج عن ذلك من تحرير الطاقة وعمليات النمو، والتكاثر وصيانة الأنسجة، والإنتاج، وكذلك التخلص من الفضلات. (الشاعر، وقطاش، ٢٠٠٤، ١٣)

وتعتبر التغذية السليمة والمتوازنة للطلاب أولوية صحية وتعليمية، وذلك لتأثيرها على النمو الجسدي والعقلي، ولتأثيرها المباشر على التحصيل الدراسي للطلاب ونجاحهم الأكاديمي؛ حيث أثبتت الدراسات أن نقص التغذية يؤثر سلباً على قدرة الطلاب على الاستيعاب والانتباه والتركيز والتعلم، كما تؤدي التغذية غير السليمة إلى تعرض الجسم إلى أمراض سوء التغذية، ولذلك فمن المهم تعريف الطلاب وتوعيتهم بأهمية التغذية السليمة. (صبحي، ٢٠٠٤، ١٩)، (Elareed, Senosy, 2019)

ويقصد بمجال الوعي بالتغذية السليمة: "معرفة وفهم المعلومات الخاصة بالغذاء والتغذية الصحيحة، والقدرة على تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية، بصورة مستمرة تكسبها شكل العادة التي توجه قدرات الفرد في تحديد الوجبات الغذائية المتكاملة التي تحافظ على صحته وحيويته وذلك في حدود إمكاناته". (القدومي، وزايد، ٢٠٠٩، ٩)، وللتوعية الغذائية دوراً هاماً في استفادة الفرد من غذائه وفي اختيار نوع وكم الغذاء المتناول وفقاً للاحتياجات اليومية الضرورية للجسم، ووفقاً للحالة الصحية، وطبيعة

إيضاحاً. ومن خلال استقراء الدراسات السابقة في المجال والاطلاع على الأدبيات التي كتبت في هذا الموضوع، يمكن للباحثة تحديدها وتصنيفها إلى سبعة مجالات رئيسية؛ وفقاً لأهميتها وضرورتها القصوى وحاجتها للطلاب في الكليات الجامعية ولاسيما لطلاب كليات التربية، وهذه المجالات، هي:

## ١- مجال الصحة الشخصية:

تعرف الصحة الشخصية بأنها: "الممارسة الفردية للعادة الصحية في نطاق الظروف العامة التي تكفل للفرد التمتع بالصحة"، كما تعرف بأنها: "مجموعة الإجراءات التي يقوم بها الفرد للحفاظ على أعضاء جسمه من الأمراض ورفع درجة مقاومتها للجراثيم التي قد يتعرض لها". (الشاعر، وآخرون، ٢٠٠٥، ٩١)

ويهدف مجال الصحة الشخصية إلى تحقيق السلامة التامة للفرد وتزويده بالأسس الصحية التي تتضمن تقدير واحترام المظهر الشخصي والحواس واتباع العادات الصحية السليمة في العمل والنوم والراحة. (كماش، ٢٠١٥، ٤١)، ويتضمن هذا المجال توعية الطلاب بأهمية الصحة والعناية بأجزاء الجسم المختلفة، والحرص على النظافة الشخصية والتي تشمل: نظافة الجسم كله بالاستحمام بصورة منتظمة، وغسل اليدين، وتنظيف الأنف والوجه والعناية بنظافة الفم والأسنان بصفة يومية، والمحافظة على قص الشعر وتقليم الأظافر كلما دعت الحاجة، وضرورة العناية بالجلد والقدمين، ومكافحة الحشرات والنظافة العامة، وعدم إلقاء القاذورات في الأماكن العامة. (عبد العزيز، ٢٠١٠، ٥١)، (العويطي، ٢٠١١، ٦٥-٧٥)

كما يشمل مجال الصحة الشخصية أيضاً: توعية الطلاب بضرورة الحرص على نظافة الطعام والشراب، العناية بنظافة الملابس، نظافة المنزل والشارع، والكلية



الغذائية الأساسية والفيتامينات والمعادن اللازمة له للحفاظ على الخلايا والأنسجة والأعضاء لتعمل بشكل صحيح. (Swetaa, et al, 2018, 1408)، كما يتضمن هذا المجال توعية الطلاب بالحرص على التغذية الطبيعية بتناول الأطعمة الطازجة كالفواكه والخضروات يومياً؛ وتناول الكميات المناسبة من العناصر الغذائية الرئيسية الكافية لإنتاج الطاقة اللازمة لسد احتياجات الجسم. (سليمان، ويونس، ٢٠١٩، ١٨)، والحرص على شرب السوائل بكثرة طوال اليوم، وأهمية الابتعاد عن تناول الوجبات السريعة المجهزة خارج المنزل، والحرص على تناول وجبة الإفطار، والابتعاد عن الإكثار من تناول الحلويات والسكريات، والأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية والأطعمة المقلية لما لها من أضرار جسيمة على صحة الجسم فى المستقبل. (الخضبي، ٢٠١٩، ١١٨)، (لحليمي، ٢٠١٣، ٣٣-٣٤)

ويتضمن هذا المجال أيضاً توعية الطلاب ببعض المعلومات عن العلاقة بين الغذاء والصحة، مثل أثر الإكثار من تناول الدهون فى إصابة الجسم بتصلب الشرايين وتكوين الجلطات، وكذلك توعيتهم بالمعلومات المرتبطة ببعض السلوكيات والعادات الغذائية الخاطئة والتي تسبب الأمراض، مثل تناول المشروبات المنبهة كالشاي أو القهوة بكثرة، شرب الشاي بعد الأكل مباشرة أو النوم عقب تناول الغذاء مباشرة. (حسن، ٢٠٠٣، ١٨٤)

ولعل هذا يؤكد ضرورة الحرص على التربية الغذائية للطلاب وتنمية الوعي بالتغذية السليمة لديهم وإكسابهم العادات الغذائية الصحيحة والسلوك الصحي فى تناول الأغذية المتكاملة، وبناء نظام غذائي صحي متوازن يعزز من مجابهة ومحاربة

العمل أو النشاط الذي يؤديه الفرد. (بدح، وآخرون، ٢٠٠٩، ١٨١)

ويتضمن مجال الوعي بالتغذية السليمة تثقيف الطلاب وتوعيتهم بأهمية الغذاء الصحي الجيد المتوازن فى حياة الإنسان، فهو عنصر أساسي للصحة اليومية، وهو المصدر الرئيس لبناء الجسم ونموه، وقيامه بالأعمال الضرورية والمحافظة على صحته وحيويته، وقايته من الأمراض. (المهجة، ٢٠٠٩، ٢٩٢)؛ لذلك ينبغي على الفرد الحرص على تناول غذاء صحي متكامل، متوازن ومثالي يحتوي على جميع العناصر الغذائية الرئيسية اللازمة للجسم. (منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة، ٢٠١٩، ٦)؛ فالتغذية السليمة هي أساس الصحة والتنمية، وتحسين التغذية يعني تقوية مناعة الأفراد في جميع الأعمار وتخفيض معدل إصابتهم بالأمراض وتحسين صحتهم. (منظمة الصحة العالمية، د. ت. ذ)

ويهتم هذا المجال بتوعية الطلاب بأهمية الغذاء الصحي للجسم، وأهمية تناول الوجبات الغذائية الصحية المتكاملة والمتوازنة، وكيفية حفظ الأطعمة بطريقة صحية، وأنواع الغذاء وأهميته للجسم وأهمية تكامل الغذاء والحرص على تنويعه لتعظيم الفائدة منه. (العنزي، ٢٠١٤، ٦٣٩)، وكذلك إكساب الطلاب العادات الصحية السليمة فى التعامل مع الغذاء، والمهارات فى اختيار نظام غذائي يفيد صحتهم ويقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة فى المستقبل. (الشهري، ٢٠١٨، ٤١)، وبذلك فالوعي التغذوي يؤدي دوراً هاماً فى حياة الطلاب، فهو يؤثر على صحتهم وحيويتهم بشكل عام، وخاصة فى ظل زيادة انتشار الأمراض المرتبطة بالتغذية.

كما يهتم هذا المجال بتوعية الطلاب بضرورة اتباع نظام غذائي متوازن يمد الجسم بجميع العناصر

العامة. (الدق، ٢٠١١، ٦٠-٦١)، (أبو شهري، والعماني، ٢٠١٨، ١٦٣)

كما يشمل هذا المجال أيضاً التوعية بالقوام السليم والتي تتضمن معرفة الطالب واتباعه العادات القوامية السليمة فى الوقوف والرقود والجلوس الصحي والمشى والجري والتسلق والدفع والسحب وغير ذلك ونزول الدرج، والتقاط الأشياء من على الأرض وحمل ما يتحملة الجسم من أثقال لتفادي أمراض العمود الفقري، وكل الأوضاع والحركات التي يؤديها الفرد فى أعماله اليومية، وهذا سيكون له أثر كبير على تحسين العادات القوامية الخاطئة، وتفادي المشكلات والانحرافات القوامية. وهنا يتعاظم دور الأسرة والمؤسسات التعليمية ووسائل الإعلام فى رفع الوعي القوامي لدى الطلاب، كما تلعب القدوة دوراً كبيراً فى ذلك. (عماد الدين، ٢٠١١)، (حسانين، وراغب، ٢٠٠٣، ١٥٢)

**مما سبق يمكن القول أن الوعي بممارسة الرياضة والقوام السليم يسهم فى تنمية اللياقة البدنية العامة وتحسين وظائف أعضاء الجسم المختلفة، ووقاية الطلاب من الأمراض العضوية والنفسية، الانحرافات القوامية وتحسين المظهر العام للفرد.**

#### ٤- مجال الإسعافات الأولية:

الإسعافات الأولية هي: "المساعدة الأولية التي يقدمها الفرد لإنسان لديه مرض مفاجئ أو تعرض لحادث، وذلك بهدف المحافظة على حياته ومنع حدوث المضاعفات لحين وصول الفريق الطبي ونقله إلى أقرب مستشفى." (منظمة الصحة العالمية، ٢٠٠٤، ٩)، وتعرف الإسعافات الأولية كذلك بأنها: "مجموعة من الإجراءات التي يتخذها الشخص المسعف لإنقاذ حياة مصاب بحادث ما، وتقديم العناية الواجبة له لحين

الوبائيات والأمراض المرتبطة بالغذاء، وتعزيز صحة الطلاب. وهذا ما أكدته دراسة كلاً من (الزواغي، والفتحلي، ٢٠١٨، ٦٨)، (اللجنة الدائمة للتغذية التابعة للأمم المتحدة، UNSCN، ٢٠١٧، ١٩، ١٧) والتي توصلنا إلى أن التعليم المتعلق بالتغذية فى المدرسة والجامعة؛ يمكن أن يزود الأطفال والشباب بخبرات التعلم المصممة لتشجيع عادات الطعام الصحية والسلوكيات الإيجابية الأخرى المتعلقة بالتغذية، والإسهام فى الوقاية من السمنة وتناول الأطعمة المغذية المختلفة، وأن للمعلمين والأساتذة دور هام فى تعزيز السلوك التغذوي الإيجابي.

#### ٣- مجال ممارسة الرياضة، والقوام السليم:

ويتضمن هذا المجال اكتساب الطلاب المعارف والمعلومات الرياضية، والتي تساعدهم على اكتساب أنماط سلوكية وحركية صحية تسهم فى وقايتهم من الأمراض والمحافظة على صحتهم البدنية والنفسية. (القص، ٢٠١٦، ٢٠٩-٢١٠)، ويركز هذا المجال على تزويد الجسم باللياقة البدنية المناسبة وتنشيط أجهزة الجسم المختلفة. (الخصيبي، ٢٠١٩، ١١٧)، كما يشمل حركة الجسم بشكل صحيح لا يضر به ولا يؤدي إلى إصابته. (بهجت، ٢٠١٣، ٥٦٩)

كما يتضمن هذا المجال توعية الطلاب بأهمية ممارسة الرياضة بانتظام، ودورها فى المحافظة على صحة الفرد، ورفع مستوى اللياقة البدنية العامة، والوقاية من ترهل الجسم وزيادة الوزن والتشوّهات القوامية. (بن زيدان، ومقراني، ٢٠١٥، ٨٤٩-٨٥٠)، (منظمة الصحة العالمية، ٢٠٢١، ٢٠٢١)، وتحسين وظائف أعضاء الجسم المختلفة، والمحافظة على اتزان الجسم، واعتدال القوام، والارتقاء بالحالة الصحية

الارتباك والخوف عند مواجهة الحالات الطارئة، وللتعلم والتدريب على طرق التعامل الصحيح معها؛ لأن بعض الحالات لا تحتمل التأخير؛ بما يجعلهم قادرين على تقديم المساعدة سواء لأنفسهم أو لغيرهم. (قرنفل، وأنطاكي، ٤٣٢، ٥١، ٤)

#### ٥- مجال الصحة الوقائية:

تعرف الصحة الوقائية بأنها: "الإجراءات الوقائية التي يقوم بها الفرد نفسه لتحسين صحته ووقايتها من المرض". (العصيمي، ٢٠٠٤، ٢٨)، ويدخل في هذا النطاق استخدام الأمصال واللقاحات والمضادات الحيوية للوقاية من الأمراض ومضاعفاتها. (الإمامي، ٢٠١١، ١٢٦)

ويهدف مجال الصحة الوقائية إلى إكساب الطلاب الوعي بالأمراض وكيفية انتقالها، ومنعها أو الحد من انتشارها، والتعرف على الأمراض المعدية والأمراض غير المعدية، ومعرفة أسبابها والعمل على تجنبها والوقاية منها. (أبو زيدة، ٢٠٠٦، ٢٧)، كما يهدف أيضاً إلى تحقيق الصحة والكفاءة العقلية والنفسية لدى الأفراد بغرض التكيف والمشاركة بفاعلية، والتحكم في انفعالاتهم الداخلية، والتقليل من المؤثرات الخارجية على وجدانهم وسلوكهم، وحمايتهم من الإصابة بالأمراض النفسية والعقلية. (الرشيدى، ٢٠١٨، ٣٩٦) كما يتضمن هذا المجال إكساب الطلاب الوعي بأهمية الرعاية الصحية والفحص الطبي السنوي على وظائف الجسم المختلفة، والقراءة المستمرة عن مخاطر أمراض العصر، والكشف المبكر عن الأمراض المزمنة والعاهات، والذهاب مباشرة للطبيب عند حدوث أى مشكلة صحية. (العويطي، ٢٠١١، ٦٥-٧٥)، (العنزى، ٢٠١٤، ٦٣٩)

وصول سيارة الإسعاف" (ونس، ٢٠١٥، ٤)، وتعرف أيضاً بأنها: "العناية الفورية والطارئة التي يتلقاها ضحايا الحوادث والأمراض الفجائية، والتي تحافظ على حياتهم أو تمنع حدوث مضاعفات لهم؛ حتى يمكن إعطاء العناية الطبية لهم من قبل الفريق المختص". (بشير، ١٩٩٦، ٦-٥)

ويهدف مجال الإسعافات الأولية إلى توعية الأفراد للعناية بأمنهم وسلامتهم الشخصية حتى يستطيعوا تجنب المخاطر والحوادث الفجائية، واتخاذ القرارات الكفيلة بتقليل نسبة الإصابات في حال وقوع الحوادث سواء في المنزل، أو المدرسة أو الجامعة أو الشارع، ويشمل إسعافات النزيف، الحروق، التسمم، اللدغات، العضات، الغرق الحرائق، الكسور والجروح... إلخ. (أبو زيدة، ٢٠٠٦، ٢٤-٢٦)، (سلامة، ٢٠٠٧، ٣٢٣)

ويركز هذا المجال على المعرفة العلمية والعملية من خلال تقديم المعلومات المرتبطة ببعض السلوكيات الصحية، وغير الصحية التي ينتج عنها أخطار تصيب الآخرين؛ للمحافظة على الأمان وتفادي الحوادث المختلفة والإصابات. (الشهري، ٢٠١٨، ٤١)، كما يتضمن هذا المجال معلومات عن بعض المعدلات الطبية المتعلقة بصحة الإنسان في الظروف العادية، مثل المعدلات الخاصة بضربات القلب، الضغط، السكر، قوة إبصار العين، وحدة السمع. (حسن، ٢٠٠٣، ١٨٤)

ونظراً للزيادة المطردة في حالات الطوارئ والحوادث في السنوات الأخيرة، فإنه من المهم التأكد من أن الأفراد، مدربون تدريباً كافياً للتعامل مع هذه الحوادث. (Jamaludin, et .al, 2018)، ومن هذا المنطلق تأتي أهمية وعي الطلاب المعلمين بمجال الإسعافات الأولية واكتساب المبادئ العامة للإسعافات الأولية؛ لتفادي

العقم، والوقاية والعلاج من الأمراض المنقولة جنسياً.

ب- خدمات الأمومة الآمنة: وتركز هذه الخدمات على صحة الأم في أثناء الحمل والولادة وما بعدها، وتوفير الرعاية الصحية اللازمة خلال هذه المراحل.

ج- خدمات صحة الطفل، وذلك من خلال مايلي:  
الاهتمام ومراقبة نمو الطفل، وتوفير التغذية المناسبة له، والعمل على تطعيم الطفل وفقاً لبرنامج التطعيم الوطني.

ويهدف مجال الصحة الإنجابية إلى توعية الأفراد بالتكوين التشريحي والوظيفي للجهاز التناسلي في الإنسان، والزواج والأمومة، والأبوة، ومراحل تكوين الجنين، والمشكلات الصحية الجنسية. (العنزي، ٢٠١٤، ٦٣٩)، ويهتم مجال الصحة الإنجابية بتنظيف الغريزة الجنسية لدى الطلاب والشباب عن طريق إمدادهم بالمعلومات العلمية والاتجاهات والخبرات الصالحة؛ لتنشئة جيل سليم خالي من الانحراف. (الشهري، ٢٠١٨، ٤١)

ويتضمن هذا المجال توعية الطلاب المعلمين بضرورة الفحص الطبي قبل الزواج ومدى أهميته في خفض معدل ظهور الأمراض الوراثية والخطرة في الأبناء خاصة مع زواج الأقارب، والتنبيه بالحالة الصحية للأبناء في المستقبل ومن ثم تأمين صحة وسلامة الأسرة، وكذلك توعية الطلاب بضرورة تنظيم الأسرة في المستقبل، وتجنب الحمل والولادة المبكرة والمضاعفات الناجمة عن ذلك، وكذلك الوقاية من الأمراض المنقولة جنسياً لضمان صحة الأجيال القادمة. (الكيميائية، ٢٠١٦، ٦-٧)، (منظمة الصحة العالمية، د.ت.خ)، (منظمة

كما يتضمن هذا المجال أيضاً تزويد الطلاب المعلمين بالمعارف والمعلومات الصحية حول الأوبئة والأمراض المستجدة كوباء فيروس كورونا المستجد، ومعرفة أسبابه وكيفية انتقاله، والطرق والإجراءات الاحترازية للوقاية منه، والمبادرة في أخذ التطعيمات واللقاحات الوقائية للحد منه ومنع انتشاره. (منظمة الصحة العالمية، ٢٠٢٠، ح)، (منظمة الصحة العالمية، د.ت.ر)، (هيوي، ٢٠٢٠، ١٦-١٨)، (منظمة الصحة العالمية، ٢٠٢٠، د، ١)، (منظمة الصحة العالمية، ٢٠١٥، ت)

مما سبق يمكن القول أن مجال الصحة الوقائية يسعى لتحقيق مطالب الصحة الجسمية والعقلية والنفسية، والوقاية من الأمراض والأوبئة التي تتسبب في اختلال أحد هذه الجوانب؛ حتى يتمتع الطالب المعلم بصحة جيدة ويكون إيجابياً وفاعلاً في المجتمع.

## ٦- مجال الصحة الإنجابية:

الصحة الإنجابية هي: "حالة المعافاة الكاملة بدنياً وعقلياً واجتماعياً في كل ما يتعلق بالجهاز التناسلي ووظائفه وعملياته، وليست مجرد السلامة من المرض أو الإعاقة، وتقوم الصحة الإنجابية بتقديم الرعاية الشاملة لجميع أفراد الأسرة، والعمل على تحسين حياتهم." (عثمان، وموسى، ٢٠١٨، ٢٣)، (هندي، ٢٠٠٥، ٢٥٣)

وتتكون الصحة الإنجابية من عدة عناصر، أهمها

مايلي: (الإمامي، ٢٠١١، ١٢٦-١٢٧)

أ- خدمات الصحة الإنجابية للمراهقين والشباب، وذلك من خلال مايلي: تزويد المراهقين والشباب بالمعلومات الصحية عن الحمل والإنجاب والأمراض التناسلية، الفحص الطبي قبل الزواج، والتوعية الأسرية المتكاملة في مجال

وعلى الرغم من أن خطورة هذه المشكلة التي تستهدف المجتمع بجميع فئاته العمرية والاجتماعية؛ إلا أن خطورتها الحقيقية تكمن فى استهدافها لفئة الشباب وخاصة طلاب الجامعات الذين هم مستقبل الأمة؛ ومواجهة هذه المشكلة لدى هؤلاء الشباب ليس بمجرد العقاب أو العلاج فقط، وإنما بالوقاية، وخير سبيل للوقاية هي نشر وتنمية الوعي لدى الطلاب بأخطار المخدرات وأضرارها وتأثيرها على الصحة وعلى المجتمع، والعمل على مواجهتها والحد منها. (عثمان، ٢٠١٤، ١٧-١٨)، ويأتي سوء استخدام الأدوية والعقاقير التي يتناولها الإنسان من المواد الكيميائية، والأعشاب الطبية وغيرها، كأحد المشكلات الخطيرة أيضاً التي تواجه معظم فئات المجتمع والتي تؤثر على صحتهم؛ لما لها من آثار جانبية خطيرة، وتعتبر توعية الطلاب المعلمين بالطريقة السليمة لاستعمال الأدوية للوقاية والعلاج وكيفية التعامل معها أمر لا بد منه، حتى لا تصبح وسيلة تدمير لصحة الفرد بسوء استعمالها وقلة الوعي نحوها. (عرفات، والعمودي، ٢٠٠٨، ١٩٥، ٢٠٠).

وهنا يأتي مجال الوعي بأضرار التدخين والمخدرات وسوء استخدام العقاقير كأحد المجالات الهامة التي ينبغي توعية الطلاب المعلمين بها، ويتعلق هذا المجال بإبراز وتوضيح الأضرار الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية الناتجة عن التدخين وتعاطي الكحوليات والمخدرات وسوء استخدام العقاقير، على صحة الشباب الجامعي ولاسيما الطلاب المعلمين، وكذلك تزويد الطلاب بخبرات تعليمية توجه سلوكهم إيجابياً لتجنب هذه العادات السيئة؛ وللحفاظ على صحتهم وصحة المجتمع ككل، كما يهدف هذا المجال إلى تنمية وعي الطلاب بمجال الأدوية والتعامل معها، وفوائدها فى علاج الأمراض المختلفة للمحافظة على صحة الجسم، وتزويد

الصحة العالمية، د.ت.ز)، ولاشك فى أن التوعية بخطورة هذه الأمراض أمراً من الأمور الهامة التي تستحق أن تكون لها الأولوية؛ إذ أن معرفة الطلاب بأخطارها سوف يقيهم من الإصابة بهذه الأمراض ومضاعفاتها.

#### ٧- مجال الوعي بأضرار التدخين والمخدرات، وسوء استخدام العقاقير:

تعد مشكلة التدخين أحد المشكلات الخطيرة المنتشرة بين معظم أفراد المجتمع، ولاسيما فئة المراهقين والشباب، ولاشك أن التدخين له آثاره الضارة والخطيرة على صحة هؤلاء الشباب، حيث يؤدي إلى ارتفاع نسبة الإصابة بسرطان الرئة، وزيادة حالات الوفاة بين مرضى شرايين القلب والسكتة القلبية (رخا، ١٩٩٦، ٢٧٢)، ويشكل تناول الكحول بين المراهقين والشباب مصدر انشغال العديد من البلدان، نظراً لما يسببه من تأثيرات ضارة على صحة الشباب، حيث يقلل من ضبط النفس ويزيد من السلوكيات الخطرة، مثل العنف، القيادة المتسرفة والتي ينتج عنها الكثير من حوادث المرور على الطرق والتعرض للإصابات، كما يمكن أن يؤدي لمشكلات صحية في مرحلة لاحقة من العمر ويؤثر على متوسط العمر المتوقع والوفيات المبكرة للشباب. (منظمة الصحة العالمية، ٢٠٢١ أ)

كما تعتبر مشكلة تعاطي المخدرات من أخطر المشكلات والظواهر الصحية والاجتماعية والاقتصادية التي يواجهها المجتمع والتي تهدد المجتمعات كافة، وتكلف الدول خسائر بشرية واقتصادية كبيرة؛ لأنها تدمر الطاقة البشرية؛ مما يعرقل أى جهود خاصة بالتنمية الشاملة فى المجتمع. (الأمعري، ٢٠٠٠، ١٣٣)، (بدوي، وسعدت، ٢٠١٦، ٣)، (المعاينة، ٢٠١٥، ٦٣١)

هدفت الدراسة الميدانية إلى الكشف عن مستوى الوعي الصحي لدى طلاب كلية التربية جامعة بنها فيما يتعلق بمجالات: الصحة الشخصية، التغذية السليمة، ممارسة الرياضة والقوام السليم، الإسعافات الأولية، الصحة الوقائية، الصحة الإنجابية، الوعي بأضرار التدخين والمخدرات، وسوء استخدام العقاقير، والتعرف على ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي بين طلاب كلية التربية جامعة بنها وفقاً لمتغير الجنس، التخصص، وكذلك التعرف على أهم المؤسسات والصادر التي أسهمت في الحصول على المعلومات الصحية ونشر وتنمية الوعي الصحي لدى طلاب كلية التربية جامعة بنها، وتقديم مجموعة من التوصيات والمقترحات التي من شأنها تنمية الوعي الصحي لدى طلاب كلية التربية جامعة بنها والجامعات المصرية.

#### تصميم وإعداد أداة الدراسة الميدانية :

لتحقيق أهداف الدراسة الميدانية؛ فقد تم تصميم وإعداد مقياس الوعي الصحي والذي تم توجيهه إلى عينة من طلاب كلية التربية بجامعة بنها في الفرق النهائية، وذلك للتعرف على آرائهم حول محاور الدراسة؛ من خلال توجيه عدد من الأسئلة المفتوحة والمغلقة، وقد تضمن المقياس في محتواه على مجموعة من العبارات (الممارسات) لتقييم مستوى الوعي الصحي لدى طلاب كلية التربية بجامعة بنها.

وقد تم تصميم المقياس وفقاً للمراحل التالية :

مراحل بناء أداة الدراسة :

مرت عملية إعداد المقياس بالمراحل التالية :

المرحلة الأولى: إعداد المقياس في صورته المبدئية :

الطلاب أيضاً بمعلومات عن مصادرها وأنواعها المختلفة، والأضرار الناجمة عن استخدامها بدون استشارة الطبيب، وكذلك التوعية بضرورة الابتعاد عن تناول العقاقير بدون وصفة طبية معتمدة. (الشهري، ٢٠١٨، ٤١)، (الرشدي، ٢٠١٨، ٣٩٦)

**مما سبق يتضح أن هناك سبعة مجالات رئيسة للوعي الصحي يحتاجها الطلاب المعلمين في هذه المرحلة العمرية التي يمرون بها، وخاصة وهم على وشك التخرج ومقبلين على الزواج وتكوين الأسرة ومقبلين على العمل بمهنة التعليم، وأن هذه المجالات متداخلة بشكل يصعب فصلها ويؤثر بعضها في الآخر، وهذه المجالات من شأنها تحسين صحتهم، ووقايتهم من الأمراض وإكسابهم العادات والممارسات الصحية التي تجعل نمط حياتهم صحي خالي من الأمراض، وبالتالي هم بحاجة إلى اكتساب مختلف المعارف والمعلومات الصحية الخاصة بهذه المجالات وقيامهم بترجمتها إلى سلوكيات وممارسات صحية ملموسة تنعكس على صحتهم وصحة الآخرين من حولهم؛ لذا كان لزاماً أن تكون هذه المجالات شاملة متكاملة من أجل تحقيق السلامة والكفاية الصحية للطلاب المعلمين بكليات التربية.**

#### ثانياً: الإطار الميداني للبحث:

يتناول هذا المحور أهداف الدراسة الميدانية وخطواتها وإجراءاتها، وبناء أداة الدراسة وعينتها، والأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات والمعلومات التي تم الحصول عليها، كما تضمن هذا المحور نتائج الدراسة الميدانية وتفسيرها.

#### أهداف الدراسة الميدانية :

المراد الاستدلال عليها، على أن يكون المحتوى ممثلاً تمثيلاً جيداً لنطاق العبارات التى يتم تحديدها مسبقاً، وتقدير صدق المحتوى يعتمد على الأحكام التقييمية للخبراء على أن يقوم كل محكم بتقييم كل عبارة من عبارات الاستبانة فى ضوء المحاور الرئيسية المتعلقة بالنطاق السلوكي كنوع العبارات ومدى ملاءمتها للمحتوى والهدف. (علام، ٢٠٠٦، ١٩٠-١٩١)، ويعرف ذلك بصدق المحكمين، وقد تم اتباع أسلوب صدق المحكمين للتأكد من صدق المقياس لمعرفة مدى قياسه للهدف الذى وضع من أجله، وللتأكد من صدق المقياس المستخدم تم عرضه على مجموعة من المحكمين؛ لإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مدى مناسبة المقياس لتحقيق أهداف البحث، وملائمة الفقرات للبنود الخاصة بها، ومدى وضوح العبارات ودقة صياغتها وملاءمتها للمحتوى والهدف، وقد أسفر التحكيم عن اجراء بعض التعديلات اللازمة على المقياس، وبذلك أصبح المقياس فى صورته النهائية<sup>(٣)</sup>، قابلاً للتطبيق على عينة البحث.

#### ■ الصدق الذاتي:

لحساب صدق المقياس تم تطبيقه على عينة استطلاعية قوامها (٥٠) طالب وطالبة من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة بنها، ولمعامل الصدق الذاتي أهمية كبيرة فى أنه يمثل الحد الأعلى لمعامل صدق الاستبانة أو المقياس، ويتم حساب الصدق الذاتي للمقياس عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، أى أن:

$$\text{معامل الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{معامل الثبات}}$$

(٣) ملحق رقم (٣): الصورة النهائية للمقياس.

تم إعداد المقياس فى صورته المبدئية<sup>(١)</sup>، وذلك فى ضوء الإطار النظري للبحث الحالي، والاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة فى المجال، وقد تكون المقياس فى صورته المبدئية من محورين، هما: المحور الأول: مجالات الوعي الصحي لدى طلاب كلية التربية جامعة بنها، والذي تضمن سبعة مجالات، المحور الثاني: المؤسسات والمصادر التى أسهمت فى نشر المعلومات الصحية وتنمية الوعي الصحي لدى طلاب كلية التربية جامعة بنها.

#### المرحلة الثانية: عرض المقياس فى صورته المبدئية على المحكمين:

تم عرض المقياس فى صورته المبدئية على مجموعة من المحكمين<sup>(٢)</sup> من أساتذة التربية والطب والتمريض فى بعض الجامعات المصرية، وكذلك بعض الأطباء والصيادلة العاملين بمديرية الصحة والسكان بمحافظة القليوبية؛ للتأكد من مدى مناسبة الأداة وقياسها للهدف الذى وضعت من أجله.

#### صدق المقياس:

تعتبر الاستبانة صادقة إذا استطاعت قياس ما وضعت لقياسه أى نجاحها فى قياس السمة موضوع الدراسة المراد قياسها. (الشرقاوي، وآخرون، ١٩٩٦، ٧١)، وللتأكد من صدق المقياس المستخدم فى البحث، تم اتباع الطرق التالية:

#### ■ صدق المحتوى:

يدل صدق المحتوى على مدى تمثيل محتوى الاستبانة أو المقياس للنطاق السلوكي الشامل للسمة

(١) ملحق رقم (١): الصورة المبدئية للمقياس.

(٢) ملحق رقم (٢): أسماء السادة المحكمين للمقياس.

وبذلك يكون معامل الصدق الذاتي لكل مجال من مجالات المقياس، وكذلك للمقياس ككل، كما هو موضح في الجدول التالي:

**جدول (1)**

**معامل الصدق الذاتي للمقياس**

معامل الصدق	عدد العبارات	المجال
٠.٩٢١	١٩	الصحة الشخصية
٠.٩١٨	٢٦	التغذية السليمة
٠.٩١٢	١١	ممارسة الرياضة والقوام السليم
٠.٩٧١	١١	الإسعافات الأولية
٠.٩٥٤	٣٤	الصحة الوقائية
٠.٨٩٤	١١	الصحة الإنجابية
٠.٨٦٤	٨	الوعي بأضرار التدخين والمخدرات وسوء استخدام العقاقير
٠.٩٦٩	١٢٠	المقياس ككل

■ **صدق الاتساق الداخلي:**

تم حساب صدق الاتساق الداخلي من خلال حساب:

- معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه العبارة .

- معامل الارتباط بين درجة كل مجال والدرجة الكلية للمقياس: كما هو موضح في الجدولين التاليين:

يتضح من الجدول السابق أن قيم معامل الصدق الذاتي تتراوح بين (٠.٨٦٤ - ٠.٩٧١) في المجالات السبعة، وكذلك المقياس ككل وهي جميعها قيم مرتفعة؛ ويعني ذلك أن ارتباط محاور المقياس ببعضها قوية، ويدل ذلك على الصدق المرتفع لعبارات المقياس.



جدول (٢)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمجال الذى تنتمى إليه العبارة

الصحة الشخصية									
المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
١	**٠.٧٠٨	٥	**٠.٥١٠	٩	**٠.٨٣٨	١٣	**٠.٧٦٢	١٧	*٠.٣٠٦
٢	**٠.٤٨٢	٦	**٠.٥٧٤	١٠	**٠.٧٦٨	١٤	**٠.٦١٥	١٨	**٠.٧٧٧
٣	*٠.٣٠٦	٧	**٠.٦٩٤	١١	**٠.٧١٣	١٥	**٠.٥٤٧	١٩	**٠.٧٨١
٤	*٠.٣٤٧	٨	**٠.٧٣٤	١٢	**٠.٥١٧	١٦	*٠.٣٠٦		
التغذية السليمة									
١	**٠.٥٢٠	٧	**٠.٤٢٥	١٢	*٠.٣٥٢	١٧	**٠.٤٣٩	٢٢	**٠.٤٤٤
٢	**٠.٥٢٢	٨	**٠.٥٣٨	١٣	**٠.٤٦٨	١٨	**٠.٤٩٥	٢٣	**٠.٤٥٨
٣	**٠.٥٢٥	٩	**٠.٥٣٨	١٤	**٠.٦٥٨	١٩	**٠.٤٨٧	٢٤	**٠.٤٠٣
٤	**٠.٤٦٥	١٠	**٠.٤٠٢	١٥	*٠.٣١١	٢٠	**٠.٤٨٥	٢٥	**٠.٣٨٢
٥	**٠.٥٤٥	١١	*٠.٣٢٧	١٦	**٠.٤٦٢	٢١	*٠.٣٤٥	٢٦	**٠.٤٣٢
٦	**٠.٣٨١								
ممارسة الرياضة والقوام السليم									
١	**٠.٧٠٩	٤	**٠.٤٥٢	٦	**٠.٥٦٧	٨	*٠.٢٩٤	١٠	**٠.٦١٢
٢	**٠.٧٠١	٥	**٠.٧٦٤	٧	**٠.٥٧٨	٩	**٠.٥١٢	١١	**٠.٦١٦
٣	**٠.٦٧٣								
الإسعافات الأولية									
١	**٠.٩٠٦	٤	**٠.٩٣٥	٦	**٠.٨٨٥	٨	**٠.٩١٧	١٠	**٠.٥٧٩
٢	**٠.٨٧٥	٥	**٠.٨٤٩	٧	**٠.٩٤٥	٩	**٠.٨٧٥	١١	**٠.٧٩٦
٣	**٠.٦٢٣								
الصحة الوقائية									
١	**٠.٦٢٨	٨	**٠.٦٥٠	١٥	**٠.٧٣٠	٢٢	**٠.٤٨٥	٢٩	*٠.٣٥١
٢	**٠.٦٦١	٩	**٠.٤٦٢	١٦	**٠.٧١٨	٢٣	**٠.٣٨٥	٣٠	**٠.٤٢٠
٣	**٠.٥٧٩	١٠	**٠.٥٩٣	١٧	**٠.٦٣٦	٢٤	**٠.٤٢٧	٣١	*٠.٣٣٣
٤	**٠.٥٢٣	١١	**٠.٦١٦	١٨	**٠.٧٣٢	٢٥	**٠.٤٢٤	٣٢	**٠.٤٥٢
٥	**٠.٧١٢	١٢	**٠.٦٣٠	١٩	**٠.٥٠٨	٢٦	**٠.٤٢٥	٣٣	**٠.٦٠٨
٦	**٠.٤٥٧	١٣	**٠.٧٠١	٢٠	**٠.٥٦٥	٢٧	**٠.٤٢٠	٣٤	**٠.٤٦٠
٧	**٠.٤١٣	١٤	**٠.٦٥٧	٢١	**٠.٥٦٤	٢٨	*٠.٣٥١		
الصحة الإيجابية									
١	**٠.٥٩٤	٤	**٠.٤٢٥	٦	**٠.٤٧٥	٨	**٠.٤٥٠	١٠	**٠.٦٠٨
٢	**٠.٦١٣	٥	**٠.٦١٠	٧	**٠.٦٧٦	٩	**٠.٦٤٦	١١	**٠.٧٢٦
٣	**٠.٦٤٦								
الوعى بأضرار التدخين والمخدرات وسوء استخدام العقاقير									
١	**٠.٥٤٦	٣	**٠.٦٨٢	٥	**٠.٧٢٩	٧	**٠.٥٨٧	٨	**٠.٣٩٢
٢	**٠.٤٣٢	٤	**٠.٥٦٧	٦	**٠.٥١١				

(\* قيمة معامل الارتباط دالة عند مستوى ٠.٠٥)، (\*\* قيمة معامل الارتباط دالة عند مستوى ٠.٠١)

### جدول (٣)

معامل الارتباط بين درجة كل مجال والدرجة الكلية للمقياس

المجال	الصحة الشخصية	التغذية السليمة	ممارسة الرياضة	الإسعافات الأولية	الصحة الوقائية	الصحة الإيجابية	الوعي بأضرار التدخين والمخدرات وسوء استخدام العقاقير
معامل الارتباط	**٠.٤٨٧	**٠.٨١٣	**٠.٥١٦	**٠.٧٢٩	**٠.٨٣٨	**٠.٧٢٦	**٠.٦٦١

(\*\* قيمة معامل الارتباط دالة عند مستوى ٠.٠١)

ولقد تم تطبيق المقياس على عينة بلغ قوامها (٤٠٦) طالباً وطالبة من طلاب السنة النهائية بكلية التربية جامعة بنها من جميع التخصصات، وقد اعتمدت الباحثة على درجة الاتفاق بين المحكمين على الأبعاد المفتوحة للمقياس (الخاصة بالمؤسسات والمصادر التي تسهم في تنمية الوعي الصحي لدى الطلاب) كمؤشر على ثبات تلك الأبعاد، وتم حساب معامل الثبات للأبعاد المغلقة للمقياس (الخاصة بالمجالات) عن طريق معامل ألفا كرونباخ، باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS (V.18)، وهي كما يوضحها الجدول التالي:

يتضح من الجدولين السابقين أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة العبارة ودرجة المجال الذي تنتمي إليه، وبين درجة كل مجال والدرجة الكلية للمقياس جميعها دالة عند مستوى (٠.٠٥)، (٠.٠١) مما يحقق الصدق التكويني للمقياس.

#### ثبات المقياس:

يقصد بثبات المقياس أو الاستبانة الحصول على نفس النتائج تقريباً عند تطبيق المقياس أكثر من مرة على الأفراد أنفسهم في فترات مختلفة، وذلك بعد مضي فترة زمنية معينة؛ مما يدل على دقة المقياس في القياس، واتساقه وعدم تناقضه فيما يسفر عنه من نتائج. (الدردير،

٢٠٠٦، ٢١-٢٣)

### جدول (٤)

معامل ثبات أبعاد المقياس المغلقة (الخاصة بمجالات الوعي الصحي)

م	المجال	عدد العبارات	معامل الثبات
١	المجال الأول: الصحة الشخصية	١٩	٠.٨٤٨
٢	المجال الثاني: التغذية السليمة	٢٦	٠.٨٤٢
٣	المجال الثالث: ممارسة الرياضة والقوام السليم	١١	٠.٨٣٢
٤	المجال الرابع: الإسعافات الأولية	١١	٠.٩٤٢
٥	المجال الخامس: الصحة الوقائية	٣٤	٠.٩١٠
٦	المجال السادس: الصحة الإيجابية	١١	٠.٨٠٠
٧	المجال السابع: الوعي بأضرار التدخين والمخدرات، وسوء استخدام العقاقير	٨	٠.٧٤٦
	معامل الثبات الكلي للمقياس	١٢٠	٠.٩٣٨

وقد تضمن المقياس (٦) عبارات سالبة موزعة على بعض المجالات كما يلي: مجال الصحة الشخصية (العبارة ٣)، مجال التغذية السليمة (العبارة ٢٥، ٢٦)، مجال ممارسة الرياضة والقوام السليم (العبارة ٨)، مجال الصحة الوقائية (العبارة ٢٤)، مجال الوعي بأضرار التدخين والمخدرات وسوء استخدام العقاقير (العبارة ٨).

**المحور الثاني:** متعلق بالمؤسسات والمصادر التي أسهمت في نشر المعلومات الصحية وتنمية الوعي الصحي لدى طلاب كلية التربية جامعة بنها، وقد تضمن هذا المحور عدداً من الأسئلة المفتوحة، بلغ عددها ثلاثة أسئلة.

#### عينة البحث:

تتضمن عينة البحث مجموعة من طلاب وطالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة بنها، وتم اختيار هذه العينة بالطريقة الطبقيّة العشوائية (سليمان، ٢٠٠٩، ٢٧١) من المجتمع الأصلي للبحث، ويتكون المجتمع الأصلي الذي اشتقت منه عينة الدراسة في العام الجامعي ٢٠٢٠/٢٠١٩ من (١١٩٥) طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الرابعة (السنة النهائية) بكلية التربية جامعة بنها، بواقع (٢٥٨) طالباً، و(٩٣٧) طالبة.

#### وصف العينة:

تم توزيع أداة البحث الممثلة في مقياس الوعي الصحي، على عينة قوامها (٤٠٦) طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة بنها بجميع الأقسام، والجدول التالي يوضح توزيع أفراد العينة حسب الجنس والتخصص.

يتضح من الجدول السابق أن قيم معامل الثبات تتراوح بين (٠.٧٤٦ - ٠.٩٣٨) في المجالات السبعة، وكذلك المقياس ككل وهي جميعها قيم مرتفعة؛ مما يدل على ثبات المقياس.

#### المرحلة الثالثة: وصف المقياس في صورته النهائية:

تكون المقياس في صورته النهائية من محورين، هما:

**المحور الأول:** متعلق بمجالات الوعي الصحي لدى طلاب كلية التربية جامعة بنها، وتضمن هذا المحور سبعة مجالات، وقد اشتمل كل مجال على عدد من العبارات المغلقة، وهي على النحو التالي:

■ المجال الأول: الصحة الشخصية، وتضمن (١٩) عبارة.

■ المجال الثاني: التغذية السليمة، وتضمن (٢٦) عبارة.

■ المجال الثالث: ممارسة الرياضة والقوام السليم، وتضمن (١١) عبارة.

■ المجال الرابع: الإسعافات الأولية، وتضمن (١١) عبارة.

■ المجال الخامس: الصحة الوقائية، وتضمن (٣٤) عبارة.

■ المجال السادس: الصحة الإنجابية، وتضمن (١١) عبارة.

■ المجال السابع: الوعي بأضرار التدخين والمخدرات، وسوء استخدام العقاقير، وتضمن (٨) عبارات.

وبالتالي فقد تمثلت عدد العبارات المغلقة للمقياس

ككل (١٢٠) عبارة.

جدول (٥)

توزيع أفراد عينة الدراسة من الطلاب حسب الجنس والتخصص

التخصص			الجنس			المتغيرات
الإجمالي	أدبي	علمي	الإجمالي	إناث	ذكور	
٤٠٦	١٩٢	٢١٤	٤٠٦	٢٥٥	١٥١	عدد الطلاب عينة الدراسة
١١٩٥	٦٤٨	٥٤٧	١١٩٥	٩٣٧	٢٥٨	عدد الطلاب في المجتمع الأصلي (طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة بنها)
%٣٤	%٢٩.٦	%٣٩.١	%٣٤	%٢٧.٢	%٥٨.٥	النسبة المئوية%

المصدر: - جامعة بنها، الإدارة العامة لمركز المعلومات والتوثيق ودعم اتخاذ القرار، إدارة الإحصاء، بيان بأعداد طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة بنها خلال العام الجامعي ٢٠٢٠/٢٠١٩.

- حساب معامل ألفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس ككل وكل محور من محاوره.

- حساب معامل الارتباط لبيرسون لحاسب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه العبارة (الاتساق الداخلي للعبارات).

- حساب التكرارات والنسبة المئوية لاستجابات أفراد العينة، حيث تعتبر النسبة المئوية أكثر تعبيراً عن الدرجات الخام.

- التقدير الرقمي = (ك١ × ١) + (ك٢ × ٢) + (ك٣ × ٣).

حيث:

ك١: مجموعة تكرارات غالباً بالنسبة للعبارات الموجبة، ونادراً بالنسبة للعبارات السالبة.

ك٢: مجموعة تكرارات أحياناً.

ك٣: مجموعة تكرارات نادراً بالنسبة للعبارات الموجبة، وغالباً بالنسبة للعبارات السالبة.

- الوزن النسبي =  $\frac{\text{التقدير الرقمي}}{ن} \times ١٠٠$

• حيث (ن) هو عدد أفراد عينة الدراسة وهو يساوي (٤٠٦).

- جامعة بنها، كلية التربية، شئون التعليم والطلاب، إحصائية إجمالية للطلاب بكلية التربية خلال العام الجامعي ٢٠٢٠/٢٠١٩.

إجراءات تطبيق المقياس:

سارت إجراءات تطبيق المقياس على النحو

التالي:

- بعد وضع المقياس في صورته النهائية، تم تطبيقه على أفراد العينة من طلاب كلية التربية جامعة بنها خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي ٢٠٢٠/٢٠١٩.

- تم تصحيح الاستجابات وفقاً لمقياس ليكرت الثلاثي على النحو التالي:

• (غالباً = ٣ ، أحياناً = ٢ ، نادراً = ١) في حالة العبارات الموجبة

• (غالباً = ١ ، أحياناً = ٢ ، نادراً = ٣) في حالة العبارات السالبة

المعالجة الإحصائية:

تم تفريغ البيانات، واعتمدت الباحثة في التحليل الإحصائي للبيانات على استخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS V.18)، حيث تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية:

اعتمدت الباحثة فى الحكم على مستوى الوعي الصحي لدى طلاب كلية التربية جامعة بنها بمجالاته السبعة، على معايير احصائية اتفق عليها الأساتذة المحكمين؛ وتم الحكم على درجة موافقة آراء العينة على بنود وعبارات المقياس، وذلك لكل عبارة ضمن أداة الدراسة وفق مقياس ليكرت الثلاثي المفسر لاستجابات عينة البحث، وذلك على النحو الموضح بالجدول التالي:

ولتحديد نسبة التحقق من درجة الموافقة لدى أفراد العينة بصفة عامة لكل عبارة، تم حساب:

- المدى الكلي = أعلى وزن نسبي - أقل وزن نسبي.

$$\text{فرق المدى} = \frac{\text{المدى الكلي}}{3}$$

معايير الحكم على مستوى الوعي الصحي لدى طلاب كلية التربية جامعة بنها في كل عبارة (ممارسة) من عبارات كل مجال من مجالات الوعي الصحي :

### جدول (٦)

#### مقياس دلالة المتوسط الحسابي

مستوى الوعي الصحي	المتوسط الحسابي	
	إلى	من
منخفض	١.٦٦	١
متوسط	٢.٣٣	١.٦٧
مرتفع	٣	٢.٣٤

#### نتائج الدراسة الميدانية، وتفسيرها:

وتفصيلاً، ويشتمل هذا المحور على بعدين، وقد جاءت نتائجه على النحو التالي:

١- النتائج المتعلقة بتحديد مستوى الوعي الصحي لدى طلاب كلية التربية جامعة بنها بوجه عام وفي المجالات إجمالاً : ويمكن توضيح هذه النتائج على النحو الموضح بالجدول التالي :

فى هذا الجزء تم تحليل وتفسير نتائج تطبيق أداة الدراسة الميدانية على أفراد العينة، وتم تحليل نتائج الدراسة الميدانية وتفسيرها وفقاً لتساؤلات الدراسة ومتغيراتها، وتبعاً للأداة المطبقة على عينة الدراسة على النحو التالي :

#### المحور الأول: النتائج المتعلقة بتحديد مستوى الوعي

#### الصحي لدى طلاب كلية التربية جامعة بنها

استهدف هذا المحور الكشف عن مستوى الوعي الصحي لدى طلاب كلية التربية بجامعة بنها، وتحديد أهم مجالات الوعي الصحي لديهم، والكشف عن مستوى الوعي الصحي لدى الطلاب في هذه المجالات إجمالاً

جدول (٧)

يوضح مستوى الوعي الصحي لدى طلاب كلية التربية جامعة بنها في المجالات المختلفة

الترتيب	مستوى الوعي الصحي	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد المؤشرات (الممارسات)	مجالات الوعي الصحي
٢	مرتفع	٨٨.٦٧%	٠.١٧	٢.٦٦	١٩	الصحة الشخصية
٥	متوسط	٦٨.٣٣%	٠.٢٧	٢.٠٥	٢٦	التغذية السليمة
٦	متوسط	٦٨%	٠.٤٣	٢.٠٤	١١	ممارسة الرياضة والقوام السليم
٧	منخفض	٤٧%	٠.٤٠	١.٤١	١١	الإسعافات الأولية
٤	مرتفع	٧٨.٦٧%	٠.٢٠	٢.٣٦	٣٤	الصحة الوقائية
١	مرتفع	٩٢.٣٣%	٠.٢٠	٢.٧٧	١١	الصحة الإنجابية
٣	مرتفع	٨١.٦٧%	٠.٢٦	٢.٤٥	٨	الوعي بأضرار التدخين والمخدرات، وسوء استخدام العقاقير
	متوسط	٧٥%	٠.١٥	٢.٢٥	١٢٠	الدرجة الكلية لمستوى الوعي الصحي

- انخفاض مستوى الدخل الاقتصادي للأسرة، والذي يؤثر على ثقافة الفرد ووعيه الصحي، ويحول دون الالتزام باتباع الممارسات الصحية السليمة، واتباع نظام أونمط معيشي صحي لدى الطلاب، وهذا يتفق مع ماتوصلت إليه دراسة (الصمادي، والحارثي، ٢٠١٧، ١٤٠)

- قلة البرامج الجامعية الموجهة لتنمية الوعي الصحي لدى الطلاب وربما ضعفها، فضلاً عن خلو برامج إعداد الطالب المعلم في كليات التربية من هذا البعد.

- عدم وجود منهج تربوي مستقل للثقافة الصحية وتنمية الوعي الصحي في مختلف المراحل الدراسية سواء في المدارس أو الجامعات لإكساب الطلاب المعلومات والممارسات الصحية السليمة، أو عدم تضمين المقررات الدراسية بالمعلومات والمعارف الصحية المختلفة في جميع المجالات، وضعف اهتمامها بالقضايا والمشكلات الصحية المعاصرة.

- قلة الأنشطة الطلابية التي تهتم بتنمية الوعي الصحي للطلاب، أو ربما غياب الدور الصحي

ومن تحليل البيانات الواردة في الجدول

السابق، يتضح مايلي: أن مستوى الوعي الصحي لدى طلاب كلية التربية جامعة بنها كان متوسطاً، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي لاستجابات أفراد العينة على مستوى أداة الدراسة ككل (٢.٢٥)، بانحراف معياري مقداره (٠.١٥)، وبالرجوع لمقياس دلالة المتوسط الحسابي نجد أن درجة الموافقة عليها كانت أحياناً (متوسطة)، وتختلف هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (العرجان، وآخرون، ٢٠٠٩) والتي أظهرت نتائجها ارتفاعاً في مستوى الوعي الصحي لدى الطلاب، بينما تتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (عبد الحق، وآخرون، ٢٠١٢)، وقد تعزى هذه النتيجة إلى:

- التنشئة الاجتماعية في محيط الأسرة، حيث أن كل ما يمارسه الفرد من سلوك واتباعه لبعض العادات الصحية يتوقف على البيئة والمجتمع الذي يعيش فيه. وهذا ما أكدته دراسة (حسن، وحسن، ٢٠١٧، ٤٥)، (زيين العابدين، ٢٠٢١، ٢٦٩)

مقداره (٠.١٧)، وبالرجوع لمقياس دلالة المتوسط الحسابي نجد أن درجة الموافقة عليها كانت غالباً (كبيرة)، وتعكس هذه النتيجة ارتفاع مستوى وعى الطلاب أفراد العينة بمجال الصحة الشخصية، وحرصهم على النظافة الشخصية واتباعهم للممارسات الصحية السليمة المرتبطة بهذا المجال فى حياتهم اليومية، وقد يرجع ذلك إلى أن عناية الفرد بصحته الشخصية هى من الأمور الهامة التى يجب أن يمارسها الفرد فى حياته اليومية؛ للمحافظة على صحته وللوقاية من خطر الإصابة بالأمراض المختلفة، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (الطрман، وآخرون، ٢٠١٨، ٢٨٦) ، بينما تختلف مع نتيجة دراسة (شاهين، ٢٠١٦، ٤٩٠)

- وجاء فى المرتبة الثالثة مجال الوعي بأضرار التدخين والمخدرات، وسوء استخدام العقاقير، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي لاستجابات أفراد العينة على هذا المجال (٢.٤٥) بانحراف معياري مقداره (٠.٢٦)، وبالرجوع لمقياس دلالة المتوسط الحسابي نجد أن درجة الموافقة عليها كانت غالباً (كبيرة)، وتعكس هذه النتيجة ارتفاع وعى الطلاب أفراد العينة بأضرار التدخين والمخدرات، وسوء استخدام العقاقير، وخطورتهم على الصحة وأثرهم السيء ليس على الفرد فحسب؛ بل على المحيطين به أيضاً، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (أبو شهري، والعماني، ٢٠١٨، ١٧٨)

- وجاء فى المرتبة الرابعة مجال الصحة الوقائية بمتوسط حسابي (٢.٣٦) وانحراف معياري مقداره (٠.٢٠)، وبالرجوع لمقياس دلالة المتوسط الحسابي نجد أن درجة الموافقة عليها كانت غالباً (كبيرة)، مما يدل على أهمية هذا المجال

للأنشطة الطلابية التي يمارسها الطلاب فى الجامعة، والتي من أهم أهدافها إكساب الطلاب العادات الحميدة والسلوك الصحي القويم، وهذا ما أكدته دراسة (مجدي، ومحمد، ٢٠١٣، ٥١٢)

- تركز واهتمام وسائل الإعلام المختلفة بالأخبار والإعلانات التجارية والبرامج الفنية والرياضية أكثر من اهتمامها بالبرامج الطبية والصحية، ودورها الحيوي فى مجال التثقيف الصحي لشرائح وفئات المجتمع كافة، مع عدم وجود رقابة على الإعلانات التجارية الهادفة للربح والتي تضر بالصحة العامة للأفراد، ولا سيما فئة الشباب، وعلى رأسهم طلاب الجامعة ومن بينهم الطلاب المعلمين بكليات التربية.

#### وجاء ترتيب مجالات الوعي الصحي لدى الطلاب أفراد العينة على النحو التالي:

- جاء مجال الصحة الإنجابية فى المرتبة الأولى من وجهة نظر أفراد العينة ككل، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي لاستجابات أفراد العينة على هذا المجال (٢.٧٧)، بانحراف معياري مقداره (٠.٢٠)، وبالرجوع لمقياس دلالة المتوسط الحسابي نجد أن درجة الموافقة عليها كانت غالباً (كبيرة)، مما يدل على أهمية هذا المجال لدى الطلاب فى هذه المرحلة وهم على وشك التخرج ومقبلين على مرحلة الزواج، وتعكس هذه النتيجة مدى وعى الطلاب أفراد العينة بمجال الصحة الإنجابية، وقضايا تنظيم الأسرة وتبنيهم لاتجاهات إيجابية نحوها، وكذلك وعيهم بخطورة الأمراض المنقولة جنسياً على صحتهم وصحة أبنائهم فى المستقبل.

- يليه مجال الصحة الشخصية حيث جاء فى المرتبة الثانية بمتوسط حسابي (٢.٦٦) وانحراف معياري

- فى حين جاء مجال ممارسة الرياضة والقوام السليم فى المرتبة السادسة بمتوسط حسابي (٢.٠٤)، وانحراف معياري مقداره (٠.٤٣)، وبالرجوع لمقياس دلالة المتوسط الحسابي نجد أن درجة الموافقة عليها كانت أحياناً (متوسطة)، وتؤكد هذه النتيجة على ضرورة الاهتمام بزيادة برامج التوعية الصحية المرتبطة بهذا المجال، وتشجيع الطلاب على ممارسة الرياضة بانتظام للوقاية من الأمراض المختلفة، المحافظة على اللياقة البدنية، وتجنب الإصابة بالسمنة والانحرافات القوامية، وتختلف هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (القدومي، ٢٠٠٥، ٢٥٣) والتي أظهرت أن مستوى الوعي الصحي كان مرتفعاً فى هذا المجال.

- وجاء مجال الإسعافات الأولية فى المرتبة السابعة والأخيرة من وجهة نظر أفراد العينة ككل، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي لاستجابات أفراد العينة على هذا المجال (١.٤١)، بانحراف معياري مقداره (٠.٤٠)، وبالرجوع لمقياس دلالة المتوسط الحسابي نجد أن درجة الموافقة عليها كانت نادراً (ضعيفة)، وهذه النتيجة تؤكد وتعكس انخفاض معرفة ووعي غالبية الطلاب أفراد العينة بقواعد السلامة العامة والإسعافات الأولية عند حدوث طارئ، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (نعيرات، ٢٠١٤، ٢٢٣٢)، بينما تختلف هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (Jamaludin, et al, 2018) والتي توصلت إلى أن معظم طلاب جامعات العلوم الصحية لديهم وعي واتجاهات جيدة تجاه الإسعافات الأولية، وقد يرجع انخفاض الوعي بهذا المجال لدى الطلاب عينة الدراسة إلى عدم وجود مقرر جامعي يدرسه الطلاب يتعلق بتنمية الوعي الصحي بمجال الإسعافات الأولية، فضلاً عن قلة الندوات والمحاضرات والدورات التدريبية

وخاصة فى هذه الأونة، وتعكس هذه النتيجة ارتفاع وعي الطلاب أفراد العينة بمجال الصحة الوقائية، وأهمية اتباع كافة الإجراءات الاحترازية للوقاية من الأمراض المختلفة، وخاصة مع انتشار كثير من الأوبئة والأمراض فى هذا العصر، ولاسيما فيروس كورونا المستجد، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (ديوا، ٢٠١٨، ٩٦)، وتختلف مع نتيجة دراسة (فارغ، ٢٠١٩، ٦٨)

- يليه فى المرتبة الخامسة مجال التغذية السليمة بمتوسط حسابي (٢.٠٥)، وانحراف معياري (٠.٢٧)، وبالرجوع لمقياس دلالة المتوسط الحسابي نجد أن درجة الموافقة عليها كانت أحياناً (متوسطة)، وتعكس هذه النتيجة مدى حاجة الطلاب المعلمين بكلية التربية بينها إلى مزيد من التوعية الصحية بمجال التغذية السليمة فى هذه المرحلة العمرية الهامة، وإكسابهم مزيد من المعلومات والممارسات الصحية المرتبطة بهذا المجال من خلال المؤسسات المختلفة سواء الأسرة، أو الجامعة، أو وسائل الإعلام وغيرها؛ وحثهم على اتباع العادات الغذائية الصحية والتغذية المتوازنة التي تعمل على تقوية الجسم وزيادة نموه، والوقاية من أمراض سوء التغذية، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (حرب، ٢٠١٩، ١٢٦)، والتي أظهرت تدني مستوى الوعي الصحي للطلاب فى بعد التغذية، بينما تختلف نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة كل من (الحرون، ٢٠١٢، ٢٥٧-٢٥٨)، (بني ملحم، والوديان، ٢٠١٣)، (النادر، ٢٠١٩، ١٧) والتي أظهرت نتائجها أن مستوى الوعي الغذائي لدى الطلاب كان مرتفعاً، وأن هناك التزام من الطلاب بالعادات والسلوكيات الغذائية الصحية.



تحليل عبارات (ممارسات) كل مجال من هذه المجالات بالتفصيل كما يأتي:

**المجال الأول : مجال الصحة الشخصية:**

استهدف هذا المجال الكشف عن مستوى الوعي الصحي لدى طلاب كلية التربية جامعة بنها والخاص بمجال الصحة الشخصية، من خلال التعرف على درجة موافقتهم على بعض الممارسات المتعلقة بهذا المجال، ويشتمل هذا المجال على (١٩) عبارة، وجاءت نتائجها على النحو الموضح بالجدول التالي:

التي تعقدتها الكلية أو الجامعة للطلاب والخاصة بهذا المجال. ولعل هذه النتيجة تؤكد على ضرورة الاهتمام بتنمية الوعي الصحي بمجال الإسعافات الأولية لدى الطلاب المعلمين من خلال زيادة برامج التوعية الصحية والندوات والدورات المرتبطة بهذا المجال.

**٢- النتائج المتعلقة بتحديد مستوى الوعي الصحي لدى**

**طلاب كلية التربية جامعة بنها داخل كل مجال على**

**حده:**

بعد تحليل كل مجال من مجالات الوعي الصحي لدى طلاب كلية التربية جامعة بنها إجمالاً، سيتم

**جدول (٨)**

**استجابات طلاب كلية التربية بجامعة بنها حول العبارات (الممارسات) المتعلقة بمجال الوعي بالصحة الشخصية**

م	العبارات	غالباً		أحياناً		نادراً		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير الرقمي	الوزن النسبي	مستوى الوعي الصحي	الترتيب
		ك١	%	ك٢	%	ك٣	%						
١	أتجنب استعمال الأدوات الشخصية للآخرين .	٣٣٥	٨٢.٥	٦٥	١٦	٦	١٥	٢.٨١	٠.٤٣	١١٤١	٢٨١	مرتفع	١١
٢	أهتم بنظافة جسمي باستمرار	٣٢٧	٨٠.٥	٧٥	١٨.٥	٤	١	٢.٨٠	٠.٤٣	١١٣٥	٢٧٩.٦	مرتفع	١٢
٣	من الممكن استخدام منشفة واحدة لكل أفراد العائلة الواحدة.	١٣٩	٣٤.٢	١٨١	٤٤.٦	٨٦	٢١.٢	٢.١٣	٠.٧٣	٨٦٥	٢١٣.١	متوسط	١٧
٤	أغسل يدي جيداً بالماء والصابون	٣٠٢	٧٤.٤	١٠٠	٢٤.٦	٤	١	٢.٧٣	٠.٤٦	١١١٠	٢٧٣.٤	مرتفع	١٣
٥	أنظف أسناني يومية بشكل منتظم	١٥٤	٣٧.٩	٢١٣	٥٢.٥	٣٩	٩.٦	٢.٢٨	٠.٦٣	٩٢٧	٢٢٨.٣	متوسط	١٦
٦	أهتم بتمشيط شعري باستمرار، وقصه بانتظام.	٢٥١	٦١.٨	١٤٠	٣٤.٥	١٥	٣.٧	٢.٥٨	٠.٥٦	١٠٤٨	٢٥٨.١	مرتفع	١٥
٧	أهتم بتقليم أظفاري بشكل دوري كلما احتاج الأمر ذلك .	٣٥٢	٨٦.٧	٤٩	١٢.١	٥	١.٢	٢.٨٥	٠.٣٩	١١٥٩	٢٨٥.٥	مرتفع	٩
٨	أعتنى بنظافة الجوارب والأقدام.	٣٥٨	٨٨.٢	٤٤	١٠.٨	٤	١	٢.٨٧	٠.٣٦	١١٦٦	٢٨٧.٢	مرتفع	٨

م	العبارة	غالباً		أحياناً		نادراً		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير الرقمي	الوزن النسبي	مستوى الوعي الصحي	الترتيب
		%	ك	%	ك	%	ك						
٩	أحرص على أن تكون ملابسني نظيفة دائماً.	٩٤.٣	٣٨٣	٥.٧	٢٣	٠	٠	٢.٩٤	٠.٢٣	١١٩٥	٢٩٤.٣	مرتفع	٢
١٠	أهتم بأن يكون منزلي نظيفاً وصحياً من حيث التهوية الجيدة والشمس بشكل يومي.	٨٢.٨	٣٣٦	١٧.٢	٧٠	٠	٠	٢.٨٣	٠.٣٨	١١٤٨	٢٨٢.٨	مرتفع	١٠
١١	أكافح الحشرات والقوارض فور ظهورها بالمنزل .	٨٩.٧	٣٦٤	١٠.١	٤١	٠.٢	١	٢.٨٩	٠.٣٢	١١٧٥	٢٨٩.٤	مرتفع	٦
١٢	ألقى المخلفات فى الأماكن المخصصة لها.	٧٢.٢	٢٩٣	٢٥.٦	١٠٤	٢.٢	٩	٢.٧٠	٠.٥١	١٠٩٦	٢٧٠	مرتفع	١٤
١٣	أستعمل الماء النظيف فى كافة الاستعمالات المنزلية والشرب.	٩٧	٣٩٤	٢.٧	١١	٠.٢	١	٢.٩٧	٠.١٩	١٢٠٥	٢٩٦.٨	مرتفع	١
١٤	أغسل الفواكه والخضروات الطازجة جيداً قبل تناولها.	٩٣.٨	٣٨١	٥.٧	٢٣	٠.٥	٢	٢.٩٣	٠.٢٧	١١٩١	٢٩٣.٣	مرتفع	٣
١٥	أحرص على غلى الحليب الطازج جيداً قبل تناوله.	٩٠.٩	٣٦٩	٥.٧	٢٣	٣.٤	١٤	٢.٨٧	٠.٤٢	١١٦٧	٢٨٧.٤	مرتفع	٧
١٦	أهتم بالنوم مبكراً ، واستيقظ مبكراً نشطاً.	١٦.٧	٦٨	٤٤.١	١٧٩	٣٩.٢	١٥٩	١.٧٨	٠.٧١	٧٢١	١٧٧.٦	أحياناً	١٩
١٧	أنام وقتاً كافياً فى حدود ٧-٨ ساعات يومياً.	١٨	٧٣	٤٢.٩	١٧٤	٣٩.٢	١٥٩	١.٧٩	٠.٧٣	٧٢٦	١٧٨.٨	متوسط	١٨
١٨	ارتدى الملابس المناسبة لحالة الطقس.	٩٠.٩	٣٦٩	٨.٦	٣٥	٠.٥	٢	٢.٩٠	٠.٣١	١١٧٩	٢٩٠.٤	مرتفع	٥
١٩	أحرص على أن يكون حذائي مريحاً عند ذهابي للكلية أو أى مكان.	٩١.١	٣٧٠	٨.٦	٣٥	٠.٢	١	٢.٩١	٠.٣٠	١١٨١	٢٩٠.٩	مرتفع	٤

ومن تحليل البيانات الواردة فى الجدول السابق، يتضح مايلى:

الحشرات والقوارض والقضاء عليها فور ظهورها بالمنزل لتأثيرها الضار على صحة الإنسان والبيئة، وكذلك الحرص على ارتداء الملابس المناسبة لحالة الطقس والأحذية المريحة، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه دراسة كلاً من (عبد الحميد، وعبدالفتاح، ٢٠٠١، ٦-١٦)، (بن زيان، ومقراني، ٢٠١٥، ٨٧٠)، وقد تعزى هذه النتيجة إلى أساليب التربية والتنشئة الاجتماعية والدينية فى محيط الأسرة، والتي تحت الأبناء على النظافة الشخصية والنظافة العامة كنظافة المسكن والملبس والطعام والشراب ونظافة البيئة المحيطة، وإرساء دعائم ونشر الوعي الصحي والبيئي لدى الأبناء.

أوقد يعزى ذلك إلى أساليب التربية فى محيط المدرسة، والدور الهام الذي تقوم به الإدارة المدرسية و المعلمون القدوة فى حث الطلاب على الاهتمام بالنظافة الشخصية والمظهر العام، واتباع العادات الصحية السليمة المتعلقة بال العناية الشخصية من قص الشعر وتقليم الأظافر، وارتداء الملابس النظيفة، والظهور بمظهر لائق أمام الجميع، وكذلك دور بعض المناهج والمقررات المدرسية والجامعية وخاصة مقرر العلوم والتربية الدينية والتربية البيئية والتي قد تسهم فى إكساب الطلاب بعض المعلومات والثقافة الصحية المتعلقة بالصحة الشخصية والبيئية، فضلاً عن دور الأنشطة المدرسية كالإذاعة المدرسية والملصقات واللوحات الإرشادية فى إكساب الطلاب الثقافة الصحية والعادات والممارسات الصحية الخاصة بهذا المجال، كما قد تعزى هذه النتيجة إلى دور

- أن مستوى الوعي الصحي لدى طلاب كلية التربية جامعة بنها فى مجال الصحة الشخصية كان مرتفعاً على العبارات (١٣، ٩، ١٤، ١٩، ١٨، ١١، ١٥، ٨، ٧، ١٠، ١، ٢، ٤، ١٢، ٦)، حيث جاءت العبارة (١٣): "أستعمل الماء النظيف فى كافة الإستعمالات المنزلية والشرب"، فى المرتبة الأولى، بوزن نسبي (٢٩٦.٨)، ومتوسط حسابي (٢.٩٧)، وجاءت العبارة (٩) "أحرص على أن تكون ملابسى نظيفة دائماً" فى المرتبة الثانية، بوزن نسبي (٢٩٤.٣)، ومتوسط حسابي (٢.٩٤)، وجاءت العبارة (١٤) "أغسل الفواكه والخضروات الطازجة جيداً قبل تناولها" فى المرتبة الثالثة، بوزن نسبي (٢٩٣.٣)، ومتوسط حسابي (٢.٩٣)، ويعكس تواجد هذه الممارسات بدرجة مرتفعة لدى الطلاب أفراد العينة: حرص الطلاب على المحافظة على صحتهم لتجنب الكثير من الأمراض الناجمة عن عدم النظافة الشخصية، ونظافة الطعام والشراب والماء الذى يتم تناوله، ولاشك أن توفير وضمان وجود الممارسات الصحية الخاصة بالمياه النظيفة وإدارة النفايات والنظافة العامة، هي عناصر أساسية للوقاية ولحماية صحة الإنسان؛ خاصة فى ظل انتشار الأمراض المعدية، بما فيها المرض الذي يسببه فيروس كورونا المستجد (كوفيد-١٩)، وهذا ما أكدته التقرير الصادر عن منظمة الصحة العالمية ومنظمة الأمم المتحدة للطفولة (منظمة الصحة العالمية) ومنظمة الأمم المتحدة للطفولة اليونيسيف، (٢٠٢٠، ١)، كما تعكس هذه النتيجة ارتفاع وعي الطلاب بأهمية الصحة البيئية من خلال مكافحة

الضروري العمل على تنمية وعي الطلاب بأهمية النوم الصحي لوقت كافي في تحقيق راحة الجسم والعقل والشعور بالراحة.

وقد تعزى هذه النتيجة إلى غياب دور الأسرة في إكساب الأبناء العادات الصحية السليمة المتعلقة بالنوم الصحي، أو قد تعزى هذه النتيجة إلى تأثير جماعة الرفاق، وما يصحب ذلك من سلوكيات صحية خاطئة تؤدي إلى نتائج سلبية، كما قد يرجع ذلك إلى أن بعض الطلاب في هذه المرحلة العمرية منشغلين بالجلوس لساعات متأخرة من الليل على شبكة الإنترنت أو على مواقع التواصل الاجتماعي، أو قيام البعض منهم بالذاكرة وإتمام بعض الواجبات، وبالتالي هذا يؤثر على عادات النوم لديهم؛ مما يكون له أثره السيء على صحتهم وعلى نموهم بشكل طبيعي.

#### المجال الثاني: التغذية السليمة:

استهدف هذا المجال الكشف عن مستوى الوعي الصحي لدى طلاب كلية التربية جامعة بنها والخاص بمجال التغذية السليمة، من خلال التعرف على درجة موافقتهم على بعض الممارسات المتعلقة بالتغذية السليمة لديهم، ويشتمل هذا المجال على (٢٦) عبارة، وجاءت نتائجها على النحو الموضح بالجدول التالي:

المؤسسات الدينية في حث الناشئة والشباب على الاهتمام بالنظافة العامة، والتي حث عليها ديننا الحنيف، وهذا مما قد يسهم في تثقيف الطالب المعلم ومده بالمعلومات التي تساعد على اتباع العادات الصحية السليمة من أجل حياة صحية أفضل.

- وكان مستوى الوعي الصحي متوسطاً على العبارات (٥، ٣، ١٧، ١٦)، حيث جاءت العبارة (١٧): "أنام وقتاً كافياً في حدود ٧-٨ ساعات يومياً" في المرتبة الثامنة عشر، بوزن نسبي (١٧٨.٨)، ومتوسط حسابي (١.٧٩)، وجاءت العبارة (١٦): "أهتم بالنوم مبكراً، واستيقظ مبكراً نشطاً" في المرتبة التاسعة عشر والأخيرة، بوزن نسبي (١٧٧.٦)، ومتوسط حسابي (١.٧٨)، وتعكس هذه النتيجة انخفاض وعي الطلاب أفراد العينة بأهمية هذه الممارسات والعادات الصحية المتعلقة بالنوم حيث أن النوم وقتاً كافياً ضرورياً؛ لراحة الجسم ونموه، والنوم مبكراً والاستيقاظ مبكراً يجعل الجسم نشيطاً قادراً على أداء كافة الأعمال والأعباء اليومية بنشاط وحيوية؛ مما يكون له أثره الإيجابي على الحالة الصحية والنفسية للطلاب، وهذا يتفق مع نتيجة دراسة (الشهري، ٢٠٠٠، ٥٤)، لذلك من

جدول (٩)

استجابات طلاب كلية التربية بجامعة بنها حول العبارات (الممارسات) المتعلقة بالوعي بالتغذية السليمة

م	العبرة	غالباً		أحياناً		نادراً		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير الرقمي	الوزن النسبي	مستوى الوعي الصحي	الترتيب
		%	ك	%	ك	%	ك						
١	أحرص على تناول وجبة الإفطار يومياً قبل ذهابي إلى الكلية.	٩٤	٢٣٠	٤١.٩	٢١٨	٢٣.٢	٩٤	١.٨٨	٠.٧٥	٧١٦	١٧٦.٤	متوسط	٢٠
٢	أهتم بالتغذية الجيدة وأركز على المكونات الغذائية ذات الفائدة الصحية للجسم.	٨٦	٢١٢	٤٧.٥	١٩٣	٣١.٣	١٢٧	١.٩٠	٠.٧٢	٧٧١	١٨٩.٩	متوسط	١٨
٣	أنوع من البروتينات فى وجبات غذائي.	١٥٥	٣٨٢	٥١.٧	٢١٠	١٠.١	٤١	٢.٢٨	٠.٦٤	٩٢٦	٢٢٨.١	متوسط	٦
٤	أتناول الغذاء المدعم بالحديد واليود.	١٠١	٢٤٩	٦٥.٣	٢٦٥	٩.٩	٤٠	٢.١٥	٠.٥٧	٨٧٣	٢١٥	متوسط	١٢
٥	أحرص على تناول المواد الغذائية التى تمدني بالطاقة.	١٦٠	٣٩٤	٥٣.٢	٢١٦	٧٠.٤	٣٠	٢.٣٢	٠.٦١	٩٤٢	٢٣٢	متوسط	٤
٦	أكثر من تناول الخضروات والفاكهة الطازجة.	٢٨٩	٧١٢	٢٦.١	١٠٦	٢.٧	١١	٢.٦٨	٠.٥٢	١٠٩٠	٢٦٨.٥	مرتفع	١
٧	أتناول المواد الغذائية الغنية بالألياف.	١٢٩	٣١٧	٥٤.٧	٢٢٢	١٣.٥	٥٥	٢.١٨	٠.٦٥	٨٨٦	٢١٨.٢	متوسط	١٠
٨	أحرص على تناول المواد الغذائية الغنية بمضادات الأكسدة.	٨٤	٢٠٧	٥٦.٧	٢٣٠	٢٢.٧	٩٢	١.٩٨	٠.٦٦	٨٠٤	١٩٨	متوسط	١٦
٩	أتجنب أكل الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية.	٩٧	٢٣٩	٣٩.٢	١٥٩	٣٦.٩	١٥٠	١.٨٧	٠.٧٧	٧٥٩	١٨٦.٩	متوسط	١٩
١٠	أقل من تناول الأطعمة الدسمة الغنية بالزيوت والدهون المشبعة.	١٥٩	٣٩٢	٤١.١	١٦٧	١٩.٧	٨٠	٢.١٩	٠.٧٤	٨٩١	٢١٩.٥	متوسط	٩
١١	أقل قدر الإمكان ممن تناول الأطعمة المقلية.	٦٠	١٤٨	٤٣.١	١٧٥	٤٢.١	١٧١	١.٧٣	٠.٧٠	٧٠١	١٧٢.٧	متوسط	٢١
١٢	أتجنب تناول المواد الغذائية المحتوية على الألوان الصناعية والمواد الحافظة.	١٠٧	٢٦٤	٥٦.٢	٢٢٨	١٧.٥	٧١	٢.٠٩	٠.٦٦	٨٤٨	٢٠٨.٩	متوسط	١٣
١٣	أحرص على تناول وجبات غذائية متوازنة شاملة جميع العناصر الغذائية.	١٢٩	٣١٨	٥٢.٥	٢١٣	١٥.٨	٦٤	٢.١٦	٠.٦٧	٨٧٧	٢١٦	متوسط	١١
١٤	أحرص على	٩٨	٢٤١	٤٤.٦	١٨١	٣١.٣	١٢٧	١.٩٣	٠.٧٤	٧٨٣	١٩٢.٩	متوسط	١٧

م	العبارة	غالباً		أحياناً		نادراً		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير الرقمي	الوزن النسبي	مستوى الوعي الصحي	الترتيب
		%	ك	%	ك	%	ك						
	تتناول وجباتي الغذائية فى أوقاتها.												
١٥	أقل من تناول المخللات والأطعمة المملحة أو المليئة بالتوابل ، والفلفل الحار.	٣٢	١٣٠	٣٩.٤	١٦٠	٢٨.٦	١١٦	٢.٠٣	٠.٧٨	٨٢٦	٢٠٣.٤	متوسط	١٥
١٦	أتجنب تناول الحلويات والسكريات بكثرة.	٢٩.١	١١٨	٥٠.٢	٢٠٤	٢٠.٧	٨٤	٢.٠٨	٠.٧٠	٨٤٦	٢٠٨.٤	متوسط	١٤
١٧	أفضل الأكل المنزلى على الوجبات السريعة.	٢٢.٧	٩٢	٢٦.٨	١٠٩	٢٠.٥	٢٠٥	١.٧٢	٠.٨١	٦٩٩	١٧٢.٢	متوسط	٢٢
١٨	أحرص على عدم النوم بعد الأكل مباشرة.	٤٤.٦	١٨١	٣٣.٥	١٣٦	٢١.٩	٨٩	٢.٢٣	٠.٧٨	٩٠٤	٢٢٢.٧	متوسط	٨
١٩	أفضل تناول الأطعمة الطازجة عن الأطعمة المحفوظة أو المعلبة.	٦٥.٨	٢٦٧	٣٠.٥	١٢٤	٣.٧	١٥	٢.٦٢	٠.٥٦	١٠٦٤	٢٦٢.١	مرتفع	٢
٢٠	أهتم بملاحظة مدة صلاحية المنتجات الغذائية قبل شرائها.	٥٨.١	٢٣٦	٢٥.٩	١٠٥	١٦	٦٥	٢.٤٢	٠.٧٥	٩٨٣	٢٤٢.١	مرتفع	٣
٢١	أحرص على شرب كمية المياه المطلوبة لجسمي .	٤٦.٨	١٩٠	٣٧.٧	١٥٣	١٥.٥	٦٣	٢.٣١	٠.٧٣	٩٣٩	٢٣١.٣	متوسط	٥
٢٢	أشرب الحليب يومياً بانتظام.	١٧.٢	٧٠	٢٥.٩	١٠٥	٥٦.٩	٢٣١	١.٦٠	٠.٧٧	٦٥١	١٦٠.٣	منخفض	٢٤
٢٣	أكثر من تناول العصائر الطبيعية الطازجة.	٤١.١	١٦٧	٤٤.١	١٧٩	١٤.٨	٦٠	٢.٢٦	٠.٧٠	٩١٩	٢٢٦.٤	متوسط	٧
٢٤	أقل من تناول المشروبات الغازية .	١٥	٦١	٢٣.٤	٩٥	٦١.٦	٢٥٠	١.٥٣	٠.٧٤	٦٢٣	١٥٣.٤	منخفض	٢٦
٢٥	لا أتناول القهوة والشاي يومياً بكثرة .	١٥	٦١	٣٢.٣	١٣١	٥٢.٧	٢١٤	١.٦٢	٠.٧٣	٦٥٩	١٦٢.٣	منخفض	٢٣
٢٥	لا أشرب الشاي بعد تناول الطعام مباشرة .	١٥.٣	٦٢	٢٦.١	١٠٦	٢٨.٦	٢٣٨	١.٥٧	٠.٧٤	٦٣٦	١٥٦.٧	منخفض	٢٥

الطازجة." فى المرتبة الأولى، بوزن نسبي (٢٦٨.٥)، ومتوسط حسابي (٢.٦٨)، وجاءت العبارة (١٩): "أفضل تناول الأطعمة الطازجة عن الأطعمة المحفوظة أو المعلبة." فى المرتبة الثانية، بوزن نسبي (٢٦٢.١)، ومتوسط حسابي (٢.٦٢) وجاءت العبارة (٢٠): "أهتم بملاحظة مدة

ومن تحليل البيانات الواردة فى الجدول السابق، يتضح مايلى:

أن مستوى الوعي الصحي فى مجال التغذية السليمة لدى طلاب كلية التربية جامعة بنها كان مرتفعاً على العبارات (٦، ١٩، ٢٠)، حيث جاءت العبارة (٦): "أكثر من تناول الخضروات والفاكهة

17-13, 2018, al, (فهمي، ٢٠٠٧، ٢)، والتي أظهرت نتائجها أن معظم طلاب الجامعات لديهم عادات غذائية غير صحية؛ حيث يقبلون على تناول الوجبات السريعة والأطعمة المصنعة غير الصحية، وقد تعزى هذه النتيجة إلى انتشار ثقافة الوجبات السريعة في المجتمع المصري ولاسيما بين فئة الشباب من طلاب الجامعات، وتأثير جماعة الرفاق.

وجاءت العبارة (٢٥): " لا أتناول القهوة والشاي يومياً بكثرة." فى المرتبة الثالثة والعشرون، بوزن نسبي (١٦٢.٣)، ومتوسط حسابي (١.٦٢)، وجاءت العبارة (٢٢): " أشرب الحليب يومياً بانتظام." فى المرتبة الرابعة والعشرون، بوزن نسبي (١٦٠.٣)، ومتوسط حسابي (١.٦٠)، وجاءت العبارة (٢٦): " لا أشرب الشاي بعد تناول الطعام مباشرة." فى المرتبة الخامسة والعشرون، بوزن نسبي (١٥٦.٧)، ومتوسط حسابي (١.٥٧)، وجاءت العبارة (٢٤): " أقلل من تناول المشروبات الغازية." فى المرتبة السادسة والعشرون والأخيرة، بوزن نسبي (١٥٣.٤)، ومتوسط حسابي (١.٥٣)،

وتعكس هذه النتيجة انخفاض وعي الطلاب بهذه العادات الغذائية السلبية التي تؤثر على صحتهم على المدى البعيد؛ فالإفراط في تناول الشاي والقهوة يومياً، وشرب الشاي بعد تناول الطعام مباشرة يعوق أو يقلل من امتصاص الحديد من الغذاء، ويجعل الجسم عرضة للإصابة بالأنيميا وارتفاع ضغط الدم، وهذا ما أكدته دراسة (السالم، ٢٠١٦، ٥٥)، ولذا ينصح خبراء التغذية بشرب الشاي بصورة معتدلة دون إفراط، وتناوله بين الوجبات بفترة كافية؛ وليس بعدها مباشرة، وهذا ما أكدته دراسة كلاً من (بدر، دت، ٦)، (Khizar, H., et al, 2013) وقد تعزى هذه النتيجة إلى اعتقاد الطلاب أن تناول الشاي والقهوة بكثرة يساعدهم على التركيز أثناء

صلاحية المنتجات الغذائية قبل شرائها." فى المرتبة الثالثة، بوزن نسبي (٢٤٢.١)، ومتوسط حسابي (٢.٤٢)، وتعكس هذه النتيجة ارتفاع وعي الطلاب بأهمية هذه الممارسات والعادات الصحية؛ فالإكثار من تناول الخضروات والفاكهة الطازجة أمر هام؛ لاحتوائها على عناصر طبيعية وفيتامينات مفيدة للصحة والتقليل قدر الإمكان من تناول الأطعمة المحفوظة والمعلبة لاحتوائها على مواد حافظة كيميائية وألوان صناعية ذات تأثير ضار على الصحة، وهذا ما أكدته التقارير الصادرة عن منظمة الصحة العالمية. (منظمة الصحة العالمية، ٢٠٠٤ أ)، (منظمة الصحة العالمية، ٢٠٠٤ ت)، (منظمة الصحة العالمية، ٢٠٢٠ ت)، وكذلك ضرورة ملاحظة مدة صلاحية المنتجات الغذائية قبل شرائها لتأثيرها المدمر على الصحة إذا تم تناولها وهى منتهية الصلاحية، وقد تعزى هذه النتيجة إلى دور الأسرة ولاسيما الأمهات والتي تحث أبنائها وتوجههم لذلك، فضلاً عن دور بعض المناهج والمقررات الدراسية التي درسها هؤلاء الطلاب في المدرسة كمنهج العلوم والأنشطة.

وكان مستوى الوعي الصحي متوسطاً على العبارات (٥، ٢١، ٣، ٢٣، ١٨، ١٠، ٧، ١٣، ٤، ١٢، ١٦، ١٥، ٨، ١٤، ٢، ٩، ١، ١١، ١٧)، في حين كان مستوى الوعي الصحي منخفضاً على العبارات (٢٥، ٢٢، ٢٦، ٢٤)، وجاءت العبارة (١٧): " أفضل الأكل المنزلي على الوجبات السريعة." فى المرتبة الثانية والعشرون، بوزن نسبي (١٧٢.٢)، ومتوسط حسابي (١.٧٢)، وتعكس هذه النتيجة مدى حاجة الطلاب إلى التوعية بخطورة الأطعمة والوجبات السريعة غير الصحية والغنية بالزيوت والدهون المشبعة وتأثيرها الضار على الصحة، وكذلك ضرورة حث الطلاب على الإكثار من تناول الطعام المنزلي النظيف والصحي. وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة كلاً من (Abraham, et

التعليمي والثقافة الصحية والوعي الصحي التغذوي لدى بعض الأسر وبخاصة لدى الأمهات؛ مما ينعكس على الوعي الصحي لأبنائهم، وبحول دون تحقيق تربية غذائية صحية لهؤلاء الأبناء في المستقبل، وهذا ما أكدته دراسة (زرعي، ٢٠١٧، ٣٢)، كما قد يرجع ذلك إلى غياب الدور الذي يقوم به المعلمون في تعزيز السلوك الصحي التغذوي لدى الطلاب، أو وجود قصور في محتوى المناهج والمقررات الدراسية والجامعية التي درسها هؤلاء الطلاب، وعدم تضمينها بموضوعات تتعلق بمجال الصحة الغذائية، فضلاً عن قلة برامج التوعية الصحية والندوات التثقيفية لتعريف الطلاب بالعادات والممارسات الغذائية السليمة، وأهمية الغذاء الصحي لبناء جسم قوي قادر على محاربة الأمراض، أو ربما يرجع ذلك إلى التأثير السلبي لوسائل الإعلام المختلفة ولاسيما المرئية منها، من خلال الكم الهائل من الإعلانات التجارية عن بعض الأطعمة والمشروبات التي تضر كثيراً بصحة الناشئة والشباب دون وجود رقابة عليها.

**مما سبق يتضح** وجود انخفاض في مستوى وعي الطلاب عينة الدراسة بمجال التغذية السليمة، ولعل هذا يؤكد مدى حاجة الطلاب إلى التوعية والتربية الغذائية، وإكسابهم العادات الغذائية الصحية السليمة للمحافظة على صحتهم والوقاية من الأمراض في المستقبل.

#### **المجال الثالث: ممارسة الرياضة والقوام السليم:**

استهدف هذا المجال الكشف عن مستوى الوعي الصحي لدى طلاب كلية التربية جامعة بنها والخاص بمجال ممارسة الرياضة والقوام السليم، من خلال التعرف على درجة موافقتهم على بعض الممارسات المتعلقة بهذا المجال، ويشتمل هذا المجال على (١١) عبارة، وجاءت نتائجها على النحو الموضح بالجدول التالي:

المذاكرة، أو ربما يرجع ذلك إلى قيام بعض الأسر بإكساب أبنائهم هذه العادة الغذائية غير الصحية، فضلاً عن قلة برامج التوعية بالمدارس والجامعة، وافتقار المقررات الدراسية والجامعية وعدم تضمينها موضوعات تحت الطلاب على تجنب هذه الممارسات والعادات الغذائية غير الصحية.

كما تعكس هذه النتيجة أيضاً مدى إقبال الطلاب على تناول المشروبات الغازية بكثرة وانخفاض وعيهم بهذه العادة الغذائية السيئة، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة كلاً من (Haddad&Mansour,2009)،

(كردية، والمدهون، وآخرون، ٢٠١٨) والتي تؤكد انتشار ظاهرة الإسراف في تناول المشروبات الغازية أثناء الطعام ولاسيما بين طلاب الجامعات، وأن هذه العادة لها أضرارها الصحية، وتعزى هذه النتيجة إلى تأثير الدعاية الإعلانية الموجهة من خلال وسائل الإعلام المختلفة للترويج لبعض المنتجات الغذائية كالوجبات السريعة والمشروبات الغازية المضرة بالصحة، واعتقاد البعض أن تناول هذه المشروبات مع الطعام أو بعده يساعد على الهضم كما تروج بعض الإعلانات؛ مما أسهم في نشر هذه الثقافة بين الشباب، فضلاً عن تأثير جماعة الرفاق في اكتساب الطلاب هذه الممارسات الغذائية السيئة التي تضر بصحتهم.

وتعكس هذه النتيجة أيضاً انخفاض وعي الطلاب وعدم إقبال الكثير منهم على تناول الحليب ومنتجات الألبان، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (Tayyem, et al,2008)، وربما يرجع ذلك إلى عدم قيام الأسرة بدورها في إكساب أبنائها هذه العادة الغذائية الهامة منذ الصغر.

وقد تعزى نتيجة انخفاض وعي الطلاب عينة الدراسة بالتغذية السليمة بوجه عام إلى تدني المستوى



جدول ( ١٠ )

استجابات طلاب كلية التربية بجامعة بنها حول العبارات (الممارسات) المتعلقة بمجال ممارسة الرياضة والقوام السليم

م	العبرة	غالباً		أحياناً		نادراً		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير الرقمي	الوزن النسبي	مستوى الوعي الصحي	الترتيب
		%	ك	%	ك	%	ك						
١	أحرص على ممارسة الرياضة بانتظام.	٦٩	١٧	١٧٠	٤١.٩	١٦٧	٤١.١	١.٧٦	٠.٧٢	٧١٤	١٧٥.٩	متوسط	١٠
٢	أمارس رياضة المشى يومياً بانتظام.	١٢٩	٣١.٨	١٤٢	٣٥	١٣٥	٣٣.٣	١.٩٩	٠.٨١	٨٠٦	١٩٨.٥	متوسط	٨
٣	أحرص على أن يتناسب وزنى مع طولى.	١٧٣	٤٢.٦	١٦٠	٣٩.٤	٧٣	١٨	٢.٢٥	٠.٧٤	٩١٢	٢٢٤.٦	متوسط	٢
٤	أمارس الرياضة للحفاظ على القوام المعتدل.	١١٨	٢٩.١	١٧١	٤٢.١	١١٧	٢٨.٨	٢.٠٠	٠.٧٦	٨١٣	٢٠٠.٢	متوسط	٧
٥	أهتم بممارسة أنواع مختلفة من الأنشطة الرياضية للحفاظ على الرشاقة الجسمية	١٤٥	٣٥.٧	١٥٧	٣٨.٧	١٠٤	٢٥.٦	٢.١٠	٠.٧٨	٨٥٣	٢١٠.١	متوسط	٤
٦	أتجنب حمل الأشياء الثقيلة التى تفوق قدرتى.	٢٠٣	٥٠	١٥٦	٣٨.٤	٤٧	١١.٦	٢.٣٨	٠.٦٩	٩٦٨	٢٣٨.٤	مرتفع	١
٧	أحمل الأشياء عن الأرض بشكل صحيح.	١٥١	٣٧.٢	١٨٦	٤٥.٨	٦٩	١٧	٢.٢٠	٠.٧١	٨٩٤	٢٢٠.٢	متوسط	٣
٨	أستخدم الكمبيوتر لفترات طويلة يومياً .	١٥١	٣٧.٢	١٠٩	٢٦.٨	١٤٦	٣٦	٢.٠١	٠.٨٦	٨١٧	٢٠١.٢	متوسط	٦
٩	أأخذ الأوضاع الصحية السليمة فى الجلوس والوقوف والمشى	١١٠	٢٧.١	٢٠٤	٥٠.٢	٩٢	٢٢.٧	٢.٠٤	٠.٧١	٨٣٠	٢٠٤.٤	متوسط	٥
١٠	أهتم بمعرفة الشروط الصحية لوضع الجلوس السليم عند المذاكرة .	١٠٥	٢٥.٩	١٧٦	٤٣.٣	١٢٥	٣٠.٨	١.٩٥	٠.٧٥	٧٩٢	١٩٥.١	متوسط	٩
١١	أهتم بإجراء كشف طبي قبل الانضمام لأى نشاط رياضى.	١٠١	٢٤.٩	١٠٠	٢٤.٦	٢٠٥	٥٠.٥	١.٧٤	٠.٨٣	٧٠٨	١٧٤.٤	متوسط	١١

ومن تحليل البيانات الواردة في الجدول السابق، يتضح مايلي:

أن مستوى الوعي الصحي لدى طلاب كلية التربية جامعة بنها في مجال ممارسة الرياضة والقوام السليم كان مرتفعاً على العبارة (٦): "أتجنب حمل الأشياء الثقيلة التي تفوق قدرتي." في المرتبة الأولى، بوزن نسبي (٢٣٨.٤)، ومتوسط حسابي (٢.٣٨)، وقد يرجع ذلك إلى دور الأسرة في حث أبنائها على القيام بهذه الممارسة الصحية.

بينما كان مستوى الوعي الصحي متوسطاً على بقية العبارات (٣، ٧، ٥، ٩، ٨، ٤، ٢، ١٠، ١)، حيث جاءت العبارة (٣): "أحرص على أن يتناسب وزني مع طولي." في المرتبة الثانية، بوزن نسبي (٢٢٤.٦)، ومتوسط حسابي (٢.٢٥)، وتعكس هذه النتيجة حاجة الطلاب للتوعية بأهمية هذه الممارسة الصحية، وقد يرجع ذلك إلى عدم ممارسة الرياضة والإسراف في تناول الطعام والشراب غير الصحي، والذي يؤدي إلى السمنة، والقوام غير السليم، وهذا يتفق مع ما توصلت إليه دراسة (فهيم، ٢٠٠٧، ٢)، كما تعزى هذه النتيجة إلى شيوع استخدام الأجهزة الذكية بين الشباب والطلاب والتي تؤدي إلى الجلوس فترة طويلة بدون حركة أمام الكمبيوتر أو التلفزيون المحمول؛ مما يؤدي إلى مزيد من البدانة والسمنة.

وجاءت العبارة (١٠): "أهتم بمعرفة الشروط الصحية لوضع الجلوس السليم عند المذاكرة." في المرتبة التاسعة، بوزن نسبي (١٩٥.١)، ومتوسط حسابي (١.٩٥)، وتعكس هذه النتيجة انخفاض وعي الطلاب بهذه الممارسة، وانتشار بعض العادات غير الصحية بين الطلاب مثل: حمل الأشياء عن الأرض بشكل غير صحيح، وعدم اتخاذ الأوضاع الصحية

السليمة أثناء الجلوس والوقوف والمشي، استخدام الكمبيوتر لفترات طويلة يومياً، والتي تؤثر سلباً على صحتهم وعلى لياقتهم البدنية وتؤدي إلى ظهور انحرافات قوامية لديهم، وهذا ما أكدته دراسة (عطيتو، وسعود، ٢٠١٦، ١٧٠، ١٧٣)، وأن المحافظة على الوضع الصحيح للجسم يعمل على حمايته، وعدم تعرضه للتشوهات القوامية والمشكلات الصحية المترتبة على ذلك، وتعزى هذه النتيجة إلى عدم قيام معلمي التربية الرياضية بدورهم في تنمية الوعي القوامي لدى الطلاب وإكسابهم عادات واتجاهات صحية قوامية سليمة، وهذا ما أكدته دراسة (حسن، وحسن، ٢٠١٧، ٤٥)، وأوقد تعزى هذه النتيجة إلى وجود قصور في الدور الذي تقوم به كل من الأسرة والمدرسة والجامعة ووسائل الإعلام في رفع الوعي القوامي لدى الطلاب وتوعيتهم بالعادات القوامية الجيدة، أو ربما يرجع ذلك إلى قلة الدورات التدريبية والندوات التي تعقدتها الجامعة والكليات والخاصة بالانحرافات القوامية وكيفية الوقاية منها، فضلاً عن عدم تضمين المقررات الجامعية بموضوعات تعمل على توعية الطلاب بالممارسات الصحية المرتبطة بهذا المجال.

وجاءت العبارة (١): "أحرص على ممارسة الرياضة بانتظام." في المرتبة العاشرة، بوزن نسبي (١٧٥.٩)، ومتوسط حسابي (١.٧٦)، وتعكس هذه النتيجة ضعف إقبال الطلاب أفراد العينة على ممارسة الرياضة، ومدى حاجتهم إلى التوعية بضرورة ممارسة الرياضة بانتظام لما لها من أهمية كبيرة في المحافظة على الصحة والوقاية من الأمراض، والمحافظة على الرشاقة واللياقة البدنية، ويتفق هذا مع ما أشارت إليه دراسة (مهدي، ٢٠١٧، ٤٨٠)، وقد تعزى هذه النتيجة إلى ضيق الوقت وانشغال الطلاب بالدراسة والمحاضرات، وأوقد

الرياضية، وهذا ما أكدته دراسة (حرا حشة، ٢٠١٨، ٢٠٩)، وقد ترجع هذه النتيجة إلى وجود قصور فى الدور الذى تقوم به الأندية الرياضية ومراكز الشباب فى نشر الثقافة الرياضية والتوعية بأهمية الرياضة، ويتفق هذا مع ما توصلت إليه نتيجة دراسة (الصعوب، وملحم، ٢٠١٧، ١٨٧)

وجاءت العبارة (١١): "أهتم بإجراء كشف طبي قبل الانضمام لأى نشاط رياضي." فى المرتبة الحادية عشر والأخيرة، بوزن نسبي (١٧٤.٤)، ومتوسط حسابي (١.٧٤)، وتعكس هذه النتيجة مدى حاجة الطلاب إلى التوعية بأهمية اختيار الرياضة المناسبة لهم، والتي تتناسب مع وضعهم الصحي وضرورة إجراء كشف طبي قبل ممارسة أي نشاط رياضي، وخاصة لمن لديهم مشكلات صحية ويعانون من بعض الأمراض.

#### المجال الرابع: الإسعافات الأولية:

استهدف هذا المجال الكشف عن مستوى الوعي الصحي لدى طلاب كلية التربية جامعة بنها والخاص بمجال الإسعافات الأولية؛ من خلال التعرف على درجة موافقتهم على بعض الممارسات المتعلقة بهذا المجال، ويشتمل هذا المجال على (١١) عبارة، وجاءت نتائجها على النحو الموضح بالجدول التالي:

تعزى هذه النتيجة إلى عدم قيام بعض الأسر بتشجيع أبنائها على ممارسة الأنشطة الرياضية واعتبارها مضيعة للوقت، كما يمكن أن تعزى هذه النتيجة إلى وجود قصور فى الدور الذى تقوم به المدرسة والجامعة فى نشر الثقافة الرياضية والتوعية بأهمية الرياضة لدى الطلاب؛ للتمتع بلياقة بدنية مرتفعة، وافتقار معظم المناهج المدرسية والجامعية إلى الموضوعات التي تغطي هذه الجوانب المتعلقة بالرياضة والقوام السليم، أو يرجع ذلك إلى عدم قيام معلم التربية الرياضية بدوره فى توعية الطلاب بأهمية ممارسة الرياضة، وتشجيعهم على الاشتراك فى الأنشطة والمسابقات الرياضية وتكريم المتميزين منهم، أو ربما لقلة برامج التوعية التي تقدمها الجامعة والكلية للطلاب بأهمية ممارسة الرياضة بشكل منتظم ودورها فى المحافظة على الأجهزة الحيوية للجسم، وتشجيعهم على اختيار النشاط الرياضي المناسب للارتقاء باللياقة البدنية والحالة الصحية العامة؛ وهذا مما يتطلب من الأسرة والمؤسسات التعليمية ضرورة الاهتمام بالتوعية الصحية للأبناء والطلاب بممارسة الرياضة البدنية بانتظام. وهذا ما أكدته دراسة (Tepas, 2013, 6)، كما قد تعزى هذه النتيجة إلى غياب دور وسائل الإعلام الرياضي فى رفع مستوى الوعي بالصحة الرياضية والقوامية لدى الطلاب عينة الدراسة، وتركيزها على الاهتمام بالأخبار والألعاب

جدول (١١)

استجابات طلاب كلية التربية بجامعة بنها حول العبارات (الممارسات) المتعلقة بالإسعافات الأولية

م	العبرة	غالباً		أحياناً		نادراً		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير الرقمي	الوزن النسبي	مستوى الوعي الصحي	الترتيب
		%	ك	%	ك	%	ك						
١	أعرف أسس ومبادئ الإسعافات الأولية.	٦	١٠٥	٧٤	١٨٠	٣٢٦	٨٠	١٠٢١	٠.٤٤	٤٩٢	١٢١.٢	منخفض	٩
٢	أحرص على توافر صندوق الإسعافات الأولية بالمنزل، وكذلك توافر وسائل الأمن والسلامة.	٧	١٠٧	٧٨	١٩٠	٣٢١	٧٩	١٠٢٣	٠.٤٦	٤٩٨	١٢٢.٧	منخفض	٨
٣	أسرع إلى إسعاف ومساعدة أى مصاب إذا لزم الأمر قبل وصول الإسعاف إليه.	١٢٩	٣١٠	١٦٥	٤٠٠	١١٢	٢٧	١٠٠٤	٠.٧٧	٨٢٩	٢٠٤.٢	متوسط	٢
٤	أستطيع إسعاف المصاب بكسور بسيطة.	١١	٢٠٧	٨٧	٢١٠	٣٠٨	٧٥	١٠٢٧	٠.٥٠	٥١٥	١٢٦.٨	منخفض	٥
٥	يمكننى عمل الإسعافات الأولية للمصاب بحروق بسيطة.	١٦	٣٠٩	٩٢	٢٢٠	٢٩٨	٧٣	١٠٣١	٠.٥٤	٥٣٠	١٣٠.٥	منخفض	٤
٦	يمكننى إسعاف المصاب بلدغة ثعبان.	٣	٧	٥٣	١٣٠	٣٥٠	٨٦	١٠١٥	٠.٣٧	٤٦٥	١١٤.٥	منخفض	١١
٧	أستطيع عمل إنعاش قلب رئوي للمصاب عند التوقف المفاجيء لقلبه.	٣	٠٠	٧٧	١٩٠	٣٢٦	٨٠	١٠٢٠	٠.٤٢	٤٨٩	١٢٠.٤	منخفض	١٠
٨	أستطيع قياس ضغط الدم ونبضات القلب لمصاب.	٩	٢٠٢	٧٦	١٨٠	٣٢١	٧٩	١٠٢٣	٠.٤٧	٥٠٠	١٢٣.٢	منخفض	٧
٩	يمكننى قياس نسبة السكر للمصاب.	٤٩	١٢٠	١١٨	٢٩٠	٢٣٩	٥٨	١٠٥٣	٠.٧٠	٦٢٢	١٥٣.٢	منخفض	٣
١٠	أستطيع قياس درجة حرارة مصاب.	١٤٥	٣٥٠	١٨٠	٤٤٠	٨١	٢٠	١٠١٦	٠.٧٣	٨٧٦	٢١٥.٨	متوسط	١
١١	أستطيع إعطاء حقنة عضل أو وريد لمصاب عند الضرورة.	١٤	٣٠٤	٦٧	١٦٠	٣٢٥	٨٠	١٠٢٣	٠.٥٠	٥٠١	١٢٣.٤	منخفض	٦

صحيحاً، وتوعيتهم بأهمية هذا المجال والتعرف على وسائل السلامة وكيفية مواجهة المخاطر والتعامل مع الأحداث الطارئة والإصابات، وكذلك تدريبهم عملياً على المبادئ العامة للإسعافات الأولية على يد متخصصين فى المجال، وتشجيع الطلاب على حضورها والاستفادة منها، أو ربما لعدم كفاية البرامج الإعلامية كماً وكيفاً، وعدم تركيزها على توعية الأفراد بأهمية الإسعافات الأولية والدور الهام الذي تؤديه في المحافظة على حياة الإنسان، ويتفق هذا مع ما توصلت إليه دراسة (الأمين، ٢٠٠١)

**مما سبق يمكن القول أن هناك انخفاض في وعي طلاب كلية التربية جامعة بنها بمجال الإسعافات الأولية، وهذا يؤكد ضرورة العمل على تنمية الوعي الصحي بهذا المجال لديهم، لأن الطالب المعلم قد تواجهه ظروفاً صحية طارئة تتطلب منه سرعة الاستجابة من أجل إنقاذ حياة مريض أو مصاب، وهذا يستلزم أن يكون لديه المعرفة والدراسة بكيفية التصرف فى مثل هذه الظروف والمواقف الطارئة.**

#### **المجال الخامس: الصحة الوقائية:**

استهدف هذا المجال الكشف عن مستوى وعي طلاب كلية التربية جامعة بنها بمجال الصحة الوقائية من خلال التعرف على درجة موافقتهم على بعض الممارسات المتعلقة بهذا المجال، ويشتمل هذا المجال على (٣٤) عبارة، وجاءت نتائجه على النحو الموضح بالجدول التالي:

**ومن تحليل البيانات الواردة فى الجدول السابق، يتضح مايلي:**

أن مستوى الوعي الصحي لدى طلاب كلية التربية جامعة بنها في مجال الإسعافات الأولية كان متوسطاً على العبارات (١٠): "أستطيع قياس درجة حرارة مصاب." والتي جاءت في المرتبة الأولى، بوزن نسبي (٢١٥.٨)، ومتوسط حسابي (٢.١٦)، والعبارة (٣): "أسرع إلى إسعاف ومساعدة أى مصاب إذا لزم الأمر قبل وصول الإسعاف إليه"، والتي جاءت في المرتبة الثانية، بوزن نسبي (٢٠٤.٢)، ومتوسط حسابي (٢.٠٤)، في حين كان مستوى الوعي الصحي لدى طلاب كلية التربية جامعة بنها في مجال الإسعافات الأولية منخفضاً على بقية العبارات الخاصة بهذا المجال (٩، ٥، ٤، ١١، ٨، ٢، ١، ٧، ٦) حيث جاءت العبارة (٧): "أستطيع عمل إنعاش قلب رنوي للمصاب عند التوقف المفاجيء لقلبه" في المرتبة العاشرة، بوزن نسبي (١٢٠.٤)، ومتوسط حسابي (١.٢٠)، وجاءت العبارة (٦): "يمكنني إسعاف المصاب بلدغة ثعبان" في المرتبة الحادية عشر والأخيرة، بوزن نسبي (١١٤.٥)، ومتوسط حسابي (١.١٥)، وتعكس هذه النتيجة انخفاض وعي الطلاب أفراد العينة بمجال الإسعافات الأولية ومدى حاجتهم إلى التوعية بهذا المجال، وقد تعزى هذه النتيجة إلى وجود قصور فى المناهج الدراسية سواء المدرسية أو الجامعية، وعدم تضمينها موضوعات تتعلق بمجال الإسعافات الأولية لتعريف الطلاب بمدى أهميته وتوضح لهم بعض المعلومات والمبادئ الخاصة به، فضلاً عن قلة المحاضرات والندوات وورش العمل والدورات التدريبية التي تعقدتها الجامعة والكلية؛ لتعريف الطلاب وتثقيفهم

جدول (١٢)

استجابات طلاب كلية التربية بجامعة بنها حول العبارات (الممارسات) المتعلقة بمجال الوعي بالصحة الوقائية

م	العبرة	غالباً		أحياناً		نادراً		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير الرقمي	الوزن النسبي	مستوى الوعي الصحي	الترتيب
		%	ك	%	ك	%	ك						
١	أراجع الطبيب عند الشعور بأعراض مرضية .	٤٩.٨	٢٠٢	٣٧.٩	١٥٤	١٢.٣	٥٠	٢.٣٧	٠.٦٩	٩٦٤	٢٣٧.٤	مرتفع	٢١
٢	ألتزم بتعليمات الطبيب وأفذها بدقة وأتناول علاجى بانتظام فى حالة المرض.	٥٥.٧	٢٢٦	٣٨.٢	١٥٥	٦.٢	٢٥	٢.٥٠	٠.٦١	١٠١٣	٢٤٩.٥	مرتفع	١٦
٣	أتجنب أسباب الحوادث والسلوكيات المحفوفة بالمخاطر الصحية.	٥٤.٩	٢٢٣	٤١.١	١٦٧	٣.٩	١٦	٢.٥١	٠.٥٧	١٠١٩	٢٥١	مرتفع	١٥
٤	أهتم بنظافة الجروح والخدوش حتى لا تدخل مسببات المرض الجسم.	٧٩.١	٣٢١	١٩.٧	٨٠	١.٢	٥	٢.٧٨	٠.٤٥	١١٢٨	٢٧٧.٨	مرتفع	٥
٥	أحرص على اتخاذ الإجراءات الصحية المناسبة للحد من الإصابة بالأمراض المعدية كفيروس كورونا المستجد وغيرها.	٧٠.٢	٢٨٥	٢٨.١	١١٤	١.٧	٧	٢.٦٨	٠.٥٠	١٠٩٠	٢٦٨.٥	مرتفع	٩
٦	أغسل يدي جيداً بالماء والصابون بشكل مستمر.	٦٨	٢٧٦	٢٩.٣	١١٩	٢.٧	١١	٢.٦٥	٠.٥٣	١٠٧٧	٢٦٥.٣	مرتفع	١١
٧	أتجنب لمس العينين والأنف والفم بأيدي غير نظيفة.	٨٢.٣	٣٣٤	١٧.٢	٧٠	٠.٥	٢	٢.٨٢	٠.٤٠	١١٤٤	٢٨١.٨	مرتفع	٣
٨	أستخدم المناديل فى تغطية فمى وأنفى عند السعال أو العطس.	٨٢.٥	٣٣٥	١٦	٦٥	١.٥	٦	٢.٨١	٠.٤٣	١١٤١	٢٨١	مرتفع	٤
٩	أتجنب السلام والمصافحة بالأيدى أو التقبيل.	٦٣.٥	٢٥٨	٣١	١٢٦	٥.٤	٢٢	٢.٥٨	٠.٥٩	١٠٤٨	٢٥٨.١	مرتفع	١٤
١٠	أتجنب الإحتكاك بالمصائبين أو بالحالات المشتبه فى إصابتها.	٩٢.٤	٣٧٥	٧.١	٢٩	٠.٥	٢	٢.٩٢	٠.٢٩	١١٨٥	٢٩١.٩	مرتفع	١
١١	ألتزم المنزل إذا شعرت بأعراض الأنفلونزا، أو أى مرض معدى واستشير الطبيب المختص.	٥٨.٩	٢٣٩	٣٠.٣	١٢٣	١٠.٨	٤٤	٢.٤٨	٠.٦٨	١٠٠٧	٢٤٨	مرتفع	١٨
١٢	أميل للخلود للراحة والإكثار من السوائل عند إصابتى بالإنفلونزا.	٥٧.٦	٢٣٤	٣٥	١٤٢	٧.٤	٣٠	٢.٥٠	٠.٦٣	١٠١٦	٢٥٠.٢	مرتفع	١٦
١٣	أحافظ على مسافة أمنة تزيد عن متر بينى وبين الآخرين .	٤٨.٨	١٩٨	٤٤.٦	١٨١	٦.٧	٢٧	٢.٤٢	٠.٦٢	٩٨٣	٢٤٢.١	مرتفع	٢٠
١٤	أتجنب التواجد فى	٧٤.٦	٣٠٣	٢٣.٦	٩٦	١.٧	٧	٢.٧٣	٠.٤٨	١١٠٨	٢٧٢.٩	مرتفع	٦

د/ هناء شحات السيد إبراهيم حجازى

م	العبارة	غالباً		أحياناً		نادرأ		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير الرقمي	الوزن النسبي	مستوى الوعي الصحي	الترتيب
		%	ك	%	ك	%	ك						
	الأماكن المزدحمة قدر الإمكان، وابتعد عن الاختلاط المباشر بالمرضى.												
١٥	ألبس الكمامة والقفاز للوقاية من الإصابة بفيروس كورونا المستجد .	٦٤	٢٦٠	٣٠.٨	١٢٥	٥.٢	٢١	٢.٥٩	٠.٥٩	١.٥١	٢٥٨.٩	مرتفع	١٣
١٦	أستعمل الكحول والمطهرات لتعقيم الأيدي جيداً بعد ملامسة الأسطح .	٦٧.٥	٢٧٤	٢٧.٦	١١٢	٤.٩	٢٠	٢.٦٣	٠.٥٨	١.٦٦	٢٦٢.٦	مرتفع	١٢
١٧	أحرص على التنظيف المستمر للأسطح والأرضيات بالكحول أو بالمطهرات المتوفرة.	٧٣.٦	٢٩٩	٢٣.٤	٩٥	٣	١٢	٢.٧١	٠.٥٢	١.٩٩	٢٧٠.٧	مرتفع	٧
١٨	أحرص على تناول طعام مقوى للمناعة، وأتبع الممارسات الغذائية السليمة، والقيام بالنشاط البدني.	٣٧.٧	١٥٣	٥٣.٩	٢١٩	٨.٤	٣٤	٢.٢٩	٠.٦١	٩٣١	٢٢٩.٣	متوسط	٢٣
١٩	أحرص كل عام على أخذ اللقاحات أو الأوصال ضد الأمراض الشائعة مثل الإنفلونزا الموسمية.	٢١.٩	٨٩	٤٥.١	١٨٣	٣٣	١٣٤	١.٨٩	٠.٧٣	٧٦٧	١٨٨.٩	متوسط	٢٩
٢٠	سوف أقوم بالمبادرة بأخذ الأوصال و التطعيمات الوقائية ضد فيروس كورونا المستجد فور اكتشافها .	٨٥	٣٤٥	١٣.٨	٥٦	١.٢	٥	٢.٨٤	٠.٤٠	١١٥٢	٢٨٣.٧	مرتفع	٢
٢١	أراجع الطبيب المختص لإجراء الفحوصات الطبية بشكل دوري.	٩.٦	٣٩	٣٦	١٤٦	٥٤.٤	٢٢١	١.٥٥	٠.٦٦	٦٣٠	١٥٥.٢	منخفض	٣٣
٢٢	ألتزم بفحص دهنيات الدم (الكوليسترول) كل ستة أشهر على الأقل.	٠.٧	٣	١٣.١	٥٣	٨٦.٢	٣٥٠	١.١٥	٠.٣٧	٤٦٥	١١٤.٥	منخفض	٣٤
٢٣	لا أستخدم أسناني في نزع أظفيرة الزجاجات.	٣٧.٤	١٥٢	٣٧.٩	١٥٤	٢٤.٦	١٠٠	٢.١٣	٠.٧٨	٨٦٤	٢١٢.٨	متوسط	٢٦
٢٤	أستخدم سماعات الأذن (هاند فرى hand free) لسماع الموسيقى يومياً لعدة ساعات.	٣٣	١٣٤	٢٤.٤	٩٩	٤٢.٦	١٧٣	١.٩٠	٠.٨٧	٧٧٣	١٩٠.٤	متوسط	٢٨
٢٥	أحرص على توفير إضاءة جيدة ومناسبة عند المذاكرة .	٧٠	٢٨٤	٢٧.١	١١٠	٣	١٢	٢.٦٧	٠.٥٣	١.٠٨٤	٢٦٧	مرتفع	١٠
٢٦	أستعمل النظارات الشمسية عند بقائي فترة طويلة معرضاً لأشعة الشمس.	٢١.٧	٨٨	٤٢.٤	١٧٢	٣٦	١٤٦	١.٨٦	٠.٧٥	٧٥٤	١٨٥.٧	متوسط	٣٠
٢٧	لا أتأخر في الدخول	٥٤.٤	٢٢١	٣٤.٧	١٤١	١٠.٨	٤٤	٢.٤٤	٠.٦٨	٩٨٩	٢٤٣.٦	مرتفع	١٩

م	العبارة	غالباً		أحياناً		نادراً		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير الرقمي	الوزن النسبي	مستوى الوعي الصحي	الترتيب
		%	ك	%	ك	%	ك						
	لدورة المياه عند شعوري بالحاجة للتبول.												
٢٨	أعرض جسماً للشمس في الساعات الأولى من النهار يومياً.	٥٧	١٤	١٤٩	٣٦.٧	٢٠٠	٤٩.٣	١.٦٥	٠.٧١	٦٦٩	١٦٤.٨	منخفض	٣٢
٢٩	لا أضغ هاتفي المحمول بالقرب مني أثناء النوم.	٨٤	٢٠.٧	١١٢	٢٧.٦	٢١٠	٥١.٧	١.٦٩	٠.٧٩	٦٨٦	١٦٩	متوسط	٣١
٣٠	أسيطر على انفعالات الغضب والقلق، وأضبط انفعالاتي في المواقف المختلفة.	١٥٥	٣٨.٢	١٥٦	٣٨.٤	٩٥	٢٣.٤	٢.١٥	٠.٧٧	٨٧٢	٢١٤.٨	متوسط	٢٥
٣١	أحتاج لزيارة الطبيب النفسي في بعض الأوقات نتيجة ضغوط الحياة.	١٣٩	٣٤.٢	١٢٦	٣١	١٤١	٣٤.٧	٢.٠٠	٠.٨٣	٨١٠	١٩٩.٥	متوسط	٢٧
٣٢	أهتم بعدم التفكير في أي شيء عند الدخول إلى فراش النوم.	١٦١	٣٩.٧	١٤٨	٣٦.٥	٩٧	٢٣.٩	٢.١٦	٠.٧٨	٨٧٦	٢٥١.٨	متوسط	٢٤
٣٣	أتجنب التعامل المباشر مع الطيور المريضة في المنزل.	٣٠٣	٧٤.٦	٨٤	٢٠.٧	١٩	٤.٧	٢.٧٠	٠.٥٥	١٠٩٦	٢٧٠	مرتفع	٨
٣٤	أهتم بفحص الحيوانات والطيور المنزلية المريضة من قبل البيطري المختص	٢١٩	٥٣.٩	١١٨	٢٩.١	٦٩	١٧	٢.٣٧	٠.٧٦	٩٦٢	٢٣٦.٩	مرتفع	٢١

ومن تحليل البيانات الواردة في الجدول السابق، يتضح مايلي:

أن مستوى الوعي الصحي في مجال الصحة الوقائية لدى طلاب كلية التربية جامعة بنها كان مرتفعاً على العبارات (١٠، ٢٠، ٧، ٨، ٤، ١٤، ١٧، ٣٣، ٥، ٢٥، ٦، ١٦، ١٥، ٩، ٣، ٢، ١٢، ١١، ٢٧، ١٣، ٣٤، ١٠): وجاءت العبارة (١٠): "أتجنب الإحتكاك بالمصابين أو بالحالات المشتبه في إصابتها." في المرتبة الأولى، بوزن نسبي (٢٩١.٩)، ومتوسط حسابي (٢.٩٢)، والعبارة (٢٠): "سوف أقوم بالمبادرة بأخذ الأمصال والتطعيمات الوقائية ضد فيروس كورونا المستجد فور اكتشافها." في المرتبة الثانية، بوزن نسبي (٢٨٣.٧)، ومتوسط حسابي (٢.٨٤)، والعبارة (٧): "أتجنب لمس العينين والأنف والفم بأيدي غير نظيفة." في المرتبة الثالثة، بوزن نسبي (٢٨١.٨)، ومتوسط حسابي (٢.٨٢)، والعبارة

(٨): "أستخدم المناديل في تغطية فمي وأنفي عند السعال أو العطس، وفي حالة عدم توافرها أستخدم أعلى الكوع عند العطس." في المرتبة الرابعة، بوزن نسبي (٢٨١)، ومتوسط حسابي (٢.٨١)، والعبارة (٤): "أهتم بنظافة الجروح والخدوش حتى لا تدخل مسببات المرض الجسم." في المرتبة الخامسة، بوزن نسبي (٢٧٧.٨)، ومتوسط حسابي (٢.٧٨)، والعبارة (١٤): "أتجنب التواجد في الأماكن المزدحمة قدر الإمكان، وابتعد عن الاختلاط المباشر بالمرضى." في المرتبة السادسة، بوزن نسبي (٢٧٢.٩)، ومتوسط حسابي (٢.٧٣)، وجاءت العبارة (١٧): "أحرص على التنظيف المستمر للأسطح والأرضيات بالكحول أو بالمطهرات المتوفرة." في المرتبة السابعة، بوزن نسبي (٢٧٠.٧)، ومتوسط حسابي (٢.٧١)، وجاءت العبارة (٣٣): "أتجنب التعامل المباشر مع الطيور المريضة في المنزل" في



والفضائيات دور كبير في توجيه الإرشادات الطبية ونشر الثقافة الصحية والوعي الصحي لدى كافة فئات المجتمع ولاسيما فئة الشباب الجامعي؛ لتجنب المخاطر الصحية والوقاية من الأمراض، فضلاً عن دور الحملات الإعلامية التي تقوم بها وزارة الصحة لتوعية المواطنين بتوخي الحيطة والحذر صحياً وتجنب السلوكيات الصحية الخاطئة التي تؤثر على صحتهم، وخاصة مع انتشار الأوبئة والأمراض المعدية وطرق الوقاية منه، وربما تعزى هذه النتيجة إلى دور منظمة الصحة العالمية في توجيه وتوعية الأفراد ولاسيما الطلاب وأولياء الأمور بشأن تدابير الصحة العامة الموصى بها في سياق جائحة كوفيد-19 للحد من التعرض للإصابة بالمرض، وهذا ما أكدته التقارير والتوجيهات الصادرة عن المنظمة. (منظمة الصحة العالمية، 2020، ب)، (منظمة الصحة العالمية، 2020، ث، 3-7)، (منظمة الصحة العالمية، 2020، خ، 1)

وبهذا يتضح مدى حرص غالبية الطلاب على اتباع السلوكيات والممارسات الصحية السليمة بهدف الوقاية من الأمراض وخاصة الأمراض المعدية مثل فيروس كورونا المستجد.

وكان مستوى الوعي الصحي متوسطاً على العبارات (18، 32، 30، 23، 31، 24، 19، 26، 29)، في حين كان مستوى الوعي الصحي منخفضاً على العبارات (28، 21، 22)

وجاءت العبارة (29): "لا أضع هاتفي المحمول بالقرب منى أثناء النوم." في المرتبة في المرتبة الواحدة والثلاثون، بوزن نسبي (169)، ومتوسط حسابي (1.69)، وتعكس هذه النتيجة انخفاض وعي الطلاب بهذه الممارسة الصحية، والإفراط الشديد في استخدام الهاتف المحمول وعدم معرفة القواعد والإجراءات الصحية الآمنة عند استخدامه، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (الرافعي، وآخرون، 2013، 234-235)، والتي أظهرت نتائجها سوء استخدام

المرتبة الثامنة، بوزن نسبي (270)، ومتوسط حسابي (2.70) وتختلف هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (أبو السعود، وعبدالعليم، 2011، 239) وجاءت العبارة (5): "أحرص على اتخاذ الإجراءات الصحية المناسبة للحد من الإصابة بالأمراض المعدية كفيروس كورونا المستجد وغيرها." في المرتبة التاسعة، بوزن نسبي (268.5)، ومتوسط حسابي (2.68)، وتعكس هذه النتيجة ارتفاع وعي الطلاب أفراد العينة بأهمية هذه الممارسات الصحية للحفاظ على الصحة والوقاية من الأمراض، وضرورة اتباع كافة الإجراءات الاحترازية للوقاية من خطر الإصابة بالفيروسات والأمراض المعدية، ولاسيما فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)، وقد تعزى هذه النتيجة إلى دور الأسرة في توجيه الأبناء نحو المحافظة على صحتهم باتباع أساليب النظافة العامة والعناية الشخصية؛ للمحافظة على صحة الجسم والوقاية من الأمراض، كما قد يكون للمسجد والدعاة دور هام في نشر الوعي بالنظافة العامة والشخصية التي حث عليها ديننا الحنيف للمحافظة على الصحة، كما يمكن أن تعزى هذه النتيجة إلى الدور الذي تقوم به المدرسة والمعلمون وبعض المقررات الدراسية، والأنشطة الطلابية في نشر الوعي الصحي الوقائي للمحافظة على الصحة والوقاية من الأمراض والحد من انتشارها.

أوقد تعزى هذه النتيجة إلى دور وسائل الإعلام المختلفة ومواقع التواصل الاجتماعي في نشر الثقافة الصحية وإكساب الطلاب المعلومات الصحية والوعي الصحي الوقائي وترسيخ العادات الصحية السليمة، وإحاطة الأفراد وإعلامهم بضرورة اتباع كافة الإجراءات الاحترازية للحفاظ على سلامتهم، وتجنب الأوبئة والوقاية من الأمراض المعدية لا سيما فيروس كورونا المستجد، وهذا ما أكدته دراسة كلاً من (منظمة الصحة العالمية، 2020، ج)، (العميري، 2020، 2498)، وكذلك قد يكون للبرامج الطبية الموجهة عبر شاشات التلفزيون

وجاءت العبارة (٢١): "أراجع الطبيب المختص لإجراء الفحوصات الطبية بشكل دوري." في المرتبة الثالثة والثلاثون، بوزن نسبي (١٥٥.٢)، ومتوسط حسابي (١.٥٥)، كما جاءت العبارة (٢٢): "ألتزم بفحص دهنيات الدم (الكوليسترول) كل ستة أشهر على الأقل." في المرتبة الرابعة والثلاثون والأخيرة، بوزن نسبي (١١٤.٥)، ومتوسط حسابي (١.١٥)، وتعكس هذه النتيجة انخفاض وعي الطلاب بضرورة وأهمية هذه الممارسات الصحية؛ للاطمئنان على صحتهم، والتعرف على سلامة أجهزة الجسم المختلفة، واكتشاف الأمراض الكامنة لديهم لعلاجها، ومدى حاجتهم إلى التوعية بها، وقد يرجع ذلك إلى عدم انتشار هذه الثقافة في المجتمع المصري وخاصة بين الكثير من أبناء الطبقة المتوسطة؛ فالفرد لا يلجأ إلى الطبيب لإجراء الفحوصات الطبية بشكل دوري إلا في حالة ظهور أعراض مرضية حادة عليه، وقد تعزى هذه النتيجة إلى ظروف المعيشة، ومستوى الدخل الاقتصادي المنخفض لكثير من الأسر التي ينتمي إليها هؤلاء الطلاب والتي لا تشجع على القيام بذلك، وهذا يتفق مع ما أشارت إليه دراسة (عبد العال، ٢٠١١)، والتي أظهرت كيف الأفراد مع أمراضهم وعدم إعطائها أى اهتمام بسبب التفكير في أحوالهم المعيشية، كما قد تعزى هذه النتيجة إلى ضعف تركيز وسائل الإعلام على توعية الأفراد بضرورة القيام بذلك، أو ربما يرجع ذلك إلى ضعف الثقافة الصحية لدى الطلاب واعتقاد الغالبية العظمى منهم أنهم في مرحلة الشباب، ومن ثم لا تظهر عليهم أية أعراض مرضية تستدعي القلق، أو تثير اهتمامهم لإجراء الفحوصات الطبية الدورية، وهذا ما أكدته دراسة (الصمادي، والحارثي، ٢٠١٧، ١٣٦)

مما سبق يتضح أن مجال الوعي بالصحة الوقائية من المجالات الهامة التي ينبغي على الطلاب المعلمين التمسك بممارساته الصحية، واتباع كافة الإجراءات الضرورية للوقاية من الأمراض المختلفة

الطلاب للمستحدثات التكنولوجية، وشكوى العديد من أولياء الأمور من الأمراض المختلفة التي تصيب أبنائهم، والناجمة عن شدة تأثير الإشعاعات المنبعثة من المحمول، كما تتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة كلاً من (باهي، ٢٠٠٨، ٣٨٩، ٤٠٤)، (عبد الحافظ، ٢٠١٢، ٣٦٢-٣٦٣) حيث أظهرت نتائجها أن استخدام الهاتف المحمول بكثرة ودون وعي يضر بالصحة العامة، ويؤدي إلى حدوث مشكلات صحية خطيرة كتعرض الفرد للإصابة بالإغماء لزيادة الكهرباء في المخ، وبعض الأمراض السرطانية، الصرع، الاكتئاب، والإجهاد، والتشوهات الخلقية للأجنة، وقد تعزى هذه النتيجة إلى قصور المناهج المدرسية والجامعية في تناولها لبعض الموضوعات المرتبطة بالتوعية البيئية بمخاطر المستحدثات التكنولوجية، فضلاً عن قلة برامج التوعية الصحية التي تقدمها الكلية للطلاب المعلمين لتجنب هذه المخاطر الناجمة عن هذه الممارسات الصحية الخاطئة.

وجاءت العبارة (٢٨): "أعرض جسمي للشمس في الساعات الأولى من النهار يومياً." في المرتبة الثانية والثلاثون، بوزن نسبي (١٦٤.٨)، ومتوسط حسابي (١.٦٥)، وتعكس هذه النتيجة انخفاض وعي الطلاب بضرورة القيام بهذه الممارسة الصحية بشكل منتظم؛ للحصول على فيتامين "د" بشكل طبيعي والذي يفيد الجسم ويحمي من خطر الإصابة بالكساح وهشاشة العظام، وقد تعزى هذه النتيجة إلى عدم قيام بعض الأسر ولاسيما الأمهات بإكساب أبنائهم هذه العادة الصحية، وهذا ما أكدته دراسة (زراعي، ٢٠١٧، ٢٦)، كما قد تعزى هذه النتيجة إلى وجود قصور في الدور الذي تقوم به المدارس والجامعات في التوعية الصحية للطلاب بضرورة التمسك بهذه الممارسة الصحية الهامة، فضلاً عن قلة الندوات والمحاضرات التي تعدها الكلية لطلابها للتوعية بذلك.

والتمتع بصحة جيدة، وهذا يستلزم تضافر الجهود بين جميع مؤسسات المجتمع لتحقيقه.  
المجال السادس: الصحة الإنجابية  
استهدف هذا المجال الكشف عن مستوى وعي طلاب كلية التربية جامعة بنها بمجال الصحة والتالي:

الإنجابية من خلال التعرف على درجة موافقتهم على بعض الممارسات المتعلقة بهذا المجال، ويشتمل هذا المجال على ( ١١ ) عبارة، وجاءت نتائجه على النحو الموضح بالجدول التالي:

جدول ( ١٣ )

استجابات طلاب كلية التربية بجامعة بنها حول العبارات (الممارسات) المتعلقة بمجال الوعي بالصحة الإنجابية

م	العبارة	غالباً		أحياناً		نادراً		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير الرقمي	الوزن النسبي	مستوى الوعي الصحي	الترتيب
		%	ك١	%	ك٢	%	ك٣						
١	سوف أتجنب زواج الأقارب فى حالة وجود مرض وراثى .	٨٢.٣	٣٣٤	١٤.٥	٥٩	٣.٢	١٣	٢.٧٩	٠.٤٨	١١٣٣	٢٧٩.١	مرتفع	٦
٢	سوف أطبق الحديث الذى يقول: "تخبروا لمنطقكم فإن العرق دناس".	٨٠.٨	٣٢٨	١٧.٧	٧٢	١.٥	٦	٢.٧٩	٠.٤٤	١١٣٤	٢٧٩.٣	مرتفع	٥
٣	سوف أحرض على إجراء الفحوصات والتحليل الطبية قبل الزواج.	٨٥.٢	٣٤٦	١٤	٥٧	٠.٧	٣	٢.٨٥	٠.٣٨	١١٥٥	٢٨٤.٥	مرتفع	٣
٤	سوف أحرض على تنظيم أسرتى فى المستقبل.	٧٥.٤	٣٠٦	٢١.٩	٨٩	٢.٧	١١	٢.٧٣	٠.٥٠	١١٠٧	٢٧٢.٧	مرتفع	٩
٥	أعرف أن الحمل المبكر قبل ١٨ سنة يزيد من المخاطر الصحية للأم والطفل.	٥٩.٩	٢٤٣	٣٧.٢	١٥١	٣	١٢	٢.٥٧	٠.٥٥	١٠٤٣	٢٥٦.٩	مرتفع	١٠
٦	سوف أتابع وسائل الإعلام المختلفة التى تعنى بأمور الحمل والولادة بعد الزواج.	٧٦.٦	٣١١	٢٠.٧	٨٤	٢.٧	١١	٢.٧٤	٠.٥٠	١١١٢	٢٧٣.٩	مرتفع	٧
٧	سوف أحرض على المتابعة الدورية (للزوجة) عند الطبيب المختص خلال فترة الحمل.	٩٧.٥	٣٨٩	٤.٢	١٧	٠	٠	٢.٩٦	٠.٢٠	١٢٠١	٢٩٥.٨	مرتفع	٢
٨	سوف أحرض على إعطاء التطعيمات الدورية لطفلى فى الأوقات المحددة.	٩٧.٥	٣٩٦	٢.٥	١٠	٠	٠	٢.٩٨	٠.١٦	١٢٠٨	٢٩٧.٥	مرتفع	١
٩	سوف الجأ إلى الطبيب المختص إذا شعرت بأعراض عدوى الأجهزة التناسلية.	٧٥.٦	٣٠٧	٢٢.٤	٩١	٢	٨	٢.٧٤	٠.٤٨	١١١١	٢٧٣.٦	مرتفع	٨
١٠	أعرف أن بعض الأمراض المنقولة جنسياً تسبب تشوهات خلقية فى الجنين.	٥٩.٦	٢٤٢	٣٧.٤	١٥٢	٣	١٢	٢.٥٧	٠.٥٥	١٠٤٢	٢٥٦.٧	مرتفع	١١
١١	أعرف أن الممارسة الجنسية غير الشرعية تسبب أمراضاً تناسلية خطيرة قد تودى بحياة الإنسان.	٨٠.٨	٣٢٨	١٨	٧٣	١.٢	٥	٢.٨٠	٠.٤٣	١١٣٥	٢٧٩.٦	مرتفع	٤

ومن تحليل البيانات الواردة في الجدول السابق، يتضح مايلي:

أن مستوى الوعي الصحي لدى طلاب كلية التربية جامعة بنها بمجال الصحة الإنجابية كان مرتفعاً على جميع العبارات الخاصة بالمجال، وجاءت العبارة (٨): "سوف أحرص على إعطاء التطعيمات الدورية لطفلي فى الأوقات المحددة." فى المرتبة الأولى، بوزن نسبي (٢٩٧.٥)، ومتوسط حسابي (٢.٩٨)، في حين جاءت العبارة (١٠): "أعرف أن بعض الأمراض المنقولة جنسياً تسبب تشوهات خلقية فى الجنين." فى المرتبة الحادية عشر والأخيرة، بوزن نسبي (٢٥٦.٧)، ومتوسط حسابي (٢.٥٧)، ويعكس تواجد هذه العبارات (الممارسات) بدرجة مرتفعة لدى أفراد العينة حرصهم على المحافظة على صحة أطفالهم فى المستقبل وذلك بإعطائهم التطعيمات الدورية فى أوقاتها المحددة، وكذلك رغبتهم وحرصهم على توفير كل الشروط اللازمة لضمان إقامة حياة زوجية صحية، واتخاذ كافة الإجراءات الصحية الوقائية لضمان صحة الأجيال القادمة، من خلال القيام بالمتابعة الدورية للأم الحامل لدى الطبيب المختص خلال فترة الحمل فى المستقبل؛ للمحافظة على صحة الأم، ولتجنب إصابة الطفل بكثير من الأمراض وخاصة الأمراض الوراثية، وضرورة إجراء الفحوصات والتحليل الطبية اللازمة قبل الزواج؛ للتأكد من خلو الزوجين من الأمراض التى قد تؤثر على صحة الأجنة، وهذا ما أكدته دراسته (أبوزنيد، ٢٠٠٧)، وتجنب زواج الأقارب فى حالة وجود أى أمراض وراثية لضمان صحة الأجيال القادمة، وهذا يتفق مع ما أوصت به دراسة (تميم، ٢٠١٦)، وكذلك حرصهم على تنظيم أسرهم فى المستقبل، فضلاً عن ارتفاع وعي الطلاب بالمخاطر الصحية الناجمة عن

الزواج والحمل المبكر سواء للأم أو الطفل، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه تقرير التنمية الإنسانية العربية لعام ٢٠١٦ (برنامج الأمم المتحدة الإنمائي، ٢٠١٦، ٩٤)، وكذلك ارتفاع وعي الطلاب بخطورة الأمراض المنقولة جنسياً وتأثيراتها الضارة على الزوجين وعلى الأسرة، ولاسيما على صحة الأجنة وما يصيبها من تشوهات خلقية، وتختلف هذه النتيجة مع نتيجة دراسة كلاً من (Hasan,et al,2016, 189-190)، (العكيلي، ٢٠١٥، ١٤٢-١٤٤)، بينما تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة كلاً من (العماري، وآخرون، ٢٠١٧، ٢)، (عسيري، وآخرون، ٢٠١٧، ٣٤٠)، كما تتفق هذه النتيجة أيضاً مع التقرير النهائي الصادر عن مجلس الوزراء ومجلس السكان الدولي والمعنون ب"مسح النشء والشباب فى مصر" (جمهورية مصر العربية، مجلس الوزراء ومجلس السكان الدولي، ٢٠١١، ٤٠-٤١)، والذي أشار إلى أن ٨٢.٤% من الشباب كانوا يعرفون أن الأمراض المنقولة جنسياً تسبب تشوهات خلقية للأجنة، ومن ثم سوف تؤثر على صحة الأجيال القادمة.

وقد تعزى هذه النتيجة إلى تأثير الموروث الثقافي والتنشئة الاجتماعية والدينية للأبناء فى محيط الأسرة التى تحثهم على التمسك بالقيم الأخلاقية والسلوكيات الحميدة، وأسهمت فى إكسابهم بعض الممارسات الصحية المتعلقة بهذا المجال، وربما يرجع ذلك إلى الدور الذى تقوم به المؤسسات الدينية التى تحث الشباب على التحلي بالفضيلة والتمسك بالعبء والشرف وتجنب الرزيلة، وإكسابهم نوع من الثقافة الجنسية الإسلامية المستفاد من القرآن الكريم والسنة المطهرة، وهذا ما أكدته دراسة (العتار، ٢٠١٩، ٢٤٢)

الجنسية التي لا يعرفها من الأصدقاء، وهذا يتفق مع الدليل التدريبي الصادر عن (صندوق الأمم المتحدة للسكان والمنظمة العالمية لصحة الأسرة والجمعية المصرية لتنظيم الأسرة، ٢٠٠٨)، كما يمكن أن تعزى هذه النتيجة إلى دور المدرسة والجامعة في نشر الوعي الصحي حول مجال الصحة الإنجابية من خلال دراسة بعض المقررات، والتي ربما أسهمت في إكساب الطلاب بعض المعارف والمعلومات المرتبطة بهذا المجال، وهذا ما أكدته دراسة (نجم، ٢٠١٨)

وبهذا يتضح أن جميع العبارات (الممارسات) المتعلقة بهذا المجال كانت درجة الموافقة عليها كبيرة؛ مما يدل على ارتفاع مستوى الوعي الصحي لدى طلاب كلية التربية جامعة بنها في مجال الصحة الإنجابية.

#### المجال السابع : الوعي بأضرار التدخين والمخدرات، وسوء استخدام العقاقير:

استهدف هذا المجال الكشف عن مستوى وعي طلاب كلية التربية جامعة بنها بأضرار التدخين والمخدرات، وسوء استخدام العقاقير من خلال التعرف على درجة موافقتهم على بعض الممارسات المتعلقة بهذا المجال، ويشتمل هذا المجال على (٨) عبارات، وجاءت نتائجها على النحو الموضح بالجدول التالي:

فضلاً عن الدور الذي تقوم به وسائل الإعلام المختلفة ولاسيما المرئية في إكساب الطلاب المعارف والمعلومات الصحية والوعي بمجال الصحة الإنجابية من خلال بعض الأفلام والمسلسلات التليفزيونية أو البرامج الصحية الموجهة للشباب والمرأة والحملات الإعلامية الصحية، وكذلك التعريف بالمشكلات الصحية وخطورة الأمراض المنقولة جنسياً، وكيفية الوقاية منها، وهذا ما أكدته دراسة كل من (مالك، ٢٠١٥، ١٧٦)، (محمد، والصديق، ٢٠١٥، ١٥)، (منظمة الصحة العالمية، د.ت.س)، فضلاً عن تأثير برامج التربية السكانية والدعاية الإعلانية التي تقوم بها وزارة الصحة للتوعية بالصحة الإنجابية، والتي تنادي بشكل مستمر بضرورة تنظيم الأسرة للحفاظ على صحة الأم والأبناء، وضمان حياة أسرية أفضل، وخاصة مع انخفاض مستوى المعيشة وارتفاع الأسعار، وسوء الحالة الاقتصادية التي لا تشجع على إنجاب عدد كبير من الأطفال، وهذا ما أكدته منظمة الصحة العالمية في تقريرها المعنون: "تنظيم الأسرة" (منظمة الصحة العالمية، ٢٠٢٠ د)

وربما يرجع ذلك إلى اعتماد عدد كبير من الشباب والطلاب على شبكة الإنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي في إكتساب بعض المعارف والمعلومات الصحية المرتبطة بهذا المجال، خاصة في هذه المرحلة العمرية، وأوقد تعزى هذه النتيجة إلى دور جماعة الرفاق في إكساب الطلاب بعض المعارف والمعلومات عن الصحة الإنجابية، وهذا ما أكدته دراسة (سليمان، ٢٠١٨) والتي توصلت إلى أن الشباب يستقي أغلب المعلومات

جدول ( ١٤ )

استجابات طلاب كلية التربية بجامعة بنها حول العبارات (الممارسات) المتعلقة بمجال الوعي بأضرار التدخين والمخدرات، وسوء استخدام العقاقير

م	العبرة	غالباً		أحياناً		نادراً		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير الرقمي	الوزن النسبي	مستوى الوعي الصحي	الترتيب
		ك١	%	ك٢	%	ك٣	%						
١	أنا لا أدخن لأنني أعرف أضرار التدخين على الصحة.	٣٣٨	٨٣.٣	٥١	١٢.٦	١٧	٤.٢	٢.٧٩	٠.٥٠	١١٣٣	٢٧٩.١	مرتفع	٣
٢	أحرص على الابتعاد عن مجالس المدخنين.	٢٤٠	٥٩.١	١٤٤	٣٥.٥	٢٢	٥.٤	٢.٥٤	٠.٦٠	١٠٣٠	٢٥٣.٧	مرتفع	٥
٣	لا أتناول أى أدوية منبهة أثناء المذاكرة.	٢٥٦	٦٣.١	١٢٥	٣٠.٨	٢٥	٦.٢	٢.٥٧	٠.٦١	١٠٤٣	٢٥٦.٩	مرتفع	٤
٤	أعرف أضرار المخدرات على الصحة	٣٥٤	٨٧.٢	٤٩	١٢.١	٣	٠.٧	٢.٨٦	٠.٣٦	١١٦٣	٢٨٦.٥	مرتفع	٢
٥	أتجنب تناول المشروبات الكحولية أو العقاقير المحظورة.	٣٩٨	٩٨	٨	٢	٠	٠	٢.٩٨	٠.١٤	١٢١٠	٢٩٨	مرتفع	١
٦	لا أتناول أى أدوية عند الشعور بأعراض المرض إلا باستشارة الطبيب.	١٤٨	٣٦.٥	١٩٨	٤٨.٨	٦٠	١٤.٨	٢.٢٢	٠.٦٨	٩٠٠	٢٢١.٧	متوسط	٧
٧	أقرأ بعناية التعليمات المكتوبة على الأدوية واتبعها عند استعمال الوصفات الطبية.	١٨٧	٤٦.١	١٨٦	٤٥.٨	٣٣	٨.١	٢.٣٨	٠.٦٣	٩٦٦	٢٣٧.٩	مرتفع	٦
٨	يمكنني الاحتفاظ بالدواء بعد الشفاء واستخدامه مجدداً في الحالة المرضية نفسها لشخص آخر.	١٤٥	٣٥.٧	١٨٠	٤٤.٣	٨١	٢٠	٢.١٦	٠.٧٣	٨٧٦	٢١٥.٨	متوسط	٨

ومن تحليل البيانات الواردة في الجدول السابق، يتضح مايلي:

أن مستوى الوعي الصحي لمجال الوعي بأضرار التدخين والمخدرات، وسوء استخدام العقاقير لدى طلاب كلية التربية جامعة بنها كان مرتفعاً على العبارات (٥، ٤، ٣، ٢، ٧)، حيث جاءت العبارة (٥): "أتجنب تناول المشروبات الكحولية أو العقاقير المحظورة" في المرتبة الأولى، بوزن نسبي (٢٩٨)، ومتوسط حسابي (٢.٩٨)، وجاءت العبارة (٤): "أعرف أضرار المخدرات على الصحة" في المرتبة الثانية، بوزن نسبي (٢٨٦.٥)، ومتوسط حسابي (٢.٨٦)، وجاءت العبارة (١): "أنا لا أدخن لأنني"

أقرأ بعناية التعليمات المكتوبة على الأدوية واتبعها عند استعمال الوصفات الطبية. وأتبعها عند استعمال الوصفات الطبية. يمكنني الاحتفاظ بالدواء بعد الشفاء واستخدامه مجدداً في الحالة المرضية نفسها لشخص آخر.

دور الدعاة فى نشر وتعزيز الوعي بمخاطر تعاطي المخدرات.

وقد تعزى هذه النتيجة أيضاً إلى الدور التوعوي الذي تقوم به المدارس والجامعات والأندية ومراكز الشباب من خلال المعلمين والأساتذة والمدربين القدوة، أو من خلال تصميم الملصقات الإعلانية التحذيرية؛ وذلك بهدف توعية وحماية الناشئة والشباب والطلاب من مشكلة التدخين والإدمان وأثرها المدمر على الصحة.

كما قد تعزى هذه النتيجة إلى دور وسائل الإعلام المختلفة من خلال بث الحملات الإعلانية والدعائية وتقديم البرامج الطبية التثقيفية والإرشادية والتوعوية، والتي لها تأثيرها الإيجابي فى حماية أفراد المجتمع وخاصة الشباب من آفة التدخين والإدمان، وإكساب الطلاب الثقافة الصحية والتوعية الخاصة بأضرار التدخين والمخدرات وآثارهم السيئة والخطيرة على الصحة.

بينما كان مستوى الوعي الصحي متوسطاً على العبارات (٦، ٨)، حيث جاءت العبارة (٦): "لا أتناول أى أدوية عند الشعور بأعراض المرض إلا باستشارة الطبيب" فى المرتبة السابعة، بوزن نسبي (٢٢١.٧)، ومتوسط حسابي (٢.٢٢)، وجاءت العبارة (٨): "يمكننى الاحتفاظ بالدواء بعد الشفاء واستخدامه مجدداً فى الحالة المرضية نفسها لشخص آخر" فى المرتبة الثامنة والأخيرة، بوزن نسبي (٢١٥.٨)، ومتوسط حسابي (٢.١٦)، وتعكس هذه النتيجة انخفاض وعي الطلاب أفراد العينة بالتأثير الضار للأدوية التى يتناولها الإنسان بدون استشارة الطبيب، وتختلف هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (الصمادي، والحارثي، ٢٠١٧، ١٣٥)، والتى أظهرت أن مستوى السلوك الصحي للطلاب على بعد التعامل مع الأدوية والعقاقير كان مرتفعاً، بينما تتفق

أعرف أضرار التدخين على الصحة" فى المرتبة الثالثة، بوزن نسبي (٢٧٩.١)، ومتوسط حسابي (٢.٧٩)، ويعكس تواجد هذه العبارات أو الممارسات بدرجة مرتفعة ارتفاع مستوى وعي الطلاب أفراد العينة بأضرار التدخين والمخدرات وخطورتهم على صحة الفرد والمجتمع.

وقد تعزى هذه النتيجة إلى الدور الإيجابي للأسرة فى تربية الأبناء وأساليب التنشئة الاجتماعية، والتوجيه الأسري السليم، ووجود القدوة الممثلة فى الوالدين والتي تحت الأبناء على الابتعاد عن هذه العادات والممارسات الصحية السيئة؛ فأغلب المراهقين والشباب يكتسبون عادة التدخين من أحد الأبوين، وهذا ما أكدته دراسة (Khader, Alsadi, 2008)، فضلاً عن التأثير الإيجابي لجماعة الرفاق فى تجنب هذه العادات والممارسات الصحية السيئة. وهذا يتفق مع ما أشارت إليه دراسة (المعايطة، ٢٠١٥، ٦٥٦) وهنا يظهر دور الترابط الأسري والاجتماعي والرقابة والمتابعة من قبل الأسرة على سلوكيات الأبناء فى اختيار الأصدقاء، والبعد عن أصدقاء السوء من المدخنين ومتعاطي المخدرات؛ فالأصدقاء لهم دور كبير فى الانقياد نحو التدخين وتعاطي المخدرات أو العكس.

كما قد يرجع ذلك إلى التربية الدينية والتي تتم فى محيط الأسرة أو من خلال المؤسسات الدينية ودور العبادة، والتي لها دور كبير فى التوعية الدينية وحث الناشئة والشباب على الابتعاد عن كل ما يضر بصحة الإنسان وبخاصة التدخين والمخدرات، وهذا ما أكدته دراسة (الدجاني، ٢٠١٧، ٣)، وهنا يظهر دور الأئمة والدعاة فى تعزيز الوعي بخطورتها، وهذا يتفق مع ما توصلت إليه دراسة (عساف، ٢٠١٩، ١٠) والتي أكدت على أهمية

مع الدواء وسوء استخدام العقاقير يترتب عليه حدوث العديد من المشكلات الصحية والآثار الجانبية الخطيرة على صحة الإنسان.

**المحور الثاني: النتائج المتعلقة بدلالة الفروق بين المجموعات في مستوى الوعي الصحي لدى طلاب كلية التربية جامعة بنها**

استهدف هذا المحور التعرف على ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي بين طلاب كلية التربية جامعة بنها، وفقاً لمتغير الجنس، التخصص، وقد تم التحقق من صحة فروض البحث من خلال حساب اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لحساب الفرق بين متوسطي درجات عينة البحث وفقاً لمتغير (الجنس - التخصص)، وذلك كما يلي:

■ **الفرض الأول: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات عينة الدراسة عند مستوى دلالة  $0.05 \leq \alpha$  في المقياس ككل وكذلك في كل محور من محاوره تبعاً لمتغير الجنس.**

ولاختبار صحة هذا الفرض تم حساب اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لحساب الفرق بين متوسطي درجات أفراد العينة وفقاً لمتغير الجنس في المقياس ككل وفي كل محور من محاوره، وجاءت النتائج على النحو الموضح بالجدول التالي:

هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (عرفات، والعمودي، ٢٠٠٨، ١٩٧) والتي أشارت إلى انخفاض وتدني مستوى الوعي الدوائي لدى الشباب والطلاب.

وقد يرجع ذلك إلى الثقافة السائدة لدى بعض الأسر والتي ترى أنه يمكن استخدام دواء ثبت فعاليته من قبل عند ظهور نفس الأعراض المرضية لشخص آخر، وبالتالي لاجابة للذهاب للطبيب، أو ربما يرجع ذلك إلى انخفاض دخل بعض الأسر مع غلاء تكلفة الكشف الطبي واستشارة الطبيب المختص؛ مما يضطر البعض لأخذ العلاج بناء على نصيحة الصيدلي أو أحد الأصدقاء أو الأقارب، كما قد تعزى هذه النتيجة إلى ندرة الندوات والمحاضرات التوعوية التي تقدمها الجامعة والكلية والخاصة بهذا المجال، فضلاً عن عدم تضمين موضوعات خاصة عن التربية الدوائية والتنوير الدوائي في المناهج والمقررات المدرسية والجامعية، وربما ترجع هذه النتيجة إلى قلة برامج التوعية عن سوء استخدام العقاقير في وسائل الإعلام؛ مما يستدعي ضرورة العمل على نشر الوعي بمفهوم التربية الدوائية كأحد مجالات التربية الصحية والوعي الصحي لدى الطلاب، والالتزام بتناول الأدوية حسب الوصفة الطبية للطبيب المختص، وذلك للوصول إلى حياة صحية آمنة، ذلك أن عدم وعي الفرد بكيفية التعامل



## جدول (١٥)

قيمة "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغير الجنس  
فى المقياس ككل وفى كل محور من محاوره

المجال	الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجات الحرية	مستوى الدلالة
الصحة الشخصية	ذكر	١٥١	٤٩.٩٧	٣.٤٤	٣.٠٤٣	٤٠٤	٠.٠١
	أنثى	٢٥٥	٥٠.٩٤	٢.٩١			
التغذية السليمة	ذكر	١٥١	٥٤.١٣	٦.٠	١.٧٣١	٤٠٤	لا يوجد
	أنثى	٢٥٥	٥٢.٨٩	٧.٥٠			
ممارسة الرياضة والقوام السليم	ذكر	١٥١	٢٢.٩٩	٥.٣٩	١.٨٣٤	٤٠٤	لا يوجد
	أنثى	٢٥٥	٢٢.١٠	٤.٣٤			
الإسعافات الأولية	ذكر	١٥١	١٥.٩١	٤.٣٠	١.٢٤٢	٤٠٤	لا يوجد
	أنثى	٢٥٥	١٥.٣٥	٤.٥٠			
الصحة الوقائية	ذكر	١٥١	٧٩.٨٤	٦.٥٤	٠.٥٧٩	٤٠٤	لا يوجد
	أنثى	٢٥٥	٨٠.٢٥	٦.٩٩			
الصحة الإنجابية	ذكر	١٥١	٣٠.١٢	١.٧٠	٢.٧٢٢	٤٠٤	٠.٠١
	أنثى	٢٥٥	٣٠.٧٢	٢.٣٦			
الوعي بأضرار التدخين والمخدرات، وسوء استخدام العقاقير	ذكر	١٥١	١٩.٢٣	١.٩٩	٢.٦٧٦	٤٠٤	٠.٠١
	أنثى	٢٥٥	١٩.٨٠	٢.١٣			
الدرجة الكلية للمقياس	ذكر	١٥١	٢٧٢.٢٠	١٧.٥٢	٠.٠٨٠	٤٠٤	لا يوجد
	أنثى	٢٥٥	٢٧٢.٠٥	١٩.١١			

ومن تحليل البيانات الواردة فى الجدول السابق، يتضح ما يلي:

الحرّة أو مشاهدة البرامج الصحية بالتليفزيون؛ نظراً لبقائهن داخل المنزل لفترة أطول مقارنة بالذكور، وهذا ما أكدته دراسة (الشعيلي، ٢٠١٠، ١٢٩)، وبالتالي يكن أكثر وعياً صحياً من الذكور خاصة فى المجالات المرتبطة بدور المرأة فى المجتمع، كما يمكن تفسير ذلك بأن الإناث يكتسبن هذه المعرفة المتعلقة بتلك المجالات الصحية من خلال ارتباطهن بأمهاتهن داخل الأسرة واكتساب الوعي الصحي بهذه المجالات منهن وخاصة فى هذه المرحلة العمرية.

كما يمكن إرجاع نتيجة تفوق الطالبات على الطلاب فى مجال الوعي بالصحة الشخصية إلى طبيعة المرأة والفتيات فى هذا السن على وجه العموم فى العناية بالصحة والنظافة الشخصية وزيادة الاهتمام

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha \leq 0.01)$  بين متوسطي درجات الطلاب أفراد العينة فى مستوى الوعي الصحي وفقاً لمتغير الجنس فى مجالات: (الصحة الشخصية، الصحة الإنجابية، والوعي بأضرار التدخين والمخدرات وسوء استخدام العقاقير) لصالح الإناث، وقد تعزى نتيجة تفوق الطالبات على الطلاب فى مستوى الوعي الصحي بهذه المجالات إلى طبيعة الأدوار والمسئوليات الاجتماعية التي تقوم بها الإناث فى محيط الأسرة؛ مما جعلها أكثر اهتماماً من الذكور بالأمور الصحية وأكثر إطلاعاً منهم على المعلومات الصحية المرتبطة بتلك المجالات من خلال القراءة

المجالات، وقد يرجع ذلك إلى تقارب أعمار الطلاب أفراد العينة؛ فجميعهم فى السنة النهائية بكلية التربية، فضلاً عن طبيعة المرحلة العمرية التي يمرون بها والتي يشترك فيها كلا الجنسين في بعض الخصائص المرتبطة بمرحلة الشباب والتي تؤثر على وعيهم الصحي، كما قد يعزى ذلك إلى الفكر المشترك بين الجنسين نتيجة تأثرهم بالأسرة، وبالقيم والعادات والتقاليد الاجتماعية السائدة في المجتمع، ودراساتهم نفس المقررات الدراسية والجامعية، وتأثرهم بوسائل الإعلام المختلفة المتاحة لدى الجميع ومتابعة كلا الجنسين للبرامج التليفزيونية، ومواقع التواصل الاجتماعي والتي لها دورها في رفع مستوى الثقافة الصحية والوعي الصحي لديهم أو العكس.

■ **الفرض الثاني:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات عينة الدراسة عند مستوى دلالة  $\alpha \leq 0.05$  فى المقياس ككل وكذلك فى كل محور من محاوره تبعاً لمتغير التخصص.

لاختبار صحة هذا الفرض تم حساب اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لحساب الفرق بين متوسطي درجات أفراد العينة وفقاً لمتغير التخصص فى المقياس ككل، وفى كل محور من محاوره، وجاءت النتائج على النحو الموضح بالجدول التالي:

بالناحية الجمالية والمظهر العام، وخاصةً أنهن أو شكن على التخرج ومقبلات على الزواج، كما يعزى تفوق الإناث على الذكور في مجال الوعي بالصحة الإيجابية إلى أن هذا المجال مرتبط بطبيعة دورهن المستقبلي كزوجات وأمهات، كما تعزى نتيجة تفوق الإناث على الذكور في مجال (الوعي بأضرار التدخين والمخدرات، وسوء استخدام العقاقير) إلى الثقافة السائدة في المجتمع المصري والتي تجعل هذه العادة السيئة عادة مرتبطة بالذكور أكثر من الإناث، فضلاً عن دور الأسرة ولاسيما الأمهات في حث بناتهن على التمسك بالقيم الدينية والخلفية وعدم التشبه بالرجال فى هذا الأمر؛ لأن هذا سوف ينعكس على أبنائهن فيما بعد، وبهذا يمكن القول أن عوامل الحياة الاجتماعية والبيئية، والثقافية تحتم على الإناث أن يكن أكثر وعياً فى الجوانب الصحية المختلفة.

- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى  $(\alpha \leq 0.05)$  بين متوسطي درجات أفراد العينة فى مستوى الوعي الصحي وفقاً لمتغير الجنس فى المقياس ككل، وفى مجالات: (التغذية السليمة، ممارسة الرياضة والقوام السليم، الإسعافات الأولية، الصحة الوقائية)، وهذا يدل على تكافؤ الطلاب والطالبات فى مستوى الوعي الصحي بهذه

## جدول (١٦)

قيمة "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغير التخصص فى المقياس ككل وفى كل محور من محاوره

المجال	التخصص	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجات الحرية	مستوى الدلالة
الصحة الشخصية	علمي	٢١٤	٥١.١٨	٢.٨٩	٤.١٢٢	٤٠٤	٠.٠١
	أدبي	١٩٢	٤٩.٩١	٢.٣٠			
التغذية السليمة	علمي	٢١٤	٥٣.٥٣	٧.٤٥	٠.٥٣٣	٤٠٤	لا يوجد
	أدبي	١٩٢	٥٣.١٦	٦.٤٩			
ممارسة الرياضة والقوام السليم	علمي	٢١٤	٢٢.٥٣	٤.٣٤	٠.٤٣٢	٤٠٤	لا يوجد
	أدبي	١٩٢	٢٢.٣٢	٥.٢١			
الإسعافات الأولية	علمي	٢١٤	١٥.٨٢	٤.٩٥	١.٢٦٥	٤٠٤	لا يوجد
	أدبي	١٩٢	١٥.٢٧	٣.٧٧			
الصحة الوقائية	علمي	٢١٤	٨٠.٣٥	٦.٩٢	٠.٧٧٩	٤٠٤	لا يوجد
	أدبي	١٩٢	٧٩.٨٢	٦.٧١			
الصحة الإيجابية	علمي	٢١٤	٣٠.٦٧	٢.٣٥	١.٧٥٨	٤٠٤	لا يوجد
	أدبي	١٩٢	٣٠.٣٠	١.٩١			
الوعي بأضرار التدخين والمخدرات وسوء استخدام العقاقير	علمي	٢١٤	١٩.٧٠	٢.١٨	١.٠٦٦	٤٠٤	لا يوجد
	أدبي	١٩٢	١٩.٤٧	٢.٠٠			
الدرجة الكلية للمقياس	علمي	٢١٤	٢٧٣.٧٧	١٩.٠٥	١.٩٢٣	٤٠٤	لا يوجد
	أدبي	١٩٢	٢٧٠.٢٤	١٧.٧٧			

والنظافة العامة واتباع العادات الصحية السليمة، والمحافظة على البيئة المحيطة، على عكس المقررات التى يدرسها طلاب الأقسام الأدبية النظرية فهي تكاد تخلو من الموضوعات المرتبطة بالوعي الصحي بهذا المجال.

- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى  $(\alpha \leq 0.05)$  بين متوسطي درجات أفراد العينة فى مستوى الوعي الصحي وفقاً لمتغير التخصص فى المقياس ككل، وفى مجالات: (التغذية السليمة، ممارسة الرياضة والقوام السليم، الإسعافات الأولية، الصحة الوقائية، الصحة الإيجابية، الوعي بأضرار التدخين والمخدرات وسوء استخدام العقاقير)، ولعل هذا يؤكد عدم تأثير متغير التخصص على تنمية الوعي الصحي بهذه المجالات لدى الطلاب، وقد يرجع ذلك إلى عدم

ومن تحليل البيانات الواردة فى الجدول السابق، يتضح ما يلي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha \leq 0.01)$  بين متوسطي درجات أفراد العينة فى مستوى الوعي الصحي وفقاً لمتغير التخصص فى مجال الصحة الشخصية فقط لصالح الأقسام العلمية، وتدل هذه النتيجة على أن طلاب الأقسام العلمية كانوا أكثر ثقافة صحية وأكثر وعياً وخبرة ودراية بالعادات والممارسات الصحية المرتبطة بمجال الصحة الشخصية، وقد تعزى هذه النتيجة إلى طبيعة المقررات الدراسية التى درسها هؤلاء الطلاب بهذه الأقسام، وكثرة قراءاتهم واطلاعهم واكتسابهم للمعلومات الصحية المتعلقة بهذا المجال، وقناعتهم بأهمية العناية بالنظافة الشخصية

المحور الثالث: النتائج المتعلقة بالمؤسسات والمصادر التي أسهمت في نشر المعلومات الصحية وتنمية الوعي الصحي لدى طلاب كلية التربية جامعة بنها ويتضمن هذا المحور (٣) أسئلة، وفيما يلي عرض كل سؤال على حده وتفسيره.

السؤال الأول: أي من المؤسسات والمصادر التالية أسهمت في حصولك على المعلومات الصحية أو إمدادك بالثقافة الصحية، ونشر وتنمية الوعي الصحي لديك؟

وكانت إجابة أفراد العينة كما هي موضحة في

الجدول التالي :

#### جدول (١٧)

تكرار استجابات أفراد العينة حول المؤسسات والمصادر التي أسهمت في نشر المعلومات الصحية وتنمية الوعي الصحي لديهم (ن = ٤٠٦)

م	المؤسسات والمصادر	التكرار	النسبة المئوية (%)	الترتيب
١	الأسرة	٣٥٩	٨٨.٤٢	١
٢	المراكز والوحدات الصحية	١٠٤	٢٥.٦١	٩
٣	المدرسة	١٩٢	٤٧.٢٩	٤
٤	الأنشطة الطلابية	٣٥	٨.٦٢	١١
٥	وسائل الإعلام	٢٨٢	٦٩.٤٦	٣
٦	الجامعة والكلية	١١٦	٢٨.٥٧	٨
٧	جماعة الرفاق	١٢٩	٣١.٧٧	٧
٨	القراءة والاطلاع الذاتي	١٨٢	٤٤.٨٣	٥
٩	المؤسسات الدينية	١٣٩	٣٤.٢٤	٦
١٠	الندوات والدورات التدريبية	٤٨	١١.٨٢	١٠
١١	الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي	٣٤٩	٨٥.٩٦	٢

الصحي، وأن مسئولية نشر وتنمية الوعي الصحي لدى الأبناء تقع في المقام الأول على عاتق الآباء والأمهات داخل الأسرة؛ باعتبارها المؤسسة الاجتماعية الأولى المسؤولة عن رعاية الأبناء وتقديم النصح والإرشاد لهم من خلال تهيئة كل الفرص والإمكانات المتاحة لديهم؛ لتقديم المعلومات الصحية لأبنائهم وتدعيم الثقافة الصحية وإكسابهم الوعي الصحي والعادات والسلوكيات الصحية السليمة بشكل مباشر وغير مباشر، وجاءت هذه النتيجة متفقة

وجود مقررات جامعية خاصة بتنمية الوعي الصحي لدى الطلاب على اختلاف تخصصاتهم، فضلاً عن عدم تضمين المقررات التي يدرسها هؤلاء الطلاب بموضوعات مرتبطة بتنمية الوعي الصحي لديهم بهذه المجالات، أو ربما يرجع ذلك إلى أن ثقافة البيئة الجامعية متقاربة وخدماتها التعليمية المختلفة تقدم لجميع الطلاب على اختلاف تخصصاتهم، فضلاً عن قلة البرامج والأنشطة التي تقدمها الجامعة والكلية لنشر الثقافة الصحية وتنمية الوعي الصحي لدى جميع الطلاب.

ومن تحليل البيانات الواردة في الجدول السابق، يتضح مايلي :

- احتلت الأسرة المرتبة الأولى من بين المصادر والمؤسسات التي أسهمت في حصول طلاب كلية التربية جامعة بنها على المعلومات الصحية ونشر وتنمية الوعي الصحي لديهم؛ حيث بلغت النسبة المئوية لاستجابات الطلاب (٨٨.٤٢%)، وتدل هذه النتيجة على أن الأسرة تعد من أكثر المؤسسات التي يستقي منها الطلاب الثقافة الصحية والوعي

وتشكيل الوعي لدى الشباب؛ وذلك لقدرته على بث معلومات صحية وإكساب الأفراد اتجاهات إيجابية نحو الصحة، مع سهولة الوصول إلى المعلومات ووجود صفحات متخصصة فى التوعية الصحية، فضلاً عن أن كثير من الشباب الذين يستخدمون الإنترنت يعتبرونه مصدراً موثقاً ويعتمدون عليه بشكل كبير فى اكتساب معلوماتهم الصحية.

- ثم جاءت وسائل الإعلام فى المرتبة الثالثة من بين مؤسسات ومصادر نشر وتنمية الوعي الصحي لدى الطلاب عينة الدراسة، وذلك بنسبة (٦٩.٤٦%)، وتدل هذه النتيجة على أن وسائل الإعلام تعد من أكثر المؤسسات التي يستقي منها الطلاب الثقافة الصحية والوعي الصحي، وجاءت هذه النتيجة متفقة مع ما توصلت إليه دراسة كلاً من (قريمس، وليجيري، ٢٠١٤، ٢٨٣)، (قباجة، وسلامة، ٢٠١٨، ٥٩) والتي أظهرت نتائجهما أن وسائل الإعلام المختلفة تعتبر من أكثر المصادر توفيراً للمعلومات الصحية، ولها دور هام فى نشر الثقافة الصحية وتنمية الوعي الصحي لدى الأفراد من كل الفئات العمرية وخاصة فئة الشباب من طلاب الجامعة، ولها القدرة على التأثير الإيجابي فى وعي الطلاب وجوانب شخصيتهم؛ لمساعدتهم فى الوقاية من ممارسة أنماط السلوك غير الصحي، كما تتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (سلوم، ٢٠١٧) والتي توصلت إلى أن القنوات الفضائية تسهم بدور كبير فى تنمية الوعي الصحي لدى أفراد المجتمع، وتتفق هذه النتيجة كذلك مع ما توصلت إليه دراسة (حسين، وصيدان، ٢٠١٢) والتي توصلت إلى أن برامج التوعية الصحية والدعاية والحملات الإعلانية الصحية والتي تبث عبر القنوات الإذاعية

مع نتيجة دراسة (زنكنة، ٢٠٠٩، ١٥-١٦)، وقد يعزى ذلك إلى أن المنزل يعد مكاناً مثالياً لإكتساب الأبناء الوعي الصحي بعيداً عن الذهاب إلى المراكز الصحية والمستشفيات، بينما تختلف هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (زراعي، ٢٠١٧) والتي أظهرت نتائجها أن هناك تراجعاً فى دور الأسرة فى تحقيق تربية صحية للأبناء.

- وجاء الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي فى

المرتبة الثانية من بين المصادر والمؤسسات التي أسهمت فى حصول الطلاب عينة الدراسة على المعلومات الصحية ونشروتنمية الوعي الصحي لديهم؛ حيث بلغت النسبة المئوية لاستجابات الطلاب (٨٥.٩٦%)، وبالتالي فهو يعد من أهم مصادر المعرفة والثقافة الصحية التي تنعكس بالضرورة على رفع مستوى الوعي الصحي لدى الطلاب عينة الدراسة، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة كلاً من (الفرم، ٢٠١٦، ١٧٠-١٧١)، (طاهر، ٢٠١٨، ٧٧)، والتي توصلنا إلى أن شبكات التواصل الاجتماعي لها دور فعال فى نشر التثقيف الصحي والتوعية الصحية للمواطنين من كل الأعمار وبخاصة فئة الشباب، وتتفق هذه النتيجة أيضاً مع ما توصلت إليه دراسة كلاً من (المرسي، وفرج، ٢٠١٥)، (عبد الحى، ٢٠٢٠، ٢٦٠٦) والتي أظهرت نتائجهما أن مواقع التواصل الاجتماعي لاسيما الفيس بوك يعد من أهم المصادر التي يستقي منها طلاب الجامعات المعلومات الصحية، وأن لها دور كبير فى نشر الثقافة الصحية والوعي الصحي لديهم، وقد تعزى هذه النتيجة إلى أن الإنترنت أصبح شائع الاستخدام وخاصة بين فئة الشباب ولاسيما طلاب الجامعة مع إمكانية وسهولة الوصول إلى شرائح واسعة من الأفراد، كما يعد أحد أهم المؤثرات التي تسهم فى اكتساب المعرفة والسلوك

اليومية والتي لها دور كبير في تغيير النمط الحياتي للطلاب نحو حياة صحية أفضل.

كما يعتبر المعلم القدوة من أهم الوسائل والمصادر التي يستقي منها الناشئة والشباب معلوماتهم ومنها المعلومات الصحية، وبالتالي فسلوكيات وممارسات المعلم المرتبطة بالجانب الصحي وخاصة فيما يتعلق بالملبس والمظهر العام، كونه مدخناً أم لا؛ تنعكس بشكل مباشر وتؤثر على سلوكيات وممارسات طلابه، وهذا ما أكدته دراسة (البيسوني، ٢٠٠٢، ١٦١) والتي أظهرت نتائجها أن لبيئة المدرسة والمعلمين تأثيراً كبيراً على المستوى الصحي والسلوكيات الصحية للطلاب، ومن هنا يستطيع المعلم أن يعمل على دعم الممارسات الصحية السليمة للطلاب؛ من خلال برنامج معد ومخطط لنشر الثقافة الصحية وتنمية الوعي الصحي لديهم.

- وجاءت القراءة والاطلاع الذاتي في المرتبة الخامسة بنسبة (٤٤.٨٣%) من بين مصادر ومؤسسات الوعي الصحي للطلاب عينة الدراسة، حيث يميل الطلاب في هذه المرحلة العمرية إلى الحصول على المعلومات التي تلبى حاجة لديهم أو تجيب على بعض التساؤلات حول بعض المشكلات الصحية التي تواجههم من خلال القراءة والاطلاع الذاتي، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (إسماعيل، وآخرون، ٢٠١٤) والتي أظهرت نتائجها زيادة معدلات القراءة والاهتمام بالموضوعات الصحية لدى المراهقين والشباب من طلاب المرحلة الثانوية والجامعية، وأن هناك استفادة لعدد كبير من الشباب من قراءة الصفحة الطبية في الصحف المصرية بالإقلاع عن السلوكيات الخاطئة مثل التدخين، وأن قراءة الصحف الطبية لها دور هام في تنمية الثقافة الصحية والوعي الصحي، وأنها تسهم في الحد من انتشار الأمراض الوبائية .

والتلفزيونية لها دور كبير في نشر الثقافة والوعي الصحي لدى كافة الأفراد ولاسيما طلاب الجامعات .

وعليه فوسائل الإعلام المختلفة وما تقدمه من مواد وبرامج صحية هادفة تعد بمثابة أحد المصادر الهامة في الحصول على المعلومات الصحية لدى قطاع كبير من الشباب الجامعي والتي تسمح لهم باتخاذ القرارات السليمة في مختلف المواقف الصحية، وذلك يؤكد على الدور الكبير الذي يمكن أن تقوم به وسائل الإعلام في تنمية الوعي الصحي لدى جميع فئات وقطاعات المجتمع، وخاصة فئة الشباب وبالأخص طلاب الجامعة وعلى رأسهم طلاب كلية التربية، وتختلف هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (شاهين، ٢٠١٦، ٤٩٠)، والتي أشارت إلى غياب دور وسائل الإعلام في نشر الثقافة الصحية وتنمية الوعي الصحي لشرائح المجتمع كافة.

- بينما جاءت المدرسة في المرتبة الرابعة بنسبة (٤٧.٢٩%)، من بين مصادر ومؤسسات الوعي الصحي للطلاب، حيث تعد المدرسة كمؤسسة تعليمية تثقيفية نظامية لها دورها الهام في تدعيم العادات والسلوكيات التي تعلمها الأبناء في محيط الأسرة، وكذلك تحقيق التوعية الصحية للطلاب، وهذا ما أكدته دراسة (البيسوني، ٢٠٠٢، ١٥٧)؛ فالمدرسة بمديرها ومعلميها ومناهجها والأنشطة الطلابية بها تعد من أهم ركائز تدعيم الثقافة الصحية وتنمية الوعي الصحي لدى الأطفال والناشئة، وأحد أكثر مصادر المعلومات الموثوقة لتنمية الوعي الصحي للطلاب، وربما يرجع ذلك إلى احتواء بعض المناهج الدراسية على بعض المعلومات الصحية كما في مقررات العلوم وغيرها من المقررات التي تسهم في إكساب الثقافة الصحية وتنمية الوعي الصحي للطلاب من خلال ممارسة السلوكيات الصحية

المصادر الهامة التى يعتمد عليها الشباب فى الحصول على معلوماتهم ومنها المعلومات الصحية التى يكتسبها الطلاب داخل الجامعة وأخارجها حيث يتبادلون المعلومات فيما بينهم ويتأثرون ببعضهم البعض وذلك للتقارب العمري فيما بينهم، والجدير بالذكر أن هذا المصدر من المعلومات قد يسهم فى إكساب الطلاب بعض المعلومات الصحية الخاطئة أو الصحيحة؛ لذا يجب العمل على زيادة برامج التوعية الصحية الموجهة لهذه الفئة من الطلاب المعلمين.

- ثم جاءت الجامعة والكلية فى المرتبة الثامنة من بين مصادر ومؤسسات نشر وتنمية الوعي الصحي للطلاب، وذلك بنسبة (٢٨.٥٧%)، حيث أنه بمراجعة لائحة كلية التربية والخطط الدراسية؛ اتضح أنها لا تحتوي على مقررات دراسية مستقلة كمتطلبات جامعية يدرسها جميع الطلاب، بحيث تتضمن بعض المعلومات الصحية التى تسهم فى بناء الحصيلة المعرفية للطلاب، وتسهم بشكل فعال فى تشكيل ثقافتهم ووعيهم الصحي، وترتبط بشكل مباشر بتنمية الوعي الصحي لديهم.

- وجاءت المراكز والوحدات الصحية فى المرتبة التاسعة من بين مصادر ومؤسسات الوعي الصحي للطلاب عينة الدراسة، وذلك بنسبة (٢٥.٦١%)، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (القدومي، ٢٠٠٥، ٢٥٧) والتى أظهرت نتائجها أن أقل مصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى الطلاب كانت: الزيارات الدورية المستمرة للمراكز الصحية، فعلى الرغم من أهمية هذه المراكز والوحدات فى الحفاظ على الصحة العامة من خلال تقديم الخدمات الصحية العلاجية والوقائية ونشر الوعي الصحي لدى كل فئات المجتمع على اختلاف مستوياتهم الاقتصادية

و يمكن تفسير هذه النتيجة بأن الطلاب أفراد العينة لديهم اتجاه إيجابي نحو القراءة والاطلاع الذاتى، ويلجأون إلى مزيد من القراءة وخاصة القراءة الإلكترونية من خلال التصفح الإلكتروني لشبكة الإنترنت أو مواقع التواصل الاجتماعي والاعتماد عليها فى مجال التثقيف الصحي، وخاصة عندما تواجههم بعض المشكلات الصحية؛ مما يسهم فى تلبية حاجاتهم المعرفية والشخصية للمعلومة الصحية، خاصة فى ظل التطورات والمستجدات الطبية.

- وجاءت المؤسسات الدينية فى المرتبة السادسة، بنسبة (٣٤.٢٤%) من بين مصادر ومؤسسات الوعي الصحي للطلاب عينة الدراسة، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (مراد، ٢٠١٥، ١٧٥) والتى أشارت إلى أن المسجد يعتبر من المؤسسات الدينية الهامة التى تعمل على نشر الثقافة الدينية والتربية الصحية الوقائية، وذلك من خلال الخطب والدروس والحلقات والندوات التوعوية والتثقيفية التى يقوم بها الدعاة والأئمة، وقد يرجع ذلك إلى قيام بعض الأئمة والخطباء بمعالجة بعض الأمور والقضايا الصحية من منظور ديني، وربطهم بين الدين وبعض القضايا والمشكلات الصحية مثل التدخين والإدمان والأوبئة وغيرها، والحث على اتباع العادات والممارسات الصحية السليمة والتوعية باتخاذ كافة الإجراءات الاحترازية للمحافظة على الجسم والوقاية من الأمراض، وخاصة فى ظل جائحة كورونا، وبذلك تعتبر المؤسسات الدينية أحد مصادر ومؤسسات نشر وتنمية الوعي الصحي بين الطلاب أفراد العينة.

- وجاءت جماعة الرفاق فى المرتبة السابعة من بين مصادر الحصول على المعلومات الصحية ونشر الوعي الصحي لدى الطلاب، وذلك بنسبة (٣١.٧٧%)، وهي تعد أحد أهم وسائل التنشئة الاجتماعية وأحد

هذه النتيجة إلى قلة مشاركة الطلاب في هذه الأنشطة نظراً لانشغالهم في الدراسة والمحاضرات، وأنظرتهم لهذه الأنشطة على أنها مضيعة للوقت، وهذا يؤكد ضرورة الاهتمام بتفعيل دور الأنشطة الطلابية في نشر وتنمية الثقافة الصحية والوعي الصحي لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية، لكونها مصدر هام للمعلومات الصحية لدى الطلاب.

**مما سبق يتضح** مدى أهمية هذه المصادر والمؤسسات في نشر وتنمية الوعي الصحي للطلاب، ولكن هناك تفاوت في مستوى إسهام تلك المصادر والمؤسسات في تزويد الطلاب المعلمين بالمعلومات الصحية اللازمة والتي تؤهلهم للوصول إلى مستوى مرتفع من الثقافة والوعي الصحي، وعليه ينبغي تفعيل دور هذه المصادر والمؤسسات في تنمية الوعي الصحي للطلاب المعلمين بكلية التربية.

**السؤال الثاني : هل توجد مقررات دراسية درستها بالجامعة /بالكلية مرتبطة بشكل مباشر بالتربية الصحية وتنمية الوعي الصحي لديك؟** وكانت إجابة أفراد العينة كما هي موضحة في الجدول التالي :

#### جدول (١٨)

**تكرار استجابات أفراد العينة حول ما إذا كان هناك مقررات جامعية تم دراستها بالجامعة/ بالكلية مرتبطة بتنمية الوعي الصحي لديهم**

الإجمالي		لا		نعم	
النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار
100%	٤٠٦	٦٢.٠٧%	٢٥٢	٣٧.٩٣%	١٥٤

- المقررات التربوية العامة، وهذه المقررات هي: الصحة النفسية والإرشاد النفسي، مبادئ علم النفس، علم نفس النمو، علم النفس الاجتماعي، سيكولوجية الشخصية، التربية البيئية، (ومن الواضح أن هذه المقررات مقررات تربوية عامة يدرسها جميع طلاب كليات التربية سواء من الأقسام العلمية أو الأدبية، وأن معظم هذه المقررات مرتبطة بالصحة

والاجتماعية، إلا أن تأثيرها على فئة الشباب وطلاب الجامعات ولاسيما طلاب كلية التربية كان محدوداً، وقد يعزى انخفاض اعتماد الطلاب على هذا المصدر في الحصول على المعلومات الصحية إلى سهولة الحصول على المعلومات الصحية من مصادر ومؤسسات أخرى متاحة وأكثر سهولة يستفيد منها الطلاب في الشأن الصحي كوسائل الإعلام ووسائل التواصل الاجتماعي.

- **وجاءت الندوات والدورات التدريبية في المرتبة العاشرة** من بين مصادر الوعي الصحي للطلاب عينة الدراسة، بنسبة (١١.٨٢%)، وقد يرجع ذلك إلى قلة الندوات والدورات التي تعقدتها الكلية والتي ترتبط بنشر الوعي الصحي لدى الطلاب، وهذا مما يؤكد على أهمية عقد دورات متخصصة في المجال الصحي لإثراء المعلومات الصحية لدى الطلاب، ورفع مستوى الوعي الصحي لديهم.

- **في حين جاءت الأنشطة الطلابية في المرتبة الحادية عشر والأخيرة** من بين مصادر الوعي الصحي للطلاب عينة الدراسة، بنسبة (٨.٦٢%)، وقد تعزى

يتضح من الجدول السابق أن ٣٧.٩٣% من أفراد العينة أجابوا ب (نعم)، في حين أكد ٦٢.٠٧% من أفراد العينة على عدم وجود مقررات دراسية جامعية تم دراستها بالكلية أو بالجامعة مرتبطة بشكل مباشر بالتربية الصحية وتنمية الوعي الصحي لديهم.

وعند سؤال أفراد العينة الذين أجابوا ب(نعم) عن ذكر أسماء هذه المقررات، كانت إجاباتهم على النحو التالي:



- وبالرجوع إلى لائحة كلية التربية جامعة بنها اتضح عدم وجود مقررات جامعية مرتبطة بشكل مباشر بنشر الثقافة الصحية وتنمية الوعي الصحي لدى الطلاب المعلمين، وهذا يعد أحد جوانب القصور، حيث أغفلت اللائحة تضمين المقررات الجامعية بمقرر في تنمية الوعي الصحي للطلاب المعلمين، والذي ينعكس بالضرورة على تنمية الوعي الصحي لدى أبنائهم وطلابهم والمجتمع بأسره في المستقبل.

**السؤال الثالث: هل تعتقد أن برامج التوعية الصحية التى تقدمها الجامعة/الكلية أسهمت فى تنمية الوعي الصحي لديك؟** وكانت إجابة أفراد العينة كما هي موضحة فى الجدول التالي :

#### جدول (١٩)

تكرار استجابات أفراد العينة حول مدى إسهام برامج التوعية الصحية التى تقدمها الجامعة /الكلية فى تنمية الوعي الصحي لديهم

الإجمالي		لا		إلى حد ما		نعم	
النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار
100%	٤٠٦	٤٢.٦١%	١٧٣	٣٨.٤٢%	١٥٦	١٨.٩٦%	٧٧

لطلابها، عدم اختيار الوقت المناسب لعقد هذه البرامج وخاصة مع انشغال الطلاب فى الدراسة والمحاضرات، أو قد يرجع ذلك إلى أن هذه البرامج والندوات اختيارية وليست إجبارية ومن ثم يتهاون الطلاب فى حضورها والاستفادة من المعلومات الصحية التى تقدم من خلالها. فضلاً عن عدم شمولية هذه البرامج والدورات والندوات للمعلومات الصحية التى يحتاج الطلاب لمعرفةها، أو قد يكون المحتوى التدريبي المقدم غير مجدي، ولا يلبي احتياجات الطلاب التدريبيية فى هذه المرحلة العمرية. وربما يرجع ذلك إلى عدم الاستعانة بالمختصين والمعنيين بالأمر الصحية والشأن

النفسية والصحة البيئية، وهي بالتالى لا تركز على كل مجالات الوعي الصحي التى يحتاجها الطالب المعلم فى هذه المرحلة العمرية).

- المقررات الأكاديمية التخصصية لطلاب الأقسام العلمية (الكيمياء، الفيزياء، والبيولوجي)، ومنها: علم الطفيليات والمناعة، الميكروبيولوجي، جسم الإنسان مورفولوجية، علوم بيئية وكيمياء بيئية، علم الفيروسات والبكتريا. (جامعة بنها، كلية التربية، دليل الطالب للدراسة بكلية التربية، اللائحة الداخلية لمرحلة الليسانس والبكالوريوس، ٢٠١١/٢٠١٢)، ومن الملاحظ أن بعض هذه المقررات قد ترتبط بالصحة العامة، ولكنها فى معظمها تنحو منحى أكاديمي يبتعد عن تنمية الوعي الصحي للطلاب وإكسابهم الممارسات والسلوكيات الصحية السليمة.

- يتضح من الجدول السابق أن نسبة ١٨.٩٦ % من أفراد العينة أجابوا (بنعم)، فى حين أجاب ٣٨.٤٢ % من أفراد العينة ب(إلى حد ما) بينما أجاب ٤٢.٦١ % من أفراد العينة ب(لا)، وهذا يدل على أن برامج التوعية الصحية التى تقدمها الجامعة/الكلية لم تسهم فى نشر الثقافة الصحية وتنمية الوعي الصحي لدى غالبية الطلاب. فعلى الرغم من وجود بعض برامج التوعية الصحية التى تقدم للطلاب؛ إلا أنه لا يتم الاستفادة منها فى حل مشكلاتهم الصحية، ولا تسهم فى تنمية الوعي الصحي لديهم، وقد يعزى ذلك إلى: قلة أضعف برامج التوعية الصحية التى تقدمها كلية التربية

لقد كشفت الدراسة فى إطارها الميداني عن مجموعة من النتائج عن مستوى الوعي الصحي لدى طلاب كلية التربية جامعة بنها، وهي على النحو التالي:

- أن مستوى الوعي الصحي لدى طلاب كلية التربية جامعة بنها جاء بدرجة متوسطة، ولعل هذه النتيجة تؤكد مدى حاجة طلاب كلية التربية إلى التنقيف الصحي المستمر، وزيادة برامج التوعية الصحية لهم في كل المجالات؛ لإكسابهم المعلومات والحقائق والممارسات الصحية السليمة التي تسهم في رفع مستوى الوعي الصحي لديهم.

- تمثلت مجالات الوعي الصحي لدى طلاب كلية التربية طبقاً للدراسة الميدانية فيما يلي: الصحة الشخصية، التغذية السليمة، ممارسة الرياضة والقوام السليم، الإسعافات الأولية، الصحة الوقائية، الصحة الإنجابية، الوعي بأضرار التدخين والمخدرات وسوء استخدام العقاقير.

- إن أعلى مستوى للوعي الصحي لدى طلاب كلية التربية جامعة بنها كان فى مجال الصحة الإنجابية، بينما كان أقل مستوى للوعي الصحي لدى الطلاب عينة الدراسة كان فى مجال الإسعافات الأولية.

- ارتفاع مستوى الوعي الصحي لدى الطلاب عينة الدراسة فى مجالات: الصحة الإنجابية، الصحة الشخصية، الوعي بأضرار التدخين والمخدرات، وسوء استخدام العقاقير، الصحة الوقائية.

- انخفاض مستوى الوعي الصحي لدى الطلاب عينة الدراسة فى مجالات: التغذية السليمة، ممارسة الرياضة والقوام السليم، الإسعافات الأولية. ولعل هذه النتيجة تؤكد على ضرورة الاهتمام بتنمية الوعي الصحي بهذه المجالات لدى الطلاب المعلمين عينة الدراسة؛ من خلال زيادة برامج

الصحي للمشاركة فى هذه البرامج، مما قد يفقد هذه البرامج والفعاليات موثوقيتها لدى الطلاب.

وبهذا يمكن القول أن هناك قلة فى البرامج والفعاليات والأنشطة التي تقدمها الكلية لتنمية الوعي الصحي للطلاب، فضلاً عن ضعف البرامج المقدمة وعدم تلبية احتياجات الطلاب المعلمين وخاصة فى هذه الأونة؛ مما يستلزم ضرورة تفعيل دور الجامعة و الكلية من خلال زيادة وتحسين مستوى البرامج الصحية الهادفة إلى تنمية الوعي الصحي للطلاب؛ إيماناً بدور الجامعة ولاسيما كلية التربية فى إعداد الكوادر التعليمية المؤهلة والمدرّبة والقادرة على الإسهام فى نمو وتطوير المجتمع، وهذا لا يمكن أن يتم دون أن تتميز تلك الكوادر بمستوى مرتفع من الوعي الصحي؛ بما ينعكس على صحتهم وصحة المجتمع، ويجعلهم قادرين على العطاء والإسهام فى نهضة ورفق المجتمع.

#### مما سبق يمكن القول أن عملية نشر الثقافة

الصحية وتنمية الوعي الصحي للطلاب يجب أن تستند على الواقع الذى يعيشه الطلاب وتعمل على تلبية احتياجاتهم الصحية فى هذه المرحلة العمرية، وأن تعتمد على النظريات الحديثة للتربية والتعليم، وهى بهذا لا تقتصر على الجامعة فقط، وإنما سوف تكون مسئولية كل أفراد المجتمع ومؤسساته، وهذا يعنى أن المسئولية تقع على عاتق الأباء والأمهات والمعلمين والأساتذة الجامعيين والمرشدين والعاملين فى جميع القطاعات الاجتماعية والصحية والتربوية؛ مع ضرورة الاستفادة من كل الفرص والإمكانات المتاحة لديهم؛ لتضمين التنقيف الصحي والتوعية الصحية فى برامجهم وخلال قيامهم بواجباتهم وأدوارهم المعتادة.

النتائج المستخلصة من الدراسة الميدانية:

الثقافة الصحية والوعي الصحي لدى طلاب كلية التربية جامعة بنها فيما يلي: الأسرة، الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي، وسائل الإعلام، المدرسة، القراءة والاطلاع الذاتي، المؤسسات الدينية، جماعة الرفاق، الجامعة والكلية، المراكز والوحدات الصحية، الندوات والدورات التدريبية، الأنشطة الطلابية.

- احتلت الأسرة المرتبة الأولى من بين المصادر والمؤسسات التي أسهمت في الحصول على المعلومات الصحية ونشر وتنمية الوعي الصحي لدى طلاب كلية التربية جامعة بنها؛ في حين جاءت الأنشطة الطلابية في المرتبة الحادية عشر والأخيرة؛ مما يؤكد ضرورة الاهتمام بتفعيل دور الأنشطة الطلابية في نشر الثقافة الصحية وتنمية الوعي الصحي لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية .

- عدم وجود مقررات جامعية تم دراستها بالكلية أو بالجامعة مرتبطة بشكل مباشر بالتربية الصحية وتنمية الوعي الصحي لدى الطلاب عينة الدراسة. أو عدم احتواء برامج إعداد المعلم بكلية التربية على مقررات دراسية (كمطلوبات جامعية)، تتضمن بعض المعلومات الصحية التي تسهم في بناء الحصيلة المعرفية للطلاب وتسهم بشكل فعال في تشكيل ثقافتهم ووعيهم الصحي.

- توجد بعض المقررات التربوية العامة يدرسها جميع طلاب كليات التربية من كل الأقسام، ومعظم هذه المقررات مرتبطة بمجال الصحة النفسية والصحة البيئية، وهي بالتالي لا تركز على كل مجالات الوعي الصحي التي يحتاجها الطالب المعلم في هذه المرحلة العمرية.

- توجد بعض المقررات الأكاديمية التخصصية يدرسها طلاب الأقسام العلمية، وهذه المقررات في معظمها تنحو منحى أكاديمي يبتعد عن تنمية الوعي

التوعية الصحية والندوات والدورات المرتبطة بها.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha \leq 0.01$ ) بين متوسطي درجات أفراد العينة في مستوى الوعي الصحي وفقاً لمتغير الجنس في مجالات: (الصحة الشخصية، والصحة الإنجابية، والوعي بأضرار التدخين والمخدرات) لصالح الإناث.

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطي درجات أفراد العينة في مستوى الوعي الصحي وفقاً لمتغير الجنس في المقياس ككل، وفي مجالات: (التغذية السليمة، ممارسة الرياضة والقوام السليم، الإسعافات الأولية، الصحة الوقائية)، وهذا مما يدل على تكافؤ الطلاب والطالبات في مستوى الوعي الصحي بهذه المجالات.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha \leq 0.01$ ) بين متوسطي درجات أفراد العينة في مستوى الوعي الصحي وفقاً لمتغير التخصص في مجال الصحة الشخصية فقط لصالح الأقسام العلمية.

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطي درجات أفراد العينة في مستوى الوعي الصحي وفقاً لمتغير التخصص في المقياس ككل، وفي مجالات: (التغذية السليمة، ممارسة الرياضة والقوام السليم، الإسعافات الأولية، الصحة الوقائية، الصحة الإنجابية، الوعي بأضرار التدخين والمخدرات)، ولعل هذا يؤكد عدم تأثير متغير التخصص على تنمية الوعي الصحي بهذه المجالات لدى الطلاب أفراد العينة.

- تتمثل أهم المؤسسات والمصادر التي أسهمت في الحصول على المعلومات الصحية ونشر وتنمية

■ تبصير أولياء الأمور بضرورة التربية والتوعية الصحية لأبنائهم، وأهمية الدور المنوط بهم في تطبيقها من أجل تحقيق حياة صحية سليمة؛ ولتحقيق ذلك ينبغي أن يكون الوالدان قدوة حسنة لأبنائهم في الالتزام بالسلوكيات الصحية السليمة وتجنب العادات والسلوكيات الصحية السلبية مثل عادة التدخين وغيرها؛ مما ينعكس إيجابياً على صحة الأبناء.

■ الاستفادة من مجالس الآباء داخل المدارس لنقل رسائل التوعية والإرشادات الصحية والبيئية للأبناء.

■ قيام الأسرة بالتوعية المستمرة لأبنائها بضرورة الحفاظ على النظافة الشخصية وغرس مبادئ الصحة العامة، والسلوكيات الصحية السليمة؛ لحمايتهم ووقايتهم من الأوبئة والأمراض ولاسيما الأمراض المعدية، وتأهيلهم ليكونوا أفراداً أصحاء وفاعلين في المجتمع.

■ زيادة اهتمام الأسرة بالتغذية السليمة للأبناء، وتوجيههم إلى ضرورة اتباع العادات الصحية السليمة، وتنظيم فترات النوم والراحة، وتشجيعهم على ممارسة الرياضة بانتظام وتجنب العادات الصحية السيئة التي تؤثر على لياقتهم البدنية وتؤدي إلى إصابتهم بالتنشوهات القوامية.

■ قيام الوالدين بمتابعة الحالة الصحية لأبنائهم باستمرار، وتهيئة المناخ الأسري الاجتماعي والاقتصادي والثقافي المناسب لتنمية الوعي الصحي لديهم.

■ قيام الأسرة بالرعاية الاجتماعية والتنشئة الصحية السليمة للأبناء، وحثهم على حسن اختيار الأصدقاء؛ مما ينعكس إيجابياً على جميع جوانب شخصيتهم بما فيها الجوانب الصحية.

الصحي للطلاب وإكسابهم الممارسات والسلوكيات الصحية السليمة.

- قلة الندوات والدورات التي تعقدها كلية التربية، والتي ترتبط بنشر وتنمية الوعي الصحي لدى الطلاب.

- أن برامج التوعية الصحية التي تقدمها الجامعة/الكلية لم تسهم في نشر الثقافة الصحية وتنمية الوعي الصحي لدى غالبية الطلاب أفراد العينة.

وبعد، لما كان مستوى الوعي الصحي لدى طلاب كلية التربية جامعة بنها متوسطاً، وأن هناك ارتفاع في مستوى الوعي الصحي في بعض المجالات، وهناك انخفاض في مستوى الوعي الصحي لدى هؤلاء الطلاب في المجالات الأخرى؛ فإن هذا يتطلب ضرورة تضافر جهود كافة المؤسسات التربوية والاجتماعية والصحية للعمل على نشر وتنمية الوعي الصحي بهذه المجالات لدى الطلاب، وإكسابهم العادات والممارسات الصحية السليمة، والبحث عن مجموعة من الآليات والأساليب والأنشطة المتنوعة لتحقيق ذلك، وهذا ما سيتناوله المحور التالي، والذي يهتم بوضع مجموعة من التوصيات والمقترحات الخاصة بهذه المؤسسات، والتي من شأنها تنمية الوعي الصحي لدى الطلاب المعلمين بكليات التربية؛ بما ينعكس على صحتهم، وصحة أسرهم وصحة أبنائهم وطلابهم والمجتمع ككل في المستقبل.

#### ثالثاً: التوصيات والمقترحات:

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة، تقترح الباحثة مجموعة من التوصيات والمقترحات، التي من شأنها تنمية الوعي الصحي لدى طلاب كليات التربية، وتتمثل هذه التوصيات فيما يلي:

١- تفعيل دور الأسرة في نشر وتنمية الوعي الصحي لدى طلاب كليات التربية، وذلك من خلال ما يلي:

رقابة على الإعلانات الترويجية عن الأغذية والمشروبات التي قد تضر بالصحة، والعمل على بث الرسائل الصحية الإيجابية، من خلال عمل بروتوكول تعاون بين وزارة الإعلام وجهاز حماية المستهلك والقطاع الخاص لوضع أساليب مناسبة للتعامل مع مثل هذه الإعلانات الترويجية.

- زيادة عدد البرامج الصحية التثقيفية والتوعوية المقدمة عبر وسائل الإعلام المختلفة، والموجهة للشباب الجامعي، وذلك لرفع مستوى الوعي الصحي لديهم؛ وبما يسهم في تغيير نمط حياتهم نحو الأفضل.
- تكثيف الجهد الإعلامي من قبل وزارة الصحة والسكان لرفع مستوى الوعي الصحي لدى أفراد المجتمع كافة، ولاسيما الشباب الجامعي؛ وذلك من خلال بث العديد من البرامج والحملات الصحية التوعوية، والعمل على تطويرها بشكل مستمر لاكتساب الأفراد الممارسات الصحية السليمة.
- توظيف السينما والدراما التليفزيونية فى تنمية الوعي الصحي للأفراد؛ باعتبارها من أكثر الأشكال الإعلامية مشاهدة من جانب الأسرة ككل .
- إنشاء قناة خاصة بالثقافة والتوعية الصحية على القنوات المحلية تمكن جمهور المشاهدين من مختلف الأعمار من اكتساب المعارف والمعلومات والعادات الصحية والبيئية السليمة.
- زيادة اهتمام وسائل الإعلام الرياضي بتقديم البرامج الرياضية التي تتضمن المعلومات والمهارات التي تلبي رغبات الطلاب وميولهم في هذه المرحلة، وتسهم في تنمية الوعي الرياضي لديهم؛ بما يسهم في المحافظة على صحتهم وحيويتهم، ولياقتهم البدنية ويجنبهم الإصابة بالتشوهات القوامية.

٤- تفعيل دور المدرسة في نشر وتنمية الوعي الصحي للطلاب، وذلك من خلال:

٢- تفعيل دور الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي في تنمية الوعي الصحي للطلاب، وذلك من خلال:

- توظيف وسائل التواصل الاجتماعي في تنمية الوعي الصحي لدى الطلاب من خلال المنشورات والحملات الصحية التوعوية؛ بما يحفزهم على اتباع العادات والممارسات الصحية السليمة.
- ضرورة وجود متابعة ورقابة وإشراف من قبل وزارة الصحة على المعلومات الصحية المنشورة والمتاحة على مواقع التواصل الاجتماعي، وكذلك على كافة المواقع الصحية على شبكة الإنترنت؛ لتقديم معلومات صحية موثوقة لجميع المواطنين من مختلف الأعمار، ولاسيما للشباب الجامعي.

٣- تفعيل دور وسائل الإعلام في تنمية الوعي الصحي لدى الطلاب، وذلك من خلال:

- قيام وسائل الإعلام المختلفة بفتح قنوات مشتركة مع القطاع الطبي لبث برامج صحية متنوعة للتوعية بمختلف مجالات الصحة العامة، والاهتمام بمناقشة القضايا والمشكلات الصحية التي يعاني منها الشباب الجامعي في هذه المرحلة العمرية، والاستعانة بالأطباء والمتخصصين لنشر وتنمية الوعي الصحي وترسيخ السلوكيات الصحية السليمة لدى الطلاب .
- عمل بروتوكول تعاون بين وزارة الإعلام والصحة؛ لمراعاة البعد الصحي فيما تقدمه من إعلانات صحية وقائية أو ترويجية، ووضع الضوابط المحددة للنشر الإعلامي للمعلومات الصحية.
- الاهتمام بتطوير مضامين إعلامية يخطط لها علمياً وطبياً؛ تستهدف تعزيز الثقافة الصحية الإيجابية وتنمية الوعي الصحي لدى الشباب الجامعي ولاسيما طلاب كليات التربية.
- شن حملات إعلامية جماهيرية بشأن التوعية بضرورة اتباع النظم الغذائية الصحية، مع وجود

■ تضمين المناهج الدراسية بالموضوعات والقضايا الصحية وكيفية التعامل معها، أو وضع منهج خاص بالثقافة الصحية والوعي الصحي للطلاب؛ بحيث يتضمن مختلف المجالات الصحية التي تلبي احتياجات الطلاب الصحية وفقاً للمرحلة العمرية.

■ تفعيل دور الأنشطة المدرسية في رفع مستوى الوعي الصحي لدى الطلاب؛ من خلال تناول بعض المعارف والمعلومات الصحية المرتبطة بمجالات الصحة المختلفة ضمن فقرة صحية ثابتة بها.

■ تزويد المدارس والفصول بالنشرات والملصقات واللوحات الإرشادية الصحية التوعوية التي تسهم في نشر وتنمية الوعي الصحي لدى الطلاب؛ بما ينعكس إيجابياً على صحتهم، وصحة المجتمع ككل.

■ عقد ندوات تثقيفية للمعلمين بالتعاون مع وزارة الصحة؛ لإثراء خبراتهم حول الموضوعات والمشكلات الصحية المنتشرة في المجتمع؛ بما ينعكس على صحتهم، ويسهم في قيامهم بتنمية الوعي الصحي لدى طلابهم.

٥- تفعيل دور المؤسسات الدينية في نشر وتنمية الوعي الصحي لدى الطلاب، وذلك من خلال:

■ وضع خطة مشتركة بين هيئة الوعظ والإرشاد بوزارة الأوقاف والوزارات المعنية ذات العلاقة: كوزارة الصحة والتربية والتعليم والتعليم العالي؛ لنشر وتنمية الوعي الصحي لدى طلاب المدارس والجامعات.

■ عمل بروتوكول تعاون بين إدارة الجامعة ومديرية الأوقاف بالمحافظة يتم بموجبه قيام الأئمة ورجال الدين بتنظيم زيارات ميدانية لكليات الجامعة ومنها كلية التربية؛ لتقديم الدروس والخطب والمواعظ والإرشادات حول بعض الأمور الصحية التي تهتم

■ قيام إدارة المدرسة بنشر وتنمية الوعي الصحي لدى الطلاب؛ من خلال تطبيق وتفعيل برنامج الصحة المدرسية بالتعاون مع المتخصصين، وضرورة مشاركة أولياء الأمور؛ لتبصيرهم بمشكلات أبنائهم الصحية، وتوجيههم لعلاجها، وكذلك من خلال تحفيز وإثابة الطلاب الملتمزمين بالضوابط الصحية والبيئية واتباع الإجراءات الاحترازية للحد من انتشار الأمراض المعدية بينهم، وخاصة في أعقاب جائحة فيروس كورونا المستجد.

■ اضطلاع المعلمين بدورهم في نشر وتنمية الوعي الصحي للطلاب؛ من خلال الاهتمام بتثقيفهم صحياً باعتبارهم مثلاً وقوة للتلاميذ، والعمل على تدريبهم وتنمية قدراتهم وتزويدهم بالمعارف والمهارات الصحية الضرورية في مجالات الصحة المختلفة، وكذلك من خلال إدراج بعض المواد المتعلقة بالصحة المدرسية ضمن برامج إعداد المعلمين بكليات التربية؛ مما يسهم في تعزيز السلوك الصحي الإيجابي لديهم؛ وبما ينعكس على السلوكيات الصحية لطلابهم وأبنائهم.

■ قيام المعلمين بتزويد الطلاب بالمعلومات الصحية وتوجيههم لممارسة العادات الصحية السليمة داخل الفصل وخارجه، والاكتشاف المبكر لأي تغيرات صحية أو أعراض مرضية تظهر عليهم .

■ الإشراف الصحي على الطلاب داخل الفصول وإرشادهم صحياً، وتهيئة البيئة التعليمية المناسبة للنمو الصحي السليم.

■ قيام المعلمين بتشجيع الطلاب على الاطلاع على الكتب والموضوعات الخاصة بالصحة، وكذلك تشجيعهم على القيام بالزيارات والرحلات العلمية للمؤسسات الصحية من أجل غرس مفهوم الصحة وأهميتها لديهم.

العامة؛ باعتبارهم مثلاً وقدوة للطلاب في المدارس في المستقبل.

■ تأكيد الدور الحيوي والفعال للجامعة والكلية بوسائلها المتعددة فى غرس العادات والسلوكيات الصحية السليمة، وتهئية المجال أمام الطلاب للممارسة التطبيقية لها، مع تبني السلوك الصديق للبيئة وتوفير بيئة صحية معززة للعملية التعليمية.

ب- تفعيل دور الأساتذة وهينة التدريس في نشر وتنمية الوعي الصحي للطلاب، وذلك من خلال:

■ تطوير وتنمية قدرات الأساتذة وهينة التدريس وتزويدهم بالمعرفة الصحية والمهارات الضرورية المرتبطة بمجالات الصحة المختلفة، وتدريبهم للقيام بالتوعية الصحية للطلاب المعلمين والتوجيه والإرشاد الصحي لهم، ودعمهم بالتربية الصحية السليمة؛ باعتبارهم قدوة ونموذج يحتذى به الطلاب بالتزامهم بالسلوك الصحي الإيجابي.

ج- تفعيل دور المناهج والمقررات الجامعية في نشر وتنمية الوعي الصحي للطلاب، ولتحقيق ذلك ينبغي القيام بالإجراءات التالية:

■ تخطيط وتطوير المناهج والمقررات الجامعية التي يدرسها الطالب المعلم، وتضمينها بالمفاهيم والمعارف والقضايا والموضوعات الصحية التي تعمل على رفع مستوى الوعي الصحي للطلاب وإكسابهم العادات والاتجاهات الصحية السليمة؛ للحد من الإصابة بالأمراض والمشكلات الصحية المنتشرة في البيئة.

■ إضافة منهج جامعي مستقل تحت مسمى "الثقافة الصحية والوعي الصحي" ضمن الخطة الدراسية لطلاب كلية التربية، ويكون متطلب جامعي إجباري يتم تدريسه لجميع الطلاب في كل الأقسام، ويتضمن مناقشة كافة أنواع الأمراض ومسبباتها وأعراضها

الطلاب والشباب في هذه المرحلة العمرية، وعرضها من منظور ديني.

٦- تفعيل دور جماعة الرفاق في نشر وتنمية الوعي الصحي لدى الطلاب، وذلك من خلال:

■ قيام الأسرة بحث الأبناء على حسن اختيار الأصدقاء الصالحين؛ مما يكون له أثره الإيجابي على جميع جوانب شخصيتهم، وبما يجنبهم الوقوع في كثير من المشكلات الصحية كالتدخين والإدمان والعنف.. الخ.

■ قيام جماعة الرفاق بتوظيف وسائل التواصل الاجتماعي في نشر وتنمية الوعي الصحي؛ من خلال بث الرسائل الصحية التي تحثهم على اكتساب السلوكيات والممارسات الصحية السليمة فيما بينهم .

■ قيام جماعة الرفاق بنشر وتنمية الوعي الصحي واتباع السلوكيات الصحية السليمة؛ من خلال تبادل الخبرات الصحية التي تم اكتسابها من المصادر المختلفة فيما بينهم، بما يعكس إيجابيا على صحتهم وصحة الآخرين من حولهم.

■ تشجيع إقامة النوادي والجماعات الطلابية وتفعيل دورها في نشر الثقافة والتوعية الصحية بخطورة بعض الأمراض والأوبئة، وطرق الوقاية منها.

٧- تفعيل دور الجامعة وكلية التربية في نشر وتنمية الوعي الصحي لدى الطلاب المعلمين، وذلك من خلال:

أ- تطوير عملية إعداد الطالب المعلم بكلية التربية، وتتضمن ما يلي:

■ الاهتمام بتثقيف وتوعية الطلاب المعلمين صحياً وتنمية مهاراتهم وقدراتهم للتعامل مع المشكلات الصحية والبيئية المتوقعة التي قد تواجههم عند أدائهم لأدوارهم، وتشجيعهم على الاطلاع على كل ما توصل إليه العلم فى مجال الصحة

فحوصات طبية شاملة بصورة دورية؛ للكشف عن الأمراض الكامنة، ومتابعة علاج الحالات المرضية وتقديم الدعم اللازم لها.

■ توفير برامج جامعية علاجية ووقائية يستفيد منها الطالب المعلم مع التحاقه بالجامعة ويتم خلالها عقد الدورات التدريبية وورش العمل والمحاضرات والندوات الصحية التثقيفية؛ لرفع مستوى الوعي الصحي بين الطلاب، وذلك بالتعاون مع المختصين بوزارة الصحة والسكان.

■ قيام الجامعة أو الكلية بإعداد وطباعة كتيبات وأنشرات صحية إرشادية توعوية، توزع على الطلاب، وبها عرض مبسط للقضايا الصحية التي تهم الطلاب المعلمين في هذه المرحلة العمرية، كما تتضمن بعض المعلومات الصحية التي تسهم في إكسابهم الثقافة الصحية والوعي الصحي، وملخص لأهم الأمراض والأبئة المنتشرة في البيئة، وأسبابها وأعراضها، وكيفية الوقاية منها، كما تتضمن إطاراً أو نموذجاً صحياً واضحاً لمختلف الجوانب الصحية التي يحتاج إليها الطلاب، وما ينبغي عمله في المواقف والظروف الصحية الطارئة.

■ إدراج وتضمين ثقافة الوعي الصحي ومفاهيمه ومجالاته في البرامج التعليمية والخطط الدراسية للجامعة بإضافة مقرر دراسي إجباري ضمن الخطة الدراسية للبرامج التعليمية في مختلف الكليات بالجامعة، ولاسيما كلية التربية؛ أو تدريسها كأنشطة لا منهجية؛ لتعزيز ورفع مستوى الصحة العامة لدى الطلاب المعلمين.

■ تصميم برامج وأنشطة ذات مضامين صحية؛ من خلال العروض المسرحية التوعوية، أو من خلال الملصقات واللافتات واللوحات الإرشادية الصحية والشاشات الإلكترونية وقيامها ببث رسائل للتوعية الصحية للطلاب، أو من خلال تخصيص مساحة ثابتة

وطرق الإصابة بها وكيفية الوقاية منها، ويهدف إلى إكساب الطلاب المعلمين المعلومات والممارسات الصحية السليمة المرتبطة بمختلف مجالات الصحة العامة، مما يسهم في نشر الثقافة الصحية التي يحتاجها الطلاب خلال هذه المرحلة العمرية، وتنمية الوعي الصحي لديهم، وإعدادهم ليصبحوا مواطنين أصحاء قادرين على العمل والعطاء في المجتمع.

■ ضرورة إعادة النظر في محتوى بعض المناهج التي يدرسها طلاب كلية التربية، وإعطاء أهمية وقيمة أكبر لمنهج التربية البدنية والتربية البيئية لما لهما من دور هام في المحافظة على صحة الإنسان ونشاطه وحيويته، وكذلك المحافظة على صحة البيئة.

د- تفعيل دور البرامج والأنشطة الطلابية في نشر وتنمية الوعي الصحي للطلاب المعلمين، وذلك من خلال:

■ عمل بروتوكول تعاون بين كلية التربية وكلية الطب في إعداد وتصميم برامج صحية هادفة لتنمية الوعي الصحي للطلاب المعلمين في ضوء المشكلات الصحية بالمجتمع المصري، ووفقاً لاحتياجاتهم الصحية في هذه المرحلة العمرية؛ وبما يتوافق مع أدوارهم كمعلمين في المستقبل، وأن تضع الكلية خطة تفصيلية للوعي الصحي، وتعزيز الصحة الطلابية يتم تنفيذها خلال العام الدراسي، وإصدار التعليمات والإرشادات الصحية وإيجاد وتعزيز السبل المبتكرة والوسائل اللازمة لتحقيق ذلك.

■ تخصيص يوم أو أسبوع صحي بالجامعة خلال العام الدراسي لإقامة حملات صحية توعوية موجهة للطلاب المعلمين؛ بهدف توعيتهم بالأمراض والمشكلات الصحية المنتشرة في البيئة ولاسيما الأمراض المستجدة للوقاية منها والحد من انتشارها، وحثهم على ضرورة اتباع الممارسات الصحية السليمة داخل الجامعة وخارجها، وإجراء



المعارف والمعلومات الصحية اللازمة لهم والتي تعالج الموضوعات الصحية بصورة سهلة ميسرة ومشوقة.

■ تشكيل لجان جامعية داخل كل جامعة وكلية تحت مسمى اللجان الصحية الجامعية، وتتكون من عينة من أعضاء هيئة التدريس بكلية الطب والتمريض والتربية والطلاب وبعض أولياء الأمور، وتهدف إلى التوعية الصحية والبيئية للطلاب المعلمين بناءً على تحديد الاحتياجات الصحية لهم، ووضع الأولويات وبناء خطة سنوية للصحة الجامعية، وإمدادهم بأهم الموضوعات والقضايا الصحية المجتمعية المطلوب تنمية وعي الطلاب بها فى ظل التحديات والمستجدات الصحية على الصعيد الإقليمي أو الدولي.

■ استخدام التكنولوجيا الحديثة وتوفير شاشات الكترونية كافية لنشر الثقافة الصحية للطلاب المعلمين وإمدادهم بالمعلومات اللازمة لحل مشكلاتهم الصحية، وبث الوعي حول الأمراض والأوبئة المختلفة المنتشرة فى البيئة وأعراضها، وتوضيح أهم الممارسات الصحية التي ينبغي اتباعها لعلاجها أو للوقاية منها؛ للحفاظ على صحتهم والارتقاء بها نحو الأفضل.

■ قيام الموقع الإلكتروني للجامعة والكلية بالإعلان عن البرامج والأنشطة الصحية والفعاليات المقدمة للطلاب، مع مراعاة إعدادها وتنفيذها فى الأوقات المناسبة للطلاب حسب الجدول الدراسي المعين.

٨- تفعيل دور المراكز والمؤسسات الصحية فى نشر وتنمية الوعي الصحي لدى الطلاب، وذلك من خلال:

■ قيام المؤسسات الصحية بتعزيز وتنفيذ السياسات والخطط والبرامج والحملات الصحية

على مجالات الحائط بصفة دورية للتوعية ببعض القضايا والموضوعات الصحية الهامة التي يحتاجها الطلاب فى هذه المرحلة؛ وبما يمكنهم من التعامل بفعالية وإيجابية مع التحديات والمشكلات الصحية فى الحياة اليومية.

■ ضرورة قيام الكلية بعقد الندوات الصحية لتنمية الوعي بالتغذية السليمة لدى الطلاب، وحثهم على اتباع نظام غذائي صحي متوازن؛ يعزز من مجابهة الأمراض المرتبطة بالتغذية، ويسهم فى الوقاية من السمنة، ويعمل على تعزيز الصحة النفسية للطلاب.

■ عقد دورات تدريبية إجبارية للطلاب المعلمين فى مجال الإسعافات الأولية مع التركيز على النواحي التطبيقية؛ حتى يمكنهم تقديم المساعدة للحالات المصابة، ومعرفة كيفية التعامل معها عند الضرورة.

■ استضافة الأطباء والمتخصصين لمناقشة بعض الموضوعات الصحية التي يحتاجها الطلاب فى هذه المرحلة العمرية؛ ولتنمية وعي الطلاب بمختلف مجالات الصحة العامة.

ه- تفعيل دور الخدمات الجامعية المساندة فى نشر وتنمية الوعي الصحي للطلاب، وذلك من خلال:

■ ضرورة تقديم الخدمات الصحية الوقائية للطلاب المترددين على العيادة الطبية بالكلية أو الجامعة، وعدم اقتصار دور الأطباء على التشخيص ووصف الدواء للمرضى فقط؛ بل يشمل تقديم النصائح والإرشادات الصحية لهم، لتجنب الإصابة بالأمراض والتمتع بصحة جيدة.

■ دعم مكاتب كليات التربية بالكتب الطبية الحديثة والمتنوعة، وتزويدها كذلك بأحدث النشرات والدوريات الصحية التى تكسب الطلاب المعلمين

■ قيام المستشفيات الجامعية بدورها الوطني في نشر وتنمية الوعي الصحي للطلاب؛ من خلال إرسال نخبة من الكوادر الطبية إلى كليات التربية لإلقاء الندوات والمحاضرات التثقيفية التوعوية حول مختلف مجالات الصحة العامة والمشكلات الصحية القائمة والأمراض والأوبئة المنتشرة في المجتمع؛ وكيفية مواجهتها والوقاية منها.

#### توصيات عامة:

■ تشكيل لجنة من أساتذة كلية الطب والتمريض والتربية تتولى تحديد قائمة بالمعارف والمعلومات الصحية اللازمة لطلاب كليات التربية، والمرتبطة بأدوارهم المستقبلية .

■ مراعاة العمل والتخطيط الجماعي والتعاون والتنسيق بين مؤسسات التربية والمؤسسات المجتمعية المختلفة؛ لنشر وتنمية الوعي الصحي للطلاب المعلمين، وتدريبهم وتأهيلهم للقيام بمسئولية التثقيف والتوعية الصحية لطلابهم فى المستقبل، وإعداد وتنفيذ الخطط والأنشطة والبرامج الصحية لتحقيق ذلك.

■ تنظيم المؤتمرات والندوات العلمية المتخصصة وتوسيع علاقات الشراكة والتعاون مع كافة الشركاء ذات العلاقة بمجال الصحة والتعليم والبيئة والأسرة ورعاية الأبناء من خلال القيام بأنشطة ومجالات عمل مشتركة فى مجالات الصحة المختلفة؛ لرفع مستوى الوعي الصحي لدى الطلاب .

■ التنسيق والتكامل بين وزارات التربية والتعليم العالي والصحة والإعلام للمشاركة في حملات التوعية الصحية لطلاب الجامعة ولاسيما للطلاب المعلمين بكلية التربية، وإحياء المناسبات الصحية العالمية.

■ التشديد عند تنفيذ القوانين وتغليظ العقوبات والغرامات للمخالفين فيما يقومون به من تصرفات

الوطنية، ودعم المبادرات والأنشطة التي ترتبط بنشر المعلومات والثقافة الصحية للمواطنين من كل الأعمار ولاسيما فئة الشباب الجامعي، وتقديم التوعية الصحية لهم عبر وسائل الإعلام المختلفة، وحثهم على اتباع الممارسات الصحية السليمة؛ للوقاية من الأمراض والأوبئة، والتمتع بصحة جيدة.

■ سعى المؤسسات الصحية إلى اتخاذ التدابير والإجراءات الوقائية لرفع مستوى جاهزيتها لمكافحة الأمراض والأوبئة المنتشرة، ومن بين تلك التدابير ضمان إعلام كافة المؤسسات والأفراد بمعلومات حول الأوضاع والأزمات الصحية في المجتمع، والإجراءات الوقائية اللازمة لتحسين مستوى الصحة العامة.

■ تنظيم قوافل طبية متحركة تجوب كل كليات الجامعة ولاسيما كلية التربية؛ للقيام بالتوعية الصحية للطلاب المعلمين، وتقديم الاستشارات الصحية لهم فى مختلف مجالات الصحة العامة.

■ تخصيص رقم أو خط ساخن فى مجال الإستشارات الصحية للمراهقين والشباب يعلن عنه عبر وسائل الدعاية والإعلام؛ يتيح للشباب من طلاب الجامعات ومنهم طلاب كلية التربية سهولة التواصل مع الأطباء فى مختلف التخصصات، وذلك للإجابة عن استفساراتهم وتساؤلاتهم واعطائهم المعلومات الصحية الموثوقة؛ بما ينعكس على صحتهم بشكل إيجابي.

■ عمل بروتوكول تعاون بين جامعة بنها ومديرية الصحة والسكان بالقليوبية؛ للقيام بحملات وبرامج توعية؛ لنشر الثقافة الصحية وتنمية الوعي الصحي لدى طلاب الجامعة ولاسيما طلاب كلية التربية، مع ضرورة توفير الإمكانيات المادية والبشرية لهذا الغرض.

٣- أبو زويد، زينات أحمد محمد (٢٠١٠): دور جماعة الرفاق في النمو الاجتماعي لطلبة المرحلة الابتدائية في منطقة الناصرة في فلسطين، رسالة ماجستير، كلية الدراسات التربوية والنفسية العليا، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، الأردن.

٤- أبوشهري، هيام رضا، والعماني، عصام جاسم (٢٠١٨): العادات والميول والاتجاهات السلوكية لطلبة جامعة الكويت وتأثيرها على التغذية، التدخين، التوتر، والنشاط البدني، مجلة أسويط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسويط، العدد (٤٧)، الجزء (٣)، نوفمبر.

٥- أبو زيد، محمد محمود عيسى (٢٠٠٧): مفاهيم ومواقف طلاب جامعة النجاح الوطنية في مواضيع الصحة الإيجابية، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.

٦- الأحمد، علي بن حسن بن حسين (٢٠١٤): مستوى الوعي الصحي لدى تلاميذ الصف الثاني الثانوي الطبيعي وعلاقته باتجاهاتهم الصحية في المدينة المنورة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، المملكة العربية السعودية.

٧- إسماعيل، محمود حسن، وآخرون (٢٠١٤): دور الصحف المصرية في تنمية الثقافة الصحية للمراهقين: دراسة مسحية، مجلة دراسات الطفولة، كلية الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، المجلد (١٧)، يونيو.

٨- الإمامي، بسام سعد (٢٠١١): مستوى الوعي الصحي ودرجة الممارسات الصحية لدى طلبة المرحلة الأساسية في مدارس محافظة معان،

وسلوكيات تؤدي إلى الإضرار بالصحة العامة وإتلاف البيئة، وهذا من شأنه المساهمة في رفع الوعي الصحي وتعزيز الممارسات الصحية السليمة بشكل غير مباشر.

#### خاتمة:

وبعد، وبناء على ما تقدم فإن نشر وتنمية الوعي الصحي لدى الطلاب المعلمين أصبح ضرورة حتمية في ظل التطور والتقدم الذي يشهده العالم أجمع، وأيضاً في ظل العديد من المشكلات الصحية المتراكمة والمتزايدة والمستجدة يوماً بعد يوم؛ لذا من الضروري العمل على تضافر كافة الجهود والتنسيق بين مختلف مؤسسات المجتمع من أجل نشر الوعي الصحي وتنميته لدى هذه الفئة الهامة من المجتمع، وذلك لإعداد معلمين لديهم مستوى مرتفع من الوعي الصحي يقيهم من الإصابة بالأمراض والأوبئة، ويمكنهم من اتخاذ قرارات صحية صحيحة بشأن المشكلات الصحية التي يمكن أن تواجههم في حياتهم اليومية، وهذا مما ينعكس على صحتهم، وصحة طلابهم وصحة المجتمع بأسره.

#### المراجع

##### أولاً: المراجع العربية:

١- أبو السعود، رضا سميح، وعبد العليم، رمضان محمود (٢٠١١): دور التعليم الأساسي في الحد من انتشار أنفلونزا الطيور والخنازير في الريف والمناطق الشعبية بمصر، مجلة بحوث التربية النوعية، كلية التربية النوعية، جامعة المنصورة، العدد (٢٢)، يوليو.

٢- أبو زيدة، حاتم يوسف (٢٠٠٦): فعالية برنامج بالوسائط المتعددة لتنمية المفاهيم والوعي الصحي في العلوم لدى طلبة الصف السادس الأساسي، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

- ١٦- بدوي، أحمد زكي (١٩٨٢): معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية، مكتبة لبنان، بيروت.
- ١٧- بدوي، أمينة إبراهيم، وسعدات، محمود فتوح (٢٠١٦): الآثار الصحية والنفسية لتعاطي شباب الجامعة للمواد المخدرة، المؤتمر الدولي السادس لكلية الشريعة: "تعاطي المخدرات الأسباب والآثار والعلاج من منظور إسلامي واجتماعي وقانوني"، جامعة النجاح الوطنية بالتعاون مع وزارة الأوقاف وجمعية أصدقاء الحياة لمكافحة المخدرات، نابلس، فلسطين، ٣١ مارس.
- ١٨- برنامج الأمم المتحدة الإنمائي UNDP (٢٠١٦): تقرير التنمية الإنسانية العربية للعام ٢٠١٦ "الشباب في المنطقة العربية: آفاق التنمية الإنسانية في واقع متغير"، برنامج الأمم المتحدة الإنمائي، المكتب الإقليمي للدول العربية.
- ١٩- البسيوني، مها إبراهيم الشربيني (٢٠٠٢): المدرسة والتربية الصحية، مجلة الطفولة والتنمية، المجلس العربي للطفولة والتنمية، القاهرة، المجلد (٢)، العدد (٥).
- ٢٠- بشير، بدر الدين كمال (١٩٩٦): إسعاف الحالات الطارئة في المنزل، المدرسة، العمل، الشاطئ...، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٢١- بن زيدان، حسين، ومقراني، جمال (٢٠١٥): اللياقة البدنية الطريق للحياة الصحية لدى الكبار، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، المجلد (٤٠)، العدد (٦).
- ٢٢- بن عزة، السعيد، وعلاوة، عبد الحكيم عبد الباسط (٢٠١٧): التكامل الوظيفي بين الأسرة وجماعة الرفاق في التنشئة الاجتماعية، دراسة ميدانية على عينة من بعض الأولياء بمدينة الطيبات
- مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، العدد (١٤٥)، الجزء الأول، يناير.
- ٩- الأميري، هناء غالب (٢٠٠٠): قياس مدى وعي طلاب جامعة الكويت بأخطار المخدرات وأثرها على الصحة، رسالة التربية وعلم النفس، الجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية (جستن)، كلية التربية، جامعة الملك سعود، الرياض، المملكة العربية السعودية، العدد (١٣).
- ١٠- الأميري، هناء غالب (٢٠٠٢): التربية الصحية وأثرها في رفع المستوى الصحي، دار الخيال، الكويت.
- ١١- الأمين، حسن (٢٠٠١): تفعيل وسائل الإعلام في مجال التوعية الصحية، ورقة عمل مقدمة لندوة التوعية الصحية الأولى: "نافذة على الوعي الصحي"، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- ١٢- باقر، حسن هادي، وأمين، سامر عبد الستار (٢٠١٢): دليل التنقيف الصحي للعاملين في مجال الرقابة الصحية، وزارة الصحة، العراق.
- ١٣- باهي، مصطفى حسين إبراهيم (٢٠٠٨): سلوكيات استخدام الهاتف المحمول كأحد وسائل التكنولوجيا الحديثة: دراسة مقارنة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، العدد (٥٤)، أبريل.
- ١٤- بدح، أحمد محمد، وآخرون (٢٠٠٩): الثقافة الصحية، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن.
- ١٥- بدر، ديمة (د.ت): صحتك اختيارك، إدارة برنامج شبك صحتنا UNFPA، مديرية الشؤون الشبابية، المجلس الأعلى للشباب، صندوق الأمم المتحدة للسكان، عمان، الأردن.

٢٨- تميم، ختام حسين (٢٠١٦): الشباب وقضايا الصحة الإيجابية فى الجمهورية العربية السورية، مجلة دراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية، عمادة البحث العلمي، الجامعة الأردنية، المجلد (٤٣)، ملحق (١).

٢٩- جامعة بنها، الإدارة العامة لمركز المعلومات والتوثيق ودعم اتخاذ القرار، إدارة الإحصاء، بيان بأعداد طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة بنها خلال العام الجامعي ٢٠١٩/٢٠٢٠.

٣٠- جامعة بنها، كلية التربية (٢٠١١/٢٠١٢): دليل الطالب للدراسة بكلية التربية، اللائحة الداخلية لمرحلة الليسانس والكالوريوس، ٢٠١١/٢٠١٢.

٣١- جامعة بنها، كلية التربية، شؤون التعليم والطلاب، احصائية إجمالية للطلاب بكلية التربية خلال العام الجامعي ٢٠١٩/٢٠٢٠.

٣٢- جمعية التنمية الصحية والبيئية (٢٠٠٥): الحالة الصحية والخدمات الصحية في مصر "دراسة تحليلية للوضع الراهن ورؤى مستقبلية"، برنامج السياسات والنظم الصحية، جمعية التنمية الصحية والبيئية، القاهرة.

٣٣- جمهورية مصر العربية، وزارة الصحة والسكان (د.ت): حملة ١٠٠ مليون صحة، الحملة القومية للقضاء على فيروس سي والكشف عن الأمراض غير السارية، متاح على: التعريف- بالمبادرة

<https://www.100millionseha.eg/page/p/>

٣٤- جمهورية مصر العربية، مجلس الوزراء، ومجلس السكان الدولي (٢٠١١): مسح النشء والشباب في مصر، التقرير النهائي، مركز المعلومات ودعم اتخاذ القرار، مجلس الوزراء، القاهرة، يناير.

ومدينة تقرت، رسالة ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة الشهيد حمة لخضر بالوادي، الجزائر.

٢٣- بنت عمر، سامية (٢٠١٨): مراحل التنشئة الاجتماعية للطفل ومؤسساتها، المجلة العربية للأداب والدراسات الإنسانية، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر، العدد (٣)، أبريل.

٢٤- بن مبارك، سمية، ومسعودي، إيمان (٢٠٢١): الوعي الصحي لدى المراهقين (دراسة مقارنة بين المدخنين وغير المدخنين)، مجلة دراسات في سيكولوجية الانحراف، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الحاج لخضر، باتنة، الجزائر، المجلد (٦)، العدد (١).

٢٥- بن محمد، أحمد (٢٠١٨): مستوى الوعي الصحي لطلبة عت ن ب ر فى ضوء بعض المتغيرات المؤثرة، دراسة وصفية لطلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، سوق أهراس، مجلة الخبير، جامعة زيان عاشور، الجلفة، الجزائر، العدد (١٢)، يناير.

٢٦- بني ملحم، محمد بدوي، والوديان، حسن محمود (٢٠١٣): العادات والسلوكيات الغذائية اليومية لدى طلبة كلية التربية الرياضية فى جامعة اليرموك، مؤتة للبحوث والدراسات، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، عمادة البحث العلمي، جامعة مؤتة، الأردن، المجلد (٢٨)، العدد (٦)، ديسمبر.

٢٧- بهجت، صفاء محيى الدين (٢٠١٣): مستوى الوعي الصحي لدى طلاب جامعة مدينة السادات فى ضوء بعض المتغيرات، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، العدد (١٥٦)، الجزء (٤)، ديسمبر.

٤٠- الحساني، إبراهيم كاظم فرعون (٢٠١٦): التربية الصحية والبيئية، مطبعة الرائد، النجف الأشرف، العراق.

٤١- حسنين، محمد صبحي، وراغب، محمد عبد السلام (٢٠٠٣): القوام السليم للجميع، دار الفكر العربي، القاهرة.

٤٢- حسن، جمال الدين محمد (٢٠٠٣): الوعي الصحي لدى طلاب المرحلة الثانوية مستواه، علاقته ببعض المتغيرات "دراسة ميدانية"، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، المجلد (١٣)، العدد (٥٤)، يناير.

٤٣- حسن، أمين عطا، وحسن، بشار بنوان (٢٠١٧): تأثير برنامج تثقيف صحي على رفع مستوى الصحة المدرسية لتلميذات المرحلة المتوسطة، المجلة الأوربية لتكنولوجيا علوم الرياضة، الأكاديمية الدولية لتكنولوجيا علوم الرياضة، السويد، العدد (١١)، السنة (٧).

٤٤- حسين، عبد الأمير عباس، وضيضان، خديجة محسن (٢٠١٢): دور القنوات الإذاعية والتلفزيونية المحلية في نشر الوعي الصحي لدى طلبة الجامعات العراقية في مدينة بغداد: دراسة ميدانية، مجلة المستنصرية للدراسات العربية والدولية، الجامعة المستنصرية، مركز المستنصرية للدراسات العربية والدولية، بغداد، العراق، العدد (٤٠).

٤٥- الحضيبي، إبراهيم بن عبد الرحمن (٢٠١٩): درجة مستوى الوعي الصحي لدى طلبة كليات المجتمع في جامعة شقراء بالمملكة العربية السعودية، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المركز القومي للبحوث، غزة، فلسطين، المجلد (٣)، العدد (٢٥)، أكتوبر.

٣٥- جمهورية مصر العربية، وزارة الصحة والسكان (٢٠٢٠ أ): فيروس كورونا المستجد (كوفيد-١٩)، طرق الوقاية من فيروس كورونا المستجد، القطاع الوقائي، الإدارة العامة للوبائيات والترصد، يناير.

٣٦- جمهورية مصر العربية، وزارة الصحة والسكان (٢٠٢٠ ب): حملة ١٠٠ مليون صحة، مبادرة رئيس الجمهورية للقضاء على فيروس سي والكشف عن الأمراض غير السارية، ٦ سبتمبر، متاح على -البيانات الصحفية

<https://www.100millionseha.eg/media/news>

٣٧- حراشنة، عبد الحكيم (٢٠١٨): دور الإعلام الرياضي المرئي في نشر الوعي الثقافي الرياضي لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس مديرية تربية قسبة المفرق، مجلة المنارة للبحوث والدراسات، عمادة البحث العلمي، جامعة آل البيت، الأردن، المجلد (٢٤)، العدد (٤).

٣٨- حرب، راجح سعدي (٢٠١٩): مدى توافق الوعي الصحي لدى طلبة عمادة البرامج التحضيرية في جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بالرياض مع رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠، المجلة التربوية الدولية المتخصصة، المجموعة الدولية للإستشارات والتدريب، الجمعية الأردنية لعلم النفس، عمان، الأردن، المجلد (٨)، العدد (٧)، تموز.

٣٩- الحرون، منى محمد السيد (٢٠١٢): الوعي الصحي لدى طلاب كليات التربية في كل من مصر وفرنسا، مجلة مستقبل التربية العربية، المركز العربي للتعليم والتنمية، جامعة عين شمس، المجلد (١٩)، العدد (٧٦)، مارس.

الأردن، مجلة دراسات العلوم التربوية، عمادة البحث العلمي، الجامعة الأردنية، الأردن، المجلد (٣٤)، ملحق.

٥٣- خلفي، عبد الحليم (٢٠١٣): أثر الضبط الصحي

على مستوى الوعي الصحي لدى طلبة المركز الجامعي بتامنغست، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، الجزائر، العدد (١٣)، ديسمبر.

٥٤- الخولي، محمد أحمد (٢٠١٧): أهم المحددات

الديموجرافية والتعليمية والاجتماعية المؤثرة على إدراك الوعي البيئي والصحي لدى الأسر، مجلة العلوم الإحصائية، المعهد العربي للتدريب والبحوث الإحصائية، الأردن، العدد (٨)، ديسمبر.

٥٥- الدجاني، أمل محمد رضا يوسف (٢٠١٧): أثر

الإعلان التوعوي في تحديد ظاهرة التدخين لدى الطلبة في الجامعات الأردنية الخاصة، جامعة الشرق الأوسط، MEU، رسالة ماجستير، كلية العمارة والتصميم، جامعة الشرق الأوسط، حزران.

٥٦- الدردير، عبد المنعم أحمد (٢٠٠٦): الإحصاء

البارامتري واللابارامتري في اختبار فروض البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية، عالم الكتب، القاهرة.

٥٧- الدق، أميرة محمد محمد (٢٠١١): أنماط السلوك

الصحي لدى مرضى الكبد الفيروسي سي المزمن في ضوء فاعلية الذات الصحية والحالة العقلية، إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.

٥٨- ديوا، مكي بابكر سعيد (٢٠١٨): بعض العادات

الصحية لدى طالبات كليات التربية وعلاقتها بالتوافق النفسي، دراسة حالة طالبات كليتي التربية - حنتوب بجامعة الجزيرة والتربية أساس

٤٦- الحفناوي، سهام عبد الحميد (٢٠٠٨): دور مناهج

العلوم في تنمية جوانب التربية الصحية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس.

٤٧- حلاب، رباب (٢٠١٨): مستوى الوعي الصحي

وكيفية الحصول على المعلومات الصحية لدى طلبة جامعة محمد بوضياف-المسيلة، رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد بوضياف، المسيلة، الجزائر.

٤٨- حمزة، صالح رحمن عبد، وهاني، ظاهر

محسن (٢٠١٨): البيئة الاجتماعية وعلاقتها بصحة الأفراد، مجلة جامعة بابل للعلوم الإنسانية، جامعة بابل، العراق، المجلد (٢٦)، العدد (٨).

٤٩- الخالدي، ثروت صايل مفلح (٢٠١٥): مستوى

الوعي بأهمية الصحة العامة لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، إربد، الأردن.

٥٠- حنيش، سجية (٢٠١٧): علاقة الوسط الحضري

بالثقافة الصحية عند الأسرة، مجلة الحكمة للدراسات الاجتماعية، مؤسسة كنوز الحكمة للنشر والتوزيع، الجزائر، العدد (١٢)، ديسمبر.

٥١- خطيبة، عبد الله محمد، ورواشدة، إبراهيم

فيصل (٢٠٠٣): مستوى الوعي الصحي لدى طالبات كليات المجتمع الحكومية في الأردن، مجلة العلوم التربوية والدراسات الإسلامية، جامعة الملك سعود، الرياض، المملكة العربية السعودية، المجلد (١٥)، العدد (١).

٥٢- بني خلف، محمود حسن (٢٠٠٧): أفضلية مصادر

المعرفة الصحية من حيث أهميتها والإفادة منها كما يراها طلبة المرحلة الأساسية العليا في

بـدولة الكويت- رياض الأطفال أنموذجاً،مجلة العلوم التربوية، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة،المجلد(٢٦)،العدد (٢)،الجزء الأول، أبريل.

٦٥- رضوان،أحمد محمود، وقزق،أمينة صالح(٢٠١٩): دور المدرسة في تنمية الوعي الصحي لدى طلبة الصف العاشر الأساسي في لواء قصبه إربد من وجهة نظر الطلبة أنفسهم، مجلة دراسات العلوم التربوية، عمادة البحث العلمي، الجامعة الأردنية، المجلد(٤٦)، العدد(٤).

٦٦- زراعي، بسمة(٢٠١٧): دور الأسرة في تنمية قيم التربية الصحية للبناء،عالم التربية، المؤسسة العربية للاستشارات العلمية وتنمية الموارد البشرية، القاهرة، العدد(٥٩)، الجزء(٢)، يوليو.

٦٧- زر زور،محمود حسين (٢٠٠٨): دور التربية في تنمية الثقافة الصحية:دراسة تحليلية،المؤتمر العلمي العربي الثالث:"التعليم وقضايا المجتمع المعاصر"،المجلد الثاني،جمعية الثقافة من أجل التنمية وجامعة سوهاج،سوهاج، ٢٠-٢١ أبريل.

٦٨- الزكري،محمد(٢٠٠٥): جهود الصحافة في نشر المعرفة الصحية "دراسة تحليلية على الصفحات الاقتصادية"، رسالة ماجستير، كلية الدعوة والإعلام، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، المملكة العربية السعودية.

٦٩- زنكنة، سوزان دريد أحمد(٢٠٠٩): الوعي الصحي ومصادره لدى طلبة كلية التربية ابن الهيثم، مجلة ديالي للبحوث الإنسانية، جامعة ديالي،العراق، العدد(٤١).

٧٠- الزواغي، هشام محمد،والفتحي، نوال عبد الله(٢٠١٨): دور مدرس التربية البدنية في نشر الوعي القوامي والصحي داخل المدرسة، مجلة

بجامعة القرآن الكريم وتأسيس العلوم، مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية، جامعة بابل،العراق، العدد(٣٨)، نيسان.

٥٩- راجعي،الطاهر،وخموج، وليد(٢٠١٨): التفاعلية في مواقع التواصل الاجتماعي ودورها في التوعية الصحية دراسة ميدانية لعينة من طلبة علوم الإعلام والاتصال، رسالة دكتوراه، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية،جامعة محمد بوضياف، المسيلة،الجزائر.

٦٠- الرفاعي، محب محمود ، وآخرون(٢٠١٣): فاعلية برنامج مقترح للتوعية البيئية بمخاطر بعض المستحدثات التكنولوجية لدى طلاب المرحلة الثانوية، آفاق جديدة في تعليم الكبار، مركز تعليم الكبار، جامعة عين شمس، العدد(١٤)، يونيو.

٦١- رخاء، مرفت إبراهيم(١٩٩٦): أثر التثقيف الصحي في التدخين والإدمان على تنمية معلومات طلاب كلية التربية الرياضية بالإسكندرية واتجاهاتهم، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين،جامعة حلوان، سبتمبر.

٦٢- رداق، لقمان(٢٠١٧): الوعي الصحي والبيئي والمشاركة الاجتماعية في مواجهة التلوث الصناعي بالبيئة الحضرية، مجلة دراسات،جامعة عمار تليجي بالأغواط، الجزائر، العدد(٥٣)، أبريل.

٦٣- رشاد، نادية محمد(١٩٩٦): التربية الصحية والأمان، الطبعة الثانية، منشأة المعارف،الإسكندرية.

٦٤- الرشدي،عايض عيد(٢٠١٨):التربية الوقائية ومتطلبات الوعي الصحي بمدارس التعليم العام



٧٨- سليمان، ريم، وآخرون (٢٠١٦): درجة تضمين المفاهيم التغذوية والصحية في كتب التربية المهنية للصفوف الثلاثة الأولى في الأردن، مجلة دراسات العلوم التربوية، عمادة البحث العلمي، الجامعة الأردنية، الأردن، المجلد (٤٣)، ملحق (٣).

٧٩- سليمان، أمل إبراهيم عبده (٢٠١٨): مدى وعي الشباب الجامعي بقضايا الصحة الإنجابية، مجلة كلية الخدمة الاجتماعية للدراسات والبحوث الاجتماعية، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة الفيوم، العدد (١٢)، يوليو.

٨٠- سليمان، انتصار على، ويونس، حليلة صالح (٢٠١٩): مقارنة مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة سبها، كلية التربية البدنية، جامعة سبها، ليبيا.

٨١- السمالوطي، ماجدة محمد، ومحمد، صلاح عبدالله (٢٠٠٩): مدى وعي طلاب الجامعة ببعض مجالات التربية الصحية دراسة ميدانية، المجلة العلمية لكلية التربية بالوادي الجديد، كلية التربية بالوادي الجديد، جامعة أسيوط، المجلد (١)، العدد (٢)، يناير.

٨٢- السيسي، جمال أحمد (٢٠٠٠): وعي معلمي التعليم الأساسي بمسئولياتهم المدنية - دراسة ميدانية، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة المنوفية.

٨٣- الشاعر، عبد المجيد وآخرون (٢٠٠٥) الصحة والسلامة العامة، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

٨٤- الشاعر، عبد المجيد، وقطاش، رشدي (٢٠٠٤): الصحة والتغذية، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

علوم التربية الرياضية والعلوم الأخرى، كلية التربية البدنية، جامعة المرقب، ليبيا، العدد (٣)، يوليو.

٧١- زين العابدين، بشيري (٢٠٢١): جائزة كوفيد ١٩ وواقع التنشئة الاجتماعية بين الأسرة والمدرسة، دراسات نفسية وتربوية، جامعة زيان عاشور بالجلفة، الجزائر، المجلد (١٤)، العدد (٢)، أغسطس.

٧٢- السالم، علي بن أحمد بن علي (٢٠١٦): نمط الحياة وعلاقته بزيادة الوزن والسمنة لدى المراهقين: دراسة ميدانية على طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض، رسالة دكتوراه، كلية الآداب، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية.

٧٣- السبول، خالد وليد (٢٠٠٥): الصحة والسلامة في البيئة المدرسية، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

٧٤- سعادة، جودت أحمد، وإبراهيم، عبد الله محمد (٢٠١٤): المنهج المدرسي المعاصر، الطبعة (٧)، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان، الأردن.

٧٥- سلامة، بهاء الدين إبراهيم (٢٠٠٧): الصحة والتربية الصحية، دار الفكر العربي، القاهرة.

٧٦- سلوم، مبروكة (٢٠١٧): دور القنوات الفضائية الخاصة في تنمية الثقافة الصحية لأفراد الأسرة الجزائرية: دراسة ميدانية على عينة من الأسر بمدينة برج بوعريش بالجزائر، عالم التربية، المؤسسة العربية للاستشارات العلمية وتنمية الموارد البشرية، القاهرة، العدد (٥٨)، السنة (١٨)، أبريل.

٧٧- سليمان، عبد الرحمن سيد (٢٠٠٩): مناهج البحث التربوي التصنيفات والتطبيقات، الطبعة الثانية، دار رواء، القاهرة.

فى محتوى منهج العلوم للصف الأول المتوسط بالمملكة العربية السعودية، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلة العربية للعلوم ونشر الأبحاث، المركز القومي للبحوث، غزة، فلسطين، المجلد (٢)، العدد (١)، يناير.

٩٢- الشهري، صالح أبو عراد (٢٠٠٠): العادات الصحية وأثرها فى تربية الجسم، مجلة بيادر، نادى أبها الأدبي، المملكة العربية السعودية، العدد (٣١).

٩٣- صالح، عماد عيسى، والسيد، أماني محمد (٢٠٠٩): دور المكتبات العامة فى تنمية الوعي الصحي ومكافحة الأزمات الصحية العالمية، دراسة استكشافية مقارنة لبرامج وأنشطة المكتبات فى ضوء وباء الأنفلونزا، المؤتمر العشرون للاتحاد العربي للمكتبات والمعلومات (علم): "نحو جيل جديد من نظم المعلومات والمتخصصين: رؤية مستقبلية" المجلد الأول، الاتحاد العربي للمكتبات والمعلومات بالتعاون مع وزارة الثقافة المغربية ومؤسسة الملك عبد العزيز آل سعود للدراسات الإسلامية والعلوم الإنسانية، الدار البيضاء، المغرب، ٩-١١ ديسمبر.

٩٤- صالح، صفاء توفيق محمود الحاج (٢٠١٤): بناء نموذج لتفعيل التربية الصحية فى المدارس الأساسية فى الأردن، رسالة دكتوراه، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

٩٥- صبحي، عفاف حسين (٢٠٠٤): التربية الغذائية والصحية، مجموعة النيل العربية، القاهرة.

٩٦- صبرى، ماهر إسماعيل، ومحمد، أسامة خيرى (٢٠٠٧): الوعي الوقائي لدى طلاب المدارس الثانوية الصناعية وعلاقته بممارستهم لبعض السلوكيات الخطرة، سلسلة دراسات عربية

٨٥- شاهين، وليد محمد (٢٠١٦): دور وسائل الإعلام الرياضى فى رفع مستوى الثقافة الصحية من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية، مجلة العلوم التربوية والنفسية، عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي، جامعة البحرين، المجلد (١٧)، العدد (٣)، سبتمبر.

٨٦- شحاته، إيناس محجوب (٢٠٠٨): الوعي الصحي لدى الأطفال : دراسة ميدانية على أطفال مرحلة التعليم الأساسي، مجلة القراءة والمعرفة، الجمعية المصرية للقراءة والمعرفة، كلية التربية، جامعة عين شمس، العدد (٧٩)، يونيو.

٨٧- الشرقاوي، أنور محمد، وآخرون (١٩٩٦): اتجاهات معاصرة فى القياس والتقييم النفسى والتربوي، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

٨٨- شريم، محمد بشير (٢٠١٢): الثقافة الصحية، مكتبة الأسرة الأردنية، مهرجان القراءة للجميع، وزارة الثقافة، عمان، الأردن.

٨٩- الشعيلي، على بن هويشل بن علي (٢٠١٠): مستوى فهم طلاب التعليم الأساسي بسلطنة عمان لمجالات التربية الصحية، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، كلية التربية، جامعة دمشق، سوريا، المجلد (٨)، العدد (٣)، سبتمبر.

٩٠- الشلهوب، عبد الملك بن عبد العزيز (٢٠١٣): دور وسائل الإعلام فى تنمية الوعي الصحي لدى السعوديين حول مرض السكري : دراسة مسحية، المجلة العربية للإعلام والاتصال، الجمعية السعودية للإعلام والاتصال، جامعة الملك سعود، الرياض، المملكة العربية السعودية، العدد (١٠)، نوفمبر.

٩١- الشهري، سامية مشرف محمد الوليدي (٢٠١٨): درجة مراعاة معايير التربية الصحية المضمنة

١٠٢- الطرمان، سيف الدين الزغبى، وآخرون (٢٠١٨): تقييم مستوى ومصادر الوعي الصحي لدى طلبة كلية الزرقاء الجامعية فى جامعة البلقاء التطبيقية، مجلة المنارة للبحوث والدراسات، عمادة البحث العلمي، جامعة آل البيت، الأردن، المجلد (٢٤)، العدد (٢)، يونيو/حزيران.

١٠٣- الطريف، غادة عبد الرحمن (١٩٤١هـ): الوعي الصحي لدى الأمهات السعوديات فى مدينة الرياض، رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة الملك سعود، الرياض، المملكة العربية السعودية.

١٠٤- طلافحة، حامد عبد الله، وأبو حسان، سائدة أحمد (٢٠٠٧): المفاهيم الصحية فى كتب التربية الوطنية والمدنية للصفوف الثلاثة العليا من مرحلة التعليم الأساسى فى الأردن، مجلة كلية التربية، جامعة الإمارات العربية المتحدة، السنة (٢٢)، العدد (٢٤).

١٠٥- العاشق، وئام، وآخرون (٢٠٠٨): تقييم مستوى الثقافة الصحية فى مجال الأمراض المعدية لدى متعلمي الصف التاسع من مرحلة التعليم الأساسى، مجلة التربية العلمية، الجمعية المصرية للتربية العلمية، جامعة عين شمس، المجلد (١١)، العدد (٤)، ديسمبر.

١٠٦- عامر، طارق عبد الرؤوف (٢٠٢١): المؤسسات التربوية ودورها فى التنشئة الاجتماعية، أفاق علمية وتربوية، ١٩ يونيو. متاح على: <https://al3loom.com/>

١٠٧- العباد، نجاة على (٢٠١٨): الممارسات الغذائية وعوامل الخطورة الشخصية والصحية والحياتية المرتبطة بأمراض القلب والأوعية الدموية لدى طالبات ومنسوبات جامعة الملك فيصل بمحافظة الأحساء بالمملكة العربية السعودية، مجلة اتحاد

فى التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، بنها، مصر، المجلد (١)، العدد (٣)، يوليو.

٩٧- الصعوب، سامر نهار، وملحم، عمران عبد القادر (٢٠١٧): دور المراكز الشبابية فى نشر الثقافة الرياضية والصحية فى ضوء الاستراتيجية الوطنية للشباب فى محافظة الكرك من وجهة نظر أعضائها، مجلة دراسات العلوم التربوية، عمادة البحث العلمي، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن، المجلد (٤٤)، العدد (٣)، تموز.

٩٨- الصفدي، عصام، وآخرون (٢٠٠١): العلوم السلوكية والاجتماعية والتربية الصحية، دار المسيرة للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

٩٩- الصمادي، أحمد عبد المجيد، والحارثي، إسماعيل أحمد (٢٠١٧): مستوى السلوك الصحي لدى طلاب جامعة أم القرى: دراسة وصفية، المجلة التربوية، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت، المجلد (٣١)، العدد (١٢٢)، مارس.

١٠٠- صندوق الأمم المتحدة للسكان والمنظمة العالمية لصحة الأسرة والجمعية المصرية لتنظيم الأسرة (٢٠٠٨): الدليل التدريبي للتعليم عن طريق الأقران فى مجال الصحة الإنجابية للشباب، متاح على:

[https://gynuity.org/assets/resources/youth\\_Issues\\_in\\_Reproductive\\_Health\\_Arabic.pdf](https://gynuity.org/assets/resources/youth_Issues_in_Reproductive_Health_Arabic.pdf)

١٠١- طاهر، دنيا زاد (٢٠١٨): دور مواقع التواصل الاجتماعي فى التوعية الصحية "الفايسبوك" نموذجاً" دراسة ميدانية لعينة المشتركين فى صفحة الفايسبوك للمؤسسة العمومية الاستشفائية "شيغيفاري"، رسالة ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة عبد الحميد بن باديس- مستغانم، الجزائر.

- ١١٣- عبد العال، جيهان سيد (٢٠١١): الوعي الاجتماعي بقضايا الصحة والمرض وعلاقته بالتنشئة الاجتماعية - بحث اجتماعي ميداني، رسالة دكتوراه، كلية الآداب، جامعة أسيوط.
- ١١٤- عبد العزيز، مفتاح محمد (٢٠١٠): مقدمة في علم نفس الصحة، دار وائل للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- ١١٥- عبد الغني، أمين سعيد، وآخرون (٢٠١١): دور مواد الرأي والاستقصاء في الصحافة المصرية في تنمية وعي الشباب بالقضايا الصحية"دراسة ميدانية"، مجلة بحوث التربية النوعية، كلية التربية النوعية، جامعة المنصورة، العدد (٢٣)، الجزء الأول، أكتوبر.
- ١١٦- عبد الحميد، كمال، وعبد الفتاح، أبو العلا (٢٠٠١): الثقافة الصحية للرياضيين، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١١٧- عثمان، فاطمة محمد محمد علي (٢٠١٤): قياس مدى وعي الطالبات بأخطار المخدرات وتأثيرها على الصحة، مجلة الخدمة الاجتماعية، الجمعية المصرية للأخصائيين الاجتماعيين، القاهرة، العدد (٥٢)، يونيو.
- ١١٨- عثمان، مازن عثمان، وموسى، صالح موسى علي (٢٠١٨): فعالية استراتيجيات حملات العلاقات العامة في التوعية الصحية: دراسة وصفية تحليلية على إدارة العلاقات العامة للبرنامج القومي للصحة الإنجابية، مجلة العلوم الإنسانية، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، السودان، المجلد (١٩)، العدد (٢).
- ١١٩- عثمان، محمد الصائم، وإبراهيم، صالح نورين (٢٠١٦): أصول التربية، مكتبة الرشد، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- الجامعات العربية للعلوم الزراعية، جامعة عين شمس، المجلد (٢٦)، العدد (2A)، سبتمبر.
- ١٠٨- عبد الحافظ، رضا صالح عبد الباقي (٢٠١٢): نظام مقترح لتأمين الأخطار الكهرومغناطيسية لأجهزة ومحطات التليفون المحمول في مصر، المجلة المصرية للدراسات التجارية، كلية التجارة، جامعة المنصورة، المجلد (٣٦)، العدد (٤).
- ١٠٩- عبد الحسين، عقيل مسلم، وآخرون (٢٠١٨): الوعي الصحي لدى طلبة كلية التربية الرياضية- جامعة المثلى، المجلة الدولية للبحوث النوعية المتخصصة، المؤسسة العربية للبحث العلمي والتنمية البشرية، المجلد (٢)، العدد (٧).
- ١١٠- عبد الحق، عماد صالح، وآخرون (٢٠١٢): مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، عمادة البحث العلمي، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين المجلد (٢٦)، العدد (٤)، أبريل.
- ١١١- عبد الحي، حسام فايز (٢٠٢٠): اعتماد طلبة الجامعات على وسائل الإعلام الجديد في استقاء المعلومات والأخبار عن جائحة كورونا كوفيد ١٩ وعلاقته بالاندماج الأكاديمي لديهم، مجلة البحوث الإعلامية، كلية الإعلام، جامعة الأزهر، العدد (٥٤)، الجزء (٤)، يوليو.
- ١١٢- عبد الرازق، مدحت محمد قاسم، وآخرون (٢٠١٤): تقييم السلوك الصحي الرياضي الغذائي لطالبات المدن الجامعية، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، العدد (٢٣)، سبتمبر.

١٢٥- العصيمي، سامية بنت منصور بن ناصر(٢٠٠٤): مستوى الثقافة الصحية لدى طالبات كلية العلوم التطبيقية في جامعة أم القرى وعلاقته باتجاهاتهن الصحية، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى.

١٢٦- العطار، محمد محمود(٢٠١٩): الثقافة الجنسية للطفل المسلم في ضوء الشريعة الإسلامية: رؤية إسلامية تربوية، دراسات تربوية ونفسية، كلية التربية، جامعة الزقازيق، العدد(١٠٤)، الجزء (٢)، يوليو.

١٢٧- عطيتو، أحمد عبد السلام، وسعود، عبد العزيز عبد الرحمن(٢٠١٦): تأثير برنامج ثقافة صحية على تنمية السلوك الصحي والوعي القوامي لدى طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية، كلية التربية الرياضية بقنا، جامعة جنوب الوادي، العدد(٣)، أكتوبر.

١٢٨- العكيلي، جهاد كاظم(٢٠١٥): الوعي الصحي عبر وسائل الاتصال دراسة لقياس الوعي الصحي لدى طلبة جامعة بغداد بشأن مرض الإيدز، مجلة الباحث الإعلامي، كلية الإعلام، جامعة بغداد، العراق، العدد(٢٧).

١٢٩- علام، صلاح الدين محمود(٢٠٠٦): القياس والتقويم التربوي والنفسي أساسياته وتطبيقاته وتوجهاته المعاصرة، دار الفكر العربي، القاهرة.

١٣٠- عماد الدين، إيهاب محمد(٢٠١١): الإنحرافات القوامية الشائعة ومسبباتها لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة القليوبية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.

١٢٠- العرجان، جعفر فارس، وآخرون(٢٠١٣): مستوى الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى طلبة جامعة البلقاء التطبيقية في الأردن، مجلة العلوم التربوية والنفسية، عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي، جامعة البحرين، المجلد(١٤)، العدد(١)، مارس.

١٢١- عرفات، نجاح السعدي المرسي، والعمودي، هالة سعيد أحمد(٢٠٠٨): فعالية وحدة مقترحة في تنمية التنور الدوائي لدى طالبات كلية التربية للبنات بالمملكة العربية السعودية، دراسات في المناهج وطرق التدريس، كلية التربية، جامعة عين شمس، العدد(١٣٢)، أبريل.

١٢٢- عزت، السيد محمد(٢٠٠٩): العرض المسرحي المدرسي ودوره في تنمية الوعي الصحي لدى طلاب الصف الخامس الابتدائي ضد مرض أنفلونزا (الطيور والخناير): دراسة تجريبية، مجلة دراسات الطفولة، كلية الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، المجلد(١٢)، العدد(٤٥)، أكتوبر/ ديسمبر.

١٢٣- عساف، محمود عبد المجيد(٢٠١٩): دور الدعاة في تعزيز الوعي بمخاطر تعاطي المخدرات من وجهة نظر طلبة الجامعات وسبل تفعيله، مجلة العلوم الاجتماعية، المركز الديمقراطي العربي للدراسات الاستراتيجية والسياسية والاقتصادية، ألمانيا، برلين، العدد(١٠)، سبتمبر.

١٢٤- عسيري، عبدالله بن مفرح، وآخرون(٢٠١٧): الأدلة الإرشادية للمراقبة الوبائية والإجراءات الوقائية للأمراض المعدية، الطبعة(٢)، وزارة الصحة، وكالة الصحة العامة، فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية، المملكة العربية السعودية.

جامعة العلوم والتكنولوجيا، اليمن، المجلد (٢٥)، العدد (٢)، يونيو.

١٣٧- الفراء، معمر إرحيم (٢٠١٠): معوقات التحصيل الأكاديمي لمقرري العلوم والصحة وطرق تدريسها ١،٢ بجامعة القدس المفتوحة وعلاقتها باتجاهات الدارسين نحو تعلم العلوم وتعليمها، المجلة الفلسطينية للتربية المفتوحة من بعد، برنامج البحث العلمي والدراسات العليا، رام الله، فلسطين، المجلد (٢)، العدد (٤)، كانون ثاني.

١٣٨- الفرم، خالد بن فيصل (٢٠١٦): استخدام وسائل التواصل الاجتماعي فى التوعية الصحية لمرض كورونا: دراسة تطبيقية على المدن الطبية ومستشفياتها الحكومية بمدينة الرياض السعودية، المجلة العربية لبحوث الإعلام والاتصال، كلية الإعلام، جامعة الأهرام الكندية، القاهرة، العدد (١٤-١٥)، يوليو/ ديسمبر.

١٣٩- فهمي، مها محمد أمين (٢٠٠٧): العلاقة بين الثقافة الغذائية والاضطرابات الغذائية لطلاب بعض الجامعات المصرية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان.

١٤٠- قباجة، زياد محمد محمود، وسلامة، كمال عبد الحافظ محمود (٢٠١٨): السلوك الصحي لدى طلبة الكليات العلمية فى جامعة القدس فى ضوء بعض المتغيرات، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين، المجلد (٧)، العدد (٢١)، نيسان.

١٤١- القدومي، عبد الناصر عبد الرحيم (٢٠٠٥): مستوى الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى لاعبي الأندية العربية للكرة الطائرة، مجلة العلوم التربوية والنفسية،

١٣١- العماري، ميلود، وآخرون (٢٠١٧): دراسة مبدئية حول مرض فقدان المناعة المكتسبة بين طلاب الجامعات، المجلة الليبية العالمية، كلية التربية بالمرج، جامعة بنغازي، ليبيا، العدد (٢٣)، يوليو.

١٣٢- العميري، أحمد محمد صالح (٢٠٢٠): دور الإنفوجرافيك بالصفحات الحكومية المصرية على الفيس بوك في إمداد الشباب الجامعي بالمعلومات تجاه فيروس كورونا، مجلة البحوث الإعلامية، كلية الإعلام، جامعة الأزهر، العدد (٥٤)، الجزء (٤)، يوليو.

١٣٣- العنزي، مبارك بن غدير سعد (٢٠١٤): مستوى الوعي الصحي لدى طلاب جامعة الحدود الشمالية فى المملكة العربية السعودية، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، العدد (١٥٩)، الجزء (٢)، يوليو.

١٣٤- العويطي، ماهر سلمان (٢٠١١): دور معلم المرحلة الثانوية فى تعزيز العادات الصحية السليمة لدى الطلبة فى ضوء المعايير الإسلامية، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

١٣٥- الغريب، عبد العزيز بن على (٢٠٠٩): دور مصادر المعلومات الصحية فى تشكيل الوعي الصحي للمرأة السعودية : دراسة تطبيقية بمدينة الرياض، مجلة العلوم الاجتماعية، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت، المجلد (٣٧)، العدد (٢).

١٣٦- فارح، أروى عبدالله أحمد (٢٠١٩): مستوى السلوك الصحي لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة العلوم والتكنولوجيا اليمنية فى ضوء بعض المتغيرات، مجلة الدراسات الاجتماعية،

البدنية والرياضية، جامعة محمد بوضياف –  
المسيلة، الجزائر.

١٤٧- كندية، زكي أيمن، والمدهون، سعيد  
نعيم(٢٠١٨): مدى وعي الطلاب في مدرسة  
سليمان سلطان الثانوية للبنين للأثار الصحية  
الناجمة عن الإسراف في شرب المشروبات  
الغازية، وعلاقتها بالسلوك الغذائي، مديرية التربية  
والتعليم غرب غزة، وزارة التربية والتعليم  
العالي، فلسطين.

١٤٨- كريم، هدى كاظم(٢٠١٨): مستوى الوعي  
الصحي لدى طلبة كلية التربية /جامعة القادسية،  
كلية التربية، جامعة القادسية، العراق.

١٤٩- كشييب، مراد، وعيادي، نادية (٢٠١٤): دور  
الوعي الصحي في تعزيز ممارسة الفرد للسلوك  
الصحي، ورقة عمل مقدمة إلى الملتقى الوطني  
الأول: "الصحة العامة والسلوك الصحي في  
المجتمع الجزائري"، جامعة الطارف،  
الجزائر، ٢١-٢٢ أبريل.

١٥٠- كماش، يوسف لازم(٢٠١٥): الصحة والتربية  
الصحية، الصحة المدرسية والرياضة، دار الخليج  
للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

١٥١- اللجنة الدائمة للتغذية التابعة للأمم المتحدة  
UNSCN(٢٠١٧): المدارس كنظام لتحسين  
التغذية بيان جديد بشأن استخدام المدرسة كأساس  
للتدخلات الغذائية والتغذوية، سبتمبر/أيلول، متاح  
على: [www.unscn.org](http://www.unscn.org)

١٥٢- لحليمي، محمد(٢٠١٣): التغذية السليمة مفتاح  
النجاح في الحياة، مجلة الاقتصاد والمستهلك،  
شمس الدين عبداتي، المغرب، العدد(١)،  
فبراير.

كلية التربية، جامعة البحرين، المجلد(٦)،  
العدد(١)، مارس.

١٤٢- القدومي، عبد الناصر، وزايد، كاشف (٢٠٠٩):  
مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة تخصص التربية  
الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وجامعة  
السلطان قابوس، المؤتمر العلمي الفلسطيني  
الرياضي الأول للتربية البدنية والرياضة، كلية  
التربية الرياضية، جامعة النجاح الوطنية،  
فلسطين، أبريل.

١٤٣- قرنفل، عبد الرؤوف، وأنطاكلي، مصطفى  
(٥١٤٣٢): مبادئ الإسعافات الأولية، إدارة  
التدريب والتطوير بمنطقة مكة المكرمة، هيئة  
الهلال الأحمر السعودي، المملكة العربية  
السعودية.

١٤٤- قريش، سارة، ولجيري، نور الدين(٢٠١٤):  
الثقافة الصحية في الصحافة المكتوبة: دراسة  
تحليلية لصفحة -عيادة الخبر-، مجلة الحكمة،  
مؤسسة كنوز الحكمة للنشر والتوزيع، الجزائر،  
العدد(٢٦).

١٤٥- القص، صليحة (٢٠١٦): فعالية برنامج تربية  
صحية في تغيير سلوكيات الخطر وتنمية الوعي  
الصحي لدى المراهقين، دراسة ميدانية على عينة  
من تلاميذ المرحلة المتوسطة بمدينة عين التوتة -  
باتنة، رسالة دكتوراه، كلية العلوم الإنسانية  
والاجتماعية، جامعة محمد خيضر- بسكرة،  
الجزائر.

١٤٦- قعودي، ياسمين إناس(٢٠١٧): دور الإعلام  
الرياضي في نشر الوعي الصحي الرياضي في  
الوسط النسوي دراسة ميدانية على طالبات معهد  
علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية،  
رسالة ماجستير، معهد العلوم وتقنيات النشاطات

- ١٥٩- مجدى، مروة محمد، ومحمد، نسرين نادي (٢٠١٣): تقييم مستوى الثقافة الصحية لدى طلاب جامعة أسيوط، المؤتمر العلمي الدولي الثاني حول "علوم الرياضة فى قلب الربيع العربى"، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط بالتعاون مع معهد علوم الرياضة جامعة ماجد بورج بألمانيا، والأكاديمية الألمانية للتبادل الثقافى، والاتحاد الرياضى المصرى للجامعات، الغردقة، نوفمبر.
- ١٦٠- مجمع اللغة العربية (١٩٨٠): المعجم الوجيز، مجمع اللغة العربية، القاهرة.
- ١٦١- مرزوق، سميرة (٢٠١٨): أهمية الثقافة الصحية دراسة ميدانية، مجلة الحكمة للدراسات الاجتماعية، مؤسسة كنوز الحكمة للنشر والتوزيع، الجزائر، العدد (١٥).
- ١٦٢- محمد، أثيلة أحمد الأمين، والصدى، مختار عثمان (٢٠١٥): دور الإعلام المرئى فى نشر الوعي الصحي: دراسة حالة برامج صحتك وصحة وعافية، مجلة العلوم الإنسانية، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، السودان، المجلد (١٦)، العدد (٥).
- ١٦٣- محمد، على رحيم (٢٠٠٧): مستوى الوعي الصحي لدى طلبة كلية التربية فى جامعة القادسية، مجلة القادسية فى الآداب والعلوم التربوية، العراق، المجلد (٦)، العددان (١، ٢)، يناير.
- ١٦٤- محمد، مروة على عبد اللاه (٢٠١٥): دور بعض جامعات الصعيد فى خدمة المجتمع فى ضوء بعض المتغيرات المعاصرة "دراسة ميدانية"، المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، العدد (٣٩)، يناير.
- ١٥٣- لطف الله، نادية سمعان (٢٠١٠): فاعلية وحدة عن الأمراض الوبائية فى ضوء المعايير القومية فى تنمية المعارف ومهارات إدارة الأزمات الصحية لدى الطالب المعلم، دراسات فى المناهج وطرق التدريس، الجمعية المصرية للمناهج وطرق التدريس، كلية التربية، جامعة عين شمس، العدد (١٦٠)، يوليو.
- ١٥٤- لطفى، حسين عمر (٢٠٠٥): دور التلفزيون الأردني فى تنمية الوعي الصحي - دراسة سوسيولوجية لعينة من محافظة مادبا، مؤتمة للبحوث والدراسات، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، الأردن، المجلد (٢٠)، العدد (١).
- ١٥٥- الكيمانية، رية بنت سعيد (٢٠١٦): الفحص الطبى قبل الزواج، ندوة التماسك الأسري، المديرية العامة للرعاية الصحية الأولية، دائرة صحة المرأة والطفل، صلالة، وزارة الصحة، سلطنة عمان، ١٧-١٨ أغسطس.
- ١٥٦- مادوي، نجية (٢٠١٦): دور المدرسة فى التنشئة الاجتماعية، مجلة آفاق علم الاجتماع، جامعة البليدة ٢، الجزائر، المجلد (٦)، العدد (١).
- ١٥٧- مالك، شعباني (٢٠٠٦): دور الإذاعة المحلية فى نشر الوعي الصحي لدى الطالب الجامعي دراسة ميدانية بجامعتي قسنطينة وبسكرة، رسالة دكتوراه، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة منتوري- قسنطينة، الجزائر.
- ١٥٨- مالك، نبيلة تاجر خير الله (٢٠١٥): دور التلفزيون فى تشكيل الثقافة الصحية للمرأة المصرية: دراسة أنثروبولوجية، المجلة العربية لبحوث الإعلام والاتصال، كلية الإعلام، جامعة الأهرام الكندية، القاهرة، العددان (٩، ١٠)، ديسمبر.



١٧١- مكي، عبد التواب جابر أحمد (٢٠١٧):  
المحددات الاجتماعية للوعي الصحي فى الريف  
المصري دراسة ميدانية بإحدى قرى محافظة  
أسيوط، مجلة أسيوط للدراسات البيئية، مركز  
الدراسات والبحوث البيئية، جامعة أسيوط،  
العدد (٤٦)، يوليو/تموز.

١٧٢- ملحم، عمران عبد القاد محمد (٢٠١٩): مستوى  
الوعي الصحي لدى طلبة جامعة مؤتة، مجلة  
دراسات، العلوم التربوية، عمادة البحث العلمي،  
الجامعة الأردنية، الأردن، المجلد (٤٦)، العدد (١)،  
ملحق (٣).

١٧٣- ملكي، هجيرة (٢٠١٥): جماعة الرفاق وعلاقتها  
بالسلوك الإنحراقي لدى المراهق، دراسة ميدانية  
بثانويتي الأخوين حساني، محمد شريف بن شبيرة  
بوسعادة - المسيلة، الجزائر، رسالة ماجستير، كلية  
العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد  
بوضياف المسيلة، الجزائر.

١٧٤- منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة  
FAO (٢٠١٩): النظم الغذائية الصحية، كتاب  
الأنشطة، روما، إيطاليا.

١٧٥- منظمة الصحة العالمية (١٩٤٨): دستور منظمة  
الصحة العالمية، متاح على:

<https://www.who.int/ar/about/governance/constitution>

١٧٦- منظمة الصحة العالمية (٢٠٠٤ أ):  
الإستراتيجية العالمية بشأن النظام الغذائي  
والنشاط البدني والصحة متاح على:

<https://apps.who.int/iris/handle/10665/1378>

١٧٧- منظمة الصحة العالمية (٢٠٠٤ ب):  
الاستراتيجية العالمية بشأن النظام الغذائي  
والنشاط البدني، النظام الغذائي، متاح على:

١٦٥- محمد، مي أبو هاشم (٢٠٠٩): التوجيه والإرشاد  
الصحي المبرمج وتأثيره على الوعي الصحي  
واللياقة الحركية لذوى الاحتياجات الخاصة،  
رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات  
،جامعة الزقازيق.

١٦٦- مراد، سلالى (٢٠١٥): فعالية المسجد فى نشر  
ثقافة الوقاية الصحية فى الإسلام، مجلة الحكمة  
للداسات الإسلامية، مؤسسة كنوز الحكمة  
للنشر والتوزيع، الجزائر، العدد (٢٥).

١٦٧- المرسي، حسام الدين السيد، وفرج، مجاهد محمد  
أمين (٢٠١٥): دور موقع الفيسبوك كوسيلة  
إعلامية لنشر الثقافة الرياضية لدى طلاب جامعة  
السليمانية بإقليم كردستان العراق، المجلة العلمية  
لعلوم التربية البدنية والرياضة، كلية التربية  
الرياضية، جامعة المنصورة، العدد (٢٤)، مارس.

١٦٨- مصطفى، بشير (٢٠١٦): دور الحملات  
الإعلانية فى نشر الوعي الصحي لدى الطالب  
الجامعي دراسة وصفية ميدانية لعينة من طلبة  
جامعة تبسة، رسالة ماجستير، كلية العلوم  
الإنسانية والاجتماعية، جامعة العربي التبيسي-  
تبسة، الجزائر.

١٦٩- مطاوع، ضياء الدين محمد (٢٠٠٤): في  
بيولوجية الإنسان والتربية الصحية، مؤسسة  
الكويت للتقدم العلمي، الكويت.

١٧٠- المعاينة، حمزة عبد المطلب كريم (٢٠١٥):  
اتجاهات طلبة جامعة مؤتة نحو العوامل المؤدية  
إلى تعاطي المخدرات فى المجتمع الأردني، مجلة  
التربية، كلية التربية، جامعة  
الأزهر، المجلد (٣٤)، العدد (١٦٢)، الجزء (١)،  
يناير.

١٨٣ - منظمة الصحة العالمية (٢٠١٥ ب): الوقاية من العدوى ومكافحتها أثناء الرعاية الصحية لحالات الإصابة المحتملة أو المؤكدة بعدوى فيروس كورونا المسبب لمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية، إرشادات مبدئية، تحديث ٤ يونيو، متاح على:

[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/174652/WHO\\_MERS\\_IPC\\_151\\_ara.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/174652/WHO_MERS_IPC_151_ara.pdf)

١٨٤ - منظمة الصحة العالمية (٢٠١٥ ت): تحري حالات العدوى البشرية بفيروس كورونا المسبب لمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية، إرشادات مبدئية، تحديث ٣ يوليو.

١٨٥ - منظمة الصحة العالمية (٢٠١٦): السمعة والوزن الزائد، يونيو، متاح على :

<https://apps.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/ar/index.html>

١٨٦ - منظمة الصحة العالمية (٢٠١٨ أ): الأمراض غير السارية ، ١ يونيو ، متاح على:

<https://www.who.int/ar/news-room/factsheets/detail/noncommunicable-diseases>

١٨٧ - منظمة الصحة العالمية (٢٠١٨ ب): الأنفلونزا الموسمية ، ٦ نوفمبر ، متاح على :

[https://www.who.int/ar/news-room/factsheets/detail/influenza-\(seasonal\)](https://www.who.int/ar/news-room/factsheets/detail/influenza-(seasonal))

١٨٨ - منظمة الصحة العالمية (٢٠١٨ ت): تسريع العمل العالمي من أجل صحة المراهقين إرشادات لدعم التنفيذ في البلدان موجز.

١٨٩ - منظمة الصحة العالمية (٢٠١٩) أنواع العدوى المنقولة جنسياً ، ١٤ يونيو ، متاح على :

[https://www.who.int/ar/news-room/factsheets/detail/sexually-transmitted-infections-\(stis\)](https://www.who.int/ar/news-room/factsheets/detail/sexually-transmitted-infections-(stis))

١٩٠ - منظمة الصحة العالمية، ومنظمة الأمم المتحدة للطفولة (اليونيسف) (٢٠٢٠): المياه والإصحاح

<https://www.who.int/dietphysicalactivity/diet/ar/>

١٧٨ - منظمة الصحة العالمية (٢٠٠٤ ت): الاستراتيجية العالمية بشأن النظام الغذائي والنشاط البدني، تعزيز استهلاك الفواكه والخضر في جميع أنحاء العالم، متاح على:

<https://www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/ar/>

١٧٩ - منظمة الصحة العالمية (٢٠٠٤ ث): دليل الإسعافات الأولية: إجراءات طوارئ للجميع في البيت والعمل، والفسحة، المكتب الإقليمي لشرق المتوسط، مكتبة لبنان ناشرون، بيروت.

١٨٠ - منظمة الصحة العالمية (٢٠٠٦): الشباب وفيروس الإيدز: البيانات واضحة - لا بد من التدخل فوراً ، ١٦ أغسطس ، متاح على :

<https://www.who.int/mediacentre/news/releases/2006/pr39/ar/index.html>

١٨١ - منظمة الصحة العالمية والمنتدى الاقتصادي العالمي (٢٠٠٨): الوقاية من الأمراض غير السارية في أمانة العمل عن طريق النظام الغذائي والنشاط البدني، تقرير صادر عن لقاء مشترك بين منظمة الصحة العالمية والمنتدى الاقتصادي العالمي، ٣، تصنيف المكتبة الطبية الوطنية، جنيف.

١٨٢ - منظمة الصحة العالمية (٢٠١٥ أ): الأمراض غير السارية تنتسب في ١٦ مليون وفاة مبكرة سنوياً ومنظمة الصحة العالمية تحت على مزيد من العمل، جنيف، ١٩ يناير، متاح على:

<https://apps.who.int/mediacentre/news/releases/2015/noncommunicable-diseases/ar/index.html>

١٩٦- منظمة الصحة العالمية (٢٠٢٠ح): نصائح للجمهور بشأن مرض فيروس كورونا (كوفيد-١٩)، أكتوبر، متاح على:

<https://www.who.int/ar/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

١٩٧- منظمة الصحة العالمية (٢٠٢٠خ): الاستعداد لمواجهة الأنفلونزا أثناء جائحة كوفيد-١٩، موجز للسياسات، ٦ نوفمبر.

١٩٨- منظمة الصحة العالمية (٢٠٢٠د): تنظيم الأسرة، ٩ نوفمبر، متاح على:

<https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/family-planning-contraception>

١٩٩- منظمة الصحة العالمية (٢٠٢٠ذ): استخدام الكمامات في سياق جائحة كوفيد-١٩ إرشادات مبدئية، ١ ديسمبر.

٢٠٠- منظمة الصحة العالمية (٢٠٢١أ): صحة المراهقين والشباب، ١٨ يناير، متاح على:

<https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>

٢٠١- منظمة الصحة العالمية (٢٠٢١ب): فيروس العوز المناعي البشري /الإيدز، ١٧ يوليو، متاح على:

<https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/hiv-aids>

٢٠٢- منظمة الصحة العالمية (٢٠٢١ت): الاستراتيجية العالمية بشأن النظام الغذائي والنشاط البدني، النشاط البدني، جنيف، متاح على:

<https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/a1/>

٢٠٣- منظمة الصحة العالمية (٢٠٢١ث): الاستراتيجية العالمية بشأن النظام الغذائي

والنظافة العامة وإدارة النفايات لمواجهة فيروس كورونا-سارس-٢ المسبب لمرض كوفيد-١٩، إرشادات مبدئية، منظمة الصحة العالمية، جنيف، يوليو. متاح على:

[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/333560/WHO-2019-nCoV-IPC\\_WASH](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/333560/WHO-2019-nCoV-IPC_WASH)

١٩١- منظمة الصحة العالمية (٢٠٢٠أ): حمل المراهقات، يناير، متاح على:

<https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-pregnancy>

١٩٢- منظمة الصحة العالمية (٢٠٢٠ب): أسئلة متكررة بشأن فيروسات كورونا المستجدة، ٩ يناير، متاح على:

<https://www.who.int/ar/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>

١٩٣- منظمة الصحة العالمية (٢٠٢٠ت): النظم الغذائية الصحية، ٢٩ أبريل، متاح على:

<https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

١٩٤- منظمة الصحة العالمية (٢٠٢٠ث): اعتبارات بشأن تدابير الصحة العمومية الخاصة بالمدارس في سياق جائحة كوفيد-١٩، ملحق: اعتبارات بشأن تعديل تدابير الصحة العمومية والرعاية الاجتماعية في سياق جائحة كوفيد-١٩، جنيف، ١٠ مايو، متاح على:

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332052/WHO-2019-nCoV-Adjusting->

١٩٥- منظمة الصحة العالمية (٢٠٢٠ج): إدارة الوباء المعلوماتي بشأن كوفيد-١٩: تعزيز السلوكيات الصحية وتخفيف الآثار الضارة للمعلومات الخاطئة والمضللة، ٢٣ سبتمبر.

[https://www.who.int/maternal\\_child-adolescent/documents/pdfs/ar\\_hiv\\_y\\_people\\_9241/](https://www.who.int/maternal_child-adolescent/documents/pdfs/ar_hiv_y_people_9241/)  
٢١٠- منظمة الصحة العالمية (د.ت.خ): فعالية تدخلات التنقيف الجنسي والتنقيف حول الإيدز والعدوى بفيروسه فى المدارس فى البلدان النامية، متاح على :

[https://www.who.int/maternal\\_child-adolescent/documents/pdfs/ar\\_hiv\\_y\\_people\\_9241/](https://www.who.int/maternal_child-adolescent/documents/pdfs/ar_hiv_y_people_9241/)  
<http://www.emro.who.int/ar/health-topics/aids-hivsti/index/Page-1.html>  
٢١١- منظمة الصحة العالمية (د.ت.د): ماذا تعني الصحة بالنسبة لك؟ ، المكتب الإقليمي لشرق المتوسط، متاح على:

<http://www.emro.who.int/ar/about-who/rc60/what-does-health-mean-to-you.html>  
٢١٢- منظمة الصحة العالمية (د.ت.ذ) ، التغذية، متاح على:

<https://www.who.int/topics/nutrition/ar/>  
٢١٣- منظمة الصحة العالمية (د.ت.ر): فيروس كورونا، الوقاية، متاح على :

[https://www.who.int/ar/health-topics/coronavirus#tab=tab\\_2](https://www.who.int/ar/health-topics/coronavirus#tab=tab_2)  
٢١٤- منظمة الصحة العالمية، (د.ت.ز): أنواع العدوى المنقولة جنسياً ، متاح على :

<https://www.who.int/topics/sexually-transmitted-infections/ar/>  
٢١٥- منظمة الصحة العالمية (د.ت.س): فعالية وسائل الإعلام فى تغيير السلوك المرتبط بالإيدز والعدوى بفيروسه لدى الشبان فى البلدان النامية، متاح على:

والنشاط البدني، النشاط البدني والشباب، جنيف، متاح على:

<https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet-young-people/ar/>  
٢٠٤- منظمة الصحة العالمية (د.ت.أ): السمعة، المكتب الإقليمي لشرق المتوسط، متاح على:

<http://www.emro.who.int/ar/health-topics/obesity/index.html>  
٢٠٥- منظمة الصحة العالمية (د.ت.ب): عشر حقائق عن النشاط البدني، متاح على:

[https://www.who.int/features/factfiles/physical\\_activity/facts/ar](https://www.who.int/features/factfiles/physical_activity/facts/ar)  
٢٠٦- منظمة الصحة العالمية (د.ت.ت): الأمراض غير السارية والصحة النفسية، الإطار العالمي لرصد الأمراض غير السارية، متاح على:

[https://www.who.int/nmh/global\\_monitoring\\_framework/ar/](https://www.who.int/nmh/global_monitoring_framework/ar/)  
٢٠٧- منظمة الصحة العالمية (د.ت.ث): طلب تعليقات على إطار العمل العالمي المتسارع من أجل صحة المراهقين (!)، صحة الأم والوليد والأطفال والمراهقين، متاح على:

[https://www.who.int/maternal\\_child-adolescent/topics/adolescence/ar/](https://www.who.int/maternal_child-adolescent/topics/adolescence/ar/)  
٢٠٨- منظمة الصحة العالمية (د.ت.ج): فيروس العوز المناعي البشري ، المكتب الإقليمي لشرق المتوسط، متاح على :

<https://www.emro.who.int/ar/health-topics/aids-hivsti/index.html>  
<http://www.emro.who.int/ar/asd/about/hiv-situation-region.html>  
٢٠٩- منظمة الصحة العالمية (د.ت.ح): الشباب: البؤرة المستهدفة فى جاعة الإيدز، متاح على:

والإنسانية، جامعة زيان عاشور بالجلفة، الجزائر،  
العدد(١٤)، جوان.

٢٢٢- نعيّرات، قيس محمود (٢٠١٤): مستوى وعي  
معلمات التربية الرياضية في محافظة نابلس  
بمبادئ الإسعافات الأولية، مجلة جامعة النجاح  
للأبحاث (العلوم الإنسانية)، عمادة البحث العلمي،  
جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين،  
المجلد(٢٨)، العدد(١٠).

٢٢٣- نور الدين، مبني، وكنزة، حامدي (٢٠١٩):  
استخدامات مواقع التواصل الاجتماعي كمصادر  
للمعلومة الصحية- الفيسبوك نموذجاً، مجلة  
العلوم الاجتماعية، المركز الديمقراطي  
العربي، ألمانيا، برلين، العدد(١٠)، سبتمبر.

٢٢٤- نور الهدى، بلبلدية فتحة (٢٠١٨): الإعلام  
المحلي المسموع ودوره في تثقيف وتنمية الوعي  
الصحي للجمهور المستمع، مجلة الحكمة  
للدراستات الإعلامية والاتصالية، مؤسسة كنوز  
الحكمة للنشر والتوزيع، الجزائر، العدد(١٣)،  
جوان.

٢٢٥- هندي، عبد المعين سعد الدين (٢٠٠٥): دور  
التعليم في تنمية الوعي بالصحة الإنجابية لدى  
المرأة بصعيد مصر (دراسة ميدانية)، المجلة  
التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج،  
العدد(٢١)، يناير.

٢٢٦- هبوي، فينج (٢٠٢٠): دليل الوقاية من فيروس  
كورونا المستجد، ترجمة: Zhoutian(Human  
Intenational Business Vocational  
China Team ،College)، المستقبل  
الرقمي، الصين.

[https://www.who.int/maternal\\_child-adolescent/documents/pdfs/ar\\_hiv\\_y\\_people\\_9241/](https://www.who.int/maternal_child-adolescent/documents/pdfs/ar_hiv_y_people_9241/)

٢١٦- المهجة، نبال عباس هادي (٢٠٠٩): العادات  
الغذائية لدى طلبة كلية التربية جامعة القادسية،  
مجلة القادسية للعلوم الإنسانية، كلية  
الأداب، جامعة القادسية، العراق، المجلد (١٢)،  
العدد(٢)، حزيران.

٢١٧- مهدي، سهام فاروق إسماعيل (٢٠١٧): واقع  
الثقافة الصحية لدى طلاب النشاط الرياضي  
بجامعة المنيا، مجلة أسبوت لعلوم وفنون التربية  
الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوت  
، العدد(٤٥)، الجزء(٤)، نوفمبر.

٢١٨- المومني، منال عبد الكريم (٢٠١٥): مستوى  
الاتجاهات الصحية لدى طالبات قسم العلوم  
التربوية في كلية عجلون الجامعية، مجلة كلية  
التربية، جامعة الأزهر، العدد(١٦٣)، الجزء(٤)،  
أبريل.

٢١٩- النادر، هيثم محمد (٢٠١٩): الوعي الغذائي  
ومصادر الحصول على المعلومة لدى عينة من  
طلبة جامعة البلقاء التطبيقية، دراسات، العلوم  
التربوية، عمادة البحث العلمي، الجامعة الأردنية،  
المجلد(٤٦)، العدد(١)، ملحق(١).

٢٢٠- نجم، سعدون سلمان (٢٠١٨): اتجاهات مدرسي  
ومدرسات المدارس الثانوية نحو تدريس التربية  
الجنسية وتطبيقاتها التربوية، دراسات عربية في  
التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب،  
بنها، مصر، العدد(٩٤)، فبراير.

٢٢١- نصر الدين، جابر، والقص، صليحة (٢٠١٦):  
الوعي الصحي الغذائي لدى تلاميذ مرحلة التعليم  
المتوسط: دراسة ميدانية بولاية باتنة، مجلة أنسنة  
للبحوث والدراسات، كلية العلوم الاجتماعية

- 233-Ashraah M.,et al.,(2013): Health Awareness among University Students in Jordan,Review of European Studies,Vol(5),No(5).
- 234- Connie,p.,p,(2001):Health Aware-Healthy Living, The Roland Press Company, New York.
- 235-Elareed,Heba R.& Senosy,Shaimaa A.,(2019).:The Influence of Nutritional Awareness Program on Knowledge and Behavior of Egyptian Medical Students regarding Junk Food,The Egyptian Journal of Community Medicine ,Vol(37),No(1),January.
- 236-Haddad, L., A. & Mansour, A. (2009): Wellness appraisal among adolescents in Jordan:amodel from developing country: across-sectional questionnaire survey, Health promotion International, Vol(24), No(2), 130-139.
- 237-Hasan,A.S.,et al.,(2016): Knowledge and Awareness About HIV/AIDS Among Diyala University:Students Between 2010 and 2015, Al-Utroha Journal for the Humanities, Dar Al-Utroha for Scientific Publishing, Iraq, Issue (4), Year (1), November.
- 238- Jamaludin Sumaiyah, ,et al.,(2018): Knowledge,Awareness and Attitude of First Aid Among Health Sciences

٢٢٧- وزارة التربية والتعليم (٢٠٠٣): المعايير القومية للتعليم في مصر، المجلد الأول، مطابع الأهرام التجارية ، القاهرة.

٢٢٨- وزارة التعليم العالي(٢٠٠٥): مشروع تطوير كليات التربية، المستويات المعيارية، وثيقة (٢).

٢٢٩- ونس، أحمد لطفي إبراهيم(٢٠١٥): دليل الإسعافات الأولية، قطاع شئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة، وحدة السلامة والصحة المهنية وتأمين بيئة العمل، كلية الزراعة، جامعة دمياط، يوليو.

#### ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 230-Abdulsalam M.A.,et. al., (2018): Smoking Prevalence,attitudes and associated factors among students in health-related Department of Community College in rural Yemen, Research Paper Tobacco Induced Diseases,16 July.
- 231-Abolfotouh,M., et al (2007):Health-related Lifestyles and risk behaviors among students living in Alexandria University hostels ,Eastern Mediterranean Health Journal, Vol (2),Issue(13). \_
- 232- Abraham,S., et al. (2018): College Students eating habits and Knowledge of nutritional requirements,J Nutr Hum Health ,Vol(2), Issue(1).

- among undergraduate university students: implications for health education Programs in Ghana, African Health Sciences, Vol (13), Issue (2), June.
- 243- Sudha, N., Padmakala, S., (2017): Health Practices of High School Student in Kanyakumari District, International Journal of Research-Granthaalayah, Aknowledge Repository, Vol (5), Issu(3), March.
- 244-Swetaa, A., et al (2018): Awareness on balanced diet and eating practices among college students –Asurvey, Drug Invention Today, Vol(10), Issue (8).
- 245-Tayyem,R., et al(2008): Dietary and physical activity profiles of asample of college students in Jordan, Jordan Journal of Agricultural sciences, Vol (4), No (1).
- 246-Tepas, M., M,(2013): Health and Fitness Awareness in Schools and Student Impact :A Quantitative Study, Master of Science in Education , Dominican University of California, December.
- University students, Faculty of Medicine , University of Malaya, Kuala Lumpur, Malaysia, International Journal of Care Scholars, Vol(1), No(1).
- 239-Khader, Y.S & Alsadi A.A. (2008): Smoking habits among University students in Jordan : Prevalence and associated factors, Eastern Mediterranean Health Journal, Vol (14), No (4).
- 240-Khizar, H. et al (2013): Tea and Its Consumption: Benefits and Risks, Critical Reviews in Food Science and Nutrition, Vol(55), Issue (7), September.
- 241-Mlbuthia, G.W., et al(2017): Assessing the effectiveness of alcohol and drug abuse awareness campaigns among University students in Kenya: Aquasi – experimental study Medicine Science International Medical Journal, Vol (6), No(3).
- 242-Oppong Asante K., Oti-Boadi M., (2013): HIV/AIDS Knowledge