

الفصل الرابع

اجراءات البحث

منهج البحث

مجالات البحث

عينة البحث

ادوات البحث

- اولاً: خطوات اعداد وتصميم الاختبارات التحصيلية للثقافة الصحية.
- ثانياً: خطوات تصميم برنامج الثقافة الصحية باستخدام التعلم الالكتروني

الدراسة الاستطلاعية

الدراسة الاساسية

المعالجات الاحصائية

الفصل الرابع

اجراءات البحث

أولاً: منهج البحث:

تختلف المناهج المستخدمة في البحوث العلمية تبعاً لطبيعة الدراسة والهدف منها ، لذلك قام الباحث باستخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة، ويتم الاستعانة بالتصميم التجريبي لمجموعة واحدة ، وذلك باتباع القياس القبلي والبيني والبعدي لعينة البحث .

ثانياً: مجالات البحث:

- المجال الزمني: العام الدراسي (٢٠١٣-٢٠١٤).
- المجال المكاني: كلية التربية الرياضية للبنات- جامعة الاسكندرية.
- المجال البشري(العينة): طالبات الفرقة الاولى من طالبات كلية التربية الرياضية – جامعة الاسكندرية.

ثالثاً: عينة البحث:

قام الباحث بتطبيق الدراسة على طالبات الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية، وقد بلغ اجمالي عدد طالبات الفرقة الاولى (٢٦٣ طالبة) مقسمة ادارياً طبقاً لسجلات الكلية الى خمس مجموعات، تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وقد بلغ اجمالي عدد العينة (٣٥) طالبة.

شروط اختيار عينة البحث :

يتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من العدد الكلي من الفرقة الاولى وذلك لحصر عدد الطالبات اللاتي يجب توافر المهارات التالية لديهن:

- حاسب الي متصل بالانترنت.
- استخدام برنامج الكتابة word.
- استخدام الاقراص المرنة والمدمجة في حفظ البيانات.
- استخدام شبكة الانترنت، واجادة الابرار والتنقل بين المواقع والصفحات.
- بريد الكتروني شخصي مع اجادة ارسال واستقبال رسائل وملفات من خلاله.
- اجادة اجراء المحادثات، والمناقشات عبر غرف المناقشة عبر الانترنت.

رابعاً : أدوات البحث:

١. خطوات اعداد وتصميم الاختبارات التحصيلية للثقافة الصحية:

قام الباحث بتصميم الاختبار التحصيلي لبرنامج الثقافة الصحية على طالبات الفرقة الاولى في الجانب الخاص بالثقافة الصحية قيد الدراسة، وتقنينها بطريقة موضوعية وفقاً للخطوات التالية:

١-١ تحديد الهدف من الاختبارات:

في ضوء أهداف الدراسة تم تحديد الهدف العام للاختبار التحصيلي، وتمثل في قياس مدى التحصيل المعرفي لعينة الدراسة في بعض المعلومات المرتبطة بالثقافة الصحية عن طريق اربعة محاور المتضمنة:

١. الثقافة الصحية الغذائية .
٢. ثقافة الصحة الشخصية .
٣. الثقافة الصحية للوقاية من الامراض .
٤. الثقافة الصحية لتربية الامان .

وتم اعتماد على هذه المحاور الاربعة نظرا لأنها تمثل المعلومات الاساسية والضرورية التي يجب على الطالبة معرفتها .

٢-١ اعداد التخطيط العام لمحتويات الاختبارات التحصيلية:

- ١-٢-١ تحليل محتوى الثقافة الصحية.
- ٢-٢-١ تحديد الاهمية النسبية لمحاور الاختبارات.
- ٣-٢-١ صياغة مفردات الاختبار.
- ٤-٢-١ اعداد الصورة الاولى للاختبار.
- ٥-٢-١ تقدير الدرجات وطريقة التصحيح.
- ٦-٢-١ التجربة الاستطلاعية.
- ٧-٢-١ حساب الثابت الاحصائية، والمعاملات العلمية للاختبار.
- ٨-٢-١ ضبط وتقنين الاختبار.
- ٩-٢-١ تحديد زمن الاختبار في صورته النهائية.
- ١٠-٢-١ اعداد الصورة النهائية للاختبار.

١-٢-١ تحليل محتوى الثقافة الصحية:

قام الباحث بتحليل المحتوى العلمي للبرنامج الالكتروني للثقافة الصحية وذلك بهدف تحديد المحاور الاساسية التي يشملها البرنامج وهي اربعة محاور (الثقافة الصحية الغذائية ، الصحة الشخصية، الثقافة الصحية للوقاية من الامراض ، الثقافة الصحية لتربية الامان)، كما تم الرجوع الى العديد من المراجع وهي : شيرين حجازي (٢٠١٢)، أبو زيد اسلام (٢٠١١)، احمد محمد عادل (٢٠١٠)، امانى حمد محمد (٢٠١٠)، امينة حسن عبد الرحيم (٢٠١٠)، أمير محمد محمود (٢٠٠٨)، سمعية خليل (٢٠٠٦)، ابو العلا عبد الفتاح (٢٠٠١)، بلال زكريا محمد (١٩٩٩)، مسعود غرابية (١٩٩٩) ، للتعرف على اهم الموضوعات التي تشملها الثقافة الصحية.

وتم عرض البرنامج على مجموعة من الخبراء في مجال العلوم الصحية مرفق (١) ، وذلك لأبداء الرأي في المحاور الرئيسية واقتراح ما يضاف اليها أو يحذف منها من موضوعات، وكذلك الترتيب المنطقي في عرض محاور الثقافة الصحية مرفق (٣) ، ويوضح جدول (١)، المحاور الرئيسية قبل وبعد التعديل، والترتيب المنطقي في عرضها.

جدول (١)

محاور برنامج الثقافة الصحية قبل وبعد التعديل.

م	المحور قبل التعديل	المحور بعد التعديل	عدد العبارات
١	الثقافة الصحية للوقاية من الامراض	الثقافة الصحية للوقاية من الامراض	٣٠
٢	الصحة الشخصية	الصحة الشخصية	٢٩
٣	الثقافة الصحية البيئية	الثقافة الصحية لتربية الامان	٢٨
٤	الثقافة الصحية الغذائية	الثقافة الصحية الغذائية	٢٦

١-٢-٢- تحديد الأهمية النسبية للمحاور الاختبارات:

قام الباحث بعرض محاور الثقافة الصحية بعد التعديل على الخبراء، ويوضح جدول (٢) لتحديد الأهمية النسبية لمحاور الاختبارات التحصيلية للثقافة الصحية قيد الدراسة.

جدول (٢)

ترتيب الأهمية النسبية لمحاور الاختبارات المعرفية لبرنامج الثقافة الصحية (الوقاية من الأمراض، الصحة الشخصية، الثقافة الغذائية، الثقافة لتربية الأمان)
ن=١١

م	ترتيب الأهمية النسبية لمحاور الاختبارات المعرفية	النسبة
١	الثقافة الصحية للوقاية من الأمراض	٩٠%
٢	الصحة الشخصية	٩٠%
٣	الثقافة الصحية لتربية الأمان	٨٠%
٤	الثقافة الصحية الغذائية	١٠٠%

١-٢-٣- صياغة مفردات الاختبارات:

من خلال الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة التي تناولت اساليب التقويم والاختبارات الموضوعية بهدف التعرف على كيفية بناء الاختبار الجيد كدراسة كلا من ، امنة حسن عبد الرحيم (٢٠١٠)، هدير مصطفى محمد (٢٠١٠) ، مها ابراهيم احمد (٢٠٠٥)، بدور محمد عادل (٢٠٠٤)، تم صياغة مفردات الاختبارات والتي بلغ عددها (٣٠) عبارة للثقافة الصحية للوقاية من الأمراض، (٢٩) عبارة للصحة الشخصية (٢٨) عبارة للثقافة الصحية لتربية الأمان، (٢٦) عبارة للثقافة الصحية الغذائية، وجاءت في مجملها من ثلاثة انواع من الاسئلة الموضوعية وهي أسئلة الاختيار من متعدد ، وأسئلة الصواب والخطأ، و أسئلة اكمل العبارات التالية. وقد روعي في هذه الاسئلة قياس تحصيل الثقافة الصحية للطالبات قيد الدراسة من حيث الشمول، الوضوح، عدم احتمال اللفظ بأكثر من مدلول، البساطة والسهولة، الدقة العلمية.

١-٢-٤- اعداد الصورة الاولى للاختبارات:

تم اعداد الصورة الاولى للاختبار وقد روعي ان تكون المفردات متنوعة وتشمل على اكبركم من المعلومات في المحاور الثقافة الصحية قيد الدراسة، والتي تضمنها المقرر الالكتروني المعروض عبر الانترنت لكل من الصحة الشخصية، والثقافة الصحية الغذائية، والثقافة الصحية للوقاية من الأمراض، والثقافة الصحية لتربية الأمان. وتم عرض هذه الصورة الاولى على عدد من الخبراء في مجال العلوم الصحية، وذلك لأبداء الرأي حول ما يلي:

- الدقة العلمية واللغوية لمفردات الاختبار.
- مناسبة مفردات الاختبار للأهداف الموضوعية.
- شمولية الاختبار للمعلومات المعروضة بواسطة البرنامج الالكتروني عبر الانترنت.
- الأهمية النسبية لكل محور من محاور المحتوى قيد الدراسة.
- مدى صلاحية الاختبار للتطبيق.

وقد أسفرت اراء الخبراء على حذف وأضافه بعض المفردات من بعض المحاور في اختبارات تحصيل الثقافة الصحية قيد الدراسة، لتناسب مع الاهداف الموضوعية لمحاور الاختبار. ويوضح جدول (٣) المفردات التي تم تعديلها من بعض محاور اختبارات الثقافة الصحية لكل من (الثقافة الصحية الغذائية، الصحة الشخصية، الثقافة الصحية للوقاية من الأمراض، الثقافة الصحية لتربية الأمان).

جدول (٣)

العبارات التي تم تعديلها بناء على رغبة الخبراء في محاور برنامج الثقافة الصحية الالكتروني المقترح

العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل	
التغذية السليمة هي غياب الغذاء المتوازن واستيفاء جسم الإنسان لحاجته من المواد المغذية	التغذية علم يشرح علاقة الطعام بنشاط الكائنات الحية	التغذية
كل واحد جرام من البروتين يعادل ٩ سعرات حرارية	يحتوي كل جرام من البروتين على ٩ سعرات حرارية	
المواد الكربوهيدراتية هي المغذيات الرئيسية التي يجب على الرياضي استخدامها قبل واثاء وبعد الوحدة التدريبية	المواد الكربوهيدراتية هي المغذيات الرئيسية التي يجب تناولها اثناء التمرينات	
هل تناول الوجبات السائلة اكثر فائدة من الوجبات الصلبة قبل المباريات	تناول الوجبات السائلة اكثر فائدة من الوجبات الصلبة قبل المباريات	
لتعويض المفقود من السوائل اشرب ما يقارب نصف لتر	لتعويض المفقود من السوائل يجب شرب مما يقارب نصف لتر	الصحة الشخصية
الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون هي الفيتامينات C	الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون هي فيتامين C	
هل يسمح بالاستحمام بعد مزاوله أي عمل رياضي عبر استخدام الصابون والشامبو	يسمح بالاستحمام بعد مزاوله أي عمل رياضي عبر استخدام الصابون والشامبو	
هل الاستحمام بماء بارد أو حار ظاهرة صحية أم يجعلك عرضة للمرض	الاستحمام بماء بارد أو حار ظاهرة صحية لا يجعلك عرضة للمرض	
البلاك عبارة عن جير متكلس ويتكون في عدة أيام وأسابيع	البلاك عبارة عن جير متكلس ويتكون على المدى الطويل	
مواصفات الحذاء الذي يحقق الراحة لقدميك أن يكون مدبباً من الأمام أو ضيق	مواصفات الحذاء الذي يحقق الراحة للقدم يجب أن يكون مدبباً من الأمام أو ضيق	
يجب أن تصنع الأحذية من مادة عادية خفيفة عازلة للحرارة	يجب أن تصنع الأحذية من مادة خفيفة عازلة للحرارة	
أن متوسط نمو شعر الرأس يبلغ حوالي ١ سنتيمتر شهرياً	أن متوسط نمو شعر الرأس ينمو بمعدل سنتيمتر واحد شهرياً	
شعر الإنسان تنتجه بعض الخلايا تسمى بويصلة	شعر الإنسان تنتجه بعض الخلايا تسمى بويصلة	
عظم معاجين الأسنان تحتوي على عنصر الكلور	شعر الإنسان تنتجه بعض الخلايا تسمى بويصلة الشعر	
ان عدد الأسنان اللبنية هو ٣٠ سنا وتبدأ باليزوغ في الشهر السادس	ان عدد الأسنان اللبنية هو ٣٠ سنا وتبدأ باليزوغ في الشهر السادس	الوقاية من الأمراض
يستحسن أن يكون النوم في الفترة ما بين ١٠-١١ ساعة	يستحسن أن يكون النوم لمدة ١٠-١١ ساعة	
لمنع إصابة المريض بقروح الفراش يستخدم فراش مملوء بالهواء أو الماء	لمنع إصابة المريض بقروح الفراش يستخدم فراش مملوء بالهواء	
على المريض ذات الرئة أن يتعد عن ممارسة أي جهد	على المريض الذي يعاني من مرض في الرئة أن يتعد عن ممارسة أي جهد	
السعال الديكي pertussis مرض يصيب الجهاز الدوري بشكل حاد	السعال الديكي مرض يصيب الجهاز الدوري بشكل حاد	تربية الأمان
تتراوح فترة حضانة السعال الديكي بين ثلاثة أيام إلى نحو يومين	تتراوح فترة حضانة السعال الديكي بين يوم إلى ثلاثة أيام	
إجراء فحوصات دورية للطالبات خلال العام	يجب إجراء فحوصات دورية للطالبات خلال العام	
الجرح هو حدوث قطع أو تلف في السطوح الخارجية للجسم الجلد	الجرح هو حدوث قطع أو تلف في السطح الخارجي لجسد الجسم	

ويوضح جدول (٤) العبارات التي تم حذفها من محاور اختبارات محاور الثقافة الصحية لكل من (الصحة الشخصية، الثقافة الصحية الغذائية، الثقافة الصحية لتربية الامان).

جدول (٤)

العبارات التي تم حذفها بناء على رأي الخبراء في محاور برنامج الثقافة الصحية الالكتروني المقترح

عبارات تم حذفها من التغذية	
٢٠	الدهون من العناصر الغذائية الرئيسية للرياضي بحيث تكون بالرجال ١ %.
٢٢	يعتبر تناول الوجبات الغذائية الثلاثية التوقيت اليومي أفضل النظامين.
٢٥	يجب ان تكون الوجبة التي تقدم للرياضي بعد المنافسة محتوية على العناصر الرئيسية.
٣٠	يفضل تناول الكربوهيدرات اثناء المنافسة.
عبارات تم حذفها من الصحة الشخصية	
١١	تعتبر الملابس الرياضية من متطلبات الانشطة الرياضية الهامة.
عبارات تم حذفها من تربية الامان.	
٣	يمكن استغلال الملاعب المكشوفة في ممارسة أكثر من نوع من النشاط.
٨	سوء التغذية من أهم مسببات الاصابة.

١-٢-٥- تقديرات الدرجات وطريقة التصحيح:

روعي عند تصحيح اختبارات الثقافة الصحية للمجموعة الضابطة، ان تعطى درجة واحد لكل أجابه صحيحة، وصفر لكل أجابه خاطئة.

١-٢-٦- التجربة الاستطلاعية:

أجريت الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٢٠١٤ / ٢ / ٨ الى ٢٠١٤ / ٢ / ٢٢ على عينة استطلاعية قوامها (١٣) طالبة من المجتمع الاصلي ومن خارج عينة البحث الاساسية وهدفت رصد حساب المعاملات العلمية والثوابت الاحصائية للاختبار وأسفرت عن صدق وثبات على الاختبار المصمم للبرنامج المقترح.

١-٢-٧- حساب الثوابت الاحصائية، والمعاملات العلمية للاختبارات:

يتضح من جدول (٥) أن قيم معاملات الثبات لعبارات كل محور على حده أقل من قيمة معامل الثبات للمحور ذاته والذي تنتمي إليه تلك المفردات ، مما يدل على ثبات المفردات وأن حذف أي مفردة يؤثر سلباً على المحور

$$\text{معامل السهولة} = \frac{\text{ص}}{\text{ص} + \text{خ}}$$

جدول (٥)

قيم معاملات الصعوبة والسهولة والتمييز لعبارات الاختبارات

المحور الأول				المحور الثاني				المحور الثالث				المحور الرابع			
رقم المفردة	معامل السهولة	رقم المفردة	معامل السهولة	رقم المفردة	معامل السهولة	رقم المفردة	معامل السهولة	رقم المفردة	معامل السهولة	رقم المفردة	معامل السهولة	رقم المفردة	معامل السهولة	رقم المفردة	معامل السهولة
١	٠.٥٤	١٤	٠.٦٩	٢٧	٠.٥٤	٤٢	٠.٤٠	٥٦	٠.٥١	٧١	٠.٦٩	٨٦	٠.٣٨	١٠٠	٠.٣٨
٢	٠.٥٩	١٥	٠.٦٤	٢٨	٠.٦٣	٤٣	٠.٤٠	٥٧	٠.٦٠	٧٢	٠.٣٨	٨٧	٠.٦٢	١٠١	٠.٣٨
٣	٠.٦٤	١٦	٠.٦٤	٢٩	٠.٦٨	٤٤	٠.٤	٥٨	٠.٦٤	٧٣	٠.٤٢	٨٨	٠.٧١	١٠٢	٠.٤٨
٤	٠.٦٩	١٧	٠.٧٤	٣٠	٠.٤٠	٤٥	٠.٨٢	٥٩	٠.٦٩	٧٤	٠.٧٣	٨٩	٠.٧٦	١٠٣	٠.٤٨
٥	٠.٦٤	١٨	٠.٦٤	٣١	٠.٤٥	٤٦	٠.٧٢	٦٠	٠.٣٨	٧٥	٠.٧٨	٩٠	٠.٣٨	١٠٤	٠.٥٧
٦	٠.٦٤	١٩	٠.٦٩	٣٢	٠.٧٢	٤٧	٠.٧٧	٦١	٠.٤٢	٧٦	٠.٦٩	٩١	٠.٨٦	١٠٥	٠.٧١
٧	٠.٧٤	٢٠	٠.٦٤	٣٣	٠.٧٧	٤٨	٠.٤٥	٦٢	٠.٧٣	٧٧	٠.٣٨	٩٢	٠.٤٨	١٠٦	٠.٨٦
٨	٠.٧٤	٢١	٠.٦٤	٣٤	٠.٤٥	٤٩	٠.٤٥	٦٣	٠.٧٨	٧٨	٠.٤٢	٩٣	٠.٣٨	١٠٧	٠.٦٢
٩	٠.٤٤	٢٢	٠.٧٤	٣٥	٠.٤٥	٥٠	٠.٥٩	٦٤	٠.٣٨	٧٩	٠.٧٣	٩٤	٠.٥٧	١٠٨	٠.٤٣
١٠	٠.٤٤	٢٣	٠.٧٤	٣٦	٠.٥٩	٥١	٠.٥٤	٦٥	٠.٤٧	٨٠	٠.٧٨	٩٥	٠.٧١	١٠٩	٠.٥٢
١١	٠.٤٤	٢٤	٠.٤٤	٣٧	٠.٥٤	٥٢	٠.٤٥	٦٦	٠.٤٢	٨١	٠.٣٨	٩٦	٠.٦٧	١١٠	٠.٦٧
١٢	٠.٧٤	٢٥	٠.٤٤	٣٨	٠.٥٩	٥٣	٠.٥٩	٦٧	٠.٣٨	٨٢	٠.٤٧	٩٧	٠.٦	١١١	٠.٣٨
١٣	٠.٦٩	٢٦	٠.٧٤	٣٩	٠.٥٩	٥٤	٠.٥٤	٦٨	٠.٥١	٨٣	٠.٦٩	٩٨	٠.٧١	١١٢	٠.٤٣
١٤	٠.٧٤			٤٠	٠.٦٨	٥٥	٠.٤٥	٦٩	٠.٧٨	٨٤	٠.٦٤	٩٩	٠.٤٨	١١٣	٠.٤٨
١٥	٠.٤٤			٤١	٠.٤٩			٧٠	٠.٦٠	٨٥	٠.٥١				

معامل الصعوبة = ١ - معامل السهولة

حسب معامل السهولة لكل مفردة من مفردات الاختبار عن طريق تحديد نسبة عدد الاجابات الصحيحة إلى عدد الاجابات الصحيحة والخطأ، واعتبر أن المفردة التي يصل معامل سهولتها إلى $0.8 <$ مفردة شديدة السهولة، والمفردة التي يصل معامل سهولتها إلى $0.2 >$ مفردة شديدة الصعوبة، وقد تراوحت معاملات السهولة المصححة من أثر التخمين بين ٠.٣٨، ٠.٨.

١-٢-٨- ضبط وتقنين الاختبارات:

١-٢-٨-١- صدق الاختبارات:

قام الباحث بإيجاد صدق الاختبارات من خلال صدق المحكمين.

صدق المحكمين:

تم التحقق من صدق محتوى الاختبارات. من خلال عرضه في صورته الأولية على مجموعة من الخبراء في مجال العلوم الصحية مرفق (١) والذي تضمنت عناصر محتوى البرنامج، وذلك بهدف التأكد من:

- ارتباط المفردات بمستويات الأهداف التي تنتمي إليها.
- صلاحية الاختبارات من حيث دقة مفرداته، وأسلوب صياغتها.
- ملائمة لغة الاختبارات لمجموعة الدراسة.

فضلا عن إضافة أو حذف أو تعديل أي مفردة، حسبما يرى الخبراء، وقد أبدى الخبراء مجموعة من الملاحظات يمكن تلخيصها فيما يلي:

- أتفق الخبراء على أن مفردات الاختبار مرتبطة بأهداف الثقافة الصحية، وأشاروا إلى بعض العبارات التي تم حذفها من بعض المحاور و الاختبارات المحتوى لمحور الصحة الشخصية ومحور الثقافة الصحية الغذائية، ومحور الثقافة الصحية لتربية الأمان، ويوضحها جدول (١).
- أتفق الخبراء على تعديل بعض العبارات في محاور الصحة الشخصية، والثقافة الصحية الغذائية، والثقافة الصحية للوقاية من الأمراض، والثقافة الصحية لتربية الأمان، كما يوضحها جدول (٢).

وبمراعاة ما أوصى به الخبراء من ملاحظات، أصبح الاختبار صادقا.

وبعد تعديل العبارات وحذف العبارات التي رأى الخبراء حذفها قام الباحث بإعادة العرض مرة أخرى

وتم حساب تكرارات مرات وقد تراوحت النسبة المئوية للاتفاق على عبارات المحاور بين (٨٠% إلى ١٠٠%)

وقد تم التأكد من الخصائص السيكومترية للاختبار بطريقة إعادة الاختبار على عينة عشوائية بلغت (١٣) طالبة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية بفصل زمني قدره (١٤ يوم) وحساب معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني حيث تم منح السؤال الإجابة الصحيحة درجة والخاطئة صفر ، ويوضح جدول رقم (٦) معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني.

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة المحور الذي تنتمي إليه العبارة

المحور	عدد العبارات	أرقام العبارات	معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني	مستوى الدلالة
٢ التغذية	٢٦	٢٦-١	٠.٧٩٨-٠.٨٥٣	٠.٠١
٣ الصحة الشخصية	٢٩	٥٥-٢٧	٠.٧٧٥-٠.٨٨١	٠.٠١
٤ الوقاية من الأمراض	٣٠	٨٥-٥٦	٠.٧٧٩-٠.٨٤٩	٠.٠١
٥ تربية الأمان	٢٨	١١٣-٨٦	٠.٧٢٢-٠.٨٧٦	٠.٠١

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند درجات حرية (١٢) ومستوى دلالة (٠.٠١) = ٠.٦٨٤

يتضح من الجدول (٦) أن قيم معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني (٠.٧٢٢ ، ٠.٨٨١) قيم أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يدل على صدق الاختبارات.

١-٢-٨-٢- ثبات الاختبارات

تم حساب ثبات الاختبارات لبرنامج الثقافة الصحية قيد الدراسة على عينة استطلاعية قوامها (١٣) ثلاثة عشرة طالبة من طالبات الفرقة الاولى، من خارج عينة الدراسة الاساسية، والممثلة للمجتمع الاصلي للدراسة باستخدام طريقة التطبيق وأعادته التطبيق – بفارق زمني اسبوعين . واستخدم معامل الارتباط لبيرسون لتحديد مدى الارتباط بين التطبيق الاول والثاني.

تم التأكد من الثبات بتحليل بيانات التطبيق الأول على العينة الاستطلاعية بطريقة الفا لكرونباك ويوضح جدول (٧) النتائج التي أمكن الحصول عليها.

جدول (٧)

معاملات ثبات الفا لكرونباك لمحاور الاختبارات التحصيلية المعرفي للثقافة الصحية

المحور	عدد العبارات	أرقام العبارات	معامل ثبات الفا	معامل ثبات المحور
٢	٢٦	٢٦-١	٠.٨٨٧-٠.٨٣٧	٠.٨٩١
٣	٢٩	٥٥-٢٧	٠.٩٠٤-٠.٨١٩	٠.٩١٧
٤	٣٠	٨٥-٥٦	٠.٩٢٧-٠.٨٦٣	٠.٩٣٤
٥	٢٨	١١٣-٨٦	٠.٩٠١-٠.٨٢٧	٠.٩٢٤

يتضح من جدول (٤) أن قيم معاملات الثبات لعبارات كل محور على حده أقل من قيمة معامل الثبات للمحور ذاته والذي تنتمي إليه تلك المفردات ، مما يدل على ثبات المفردات وأن حذف أي مفردة يؤثر سلباً على المحور.

١-٢-٩- تحديد زمن الاختبارات في صورتها النهائية:

تم تحديد الزمن المناسب للإجابة عن هذا الاختبار من خلال حساب متوسط زمن الاجابة على الاختبار الطالبات اللاتي تمثلن الأرباع الاقل زمناً، ومتوسط زمن الطالبات اللاتي تمثلن الأرباع الأعلى زمناً، ثم حساب متوسط الزمنين، وفي ضوء ذلك أصبح الزمن المحدد لاختبار التحصيل للبرنامج الثقافة الصحية، للوقاية من الامراض (٣٠ دقيقة)، و الصحة الشخصية (٢٨ دقيقة)، والصحة الشخصية لتربية الامان (٢٧ دقيقة)، الثقافة الصحية الغذائية (٢٥ دقيقة).

١-٢-١٠- اعداد الصورة النهائية للاختبارات:

بعد التأكد من صدق الاختبارات و ثباته، والتحقق من مناسبة مفرداته ، أصبحت الاختبار في صورته النهائية صالحة للتطبيق، ويوضح مرفق (٣) الاختبار في صورته النهائية، العبارات المستخدمة في البرنامج الإلكتروني والذي يتضمن المحاور الاربعة وهي :

- محور الثقافة الصحية الغذائية .
- محور ثقافة الصحة الشخصية .
- محور الثقافة الصحية للوقاية من الامراض .
- محور الثقافة الصحية لتربية الامان .

ثانيا: خطوات تصميم برنامج الثقافة الصحية باستخدام التعلم الالكتروني:

بناء على المعايير السابقة، والتي تم تحديدها، تم أتباع نموذج ريان وآخرون في تصميم برنامج الثقافة الصحية عبر الانترنت ، وفقا للخطوات التالية:

● مرحلة تحليل الاحتياجات:

تم اختيار الطالبات اللاتي توافر لديهن متطلبات الدراسة عبر الانترنت، وتتمثل تلك المتطلبات في توافر الآتي:

١. امتلاك كل متعلم جهاز كمبيوتر مع إمكانية اتصال بالإنترنت.

٢. توافر بعض مهارات استخدام الكمبيوتر والانترنت وبالتحديد المهارات الآتية:

- استخدام اوامر Windows .
- استخدام برنامج الكتابة Word .
- استخدام برنامج العروض التقديمية Power Point .
- استخدام محركات البحث العامة والخاصة.
- لديك عنوان بريد الكتروني Email .
- استخدام جيد للبريد الالكتروني، وارسال الملفات Attachment .
- التصفح Browse والابحار Navigate في الموضوعات ذات الصلة على الانترنت.
- إمكانية اجراء محادثة عبر الانترنت.

● مرحلة تحديد مخرجات التعلم:

تم صياغة أهداف المقرر في عبارات عامة وهي ما يرغب في تحقيقه في برنامج الثقافة الصحية، والاهداف العامة كالآتي:

- ان تكتسب طالبة الفرقة الاولى بالكلية بعض المعلومات من المعارف، والحقائق، والمفاهيم المرتبطة بالثقافة الصحية الغذائية.
- ان تكتسب طالبة الفرقة الاولى بالكلية بعض المعلومات، من المعارف، والحقائق، والمفاهيم المرتبطة بثقافة الصحية الشخصية.
- ان تكتسب طالبة الفرقة الاولى بالكلية بعض المعلومات، من المعارف، والحقائق، والمفاهيم المرتبطة بالثقافة الصحية الوقائية من الامراض.
- ان تكتسب طالبة الفرقة الاولى بالكلية بعض المعلومات، من المعارف، والحقائق، والمفاهيم المرتبطة بالثقافة الصحية لتربية الامان.

● مرحلة تحديد البرنامج:

وفي هذه الخطوة يتم تحديد مهام وأنشطة التعلم التي يجب على الطالبة انجازها عند دراسة المحاور ومن تلك المهام:

- استخدام المواقع البحثية التي يتيحها البرنامج، لإنجاز مهام وأنشطة محاور البرنامج.
- استعراض محتوى كل محور وقراءته، وقراءة المقدمة الخاصة به.
- المشاركة في المنتديات الخاصة بكل محور من محاور البرنامج، وهي للمناقشات غير المتزامنة ويكون ومحور النقاش معن مسبقا قبل المناقشة، لإتاحة الفرصة للطالبات في الاشتراك فيها، وابداء الآراء حول محور النقاش.
- إرسال رسائل البريد الالكتروني واستقبالها فيما بين الطالبات بعضهن البعض، وبينهن وبين المعلم.

• مرحلة تحديد استراتيجيات التعلم:

اولا: قناة التفاعل المتزامن:

استخدام الفيس بوك

بعد تنظيم محاور البرنامج، توضع خطة للسير في تطبيق البرنامج وفقا للإجراءات التالية:-

- أ- تقسيم الطالبات مجموعتين بحيث يتعاون افراد كل مجموعة على تحقيق أنشطة التعلم من خلال المحادثة ومنتدى الحوار.
- ب- التنبيه على الطالبات انه لن يقبل اجابة عن الأنشطة (الواجبات) بعد الوقت المحدد لها.
- ت- وللسير في البرنامج وانجاز مهام التعلم فيه ينبغي على الطالبات اتباع الاتي:
 - قراءة اهداف الوحدة والاهداف السلوكية لكل محور للتعرف على ما يجب تحقيقه.
 - توضيح محتوى المحور للطالبات قبل البدء بالمحاضرة.
 - قراءة محتوى المحور بعناية.
 - استخدام الحوار المباشر لمناقشة الموضوعات المطروحة للبحث والتوصل الى حلها.
 - استخدام منتدى الحوار لحل المشكلات المطروحة وعرض الآراء من قبل الطالبات على صفحة الفيس بوك بعنوان الوعي الصحي ، (isamsalih84@yahoo.com).
 - القيام بحل اسئلة التقويم المرحلي بعد كل محور ، والاختبار البعدي في نهاية كل محور.

ثانيا : قناة التفاعل غير المتزامن .

الكتاب الالكتروني المبرمج وتم تصميمه في ضوء الخطوات التالية:

١. تحديد اهداف البرنامج وصياغتها.
٢. تحليل المادة العلمية .
٣. تحديد نظام بناء وعرض المادة العلمية في الكتاب .
٤. كتابة اطرار البرنامج.
٥. تقويم البرنامج.
 - أ. التقويم داخلي .
 - ب. التقويم الخارجي .

١. تحديد اهداف البرنامج وصياغتها :

- **تحديد الهدف العام :** وهو برنامج الثقافة الصحية باستخدام التعليم الالكتروني وأثره على رفع الوعي الصحي لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية .
- **تحديد الاهداف السلوكية :** تم تحديد الاهداف السلوكية للبرنامج كالآتي :

➤ الاهداف السلوكية لمحور الثقافة الصحية للتغذية.

١. ان تذكر تعريف التغذية.
٢. ان توضح مفهوم التغذية.
٣. ان تذكر انواع المغذيات.
٤. ان تشرح كل عنصر من عناصر المغذيات الاساسية والفرعية من حيث (أهميته - نسبة احتياج الجسم له - مصادر الحصول عليه - مضار نقصه بالجسم).
٥. ان تميز بين عدد السعرات الحرارية التي ينتجها حرق ١ جرام من العناصر الغذائية التالية في الجسم (الدهون - الكربوهيدرات - البروتين) وعدد السعرات الحرارية التي يحتاجها الجسم من هذه المصادر.
٦. ان تشرح ما يجب مراعاته في وجبة ما قبل وما بعد التدريب.
٧. أن توضح قيمة الغذاء اليومي
٨. أن تشرح ما يجب توفره في الوجبة بعد التدريب.

◀ الاهداف السلوكية لمحور الثقافة الصحية الصحة الشخصية:

- ١- تذكر مفهوم الصحة الشخصية .
- ٢- تحدد مقومات الصحة الشخصية الفسيولوجية والبايولوجية والجسمية والنفسية والاجتماعية .
- ٣- تشرح كيفية العناية بالبدن من خلال، الاستحمام ، الشعر ، الاسنان ، الأظافر ، النوم .
- ٤- توضح كيفية اختيار الملابس الرياضية الملائمة .
- ٥- توضح كيفية اختيار الاحذية المناسبة للأداء الحركي .
- ٦- توضح اثر الطاقة الحيوية على اداء الحركة .

◀ الاهداف السلوكية لمحور الثقافة الصحية الصحة للوقاية من الامراض:

- ١- توضح طرق انتشار الأمراض.
- ٢- تشرح عناصر مكافحة الأمراض المعدية.
- ٣- ان تذكر تعريف المناعة.
- ٤- ان تحلل الفرق بين المناعة الطبيعية والمناعة المكتسبة.
- ٥- ان تفسر مفهوم الطب الوقائي.
- ٦- ان تذكر تعريف للطب الوقائي.
- ٧- ان توضح اهم المهام الموكلة للطب الوقائي.
- ٨- ان تذكر تعريف لكل مرض من الاتي(التهاب السحايا- الرمد الربيعي - الإصابة بنزلات البرد - الـربو - السعال الديكي - فقر الدم).
- ٩- ان تفسر أسباب وكيفية حدوث بعض الأمراض مثل (الرمد الربيعي - الإصابة بنزلات البرد - الـربو).
- ١٠- ان تشرح طرق الوقاية من بعض الأمراض مثل (التهاب السحايا- الإصابة بنزلات البرد - الـربو - السعال الديكي - فقر الدم).
- ١١- ان تميز بين انواع مرض التهاب السحايا.
- ١٢- ان توضح دور المريض في علاج مرض(ذات الرئة - السعال الديكي - ذات الرئة).
- ١٣- ان تذكر اضرار الوجبات السريعة.

◀ الاهداف السلوكية لمحور الثقافة الصحية الصحة للوقاية من الامراض:

- ١- توضح مفهوم تربية الامان والهدف منها.
- ٢- تذكر متطلبات ومهارات تربية الأمان.
- ٣- تذكر عوامل الأمن والسلامة في النشاط البدني
- ٤- تذكر تعريف للملاعب.
- ٥- توضح ما يجب مراعاته عند التخطيط لإنشاء ملعب.
- ٦- تميز بين أنواع الملاعب من حيث الشكل العام ومن حيث نوعية الارض.
- ٧- تذكر تعريف للإصابة.
- ٨- تصنف التقسيمات المختلفة للإصابة.
- ٩- تفسر الأسباب العامة للإصابات الرياضي توضح طرق الوقاية من الإصابة.
- ١٠- تذكر تعريفاً لكل من (الشد أو التمزق العضلي -الكدم أو الرضوض في الجلد -كدم العظم -كدم المفصل -كدم العصب -الكسور - الخلع - الجروح).
- ١١- تفرق بين أنواع كل من (الكسور - الخلع - الجروح).
- ١٢- تميز بين اسباب كل من (الشد أو التمزق العضلي -الكدم أو الرضوض في الجلد -كدم العظم -كدم المفصل - كدم العصب -الكسور - الخلع - الجروح).

٢. تحليل المادة العلمية :

● **مرحلة تحليل المحتوى :** بعد الرجوع للمراجع العلمية والدراسات السابقة كما في دراسة شرين حجازي (٢٠١٢)،
ابو زيد محمد عبدة (٢٠١١) ، احمد الشافعي (٢٠١٠) ، امانى مطر (٢٠١٠) ، اميرة خطاب (٢٠٠٨) ، بلال
الريان (١٩٩٠) تم تحديد المحتوى في المحاور التالية :

١. محور الثقافة الصحة الغذائية .
٢. محور الثقافة للصحة الشخصية .
٣. محور الثقافة الصحية للوقاية من الأمراض .
٤. محور الثقافة الصحية لتربية الامان .

وتم عرض تلك المحاور على الخبراء مرفق (١) لتحديد الاهمية النسبية لتلك المحاور وجاء ترتيب المحاور (محور الثقافة الصحية لتغذية ، محور الثقافة للصحة الشخصية ، محور الثقافة الصحية للوقاية من الامراض ، محور الثقافة الصحية لتربية الامان)

٣. تحديد نظام بناء وعرض المادة العلمية في الكتاب :

تم اتباع الطريقة الخطية في عرض البرنامج وهي من الطرق المناسبة لطبيعة البحث وذلك لسهولة المادة التعليمية فيها ومناسبتها لعينة البحث حيث تتولى بها الاطارات بخط افقي مستقيم .

٤. كتابة اطارات البرنامج :

- اطارات تمهيدية . مدخل
- اطارات تنمية المعلومات .
- اطارات محددة .
- اطارات تسلسل .
- اطارات اختبار .

٥. تقويم البرنامج :

يقسم التقويم الى :

اولا : التقويم الداخلي :

يهدف هذا التقويم الى رفع درجة فاعلية البرنامج الى اقصى حد ممكن وذلك من خلال معالجة الاخطاء التي يرتكبها المتعلم اثناء تنفيذ البرنامج او اضافة بض البنود الموجودة في البرنامج ويظهر ذلك في الاختبارات البينية للمحاور الأربعة لبرنامج الثقافة الصحية المقترح.

ثانيا : التقويم الخارجي :

وهو عملية لقياس فاعلية المحتوى من خلال قياس نتيجة التحصيل للمتعلمين من خلال الاختبارات (القبليّة، البعديّة) للمحاور الأربعة لبرنامج الثقافة الصحية المقترح، وبمقارنة النتائج يمكن الحكم على فاعلية طريقة عن اخرى.

● مرحلة تحديد اساليب مساعدة المتعلم:

نظرا لان البرنامج سوف يقدم للطالبة من خلال الاقراص المدمجة، فهو يتوافر به العديد من الوسائط، كتوافر النصوص، والصور الثابتة، بالإضافة الى توافر تواصل ما بين المعلم والطالبة من خلال منتديات الحوار، فضلا عن البريد الالكتروني والفيس بوك، وخدمة نقل الملفات، وتوظف كل هذه الوسائط لتحقيق اهداف البرنامج.

• مرحلة تحديد اجراءات التقييم:

تحددت أساليب تقويم أداء الطالبات في البرنامج، بناءً على الدراسات السابقة، والمبادئ التي يقوم عليها تقويم البرنامج، وقد تحددت تلك الأساليب وفقاً لقيام الطالبات بما يلي:

- المشاركة والتفاعل داخل المحور من خلال استخدام المحادثة داخل المحاضرة، ومنتدى الحوار على الفيس بوك، والبريد الإلكتروني.
- أداء اختبار بنيني بعد كل محور واختبار البعدي بعد نهاية البرنامج.

• مرحلة الانتاج: وتشمل:

- تم تحديد لغة البرمجة وهي لغة Power Point لبناء صفحات البرنامج.
- كتابة النصوص باستخدام برنامج معالجة الكلمات Microsoft Word .
- ادراج الصور الثابتة: تم اعداد الصور الثابتة من خلال تجميعها من العديد من المواقع التعليمية على الانترنت، وكذلك من خلال المسح الضوئي Scanner لمجموعة من الصور التعليمية بعد ادخالها الى الحاسب الالى .

• مرحلة التطبيق:

تهدف هذه المرحلة الى تنفيذ البرنامج، وتجريبه للتأكد من صلاحيته للتطبيق على مجموعة الدراسة الأساسية، قبل العرض الفعلي على الطالبات، وتم اجراء هذه المرحلة من خلال عرض نسخة من البرنامج مسجلة على قرص مدمج وتوزيعها على مجموعة من الخبراء في مجال تكنولوجيا البرامج.

• مرحلة التقويم:

هدفت الى قياس فاعلية المحاور في تحقيق أهداف البرنامج ، وكذلك فحص المحاور بعد الاستخدام الفعلي تمهيدا للتطوير ، وشملت مرحلة التقويم، تقويم كل من تعلم المتعلمين للبرنامج، من خلال اشتراكهم في أنشطة البرنامج، وتفاعلهم معها، وكذلك تقويم البرنامج، من خلال التعرف على المشكلات التقنية والفنية، التي قابلت المتعلمين اثناء البرنامج تمهيدا لتطويرها فيما بعد.

خامسا: الدراسة الاستطلاعية:

التجربة الاستطلاعية الاولى :

قام الباحث بأجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة من طلاب الفرقة الاولى بالكلية، ومن خارج مجتمع الدراسة الاصلي، وعددهن (١٣) طالبة من طالبات الفرقة الاولى ، ومخارج عينة الدراسة الاساسية وذلك في الفترة الزمنية ٢٠١٤/٢/٨ الى ٢٠١٤/٢/١٥.

الهدف منها:

١. صحة صياغة محاور برنامج للثقافة الصحية الالكتروني .
٢. مدى ملائمة الاختبارات لمحاور برنامج الثقافة الصحية من حيث السهولة والصعوبة .
٣. تحديد زمن الاختبارات.

نتائج الدراسة :

١. ضرورة اعادة صياغة المحاور ، لتصبح اكثر وضوحا وأكثر فهما.
٢. وضع تصور اولي لتطبيق البرنامج الالكتروني للزمن المحدد للانتهاء.

التجربة الاستطلاعية الثانية :

تم تطبيقها على خبراء في مجال العلوم الصحية كلية التربية الرياضية ، وعددهم (١١) خبير مرفق رقم (١) واجريت الدراسة في الفترة من ٢٠١٤/٢/١٦ الى ٢٠١٤/٢/٢٢.

الهدف منها :

١. تحديد محاور برنامج الثقافة الصحية المقترح .
٢. تحديد العبارات المقترحة ومدى ملائمتها لمحتوى كل محور.

نتائج الدراسة :

تحديد محاور البرنامج في اربع محاور رئيسية ، وكذلك بعد اضافة وحذف بعض العبارات من محتوى البرنامج اصبحت الاستبانة في صورتها النهائية مرفق رقم (٣).

سادسا : الدراسة الاساسية :

قام الباحث بأجراء الدراسة الأساسية على طالبات كلية التربية الرياضية للبنات لمدة شهرين بواقع (٨ أسابيع) في الفترة من ٢٠١٤/٣/٨ الى ٢٠١٤/٤/٢٤ كما يلي :

١- القياس القبلي:

يتم اجراء القياس القبلي لمستوى الثقافة الصحية للطالبات عينة البحث وعددهم (٣٥) طالبة من خلال الاختبار المصمم من قبل الباحث .

٢- تطبيق الدراسة:

قام الباحث بتطبيق البرنامج الالكتروني لرفع مستوى الثقافة الصحية قيد الدراسة وسوف يتم ذلك وفقا للإجراءات الآتية:

- تم التجمع بالطالبات وعمل دورة تدريبية عن كيفية استخدام البرنامج ، وذلك لمساعدة الطالبات في التعرف على الاهداف العامة والسلوكية المقرر، والمتطلبات القبلية الواجب توافرها في الطالبة للدراسة في المقرر، تنظيم محتوى المقرر والخطة الزمنية له ، اساليب تقويم اداء الطالبة، مصادر التعلم وأدواته.
- تزويد كل طالبة ببيانات تتعلق بالعنوان الالكتروني لصفحة المعلم على الفيس بوك وهي (الوعي الصحي) .
- لقاء تمهيدي للمجموعة التجريبية ، الهدف منه تعريف الطالبات بصورة موجزة على اهداف البرنامج، وطبيعة محتواه، وما تشتمل عليه من اداءات ، وكيفية انجازها وتسليمها في الوقت المحدد للتسليم.
- ادارة منتدى الحوار عبر الانترنت من خلال صفحة المعلم على الفيس بوك ببحث مسمى (الوعي الصحي)، وذلك بتقسيم طالبات المجموعة التجريبية الى مجموعتين من الطالبات ، على ان تحدد كل مجموعة الوقت المناسب لتواجدها عبر الانترنت بهدف : المشاركة في منتدى الحوار(الثقافة الصحية) على صفحة الفيس بوك الخاصة بالمعلم عبر الانترنت ، واجراء المناقشات، وتبادل رسائل البريد الالكتروني، بما يسمح بتبادل الاداء والافكار فيما بينهم، ويحقق مهام التعلم .
- تم تحديد لقاء اسبوعي لكل من المجموعتين ، بهدف اجراء الحوار المباشر فيما بينهم ، مع مراعاة ان يكون المعلم عضوا اساسيا في المجموعة ، والالتزام التام من جميع افراد كل مجموعه بالميعاد المحدد في الكلية.

٣- القياس البيني:

قام الباحث بأجراء القياسات البينية على الطالبات لمحاور الثقافة الصحية والتي يتم تطبيقها بعد انتهاء الطالبة من كل محور على حدى من خلال الاختبار البيني المصمم من قبل الباحث للمحاور ويوضح جدول (٨) مواعيد اجراء الاختبارات البينية للمحاور التالية :

جدول (٨)

مواعيد اجراء الاختبارات البينية لمحاور برنامج الثقافة الصحية الالكتروني المقترح

م	محور	تاريخ الاختبار
١	الثقافة الصحية الغذائية	٢٠١٤/٣/٢٢
٢	الصحة الشخصية	٢٠١٤/٤/٥
٣	الثقافة الصحية للوقاية من الامراض	٢٠١٤/٤/١٥
٤	الثقافة الصحية لتربية الامان والاصابات	٢٠١٤/٤/٢٣

٤- القياس البعدي:

قام الباحث بأجراء القياس البعدي يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٤/٤/٢٤ على الطالبات من خلال الاختبارات المعرفية البعدية المصممة من قبل الباحث .

سابعا : المعالجات الاحصائية :

أستخدم الباحث المعالجات الاحصائية التالية :

- ١- التكرارات والنسب المئوية.
- ٢- معامل الارتباط(بيرسون).
- ٣- معامل ثبات الفا لكرونباك.
- ٤- معامل فاي لتقدير حجم التأثير.
- ٥- معامل ثبات.
- ٦- ت الفروق.
- ٧- كا ٢.