

مستوى الوعي الصحي وعلاقته بمفهوم الذات لطلبة مسابقات ألعاب القوى في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك

د. نزار محمد خير الويسي^{1*}، م. ميسم محمد الخطاطبة²، أ.د. خالد محمود الزبيد³

¹ استاذ مشارك، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة اليرموك.

² مدرسة تربية رياضة، وزارة التربية والتعليم، اربد.

³ استاذ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة اليرموك

تاريخ القبول: 25-حزيران-2024

تاريخ الاستلام: 10-أيار-2024

الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة كل من مستوى الوعي الصحي ومفهوم الذات، والعلاقة بينهما لدى طلبة مسابقات ألعاب القوى في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك تبعاً لمتغيراتها (النوع الاجتماعي، مستوى المساق)، وتكونت عينة الدراسة من (169) طالباً وطالبة من طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك/ الأردن، اختيرت بالطريقة العشوائية الطبقية، استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم مقياس الوعي الصحي الذي أعدّه العواملة (2017)، والمكوّن من (46) فقرة، وموزّع على أربعة مجالات هي: (التغذية، الصحة الشخصية، ممارسة النشاط الرياضي، القوام)، ولقياس مفهوم الذات استخدم الباحثون المقياس الذي أعدّه يعقوب والويسى والعيوران (2019)، والمكوّن من (26) فقرة، وبعد التأكد من الخصائص السيكومترية، جُمعت البيانات، وحلّلت باستخدام الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية ((SPSS؛ فأظهرت نتائج الدراسة أنّ مستوى الوعي الصحي لدى طلبة مسابقات القوى في كلية التربية الرياضية جاء بدرجة متوسطة، وكان ترتيب المجالات على النحو الآتي: (التغذية يليها ممارسة النشاط الرياضي، ثم مجال الصحة الشخصية، وأخيراً القوام)، كما أظهرت النتائج أنّ مستوى مفهوم الذات لدى طلبة مسابقات القوى في كلية التربية الرياضية جاء بدرجة متوسطة، وأخيراً أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين مستوى الوعي الصحي، ومفهوم الذات لدى طلبة مسابقات ألعاب القوى في كلية التربية الرياضية. يوصي الباحثون بضرورة زيادة الاهتمام بمفهوم الوعي الصحي، وعقد ورش وندوات داخل كلية التربية الرياضية؛ للاهتمام بشكل أكبر بالمواضيع المتعلقة بالوعي الصحي والسلوكيات الصحية، وحثّ الطلبة على المشاركة فيها.

© 2024 Jordan Journal of Physical Education and Sport Science. All rights reserved - Volume 1, Issue 1 (ISSN: 3007-018X)

الكلمات المفتاحية: الوعي الصحي، مفهوم الذات، ألعاب القوى، كلية التربية الرياضية.

المقدمة :

لطالما كانت حركة الجسم البشري بشكل عام، والأداء الرياضي بشكل خاص بتنوعه ودقته محط اهتمام العديد من العلماء في مختلف المجالات العلمية، سواء أكان الأمر في مجال التعلّم والتحكّم الحركي أم في علم فسيولوجيا الأعصاب، وكان أحد رواده الذي أسهمت أعماله في إثراء مجال التعلّم والتحكّم الحركي للعالم الروسي نيكولاي برنشتاين، وعلم الميكانيكا الحيوية، وعلم الحركة، وعلم النفس البيئي (Ecological psychology)، وعلم النفس السلوكي، وعلم التدريب الرياضي الذي استفاد من الأبحاث المتعلقة في مجال التعلّم والتحكّم الحركي، لمعرفة أفضل الطرق والأساليب التي يمكن من خلالها اكتساب الرياضي المهارات الحركية الأساسية، وكذلك المهارات الحركية الرياضية الخاصة، وبالنسبة للمهارات الحركية الخاصة اهتم بها علم التدريب الرياضي في المراحل العمرية المبكرة، وفي هذا الصدد بحث أيضا علم التدريب الرياضي بالقدرات الأدائية التي أطلق عليها فيما بعد بمصطلح يمتاز بالشمولية، وهو مصطلح القدرات الحركية التي من شأنها تعزيز وتسريع عملية تعلّم المهارات الحركية المختلفة.

ترتبط التربية البدنية بالتربية الصحية، من خلال العلاقة بين مبادئ الوقاية من الأمراض، وعمل اللياقة البدنية العامة وتقوية الجسد، وتتطلب التربية البدنية معلومات طبية تشريحية، خاصة المعلومات المتعلقة بتطور الجهاز العضلي، وأهمية فهم كيفية عمل الجسم للجهاز التنفسي والقلب.

ترتبط التربية البدنية بالتربية الصحية، من خلال العلاقة بين مبادئ الوقاية من الأمراض، وعمل اللياقة البدنية العامة وتقوية الجسد، وتتطلب التربية البدنية معلومات طبية تشريحية، خاصة المعلومات المتعلقة بتطور الجهاز العضلي، وأهمية فهم كيفية عمل الجسم للجهاز التنفسي والقلب.

مفهوم الصحة كما عرفتها منظمة الصحة العالمية (2008) بأنها: "حالة من اكتمال السلامة البدنية والعقلية والاجتماعية، وليست مجرد عدم وجود المرض أو السقم"، وهناك مفهوم آخر متعلق بالصحة هو الوعي الصحي؛ أي إعداد الخبرات التربوية المختلفة التي تهدف إلى التأثير بشكل إيجابي على عادات الشخص وسلوكياته ومواقفه ومعرفته، ويفيد في تحسين مستوى صحته وصحة المجتمع الذي يعيش فيه (الأمين، 2004).

يرى كل من الداغستاني والمفتي (2010) أنّ اهتمام الفرد بالسلوك الصحي وتنميته لا يتعلّق فقط بالجوانب الجسدية، ولكن أيضاً بالجوانب النفسية والاجتماعية والاقتصادية، لأنّ أيّ سلوك سواء أكان صحياً أم غير لائق يؤثّر على صحته. الشخص الواعي صحياً هو الشخص المثالي الذي يتمتّع بمستوى عالٍ من الصحة، يتمثّل في التكامل الجسدي والعقلي والنفسي والاجتماعي والصحي، وممارسة الرياضة تساعد في الوقاية من الأمراض مثل السكري وأمراض القلب وأمراض الجهاز التنفسي والسمنة والتشوّهات القوامية، مع الأخذ في الاعتبار أنّ الجانب الصحي يشمل جانبين رئيسيين هما: اكتساب المعرفة والمعلومات الصحية، والوعي الصحي الذي يتمثّل في ممارسة وتطبيق تلك المعارف والمعلومات في الواقع العملي. (جلال الدين، 2005).

ترتبط الصحة بوعي الأفراد، ومقدار ما يمتلكه الفرد من ثقافة صحية، حيث تعبر الثقافة الصحية عن تلك المعلومات والحقائق الصحية المرتبطة بالصحة والمرض (العيدروس، 2012)، ولكي يتمكّن الفرد من حلّ مشكلاته الصحية ينبغي زيادة ثقافته الصحية بالحقائق والمعلومات الصحية (الدليمي، 2016)، ومن ثمّ فإنّ أساس الثقافة الصحية هو الإرشاد والتوجيه؛ بمعنى بلوغ الوضع الذي يصبح فيه كلّ فرد لديه الاستعداد النفسي والوجداني للتجاوب مع الإرشادات الصحية (فاتح وإبراهيم، 2019).

يعدّ الوعي الصحيّ الحجر الأساس، ومن أهمّ الموضوعات التي تحاول الدول والحكومات نشرها بين الناس؛ لبناء الأفراد بشكل جيّد في مختلف الجوانب الجسدية والعقلية والروحية، من خلال الاهتمام بالنظافة والنظام الغذائيّ وأوقات النوم والراحة والمشاركة في الرياضة، وغيرها من العادات الصحية السليمة، وأنّ انتشار الوعي الصحيّ بين أفراد المجتمع يقلّ من أعباء الإنفاق العامّ على قطاعي الصحة والطب لأفراد المجتمع، وهو ما يمكن أن يكون سبب انهيار الدول لأنّ الوعي الصحيّ مهمّ لتقدّم الشعوب. (فريده وآخرون، 2000).

يعرّف عليوة (1999) الوعي الصحيّ (Health Awareness) بأنه "ترجمة المعارف والمعلومات والخبرات الصحية إلى أنماط سلوكية لدى الأفراد".

وفقاً لمنظور منظمة الصحة العالمية (WHO، جنيف، سويسرا)، تعدّ الصحة جزءاً من الحياة اليومية، وليس مجرد غياب المرض؛ وبالتالي، فإنّ البحث في صحّة الأفراد - وخاصة الرياضيون - يحتاج إلى النظر في الجوانب الإيجابية للصحة، فضلاً عن عوامل الخطر لاعتلال الصحة والمرض في المستقبل، فقد تؤثر العديد من السلوكيات بشكل مباشر أو غير مباشر على صحتهم على المدى القصير والطويل؛ وبالتالي، يجب دراسة السلوكيات الإيجابية أو المعززة للصحة، وكذلك السلوكيات الضارة بالصحة (Currie, 2000).

ويرى الباحثون أنّ الوعي الصحيّ يُمكن الناس من استخدام وجهة النظر العلمية الصحيحة؛ لشرح الظواهر الصحية، ودراسة أسباب الأمراض وتجنّبها والوقاية منها، عند التعرّض لمشاكل صحية.

يعدّ مفهوم الذات من أهمّ المفاهيم النفسية لأيّ شخص يسعى لحماية نفسه، ويحتلّ أهمية في حياة الفرد، لأنّه يوجّه تصرفاتنا في المواقف المختلفة، ويفسّر تجاربنا ويحدّد توقعاتنا لأنفسنا وللآخرين، ويعمل على تحقيق الاتساق المستمرّ بين سلوكنا ونظرتنا لأنفسنا، سواء أكانت هذه النظرة سلبية أم إيجابية. (الحموري والصالح، 2011).

إنّ المجال البدنيّ هو أحد المجالات المهمة التي يستخدمها الرياضيون في تقييم ذاتهم، خاصة عند الناشئين، حيث أنّ تقديرهم لذاتهم يمثل عاملاً مهماً في إيجابيتهم سواء أفي التدريب أم في المنافسات. وبهذا الصدد يرى المخادمة (2017) أنّ مفهوم تقدير الذات الذي يشير إلى تقييم الرياضي لذاته وقدراته لا يقلّ أهمية عن مفهوم الثقة بالنفس، وهو بمثابة البوابة الرئيسية لكافة أنواع النجاح التي يسعى إليها اللاعب، وأنّ تقدير الرياضي الإيجابي لنفسه يعزّز من قدراته وإمكانياته، وعلى العكس؛ فإنّ تقدير الرياضي لنفسه بصورة سلبية قد ينال من قدراته وإمكانياته وتقته بنفسه.

نجد أيضاً أنّ مفهوم الذات يتشكّل ويتطوّر من خلال مراحل الحياة التي يعيش فيها الفرد يمارس خبراته، وأنّ الوعي بالذات يبدأ ببطء عندما يتفاعل الفرد مع بيئته، ويتأثر مفهوم الذات بالعديد من العوامل، منها ما هو داخليّ مثل القدرة العقلية التي تؤثر في تقييم الفرد لذاته، ومنها ما هو خارجيّ مثل: نظرة الآخرين إليه؛ أي يتأثر بعوامل وراثية وأخرى بيئية (صوالحة وقواسمة، 2004).

ويشير قحمص وعبد الباسط (2014) إلى أنّ الرياضي يحاول إثبات ذاته البدنية أمام أقرانه، من خلال قدراته في ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية، وهو إحساس إيجابي يستثمره الرياضي في تحقيق توافقه النفسي وإدراكه الإيجابي نحو ذاته، فالقدرة على ممارسة الأنشطة البدنية بمختلف أنواعها تعمل على الرفع من ثقة الرياضي بنفسه، وامتلاكه تصوّراً مناسباً لذاته البدنية. ويؤكد الحجري (2011) أنّ تقدير الذات من العوامل الأساسية التي تساهم في إدراك الفرد لذاته بصورة إيجابية أو سلبية، فتقدير الذات الإيجابي يعدّ من الدلائل على الصحة النفسية والتكيّف الحسن للفرد، فلاحظ ذلك من خلال تكيف الفرد مع أفراد مجتمعه سواء أكان ذلك سلباً أم إيجاباً، فإذا كان تكيفه بصورة إيجابية أدى ذلك إلى شعوره بالأمن والاستقرار أثناء وجوده مع الآخرين، أما إذا كان تكيفه بصورة سلبية أدى ذلك إلى شعوره بفقدان الصورة الواضحة الثابتة لذاته.

ويرى كلّ من (Vealey, 2006) وحمد (2012) أنّ الحالة البدنية الجيدة تعدّ أحد طرائق تطوير الثقة بالنفس، حيث أنّ هناك علاقة وثيقة بين الجسم والعقل، لذا فإنّ الحالة الصحية والبدنية الجيدة تعمل على دعم الحالة النفسية، ممّا

يساهم في زيادة الثقة بالنفس، حيث أن اقتناع الرياضي بذاته هو مفتاح الدافعية، باعتبار أن الثقة بالنفس بمثابة التعبير عن قيمة الذات.

وبمراجعة الأدب التربوي وجد الباحثون عدداً من الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة الحالية، فقد أجرى جمال وعبد المالك (2022) دراسة هدفت إلى التعرف إلى دور الوعي الصحي في الوقاية من الإصابات الرياضية عند لاعبي كرة القدم، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (60) لاعباً من لاعبي نوادي كرة القدم لرابطة الجهوي الأول، واختيرت عينة الدراسة بالطريقة العمدية، كما استخدم الباحث استمارتين تقيسان الوعي الصحي عند اللاعبين، وكان من أبرز النتائج أن مستوى الوعي الصحي للوقاية من الإصابات الرياضية عند لاعبي كرة القدم جاء بدرجة جيدة.

وأجرى الخلف (2022) دراسة هدفت إلى التعرف إلى مستوى الوعي الصحي وعلاقته بمستوى أداء طالبات ألعاب القوى بقسم التربية البدنية، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي المسحي، واختيرت عينة الدراسة من الطلاب، وعددهم (261) طالبة، وقامت بتصميم (استبانة) خاصة أداة لجمع البيانات، وأظهرت النتائج أن مستوى الوعي الصحي جاء بدرجة منخفضة، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين مستوى الوعي الصحي، ومستوى الأداء لطالبات الوثب، ولطالبات العدو، والعينة كاملة.

وقام عودة (2021) بدراسة هدفت إلى التعرف إلى مستوى الوعي الصحي والوعي الغذائي لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى في الألعاب الجماعية في الضفة - فلسطين، ولتحقيق ذلك؛ استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي، وأجريت الدراسة على عينة عشوائية طبقية قوامها (168) لاعباً من أندية الدرجة الأولى في الألعاب الجماعية، واستخدمت الاستبانة أداة لجمع المعلومات والبيانات، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الوعي الصحي والوعي الغذائي، لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى في الألعاب الجماعية في فلسطين كان مرتفعاً، ووجود علاقة إيجابية دالة إحصائية بين مستوى الوعي الصحي ومستوى الوعي الغذائي، وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي ومستوى الوعي الغذائي، لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى في الألعاب الجماعية في الضفة - فلسطين تعزى إلى متغير اللعبة لصالح كرة القدم، والمنطقة الجغرافية لصالح الجنوب.

أما الحضيبي (2019) فقام بدراسة هدفت إلى التعرف إلى درجة مستوى الوعي الصحي لدى طلاب وطالبات كلية المجتمع بالقويعة من وجهة نظرهم، ومعرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين استجاباتهم في درجة ممارسة مهارات الوعي الصحي تبعاً لمتغيرات نوع الجنس، التخصص، المستوى الدراسي، واستخدام المنهج الوصفي المسحي، وتكونت أداة الاستبانة من عدة محاور هي: النظافة الشخصية، تغذية الجسم، ممارسة الرياضة البدنية، الوقاية من الأمراض.

طبقت على عينة مكونة من (116) طالباً وطالبة، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لاستجابات أفراد العينة في المحور الأول، تُعزى لمتغير الجنس لصالح الطالبات، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية لاستجابات أفراد العينة في المحور الثاني والثالث والرابع تُعزى لمتغير الجنس لصالح الطلاب.

وأجرى أيضاً (Makunina et al,2019) دراسة كان الغرض منها هو دراسة معايير الوعي الصحي لدى طلاب التخصصات غير الرياضية من مختلف الجامعات والمناطق، واختيرت العينة من طلاب التخصصات غير الرياضية من جامعة ولاية ألتاي، وبلغ عددهم (92) طالباً من جامعة ولاية أورتال للتربية البدنية، وعددهم (98) طالباً، وعند مقارنة النتائج تبين أن هناك نتائج مماثلة من حيث الحماس للشبكات الاجتماعية (67-70%) من الطلاب، ومواقف الطلاب تجاه التدخين (25%)، وكانت إجابات الأسئلة حول وقت النوم والمشى مختلفة، وجزء كبير من هؤلاء الطلاب يعانون من قلة النوم والمشى. أجرى دبابسة (2019) دراسة هدفت إلى التعرف إلى تحديد مستوى مفهوم الذات البدنية، ومستوى الوعي الصحي والغذائي، لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس، وتحديد الفروق في مستوى مفهوم الذات البدنية، ومستوى

الوعي الصحي والغذائي، لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تبعاً لمتغيرات: (سنوات الانتساب في النادي، مكان السكن، العمر، المؤهل العلمي). استخدم الباحث المنهج الوصفي، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (241) منتسباً لمراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس، وأظهرت النتائج أنّ لدى العاملين في مركز اللياقة البدنية في محافظة نابلس مستويات عالية من مفهوم الذات البدنية، ومستوى الوعي الصحي والغذائي، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى مفهوم الذات البدنية، والوعي الصحي والغذائي لأعضاء مركز اللياقة البدنية في محافظة نابلس، ومستوى مفهوم الذات البدنية، ومستوى النظام الغذائي والوعي الصحي، لدى أعضاء مركز اللياقة البدنية.

وقام كل من يحيى وغنام (2018) بدراسة هدفت إلى التعرف إلى مستوى الوعي الصحي لدى لاعبي كرة القدم، وقد اعتمد الباحثان في دراستهما على المنهج الوصفي، واستخدما استمارة استبيان محكمة تحت عنوان مستوى الوعي الصحي على عينة قدرها (45) لاعب كرة القدم من فئة الأواسط، وأظهرت النتائج وجود مستوى وعي صحي عالٍ لدى لاعبي كرة القدم تجاه مجال التغذية، ووجود مستوى وعي صحي عالٍ لدى لاعبي كرة القدم تجاه مجال التدريب الرياضي، بالإضافة إلى وجود مستوى وعي صحي عالٍ لدى لاعبي كرة القدم تجاه المجال الاجتماعي والتحكم في الضغوط النفسية، ووجود مستوى وعي صحي عالٍ لدى لاعبي كرة القدم تجاه مجال العناية الصحية.

وقام (Santhi Krishna & Rekha, 2018) بدراسة هدفت إلى التعرف إلى مستوى الوعي الصحي لتلاميذ الطور الثانوي، واستخدم المنهج الوصفي المسحي، وتكونت عينة الدراسة من (132) طالباً، اختارهم الباحث بطريقة عشوائية، وطبق مقياس الوعي الصحي، فأظهرت النتائج أنّ مستوى الوعي الصحي لدى تلاميذ الطور الثانوي جاء بدرجة منخفضة، كما أنّه لا توجد فروق في مستوى الوعي الصحي بين الذكور والإناث.

هدفت دراسة عدة وآخرون (2018) إلى التعرف إلى مستوى إدراك اللاعبين المحترفين في كرة القدم الجزائرية لمدى أهمية الوعي الصحي خلال مسيرتهم الرياضية، وخطورة المنشطات وأضرارها على صحتهم في المدى القريب والبعيد وعلى حياتهم؛ ومن أجل تحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة مكونة من (92) لاعب كرة القدم يمثلون القسمين الأول والثاني لرابطة كرة القدم الجزائرية المحترفة، ووزع استبيان على أفراد الدراسة يقيس مستوى الوعي الصحي لدى اللاعبين، وخلصت الدراسة إلى أنّ الأغلبية يؤكدون على تفشي هذه الظاهرة بين اللاعبين في الوسط الكروي دون دراية بخطورة هذه المنشطات على صحتهم وحياتهم وأضرارها.

وقام كل من العربي وحريتي (2018) بدراسة هدفت إلى التعرف إلى العلاقة بين الوعي الصحي واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، والفروق بين الوعي الصحي واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بين طلبة السنة الأولى والثالثة، حيث تكونت العينة العشوائية من (67) طالباً، (20) طالباً في السنة الأولى و(47) طالباً في السنة الثالثة، واستخدم المنهج الوصفي، واستخدمت الدراسة استبيان الوعي الصحي واختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

أسفرت هذه الدراسة عن وجود علاقة بين الوعي الصحي واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي بين طلاب السنة الأولى والثالثة، كما تبين أنّ هناك فرقاً مهماً إحصائياً في مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، بين طلاب السنة الأولى والثالثة ولصالح طلاب السنة الأولى.

قامت أسماعيل (2017) بدراسة هدفت إلى التعرف إلى مفهوم الذات البدنية والجسمية وعلاقته بالاتجاهات نحو التربية الرياضية، لدى طالبات المرحلة الإعدادية، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي؛ وذلك لملائمته لأهداف الدراسة، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة أنّ الصورة الذهنية للطول والوزن من الأمور المؤثرة على الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي، ووجود ارتباط الفرق المطلق بين التقدير العقلي وإجمالي متغيرات الذات البدنية والجسمية والسرعة، ووجود ارتباط بين الفرق المطلق وبين التقدير والفعلية والقدرة العضلية والاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي، وكلما زاد الفارق الواقع والفعلية والقدرة الذهنية للطلبة جسيماً وبدنياً اختلفت مقدرتها على ممارسة النشاط الرياضي.

وقام الأطرش (2016) بدراسة هدفت إلى التعرف إلى الفروق بين مفهوم الذات، ومستوى الطموح لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين، وكذلك التعرف على العلاقة بين مفهوم الذات ومستويات الطموح لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، واستخدم الاستبانة أداة لجمع المعلومات والبيانات، وأظهرت نتائج الدراسة أنّ مستوى مفهوم الذات لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين كان متوسطاً، وأنّ مستوى الطموح لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين كان لديهم بمستوى منخفض.

وقام (Jo Harris, 2014) بدراسة هدفت إلى التعرف إلى اكتشاف تأثير التصورات والمعارف لدى أستاذ التربية البدنية، وتأثيرها على نمط حياة التلاميذ، واستخدم المنهج الوصفي، وطبق الاستبانة على عينة قوامها (124) تلميذاً، وتوصلت النتائج إلى أنّ معرفة التلاميذ جداً محدودة بما يسهم في الحياة الصحية النشطة، وكانت تصوراتهم الأولية للتعلّم المرتبط بتعزيز أنماط الحياة الصحية النشطة في التربية البدنية مختلفاً عما مروا به في المدارس أثناء تعلّمهم، بالإضافة إلى أنّه لم يكن هناك تعليم مرتبط بالصحة، كما أنّ أساتذة التربية البدنية دورهم غير فعال في تعزيز أنماط الحياة الصحية النشطة، وليس لديهم أدنى فكرة عن القضايا المحددة مسبقاً في التعليم والتعلّم المتعلق بالصحة.

وقام (Carol,2013) بدراسة هدفت إلى التعرف إلى السلوكيات الصحية للطالبات الرياضيات، والعلاقة التي تربط هذه السلوكيات بالدعم الاجتماعي والهوية الرياضية، وتكوّنت عينة الدراسة من (190) طالبة رياضية، وقسمت العينة إلى مجموعتين حسب نوع الرياضة، اعتُبرت المجموعة الأولى رياضة جماعية، وتضمّنت الكرة الناعمة وكرة السلة والكرة الطائرة والتجديف وكرة القدم، واعتُبرت المجموعة الثانية رياضة فرديّة وتضمّنت الجولف والتنس والمضمار والجمباز، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، واستخدم الاستبانة أداة لجمع المعلومات والبيانات، وأظهرت النتائج أنّ لممارسة الرياضة علاقة إيجابية مع الدعم الاجتماعي وعلاقة سلبية منخفضة مع الكحول والاضطرابات الغذائية، وكان للدعم الاجتماعي علاقة معتدلة مع السلوكيات الصحية وعلاقة سلبية منخفضة مع تناول الماريجون والكحول، وكان للهوية الرياضية علاقة قويّة بالتوتر، وعلاقة منخفضة بالاكئاب، وكان للتوتر علاقة قويّة بالاكئاب وعلاقة منخفضة بتناول الكحول، وكان للماريجون والكحول علاقة قوية ببعضهما البعض.

أهمية الدراسة :

تحدّد أهمية الدراسة على النحو الآتي:

1. إنّ هذه الدراسة تهتمّ بالجانب الصحيّ لطلبة التربية الرياضية المسجلين في مسابقات ألعاب القوى، والتي يمكن أن يكون لها دور في تحسين وعيهم الصحيّ، وإيجابية الطالب نحو تقديره لذاته.
2. من المؤمل أن تعزّز هذه الدراسة من الوعي الصحيّ لطلبة كلية التربية الرياضية عموماً وطلبة مسابقات ألعاب القوى خصوصاً، لا سيّما ذوي السلوكيات الصحية، للحدّ من استنزاف قدراتهم الصحية والبدنية.
3. يمكن من خلال هذه الدراسة تغيير مفاهيم الطلبة فيما يتعلّق بثقافتهم الصحية، ومدى انعكاس ذلك على صحتهم وتقديرهم لذاتهم، وتغيير اتجاهاتهم وسلوكهم وعاداتهم نحو السلوك الصحيّ السليم
4. توعية القائمين على تدريس طلبة كلية التربية الرياضية ورعاية الرياضيين بضرورة الاهتمام بمستوى وعيهم الصحيّ؛ لأنّه عامل من عوامل تطوير السمات النفسية لديهم، وخصوصاً تقدير الذات ممّا ينعكس تحقيق الإنجاز الرياضي.
5. فتح المجال أمام الباحثين للاستفادة، لما تحتويه الدراسة من مخزون علميّ بخصوص الوعي الصحيّ ومفهوم الذات.

مشكلة الدراسة :

بعد اطلاع الباحثين على الكثير من المصادر العلمية والدراسات السابقة كدراسة الخلف (2022)، ودراسة (Santhi Krishna & Rekha, 2018)، ودراسة عدة وآخرون (2018) وجدت أن هناك قصوراً في توعية طلبة كلية التربية الرياضية بمحددات أو معايير الوعي الصحي من جهة، ومن جهة أخرى قلّة الدراسات المرتبطة بموضوع الاهتمام بالصحة بكافة مجالاتها، وأثرها على النواحي النفسية لطلبة كلية التربية الرياضية؛ وهذا يقتضي المشاركة الفعالة من قبل جميع أركان المؤسسات التعليمية التي تعنى بالطلبة في تحديد المشاكل والمطالب الصحية، ومشاركتهم في تحديد حاجاتهم ومشاكلهم ومطالبهم الصحية، وإيجاد الحلول المناسبة لها، ولهذا فإنّ غرس الوعي الصحي في أذهان طلبة كلية التربية الرياضية؛ ليصبحوا قادرين على تفهم وإدراك حاجاتهم لهذه المعلومات المعرفية، ومن ثمّ يصبحوا قادرين على تحويل وتغيير السلوكيات والاتجاهات والعادات الصحية من حالتها السلبية إلى حالتها الإيجابية، مما قد ينعكس إيجاباً على تقديرهم لأنفسهم. ولكون الباحثين مدرسو لمساقات ألعاب القوى الرياضية ومن خلال تلقيهم استشارات متعدّدة واستفسارات عن التغذية والجوانب الصحية، وقيام الطلبة بمظاهر سلبية غير صحيّة مثل: انتشار التدخين، والعادات السيئة، وعدم الاهتمام بالصحة الشخصية، وتناول الأطعمة والمشروبات غير الصحيّة وغير المفيدة، مما دفع الباحثون بإجراء هذه الدراسة؛ لمعرفة مستوى الوعي الصحي، وعلاقته بمفهوم الذات لدى طلبة مسابقات ألعاب القوى في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك.

أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على:

1. مستوى الوعي الصحي لدى طلبة مسابقات ألعاب القوى في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك.
2. مستوى مفهوم الذات لدى طلبة مسابقات ألعاب القوى في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك.
3. العلاقة بين الوعي الصحي ومفهوم الذات لدى طلبة مسابقات ألعاب القوى في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك.

تساؤلات الدراسة :

هدفت هذه الدراسة إلى الإجابة عن التساؤلات الآتية:

1. ما مستوى الوعي الصحي لدى طلبة مسابقات ألعاب القوى في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك؟
2. ما مستوى مفهوم الذات لدى طلبة مسابقات ألعاب القوى في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك؟
3. هل توجد علاقة بين الوعي الصحي ومفهوم الذات لدى طلبة مسابقات ألعاب القوى في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك؟

مصطلحات الدراسة :

الصحة: حالة من الرفاهية الجسدية والعقلية والاجتماعية والنفسية، وليس فقط غياب المرض أو العجز (سلامة، 2007).
الوعي الصحي: عرفته خطاطبة (2021) بأنه ترجمة المعارف والمعلومات والخبرات الصحية إلى أنماط سلوكية لدى الأفراد، أو تحفيز الطلبة وإقناعهم لتعلم ممارسة صحية صحيحة، أو رفع المستوى الصحي للطلبة باتباع أساليب تربوية متنوعة. تحويل المعرفة والمعلومات والخبرات الصحية إلى أنماط سلوكية فردية، أو تحفيز الطلاب وإقناعهم لتعلم العادات الصحية الصحيحة، أو تحسين مستويات صحة الطلاب من خلال طرق تعليمية مختلفة (Connie, 2011).
تقدير الذات البدنية: هي معتقدات وتصورات الأفراد عن قدراتهم الذاتية، التي يشعرون بها من خلال المواقف الحياتية التفاعلية مع الآخرين، وتُبنى وفق خطوات منظّمة تبدأ بالوعي بالقدرات، ثم وصف الأداء، يليها تحديد الجهد القادر على بذله، وهي مرادفة لمفهوم قيمة القدرات، وتفسر دوافع السلوك نحو الإنجاز وتجنّب الفشل" (Covington, 2011).

حدود الدراسة :

الحدّ الزمني: الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي (2023/2022).
الحدّ المكاني: ملاعب ألعاب القوى في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك.
الحدّ البشري: طلبة مسابقات ألعاب القوى في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك للفصل الدراسي الثاني (2023/2022).

منهج الدراسة :

استخدم الباحثون في هذه الدراسة المنهج الوصفي المسحي بأسلوب العلاقات الارتباطية، وذلك لمناسبته لطبيعة الدراسة وأغراضها.

مجتمع الدراسة :

تكوّن مجتمع الدراسة من جميع الطلبة المسجلين لمسابقات ألعاب القوى بمستوياتها: (تعليم ألعاب القوى، وتدريب ألعاب القوى)، في الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي (2023 /2022)، والبالغ عددهم (342) طالباً وطالبة.

عينة الدراسة :

تكوّنت عينة الدراسة من (169) طالباً وطالبة، من طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك المسجلين في مسابقات ألعاب القوى بمستوياتها: (تعليم ألعاب القوى، وتدريب ألعاب القوى)، في الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي (2023 /2022)، بنسبة مئوية (49%) من مجتمع الدراسة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، والجدول (1) يبيّن توزيع أفراد عينة الدراسة.

الجدول (1). توزيع أفراد العينة تبعاً للمتغيرات (النوع الاجتماعي، ومستوى المساق)

المتغيرات	الفئة	التكرار	النسبة المئوية
النوع الاجتماعي	طالب	91	54%
	طالبة	78	46%
	المجموع	169	100%
مستوى المساق	تعليم ألعاب القوى	96	57%
	تدريب ألعاب القوى	73	43%
	المجموع	169	100%

متغيرات الدراسة :

اشتملت هذه الدراسة على المتغيرات الآتية:

المتغيرات المستقلة:

- النوع الاجتماعي: (طالب، طالبة)
- مستوى المساق: (تعليم ألعاب القوى، تدريب ألعاب القوى).

المتغيرات التابعة:

- استجابات أفراد عينة الدراسة على أدوات الدراسة: (الوعي الصحي، مفهوم الذات).

أداة جمع البيانات:

استخدم الباحثون في هذه الدراسة الأدوات الآتية:

أولاً: مقياس الوعي الصحي:

قام الباحثون بعد الاطلاع على العديد من الدراسات السابقة الخاصة بالوعي الصحي، كدراسة جمال وعبد المالك (2022)، والخلف (2022)، والمنتشري (2021)، وعودة (2021)، رضوان وقرق (2019)، واعتمد الباحثون المقياس الذي أعدّه العوامل (2017)، والمكوّن من (46) فقرة، وموزّع على أربعة مجالات هي: (التغذية بواقع (12) فقرة: الصحة الشخصية (12) فقرة، ممارسة النشاط الرياضي (12) فقرة، القوام (بواقع 10 فقرات).
تكوّنت الإجابة من خمسة بدائل (دائماً-غالباً-أحياناً-أبداً-نادراً)؛ بهدف التعرف إلى الوعي الصحي وعلاقته بمفهوم الذات لدى الطلبة المسجلين في مسابقات ألعاب القوى في كلية التربية الرياضية، وذلك بعد تعديله بالطرق العلمية؛ لتناسب مع أهداف الدراسة الحالية.

ثانياً: مقياس مفهوم الذات:

قام الباحثون بعد الاطلاع على العديد من الدراسات السابقة الخاصة بمفهوم الذات كدراسة ديابسة (2019)، والزرغول (2016)، والأطرش (2016)، واعتمد الباحثون المقياس الذي أعدّه يعقوب والويسى والعوران (2019)، والمكوّن من (26) فقرة، وتكوّنت الإجابة من خمسة بدائل (دائماً- غالباً- أحياناً- أبداً- نادراً)، وتكوّن المقياس من (15) عبارة إيجابية، و(11) عبارة سلبية، وأرقام العبارات كالآتي:

- العبارات الإيجابية (1.5.6.8.10.11.13.14.16.17.19.21.22.25.26).

▪ العبارات السليبية (24.23.20.18.15.12.9.7.4.3.2).

حدّد الباحثون ثلاثة مستويات للموافقة بناءً على المعادلة الآتية:

$$\text{طول الفترة} = (\text{الحد الأعلى للبديل} - \text{الحد الأدنى للبديل}) / \text{عدد المستويات} = 3 / (5-1) = 3/4 = 1.33$$

ويوضّح الجدول (2) المقياس في تحديد مستوى الملائمة للوسط الحسابي؛ وذلك للاستفادة منه عند التعليق على المتوسطات الحسابية.

الجدول (2). مستوى الملائمة للوسط الحسابي

درجة التقييم	الوسط الحسابي
منخفضة	1- أقل من 2.33
متوسطة	2.33- أقل من 3.66
مرتفعة	3.66- 5

الدراسة الاستطلاعية:

أجريت دراسة استطلاعية بتوزيع أداة الدراسة بصورتها النهائية على (20) طالباً من كلية التربية الرياضية المسجلين سابقاً في مسابقات ألعاب القوى، ولم يتم إدخالهم في عينة الدراسة، وأعيد التوزيع بعد أسبوع؛ بهدف التعرف على قيم المعاملات العلمية لأداة الدراسة المستخدمة، وكذلك التعرف على الوقت المناسب لتوزيع أداة الدراسة، وكم تحتاج من وقت للإجابة عنها، وكذلك معرفة الأسئلة التي قد تواجه للباحثة من أفراد عينة الدراسة، وكيفية الإجابة عنها.

صدق أداة الدراسة:

يقصد بالصدق قدرة المقياس على قياس الخاصية التي وضع لقياسها فعلاً، وقام الباحثون بالتأكد من صدق المقياس من خلال صدق المحتوى بعرضه على مجموعة من أساتذة الجامعات؛ للتأكد من دقة انتماء الفقرات للسمة المراد قياسها، وصحة الصياغة اللغوية ووضوحها؛ وأخذ بملاحظات المحكمين المتعلقة بالتعديل، أو الإضافة، أو الحذف، وبنسبة اتفاق بين المحكمين بلغت (90%).

ثبات أداة الدراسة

قام الباحثون بالتحقق من ثبات أداة الدراسة عن طريق معادلة ألفا كرونباخ (Cronbach Alpha)، وذلك على درجات التطبيق الأول للعينة الاستطلاعية، والجدول رقم (3) يوضّح النتائج.

الجدول (3). معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لمجالات أداة الدراسة

المتغير	المجال	الثبات بطريقة ألفا كرونباخ
	التغذية	0.771
	الصحة الشخصية	0.761
الوعي الصحي	ممارسة النشاط الرياضي	0.712
	مجال القوام	0.772
	الوعي الصحي ككل	0.802
مفهوم الذات البدني	مفهوم الذات البدني ككل	0.901

*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$).

يظهر من الجدول (3) ما يلي:

1) أنّ معاملات الثبات بطريقة كرونباخ ألفا (0.712-0.772)، كما بلغ قيمة كرونباخ للوعي الصحي ككل (0.802)، وهي قيم مرتفعة ومقبولة إحصائياً، حيث أشارت الدراسات إلى أنّ معاملات الثبات التي تكوّن (0.70) فما فوق هي معاملات مقبولة.

2) أنّ معامل الثبات بطريقة كرونباخ ألفا للمفهوم الذات ككل (0.901)، وهي قيم مرتفعة ومقبولة إحصائياً، حيث أشارت الدراسات إلى أنّ معاملات الثبات التي تكوّن (0.70) فما فوق هي معاملات مقبولة.

إجراءات تطبيق الدراسة:

- الاطلاع على الأدب النظري والدراسات السابقة ذات العلاقة بالوعي الصحي ومفهوم الذات، والتركيز على الدراسات المتعلقة بالتربية الرياضية.
- تحديد مجتمع وعينة الدراسة.
- بناء أداة الدراسة والتأكد من الشروط العلمية لتطبيقها من صدق وثبات.
- الحصول على موافقة أخلاقيات البحث العلمي لإجراء الدراسة.
- قام الباحثون باستخراج كتاب تسهيل مهمة.
- التنسيق مع مدرسي مساق ألعاب القوى؛ حيث تمّ إعلام الطلبة، وتوضيح أهمية إجراء الدراسة وغاياتها، وأنّ الإجابات ستعامل بسريّة تامّة؛ وذلك لتحفيزهم على الإجابة بمصداقية وموضوعيّة.
- توزيع أداة الدراسة بصورتها النهائية وجمعها من يوم الاثنين الموافق (24-4-2023) إلى يوم الأربعاء الموافق (3-5-2023) على البريد الإلكتروني، والموقع الإلكتروني الخاص بمدرسي مساق ألعاب القوى، حيث تمّ توضيح كيفية الإجابة عن أداة الدراسة لجميع أفراد عينة الدراسة، وتمّ التأكيد عليهم الإجابة بصدق وتروّ، وأنّ إجاباتهم سوف تعامل بسريّة، وهدفها البحث العلمي فقط، والرباط الآتي يوضّح أداة الدراسة بصيغتها الإلكترونية:
<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSed7Yk2KPNoSXHrcvNI6FkaCQM00ISuDn6PTiqbKICiN5WA/viewform?vc=0&c=0&w=1&flr=0>
- أرسل الاستبيان الى جميع أفراد مجتمع الدراسة، حيث أجاب عنه (169) طالباً وطالبة، بنسبة (49%) من الاستبيانات الموزعة.
- حلّت البيانات للاستبيانات المسترجعة بالوسائل الإحصائية المناسبة للحصول على نتائج الدراسة.

المعالجة الإحصائية:

- للإجابة عن التساؤل الأول والثاني استخدم الباحثون: المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والتكرار، والنسب المئوية، لإجابات أفراد عينة الدراسة على أداة الدراسة ككل ومجالاتها.
- للإجابة عن التساؤل الثالث استخدم الباحثون: معامل ارتباط بيرسون؛ لتحديد العلاقة بين الوعي الصحي ومفهوم الذات، لدى الطلبة المسجلين في مسابقات ألعاب القوى.
- استخدمت النسب المئوية والتكرارات؛ لتوصيف أفراد عينة الدراسة، ومعادلة كرونباخ إلفا؛ لحساب معامل الثبات لأداة الدراسة.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: النتائج المتعلقة بالإجابة عن التساؤل الأول: ما مستوى الوعي الصحي لدى طلبة مسابقات ألعاب القوى في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك؟

للإجابة عن هذه التساؤل استخرجت المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، لكل فقرة ولكل مجال، والدرجة الكلية لأداة الدراسة، ونتائج الجداول (4) (5) (6) (7) توضّح ذلك، ونتائج الجدول (8) تبين خلاصة النتائج المتعلقة بهذا التساؤل.

المجال الأول: نمط التغذية

حسبت المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والأهمية النسبية لمجال التغذية، والجدول (4) يوضّح ذلك.

الجدول (4). المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لمجال التغذية (ن=169):

الرقم	ترتيب الفقرة	عبارات مجال التغذية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	مستوى الاستجابة
9	1	أكثر من تناول العصائر الطبيعية.	4.38	0.79	87.6%	مرتفع
3	2	أحرص على تناول كميات كافية من المياه يومياً.	4.23	1.01	84.6%	مرتفع
1	3	أكثر من تناول الخضروات والفاكهة الطازجة.	3.64	0.56	72.8%	متوسط
10	4	أحافظ على تناول كمية معتدلة من الطعام.	3.56	0.78	71.2%	متوسط
2	5	أحاول الابتعاد قدر الإمكان عن الطعام المقلي.	3.55	0.82	71.0%	متوسط
11	6	أتقادم تناول الطعام قبل الدروس العملية.	3.54	0.62	70.8%	متوسط
7	7	أحرص على تناول وجبة الإفطار في موعدها.	3.53	0.72	70.6%	متوسط
6	8	أهتم بمعرفة عناصر الغذاء التي تمدني بالطاقة.	3.52	0.68	70.4%	متوسط
5	9	أهتم أن يكون الغذاء اليومي متكاملًا وشاملاً.	3.50	0.60	70.0%	متوسط
8	10	أبتعد عن تناول الوجبات السريعة والجاهزة.	3.49	0.74	69.8%	متوسط
12	11	أتجنب تعاطي المنشطات الرياضية.	3.46	0.61	69.2%	متوسط
4	12	أبتعد عن شرب القهوة والشاي والمنبهات لأنها لا تساعد على النوم.	3.43	0.80	68.6%	متوسط
		المستوى الكلي لمجال التغذية	3.65	0.26	73.0%	متوسط

*** أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

يظهر من الجدول (4) أنّ المستوى العام للوعي الصحيّ فيما يتعلق بمجال التغذية لدى أفراد عيّنة الدراسة جاء متوسطاً؛ إذ إنّ المتوسط الحسابي لمجال التغذية بلغ (3.65) بمستوى متوسط، كما تراوحت المتوسطات الحسابية لفقرات المجال ما بين (3.43-4.38)، جاءت الفقرة رقم (9) ونصّها: أكثر من تناول العصائر الطبيعية، بمتوسط حسابي (4.38)، وأهميّة نسبية (87.6%)، ومستوى استجابة مرتفعة، في حين جاءت بالمرتبة الأخيرة الفقرة رقم (4) ونصّها: أبتعد عن شرب القهوة والشاي والمنبهات لأنها لا تساعد على النوم، بمتوسط حسابي (3.43)، وأهميّة نسبية (68.6%)، ومستوى استجابة متوسط.

ويعزو الباحثون هذه النتيجة، وحصول مجال نمط التغذية على مستوى متوسط، الى ضعف العادات الصحية في مجال التغذية، وقلة الوعي الصحي في هذا المجال كالابتعاد عن شرب القهوة والشاي والمنبهات التي لا تساعد على النوم وتوعية الطلبة بمخاطر الوجبات السريعة، كما أن دور الجامعة والأسرة ما يزال بحاجة الى المزيد المعلومات التي يجب أن تقدم للطلبة في مجال التغذية.

المجال الثاني: الصحة الشخصية

حسبت المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والأهميّة النسبية لمجال الصحة الشخصية، والجدول (5) يوضّح ذلك.

الجدول (5). المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهميّة النسبية لمجال الصحة الشخصية (ن=169)

الرقم	ترتيب الفقرة	عبارات مجال الصحة الشخصية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهميّة النسبية	مستوى الاستجابة
4	1	أراعي عند اختياري للملابس مناسبتها لحرارة الجو.	3.57	0.63	71.4%	متوسط
10	2	أغسل الفواكه والخضروات الطازجة بالماء النظيف قبل تناولها.	3.56	0.83	71.2%	متوسط
11	3	أبتعد عن استعمال الأدوات الشخصية للآخرين.	3.39	0.62	67.8%	متوسط
7	4	أبتعد عن أماكن الضوضاء والإزعاج.	3.35	0.75	67.0%	متوسط
1	5	أهتم بالسكن في منزل نظيف وصحي من حيث التهوية الجيدة والشمس.	3.34	0.75	66.8%	متوسط
8	6	لا أمضغ التبغ ولا أدخن السجائر أو الغليون أو النرجيلة.	3.33	0.66	66.6%	متوسط
12	7	أعتني بنظافة فمي وأسناني .	3.18	0.66	63.6%	متوسط
2	8	أهتم بالاستحمام وخاصّة بعد الأنشطة والتمارين الرياضية.	3.16	0.66	63.2%	متوسط
9	9	أتجنّب الأماكن التي يدخن فيها الآخرون.	3.05	0.36	61.0%	متوسط
6	10	أهتمّ بمراجعة الطبيب باستمرار .	2.79	1.11	55.8%	متوسط
5	11	أهتمّ بالنوم الكافي والراحة لساعات كافية .	2.67	0.74	53.4%	متوسط
3	12	أهتمّ بإجراء فحوصات طبية دورية للقلب والدمّ والسكري.	2.49	1.16	49.8%	متوسط
		المستوى الكلي لمجال الصحة الشخصية	3.16	0.25	63.2%	متوسط

*** أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

يظهر من الجدول (5) أنّ المستوى العام للوعي الصحيّ، فيما يتعلّق بمجال الصحة الشخصية لدى أفراد عيّنة الدراسة جاء متوسطاً؛ إذ إنّ المتوسط الحسابي لمجال الصحة الشخصية بلغ (3.16) بمستوى متوسط، كما تراوحت

المتوسّطات الحسابية لفقرات المجال ما بين (2.49-3.57)، جاءت الفقرة رقم (4) ونصّها: أراعي عند اختياري للملابس مناسبها لحرارة الجو، بمتوسط حسابي (3.57)، وأهميّة نسبيّة (71.4%)، ومستوى استجابة متوسطة، في حين جاءت بالمرتبة الأخيرة الفقرة رقم (3) ونصّها: أهتمّ بإجراء فحوصات طبيّة دوريّة للقلب والدّم والسكري، بمتوسط حسابي (2.49)، وأهميّة نسبيّة (49.8%)، ومستوى استجابة متوسّط.

يعزو الباحثون هذه النتيجة الى أنّ كليّة التربية الرياضيّة والطلبة يجب أن يركّزوا أكثر على مجال الصحة الشخصية، وضرورة تثقيف الطلبة، وزيادة معارفهم بشكل أكبر، بالإضافة الى التوعية بأهميّة النوم الكافي، والراحة لساعات كافية، وتهوية المكان الذي يقيم فيه الطلبة، وزيادة معرفتهم بأهميّة توفير بيئة صحيّة مناسبة، وضرورة مراجعة الطبيب بشكل دوريّ لإجراء الفحوصات الطبيّة.

المجال الثالث: ممارسة النشاط الرياضي

حسبت المتوسّطات الحسابية، والانحرافات المعياريّة، والأهميّة النسبيّة، لمجال ممارسة النشاط الرياضي، والجدول (6) يوضّح ذلك.

الجدول(6). المتوسّطات الحسابية والانحرافات المعياريّة والأهميّة النسبيّة لمجال ممارسة النشاط الرياضي (ن=169)

الرقم	ترتيب الفقرة	عبارات مجال ممارسة النشاط الرياضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهميّة النسبيّة	مستوى الاستجابة
3	1	أهتمّ بتخصيص وقت لممارسة بعض التمارين الرياضيّة من أجل رفع اللياقة البدنيّة.	3.50	0.91	70.0%	متوسط
8	2	أهتمّ بأداء تمرينات الإطالة قبل الدرس والتدريب والتهديّة في النهاية.	3.48	0.90	69.6%	متوسط
6	3	أمارس النشاط الرياضي بانتظام بهدف الصحّة.	3.42	1.26	68.4%	متوسط
7	4	أمارس النشاط الرياضي بهدف المحافظة على الوزن.	3.41	1.01	68.2%	متوسط
9	5	أمارس النشاط الرياضي لزيادة كفاءة أجهزة الجسم للقيام بوظائفها.	3.31	1.01	66.2%	متوسط
11	6	أتنجّج بالتمرينات من السهل إلى الصعب.	3.28	1.16	65.6%	متوسط
10	7	أنتعل الحذاء المناسب للعبة التي أمارسها أثناء الدرس أو التدريب.	3.25	0.98	65.0%	متوسط
2	8	أحبّ الاشتراك في الأنشطة الرياضيّة والترويحيّة بهدف الشعور بالرضا.	3.23	0.66	64.6%	متوسط
1	9	أمشي لمسافات طويلة بغرض تنشيط الدورة الدمويّة.	3.22	1.08	64.4%	متوسط
5	10	أهتمّ بإجراء كشف طبيّ قبل ممارسة الرياضة.	3.18	1.11	63.6%	متوسط
12	11	أجنّب لبس الحلي (الخاتم، العقد) أثناء الدرس أو التدريب.	3.08	1.14	61.6%	متوسط
4	12	أبتعد عن ممارسة النشاط الرياضي إذا شعرت بالإجهاد.	3.01	0.92	60.2%	متوسط
		المستوى الكليّ لمجال ممارسة النشاط الرياضي	3.28	0.65	65.6%	متوسط

***أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

يظهر من الجدول (6) أنّ المستوى العامّ للوعي الصحيّ فيما يتعلّق بمجال ممارسة النشاط الرياضي لدى أفراد عينة الدراسة جاء متوسطاً؛ إذ إنّ المتوسط الحسابيّ لمجال ممارسة النشاط الرياضي بلغ (3.28)، بمستوى متوسّط، كما

تراوحت المتوسطات الحسابية لفقرات المجال ما بين (3.01-3.50)، وجاءت الفقرة رقم (3) ونصّها: أهتم بتخصيص وقت لممارسة بعض التمارين الرياضية من أجل رفع اللياقة البدنية، بمتوسط حسابي (3.50)، وأهمية نسبية (70.0%)، ومستوى استجابة متوسطة، في حين جاءت بالمرتبة الأخيرة الفقرة رقم (4) ونصّها: أبتعد عن ممارسة النشاط الرياضي إذا شعرت بالإجهاد، بمتوسط حسابي (3.01)، وأهمية نسبية (60.2%)، ومستوى استجابة متوسط، ويعزو الباحثون ذلك إلى قلة اهتمام الطلبة باختيار النشاط الرياضي المناسب، للارتقاء باللياقة البدنية والحالة الصحية العامة التي تساعد في بناء منظومة مستمرة لممارسة النشاط الرياضي، من خلال وضع برنامج منتظم يكون جزءاً من حياة الطلبة.

المجال الرابع: القوام

حسبت المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والأهمية النسبية لمجال القوام، والجدول (7) يوضح ذلك.

الجدول (7). المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لمجال القوام (ن=169)

الرقم	ترتيب الفقرة	عبارات مجال القوام	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	مستوى الاستجابة
9	1	لا أهتم بوزن الأشياء التي أحملها	3.36	1.25	67.2%	متوسط
8	2	أعرف كيفية حماية الجسم من الإصابات.	3.29	0.68	65.8%	متوسط
10	3	أهتم بعدم الجلوس أمام التلفاز لفترة طويلة	3.21	0.53	64.2%	متوسط
2	4	أهتم بمعرفة عمل الأجهزة الحيوية في جسمي.	3.17	0.95	63.4%	متوسط
3	5	أهتم بمعرفة طريقة حمل الأشياء بطريقة صحيحة.	3.16	1.27	63.2%	متوسط
1	6	أهتم بمعرفة طريقة المشي الصحيحة.	3.15	1.29	63.0%	متوسط
7	7	لا أبالغ في قدرتي على حمل الأشياء.	3.04	1.32	60.8%	متوسط
4	8	أهتم بممارسة النشاط الرياضي لتأثيره الإيجابي على القوام.	2.93	0.55	58.6%	متوسط
5	9	التزم بطريقة الجلوس الصحيحة عند الدراسة.	2.88	1.23	57.6%	متوسط
6	10	أتجنب التعب البدني والإجهاد عند ممارسة النشاط الرياضي للمحافظة على القوام.	2.64	1.20	52.8%	متوسط
		المستوى الكلي لمجال القوام	3.08	0.49	61.6%	متوسط

***أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

يظهر من الجدول (7) أنّ المستوى العام للوعي الصحي، فيما يتعلّق بمجال القوام لدى أفراد عيّنة الدراسة جاء متوسطاً؛ إذ إنّ المتوسط الحسابي لمجال القوام بلغ (3.08)، بمستوى متوسط، كما تراوحت المتوسطات الحسابية لفقرات المجال ما بين (2.64-3.36)، وجاءت الفقرة رقم (9) ونصّها: لا أهتم بوزن الأشياء التي أحملها، بمتوسط حسابي (3.36)، وأهمية نسبية (67.2%)، ومستوى استجابة متوسطة، في حين جاءت بالمرتبة الأخيرة الفقرة رقم (6) ونصّها: أتجنب التعب البدني والإجهاد، عند ممارسة النشاط الرياضي للمحافظة على القوام، بمتوسط حسابي (2.64)، وأهمية نسبية (52.8%)، ومستوى استجابة متوسط، ويعزو الباحثون ذلك إلى التوعية غير الكافية بأهمية ممارسة النشاط البدني المنتظم، إضافة إلى وضعيّة الجسم المناسبة سواء أكانت في حالة الثبات أم الحركة لدى الطلبة، وإلى ضرورة معرفة اتخاذ الوضعيات للجلوس التي تتناسب صحة القوام على مقاعد الدراسة؛ لكي لا تحصل الإصابات بالانحرافات القوامية.

*خلاصة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول:

الجدول (8). المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى التقييم لإجابات أفراد عينة الدراسة على مجالات أداة الدراسة (ن=169)

الرقم	ترتيب الفقرة	مجالات الوعي الصحي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	مستوى الاستجابة
1	1	نمط التغذية	3.65	0.26	73.0%	متوسط
3	2	ممارسة النشاط الرياضي	3.16	0.25	63.2%	متوسط
2	3	الصحة الشخصية	3.28	0.65	65.6%	متوسط
4	4	القوام	3.08	0.49	61.6%	متوسط
		المستوى الكلي للوعي الصحي	3.30	0.24	66.0%	متوسط

**أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

يظهر من الجدول (8) أن مستوى الوعي الصحي لدى أفراد عينة الدراسة جاء متوسطاً؛ إذ إن المتوسط الحسابي للمستوى الكلي للوعي الصحي بلغ (3.30)، بمستوى متوسط، كما تراوحت المتوسطات الحسابية للمجالات الفرعية ما بين (3.08-3.65)، وجاء بالمرتبة الأولى مجال "نمط التغذية" بمتوسط حسابي (3.65)، وجاء بالمرتبة الثانية مجال "ممارسة النشاط الرياضي" بمتوسط حسابي (3.16)، والمرتبة الثالثة جاء مجال "الصحة الشخصية" بمتوسط حسابي (3.28)، وأخيراً جاء بالمرتبة الرابعة مجال "القوام" بمتوسط حسابي (3.08).

وانتقلت نتيجة هذه الدراسة مع دراسة كل من: والحضبي (2019) التي هدفت إلى التعرف إلى درجة مستوى الوعي الصحي لدى طلاب وطالبات كلية المجتمع بالقويعة من وجهة نظرهم، وعدة وآخرون (2018) التي هدفت إلى التعرف إلى مستوى إدراك اللاعبين المحترفين في كرة القدم الجزائرية لمدى أهمية الوعي الصحي خلال مسيرتهم الرياضية. واختلفت نتائج الدراسة مع دراسة كل من: عودة (2021) التي هدفت إلى التعرف إلى مستوى الوعي الصحي والوعي الغذائي لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى في الألعاب الجماعية في الضفة - فلسطين، ودبابسة (2019) التي هدفت إلى التعرف إلى تحديد مستوى مفهوم الذات البدنية ومستوى الوعي الصحي والغذائي، لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس، ويحيى وغنم (2018) التي هدفت إلى التعرف إلى مستوى الوعي الصحي لدى لاعبي كرة القدم.

ويرى الباحثون أن هذا المستوى الذي ظهر لدى طلبة مسابقات ألعاب القوى هو مستوى غير مقبول؛ إذ إن أغلبية إجاباتهم على بنود المقياس كانت متوسطة، ويعود السبب في ذلك إلى أن الطلبة ما زالوا بحاجة إلى المزيد من التوعية والإرشادات في مجال الوعي الصحي، من خلال ما يقدم إليهم من معلومات حول التغذية في مسابقات التربية الصحية، والرياضة والصحة، وفسولوجيا النشاط البدني، وتغذية الرياضيين.

يرى الباحثون كذلك أن السلوك الصحي الصحيح ما هو إلا ترجمة المعارف والخبرات الصحيحة، وتحويلها إلى أنماط سلوكية لها مؤثرات إيجابية على الصحة؛ وقد يعود السبب في ذلك أيضاً إلى الثقافة الصحية المكتسبة من قبل طلبة الجامعة بشكل عام، وطلبة كلية التربية الرياضية بشكل خاص، حول مخاطر العادات السيئة، وأهمية ممارسة النشاط البدني للجسم، وكيفية الاهتمام بالصحة الشخصية والقوام السليم، من خلال اطلاعهم الفردي والجماعي، واستفادتهم من مختلف الوسائل العلمية والثقافية المتعلقة بالوعي الصحي داخل الحرم الجامعي، فضلاً عن الانترنت وباقي الوسائط التكنولوجية، ووسائل الإعلام والاتصال، كما يرى الباحثون أن عدم وجود مناهج ومساقات خاصة لطلبة كلية التربية الرياضية مختصة

بمجال الوعي الصحي، وقلة اهتمام مدرسي المسابقات العملية بشكل خاص بتتقيد الطلبة صحياً، من خلال الأنشطة التعليمية والرياضية والاقتصار على جانب تحصيل المعلومات والمعارف، ويرى الباحثون كذلك أن هذه النتيجة قد تعود إلى عدم متابعة مدرسي مسابقات ألعاب القوى للطلبة والتزامهم بالتوجيهات الصحية، وعدم وجود دائرة مختصة بالجامعة تتابع الوعي الصحي والسلوكيات السليمة بشكل دوري، وكذلك عدم توفر النشرات والكتيبات التي تصدر من الجامعة بالتعاون مع وزارة الصحة والمراكز الصحية التي تهدف إلى التوعية بالأمراض المعدية والسمنة والتدخين والمخدرات والمنشطات.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالإجابة عن التساؤل الثاني: ما مستوى مفهوم الذات لدى طلبة مسابقات ألعاب القوى في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك؟

للإجابة عن هذا التساؤل قام الباحثون باستخدام المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والأهمية النسبية لكل فقرة، وللدرجة الكلية لمستوى مفهوم الذات للطلبة المسجلين في مسابقات ألعاب القوى في كلية التربية الرياضية، وذلك من خلال قسمة متوسط الاستجابة على أقصى درجة استجابة مضروبة في مئة، ونتائج الجدول (9) تبين ذلك. يظهر من الجدول (9) أن مستوى مفهوم الذات لدى أفراد عينة الدراسة جاء متوسطاً؛ إذ إن المتوسط الحسابي للمستوى الكلي لمفهوم الذات بلغ (3.36) بمستوى متوسط، كما تراوحت المتوسطات الحسابية ل فقرات المجال ما بين (2.93-4.46)، وجاءت الفقرة رقم (4) ونصّها: أشعر بضعف في عضلات الرجلين، بمتوسط حسابي (4.46)، وأهمية نسبية (89.2%)، ومستوى استجابة مرتفعة، في حين جاءت بالمرتبة الأخيرة الفقرة رقم (15) ونصّها: عندما أتدرب بالأثقال أشعر بالتعب السريع، بمتوسط حسابي (2.93)، وأهمية نسبية (58.6%)، ومستوى استجابة متوسط.

ويرى الباحثون أن توجه الطلبة نحو تقدير مستوى الذات كان من ناحية حالتهم البدنية، والإمكانات البدنية التي يتمتعون بها من وجهة نظرهم، وليس القدرات البدنية التي لها تأثير على مستوى الأداء المهاري للمهارات المعنية بالبحث، وهذا ما يؤكده يعقوب والويسسي والعوران (2019)، بأن تقدير الذات يكون بوعي الرياضي بالميزات والمحاسن التي يمتلكها ويتمتع بها من وجهة نظره، وهو ما أشار له طلفاح ويعقوب (2017)، بأن الطلبة يرون أن القدرة على ممارسة الأنشطة البدنية لا تقتصر على ذوي المهارات العالية فقط، لذا نرى بأن الطلبة كانت لديهم تصورات إيجابية بالنسبة لعنصر السرعة، وهو ما أظهرته نتائج الفقرات رقم (6،5)، والتي حصلت على درجة تقييم مرتفعة، بعكس مستوى تقدير الذات لباقي عناصر اللياقة البدنية، وخاصة القوة التي جاءت درجة تقييم فقراتها بدرجة متوسطة، وحصلت الفقرة رقم (4) ونصّها: أشعر بضعف في عضلات الرجلين على درجة تقييم مرتفعة.

يعزو الباحثون تقييم الطلبة لذاتهم البدنية بدرجة متوسطة تبعاً لخصائص الطلبة المشاركين في البحث، حيث إن نسبة الإناث كانت (46%) من العينة، مما ساهم في أن يكون تقدير الطلبة لذاتهم في عنصر القوة أقل من السرعة.

الجدول(9). المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لمستوى مفهوم الذات للطلبة المسجلين في مسابقات ألعاب القوى في كلية التربية الرياضية (ن=169)

ترتيب الرقم الفقرة	فقرات مقياس مفهوم الذات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	مستوى الاستجابة
1 4	أشعر بضعف في عضلات الرجلين.	4.46	0.78	89.2%	مرتفع
2 6	أستطيع أن أغير أوضاع جسمي تبعاً لتغيرات مواقف اللعب.	4.35	0.78	87.0%	مرتفع
3 5	أنا لاعب سريع الحركة.	4.31	0.87	86.2%	مرتفع
4 8	يمكنني الانطلاق بسرعة دون تردد.	3.64	0.99	72.8%	متوسط
5 16	أتحرك بسرعة لأخذ المكان المناسب.	3.60	0.89	72.0%	متوسط
6 3	لا أستطيع الوثب للأمام لمسافة كبيرة.	3.58	0.80	71.6%	متوسط
7 9	يصعب علي الاحتفاظ بتوازني.	3.53	0.96	70.6%	متوسط
8 10	أستطيع أن أغير اتجاهات جسمي بسهولة تبعاً لمتغيرات اللعب.	3.41	0.73	68.2%	متوسط
9 19	أتميز بخفة الحركة .	3.33	0.66	66.6%	متوسط
10 7	أثناء اشتراكي في المباريات أتمنى أن تنتهي بسرعة لأتني أشعر بالتعب.	3.31	0.51	66.2%	متوسط
11 21	أستطيع أن أغير اتجاهاتي وتحركاتي بسرعة عندما يتغير خط سير الحركة.	3.30	1.13	66.0%	متوسط
12 11	أؤدي معظم المهارات بسرعة.	3.26	1.16	65.2%	متوسط
13 12	هناك بعض الحركات لا أتمكن من أدائها على الوجه المطلوب لأنها تتطلب مرونة كبيرة.	3.25	0.56	65.0%	متوسط
14 17	عندما أتعرض للسقوط أستطيع أن أغير وضع جسمي لامتصاص الصدمة حتى لا أصاب.	3.21	0.49	64.2%	متوسط
15 14	أسبق معظم زملائي في العدو.	3.20	0.57	64.0%	متوسط
16 1	أستطيع الوثب عالياً لارتفاع كبير .	3.17	0.61	63.4%	متوسط
16 26	أستطيع التصرف السريع للاحتفاظ بتوازني حتى لا اسقط .	3.15	0.58	63.0%	متوسط
18 24	أبطأ تحركاتي يفقدي الكثير من مهاراتي .	3.15	0.48	63.0%	متوسط
19 20	أخشى الإصابة بالتمزق العضلي عند أداء بعض الحركات التي تتطلب مدى واسع.	3.14	0.57	62.8%	متوسط
20 23	لا أتمكن من أداء مباراة قوية حتى نهايتها بنفس الحيوية والنشاط.	3.10	0.55	62.0%	متوسط
21 2	عندما أدرّب بالأثقال لا أستطيع أن أكرّر التمرين عدة مرات.	3.08	0.41	61.6%	متوسط
22 25	أستطيع أداء أكبر عدد من المرات عندما أدرّب بقل معين في زمن محدد.	3.02	0.46	60.4%	متوسط
23 13	أستطيع أن أدرّب بالأثقال لمدة طويلة .	3.01	0.55	60.2%	متوسط
24 18	في المباريات أشعر بالرغبة في التوقف عن اللعب لبضع ثوانٍ لالتقاط أنفاسي .	3.00	0.60	60.0%	متوسط
25 22	أشعر بأنني أفضل من يؤدي تدريبات الأثقال التي تتسم بالسرعة.	2.93	0.57	58.6%	متوسط
26 15	عندما أدرّب بالأثقال أشعر بالتعب السريع.	2.93	0.57	58.6%	متوسط
585	المستوى الكلي لمفهوم الذات	3.36	0.22	67.2%	متوسط

***أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالإجابة عن التساؤل الثالث: هل توجد علاقة بين الوعي الصحي ومفهوم الذات لدى طلبة مسابقات ألعاب القوى في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك؟

وللإجابة عن هذا التساؤل استخدم الباحثون معامل الارتباط بيرسون لدلالة العلاقة بين الوعي الصحي ومفهوم الذات، لدى طلبة مسابقات ألعاب القوى في جامعة اليرموك، والجدول (10) يوضح ذلك.

الجدول (10). نتائج معامل الارتباط بيرسون لدلالة العلاقة بين الوعي الصحي ومفهوم الذات لدى طلبة مسابقات ألعاب القوى في جامعة اليرموك (ن=169)

مفهوم الذات	معامل الارتباط والدلالة الإحصائية	مجالات الوعي الصحي
0.389	معامل الارتباط	التغذية
0.000	الدلالة الإحصائية	
0.267	معامل الارتباط	الصحة الشخصية
0.000	الدلالة الإحصائية	
0.631	معامل الارتباط	ممارسة النشاط الرياضي
0.000	الدلالة الإحصائية	
0.331	معامل الارتباط	القوام
0.000	الدلالة الإحصائية	
0.777	معامل الارتباط	الوعي الصحي ككل
0.000	الدلالة الإحصائية	

**دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

يتضح من نتائج الجدول رقم (10) وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين الوعي الصحي ومفهوم الذات، لدى طلبة مسابقات ألعاب القوى في جامعة اليرموك، حيث كانت جميع معاملات الارتباط بين مجالات الوعي الصحي ومقياس مفهوم الذات دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$).

ويعزو الباحثون هذه النتيجة إلى الطالب الجامعي الذي يمتلك درجة عالية من الوعي والثقافة الصحية تجعله يقدر بدرجة عالية من الدقة صورة جسده، والصورة الفعلية المثالية التي يجب أن يكون عليها لأن التعلم الذاتي وثقافة المجتمع لهما دور كبير في واقع المظهر الجسدي الفعلي، والصورة النموذجية التي يسعى أن يكون عليها الفرد، ويرى الباحثون أنّ المرحلة الجامعية تؤثر بشكل كبير على مفهوم الفرد لذاته، وبناء شخصيته وتحديد ما هو جيد وما هو هام؛ لذلك يسعى الطلبة في هذه المرحلة إلى المحافظة على أجسامهم جميلة، وعدم اكتساب الوزن الزائد من خلال اهتمامهم بصحتهم وطبيعة التغذية.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من: جمال وعبد المالك (2022) التي هدفت إلى التعرف إلى دور الوعي الصحي، في الوقاية من الإصابات الرياضية، عند لاعبي كرة القدم، والخلف (2022) التي هدفت إلى التعرف إلى مستوى الوعي الصحي، وعلاقته بمستوى أداء طالبات ألعاب القوى بقسم التربية البدنية، ودراسة (Carol, 2013) هدفت إلى التعرف إلى السلوكيات الصحية للطلبات الرياضيات، والعلاقة التي تربط هذه السلوكيات بالدعم الاجتماعي والهوية الرياضية.

الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة جاءت الاستنتاجات الآتية:

1. مستوى الوعي الصحي لدى طلبة مسابقات ألعاب القوى في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك جاء بدرجة متوسطة.
2. إن ترتيب مجالات الوعي الصحي لطلبة مسابقات ألعاب القوى في جامعة اليرموك كانت على النحو الآتي: (التغذية، يليها ممارسة النشاط الرياضي، ثم مجال الصحة الشخصية، وأخيراً القوام).
3. جاء مستوى مفهوم الذات لدى طلبة مسابقات ألعاب القوى في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك بدرجة متوسطة.
4. كلما كان طلبة مسابقات ألعاب القوى في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك يتمتع بمستوى مرتفع من الوعي الصحي أدى ذلك إلى تعزيز مفهوم الذات لديه.

التوصيات:

في ضوء نتائج الدراسة، فإنها توصي بما يأتي:

1. زيادة الاهتمام بمفهوم الوعي الصحي، وعقد ورش وندوات داخل كلية التربية الرياضية؛ للاهتمام بشكل أكبر بالمواضيع المتعلقة بالوعي الصحي، والسلوكيات الصحية، وحث الطلبة على المشاركة فيها.
2. تعزيز مستوى مفهوم الذات عند طلبة مسابقات ألعاب القوى؛ من خلال زيادة دافعية الطلبة نحو المساق، وكذلك رفع مستوى اللياقة البدنية لديهم.
3. توفير مناهج دراسية في الجامعة ذات علاقة بالوعي الصحي.
4. تفعيل مسابقات الثقافة الصحية والتربية الصحية التي تطرح لطلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك؛ لتكون أكثر ارتباطاً بالصحة واللياقة البدنية والتغذية السليمة.
5. إجراء دراسات أوسع للبحث عن المشكلات الصحية والغذائية لطلبة كلية التربية الرياضية، بما يساعد في تشخيص الأوضاع الصحية، لتكون بذلك خطوة لتحسين مستوى الطلبة صحياً وبدنياً.
6. التأكيد على دور الجامعات على ضرورة إثراء معلومات الطلبة صحياً، وحثه على أن يحول هذه المعلومات الى سلوكيات صحية.
7. الاهتمام بتحسين مفهوم الذات البدنية الإيجابي وتنميتها، لدى طلبة التربية الرياضية.
8. التشجيع على إجراء المزيد من الدراسات، لمعرفة العلاقة بين الوعي الصحي ومتغيرات أخرى.

المراجع العربية

- اسماعيل، سكينه محمد نصر. (2017). مفهوم الذات البدنية والجسمية وعلاقته بالاتجاهات نحو التربية البدنية لدى طالبات المرحلة الإعدادية. *المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة*، 1(1)، 77-99.
- الأطرش، محمود. (2016). العلاقة بين مفهوم الذات ومستوى الطموح لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين. *مجلة جامعة النجاح للأبحاث - العلوم الإنسانية*، 30(1)، 1-24.
- الأمين، محمد السيد. (2004). *الأسس العامة للصحة والتربية الصحية*، عمان، دار الغد للنشر والتوزيع.
- جلال الدين، علي. (2005). *الصحة الشخصية والاجتماعية للتربية البدنية والرياضيين*. القاهرة، مركز الكتاب.
- جمال، سرايحية وعبد المالك، أبو فريدة. (2022). دور الوعي الصحي في الوقاية من الإصابات الرياضية عند لاعبي كرة القدم. *مجلة البحوث في علوم وتقنيات النشاط البدني والرياضي*، 3(1)، 122-137.
- الحجري، محمد. (2011). تأثير أسلوب التعلم البنائي على أداء المهارات الهجومية بالكرة الطائرة. *مجلة علوم الرياضة*، 12(1)، 217-229.
- الحضبي، إبراهيم. (2019). درجة مستوى الوعي الصحي لدى طلبة كليات المجتمع في جامعة شقراء بالمملكة العربية السعودية. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، 3(25)، 113-136.
- حمد، حمدان. (2012) *علم النفس الرياضي*. الطبعة الأولى، دمشق، دار العرب للدراسات والنشر والترجمة.
- الحموري، خالد والصالح، عبد الله. (2011). مفهوم الذات لدى طلبة الدراسات الاجتماعية في جامعة القصيم في ضوء بعض العوامل المؤثرة فيه، *مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية)*، 19(1)، 459-485.
- خطاطبة، عرين نواف. (2021). *مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك*. [رسالة ماجستير غير منشورة]، جامعة اليرموك، إربد، الأردن.
- الخلف، سنابل بدر. (2022). دراسة مستوى الوعي الصحي وعلاقته بمستوى أداء طالبات ألعاب القوى بقسم التربية البدنية. *مجلة علوم الرياضة*، 15(55)، 69-85.
- الداغستاني، سناء والمفتي، ديار. (2010). *المعتقدات الصحية التعويضية وعلاقتها بتنظيم الذات الصحي*. *مجلة البحوث التربوية والنفسية*، المجلد (7)، العدد (26)، 78-141.
- الدليمي، وفاء. (2016). الوعي الصحي والثقافة الصحية لدى عينة من الأمهات (20-43 سنة) بمنطقتي الحضر والريف في بغداد. *مجلة كلية التربية للبنات*، 27(6)، 2160-2168.
- دبابسة، جلال كنعان فهمي. (2019). *مفهوم الذات البدنية وعلاقتها بالوعي الصحي والغذائي لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس*. [رسالة ماجستير غير منشورة]، جامعة النجاح، فلسطين.
- الدليمي، وفاء. (2016). الوعي الصحي والثقافة الصحية لدى الأمهات (20-43 سنة). *مجلة كلية البنات*، 27(6)، 2160-2168.
- صوالحة، محمد وقواسمة، احمد يوسف. (2004). الفروق في مفهوم الذات لدى عينة من أبناء الأمهات العاملات وغير العاملات في الأردن. *مجلة البحوث التربوية*، 1(4)، 211-232.

عدة، غوال ومحمد، كوتشوك، وعلي، بن قوة. (2018). الوعي بمخاطر وأضرار المنشطات لدى لاعبي كرة القدم القسم المحترف "1" و "2" من البطولة الجزائرية. *المجلة العلمية العلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية*، المجلد 1(4)، 71-80.

العربي، محمد وحريتي، حكيم. (2018). الوعي الصحي وعلاقته باللياقة البدنية المرتبطة بالصحة. *مجلة علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية والفنية*، 14(2)، 1-10.

عليوة، علاء الدين. (1999). *الصحة في المجال الرياضي، الإسكندرية: منشأة المعارف*.
العوامل، احمد. (2017). *مستوى الوعي الصحي وعلاقته بالعزو السببي وصورة الجسد لدى طلبة الجامعات الأردنية*.
[أطروحة دكتوراه غير منشورة]، كلية التربية الرياضية الجامعة الأردنية، عمان.

عودة، أمين غسان. (2021). *مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى في الألعاب الجماعية في الضفة- فلسطين*. [رسالة ماجستير غير منشورة]، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.

العيدروس، نادية مصطفى. (2012). *فاعلية وسائل التثقيف الصحي في بث ونشر المعلومات الصحية لبناء مجتمع المعرفة الصحي السوداني*. *دراسة مقدمة إلى مؤتمر الاتحاد العربي للمكتبات والمعلومات، المنعقد في الدوحة، قطر*، 1780-1762.

فاتح مزارى وإبراهيم حماني. (2019). *واقع تطبيق مبادئ الثقافة الصحية داخل المساب وانعكاسه على أداء السباحين دراسة ميدانية على مستوى ولاية البويرة من (15-18) سنة*. *مجلة المعارف*، 11(21)، 9-22.

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

قحمص، عبد الحق. وعبد الباسط، مزان. (2014). *أهمية تقدير الذات البدنية خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لتلاميذ الطور المتوسط (12-15) دراسة ميدانية*. [رسالة ماجستير غير منشورة]، جامعة قاصدي مرباح- ورقلة، الجزائر.

المخادمة، عبد الله. (2017). *تأثير فترة المنافسات على مستوى الثقة بالنفس وتقدير الذات وعلاقتها بالإنجاز لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في الأردن*. [أطروحة دكتوراه غير منشورة]، الجامعة الأردنية، الأردن.

يحي، خمري وضياء الحق غنام. (2018). *مستوى الوعي الصحي لدى لاعبي كرة القدم - فئة أوسط- U18*. *معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية*، 16(2)، 1328-1350.

يعقوب، محمود والويس، نزار والهوران، حسن. (2019). *تقدير الذات البدنية وعلاقتها بمستوى أداء مهارتي الإرسال من أسفل والضرب الساحق في الكرة الطائرة*. *مجلة دراسات العلوم التربوية*، 46(4)، 139-151.

المراجع الأجنبية

- Connie, P. (2011). Health Aware- Health Living. New York, The Roland press C.
- Covington, M. (2011). Making the Grade: A Self-Worth Perspective on Motivation and School Reform. New York, Cambridge University Press.
- Currie C. (2000). Health and Health Behavior among Young People. Health Behavior in School-aged Children: A WHO Cross-National Study (HBSC) International Report. World Health Organization Regional Office for Europe; Copenhagen, Denmark.
- Jo Harris. (2021). Physical Education Teacher Education Students' Knowledge, Perceptions and Experiences of Promoting Healthy, Active Lifestyles in Secondary Schools, Physical Education and Sport Pedagogy, Volume (19) Issue (5), 466-480.
- Santhi Krishna, C & P. Rekha .(2018)). Health Awareness among Secondary School. A Qualitative Approach, Nurs Health Sic, 18(1):58-63.
- Vealey, R.S. (2006).Conceptualization of Sport Confidence and Competitive Orientation: Preliminary Investigation and Instrument Development. Journal of Sport Psychology, 8(2):140-151.

Health Awareness Level and Its Relationship to Self-Concept among Track and Field Students at School of Physical Education at Yarmouk University

Abstract:

The study aimed to identify the level of health awareness and self-concept, and the relationship between them among athletics courses students in the faculty of physical education at Yarmouk University. The study sample consisted of (169) male and female students from faculty of physical education at Yarmouk University/ Jordan, the selected randomly, and the researcher adopted the descriptive method (correlational method). To achieve the study objectives, the Health Awareness Scale prepared by Al-Awamleh (2017) which consisted of (46) items distributed into four domains: nutrition, personal health, doing sports and textures was used. To measure self-concept, the researcher used the scale prepared by Jacob and Al – luwaici and al-oran (2019) consisted of (26) items. After psychometric characteristics were verified, after verifying the psychometric properties, the data were collected and analyzed using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). The study results showed that the level of health awareness among athletics courses students in the faculty of physical education was with a medium degree, and the order of the domains was as follows: nutrition, followed by doing sports, then the personal health and finally textures). The results also showed that level of self-concept among athletics courses students in the faculty of physical education came with a medium degree, and finally the results showed a statistically significant positive relationship between the level of health awareness and self-concept among athletics courses students in the faculty of physical education.

Keywords: health awareness, self-concept, athletics, the Faculty of physical Education.