

الوعي الصحي وعلاقته بأسلوب الحياة لدى الشباب من سن (٢٠_٢٥) سنة

أ.د/ محمد السيد الأمين

أ.د/ علاء سيد نبيه

الباحث/ محمد خالد محمد عفيفي

المقدمة ومشكلة البحث :

إن الثقافة الصحية تعد من أهم الأركان الرئيسية في قضية الرعاية الصحية نظراً للتطور العلمي والتكنولوجي المستمر في المجال الصحي خلال القرن الحالي وتغير شكل ونظام ومتطلبات المجتمع الصحية تبعاً لذلك ، فالثقافة الصحية بدورها لها تأثير عميق في شخصية الفرد وسلوكه حيث تشكل أسلوب الحياة ، ويشكل السلوك الطبيعي جانباً من جوانب الثقافة لتحسين الصحة والوقاية من المشاكل الصحية ، كما تساعد الثقافة على زيادة المعرفة الصحية وتحسين قدرة الناس على إتخاذ القرارات والأجراءات اللازمة لحل مشاكلهم ، فالثقافة الصحية هي أول عناصر الرعاية الصحية وأول مراحل عملية التربية الصحية والوسيلة الفعالة لتزويد أفراد المجتمع بالمعلومات الصحية ومحصلة الأفراد من المعلومات الصحية عن طريق الثقافة الصحية تغيير اتجاهاتهم وسلوكهم الصحي إلي الأفضل ولثقافة الصحية دوراً هام في مجال الرعاية الصحية حيث تعد جزء من التنمية الإجتماعية والاقتصادية الشاملة للمجتمع ، ووسيلة أساسية لتحقيق الصحة للمجتمع .(٢ : ٥ ، ٦).

معرفة القواعد الصحية من المعلومات ذات اهمية قصوي لكل انسان بصفة عامة والرياضيين بصفه خاصة حيث ان مراعاة هذه العوامل والعمل علي تطبيقها بدقة متناهية يؤدي بالضرورة الي تحسين وتقوية الصحة الشخصية ويرفع من كفاءة التدريب الرياضات العليا ولا ترجع اهمية تطبيق القواعد الصحية الشخصية الي الفرد العادي او الفرد الرياضي فقط (٤ : ٦٧).

فالهدف الاساسي من التربية الصحية هو تغير مفاهيم واتجاهات الناس وعاداتهم وسلوكهم الي مفاهيم وعادات واتجاهات وسلوك يتماشى مع القواعد الصحية السليمة وتساير ما يحزره العلم من تقدم مستمر ولتحقيق ذلك يستعان باحدث الطرق والوسائل التربوية التي تساعد علي تدعيم الممارسة وتكوين العادات الثابتة المستقرة (٣ : ١١).

أهمية البحث العلمية:

قد تفيد نتائج الدراسة في محاولة الكشف عن العلاقة بين الوعي والمعلومات الصحية وتطبيقها كأسلوب حياة واثار الوعي الصحي.

أهمية البحث التطبيقية:

تساعد الدراسة المهتمين في مجال الصحة العامة والوعي الصحي لدراسة ومعرفة اثر الوعي الصحي علي فئة الشاب ومدى تطبيق المعرفة كأسلوب حياة.

اهداف البحث:

تهدف هذه الدراسة الي التعرف علي الكم المعرفي من المعلومات الصحية وعلاقته بأسلوب الحياة لدي الشباب

تساؤلات البحث:-

١- ما هو مستوي المعلومات الصحية وعلاقتها بأسلوب الحياة بشكل صحي ؟

المصطلحات المستخدمة في البحث:**الوعي الصحي**

يشير تعبير الوعي الصحي لمنظمة الصحة العالمية علي انه قدرة الفرد نفسه و أسرته و مجتمعه علي الوصول الي المعلومات و الاستفادة منها بطرائق تعزز التمتع بصحة جيدة و تصونها(٨ : ٢٣).

اسلوب الحياة

هو عبارة عن حالة الفرد الفريدة التي تتكون من المجموع الكلي لدوافعه و اهتماماته و قيمه كما تظهر في سلوكه ككل و اسلوبه في الوصول الي اهدافه (٦ : ٧٤).

ثانيا : الدراسات المرجعية :**اولا الدراسات المرجعية العربية**

١- قام محمد محمود رشاد (٢٠١٢م) (٧) بدراسة عنوانها تأثير برنامج صحي رياضي باستخدام احدي رسائل التقنية الحديثة علي الثقافة الصحية للصم و البكم بمدينة قنا بهدف التعرف علي تأثير البرنامج علي مستوي الثقافة الصحية للتلاميذ الصم و البكم بالمرحلة الابتدائية و ذلك من خلال تأثير وسيلة (الحاسب الالي) علي محاور مقياس الثقافة الصحية المتمثلة في (النظافة الشخصية و نظافة المكان - الامن و الوقاية - التغذية - اهمية ممارسة النشاط الرياضي - الخدمات الصحية - القوام - النوم و الراحة) و استخدام الباحث المنهج التجريبي و كانت عينة البحث من الافراد الصم و البكم بمحافظة قنا و تم سحبهم بالطريقة العشوائية و توصلت نتائج الدراسة الي وجود فروق دالة احصائيا بين درجات القياسين القلب و البعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات الثقافة الصحية فيد البحث و كذلك وجود فروق دالة احصائيا بين رتب درجات القياسين القلب و البعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات الثقافة الصحية قيد البحث و كذل وجود فروق دالة احصائيا بين رتب درجات القياسين البعين للمجموعتين الضابطة و التجريبية في متغيرات الثقافة الصحية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

٢- قام محمد رمضان صديق (٢٠١٤م) (٥) بدراسة تهدف الي التعرف علي الثقافة الصحية لدي الرياضيين و غير الرياضيين من مصابي النخاع الشوكي و استخدام البحث المنهج الوصفي و من خلال الاستبيان للمقارنة بين الرياضيين و غير الرياضيين في الثقافة الصحية في البعدين المعرفي و السلوكي و اشتملت عينة البحث علي عينة من الافراد المصابين في النخاع توصلت نتائج البحث الي تميز الرياضيين عن غير الرياضيين من مصابي النخاع الشوكي في البعد المعرفي و البعد السلوكي

٣- قام احمد فتحي عبدالنبي (٢٠١٧م) (١) بدراسة تهدف الي التعرف علي المدركات الصحية و علاقتها بالحالة القوامية لتلاميذ المرحلة الاعدادية للممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي و استخدام الباحث المنهج الوصفي المسحي باستخدام الاستبيان لجمع المعلومات و استخدام اختبار تطبيقي لقياس القوام و اشتملت عينة البحث علي (٤٥٠) تلميذ مقسمة الي (٣٠٠) من تلاميذ غي الممارسين للنشاط الرياضي و (١٥٠) تلميذ من ممارسين النشاط الرياضي و توصلت نتائج الدراسة الي وجود فروق دالة احصائيا بين كل من ممارسين و غير ممارسين للنشاط الرياضي في المجموع الكلي لمحاور الاستبيان و كانت جميع الفروق في اتجاه الممارسين للنشاط الرياضي و كذلك وجود فروق دالة احصائيا بين كل من الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي في المجموع الكلي لاختبارات و مقاييس الانحرافات القوامية و كانت جميع الفروق في اتجاه الممارسين للنشاط الرياضي ايضا و كذلك وجود علاقة ارتباطية عكسية بين المدركات الصحية و الحالة القوامية

ثانيا الدراسات المرجعية الأجنبية:-

١- قام هاكيين و اخرون (٢٠١٠م) (10) Hakkinen et arja hakkinen marjo rinne tommy vasankari matti santtila keijo hakkinen and heikki kyrolanen بدراسة تهدف الي التعرف علي علاقة اللياقة البدنية المرجعية بالصحة و نوعية جودة الحياة للشباب الفنلندي و كان هدف هذه الدراسة هو تقصي اثر القلب و الاوعية الدموية و العضلات و العظام و قياس مستوى اللياقة البدنية المتعلقة بالصحة و نوعية الحياة علي الشباب الفنلندي و اشتملت العينة علي (٧٢٧) من المشاركين في الدراسة و استخدام الباحثون المنهج الوصفي و استخدموا مؤشر اللياقة البدنية الهوائية في العضلات و النشاط البدني وقت الفراغ و تكوين الجسم و الصحة المتعلقة بنوعية الحياة و توصلت نتائج الدراسة الي ان (٤٥%) في الفئة الفقيرة من اللياقة البدنية في حين ان (٣٧%) و (١٨%) كانوا في فئات لياقة سليمة و مرضية علي التوالي كما توصلت النتائج الي ان ارتفاع اللياقة البدنية و شغل وقت الفراغ و مستوى النشاط البدني للشباب الفنلندي يعزز ابعاد معينة من الصحة المتعلقة بنوعية الحياة بينما الحالة المرضية تنخفض كل منهم.

٢- قام كلاريسي و اخرون (٢٠١٠م) (9) Clarice L. Martins & Iars Bo Luisa M Jose c and Jorge A) دراسة تهدف للتعرف علي العلاقة بين اللياقة البدنية و مؤشرات مختلفة من السمنة عوامل خطر الامراض القلبية الوعائية في الاطفال و المراهقين البرتغاليين و اشتملت عينة البحث علي (٤٩١) من الاطفال و المراهقين و استخدام الباحثون المنهج الوصفي (دراسة مسحية) و توصلت نتائج الدراسة الي وجود علاقات ذات دللة بين عوامل خطر الامراض القلبية الوعائي و مؤشرات السمنة او البدانة و خاصة نسبة الدهون و الليقة البدنية و ترتبط كل من اللياقة الدنية و السمنة مع عوامل الخطر و تتجمع من خلال مسارت مختلفة.

٣- قام يانينغ لي واخرون (٢٠١٨) (11) بدراسة بعنوان "تأثير عوامل نمط الحياة الصحي على توقعات الحياة في سكان الولايات المتحدة" هدفت الدراسة الي التعرف علي اسباب انخفاض العمر المتوقع للأمريكيين بالنسبة لأقرانهم من الدول المختلفة من اصحاب الدخل الدخل هدفت إلى تقدير تأثير عوامل نمط الحياة على الوفيات المبكرة ومتوسط العمر المتوقع في سكان الولايات المتحدة

اجراءات البحث

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسحي و ذلك لملائمته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث :

يتكون مجتمع البحث من الشباب الذكور في المرحلة السنية من (٢٠-٢٥) سنة الرواد علي الأندية الصحية ومراكز الشباب بمحافظة القاهرة وعددهم (٤١٢) شاب .

عينة البحث :

قام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من الشباب رواد الأندية الصحية ومراكز الشباب وذلك بواقع عدد (٤١٢) شاب مشارك ومتطوع لإجراء المعاملات العلمية علي الاستمارة وذلك وفق الشروط الاتية :

- ان يكون في المرحلة السنية من سن (٢٠) الي (٢٥) سنة
- ان يكون من رواد احدي الاندية الصحية او مراكز الشباب
- ان يكون مشاركة متطوعي عينة البحث بإقرار ورغبة منهم

كذلك تم اختيار (٣٠) شاب بهدف المشاركة في التجربة الأستطلاعية كان الهدف منها

١. تحديد الصعوبات التي قد تواجه الباحث أثناء تنفيذ الإستبيان.
٢. التعرف على مدى فهم أفراد العينة للعبارات.
٣. حساب المعاملات العلمية للاستمارة قيد البحث.

- توصيف العينة:

جدول (١)

توصيف عينة البحث من حيث (العمر ، الجنس ، الوظيفة)

عينة البحث الاستطلاعية		عينة البحث الأساسية		المتغيرات
النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	
36.67%	11	26.46%	109	20 سنة
26.67%	8	27.43%	113	21 سنة
16.67%	5	17.96%	74	22 سنة
6.67%	2	8.01%	33	23 سنة
3.33%	1	7.28%	30	24 سنة
10.00%	3	12.86%	53	25 سنة
63.33%	19	62.38%	257	نكر
36.67%	11	37.62%	155	أنثى
70.00%	21	69.42%	286	طالب
30.00%	9	30.58%	126	خريج
100%	30	100%	412	الإجمالي

يشير الجدول (١) الي العدد والنسبة المئوية لعينة البحث الأساسية وعينة البحث الاستطلاعية من حيث (العمر ، الجنس ، الوظيفة).

جدول (٢)

توصيف عينة البحث من حيث (العمر ، الطول ، الوزن)

ن=٤١٢

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	السن	سنة	21.808	21.000	1.683	0.714
٢	الطول	سم	174.755	175.000	5.897	0.771
٣	الوزن	كجم	71.995	67.500	13.394	1.147

تشير نتائج الجدول (٢) إلى المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات (السن ، الطول ، الوزن) لعينة البحث، كما يتضح من الجدول اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث حيث تراوح معامل الالتواء ما بين (± 3) .

- المعاملات العلمية لاستمارة الاستبيان :
أ- الصدق :

جدول (٣)

صدق الاتساق الداخلي لعبارات الاستبيان المستخدم قيد البحث المحور الأول (الوعي الصحي)

ن=٣٠

م	العبرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط
١	هل الإفراط في تناول الطعام يؤدي لخفض مستوى الصحة ؟	1.833	0.379	*0.610
٢	هل تعتبر اللحوم مهمة لبناء جسم الانسان ؟	1.767	0.430	*0.592
٣	هل تعتبر الوزن الزائد دليلا علي الصحة الجيدة ؟	1.867	0.346	*0.676
٤	هل تتابع تطوراتك الصحية والبدنية باستمرار ؟	1.900	0.305	*0.560
٥	هل تقوم بشرب الماء بصفة مستمرة ؟	1.800	0.407	*0.516
٦	تعتبر التعرق ظاهرة صحية ؟	1.833	0.379	*0.685
٧	تعرف المشاكل الصحية المتعلقة بكثرة تناول الدهون ؟	1.833	0.379	*0.437
٨	تقوم بمضغ الطعام جيدا ؟	1.633	0.490	*0.365
٩	هل توجد علاقة بين زيادة الوزن والتقدم في السن ؟	1.767	0.430	*0.592
١٠	يؤدي الوزن المتناسق الي تحسين الاداء الرياضي ؟	1.633	0.490	*0.384
١١	تناول السكريات أثناء التدريبات يؤثر علي صحة النشاط الرياضي ؟	1.833	0.379	*0.437
١٢	تحصل علي الاستشفاء المناسب بين التمارين ؟	1.933	0.254	*0.609
١٣	تقوم بصعود الدرج بدلا من المصعد ؟	1.567	0.504	*0.457
١٤	تعتبر مؤشر كتلة الجسم دليل صحي ؟	1.667	0.479	*0.417
١٥	هل تساعد ممارسة الرياضة علي التحكم في الوزن ؟	1.900	0.305	*0.529
١٦	هل انت مدخن ؟	1.800	0.407	*0.516
١٧	تعتمد علي طعام المنزل بدلا من الوجبات السريعة ؟	1.600	0.498	*0.373
١٨	تقوم بمتابعة الاخصائيين الصحيين علي مواقع التواصل ؟	1.567	0.504	*0.438
	مجموع المحور	31.733	3.676	

*قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٠٥ هي ٠.٣٦١

تشير نتائج الجدول (٣) إلى أنه توجد علاقة ارتباطية داله إحصائياً بين عبارات الاستبيان المستخدم قيد البحث المحور الأول (الوعي الصحي) ومجموع المحور الأول (الوعي الصحي) الذي تنتمي إليه العبارة ، مما يدل على صدق عبارات الاستبيان المستخدم قيد البحث المحور الأول (الوعي الصحي).

جدول (٤)

صدق الاتساق الداخلي لعبارات الاستبيان المستخدم قيد البحث المحور الثالث (أسلوب الحياة)

ن = ٣٠

م	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط
١	تتجنب الإفراط في تناول المنبهات ؟	1.200	0.407	.507
٢	هل يقوم المدرب بواجباته تجاهك من النصح والتوجيه ؟	1.200	0.407	.594
٣	هل تحرص علي وجود الالبان في نظامك الغذائي ؟	1.400	0.498	.382
٤	تقوم عادة بطبخ الطعام بطرق صحية ؟	1.300	0.466	*0.406
٥	تهتم بمعرفة الطرق المثالية لضبط وزن الجسم ؟	1.467	0.507	*0.487
٦	تتناول ثلاث وجبات فأكثر يوميا؟	1.267	0.450	*0.664
٧	تتجنب تناول المخلات بكثرة ؟	1.233	0.430	*0.494
٨	تتابع وزنك باستمرار؟	1.367	0.490	*0.484
٩	تحرص علي وجود مكملات غذائية في نظامك الغذائي ؟	1.200	0.407	*0.529
١٠	هل انت دائم الاشتراك في نادي صحي او رياضي ؟	1.300	0.466	*0.483
١١	تهتم بتناول البقوليات ؟	1.267	0.450	0.008
١٢	تقوم بزيارة الطبيب سنويا لعمل الفحص الدوري ؟	1.400	0.498	*0.489
١٣	تتناول الفاكهة يوميا ؟	1.300	0.466	*0.483
١٤	تحصل علي عدد ساعات نوم كافية ؟	1.300	0.466	*0.406
١٥	تتناول وجبة الافطار قبل الخروج من المنزل؟	1.267	0.450	*0.427
١٦	تمارس التمارين الذهنية مثل التأمل من حين لآخر ؟	1.200	0.407	*0.463
١٧	تتناول وجبات بينية بين الوجبات الرئيسية ؟	1.233	0.430	*0.577
١٨	تتناول الفايتمينات بشكل دوري ؟	1.267	0.450	*0.387
١٩	تمارس الرياضة ثلاث مرات اسبوعيا فأكثر ؟	1.133	0.346	*0.458
	مجموع المحور	24.300	3.879	

*قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ٠.٣٦١

تشير نتائج الجدول (٤) إلى أنه توجد علاقة ارتباطية داله إحصائياً بين عبارات الاستبيان المستخدم قيد البحث المحور الثالث (أسلوب الحياة) ومجموع المحور الثالث (أسلوب الحياة) الذي تنتمي إليه العبارة ، مما يدل على صدق عبارات الاستبيان المستخدم قيد البحث المحور الثالث (أسلوب الحياة).

كما يتضح من الجدول أنه توجد علاقة ارتباطية غير داله احصائياً بين العبارة رقم (١١) والتي تنص على " تهتم بتناول البقوليات؟ " ومجموع المحور الثالث (أسلوب الحياة) للاستبيان المستخدم قيد البحث، مما يترتب عليه حذف تلك العبارة من الاستبيان في صورته النهائية.

جدول (٥)

صدق الاتساق الداخلي لمحاور الاستبيان المستخدم قيد البحث

ن=٣٠

م	المحور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط
١	الوعي الصحي	31.733	3.676	*0.671
٢	أسلوب الحياة	24.300	3.879	*0.600
	مجموع الاستبيان	56.033	3.961	

*قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ٠.٣٦١

تشير نتائج الجدول (٥) إلى أنه توجد علاقة ارتباطية داله إحصائياً بين محاور الاستبيان المستخدم قيد البحث ، مما يدل على صدق محاور الاستبيان المستخدم قيد البحث.

ب- الثبات:

جدول (٦)

معامل ثبات الاستبيان المستخدم قيد البحث باستخدام معامل الفا كرونباخ

ن=٣٠

م	المحور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الفا كرونباخ
١	الوعي الصحي	31.733	3.676	*0.815
٢	أسلوب الحياة	23.033	3.908	*0.808
	مجموع الاستبيان	53.033	6.651	

*قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ٠.٣٦١

تشير نتائج الجدول (٦) إلى أن قيم معاملات ثبات الاستبيان تراوحت بين (٠.٨٠٨ : ٠.٨١٥) مما يدل على ثبات المحاور ومجموع الاستبيان المستخدم قيد البحث باستخدام معامل ألفا كرونباخ .

١- تصميم استمارة الاستبيان في شكلها النهائي

٢- المجال الزمني

- عرض الاستبيان في صورته الاولية علي السادة الخبراء خلال الفترة الزمنية

- تصميم الاستبيان في صورته النهائية خلال الفترة الزمنية من ٢٥/١/٢٠٢٣ وحتى ٣٠/٢/٢٠٢٣

اختيار عينة البحث

اجراء مقابلات تمهيدية مع عينة البحث لشرح ماهو مطلوب منهم تفريغ البيانات التي حصل عليها الباحث من الاستبيان في الفترة من ٢٠٢٣/٣/١ وحتى ٢٠٢٣/٤/٥ مناقشة النتائج للوصول الي الاستخلاصات والتوصيات
*المعالجات الإحصائية المستخدمه :-

استخدم الباحث برنامج الحزم الإحصائية SPSS الإصدار ٢٥ في إجراء المعالجات

الإحصائية المتمثلة في الآتي:

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء .
- معامل الارتباط لبيرسون.
- معامل الفا كرونباخ.
- التكرارات والنسب المئوية.
- كا^٢.
- عرض النتائج :

جدول (٧)

توصيف استجابات عينة البحث في عبارات الاستبيان المستخدم
قيد البحث المحور الاول " الوعي الصحي "

ن = ٤١٢

الترتيب	الوزن النسبي	المجموع التقديري	كا ^٢	لا		نعم		العبارة	م
				النسبة	التكرار	النسبة	التكرار		
13	%54.37	448	*280.583	91.26	376	8.74	36	هل الإفراط في تناول الطعام يؤدي لخفض مستوى الصحة ؟	١
14	%53.64	442	*300.738	92.72	382	7.28	30	هل تعتبر اللحوم مهمة لبناء جسم الانسان ؟	٢
16	%53.03	437	*318.068	93.93	387	6.07	25	هل تعتبر الوزن الزائد دليلا علي الصحة الجيدة ؟	٣
18	%51.58	425	*361.641	96.84	399	3.16	13	هل تتابع تطوراتك الصحية والبدنية باستمرار ؟	٤

الترتيب	الوزن النسبي	المجموع التقديري	كا ^٢	لا		نعم		العبارة	م
				النسبة	التكرار	النسبة	التكرار		
12	%55.95	461	*239.311	88.11	363	11.89	49	هل تقوم بشرب الماء بصفة مستمرة ؟	٥
17	%52.18	430	*343.146	95.63	394	4.37	18	تعتبر التعرق ظاهرة صحية ؟	٦
14	%53.64	442	*300.738	92.72	382	7.28	30	تعرف المشاكل الصحية المتعلقة بكثرة تناول الدهون ؟	٧
1	%77.79	641	*5.136	44.42	183	55.58	229	تقوم بمضغ الطعام جيدا ؟	٨
5	%61.41	506	*121.786	77.18	318	22.82	94	هل توجد علاقة بين زيادة الوزن والتقدم في السن ؟	٩
7	%60.32	497	*142.146	79.37	327	20.63	85	يؤدي الوزن المتناسق الي تحسين الاداء الرياضي ؟	١٠
9	%58.37	481	*182.223	83.25	343	16.75	69	تناول السكريات أثناء التدريبات يؤثر علي صحة النشاط الرياضي ؟	١١
10	%58.25	480	*184.893	83.50	344	16.50	68	تحصل علي الاستشفاء المناسب بين التمارين ؟	١٢
4	%61.89	510	*113.243	76.21	314	23.79	98	تقوم بصعود الدرج بدلا من المصعد ؟	١٣
6	%61.17	504	*126.175	77.67	320	22.33	92	تعتبر مؤشر كتلة الجسم دليل صحي ؟	١٤
11	%57.65	475	*198.534	84.71	349	15.29	63	هل تساعد ممارسة الرياضة علي التحكم في الوزن ؟	١٥
8	%59.83	493	*151.699	80.34	331	19.66	81	هل انت مدخن ؟	١٦
3	%64.93	535	*66.883	70.15	289	29.85	123	تعتمد علي طعام المنزل بدلا من الوجبات السريعة ؟	١٧
2	%65.41	539	*60.592	69.17	285	30.83	127	تقوم بمتابعة الاخصائيين الصحيين علي مواقع التواصل ؟	١٨
				مجموع المحور					
	%58.97	8746							

قيمة " كا^٢ " عند مستوى معنوية 0.05 هي ٣.٨٤١

تشير نتائج الجدول (٧) إلى التكرارات والنسب المئوية لاستجابات عينة البحث وقيمة كا^٢ والمجموع التقديري والأهمية النسبية والترتيب لكل عبارة من عبارات الاستبيان المستخدم قيد البحث المحور الاول "الوعي الصحي".

كما يتضح من الجدول أن استجابات عينة البحث في المحور الاول " الوعي الصحي " والتي حققت أعلي الدرجات جاءت في الآتي:

- العبارة رقم (٨) والتي تنص على " تقوم بمضغ الطعام جيدا ؟ " جاءت في الترتيب الأول بوزن نسبي بلغ (٧٧.٧٩ %) وجاءت قيمة كاي^٢ دالة احصائيا عند مستوى معنوية (٠.٠٥) وفي اتجاه الاستجابة نعم.
- العبارة رقم (١٨) والتي تنص على " تقوم بمتابعة الاخصائيين الصحيين علي مواقع التواصل ؟" جاءت في الترتيب الثاني بوزن نسبي بلغ (٦٥.٤١ %) وجاءت قيمة كاي^٢ دالة احصائيا عند مستوى معنوية (٠.٠٥) وفي اتجاه الاستجابة لا.
- العبارة رقم (١٧) والتي تنص على " تعتمد علي طعام المنزل بدلا من الوجبات السريعة ؟" جاءت في الترتيب الثالث بوزن نسبي بلغ (٦٤.٩٣ %) وجاءت قيمة كاي^٢ دالة احصائيا عند مستوى معنوية (٠.٠٥) وفي اتجاه الاستجابة لا.
- العبارة رقم (١٣) والتي تنص على " تقوم بصعود الدرج بدلا من المصعد ؟ " جاءت في الترتيب الرابع بوزن نسبي بلغ (٦١.٨٩ %) وجاءت قيمة كاي^٢ دالة احصائيا عند مستوى معنوية (٠.٠٥) وفي اتجاه الاستجابة لا.
- العبارة رقم (٩) والتي تنص على " هل توجد علاقة بين زيادة الوزن والتقدم في السن ؟" جاءت في الترتيب الخامس بوزن نسبي بلغ (٦١.٤١ %) وجاءت قيمة كاي^٢ دالة احصائيا عند مستوى معنوية (٠.٠٥) وفي اتجاه الاستجابة لا.
- كما يتضح من الجدول أن استجابات عينة البحث في المحور الاول " الوعي الصحي " والتي حققت أقل الدرجات جاءت كما يلي:
- العبارة رقم (١) والتي تنص على " هل الإفراط في تناول الطعام يؤدي لخفض مستوي الصحة ؟" جاءت في الترتيب الثالث عشر بوزن نسبي بلغ (٥٤.٣٧ %) وجاءت قيمة كاي^٢ دالة احصائيا عند مستوى معنوية (٠.٠٥) وفي اتجاه الاستجابة لا.
- العبارة رقم (٢) والتي تنص على " هل تعتبر اللحوم مهمة لبناء جسم الانسان ؟" ، والعبارة رقم (٧) والتي تنص على " تعرف المشاكل الصحية المتعلقة بكثرة تناول الدهون ؟" جاءت في الترتيب الرابع عشر بوزن نسبي بلغ (٥٣.٦٤ %) وجاءت قيمة كاي^٢ دالة احصائيا عند مستوى معنوية (٠.٠٥) وفي اتجاه الاستجابة لا.
- العبارة رقم (٣) والتي تنص على " هل تعتبر الوزن الزائد دليلا علي الصحة الجيدة ؟" جاءت في الترتيب السادس عشر بوزن نسبي بلغ (٥٣.٠٣ %) وجاءت قيمة كاي^٢ دالة احصائيا عند مستوى معنوية (٠.٠٥) وفي اتجاه الاستجابة لا.

- العبارة رقم (٦) والتي تنص على " تعتبر التعرق ظاهرة صحية ؟ " جاءت في الترتيب السابع عشر بوزن نسبي بلغ (٥٢.١٨ %) وجاءت قيمة كا^٢ دالة احصائيا عند مستوى معنوية (٠.٠٥) وفي اتجاه الاستجابة لا.

- العبارة رقم (٤) والتي تنص على " هل تتابع تطوراتك الصحية والبدنية باستمرار ؟ " جاءت في الترتيب الثامن عشر بوزن نسبي بلغ (٥١.٥٨ %) وجاءت قيمة كا^٢ دالة احصائيا عند مستوى معنوية (٠.٠٥) وفي اتجاه الاستجابة لا.

جدول (٨)

توصيف استجابات عينة البحث في عبارات الاستبيان المستخدم

قيد البحث المحور الثالث " أسلوب الحياة "

ن = ٤١٢

م	العبارة	نعم		لا		كا ^٢	المجموع التقديري	الوزن النسبي	الترتيب
		التكرار	النسبة	التكرار	النسبة				
١	تتجنب الإفراط في تناول المنبهات ؟	43	10.44	369	89.56	*257.951	455	%55.22	18
٢	هل يقوم المدرب بواجباته تجاهك من النصح والتوجيه ؟	119	28.88	293	71.12	*73.485	531	%64.44	7
٣	هل تحرص علي وجود الالبان في نظامك الغذائي ؟	85	20.63	327	79.37	*142.146	497	%60.32	15
٤	تقوم عادة بطبخ الطعام بطرق صحية ؟	125	30.34	287	69.66	*63.699	537	%65.17	6
٥	تهتم بمعرفة الطرق المثالية لضبط وزن الجسم ؟	166	40.29	246	59.71	*15.534	578	%70.15	4
٦	تتناول ثلاث وجبات فأكثر يوميا؟	98	23.79	314	76.21	*113.243	510	%61.89	11
٧	تتجنب تناول المخلات بكثرة ؟	100	24.27	312	75.73	*109.087	512	%62.14	10
٨	تتابع وزنك باستمرار؟	93	22.57	319	77.43	*123.971	505	%61.29	12
٩	تحرص علي وجود مكملات غذائية في نظامك الغذائي ؟	55	13.35	357	86.65	*221.369	467	%56.67	17
١٠	هل انت دائم الاشتراك في نادي صحي او رياضي ؟	73	17.72	339	82.28	*171.738	485	%58.86	16
١١	تمارس الرياضة ثلاث مرات اسبوعيا فأكثر ؟	185	44.90	227	55.10	*4.282	597	%72.45	2
١٢	تقوم بزيارة الطبيب سنويا لعمل الفحص الدوري ؟	160	38.83	252	61.17	*20.544	572	%69.42	5

الترتيب	الوزن النسبي	المجموع التقديري	كا ^٢	لا		نعم		العبرة	م
				النسبة	التكرار	النسبة	التكرار		
1	%73.42	605	1.641	53.16	219	46.84	193	تتناول الفاكهة يوميا ؟	١٣
3	%70.27	579	*14.767	59.47	245	40.53	167	تحصل علي عدد ساعات نوم كافية ؟	١٤
8	%64.20	529	*76.903	71.60	295	28.40	117	تتناول وجبة الافطار قبل الخروج من المنزل؟	١٥
14	%60.68	500	*135.184	78.64	324	21.36	88	تمارس التمارين الذهنية مثل التأمل من حين لآخر ؟	١٦
9	%63.96	527	*80.398	72.09	297	27.91	115	تتناول وجبات بينية بين الوجبات الرئيسية ؟	١٧
13	%60.80	501	*132.903	78.40	323	21.60	89	تتناول الفايتمينات بشكل دوري ؟	١٨
	%63.96	9487		مجموع المحور					

قيمة " كا^٢ " عند مستوى معنوية 0.05 هي ٣.٨٤١

تشير نتائج الجدول (٨) إلى التكرارات والنسب المئوية لاستجابات عينة البحث وقيمة كا^٢ والمجموع التقديري والأهمية النسبية والترتيب لكل عبارة من عبارات الاستبيان المستخدم قيد البحث المحور الثالث " أسلوب الحياة " .

كما يتضح من الجدول أن استجابات عينة البحث في المحور الثالث " أسلوب الحياة " والتي حققت أعلى الدرجات جاءت في الآتي:

- العبارة رقم (١٣) والتي تنص على " تتناول الفاكهة يوميا ؟ " جاءت في الترتيب الأول بوزن نسبي بلغ (٧٣.٤٢ %) وجاءت قيمة كا^٢ غير دالة احصائيا عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

- العبارة رقم (١١) والتي تنص على " تمارس الرياضة ثلاث مرات اسبوعيا فأكثر ؟ " جاءت في الترتيب الثاني بوزن نسبي بلغ (٧٢.٤٥ %) وجاءت قيمة كا^٢ دالة احصائيا عند مستوى معنوية (٠.٠٥) وفي اتجاه الاستجابة لا.

- العبارة رقم (١٤) والتي تنص على " تحصل علي عدد ساعات نوم كافية ؟ " جاءت في الترتيب الثالث بوزن نسبي بلغ (٧٠.٢٧ %) وجاءت قيمة كا^٢ دالة احصائيا عند مستوى معنوية (٠.٠٥) وفي اتجاه الاستجابة لا.

- العبارة رقم (٥) والتي تنص على " تهتم بمعرفة الطرق المثالية لضبط وزن الجسم ؟ " جاءت في الترتيب الرابع بوزن نسبي بلغ (٧٠.١٥ %) وجاءت قيمة كا^٢ دالة احصائيا عند مستوى معنوية (٠.٠٥) وفي اتجاه الاستجابة لا.

- العبارة رقم (١٢) والتي تنص على " تقوم بزيارة الطبيب سنويا لعمل الفحص الدوري ؟" جاءت في الترتيب الخامس بوزن نسبي بلغ (٦٩.٤٢ %) وجاءت قيمة كاذبة دالة احصائيا عند مستوى معنوية (٠.٠٥) وفي اتجاه الاستجابة لا.
- كما يتضح من الجدول أن استجابات عينة البحث في المحور الثالث " أسلوب الحياة " والتي حققت أقل الدرجات جاءت كما يلي:
- العبارة رقم (١٦) والتي تنص على " تمارس التمارين الذهنية مثل التأمل من حين لآخر ؟" جاءت في الترتيب الرابع عشر بوزن نسبي بلغ (٦٠.٦٨ %) وجاءت قيمة كاذبة دالة احصائيا عند مستوى معنوية (٠.٠٥) وفي اتجاه الاستجابة لا.
- العبارة رقم (٣) والتي تنص على " هل تحرص علي وجود الالبان في نظامك الغذائي ؟" جاءت في الترتيب الخامس عشر بوزن نسبي بلغ (٦٠.٣٢ %) وجاءت قيمة كاذبة دالة احصائيا عند مستوى معنوية (٠.٠٥) وفي اتجاه الاستجابة لا.
- العبارة رقم (١٠) والتي تنص على " هل انت دائم الاشتراك في نادي صحي او رياضي ؟" جاءت في الترتيب السادس عشر بوزن نسبي بلغ (٥٨.٨٦ %) وجاءت قيمة كاذبة دالة احصائيا عند مستوى معنوية (٠.٠٥) وفي اتجاه الاستجابة لا.
- العبارة رقم (٩) والتي تنص على " تحرص علي وجود مكملات غذائية في نظامك الغذائي ؟" جاءت في الترتيب السابع عشر بوزن نسبي بلغ (٥٦.٦٧ %) وجاءت قيمة كاذبة دالة احصائيا عند مستوى معنوية (٠.٠٥) وفي اتجاه الاستجابة لا.
- العبارة رقم (١) والتي تنص على " تتجنب الإفراط في تناول المنبهات ؟" جاءت في الترتيب الثامن عشر بوزن نسبي بلغ (٥٥.٢٢ %) وجاءت قيمة كاذبة دالة احصائيا عند مستوى معنوية (٠.٠٥) وفي اتجاه الاستجابة لا.

جدول (٩)

توصيف استجابات عينة البحث على محاور الاستبيان المستخدم قيد البحث

ن = ٤١٢

م	المحور	المجموع التقديري	الوزن النسبي	الترتيب
1	الوعي الصحي	8746	58.97%	2
2	أسلوب الحياة	9487	63.96%	1

يتضح من جدول (٩) المجموع التقديري والوزن النسبي والترتيب لمحاور الاستبيان المستخدم قيد البحث ، حيث جاء محور " أسلوب الحياة " في الترتيب الأول بوزن نسبي بلغ (63.96 %)، ثم محور " الوعي الصحي " في الترتيب الثاني بوزن نسبي بلغ (58.97 %).

جدول (١٠)

العلاقة الارتباطية بين محاور الاستبيان المستخدم قيد البحث

ن = ٤١٢

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوعي الصحي	أسلوب الحياة
الوعي الصحي	21.228	1.442		*0.319
أسلوب الحياة	23.027	2.853		

*قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥٥ هي ٠.٠٩٨

يتضح من الجدول (١٠) أن هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين:

- محور "الوعي الصحي" ومحور "أسلوب الحياة".

الاستخلاصات والتوصيات

اولاً: الاستخلاصات

في ضوء بيانات الدراسة والمعالجة الإحصائية ونتائجها وفي حدود عينة البحث توصل الباحث للاستخلاصات الآتية:

- ١- وجود علاقة طردية بين الوعي الصحي وأسلوب الحياة
- ٢- جاءت الحصيلة المعرفية الأقل لجانب (الوعي الصحي) بوزن نسبي قدره (٥٨.٩٧%) وكانت اهم محددات هذا المحور عبارات
 - العبارة رقم (٨) والتي تنص على " تقوم بمضغ الطعام جيداً ؟ " جاءت في الترتيب الأول بوزن نسبي بلغ (٧٧.٧٩%)
 - العبارة رقم (١٨) والتي تنص على " تقوم بمتابعة الاخصائيين الصحيين علي مواقع التواصل ؟" جاءت في الترتيب الثاني بوزن نسبي بلغ (٦٥.٤١%)
 - العبارة رقم (١٧) والتي تنص على " تعتمد علي طعام المنزل بدلا من الوجبات السريعة ؟" جاءت في الترتيب الثالث بوزن نسبي بلغ (٦٤.٩٣%)
- ٣- جاءت الحصيلة المعرفية الاكثر في المركز الثاني لجانب (أسلوب الحياة) بوزن نسبي قدره (٦٣.٩٦%) وكانت اهم محددات هذا المحور عبارات
 - العبارة رقم (١٣) والتي تنص على " تتناول الفاكهة يوميا ؟ " جاءت في الترتيب الأول بوزن نسبي بلغ (٧٣.٤٢%)
 - العبارة رقم (١١) والتي تنص على " تمارس الرياضة ثلاث مرات اسبوعيا فأكثر ؟" جاءت في الترتيب الثاني بوزن نسبي بلغ (٧٢.٤٥%)

- العبارة رقم (١٤) والتي تنص على " تحصل علي عدد ساعات نوم كافية؟" جاءت في الترتيب الثالث بوزن نسبي بلغ (٧٠.٢٧%)

ثانياً: التوصيات :

١. في ضوء أهداف البحث وفي حدود عينة البحث المختارة يوصى الباحث بمايلي :
١. الأسترشاد بنتائج الدراسة التي تمثل قاعدة بيانات للحالة المعرفية للشباب ممارسي النشاط الرياضي
٢. اجراء كشف طبي دوري شامل علي كل لاعب
٣. ضرورة قياس الوعي الصحي والغذائي لرفع المستوى الثقافي والاهتمام بالوعي لهم في المراحل المختلفة
٤. ضرورة إقامة ندوات ودورات تثقيفية توضح أهمية الوعي الصحي والغذائي ومدى تأثيرهم علي شكل وكفاءة الجسم واسلوب حياة الافراد
٥. الاهتمام بالتغذية السليمة كوسيلة ضرورية لتحقيق وزن مثالي
٦. عمل متابعة خاصة في الاندية الصحية للشباب الممارسين لتوضيح الاسس الصحية السليمة واساسيات التغذية
٧. وجود اخصائي تغذية في الاماكن المنوطة بممارسة الشباب للرياضة وذلك لتقديم الارشاد والتوجيه لكل فرد بما يتناسب مع حالته واحتياجاته
٨. توفير المعلومات والوسائل الصحية والغذائية في كل نادي (مكتبة - مراجع علمية - مجلات صحية - نشرات - انترنت)

قائمة المراجع

قائمة : المراجع باللغة العربية

١. احمد فتحي عبدالنبي (٢٠١٧م): المدركات الصحية و علاقتها بالحالة القوامية لتلاميذ المرحلة الاعدادية للممارسين و غير الممارين للنشاط الرياضي ، جامعة حلوان ، القاهرة
٢. إلهام اسماعيل محمد ، امال زكى محمود (٢٠٠٧م ") التربيه الصحية للرياضيين " ، مذكره غير منشورة كليه التربيه الرياضييه بنات - جامعه حلوان
٣. بهاء الدين أبراهيم سلامة (٢٠٠٠): فسيولوجيا الرياضة والاداء البدني لاكتات الدم _دار الفكر العربي القاهرة
٤. كمال عبدالحميد وابو العلا عبدالفتاح (٢٠٠١): الثقافة الصحية للرياضيين ، دار الفكر العربي القاهرة
٥. محمد رمضان صديق (٢٠١٤م): الثقافة الصحية للرياضيين و غير الرياضيين من مصابي الحبل الشوكي ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة
٦. محمد محمد الحماحمي (٢٠٠٠): التغذية والصحة والرياضة ، مركز الكتاب والنشر ، القاهرة.

٧. محمد محمود رشاد (٢٠١٢م): تأثير برنامج صحي رياضي باستخدام احدي وسائل التقنية الحديثة علي الثقافة الصحية للصم و البكم بمدينة قنا ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، المنيا

٨. محمود سيد علي احمد (٢٠٠٧م): المدركات الصحية لمعلم التربية الرياضية في الأنشطة الرياضية المدرسية رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان

قائمة: المراجع باللغة الاجنبية

9. Clarice L. Martins & lars Bo luisa M jose c and Jorge A (2010): association etween fitness different indicators of fitness and clustered cardiovascular diseases lisk factors in Portuguese children and adolescents, the open sports sciences journal
10. Hakkinen et arja hakkinen marjo rinne tommi vasankari matti santtila keijo hakkinen and heikki kyrolanen (2010): association of physical fitness with health – related quality of life in finnish young men health qual life outcomes 2010 jan 29;8:15. Doi: 10.1186/1477-7525-8-15.
11. Li, Yanping, et al. "Impact of healthy lifestyle factors on life expectancies in the US population." Circulation 138.4 (2018): 345-355.