

**دور التربية الصحية في التوعية من الإصابة بداء السكري
من وجهة نظر طلاب صحة المجتمع.**
نجاح جمعة أبو حرارة أبوراوي – عضو هيئة التدريس بالمعهد العالي
للعلوم والتقنيات الطبية أبو سليم.

**The Role of Health Education in Raising Awareness about Diabetes
Prevention from the Perspective of Community Health Students.**
Najah Jumaa Abu Harara AbOrawi – Faculty Member at the Higher Institute
of Medical Sciences and Technology in Abu Salim.

Abstract:

The study aimed to identify the role of health education in raising awareness about the prevention of diabetes from the perspective of community health students. The study sample consisted of 103 male and female students. The descriptive analytical method was employed, and a questionnaire was used to collect data from the study sample.

The study reached the following conclusions:

- The role of a healthy diet in preventing diabetes, from the perspective of community health students, was rated highly.
- The role of physical exercise in preventing diabetes, from the perspective of community health students, was rated highly.
- The role of personal hygiene in preventing diabetes, from the perspective of community health students, was rated highly.
- There are statistically significant differences in the role of health education in raising awareness about the prevention of diabetes from the perspective of community health students, according to the variables of gender (in favor of male participants) and marital status (in favor of single participants).

Keywords:

Role - Health Education - Diabetes Prevention.

المخلص:

هدفت الدراسة التعرف على دور التربية الصحية في التوعية من الإصابة بداء السكري من وجهة نظر طلاب صحة المجتمع، وتكونت عينة الدراسة من (103) طالبا وطالبة، واتبعت المنهج الوصفي التحليلي، واستخدمت الاستبيان في جمع البيانات من عينة الدراسة، وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية:

-إن دور الغذاء الصحي في الوقاية من الإصابة بداء السكري من وجهة نظر طلاب صحة المجتمع، جاءت بدرجة عالية.

-إن دور ممارسة الرياضة في الوقاية من الإصابة بداء السكري من وجهة نظر طلاب صحة المجتمع، جاءت بدرجة عالية.

-إن دور النظافة الشخصية في الوقاية من الإصابة بداء السكري من وجهة نظر طلاب صحة المجتمع، جاءت بدرجة عالية.

-توجد فروق ذات دلالة احصائية في دور التربية الصحية في التوعية من الإصابة بداء السكري من وجهة نظر طلاب صحة المجتمع وفقا لمتغيري (النوع ولصالح أفراد عينة الدراسة الذكور-والحالة الاجتماعية ولصالح العزاب) .

الكلمات المفتاحية: دور- التربية الصحية – الوقاية من داء السكري.

المقدمة:

تعد التربية الصحية إحدى الركائز الأساسية لتحقيق الصحة العامة والوقاية من الأمراض، حيث تلعب دورًا محوريًا في نشر الوعي الصحي وبناء قدرات الأفراد على اتخاذ القرارات المناسبة التي تحافظ على صحتهم وتجنبهم الإصابة بالأمراض المزمنة، وفي مقدمة هذه الأمراض يبرز داء السكري كأحد أكبر التحديات الصحية التي تواجه العالم، نظرًا لانتشاره المتزايد وتأثيره الواسع على الأفراد والمجتمعات ويُعد داء السكري من الأمراض المزمنة المرتبطة بشكل وثيق بنمط الحياة، مما يجعل التربية الصحية وسيلة فعالة للحد من معدلات الإصابة به عبر تحسين الأنماط السلوكية وتعزيز الوقاية، لا تتوقف التربية الصحية عند نشر المعلومات فحسب، بل تمتد لتشمل بناء ثقافة صحية تمكن الأفراد من تبني عادات يومية صحية، مثل الالتزام بنظام غذائي متوازن، وممارسة النشاط البدني بانتظام، وإدارة مستويات التوتر هذه العادات تشكل حائط الصد الأول ضد العديد من الأمراض المزمنة، ومن بينها داء السكري الذي يمكن تقليل خطر الإصابة به بشكل كبير من خلال تغييرات بسيطة ولكن فعالة في نمط الحياة، ومع تزايد الأبحاث حول أثر التوعية الصحية، يتضح أن تعزيز الوعي الصحي في المراحل المبكرة يلعب دورًا جوهريًا في الوقاية المستدامة وفي هذا السياق، تظهر أهمية دراسة تأثير التربية الصحية على الوقاية من داء السكري من خلال وفهم مدى وعي الأفراد وسلوكياتهم الصحية وذلك بقياس أثر

برامج التثقيف الصحي وتحديد الفجوات في المعرفة والسلوكيات، مما يساعد على تطوير استراتيجيات أكثر فعالية لتقليل انتشار المرض علاوة على ذلك، تقديم رؤى معمقة حول تفاعل الأفراد مع التوعية الصحية، ومدى تأثيرها على القرارات اليومية المتعلقة بالصحة .

وفي ظل التغيرات السريعة التي يشهدها العالم، سواء من حيث أنماط الحياة أو التطورات الصحية، تبرز الحاجة إلى تعزيز التربية الصحية كأولوية قصوى في جميع الخطط والسياسات الصحية فهي ليست مجرد وسيلة لتحسين الوعي، بل هي استثمار طويل الأمد في بناء مجتمع صحي يتمتع أفراده بالمعرفة الكافية لاتخاذ خيارات صحية سليمة ومن هنا، فإن الربط بين التربية الصحية ودورها في الوقاية من داء السكري يفتح آفاقًا جديدة للبحث والتطوير، ويؤكد أن الوقاية تبدأ بالتوعية وتنتهي عند سلوكيات صحية مستدامة.

أولاً-مشكلة الدراسة:

تعد مشكلة داء السكري من أبرز التحديات الصحية التي تواجه العالم في العصر الحديث، إذ أصبح المرض يمثل عبئًا صحيًا واقتصاديًا كبيرًا على الأفراد والمجتمعات ومع تزايد عدد المصابين به، أصبحت الحاجة إلى فهم الأسباب التي تؤدي إلى انتشاره بشكل أوسع أمرًا ملحًا يعتبر السكري مرضًا مزمنًا يتأثر بنمط الحياة، حيث تلعب العوامل الغذائية، قلة النشاط البدني، وزيادة الوزن دورًا رئيسيًا في الإصابة به، ومن هنا تتجلى أهمية التربية الصحية كأداة أساسية للوقاية من هذا المرض، وذلك من خلال توعية الأفراد وتغيير سلوكياتهم اليومية نحو أساليب حياة صحية وذلك من خلال فحص العلاقة بين التربية الصحية والوقاية من داء السكري فالتربية الصحية توفر المعلومات الضرورية عن كيفية تجنب الإصابة بالمرض، لكن تظل هناك فجوات في فهم الأفراد لكيفية تطبيق هذه المعلومات في حياتهم اليومية رغم وجود العديد من الحملات التوعوية التي تسعى إلى تقليل معدلات الإصابة بالسكري، إلا أن هناك نقصًا في فاعلية هذه الحملات في بعض الفئات المجتمعية ولذلك، تكمن المشكلة في تحديد مدى تأثير التربية الصحية على الوقاية من داء السكري، وفهم العوامل التي تحد من تطبيق السلوكيات الصحية التي تساهم في الوقاية .

ثانيا- تساؤلات الدراسة :

- 1- ما دور الغذاء الصحي في الوقاية من الإصابة بداء السكري من وجهة نظر طلاب صحة المجتمع؟
- 2- ما دور ممارسة الرياضة في الوقاية من الإصابة بداء السكري من وجهة نظر طلاب صحة المجتمع؟
- 3- ما دور النظافة الشخصية بالوقاية من الإصابة بداء السكري من وجهة نظر طلاب صحة المجتمع؟
- 4- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند (0.05) في دور التربية الصحية في التوعية من الإصابة بداء السكري من وجهة نظر طلاب صحة المجتمع وفقا لمتغير النوع؟
- 5- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند (0.05) في دور التربية الصحية في التوعية من الإصابة بداء السكري من وجهة نظر طلاب صحة المجتمع وفقا لمتغير الحالة الاجتماعية؟

ثالثا- أهداف الدراسة:

- 1- التعرف على دور الغذاء الصحي في الوقاية من الإصابة بداء السكري من وجهة نظر طلاب صحة المجتمع.
- 2- التعرف على دور ممارسة الرياضة في الوقاية من الإصابة بداء السكري من وجهة نظر طلاب صحة المجتمع.
- 3- التعرف على دور النظافة الشخصية بالوقاية من الإصابة بداء السكري من وجهة نظر طلاب صحة المجتمع.
- 4- التعرف عن وجود فروق ذات دلالة احصائية عند (0.05) في دور التربية الصحية في التوعية من الإصابة بداء السكري من وجهة نظر طلاب صحة المجتمع وفقا لمتغير النوع؟
- 5- التعرف عن وجود فروق ذات دلالة احصائية عند (0.05) في دور التربية الصحية في التوعية من الإصابة بداء السكري من وجهة نظر طلاب صحة المجتمع وفقا لمتغير الحالة الاجتماعية؟

رابعاً- أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة في الآتي:

الأهمية العلمية (النظرية):

1- فهم الأدوار الحيوية التي تلعبها التربية الصحية في تعزيز الوعي الصحي وتغيير سلوكيات الأفراد بما يسهم في الوقاية من الأمراض المزمنة، وعلى رأسها داء السكري، فالتربية الصحية توفر أساساً معرفياً ضرورياً يساعد الأفراد في التعرف على العوامل المسببة لهذا المرض، مثل نمط الحياة غير الصحي، والسمنة، وقلة النشاط البدني، فضلاً عن العوامل الوراثية.

2- تحسين مستوى الفهم لدى الأفراد حول أهمية الفحص المبكر لمستويات السكر في الدم هذا الوعي المبكر يمكن أن يؤدي إلى اكتشاف المرض في مراحله الأولى، ما يفتح المجال للتدخل المبكر الذي يساعد في الوقاية من المضاعفات التي قد تؤثر على حياة الفرد.

3- تسلط التربية الصحية الضوء على الدور الوقائي الذي يمكن أن تلعبه السلوكيات الصحية اليومية في تقليل احتمالية الإصابة بالسكري فالتربية الصحية لا تقتصر فقط على توعية الأفراد بأهمية اتباع نمط حياة صحي، بل تهدف أيضاً إلى بناء بيئة صحية تدعم اتخاذ القرارات الصائبة من خلال توفير الموارد اللازمة والفرص للتفاعل مع أسلوب حياة صحي .

الأهمية العملية (التطبيقية) :

1- القدرة على تطبيق المعرفة العلمية بشكل مباشر في المجتمع للحد من انتشار المرض.

2- تسهم الدراسات التطبيقية في توفير أدلة وبيانات حقيقية حول كيفية تأثير التوعية الصحية في تغيير سلوكيات الأفراد، مما يؤدي إلى تقليل معدلات الإصابة بالسكري.

3- من خلال تطبيق المبادئ العلمية المتعلقة بالتغذية السليمة والنشاط البدني، يمكن تطوير برامج توعية موجهة بشكل عملي لتحسين الصحة العامة والوقاية من المرض

4- تطوير أدوات لتقييم فعالية البرامج الوقائية. فعلى سبيل المثال، يتم استخدام المؤشرات الصحية لمراقبة تأثيرات الحملات التوعوية على معدلات السكري، وكذلك إجراء الفحوصات الطبية الدورية لقياس مستويات السكر في الدم على المستوى

المجتمعي لتحديد مدى نجاح هذه البرامج في الوقاية من السكري .

خامسا-مفاهيم الدراسة:

1- مفهوم التربية الصحية : تعرف بأنها عملية تعليمية تهدف إلى تمكين الأفراد والمجتمعات من اكتساب المعرفة والمهارات اللازمة لتعزيز صحتهم العامة والوقاية من الأمراض، تشمل التربية الصحية مجموعة من الأنشطة والبرامج التي تهدف إلى تحسين سلوكيات الأفراد الصحية من خلال التنقيف والتعليم، مع التركيز على تعزيز السلوكيات الوقائية وتقديم معلومات حول أساليب العيش الصحي⁽¹⁾ .

وتعرف إجرائيا: بأنها تعليم الأفراد عن أهمية التغذية السليمة، النشاط البدني، النظافة الشخصية، الوقاية من الأمراض و العناية بالصحة النفسية، يتطلب وكذلك التعاون بين المدارس، المؤسسات الصحية، والأسر، من أجل تحقيق تأثير فعّال في المجتمع.

3- مفهوم داء السكري: يعرف بأنه مرض مزمن يحدث عندما يكون الجسم غير قادر على إنتاج الأنسولين بشكل كافٍ أو لا يستخدم الأنسولين بشكل فعال، الأنسولين هو هرمون يساعد في تحويل السكر، الدهون، والبروتينات إلى طاقة يسبب داء السكري ارتفاعاً غير طبيعي في مستويات الجلوكوز (السكر) في الدم، مما قد يؤدي إلى مضاعفات صحية خطيرة مثل أمراض القلب، السكتة الدماغية، الفشل الكلوي، وفقدان البصر إذا لم يتم التحكم في المرض بشكل جيد⁽²⁾ .

ويعرف إجرائيا: على أنه خلل في التوازن الطبيعي للجلوكوز في الجسم، حيث يؤدي نقص الأنسولين أو مقاومة الأنسولين إلى اضطرابات في استقلاب السكر، مما يترتب عليه اضطراب في مستويات الجلوكوز بالدم .

ولتحقيق الأهداف السالفة الذكر قسمت الورقة البحثية إلى المحاور الرئيسية الآتية:

أولا- ماهية التربية الصحية:

التربية الصحية هي أحد المجالات الأساسية التي تساهم بشكل فعال في تعزيز صحة الأفراد والمجتمعات من خلال توفير المعرفة والمهارات اللازمة للوقاية من الأمراض وتحسين جودة الحياة. تهدف التربية الصحية إلى نشر الوعي حول أهمية الأنماط الصحية السليمة مثل التغذية المتوازنة، النشاط البدني المنتظم، والنظافة الشخصية، بالإضافة إلى الوقاية من الأمراض المعدية وغير المعدية وتعد التربية الصحية وسيلة

لتعليم الأفراد كيفية اتخاذ قرارات صحية مستنيرة تساهم في الحفاظ على صحتهم الجسدية والعقلية (3) .

في عصرنا الحالي، حيث تزداد الأمراض المزمنة مثل السكري وأمراض القلب بسبب أنماط الحياة غير الصحية، تصبح التربية الصحية ضرورة ملحة بالإضافة إلى ذلك، يتعين على التربية الصحية التعامل مع العوامل النفسية والاجتماعية التي تؤثر في اختيارات الأفراد، حيث تشجع على تطوير سلوكيات صحية مستدامة من خلال تعزيز الوعي المجتمعي، يمكن للتربية الصحية أن تساهم في تقليل معدلات الإصابة بالأمراض والحد من الضغوط النفسية (4) .

التربية الصحية لا تقتصر فقط على التعليم النظري، بل تشمل أيضًا الأنشطة التفاعلية التي تشجع الأفراد على تطبيق المفاهيم الصحية في حياتهم اليومية. تتنوع أساليب التربية الصحية بين المحاضرات، ورش العمل، الحملات التوعوية، والوسائل الإعلامية كما تتطلب التربية الصحية تفاعل المجتمع ككل، من الأفراد والمؤسسات التعليمية والصحية والحكومات، لتحقيق نتائج فعالة في تحسين الصحة العامة (5) .

مما سبق التربية الصحية هي عملية تعليمية تهدف إلى تعزيز الوعي الصحي وتزويد الأفراد بالمعرفة والمهارات اللازمة للحفاظ على صحتهم والوقاية من الأمراض وتهتم بتوجيه الأفراد نحو اتباع سلوكيات صحية سليمة، مثل التغذية الجيدة، وممارسة الرياضة، والحفاظ على النظافة الشخصية، كما تعمل على توعية الأفراد بمخاطر العادات الضارة وكيفية تجنبها، وتساهم بشكل كبير في تحسين جودة الحياة وتعزيز الصحة العامة للمجتمعات.

ثانياً-أهداف التربية الصحية :

إن تحقيق التربية الصحية، يتطلب مساعدة الأفراد لتحقيق السلامة البدنية والنفسية والاجتماعية وذلك من خلال تحقيقها الأهداف الأولية وهي :

1-اكتساب الأفراد للمعلومات الصحية الأساسية التي تشتمل على معلومات عن جسم الإنسان، والأمراض الشائعة والخدمات الصحية والغذاء المتوازن.

2-اكتساب الاتجاهات الصحية الصحيحة، والتخلي عن الاتجاهات الخاطئة مثل: الاتجاه على المحافظة على الصحة العامة، والمحافظة على البيئة ومنع تلوثها ،

- والاهتمام بالمشكلات الصحية اتباع الأسلوب العلمي في مواجهتها، الاتجاه نحو ترك الخرافات والشعوذة كأساليب غير علمية في مواجهة المشكلات الصحية .
- 3- اكتساب الممارسات والمهارات الصحية السليمة أو ترك الممارسات الخاطئة، مثل: اتباع نظام غذائي سليم، اتباع قواعد النظام والنظافة الشخصية والمحافظة على البيئة، والابتعاد عن المخدرات والتدخين وإجراء الإسعافات الأولية الضرورية .
- 4- أن يشعر المواطنون بأهمية الصحة في حياتهم مع الحصول على الصحة المثلى والارتقاء بها
- 5- توعية المواطنين بالتصرفات والعادات الصحية السليمة التي يتبعونها في حياتهم .
- 6- إرشاد الناس إلى أماكن الخدمات الصحية والوقائية والعلاجية.
- 7- إثارة اهتمام المواطنين حول المشكلات الصحية في مجتمعهم وتوعيتهم بخطرتها⁽⁶⁾.

مما سبق تسعى التربية الصحية إلى تحقيق عدة أهداف رئيسية، منها تعزيز الوعي الصحي لدى الأفراد والمجتمعات، وتشجيع السلوكيات الصحية مثل التغذية السليمة وممارسة النشاط البدني، والوقاية من الأمراض من خلال التثقيف الصحي، كما تهدف إلى تمكين الأفراد بالمعرفة والمهارات اللازمة لاتخاذ قرارات صحية مستنيرة، وتحسين جودة الحياة عبر تعزيز الصحة العامة و تسهم بشكل كبير في بناء مجتمعات صحية وقادرة على مواجهة التحديات الصحية.

ثالثاً-أسس التربية الصحية:

إن لبرامج التربية الصحية أسسا وحقائق يجب أن تتضمنها والتربية الصحية في مفهومها كما جاء في كتاب إبراهيم وجيه محمود إن أسس التربية الصحية بصفة عامة هي كالتالي:

- 1- **إيجابية التعليم:** عملية تغيير في فكر الإنسان ومفهومه وخبراته ولا يتم هذا التغيير إلا ببذل مجهود ينبع منه شخصيا لذلك كانت عملية التعليم عملية ايجابية ضعيفة الأثر إذا كان المتعلم سلبيا فإلقاء المعلومات الصحية للتلاميذ على اعتبار أنهم أنية فارغة تصب فيها المعلومات المفيدة قليل الجدوى بالنسبة لما ترمي إليه من التأثير في الميول والاتجاهات.
- 2- **الإثارة :** لقد وجد أنه لتغيير سلوك الفرد أو الجماعة أو اكتسابهم عادة صحية يلزم

أن يشعروا بحاجة أو رغبة وأن يتعرفوا على المعلومات التي توصلهم إلى تحقيق هذه الرغبة للسلوك الصحي السليم هذه الإثارة مهمة للاستفادة بالمعلومات التي تلقى عليهم في تغيير السلوك رغبة في معلومات ، وعمل هذه الاحتياجات أو الدوافع إما أن تكون حيوية كالرغبة في النوم والأكل والراحة والنشاط وغير ذلك من دوافع اجتماعية وعاطفية كالرغبة أن يكون التلميذ محبوب ومرغوبا فيه له أصدقاء ومدرسون يهتمون به لذلك يجب على المدرسة أو المرفق الصحي دراسة هذا الميول في المراحل المختلفة للتعليم وكذلك الظروف البيئية للتلاميذ.

3-النظافة : بعد الاهتمام بنظافة المحيط الخارجي في المؤسسات التربوية والنظافة الشخصية للتلميذ أمرا مهما لسير العملية التعليمية بشكل سليم و صحي وأن النظافة أداة وقاية من مختلف الأمراض خاصة لما نعيشه في وقتنا الحالي من انتشار الفيروسات حيث أصبح كل أطباء الصحة المدرسية ينادون بأهمية و قيمة النظافة الخارجية و الشخصية و تأكيد بضرورة تعقيم مختلف الأدوات التعليمية لضمان تعليم صحي و سليم من أهم الدوافع التي قد تؤثر في تفاعلات التلاميذ وتكون دافعا في السلوك الصحي المرغوب فيه.

4-الاهتمام بما يجب أن يسلكه التلاميذ ما لا يجب أن يتبعوه بتصرفاتهم بهذا يمكن إحلال العادة الصحية مكان العادة غير الصحية فإذا نصحنا التلاميذ بالتغذية الصحية يجب أن تبينوا لهم ما يجب أن يتناولونه من الأطعمة المفيدة وما لا يجب أن يتناولونه **5-يجب أن يشجع التلاميذ على تصرفاتهم الصحية** ويقلل من لومهم على أخطائهم و عيوبهم فكل تلميذ نواحي جيدة يمكن تشجيعها.

6-القدوة الحسنة : إن التلاميذ يقدرّون من يحبونه ويحترمونه في كل تصرفاتهم والمدرّس خير قدوة للتلاميذ فهم يحبونه ويعتبرونه مثلهم الأعلى وإتباع المدرّس في كل العادات الصحية أمر ضروري وكذلك الطبيب كما يفقد الصغار زملائهم الكبار وهذا له أهمية أيضا.

7-الاستفادة من سلوك الجماعة : عادة بإتباع السلوك الذي تشكله الجماعة التي ينتمي إليها كعائلته أو تلاميذ فصله أو الفريق الرياضي أو غيره، اقتناع الجماعة وموافقته على اتجاهات معينة لها قيمة كبيرة في تغيير سلوك أفرادها.

8-التربية الصحية تتوقف على عوامل وراثية وعوامل مكتسبة فالعوامل المكتسبة تكون من البيئة ، وبالتالي سلامة البيئة وصحتها لها اثر ايجابي في توجيههم الصحيح في حياتهم⁽⁷⁾.

مما سبق تعتبر التربية الصحية أساساً مهماً في تعزيز الوعي الصحي لدى الأفراد والمجتمعات، حيث تساعد على نشر المعرفة الصحية وتشجيع السلوكيات السليمة مثل التغذية الصحية وممارسة الرياضة بفضل التربية الصحية، يتمكن الأفراد من الوقاية من الأمراض واتخاذ قرارات صحية مستنيرة تسهم في تحسين جودة حياتهم، إن التركيز على التوعية والتثقيف في مختلف جوانب الصحة يسهم في بناء مجتمعات أكثر صحة وقوة، قادرة على مواجهة التحديات الصحية بفعالية وكفاءة.

رابعاً-ماهية داء السكري:

مرض السكري هو اضطراب في عملية التمثيل الغذائي ، يتسم بارتفاع نسبة تركيز الجلوكوز في الدم، والمسؤول الأول عن ذلك الارتفاع هو النقص المطلق أو النسبي للأنسولين حيث يعجز الجسم عن صنع أو استخدام الأنسولين بشكل مناسب ، وعلى اعتبار إن الأنسولين هو الهرمون الذي يفرزه البنكرياس والذي يتحكم في تحويل السكر والكربوهيدرات إلى طاقة ، فانه عندما يحدث اضطراب وظيفي للأنسولين فيزداد الجلوكوز بالدم ويظهر بالبول⁽⁷⁾.

وفقا لما ورد بالدليل التشخيصي والإحصائي للجمعية الأمريكية للطب النفسي، يعتبر مرض السكر أحد الاضطرابات الجسمية الحقيقية والتي تسهم العوامل السيكولوجية الدور الهام في بداية الإصابة بها أو في تفاقم الحالة المرضية للفرد⁽⁸⁾.

هو اختلال في عملية أيض السكر الذي يؤدي إلى ارتفاع مستوى السكر (الجلوكو) في الدم بصورة غير طبيعية لأسباب مختلفة قد تكون نفسية ، أو عضوية، وبسبب الإفراط في تناول السكريات، أو بسبب عوامل وراثية، ويحدث نتيجة خلل إفراز الأنسولين في البنكرياس فقد تكون كمية الأنسولين التي يتم إفرازها اقل من المطلوب، أو هناك توقف تام عن إنتاجه، ويطلق على هذه الحالة قصور الأنسولين، وان الكمية المفروزة كبيرة في بعض الحالات كالأفراد المصابين بالسمنة ، ولكن هناك مقاومة من الأنسجة والخلايا بالجسم تعوق وظيفة الأنسولين، ويطلق على هذه الحالة لداء السكري أو النوال السكري وغيرها⁽⁹⁾.

هو متلازمة تتصف بارتفاع شاذ في تركيز سكر الدم الناجم عن عوز الأنسولين، أو انخفاض حساسية الأنسجة للأنسولين، أو كلا الأمرين يؤدي السكري إلى مضاعفات خطيرة أو حتى الوفاة وفي هذه الحالة فإن بسبب مرض السكري لا يستطيع الجسم إنتاج الأنسولين، واستعماله بشكل صحيح، ويعرف من قياس السكر بالدم⁽¹⁰⁾.

مما سبق داء السكري هو مرض مزمن ينتج عن عدم قدرة الجسم على تنظيم مستوى السكر في الدم بشكل صحيح ويتسبب هذا الخلل في ارتفاع مستويات السكر مما يؤدي إلى مضاعفات صحية خطيرة إذا لم يتم التحكم به النوع الأول يحدث بسبب نقص إنتاج الأنسولين، بينما النوع الثاني ينجم عن مقاومة الأنسولين أو نقص إنتاجه يتطلب إدارة المرض اتباع نمط حياة صحي يشمل التغذية السليمة والتمارين الرياضية.

خامسا- أنواع داء السكري :

1- النمط الأول المعتمد على الأنسولين عليه سكري الأطفال والشباب : هو من أكثر الأمراض المزمنة شيوعا في مرحلة الطفولة، هذا الداء يؤثر على أسلوب حياة الطفل وعائلاتهم، وذلك لكونه يتضمن تعويض الأنسولين المفقود في الجسم وضبط مستويات السكر بالدم ومن آثار هذا النوع تأثر العوامل الجينية والبيئية والوراثية ، وينتج عنه تدمير الخلايا المناعية الخلايا المؤمنة للأنسولين، الخلايا بيتا (β) .

2- السكر الغير المعتمد على الأنسولين ويدعى بسكري الكبار (النمط الثاني) : لا يحتاج اغلب المصابين به إلى حقن يومية من الأنسولين في البداية، ويصيب الأفراد بعد سن الثلاثين، ومؤخرا انتشر بين الأطفال والبالغين ويشكل نسبة (2 - 11 %) من مجموع مرضى السكري، ويتميز بارتباط مقاومة عمل الأنسولين ونقص تأمين الأنسولين و يكون الجسم في هذا النمط غير مستجيب للأنسولين أي مقاوم له، وعدد خلايا بيتا المنتجة له في تناقص مستمر، وإنتاجها من الأنسولين قليل ويعالج المريض بتنظيم الأكل ، وتخفيف الوزن الذي يقلل مقاومة الأنسولين، والعلاج الدوائي الذي يزيد إنتاج الأنسولين .

وينقسم هذا النوع إلى قسمين هما: مرض السكري من النوع الثاني غير المصحوب بالسمنة: ويشكل المصابون به أقل من (10%) من مرضى السكري غير المعتمد على الأنسولين. مرض السكري من النوع الثاني المصحوب بالسمنة: ويشكل المصابون بهذا النوع من السكري أكثر من (11%) من مرضى السكري

النوع الثاني، السكري المقترن بحالات مرضية ويسمى مرض السكري الثانوي ومن الحالات المرضية كأمراض البنكرياس والاضطرابات الهرمونية والحالات الناجمة عن استعمال العقاقير، والمواد الكيميائية وشذوذ المستقبلات والعوامل الوراثية (11).
مما سبق هناك أنواع متعددة من داء السكري تختلف بناءً على أسبابها وأعراضها النوع الأول يحدث بسبب مهاجمة جهاز المناعة لخلايا البنكرياس المنتجة للأنسولين، بينما يظهر النوع الثاني نتيجة لمقاومة الأنسولين أو نقص إنتاجه، وغالباً ما يرتبط بالسمنة ونمط الحياة غير الصحي، سكري الحمل يحدث أثناء الحمل وعادة ما يختفي بعد الولادة، ولكنه يزيد من احتمالية الإصابة بالنوع الثاني في المستقبل كل نوع يتطلب إدارة وعناية خاصة للحفاظ على الصحة العامة ومنع المضاعفات.

سادساً- الدراسات السابقة:

تعتبر التربية الصحية أداة أساسية في تعزيز الوعي الصحي والوقاية من الأمراض المزمنة مثل داء السكري ومن خلال الدراسات السابقة، تم التأكيد على أهمية التعليم الصحي في توجيه الأفراد نحو سلوكيات صحية تقلل من مخاطر الإصابة بالسكري فطلاب صحة المجتمع يرون أن التربية الصحية تلعب دوراً حيوياً في نشر المعرفة حول أهمية التغذية السليمة، ممارسة الرياضة، والحفاظ على النظافة الشخصية، هذه الدراسات تسلط الضوء على فعالية البرامج التوعوية في تحسين جودة الحياة والحد من انتشار الأمراض المزمنة.

1- دراسة: رشاد حسين بعنوان: " دراسة عن التربية الصحية واحتياجات التلاميذ المرحلة الابتدائية بباكستان ، 2014م⁽¹²⁾ وهدفت الدراسة إلى التعرف على تقييم احتياجات التلاميذ للتثقيف الصحي في المدارس الابتدائية، وتكونت عينة الدراسة من (400) تلميذ في المرحلة الابتدائية بالمدارس الحكومية بباكستان ، ولقد اتبع المنهج النوعي والكمي وتم استخدام الاستبيان كأداة لجمع البيانات ، وقد توصلت الدراسة إلى نتائج وهي: أن التلاميذ يدركون فقط أساسيات التثقيف الصحي ، ولكنهم بحاجة إلى الوعي في الغذاء والتغذية والنظافة العامة والأمراض الموسمية والمعدية والمشاكل النفسية .

2- دراسة: بسام الأمامي ، بعنوان : دور المشرف الصحي في تعزيز فعالية مجالات التربية الصحية في المدارس الحكومية في مدينة معان بالأردن، 2017م⁽¹³⁾

وهدفت الدراسة الى إبراز دور المشرف الصحي في تعزيز فعالية مجالات التربية الصحية في المدارس الحكومية في مدينة معان بالأردن ، وتم إجراء الدراسة على 38 مدرسة حكومية منها 13 ذكور و 25 إناث و 38 من المشرفين ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي وتم استخدام الاستبيان كأداة لجمع البيانات ، وتوصلت الدراسة نتائج وهي أن المشرف الصحي في كل مدرسة يجب أن يكون لديه المؤهلات المطلوبة لقبوله كمشرف صحي بحيث على تحقيق جميع المسؤوليات على أكمل وجه ، إجراء تقييم مستمر لبرامج الصحة، ويكون قادر -أيضا- على تنظيم حلقات عمل وحلقات دراسية ومؤتمرات للمعلمين المدرسية في تلك المدارس ، المتخصصين بالصحة المدرسية .

3-دراسة: إيفان فوكس، بعنوان: "دور النظام الغذائي في الوقاية من مرض السكري من النوع الثاني: تأثير الأنماط الغذائية والتدخلات، 2018م⁽¹⁴⁾ ، وهدفت الدراسة الى فحص العلاقة بين الأنماط الغذائية المختلفة والوقاية من السكري من النوع الثاني حيث ركزت على كيفية تأثير تغيير النظام الغذائي (مثل تقليل تناول السكريات المضافة وزيادة تناول الألياف في تقليل خطر الإصابة بالسكري لدى الأفراد المعرضين للخط و تكونت عينة الدراسة من (2000) شخص من البالغين الذين كانوا معرضين لخطر الإصابة بالسكري ولقد اتبع الباحث المنهج التجريبي وتم استخدام الاستبيان كأداة لجمع البيانات ولقد توصلت الدراسة الى نتائج وهي :

-أن المشاركين الذين اتبعوا النظام الغذائي المعدل (الذي يحتوي على نسبة منخفضة من السكريات المضافة والدهون المشبعة، مع زيادة الألياف) أظهروا تحسناً ملحوظاً في مستويات السكر في الدم.

- أن الأشخاص الذين اتبعوا النظام الغذائي الصحي أقل عرضة لتطوير السكري مقارنة بالأشخاص في المجموعة الضابطة.

- ارتبط النظام الغذائي الصحي في مستويات النشاط البدني، مما ساعد في تقليل عوامل الخطر المرتبطة بالإصابة بالسكري.

سابعا-الإجراءات المنهجية في الدراسة الميدانية:

1-منهج الدراسة: يعد المنهج الوصفي التحليلي من أكثر الطرق تماشياً وملائمة واستخداماً لهذا النوع من الدراسات الوصفية، إذ يتيح من خلاله القدرة على جمع أكبر

قدر من البيانات الميدانية عن الموضوع أو الظاهرة المراد دراستها، كما أن الباحثين عادة ما يلجئون إلى إجراء مسح بالعينة للمجتمع الأصلي للدراسة، للخروج بنتائج يمكن أن تفيد في فهم صحيح للظاهرة المدروسة .

2-مجتمع الدراسة وعينته:

اشتمل مجتمع الدراسة على طلاب صحة المجتمع والبالغ عددهم (103) طالب وطالبة، خلال عام 2025م، وبالاعتماد على أسلوب الحصر الشامل تم مسح جميع أفراد المجتمع نظرا لقلّة العدد ، وتم استعادة استبيان دور التربية الصحية في التوعية من الإصابة بداء السكري من وجهة نظر طلاب صحة المجتمع من مفردات المجتمع بالكامل دون حدوث أي فاقد فيها .

خصائص مجتمع الدراسة:

في ضوء جمع البيانات وتفريغها لتحليلها احصائيا تم تحديد مواصفات مجتمع الدراسة على النحو المبين بالجدول التالية :

جدول (1) التوزيع التكراري لمجتمع الدراسة وفقا لمتغير النوع.

النوع	التكرار	النسبة المئوية
ذكر	21	20.4
أنثى	82	79.6
المجموع	103	100.0

يتبين من الجدول (1) أن نسبة (79.6%) من مجموع أفراد مجتمع الدراسة من (الإناث)، ونسبة (20.4%) من مجموع أفراد مجتمع الدراسة من (الذكور).

جدول (2) التوزيع التكراري لمجتمع الدراسة وفقا لمتغير الحالة الاجتماعية

الحالة الاجتماعية	التكرار	النسبة المئوية
أعزب	96	93.2
متزوج	7	6.8
المجموع	103	100.0

يتبين من الجدول (2) أن نسبة (93.2%) من مجموع أفراد مجتمع الدراسة (عزاب)، ونسبة (6.8%) من مجموع أفراد مجتمع الدراسة (متزوجون).

3-أداة الدراسة :

لتحقيق أهداف الدراسة والإجابة عن تساؤلاتها تم إعداد استبيان دور التربية الصحية في التوعية من الإصابة بداء السكري من وجهة نظر طلاب صحة المجتمع ،بعد تصميم الاستبيان في صورته المبدئية تم عرضه على لجنة المحكمين من أساتذة

المتخصصين في مجال المعرفة للاستفادة من خبراتهم العلمية في هذا المجال ، وتحديد وجهة نظرهم حول مدى ملاءمة كل عبارة لمجالها ومدى مناسبتها من حيث الصياغة اللغوية وما يقترحوه من تعديل وإضافة وحذف واتفق المحكمين على حذف بعض العبارات لعدم مناسبتها لمجالها ، وتم الإبقاء على بقية الفقرات حيث بلغت نسبة اتفاقهم حولها (80%) ، كما تم التقييد بأرائهم القيمة التي أبدوها على أغلب الفقرات التي أتضح أنها تقيس بالفعل ما وضعت لقياسه وتعبر فعلياً عن أهداف الدراسة وتساؤلاتها وتعديل بعض الفقرات من حيث صياغتها اللغوية.

طريقة تصحيح الاستبيان:

لتصحيح الاستبيان المتعلق بدور التربية الصحية في التوعية من الإصابة بداء السكري من وجهة نظر طلاب صحة المجتمع تم توزيع الدرجات من (1 – 3) على النحو التالي :

- الاجابة (دائماً) تأخذ الدرجة (3).
- الاجابة (أحياناً) تأخذ الدرجة (2).
- الاجابة (لا أبداً) تأخذ الدرجة (1) .

4-الدراسة الاستطلاعية :

تم اختيار عينة استطلاعية بواقع (30) من طلاب صحة المجتمع بهدف التحقق من الخصائص السيكومترية للاستبيان (الصدق ، والثبات) وذلك قبل التطبيق الفعلي له على أفراد مجتمع الدراسة ، علماً بأن هذه العينة تم تطبيق الدراسة الميدانية عليها مرة ثانية مع المجتمع الأصلي الكلي عند التطبيق النهائي للاستبيان .

5- الخصائص السيكومترية للاستبيان:

أولاً – الصدق: تم حساب صدق الاستبيان دور التربية الصحية في التوعية من الإصابة بداء السكري من وجهة نظر طلاب صحة المجتمع على النحو التالي:

أ-صدق المحكمين:

للتأكد من صلاحية الاستبيان للاستخدام، تم التحقق من صدق محتواه وذلك بعرضه على مجموعة من المحكمين ممن لديهم خبرة ودراية واسعة في مجال صحة المجتمع، وقد حظي باتفاق جميع المحكمين حول صدق مضمونه ومناسبته للتطبيق على أفراد مجتمع الدراسة بعد التقييد بالملاحظات والتعديلات التي أبدوها كل منهم .

ب-صدق الاتساق الداخلي: تم القيام بحساب صدق الاتساق الداخلي باستخدام مصفوفة الارتباط البسيط بيرسون

جدول (3) يبين ارتباطات درجات كل فقرة من فقرات دور التربية الصحية في التوعية من الإصابة بداء السكري من وجهة نظر طلاب صحة المجتمع مع الدرجة الكلية للمقياس

المقياس	معامل الارتباط
دور الغذاء الصحي في الوقاية من الإصابة بداء السكري	**0.852
دور ممارسة الرياضة في الوقاية من الإصابة بداء السكري	**0.831
دور النظافة الشخصية في الوقاية من الإصابة بداء السكري	**0.832

يتضح من بيانات الواردة بالجدول السابق أن جميع قيم معاملات ارتباط بيرسون بين درجات فقرات المقياس والدرجة الكلية كانت دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) الأمر الذي يؤكد صدق الاتساق الداخلي لكل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس ، ومن ثم الوثوق فيه للاستخدام والتطبيق .

ثانياً-ثبات المقياس:

تم حساب ثبات مقياس دور التربية الصحية في التوعية من الإصابة بداء السكري من وجهة نظر طلاب صحة المجتمع باستخدام اختبار ألفا كرو نباخ .

جدول (4) معامل ثبات مقياس دور التربية الصحية في التوعية من الإصابة بداء السكري من وجهة نظر طلاب صحة المجتمع باستخدام طريقة ألفا كرو نباخ للفقرات والدرجة الكلية

المقياس	عدد الفقرات	قيمة معامل الثبات
دور الغذاء الصحي في الوقاية من الإصابة بداء السكري	10	0.843
دور ممارسة الرياضة في الوقاية من الإصابة بداء السكري	10	0.834
دور النظافة الشخصية في الوقاية من الإصابة بداء السكري	10	0.841
المقياس ككل	30	0.886

يتضح من الجدول (4) أن جميع قيم معاملات الثبات عالية ، حيث بلغ معامل الثبات الكلي (0.886) لطموح الشباب ، وتشير هذه القيم العالية من معاملات الثبات إلى صلاحية المقياس للتطبيق وإمكانية الاعتماد على نتائجها والوثوق بها .

6-التصميم والمعالجة الإحصائية للبيانات :

-معامل ارتباط بيرسون : لحساب الاتساق الداخلي لأدوات الدراسة .

-معامل ارتباط ألفا كرونباخ : لحساب ثبات أدوات الدراسة .

-المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية .

نتائج التساؤل الأول : ما دور الغذاء الصحي في الوقاية من الإصابة بداء السكري من وجهة نظر طلاب صحة المجتمع ؟

جدول (5) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وترتيب الفقرات حسب أهميتها في دور الغذاء الصحي في الوقاية من الإصابة بداء السكري من وجهة نظر طلاب صحة المجتمع.

ر. م	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	الدرجة
1-	تفرط في تناول الوجبات السريعة خارج البيت	2.4563	0.55619	3	عالية
2-	تفضل تناول التمر بدل الحلويات	2.3592	0.53969	4	عالية
3-	تعتقد أنه توجد علاقة بين السجائر وأمراض الجهاز التنفسي	2.7476	0.49938	1	عالية
4-	تختار الحبوب الكاملة مثل الأرز البني والشوفان بدلا من الحبوب المكررة	2.3592	0.53969	4	عالية
5-	تشرب كمية كافية من الماء يوميا بدلا من المشروبات الغازية والمحلاة	2.6505	0.53704	2	عالية
6-	تحرص على تناول وجبات متوازنة تحتوي على البروتينات والكربوهيدرات	2.7476	0.49938	1	عالية
7-	تتجنب تناول الطعام في وقت متأخر من الليل	2.3592	0.53969	4	عالية
8-	تتناول الفواكه والخضروات بانتظام في وجباتك اليومية	2.4563	0.55619	3	عالية
9-	تراقب حجم الحصص الغذائية لتجنب الإفراط في تناول الطعام	2.1650	0.76821	6	متوسطة
10-	تتبع نظاما غذائيا منخفض الدهون المشبعة والعالية بالبروتينات الصحية	2.2621	0.50412	5	متوسطة
	المقياس ككل	2.4563	0.49063		عالية

يتضح من الجدول (5) أن الفقرتين (3 ، 6) والتي تنص على (تعتقد أنه توجد علاقة بين السجائر وأمراض الجهاز التنفسي ، تحرص على تناول وجبات متوازنة تحتوي على البروتينات والكربوهيدرات) احتلت المرتبة الأولى بنفس المتوسط الحسابي (2.7476) وانحراف معياري (0.49938) ، ويليهما من حيث الأهمية الفقرة (5) فقد احتلت المرتبة الثانية بمتوسط حسابي (2.6505) وانحراف معياري (0.53704) وهي تنص على (تشرب كمية كافية من الماء يوميا بدلا من المشروبات الغازية والمحلاة) ، بينما احتلت الفقرتين (1 ، 8) المرتبة الثالثة بنفس المتوسط الحسابي (2.4563) وانحراف معياري (0.55619) وهي تنص على (تفرط في

تناول الوجبات السريعة خارج البيت ، تتناول الفواكه والخضروات بانتظام في وجباتك اليومية) . تتفق هذه النتيجة مع دراسة (حسين رشاد ، 2014م) والتي توصلت أن التلاميذ يدركون فقط أساسيات التنقيف الصحي ولكنهم بحاجة إلى الوعي في الغذاء والتغذية. وتتفق مع دراسة (إيفان فوكس، 2018م) والتي ترى أن المشاركين الذين اتبعوا النظام الغذائي المعدل والذي يحتوي على نسبة منخفضة من السكريات المضافة والدهون المشبعة مع زيادة الألياف أظهروا تحسنا ملحوظا في مستويات السكر في الدم.

ويتضح من النتائج الواردة بالجدول أن الفقرة رقم (9) جاءت بدرجة متوسطة والتي تنص على (تراقب حجم الحصص الغذائية لتجنب الإفراط في تناول الطعام) ولكنها حظيت باستجابة أقل من الباحثين حولها فقد احتلت المرتبة السادسة من حيث أهميتها ضمن فقرات دور الغذاء الصحي في الوقاية من الإصابة بداء السكري من وجهة نظر طلاب صحة المجتمع بمتوسط حسابي (2.1650) وانحراف المعياري (0.76821).

مما سبق تعكس النتائج اهتمام طلاب صحة المجتمع بعوامل غذائية وصحية محددة في الوقاية من الإصابة بداء السكري، الفقرتان الثالثة والسادسة جاءتا في المرتبة الأولى بنفس المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، مما يشير إلى إدراك الطلاب لأهمية العلاقة بين السجائر وأمراض الجهاز التنفسي وضرورة تناول وجبات غذائية متوازنة تحتوي على البروتينات والكربوهيدرات هذا التقدير المرتفع يعكس اهتمامًا واضحًا بالعوامل المرتبطة بالصحة العامة والغذاء المتوازن.

والفقرة الخامسة التي تتعلق بشرب كمية كافية من الماء بدلاً من المشروبات الغازية والمحلاة جاءت في المرتبة الثانية، وهو ما يشير إلى إدراك الطلاب بأهمية الوعي الصحي كجزء من الوقاية من الأمراض المزمنة مثل السكري هذا الترتيب يعكس تقديراً لدور السلوكيات البسيطة في تحسين الصحة.

أما الفقرتان الأولى والثامنة اللتان تناولتا الإفراط في تناول الوجبات السريعة وتناول الفواكه والخضروات بانتظام، فقد احتلتا المرتبة الثالثة بنفس المتوسط الحسابي والانحراف المعياري هذا يشير إلى وجود وعي معتدل بأهمية تقليل تناول الوجبات السريعة وزيادة استهلاك الأغذية الصحية.

والفقرة التاسعة المتعلقة بمراقبة حجم الحصص الغذائية لتجنب الإفراط في تناول الطعام جاءت بدرجة متوسطة واحتلت المرتبة السادسة من حيث الأهمية ورغم وعي الطلاب بهذه العادة الصحية، فإنها حظيت بأقل استجابة مقارنة بالفقرات الأخرى، مما يعكس تحديات في الالتزام بهذه السلوكيات، المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لهذه الفقرة يبين تبايناً أكبر في وجهات نظر الطلاب حول أهميتها، مقارنة بالفقرات الأخرى التي حظيت باستجابات أكثر استقراراً.

2-نتائج التساؤل الثاني : ما دور ممارسة الرياضة في الوقاية من الإصابة بداء السكري من وجهة نظر طلاب صحة المجتمع ؟

جدول (6) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وترتيب الفقرات حسب أهميتها في دور ممارسة الرياضة في الوقاية من الإصابة بداء السكري من وجهة نظر طلاب صحة المجتمع.

ر. م	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	الدرجة
1-	تتمشى لمسافات طويلة لتنشيط الدورة الدموية	2.3592	0.53969	5	عالية
2-	تقوم بحركات تسخين الجسم قبل بدء حصة الرياضة	2.4563	0.55619	4	عالية
3-	تمارس الرياضة البدنية لمدة لا تقل عن 30 دقيقة يوميا	2.6505	0.53704	2	عالية
4-	تحرص على الحصول على قسط كاف من النوم لدعم تعافيك الجسدي بعد ممارسة الرياضة	2.7476	0.49938	1	عالية
5-	تتبع نظاما رياضيا للحفاظ على وزن صحي	2.3592	0.53969	5	عالية
6-	تفضل ممارسة التمارين في الهواء الطلق لتحسين المزاج والصحة النفسية	2.6505	0.53704	2	عالية
7-	تقوم بتمارين التنفس العميق لتعزيز تدفق الأكسجين وتحسين الأداء الرياضي	2.5534	0.55533	3	عالية
8-	تقوم بتمارين اليوغا أو التأمل لتحسين الصحة النفسية وتقليل التوتر	2.2624	0.50412	6	متوسطة
9-	تحافظ على توازن بين التمارين الشديدة وتمارين الاسترخاء لتجنب الإرهاق والإصابات	2.5534	0.55533	3	عالية
10-	تحرص على تناول وجبة خفيفة غنية بالبروتين بعد ممارسة التمارين لتعزيز التعافي وبناء العضلات	2.3592	0.53969	5	عالية
	المقياس ككل	2.4951	0.49455		عالية

يتضح من الجدول (6) أن الفقرة (4) والتي تنص على (تحرص على الحصول على قسط كاف من النوم لدعم تعافيك الجسدي بعد ممارسة الرياضة) احتلت المرتبة

الأولى بمتوسط حسابي (2.7476) وانحراف معياري (0.49938) ، ويليهما من حيث الأهمية الفقرتين (3 ، 6) فقد احتلت المرتبة الثانية بنفس المتوسط الحسابي (2.6505) وانحراف معياري (0.53704) وهي تنص على (تمارس الرياضة البدنية لمدة لا تقل عن 30 دقيقة يوميا ، تفضل ممارسة التمارين في الهواء الطلق لتحسين المزاج والصحة النفسية) ، بينما احتلت الفقرتين (7 ، 9) المرتبة الثالثة بنفس المتوسط الحسابي (2.5534) وانحراف معياري (0.55533) وهي تنص على (تقوم بتمارين التنفس العميق لتعزيز تدفق الأكسجين وتحسين الأداء الرياضي ، تحافظ على توازن بين التمارين الشديدة وتمارين الاسترخاء لتجنب الإرهاق والإصابات) . تتفق هذه النتيجة مع دراسة (حسين رشاد ، 2014م) والتي توصلت أن التلاميذ يدركون فقط أساسيات التنقيف الصحي ولكنهم بحاجة إلى الوعي في أمور الرياضة والنشاط الرياضي للصحة العامة.

ويتضح من النتائج الواردة بالجدول أن الفقرة رقم (8) جاءت بدرجة متوسطة والتي تنص على (تقوم بتمارين اليوغا أو التأمل لتحسين الصحة النفسية وتقليل التوتر) ولكنها حظيت باستجابة أقل من المبحوثين حولها فقد احتلت المرتبة السادسة من حيث أهميتها ضمن فقرات دور ممارسة الرياضة في الوقاية من الإصابة بداء السكري من وجهة نظر طلاب صحة المجتمع بمتوسط حسابي (2.2624) وانحراف المعياري (0.50412).

مما سبق تعكس النتائج إدراكًا عاليًا من قبل طلاب صحة المجتمع لأهمية ممارسة الرياضة في الوقاية من داء السكري الفقرة الرابعة التي تناولت الحرص على الحصول على قسط كاف من النوم لدعم التعافي الجسدي بعد ممارسة الرياضة جاءت في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي مرتفع وانحراف معياري منخفض، مما يشير إلى اهتمام كبير لدى الطلاب بتقدير الراحة كعامل أساسي لدعم النشاط البدني وتعزيز الصحة العامة.

وفي المرتبة الثانية جاءت الفقرتان الثالثة والسادسة بنفس المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، حيث تناولتا ممارسة الرياضة لمدة لا تقل عن 30 دقيقة يوميًا وتفضيل التمارين في الهواء الطلق لتحسين المزاج والصحة النفسية هذا يشير إلى وعي عالٍ بأهمية الانتظام في التمارين والارتباط بين النشاط البدني والرفاه النفسي.

أما الفقرتان السابعة والتاسعة فقد احتلتا المرتبة الثالثة بنفس المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، حيث تناولتا تمارين التنفس العميق لتعزيز تدفق الأكسجين وتحسين الأداء الرياضي، والحفاظ على توازن بين التمارين الشديدة وتمارين الاسترخاء لتجنب الإرهاق والإصابات هذه النتائج تعكس فهماً متقدماً بأهمية التنوع في التمارين لتجنب الإجهاد الجسدي وتعزيز اللياقة العامة.

الفقرة الثامنة التي تناولت القيام بتمارين اليوغا أو التأمل لتحسين الصحة النفسية وتقليل التوتر جاءت بدرجة متوسطة، واحتلت المرتبة السادسة من حيث الأهمية ضمن فقرات دور الرياضة في الوقاية من الإصابة بداء السكري ورغم وعي الطلاب النسبي بأهميتها، فإنها حظيت باستجابة أقل مقارنة بالفقرات الأخرى، مما يعكس تفضيلاً أكبر للأنشطة الرياضية التقليدية على التمارين التأملية.

3-نتائج التساؤل الثالث: ما دور النظافة الشخصية في الوقاية من الإصابة بداء السكري من وجهة نظر طلاب صحة المجتمع ؟

جدول (7) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وترتيب الفقرات حسب أهميتها في دور النظافة الشخصية في الوقاية من الإصابة بداء السكري من وجهة نظر طلاب صحة المجتمع.

ر. م	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	الدرجة
1-	تحرص على غسل يديك بالماء والصابون قبل تناول الطعام	2.7476	0.49938	1	عالية
2-	تنظف أسنانك بالفرشاة مرتين يومياً	2.6505	0.53704	2	عالية
3-	تعقم يديك جيداً بعد استخدام الحمام	2.3592	0.53969	9	عالية
4-	تحرص على تنظيف وتعقيم الجروح الطفيفة بشكل فوري	2.4563	0.55619	4	عالية
5-	تحافظ على نظافة ملابسك وتغييرها بانتظام	2.6505	0.53704	2	عالية
6-	تطبق معايير النظافة عند إعداد وتناول الطعام	2.5534	0.55533	3	عالية
7-	تهتم بالنظافة الشخصية بشكل عام وتحافظ على جسمك نظيفاً	2.7476	0.49938	1	عالية
8-	تتأكد من نظافة المياه التي تستخدمها للشرب والطهي	2.5534	0.55533	3	عالية
9-	تشارك في التوعية بأهمية النظافة الشخصية بين الأفراد	2.6505	0.53704	2	عالية
10-	تتأكد من نظافة أماكن العمل والدراسة الخاصة بك وتحرص على تنظيمها	2.4563	0.55619	4	عالية
	المقياس ككل	2.5825	0.48455		عالية

يتضح من الجدول (7) أن الفقرتين (1 ، 7) والتي تنص على (تحرص على غسل يديك بالماء والصابون قبل تناول الطعام ، تهتم بالنظافة الشخصية بشكل عام وتحافظ على جسمك نظيفا) احتلت المرتبة الأولى بنفس المتوسط الحسابي (2.7476) وانحراف معياري (0.49938) ، ويليهما من حيث الأهمية الفقرات (2 ، 5 ، 9) فقد احتلت المرتبة الثانية بنفس المتوسط الحسابي (2.6505) وانحراف معياري (0.53704) وهي تنص على (تنظف أسنانك بالفرشاة مرتين يوميا ، تحافظ على نظافة ملابسك وتغييرها بانتظام ، تشارك في التوعية بأهمية النظافة الشخصية بين الأفراد) ، بينما احتلت الفقرتين (6 ، 8) المرتبة الثالثة بنفس المتوسط الحسابي (2.5534) وانحراف معياري (0.55533) وهي تنص على (تطبق معايير النظافة عند إعداد وتناول الطعام ، تتأكد من نظافة المياه التي تستخدمها للشرب والطهي) . تتفق هذه النتيجة مع دراسة (حسين رشاد ، 2014م) والتي توصلت أن التلاميذ يدركون فقط أساسيات التنقيف الصحي ولكنهم بحاجة إلى الوعي بأمور النظافة الشخصية وأثرها على الصحة.

ويتضح من النتائج الواردة بالجدول أن الفقرة رقم (3) جاءت بدرجة عالية والتي تنص على (تعقم يديك جيدا بعد استخدام الحمام) ولكنها حظيت باستجابة أقل من المبحوثين حولها فقد احتلت المرتبة التاسعة من حيث أهميتها ضمن فقرات دور النظافة الشخصية في الوقاية من الإصابة بداء السكري من وجهة نظر طلاب صحة المجتمع بمتوسط حسابي (2.3592) وانحراف المعياري (0.53969).

مما سبق تعكس النتائج تقديراً عالياً من قبل طلاب صحة المجتمع لدور النظافة الشخصية في الوقاية من الإصابة بداء السكري احتلت الفقرتان الأولى والسابعة المرتبة الأولى بنفس المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، حيث تناولنا الحرص على غسل اليدين بالماء والصابون قبل تناول الطعام والاهتمام بالنظافة الشخصية العامة والمحافظة على نظافة الجسم هذه النتيجة تشير إلى وعي عالٍ بأهمية الممارسات الأساسية للنظافة الشخصية في الوقاية من الأمراض.

جاءت الفقرات الثانية والخامسة والتاسعة في المرتبة الثانية بنفس المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، حيث تناولت تنظيف الأسنان مرتين يوميا، المحافظة على نظافة الملابس وتغييرها بانتظام، والمشاركة في التوعية بأهمية النظافة الشخصية هذه

الاستجابات تعكس تقدير الطلاب لأهمية السلوكيات اليومية المستمرة للحفاظ على الصحة العامة.

في المرتبة الثالثة جاءت الفقرتان السادسة والثامنة بنفس المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، حيث أشارتا إلى تطبيق معايير النظافة عند إعداد وتناول الطعام، والتأكد من نظافة المياه المستخدمة للشرب والطهي هذه النتائج توضح إدراك الطلاب لأهمية النظافة الغذائية في الوقاية من الأمراض المزمنة والمعدية.

الفقرة الثالثة التي تناولت تعقيم اليدين جيداً بعد استخدام الحمام جاءت بدرجة عالية لكنها حظيت باستجابة أقل مقارنة بالفقرات الأخرى، واحتلت المرتبة التاسعة من حيث الأهمية المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لهذه الفقرة يعكس تفاوتاً أكبر في وجهات نظر الطلاب، ربما بسبب اختلاف العادات أو تقليل البعض من أهمية هذه الممارسة مقارنة بالممارسات الأخرى.

4- نتائج التساؤل الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند (0.05) في دور التربية الصحية في التوعية من الإصابة بداء السكري من وجهة نظر طلاب صحة المجتمع وفقاً لمتغير النوع؟

جدول (8) يبين اختبار (ت) في دور التربية الصحية في التوعية من الإصابة بداء السكري من وجهة نظر طلاب صحة المجتمع وفقاً لمتغير النوع.

الأبعاد	النوع	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى دلالة
دور الغذاء الصحي من الوقاية من الأمراض	ذكر	21	30.0000	.00000	6.856	.000
	أنثى	82	23.1707			
دور ممارسة الرياضة من الوقاية من الأمراض	ذكر	21	30.0000	.00000	6.104	.000
	أنثى	82	23.6585			
دور النظافة الشخصية من الوقاية من الأمراض	ذكر	21	30.0000	.00000	4.898	.000
	أنثى	82	24.7561			
المقياس ككل	ذكر	21	90.0000	.00000	5.989	.000
	أنثى	82	71.5854			

يتبين من الجدول (8) أن أفراد عينة الدراسة (الذكور) سجلوا متوسطاً حسابياً أعلى من المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة (الاناث) وذلك على المقياس الكلي وعلى كافة الأبعاد ، حيث كان متوسطهم الحسابي على المقياس الكلي لأفراد عينة الدراسة (الذكور) (90.0000) ، بينما كان المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة (الاناث)

(71.5854) وكانت قيمة اختبار (ت) للفرق بين المتوسطين (5.989) وهي قيمة معنوية دالة إحصائياً لأن مستوى دلالتها (0.000) أقل من مستوى (0.05) .

وعليه يمكن القول بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في دور التربية الصحية في التوعية من الإصابة بداء السكري من وجهة نظر طلاب صحة المجتمع وفقاً لمتغير النوع ولصالح الذكور.

شير هذه النتيجة إلى وجود اختلافات واضحة بين الذكور والإناث في تقديرهم لدور التربية الصحية في التوعية من الإصابة بداء السكري، حيث جاءت الفروق لصالح الذكور يمكن تفسير هذا التفوق الذكوري بعدة احتمالات، منها أن الذكور قد يكونون أكثر تفاعلاً مع الأنشطة التوعوية المتعلقة بالصحة أو أكثر اهتماماً بممارسة التوصيات الصحية التي تُطرح في برامج التربية الصحية مقارنة بالإناث ، من الممكن أيضاً أن يكون الذكور أكثر تعرضاً لمصادر المعرفة الصحية أو أكثر انفتاحاً على المناقشات المتعلقة بمرض السكري وسبل الوقاية منه هذا لا يعني بالضرورة ضعف وعي الإناث، لكنه قد يعكس طبيعة مختلفة في التعامل مع المعلومات الصحية أو مستويات متفاوتة من التعرض والتأثر بالبرامج التثقيفية فالنتيجة تعكس أهمية مراعاة الفروق بين الجنسين عند تصميم البرامج التوعوية الصحية لضمان تحقيق فاعلية أكبر وشمولية أوسع في التوعية بمخاطر الإصابة بداء السكري.

5- نتائج التساؤل الخامس: هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند (0.05) في دور التربية الصحية في التوعية من الإصابة بداء السكري من وجهة نظر طلاب صحة المجتمع وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية؟

جدول (9) يبين اختبار (ت) في دور التربية الصحية في التوعية من الإصابة بداء السكري من وجهة نظر طلاب صحة المجتمع وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية.

الأبعاد	الحالة الاجتماعية	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى دلالة
دور الغذاء الصحي من الوقاية من الأمراض	أعزب	96	25.2500	4.16754	6.134	.000
	متزوج	7	15.1429			
دور ممارسة الرياضة من الوقاية من الأمراض	أعزب	96	25.6667	4.14644	6.417	.000
	متزوج	7	15.1429			
دور النظافة	أعزب	96	26.5625	3.91438	6.904	.000

			15.7143	7	متزوج	الشخصية من الوقاية من الأمراض
.000	6.561	12.06297	77.4792	96	أعزب	المقياس ككل
			46.0000	7	متزوج	

يتبين من الجدول (9) أن أفراد عينة الدراسة (العزاب) سجلوا متوسطا حسابيا أعلى من المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة (المتزوجون) وذلك على المقياس الكلي وعلى كافة الأبعاد ، حيث كان متوسطهم الحسابي على المقياس الكلي لأفراد عينة الدراسة (العزاب) (77.4792) ، بينما كان المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة (المتزوجون) (46.0000) وكانت قيمة اختبار (ت) للفرق بين المتوسطين (6.561) وهي قيمة معنوية دالة إحصائيا لأن مستوى دلالتها (0.000) أقل من مستوى (0.05) وعليه يمكن القول بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في دور التربية الصحية في التوعية من الإصابة بداء السكري من وجهة نظر طلاب صحة المجتمع وفقا لمتغير الحالة الاجتماعية ولصالح العزاب.

توضح هذه النتيجة وجود اختلافات ذات دلالة إحصائية بين الطلاب المتزوجين والعزاب في تقديرهم لدور التربية الصحية في التوعية من الإصابة بداء السكري، حيث جاءت الفروق لصالح العزاب يمكن تفسير هذه النتيجة بأن الطلاب العزاب قد يكونون أكثر اهتمامًا بالموضوعات الصحية ولديهم وقت أكبر للتركيز على الاستفادة من برامج التوعية الصحية مقارنة بالطلاب المتزوجين الذين قد يشغلهم تحمل مسؤوليات أسرية.

كما قد يكون للعزاب وعي أكبر بمفاهيم الصحة الوقائية نتيجة لتفاعلهم المستمر مع المحيط الأكاديمي والبرامج التثقيفية الصحية المتاحة داخل المؤسسات التعليمية في المقابل، قد يميل المتزوجون إلى التركيز على احتياجاتهم اليومية وأولوياتهم الأسرية، مما قد يقلل من اهتمامهم بتلك البرامج هذه النتيجة تشير إلى أهمية توجيه برامج التثقيف الصحي بطرق مختلفة تتناسب مع الظروف الاجتماعية للفئات المستهدفة لضمان وصول الرسائل الصحية بفاعلية للجميع.

ملخص النتائج:

1- أشارت نتائج الدراسة أن دور الغذاء الصحي في الوقاية من الإصابة بداء السكري من وجهة نظر طلاب صحة المجتمع ، جاءت بدرجة عالية ، حيث احتلت الفقرتين (3 ، 6) والتي تنص على (تعتقد أنه توجد علاقة بين السجائر وأمراض الجهاز التنفسي ، تحرص على تناول وجبات متوازنة تحتوي على البروتينات والكرهيدرات) المرتبة الأولى بنفس المتوسط الحسابي (2.7476) وانحراف معياري (0.49938) ، يليها من حيث الأهمية الفقرة (5) فقد احتلت المرتبة الثانية بمتوسط حسابي (2.6505) وانحراف معياري (0.53704) وهي تنص على (تشرب كمية كافية من الماء يوميا بدلا من المشروبات الغازية والمحلاة) ، بينما احتلت الفقرتين (1 ، 8) المرتبة الثالثة بنفس المتوسط الحسابي (2.4563) وانحراف معياري (0.55619) وهي تنص على (تفرط في تناول الوجبات السريعة خارج البيت ، تتناول الفواكه والخضروات بانتظام في وجباتك اليومية) .

2- أظهرت نتائج الدراسة أن دور ممارسة الرياضة في الوقاية من الإصابة بداء السكري من وجهة نظر طلاب صحة المجتمع ، جاءت بدرجة عالية ، حيث احتلت الفقرة (4) والتي تنص على (تحرص على الحصول على قسط كاف من النوم لدعم تعافيك الجسدي بعد ممارسة الرياضة) المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (2.7476) وانحراف معياري (0.49938) ، يليها من حيث الأهمية الفقرتين (3 ، 6) فقد احتلت المرتبة الثانية بنفس المتوسط الحسابي (2.6505) وانحراف معياري (0.53704) وهي تنص على (تمارس الرياضة البدنية لمدة لا تقل عن 30 دقيقة يوميا ، تفضل ممارسة التمارين في الهواء الطلق لتحسين المزاج والصحة النفسية) ، بينما احتلت الفقرتين (7 ، 9) المرتبة الثالثة بنفس المتوسط الحسابي (2.5534) وانحراف معياري (0.55533) وهي تنص على (تقوم بتمارين التنفس العميق لتعزيز تدفق الأكسجين وتحسين الأداء الرياضي ، تحافظ على توازن بين التمارين الشديدة وتمارين الإسترخاء لتجنب الإرهاق والإصابات) .

3- بينت نتائج الدراسة أن دور النظافة الشخصية في الوقاية من الإصابة بداء السكري من وجهة نظر طلاب صحة المجتمع ، جاءت بدرجة عالية ، حيث احتلت الفقرتين (1 ، 7) والتي تنص على (تحرص على غسل يديك بالماء والصابون قبل تناول الطعام ،

تهتم بالنظافة الشخصية بشكل عام وتحافظ على جسمك نظيفا) المرتبة الأولى بنفس المتوسط الحسابي (2.7476) وانحراف معياري (0.49938) ، ويليهما من حيث الأهمية الفقرات (2 ، 5 ، 9) فقد احتلت المرتبة الثانية بنفس المتوسط الحسابي (2.6505) وانحراف معياري (0.53704) وهي تنص على (تنظف أسنانك بالفرشاة مرتين يوميا ، تحافظ على نظافة ملابسك وتغييرها بانتظام ، تشارك في التوعية بأهمية النظافة الشخصية بين الأفراد) ، بينما احتلت الفقرتين (6 ، 8) المرتبة الثالثة بنفس المتوسط الحسابي (2.5534) وانحراف معياري (0.55533) وهي تنص على (تطبق معايير النظافة عند إعداد وتناول الطعام ، تتأكد من نظافة المياه التي تستخدمها للشرب والطهي) .

4-أكدت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة احصائية في دور التربية الصحية في التوعية من الإصابة بداء السكري من وجهة نظر طلاب صحة المجتمع تعزى لمتغير النوع ولصالح أفراد عينة الدراسة الذكور .

5-بينت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة احصائية في دور التربية الصحية في التوعية من الإصابة بداء السكري من وجهة نظر طلاب صحة المجتمع تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية ولصالح أفراد عينة الدراسة العزاب.

التوصيات:

1-تعزيز المناهج الدراسية بمقررات متخصصة في التربية الصحية لتوعية الطلاب بمخاطر داء -السكري وأساليب الوقاية منه، وذلك من خلال تنظيم ورش عمل وحلقات نقاش دورية تستهدف زيادة الوعي الصحي وتشجيع تبني أنماط حياة صحية بين الطلاب.

3-توفير حملات توعية تستهدف السلوكيات الغذائية الخاطئة والتشجيع على تناول الأطعمة الصحية المتوازنة وإنشاء مراكز صحية داخل الجامعات تقدم استشارات ونصائح طبية لطلاب صحة المجتمع حول الوقاية من الأمراض المزمنة مثل السكري.

4- تعزيز الأنشطة البدنية داخل المؤسسات التعليمية من خلال برامج رياضية تشجع على ممارسة الرياضة بانتظام وتطوير تطبيقات أو منصات رقمية تقدم معلومات موثوقة حول الوقاية من الأمراض المزمنة وكيفية تبني أنماط حياة صحية.

- 5- تقديم دورات توعية للأسرة حول كيفية دعم أبنائهم الطلاب في تطبيق مفاهيم التربية الصحية وتبني عادات غذائية سليمة وتشجيع البحث العلمي في مجال التربية الصحية وأثرها على الوقاية من داء السكري لتعزيز قاعدة معرفية مبنية على الأدلة.
- 6- استضافة خبراء تغذية وصحة عامة لتقديم ندوات ومحاضرات توعوية للطلاب حول مخاطر السكري وكيفية الوقاية منه.
- 7- تفعيل حملات إعلامية بالتعاون مع وسائل الإعلام المحلية لنشر الوعي الصحي وتعميم ثقافة الوقاية من الأمراض.

الهوامش:

- 1- محمد عبد الله الهبابية ، التربية الصحية ، ط (1) ، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2015م ، ص 54.
- 2- أحمد محمد السوالمة ، التربية الصحية الأسس والتطبيقات، ط (1)، دار الفكر، عمان، الأردن، 2018م ، ص 35.
- 3- علي حسن المولى، التربية الصحية والبيئية، ط (1)، دار الشروق، القاهرة، مصر، 2011م ص 33.
- 4- محمد بسيوني، التربية الصحية، ط (1) ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2004م ، ص 70.
- 5- محمد قمر، التربية الصحية والاجتماعية، ط (1)، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان، 2002م ، ص 45.
- 6- عبد الله الرويثي ، أسس التربية الصحية، ط (1) ، دار الزهراء للنشر والتوزيع، الرياض، المملكة العربية السعودية، 2016م ، ص 13.
- 7- حمد السيد الأمين وآخرون، الأسس العامة للتربية الصحية، ط (1)، دار الغد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2004م ، ص 17 .
- 8- إبراهيم وحيد محمود وآخرون، الصحة المدرسية والنفسية للطفل ، ط (1)، مركز الإسكندرية للكتاب القاهرة ، 2000م ، ص 349 .
- 9- سهام أبو زيد الفعالية الذاتية لدى مرضى السكري ، 2023م ، ص 28.
- 10- رولا رضا الشريقي ، فاعلية برنامج ارشادي لرفع مستوى الرضا عن حياة لدى مرضى السكري ، 2014م ، ص 90.
- 11- عبد الوافي زهير أبوسنة ، دور المساندة الاجتماعية في تقبل داء السكري لدى المراهقين ، 2020م ، ص 82 .
- 12- رشاد حسين وآخرون ، التربية الصحية واحتياجات تلاميذ المرحلة الابتدائية مج (10) ، ع (3)، 2014م ، ص 201.
- 13- بسام الأمامي ، دور المشرف الصحي في تعزيز فعالية مجالات التربية الصحية في المدارس الحكومية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، معان بالأردن، 2017م.
- 14- إيفان فوكس، "دور النظام الغذائي في الوقاية من مرض السكري من النوع الثاني ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الصحة العامة في جامعة هارفارد، 2018م.