

درجة مستوى الوعي الصحي لدى طلبة كلية الآداب والعلوم الإنسانية من وجهة نظرهم في جامعة الملك عبد العزيز بمدينة جدة

The level of health awareness among students of the Faculty of Arts and Humanities at King Abdulaziz University in Jeddah, from their perspective

إعداد: الباحثة/ ساره علي مسعد المرواني

ماجستير الخدمة الاجتماعية، قسم علم الاجتماع والخدمة الاجتماعية، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة الملك عبد العزيز، المملكة العربية السعودية

Email: aljehanisardr@gmail.com

إشراف/ د. ريمه أحمد إبراهيم يوسف

أستاذ مساعد، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة الملك عبد العزيز، المملكة العربية السعودية

المخلص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الوعي الصحي لدى طلبة كلية الآداب والعلوم الإنسانية من وجهة نظرهم في جامعة الملك عبد العزيز بمدينة جدة في محاور الوعي بالأمراض والمشاكل الصحية، الوعي النفسي والعاطفي، الوعي بالسلامة والحماية، الوعي بالتنوع الصحية والمجتمعية. وتتبع أهمية الدراسة من أهمية المرحلة الجامعية في حياة الفرد، باعتبارها مرحلة مهمة جداً؛ فهي مرحلة مهمة لبناء الوعي الصحي، كما تستمد الدراسة أهميتها في أنه من المتوقع ان تسهم في توعية الطلبة ومنفذي القرار في الجامعات والقطاعات المختلفة نحو موضوع الوعي الصحي وأهميته، كما تكمن أهمية هذه الدراسة في كونها من الدراسات القليلة في المملكة العربية السعودية التي تناولت درجة مستوى الوعي الصحي لطلبة الجامعات. واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي المسحي وذلك لمناسبته لأهداف الدراسة. وتكون مجتمع الدراسة من طلاب وطالبات كلية الآداب والعلوم الإنسانية في جامعة الملك عبد العزيز بمدينة جدة (المملكة العربية السعودية) بلغ عددهم (12672) طالباً وطالبة. وتم اختيار عينة عشوائية ممثلة لمجتمع الدراسة تكونت من (371) طالباً وطالبة. وتم تصميم استبانة بغرض جمع البيانات تكونت من قسم للبيانات الأولية وقسم آخر اشتمل على أربعة محاور هي الوعي بالأمراض والمشاكل الصحية، والوعي النفسي والعاطفي والوعي بالسلامة والحماية والوعي التوعوية الصحية والمجتمعية.

وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج من أهمها: أن طلبة كلية الآداب والعلوم الإنسانية في جامعة الملك عبد العزيز بمدينة جدة يتمتعون بدرجة عالية من الوعي الصحي في جميع محاوره. وأوصت الدراسة بعدة توصيات من أهمها: توفير الدعم والتوجيه المستمر للطلبة في مجال الصحة العامة والوعي الصحي، والتركيز على تعزيز الوعي بأهمية ممارسة النشاط الرياضي بشكل منتظم ومتوازن لتحسين الصحة العامة والوعي النفسي والعاطفي.

الكلمات المفتاحية: الوعي الصحي، السلوك الصحي، النمط الصحي، التغذية الصحية، النشاط البدني، جامعة الملك عبد العزيز

The level of health awareness among students of the Faculty of Arts and Humanities at King Abdulaziz University in Jeddah, from their perspective

Abstract

This study aimed to identify the level of health awareness among students of the Faculty of Arts and Humanities from their perspective at King Abdulaziz University in Jeddah in terms of awareness of diseases and health problems, psychological and emotional awareness, safety and protection awareness, and health and community awareness. The importance of the study stems from the significance of the university stage in an individual's life, as it is a very crucial phase for building health awareness. The study also derives its importance from the expectation that it will contribute to raising awareness among students, decision-makers in universities, and various sectors about the topic of health awareness and its significance. Moreover, the importance of this study lies in being one of the few studies in the Kingdom of Saudi Arabia that addressed the degree of health awareness among university students. The study adopted the descriptive survey method due to its suitability for the study's objectives. The study population consisted of male and female students of the Faculty of Arts and Humanities at King Abdulaziz University in Jeddah (Kingdom of Saudi Arabia), totaling 12,672 students. A representative random sample of the study community was selected, consisting of 371 male and female students. A questionnaire was designed to collect data, consisting of a section for preliminary data and another section that included four axes: awareness of diseases and health problems, psychological and emotional awareness, safety and protection awareness, and health and community awareness.

The study reached several conclusions, the most important of which is that students of the Faculty of Arts and Humanities at King Abdulaziz University in Jeddah have a high degree of health awareness in all its axes. The study recommended several recommendations, the most important of which are: providing continuous support and guidance to students in the field of public health and health awareness and focusing on enhancing awareness of the importance of practicing sports regularly and balanced to improve general health, psychological, and emotional awareness.

Keywords: Health awareness, Healthy behavior, Healthy lifestyle, Healthy nutrition, Physical activity, King Abdulaziz University.

1. المقدمة

يعدُّ الاهتمام بالصحة لدى الناس من أهم القضايا التي توليها الدول الكثير من العناية؛ وذلك لأن الصحة هي أهم ما يملكه الإنسان، فالصحة -كما يقال- تاج على رؤوس الأصحاء، ولا يعرف قيمتها إلا من أصابه المرض وأصبح أسيراً للمستشفيات والأدوية، ومفهوم الصحة يشمل عدة جوانب، من أهمها: الجانب الجسمي والنفسي والعقلي، فهي مترابطة ومتكاملة، وأي خلل في إحدى تلك الجوانب يخلق خللاً في الصحة العامة للإنسان.

تعدُّ صحة الإنسان من النعم التي أعطاها الله لعباده، فالصحة هي حالة من التعافي الجسدي والنفسي والاجتماعي والروحي الكامل نسبياً، كما أن الصحة هي المطلب الأساسي والهدف الإستراتيجي الذي تسعى الدول والمنظمات والأفراد إلى تحقيقه، والسعي من أجل حياة صحية سليمة، وذلك من خلال مشاركة الفرد في جهود التنمية المختلفة لنفسه وأسرته ومجتمعه؛ لذا أصبحت قضية التوعية الصحية واكتسابها ونشرها من أهم جوانب التنقيف الصحي في عصر التقدم التكنولوجي والصناعي (الترجمي وآخرون، 2022).

ويسعى النظام الصحي في المملكة العربية السعودية إلى ضمان توفير رعاية صحية شاملة ومتكاملة لجميع السكان بطريقة عادلة وفي متناول الجميع، كما أن الدولة تعمل -ممثلة في وزارة الصحة- على توفير خدمات الرعاية الصحية في جميع مناطق المملكة، وتحدد الوزارة -بالتعاون مع مجالس المناطق- مدى الحاجة والمواقع ومستويات تقديم هذه الخدمات حسب الوضع الجغرافي والديمقراطي وأنماط الأمراض السائدة في المنطقة، وتقدم الرعاية الصحية في المرافق الطبية الحكومية للمواطنين مجاناً ووفقاً لنظام الرعاية الصحية الجديد الذي يتماشى مع احتياجات القطاع الصحي (المنصة الوطنية الموحدة، 2022).

ونظراً للتطور الكبير والتحويلات المستمرة التي يشهدها عالمنا اليوم، بدأت المملكة العربية السعودية في تمهيد طريقها نحو التنمية، فأطلقت رؤية 2030 انطلاقةً من قوتها المتمثلة في عدد من البرامج التي تم تطويرها؛ لتحقيق الأهداف التي تضمنتها الرؤية، ومن هذه البرامج برنامج جودة الحياة 2020، وهو برنامج شامل يحدد ما يحتاج إليه الفرد والمجتمع، ويطمح إلى جعل المملكة أفضل وجهة للمعيشة للمواطنين والمقيمين (العنزي وآخرون، 2022).

وقد تم إنشاء برنامج تحول القطاع الصحي كأحد برامج رؤية المملكة 2030؛ لضمان استمرار تطوير خدمات الرعاية الصحية في المملكة، وتركيز الجهود في هذا القطاع المهم، ويهدف هذا البرنامج إلى إعادة هيكلة القطاع الصحي في المملكة؛ ليكون نظاماً صحياً شاملاً وفعالاً ومتكاملاً، يقوم على صحة الفرد والمجتمع (بمن فيهم المواطن والمقيم والزائر)، ويعتمد على مبدأ الرعاية القائمة على القيمة التي تضمن الشفافية والاستدامة المالية من خلال تعزيز الصحة العامة، والوقاية من الأمراض، وتطبيق النموذج الجديد للرعاية المتعلقة بالوقاية من الأمراض (برنامج التحول الصحي، 2023).

إن انتشار المرض وضعف الصحة في أي بلد لا يرجع إلى نقص الخدمات الطبية لعلاجها، ولكن إلى كيفية الحفاظ على صحة المرء وتحمل مسؤولية صحة الآخرين؛ يعود ذلك إلى نقص المعرفة الشخصية بالمعلومات الصحية، فأصبح التنقيف الصحي حاجة ملحة لمساعدة الأفراد على تبني السلوكيات الإيجابية، وتشجيع الأفراد أو العائلات أو المجموعات على تبني أنماط حياة تؤدي إلى تحويل السلوكيات غير الصحية إلى سلوكيات صحية (بن عمروش، 2020).

والوعي الصحي أحد تلك الإجراءات الاحترازية المهمة التي ينبغي تميمتها لدى الفرد من أجل المحافظة على صحته وصحة الآخرين ووقايتهم من الأمراض المختلفة وتحقيق النمو الصحي المتكامل. فالوعي الصحي وسيلة فعالة ومهمة تقوم على أسس علمية وعملية؛ لما لها من دور مهم في تحسين مستوى الصحة العامة لدى أفراد المجتمع عن طريق إكسابهم المعلومات التي تتناسب ومستوى تفكيرهم (Dubrin,2018).

ويعدُّ الوعي الصحي ومعرفة مدى توافره لدى الأفراد -بشكل عام- من المواضيع المهمة في الوقت الحالي، نظرًا لانتشار الكثير من الأوبئة والأمراض الخطيرة، التي تؤدي إلى خطورة كبيرة على حياة الإنسان؛ حيث ظهرت -أخيرًا- بعض الأمراض التي حذرت منها المنظمة الصحية العالمية؛ لذا لا بد من توافر الوسائل الوقائية، والوعي الصحي للحدِّ من ازدياد تفشي تلك الأمراض والأوبئة. (روابدة، 2021).

وقد أكدت العديد من الدراسات على أهمية الوعي الصحي لدى فئات المجتمع المختلفة، مثل: دراسة (طبية، 2021) التي أكدت على أن للوعي الصحي دورًا كبيرًا في تنمية الكفاءة الذاتية لحجاج بيت الله الحرام، ودراسة (السالمي وحسين، 2021) التي أوصت بضرورة اهتمام القادة التربويين في نشر الوعي الصحي، وأن تُضمَّن المواضيع خاصة بنشر ثقافة الوعي الصحي، ودراسة (العتيبي، 2021) التي ترى أن المرحلة الجامعية من أهم المراحل التي يتشكل فيها الوعي الصحي للطلاب.

كذلك برز هذا الاهتمام بالوعي الصحي في المؤتمرات التي عقدت في المملكة العربية السعودية، والتي كان آخرها "مؤتمر تعزيز الحياة الصحية" الذي نظمه الاتحاد السعودي للرياضة للجميع في نسخته الثانية في شهر فبراير 2022؛ لتوسيع نطاق ممارسة الرياضة وتعزيز مبدأ الصحة العامة لأفراد المجتمع كافة، ولتحقيق مستهدفات برنامج جودة الحياة أحد برامج رؤية المملكة 2030، وتضمَّن هذا المؤتمر أربع ركائز أساسية، هي: الغذاء والتغذية، والتمارين الرياضية، والوقاية من الإصابات، والتواصل بين العقل والجسم؛ حيث يهدف المؤتمر بشكل رئيس إلى تعزيز ورفع مستوى الرفاهية الذهنية والجسدية لكل أفراد المجتمع. (مؤتمر تعزيز الحياة الصحية، 2023).

وبالنظر إلى انتشار بعض الأمراض المزمنة في المملكة العربية السعودية نتيجة لبعض العادات الصحية السيئة، كمرض ضغط الدم، ومرض السكري، وانتشار السمنة والبدانة، وانتشار الكثير من الاضطرابات النفسية، نجد أن الاهتمام بزيادة الوعي الصحي أصبح ضرورة ملحة يتشارك فيه الكثير من الجهات، ومنها الجامعات السعودية، التي يقع على عاتقها الكثير المهام؛ لتوعية الطلاب صحياً.

وتأسيساً على ما سبق فقد جاءت هذه الدراسة للتعرف على درجة مستوى الوعي الصحي لدى طلبة كلية الآداب والعلوم الإنسانية في جامعة الملك عبد العزيز بمدينة جدة.

1.1. مشكلة الدراسة

يعدُّ الوعي الصحي لدى الأفراد هو الموجبة لتصرفاتهم اليومية؛ لما له من تأثير في حالتهم الصحية بشكل عام، فالوعي الصحي: هو مجموعة من الخبرات والمعلومات والمعتقدات التي يعتنقها الأفراد حيال العديد من قضايا الصحة والتغذية والرياضة والأمراض، فنجد أن كثيراً من المشكلات الصحية وبعض الأمراض المزمنة سببها الرئيس قلة الوعي الصحي، كما في إدمان التدخين، وانتشار ظاهرة السمنة، والتسارع نحو تناول الوجبات السريعة، وإهمال الرياضة. وبالوعي الصحي يعرف الفرد الأخطار التي تنتظره إن استمر على هذه العادات غير الصحية؛ فيتجنبها.

وهناك نموذج علمي لمؤشر صحة المجتمع يتمثل في عوامل الخطورة السلوكية؛ كالنظام الغذائي غير الصحي، وضعف النشاط الرياضي، واستهلاك منتجات التبغ، وعوامل الخطورة الوسيطة؛ وهي ارتفاع مستوى الدم، وارتفاع مستوى الدهون، وزيادة الوزن، ومؤشر الأمراض المزمنة الرئيسة؛ كأمراض القلب والسرطان والسكري والسكتة الدماغية وأمراض الجهاز التنفسي، ففي آخر مؤتمر لصحة المجتمع نظمته جمعية شارك، وشارك فيه 78,684 مشاركاً، أظهرت بعض الإحصائيات الخطيرة منها أن ما نسبته 83,1% من المشاركة كان معدل تحقيقهم للنشاط البدني المعتدل أقل من المعدل الموصى به، وأن ما نسبته 38,5 من الإناث يعانين من السمنة، كذلك أوضحت الإحصائيات انتشار تدخين السجائر والشيشة والسجائر الإلكترونية، وأن الكثير من الأمراض منتشرة بشكل كبير؛ كالسكري وارتفاع الكوليسترول وأمراض القلب وغيرها (جمعية شارك، 2023).

ومن خلال هذه المؤشرات وغيرها نجد الخطورة المحدقة المتمثلة في انتشار الكثير من الأمراض نتيجة لضعف الوعي الصحي، الذي يتطلب تضافر الجهود لزيادة الوعي الصحي لدى جميع فئات المجتمع، كما أن الدراسات المتعلقة بدراسة مستوى الوعي للمرحلة الجامعية في المملكة العربية السعودية شحيحة -حسب علم الباحثة-؛ لذا فقد جاءت هذه الدراسة لتسلط الضوء على هذا الموضوع المهم، وتطرقة من عدة جوانب لم يتم التطرق لها سابقاً.

2.1. أسئلة الدراسة:

- تسعى الدراسة الحالية إلى الإجابة عن السؤال الرئيسي الآتي: ما درجة مستوى الوعي الصحي لدى طلبة كلية الآداب والعلوم الإنسانية من وجهة نظرهم في جامعة الملك عبد العزيز بمدينة جدة؟ ومن هذا السؤال تظهر الأسئلة الفرعية التالية:
- 1- ما درجة الوعي بالأمراض والمشاكل الصحية لدى طلبة كلية الآداب والعلوم الإنسانية من وجهة نظرهم في جامعة الملك عبد العزيز بمدينة جدة؟
 - 2- ما درجة الوعي النفسي والعاطفي لدى طلبة كلية الآداب والعلوم الإنسانية من وجهة نظرهم في جامعة الملك عبد العزيز بمدينة جدة؟
 - 3- ما درجة الوعي بالسلامة والحماية لدى طلبة كلية الآداب والعلوم الإنسانية من وجهة نظرهم في جامعة الملك عبد العزيز بمدينة جدة؟
 - 4- ما درجة الوعي بالتوعية الصحية والمجتمعية لدى طلبة كلية الآداب والعلوم الإنسانية من وجهة نظرهم في جامعة الملك عبد العزيز بمدينة جدة؟

3.1. أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية الى تحقيق الأهداف التالية:

- 1- التعرف على مستوى الوعي الصحي لدى طلبة كلية الآداب والعلوم الإنسانية من وجهة نظرهم في جامعة الملك عبد العزيز بمدينة جدة في محاور (الوعي بالأمراض والمشاكل الصحية، الوعي النفسي والعاطفي، الوعي بالسلامة والحماية، الوعي بالتوعية الصحية والمجتمعية).

4.1. أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة فيما يأتي:

1. أهمية المرحلة الجامعية في حياة الفرد، باعتبارها مرحلة مهمة جداً؛ فهي مرحلة بداية الشباب.
2. تستمد هذه الدراسة أهميتها في كونها تبحث في موضوع مهم جداً، وهو الوعي الصحي، فنقص الوعي الصحي له نتائج سلبية خطيرة على حياة الفرد الصحية.
3. تكمن أهمية هذه الدراسة في كونها من الدراسات القليلة في المملكة العربية السعودية التي تناولت درجة مستوى الوعي الصحي لطلبة الجامعات.
4. يُتوقع أن تُسهم هذه الدراسة في توعية الطلبة ومنفذي القرار في الجامعات والقطاعات المختلفة نحو موضوع الوعي الصحي وأهميته.

5.1. حدود الدراسة:

1. الحدود الموضوعية: اقتصرت هذه الدراسة على معرفة درجة مستوى الوعي الصحي لدى طلبة كلية الآداب والعلوم الإنسانية في جامعة الملك عبد العزيز بمدينة جدة.
2. الحدود المكانية: كلية الآداب والعلوم الإنسانية في جامعة الملك عبد العزيز بمدينة جدة (المملكة العربية السعودية).
3. الحدود الزمانية: الفصل الدراسي الثاني والثالث من العام الجامعي 1444هـ.
- 4- الحدود البشرية: طلبة كلية الآداب والعلوم الإنسانية في جامعة الملك عبد العزيز بمدينة جدة.

6.1. مصطلحات الدراسة:

الوعي الصحي:

يعرّف الوعي الصحي بـ "قدرة الأفراد على ترجمة معلومات صحية إلى سلوك سليم في مواقف الحياة التي يتعرض لها، والتي يمكن -من خلالها- المحافظة على صحته في ضوء ما يتاح من إمكانيات بشكل عام، وأن الوعي الصحي يشمل المعرفة والإدراك والفهم والشعور والتقدير الموجّه للسلوك" (أبو غوش وعويدات، 2021، ص 258).

ويعرّف إجرائياً بأنه: إمام طلبة كلية الآداب والعلوم الإنسانية في جامعة الملك عبد العزيز بمدينة جدة بالمعارف والمعلومات المرتبطة بالأمراض، والوقاية منها، وأهمية ذلك لصحتهم وصحة الآخرين، وإلمامهم بالعادات الصحية الإيجابية سواء الغذائية أو الرياضية أو النفسية، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطلبة في مقياس الوعي الصحي المستخدم في هذه الدراسة.

2. الإطار النظري والدراسات السابقة

1.2. الإطار النظري

مفهوم الوعي الصحي:

تعرف منظمة الصحة العالمية (2023) الوعي الصحي بأنه: تطبيق واسع للتجارب التعليمية بهدف تسهيل التكيف الطوعي لأسلوب حياة المتعلم مع الممارسات الصحية الجيدة من خلال تجارب المتعلم التي تتميز بالمشاركة الإيجابية من أجل الوصول إلى قبول الشخص وممارسته للمهارات الصحية.

ويشير صالح والطائي (2019) إلى أن الوعي الصحي هو المعرفة والمهارات التي تهدف بعض التغييرات والتأثيرات في ممارساتها، وتعديل الاتجاهات السلبية لتحقيق الحماية والوقاية من الأمراض الصحية.

في حين يرى العكلي (2015) أن الوعي الصحي هو إمام المواطنين بالمعلومات والحقائق وإحساسهم بالرغبة والاهتمام تجاه صحتهم وصحة الآخرين.

وفي تعريف آخر للوعي الصحي بأنه: السلوك الإيجابي الذي يؤثر إيجاباً على الصحة، والقدرة على تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية بشكل مستمر، واكتسابها في شكل عادة توجه قدرات الفرد في تحديد واجباته المنزلية التي تحافظ على صحته وحيويته في حدود إمكاناته (خلفي، 2013، ص. 273).

ويرى فلاح وبعلي (2022) أن الوعي الصحي هو قدرة الإنسان على تبني مجموعة من الممارسات والأنماط السلوكية الصحية التي يستمدّها من المعلومات والحقائق الصحية التي يحصل عليها من مختلف الوسائل والأساليب، وتجسيد ذلك في حياته اليومية وجعلها سلوك يومي من أجل الوصول إلى الرفاهية والحياة المريحة.

وفي تعريف أشمل للوعي الصحي يشير الشرقاوي (2020، ص. 29) إلى أن الوعي الصحي هو عملية تعليم المجتمع كيفية حماية نفسه من الأمراض والمشاكل الصحية، وتغيير أفكار الناس ومشاعرهم تجاه صحتهم، وتزويد أفراد المجتمع بالخبرات اللازمة؛ بهدف التأثير عليهم وعلى مواقفهم وممارساتهم فيما يتعلق بالصحة، تأثير يعكس على حياتهم بشكل أفضل.

وفي تعريف حديث للوعي الصحي نجد أن سليمان (2022) قد عرف الوعي الصحي بأنه مدى وعي جميع المواطنين بمجموعة من العادات والمفاهيم والممارسات الصحية، وتحويلها إلى سلوك سليم، ومعرفة عاطفية، والقدرة على التصرف بشكل صحيح تجاه التعامل مع الأمراض، الأمر الذي سينعكس إيجاباً على سلوكهم الصحي في الحفاظ عليها ولعائلاتهم بعيداً عن المرض.

ومما سبق نجد أن جميع التعاريف اتفقت على أن الوعي الصحي هو عبارة عن عادات يومية وسلوك مستمر للشخص، يسعى إلى الوقاية من الأمراض وإلى كيفية التعامل مع المهددات الصحية المختلفة.

أهمية الوعي الصحي:

يتمتع الوعي الصحي بأهمية كبيرة؛ حيث يسعى بشكل عام إلى تعزيز صحة الأفراد وتوجيههم نحو اتباع العادات الصحية وغرس القيم الصحية السليمة، كما أنه يساعد على التخلص من العادات السيئة الضارة، ويساعد الناس على حل مشاكلهم الصحية. بالإضافة إلى ذلك،

يسهم بشكل كبير في تقليل معدل الإصابة بالأمراض وتحسين جودة حياة الأفراد عبر حياة خالية من الأمراض وتقليل مستوى الإعاقة في المجتمع. لذلك، فإن الوعي الصحي يعتبر عاملاً أساسياً في تحسين الصحة والحياة العامة للأفراد والمجتمعات. (محمد، 2022).

ولا يستطيع المرء أن يتخيل أن أي مجتمع يعيش وينمو ويزدهر ويتقدم دون أن يتمتع بمستوى عالٍ من الوعي الصحي؛ وهذا يؤدي إلى أن يكون الوضع الصحي للمجتمع بالمستوى الطبيعي، وإن يكون خالياً من الأوبئة القاتلة والأمراض المستعصية، وخير مثال على ذلك تعطيل العديد من المصالح الاقتصادية والتعليمية والتنموية في العالم ككل في ظل جائحة كورونا (الغامدي وآخرون، 2022).

إن الإسهام في بث الوعي الصحي بين الجمهور موضوع مهم، حيث إن الصحة هي واحدة من أهم أولوياتهم؛ خاصة مع ارتفاع مستوى الوعي الصحي لدى الأفراد، حيث يشكل الوعي الصحي لدى الأفراد حجر الزاوية في أنماط سلوكهم اليومي، التي لها تأثير كبير على صحتهم بشكل عام (المطيري، 2022)، وهذا ما أثبتته دراسة سيمور (Seymour, 2018) التي توصلت إلى أن للحملات التوعوية بالصحة العامة تأثيراً بالغاً على الوعي بالسلوكيات الصحية وجودتها،

ويرى حلاب (2018، ص. 23) أن الوعي الصحي تنبع أهميته من خلال ما يلي:

- تمكّن الأفراد من التمتع بنظرة علمية صحيحة تساعده على شرح الظواهر الصحية وتجعله قادراً على البحث عن أسباب وأسباب الأمراض بما يمكنه من تفاديها والوقاية منها.

- هو ميزان معرفي يستفيد منه الإنسان بتوظيفه وقت الحاجة لاتخاذ القرارات الصحية الصحيحة فيما يتعلق بالمشكلات الصحية التي يواجهها.

- خلق روح الفخر والتقدير والثقة في العلم كوسيلة للخير وفي العلماء المتخصصين في الصحة.

- يولد لدى الفرد الرغبة في الاستكشاف ويغرس فيه حب اكتشاف المزيد منه، فهو نشاط غير جامد يتسم بالتطور السريع.

أهداف الوعي الصحي:

يهدف الوعي الصحي إلى عدة أمور، وهي كما ذكرها (العكيلي، 2015؛ ملحم، 2019) كما يلي:

- 1- توجيه المعلومات الصحية الهادفة لحماية المجتمع من الأمراض والمشاكل الصحية.
- 2- تعديل الأنماط السلوكية غير الصحيحة.
- 3- تحفيز أفراد المجتمع على السلوك السليم.
- 4- القضاء على العادات الصحية السيئة.
- 5- الوصول إلى قاعدة الفرد السليم يؤدي إلى مجتمع صحي.
- 6- تقديم المساعدة للأفراد من أجل اكتساب المعرفة بالحقائق والمعلومات الصحية عن أنفسهم ومن حولهم داخل المجتمع، والتعرف على المشكلات الصحية، وكذلك الأمراض المعدية التي تنتشر داخل المجتمع، وطرق الوقاية ووسائل الوقاية منها.

7- توافر البيانات والمعلومات التي تسهم في الحفاظ على الصحة العامة للمجتمع باتباع التعليمات الصادرة عن الجهات والجهات المختصة.

8- مشاركة أفراد المجتمع من خلال المشاركة في إيجاد حل للمشاكل الطبية؛ مما يساعد في التخفيف من مسببات الأمراض، فضلاً عن توفير بيئة آمنة ونظيفة.

وأشار عبد العال وفؤاد (2019) إلى أن الوعي الصحي يهدف إلى عدة أهداف، منها:

1- إرشاد الأفراد للحصول على المعلومات الصحية من أجل القضاء على الجهل والمفاهيم الخاطئة عن الصحة والمرض من خلال توفير المعلومات الكافية بطريقة يمكن للفرد والمجتمع استيعابها بسهولة، مع مراعاة الاحتياجات الصحية الفعلية والمشاكل التي يتصورها المجتمع.

2- العمل على تغيير اتجاهات وسلوكيات وعادات الأفراد وحثهم على تحسين المستوى الصحي للفرد والأسرة والمجتمع بشكل عام.

3- العمل على تطوير وإنجاح المشاريع الصحية في المجتمع من خلال تعاون الأفراد مع المسؤولين وفهمهم للأهداف التي من أجلها أنشأت هذه المشاريع وتجهيزها.

4- العمل على نشر الوعي الصحي بين الأفراد يساعدهم على فهم المسؤوليات الملقاة على عاتقهم تجاه العناية بصحتهم وصحة الآخرين.

ويضيف سلامة (2011) بأن هدف التوعية الصحية في أي مجتمع يتضح من الممارسات الصحية لأفراده، وذلك من خلال النقاط التالية:

1- أن أفراد هذا المجتمع لديهم معرفة بالمعلومات المتعلقة بالمستوى الصحي في مجتمعهم، وأن لديهم معرفة بالمشكلات الصحية والأمراض المعدية التي تنتشر في مجتمعهم، ومعدل الإصابة بها، وأسبابها، وطرق علاجها وانتقال المرض وأعراضه وطرق الوقاية منه ووسائل مكافحته.

2- أن أفراد هذا المجتمع قد فهموا وتأكدوا من أن حل مشكلاتهم الصحية والحفاظ على صحتهم وصحة مجتمعهم هو مسئوليتهم قبل أن تكون مسئولية الجهات الحكومية ويعتبر الشخص نفسه موطناً للمرض لنفسه أو للآخرين، وإصابة فرد واحد بمرض معين أو انتشار أي مرض في المجتمع يكون أساساً على السلوك غير الصحي لفرد أو أكثر.

3- أن أفراد هذا المجتمع قد أصبحوا على دراية بالخدمات والمرافق الصحية في مجتمعهم، وفهم الغرض من إنشائها وكيفية الاستفادة منها بطريقة صحيحة وفعالة، وكذلك المشاركة في تقييمها وتصوير الطرق والوسائل التي تساعد على ذلك.

أهداف نشر الوعي الصحي:

هناك عدد من الأهداف التي يجب تحقيقها والوصول إليها من خلال نشر الوعي الصحي بين أفراد المجتمع، وهي:

1- إنشاء مجتمع يكون أعضاؤه على دراية بالمعلومات الصحية حول مجتمعهم، والمشاكل الصحية، وأسبابها، وطرق الانتقال، والأعراض، والأمراض المعدية الشائعة في مجتمعهم، ومعدل الإصابة، وطرق الوقاية، والسيطرة.

2- خلق مجتمع يدرك أفرادَه أن حل مشاكلهم الصحية والحفاظ على صحتهم وصحة مجتمعهم هو مسؤوليتهم قبل أن تقع على عاتق الجهات الحكومية.

3- خلق مجتمع يدرك أعضاؤه الخدمات والمرافق الصحية في مجتمعهم، وفهم الغرض من إنشائها، وكيفية الاستفادة منها بطريقة منظمة وذات مغزى (سليمان، 2022).

ويضيف الترجمي وآخرون (2022) بأنه هناك العديد من الأهداف التي يجب الوصول إليها من خلال نشر الوعي الصحي بين أفراد المجتمع، ومن أهمها: خلق مجتمع يتبع أعضاؤه الإرشادات والعادات الصحية السليمة في جميع أعمالهم، وذلك من خلال شعورهم ورغبتهم في المشاركة الإيجابية في حل مشاكلهم الصحية.

ويوضح (الفكي، 2012، ص. 331) أن أهداف نشر الوعي الصحي تتمثل فيما يلي:

- نشر الوعي والمعرفة بين المواطنين؛ سعياً إلى تغيير كل المفاهيم والسلوك والممارسات الخاطئة التي تؤثر سلباً على الصحة، والتي -بدورها- تؤدي إلى الحد من الإصابة بالأمراض والأسباب المؤدية إلى الوفاة.

- العمل على حشد وتعبئة المجتمع للمشاركة في جميع برامج التنمية الصحية من حيث التخطيط والتمويل، والتنفيذ والمتابعة والتقسيم.

- الإسهام في الوصول إلى المعدات المقترحة في إستراتيجية التنمية الصحية في جميع المجالات، وخاصة مجالات الرعاية الصحية الأولية، والتوعية الصحية، وصحة البيئة، وغيرها من أنشطة وزارة الصحة الاتحادية ووزارات الصحة بالولاية.

- تطوير وسائل وطرق نشر الوعي الصحي بما يواكب عصر العولمة من خلال العمل على استقطاب الدعم الفني والمادي من المنظمات والهيئات المعنية بالتوعية الصحية.

- التدريب المستمر للكوادر الصحية والمتعاونة من جميع الجهات ذات العلاقة بما في ذلك المنظمات والهيئات التطوعية المحلية والدولية.

- تصميم وإنتاج وتطوير الوسائل التعليمية لتغطي شرائح المجتمع كافة.

- إجراء البحوث الصحية لتحديد المعرفة والسلوك والممارسات، ثم اختيار الوسائل التعليمية المختلفة، وتقييم نتائج التدريب، وجمع البيانات عن العوامل الاجتماعية والاقتصادية التي لها تأثير على السلوك الصحي.

عناصر الوعي الصحي:

تتمثل عناصر الوعي -كما يذكرها رضوان والنجار (2022) في الجوانب التالية:

- الصحة الشخصية: تعني القدرة على تحمل المسؤولية عن صحتنا من خلال اتخاذ قرارات واعية وحكيمة لتكون بصحة جيدة، بما في ذلك النظافة الشخصية، ونظافة الطعام والشراب، ونظافة المكان والبيئة التي نعيش فيها.

- التغذية: يهدف هذا الجانب إلى تنمية الوعي الغذائي للأفراد على جميع المستويات الاقتصادية والاجتماعية من أجل تحقيق عادات غذائية صحية وسليمة.

- الصحة الجسدية: يقصد بها صحة وسلامة مختلف أعضاء وأنظمة الجسم، وتمتع الفرد باللياقة البدنية ليتمكن من العمل والإنتاج.
- الصحة النفسية: يقصد بها أن يتمتع الفرد بالاستقرار والانسجام الداخلي، والقدرة على التوفيق بين رغباته وقدراته، وتحمل مصاعب الحياة ومواجهتها بمرونة.

- الصحة الاجتماعية: تعني الصحة الاجتماعية قدرة الفرد على التعامل مع الآخرين وكسب حبهم واحترامهم، وقدرته على فهم أفعالهم وأنماط سلوكهم المختلفة، فضلاً عن قدرته على التأثير والتأثر بها.

- السلامة والإسعافات الأولية: يهدف هذا الجانب إلى توعية الفرد بالعناية بأمنه وسلامته الشخصية، حتى يتمكن من تجنب المخاطر والحوادث، واتخاذ القرارات لتقليل نسبة الإصابات في حالة الحوادث سواء في المنزل، المدرسة أو الشارع (مؤتة، 2014).

- الأمراض والوقاية منها: ويهدف إلى نشر الوعي بالأمراض، وكيفية انتقالها من شخص إلى آخر، وطرق الوقاية منها، وكيفية الحد من انتشارها.

- التبغ والكحول والمخدرات: يتعلق هذا الجانب بإبراز الأضرار الجسدية والنفسية والاجتماعية والاقتصادية الناتجة عن تعاطي التبغ والكحول والمخدرات.

إن الوعي الصحي لا يقتصر على جانب معين من الأمور المتعلقة بالصحة، بل إن الوعي يوسع نطاقه ليشمل جميع العناصر الضرورية للتمتع بصحة جيدة، ومن الصعب الفصل بين هذه العناصر؛ لأنها متشابكة بعضها مع بعض. لطبيعتها وتأثير بعضها على بعض، ومن الممكن تفصيل ذلك من خلال المحاور التي ذكرتها بهجت (2013) بما يلي:

أولاً: التغذية:

هذا المحور لا يشمل الطعام وأنواعه فقط؛ فالتغذية علم يفحص العلاقة بين الغذاء والجسم الحي، ويشمل ذلك: تناول الطعام وهضمه وامتصاصه واستيعابه، وإطلاق الطاقة الناتجة، وعمليات النمو والتكاثر، وصيانة الأنسجة والتخلص من النفايات.

ثانياً: الحركة وممارسة الرياضة:

يتضمن هذا المحور الحركة الصحيحة للجسم التي لا تضرُّ به أو تؤدي إلى الإصابة. كما تشمل التمارين والأنشطة الترفيهية المتنوعة لما لها من تأثير إيجابي على صحة الفرد ولياقته البدنية.

ثالثاً: الصحة الشخصية:

ويشمل بيئة منزلية صحية، ونظافة شخصية، ونظافة في الشوارع، ومشاكل ناتجة عن قلة النظافة بشكل عام. كما أن هذا المحور يشمل الوعي بالأمراض، وكيفية انتقالها، والوقاية من انتشارها أو الحد من انتشارها، وعادات العلاج والاستشفاء، كما أنها تشمل الفحوص الطبية الدورية وفحوص ما قبل الزواج وعادات النوم وأضرار التدخين بأنواعه.

رابعاً: الصحة النفسية:

وتشمل كيفية التحكم في المشاعر الداخلية، وتقليل تأثير التأثيرات الخارجية على النفس، وحماية النفس من الأمراض العقلية وخطوات التعافي منها. كما أن هذا المحور يشمل الدافع والحافز والثقة بالنفس والقدرة على محاسبتهم من خلال تطبيق مبدأ الثواب والعقاب (عبد المحسن، 2018).

مراحل عملية تكوين الوعي الصحي للطلاب:

تمر عملية تكوين الوعي الصحي بعدة مراحل، هي (الإمامي، 2011):

المرحلة التمهيديّة:

في هذه المرحلة، من الضروري التحديد الدقيق للمعارف والمفاهيم والسلوكيات المتاحة للطلاب المتعلقة بالجوانب الصحية؛ لأنه من غير المقبول تقديم تجارب جديدة إلا من خلال وضوح الرؤية فيما يتعلق بما لدى الطلاب من تجارب سابقة، ويمكن للمعلم أن يكشف عنها من خلال تعاملاته بشكل مباشر من خلال رصد وتسجيل وتحليل الردود اللفظية والسلوكية الصادرة عن الطلاب، وتحديد الصورة الواقعية والحقيقية، ومن ثم يتم معرفة ما يمتلكونه من خبرات سابقة في هذا المجال.

مرحلة التكوين:

في هذه المرحلة يتم تحديد المداخل المناسبة لخلق الوعي بين الطلاب، حيث يوجد أكثر من مدخل في هذا الصدد، وكلها تهدف إلى حفز الدافع لدى الطلاب، ومن أهم هذه المداخل الاهتمامات والاحتياجات، بحيث إنه إذا ما تم الكشف عن هذه الاهتمامات وتحديدها، فيمكن استثمارها في تقديم تجارب جديدة تسعى إلى بناء الوعي وتكوينه.

مرحلة التطبيق:

في هذه المرحلة من المفترض أن تكون المعلومات متاحة كمّاً ونوعاً للطلاب. حتى يتمكنوا من تطبيق ما تم تعلمه سابقاً من مفاهيم وسلوكيات، وما تم تكوينه من حيث الوعي، وذلك للتأكد من أن ما حدث من حيث التعليم والتعلم له آثار دائمة ومؤثرة على العقل والضمير وسلوك الفرد.

مرحلة التثبيت:

هذه المرحلة خاصة بعملية إثراء المفاهيم التي تم تعلمها وتشكيلها سابقاً. والتأكد من تأثيرها على مستويات وعي الطلاب، وفي هذه المرحلة يلاحظ المعلم أنه يجب عليه التخطيط للعديد من المواقف المناسبة التي من شأنها تعزيز ودعم ما تعلمه سابقاً، والتي يمكن أن تمثل نقطة انطلاق للسلوك السليم في المجال الصحي.

مرحلة المتابعة:

في الواقع تعتبر هذه المرحلة مسألة تتعلق بحقيقة أن المعلم يجب أن يخطط لأنشطة جديدة يشارك فيها الطلاب -وتسمى أنشطة المتابعة- إلى خلق المواقف التي تساعد المتعلم على الممارسة الدائمة لكل ما تعلمه سابقاً لدعمه وتعزيز السلوكيات الصحية الناتجة عنه والتأكيد على أن ما تم تعلمه له قيمة حقيقية في حياته اليومية.

جهات نشر التوعية الصحية:

الأسرة: الأسرة هي اللبنة الأساسية في المجتمع وتؤثر في الأفراد، فعندما عندما تتمتع الأسرة بمعلومات صحية سليمة تكون صحة أفرادها صحية وبعيدة عن الأمراض وتزود أفرادها بالمعلومات الصحيحة لتأهيلهم لتحمل المسؤولية.

المؤسسات التعليمية: سواء كانت مدارس أو جامعات، حيث يقضي الأفراد الذين يدرسون في المدارس أو الجامعات فترات طويلة فيها، لذلك من المناسب استغلال هذا التواجد في تثقيفهم الصحي.

المساجد: التوعية الصحية من الواجبات الدينية، ويمكن استخدام منصات المساجد لتوعية أكبر عدد ممكن من المصلين بالوعي الصحي.

المؤسسات الإعلامية: من خلال البرامج العلمية التي تظهر على التلفزيون والقنوات الفضائية والإذاعات وشبكات الإنترنت (الغامدي، 2022).

وسائل تنمية الوعي الصحي للطلاب:

تتنوع أساليب ووسائل تنمية الوعي الصحي للطلاب تذكر الباحثة ما ذكره محمد وجاب الله (2020، ص 1082) بما يلي:

- يعتمد اختيار طرق التعلم على احتياجات الطلاب وقدراتهم والموضوعات التي سيتم تغطيتها والوقت المتاح للتعلم. من أجل الحصول على أفضل النتائج، ويمكن استخدام أكثر من طريقة في نفس الوقت. من بين هذه الطرق ما يلي:

1- المحاضرات: فهي مفيدة في تقديم معلومات حقيقية عن الأمراض المختلفة، لكنها في الواقع تقلل من مخرجات التعلم.

2- المشاهدة والاستخدام لتوضيح فعل شيء ما، ومن خلاله يمكن إعطاء الطلاب فرصة للتدريب والتأكد من فهمهم لما رأوه.

3 - تساعد المناقشة الطلاب في معالجة ما سمعوه أو قرأوه أو فعلوه حالياً، ومن ثم يتم مقارنة المعلومات الجديدة أو ربطها بالأفكار والتجارب السابقة. كما أنه يسمح للمعلم بتقييم عملية التعلم وتصحيح المفاهيم الخاطئة لدى الطلاب.

4- يستخدم العصف الذهني للحصول على عدد كبير من الأفكار بسرعة من الطلاب والعمل على عرضها ومناقشتها.

دور الجامعات في نشر الوعي الصحي:

تتمثل الأساليب التي يتم من خلالها إكساب الوعي الصحي لطلاب الجامعات في عدة نقاط يجملها حجازي والزقناوي

(2021، ص.110) في النقاط التالية:

1- أسلوب الاستقبال: أي اكتساب المعرفة الصحية ونشر الوعي لدى الفرد نقلاً عن المصادر الأخرى.

2- طريقة الملاحظة: وهي اكتساب المعرفة الصحية وخلق الوعي لدى الفرد من الواقع مباشرة بحواسه.

3- الطريقة التجريبية: يقصد بها اكتساب المعرفة الصحية وتكوين الوعي لدى الفرد من خلال التجارب المرضية التي يمر بها الشخص أو غيره ويسكبها في مخزونه المعرفي. يستخدمهم للتعرف على الأمراض وعلاجها.

قياس الوعي الصحي:

يعتمد قياس الوعي الصحي على النهج السلوكي الذي يعتمد على قياس الوعي الصحي على السلوك السائد، باعتبار أن

السلوك الصادر سواء على المستوى الفردي أو الجماعي ما هو إلا انعكاس للمعرفة والمواقف والقيم الصحية، ويمكن قياس

الوعي الصحي من خلال خمسة مؤشرات رئيسية: (العلمي، 2018، ص. 62)

- مؤشر للوعي الصحي الوقائي: ويمكن قياسه من خلال السلوكيات التي يتخذها الفرد من أجل الحفاظ على صحته وتجنب المرض.

- مؤشر الوعي الصحي الشخصي: ويمكن قياسه من خلال السلوكيات والعادات التي يمارسها الأفراد الذين يعملون على الحفاظ على صحة أجسامهم.

- مؤشر الوعي الصحي التغذوي: وهو مؤشر لقياس السلوكيات المتعلقة بالغذاء أو العادات الغذائية السائدة بين الأفراد.

- مؤشر التوعية الصحية الرياضية: يقيس وعي وتوعية المواطنين بأهمية الرياضة ومدى ممارستهم لها.

- مؤشر الوعي الصحي البيئي: وهو من المؤشرات المهمة للوعي الصحي؛ لأنه يشير إلى مدى وعي وفهم البيئة المحيطة من قبل المواطنين وكيفية الحفاظ عليها، ويتم قياسه من خلال تحديد أهم السلوكيات البيئية التي يمارسها الأفراد تجاه البيئة المحيطة.

النظرية المفسرة لموضوع الدراسة:

تتعدد النظريات التي فسرت تشكيل الوعي الصحي وستتبنى هذه الدراسة نظرية الأنساق العامة، ونظرية الأنساق العامة في الخدمة الاجتماعية تتضمن مجموعة من المفاهيم والعناصر والنظريات التي تشكل الأساس لفهم الأنساق الاجتماعية، وهي كما ذكرتها متولي (2009) بما يلي:

النسق: هو مجموعة الوحدات والعلاقات المتبادلة بينها. يتكون النسق من أجزاء متباينة ومتماسكة معاً، وتعتمد كل وحدة في النسق على الوحدات الأخرى.

الحدود: تشير إلى مجموعة القواعد التي تحدد إطاراً يحيط بالأفراد أو الأنساق المتفاعلة مع بعضها. تحدد الحدود المداخل والمخارج للنسق وتحدد العناصر التي يتفاعل معها. الحدود تسهم في تحقيق التخصصية بين أجزاء النسق.

التوازن: الأنساق تسعى عموماً لتحقيق مستوى من التوازن عن طريق استيراد وتصدير الطاقة. في حالة اختلال التوازن، تسعى الأنساق لاستعادة التوازن للحفاظ على استمراريتها. إذا استمر اختلال التوازن، فقد يؤدي ذلك إلى انهيار النسق.

التغذية العكسية: تشير إلى عملية التقويم التي تحدث للمدخلات والمخرجات التي يتبادلها النسق مع البيئة الخارجية. تعمل التغذية العكسية على نمو النسق واستمرار تفاعله، وتوفر نمطاً من التقويم للنسق.

المدخلات: تشير إلى المعلومات والطاقة التي تدخل النسق من البيئة الخارجية. تشمل المصادر التي يحصل عليها النسق من الخارج.

المخرجات: تشير إلى المعلومات والطاقة التي يخرجها النسق إلى البيئة الخارجية. تعكس المخرجات قدرة النسق على تحقيق أهدافه، وتوضح مدى توازنه.

الارتباط التفاعلي: يشير إلى التفاعل المتبادل بين الأنساق المختلفة والبيئة العامة. التفاعل المستمر ضروري لاستمرارية النسق وتحقيق أهدافه. الأنساق المفتوحة تتفاعل بشكل أفضل مع البيئة مقارنة بالأنساق المغلقة.

وتتضمن نظرية النسق العامة عدة فرضيات تتضمن الاتجاه التحليلي والشامل؛ حيث تفترض النظرية أن الأنساق الحية وغير الحية يمكن دراستها وفهمها كأنساق تتمتع بخصائصها الخاصة. كذلك تفترض النظرية أن أي تغيير في جزء من النسق يؤثر على بقية الأجزاء وعلى النسق ككل. وتعتبر النسق المفتوحة التفاعلية مهمة للحفاظ على استمرارية النسق وتحقيق التوازن مع البيئة الخارجية.

2.2. الدراسات السابقة:

هدفت دراسة العصيمي وآخرين (2020) الى التعرف على مستوى ممارسة النشاط البدني والوعي الغذائي والصحي لدى عينة من المجتمع السعودي. بالإضافة إلى التعرف على الفروق في مستويات ممارسة النشاط البدني والوعي الغذائي والصحي حسب نوع الجنس وطبيعة العمل. ولتحقيق أهداف البحث تم استخدام المنهج الوصفي (المسحي) وذلك عبر استخدام الاستبانة كأداة لجمع البيانات؛ وذلك لملائمتها طبيعة البحث. شملت عينة البحث البالغ عددهم (530) مشاركاً من البالغين. أبرزُ النتائج التي توصل إليها البحث انخفاض مستوى ممارسة النشاط البدني والوعي الغذائي لدى أفراد العينة.

وأجرى نجمي (2020) دراسة سعت إلى تعرف واقع الثقافة الصحية لدى طلبة جامعة تبوك في ضوء الرؤية الوطنية 2030. واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (614) طالباً وطالبة بالمقر الرئيس للجامعة، واستخدمت الدراسة الاستبانة أداة لجمع البيانات. توصلت الدراسة إلى جملة من النتائج أهمها: أن العدد الأكبر من طلبة جامعة تبوك لا يدخنون، ولا يعانون من أمراض السكر، والضغط، والسمنة، والنحافة. أن مصادر الثقافة الصحية لأعلى نسبة من طلبة جامعة تبوك تتمثل في هذه المصادر الخمسة (وسائل الإعلام المسموعة والمقروءة والمرئية- مواقع التواصل الاجتماعي- الأصدقاء- الأسرة والأقارب- المطالعة والقراءة الذاتية).

كما هدفت دراسة (Choi,2020) الى التحقيق في الأنشطة البدنية وسلوكيات التغذية لدى طلاب الجامعة في سياق مستويات الإجهاد المدركة لديهم. بالإضافة إلى مقارنة الخصائص الديموغرافية للطلاب؛ لتحديد تأثيرها في سلوكيات التغذية. تم الاعتماد على الاستبانة كأداة للدراسة؛ حيث تم توزيعها على طلاب الجامعة في كوريا، وتم قياس الإجهاد المدرك باستخدام مقياس الإجهاد المدرك. توصلت الدراسة إلى أن هناك اختلافات في الأنشطة البدنية وسلوكيات التغذية لطلاب الجامعة استناداً إلى العوامل الديموغرافية، مثل: الجنس، والسنة الأكاديمية، ونوع السكن. وأن هناك اختلافات معنوية في سلوكيات التغذية بين الطلاب ذوي مستويات الإجهاد المدرك المنخفضة والمرتفعة. فقد أظهر الطلاب ذوو مستويات الإجهاد المدرك المرتفعة زيادة في سلوكيات التغذية غير الصحية، مثل استهلاك الوجبات الجاهزة.

وهدفت دراسة محمد وجاب الله (2020) إلى بناء وتصميم مقياس للوعي الصحي لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان. واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (400) طالبة من طالبات الفرقة الأولى وطالبات الفرقة الرابعة لكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة جامعة حلوان، وتكونت أداة الدراسة من مقياس للوعي الصحي. وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين طالبات الفرقة الأولى وطالبات الفرقة الرابعة في مستوى الوعي الصحي ودرجة الممارسات الصحية لصالح الفرقة الرابعة، كما أنه يوجد ارتباط طردي موجب ذو دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي ودرجة الممارسات الصحية لدى الطالبات.

وهدفت دراسة خطاطبة وآخرين (2021) إلى معرفة مستوى الوعي الصحي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك. واستخدمت هذه الدراسة المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (250) طالباً وطالبة، وتم تصميم استبانة لغرض جمع البيانات. وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج، أهمها: أن مستوى الوعي الصحي لدى طلبة كلية التربية الرياضية كان بدرجة متوسطة.

وسعت دراسة العتيبي (2021) إلى التعرف على مستوى السلوك الصحي الرياضي والغذائي والقوامي والعلاقة بينهما لطلاب وطالبات جامعة القصيم. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، وتكونت عينة البحث من 215 طالبًا و285 طالبة من طلاب وطالبات جامعة القصيم، واستخدم الباحث استبانة قياس السلوك الصحي. وقد توصل الباحث إلى ارتفاع مستوى الوعي لدى طلاب وطالبات جامعة القصيم بأهمية دور الرياضة في الوقاية من الأمراض والمشكلات الصحية المرتبطة بعادات الخمول، وفي نفس الوقت ضعف دراية الطلاب والطالبات بمواصفات القوام المثالي، كما أن عينة الدراسة أظهرت بعض المفاهيم الخاطئة المرتبطة بالتغذية.

وسعت دراسة (Martí et al., 2021) إلى تحديد مخاطر اضطرابات السلوك الغذائي لدى طلاب الجامعة في السنة الأولى، وتحديد عادات التغذية وتركيبه الجسم لهؤلاء الأفراد في جامعتين في إسبانيا، وكيف أثرت جائحة COVID-19 على سلوك تناول الطعام لدى الطلاب. وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج، من أهمها: زيادة استهلاك النظام الغذائي فائض السعرات الحرارية وغير المستقرة في هذه المرحلة الجامعية يشير إلى عدم الالتزام الجيد بالنظام الغذائي لدى الطلاب. وأن نقص الوقت الناجم عن زيادة ساعات الدراسة هو أحد أهم العوائق التي تواجه التغذية الصحية لدى طلاب الجامعة، بالإضافة إلى نقص الأطعمة الصحية بما يكفي في المقاصف الجامعية. بالإضافة إلى ذلك، يعدُّ التوتر عاملاً آخر يؤثر على التغيرات في العادات الصحية، حيث يميل الطلاب الذين يعانون من مستوى أكبر من التوتر إلى تناول الأطعمة غير الصحية.

كذلك هدفت دراسة (Kühn et al., 2022) إلى تقديم لمحة عامة عن الدراسات العرضية التي درست الوعي الصحي بين طلاب الجامعات وتحديد العوامل المحتملة المتعلقة بالوعي الصحي. تضمنت هذه المراجعة إحدى وعشرين دراسة بحثية. وقد توصلت الدراسة إلى أن غالبية الدراسات على أن نتائج الوعي الصحي بين طلاب الجامعات جاء بمستوى يقلُّ عن غيره من مجتمعات البحث، وأن الوعي الصحي للطلاب يتأثر بالعديد من المتغيرات، مثل: العمر، والجنس، والتعليم الأبوي، والخلفية الاجتماعية، والاقتصادية.

وسعت دراسة (Mohammad et al., 2022) إلى تقييم وضع الوعي الصحي لدى طلاب الجامعة في شمال شرق بنجلاديش وتقييم العوامل المرتبطة به. تم إجراء الدراسة باستخدام عينة عشوائية متعددة الطبقات بين طلاب الجامعات العامة والخاصة في شمال شرق بنجلاديش بلغت (1143) طالبًا. تم استخدام الاستبانة كأداة للدراسة تتضمن أسئلة خاصة بحالة الوعي الصحي، وممارسات أسلوب الحياة، وعادات التغذية، والعوامل الاجتماعية، والديموغرافية. توصلت الدراسة إلى عدة نتائج، أهمها: أن نسبة كبيرة من الطلاب غير واعين بالوضع الصحي الأمثل، وعاداتهم الغذائية غير مناسبة.

التعقيب على الدراسات السابقة:

تتشابه الدراسة الحالية مع جميع الدراسات السابقة في دراستها لموضوع الوعي الصحي والثقافة الصحية، وتختلف معها في محاور الوعي الصحي والتي حددت في هذه الدراسة، ومن ناحية المجتمع المكاني للدراسات السابقة فتتشابه الدراسة الحالية مع دراسات العصيمي وآخرون (2020) ودراسة نجمي (2020) ودراسة العتيبي (2021) في أنها طبقت على البيئة السعودية، بينما تختلف مع بقية الدراسات السابقة حيث طبقت بعضها على البيئة العربية والأخرى على البيئة العالمية.

ويستفاد من الدراسات السابقة في الدراسات أنها قدمت نظرة عامة ومقارنة حول مستوى الوعي الصحي في مختلف البيئات والثقافات، وهذا ساعد الدراسة الحالية في فهم وتحليل نتائجها بشكل أكبر، بالإضافة الى تعزيزها للأسس النظرية والمعرفية للدراسة الحالية وتوجُّهها بناءً على النتائج والمعرفة المتاحة.

3. منهجية الدراسة وإجراءاتها:

1.3. منهج الدراسة

يدخل نوع البحث الحالي في إطار الدراسات الوصفية "المسحية" التي تستخدم المنهج الوصفي المسحي، والذي يمكن عن طريقة الحصول على معلومات دقيقة تصور الواقع وتسهم في وصفه وتحليله.

2.3. مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلاب وطالبات كلية الآداب والعلوم الإنسانية بجامعة الملك عبد العزيز بمدينة جدة، وقد بلغ عددهم (12672) طالباً وطالبة، وذلك خلال الفصل الدراسي الثالث من العام (1444 - 2022م).

3.3. عينة الدراسة

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة، وقد بلغ حجم العينة (371) طالباً وطالبة، وفيما يلي وصف لخصائص العينة:

جدول رقم (1) توزيع عينة الدراسة وفقاً للنوع:

النسبة المئوية (%)	التكرار	النوع
48.0%	179	ذكر
52.0%	194	أنثى
100%	373	المجموع

جدول رقم (2) توزيع عينة الدراسة وفقاً للقسم العلمي:

النسبة المئوية (%)	التكرار	القسم العلمي
6.7%	25	الشريعة والدراسات الإسلامية
11.0%	41	اللغات الأوروبية وآدابها
8.0%	30	الجغرافيا ونظم المعلومات الجغرافية
13.7%	51	التاريخ
30.0%	112	علم الاجتماع والخدمات الاجتماعية
6.4%	24	اللغة العربية وآدابها
10.5%	39	علم النفس
13.7%	51	علم المعلومات
100%	373	المجموع

جدول رقم (3) توزيع عينة الدراسة وفقاً للمعدل التراكمي:

النسبة المئوية (%)	التكرار	المعدل التراكمي
39.0%	147	5 - 4
41.0%	153	3 - أقل من 4
19.6%	73	أقل من 3
100%	373	المجموع

جدول رقم (4) توزيع عينة الدراسة لفئات التدخين:

النسبة المئوية (%)	التكرار	الفئة
17.2%	64	مدخن حالياً
73.2%	273	غير مدخن
9.7%	36	مقلع عن التدخين
100%	373	المجموع

جدول رقم (5) توزيع عينة الدراسة وفقاً لفئات تعاطي المخدرات:

النسبة المئوية (%)	التكرار	الفئة
87.1%	325	لا أتعاطاها مطلقاً
5.6%	21	تعاطيتها 1 - 5 مرات سابقاً
0.8%	3	أتعاطاها باستمرار
6.4%	24	متعافٍ من التعاطي
100%	373	المجموع

جدول رقم (6): توزيع عينة الدراسة وفقاً لحالة النشاط الرياضي:

النسبة المئوية (%)	التكرار	الفئة
41.3%	154	غير ممارس للنشاط الرياضي
49.6%	185	ممارس بشكل متوسط للنشاط الرياضي
9.1%	34	نشاط رياضي عالي الشدة
100%	373	المجموع

جدول رقم (7) توزيع عينة الدراسة وفقاً لمؤشر كتلة الجسم:

النسبة المئوية (%)	التكرار	مؤشر كتلة الجسم (BMI)
15.3%	57	جسم رياضي

جسم متوسط الكتلة	178	%47.7
جسم نحيل الكتلة	83	%22.3
أعاني من السمنة	55	%14.7
المجموع	373	%100

4.3. أداة الدراسة

اعتمدت الدراسة على الاستبانة كأداة لجمع معلومات البحث؛ نظراً لملاءمتها لطبيعة البحث الوصفي، وتحقيق أهدافه، وصُممت الاستبانة بعد الاطلاع على أدبيات الدراسة ذات الصلة بمتغيرات الدراسة، بعد ذلك تم بناء استبانة وفق الخطوات الآتية:

1- الهدف من بناء الاستبانة هو التعرف درجة مستوى الوعي الصحي لدى طلبة كلية الآداب والعلوم الإنسانية من وجهة نظرهم في جامعة الملك عبد العزيز بمدينة جدة.

2- وضع محاور الاستبانة من خلال الرجوع إلى الأدبيات التربوية والدراسات السابقة ذات الصلة بالمشكلة الحالية.

3- تكونت الاستبانة من قسمين رئيسيين:

القسم الأول: البيانات الأولية: وشمل (النوع، والمعدل التراكمي، والقسم العلمي، والتدخين/ الشيشة، والمخدرات، والنشاط الرياضي، ومؤشر كتلة الجسم).

القسم الثاني: يتناول محاور الدراسة، التي تكونت من أربعة أقسام رئيسية، وهي كالتالي:

- الوعي بالأمراض والمشاكل الصحية: (7) عبارات.
- الوعي النفسي والعاطفي: (7) عبارات.
- الوعي بالسلامة والحماية: (7) عبارات.
- الوعي بالتوعية الصحية والمجتمعية: (7) عبارات.

وانطلاقاً من وجهة نظر أفراد العينة الواردة في استجاباتهم؛ فإنه للتعرف على مستوى الوعي الصحي لدى طلبة كلية الآداب والعلوم الإنسانية في جامعة الملك عبد العزيز بمدينة جدة؛ فإنه سيتم الحكم على مستويات موافقتهم على العبارات الواردة في كل محور من خلال مستويات الأوساط الحسابية. لقد تم استخدام مقياس (ليكرت الثلاثي)، أخذت فيه الاستجابات الدرجات التالية (موافق 3، محايد 2، غير موافق 1) كالتالي:

جدول (8) تقدير استجابات المبحوثين وفقاً لقيم الوسط المرجح:

المجال	المستوى
إذا تراوحت قيمة المتوسط للعبارة أو البعد بين 1 إلى أقل من 1.67	منخفض
إذا تراوحت قيمة المتوسط للعبارة أو البعد بين 1.67 إلى أقل من 2.34	متوسط
إذا تراوحت قيمة المتوسط للعبارة أو البعد بين 2.34 إلى 3.00	مرتفع

صدق أداة الدراسة:

أ- صدق الاتساق الظاهري (الخارجي) لأداة الدراسة:

بعد إعداد الاستبانة بصورتها الأولية قامت الباحثة بعرضها على محكّمين متخصصين من أعضاء هيئة التدريس، ويبلغ عددهم (3) محكمين؛ وذلك لإبداء رأيهم في ارتباط العبارات بمحاور الدراسة، ومدى وضوح عبارات الاستبانة، ومدى مناسبتها للعينة.

ب - صدق الاتساق الداخلي (الصدق البنائي) والثبات لأداة الدراسة:

للتحقق من صدق بناء أداة الدراسة تم تطبيقها على عينة استطلاعية، وتم حساب الاتساق الداخلي من خلال معامل ارتباط بيرسون؛ لفحص ارتباط عبارات الاستبانة بالمحاور التي تنتمي إليها، وفيما يلي عرض لنتائج صدق الاتساق الداخلي:

جدول رقم (9) معاملات ارتباط (بيرسون) لعبارات محور الوعي بالأمراض والمشاكل الصحية مع درجته الكلية:

م	العبارة	الارتباط	الدالة
1	أنا على دراية بالأمراض الشائعة وأعراضها وطرق الوقاية منها.	0.52	**0.00
2	أعلم أهمية الفحص الدوري والكشف المبكر عن الأمراض.	0.77	**0.00
3	أفهم العوامل التي تسهم في حدوث الأمراض، مثل التغذية غير الصحية وعدم ممارسة النشاط البدني.	0.55	**0.00
4	أنا على علم بالتدابير الوقائية للحفاظ على صحتي وصحة الآخرين، مثل غسل اليدين وتجنب الاتصال المباشر بالأمراض المعدية.	0.61	**0.00
5	أتابع المعلومات الصحية والأبحاث الطبية للحصول على المعرفة الصحيحة حول الأمراض والمشاكل الصحية.	0.65	**0.00
6	أنا على اطلاع بالعلاجات المتاحة للأمراض المنتشرة وأساليب الوقاية الموصى بها.	0.83	**0.00
7	أسعى للحفاظ على صحتي العامة؛ حيث أستشير الأطباء بانتظام وأتبع الإرشادات الصحية الموصى بها.	0.77	**0.00

**دال عند مستوى الدلالة 0.01 *دال عند مستوى الدلالة 0.05

جدول رقم (10) معاملات ارتباط (بيرسون) لعبارات محور الوعي النفسي والعاطفي مع درجته الكلية:

م	العبارة	الارتباط	الدالة
1	أدرك أهمية الصحة النفسية وأساليب الراحة العقلية.	*0.32	0.04
2	أهتم بممارسة تقنيات التنفس العميق والاسترخاء للتحكم في التوتر النفسي.	**0.76	0.00
3	أعتني بالراحة العاطفية لنفسني وأحبائي.	**0.63	0.00

0.00	**0.74	أستخدم وسائل التواصل الاجتماعي بشكل متوازن ومدروس للحفاظ على صحتي النفسية.	4
0.00	**0.80	أعمل على تطوير مهارات التفكير الإيجابي والتفاؤل في الحياة.	5
0.00	**0.77	ألتزم بأخذ وقت ل نفسي للترفيه والاستجمام وتجديد الطاقة.	6
0.00	**0.85	أعتمد على شبكة دعم اجتماعية قوية وأطلب المساعدة عند الحاجة.	7

**دال عند مستوى الدلالة 0.01 *دال عند مستوى الدلالة 0.05

جدول رقم (11) معاملات ارتباط (بيرسون) لعبارات محور الوعي بالسلامة والحماية مع درجته الكلية:

م	العبارة	الارتباط	الدلالة
1	أنا على دراية بالمخاطر البيئية والصحية المحتملة في محيطي.	**0.59	0.00
2	أتبع إرشادات السلامة والحماية في مكان العمل أو الدراسة.	**0.79	0.00
3	أعمل على تحليل المخاطر المحتملة واتخاذ الإجراءات الوقائية المناسبة.	**0.86	0.00
4	أتعامل بحذر في الأماكن العامة وأتجنب المواقف الخطرة.	**0.66	0.00
5	أنا على علم بإجراءات السلامة الشخصية والعامة.	**0.80	0.00
6	أبلغ عن المخاطر المحتملة في محيطي للجهات المختصة.	**0.77	0.00
7	أعرف كيفية التصرف في حالات الطوارئ والأزمات.	**0.79	0.00

**دال عند مستوى الدلالة 0.01 *دال عند مستوى الدلالة 0.05

جدول رقم (12) معاملات ارتباط (بيرسون) لعبارات محور الوعي بالتوعية الصحية والمجتمعية مع درجته الكلية:

م	العبارة	الارتباط	الدلالة
1	أشارك في الفعاليات والحملات التوعوية الصحية في المجتمع.	**0.70	0.00
2	أنا على علم بالمرافق الصحية المتاحة في المجتمع وأستفيد منها بانتظام.	**0.70	0.00
3	أتابع الإعلام ووسائل التواصل الاجتماعي للحصول على المعلومات الصحية المفيدة.	**0.48	0.00
4	أعمل على نشر الوعي الصحي بين أفراد المجتمع وأقوم بمشاركة المعلومات المفيدة.	**0.83	0.00
5	أدرك أهمية العمل الجماعي في تعزيز الوعي الصحي، وأتعاون مع الآخرين في المجتمع.	**0.85	0.00
6	أطوِّع في المشاريع والمبادرات الصحية لخدمة المجتمع وتوعية الآخرين.	**0.74	0.00
7	أسهم في إنشاء بيئة صحية ومشجعة في المجتمع، مثل الحفاظ على النظافة العامة والبيئة الصحية.	**0.59	0.00

**دال عند مستوى الدلالة 0.01 *دال عند مستوى الدلالة 0.05

يتضح من الجداول السابقة (9-12) أن جميع قيم معامل ارتباط بيرسون لصدق الاتساق الداخلي لكل عبارة من عبارات الأداة مع الدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه قد كانت قيمةً إيجابية، وأكبر من عتبة القيمة (0.30) ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة المحدد من قبل الباحثة في هذا البحث عند القيمة (0.05). وقد تراوحت قيم معامل الارتباط بيرسون بين عبارات المحور الأول مع الدرجة الكلية للمحور بين (0.46) و (0.78)، وتراوحت قيمها للارتباط بين عبارات المحور الثاني مع درجته الكلية بين (0.52) و (0.88)، وتراوحت قيم الارتباط بالنسبة للمحور الثالث بين (0.32) و (0.85)، وفي المحور الرابع تراوحت بين (0.59) و (0.86)، أما بالنسبة للمحور الخامس والأخير فقد تراوحت قيم معاملات ارتباط بيرسون بين (0.48) و (0.85). لقد جاءت معظم قيم الارتباط عند مستويات متوسطة إلى مرتفعة، وهو ما يشير إلى أن الأداة تتصف بصدق الاتساق الداخلي، وبأنها صالحة للتطبيق.

ثبات أداة الدراسة:

للتأكد من ثبات أداة الدراسة تم حساب معاملي ألفا كرونباخ وسبيرمان-براون والجدول رقم (13) يوضح ثبات محاور أداة الدراسة.

جدول رقم (8) ثبات محاور الاستبانة والثبات الكلي للأداة

م	المحور	عدد العبارات	ألفا كرونباخ	سبيرمان-براون
1	محور الوعي بالأمراض والمشاكل الصحية	7	0.80	0.83
2	محور الوعي النفسي والعاطفي	7	0.84	0.86
3	محور الوعي بالسلامة والحماية	7	0.87	0.95
4	محور الوعي بالتوعية الصحية والمجتمعية	7	0.82	0.87
	الثبات الكلي	35	0.95	0.95

تكونت أداة الدراسة من (35) عبارة موزعةً بالتساوي على المحاور الخمسة السابقة، وقد تم حساب ثبات نتائج الأداة من خلال معاملي ألفا كرونباخ وسبيرمان-براون. فبلغ الثبات الكلي للأداة (ألفا كرونباخ = 0.95، سبيرمان-براون = 0.95). على حين تراوحت قيم كرونباخ ألفا لمحاور الأداة بين (0.71) و (0.87)، وتراوحت قيم سبيرمان-براون بين (0.74) و (0.95). وهذا يعني أن الأداة ومحاورها تتمتع بالثبات، وهو ما يتيح الاطمئنان لتطبيقها.

5.3 الأساليب الإحصائية

استعانت الباحثة في معالجة استجابة عينة الدراسة على فقرات الاستبانة ببرنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية والإنسانية (SPSS) لإجراء التحليلات الإحصائية المناسبة لها، وسيتم استخدام الأساليب الإحصائية الآتية:

1. معامل ارتباط بيرسون (Pearson)؛ وسيستخدم بغرض التحقق من دلالة صدق الاتساق الداخلي لعبارات الاستبانة.

2. معامل ألفا كرو نباخ (Alpha Cronbach)، وسيستخدم بغرض التحقق من ثبات عبارات محاور الاستبانة والثبات الكلي للاستبانة.

4. الأوساط الحسابية، والانحرافات (Standard Deviation) للتعرف على مدى تباين استجابات عينة البحث على كل عبارة.

4. عرض النتائج ومناقشتها:

إجابة السؤال الرئيس: ما درجة مستوى الوعي الصحي لدى طلبة كلية الآداب والعلوم الإنسانية من وجهة نظرهم في جامعة الملك عبد العزيز بمدينة جدة؟

جدول رقم (14) إجابات عينة الدراسة عن عبارات محور الوعي بالأمراض والمشاكل الصحية:

م	العبارة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	المستوى
1	أنا على دراية بالأمراض الشائعة وأعراضها وطرق الوقاية منها.	2.66	0.64	3	مرتفع
2	أعلم أهمية الفحص الدوري والكشف المبكر عن الأمراض.	2.56	0.67	4	مرتفع
3	أفهم العوامل التي تسهم في حدوث الأمراض، مثل التغذية غير الصحية وعدم ممارسة النشاط البدني.	2.78	0.55	2	مرتفع
4	أنا على علم بالتدابير الوقائية للحفاظ على صحتي وصحة الآخرين، مثل غسل اليدين وتجنب الاتصال المباشر بالأمراض المعدية.	2.78	0.50	1	مرتفع
5	أتابع المعلومات الصحية والأبحاث الطبية للحصول على المعرفة الصحيحة حول الأمراض والمشاكل الصحية.	2.48	0.70	6	مرتفع
6	أنا على إطلاع بالعلاجات المتاحة للأمراض المنتشرة وأساليب الوقاية الموصى بها.	2.49	0.69	5	مرتفع
7	أسعى للحفاظ على صحتي العامة؛ حيث أستشير الأطباء بانتظام، وأتبع الإرشادات الصحية الموصى بها	2.46	0.75	7	مرتفع
	المتوسط العام للمحور	2.60	0.39		مرتفع

يتضح من هذا الجدول أن المتوسط العام لاستجابات المبحوثين قد بلغ (2.60) بانحراف معياري يساوي (0.39)، وهو ما يعني وجود مستويات (مرتفعة) لدى المبحوثين من الوعي بالأمراض والمشاكل الصحية. وجاءت في الترتيب الأول العبارة (أنا على علم بالتدابير الوقائية للحفاظ على صحتي وصحة الآخرين، مثل غسل اليدين وتجنب الاتصال المباشر بالأمراض المعدية) وذلك بمتوسط حسابي يساوي (2.78) بانحراف معياري يساوي (0.50). ويمكن تفسير مستوى الوعي المرتفع بهذا المظهر من خلال النظر إلى الأهمية التي تكتسبها الممارسات الوقائية في الحفاظ على الصحة الشخصية وصحة الآخرين؛ إذ تقلل التدابير الوقائية من مخاطر التعرض للأمراض أو المشكلات الصحية، كما أنها تسهم في الحد من انتشارها، وتزيد من احتمالية حصرها والسيطرة عليها متى ما ارتفعت نسب الالتزام بهذه التدابير. وحلت في الترتيب الثاني العبارة (أفهم العوامل التي تساهم في حدوث الأمراض، مثل التغذية غير الصحية وعدم ممارسة النشاط البدني). وبلغ وسطها الحسابي (2.78) بانحراف معياري يساوي (0.55). وتتضح أهمية تحقيق هذا المستوى المرتفع من الوعي تجاه العوامل المساعدة في حدوث الأمراض لا سيما ما يتعلق بالنظام التغذوي غير الصحي في ظل ارتباط النظم الغذائية غير الصحية بالعديد من مسببات الأمراض كأن تملأ الأغذية من العناصر اللازمة للجسم، أو احتوائها على عناصر ضارة صحياً كالأطعمة التي يدخل في تركيبها المواد الحافظة والألوان الاصطناعية، والدهون، والسكريات. أما فيما يتعلق بعدم ممارسة النشاط البدني فإن الوعي بالمضار المترتبة على هذا النمط يعزز من الإقبال على ممارسة المناشط الجسمية المرغوبة، كممارسة رياضات الجري، والتمارين الرياضية، والألعاب الفردية والجماعية التي تساعد على المحافظة على اللياقة، وضبط مستوى وزن الجسم، والتخلص من السعرات الحرارية، وتكوين البنية العضلية، وتقليل خطر بعض الأمراض المرتبطة بالبدانة.

وفي الترتيب الثالث حلت العبارة (أنا على دراية بالأمراض الشائعة وأعراضها وطرق الوقاية منها) وقد بلغ وسطها الحسابي (2.66) بانحراف معياري يساوي (0.64). وترجع أهمية هذا الجانب من الوعي المتعلق بالأمراض والمشاكل الصحية في أنه يمثل خطوة أساسية مساعدة في الحفاظ على المستويات الصحية المرغوبة، كما أنه يمثل مرجعية معرفية تساعد على تحديد الاختيارات الأفضل والمستندة على فهم واضح لما يترتب على كل اختيار من الاختيارات المتعلقة بنمط الحياة الذي يمارسه الإنسان. إن تحقيق معرفة صحيحة وثنقية وتنقيف صحي سليم تجاه هذه الأمراض يمكن له أن يساعد الأشخاص على تحقيق أفضل سبل الرعاية الذاتية، وتصميم أكفى النظم الغذائية والصحية الذاتية الملائمة. كما يساعد الوعي المرتبط بطرق الوقاية من الأمراض الشائعة على الإتيان بالممارسات المناسبة، التي ثبتت فاعليتها صحياً، وأوصى بها المختصون، إضافة إلى ذلك كله؛ فإنه هذا الجانب من الوعي يمكن لها أن يكون مفيداً في اكتشاف الأفراد لما يصيبهم من هذه الأمراض الشائعة وذلك في مرحلة أولية من مراحل تشكل هذا المرض، وهو ما يسمح بأن يتم التعامل معه في مراحله الأولى، التي تزداد فيها غالباً فرص العلاج، دون أن يكون ذلك كافياً عن زيارة المختصين وإجراء ما يلزم من التدابير الطبية والصحية.

وتراوحت قيم الأوساط الحسابية لبقية العبارات بين قيمة الوسط الحسابي للعبارة (أعلم بأهمية الفحص الدوري والكشف المبكر عن الأمراض) التي بلغت (2.56) بانحراف معياري يساوي (0.67)، وقيمة الوسط الحسابي للعبارة (أسعى للحفاظ على صحتي العامة حيث أستشير الأطباء بانتظام وأتبع الإرشادات الصحية الموصى بها) والبالغة (2.46) بانحراف معياري قدره (0.75) والتي حلت في الترتيب السابع والأخير.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة الترجمي وآخرين (2022) التي أكدت على أن النسبة الكبرى من عينة الدراسة وافقوا على أن الوعي الصحي يهدف للقضاء على المشكلات الصحية والأمراض.

جدول رقم (15) إجابات عينة الدراسة عن عبارات محور الوعي النفسي والعاطفي:

م	العبرة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	المستوى
1	أدرك أهمية الصحة النفسية وأساليب الراحة العقلية.	2.73	0.57	1	مرتفع
2	أهتم بممارسة تقنيات التنفس العميق والاسترخاء للتحكم في التوتر النفسي.	2.30	0.79	6	متوسط
3	أعتني بالراحة العاطفية ل نفسي وأحبائي.	2.52	0.70	4	مرتفع
4	أستخدم وسائل التواصل الاجتماعي بشكل متوازن ومدروس للحفاظ على صحتي النفسية.	2.22	0.80	7	متوسط
5	أعمل على تطوير مهارات التفكير الإيجابي والتفاؤل في الحياة.	2.60	0.67	3	مرتفع
6	ألتزم بأخذ وقت ل نفسي للترفيه والاستجمام وتجديد الطاقة.	2.60	0.66	2	مرتفع
7	أعتمد على شبكة دعم اجتماعية قوية وأطلب المساعدة عند الحاجة.	2.33	0.79	5	متوسط
	المتوسط العام للمحور	2.47	0.47		مرتفع

يتعلق الجدول رقم (15) باستجابات الباحثين عن عبارات محور الوعي النفسي والعاطفي لدى الباحثين. وكسابقاتها؛ رُتبت هذه المتطلبات تنازلياً تبعاً لقيم الأوساط الحسابية لاستجابات الباحثين، التي يستعاض عنها بقيم الانحرافات المعيارية في حال تساوي قيم الأوساط لعبارتين أو أكثر، سوى أن الأولوية التراتبية في هذه الحالة لأدناهن انحرافاً معيارياً.

وحلت في الترتيب الأول العبرة (أدرك أهمية الصحة النفسية وأساليب الراحة العقلية) وذلك عند وسط حسابي يساوي (2.73) بانحراف معياري يساوي (0.57) وذلك كأكثر جوانب الوعي النفسي والعاطفي تحققاً لدى الباحثين. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ظل الفوائد المترتبة إدراك الأفراد لأهمية هذين الجانبين؛ إذ يمثلان عنصرين أساسيين لتحقيق التوافق بين جوانب شخصية الإنسان، ولتحقيق تكيفه مع محيطه الأسري، وبيئته الاجتماعية. إن وجود هذا الإدراك يعزز من احتمالية أن يتصرف الأشخاص على نحو يراعي تحقيق هذه الصحة، والاستفادة مما تتيحه أساليب تحقيق الراحة العقلية.

وفي الترتيب الثاني حلت العبرة (ألتزم بأخذ وقت ل نفسي للترفيه والاستجمام وتجديد الطاقة) وبلغ الوسط الحسابي لدرجة الموافقة عليها (2.60) بانحراف معياري يساوي (0.66). يمثل استقطاع أوقات للترفيه واستعادة الحيوية على المستويين البدني

والذهني أسلوباً فعالاً من أساليب تحقيق مستويات من الصحة النفسية، ومكافحة الضغوط، وكسر الروتين، ويُعد الإتيان بهذه الممارسات مظهراً من مظاهر الوعي النفسي والعاطفي، وهو على درجة من الأهمية، وتزداد أهميته بازدياد الأوقات التي يقوم فيها بالأعمال المطلوبة منه، أو تلك التي تتطلب منه بذل جهوداً حركية أو ذهنية كبيرة. وتتعدد المناشط التي يُصحح بها في الجوانب الترفيهية واستعادة الحيوية كالأنشطة الحركية، والتواصل الاجتماعي المباشر مع الآخرين والتقليل من استخدام وسائل التواصل الاجتماعي قدر الإمكان، وأخذ القسط الكافي من النوم. وفي الترتيب الثالث جاءت العبارة (أعمل على تطوير مهارات التفكير الإيجابي والتفاؤل في الحياة)، وبلغ المتوسط الحسابي لدرجة الموافقة عليها (2.60) بانحراف معياري يساوي (0.67). ويمكن تفسير هذه الممارسات على أنها من أهم مظاهر الوعي النفسي والعاطفي، حيث يساعد اكتساب المهارات عموماً ومهارات التفكير الإيجابي على تحسين الصحة النفسية والعاطفية، وتبرز أهمية ذلك في أنه يسمح للشخص بمواجهة الأفكار السلبية التي قد تطرأ عليه في بعض الأحيان، كذلك تسمح النظرة التفاؤلية للشخص في إعادة التفكير في مسائل التعامل مع الأحداث السلبية، دون أن يكون في ذلك إفراطاً حتى لا يتحول الأمر إلى نمط من التفكير خارج الواقع.

وتراوحت قيم الأوساط الحسابية لبقية العبارات بين قيمة الوسط الحسابي للعبارة (أعتني بالراحة العاطفية ل نفسي وأحبائي) والتي بلغت (2.52) بانحراف معياري يساوي (0.70)، في الترتيب الرابع، وقيمة الوسط الحسابي للعبارة (استخدم وسائل التواصل الاجتماعي بشكل متوازن ومدرّس للحفاظ على صحتي النفسية) البالغة (2.22) بانحراف معياري يساوي (0.80) والتي حلت في الترتيب السابع. وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة عبد المحسن (2018) التي توصلت إلى أن الطلاب الجامعيين يتمتعون بمقدار كبير من الصحة النفسية.

جدول رقم (16) إجابات عينة الدراسة عن عبارات محور الوعي بالسلامة والحماية:

م	العبارة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	المستوى
1	أنا على دراية بالمخاطر البيئية والصحية المحتملة في محيطي.	2.64	0.64	4	مرتفع
2	أتبع إرشادات السلامة والحماية في مكان العمل أو الدراسة.	2.69	0.58	3	مرتفع
3	أعمل على تحليل المخاطر المحتملة واتخاذ الإجراءات الوقائية المناسبة.	2.60	0.59	5	مرتفع
4	أتعامل بحذر في الأماكن العامة وأتجنب المواقف الخطرة.	2.80	0.49	1	مرتفع
5	أنا على علم بإجراءات السلامة الشخصية والعامة.	2.73	0.54	2	مرتفع
6	أبلغ عن المخاطر المحتملة في محيطي للجهات المختصة.	2.55	0.69	6	مرتفع

مرتفع	7	0.70	2.49	أعرف كيفية التصرف في حالات الطوارئ والأزمات.
مرتفع		0.39	2.64	المتوسط العام للمحور

يشتمل الجدول رقم (16) على استجابات المبحوثين عن عبارات محور السلامة والحماية لدى المبحوثين، ومنه يتضح بأن المتوسط العام لهذا المحور قد بلغ (2.64) بانحراف معياري يساوي (0.39) وهو ما يعكس وجود مستويات (مرتفعة) من الوعي بالسلامة والحماية لدى المبحوثين. وقد جاءت في الترتيب الأول العبارة (أتعامل بحذر في الأماكن العامة وأتجنب المواقف الخطرة) التي بلغ الوسط الحسابي لدرجة الموافقة عليها (2.80) بانحراف معياري يساوي (0.49)، وقد يعود ذلك إلى وجود مستويات مرتفعة من الحذر لدى المبحوثين لتجنب الوقوع في أي من المواقف التي قد تشكل تهديداً مباشراً لسلامتهم أو سلامة ممتلكاتهم. إن وجود الفرد في الأماكن العامة يفرض عليه أن يتخذ الاحتياطات اللازمة الضرورية لسلامته، كما أنها تفرض عليه أن يكون مستعداً للتعامل مع أي ظروف تهدد وجوده في هذا المكان.

وحلّت في الترتيب الثاني العبارة (أنا على علم بإجراءات السلامة الشخصية والعامة) وقد بلغ وسطها الحسابي (2.73) بانحراف معياري يساوي (0.54)، وتتضمن المعرفة بهذه الإجراءات جوانب شتى من المعرفة من قبيل معرفة ما الذي يجب القيام به في حالات وظروف معينة، وكيف يمكن طلب المساعدة، والحفاظ على الروح وعلى أرواح الآخرين، إضافة إلى المعرفة المتعلقة بالطوارئ وكيفية تحقيق أفضل وأقصر الطرق في طلبها والاستفادة من خدماتها. إن العلم بإجراءات السلامة لا يقتصر على نطاق معين؛ بل يشمل نطاقات مختلفة يشيع أن تختلف فيها هذه الإجراءات، فهناك إجراءات متعلقة بالعمل وبيئته، وهناك ما يتعلق بمكان السكن، كما أن هناك إجراءات للسلامة خاصة بالفضاء التقني والإنترنت، وهي ما تعرف بإجراءات السلامة السيرانية أو الأمن السيراني، وذلك ما تؤكدته نتيجة أخرى، حيث حلت في الترتيب الثالث العبارة (أتبع إرشادات السلامة والحماية في مكان العمل أو الدراسة) وبلغ وسطها الحسابي (2.69) بانحراف معياري يساوي (0.58)، وكلها تؤكد توافر جانبي المعرفة والممارسة بإجراءات السلامة لدى المبحوثين.

وتراوحت قيم الأوساط الحسابية لبقية العبارات بين قيمة الوسط الحسابي للعبارة (أنا على دراية بالمخاطر البيئية والصحية المحتملة في محيطي) والتي بلغت (2.64) بانحراف معياري يساوي (0.64)، في الترتيب الرابع، وقيمة الوسط الحسابي للعبارة (أعرف كيفية التصرف في حالات الطوارئ والأزمات) البالغة (2.49) بانحراف معياري يساوي (0.70) التي حلت في الترتيب السابع والأخير.

وترتبط هذه النتيجة بنتيجة دراسة مؤتمة (2014) التي أظهرت أن الطلاب يرون أن إدارة الجامعة تقوم بتأمين مستلزمات السلامة الصحية، مثل تأمين ونظافة الحرم الجامعي، بالإضافة إلى تأكيد إدارة الجامعة على الشروط الصحية داخل المقاصف، بالإضافة إلى اهتمام إدارة الجامعة بسلامة الطلاب من خلال توفير مركز صحي مناسب داخل الحرم الجامعي، بالإضافة إلى عقد إدارة الجامعة لندوات ومحاضرات فيما يتصل بالتوعية الصحية للطلاب.

جدول رقم (17) إجابات عينة الدراسة عن عبارات محور الوعي بالتوعية الصحية والمجتمعية:

م	العبرة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	مستوى الأهمية
1	أشارك في الفعاليات والحملات التوعوية الصحية في المجتمع.	2.10	0.81	7	متوسط
2	أنا على علم بالمرافق الصحية المتاحة في المجتمع وأستفيد منها بانتظام.	2.30	0.76	5	متوسط
3	أتابع الإعلام ووسائل التواصل الاجتماعي للحصول على المعلومات الصحية المفيدة.	2.66	0.60	1	مرتفع
4	أعمل على نشر الوعي الصحي بين أفراد المجتمع وأقوم بمشاركة المعلومات المفيدة.	2.42	0.76	4	مرتفع
5	أدرك أهمية العمل الجماعي في تعزيز الوعي الصحي وأتعاون مع الآخرين في المجتمع.	2.51	0.69	2	مرتفع
6	أطوع في المشاريع والمبادرات الصحية لخدمة المجتمع وتوعية الآخرين.	2.18	0.81	6	متوسط
7	أسهم في إنشاء بيئة صحية ومشجعة في المجتمع، مثل الحفاظ على النظافة العامة والبيئة الصحية.	2.49	0.74	3	مرتفع
	المتوسط العام للمحور	2.38	0.50		مرتفع

يحتوي الجدول رقم (17) على استجابات المبحوثين عن عبارات محور الوعي بالتوعية الصحية والمجتمعية في أوساط المبحوثين، وقد بلغ المتوسط العام لهذا المحور (2.38) بانحراف معياري يساوي (0.50)، وهو ما يعني وجود مستويات (مرتفعة) من الوعي بالتوعية الصحية والمجتمعية في أوساط الطلبة المبحوثين. وحلت في الترتيب الأول العبارة (أتابع الإعلام ووسائل التواصل الاجتماعي للحصول على المعلومات الصحية المفيدة) وذلك بمتوسط حسابي يبلغ (2.66) وانحراف معياري قدره (0.60). ويمكن تفسير هذه النتيجة في ظل ما يمكن أن توفره وسائل الإعلام والتواصل الاجتماعي من مزايا متعلقة بتوفير المعلومات الصحية المفيدة، وتقديمها في قالب من التشويق والتبسيط والتنوع، حيث تمتاز المنصات الإعلامية لا سيما الإعلام الجديد بتنوع وسائل عرضها لما تقدمه من محتوى، مخاطبة في ذلك حواس مختلفة لدى المتلقي، غير أنه -على الناحية الأخرى- يجب أن يكون لدى المتلقي الأدوات المعرفية والثقافية المناسبة لتمييز مدى هذه المعلومة، وأول هذه المعرفة هي تلك المعرفة المتعلقة بموثوقية هذه المنصة الإعلامية الناشرة لهذه المعلومة.

وحلت في الترتيب الثاني العبارة (أدرك أهمية العمل الجماعي في تعزيز الوعي الصحي وتعاون مع الآخرين في المجتمع) وبلغ المتوسط الحسابي لدرجة الموافقة عليها (2.51) بانحراف معياري يساوي (0.69). ويمثل الوعي بأهمية الجهود الجماعية لتعزيز الوعي الصحي -بل والإسهام فيه- مظهراً من مظاهر الوعي الصحي المرتفع، حيث إنه بمقدور الجهود الجماعية المتضافرة أن تسهم في رفع مستوى الوعي الصحي، وأن تسهم في شيوع مشاعر التضامن بين مكونات المجتمع، وينطوي على العمل الجماعي بلورة مستويات معرفية ومهارية مختلفة يمكن لها تحقيق أفضل الممارسات في التعاطي مع القضايا الصحية، وتصميم أكفأ الحملات التوعوية الشاملة التي يمكن أن يكون لها أثرها البالغ في تعزيز الصحة العامة للناس.

إن ما أكدته النتيجة السابقة تعضده نتيجة أخرى؛ حيث حلت في الترتيب الثالث العبارة (أساهم في إنشاء بيئة صحية ومشجعة في المجتمع، مثل الحفاظ على النظافة العامة والبيئة الصحية) وذلك بمتوسط حسابي يبلغ (2.49) بانحراف معياري يساوي (2.74)، حيث يدور المظهران السابقان حول مقدار ما يسهم به الفرد من إسهامات مشجعة داخل المجتمع تصب في الجهود المتنوعة الهادفة لنشر الوعي الصحي في المجتمع. أما بقية العبارات فقد تراوحت قيم أوساطها الحسابية بين قيمة الوسط الحسابي للعبارة (أعمل على نشر الوعي الصحي بين أفراد المجتمع وأقوم بمشاركة المعلومات المفيدة) التي بلغت (2.42) بانحراف معياري يساوي (0.76)، في الترتيب الرابع، وقيمة الوسط الحسابي للعبارة (أشارك في الفعاليات والحملات التوعوية الصحية في المجتمع) البالغة (2.10) بانحراف معياري يساوي (0.81) التي حلت في الترتيب السابع والأخير.

5. خلاصة النتائج:

1- أن درجة مستوى الوعي الصحي لدى طلبة كلية الآداب والعلوم الإنسانية في جميع المحاور (الوعي بالأمراض والمشاكل الصحية - الوعي النفسي والعاطفي - الوعي بالسلامة والحماية - الوعي بالتوعية الصحية والمجتمعية) كانت مرتفعة، من وجهة نظرهم في جامعة الملك عبد العزيز بمدينة جدة.

6. توصيات الدراسة:

- 1- توفير الدعم والتوجيه المستمر للطلبة في مجال الصحة العامة والوعي الصحي، سواء عن طريق إقامة ورش عمل وندوات أو عبر الاستشارة الفردية مع خبراء الصحة والتثقيف الصحي.
- 2- توفير برامج خاصة للطلبة الذين يدخنون حالياً لزيادة الوعي بأضرار التدخين وتشجيعهم على الإقلاع عنه.
- 3- التركيز على تعزيز الوعي بأهمية ممارسة النشاط الرياضي بشكل منتظم ومتوازن لتحسين الصحة العامة والوعي النفسي والعاطفي.
- 4- توفير المنشآت الرياضية في الجامعة لتعزيز ممارسة النشاط الرياضي.

7. الدراسات المقترحة:

- 1- دراسة حول فاعلية البرامج التوعوية المختلفة في تعزيز الوعي الصحي لدى الطلاب.
- 2- دراسة حول تأثير البيئة الجامعية على الوعي الصحي.
- 3- دراسة حول علاقة الوعي الصحي بالسلوك الصحي.

8. المراجع

1.8. المراجع العربية:

أبو ججوح، يحيى محمد؛ أبو جامع، ليندا حرب. (2022). فاعلية إستراتيجيات التشبيهات الإيمانية في تنمية الوعي الصحي من فيروس كورونا والتفكير التأملي في مبحث العلوم لدى طالبات الصف التاسع الأساسي في محافظة خان يونس. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، 13(38)، 122 - 138.

أبو غوش، ختام محمد؛ عويدات، عبد الله أحمد. (2019). دور الإدارة المدرسية في تنمية الوعي الصحي لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة العاصمة عمان وسبل تفعيلها (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة عمان العربية، عمان.

الإمامي، بسام سعد. (2011). مستوى الوعي الصحي ودرجة الممارسات الصحية لدى طلبة المرحلة الأساسية في مدارس محافظة معان. مجلة التربية، 145(1)، 117 - 149.

بارعيدة، إيمان سالم. (2020). مستوى الوعي الصحي لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جدة. مجلة الدراسات الجامعية للبحوث الشاملة، 4(1)، 672-706.

برنامج التحول الصحي. (2023). تم الاسترجاع من <https://cutt.us/LRDd7>

بن عمروش، فريدة؛ ساكر، صباح. (2020). دور وسائل الإعلام في نشر الثقافة والوعي الصحي. مجلة علوم الإنسان والمجتمع، 9(4)، 671 - 697.

بهجت، صفاء محيي الدين. (2013). مستوى الوعي الصحي لدى طلاب جامعة مدينة السادات في ضوء بعض المتغيرات. مجلة التربية، 4(156)، 563 - 593.

الترجمي، عبد الحميد سليم؛ الحربي، عادل زاهي؛ الصاعدي، تركي سويلم. (2022). أثر الوعي الصحي على مستوى السلوك الصحي للأفراد. المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة التخصصات، 45(4).

جمعية شارك. (2023). تم الاسترجاع من [/https://sharikhealth.com](https://sharikhealth.com)

حلاب، رباب. (2018). مستوى الوعي الصحي وكيفية الحصول على المعلومات الصحية لدى طلبة جامعة محمد بوضياف- المسيلة (رسالة ماجستير، جامعة محمد بوضياف بالمسيلة)، الجزائر.

خطاطبة، عرين نواف محمد؛ بني ملحم، محمد بديوي؛ الزيود، خالد محمود. (2021). مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة اليرموك.

خطاطبة، يحيى بن مبارك؛ القحطاني، ظافر بن محمد بن حمد الشرمي. (2021). مؤشرات الصدق والثبات لنسخة معربة من مقياس التوجه نحو المعتقدات الصحية في البيئة السعودية. مجلة الجامعة الإسلامية للعلوم التربوية والاجتماعية، 7(7)، 312 - 359.

خلفي، عبد الحليم. (2013). أثر الضبط الصحي على مستوى الوعي الصحي لدى طلبة المركز الجامعي بتامنراست. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 13(13)، 269-284.

- رضوان، عبير أنور عقيلة؛ النجار، عائشة عمران أحمد سعد. (2022). دور الإدارة المدرسية في تنمية الوعي الصحي لدى طلاب مرحلة التعليم الأساسي بمدينة بنغازي. مجلة المنارة العلمية، (4)، 147 - 159.
- روابدة، جهاد محمود. (2020). الوعي الصحي لدى الطلبة المشاركين في المنتخبات الرياضية المدرسية. مجلة النشاط البدني الرياضي المجتمع التربوية والصحة، مج 4، ع 1، 7277-2661.
- الزفتاوي، أميرة الدمرداش؛ حجازي، شحات السيد. (2021). الوعي الصحي لدى طلاب كليات التربية بالجامعات المصرية. مجلة تطوير الأداء الجامعي، 16(2)، 89-199. سلامة، بهاء الدين. (2011). الصحة الشخصية والتربية الصحية (ط1)، دار الفكر العربي للنشر.
- السالمي، مشعل بن عبد الرحمن؛ حسين، محمد جاد. (2021). دور القيادة المدرسية في نشر الوعي الصحي بمدارس التعليم في المرحلة الثانوية بمدينة الطائف من وجهة نظر المعلمين. مجلة كلية التربية، 3(83)، 1 - 56.
- سليمان، الرشيد داود آدم. (2022). دور الحملات الإعلامية في نشر الوعي الصحي للحد من انتشار فيروس كورونا: إدارة الإعلام والعلاقات العامة بوزارة الصحة "ولاية الخرطوم أنموذجاً". مجلة القلزم للدراسات الإسلامية، (5)، 149 - 178.
- الشرقاوي، عبد الرازق أحمد. (2020). الإعلام الرياضي. عمان: دار غيداء للنشر والتوزيع.
- صالح، هند؛ الطائي، ذكرى. (2019). أثر نموذج كارين في تنمية الوعي الصحي لدى تلميذات الصف الخامس الابتدائي في مادة العلوم. مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، 15(4)، 421-446.
- عبد العال، رشا محمود وفؤاد، هبة فؤاد. (2019). منهج مقترح في العلوم قائم على التفكير التصميمي لتنمية الوعي الصحي والمهارات الحياتية لدى دارسي ما بعد محو الأمية. مجلة كلية التربية في العلوم التربوية. جامعة عين شمس، 43(1)، 1-23.
- العتيبي، عبد العظيم بن سعود بن سمار. (2021). قياس مدى السلوك الصحي الرياضي لطلاب وطالبات جامعة القصيم. المجلة الدولية للعلوم النفسية والرياضية، (9)، 8 - 38.
- العصيمي، امجاد سعود، الغامدي، سامية عبد الرحمن، الزهراني، زهور سعيد، الحربي، خلود خالد، وسندي، رانية غازي. (2020). تأثير طبيعة العمل ونوع الجنس على مستوى ممارسة النشاط البدني والوعي الغذائي والصحي لدى السعوديين. المجلة الدولية للعلوم النفسية والرياضية، (3)، 108 - 123.
- عفيفي، جيهان يحيى محمود. (2016). المعتقدات الصحية لدى الرياضيين وعلاقتها بالسلوك الصحي. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، (78)، 161 - 178.
- العكيلي، جهاد كاظم. (2015). الوعي الصحي عبر وسائل الاتصال. دراسة لقياس الوعي الصحي لدى طلبة جامعة بغداد بشأن مرض الإيدز. مجلة الباحث الإعلامي، جامعة بغداد، 7 (27)، 114 - 144.
- العلمي، نسبية (2019). دور التلفزيون في نشر الوعي الصحي (رسالة ماجستير، جامعة العربي بن مهيدي)، الجزائر.
- العزي، وداد ملفي؛ المهدي، عبد الله بن محمد بن حسن. (2022). مقياس جودة الحياة في ضوء رؤية المملكة العربية السعودية 2030: جامعة تبوك أنموذجاً. رسالة الخليج العربي، (164)، 63 - 87.

- الغامدي، صالح بن عبد الله بن غرم الله آل داغش. (2022). درجة تضمين ممارسات الوعي الصحي في مقررات "لغتي الجميلة". مجلة العلوم التربوية، 9 (1)، 491 - 524.
- الغامدي، أحمد سعيد وآخرون. (2022). اتجاهات الرأي العام لمجتمع محافظة الطائف نحو المرض والمريض النفسي وعلاقتها بمستوى وعيهم الصحي. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، (142)، 453 - 488.
- الفكي، منتصر سعد عمر. (2012). إستراتيجية العلاقات العامة في نشر الوعي الصحي: دراسة تطبيقية على مرضى سرطان الأطفال بالخرطوم. مجلة جامعة أم درمان الإسلامية، (22)، 314 - 345.
- فلاح، بشير؛ بعلي، مصطفى. (2022). الوعي الصحي وعلاقته بالسلوك الصحي لدى ممارسي رياضة كمال الأجسام. مجلة الإبداع الرياضي، 13 (1)، 403 - 421.
- القص، صليحة، وبن غذفة، شريفة. (2021). الوعي الصحي الرياضي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط. مجلة المقدمة للدراسات الإنسانية والاجتماعية، 6 (2)، 681 - 694.
- لطرش، عصام، وبن عبد الرحمن، سيد علي. (2021). إسهامات النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية الوعي الصحي: دراسة ميدانية بمعهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية لجامعة البويرة. المجلة الجزائرية للعلوم الاجتماعية والإنسانية، 9 (2)، 394 - 410.
- متولي، ماجدة. (2009). ممارسة الخدمة الاجتماعية مع الأفراد والعائلات، الشركة العربية المتحدة: القاهرة.
- محمد، حنان علي حسنين؛ جاب الله، رانيا مصطفى محمود. (2020). مستوى الوعي الصحي ودرجة الممارسات الصحية لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان: دراسة مقارنة. مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، 3 (55)، 1079 - 1107.
- محمد، حنان علي حسنين؛ جاب الله، رانيا مصطفى محمود. (2020). مستوى الوعي الصحي ودرجة الممارسات الصحية لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان: دراسة مقارنة. مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، 3 (55)، 1079 - 1107.
- محمد، منال علي حسن. (2022). منهج وظيفي مقترح في العلوم قائم على التعلم المتمركز حول الحياة وأثره في تنمية المفاهيم العلمية والوعي الصحي وتحسين صورة الجسم لدى التلاميذ المعاقين ذهنياً. المجلة التربوية، (94)، 23 - 91.
- المطيري، عادل حمدي عيد. (2022). اعتماد الجمهور الكويتي على الصحافة الإلكترونية وعلاقته بتشكيل الوعي الصحي لديهم تجاه أزمة "كوفيد 19": دراسة ميدانية. مجلة اتحاد الجامعات العربية لبحوث الإعلام وتكنولوجيا الاتصال، (8)، 143 - 176.
- لمحم، عمران عبد القادر. (2019). مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة مؤتة. دراسات، العلوم التربوية، 46 (1)، 603 - 619.

منظمة الصحة العالمية (2023) <https://www.emro.who.int/ar/content/Page-77.html>

مؤتمر تعزيز الحياة الصحية. (2023). تم الاسترجاع من [/https://lec-ksa.com](https://lec-ksa.com)

نجمي، علي حسين محمد. (2020). الثقافة الصحية لدى طلبة جامعة تبوك في ضوء الرؤية الوطنية 2030. مجلة التربية، 4(188)، 235 - 289.

المقداد، مصطفى عبد الله، وخليفات، عبد الفتاح صالح موسى. (2014). درجة الرضا عن تطبيق إدارة جامعة مؤتة لخدمات الأمن والسلامة العامة من وجهة نظر الطلبة (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة مؤتة، مؤتة، 1 - 89.

عبد الحسن، إستبرق عبد الله. (2018). الصحة النفسية لدى طلبة جامعة بغداد. حوليات آداب عين شمس، مج46، 232 - 247. 2.8. المراجع الأجنبية:

Choi, J. (2020). Impact of stress levels on eating behaviors among college students. *Nutrients*, 12(5), 1241.

Dubrin (2018). *Leadership Research findings Practice and Skills (Third)* New York: Houghton Mifflin.

Kühn, L., Bachert, P., Hildebrand, C., Kunkel, J., Reitermayer, J., Wäsche, H., & Woll, A. (2022). Health literacy among university students: a systematic review of cross-sectional studies. *Frontiers in public health*, 9, 2121

Mohammad, M., Chowdhury, M. A. B., Islam, M. N., Ahmed, A., Zahan, F. N., Akter, M. F., ... & Uddin, M. J. (2018). Health awareness, lifestyle and dietary behavior of university students in the northeast part of Bangladesh. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 33(2), 20180105

Seymour, J. (2018). The impact of public health awareness campaigns on the awareness and quality of palliative care. *Journal of palliative medicine* 21 (S1), S-30.

Tamanal, J. M., & Kim, C. H. (2020). Promoting healthy lifestyle in high school students: determination of the lifestyle status through the healthy lifestyle screen (HLS) assessment. *Journal of Lifestyle Medicine*, 10(1), 30

Vila-Martí, A., Elío, I., & Sumalla-Cano, S. (2021). Eating Behavior during First-Year College Students, including Eating Disorders—RUVIC-RUNEAT-TCA Project. Protocol of an Observational Multicentric Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(18), 9457.

Doi: <https://doi.org/10.52133/ijrsp.v4.47.19>