

## مستوى الوعي الصحي وعلاقته ببعض المشكلات الصحية لدى المرأة بمحافظة أسوان

\*أ. د/ أحمد عبدالسلام عطيتو

\*\*أ. م. د/ نسرين نادي عبد الجيد

\*\*\*الباحثة/ آية عكاشة عباس

### مقدمة ومشكلة البحث:

الإنسان غاية التنمية ووسيلتها والمحافظة على صحته تعد واجباً أساسياً له ولمجتمعه وإن تمتع الأفراد بأعلى مستوى من الصحة يمكن الوصول إليه، ويعد حقاً من حقوقهم الأساسية، فالتربية الصحية من أولى الأهداف التي يسعى الجميع إلى تحقيقها، فهي عملية فنية لها مبادئها وأسسها التربوية، إذ تبدأ مع مرحلة الطفولة وتستمر في جميع مراحل الحياة فتسعى إلى إكساب الأفراد مجموعة من المعلومات والمكتسبات بالأساليب التربوية المناسبة بهدف التأثير على معارف الأفراد واتجاهاتهم وسلوكهم وإكسابهم عادات صحية سليمة تساعدهم على النمو السليم وتمكنهم من صيانة صحتهم وتساعدهم في حل مشكلاتهم الصحية .

وترى لطيفة عبدا لعاطي(٢٠٠٥م) أن الأخطار الصحية التي تواجه البشرية من أبرز تحديات هذا العصر، الأمر الذي بات يشغل المعنيين في دول العالم المختلفة، إضافة إلى المنظمات الدولية مثل منظمة الصحة العالمية.( ١١ : ٣٥٩)

وترى كل من جميلة سليمان، فتحية بلعسل (٢٠١٥م) أن سعادة الفرد ورفاهيته لا تكتمل إلا بتحقيق الصحة والعافية، إذ بلونهما يصعب الاستمتاع بالحياة، كما أن اعتلال الصحة يكدر صفو الحياة ولا يرجع انخفاض المستوى الصحي في أي بلد من البلدان إلى نقص الخدمات الصحية الوقائية والعلاجية، بقدر ما يرجع إلى عدم معرفة الفرد كيف يحافظ على صحته ويتحمل المسؤولية في وقاية صحة الآخرين. (٦ : ١٧٠)

ويوضح روبرت Robert(٢٠١٩م) أن مفهوم الصحة ثري ومتعدد الأوجه، وفي حين تمت كتابة الكثير عن الأمراض أكثر من الكتابة عن الصحة بسبب طبيعتها غير الملموسة تقريباً، فإن جانب التجربة البشرية المتمثل في الصحة له قيمة كبيرة، حتى لو لم يتم ملاحظته كثيراً، ما يلاحظ هو اضطراب الصحة من خلال المرض وتجربة الاعتلال الصحي والعلاج الطبي. (٩:٢٠)

\*أستاذ الإصابات الرياضية والتأهيل البدني ووكيل كلية التربية الرياضية للدراسات العليا والبحوث  
جامعة جنوب الوادي.

\*\*أستاذ التربية الصحية المساعد بقسم علوم الصحة الرياضية كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط.

\*\*\*باحثة بقسم علوم الصحة الرياضية كلية التربية الرياضية جامعة جنوب الوادي.

ومن خلال عمل أحد الباحثين كرائدة ريفية بمحافظة أسوان واحتكاكها بكثير من السيدات، ومن خلال الملاحظة الغير مقننة، وجد أن الكثير منهن يعانين من مشاكل صحية مختلفة، والتي قد يكون السبب الرئيسي منها قلة الوعي الصحي لديهن.

وكذلك من خلال إطلاع الباحثون على بعض الدراسات والبحوث المرجعية والدوريات العلمية - التي أتيت - ومنها دراسة أحمد منصور (٢٠١١) (٤)، منتصر سعد (٢٠١٢) (١٢)، منى نواصرية (٢٠١٦) (١٤)، عقيل مسلم (٢٠١٨) (٩)، صبا رياض (٢٠١٨) (٨)، داوود دمايتيوز. dawn d. Matthews (٢٠١٨) (١٨)، كاثرين هيث Cathryn b. heth (٢٠٢٠) (١٧)

وجدوا أن هناك اهتماماً قليلاً بالأبحاث التي تناولت أثر الوعي الصحي على بعض المشكلات الصحية الناتجة عن البيئة لدى المرأة بمحافظة أسوان بالإضافة إلى افتقار المكتبات الرياضية إلى مثل هذه النوعية من الأبحاث، ومن ثم تتمثل مشكلة البحث في التعرف على تأثير الوعي الصحي على بعض المشكلات الصحية الناتجة عن البيئة لدى المرأة بمحافظة أسوان.

هدف البحث:

التعرف على مستوى الوعي الصحي لدى العلاقة بين الوعي الصحي وبعض المشكلات الصحية.

١ - آلام في أسفل الظهر.

٢ - آلام في مفصل الركبة

٣ - مرض القلب

٤ - مرض السكر

٥ - انخفاض ضغط الدم

تساؤل البحث:

١- ما مستوى الوعي الصحي لدى المرأة في محافظة أسوان؟

٢- ما العلاقة بين الوعي الصحي وبعض المشكلات الصحية؟

مصطلح البحث:

الوعي الصحي:

هو الإدراك الكامل للأسس الصحية الأساسية والعادات الصحية اليومية والتدابير الوقائية المتاحة.

(٣ : ٣٣٧)

خطة وأجره البحث:

أولاً : منهج البحث:

وفقنا لطبيعة البحث وتحقيقاً لهدفه فقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي التحليلي وذلك لملائمته

لطبيعة البحث .

## ثانياً: مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على السيدات اللاتي يعانين من بعض المشكلات الصحية بمحافظة أسوان.

## ثالثاً : عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من السيدات اللاتي يعانين من بعض المشكلات الصحية (السكر، الضغط، السمنة، القلب)، واللاتي تراوحت أعمارهن من (٢٠-٢٥) سنة، وذلك بمركز ادفو بمحافظة أسوان وعددهن (١٥٠) سيدة بنسبة ٨٠% من إجمالي مجتمع البحث البالغ عدده (٢٠٠) سيدة.

## - أدوات جمع البيانات:

١- استمارة استطلاع رأي الخبراء.

٢- المقابلات الشخصية.

٣- الاستبيان الخاص بالمحاور.

وبعد أن قام الباحثون بعرض الاستبانة بصورتها الاولية على (١٠) محكمين ممن هم لهم اختصاص في علوم الصحة الرياضية، تم إجراء التعديلات التي اقراها السادة المحكمين وحذف العبارات التي لم يجمعوا عليها، وتم وضع الاستبانة بصورتها النهائية والتي احتوت على (٣٧) سؤال على (٣) محاور، والتي تم تطبيقها على عينة البحث.

جدول (١) آراء السادة الخبراء لاستبيان السلوك الصحي في محور المتطلبات الصحية

الشخصية (ن = ١٠)

م	العبارات	نعم	لا	النسبة المئوية
١	احرص على نظافة ملابسك وافراد عائلتي.	٩	١	٩٠%
٢	اهتم بغسل الأيدي.	١٠	٠	١٠٠%
٣	استخدام ملابس او ادوات الغير.	١٠	٠	١٠٠%
٤	احرص على نظافة منزلي.	٩	١	٩٠%
٥	احافظ على الاستيقاظ مبكراً.	٨	٢	٨٠%
٦	احرص على الاستحمام يوميا.	٨	٢	٨٠%
٧	استبدل ملابسك بعد أي مجهود.	٩	١	٩٠%
٨	ارتدى الملابس الملائمة لحالة الجو.	٩	١	٩٠%
٩	اهتم بنظافتي الشخصية عند استخدام دورات المياه.	١٠	٠	١٠٠%
١٠	أتأكد من نظافة المياه قبل شربها.	١٠	٠	١٠٠%
١١	استعمال المناديل عند العطس.	١٠	٠	١٠٠%

يتضح من جدول (١) النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء لاستبيان السلوك الصحي في محور المتطلبات الصحية الشخصية حيث تراوحت ما بين (٦٠% : ١٠٠%) وقد ارتضت الباحثة بالعبارات التي حصلت بنسبة ٧٠% فأكثر من آراء السادة الخبراء وبذلك تم حذف العبارة (١٢) ليصبح عدد عبارات المحور (١١) عبارة.

جدول (٢) آراء السادة الخبراء لاستبيان السلوك الصحي في محور المتطلبات الصحية الغذائية (ن = ١٠)

م	العبارات	نعم	لا	النسبة المئوية
١	أتأكد من نظافة الغذاء قبل تناوله.	١٠	٠	١٠٠%
٢	أحرص على تناول وجبة الإفطار.	١٠	٠	١٠٠%
٣	أمضغ الطعام جيدا قبل بلعه.	٩	١	٩٠%
٤	أغسل الخضروات والفواكه قبل تناولها.	١٠	٠	١٠٠%
٥	أحرص على أن تكون الوجبة الغذائية متكاملة.	١٠	٠	١٠٠%
٦	أحرص على تناول وجبة العشاء مبكرا.	١٠	٠	١٠٠%
٧	أفضل تناول الطعام قبل الموعد بالمنزل.	٩	١	٩٠%
٨	أحرص على شرب اللبن.	١٠	٢	١٠٠%
٩	أمتنع عن تناول الطعام قبل واثناء ممارسة الرياضة.	٨	٢	٨٠%
١٠	أحرص على تناول الوجبات الغذائية في مواعيد محددة.	٨	٢	٨٠%
١١	أحرص على تناول الأغذية الطازجة.	٩	١	٩٠%
١٢	أفضل تناول المشروبات فقط.	١٠	٠	١٠٠%
١٣	أحرص على تناول السلطات الخضراء الطازجة يوميا.	١٠	٠	١٠٠%
١٤	أهتم بشرب قدر كافي من المياه يوميا.	٩	١	٩٠%
١٥	أشرب الماء اثناء ممارسة النشاط الرياضي.	١٠	٠	١٠٠%
١٦	أهتم بغلي اللبن جيدا قبل الاستخدام.	٩	١	٩٠%

يتضح من جدول (٢) النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء لاستبيان السلوك الصحي في محور المتطلبات الصحية الغذائية حيث تراوحت ما بين (٥٠% : ١٠٠%) وقد ارتضت الباحثة بالعبارات التي حصلت بنسبة ٧٠% فأكثر من آراء السادة الخبراء وبذلك تم حذف العبارة (١٧) ليصبح عدد عبارات المحور (١٧) عبارة.

جدول ( ٣ ) آراء السادة الخبراء لاستبيان السلوك الصحي في محور المتطلبات الصحية الرياضية (ن = ١٠)

م	العبارات	نعم	لا	النسبة المئوية
١	أمارس الرياضة بانتظام.	١٠	٠	%١٠٠
٢	ارتدى أي نوع من الملابس اثناء ممارسة الرياضة.	١٠	٠	%١٠٠
٣	الرياضة مهمة للحفاظ على الوزن.	٩	١	%٩٠
٤	الرياضة مهمة في إسبابي اللياقة البدنية.	١٠	٠	%١٠٠
٥	أمارس الرياضة لإسباب المظهر الجمالي.	٩	١	%٩٠
٦	أمارس الرياضة للحفاظ على الصحة العامة.	١٠	٠	%١٠٠
٧	أمارس الرياضة في الأماكن المحددة لذلك.	١٠	٠	%١٠٠
٨	أمارس الرياضة لوقائتي من الأمراض.	٩	١	%١٠٠
٩	أحافظ على سلامة الأجهزة الرياضية ولا أعيب بها.	٨	٢	%٨٠
١٠	أمارس الرياضة تحت إشراف متخصصين.	١٠	٠	%١٠٠

يتضح من جدول (٣) النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء لاستبيان السلوك الصحي في محور المتطلبات الصحية الرياضية حيث تراوحت ما بين (٨٠% : ١٠٠%) وقد ارتضت الباحثة بالعبارات التي حصلت بنسبة ٧٠% فأكثر من آراء السادة الخبراء وبذلك تمت الموافقة على جميع العبارات ليصبح عدد عبارات المحور (١٠) عبارة.

جدول (٤) آراء السادة الخبراء لاستبيان المشكلات الصحية في محور المشكلات البدنية  
(ن = ١٠)

م	العبارات	نعم	لا	النسبة المئوية
١	أعاني آلام في قدمي.	٨	٢	%٨٠
٢	أعاني آلام في مفصل الركبة.	٩	١	%٩٠
٣	أعاني من آلام في أسفل الظهر.	٩	١	%٩٠
٤	لدي تشوه قوامي .	١٠	٠	%١٠٠
٥	أعاني من قصر قامتي عن الطبيعي.	١٠	٠	%١٠٠
٦	أشعر بآلام في الرقبة	١٠	٠	%١٠٠
٧	أشعر بآلام في الصدر	١٠	٠	%١٠٠
٨	أعاني من مرض القلب	٩	١	%٩٠
٩	أعاني من مرض السكر	١٠	٠	%١٠٠
١٠	أعاني من انخفاض ضغط الدم	٨	٢	%٨٠
١١	أعاني من طول قامتي عن الطبيعي	٩	١	%٩٠
١٢	أعاني من الأنيميا	١٠	٠	%١٠٠
١٣	أتعاطى بعض العقاقير المنبهة	١٠	٠	%١٠٠
١٤	قوامي غير معتدل	١٠	٠	%١٠٠
١٥	أشرب الماء أثناء ممارسة النشاط الرياضي.	١٠	٠	%١٠٠

يتضح من جدول (٤) النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء لاستبيان المشكلات الصحية في محور المشكلات البدنية حيث تراوحت ما بين (٦٠% : ١٠٠%) وقد ارتضت الباحثة بالعبارات التي حصلت بنسبة ٧٠% فأكثر من آراء السادة الخبراء وبذلك تم حذف العبارة (١٦) ليصبح عدد عبارات المحور (١٥) عبارة.

#### المعالجات الإحصائية.

١- المتوسط الحسابي

٢- الانحراف المعياري

٣- قيمة "ر"

٤- معامل الفا كرو نباخ

## عرض ومناقشة النتائج:

اولاً: عرض ومناقشة النتائج في التساؤل الاول

- ما مستوى الوعي الصحي لدى المرأة في محافظة أسوان؟

جدول (٥) واقع الوعي الصحي وفقاً لاستجابة عينة البحث (ن=١٥٠)

م	العبارات	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الاتجاه العام	الترتيب
---	----------	----------------	-----------------	---------------	---------

## محور المتطلبات الصحية الشخصية:

١	أحرص على نظافة ملابسى وأفراد عائلتي.	٧٩.١٧	٢.٣٨	نعم	٥
٢	أهتم بغسل الأيدي.	٨٢.٢٩	٢.٤٧	نعم	٢
٣	أستخدم ملابس أو ادوات الغير.	٨١.٠٤	٢.٤٣	نعم	٤
٤	أحرص على نظافة منزلي.	٧٦.٦٧	٢.٣٠	نعم	٨
٥	أحافظ على الاستيقاظ مبكراً.	٨٤.٧٩	٢.٥٤	نعم	١
٦	أحرص على الاستحمام يومياً.	٧٦.٠٤	٢.٢٨	نعم	٩
٧	أستبدل ملابسى بعد أي مجهود.	٨٢.٢٩	٢.٤٧	نعم	٢
٨	ارتدى الملابس الملائمة لحالة الجو.	٦٧.٧١	٢.٠٣	إلى حد ما	١١
٩	أهتم بنظافتي الشخصية عند استخدام دورات المياه.	٧٦.٨٨	٢.٣١	نعم	٧
١٠	أؤكد من نظافة المياه قبل شربها.	٧٥.٦٣	٢.٢٧	نعم	١٠
١١	أستعمل المناديل عند العطس.	٧٨.٧٥	٢.٣٦	نعم	٦
مجموع المحور		٧٨.٣٠	٢.٣٥	نعم	

## محور المتطلبات الصحية الغذائية:

١	أؤكد من نظافة الغذاء قبل تناوله.	٧٧.٩٢	٢.٣٤	نعم	١٣
٢	أحرص على تناول وجبة الإفطار.	٧٧.٥٠	٢.٣٣	نعم	١٤
٣	أمضغ الطعام جيداً قبل بلعه.	٨٠.٨٣	٢.٤٣	نعم	٨
٤	أغسل الخضروات والفواكه قبل تناولها.	٧٤.٧٩	٢.٢٤	نعم	١٦
٥	أحرص على أن تكون الوجبة الغذائية متكاملة.	٨١.٦٧	٢.٤٥	نعم	٧
٦	أحرص على تناول وجبة العشاء مبكراً.	٨٣.١٣	٢.٤٩	نعم	٤
٧	أفضل تناول الطعام قبل الموعد بالمنزل.	٨٠.٤٢	٢.٤١	نعم	٩
٨	أحرص على شرب اللبن.	٧٨.٧٥	٢.٣٦	نعم	١٢

٩	أمتنع عن تناول الطعام قبل واثناء ممارسة الرياضة.	٨٥.٤٢	٢.٥٦	نعم	١
١٠	أحرص على تناول الوجبات الغذائية في مواعيد محددة.	٧٥.٤٢	٢.٢٦	نعم	١٥
١١	أحرص على تناول الأغذية الطازجة.	٨٥.٢١	٢.٥٦	نعم	٢
١٢	أفضل تناول النشويات فقط.	٨٢.٥٠	٢.٤٨	نعم	٦
١٣	أحرص على تناول السلطات الخضراء الطازجة يوميا.	٧٩.١٧	٢.٣٨	نعم	١١
١٤	أهتم بشرب قدر كافي من المياه يوميا.	٨٠.٠٠	٢.٤٠	نعم	١٠
١٥	أشرب الماء اثناء ممارسة النشاط الرياضي.	٨٢.٧١	٢.٤٨	نعم	٥
١٦	أهتم بغلي اللبن جيدا قبل الاستخدام.	٨٥.٢١	٢.٥٦	نعم	٢
مجموع المحور		٨٠.٦٦	٢.٤٢	نعم	

## محور المتطلبات الصحية الرياضية:

١	أمارس الرياضة بانتظام.	٧٨.٧٥	٢.٣٦	نعم	٩
٢	ارتدى أي نوع من الملابس اثناء ممارسة الرياضة.	٨٢.٧١	٢.٤٨	نعم	٤
٣	الرياضة مهمة للحفاظ على الوزن.	٧٦.٢٥	٢.٢٩	نعم	١٠
٤	الرياضة مهمة في إكسابي اللياقة البدنية.	٨١.٤٦	٢.٤٤	نعم	٦
٥	أمارس الرياضة لإكساب المظهر الجمالي.	٨٦.٤٦	٢.٥٩	نعم	٢
٦	أمارس الرياضة للحفاظ على الصحة العامة.	٨٠.٢١	٢.٤١	نعم	٨
٧	أمارس الرياضة في الأماكن المحددة لذلك.	٨١.٠٤	٢.٤٣	نعم	٧
٨	أمارس الرياضة لوقايتي من الأمراض.	٨٢.٥٠	٢.٤٨	نعم	٥
٩	أحافظ على سلامة الأجهزة الرياضية ولا أعبت بها.	٨٨.٥٤	٢.٦٦	نعم	١
١٠	أمارس الرياضة تحت إشراف متخصصين.	٨٤.٣٨	٢.٥٣	نعم	٣
مجموع المحور		٨٢.٢٣	٢.٤٧	نعم	

يتضح من جدول (٥) ما يلي:

أن النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث في المحور الأول تراوحت ما بين (٦٧.٧١%):  
 كما بلغ الوزن النسبي لمجموع المحور (٧٨.٣٠%)، كما تراوحت المتوسطات الحسابية  
 لاستجابات عينة البحث في عبارات المحور ما بين (٢.٠٣ : ٢.٥٤) وبلغ المتوسط الحسابي  
 لاستجابات عينة البحث للمحور (٢.٣٥)، حيث تبين أن العبارة رقم (٥) جاءت في المرتبة الأولى  
 بين عبارات المحور كما جاءت العبارة (٨) في المرتبة الأخيرة، كما جاء استجابة عينة البحث في  
 المحور ككل اتجاه نعم.



## مناقشة نتائج التساؤل الاول:

وتتفق نتائج جدول (٥) مع ما ذكره كل من بهاء الدين سلامة (٢٠١١م) ، وليد ابراهيم احمد (٢٠١٧م) أن عناية الإنسان بصحته الشخصية من أهم الواجبات، وذلك ليدراً عن نفسه أخطار الأمراض ويحافظ على قوته البدنية والفكرية سواء في له أو الشباب أو الشيخوخة، انطلاقاً من القول السائد (إن العقل السليم في الجسم السليم)، و(الوقاية خير من العلاج)، فإذا أهتم الإنسان بصحته الشخصية ساعده ذلك على قيامه بوظائفه بشكل ملائم ، وجعله يحيا حياة صحية سليمة، ويقضى أياماً هنيئة. (٥ : ١٥٧)(١٦ : ١٩)

ويرى مزراحي Mizrahi (٢٠١٨) انه يهدف الي الوعي الغذائي للأفراد علي جميع المستويات الاجتماعية والاقتصادية وهذا المجال لا يشمل الأغذية وانواعها فقط بل يبحث عن العلاقة بين الغذاء والجسم الحي ويشمل تناول الغذاء وهضمه وامتصاصه وتمثيله في الجسم وما يتيح ذلك لتحرير الطاقة وعمليات النمو والتكاثر وصيانه الأنسجة والانتاج والتخلص من الفضلات.(١٩)

ويرى بهاء الدين إبراهيم (٢٠١١) إن عناية الإنسان بصحته الشخصية من أهم الواجبات وذلك ليدراً عن نفسه أخطار الأمراض ويحافظ على قوته البدنية والفكرية سواء في الطفولة أو الشباب والشيخوخة وأن العقل السليم في الجسم السليم والوقاية خير من العلاج فإذا اهتم الإنسان بصحته الشخصية ساعده ذلك على قيامه بوظائفه بشكل ملائم. (٥ : ٣٣)

و في هذا الصدد ذكر على فتحي حمائل ( ٢٠١٠ ) انه دائماً يحتاج الأفراد إلى توجيهات ونصائح لرفع وعيهم الصحي ومن العوامل الأساسية التي تساهم في رفع المستوى الصحي وتعديل العادات الصحية لدى الأفراد هو اهتمام المؤسسات التعليمية وأولياء الأمور بنشر الوعي الصحي بينهم فيحتاج الأفراد للنصائح التي تتعلق بالصحة الشخصية وتشمل العناية بنظافة الجسم وارتداء الملابس الرياضية المناسبة وكيفية الوقاية من الأمراض التي من المحتمل الإصابة بها وكيفية تلافى المشاكل الصحية المرتبطة بالنشاط اليومي. (١٠ : ٩٩)

وتشير منظمة الصحة العالمية (٢٠٠٦) ان الرياضة تعد جزء من الحياة حيث أن ممارسة الرياضة تقي الإنسان من الأمراض وشور الحياة وهي نظام حياة لا يستغني عنها الصغير والكبير ويرى أيضا انه من الضروري توعية الإنسان بمكونات جسمه ووظائف أعضائه ونظام الغذاء المتوازن ويجب أيضا توعية كل أنسان بكل ما يتعلق بالصحة والرياضة لأن ذلك من شأنه أن يجعل الإنسان أكثر إقبالا علي الحياة وأكثر إيمانا بأهمية الممارسة الواعية للرياضة.(١٣ : ٧)

ويرى محمد الزكري (٢٠٠٧) أن التوعية الصحية تمكن الأفراد من التمتع بنظرة صحية تساعدهم في تفسير الظواهر الصحية وتجعلهم قادرين علي البحث عن أسباب الأمراض وعلاها بما يمكنهم من تجنبها والوقاية منها، كما ان التوعية الصحية بمثابة رصيد معرفي يستفيد منه افراد المجتمع من

خلال توظيفهم لها في وقت الحاجة في اتخاذ قرارات صحيحة صائبة إزاء ما يعترضهم من مشكلات صحية. (٧ : ٤١)

وقد أكدت نتائج دراسة Robert, M (٢٠١٩) على ضرورة تنمية الوعي الصحي للمرأة من خلال الاعتماد على نشر الوسائل التثقيفية على اختلاف أنواعها وإعداد البرامج الصحية والارشادات الخاصة بالتوعية وإصدار الكتيبات التي تساعد على سهولة توصيل المعلومات وتسهيل فهم وأقناع المتلقين والتأثير فيهم لكي يتحقق السلوك الصحي السليم وإكساب المرأة مهارة توظيف إمكانيتها المتاحة للتعامل مع المرض ، فتدريب المرأة على كيفية التعامل مع شخص مريض وإكساب المرأة مهارة المشاركة في المبادرات التطوعية المرتبطة بتنمية وعيها الصحي. (٢٠)

- عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثاني:

جدول (٦) معمل الارتباط بين الوعي الصحي والمشكلات الصحية للعينة قيد البحث

(ن=١٥٠)

المتغيرات	المشكلات البدنية	المشكلات الغذائية
المتطلبات الصحية الشخصية	*٠.٧٥	*٠.٦٢
المتطلبات الصحية الغذائية	*٠.٦٩	*٠.٨٠
المتطلبات الصحية الرياضية	*٠.٦٥	*٠.٧٧

قيمة "ر" الجدولية = ٠.٢٠

يتضح من جدول (٦) ما يلي:

- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين السلوك الصحي والمشكلات البدنية للعينة قيد البحث حيث تراوحت قيمة "ر" الجدولية ما بين (٠.٦١ : ٠.٧٥) وهي أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥).

- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين السلوك الصحي والمشكلات الغذائية للعينة قيد البحث حيث تراوحت قيمة "ر" الجدولية ما بين (٠.٦٢ : ٠.٨٠) وهي أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥).

ويرى احمد بدح(٢٠١٧) أن الوعي الصحي ليس قاصرا على الجانب الطبي فقط ولكن نتاج للعديد من العوامل المتداخلة والتي تلعب فيها التربية بجميع مؤسساتها دور مهم ، ويتأثر الوعي الصحي والثقافة الصحية بالبيئة الاجتماعية ، والثقافية للأفراد والتي تتمثل في العديد من المؤثرات منها العادات والتقاليد ، والقيم، والحالة الاجتماعية ، والمعتقدات ، والدين ، ومستوى التعليم ، ولذلك

فان مصادر الثقافة الصحية والوعي الصحي في المجتمعات متنوعة ومختلفة وتشمل الجهات الصحية وغير الصحية. (٢٨ : ١)

وتري هناء احمد شويخ (٢٠١٢) أنه يعتبر الوعي الصحي وسيلة فعالة وأداة رئيسية في تحسين مستوى صحة الجميع لأنها من مجالات الصحة العامة ، وأحد فروعها الرئيسية بهدف تغيير العادات والمفاهيم والاتجاهات والممارسات الصحية دون أن ننسى الهدف الاسمي وهو تحقيق السعادة للمجتمع عن طريق تحريكه للعمل لتحسين احوالهم من جميع النواحي وتحقيق السلامة البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية ، لذا يجب تقديم رسالة في نشر الوعي الصحي وغرسه وتوعيدهم على السلوك الصحي وعلى الالتزام بالنظافة العامة الشخصية وبالتالي تطوير الوعي الصحي. (١٥ : ١٤)

كما تتفق مع دراسة وليد إبراهيم أحمد حمزة (٢٠١٧) والتي أكدت على أن الثقافة الرياضية تنشر أهمية الرياضة ومزاياها وكيفية ممارستها ولها أثر إيجابي علي الصحة العامة للفرد ، و أن الرياضة تحد من الإصابة بالأمراض المختلفة وترفع كفاءة أجهزة الجسم ، و يجب إجراء الكشف الطبي قبل ممارسة الرياضة ، و أن الرياضة تساعد علي الاندماج الاجتماعي. (١٦ : ١٩)

**الاستنتاجات:**

- ١- اتضح ان نسبة الامهات اللواتي يقرأن الارشادات الصحية المملصة (بوسترات) في المراكز الصحية في الريف اعلى من نسبتها في الحضر حيث بلغت النسبة (٣٨.١٠%) في الريف وتقابلها (٢٦.٥٨%) في الحضر.
  - ٢- اتضح ان الامهات اللواتي يقرأن الارشادات الصحية في المراكز الصحية هن من حملة الشهادة الابتدائية والمتوسطة في الحضر بينما في الريف هن من حملة الشهادة الابتدائية
- التوصيات :**

- ١- إعادة النظر في المناهج الدراسية ذات العلاقة بالصحة، بضرورة عقد ورشات عمل حول تنمية الوعي الصحي لسيدات والاهتمام بالوعي الصحي في المساقات ذات العلاقة مثل الرياضة والصحة والتربية الصحية والصحة العامة.
- ٢- ضرورة التركيز على الوعي الصحي في جميع مؤسسات الوطن من خلال وسائل الاعلام المختلفة ( التلفاز، الصحف، والمجلات) من اجل الارتقاء بالوعي الصحي.
- ٣- إجراء دراسة مشابهة في الوعي الصحي لدى السيدات على مستوى الوطن.

## المراجع:

### اولا: المراجع باللغة العربية :

- ١- احمد محمد بدح (٢٠١٧): الثقافة الصحية ،دار المسيرة لنشر والتوزيع ،ط٦، عمان ،الاردن.
- ٢- أحمد توفيق حجازي(٢٠١١) : العلاج بالتغذية ، دار العلم للثقافة والنشر ، القاهرة .

- ٣- أحمد فلاح العموش (٢٠١٩م): الوعي الصحي لدى الأسرة الإماراتية: تصور لبناء نموذج اجتماعي صحي، مجلة الآداب ، عدد ١٣٠، كلية الآداب، جامعة بغداد.
- ٤- أحمد منصور حمادة(٢٠١١م):العوامل المناخية وتأثيرها على العمارة التلقائية في قرية أبو الريش بأسوان ،أعمال المؤتمر الدولي الثالث للتراث المعماري:تجارب وحلول للحفاظ والتأهيل ،الناشر:الجامعة الإسلامية بغزة
- ٥- بهاء الدين سلامة (٢٠١١). الجوانب الصحية في التربية الرياضية، مكة المكرمة: المكتبة الفيصلية لدار النشر.
- ٦- جميلة سليمان، فتحية بلعسله(٢٠١٥م): مستوى الوعي الصحي بمخاطر متلازمة المباني المريضة لدى عينة من ربات البيوت: دراسة ميدانية، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية ، ٢٠٤، الناشر: جامعة قاصدي مرباح - ورقلة
- ٧- الذكري محمد محمد (٢٠٠٧). جهود الصحافة في نشر المعرفة الصحية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، السعودية.
- ٨- صبا رياض الطائي(٢٠١٨م): الصحة البيئية، المجلة الدولية للبحوث النوعية المتخصصة، عدد ٨، المؤسسة العربية للبحث العلمي والتنمية البشرية
- ٩- عقيل مسلم عبدالحسين (٢٠١٨م): الوعي الصحي لدى طلبة كلية التربية الرياضية - جامعة المثنى، المجلة الدولية للبحوث النوعية المتخصصة ، عدد ٧، المؤسسة العربية للبحث العلمي والتنمية البشرية.
- ١٠- على فتحي حمائل (٢٠١٠): التربية الصحية "المملكة العربية السعودية: الأندلس للطباعة والنشر.
- ١١- لطيفة عبد العاطي حسن (٢٠٠٥م): الضوضاء والتلوث السمعي، المؤتمر السنوي العاشر: إدارة الأزمات والكوارث البيئية في ظل المتغيرات والمستجدات العالمية المعاصرة ، مجلة ١، وحدة بحوث الأزمات- كلية التجارة - جامعة عين شمس.
- ١٢- منتصر سعد عمر الفكي (٢٠١٢م): استراتيجية العلاقات العامة في نشر الوعي الصحي : دراسة تطبيقية على مرضى سرطان الأطفال بالخرطوم، مجلة جامعة أم درمان الإسلامية ، عدد ٢٢، جامعة أم درمان الإسلامية ، معهد البحوث والدراسات الاستراتيجية.
- ١٣- منظمة الصحة العالمية (٢٠١٤): الصحة والبيئة: التصدي لأثر تلوث الهواء على الصحة  
<https://apps.who.int/iris/handle/10665/252561>, Retrieved August 30, 2019, 11:05PM
- ١٤- مني نواصرية (٢٠١٦م): اتجاهات المرأة نحو ممارسة النشاط الرياضي، مجلة التحدي ، عدد ٩، جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي - معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

- ١٥- هناء احمد شويخ(٢٠١٢): علم النفس الصحي ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة .
- ١٦- وليد ابراهيم احمد (٢٠١٧م) : الثقافة الرياضية وعلاقتها بالصحة العامة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها .
- ثانيا :المراجع باللغة الاجنبية:

17-Cathryn B. Heath, Sandra M. Sulik (2020): Primary Care Procedures in Women's Health: An International Guide for the Primary Care Setting, Springer International Publishing

18-Dawn D. Matthews ( Editor) (2018): Environmental health sourcebook : basic consumer health information about the environment and its effects on human health, Omni graphics.

19-Mizrahi ,I,(2018), social markers support, the role volunteers in the delivery of social services, National Amociation of social markers, N.A.S.W august

20-Robert, M. (2019). A Construct for Building the Capacity of Community-Based Initiatives in Racial and Ethnic Communities, A Qualitative Cross-Case Analysis', Journal of Public Health Management & Practice. Vol.15.International Publishing

21-Jacqueline H. Watts(2015):Gender, Health and Healthcare -٢٠. Women's and Men's Experience of Health and Working in Healthcare Roles, Ashgate.

## ملخص البحث باللغة العربية

### مستوى الوعي الصحي وعلاقته ببعض المشكلات الصحية لدى المرأة

#### بمحافظة أسوان

\*أ. د/ أحمد عبدالسلام عطيتو

\*\*أ. م. د/ نسرین نادي عبد الجيد

\*\*\*الباحثة/ آية عكاشة عباس

- تهدف هذه الدراسة في التعرف على مستوى الوعي الصحي لدى العلاقة بين الوعي الصحي وبعض المشكلات الصحية وهي كآلاتي :

١ - آلام في أسفل الظهر ٢ - آلام في مفصل الركبة ٣ - انخفاض ضغط الدم

- استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي وذلك لملائمه لطبيعة البحث وأشتمل مجتمع البحث من سيدات محافظة أسوان وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والمكونة من ٢٠٠ من السيدات في مركز ادفو والتي تتراوح أعمارهن من (٢٠-٢٥) سنة

- اتضح ان نسبة الامهات اللواتي يقرآن الارشادات الصحية الملصقة (بوسترات) في المراكز الصحية في الريف اعلى من نسبتها في الحضر حيث بلغت النسبة (٣٨.١٠%) في الريف وتقابلها (٢٦.٥٨%) في الحضر.

- توصى الباحثة بالتوصيات الآتية:-

١-إعادة النظر في المناهج الدراسية ذات العلاقة بالصحة، بضرورة عقد ورشات عمل حول تنمية الوعي الصحي لسيدات والاهتمام بالوعي الصحي في المسافات ذات العلاقة مثل الرياضة والصحة والتربية الصحية والصحة العامة.

٢-ضرورة التركيز على الوعي الصحي في جميع مؤسسات الوطن من خلال وسائل الاعلام المختلفة

( التلفاز، الصحف، والمجلات) من اجل الارتقاء بالوعي الصحي

٣-إجراء دراسة مشابهة في الوعي الصحي لدى السيدات على مستوى الوطن.

\*أستاذ الاصابات الرياضية والتأهيل البدني ووكيل كلية التربية الرياضية للدراسات العليا والبحوث جامعة جنوب الوادي.

\*\*أستاذ التربية الصحية المساعد بقسم علوم الصحة الرياضية كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط.

\*\*\*باحثة بقسم علوم الصحة الرياضية كلية التربية الرياضية جامعة جنوب الوادي.

## Summary

### **The level of health awareness and its relationship to some health problems among women in Aswan Governorate.**

**Prof. Dr. Ahmed Abdel Salam Atito**

**Prof. Dr. Nisreen Nady Abdel-Gayed**

**Researcher/Aya Okasha Abba**

- This study aims to identify the level of health awareness and the relationship between health awareness and some health problems, which are as follows:

1- Lower back pain 2- Pain in the knee joint 3- Low blood pressure

- The researcher used the descriptive analytical method in order to suit the nature of the research. The research community included women from Aswan Governorate. The research sample was chosen intentionally and consisted of 200 women in the Edfu Center, whose ages ranged from (20-25) years.

instructions posted (posters) in health centers in the countryside is higher than the percentage in the urban areas, as the percentage reached (38.10%) in the countryside and compared to (26.58%) in the urban areas.

The researcher recommends the following recommendations:-

1- Reconsidering health-related school curricula, with the need to hold workshops on developing health awareness for women and paying attention to health awareness in relevant areas such as sports, health, health education, and public health.

2- The need to focus on health awareness in all institutions of the country through various media (television, newspapers, and magazines) in order to raise health awareness.

3- Conduct a similar study on health awareness among women at the national level.

**\*Professor of Sports Injuries and Physical Rehabilitation and Vice Dean of the Faculty of Physical Education for Postgraduate Studies and Research, South Valley University.**

**\*\*Assistant Professor of Health Education, Department of Sports Health Sciences, Faculty of Physical Education, Assiut University.**

**\*\*\*Master's researcher in the Department of Sports Health Sciences, Faculty of Physical Education, South Valley University.**