

تأثير برنامج إرشادي صحي على بعض السلوكيات الصحية لمدربي الغوص

* أ.د/ محمد سعد إسماعيل

* د/ أحمد فؤاد العليمي

* الباحث/ محمد نجيب

مقدمة ومشكلة البحث:

تحتل الرياضيات المائية بأنواعها المختلفة بإهتمام كبير من قبل العلماء لمواكبة التقنيات الحديثة والتطور التكنولوجي في المجالات التطبيقية لأنشطة الغوص والمعدات المستخدمة وحدود الأعماق المسموح الغوص إليها. لذلك كان من الأهمية وضع الضوابط المناسبة وفق الأسس العلمية من خلال رقابة ومتابعة الهيئات والمنظمات المتخصصة لعمليات التعلم والممارسة للمحافظة على سلامة وحياة ممارسي نشاط الغوص. (٥٤: ٣٢).

هناك أسباب كثيرة تؤدي إلى أنماط معينة في السلوك، وإذا كان علينا تشجيع السلوك الصحي السليم، فيجب علينا فهم الأسباب الكامنة وراء تلك التصرفات التي تؤدي إلى المرض والاعتلال. فالمعرفة بتلك الأسباب والدوافع يسهل علينا مهمة اختيار الأسلوب الأمثل الذي نستخدمه في تعزيز وتشجيع السلوك السليم. (٣٠: ٣٣)

أنه من الضروري أن يدرّب الفرد على اتباع السلوك الصحي السليم حتى قبل أن تتضح مداركه لاستيعاب الأسباب التي تدعوه لاتباع هذا السلوك، وحينما تنمو مداركه يمكن أن تقدم له المعارف الصحية التي يبني عليها السلوك الصحي في حياته الشخصية والعامة. (٣٢: ٣٠).

ولذلك يشير أحمد محمد عبد السلام (١٩٩٥م) إلى أن المجتمع المصري بحاجة ماسة للتوعية بقواعد السلوك الصحي ومعرفة الضار والنافع منه؛ حتى يسير وفقاً لدستور صحي سليم، فالنشاط اليومي للأفراد يتطلب سلامة النواحي الوظيفية لأجهزة الجسم؛ لتجنب أي قصور أو خلل يؤثر على شخصية الفرد وسلوكه، وبالتالي قدرته للارتقاء بمستواه في جميع المجالات، والذي يمكنه أن يصبح عائقاً لتحقيق دور الفرد في الحياة، فالإنسان لا يمكن أن يستمتع بالحياة إلا بقدر ما يمتلك من صحة، وما يتبع من سلوك صحي للمحافظة على صحته. (٦: ٦)

* أستاذ بيولوجيا الرياضة ووكيل شئون الدراسات العليا والبحوث بكلية التربية الرياضية - جامعة بنها.

* مدرس بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة بنها.

* إخصائي رياضي.

تعتبر هذه الدراسة تطبيقاً عملياً تهتم بتحسين السلوك الصحي للغواصين عن طريق تصميم برنامج تصميم برنامج تأهيلي صحي لتحسين السلوكيات الصحية للغواصين.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تأهيلي صحي لتحسين السلوك الصحي للغواصين من خلال التعرف على :

- معرفة مستوى السلوك الصحي - تحسين الاتجاهات الصحية -
- تحسين المعارف والمعلومات الصحية والوعي الصحي

فروض البحث:

1. توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في المتغيرات قيد البحث خلال.
2. توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى لصالح القياس البعدي في الثقافة الصحية للعينة قيد البحث.
3. توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية لصالح القياس البعدي في السلوك الصحي للغواصين قيد البحث.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام تصميم القياس القبلي البعدي لمجموعة واحدة لملائمة طبيعة البحث .

مجتمع وعينة البحث :

تُطبَّق الدراسة على عينة من الغواصين المحترفين من داخل مصر بمحافظة جنوب سيناء بمدينة شرم الشيخ الساحلية من سن ٢٥ : ٢٩ سنة، قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، وكان قوامها (٣٨) ، بواقع (٢٦) غواص هم أفراد عينة البحث الأساسية و(١٢) غواص هم عينة البحث الاستطلاعية من مجتمع البحث نفسه، وخارج العينة الأساسية لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم.

عينة زمنية: تُطبَّق الدراسة عملياً في شهر ٤/١٢/٢٠١٨.

عينة مكانية: تُطبَّق الدراسة في مصر بمحافظة جنوب سيناء في مدينة شرم الشيخ الساحلية داخل منطقة (نعمة بيبي) و(سقالة الجيش).

تجانس عينة البحث في متغيرات السن والطول والوزن:

رقم المجلد (٢٥) شهر (يونيو) لعام (٢٠٢٠ م) (الجزء السادس) (٢)

جدول (٥)

تجانس عينة البحث في متغيرات السن والطول والوزن

ن=٣٨

المتغيرات	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	٢٧.٤٩	٢٨	٢.١	-٠.٢٢
الطول	١٧٧.٨٥	١٧٧	٥.٢٢	٠.٦٣٩
الوزن	٧٥.٢٢	٧٥	٣.٦٤	-٠.١٥

يتضح من جدول (٥) أن قيمة معامل الالتواء انحصرت بين قيمة ± 3 بالنسبة لمتغيرات السن والطول والوزن حيث انحصرت قيمة معامل الالتواء بين - ٠.٢٢ : ٠.٦٣٩ مما يدل على تجانس العينة في المتغيرات قيد البحث.

يتضح من جدول (٥) أن قيمة معامل الالتواء انحصرت بين قيمة ± 3 بالنسبة لمتغيرات السن والطول والوزن حيث انحصرت قيمة معامل الالتواء بين - ٠.٢٢ : ٠.٦٣٩ مما يدل على تجانس العينة في المتغيرات قيد البحث.

تحديد محتوى برنامج التأهيل الصحي المقدمة

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

الجزء الرئيسي

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

على الخروج من البرنامج كما يشاء ويشمل على:

- * السلوك الصحي القوامي.
- * السلوك الصحي الغذائي.
- * السلوك الصحي الوقائي.
- * السلوك الصحي الرياضي.
- * السلوك الصحي الشخصي.
- * السلوك الصحي البيئي.
- * الاختبار المعرفي للسلوك الصحي.
- * خاتمة

- مرحلة التصميم ووضع الاساس العلمى والتقنى والتأهيلى للبرمجية وقد تم تحديد المادة العلمية لبرنامج التأهيل الصحى وتحديد هدف برامج التأهيل الصحى وترجمتها إلى أهداف عامة وأهداف سلوكية وكذلك أسلوب العمل وأيضا تنظيم محتوى البرنامج التأهيلى الصحى بأستخدام الوسائط الفائقة.

مرحلة البرمجة

*تصميم إطارات برمجية المعارف الصحية

تتكون إطارات برمجية المعارف الصحية من نص مكتوب أو لقطات فيديو أو صور ثابتة 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 فى كتابة محتوى الإطارات من نصوص معلوماتيه ، والصور والأشكال ،والفيديوهات.

* أنواع إطارات برمجية المعارف الصحية

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

* التحكم فى برمجية المعارف الصحية

استخدم الباحث التحكم الارشادى وهو حرية التحرك داخل البرمجية بحرية كاملة مع اعطاءالباحث النصائح والارشادات للغواصين.

* مرحلة التقويم

* تقويم البرمجية بواسطة المحكمين

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

* مناسبة برمجية المعارف الصحية للعينة قيد البحث من الغواصين.

* مناسبة أسلوب العرض.

* مناسبة محتوى البرمجية.

وقد إتفق جميع السادة الخبراء على صلاحية برمجية المعارف الصحية للعينة قيد البحث .

* مراحل تصميم الاختبار المعرفى لقياس السلوك الصحى

خطوات بناء الاختبار المعرفى لقياس السلوك الصحى

* المرحلة الأولى

* تحديد الهدف من الاختبار

قياس السلوك الصحي للغواصين بمحافظة العريش .

*تحديد الأهداف المعرفية

يفيد تحديد الأهداف المعرفية في تهيئة المعلم وتوجيهه إلى الأهداف التي يلتزم بقياسها في الاختبار ومناسبتها للمتعلمين الذين سيطبق عليهم الاختبار من حيث ثقافتهم وأعمارهم وخبراتهم وغير ذلك من المعلومات التي تكون مرشداً للمعلم مصمم الأسئلة ، وتصاغ الأهداف المراد قياسها في صورة أنماط معرفية ، ويتم ذلك في ضوء المستويات الثلاثة الأولى من تقسيم بلوم Bloom والتي تتضمن المعرفة والفهم والتطبيق .

* تحليل المحتوى وتحديد المحاور

تم تحديد المحاور الرئيسية المراد التحصيل فيها من خلال عمل مسح مرجعي للمراجع والدراسات السابقة والمرتبطة

ثم قام الباحث بتصميم استمارة استطلاع رأى الخبراء تضم (١٠) محاور مقترحة لبناء الاختبار المعرفي وتم عرضها علي (١٠) الخبراء في مجال علوم الصحة بكليات التربية الرياضية والصحة العامة بكليات الطب وخبرة لا تقل عن (١٠) سنوات . وذلك بهدف التعرف على:

- مدى مناسبة المحاور المقترحة لبناء الاختبار المعرفي لقياس السلوك الصحي
- تحديد النسبة المئوية لكل محور من المحاور المقترحة.
- تحديد مدى كفاية المحاور المقترحة لبناء الاختبار المعرفي للسلوك الصحي المقترح وإضافة أي محاور أخرى يرونها مناسبة وكذلك حذف أي محور .

المرحلة الثانية

إعداد جدول المواصفات للاختبار:

بناءً على تحليل المحتوى قام الباحث بإعداد جدول المواصفات متضمناً موضوعات المحتوى والأهداف التعليمية موضحاً الأهمية النسبية لكل منهما .

ثم قام الباحث بعرضها علي (١٠) خبراء من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في مجال الصحة بكليات التربية الرياضية والصحة العامة بكليات الطب وذلك لإبداء الرأي في المحاور والأهداف التعليمية المرغوب تحقيقها وقياسها وكذلك اقتراح ما يضاف إليها وما يحذف منها من محاور وأيضاً تحديد الأهمية النسبية لهذه المحاور والأهداف التعليمية في كل بعد من أبعاد الاختبار وجدول رقم (٦١) يوضح جدول مواصفات الاختبار المعرفي للسلوك الصحي.

بناء أسئلة الاختبار:

قام الباحث بدراسة أنواع وأشكال صياغة الأسئلة في الاختبارات المعرفية وذلك من خلال المراجع المتخصصة والدراسات السابقة من حيث أنواعها وشروط كفايتها وعملية بنائها وتحديد تعليماتها حيث أجمعت علي الأنواع التالية:

أسئلة الصواب والخطأ - الاختيار المتعدد - المزوجة - التكملة - الترتيب - الصور كما حددها كلاً من أمين أنور الخولى ومحمود عبد الفتاح عنان (١٩٩٩م) وأسفرت النتائج عن تحديد طبيعة الاختبار من مفردات الصواب والخطأ وذلك وفقاً لآراء الخبراء والمتخصصين لمناسبتها لطبيعة عينة البحث.

وضع الباحث عدة عبارات تحت كل محور تتناسب مع مفهومه وأهميته النسبية من حيث المعرفة والفهم والتطبيق وبشكل الصواب والخطأ.

كما صاغ الباحث أسئلة الاختبار المعرفى فى صورته المبدئية من (٥٥) سؤال علي مختلف المحاور المختارة تبعاً للنسبة المئوية
المرحلة الثالثة:

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

قام الباحث بكتابة الاختبار المعرفي للسلوك الصحي وكان محتوى عباراته (٤٨) عبارة وقام بتطبيقه علي عينة استطلاعية قوامها (١٢) غواص من مجتمع البحث وخارج عينة البحث بهدف التأكد من وضوح العبارات وحسن صياغتها وملائمتها.

وقد أسفرت الدراسة الاستطلاعية الأولى عن دقة ووضوح العبارات وحسن صياغتها وملائمتها ولم تترك أي مفردة بدون إجابة.

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

وتهدف الدراسة إلي إجراء واستخراج المعاملات العلمية للاختبار تبعاً لإيجاد معامل السهولة والصعوبة والتميز لمفردات الاختبار.

قام الباحث بتطبيق الاختبار علي عينة قوامها (١٢) غواص من خارج عينة البحث وتم فيها تصحيح الاختبار ووضع درجة واحدة لكل إجابة صحيحة للطالب و حساب معامل السهولة والصعوبة والتميز والتي أسفرت عن حذف (٤) عبارات وملائمة باقى العبارات.

الدراسة الاستطلاعية الثالثة:

وطبقت هذه الدراسة علي عينة استطلاعية قوامها (١٢) غواص من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية بهدف إجراء واستخراج المعاملات العلمية للاختبار تبعاً لإيجاد معامل الصدق

والثبات للاختبار المعرفي لقياس السلوك الصحي، تم حساب معامل ثبات الاختبار بطريقة تطبيق الاختبار وتم إعادة تطبيقه.

إعداد الاختبار المعرفي في صورة الكترونية:

حيث قام الباحث بوضع الاختبار المعرفي للسلوك الصحي في صورة الكترونية (أختبار معرفي الكتروني) بواسطة برنامج (quizcreator_full31) **إعداد مفاتيح التصحيح:**

بعد أن حدد الباحث طريقة الإجابة علي أسئلة الاختبار في ورقة الإجابة المرفقة وذلك تبعاً للتعليمات التي تسبق العبارات صمم الباحث مفاتيح التصحيح للاختبار بحيث يكون واضح وسهل الاستخدام .
القياسات القبليّة :

قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة على المجموعتين التجريبيتين قيد البحث في الفترة ما بين ٢٤/٣/٢٠١٩م إلى ٢٦/٣/٢٠١٩م على مرحلتين .
تطبيق دراسة البحث الأساسية:

قام الباحث بتطبيق البرنامج التأهيلي على العينة قيد البحث خلال الفترة ٢٨/٤/٢٠١٩م إلى ٢٨/٧/٢٠١٩م بواقع ثلاثة وحدات تأهيلية أسبوعياً لكل انحراف أيام (الاحد ، الثلاثاء ، الخميس) ولمدة ثلاثة أشهر.
القياسات البعدية:

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية على المجموعات التجريبية قيد البحث في الفترة ما بين ١/٧/٢٠١٩م إلى ٣/٧/٢٠١٩م وتشمل القياسات البعدية اجراء الاختبار المعرفي لقياس السلوك الصحي للعينة قيد البحث ، وقد راعى الباحث أن يتم أداء القياسات والاختبارات بنفس الترتيب والشروط التي تمت في القياسات القبليّة.

المعالجات الإحصائية Statistical Analysis

- المتوسط الحسابي Arithmetic Mean
- الوسيط Median
- الانحراف المعياري Standard Deviation
- معامل الإلتواء Skewness
- اختبار "ت" لمعرفة الفروق Paired Samples t-test
- نسبة التحسن The percentage of the absolute improvement %

رقم المجلد (٢٥) شهر (يونيو) لعام (٢٠٢٠ م) (الجزء السادس) (٧)

عرض ومناقشة النتائج:

The Results Offer & Discussion

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

عرض النتائج Offer of The Results

من خلال هدف البحث وفروضه والبيانات الخاصة بعينة البحث الأساسية وتبويبها في جداول ومعالجتها إحصائياً ظهرت نتائج البحث كما يلي :

عرض النتائج الإحصائية:

جدول (١٤)

قيمة ت الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في محاور الاختبار المعرفي للسلوك الصحي والمجموع الكلي للاختبار المعرفي للعينة قيد البحث

ن = ٢٦

قيمة ت	الفرق بين متوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		محاور الاستبيان
		ع	س	ع	س	
*١٥.٩-	٤.١٨-	٠.٧٨	٨.٣٠	١.٥٥	٤.١٢	السلوك الصحي القوامي
*١٥.٢-	٤.٥٩-	٠.٦٦	٨.٢٠	٠.٢٨	٣.٦١	السلوك الصحي الغذائي
*١٤.٥-	٤.١٧-	٠.٨٧	٧.٣٦	١.٣٣	٣.٩١	السلوك الصحي الوقائي
*١٤.٤-	٣.٧٤-	٠.٨٦	٧.٩٩	٠.٩٩	٤.٢٥	السلوك الصحي الرياضي
*١٥.١-	٣.٧٧-	٠.٧١	٦.٨٩	٠.٨٥	٣.١٢	السلوك الصحي الشخصي
*٨.٩-	٣.٦٩-	٠.٤٨	٥.٨٦	٠.٩٨	٢.١٧	السلوك الصحي البيئي
*٥٩.٥-	٢٢.١-	١.٦٨	٤٢.٦	١.٥٥	٢٠.١٨	المجموع الكلي للمقياس

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٢٤ = ١.٧١٧

يوضح جدول (١٤) أن قيمة ت المحسوبة انحصرت بين - ٥٩.٥ : ٨.٩ وكانت قيمتها اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على وجود فروق بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في جميع محاور استبيان السلوك الصحي والمجموع الكلي للاستبيان للعينة قيد البحث.

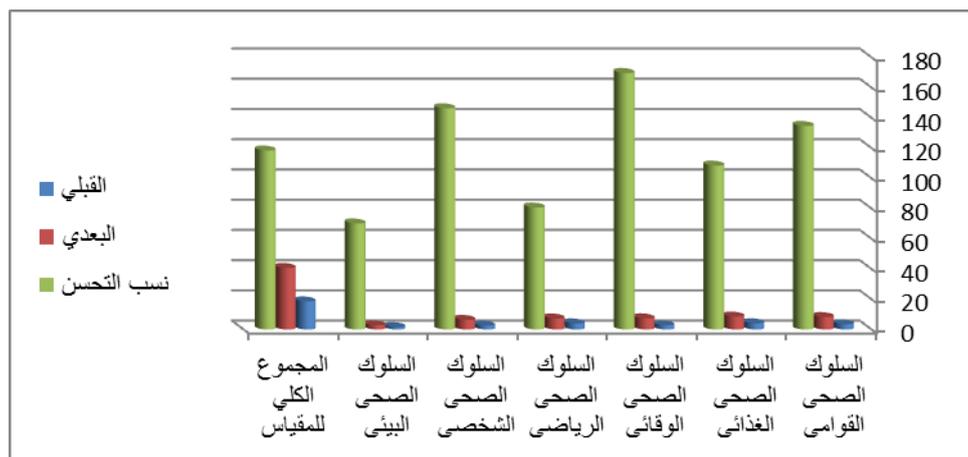
جدول (١٥)

نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في محاور الاختبار المعرفي للسلوك الصحي والمجموع الكلي للاختبار المعرفي للعينة قيد البحث

ن = ٢٦

نسب التحسن	القياس البعدي		القياس القبلي		محاور الاستبيان
	ع	س	ع	س	
١٣٣.٢	٠.٧٨	٨.٣٠	١.٥٥	٤.١٢	السلوك الصحي القوامي
١٠٢.٨	٠.٦٦	٨.٢٠	٠.٢٨	٣.٦١	السلوك الصحي الغذائي
١٧١.٢	٠.٨٧	٨.٣٦	١.٣٣	٢.٩١	السلوك الصحي الوقائي
٨٤.٥١	٠.٨٦	٧.٩٩	٠.٩٩	٤.٢٥	السلوك الصحي الرياضي
١٣٩.٨٩	٠.٧١	٦.٨٩	٠.٨٥	٣.١٢	السلوك الصحي الشخصي
٦٩.٥٣	٠.٤٨	٥.٨٦	٠.٩٨	٢.١٧	السلوك الصحي البيئي
١٢١.٢٤	١.٦٨	٤٢.٦	١.٥٥	٢٠.١٨	المجموع الكلي للمقياس

يوضح جدول (١٥) أن نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في محاور استبيان الاختبار المعرفي للسلوك الصحي والمجموع الكلي للاختبار المعرفي، والتي انحصرت ما بين ٦٩.٥٣ : ١٧١.٢ %.



شكل (٤) يوضح نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في محاور استبيان السلوك الصحي والمجموع الكلي للعينة قيد البحث

مناقشة النتائج وتفسيرها The result discussion and explanation

فى ضوء هدف البحث وفروضه وإجراءاته وحدود العينة المختارة وخصائصها وما توصل إليه الباحث مع الاسترشاد بالمراجع العلمية والدراسات السابقة ، قام الباحث بمناقشة وتفسير النتائج التى تم الحصول عليها للتحقق من صحة فروض البحث .

السلوك الصحى القوامى

وقد أثبتت النتائج فى جدول (١٤) ان هناك فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي فى محاور استبيان السلوك الصحى القوامى لصالح القياس البعدى عند مستوى معنوية (٠.٠٥) حيث سجل السلوك الصحى القوامى للعينة قيد البحث متوسط (٤.١٢) بانحراف معياري (١.٥٥) فى القياس القبلي ، بينما فى القياس البعدى كان متوسط (٨.٣٠) بانحراف معياري (٠.٧٨) وبلغ الفرق بين المتوسطين (-٤.١٨).

وأوضحت قيمة ت المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي للغواصين العينة قيد البحث وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى للعينة قيد البحث حيث بلغت قيمة ت المحسوبة للسلوك الصحى القوامى (-١٥.٩) عند مستوى معنوية (٠.٠٥) .

يوضح جدول (١٤) أن قيمة ت المحسوبة انحصرت بين - ٥٩.٥ : ٨.٩ وكانت قيمتها اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على وجود فروق بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدى فى جميع محاور استبيان السلوك الصحى والمجموع الكلي للاستبيان للعينة قيد البحث.

وقد أثبتت النتائج أيضا فى جدول (١٥) وشكل (٤) أن هناك نسبة تحسن فى مستوى السلوك الصحى القوامى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى حيث بلغت نسبة التحسن (١٣٣.٢) ويوضح جدول (١٥) أن نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي فى محاور استبيان الاختبار المعرفى للسلوك الصحى والمجموع الكلي للاختبار المعرفى ،والتي انحصرت ما بين ٦٩.٥٣ : ١٧١.٢%.

ويفسر الباحث ذلك التحسن إلى:

- تنمية المفاهيم الايجابية نحو القوام المعتدل
- اتباع العادات القوامية السليمة أثناء الغوص
- اتباع واتخاذ الإجراءات الوقائية المختلفة

- تنمية المفاهيم الايجابية نحو القوام .
- اتباع السلوكيات القوامية السليمة .

واتفقت نتائج هذا البحث مع نتائج كلا من صلاح محمد عبد الباسط (٢٠١٠م) (٣٣) ، هشام أحمد فؤاد (٢٠٠٩م) (٦٢) ، أميرة محمود خطاب (٢٠٠٨م) (١٢) ، ، على أن أسلوب الوسائط الفائقة أو الهايبرميديا يعمل على التفاعل النشط بين المتعلم والبرنامج يستطيع المتعلم التوافق مع مادة البرنامج تبعا لسرعته الذاتية وقدراته الخاصة وبذلك تراعى الفروق الفردية للمتعلمين .

ويرى الباحث أن أسلوب الوسائط الفائقة فى برنامج التأهيل الصحي عملت على تحفيز الغواص وأمداده بالمعلومات الصحية والقوامية السليمة قبل واثناء وبعد عملية الغوص وأدى البرنامج التأهيلي إلى تحسين قدرته على التغذية الراجعة إضافة إلى تحسين المعلومات والمفاهيم القوامية أدت إلى تحسين السلوك القوامى لديه . ويرجع الباحث ان التحسن فى السلوك الصحى القوامى يرجع الى تأثير البرنامج التأهيلي الصحى باستخدام الوسائط الفائقة عليه .

السلوك الصحى الغذائى

وقد أثبتت النتائج فى جدول (١٤) ان هناك فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي فى محاور استبيان السلوك الصحى الغذائى لصالح القياس البعدي عند مستوى معنوية (٠.٠٥) حيث سجل السلوك الصحى الغذائى للعينة قيد البحث متوسط (٣.٦١) بانحراف معياري (٠.٢٨) فى القياس القبلي ، بينما فى القياس البعدي كان متوسط (٨.٢٠) بانحراف معياري (٠.٦٦) وبلغ الفرق بين المتوسطين (-٤.٥٩).

وأوضحت قيمة ت المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي للغواصين العينة قيد البحث وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث حيث بلغت قيمة ت المحسوبة للسلوك الصحى الغذائى (-١٥.٢) عند مستوى معنوية (٠.٠٥) .

يوضح جدول (١٤) أن قيمة ت المحسوبة انحصرت بين - ٥٩.٥ : ٨.٩ وكانت قيمتها اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على وجود فروق بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي فى جميع محاور استبيان السلوك الصحى والمجموع الكلي للاستبيان للعينة قيد البحث.

وقد أثبتت النتائج أيضا في جدول (١٥) وشكل (٤) أن هناك نسبة تحسن في مستوى السلوك الصحى الغذائى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى حيث بلغت نسبة التحسن (١٠٢.٨). ويوضح جدول (١٥) أن نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدى في محاور استبيان الاختبار المعرفى للسلوك الصحى والمجموع الكلي للاختبار المعرفى، والتي انحصرت ما بين ٦٩.٥٣ : ١٧١.٢ %.

ويفسر الباحث ذلك التحسن إلى:

- تنمية المفاهيم الايجابية نحو الغذاء الصحى السليم.
 - اتباع العادات الغذائية السليمة والتنوع فى تناول الوجبات الغذائية .
 - تنمية المفاهيم الايجابية نحو الغذاء .
 - اتباع السلوكيات الغذائية السليمة السليمة .
 - الابتعاد اى الاغذية المضرة بالجسممثل الافراط فى تناول الوجبات السريعة واستخدام المشروبات الكحولية والمنشطات .
 - الاهتمام بالمواعيد المحددة لتناول الطعام فى اليوم العادى وقبل بداية الغوص وبعده.
- واتفقت هذه الدراسة مع ويندزىنكىسى ، لورا **Widzinski & Lora** (٢٠٠٥م) أن التعليم باستخدام الوسائط الفائقة يساعد على تنمية الروح الإبتكارى والتنقيف الصحى للتلاميذ حيث تعمل الوسائط الفائقة على الربط بين الوسائل المتكاملة والشبكة التفاعلية المرئية لدى الغواصين بصورة تمكنهم من إدارة المعلومات الواردة وتنمية قدراتهم . (٩٦ : ١٣٣)
- واتفقت نتائج هذا البحث مع نتائج كلا من صلاح محمد عبد الباسط (٢٠١٠م) (٣٣) ، هشام أحمد فؤاد (٢٠٠٩م) (٦٢) ، أميرة محمود خطاب (٢٠٠٨م) (١٢) ، فى أن الوسائط الفائقة أو الهايبرميديا لها دور فعال فى عملية التنقيف الصحى وتنمية المعارف والمفاهيم الصحية أو المرتبطة بالصحة .
- ويرى الباحث أن أسلوب الوسائط الفائقة فى برنامج التأهيل الصحى عملت على تحفيز الغواص وأمداده بالمعلومات الصحية والغذائية السليمة قبل وبعد عملية الغوص وأدى البرنامج التأهيلي إلى تحسين قدرته على التغذية الراجعة إضافة إلى تحسين المعلومات والمفاهيم الغذائية أدت إلى تحسين السلوك الصحى الغذائى لديه .
- ويرجع الباحث ان التحسن فى السلوك الصحى الغذائى يرجع الى تأثير البرنامج التأهيلي الصحى باستخدام الوسائط الفائقة عليه .

السلوك الصحي الوقائي

وقد أثبتت النتائج في جدول (١٤) ان هناك فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في محاور استبيان السلوك الصحي الوقائي لصالح القياس البعدي عند مستوى معنوية (٠.٠٥) حيث سجل السلوك الصحي الوقائي للعيينة قيد البحث متوسط (٣.٩١) بانحراف معياري (١.٣٣) في القياس القبلي ، بينما فى القياس البعدي كان متوسط (٧.٣٦) بانحراف معياري (٠.٨٧) وبلغ الفرق بين المتوسطين (٤.١٧).

وأوضحت قيمة ت المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي للغواصين العينة قيد البحث وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث حيث بلغت قيمة ت المحسوبة للسلوك الصحي الوقائي (-١٤.٥) عند مستوى معنوية (٠.٠٥) .

يوضح جدول (١٤) أن قيمة ت المحسوبة انحصرت بين -٥٩.٥ : ٨.٩ وكانت قيمتها اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على وجود فروق بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في جميع محاور استبيان السلوك الصحي والمجموع الكلي للاستبيان للعينة قيد البحث.

وقد أثبتت النتائج أيضا في جدول (١٥) وشكل (٤) أن هناك نسبة تحسن فى مستوى السلوك الصحي الوقائي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي حيث بلغت نسبة التحسن (١٧١.٢) . ويوضح جدول (١٥) أن نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في محاور استبيان الاختبار المعرفى للسلوك الصحي والمجموع الكلي للاختبار المعرفى ،والتي انحصرت ما بين ٦٩.٥٣ : ١٧١.٢%

ويفسر الباحث ذلك التحسن إلى:

- تنمية المفاهيم الايجابية نحو الاجراءات الوقائية اللازمة
 - أتباع العادات والاساليب الوقائية السليمة قبل واثناء وبعد الغوص
 - أتباع واتخاذ الإجراءات الوقائية المختلفة
 - تنمية المفاهيم والمعلومات الاساسية فى كل ما هو يسبب خطرا على الغواص .
- ويعزى الباحث هذا التحسن إلى أن الاتجاهات نحو ممارسة السلوك الصحي جاء من تكرار المعلومات المختلفة داخل البرمجية التعليمية والتي سمحت من خلال النصوص والربط

الإطارات بالوصول إلى المعلومات بسهولة والمشاركة الفعالة من جانب الغواص وملائمته لميوله ورغباته و التنوع في إكساب الغواص المعلومة والخروج عن الطرق التقليدية أدى إلى غرس الاتجاهات الصحية الايجابية وزيادة المعارف الصحية لديه التي انعكست على سلوكه الصحي .
واتفقت نتائج هذا البحث مع نتائج كلا من صلاح محمد عبد الباسط (٢٠١٠م) (٣٣) ، هشام أحمد فؤاد (٢٠٠٩م) (٦٢) ، أميرة محمود خطاب (٢٠٠٨م) (١٢) ، ، على أن أسلوب الوسائط الفائقة أو الهايبرميديا يعمل على التفاعل النشط بين المتعلم والبرنامج يستطيع المتعلم التوافق مع مادة البرنامج تبعا لسرعته الذاتية وقدراته الخاصة وبذلك تراعى الفروق الفردية للمتعلمين .

ويرى الباحث أن أسلوب الوسائط الفائقة في برنامج التأهيل الصحي عملت على تحفيز الغواص وأمداده بالمعلومات الصحية والوقائية السليمة قبل واثناء وبعد عملية الغوص وأدى البرنامج التأهيلي إلى تحسين قدرته على التغذية الراجعة إضافة إلى تحسين المعلومات والمفاهيم القوامية أدت إلى تحسين السلوك الوقائي لديه .
ويرجع الباحث ان التحسن في السلوك الصحي الوقائي يرجع الى تأثير البرنامج التأهيلي الصحي باستخدام الوسائط الفائقة عليه .

السلوك الصحي الرياضي

وقد أثبتت النتائج في جدول (١٤) ان هناك فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في محاور استبيان السلوك الصحي الرياضي لصالح القياس البعدي عند مستوى معنوية (٠.٠٥) حيث سجل السلوك الصحي الرياضي للعينة قيد البحث متوسط (٤.٢٥) بانحراف معياري (٠.٩٩) في القياس القبلي ، بينما في القياس البعدي كان متوسط (٧.٩٩) بانحراف معياري (٠.٨٦) وبلغ الفرق بين المتوسطين (-٣.٧٤).
وأوضحت قيمة ت المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي للغواصين العينة قيد البحث وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث حيث بلغت قيمة ت المحسوبة للسلوك الصحي الرياضي (-١٤.٤) عند مستوى معنوية (٠.٠٥) .

يوضح جدول (١٤) أن قيمة ت المحسوبة انحصرت بين - ٥٩.٥ : ٨.٩ وكانت قيمتها اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على وجود فروق بين القياس

القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في جميع محاور استبيان السلوك الصحي والمجموع الكلي للاستبيان للعينة قيد البحث.

وقد أثبتت النتائج أيضا في جدول (١٥) وشكل (٤) أن هناك نسبة تحسن في مستوى السلوك الصحي الرياضي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي حيث بلغت نسبة التحسن (٨٤.٥١).

ويوضح جدول (١٥) أن نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في محاور استبيان الاختبار المعرفي للسلوك الصحي والمجموع الكلي للاختبار المعرفي، والتي انحصرت ما بين ٦٩.٥٣ : ١٧١.٢ %

ويفسر الباحث ذلك التحسن إلى:

- تنمية المفاهيم الايجابية نحو الاستمرار في ممارسة التمرينات البدنية
- تنمية المفاهيم الايجابية نحو الاهتمام بعملية الاحماء الجيد قبل الغوص
- تنمية المفاهيم الايجابية نحو الاهتمام المستمر بتنمية اللياقة البدنية .

واتفقت نتائج هذا البحث مع نتائج كلا من صلاح محمد عبد الباسط (٢٠١٠م) (٣٣) ، هشام أحمد فؤاد (٢٠٠٩م) (٦٢) ، أميرة محمود خطاب (٢٠٠٨م) (١٢) ، ، على أن أسلوب الوسائط الفائقة أو الهايبرميديا يعمل على التفاعل النشط بين المتعلم والبرنامج يستطيع المتعلم التوافق مع مادة البرنامج تبعا لسرعته الذاتية وقدراته الخاصة وبذلك تراعى الفروق الفردية للمتعلمين .

ويرى الباحث أن أسلوب الوسائط الفائقة في برنامج التأهيل الصحي عملت على تحفيز الغواص وأمداده بالمعلومات الصحية والرياضية السليمة قبل واثناء وبعد عملية الغوص وأدى البرنامج التأهيلي إلى تحسين قدرته على التغذية الراجعة إضافة إلى تحسين المعلومات والمفاهيم القوامية أدت إلى تحسين السلوك الرياضي لديه .

ويرجع الباحث ان التحسن في السلوك الصحي الرياضي يرجع الى تأثير البرنامج التأهيلي الصحي باستخدام الوسائط الفائقة عليه .

السلوك الصحي الشخصي

وقد أثبتت النتائج في جدول (١٤) ان هناك فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في محاور استبيان السلوك الصحي الشخصي لصالح القياس البعدي عند مستوى معنوية

(٠.٠٥) حيث سجل السلوك الصحى الشخصى للعينة قيد البحث متوسط (٣.١٢) بانحراف معياري (٠.٨٥) فى القياس القبلي ، بينما فى القياس البعدى كان متوسط (٦.٨٩) بانحراف معياري (٠.٧١) وبلغ الفرق بين المتوسطين (-٣.٧٧).

وأوضحت قيمة ت المحسوبة بين القياس القبلي والبعدى للغواصين العينة قيد البحث وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى للعينة قيد البحث حيث بلغت قيمة ت المحسوبة للسلوك الصحى الشخصى (-١٥.١) عند مستوى معنوية (٠.٠٥) .

يوضح جدول (١٤) أن قيمة ت المحسوبة انحصرت بين - ٥٩.٥ : ٨.٩ وكانت قيمتها اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على وجود فروق بين القياس القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى في جميع محاور استبيان السلوك الصحى والمجموع الكلي للاستبيان للعينة قيد البحث.

وقد أثبتت النتائج أيضا فى جدول (١٥) وشكل (٤) أن هناك نسبة تحسن فى مستوى السلوك الصحى الشخصى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى حيث بلغت نسبة التحسن (١٣٩.٨٩).

ويوضح جدول (١٥) أن نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدى في محاور استبيان الاختبار المعرفى للسلوك الصحى والمجموع الكلي للاختبار المعرفى ،والتي انحصرت ما بين ٦٩.٥٣ : ١٧١.٢%

ويفسر الباحث ذلك التحسن إلى:

- تنمية المفاهيم الايجابية نحو الصحة الشخصية
 - أتباع العادات الصحية السليمة
 - الاهتمام بالنظافة الشخصية
 - تنمية المفاهيم الايجابية نحو الاهتمام بالنوم السليم من حيث التنظيم وعدد الساعات .
 - تنمية المفاهيم الايجابية نحو الصحة البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية .
- واتفقت نتائج هذا البحث مع نتائج كلا من صلاح محمد عبد الباسط (٢٠١٠م) (٣٣) ، هشام أحمد فؤاد (٢٠٠٩م) (٦٢) ، أميرة محمود خطاب (٢٠٠٨م) (١٢) ، ، على أن أسلوب الوسائط الفائقة أو الهايبرميديا يعمل على التفاعل النشط بين المتعلم والبرنامج يستطيع المتعلم التوافق مع مادة البرنامج تبعا لسرعته الذاتية وقدراته الخاصة وبذلك تراعى الفروق الفردية للمتعلمين .

ويرى الباحث أن أسلوب الوسائط الفائقة فى برنامج التأهيل الصحى عملت على تحفيز الغواص وأمداده بالمعلومات الصحية والشخصية السليمة واتباع للعادات الصحية السليمة قبل واثناء وبعد عملية الغوص وأدى البرنامج التأهيلي إلى تحسين قدرته على التغذية الراجعة إضافة إلى تحسين المعلومات ومفاهيم الصحة الشخصية أدت إلى تحسين السلوك الصحى الشخصى لديه .

ويرجع الباحث ان التحسن فى السلوك الصحى الشخصى يرجع الى تأثير البرنامج التأهيلي الصحى باستخدام الوسائط الفائقة عليه .

الاستنتاجات والتوصيات Conclusion and Recommendation

الاستنتاجات Conclusion

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود طبيعة العينة واستنادا على المعالجات الإحصائية للنتائج وتفسيرها توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

- التأثير الايجابي لبرنامج التأهيل الصحى باستخدام الوسائط الفائقة على العينة قيد البحث أدى إلى حدوث تحسن فى السلوك الصحى والمعارف والمعلومات والاتجاهات الصحية وتمثل ذلك فى الآتى :

السلوك الصحى القوامى

توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث حيث بلغت قيمة ت المحسوبة للسلوك الصحى القوامى (-١٥.٩) عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، ويعزى الباحث هذا التحسن فى السلوك الصحى القوامى والمعارف والمعلومات المتعلقة بالصحة القوامية الى البرنامج التأهيلي باستخدام الوسائط الفائقة للعينة قيد البحث.

السلوك الصحى الغذائى

توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث حيث بلغت قيمة ت المحسوبة للسلوك الصحى الغذائى (-١٥.٢) عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ، ويعزى الباحث هذا التحسن فى السلوك الصحى الغذائى والمعارف

والمعلومات المتعلقة بالصحة الغذائية الى البرنامج التأهيلي باستخدام الوسائط الفائقة للعينة قيد البحث.

السلوك الصحى الوقائى

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث حيث بلغت قيمة ت المحسوبة للسلوك الصحى الوقائى (-١٤.٥) عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ، ويعزى الباحث هذا التحسن فى السلوك الصحى الوقائى والمعارف والمعلومات المتعلقة بالصحة الوقائية الى البرنامج التأهيلي باستخدام الوسائط الفائقة للعينة قيد البحث

السلوك الصحى الرياضى

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث حيث بلغت قيمة ت المحسوبة للسلوك الصحى الرياضى (-١٤.٤) عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ، ويعزى الباحث هذا التحسن فى السلوك الصحى الرياضى والمعارف والمعلومات المتعلقة بالصحة الرياضية الى البرنامج التأهيلي باستخدام الوسائط الفائقة للعينة قيد البحث.

السلوك الصحى الشخصى

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث حيث بلغت قيمة ت المحسوبة للسلوك الصحى الشخصى (-١٥.١) عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ، ويعزى الباحث هذا التحسن فى السلوك الصحى الشخصى والمعارف والمعلومات المتعلقة بالصحة الشخصية الى البرنامج التأهيلي باستخدام الوسائط الفائقة للعينة قيد البحث.

السلوك الصحى البيئى

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث حيث بلغت قيمة ت المحسوبة للسلوك الصحى البيئى (-٨.٩) عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ، ويعزى الباحث هذا التحسن فى السلوك الصحى البيئى والمعارف والمعلومات المتعلقة بالصحة البيئية الى البرنامج التأهيلي باستخدام الوسائط الفائقة للعينة قيد البحث.

التوصيات Recommendations

رقم المجلد (٢٥) شهر (يونيو) لعام (٢٠٢٠ م) (الجزء السادس) (١٨)

- فى ضوء هدف البحث وفروضه وفى حدود طبيعة العينة واعتمادا على البيانات والنتائج التى تم التوصل إليها ومن خلال مناقشتها وتفسيرها يوصى الباحث بالتوصيات التالية :
- الاهتمام بالرعاية الصحية للغواصين
 - الاهتمام بالتغذية السليمة والصحة الشخصية للغواصين وتعديل الظروف البيئية الصحية للوقاية من المشكلات والاطار التى تواجههم.
 - ضرورة نشر الوعي الصحى بين الغواصين عن طريق حملات مقننة تستهدف جميع الغواصين ، على أن يراعى فى ذلك الاهتمام بالتغذية ونوع الملابس والأحذية والحالة النفسية والمنزلية لهم .

قائمة المراجع:

المراجع العربية:

- ١- ابو العلا احمد عبد الفتاح : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط٢، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٣م.
 - ٢- أبو النجا احمد عز الدين : مستحدثات تكنولوجيا التعليم فى التربية الرياضية ، مكتبة شجر الدر ، المنصورة ، ٢٠٠٩م
 - ٣- أحمد جلال فهمي بدير : المرونة ومورفولوجية الطرف السفلى وعلاقتها بالإصابات لدى ناشئ كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة بنها ٢٠١٤م.
 - ٤- أحمد سليمان إبراهيم : تربية القوام ، مذكرات منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة ٢٠٠٧م.
 - ٥- أحمد عفت قرشم: مهارات التدريس لمعلمي ذوى الاحتياجات الخاصة- النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٤م.
 - ٦- أحمد محمد عبد السلام : السلوك الصحي وعلاقته باتجاهات تلاميذ المرحلة الإعدادية نحو ممارسة النشاط الرياضي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ١٩٩٥م .
 - ٧- إخلص محمد عبد الحفيظ : التوجيه والإرشاد النفسي فى المجال الرياضي ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٢م .
 - ٨- أسامة رياض : الطب الرياضي وإصابات الملاعب ، ط٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ٢٠٠٢م .
 - ٩- إقبال رسمي محمد : القوام والعناية بأجسامنا ، دار الفجر للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ٢٠٠٧م .
- ثانيا : المراجع الأجنبية:

١٠- Allgower, A., Warde, J.: Steptoe A Depressive Symptoms,. social support, and personal health behaviors in young men and women, Health Psychology ٢٠٠١.

رقم المجلد (٢٥) شهر (يونيو) لعام (٢٠٢٠م) (الجزء السادس) (١٩)

- ١١- **Angela M Evans:** The pediatric flat foot and general anthropometry in ١٤٠ Australian school children aged ٧ – ١٠ year , journal of foot and Ankle Research ٢٠١١.
- ١٢- **Ashton Acton PHD :** Hearing Loss: New Insights for the Healthcare . Atlanta Georgia USA ٢٠١٣.
- ١٣- **Boltyenkov, Artem :** A Healthcare Economic Policy for Hearing Impairment. Leipzig, Germany, ٢٠١٤
- ١٤- **Cannon, W.D.,:** Problems of the Menisci and Their Treatment in Larson, R.L., Grana, W.A., The Knee from, Function, Pathology and Treatment, Philadelphia, W.D. Saunders, ١٩٩٣.
- ١٥- **Claudine ,s:** Adapted Physical Education and Recreation ,A Multidisciplinary Approach ; Texas woman's university W.M.C. Brown Publishers , Iowa ١٩٩٨.