

مجلة سوهاج لعلوم وفنون
التربية البدنية والرياضة



كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة

تأثير برنامج تثقيف صحي على تنمية السلوك الصحي والوعي
القوامي لدي طالبات المدارس الثانوية الصناعية
بمحافظة سوهاج"

أ.د/ نسرين نادي عبد الجيد

أ.د/ أحمد عبدالسلام عطيتو

م.م/ بسمة عزت عبدالرازق حافظ

مجلة سوهاج لعلوم وفنون التربية البدنية والرياضة- العدد الخامس عشر- مارس ٢٠٢٥ م.

الترقيم الدولي: (ISSN 2682-3748) -print (ISSN 2682-3837) -online

"تأثير برنامج تثقيف صحي على تنمية السلوك الصحي والوعي القوامي لدى طالبات المدارس الثانوية الصناعية بمحافظة سوهاج"

يهدف البحث الي الي تصميم برنامج تثقيف صحي على تنمية السلوك الصحي والوعي القوامي لطالبات المدارس الثانوية الصناعية بمحافظة سوهاج، و إستخدم الباحثون المنهج المنهج التجريبي مستعينة بالتصميم التجريبي (القياس القبلي - البعدي) وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من طالبات الفرقة الثالثة بالمدرسة الثانوية الصناعية التابعة لإدارة سوهاج التعليمية بمحافظة سوهاج، والبالغ عددهن (٢٠) طالبة، وكانت أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي، و لصالح القياس البعدي حيث أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) علي جميع محاور الاستبيان، وتراوحت نسبة التحسن بين (٣٠.٩% : ١١٥.٩%) لصالح القياس البعدي، وأوصت الدراسة بضرورة نشر الوعي القوامي للطالبات والمعلمين والمعلمات والعاملين والجهاز الإداري بالمدارس الثانوية الصناعية فيما يخص العادات السليمة للمحافظة علي سلامة القوام.

Abstract

The research aims to design a health education program to develop healthy behavior and postural awareness for female students of industrial secondary schools in Sohag Governorate. The researchers used the experimental method using the experimental design (pre-post measurement). The research sample was selected randomly from third-year female students at the industrial secondary school affiliated to Sohag Education Administration in Sohag Governorate, numbering (20) students. The most important results were the presence of statistically significant differences between the pre- and post-measurements, in favor of the post-measurement, as the calculated t-value was greater than the tabular t-value at a significance level of (0.05) on all questionnaire axes. The improvement rate ranged between (30.9%: 115.9%) in favor of the post-measurement. The study recommended the necessity of spreading postural awareness among female students, teachers, workers, and the administrative staff in industrial secondary schools regarding healthy habits to maintain a healthy body.

"تأثير برنامج تثقيف صحي على تنمية السلوك الصحي والوعي القوامي لدى طالبات المدارس
الثانوية الصناعية بمحافظة سوهاج"

* أ.د/ أحمد عبدالسلام عطيتو

** أ.د/ نسرين نادي عبد الجيد

*** م.م/ بسمة عزت عبدالرازق حافظ

مقدمة ومشكلة البحث:

تلعب الثقافة الصحية دور هام في تشكيل شخصية الفرد وسلوكه ليس فقط من الجانب المعرفي ولكن ايضاً في استثمار الفرد لذاته .

لذلك تعد الثقافة الصحية من أهم الأركان الرئيسية في مجال الرعاية الصحية نظراً للتطور المستمر في المجال الصحي والرياضي وتغير شكل ونظام ومتطلبات المجتمع الصحية تبعاً لذلك ، فالثقافة الصحية بدورها لها تأثير عميق في شخصية الفرد وسلوكه حيث تشكل أسلوب حياته ، ويشكل هذا السلوك جانباً من جوانب الثقافة لتحسين الصحة والوقاية من المشاكل الصحية. (٥ : ١٢)

والتثقيف الصحي هو تلك العملية التي يحصل بها كافة الأفراد علي الثقافة والتعليم ومختلف المهارات حول الصحة العامة، إذ يشارك بها جميع أفراد العناية والرعاية وهو ما يمكن القيام به بشكل رسمي عن طريق متابعة الخطط التعليمية السابق إعدادها إلي جانب التعليم غير الرسمي الذي يتم بواسطة اكتساب المهارات من خلال الاستفادة من التجارب غير المخطط لها. (١٤ : ٢٠)

كما أن التثقيف الصحي للفرد يجعله يعرف الحالة التي يجب ان يكون عليها الجسم البشري وهذه الحالة تتأثر بعوامل البيئة الخارجية لذلك فإن هناك عوامل كثيرة تؤثر على الحالة الصحية العامة للإنسان منها التغذية والأمراض المعدية ولذلك فإن الحالة الصحية لا تتأثر بالعوامل الداخلية للفرد كما أن البيئة المحيطة بالإنسان قد تؤثر على صحته، ولذلك فإن الصحة العامة للفرد ليست مجرد الخلو من الأمراض بل إن مفهومها الشامل يتسع لأكثر من ذلك حيث تشمل سلامة الجسم والقوام بشكل عام (١٢ : ٥٩).

ويمثل الاهتمام بسلامة القوام هدفاً رئيسياً ينبغي أن يحظى بالاهتمام في كافة المؤسسات التعليمية باعتباره أحد علامات الصحة الجيدة، ومؤشراً لمدي اهتمام المجتمع بصحة أبنائه.

* أستاذ الإصابات الرياضية والتأهيل البدني قسم علوم الصحة الرياضية وكيكل كلية التربية الرياضية لشئون الدراسات العليا والبحوث كلية التربية الرياضية جامعة جنوب الوادي.

** أستاذ التربية الصحية بقسم علوم الصحة الرياضية كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط.

*** مدرس مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية كلية التربية الرياضية جامعة سوهاج.

إذا أراد أن يرقى ويتقدم علي أيدي مواطنين أصحاء لا تعوقهم الأمراض عن أداء واجبهم في رقي مجتمعهم والنهوض به.(١٥ : ٣٩٠).

وأصبح القوام السليم مطلباً ضرورياً في ظل الحياة اليومية التي يعيشها إنسان القرن الواحد والعشرين، ولقد أسرف الإنسان في استخدام الوسائل التقنية الحديثة بغية الراحة والمتعة حتى في أبسط الأمور، فكان نتيجة لذلك أنه أصبح أكثر عرضة للإصابة بالانحرافات القوامية.

كما أن تعزيز مظاهر القوام الجيد لدى التلاميذ وإتباع الإرشادات القوامية في كيفية الوقوف والمشي والجلوس والنوم يعد من أهم أهداف القوام الجيد التي تسعى الى تحقيقها من خلال نشر السلوك الصحي (٢٣ : ٤٣٢).

وحيث أن التشوهات القوامية تحدث نتيجة للعادات الخاطئة ففي اغلب حالات الانحرافات القوامية ينشأ العيب تدريجياً باتخاذ الطالبة وضعا خاطئاً في جلستها او وقوفها او أثناء المشي ويتكرر هذا الوضع حتى تعود الطالبة وترتاح اليه فتتحمل بعض اجزاء الجسم ثقلا اضافيا وقد تطول او تضعف بعض العضلات ويقصر بعضها الاخر ولذا يصبح القوام الخاطئ امر اعتياديا.

وفي ظل إتجاه الدولة المصرية للاهتمام بالرياضة كأمن قومي للبلاد وانتشار المبادرات الرئاسية للحد من التشوهات القوامية "قوامي- نعتي بقوامك" للنشئ والشباب الذين هم ركائز الأمة المصرية والأمل في نهضتها وخاصة الشباب الحرفيين " الصناعة والإنتاج القومي" وتعتبر طالبات المدارس الثانوية الصناعية هن دعامة وركيزة كبيرة لزيادة الناتج القومي وخاصة في الحرف والمشغولات في المشروعات الإنتاجية صغيرة ومتناهية الصغر.

ومن خلال إطلاع الباحثون علي ما أتيج من الكتب والمراجع العلمية وشبكة التواصل الاجتماعي والدراسات مثل دراسة كل من " مناير سالم ناصر (٢٠٢٤م) (١٩)، أحمد عبدالسلام عطيتو و نسرين نادي عبد الجيد (٢٠٢٤) (٣)، ونجلاء فتحي محمد (٢٠٢٢م) (٢٠)، أمل أحمد مصطفى (٢٠٢٢م) (٧)، Robert, M (٢٠١٩م) (٢٥)، وأنوار عبدالله نوري (٢٠١٦م) (٨)، أحمد سامي محمد" (٢٠١٦م) (١)، محمد علي الخليفة (٢٠١٦م) (١٦) وكذلك إجراء مقابلات وزيارات ميدانية لمدرسة سوهاج الثانوية الصناعية للبنات وملاحظة طبيعة عملهن وكذلك سؤال المعلمات بالمدرسة عن عدد ساعات الجانب التطبيقي داخل الورش بالمدرسة التي تظل بها الطالبات وكذلك استمرار بعضهم في العمل الشخصي بعد انتهاء فترة المدرسة" مصدر دخل" إضافي لاحظت الباحثون وجود بعض الانحرافات القوامية لبعض الطالبات بمجرد الملاحظة الغير مقننة وأن هذه الانحرافات تزداد نتيجة قيامهم ببعض العادات الخاطئة اثناء قيامهم بأعمالهم المهنية وينتج عنها انحرافات أخرى مصاحبة قد يصعب علاجها

في مراحل متقدمة من العمر، كما تعد بمثابة إنذار للمسؤولين لاتخاذ كافة التدابير للمحافظة علي سلامة القوام ووقايتهم من الانحرافات القوامية التي قد يتعرضون لها.

الأمر الذي دفع الباحثون إلي محاولة إيجاد حل علمي " تطبيقي " للحد من الانحرافات القوامية من خلال تصميم برنامج تثقيف صحي على تنمية السلوك الصحي والوعي القوامي لطالبات المدارس الثانوية الصناعية بمحافظة سوهاج.

ثانياً:- أهمية البحث والحاجة إليه:

١- الأهمية العلمية:-

أ- قد يساعد البحث في نشر الوعي الثقافي الصحي في تحسين القوام والحد من التشوهات القوامية لطالبات المدارس الثانوية الصناعية

ب- قد يساعد البحث علي التوجيه و الإهتمام بالبرامج الدراسية المساعدة في تحسين القوام.

٢- الأهمية التطبيقية:-

أ- قد تساهم في توجيه الباحثين إلي إجراء دراسات علمية أخرى تتناول الجوانب التي لم تتعرض لها هذه البحث وقد تساهم هذه الدراسات مجتمعة في زيادة الوعي بأهمية القوام.

ثالثاً:- هدف البحث:

يهدف البحث الي تصميم برنامج تثقيف صحي على تنمية السلوك الصحي والوعي القوامي لطالبات المدارس الثانوية الصناعية بمحافظة سوهاج.

رابعاً:- فرض البحث:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مستوي تحسن السلوك الصحي لصالح القياس البعدي.

خامساً:- المصطلحات المستخدمة في البحث:

١- الثقافة الصحية

هي توصيل معلومات إلى فئة من الشعب يهتم معرفتها وتمس احتياجاتهم وميولهم وشعورهم ودوافعهم وبذلك تدفعهم إلى ممارسة الاتجاهات الصحية السليمة وتكرار ممارسه السلوك السليم هو ما يؤدي إلى تكوين العادات الصحية المحمودة (١١ : ٧٤).

سادساً : اجراءات البحث:

١- منهج البحث:

وفقاً لطبيعة البحث وأهدافه فقد تم استخدام المنهج التجريبي مستعينة بالتصميم التجريبي (القياس القبلي - البعدي) على مجموعة واحدة وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

٢- مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على طالبات الصف الثالث بالمدرسة الثانوية الصناعية بمحافظة سوهاج، وذلك للعام الدراسي ٢٠٢٣/٢٠٢٤ م .

٣- عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من طالبات الفرقة الثالثة بالمدرسة الثانوية الصناعية التابعة لإدارة سوهاج التعليمية بمحافظة سوهاج، والبالغ عددهن (٢٠) طالبة.

٤- أدوات جمع البيانات:

تحقيقاً لهدف البحث استخدم الباحثون الأدوات التالية:

٥- تحليل المراجع والوثائق :

تحليل المراجع والدراسات التي تناولت موضوع البرامج التثقيفية بشكل عام والبرامج التثقيفية للانحرافات القوامية بشكل خاص، مثل دراسة أحمد عبدالسلام عطيتو و نسرين نادي عبدالجيد (٢٠٢٤م)، أحمد عبدالسلام عطيتو، فارس حسن محمود على (٢٠٢١م)، محمد فرج إبراهيم أحمد السيد (٢٠١٨م)، Mark T. Wade (٢٠١٨م)، هبة الله راشد مختار النجار (٢٠١٧م)، أنوار عبدالله نوري (٢٠١٦م) وذلك للوقوف على استمارة استبيان لقياس مستوى السلوك الصحي لدى الطالبات.

٦- المقابلة الشخصية :

تمثلت المقابلات الشخصية التي أجراها الباحثون في مقابلات مفتوحة مع بعض الخبراء من أساتذة التربية الرياضية (قسم علوم الصحة الرياضية- قسم المناهج) ومع الطلاب .
٧- استمارة الإستبيان السلوك الصحي لطالبات المدارس الثانوية الصناعية بمحافظة سوهاج:
اعتمد الباحثون على إستمارة إستبيان في جمع البيانات حيث قام الباحثون بتصميمها من خلال تحليل المحتوى والمقابلات الشخصية لبعض الخبراء في مجال علوم الصحة الرياضية والمناهج وطرق التدريس ، بهدف جمع البيانات اللازمة لتحقيق أهداف البحث عن طريق استمارة وضعت خصيصاً لذلك.

٨- خطوات بناء استمارة الاستبيان:

قام الباحثون بتصميم استمارة استبيان بهدف معرفة مستوى السلوك الصحي لطالبات المدارس الثانوية الصناعية بمحافظة سوهاج من خلال:

أ- دراسة بعض المراجع العلمية والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع البحث.

ب- استخدم الباحثون المقابلات الشخصية مع بعض الخبراء في مجال علوم الصحة الرياضية كأداة

لجمع البيانات الخاصة بموضوع البحث .

- اعداد محاور استمارة الاستبيان:

من خلال ما سبق تم تحديد محاور الاستبيان واستطلاع رأى السادة الخبراء (مرفق ١) وعددهم (١٠) خبراء وذلك بهدف الوصول لصدق المحاور وانطباقها على الغرض الذي وضعت من أجله، مع حذف أو دمج أو إضافة ما يراه المحكمون من محاور رئيسية إن وجد ولم يتم ذكره. والتي من خلالها قامت الباحثون بتحديد محاور البحث ووضعهم في إستمارة إستطلاع رأي الخبراء (مرفق ٢) ، للتوصل إلى محاور الإستمارة. وجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

الدرجة المقدره والنسبة المئوية لآراء السادة الخبراء

حول محاور استمارة استبيان السلوك الصحى لطالبات المدراس الثانوية الصناعية بمحافظة

سوهاج (ن=١٠)

م	المحاور	التكرار	النسبة المئوية
١	السلوك الصحى الشخصي.	٩	٩٠%
٢	السلوك الصحى الغذائى.	١٠	١٠٠%
٣	السلوك الصحى البيئى.	٩	٩٠%
٤	السلوك الصحى الرياضى.	١٠	١٠٠%
٥	السلوك الصحى الوقائى.	١٠	١٠٠%
٦	السلوك الصحى القومى.	١٠	١٠٠%

يتضح من جدول (١) ما يلي:

تراوحت النسبة المئوية لموافقة السادة الخبراء على محاور استمارة استبيان مقياس السلوك الصحى لطالبات المدراس الثانوية الصناعية بمحافظة سوهاج ما بين (٩٠% : ١٠٠%) وبذلك تم الآتي:

- أصبح العدد النهائي لمحاور استمارة استبيان السلوك الصحى لطالبات المدراس الثانوية الصناعية بمحافظة سوهاج ، وفقا لآراء السادة الخبراء التي حصلت على نسبة موافقة أكثر من (٧٠%) من آراء السادة الخبراء .

- إعداد عبارات استمارة الإستبيان:

بالإطلاع علي الدراسات السابقة والمراجع العلمية تم صياغة العبارات التي يحاول عن طريقها الباحثون الوقوف علي مستوى السلوك الصحى لطالبات المدراس الثانوية الصناعية بمحافظة سوهاج ، ووضعهم في استمارة واحدة، ثم عرضها بصورتها المبدئية على السادة الخبراء وذلك لاستطلاع آرائهم اتجاه العبارات، واستخدمت الباحثون ميزان التقدير الثنائى (مناسب تماما=٣، غير مناسب=١). مرفق (٢) وجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

التكرارات والنسبة المئوية لآراء السادة الخبراء

حول عبارات محاور استمارة استبيان السلوك الصحي لطالبات المدراس الثانوية الصناعية

بمحافظة سوهاج (ن=١٠)

رقم العبارة	التكرار	النسبة المئوية									
١	١٠	%١٠٠	٢٦	٨	%٨٠	٥١	١٠	%١٠٠	٧٦	١٠	%١٠٠
٢	١٠	%١٠٠	٢٧	١٠	%١٠٠	٥٢	١٠	%١٠٠	٧٧	١٠	%١٠٠
٣	٩	%٩٠	٢٨	١٠	%١٠٠	٥٣	١٠	%١٠٠	٧٨	١٠	%١٠٠
٤	١٠	%١٠٠	٢٩	١٠	%١٠٠	٥٤	١٠	%١٠٠	٧٩	١٠	%١٠٠
٥	١٠	%١٠٠	٣٠	١٠	%١٠٠	٥٥	١٠	%١٠٠	٨٠	١٠	%١٠٠
٦	١٠	%١٠٠	٣١	١٠	%١٠٠	٥٦	١٠	%١٠٠	٨١	١٠	%١٠٠
٧	١٠	%١٠٠	٣٢	١٠	%١٠٠	٥٧	١٠	%١٠٠	٨٢	١٠	%١٠٠
٨	١٠	%١٠٠	٣٣	١٠	%١٠٠	٥٨	١٠	%١٠٠	٨٣	١٠	%١٠٠
* ٩	٥	%٥٠	٣٤	١٠	%١٠٠	٥٩	١٠	%١٠٠	٨٤	١٠	%١٠٠
١٠	١٠	%١٠٠	٣٥	١٠	%١٠٠	٦٠	٩	%٩٠	٨٥	١٠	%١٠٠
١١	١٠	%١٠٠	٣٦	١٠	%١٠٠	٦١	١٠	%١٠٠	٨٦	١٠	%١٠٠
١٢	١٠	%١٠٠	*٣٧	٥	%٥٠	٦٢	١٠	%١٠٠	٨٧	١٠	%١٠٠
١٣	٨	%٨٠	٣٨	١٠	%١٠٠	٦٣	١٠	%١٠٠	٨٨	١٠	%١٠٠
* ١٤	٦	%٦٠	٣٩	٩	%٩٠	٦٤	١٠	%١٠٠	٨٩	١٠	%١٠٠
١٥	١٠	%١٠٠	٤٠	١٠	%١٠٠	٦٥	١٠	%١٠٠	٩٠	١٠	%١٠٠
١٦	١٠	%١٠٠	٤١	١٠	%١٠٠	٦٦	١٠	%١٠٠	٩١	١٠	%١٠٠
١٧	١٠	%١٠٠	٤٢	١٠	%١٠٠	٦٧	١٠	%١٠٠	٩٢	١٠	%١٠٠
١٨	١٠	%١٠٠	٤٣	٨	%٨٠	٦٨	١٠	%١٠٠	٩٣	١٠	%١٠٠
١٩	١٠	%١٠٠	٤٤	١٠	%١٠٠	٦٩	١٠	%١٠٠	٩٤	١٠	%١٠٠
٢٠	١٠	%١٠٠	٤٥	٩	%٩٠	٧٠	١٠	%١٠٠	٩٥	١٠	%١٠٠
٢١	١٠	%١٠٠	٤٦	١٠	%١٠٠	٧١	١٠	%١٠٠	٩٦	١٠	%١٠٠
٢٢	١٠	%١٠٠	٤٧	١٠	%١٠٠	٧٢	١٠	%١٠٠	٩٧		
٢٣	٩	%٩٠	٤٨	١٠	%١٠٠	٧٣	١٠	%١٠٠	٩٨		
٢٤	٩	%٩٠	٤٩	١٠	%١٠٠	٧٤	١٠	%١٠٠	٩٩		
٢٥	١٠	%١٠٠	٥٠	١٠	%١٠٠	٧٥	١٠	%١٠٠	١٠٠		

* حذف

يتضح من جدول (٢) أنه تراوحت النسبة المئوية للعبارات التي تمت الموافقة عليها من السادة الخبراء ما بين (٨٠% : ١٠٠%) وتم استبعاد عدد (٣) عبارات أرقام (٩، ١٤، ٣٧) والتي حصلت على نسبة مئوية تراوحت ما بين (٥٠% : ٦٠%) وبذلك أصبحت عدد عبارات الاستبيان (٩٣) عبارة، وبعد إجراء التعديلات التي طلبها السادة الخبراء من حذف لبعض العبارات، قامت الباحثون بتوزيع تلك العبارات التي تم الإتفاق عليها من قبل السادة الخبراء على محاور الإستمارة والتي تم توصل لها سابقا، ثم إعادة عرضها على السادة الخبراء للتأكد من مناسبة العبارات المتضمنة لكل محور على حدة، وقد أسفر ذلك عن الوصول إلى الإستبيان ككل قبل اجراء المعاملات العلمية كما يوضحه جدول (٣).

جدول رقم (٣)

عبارات الاستبيان قبل اجراء المعاملات العلمية

م	المحاور	العبارات	
		عدد العبارات	أرقامها
١	السلوك الصحى الشخصي.	١٢	١-١٢
٢	السلوك الصحى الغذائى.	١٥	١٣-٢٧
٣	السلوك الصحى البيئى.	١٧	٢٧-٤٤
٤	السلوك الصحى الرياضى.	١٧	٤٥-٦١
٥	السلوك الصحى الوقائى.	١٥	٦٢-٧٦
٦	السلوك الصحى القوامى.	١٧	٧٧-٩٣

- المعاملات العلمية للإستبيان :

* الصدق:

قام الباحثون بإيجاد صدق الإستبيان من خلال صدق المحكمين وصدق الإتساق الداخلى على النحو التالى:

(١) صدق المحكمين :

وتم ذلك من خلال عرض الاستبيان على السادة الخبراء والبالغ عددهم (١٠) خبراء فى الفترة من ٢٠٢٣/٩/٣٠م إلى ٢٠٢٣/١٠/١٥م.

(٢) صدق الإتساق الداخلى:

للتحقق من صدق الاستبيان فى البحث الحالى قام الباحثون بحساب الاتساق الداخلى وذلك بتطبيقه على عينة قوامها (١٠) طالبات من الصف الثالث بالمدرسة الثانوية الصناعية بمحافظة سوهاج من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث خلال الفترة من ٢٠٢٣/١٠/٢١م

حتى ٢٦/١٠/٢٠٢٣م للعام الدراسي ٢٠٢٣م - ٢٠٢٤م ، ثم قام الباحثون بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ومجموع درجات المحور الذي تنتمي إليه وكذلك معاملات الارتباط بين درجة كل محور وبين الدرجة الكلية للإستبيان ككل وجدولي (٤) ، (٥) يوضحا ذلك.

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لكل محور من محاور استبيان السلوك الصحي لطالبات المدارس الثانوية الصناعية بمحافظة سوهاج (ن=١٠)

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ر"
أولاً: السلوك الصحي الشخصي :				
١	أهتم بغسل يدي قبل وبعد الأكل حتى أحافظ على صحتي.	٤,٢٠	١,٤٠	٠,٩٩
٢	أحرص على الاستحمام يومياً بالماء والصابون.	٤,٦٠	٠,٨٤	٠,٩٥
٣	أحرص على تقليم الأظافر باستمرار.	٤,٨٠	٠,٦٣	٠,٩٨
٤	أحرص على النوم مبكراً ولاستيقاظ مبكراً حتى أمارس يومي باجتهاد.	٤,٤٧	١,٣٦	٠,٩٧
٥	استخدم أدوات الغير(ملابس -أدوات شخصيه) إطلاقاً.	٤,٠٠	١,٧٠	٠,٩٦
٦	لا أهتم بالنظافة الشخصية عند دخول دورات المياه.	٤,٤٠	١,٣٥	٠,٩٩
٧	أحرص على ارتداء جوارب نظيفة باستمرار.	٤,٦٠	٠,٨٤	٠,٩٥
٨	أحرص على النظافة في المنزل.	٤,٢٠	١,٦٥	٠,٩٦
٩	اهتم بنظافة دورات المياه بعد استخدامها.	٤,٠٠	١,٧٠	٠,٩٦
١٠	أجلس مع المدخنين.	٤,٤٠	١,٣٥	٠,٩٩
١١	لا أهتم بزيادة وزني ولا أزن نفسي من حين لآخر.	٤,٦٤	٠,٩٧	٠,٩٦
١٢	أحافظ على حدائي نظيف.	٤,٦١	٠,٨٣	٠,٩٨
ثانياً: السلوك الصحي الغذائي :				
١	أحرص علي اتباع نظام غذائي ملائم.	٤,٤٠	١,٣٥	٠,٩٩
٢	أحرص على تناول الطعام في أوقات منتظمة.	٤,٦٠	٠,٨٤	٠,٩٦
٣	أحرص على تناول وجبة الإفطار المتكاملة يومياً.	٤,٤١	١,٣٧	٠,٩٩
٤	أتناول المياه الغازية بكثرة.	٤,٦٠	٠,٨٤	٠,٩٦
٥	أحرص جيداً على غسل الخضروات والفاكهة قبل تناولها.	٤,٨٥	٠,٦٧	٠,٩٨
٦	أحرص على شرب الشاي والقهوة والمنبهات بكثرة.	٣,٨٦	١,٨٢	٠,٩٦

تابع جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لكل محور من محاور استبيان السلوك
الصحي لطالبات المدارس الثانوية الصناعية بمحافظة سوهاج (ن=١٠)

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ر"
٧	أحرص على تناول الأطعمة المتنوعة والتي تحتوي علي جميع العناصر الغذائية.	٤,٦١	٠,٨٣	٠,٩٨
٨	أفضل تناول الأطعمة المطهية جيدا	٤,٦١	٠,٨٤	٠,٩٨
٩	أفضل تناول الحلويات بكثرة.	٤,٦٠	٠,٨٤	٠,٩٩
١٠	أتناول الأطعمة المكشوفة ومن الباعة المتجولين.	٣,٨٠	١,٩٣	٠,٩٨
١١	أهتم بشرب المياه باستمرار والعصائر الطبيعية.	٤,٤٠	١,٣٦	٠,٩٩
١٢	أميل لتناول الطعام بين الوجبات.	٤,٦٠	٠,٨٤	٠,٩٦
١٣	أميل لتناول الطعام إمام التلفاز والحاسب الآلي.	٤,٨٥	٠,٦٧	٠,٩٨
١٤	أتناول الطعام فى حالة الإحساس بالشبع.	٤,٦١	٠,٨٣	٠,٩٨
١٥	أفضل تناول وجبة العشاء قبل النوم بفترة.	٤,٢٢	١,٤٣	٠,٩٧
ثالثا: السلوك الصحى البيئى :				
١	أهتم بنظافة المكان المتواجد فيه وأحرص يوميا على تهوية الغرفة ودخول الشمس للمنزل.	٤,٠٠	١,٧٠	٠,٩٦
٢	أقوم بإلقاء القمامة فى المكان المخصص لها.	٤,٤٠	١,٣٥	٠,٩٩
٣	أفضل الجلوس بعيدا عن مصادر الضوضاء.	٤,٦٠	٠,٨٤	٠,٩٥
٤	أهتم بإبعاد الأذى عن الطريق.	٤,٢٠	١,٦٩	٠,٩٨
٥	أجيد التعامل مع طيور وحيوانات البيئة المحيطة.	٤,٢٠	١,٦٩	٠,٩٨
٦	أحرص على نظافة المكان من الذباب والحشرات.	٤,٠٠	١,٧٠	٠,٩٦
٧	أفضل الجلوس فى أماكن صحية جيدة التهوية.	٤,٤٠	١,٣٥	٠,٩٩
٨	أحافظ على سلامة الممتلكات العامة.	٤,٨٥	٠,٦٧	٠,٩٨
٩	أفضل الابتعاد عن الأماكن التي تستخدم فيها المبيدات الحشرية.	٤,٤٠	١,٣٥	٠,٩٩
١٠	ألقى القمامة والفضلات فى مصادر المياه.	٤,٤١	١,٣٨	٠,٩٨
١١	أرمى القاذورات فى الشارع.	٤,٤٠	١,٣٥	٠,٩٩
١٢	أحرص على الاهتمام بالاعتناء بالزهور وتزين المنزل.	٤,٢٠	١,٤٠	٠,٩٧
١٣	أشعر بالخجل عند إحداث ضوضاء.	٤,٤٠	١,٣٥	٠,٩٩
١٤	أقطف الورود والأزهار من الحديقة.	٤,٨٠	١,٣٥	٠,٩٩
١٥	أفضل ترشيد استخدام المياه أثناء رى النباتات.	٤,٤٢	٠,٩٧	٠,٩٦

تابع جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لكل محور من محاور استبيان السلوك
الصحي لطالبات المدارس الثانوية الصناعية بمحافظة سوهاج (ن=١٠)

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ر"
١٦	أحرص علي اتباع إرشادات المرور.	٤,٤٠	١,٣٥	٠,٩٩
١٧	أحب الكتابة على جدران الاثاث بالمدرسة.	٤,٦١	٠,٨٢	٠,٩٧
رابعاً: السلوك الصحي الرياضي :				
١	أحب المشي يومياً.	٤,٤١	١,٣٧	٠,٩٩
٢	أهتم بممارسة النشاط الرياضي داخل المدرسة.	٤,٦٠	٠,٨٤	٠,٩٦
٣	أهتم بالمشاركة في الأنشطة الرياضية الداخلية والخارجية	٤,٨٥	٠,٦٧	٠,٩٨
٤	أحرص على ممارسة النشاط الرياضي تحت اشراف متخصص داخل وخارج المدرسة.	٤,٦١	٠,٨٣	٠,٩٨
٥	أتجنب وسائل التعب البدني والإجهاد.	٤,٤٠	١,٣٥	٠,٩٩
٦	أحرص علي القيام بالتمارين التعويضية للأجهزة المقابلة عند العمل لفترات طويلة بجزء من أجزاء الجسم .	٣,٨٣	١,٨٩	٠,٩٨
٧	أقوم بعمل تمارين الإسترخاء بعد الانتهاء من الجانب التطبيقي لطبيعة الدراسة لمنع الاجهاد العضلي.	٤,٦١	٠,٨٣	٠,٩٨
٨	أعلم تأثير ممارسة النشاط البدني علي القوام غير المعتدل.	٤,٤٠	١,٣٥	٠,٩٩
٩	أعلم أن ممارسة النشاط البدني يساعد الجسم علي القيام بوظائفه علي أكمل وجه.	٤,٨٥	٠,٦٧	٠,٩٨
١٠	لا أردي الملابس المناسبة لطبيعة النشاط الرياضي الممارس.	٤,٤٠	٠,٩٧	٠,٩٦
١١	أراعي عوامل الأمن والسلامة عند ممارسة النشاط الرياضي.	٤,٤٠	١,٣٥	٠,٩٨
١٢	لا أهتم بالمحافظة على الادوات الرياضية واحب العبث بها.	٤,٠٠	١,٧٠	٠,٩٩
١٣	أتظاهر بالمرض للهروب من التدريب.	٤,٢٠	١,٦٥	٠,٩٦
١٤	أمارس الرياضة للحفاظ على الصحة العامة.	٤,٠٠	١,٧٠	٠,٩٦
١٥	لا أهتم بممارسة الرياضة فى وقت الفراغ.	٤,٤٠	١,٣٥	٠,٩٩
١٦	أفضل ممارسة الرياضة لإكساب المظهر الجمالي والجسم السليم.	٣,٨٠	١,٩٣	٠,٩٩
١٧	اكتفى بمشاهدة زملائي يمارسون الرياضة ولا أشاركهم.	٤,١٠	١,٧١	٠,٩٨
خامساً: السلوك الصحي الوقائي:				
١	أراعي الكشف الطبي الدوري الشامل.	٣,٨٣	١,٨٩	٠,٩٨
٢	أفضل الذهاب للطبيب عند الشعور بالتعب حتى ولو كان بسيط.	٤,٦١	٠,٨٣	٠,٩٨

تابع جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لكل محور من محاور استبيان السلوك
الصحي لطالبات المدارس الثانوية الصناعية بمحافظة سوهاج (ن=١٠)

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ر"
٣	لا أحب الذهاب إلي الطبيب عندما أكون مريض ولكن أتناول المسكنات اللازمة.	٤,٤٠	١,٣٥	٠,٩٩
٤	أهتم بمعرفة كيفية حماية الجسم والمحافظة عليه.	٤,٨٥	٠,٦٧	٠,٩٨
٥	أهتم بمعرفة عمل الأجهزة الحيوية في جسم الإنسان.	٤,٤٠	١,٣٥	٠,٩٩
٦	أجيد التعامل مع الأجهزة الكهربائية داخل المدرسة.	٤,٦٠	٠,٨٤	٠,٩٦
٧	أجيد استخدام ماكينات الخياطة وأدوات الزخرفة.	٤,٤٠	١,٣٥	٠,٩٩
٨	أفضل الابتعاد عن الأماكن المزدحمة بالناس.	٣,٨٦	١,٨٢	٠,٩٦
٩	أحب الابتعاد عن الأفراد المدخنين.	٤,٥٠	٠,٨٤	٠,٩٦
١٠	أسعى للتطعيم ضد الأمراض.	٤,٦١	٠,٨٤	٠,٩٨
١١	استعمل الحقنة نفسها مرتين للتوفير.	٤,٦٠	٠,٨٤	٠,٩٩
١٢	أهتم بعوامل الأمن والسلامة داخل المدرسة.	٤,٨١	٠,٦٢	٠,٩٧
١٣	لا أحرص على ارتداء الملابس الواسعة والمريحة.	٤,٦٣	٠,٨٢	٠,٩٧
١٤	لا أتفادي تعريض الرقبة والعمود الفقري للتيارات الهوائية (هواء التكييف مثلاً) بشكل مباشر ولا أتجنب التغيرات المفاجئة للجو كالانتقال من جو ساخن إلى التكييف البارد.	٤,٦٤	٠,٨٥	٠,٩٧
١٥	أندفع بسرعة عند النزول على سلالم المدرسة.	٤,٦٠	٠,٨٤	٠,٩٧
سادساً: السلوك الصحي القوامي:				
١	أقف والجسم مفرداً مع عدم تصلب العضلات.	٤,٨٠	١,٣٥	٠,٩٩
٢	أقف والركبتان غير مفردتين علي استقامتهما بتوتر زائد مع وجود ثني أو بسط زائد.	٤,٤٠	١,٣٥	٠,٩٩
٣	أقف لفترات طويلة	٤,٦١	٠,٨٢	٠,٩٧
٤	أهتم بالشروط الصحية السليمة عند الجلوس أثناء الدراسة.	٤,٤٠	١,٣٥	٠,٩٩
٥	أحرص أن تكون المقعدة في نهاية المقعد مع ملامسة الظهر لمسند المقعد.	٤,٤١	١,٣٨	٠,٩٨
٦	أجلس و الظهر مفرداً وألا يميل لأحد الجانبين أو للأمام.	٤,٦١	٠,٨٤	٠,٩٨
٧	أهتم بمعرفة شروط المشي الصحيح في الشارع.	٤,٦٠	٠,٨٤	٠,٩٩
٨	أحرص علي المحافظة على استقامة الجسم والرأس لأعلى والنظر للأمام أثناء المشي.	٣,٨٠	١,٩٣	٠,٩٨
٩	أحرص علي عدم المبالغة في خطوة المشي .	٤,٦١	٠,٨٢	٠,٩٧
١٠	أنتقي الأماكن الخالية من الحفر أو العوائق أثناء المشي .	٤,٢١	١,٤٢	٠,٩٧

تابع جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لكل محور من محاور استبيان السلوك
الصحي لطالبات المدارس الثانوية الصناعية بمحافظة سوهاج (ن=١٠)

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ر"
١	لاأقف أقرب ما يكون من الشيء المراد رفعه أو حمله .	٤,٤٠	١,٣٥	٠,٩٩
٢	لا أحافظ على استقامة الظهر عند حمل الأشياء الثقيلة .	٤,٤٠	١,٣٥	٠,٩٧
٣	أقبض علي الشيء المراد حمله أو رفعه ثم بدء عملية الرفع بالاعتماد على عضلات الرجلين وبدون أي حركة فجائية، على أن يتم المحافظة على الشيء المراد رفعه قريباً من مركز ثقل الجسم قدر المستطاع .	٤,٢٠	١,٤٠	٠,٩٧
٤	أتجنب رفع أو حمل أشياء لا يقدر الفرد على حملها بمفرده.	٤,٦١	٠,٨٢	٠,٩٧
٥	أتجنب مواجهة الثقل من الجانب عند حمله أو رفعه من الأرض .	٤,٤٠	١,٣٥	٠,٩٩
٦	أهتم بمعرفة تأثير الحذاء ذو الكعب العالي علي سلامة القوام.	٤,٦١	٠,٨٢	٠,٩٧
٧	أعرف تأثير ارتداء الحذاء الضيق علي أصابع القدمين.	٤,٤٠	١,٣٥	٠,٩٩

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٦٣ *دال عند مستوى (٠.٠٥)

يتضح من جدول (٤) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة عبارات محور السلوك الصحي الشخصي والدرجة الكلية للمحور ما بين (٠.٩٦ : ٠.٩٩) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمحور.
- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة عبارات محور السلوك الصحي الغذائي والدرجة الكلية للمحور ما بين (٠.٩٦ : ٠.٩٩) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمحور.
- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة عبارات محور السلوك الصحي البيئي والدرجة الكلية للمحور ما بين (٠.٩٤ : ٠.٩٩) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمحور.
- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة عبارات محور السلوك الصحي الرياضي والدرجة الكلية للمحور ما بين (٠.٩٦ : ٠.٩٩) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمحور.
- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة عبارات محور السلوك الصحي الوقائي والدرجة الكلية للمحور ما بين (٠.٩٦ : ٠.٩٩) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمحور.

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة عبارات محور السلوك الصحى القوامى والدرجة الكلية للمحور ما بين (٠.٩٤ : ٠.٩٩) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلى للمحور.

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية لاستبيان السلوك الصحى لطالبات المدراس الثانوية الصناعية بمحافظة سوهاج (ن=١٠)

م	المحاور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ر"
١	السلوك الصحى الشخصى.	٥٢.٩٥	١٤.٦٢	*٠.٩٨
٢	السلوك الصحى الغذائى.	٦٧.٠٢	١٦.٤٦	*٠.٩٧
٣	السلوك الصحى البيئى.	٧٤.٦٩	٢١.٥٥	*٠.٩٨
٤	السلوك الصحى الرياضى.	٧٣.٨٦	٢٢.١٦	*٠.٩٧
٥	السلوك الصحى الوقائى.	٦٧.٣٧	١٥.٧٥	*٠.٩٧
٦	السلوك الصحى القوامى.	٧٥.٤٨	٢٠.٥٤	*٠.٩٧

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٦٣ * دال عند مستوى (٠.٠٥)

يتضح من جدول (٥) أن معاملات الارتباط بين محاور الإستبيان ومجموع الدرجة الكلية له تراوحت ما بين (٠.٩٧ : ٠.٩٨) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلى للإستمارة.
* الثبات:

لإيجاد معامل الثبات استخدم الباحثون طريقة تطبيق الإختبار وإعادة التطبيق على عينة قوامها (١٠) طالبات من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث، والسابق استخدامها فى إيجاد الصدق وبفارق زمني ١٥ يوم، وذلك يوم الأحد الموافق ٢٠٢٣/١١/٤م حتى ٢٠٢٣/١١/١٨م وجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لاستبيان السلوك الصحي لطالبات المدارس
الثانوية الصناعية بمحافظة سوهاج
(ن=١٠)

م	المحاور	التطبيق		إعادة التطبيق	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	السلوك الصحي الشخصي.	٥٢.٩٥	١٤.٦٢	٥٣.٥٩	١٤.٧٤
٢	السلوك الصحي الغذائي.	٦٧.٠٢	١٦.٤٦	٦٨.٢٠	١٦.٦٩
٣	السلوك الصحي البيئي.	٧٤.٦٩	٢١.٥٥	٧٣.٩٥	٢١.٨٠
٤	السلوك الصحي الرياضي.	٧٣.٨٦	٢٢.١٦	٧٤.٠٧	٢٢.٠٨
٥	السلوك الصحي الوقائي.	٦٧.٣٧	١٥.٧٥	٦٧.٨٥	١٥.٩٥
٦	السلوك الصحي القوامي.	٧٥.٤٨	٢٠.٥٤	٧٤.٨٤	٢٠.٧٨
الإستمارة ككل		٤١١.٣٧	١١١.٠٨	٤١٢.٥	١١٢.٠٤

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٦٣* دال عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من جدول (٦) قيم معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لمحاور الاستبيان قد تراوحت ما بين (٠.٩٦ : ٠.٩٩) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات الاستبيان .

- الإستبيان في صورته النهائية:

بعد إنتهاء الباحثون من عمل المعاملات العلمية للإستبيان والتأكد من صدق وثبات الإستبيان دون حذف أي عبارة من عباراته، وبالتالي أصبح الإستبيان معد في صورته النهائية وجاهز للتطبيق على العينة الأساسية قيد البحث. (مرفق ٣)

الدراسة الاستطلاعية الاولى:

حرصاً من الباحثون على سلامة الإجراءات الإدارية والفنية قبل وأثناء وبعد تطبيق الإستبيان، قامت الباحثون بعمل دراسة استطلاعية على (١٠) طالبات من الصف الثالث بالمدرسة الثانوية الصناعية بمحافظة سوهاج من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث، وذلك في الفترة من ٢٠٢٣/١١/٢١ إلى ٢٠٢٣/١١/٢٣ م.

وبناء على نتائج الدراسة الاستطلاعية توصلت الباحثون إلى صدق وثبات الاستبيان المستخدم في البحث موضوع الدراسة.

البرنامج المقترح:

الهدف العام للبرنامج:

يهدف البرنامج إلى تنمية السلوك الصحي والوعي القوامى لدى طالبات المدارس الثانوية الصناعية بمحافظة سوهاج.

أسس وضع البرنامج:

١. مراعاة الفروق الفردية بين أفراد العينة.
٢. مراعاة القدرات العقلية لهذه المرحلة السنية.
٣. يجب أن يكون للبرنامج صلة وثيقة ببيئة أفراد العينة.
٤. يتيح الفرصة لتكوين علاقات اجتماعية جديدة.

محتوى البرنامج :

وهو عبارة عن محاضرات وورش عمل يتم فيها عرض صور مصورة او كرتونية تعبر عن العبارات السلوكية السليمة والخطئة بكل محور من محاور السلوك الصحى وعرضها على الطالبات من خلال المحاور قيد البحث، وذلك من خلال استخدام الأدوات اللازمة لتطبيق البرنامج وهى:

- ١- جهاز كمبيوتر .
- ٢- شاشة عرض كبيرة.
- ٣- معمل لتطبيق الدراسة مجهز .
- ٤- بروجكتور (Data show).

الإطار الزمني لتنفيذ البرنامج:

اشتمل البرنامج التثقيفي الصحى على (٦) وحدات، زمن الوحدة (٤٥) دقيقة، بواقع وحدة أسبوعيا ، تشتمل الوحدة على بعض العادات الصحية فى الحياة العامة وبعض المعارف والمفاهيم المرتبطة بسلامة القوام والعادات الصحية السليمة فى الوقوف والمشي والجلوس وحمل الأشياء وبعض الصور المعبرة عن تلك العادات وذلك لمدة شهر ونصف فى الفترة من (١٥/٢/٢٠٢٤م) وحتى (٣١/٣/٢٠٢٤م) وقد تم توزيع زمن الوحدة كالاتى:

- أعمال إدارية ٥ ق.
- مشاهدة الصور ١٠ ق.
- شرح المعارف والمفاهيم ١٥ ق.

- تطبيق ١٠ اق (مناقشة مع الطلاب).

- التعليق ٥ ق.

خطوات إجراء التجربة الأساسية:

القياسات القبلية:

قام الباحثون بإجراء القياسات القبلية على عينة البحث في الفترة من (٢٠٢٤ / ٢ / ١٠) وحتى إلى (٢٠٢٤ / ٢ / ١٤) باستخدام استبيان لقياس السلوك الصحي.

٤- الدراسة التجريبية الأساسية :

تم تطبيق البرنامج المقترح على (٢٠) طالبة في الفترة من (٢٠٢٤ / ٢ / ١٥) وحتى (٢٠٢٤ / ٣ / ٣١) وقد إستغرق تطبيق البرنامج (٦) أسابيع بواقع وحدة أسبوعياً، زمن الوحدة (٤٥) دقيقة.

٥- القياسات البعدية :-

تم تنفيذ القياسات البعدية من الفترة (٢٠٢٤ / ٤ / ١) وحتى إلى (٢٠٢٤ / ٤ / ٤) ثم قام الباحثون بجمع البيانات وجدولتها وتنظيمها لمعالجتها إحصائياً .

المعالجات الاحصائية :

اعتمد الباحثون في معالجة البيانات على الاساليب الاحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي
- الإنحراف المعياري
- نسبة المئوية للتحسن
- T-test
- التكرارات
- النسبة المئوية

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

١- النتائج الخاصة بفرض البحث : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مستوى تحسن السلوك الصحي لصالح القياس البعدي.

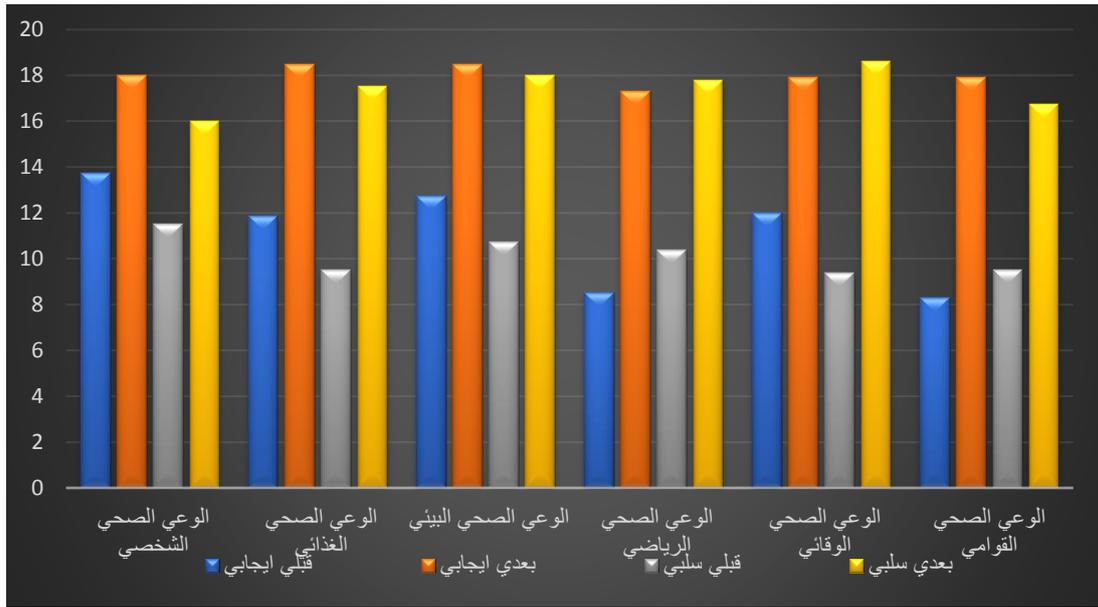
جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي ونسب التحسن في مستوى تحسن السلوك

الصحي (ن ٢٠)

م	المحاور	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطات	قيمة ت	نسبة التحسن
		ع	س	ع	س			
١	السلوك الصحي	١٣.٧٥	٤.٥٩	١٨	١.٩٢	٤.٢٥	١٠.٢٥	%٣٠.٩
	العبارات الايجابية (١، ٢، ٣، ٤، ٧، ٨، ٩، ١٢)	١١.٥	٢.٣٨	١٦	١.٨٢	٤.٥	١٠.٠٥	%٣٩.١
٢	السلوك الصحي	١١.٨٨	١.٣٦	١٨.٥	٠.٨٨	٦.٦٢	٨.٥٥	%٥٥.٧
	العبارات الايجابية (١، ٢، ٣، ٥، ٧، ٨، ١١، ١٢، ١٥)	٩.٥	١.٢٢	١٧.٥	١.٨٧	٨	٩.٢٥	%٨٤.٢١
٣	السلوك الصحي	١٢.٧٦	٢.٣٨	١٨.٣٠	١.٤٣	٥.٥٤	١٠.٥٨	%٤٣.٤١
	العبارات السلبية (١٠، ١١، ١٤، ١٧)	١٠.٧٥	٠.٩٥	١٨	٠.٨١	٧.٢٥	١٠.٣٦	%٦٧.٤٤
٤	السلوك الصحي	٨.٥	١.٧٦	١٧.٣٣	١.٦١	٨.٨٣	١١.٣٥	%١٠٣.٨٨
	العبارات السلبية (١٠، ١٢، ١٣، ١٥، ١٧)	١٠.٤	١.٥١	١٧.٨	١.٠٩٥	٧.٤	٩.٢٥	%٧١.١٥
٥	السلوك الصحي	١٢	٢.٥٤	١٧.٩	١.٣٧	٥.٩	٨.١٥	%٤٩.١٦
	العبارات السلبية (٣، ١١، ١٣، ١٤، ١٥)	٩.٤	١.٤١	١٨.٦	١.١٤	٩.٢	١١.٢٥	%٩٧.٨٧
٦	السلوك الصحي	٨.٣٠	١.١٨	١٧.٩٢	١.٢٥	٩.٦٢	٨.٥	%١١٥.٩
	العبارات الايجابية (١، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠، ١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧)	٩.٥	١.٢٩	١٦.٧٥	٠.٩٥	٧.٢٥	١٠.٨٥	%٧٦.٣١

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ يساوي (٢.٠٩٣)



شكل (١)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي ونسب التحسن في مستوى تحسن الوعي

يتضح من جدول (٧) وشكل (١) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي، و لصالح القياس البعدي حيث أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) علي جميع محاور الاستبيان، وتراوحت نسبة التحسن بين (٣٠.٩ % : ١١٥.٩ %) لصالح القياس البعدي.

ثانيا: مناقشة النتائج :

يتضح من جدول (٧) وشكل (١) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مستوى تحسن السلوك الصحي لصالح القياس البعدي في جميع محاور السلوك الصحي قيد البحث، حيث جاءت نسبة التحسن في مستوى السلوك الصحي الشخصي للعبارة الايجابية (٣٠.٩ %) وللعبارة السلبية (٣٩.١ %)، ونسبة التحسن في مستوى السلوك الصحي الغذائي للعبارة الايجابية (٥٥.٧ %) وللعبارة السلبية (٨٤.٢١ %)، ونسبة التحسن في مستوى السلوك الصحي البيئي للعبارة الايجابية (٤٣.٤١ %) وللعبارة السلبية (٦٧.٤٤ %)، ونسبة التحسن في مستوى السلوك الصحي الرياضي للعبارة الايجابية (١٠٣.٨٨ %) وللعبارة السلبية (٧١.١٥ %)، ونسبة التحسن في مستوى السلوك الصحي الوقائي للعبارة الايجابية (٤٩.١٦ %) وللعبارة السلبية (٩٧.٨٧ %)، ونسبة

التحسن في مستوى السلوك الصحى القومي للعبارات الايجابية (١١٥.٩ %) وللعبارات السلبية (٧٦.٣١ %).

ويرجع الباحثون التحسن في السلوك الصحى لعينة البحث التجريبية الي تطبيق البرنامج التنقيف الصحى-البدنى لما له من أثر واضح علي تغيير بعض العادات السلبية الي عادات ايجابية تسهم في تغيير سلوك الأفراد وتعديل اتجاهاتهم، وعلي شكل القوام بصورة مباشرة أو غير مباشرة، فتناول الوجبات السريعة بكثرة يؤدي إلي السمنة كناحية غذائية ، كما أن قلة الحركة متمثلة في الجلوس علي ماكينات الخياطة والتطريز والأجهزة الكهربائية ومشاهدة التلفاز أو الكمبيوتر لفترات طويلة تؤثر علي شكل القوام بصورة واضحة، ناهيك عن قلة الحركة وإستخدام الأجهزة الذكية التي تؤثر علي فقرات الرقبة، وهذه المسببات الناتجة عن التقدم التكنولوجي بدأت تدق ناقوس الخطر علي صحة أبنائنا وتحدث الكثير من هذه الأخطار.

كما يشير **Singh سنج (٢٠٠٣م)** (٢٦) إلي أن الوعي والسلوك الصحى لدي الطلاب يتأثر ويزداد بمرور الفترات الزمنية حيث تزداد المعلومات والدوافع والمهارات السلوكية المكتسبة مما يؤثر علي الوعي والسلوك الصحى.

ويشير **رضوان محمد رضوان (٢٠٠٣م)** (١٠) إلي أن الثقافة الصحية هي الخطوة الأولى في تصحيح السلوكيات والعادات الصحية، حيث أن الخطوة الأولى لتصحيح السلوكيات والعادات هي نشر المعرفة في إعطاء المعلومات الصحية ولكن قد تنسي إذا لم توضع موضع الممارسة الفعلية فالإرشاد وحده لا يكفي، بل المهم الممارسة الفعلية فإذا اقتنع الفرد بالمعلومة من رغبة فإنها تتحول إلي سلوك ومنها إلي عادة.

كما يشير **أحمد عبدالسلام عطيتو (٢٠١٦م)** (٤) إلي ضرورة الإسترشاد ببرامج التنقيف الصحى لتحسين السلوك الصحى بالمسببات البيئية للإنحرافات القوامية.

واتفقت نتائج الدراسة مع **مناير سالم ناصر (٢٠٢٤م)** (١٩) و**نجلاء فتحي محمد (٢٠٢٢م)** (٢٠)، **أمل أحمد مصطفى (٢٠٢٢م)** (٧)، **أحمد عبدالسلام عطيتو (٢٠١٦م)** (٤)، و**أنوار عبدالله نوري (٢٠١٦م)** (٨) حيث توضح أهمية البرامج التنقيفية في زيادة الوعي والمعرفة بأهمية القوام الصحى السليم وتأثيره علي الصحة العامة والرفاهية الشخصية، من خلال توفير المعلومات الصحيحة والموثوقة وتسلط الضوء علي الآثار السلبية للسلوكيات الخاطئة، حيث يمكن للبرنامج

أيضا اتفقت نتائج الدراسة مع **أشرف عثمان عبدالمطلب (٢٠٢٣م)** (٦)، **جيهان عبدالعزيز محمد (٢٠٠٥م)** (٩)، و**محمد أحمد محمد (٢٠٠٥م)** (١٣)، في ضرورة الإهتمام بالتنقيف الصحى كمنهج مستقل لتلاميذ المدارس لتقليل نسبة الإصابات بين التلاميذ ورفع

مستوي السلوك الصحي وتنمية المعلومات والمعارف والمفاهيم تجاه الصحة الشخصية، التغذية الصحية، والوقاية من الأمراض وأهمية الرياضة وصحة البيئة.

كما تتفق نتائج تلك الدراسة مع محمد علي الخليفة (٢٠١٦م) (١٦) ومحمد مسعود إبراهيم (٢٠١١م) (١٨) إلي أن التربية الصحية تهدف إلي تزويد أفراد المجتمع بالمعلومات والإرشادات الصحية والتي تتعلق بصحتهم وذلك بهدف التأثير الفعال علي معلوماتهم وإتجاهاتهم والعمل علي تعديل وتطوير سلوكهم الصحي.

ويرى أحمد محمد بدح (٢٠١٧) (٥) أن الوعي ليس قاصراً علي الجانب الطبي فقط ولكنه نتاج للعديد من العوامل المتداخلة والتي تلعب فيها التربية بجميع مؤسساتها دور مهم، ويتأثر السلوك الصحي بالبيئة الاجتماعية والثقافية للأفراد والتي تتمثل في العديد من المؤتمرات منها العادات والتقاليد والقيم والحالة الاجتماعية ومستوى التعليم لذا فان مصادر السلوك الصحي في المجتمعات متنوعة ومختلفة وتشمل الجهات الصحية وغير الصحية.

كما ترى هناء أحمد شويخ (٢٠١٢م) (٢٢) أنه يعتبر السلوك الصحي وسيلة فعالة وأداة رئيسية في تحسين مستوى صحة الفرد لأنها من مجالات الصحة العامة، وأحد فروعها الرئيسية بهدف تغيير العادات والمفاهيم والاتجاهات والممارسات الصحية دون أن ننسي الهدف الأسمى وهو تحقيق السعادة للمجتمع، لذا يجب نشر السلوك الصحي وغرسه وتعويدهم علي السلوك الصحي وعلي الالتزام بالنظافة العامة الشخصية وبالتالي تطوير السلوك الصحي.

كما أكدت دراسة كلاً من أحمد عبدالسلام عطيتو و نسرین نادي عبدالجيد (٢٠٢٤) (٣) Robert, M (٢٠١٩م) (٢٥) علي ضرورة تنمية السلوك الصحي للمرأة من خلال الاعتماد على نشر الـووسائل التثقيفية علي اختلاف أنواعها وإعداد البرامج الصحية والإرشادات الخاصة بالتوعية وإصدار الكتيبات التي تساعد على سهولة توصيل المعلومات وتسهيل فهم واقناع المتلقين والتأثير فيهم لكي يتحقق السلوك الصحي السليم.

الاستخلاصات:

في ضوء نتائج البحث الحالي يمكن استخلاص مايلي :

- نسبة التحسن في محور السلوك الصحي الشخصي للعبارات الايجابية (٣٠.٩%) وللعبارات السلبية (٣٩.١%).
- نسبة التحسن في محور السلوك الصحي الغذائي للعبارات الايجابية (٥٥.٧%) وللعبارات السلبية (٨٤.٢١%).
- نسبة التحسن في محور السلوك الصحي البيئي للعبارات الايجابية (٤٣.٤١%) وللعبارات السلبية (٦٧.٤٤%).

- نسبة التحسن فى محور السلوك الصحى الرياضى للعبارات الايجابية (١٠٣.٨٨ %) وللعبارات السلبية (٧١.١٥ %).
- نسبة التحسن فى محور السلوك الصحى الوقائى للعبارات الايجابية (٤٩.١٦ %) وللعبارات السلبية (٩٧.٨٧ %).
- نسبة التحسن فى محور السلوك الصحى القوامى للعبارات الايجابية (١١٥.٩ %) وللعبارات السلبية (٧٦.٣١ %).

التوصيات:

فى ضوء النتائج التى تم التوصل اليها يمكن تقديم التوصيات التالية :

- ١ . الاسترشاد بنتائج الدراسة وتقديمها إلي المسئولين فى إدارات التعليم الفنى بجمهورية مصر العربية.
- ٢ . ضرورة نشر الوعى القوامى للطالبات والمعلمين والمعلمات والعاملين والجهاز الإدارى بالمدارس الثانوية الصناعية فيما يخص العادات السليمة للمحافظة علي سلامة القوام.
- ٣ . غرس مبادئ الصحة العامة والسلوك الصحى السليم داخل الأسرة والمدرسة والأندية.
- ٤ . تطبيق برنامج التنقيف الصحى على فئات أخرى من المجتمع.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

١. أحمد سامي محمد (٢٠١٦م): "فاعيلة برنامج إصلاحي لرفع الكفاءة الوظيفية لدي المصابين ببعض انحرافات العمود الفقري لمرحلة التعليم الاساسي"، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
٢. أحمد عبدالسلام عطيتو، فارس حسن محمود على (٢٠٢١): 'برنامج تثقيف صحي بالبدائل الطبيعية للمنشطات باستخدام تطبيق إلكتروني لدى لاعبي كمال الأجسام،' مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية مج ١٨، ع ١.
٣. أحمد عبدالسلام عطيتو و نسرین نادی عبدالجيد (٢٠٢٤): مستوى السلوك الصحي وعلاقته ببعض المشكلات الصحية لدى المرأة بمحافظة أسوان، مج ٣٠، ع ٢، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية، كلية التربية الرياضية، جامعة جنوب الوادي.
٤. أحمد عبدالسلام عطيتو(٢٠١٦): تأثير برنامج ثقافة صحية علي تنمية السلوك الصحي والوعي القومي لدي طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية، كلية التربية الرياضية، جامعة جنوب الوادي.
٥. أحمد محمد بدح (٢٠١٧م): الثقافة الصحية، دار المسيرة للنشر والتوزيع، ط٦، عمان، الاردن.
٦. أشرف عثمان عبدالمطلب(٢٠٢٣م): تأثير برنامج تثقيفي صحي إلكتروني علي السلوك الصحي لتلاميذ المرحلة الابتدائية الأزهرية، النجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.
٧. أمل أحمد مصطفى(٢٠٢٢م): تأثير برنامج تثقيف صحي وغذائي باستخدام الحاسب الآلي على بعض الجوانب الصحية لطالبات كلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق،المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة،كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
٨. أنوار عبدالله نوري(٢٠١٦م): برنامج تربية صحية الكتروني مقترح وأثره علي مستوي السلوك الصحي لدى طلاب المرحلة المتوسطة، بدولة الكويت، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، بحث منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
٩. جيهان عبدالعزيز محمد(٢٠٠٥م) : تأثير برنامج تثقيف صحي- رياضي علي تقليل نسبة الإصابات لطلاب المدارس الرياضية التجريبية بالإسكندرية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
١٠. رضوان محمد رضوان (٢٠٠٣) :الصحة الشخصية للرياضي، مكتبة رشيد ، الزقازيق.

١١. سمير أنيس عمار (٢٠١٤م): "التثقيف الصحي في المدارس"، المجلة التربوية للبحوث والإينماء، وزارة التربية والتعليم، الجمهورية اللبنانية.
١٢. علي جلال الدين احمد (٢٠٠٥م): "الصحة الشخصية والاجتماعية للتربية البدنية والرياضية"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
١٣. محمد أحمد محمد (٢٠٠٥م): برنامج إرشادي مقترح للسلوك الصحي في التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة قنا، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
١٤. محمد بشير شريم (٢٠١٢): "الثقافة الصحية"، مطبعة السفير للطباعة، عمان، الأردن.
١٥. محمد صبحي حسانين، محمد عبدالسلام راغب (٢٠٠٣م): القوام السليم للجميع، دار الفكر العربي، القاهرة.
١٦. محمد علي الخليفة (٢٠١٦م): تأثير برنامج تثقيف صحي علي السوك الصحي وإنقاص الوزن لطلاب المدارس ذوي السمنة المفرطة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
١٧. محمد فرج إبراهيم أحمد السيد (٢٠١٨م): العلاقة بين الثقافة الصحية ومعدل إنتشار بعض التشوهات القوامية لدي طلاب المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
١٨. محمد مسعود إبراهيم (٢٠١٥م) : تأثير برنامج تأهيل وتثقيف صحي وفقاً لنموذج استرشادي علي الحالة الوظيفية والبدنية والصحية للأطفال زائدي الوزن من سن ١٠ - ١٢ سنة ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
١٩. مناير سالم ناصر (٢٠٢٤م): تأثير برنامج تثقيفي للوقاية من الانحرافات القوامية لدي تلميذات المرحلة الابتدائية ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
٢٠. نجلاء فتحي محمد (٢٠٢٢م): تأثير برنامج تثقيف صحي وتأهيلي لمصابي الفقرات العنقية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
٢١. هبة الله راشد مختار النجار (٢٠١٧): تأثير برنامج غذائي على الثقافة الصحية للطلاب المشاركين بمشروعات وزارة الشباب والرياضة، 'مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية، مج ٤، ع ١.
٢٢. هناء أحمد شويخ (٢٠١٢م): علم النفس الصحي، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.

ثانياً: المراجع الأجنبية:-

23. **ALLGÖWER, Annette; WARDLE, Jane (2001); STEPTOE, Andrew.** Depressive symptoms, social support, and personal health behaviors in young men and women. Health psychology
24. **Mark T .Wade (2018):** Effectiveness of a posture Education program to increase Teacher Knowledge on postural Hygiene ,ph. D, capella University, United States.
25. **Robert, M. (2019).** A Construct for Building the Capacity of Community Based Initiatives in Racial and Ethnic Communities, A Qualitative Cross-Case Analysis', Journal of Public Health Management & Practice. Vol.15.International Publishing
26. **Singh,S.(2003):** Study of the effect of information Motivation and Behavioral Skills (IBN) intervention. Motivation in changing aids risk behaviour in female University Students euids care .