

تأثير برنامج إرشادات قواميه وصحية وأثره على السلوك الشخصي لطالبات المدن الجامعية جامعة المنصورة

أ.م. د أيمن محمد شحاتة

أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية -
جامعة المنصورة .

أ.د محمد محمود أمين زياده

أستاذ الإصابات ورئيس قسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية
- جامعة المنصورة .

مي عادل طه الباز

باحثة بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية -
جامعة المنصورة .

أ.د إيهاب أحمد المتولي منصور

أستاذ الصحة الرياضية بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية
الرياضية - جامعة المنصورة

أ.د أحمد سليمان قيبه

أستاذ علوم الصحة الرياضية بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة.

ملخص البحث:

تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج مقترح لرفع السلوك الصحي الشخصي والقوامي للطالبات وتكمن أهمية البحث في توفير معلومات ومعارف لطالبات المدن الجامعية والتي يجب أن يكون الإنسان على دراية بها من خلال برنامج إرشادي صحي وتأثيره على الطالبات وارتفاع سلوكياتهم الشخصية والقوامية والتأكد من إمامهم بها مما يساهم في رفع الوعي لديهم ومن ثم ارتفاع كفاءتهم الصحية . وتم إجراء الدراسة على عينة بطريقة عشوائية من الطالبات المقيمات بالمدن الجامعية الخاصة بجامعة المنصورة واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وكانت أهم النتائج بناء البرنامج طبقاً للأسس والمبادئ العلمية وارتفاع مستوى السلوك الصحي لطالبات المدن الجامعية وأثبت البرنامج فعاليته بطريقة إيجابية وتعزو الباحثة هذه النتائج الي أن برنامج الإرشاد الصحي هيئ الفرص لملاحظة أنماط مختلفة من السلوك وإقامة علاقات مع أفراد ذوي اهتمامات وميول مشتركة وذلك لتنمية الخصائص والقيم المرغوب فيها للشخصية الإنسانية وذلك للنهوض بمستوى آداب اللياقة والرقى بالسلوك العام للأفراد، كما احتوي البرنامج المقترح على معلومات صحية والتي قامت بدور فعال وهام في نقل القيم وتعديل وإكساب السلوكيات الصحية .

مقدمة ومشكلة البحث

الموضوعات ذات البرامج المثالية ، والعناية بالجسم والفم والامتناع عن العادات الضارة التي تؤدي إلى انحلال الصحة وتدنى الكفاءة البدنية وصحة الحياة للأفراد . والاهتمام بمستلزمات النشاط الرياضي من ملابس واحذيه وأدوات مع الاخذ بالاعتبار التكيف للظروف البيئة المحيطة المتنوعة . ومحاربة المنشطات الممنوعة دولياً وتفادي الإصابة بالأمراض المختلفة المحيطة بالمجال . (١٠ : ٣)

يبدأ الإنسان يكتسب، ويتعلم، السلوك من خلال البيئة الاجتهادية، وبيئة الأسرة، والمدرسة، والحي والعمل، وهذه الأنواع من البيئات المختلفة، تمنحه الثقافة الصحية الآمنة، أو تكسبه الثقافة والعادات الصحية الخاطئة، التي تقوده إلى كثير من الأمراض الاجتماعية، أو النفسية، أو الجسدية الموجودة في البيئة، والمريض هنا هو الشخص الذي تعلم عادة مكتسبة خاطئة، تتحول بدورها لسلوك متكرر تؤثر على صحته وحياته وأسرته ومجتمعه. (٢ : ٥٨-٥٩)

ويعتبر تثقيف الأفراد من أجل تغيير سلوكياتهم وعاداتهم مما يؤدي إلى تقليل انتشار الأمراض و غرس عادات وتقاليد من شأنها دعم الجانب الصحي وتطوره ومسألة الوعي والنجاح لدى الأفراد له علاقة وثيقة بتشكيل جانب مهم من جوانب الشخصية . (٩ : ٢٠)

وذلك لأن أسلوب الحياة لصيق بشخصية الفرد، وقدرته على اكتساب عادات، تساعد في تحسين حالته الصحية والنفسية أو جعلها تسوء، وبصورة أدق أسلوب الحياة يعتمد على القرارات الذاتية المبنية على الإدراكات الشخصية وهو بذلك يعتبر جانباً من جوانب نوعية الحياة، بشقها الفردي والإدراكي والجماعي المؤثر على أنماط السلوك والوعي بالسلوك في البيئات المختلفة. (٣ : ٣٥٩)

يرى البعض أنه لكي يضمن المجتمع العيش بصحة وسلام فإنه لابد من الارتقاء بصحة الأفراد عن طريق التثقيف الصحي لجميع أفراد الشعب ولن يتحقق ذلك إلا من خلال زيادة الوعي الصحي لدى أولياء الأمور وزيادة الوعي الصحي لدى تلاميذ وطلاب المدارس والجامعات وذلك من خلال إدخال الثقافة الصحية والوعي الصحي بالمنهج والمقررات التعليمية بالمراحل الدراسية المختلفة، حيث تهدف إلى تزويد الطلاب بثقافة صحية سليمة، ومساعدتهم على اكتساب المعارف الصحية السليمة والمهارات والعادات والممارسات والسلوكيات الصحية الإيجابية. (٤ : ٣)

ويرى لي وتسنج lee,tasng (٢٠٠٤) أن السلوك الصحي عملية تربوية يقاس مدى نجاحها بمقدار ما يمارسونه من هذه المعلومات في حياتهم اليومية وكيفية تصرفهم في حالة حدوث مشكلة صحية والسلوك الصحي بصفة عامة. (١٥ : ٢٦)

ويرى "على جلال الدين" (٢٠٠٥) أن اتباع مبادئ ومتطلبات الصحة الشخصية لا يعتبر سلوكاً فردياً فقط ، بل له أهمية اجتماعية أيضاً. (١٠ : ٣)

وللقوام علاقة إيجابية بالكثير من المجالات المهمة للأفراد فهو مرتبط بالصحة الشخصية السوية والنجاح المجتمعي والشخصية النفسية السوية وزيادة الإنتاج وممارسة الحركة والتفوق في الأنشطة الرياضية والترفيهية فهو من أهم أسس الحياة السعيدة للإنسان.

ويذكر "على جلال الدين" (٢٠٠٥ م) أن مجال الصحة العامة عبارته عن حلقة واسعة من

بصحته أو مجتمعه أو عائلته أو بيئة المحيطة به ونظرا للتقدم الهائل في جميع المجالات الحياتية وزيادة المشكلات المحيطة بالمجتمع أصبح من الضروري ان يتم إرشاد الأفراد حتى يستطيعون التكيف مع الامور الحياتية المحيطة بهم مما ينعكس بصوره جيدة على كفاءتهم الصحية والوظيفية والنفسية . (٦:٧)

ومن خلال تواجد الباحثة داخل المدن الجامعية نظرا لطبيعة عملها والتعامل المباشر مع الطالبات لاحظت ضعف السلوكيات الصحية لديهم مما دفعها إلى تنفيذ برنامج إرشادي لتعديل السلوكيات الصحية الشخصية والقوامية للطالبات .

أهمية البحث والحاجة إليه :

تكمن أهمية البحث في توفير معلومات ومعارف لطالبات المدن الجامعية والتي يجب أن يكون الإنسان على دراية بها من خلال برنامج إرشادي صحي وتأثيره على الطالبات وارتفاع سلوكياتهم الشخصية والقوامية والتأكد من إلمامهم بها مما يساهم في رفع الوعي لديهم ومن ثم ارتفاع كفاءتهم الصحية .

هدف البحث :

١- التعرف على تأثير البرنامج المقترح على رفع السلوك الصحي الشخصي والقوامي لطالبات المدن الجامعية .

فروض البحث:

وجود فروق داله إحصائيا بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في السلوك الصحي الشخصي والقوامي لطالبات المدن الجامعية بجامعة المنصورة لصالح القياس البعدي .

ونقلا عن مي عادل طه الباز (٢٠١٤) أن تغيير العادات والسلوك عند كثير من الناس ليس بالأمر البسيط، وكذلك فإن كل طريقة ناجحة من أجل تغيير العادات لا تتماشى مع كل الأشخاص، فالطريقة الناجحة مع غيرك قد لا يصلح معك، فكل شخص يختلف عن الآخر في التفكير، وأيضا باعتبار الظروف والمتغيرات التي يتعرض لها، لذلك فإن ما يمكن أن يغير من سلوك الآخرين من الممكن أن يصلح لك كخبرة أو دافع لأن تغير من اتجاهاتك، باستخدام الطريقة التي تتفق مع ظروفك وإمكاناتك، وبالتأكيد فإن عادات الناس لا تتغير تلقائياً ولكن يلزم أن يكون هناك خطة للتغيير يراعى منها التدرج وتكرار المحاولات والتخلص من عادات موجودة أساساً أسهل بكثير من اكتساب عادات جديدة، فبعض الناس يستطيعون تغيير عاداتهم سريعاً ويتخذ الشخص قراره بالتغيير ويلتزم به حتى يتخلص من بعض العادات القديمة. (١٤ : ٧٣)

وهكذا أصبح السلوك الصحي الخاطى أو الخطير، المرتبط بالأساليب الحياتية من أهم العوامل المسببة للأمراض بمختلف أنواعها، والذي يجب أخذه بعين الاعتبار كمتغير يمكن من خلاله التنبؤ أو التحكم في ديناميكية تطور الأمراض". (١٢)

وتكمن مشكله البحث في ضعف السلوك الصحي الشخصي والقوامي لدى الطالبات ولم يعد الأمر مقتصرأ على مجرد حالات فردية يمكن التعامل معها بل تحول الأمر إلى ظاهرة اجتماعية، وهنا لابد أن ننظر إليها من منظور اجتماعي وقومي حيث أن قلة المعلومات والوعي الصحي يؤثر سلبا على السلوكيات الصحية للأفراد .

و تعتبر الحاجة الى الإرشاد ذات اهميه بالغه قصوى في الحياه اليومية للأفراد والمجتمعات نظرا لما يواجه الفرد من مشاكل حياتية متنوعه ذات علاقته

مصطلحات البحث :

الصحية الشخصية والغذائية والبيئية والرياضية والوقائية والقوامية .

البرنامج

منهج الدراسة : استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة ذات القياس القبلي والبعدي .

هو خطة يلزم أتباعها أو تنفيذ منهجها عن طريق الأفراد والإمكانات والمكان.(٦ : ٨٤)

التوجيه الإرشاد

نتائج الدراسة : أظهرت نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدي لاستبيان العادات الصحية الغذائية وجود فروق ذات دلالة إحصائية في العادات الصحية (الشخصية – الغذائية – القوامية – الرياضية) وارتفاع السلوك الصحي الشخصي والسلوك الصحي الغذائي والسلوك الصحي البيئي والسلوك الصحي الرياضي والسلوك الصحي الوقائي والسلوك الصحي القوامي. (١)

هو عملية مساعدة الفرد وتشجيعه على الاختيار والتقدير والتخطيط للمستقبل بدقة وحكمة ومسئولية في ضوء معرفة نفسه ومعرفة واقع المجتمع الذي نعيشه.(١ : ٢٣)

السلوك الصحي :

هو التصرف الصحيح السليم للأفراد في المواقف الصحية المختلفة فيما يتعلق بصحتهم الشخصية وصحة المجتمع ككل . (٥ : ٩)

السلوك الصحي القوامي :

عنوان الدراسة : تأثير برنامج توجيه وإرشاد صحي على العادات الصحية لضعاف السمع .

هي تلك التصرفات والأفعال التي يقوم بها الفرد في حياته اليومية والتي تؤثر على حالته القوامية سواء بالسلب أو بالإيجاب . (١٤ : ٦)

الدراسات المرتبطة :

هدف الدراسة : يهدف هذا البحث للتعرف على تأثير برنامج توجيه وإرشاد صحي على العادات الصحية (الشخصية – الغذائية – ممارسة النشاط الرياضي – القوامية – الوقائية) .منهج الدراسة : استخدمت الباحثة التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعه واحده .

أولاً : الدراسات العربية :

(١)دراسة : أحمد مصطفى أحمد عبدة (٢٠١٧)

عنوان الدراسة : تأثير برنامج توجيه وإرشاد صحي باستخدام أساليب متنوعة للارتقاء بالسلوك الصحي لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي .

عينة الدراسة : تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع المعاقين سمعياً من سن (١١ إلى ١٥) والبالغ عددهم (١٦) تلميذاً ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مدرسة الأمل للصم وضعاف السمع بإدارة شرق طنطا ويمثل عينة البحث الأساسية عدد (٨) تلميذ ، وكذلك (٨) تلاميذ مدرسة الأمل للصم وضعاف السمع بمنشأة مبارك بإدارة شرق

هدف الدراسة : التعرف على تأثير برنامج للتوجيه والإرشاد الصحي باستخدام أساليب متنوعة للارتقاء بالسلوك الصحي لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي من خلال التعرف على والارتقاء بمستوى السلوك الصحي من خلال تعديل السلوكيات

(المنصورة- الزقازيق -كفر الشيخ - طنطا - دمياط)
 وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية من الطالبات
 المقيمت بالمدن الجامعية . وتم تطبيق البحث على
 عينة استطلاعية قوامها (٣٨) من خارج عينة البحث
 الأساسية وبعد تطبيق الاستبيان على الطالبات قامت
 الباحثة باختيار عينة عشوائية بالطريقة العمدية من
 عينة البحث عددها (١٦) طالبة خارج عينة البحث
 الأساسية لتطبيق الكتيب الإرشادي عليهم وملاحظة
 مدى تأثيره على سلوكياتهم وتعديلها.

نتائج الدراسة : أثبت المقياس فاعلية في قياس
 السلوك الصحي لطالبات المدن الجامعية وجاءت
 الأوزان النسبية المرتفعة لمحاور (السلوك الصحي
 الوقائي) و(السلوك الصحي الشخصي) و(السلوك
 الصحي البيئي) و(السلوك الصحي الغذائي) و(السلوك
 الصحي الرياضي) وجاءت الأوزان النسبية المنخفضة
 لمحاور (السلوك الصحي للنوم والراحة) و(السلوك
 الصحي القوامي) و(السلوك الصحي النفسي) علي
 الترتيب وفعالية الكتيب الإرشادي في تعديل بعض
 السلوكيات الصحية للطالبات . وتنمية المعلومات
 والمعارف والمفاهيم المتعلقة بالصحة لدى الطالبات
 نتيجة الكتيب الإرشادي . ووجود فروق داله إحصائيا
 بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس
 البعدي في السلوك الصحي نتيجة تطبيق الكتيب
 الإرشادي وجاء محور السلوك الصحي للنوم والراحة
 ليحقق أعلى نسبة تحسن بنسبة ١٠.١١% نتيجة
 الكتيب الإرشادي. (١٤)

ثانيا : الدراسات الأجنبية :

(١) دراسة : " Wagner 1, Adams LV
 4.Binagwaho A3, Nutt CT2, CM)"
 (٢٠١٦)

المحلة الكبرى لإجراء الدراسة الاستطلاعية وتقنين
 المقياس وهم من مجتمع البحث ومن خارج العينة
 الأساسية.

نتائج الدراسة :

يوجد فرق دال إحصائيا عند مستوى (٠,٠٥)
 بين متوسطي درجات أطفال المجموعة التجريبية في
 التطبيق القبلي والبعدي لمقياس العادات الصحية
 لضعاف السمع (ككل) وعند كل مكوناته لصالح
 التطبيق البعدي و أن التدريب النسبي لاستجابات عينة
 البحث بعد تطبيق برنامج الصحة الرياضية كان على
 الترتيب التنازلي التالي (العادات الصحية الشخصية –
 العادات الصحية الغذائية – العادات الصحية لممارسة
 النشاط الرياضي – العادات الصحية للقوام السليم –
 العادات الصحية الوقائية).(١١)

(٣) دراسة : مي عادل طه الباز (٢٠١٥)

عنوان الدراسة : تقويم السلوك الصحي لطالبات المدن
 الجامعية .

هدف الدراسة : يهدف البحث إلى "تقويم
 السلوك الصحي لدى طالبات المدن الجامعية من خلال
 بناء مقياس لتقويم السلوك الصحي (الرياضي والغذائي
 والقوامي والبيئي والشخصي والوقائي والنوم والراحة
 والنفسي للتعرف على مستوى السلوك الصحي للطالبات
 المدن الجامعية ثم تصميم كتيب إرشادي لتعديل
 السلوكيات الخاطئة لدى الطالبات .

منهج الدراسة : استخدمت الباحثة المنهج
 الوصفي بالطريقة المسحية والمنهج التجريبي
 باستخدام القياس القبلي والبعدي لمجموعه واحده
 لملائمتها لطبيعة البحث.

عينة الدراسة : قامت الباحثة بتنفيذ الدراسة
 على ٢٨١٦ طالبة من طالبات المدن الجامعية بجامعات

(٢٠١٣) ودراسة محمد محمود الشاذلي (٢٠١١) ودراسة نجوى محمد عبد النبي سلام (٢٠١١) .
الهدف العام من البرنامج :

يهدف البرنامج المقترح إلى الارتقاء وتحسين مستوى السلوك الصحي (الشخصي - القوامي) لطالبات المدن الجامعية بجامعة المنصورة وإكسابهم المفاهيم والعادات الصحية السليمة الشخصية والقوامية.

قامت الباحثة لإعداد برنامج التوجيه والإرشاد الصحي بالاطلاع على المراجع والأبحاث والدراسات السابقة كدراسة احمد مصطفى أحمد عبدة (٢٠١٧) ودراسة مروه أحمد عبد المنصف (٢٠١٦) ودراسة هبه فتح الله أبو عقيلة (٢٠١٦) ودراسة غادة إبراهيم أحمد عيبة (٢٠١٥) ودراسة مي عادل طه الباز (٢٠١٥) ودراسة أمير محمد رفعت السيد شتا

- محتوى وحدات برنامج التوجيه والإرشاد الصحي :

الاسبوع الأول	٣	سلوكيات الفرد القوامية وأثرها على صحته العامة .	ما هو القوام الجيد تعريفه وأهميته . كيفية المحافظة على القوام السليم وطريقه الحكم على سلامته و أشكال القوام السليم في الاوضاع المختلفة (الوقوف - الجلوس) الأسباب التي تؤدي إلى تشويه القوام وأثر القوام ع صحه الفرد و القوام والرياضة .
الاسبوع الثاني	٣	سلوكيات الفرد الشخصية تجاه نفسه وتجاه الآخرين .	صحتنا الشخصية . سبل تحقيق الصحة الشخصية . أهميه الصحة الشخصية للفرد وللمحيطين به .
الاسبوع الثالث	٣	تابع سلوكيات الفرد الشخصية تجاه نفسه وتجاه الآخرين	كيف يحافظ الفرد على صحته الشخصية . العادات الصحية السليمة . النظافة الشخصية وأثرها على الارتقاء بصحة الفرد وعلى المجتمع ككل.

- الدراسة الاستطلاعية :

التوجيه والإرشاد لتحسين الكفاءة الصحية على طالبات المدن الجامعية بجامعة المنصورة على عينه البحث الأساسية والتي بلغ عددها (٢٥) في الفترة من ٢٠٢١/٢/١١ حتى ٢٠٢١/٤/٣٠م خلال الفصل الدراسي الثاني .

-القياس القبلي :

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي على عينه البحث (٢٥) طالبة من طالبات المدن الجامعية بجامعة المنصورة وذلك بتوزيع استمارات مقياس السلوك الصحي وذلك خلال الفترة من ٢٠٢١ /٢/١١ إلى ٢٠٢١ /٢/١٥ .

-تطبيق وتنفيذ البرنامج :

بعد تصميم برنامج التوجيه والإرشاد قامت الباحثة بإجراء تجريبه استطلاعية على عينة قوامها (٢٥) طالبه من خارج عينة البحث الأساسية وذلك بغرض التحقق من المعاملات العلمية للمقياس (الصدق والثبات) والتأكد من وضوح العبارات وسهولة للطالبات وأسفرت تلك التجربة عن دق وثبات المقياس وصلاحيته كوسيله ثبات لقياس مستوى السلوك الصحي(الشخصي -القوامي) لدى أفراد العينة .

- التجربة الأساسية :

بعد تأكد الباحثة من توافر كافة الشروط لتنفيذ التجربة الأساسية تم تطبيق القياس القبلي للعينه عن طريق المقياس للسلوك الصحي ثم تم تطبيق برنامج

تأثير برنامج إرشادات تلاميذه وصحية وأثره على السلوك الشخصي لطالبات ..

استخدمت الباحثة برنامج الحزم الإحصائي spas وذلك من خلال المعاملات الإحصائية التالية :
 _ المتوسط الحسابي . _ معامل الارتباط (سيبرمان).
 _ الوسيط . _ الانحراف المعياري .
 _ معامل الالتواء . _ نسبة التحسن المنوية .
 _ اختبار(ت) للعينة المرتبطة .

عرض ومناقشة النتائج :

عرض النتائج :

تحقيقاً لأهداف البحث وللإجابة على ما طرح من فروض، وفي حدود عينة البحث والمنهج المستخدم تعرض الباحثة ما تم التوصل إليه من نتائج، مصنفة على النحو التالي:

عرض الفرض الأول: ونص على انه " توجد فروق دالة احصائياً بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في السلوك الصحي (الشخصي- القوامي) لطالبات المدن الجامعية بجامعة المنصورة لصالح القياس البعدي".

قامت الباحثة بتطبيق برنامج التوجيه والإرشاد الصحي المقترح على عينه البحث (٢٥) طالبة من طالبات المدن الجامعية بجامعة المنصورة وذلك بتوزيع استمارات مقياس السلوك الصحي وذلك خلال الفترة من ٢٠٢١ /٢/١٥ إلى ٢٠٢١/٤/٢٨ .
 - القياس البعدي :

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي على عينه البحث (٢٥) طالبة من طالبات المدن الجامعية بجامعة المنصورة وذلك بتوزيع استمارات مقياس السلوك الصحي وذلك خلال الفترة من ٢٠٢١ /٥/٢٨ إلى ٢٠٢١/٤/٣٠ وبنفس التعليمات المتبعة في القياس القبلي .

جمع وتفريغ البيانات :

بعد الانتهاء من تطبيق الاستمارة قامت الباحثة بجمع الاستمارات وتم جمع وتفريغ البيانات وتصحيح المقياس وفقاً لمفتاح التصحيح .

المعالجات الإحصائية :

جدول (١)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في استبيان السلوك الصحي لطالبات

المدن الجامعية بجامعة المنصورة (ن=٢٥)

م	التغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطين	قيمة ت
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	السلوك الصحي القوامي	30.100	1.917	43.550	1.572	-13.450	*28.118
٢	السلوك الصحي الشخصي (النظافة الشخصية)	25.000	1.864	37.100	1.373	-12.100	*24.618
٣	الدرجة الكلية	221.250	5.656	319.450	5.266	-98.200	*75.597

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧١١

المنصورة والدرجة الكلية للمقياس لصالح القياس البعدي؛ حيث إن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ .

يتضح من الجدول (١) يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي في جميع المحاور لطالبات المدن الجامعية بجامعة

جدول (٢)

نسب التحسن للقياسين القبلي والبعدي في استبيان الكفاءة الصحية لطالبات

المدن الجامعية بجامعة المنصورة (ن=٢٥)

م	المتغيرات	القياس القبلي	القياس البعدي	فرق المتوسطين	نسب الفرق %
١	السلوك الصحي الغذائي	32.700	46.500	-13.800	42.202%
٢	السلوك الصحي الشخصي (النظافة الشخصية)	25.000	37.100	-12.100	48.400%
٣	الدرجة الكلية	221.250	319.450	-98.200	44.384%

يتضح من الجدول (٢) ان نسب التغير بين القياسين القبلي والبعدي في جميع محاور الكفاءة الصحية لطالبات المدن الجامعية بجامعة المنصورة تراوحت ما بين (٤١.٤٨٠%) الي (٥٥.٥٣٠%) لصالح القياس البعدي.

مناقشة النتائج :

مناقشة نتائج الفرض الأول الذي ينص على " توجد فروق داله إحصائيا بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في السلوك الصحي (الشخصي-القوامي) لطالبات المدن الجامعية بجامعة المنصورة لصالح القياس البعدي لعينة البحث " .

يتضح من الجدول (١) يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائيا بين متوسط القياسين القبلي والبعدي في جميع محاور الكفاءة الصحية لطالبات المدن الجامعية بجامعة المنصورة والدرجة الكلية للمقياس لصالح القياس البعدي؛ حيث إن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ .

وباستعراض النتائج السابقة يتضح أن هناك فروق ذات معنى وهذا يشير إلى التأثير الإيجابي لبرنامج الإرشاد الصحي المقترح وتعزو الباحثة هذا التحسن في السلوك الصحي لدى طالبات المجموعة التجريبية إلى فعالية البرنامج الإرشاد الصحي المقترح على الطالبات نتيجة لتفاعلهم ومشاركتهم وإقبالهم على القيام بالأنشطة الإرشادية الصحية واكتساب الثقافة الصحية حيث ساعد على كسر حالة الجمود حيث جاء اختيار المحتوى في ضوء الأهداف المحددة للسلوكيات الصحية كما أن المشكلات الصحية التي تم وضعها في البرنامج المقترح هي مشكلات حقيقية محسوسة وملموسة لهؤلاء الطالبات وأمام أعينهم يلاحظونها ويشاهدونها باستمرار.

كما تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن البرنامج الإرشاد الصحي المقترح والذي أدى إلى تنمية وتطوير الكفاءة الصحية لدى عينة المجموعة التجريبية في القياس البعدي اعتمد أساسا على ايجابية الطالبات طوال مراحل البرنامج وذلك من بداية تفكيرهن في السلوك الرياضي المناسب إلى التعبير الحر والتلقائي عن المواقف المتنوعة في النشاط وإلى فاعلية البرنامج والتي تمثلت في الأنشطة التي يحتوى عليها من تمارينات وألعاب وأنشطة حركية ونواحي إرشادية وسلوكية من خلالها عدلت سلوكيات الطالبات الصحية، أي أن أنشطة الإرشاد الصحي المنظمة والمبنية على أسس علمية صحيحة تساعد الفرد الممارس على الممارسات والكفاءة السليمة والراقية حتى يصبح الوعي الصحي عادة وأسلوب حياة وذلك لكي يسلك سلوكا صحيا سليما.

ولهذا يري سيد صبحي (٢٠٠٣) (٦) إلى أن التوجيه الإرشاد يركز على العديد من الاسس وأهمها حق الفرد في الإرشاد والتوجيه وتقبل العميل واستمرار عمله الإرشاد وقابليه السلوك للتعديل عن طريق تغيير العوامل المؤثرة فيه أو

تنميتها أو تعزيزها، واكتساب السلوك الإنساني صفة الثبات، وضرورة مراعاة شخصيه الفرد ومعايير الجماعة، ويجب أن يساير الإرشاد والتوجيه الفلسفة التربوية وأن يكون جزء لا يتجزأ من العملية التعليمية ومكملا ومدعما لها ومراعاة حل المشكلات التي تواجه العملاء والاعتماد على الموافقة كحكايات رئيسيه لدراسة المشكلات، ويجب الاهتمام بشخصيه الفرد ومراعاة الفروق الفردية بينهم بوضعهم في المواقف الملائمة لقدراتهم. (١٦ : ٤٨، ٤٩)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من، أحمد مصطفى أحمد عبدة (٢٠١٧) (١) والتي أظهرت نتائجها انه هناك فروق بين القياس القبلي والبعدي لاستبيان العادات الصحية الغذائية وجود فروق ذات دلالة إحصائية في العادات الصحية (الشخصية – الغذائية – القواميه – الرياضيه) وارتفاع السلوك الصحي الشخصي والسلوك الصحي الغذائي والسلوك الصحي البيئي والسلوك الصحي الرياضي والسلوك الصحي الوقائي والسلوك الصحي القوامي.

ودراسة غاده إبراهيم احمد عبدة (٢٠١٥) (٨) والتي أظهرت انه يوجد فرق دال إحصائيا عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي درجات أطفال المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس العادات الصحية لضعاف السمع (ككل) وعند كل مكوناته لصالح التطبيق البعدي .

يتضح من الجدول السابق (٢) يتضح ان نسب التغير بين القياسين القبلي والبعدي في جميع محاور الكفاءة الصحية لطلاب المدن الجامعية بجامعة المنصورة تراوحت ما بين (٤١.٤٨٠%) الي (٥٥.٥٣٠%) لصالح القياس البعدي.

وتعزو الباحثة هذه النتائج الي أن برامج الارشاد الصحي هيئ الفرص لملاحظة أنماط مختلفة من السلوك وإقامة علاقات مع أفراد ذوي اهتمامات وميول مشتركة وذلك لتنمية الخصائص والقيم المرغوب فيها للشخصية الإنسانية وذلك للنهوض بمستوى آداب اللياقة والرقى بالسلوك العام للأفراد، كما احتوي البرنامج المقترح على معلومات صحية والتي قامت بدور فعال وهام في نقل القيم وتعديل وإكساب السلوكيات الصحية نحو احتياجات واهتمامات هؤلاء الطلاب.

تتفق نتائج الدراسة مع دراسة غاده إبراهيم احمد عبدة (٢٠١٥) (٨) والتي اشارت نتائجها أن التدريب النسبي لاستجابات عينة البحث بعد تطبيق برنامج الصحة الرياضية كان على الترتيب التنازلي التالي (العادات الصحية الشخصية – العادات الصحية الغذائية – العادات الصحية لممارسة النشاط الرياضي – العادات الصحية للقوام السليم – العادات الصحية الوقائية).

وتشير فاطمة سعد (٢٠٠٤م) الي أنه يرجع جهل الانسان بالسلوك الصحي الي عدم معرفة الفرد بالعادات والاتجاهات الصحيحة التي تعمل على وقايتها، وترجع أيضا الي الأفكار والعادات والمفاهيم التي يمكن نزعها من عقلية الافراد إذا فهم قدرها وعرض الاتجاهات الصحيحة والسليمة وجعل الفرد على علم بالأسباب التي تدعو الي اتباع السلوك السليم بالنسبة لنفسه ومجتمعه والعمل على تنميتها وتدعيمها وأن تتحول هذه المعلومات الي توجيهات الي السلوك السليم والممارسة الفعلية المستمرة لهذه الانماط السلوكية.

الاستنتاجات :

في ضوء منهج وعينة البحث و المعالجات الإحصائية توصلت الباحثة إلى النتائج التالية :

١. ارتفاع مستوى السلوك الصحي الشخصي لطالبات المدن الجامعية .
٢. ارتفاع مستوى السلوك الصحي القوامي لطالبات المدن الجامعية .
٣. اثبت البرنامج فعاليته بطريقة إيجابية في الارتفاع بمستوى السلوك الصحي (الشخصي -القوامي) لطالبات المدن الجامعية.

التوصيات :

١. من خلال نتائج البحث والاستنتاجات المستمدة من النتائج وفي حدود مجتمع البحث توصى الباحثة بما يلي :
٢. ضرورة الاهتمام بالثقافة الصحية الشخصية للطالبات .
٣. ضرورة الاهتمام بالثقافة الصحية القوامية للطالبات .
٤. تنظيم ندوات ودورات خاصة بالسلوكيات الصحية السليمة للطالبات داخل المدن الجامعية .
٥. ضرورة غرس ونشر مبادئ الصحة لطالبات المدن الجامعية .

المراجع

أولاً / المراجع العربية :

أولاً / المراجع العربية :

١. أحمد مصطفى أحمد عبدة: " تأثير برنامج توجيه وإرشاد صحي باستخدام أساليب متنوعة للارتقاء بالسلوك الصحي لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي" رساله ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعه طنطا ، ٢٠١٧م.
 ٢. الخطيب، عبد الرحمن عبد الرحيم : ممارسة الخدمة الاجتماعية الطبية والنفسية ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية .
 ٣. الشربيني ، لطفى: موسوعة شرح المصطلحات النفسية ،إنجليزي ،عربي ،بيروت ،دار النهضة العربية .
 ٤. إلهام إسماعيل شلبي: بانوراما الصحة العامة للجميع" ، ٢٠٠٩ م .
 ٥. _____: السلوك الصحي وتحديات العصر : "المؤتمر الأول لقسم علم النفس بجامعة طنطا من ٢٧ - ٢٩ ابريل ٢٠٠٤م.
 ٦. أماني رفعت البسيوني
- : برنامج تعليم باستخدام الاكتشاف الموجه أثره على تعلم بعض مهارات المبارزة لدى طالبات كلية التربية الرياضية ، رساله ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعه المنيا ١٩٩٨م.

٧. امير محمد رفعت شتا: فاعلية برنامج حركي مع الارشاد والتوجيه الصحي في تحسين الكفاءة البدنية والصحية للمعاقين ذهنياً القابلين للتعلم " رسالة دكتوراه منشورة ،كلية التربية الرياضية ،جامعة طنطا ، ٢٠١٣م.
٨. سيد صبحي: الإرشاد النفسي "الواقع والمأمول " ميديا برنت ، القاهرة ، ٢٠٠٢م.
٩. سميرة خليل محمد: التربية الصحية للرياضيين ،٢٠٠٦م.
١٠. على جلال الدين: الصحة الشخصية والاجتماعية للتربية البدنية والرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٥ م
١١. غادة إبراهيم أحمد عبية
- : "تأثير برنامج توجيه وإرشاد صحى على العادات الصحية لضعاف السمع "، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠١٥.
١٢. غدفة: السلوك الصحي وعلاقته بنوعية الحياة ،رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية الآداب ، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر .
١٣. فريدة عثمان ، ليذا ثابت ،سعاد عبد الفتاح بحر : الكفاءة الصحية والتوازن الغذائي للجميع وللرياضيين ، دار القلم للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ط١ ، ٢٠٠٠م .
- ١٤ . مي عادل طه الباز: " تقويم السلوك الصحي لطالبات المدن الجامعية " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠١٤م.

ثانياً / المراجع الإنجليزية :

- 15 Lee A,tesng: A" health school " program in hong g enhancing positive health behavior for school and teachers . jurbon health ,2004..
- 16 Morgan,P.J.,Young,M.d.,Smith,J.J.,&Lubans,D.R.: Targeted health behavior intervention promoting physical activity; a conceptual model .Exercise and sport sciences reviews,44(2),71-80.2016
- 17 Wegener J1, Fong D1, Rocha C1 : Education, practical training and professional development for public health practitioners: a scoping review of the literature and insights for sustainable food system capacity-building. Public Health Nutr. 2018 Feb..

ABSTRACT

The impact of a physical and health guidelines program and its impact on the personal behavior of female university campuses, Mansoura University

Mai Adel Taha El-Baz

Researcher at the Department of Sports Health Sciences - Faculty of Physical Education - Mansoura University

Assistant Professor Dr. Ayman Shehata

Assistant Professor, Department of Sports Health Sciences - Faculty of Physical Education - Mansoura University

Prof. Dr. Ehab Mansour Ahmed

Professor of Sports Health, Department of Sports Health Sciences - Faculty of Physical Education - Mansoura University.

Prof. Dr. Mohamed Mahmoud Amin Ziadeh

Professor of Injuries, Department of Sports Health Sciences - Faculty of Physical Education - Mansoura University

Prof. Dr. Ahmed Suleiman Qiba

Professor of Sports Health Sciences, Department of Sports Health Sciences - Faculty of Physical Education - Mansoura University.

The study aims to identify the effect of a proposed program to raise the personal and physical health behavior of the female students. The importance of the research lies in providing information and knowledge for the female students of the university dormitories, which the person must be aware of through a health counseling program and its impact on the female students and the rise of their personal and physical behaviors and making sure that they are familiar with it, which contributes In raising their awareness and thus increasing their health efficiency. The study was conducted on a random sample of female students residing in the private university campuses of Mansoura University .The researcher used the experimental approach, and the most important results were building the program according to scientific foundations and principles, and raising the level of healthy behavior for female university campuses. The program is effective in a positive way, and the researcher attributes these results to the fact that the health counseling program provided opportunities to observe different patterns of behavior and establish relationships with individuals with common interests and inclinations in order to develop the desired characteristics and values of the human personality in order to improve the level of etiquette and improve the general behavior of individuals, as the proposed program contained On health information, which played an effective and important role in transmitting values, modifying and imparting healthy behaviors.