

ممارسة الأنشطة الرياضية داخل الأندية الصحية خلال جائحة كورونا

وعلاقتها بمستوى الثقافة الصحية الرياضية والغذائية

* أ.د/ محمد على حسين أبو شوارب

** أ.م.د / حسام أسعد أمين

*** أ / إسراء محمود محمد صيام

المقدمة:

يعتبر موضوع الصحة من أهم الموضوعات العلمي في المجال الرياضي، فالصحة هي أعلى ما يملكه الانسان، والرياضة هي سلاح ذو حدين فإذا مورست الرياضة مع إغفال الجانب الصحي ينتج عنها أضرار صحية لها خطورتها على حياة الفرد، والرياضة تمارس من أجل هدفين أولهما من أجل الصحة والوقاية من الأمراض، والثاني هو ممارسه الرياضة من أجل البطولة . ويشير مدحت قاسم وأحمد عبد الفتاح (2004م) أن الصحة تعتبر بالنسبة للإنسان أهم الأشياء في حياته فهي تأتي في المرتبة الاولى بالنسبة لأولياته في الحياة، فصح الإنسان يمكن ان تشبيهها بخط الانحدار الذي يميل من أعلى إلى أسفل فعندما تقع الصحة في نقطه أعلى الخط تكون حياة الفرد كلها نشاط وحيوية، وعندما تكون الصحة في نقطه على الخط في الاتجاه الاسفل تكون حياة الفرد في خطر وتتوقف معظم انشطه حياته. (5:8)

ويرى هانى حجر(2017م) أن بناء الجسم والارتقاء بعناصر اللياقة البدنية يتطلب استخدام او التردد على المنشآت الرياضية ومن ضمنها النوادي الصحية التي انتشرت في الأونة الأخيرة بصوره كبيره وأصبح الاقبال عليها يزداد يوميا بعد يوم بسبب الوعي الصحي لدى رواد هذه الأندية وأهميه ممارسه الرياضه تحت اشراف متخصص لكي تكون الفائدة تامه وبشكل علمي وقد تتنوع وتتعدد المسميات لهذه الأندية فمنها (مراكز اللياقه البدنيه، ومراكز الكفاءة البدنية ،الأندية الصحيه) وتختلف طبيعه المترددين على الأندية الصحيه، تبعا لتباين برامجها وامكانياتها واختلاف اماكن تواجدها والاختلاف تبعا لذلك في طبيعة المترددين عليها، الصحة حق أساسي لكل إنسان حق لجميع البشر دون النظر إلى العرق أو الدين أو المعتقدات السياسية أو الحالة الإجتماعية أو

* أستاذ فسيولوجيا الرياضة ورئيس قسم علوم الصحة الرياضية – والعميد الأسبق لكلية التربية الرياضية - جامعة دمياط.

** أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة دمياط.

*** باحثة بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة دمياط.

الإقتصادية، الصحة العامة هي علم وفن الارتقاء بمستوى الصحة ومنع حدوث الأمراض .

(14 : 250)

وتعرف منظمه الصحة العالمية " W. H. O " الصحة بأنها لا تعنى فقط خلو الفرد من الأمراض وإنما هي حاله من التوازن الجسمى والعقلى والنفسي والإجتماعى تمكن الفرد من العيش حياه كريمه اقتصاديا وإجتماعيا وهذا التعريف يعتبر هدفا يسعى إلى تحقيقه كل المسؤولين والعاملين فى المجالات الصحيه المختلفه فى كل بقاع العالم. ويرتبط علم الصحة العامة بالعلوم الاجتماعيه ارتباطا وثيقا، وهذا ماجعل الكثير من علماء الصحة العامه مع بدايه القرن الحادى والعشرين فى اتجاه يحول فلسفته من الاهتمام بالفرد إلى الاهتمام بالمجتمع ككل، ومن بين اشهرمفاهيم الصحة العامه أنها علم وفن الارتقاء بمستوى الصحة ومنع حدوث الامراض والوقاية منها. (19:1)

ويرى عصام جمال (2015م) أن الصحة تبدأ بمعلومات وحقائق وبيانات عن الصحة والمرض فإن عدم استخدام الفرد لها وتطبيق ذلك فى حياته تبقى كلمات لا تزيد عن كونها شعارات فقط ، فالمؤسسات الرياضية لابدان تعمل على اكتساب اعضائها المعلومات والمفاهيم الافضل لصحتهم وتزويدهم بالخبرات الصحية المختلفه بغرض التأثير الفعال على اتجاهتهم وتعديل سلوكهم لمساعدتهم فى تحقيق السلامة البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية. (4 : 21)

مشكلة البحث :

يعتبر فيروس كورونا (covid-19) والذى بدأ انتشاره فى العالم منذ اكتشافه فى مدينة (ووهان) بمقاطعة (هوبى) الصينية فى "31 ديسمبر من عام 2019 م" من الأمراض المعدية والخطيرة، وقد بدأ هذا المرض المستجد بالانتشار فى دول العالم الأمر الذى دعا منظمة الصحة العالمية فى "11 مارس 2020 م" إلى تصنيف مرض فيروس كورونا (كوفيد - 19) كجائحة، وقد بدأت دول العالم منذ ذلك التاريخ بالعمل على الحد من انتشار فيروس كورونا، وذلك للسرعة الفائقة التي ينتشر فيها هذا الفيروس، فأعداد المصابين به تتزايد يوميا ولا يوجد توقع بنهايته كما تذكر منظمة الصحة العالمية فهذا الفيروس ما يزال حتى الآن تحت الدراسة، فوسيلة الدفاع فى الحرب ضد هذا الفيروس هي التوعية الصحية .(12)

ومن خلال عمل الباحثة فى مجال الصحة الرياضية والأندية الرياضية وملاحظتها الدائمة لمرتابى هذه الأندية لاحظت أن هناك مجموعة كبيرة منهم تقتقر لبعض الممارسات والسلوكيات الصحية التوعوية التي يقومون بها وانها تبتعد فى كثير من الأحيان الى ما يجب ان يعرفونه من معلومات ومعارف وسلوكيات عن زملائهم الرياضيين داخل هذه الاندية خلال الجائحة - وفى حدود علم الباحثة - وما تمكنت من الاطلاع عليه من المراجع العلمية والدراسات التي اجريت فى هذا المجال وجد ان معظمها ارتبطت بالرياضيين فقط والتغذية وبرامج انقاص الوزن مما دعا الباحثة الى اجراء هذه الدراسة لعلها تضيف جديد فى مجال الصحة الشخصية للممارسين او المترددات بهذه الأندية

أهمية البحث والحاجة إليه:

بناء مقياس مقنن للصحة الشخصية والثقافة الصحية لغير الممارسين للنشاط البدنى بانتظام ليكون اداه فى يد مدربي مراكز الأندية الصحية وذلك للعمل على دراسة وتقييم مؤشر الصحة العامة خلال الجائحة والجانب الصحى وعلى المستوى الشخصى من أجل انجاح برامج الممارسة الرياضية والترويج وأنشطة وقت الفراغ بالأندية الصحية.

أهداف البحث:

التعرف على مستوى الثقافة الصحية الرياضية للمترددات على الأندية الصحية بمحافظه دمياط، وذلك من خلال.

1. واقع السلوك الصحى الشخصى خلال جائحة كورونا المستجد للمترددات على الأندية

الرياضية بمحافظه دمياط؟

2. واقع السلوك الصحى الغذائى خلال جائحة كورونا المستجد للمترددات على الأندية

الرياضية بمحافظه دمياط؟

3. واقع السلوك الصحى الرياضى خلال جائحة كورونا المستجد للمترددات على الأندية

الرياضية بمحافظه دمياط؟

تساؤلات البحث:

1. ما واقع السلوك الصحى الشخصى خلال جائحة كورونا المستجد للمتددات على الأندية الرياضية بمحافظة دمياط؟
2. ما واقع السلوك الصحى الغذائى خلال جائحة كورونا المستجد للمتددات على الأندية الرياضية بمحافظة دمياط؟
3. ما واقع السلوك الصحى الرياضى خلال جائحة كورونا المستجد للمتددات على الأندية الرياضية بمحافظة دمياط؟

مصطلحات البحث

الثقافة الصحية:

تعنى ترجمه الحقائق الصحية المعروفة إلى أنماط سلوكيه صحية سليمة على مستوى الفرد والمجتمع بهدف تغيير العادات السلوكية غير السليمة ومساعدته الفرد على اكتساب العادات الصحية السليمة والابتعاد عن العادات الصحية الخاطئة. (3 : 21)

السلوك الصحى :

التصرف الصحى السليم لأفراد في المواقف الصحية المختلفة فيما يتعلق بصحتهم الشخصية والمجتمع ككل. (7 : 7)

فيروس كورونا المستجد :

المرض الناجم عن فيروس كورونا المستجد المسمى فيروس كورونا سارس 2 وقد اكتشفت المنظمة هذا الفيروس المستجد لأول مره فى 31 كانون الاول / ديسمبر 2019، بعد الإبلاغ عن مجموعة من حالات الالتهاب الرئوي الفيروسي فى يوهان بجمهورية الصين الشعبية. (11)

الدراسات المرجعية:

1- الدراسات العربية:

- 1- أجرى مدحت عبد الرازق واحمد عبد الفتاح (2007م) (10) دراسة بعنوان "تقويم الأندية الصحية"، بهدف تقويم الأندية الصحية من خلال التعرف على الأندية الصحية ، البرامج التى تقدم داخل النادى الصحى ، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفى

باستخدام الأسلوب المسحي، وقد بلغ حجم العينة (90) من الاعضاء الممارسين للأنشطة وتتراوح أعمارهم (28-48) سنة وقاما الباحثان بتصميم استماره استبيان، وكان من أهم النتائج ان الكثير من الافراد ليس عندهم معلومات كافية عن ماهيه النادي الصحى ، كما ان موقع النادي الصحى والمسافه من أهم نقاط الالتحاق بالنادى الصحى ، كما انه موقع النادي الصحى والمسافه من أهم نقاط الالتحاق بالنادى الصحى ، كما انه يقوى العلاقات الاجتماعية.

2- أجرى مدحت عبد الرازق (2008م) (9) دراسة بعنوان "المفاهيم الصحية وممارسة السلوك الصحى عند الناشئين في الأندية الصحية"، بهدف التعرف على أهم المفاهيم الصحية وممارسه السلوك الصحى فى الأندية الصحية " وقد استخدم الباحث المنهج الوصفى باستخدام الأسلوب المسحي، وقد بلغ حجم العينة (120رياضى) ممن تتراوح اعمارهم (8:15) عام تم اختيارهم بطريقة عشوائية من (10) أندية رياضية وكان من أهم النتائج أن الكثير من الرياضين يفتقرون للسلوكيات والمعلومات الكافية عن نظام الحياه اليومية، وأن المجتمع الرياضى يحتاج إلى الحث على الممارسات الصحية واكتساب العادات الصحية السليمة، ويرى كذلك انه يجب على الكثير من الرياضين الاهتمام بنظافة المتعلقات الشخصية وبعض الاشتراطات الصحية لهم.

3-أجرت رانيا جاب الله (2008م) (2) دراسة بعنوان "دراسة الفروق في الوعى الصحى لطالبات جامعة طنطا في ظل تغيرات المستوى الاقتصادي والاجتماعي في مصر"، بهدف التعرف على الفروق في الوعى الصحى لطالبات جامعة طنطا في ظل تغيرات المستوى الاقتصادي والاجتماعي وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفى باستخدام الأسلوب المسحي وقد بلغ حجم العينة(52319) طالب وكان من أهم النتائج وجود فروق دالة احصائياً في درجات الوعى الصحى لطالبات جامعة طنطا بين مجموعتى المستوى الاقتصادي والاجتماعى المرتفع والمتوسط، ووجود ارتباط بين الوعى الصحى والمتغيرات الاقتصادية والاجتماعية .

4- أجرت الباحثة مها حسن (2018م) (13) دراسة بعنوان "التماس المعلومات الصحية من شبكة الانترنت"، بهدف الكشف عن علاقة التماس الجمهور للمعلومات الصحية من شبكة الإنترنت بتشكيل مدى وعي الجمهور الصحي ودرجة رضاهم عن صحتهم النفسية والجسدية من خال رصد وتحليل وتفسير التأثيرات الإيجابية لهذه العملية عن طريق دراسة وتحليل دوافع وأنماط واستراتيجيات التماس الجمهور للمعلومات الصحية من هذه المواقع وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي، واستخدمت الاستبانة لجمع بيانات الدراسة الميدانية وطبقته على عينية عمدية من ملتسمي المعلومات من المواقع الصحية قوامها وقد بلغ حجم العينة (28) مفردة من سكان مدينة القاهرة، كما استخدمت الباحثة أداة تحليل المضمون لتحليل المواقع الصحية على شبكة الإنترنت، وكان من أهم نتائج الدراسة التحليلية، أن المواقع الأكثر مشاهدة وتفاعل من الجمهور هي المواقع العربية باللغة العربية، وأن هذه المواقع تتناول العديد من الأمراض وهي أمراض التغذية والصحة العامة، وأنها استخدمت الصور التوضيحية والروابط والفيديوهات العلمية الي توضح الأمراض وكيفية علاجها، كما بينت نتائج الدراسة الميدانية أن أهم دوافع التماس المبحثن للمعلومات هو زيادة المعرفة الصحية بشكل عام، ثم دافع التعرف على كيفية تجنب الأمراض المختلفة والوقاية منها، وأن أهم المصادر الي اعتمد عليها المبحوث كانوا الأطباء المصريين ثم الأطباء الأجانب في المواقع الصحية.

5- أجرى عقيل عبدالحسين، ومحمد عراك، وجاسم محمد (2018م) (5) دراسة بعنوان "الوعي الصحي لدى طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة المثنى"، بهدف التعرف على واقع الوعي الصحي لدى طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة المثنى العراقية، وإلى بناء مقياس للوعي الصحي لديهم، وإلى تحديد مجالات مقياس الوعي الصحي لدى الطلبة وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي، والاستبانة لجمع بيانات الدراسة الميدانية، وقد بلغ حجم العينة (161) مفردة من

طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية في جامعة المثنى للسنة الدراسية (2010م-2011م) وكان من أهم النتائج أنه أمكن بناء مقياس للوعي الصحي يمكن من خلاله التعرف على واقع ومستوى الوعي الصحي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة المثنى، وأن مستوى الوعي الصحي لديهم مرتفع نسبياً، وأنه لا يوجد اختلاف في الوعي الصحي بين هؤلاء الطلاب والطالبات، وإنه على الرغم من إدراكهم للتأثير السلبي لبعض العادات الصحية الخاطئة، إلا أنهم يداومون عليها، كقيام بعض الطلبة بالتدخين على الرغم من إدراكهم للتأثير السلبي لهذه العادة المضرة بالصحة.

6- أجرت تقوي آدم، ومعاوية بابكر (2019م) (1) دراسة بعنوان "توظيف وسائل الاتصال في التوعية الصحية"، بهدف معرفة الدور الاتصالي للعلاقات العامة في تعزيز برامج التوعية الصحية وتحقيق التربية الصحية في ولاية القضارف السودانية وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي، والاستبانة أداة لجمع بيانات الدراسة الميدانية وقد بلغ حجم العينة (87) مفردة منها (59) استبانة للعاملين في إدارة تعزيز الصحة والرعاية الصحية الأساسية في ولاية القضارف، و (28) استبانة على عينة عشوائية منتظمة من الأحياء الطرفية لولاية القضارف لأنها أكثر الأحياء تعرضاً للوباء، وكان من أهم النتائج أن برامج التوعية الصحية أسهمت في تغيير نمط سلوكي المتلقى إلى سلوك صحي سليم، وأن المحطات الإذاعية من أكثر الوسائل التي استخدمتها العلاقات العامة لتنفيذ البرامج الصحية، وأن أكثر الرسائل الصحية التي أستقبلها المجتمع هي الرسائل المتعلقة بصحة البيئة.

2- الدراسات الاجنبية :

1- أجرى براون وآخرون " Brown son R.C.et al " (2007م) (15) دراسة بعنوان " أثر نشر الأدلة - المستندة إلى التوفير التي تعزز النشاط البدني في أقسام الصحة "، بهدف فحص تأثير نشر برامج موثقة لرفعه مستوى النشاط البدني والوعي الصحي بالولايات المتحدة الأمريكية وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي لفحص

التغيرات الناتجة عن النشر في ثمان ولايات وتم استخدام باقى الولايات كمجموعه ضابطه للمقارنه وبلغ حجم العينة عند البدايه (154) وعند المتابعه (124) وكان من أهم النتائج عن ارتفاع مستويات النشاط البدنى والوعى الصحى كنتيجه للنشر وارتفاع المستويات بين المستجيبين الحضر مقارنه بمؤسسات الولايات، السمات المرتبطه بالوعى أكثر ميلاً لارتفاع بين مؤسسات الريف .

2- أجرى هاسكل وآخرون " **Haskell WL , et al** " (2007م) (18) دراسة بعنوان " النشاط البدنى والصحة العامة كلية الطب CA "، بهدف تحديد وثيقه تشمل على أنواع وكميات من النشاط البدنى التى يحتاج اليها البالغين لتحسين الصحة والحفاظ عليها، اشترك فى اعدادها فريق من الخبراء من العلماء والاطباء، والوبائيات، وأخصائي الصحة العامة بكلية الطب الرياضى الأمريكية ومراكز مكافحه الامراض والوقايه، وقد استخدمت فى اعداد هذه الوثيقه مجموعه من البيانات العلميه بما فيها البحوث الأوليه ومقالات وادله علميه جديده متعلقه بالصحة والنشاط البدنى وتوصلت الدراسه الى ضرورة ممارسه النشاط البدنى لمدته لاتقل عن 30 دقيقه لمدته ثلاث الى خمسه ايام كل أسبوع .

3- أجرى جيل لاکروز " **Gil lacruz,M.,&gil lacruz** " (2010م) (17) دراسة بعنوان "سمات الصحة والتفاعلات السلوك الرعايه الصحية في عينة المجتمع"، بهدف التعرف علي تأثير عدد من المتغيرات النفسية والاجتماعية على سمات الصحة واستخدام نظام الرعايه الصحية وقد بلغ حجم العينه (1032) مشارك واستخدم الباحث المنهج الوصفى باستخدام الأسلوب المسحى وكانت أهم النتائج أن إدراك السن والصحة كانا أكثر المتنبئين موثوقية بهذه المواقف وتم العثور على المتغيرات الاجتماعية تلعب دورا هاما في شرح معتقدات المشاركين وسلوكيات الاستشارات الطبية .

4- أجرى جون وايلى وآخرون " **John Wiley et ,all** " (2018م) (19) دراسة بعنوان "سيكولوجية الطبقة الاجتماعية وكيفية تأثير الحالة الاجتماعية والاقتصادية علي

الفكر والمشاعر والسلوك"، بهدف التعرف علي تأثير الحالة الاجتماعية والاقتصادية علي الفكر والسلوك وقد بلغ حجم العينه (5000) شخص واستخدم الباحث المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي وكانت أهم النتائج أن ارتفاع مستويات النشاط البدني والوعي الصحي كنتيجة للنشر و ارتفاع المستويات بين المستجيبين المحليين مقارنة بمؤسسات الولايات السمات المتعلقة بالوعي أكثر ميلا للارتفاع بين المؤسسات القروية .

5- أجرى كورى إتش باش، سارة أ . ماكلين، راشيل - آن روميرو، دانا إيثان " . Corey H .

Basch ,sarah A. Maclean ,Rachelle – Ann Romero, Danna

" Ethan (2018م) (16) دراسة بعنوان "المعلومات الصحية التي تبحث عن السلوك بين طلاب الكلية"، بهدف تحديد وتقييم الموارد التي يستخدمها طلاب الجامعات عند ممارسة سلوك البحث عن المعلومات الصحية وتحديد ودراسة المفاهيم والسلوكيات المتعلقة باعتماد الأدوات عبر الإنترنت، وقد استخدم الباحثون الاستبانة بالتطبيق على عينة من الطلاب في تسع أقسام من الفصول الصحية في جامعة نيوجرسي الحكومية، وكان من أهم نتائج الدراسة أن الطلاب كانوا أكثر عرضة لاستخدام الإنترنت في كثير من الأحيان أو دائماً للحصول على المعلومات الصحية، وأن الإناث أكثر عرضة لاستخدام الإنترنت للحصول على المعلومات الصحية واستشارة أخصائي صحي أو طبي وتأكيد المعلومات الصحية الي يجدها لدى أخصائي صحي أو طبي، وأن الإناث يقضون وقتاً أطول على وسائل التواصل الاجتماعي مقارنة بالرجال.

6- أجرى ليسا، إف ماكلود 1، كابرال أ . بيجمان، كازيسومايجولا فيسواناث " Leesa,

Rachel F. McCloud1, cabral A. Bigman ,Kasisomayjula

" viswanath (2020م) (6) دراسة بعنوان " ضبط ومتابعة فحص العلاقة بين الاتصال الوبائي والوعي والمعرفة بمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية في الولايات المتحدة"، بهدف فحص العلاقة بين التواصل الوبائي والوعي في معرفة فيروس

متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (كورونا - MERS) في الولايات المتحدة الأمريكية واستخدم الباحثون المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي بالتطبيق وقد بلغ حجم العينة (627) مفردة من البالغين في الولايات المتحدة الأمريكية من العمر 18 عاماً فأكثر لقياس وعي الناس بالأوبئة السابقة ووعيهم ومعرفتهم بمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية (كورونا)، وقد تم جمع البيانات الخاصة بهذه الدراسة في الفترة من 17 إلى 31 ديسمبر 2013 م، وكان من أهم النتائج ارتباط الوعي بالأوبئة السابقة بشكل ملحوظ بوعي ومعرفة الإصابة بفيروس كورونا، والمصادر الأكثر شيوعاً من الذي سمع الناس لأول مرة عن متلازمة الشرق الأوسط التنفسية.

إجراءات البحث

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي، وذلك لملائمته لطبيعة هذا البحث والأهداف التي تسعى إلى تحقيقها.

مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث الأندية الصحية بمحافظة دمياط والمرخصة بنقابة المهن الرياضية ووزارة الشباب والرياضة وعددها (26) تم اختيار (8) أندية عشوائياً وهي (نادى المهندسين ونادى بلاتينيوم ومركز سلامة لتأهيل البدنى والحركى ونادى الأمريكين وجيم MC2 وجيم الغامرى وجيم فتنس ماب وآل مصطفى للياقه البدنية).

عينة البحث:

بلغ حجم عينة البحث (120) مشتركة تم اختيارهم عشوائياً من الأندية الصحية الثمانية التي تم اجراء الدراسة بها. وفيما يلي بيان بتوزيع عينة البحث على الأندية الصحية والنسبة المؤيّه لها .

جدول (1)

التوصيف العددي لأفراد فئات عينة البحث الاستطلاعية والاساسية

عينة البحث الاستطلاعية		عينة البحث الاساسية		الأندية الصحية بمحافظة دمياط
النسبة	العدد	النسبة	العدد	
12.50	5	12.50	15	1 - نادى المهندسين
12.50	5	12.50	15	2 - نادى بلاتنيوم
12.50	5	12.50	15	3 - مركز سلامة للتأهيل البدنى والحركى
12.50	5	12.50	15	4 - نادى الأمريكين
12.50	5	12.50	15	5 - جيم MC2
12.50	5	12.50	15	6 - جيم الغامرى
12.50	5	12.50	15	7- جيم فتنس ماب
12.50	5	12.50	15	8 - آل مصطفى للياقة البدنية
%100	40	%100	120	المجموع

يتضح من جدول رقم (1) أن إجمالي حجم عينة البحث الاساسية بلغ (120) فرداً، وقد استعانت الباحثة بعدد (40) فرداً من خارج عينة البحث الأساسية لتقنين المقياس قيد البحث.

أدوات جمع البيانات:

هي الوسيلة التي يتم بواسطتها عملية جمع البيانات بهدف اختبار فرضيات البحث أو الإجابة عن تساؤلاته؛ لذا قامت الباحثة بتصميم مقياس (الثقافة الصحية وتعديل السلوك الصحى خلال جائحة كورونا المستجد للمترددات على الأندية الرياضية بمحافظة دمياط).

مقياس (الثقافة الصحية وتعديل السلوك الصحى خلال جائحة كورونا المستجد

للمترددات على الأندية الرياضية بمحافظة دمياط)

اتبعت الباحثة الخطوات التالية لإعداد وبناء مقياس الثقافة الصحية وتعديل السلوك الصحى

خلال جائحة كورونا المستجد للمترددات على الأندية الرياضية بمحافظة دمياط

المسح المرجعي :

استخدمت الباحثة المسح المرجعي للكتب والدراسات السابقة المرتبطة بالسلوك الصحي لتحديد متطلبات بناء مقياس الثقافة الصحية وتعديل السلوك الصحي خلال جائحة كورونا المستجد للمتددات على الأندية الرياضية بمحافظة دمياط، من خطوات بناء وتقنين،ومسميات الأبعاد المستخدمة، ميزان التقدير، وصياغة العبارات،وطرق تحليل معاملات الصدق والثبات.

تحديد الهدف من تصميم مقياس السلوك الصحي :

قامت الباحثة بتصميم المقياس بهدف التعرف على الثقافة الصحية وتعديل السلوك الصحي خلال جائحة كورونا المستجد للمتددات على الأندية الرياضية بمحافظة دمياط وذلك عن طريق عرض استمارة تشمل مجموعة من العبارات في صورة بسيطة وسهلة حيث تختار منها المشتركة لدى هذه الأندية والاستفادة منها في إعداد المقياس .

تحديد المحاور المقترحة لبناء مقياس السلوك الصحي:

لتحديد المحاور الأساسية للمقياس قامت الباحثة بعمل مسح مرجعي للمراجع العلمية والدراسات المرتبطة بالسلوك الصحي والثقافة الصحية، وذلك بهدف التعرف الثقافة الصحية وتعديل السلوك الصحي خلال جائحة كورونا المستجد للمتددات على الأندية الرياضية بمحافظة دمياط.

وقد أسفر المسح المرجعي لتحديد أهم المحاور الخاصة بالسلوك الصحي :

1. المحور الأول : السلوك الصحي الشخصي .
2. المحور الثاني :السلوك الصحي الغذائي.
3. المحور الثالث:السلوك الصحي الرياضي.

التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس

أ- صدق الاتساق الداخلي:

استخدمت الباحثة طريقة الاتساق الداخلي، عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين المحاور وبعضها كما في جدول (2)، وبين العبارات والمحاور التي تنتمي إليها، وبين العبارة والدرجة الكلية للمقياس، كما في جدول (3)،

جدول (2)

معاملات الارتباط بين محاور المقياس (ن=40)

المحاور	المحور الأول	المحور الثاني	المحور الثالث	الدرجة الكلية
المحور الأول (السلوك الصحي الشخصي)		0.659	0.785	0.839
المحور الثاني (السلوك الصحي الغذائي)			0.702	0.884
المحور الثالث (السلوك الصحي الرياضي)				0.860
الدرجة الكلية للمقياس				

قيمة ر_ج(38، 0.05) = 0.312

يوضح جدول (2) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجة كل محور وبين المحاور وبين الدرجة الكلية؛ مما يدل على صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

جدول (3)

معاملات الارتباط بين كل عبارة والمحاور التابعة التابعة لها وبين كل عبارة والدرجة الكلية

للمقياس (ن=40)

م	مع المحور الأول	مع الدرجة الكلية	م	مع المحور الثاني	مع الدرجة الكلية	م	مع المحور الثالث	مع الدرجة الكلية
1	0.422	0.583	1	0.513	0.632	1	0.473	0.512
2	0.450	0.537	2	0.467	0.560	2	0.427	0.540

0.647	0.565	3	0.532	0.405	3	0.575	0.557	3
0.512	0.473	4	0.667	0.513	4	0.583	0.422	4
0.615	0.550	5	0.535	0.490	5	0.560	0.425	5
0.647	0.518	6	0.667	0.558	6	0.628	0.557	6
0.509	0.458	7	0.529	0.498	7	0.568	0.419	7
			0.647	0.505	8	0.575	0.437	8

قيمة ر_ج(0.38) = 0.312

يوضح جدول (3) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.05) بين درجة كل عبارة والمحاور التابعة لها وبين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس مما يدل على صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

ب- حساب معامل ثبات المقياس:

اتبع الباحث طريقة التجزئة النصفية لسبيرمان براون، ومعادلة جتمان؛ بالإضافة إلى معامل ثبات "ألفا كرونباخ"، وتعطي معامل اتساق داخلي لبنية المقياس، كما في جدول (6)، بالإضافة إلى التعرف على العبارات التي تؤدي إلى خفض أو رفع معامل الثبات الكلي لأداة القياس عند حذفها.

جدول (4)

ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية و ألفا كرونباخ

ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية		المحاور والأبعاد
	جتمان	سبيرمان براون	
0.837	0.807	0.895	المحور الأول (السلوك الصحي الشخصي)
0.782	0.717	0.752	المحور الثاني (السلوك الصحي الغذائي)
0.788	0.787	0.758	المحور الثالث (السلوك الصحي الرياضي)
0.890	0.884	0.860	الدرجة الكلية للمقياس

يتضح من جدول (4) أن معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية تراوح ما بين (0.717) و(0.895)، وأن معامل ثبات ألفا كرونباخ تراوح ما بين (0.782) و(0.890)، مما يدل على أن المقياس قيد البحث ذو معامل ثبات عال.

خطوات تطبيق البحث :

تضمنت إجراءات البحث مجموعة من الخطوات هي:

1. إعداد وبناء المقياس، بداية من الأحد الموافق (6 /2/2022م) إلى الخميس (10 /2/2022م).
2. التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس، بداية من الأحد الموافق (13 /3 /2022م) إلى الخميس (17 /3 /2022م).
3. تطبيق الاستبيان على الأندية الصحية بمحافظة دمياط، وذلك لمجموعة البحث الأساسية الأحد الموافق (22 /5 /2022م) إلى الخميس (26 /5 /2022م).

المعالجات الإحصائية

استخدمت الباحثة في المعالجات الإحصائية للبيانات داخل هذه الدراسة برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) Statistical Package For Social Science الإصدار (25) مستعينة بالمعاملات التالية:

1. التكرارات والنسبة المئوية.
2. معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) لحساب معامل الصدق (صدق الاتساق الداخلي)
3. التجزئة النصفية ل"سبيرمان براون" و"جتمان"، لحساب معامل الثبات.
4. معامل ثبات "ألفا كرونباخ". (Cronbach's alpha) لحساب معامل الثبات
5. النسبة الترجيحية.
6. المتوسط المرجح بالأوزان والاتجاه السائد للعبارات.
7. كاي² لعينة واحدة. (Chi Square Goodness of Fit Test)

عرض ومناقشة تساؤلات البحث:

أولاً: عرض تساؤلات البحث:

1- التساؤل الأول:

ما واقع السلوك الصحى الشخصى خلال جائحة كورونا المستجد للمتدربات على الأندية الرياضية بمحافظة دمياط؟

جدول (5)

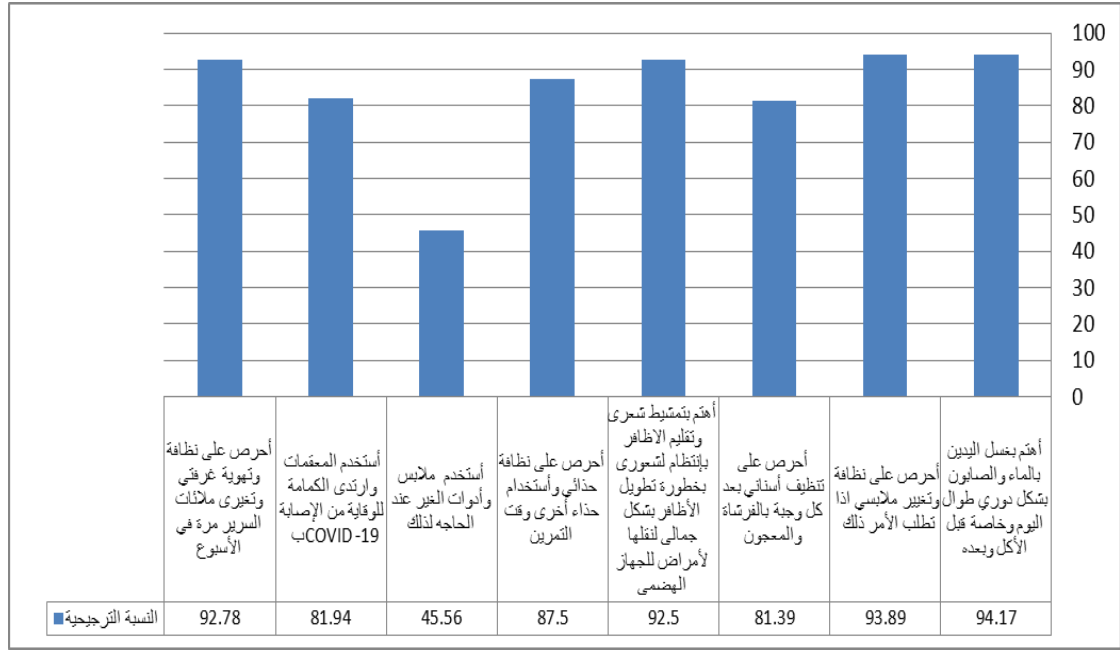
نتائج التكرارات والنسبة الترجيحية وقيمة المتوسط والاتجاه السائد، وقيمة (كا) للاستجابة على المحور الأول (السلوك الصحى الشخصى) (ن=120)

م	العبارة	دائماً	أحياناً	أبداً	النسبة الترجيحية	الترتيب	المتوسط	الاتجاه السائد	قيمة (كا ²)
1	أهتم بغسل اليدين بالماء والصابون بشكل دوري طوال اليوم وخاصة قبل الأكل وبعده	101	17	2	94.17	1	2.83	دائماً	142.35
2	أحرص على نظافة وتغيير ملابسى اذا تطلب الأمر ذلك	99	20	1	93.89	2	2.82	دائماً	135.05
3	أحرص على تنظيف أسناني بعد كل وجبة بالفرشاة والمعجون	57	59	4	81.39	7	2.44	دائماً	48.65
4	أهتم بتمشيط شعرى وتقليم الاظافر بانتظام لشعورى بخطورة تطويل الاظافر بشكل جمالى لنقلها لأمراض للجهاز الهضمى	94	25	1	92.50	4	2.78	دائماً	116.55
5	أحرص على نظافة حذائى وأستخدم حذاء أخرى وقت التمرين	81	33	6	87.50	5	2.63	دائماً	72.15
6	أستخدم ملابس وأدوات الغير عند الحاجه لذلك	11	22	87	45.56	8	1.37	أبداً	84.35
7	أستخدم المعقمات وارتدى الكمامة للوقاية من الإصابة ب COVID-19	61	53	6	81.94	6	2.46	دائماً	44.15
8	أحرص على نظافة وتهوية غرفتى وتغيرى ملابسات السرير مرة في الأسبوع	96	22	2	92.78	3	2.78	دائماً	122.60

قيمة كا² (2، 0.05) = 5.99

المتوسط الحسابى المرجح بالأوزان: أبداً (1: 1.66)، أحياناً (1.67: 2.33)، دائماً (2.34):

(3)



شكل (1)

النسبة الترجيحية للاستجابة على المحور الأول (السلوك الصحى الشخصى)

2- التساؤل الثاني:

ما واقع السلوك الصحى الغذائى خلال جائحة كورونا المستجد للمتددات على الأندية

الرياضية بمحافظة دمياط؟

جدول (6)

نتائج التكرارات والنسبة الترجيحية وقيمة المتوسط والاتجاه السائد، وقيمة (كا²) للاستجابة على المحور الثاني (السلوك الصحى الغذائى)

(ن=120)

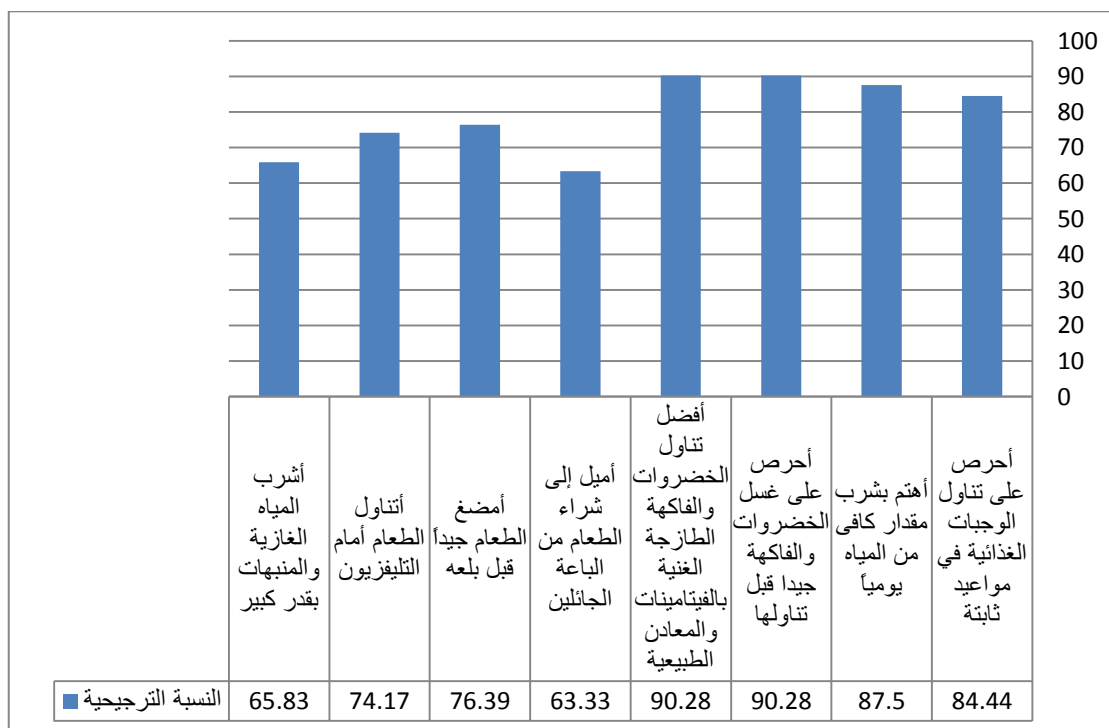
م	العبارة	دائماً	أحياناً	أبداً	النسبة الترجيحية	الترتيب	المتوسط	الاتجاه السائد	قيمة (كا ²)
1	أحرص على تناول الوجبات الغذائية في مواعيد ثابتة	71	42	7	84.44	4	2.53	دائماً	51.35
2	أهتم بشرب مقدار كافى من المياه يومياً	77	41	2	87.50	3	2.63	دائماً	70.35

94.85	دائماً	2.71	1	90.28	3	29	88	أحرص على غسل الخضروات والفاكهة جيداً قبل تناولها	3
92.15	دائماً	2.71	1	90.28	1	33	86	أفضل تناول الخضروات والفاكهة الطازجة الغنية بالفيتامينات والمعادن الطبيعية	4
1.95	أحياناً	1.90	8	63.33	45	42	33	أميل إلى شراء الطعام من الباعة الجائلين	5
16.25	أحياناً	2.29	5	76.39	25	35	60	أمضغ الطعام جيداً قبل بلعه	6
36.45	أحياناً	2.23	6	74.17	13	67	40	أتناول الطعام أمام التليفزيون	7
6.45	أحياناً	1.98	7	65.83	35	53	32	أشرب المياه الغازية والمنبهات بقدر كبير	8

قيمة $\chi^2(2, 0.05) = 5.99$

المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان: أبداً (1 : 1.66)، أحياناً (1.67 : 2.33)، دائماً (2.34)

(3 :



شكل (2)

النسبة الترجيحية للاستجابة على المحور الثاني (السلوك الصحى الغذائى)

3- التساؤل الثالث:

ما واقع السلوك الصحى الرياضى خلال جائحة كورونا المستجد للمتدات على الأندية الرياضية بمحافظة دمياط؟

جدول (7)

نتائج التكرارات والنسبة الترجيحية وقيمة المتوسط والاتجاه السائد، وقيمة (كا) للاستجابة على المحور الثالث (السلوك الصحى الرياضى)

(ن=120)

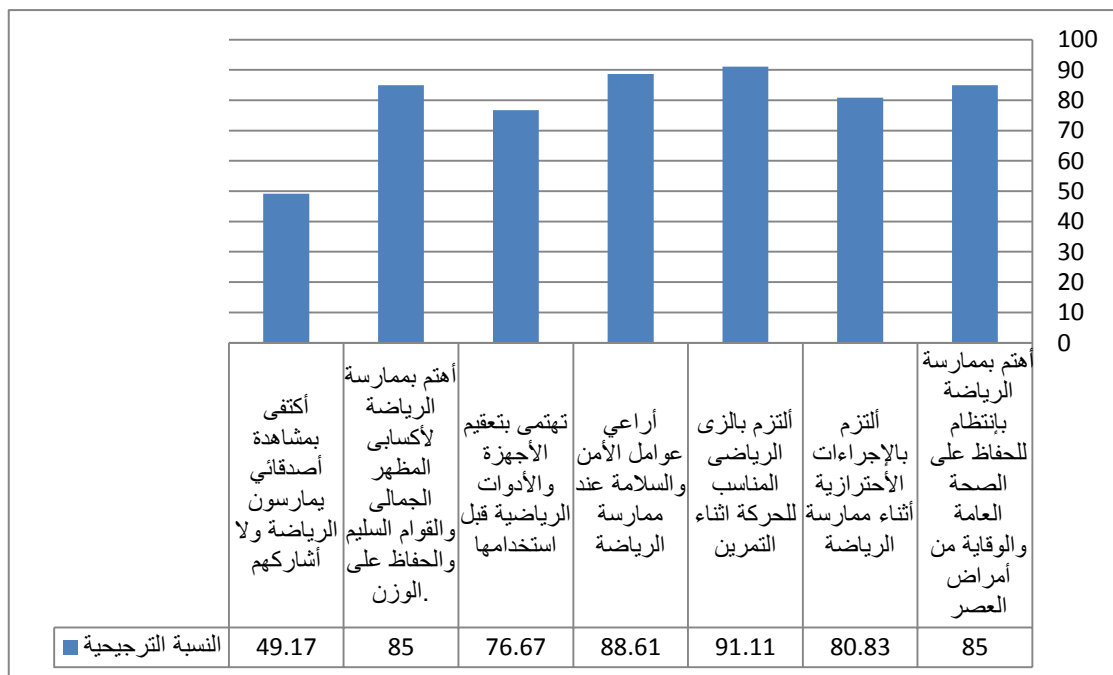
م	العبرة	دائما	أحيا نا	أبدا	النسبة الترجيحية	الترتيب	المتوسط	الاتجاه السائد	قيمة (كا) ²
1	أهتم بممارسة الرياضة بانتظام للحفاظ على الصحة العامة والوقاية من أمراض العصر	71	44	5	85.00	3	2.55	دائماً	55.05
2	ألتزم بالإجراءات الاحترازية أثناء ممارسة الرياضة	58	55	7	80.83	5	2.43	دائماً	40.95
3	ألتزم بالزى الرياضى المناسب للحركة اثناء التمرين	92	24	4	91.11	1	2.73	دائماً	106.40
4	أراعى عوامل الأمن والسلامة عند ممارسة الرياضة	83	33	4	88.61	2	2.66	دائماً	79.85
5	تهتمى بتعقيم الأجهزة والأدوات الرياضية قبل استخدامها	50	56	14	76.67	6	2.30	أحياناً	25.80
6	أهتم بممارسة الرياضة لأكسابى	72	42	6	85.00	3	2.55	دائماً	54.60

								المظهر الجمالى والقوام السليم والحفاظ على الوزن.	
50.55	أبدًا	1.48	7	49.17	74	35	11	أكتفى بمشاهدة أصدقائي يمارسون الرياضة ولا أشاركهم	7

قيمة $\chi^2 = (2, 0.05) = 5.99$

المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان: أبدأ (1 : 1.66)، أحياناً (1.67 : 2.33)، دائماً (2.34)

(3 :



شكل (3)

النسبة الترجيحية للاستجابة على المحور الثالث (السلوك الصحى الرياضى)

ثانياً: مناقشة تساؤلات البحث:

1- مناقشة نتائج التساؤل الأول:

ويتضح من جدول (5) وشكل (1)، أن أعلى عبارة هي عبارة رقم (1) والتي حصلت على نسبة ترجيحية (94,17 %) وتدور هذه العبارة حول أهتم بغسيل اليدين بالماء والصابون بشكل دورى طوال اليوم وخاصة قبل الأكل وبعده.

وتعزي الباحثة تلك النتائج إلى إدراك المشتركات بأهمية غسل اليدين ومدى تأثيرها على صحتهم الشخصية حيث أن فكرة غسل اليدين بشكل دوري قد تبدو عند البعض من الأفعال التي لا تؤخذ بعين الاعتبار كعامل مهم في نظافة الجسم لتفادي نقل العدوى والفيروسات والأمراض البكتيرية، ولذا يجب أن تكون فكرة غسل اليدين نابعة من داخل الأشخاص حتى يتجنبوا انتقال العدوى عن طريق اليدين وملامس الأسطح والإصابة بالأمراض الفيروسية المعدية.

وتتفق تلك النتيجة مع دراسة مدحت عبد الرازق (2008م) (9).

ويتضح من جدول (5) وشكل (1)، أن أقل عبارة هي عبارة رقم (6) والتي حصلت على نسبة ترجيحية (45,56 %) وتطور هذه العبارة حول استخدام ملابس وأدوات الغير عند الحاجة لذلك.

وتعزي الباحثة تلك النتائج إلى إدراكهم لمدى خطورة استخدام ملابس الغير لما لها من عواقب وخيمة على صحتهم الشخصية والافراد المحيطة لما تحمله من أمراض بكتيرية جلدية وفيروسية.

وتتفق تلك النتيجة مع دراسة مدحت عبد الرازق (2008م) (9).

وبهذا تمت الإجابة عن التساؤل الأول الذي ينص على: ماواقع السلوك الصحي الشخصي خلال جائحة كورونا المستجد للمترددات على الأندية الرياضية بمحافظة دمياط؟

2- مناقشة نتائج التساؤل الثاني:

ويتضح من جدول (6) وشكل (2)، أن أعلى عبارة هي عبارة رقم (3،4) والتي حصلت على نسبة ترجيحية (90,28 %) وتطور العبارتان حول أحرص على غسل الخضروات والفاكهة جيدا قبل تناولها،أفضل تناول الخضروات والفاكهة الطازجة الغنية بالفيتامينات والمعادن الطبيعية. وتعزي الباحثة تلك النتائج إلى أهمية غسل الخضروات والفاكهة جيدا من اجل المحافظة على تناول غذاء صحي غير حامل للأمراض والبكتيريا وتناول الخضروات والفاكهة تعتبر معززات قوية ومهمة لمناعة الانسان وتساعد الجسم في الاستشفاء ومقاومة الفيروسات.

وتتفق تلك النتيجة مع دراسة رانيا جاب الله (2008م) (2).

ويتضح من جدول (6) وشكل (2)، أن أقل عبارة هي عبارة رقم (5) والتي حصلت على نسبة ترجيحية (63,33%) وتدور هذه العبارة حول أميل إلى شراء الطعام من الباعة الجائلين. وتعزي الباحثة تلك النتائج إلى أهمية الاهتمام بالتغذية السليمة ومدى تأثيرها على الصحة العامة للأفراد واجسادهم وعقولهم ومعرفة السلوكيات الغذائية الصحيحة والبعد عن الأطعمة مجهولة المصدر.

وتتفق تلك النتيجة مع دراسة رانيا جاب الله (2008م)(2).

وبهذا تمت الإجابة عن التساؤل الثاني الذي ينص على: "ما واقع السلوك الصحى الغذائى خلال جائحة كورونا المستجد للمترددات على الأندية الرياضية بمحافظة دمياط؟"
3- مناقشة نتائج التساؤل الثالث:

ويتضح من جدول (7) وشكل (3)، أن أعلى عبارة هي عبارة رقم (3) والتي حصلت على نسبة ترجيحية (91,11%) وتدور هذه العبارة حول ألتزم بالزى الرياضى المناسب للحركة أثناء التمرين.

وتعزي الباحثة تلك النتائج إلى الملابس الرياضية هي التي تعطى الجسم الراحة أثناء ممارسة الرياضة وهناك أنواع للملابس الرياضية منها القطنية ومنها الصناعية، ومنها الملابس التي تستخدم للجهد العضلى المحدود وملابس للجهد العضلى الشديد ويجب على المترددات ضرورة اختيار الملابس الرياضية انطلاقاً من نوع الرياضة التي تمارسها وحالة الجو وفى جميع الظروف المناخية وبالتالي المحور الثالث الخاص بالسلوك الصحى الرياضى يوضح ان المترددات لديهم العادات والسلوكيات الصحية الجيده مثل الاهتمام بممارسة الرياضة وارتداء الزى الرياضى المناسب عند ممارسة الرياضة .

وتتفق تلك النتيجة مع الدراسة عقيل عبدالحسين، ومحمد عراك، وجاسم محمد (2018م)(5).

ويتضح من جدول (7) وشكل (3)، أن أقل عبارة هي عبارة رقم (7) والتي حصلت على نسبة ترجيحية (49,17%) وتدور هذه العبارة حول أكتفى بمشاهدة أصدقائى يمارسون الرياضة ولا أشاركهم .

وتعزي الباحثة تلك النتائج إلى ممارسة الرياضة تعمل على تحسين و تعديل المزاج عن طريق تحفيز وإنتاج الإندروفينات والتخلص من الاكتئاب والقلق والتوتر والمحافظة على الصحة العامة للأفراد وتقليل خطر الإصابة ببعض الأمراض فالرياضة تقلل من خطر الإصابة بالسكتة القلبية وأمراض القلب وتقليل الإصابة من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني وممارسة الرياضة تساعده على المحافظة على صحة أعضاء الجسم وتقوية المناعة ومن الإصابة بمرض ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول وهشاشة العظام والتهاب المفاصل .

وتتفق تلك النتيجة مع دراسة عقيل عبدالحسين، ومحمد عراك، وجاسم محمد (2018م) (5).

وبهذا تمت الإجابة عن التساؤل الثالث الذي ينص على: " ما واقع السلوك الصحي

الرياضي خلال جائحة كورونا المستجد للمتدربات على الأندية الرياضية بمحافظة دمياط؟ "

الاستخلاصات والتوصيات

الاستخلاصات:

في حدود عينة البحث وفي ضوء المنهج المستخدم والإجراءات التي اتخذتها الباحثة وما تم

تحقيقه من فروض توصل الباحثة إلى الاستخلاصات التالية:

1. من أهم السلوكيات الصحة الشخصية : غسل اليدين بالماء والصابون بشكل دوري طوال

اليوم وخاصة قبل الأكل وبعده مما يدل على وجود إدراك باهتمامهم بصحتهم الشخصية

واضرار هذه السلوكيات على صحتهم وحمايتهم من العدوى والفيروسات وأن لديهم عادات

وسلوكيات صحية جيدة.

2. من أهم السلوكيات الصحية الغذائية: تفضيلهم لتناول الخضروات والفاكهة الطازجة الغنية

بالفيتامينات والمعادن الطبيعية وحرصهم على غسلهم جيدا قبل تناولهم مما يدل على

ادراكهم لأهمية تناول الخضروات والفاكهة لانهم معززات قوية ومهمة لمناعتهم وتساعد

الجسم في الاستشفاء ومقاومة الفيروسات ومدى حرصهم على غسل الخضروات و الفاكهة

لتناول غذاء صحي غير حامل للأمراض والبكتيريا.

3. من أهم السلوكيات الصحية الرياضية : التزامهم بالزى الرياضى المناسب للحركة أثناء التمرين ما يوضح أن المترددات لديهم عادات وسلوكيات صحية جيدة لنوعية الملابس المناسبة والاهتمام بممارسة الرياضة .

التوصيات :

في ضوء النتائج والاستنتاجات التي أسفر عنها البحث توصى الباحثة بالتالى :

1. أهمية الالتزام بالإجراءات الاحترازية لفيروس كورونا لما لها من تأثير على الصحة الشخصية للفرد والمجتمع والمستوى الاقتصادي للبلاد .

2. إجراء المزيد من الدراسات والبحوث التي ترتبط بمستوى الثقافة الصحية والسلوك الصحى لدى جميع الفئات ونشر الوعى الصحى لمخاطر الجائحة وطرق الوقاية وتجنب الإصابة بالفيروس .

3. رورة اهتمام وسائل الإعلام سواء المرئية أو المسموعة أو المقروءة بنشر الثقافة والوعى الصحى والسلوكيات الصحية للحد من الإصابة وتكثيف جهود وزارة الصحة التوعوية بكافة الامراض والفيروسات وأهمية أخذ اللقاح ليتحقق من خلالها المعرفة الصحية لأفراد المجتمع وتساعدهم في اتخاذ القرارات المتعلقة بصحتهم .

4. نظراً لتأثير الوسائل الإعلامية والاجتماعية في حياتنا توصى الباحثة بأهمية تبنى سياسة إعلامية صحية محددة الأهداف تضبط عمل وسائل الإعلام التقليدية ومواقع التواصل الاجتماعي .

5. توصى الباحثة بأهمية دراسة المضامين الصحية المقدمة عبر مواقع التواصل الاجتماعي وتتكامل مع السياسات وبرامج منظمة الصحة العالمية ومدى تلبيتها لاحتياجات مستخدميها للتوعية الصحية .

6. ضرورة وجود أخصائي تغذية داخل كل نادى رياضى لحث المشتركين على مدى تأثير النظام الغذائي على أجهزتهم المناعية خلال الجائحة وإعطائهم بروتكولات وبرامج غذائية .

قائمة المراجع :

أولاً: المراجع العربية:

1. تقوي آدم حسن آدم، ومعاوية :
مصطفى بابكر (2019م)
توظيف وسائل الاتصال في التوعية الصحية: دراسة وصفية تحليلية
بالتطبيق على إدارة تعزيز الصحة ولاية القضايف في الفترة من
2018 - 2019م، مجلة العلوم الإنسانية، العدد: 4، مج
20(الخرطوم: جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا).
2. رانيا مصطفى محمود :
(2008م)
دراسة الفروق في الوعي الصحي لطالبات جامعة طنطا في ظل
تغيرات المستوى الاقتصادي والاجتماعي في مصر، رسالة ماجستير
غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
3. سمير أحمد أبو العيون :
(2013م)
الثقافة الصحية، دار المسيرة، عمان.
4. عصام جمال حسن (2015م) :
التربية الصحية، مركز الكتاب الحديث، القاهرة.
5. عقيل مسلم عبد الحسين، :
ومحمد مطر عراك، وجاسم
جابر محمد (2018م)
الوعي الصحي لدى طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة المثني،
المجلة الدولية للبحوث النوعية المتخصصة، مج 2، العدد 7(القاهرة):
المؤسسة العربية للبحث العلمي والتنمية البشرية.
6. المجلة العربية لبحوث :
الإعلام والاتصال (2020م)
المجلة العربية لبحوث الاعلام والاتصال - العدد (30) يوليو /
سبتمبر .
7. محمد عاطف محمد السيد :
الصعيدى (2019م)
علاقة السلوك الصحي بالمستوى الاقتصادي والاجتماعي لدى تلاميذ
المرحلة الاعدادية بمحافظة الدقهلية، رساله ماجستير، كلية التربية
الرياضية، جامعة دمياط.
8. مدحت قاسم، احمد عبد الفتاح :
(2004م)
الأندية الصحية، القاهرة، دار الفكر العربي.
9. مدحت قاسم عبد الرازق :
(2008م)
المفاهيم الصحية وممارسه السلوك الصحي عند الناشئين فى الانديه
الصحية "بحث منشور" كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة،
مجله.
10. مدحت قاسم، أحمد عبد :
الفتاح (2007م)
تقويم الأندية الصحية، المجله العلميه للتربيه البدنيه والرياضيه، كليه
التربيه الرياضيه للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.
11. منظمة الصحة العالميه :
(2019م)
منظمة الصحة العالميه " 2019 " WHO.
12. منظمة الصحة العالميه " 2020 " WHO :
(2020م) _____
13. مها مختار حسن (2018م) :
التماس المعلومات الصحية من شبكة الانترنت، المجلة العربية
لبحوث الإعلام والاتصال، العدد (21) القاهرة : جامعة الأهرام
الكندية، يونيو.

14. هاني محمد حجر (2017م) : بناء قياس مقنن للصحة الشخصية لممارسي الرياضة وعلاقته بمصادر الحصول على المعلومات الصحية ببعض الأندية الصحية، كليه التربية الرياضية بقنا، مجله علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

15. **Brown son R.C.et al (2007)** : The effect of disseminating evidence – based in tervrnion that promote physical activity to health departments .Am.J public health (2007) Aug.2g .
16. **Corey H. Basch , Sarah A. Maclean, Rachelle-Ann Romero,Danna Ethan (2018)** : Health information seeking Behavior Among College students, Journal of Community Health, Published on-line:19 May 2018.
17. **Gil lacruz,M.,& gil lacruz,I. (2010)** : Health attributions and health care behavior interactions in a community sample .Social Behavior and personality.
18. **Haskell WL , Lee IM , pate RR , powell KE , Blair SN ,franklin BA, Macera CA, Health GW ,Thompson PD , Bauman A. (2007)** : "physical activity and public heath Stanford University School of Medicine Stanford , CA 94305-5705, USA. 2007 Aug :39 (8) :1423-34 .
19. **John Wiley et,all (2018)** : The psychology of social class:How socioeconomic status impacts thought, feelings, and behavior, British Journal of Social Psychology , Volume 57.