



مستوى الوعي الصحي لدى الرياضيين الممارسين لرياضةكمال الأجسام

Health Awareness Level among Bodybuilding Athletes

هدال ياسين¹ ، لعور الطاهر²

¹ جامعة باتنة 2 / مخبر العلوم وتكنولوجيا النشاطر الرياضي التربوي / الجزائر / yassine.heddal@univ-batna2.dz

² جامعة خميس مليانة / مخبر علوم وممارسة الأنشطة البدنية والرياضية والايقاعية / البلد / T.laouar@univ-dbkm.dz

تاريخ النشر: 2026/02/09

تاريخ القبول: 2025/11/09

تاريخ الاستلام: 2025/08/02

ملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الوعي الصحي لدى الرياضيين الممارسين لرياضةكمال الأجسام، اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي، حيث تم تطبيق الدراسة على عينة عشوائية مكونة من (60) رياضي، استخدم الاستبيان كأداة رئيسية لجمع البيانات، وتم تحليل النتائج باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS (الإصدار 29). أظهرت نتائج الدراسة أن الوعي الصحي العام لدى رياضي كمال الأجسام متوسط مائل إلى الإيجابية، إذ تتسم سلوكياتهم في الجوانب الغذائية والوقائية بقدر مقبول من التنظيم، غير أن هناك فجوات واضحة في ممارسات الصحة الشخصية والعادات اليومية، خاصة ما يتعلق بالتدخين، والعلاج الذاتي، والاضطرابات النفسية. الكلمات الدالة: الوعي الصحي، رياضة كمال الأجسام.

Abstract:

This study aimed to identify the level of health awareness among bodybuilding athletes. The researchers adopted a descriptive approach, applying the study to a random sample of 60 athletes. A questionnaire was used as the main data collection tool, and the results were analyzed using the SPSS statistical software (version 29).

The study's findings showed that general health awareness among bodybuilding athletes is moderate, leaning toward positive. Their behaviors concerning nutritional and preventive aspects exhibit an acceptable degree of organization. However, there are clear gaps in personal health practices and daily habits, particularly regarding smoking, self-medication, and psychological disorders.

Keywords: Health Awareness, Bodybuilding Sport

مقدمة واشكالية الدراسة:

تعد رياضة كمال الأجسام من أكثر الرياضات انتشارا في العقود الأخيرة، خصوصا بين فئة الشباب، نظرا لما تقدمه من مزايا بدنية وجمالية تعزز من ثقة الفرد بنفسه، وتسهم في ترسيخ مفاهيم الانضباط الذاتي وتحمل الضغوط النفسية والجسدية، وتشير الدراسات إلى أن الممارسة المنتظمة لتمارين المقاومة المصاحبة لرياضة كمال الأجسام تساهم بفعالية في تحسين التكوين الجسماني من خلال زيادة الكتلة العضلية وخفض نسبة الدهون، مما ينعكس إيجابا على الصحة العامة، بما في ذلك التمثيل الغذائي وصحة القلب والعظام. (Hackett et al, 2013 & Westcott, 2012)

مع ذلك، فإن تحقيق هذه الفوائد بشكل آمن ومستدام يتطلب مستوى عالٍ من الوعي الصحي، لا سيما فيما يتعلق بالتغذية والعادات الحياتية اليومية، إذ تعد التغذية المتوازنة دعامة أساسية في تعزيز الأداء الرياضي وتسريع عمليات الاستشفاء العضلي وتقوية جهاز المناعة، وذلك من خلال توفير العناصر الغذائية الضرورية لإصلاح الأنسجة وتوازن الطاقة وتحسين القدرة على التحمل، كما أن الالتزام بعادات يومية صحية مثل النوم الكافي، والترطيب المنتظم، وإدارة التوتر النفسي، يشكل امتدادا فعّالا لأثر التغذية في تعزيز كفاءة الأداء الرياضي على المدى الطويل. وتشير دراسات حديثة إلى أن الرياضيين الذين يتبعون أنظمة غذائية مدروسة ويتمتعون بعادات صحية متوازنة يكونون أكثر قدرة على تحقيق نتائج إيجابية واستمرارية في الأداء (نجم وآخرون، 2025)، وهو ما يتوافق مع توصيات منظمة الصحة العالمية التي تؤكد على ضرورة ترسيخ مفاهيم التغذية السليمة لدى فئة الشباب والممارسين للنشاط البدني، لما لها من دور وقائي ضد الأمراض المزمنة، ومساهمتها المباشرة في تحسين جودة الحياة والجاهزية البدنية.

إلى جانب ذلك، تبرز أهمية العادات الصحية اليومية، كالنوم الكافي وشرب الماء بانتظام، كدعائم أساسية في دعم الصحة الجسدية والنفسية والقدرة على التركيز والأداء المعرفي، فوفقا لأطر نظرية العادة (IDC Theory)، فإن تكرار هذه السلوكيات يفضي إلى ترسيخها ضمن ما يُعرف بـ "حلقة العادة"، حيث تصبح الممارسات الصحية جزءا لا يتجزأ من أنماط الحياة اليومية (Chen et al., 2020). وتُظهر نتائج دراسات مثل (Ersche et al., 2017) أن هذه العادات لا تعكس فقط التنظيم السلوكي للفرد، بل تُعد أيضا مؤشرا مهماً على الصحة النفسية والانضباط الذاتي، لما لها من دور في بناء أنماط روتينية تقلل من التشتت وتعزز الإحساس بالسيطرة الذاتية. وفي سياق رياضة كمال الأجسام، تؤكد دراسة (Aragón-Vela et al., 2022) على أن الالتزام بعادات بسيطة مثل شرب الماء والنوم الكافي يمكن أن يؤدي إلى تحسين الأداء البدني وزيادة القدرة على التحمل، كما تبين أن لهذه السلوكيات تأثيرا مباشرا على جودة الاستشفاء العضلي، وتحسين الحالة المزاجية، وتعزيز التكيف مع الضغوط التدريبية المتكررة. ومن هذا المنطلق، يمكن اعتبار العادات الصحية اليومية استثمارا طويلا الأمد في البنية الذهنية والبدنية للرياضي، وأحد العوامل الحاسمة في مسار تطوره وأدائه.

وفي هذا السياق، يُمكن للفرد بشكل عام، وللرياضي بشكل خاص، أن يُحدث تغييرا إيجابيا في اتجاهاته ونمط حياته وسلوكياته حفاظا على صحته وسلامته، وذلك من خلال تعديل أفكاره ومعتقداته ومواقفه، إذ تُعد هذه الجوانب من أبرز المحفزات المؤثرة في عملية تعديل السلوك (موسى، 2022، 114)، ويُعتبر وعي الممارسين لرياضة كمال الأجسام بالجوانب الصحية والسلوكية عنصرا حاسما في ضمان ممارستهم للرياضة بطريقة آمنة ومستدامة، وتحقيقهم للفوائد البدنية والنفسية المرجوة. ومن هنا، تبرز أهمية دراسة مستوى الوعي الصحي لدى الأفراد الممارسين لهذه الرياضة، وتحليل مدى التزامهم بالسلوكيات الغذائية والصحية التي تساهم في دعم أهدافهم الرياضية وتعزيز أدائهم الجسدي. وقد جاءت دراستنا الحالية لتجيب عن التساؤل الرئيسي التالي:

❖ ما مستوى الوعي الصحي لدى الممارسين لرياضة كمال الأجسام؟

يندرج تحت هذا التساؤل الرئيسي تساؤلات فرعية كما يلي:

✓ ما مستوى الوعي الغذائي لدى رياضيي كمال الاجسام؟

- ✓ ما مستوى الوعي بالأمراض المعدية لدى رياضيي كمال الاجسام؟
- ✓ ما مستوى الوعي بالصحة الشخصية لدى رياضيي كمال الاجسام؟
- ✓ ما مستوى الوعي بالعادات اليومية لدى رياضيي كمال الاجسام؟

1. الفرضيات:

- ✓ مستوى الوعي الغذائي لدى رياضيي كمال الاجسام متوسط.
- ✓ مستوى الوعي بالأمراض المعدية لدى رياضيي كمال الاجسام متوسط.
- ✓ مستوى الوعي بالصحة الشخصية لدى رياضيي كمال الاجسام متوسط.
- ✓ مستوى العادات اليومية لدى رياضيي كمال الاجسام متوسط.

2. أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية بناء على التساؤلات المطروحة إلى ما يلي:

- ✓ التعرف على مستوى الوعي الغذائي لدى رياضيي كمال الاجسام متوسط.
- ✓ التعرف على مستوى الوعي بالأمراض المعدية لدى رياضيي كمال الاجسام متوسط.
- ✓ التعرف على مستوى الوعي بالصحة الشخصية لدى رياضيي كمال الاجسام متوسط.
- ✓ التعرف على مستوى العادات اليومية لدى رياضيي كمال الاجسام متوسط.

3. الدراسات السابقة:

1.3. دراسة إسماعيل يوسف وآخرون (2025) بعنوان: مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة كليتي التربية الرياضية بجامعة صنعاء والحديدة (دراسة مقارنة)

- ✓ الهدف: التعرف إلى مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة كليتي التربية الرياضية في جامعة صنعاء والحديدة، والفروق بحسب (المستوى الدراسي - الجنس - الكلية).

- ✓ المنهج: وصفي.
- ✓ المجتمع والعينة: 99 طالبًا وطالبة (50 من جامعة صنعاء، 49 من جامعة الحديدة)، تم اختيارهم عمدًا.
- ✓ الأدوات: استبانة.
- ✓ النتائج:

- مستوى الوعي الصحي والغذائي مرتفع لدى الطلبة.
- وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي والغذائي لصالح طلبة المستويين الأول والثاني.
- فروق لصالح طلبة جامعة الحديدة مقارنة بجامعة صنعاء.

2.3. دراسة فلاح بشير وبعلي مصطفى (2022) بعنوان: الوعي الصحي وعلاقته بالسلوك الصحي لدى ممارسي رياضة كمال الأجسام

- ✓ الهدف: الكشف عن العلاقة بين الوعي الصحي والسلوك الصحي لدى ممارسي كمال الأجسام.
- ✓ المنهج: وصفي ارتباطي.
- ✓ المجتمع والعينة: 45 رياضيًا (جميعهم ذكور).
- ✓ الأدوات: استبيان الوعي الصحي (من إعداد الباحثين)، استبيان السلوك الصحي (للصمادي والصمادي).
- ✓ النتائج:

- وجود علاقة طردية بين الوعي الصحي والسلوك الصحي.
- فروق في الوعي الصحي لصالح المستوى الدراسي الثانوي.
- فروق في السلوك الصحي لصالح المستوى الجامعي.

3.3. دراسة حنان علي حسنين ورائيا مصطفى جاب الله (2020) بعنوان: مستوى الوعي الصحي ودرجة الممارسات الصحية لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان (دراسة مقارنة)

- ✓ الهدف: بناء مقياس للوعي الصحي، والتعرف على مستواه وممارساته الصحية لدى الطالبات.
- ✓ المنهج: وصفي.
- ✓ المجتمع والعينة: 400 طالبة من الفرقة الأولى والرابعة (اختيار عشوائي).
- ✓ الأدوات: مقياس الوعي الصحي (130 عبارة في 6 محاور: الشخصي، الغذائي، الرياضي، القوامي، البيئي، الوقائي والإسعافي).
- ✓ النتائج:
- فروق لصالح الفرقة الرابعة في الوعي والممارسات الصحية.
- ارتباط طردي بين مستوى الوعي ودرجة الممارسة الصحية.

4.3. دراسة العربي محمد (2018) بعنوان: دراسة مقارنة لمستوى الوعي الصحي لدى بعض طلبة معهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم

- ✓ الهدف: التعرف على مستوى الوعي الصحي ومقارنته حسب المستوى الدراسي (الأول والثالث).
- ✓ المنهج: وصفي.
- ✓ المجتمع والعينة: 300 طالب (مستوى أول وثالث).
- ✓ الأدوات: استبانة الوعي الصحي (32 فقرة).
- ✓ النتائج:
- مستوى الوعي الصحي متوسط (64.80%).
- فروق لصالح طلبة السنة الثالثة.
- التوصية بتعزيز التوعية الصحية لدى الطلبة والمعاهد المتخصصة.

5.3. دراسة قاسم محمد علي خويله ومحمد محمود سليمان العلي (2010) بعنوان: مدى الوعي الصحي والغذائي لدى لاعبي المنتخبات الرياضية في جامعة اليرموك، إربد، الأردن

- ✓ الهدف: التعرف على الواقع الرياضي والعادات الغذائية ومستوى الوعي الصحي للاعبي المنتخبات.
- ✓ المنهج: وصفي.
- ✓ المجتمع والعينة: 120 لاعبا من منتخبات (ألعاب القوى، كرة القدم، اليد، الطائرة، المضرب).
- ✓ الأدوات: استبانة ثلاثية المحاور: (الواقع الرياضي، العادات الغذائية، الكشف الطبي).
- ✓ النتائج:
- معظم اللاعبين يمارسون النشاط ساعة يوميا.
- استهلاك مرتفع للمشروبات الغازية.
- ضعف في الإشراف الطبي المنتظم.
- التوصية بوضع خطط تدريبية وصحية منظمة وإشراف طبي دوري.

6.3. دراسة مراد قهلوزوزوبر لطرش (2021) بعنوان: مدى الوعي بآثار تناول المكملات الغذائية لدى ممارسي رياضة كمال الأجسام

- ✓ الهدف: قياس مدى وعي ممارسي كمال الأجسام بآثار المكملات الغذائية.
- ✓ المنهج: وصفي.

- ✓ المجتمع والعينة: 30 ممارسًا تم اختيارهم عشوائيًا من أصل 100.
- ✓ الأدوات: استبيان.
- ✓ النتائج: أهم دوافع الاستخدام: تعويض النقص الغذائي الناتج عن التدريب (83.33% يتناولون مكملات البروتين، 63.33% لا يدركون أضرار المكملات، ويؤمنون بفوائدها، 56.66% يتبعون توصيات المدرب وليس المختصين الصحيين).

4. تحديد مصطلحات الدراسة:

1.4. الوعي الصحي: يعرف الوعي الصحي بأنه إدراك المعارف والحقائق الصحية والأهداف المرتبطة بالسلوك الصحي، مع تكوين اتجاه ذهني إيجابي تجاه الصحة العامة للمجتمع، ويشمل تنمية الثقافة الصحية التي تعزز معرفة كيفية التعامل مع الأمراض وطرق الوقاية منها، وكذلك الابتعاد عن العادات الضارة من أجل حياة صحية سليمة ونمط حياة يركز على الجوانب المفيدة للصحة العامة. (عبد الرحمان، 2021، ص 815)

كما يعرف أيضًا بأنه السلوك الإيجابي الذي يؤثر بشكل مباشر على الصحة، ويُكسب الفرد القدرة على تطبيق هذه المعارف في حياته اليومية بشكل مستمر، حتى تتحول إلى عادة توجه قدراته في أداء واجباته المنزلية التي تحافظ على صحته ونشاطه، وذلك ضمن حدود إمكانياته الشخصية. (عبد الرزاق والجندي، 2023، ص 108)

يعرفه الباحثان بأنه القيمة التي يتحصل عليها كل فرد من أفراد العينة الممارسين لرياضة كمال الأجسام من خلال إجاباتهم على الاستبيان المقدم لهم حول الوعي الصحي ومصادر المعلومات الصحية.

2.4. رياضة كمال الأجسام: يعرف (Guillaume) قيليوم رياضة كمال الأجسام بأنها ذلك النشاط البدني الذي يهدف إلى بناء الجسم عن طريق المبادئ ومنهجية التدريب المنتظمة لكامل عضلات الجسم. (مداسي ولواتي، 2023، ص 195)

يعرفها الباحثان إجرائيًا بأنها أفراد عينة الدراسة الذين يرتادون على قاعات كمال الأجسام من أجل العمل على بناء عضلاتهم والوصول إلى الرشاقة والمظهر الجمالي لأجسامهم.

5. الطرق المنهجية المتبعة:

- 1.5. منهج الدراسة: تم اعتماد المنهج الوصفي التحليلي نظرا لملائمته لطبيعة الدراسة.
- 2.5. مجتمع الدراسة: يتمثل في جميع ممارسي رياضة كمال الأجسام في بلدية عين كرشة.
- 3.5. عينة الدراسة: تتكون من 60 رياضي ممارس لرياضة كمال الأجسام، 37 ذكور و23 إناث، وتتراوح أعمارهم بين 18 وأكثر من 30 سنة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية من خلال استبيان إلكتروني تم إرساله في مواقع التواصل الاجتماعي (مجموعات خاصة برياضة كمال الأجسام في بلدية عين كرشة).

4.5. مجالات الدراسة:

- 1.4.5. المجال المكاني: تمت في قاعات كمال الأجسام ببلدية عين كرشة ولاية أم البواقي.
 - 2.4.5. المجال الزمني: تمت خلال الفترة الممتدة من جانفي 2025 إلى غاية جوان 2025.
 - 5.5. الدراسة الاستطلاعية: تهدف إلى التحقق من صلاحية وموثوقية أداة الدراسة، وتمت على 35 رياضي من ممارسي رياضة كمال الأجسام، خلال الفترة الزمنية الممتدة من 03 إلى 06 فيفري 2025.
- الخصائص السيكومترية للأداة:

جدول رقم (1) يوضح نتائج اختبارات الصدق والثبات لأداة الدراسة

المحور	Cronbach's Alpha	الصدق الذاتي	Spearman / Guttman	الاتساق الداخلي
الوعي الغذائي	0.77	0.88	0.83	معاملات الارتباط تتراوح بين 0.40 و0.81
الوعي بالأمراض المعدية	0.75	0.87	0.64	معاملات الارتباط تتراوح بين 0.36 و0.69
الوعي بالصحة الشخصية	0.72	0.85	0.73	معاملات الارتباط تتراوح بين 0.37 و0.56
العادات اليومية	0.62	0.79	0.84	معاملات الارتباط تتراوح بين 0.37 و0.69
مصادر المعلومات الصحية	0.73	0.85	0.69	معاملات الارتباط تتراوح بين 0.36 و0.68

المصدر: من إعداد الباحثين اعتمادا على مخرجات SPSS 29

تشير نتائج الجدول (1) إلى أن أداة القياس تتمتع بمستوى جيد من الصدق والثبات، حيث جاءت معاملات الصدق الذاتي لجميع المحاور مرتفعة (بين 0.79 و 0.88)، مما يدل على قدرتها على قياس المفاهيم المستهدفة بدقة. كما أظهرت معاملات الثبات (ألفا كرونباخ ومعامل سبيرمان براون) قيما مقبولة إلى جيدة، مما يعكس اتساقا داخليا مناسباً بين البنود، باستثناء محور العادات اليومية الذي سجل أقل ثبات نسبياً، وبشكل عام، فإن الأداة موثوقة ويمكن الاعتماد عليها في البحث.

6. عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

1.6. تحديد المتوسطات التقديرية:

لتحديد متوسطات تقديرية تم تحويل البدائل الثلاثة إلى ثلاثة مستويات بالمعادلة التالية:

$$\text{طول الفئة} = \frac{\text{أكبر قيمة} - \text{أصغر قيمة}}{\text{عدد المستويات}}$$

محور الوعي الغذائي: حيث أصغر قيمة (13) وأكبر قيمة (52)، وعدد المستويات ثلاثة (منخفض، متوسط، مرتفع)، طول الفئة = $\frac{52-13}{3} = 13$ ، وعليه تصبح فئات الحكم على المتوسطات كما يلي:

• من 13 إلى 26 مستوى منخفض، من 26.01 إلى 39 مستوى متوسط، من 39.01 إلى 52 مستوى مرتفع.

محور الوعي بالأمراض المعدية: حيث أصغر قيمة (7) وأكبر قيمة (28)، وعدد المستويات ثلاثة (منخفض، متوسط، مرتفع)، طول الفئة = $\frac{28-7}{3} = 7$ ، وعليه تصبح فئات الحكم على المتوسطات كما يلي:

• من 7 إلى 14 مستوى منخفض، من 14.01 إلى 21 مستوى متوسط، من 21.01 إلى 28 مستوى مرتفع.

محور الوعي بالصحة الشخصية: حيث أصغر قيمة (7) وأكبر قيمة (28)، وعدد المستويات ثلاثة (منخفض، متوسط، مرتفع)، طول الفئة = $\frac{28-7}{3} = 7$ ، وعليه تصبح فئات الحكم على المتوسطات كما يلي:

• من 7 إلى 14 مستوى منخفض، من 14.01 إلى 21 مستوى متوسط، من 21.01 إلى 28 مستوى مرتفع.

العادات اليومية: حيث أصغر قيمة (9) وأكبر قيمة (36)، وعدد المستويات ثلاثة (منخفض، متوسط، مرتفع)، طول الفئة = $\frac{36-9}{3} = 9$ ، وعليه تصبح فئات الحكم على المتوسطات كما يلي:

• من 9 إلى 18 مستوى منخفض، من 18.01 إلى 27 مستوى متوسط، من 27.01 إلى 36 مستوى مرتفع.

جدول رقم (2) يوضح مستويات العينة في متغيرات القياس

المتغير	المتوسط	الانحراف المعياري	المجال	المستوى
الوعي الغذائي	37.32	6.19	26.01 إلى 39	متوسط
الوعي بالأمراض المعدية	20.43	3.46	14.01 إلى 21	متوسط
الوعي بالصحة الشخصية	17.13	3.37	14.01 إلى 21	متوسط
العادات اليومية	21.93	3.92	18.01 إلى 27	متوسط

المصدر: من إعداد الباحثين اعتمادا على مخرجات SPSS 29

أظهرت النتائج أن جميع المحاور الأربعة للدراسة تقع في المستوى المتوسط وفقاً للمتوسطات الحسابية، حيث سجل الوعي الغذائي أعلى متوسط (37.32) بانحراف معياري (6.19)، ما يشير إلى وجود معرفة غذائية مقبولة، لكنها لا ترقى إلى المستوى العالي، في حين جاء متوسط الوعي بالأمراض المعدية بقيمة (20.43) بانحراف (3.46)، ما يعكس وعياً معتدلاً بطرق العدوى والوقاية، مع تفاوت في إدراك بعض الجوانب الأساسية، أما الوعي بالصحة الشخصية سجل

متوسطا (17.13) وانحرافا (3.37)، مما يدل على مستوى متوسط في الممارسات الصحية الذاتية، وأحرز محور العادات اليومية متوسطا (21.93) بانحراف (3.92)، ويمثل هذا المحور تباينا ملحوظا بين الأفراد في أنماط حياتهم اليومية. تشير هذه النتائج إلى أن رياضيي كمال الأجسام يمتلكون مستوى متوسطا من الوعي الصحي في جميع الجوانب المدروسة، وهو ما يستدعي تكثيف البرامج التثقيفية لتعزيز هذا الوعي والارتقاء به نحو المستوى المرتفع.

2.6. عرض وتحليل النتائج:

1.2.6. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى التي تنص على: مستوى الوعي الغذائي لدى رياضيي كمال الأجسام متوسط.

جدول رقم (3) يوضح الوصف الاحصائي لمحور الوعي الغذائي لدى رياضيي كمال الأجسام

العبارات	لا	أحيانا	غالبا	دائما	المتوسط	الانحراف	معامل الاختلاف	الاتجاه
أتناول وجبة الإفطار يوميا في وقتها	N	8	13	15	24	2.92	1.08	0.37
	%	13.30%	21.70%	25.00%	40.00%			غالبا
أتناول الوجبات السريعة ببطء، سوقي...	N	6	4	37	13	2.95	0.83	0.28
	%	10.00%	6.70%	61.70%	21.70%			غالبا
أقرأ الملصقات على المعلبات لمعرفة العناصر الغذائية فيها	N	10	13	14	23	2.83	1.12	0.40
	%	16.70%	21.70%	23.30%	38.30%			غالبا
يتنوع طعامي بين خضر وفواكه وحبوب كاملة	N	1	16	19	24	3.10	0.86	0.28
	%	1.70%	26.70%	31.70%	40.00%			غالبا
أحرص على أن تتكون وجباتي اليومية من العناصر الغذائية اللازمة كربوهيدرات، بروتينات دهون صحية، فيتامينات...	N	3	14	19	24	3.07	0.92	0.30
	%	5.00%	23.30%	31.70%	40.00%			غالبا
أختار الأطعمة الطبيعية الخالية من أي إضافات	N	14	21	18	7	2.30	0.96	0.42
	%	23.30%	35.00%	30.00%	11.70%			أحيانا
أتناول ثلاث وجبات يوميا	N	3	7	13	37	3.40	0.89	0.26
	%	5.00%	11.70%	21.70%	61.70%			دائما
أتناول السكريات والحلويات يوميا	N	7	12	25	16	2.83	0.96	0.34
	%	11.70%	20.00%	41.70%	26.70%			غالبا
أقوم بمتابعة وزني	N	13	22	15	10	2.37	1.01	0.43
	%	21.70%	36.70%	25.00%	16.70%			أحيانا
أتناول المواد المعبأة	N	1	22	26	11	2.78	0.76	0.27
	%	1.70%	36.70%	43.30%	18.30%			غالبا
أشرب كميات كبيرة من الماء	N	8	11	14	27	3.00	1.09	0.36
	%	13.30%	18.30%	23.30%	45.00%			غالبا
أحرص على تناول البروتينات لبناء العضلات	N	3	15	15	27	3.10	0.95	0.31
	%	5.00%	25.00%	25.00%	45.00%			غالبا
أتناول الشاي والقهوة	N	15	16	3	26	2.67	1.27	0.48
	%	25.00%	26.70%	5.00%	43.30%			غالبا
الوعي الغذائي					2.87	0.30	غالبا	

المصدر: من إعداد الباحثين اعتمادا على مخرجات SPSS 29

سعت هذه الفرضية إلى التحقق مما إذا كان مستوى الوعي الغذائي لدى رياضيي كمال الأجسام يقع ضمن المستوى المتوسط، وذلك من خلال تحليل استجاباتهم على مجموعة من العبارات المرتبطة بالعادات والممارسات الغذائية، وأسفرت النتائج عن مؤشرات إحصائية متنوعة تمكن من بناء حكم موضوعي حول هذه الفرضية.

أظهرت العبارة (أتناول وجبة الإفطار يوميا في وقتها) متوسطا حسابيا قدره (2,92)، بانحراف معياري (1,08) ومعامل تباين (0,37)، ويقع هذا المتوسط ضمن فئة (غالبا)، مما يدل على أن معظم أفراد العينة يلتزمون بتناول الإفطار بانتظام، وهو سلوك صحي إيجابي، رغم وجود قدر من التفاوت في هذا السلوك بين الأفراد.

أما بالنسبة لعبارة (أتناول الوجبات السريعة (بيتزا، سوفلي...))، فقد سجلت متوسطا قدره (2,95)، بانحراف معياري (0,83) ومعامل تباين (0,28)، ويدل الاتجاه (غالبا) هنا على تكرار غير مرغوب فيه لهذا السلوك الغذائي السلبي، ما يستدعي تعزيز التوعية بمخاطر الأغذية السريعة، لا سيما في أوساط الرياضيين.

في عبارة (أقرأ الملصقات على المعلبات لمعرفة العناصر الغذائية فيها)، بلغ المتوسط الحسابي (2,83)، مع انحراف معياري مرتفع نسبيا (1,12) ومعامل تباين (0,40)، ويتبع هذا المتوسط الاتجاه (غالبا)، لكنه يعكس في الواقع تباينا واضحا بين أفراد العينة، مما يشير إلى أن سلوك قراءة المكونات الغذائية ليس ثابتا لديهم.

أما عبارة (يتنوع طعمي بين خضر وفواكه وحبوب كاملة)، فقد حققت متوسطا إيجابيا بلغ (3,10)، بانحراف معياري (0,86) ومعامل تباين (0,28)، ويتبع هذا المتوسط الاتجاه (غالبا)، مما يشير إلى تبني العينة سلوكا غذائيا متوازنا يراعي التنوع، وهو من أبرز مؤشرات الوعي الغذائي السليم.

جاءت عبارة (أحرص على أن تتكون وجباتي اليومية من العناصر الغذائية اللازمة كالكاربوهيدرات، البروتينات، الدهون الصحية، الفيتامينات...) بمتوسط قدره (3,07)، وانحراف معياري (0,92)، ومعامل تباين (0,30)، ويتبع هذا أيضا الاتجاه (غالبا)، ما يدل على أن الرياضيين يدركون إلى حد جيد أهمية التوازن الغذائي في وجباتهم، رغم وجود هامش من التفاوت بين الأفراد.

في المقابل، سجلت عبارة (أختار الأطعمة الطبيعية الخالية من أي إضافات) متوسطا منخفضا نسبيا (2,30)، بانحراف معياري (0,96) ومعامل تباين مرتفع (0,42)، ما يجعل الاتجاه هو (أحيانا)، وهذا يدل على ضعف التزام الأفراد بهذا السلوك المهم، وهو مؤشر على قصور في الوعي بالمضافات الغذائية وتأثيراتها.

سجلت عبارة (أتناول ثلاث وجبات يوميا) أعلى متوسط في هذا المحور، حيث بلغ (3,40)، بانحراف معياري (0,89) ومعامل تباين (0,26)، ويتبع الاتجاه (دائما)، مما يدل على انتظام عال في السلوك الغذائي اليومي، وهو سلوك صحي أساسي في حياة الرياضيين.

أما العبارة (أتناول السكريات والحلويات يوميا) فقد بلغ متوسطها (2,83)، بانحراف معياري (0,96) ومعامل تباين (0,34)، ويتبع هذا الاتجاه (غالبا)، وهو مؤشر على ارتفاع استهلاك السكريات، ما يشكل سلوكا سلبيا شائعا يحتاج إلى تعديل من خلال التوعية الغذائية.

بالنسبة لعبارة (أقوم بمتابعة وزني)، فقد سجلت متوسطا (2,37)، بانحراف معياري (1,01) ومعامل تباين (0,43)، ويتبع الاتجاه (أحيانا)، ما يدل على أن هذا السلوك غير منتظم، رغم أنه من الممارسات الأساسية في مراقبة تطور الجسم للرياضيين.

في عبارة (أتناول المواد المعبأة)، سجل متوسط قدره (2,78)، بانحراف معياري (0,76) ومعامل تباين (0,27)، ويقع ضمن الاتجاه (غالبا)، ما يشير إلى أن استهلاك الأغذية المحفوظة منتشر بدرجة معتدلة إلى مرتفعة.

بلغ متوسط عبارة (أشرب كميات كبيرة من الماء (3,00))، بانحراف معياري (1,09) ومعامل تباين (0,36)، ما يدل على اتجاه (غالبا)، وهو مؤشر إيجابي يعكس وعيا بضرورة ترطيب الجسم باستمرار.

في عبارة (أحرص على تناول البروتينات لبناء العضلات)، سجل متوسط (3,10)، بانحراف معياري (0,95) ومعامل تباين (0,31)، ويتبع الاتجاه (غالبا)، ما يدل على إدراك جيد لأهمية البروتين في النظام الغذائي الرياضي.

أما عبارة (أتناول الشاي والقهوة)، فقد سجلت متوسطا (2,67)، بانحراف معياري (1,27) ومعامل تباين مرتفع (0,48)، ويتبع الاتجاه (غالبا)، مع وجود تفاوت كبير بين الأفراد في هذا السلوك، مما يعكس اختلافا في أنماط استهلاك المنبهات.

عند تجميع البيانات الخاصة بمحور الوعي الغذائي ككل، بلغ المتوسط العام (2,87)، مع انحراف معياري قدره (0,30)، مما يشير إلى درجة من التجانس بين إجابات الأفراد، ويقع هذا المتوسط في فئة (غالبا)، ما يدل على أن السلوكيات الغذائية الإيجابية منتشرة نسبيا داخل العينة.

مما سبق يتبين أن مستوى الوعي الغذائي لدى رياضيي كمال الأجسام في هذه الدراسة مستوى متوسط إلى عالي، حيث يمارس معظم أفراد العينة سلوكيات غذائية إيجابية بشكل متكرر ومنظم، ويؤكد الاتجاه العام للإجابات، بالإضافة إلى انخفاض درجة التشتت الكلي، ووجود ميل واضح نحو الوعي الغذائي السليم، وعليه، نقبل الفرضية التي تنص على أن مستوى الوعي الغذائي متوسط لدى عينة الدراسة.

2.2.6. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية التي تنص على: مستوى الوعي بالأمراض المعدية لدى رياضيي كمال الاجسام متوسط.

جدول رقم (4) يوضح الوصف الاحصائي لمحور الوعي بالأمراض المعدية لدى رياضيي كمال الاجسام

العبارات	لا	أحيانا	غالبا	دائما	المتوسط	الانحراف	معامل الاختلاف	الاتجاه
أتأكد من مصدر المياه قبل الشرب	N	9	11	31	3.07	1.13	0.37	غالبا
	%	15.00%	15.00%	51.70%				
أحرص على غسل يدي دوما بعد أي عمل	N	2	11	35	3.33	0.90	0.27	دائما
	%	3.30%	18.30%	58.30%				
أستعمل أدوات الآخرين (منشفة، حذاء، صابون....)	N	40	6	7	1.67	1.07	0.64	لا
	%	66.70%	11.70%	11.70%				
أبتعد عن الفوضى والضوضاء	N	11	11	22	2.82	1.13	0.40	غالبا
	%	18.30%	18.30%	36.70%				
أختار بعناية مطاعم الأكل والمقاهي النظيفة	N	7	8	12	3.18	1.07	0.33	غالبا
	%	11.70%	13.30%	20.00%				
أستخدم أي أدوات لحك أذني	N	4	7	7	3.45	0.95	0.27	دائما
	%	6.70%	11.70%	11.70%				
أبتعد عن الآخرين عندما أكون مريضا	N	6	17	13	2.92	1.05	0.36	غالبا
	%	10.00%	28.30%	21.70%				
الوعي بالأمراض المعدية					2.92	0.59		غالبا

المصدر: من إعداد الباحثين اعتمادا على مخرجات SPSS 29

في العبارة الأولى (أتأكد من مصدر المياه قبل الشرب)، بلغ المتوسط الحسابي (3,07)، مع انحراف معياري (1,13) ومعامل تباين (0,37)، ويقع هذا المتوسط ضمن الاتجاه (غالبا)، ما يشير إلى أن الغالبية تتخذ هذا الإجراء الوقائي بصورة متكررة، رغم وجود قدر من التفاوت في الممارسة بين الأفراد.

أما العبارة (أحرص على غسل يدي دوما بعد أي عمل) فقد سجلت متوسطا قدره (3,33)، بانحراف معياري (0,90) ومعامل تباين (0,27)، ويتبع هذا المتوسط الاتجاه (دائما)، مما يدل على التزام قوي من طرف أفراد العينة بهذه العادة الصحية الأساسية، مع تشتت منخفض يدل على انتظام نسبي في السلوك.

بالمقابل، جاءت العبارة (أستعمل أدوات الآخرين (منشفة، حذاء، صابون ...) بمتوسط منخفض (1,67)، وانحراف معياري (1,07) ومعامل تباين مرتفع (0,64)، ويتبع الاتجاه (لا)، ما يدل على أن أفراد العينة يتجنبون بشكل واضح وممنهج استخدام أدوات الآخرين، وهو مؤشر إيجابي صريح على الوعي بمخاطر انتقال العدوى.

في عبارة (أبتعد عن الفوضى والوضوء)، بلغ المتوسط الحسابي (2,82)، بانحراف معياري (1,13) ومعامل تباين (0,40)، ويتبع الاتجاه (غالبا)، ما يشير إلى وجود سلوك وقائي عام لدى الرياضيين، رغم أن هذه العبارة قد تحمل دلالة وقائية غير مباشرة مرتبطة بالراحة النفسية والصحية أكثر من كونها مرتبطة مباشرة بالأمراض المعدية.

سجلت عبارة (أختار بعناية مطاعم الأكل والمقاهي النظيفة) متوسطا قدره (3,18)، بانحراف معياري (1,07) ومعامل تباين (0,33)، ويتبع هذا الاتجاه (غالبا)، ما يعكس وعيا صحيا مقبولا بضرورة تجنب مصادر الغذاء غير المأمونة، وهو مؤشر وقائي مباشر ضد انتقال الجراثيم والعدوى.

أما عبارة (أستخدم أي أدوات لحك أذني) فقد سجلت متوسطا مرتفعا نسبيا (3,45)، بانحراف معياري (0,95) ومعامل تباين منخفض (0,27)، ويتبع الاتجاه (دائما)، غير أن هذا السلوك يعد في الواقع سلبيا من زاوية النظافة الشخصية، ما يستدعي التنبيه إلى أن ارتفاع هذا المتوسط قد يدل على معتقد خاطئ أو سلوك اعتيادي غير صحي.

في عبارة (أبتعد عن الآخرين عندما أكون مريضا)، سجل متوسط (2,92)، بانحراف معياري (1,05) ومعامل تباين (0,36)، ويتبع الاتجاه (غالبا)، مما يعكس التزاما مقبولا بالعزل الذاتي عند المرض، وهو مؤشر مباشر على الوعي بخطر العدوى.

بالنظر إلى المتوسط العام لجميع العبارات في محور الوعي بالأمراض المعدية، فقد بلغ (2,92)، وهو يقع ضمن الفئة (غالبا)، بينما بلغ الانحراف المعياري الكلي (0,59)، ما يشير إلى تجانس متوسط في الإجابات، هذا المتوسط العام يعكس سلوكا إيجابيا يميل نحو الوقاية المنتظمة، لكن تتخلله بعض الجوانب التي تحتاج إلى توعية إضافية أو تصحيح مفاهيمي.

تشير نتائج التحليل إلى أن رياضيي كمال الأجسام في العينة المدروسة يتمتعون بمستوى وعي بالأمراض المعدية فوق المتوسط، حيث تتكرر لديهم السلوكيات الوقائية مثل غسل اليدين، الابتعاد عند المرض، وتفاذي استخدام أدوات الآخرين، وعليه، فإن الفرضية التي تنص على أن مستوى الوعي بالأمراض المعدية متوسط مقبولة إحصائيا، مع الحاجة إلى معالجة بعض السلوكيات السلبية التي لا تزال تظهر لدى فئة محدودة من الرياضيين.

3.2.6. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة التي تنص على: مستوى الوعي بالصحة الشخصية لدى رياضيي كمال الاجسام متوسط.

جدول رقم (5) يوضح الوصف الاحصائي لمحور الوعي بالصحة الشخصية لدى رياضيي كمال الاجسام

العبارات	لا	أحيانا	غالبا	دائما	المتوسط	الانحراف	معامل الاختلاف	الاتجاه
أمارس الرياضة بانتظام	N	5	11	18	26	3.08	0.98	0.32
	%	8.30%	18.30%	30.00%	43.30%			غالبا
أقوم بتنظيف أسناني	N	1	10	12	37	3.42	0.83	0.24
	%	1.70%	16.70%	20.00%	61.70%			دائما
أخذ قيلولة كل يوم	N	20	17	13	10	2.22	1.09	0.49
	%	33.30%	28.30%	21.70%	16.70%			أحيانا
أتناول مسكنات الألم عند شعوري بالألم	N	15	17	17	11	2.40	1.06	0.44
	%	25.00%	28.30%	28.30%	18.30%			أحيانا
أتناول مضاد حيوي عند إحساسي بالمرض	N	15	22	14	9	2.28	1.01	0.44
	%	25.00%	36.70%	23.30%	15.00%			أحيانا
أتابع قياس ضغط	N	40	15	5	0	1.42	0.65	0.46
								لا

الدم	%	66.70%	25.00%	8.30%	0%			
أستشير الطبيب	N	20	14	13	13			
مباشرة عند شعوري								
بحالة عدم استقرار	%	33.30%	23.30%	21.70%	21.70%			
صحي								
الوعي بالصحة الشخصية								
أحيانا		0.64	2.45					

المصدر: من إعداد الباحثين اعتمادا على مخرجات SPSS 29

جاءت العبارة الأولى (أمارس الرياضة بانتظام) بمتوسط حسابي قدره (3,08)، وانحراف معياري (0,98)، ومعامل تباين (0,32)، ويقع هذا المتوسط ضمن الاتجاه (غالبا)، ما يشير إلى أن ممارسة الرياضة بشكل منتظم تمثل سلوكا مستقرا نسبيا لدى غالبية العينة، وهو ما يتماشى مع طبيعة ممارسي كمال الأجسام ويعكس وعيا إيجابيا في هذا الجانب. أما في عبارة (أقوم بتنظيف أسناني)، فقد بلغ المتوسط الحسابي (3,42)، وهو أعلى من سابقتها، بانحراف معياري (0,83) ومعامل تباين (0,24)، ويقع ضمن الاتجاه (دائما)، مما يعكس سلوكا صحيا متجذرا لدى معظم أفراد العينة، ويدل على التزام قوي بنظافة الفم والأسنان، وهي إحدى ركائز الوعي بالصحة الشخصية.

بالمقابل، سجلت العبارة (أخذ قيلولة كل يوم) متوسطا منخفضا نسبيا قدره (2,22)، بانحراف معياري (1,09) ومعامل تباين (0,49)، ويتبع الاتجاه (أحيانا)، ما يشير إلى أن عادة القيلولة ليست شائعة أو منتظمة بين المشاركين، رغم ما لها من فوائد صحية، وقد يكون ذلك راجعا إلى جداولهم التدريبية أو نمط حياتهم.

أما عبارة (أتناول مسكنات الألم عند شعوري بالألم)، فقد سجلت متوسطا (2,40)، بانحراف معياري (1,06) ومعامل تباين (0,44)، ويقع ضمن الاتجاه (أحيانا)، مما يدل على أن اللجوء إلى المسكنات ليس مفردا، لكنه أيضا لا يتم التعامل معه بضوابط طبية كافية، وهو ما يعكس وجود وعي محدود بمخاطر الاستخدام العشوائي للمسكنات.

في عبارة (أتناول مضاد حيوي عند إحساسي بالمرض)، بلغ المتوسط (2,28)، بانحراف معياري (1,01) ومعامل تباين (0,44)، ويتبع كذلك الاتجاه (أحيانا)، ما يكشف عن سلوك غير منضبط في استخدام المضادات الحيوية، وهو أمر مثير للقلق من الناحية الصحية، ويدل على نقص في التثقيف الصحي في هذا المجال.

سجلت العبارة (أتابع قياس ضغط الدم) أدنى متوسط في هذا المحور، إذ بلغ (1,42)، بانحراف معياري (0,65) ومعامل تباين (0,46)، ويتبع الاتجاه (لا)، ما يعكس بوضوح غياب ثقافة الوقاية والمتابعة الدورية الصحية لدى المشاركين، وهو مؤشر سلبي يستدعي اهتماما خاصا من الناحية التوعوية.

أما عبارة (أستشير الطبيب مباشرة عند شعوري بحالة عدم استقرار صحي)، فقد سجلت متوسطا (2,32)، بانحراف معياري مرتفع نسبيا (1,16) ومعامل تباين (0,50)، ويتبع الاتجاه (أحيانا)، مما يدل على تذبذب واضح في هذا السلوك، حيث أن بعض الأفراد قد يلجؤون إلى الرعاية الطبية بشكل مباشر، بينما يتجاهل آخرون هذا السلوك الوقائي الأساسي.

بالنظر إلى المتوسط العام لمحور الوعي بالصحة الشخصية، نجده يبلغ (2,45)، بانحراف معياري كلي قدره (0,64)، ما يشير إلى أن إجابات المشاركين تميل بشكل عام نحو الاتجاه (أحيانا)، وهذا يعني أن العديد من السلوكيات الصحية الشخصية تمارس بشكل غير منتظم، أو أنها لا تحظى بالاهتمام الكافي لدى الرياضيين المشاركين، مما يشير إلى وجود قصور نسبي في هذا النوع من الوعي.

بناء على ما سبق يتبين أن مستوى الوعي بالصحة الشخصية لدى رياضيي كمال الأجسام هو دون المتوسط بقليل، ويتراوح غالبا بين (أحيانا) و(غالبا) حسب نوع السلوك، وعليه، فإن الفرضية القائلة بأن مستوى هذا الوعي متوسط تقبل جزئيا، مع الإشارة إلى ضرورة تعزيز الوعي الصحي لدى الرياضيين، خصوصا فيما يتعلق بالمتابعة الطبية، وعدم استخدام الأدوية دون استشارة مختصة، وضرورة الفحص الدوري.

4.2.6. عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة التي تنص على: مستوى العادات اليومية لدى رياضي كمال الاجسام متوسط.

جدول رقم (6) يوضح الوصف الاحصائي لمحور العادات اليومية لدى رياضي كمال الاجسام

العبارات	لا	أحيانا	غالبا	دائما	المتوسط	الانحراف	معامل الاختلاف	الاتجاه
أتعاطى التبغ (سجائر، إرجيلة إلكترونية، إرجيلة تبغ	N	2	3	49	3.58	0.96	0.27	دائما
	%	10.00%	3.30%	5.00%	81.70%			
أشعر بالملل والاكتئاب	N	3	21	14	2.78	0.87	0.31	غالبا
	%	5.00%	35.00%	36.70%	23.30%			
أكون سريع الانفعال مع من حولي	N	6	18	28	2.63	0.84	0.32	غالبا
	%	10.00%	30.00%	46.70%	13.30%			
أعاني من صعوبة في النوم	N	6	10	20	3.03	0.99	0.33	غالبا
	%	10.00%	16.70%	33.30%	40.00%			
أسهر لساعات طويلة	N	20	15	16	2.23	1.08	0.48	أحيانا
	%	33.30%	25.00%	26.70%	15.00%			
أستخدم الهاتف لأكثر من 3 ساعات يوميا	N	34	13	9	1.72	0.96	0.56	لا
	%	56.70%	21.70%	15.00%	6.70%			
أحافظ على عباداتي في وقتها	N	9	9	13	3.03	1.12	0.37	غالبا
	%	15.00%	15.00%	21.70%	48.30%			
أفضل المشي عن الركوب أثناء قضاء حاجياتي	N	8	13	15	2.92	1.08	0.37	غالبا
	%	13.30%	21.70%	25.00%	40.00%			
أحصل على معلومات حول الصحة من وسائل الاعلام (تلفزيون، إذاعة جرائد)	N	13	33	14	2.02	0.68	0.34	
العادات اليومية					2.66	0.58		غالبا

المصدر: من إعداد الباحثين اعتمادا على مخرجات SPSS 29

في العبارة الأولى (أتعاطى التبغ (سجائر، إرجيلة إلكترونية، إرجيلة تبغ (...)) سجل متوسط مرتفع قدره (3,58)، مع انحراف معياري (0,96) ومعامل تباين (0,27)، ويقع هذا المتوسط ضمن الاتجاه (دائما)، ما يشير إلى انتشار كبير ومقلق لسلوك ضار بالصحة بين أفراد العينة، وهو ما يتعارض تماما مع متطلبات اللياقة البدنية والصحة الرياضية، ويعد مؤشرا سلبيا واضحا في هذا المحور.

أما عبارة (أشعر بالملل والاكتئاب) فقد بلغت متوسطا (2,78)، بانحراف معياري (0,87) ومعامل تباين (0,31)، ويتبع الاتجاه (غالبا)، ما يعكس وجود حالات شعورية سلبية مزمنة لدى فئة من المشاركين، وقد تكون مرتبطة بالضغط النفسي الناتج عن التمارين المكثفة أو نظام الحياة الصارم، وهو ما يستدعي تعزيز الدعم النفسي والتوازن العاطفي في بيئة التدريب.

جاءت العبارة (أكون سريع الانفعال مع من حولي) بمتوسط (2,63)، بانحراف معياري (0,84) ومعامل تباين (0,32)، ويقع أيضا في الاتجاه (غالبا)، مما يشير إلى سلوك انفعالي متكرر لدى عدد من الرياضيين، ما قد يؤثر سلبا على علاقاتهم الاجتماعية أو الأداء الجماعي، ويدعو لتوجيه الانتباه إلى أهمية التوازن النفسي والسلوكي.

في عبارة (أعاني من صعوبة في النوم)، بلغ المتوسط الحسابي (3,03)، بانحراف معياري (0,99) ومعامل تباين (0,33)، ويتبع الاتجاه (غالبا)، ما يدل على أن اضطرابات النوم تمثل ظاهرة شائعة بين الرياضيين في العينة، وهو ما يمكن أن ينعكس سلبا على الأداء البدني والتعافي العضلي، ويؤثر إلى الحاجة لإعادة تنظيم نمط النوم والراحة.

أما العبارة (أسهر لساعات طويلة) فسجلت متوسطا (2,23)، بانحراف معياري (1,08) ومعامل تباين (0,48)، ويتبع الاتجاه (أحيانا)، مما يشير إلى أن السهر ليس سلوكا دائما لكنه لا يزال حاضرا بدرجة غير ضئيلة، وهو ما يستوجب التحذير من أثره السلبي على جودة النوم والصحة العامة.

بالنسبة لعبارة (أستخدم الهاتف لأكثر من 3 ساعات يوميا)، فقد كان المتوسط منخفضا نسبيا (1,72)، بانحراف معياري (0,96) ومعامل تباين (0,56)، ويتبع الاتجاه (لا)، مما يدل على أن غالبية الرياضيين لا يقضون وقتا طويلا على الهاتف، وهو مؤشر إيجابي يدل على إدارة جيدة للوقت وتجنب السلوكيات المستهلكة للطاقة والتركيز.

في العبارة (أحافظ على عباداتي في وقتها)، بلغ المتوسط الحسابي (3,03)، بانحراف معياري (1,12) ومعامل تباين (0,37)، ويتبع الاتجاه (غالبا)، ما يظهر سلوكا مستقرا ومرتبطا بالتوازن الروحي والانضباط الذاتي، وهو أمر يمكن أن ينعكس إيجابا على السلوك العام والنظام اليومي.

أما عبارة (أفضل المشي عن الركوب أثناء قضاء حاجياتي)، فقد سجلت متوسطا (2,92)، بانحراف معياري (1,08) ومعامل تباين (0,37)، ويتبع الاتجاه (غالبا)، ما يشير إلى وعي نسبي بأهمية النشاط البدني في الحياة اليومية، وهو سلوك يعزز الصحة القلبية واللياقة العامة.

في العبارة الأخيرة (أحصل على معلومات حول الصحة من وسائل الإعلام (تلفزيون، إذاعة، جرائد))، بلغ المتوسط (2,02)، بانحراف معياري (0,68) ومعامل تباين (0,34)، ويتبع الاتجاه (أحيانا)، ما يعكس ضعف الاعتماد على وسائل الإعلام التقليدية كمصدر للمعلومة الصحية، وربما يشير إلى اعتماد أكبر على وسائل أخرى مثل الإنترنت أو المدربين الشخصيين.

المتوسط العام لمحور العادات اليومية بلغ (2,66)، بانحراف معياري (0,58)، ما يضعه ضمن الفئة (غالبا)، ويشير إلى أن العينة تمارس غالبية العادات الصحية بتكرار نسبي، رغم وجود تناقضات واضحة بين بعض السلوكيات الإيجابية (قلة استخدام الهاتف والمشى) والسلبية (تعاطي التبغ وصعوبة النوم والانفعال).

تشير النتائج إلى أن مستوى العادات اليومية لدى رياضي كمال الأجسام في العينة يقع عند مستوى متوسط مائل إلى الإيجابي، مع وجود تفاوت واضح بين سلوكيات مفيدة وسلوكيات ضارة، وعليه، تقبل الفرضية الرابعة إحصائيا، لكن من الضروري التأكيد على الحاجة إلى برامج توعية نفسية وسلوكية تستهدف الإقلاع عن التدخين، تحسين جودة النوم، وتخفيف التوتر والانفعال، مقابل تعزيز السلوكيات الصحية الأخرى.

3.6. الاستنتاجات العامة للدراسة: من خلال تحليل النتائج الإحصائية لجميع محاور الدراسة المتعلقة بالوعي الصحي لدى رياضي كمال الأجسام، يمكن استخلاص الاستنتاجات التالية

1.3.6. الوعي الغذائي: أظهرت النتائج أن غالبية أفراد العينة يتبعون عادات غذائية صحية إلى حد ما، حيث كان المتوسط العام للاستجابات ضمن الاتجاه (غالبا) بمتوسط (2,87)، وقد تميز الرياضيون بالحرص على تناول البروتينات، وشرب كميات كافية من الماء، وتناول ثلاث وجبات يوميا، بينما سجل تراجع نسبي في قراءة الملصقات الغذائية، والابتعاد عن الأغذية المعالجة، وهذا يشير إلى وعي غذائي متوسط مائل إلى الجيد، مع الحاجة إلى تعزيز المعرفة الدقيقة بالعناصر الغذائية وأضرار الوجبات السريعة.

2.3.6. الوعي بالأمراض المعدية: أثبتت النتائج أن لدى الرياضيين مستوى متوسط إلى جيد من الوقاية والاحتياطات الصحية، حيث جاء المتوسط العام (2,92) في فئة (غالبا)، وقد لوحظ التزامهم بغسل اليدين، الابتعاد عن الآخرين عند المرض، والتحفظ في استخدام الأدوات الشخصية، ومع ذلك ظهرت بعض السلوكيات المقلقة مثل استخدام أدوات لحك الأذن، ما يستدعي توجيها إضافيا، وبذلك يمكن القول إن الوعي بالأمراض المعدية لدى الرياضيين جيد لكنه يحتاج إلى تدقيق سلوكي في التفاصيل الصغيرة.

3.3.6. الوعي بالصحة الشخصية: كشفت النتائج عن مستوى أقل من المتوقع، حيث جاء المتوسط العام (2,45) في فئة (أحيانا)، وهو ما يعكس وجود ضعف نسبي في بعض ممارسات الرعاية الذاتية، فبينما يحرص أغلب المشاركين على تنظيف أسنانهم وممارسة الرياضة، إلا أن أغلبهم لا يقيس ضغط دمه بانتظام، ويأخذ الأدوية مثل المضادات الحيوية والمسكنات دون استشارة كافية، وهذا يدل على أن الوعي بالصحة الشخصية لدى العينة ضعيف إلى متوسط نسبيا ويحتاج إلى تدخل توعوي مباشر.

4.3.6. العادات اليومية: أظهرت النتائج أن المتوسط العام (2,66) يقع ضمن الاتجاه (غالبا)، ما يدل على مستوى متوسط مائل إلى الجيد من حيث العادات اليومية، ورغم وجود سلوكيات صحية مثل تفضيل المشي، وتخصيص وقت للعبادة، إلا أن انتشار عادة التدخين وصعوبة النوم والانفعال السريع تشكل تهديدا للصحة العامة، ما يعكس وجود تناقض بين بعض السلوكيات الإيجابية والسلبية، ويؤكد الحاجة إلى تدخلات نفسية وسلوكية موجهة.

بناء على النتائج المتوصل إليها يمكن القول إن مستوى الوعي الصحي العام لدى رياضيي كمال الأجسام في العينة المدروسة يقع ضمن المستوى المتوسط المائل إلى الإيجابي، فبينما يتضح التزام ملحوظ بعدد من الممارسات الصحية في التغذية والوقاية من الأمراض، إلا أن هناك ثغرات سلوكية واضحة في مجالي الصحة الشخصية والعادات اليومية، خاصة ما يتعلق بالتدخين، والعلاج الذاتي، والصحة النفسية، لذا تؤكد هذه النتائج أهمية إعداد برامج توعوية شاملة ومتكاملة تعزز الثقافة الصحية المتوازنة، وتستهدف ترسيخ السلوكيات الإيجابية، وتعديل السلوكيات السلبية، بما يتماشى مع متطلبات النمط الرياضي السليم.

4.6. مناقشة الفرضيات في ضوء النتائج والدراسات السابقة:

1.4.6. مناقشة نتائج الفرضية الأولى التي تنص على: مستوى الوعي الغذائي لدى رياضيي كمال الأجسام متوسط. أظهرت نتائج الدراسة أن متوسط الوعي الغذائي بلغ (2,87)، وهو يقع ضمن الفئة "غالبا"، ما يشير إلى مستوى وعي غذائي متوسط يميل إلى الجيد لدى أفراد العينة، هذا يعكس ممارسة متكررة لسلوكيات غذائية صحية كتناول ثلاث وجبات يوميا، وشرب كميات كافية من الماء، وتناول البروتينات، في مقابل ضعف نسبي في الالتزام بقراءة الملصقات الغذائية أو تجنب الأغذية المصنعة، مما يعكس تفاوتاً في فهم العناصر الغذائية وتأثيراتها الصحية.

تتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة فلاحي بشير وبعلي مصطفى (2022) إذ أثبتت وجود علاقة طردية بين الوعي الغذائي والسلوك الصحي لدى ممارسي رياضة كمال الأجسام، وهو ما يتجلى أيضا في الدراسة الحالية، إذ أن من لديهم وعي غذائي أفضل مارسوا سلوكيات غذائية إيجابية بشكل أكثر انتظاما، ومن جهة أخرى، تتقاطع نتائج هذه الفرضية مع ما أشارت إليه دراسة حنان حسنين ورانيا جاب الله (2020) التي بينت أن ارتفاع المستوى الأكاديمي يرتبط بتحسين الوعي والممارسة الصحية، مما يعني أن الوعي لا ينفصل عن البيئة التعليمية والثقافية المحيطة، وهو ما يستوجب تعزيز حملات التثقيف الغذائي في الأوساط الرياضية غير الأكاديمية.

2.4.6. مناقشة نتائج الفرضية الثانية التي تنص على: مستوى الوعي بالأمراض المعدية لدى رياضيي كمال الأجسام متوسط.

جاءت نتائج هذا المحور بمتوسط عام قدره (2,92)، أي ضمن فئة "غالبا"، ما يشير إلى مستوى وقائي مقبول لدى العينة، وقد برز التزام واضح بسلوكيات مهمة مثل غسل اليدين، الابتعاد عن الآخرين عند المرض، واختيار أماكن نظيفة

لتناول الطعام، ومع ذلك ظهرت بعض السلوكيات السلبية مثل استخدام أدوات غير مخصصة (لحك الأذن مثلا) تدل على وجود فجوات معرفية أو سلوكية تحتاج إلى مزيد من التوجيه.

تدعم هذه النتائج ما جاء في دراسة قاسم خويله ومحمد العلي (2010) التي كشفت عن ضعف في الإشراف الطبي المنتظم، رغم التزام الرياضيين ببعض العادات الصحية، كما أن دراسة العربي محمد (2018) أوصت بضرورة تعزيز التوعية الصحية لدى طلبة المعاهد الرياضية، وهو ما يتوافق مع ما كشفت عنه هذه الدراسة من ضرورة التركيز على التفاصيل الدقيقة في السلوكيات الوقائية، فالنتائج تؤكد أن لدى رياضي كمال الأجسام وعيا لا بأس به بالأمراض المعدية، لكنه لا يزال يحتاج إلى تعميق معرفي وتوجيه نحو الممارسات الأكثر دقة وتأثيرا، خصوصا في البيئات التي تشهد اختلاطا مستمرا واستخداما مشتركا للمعدات.

3.4.6. مناقشة نتائج الفرضية الثالثة التي تنص على: مستوى الوعي بالصحة الشخصية لدى رياضي كمال الأجسام متوسط.

أظهرت النتائج أن الوعي بالصحة الشخصية يعد الأضعف بين محاور الدراسة، حيث بلغ متوسطه العام (2.45)، ويقع في فئة "أحيانا"، مما يعكس قصورا نسبيا في هذا الجانب، وقد تبين أن السلوكيات المرتبطة بالرعاية الذاتية، مثل قياس ضغط الدم، واستشارة الطبيب عند الشعور بالتعب، والتعامل الحذر مع الأدوية، لا تمارس بشكل منتظم، ما يدل على غياب ثقافة المتابعة الصحية الذاتية، رغم وجود سلوكيات إيجابية مثل تنظيف الأسنان وممارسة الرياضة. تؤكد هذه النتائج ما توصلت إليه دراسة مراد قهلوز وزوبر لطرش (2021)، التي أوضحت أن ممارسي كمال الأجسام يعتمدون بشكل أساسي على المدربين في توصياتهم الصحية والغذائية، دون الرجوع إلى مختصين، ما يزيد من احتمالية الممارسات غير السليمة في الصحة الشخصية، كذلك ضعف المتابعة الطبية الذي أشارت إليه دراسة خويله والعلي (2010) يعكس صورة مشابهة لما لوحظ في هذه الدراسة، ويبرز الحاجة إلى توعية موجهة تشرك الأطباء والمتخصصين في المجال الرياضي، وتدمج بين الأداء البدني والصحة الوقائية.

4.4.6. مناقشة نتائج الفرضية الرابعة التي تنص على: مستوى العادات اليومية لدى رياضي كمال الأجسام متوسط.

سجل محور العادات اليومية متوسطا عاما قدره (2.66)، وهو يصنف ضمن الفئة "غالبا"، ما يدل على وجود ممارسات صحية متكررة نسبيا كالمشي، والاهتمام بالعبادات، وتقليل استخدام الهاتف، إلا أن هذه السلوكيات الإيجابية يقابلها سلوكيات ضارة ذات انتشار مرتفع مثل تعاطي التبغ (بمتوسط 3.58)، صعوبة النوم، وسرعة الانفعال، مما يعكس تناقضا واضحا في نمط الحياة اليومي لدى الرياضيين.

كشفت دراسة فلاحي بشير وبعلي مصطفى (2022) عن أن مستوى الوعي لا يترجم دائما إلى سلوك إيجابي، خصوصا إذا كانت العوامل النفسية والاجتماعية مؤثرة، كما أن الاعتماد المفرط على مصادر غير متخصصة في التوجيه الصحي (كما أظهرت دراسة قهلوز ولطرش 2021)، قد يؤدي إلى ظهور ممارسات غير منضبطة مثل تناول المكملات دون إشراف، أو تجاهل آثار العادات السلبية على الصحة العامة.

تشير هذه النتائج إلى أن التوجيه الصحي ينبغي ألا يقتصر على الغذاء أو الوقاية فحسب، بل يجب أن يشمل الصحة النفسية وتنظيم النوم والتعامل مع الضغوط والانفعالات، وهي عناصر أساسية لتحسين جودة الحياة والأداء البدني للرياضي.

تظهر النتائج أن الوعي الصحي العام لدى رياضي كمال الأجسام متوسط مائل إلى الإيجابية، إذ تتسم سلوكياتهم في الجوانب الغذائية والوقائية بقدر مقبول من التنظيم، غير أن هناك فجوات واضحة في ممارسات الصحة الشخصية والعادات اليومية، خاصة ما يتعلق بالتدخين، والعلاج الذاتي، والاضطرابات النفسية.

يبدو أن هذه النتائج تتسق إلى حد كبير مع الأدبيات السابقة، مما يؤكد الحاجة إلى برامج تثقيفية صحية شاملة تدمج بين الجوانب المعرفية والسلوكية والنفسية، وتعتمد على إشراف مختصين في الطب الرياضي والتغذية، من أجل تعزيز السلوك الصحي المتوازن لدى ممارسي هذه الرياضة.

الخاتمة:

سعى هذا البحث إلى الكشف عن مستوى الوعي الصحي لدى رياضيي كمال الأجسام، من خلال دراسة ميدانية اعتمدت على أربعة محاور رئيسية هي: الوعي الغذائي، الوعي بالأمراض المعدية، الوعي بالصحة الشخصية، والعادات اليومية، وقد أظهرت نتائج التحليل الإحصائي أن هذا الوعي يتراوح إجمالاً بين المتوسط والميل إلى الإيجابية، مع وجود تفاوتات واضحة في مدى التزام الرياضيين بالسلوكيات الصحية تبعاً لطبيعة كل محور.

فيما يتعلق بالوعي الغذائي، أظهرت العينة مستوى جيداً نسبياً، يتجلى في الاهتمام بتناول البروتينات، انتظام الوجبات، وشرب كميات كافية من الماء، بينما برزت بعض أوجه القصور في الالتزام بقراءة المكونات الغذائية أو تجنب الأغذية المصنعة، وهو ما يعكس حاجة مستمرة للتثقيف الغذائي المتخصص، أما الوعي بالأمراض المعدية، فقد كان في المستوى المقبول، وتميز بالالتزام جيد بعادات الوقاية مثل غسل اليدين والعزل عند المرض، غير أن بعض السلوكيات المقلقة، كاستخدام أدوات غير شخصية، ظلت قائمة، مما يؤشر على ثغرات معرفية أو سلوكية.

كشفت النتائج في محور الصحة الشخصية عن أضعف مستويات الوعي، إذ تكررت مظاهر الإهمال في المتابعة الطبية، وسجلت سلوكيات غير منضبطة مثل تناول الأدوية دون استشارة، أو إهمال قياس المؤشرات الحيوية كضغط الدم، وقد اتضح من خلال هذه المؤشرات أن العلاقة بين الأداء البدني والصحة الذاتية لا تزال غير متوازنة بما يكفي، أما العادات اليومية، فقد عكست صورة مزدوجة، حيث سجلت ممارسات صحية إيجابية مثل المشي والاهتمام بالجانب الروحي، لكن قابليتها لانتشار مقلق لعادات ضارة كالتدخين، صعوبة النوم، وسرعة الانفعال، وهو ما يعكس ضغوطاً نفسية أو اجتماعية تؤثر في سلوكيات الرياضيين.

يتضح من خلال مقارنة هذه النتائج بالدراسات السابقة أن معظم ما توصلت إليه هذه الدراسة يتفق مع ما أظهرته الأدبيات من أن الوعي الصحي يتأثر بعوامل متعددة، أبرزها البيئة التعليمية، التوجيه الصحي المتخصص، والمستوى الثقافي والاجتماعي، كما يتكرر في مختلف الدراسات وجود فجوة بين المعرفة والسلوك، مما يدل على أن مجرد الوعي المعرفي لا يكفي وحده لضمان السلوك الصحي، بل لا بد من تدعيمه بإرشاد فعلي، ومتابعة مهنية، وتحفيز مستمر. انطلاقاً من هذه النتائج توصي الدراسة بضرورة تكثيف البرامج التوعوية في الأندية والقاعات الرياضية، ودمج التثقيف الصحي ضمن البرامج التدريبية لممارسي كمال الأجسام، بالإضافة إلى أهمية إشراك المختصين من أطباء وأخصائيين في التغذية وأخصائيين نفسيين في متابعة الرياضيين، بما يحقق توازناً بين الأداء البدني والرعاية الصحية الشاملة، كما تقترح الدراسة تصميم مواد إرشادية موجهة تسلط الضوء على مخاطر السلوكيات الضارة المنتشرة، وتوفير بدائل صحية مدروسة يسهل تبنيها في نمط حياة الرياضيين.

تؤكد هذه الدراسة أن بناء وعي صحي متكامل لدى الرياضيين لا يمكن أن يكون عفويًا أو عرضيًا، بل هو نتاج تخطيط منهجي، وتعاون بين المؤسسات الرياضية والصحية والتعليمية، وتدعو الدراسة إلى إجراء بحوث مستقبلية أكثر عمقاً تربط بين الوعي الصحي والأداء الرياضي، وتتناول العوامل النفسية والاجتماعية التي قد تعوق التبني الفعلي للسلوكيات الصحية، وصولاً إلى نموذج تدريبي متكامل يجمع بين اللياقة البدنية والرفاهية الصحية والنفسية للممارسين.

7. قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة:

- ## الملاحق.

Descriptive Statistics

Descriptive Statistics						
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
الغذائي الوعي	60	21,00	50,00	37,3167	6,19593	38,390
المعدية بالأمراض الوعي	60	11,00	28,00	20,4333	3,46100	11,979
الشخصية بالصحة الوعي	60	10,00	26,00	17,1333	3,36717	11,338
اليومية العادات	60	12,00	31,00	21,9333	3,91809	15,351
Valid N (listwise)	60					

[illegible]

مستوى الوعي الصحي لدى الرياضيين الممارسين لرياضة كمال الأجسام

أحيانا 14 23.3%	أحيانا 19 31.7%	أحيانا 14 23.3%	أحيانا 14 23.3%
غالبيا 19 31.7%	غالبيا 24 40.0%	غالبيا 23 38.3%	غالبيا 23 38.3%
دائما 24 40.0%	دائما 13 21.7%	دائما 13 21.7%	دائما 13 21.7%
أنتناول المواد المعبأة	أقوم بمتابعة وزني	أتناول السكريات	أتناول ثلاث وجبات
N %	N %	N %	N %
لا 1 1.7%	لا 13 21.7%	لا 7 11.7%	لا 3 5.0%
أحيانا 22 36.7%	أحيانا 22 36.7%	أحيانا 12 20.0%	أحيانا 7 11.7%
نا 26 43.3%	نا 15 25.0%	نا 25 41.7%	نا 13 21.7%
غالبيا 11 18.3%	غالبيا 10 16.7%	غالبيا 16 26.7%	غالبيا 37 61.7%
دائما 11 18.3%	دائما 10 16.7%	دائما 16 26.7%	دائما 37 61.7%
أحرص على غسل يدي	أؤكد من مصدر المياه	أتناول الشاي والقهوة	أحرص على تناول
N %	N %	N %	N %
دوما بعد أي عمل 2 3.3%	قبل الشرب 9 15.0%	لا 15 25.0%	البروتينات لبناء العضلات 3 5.0%
لا 2 3.3%	لا 9 15.0%	أحيانا 16 26.7%	لا 15 25.0%
أحيانا 11 18.3%	أحيانا 9 15.0%	نا 3 5.0%	أحيانا 15 25.0%
نا 12 20.0%	غالبيا 11 18.3%	غالبيا 26 43.3%	نا 15 25.0%
غالبيا 35 58.3%	دائما 31 51.7%	دائما 26 43.3%	غالبيا 15 25.0%
دائما 35 58.3%	دائما 31 51.7%	دائما 26 43.3%	دائما 27 45.0%
أبتعد عن الآخرين عندما	أستخدم أي أدوات لحك	أختار بعناية مطاعم الأكل	أبتعد عن الفوضى
N %	N %	N %	N %
أكون مريضا 6 10.0%	أنتني 4 6.7%	والمقاهي النظيفة 7 11.7%	والضوضاء 11 18.3%
لا 6 10.0%	لا 4 6.7%	لا 7 11.7%	لا 11 18.3%
أحيانا 17 28.3%	أحيانا 7 11.7%	أحيانا 8 13.3%	أحيانا 11 18.3%
نا 13 21.7%	نا 7 11.7%	نا 12 20.0%	نا 16 26.7%
غالبيا 24 40.0%	غالبيا 42 70.0%	غالبيا 33 55.0%	غالبيا 22 36.7%
دائما 24 40.0%	دائما 42 70.0%	دائما 33 55.0%	دائما 22 36.7%
أتناول مضاد حيوي عند	أتناول مسكنات الآلام	أأخذ قيلولة كل يوم	أقوم بتنظيف أسناني
N %	N %	N %	N %
إحساسي بالمرض 15 25.0%	عند شعوري بالألم 15 25.0%	لا 20 33.3%	لا 1 1.7%
لا 15 25.0%	لا 15 25.0%	لا 20 33.3%	لا 1 1.7%
أحيانا 22 36.7%	أحيانا 17 28.3%	أحيانا 17 28.3%	أحيانا 10 16.7%
نا 14 23.3%	نا 17 28.3%	نا 13 21.7%	نا 12 20.0%
غالبيا 9 15.0%	غالبيا 11 18.3%	غالبيا 10 16.7%	غالبيا 37 61.7%
دائما 9 15.0%	دائما 11 18.3%	دائما 10 16.7%	دائما 37 61.7%
أكون سريع الانفعال مع	أشعر بالملل والاكتئاب	أتعاطي (التبغ) سجائر،	أستشير الطبيب مباشرة
N %	N %	N %	N %
من حولي 6 10.0%	لا 3 5.0%	إرجيلة إلكترونية، إرجيلة 6 10.0%	عند شعوري بحالة عدم
لا 6 10.0%	لا 3 5.0%	تبغ(....) 2 3.3%	استقرار صحي 20 33.3%
أحيانا 18 30.0%	أحيانا 21 35.0%	نا 3 3.3%	لا 20 33.3%
نا 28 46.7%	غالبيا 22 36.7%	غالبيا 3 5.0%	أحيانا 14 23.3%
دائما 8 13.3%	دائما 14 23.3%	دائما 49 81.7%	نا 13 21.7%
أفضل المشي عن	أحافظ على عباداتي في	أستخدم الهاتف لأكثر من	أسهر لساعات طويلة
N %	N %	N %	N %
الركوب أثناء قضاء حاجياتي 8 13.3%	وقتها 9 15.0%	3 ساعات يوميا 34 56.7%	لا 20 33.3%
لا 8 13.3%	لا 9 15.0%	لا 34 56.7%	لا 20 33.3%
أحيانا 13 21.7%	أحيانا 9 15.0%	أحيانا 13 21.7%	أحيانا 15 25.0%
نا 15 25.0%	نا 13 21.7%	نا 9 15.0%	نا 16 26.7%
غالبيا 24 40.0%	غالبيا 29 48.3%	غالبيا 4 6.7%	غالبيا 9 15.0%
دائما 24 40.0%	دائما 29 48.3%	دائما 4 6.7%	دائما 9 15.0%
مواقع التواصل	الأطباء وأصحاب المهن	المطالعة الذاتية	الأصدقاء
N %	N %	N %	N %
الاجتماعي 5 8.3%	الصحية 15 25.0%	لا 24 40.0%	لا 18 30.0%
لا 5 8.3%	لا 15 25.0%	لا 24 40.0%	لا 18 30.0%
أحيانا 21 35.0%	أحيانا 25 41.7%	أحيانا 21 35.0%	أحيانا 28 46.7%
نا 34 56.7%	نا 20 33.3%	نا 15 25.0%	نا 14 23.3%
غالبيا 34 56.7%	غالبيا 20 33.3%	غالبيا 15 25.0%	غالبيا 14 23.3%
دائما 34 56.7%	دائما 20 33.3%	دائما 15 25.0%	دائما 14 23.3%
أحصل على معلومات حول	أحصل على معلومات حول	أحصل على معلومات حول	أحصل على معلومات حول
N %	N %	N %	N %
الصحة من وسائل الاعلام 13 21.7%	الصحة من وسائل الاعلام 13 21.7%	الصحة من وسائل الاعلام 13 21.7%	الصحة من وسائل الاعلام 13 21.7%
لا 13 21.7%	لا 13 21.7%	لا 13 21.7%	لا 13 21.7%
أحيانا 33 55.0%	أحيانا 33 55.0%	أحيانا 33 55.0%	أحيانا 33 55.0%
نا 14 23.3%	نا 14 23.3%	نا 14 23.3%	نا 14 23.3%
غالبيا 14 23.3%	غالبيا 14 23.3%	غالبيا 14 23.3%	غالبيا 14 23.3%
دائما 14 23.3%	دائما 14 23.3%	دائما 14 23.3%	دائما 14 23.3%

مواقع أنترنت وتطبيق يوتيوب

المؤلف المرسل: هدايل ياسين البريد الإلكتروني للمرسل: yassine.heddal@univ-batna2.dz

- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي - الموقع الإلكتروني: <https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71>

	N	%
لا	4	6.7%
أحيانا	22	36.7%
دائما	34	56.7%

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
أنتاول وجبة الإفطار يوميا في وقتها	60	1.00	4.00	2.9167	1.07816
أنتاول الوجبات السريعة) بيتزا، سوفلي(....	60	1.00	4.00	2.9500	.83209
أقرأ الملصقات على المعلبات لمعرفة العناصر الغذائية فيها	60	1.00	4.00	2.8333	1.12245
أبتنوع طعامي بين خضر وفواكه وحبوب كاملة	60	1.00	4.00	3.1000	.85767
أحرص على أن تتكون وجباتي اليومية من العناصر الغذائية اللازمة كربوهيدرات، بروتينات دهون صحية، فيتامينات(....	60	1.00	4.00	3.0667	.91812
أختار الأطعمة الطبيعية الخالية من أي إضافات	60	1.00	4.00	2.3000	.96199
أنتاول ثلاث وجبات يوميا	60	1.00	4.00	3.4000	.88681
أنتاول السكريات والحلويات يوميا	60	1.00	4.00	2.8333	.95964
أقوم بممارسة ورن	60	1.00	4.00	2.3667	1.00788
أنتاول المواد المعلبة	60	1.00	4.00	2.7833	.76117
أشرب كميات كبيرة من الماء	60	1.00	4.00	3.0000	1.08924
أحرص على تناول البروتينات لبناء العضلات	60	1.00	4.00	3.1000	.95136
أنتاول الشاي والقهوة	60	1.00	4.00	2.6667	1.27115
أناكث من مصدر المياه قبل الشرب	60	1.00	4.00	3.0667	1.13297
أحرص على غسل يدي دوما بعد أي عمل	60	1.00	4.00	3.3333	.89569
أستعمل أدوات الآخرين) منشفة، حذاء، صابون(....	60	1.00	4.00	1.6667	1.06829
أبتعد عن الفوضى والوضوء	60	1.00	4.00	2.8167	1.12734
أختار بعناية مطاعم الأكل والمقاهي النظيفة	60	1.00	4.00	3.1833	1.06551
أستخدم أي أدوات لحك أنفي	60	1.00	4.00	3.4500	.94645
أبتعد عن الآخرين عندما أكون مريضا	60	1.00	4.00	2.9167	1.04625
أمارس الرياضة بانتظام	60	1.00	4.00	3.0833	.97931
أقوم بتنظيف أسناني	60	1.00	4.00	3.4167	.82937
أخذ قيلولة كل يوم	60	1.00	4.00	2.2167	1.09066
أنتاول مسكنات الألم عند شعوري بالألم	60	1.00	4.00	2.4000	1.06086
أنتاول مضاد حيوي عند إحساسي بالمرض	60	1.00	4.00	2.2833	1.00998
أتابع قياس ضغط الدم	60	1.00	3.00	1.4167	.64550
أستشير الطبيب مباشرة عند شعوري بحالة عدم استقرار صحي	60	1.00	4.00	2.3167	1.15702
أتعاطي التبغ) سيجار، إرجيلة إلكترونية، إرجيلة تبغ(....	60	1.00	4.00	3.5833	.96184
أشعر بالملل والاكتئاب	60	1.00	4.00	2.7833	.86537
أكون سريع الانفعال مع من حولي	60	1.00	4.00	2.6333	.84305
أعاني من صعوبة في النوم	60	1.00	4.00	3.0333	.99092
أسهر لساعات طويلة	60	1.00	4.00	2.2333	1.07934
أستخدم الهاتف لأكثر من 3 ساعات يوميا	60	1.00	4.00	1.7167	.95831
أحافظ على عباداتي في وقتها	60	1.00	4.00	3.0333	1.11942
أفضل المشي عن الركوب أثناء قضاء حاجياتي	60	1.00	4.00	2.9167	1.07816
أحصل على معلومات حول الصحة من وسائل الاعلام) تلفزيون، إذاعة جرائد(	60	1.00	3.00	2.0167	.67627
الأصدقاء	60	1.00	3.00	1.9333	.73338
المطالعة الذاتية	60	1.00	3.00	1.8500	.79883
الأطباء وأصحاب المهن الصحية	60	1.00	3.00	2.0833	.76561
مواقع التواصل الاجتماعي	60	1.00	3.00	2.4833	.65073
مواقع أنترنت وتطبيق يوتيوب	60	1.00	3.00	2.5000	.62436
Valid N (listwise)	60				