

الوعي الصحي وعلاقته بواقع الرصيد الصحي للسيدات المترددات على

مبادرة ١٠٠ مليون صحة

أ.م.د/ أسماء طاهر نوفل

أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.

مقدمة ومشكلة البحث:

الصحة العامة والوعي الصحي من الركائز الأساسية لتطور المجتمعات وازدهارها. فالاستثمار في الصحة يعود بالنفع على الفرد والمجتمع ككل، حيث يؤدي إلى تقليل الأعباء المالية والاجتماعية المرتبطة بالأمراض. ومن هذا المنطلق، يبرز دور المرأة كعنصر فعال ومؤثر في نشر الوعي الصحي وتبني أساليب الحياة الصحية، ليس فقط داخل الأسرة، بل في المجتمع بأسره. إن تمكين المرأة من المعرفة الصحية وتزويدها بالموارد اللازمة للحفاظ على صحتها وصحة أسرته يعد استثماراً في المستقبل، ويساهم في بناء أجيال قادرة على المساهمة بفعالية في مسيرة التنمية والتقدم. وبالتالي، يجب على الدولة والمؤسسات المعنية توفير الدعم الكافي والمستمر لبرامج التوعية الصحية، وخاصة تلك الموجهة للنساء، لضمان تحقيق أقصى استفادة من هذه الجهود في سبيل مجتمع صحي ومزدهر.

وتعد المبادرات الرئاسية " ١٠٠ مليون صحة " من أهم التدخلات الصحية التي قدمتها الدولة ممثلة في وزارة الصحة والسكان في السنوات القليلة الماضية. انطلقت المبادرة الأم للقضاء على فيروس سي والكشف عن الأمراض غير السارية في أكتوبر (٢٠١٨) وتبعها العديد من مبادرات الصحة العامة التي هدفت إلى رفع الوعي الصحي لدى المواطنين بأهمية اتباع أنماط الحياة الصحية، وتجنب عوامل الخطورة المسببة للأمراض غير السارية. وأهمية الكشف المبكر، وكذلك المتابعة في حالة اكتشاف الإصابة بأحد الأمراض لتجنب المضاعفات. وكذلك التوعية والحد من أسباب انتشار العدوى والأمراض المعدية. وليس هذا فحسب، بل اشتملت مبادرة ١٠٠ مليون صحة على العديد من الخدمات التي تهدف إلى الحد من انتشار الأمراض الوراثية للأطفال حديثي الولادة وكذلك خدمات الدعم النفسي لبعض الفئات من المجتمع مثل المقبلين على الزواج وكبار السن. (٣٣)

تستهدف المبادرة السيدات فوق سن ١٨ سنة بتوفير خدمة فحص الثدي والكشف عن الأمراض غير السارية (قياس الضغط والسكر والوزن والطول) ويتم ذلك في جو من السرية والخصوصية مع السيدة من بدء عمل الاستبانة وهو ٢٨ سؤال يشمل بيانات اجتماعية وصحية

يتبعها جلسة توعية عن أهمية الكشف المبكر والفحص الدوري وتعليم السيدة كيفية الفحص الذاتي كل شهر وذلك لمتابعة الحالة الصحية للثدي. (٣٤)

ويعد تنمية الوعي الصحي للمرأة من المقومات الأساسية للمجتمع والتي تكفلها الدولة للجميع، حيث تشمل برامج تنمية الوعي الصحي (التثقيف الصحي والصحة البيئية، البرامج الصحية لرعاية الطفولة والأمومة، التطعيم، وتنظيم الأسرة والوقاية من الأمراض المتوطنة، العلاج المناسب للأمراض والإصابات الشائعة، وتوفير الأدوية الضرورية، ونشر الوعي بأسس التغذية الصحية وطرق العلاج التقليدية). (٥)

أوضح **باهر محمد رجب (٢٠٢٢)** إن الوعي الصحي يضمن مجتمعات قوية ومنتجة فهو لا يعكس فقط مستوى التقدم والرفاهية، بل يساهم في تحقيقها من خلال تعزيز القدرات البشرية والحد من الأمراض يتطلب تحقيق الوعي الصحي المثالي تضافر جهود متعددة تشمل تحسين نظم الرعاية الصحية، توفير التعليم الجيد، وتعزيز الثقافة الصحية في المجتمع هذا النهج المتكامل يمكن أن يؤدي إلى تحسين الصحة العامة ويعزز من قدرة الأفراد على المساهمة بفعالية في تنمية مجتمعاتهم. (٨: ١٩٨)

ويحتوي الوعي على **بعدين**: أحدهما إيديولوجي ويرتبط بتشخيص قضايا المجتمع ومشكلاته وتفسيرها وطرح أساليب نتناولها وجسمها، واتجاهات هذه الأساليب وذلك الجسم، وأما البعد الثاني فيرتبط بالتجربة اليومية والتاريخية للفرد والطبقة والمجتمع من خلال ما تعكسه القيم والتقاليد ونمط التنشئة والاجتماعية والسياسية وأسلوب المحيط الاجتماعي والإعلام. (١٤ : ٢١٤)

تشير **ليلي مراد محمد (٢٠٢٣)** الوعي الصحي هو ركيزة أساسية للمجتمعات، فهو يمكّن الأفراد من فهم أهمية الصحة وكيفية الحفاظ عليها. يتأثر هذا الوعي بعدة عوامل مثل المستوى التعليمي والثقافي والاقتصادي، ويساهم في تعزيز السلوكيات الصحية الإيجابية والتقليل من الممارسات الضارة. إن تطوير ونشر الوعي الصحي يعد استثماراً في المستقبل، حيث يساعد في الوقاية من الأمراض وتحسين جودة الحياة للأفراد والمجتمعات على حد سواء. (١٦ : ٩٥)

وترى **سلوى ميلاد (٢٠٠٨)** أن الرصيد الصحي هي الوثائق التي تدون على شكل مجلد قد يكون مطبوع أو مخطوط، وهذه الوثائق يتم تدوينها كل فترة قد تكون يوماً بعد يوم وشهراً بعد شهر وسنة بعد سنة حيث تمثل تلك الوثائق الفترة الزمنية للحالة كل حالة على حسب المرض الذي شخصه به. (١٣ : ١٤)

يذكر **محمود البسيوني (٢٠١٩)** أن الرصيد الصحي هو الاحتياط المتاح لدى الفرد الذي يتم من خلاله معرفة ورصد وتتبع الحالة الصحية منذ نمو الفرد وحتى وصله لسن الشيخوخة وحتى وفاته سواء كان ذكراً أو أنثى. (١٩: ٤١)

تذكر **نور حامد (٢٠١٢)** أن المرأة في عصرنا هذا وعلى مر العصور في المجتمعات المتحضرة نصف المجتمع ونظرا لازدياد الوعي بأهمية الدور الذي تلعبه المرأة في سبيل الارتقاء بالمجتمعات، استحقت مساحة واسعة من الاهتمام نظرا لدورها المميز في بناء الأسرة والمحيط الاجتماعي، حيث حظيت المرأة باهتمام كبير من الباحثين في الحقبة الأخيرة. (٢٥: ٢)

ويذكر **أحمد هاشم (٢٠١٣)** يصاحب السيدات مع تقدمهن في العمر تغيرات فسيولوجية وبدنية ولا تستطيع السيدات عادة أن يتجنبن هذه التغيرات أو التخلص منها، ولكنهن يستطعن أن يقاومنها بنجاح، وذلك من خلال التعامل معها بإيجابية عن طريق التأقلم السريع والجيد مع المجتمع بحيث يعيش حياة نفسية واقتصادية واجتماعية هادئة. (٢: ٥)

ف تنمية الوعي الصحي تتمثل في عمليتي الوقاية والعلاج، ف الوقاية دائما خير وأفضل من العلاج، حيث تجنب حدوث المشكلات الصحية وما يترتب عليها من مشكلات مادية واجتماعية ونفسية وتعليمية ومهنية، والوقاية من الإصابة بالأمراض تتوقف علي سلوك الأفراد ومعرفتهم بما يحيط بهم من مسببات الأمراض وكيفية تجنبها أي ثقافته الصحية. (١٥: ٣٢٩٦)

وقد اهتمت كثير من الدراسات بدراسة الوعي الصحي وتأثيره وعلاقته مع كثير من المجالات كدراسة **ليلي مراد محمد (٢٠٢٣) (١٦)** بهدف التعرف على دور المدخل الوقائي في تنمية الوعي الصحي بالسلوكيات الخاطئة، في ظل التغيرات الصحية العالمية، وتوضيح مدى أهمية استخدام المدخل الوقائي للخدمة الاجتماعية في تنمية الوعي الصحي بالسلوكيات الخاطئة والتي تؤثر على الصحة، ودراسة **تماضر عثمان المنتشري، إيمان سالم بار (٢٠٢٠) (١٠)** يهدف البحث الحالي للتعرف على مستوى الوعي الصحي لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جدة، ودراسة **حنان صلاح كامل (٢٠٢٢) (١٢)** للتعرف على السجلات الصحية الإلكترونية وتحديات التحول الرقمي ومدى الاستفادة منها والتي أكدت على أن الوعي الصحي له دور في زياده والحد من انتشار الأمراض والأوبئة، والتغذية السليمة، وإكساب السلوكيات الصحية الإيجابية للفرد، والجماعة، والمجتمع، تعديل وتغيير السلوكيات الصحية الخاطئة، والتي لها تأثير كبير على البيئة والصحة ومن ثما حياة الإنسان، في حفظ الصحة والتكاليف المادية والبشرية والوقت والجهد، والوقاية من المرض. ودراسة **أوستر زيزيك بريزيد زيتشا وآخرون Ostrzyzek-Przedziecka et al (٢٠١٧) (٣٠)** لتحديد الارتباط بين متغيرات الارتباط بين النشاط البدني والسلوك غير الصحي وعدوى الجهاز التنفسي العلوي وزمن النوم لدى أطفال ما قبل المدرسة. ودراسة **دراسة ريوم Ryom (٢٠٢٢) (٣١)** هدفت هذه الدراسة على أثار تدخل تعزيز الصحة

١١ لبرنامج الصحة في الدنمارك على تمتع أطفال المدارس من الأقليات العرقية الذين تتراوح أعمارهم بين ١٠ إلى ١٢ عاماً، والمعرفة الصحية، والرفاهية، واللياقة البدنية.

وأطلق فخامة السيد الرئيس " عبد الفتاح السيسي " رئيس جمهورية مصر العربية العديد من المبادرات الصحية إيماناً منه بأن القضايا المتعلقة بالخدمات الصحية ليست مجرد مشاكل صحية، بل هي عوامل تعوق عملية التنمية، ومن ضمن هذه المبادرات مبادرة للقضاء علي فيروس سي والأمراض غير السارية تحت شعار ١٠٠ مليون صحة، وأيضاً مبادرة نور حياة لمكافحة مسببات وضعف فقدان الإبصار، وأخيراً مبادرة دعم صحة المرأة المصرية للكشف عن أورام الثدي. (٤)

ويتم تقديم التوعية لجميع السيدات عن طريق الرائدة الصحية عن الأمراض غير السارية وسرطان الثدي وكيفية الفحص الذاتي يتم عمل الفحص الإكلينيكي للمستهدفات بالفحص وعمل قياس ضغط الدم ومستوى السكر بالدم والوزن والطول. (٣٤)

وبعد البحث والدراسة الاستطلاعية والاطلاع ومراجعة المتخصصين في المجالين الطبي والرياضي وبعد اطلاع الباحثة على العديد من الدراسات المرجعية التي أوضحت مدى أهمية السجلات الصحية للسيدات في المرحلة العمرية من (٤٠-٥٠) سنة وجدت الباحثة نقص في السجلات الصحية التي يمكن من خلالها معرفة الحالة الصحية لهن وأثناء تواجد الباحثة مع أفراد المبادرة وجدت الباحثة انه هناك أعداد كثيرة من السيدات لديهن وزن زائد ومصابات ببعض بالأمراض المزمنة وهذا ما دفع الباحثة للتقصي وراء هذه الأسباب ودعمها لمبادرة فخامة الرئيس لـ ١٠٠ مليون صحة، فقد يكون للوعي الصحي دور مهم في التعرف على أسباب هذه الأمراض والتعرف على نوع العلاقة والأسباب المؤدية لها.

هدف البحث:

التعرف على الوعي الصحي وعلاقته بواقع الرصيد الصحي للسيدات المترددات على مبادرة ١٠٠ مليون صحة.

تساؤلات البحث:

- ١- ما مدى الوعي الصحي لدى أفراد عينة البحث؟
- ٢- ما مدى الرصيد الصحي لدى أفراد عينة البحث؟
- ٣- ما هي العلاقة بين الوعي الصحي والرصيد الصحي لأفراد عينة البحث؟

مصطلحات البحث:

الرصيد الصحي: هي تلك السجلات التي تدون فيها الحالات الصحية بدون اللجوء للطبيب في تدوينها، وبها كل ما يتعلق بالحالة الصحية كالبيانات الشخصية والحالة المرضية. (٩: ١٨١)

الوعي الصحي: أن الوعي الصحي بأنه العام المواطنين بالحقائق والمعلومات الصحية وإحساسهم بالمسؤولية نحو صحتهم وصحة الآخرين. (٢٠: ١٤)

إجراءات البحث:

منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بطريقة اعتمادية عشوائية من السيدات المترددات على مبادرة ١٠٠ مليون صحة بالوحدة الصحية بقرية شرشابة مركز زفتى بمحافظة الغربية من سن (٤٠-٥٠) سنة وعددهم (٢٠٠) سيدة وتم اختيار عينة البحث الاستطلاعية من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وعددهن (٥٠) سيدة وتم استبعاد (٣٠) سيدة لعدم معرفتهن القراءة والكتابة.

اعتدالية بيانات عينة البحث:

قامت الباحثة من التأكد من خلو عينة البحث من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية في (متغيرات معدلات دلالات النمو - متغيرات الرصيد الصحي - مقياس الوعي الصحي للسيدات).

جدول (١)

الدلالات الإحصائية لتوصيف أفراد العينة في المتغيرات الأساسية قيد البحث لبيان اعتدالية البيانات ن=٢٠٠

م	المتغيرات الأساسية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
معدلات دلالات النمو							
١	السن	سنة/شهر	٤٥.٢٠٠	٤٥.٠٠٠	٣.٧٦٧٠٩	-٠.٤٢٥	٠.٣٠٩
٢	الوزن	كجم	٨٥.٥٢٠	٨٤.٠٠٠	١٤.٧٤٧٤٤	٠.٧٧٣	٠.٨٤٠
٣	طول	سم	١٦٠.٤٤٠	١٦١.٠٠٠	٦.٢٧٥٦١	٠.٦٢٣	٠.١٢٥
٤	مؤشر كتلة الجسم	كجم/م ^٢	٣١.٥١٧٥	٣٠.٥٠٠	٥.٣٢٩٢٣	٠.٧١٨	٠.٧٨٥
متغيرات الرصيد الصحي							
١	معدل النبض	نبضة/ق	٢٨.٥٢٠	٢٨.٠٠٠	٣.٩١٧٤٤	-٠.٠٢٨	٠.٠٥٣
٢	ضغط الدم الانقباضي	ملم/زئبق	٤٠.٨٤٥	٤٠.٥٠٠	٥.٤٧٥٤٨	٠.٢٧٩	٠.٦٩٠
٣	ضغط الدم الانبساطي	ملم/زئبق	٢٧.٨٧٥	٢٨.٠٠٠	٢.٨٨١١٢	-٠.٤٣٩	٠.٤٤٤
٤	سعة حيوية	مللي/لتر	٣٣.١٨٠	٣٤.٠٠٠	٤.٧٤١٣١	٠.١٣٠	٠.٦٧٧
٥	سكر عشوائي	درجة	٣٧.٨٢٠	٣٨.٠٠٠	٣.٩٠٣٠٥	٠.٨٥٤	١.١٥٤
٦	كوليسترول	مليمول/ل	٣٢.١٩٥	٣٢.٠٠٠	٤.٠٠٤٦٤	٠.٠٢٩	٠.٠٩٣
	مقياس الوعي الصحي للسيدات		٢٩.٥٩٥	٣٠.٠٠٠	٣.٧٥٦٥٣	٠.٠٧١	٠.٤٢٣
١	الصحة الشخصية	درجة	٤٧.٤٧٢	٤٧.٥٠٠	٣.٨٣٤	-٠.٠٣٤	٠.٠٢٢
٢	الصحة الغذائية	درجة	٥٢.٦٣٨	٥٢.٠٠٠	٥.٣٤٨	٠.٣٤٧	٠.٣٥٨
٣	الصحة البيئية	درجة	٤٦.٣٧	٤٦.٠٠٠	٢.٩٥٢	-٠.٤٨٠	٠.٣٧٦
٤	الصحة الوقائية	درجة	٥٥.١٧٠	٥٥.٠٠٠	٤.٦٧٢	٠.٠٩٧	٠.١٠٩
٥	الصحة القوامية	درجة	٦٢.٦٥٥	٦٢.٥٠٠	٤.٠٢٧	٠.٥٦١	٠.١١٥
٦	الصحة الرياضية	درجة	٥٣.٣٩٣	٥٣.٠٠٠	٣.٩٩٦	-٠.٠٠٨	٠.٢٩٥
٧	الصحة النفسية والاجتماعية	درجة	٤٩.٥١٥	٤٩.٠٠٠	٣.٧١٢	٠.١١٧	٠.٤١٦
	إجمالي المقياس	درجة	٣٦٧.٢١	٣٦٧.٠٠	١٧.٨٥٨	-٠.٨٣٢	٠.٠٣٥

يوضح جدول (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدى أفراد العينة في المتغيرات الأساسية قيد البحث قيد البحث ويتضح أن قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (± 3) وهي اقل من حد معامل الالتواء مما يشير إلى اعتدالية البيانات وتماثل المنحنى الاعتدالي مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

اختبار ضغط الدم:

الغرض من الاختبار: قياس ضغط الدم الانقباضي والانبساطي.

أدوات الاختبار: جهاز ضغط الدم (مانوميتر زئبقي).

مواصفات الأداء:

١- يستعمل لقياس ضغط الدم ويتركب من كس مطاطي مقتل على هيئة شريط مستطيل قابل

للنفخ من خلال منفاخ خاص ثم يتصل الكيس بالمانوميتر زئبقي.

٢- يبدأ القياس بلف الشريط حول العضد أعلى مفصل المرفق ويحبس النبض عن مفصل

الرسغ ثم ينفخ الهواء وبارتفاع ضغط الهواء في الشريط يختفي النبض نتيجة لغلق الشريان

العضدي تماما، وبالتالي لا يستطيع الدم أن يمر إلى الرسغ وعند هذه النقطة يقرأ الضغط

الانقباضي الذي يتراوح من ١٠٠-١٢٠ مم/زئبق.

٣- بعد ذلك يتم فتح الصمام قليلا ليخرج الهواء من الشريط ببطء شديد وأثناء ذلك يتم وضع

السماعة على السطح الأمامي المفصل الذراع وأثناء نزول ضغط الهواء في الشريط يسمع

سلسلة من الأصوات التي تتوالى ثم يحدث صمنا، وعند هذه النقطة يسجل المقياس مقدار

الضغط الانبساطي من ٦٠-٨٠ مم/زئبق (٢٢).

اختبار قياس كولسترول العشوائي:

الغرض من الاختبار: قياس كولسترول العشوائي.

أدوات الاختبار: جهاز كولسترول (البيد وكير).

مواصفات الأداء:

١- يتم إدخال شريط القياس في الجهاز ويستبدل بعد كل حالة منعا لانتشار الأمراض.

٢- يتم سحب عينه (شكة) من اصبع السبابة أو الوسطى الخاص بالمختبر.

٣- يقوم الجهاز بكتابة النتائج.

*تم الاستعانة بالكادر الطبي.

اختبار قياس السكر العشوائي:

الغرض من الاختبار: قياس السكر العشوائي.

أدوات الاختبار: جهاز قياس سكر (جلوكو دكتور أوتو اي)
مواصفات الأداء:

- ١- يتم إدخال شريط القياس في الجهاز ويستبدل بعد كل حاله منعاً لانتشار الأمراض.
- ٢- يتم سحب عينه (شكة) من اصبع السبابة أو الوسطى الخاص بالمختبر.
- ٣- يقوم الجهاز بكتابة النتائج.
- تم الاستعانة بالكادر الطبي المتواجد.
- اختبار قياس السعة الحيوية:**

الغرض من الاختبار: قياس السعة الحيوية.

أدوات الاختبار: جهاز قياس السعة الحيوية (السيبروميتر).
مواصفات الأداء:

- ١- تأخذ العينة نفس عميق ثم تنفثة في الأنبوبة بأقصى ما يمكن مع وضع مشبك على الأنف.

٢- يتم مراقبة النتائج خلال الأداء

٣- يقوم الجهاز بكتابة النتائج.

مؤشر كتلة الجسم:

هو عبارة عن الوزن بالكيلوجرام مقسوماً على مربع الطول بالأمتار.

مؤشر كتلة الجسم = الوزن / مربع الطول (بالمتر).

وتم تصميم استمارة سجل صحي للسيدات أفراد العينة لتسجيل البيانات والحالة الصحية.

مرفق (١)

مقياس الوعي الصحي للسيدات من سن ٤٠ - ٥٠ سنة:

اتبعت الباحثة في مقياس الوعي الصحي للسيدات من سن ٤٠ - ٥٠ سنة الخطوات التالية:

تحديد محاور المقياس: قامت الباحثة بوضع أهم المحاور الرئيسية المبدئية للمقياس وعددهم (٧) وفقاً لما يلي: (الصحة الشخصية - الصحة الغذائية - الصحة البيئية - الصحة الوقائية - الصحة القوامية - الصحة الرياضية - الصحة الاجتماعية والنفسية). مرفق (٣)

عرض محاور المقياس على الخبراء: تم عرض هذه المحاور على السادة الخبراء وقد تراوحت

آراء السادة الخبراء ما بين (٨٨.٨٩٪ إلى ١٠٠.٠٠٪) وقد ارتضت الباحثة بجميع المحاور.

جدول (٢)

التكرار والنسبة المئوية والأهمية النسبية لآراء السادة الخبراء حول
محاور مقياس الوعي الصحي للسيدات

ن=٩

م	المحاور	أوافق		لأوافق		الوزن النسبي	الأهمية النسبية
		ك	%	ك	%		
١	الصحة الشخصية	٩	١٠٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٩	١٠٠.٠٠
٢	الصحة الغذائية	٩	١٠٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٩	١٠٠.٠٠
٣	الصحة البيئية	٩	١٠٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٩	١٠٠.٠٠
٤	الصحة الوقائية	٩	١٠٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٩	١٠٠.٠٠
٥	الصحة القوامية	٩	١٠٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٩	١٠٠.٠٠
٦	الصحة الرياضة	٩	١٠٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٩	١٠٠.٠٠
٧	الصحة النفسية والاجتماعية	٨	٨٨.٨٩	١	١٠.١١	٨	٨٨.٨٩

يوضح جدول (٢) التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية لآراء السادة الخبراء حول محاور مقياس الوعي الصحي للسيدات وقد تراوحت آراء السادة الخبراء ما بين (٨٨.٨٩٪ إلى ١٠٠.٠٠٪) وقد ارتضت الباحثة والسادة المشرفين بجميع المحاور.

تحديد وصياغة عبارات محاور المقياس:

من خلال المراجع العلمية والدراسات المرتبطة وآراء الخبراء قيد البحث تم تحديد مجموعة من العبارات التي تعبر عن كل محور من محاور المقياس والتي تم الاتفاق عليها مسبقاً، وقامت الباحثة بعرضها على الخبراء لتحديد أهم العبارات التي تتدرج تحت كل محور للاستطلاع رأيهم حول عبارات محاور المقياس وإبداء الرأي حول ما يلي: (مناسبة العبارات لكل المحاور - صياغة وضوح العبارات - الأهمية النسبية لكل عبارة - كفاية عدد العبارات - إضافة أو حذف أو تعديل ما يروونه من عبارات).

وبناء على نتيجة آراء الخبراء تم الموافقة على وجود العبارات تحت كل محور مع تعديل صياغة بعض العبارات التي رأى الخبراء ضرورة تعديلها، وبذلك أصبح المقياس يحتوى على عدد (٩٩) عبارة. مرفق (٤)

صدق الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بحساب صدق الاتساق الداخلي من خلال إجراء دراسة استطلاعية. بتطبيق المقياس على عينة ممثلة لمجتمع البحث وقوامها (٥٠) سيدة من خارج عينة البحث الأساسية في الفترة من ٢٦/٦/٢٠٢٣م إلى يوم ٢٠٢٣/٧/٢م وتم استخدام معامل ارتباط بيرسون لحساب صدق الاتساق الداخلي بين كل عبارة ومحورها، وبين كل محور ومجموع محاور المقياس ككل.

جدول (٣)

صدق الاتساق الداخلي بين العبارة والمحور وبين العبارة والمجموع الكلي
لمقياس الوعي الصحي للسيدات

ن=٥٠

المحور الأول		المحور الثاني		المحور الثالث		المحور الرابع		المحور الخامس		المحور السادس		المحور السابع	
العبارة	مع	العبارة	مع	العبارة	مع	العبارة	مع	العبارة	مع	العبارة	مع	العبارة	مع
م	مع	م	مع	م	مع	م	مع	م	مع	م	مع	م	مع
المحور	المجموع	المحور	المجموع	المحور	المجموع	المحور	المجموع	المحور	المجموع	المحور	المجموع	المحور	المجموع
١	٠.٨٧٣	١	٠.٤٣٨	١	٠.٣٧٥	١	٠.٨١٩	١	٠.٧٢٨	١	٠.٩٢٩	١	٠.٦١٠
٢	٠.٩٥٨	٢	٠.٥٢٧	٢	٠.٧٦٤	٢	٠.٨٣٨	٢	٠.٦٥٢	٢	٠.٧٦٦	٢	٠.٦٨٩
٣	٠.٨٣١	٣	٠.٣٥٧	٣	٠.٨٠٧	٣	٠.٧٣٨	٣	٠.٤٧٨	٣	٠.٣٤٣	٣	٠.٦١٥
٤	٠.٧١٢	٤	٠.٨٣٩	٤	٠.٩٥٣	٤	٠.٦٥٣	٤	٠.٣٣٣	٤	٠.٣٢٣	٤	٠.٣٦٧
٥	٠.٨١٣	٥	٠.٩٢٨	٥	٠.٣٣٤	٥	٠.٣٥١	٥	٠.٧٠٢	٥	٠.٤٤٦	٥	٠.٥١١
٦	٠.٨٧٧	٦	٠.٨٠٤	٦	٠.٤٢٣	٦	٠.٨٩٦	٦	٠.٦٧٣	٦	٠.٩٢٨	٦	٠.٨٣١
٧	٠.٩٣٤	٧	٠.٢٩٣	٧	٠.٤٢٢	٧	٠.٨٤١	٧	٠.٧٢٤	٧	٠.٨٤٠	٧	٠.٧١٢
٨	٠.٠٨٢	٨	٠.٣٦٠	٨	٠.٩٥٨	٨	٠.٣٥٦	٨	٠.٦٢٨	٨	٠.٩٦٤	٨	٠.٨١٣
٩	٠.٧٠٠	٩	٠.٢٨١	٩	٠.٨٣١	٩	٠.٧٥٤	٩	٠.٨٠٢	٩	٠.٧٢٣	٩	٠.٨٧٧
١٠	٠.٦١٠	١٠	٠.٤٤٤	١٠	٠.٧١٢	١٠	٠.٧١٢	١٠	٠.٣٤٧	١٠	٠.٥٠١	١٠	٠.٩٣٤
١١	٠.٦٨٩	١١	٠.٩٥٣	١١	٠.٨١٣	١١	٠.٦٥١	١١	٠.٧٤٣	١١	٠.٨٢٩	١١	٠.٩٨٢
١٢	٠.٦١٥	١٢	٠.٣٣٤					١٢	٠.٣٠٤	١٢	٠.٥٦٧	١٢	٠.٧٧٢
١٣	٠.٣٦٧	١٣	٠.٤٢٣					١٣	٠.٤٧٥	١٣	٠.٥٠٨	١٣	٠.٨٣١
١٤	٠.٥١١	١٤	٠.٦٣٢					١٤	٠.٤١٧	١٤	٠.٩٦٨	١٤	٠.٧١٢
		١٥	٠.٧١٢										
		١٦	٠.٨١٣										
		١٧	٠.٨٧٧										
		١٨	٠.٩٣٤										

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٢٧٣

يوضح جدول (٣) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والمحور وبين العبارة والمجموع الكلي للمقياس حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠.٢٨١ - ٠.٩٩٨) وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس قيد البحث.

جدول (٤)

صدق الاتساق الداخلي بين المحور والمجموع الكلي لمقياس الوعي الصحي للسيدات

ن=٥٠

م	المحاور	معامل الارتباط
١	الصحة الشخصية	*٠.٦٩٤
٢	الصحة الغذائية	*٠.٨٤٧
٣	الصحة البيئية	*٠.٦٥٩
٤	الصحة الوقائية	*٠.٩٧٤
٥	الصحة القوامية	*٠.٩٨٧
٦	الصحة الرياضية	*٠.٩٥٨
٧	الصحة النفسية والاجتماعية	*٠.٩٩٢

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٢٧٣

يوضح جدول (٤) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين مجموع المحور وبين المجموع الكلي لمقياس الوعي الصحي حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠.٦٥٩ - ٠.٩٩٢) ذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥

النتائج: تم استخدام طريقة التطبيق وإعادة التطبيق Test Re-Test، حيث تم حساب معامل الارتباط.

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات لمقياس الوعي الصحي للسيدات
 $n=50$

المحور الأول		المحور الثاني		المحور الثالث		المحور الرابع		المحور الخامس		المحور السادس		المحور السابع	
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	٠.٩٦	١	٠.٩٢	١	٠.٨٨	١	٠.٩٥	١	٠.٩٤	١	٠.٩٣	١	٠.٩٣
٢	٠.٩٢	٢	٠.٩٤	٢	٠.٩٣	٢	٠.٩٧	٢	٠.٩٦	٢	٠.٩٤	٢	٠.٩٥
٣	٠.٩٤	٣	٠.٩٠	٣	٠.٩٤	٣	٠.٩٣	٣	٠.٩٤	٣	٠.٩٣	٣	٠.٩٦
٤	٠.٩٧	٤	٠.٩٥	٤	٠.٩٢	٤	٠.٩٢	٤	٠.٩٧	٤	٠.٩٦	٤	٠.٩٣
٥	٠.٩٣	٥	٠.٩١	٥	٠.٩٠	٥	٠.٩٤	٥	٠.٩٢	٥	٠.٩٢	٥	٠.٩١
٦	٠.٩٧	٦	٠.٩٤	٦	٠.٩٤	٦	٠.٩٠	٦	٠.٨٩	٦	٠.٩٧	٦	٠.٩٣
٧	٠.٩٥	٧	٠.٩١	٧	٠.٩١	٧	٠.٩١	٧	٠.٩٤	٧	٠.٩٥	٧	٠.٩٦
٨	٠.٩٤	٨	٠.٩٧	٨	٠.٩٢	٨	٠.٩٤	٨	٠.٩٠	٨	٠.٩٣	٨	٠.٩٧
٩	٠.٩٦	٩	٠.٩١	٩	٠.٩٣	٩	٠.٩١	٩	٠.٩٣	٩	٠.٩٦	٩	٠.٩٥
١٠	٠.٩٥	١٠	٠.٩٨	١٠	٠.٩٠	١٠	٠.٩٥	١٠	٠.٩٢	١٠	٠.٩٣	١٠	٠.٩٢
١١	٠.٩١	١١	٠.٩٦	١١	٠.٩٣	١١	٠.٩٤	١١	٠.٩٦	١١	٠.٩٥	١١	٠.٩٤
١٢	٠.٩٣	١٢	٠.٩٤	١٢		١٢	٠.٩٢	١٢	٠.٩٤	١٢	٠.٩٧	١٢	٠.٨٩
١٣	٠.٩١	١٣	٠.٨٩	١٣		١٣	٠.٩٠	١٣	٠.٩٥	١٣	٠.٩٠	١٣	٠.٩٠
١٤	٠.٩٤	١٤	٠.٩٣	١٤		١٤	٠.٩٤	١٤	٠.٩٦	١٤	٠.٩١	١٤	٠.٩٣
		١٥	٠.٩٧										
		١٦	٠.٩٨										
		١٧	٠.٩٥										
		١٨	٠.٩٠										

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.273$

يوضح جدول (٥) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق لمقياس الوعي الصحي للسيدات حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠.٨٨-٠.٩٨) وهى معاملات ارتباط ذو دلالة عالية مما يشير إلى ثبات المقياس.

جدول (٦)

التجزئة النصفية ومعامل الفا لبيان معامل الثبات لمقياس الوعي الصحي للسيدات قيد البحث

ن=٥٠

م	محاور المقياس	اختبار التجزئة النصفية		معامل الفا Cronbach's Alpha if Item Deleted
		سبيرمان - براون	جتمان	
١	الصحة الشخصية	٠.٨٩٤	٠.٨٧٤	٠.٨١٦
٢	الصحة الغذائية	٠.٨٠٧	٠.٨٧٥	٠.٨٩٣
٣	الصحة البيئية	٠.٨٤٢	٠.٨٣٦	٠.٨٩٢
٤	الصحة الوقائية	٠.٨١٣	٠.٨٩١	٠.٨٩٠
٥	الصحة القوامية	٠.٨٧٩	٠.٨٦٦	٠.٨٨٧
٦	الصحة الرياضية	٠.٨٨٤	٠.٨٢٥	٠.٨٨٩
٧	الصحة النفسية والاجتماعية	٠.٧٨٤	٠.٧٧٩	٠.٨٩١
	الدرجة الكلية	٠.٨٩٢	٠.٨٧٩	٠.٨٧٨

يوضح جدول (٦) اختبار التجزئة النصفية بطريقتي سبيرمان - براون وجتمان وكذلك معامل الفا (كرونباخ) لبيان معامل الثبات لمحاور البحث السبعة لمقياس الوعي الصحي للسيدات بالإضافة إلى إجمالي المقياس ويتضح وجود دلالات إحصائية قوية تشير إلى ثبات المقياس.

تصحيح المقياس: استخدمت الباحثة لتصحيح المقياس اختيار إجابة واحدة من ثلاث إجابات تمثل ميزان تقديري ثلاثي (نعم - إلى حد ما - لا)، وقد تم تصحيح العبارات كالتالي : نعم (٣) درجة - إلى حد ما (٢) درجة - لا (١) درجة.

الدراسات الاستطلاعية: قامت الباحثة بتطبيق مقياس الوعي الصحي للسيدات على عينة ممثلة لمجتمع البحث وقوامها (٥٠) سيدة من نفس مجتمع البحث ومن خارج أفراد عينة البحث الأساسية وذلك لإجراء الدراسة الاستطلاعية، وذلك خلال الفترة من ٢٠٢٣/٧/٢٦ م إلى ٢٠٢٣/٧/٢٩ م.

الدراسة الأساسية: قامت الباحثة بتطبيق مقياس الوعي الصحي للسيدات في صورته النهائية. مرفق (٢) على عينة البحث الأساسية ٢٠٢٣/٨/١ م إلى ٢٠٢٣/٩/٣٠ م.

المعالجات الإحصائية: استخدمت الباحثة البرنامج الإحصائي (SPSS) لمعالجة البيانات إحصائياً وتم استخدام المعالجات الإحصائية التالية: (المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - معامل الارتباط لبيرسون - الوسيط - معامل التفلطح - نسبة التغير - اختبار (ت) - اختبار التجزئة النصفية - معامل ألفا).

عرض ومناقشة النتائج:

جدول (٧)

تحليل عبارات المحور الأول الخاص بالصحة الشخصية لدى أفراد عينة البحث

ن=٢٠٠

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الوزن النسبي	الأهمية النسبية
١	هل تفضلين ارتداء الملابس القطنية المريحة للوقاية من الالتهابات والفطريات؟	٤.٤٣٣	١٤٧.٧٨	٩.٣٤
٢	هل تحرصين على استخدام غطاء قاعدة المراحيض (كيس المراحيض) داخل الأماكن العامة حماية لكي من الأمراض؟	٤.٧٥٨	١٥٨.٦١	١٠.٠٢
٣	هل تعتقدين ان الإهمال بنظافة الأسنان يؤدي إلى الإصابة ببعض أمراض الجهاز الهضمي؟	٣.٩٧٢	١٣٢.٣٩	٨.٣٧
٤	هل تحرصين على النوم حوالي ٨ ساعات يوميا؟	٤.١١٣	١٣٧.١١	٨.٦٦
٥	هل تعتقدين أن استخدام الغسول الصحي للمناطق التناسلية يعمل كحمايه شخصية من الأمراض التناسلية؟	٣.٢٢٥	١٠٧.٥٠	٦.٧٩
٦	هل تعتقدين أن الإصابة بسرطان الثدي لا يسببه ارتداء حمالة صدر طوال الوقت؟	٣.٣٦٧	١١٢.٢٢	٧.٠٩
٧	هل تتابعين مع طبيب عند عدم انتظام أو انقطاع الطمث؟	٢.٧٩٢	٩٣.٠٦	٥.٨٨
٨	هل تعتقدين أن استخدام الغسول الصحي للمناطق التناسلية يعمل كحمايه شخصية من الأمراض التناسلية؟	٢.٩٧٢	٩٩.٠٦	٦.٢٦
٩	هل قمت بمتابعة الطبيب لمعالجة مشكلات الجهاز التناسلي بعد انقطاع طمث؟	٢.٦٤٢	٨٨.٠٦	٥.٥٦
١٠	هل لاحظتي نمو الشعر بغزارة في منطقة الصدر والذقن في الفترة الأخيرة؟	٢.٢٥٥	٧٥.١٧	٤.٧٥
١١	هل لاحظتي تغير في لون جلد مفاصل أصابع اليدين أو خلف رقبة؟	٢.٤٦٣	٨٢.١١	٥.١٩
١٢	هل لاحظتي تقوس أو خشونة أو تغير في لون أظافر اليدين في الفترة الأخيرة؟	٢.٩٨٣	٩٩.٤٤	٦.٢٨
١٣	هل تعتقدين ان كثرة تعرض لأشعة الشمس بعد سن الأربعين قد ينتج عنه سرطان في الجلد؟	٢.٨٥٨	٩٥.٢٨	٦.٠٢
١٤	هل قمت بزيارة طبيب عند ملاحظتك لشامة (حسنة) غريبة في الجلد أو الوجه؟	٤.٦٣٨	١٥٤.٦١	٩.٧٧
	إجمالي المحور	٤٧.٤٧٢	١٥٨٢.٣٩	

يوضح جدول (٧) حصول العبارة رقم (٢) على أعلى أهمية نسبية وقدرها (١٠.٠٢٪) في المحور الأول الخاص بالصحة الشخصية بينما حصلت العبارة رقم (١٠) على أقل أهمية نسبية وقدرها (٤.٧٥٪) وذلك في مقياس الوعي الصحي للسيدات.

جدول (٨)

تحليل عبارات المحور الثاني الخاص بالصحة الغذائية لدى أفراد عينة البحث ن = ٢٠٠

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الوزن النسبي	الأهمية النسبية
١	هل تتناولين أي مكملات غذائية خلال اليوم؟	٣.٤٨٨	١١٦.٢٨	٦.٦٣
٢	هل لديك القدرة المادية الكافية على توفير احتياجاتك اليومية من البروتينات وكربوهيدرات وغيرها؟	٣.١٨٠	١٠٦.٠٠	٦.٠٤
٣	هل تتناولين مكملات الكالسيوم حتى لا تصابي بمرض هشاشة العظام؟	٤.٠١٧	١٣٣.٨٩	٧.٦٣
٤	هل تحرصين على اتباع نظام غذائي صحي في حالة زيادة الوزن؟	٤.٤٣٣	١٤٧.٧٨	٨.٤٢
٥	هل تحرصين على إضافة الألياف الى السلطة الخضراء؟	٣.٦٩٧	١٢٣.٢٢	٧.٠٢
٦	هل يؤثر مرض السكر على شهيتك بالأكل؟	٤.٠٣٣	١٣٤.٤٤	٧.٦٦
٧	هل تحرصين على شرب ٨ أكواب أو لتر ونصف من الماء خلال اليوم في فصل الصيف والشتاء؟	٤.١٨٠	١٣٩.٣٣	
٨	هل تعتقدين أن تناول كمية كبيرة من ٣-٤ أكواب من الكافيين كالقهوة والشاي تؤثر على معدل امتصاص الحديد؟	٤.٠٠٥	١٣٣.٥٠	٧.٦١
٩	هل تعتقدين أن العبوات البلاستيكية التي تحفظ فيها الطعام تسبب السرطان؟	٤.٣٧٥	١٤٥.٨٣	٨.٣١
١٠	هل تحرصين على إدخال مجموعه متنوعة ومتوازنة من الأغذية تشمل الفواكه والخضروات كعنصر أساسي بين وجباتك خلال اليوم؟	٣.٩٠٠	١٣٠.٠٠	٧.٤١
١١	هل تحرصين على أكل كمية متوازنة من دهون دون زيادة حتى لا تصابي بارتفاع الدهون في الدم؟	٤.١٩٢	١٣٩.٧٢	٧.٩٦
١٢	هل تحرصين على تناول الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية المختلفة كالحديد والبروتينات وغيرها؟	٣.١٨٠	١٠٦.٠٠	٦.٠٤
١٣	هل تعانيين من زيادة الوزن وبطء عملية الأيض (عملية التمثيل الغذائي) نتيجة انقطاع الطمث؟	٢.٧٩٢	٩٣.٠٦	٥.٣٠
١٤	هل تعتقدين أن تناول مكملات فيتامين ١٢B فقد تغنيك عن تناول الأطعمة المحتوية على فيتامين ١٢B مثل الكبد؟	٣.٩٨٣	١٣٢.٧٨	٧.٥٧
١٥	هل تضيفين البيض في وجبة افطارك لاحتوائها على ١٥ ميكروغرام وهو الاحتياج اللازم لك من فيتامين D؟	٤.١٤٢	١٣٨.٠٦	٧.٨٧
١٦	هل تضيفين الموز أو الفول الى طعامك لاحتوائه على عنصر المغنيسيوم حيث يقلل من ارتفاع ضغط الدم؟	٤.١٧٢	١٣٩.٠٦	٧.٩٣
١٧	هل تضيفين الخضروات الورقية الغنية بالبوتاسيوم الى طعامك للوقاية من خطر السكتات الدماغية؟	٢.٧٨٣	٩٢.٧٨	٥.٢٩
١٨	هل تتناولين عين جمل الغنية بالأوميغا ٣ من ٣-٥ مرات بالأسبوع للوقاية من الزهايمر؟	٣.١٦٧	١٠٥.٥٦	٦.٠٢
إجمالي المحور		٥٢.٦٣٨	١٧٥٤.٦١	

يوضح جدول (٨) حصول العبارة رقم (٤) على أعلى أهمية نسبية وقدرها (٨.٤٢٪) في المحور الثاني الخاص بالصحة الغذائية بينما حصلت العبارة رقم (١٧) على أقل أهمية نسبية وقدرها (٥.٢٩٪) وذلك في مقياس الوعي الصحي للسيدات.

جدول (٩)

تحليل عبارات المحور الثالث الخاص بالصحة البيئية لدى أفراد عينة البحث ن = ٢٠٠

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الوزن النسبي	الأهمية النسبية
١	هل تعتقد أن استخدام مبيدات الآفات لحماية المحاصيل من الحشرات والحشائش الضارة والفطريات والآفات الأخرى دون اتباع إرشادات السلامة له أثر سام على صحة الإنسان؟	٤.٦٧٢	١٥٥.٧٢	١٠.٠٧٥
٢	هل تعتقد أن حرق مخلفات الرز واستنشاقها يسبب ضرر الجهاز التنفسي؟	٣.٩٠٨	١٣٠.٢٨	٨.٤٢٩
٣	هل تحرصين على استخدام المنتجات الصديقة للبيئة كالأكياس الورقية؟	٣.٨٦٧	١٢٨.٨٩	٨.٣٣٩
٤	هل تحرصين على تقليل احتياجك من الموارد المائية، مثل تقليل استخدام خرطوم المياه داخل المنزل واستخدام سطل (جرذل) الماء؟	٤.٤٩٧	١٤٩.٨٩	٩.٦٩٨
٥	هل تحرصين على الالتزام بالإرشادات الصحية في إعداد الطعام؟	٢.١٨٠	٧٢.٦٧	٤.٧٠٢
٦	هل موقعك السكني قريب من مصانع المبيدات والكيماويات؟	٤.٦٠٥	١٥٣.٥٠	٩.٩٣٢
٧	هل تعتقد أن الإقامة بالقرب من شركات المبيدات والكيماويات يؤثر بالسلب على صحة الإنسان؟	٤.٠٠٠	١٣٣.٣٣	٨.٦٢٧
٨	هل تحرصين على فصل نفايات عن بعضها، مثل كيس للزجاجات البلاستيكية وكيس لمخلفات طعام؟	٤.٤٣٨	١٤٧.٩٤	٩.٥٧٢
٩	هل تعتقد أن هناك استخدام آمن لمبيدات الآفات زراعية مثل ارتداء القفازات والكمامة؟	٤.٧٥٨	١٥٨.٦١	١٠.٢٦٢
١٠	هل تعتقد أن استنشاق المبيدات الحشرية وامتصاص جلد لها يسبب ضرر على صحة الإنسان؟	٤.٦٧٥	١٥٥.٨٣	١٠.٠٨٢
١١	هل تحرصين على تهوية المنزل يوميا وإدخال الأوكسجين وفيتامين د لتجديد هواء البيت وزيادة المناعة؟	٤.٧٦٧	١٥٨.٨٩	١٠.٢٨٠
	إجمالي المحور	٤٦.٣٧	١٥٤٥.٥٥	

يوضح جدول (٩) حصول العبارة رقم (١١) على أعلى أهمية نسبية وقدرها (١٠.٢٨٠٪) في المحور الثالث الخاص بالصحة البيئية بينما حصلت العبارة رقم (٥) على أقل أهمية نسبية وقدرها (٤.٧٠٢٪) وذلك في مقياس الوعي الصحي للسيدات.

جدول (١٠)

تحليل عبارات المحور الرابع الخاص بالصحة الوقائية لدى أفراد عينة البحث

ن=٢٠٠

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الوزن النسبي	الأهمية النسبية
١	هل تحرصين على القيام بأي فحوصات للوقاية من سرطان الثدي؟	٤.٥٢٥	١٥٠.٨٣	٨.٢٠
٢	هل تعتقدين أن تناول أدوية التخسيس بكثرة ولفترات طويلة يسبب مرض السكر والضغط والأمراض العصبية؟	٤.٣٥٠	١٤٥.٠٠	٧.٨٨
٣	هل تعتقدين أن أشعة الماموجرام (صورة الثدي الشعاعية) يمكن استخدامها للكشف المبكر عن الإصابة بسرطان الثدي؟	٤.٠٢٢	١٣٤.٠٦	٧.٢٩
٤	هل تحرصين على القيام بفحص الثدي مرة واحدة شهرياً بعد انقطاع دورة الطمث تجنباً لسرطان الثدي؟	٢.٨٠٠	٩٣.٣٣	٥.٠٨
٥	هل تشعرين بشحوب في الوجه وتغير لون جلدك (اصفرار) في الفترة الأخيرة؟	٤.٣٨٠	١٤٦.٠٠	٧.٩٤
٦	هل تحرصين على إجراء تحليل الهيموجلوبين (Hgb) عند شعورك بضعف عام وكثرة نوم؟	٣.٨٠٠	١٢٦.٦٧	٦.٨٩
٧	هل تحرصين على زيارة الطبيب عند شعورك بنقص شديد في الوزن وبرودة شديدة وقت الصيف؟	٣.٤١٧	١١٣.٨٩	٦.١٩
٨	هل تحرصين على القيام بتحليل الغدة الدرقية (TSH) عند شعورك بجوع شديد غير طبيعي؟	٣.٧٧٥	١٢٥.٨٣	٦.٨٤
٩	هل تتناولين مكملات غذائية تحتوي على الحديد عند شعورك بالإرهاق والتعب؟	٤.٣٤٢	١٤٤.٧٢	٧.٨٧
١٠	هل تقومين بزيارة الطبيب عند شعورك بأي كتل في الثدي أو تغير شكل ثدي أو إفرازات من ثدي؟	٣.٤٥٨	١١٥.٢٨	٦.٢٧
١١	هل تعتقدين أن التبرع المتكرر بالدم بعد سن ٤٥ سنة يسبب مرض فقر الدم؟	٤.٢٩٢	١٤٣.٠٦	٧.٧٨
١٢	هل تعتقدين أن شعورك بالخز في اليدين والقدمين يكون بسبب (التهابات الأعصاب) لمرض السكر؟	٤.٠٧٢	١٣٥.٧٢	٧.٣٨
١٣	هل لديك أي معرفة عن فحص الثدي الذاتي الشهري؟	٤.٣٤٢	١٤٤.٧٢	٧.٨٧
١٤	هل تعتقدين أن تناول الحديد أكثر من ٣ الى ٤ مرات في دون إشراف طبيب تسبب أضرار في صحة الجسم؟	٣.٥٩٧	١١٩.٨٩	٦.٥٢
	إجمالي المحور	٥٥.١٧٠	١٨٣٩.٠٠	

يوضح جدول (١٠) حصول العبارة رقم (١) على أعلى أهمية نسبية وقدرها (٨.٢٠٪) في المحور الرابع الخاص بالصحة الوقائية بينما حصلت العبارة رقم (٤) على أقل أهمية نسبية وقدرها (٥.٠٨٪) وذلك في مقياس الوعي الصحي للسيدات.

جدول (١١)

تحليل عبارات المحور الخامس الخاص بالصحة القوامية لدى أفراد عينة البحث

ن=٢٠٠

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الوزن النسبي	الأهمية النسبية
١	هل تعتقد أن القوام المعتدل يعد مؤشر هام على صحة وسلامة جسم الإنسان؟	٤.٤٠٨	١٤٦.٩٤	٧.٠٤
٢	هل تعتقد أن الوقوف بميل الجذى للأمام بطريقة غير سليمة يؤثر على القوام؟	٤.٥٣٠	١٥١.٠٠	٧.٢٣
٣	هل تعتقد أن مراعاة النظر للأمام واستقامة الجذع أثناء المشي يؤثر بالإيجاب على القوام؟	٤.٦٤٧	١٥٤.٨٩	٧.٤٢
٤	هل تعتقد أن حمل أشياء ثقيلة في يد واحدة باستمرار يسبب انحرافات قوامية؟	٤.٧٨٨	١٥٩.٦١	٧.٦٤
٥	هل تعتقد أن كثرة استخدامك للكمبيوتر أو الهاتف المحمول قد يسبب آلام في الكتفين؟	٤.٦٥٨	١٥٥.٢٨	٧.٤٣
٦	هل تعتقد أن الجلوس على كرسي يستوعب الجذع كاملاً يعد وضع مريح للعمود الفقري؟	٤.٣٥٠	١٤٥.٠٠	٦.٩٤
٧	هل تعتقد أنه من الضروري عدم الوقوف لفترة ٣٠ دقيقة تجنباً لدوالي الساقين؟	٤.٥٨٣	١٥٢.٧٨	٧.٣٢
٨	هل تعتقد أن من المهم وضع وسادة خلف الفقرات القطنية عند الجلوس تجنباً لأي مشاكل في العمود الفقري؟	٤.٥١٧	١٥٠.٥٦	٧.٢١
٩	هل تعتقد أنه لا بد من استخدام مرتبة مريحة غير صلبة ومرونتها في المعدلات الطبيعية حتى لا تؤثر على الجذع؟	٤.١٢٢	١٣٧.٣٩	٦.٥٨
١٠	هل تعتقد أنه من الأفضل عند النوم وضع وسادة صغيرة بين الفخذين للوقاية من آلام العمود الفقري؟	٣.٩٠٥	١٣٠.١٧	٦.٢٣
١١	هل تعتقد أن النوم على وسادة مرتفعة يحدث انحراف سقوط للرأس؟	٤.٧٦٧	١٥٨.٨٩	٧.٦١
١٢	هل تعتقد أن الإصابة بمرض الكساح ولين العظام والأمراض الروماتيزم يكون سبب في ظهور تحدب في العمود الفقري؟	٤.٢٣٠	١٤١.٠٠	٦.٧٥
١٣	هل تعتقد أن زيادة الوزن سبب في انحراف القوام؟	٤.٣٨٣	١٤٦.١١	٧.٠٠
١٤	هل تعتقد أن ثني ركبتين عند حمل ثقل من الأرض يقي من آلام العمود الفقري؟	٤.٧٦٧	١٥٨.٨٩	٧.٦١
	إجمالي المحور	٦٢.٦٥٥	٢٠٨٨.٥٠	

يوضح جدول (١١) حصول العبارة رقم (٤) على أعلى أهمية نسبية وقدرها (٧.٦٤٪) في

المحور الخامس الخاص بالصحة القوامية بينما حصلت العبارة رقم (١٠) على أقل أهمية نسبية

وقدرها (٦.٢٣٪) وذلك في مقياس الوعي الصحي للسيدات.

جدول (١٢)

تحليل عبارات المحور السادس الخاص بالصحة الرياضية لدى أفراد عينة البحث

ن=٢٠٠

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الوزن النسبي	الأهمية النسبية
١	هل قمت بممارسة أي نشاط بدني منخفض الشدة في الفترة الأخيرة، مثل قذف كرة؟	٣.٢٧٥	١٠٩.١٧	٦.١٣
٢	هل تحاولين ممارسة أي نوع من أنواع الرياضة؟	٣.٣٣٠	١١١.٠٠	٦.٢٤
٣	هل تتبعين برامج رياضية متماشية مع حالتك الصحية؟	٤.٢٥٠	١٤١.٦٧	٧.٩٦
٤	هل قمت بممارسة أي نشاط بدني معتدل الشدة في الفترة الأخيرة، مثل المشي؟	٤.٣٧٢	١٤٥.٧٢	٨.١٩
٥	هل قمت بممارسة أي نشاط بدني مرتفع الشدة في الفترة الأخيرة، مثل صعود ونزول سلم أكثر من مرة في اليوم؟	٣.٨٧٥	١٢٩.١٧	٧.٢٦
٦	هل تحاولين تشجيع نفسك على ممارسة أي نوع من أنواع الرياضة اذا كانت صحتك تسمح بذلك؟	٣.٨٦٣	١٢٨.٧٨	٧.٢٤
٧	هل تجدين صعوبة في الاستمرار في الأنشطة الرياضية؟	٢.٨٨٠	٩٦.٠٠	٥.٣٩
٨	هل قمت بممارسة أي رياضة فترة ثم توقفي عن ممارستها؟	٢.٩٨٨	٩٩.٦١	٥.٦٠
٩	هل تعتقدين أنك تشاركين في النشاط البدني بشكل أكبر هذا العام عن العام الماضي؟	٤.٣٠٥	١٤٣.٥٠	٨.٠٦
١٠	هل تعتقدين أن كونك امرأة عامله هذا يجعل من الصعب التزامك بالرياضة بسبب ضيق الوقت بين العمل والمنزل؟	٤.٥٨٣	١٥٢.٧٨	٨.٥٨
١١	هل تعتقدين ان الرياضة في فترة الأربعينات الى الخمسينات تعمل على تقليل الإصابة بالأمراض؟	٤.٥٣٠	١٥١.٠٠	٨.٤٨
١٢	هل تعتقدين أن الالتزام بممارسة التمارين الرياضية يعمل بشكل منتظم في الحفاظ على مستوى السكر؟	٤.٢٠٠	١٤٠.٠٠	٧.٨٧
١٣	هل تعتقدين أن الرياضة تخفف من الهبات الساخنة التي تحدث في فترة ما قبل انقطاع الطمث؟	٤.٦٤٢	١٥٤.٧٢	٨.٦٩
١٤	هل تعتقدين أن ممارسة النشاط الرياضي تقي من إصابتك بالأمراض المزمنة؟	٢.٣٠٠	٧٦.٦٧	٤.٣١
	إجمالي المحور	٥٣.٣٩٣	١٧٧٩.٧٨	

يوضح جدول (١٢) حصول العبارة رقم (١٣) على أعلى أهمية نسبية وقدرها (٨.٦٩٪) في المحور السادس الخاص بالصحة الرياضية بينما حصلت العبارة رقم (١٤) على أقل أهمية نسبية وقدرها (٤.٣١٪) وذلك في مقياس الوعي الصحي للسيدات.

جدول (١٣)

تحليل عبارات المحور السابع الخاص بالصحة النفسية والاجتماعية لدى أفراد عينة البحث ن=٢٠٠

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الوزن النسبي	الأهمية النسبية
١	هل اضطرابك وقلقك النفسي يؤدي إلى تبادل كميات كبيرة من الطعام؟	٣.٧٨٠	١٢٦.٠٠	٧.٦٣
٢	هل تشعرين في الفترة الأخيرة أنك صرت تحت ضغوطات تؤثر على أدائك في المنزل أو العمل؟	٣.١٧٢	١٠٥.٧٢	٦.٤١
٣	هل تجدنين صعوبة في تكوين صداقات مباشرة بعيدة عن مواقع تواصل الاجتماعي؟	٤.١٦٧	١٣٨.٨٩	٨.٤١
٤	هل تتحدثين مع صديقاتك في حالة شعورك بالضغط النفسي أو بعض المشاكل؟	٢.٩١٣	٩٧.١١	٥.٨٨
٥	هل تذهبين لطبيب نفسي أو لايك كوتش عند شعورك بضغوطات؟	٣.٢١٣	١٠٧.١١	٦.٤٩
٦	هل تشعرين بالخوف أو الفزع دون سبب واضح؟	٣.٤٨٠	١١٦.٠٠	٧.٠٣
٧	هل تشعرين بأي تغير في شخصيتك بعد ولادتك لطفلك الأخير؟	٤.٠٨٠	١٣٦.٠٠	٨.٢٤
٨	هل تعتقدين أن كثرة الضغط العصبي يسبب مرض ضغط؟	٣.٠٨٣	١٠٢.٧٨	٦.٢٣
٩	هل تشعرين في الفترة الأخيرة أنك شخص وحيد دون سبب واضح؟	٣.٧٨٨	١٢٦.٢٨	٧.٦٥
١٠	هل تشعرين أنك صرت لا تحصلين على قدر كافي من نوم نتيجة لشعورك بالإرهاق واستيقاظك من نوم كل ساعتين؟	٣.٥١٣	١١٧.١١	٧.١٠
١١	هل تشعرين أنك لا تهتمين بنفسك في الفترة الأخيرة؟	٣.٢٥٨	١٠٨.٦١	٦.٥٨
١٢	هل تشعرين أنك صرتي تشربين أكثر من ٤ أكواب من الشاي والقهوة في الفترة الأخيرة تؤثر على حالتك النفسية؟	٢.٩١٧	٩٧.٢٢	٥.٨٩
١٣	هل تشعرين بالخجل من سنك لهذا لا تستطيعين المشاركة في أي أنشطة رياضية؟	٤.٣١٧	١٤٣.٨٩	٨.٧٢
١٤	هل تشعرين بالدعم العاطفي من صديقاتك أو عائلتك في حالة شعورك بالقلق؟	٣.٨٣٣	١٢٧.٧٨	٧.٧٤
	إجمالي المحور	٤٩.٥١٥	١٦٥٠.٥٠	

يوضح جدول (١٣) حصول العبارة رقم (١٣) على أعلى أهمية نسبية وقدرها (٨.٧٢٪) في المحور السابع الخاص بالصحة النفسية والاجتماعية بينما حصلت العبارة رقم (٤) على أقل أهمية نسبية وقدرها (٥.٨٨٪) وذلك في مقياس الوعي الصحي للسيدات.

جدول (١٤)

تحليل المحاور وإجمالي مقياس الثقافة الوعى الصحي للسيدات ن=٢٠٠

م	محاور المقياس	المتوسط الحسابي	الوزن النسبي	الأهمية النسبية
١	الصحة الشخصية	٤٧.٤٧٢	١٥٨٢.٣٩	١٢.٩٣
٢	الصحة الغذائية	٥٢.٦٣٨	١٧٥٤.٦١	١٤.٣٣
٣	الصحة البيئية	٤٦.٣٧	١٥٤٥.٥٥	١٢.٦٣
٤	الصحة الوقائية	٥٥.١٧٠	١٨٣٩.٠٠	١٥.٠٢
٥	الصحة القوامية	٦٢.٦٥٥	٢٠٨٨.٥٠	١٧.٠٦
٦	الصحة الرياضة	٥٣.٣٩٣	١٧٧٩.٧٨	١٤.٥٤
٧	الصحة النفسية والاجتماعية	٤٩.٥١٥	١٦٥٠.٥٠	١٣.٤٨
	إجمالي المقياس	٣٦٧.٢١	١٢٢٤٠.٣٣	

يوضح جدول (١٤) أن المحور الخامس الخاص بالصحة القوامية قد حصل على أعلى أهمية نسبية قدرها (١٧.٠٦٪) بينما حصل المحور الخاص بالصحة البيئية على أقل أهمية نسبية ما قدرها (١٢.٦٣٪).

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين متوسطي الارباعى الأعلى والارباعى الأدنى لاستجابات أفراد عينة البحث في أبعاد مقياس الوعى الصحي للسيدات

ن=٢٠٠

م	مقياس الوعى الصحي للسيدات	الارباعى الأعلى ن=٥٠		الارباعى الأدنى ن=٥٠		فروق المتوسطات	قيمة ت	نسب معدل التغير %
		ع±	س	ع±	س			
١	الصحة الشخصية	٢٣.٥٢	١.٩٥٠	٣٣.٥٠	١.٩٤٠	٩.٩٨٠	٢٥.٦	٤٢.٤٣
٢	الصحة الغذائية	٣٨.٨٠	٣.٣٥٠	٤٤.٥٤	٤.٩٠٤	٥.٧٤٠	٦.٨	١٤.٧٩
٣	الصحة البيئية	٢٧.٠٠	٢.٦٩٥	٢٩.٣٤	٢.٩٠٣	٢.٣٤٠	٤.١	٨.٦٧
٤	الصحة الوقائية	٣٤.١٨	٤.٠٣٩	٣٥.٩٤	٣.٢٨٥	١.٧٦٠	٢.٣٩	٥.١٥
٥	الصحة القوامية	٣٨.٦٠	٢.٠٨٩	٣٩.٧٦	٢.٨٦٨	١.١٦٠	٢.٣١	٣.٠١
٦	الصحة الرياضة	٣١.٢٨	٤.٢٧٦	٣٣.٩٤	٤.٦٣٠	٢.٦٦٠	٢.٩٨	٨.٥٠
٧	الصحة النفسية والاجتماعية	٢٩.٠٨	٣.٠٦٢	٣١.٠٦	٣.٢٤٧	١.٩٨٠	٣.١٣	٦.٨١
	إجمالي المقياس	١٩٣.١٢	١٥.٠٧٣	٢٦٤.٦٠	٩.٩٨٥	٧١.٤٨٠	٢٧.٩٥	٣٧.٠١

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٩٦٠

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين متوسطي الارباعى الأعلى والإرباعى الأدنى لاستجابات أفراد عينة البحث في أبعاد مقياس الوعى الصحي للسيدات قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٢.٣١ إلى ٢٥.٦) وإجمالي (٢٧.٩٥) كما تراوحت قيمة نسب معدل التغير المئوية ما بين (٣.٠١٪ إلى ٤٢.٤٣٪) وإجمالي (٣٧.٠١٪).

جدول (١٦)

دلالة الفروق الإحصائية لمتغيرات الرصيد الصحي وفقا لاستجابات الارباعي الأعلى والارباعي الأدنى لأفراد عينة البحث في مقياس الوعي الصحي ن=٢٠٠

م	الرصيد الصحي	الارباعي الأعلى لمقياس الوعي الصحي ن=٥٠		الارباعي الأدنى لمقياس الوعي الصحي ن=٥٠		فروق المتوسطات	قيمة ت	نسب معدل التغير %
		س	ع±	س	ع±			
١	النبض	٦٦.٤٨٠٠	٢.٤٧٦٣٤	٧٨.١٨٠٠	٥.٠٢١١٤	١١.٧٠٠	١٤.٧٧٧	١٧.٦٠
٢	الضغط الانقباضي	١٠٦.٣٠٠٠	٦.٤٥٣١٣	١٣٩.١٠٠٠	٩.٦١٩٨١	٣٢.٨٠٠	٢٠.٠٢٢	٣٠.٨٦
٣	الضغط الانبساطي	٦٨.٢٠٠٠	٣.٤٦٤١٠	٨٤.٣٠٠٠	٧.٤٢٣٧٦	١٦.١٠٠	١٣.٨٩٧	٢٣.٦١
٤	سكر عشوائي	٩٤.٦٢٠٠	١٩.٩٦٠٠٥	١٣٩.٨٨٠٠	٨.٨٨٣٩٢	٤٥.٢٦٠	١٤.٦٤٨	٤٧.٨٣
٥	كوليسترول	١٤٠.٤٦٠٠	٢٩.٧٩٧٤٢	٢١٧.٠٠٠٠	٣٢.٢١٤٢١	٧٦.٥٤٠	١٢.٣٣٣	٥٤.٤٩
٦	السعة الحيوية	١٨٨٧.١٠٠٠	٢٩١.٨٤٩٥٠	٣٠٢٨.٠٢٠٠	٣٠.٩١٦٩٣	١١٤٠.٩٢٠	٢٧.٤٨٩	٦٠.٤٦

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٩٦٠

يتضح من جدول (١٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ لمتغيرات كتلة الجسم وفقا لاستجابات الارباعي الأعلى والارباعي الأدنى لدى أفراد عينة البحث في مقياس الوعي الصحي لدى السيدات ويتضح اعتدالية مستوى متغيرات الرصيد الصحي لدى أفراد الارباعي الأعلى في متغيرات الرصيد الصحي كما يتضح ارتفاع مستوى متغيرات الرصيد الصحي لدى أفراد الارباعي الأدنى وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (١٢.٣٣٣) إلى (٢٧.٤٨٩) كما تراوحت قيمة نسب معدل التغير المئوية ما بين (١٧.٦٠ % إلى ٦٠.٤٦ %).

جدول (١٧)

العلاقة بين الوعي الصحي للسيدات والرصيد الصحي

م	محاور المقياس	معدل النبض	ضغط الدم الانقباضي	ضغط الدم الانبساطي	سعة حيوية	سكر عشوائي	كوليسترول
١	الصحة الشخصية	٠.٢٣٣	٠.٨٤٤	٠.٩٨٤	٠.٩٢٠	٠.٤١٩	٠.٦٠٩
٢	الصحة الغذائية	٠.٧٤٦	٠.٩٩١	٠.٤٠١	٠.٥٧٥	٠.٥٩٧	٠.٨٨٨
٣	الصحة البيئية	٠.٨٤٢	٠.٢٤٢	٠.٨٦٩	٠.٤٢٧	٠.٥٩٠	٠.٥١٦
٤	الصحة الوقائية	٠.٤٨٩	٠.٣٠٧	٠.٧٨٨	٠.٤٠٩	٠.٨٥٥	٠.٥٠٧
٥	الصحة القوامية	٠.٩٠٢	٠.٦٠٨	٠.٩٠٩	٠.٩٢١	٠.٧١٥	٠.٣٣٧
٦	الصحة الرياضية	٠.٦١١	٠.٦٦٢	٠.٢٧٤	٠.٧٠٩	٠.٦١٩	٠.٨٧٩
٧	الصحة النفسية والاجتماعية	٠.٧٧٥	٠.٦١٤	٠.٨٠٣	٠.٨٩٢	٠.٢٦٩	٠.٦١٨
	إجمالي المقياس	٠.٨٧٤	٠.٢٣١	٠.٧٤٣	٠.٧١٥	٠.٩٢١	٠.٥١٨

*قيمة (ر) الجدولية عند ٠.٠٥ = ٠.١٩٥

يتضح من جدول (١٧) أن معامل الارتباط تراوح ما بين (٠.٢٣١ إلى ٠.٩٩١) وهي قيم اكبر من قيمة (ر) الجدولية مما يشير إلى وجود ارتباط إيجابي ما بين الوعي الصحي للسيدات ومتغيرات الرصيد الصحي.

مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج التساؤل الأول: (ما مدى مستوى الوعي الصحي لدى السيدات أفراد عينة البحث؟)

يوضح الجدول (٧) أن المحور الأول الصحة الشخصية، وكان الترتيب التنازلي للأهمية النسبية للعبارات كالتالي:

حصلت العبارة رقم (٢) (هل تحرصين على استخدام غطاء قاعدة المراض (كيس المراض) داخل الأماكن العامة حماية لكي من الأمراض؟) على أعلى أهمية نسبية وقدرها (١٠.٠٢٪)، وتليها العبارة رقم (١٤) (هل قمت بزيارة طبيب عند ملاحظتك لشامة (حسنة) غريبة في الجلد أو الوجه؟) على أهمية نسبية وقدرها (٩.٧٧٪)، وتليها العبارة رقم (١) (هل تفضلين ارتداء الملابس القطنية المريحة للوقاية من الالتهابات والفطريات؟) على أهمية نسبية قدرها (٩.٣٤٪)، وتليها العبارة رقم (٤) (هل تحرصين على النوم حوالي ٨ ساعات يوميا؟) على أهمية نسبية وقدرها (٨.٦٦٪)، وتليها العبارة رقم (٣) (هل تعتقدين أن الإهمال بنظافة الأسنان يؤدي إلى الإصابة ببعض أمراض الجهاز الهضمي؟) على أهمية نسبية قدرها (٨.٣٧٪)، وتليها العبارة رقم (٦) (هل تعتقدين أن الإصابة بسرطان الثدي لا يسببه ارتداء حمالة صدر طوال الوقت؟) على أهمية نسبية قدرها (٧.٠٩٪)، وتليها العبارة رقم (٥) (هل تعتقدين أن استخدام الغسل الصحي للمناطق التناسلية يعمل كحمايه شخصية من الأمراض التناسلية؟) على أهمية نسبية قدرها (٦.٧٩٪)، ثم تليها العبارة رقم (٨) (هل تعتقدين أن استخدام الغسل الصحي للمناطق التناسلية يعمل كحمايه شخصية من الأمراض التناسلية؟؟) على أهمية نسبية قدرها (٦.٢٦٪)، وتليها العبارة رقم (١٢) (هل لاحظتي تقوس أو خشونة أو تغير في لون أظافر اليدين في الفترة الأخيرة؟) على أهمية نسبية قدرها (٦.٢٨٪)، ثم تليها العبارة رقم (١٣) (هل تعتقدين أن كثرة تعرض لأشعة الشمس بعد سن الأربعين قد ينتج عنه سرطان في الجلد؟) على أهمية نسبية قدرها (٦.٠٢٪)، ثم تليها العبارة رقم (٧) (هل تعتقدين أن كثرة تعرض لأشعة الشمس بعد سن الأربعين قد ينتج عنه سرطان في الجلد؟) على أهمية نسبية قدرها (٦.٠٢٪)، ثم تليها العبارة رقم (٩) (هل قمت بمتابعة الطبيب لمعالجة مشكلات الجهاز التناسلي بعد انقطاع طمث؟) على أهمية نسبية قدرها (٥.٥٦٪)، ثم تليها العبارة رقم (١١) (هل لاحظتي تغير في لون جلد مفاصل أصابع اليدين أو خلف رقبة؟) على أهمية نسبية قدرها (٥.١٩٪)، وتليها العبارة رقم (١٠) (هل لاحظتي نمو الشعر بغزارة في منطقة الصدر والذقن في الفترة الأخيرة؟) على أهمية نسبية قدرها (٤.٧٥٪).

يوضح الجدول (٨) أن المحور الثاني الصحة الغذائية وكان الترتيب التنازلي للأهمية النسبية للعبارات كالتالي:

حصلت العبارة رقم (٤) (هل تحرصين على اتباع نظام غذائي صحي في حالة زيادة الوزن؟) على أعلى أهمية نسبية قدرها (٨.٤٢٪)، وتليها العبارة رقم (٩) (هل تعتقدين أن العبوات البلاستيكية التي تحفظ فيها الطعام تسبب السرطان؟) على أهمية نسبية قدرها (٨.٣١٪)، وتليها العبارة (١١) (هل تحرصين على أكل كمية متوازنة من دهون دون زيادة حتى لا تصابي بارتفاع الدهون في الدم؟) حيث حصلت على أهمية نسبية قدرها (٧.٩٦٪)، وتليها العبارة رقم (٧) (هل تحرصين على شرب ٨ أكواب أو لتر ونصف من الماء خلال اليوم في فصل الصيف والشتاء؟) حصلت على أهمية نسبية قدرها (٧.٩٤٪)، وتليها العبارة (١٦) (هل تضيفين الموز أو الفول الى طعامك لاحتوائه على عنصر المغنيسيوم حيث يقيك من ارتفاع ضغط الدم؟) على أهمية نسبية قدرها (٧.٩٣٪)، ثم تليها العبارة رقم (١٥) (هل تضيفين البيض في وجبة إفطارك لاحتوائها على ١٥ ميكروغرام وهو الاحتياج اللازم لك من فيتامين D؟) حيث حصلت على أهمية نسبية قدرها (٧.٨٧٪)، ثم تليها العبارة رقم (٦) (هل يؤثر مرض السكر على شهيتك بالأكل؟) حيث حصلت على أهمية نسبية قدرها (٧.٦٦٪)، ثم تليها العبارة رقم (٣) (هل تتناولين مكملات الكالسيوم حتى لا تصابي بمرض هشاشة العظام؟) حيث حصلت على أهمية نسبية قدرها (٧.٦٣٪)، وتليها العبارة رقم (٨) (هل تعتقدين أن تناول كمية كبيرة من ٣-٤ أكواب من الكافيين كقهوة والشاي تؤثر على معدل امتصاص الحديد؟) حيث حصلت على أهمية نسبية قدرها (٧.٦١٪)، وتليها العبارة رقم (١٤) (هل تعتقدين أن تناول مكملات فيتامين B12 فقد تغنيك عن تناول الأطعمة المحتوية على فيتامين B12 مثل الكبد؟) حيث حصلت العبارة على أهمية نسبية قدرها (٧.٥٧٪)، وتليها العبارة رقم (١٠) (هل تحرصين على إدخال مجموعه متنوعة ومتوازنة من الأغذية تشمل الفواكه والخضروات كعنصر أساسي بين وجباتك خلال اليوم؟) حيث حصلت على أهمية نسبية قدرها (٧.٤١٪)، وتليها العبارة رقم (٥) (هل يؤثر مرض السكر على شهيتك بالأكل؟) حيث حصلت على أهمية نسبية قدرها (٧.٠٢٪)، وتليها العبارة رقم (١) (هل تتناولين أي مكملات غذائية خلال اليوم؟) حيث حصلت على أهمية نسبية قدرها (٦.٦٣٪)، ثم تليها العبارة رقم (٢) (١٢) (هل لديك القدرة المادية الكافية على توفير احتياجاتك اليومية من البروتينات وكربرهيدرات وغيرها؟) (هل تحرصين على تناول الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية المختلفة كالحديد والبروتينات وغيرها؟) على أهمية نسبية قدرها (٦.٠٤٪)، ثم تليها العبارة رقم (١٨) (هل تتناولين عين جمل الغنية بالأوميغا ٣ من ٣-٥ مرات بالأسبوع للوقاية من الزهايمر؟) حيث حصلت على أهمية نسبية قدرها (٦.٠٢٪)، ثم تليها العبارة رقم (١٣) (هل تعانيين من زيادة الوزن وببطء عملية الأيض (عملية التمثيل الغذائي) نتيجة انقطاع الطمث؟) حيث حصلت على أهمية نسبية قدرها (٥.٣٠٪)، ثم تليها العبارة رقم (١٧) (هل تضيفين الخضروات الورقية الغنية

بالبوتاسيوم إلى طعامك للوقاية من خطر السكنات الدماغية؟) حيث حصلت على أهمية نسبية قدرها (٥.٢٩٪).

يوضح الجدول (٩) أن المحور الثالث الصحة البيئية، وكان الترتيب التنازلي للأهمية النسبية للعبارات كالتالي:

حصلت العبارة رقم (٧) (هل تعتقد أن الإقامة بالقرب من شركات المبيدات والكيماويات يؤثر بالسلب على صحة الإنسان؟) على أعلى أهمية نسبية قدرها (١٠.٢٨٠٪)، حصلت العبارة رقم (٩) (هل تعتقد أن هناك استخدام آمن لمبيدات الآفات زراعية مثل ارتداء القفازات والكمامة؟) على أهمية نسبية قدرها (١٠.٢٦٢٪)، وتليها العبارة رقم (١٠) (هل تعتقد أن استنشاق المبيدات الحشرية وامتصاص جلد لها يسبب ضرر على صحة الإنسان؟) حيث حصلت على أهمية نسبية قدرها (١٠.٠٨٢٪)، وتليها العبارة رقم (١) (هل تعتقد أن استخدام مبيدات الآفات لحماية المحاصيل من الحشرات والحشائش الضارة والفطريات والآفات الأخرى دون اتباع إرشادات السلامة له أثر سام على صحة الإنسان؟) حيث حصلت على أهمية نسبية قدرها (١٠.٠٧٥٪)، وتليها العبارة رقم (٦) (هل موقعك السكني قريب من مصانع المبيدات والكيماويات؟) حيث حصلت على أهمية نسبية قدرها (٩.٩٣٢٪)، وتليها العبارة رقم (٤) (هل تحرصين على تقليل احتياجك من الموارد المائية، مثل تقليل استخدام خرطوم المياه داخل المنزل واستخدام سطل (جرذل) الماء؟) حيث حصلت على أهمية نسبية قدرها (٩.٦٩٨٪)، وحصلت العبارة رقم (٨) (هل تحرصين على فصل نفايات عن بعضها، مثل كيس للزجاجات البلاستيكية وكيس لمخلفات طعام؟) على أهمية نسبية وقدرها (٩.٥٧٢٪)، وحصلت العبارة رقم (٧) (هل تعتقد أن الإقامة بالقرب من شركات المبيدات والكيماويات يؤثر بالسلب على صحة الإنسان؟) على أهمية نسبية قدرها (٨.٦٢٧٪)، تليها العبارة رقم (٢) (هل تعتقد أن حرق مخلفات الرز واستنشاقها يسبب ضرر الجهاز التنفسي؟) حيث حصلت على أهمية نسبية قدرها (٨.٤٢٩٪)، وحصلت العبارة رقم (٣) (هل تحرصين على استخدام المنتجات الصديقة للبيئة كالأكياس الورقية؟) على أهمية نسبية وقدرها (٨.٣٣٩٪)، وحصلت العبارة (٥) (هل تحرصين على الالتزام بالإرشادات الصحية في إعداد الطعام؟) حيث حصلت على أهمية نسبية قدرها (٤.٧٠٢٪).

يوضح الجدول (١٠) أن المحور الرابع الصحة الوقائية، وكان الترتيب التنازلي للأهمية النسبية للعبارات كالتالي:

حصلت العبارة (١) (هل تحرصين على القيام بأي فحوصات للوقاية من سرطان الثدي؟) على أعلى أهمية نسبية وقدرها (٨.٢٠٪)، وحصلت العبارة رقم (١٣) (هل لديك أي معرفة عن فحص الثدي الذاتي الشهري؟) على أهمية نسبية قدرها (٧.٩٤٪)، وحصلت العبارة رقم (٢) (هل تعتقد أن تناول أدوية التخسيس بكثرة ولفترات طويلة يسبب مرض السكر والضغط والأمراض

(العصبية؟) يمكن استخدامها للكشف المبكر عن الإصابة بسرطان الثدي؟) حيث حصلت على أهمية نسبية قدرها (٧.٨٨٪)، ثم تليها العبارتان رقم (٩)(١٣) (هل تتناولين مكملات غذائية تحتوي على الحديد عند شعورك بالإرهاق والتعب؟) (هل لديك أي معرفة عن فحص الثدي الذاتي الشهري؟) حيث حصلت العبارتان على أهمية نسبية قدرها (٧.٨٧٪)، وحصلت العبارة رقم (١١) (هل تعتقدين أن التبرع المتكرر بالدم بعد سن ٤٥ سنة يسبب مرض فقر الدم؟) حيث حصلت على أهمية نسبية قدرها (٧.٧٨٪)، وتليها العبارة رقم (١٢) (هل تعتقدين أن شعورك بالوخز في اليدين والقدمين يكون بسبب (التهابات الأعصاب) لمرض السكر؟) حيث حصلت على أهمية نسبية قدرها (٧.٣٨٪)، وتليها العبارة رقم (٣) (هل تعتقدين أن أشعة الماموجرام (صورة الثدي الشعاعية) يمكن استخدامها للكشف المبكر عن الإصابة بسرطان الثدي؟) حيث حصلت على أهمية نسبية قدرها (٧.٢٩٪)، وتليها العبارة رقم (٦) (هل تحرصين على إجراء تحليل الهيموجلوبين (Hgb) عند شعورك بضعف عام وكثرة نوم؟) حيث حصلت على أهمية نسبية قدرها (٦.٨٩٪)، وتليها العبارة رقم (٨) (هل تحرصين على القيام بتحليل الغدة الدرقية (TSH) عند شعورك بجوع شديد غير طبيعي؟) حيث حصلت على أهمية نسبية قدرها (٦.٨٤٪)، وتليها العبارة رقم (١٤) (هل تعتقدين أن تناول الحديد أكثر من ٣ إلى ٤ مرات في دون إشراف طبيب تسبب أضرار في صحة الجسم؟) حيث حصلت على أهمية نسبية قدرها (٦.٥٢٪)، وتليها العبارة رقم (١٢) (هل تعتقدين أن شعورك بالوخز في اليدين والقدمين يكون بسبب (التهابات الأعصاب) لمرض السكر؟) حيث حصلت على أهمية نسبية قدرها (٦.٢٧٪)، وتليها العبارة رقم (٧) (هل تحرصين على زيارة الطبيب عند شعورك بنقص شديد في الوزن وبرودة شديدة وقت الصيف؟) حيث حصلت على أهمية نسبية قدرها (٦.١٩٪)، وتليها العبارة رقم (٤) (هل تحرصين على القيام بفحص الثدي مرة واحدة شهريا بعد انقطاع دورة الطمث تجنباً لسرطان الثدي؟) حيث حصلت على أهمية نسبية قدرها (٥.٠٨٪).

يوضح الجدول (١١) أن المحور الخامس الصحة القوامية وكان الترتيب التنازلي للأهمية النسبية للعبارات كالتالي:

حصلت العبارة رقم (٤) (هل تعتقدين أن حمل أشياء ثقيلة في يد واحدة باستمرار يسبب انحرافات قواميه؟) على أهمية نسبية قدرها (٧.٦٤٪)، وتليها العبارتان رقم (١١) (١٤) (هل تعتقدين أن النوم على وسادة مرتفعة يحدث انحراف سقوط للرأس؟) (هل تعتقدين أن ثني ركبتين عند حمل ثقل من الأرض يقي من آلام العمود الفقري؟) حيث حصلت على أهمية نسبية قدرها (٧.٦١٪)، وحصلت العبارة رقم (٧) (هل تعتقدين أنه من الضروري عدم الوقوف لفترة ٣٠ دقيقة تجنباً لدوالي الساقين؟) على أهمية نسبية قدرها (٧.٤٣٪)، وتليها العبارة رقم (٣) (هل تعتقدين أن مراعاة النظر للأمام واستقامة الجذع أثناء المشي يؤثر بالإيجاب على القوام؟) حيث حصلت على أهمية نسبية قدرها (٧.٤٢٪)، حيث حصلت العبارة رقم (٧) (هل تعتقدين أنه من الضروري عدم

الوقوف لفترة ٣٠ دقيقة تجنباً لدوالي الساقين؟) على أهمية نسبية قدرها (٧.٣٢٪)، وتليها العبارة رقم (٢) (هل تعتقد أن الوقوف بميل الجذى للأمام بطريقة غير سليمة يؤثر على القوام؟) حيث حصلت على أهمية نسبية قدرها (٧.٢٣٪)، وتليها العبارة رقم (٨) (هل تعتقد أن من المهم وضع وسادة خلف الفقرات القطنية عند الجلوس تجنباً لأي مشاكل في العمود الفقري؟) حيث حصلت على أهمية نسبية قدرها (٧.٢١٪)، وتليها العبارة رقم (١) (هل تعتقد أن القوام المعتدل يعد مؤشر هام على صحة وسلامة جسم الإنسان؟) حيث حصلت على أهمية نسبية قدرها (٧.٠٤٪)، وتليها العبارة رقم (١٣) (هل تعتقد أن زيادة الوزن سبب في انحراف القوام؟) حيث حصلت على أهمية نسبية قدرها (٧.٠٠٪)، وتليها العبارة رقم (٦) (هل تعتقد أن الجلوس على كرسي يستوعب الجذع كاملاً يعد وضع مريح للعمود الفقري؟) حيث حصلت على أهمية نسبية قدرها (٦.٩٤٪)، وتليها العبارة رقم (١٢) (هل تعتقد أن الإصابة بمرض الكساح ولين العظام والأمراض الروماتيزم يكون سبب في ظهور تحدب في العمود الفقري؟) حيث حصلت على أهمية نسبية قدرها (٦.٧٥٪)، وتليها العبارة رقم (٩) (هل تعتقد أنه لابد من استخدام مرتبة مريحة غير صلبة ومرونتها في المعدلات الطبيعية حتى لا تؤثر على الجذع؟) حيث حصلت على أهمية نسبية قدرها (٦.٥٨٪).

يوضح الجدول (١٢) أن المحور السادس الصحة الرياضية وكان الترتيب التنازلي للأهمية النسبية للعبارات كالتالي:

حصلت العبارة رقم (١٣) (هل تعتقد أن الرياضة تخفف من الهبات الساخنة التي تحدث في فترة ما قبل انقطاع الطمث؟) على أهمية نسبية قدرها (٨.٦٩٪)، وتليها العبارة رقم (١٠) (هل تعتقد أن كونك امرأة عامله هذا يجعل من الصعب التزامك بالرياضة بسبب ضيق الوقت بين العمل والمنزل؟) حيث حصلت على أهمية نسبية قدرها (٨.٥٨٪)، وتليها العبارة رقم (١١) (هل تعتقد أن الرياضة في فترة الأربعينات إلى الخمسينات تعمل على تقليل الإصابة بالأمراض؟) حيث حصلت على أهمية نسبية قدرها (٨.٤٨٪)، وتليها العبارة رقم (٤) (هل قمت بممارسة أي نشاط بدني معتدل الشدة في الفترة الأخيرة، مثل المشي؟) حيث حصلت على أهمية نسبية قدرها (٨.١٩٪)، وتليها العبارة رقم (٩) (هل تعتقد أنك تشاركين في النشاط البدني بشكل أكبر هذا العام عن العام الماضي؟) حيث حصلت على أهمية نسبية قدرها (٨.٠٦٪)، وتليها العبارة رقم (٣) (هل تتبعين برامج رياضية متماشية مع حالتك الصحية؟) حيث حصلت على أهمية نسبية قدرها (٧.٩٦٪)، وتليها العبارة رقم (١٢) (هل تعتقد أن الالتزام بممارسة التمارين الرياضية يعمل بشكل منتظم في الحفاظ على مستوى السكر؟) حيث حصلت على أهمية نسبية قدرها (٧.٨٧٪)، وتليها العبارة رقم (٦) (هل تحاولين تشجيع نفسك على ممارسة أي نوع من أنواع الرياضة إذا كانت صحتك تسمح بذلك؟) حيث حصلت على أهمية نسبية قدرها (٧.٢٤٪)، وتليها العبارة رقم

(٥) هل قمت بممارسة أي نشاط بدني مرتفع الشدة في الفترة الأخيرة، مثل صعود ونزول سلم أكثر من مرة في اليوم؟) حيث حصلت على أهمية نسبية قدرها (٧.٢٦٪)، وتليها العبارة رقم (٢) (هل تحاولين ممارسة أي نوع من أنواع الرياضة؟) حيث حصلت على أهمية نسبية قدرها (٦.٢٤٪)، وتليها العبارة رقم (١) (هل قمت بممارسة أي نشاط بدني منخفض الشدة في الفترة الأخيرة، مثل قذف كرة؟) حيث حصلت على أهمية نسبية قدرها (٦.١٣٪)، وتليها العبارة رقم (٨) (هل قمت بممارسة أي رياضة فترة ثم توقفي عن ممارستها؟) حيث حصلت على أهمية نسبية قدرها (٥.٦٠٪)، وتليها العبارة رقم (٧) (هل تجددين صعوبة في الاستمرار في الأنشطة الرياضية؟) حيث حصلت على أهمية نسبية قدرها (٥.٣٩٪).

يوضح الجدول (١٣) أن المحور السابع الصحة النفسية والاجتماعية وكان الترتيب التنازلي للأهمية النسبية للعبارات كالتالي:

حصلت العبارة رقم (١٣) (هل تشعرين بالدعم العاطفي من صديقاتك أو عائلتك في حالة شعورك بالقلق؟) على أهمية نسبية قدرها (٨.٧٢٪)، وتليها العبارة رقم (٣) (هل تجددين صعوبة في تكوين صداقات مباشرة بعيدة عن مواقع تواصل الاجتماعي؟) على أهمية نسبية قدرها (٨.٤١٪)، وتليها العبارة رقم (٧) (هل تشعرين بأي تغير في شخصيتك بعد ولادتك لطفلك الأخير؟) حيث حصلت على أهمية نسبية قدرها (٨.٢٤٪)، وتليها العبارة رقم (١٤) (هل تشعرين بالدعم العاطفي من صديقاتك أو عائلتك في حالة شعورك بالقلق؟) حيث حصلت على أهمية نسبية قدرها (٧.٧٤٪)، وتليها العبارة رقم (١) (هل اضطرابك وقلقك النفسي يؤدي إلى تبادل كميات كبيرة من الطعام؟) حيث حصلت على أهمية نسبية قدرها (٧.٦٣٪)، وتليها العبارة رقم (٩) (هل تشعرين في الفترة الأخيرة أنك شخص وحيد دون سبب واضح؟) حيث حصلت على أهمية نسبية قدرها (٧.٦٥٪)، وتليها العبارة رقم (١٠) (هل تشعرين أنك صرت لا تحصيلين على قدر كافي من نوم نتيجة لشعورك بالإرهاق واستيقاظك من نوم كل ساعتين؟) حيث حصلت على أهمية نسبية قدرها (٧.١٠٪)، وتليها العبارة رقم (٦) (هل تشعرين بالخوف أو الفزع دون سبب واضح؟) حيث حصلت على أهمية نسبية قدرها (٧.٠٣٪)، وتليها العبارة رقم (١١) (هل تشعرين أنك لا تهتمين بنفسك في الفترة الأخيرة؟) حيث حصلت على أهمية نسبية قدرها (٦.٥٨٪)، وتليها العبارة رقم (٥) (هل تذهبين لطبيب نفسي أو لاي ف كوتش عند شعورك بضغوطات؟) حيث حصلت على أهمية نسبية قدرها (٦.٤٩٪)، وتليها العبارة رقم (٢) (هل تشعرين في الفترة الأخيرة أنك صرت تحت ضغوطات تؤثر على أدائك في المنزل أو العمل؟) حيث حصلت على أهمية نسبية قدرها (٦.٤١٪)، وتليها العبارة رقم (٨) (هل تعتقدين أن كثرة الضغط العصبي يسبب مرض ضغط؟) حيث حصلت على أهمية نسبية قدرها (٦.٢٣٪)، وتليها العبارة رقم (١٢) (هل تشعرين أنك صرتي تشربين أكثر من ٤ أكواب من الشاي والقهوة في الفترة الأخيرة تؤثر على حالتك النفسية؟) حيث حصلت على أهمية نسبية قدرها

(٥٨.٩٪)، وتليها العبارة رقم (٤) (هل تتحدثين مع صديقاتك في حالة شعورك بالضغط النفسي أو بعض المشاكل؟) حيث حصلت على أهمية نسبية قدرها (٥٨.٨٪).

ويتضح جدول (١٤) تحليل المحاور وإجمالي مقياس الثقافة الوعى الصحي للسيدات أن إجمالي المقياس قد حقق درجة قدرها (٧٧.٥٢١٪)، حيث حصل المحور الخامس (الصحة القوامية) على أعلى أهمية نسبية قدرها (١٧.٠٦٪)، ويليهما المحور الرابع (الصحة القوامية) حيث حصل على أهمية نسبية قدرها (١٥.٠٢٪)، ويليهما المحور السادس (الصحة الرياضية) حيث حصل على أهمية نسبية قدرها (١٤.٥٤٪)، ويليهما المحور الثاني (التغذية) حيث حصل على أهمية نسبية قدرها (١٤.٣٣٪)، ويليهما المحور السابع (الصحة النفسية والاجتماعية) حيث حصل على أهمية نسبية قدرها (١٣.٤٨٪)، ويليهما المحور الأول (الصحة الشخصية) حيث حصل على أهمية نسبية قدرها (١٢.٩٣٪) ويليهما المحور الثالث (الصحة البيئية) حيث حصل على أهمية نسبية قدرها (١٢.٦٣٪).

ويتضح جدول (١٥) على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنويه ٠.٠٥ بين متوسطي الارباعى الأعلى والارباعى الأدنى لاستجابات أفراد عينة البحث في محاور مقياس الوعى الصحي وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٣٢.٦٢٠ إلى ٤٦.٤٧٤) وإجمالي (٣٨.٦٧٦) كما تراوحت قيمة نسب معدل التغير المئوية ما بين (٢٤.٦٧٪ إلى ٤٢.٤٠٪) وإجمالي (٣٢.٩٣٪)، وجاءت أعلى نسبة معدل تغير في المحور السابع (الصحة النفسية والاجتماعية) بنسبة (٤٢.٤٠٪) ويليهما المحور السادس (الصحة الرياضية) بنسبة (٤١.١٧٪) ويليهما المحور الأول (الصحة الشخصية) بنسبة (٣٦.٦٨٪)، ويليهما المحور الرابع (الصحة الوقائية) بنسبة (٣٢.٩٨٪)، ويليهما المحور الخامس (الصحة القوامية) بنسبة (٢٧.٤٩٪)، ويليهما المحور الثاني (الصحة الغذائية) بنسبة (٢٦.٦٠٪)، ويليهما المحور الثالث (الصحة البيئية) بنسبة (٢٤.٦٧٪).

وترى الباحثة أن سبب وجود فروق ذات دلالة إحصائية يرجع إلى أن بعض أفراد العينة يوجد لديهم وعى صحى عالي وكذلك يوجد عند بعض أفراد العينة وعى صحى منخفض.

واتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة جعفر فارس العرجان، ميرفت عاهد، غازي محمد (٢٠١٣) (١١) حيث قاموا بدراسة هدفت التعرف على مستوى الوعى الصحي ومعرفتهم بمصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى طلاب جامعة البلقاء في الأردن واستخدموا استبيان لقياس الوعى الصحي اشتمل على عدة مجالات هي مجالات التغذية والصحة الشخصية وممارسة النشاط البدني وصحة الأسرة والمجتمع والكشف الطبي الدوري، وتم تطبيقه على عينة مكونة من (١٩١٦) طالب وطالبة، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعى الصحي في جميع مجالات الاستبانة لصالح الإناث.

وأكدت نتائج دراسة مصدق أبو طالب محمد (٢٠١٨) (٢٢) على أن أفراد عينة البحث يعانون من قلة الوعى الصحي لدى بعض الأفراد ويرجع ذلك لقلة متابعة البرامج الصحية، وكذلك

إتباع العادات الجديدة غير الصحية والتي غيرت الكثير من العادات الجيدة إلى السيئة وهذا مؤثر خطير يؤدي إلى تدهور الصحة لدى الفرد وما يرافقه من أمراض خطيرة على صحة الإنسان. ويؤكد أحمد محمد بدح وآخرون (٢٠٠٩)(١) على أن الصحة الشخصية السليمة تشمل النظافة العامة، والتغذية الصحية السليمة، وإتباع العادات الصحية، ومعرفة كيفية الوقاية من الأمراض. ويشير عصام جمال، أسامة رياض (٢٠١٦)(١٥) أن القوام الجيد السليم لا بد من الإلمام الفرد فيه بكافة المعلومات والمعارف المتعلقة بالقوام الجيد السليم.

وتذكر منى سامي، مها محمد (٢٠١٥)(٢٣) أن يكون الفرد ملماً بوظائف الغذاء وشروط الغذاء الجيد والإلمام بأمراض سوء التغذية ومعرفة المكونات الأساسية للغذاء ومدى فائدتها للجسم. حيث ترى الباحثة أن الهدف من اتخاذ كافة الإجراءات والتدابير الوقائية اللازمة للوقاية من الأمراض سواء كانت معدية أو لا، ومكافحتها لمنع وقوع الحالات المرضية، وتقديم حلول للحفاظ على الصحة العامة. ويؤكد أحمد محمد بدح وآخرون (٢٠٠٩)(١) أن يكون لدى الفرد كافة المعلومات الصحية المرتبطة بالبيئة الطبيعية كالماء والهواء والمناخ والتربة، واكل المعلومات التي ترتبط بالبيئة التي شيد بها الإنسان مثل رصف الطرق والعمران وتصميم المصانع والمباني والبيئة المشيدة تختلف.

مناقشة التساؤل الثاني الذي ينص على ما مدى الرصيد الصحي لدى أفراد عينة البحث؟

ويتضح جدول (١٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنويه ٠.٠٥ بين متوسطي الارباعى الأعلى والارباعى الأدنى للمتغيرات الفسيولوجية وفقاً لاستجابات أفراد عينة البحث في محاور مقياس الوعى الصحى وقد تراوحت قيمة ت المحسوبة (ت) ما بين (١٢.٣٣٣ الى ٢٧.٤٨٩) كما تراوحت قيمة نسب معدل التغير المئوية ما بين (١٧.٦٠٪ إلى ٦٠.٤٦٪)، ويليه معدل التغير في متغير كولسترول بنسبة (٥٤.٤٩٪)، ويليه معدل تغير في متغير سكر عشوائي (٤٧.٨٣٪)، ويليه معدل تغير في متغير الضغط الانقباضى (٣٠.٨٦٪)، ويليه معدل تغير في متغير ضغط الدم الانبساطى (٢٣.٦١٪)، ويليه معدل تغير في متغير النبض (١٧.٦٠٪).

وترى الباحثة من خلال الفروق ذات الدلالة الإحصائية أن هناك تفاوت ما بين أفراد عينة البحث في الرصيد الصحي وترجع الباحثة ذلك الاختلاف إلى تفاوت الوعى الصحى لأفراد العينة في الحالة الصحية أو السلوكيات المتعلقة بالصحة بين أفراد العينة، حيث يكون للوعى الصحى تأثير كبير على كيفية تعامل الأفراد مع الأمراض والوقاية منها، وكذلك على استجاباتهم للتدخلات الصحية فالوعى الصحى ليس مجرد معرفة بالمعلومات الصحية، بل يشمل أيضاً القدرة على فهم هذه المعلومات وتطبيقها بطريقة تؤدي إلى اتخاذ قرارات صحية سليمة. الفروق في الوعى الصحى بين أفراد العينة قد تعكس عوامل متعددة مثل الخلفية التعليمية، الوصول إلى الموارد الصحية، والدعم الاجتماعي.

وأكدت نتائج دراسة **مريم صالح (٢٠١٥) (٢١)** كلما زاد الجمع الدقيق للبيانات في سجلات صحية فكلما زادت فرص تطوير الوعي الصحي من خلال السجلات الصحية. وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة **إيمان السيد الحداد (٢٠٢٠) (٦)** والتي أكدت على تقارب المستوى العام للسباحين الناشئين في متغيرات الرصيد الصحي (اختبار معدل النبض بنسبة معدل التغير بلغت (٠.٤٥٧)، وفي اختبار ضغط الدم الانقباضي بنسبة معدل التغير بلغت (٠.٨٣٣٪)، وفي اختبار ضغط الدم الانبساطي بنسبة معدل التغير بلغت (٠.٦٢٥)، وفي اختبار الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين المطلق بنسبة معدل التغير بلغت (٠.٩١٣٪)، وفي اختبار الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين النسبي بنسبة معدل التغير بلغت (٣.١٥٩)، وفي اختبار معامل التنفس بنسبة معدل التغير بلغت (١.٣٠٨)، وفي اختبار مؤشر كتلة الجسم بنسبة معدل التغير بلغت (٠.١٦٥).

وترى **الباحثة** من المهم أن تأخذ البحوث الصحية في الاعتبار هذه العوامل لأنها قد تؤثر على صحة الأفراد ونتائج البحث، لأن الاختلافات في الوعي الصحي يمكن أن تؤدي إلى تباين في الرصيد الصحي، وهو ما يمكن أن يشير إلى الحاجة إلى تدخلات موجهة لتحسين الوعي والسلوكيات الصحية. البحوث التي تستكشف هذه الفروق تساهم في تطوير استراتيجيات فعالة للتنقيف الصحي وتعزيز الصحة العامة.

مناقشة السؤال الثالث ما هي العلاقة بين الوعي الصحي والرصيد الصحي لأفراد عينة البحث؟

إشارة نتائج جدول (١٧) أن معامل الارتباط تراوح ما بين (٠.٢٣١) إلى (٠.٩٩١) وهي قيم اكبر من قيمة (ر) الجدولية مما يشير إلى وجود ارتباط إيجابي ما بين الوعي الصحي للسيدات ومتغيرات الرصيد الصحي وكان محور الصحة الشخصية اقل معامل ارتباط مع معدل النبض بنسبة ٠.٢٣٣ أعلى معامل ارتباط مع ضغط الدم الانبساطي بنسبة ٠.٩٨٤ وكان محور الصحة الغذائية اقل معامل ارتباط مع ضغط الدم الانبساطي بنسبة ٠.٤٠١ أعلى معامل ارتباط مع ضغط الدم الانقباضي بنسبة ٠.٩٩١ وكان محور الصحة الغذائية اقل معامل ارتباط مع ضغط الدم الانقباضي بنسبة ٠.٢٤٢ أعلى معامل ارتباط مع كوليسترول بنسبة ٠.٨٨٨ وكان محور الصحة الغذائية اقل معامل ارتباط مع ضغط الدم الانقباضي بنسبة ٠.٣٠٧ أعلى معامل ارتباط مع كوليسترول بنسبة ٠.٨٧٩ وكان محور الصحة الرياضية اقل معامل ارتباط مع كوليسترول بنسبة ٠.٣٣٧ أعلى معامل ارتباط مع سعة حيوية بنسبة ٠.٩٢١ وكان محور الصحة الرياضية اقل معامل ارتباط مع ضغط الدم الانبساطي بنسبة ٠.٢٧٤ أعلى معامل ارتباط مع سعة حيوية بنسبة ٠.٧٠٩ وكان محور الصحة النفسية والاجتماعية اقل معامل ارتباط مع سكر عشوائي بنسبة ٠.٢٦٩ أعلى معامل ارتباط مع سعة حيوية بنسبة ٠.٨٩٢ وكان محور إجمالي المقياس اقل معامل ارتباط مع ضغط الدم الانقباضي بنسبة ٠.٢٣١ أعلى معامل ارتباط مع سكر عشوائي بنسبة ٠.٩٢١.

ويتضح أن متغير السعة الحيوية كان أكثر المتغيرات ذات معامل ارتباط عالي مع كل من محاور الصحة القوامية والصحة الرياضية والصحة النفسية والاجتماعية وكان متغير الكوليسترول التالي في الارتباط مع كل من محور الصحة الغذائية والصحة الرياضية.

ويتضح أن متغير ضغط الدم الانقباضي كان أكثر المتغيرات ذات معامل ارتباط اقل مع كل من محاور الصحة البيئية والصحة الوقائية وإجمالي المقياس وكان متغير الدم الانبساطي التالي في الارتباط مع كل من محور الصحة الغذائية والصحة الرياضية.

واتضح للباحثة أن السعة الحيوية تعتبر مؤشراً حيوياً هاماً في تقييم الصحة، حيث تشير إلى الحجم الأقصى للهواء الذي يمكن للرئتين استيعابه. وجود علاقة قوية بين السعة الحيوية ومحاور الصحة المختلفة يؤكد على أهمية اللياقة البدنية في الحفاظ على الصحة العامة. من ناحية أخرى، يشير ارتباط مستويات الكوليسترول بالصحة البيئية والوقائية إلى أن نوعية البيئة والعادات الوقائية لها تأثير مباشر على مستويات الكوليسترول في الجسم. وبالمثل، يعكس معامل الارتباط الأقل لضغط الدم الانقباضي مع محاور الصحة المختلفة أن هناك عوامل أخرى قد تلعب دوراً أكبر في تحديد الصحة البيئية والوقائية. وأخيراً، يسלט الضوء على أهمية مراقبة ضغط الدم الانبساطي في الحفاظ على الصحة الغذائية والرياضية، مما يؤكد على الدور الحاسم للتغذية والنشاط البدني في الحفاظ على صحة القلب والأوعية الدموية.

يذكر بهاء الدين إبراهيم سلامة (٢٠٠٧) (٩) إلى السلوك الصحي الوقائي برابط بالصحة الشخصية بالإضافة إلى توعية الأفراد بالطريقة السليمة الاستعمال الأدوية الوقاية والعلاج.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة محسن يس حسن الدروي (٢٠١٦) (١٧) أن للوعي الصحي دور كبير في فهم التلاميذ لصحتهم المحافظة عليها، حيث يعتبر من المسؤوليات الخاصة بهم، بالإضافة إلى ذلك تشير إيمان محمد أحمد الرويني (٢٠١٦) (١٧) أن معرفه المتعلمين بالأساليب والإجراءات اللازمة للمحافظة على النظافة الشخصية اللازمة للنهوض بصحة المتعلم، وذلك من خلال الاهتمام بمكونات الجسم ونظافته الشخصية وأوقات النوم والراحة والاهتمام بالتمارين الرياضية والعناية بأعضاء الجسم المختلفة وعليه فإن اكتساب السلوكيات الصحية السليمة والمرتبطة بالجسم يساعد على حماية المتعلم من الإصابة بالأمراض والوقاية منها.

يذكر هويكس Hawkes (٢٠١٣) أنه تتضح أهمية الغذاء في الوقاية من كثير من الأمراض، بل والشفاء منها فمثلا أمراض السكرى، وضغط الدم والبدانة والبلاجرا وفقر الدم وغيرها يمكن علاجها بالتغذية السليمة، كما أن الفئات الخاصة بالأطفال والمراهقات والحوامل والمرضعات وكبار السن تعتمد صحتهم وسرعة همرهم وتكوين شخصية الإنسان من حيث ذكائه ونشاطه، وتكيفه مع بيئته من خلال الغذاء المناسب. (٢٧: ٣)

تذكر ناهد عبد الرحيم (٢٠٠٧) أن الانحرافات القوامية تؤثر علي الوظائف الحيوية الأجهزة الجسم فالقوام الغير سليم يحدث ضغطا على الأجهزة الحيوية نتيجة الضيق الحيز وتحركها

من مكانها الطبيعي مما يعوق كفاءتها في العمل، كما سيؤدي إلي الناقص السعة الحيوية وضعف الدورة الدموية. (٢٤: ٤٥)

ويذكر علي محمد جلال الدين (٢٠٠٥) أنه من الضروري معرفة كل فرد المبادئ الصحة الشخصية وما لذلك من أهميته لدي ممارسة التربية البدنية والرياضية حيث يساعد على الالتزام باتباع هذه المبادئ على ارتفاع المستوى الصحي. (١٨: ٥٦)

ويشير لو وآخرون Liu et al (٢٠١٤) أن الاحتياجات النفسية للمرأة ترتبط مباشرة بالاحتياجات البدنية حيث يتنعكس الحالة البدنية بشكل كبير على الحالة النفسية خصوصاً لدى السيدات عاليات معدل الأنجاب. (٢٩: ٥٥-٦٣)

ويشير داسيلفا شولتز وآخرون dasilve Schulz et al (٢٠١٤) أن الصحة القوامية للمرأة ترتبط بعدد كبير من المتغيرات الأخرى كما تعكس على حالتها المزاجية والنفسية والبدنية وتؤثر بشدة على قدراتها الجسمانية والوظيفية. (٢٦: ١)

ويرى إيجيلسكي وزايكوفسكا Igielski & Zajkowska (٢٠١٤) أن الوعي القوامي لدى الفتيات في سن مبكرة يعمل على الوقاية من أي انحرافات قوامية أو مشكلات صحية متعلقة بالقوام مستقبلاً سواء كانت مشكلات نفسية أو بدنية. (٢٨: ٢١٣)

ويتفق ذلك أيضاً مع دراسة أوستر زيزيك بريزيد زيتشا وآخرون Ostrzyzek-Przedziecka et al (٢٠١٧)(٣٠) أظهر تحليل بيانات العينة وجود ارتباط دال إحصائياً إيجابي بين ارتفاع تعدل النشاط البدني وتحسن مدة وجودة ساعات النوم وانخفاض معدل الإصابة بالأمراض التنفسية في حين ظهر نفس الارتباط، ولكن بصورة سلبية مع السلوكيات غير الصحية قلة الحركة - البدانة - الإفراط في تناول المأكولات والمشروبات غير الصحية - مشاهدة التلفزيون لساعات طويلة حيث أنت تلك السلوكيات إلى تقليل زمن وجودة النوم ورفع مستوى معدل الإصابة بالأمراض النفسية.

وأكدت نتائج دراسة ريوم Ryom (٢٠٢٢)(٣١) أن كان البرنامج التدخل تأثير إيجابي بين المجموعة على المعرفة الصحية فيما يتعلق بالطاقة، والتغذية، والنشاط البدني، بالإضافة إلى المعرفة الصحية العامة مع تأثيرات مماثلة على الأطفال والأولاد.

وأكدت نتائج دراسة حنان صلاح كامل (٢٠٢٢)(١٢) على أن السجلات الصحية مرتبطة ارتباط وثيق بمدى كفاءة الوعي الصحي فكلما زاد الوعي الصحي زادت كفاءة متغيرات الرصيد الصحي.

وأشارت نتائج دراسة كلا من تماضر عثمان المنتشري، إيمان سالم بار عبيدة (٢٠٢٠)(١٠) حيث أظهرت النتائج انخفاض الوعي الصحي لدى أفراد عينه البحث ذلك نتيجة لعدم تناول موضوعات الوعي الصحي بصورة تساهم في الحفاظ على صحة الفرد.

وأكدت نتائج دراسة فاو مستن وآخرون (٢٠٠٨)(٣٢) أن جميع السجلات الصحية من دول النامية يحتاج إلى قياس الوعي الصحي لدى السيدات والرجال حتى يتم تدوينها في سجلات صحية بسبب عدم وجود بعض المعلومات في السجلات.

وكذلك دراسة إسراء ياقوت (٢٠٢٢)(٣) والتي إشارة إلى وجود فروق ذات الدلالة الإحصائية في متغيرات البحث مثل (السمنة - المناعة - وهشاشة العظام).

وتذكر مرفت إبراهيم رخا (٢٠١٣) أن هناك علاقة وثيقة ومباشرة بين الإصابة بالأمراض وقلة الحركة حيث أظهرت نتائج الدراسات أنه في بعض الدول غير المتقدمة التي لا تزال تعتمد على الحرف اليدوية وبذل الجهد البدني في إنجاز أعمالهم تقل نسبة إصابتهم بأمراض السمنة والضغط والأوعية الدموية مقارنة مع الدول المتقدمة التي تعتمد في أسلوب حياتها على الكسل والخمول وكل اعتمادهم على الآلات، كما أن الأفراد الذين يتبعون أسلوباً من الحياة يتسم بالكسل وقلة الحركة والبعد عن الرياضة يطلق عليهم (Sedentary Life). (٢٠: ٩٢)

الاستخلاصات:

في ضوء نتائج البحث ومن خلال عرض النتائج وفي إطار التحليل الإحصائي للبيانات، وفي حدود عينة البحث أمكن التوصل إلى الاستخلاصات التالية:

١- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين أفراد عينة البحث في متغيرات الرصيد الصحي وكانت نسبة المتغير هي:

١- الصحة الشخصية	(٣٦.٦٨)
٢- الصحة الغذائية	(٢٦.٦٠)
٣- الصحة البيئية	(٢٤.٦٧)
٤- الصحة الوقائية	(٣٢.٩٨)
٥- الصحة القوامية	(٢٧.٤٩)
٦- الصحة الرياضية	(٤١.١٧)
٧- الصحة النفسية والاجتماعية	(٤٢.٤٠)

٢- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين أفراد عينة البحث في متغيرات الرصيد الصحي وكانت نسبة المتغير هي:

١- النبض	(١٧.٦٠)
٢- الضغط الانقباضي	(٣٠.٨٦)
٣- الضغط الانبساطي	(٢٣.٦١)
٤- سكر عشوائي	(٤٧.٨٣)
٥- كوليسترول	(٥٤.٤٩)
٦- السعة الحيوية	(٦٠.٤٦)

٣- يوجد ارتباط إيجابي ما بين الوعي الصحي للسيدات والرصيد الصحي حيث كان معامل الارتباط ما بين (٠.٢٣١) إلى (٠.٩٩١).

التوصيات:

بناءً على الاستخلاصات الخاصة بموضوع البحث توصي الباحثة بالاتي:

١- عقد سلسلة من ندوات والدورات الصحية لرفع الوعي الصحي للسيدات أثناء إجراءات الكشف بالمبادرة.

٢- تشجيع السيدات على مزاولة النشاط الرياضي حيث يساهم بشكل كبير في الحفاظ على صحتهم.

٣- تصميم وتنفيذ برامج للوعي الصحي وتقديم الإرشادات الصحية المتنوعة للسيدات في جميع المراحل العمرية.

٤- توصي الباحثة بالقياس الدوري (سواء كل شهر أو كل أسبوع) للمتغيرات الفسيولوجية للسيدات.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أحمد محمد بدح، أيمن سليمان مزاهرة، زين حسن بدران (٢٠٠٩). الثقافة الصحية، دار الميسرة، الأردن.
- ٢- أحمد محمد هاشم (٢٠١٣). تأثير برنامج تروحي بالمشي على مستوى الدهون الثلاثية والكفاءة البدنية والاغتراب النفسي لدى المسنين البدنا، بحث منشور، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد ٣٧، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ٣- إسراء جلال معوض ياقوت (٢٠٢٢). برنامج صحي رياضي بمصاحبة مركب غذائي وتأثيره على بعض المتغيرات الصحية للسيدات بعد انقطاع دورة الطمث، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٤- المركز الإعلامي لمجلس الوزراء (٢٠١٩). مركز المعلومات ودعم اتخاذ القرار، القاهرة.
- ٥- الهيئة العامة للاستعلامات (٢٠١٨). هيئة الاستعلامات العامة، القاهرة.
- ٦- إيمان السيد حداد (٢٠٢٠). تقييم اللياقة الصحية وعلاقتها بمستوى الأداء لنادي السباحة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٧- إيمان محمد أحمد الرويني (٢٠١٦). التربية الصحية في محتوى كتب العلوم للصفوف الثلاثة العليا من المرحلة الابتدائية في المملكة العربية السعودية، بحث منشور، مجلة دراسات في المناهج وطرق التدريس، ع ٢١٤، مصر.
- ٨- باهر محمد رجب (٢٠٢٢). فعالية خدمات برنامج طب الأسرة في تحقيق الوعي الصحي بالمناطق الريفية. مجلة كلية الخدمة الاجتماعية للدراسات والبحوث الاجتماعية، ٢٦ (٣)، ١٩٣-٢٢٠.
- ٩- بهاء الدين سلامة (٢٠٠٧). الصحة والتربية الصحية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٠- تماضر عثمان المنتشري، إيمان سالم بار عبيدة (٢٠٢٠). مستوى الوعي الصحي لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جدة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة جدة.
- ١١- جعفر فارس العرجان، ميرفت عاهد، حمد زايد خير الكيلاني (٢٠١٣). مستوى الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى طلبة جامعة البلقاء التطبيقية في الأردن، بحث منشور، جامعة البلقاء التطبيقية، جامعة الأردن، مجلة العلوم التربوية والنفسية، مج ١٤، ع ١٤.
- ١٢- حنان صلاح كامل (٢٠٢٢). السجلات الصحية الإلكترونية وتحديات التحول الرقمي في مجال رعاية الصحة، بحث منشور، المجلة العلمية للمكتبات والوثائق والمعلومات، كلية الآداب، جامعة القاهرة، مج ٥، ع ١٥.

- ١٣- سلوى ميلاد (٢٠٠٨). الأرشيف ماهيته وإدارته، دار الثقافة للنشر والتوزيع، بالقاهرة.
- ١٤- شعباني مالك (٢٠٠٦). دور الإذاعة المحلية في نشر الوعي الصحي لدى الطالب الجامعي دراسة ميدانية بجامعتي قسنطينة وبسكرة، رسالة دكتوراة غير منشورة، جامعة منتوري، قسنطينة.
- ١٥- عصام جمال أبو نجا، أسامة رياض (٢٠١٦). التربية الصحية، مركز الكتاب الحديث، القاهرة.
- ١٦- ليلي مراد محمد أحمد (٢٠٢٣). المدخل الوقائي وتنمية الوعي الصحي بالسلوكيات الخاطئة. بحوث في الخدمة الاجتماعية التنموية، ٤(٢)، ٨٥-١٠٢.
- ١٧- محسن يس حسن الدروي (٢٠١٦). تأثير الثقافة الصحية على السلوك الحياتي لتلاميذ مدرسة الموهبين رياضيا بمحافظة القاهرة، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، ٧٧ع، مصر.
- ١٨- محمد علي جلال الدين (٢٠٠٥). الصحة في المجال الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١٩- محمود البسيوني (٢٠١٩). الرصيد الصحي، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٠- مرفت إبراهيم رخا (٢٠١٣). التربية الصحية في المجال الرياضي، ماهي للنشر والتوزيع، الإسكندرية.
- ٢١- مريم صالح محمد منصور (٢٠١٥). التوثيق في السجلات الطبية بمستشفى معهد الكبد القومي بشبين الكوم محافظة المنوفية، بحث منشور، المجلة العلمية للمكتبات والوثائق والمعلومات، كلية الآداب، جامعة القاهرة، مج٥، ع١٥.
- ٢٢- مصدق أبو طالب محمد (٢٠١٨). السلوك الغذائي وعلاقته بالبدانة لأفراد الجالية العراقية المقيمين بالدنمارك، بحث منشور، مجلة أكاديمية شمال أوروبا، المحكمة للدراسات والبحوث، مج١، ع٢٤، أكاديمية شمال أوروبا للعلوم والبحث العلمي.
- ٢٣- منى سامي حليبي خليل، مها محمد بادكو (٢٠١٥). أساسيات علم تغذية الإنسان، ط٢، مكتبة الشفري للنشر والتوزيع، الرياض.
- ٢٤- ناهد أحمد عبد الرحيم (٢٠١١). التمرينات التأهيلية لتربية القوام، دار الفكر الأردني، عمان، الأردن.
- ٢٥- نور حسن حامد (٢٠١٢). تأثير مراحل الدورة الشهرية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والحالة المزاجية لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 26- da Silva Schulz, R., Santana, R. F., Faleiro, T. B., Carvalho, M. R., & Calado da Silva Gonçalves, R. (2014). Need to move and maintain a good posture in elderly on surgery: quasi-experimental study. Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental Online, 6(1), 398-407.
- 27- Hawkes, C. (2013). Promoting healthy diets through nutrition education and changes in the food environment: an international review of actions and their effectiveness. Rome (IT): FAO; 2013 [cited 2020 Oct 2].
- 28- Igielski, M., & Zajkowska, M. (2014). Awareness and Creating Enterprising Postures amongst Women as a Factor of Economic Development of the Baltic Sea Region. Innovative SMEs by Gender and Age around the Mare Balticum, 213.
- 29- Liu, Y. Q., Maloni, J. A., & Petrini, M. A. (2014). Effect of postpartum practices of doing the month on Chinese women's physical and psychological health. Biological research for nursing, 16(1), 55-63.
- 30- Ostryżek-Przeździecka, K., Smeding, C., Bronikowski, M., Panczyk, M., & Feleszko, W. (2019). The association of physical activity and sedentary behaviors with upper respiratory tract infections and sleep duration in preschool children—Study protocol. International Journal of Environmental Research and Public Health, 16(9), 1496.
- 31- Ryom, K., Christiansen, S. R., Elbe, A. M., Aggestrup, C. S., Madsen, E. E., Madsen, M., .. & Krstrup, P. (2022). The Danish “11 for Health” program raises health knowledge, well-being, and fitness in ethnic minority 10-to 12-year-olds. Scandinavian journal of Medicine & Science in sports, 32(1), 138-151.
- 32- Williams, F., & Boren, S. A. (2008). The role of the electronic medical record (EMR) in care delivery development in developing countries: a systematic review. Informatics in primary care, 16(2).

ثالثاً: مراجع شبكة المعلومات الدولية:

- 33- <https://www.100millionseha.eg/women/about>
- 34- <https://www.100millionseha.eg/women/service/details/44>

الملخص

الوعي الصحي وعلاقته بواقع الرصيد الصحي للسيدات المترددات على مبادرة ١٠٠ مليون صحة

أ.م.د./ أسماء طاهر نوفل (*)

يهدف البحث إلى التعرف على الوعي الصحي وعلاقته بواقع الرصيد الصحي للسيدات المترددات على مبادرة ١٠٠ مليون صحة. واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي وذلك لمناسبته لطبيعة البحث. وتم اختيار عينة البحث بطريقة اعتمادية عشوائية من السيدات المترددات على مبادرة ١٠٠ مليون صحة بالوحدة الصحية بقرية شرشابة مركز زفتى بمحافظة الغربية من سن (٤٠-٥٠) سنة وعددهم (٢٠٠) سيدة وتم اختيار عينة البحث الاستطلاعية من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وعددهن (٥٠) سيدة وتم استبعاد (٣٠) سيدة لعدم معرفتهن القراءة والكتابة. وتوصلت النتائج إلى توجد فروق ذات دلالة معنوية بين أفراد عينة البحث في متغيرات الرصيد الصحي، توجد فروق ذات دلالة معنوية بين أفراد عينة البحث في متغيرات الرصيد الصحي، يوجد ارتباط إيجابي ما بين الوعي الصحي للسيدات والرصيد الصحي حيث كان معامل الارتباط ما بين (٠.٢٣١) إلى (٠.٩٩١).

(*) أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.

Abstract

Health Awareness And Its Relationship To The Reality Of The Health Balance Of Women Who Visit The 100 Million Health Initiative**Dr. Asmaa Taher Noufal^(*)**

The research aims to identify health awareness and its relationship to the reality of the health balance of women who frequent the 100 Million Health Initiative. The researcher used the descriptive approach due to its suitability to the nature of the research. The research sample was selected randomly from women who frequent the 100 Million Health Initiative at the health unit in Shershaba village, Zifta Center, Gharbia Governorate, aged (40-50) years, with a number of (200) women. The exploratory research sample was selected from the research community and from outside the main research sample, with a number of (50) women, and (30) women were excluded for not knowing how to read and write. The results showed that there are significant differences between the members of the research sample in the level of health awareness, there are significant differences between the members of the research sample in the level of health balance (physiological variables), there is a positive correlation between women's health awareness and physiological variables, as the correlation coefficient was between (0.231) and (0.991).

(*) Assistant Professor, Department of Sports Health Sciences, Faculty of Physical Education, Tanta University.