

تأثير برنامج إرشادي علي مستوى الوعي الصحي لدي الممارسين للنشاط الرياضي أثناء جائحة كورونا (كوفيد-١٩)

م.د/ أحمد سمير سعد زغلول

مدرس بقسم علوم الصحة الرياضية

كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان

المقدمة ومشكلة البحث :

تعد الصحة أحد أهم أولويات الأشخاص وذلك من خلال ارتفاع مستويات الوعي الصحي لدي الأفراد حيث أن الوعي الصحي يمثل الجانب الأساسي في أساليب وأنماط الحياة التي تساعد علي رفع الجانب الصحي لديهم بصورة عامة، وتعد الإرشادات الصحية هي المصدر الرئيسي للمعلومات وبناء الجوانب المعرفية والوجدانية والسلوكية للأفراد، وأصبحت هذه الإرشادات الصحية تؤثر في تغيير سلوكيات وأراء الأفراد، وساعدت علي ترتيب أفكارهم وأصبحت مصدراً هاماً للمعلومات من أجل اتخاذ القرارات والأراء وتحقيق الأهداف.

ويشير كل من "بحري صابر" (٢٠٢٠م)، و"قريدة عثمان واخرون" (٢٠٢٠م) انه في الآونة الأخيرة زاد الاهتمام بالمرض والصحة بين جميع أفراد المجتمع خاصة في ظل انتشار جائحة كورونا، حيث أدي انتشار هذه الجائحة إلي اتخاذ الكثير من الإجراءات الاحترازية بهدف الحد من انتشار الفيروس، والتي منها اتباع الحجر المنزلي الذي يلزم جميع الأفراد علي البقاء في المنازل، والذي قد يؤثر علي الصحة فالصحة هي مسئولية الفرد في المقام الأول، إما أن يحافظ عليها ويصل بها إلي التكامل أو يهملها فتؤدي به إلي الهلاك. (٢،١٠) (٢،٧)

وتأكد "منظمة الصحة العالمية" (WHO) (٢٠٢٠م) انه بدء ظهور فيروس كورونا المستجد في ديسمبر ٢٠١٩ حيث تم ربط ظهوره بمجموعة من مرضي الالتهاب الرئوي غير معروف أسباب إصابتهم بسوق بيع المأكولات البحرية في ووهان - الصين ، وتم اكتشاف فيروس كورونا الغير معروف من خلال اخذ عينات من هؤلاء المرضي ، واطلق عليه اسم NCoV 2019 فيروسات كورونا وعرفت علي أنها نوع كبير من الفيروسات التي تؤدي إلي إصابة الحيوانات والإنسان والتي تسبب عدوي الجهاز التنفسي والتي تفوق في حدتها نزلات البرد المعروفة إلا أنها أشد وخامة من مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية والمتلازمة التنفسية الحادة (السارس)، وتكون احتمالات الإصابة به قليلة في حالات معينة مثل عدم التواجد في منطقة انتشاره أو السفر إل مناطق انتشاره وظهوره أو مخالطة أي شخص ظهر عليه أعراض الإصابة به وتوصي منظمة الصحة العالمية بارتداء الكمامات الطبية وخاصة للأشخاص المصابين وخاصة للأشخاص القائمين علي رعايتهم أو المخالطين لهم.

ويتفق كل من "يو تاو شيانغ وآخرون" (Yu-Tao Xiang et al., ٢٠٢٠م)، و"روبرت إتش مان وآخرون" (Robert H Mann et al., ٢٠٢٠م)، و"جون إتش إم بروكس وآخرون" (John H M Brooks et al., ٢٠٢٠م)، و"منظمة الصحة العالمية (WHO) (٢٠٢٠م) أن جائحة فيروس كورونا الحالي (كوفيد-١٩) تمثل تحدياً غير عادي للصحة العامة حيث شهدت الدول إجراءات نفذتها الحكومات والمنظمات والأفراد للتخفيف من تأثير هذا الوباء وأهمية حماية صحة الرياضيين من خلال زيادة نشر الوعي والإرشاد الصحي للوقاية من الإصابة بفيروس كورونا المستجد والحد من مخاطره. (٢٤)، (٢٣)، (١٧)، (٢٩)

وفي إطار التعامل مع هذه الجائحة ومحاولة احتوائها، تركزت جهود الدول علي تحقيق هدفين أساسيين هما إبطاء الانتشار، وزيادة جاهزية النظم الصحية لمواجهة تفاقم الأزمة، وبالتالي اتخذت الدول العديد من الإجراءات لمنع انتشار هذا الفيروس وقد أطلقت منظمة الصحة العالمية (WHO) خدمة جديدة بالتعاون مع موقع جوجل (Google)، لتلقى المعلومات الصحيحة وتفادى الشائعات حول تفشي فيروس كورونا المستجد والاطلاع على تعليمات السلامة الصحيحة التي يجب اتباعها لمواجهة الفيروس بالإضافة إلى سياسات التباعد الاجتماعي والتي تشمل عمليات (الإغلاق وقيود السفر وإغلاق المدارس). (٥) (٢٦) (٢٢)

ولقد ساعدت الإرشادات الصحية المقدمة من خلال وسائل الإعلام المختلفة علي نشر الوعي والمعلومات الصحية التي تتعلق بجائحة كورونا والتي ساهمت في رفع وعي الفرد وشعوره بالمسؤولية وضرورة الالتزام والمشاركة والبعد عن القلق كما ساعدت علي اتباع الأفراد للسلوكيات الصحية في تصرفاتهم وتعاملهم أثناء انتشار تلك الجائحة. (١٠: ١٦٨)

ويري كل من "هيلينا وآخرون" (Helena et al., ٢٠٢٠م)، و"ميغيل أنخيل وآخرون" (Miguel Ángel Rodríguez et al., ٢٠٢٠م) ان كوفيد ١٩ له مجموعة من الأعراض تتراوح من خفيفة إلى شديدة الخطورة وحثت السلطات الصحية والحكومات في العديد من البلدان على إجراءات الأغلاق للحد من انتشار المرض، مما أدى إلى تعليق التدريب والمنافسة الرياضية ويوصى الباحثون بأهمية الممارسة الرياضية بهدف تقوية الجهاز المناعي وتخفيف الأثر النفسي للحجر الصحي وخفض معدل الإصابة وتجنب إقبال كامل النظم الصحية.

(١٥)، (١٩)

ويتفق كل من "ناريمين يوسف وآخرون" (Narimen Yousfi et al., ٢٠٢٠م)، و"ميغيل أنخيل وآخرون" (Miguel Ángel Rodríguez et al., ٢٠٢٠م)، و"وعمرى حمامي وآخرون" (٢٠٢٠م) على أهمية تقديم الإرشادات الصحية للأفراد والرياضيين أثناء فترات الأغلاق الكامل والحجر الصحي بشأن أسلوب حياتهم من أجل الحفاظ على صحتهم

ووقايتهم من العدوي وتحسين لياقتهم والبقاء بصحة بدنية وعقلية جيدة أثناء الخضوع للإغلاق أو الحجر الصحي أو تقييد الحركة بهدف تقوية جهاز المناعة من خلال ممارسة النشاط الرياضي المعتدل في المنزل بمعدل ٧٥ أو ١٥٠ دقيقة / أسبوعاً مثل تمارين الأيروبيك ، والتقوية ، والتوازن والإطالة المشي بسرعة في جميع أنحاء المنزل، القفز بالحبال، أو صعوداً وهبوطاً على الدرج (١٠-١٥ دقيقة × ٢-٣ مرات / يوم)، تمارين التوازن، والقرفصاء بهدف تقوية العضلات والعظام. مع التدريب على التمارين الهوائية على الدراجة، والتدريب على وزن الجسم في مواجهة الآثار الجانبية الجسدية والعقلية باستخدام دروس عبر الإنترنت أو تطبيقات الهاتف المحمول لمشاهدة فيديو تدريبات الرياضية أثناء الجائحة الحالية.

(٢٠) ، (١٩) ، (١٣)

ويتفق كل من "خالد بن فيصل" (٢٠٢٠م)، و"بسام عبد الرحمن المشاقبة" (٢٠١٢م) ان وسائل التواصل الاجتماعي ساعدت علي زيادة آليات التواصل وسهولتها وتبادل المعلومات بين الأفراد، وبالتالي رفع جانب الوعي الصحي وانتشاره ، وتحسين جوانب انتشار المعلومات حيث أصبحت سياسة الوعي الصحي تعتمد علي الجمع بين أكثر من منصة اليكترونية مما يتيح إدارة المواد والرسائل المصورة والفيديوهات الخاصة بنشر الوعي الصحي لما له من دور هام في رفع مستوي الصحة العامة لدي الأفراد، حيث يعتبره الأطباء والعلماء أنه أحد الوسائل الهامة التي تستخدم بهدف زيادة وتحسين الوعي الصحي لدي الأفراد وكذلك إتاحة الفرص للحصول علي المعلومات المطلوبة بطرق مختلفة والتخلص من العادات والتقاليد الغير صحيحة، كما أن وجود منصات إلكترونية ساعد علي نشر المعلومات الصحية بشكل موثوق فيه وتحسين مصداقيتها في نشر الوعي تجاه الأمراض والبرامج الوقائية ، وجذب انتباه المستخدمين واهتماماتهم وبالتالي تحقيق أهداف نشر الوعي الصحي في تجنب المشكلات الصحية والوقاية منها وبالتالي سد فجوة نقص المعلومات والحقائق الصحية.

(٢١٧، ٢١٨، ٣) (٩١ :٤)

ويري الباحث أن العالم تأثر في الآونة الأخيرة وخلال عدة أشهر قصيرة بظهور وانتشار فيروس كورونا المستجد (COVID-19) والذي أدى إلي تغير أساليب حياة الأفراد والشعوب وخاصة الرياضيين وممارسي النشاط الرياضي، والذي شجع كافة المؤسسات والهيئات الرياضية علي سرعة توعية الرياضيين ودفعهم إلي اتباع السلوكيات الصحية في جميع تصرفاتهم سواء داخل أو خارج المنزل أو في أساليب التواصل فيما بينهم وذلك من خلال نشر البرامج التوعوية علي القنوات الفضائية وعلي المواقع الخاصة بالوزارات المعنية. ويشير كل من "جيسكا ج. وآخرون . Jessica J. et al., (٢٠٢٠م)، و"عبد الملك

بن عبد العزيز" (٢٠٢٠م) أن لوسائل التواصل الاجتماعي دوراً هاماً في نشر الوعي الصحي بين الأفراد فيما يتعلق ببناء المعتقدات والمواقف العامة وتنمية الوعي والمعرفة لديهم ، حيث يعتبر أن فيروس كورونا المستجد (١٩ COVID-19) أثار أزمة صحية عالمية كان لها أثر كبير في تغيير أنماط حياة الأفراد وأساليب معيشتهم مثل التباعد الاجتماعي والالتزام بالعزل المنزلي والحجر الصحي ، وكان لابد من العمل علي نشر الوعي الصحي لدي المواطنين بهدف مواجهة هذه الظاهرة العالمية للوقاية من أخطار جائحة كورونا. (١٦) ، (٦)

ونتيجة تزايد أعداد الإصابة بفيروس كورونا وفرض الحكومات للحجر المنزلي أصبحت هناك الحاجة لنشر الوعي الصحي بين الأفراد عامة والفئة الكبيرة من ممارسي النشاط الرياضي خاصة بهدف زيادة وعي ممارسي الأنشطة الرياضية مما يساعد علي تجنب وتقليل فرص التعرض للإصابة بفيروس كورونا المستجد (COVID-19)، والمحافظة على الصحة بجوانبها المختلفة.

وقد لاحظ الباحث أن الممارسين للنشاط الرياضي كانوا يلتزمون بالذهاب إلي الأندية وصالات التدريب للياقة البدنية لممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة بهدف المحافظة على الصحة ولكن في ظل ظروف انتشار فيروس كورونا المستجد (COVID - 19) وفي ضوء الظروف الاستثنائية والعزل المنزلي والحجر الصحي مما كان له أثر كبير في تغيير أنماط حياة الرياضيين وأساليب معيشتهم، وكان لابد من العمل علي نشر الوعي الصحي لدي الرياضيين عامة وممارسي الرياضة خاصة بهدف مواجهة هذه الظاهرة العالمية للوقاية من أخطار جائحة كورونا خاصة مع تنوع مصادر الإرشادات الصحية وعدم دقتها في كثير من الأحيان.

وهذا ما دفع الباحث إلى التعرف علي "تأثير برنامج إرشادي علي مستوى الوعي الصحي لدي الممارسين للنشاط الرياضي أثناء انتشار جائحة كورونا (COVID-19)"، وذلك من خلال تصميم برنامج إرشادي يعتمد على المواد والرسائل المصورة والفيديوهات الخاصة بنشر الوعي الصحي بشكل موثوق ونقله من خلال بعض البرامج الإلكترونية لقياس درجة الوعي لدى ممارسي النشاط الرياضي وجذب انتباههم واهتماماتهم ووقايتهم من الأخطار الصحية لهذه الجائحة.

- الأهمية العلمية:

تعتبر هذه الدراسة من أوائل الدراسات العربية "في حدود علم الباحث" التي تتناول أهمية البرامج الإرشادية الصحية في زيادة درجة الوعي الصحي لدي ممارسي النشاط الرياضي من الجنسين.

هدف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج إرشادي صحي ومعرفة أثره على تحسين درجة الوعي الصحي من خلال تصميم استبيان للوعي الصحي للممارسين للنشاط الرياضي من الجنسين أثناء جائحة كورونا كوفيد ١٩.

فرض البحث :

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين (القبلي - البعدي) في الدرجة الكلية لاستبيان الوعي الصحي (كوفيد ١٩) لدي ممارسي النشاط الرياضي من الجنسين لصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث:

الوعي الصحي: Health awareness :

هو قدره الفرد نفسه وأسرته ومجتمعه المحلي علي الوصول إلي المعلومات وفهمها والاستفادة منها بطرائق تعزز التمتع بصحة جيدة وتصونها . (٢١)

كورونا فيروس المستجد ٢٠١٩ (COVID-19) :

هو فيروس جديد ضمن فصيلة كبيرة تسمى الفيروسات التاجية "كورونا" والتي تصيب الجهاز التنفسي وتتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد خطورة مثل "سارس" و"ميرس"، ولم يتم اكتشاف علاج لـ"كوفيد-١٩" حتى الآن. (٢٥)

الوباء Epidemic :

هو المرض الذي ينتشر بسرعة وبقوة في أذ النطاقات الجغرافية، ويكون ذلك الانتشار ليس الانتشار المعتاد للفيروسات في المعدلات الطبيعية للحياة في هذه المنطقة. (٢٧)

جائحة Pandemic :

وصفت منظمة الصحة العالمية فيروس كورونا الجديد بأنه جائحة، ومعنى ذلك أن فيروس كورونا قد أصبح وباءً عالمياً انتشر بشكل خطير في عدد كبير من الدول في العالم، فهذا يعني أنه قد اجتاح العالم، ومن هنا جاء مصطلح "جائحة". (٢٧)

إرشادات صحية: Health Tips

عملية ترجمة الحقائق الصحية المعرفية إلي أنماط سلوكية صحية سليمة علي مستوي الفرد والمجتمع ، بهدف تغيير الاتجاهات والعادات السلوكية غير السوية، وكذلك مساعدة الفرد علي اكتساب الخبرات وممارسته العادات الصحية الصحيحة (١ : ١٤)

الدراسات المرجعية :

أولاً: الدراسات العربية:

١- قام " وليد محمد عبد الحليم " (٢٠٢٠م) بدراسة عنوانها " تأثير وسائل الإعلام علي التوعية الأسرية لمواجهة فيروس كورونا Covid-19 " دراسة ميدانية " ، واستهدفت الدراسة التعرف علي مدي إسهام الوسائل الإعلامية في التنبؤ وزيادة الوعي لمواجهة فيروس كورونا، الكشف عن الفروق المرتبطة بمتغير السن في درجات الوعي لمواجهة فيروس كورونا إعلامياً ، واستخدم الباحث المنهج المسحي ، واشتملت عينة البحث علي ٥٠٠ فرد من أرباب الأسر ، وكان من أهم الاستنتاجات التي تم التوصل إليها تأثير وسائل الإعلام علي التوعية الأسرية لمواجهة فيروس كورونا Covid-19 ، وجود علاقة دالة احصائياً بين تأثير وسائل الإعلام ووعي الأسر لمواجهة فيروس كورونا ، يحدث التأثير نتيجة تقديم معلومات عن الفيروس وإنتاج برامج طبية وثقافية لمواجهة ونجاح الحظر للمواطنين من خلال حملة " ألزم بيتك " ، وكان من أهم التوصيات أنه يجب تقديم كافة الدعم المعنوي والمادي لوسائل الإعلام لتنفيذ التأثير الإيجابي الفعال لمواجهة فيروس كورونا Covid-19 ، الاهتمام بحملات منظمة وندوات ثقافية لأفراد المجتمع والأسر لبيان خطورة الأنماط السيئة لاستخدام السلوكيات غير الصحيحة والمؤدية لانتشار الفيروس.(١١)

٢- قام " مرتضي البشير عثمان ، خالد عبد الحفيظ محمد " (٢٠٢٠م) بدراسة عنوانها " وسائل التواصل الاجتماعي وتعزيز الوعي الصحي للوقاية من فيروس كورونا" واستهدفت الدراسة التعرف علي أهمية صفحة فيسبوك بالموقع الرسمي لوزارة الصحة السودانية في نقل المعلومات في ظل انتشار فيروس كورونا المستجد، محاولة التعرف علي مصدر رسائل صفحة فيسبوك بالموقع الرسمي لوزارة الصحة السودانية عن فيروس كورونا المستجد ، واستخدام الباحثان المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة ، وكانت العينة المستخدمة هي عينة الحصر الشامل للرسائل في صفحة فيسبوك بالموقع الرسمي لوزارة الصحة السودانية ، وكان من أهم الاستنتاجات التي تم التوصل إليها أهمية شبكات التواصل الاجتماعي في زيادة الوعي الصحي للوقاية من فيروس كورونا المستجد، ارتفاع نسب التفاعل ومشاركة الأخبار الخاصة بعدد الإصابات بفيروس كورونا ، وكان من أهم التوصيات زيادة الاهتمام من جانب وزارة الصحة بشبكات التواصل الاجتماعي في نشر رسائل التوعية الصحية للوقاية من فيروس كورونا ، المحافظة علي استمرارية نشر الأخبار عن حالات الإصابة بفيروس كورونا حتي يزداد وعي المواطنين بسرعة انتشار

الفيروس ، البحث عن أساليب جديدة تزيد من فاعلية الصورة الثابتة في رسائل التوعية الصحية المصورة ، الاهتمام بزيادة رسائل التوعية الصحية التي يستخدم فيها الفيديو، الاهتمام بزيادة نشر الرسائل التي مصدرها كادر صحي متخصص، والاهتمام برسائل الوعي الصحي التي تحد من الشائعات لزيادة الوعي الصحي للوقاية من فيروس كورونا.

٣- قام " محمد فاضل علي " (٢٠١٧) بدراسة عنوانها " دور شبكة الفيسبوك في تعزيز التوعية الصحية لدى الجمهور "دراسة مسحية من وجهة نظر المختصين في وزارة الصحة الأردنية" واستهدفت الدراسة التعرف علي رأس المختصين في وزارة الصحة الأردنية بما يتم نشره من معلومات صحية ، وأكثر الموضوعات وأهمها في تحقيق أهدافهم ، واستخدمت هذه الدراسة المنهج الوصفي ، وبلغت عينة البحث (٢٧٣) ، وكان من أهم النتائج التي تم التوصل إليها ان زيادة الوعي الصحي ، الاهتمام بالنظافة الشخصية ، اكتساب عادات صحية سليمة ، ترسيخ العادات الغذائية المنتظمة ، التوقف عن ممارسة العادات الصحية الخاطئة ، تساهم في تعزيز الوعي الصحي ، وكان من أهم التوصيات التركيز علي عرض المشكلات الصحية والأكثر شيوعاً داخل المجتمع ، ابتكار أساليب جديدة في طرح المواضيع الصحية وتتبع الحملات الحكومية والعالمية في مجالات الأمراض ، تشجيع المواطنين علي المتابعة المستمرة للمواقع الصحية التي تساعد في تعزيز التوعية الصحية .(٨)

ثانياً: الدراسات الأجنبية :

٤- قام " كوي يان وانغ ، وآخرون ، Cui Yan Wang et al., " (٢٠٢٠) بدراسة بعنوان "الاستجابات النفسية الفورية والعوامل المرتبطة بها خلال المرحلة الأولية لوباء فيروس كورونا ٢٠١٩ (COVID-19) واستهدفت هذه الدراسة مسح لعامة الناس في الصين لفهم مستويات التأثير النفسي والقلق والاكتئاب والتوتر لديهم خلال المرحلة الأولى من تفشي COVID-19 واشتملت هذه الدراسة ١٢١٠ مستجيباً من ١٩٤ مدينة. واتبع الباحثون المنهج الوصفي من خلال جمع المعلومات الصحية باستبيان عبر الإنترنت وكانت من اهم النتائج زيادة التأثير النفسي لتأثير الوباء بنسبة ٥٣,٨% ، و اصابة ٢٨,٨% بأعراض اكتئاب معتدلة إلى شديدة نتيجة عدم ممارسة التمارين الرياضية. (١٤)

٥- " أليخاندرو كارييدو ، وآخرون ، Alejandro Carriedo et al., " (٢٠٢٠) "بدراسة بعنوان "المرونة والنشاط البدني للأشخاص الخاضعين للعزل في المنزل بسبب COVID-19: تقييم أولي " هدفت هذه الدراسة إلى التعرف علي تأثير النشاط البدني على الافراد الخاضعين للعزل المنزلي واتبع الباحثون المنهج التجريبي واشتملت العينة على ١٧٩٥

شخصاً اجابوا على استبيان عبر الإنترنت تم إجراؤه في ٢١ مارس ٢٠٢٠ ، وكانت من اهم النتائج ان المحافظون على ممارسة الرياضة اظهروا تحسن في القوة العضلية ومؤشر كتلة الجسم ، والوزن لوحظت اختلافات في المرونة بين الأفراد على أساس الجنس والفئات العمرية مما قد يكون لهذه النتائج آثار مهمة على عامة السكان خلال مسار هذه الجائحة ، أو في المستقبل. (١٢)

٦- قام كل من " شنيتزي ، وآخرون ، M. Schnitze et al. " (٢٠٢٠) بإجراء دراسة عنوانها هل تتغير الرياضة والسلوك الرياضي واستهدفت دراسة أنواع المشاركة في الرياضة قبل وأثناء وبعد مرض فيروس كورونا واتبع الباحثون المنهج التجريبي من خلال استبيان عبر الإنترنت وكانت من اهم النتائج ان المشاركين يمارسون الرياضة بشكل أقل من ذي قبل وبعد القيود واوصى الباحثون بأهمية دراسة الآثار طويلة المدى لأزمة COVID-19 على صحة الرياضيين، وتدبير السياسة الرياضية على زيادة المشاركة الرياضية. (١٨)

التعليق على الدراسات المرجعية :

من خلال العرض السابق للدراسات المرتبطة نجد أنها قد اشتملت على عدد (٣) دراسات عربية ، و(٣) دراسات أجنبية، وقد تناولت الدراسات التعرف علي مدي إسهام الوسائل الإعلامية في التنبؤ وزيادة الوعي لمواجهة فيروس كورونا ، الكشف عن الفروق المرتبطة بمتغير السن في درجات الوعي لمواجهة فيروس كورونا إعلامياً مستويات التأثير النفسي والقلق والاكتئاب والتوتر نتيجة تفشي فيروس كورونا (COVID - 19) ، أهمية وسائل التواصل الاجتماعي ودورها في رفع الوعي الصحي لدي الأفراد في ظل انتشار جائحة كورونا ، تأثير انتشار فيروس كورونا علي مرونة المواطنين والنشاط البدني والتعرف علي الآثار النفسية والاجتماعية لديهم ، التعرف علي مدي الاختلاف بين أنواع المشاركة في الرياضة قبل وأثناء وبعد مرض فيروس كورونا ٢٠١٩ (COVID - 19) ، التعرف علي كيفية المحافظة علي المناعة بصورة سليمة أثناء فترات الإغلاق والحجر.

أوجه استفادة الباحث من الدراسات المرتبطة:

- ١- تحديد هدف الدراسة الحالية بدقة.
- ٢- تحديد فرض الدراسة الحالية.
- ٣- تحديد المنهج المستخدم.
- ٤- اختيار العينة المناسبة لطبيعة البحث.
- ٥- استخدام انسب المعالجات الإحصائية في معالجة بيانات الدراسة الحالية.

٦- التعرف على نتائج الدراسات السابقة والاستفادة منها في مناقشة نتائج الدراسة الحالية.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدام الباحث المنهج التجريبي باستخدام القياسين (القبلي - البعدي) علي مجموعة تجريبية واحدة لملائمته لطبيعة البحث.

المجتمع وعينة البحث:

تم تحديد مجتمع البحث من الممارسين للنشاط الرياضي من أجل الصحة من الجنسين وعددهم (١٦٤) ممارس والذين تتراوح أعمارهم من (٣٠ - ٤٠)، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية العشوائية وكان قوامها (١٢٠) ممارس، تم تقسيمهم إلى (١٠٠) ممارس عينة أساسية بواقع (٧٥) ممارس و(٢٥) ممارسة، و(٢٠) ممارس عينة تقنين.

شروط اختيار العينة:

- الممارسين للنشاط الرياضي من الجنسين في المرحلة السنية من (٣٠ - ٤٠) سنة.
- الانتظام في ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة بحد أدني ثلاثة أشهر والتي تشمل على (المشي، الجري، السباحة، كرة السلة، كرة القدم، التنس الأرضي، الأسكواش).
- متاح لديهم التواصل عن طريق شبكة المعلومات الدولية لمتابعة الارشادات الصحية المقدمة والتأكد من تنفيذ الارشادات وحضور الوحدات الارشادية الصحية طوال فترة التطبيق والالتزام بها .
- التطوع لإجراء تجربة البحث.

جدول (١)

توصيف عينة البحث

العدد الكلي	عينة أساسية	عينة التقنين
١٢٠	١٠٠	٢٠

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء

في المتغيرات التوصيفية لعينة البحث ن=١٠٠

م	المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	السن	٣٦,٨٥	١,٧٠	٤٨,٠٠	٠,١٠-
٢	الطول	١٧٠,٩٩	٤,٠٤	١٧١,٠٠	٠,٤١
٣	الوزن	٨٣,١٤	١٣,٧٥	٨١,٠٠	٠,٤٣

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم المتوسطات الحسابية لمتغيرات (السن، الطول، الوزن) تزيد على قيم الانحرافات المعيارية، وإن جميع قيم الالتواء تنحصر بين ٣+ و ٣- مما يشير إلى تجانس أفراد العينة وخلوها من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية.

أدوات جمع البيانات :

- استبيان الوعي الصحي (كوفيد ١٩):

- قام الباحث بتحليل الصفحات العلمية والمراجع والدراسات العربية والأجنبية المتخصصة في مجال الوعي الصحي لجائحة كورونا وذلك بهدف تصميم الاستبيان والتعرف على أبعاده.

- قام الباحث بتحديد وصياغة أبعاد الاستبيان من خلال الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة في مجال الوعي الصحي المرتبطة بجائحة كورونا وكذلك الاطلاع على شبكة المعلومات الدولية.

- استطلاع رأي الخبراء وعددهم (١٠) متخصصين في مجال الصحة الرياضية مرفق (١) وذلك بهدف التعرف على مدى صلاحية الأبعاد المقترحة ومناسبتها لعينة البحث وذلك في صورة استبيان، وقد تم تحديد الأبعاد التي اتفق عليها السادة الخبراء بنسبة تراوحت من (٨٠%-١٠٠%)، واستبعاد التي حققت نسبة اقل من (٨٠%)، حيث بلغ إجمالي عدد أبعاد الاستبيان المبدئي (٦) أبعاد مرفق (٢)، وتم حذف عدد (٢) أبعاد بعد العرض على السادة الخبراء وبذلك وصل إجمالي أبعاد الاستبيان (٤) أبعاد وهي التنقيف الغذائي، الصحة البدنية والنشاط، السلوكيات العامة، الجوانب المعرفية حول فيروس كورونا المستجد. مرفق (٤).

جدول (٣)

رأي السادة الخبراء في مدى مناسبة المحاور المقترحة لاستبيان الوعي الصحي لدي الرياضيين أثناء جائحة كورونا (كوفيد - ١٩)

م	المحاور	التكرار	النسبة المئوية للموافق
١	التنقيف الغذائي	١٠	١٠٠%
٢	الصحة البدنية والنشاط	٩	٩٠%
٣	السلوكيات العامة	٨	٨٠%
٤	الجوانب المعرفية حول فيروس كورونا المستجد	١٠	١٠٠%

يتضح من جدول (٣) أن نسب موافقة السادة الخبراء علي محاور استبيان الوعي الصحي لدي الرياضيين أثناء جائحة كورونا (كوفيد - ١٩) للمحاور وقد ارتضى الباحث نسبة (٨٠% - ١٠٠%) بجميع المحاور لاتفاق السادة الخبراء.

- اقتراح عبارات لكل محور من محاور الاستبيان في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور :

قام الباحث بصياغة عبارات الاستبيان في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور ، وقد استعان الباحث ببعض الاستبيانات الخاصة بالوعي الصحي للبحوث السابقة حيث تم الحصول علي بعض العبارات منها وتم تعديل صياغتها بما يتناسب مع الرياضيين أثناء جانحة كورونا (كوفيد - ١٩)، وتم أعداد الاستبيان في ضوء الخطوات السابقة ، حيث تم إعداد وصياغة العبارات تحت كل محور كلاً حسب طبيعته ، وتكونت الصورة الأولية للاستبيان من (١٢٨) عبارة. مرفق (٣)

وقد راعي الباحث في صياغة العبارات ما يلي :

- أن تكون العبارات محددة وموجهة.
- أن تكون العبارات واضحة وغير مبهمه.
- لا تحتوي العبارات علي مصطلحات علمية.
- أن تكون العبارات مناسبة للمستوي الثقافي والتعليمي لعينة البحث.
- أن تكون صياغة العبارة مباشرة.
- عدم استخدام عبارات لغوية معقدة.
- عدم تضمين مصطلحات معقدة أو غير واضحة.

- عرض العبارات الخاصة بالاستبيان علي السادة الخبراء للتحقق من ملائمة العبارات المقترحة مع كل محور :

قام الباحث بعرض الاستبيان في صورته الأولية علي السادة الخبراء وذلك بهدف التعرف علي :

- مدي سلامة صياغة العبارات المقترحة .
- مدي مناسبة العبارات بكل محور " انتماء العبارة للمحور "
- حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى.
- إعداد شروط وتعليمات تطبيق الاستبيان، ثم توزيع العبارات عشوائياً داخل الاستبيان، مع استبعاد العناوين الدالة علي المحاور.

جدول (٤)

توصيف المقياس في صورته المبدئية

م	الأبعاد	عدد المفردات
١	الجوانب المعرفية حول فيروس كورونا المستجد	١٤

تابع جدول (٤)

م	الأبعاد	عدد المفردات
٢	الصحة البدنية والنشاط	١٧
٣	السلوكيات العامة	١٦
٤	العادات والسلوكيات الغذائية	١٣
٥	التتقيف الغذائي	٢٥
٦	أسس التغذية الصحية	١١
	إجمالي عدد المفردات	٩٦

جدول (٥)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات البعد الأول

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	هل تهتم بالجانب الغذائي أثناء إجراءات الحجر الاحترازية المتعلقة بجائحة كورونا؟	١٠	١٠٠%
٢	هل تحافظ علي تناول الغذاء الصحي المتوازن أثناء انتشار جائحة كورونا؟	١٠	١٠٠%
٣	هل أنت حريص علي تناول أغذية تساعد علي الوقاية ورفع المناعة من فيروس كورونا المستجد؟	١٠	١٠٠%
٤	هل تتناول المكملات الغذائية مثل فيتامين C ، والزنك أثناء انتشار جائحة كورونا؟	٨	٨٠%
٥	هل أنت حريص علي تناول الأطعمة التي تحتوي علي العسل والليمون والثوم؟	٩	٩٠%
٦	هل تحافظ علي بقاء الفم والبلعوم رطب بشكل مستمر أثناء انتشار جائحة كورونا؟	١٠	١٠٠%
٧	هل تتناول الأطعمة الصحية المجففة أو المعلبة كبديل حين لا تتوفر الأطعمة الطازجة في ظل انتشار جائحة كورونا؟	٨	٨٠%
٨	هل تتجنب تناول الأطعمة المصنعة في ظل انتشار جائحة كورونا؟	٨	٨٠%
٩	هل تغسل يديك جيداً بالماء والصابون لمدة ٢٠ ثانية قبل تحضير وتناول الطعام؟	٩	٩٠%
١٠	هل أنت حريص علي طهي الطعام علي درجة الحرارة الموصي بها في ظل انتشار جائحة كورونا؟	٩	٩٠%
١١	هل تتناول الأطعمة الطازجة؟	١٠	١٠٠%
١٢	هل تتناول الفواكه والخضروات والبقوليات؟	٩	٩٠%
١٣	هل تتجنب الطهي الزائد للخضروات والفواكه؟	٨	٨٠%
١٤	هل تتناول الخضروات أو الفواكه التي لا تحتوي علي ملح أو سكر كثير؟	٨	٨٠%
١٥	هل أنت حريص علي شرب من ٨ - ١٠ أكواب من الماء يومياً؟	١٠	١٠٠%
١٦	هل أنت تتناول الشاي والكافيين؟	٨	٨٠%
١٧	هل تتجنب تناول الطعام خارج المنزل؟	٨	٨٠%
١٨	هل تتناول الأطعمة التي تحتوي علي الدهون غير المشبعة مثل الموجودة في الأسماك والمكسرات؟	٩	٩٠%

تابع جدول (٥)

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١٩	هل تتناول اللحوم البيضاء منخفضة الدهون بشكل عام كبديل للحوم الحمراء؟	٩	%٩٠
٢٠	هل تتناول الحليب ومنتجاته خالية الدسم أو قليلة الدسم؟	٨	%٨٠
٢١	هل تتناول الأطعمة التي تحتوي علي الدهون المشبعة مثل الموجودة في اللحوم الدهنية والزبدة؟	٩	%٩٠
٢٢	هل تكثر من تناول المشروبات الغازية والعصائر المركزة؟	٨	%٨٠
٢٣	هل تعاني من أمراض سوء التغذية؟	٨	%٨٠
٢٤	هل تتناول الأطعمة التي تحتوي علي الحديد وفيتامين B12؟	٨	%٨٠
٢٥	هل تتناول المشروبات السكرية والكافيين طوال اليوم أثناء جائحة كورونا؟	٨	%٨٠

يوضح الجدول السابق (٥) نسب الموافقة علي كل عبارة من عبارات البعد الأول والتي تراوحت بين (٨٠% - ١٠٠%) وقد ارتضي الباحث بنسبة ٨٠% .

جدول (٦)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات البعد الثاني

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
٢٦	هل تتراوح عدد ساعات النوم من ٦ - ٨ ساعات؟	٩	%٩٠
٢٧	هل تذهب للنوم في ساعات مبكرة من الليل؟	٨	%٨٠
٢٨	هل تتصفح الانترنت (البريد الالكتروني - الدردشة - مواقع التواصل الاجتماعي) كوسيلة لاكتساب المعلومات الرياضية؟	٨	%٨٠
٢٩	هل تمارس بعض الأنشطة البدنية المنزلية للحفاظ علي الصحة عوضاً عن الذهاب للنادي أو الجيم؟	٩	%٩٠
٣٠	هل تتراوح عدد ساعات التدريب داخل المنزل من ٤٥ دقيقة إلي ٦٠ دقيقة؟	٨	%٨٠
٣١	هل شعرت بالتعب أثناء فترة التوقف عن التمرين؟	٩	%٩٠
٣٢	هل شعرت بصعوبة في التنفس أثناء الجلوس بالمنزل؟	٨	%٨٠
٣٣	هل شعرت بأنك فاقد تماماً للنشاط بعد استيقاظك من النوم؟	٩	%٩٠
٣٤	هل شعرت بأنك علي غير ما يرام بدون سبب ظاهر؟	٨	%٨٠
٣٥	هل تعاني من ألم في العضلات خلال فترة التوقف عن ممارسة النشاط؟	٩	%٩٠
٣٦	هل تمارس النشاط الرياضي بشكل شبه يومي في أثناء توقف النشاط الرياضي في ظل جائحة كورونا؟	١٠	%١٠٠
٣٧	هل تتناول أي مسكنات بدون وصفة طبية في أثناء جائحة كورونا؟	٩	%٩٠
٣٨	هل أنت معتاد علي متابعة الوزن بشكل يومي أثناء جائحة كورونا؟	٨	%٨٠
٣٩	هل أصبت بمشاكل في الهضم أثناء جائحة كورونا؟	٩	%٩٠
٤٠	هل شعرت بالاكنتاب في أوقات كثيره أثناء جائحة كورونا؟	٩	%٩٠
٤١	هل شعرت بالظماء لفترات طويلة علي مدار اليوم أثناء جائحة كورونا؟	١٠	%١٠٠
٤٢	هل تعاني من اضطرابات في النوم أثناء جائحة كورونا؟	١٠	%١٠٠

يوضح الجدول السابق (٦) نسب الموافقة علي كل عبارة من عبارات البعد الثاني

والتي تراوحت بين (٨٠% - ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٨٠% .

جدول (٧)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات البعد الثالث

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
٤٣	هل انت ملتزم بتوصيات البقاء بالمنزل وعدم الخروج إلا للضرورة القصوى أثناء جائحة كورونا؟	٩	٩٠%
٤٤	هل تستعمل وسائل المواصلات العامة في التنقل أثناء جائحة كورونا؟	٩	٩٠%
٤٥	هل ترتدي قناع واقي وأنت خارج المنزل أثناء جائحة كورونا؟	١٠	١٠٠%
٤٦	هل تستعمل مطهر كحولي لليدين وأنت خارج المنزل أثناء جائحة كورونا؟	١٠	١٠٠%
٤٧	هل تغسل ملابسك بمجرد العودة الي المنزل وتعريضها لحرارة الشمس أثناء جائحة كورونا؟	١٠	١٠٠%
٤٨	هل تغسل يديك بالماء والصابون بصورة مستمرة وعلي فترات مختلفة علي مدار اليوم أثناء جائحة كورونا؟	٩	٩٠%
٤٩	هل تستعمل المطهرات الكحولية المعلنه من قبل وزارة الصحة ومنظمة الصحة العالمية لغسل يديك لمنع العدوى أثناء جائحة كورونا؟	٩	٩٠%
٥٠	هل تصافح زملاءك بالعمل وأقاربك أثناء جائحة كورونا؟	١٠	١٠٠%
٥١	هل تتجنب المخالطة مع كبار السن من أقاربك علي قدر الإمكان أثناء جائحة كورونا؟	٩	٩٠%
٥٢	إذا شعرت بحاجة إلي السعال أو العطس ، هل تقوم بتغطية الفم و الأنف بواسطة باطن المرفق أثناء جائحة كورونا؟	١٠	١٠٠%
٥٣	هل تتخلص من المناديل الورقية التي تستخدمها بإلقائها في صناديق القمامة أثناء جائحة كورونا؟	١٠	١٠٠%
٥٤	هل تقم بفحص درجة الحرارة بشكل دوري علي مدار اليوم أثناء جائحة كورونا؟	٨	٨٠%
٥٥	هل تشارك المطهرات التي توضع علي اليد مع الأصدقاء أثناء جائحة كورونا؟	٨	٨٠%
٥٦	هل تذهب للاستحمام بعد العودة الي المنزل مباشرة أثناء جائحة كورونا؟	١٠	١٠٠%
٥٧	هل تتجنب الاتصال المباشر مع الأشخاص والمصابين بعدوي الجهاز التنفسي أثناء جائحة كورونا؟	١٠	١٠٠%
٥٨	هل تتجنب استخدام جهاز الهاتف المحمول للأشخاص الآخرين أثناء جائحة كورونا؟	٨	٨٠%

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة علي كل عبارة من عبارات البعد الثالث والتي

تراوحت بين (٨٠% - ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٨٠%.

جدول (٨)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات البعد الرابع

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
٥٩	هل انت متابع للأخبار عن وباء فيروس كورونا المستجد؟	٨	٨٠%
٦٠	هل مصدر معلوماتك عن فيروس كورونا المستجد من أخبار وزارة الصحة المعلنه بالتلفزيون؟	٨	٨٠%

تابع جدول (٨)

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
٦١	هل تعلم ما هو الخط الساخن لوزارة الصحة؟	١٠	١٠٠%
٦٢	هل ظهور أعراض على المصاب شرط لكونه حاملاً للفيروس و معدياً للآخرين؟	١٠	١٠٠%
٦٣	هل أنت ملتزم بالتوصيات بالبقاء بالمنزل وعدم الخروج إلا للضرورة القصوى؟	٨	٨٠%
٦٤	هل تقوم بتطهير منزلك؟ (الأسطح و مقابض الأبواب وغيرها)؟	١٠	١٠٠%
٦٥	هل تعلم أن ارتفاع درجة الحرارة الجو تساعد علي قتل فيروس كورونا المستجد؟	٨	٨٠%
٦٦	هل ينتشر فيروس كورونا المستجد عن طريق رذاذ الأشخاص المصابين؟	١٠	١٠٠%
٦٧	هل اتخذت مجموعة من التدابير لك و لأسرتك للوقاية من الإصابة بفيروس كورونا؟	١٠	١٠٠%
٦٨	هل أنت مهتم بالتعرف علي المعلومات الوقائية ضد فيروس كورونا المستجد؟	٨	٨٠%
٦٩	هل تتعرض للتشبيت من كثرة المعلومات المتعلقة بفيروس كورونا المستجد؟	١٠	١٠٠%
٧٠	هل تعتقد أنك اكتسبت معلومات حول فيروس كورونا المستجد؟	٨	٨٠%
٧١	هل خضعت لدورة تدريبية من خلال شبكة المعلومات الدولية تتعلق بالإرشادات الصحية التي يجب اتباعها أثناء انتشار جائحة كورونا؟	٨	٨٠%
٧٢	هل تعتمد علي برامج السوشيال ميديا في تحصيل معلوماتك الغذائية والصحية المتعلقة بجائحة كورونا؟	٩	٩٠%

يوضح الجدول السابق (٨) نسب الموافقة علي كل عبارة من عبارات البعد الرابع

والتي تراوحت بين (٨٠% - ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٨٠% .

المعاملات العلمية لاستبيان (الوعي الصحي كوفيد ١٩):

أ - الصدق: Validity

تم حساب الصدق بطريقة: (صدق المقارنة الطرفية)

قام الباحث بتطبيق الاستبيان يوم الأربعاء الموافق ١ / ٤ / ٢٠٢٠م لحساب الصدق باستخدام طريقة صدق المقارنة الطرفية وذلك عن طرق تطبيق الاستبيان على عينة استطلاعية قوامها (٢٠) فرد من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، حيث تم ترتيب درجات العينة في المقياس ترتيباً تصاعدياً وتم تقسيمهم إلى أربعيات، وتمت المقارنة بين الإرباعين الأعلى والأدنى وذلك للتأكد من صدق الاستبيان فيما وضع لقياسه.

جدول (٩)

ن = ٢٠

معامل الصدق لاستبيان الوعي الصحي (كوفيد ١٩)

ت	الرابع الأدنى ن = ٥		الرابع الأعلى ن = ٥		وحدة القياس	المتغير
	ع	س	ع	س		
*٨,٧٩	٣,٣٥	١٧,٢٠	٦,٥٢	٤٦	درجة	استبيان الوعي الصحي كوفيد ١٩

قيمة ت الجدولية (٢,٠١) عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين الارباعيين الأعلى والأدنى لصالح مجموعة الربيع الأعلى حيث جاءت قيمة ت المحسوبة (٨,٧٩) مما يشير إلى صدق الاستبيان وقدرته على التمييز بين المجموعتين.

ب - الثبات:

تم حساب الثبات عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه، حيث قام الباحث بتطبيق استبيان الوعي الصحي كوفيد ١٩ على عينة استطلاعية قوامها (٢٠) فرد من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، وتم حساب ثبات المقياس في الفترة من ١-٨ / ٤ / ٢٠٢٠ .

جدول (١٠)

معامل الثبات - الصدق الذاتي لاستبيان الوعي الصحي (كوفيد ١٩) ن=٢٠

الصدق الذاتي معامل الثبات√	معامل الثبات (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغير
		ع	س	ع	س	
٠,٩٨	٠,٩٦	١٠,٦٧	٣٣,٧٥	١١,٥٣	٣٠,٢٠	استبيان الوعي الصحي كوفيد ١٩

قيمة ر الجدولية (٠,٤٤) عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (١٠) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين تطبيق الاستبيان وإعادة تطبيقه حيث جاءت قيمة (معامل الثبات) ر المحسوبة (٠,٩٦) وهي اكبر من القيم الحرجة الجدولية (٠,٤٤) عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يشير إلى أن الاستبيان المستخدم على درجة عالية من الثبات.

- برنامج الإرشادات الصحية المقترح لجائحة "كوفيد ١٩":

قام الباحث بتصميم البرنامج التثقيفي الغذائي الصحي المقترح لتجربة البحث من خلال الآتي:

- ١- مسح شامل للمراجع والدراسات العربية والأجنبية المرتبطة بموضوع البحث.
- ٢- استطلاع رأي الخبراء وعددهم (١٠) متخصصين في مجال علوم الصحة الرياضية. مرفق (١) وذلك بهدف التعرف على مدى صلاحية محتويات البرنامج الإرشادي الصحي المقترح ومناسبته لعينة البحث. مرفق (٥)
- ٣- تم تحديد العبارات الإرشادية الثابتة والصور الثابتة والمتحركة التي اتفق عليها السادة الخبراء بنسبة تراوحت من (٨٠% - ١٠٠%)، واستبعاد التي حققت نسبة اقل من (٨٠%). مرفق (٦)

٤- تم تحديد الفترة الكلية للإرشادات الصحية لجائحة كورونا كوفيد ١٩ بمعدل (٨ أسابيع)، وعدد الوحدات الأسبوعية وهي بمعدل (٣ وحدات) أسبوعياً وأيضاً

تحديد زمن كل وحدة (٣٥ دقيقة)، وبلغ الزمن الكلي للبرنامج بمعدل (١٤) ساعة و(٨٤٠) دقيقة. مرفق (٢)

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من الأربعاء الموافق ٢٠٢٠/٤/١م وحتى الأربعاء الموافق ٢٠٢٠/٤/٨م وذلك على الممارسين للنشاط الرياضي من الجنسين وبلغ قوام عينة الدراسة الاستطلاعية (٢٠) فرد ولاعبة تتراوح أعمارهم من (٣٠-٤٠) عام. وكان الهدف من تطبيق تلك الدراسة الاستطلاعية ما يلي:

- التعرف على الزمن المستغرق لأداء استبيان الوعي الصحي كوفيد ١٩.
- التعرف على مناسبة البرنامج التثقيفي الصحي لزمن الوحدة.
- اكتشاف أي صعوبات يمكن أن تحدث أثناء تطبيق الاستبيان الكترونياً.

خطوات تنفيذ تجربة البحث الأساسية:

أولاً : القياسات القبليّة:

- تم تطبيق القياسات القبليّة في الفترة من الخميس الموافق ٢٠٢٠/٤/٩م وحتى الأحد الموافق ٢٠٢٠/٤/١٢م حيث تم التواصل مع أفراد العينة من خلال وسائل التواصل الإلكترونيّة (Zoom ، WhatsApp) وتم إرسال البيانات الوصفية (الطول، الوزن، السن، نوع النشاط الممارس)، والتواصل معهم حول اليات التواصل وتقسيم المجموعات وشرح أهمية الاستبيان وكيفية الوصول إليه باستخدام اللينك المرسل اليهم للإجابة عليه من خلال تطبيق (Google forms).

- تم الحصول علي عينة البحث من خلال التواصل مع عدد من المدربين العاملين بمجال التدريب الرياضي بالأندية الرياضية، حيث تم التواصل بين المدربين واللاعبين والتجمع داخل جروب للواتس اب (WhatsApp) وذلك لشرح أهمية البحث وكيفية التواصل، ثم تم الاتفاق علي تقسيم المجموعات لسهولة توصيل المعلومات والارشادات الصحية المقترحة وذلك من خلال برنامج (Zoom) حيث يتيح البرنامج سهولة التواصل وعرض الشرائح والصور أثناء التواصل كما يتيح تنظيم طرح الاستفسارات والتساؤلات من افراد العينة.

ثانياً: خطوات تنفيذ تجربة البحث الأساسية:

تم تطبيق التجربة الأساسية خلال الفترة من الاثنين الموافق ٢٠٢٠/٤/١٣م وحتى السبت الموافق ٢٠٢٠/٦/١٣م حيث تم تقسيم عينة البحث إلي مجموعتين (أ ، ب) بواقع (٥٠) فرد لكل مجموعة وتحديد أيام المتابعة و التواصل معهم حيث تم التواصل مع المجموعة (أ) أيام (السبت، والأثنين ، الأربعاء) ومجموعة (ب) أيام (الأحد، الثلاثاء، الخميس)، وتم تقسيم

المجموعات إلى مجموعتين بهدف سهولة توصيل الإرشادات الصحية واستيعابها لافراد العينة، وإتاحة الفرصة للجميع للرد علي استفساراتهم.

- تم تحديد زمن الوحدة إلى (٣٥ دقيقة) لكل مجموعة، بحيث يتم التواصل معهم من خلال تطبيق (Zoom)، وقسمت الوحدة إلي :

- (١٠ دقائق) مقدمة : لتلقي الاستفسارات عن الوحدة السابقة ومتابعتها والتتويه عن شروط عرض الوحدة .

- (١٥ دقيقة) الوحدة الأساسية : الإشارة إلي الإرشادات الوقائية من فيروس كورونا ، التأكيد علي طرق الوقاية بشكل مفصل ودقيق سواء من حيث الإجراءات الاحترازية أو إجراءات العزل المنزلي كحيلولة ضد الإصابة واستخدام الباحث فيديوهات إرشادية في نشر أكبر قدر ممكن من التوعية الصحية المرتبطة بالوقاية من خطر العدوي كوفيد - ١٩ .

- (١٠ دقائق) جزء ختامي : تلقي الاستفسارات والمواضيع الصحية التي يهتم بها أفراد العينة والتعرف علي مدي اتباع وتطبيق السلوك الصحي والإرشادات الصحية.

جدول (١١)

نموذج لوحدة أثناء فترة تطبيق البرنامج

الوحدة الرابعة ٤ زمن الوحدة : ٤٥ دقيقة الهدف : إرشادات صحية (تثقيف غذائي)

م	أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى (الشرح)
١	النشاط التمهيدي	١٠ق	- الترحيب وانتظار تجمع عينة البحث والدخول إلي تطبيق (Zoom) - الاستفسار عن مدي الالتزام بتطبيق الإرشادات الصحية المعلنة بالوحدة السابقة وهل وجدت صعوبات في تنفيذها والعمل علي حلها .
٢	النشاط الرئيسي (إرشادي صحي)	١٥ق	<ul style="list-style-type: none"> • النصائح التي يجب الالتزام بها عند شراء الأطعمة : - غسل الخضروات والفواكه بالماء قبل تناولها . - أغسل يديك بالماء والصابون قبل تجهيز الطعام. - اطبخ طعامك جيداً (علي ٧٠ درجة مئوية) مثل اللحوم والدواجن والبيض والمأكولات البحرية . • نصائح غذائية : - تناول وجبات غذائية متوازنة ومتكاملة . - املأ نصف طبقك من الخضروات التي تمد جسمك بالفيتامينات أما النصف الآخر قسمه بالتساوي بين البروتين والنشويات . - كوب عصير برتقال يغنيك عن كبسولة من فيتامين (ج). - الزبادي واللبن مصدرين للبروتين وأيضاً الزنك (تناول كوب في الصباح وآخر في المساء ليعزز مناعتك) - الجفاف يؤثر علي الصحة وأداء أجهزة الجسم بشكل عام لذلك أحرص علي شرب من ٨ - ١٠ أكواب من المياه يومياً.

تابع جدول (١١)

م	أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى (الشرح)
٢	النشاط الرئيسي (إرشادي صحي)	٥١٥ اق	<ul style="list-style-type: none"> • نصائح بسيطة لتقوية المناعة : - الخضار الطازج هو المصدر الغني بالفيتامينات والمعزز للمناعة وللحصول علي كامل الفائدة يجب أن تجعل طبقك متنوعاً يحتوي علي خضروات من كل لون . - فيتامين (C) يساعد علي تقوية المناعة وهو موجود في (الخضار : كالفلفل الرومي ، الفواكة: كالفرولة والجوافة والبرتقال واليوسفي) . - فيتامين (أ) يعمل علي تقوية مناعة الجسم وهو موجود في الجزر والقرع والبطاطا والطماطم . - الزنك من المعادن التي تدعم المناعة وهو موجود في العديد من الأطعمة مثل (اللحوم ، الدواجن ، الأسماك ، اللبن والزيادي ، الحبوب الكاملة مثل البلبيلة والفريك والشوفان ، والبقول مثل العدس ، والقول ، الحمص ، الترمس)
٣	الختام	٥٥ق	<ul style="list-style-type: none"> - تلقي الاستفسارات والمواضيع الصحية التي يهتم بها أفراد عينة البحث . - التشجيع علي اتباع العادات والسلوكيات الصحية والإرشادات الصحية المعلنة في هذه الوحدة .



نموذج مصور من الإرشادات الصحة الخاصة بالسلوكيات العامة

المقدمة بالوحدة السادسة

ثالثاً: القياسات البعدية:

تم تطبيق القياس البعدي في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٠/٦/٧ وحتى الأربعاء الموافق ٢٠٢٠/٦/١٠ ، حيث تم إرسال الاستبيان من خلال اللينك المخصص للإجابة عليه من خلال تطبيق (Google forms) علي تطبيق (Zoom ، WhatsApp) واستقبال الإجابات خلال تلك الفترة مع إعلام أفراد العينة أنه سيتم تلقي الإجابات خلال تلك الفترة فقط وبعدها

سيتم إغلاق الاستبيان تلقائياً وتوضيح أهمية الإجابة عليه .
المعالجات الإحصائية المستخدمة :

تم تحليل البيانات المستخلصة من هذا البحث وفقاً للأساليب الإحصائية التالية :

- ١- الإحصاء الوصفي
- ٢- المتوسط الحسابي.
- ٣- الانحراف المعياري.
- ٤- الوسيط.
- ٥- معامل الالتواء.
- ٦- اختبار ت.
- ٧- التكرار والنسبة المئوية .
- ٨- دلالة الفروق كاً.

عرض النتائج ومناقشتها:

أولاً عرض النتائج :

جدول (١٢)

التكرار والنسبة المئوية لاستجابات العينة علي المحور الأول (التثقيف الغذائي)

في القياسين (القبلي - البعدي) (ن = ١٠٠)

م	العبرة	القياس القبلي				القياس البعدي			
		نعم		لا		نعم		لا	
		ك	%	ك	%	ك	%	ك	%
١	هل تهتم بالجانب الغذائي أثناء إجراءات الحجر الاحترازية المتعلقة بجائحة كورونا ؟	٢٥	٢٥,٠٠	٧٥	٧٥,٠٠	٨٣	٨٣,٠٠	١٧	١٧,٠٠
٢	هل تحافظ علي تناول الغذاء الصحي المتوازن أثناء انتشار جائحة كورونا ؟	٢٨	٢٨,٠٠	٧٢	٧٢,٠٠	٧٦	٧٦,٠٠	٢٤	٢٤,٠٠
٣	هل أنت حريص علي تناول أغذية تساعد علي الوقاية ورفع المناعة من فيروس كورونا المستجد ؟	٢٤	٢٤,٠٠	٧٦	٧٦,٠٠	٧٥	٧٥,٠٠	٢٥	٢٥,٠٠
٤	هل تتناول المكملات الغذائية مثل فيتامين C ، والزنك أثناء انتشار جائحة كورونا ؟	٣١	٣١,٠٠	٦٩	٦٩,٠٠	٦٦	٦٦,٠٠	٣٤	٣٤,٠٠
٥	هل انت حريص علي تناول الأطعمة التي تحتوي علي العسل والليمون والثوم ؟	٢٣	٢٣,٠٠	٧٧	٧٧,٠٠	٨٠	٨٠,٠٠	٢٠	٢٠,٠٠
٦	هل تحافظ علي بقاء الفم والبلعوم رطب بشكل مستمر أثناء انتشار جائحة كورونا ؟	١٦	١٦,٠٠	٨٤	٨٤,٠٠	٩٦	٩٦,٠٠	٤	٤,٠٠
٧	هل تتناول الأطعمة الصحية المجففة أو المعلبة كبديل حين لا تتوفر الأطعمة الطازجة في ظل انتشار جائحة كورونا ؟	١٨	١٨,٠٠	٨٢	٨٢,٠٠	٨٩	٨٩,٠٠	١١	١١,٠٠

تابع جدول (١٢)

م	العبارات	القياس القبلي				القياس البعدي			
		نعم		لا		نعم		لا	
		ك	%	ك	%	ك	%	ك	%
٨	هل تتجنب تناول الأطعمة المصنعة في ظل انتشار جائحة كورونا؟	٢٨	٢٨,٠٠	٧٢	٧٢,٠٠	٧٩	٧٩,٠٠	٢١	٢١,٠٠
٩	هل تغسل يديك جيداً بالماء والصابون لمدة ٢٠ ثانية قبل تحضير وتناول الطعام؟	١٤	١٤,٠٠	٨٦	٨٦,٠٠	٩٥	٩٥,٠٠	٥	٥,٠٠
١٠	هل أنت حريص علي طهي الطعام علي درجة الحرارة الموصي بها في ظل انتشار جائحة كورونا؟	٢٧	٢٧,٠٠	٧٣	٧٣,٠٠	٦٧	٦٧,٠٠	٣٣	٣٣,٠٠
١١	هل تتناول الأطعمة الطازجة؟	١٥	١٥,٠٠	٨٥	٨٥,٠٠	٩٤	٩٤,٠٠	٦	٦,٠٠
١٢	هل تتناول الفواكه والخضروات والبقوليات؟	١٦	١٦,٠٠	٨٤	٨٤,٠٠	٩٧	٩٧,٠٠	٣	٣,٠٠
١٣	هل تتجنب الطهي الزائد للخضروات والفواكه؟	٣٢	٣٢,٠٠	٧٧	٧٧,٠٠	٦٥	٦٥,٠٠	٣٥	٣٥,٠٠
١٤	هل تتناول الخضروات أو الفواكه التي لا تحتوي علي ملح أو سكر كثير؟	٢٠	٢٠,٠٠	٨٠	٨٠,٠٠	٧٧	٧٧,٠٠	٢٣	٢٣,٠٠
١٥	هل انت حريص علي شرب من ٨ - ١٠ أكواب من الماء يومياً؟	٢١	٢١,٠٠	٧٩	٧٩,٠٠	٧٣	٧٣,٠٠	٢٧	٢٧,٠٠
١٦	هل انت تتناول الشاي والكافيين؟	٨٨	٨٨,٠٠	١٢	١٢,٠٠	٢٢	٢٢,٠٠	٧٨	٧٨,٠٠
١٧	هل تتجنب تناول الطعام خارج المنزل؟	١٦	١٦,٠٠	٨٤	٨٤,٠٠	٨١	٨١,٠٠	١٩	١٩,٠٠
١٨	هل تتناول الأطعمة التي تحتوي علي الدهون غير المشبعة مثل الموجودة في الأسماك والمكسرات؟	٢٥	٢٥,٠٠	٧٥	٧٥,٠٠	٧٢	٧٢,٠٠	٢٨	٢٨,٠٠
١٩	هل تتناول اللحوم البيضاء منخفضة الدهون بشكل عام كبديل للحوم الحمراء؟	٤٠	٤٠,٠٠	٦٠	٦٠,٠٠	٥٥	٥٥,٠٠	٤٥	٤٥,٠٠
٢٠	هل تتناول الحليب ومنتجاته خالية الدسم أو قليلة الدسم؟	٣٨	٣٨,٠٠	٦٢	٦٢,٠٠	٥٩	٥٩,٠٠	٤١	٤١,٠٠
٢١	هل تتناول الأطعمة التي تحتوي علي الدهون المشبعة مثل الموجودة في اللحوم الدهنية والزبدة؟	٣٥	٣٥,٠٠	٦٥	٦٥,٠٠	٦٠	٦٠,٠٠	٤٠	٤٠,٠٠
٢٢	هل تكثر من تناول المشروبات الغازية والعصائر المركزة؟	٦١	٦١,٠٠	٣٩	٣٩,٠٠	٤٣	٤٣,٠٠	٥٧	٥٧,٠٠
٢٣	هل تعاني من أمراض سوء التغذية؟	٤٠	٤٠,٠٠	٦٠	٦٠,٠٠	٥٥	٥٥,٠٠	٤٥	٤٥,٠٠
٢٤	هل تتناول الأطعمة التي تحتوي علي الحديد وفيتامين B12؟	١١	١١,٠٠	٨٩	٨٩,٠٠	٨٧	٨٧,٠٠	١٣	١٣,٠٠
٢٥	هل تتناول المشروبات السكرية والكافيين طوال اليوم أثناء جائحة كورونا؟	٧١	٧١,٠٠	٢٩	٢٩,٠٠	٣٥	٣٥,٠٠	٦٥	٦٥,٠٠

يتضح من جدول (١٢) أنه تفاوتت التكرار والنسبة المئوية لاستجابات العينة علي عبارات المحور الأول (التثقيف الغذائي) في القياسين (القبلي - البعدي) حيث جاء أعلى تكرار بالموافقة للعبارات رقم (١٧) بنسبة (٨٨,٠٠) في القياس القبلي والتي تنص علي (هل

انت تتناول الشاي والكافيين ؟) بينما جاءت أعلى عبارة (١٣) بنسبة (٩٧,٠٠) في القياس البعدي والتي تنص علي (هل تتناول الفواكه والخضروات والبقوليات ؟) .

جدول (١٣)

التكرار والنسبة المئوية لاستجابات العينة علي المحور الأول (الصحة البدنية والنشاط) في القياسين (القبلي - البعدي) (ن = ١٠٠)

م	العبارة	القياس القبلي				القياس البعدي			
		لا		نعم		لا		نعم	
		ك	%	ك	%	ك	%	ك	%
١	هل تتراوح عدد ساعات النوم من ٦ - ٨ ساعات ؟	١٤	١٤,٠٠	٨٦	٨٦,٠٠	١١	١١,٠٠	٨٩	٨٩,٠٠
٢	هل تذهب للنوم في ساعات مبكرة من الليل ؟	٣٠	٣٠,٠٠	٧٠	٧٠,٠٠	٣٤	٣٤,٠٠	٦٦	٦٦,٠٠
٣	هل تتصفح الانترنت (البريد الالكتروني - الدردشة - مواقع التواصل الاجتماعي) كوسيلة لاكتساب المعلومات الرياضية ؟	٨	٨,٠٠	٩٢	٩٢,٠٠	١٠	١٠,٠٠	٩٠	٩٠,٠٠
٤	هل تمارس بعض الأنشطة البدنية المنزلية للحفاظ علي الصحة عوضاً عن الذهاب للنادي أو الجيم ؟	٢٤	٢٤,٠٠	٧٦	٧٦,٠٠	٢٦	٢٦,٠٠	٧٤	٧٤,٠٠
٥	تتراوح عدد ساعات التدريب داخل المنزل من ٤٥ دقيقة إلي ٦٠ دقيقة ؟	١٧	١٧,٠٠	٨٣	٨٣,٠٠	١٩	١٩,٠٠	٨١	٨١,٠٠
٦	هل شعرت بالتعب أثناء فترة التوقف عن التمرين ؟	٢٧	٢٧,٠٠	٧٣	٧٣,٠٠	٢٣	٢٣,٠٠	٧٧	٧٧,٠٠
٧	هل شعرت بصعوبة في التنفس أثناء الجلوس بالمنزل ؟	٦٦	٦٦,٠٠	٣٤	٣٤,٠٠	٦٢	٦٢,٠٠	٣٨	٣٨,٠٠
٨	هل شعرت بأنك فاقد تماماً للنشاط بعد استيقاظك من النوم ؟	٨٠	٨٠,٠٠	٢٠	٢٠,٠٠	٧٨	٧٨,٠٠	٢٢	٢٢,٠٠
٩	هل شعرت بأنك علي غير ما يرام بدون سبب ظاهر ؟	٧٤	٧٤,٠٠	٢٦	٢٦,٠٠	٦٩	٦٩,٠٠	٣١	٣١,٠٠
١٠	هل تعاني من ألم في العضلات خلال فترة التوقف عن ممارسة النشاط ؟	٦٠	٦٠,٠٠	٤٠	٤٠,٠٠	٥٨	٥٨,٠٠	٤٢	٤٢,٠٠
١١	هل تمارس النشاط الرياضي بشكل شبه يومي في أثناء توقف النشاط الرياضي في ظل جائحة كورونا ؟	٢٣	٢٣,٠٠	٧٧	٧٧,٠٠	٢٩	٢٩,٠٠	٧١	٧١,٠٠
١٢	هل تتناول أي مسكنات بدون وصفة طبية في أثناء جائحة كورونا ؟	٨٤	٨٤,٠٠	١٦	١٦,٠٠	٨٨	٨٨,٠٠	١٢	١٢,٠٠
١٣	هل أنت معتاد علي متابعة الوزن بشكل يومي أثناء جائحة كورونا ؟	٣٠	٣٠,٠٠	٧٠	٧٠,٠٠	٣٦	٣٦,٠٠	٦٤	٦٤,٠٠
١٤	هل أصبت بمشاكل في الهضم أثناء جائحة كورونا ؟	٨٦	٨٦,٠٠	١٤	١٤,٠٠	٨٣	٨٣,٠٠	١٧	١٧,٠٠
١٥	هل شعرت بالاكنتاب في أوقات كثيره أثناء جائحة كورونا ؟	٥٣	٥٣,٠٠	٤٧	٤٧,٠٠	٥٦	٥٦,٠٠	٤٤	٤٤,٠٠
١٦	هل شعرت بالظماء لفترات طويلة علي مدار اليوم أثناء جائحة كورونا ؟	٥٨	٥٨,٠٠	٤٢	٤٢,٠٠	٦١	٦١,٠٠	٣٩	٣٩,٠٠

تابع جدول (١٣)

م	العبارة	القياس القبلي				القياس البعدي			
		نعم		لا		نعم		لا	
		ك	%	ك	%	ك	%	ك	%
١٧	هل تعاني من اضطرابات في النوم أثناء جائحة كورونا؟	٦٤	٦٤,٠٠	٣٦	٣٦,٠٠	٤١	٤١,٠٠	٥٩	٥٩,٠٠

يتضح من جدول (١٣) أنه تفاوتت التكرار والنسبة المئوية لاستجابات العينة علي عبارات المحور الثاني (الصحة البدنية والنشاط) في القياسين (القبلي - البعدي) حيث جاء أعلى تكرار بالموافقة للعبارة رقم (٢٣) بنسبة (٨٦,٠٠) في القياس القبلي والتي تنص علي (هل أصبت بمشاكل في الهضم أثناء جائحة كورونا ؟) بينما جاءت أعلى عبارة (٣) بنسبة (٩٠,٠٠) في القياس البعدي والتي تنص علي (هل تتصفح الانترنت (البريد الالكتروني - الدردشة - مواقع التواصل الاجتماعي) كوسيلة لاكتساب المعلومات ؟) .

جدول (١٤)

التكرار والنسبة المئوية لاستجابات العينة علي المحور الأول (سلوكيات عامة

خارج المنزل) في القياسين (القبلي - البعدي) (ن = ١٠٠)

م	العبارة	القياس القبلي				القياس البعدي			
		نعم		لا		نعم		لا	
		ك	%	ك	%	ك	%	ك	%
١	هل انت ملتزم بتوصيات البقاء بالمنزل وعدم الخروج إلا للضرورة القصوى أثناء جائحة كورونا ؟	١٧	١٧,٠٠	٨٣	٨٣,٠٠	٨٠	٨٠,٠٠	٢٠	٢٠,٠٠
٢	هل تستعمل وسائل المواصلات العامة في التنقل أثناء جائحة كورونا ؟	٨١	٨١,٠٠	١٩	١٩,٠٠	٢٣	٢٣,٠٠	٧٧	٧٧,٠٠
٣	هل ترتدي قناع واقي وأنت خارج المنزل أثناء جائحة كورونا ؟	١٢	١٢,٠٠	٨٨	٨٨,٠٠	٩٤	٩٤,٠٠	٦	٦,٠٠
٤	هل تستعمل مطهر كحولي لليدين وأنت خارج المنزل أثناء جائحة كورونا ؟	٦	٦,٠٠	٩٤	٩٤,٠٠	٩٢	٩٢,٠٠	٨	٨,٠٠
٥	هل تغسل ملابسك بمجرد العودة الي المنزل وتعريضها لحرارة الشمس أثناء جائحة كورونا ؟	٣٠	٣٠,٠٠	٧٠	٧٠,٠٠	٧٦	٧٦,٠٠	٢٤	٢٤,٠٠
٦	هل تغسل يديك بالماء والصابون بصورة مستمرة وعلي فترات مختلفة علي مدار اليوم أثناء جائحة كورونا ؟	١٢	١٢,٠٠	٨٨	٨٨,٠٠	٩٥	٩٥,٠٠	٥	٥,٠٠
٧	هل تستعمل المطهرات الكحولية المعلنه من قبل وزارة الصحة ومنظمة الصحة العالمية لغسل يديك لمنع العدوى أثناء جائحة كورونا ؟	١٧	١٧,٠٠	٨٣	٨٣,٠٠	٩١	٩١,٠٠	٩	٩,٠٠
٨	هل تصافح زملاءك بالعمل وأقاربك أثناء جائحة كورونا؟	٦٩	٦٩,٠٠	٣١	٣١,٠٠	٣٤	٣٤,٠٠	٦٦	٦٦,٠٠

تابع جدول (١٤)

م	العبرة	القياس القبلي				القياس البعدي			
		نعم		لا		نعم		لا	
		ك	%	ك	%	ك	%	ك	%
٩	هل تتجنب المخالطة مع كبار السن من أقاربك علي قدر الإمكان أثناء جائحة كورونا؟	٨٤	٨٤,٠٠	١٦	١٦,٠٠	١٩	١٩,٠٠	٨١	٨١,٠٠
١٠	إذا شعرت بحاجة إلي السعال أو العطس ، هل تقوم بتغطية الفم و الأنف بواسطة باطن المرفق أثناء جائحة كورونا؟	١٥	١٥,٠٠	٨٥	٨٥,٠٠	٨٢	٨٢,٠٠	١٨	١٨,٠٠
١١	هل تتخلص من المناديل الورقية التي تستخدمها بإلقائها في صناديق القمامة أثناء جائحة كورونا؟	١٤	١٤,٠٠	٨٦	٨٦,٠٠	٩٧	٩٧,٠٠	٣	٣,٠٠
١٢	هل تقم بفحص درجة الحرارة بشكل دوري علي مدار اليوم أثناء جائحة كورونا؟	٤٤	٤٤,٠٠	٥٦	٥٦,٠٠	٦٣	٦٣,٠٠	٤٦	٤٦,٠٠
١٣	هل تشارك المطهرات التي توضع علي اليد مع الأصدقاء أثناء جائحة كورونا؟	٧٧	٧٧,٠٠	٢٣	٢٣,٠٠	٢٩	٢٩,٠٠	٧١	٧١,٠٠
١٤	هل تذهب للاستحمام بعد العودة الي المنزل مباشرة أثناء جائحة كورونا؟	١٢	١٢,٠٠	٨٨	٨٨,٠٠	٨٤	٨٤,٠٠	١٦	١٦,٠٠
١٥	هل تتجنب الاتصال المباشر مع الأشخاص والمصابين بعدوي الجهاز التنفسي أثناء جائحة كورونا؟	١٣	١٣,٠٠	٨٧	٨٧,٠٠	٩٤	٩٤,٠٠	٦	٦,٠٠
١٦	هل تتجنب استخدام جهاز الهاتف المحمول للأشخاص الآخرين أثناء جائحة كورونا؟	١١	١١,٠٠	٨٩	٨٩,٠٠	٨٧	٨٧,٠٠	١٣	١٣,٠٠

يتضح من جدول (١٤) أنه تفاوتت التكرار والنسبة المئوية لاستجابات العينة علي عبارات المحور الثالث (السلوكيات العامة) في القياسين (القبلي - البعدي) حيث جاء أعلي تكرار بالموافقة للعبرة رقم (٩) بنسبة (٨٤,٠٠) في القياس القبلي والتي تنص علي (هل تتجنب المخالطة مع كبار السن من أقاربك علي قدر الإمكان أثناء جائحة كورونا ؟) بينما جاءت أعلي عبارة (١١) بنسبة (٩٧,٠٠) في القياس البعدي والتي تنص علي (هل تتخلص من المناديل الورقية التي تستخدمها بإلقائها في صناديق القمامة أثناء جائحة كورونا ؟) .

جدول (١٥)

التكرار والنسبة المئوية لاستجابات العينة علي المحور الأول (الجوانب المعرفية حول فيروس كورونا المستجد) في القياسين (القبلي - البعدي) (ن = ١٠٠)

م	العبرة	القياس القبلي				القياس البعدي			
		نعم		لا		نعم		لا	
		ك	%	ك	%	ك	%	ك	%
١	هل انت متابع للأخبار عن وباء فيروس كورونا المستجد؟	٢٩	٣٩,٠٠	٧١	٧١,٠٠	٦٨	٦٨,٠٠	٣٢	٣٢,٠٠

تابع جدول (١٥)

م	العبارة	القياس القبلي				القياس البعدي			
		نعم		لا		نعم		لا	
		ك	%	ك	%	ك	%	ك	%
٢	هل مصدر معلوماتك عن فيروس كورونا المستجد من أخبار وزارة الصحة المعلنة بالتلفزيون؟	١٠	١٠,٠٠٠	٩٠	٩٠,٠٠٠	١٤	١٤,٠٠٠	٨٦	٨٦,٠٠٠
٣	هل تعلم ما هو الخط الساخن لوزارة الصحة؟	٩	٩,٠٠٠	٩١	٩١,٠٠٠	١٨	١٨,٠٠٠	٨٢	٨٢,٠٠٠
٤	هل ظهور أعراض على المصاب شرط لكونه حاملاً للفيروس ومعدياً للآخرين؟	٢٨	٢٨,٠٠٠	٧٢	٧٢,٠٠٠	٣٤	٣٤,٠٠٠	٦٦	٦٦,٠٠٠
٥	هل أنت ملتزم بالتوصيات بالبقاء بالمنزل وعدم الخروج إلا للضرورة القصوى؟	١٢	١٢,٠٠٠	٨٨	٨٨,٠٠٠	١٦	١٦,٠٠٠	٨٤	٨٤,٠٠٠
٦	هل تقوم بتطهير منزلك؟ (الأسطح و مقابض الأبواب وغيرها)؟	٥٠	٥٠,٠٠٠	٥٠	٥٠,٠٠٠	١٠	١٠,٠٠٠	٩٠	٩٠,٠٠٠
٧	هل تعلم أن ارتفاع درجة الحرارة الجو تساعد علي قتل فيروس كورونا المستجد؟	١٨	١٨,٠٠٠	٨٢	٨٢,٠٠٠	٢١	٢١,٠٠٠	٧٩	٧٩,٠٠٠
٨	هل ينتشر فيروس كورونا المستجد عن طريق رذاذ الأشخاص المصابين؟	١٣	١٣,٠٠٠	٨٧	٨٧,٠٠٠	٥	٥,٠٠٠	٩٥	٩٥,٠٠٠
٩	هل اتخذت مجموعة من التدابير لك ولأسرتك للوقاية من الإصابة بفيروس كورونا؟	١٨	١٨,٠٠٠	٨٢	٨٢,٠٠٠	٨	٨,٠٠٠	٩٢	٩٢,٠٠٠
١٠	هل أنت مهتم بالتعرف علي المعلومات الوقائية ضد فيروس كورونا المستجد؟	١٦	١٦,٠٠٠	٨٤	٨٤,٠٠٠	٩	٩,٠٠٠	٩١	٩١,٠٠٠
١١	هل تتعرض للتشخيص من كثرة المعلومات المتعلقة بفيروس كورونا المستجد؟	١٣	١٣,٠٠٠	٨٧	٨٧,٠٠٠	١٧	١٧,٠٠٠	٨٣	٨٣,٠٠٠
١٢	هل تعتقد أنك اكتسبت معلومات حول فيروس كورونا المستجد؟	٣٥	٣٥,٠٠٠	٦٥	٦٥,٠٠٠	٣٨	٣٨,٠٠٠	٦٢	٦٢,٠٠٠
١٣	هل خضعت لدورة تدريبية من خلال شبكة المعلومات الدولية تتعلق بالإرشادات الصحية التي يجب اتباعها أثناء انتشار جائحة كورونا؟	٣١	٣١,٠٠٠	٦٩	٦٩,٠٠٠	٢٨	٢٨,٠٠٠	٧٢	٧٢,٠٠٠
١٤	هل تعتمد علي برامج السوشيال ميديا في تحصيل معلوماتك الغذائية والصحية المتعلقة بجائحة كورونا؟	١٩	١٩,٠٠٠	٨١	٨١,٠٠٠	٢١	٢١,٠٠٠	٧٩	٧٩,٠٠٠

يتضح من جدول (١٥) أنه تفاوتت التكرار والنسبة المئوية لاستجابات العينة علي عبارات المحور الرابع (الجوانب المعرفية حول فيروس كورونا المستجد) في القياسين (القبلي - البعدي) حيث جاء أعلى تكرار بالموافقة للعبارة رقم (٦) بنسبة (٥٠,٠٠٠) في القياس القبلي والتي تنص علي (هل تقوم بتطهير منزلك؟ (الأسطح و مقابض الأبواب وغيرها) ؟) بينما جاءت أعلى عبارة (٨) بنسبة (٩٥,٠٠٠) في القياس البعدي والتي تنص علي (هل ينتشر فيروس كورونا المستجد عن طريق رذاذ الأشخاص المصابين ؟) .

جدول (١٦)

دلالة الفروق بين القياسين (القبلي - البعدي) لاستجابات العينة في البعد الاول

م	العبارة	كا	الدلالة
١	هل تهتم بالجانب الغذائي أثناء إجراءات الحجر الاحترازية المتعلقة بجائحة كورونا ؟	*٣١,١٤	٠,٠٠٠
٢	هل تحافظ علي تناول الغذاء الصحي المتوازن أثناء انتشار جائحة كورونا ؟	*٨,٦٥	٠,٠٠٣
٣	هل أنت حريص علي تناول أغذية تساعد علي الوقاية ورفع المناعة من فيروس كورونا المستجد ؟	*٢٦,٢٧	٠,٠٠٠
٤	هل تتناول المكملات الغذائية مثل فيتامين C ، والزنك أثناء انتشار جائحة كورونا ؟	*١٢,٦٢	٠,٠٠٠
٥	هل انتب حريص علي تناول الأطعمة التي تحتوي علي العسل والليمون والثوم ؟	*٣١,٥٤	٠,٠٠٠
٦	هل تحافظ علي بقاء الفم والبلعوم رطب بشكل مستمر أثناء انتشار جائحة كورونا ؟	*٥٧,١٤	٠,٠٠٠
٧	هل تتناول الأطعمة الصحية المجففة أو المعلبة كبديل حين لا تتوفر الأطعمة الطازجة في ظل انتشار جائحة كورونا ؟	*٤٧,١١	٠,٠٠٠
٨	هل تتجنب تناول الأطعمة المصنعة في ظل انتشار جائحة كورونا ؟	*٢٤,٣٠	٠,٠٠٠
٩	هل تغسل يديك جيداً بالماء والصابون لمدة ٢٠ ثانية قبل تحضير وتناول الطعام ؟	*٦٠,١٩	٠,٠٠٠
١٠	هل أنت حريص علي طهي الطعام علي درجة الحرارة الموصي بها في ظل انتشار جائحة كورونا ؟	*١٧,٠٢	٠,٠٠٠
١١	هل تتناول الأطعمة الطازجة ؟	*٥٧,٢٥	٠,٠٠٠
١٢	هل تتناول الفواكه والخضروات والبقوليات ؟	*٥٨,٠٦	٠,٠٠٠
١٣	هل تتجنب الطهي الزائد للخضروات والفواكه ؟	*١١,٢٢	٠,٠٠١
١٤	هل تتناول الخضروات أو الفواكه التي لا تحتوي علي ملح أو سكر كثير ؟	*٣٣,٠٤٩	٠,٠٠٠
١٥	هل انت حريص علي شرب من ٨ - ١٠ أكواب من الماء يومياً ؟	*٢٨,٧٦	٠,٠٠٠
١٦	هل انت تتناول الشاي والكافيين ؟	*٣٩,٦٠	٠,٠٠٠
١٧	هل تتجنب تناول الطعام خارج المنزل ؟	*٤٣,٥٥	٠,٠٠٠
١٨	هل تتناول الأطعمة التي تحتوي علي الدهون غير المشبعة مثل الموجودة في الأسماك والمكسرات ؟	*٢٢,٧٧	٠,٠٠٠
١٩	هل تتناول اللحوم البيضاء منخفضة الدهون بشكل عام كبديل للحوم الحمراء ؟	٢,٣٦	٠,١٢٤
٢٠	هل تتناول الحليب ومنتجاته خالية الدسم أو قليلة الدسم ؟	*٤,٥٤	٠,٠٣٣
٢١	هل تتناول الأطعمة التي تحتوي علي الدهون المشبعة مثل الموجودة في اللحوم الدهنية والزبدة ؟	*٦,٥٧	٠,٠١٠
٢٢	هل تكثر من تناول المشروبات الغازية والعصائر المركزة ؟	٣,١١	٠,٠٧٨
٢٣	هل تعاني من أمراض سوء التغذية ؟	٢,٣٦	٠,١٢٤
٢٤	هل تتناول الأطعمة التي تحتوي علي الحديد وفيتامين B12 ؟	*٥٨,٩٣	٠,٠٠٠
٢٥	هل تتناول المشروبات السكرية والكافيين طوال اليوم أثناء جائحة كورونا ؟	*١٢,٢٢	٠,٠٠٠

*الدلالة > ٠,٠٥

يتضح من جدول (١٦) أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين في عبارات البعد الأول لصالح القياس البعدي ، عدا العبارات ارقام (٢٣،٢٢،١٩) لا يوجد بها فروق ذات دلالة إحصائية بينهما.

جدول (١٧)

دلالة الفروق بين القياسين (القبلي - البعدي) لاستجابات العينة في البعد الثاني

م	العبارة	كا	الدلالة
٢٦	هل تتراوح عدد ساعات النوم من ٦ - ٨ ساعات ؟	*٥٤,٦١	٠,٠٠٠
٢٧	هل تذهب للنوم في ساعات مبكرة من الليل ؟	*١٣,٥٠	٠,٠٠٠
٢٨	هل تتصفح الإنترنت (البريد الإلكتروني - الدردشة - مواقع التواصل الاجتماعي) كوسيلة لاكتساب المعلومات الرياضية ؟	*٦٨,٦١	٠,٠٠٠
٢٩	هل تمارس بعض الأنشطة البدنية المنزلية للحفاظ علي الصحة عوضاً عن الذهاب للنادي أو الجيم ؟	*٢٥,٥١	٠,٠٠٠
٣٠	تتراوح عدد ساعات التدريب داخل المنزل من ٤٥ دقيقة إلي ٦٠ دقيقة ؟	*٤١,٧٩	٠,٠٠٠
٣١	هل شعرت بالتعب أثناء فترة التوقف عن التمرين ؟	*٢٤,٠٣	٠,٠٠٠
٣٢	هل شعرت بصعوبة في التنفس أثناء الجلوس بالمنزل ؟	*٧,٥٣	٠,٠٠٦
٣٣	هل شعرت بأنك فاقد تماماً للنشاط بعد استيقاظك من النوم ؟	*٣٢,٩٨	٠,٠٠٠
٣٤	هل شعرت بأنك علي غير ما يرام بدون سبب ظاهر ؟	*١٧,٨١	٠,٠٠٠
٣٥	هل تعاني من ألم في العضلات خلال فترة التوقف عن ممارسة النشاط ؟	٣,١٧	٠,٠٥٧
٣٦	هل تمارس النشاط الرياضي بشكل شبه يومي في أثناء توقف النشاط الرياضي في ظل جائحة كورونا؟	*٢٤,٥١	٠,٠٠٠
٣٧	هل تتناول أي مسكنات بدون وصفة طبية في أثناء جائحة كورونا ؟	*٥٤,٠٠	٠,٠٠٠
٣٨	هل أنت معتاد علي متابعة الوزن بشكل يومي أثناء جائحة كورونا ؟	*١٢,٢٩	٠,٠٠٠
٣٩	هل أصبت بمشاكل في الهضم أثناء جائحة كورونا ؟	*٤٦,٢٢	٠,٠٠٠
٤٠	هل شعرت بالاكنتاب في أوقات كثيره أثناء جائحة كورونا ؟	٠,٨٣٥	٠,٣٦١
٤١	هل شعرت بالظماء لفترات طويلة علي مدار اليوم أثناء جائحة كورونا ؟	٠,٣٧٢	٠,٠٥٤
٤٢	هل تعاني من اضطرابات في النوم أثناء جائحة كورونا ؟	*٥,٠٣	٠,٠٢٥

*الدلالة > ٠,٠٥

يتضح من جدول (١٧) أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين في عبارات البعد الثاني لصالح القياس البعدي ، عدا العبارات أرقام (٤١،٤٠،٣٥) لا يوجد بها فروق ذات دلالة إحصائية بينهما.

جدول (١٨)

دلالة الفروق بين القياسين (القبلي - البعدي) لاستجابات العينة في البعد الثالث

م	العبارة	كا	الدلالة
٤٣	هل انت ملتزم بتوصيات البقاء بالمنزل وعدم الخروج إلا للضرورة القصوى أثناء جائحة كورونا ؟	*٤٠,٩١	٠,٠٠٠
٤٤	هل تستعمل وسائل المواصلات العامة في التنقل أثناء جائحة كورونا ؟	*٣٢,٣٤	٠,٠٠٠

تابع جدول (١٨)

م	العبارة	كأ	الدلالة
٤٥	هل ترتدي قناع واقى وأنت خارج المنزل أثناء جائحة كورونا؟	*٦٣,٤٣	٠,٠٠٠
٤٦	هل تستعمل مطهر كحولي لليدين وأنت خارج المنزل أثناء جائحة كورونا؟	*٧٥,٤٦	٠,٠٠٠
٤٧	هل تغسل ملابسك بمجرد العودة الي المنزل وتعريضها لحرارة الشمس أثناء جائحة كورونا؟	*١٩,٩٦	٠,٠٠٠
٤٨	هل تغسل يديك بالماء والصابون بصورة مستمرة وعلي فترات مختلفة علي مدار اليوم أثناء جائحة كورونا؟	*٦٤,٣٨	٠,٠٠٠
٤٩	هل تستعمل المطهرات الكحولية المعلنة من قبل وزارة الصحة ومنظمة الصحة العالمية لغسل يديك لمنع العدوى أثناء جائحة كورونا؟	*٥٠,٧٠	٠,٠٠٠
٥٠	هل تصافح زملاءك بالعمل وأقاربك أثناء جائحة كورونا؟	*١١,٨٩	٠,٠٠١
٥١	هل تتجنب المخالطة مع كبار السن من أقاربك علي قدر الإمكان أثناء جائحة كورونا؟	*٤١,٠١	٠,٠٠٠
٥٢	إذا شعرت بحاجة إلي السعال أو العطس ، هل تقوم بتغطية الفم و الأنف بواسطة باطن المرفق أثناء جائحة كورونا؟	*٤٦,٢٧	٠,٠٠٠
٥٣	هل تتخلص من المناديل الورقية التي تستخدمها بإلقائها في صناديق القمامة أثناء جائحة كورونا؟	*٦٢,٠٦	٠,٠٠٠
٥٤	هل تقم بفحص درجة الحرارة بشكل دوري علي مدار اليوم أثناء جائحة كورونا؟	٣,٣٧	٠,٠٦٦
٥٥	هل تشارك المطهرات التي توضع علي اليد مع الأصدقاء أثناء جائحة كورونا؟	*٢١,٧٣	٠,٠٠٠
٥٦	هل تذهب للاستحمام بعد العودة الي المنزل مباشرة أثناء جائحة كورونا؟	*٥٤,٠٠	٠,٠٠٠
٥٧	هل تتجنب الاتصال المباشر مع الأشخاص والمصابين بعدوي الجهاز التنفسي أثناء جائحة كورونا؟	*٦١,٣١	٠,٠٠٠
٥٨	هل تتجنب استخدام جهاز الهاتف المحمول للأشخاص الآخرين أثناء جائحة كورونا؟	*٥٨,٩٣	٠,٠٠٠

*الدلالة > ٠,٠٥

يتضح من جدول (١٨) أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين في عبارات البعد الثالث الاستمارة لصالح القياس البعدي، عدا رقم (٥٤) لا يوجد بها فروق ذات دلالة إحصائية بينهما.

جدول (١٩)

دلالة الفروق بين القياسين (القبلي - البعدي) لاستجابات العينة في البعد الرابع

م	العبارة	كأ	الدلالة
٥٩	هل انت متابع للأخبار عن وباء فيروس كورونا المستجد؟	*١٥,٦٨	٠,٠٠٠
٦٠	هل مصدر معلوماتك عن فيروس كورونا المستجد من أخبار وزارة الصحة المعلنة بالتلفزيون؟	*٦٠,١٦	٠,٠٠٠
٦١	هل تعلم ما هو الخط الساخن لوزارة الصحة؟	*٥٨,٥٦	٠,٠٠٠
٦٢	هل ظهور أعراض علي المصاب شرط لكونه حاملاً للفيروس و معدياً للآخرين؟	*١٥,٣٦	٠,٠٠٠
٦٣	هل أنت ملتزم بالتوصيات بالبقاء بالمنزل وعدم الخروج إلا للضرورة القصوى؟	*٥٤,٠٠	٠,٠٠٠
٦٤	هل تقوم بتطهير منزلك؟ (الأسطح و مقابض الأبواب وغيرها)؟	*١١,٤٢	٠,٠٠١
٦٥	هل تعلم أن ارتفاع درجة الحرارة الجو تساعد علي قتل فيروس كورونا المستجد؟	*٣٨,٣٦	٠,٠٠٠

تابع جدول (١٩)

م	العبارة	ك	الدلالة
٦٦	هل ينتشر فيروس كورونا المستجد عن طريق رذاذ الأشخاص المصابين؟	٦٢,٢٥*	٠,٠٠٠
٦٧	هل اتخذت مجموعة من التدابير لك ولأسرتك للوقاية من الإصابة بفيروس كورونا؟	٤٩,٧٦*	٠,٠٠٠
٦٨	هل أنت مهتم بالتعرف علي المعلومات الوقائية ضد فيروس كورونا المستجد؟	٥٢,٥٧*	٠,٠٠٠
٦٩	هل تتعرض للتشيتب من كثرة المعلومات المتعلقة بفيروس كورونا المستجد؟	٥١,٠٤*	٠,٠٠٠
٧٠	هل تعتقد أنك اكتسبت معلومات حول فيروس كورونا المستجد؟	٧,٥١*	٠,٠٠٦
٧١	هل خضعت لدورة تدريبية من خلال شبكة المعلومات الدولية تتعلق بالإرشادات الصحية التي يجب اتباعها أثناء انتشار جائحة كورونا؟	١٦,٣٢*	٠,٠٠٠
٧٢	هل تعتمد علي برامج السوشيال ميديا في تحصيل معلوماتك الغذائية والصحية المتعلقة بجائحة كورونا؟	٣٦,٧٣*	٠,٠٠٠

*الدلالة > ٠,٠٥

يتضح من جدول (١٩) أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين في عبارات البعد الرابع الاستمارة لصالح القياس البعدي.

ثانياً: مناقشة النتائج :

يتضح من جدول (١٢)، (١٣)، (١٤)، (١٥) أنه تفاوتت التكرارات والنسب المئوية لإستجابات العينة في عبارات محاور البحث الأربع (التنقيف الغذائي ، الصحة البدنية والنشاط، السلوكيات العامة ، الجوانب المعرفية حول فيروس كورونا المستجد) في القياسين (القبلي - البعدي) .

حيث جاء أعلى تكرار بالموافقة للعبارة رقم (١٧) بنسبة (٨٨,٠٠) في القياس القبلي في محور (التنقيف الغذائي) والتي تنص علي (هل أنت تتناول الشاي والكافين ؟) بينما جاءت أعلى عبارة رقم (١٣) بنسبة (٩٧,٠٠) في القياس البعدي والتي تنص علي (ها تتناول الفواكة والخضروات والبقوليات؟).

وجاء أعلى تكرار بالموافقة للعبارة رقم (١٤) في محور (الصحة البدنية والنشاط) بنسبة (٨٦,٠٠) في القياس القبلي والتي تنص علي (هل أصبت بمشاكل في الهضم أثناء جائحة كورونا ؟) بينما جاءت أعلى عبارة رقم (٣) بنسبة (٩٠,٠٠) في القياس البعدي والتي تنص علي (هل تتصفح الإنترنت (البريد الإلكتروني - الدردشة - مواقع التواصل الاجتماعي) كوسيلة لاكتساب المعلومات الرياضية ؟) .

وجاء أعلى تكرار بالموافقة علي العبارة رقم (٩) بنسبة (٨٤,٠٠) في القياس القبلي في محور (السلوكيات العامة) والتي تنص علي (هل تتجنب المخالطة مع كبار السن من اقاربك قدر الإمكان أثناء جائحة كورونا ؟) بينما جاءت أعلى عبارة رقم (١١) بنسبة

(٩٧,٠٠) في القياس البعدي والتي تنص علي (هل تتخلص من المناديل الورقية التي تستخدمها بإلقائها في صناديق القمامة اثناء جائحة كورونا ؟).

بينما جاء أعلى تكرار بالموافقة للعبارة رقم (٦) بنسبة (٥٠,٠٠) في القياس القبلي في محور (الجوانب المعرفية حول فيروس كورونا المستجد) والتي تنص علي (هل تقوم بتطهير منزلك (الأسطح ومقابض الأبواب وغيرها ؟) بينما جاءت أعلى عبارة رقم (٨) بنسبة (٩٥,٠٠) في القياس البعدي والتي تنص علي (هل ينتشر فيروس كورونا المستجد عن طريق رذاذ الأشخاص المصابين ؟).

مناقشة الفرض البحث والذي ينص علي توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين (القبلي - البعدي) في الدرجة الكلية لاستبيان الثقافة الصحية كوفيد - ١٩ لدي ممارسي النشاط الرياضي من الجنسين لصالح القياس البعدي .

يتضح من جدول (١٦) أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين في عبارات البعد الأول (التنقيف الغذائي) لصالح القياس البعدي ، عدا العبارات ارقام (٢٣,٢٢,١٩) لا يوجد بها فروق ذات دلالة إحصائية بينهما ، حيث تراوحت قيم كلاً بين (٤,٥٤* ، ٦٠,١٩*) والدلالة ما بين (٠,٠٣٣ ، ٠,٠٠٠) حيث أن الدلالة $> ٠,٠٥$ ، وهذا يدل علي وجود تحسن في درجات الوعي الصحي لدي أفراد عينة البحث في البعد الأول (التنقيف الغذائي).

يتضح من جدول (١٧) أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين في عبارات البعد الثاني (الصحة البدنية والنشاط) لصالح القياس البعدي ، عدا العبارات ارقام (٤١,٤٠,٣٥) لا يوجد بها فروق ذات دلالة إحصائية بينهما ، حيث تراوحت قيم كلاً بين (٥,٠٣* ، ٦٨,٦١*) والدلالة ما بين (٠,٠٢٥ ، ٠,٠٠٠) حيث أن الدلالة $> ٠,٠٥$ ، وهذا يدل علي وجود تحسن في درجات الوعي الصحي لدي أفراد عينة البحث في البعد الثاني (الصحة البدنية والنشاط).

يتضح من جدول (١٨) أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين في عبارات البعد الثالث (السلوكيات العامة) الاستمارة لصالح القياس البعدي ، عدا رقم (٥٤) لا يوجد بها فروق ذات دلالة إحصائية بينهما ، حيث تراوحت قيم كلاً بين (١١,٨٩* ، ٧٥,٤٦*) والدلالة ما بين (٠,٠٠١ ، ٠,٠٠٠) حيث أن الدلالة $> ٠,٠٥$ ، وهذا يدل علي وجود تحسن في درجات الوعي الصحي لدي أفراد عينة البحث في البعد الثالث (السلوكيات العامة).

ويتضح من جدول (١٩) أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين في عبارات البعد الرابع (الجوانب المعرفية حول فيروس كورونا) الاستمارة لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيم كلاً بين (٧,٥١* ، ٦٢,٢٥*) والدلالة ما بين (٠,٠٠٦ ، ٠,٠٠٠) حيث أن

الدلالة $> 0,05$ ، وهذا يدل على وجود تحسن في درجات الوعي الصحي لدى أفراد عينة البحث في البعد الرابع (الجوانب المعرفية حول فيروس كورونا).

ويرى الباحث أن هذا التحسن يرجع إلى الارشادات الصحية المقدمة والتي ساعدت على تحسين درجات الوعي والمعلومات الصحية التي تتعلق بجائحة كورونا والتي ساهمت في رفع وعي الفرد وشعوره بالمسئولية وضرورة الالتزام والمشاركة والبعد عن القلق كما ساعدت على اتباع الأفراد للسلوكيات الصحية في تصرفاتهم وتعاملهم أثناء انتشار تلك الجائحة.

ويتفق هذا مع ما أشار إليه كل من " جون إتش إم بروكس وآخرون John H M Brooks et al., " (٢٠٢٠م) ومنظمة الصحة العالمية (WHO) (٢٠٢٠م) أن انتشار هذا الوباء أدى إلى ظهور الكثير من الضغوطات الصحية التي تطلبت زيادة نشر الوعي الصحي والإرشاد الصحي في مجال الوقاية من الإصابة بفيروس كورونا المستجد والحد من مخاطره. وما أشارت إليه "هيلينا وآخرون Helena et al., " (٢٠٢٠م) و"ميغيل أنخيل وآخرون Miguel Angel Rodriguez et al., " (٢٠٢٠م) بأهمية الممارسة الرياضية بهدف تقوية الجهاز المناعي مما يساعد على خفض معدلات الإصابة وتجنب إقبال كاهل النظم الصحية.

وما أكد عليه كل من " ناريمن يوسف وآخرون Narimen Yousfi et al., " (٢٠٢٠م) و"ميغيل أنخيل وآخرون Miguel Ángel Rodríguez et al., " (٢٠٢٠م) ، وعمرى حمامي وآخرون Amri Hammami et al., " (٢٠٢٠م) على أهمية تقديم الارشادات الصحية للأفراد والرياضيين أثناء فترات الإغلاق الكامل والحجر الصحي بشأن أسلوب حياتهم من أجل الحفاظ على صحتهم ووقايتهم من العدوي وتحسين ولياقتهم والبقاء بصحة بدنية وعقلية جيدة أثناء الخضوع للإغلاق أو الحجر الصحي أو تقييد الحركة بهدف تقوية جهاز المناعة من خلال ممارسة النشاط الرياضي المعتدل في المنزل بمعدل ٧٥ أو ١٥٠ دقيقة / أسبوعاً مثل تمارين الأيروبيك ، والتقوية ، والتوازن والاطالة بهدف تقوية العضلات والعظام. مع التدريب على التمارين الهوائية على الدراجة ، والتدريب على وزن الجسم في مواجهة الآثار الجانبية الجسدية والعقلية الضارة أثناء الجائحة الحالية.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه كل من " وليد محمد عبد الحليم " (٢٠٢٠م) ، و " مرتضى البشير عثمان ، خالد عبد الحفيظ " (٢٠٢٠م) ، و " محمد فاضل علي " (٢٠١٧م) ، و " أليخاندرو كارييدو وآخرون Alejandro Carriedo et al., " (٢٠٢٠م) والتي أكدت على أن زيادة الثقافة الصحية ، الاهتمام بالنظافة الشخصية ، اكتساب عادات صحية سليمة ، ترسيخ

العادات الغذائية المنتظمة ، التوقف عن ممارسة العادات الصحية الخاطئة تساهم في تعزيز الوعي الصحي ، وأن تأثير وسائل الإعلام علي التوعية الأسرية لمواجهة فيروس كورونا Covid-19 يحدث التأثير نتيجة تقديم معلومات عن الفيروس وإنتاج برامج طبية وثقافية لمواجهة ونجاح الحظر للمواطنين ، ان المحافظون على ممارسة الرياضة اظهروا تحسن في القوة العضلية ومؤشر كتلة الجسم ، والوزن ولوحظت اختلافات في المرونة بين الأفراد على أساس الجنس والفئات العمرية .

وهذا ما يؤكد الباحث على ان مساهمة الإرشادات الصحية تساعد علي تحسين الوعي الصحي للمواطنين وتحفيزهم علي ممارسة وتطبيق السلوكيات الصحية السليمة التي تساعد علي الوقاية من خطر الإصابة بفيروس كورونا المستجد (COVID-19) .

الاستنتاجات :

١- وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في عبارات البعد الأول (التثقيف الغذائي) لصالح القياس البعدي مما يدل علي تأثير الارشادات الصحية المقترحة في تحسين الوعي الصحي لدي المشاركين بالبرنامج .

٢- وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في عبارات البعد الثاني (الصحة البدنية والنشاط) لصالح القياس البعدي مما يدل علي تأثير الارشادات الصحية المقترحة في تحسين الوعي الصحي لدي المشاركين بالبرنامج.

٣- وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في عبارات البعد الثالث (السلوكيات العامة) لصالح القياس البعدي مما يدل علي تأثير الارشادات الصحية المقترحة في تحسين الوعي الصحي لدي المشاركين بالبرنامج.

٤- وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في عبارات البعد الرابع (الجوانب المعرفية حول فيروس كورونا المستجد) لصالح القياس البعدي مما يدل علي تأثير الارشادات الصحية المقترحة في تحسين الوعي الصحي لدي المشاركين بالبرنامج.

٥- ساعد البرنامج الإرشادي المقترح قيد الدراسة الذي يحتوي علي مواد مصورة ومرئية علي تحسين الوعي الصحي لدي ممارسي النشاط الرياضي أثناء جائحة كورونا كوفيد - ١٩ .

التوصيات :

١- ضرورة الاهتمام بزيادة وعي الممارسين للأنشطة الرياضية حول طرق وأساليب التعامل مع الأوبئة والأمراض الفيروسية و طرق ممارسة النشاط الرياضي أثناء انتشارها .

٢- العمل علي اعداد برامج ارشادية صحية يتم نشرها علي وسائل التواصل الاجتماعي

واعداد منصات مخصصة لنشر المعلومات والحقائق المتعلقة بالجوانب الصحية الموثوق منها.

٣- أجبرت ازمة كورونا الشعوب والمنظمات علي تجربة أنماط معيشية ومهنية جديدة وحن الوقت الآن للنظر ومعرفة أي هذه التغيرات يجب الحفاظ عليه علي المدى الطويل.

٤- الاعتراف بدور التكنولوجيا في تقييم مخاطر الوباء والتأهب لمواجهة وتحديد سبل المواجهة.

٥- انشاء وحدات معلومات واتصالات وطنية ودولية بهدف مواجهة المخاطر والأزمات التي تتعرض لها البلاد .

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية :

١- أحمد محمد بدح ، أيمن سليمان مزاهرة ، زين حسين بدران(٢٠١٨) : الوعي الصحي ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، ط٦ .

٢- بحري صابر (٢٠٢٠) : إدارة أزمة فيروس كورونا من خلال تعزيز الصحة النفسية في ظل الحجر الصحي المنزلي ، مجلة العلوم الاجتماعية ، المركز الديمقراطي العربي ببرلين ، ألمانيا ، العدد ١٣ .

٣- بسام عبد الرحمن المشاقبة (٢٠١٢) : الإعلام الصحي ، دار أسامة للنشر والتوزيع ، عمان .

٤- خالد بن فيصل الفرم (٢٠٢٠) : استخدام وسائل التواصل الاجتماعي التوعية الصحية لمرض كورونا : دراسة تطبيقية علي المدن الطبية ومستشفيات الحكومة بمدينة الرياض السعودية ، مجلة بحوث العلاقات العامة الشرق الأوسط ، الجمعية المصرية للعلاقات العامة، ع ١٤ .

٥- سلسلة دراسات خاصة (٢٠٢٠): ملامح جديدة للاقتصاد العالمي في مرحلة ما بعد كورونا ، دراسات خاصة ، مركز المستقبل للأبحاث والدراسات المتقدمة ، العدد ٤ .

٦- عبد الملك بن عبد العزيز الشهلوب (٢٠١٣): دور وسائل الإعلام في تنمية الوعي الصحي لدي السعوديين حول مرض السكري ، دراسة مسحية ، المجلة العربية للإعلام والإتصال ، الجمعية السعودية للإعلام والإتصال : ١٥ .

٧- فريدة عثمان ، ليز نايت ، سعاد بحر (٢٠٠٠م) : الكفاءة الصحية والتوازن الغذائي للجميع وللرياضيين ، دار القلم للنشر والتوزيع ، القاهرة.

٨- محمد فاضل علي (٢٠١٧م) : دور شبكة الفيسبوك في تعزيز التوعية الصحية لدي الجمهور ، رسالة ماجستير ، كلية الإعلام ، جامعة الشرق الأوسط .

- ٩- مرتضى البشير عثمان الأمين ، خالد عبد الحفيظ محمد محمد (٢٠٢٠م) : وسائل التواصل الاجتماعي وتعزيز الوعي الصحي للوقاية من فيروس كورونا صفحة الفيسبوك بالموقع الرسمي لوزارة الصحة السودانية كنموذجاً ، مجلة الدراسات الإعلامية ، المركز الديمقراطي العربي ، برلين ، ألمانيا ، العدد الحادي عشر .
- ١٠- وليد عاشور (٢٠١٩م) : دور شبكات التواصل الاجتماعي في تحقيق الذكاء الاصطناعي ، مجلة الدراسات الإعلامية ، المركز الديمقراطي العربي ببرلين ، ألمانيا ، العدد التاسع .
- ١١- وليد محمد عبد الحليم (٢٠٢٠م) : تأثير وسائل الإعلام علي التوعية الأسرية لمواجهة فيروس كورونا Covid-19 " دراسة ميدانية " ، مجلة الدراسات الإعلامية ، المركز الديمقراطي العربي ، برلين ، ألمانيا ، العدد الحادي عشر .
- ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 12- Alejandro Carriedo , Jos´e A. Cecchini, Javier Fernandez-Río, Antonio M´endez-Gim´enez (2020) : Resilience and physical activity in people under home isolation due to COVID-19: A preliminary evaluation , 1755-2966/© 2020 Elsevier Ltd. All rights reserved.
- 13- Amri Hammami , Basma Harrabi , Magni Mohr & Peter Krusturp(2020) : Physical activity and coronavirus disease 2019 (COVID-19): specific recommendations for home-based physical training .
- 14- Cui Yan Wang , Guoyu Pan , Xiaoyan Wang , Yilin Tan , Linkang Xu , Cyrus S. Ho and Roger C. Ho(2020): Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China , Int. J. Environ. Res. Public Health 2020, 17(5), 1729; <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729> .
- 15- Helena Herrero-Gonzalez, Rafael Mart´ın-Acero, Juan Del Coso, Carlos Lal´ın-Novoa, Rafel Pol, Pilar Mart´ın-Escudero, Ana Isabel De la Torre, Christopher Hughes, Magni Mohr, Francisco Biosca, Rafael Ramos(2020) : Position statement of the Royal Spanish Football Federation for the resumption of football activities after the COVID-19 pandemic (June 2020), 2020 BMJ Publishing Group Ltd & British Association of Sport and Exercise Medicine.
- 16- Jessica J. Bartoszko, Mohammed Abdul Malik Farooqi, Waleed Alhazzani and Mark Loeb(2020): Medical masks vs N^{٩٥} respirators for preventing COVID- ١٩ in healthcare workers: A systematic review and meta-analysis of randomized trials, The Authors. Influenza and Other 2020.

- 17- John H M Brooks, Richard Tingay, Justin Varney : Social distancing and COVID-19(2020): an unprecedented active transport public health opportunity , Published by BMJ .
- 18- M. Schnitze, S.E. Schottl , M. Kopp, M. Barth : COVID-19 stay-at-home order in Tyrol, Austria(2020): sports and exercise behaviour in change ? , The Royal Society for Public Health .
- 19- Miguel Ángel Rodríguez, Irene Crespo, and Hugo Olmedillas : Exercising in times of COVID-19(2020): what do experts recommend doing within four walls? , National Center for Biotechnology Information, U.S. National Library of Medicine .
- 20- Narimen Yousfi, Nicola Luigi Bragazzi, Walid Briki, Piotr Zmijewski, and Karim Chamari (2020): The COVID-19 pandemic: how to maintain a healthy immune system during the lockdown – a multidisciplinary approach with special focus on athletes, Biol Sport .
- 21- Nutbeam, Don. (1998) : “Health promotion glossary.” Health Promot. Int., 13 (4): 349-364. doi: 10.1093/heapro/13.4.349 .
- 22- Organizational Labor Organization (2020) : ILO monitor 2nd edition : COVID-19 and the world of work .
- 23- Robert H Mann, Bryan C Clift, Jules Boykoff, Sheree Bekker : Athletes as community; athletes in community (2020): covid-19, sporting mega-events and athlete health protection , Published by BMJ .
- 24- Yu-Tao Xiang, Yan-Jie Zhao, Zi-Han Liu, Xiao-Hong Li, Na Zhao, Teris Cheung, and Chee H. Ng (2020): The COVID-19 outbreak and psychiatric hospitals in China: managing challenges through mental health service reform , National Center for Biotechnology Information, U.S. National Library of Medicine .

ثالثاً: المراجع من شبكة المعلومات الدولية :

- 25- <https://www.care.gov.eg/EgyptCare/StaticContent/About.aspx>
- 26- <https://www.google.com/covid19/>
- 27- https://www.hotcourses.ae/study-abroad-info/latest-news/corona-terms/?fbclid=IwAR0RBnEji0AatgrxkspntyPgAgbAt9XE_BgQb4g9xVS1WVLoBvgoyRklKUU
- 28- <https://www.who.int/ar/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>
- 29- WHO (2020): Coronavirus disease 2019 (COVID-19) Situation Report – 58, European Region.
- 30- WHO, (2020) How to protect yourself and others from illness'.(WHO), Available: <http://www.emro.who.int/ar/health-topics/corona-virus/protect-yourself-and-others.html> (Accessed:28,February,2020).