

تأثير مصدر التوعية الالكترونية في تحسين مستوى الوعي الصحي والسلوك الغذائي لطلبة (المرحلة الاولى) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م . فائز دخيل جداح

جامعة كربلاء /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مستخلص البحث باللغة العربية

ان دراسة تأثير مصدر التوعية الالكترونية في تحسين مستوى الوعي الصحي والسلوك الغذائي لطلبة (المرحلة الاولى) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة من الدراسات العلمية التي يتوقع ان يكون لها نتائج ذات تأثيرات مباشرة على مستوى الاداء ، وهي محاولة علمية تهتم بالنواحي المؤثرة بصورة مباشرة في عملية التدريب والتوصل الى بعض العلاقات المتبادلة بين الوعي الصحي والسلوك الغذائي من اجل تحقيق الاهداف المرجوة للوصول الى احسن المستويات .

Abstract

Effect of the source of electronic awareness in improving the level of health awareness and nutritional behavior of students (stage I) in the college of Physical Education and Sports Sciences

By

Faies Dekheel Jadah

College of Physical Education and Sports Science

University of Kerbala

The study of the impact of the source of electronic awareness in improving the level of health awareness and nutritional behavior of students (stage I) in the college of Physical Education and Sports Sciences of the scientific studies, which is expected to have results with direct effects on the level of performance, a scientific attempt to address the aspects directly affecting the process Training and reaching some mutual relations between health awareness and food behavior in order to achieve the desired goals to reach the best levels.

مشكلة البحث

تكمن مشكلة البحث في ان هناك ضعف واضح في مستوى الوعي الصحي والسلوك الغذائي لدى طلبة المرحلة (الاولى) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

وكانت اهداف البحث :

1 . التعرف على تأثير مصدر التوعية الالكتروني في مستوى الوعي الصحي والسلوك الغذائي لطلبة (المرحلة الاولى) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

2 . التعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الوعي الصحي والسلوك الغذائي لطلبة (المرحلة الاولى) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

اما فروض البحث فهي :

1 . هناك تأثير ايجابي لمصدر التوعية الالكتروني في مستوى الوعي الصحي والسلوك الغذائي لطلبة (المرحلة الاولى) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

2 . افضلية المجموعة التجريبية عن الضابطة في مستوى الوعي الصحي والسلوك الغذائي لطلبة (المرحلة الاولى) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

منهجية البحث :

استخدم الباحث التصميم التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة، لملائمته طبيعة المشكلة المدروسة، وحدد الباحث مجتمع البحث بطلبة المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والبالغ عددهم (110) طالباً، وتم اختيار (40) طالبا منهم عشوائيا كعينة للبحث، وهذه العينة تمثل نسبة (36,36%) من مجتمع البحث، تم تقسيمهم عشوائيا بالتساوي إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وبواقع (20) طالبا لكل مجموعة .

وتوصل الباحث الى اهم الاستنتاجات :

- ان مستوى الوعي الصحي والسلوك الغذائي لدى طلبة المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء، كان منخفضا.

- ان لمناهج كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة تأثير متوسط على طلبتها في الوعي الصحي والسلوك الغذائي.

- ان لاستخدام التوعية الإلكترونية تأثير جيد في الوعي الصحي والسلوك الغذائي.

كذلك يوصي الباحث :

- الاستفادة والاهتمام بشكل اكبر باستخدام الانترنت والتوعية الالكترونية من قبل العاملين بالمجال التعليمي في زيادة ثقافة الوعي الصحي والسلوك الغذائي.

- الاستفادة من شبكة التواصل الاجتماعي في بث ونشر الثقافة والعادات الحسنة والجيدة كون نطاقها واسع جدا

1 - التعريف بالبحث

1.1 مقدمة البحث واهميته

يلعب الغذاء دوراً هاماً في حياة الأمم والشعوب حيث أن الحالة الغذائية تمثل مرآة تنعكس عليها صورة التقدم الإنساني في مراحلها المختلفة وأن الاهتمام بالتغذية في المراحل المبكرة من العمر يقلل من فرصة التعرض للإصابة بأمراض سوء التغذية وبذلك يمكن النمو والتطور وفقاً للعوامل الوراثية الكامنة .

وان الوعي الغذائي مرتبط بالوعي الصحي الذي يشتمل على جانبين اساسيين هما الثقافة الصحية التي تتمثل في اكتساب المعارف والمعلومات الصحية ، وتعني المناهج الدراسية في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في اكساب المعارف والمعلومات الصحية وذلك من خلال تدريس بعض المفردات الدراسية ذات العلاقة مثل فسيولوجيا الجهد البدني ، والتشريح ، واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة .. الخ من المفردات ، وبالتالي قد يصبح هؤلاء الطلبة مثقفين صحياً ، وليس بالضرورة ان يكونوا واعين صحياً .

ويعرف الوعي الصحي بانه ترجمة المعارف والمعلومات والخبرات الصحية الى انماط سلوكية لدى الافراد ، ومجالات الوعي الصحي كثيرة ولا يمكن حصرها ، ويمكن ايجازها من خلال التعريف بأنها أي سلوك ايجابي يؤثر ايجابياً على الصحة . ومن

الجوانب الهامة للنمو والحفاظ على الصحة الوعي الغذائي والذي يعرف بأنه معرفة وفهم المعلومات الخاصة بالغذاء والتغذية الصحية ، والقدرة على تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية بصورة مستمرة تكسبها شكل العادة التي توجه قدرات في تحديد واجباته المنزلية المتكاملة التي تحافظ على صحته وحيويته وذلك في حدود امكاناته . ومن خلال التالي تبين انه يركز على الممارسات الغذائية السليمة بهدف الحفاظ على الصحة .

وتأتي أهمية الدراسة من خلال معرفة تأثير مصدر التوعية الالكترونية في تحسين مستوى الوعي الصحي والسلوك الغذائي لطلبة (المرحلة الاولى) كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كربلاء ، وبالتالي التعرف على جوانب القوة وتعزيزها وجوانب الضعف والعمل على علاجها ، وذلك من خلال المفردات الدراسية ذات العلاقة .

1 . 2 مشكلة البحث

من خلال متابعة الباحث لمستوى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وخاصة المرحلة الاولى كونه من تديسي مادة الفلسفة والمهتمين بالثقافة الرياضية شاهد هناك ضعف واضح في مستوى الوعي الصحي والسلوك الغذائي لدى هذه الشريحة . مما دفع الباحث للخوض في هذه المشكلة ووضع الحلول لها من خلال الاستفادة من اهتمام الشباب في الجانب الالكتروني (نت) واعتماده كمصدر للتوعية لهم في هذا اجانب .

1 . 3 اهداف البحث

1 . التعرف على تأثير مصدر التوعية الالكتروني في مستوى الوعي الصحي والسلوك الغذائي لطلبة (المرحلة الاولى) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

1 . التعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الوعي الصحي والسلوك الغذائي لطلبة (المرحلة الاولى) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

1 . 4 فرضا البحث

1 . هناك تأثير ايجابي لمصدر التوعية الالكتروني في مستوى الوعي الصحي والسلوك الغذائي لطلبة (المرحلة الاولى) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

2 . افضلية المجموعة التجريبية عن الضابطة في مستوى الوعي الصحي والسلوك الغذائي لطلبة (المرحلة الاولى) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

1 . 5 مجالات البحث

1 . 5 . 1 المجال البشري :طلبة المرحلة الاولى لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كربلاء .

1 . 5 . 2 المجال الزمني : اجري البحث في المدة من 2 / 1 / 2017 ولغاية 29 / 4 / 2017 .

1 . 5 . 3 المجال المكاني : كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كربلاء

1 - 6 مصطلحات البحث

- الوعي الصحي:

هو الممارسات الصحية عن قصد نتيجة الفهم والافتناع، وأن تتحول تلك الممارسات الصحية إلى عادات تمارس بلا شعور أو تفكير⁽¹⁾.

- السلوك الغذائي Nutritional Behavior:

¹ - بهاء الدين ابراهيم سلامة: الصحة الرياضية والمحددات الفسيولوجية للنشاط البدني ، ط 1 ، دار الفكر العربي، القاهرة ، 2002 ،

الطريقة التي يتصرف بها الناس في الحصول واستعمال السلع والخدمات الغذائية بما في ذلك القرارات التي تسبق وتحدد هذه التصرفات⁽²⁾.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

استخدم الباحث التصميم التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة، لملائمته طبيعة المشكلة المدروسة، وأدناه التصميم التجريبي الذي استخدم في البحث .

جدول (1) يبين التصميم التجريبي المعتمد في البحث

المجموعة	الاختبارات القبلية	التعامل التجريبي	الاختبارات البعدية
تجريبية	قياس الوعي الصحي والسلوك الغذائي	اعتماد التوعية الالكترونية	قياس الوعي الصحي والسلوك الغذائي
ضابطة		اعتماد حياتهم الطبيعية	

2-2 مجتمع البحث وعينته

حدد الباحث مجتمع البحث بطلبة المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والبالغ عددهم (110) طالباً، وتم اختيار (40) طالبا منهم عشوائيا كعينة للبحث، وهذه العينة تمثل نسبة (36,36%) من مجتمع البحث، تم تقسيمهم عشوائيا بالتساوي إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وواقع (20) طالبا لكل مجموعة. وتعد عينة البحث متجانسة كونهم من نفس العمر والجنس والثقافة والمستوى تقريبا.

ولأجل ضبط المتغيرات البحثية التي تؤثر في التجربة وللانطلاق من نقطة شروع واحدة عمل الباحث على ايجاد التكافؤ لمجموعتي البحث لنتائج الاختبارات القبلية باستخدام T للعينات المستقلة، وكما مبين في الجدول (2).

الجدول(2) يبين تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات المبحوثة

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة T المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المعالم الإحصائية المتغيرات
			ع	س	ع	س	
غير معنوي	0,623	0,106	0,683	2,91	0,456	2,89	الوعي الصحي
غير معنوي	0,264	0,765	2,88	17,21	3,46	16,42	السلوك الغذائي

درجة حرية = 38 عند مستوى دلالة (0.05)

يبين الجدول(2) أن قيم مستويات الدلالة كانت اعلى من مستوى دلالة (0,05) وبهذا تكون الفروق غير معنوية بين مجموعتي البحث مما يحقق التكافؤ بينها.

2 - 3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة في البحث

² - عبد الرحمن عبيد عوض مصيقر : التغذية في المجتمع ، دار الفكر العربي: ، 1997، ص37.

2-3-1 وسائل جمع المعلومات

- الاختبارات والمقاييس الموضوعية .
- الملاحظة.
- الاستبانة .

2-3-2 الادوات والاجهزة المستخدمة

- ورقة وقلم.
- حاسبة يدوية.
- شبكة الانترنت (الفييس بوك).
- حاسبة لا بتوب نوع DELL عدد (1).

2-4 إجراءات البحث :

2-4-1 تحديد المقاييس للمتغيرات المبحوثة:

تم تحديد المقاييس المناسبة لمتغيري (الوعي الصحي والسلوك الغذائي) المدروسة من خلال الرجوع الى المصادر العلمية الخاصة بذلك.

2-4-2 وصف المقياسين المستخدمين

- مقياس الوعي الصحي:

استخدم الباحث مقياس الوعي الصحي الذي اعده القدومي⁽³⁾، واشتمل على (39) فقرة تمثل ممارسات سلوكية مرتبطة بالوعي الصحي، وتكون سلم الاستجابة من خمس استجابات هي: درجة عالية جدا (5) درجات، درجة عالية (4) درجات، درجة متوسطة (3) درجات، درجة منخفضة (2) درجة، ودرجة منخفضة جدا (1) درجة، ثم صياغة جميع الفقرات بصيغة تعبر عن معنى ايجابي لأنها تعبر عن مستوى الوعي الصحي*.

ومن اجل تفسير النتائج ونظرا لان سلم الاستجابة خماسي، اعتمد الباحث النسب المئوية التي اشير اليها وذلك على النحو الآتي:

80% فاكثر مستوى وعي صحي عالي جدا.

70-79,9% مستوى وعي صحي عالي.

60-69,9% مستوى وعي صحي متوسط.

50-59,9% مستوى وعي صحي منخفض.

اقل من 50% مستوى وعي صحي منخفض جدا.

- مقياس السلوك الغذائي:

وتدور الاستبانة السلوك الغذائي⁽⁴⁾:

³ - عبد الناصر عبد الرحيم القدومي: مستوى الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى لاعبي الاندية العربية للكرة الطائرة، مجلة العلوم التربوية والنفسية، (كلية التربية) جامعة البحرين، المجلد (6)، العدد (1)، ص 223-226.

* - ينظر ملحق (1).

⁴ - رويدا خضر سعد: أثر الوعي والممارسات الغذائية لعينة من معلمات رياض الأطفال بجدة على النمو الجسمي للأطفال، رسالة ماجستير، كلية التربية للاقتصاد المنزلي والتربية الفنية، جامعة الملك عبد العزيز، السعودية، 2007، ص 10-11.

* ينظر ملحق (2)

المحور وتشمل أسئلة عامة في أسس التغذية وعلوم الأطعمة وأهمية بعض العناصر الغذائية وبعض الاحتياجات الغذائية وبعض العادات الغذائية من حيث مكان تناول الطعام المعتاد، عدد الوجبات المتناولة خلال اليوم، طرق الطهي المستخدمة، كمية الماء المتناولة خلال اليوم، الأطعمة المفضلة.

وكان عدد الأسئلة ثلاث وأربعون أعطي كل منها درجة وكان التقييم على أساس الآتي: من 35-50 درجة وعي غذائي مرتفع، أقل من 35 إلى 20 درجة وعي غذائي متوسط ، أقل من 20 درجة وعي غذائي منخفض .*

2-4-3 التجربة الاستطلاعية

عمل الباحث تجربة استطلاعية يوم (الخميس) الموافق (5 / 1 / 2017) على مجموعة من افراد المجتمع والبالغ عددهم (10) طلاب، لتجريب اداء الاختبار، وتحديد المكان المناسب لذلك، وكذلك حساب الزمن الذي يستغرقه الاختبار.

وقد حققت التجربة الاستطلاعية الغرض التي اعدت من اجلها بنجاح.

2-4-4 الاسس العلمية للمقاييس

2-4-4-1 صدق المقاييس:

استخدم الباحث صدق المحتوى الذي يسمى الصدق المنطقي إذ يعتمد على آراء الخبراء والمختصين في تأكيد أن الاختبار يقيس الظاهرة التي وضع من أجلها فعلاً، وذلك من خلال عرضه بصورته الاولى على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين للأخذ بأرائهم وملاحظاتهم وتوجيهاتهم لمعرفة مدى صحة الاسئلة ووضوحها وكذلك مناسبتها لمستوى الطلاب مع وضع التعديلات المقترحة ان وجدت.

2-4-4-2 الثبات:

تم حساب ثبات الاختبار بطريقة التجزئة النصفية، إذ يطبق الاختبار مرة واحدة بنفس الجلسة، وتصحح فقراته وتقسّم الى جزأين متساويين يشتمل الجزء الاول منه على الفقرات الفردية والجزء الثاني منه الفقرات الزوجية مع التأكيد على تجانس النصفين باستعمال (F) التجانس، وبعدها تم استخراج معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نصفي الاختبار إذ بلغت قيمته (0,866) وهذا المعامل لا يقيس ثبات الاختبار كاملاً لأنه ثبات لنصفه، وتم تعديل معامل الثبات لأجل الحصول على قيمة معامل ثبات الاختبار ككل باستعمال معادلة (سييرمان - براون) والذي بلغ (0,943) مما يؤكد تمتع الاختبار بدرجة ثبات عالية وموثوق بها.

2-4-4-3 الموضوعية:

يتمتع الاختبار بالموضوعية العالية كونها مقاييس ثابتة ومحدد في احتساب نتائج الاختبارات دون خضوعها الى عامل الصدفة والتحيز .

2-4-5 الاختبار القبلي:

تم اجراء الاختبار القبلي من خلال توزيع الاستبانة على عينة البحث يوم (الخميس) الموافق (12 / 1 / 2017)، في القاعات الدراسية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء.

2-4-6 التجربة الرئيسية :

بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبارات القبليّة، عمل الباحث على نشر مصدر التوعية الالكترونية له من خلال استثمار مدى رغبة الطلبة والشباب (بشبكة التواصل الاجتماعي)، إذ تم عرض المفردات التوعوية بشكل مراحل على شبكة التواصل الاجتماعي لأفراد المجموعة التجريبية على شكل صور توضيحية وفيديو خاصة بهذا الغرض، وكان موعد ابتداء تنفيذ مفردات البرنامج يوم (السبت) الموافق 14 / 1 / 2017 ، واستمر البرنامج لمدة (12) أسابيع، وكان موعد انتهاء التجربة يوم (السبت) الموافق 8 / 2017 / 4 .

2-4-7 الاختبار البعدي:

تم إجراء الاختبار البعدي على عينة البحث يوم (الخميس) الموافق (13 / 4 / 2017)، مع مراعاة نفس الظروف والشروط في الاختبار القبلي .

2-5 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الحقيقية الإحصائية SPSS، باستخدام الوسائل الإحصائية الآتية: (5)

الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، (T) للعينات المتناظرة والمستقلة، معامل ارتباط بيرسون، معامل ارتباط سبيرمان، الوسيط.

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

تم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها في هذا الفصل التي تم الحصول عليها من عينة البحث، وذلك بعد أن تم تطبيق مفردات البرنامج مع معرفة تأثيرها في المتغيرات المبحوثة، بعد أن تم معالجة البيانات إحصائياً وعرضها بشكل جداول توضيحية تسهل ملاحظة الفروق والمقارنة بين نتائج الاختبارات لمجموعة البحث، ومن ثم مناقشتها لغرض الوصول إلى تحقيق أهداف البحث واختبار فروضه.

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمجموعتي البحث ومناقشتها

3-1-1 عرض نتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمجموعتي البحث وتحليلها

لغرض اختبار الفرضية الثانية استخدم الباحثون اختبار (T) للعينات المتناظرة لاستخراج معنوية الفروق بين نتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمجموعتي البحث، وكما مبين في الجدولين (3، 4) .

جدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة ومستوى ونوع الدلالة للمجموعة الضابطة في الاختبارات

القبلي والبعدي

الاختبارات	القبلي		البعدي		قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
	س	ع	س	ع			
الوعي الصحي	2,89	0,456	3,01	0,351	5,455	0,001	معنوي
السلوك الغذائي	16,42	3,46	21,14	2,69	7,468	0,00	معنوي

تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (19)

يبين الجدول (3) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمتغيرات البحث التي خضع لها أفراد المجموعة الضابطة.

إذ أظهرت النتائج أن قيم الاوساط الحسابية لمتغيرات البحث كانت أعلى في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي، وحدث فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح البعدي كون أن كلما زاد الوسط الحسابي كلما كان المستوى أفضل، وهذا ما أشارت إليه مستويات الدلالة إذ كانت أقل من مستوى دلالة (0,05)، مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين.

⁵. وديع ياسين التكريتي وحسن العبيدي : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 ، ص112. 178 .

جدول (4)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة ومستوى ونوع الدلالة للمجموعة التجريبية في الاختبارات القبلية والبعدية

الاختبارات	القبلي		البعدي		قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
	س	ع	س	ع			
الوعي الصحي	2,91	0,683	3,51	0,249	12.766	0,00	معنوي
السلوك الغذائي	17,21	2,88	35,32	3,98	18,461	0,00	معنوي

تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (19)

يبين الجدول (4) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمتغيرات البحث التي خضع لها أفراد المجموعة التجريبية.

إذ أظهرت النتائج أن قيم الاوساط الحسابية لجميع متغيرات البحث كانت أعلى في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي، وحدث فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح البعدي كون أن كلما زاد الوسط الحسابي كلما كان المستوى أفضل، وهذا ما أشارت إليه مستويات الدلالة إذ كانت أقل من مستوى دلالة (0,05)، مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين.

3-1-2 مناقشة نتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمجموعتي البحث

من خلال النتائج التي ظهرت والتي تم عرضها في الجدولين (3، 4) نلاحظ ان هناك مستوى منخفض للوعي الصحي والسلوك الغذائي لأفراد العينة في الاختبار القبلي والسبب يعود الى عدم وجود هذه الثقافة لدى شبابنا، وكذلك فقد شاهدنا تطور طفيف في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي لأفراد المجموعة الضابطة، والسبب في ذلك الى اكتساب طالب التربية البدنية وعلوم الرياضة الى بعض الثقافة والتوعية من خلال دراسته للمواد الدراسية ذات العلاقة وكذلك دخوله في مجال الرياضة ، ولكن غير واع صحيا ولا غذائيا للاستفادة من هذه المعلومات وترجمتها بشكل صحيح في حياته اليومية وسلوكياته، إذ يعرف الوعي الصحي والغذائي بأنه "معرفة وفهم المعلومات الخاصة بالغذاء والتغذية الصحيحة، والقدرة على تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية بصورة مستمرة تكسبها شكل العادة التي توجه قدرات الفرد في تحديد واجباته المنزلية المتكاملة التي تحافظ على صحته وحيويته وذلك في حدود امكانياته"⁽⁶⁾.

اما فيما يخص افراد المجموعة التجريبية فنلاحظ ان هناك تطور واضح في نتائج الاختبار البعدي، والسبب يعود في ذلك الى التوعية الالكترونية التي اتبعها الباحث لأفراد هذه المجموعة، إذ عمل على الاستفادة من التوجه الواسع للشباب وشريحة الطلبة على استخدام الانترنت ووسائل التواصل الاجتماعي في نشر التوعية الصحية والغذائية والاستفادة من تداول هذه المعلومات وترسيخها فيهم من خلال توافرها امامهم بشكل اكثر وفي كل الاوقات مما ساعدهم على استذكار المعلومات في اغلب الاوقات وتطبيقها في حياتهم اليومية.

⁶ - يس قنديل: التربية الغذائية وتطور الوعي الغذائي لدى امهات المستقبل، المؤتمر السنوي الثالث للطفل المصري وتنشئته ورعايته، المجلد الثاني، مركز دراسات الطفولة جامعة عين شمس، مصر، 1990، ص23.

2-3 عرض وتحليل الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث ومناقشتها

1-2-3 عرض الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث وتحليلها

جدول (5)

يبين معنوية الفروق بين نتائج قياس الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الاختبار	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t	مستوى الدلالة	معنوية الفروق
	س-	ع	س-	ع			
الوعي الصحي	3,01	0,351	3,51	0,249	5,051	0,001	معنوي
السلوك الغذائي	21,14	2,69	35,32	3,98	12,868	0,00	معنوي

تحت مستوى دلالة (0.05) ، ودرجة حرية (38)

يبين الجدول (5) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعنوية الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية، وعند مراجعة نتائج الاختبارات التي تم التوصل إليها يتضح لنا أن هناك فروقا معنوية بين قياس الاختبارات البعدية ولمصلحة المجموعة التجريبية كون ان قيم مستوى الدلالة كانت اقل من مستوى خطأ 0,05 وهذا يتفق مع ما جاء في الفرض الثالث للبحث.

2-2-3 مناقشة نتائج قياس الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث

يعزو الباحث سبب الفروق التي ظهرت في الوعي الصحي والسلوك الغذائي الى استخدام التوعية الالكترونية (الانترنت) والذي يمثل ميول الشباب بالوقت الحاضر والاستفادة من هذا الاهتمام وتسخيرها ايجابيا في خدمة الفرد باكتساب معلومات صحية وغذائية تعمل على زيادة الثقافة في هذا الجانب وكيفية الاستفادة منها في حياته اليومية والصحية والرياضية، بالإضافة الى الاستفادة من هذه المعلومات التوعوية في الجانب العملي من حياته، كون ان الشباب اليوم يستخدم شبكات التواصل الاجتماعي على مدار اليوم مما يوفر للمعلومة البقاء معه اكبر فترة ممكنة واستذكارها في الوقت المناسب لتنفيذها وتكرار العمل اكثر من مرة لتتحول في المستقبل الى عادة لدى هذا الفرد.

كذلك يعزو الباحث السبب ايضا الى طريقة عرض المعلومات والتوعية (الصحية والغذائية)، وذلك باستخدام الصور التوضيحية والعرض الفديوي الذي يكون اكثر تأثيرا من جذب الانتباه وبساطة عرض المعلومة فيه والتي تكون اكثر ثباتا في الذاكرة مما جعلها اكثر تطبيقا في الحياة اليومية وتحولها الى ممارسة يومية روتينية.

وكذلك عمد الباحث على ربط الجانب الصحي والغذائي بالمستوى الرياضي مما ولد لدى افراد المجموعة التجريبية الدافعية والاهتمام بالمعلومة التوعوية وتطبيقا والالتزام بها لكي يتسنى له التطور في المجال العملي والميداني.

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

بالاعتماد على النتائج التي خرج بها الباحث يمكن ان نستنتج ما يأتي:

- ان مستوى الوعي الصحي والسلوك الغذائي لدى طلبة المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء، كان منخفضا.

- ان لمناهج كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة تأثير متوسط على طلبتها في الوعي الصحي والسلوك الغذائي.
- ان لاستخدام التوعية الإلكترونية تأثير جيد في الوعي الصحي والسلوك الغذائي.
- ان لاستخدام التوعية الإلكترونية تأثير اكبر من الاسلوب الدراسي في التوعية في الوعي الصحي والسلوك الغذائي.

2-4 التوصيات: يوصي الباحث بالآتي:

- ضرورة اهتمام اعضاء الهيئة التدريسية بالجانب التوعوي لزيادة الوعي الصحي والسلوك الغذائي لطلبة الكليات، مع استحداث مادة دراسية خاصة بذلك.
- الاستفادة والاهتمام بشكل اكبر باستخدام الانترنت والتوعية الإلكترونية من قبل العاملين بالمجال التعليمي في زيادة ثقافة الوعي الصحي والسلوك الغذائي.
- الاستفادة من شبكة التواصل الاجتماعي في بث ونشر الثقافة والعادات الحسنة والجيدة كون نطاقها واسع جداً.
- اجراء دراسات مشابهة على عينات اخرى وبشكل اوسع.

المصادر:

- بهاء الدين ابراهيم سلامة: الصحة الرياضية والمحددات الفسيولوجية للنشاط البدني ، ط 1 ، دار الفكر العربي، القاهرة ، 2002، ص44.
- رويدا خضر سعد: أثر الوعي والممارسات الغذائية لعينة من معلمات رياض الأطفال بجدة على النمو الجسمي للأطفال، رسالة ماجستير، كلية التربية للاقتصاد المنزلي والتربية الفنية، جامعة الملك عبد العزيز، السعودية، 2007.
- عبد الرحمن عبيد عوض مصيقر : التغذية في المجتمع ، دار الفكر العربي: ، 1997، ص37.
- عبد الناصر عبد الرحيم القدومي: مستوى الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى لاعبي الاندية العربية للكرة الطائرة، مجلة العلوم التربوية والنفسية، (كلية التربية) جامعة البحرين، المجلد (6)، العدد (1).
- يس قنديل: التربية الغذائية وتطور الوعي الغذائي لدى امهات المستقبل، المؤتمر السنوي الثالث للطفل المصري وتنشئته ورعايته، المجلد الثاني، مركز دراسات الطفولة جامعة عين شمس، مصر، 1990.
- وديع ياسين التكريتي وحسن العبيدي : التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999.

الملاحق

ملحق (1) الوعي الصحي

ت	الفقرات	درجة عالية جداً	درجة عالية	درجة متوسطة	درجة منخفضة	درجة منخفضة جداً
1	احافظ على وزن مناسب لي كطالب في كلية التربية الرياضية					
2	اتناول الطعام قبل التدريب او المنافسة او المحاضرات العملية بثلاث ساعات على الاقل					
3	اتجنب تناول الطعام وانا واقف او اثناء المشي					

					4 اشرب الماء البارد بكميات محدودة او الدرس العملي في الجو الحار
					5 اتجنب تناول اللحوم قبل التدريب او المنافسة او المحاضرة العملي
					6 الوظيفة الاساسية للكربوهيدرات وقاية الجسم من الامراض
					7 الأنيميا مرض ينتج عن نقص عنصر الزنك في الجسم
					8 الإفراط في تناول الملح يؤدي الى السمنة
					9 كثرة تناول الماء تؤدي الى احتباس السوائل
					10 نزيف اللثة اشار الى نقص فيتامين ج
					11 العشو الليلي هو مرض ينتج عن نقص فيتامين د
					12 فيتامين هـ هو فيتامين الاخصاب
					13 من العوامل التي تعيق امتصاص الحديد بالجسم تناول المنبهات
					14 لا يحتاج الانسان الى طاقة في حالة الراحة والتوقف عن العمل
					15 من فوائد الالياف تقليل خطر الإصابة بمرض القلب
					16 الكسل والتعب والخمول وشحوب الوجه من اهم اعراض نقص الحديد
					17 من وظائف فيتامين أ القدرة على الرؤيا في الضوء الخافت
					18 نقص عنصر الكالسيوم يسبب هشاشة العظام
					19 من اهداف التنظيم الغذائي لمرضى السكر المحافظة على الوزن
					20 من اهم وظائف فيتامين ب تكوين كريات الدم الحمراء وتصنيع الهيموجلوبين
					31 فيتامين ك هو الفيتامين المضاد للنزيف او الفيتامين الهام لتجلط الدم
					32 كثرة تناول المخللات والمقبلات تؤدي الى ارتفاع ضغط الدم

33	ان انخفاض نسبة الالياف في الغذاء تؤدي الى الاصابة بأمراض القولون				
34	ان التزود المنتظم بالكربوهيدرات ضروري لتحقيق أقصى مستويات الاداء الرياضي				
35	من العوامل الاساسية لحدوث تسوس الاسنان نقص في تركيز الفلور في ماء الشرب				
36	تحتاج الغدة الدرقية الى اليود للمساهمة في انتاج هرمون الثيروكسين				
37	نقص عنصر الزنك يؤدي الى بطئ النمو وتأخر البلوغ وضعف الشهية				
38	حامض الفوليك هو احد انواع فيتامين ب المركب				
39	فيتامين ب ضروري جداً لسلامة الجلد				

ملحق (2) السلوك الغذائي

ت	الفقرات	درجة عالية جداً	درجة عالية	درجة متوسطة	درجة منخفضة	درجة منخفضة جداً
1	اتناول الفواكه والخضراوات الطازجة اكثر من المجمدة او المعلبة					
2	احاول التنوع في المواد الغذائية والتي اتناولها يومياً					
3	عادة ما اتناول الوجبات الغذائية في اوقاتها المحددة					
4	افضل تناول الطعام المطهو (المسلوق) عن الطعام المقلّي					
5	اتناول وجبات غذائية متوازنة تشمل على الكربوهيدرات والدهون والبروتينات والاملاح والمعادن والفيتامينات والماء ووفق معرفة سابقة					

6	تناول المخللات والبهارات والتوابل الحارة بكميات قليلة				
7	اتجنب تناول الطعام مع سماع الموسيقى او مشاهدة التلفاز او التصفح في جهاز الموبايل				
8	اتجنب تناول الشاي والقهوة بكميات كبيرة				
9	اتناول الدهون المشبعة (الحيوانية) بكميات محدودة				
10	اقرأ التعليمات المتعلقة بالسعرات الحرارية عند شراء المواد الغذائية المعلبة				
11	من الوظائف الاساسية للطعام اشباع الجوع				
12	تعتبر البروتينات مصدر اساسي للطاقة				
13	الدهون ضرورية لبناء الانسجة وتعويض التالف منها				
14	الكالسيوم والفسفور عنصران لبناء العظام والاسنان				
15	الخضراوات الورقية غنية بفيتامين ك				
16	الخبز والحبوب ومنتجاتها مصادر جيدة للحديد				
17	من المصادر الغذائية للكلوليسترول البيض				
18	تعتمد كفاءة امتصاص الكالسيوم على وجود فيتامين ب				
19	يعتبر زيت السمك من اهم المصادر الغنية باليود				
20	من المصادر الغذائية للفسفور اللحوم بأنواعها				
31	الفيتامينات مواد عضوية يحتاجها الجسم للنمو والتكاثر				
32	يجب ان يأخذ الانسان ثلثي احتياجاته اليومية من الدهون من مصادر نباتية				

					والثلث الباقي من مصادر حيوانية	
					33 كثرة تناول المخللات والمقبلات تؤدي الى ارتفاع ضغط الدم	
					34 البيض الني اسهل هضماً من البيض المطهي	
					35 عدم تناول وجبة الافطار يمكن ان تكون له عواقب سيئة على السلوك الغذائي	
					36 يوصي بتناول الخضروات من 3 . 4 مرات يومياً	
					37 الإكثار من التوابل يعطي مذاق افضل للطعام	
					38 يجب ان يتناول الشخص البالغ من 2 . 3 لتر من الماء يومياً	
					39 يعتبر البيض من بدائل اللحوم	
					40 قلة التنوع في الاطعمة المتناولة في الوجبة تؤدي الى النقص في العناصر الغذائية	
					41 تعريض الطعام للحرارة يحفظه من الفساد السريع	
					42 كل غرام من البروتين يعطي عند احتراقه 4 سعرات حرارية	
					43 يفضل تناول الشاي بعد الاكل بساعتين على الاقل	