

تأثير برنامج صحي مقترح للتقليل من أعراض متلازمة تكيس المبايض لدى بعض الطالبات الغير ممارسات للرياضة

أ.د. إيمان كمال شقير
أستاذ أمراض النساء والتوليد، كلية الطب،
جامعة القاهرة
ahmedsamier857@gmail.com

أ.د. إلهام اسماعيل شلبي
استاذ الصحة العامة قسم علوم الصحة الرياضية،
كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان
elhamshalaby.es@gmail.com

حسنا سمير عطية محمد
bggggf96@gmail.com

مستخلص:

يهدف البحث إلى تصميم برنامج صحي للتقليل من أعراض متلازمة تكيس المبايض لدى بعض طالبات المرحلة الثانوية الغير ممارسات للرياضة، وذلك من خلال التعرف علي مدى تأثير البرنامج الصحي المقترح في تحسن (الثقافة الصحية - التغذية الصحية - الصحة الوقائية) للتقليل من أعراض متلازمة تكيس المبايض لدى عينة البحث، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بطريقة المجموعة الواحدة بإجراء القياس القبلي والبعدي عليها، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الطالبات الغير ممارسات للرياضة حيث بلغ قوامها (٢٥٤) طالبة تراوحت أعمارهن من (١٦:١٨) سنة، وكانت أهم نتائج البحث وجود فروق دالة إحصائية ونسبة تحسن بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسات القبلي والبعدي لمحاور الثقافة الصحية والتغذية الصحية والصحة الوقائية لصالح القياس البعدي، مما يدل علي تأثير البرنامج الصحي المقترح في تحسن محاور الثقافة الصحية والتغذية الصحية والصحة الوقائية للتقليل من أعراض متلازمة تكيس المبايض لدى عينة البحث، وقد أوصت الباحثة بالاهتمام بزيادة وعي الطلاب حول طرق ووسائل التعامل مع الأمراض وطرق مجابقتها والتصدي لها، وتصميم برامج إرشادية صحية يتم نشرها علي منصات التواصل الاجتماعي لنشر المعلومات والحقائق الصحيحة المتعلقة بالجوانب الصحية، وضرورة أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية لانعكاسها الايجابي على انخفاض نسبة تكيس المبايض.

الكلمات المفتاحية: برنامج صحي، متلازمة تكيس المبايض.

"The effect of a proposed health program to reduce the symptoms of polycystic ovary syndrome Among some female students who do not practice sport."

Abstract

The research aims to design a health program to reduce the symptoms of polycystic ovary syndrome among some female high school students who do not practice sports, by identifying the extent of the impact of the proposed health program in improving (health culture – healthy nutrition – preventive health) to reduce the symptoms of polycystic ovary syndrome in The research sample. The researcher used the experimental method in a single group method by conducting pre- and post-measurements on it. The research sample was chosen intentionally from female students who did not practice sports, as it consisted of (254) female students whose ages ranged from (16–18) years. The most important results of the research were the presence Statistically significant differences and percentage improvement between the average scores of the experimental group students in the pre- and post-measurements of the axes of health culture, healthy nutrition, and preventive health in favor of the post-measurement, which indicates the effect of the proposed health program in improving the axes of health culture, healthy nutrition, and preventive health to reduce the symptoms of polycystic ovary syndrome in a sample. Research: The researcher recommended paying attention to increasing students' awareness about the ways and means of dealing with diseases and methods of confronting and confronting them and designing health guidance programs to be published on social media platforms to disseminate the correct information and facts

related to health aspects, and the importance of practicing sporting activities due to their positive impact on the decrease in the percentage of ovarian cysts.

Keywords: health program, polycystic ovary syndrome.

تأثير برنامج صحي مقترح للتقليل من أعراض متلازمة تكيس المبايض لدى بعض الطالبات الغير ممارسات للرياضة

المقدمة ومشكلة البحث:

إن انتشار الوعي الصحي يعتبر من العوامل الأساسية التي ترفع المستوى الصحي في أي مجتمع واهتمام المسؤولين فيه بالتربية الصحية القوامية لأن ذلك من العوامل التي تزيد من إقبال الأفراد على الخدمات الصحية ويساعد التنقيف الصحي على الإلمام بالعادات الصحية وكل ما شأنه رفع المستوى الصحي. (٢٠٨-٢)

وتذكر الهام إسماعيل (١٩٩٥م) ان خريجي التربية الرياضية يستطيعوا ان يلعبوا دورا ذا شأن في برامج الصحة بوجه عام، كما انه عند مناقشة العلاقة بين الصحة والتربية الرياضية يجب ان نضع في الاعتبار انه لا بد من وجود تعاون بين (الصحة والتربية الرياضية) فعند العمل لتحقيق اغراضها يجب على القائمين على الامر ان يستغلوا طاقتهم بأفضل السبل التي تضمن تعميم الصحة ونشر السعادة بين جميع من يعملون معهم فالإمكانيات والأدوات والأجهزة كثيرا ما تتناول والبرامج يجب ان تخطط معا بطريقة تعاونية مع وضع الأغراض دائما نصب الاعين، ومن الضروري ان يساعد كل منهما الآخر وان يتبع الاثنان الإجراءات التي تعود بأعظم الفوائد على اكبر عدد من الافراد ويجب ان يكون كل منهما ملما ببرامج الآخر وان يسعيان نحو تحقيق السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية للأفراد. (٢١١:٢-٢١١٤)

ويشير مدحت امين (٢٠٠١م) ان الدول المتقدمة اهتمت بالصحة العامة والطب الوقائي وتشكلت العديد من المنظمات الخاصة بالعاية بالصحة العامة ونشر الوعي الصحي والثقافة الصحية، كما يرتبط السلوك الصحي الوقائي بالصحة الشخصية بالإضافة الى توعية الافراد بالطريقة السليمة لاستعمال الادوية للوقاية والعلاج. (٤١:٧)

وتذكر رانيا جاب الله (٢٠٠٨م) أن اختيار وسائل الوعي الصحي يعتمد على احتياجات الأفراد وقدراتهم والمستوى الثقافي ولكي نحصل على تأثير أفضل لابد من اتباع أكثر من طريقة ووسيلة في نفس الوقت وإجراء الممارسات الصحية للتحفيز على اتباع السلوك الصحيح واتخاذ القرارات المناسبة، وأن الهدف من التثقيف الصحي هو مساعدة الأفراد والمجتمعات المختلفة على النهوض بمستواهم الصحي من خلال مجهودهم الشخصي والاعتماد على الذات وهذا يشمل توجيههم إلى السلوك الصحي السليم للمحافظة على صحتهم. (٢٢:٥)

وأن اغلبية النساء يتعرضن لحالات مرضية تقف عائقا في عملية الانجاب أو الخصوبة ولعل احداها وابرزها هو مرض تكيس المبايض التي تعد من الحالات المرضية السائدة لدى غالبية النساء، والناجمة من حدوث بعض الاضطرابات الهرمونية لدى النساء بسبب عدم انتظام عمل الغدد الصماء، وتقدر نسبة التعرض لهذه الحالة المرضية حسب ما أشارت اليها منظمة الصحة للإنجاب والخصوبة الى ان ما يقارب من ٨-١٢٪ من النساء في سن الانجاب يتعرضن لتكيس المبايض. (١٠١:١)

وتنتشر متلازمة تكيس المبايض في مختلف مراحل العمر، خاصة في فترة الخصوبة والإنجاب، وعند اكتشاف الإصابة بها تصاب صاحبته بالانزعاج، خوفا من الحرمان من تحقيق حلم الأمومة الذي يراود كل أنثى ويرى المتخصصين في مجال الطب واللياقة البدنية والتغذية الرياضية أن التخلص من الوزن الزائد احد أهم مراحل علاج تكيسات المبيض، وهو ما يتطلب اتباع نظام غذائي قليل السعرات الحراري، مع ممارسة الرياضة، وأوضحت الدراسات أن اتباع نظام صحي وممارسة الرياضة يحمي من مضاعفات متلازمة تكيس المبايض مثل ارتفاع ضغط الدم، وتصلب الشرايين والسكري. (٨:٤)

إن متلازمة تكيس المبايض من المشاكل الشائعة التي تؤرق كثيرا من الفتيات والتي تسبب لهن الرعب لتأثيرها على مشكلة الإنجاب الذي بعد حلم كل فتاه ويؤثر ذلك على العلاقات الاجتماعية، متلازمة تكيس المبايض حالة مرضية. (١٢٧:٦)

كما إن الفتيات المصابات بمتلازمة تكيس المبايض تعاني من العديد من الاعراض ومن أشهرها تدفق الطمث الغزير، وعدم انتظام الدورة الشهرية وزيادة شعر الجسم وحب الشباب، وقد تؤدي بعض الأعراض مثل عدم انتظام الدورة الشهرية على المدى الطويل من هذه الاعراض إلى إصابة الفتاة بالعقم، ومن خلال اطلاع الباحثة على المراجع العلمية والدراسات السابقة وجدت أن هناك قصورا كبيرا في توعية الأفراد بالمعلومات والمعارف والحقائق الصحية عن متلازمة تكيس المبيض وخطورتها على درجة الخصوبة لدى الفتيات والسيدات وخاصة فيما يتعلق بالوظيفة التناسلية للإناث،

فكان من الضروري توعيتهن ووقايتهن من التعرض لهذا المرض من خلال اقتراح برنامج صحي للتقليل من أعراض متلازمة تكيس المبيض لدى بعض الطالبات الغير ممارسات للرياضة.

أهداف البحث:

- يهدف البحث إلى تصميم برنامج صحي مقترح للتقليل من أعراض متلازمة تكيس المبيض لدى بعض الطالبات الغير ممارسات للرياضة، وذلك من خلال التعرف على:-
- مدى تأثير البرنامج الصحي المقترح في تحسن الثقافة الصحية لدى الطالبات أفراد عينة البحث.
 - مدى تأثير البرنامج الصحي المقترح في تحسن التغذية الصحية لدى الطالبات أفراد عينة البحث.
 - مدى تأثير البرنامج الصحي المقترح في تحسن الصحة الوقائية لدى الطالبات أفراد عينة البحث.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية ونسب تحسن بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للثقافة الصحية.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية ونسب تحسن بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للتغذية الصحية.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية ونسب تحسن بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للصحة الوقائية.

مصطلحات البحث:

متلازمة تكيس المبيض (PCOS):

هو اضطراب في التوازن الهرموني للمبيض يصيب النساء غالبا في العمر الإنجابي ينتج عنه حصول طمث غير منتظم، أو غياب الطمث، أو اضطراب في عملية الإباضة، أو العقم. (٨:٢٠٥)

الدراسات المرجعية:

- ١- دراسة ناصر مصطفى السيوفى، وآخرون (٢٠٢٢م) (٨) بعنوان " تأثير التمرينات البدنية على متغيرات اللياقة الصحية على حالات متلازمة تكيس المبايض من سن (٣٠-٣٥) سنة"، واستهدفت الدراسة تصميم برنامج تدريبي للتعرف على تأثيره على اللياقة الصحية لدى السيدات المصابات

متلازمة تكيس المبايض، وتم استخدام المنهج التجريبي، واشتملت عينة الدراسة على (٢٠) سيدة المصابات بمتلازمة تكيس المبايض، وكانت من أهم نتائج تلك الدراسة ان التمرينات البدنية ساعدت في ازالة تكيس المبايض وكذلك ساعدت في زيادة نشاط المبيض.

٢- دراسة نورهان حسين (٢٠٢٢م) (٩) بعنوان " تأثير العادات الغذائية لدى سيدات متلازمة تكيسات المبايض وفقا لتشخيص تحاليل الهرمونات" وهدفت الدراسة الى تأثير الغذاء على الصحة الإنجابية لدى مرضى متلازمة تكيس المبايض لدى السيدات في سن (٢٥ : ٤٥)، واشتملت عينة الدراسة على (١٠٠) فتاة وسيدة من المصابات بمتلازمة تكيس المبايض، وتم استخدام المنهج التجريبي، وكانت من أهم نتائج تلك الدراسة ان النساء المصابات بتكيس المبايض لا يمارسون أي نوع من الأنشطة الرياضية وان السمنة الزائدة فوق المعدل الطبيعي هي احد أسباب الإصابة بتكيس المبايض والسلوك الغذائي الخاطئ هو احد أسباب الإصابة بتكيس المبايض.

٣- دراسة" كوجور ، جي إس ؛ لوبيز ، آي بي ؛ ريبيرو ، ف" S.G, Kogure.؛ (٢٠٢٢م) (١٠) بعنوان " تأثير التمارين البدنية الهوائية على صورة الجسم لدى النساء المصابات بمتلازمة تكيس المبايض" واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير التمارين البدنية الهوائية على النساء المصابات بمتلازمة تكيس المبايض، واشتملت عينة الدراسة على (٩٧٧) من المصابات بمتلازمة تكيس المبايض، وتم استخدام المنهج التجريبي، وكانت من أهم نتائج تلك الدراسة التوصل إلى ان التمارين الهوائية تعمل على تحسين صورة الجسم للنساء المصابات بمتلازمة تكيس المبايض.

خطة وإجراءات البحث:

منهج البحث:

في ضوء أهداف البحث وفروضه استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة البحث، كما استخدمت التصميم التجريبي بطريقة المجموعة الواحدة بإجراء القياس القبلي والبعدي عليها، وذلك للتعرف على تأثير برنامج صحي مقترح للتقليل من أعراض متلازمة تكيس المبيض لدى بعض الطالبات الغير ممارسات للرياضة خلال مدة إجراء التجربة.

مجتمع وعينة البحث:

اشتمل مجتمع البحث على طالبات المرحلة الثانوية بمركز أجا-محافظة الدقهلية في المرحلة السنية من (١٦:١٨) سنة وعددهن (٤١٧) طالبة، وتم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية

من طالبات المرحلة الثانوية الغير ممارسات للرياضة وعددهن (254)، وعدد (١٥٠) طالبة للدراسة الاستطلاعية، وتم استبعاد (١٣) طالبة لعدم الانتظام فى البرنامج.

جدول (١)

توصيف عينة البحث

م	المؤسسة	العدد الكلى	عينة البحث الاستطلاعية	عينة البحث الأساسية
١	مدرسة ميت العامل المشتركة	١١٨	٤٣	٧٥
٢	معهد فتيات ميت العامل	٧٦	٢٦	٥٠
٣	معهد فتيات ميت ابوالحسين	٦٥	٢١	٤٤
٤	معهد فتيات أبو داود العنب	٤٧	٢٢	٢٥
٥	معهد فتيات برج النور الحمص	٩٨	٣٨	٦٠
المجموع	٥	٤٠٤	١٥٠	٢٥٤

شروط اختيار العينة:

- اعتدالية بيانات عينة البحث.
- وقوع أفراد عينة البحث في محيط اجتماعي واحد.
- موافقة إدارات المدارس والمعاهد على إجراء الدراسة وموافقة أولياء الأمور.
- أن تكون عينة البحث من الطالبات الغير ممارسات للرياضة لأنهن أكثر عرضة لتكيس المبايض.
- الخضوع لإجراء تجربة البحث طوعية.
- عدم الخضوع لأية تجارب بحثية أخرى أثناء إجراء الدراسة.

تجانس عينة البحث:

قامت الباحثة بإجراء التجانس لعينة البحث فى بعض المتغيرات التى قد تكون لها تأثير على المتغيرات التجريبية مثل متغير النمو (السن - الطول - الوزن) الدرجة الكلية للاستبيان ، كما يوضح الجدول التالى :

جدول (٢)

تجانس عينة البحث في بعض المتغيرات الأساسية قيد البحث ن = ٢٥٤

المتغيرات	وحدات القياس	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	الوسيط	معاملات الالتواء
السن	سنة	١٧.٠٠٣	٠.٨٠	١٧.٠٠	٠.٠٠٧-
الوزن	كجم	٦٠.٥٨	٦.٨٦	٦٥.٠٠	٠.٠٢٠٨-
الطول	سم	١٦٣.٩٩	٦,٥٢	١٦٥,٥٠	٠.٠٣٠-
الدرجة الكلية للاستبيان	درجة	٨٨.٢٧	١٢.٢٠	٨٧.٥٠	٠.٣٨٢

يتضح من نتائج جدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء للمتغيرات الوصفية المحددة بالجدول تراوحت بين (٠.٣٨٢, ٠.٠٣٠-) أى انحصرت بين (٣±) مما يدل على اعتدالية البيانات وتجانس عينة البحث في هذه المتغيرات.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

السجلات:

قامت الباحثة بالاطلاع على سجل الغياب الخاص بالطالبات في المدرسة للتعرف على الطالبات الملتزمات بالحضور، وسجل النشاط الرياضي للتعرف على الطالبات الممارسات وغير الممارسات للرياضة.

المسح المرجعي والمقابلة الشخصية:

من خلال اطلاع الباحثة على الكتب والمراجع العلمية المتخصصة لبناء البرنامج الصحي قامت الباحثة بتصميم برنامج صحي مقترح للتقليل من أعراض متلازمة تكيس المبيض لدى بعض الطالبات الغير ممارسات للرياضة، حيث استندت الباحثة على:

- تحليل الكتب والمراجع المتخصصة في مجال علوم الصحة الرياضية.
- الدراسات والبحوث العربية والاجنبية المرتبطة بموضوع الدراسة.
- تحليل بعض البرامج الصحية التي تناولتها الدراسات المرجعية والمرتبطة.
- المقابلات الشخصية مع الخبراء والمتخصصين في مجال أمراض النساء، والتوليد، والصحة والتغذية.

استمارات البحث:

- استمارة تسجيل البيانات لأفراد العينة (الاسم - تاريخ الميلاد - السن - الطول - الوزن).
- استمارة استبيان للوقوف على محتوى البرنامج الصحي المقترح والزمن الكلى للبرنامج وعدد وحداته وعدد الوحدات في الأسبوع الواحد والزمن الكلى للوحدة.
- استمارة استبيان لقياس مدى تأثير البرنامج الصحي المقترح في محاور (الثقافة الصحية - التغذية الصحية - الصحة الوقائية) للتقليل من أعراض متلازمة تكيس المبايض لدى بعض الطالبات الغير ممارسات للرياضة.

خطوات بناء الاستبيان:

- تحديد الهدف من الاستبيان بناء على هدف البحث الرئيسي.
- المسح المرجعي للدراسات السابقة المرتبطة والمتخصصة وكذلك المراجع العلمية ذات صلة بموضوع البحث وتحليل محتواها.
- تحديد المحاور الافتراضية لاستمارة الاستبيان وعرضها على السادة الخبراء.
- صياغة العبارات لكل محور من محاور استمارة الاستبيان وعرضها على السادة الخبراء، وقد استعانت الباحثة بعدد (١١) خبيراً من أساتذة أمراض النساء والتوليد وأساتذة التغذية والصحة الرياضية.
- عرض الاستمارة المستخدمة في قياس نتائج برنامج صحي مقترح للتقليل من أعراض متلازمة تكيس المبايض لدى بعض الطالبات الغير ممارسات للرياضة في صورته المبدئية على الخبراء.
- التوصل إلي صياغة الصورة النهائية لاستمارة الاستبيان بعد العرض على السادة الخبراء وإبداء آرائهم فيها، حيث اشتملت علي عدد (٣) محاور وتضمنت (٥٠) عبارة موزعة كالتالي:
- المحور الأول: الثقافة الصحية ويشتمل علي (١٨) عبارة.
- المحور الثاني: التغذية الصحية ويشتمل علي (١٩) عبارة.
- المحور الثالث: الصحة الوقائية ويشتمل علي (١٣) عبارة.
- تقنين الاستمارة من خلال اجراء المعاملات العلمية لها من حيث الصدق والثبات للتأكد من صلاحيتها لتطبيق وقياس نتائج برنامج صحي مقترح للتقليل من أعراض متلازمة تكيس المبايض لدى بعض الطالبات الغير ممارسات للرياضة.

المعاملات العلمية للاستبيان:

صدق الاستبيان:

قامت الباحثة بحساب معامل صدق المحكمين لعبارات المقياس قيد البحث وكذلك تم حساب صدق الاتساق الداخلي للاستبيان على عينة من مجمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية بحساب دلالة معامل الارتباط بين درجة بين العبارة والمحور وبين العبارة والمجموع الكلي لمحاور المقياس باستخدام معامل الارتباط.

- الصدق المنطقي للاستبيان:

تحققت الباحثة من حساب معامل الصدق المنطقي من خلال عرض المقياس على السادة المحكمين وعددهم (١١) محكم من أساتذة أمراض النسا والتوليد وأساتذة التغذية والصحة الرياضية، وجاء رأى السادة المحكمين حول مناسبة عبارات الاستبيان، كما هو موضح بجداول (٣) كما يلي:

جدول (٣)

نسبة اتفاق الخبراء على محاور الاستبيان ن = ١١

المحاور	التكرار	النسبة المئوية%
الثقافة الصحية	١٠	٩٠.٩٠%
التغذية الصحية	٩	٨١.٨١%
الصحة الوقائية	١٠	٩٠.٩٠%

يتضح من جدول (٣) نسب اتفاق الخبراء على محاور الاستبيان تتراوح بين (٨١,٨١-٩٠,٩٠%)، وقد ارتضت الباحثة نسبة اتفاق (٨٠%) فما فوق لقبول المحاور المكونة للاستبيان طبقا لاتفاق السادة الخبراء، وتبين أن نسب الاتفاق مرتفعة مما يشير إلى صدق الاستبيان من وجهة نظر الخبراء.

- صدق الاتساق الداخلي للاستبيان:

قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي لعبارات الاستبيان عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه، وحساب معامل الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للاستبيان.

جدول (٤)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه (ن = ١٥٠)

العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط
١	**٠.٣٠٠	١٨	**٠.٥٤٧	٣٥	**٠.٤٢٣
٢	**٠.٣٦٦	١٩	*٠.١٩٠	٣٦	**٠.٢٨٩
٣	**٠.٣٦٠	٢٠	**٠.٣٤٣	٣٧	**٠.٣٥٧
٤	**٠.٣١٩	٢١	**٠.٤٤٩	٣٨	**٠.٥٠٧
٥	**٠.٤١٠	٢٢	**٠.٥٠٠	٣٩	**٠.٥١٧
٦	**٠.٤٠٦	٢٣	**٠.٤٠٧	٤٠	**٠.٥٩٩
٧	**٠.٤٣٥	٢٤	**٠.٣٦٦	٤١	**٠.٦٠٣
٨	**٠.٤٦٢	٢٥	**٠.٣٤٩	٤٢	**٠.٤٤٥
٩	**٠.٤٥٣	٢٦	**٠.٤٢٧	٤٣	**٠.٤٦١
١٠	**٠.٤٠٠	٢٧	**٠.٣٨٧	٤٤	**٠.٢٩٨
١١	**٠.٣٣٢	٢٨	**٠.٣٦٥	٤٥	**٠.٥٤٦
١٢	**٠.٤٥٦	٢٩	**٠.٣٨٣	٤٦	**٠.٤٩٤
١٣	**٠.٥٦٠	٣٠	**٠.٣٧٦	٤٧	**٠.٣٧٨
١٤	**٠.٥٦٥	٣١	**٠.٤٩٧	٤٨	**٠.٥٢٥
١٥	**٠.٥٨٥	٣٢	**٠.٢٥٤	٤٩	**٠.٥١٠
١٦	**٠.٤١٩	٣٣	**٠.٤٦١	٥٠	**٠.٥٤٦
١٧	**٠.٦٥٥	٣٤	**٠.٥١٥		

$$r(٠,٠١) = ٠,٢١٠$$

$$r(٠,٠٥) = ٠,١٦١$$

يتضح من جدول (٤) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) أو (٠,٠٥).

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للاستبيان (ن = ١٥٠)

م	المحور	معامل الارتباط
١	الثقافة الصحية	**٠.٦٢٦
٢	التغذية الصحية	**٠.٨٠٣
٣	الصحة الوقائية	**٠.٨١٣

يتضح من جدول (٥) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للاستبيان دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١).

ثبات الاستبيان:

قامت الباحثة بحساب ثبات الاستبيان بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية كما في جدول (٥).

جدول (٦)

معاملات الثبات للمحاور والدرجة الكلية للاستبيان (ن = 150)

م	المحور	معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ	معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية
١	الثقافة الصحية	٠.٧٤٧	٠.٨٦١
٢	التغذية الصحية	٠.٦٨٤	٠.٧٧٦
٣	الصحة الوقائية	٠.٧٣١	٠.٧٤٣

يتضح من جدول (٦) أن معاملات الثبات للمحاور والدرجة الكلية بطريقة ألفا كرونباخ تراوحت ما بين (٠,٦٨٤ - ٠,٨٢٠) وبطريقة التجزئة النصفية تراوحت ما بين (٠,٧٢٤ - ٠,٨٦١) وجميعها معاملات ثبات مقبولة، مما يشير إلى الثقة في النتائج التي أمكن التوصل إليها من خلال الاستبيان.

وقد استخدمت الباحثة ميزان ثلاثي لتصحيح عبارات الاستبيان كالتالي :

- نعم وتقدر لها ثلاث درجات .
- إلي حد ما وتقدر لها درجتان .
- لا وتقدر لها درجة واحدة .

البرنامج الصحي المقترح:

قامت الباحثة بتصميم برنامج صحي للوقاية من أعراض متلازمة تكيس المبايض لدى بعض الطالبات الغير ممارسات للرياضة من خلال تحديد التالي:

هدف البرنامج:

- إكساب التلميذات المفاهيم والمعلومات والمعارف الخاصة بمتلازمة تكيس المبايض.
- إكساب التلميذات المفاهيم والمعلومات والمعارف الخاصة بالصحة الشخصية.
- إكساب التلميذات المفاهيم والمعلومات والمعارف الخاصة بالصحة الغذائية.

- إكساب التلميذات المفاهيم والمعلومات والمعارف الخاصة بالصحة القوامية.
- إكساب التلميذات المفاهيم والمعلومات والمعارف الخاصة بالصحة الرياضية.
- إكساب التلميذات المفاهيم والمعلومات والمعارف الخاصة بالصحة الوقائية.

أسس وضع البرنامج :

- أن يتلاءم البرنامج مع خصائص المرحلة العمرية للتلاميذ .
- أن يتلاءم البرنامج مع الزمن المحدد له والهدف منه .
- ان يساعد في اكساب العادات الصحية لدى التلميذات .
- ان يساعد في اكتساب الثقافة الصحية بمتلازمة تكيس المبيض للطالبات.
- ان يحقق البرنامج ما وضع من اجله .
- ان يتسم البرنامج بالمرونة .
- الاهتمام باستخدام المثيرات السمعية البصرية .
- استخدام وسائل وادوات متنوعة .
- ان يراعي الفروق الفردية بين التلاميذ .
- يجب التحلي بالصبر والمثابرة .
- أن يساعد البرنامج على تحقيق مبدأ التفاعلية بين التلاميذ والبرنامج .
- تجنب أي نوع من أنواع العقاب البدني أو التهديد مع تقديم الدعم والمديح والثناء .

خطوات تصميم البرنامج:

قامت الباحثة بالاطلاع على المراجع العلمية والدراسات المرتبطة بالبرامج الصحية ومتلازمة تكيس المبيض، وقامت بعمل استمارة استطلاع لرأي الخبراء في مجال أمراض النساء والتوليد والتغذية والصحة الرياضية حول خصائص البرنامج الصحي المقترح من حيث تحديد الفترة الكلية للبرنامج وعدد الوحدات والزمن الكلي للوحدة وعدد مرات التطبيق في الأسبوع.

الإطار الزمني للبرنامج:

جدول (٧)

الإطار الزمني للبرنامج

ثلاث شهور	الزمن الكلي للبرنامج
ثلاث وحدات	عدد الوحدات في الأسبوع
٣٦ وحدة - ١٢ أسبوع	عدد الوحدات
(٣٠ : ٤٥) دقيقة	زمن الوحدة
(٩٠ : ١٣٥) دقيقة	إجمالي زمن الوحدات في الأسبوع
(٣٦٠ : ٥٤٠) دقيقة	إجمالي زمن الوحدات في الشهر
$١٤١٠ = ٣ \times ٤٧٠$ ق	إجمالي زمن الوحدات في ٣ شهور

الإجراءات الإدارية:

قامت الباحثة بالاتفاق مع المدارس والمعاهد قيد البحث للموافقة على إجراء تطبيق البرنامج الصحي المقترح، ثم الحصول على الموافقة من الطالبات أفراد عينة البحث وأولياء أمورهم بالمدارس والمعاهد المختارة.

الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (١٥٠) طالبة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، وذلك في الفترة من (١١ / ٢ / ٢٠٢٣ م) إلى (١٥ / ٢ / ٢٠٢٣ م)، وكان الهدف من الدراسة:

- التعرف بشكل عام على الصعوبات التي تواجه الباحثة والعمل على حلها.
- تدريب أفراد العينة على كيفية الإجابة على عبارات الاستبيان.
- الوقوف على دقة إجراء وتنفيذ وحدات البرنامج.

الدراسة الأساسية:

بعد التأكد من توافر كافة الشروط والمعاملات العلمية لاستمارة الاستبيان وصلاحيتها للتطبيق وكذلك استكمال كافة الإجراءات لتنفيذ الدراسة الأساسية قامت الباحثة بما يلي :

القياس القبلي:

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي في الفترة من (١٨ / ٢ / ٢٠٢٣ م) إلى (٢٣ / ٢ / ٢٠٢٣ م)، قبل تنفيذ برنامج صحي للتقليل من أعراض متلازمة تكيس المبايض لدى بعض الطالبات الغير ممارسات للرياضة.

تطبيق البرنامج:

تم تطبيق البرنامج الصحي مقترح للتقليل من أعراض متلازمة تكيس المبيض على عينة البحث الأساسية من بعض الطالبات الغير ممارسات للرياضة خلال مدة بلغت تقريبا ثلاثة شهور وذلك في الفترة من (٢٠٢٣/٢/٢٤ م) إلى (٢٠٢٣/٢/٢٥ م) بواقع إثني عشر أسبوع، على أن يكون التطبيق ثلاث وحدات في الأسبوع الواحد بواقع (٣٦) وحدة خلال فترة التطبيق.

وتم تطبيق الوحدات الثلاث على (مدرسة ميت العامل المشتركة - معهد فتيات ميت العامل - معهد فتيات ميت أبو الحسين) أيام السبت والإثنين والأربعاء، بينما تم تطبيق الوحدات على (معهد فتيات أبو داود العنب - معهد فتيات برج النور الحمص) أيام الأحد والثلاثاء والخميس من كل أسبوع.

القياس البعدي:

بعد الأسبوع الثاني عشر وانتهاء تطبيق البرنامج قامت الباحثة بإجراء القياس البعدي في الفترة من (٢٠٢٣/٢/٢٧ م) إلى (٢٠٢٣/٢/٣٠ م).

المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحثة برنامج الحزم الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات إحصائيا، واستعانت الباحثة ببعض الأساليب الإحصائية مثل (المتوسط الحسابي، الوسيط، معامل الالتواء، معامل الارتباط، معامل ألفا كرونباخ، اختبار (ت)، معادلات كوهن لقياس حجم التأثير).

عرض النتائج ومناقشتها:

١- عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

جدول (٨)

قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات القياسات القبلي والبعدي للثقافة الصحية (ن=٢٥٤)

المتغير	القياس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	(η^2)	d)	مقدار حجم التأثير	نسبة التحسن
الثقافة الصحية	القبلي	٢٥٤	٣١,٥٢	٥,٩٣	١٥,٩٣	* * .٠٠١	٠,٥٠	٢	مرتفع	٢٤,١٧ %
	البعدي	٢٥٤	٣٩,١٤	٤,٥٥						

ت (٠,٠١) = ٢,٦٠

ت (٠,٠٥) = ١,٩٧

يتضح من جدول (٨) أن قيمة "ت" المحسوبة للفروق بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للثقافة الصحية تساوي (١٥,٩٣) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) وهذا يعني قبول الفرض الأول، أي أنه توجد فروق دالة إحصائياً ونسبة تحسن بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمحور الثقافة الصحية لصالح القياس البعدي.

كما يتضح أيضاً من جدول (٨) أن قيمة مربع إيتا (η^2) لحجم تأثير البرنامج الصحي في الثقافة الصحية تساوي (٠,٥٠)، وهذا يعني أن نسبة التباين الحقيقي للبرنامج الصحي في الثقافة الصحية تساوي (٥٠٪)، وقيمة حجم التأثير "d" لكوهن تساوي (٢) وهو حجم تأثير مرتفع.

وترى الباحثة من خلال النتائج أن الفروق وحجم التأثير بين القياسين القبلي والبعدي في محور الثقافة الصحية يعود إلى الاستثارة التي حصلت لأفراد عينة البحث، فكان للمعلومات والمعارف والحقائق الصحية الخاصة بمتلازمة تكيس المبايض التي تضمنتها وحدات البرنامج الصحي المقترح الأثر البالغ في خلق جانب من الاستثارة الإيجابية لمجموعة البحث نحو اكتساب المزيد من الثقافة الصحية بمفهوم وأسباب وأعراض ومضاعفات وعلاج تكيس المبايض، وهذا ما يشير إليه صالح رحمن عبده ٢٠٢٠م بأن الثقافة الصحية تلعب دوراً هاماً في خلق بيئة صحية من خلال إيجاد مجتمع متفهم للأخطار التي تواجهه والعمل على تنفيذ برامج الوقاية والتخفيف من خطر الأمراض العامة السارية أو المحتملة المعدية أو غير المعدية، الجسمية البيولوجية والعقلية والنفسية أو غيرها من الأمراض الأخرى، فضلاً عن اتباع الطرق والأساليب الصحية الناجحة لتقادي الإصابة بتلك الأمراض والأخطار الصحية وتحقيق قدر مناسب من التعاون مع جميع مؤسسات المجتمع لتوضيح أبعاد ومخاطر الأمراض والأوبئة أو الأزمات الصحية.

٢- عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

جدول (٩)

قيمة "ت" ودالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات القياسات القبلي والبعدي للتغذية الصحية (ن=٢٥٤)

المتغير	القياس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	(η^2)	(d)	مقدار حجم التأثير	نسبة التحسن
التغذية الصحية	القبلي	٢٥٤	٣٤.٩٥	٥.٧٩	٢١.٣٢	**٠.٠٠١	٠.٦٤	٢.٦٦	مرتفع	٢٩.٠٩ %
	البعدي	٢٥٤	٤٥.١٢	٤.٢٣						

ت (٠,٠١) = ٢,٦٠

ت (٠,٠٥) = ١,٩٧

يتضح من جدول (٩) أن قيمة "ت" المحسوبة للفروق بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للتغذية الصحية تساوي (٢١,٣٥) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) وهذا يعني قبول الفرض الثاني، أي أنه توجد فروق دالة إحصائياً ونسبة تحسن بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمحور التغذية الصحية لصالح القياس البعدي.

كما يتضح أيضاً من جدول (٩) أن قيمة مربع إيتا (η^2) لحجم تأثير البرنامج الصحي في التغذية الصحية تساوي (٠,٦٤) وهذا يعني أن نسبة التباين الحقيقي للبرنامج الصحي في التغذية الصحية تساوي (٦٤٪)، وقيمة حجم التأثير "d" لكوهن تساوي (٢.٦٦) وهو حجم تأثير مرتفع. وتعرزو الباحثة هذه الفروق وحجم التأثير بين القياسين القبلي والبعدي في محور التغذية الصحية إلى مفردات ووحدات البرنامج الصحي الذي تضمن بعض الإرشادات عن علاج تكيس المبايض بالماء وبعض المشروبات وعلاجه بالحمية الغذائية وتغيير نمط الحياة إلى جانب اتباع نظام غذائي صحي، مما كان له أثر كبير في زيادة وتحسن الوعي بالتغذية الصحية للطالبات أفراد عينة البحث، حيث أن التغذية الصحية من أهم السبل للمحافظة على الصحة، ويتركز الوعي بالتغذية الصحية في الإلمام بأهمية التغذية المتوازنة ودورها الهام في المحافظة على صحة الجسم وسلامته وأن التغذية الغير صحية سببا رئيسيا في حدوث كثير من الأمراض وتؤدي إلى تأخر النمو وضعف التحصيل الدراسي وهذا يتفق مع دراسة أحمد فتحي كسرى ٢٠٠٢م التي توصلت إلى ان اتباع نظام غذائي صحي أدى إلى خفض نسبة الدهون ووزن الدهون وتحسين مستوى اللياقة البدنية وهي من أهم أسباب تطور أعراض التكيس ومضاعفاته.

٣- عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

جدول (١٠)

قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات القياسات القبلي والبعدي للصحة الوقائية (ن=٢٥٤)

المتغير	القياس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	(η^2)	(d)	مقدار حجم التأثير	نسبة التحسن
الصحة الوقائية	القبلي	٢٥٤	٢١.٧٩	٤.٦٤	١٩.٥٣	**٠.٠١ دالة	٠.٦٠	٢.٤٤	مرتفع	٣٢,٠٧ %
	البعدي	٢٥٤	٢٨.٧٨	٢.٩٨						

ت (٠,٠١) = ٢,٦٠

ت (٠,٠٥) = ١,٩٧

يتضح من جدول (١٠) أن قيمة "ت" المحسوبة للفروق بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للصحة الوقائية تساوي (١٩,٥٣) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) وهذا يعني قبول الفرض الثالث، أي أنه توجد فروق دالة إحصائياً ونسبة تحسن بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للصحة الوقائية لصالح القياس البعدي.

كما يتضح أيضاً من جدول (١٠) أن قيمة مربع إيتا (η^2) لحجم تأثير البرنامج الصحي في الصحة الوقائية تساوي (٠.٦٠) وهذا يعني أن نسبة التباين الحقيقي للبرنامج الصحي في الصحة الوقائية تساوي (٦٠٪)، وقيمة حجم التأثير "d" لكون تساوي (٢,٤٤) وهو حجم تأثير مرتفع.

وترى الباحثة من خلال النتائج أن الفروق وحجم التأثير بين القياسين القبلي والبعدي في محور الصحة الوقائية يرجع إلى تضمن البرنامج الصحي المقترح لبعض الإرشادات والمعلومات والحقائق والثقافة الصحية المتعلقة بمتلازمة تكيس المبايض، بالإضافة إلى التوعية بالتغذية الصحية واتباع نظام غذائي صحي وضرورة الإهتمام بممارسة الرياضة ومدى انعكاسها الايجابي على انخفاض نسبة تكيس المبايض، الأمر الذي ساهم في تحسن في محور الصحة الوقائية بمتلازمة تكيس المبايض لدى الطالبات أفراد عينة البحث، حيث أن الوقاية الصحية لا يمكن تقليص وحصر دورها في حالة انتشار الفيروسات والأوبئة فقط بل إن أسلوب حياتنا يجب أن يكون قائماً على حماية الجسم من كل ضرر جسدي ونفسي لكي نلهم بصحة وعافية طوال حياتنا.

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة تمكنت الباحثة من استخلاص ما يلي:-

- ١- فاعلية البرنامج الصحي المقترح في تحسن (الثقافة الصحية - التغذية الصحية - الصحة الوقائية) للتقليل من أعراض متلازمة تكيس المبايض لدى عينة البحث.
- ٢- وجود فروق دالة إحصائياً ونسبة تحسن بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسات القبلي والبعدي للثقافة الصحية لصالح القياس البعدي، مما يدل على تأثير البرنامج الصحي المقترح في تحسن الثقافة الصحية بمتلازمة تكيس المبايض لدى عينة البحث.

٣- وجود فروق دالة إحصائية ونسبة تحسن بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسات القبلية والبعديّة للتغذية الصحية لصالح القياس البعدي، مما يدل على تأثير البرنامج الصحي المقترح في زيادة الوعي بالتغذية الصحية لدى عينة البحث.

٤- وجود فروق دالة إحصائية ونسبة تحسن بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسات القبلية والبعديّة للصحة الوقائية لصالح القياس البعدي، مما يدل على تأثير البرنامج الصحي المقترح في تحسين الصحة الوقائية لدى أفراد عينة البحث.

التوصيات:

- ١- الاهتمام بزيادة وعي الطلاب حول طرق ووسائل التعامل مع الأمراض وطرق مجابهتها والتصدى لها.
- ٢- تصميم برامج إرشادية صحية يتم نشرها على منصات التواصل الاجتماعي لنشر المعلومات والحقائق الصحيحة المتعلقة بالجوانب الصحية.
- ٣- إعداد برامج توعوية وعلاجية ووقائية للحد من أعراض متلازمة تكيس المبايض.
- ٤- وضع برامج تثقيفية للتغذية الصحية التي تتوافق مع المرحلة العمرية للطلاب.
- ٦- ضرورة أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية لانعكاسها الايجابي على انخفاض نسبة تكيس المبايض.

قائمة المراجع

- ١- ايه ناصر محسن (٢٠٢٢م): "تأثير برنامج بدني في بعض المتغيرات الفسيولوجية لتقليل اصابة تكيس المبايض لدى النساء بأعمار (٢٠-٢٥) سنة"، بحث منشور، المجلد الثاني، العدد (٢١)، مجلة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات، جامعة بغداد.
- ٢- الهام إسماعيل شلبي (١٩٩٦م): اساسيات عامة في الصحة العامة والتربية الصحية للرياضيين، دار الشرق ، القاهرة.
- ٣- بهاء الدين سلامة (٢٠٠٠م). المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٤- جريدة اليوم السابع مقال بعنوان ممارسة الرياضة تحميك من الإصابة بتكيس المبايض بتاريخ ١٠/٣/٢٠١٠م.

٥- رانيا مصطفى جاب الله (٢٠٠٨م): "دراسة الفروق فى الوعى الصحى لطالبات جامعة طنطا فى ظل تغيرات المستوى الاقتصادى والاجتماعى فى مصر"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة طنطا.

٦- ريهام احمد عبد النعيم، (٢٠١٦م): "تأثير برنامج تمارينات نوعية على متلازمة تكيس المبايض لدى السيدات البدنيات، العدد الثالث، مجلة كلية التربية الرياضية

٧- مدحت امين الفيومي (٢٠٠١م): "علاقة الإصابة ببعض الامراض الطبيعية بالسلوك الصحى واثارها على النشاط البدنى لطلاب المرحلة الإعدادية"، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالهرم ، جامعة حلوان.

٨- ناصر مصطفى السيوفى (٢٠٢٢م): "تأثير التمارينات البدنية على متغيرات اللياقة الصحية على حالات متلازمة تكيس المبايض من سن (٣٠-٣٥) سنة"، بحث منشور، مجلة علوم الرياضة، المجلد (٣٥)، الجزء الاول، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.

٩- نورهان حسين (٢٠٢٢م): "العادات الغذائية لدى سيدات متلازمة تكيسات المبايض وفقا لتشخيص تحاليل الهرمونات" ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان.

10- Diego State University 2012 12-Kogure, G.S.; Lopes, I.P.;

Ribeiro, V.B..The effects of aerobic physical exercises on body image among women with polycystic ovary syndrome. J. Affect. Disord.