

مخلص البحث باللغة العربية

برنامج إرشادي صحي باستخدام الوسائط الفائقة على السلوك
الصحي للسيدات المترددات على الاندية الصحية من سن ٢٥ : ٣٥
سنه

دعاء عادل نصر الشيخ

يهدف هذا البحث الى تصميم برنامج ارشادي صحي باستخدام تكنولوجيا الوسائط الفائقة
ومعرفة تأثيره على السلوك الصحي للسيدات المترددات على الأندية الصحية في محافظة الشرقية
من سن ٢٥ : ٣٥ سنة قيد البحث استخدام الباحثون استخدمت الباحثون المنهج التجريبي
لمجموعة تجريبية واحدة ذات القياس القبلي البعدي وذلك لمناسبتة لطبيعة الدراسة. اشتمل مجتمع
البحث من السيدات من سن (٢٥-٣٥) سنة المترددات على (الاندية الصحية)، والبالغ
عددهن (٣١) سيدة بنادي صحي Dumbesgym، وتم إختيارهم بالطريقة العمدية، وقام
الباحثون باختيار (١٢) سيدة عشوائيا كعينة استطلاعية وخارج عينة البحث الاساسية فأصبحت
عينة البحث الأساسية (١٩) سيدة. وقد أظهرت نتائج البحث أن برنامج (الارشادي - الصحي)
المقترح قيد الدراسة وما تحويه من ارشادات له تأثير ايجابي على تنمية السلوك الصحي.
ويوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في استبيان السلوك
الصحي لصالح القياس البعدي، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (٥٩,٢١% ، ٦٥,١٤%)
قيد البحث.

Search summary in Arabic

A health counseling program using multimedia on the health behavior of women who frequent health clubs from the age of ٢٥: ٣٥ years

Doaa Adel Nasr Al-Sheikh

This research aims to design a health counseling program using hypermedia technology and knowing its effect on the health behavior of women who frequent health clubs in Sharkia Governorate from the age of ٢٥: ٣٥ years under study. . The research community included women from the age of (٢٥-٣٥) years who frequented the (health clubs), and their number was (٣١) women in a health club Dumbesgym, and they were chosen in a deliberate way, and the researcher chose (١٢) women at random as an exploratory sample and outside the basic research sample. The main research sample (١٩) women. The results of the research showed that the proposed (indicative - health) program under study and the instructions it contains have a positive impact on the development of health trends and health behavior. There are statistically significant differences between the tribal and remote measurements of the research sample in the health behavior questionnaire in favor of the post-measurement, and the improvement rates ranged between (٥٩,٢١%, ٦٥,١٤%) under research

برنامج إرشادي صحي باستخدام الوسائط الفاتكة على السلوك الصحي للسيدات المترددات على الاندية الصحية من سن ٢٥ : ٣٥ سنه

دعاء عادل نصر الشيخ

مقدمة البحث

تعتبر الصحة بالنسبة للإنسان من اهم الاشياء في حياته وهى تأتي في المرتبة الاولى في اولوياته فصحة الانسان يمكن تشبيهها بخط الانحدار الذي يميل من اعلى الى أسفل فعندما تقع الصحة في نقطة في اعلى الخط تكون حياة الفرد كلها نشاط وحيوية وسعادة وعندما تكون الصحة في نقطة على الخط في الاتجاه لأسفل فقد تتوقف معظم أنشطة حياته . كما ان المستوى الصحي للشعوب يعتبر احد مقاييس التقدم والرقي ولهذا قام الدول المتقدمة بتقديم الخدمات المتنوعة لفرادها في مراحل عمرهم المختلفة من توفير الرعاية الصحية باذلة في ذلك الجهد و المال وهى على ادراك تام ان ذلك سوف يرد اليها اضعاف مضاعفة. (١ : ٢)

ويرى **علاء الدين محمد عليوة (٢٠١٢م)** الى ان تنمية وتعديل أنماط السلوك الصحي لا بد وان تقوم بالأصل على أساس ما هو موجود وتحديد الموارد الايجابية وتدعيمها وتنميتها والعمل على تعديل وتغيير ما يمكن ان يسهم الى المستوى الصحي على المدى القريب والبعيد (٨ : ٢) .

ويشير **Frisch, M. (٢٠٠٦)** ان البرنامج الارشادي هو عبارة عن مجموعة من الوحدات التربوية والتعليمية الموجهة الى عينة من الافراد والتي تهدف الى اوصول المعلومات والمفاهيم الصحيحة حو موضوع ما (١٥ : ٧٢)

ويرى **علاء الدين محمد عليوة (٢٠١٢م)** ان مسألة السلوك الصحي وتنميته لها أهمية متزايدة ليس فيما يتعلق بالجوانب الجسدية فحسب وانما بالجوانب النفسية أيضا وقد قاد الفهم المتزايد للعلاقات الكامنة بين السلوك و الصحة الى حدوث تحولات كبيرة في العقود الثلاثة الاخيرة من القرن العشرين في فهم الصحة وتنميتها وامكانية التأثير فيها على المستوى الفردي ولم تعد الصحة مفهوما سلبيا يمكن تحقيقها في كل الاحوال بل أصبحت مفهوما دينامكيا يحتاج الى بذل جهد من قبل الفرد في سبيل تحقيقها والحفاظ عليها ومن اجل ذلك تعد دراسة وفهم الممارسات السلوكية المضرة بالصحة والمنمية لها والعمل على تطويرها وتحديد العوامل والاتجاهات المعيقة للصحة من اج العمل على تعديلها الامر الذى ينعكس في النهاية على النمو الصحي وتخطيط تنمية الصحة وتطوير برامج الوقاية المناسبة والتوعية .

(٨ : ٤)

ويرى محمد رضا البغدادي (٢٠٠٢م) إن الوسائط الفائقة مفهوم جديد أدخل على مفاهيم تكنولوجيا التعليم، يستخدم الوسائط المتعددة، ويقوم بدمجها في برامج تعليمية كمبيوترية، لها أشكال متعددة، يمكن للمتعلم التحكم في شكل المعلومة، وكيفية عرضها. (١٠ : ٢٥٢)

ويعتبر سلوك الفرد الصحي هي المجموع العام لتجاربه التي تساهم في تكوين المعارف والاتجاهات والعادات الصحية المحمودة ، وضمان صحة الأسرة والمجتمع فالتربية الصحية التي يتلقاها الفرد تعينه على بلوغ مستوى أفضل في سلوكه الصحي عن طريق اكسابه الرغبة في ذلك ووعية بالمشاكل الصحية الملازمة لشخصه ولأسرته ودائرة عمله ومجتمعه عن طريق اكتسابه للمعلومات الأساسية. (١٤ : ٨٢)

السلوك الصحي لا تكون لدى الشخص نتيجة لعامل وراثي بل هي مكتسبة وتأتي من تفاعل الشخص بكل ما عنده مع محيطه بكل ما فيه ومن الخبرات الناجمة عن هذا التفاعل ، ويدخل في هذه الخبرات المشاعر الإنفعالية التي ترافقها وتكون جزءاً منها. ومن هذه الزاوية يكون النظر إلى تكوّن الاتجاهات لدى الشخص مع نموه والنظر إلى التفاوت بين الأفراد في اتجاهاتهم. (١٦)

ويشير صلاح عبد الباسط (٢٠١٠م) نقلاً عن سليمان حجر ومحمد الأمين انه من الضروري أن يدرّب الفرد على إتباع السلوك الصحي السليم حتى قبل ان تتضح مداركه لاستيعاب الأسباب التي تدعوه لإتباع هذا السلوك ، وحينما تنمو مداركه يمكن أن تقدم له المعارف الصحية التي يبني عليها السلوك الصحي في حياته الشخصية والعامة. (٧ : ٢٥)

تعتبر الأندية الصحية أحد المؤسسات التي تعني بالرياضة والتي برزت أهميتها في الوقت الحالي ، والتي تتعامل مع الأفراد والجماعات وبصفة خاصة تلك الأفراد الذين يمارسون نشاط رياضي ، وتقدم لهم خدمات وأنشطة متعددة ، وتخدم العديد من فئات المجتمع .

مشكلة البحث :

ويرى محمد رضا البغدادي (٢٠٠٢م) ان الوسائط الفائقة ليست تجميعاً لعدة وسائط، بل تقوم على إثراء وتعميق ما يتضمنه برنامج ما من معلومات بوسائط متعددة غير خطية ، ثم تقديمها في إطار متكامل يقوم على حث حواس المتعلم، مع التأكيد على إمكانية تحكم المتعلم في النظام وتفاعله الفعال.

(١٠ : ٢٥٣)

يرى علاء الدين عليوة (٢٠١٢م) الى ان معرفتنا لخصائص اتجاهات ومعتقدات الانسان والدور الذي تلعبه في شخصيته تحتل اهمية كبيرة للتنبؤ بالسلوك لذلك من الضروري ان نعلم

شيئا عن هذه المعتقدات و الاتجاهات وعن العملية التي تؤدي الى تغييرها وتبديلها بعد تكوينها وحتى يمكن التحكم فيها و العمل دائما على تربية الاتجاهات الصحية لدى الافراد . (٨ : ٢١٨)
ونظراً لعمل الباحثون كأخصائية تأهيل في إحدى الأندية الصحية (بمحافظة الشرقية)
وجدة ان هناك بعض السلوكيات الصحية الايجابية وبعضها السلبية التي تراها على السيدات
المترددات على الاندية الصحية . وهو الامر الذي جعله الباحثون لإجراء دراسة في هذا المجال
مما سبق يجب أن يكون الهدف الأساسي للعاملين في المجال الرياضي الاهتمام
بالسلوكيات الصحية لكل من المترددين على الاندية الصحية بوجه خاص و على كل الاندية
الرياضية بوجه عام .

لذا فكرت الباحثون بعمل برنامج إرشادي صحي باستخدام الوسائط الفائقة على السلوك
الصحي للسيدات المترددات على الاندية الصحية في محافظة الشرقية من سن ٢٥ : ٣٥ سنة .

أهمية البحث :

يمكن تقسيم أهمية البحث الى جانبين هما :

١- الأهمية العلمية :-

- مدى أهمية البرنامج الإرشادي الصحي باستخدام الوسائط الفائقة على السلوك الصحي للسيدات المترددات على الاندية الصحية من سن ٢٥ : ٣٥ سنة .
- ابراز مدى أهمية التقنيات الحديثة التكنولوجية الحديثة مثل الوسائط الفائقة في تحديد السلوك الصحي للسيدات المترددات على الاندية الصحية .
- قد تسهم هذه الدراسة في توجيه الباحثين الى اجراء دراسات علمية اخرى تتناول الجوانب التي تتعرض لها الدراسة الحالية وقد تساهم هذه الدراسة في تحسين الجوانب السلوك الصحي لدى السيدات المترددات على الاندية الصحية .

٢- الأهمية التطبيقية :-

- تكمن أهمية الدراسة في كونها محاولة علمية لتقديم برنامج ارشادي صحي لمعرفة تأثيره على السلوك الصحي التي يتعرض لها السيدات المترددات على الاندية الصحية .
- تعتبر هذا الدراسة اضافة علمية للمكتبة العربية من حيث انها تخدم الاندية الصحية المنتشرة على مستوى الجمهورية .
- تعتبر هذه الدراسة تطبيقات علميا تهتم بدراسة السلوك الصحي عن طريق تصميم برنامج ارشادي باستخدام تقنية الوسائط الفائقة لتحسين السلوك الصحي للسيدات المترددات على الاندية الصحية .

هدف البحث :

يهدف هذا البحث الى تصميم برنامج ارشادي صحي باستخدام تكنولوجيا الوسائط الفائقة ومعرفة تأثيره على السلوك الصحي للسيدات المترددتين على الأندية الصحية في محافظة الشرقية من سن ٢٥ : ٣٥ سنة قيد البحث.

فروض البحث :

(١) يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في السلوك الصحي لصالح القياس البعدي.

تعريفات البحث :

٢- البرنامج الإرشادي:

"هو برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية؛ لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة، فرديا وجماعيا، لجميع من تضمهم المؤسسة؛ بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعقل ولتحقيق التوافق النفسي داخل المؤسسة وخارجها، ويقوم بتخطيطه وتنفيذه وتقييمه لجنة وفريق عمل من المسؤولين المؤهلين" (٦ : ٤٩٩)

٣- الوسائط الفائقة

يعرفها محمد رضا البغدادي "بأنها المعلومات المتاحة والمتوفرة لمجموعة من الوسائط التعليمية المتعددة التي تستثمر تبادليا بطريقة منظمة في الموقف التعليمي، والتي تتضمن الرسوم البيانية، والصور، والتسجيلات الصوتية، والموسيقية، ولقطات الفيديو، وخرائط، وجداول، ورموز، ورسوم متحركة، ورسوم ذات أبعاد، كل ذلك في إطار نص معلوماتي يساعد على اكتساب الخبرات" (١٠ : ٢٥٣)

٤- السلوك الصحي

هو جامع لأنماط السلوك و المواقف القائمة على الصحة و المرض وعلى استخدام الخدمات الطبية ويعرف السلوك الصحي على أنه كل انماط السلوك التي تهدف الى تنمية وتطوير الطاقات الصحية عند الفرد . (٥ : ٨٩)

٥- الاندية الصحية

النادي الصحي، ويعرف (بنادي لياقة البدنية، أو مركز اللياقة البدنية، أو الصالة الرياضية) هو مكان لغرض ممارسة الرياضة البدنية. (١٦)

الدراسات العربية

" محمد نجيب سعيد" (٢٠٢٠م) بعنوان " تأثير برنامج ارشادي صحي باستخدام الوسائط الفائقة على بعض السلوكيات الصحية لمدربي الغوص." يهدف البحث الى تصميم برنامج تأهيلي صحي باستخدام الوسائط الفائقة لتحسين السلوك الصحي للغواصين بمحافظة العريش، وكان المنهج المستخدم المنهج التجريبي وكانت عينة قوامها (٣٨) غواص ، بواقع (٢٦) هم عينة البحث الاساسية و (١٢) غواص هم عينة البحث الاسطلاحية وكانت أهم النتائج أن التأثير الايجابي لبرنامج التأهيل الصحي باستخدام الوسائط الفائقة على السلوك الصحي للغواصين أدى إلى حدوث فروق دالة احصائيا في المتغيرات قيد البحث ، كما أظهرت النتائج أن التأثير الايجابي لبرنامج التأهيل الصحي باستخدام الوسائط الفائقة على الغواصين أدى إلى حدوث ا نسبة تحسن في المتغيرات قيد البحث (السلوك الصحي القوامي ، السلوك الصحي الغذائي السلوك الصحي الوقائي ، السلوك الصحي الرياضي ، السلوك الصحي الشخصي ، السلوك الصحي البيئي. (١١)

- " احمد سعد زغلول " (٢٠١٧) بعنوان " تأثير برنامج (تعليمي - صحي) على بعض المهارات الاساسية و السلوك الصحي لمبتدئي السباحة، وكان هدف البحث يهدف البحث الى التعرف على تأثير برنامج (تعليمي - صحي) على بعض المهارات الاساسية و السلوك الصحي لمبتدئي السباحة واستخدم الباحث المنهج المستخدم التجريبي ، وكانت عينة قوامها (٤٠) ناشئ تم تقسيمهم الى (٢٠) ناشئ كعينة تجريبية و اخرى (٢٠) ناشئ كعينة ضابطة ، وكانت أهم النتائج وقد أشارت النتائج إلي - : البرنامج التعليمي الصحي له تأثيرا واضحا على تعلم المهارات الأساسية لرياضة السباحة قيد البحث والوعي الصحي للناشئين لعينه البحث التجريبية ، البرنامج المقترح يعد من أفضل الأساليب التي يتم التعليم بها وكان لها الأثر الأكبر والأكثر فعالية من الأسلوب التقليدي على تعلم المهارات الأساسية لرياضة السباحة قيد البحث والوعي الصحي مما يدل على مدى فاعليتها.(٢)

اجراءات البحث

منهج البحث:

استخدمت الباحثون المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة ذات القياس القبلي البعدي وذلك لمناسبته لطبيعة الدراسة.

مجتمع و عينة البحث:

اشتمل مجتمع البحث من السيدات من سن (٢٥-٣٥) سنة المترددات على (الاندية الصحية) ، والبالغ عددهن (٣١) سيدة بنادي صحي Dumbesgym، وتم إختيارهم بالطريقة

العمدية ، وقام الباحثون باختيار (١٢) سيدة عشوائياً كعينة استطلاعية وخارج عينة البحث الأساسية فأصبحت عينة البحث الأساسية (١٩) سيدة

- لقد تم إيجاد إعتدالية مجتمع وعينة البحث في جميع متغيرات البحث وذلك بحساب معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لمجتمع وعينة البحث في المتغيرات قيد البحث والجداول أرقام (١)، (٢) توضح ذلك :

جدول (١)

توصيف مجتمع البحث في المتغيرات قيد البحث

$$n = 31$$

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	السن	سنة	٣٠,٦٠	٢,١٦	٣٥,٠٠	٠,٥٥٥-
٢	الطول	سم	١٦٩,٨٥	٣,٠٤	١٧٠,٠	٠,١٤٨-
٣	الوزن	كجم	٧٤,٩٠	٢,٧٥	٧٥,٠٠	٠,١٠٩-

يتضح من الجدول رقم (١) ان معاملات الالتواء لمجتمع البحث في المتغيرات المختارة (قيد البحث) انحصرت بين (± 3) مما يدل على أن مجتمع البحث معتدل اعتدالاً طبيعياً في هذه المتغيرات المقاسة قيد البحث.

جدول (٢)

توصيف مجتمع البحث في محاور السلوك الصحي

$$n = 31$$

م	المحاور	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	السلوك الصحي الشخصي	درجة	١٨,١٦	٢,٠٣	١٧,٠٠	١,٧١٤
٢	الوقائي	درجة	١٧,٠٩	١,٩١	١٦,٠٠	١,٧١٢
٣	الغذائي	درجة	١٨,٨١	٢,٢١	١٨,٠٠	١,٠٩٩
٤	البيئي	درجة	١٦,٣٣	١,٢٨	١٦,٠٠	٠,٧٧٣
٥	السلوك الصحي الرياضي	درجة	١٧,٢٢	٢,١٦	١٧,٠٠	٠,٣٠٥

يتضح من الجدول رقم (٢) ان معاملات الالتواء لمجتمع وعينة البحث في محاور السلوك الصحي انحصرت بين (± 3) مما يدل على أن مجتمع البحث معتدل اعتدالاً طبيعياً في هذه المتغيرات المقاسة قيد البحث.

ثالثاً: أدوات جمع البيانات:

١- الأجهزة والأدوات.

- جهاز الريستاميتير لقياس الطول (سم).

- ميزان الطبي لقياس الوزن (كجم).

٢- استمارات تسجيل البيانات:

قام الباحثون بتصميم الاستمارات التالية لتسجيل البيانات الخاصة بعينة البحث:

- استمارة تسجيل بيانات السيدات في متغيرات النمو (السن - الطول - الوزن).

استبيان السلوك الصحي : (إعداد الباحثون)

١- خطوات إعداد استبيان السلوك الصحي:

في ضوء أهداف البحث قام الباحثون ببناء استبيان للتعرف على السلوك الصحي

لل سيدات المترددات على الاندية الصحية من سن ٢٥ : ٣٥ سنة بالخطوات التالية في إعداده:

- الرجوع إلى القراءات النظرية للمراجع العلمية والدراسات المرتبطة بموضوع البحث .

- تحديد المحاور المقترحة لإعداد الاستبيان .

- عرض المحاور المقترحة على السادة الخبراء المتخصصين في مجال علوم الصحة الرياضية.

- صياغة مجموعة العبارات (المقترحة) الخاصة بكل بعد .

- عرض الاستبيان في صورته الأولية على السادة الخبراء لإبداء الرأي .

- صياغة الصورة النهائية للاستبيان بعد الحذف والاضافة المقترحة من السادة الخبراء.

٢- تحديد التعريف الإجرائي :

بعد الاطلاع على الدراسات العربية التي تناولت السلوك الصحي مثل دراسة " محمد

نجيب " (٢٠٢٠) (١١)، " عيون احمد (٢٠١٦)(٩)، " احمد العليمي " (٢٠١٥) (٣) ، " مي

الباز (٢٠١٤) (١٢) ، وجدت الباحثون أن أنسب تعريف يتمشى مع العينة المختارة وهو : هو

كل ما يصدر عن الفرد من اتجاهات أو أقوال أو أفعال ترتبط بممارسته الصحية الشخصية

والوقائية والغذائية والبيئية والرياضية

٣- تحديد محاور الاستبيان :

لتحديد محاور استبيان السلوك الصحي قام الباحثون بمراجعة الاطار النظرية والدراسات

المرجعية بهدف تحديد المحاور المقترحة للاستبيان والتي بلغت في صورتها الاولي ستة محاور

وهي :-

٤- عرض المحاور المقترحة على السادة الخبراء لإبداء الرأي :

تم عرض المحاور المقترحة في صورتها الأولى، مرفق(١٠)، علي سبعة من السادة

الخبراء المتخصصين في مجال الصحة الرياضية مرفق (١) بهدف التعرف على ما يلي :

- مدى مناسبة المحاور المقترحة للاستبيان .

- إضافة أو حذف أو تعديل المحاور التي من شأنها إثراء الاستبيان .

وجاء رأى السادة الخبراء حول مناسبة محاور الاستبيان كما يلي:-

جدول (٣)

آراء السادة الخبراء حول محاور استبيان السلوك الصحي ن = ٧

م	المحاور	أوافق		لا اوافق	
		ك	%	ك	%
١	الشخصي	٦	٨٦%	١	١٤%
٢	الوقائي	٧	١٠٠%	٠	٠%
٣	القوامي	٢	٢٩%	٥	٧١%
٤	الغذائي	٧	١٠٠%	٠	٠%
٥	البيئي	٦	٨٦%	١	١٤%
٦	الرياضي	٧	١٠٠%	٠	٠%

ويتضح من جدول (٣) آراء السادة الخبراء حول محاور استبيان السوك الصحي حيث وجد أن نسبة الموافقة على المحور الأول كانت (٨٦%) والثاني (١٠٠%) والثالث (٢٩%) والرابع (١٠٠%) و المحور الخامس (٨٦%) من مجموع الآراء ، وقد ارتضت الباحثون بنسبة (٧٠%) للمحاور من نسبة موافقة السادة المحكمين ، لتصبح أبعاد المقياس كالتالي:-

- تحديد عبارات استبيان السلوك الصحي:

تم وضع مجموعة من العبارات المناسبة لكل محور على حده والتي تمثل هذا المحور وتصلح للاستبيان وبلغ عدد العبارات (٥٧) عبارة موزعة على خمسة محاور كما يلي :-

جدول (٤)

عدد العبارات المنتمية لكل محور من محاور استبيان السلوك الصحي

قبل العرض على السادة المحكمين

المحاور	السلوك الصحي الشخصي	السلوك الصحي الوقائي	السلوك الصحي الغذائي	السلوك الصحي البيئي	السلوك الصحي الرياضي	المجموع
عدد العبارات	١١	١٠	١٣	١٠	١٣	٥٧

يتضح من جدول (٤) عدد العبارات المنتمية لكل محور من محاور استبيان السلوك الصحي قبل العرض على السادة المحكمين.

قام الباحثون بعرضها على السادة المحكمين وتم تعديل (٧) عبارات واستبعاد (٦) عبارات وقد قام الباحثون بإعادة صياغة العبارات المطلوب إعادة صياغتها واستبعاد العبارات الغير مناسبة طبقاً لآراء السادة المحكمين للأبعاد كما يلي :-

جدول (٥)

العبارات التي تم تعديلها لاستبيان السلوك الصحي بناءً على العرض على السادة المحكمين

م	المحور	رقم العبارة	العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل
---	--------	-------------	---------------------	---------------------

رقم المجلد (٣٠) شهر (ديسمبر) لعام (٢٠٢٢ م) (العدد السادس) (٧٠)

		في الصورة الثانية	في الصورة الاولى		
اهتم بالتمريينات العلاجية لعلاج التشوّهات القوامية	اهتم بالتمريينات لعلاج التشوّهات القوامية	٩	١٠	السلوك الصحي الشخصي	١
اختار الملابس المناسبة لأداء التمريينات بالنادي الصحي	اختار الملابس المناسبة لأداء التمريينات	٥	٥	السلوك الصحي الوقائي	٢
اقوم باستخدام المطهرات قبل اداء التمرينات واستخدم الاجهزة بالنادي الصحي	اقوم باستخدام المطهرات قبل اداء التمرينات	١٠	١٠		
احرص على تناول اللبن يوميا لاحتوائه على عنصر الكالسيوم المفيد للعظام	احرص على تناول اللبن لاحتوائه على عنصر المفيد للعظام	٣	٤	السلوك الصحي الغذائي	٣
ابتعد على شرب الماء اثناء وبعد الاكل مباشرة	ابتعد على شرب الماء اثناء وبعد الاكل	٥	٦		
يوجد غرفة عزل داخل النادي الصحي	يوجد عزل بالنادي الصحي	١	١	السلوك الصحي البيئي	٤
اهتم بالاشتراك الشهري بالنادي الصحي بانتظام	اهتم بالاشتراك بالأندية الصحية بانتظام	٤	٥	السلوك الصحي الرياضي	٥

يتضح من الجدول (٥) تعديل عدد (١) عبارة من (المحور الأول : السلوك الصحي الشخصي) وتعديل عدد (٢) عبارة من (المحور الثاني : السلوك الصحي الوقائي) وتعديل عدد (٢) عبارة من (المحور الثالث : السلوك الصحي الغذائي) وتعديل عدد (١) عبارة من (المحور الرابع : السلوك الصحي البيئي) وتعديل عدد (١) عبارة من (المحور الخامس : السلوك الصحي الرياضي) وبالتالي يصبح عدد العبارات المعدلة (٧) عبارات .

جدول (٦)

العبارات المستبعدة لاستبيان السلوك الصحي بناءً على العرض على السادة المحكمين

م	المحاور	العبارات المستبعدة	
		الرقم	الصياغة
١	السلوك الصحي الشخصي	٧	أهمية نظافة الملابس
٢	السلوك الصحي الغذائي	٣	ارعي المضغ السيئ للطعام أثناء الاكل
		٩	احافظ على تناول الطعام عند الاحساس بالجوع فقط
		١٣	اهتم بكمية السرعات الحرارية التي يحتاجها في اليوم الواحد وكيفية الحصول عليها
٣	السلوك الصحي الرياضي	٤	امارس التمرينات بالنادي بشكل نفراد
		٧	اهتم بممارسة الرياضة في وقت الفراغ
		١١	احب شرب الماء اثناء ممارسة الرياضة

يتضح من الجدول (٦) أن عدد العبارات المستبعدة من (المحور الأول: السلوك الصحي الشخصي) كانت (١) عباراه و (المحور الثالث: السلوك الصحي الغذائي) عدد (٣)

عبارة و (المحور الخامس: السلوك الصحي الرياضي) عدد (٤) عبارة وبالتالي يكون إجمالي عدد العبارات المستبعدة من الاستبيان ككل بلغ عدد (٧) عبارات.

جدول (٧)

العبارات الإيجابية والسلبية لكل محور من محاور استبيان السلوك الصحي

بعد العرض على السادة المحكمين

م	المحور	إجمالي عبارات المحور	العبارات الإيجابية		العبارات السلبية	
			العدد	الأرقام	العدد	الأرقام
١	سلوك الصحي الشخصي	١٠	٧	١٠-٨-٧-٦-٥-٣-٢	٣	٩-٤-١
٢	سلوك الصحي الوقائي	١٠	٧	١٠-٩-٨-٧-٦-٤-٣	٣	٥-٢-١
٣	سلوك الصحي الغذائي	١٠	٧	١٠-٩-٨-٦-٥-٤-٣	٣	٧-٢-١
٤	سلوك الصحي البيئي	١٠	٧	١٠-٩-٨-٧-٦-٣-٢	٣	٥-٤-١
٥	سلوك الصحي الرياضي	١٠	٧	١٠-٩-٦-٤-٣-٢-١	٣	٨-٧-٥
المجموع		٥٠	٣٥		١٤	

يوضح الجدول (٧) العبارات الإيجابية والسلبية لكل محور من استبيان السلوك الصحي حيث بلغ عدد العبارات الإيجابية للمحور الأول (٤) عبارات وعدد (٣) العبارات السلبية وبلغ عدد العبارات الإيجابية للمحور الثاني (١٧) عبارات وعدد (٣) العبارات السلبية وبلغ عدد العبارات الإيجابية للمحور الثالث (١٣) عبارات وعدد (٣) العبارات السلبية وبلغ عدد العبارات الإيجابية للمحور الرابع (١٤) عبارات وعدد (٣) العبارات السلبية وبلغ عدد العبارات الإيجابية للمحور الخامس (١٣) عبارات وعدد (٣) العبارات السلبية وبالتالي يكون عدد العبارات الإيجابية (٣٥) عبارة) وعدد (١٥) العبارات السلبية وإجمالي عدد عبارات المقياس ككل بلغ (٥٠) عبارة .
- إعداد الاستبيان لتطبيقه على العينة الاستطلاعية:

بعد أن تم إعداد الاستبيان في صورته الثانية وعدد عباراته (٥٠) عبارته موزعة على (٥) أبعاد ، ثم قام الباحثون بتوزيع عباراته عشوائياً مرفق (١٥) لكى يتم تطبيقه على العينة الاستطلاعية قوامها (١٢) سيدة، والجدول رقم (٨) يوضح التوزيع العشوائي لعبارات كل محور من محاور الاستبيان.

جدول (٨)

التوزيع العشوائي لعبارات استبيان السلوك الصحي لتوزيعها على العينة الاستطلاعية

م	المحور	أرقام العبارات موزعة عشوائياً	المجموع
١	سلوك الصحي الشخصي	١ - ٦ - ١١ - ١٦ - ٢١ - ٢٦ - ٣١ - ٣٦ - ٤١ - ٤٦	١٠
٢	سلوك الصحي الوقائي	٢ - ٧ - ١٢ - ١٧ - ٢٢ - ٢٧ - ٣٢ - ٣٧ - ٤٢ - ٤٧	١٠
٣	سلوك الصحي الغذائي	٣ - ٨ - ١٣ - ١٨ - ٢٣ - ٢٨ - ٣٣ - ٣٨ - ٤٣ - ٤٨	١٠



١٠	٤٩-٤٤-٣٩-٣٤-٢٩-٢٤-١٩-١٤-٩-٤	٤	ملوك الصحي البيئي
١٠	٥٠-٤٥-٤٠-٣٥-٣٠-٢٥-١٠-١٥-١٠-٥	٥	ملوك الصحي الرياضي
٥٠			المجموع

المعاملات العلمية المستخدمة لاستبيان السلوك الصحي :

أولاً : حساب صدق المقياس

١- صدق المحتوى :

قام الباحثون بعرض أبعاد المقياس وعبارات كل بعد على السادة الخبراء في مجال الصحة الرياضية وعددهم (٧) خبراء مرفق (١) واعتبرت الباحثون نسبة اتفاق السادة الخبراء على محاور وعبارات الاستبيان معياراً لصدقه.

٢- صدق الاتساق الداخلي لعبارات ومحاور الاستبيان :

قام الباحثون بحساب الصدق وذلك بحساب قيمة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة على حده والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه ، وبين درجة كل عبارة على حده والدرجة الكلية للمقياس ، ودرجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية والجدول (٩)، (١٠) ، (١١) توضح ذلك.

جدول (٩)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة على حدة والدرجة الكلية لكل محور من محاور الاستبيان الذي تنتمي إليه (صدق الإتساق الداخلي لاستبيان السلوك الصحي)

ن=١٢

المحور العبارات	السلوك الصحي الرياضي	السلوك الصحي البيئي	السلوك الصحي الغذائي	السلوك الصحي الوقائي	السلوك الصحي الشخصي
١	*٠,٦٢٨	*٠,٦٧٦	*٠,٥٩٥	*٠,٧٣٤	*٠,٦١٣
٢	*٠,٦٣٩	*٠,٦٣٥	*٠,٦٤٩	*٠,٧٣٢	*٠,٦٣٢
٣	*٠,٦٥٦	*٠,٧١٩	*٠,٦٠٥	*٠,٧٢٨	*٠,٦٢٤
٤	*٠,٧٣١	*٠,٦٤٧	*٠,٦٢٧	*٠,٦٦٩	*٠,٥٨٦
٥	*٠,٧٤٥	*٠,٧٠٤	*٠,٧٠٦	*٠,٧٢٣	*٠,٦٢٦
٦	*٠,٧٢٢	*٠,٦٧٠	*٠,٦٧٣	*٠,٦٦٠	*٠,٦٣٥
٧	*٠,٧١٠	*٠,٦٢٥	*٠,٧٩٤	*٠,٦٥١	*٠,٦١٩
٨	*٠,٧٠٠	*٠,٦٤١	*٠,٧٨٨	*٠,٦٤٤	*٠,٧٠١
٩	*٠,٦٥٠	*٠,٦٩٠	*٠,٦٠١	*٠,٦٩٩	*٠,٥٨٠
١٠	*٠,٧١٧	*٠,٦٨٩	*٠,٦٥٢	*٠,٦٥٨	*٠,٦٧٥

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٥٧٦ * مستوي الدلالة

يتضح من جدول (٩) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمحور دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) مما يدل على صدق الاستبيان فيما وضع من أجله.

جدول (١٠)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة على حدة والدرجة الكلية للاستبيان

(صدق الإتساق الداخلي لاستبيان السلوك الصحي) ن = ١٢

المحاور العبارات	السلوك الصحي الرياضي	السلوك الصحي البيئي	السلوك الصحي الغذائي	السلوك الصحي الوقائي	السلوك الصحي الشخصي
١	*٠,٦٧٣	*٠,٥٨٥	*٠,٦٠١	*٠,٥٩٧	*٠,٦٠٨
٢	*٠,٦٦٤	*٠,٦٢٢	*٠,٧١١	*٠,٦١٠	*٠,٧٠٣
٣	*٠,٦٨٦	*٠,٧٩٣	*٠,٦٣٠	*٠,٧٠٤	*٠,٥٨٨
٤	*٠,٧١٩	*٠,٦٤٣	*٠,٦٤١	*٠,٦٠٠	*٠,٦١٥
٥	*٠,٦٥٣	*٠,٦٠٧	*٠,٦٠٨	*٠,٧١٥	*٠,٦٣٣
٦	*٠,٧٠٦	*٠,٧٩٦	*٠,٦٠٩	*٠,٦٢٠	*٠,٦٤١
٧	*٠,٧٨٩	*٠,٦٨٦	*٠,٦٠٤	*٠,٧٩٦	*٠,٦٠٧
٨	*٠,٥٩١	*٠,٦١٥	*٠,٦٢٣	*٠,٦٣٤	*٠,٧٩٥
٩	*٠,٧١٢	*٠,٦٠٦	*٠,٦٠٥	*٠,٦١٨	*٠,٦٨٩
١٠	*٠,٧١٣	*٠,٦١٢	*٠,٧٩٩	*٠,٦٠٢	*٠,٦١٥

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٥٧٦ * مستوي الدلالة

يتضح من جدول (١٠) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للاستبيان دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) مما يدل على صدق الاستبيان فيما وضع من أجله.

جدول (١١)

قيم معاملات الارتباط بين درجات كل بعد والدرجة الكلية للاستبيان

(الاتساق الداخلي لاستبيان السلوك الصحي)

ن = ٥٠

م	المحاور	عدد العبارات	قيمة "ر"	الدلالة
١	لوك الصحي الشخصي	٧	*٠,٧٠٨	دال
٢	لوك الصحي الوقائي	١٣	*٠,٨٥٦	دال
٣	لوك الصحي الغذائي	١٠	*٠,٨٣٢	دال
٤	لوك الصحي البيئي	٨	*٠,٧٧٤	دال
٥	لوك الصحي الرياضي	١٥	*٠,٧٨٠	دال

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٥٧٦ * مستوي الدلالة

يتضح من جدول (١١) أن قيم معاملات الارتباط بين درجات كل بعد والدرجة الكلية للاستبيان تراوحت قيمتها بين (٠,٧٠٨,٠,٨٥٦) مما يدل على صدق الاستبيان .
ثانياً: حساب ثبات الاستبيان:

لإيجاد معامل ثبات محاور الاستبيان وعددهم (٥) محاور بعباراتهم وعددهم (٥٠) عبارة قام الباحثون باستخدام ثلاث طرق: طريقة التجزئة النصفية "سبيرمان وبراون" Spearman & Prown، "جتمان Guttman" طريقة "ألفا كرونباخ Alpha"، و جدول (١٢) يوضح ذلك.

جدول (١٢)

الثبات " بالتجزئة النصفية " و "معامل ألفا كرونباخ" محاور استبيان السلوك الصحي

ن = ٥٠

معالج ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية		عدد العبارات	المحاور	م
	جتمان	سبيرمان - براون			
*٠,٨٦٢	*٠,٧٣٩	*٠,٧٨٠	١٠	سلوك الصحي الشخصي	١
*٠,٧٧٦	*٠,٨٥٣	*٠,٨٤٥	١٠	سلوك الصحي الوقائي	٢
*٠,٨٩٠	*٠,٨٥٥	*٠,٧٥١	١٠	سلوك الصحي الغذائي	٣
*٠,٧١٢	*٠,٧٨٠	*٠,٨٨٥	١٠	سلوك الصحي البيئي	٤
*٠,٧٠٣	*٠,٧٧٧	*٠,٧٠١	١٠	سلوك الصحي الرياضي	٥

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٥٧٦ * مستوى الدلالة

يتضح من جدول (١٢) أن معاملات الارتباط تراوحت ما بين (٠,٧٠١,٠,٨٨٥) بمعادلة "سبيرمان وبراون" وقد تراوحت ما بين (٠,٧٣٩,٠,٨٥٥) بمعادلة "جتمان" وقد تراوحت ما بين (٠,٧٠٣,٠,٨٩٠) بمعادلة "ألفا كرونباخ" مما يدل على أن الاستبيان ذو معامل ثبات عالي.

وبعد أن قام الباحثون بحساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاستبيان أصبح في صورته النهائية جاهز للتطبيق على عينة البحث الأساسية حيث اشتملت عباراته على عدد (٥٠) عبارة موزعة على خمسة محاور.

- طريقة تصحيح استبيان السلوك الصحي

تحسب درجات استجابات الاستبيان على ميزان تقدير ثلاثي (غالبا ، أحيانا ، أبدا) درجاتهم (٣ - ٢ - ١) على التوالي للعبارات الإيجابية والعكس للعبارات السلبية، وبذلك تكون الدرجة الصغرى للمقياس (٥٠) والوسطى (١٠٠) والعظمى (١٥٠) درجة وتعبر الدرجة المرتفعة على الاستبيان على السلوك الصحي عالية والعكس.

رابعا : البرنامج (الارشادي - الصحي) بإستخدام الوسائط الفائقة

١- مرحلة التحليل

- القراءة والاطلاع

حيث قام الباحثون بالاطلاع على المراجع و الدراسات السابقة والتي تناولت الوسائط الفائقة

- تحديد هدف البرنامج (الارشادي - الصحي)

وهو تنمية والسلوك الصحي للسيدات المترددات على بنادي صحي Dumbesgym

- صياغة الهدف الرئيسي والاهداف الفرعية

- أهداف السلوك الصحي

- يستطيع كل سيدة أن تلتزم بالقواعد الصحية والغذائية السليمة .
- يتعرف على كيفية المحافظة على الصحة والوقاية من السلوكيات الصحية الخاطئة .
- تنمية السلوك الصحي الشخصي والبيئي .

- تحديد اسس بناء البرامج الارشادي الصحي باستخدام الوسائط الفائقة

- ١- مناسبة محتوى البرنامج مع الأهداف التي وضع من أجلها .
- ٢- مراعاة خصائص البدنية والنفسية للسيدات .
- ٣- مراعاة الفروق الفردية والتدرج من السهل إلى الصعب .
- ٤- توفير المكان والامكانيات المناسبة للتنفيذ

- تحديد خصائص العينة قيد البحث من

قام الباحثون بدراسة خصائص العينة قيد البحث من السيدات المترددات على الاندية الصحية

من سن ٢٥ : ٣٥ سنة .

- تحديد محتوى برنامج الارشادي الصحي

المقدمة ويشتمل على (التقديم ، الإعداد ، الإشراف ، معلومات عن البرمجية ، هدف البرنامج)

- الجزء الرئيسي

وهو الجزء الذي يشتمل على المعلومات التي يتحكم في مشاهدتها بالإضافة الى قدرته على

الخروج من البرنامج كما يشاء ويشمل على .

محاور السلوك الصحي

: السلوك الصحي الشخصي

: السلوك الصحي الوقائي

: السلوك الصحي الغذائي

: السلوك الصحي البيئي

ن : السلوك الصحي الرياضي

- خاتمة وهو الجزء يحتوى على شكر لعينة البحث من السيدات المشاركات فى البحث و الفريق البحثي وهيئة الاشراف

٣- مرحلة التصميم ووضع الاساس العلمي والتقني والتأهيلي للبرمجية

وقد تم تحديد المادة العلمية لبرنامج الارشادي الصحي وتحديد هدف البرامج الارشادي الصحي وترجمتها إلى أهداف عامة وأهداف سلوكية وكذلك أسلوب العمل وأيضاً تنظيم محتوى البرنامج الارشادي الصحي باستخدام الوسائط الفاتقة

٤- مرحلة البرمجية

- تصميم إطارات برمجية المعارف الصحية

تتكون إطارات برمجية المعارف الصحية (من سلوكيات صحية) من نص مكتوب أو لقطات فيديو أو صور أو صور متحركة أو قد تكون كل هذه العناصر مجتمعة معا ومصحوبة بالصوت .

- وضع إطارات برمجية المعارف الصحية

استخدمت الباحثون الوسائل المرئية والمكتوبة واللفظية عند صياغة إطارات برمجية المعارف الصحية ، حيث إستخدمت الوسائل المرئية والسمعية في كتابة محتوى الإطارات من نصوص معلوماتيه ، والصور والأشكال ، والفيديوهات .

- أنواع إطارات برمجية المعارف الصحية

تنوعت الإطارات واختلفت حسب موقعها وحسب الهدف المراد تحقيقه ، وتمثلت الإطارات المستخدمة في اطارات (تمهيدى ، ارشادى ، تنمية معلومات ، توجيهى ، اختبارى)

- التحكم في برمجية المعارف الصحية

استخدمت الباحثون التحكم الارشادي وهو حرية التحرك داخل البرمجية بحرية كاملة اعطاء الباحثون النصائح والارشادات للسيدات المترددات على النادي الصحي قيد البحث.

٤- مرحلة التقويم

- تقويم البرمجية بواسطة المحكمين

حيث تم عرض البرمجية على بعض السادة الخبراء لإبداء رأيهم في :

- مناسبة برمجية المعارف الصحية للعينة قيد البحث من الغواصين .

- مناسبة أسلوب العرض .

- مناسبة محتوى البرمجية.

وقد إتفق جميع السادة الخبراء على صلاحية برمجية المعارف الصحية للعينة قيد البحث .
خامساً: تنفيذ تجربة البحث الأساسية:

أ- القياس القبلي:

تم إجراء القياس القبلي لمجموعة البحث التجريبية في متغيرات البحث (محاور استبيان السلوك الصحي) وذلك يوم الاربعاء الموافق ٢ / ٣ / ٢٠٢٢ م.

ب- تطبيق تجربة البحث الأساسية:

قام الباحثون بتطبيق البرنامج لمدة (٢٤) جلسة و(١٢) اسبوع وذلك بواقع (٣) وحدة في الاسبوع بزمناً ٤٥ دقيقة وذلك في الفترة من ٥ / ٣ / ٢٠٢٢ م إلى ٥ / ٥ / ٢٠٢٢ م

ج- القياس البعدي:

بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج قام الباحثون بأخذ القياسات البعدية وذلك يوم الاحد الموافق ٢٩ / ٥ / ٢٠٢٢ م وبنفس لجنة تحكيم وتحت نفس الظروف التي تمت في القياسات القبليّة.

سادساً: المعالجات الإحصائية المستخدمة:

تم استخدام المعالجات الإحصائية وتمثلت في

- المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء

- معامل الارتباط - اختبار (ت) - معدل التغير، نسبة التحسن

عرض ومناقشة النتائج

عرض نتائج الفرض:

جدول (١٣)

دلالة الفروق ونسب التحسن بين القياس القبلي والبعدي

ن = ١٩

للمجموعة التجريبية في استبيان السلوك الصحي

نسبة التحسن %	قيمة "ت"	ع ف	س ف	القياس البعدي		القياس القبلي		المهارات
				ع	س	ع	س	
٦٠,٦٤%	١٢,١٥	٢,٤٥	١٠,٣٤	٢,١٨	٢٧,٣٩	٣,٠٢	١٧,٠٥	السلوك الصحي الشخصي
٥٩,٢١%	١٠,٧٠	٢,٣٠	٩,٦١	٣,١٤	٢٥,٨٤	٢,١٥	١٦,٢٣	السلوك الصحي الوقائي
٦٤,٥٢%	٨,٦٦	١,٨٧	١١,١٥	٢,٥٦	٢٨,٤٣	٢,٠٤	١٧,٢٨	السلوك الصحي الغذائي
٦٤,٧٥%	٩,١٢	١,٩٨	١١,٠٨	٢,١٥	٢٨,١٩	٢,٣٥	١٧,١١	السلوك الصحي البيئي
٦٥,١٤%	٧,٩٥	٢,٦٣	١٠,٧٨	٢,٣٠	٢٧,٣٣	٢,٧٦	١٦,٥٥	السلوك الصحي الرياضي

قيمة "ت" عند $0,05 = 2,101$

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث لاستبيان السلوك الصحي لصالح القياس البعدي ، كما ترواحت نسب التحسن ما بين (٥٩,٢١% ، ٦٥,١٤%) مما يدل على أن البرنامج المقترح له تأثير إيجابي على السلوك الصحي.

مناقشة النتائج

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في استبيان السلوك الصحي قيد البحث ولصالح القياس البعدي".

بدراسة نتائج الجدول رقم (٣٢) والخاص بدلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في استبيان السلوك الصحي ولصالح القياس البعدي، يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنويه $0,05$ بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في استبيان السلوك الصحي ولصالح القياس البعدي .

وتتفق ذلك مع نتائج دراسة " محمد نجيب سعيد" (٢٠٢٠) (١١) أن التأثير الايجابي لبرنامج التأهيل الصحي باستخدام الوسائط الفائقة على السلوك الصحي أدى إلى حدوث فروق دالة احصائيا في المتغيرات قيد البحث (السلوك القوامي ، السلوك الغذائي ، السلوك الوقائي ،

السلوك الرياضي ، السلوك الشخصي ، السلوك البيئي)، كما أظهرت النتائج أن التأثير الإيجابي لبرنامج التأهيلي الصحي باستخدام الوسائط الفائقة على أفراد عينة البحث أدى إلى حدوث نسبة تحسن في المتغيرات قيد البحث (السلوك القوامي ، السلوك الغذائي السلوك الوقائي ، السلوك الرياضي ، السلوك الشخصي ، السلوك البيئي).

كما تتفق أيضا مع نتائج دراسة "عيون احمد" (٢٠١٦) (٩) الى تحسين مستوى السلوك الصحي لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الاساسي بمحافظة أسيوط للعينة قيد البحث ، وتحسين مستوى السلوك الصحي لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الاساسي بمحافظة أسيوط في محور السلوك الصحي الغذائي ومحور السلوك الصحي البيئي ومحور السلوك الصحي الرياضي ومحور السلوك الصحي الوقائي ومحور السلوك الصحي القوامي ، ويوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في مستوى السلوك الصحي لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمحافظة أسيوط لصالح القياس البعدي في جميع محاور السلوك الصحي قيد البحث.

كما تتفق مع ما اشار اليه " احمد العليمي" (٢٠١٥) (٣) أن التأثير الإيجابي لبرنامج التأهيل البدني والصحي باستخدام الوسائط الفائقة على التلاميذ المصابين بانحراف تفلطح القدمين أدى إلى حدوث تحسن في المتغيرات قيد البحث (زاوية قوس القدم الطولي ، ثنى وبسط مفصل القدم ، القوة العضلية للطرف السفلي ، طول الطرف السفلي، مستوى السلوك الصحي) ، كما أظهرت النتائج أن التأثير الإيجابي لبرنامج التأهيل البدني والصحي باستخدام الوسائط الفائقة على التلاميذ المصابين بانحراف اصطكاك الركبتين أدى إلى حدوث تحسن في المتغيرات قيد البحث (قياسات الزاوية الوحشية للركبتين ، المسافة بين النتوئين الإنسيين لعظم القصبة ، ثنى وبسط مفصل القدم ، ثنى وبسط مفصل الركبة ، القوة العضلية للطرف السفلي ، طول الطرف السفلي ، مستوى السلوك الصحي).

كما تتفق أيضا مع نتائج دراسة " مي عادل طه الباز" (٢٠١٤) (١٢) ببناء مقياس السلوك الصحي للطالبات طبقا للأسس والمبادئ العلمية لبناء المقاييس .فاعلية المقياس في قياس السلوك الصحي لطالبات المدن الجامعية. وجاءت الأوزان النسبية المرتفعة لمحاور (السلوك الصحي الوقائي) و (السلوك الصحي الشخصي) و (السلوك الصحي البيئي) و (السلوك الصحي الغذائي) و (السلوك الصحي الرياضي) . وجاءت الأوزان النسبية المنخفضة لمحاور (السلوك الصحي للنوم والراحة) و (السلوك الصحي القوامي) و (السلوك الصحي النفسي) علي الترتيب .فعاليه الكتيب الإرشادي في تعديل بعض السلوكيات الصحية للطالبات .

وأن توزيع الكتيب على الطالبات أدى إلى تنمية المعلومات والمعارف والمفاهيم المتعلقة بالصحة لدى الطالبات.

ويؤكد ذلك مع "صلاح عبد الباسط" (٢٠١٠) (٧) على أن البرنامج المقترح أدى إلى تحسين في مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وارتفاع مستوى السلوك الصحي ، وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في قياسات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لصالح القياس البعدي.

كما تتفق أيضا مع نتائج دراسة " هشام فؤاد" (٢٠٠٩) (١٣) أن استخدام أسلوب الهيبرميديا ساهم في تحسين مستوى التحصيل لمعرفي لعينة البحث ، واستخدام أسلوب الهيبرميديا ساهم في تحسين الصحة و السلوك الصحي للعينة قيد البحث.

كما تتفق أيضا مع نتائج دراسة " اميرة خطاب " (٢٠٠٨) (٤) ان البرنامج التثقيف الصحي باستخدام الحاسب الألى له تأثير ايجابي على تحسين السلوك الصحي لأفراد العينة ، وتوجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي فى السلوك الصحى الشخصى والسلوك الغذائى والسلوك الصحى الرياضى والسلوك الصحى البيئى والسلوك الصحى الوقائى والسلوك الصحى القوامى لصالح القياس البعدي.

وترجع الباحثون الفرق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في السلوك الصحي إلى تأثير للبرنامج (الارشادي- الصحي) المقترح حيث يحتوي البرنامج على مجموعه من الارشادات الصحية تحسن السلوك الشخصى والوقائى والغذائى والبيئى والرياضى) ، وتعزى الباحثون هذه النتائج إلى تأثير للبرنامج (الارشادي - الصحي) المقترح باستخدام الفيديوهات و الارشادات المتبعة لسلوك الصحى التى تتبعها السيدات المترددات على الاندية الصحية .

مما تقدم يتضح أن اتباع السيدات الارشادات من خلال البرنامج المقترح كان له تأثير ايجابي على تنمية السلوك الصحى قيد البحث لصالح القياس البعدي وبالتالي يكون قد تم التحقق من الفرض

الإستخلاصات والتوصيات :

أولا : الإستخلاصات :

في ضوء هدف البحث والمنهج المستخدم وما توصل إليه الباحثون من الأسلوب الإحصائي المستخدم وما أسفرت عنه الدراسة من الفروق والعلاقات استخلصت الباحثون الاستخلاصات التالية:

أن برنامج (الارشادي - الصحي) المقترح قيد الدراسة وما تحتويه من ارشادات له تأثير ايجابي على تنمية السلوك الصحى .

١. يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في استبيان السلوك الصحي لصالح القياس البعدي، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (٥٩,٢١% ، ٦٥,١٤%)
قيد البحث

ثانياً : التوصيات:

في ضوء ما توصل إليه الباحثون من نتائج البحث توصي الباحثون بما يلي :

١. تطوير برامج الصحة والتوعية الصحية للمتردات على الاندية الصحية بحيث تتضمن سلوكيات صحة وقائية وشخصية وغذائية سليمة للحد من ظهور المشكلات التي تواجه المتردات على الاندية الصحية .
٢. ادخال برامج التربية الصحية باستخدام الوسائط الفائقة ضمن برامج تأهيل المترددين على الاندية الصحية لمواكبة التطور العلمي.
٣. تعاون الخبراء و المتخصصين في التربية البدنية والرياضة وتكنولوجيا التعليم في انتاج وتصميم العديد من برامج التوعية الصحية المعدة بتقنية الوسائط الفائقة وخاصة البرامج الالكترونية الحديثة .
٤. استخدام برمجية المعارف الصحية باستخدام الوسائط الفائقة في توعية واكتساب العادات الصحية والقوامية والغذائية السليمة .
٥. حث الاندية الرياضية على تنظيم المحاضرات والندوات والمؤتمرات لمناقشة المشكلات الصحية والقوامية والسلوكية وكيفية التصدي لها مع توفير المتخصصين في هذا المجال
٦. الاسترشاد بنتائج هذا البحث لإجراء ابحاث متشابهة للتعرف على المزيد من التأثيرات الايجابية للبرنامج الارشادي الصحي
٧. الاسترشاد بنتائج هذا البحث في إجراء دراسات مشابهة ولفئات عمرية مختلفة.

المراجع

اولاً: المراجع العربية

١. احمد ابراهيم محمود (٢٠١٤م): المعارف والاتجاهات الصحية وعلاقتها ببعض السلوكيات الصحية لتلاميذ المرحلة الاعدادية بمحافظة القليوبية ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة بنها ، القاهرة .
٢. احمد سعد زغول (٢٠١٧م) : تأثير برنامج (تعليمي- صحي) على بعض المهارات الاساسية والسلوك الصحي لمبتدئي السباحة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها.

٣. احمد فؤاد انور العليمي (٢٠١٥م) : تأثير برنامج تأهيلي بدني وصحي باستخدام الوسائط الفائقة على بعض انحرافات الطرف السفلى والسلوك الصحي لتلاميذ الصم وضعاف السمع بالمرحلة الابتدائية بمحافظة القليوبية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها
٤. اميرة محمود خطاب (٢٠٠٨م) : تأثير برنامج تثقيف صحي باستخدام الحاسب الآلى لتحسين السلوك الصحي لأطفال مؤسسة (S.O.S) للأيتام بالغربية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة طنطا
٥. بهاء الدين سلامة (٢٠٠١م) : الصحة والتربية الصحية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٦. حامد عبدالسلام زهران (٢٠٠٥م): الصحة النفسية والعلاج النفسي (ط٤)، عالم الكتب، القاهرة.
٧. صلاح عبد الباسط محمد (٢٠١٠م) : فعالية برنامج للنشاط الرياضي و الثقافة الصحية على اللياقة البدنية لدى الاحداث الجنائين بمحافظة أسيوط ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها.
٨. علاء الدين محمد عليوه (٢٠١٢م): الصحة في المجال الرياضي، ط١، منشأة المعارف، الإسكندرية
٩. عيون احمد محمد احمد (٢٠١٦م) : تأثير برنامج صحي باستخدام الوسائط الفائقة على السلوك الصحي لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الاساسي بمحافظة أسيوط ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط
١٠. محمد رضا البغدادي (٢٠٠٢م) : تكنولوجيا التعليم والتعلم ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
١١. محمد نجيب سعيد(٢٠٢٠م): تأثير برنامج ارشادي صحى باستخدام الوسائط الفائقة على بعض السلوكيات الصحية لمدربي الغوص، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها .
١٢. مي عادل الباز (٢٠١٤م): تقويم السلوك الصحي الرياضي لطالبات المدن الجامعية ، رسالة ماجستير، قسم علوم الصحة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة
١٣. هشام احمد فؤاد محمد (٢٠٠٩م) : فاعلية برنامج مقترح للتربية الصحية باستخدام الهيبريميديا على تنمية السلوك الصحي لتلاميذ المرحلة الابتدائية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان

ثانيا : المراجع الاجنبية

١٤. Benedicet.konzen,M.D.(٢٠١٠):Assistant professor,Department of palliative care and Rehabilitatiion medicine , universityof Texas M.D .Anderson cancer cencer center, Houston , Texas .
١٥. Frisch, M. (٢٠٠٦): Quality of Life Therapy: Applying a Life Satisfaction Approach to Positive Psychology and Cognitive Therapy. Canada: John Wiley & Sons, Inc, Hoboken, New Jersey .

ثالثا : شبكة المعلومات الانترنت

١٦- <https://ar.wikipedia.org/wiki/>

١٧- <http://www.ar.wikipedia.org/wiki/dy/>