

## فعالية برنامج صحي باستخدام الوسائط الفائقة لتحسين الإتجاهات

### الصحية لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة بنها

أ.م.د/ عمرو سعيد إبراهيم أحمد

#### ملخص البحث باللغة العربية:

يهدف البحث إلي التعرف علي فعالية برنامج صحي باستخدام الوسائط الفائقة علي تحسين الإتجاهات الصحية لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة بنها، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي، نظراً لملائتهما لطبيعة هذه الدراسة، ثم قام الباحث باختيار عينة عشوائية قدرها (٦٥٠) طالب وطالبة من (الفرقة الاولى، الفرقة الثانية، الفرقة الثالثة)، وأشارت أهم النتائج إلي:

- ١- بناء مقياس الإتجاهات الصحية لطلاب كلية التربية الرياضية والذي يشتمل على خمسة محاور (الإتجاهات الصحية المرتبطة بالصحة الشخصية - الإتجاهات الصحية المرتبطة بالصحة الوقائية - الإتجاهات الصحية المرتبطة بالصحة الغذائية - الإتجاهات الصحية المرتبطة بالبيئة الصحية - الإتجاهات الصحية المرتبطة بممارسة الرياضة)
- ٢- المعاملات العلمية لمقياس الإتجاهات الصحية تشير الى إمكانية تطبيقه.
- ٣- تم التوصل الى مستويات معيارية لمقياس الإتجاهات الصحية لطلاب كلية التربية الرياضية.
- ٤- أن البرنامج (الصحي) المقترح قيد الدراسة وما تحويه من ارشادات له تأثير ايجابي على تنمية الإتجاهات الصحية.
- ٥- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مقياس الإتجاهات الصحية ولصالح القياس البعدي.
- ٦- تحسن مستوى الطلاب في الإتجاهات الصحية بنسبة (٥٣.٧٢%).

#### Research summary in English:

The research aims to identify the effectiveness of a health program using hypermedia on improving the health attitudes of the students of the Faculty of Physical Education at Benha University. (650) male and female students from (the first year, the second year, and the third year),

#### The most important results indicated:

- 1- Building a measure of health trends for students of the College of Physical Education, which includes five axes (health trends related to personal health - health trends related to preventive health - health

- trends related to nutritional health - health trends related to a healthy environment - health trends related to exercise)
- 2- The scientific transactions of the health trends scale indicate the possibility of its application.
- 3- Standard levels of health attitudes scale for students of the Faculty of Physical Education were reached.
- 4- The proposed (health) program under study and the instructions it contains have a positive impact on the development of health trends.
- 5- There are statistically significant differences between the pre and post measurements of the research sample in the health attitudes scale, in favor of the post measurement.
- 6- The level of students in health trends improved by (53.72%).

#### مقدمة ومشكلة البحث:

التربية الصحية جزء من التربية العامة، ولا يقتصر دورها فقط على أن يتلائم الفرد مع بيئته وكذا الحياة الحديثة، بل يتعدى ذلك إلى إكساب الأفراد تفهما أفضل للخدمات الصحية المتاحة في المجتمع والاستفادة منها على أكمل وجه، وكذلك تزويد أفراد المجتمع بالمعلومات والإرشادات الصحية المتعلقة بغرض التأثير الفعال على اتجاهاتهم والعمل على تعديل وتطوير سلوكهم الصحي لمساعدتهم على تحقيق السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية

وترى **سميعة خليل (٢٠١٤م)** ان اختبار وسائل تنمية الوعي الصحي تعتمد على احتياجات الأفراد وقدراتهم والمستوى الثقافي ولكي نحصل على تأثير أفضل لابد من اتباع اكثر طريقة ووسيلة في نفس الوقت واجراء الممارسات الصحية للتحفيز على اتباع السلوك الصحيح واتخاذ القرارات المناسبة لان الحقائق النظرية المجردة نادرا ما تكون كافي للتأثير في سلوكيات الاخرين (٩: ٢١-٢٢)

ويذكر **محمد مسعود ابراهيم (٢٠١٤م)** الاتجاهات الصحية 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 الانفعالية التي ترافقها وتكون جزءا منها ومن هذه الزاوية يكون النظر الى تكوين الاتجاهات لدى الشخص مع نموه والنظر الى التفاوت بين الافراد في الاتجاهات. (٢: ١٨)

## ويتفق كل من بهاء الدين سلامة (٢٠١١م)، وليد ابراهيم احمد (٢٠١٧م) أن للاتجاهات الصحية عدة محاور أساسية منها:

- **التغذية:** علم التغذية هو العلم الذي يهتم بدراسة أنواع الغذاء الضرورية لجسم الإنسان والمواد التي يحتويها من حيث نسبة السرعات الحرارية الموجودة فيها التي تساعد الجسم للقيام بوظائفه، كما يدخل كثير من الشباب في البلدان النامية مرحلة المراهقة وهم يعانون سوء التغذية، مما يجعلهم أكثر عرضة من غيرهم لمخاطر الأمراض، وعلى عكس ذلك يزداد تعرض الشباب، في البلدان المنخفضة الدخل والبلدان المرتفعة الدخل على حد سواء، لفرط الوزن والسمنة (شكلان آخران من أشكال سوء التغذية التي تؤدي إلى عواقب صحية وخيمة وتقرض، على المدى البعيد أعباء مالية فادحة على النظم الصحية)، ومن الأسس التي تمكن من ضمان صحة جيدة عند الكبر والبدء بانتهاج عادات التغذية المناسبة والنظام الغذائي الصحي والنشاط البدني في مرحلة الشباب.
- **الصحة الشخصية:** يقصد بموضوع الصحة الشخصية أن يعرف الإنسان الواجبات التي عليه إتباعها ليعيش حياة صحية جيدة، وهي تعنى تمتع الشخص بالسلامة الجسمية والعقلية والعاطفية، حيث يكون الجسم خاليا من الآفات المرضية والعاهات، وأن تكون قواه العقلية سليمة، وأن يكون قادراً على التكيف مع بيئته ومجتمعه الذي يعيش فيه.
- **غرض الاهتمام بالصحة الشخصية:** إن عناية الإنسان بصحته الشخصية من أهم الواجبات، وذلك ليدرأ عن نفسه أخطار الأمراض ويحافظ على قوته البدنية والفكرية سواء في له أو الشباب أو الشيخوخة، إنطلاقاً من القول السائد (إن العقل السليم في الجسم السليم)، و(الوقاية خير من العلاج)، فإذا أهتم الإنسان بصحته الشخصية ساعده ذلك على قيامه بوظائفه بشكل ملائم، وجعله يحيا حياة صحية سليمة، ويقضى أياماً هنيئة.
- **الوقاية من الأمراض:** أن الصحة الوقائية هي علم الوقاية من الأمراض وذلك بهدف تحسين الصحة عن طريق اتباع القواعد الصحية الخاصة بالتغذية السليمة المتوازنة وممارسة الرياضة المنتظمة المستمرة.
- **صحة البيئة:** أنه من الصعب حماية وتأمين المدن وخاصة الكبرى من التلوث. فمن الصعب ضمان مياه نقية، وتحاشي تلوث الهواء، مع التخلص من الفضلات العضوية ومخلفات المصانع بدون تأثير خطير على الصحة، وهذه الصعوبات تتضاعف مع تضاعف السكان بعد جيل أو جيلين.
- **ممارسة النشاط الرياضي:** الرياضة نشاط حركي يتميز بصورة خاصة للأداء البشري، وبشكل معين لتفاعل الإنسان مع بيئته ويتحدد بصفه سائده من خلال الدوافع الاجتماعية ولا يتعلق

بالدرجة الأولى بالدوافع أو الحاجات الفسيولوجية، والرياضة ظاهرة اجتماعية واسعة النطاق تغوص جذورها بعمق في حياة الأطفال والشباب والبالغين والمسنين والمجندين والعاملين والمعافين من الجنسين: ممارسة وهواية وترويحاً، صحة وبطولة ولياقة، تعليماً وتربية وثقافة، عملاً وإنتاجاً ودفاعاً عن الوطن، ولم تعد الرياضة لهوا ولا ترفاً، شغباً أو تعصباً أو عدواناً، قتلاً لأوقات الفراغ أو تفريراً لشحنات إنفعالية سلبية. (٥: ١٥٧)(٢١: ١٩)

ويذكر **على جلال الدين (٢٠١٤)** إلى أن الاتجاهات الصحية تشير إلى السلوك المؤثر وتضع تأكيدها على طابع الشعور والانفعال أو درجة التقبل أو الرفض وهذا السلوك المؤثر يتضمن الإصغاء أي يكون الفرض متقبلاً الاستجابة ومقيماً أي يستطيع الفرد تقدم قيمة الشيء بدرجة كبيرة.

وبناء عليه يمكن القول بأن الاتجاهات والعادات أهمية كبرى في حياة الفرد والمجتمع وحيث تشترك مع الميول والحاجات في توجيهها لسلوك الافراد وتعتبر عملية تكوين العادات والاتجاهات من الاهداف التربوية الكبرى التي يجب على المدرسة تحقيقها. (١٢: ٨٥)

ويضيف **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 شيئاً عن هذه المعتقدات والاتجاهات وعن العملية التي تؤدي الى تغييرها وتبديلها بعد تكوينها وحتى يمكن التحكم فيها والعمل دائماً على تربية الاتجاهات الصحية لدى الافراد. (١١: ٢١٨)

نجد ان الاتجاهات الصحية تشير الى السلوك المؤثر وتضع تأكيدها على طابع الشعور والانفعال أو درجة التقبل او الرفض وهذا السلوك المؤثر يتضمن الاصغاء أي يكون الفرض متقبلاً الاستجابة ومقيماً أي يستطيع الفرد تقدم قيمة الشيء بدرجة كبيرة.

يمر التعليم في مجال التربية الرياضية الآن بفترة تطوير تفرضها طبيعة العصر مما يستلزم فيها تغيير مناهجها الدراسية وأهدافها وأساليب تدريسها، فالتعليم الآن يعتمد في المقام الاول علي الوظيفة النافعة لما نتعلم " بمعني ان تتحول حقائق العلم الي ممارسة وسلوك حياه.

وتشير **دعاء شبل محمد (٢٠١٨م)** ان أنشطة التربية الرياضية تحقق غايتها عن طريق تحقيق الأهداف الحركية والإنفعالية والمعرفية مستخدمة في ذلك الآن الوسائل التكنولوجية التربوية، ولذا فهي تحتاج إلى معلم تربية رياضية ناجح يتقن مادته العلمية وأساليب التدريس الحديث. وملماً بالإستخدامات الإبتكارية للوسائط وكيفية بناء البرامج التعليمية ومواقفها المختلفة وتصميمها بطريقة تتماشى مع حاجات المتعلمين وخصائصهم العقلية والنفسية والحركية. ولذا

فإن معلم التربية الرياضية أصبحت مسؤوليته الأولي اليوم هي رسم مخطط لإستراتيجية الدرس تعمل فيه أساليب التدريس والوسائل التكنولوجية التربوية لتحقيق أهداف محددة. (٧: ١٠٣, ١٠٤) وينكر محمد السيد على (٢٠٠٩م) أن الوسائل الفائقة أو الهيبرميديا تعتبر أسلوب تكنولوجي حديث ظهر نتيجة التقدم في تكنولوجيا الحاسبات الآلية، حيث يتم دمج مجموعة من الوسائل المتعددة في إطار متكامل من خلال الحاسبات بطريقة غير خطية.

أن الهيبرميديا تشير إلى وجود وصلات او ارتباطات Links بين الوسائل المتعددة المستخدمة عبر الكمبيوتر أثناء العرض، وتشتمل عروض الكمبيوتر متعددة الوسائل عند إستخدامها في تقديم الهيبرميديا على النصوص التي يتم عرض محتواها بالصوت، والصور المتحركة، والرسوم المتحركة، والصور الثابتة، ولقطات الفيديو، كما تعمل برامج الهيبرميديا على إبتكار تلك الإرتباطات بين الوسائل التعليمية المتعددة السمعية والبصرية في برنامج تعليمي بإستخدام الكمبيوتر وفقاً لخصائص الهيبرميديا، وتمتد المتعلم بتعليمات محددة وواضحة تساعده عند الإنتقال خلال البرنامج على التحكم في تناول المعلومات المخزنة في وسائط الإتصال التعليمية كل حسب سرعته الذاتية وحسب قدرته على الاستيعاب. (١٥: ٤٨)

وتشير جيهان محمد عفيفي (٢٠١٦م) أن الوسائل الفائقة تعد واحدة من أحدث الأساليب المستخدمة في التعليم بصفة عامة؛ لأنها تقدم المعلومات بطريقة غير خطية، بإستخدام وسائط متعددة، كما تسهل الاتصال التفاعلي، وتكامل أشكال المعلومات المتنوعة، وتوجد أيضا في صفحات الإنترنت (٦: ٢٩)

ويرى محمد رضا البغدادي (٢٠١٢م) ان الوسائل الفائقة ليست جميعا 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. (١٦: ٢٥٣)

يشير بهاء الدين سلامة (٢٠٠٧م) إلى أن التربية الصحية من أهم مجالات الصحة العامة الحديثة وتعتبر جزءاً أساسياً لأي برنامج للصحة العامة ولم تعد التربية الصحية عملية ارتجالية بل أصبحت عملية فنية لها أساسها ومبادئها التربوية. (٤: ٤١)

ويرى بهاء الدين سلامة (٢٠١٢م) أن الهدف الأساسي من التربية الصحية هو تغيير المفاهيم والاتجاهات والعادات والسلوك إلى مفاهيم واتجاهات وعادات وسلوك تتماشى مع القواعد الصحية السليمة وتساير ما يحرزها العلم من تقدم. (٣: ٤٥)

ومن خلال عمل الباحث استاذ مساعد بكلية التربية الرياضية بجامعة بنها لاحظ ان هناك بعض الاتجاهات السلوكيات الصحية الايجابية وبعضها السلبية التي راها على على طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة بنها. وهو الامر الذي دعا الباحث لإجراء دراسة في هذا المجال.

**هدف البحث: يهدف هذا البحث الى:**

- ١- بناء مقياس الاتجاهات الصحية لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة بنها
- ٢- تصميم برنامج صحي باستخدام تكنولوجيا الوسائط الفائقة ومعرفة تأثيره على الاتجاهات الصحية لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة بنها.

**فرض البحث:**

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في الاتجاهات الصحية ولصالح القياس البعدي.

**مصطلحات البحث:**

- ١- **الوسائط الفائقة:** هي المعلومات المتاحة والمتوفرة لمجموعة من الوسائل 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" (١٦ : ٢٥٣)

- ٢- **الاتجاهات الصحية:** هي العادات والاتجاهات المرتبطة بالمهارات الصحية تشمل مجالات متعددة ترتبط بصحة الفرد وهي: النظافة - التغذية الصحيحة - النوم - الراحة والاسترخاء - القوام - ممارسة الرياضة - نظافة وصحة الملابس العناية الطبيعية وصحة الأسنان - المحافظة علي النظر والسمع والكشف الطبي الدوري. (٢٠ : ٣٧)

**الدراسات السابقة:**

- ١- دراسة محمد نجيب سعيد (٢٠٢٠) (١٩) بعنوان "تأثير برنامج ارشادي صحي باستخدام الوسائط الفائقة على بعض السلوكيات الصحية لمدربي الغوص"
- أهداف الدراسة: يهدف البحث الى تصميم برنامج تأهيلي صحي باستخدام الوسائط الفائقة لتحسين السلوك الصحي للغواصين بمحافظه العريش.
- المنهج المستخدم: المنهج التجريبي.

– عينة الدراسة: عينة قوامها (٣٨) غواص، بواقع (٢٦) هم عينة البحث الأساسية و(١٢) غواص هم عينة البحث الاسطلاحية.

– 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 (السلوك الصحي القوامي، السلوك الصحي الغذائي، السلوك الصحي الوقائي، السلوك الصحي الرياضي، السلوك الصحي الشخصي، السلوك الصحي البيئي)، كما أظهرت النتائج أن التأثير الايجابي لبرنامج التأهيل الصحي باستخدام الوسائط الفائقة على الغواصين أدى إلى حدوث نسبة تحسن في المتغيرات قيد البحث (السلوك الصحي القوامي، السلوك الصحي الغذائي، السلوك الصحي الوقائي، السلوك الصحي الرياضي، السلوك الصحي الشخصي، السلوك الصحي البيئي)

٢- دراسة رانده سعيد الشاذلي (٢٠١٩) (٨) بعنوان "تأثير استخدام التعلم الالكتروني المتزامن والغير متزامن على مستوى التحصيل والاتجاهات الصحية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية في مملكة البحرين".

– أهداف الدراسة: يهدف البحث الى تصميم برنامج تأهيلي صحي باستخدام الوسائط الفائقة لتحسين السلوك الصحي للغواصين بمحافظة العريش.

– المنهج المستخدم: المنهج التجريبي.

– عينة الدراسة: عينة قوامها (١٠٠) تلميذ تم اختيارهم من الصف السادس الابتدائي.

– أهم النتائج: توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الضابطة في مستوى المهارات والتحصيل المعرفي في كرة اليد والاتجاهات الصحية قيد البحث لصالح القياس البعدي، توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الضابطة في مستوى المهارات والتحصيل المعرفي في كرة اليد والاتجاهات الصحية قيد البحث لصالح القياس البعدي، توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى القياسين البعديين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في مستوى المهارات والتحصيل المعرفي في كرة اليد والاتجاهات الصحية قيد البحث لصالح القياس البعدي

٣- دراسة عيون احمد محمد احمد (٢٠١٦) (١٤) بعنوان "تأثير برنامج صحي باستخدام الوسائط الفائقة على السلوك الصحي لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الاساسي بمحافظة أسيوط".

– أهداف الدراسة: يهدف البحث الى معرفة تأثير برنامج صحي باستخدام الوسائط الفائقة على السلوك الصحي لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الاساسي بمحافظة أسيوط.

– المنهج المستخدم: المنهج التجريبي.

– عينة الدراسة: عينة قوامها (٢٥٠) تلميذا من تلاميذ المرحلة الثانية من التعليم الاساسي.  
– أهم النتائج: تحسين مستوى السلوك الصحي لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الاساسي بمحافظة أسيوط للعيينة قيد البحث، تحسين 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، وجد فروق ذات دالة 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.

٤ – دراسة احمد فؤاد انور العليمي (٢٠١٥) (٢) بعنوان "تأثير برنامج تأهيلي بدني وصحي باستخدام الوسائط الفائقة على بعض انحرافات الطرف السفلي والسلوك الصحي لتلاميذ الصم وضعاف السمع بالمرحلة الابتدائية بمحافظة القليوبية".

– أهداف الدراسة: يهدف البحث الى تصميم برنامج تأهيلي بدني وصحي باستخدام الفائقة لبعض انحرافات الطرف السفلي والسلوك الصحي لتلاميذ الصم وضعاف السمع بالمرحلة الابتدائية بمحافظة القليوبية.

– المنهج المستخدم: المنهج التجريبي، المنهج الوصفي.

– عينة الدراسة: عينة قوامها (٥٣) بواقع (٤١) تلميذ هم عينة البحث الاساسية.  
– أهم النتائج: أن التأثير الايجابي 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 الايجابي 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 النتوين الإنسيين لعظم القصبة، ثنى وبسط مفصل القدم، ثنى وبسط مفصل الركبة، القوة العضلية للطرف السفلي، طول الطرف السفلي، مستوى السلوك الصحي)

٥ – دراسة احمد ابراهيم محمود (٢٠١٤) (١) بعنوان "المعارف والاتجاهات الصحية وعلاقتها ببعض السلوكيات الصحية لتلاميذ المرحلة الاعدادية بمحافظة القليوبية".

– أهداف الدراسة: يهدف البحث الى التعرف على المعارف والاتجاهات الصحية وعلاقتها بالسلوك الصحي لدى طلاب مدارس المرحلة الاعدادية في المدارس الحكومية.



- المنهج المستخدم: المنهج الوصفي.
- عينة الدراسة: عينة قوامها عدد (٣٢٠٠) تلميذ وتلميذة) تم تقسيمهم الى (١٦٠٠ تلميذ) (١٦٠٠ تلميذة) وتم اختيارهم بطريقة عشوائية.
- أهم النتائج: ان اهم الاتجاهات الصحية لدي تلاميذ المرحلة الاعدادية (الاتجاهات الغذائية – الاتجاهات نحو الصحة الشخصية – الاتجاهات نحو الوقاية من الامراض) مع وجود تباين في انماط السلوك الصحي لدي تلاميذ المرحلة الاعدادية
- ٦- دراسة ياسر زكريا متولى (٢٠١٢)(٢٢) بعنوان "الاتجاهات الصحية وعلاقتها بالسلوك الصحي لدى طلاب جامعة بنها".
- أهداف الدراسة: يهدف البحث الى التعرف على الاتجاهات الصحية لطلاب جامعة بنها والتعرف على السلوك اصحي لهم..
- المنهج المستخدم: المنهج الوصفي.
- عينة الدراسة: عينة قوامها (٣٨٤٦) طالب من ١١ كلية تم اختيارهم بالطريقة العشوائية.
- أهم النتائج: وجود فروق داله احصائيا للنسبة المئوية بين الموافقين وإلى حد ما وغير الموافقين لصالح الموافقين في جميع محاور استبيان الاتجاهات الصحية تجاه الاتجاهات الصحية الايجابية ولصالح الموافقين في السلوك الصحي تجاه السلوك الصحي الإيجابي، ولصالح الكليات العملية وذلك في معظم محاور الاتجاهات الصحية، عدم وجود فروق دالة احصائيا بين الكليات العملية والنظرية في المجموع الكلي لاستبيان السلوك الصحي. يوجد ارتباط بين محاور الاتجاهات الصحية وعبارات السلوك الصحي في كلا من الكليات النظرية والعملية وكذلك المجموع الكلي لافراد العينة
- إجراءات البحث:
- منهج البحث:
- استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة باستخدام القياس القبلي والبعدى، نظراً لملائمتها لطبيعة هذه الدراسة.
- مجتمع وعينة البحث:
- مجتمع البحث: يتكون مجتمع البحث من طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية بجامعة بنها والبالغ عددهم (٥٢٢٥) طالب.
- عينة البحث: قام الباحث باختيار عينة عشوائية قدرها (٦٥٠) طالب وطالبة من (الفرقة الاولى، الفرقة الثانية، الفرقة الثالثة).

وتم تقسيم العينة على النحو الآتي:

١- عينة الدراسة الاستطلاعية: قوامها (٥٠) طالب بغرض تقنين مقياس الاتجاهات الصحية لإجراء معاملات الصدق والثبات بنسبة ٧.٦٩% من العينة الكلية، ومن خارج العينة الأساسية.

٢- عينة الدراسة الأساسية: قوامها (٦٠٠) طالب بغرض تطبيق مقياس الاتجاهات الصحية بنسبة ٩٢.٣١% من العينة الكلية، وهذا ما يوضحه جدول (١)

### جدول رقم (١)

عينة البحث الكلية موزعة وفقاً لكل من العينة الاستطلاعية والعينة الأساسية

العينة الأساسية		العينة الاستطلاعية		عينة البحث	مجتمع البحث	فئات البحث
النسبة %	العدد	النسبة %	العدد			
٩٢,٤٥%	٢٤٥	٧,٥٥%	٢٠	٢٦٥	٢١٢٠	الصف الأول
٩٢,١٢%	١٨٧	٧,٨٨%	١٦	٢٠٣	١٦٥٥	الصف الثاني
٩٢,٣١%	١٦٨	٧,٦٩%	١٤	١٨٢	١٤٥٠	الصف الثالث
٩٢,٣١%	٦٠٠	٧,٦٩%	٥٠	٦٥٠	٥٢٢٥	المجموع

وقد قام الباحث بإيجاد إعتدالية عينة البحث في جميع متغيرات البحث وذلك بحساب معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث في المتغيرات قيد البحث وهذا ما يوضحه جدول (٢).

### جدول (٢)

توصيف عينة البحث في المتغيرات قيد البحث

ن = ٦٥٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	السن	سنة	١٩.٨٠	٢.٠٢	١٩.٠٠	٠.٣٦٢-
٢	الطول	سم	١٧٥.١٠	١.٦٢	١٧٥.٠	٠.٢٥-
٣	الوزن	كجم	٧٣.٩٥	١.٩٦	٧٤.٠٠	٠.٢١٤-

يتضح من الجدول رقم (٢) ان معاملات الالتواء لعينة البحث في المتغيرات المختارة (قيد البحث) انحصرت بين (٣±) مما يدل على أن مجتمع البحث معتدل اعتدالاً طبيعياً في هذه المتغيرات المقاسة قيد البحث.



## ادوات جمع البيانات:

- مقياس الاتجاهات الصحية للطلاب من (إعداد الباحث)
- البرنامج الصحي باستخدام الوسائط الفائقة من (إعداد الباحث)

## اولا: مقياس الاتجاهات الصحية للطلاب:

قام الباحث بتصميم مقياس الاتجاهات الصحية للطلاب مرفق رقم (٣) لافراد عينة البحث الموضحة بجدول رقم (١) كأداة اساسية لجمع البيانات، وقد اتبع الباحث الخطوات التالية لبناء مقياس الاتجاهات الصحية للطلاب:

- الاطلاع علي المراجع العلمية والدراسات المرتبطة بموضوع البحث مثل "رانده الشاذلي" (٢٠١٩م) (٣٠)، واحمد ابراهيم محمود" (٢٠١٤م) (١) "ياسر متولى" (٢٠١٢م) (٢٢) " محمد الشاذلي" (٢٠١١م) (١٧)، "عماد ابو قاسم" (٢٠١٥م) (١٣).

- اجراء مقابلة شخصية مع بعض طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة بنها.

ومن خلال الخطوات السابقة قام الباحث بوضع عدد(٥) محاور لمقياس الاتجاهات الصحية لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة بنها والمتمثلين في الآتي:

**المحور الاول:** الاتجاهات الصحية المرتبطة بالصحة الشخصية

**المحور الثاني:** الاتجاهات الصحية المرتبطة بالصحة الوقائية

**المحور الثالث:** الاتجاهات الصحية المرتبطة بالصحة الغذائية

**المحور الرابع:** الاتجاهات الصحية المرتبطة بالبيئة الصحية

**المحور الخامس:** الاتجاهات الصحية المرتبطة بممارسة الرياضة

المعاملات العلمية لمقياس الاتجاهات الصحية:

الصدق: لكي يتوصل الباحث إلى صدق مقياس الاتجاهات الصحية قام بالاعتماد على:

- صدق المحتوى (صدق المحكمين):

قام الباحث بعرض المحاور على مجموعة من السادة الخبراء المتخصصين فى مجال العلوم الصحية والذي تتوافر فيهم شروط الحصول على درجة الدكتوراة فى مجال العلوم الصحية والبالغ عددهم (١١) خبير مرفق رقم (١) لاستطلاع آراءهم حول مناسبة المحاور المقترحة لإبداء الرأي في مدى ملائمتها لتحقيق اهداف البحث.

### جدول رقم (٣)

التكرار والنسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول محاور مقياس الاتجاهات الصحية

ن = ١١ خبير

الخبراء الموافقون		المحاور
النسبة المئوية	التكرار	
٪١٠٠	١١	المحور الاول: الاتجاهات الصحية المرتبطة بالصحة الشخصية
٪١٠٠	١١	المحور الثاني: الاتجاهات الصحية المرتبطة بالصحة الوقائية
٪١٠٠	١١	المحور الثالث: الاتجاهات الصحية المرتبطة بالصحة الغذائية
٪١٠٠	١١	المحور الرابع: الاتجاهات الصحية المرتبطة بالبيئة الصحية
٪١٠٠	١١	المحور الخامس: الاتجاهات الصحية المرتبطة بممارسة الرياضة

يتضح من جدول (٣) اتفاق آراء السادة الخبراء على صلاحية المحاور الموضوعية من قبل الباحث بنسبة (١٠٠٪).

ثم قام الباحث بوضع العبارات المناسبة الخاصة بكل محور وقد بلغ عدد العبارات (٤٩) عبارة مقسمة كالتالى:

### جدول (٤)

يوضح عدد العبارات بكل محور من محاور مقياس الاتجاهات الصحية فى صورته الاولى

عدد العبارات	المحاور
١١	المحور الاول: الاتجاهات الصحية المرتبطة بالصحة الشخصية
٩	المحور الثاني: الاتجاهات الصحية المرتبطة بالصحة الوقائية
١٠	المحور الثالث: الاتجاهات الصحية المرتبطة بالصحة الغذائية
٨	المحور الرابع: الاتجاهات الصحية المرتبطة بالبيئة الصحية
١١	المحور الخامس: الاتجاهات الصحية المرتبطة بممارسة الرياضة
٤٩	الاجمـالى

ثم تم عرض المحاور وعبارات المقياس في صورتها الاولى مرفق (٢) على السادة الخبراء وقد تم تسليم الاستمارة الى السادة الخبراء شخصيا من قبل الباحث لإبداء آراءهم في:

- مدى مناسبة كل عبارة للمحور الذي تنتمى إليه لتحقيق هدفه.
- صحة الصياغة اللغوية لكل عبارة.
- حذف او دمج او نقل او تعديل ما تروىه مناسباً.

ويوضح الجدول رقم (٥) التكرارات والنسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول كل عبارة من عبارات مقياس الاتجاهات الصحية.

جدول رقم (٥)

التكرارات والنسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول كل عبارة من عبارات مقياس الاتجاهات الصحية

ن = ١١ خبير

النسبة المئوية	التكرار	م	النسبة المئوية	التكرار	م	النسبة المئوية	التكرار	م	النسبة المئوية	التكرار	م
المحور الرابع			المحور الثالث			المحور الثاني			المحور الاول		
%١٠٠	١١	١	%١٠٠	١١	١	%١٠٠	١١	١	%١٠٠	١١	١
%١٠٠	١١	٢	%١٠٠	١١	٢	%١٠٠	١١	٢	%١٠٠	١١	٢
%١٠٠	١١	٣	%١٠٠	١١	٣	%١٠٠	١١	٣	%٦٣.٦٤	٧	٣
%١٠٠	١١	٤	%١٠٠	١١	٤	%٨١.٨٢	٩	٤	%١٠٠	١١	٤
%١٠٠	١١	٥	%١٠٠	١١	٥	%١٠٠	١١	٥	%٧٢.٧٣	٨	٥
%٩٠.٩١	١٠	٦	%١٠٠	١١	٦	%١٠٠	١١	٦	%١٠٠	١١	٦
%١٠٠	١١	٧	%١٠٠	١١	٧	%١٠٠	١١	٧	%١٠٠	١١	٧
%١٠٠	١١	٨	%١٠٠	١١	٨	%١٠٠	١١	٨	%٩٠.٩١	١٠	٨
%١٠٠	١١	٩	%١٠٠	١١	٩	%١٠٠	١١	٩	%١٠٠	١١	٩
%١٠٠	١١	١٠	%١٠٠	١١	١٠				%١٠٠	١١	١٠
%١٠٠	١١	١١							%١٠٠	١١	١١
المحور الخامس											
%١٠٠	١١	١٠	%١٠٠	١١	٧	%١٠٠	١١	٤	%١٠٠	١١	١
%١٠٠	١١	١١	%١٠٠	١١	٨	%٤٥.٤٥	٥	٥	%١٠٠	١١	٢
			%١٠٠	١١	٩	%٢٧.٢٧	٣	٦	%١٠٠	١١	٣

يتضح من جدول (٥) موافقة السادة الخبراء حول الصورة الأولية لمقياس الاتجاهات الصحية حيث تراوحت نسبة الموافقة ما بين (٢٧.٢٧% : ١٠٠%)، مع اقتراح حذف وتعديل صياغة بعض العبارات وقد قام الباحث بإجراء التعديلات اللازمة كما يتضح من الجدول التالي رقم (٦).



جدول (٦)

التعديلات التي تمت بمقياس الاتجاهات الصحية

المحاور	رقم العبارة	العبارة قبل التعديل	نوع التعديل	العبارة بعد التعديل
المحور الأول: الاتجاهات الصحية المرتبطة بالصحة الشخصية	٣	اقوم بتغيير ملابس التمرين بصورة دورية	اعادة صياغة	افضل تغيير ملابس التمرين بصورة دورية
	٥	العناية بنظافة الحذاء الخاص للحماية من امراض القدمين	اعادة صياغة	اعتنى بنظافة الحذاء الخاص للحماية من امراض القدمين
المحور الخامس: الاتجاهات الصحية المرتبطة بممارسة الرياضة	٥	تساعدنى الكلية على اكتساب صدقات جديدة	حذف	-----
	٦	ممارسة الرياضة بالكلية يعمل على تحسين سلوك الفرد	حذف	-----

وبناء علي التعديلات للسادة الخبراء التي تمت بمقياس الاتجاهات الصحية من حذف واعادة صياغة أصبح المقياس في صورته النهائية قبل التطبيق مرفق رقم (٣) وقد بلغ عدد عبارات المقياس في صورته النهائية (٤٧) عبارة كما يوضحها جدول (٧)

جدول (٧)

عدد العبارات بكل محور من محاور مقياس الاتجاهات الصحية في صورته النهائية

عدد العبارات	المحاور
١١	المحور الاول: الاتجاهات الصحية المرتبطة بالصحة الشخصية
٩	المحور الثاني: الاتجاهات الصحية المرتبطة بالصحة الوقائية
١٠	المحور الثالث: الاتجاهات الصحية المرتبطة بالصحة الغذائية
٨	المحور الرابع: الاتجاهات الصحية المرتبطة بالبيئة الصحية
٩	المحور الخامس: الاتجاهات الصحية المرتبطة بممارسة الرياضة
٤٧	الاجمالي

- صدق الاتساق الداخلي:

تم التأكد من صدق عبارات مقياس الاتجاهات الصحية بحساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة وبين الدرجة الكلية للمقياس وهذا ما يوضحه جدول (٨).

جدول (٨)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة المحور الذي تنتمي اليه والدرجة الكلية للمقياس

ن = ٥٠

معامل الارتباط بالمقياس	معامل الارتباط بالمحور	رقم العبارة	معامل الارتباط بالمقياس	معامل الارتباط بالمحور	رقم العبارة	معامل الارتباط بالمقياس	معامل الارتباط بالمحور	رقم العبارة
المحور الثالث			المحور الثاني			المحور الاول		
*٠,٧٩	*٠,٧٨	١	*٠,٨٢	*٠,٧٣	١	*٠,٦٢	*٠,٥٤	١
*٠,٦٥	*٠,٦٥	٢	*٠,٤٦	*٠,٣٩	٢	*٠,٧١	*٠,٧٠	٢
*٠,٧٨	*٠,٧٥	٣	*٠,٧٤	*٠,٦٤	٣	*٠,٥٦	*٠,٥٢	٣
*٠,٥٨	*٠,٥٣	٤	*٠,٩٠	*٠,٨٥	٤	*٠,٥١	*٠,٤٩	٤
*٠,٦٩	*٠,٦٦	٥	*٠,٦٢	*٠,٥٧	٥	*٠,٦١	*٠,٤٨	٥
*٠,٨٥	*٠,٧٥	٦	*٠,٥٨	*٠,٥٥	٦	*٠,٦٩	*٠,٦٧	٦
*٠,٦٢	*٠,٥٩	٧	*٠,٦٨	*٠,٦٥	٧	*٠,٩٠	*٠,٨٠	٧
*٠,٨٥	*٠,٨٥	٨	*٠,٥٢	*٠,٥٠	٨	*٠,٦٨	*٠,٦٧	٨
*٠,٥٠	*٠,٥٠	٩	*٠,٥٩	*٠,٥٦	٩	*٠,٧٤	*٠,٧٠	٩
*٠,٥٨	*٠,٥٢	١٠				*٠,٥٢	*٠,٤٥	١٠
						*٠,٦٥	*٠,٤٣	١١
			المحور الخامس			المحور الرابع		
			*٠,٧٥	*٠,٦٩	١	*٠,٥٨	*٠,٥٢	١
			*٠,٩٤	*٠,٩٢	٢	*٠,٧٥	*٠,٦٦	٢
			*٠,٥٦	*٠,٤٧	٣	*٠,٦٨	*٠,٦٧	٣
			*٠,٨٩	*٠,٨٨	٤	*٠,٦٩	*٠,٦٣	٤
			*٠,٦٥	*٠,٥٩	٥	*٠,٨٠	*٠,٧٦	٥
			*٠,٥٨	*٠,٥٧	٦	*٠,٣٨	*٠,٣٧	٦
			*٠,٩٠	*٠,٨٨	٧	*٠,٦٢	*٠,٣١	٧
			*٠,٧٨	*٠,٧٢	٨	*٠,٥١	*٠,٤٠	٨
			*٠,٨٧	*٠,٨٥	٩			

\* دال إحصائيًا عند ٠,٠٥ (معامل ارتباط بيرسون الجدولي = ٠,٢٧٦)

يتضح من جدول رقم (٨) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة ودرجة المحاور التي تنتمي اليه والتي تراوحت ما بين (٠,٣١:٠,٩٢) والدرجة الكلية والتي تراوحت ما بين (٠,٣٨:٠,٩٤) وانها ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥).





يتضح من جدول (١٠) والخاص بمعاملات ثبات عبارات مقياس الاتجاهات الصحية باستخدام معامل الفا كرونباخ ان تراوحت معاملات الثبات بالنسبة للعبارات مع المحاور ما بين (٠.٧٠ - ٠.٩١) كما تراوحت معاملات الثبات بالنسبة للعبارات مع المقياس ككل (٠.٩٤) وجميعها دال معنويا عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على ثبات المقياس

جدول (١١)  
قيم معامل الفا لكرونباخ لمحاور المقياس

معامل الفا كرونباخ		محاور المقياس
للمقياس ككل	للمحور ككل	
٠,٩٤	٠,٨١	المحور الاول: الاتجاهات الصحية المرتبطة بالصحة الشخصية
	٠,٩١	المحور الثاني: الاتجاهات الصحية المرتبطة بالصحة الوقائية
	٠,٨٤	المحور الثالث: الاتجاهات الصحية المرتبطة بالصحة الغذائية
	٠,٨٧	المحور الرابع: الاتجاهات الصحية المرتبطة بالبيئة الصحية
	٠,٩١	المحور الخامس: الاتجاهات الصحية المرتبطة بممارسة الرياضة

يتضح من جدول (١١) والخاص بمعاملات ثبات محاور مقياس الاتجاهات الصحية باستخدام معامل الفا كرونباخ ان تراوحت معاملات الثبات بالنسبة للمحاور مع المقياس ما بين (٠.٨١ - ٠.٩١) كما تراوحت معاملات الثبات بالنسبة للعبارات مع المقياس ككل (٠.٩٤) وجميعها دال معنويا عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على ثبات مقياس الاتجاهات الصحية - إعداد مفتاح تصحيح مقياس الاتجاهات الصحية

اعتمد الباحث في تحديد استجابات مقياس الاتجاهات الصحية على (ميزان ليكرت الثلاثي) والذي يتمثل في (غالبا - أحيانا - أبدا) وقد اعطت الاستجابات (٣، ٢، ١) وبذلك تكون الدرجة الصغرى للمقياس = ٤٧ درجة والدرجة العظمى للمقياس = ١٤١ درجة.

ومن خلال تحديد العبارات في اتجاه المقياس وعكس اتجاه المقياس واستخدام مفتاح التصحيح الثلاثي (غالبا - أحيانا - أبدا) تم توزيع الدرجة كما هو موضح في جدول (١٢)

جدول (١٢)  
تحديد مفتاح التصحيح الثلاثي للمقياس

نوع العبارة	غالبا	أحيانا	أبدا
عكس اتجاه المحور	١	٢	٣
في اتجاه المحور	٣	٢	١

### حيث تحتسب الدرجة طبقا لما يلي:

في حالة العبارات الايجابية تعبر (أبدا) على انخفاض مستوى الاتجاهات الصحية، (أحيانا) على ان الاتجاهات الصحية بدرجة متوسطة، أما (غالبا) فهي تدل على ارتفاع درجة الاتجاهات الصحية والعكس بالنسبة للعبارات السلبية ويوضح جدول (٨) الحد الأدنى والأقصى للدرجات في المقياس

### جدول (١٣)

#### الحد الأدنى والأقصى للدرجة الكلية لمحاور المقياس

م	المحور	الحد الأدنى للدرجة	الحد الأقصى للدرجة
١	المحور الاول: الاتجاهات الصحية المرتبطة بالصحة الشخصية	١١	٣٣
٢	المحور الثاني: الاتجاهات الصحية المرتبطة بالصحة الوقائية	٩	٢٧
٣	المحور الثالث: الاتجاهات الصحية المرتبطة بالصحة الغذائية	١٠	٣٠
٤	المحور الرابع: الاتجاهات الصحية المرتبطة بالبيئة الصحية	٨	٢٤
٥	المحور الخامس: الاتجاهات الصحية المرتبطة بممارسة الرياضة	٩	٢٧
	اجمالي مقياس الاتجاهات الصحية	٤٧	١٤١

ويوضح جدول (١٤) ارقام العبارات في اتجاه المقياس وارقام العبارات عكس اتجاه المقياس

### جدول (١٤)

#### أرقام العبارات في اتجاه المحور وعكس اتجاه المحور في كل محور

م	المحاور	أرقام العبارات في اتجاه المحور	أرقام العبارات عكس اتجاه المحور
١	المحور الاول: الاتجاهات الصحية المرتبطة بالصحة الشخصية	١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠، ١١	
٢	المحور الثاني: الاتجاهات الصحية المرتبطة بالصحة الوقائية	١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٩	٨
	المحور الثالث: الاتجاهات الصحية المرتبطة بالصحة الغذائية	١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦	٧، ٨، ٩، ١٠
٣	المحور الرابع: الاتجاهات الصحية المرتبطة بالبيئة الصحية	١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٧، ٨	٦
٤	المحور الخامس: الاتجاهات الصحية المرتبطة بممارسة الرياضة	١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩	

وضع معايير للمقياس:

استخدم الباحث الدرجة التائية المعدلة لوضع درجات معيارية للمقياس لتحويل الدرجة الخام إلى درجات معيارية كما هو موضح بجدول (١٥)، وقد استخلصت هذه الدرجات المعيارية من التطبيق على العينة الأساسية للبحث وقد استخدم الباحث المعادلة التالية

$$\frac{\text{(الدرجة الخام - المتوسط)} \times 10}{\text{الانحراف المعياري} + 0.0}$$

$$\text{الدرجة التائية (المعيارية المعدلة لثورنديك)} = \frac{\text{(الدرجة الخام - المتوسط)} \times 10}{\text{الانحراف المعياري} + 0.0}$$

الانحراف المعياري + ٥٠

جدول (١٥)

الدرجة التائية (المعيارية التائية المعدلة لثورنديك) لدرجات المقياس الخام

ن = ٦٠٠

الدرجة التائية	الدرجة الخام	الدرجة التائية	الدرجة الخام	الدرجة التائية	الدرجة الخام	الدرجة التائية	الدرجة الخام
٥٩	128	٤٥.٥	101	٣٢	74	١٨.٥	47
٦٠.٥	131	٤٧	104	٣٣.٥	77	٢٠	50
٦٢	134	٤٨.٥	107	٣٥	80	٢١.٥	53
٦٣.٥	137	٥٠	110	٣٦.٥	83	٢٣	56
٦٥	140	٥١.٥	113	٣٨	86	٢٤.٥	59
		٥٣	116	٣٩.٥	89	٢٦	62
		٥٤.٥	119	٤١	92	٢٧.٥	65
		٥٦	112	٤٢.٥	95	٢٩	68
		٥٧.٥	125	٤٤	98	٣٠.٥	71

جدول (١٦)

مفتاح تصحيح الدرجة المعيارية لمقياس الاتجاهات الصحية

الدرجة التائية	مستوى الاتجاهات الصحية
٦٥ - ٥٣	اتجاهات صحية مرتفعة
٥١.٥ - ٣٥	اتجاهات صحية متوسطة
٣٣.٥ - ١٨.٥	اتجاهات صحية منخفضة

## ثانيا: البرنامج (الصحي) باستخدام الوسائط الفائقة مرفق (٤)

### الهدف العام من البرنامج:

يهدف البرنامج (الصحي) إلى تحسين الاتجاهات الصحية لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة بنها

- مرحلة التحليل.

- القراءة والاطلاع.

حيث قام الباحث بالاطلاع على المراجع والدراسات السابقة والتي تناولت الوسائل الفائقة

- تحديد هدف البرنامج (الصحي):

وهو تنمية الاتجاهات الصحية لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة بنها

- صياغة الهدف الرئيسي والاهداف الفرعية

- يستطيع كل طالب أن يلتزم بالقواعد المرتبطة بالصحة الشخصية والوقائية.

- المحافظة على الاتجاهات الصحية لمرتبطة بالغذاء والبيئة التي بها.

- تحسين الاتجاهات المرتبطة بممارسة الرياضة.

- تحديد اسس بناء البرامج الصحي باستخدام الوسائل الفائقة:

- مناسبة محتوى البرنامج مع الأهداف التي وضع من أجلها.

- مراعاة خصائص البدنية والنفسية للطلاب.

- مراعاة الفروق الفردية والتدرج من السهل إلى الصعب.

- توفير المكان والامكانيات المناسبة للتنفيذ

- تحديد خصائص العينة قيد البحث:

قام الباحث بدراسة خصائص العينة قيد البحث من طلاب كلية التربية الرياضية الرياضية

بجامعة بنها

- تحديد محتوى البرنامج الصحي:

▪ عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية: وحدتين في الاسبوع

▪ مدة البرنامج بالأسبوع: شهرين (٨ أسابيع).

▪ عدد الوحدات: ١٦ وحدة

▪ زمن الوحدة التدريبية بالدقيقة: (٦٠ دقيقة).

▪ الزمن الكلي للبرنامج: (٩٦٠) دقيقة.

وتشتمل الوحدة التدريبية 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 الاتجاهات الصحية:

المحور الأول: الاتجاهات الصحية المرتبطة بالصحة الشخصية

المحور الثاني: الاتجاهات الصحية المرتبطة بالصحة الوقائية

المحور الثالث: الاتجاهات الصحية المرتبطة بالصحة الغذائية

المحور الرابع: الاتجاهات الصحية المرتبطة بالبيئة الصحية

المحور الخامس: الاتجاهات الصحية المرتبطة بممارسة الرياضة

#### - خاتمة:

وهو الجزء يحتوى على شكر لعينة البحث من الطلاب المشاركات فى البحث والفريق المساعد.

#### - مرحلة التصميم ووضع الاساس العلمي والتقني والتأهيلي للبرمجية:

وقد تم تحديد المادة العلمية للبرنامج الصحي وتحديد هدف البرامج الصحيه وترجمتها إلى أهداف عامة وأهداف سلوكية وكذلك أسلوب العمل وأيضاً تنظيم محتوى البرنامج الصحي باستخدام الوسائل الفائقة

#### - مرحلة البرمجية:

#### - تصميم إطارات برمجية المعارف الصحية:

تتكون إطارات برمجية المعارف الصحية (من اتجاهات وسلوكيات 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:

استخدم الباحث 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 (تمهيدي، ارشادي، تنمية معلومات، توجيهي، اختباري)

- التحكم في برمجة المعارف الصحية:
- استخدم الباحث التحكم الارشادي وهو حرية التحرك داخل البرمجية بحرية كاملة اعطاء الباحثة النصائح والارشادات للطلاب قيد البحث.
- مرحلة التقويم:
- تقويم البرمجية بواسطة المحكمين:
- حيث تم عرض البرمجية على بعض السادة الخبراء لإبداء رأيهم في:
- مناسبة برمجة المعارف الصحية للعينة قيد البحث.
- مناسبة أسلوب العرض.
- مناسبة محتوى البرمجية.
- وقد إتفق جميع السادة الخبراء على صلاحية برمجة المعارف الصحية للعينة قيد البحث.
- الدراسة الاستطلاعية للبرنامج:
- قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة البحث الاستطلاعية والهدف من الدراسة:
- التأكد من صلاحية المكان المختار (كلية التربية الرياضية) لإجراء التطبيق.
- مدى استجابة الطلاب للبرنامج.
- التأكد من أن الزمن المحدد للجلسة الواحدة كافي.
- اكساب الباحث خبرة تساعده علي تعديل الاشياء الغير واضحة في البرنامج.
- معرفة الطريقة التي سيتم بها تطبيق جلسات البرنامج.
- التعرف علي الصعوبات والمشكلات التي سوف تواجه الباحث اثناء التطبيق.
- التأكد من قابلية البرنامج للتنفيذ.
- التعرف علي مدي مناسبة محتويات الانشطة للطلاب.
- الخطوات التنفيذية:
- قام الباحث بتطبيق البرنامج (الصحي) لطلاب المرحلة (الاولى - الثانية - الثالث) من طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة بنها.
- وقد قام الباحث بتحديد موعد للتجمع وشرح أهمية وهدف برامج لأفراد عينة البحث.
- توضيح كيفية العمل بالبرنامج (الصحي).
- تنفيذ تجربة البحث الأساسية:
- القياس القبلي:
- تم إجراء القياس القبلي لمجموعة البحث التجريبية في متغيرات البحث (محاور مقياس الاتجاهات الصحية) في الفترة من ٢٠٢٢/١١/٢ الى ٢٠٢٢/١١/٥ م.

–تطبيق تجربة البحث الأساسية:

قام الباحث بتطبيق البرنامج لمدة (١٦) جلسة و(٨) أسابيع وذلك بواقع (وحدتين في الاسبوع) بزمان ٦٠ دقيقة وذلك في الفترة من ٢٠٢٢/١١/٦ إلى ٢٠٢٣/١/٦

–القياس البعدي:

بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج قام الباحث بأخذ القياسات البعدية وذلك في الفترة من ٢٠٢٣/١/٧ إلى ٢٠٢٣/١/١٠ وبنفس لجنة تحكيم وتحت نفس الظروف التي تمت في القياسات القبليّة.

–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

جدول (١٧)

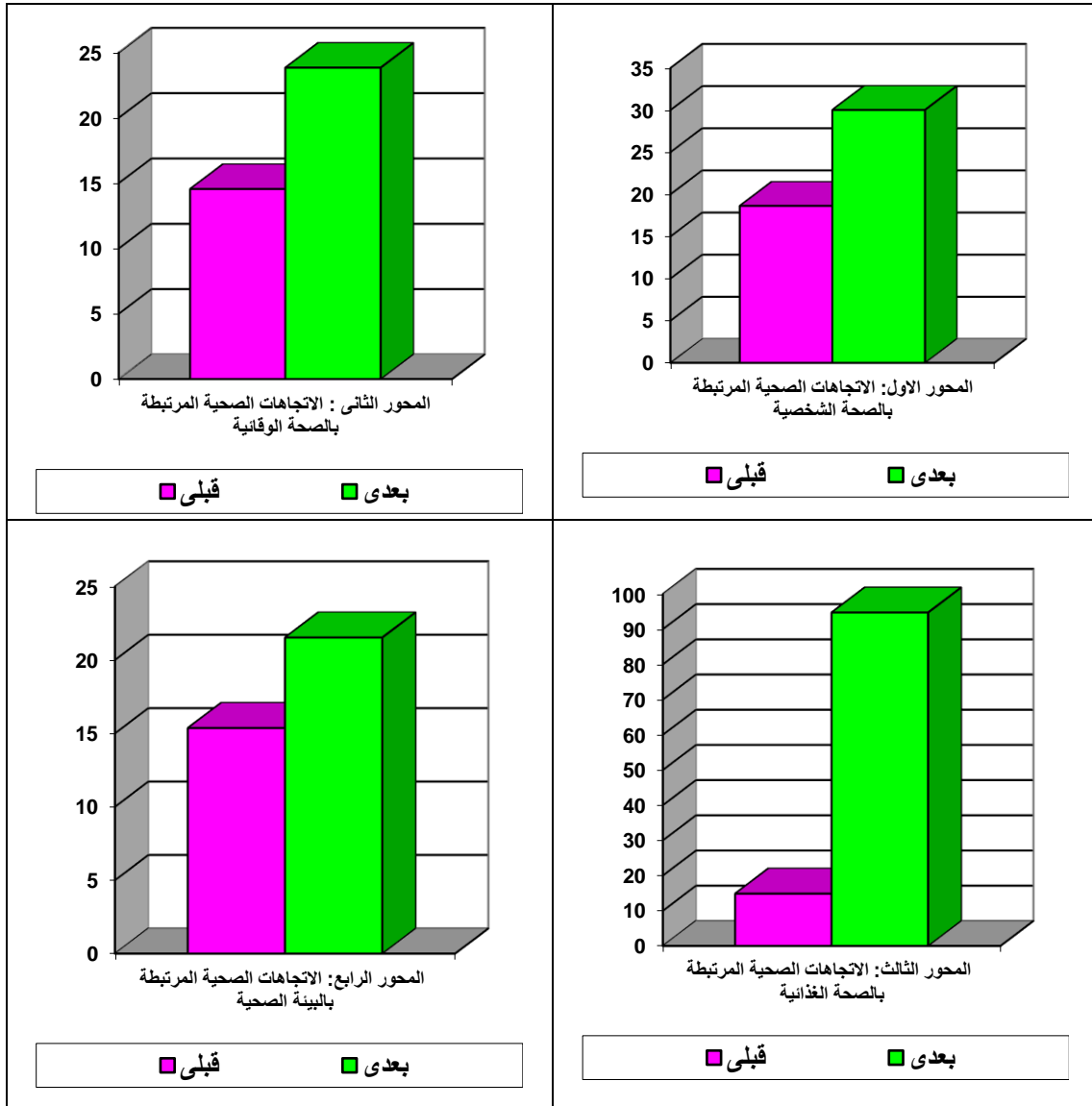
دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في محاور مقياس الاتجاهات الصحية

ن = ٦٠٠

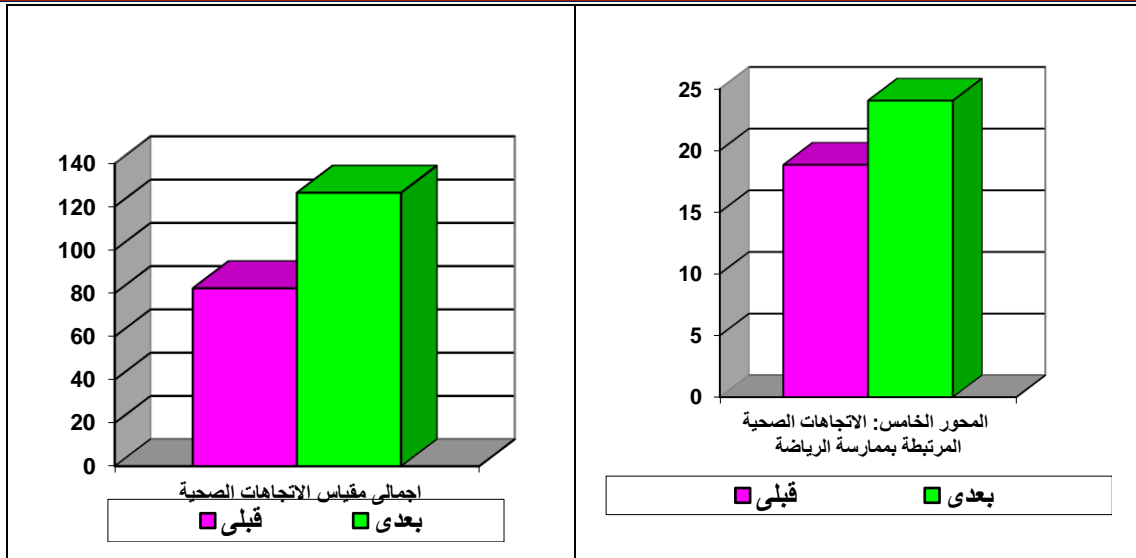
قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية محاور المقياس
	ع±	س	ع±	س	ع±	س	
*١١,٤٥	١,٤١	١١,٣٩	٣,٢٥	٣٠,٠٢	٢,٩٨	١٨,٦٣	المحور الاول: الاتجاهات الصحية المرتبطة بالصحة الشخصية
*٩,٢١	٢,٦	٩,٢٩	٢,٧٤	٢٣,٨٤	٢,٦١	١٤,٥٥	المحور الثاني: الاتجاهات الصحية المرتبطة بالصحة الوقائية
*٨,٦٩	٢,٤٥	١١,٦٨	٢,٦٣	٢٦,٥٤	٢,٥٨	١٤,٨٦	المحور الثالث: الاتجاهات الصحية المرتبطة بالصحة الغذائية
*٧,٥٦	١,٩٨	٦,١٦	١,٧٤	٢١,٥٢	١,٥٩	١٥,٣٦	المحور الرابع: الاتجاهات الصحية المرتبطة بالبيئة الصحية
*٦,٦١	١,٦٣	٥,٦٦	١,٦٩	٢٤,٥	٢,٠٢	١٨,٨٤	المحور الخامس: الاتجاهات الصحية المرتبطة بممارسة الرياضة
٧,٩٤*	٢,٣٣	٤٤,١٨	٣,٢	١٢٦,٤	٣,٢٥	٨٢,٢٤	اجمالي مقياس الاتجاهات الصحية

\*معنوى عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٩٦٤

يتضح من جدول (١٧) والشكل البياني رقم (١) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في (محاور مقياس الاتجاهات الصحية) للمجموعة التجريبية وجود فروق بين القياسين عند مستوى ٠.٠٥ في (جميع المحاور والمجموع الكلي للمقياس) حيث بلغت قيمة ت ما بين (٦.٦١ الى ١١.٤٥) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥





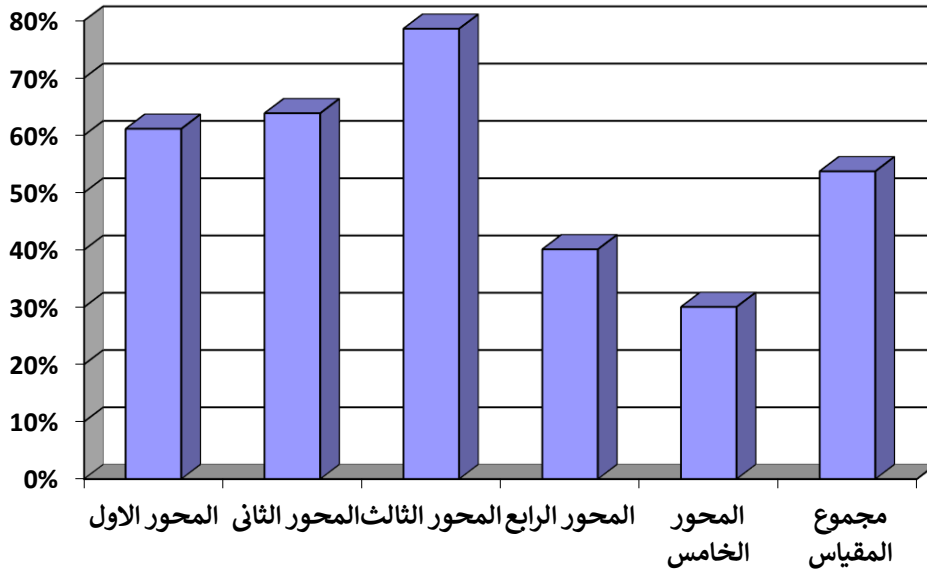


شكل (١) المتوسط الحسابي للقياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في (محاور مقياس الاتجاهات الصحية)

### جدول (١٨)

نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في (محاور مقياس الاتجاهات الصحية)

نسبة التحسن (بين القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية	النسبة المئوية
	محاور المقياس
٪٦١,١٣	المحور الاول: الاتجاهات الصحية المرتبطة بالصحة الشخصية
٪٦٣,٨٥	المحور الثاني: الاتجاهات الصحية المرتبطة بالصحة الوقائية
٪٧٨,٦٠	المحور الثالث: الاتجاهات الصحية المرتبطة بالصحة الغذائية
٪٤٠,١٠	المحور الرابع: الاتجاهات الصحية المرتبطة بالبيئة الصحية
٪٣٠,٠٤	المحور الخامس: الاتجاهات الصحية المرتبطة بممارسة الرياضة
٪٥٣,٧٢	اجمالي مقياس الاتجاهات الصحية



قبل بعدى

شكل (٢) نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في (محاور مقياس الاتجاهات الصحية)

يتضح من الجدول (١٨) والشكل البياني رقم (٢) والخاص بنسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة التجريبية في (محاور مقياس الاتجاهات الصحية) ان:

- نسبة التحسن لدى المجموعة التجريبية تراوحت نسبة التحسن لصالح القياس البعدى ما بين (٣٠.٠٤% الى ٧٨.٦٠%). وجاء نسبة تحسن مجموع محاور (مقياس الاتجاهات الصحية) بنسبة (٥٣.٧٢%) مما يدل على أن البرنامج المقترح له تأثير إيجابي على الاتجاهات الصحية.

وتتفق هذه مع النتائج دراسة " رانده سعيد الشاذلي " (٢٠١٩م) (٨) توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى القياسين القبلي والبعدى لعينة البحث الضابطة في مستوى المهارات والتحصيل المعرفي في كرة اليد والاتجاهات الصحية قيد البحث لصالح القياس البعدى كما توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى القياسين القبلي والبعدى لعينة البحث الضابطة في مستوى المهارات والتحصيل المعرفي في كرة اليد والاتجاهات الصحية قيد البحث لصالح القياس البعدى، وتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين البعديين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في مستوى المهارات والتحصيل المعرفي في كرة اليد والاتجاهات الصحية قيد البحث لصالح القياس البعدى.



كما تتفق ذلك مع ما اشار الية " احمد ابراهيم محمود" (٢٠١٤م) (١) إلى ان اهم الاتجاهات الصحية لدي تلاميذ المرحلة الاعدادية (الاتجاهات الغذائية - الاتجاهات نحو الصحة الشخصية - الاتجاهات نحو الوقاية من الامراض) مع وجود تباين في انماط السلوك الصحي لدي افراد عينة البحث.

كما تتفق مع ما اشار الية " ياسر زكريا متولى " (٢٠١٢م) (٢٢) إلى وجود فروق داله احصائيا للنسبة المئوية بين الموافقين وإلى حد ما وغير الموافقين لصالح الموافقين في جميع محاور استبيان الاتجاهات الصحية تجاه الاتجاهات الصحية الإيجابية ولصالح الموافقين في السلوك الصحي تجاه السلوك الصحي الايجابي.ولصالح الكليات العملية وذلك في معظم محاور الاتجاهات الصحية وعدم وجود فروق دالة احصائيا بين الكليات العملية والنظرية في المجموع الكلي لاستبيان السلوك الصحي. يوجد ارتباط بين محاور الاتجاهات الصحية وعبارات السلوك الصحي في كلا من الكليات النظرية والعملية وكذلك المجموع الكلي لأفراد العينة.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة " محمد محمود الشاذلي" (٢٠١١م) (١٧) أن البرنامج المقترح باستخدام الهيبرميديا له تأثير ايجابي على السلوك الصحي والاتجاهات الصحية للعينة قيد البحث، كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة " علاء الدين محمد عليوة، ممدوح محمد توفيق، محمود عمر " (٢٠١٢م) (١٠) هناك ارتباط ذو دلالة معنوية بين الاتجاهات الصحية الثلاث والتوافق الصحي لطالبات المدارس الثانوية.

كما تتفق ذلك مع نتائج دراسة كلا من " محمد مسعود ابراهيم " (٢٠١٤م) (١٨) " عماد ابو قاسم " (٢٠١٥م) (١٣) الى وجود ارتفاع في اتجاهات التلاميذ الصحية وسلوكهم الصحي، وتوجد علاقة دالة احصائيا بين الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي وبين محاور مقياس العادات والسلوكيات الصحية، ويرجع الباحث الفرق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاتجاهات الصحية إلى تأثير للبرنامج (الصحي) المقترح حيث يحتوي البرنامج على مجموعه من الارشادات الصحية تحسن الصحة الشخصية والوقائية والغذائية والبيئية والاتجاه نحو ممارسة الرياضة)، ويعزو الباحث هذه النتائج إلى تأثير للبرنامج (الصحي) المقترح باستخدام الفيديوهات والارشادات التي يتبعها طلاب كلية التربية الرياضية.

مما تقدم يتضح أن اتباع الطلاب الارشادات من خلال البرنامج المقترح كان له تأثير إيجابي على تنمية الاتجاهات الصحية قيد البحث لصالح القياس البعدي وبالتالي يكون قد تم التحقق من فرض البحث والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاتجاهات الصحية قيد البحث ولصالح القياس البعدي

## الإستخلاصات والتوصيات:

### الإستخلاصات

- في ضوء ما توصل اليه الباحث من خلال عرض ومناقشة نتائج البحث تم استخلاص الآتي:
- 1- بناء مقياس الاتجاهات الصحية لطلاب كلية التربية الرياضية والذي يشتمل على خمسة محاور (الاتجاهات الصحية المرتبطة بالصحة الشخصية - الاتجاهات الصحية المرتبطة بالصحة الوقائية - الاتجاهات الصحية المرتبطة بالصحة المرتبطة بالبيئة الصحية - الاتجاهات الصحية المرتبطة بممارسة الرياضة)
  - 2- المعاملات العلمية لمقياس الاتجاهات الصحية تشير الى إمكانية تطبيقه.
  - 3- تم التوصل الى مستويات معيارية لمقياس الاتجاهات الصحية لطلاب كلية التربية الرياضية.
  - 4- أن البرنامج (الصحي) المقترح قيد الدراسة وما تحويه من ارشادات له تأثير ايجابي على تنمية الاتجاهات الصحية.
  - 5- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مقياس الاتجاهات الصحية ولصالح القياس البعدي.
  - 6- تحسن مستوى الطلاب في الاتجاهات الصحية بنسبة (٥٣.٧٢%)

### التوصيات: في ضوء ما توصل إليه الباحث من نتائج البحث يوصي الباحث بما يلي:

- 1- تطوير برامج الصحة والتوعية الصحية لطلاب كلية التربية الرياضية بحيث تتضمن سلوكيات صحة وقائية وشخصية وغذائية سليمة للحد من ظهور المشكلات التي تواجه الطلاب.
- 2- ادخال برامج التربية الصحية باستخدام الوسائل الفائقة ضمن برامج طلاب كلية التربية الرياضية لمواكبة التطور العلمي.
- 3- تعاون الخبراء والمتخصصين في التربية البدنية والرياضة وتكنولوجيا التعليم في انتاج وتصميم العديد من برامج التوعية الصحية المعدة بتقنية الوسائل الفائقة وخاصة البرامج الالكترونية الحديثة.
- 4- استخدام برمجية المعارف الصحية باستخدام الوسائل الفائقة في توعية واكتساب العادات الصحية والقوامية والغذائية السليمة.

## قائمة المراجع:

### أولاً: المراجع العربية:

١. أحمد 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. أحمد 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.
٣. بهاء الدين ابراهيم سلامة (٢٠١٢م): الصحة الرياضية والمحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي، "دار الفكر، بالقاهرة.
٤. بهاء الدين ابراهيم سلامة (٢٠٠٧م): الصحة والتربية الصحية، دار الفكر العربي، القاهرة
٥. بهاء الدين ابراهيم سلامة (٢٠١١م): الصحة الشخصية والتربية الصحية (الاسلوب الافضل للحياة)، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.
٦. جيهان محمد عفيفي (٢٠١٦م): أثر استخدام الوسائط الفائقة على تحصيل طلاب الصف الثالث الثانوي الفندقية لمقرر اقتصاديات النشاط السياحي، ماجستير كلية الدراسات العليا للتربية، تكنولوجيا التعليم، جامعة القاهرة.
٧. دعاء شبل محمد (٢٠١٨م): تأثير برنامج سلوكي حركي على بعض القدرات الحركية والاتجاهات الصحية لذوى الاحتياجات الخاصة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
٨. رانده سعيد الشاذلي (٢٠١٩م): تأثير استخدام التعلم الالكتروني المتزامن والغير متزامن على مستوى التحصيل والاتجاهات الصحية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية في مملكة البحرين، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
٩. سميرة خليل محمد (٢٠١٤م): اصابات الرياضيين ووسائل العلاج والتأهيل، القاهرة.
١٠. علاء الدين محمد عليوة، ممدوح محمد توفيق، محمود عمر (٢٠٠٢م): الاتجاهات الصحية وعلاقتها بالتوافق الصحي لطالبات المدارس الثانوية بمحافظة الاسكندرية، انتاج علمي، المؤتمر العلمي بكلية التربية الرياضية بابي قير، جامعة الاسكندرية.

١١. علاء الدين محمد عليوة (٢٠١٢م): الصحة في المجال الرياضي، ط١، منشأة المعارف، الإسكندرية.
١٢. على جلال الدين (٢٠٠٤م): الصحة الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
١٣. عماد ابو القاسم (٢٠١٥م): الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي وعلاقتها ببعض العادات والسلوكيات الصحية لدى تلاميذ الصف الاول الثانوي، المؤتمر العلمي بكلية التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية بابي قير، جامعة الاسكندرية.
١٤. عيون احمد محمد (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.
١٥. محمد السيد على (٢٠٠٩م): تكنولوجيا التعليم والوسائل التعليمية، ط٢، دار ومكتبة الاسراء للطبع والنشر والتوزيع، طنطا.
١٦. محمد رضا البغدادي (٢٠١٢م): تكنولوجيا التعليم والتعلم، دار الفكر العربي، القاهرة.
١٧. محمد محمود الشاذلي (٢٠١١م): تأثير برنامج التوجيه والارشاد الصحي باستخدام الجرافيك في السلوك الصحي لتلاميذ الحلقة الاولى من التعليم الاساسي بمحافظة كفر الشيخ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
١٨. محمد مسعود إبراهيم (٢٠١٤م): الاتجاهات الصحية وعلاقتها بالسلوك الصحي لتلاميذ المرحلة السنية (٩-١٢) سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعه الإسكندرية
١٩. محمد نجيب سعيد (٢٠٢٠م): تأثير برنامج ارشادي صحي باستخدام الوسائط الفائقة على بعض السلوكيات الصحية لمدربي الغوص، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بنيها.
٢٠. نادية محمد رشاد (٢٠١٢م): التربية الصحية والامان، دار المعارف، الاسكندرية.
٢١. وليد ابراهيم احمد (٢٠١٧م): الثقافة الرياضية وعلاقتها بالصحة العامة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بنيها.
٢٢. ياسر زكريا متولى (٢٠١٢م): الاتجاهات الصحية وعلاقتها بالسلوك الصحي لدى طلاب جامعة بنيها، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بنيها.