

The level of health habits among fourth year students in Physical Education College and Human Medical College at Lattakia University (Comparative Study)

Dr. Mohammad Issa Ali* 

(Received 29 / 10 / 2025. Accepted 11 / 1 / 2026)

□ ABSTRACT □

The research aims to identify the level of health habits among fourth year students of the Faculty of Physical Education and fourth year students of the Faculty of Medicine, in addition to studying the differences in the level of health habits among students of the Faculty of Physical Education and the Faculty of Medicine. The researcher used the descriptive approach with a survey method. The research sample consisted of (60) male and female students (30 from each of the Faculties of Physical Education and Medicine). The Healthy Lifestyle and Personal Control Questionnaire (HLPCQ) was used as a research tool, the questionnaire is consisting of (26) statements . The most important results were that the level of health habits among students of the Faculty of Physical Education was (average), while the level of health habits among students of the Faculty of Medicine was (low). There were no statistically significant differences in the level of health habits between students of the Faculty of Physical Education and students of the Faculty of Medicine at Lattakia University. This finding emphasizes the need for targeted health awareness programs for both groups, focusing on promoting holistic health, time and stress management, and applying health knowledge in daily life, to improve the quality of academic and professional life for students of the Faculties of Physical Education and Medicine.

Keywords: Health habits, physical education, human medicine.



Copyright: Latakia University Journal (formerly Tishreen) - Syria, The authors retain the copyright under a CC BY-NC-SA 04

* Assistant Professor -Faculty of Physical Education -Lattakia University -Lattakia –Syria
mohammad.i.ali@latakia-univ.edu.sy

مستوى العادات الصحية لدى طلاب السنة الرابعة في كلية التربية الرياضية وكلية الطب البشري في جامعة اللاذقية (دراسة مقارنة)

د. محمد عيسى علي*

(تاريخ الإيداع 29 / 10 / 2025. قبل للنشر في 11 / 1 / 2026)

□ ملخص □

هدف البحث إلى التعرف على كل من مستوى العادات الصحية لدى طلاب السنة الرابعة في كلية التربية الرياضية وكلية الطب البشري، بالإضافة إلى دراسة الفروق في مستوى العادات الصحية لدى طلاب السنة الرابعة في كلية التربية الرياضية وكلية الطب البشري، واستخدم المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي حيث تكونت عينة البحث من (60) طالب وطالبة (30 من كل كلية)، فقد تم استخدام استبيان نمط الحياة الصحي والتحكم الشخصي (HLPCQ) كأداة للبحث، هذا الاستبيان مكون من (26) عبارة، وكانت أهم النتائج أن مستوى العادات الصحية لدى طلاب كلية التربية الرياضية (متوسط)، بينما كان مستوى العادات الصحية لدى طلاب كلية الطب البشري (منخفض)، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى العادات الصحية بين طلاب كلية التربية الرياضية وطلاب كلية الطب البشري في جامعة اللاذقية. تؤكد هذه النتيجة على الحاجة إلى برامج توعية صحية موجهة لكلا المجموعتين، تركز على تعزيز الصحة الشمولية، إدارة الوقت والإجهاد، وتطبيق المعرفة الصحية في الحياة اليومية، لتحسين جودة الحياة الأكاديمية والمهنية لطلاب كليتي التربية الرياضية والطب.

الكلمات المفتاحية: العادات الصحية، التربية الرياضية، الطب البشري.



حقوق النشر : مجلة جامعة اللاذقية (تشرين سابقاً) - سورية، يحتفظ المؤلفون بحقوق النشر بموجب الترخيص CC

BY-NC-SA 04

* مدرس ، قسم التخطيط والإدارة الرياضية ، كلية التربية الرياضية، جامعة اللاذقية، اللاذقية ، سورية

mohammad.i.ali@latakia-univ.edu.sy

المقدمة:

لا يمكن الحديث عن التطور الشخصي أو الأكاديمي أو المهني بمعزل عن الصحة الجسدية والنفسية، وفي ظل التغيرات الاجتماعية والتكنولوجية المتسارعة، ازدادت التحديات التي تواجه الأفراد في الحفاظ على نمط حياة صحي، خصوصاً لدى الشباب، الذين يمثلون شريحة مهمة في بناء المجتمعات. وتعد الصحة العامة محورا أساسيا في حياة الإنسان، وتعد مرحلة الدراسة الجامعية من أكثر المراحل حساسية وأهمية في حياة الفرد، حيث تتداخل فيها ضغوطات الدراسة، والاستقلالية، والتغيرات النفسية والاجتماعية، مع محاولات التكيف وبناء نمط حياة متوازن.

ومن هذا المنطلق، برزت الحاجة إلى دراسة سلوكيات هذه الفئة فيما يتعلق بالصحة، خاصة بين طلاب التخصصات ذات الصلة المباشرة بالجوانب الصحية، مثل طلاب كليتي الطب البشري والتربية الرياضية. وتتمثل الفرضية العامة التي يقوم عليها البحث في أن لكل من المجموعتين سمات صحية مميزة ناتجة عن طبيعة دراستهم، أسلوب حياتهم، ومدى وعيهم بمفاهيم الصحة الشاملة.

فتعرف العادات الصحية بأنها مجموعة السلوكيات والممارسات التي يتبعها الفرد بانتظام للحفاظ على صحته الجسدية والعقلية والاجتماعية، وتشمل جوانب متعددة مثل: التغذية السليمة، النشاط البدني المنتظم، النوم الكافي، إدارة التوتر، الابتعاد عن التدخين أو تعاطي المواد الضارة، والالتزام بالفحوصات الطبية الدورية [1].

ورغم اشتراك طلاب كلية الطب وطلاب كلية الرياضة في معرفتهم النظرية أو العملية بمكونات الصحة، إلا أن أنماط الحياة اليومية قد تكشف عن فروقات ملموسة بينهم، تعكس في كثير من الأحيان مدى ترجمتهم للمعرفة إلى سلوك فعلي، من الناحية النظرية، قد يُتوقع أن يكون طلاب كلية الرياضة أكثر انتظاماً في ممارسة التمارين البدنية واتباع نظام غذائي رياضي، وذلك بحكم التكوين العملي لدراساتهم، وانخراطهم المستمر في الأنشطة البدنية، التي لا تُعد مجرد مادة دراسية بل أسلوب حياة.

بالمقابل، فإن طلاب كلية الطب يمتلكون قاعدة معرفية عميقة حول الأمراض، وظائف الأعضاء، الصحة العامة، وأثر العادات اليومية على المدى الطويل، مما قد ينعكس إيجاباً على سلوكياتهم الصحية.

ومع ذلك، فإن ضغوط الدراسة، ساعات الدوام الطويلة، والتوتر المصاحب للامتحانات والمذاكرة المستمرة قد تؤثر على جودة النوم، نوعية الطعام، ومستوى النشاط البدني لهؤلاء الطلاب، وقد تؤدي في بعض الحالات إلى تدهور بعض الجوانب الصحية على الرغم من الوعي الكافي [2].

فسيتم التركيز على عدة محاور أساسية، مثل عدد ساعات النوم وجودتها، معدل ممارسة التمارين البدنية، نوعية الغذاء اليومي، تعاطي المنبهات أو المواد الضارة، أساليب التعامل مع الضغوط النفسية، ومدى التوازن بين الدراسة والحياة الشخصية.

بالإضافة لتحليل العوامل المؤثرة في هذه العادات، سواء كانت شخصية، أكاديمية، اجتماعية، أو بيئية، مع مراعاة الخلفيات الثقافية والعادات المجتمعية التي قد تلعب دوراً مهماً في تشكيل السلوك [3].

وإن القيمة المضافة من هذا البحث لا تكمن فقط في المقارنة بين مجموعتين طلابيتين، بل تتعدى ذلك إلى المساهمة في تعزيز الوعي الصحي داخل الوسط الجامعي بشكل عام، وفتح النقاش حول أهمية ترجمة المعرفة الصحية - سواء النظرية أو العملية - إلى ممارسات واقعية.

وفي الختام تتبع أهمية هذا البحث بأن دراسة العادات الصحية لدى طلاب كلية الطب وطلاب كلية الرياضة لا تهدف فقط إلى فهم نمط حياتهم، بل إلى استقراء العلاقة بين المعرفة والسلوك، ومدى قدرة البيئة الأكاديمية على التأثير في اختيارات الفرد اليومية، بالإضافة لكونه يحاول سبر أغوار الفروق - وربما أوجه التشابه - في العادات الصحية اليومية بين طلاب كلية الطب، الذين يتعاملون مع المعرفة الصحية من منظور نظري ودوائي وعلمي دقيق، وطلاب كلية التربية الرياضية، الذين ينظرون للصحة من منظور حركي، وظيفي، وجسدي عملي.

كما يمكن أن تساهم نتائج هذه الدراسة في توجيه السياسات الصحية داخل الجامعات، واقتراح برامج توعوية أو دعم نفسي وغذائي مخصص للطلبة، بما يضمن بناء جيل واعٍ صحيًا، قادر على العطاء العلمي والبدني معا [4].

الدراسات السابقة والمثابة

الدراسات العربية

- دراسة الجميلي وحسن (2020) [5] بعنوان: " العادات الصحية لدى طلبة الجامعة".
- هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى العادات الصحية لدى طلبة الجامعة وكذلك الفروق في العادات الصحية وفقاً لمتغير النوع (ذكور، اناث) ولتحقيق هدف البحث قام الباحث بتبني مقياس العادات الصحية المعد من قبل حداد (2011) الذي يقيس العادات الصحية، وتألف المقياس من (29) فقرة امام كل فقرة خمس بدائل هي (موافق بشدة، وموافق، وموافق إلى حد ما، وغير موافق، وغير موافق بشدة)، واعتمد الباحث المنهج الوصفي في الدراسة، يشمل مجتمع البحث الحالي طلبة جامعة القادسية (ذكوراً و إناثاً) من طلاب المرحلة الأولية الصباحية للعام الدراسي 2019 / 2018 بكافة اختصاصاتها العلمية والإنسانية التي تحتويها الجامعة ، وتم اختيار العينة بصورة عشوائية تبلغ (200) طالب وطالبة ، وبعد استخراج الخصائص القياسية للمقياس أظهرت النتائج ان عينة البحث تتمتع بمستوى عالي من العادات الصحية ، اما بالنسبة للفروق وفقاً للنوع (ذكور، اناث) فتبين عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بمستوى دلالة (0.05) في العادات الصحية .

الدراسات الأجنبية

- دراسة Boraita et al (2020) [6]: "الاختلافات بين الجنسين فيما يتعلق بعادات نمط الحياة ونوعية الحياة المتعلقة بالصحة لدى المراهقين"
- هدفت الدراسة إلى تحليل الاختلافات في نمط الحياة المرتبطة بصحة المراهقين كدالة للجنس. ولهذا، أجريت دراسة مقطعية مع عينة من 761 مراهقاً، موزعين بين 383 ذكرًا (1.64 ± 14.55 عامًا) و378 أنثى (1.63 ± 14.46 عامًا). بالمقارنة مع الذكور، أظهرت الإناث قيماً أقل بكثير للمشاركة في النشاط البدني، وامتصاص الأكسجين الأقصى، والرفاهية البدنية، والرفاهية النفسية، والرضا الجسدي. في المقابل، أظهرت الإناث استهلاكاً أعلى للخضراوات في النظام الغذائي اليومي ورضا أكبر في السياق التعليمي. لوحظت ارتباطات ضعيفة أو متوسطة بين المتغيرات المختلفة للصحة البدنية والعقلية لدى كلا الجنسين، وكانت أقوى لدى الإناث.
- دراسة Lanuza et al (2022) [7]: " العلاقة بين عادات الأكل ونوعية الحياة بين طلاب الجامعات التشيلية"

هدفت إلى تقدير العلاقة بين عادات الأكل ونوعية الحياة لدى طلاب الجامعات التشيلية، وقد تم إجراء مسح على 1212 طالباً من جامعة لافرونثيرا في تشيلي (متوسط العمر 18.7 ± 2.15)، وأكمل المشاركون استطلاعاً مقطوعياً

للتقرير الذاتي لتقييم جودة الحياة باستخدام مقياس WHOQOL-BREF وعادات الأكل من خلال استطلاع عادات الطعام.

وكانت أهم النتائج: أصبح لدى الطلاب الذين أظهروا تحسناً في عاداتهم الغذائية الصحية جودة حياة أعلى. يُعد تناول وجبة الإفطار والوجبات المنزلية عامل حماية لجودة الحياة في كلا المجالين. وتبين أن تناول الوجبات الخفيفة الحلوة يُشكل عامل خطر على الصحة البدنية والبيئة. ويُعتبر استهلاك الوجبات السريعة أكبر عامل خطر في المجال البدني.

– دراسة Lesinka–Sawicka et al (2021) [8] بعنوان: "السلوكيات الصحية للطلاب من دول مختارة _ دراسة مقارنة" هدفت هذه الدراسة إلى تحليل وتقييم أنماط الحياة الصحية لدى طلاب جامعيين من دول مختلفة، بغرض الكشف عن النقص أو الخلل في السلوكيات الصحية المتبعة بينهم. وقد تم تنفيذ الدراسة خلال الفترة الممتدة من ديسمبر 2016 حتى مارس 2017، وشملت عينة مكونة من 532 طالباً من بولندا، المجر، تركيا، واليونان، وقد تم اختيار المشاركين باستخدام تقنية العينة المتسلسلة (Snowball Sampling)، إذ تم إرسال رابط استبيان إلكتروني عبر الإنترنت إلى الطلاب في تلك الدول. وفي الحالات التي لم تتوفر فيها إمكانية الوصول إلى الإنترنت، تم استخدام نسخ ورقية بديلة. اعتمدت الدراسة على منهج المسح التشخيصي، وتم تقييم آراء الطلاب باستخدام مقياس ليكرات خماسي يتضمن خياراً محايداً، وكشفت النتائج أن غالبية الطلاب مارسوا سلوكيات تعزز الصحة، لكنهم في الوقت نفسه أظهروا ميولاً لسلوكيات قد تضر بصحتهم، خصوصاً فيما يتعلق بالصحة الجسدية والوقاية الصحية، كما لوحظت اختلافات واضحة في أنماط الحياة بين الطلاب من مختلف الدول المشاركة، مما يشير إلى تأثير العوامل الثقافية والاجتماعية على الممارسات الصحية.

مشكلة البحث

تعد العادات الصحية من الركائز الأساسية التي تؤثر بشكل مباشر على الصحة الجسدية والنفسية للفرد، خصوصاً في مرحلة الشباب الجامعي التي تشكل مرحلة حرجية في تكوين السلوكيات والأنماط الحياتية طويلة الأمد. وفي هذا السياق، يُلاحظ وجود تفاوت محتمل في أنماط العادات الصحية بين طلاب التخصصات الجامعية المختلفة، تبعاً لطبيعة الدراسة، البيئة الأكاديمية، والاهتمامات الفردية مثل طلاب كلية التربية الرياضية وكلية الطب، فطلاب كلية التربية الرياضية غالباً ما ينخرطون في نشاط بدني منتظم ويولون أهمية للبنية الجسدية والتغذية، بينما قد يعاني طلاب كلية الطب من ضغط أكاديمي كبير، يؤثر بدوره على ممارسة العادات الصحية رغم معرفتهم النظرية الواسعة بها تتجلى مشكلته البحث بالإجابة على التساؤل التالي: ما هو الفرق في السلوكيات الصحية عند طلاب التربية البدنية وطلاب الطب البشري؟

أهداف البحث

- 1- التعرف على مستوى العادات الصحية لدى طلاب السنة الرابعة في كلية التربية الرياضية وطلاب السنة الرابعة في كلية الطب البشري .
- 2- دراسة الفروق في العادات الصحية لدى طلاب السنة الرابعة في كلية التربية الرياضية وكلية الطب البشري .

فرضيات البحث

- 1- مستوى العادات الصحية لدى طلاب السنة الرابعة في كليتي التربية الرياضية والطب البشري في جامعة اللاذقية مرتفع.

2- لا يوجد فروق في العادات الصحية بين طلاب السنة الرابعة في كلية التربية الرياضية وكلية الطب البشري.

مصطلحات البحث

العادات الصحية: هي سلوكيات متكررة تؤدي بشكل تلقائي وغالبًا ما تكون استجابة لمثيرات معينة في البيئة، ويُشار إلى أن السلوك العادي لا يتوسطه بالضرورة تمثيلات الأهداف، مما يعني أن الأفعال يمكن أن تحدث دون وعي كامل بالأهداف أو النتائج [9].

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة الحالية.

مجتمع وعينة البحث:

تكون مجتمع البحث من طلاب السنة الرابعة لكلية التربية الرياضية بالإضافة إلى طلاب السنة الرابعة لكلية الطب البشري في جامعة اللاذقية، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية فقد بلغ قوامها (60) طالب وطالبة، مؤلفة من (30) طالب وطالبة من كل كلية.

واستخدم الباحث استبيان نمط الحياة الصحي والتحكم الشخصي (HLPCQ) [10]، وهو استبيان مقنن من قبل الباحث المعد لهذا الاستبيان المكون من (26) عبارة، حيث يُطلب من المستجيب الإشارة إلى مدى تكرار تبني 26 عادة من عادات نمط الحياة المذكورة بشكل إيجابي باستخدام مقياس من نوع ليكرت (1 = أبدًا أو نادرًا، 2 = أحيانًا، 3 = غالبًا و 4 = دائمًا). العبارة التمهيدية هي "كم مرة... هناك 12 بندًا يتعلق بالنظام الغذائي، و 8 بنود تشير إلى إدارة الوقت اليومي، وبنودان يشيران إلى التمارين البدنية المنظمة، و 4 بنود تشير إلى ممارسات الدعم الاجتماعي والتفكير الإيجابي (على سبيل المثال، الأفكار الإيجابية أثناء الصعوبات وتفرغ العقل أثناء النوم). ومن ثم تم توزيع الاستبيان على العينة بطريقة عشوائية وبعد الانتهاء من ملأ الاستبيان تم جمعها من الطلاب وتفرغ النتائج على برنامج (EXCEL) من أجل معالجتها احصائيًا.

جدول (1) مفتاح استبيان العادات الصحية

المجال لمجموع الإجابات لكامل عبارات الاستبيان	المجال لمتوسط الإجابات	مستوى الإجابة
26 – 60.66	1 – 2.33	منخفض
60.66 – 95.34	2.33 – 3.67	متوسط
95.34 – 130	3.67 – 5	مرتفع

التحليل الاحصائي:

تم استخدام الإحصاء الوصفي لوصف متغيرات البحث على شكل متوسط حسابي وانحراف معياري، واختبار (Shapiro–Wilk) من أجل التحقق من التوزيع الطبيعي للبيانات واختبار (Levene) للتحقق في تجانس التباينات. وبما ان توزيع البيانات في كل المجموعات كان توزيعاً طبيعياً فقد تم استخدام اختبار تي لعينتين مستقلتين للتأكد من صحة الفرضيات. تم استخدام برنامج spss في التحليل الاحصائي.

حدود البحث:

1- المجال البشري : طلاب السنة الرابعة في كل من كليتي (الطب البشري والتربية الرياضية)

2- المجال المكاني : جامعة اللاذقية .

3- المجال الزمني : في الفترة الممتدة من 2025-2-10 حتى 2025-8-6.

عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

أولاً- النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى وتحليلها:

الفرضية الأولى: مستوى العادات الصحية لدى طلاب السنة الرابعة في كلية التربية الرياضية و طلاب السنة الرابعة في كلية الطب البشري في جامعة اللاذقية مرتفع.

في البداية تم التأكد من طبيعة توزيع البيانات الخاصة بمستوى الذكاء لانفعالي باستخدام اختبار شابيرو ويلك كما هو موضح في الجدول (2). وأظهرت نتائج بأن مستوى الدلالة الإحصائية لهذا الاختبار أكبر من 0.05 وعليه توزيع البيانات طبيعياً، ولقياس مستوى العادات الصحية، تم حساب المتوسط الحسابي لدرجات الاستبيان، حيث بلغ (2.43) لدى طلاب كلية التربية الرياضية و(2.25) لدى طلاب كلية الطب البشري كما هو موضح في الجدول (3) ، وبالرجوع إلى مفتاح التقييم في الدراسة كما هو موضح في الجدول (1)، تبين أن هذه القيمة تقع ضمن المدى (1 إلى 2.33) بالنسبة لطلاب كلية الطب البشري و(2.33 إلى 3.67) بالنسبة لطلاب كلية التربية الرياضية، مما يشير إلى أن مستوى العادات لدى طلاب كلية التربية الرياضية يوصف بأنه في المستوى المتوسط ولطلاب كلية الطب البشري يوصف بأنه في المستوى الضعيف وهذا ما ينافي صحة الفرضية الأولى.

جدول (2) نتائج اختبار شابيرو ويلك فيما يخص العادات الصحية لدى طلاب كلية التربية الرياضية وطلاب كلية الطب البشري

قيمة الاختبار	درجة الحرية	مستوى الدلالة
0.977	30	0.755
0.937	30	0.076

جدول (3) توصيف بيانات مستوى العادات الصحية لدى طلاب كلية التربية الرياضية وطلاب كلية الطب البشري

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	
0.44	2.43	30	طلاب كلية التربية الرياضية
0.29	2.25	30	طلاب كلية الطب البشري

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

وجدت الدراسة أن مستوى العادات الصحية لدى طلاب السنة الرابعة في كلية التربية الرياضية في جامعة اللاذقية وطلاب كلية الطب البشري في جامعة اللاذقية بلغ متوسطاً حسابياً قدره 2.43 لدى طلاب التربية الرياضية (مما يضعهم ضمن الفئة "المتوسطة") و2.25 لدى طلاب الطب (مما يضعهم ضمن الفئة "الضعيفة") وفقاً لمفتاح التقييم المستخدم في البحث (نطاق المستوى الضعيف: 1 - 2.33، والمتوسط: 2.33 - 3.67). وبالتالي، فإن الفرضية الأولى التي تنص على أن مستواهم "مرتفع" لم تتحقق.

هذه النتيجة تتعارض مع التوقعات البديهية القائلة بأن طلاب التربية الرياضية والطب البشري، بحكم تخصصهم العملي والنظري في مجالي الصحة واللياقة والرعاية الطبية، يجب أن يتمتعوا بمستوى متميز من الممارسات الصحية الشخصية.

تدعم هذه النتيجة عدداً من الدراسات السابقة التي أشارت إلى وجود فجوة بين المعرفة والممارسة:

فأفادت دراسة (Lesinka-Sawicka et al, 2021) [8] بأن الطلاب، بما في ذلك أولئك في التخصصات الصحية، يمارسون سلوكيات تعزز الصحة ولكنهم في الوقت نفسه يظهرون ميولاً لسلوكيات ضارة، خاصة في الجوانب المتعلقة بالصحة الجسدية والوقاية.

كما أشارت دراسة (Cena et al, 2021) [11] إلى وجود تفاوت كبير في السلوكيات الصحية لدى طلاب الجامعات في دول مختلفة، حيث أن الخلفية الأكاديمية المرتبطة بالصحة وحدها لا تضمن نمط حياة سليماً. ومع ذلك، فإن حدة "انخفاض" التقييم إلى المستوى المتوسط أو الضعيف (بدلاً من المرتفع) كانت ملحوظة. ويمكن تفسير هذا التناقض الظاهر بعدة عوامل:

فطبيعة الضغوط الأكاديمية : قد تؤدي الضغوط الدراسية والتدريبية المكثفة التي يتعرض لها طلاب التربية الرياضية والطب إلى إهمال بعض الجوانب الصحية الأساسية مثل النوم الكافي وإدارة الإجهاد، وذلك على حساب التركيز على الأداء البدني أو الدراسي فحسب.

نطاق أداة القياس: ركز الاستبيان (HLPCQ) على عادات الحياة العامة الشاملة (كالتفكير الإيجابي وإدارة الوقت). قد لا يلتقط هذا الاستبيان بشكل كافٍ الممارسات الصحية المتخصصة المرتبطة مباشرة بالأداء الرياضي أو الطبي التي قد يتبعها الطالب، مما يعطي انطباعاً بأن عاداته "متوسطة" أو "ضعيفة" بينما هي في الحقيقة موجهة نحو هدف أدائي محدد.

ويمكن لعدة آليات أن تفسر سبب عدم تحقق المستوى "المرتفع":

أولاً إهمال الصحة الشمولية: قد يركز الطالب على العادات التي تحسن أدائه الرياضي أو الطبي المباشر (كالتدريب والتغذية الخاصة بالرياضة أو المعرفة الطبية) على حساب عادات الصحة العامة الأوسع (كجودة النوم والصحة النفسية)، والتي تقيسها الأداة المستخدمة.

ثانياً الإجهاد والتحكم: الضغوط الأكاديمية والتنافسية يمكن أن تزيد الحمل المعرفي والذهني للطالب، مما يضعف قدرته على الح

فاظ على اتساق في جميع الممارسات الصحية ويؤدي إلى إهمال بعضها.

في حين أن طلاب التربية الرياضية والطب يظهرون مستوى من العادات الصحية أفضل من غيرهم ، فإن هذه العادات لا تصل إلى الحد الذي يمكن تصنيفه إحصائياً على أنه "مرتفع" في الإطار الشامل الذي قاسته الدراسة. هذا يؤكد على أن المعرفة المتخصصة ليست ضماناً كافية لممارسة مثالية، ويشدد على الحاجة إلى برامج توعية داخل الكليتين تركز على تعزيز الصحة الشمولية وإدارة الضغوط وترجمة المعرفة النظرية إلى ممارسة شخصية مستدامة، حتى لأولئك الذين يدرسون علوم الصحة والرياضة والطب.

ثانياً – النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية وتحليلها:

الفرضية الثانية: لا يوجد فروقات في العادات الصحية بين طلاب السنة الرابعة في كلية التربية الرياضية وكلية الطب البشري في جامعة اللاذقية.

كما هو موضح في الجدول (3) كان المتوسط الحسابي لمستوى العادات الصحية لدى طلاب كلية التربية الرياضية هو 2.43، وهو أعلى من المتوسط الحسابي لمستوى العادات الصحية لدى لطلاب كلية الطب البشري والذي بلغ 2.25، ولمعرفة ما إذا كانت الفروق ذات دلالة إحصائية، تم في البداية استخدام اختبار شابيرو-ويلك لفحص طبيعة توزيع

البيانات، وكما هو موضح في الجدول (2) كانت قيمة الدلالة الإحصائية لهذا الاختبار في كلتا المجموعتين أكبر من 0.05، وبناءً عليه فإن توزيع البيانات في المجموعتين طبيعي. ولتحديد وجود أو عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين، تم استخدام الاختبار المعلمي تي لعينتين مستقلتين، وكانت نتائجه كما هو موضح في الجدول (4).

جدول (4) نتائج اختبار تي لعينتين مستقلتين فيما مستوى العادات الصحية لدى طلاب كلية التربية الرياضية وطلاب كلية الطب البشري

الدالة الإحصائية Sig	درجة الحرية df	t	الفرق بين المتوسطات الحسابية	المتوسط الحسابي	العدد	
0.075	58	1.810	0.097	2.43	30	طلاب كلية التربية الرياضية
				2.25	30	طلاب كلية الطب البشري

بما أن قيمة الدلالة الإحصائية المحسوبة لاختبار تي لعينتين مستقلتين وهي 0.075 أكبر من 0.05 فبالتالي لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى العادات الصحية بين كل من طلاب السنة الرابعة في كلية التربية الرياضية وطلاب كلية الطب البشري، وبالتالي الفرضية ثانية محققة.

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

وجدت الدراسة أن قيمة الدلالة الإحصائية كانت 0.075، وهي أكبر من 0.05، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى العادات الصحية لدى طلاب كلية التربية الرياضية وطلاب كلية الطب البشري. وبالتالي، تحققت الفرضية الثانية التي تنص على عدم وجود فروق في العادات الصحية بين المجموعتين. تتوافق هذه النتيجة مع الفرضية الأساسية للدراسة التي تشكك في العلاقة المباشرة بين المعرفة الأكاديمية، سواء كانت عملية (كما في التربية الرياضية) أو نظرية (كما في الطب البشري)، وتطبيقها الفعلي في السلوكيات الصحية اليومية. تدعم هذه النتيجة عدداً من الدراسات السابقة التي أشارت إلى عوامل مشتركة تؤثر على العادات الصحية بغض النظر عن التخصص الأكاديمي. فعلى سبيل المثال أشارت دراسة (Cena et al, 2021) [11] إلى وجود تفاوت في السلوكيات الصحية بين طلاب الجامعات في دول مختلفة، لكن العوامل البيئية والاجتماعية، مثل الضغوط الأكاديمية والثقافة المحلية، غالباً ما تكون أكثر تأثيراً من التخصص نفسه، مما يفسر التقارب في مستويات العادات الصحية بين المجموعتين في هذه الدراسة.

فيمكن ان نرجع هذه النتائج الى عدة أسباب منها أنّ كلا المجموعتين يواجهان ضغوطاً أكاديمية وتدريبية مكثفة، حيث يركز طلاب التربية الرياضية على التدريب البدني المكثف، مما قد يؤدي إلى إهمال جوانب أخرى مثل النوم الكافي أو إدارة الإجهاد، بينما يعاني طلاب الطب البشري من ساعات دراسة طويلة وامتحانات مكثفة قد تؤثر سلباً على التغذية المتوازنة أو النشاط البدني المنتظم. كما أن حجم العينة المحدود (30 طالباً من كل كلية) قد يكون قلل من القدرة على اكتشاف فروق ذات دلالة إحصائية، خاصة إذا كانت الفروق دقيقة. ثالثاً، استبيان HLPCQ، الذي يركز على عادات الحياة الشاملة مثل التغذية، إدارة الوقت، التفكير الإيجابي، والدعم الاجتماعي، قد لا يكون حساساً بما يكفي لالتقاط

الفروق المتخصصة بين المجموعتين، مثل تفوق طلاب التربية الرياضية في النشاط البدني أو تفوق طلاب الطب البشري في الوعي بالفحوصات الطبية.

في الخلاصة، على الرغم من وجود اختلاف طفيف في المتوسطات الحسابية بين طلاب التربية الرياضية (مستوى متوسط) وطلاب الطب (مستوى ضعيف)، إلا أن هذا الاختلاف لم يكن ذا دلالة إحصائية، مما يؤكد تحقق الفرضية الثانية. هذه النتيجة تشير إلى أن العوامل المشتركة، مثل الضغوط الأكاديمية والبيئة الجامعية، قد تكون أكثر تأثيراً من التخصص الأكاديمي في تحديد مستوى العادات الصحية. تؤكد هذه النتيجة على الحاجة إلى برامج توعية صحية موجهة لكلا المجموعتين، تركز على تعزيز الصحة الشمولية، إدارة الوقت والإجهاد، وتطبيق المعرفة الصحية في الحياة اليومية، لتحسين جودة الحياة الأكاديمية والمهنية لطلاب كليتي التربية الرياضية والطب.

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات

بعد إجراء هذه الدراسة، في حدود البحث و تساؤلاته و من واقع البيانات و المعالجات الإحصائية توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية :

1. مستوى العادات الصحية لدى طلاب السنة الرابعة في كلية التربية الرياضية وكلية الطب البشري في جامعة اللاذقية ليس مرتفعاً كما كان متوقعاً، حيث صنف مستوى العادات الصحية لدى طلاب التربية الرياضية ضمن الفئة "المتوسطة"، بينما صنف لدى طلاب الطب ضمن الفئة "الضعيفة" وفقاً لمقياس الدراسة.
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى العادات الصحية بين طلاب كلية التربية الرياضية وطلاب كلية الطب، على الرغم من وجود اختلاف طفيف في المتوسطات الحسابية لصالح طلاب التربية الرياضية.
3. المعرفة الأكاديمية المتخصصة (سواء في المجال الرياضي أو الطبي) لا تضمن بالضرورة تطبيقاً مثالياً للعادات الصحية في الحياة اليومية، حيث تلعب الضغوط الأكاديمية والبيئة الجامعية دوراً كبيراً في تشكيل السلوكيات الصحية.
4. الاستبيان المستخدم (HLPCQ) قد لا يلتقط بشكل كافٍ الممارسات الصحية المتخصصة المرتبطة بالأداء الرياضي أو الطبي، مما قد يؤثر على دقة التقييم الشامل للعادات الصحية.

التوصيات

توصيات عملية:

1. تطوير برامج توعوية داخل الكليتين تركز على تعزيز الصحة الشاملة، وإدارة الضغوط الأكاديمية، وترجمة المعرفة النظرية إلى ممارسات عملية.
2. تنظيم ورش عمل وجلسات إرشادية حول التغذية المتوازنة، النوم الكافي، إدارة الوقت، والنشاط البدني المنتظم، بمشاركة مختصين في الصحة النفسية والبدنية.
3. إدراج مقررات اختيارية أو إجبارية في الخطط الدراسية لكليتي التربية الرياضية والطب البشري تُعنى بالصحة الشخصية وإدارة نمط الحياة.

4. توفير بيئة داعمة للطلاب تشمل مرافق رياضية مجانية، استشارات غذائية ونفسية، وأنشطة لتعزيز الصحة النفسية والبدنية.

توصيات بحثية:

- (1) إجراء دراسة مماثلة على عينات أكبر ومتنوعة من جامعات أخرى لتعميم النتائج وتحسين مصداقيتها.
- (2) استخدام أدوات قياس أكثر تخصصًا تراعي الفروق بين التخصصات الأكاديمية، مثل استبيانات تركز على العادات المرتبطة بالأداء الرياضي أو الطبي.
- (3) إجراء دراسة طولية تتابع تطور العادات الصحية لدى الطلاب خلال سنوات الدراسة المختلفة لرصد التغيرات والعوامل المؤثرة.
- (4) بحث تأثير العوامل الاجتماعية والاقتصادية والثقافية على العادات الصحية لدى طلاب الجامعات، ومقارنة نتائجها بين التخصصات المختلفة.
- (5) دراسة فاعلية برامج التدخل الصحية المقدمة للطلاب وقياس أثرها على تحسين العادات الصحية والأداء الأكاديمي.

References:

- [1] H. C. Bergstrom, T. J. Housh, J. M. Zuniga, D. A. Traylor, R. W. Lewis Jr, C. L. Camic and ..., G. O. Johnson, "derived from five mathematical models and the three-minute all-out test", *The Journal of Strength & Conditioning Research*, vol. 28, no.3, pp. 592-600, 2014.
- [2] S. N. Mutlu, Ö. Pasin and N. M. Konar, "The Effect of Nutrition, Physical Activity, and Sleep Pattern on Success in Medical Students", *Medical Science Educator*, pp.1-12, 2024.
- [3] B. Singh, A. Murphy, C. Maher and, A. E. Smith, "Time to Form a Habit: A Systematic Review and Meta-Analysis of Health Behaviour Habit Formation and Its Determinants", *In Healthcare*, vol. 12, no. 23, pp. 2488, 2024.
- [4] Z. Zhang, H. Abdullah, A.H.A. Ghazali, J.L. D'Silva, I.A. Ismail and Z. Huang, "The influence of health awareness on university students' healthy lifestyles: The chain mediating role of self-esteem and social support", *PLOS ONE*, vol. 19, no. 10, e0311886, 2024.
- [5] M. H. Al-Jumaili, and H. Hassan, "Health habits among university students", *Journal of Arts, Literature, Humanities and Social Sciences* vol 54, pp 202-218, (In Arabic) 2020.
- [6] R. J. Boraita, E. G. Ibort, , J. M. D. Torres, and D. A. Alsina , "Gender differences relating to lifestyle habits and health-related quality of life of adolescents", *Child Indicators Research*, vol. 13 no. 6, pp 1937-1951, 2020.
- [7] F. Lanuza, G. Morales, C. Hidalgo-Rasmussen, T. Balboa-Castillo, M. S. Ortiz, C. Belmar and S. Muñoz, "Association between eating habits and quality of life among Chilean university students", *Journal of American College Health*, vol. 70 no. 1, pp. 280-286, 2022.
- [8] M. Lesinska-Sawicka, E. Pisarek and M. Nagórska, "The Health Behaviours of Students from Selected Countries-A Comparative Study", *Nursing reports (Pavia, Italy)*, vol. 11 no.2, pp. 404-417, 2021.

- [9] B. Gardner, "A review and analysis of the use of 'habit' in understanding, predicting and influencing health-related behavior", **Health psychology review**, vol. 9 no. 3, pp. 277-295, 2015.
- [10] C. Darviri, E. C. Alexopoulos, A. K. Artemiadis, X. Tigani, C. Kraniotou, P. Darvyri and G. P. Chrousos, "The Healthy Lifestyle and Personal Control Questionnaire (HLPCQ): a novel tool for assessing self-empowerment through a constellation of daily activities", **BMC public health**, vol.14, no. 1, pp. 995, 2014.
- [11] H. Cena, D. Porri, R. De Giuseppe, A. Kalmpourtzidou, F. P. Salvatore, M. El Ghoch, ... and I. Kolčić, "How healthy are health-related behaviors in university students: The HOLISTic study". **Nutrients**, vol. 13, no. 2, pp. 675, 2021.