

الفصل الخامس

عرض ومناقشة النتائج

اولا: عرض النتائج

ثانيا: مناقشة النتائج

الفصل الخامس

عرض ومناقشة النتائج

أولاً: عرض النتائج:

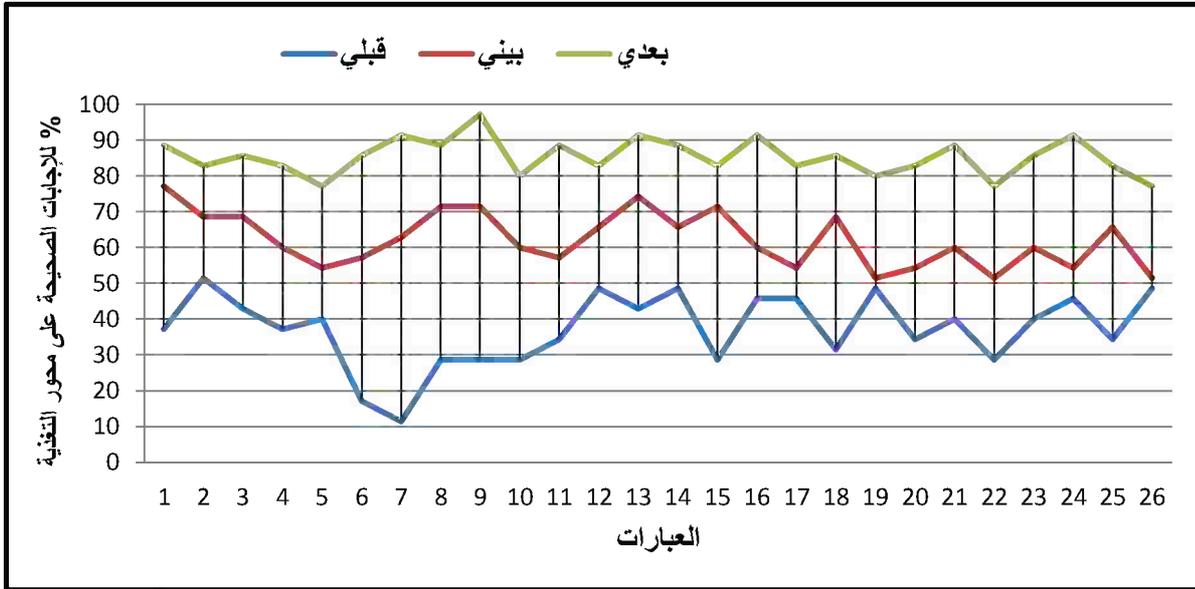
جدول (٩)

التكرارات والنسب المئوية للإجابات الصحيحة والإجابات الخاطئة للاختبار المعرفي في عبارات المحور الاول " الثقافة الصحية الغذائية" (ن=٣٥)

م	العبارات	إجابات القياس القبلي				إجابات القياس البيئي				إجابات القياس البعدي				معامل فاي Φ
		الصحيحة		الخاطئة		الصحيحة		الخاطئة		الصحيحة		الخاطئة		
		%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
١	التغذية علم يشرح علاقة الطعام مع نشاطات الكائنات الحية	٣٧.١	٢٢	٦٢.٩	٢٧	٧٧.١	٨	٢٢.٩	٣١	٨٨.٦	٤	١١.٤	٢٤.٢*	٠.٤٨٠
٢	التغذية السليمة هي غياب الغذاء المتوازن واستيفاء جسم الإنسان لحاجته من المواد المغذية	٥١.٤	١٧	٤٨.٦	٢٤	٦٨.٦	١١	٣١.٤	٢٩	٨٢.٩	٦	١٧.١	١٢.٨*	٠.٣٥٠
٣	أهم مصادر الكربوهيدرات فهي الخبز الحبوب الأرز	٤٢.٩	٢٠	٥٧.١	٢٤	٦٨.٦	١١	٣١.٤	٣٠	٨٥.٧	٥	١٤.٣	١٧.٣*	٠.٤٠٦
٤	يتفوق الزبد الحيواني على الزبد النباتي في الناحية الطبية	٣٧.١	٢٢	٦٢.٩	٢١	٦٠.٠	١٤	٤٠.٠	٢٩	٨٢.٩	٦	١٧.١	١٤.٤*	٠.٣٧١
٥	الكمية المطلوبة اليومية من البروتين يجب أن تكون حوالي ٢٠% من مجموع السعرات الحرارية	٤٠.٠	٢١	٦٠.٠	١٩	٥٤.٣	١٦	٤٥.٧	٢٧	٧٧.١	٨	٢٢.٩	٨.٦*	٠.٢٨٥
٦	يحتوي كل جرام من البروتين على ٩ سعرات حرارية	١٧.١	٦	٨٢.٩	٢٩	٧٧.١	٢٠	٥٧.١	١٥	٤٢.٩	٣٠	٨٥.٧	١٤.٣*	٠.٤٨٠
٧	لحد مسببات لين العظام هو نقص فيتامين ب المركب	١١.٤	٤	٨٨.٦	٣١	٦٢.٩	٢٢	٤٠.٠	٣٢	٩١.٤	٣	٨.٦	٣٥.٧*	٠.٥٨٣
٨	الكالسيوم هو أحد المعادن الضرورية لصحة الانسان يخزن الجسم أكثر من ٩٩% من الكالسيوم في العمود الفقري	٢٨.٦	١٠	٧١.٤	٢٥	٧١.٤	١٠	٢٨.٦	٣١	٨٨.٦	٤	١١.٤	٢٦.٠*	٠.٤٩٧
٩	تبدأ العظام بفقد الكالسيوم ببطء بعد فترة انقطاع الطمث	٢٨.٦	١٠	٧١.٤	٢٥	٧١.٤	١٠	٢٨.٦	٣٤	٩٧.١	١	٢.٩	٣٥.٢*	٠.٥٧٩
١٠	لا يمكن حذف الدهون من الغذاء فهي تحتوي على الأحماض الدهنية	٢٨.٦	١٠	٧١.٤	٢٥	٦٠.٠	٢١	٤٠.٠	٢٨	٨٠.٠	٧	٢٠.٠	١٥.٣*	٠.٣٨٢
١١	من المهم تناول السكريات خلال ١١ دقيقة بعد التدريب	٣٤.٣	١٢	٦٥.٧	٢٣	٥٧.١	٢٠	٤٢.٩	١٥	٣٦.٣	١٠	٢٦.٩	١٩.٠*	٠.٤٢٥
١٢	يمكن تناول وجبة أساسية قبل التدريب بأربع ساعات	٤٨.٦	١٨	٥١.٤	١٨	٦٥.٧	٢٣	٣٤.٣	١٢	٨٢.٩	٦	١٧.١	١٢.٨*	٠.٣٤٩
١٣	يمكن تناول وجبة خفيفة قبل التدريب بساعتين و مشروب للطاقة	٤٢.٩	٢٠	٥٧.١	٢٦	٧٤.٣	٩	٢٥.٧	٩	٩١.٤	٣	٨.٦	٢٤.١*	٠.٤٧٩
١٤	يفضل تناول وجبة متوازنة قبل المنافسة و تكون غنية بالمواد الكربوهيدراتية	٤٨.٦	١٨	٥١.٤	١٨	٦٥.٧	٢٣	٣٤.٣	١٢	٨٨.٦	٤	١١.٤	١٧.٢*	٠.٤٠٥
١٥	يفضل تناول الطعام قبل المباراة ب ٢-١ ساعة	٢٨.٦	١٠	٧١.٤	٢٥	٧١.٤	١٠	٢٨.٦	٢٩	٨٢.٩	٦	١٧.١	٢٠.٩*	٠.٤٤٦
١٦	يجب تناول كميات كبيرة من البروتينات قبل المنافسات	٤٥.٧	١٦	٥٤.٣	١٩	٦٠.٠	٢١	٤٠.٠	٢٩	٧٧.١	٦	١٧.١	١٨.٨*	٠.٤٢٣
١٧	لا يمكن تناول السؤال قبل المنافسة بمدة - ١٥-٣٠ دقيقة	٤٥.٧	١٦	٥٤.٣	١٩	٥٤.٣	١٩	٤٥.٧	١٦	٨٢.٩	٦	١٧.١	١٠.٥*	٠.٣١٦
١٨	المواد الكربوهيدراتية هي المغذيات الرئيسية التي يجب استخدامها أثناء التمرينات	٣١.٤	١١	٦٨.٦	٢٤	٦٨.٦	٢٤	٣١.٤	١١	٨٥.٧	٥	١٤.٣	٢١.٣*	٠.٤٥٠
١٩	هل تناول الوجبات السائلة أكثر فائدة من الوجبات الصلبة قبل المباريات	٤٨.٦	١٨	٥١.٤	١٨	٥١.٤	١٨	٤٨.٦	١٧	٨٠.٠	٧	٢٠.٠	٧.٥*	٠.٢٦٨
٢٠	الوجبات الغذائية للرياضي يمكن تناولها في أوقات غير ثابتة	٣٤.٣	١٢	٦٥.٧	٢٣	٥٧.١	٢٠	٤٢.٩	١٦	٨٢.٩	٦	١٧.١	١٣.٦*	٠.٣٦٠
٢١	إذا كانت الوجبة منتظمة تسهل عملية الهضم بالنسبة للرياضي	٤٠.٠	٢١	٦٠.٠	٢١	٦٠.٠	٢١	٤٠.٠	١٤	٨٨.٦	٤	١١.٤	١٨.٠*	٠.٤١٤
٢٢	المعدة الفارغة الطعام تؤدي الى اعاقه حركة الحجاب الحاجز وعمل القلب والرئتين	٢٨.٦	١٠	٧١.٤	٢٥	٧٧.١	٢٧	٤٨.٦	١٧	٨٢.٩	٦	١٧.١	١١.٠*	٠.٣٢٤
٢٣	لتعويض المفقود من السوائل اشرب مما يقارب نصف لتر	٤٠.٠	٢١	٦٠.٠	٢١	٦٠.٠	٢١	٤٠.٠	١٤	٨٥.٧	٥	١٤.٣	١٥.٧*	٠.٣٨٦
٢٤	يصنع الزبد النباتي من الزيوت النباتية لذا فهو لا يحتوي على السكريات	٤٥.٧	١٦	٥٤.٣	١٩	٥٤.٣	١٩	٤٥.٧	١٦	٩١.٤	٣	٨.٦	١٧.٠*	٠.٤٠٢
٢٥	الدهون النباتية عادة ما تكون طبيعية	٣٤.٣	١٢	٦٥.٧	٢٣	٦٥.٧	٢٣	٣٤.٣	١٢	٨٢.٩	٦	١٧.١	١٧.٠*	٠.٤٠٣
٢٦	الفيتمينات القابلة للذوبان في الدهون هي الفيتمينات C	٤٨.٦	١٧	٥١.٤	١٨	٥١.٤	١٨	٤٨.٦	١٧	٧٧.١	٨	٢٢.٩	٦.١*	٠.٢٤١

قيمة ٢١٤ الجدولية عند درجات حرية (٢) ومستوى دلالة (٠.٠٥)=٠.٩٩

يتضح من جدول (٩) أن قيمة كا ٢ المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وهي (٥.٩٩) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات عينة البحث في القياس البيني عنه في القياس القبلي لصالح القياس البيني، وفي القياس البعدي عنه في القياس البيني لصالح القياس البعدي في اختبار التحصيل المعرفي لمحور التغذية ، حيث تراوحت النسبة المئوية للإجابات الصحيحة في القياس القبلي بين (١١.٤% - ٥١.٤%) كأكبر قيمة في القياس البيني بين (٥١.٤% - ٧١.٤%) وتدرجت في القياس البعدي ما بين (٧٧.١% - ٩٧.١%) ومنها يتضح مدى الاستفادة من البرنامج ووضوح فاعليته في القياس البعدي



شكل (٥)

الفروق بين القياس القبلي والبيني والبعدي في محاور الاختبار المعرفي لمحور التغذية

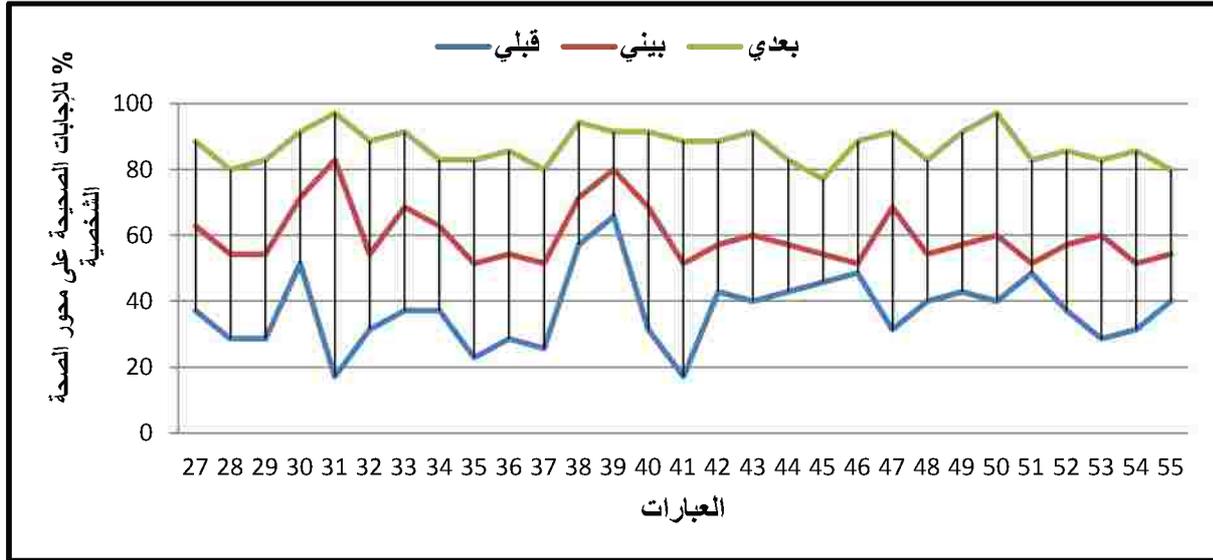
جدول (١٠)

التكرارات والنسب المئوية للإجابات الصحيحة والإجابات الخاطئة في الاختبار المعرفي على عبارات المحور الثاني
"الصحة الشخصية"
(ن=٣٥)

معامل فاي Φ	٢٤	إجابات القياس البعدي		إجابات القياس البيئي		إجابات القياس القبلي		العبارات		م				
		الصحيحة		الصحيحة		الصحيحة								
		ت	%	ت	%	ت	%	ت	%					
										الصحة الشخصية				
٠.٤٣٥	*١٩.٨	١١.٤	٤	٨٨.٦	٣١	٣٧.١	١٣	٦٢.٩	٢٢	٦٢.٩	٢٢	٣٧.١	١٣	هل يسمح بالاستحمام بعد مزاولة أي عمل رياضي عبر استخدام الصابون والشامبو
٠.٣٦٠	*١٣.٦	٢٠.٠	٧	٨٠.٠	٢٨	٤٥.٧	١٦	٥٤.٣	١٩	٧١.٤	٢٥	٢٨.٦	١٠	هل الاستحمام بماء بارد أو حار ظاهرة صحية أم يجعلك عرضة للمرض
٠.٣٨٥	*١٥.٦	١٧.١	٦	٨٢.٩	٢٩	٤٥.٧	١٦	٥٤.٣	١٩	٧١.٤	٢٥	٢٨.٦	١٠	تتكون جذور الشعر بعد ولادة الإنسان ولا تتكون أي جذور جديدة قبل الولادة
٠.٤٤٣	*٢٠.٦	٨.٦	٣	٩١.٤	٣٢	٢٨.٦	١٠	٧١.٤	٢٥	٤٨.٦	١٧	٥١.٤	١٨	يوجد في فم الإنسان ما يقارب ١٥٠ نوع من الإحياء المجهريّة الدقيقة
٠.٦٦٠	*٤٥.٧	٢.٩	١	٩٧.١	٣٤	١٧.١	٦	٨٢.٩	٢٩	٨٢.٩	٢٩	١٧.١	٦	البلاك عبارة عن جيز متكلس ويتكون في عدة أيام وأسابيع
٠.٤٢٦	*١٩.٠	١١.٤	٤	٨٨.٦	٣١	٤٥.٧	١٦	٥٤.٣	١٩	٦٨.٦	٢٤	٣١.٤	١١	أن نترات الجلد المحيطة بالأظافر هي دليل على فقر الدم
٠.٤٨١	*٢٤.٣	٨.٦	٣	٩١.٤	٣٢	٣١.٤	١١	٦٨.٦	٢٤	٦٢.٩	٢٢	٣٧.١	١٣	النظافة الجيدة للقدم و الأصابع هم أول الخطوط لحمايته ضد الفطريات
٠.٣٨١	*١٥.٢	١٧.١	٦	٨٢.٩	٢٩	٣٧.١	١٣	٦٢.٩	٢٢	٦٢.٩	٢٢	٣٧.١	١٣	إن عدم النوم والأرق حالة خطيرة لأنها تحفز الجهاز العضلي
٠.٤٠٢	*١٧.٠	١٧.١	٦	٨٢.٩	٢٩	٤٨.٦	١٧	٥١.٤	١٨	٧٧.١	٢٧	٢٢.٩	٨	يجب تقليل مدة النوم بعد التدرجات الشديدة وبعد المنافسات
٠.٤١١	*١٧.٨	١٤.٣	٥	٨٥.٧	٣٠	٤٥.٧	١٦	٥٤.٣	١٩	٧١.٤	٢٥	٢٨.٦	١٠	يجب أن تكون الملابس في فصل الصيف من اللون الداكن
٠.٣٦٢	*١٣.٨	٢٠.٠	٧	٨٠.٠	٢٨	٤٨.٦	١٧	٥١.٤	١٨	٧٤.٣	٢٦	٢٥.٧	٩	كلما كانت أنسجة الملابس الرياضية تنصف بعم المطاطية قلت فرص استئثارها للجلد
٠.٤٥٦	*٢١.٩	٥.٧	٢	٩٤.٣	٣٣	٢٨.٦	١٠	٧١.٤	٢٥	٤٢.٩	١٥	٥٧.١	٢٠	يجب أن تكون الأحذية الرياضية خفيفة ومريحة بما لا يؤثر على صحة القدم
٠.٤٢٩	*١٩.٣	٨.٦	٣	٩١.٤	٣٢	٢٠.٠	٧	٨٠.٠	٢٨	٣٤.٣	١٢	٦٥.٧	٢٣	مواصفات الحذاء الذي يحقق الراحة لقدمك أن يكون مدببا من الأمام أو ضيق
٠.٥٠٣	*٢٦.٦	٨.٦	٣	٩١.٤	٣٢	٣١.٤	١١	٦٨.٦	٢٤	٦٨.٦	٢٤	٣١.٤	١١	يجب أن تصنع الأحذية من مادة عادية خفيفة عازلة للحرارة
٠.٤٨٤	*٢٤.٦	١١.٤	٤	٨٨.٦	٣١	٤٨.٦	١٧	٥١.٤	١٨	٨٢.٩	٢٩	١٧.١	٦	التعرض لأشعة الشمس المباشرة يشفي من الأمراض بما فيها سرطان الجلد
٠.٣٩٣	*١٦.٢	١١.٤	٤	٨٨.٦	٣١	٤٢.٩	١٥	٥٧.١	٢٠	٥٧.١	٢٠	٤٢.٩	١٥	إن كان لابد من وجود تليفزيون في غرفتك فاجعله بعيداً بمسافة ٤ أقدام
٠.٤٤٢	*٢٠.٥	٨.٦	٣	٩١.٤	٣٢	٤٠.٠	١٤	٦٠.٠	٢١	٦٠.٠	٢١	٤٠.٠	١٤	أن الحقول الكهرومغناطيسية تخترق الحائط وتؤثر سلباً على صحة الإنسان
٠.٣٣٨	*١٢.٠	١٧.١	٦	٨٢.٩	٢٩	٤٢.٩	١٥	٥٧.١	٢٠	٥٧.١	٢٠	٤٢.٩	١٥	يسمح استخدام الشامبو بالاستحمام بعد ٣٠ دقيقة من النشاط الرياضي
٠.٢٦٤	*٧.٣	٢٢.٩	٨	٧٧.١	٢٧	٤٥.٧	١٦	٥٤.٣	١٩	٥٤.٣	١٩	٤٥.٧	١٦	أن متوسط نمو شعر الرأس يبلغ حوالي ١ سنتيمتر شهرياً
٠.٣٥٢	*١٣.٠	١١.٤	٤	٨٨.٦	٣١	٤٨.٦	١٧	٥١.٤	١٨	٥١.٤	١٨	٤٨.٦	١٧	شعر الإنسان تنتجه بعض الخلايا تسمى بويصلة الشعر
٠.٥٠٣	*٢٦.٦	٨.٦	٣	٩١.٤	٣٢	٣١.٤	١١	٦٨.٦	٢٤	٦٨.٦	٢٤	٣١.٤	١١	معظم معاجين الأسنان تحتوي على عنصر الكلور
٠.٣٣٧	*١١.٩	١٧.١	٦	٨٢.٩	٢٩	٤٥.٧	١٦	٥٤.٣	١٩	٦٠.٠	٢١	٤٠.٠	١٤	إن عدد الأسنان اللبنية هو ٣٠ سناً وتبدأ بالبروز في الشهر السادس
٠.٤٢٢	*١٨.٧	٨.٦	٣	٩١.٤	٣٢	٤٢.٩	١٥	٥٧.١	٢٠	٥٧.١	٢٠	٤٢.٩	١٥	الجوارب المصنوعة من الألياف الصناعية تزيد الرطوبة أكثر من القطن
٠.٥٠٣	*٢٦.٥	٢.٩	١	٩٧.١	٣٤	٤٠.٠	١٤	٦٠.٠	٢١	٦٠.٠	٢١	٤٠.٠	١٤	تفضل فترة النوم للبالغين ب ٧-٨ ساعة
٠.٢٩٥	*٩.١	١٧.١	٦	٨٢.٩	٢٩	٤٨.٦	١٧	٥١.٤	١٨	٥١.٤	١٨	٤٨.٦	١٧	يستحسن أن يكون النوم في الفترة ما بين ١٠-١١ ساعة
٠.٣٨٦	*١٥.٧	١٤.٣	٥	٨٥.٧	٣٠	٤٢.٩	١٥	٥٧.١	٢٠	٦٢.٩	٢٢	٣٧.١	١٣	يجب قص أظافر القدمين بشكل مستقيم
٠.٤٠٧	*١٧.٤	١٧.١	٦	٨٢.٩	٢٩	٤٠.٠	١٤	٦٠.٠	٢١	٧١.٤	٢٥	٢٨.٦	١٠	الكثير من الأمراض يمكن علاجها عن طريق الأظافر
٠.٣٨٧	*١٥.٧	١٤.٣	٥	٨٥.٧	٣٠	٤٨.٦	١٧	٥١.٤	١٨	٦٨.٦	٢٤	٣١.٤	١١	إثناء المنافسات يفضل النوم في الليل
٠.٣١١	*١٠.٢	٢٠.٠	٧	٨٠.٠	٢٨	٤٥.٧	١٦	٥٤.٣	١٩	٦٠.٠	٢١	٤٠.٠	١٤	عند سقوط السن كلياً من الفك بسبب صدمة أو ضربة يستحيل عرسها مرة أخرى

قيمة كا (٠.٠٥) دلالة (٠.٠٥) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٩٩

يتضح من جدول (١٠) أن قيمة كا ٢١ المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وهي (٥.٩٩) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات عينة البحث في القياس البيني عنه في القياس القبلي لصالح القياس البيني، وفي القياس البعدي عنه في القياس البيني لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت النسبة المئوية للإجابات الصحيحة في القياس القبلي بين (١٧.١% - ٦٥.٧%) كما تراوحت في القياس البيني بين (٥١.٤% إلى ٨٢.٩%) وتدرجت في القياس البعدي ما بين (٧٧.١% إلى ٩٧.١%) ومنها يتضح مدى الاستفادة من البرنامج ووضوح فاعليته في القياس البعدي، وقد تم حساب معامل فاي والذي يدل على حجم التأثير للبرنامج ، وقد حصلت بعض العبارات على حجم تأثير كبير تمثل في العبارات أرقام (٣١ ، ٤٠ ، ٤٧ ، ٥٠ ، ٥١)



شكل (٦)

الفروق بين القياس القبلي والبيني والبعدي في محاور الاختبار المعرفي لمحور الصحة الشخصية

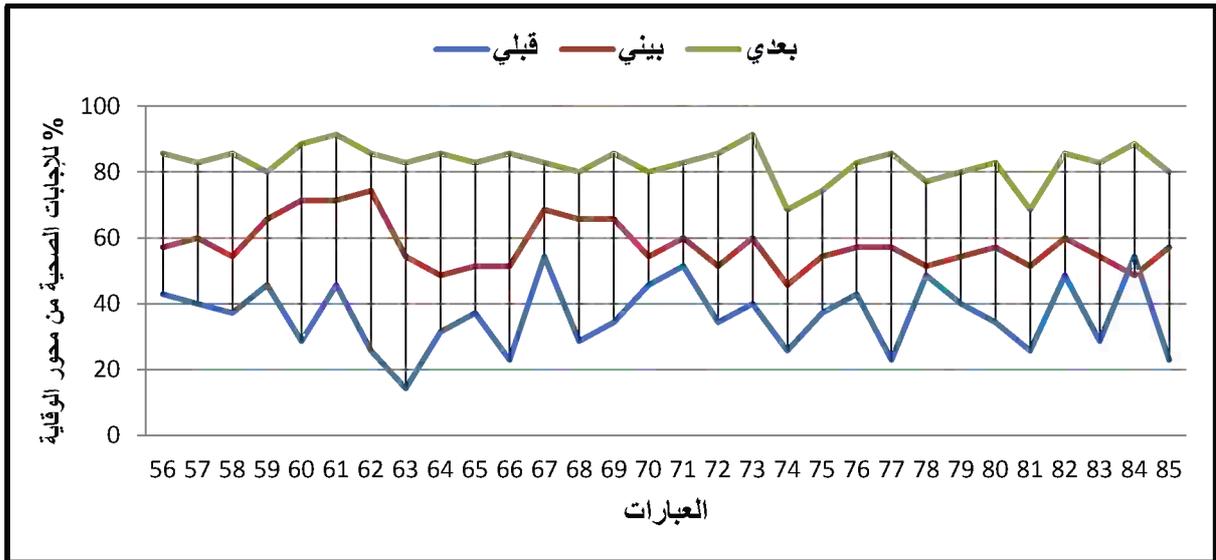
جدول (١١)

التكرارات والنسب المئوية للإجابات الصحيحة والإجابات الخاطئة للاختبار المعرفي على عبارات للمحور الثالث
"الوقاية من الأمراض"
(ن = ٣٥)

م	العبارات	إجابات القياس القبلي		إجابات القياس البيني		إجابات القياس البعدي		فاي Φ	معامل
		الصحيحة		الصحيحة		الصحيحة			
		ت	%	ت	%	ت	%		
٥٦	ليس للجراثيم اي دور في نشر الامراض بين الرياضيين	١٥	٤٢.٩	٢٠	٥٧.١	٣٠	٨٥.٧	١٤.٣	*١٤.٠
٥٧	يعتبر جسم الإنسان حاضنه رئيسية للجراثيم	١٤	٤٠.٠	٢١	٦٠.٠	٢٩	٨٢.٩	١٧.١	*١٣.٦
٥٨	يمثل الإنسان اهم مصدر للعدوى في ظروف متعددة	١٣	٣٧.١	٢٢	٦٢.٩	٣٠	٨٥.٧	١٤.٣	*١٤.٨
٥٩	قد يكون الشخص حامل الميكروب هو مصدر العدوى	١٦	٤٥.٧	٢٣	٦٥.٧	٢٨	٨٠.٠	٢٠.٠	*١١.٦
٦٠	لا يعتبر العزل عملية ضرورية في منع المرض من الانتشار	١٠	٢٨.٦	٢٥	٧١.٤	٣١	٨٨.٦	١١.٤	*٢٦.٠
٦١	يجب ان تكون التهوية داخل غرفة العزل جيدة ، سواء تمت بطريقة طبيعية او صناعية	١٦	٤٥.٧	٢٥	٧١.٤	٣٢	٩١.٤	٨.٦	*٢٢.٣
٦٢	يمكن تطهير الملابس بمحلول مطهر	٩	٢٥.٧	٢٦	٧٤.٣	٣٠	٨٥.٧	١٤.٣	*٢٥.٥
٦٣	أهم الأعضاء التي تتأثر عند الإصابة بالأمراض هي عضلة القلب	٥	١٤.٣	٣٠	٨٥.٧	٢٩	٨٢.٩	١٧.١	*٢٢.٤
٦٤	لمنع إصابة المريض بفروح الفراش يستخدم فراش مملوء بالهواء أو الماء	١١	٣١.٤	٢٤	٦٨.٦	٣٠	٨٥.٧	١٤.٣	*١٤.٨
٦٥	استخدام المحاليل المطهرة والغرغرة مع استعمال فرشاة الأسنان لإزالة الرائحة من الفم	١٣	٣٧.١	٢٢	٦٢.٩	٢٩	٨٢.٩	١٧.١	*١١.٩
٦٦	جسم الإنسان به مناعة طبيعية ضد العدوى	٨	٢٢.٩	٢٧	٧٧.١	٣٠	٨٥.٧	١٤.٣	*١٩.٢
٦٧	المناعة الطبيعية هي مناعة قوية ، تقى الإنسان من الميكروبات	١٩	٥٤.٣	٢٤	٦٨.٦	٢٩	٨٢.٩	١٧.١	*١٢.٢
٦٨	تعتبر الدموع من العوامل التي تساعد على تقوية المناعة الطبيعية	١٠	٢٨.٦	٢٣	٦٥.٧	٢٨	٨٠.٠	٢٠.٠	*١٧.٠
٦٩	المناعة الصناعية السلبية هي ان الفرد لا يقوم بصنعها لنفسه بل يأخذها جاهزة	١٢	٣٤.٣	٢٣	٦٥.٧	٢٨	٨٠.٠	٢٠.٠	*١٩.٣
٧٠	المناعة الصناعية السلبية تستمر في جسم الإنسان سبعة أيام فقط	١٩	٥٤.٣	٢٣	٦٥.٧	٢٨	٨٠.٠	٢٠.٠	*٨.٨
٧١	الرمد الربيعي هو أحد أنواع الحساسية التي تصيب شبكية العين	١٨	٥١.٤	٢٣	٦٥.٧	٢٩	٨٢.٩	١٧.١	*١٠.٧
٧٢	أشعة الشمس الأشعة البنفسجية من اهم مسببات مرض رمد الربيعي	١٢	٣٤.٣	٢٣	٦٥.٧	٢٩	٨٢.٩	١٧.١	١٤.٨
٧٣	تحدث نزلات البرد والأنفلونزا بسبب فيروسات تنقل العدوى للأخرين في حال لمسها	١٤	٤٠.٠	٢١	٦٠.٠	٢٩	٨٢.٩	١٧.١	٢٠.٥
٧٤	على المريض ذات الرئة أن يتعد عن ممارسة أي جهد	٩	٢٥.٧	٢٦	٧٤.٣	٢٤	٦٨.٦	٣١.٤	٦.٣
٧٥	شرب السوائل يحمي المريض من الجفاف ويساعد على تمييع المخاط	١٣	٣٧.١	٢٢	٦٢.٩	٢٦	٧٤.٣	٢٥.٧	٧.٨
٧٦	أثناء نوبة الربو تتورم البطانة الخارجية للشعب الهوائية	١٥	٤٢.٩	٢٠	٥٧.١	٢٩	٨٢.٩	١٧.١	١٢.٠
٧٧	الربو ليس مرضاً معدياً	٨	٢٢.٩	٢٧	٧٧.١	٢٩	٨٢.٩	١٧.١	*٢١.٢
٧٨	من عوامل المهيجه لحدوث الربو دخان التبغ	١٧	٤٨.٦	٢٣	٦٥.٧	٢٧	٧٧.١	٢٢.٩	*٦.١
٧٩	السعال الديكي pertussis مرض يصيب الجهاز الدورى بشكل حاد	١٤	٤٠.٠	٢١	٦٠.٠	٢٨	٨٠.٠	٢٠.٠	*١٠.٢
٨٠	السعال الديكي مرض فيروسي يتميز بنوبات من السعال الحاد	١٢	٣٤.٣	٢٣	٦٥.٧	٢٩	٨٢.٩	١٧.١	*١٤.٥
٨١	تتراوح فترة حضانه السعال الديكي بين ثلاثة أيام إلى نحو يوم	٩	٢٥.٧	٢٦	٧٤.٣	٢٤	٦٨.٦	٣١.٤	*٧.٦
٨٢	معظم حالات فقر الدم غير قابلة للمنع	١٧	٤٨.٦	٢٣	٦٥.٧	٢٩	٨٢.٩	١٧.١	*١٣.٣
٨٣	الوجبات السريعة هي الوجبات ذات جودة منخفضة وتحتوى على كمية عالية من الدهون	١٠	٢٨.٦	٢٥	٧١.٤	٢٩	٨٢.٩	١٧.١	*١٥.٦
٨٤	إجراء فحوصات دورية للطائيات خلال العام	١٩	٥٤.٣	٢٤	٦٨.٦	٢٩	٨٢.٩	١٧.١	*١٠.٩
٨٥	من فوائد الوجبات السريعة نقص الالياف والمعادن والفيتمينات	٨	٢٢.٩	٢٧	٧٧.١	٢٨	٨٠.٠	٢٠.٠	*١٦.٨

قيمة فاى معامل الجدولية عند درجات حرية (٢) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٥.٩٩

يتضح من جدول (١١) أن قيمة كا^٢ المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وهي (٥.٩٩) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات عينة البحث في القياس البيني عنه في القياس القبلي لصالح القياس البيني، وفي القياس البعدي عنه في القياس البيني لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت النسبة المئوية للإجابات الصحيحة في القياس القبلي بين (١٤.٣% - ٥٤.٣%) كأكبر قيمة في القياس البيني بين (٤٥.٧% - ٧٤.٣%) وتدرجت في القياس البعدي ما بين (٦٨.٦% - ٩١.٤%) ومنها يتضح مدى الاستفادة من البرنامج ووضوح فاعليته في القياس البعدي، وقد تم حساب معامل فاي والذي يدل على حجم التأثير للبرنامج ، وقد حصلت العبارات على حجم تأثير متوسط فيما عدا العبارات أرقام (٧٠، ٧٤، ٧٥، ٨١، ٧٤، ٧٨) .



شكل (٧)

الفروق بين القياس القبلي والبيني والبعدي في محاور الاختبار المعرفي لمحور الوقاية من الأمراض

جدول (١٢)

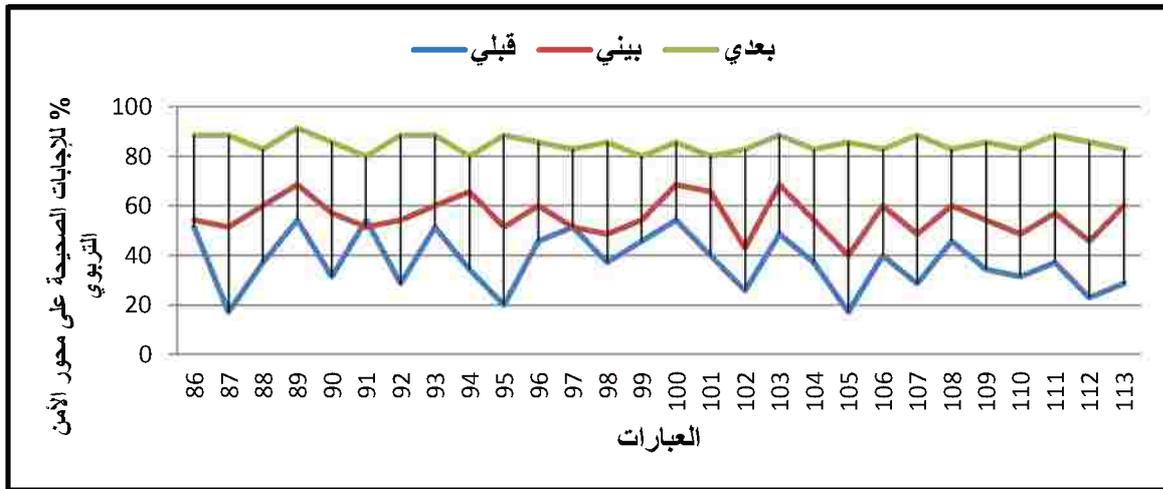
التكرارات والنسب المئوية للإجابات الصحيحة والإجابات الخاطئة للاختبار المعرفي في عبارات المحور الرابع "تربية الأمان" (ن=٣٥)

م	العبارات	إجابات القياس القبلي				إجابات القياس البيئي				إجابات القياس البعدي				
		الصحيحة		الخاطئة		الصحيحة		الخاطئة		الصحيحة		الخاطئة		
		%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
٨٦	الجرح هو حدوث قطع أو تلف في السطح الخارجية لأنسجة الجلد	١٨	٥١.٤	١٧	٤٨.٦	١٩	٥٤.٣	١٦	٤٥.٧	٣١	٨٨.٦	٤	١١.٤	١٣.٢
٨٧	تحدث الجروح عند ارتفاع اللاعب على سطح خشن لعدم توافر عوامل الأمن والسلامة	٦	١٧.١	٢٩	٨٢.٩	١٨	٥١.٤	١٧	٤٨.٦	٣١	٨٨.٦	٤	١١.٤	٢٤.٦
٨٨	من انواع أرضيات الملاعب الطبيعية الترتان	١٣	٣٧.١	٢٢	٦٢.٩	٢١	٦٠.٠	١٤	٤٠.٠	٢٩	٨٢.٩	٦	١٧.١	١٤.٤
٨٩	لا تسبب الاصابة أي تعطيل أو اعاقه لسلامة أنسجة وأعضاء الجسم	١٩	٥٤.٣	١٦	٤٥.٧	٢٤	٦٨.٦	١١	٣١.٤	٣٢	٩١.٤	٣	٨.٦	١٩.٠
٩٠	من أمثلة الاصابات الشديدة هي الكسور والخلع	١١	٣١.٤	٢٤	٦٨.٦	٢٠	٥٧.١	١٥	٤٢.٩	٣٠	٨٥.٧	٥	١٤.٣	١٧.٦
٩١	كفاءة اللاعب من الاسباب العامة للإصابات الرياضية	١٩	٥٤.٣	١٦	٤٥.٧	١٨	٥١.٤	١٧	٤٨.٦	٢٨	٨٠.٠	٧	٢٠.٠	٢٠.٠
٩٢	يحدث الكدم نتيجة سوء تغذية اللاعب	١٠	٢٨.٦	٢٥	٧١.٤	١٩	٥٤.٣	١٦	٤٥.٧	٣١	٨٨.٦	٤	١١.٤	٢٠.٢
٩٣	لا يعتبر كدم العظم من الاصابات الشائعة	١٨	٥١.٤	١٧	٤٨.٦	٢١	٦٠.٠	١٤	٤٠.٠	٣١	٨٨.٦	٤	١١.٤	١٤.٨
٩٤	لعلاج كدم العظم نستخدم تمرينات علاجية متدرجة	١٢	٣٤.٣	٢٣	٦٥.٧	٢٣	٦٥.٧	١٢	٣٤.٣	٢٨	٨٠.٠	٧	٢٠.٠	١٤.٩
٩٥	محاولة إيقاف النزيف أو السائل الزلالي بالمفصل هو علاج لكدم المفصل	٧	٢٠.٠	٢٨	٨٠.٠	١٨	٥١.٤	١٧	٤٨.٦	٣١	٨٨.٦	٤	١١.٤	٢٣.٠
٩٦	يجب وضع الماء البارد على مكان كدم العصب لتخفيف الالم	١٦	٤٥.٧	١٩	٥٤.٣	٢١	٦٠.٠	١٤	٤٠.٠	٣٠	٨٥.٧	٥	١٤.٣	١٤.١
٩٧	الكسر هو انفصال العظم الى جزئين أو اكثر	١٨	٥١.٤	١٧	٤٨.٦	١٨	٥١.٤	١٧	٤٨.٦	٢٩	٨٢.٩	٦	١٧.١	٨.٦
٩٨	لعلاج الكسر تعمد استخدام القوة او العنف عند الاسعاف الاولي	١٣	٣٧.١	٢٢	٦٢.٩	١٧	٤٨.٦	١٨	٥١.٤	٣٠	٨٥.٧	٥	١٤.٣	١٣.٠
٩٩	من الافضل القيام بإرجاع العظم الى مكانه في الاسعاف الاولي بعد الاصابة بالكسر	١٦	٤٥.٧	١٩	٥٤.٣	١٩	٥٤.٣	١٦	٤٥.٧	٢٨	٨٠.٠	٧	٢٠.٠	٨.٨
١٠٠	يمنع استخدام التمرينات العلاجية بالتريج بعد الاصابة مباشرة	١٩	٥٤.٣	١٦	٤٥.٧	٢٤	٦٨.٦	١١	٣١.٤	٣٠	٨٥.٧	٥	١٤.٣	١٤.٢
١٠١	الجرح هو حدوث قطع أو تلف في السطح الخارجية لأنسجة الجلد	١٤	٤٠.٠	٢١	٦٠.٠	٢٣	٦٥.٧	١٢	٣٤.٣	٢٨	٨٠.٠	٧	٢٠.٠	١٣.٢
١٠٢	اصابات الدرجة الثالثة هي اصابات شديدة الخطورة	٩	٢٥.٧	٢٦	٧٤.٣	١٥	٤٢.٩	٢٠	٥٧.١	٢٩	٨٢.٩	٦	١٧.١	١٢.٨
١٠٣	اصابات الصدر والبطن هي من اصابات الدرجة الاولي	١٧	٤٨.٦	١٨	٥١.٤	٢٤	٦٨.٦	١١	٣١.٤	٣١	٨٨.٦	٤	١١.٤	١٨.٠
١٠٤	تنقسم الاصابات حسب السبب الى مباشرة وتابعة	١٣	٣٧.١	٢٢	٦٢.٩	١٩	٥٤.٣	١٦	٤٥.٧	٢٩	٨٢.٩	٦	١٧.١	١٢.٧
١٠٥	من طرق امتصاص النزيف الداخلي الكمادات الدافئ	٦	١٧.١	٢٩	٨٢.٩	١٤	٤٠.٠	٢١	٦٠.٠	٣٠	٨٥.٧	٥	١٤.٣	١٧.٥
١٠٦	يحدث كدم العظم نتيجة احتكاك مباشر بالجسم	١٤	٤٠.٠	٢١	٦٠.٠	٢١	٦٠.٠	١٤	٤٠.٠	٢٩	٨٢.٩	٦	١٧.١	١٣.٦
١٠٧	من وسائل العلاج كدم المفصل التليك جانب المفصل	١٠	٢٨.٦	٢٥	٧١.٤	١٧	٤٨.٦	١٨	٥١.٤	٣١	٨٨.٦	٤	١١.٤	١٨.١
١٠٨	يحدث كدم العصب للأعصاب المكشوفة والقريبة للجلد	١٦	٤٥.٧	١٩	٥٤.٣	٢١	٦٠.٠	١٤	٤٠.٠	٢٩	٨٢.٩	٦	١٧.١	١٢.٠
١٠٩	يمكن تقسيم الكسور من حيث شكل الاصابة - من حيث السبب	١٢	٣٤.٣	٢٣	٦٥.٧	١٩	٥٤.٣	١٦	٤٥.٧	٣٠	٨٥.٧	٥	١٤.٣	١٥.٧
١١٠	من انواع ارضيات الملاعب الخشبية	١١	٣١.٤	٢٤	٦٨.٦	١٧	٤٨.٦	١٨	٥١.٤	٢٩	٨٢.٩	٦	١٧.١	١٢.٧
١١١	سوء التغذية احد مسببات الاصابة	١٣	٣٧.١	٢٢	٦٢.٩	٢٠	٥٧.١	١٥	٤٢.٩	٣١	٨٨.٦	٤	١١.٤	١٨.٠
١١٢	الملاعب الترابية من اهم مسببات مرض الزبو	٨	٢٢.٩	٢٧	٧٧.١	١٦	٤٥.٧	١٩	٥٤.٣	٣٠	٨٥.٧	٥	١٤.٣	١٧.٠
١١٣	تناسب حجم الملعب مع عدد الرياضيين امر هام لتقليل الاصابة	١٠	٢٨.٦	٢٥	٧١.٤	٢١	٦٠.٠	١٤	٤٠.٠	٢٩	٨٢.٩	٦	١٧.١	١٧.٤

قيمة كا^٢ الجدولية عند درجات حرية (٢) ومستوى دلالة (٠.٠٥)=٠.٩٩

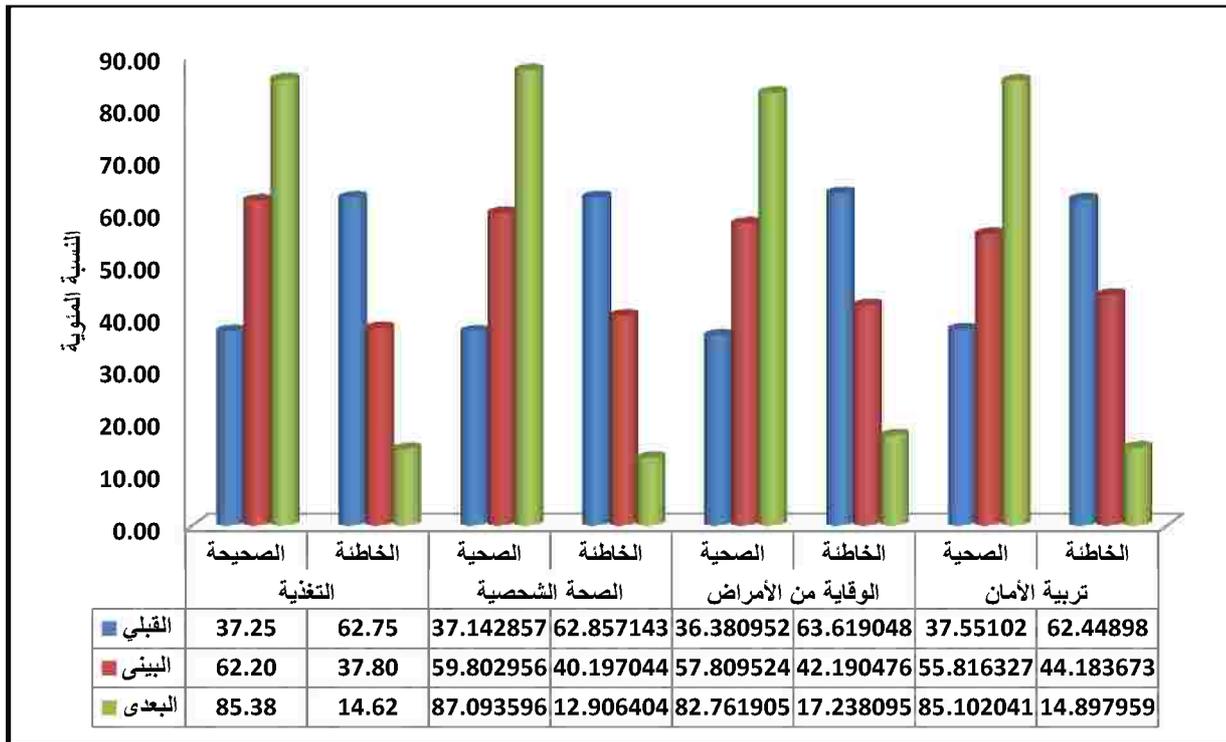
يتضح من جدول (١٢) أن قيمة كا^٢ المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وهي (٥.٩٩) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات عينة البحث في القياس البيئي عنه في القياس القبلي لصالح القياس البيئي، وفي القياس البعدي عنه في القياس البيئي لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت النسبة المئوية للإجابات الصحيحة في القياس القبلي بين (١٧.١% - ٥٤.٣%) كأكبر قيمة في القياس البيئي بين (٤٠.٠% - ٦٨.٦%) وترجت في القياس البعدي ما بين (٨٠.٠% - ٩١.٤%).

ومنها يتضح مدى الاستفادة من البرنامج ووضوح فاعليته في القياس البعدي، وقد تم حساب معامل فاي والذي يدل على حجم التأثير للبرنامج، وقد حصلت العبارات على حجم تأثير متوسط فيما عدا العبارات أرقام (٩١، ٩٩) فقد حصلنا على حجم تأثير ضعيف.



شكل (٨)

الفروق بين القياس القبلي والبيئي والبعدي في محاور الاختبار المعرفي لمحور تربية الأمان



شكل (٩)

النسب المئوية (الصحيحة - الخاطئة) لاستجابات عينة الدراسة في الاختبارات المعرفية (قبلي بيئي بعدي) حول محاور الدراسة (التغذية - الصحة الشخصية - الوقاية من الأمراض - تربية الأمان)

يتضح من شكل (٩) والخاص بقياس فاعلية برنامج الثقافة الصحية لمحور الثقافة الصحية الغذائية وتم إجراء القياس البيئي بعد القبلي وتراوحت النتائج (٣٧.٢٥) ، (٦٢.٢٠) بينما تقدم القياس البعدي عن البيئي (٦٢.٢٠) ، (٨٥.٣٨) ، أما محور الصحة الشخصية تم إجراء القياس البيئي بعد القبلي وتراوحت النتائج (٣٧.١٤) ، (٥٩.٨٠) ، بينما تقدم القياس البعدي عن البيئي (٥٩.٨٠) ، (٨٧.٠٩) ، أما محور الثقافة الصحية للوقاية من الأمراض تم إجراء القياس البيئي بعد القبلي وتراوحت النتائج (٣٦.٣٨) ، (٥٧.٨٠) ، بينما تقدم القياس البعدي عن البيئي (٥٧.٨٠) ، (٨٢.٧٦) ، أما محور الثقافة الصحية لتربية الأمان تم إجراء القياس البيئي بعد القبلي وتراوحت النتائج (٣٧.٥٥) ، (٥٥.٨٢) بينما تقدم القياس البعدي عن البيئي (٥٥.٨١) (٨٥.١٠).

ثانياً: مناقشة النتائج:

اولاً : مناقشة الفرض الاول

والذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسات القلبية والبيئية والبعديّة في برنامج الثقافة الصحية الإلكتروني في محور (التغذية الصحية).

يتضح من جدول (٩) والشكل البياني رقم (٥) أن قيمة كا^٢ المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وهي (٥.٩٩) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات عينة البحث في القياس البيئي عنه في القياس القبلي لصالح القياس البيئي، وفي القياس البعدي عنه في القياس البيئي لصالح القياس البيئي، حيث تراوحت النسبة المئوية للإجابات الصحيحة في القياس القبلي بين (١١.٤% إلى ٤٨.٦%) ووصلت في القياس البيئي بين (٥١.٤% إلى ٧١.٤%) وترجعت في القياس البعدي ما بين (٧٧.١% إلى ٩٧.١%) ومنها يتضح مدى الاستفادة من البرنامج ووضوح فاعليته في القياس البيئي عن القبلي والقياس البعدي عن البيئي .

وقد كان حجم تأثير البرنامج كبير في العبارتين (٧، ٩) وهما "احد مسببات لين العظام هو نقص فيتامين ب المركب" و "تبدأ العظام بفقد الكالسيوم ببطء بعد فترة انقطاع الطمث" ويدل ذلك على اهتمام الطالبات بمعرفة ما يخصهن للحفاظ على صحتهم، كما كان حجم التأثير متوسط في باقي العبارات وتراوح قيم معامل فاي Φ ما بين (٠.٣١٦ إلى ٠.٤٩٧) وهذا يعني أن المتغير المستقل يُفسر نسبة ما بين (٣١.٦% إلى ٤٩.٧%) من التباين في المتغير التابع، وهذا يدل على فاعلية كبيرة للبرنامج .

ولكن أتضح أن هناك بعض العبارات حصلت على حجم تأثير ضعيف وتمثل ذلك في العبارات أرقام (٥، ١٩، ٢٦) "الكمية المطلوبة اليومية من البروتين يجب أن تكون حوالي ٢٠% من مجموع السرعات الحرارية" و "هل تناول الوجبات السائلة أكثر فائدة من الوجبات الصلبة قبل المباريات: و "الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون هي الفيتامينات C".

كما يتضح زيادة الإدراك المعرفي للطالبات عن التغذية ففي العبارة (٩) "تبدأ العظام بفقد الكالسيوم ببطء بعد فترة انقطاع الطمث" كانت نسبة الإجابات الصحيحة في القياس القبلي (٢٨.٦%) وبلغت في القياس البعدي (٩٧.١%).

مما يدل على فاعلية البرنامج وتصحيح المعلومات لدى الطالبات، وفي العبارة (٧) "احد مسببات لين العظام هو نقص فيتامين ب المركب" والعبارة (١٣) "يمكن تناول وجبة خفيفة قبل التدريب بساعتين و مشروب للطاقة" والعبارة (١٦) "يجب تناول كميات كبيرة من البروتينات قبل المنافسات" والعبارة (٢٤) "يصنع الزيت النباتي من الزيوت النباتية لذا فهو لا يحتوي على السكريات" كانت نسبة الإجابات الصحيحة في القياس القبلي (١١.٤% ، و ٤٢.٩%، و ٤٥.٧% ، و ٤٥.٧%) على التوالي وبلغت النسبة في الاختبار البعدي (٩١.٤%) وهي نسبة تدل على فاعلية البرنامج في وصول المعلومة الصحيحة للطالبة.

ويرجع الباحث التحسن في القياس البيئي عنه في القياس القبلي وفي القياس البعدي عنه في القياس البيئي إلى تأثير البرنامج الإلكتروني الخاص بمحور التغذية الصحية المتوازنة .

حيث حرص البرنامج الإلكتروني المقترح على طريقة الشرح للطالبة عن مفهوم الغذاء وأنواع المغذيات (الكربوهيدرات- الدهون - البروتين - الفيتامينات - الأملاح المعدنية - الماء والسوائل) والكميات اللازمة للجسم وخاصة في المنافسات وأثناء وبعد الأنشطة الرياضية، وكذلك تناول البرنامج السرعات الحرارية اللازمة للجسم تبعاً للمجهود المبذول، والأطعمة الواجب تناولها قبل وبعد التدريب، والوجبات الغذائية اللازمة قبل المنافسة، ونظام الغذاء اليومي للرياضيين، والشروط الواجب توافرها للرياضيين. مع إجراء مناقشة مفتوحة بعد كل جلسة من خلال استعراض ما سبق ومناقشته، واستقبال الأسئلة والرد عليها، كما حرص البرنامج على تقديم صور لكل حالة . كما ويرى الباحث أن وسائل التثقيف الصحي تعد الركن الرئيس في تثقيف الأفراد وزيادة وعيهم بها وهو ما يقدمه من خلال برنامج الثقافة الصحية المقترح في اشراك أكثر من حاسة من حواس المتعلم في التعلم، كما انه يعمل على بقاء اثر التعلم ومن ثم زيادة فاعليته وهذا ما اكدته دراسة مصطفى عبد السميع (١٩٩٩)، ودراسة ماك كلينتوك (٢٠٠٠) McClintok (دراسة (فرانسيسكو) Francisco J. Veredasa . et . al (٢٠١٤) الى ان استخدام وسائل الاتصال التكنولوجية تعمل على زيادة دافعية واتجاه المتعلمين نحو التعلم ومن ثم زيادة تحصيل. (٥٨: ٥١) (٨٦) (٧٨)

كما اضافت دراسة ايميل (Imal ٢٠٠٢) ان استخدام تطبيقات الوسائط التكنولوجية في بيئة التعلم الالكتروني كالفيس بوك والكتاب الالكتروني المبرمج التي تتوالى بها الاطارات في خط افقي مستقيم ، وتقدم الاسئلة مباشرة بحيث يفكر المتعلم ويكتب اجابته ويتأكد فوراً من صحة اجابته وبذلك يتلقى التغذية الراجعة فيحدث التعزيز الفوري ، وغيرها من وسائط الاتصال التكنولوجي تخاطب جميع حواس المتعلم وتثير دوافعه نحو التعلم مما اوجد داخل المتعلم الرغبة في متابعة التعلم وتحقيق اهداف التعلم . (٨٠)

وأستفاد الباحث من تلك الوسائل في برنامجه حيث استعان بالبرنامج الإلكتروني والشرائح الإلكترونية (البروبونت) لتحقيق هدف البحث.

وتتفق نتائج البحث مع نتائج دراسة كل من شيرين سعد حجازي (٢٠١٢) ، نجوى محمد عبد النبي سلام (٢٠١١) ، أميرة محمد خطاب (٢٠٠٨) ودراسة (أوكاموتو) Okamoto MP et. al (١٩٩١) حيث وجد فروق دالة احصائياً عند مستوى معنوي ٠.٠٥ بين القياسات القلبية والبعدية لدى المجموعة التجريبية في متغير التغذية الصحية حيث بلغ متوسط الفرق بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى . (٣١ : ٨٣) (٦٦ : ٥٤) (١٧ : ٧٢) (٨٩)

كما يثير (محمد ابو سريع) الى أن مستوى الوعي الغذائي لأفراد المجتمع يؤثر على مدى تطوير العادات الغذائية التي تتدخل بدرجة عميقة في توجيه سياسات الأمن الغذائي للغذاء وتنميته . (٥٤ : ٤٣)

كما اكدت نتائج دراسة عبد الرحمن مدني (١٩٨٤) ان اهم الاحتياجات الصحية التي يحتاج اليها طلاب تلك المرحلة السنية هي التغذية . (٣٧ : ٣)

وترجع أهمية البرامج التعليمية للتغذية وخاصة للرياضيين في احتياج الرياضيين لنوعيات معينة من الأغذية وحساب السرعات الحرارية وتوقيتات تناول الأغذية وكمياتها ، وفي هذا الصدد اظهرت الخبرات الميدانية انه لا يكفي ادراك الخبرات الصحية الا بالتوعية السليمة التي تغير من العادات الصحية السلوكيات وتحسن من سلوك الفرد واتجاهاته.(٦٦ : ٥)

كما ترجع أهمية البرنامج التعليمي كما تذكر نجوى محمد عبد النبي (٢٠١١) ، إلى أن بعض الافراد لا يعرفون القدر الكافي من المعلومات الصحية والتي تتعلق بالصحة والصحة العامة والصحة الوقائية والغذاء الصحي من حيث مكوناته ومقاديره التي يحتاجها الفرد يومياً وارتباط ذلك بطبيعة عمله ونشاطه الذي يعتمد على انتاج الطاقة المستمدة من الغذاء . (٦٦ : ٥)

ومن خلال ذلك تحقق صحة الفرض الاول والذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط القياسات القلبية والبيئية والبعدية في برنامج الثقافة الصحية الإلكتروني لمحور (التغذية) لصالح القياس البعدى .

ثانيا : مناقشة الفرض الثاني:

والذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط القياسات القلبية والبيئية والبعدية في برنامج الثقافة الصحية الإلكتروني في محور (الصحة الشخصية).

يتضح من جدول (١٠) والشكل البياني رقم (٦) أن قيمة كا ٢ المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وهي (٥.٩٩) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات عينة البحث في القياس البيئي عنه في القياس القبلي لصالح القياس البيئي، وفي القياس البعدى عنه في القياس البيئي لصالح القياس البعدى، حيث تراوحت النسبة المئوية للإجابات الصحيحة في القياس القبلي بين (١٧.١% إلى ٦٥.٧%) ووصلت في القياس البيئي بين (٥١.٤% إلى ٨٢.٩%) وتدرجت في القياس البعدى ما بين (٧٧.١% إلى ٩٧.١%) ومنها يتضح مدى فاعلية البرنامج .

وقد تم حساب معامل فأى والذي يدل على حجم التأثير للبرنامج ، وقد حصلت بعض العبارات على حجم تأثير كبير تمثل في العبارات أرقام (٣١ ، ٥١ ، ٤٠) على التوالي وهي : "البلاك عبارة عن جبر متكلس ويتكون في عدة أيام وأسابيع " و " تفضل فترة النوم للبالغين ب ٧-٨ ساعات " و " يجب أن تصنع الأحذية من مادة عادية خفيفة عازلة للحرارة " و "عظم معاجين الأسنان تحتوي على عنصر الكلور "

وقد يرجع ذلك إلى ممارسة الطالبات يومياً لغسيل الأسنان ، وانتقاء الأحذية التي تتناسب مع النشاط الرياضي ومعرفتهن وخبرتهن في ذلك. وهذا يدل على الاهتمام بالصحة الشخصية ، كما أن عبارات حصلت على حجم تأثير ضعيف وتمثل ذلك في العبارتين (٥٠، ٤٥، ٤٦، ٥٢) على التوالي وهما "يستحسن أن يكون النوم في الفترة ما بين ١٠-١١ ساعة" و "أن متوسط نمو شعر الرأس يبلغ حوالي ١ سنتيمتر شهرياً" وكان حجم التأثير متوسط لباقي العبارات .

ويفسر الباحث انخفاض نسبة هذه النتائج الى ان محور الصحة الشخصية كان يحتاج الى وقت أطول أثناء تطبيقه.

ويرجع الباحث ذلك الى أن الهدف النهائي للصحة الشخصية هو تحسين الصحة على مستوى الفرد والمجتمع، وخفض حدوث الامراض، وخفض الاعاقات والوفيات، وهذا ما حرص على تقديمه للطالبات عينة الدراسة من خلال برنامج التعليم الإلكتروني والذي أحتوى على مفهوم الصحة الشخصية ومقاوماتها، والاحتياجات الفسيولوجية للطالبة ، والاحتياجات البيولوجية، وتطرق إلى العناية بالأسنان ، والشروط الصحية للملابس الرياضية ، والأحذية ، والعناية بالبدن ووجوب الاستحمام بعد التدريب ، والعناية بالشعر، والأظافر ، والنوم الصحي، والطاقة الحيوية.

كما يرجع الباحث تلك النتائج الى ان الصحة الشخصية باستخدام برنامج الثقافة الصحية الإلكتروني المقترح لاستخدام قنوات التفاعل المتزامن كالفيس بوك والغير متزامن كالكتاب الإلكتروني المبرمج كان له تأثير ايجابي في رفع الوعي الصحي للطالبات في نتاج الاختبار التحصيلي للقياس البيئي عن القبلي والقياس البعدي عن البيئي وهذا ما اكدته دراسة كل من ماري mary (٢٠٠٨) ، و كرستن (kristen ٢٠٠٧) ، وفيرمان واخرون (٢٠٠٠ veerman et.al) ، من أن استخدام قنوات التفاعل المتزامن والغير متزامن ساهم في متابعة تقدم المتعلمين في التعلم . كما ساهم في بناء التفاعل الاجتماعي وبعضهم طوال فترة التعلم .(٨٥)(٨٣)(٩٣: ٢٨٨)

كما اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة أمينة حسن عبد الرحيم طه (٢٠١٠) والتي توصلت إلى افتقار اللاعبين للثقافة الصحية وخاصة الصحة الشخصية، واحتياجهم إلى برامج تعليمية ، وقد أثبتت فاعلية برنامج الثقافة الصحية المقترح ومقياس الثقافة الصحية المقترح فاعليته بطريقة ايجابية في نشر الثقافة الصحية بين الرياضيين .(١٦)

كما أتفق دراسة كل من محمد شرف (٢٠٠٤) ، سمير عيد (٢٠٠٣) على أن البرامج الصحية لها تأثير فعال في تعديل السلوك الصحي للمراحل السنية المختلفة ، و أكدت نتائجهم على أنه كلما زادت درجة المعلومات الصحية زادت الاتجاهات الصحية والعكس صحيح . (٥١)(٢٨)

وفي هذا الصدد يشير بهاء الدين سلامة (١٩٩٧) انه يجب الاهتمام والحرص على تقوية صحة الفرد وذلك من خلال الاهتمام بكل ما يتعلق بالصحة والنظافة الشخصية وفترات النوم المناسبة وممارسة الانشطة الرياضية والتروبية لشغل اوقات الفراغ، بطريقة ايجابية لتقوية الجسم ورفع معدل اللياقة البدنية العامة، وكذلك الاهتمام بأجراء التحاليل الطبية الدورية والعناية بالأسنان، ولكل هذا من شأنه المحافظة على صحة الفرد. (٢٣: ١٢٢)

وتوضح سميرة خليل محمد (٢٠٠٦) ودراسة (مارك) Mark Dig nan et . al (١٩٩٦) أن من أهم اهداف التثقيف الصحي تكوين اتجاهات صحية سليمة باتباع التوجيهات الصحية وزيادة الوعي الصحي، وتكوين عادات وممارسات صحية ايجابية باتجاه تحسين صحة المجتمع والوقاية من الامراض، وتزويد الافراد بالمعلومات الصحية الاساسية وحسب المستوى التعليمي باتجاه تنمية الادراك العملي بالصحة البدنية والنفسية والاجتماعية والواجبات المناطة بالفرد بهذا الاتجاه. (٣٠: ٢٤) (٨٤)

وتتفق تلك النتائج مع ما ذكره كلا من ابو العلا عبد الفتاح وكمال اسماعيل (٢٠٠١) ان الصحة هي "حالة التوازن النسبي لوظائف الجسم الناتجة عن تكيّفه مع العوامل الضارة التي يتعرض لها "وان تكيّف الجسم عملية ايجابية ،تقوم بها قوى الجسم للمحافظة على توازنه. (٣: ٤٤)

ومن خلال ذلك تحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط القياسات القبليّة والبيئية والبعديّة في برنامج الثقافة الصحية الإلكتروني لمحور (الصحة الشخصية) لصالح القياس البعدي .

ثالثا : مناقشة الفرض الثالث :

والذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط القياسات القبلية والبيئية والبعديّة في برنامج الثقافة الصحية الالكتروني في محور (الوقاية من الامراض).

يتضح من جدول (١١) والشكل البياني رقم (٧) أن قيمة كا المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وهي (٥.٩٩) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات عينة البحث في القياس البيئي عنه في القياس القبلي لصالح القياس البيئي، وفي القياس البعدي عنه في القياس البيئي لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت النسبة المئوية للإجابات الصحيحة في القياس القبلي بين (١٤.١% إلى ٤٥.٣%) ووصلت في القياس البيئي بين (٤٥.٧% إلى ٧٤.٣%) وترجعت في القياس البعدي ما بين (٦٨.٦% إلى ٩١.٤%) ومنها يتضح مدى الاستفادة من البرنامج ووضوح فاعليته في القياس البعدي.

وقد تم حساب معامل فأى والذي يدل على حجم التأثير للبرنامج ، وقد حصلت العبارات على حجم تأثير متوسط فيما عدا العبارات أرقام (٧٠، ٧٥، ٨١، ٧٤، ٧٨) على التوالي فقد حصلت على حجم تأثير ضعيف وهي : "المناعة الصناعية السلبيّة تستمر في جسم الإنسان سبعة أيام فقط " و "شرب السوائل يحمي المريض من الجفاف ويساعد على تمييع المخاط " و "تتراوح فترة حضانه السعال الديكي بين ثلاثة أيام إلى نحو يوما" و "على المريض ذات الرئة أن يبتعد عن ممارسة أي جهد" و "من عوامل المهيجه لحدوث الربو دخان التبغ" وقد يرجع تلك النتيجة إلى أن هذا المحور يتناول بعض الأمراض والمناعة والمحاليل الطبية واستخداماتها مما يدل على الحاجة الماسة لتدريس مقرر موسع في بعض الأمراض والتي تخص التربية البدنية والرياضية وطرق الوقاية منها

ويرجع الباحث التحسين في أداء الطالبات في القياس البيئي عنه في القياس القبلي ، وفي القياس البعدي عنه في القياس البيئي إلى حرص برنامج الثقافة الالكتروني إلى عرض مقدمه وافيه عن طرق أنتشار العدوى وطرق مكافحة المرض مثل (العزل – التطهير – التّطعيم) وكذلك طرق العناية بالجلد، والقلب ، والفم، وتعريف الطالبات معنى المناعة الطبيعية والصناعية والفرق بينهما . وكذلك كيفية الممارسة والتطبيق.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة أمنة حسن عبد الرحيم طه (٢٠١٠) ، والتي توصلت إلى افتقار اللاعبين للثقافة الصحية وخاصة الصحة الوقائية، واحتياجهم لبرامج تعليمية. (١٦)

كما تشير نتائج دراسة كل من نجوى محمد النبي سلام (٢٠١١) ، أميرة محمد خطاب (٢٠٠٨) الى وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى معنوي ٠.٠٥ بين القياسات القبلية والبعديّة لدى المجموعة التجريبية في متغير الصحة الوقائية لصالح القياس البعدي . (٦٦)(١٩)

وتوضح نجوى محمد عبد النبي (٢٠١١) أن الوقاية من الأمراض تأتي عن طريق الإرشاد والتوجيه وممارسة الاتجاهات الصحيحة للأفراد والالتزام بتنفيذ المعلومات الصحية للعمل على الوقاية من الامراض. (٦٦ : ٨٧)

كما يشير بهاء الدين سلامة (١٩٩٧) الى أن السلوك الصحي الوقائي يرتبط بالصحة الشخصية بالإضافة الى ضرورة توعية الأفراد بالطريقة السليمة لاستعمال الادوية للوقاية والعلاج . (٢٣ : ٢٩)

كما أن الإرشاد والتوجيه عملية تنظيمية وهو علم له أصوله وقواعده، تضعه في مصاف العلوم الحديثة وأن الثقافة الصحية هي توصيل المعلومات الى فئة من الشعب يهتم معرفتها وتمس احتياجاتهم وميولهم وشعورهم ودوافعهم وتدفعهم الى ممارسة الاتجاهات الصحية السليمة وتكرار ممارسة السلوك السليم يؤدي الى تكوين العادات الصحية المحمودة وهي دورها جزء من التربية الصحية، حيث يلعب الوعي الثقافي دورا هاما في الوقاية، وأن التزام الافراد بتنفيذ المعلومات الصحية السليمة يقيهم من فرصة الاصابة بأمراض عديدة. (٥٤ : ٢)

ومن خلال اتاحة وسائط الكترونية تقدم المستوى بما يتناسب مع قدرات المتعلمين ويساعد في مخاطبة جميع حواسهم نحو التعلم، كما ان توفير اشكال متنوعة من التفاعل المستخدم عبر الانترنت كان له تأثير مباشر على فاعلية التعلم بالإضافة الى ان تقرب المسافة المكانية بين المعلم والمتعلم توفر فرص اكبر لدعم المتعلمين وهذا ما اتاحة قنوات التفاعل بين البرنامج المقترح ، وقد اكدت دراسة يوكوشول ترك و يلديم (٢٠٠٨ yukslturk & yildirim) ، ودراسة كيسيت (٢٠٠٥ csete) ، بأن اشكال التفاعل المستخدم عبر الانترنت تتيح للمتعلمين تبادل الخبرات بصورة افتراضية وايصال دافعية المتعلمين نحو التعلم ،بالإضافة الى تقرب المسافة المكانية بين المعلم والمتعلم مع توفير فرص اكبر لدعم المتعلمين واتاحة مجالات متعددة للمناقشة والحوار من خلال قنوات التفاعل المتزامنة والغير

المتزامنة المتاحة ، مما يحقق معدلات انجاز اكاديمي مرتفع وتسرب تعليمي اقل بالمقارنة بمقررات اخرى لا يدعم التفاعل من خلالها. (١٠٢ : ٥٦ - ٦٠) (٧٦ : ٣-١)

ومن خلال ذلك تحقق صحة الفرض الثالث والذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط القياسات القبلية والبيئية والبعدي في برنامج الثقافة الصحية الإلكتروني لمحور (الوقاية من الامراض) لصالح القياس البعدي .

رابعاً : مناقشة الفرض الرابع:

والذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط القياسات القبلية والبيئية والبعدي في برنامج الثقافة الصحية الإلكتروني في محور (تربية الأمان).

يتضح من جدول (١٢) والشكل البياني رقم (٨) أن قيمة كا^٢ المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وهي (٥.٩٩) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات عينة البحث في القياس البيئي عنه في القياس القبلي لصالح القياس البيئي، وفي القياس البعدي عنه في القياس البيئي لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت النسبة المئوية للإجابات الصحيحة في القياس القبلي بين (١٧.١١% إلى ٥٤.٣%) ووصلت في القياس البيئي بين (٤٠.٠% إلى ٦٨.٦%) وترجت في القياس البعدي ما بين (٨٠.٠% إلى ٩١.٤%) ومنها يتضح مدى الاستفادة من البرنامج ووضوح فاعليته في القياس البعدي،

وقد تم حساب معامل فاي والذي يدل على حجم التأثير للبرنامج ، وقد حصلت العبارات على حجم تأثير متوسط فيما عدا العبارات أرقام (٩٩ ، ٩١) فقد حصلنا على حجم تأثير ضعيف وهما : "من الافضل القيام بإرجاع العظم الى مكانه في الاسعاف الأولي بعد الاصابة بالكسر" و "كفاءة اللاعب من الاسباب العامة للإصابات الرياضية".

ويرى الباحث أهمية تدريس إصابات الملاعب للطالبات بالفرقة الاولى بالقدر الملائم للأنشطة الممارسة في تلك المرحلة ، كما يدل حصول العبارات على حجم تأثير متوسط حيث أن تلك العبارات تتناول إصابات الملاعب والكدمات ، وأرضيات الملاعب ، وأنه قد يكون هناك احتياج لزيادة عدد ساعات تدريس إصابات الملاعب ، وزيارة المستشفيات والأطباء في كلية الطب للتعرف على أنواع الإصابات الرياضية المرتبطة بالأنشطة وطرق الاسعاف الأولي.

كما يتضح من الشكل رقم (٨) أن عبارات المحور حصلت على حجم تأثير متوسط والبعض منها حصل على حجم تأثير ضعيف وذلك بسبب ان المعلومة في العبارة موجودة لدى الطالبة مما اعطى حجم تأثير ضعيف أي ان العبارة لم تعطي معلومة جديدة للطالبات ، عكس العبارات الاخرى التي كانت جديدة على الطالبات فأعطت تأثير عالي.

ويرجع الباحث ذلك إلى قصور معرفة الطالبة بوسائل تربية الأمان في القياس القبلي ، والبرنامج عمل على رفع مستوى التثقيف الصحي للطالبة لمعرفة تربية الأمان من خلال توضيح مفهومه والهدف منه، وتدريب الطالبات على مهارات تربية الأمان، وعوامل الأمان في النشاط البدني، وتوضيح ما يجب عمله عند التخطيط لإنشاء الملاعب، والتميز بين أنواع الملاعب من حيث الشكل العام، وتعريف الإصابة وتقسيماتها المختلفة ، وأسبابها، وطرق الوقاية منها، والاحتياطات الواجب اتخاذها لمنع وقوعها، وطرق التفرقة بين أنواع الكسور ، وطرق الوقاية منها ، وطرق معالجتها ، والاحتياطات الواجب اتخاذها عند وقوع الإصابة أو الكسر، وكيفية علاج الشد التمزقي، والرضوض في الجذ وكدم المفصل، وكدم العصب.

ويؤكد بهاء الدين سلامة (٢٠٠١) أن التثقيف الصحي له اهداف أساسية منها: حث الأفراد على حماية انفسهم من الاصابة بالأمراض، تقديم كافة المعلومات للتعرف على الاصابات واسبابها، الحث على الامتناع عن اي عمل يضر بصحة الفرد وصحة الاخرين. (٢٢ : ٢٣)

كما يرى الباحث أن البرنامج الإلكتروني المقترح يحتوي على طريقة جديدة في عرض المعلومات على الطالبات وهذا ما حققه البرنامج من حيث المعلومات وعرضها عرض تتميز بأثارة وتشويق المتعلم نحو عملية التعلم وتحقيق أقصى استفادة ممكنة . كما أن استخدام برنامج الكترولني في عملية التعلم قد أتاح للطالبات أسلوب وطريقة جديدة من طرق التعلم الذاتي .

ويضيف ابراهيم عبدالوكيل (٢٠٠٠) أن الحاسب الآلي أداة اتصال وتفاعل ذو اتجاهين ، فهو يعرض المعلومات ويمكن من التفاعل المستمر ويعمل على نقل المتعلم من نجاح الى نجاح ، مما يشجع المتعلم من التقدم بالبرنامج . (٢ : ٤٥)

كما أن استخدام التكنولوجيا المتطورة في عرض المعلومات المرتبطة ببرنامج الثقافة الصحية المقترح كاستخدام الصور الثابتة والمتحركة والتي توضح المحتوى في عرض منسق ومشوق ، الى جانب تناول محتوى كل محور على حدى وفقا لزم من مفتوح يتناسب مع القدرات الذاتية لكل متعلم.

وهذا ما أكدته كل من مصطفى عبدالسميع (١٩٩٩) ، عبد الحافظ سلامة (١٩٩٨) ، محمد البغدادي (١٩٩٨) في أن أشتراك أكثر من حاسة من حواس المتعلم في التعلم يعمل على بقاء أثر التعلم ، ومن ثم زيادة فاعلية عملية التعلم. (٥٨ : ٥١) (٣٣ : ٧٦) (٤٩ : ٤٥)

كما تضيف دراسة أميل Imal (٢٠٠٢)، الى أن استخدام تطبيقات الوسائط التكنولوجية تساهم في بناء بيئة تعلم إلكتروني فعالة ، تخاطب جميع حواس المتعلم ، وتستثير دوافعه نحو التعلم وهذا ما حققه البرنامج التثقيفي من حيث توفير العديد من المعلومات الشخصية والبصرية للمتعلمين لتحقيق تعلم أفضل. (٨٠)

وقد اتفقت نتائج العديد من الدراسات التي أجريت في المجال التربوي حول فاعلية التعلم الإلكتروني في زيادة تحصيل المتعلمين للمواد المختلفة كما في دراسة كل من هووان واخرون Huynh et al (٢٠٠٣) ، روبرت Robert (٢٠٠٧) ، واجنر Wagner (٢٠٠٨) ، كارل واخرون Karl et al (٢٠٠٩) ، (٩٩) (٩٠) (٩٥) (٨١).

ومن خلال ذلك تحقق صحة الفرض الرابع والذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسات القبليّة والبينيّة والبعديّة في برنامج الثقافة الصحية الإلكتروني لمحوّر (تربية الأمان) لصالح القياس البعدي .

خامسا : مناقشة الفرض الخامس:

والذي ينص على أنه هناك تأثير إيجابي للبرنامج الإلكتروني على رفع الوعي الصحي لطالبات كلية التربية الرياضية بنات- جامعة الإسكندرية .

ومن خلال مناقشة النتائج السابقة ويرجع الباحث فاعلية البرنامج من حيث عرض القنوات التفاعل المتزامنة والغير متزامنة بما يخاطب أكثر من حاسة من حواس الطالبات مما لها أثر في اكتساب الطالبات المعلومات حول محتوى البرنامج ورفع الوعي الصحي لديهن وهذا ما اثبتته النتائج المبينة في الجداول (٩ ، ١٠ ، ١١ ، ١٢) وبالرجوع الى شكل رقم (٩) يتضح من البرنامج حقق فاعلية كبيرة في محاوره المختلفة .

ويتضح من الشكل البياني (٩) ان هنالك تحسن يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات عينة البحث في القياس البيني عنه في القياس القبلي لصالح القياس البيني، وفي القياس البعدي عنه في القياس البيني لصالح القياس البعدي،

كما اكدته دراسة كل من ، Noreen M. Clark, Ph.D ، (١٩٩٨) ، ودراسة et. al (waddiwudhipong) (١٩٩٢) ، ودراسة Camargo LB et. al (٢٠١٤) . (٨٨) (٩٤) (٧٥)

ومن خلال ذلك تتحقق صحة الفرض الخامس ان هناك تأثير إيجابي للبرنامج الإلكتروني على رفع مستوى الثقافة الصحية لطالبات كلية التربية الرياضية بنات- جامعة الإسكندرية