

# تأثير برنامج إرشادي صحى بإستخدام تقنية زووم على السلوكيات الصحية الوقائية من جائحة كوفيد ١٩ لطلاب كلية التربية الرياضية ببناها

م. د/ أحمد فؤاد أنور العليمى\*

## ملخص البحث:

الهدف الأساسى للبحث هو تصميم برنامج إرشادى صحى بإستخدام تقنية زووم ومعرفة تأثيره على السلوكيات الصحية الوقائية من جائحة كوفيد ١٩ لطلاب كلية التربية الرياضية ببناها. إستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة، وبإستخدام القياس القبلى والبعدى، وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية ببناها للعام الجامعي ٢٠١٩/٢٠٢٠م، وبلغ قوام عينة البحث الأساسية (٦٤) طالب، وعدد (١٢) طالب لإجراء الدراسة الاستطلاعية وخارج العينة الأساسية. وإستخدم الباحث فى القياسات القبلىة والبعدية (مقياس السلوكيات الصحية) لقياس متغيرات (السلوكيات الصحية الوقائية- السلوكيات الصحية الشخصية - السلوكيات الصحية الغذائية - السلوكيات الصحية الرياضية - السلوكيات الصحية البيئية- المجموع الكلى للمقياس) للعينة قيد البحث، وتم تطبيق البرنامج لمدة (١٢) أسبوع، بواقع (٣) وحدات تأهيلية صحية فى الأسبوع، أى إشتمل البرنامج على (٣٦) وحدة تأهيلية صحية. فى ضوء إجراءات البحث وحدود العينة والتحليل الإحصائي تم التوصل إلى أن البرنامج الإرشادى الصحى له تأثير إيجابى على جميع متغيرات (السلوكيات الصحية الوقائية- السلوكيات الصحية الشخصية - السلوكيات الصحية الغذائية - السلوكيات الصحية الرياضية - السلوكيات الصحية البيئية- المجموع الكلى للمقياس) للعينة قيد البحث. فى حدود عينة البحث وما تم التوصل إليه من نتائج يوصى الباحث بتوجيه نتائج هذا البحث لجميع العاملين من مختلف الفئات بالإهتمام بتحسين السلوكيات الصحية للوقاية من جائحة كوفيد ١٩، كما يوصى الباحث بالإسترشاد بالبرنامج لتحسين السلوكيات الصحية الوقائية من لتجنب الإصابة بكوفيد ١٩.

**الكلمات المفتاحية :** برنامج إرشادى صحى- تقنية زووم - السلوكيات الصحية الوقائية- كوفيد ١٩.

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

Email: ahmed.aloleimi@fped.bu.edu.eg

Mob: 00201000610614

## **Research Summary:**

The main objective of the research is to design a health counseling program using Zoom technology and know its impact on preventive health behaviors from the Covid 19 pandemic for students of the Faculty of Physical Education in Benha.

The researcher used the experimental method using the experimental design for one group, and using the tribal and remote measurements, and the research sample was chosen in a deliberate way from the students of the third year at the Faculty of Physical Education in Benha for the academic year 2019/2020, and the strength of the basic research sample was (64) students, and the number (12) students To conduct the exploratory study and outside the basic sample.

In the tribal and remote measurements, the researcher used the (Health Behaviors Scale) to measure the variables (preventive health behaviors - personal health behaviors - healthy food behaviors - sports health behaviors - environmental health behaviors - the total sum of the scale) for the sample under study, and the program was applied for (12) weeks , at the rate of (3) health rehabilitation units per week, that is, the program included (36) health rehabilitation units.

In light of the research procedures, the limits of the sample and the statistical analysis, it was concluded that the health counseling program has a positive impact on all variables (preventive health behaviors - personal health behaviors - healthy food behaviors - sports health behaviors - environmental health behaviors - the total sum of the scale) for the sample under investigation.

Within the limits of the research sample and the results reached, the researcher recommends directing the results of this research to all employees of different groups to pay attention to improving health behaviors to prevent the Covid 19 pandemic, and the researcher also recommends to be guided by the program to improve preventive health behaviors to avoid infection with Covid 19.

**Keywords:** health guidance program - Zoom technology - preventive health behaviors - Covid 19.