

## تأثير التثقيف (الصحي- الرياضي) في تحسين السلوكيات الصحية لبيئة العمل لدى بعض الاداريين في محافظة بنى سويف "

\* د/ مروة محمد سيد محمود

### مقدمة ومشكلة البحث :

التطور الذي يشهده العصر الحديث في مجال التكنولوجيا الحديثة والعمل عليها طوال فترة العمل، وفي ظل السعي الدائم للمؤسسات والمنظمات في تطوير إنتاجها وتحسين جودته، نجد ان تلك المؤسسات تعمل على عدة مستويات لتحقيق أهدافها والوصول الى مساعيها ومن بينها العمل على تطوير الموارد البشرية الذي هو اساس الثروات المتقدمة والمتطورة التي يجب عليها ارضاؤها والمحافظة عليها على الدوام، ولتصل المؤسسة موظفيها وعمالها الى درجة الرضا والولاء لابد من ان توفر لهم المستوى المادى والصحي والمعنى الذي يدفعهم الى زيادة عجلة الانتاج بصورة دائمة. ولقد أثبتت العديد من الدراسات والابحاث العلمية في مجالات علم نفس الصحة، الطب السلوكي، وعلم الأوبئة السلوكية وغيرها من العلوم أن جهل الفرد للعلاقة بين المشكلات الصحية من جهة ونمط السلوك من جهة أخرى يمكن أن يكون أهم أسباب تعرضهم لمخاطر صحية في المستقبل ومما لا شك فيه أن للعوامل السلوكية دوراً رئيسياً في نشأة الأمراض المزمنة وتطورها. (٤: ١٠١)

وقد أكدت منظمة الصحة العالمية (WHO) (2004م) علي ان نمط السلوك الصحي وتنميته له أهمية متزايدة، وفهم العلاقة الكامنة بين السلوك والصحة والذي أدى إلى حدوث تغيرات في فهم الصحة وتنميتها والحفاظ عليها، وإمكانية التأثير فيها على المستوى الفردي ولم تعد الصحة كما كانت في الماضي بمفهومها الذي يمكن الوصول اليه و تحقيقه في مطلق الاحوال بل أصبحت مفهوماً ديناميكياً يحتاج إلى جهد من قِبل الأفراد في سبيل تحقيقها والحفاظ عليها، ومن أجل ذلك تعد دراسة وفهم السلوكيات الصحية الخطوة الأولى نحو تنمية السلوك الصحي المجتمعي والعمل على الحد من خطر السلوكيات الضارة بصحة الفرد والمجتمع ومن الأمر الذي ينعكس في النهاية على النمو الصحي وتخطيط تنمية الصحة وتطوير برامج الوقاية المناسبة، وعلى أهمية " نمط الحياة الصحي" وضرورة تحسين سلوكيات الحياة لجميع الفئات العمرية من الجنسين. (٨: ٧)

\* مدرس بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة بنى سويف

marwashreef63@gmail.com

ومما لا شك فيه أن المعلومات الصحية تهتم بالدرجة الأولى بموضوع اتخاذ الإجراءات الوقائية ضد الأمراض المعدية وغير المعدية والتشوهات والانحرافات القوامية والاصابات المزمنة نتيجة ممارسات للعادات اليومية كالوقوف أو المشي بشكل خاطئ والتغذية الغير سليمة وعدم الوقوع في بعض التصرفات التي تؤدي الى كل تلك المشاكل الصحية. (٢٥: ٥)

وأشار "علاء سلمي" (٢٠١٩) إلي أنه من أكثر الأمراض شيوعاً علي مستوي "الأمراض المكتسبة"، تلك الأمراض التي تكون ناتجة عن تقصير الإنسان في حق نفسه والامبالاة في صحته وعافيته (كالأمراض المهنية)، وحيث انه تعددت الوظائف اختلفت معها أنواع الأمراض التي قد تصيب الأفراد العاملين بالمهن المختلفة، حيث تقتصر الأمراض المهنية بطبيعة عمل الشخص في إطار ما يستوجبه الشخص في بيئة عمله من مشقة أو ضغوط أو طريقة أداء خاطئة لبعض مهام عمله، ومن هنا فإن زيادة الوعي للعاملين في أي بيئة عمل مهما كانت طبيعتها المهنية، يمكن علي الأقل أن يحقق الحد الأدنى من الأمان الصحي لدي العاملين، بل ويمكن القول أنه يُمكن العاملين من ضمان سلامتهم في التمتع بوافر صحتهم، وتجنب أخطار الإصابة بالأمراض التي يمكن أن تسببها طبيعة العمل لهم، مما ينعكس بالأثر الإيجابي علي الفرد والمجتمع في السلامة العامة و الأمن الصحي و زيادة الكفاءة الإنتاجية. (٦: ١١)

ومن خلال عمل الباحثة التطوعي عضو المجلس الاستشاري لمحافظ بنى سويف، ومن خلال التحدث مع الموظفين لاحظت عدداً منهم، مصابون ببعض الانحرافات القوامية ويعانون من الآم أسفل الظهر وإصابات مختلفة وبعض الأمراض والمشاكل الصحية التي تنتهي عند وجود الوعي والتتقيف الصحي، ووجدت الباحثة عدم المامهم بمبادئ الصحة والقصور في السلامة المهنية أثناء تواجدهم في بيئة العمل لان معظمهم غير ملمين بالإلمام الكافي بالوعي الصحي وايضا السلوك الصحي اللازم ومبادئ السلامة المهنية التي تسهم في الوقاية من الأمراض والإصابات المختلفة اثناء التواجد داخل منشآت العمل.

وبذلك تتضح مشكلة البحث في عدم المعرفة الكافية بالسلوك الصحي والرياضي الذي هو بمثابة حل مشكلاتهم البدنية والاعراض الصحية والاصابات والانحرافات القوامية التي يتعرضون لها، وكذلك انخفاض مستوى الوعي الصحي والسلامة المهنية لدي الموظفين بالمحافظة بالرغم من وجود وحدات للصحة والسلامة المهنية في كل مؤسسة ولكن هذه الوحدات تهتم بالمنشأة وليس بالافراد كثيرا، وحيث ان العامل البشرى هو الالهة في مؤسسة

العمل اهتمت الباحثة بتزويد معرفة الموظفين بالمحافظة وتقفيهم نحو صحتهم وعاداتهم القوامية الخاطئة وتعديل سلوكياتهم الى سلوكيات صحية يتغيرون فعليا بعدها وتزيد عندهم فرصة ممارسة هذه السلوكيات ويزيد عندهم فرصة ممارسة الانشطة الرياضية لما لها من أهمية كبيرة ودور في تعديل السلوكيات الصحية الخاطئة واستبدالها بسلوكيات صحية سليمة تجعل عينة البحث اكثر نشاطا واكل عرضة للاصابات والاعراض المرضية التي يتعرضون لها نتيجة الجلوس فترات طويلة من العمل امام الشاشات او الاعمال المكتبية، وهي ما تسبب العديد من الانحرافات القوامية والاصابات والأمراض الناتجة عن الممارسات الخاطئة اثناء عملهم، وبخاصة أن عدد ساعات العمل حسب قانون العمل (٦) ساعات يوميا يسبب لبعض العاملين دون وعى منهم تدهرا في الحالة الصحية والبدنية التي تنتج منها بعض الانحرافات القوامية والاصابات المختلفة التي يتركز عليها طبيعة الأداء المهني.

وهو ما دفع الباحثة للعمل على تعديل السلوك الصحي ورفع درجات الوعي بأهمية وحدات الصحة والسلامة المهنية بالمؤسسة، من خلال تحسين الوعي الصحي والسلامة المهنية وتوعيتهم بأثرهما على الصحة العامة، للوقاية من التشوهات القوامية والإصابات وأن يكونوا قادرين على العمل والانتاج ومحاولة توفير البيئة الصحية السليمة لما لها من دور رئيسي في إكساب المعارف الصحية السليمة ومعرفة التأثير الإيجابي وانعكاسه علي السلوكيات الصحية الشخصية والغذائية والرياضية والوقائية والقوامية والبيئية وكذلك مبادئ السلامة المهنية، وتضيف الباحثة ان أهمية التثقيف (الصحي - الرياضي) لهذه الفئات يزيد من اكتسابهم للصفات البدنية ووقايتهم من الأمراض فيجب علينا كباحثين الأهتمام بنشر الثقافة (الصحية - الرياضية) إلى أن تصبح سلوكاً ومنهاجاً عند جميع أفراد المجتمعات بصفة عامة و العاملين داخل المؤسسات بصفة خاصة يستندون بها عند التواجد ببيئة العمل لأداء مهنته التي غالبا ما تستمر معه طوال حياته، ومن هنا زاد الاهتمام بالسلامة والصحة المهنية للوقاية من الحوادث و الاصابات الصحية الناجمة عن العمل والتقليل من مخاطر بيئة العمل وتعريف العاملين بقواعد السلامة والسلوك الصحي السليم وتحقيق أكبر قدر من الصحة المهنية.

#### هدف البحث: يهدف البحث إلى:

تصميم برنامج تثقيف (صحي- رياضي) ودوره في تحسين السلوكيات الصحية لبيئة العمل المهنية لبعض موظفي محافظة بنى سويف ومعرفة تأثيره على السلوك الصحي والصحة والسلامة المهنية.

**فروض البحث :**

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في السلوك الصحي- الرياضي (الصحي الشخصي- الغذائي- الرياضي- القوامي- البيئي) للموظفين بالمحافظة لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في السلامة المهنية للموظفين في (السلامة والصحة المهنية في بيئة العمل- السلامة الوقائية والصحة المهنية) بمحافظة بنى سويف لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث.

**مصطلحات البحث :****- التثقيف الصحي:**

هو عبارة عن رفع الثقافة والوعي حول الصحة للمجتمع، والعمل على تنمية معرفتهم وثقافتهم الصحية، والقدرة على تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية بصورة مستمرة تكسيها شكل العادة التي توجه قدرات الفرد في تحديد واجباته المنزلية المتكاملة التي تحافظ على صحته وحيويته وذلك في حدود امكاناتهم. (٢: ٥٨)

**- السلوك الصحي :**

هو الصفات الشخصية المميزة مثل المعتقدات والتوقعات والحوافز والقيم والإدراكات وعناصر معرفية أخرى، وتتضمن الصفات المميزة للشخصية حالات وسمات مؤثرة وإنفعالية وأنماط السلوك الظاهرية والأفعال والعادات المرتبطة بالمحافظة على مستوى الصحة، وتحسينها والوقاية من الأمراض. (١٠: ٩٠)

**- الصحة والسلامة المهنية :**

هي فرع من فروع الصحة يهدف الى الارتقاء بصحة العاملين فى جميع المهن والاحتفاظ بها فى اعلى درجات الرفاهية البدنية والنفسية والاجتماعية ومنع الانحرافات القوامية والمشاكل الصحية التى قد تنشأ للعاملين من ظروف وبيئة العمل وكذلك وقاية جميع العاملين من كافة المخاطر الصحية فى اماكن العمل ووضع العاملين فى بيئة عمل ملائمة لإمكاناته الفسيولوجية والبدنية والنفسية. (٢: ٦٦)

**- ثقافة الصحة والسلامة:**

هى مجموعة القيم والمبادئ التى تقوم عليها نظم إدارة السلامة، و تلك الممارسات والسلوكيات التى تعزز ويتأسس عليها المبادئ والقيم التى تحكم نظم ادارة السلامة. (١: ١٨)

**- الامراض المهنية:**

هى تلك الأمراض التي تنتج عن مزاولة مهنة معينة لمدة زمنية قد تطول وقد تقصر، وتظهر هذه الأمراض في صورة أعراض خاصة تلازم طبيعة ذلك العمل. (٩ : ٢٨٧)

**إجراءات البحث :****منهج البحث :**

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي في تجميع بيانات العينة قيد البحث بإستخدام أداة جمع البيانات (الاستبيانات أو المقاييس) من تصميم الباحثة، كما إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام تصميم المجموعة التجريبية الواحدة (اسلوب القياس القبلى والبعدى) للعينة قيد البحث وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

**مجتمع البحث:**

العاملين بديوان عام محافظة بنى سويف (المديرين والادرات الوسطى ورؤساء الاقسام) وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (٢٣٠) في المرحلة العمرية المستهدفة فى الدراسة.

**عينة البحث:**

بلغ مجتمع البحث (٢٣٠) من الموظفين والموظفات تم اختيار عدد (٨٥) موظفاً من مجتمع البحث وتم استبعاد عدد (٢٠) موظفاً نظراً لعدد انتظامهم في فترة التطبيق، وبالتالي تصبح العينة التي تم تطبيق البرنامج الصحي الرياضي المقترح عليها عدد (٦٥) موظفاً بديوان محافظة بنى سويف.

تم تطبيق البحث علي عينة عددها (٥٠) فرد في المرحلة العمرية من (٣٥: ٤٥) عام من الموظفين والموظفات وبنسبة ٣٠% من مجتمع البحث الذي شملته الدراسة، وقامت الباحثة باختيار (١٥) فرد الموظفين بالمحافظة عشوائياً كعينة استطلاعية من مجتمع البحث، ومن داخل العينة الأساسية.

**جدول رقم (١)**

التوصيف الاحصائى لعينة البحث فى متغيرات (العمر - الطول - الوزن - عدد سنوات العمل)  
ن = (٦٥)

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط حسابى	انحراف معيارى	التواء
الطول	سم	٦٣,٦٥١	٥٨,٦٢	٠,١٤٠
الوزن	كجم	٨٤,٠١	١٩٨,٤	٠,١٥٠
السن	عام	٣٩,٨٠	٧٨٧,٢	٠,١٢٤
عدد سنوات العمل	عام	١٥,٤٦	٢,٩٨٢	٠,٣٦٨

يتضح من جدول رقم (١) تجانس بين افراد عينة البحث في متغيرات (الطول- الوزن- السن- عدد سنوات العمل) للمجموعة قيد البحث، حيث انحصر معامل الالتواء ما بين قيم (٠.١٢٤، ٠.٣٦٨) وجميعها قيم تقع بين  $(\pm 3)$  مما يدل على اعتدالية البيانات وتجانس عينة البحث في المتغيرات الأساسية للدراسة.

المعاملات العلمية للمقاييس قيد البحث (صدق المُحكّمين - صدق الاتساق الداخلي- الثبات):  
أولاً: صدق المُحكّمين:

### جدول (٢)

نسبة موافقة الخبراء على محاور الاستبيان ومدى مناسبة المحاور مع المقياس ككل ن= (١٢)

م	المقياس	المحاور	ك	نسبة الموافقة علي المحور	مدى مناسبة المحور مع المقياس ككل	ك
١	السلوك الصحي	• محور السلوك الصحي الشخصي	١٢	%١٠٠	%١٠٠	١٢
		• محور السلوك الصحي الغذائي	١٢	%١٠٠	%١٠٠	١٢
		• محور السلوك الصحي الرياضي	١٢	%١٠٠	%١٠٠	١٢
		• محور السلوك الصحي القومي	١٢	%١٠٠	%١٠٠	١٢
		• محور السلوك الصحي البيئي	١٢	%١٠٠	%١٠٠	١٢
٢	السلامة والصحة المهنية	• محور السلامة والصحة المهنية في بيئة العمل	١٢	%١٠٠	%١٠٠	١٢
		• محور السلامة الوقائية	١٢	%١٠٠	%١٠٠	١٢

يتضح من جدول (٢) أن :

- اتفق جميع السادة الخبراء وعددهم (١٢) بنسبة ١٠٠% علي جميع محاور المقاييس قيد البحث وذلك لأهميتها لطبيعة وأهداف الدراسة.

وبذلك اصبح المقياس المقترح يتكون من (٥) محاور لمقياس السلوك الصحي (محورين) لمقياس السلامة و الصحة المهنية.

وسائل وأدوات جمع البيانات :

١- الملاحظة

٢- تحليل الوثائق

٣- الاستعانة بالبحوث و الدراسات

٤- الاستبيان واشتمل على جزئين هما:-

أ- مقياس السلوك الصحي

ب- مقياس السلامة و الصحة المهنية

٥- المقابلة الشخصية

- ٦ - استمارة استطلاع رأى الخبراء للاستبيان في صورته الأولية  
 ٧ - استمارة استطلاع رأى الخبراء في برنامج التثقيف (الصحي - الرياضي) المقترح  
 ٨ - الاستبيان في صورته النهائية لعينة البحث في القياس القبلي والقياس البعدى  
 أجهزة وأدوات القياسات قيد البحث:

• جهاز الريستاميتير لقياس الطول والوزن لعينة الدراسة.

### تصميم برنامج التثقيف (الصحي- الرياضي) المقترح :

قامت الباحثة بعمل مسح للمراجع والدراسات النظرية السابقة والمرتبطة بمشكلة الدراسة والتي تهتم بالبرامج الصحية وجدت الباحثة ان معظم الدراسات المرتبطة لا تشتمل على الجزء الصحى الرياضى التى أضافته الباحثة لاهميته فى تعديل السلوك الصحى وكذلك السلامة والصحة المهنية فى بيئة العمل، وبناءً على ما أشارت إليه نتائج الدراسات المرتبطة وبعد تحليل آراء الخبراء والاستفادة من خبراتهم العلمية والعملية فى مجال علوم الصحة الرياضية قامت الباحثة بوضع برنامج تثقيف (صحى- رياضى) مقترح للتطبيق على عينة البحث.

### التجربة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عدد (١٥) من العينة الاساسية، فى تطبيق البحث.

صدق الاتساق الداخلى:

### جدول (٣)

معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات (محور السلوك الصحى الشخصى) والدرجة الكلية للمحور الذى تنتمى إليه العبارة لعينة الدراسة الاستطلاعية ن = (١٥)

رقم العبارة	معامل الارتباط	الدلالة
١	*,٧٦٠	دال*
٢	*,٨٣٣	دال*
٣	*,٨٥٠	دال*
٤	*,٩١٧	دال*
٥	*,٨٦٣	دال*
٦	*,٧٨١	دال*
٧	*,٨٨٢	دال*
٨	*,٨٣٩	دال*
٩	*,٩١٧	دال*
١٠	*,٩٢٠	دال*
١١	*,٩١٦	دال*
١٢	*,٨٣٥	دال*

## تابع جدول (٣)

معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات (محور السلوك الصحي الشخصي) والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه العبارة لعينة الدراسة الاستطلاعية ن = (١٥)

رقم العبارة	معامل الارتباط	الدلالة
١٣	**٠,٩١٧	دال*
١٤	**٠,٩٣٤	دال*
١٥	**٠,٩٤٢	دال*
١٦	**٠,٩٢٧	دال*
١٧	**٠,٨٢٤	دال*

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (٠,٥١٤) درجة حرية = (١٣)

يوضح جدول (٣) صدق الاتساق الداخلي (معامل ارتباط بيرسون) حيث يتضح أن معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وبين مجموع الدرجة الكلية للمحور كانت أكبر من قيمة "ر" الجدولية مما يدل على وجود ارتباط بين عبارات المحور والدرجة الكلية للمحور حيث اشارت الدلالة (\*\*\*) الى وجود ارتباط قوي عند نسبة دلالة ٩٩% بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور مما يدل على صدق الاتساق الداخلي لمحور (السلوك الصحي الشخصي) داخل مقياس السلوك الصحي.

## جدول (٤)

معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات (محور السلوك الصحي الغذائي) والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه العبارة لعينة الدراسة الاستطلاعية ن = (١٥)

رقم العبارة	معامل الارتباط	الدلالة**
١	**٠,٩١٠	دال*
٢	**٠,٩٢١	دال*
٣	**٠,٩٤٧	دال*
٤	**٠,٩٦٣	دال*
٥	**٠,٩٦٣	دال*
٦	**٠,٩٦٣	دال*
٧	**٠,٩٦٣	دال*
٨	**٠,٩٦٣	دال*
٩	**٠,٩٢١	دال*
١٠	**٠,٧٨٠	دال*
١١	**٠,٩٦٣	دال*
١٢	**٠,٨٥٨	دال*
١٣	**٠,٩٤٧	دال*
١٤	**٠,٩٢١	دال*
١٥	**٠,٦٨٢	دال*

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (٠,٥١٤)

درجة حرية = (١٣)

يوضح جدول (٤) صدق الاتساق الداخلي (معامل ارتباط بيرسون) حيث يتضح أن معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وبين مجموع الدرجة الكلية للمحور كانت أكبر من قيمة "ر" الجدولية مما يدل على وجود ارتباط بين عبارات المحور والدرجة الكلية للمحور حيث أشارت الدلالة (\*\*\*) إلى وجود ارتباط قوي عند نسبة دلالة ٩٩% بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور مما يدل على صدق الاتساق الداخلي لمحور (السلوك الصحي الغذائي) داخل مقياس السلوك الصحي.

#### جدول (٥)

معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات (محور السلوك الصحي الرياضي) والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه العبارة لعينة الدراسة الاستطلاعية ن = (١٥)

رقم العبارة	معامل الارتباط	الدلالة **
١	٠,٨٨٤**	دال *
٢	٠,٧٧٤**	دال *
٣	٠,٧٨٠**	دال *
٤	٠,٩١٣**	دال *
٥	٠,٩٠٦**	دال *
٦	٠,٧٧٤**	دال *
٧	٠,٧٧٤**	دال *
٨	٠,٩٠٥**	دال *
٩	٠,٩١٤**	دال *
١٠	٠,٩٤٤**	دال *
١١	٠,٨٢١**	دال *
١٢	٠,٨٨٤**	دال *
١٣	٠,٩٤٧**	دال *
١٤	٠,٩٤٣**	دال *

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (٠,٥١٤) درجة حرية = (١٣)

يوضح جدول (٥) صدق الاتساق الداخلي (معامل ارتباط بيرسون) حيث يتضح أن معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وبين مجموع الدرجة الكلية للمحور كانت أكبر من قيمة "ر" الجدولية مما يدل على وجود ارتباط بين عبارات المحور والدرجة الكلية للمحور حيث أشارت الدلالة (\*\*\*) إلى وجود ارتباط قوي عند نسبة دلالة ٩٩% بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور مما يدل على صدق الاتساق الداخلي لمحور (السلوك الصحي الرياضي) داخل مقياس السلوك الصحي.

## جدول (٦)

معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات (محور السلوك الصحي القوامي) والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه العبارة لعينة الدراسة الاستطلاعية ن = (١٥)

رقم العبارة	معامل الارتباط	الدلالة **
١	*٠,٤٣٦	دال *
٢	**٠,٨٨٢	دال *
٣	**٠,٩٠٦	دال *
٤	**٠,٧٦٩	دال *
٥	**٠,٨٥١	دال *
٦	**٠,٨٩٥	دال *
٧	*٠,٥٤٦	دال *
٨	**٠,٧٨١	دال *
٩	*٠,٦١٥	دال *
١٠	*٠,٦١٥	دال *
١١	**٠,٩٢٢	دال *
١٢	**٠,٩٢٢	دال *
١٣	**٠,٨٨٢	دال *
١٤	**٠,٩٥٣	دال *
١٥	**٠,٧٢٥	دال *
١٦	**٠,٩٥٣	دال *
١٧	**٠,٨٩٤	دال *
١٨	**٠,٩٠٦	دال *
١٩	**٠,٩٠٥	دال *

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (٠,٥١٤) درجة حرية = (١٣)

يوضح جدول (٦) صدق الاتساق الداخلي (معامل ارتباط بيرسون) حيث يتضح أن معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وبين مجموع الدرجة الكلية للمحور كانت أكبر من قيمة "ر" الجدولية مما يدل على وجود ارتباط بين عبارات المحور والدرجة الكلية للمحور حيث اشارت الدلالة (\*\*\*) الى وجود ارتباط قوي عند نسبة دلالة ٩٩% بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور مما يدل على صدق الاتساق الداخلي لمحور (السلوك الصحي القوامي) داخل مقياس السلوك الصحي.

## جدول (٧)

معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات (محور السلوك الصحي البيئي) والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه العبارة لعينة الدراسة الاستطلاعية ن = (١٥)

رقم العبارة	معامل الارتباط	الدلالة **
١	**٠,٩٥٢	دال *
٢	**٠,٩٩١	دال *
٣	**٠,٩٩١	دال *
٤	**٠,١٧٨	دال *

## تابع جدول (٧)

معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات (محور السلوك الصحي البيئي) والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه العبارة لعينة الدراسة الاستطلاعية ن = (١٥)

رقم العبارة	معامل الارتباط	الدلالة **
٥	٠,١٨٤**	دال *
٦	٠,٩٥٢**	دال *
٧	٠,٧٩٤**	دال *
٨	٠,٩١٨**	دال *
٩	٠,٧٢٢**	دال *
١٠	٧٣٠..	دال *

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (٠,٥١٤) درجة حرية = (١٣)

يوضح جدول (٧) صدق الاتساق الداخلي (معامل ارتباط بيرسون) حيث يتضح أن معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وبين مجموع الدرجة الكلية للمحور كانت أكبر من قيمة "ر" الجدولية مما يدل على وجود ارتباط بين عبارات المحور والدرجة الكلية للمحور حيث اشارت الدلالة (\*\*\*) الى وجود ارتباط قوي عند نسبة دلالة ٩٩% بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور مما يدل على صدق الاتساق الداخلي لمحور (السلوك الصحي البيئي) داخل مقياس السلوك الصحي.

وكان نتائج تلك الدراسة :

- فهم الباحثة لطريقة تطبيق البرنامج الصحي الرياضي المقترح و تطبيق مقاييس (السلوك الصحي والسلامة والصحة المهنية) وكذلك التغلب على المعوقات التي يمكن أن تواجهه والتي كان أهمها كيفية تنفيذ البرنامج الصحي- الرياضي فى نفس الوقت دون الإخلال بأيهما وذلك عن طريق شرح وتوضيح وتفسير مبسط للبرنامج الصحي- الرياضي للعينة قيد البحث.

التجربة الاساسية :

تم تنفيذ البرنامج الصحي- الرياضي المقترح فى الفترة من ٢٠٢٣/٤/١٥ م وحتى ٢٠٢٣/٦/٢٠ م لجميع أفراد العينة من الرجال والسيدات تحت نفس الظروف وب نفس الطريقة وفي نادى الادارة المحلية ببنى سويف، وعن طريق برنامج الزووم الكترونيا.

القياسات القبليه

التطبيق الأول للمقاييس قيد البحث :

قامت الباحثة بالتطبيق الأول لمقاييس (السلوك الصحي والسلامة والصحة المهنية) على عينة البحث وذلك فى صورتها النهائية بعد عرضها على السادة الخبراء وإجراء اختبار

المعاملات العلمية الصدق والثبات وتطبيقها على العينة الاستطلاعية لمعرفة مدى ثبات المقاييس وذلك يومي الاثنين والثلاثاء الموافق ٣، ٤/٤/٢٠٢٣ م

### تطبيق برنامج التثقيف الصحي المقترح على العينة قيد البحث :

برنامج التثقيف (الصحي- الرياضي) المقترح موزعاً على ٨ اسابيع (شهرين) بواقع (جلسة واحدة) أسبوعية سواء بالحضور أو عن طريق وسائل التواصل الاجتماعي برنامج زووم في حالة عدم معرفة جميع العينة لحدوث ظروف كانت الجلسة تقام اون لاين، تراوحت مدة الجلسة ما بين (٣٠ : ٦٠) دقيقة.

واشتمل برنامج التثقيف (الصحي- الرياضي) على عدد (١٠) جلسات تعديل السلوك الصحي وتعديل مفاهيم السلامة والصحة المهنية للمحاور (السلوك الصحي الشخصي- السلوك الصحي الغذائي- السلوك الرياضي- السلوك الصحي القوامي- السلوك الصحي البيئي- السلامة والصحة المهنية) لدى العينة قيد البحث.

واحتوت الجلسة على مفاهيم صحية وسلوكيات وعادات يومية تؤثر على نظام الحياة اليومية للعينة مما له الأثر الإيجابي في تحسين مستوى الصحة وزيادة الثقافة والوعي الصحي لدى العينة قيد البحث من خلال إتباع العادات والإرشادات الصحية السليمة وسلوكيات ممارسة الأنشطة اليومية، وتعديل السلوكيات القوامية لهم عن طريق كيفية الجلسة الصحيحة واعطاء ارشادات للتمرينات التعويضية لهم وكانت الجلسات منها ما هو عن طريق وسائل التواصل الاجتماعي برنامج زووم حتى تتمكن الباحثة من التطبيق الفعلي نظرا لانشغال معظمهم وضيق وقتهم وخاصة اثناء شهر رمضان الكريم فكانت الباحثة تستبدل الجلسات التي بها عدد حضور قليل بالمحاضرات عن طريق برنامج الزووم وقد ادى الى تفاعل وانتظام عينة الدراسة اثناء فترة التطبيق، ومنها ما هو حضور فعلى لهم فى نادى الادارة المحلية بالمحافظة، وتوزيع ارشادات لهم وكيفية تطبيقها، وفى الجلسات التالية كانت الباحثة تقيم وضع العينة والتطور الذى وصلوا له عن طريق استمارة صغيرة للتقييم كل ثلاث جلسات، كل هذا تضمن فى البرنامج لتحقيق أقصى إستفادة منها فى ممارسات الحياة اليومية والانشطة الحياتية ونظم جودة الحياة الصحية وكيفية تحسين مستوى الصحة وكذلك السلامة والصحة المهنية فى بيئة العمل والسلامة الوقائية. مرفق (٣)

## نموذج لجلسة من جلسات السلوكيات الصحية

موضوع الجلسة: السلوكيات الصحية رقم الجلسة: (٣)

هدف الجلسة: التعرف على السلوكيات الصحية الغذائية تاريخ الجلسة: ٢٠٢٣/٥/١٠

مراحل الجلسة	هدف المرحلة	محتوى الجلسة	مدة المحتوى	الوسائل والادوات
المرحلة التمهيديّة	- التحضير للجلسة	- الترحيب بالمشاركين بالبرنامج - توضيح هدف الجلسة - اعداد وسائل الجلسة وتوضيحها للمشاركين.	٥ ق	نادى الادارة المحلية بالمحافظة
المرحلة الرئيسية	- جلسة تثقيفية وارشادات صحية غذائية	- إكساب العينة معلومات ومعارف صحية سليمة بشأن: ١- اضرار الكوليسترول والاكثار من الدهون ٢- اضرار تناول وجبة العشاء قبل النوم مباشرة ٣- مكونات الغذاء الصحى واثره على صحة الجسد ٤- اضرار الاكثار من السكر فى المشروبات ٥- اضرار تناول الاطعمة السريعة والمصنعات من اللحوم ٦- اهمية احتواء الوجبة على جميع العناصر الغذائية. ٧- الغذاء الصحى المتوازن	١٠ ق	عرض تقديمى ورسومات توضيحية وبروشور توضيحي
المرحلة لختامية	- الختام و ابداء الراى و المناقشة	- فتح نقاش و اسئلة لتوضيح أى غموض فى موضوع الجلسة	٥ ق	

## المعالجات الإحصائية المستخدمة:

قامت الباحثة باستخدام المعالجات الإحصائية التالية وذلك خلال مراحل البحث:

- الأحصاء الوصفي.
  - ألفا كرونباخ.
  - معامل الارتباط بيرسون
  - التكرارات والمجموع التقديرى والوزن النسبى
  - معامل كا تربيع
  - الفروق للمجموعة الواحدة بين القياس القبلى والبعدى
- وقد تم الاستعانة ببرامج الحزم الإحصائية (SPSS v26)، وقد ارتضى الباحث نسبة دلالة عند مستوى معنوية (٠,٠٥) لقبول وتفسير نتائج البحث.

## أولاً عرض النتائج:

المعالجات الإحصائية للمقاييس قيد البحث :

عرض وتفسير نتائج استجابات عينة البحث من موظفي ديوان محافظة بنى سويف علي

المقاييس قيد البحث

## جدول (٨)

التكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي لعبارات (محور السلوك الصحي الشخصي) مقياس السلوك الصحي (التطبيق الأول) ن = (٥٠)

م	العبارات	نعم		الى حد ما		لا		المجموع التقديري	الوزن النسبي %	الترتيب
		%	ك	%	ك	%	ك			
١	أحرص على النوم مبكراً حيث يساعدنى على التركيز فى متطلبات العمل ومهامه	١٣	٢٦	١٠	٢٠	٢٧	٥٤	٨٦	٤١,٠%	١٤
٢	اهتم بصحتى واقوم بعمل كشف دورى كل ستة اشهر او حين اشعر بالتعب	٦	١٢	١٠	٢٠	٣٤	٦٨	٧٢	٣٤,٣%	١٨
٣	اغضب سريعاً ولا اتحكم فى تصرفاتى وردود افعالى	٣٧	٧٤	٥	١٠	٨	١٦	١٢٩	٦١,٤%	٤
٤	احرص على عدم تدخين اى نوع من التبغ	٥	١٠	١٥	٣٠	٣٠	٦٠	٧٥	٣٥,٧%	١٦
٥	اشعر بالصداع والدوخة فى بعض الاحيان	٢٨	٥٦	١٢	٢٤	١٠	٢٠	١١٨	٥٦,٢%	٩
٦	أحرص على استخدام المنظفات لتطهير اليدين خلال تواجدى بالعمل	١٠	٢٠	٥	١٠	٣٥	٧٠	٧٥	٣٥,٧%	١٦
٧	اتواجد فى اماكن يكثر بها المدخنين	٢٩	٥٨	١١	٢٢	١٠	٢٠	١١٩	٥٦,٧%	٨
٨	أنام أكثر من ٨ ساعات يومياً	١٧	٣٤	١٠	٢٠	٢٣	٤٦	٩٤	٤٤,٨%	١١
٩	أعانى من ضيق فى التنفس وسرعة تكرار مرات التنفس	٢٣	٤٦	١٥	٣٠	١٢	٢٤	١١١	٥٢,٩%	١٠
١٠	أشعر بتوتر وضغوط نفسية و اعراض اكتئاب فى كثير من الاحيان	٣٠	٦٠	١٠	٢٠	١٠	٢٠	١٢٠	٥٧,١%	٧
١١	أحرص على أخذ قسط من الراحة عن العمل على الحاسب الآلى كل فترة زمنية متوسطة.	١١	٢٢	١٤	٢٨	٢٥	٥٠	٨٦	٤١,٠%	١٤
١٢	أهتم بإستخدام المناديل الجافة عند العطس	١٣	٢٦	١٢	٢٤	٢٥	٥٠	٨٨	٤١,٩%	١٣
١٣	استخدم الهاتف المحمول لساعات طويلة خلال اليوم	٣٣	٦٦	٧	١٤	١٠	٢٠	١٢٣	٥٨,٦%	٦
١٤	أعانى من صعوبة فى النوم والارق	٣٧	٧٤	٨	١٦	٥	١٠	١٣٢	٦٢,٩%	٢
١٥	اجلس امام وسائل التواصل الاجتماعى لفترة طويلة	٣٣	٦٦	٩	١٨	٨	١٦	١٢٥	٥٩,٥%	٥
١٦	اجلس امام الشاشات لفترات طويلة بعد انتهاء العمل	٣٨	٧٦	٦	١٢	٦	١٢	١٣٢	٦٢,٩%	٢
١٧	أجلس أمام الحاسب الآلى لمدة أكثر من ٣ ساعات يومياً	٤٠	٨٠	٥	١٠	٥	١٠	١٣٥	٦٤,٣%	١

جدول (٩)  
التكرارات و المجموع التقديري والوزن النسبي لعبارات (محور السلوك الصحي الغذائي) مقياس السلوك الصحي (التطبيق الأول) ن = (٥٠)

م	العبارات	نعم		الى حد ما		لا		المجموع التقديري	الوزن النسبي %	الترتيب
		ك	%	ك	%	ك	%			
١	التزم بوضع كميات مناسبة من السكر عند تناول المشروبات	١٧	٣٤	١٠	٢٠	٢٣	٤٦	٩٤	٤٤,٨%	٨
٢	أتناول مشروبات غازية بكثرة	٢٩	٥٨	١٠	٢٠	١١	٢٢	١١٨	٥٦,٢%	٤
٣	أتناول الكثير من المنبهات على فترات اليوم (قهوة- شاي)	٣٥	٧٠	١٠	٢٠	٥	١٠	١٣٠	٦١,٩%	١
٤	أحرص على تناول اطعمة خالية من المواد الحافظة ومكسبات الطعم واللون	١٣	٢٦	١٥	٣٠	٢٢	٤٤	٩١	٤٣,٣%	٩
٥	أتناول الكثير من الاملاح في الطعام (مخلل- ملح طعام)	٣١	٦٢	٩	١٨	١٠	٢٠	١٢١	٥٧,٦%	٢
٦	أحرص على تناول الفاكهة والخضراوات بشكل منتظم	١٢	٢٤	١٥	٣٠	٢٣	٤٦	٨٩	٤٢,٤%	١١
٧	أتناول الوجبات السريعة أكثر من مرة في الاسبوع	٢٨	٥٦	١٢	٢٤	١٠	٢٠	١١٨	٥٦,٢%	٤
٨	أحرص على اتباع نظام غذائي للمحافظة على وزني وصحتي	١٠	٢٠	٨	١٦	٣٢	٦٤	٧٨	٣٧,١%	١٦
٩	أتناول مأكولات مشبعة بالدهون وغنية بالكوليسترول الضار	٢٩	٥٨	١٣	٢٦	٨	١٦	١٢١	٥٧,٦%	٢
١٠	أتناول السكريات بكثرة (حلويات- شيكولاتة) وخاصة بعد الوجبات	٢٥	٥٠	١٠	٢٠	١٥	٣٠	١١٠	٥٢,٤%	٧
١١	أحرص على تناول وجبة الإفطار يوميا	١٠	٢٠	١٤	٢٨	٢٦	٥٢	٨٤	٤٠,٠%	١٢
١٢	أحرص على تناول الوجبات اليومية بانتظام وفي مواعيد محددة	١٥	٣٠	١٠	٢٠	٢٥	٥٠	٩٠	٤٢,٩%	١٠
١٣	أحرص على تناول العصائر الطبيعية من حين لآخر	١٠	٢٠	١٠	٢٠	٣٠	٦٠	٨٠	٣٨,١%	١٥
١٤	أحرص على شرب أكثر من ٢ لتر ماء يوميا	١٠	٢٠	١١	٢٢	٢٩	٥٨	٨١	٣٨,٦%	١٤
١٥	أحرص على أن تكون الوجبة الغذائية متكاملة وتحتوى على جميع العناصر الغذائية	١٢	٢٤	١٠	٢٠	٢٨	٥٦	٨٤	٤٠,٠%	١٢

جدول (١٠)  
التكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي لعبارات (محور السلوك الصحي الرياضي) مقياس السلوك الصحي (التطبيق الأول) ن = (٥٠)

م	العبارات	نعم		الى حد ما		لا		المجموع التقديري	الوزن النسبي %	الترتيب
		%	ك	%	ك	%	ك			
١	مهام عملي لا تسمح بممارسة اي نوع نشاط رياضي	٢٧	٣٩	١٤	٢٠	٩	١٣	١١٨	٥٦,٢%	٤
٢	احافظ على المشي يوميا نصف ساعة لبذل جهد بدني متوسط يوميا	٩	١٣	١٢	١٧	٢٩	٤١	٨٠	٣٨,١%	١٤
٣	استخدم السلام بشكل يومي	٢٩	٤١	١٥	٢١	٦	٩	١٢٣	٥٨,٦%	٢
٤	أعلم ان ممارسة الأنشطة الرياضية تساعد على تجنب الاصابة ببعض الامراض المزمنة	١٧	٢٤	١٣	١٩	٢٠	٢٩	٧٩	٤٦,٢%	٧
٥	لدى معرفة بفوائد الانتظام فى ممارسة اي نوع نشاط رياضي	١٠	١٤	١٢	١٧	٢٨	٤٠	٨٢	٣٩,٠%	١٢
٦	احرص على تحريك عضلات الظهر و اطالتها بعد الجلوس لفترات طويلة	١٠	١٤	١٢	١٧	٢٨	٤٠	٨٢	٣٩,٠%	١٢
٧	احرص على تحريك الرقبة والفقرات العنقية بعد تثبيت النظر على نقطة ثابتة لفترات طويلة	١١	١٦	١٣	١٩	٢٦	٣٧	٨٥	٤٠,٥%	١٠
٨	لدى ثقافة رياضية بان ممارسة الرياضة تحسن من الحالة المزاجية وتقلل من فرص الاصابة بالاكنتاب	١٢	١٧	٩	١٣	٢٩	٤١	٨٣	٣٩,٥%	١١
٩	اعانى من امراض الكوليسترول وزيادة الوزن	٢٣	٣٣	١١	١٦	١٦	٢٣	١٠٧	٥١,٠%	٦
١٠	احرص على ممارسة الرياضة لاكتساب جسد سليم بدنيا وصحيا	١٥	٢١	١٠	١٤	٢٥	٣٦	٩٠	٤٢,٩%	٨
١١	احاول ان اجعل النشاط الرياضى جزءا مهما من حياتى اليومية	١١	١٦	١٤	٢٠	٢٥	٣٦	٨٦	٤١,٠%	٩
١٢	اعانى من آلام فى المفاصل و العمود الفقرى	٢٩	٤١	١٦	٢٣	٥	٧	١٢٤	٥٩,٠%	١
١٣	اعانى من امراض الاوعية الدموية (تصلب الشرايين- ارتفاع الكوليسترول فى الدم)	٢٥	٣٦	١١	١٦	١٤	٢٠	١١١	٥٢,٩%	٥
١٤	مهام عملي لا تتطلب القيام بأى نوع من النشاط والحركة	٣٠	٤٣	١٠	١٤	١٠	١٤	١٢٠	٥٧,١%	٣

## جدول (١١)

التكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي لعبارات (محور السلوك الصحي القوامي) مقياس السلوك الصحي (التطبيق الأول) ن = (٥٠)

م	العبارات	نعم		الى حد ما		لا		المجموع التقديري	الوزن النسبي %	الترتيب
		%	ك	%	ك	%	ك			
١	أجلس على مقاعد مناسبة لطبيعة عملي اثناء فترة تواجدى بالعمل	١٢	٢٤	١١	٢٢	٢٧	٥٤	٨٥	٤٠,٥%	١٢
٢	مهام عملي تتطلب انحناء الرقبة والظهر لفترات طويلة	٢٣	٤٦	١٤	٢٨	١٣	٢٦	١١٠	٥٢,٤%	٨
٣	طبيعة العمل تتطلب الوقوف لفترات طويلة	١٦	٣٢	١٠	٢٠	٢٤	٤٨	٩٢	٤٣,٨%	٩
٤	أجلس على مكتب لفترات زمنية طويلة قد تتعدى ٥ ساعات يوميا	٢٨	٥٦	١٢	٢٤	١٠	٢٠	١١٨	٥٦,٢%	٧
٥	احافظ على وزني حتى لا يختل النمط الجسمي واصاب بامراض العظام	١٣	٢٦	٩	١٨	٢٨	٥٦	٥٨	٤٠,٥%	١٢
٦	أحمل اشياء ثقيلة كثيرا	٢٩	٥٨	١٤	٢٨	٧	١٤	١٢٢	٥٨,١%	٣
٧	لدى معرفة بالطريقة الصحيحة لحمل الاشياء الثقيلة	٧	١٤	١٥	٣٠	٢٨	٥٦	٧٩	٣٧,٦%	١٦
٨	أعرف ان زيادة الوزن تؤدي الى حدوث امراض مزمنة	١٢	٢٤	١٧	٣٤	٢١	٤٢	٩١	٤٣,٣%	١٠
٩	اعلم طريقة الجلوس الصحيحة على مكنتي	٩	١٨	١٥	٣٠	٢٦	٥٢	٨٣	٣٩,٥%	١٤
١٠	اعلم الطريقة الصحيحة للمشي والوقوف	١٣	٢٦	١٢	٢٤	٢٥	٥٠	٨٨	٤١,٩%	١١
١١	أشعر بالآلام في منطقة أسفل الظهر	٣٠	٦٠	١٢	٢٤	٨	١٦	١٢٢	٥٨,١%	٣
١٢	اشعر بالآلام في منطقة العنق	٣٠	٦٠	١٠	٢٠	١٠	٢٠	١٢٠	٥٧,١%	٥
١٣	أجلس لفترات طويلة أمام الحاسب الآلي	٣٣	٦٦	٧	١٤	١٠	٢٠	١٢٣	٥٨,٦%	٢
١٤	اجلس امام التلفزيون في منزلي لفترات طويلة	٣٣	٦٦	٩	١٨	٨	١٦	١٢٥	٥٩,٥%	١
١٥	اهتم بشكل ووضع جسمي أثناء النوم	٨	١٦	١٠	٢٠	٣٢	٦٤	٧٦	٣٦,٢%	١٨
١٦	أشعر بالآلام في الركبة والساقين	٣٠	٦٠	١٠	٢٠	١٠	٢٠	١٢٠	٥٧,١%	٥
١٧	منضدة الحاسب الآلي مرتفعة عن مستوى المرفق	١٠	٢٠	١٣	٢٦	٢٧	٥٤	٨٣	٣٩,٥%	١٤
١٨	أحرص على ضبط وضع الجلوس على المكتب والكرسي كل فترة زمنية اثناء وقت العمل	٥	١٠	٨	١٦	٣٧	٧٤	٦٨	٣٢,٤%	١٩
١٩	أشعر بتنميل في اليدين والرجلين في بعض الاحيان	٩	١٨	١١	٢٢	٣٠	٦٠	٧٩	٣٧,٦%	١٦

## جدول (١٢)

التكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي لعبارات (محور السلوك الصحي البيئي) مقياس السلوك الصحي (التطبيق الأول) ن = (٥٠)

م	العبارات	نعم		الى حد ما		لا		المجموع التقديري	الوزن النسبي %	الترتيب
		%	ك	%	ك	%	ك			
١	احاول الابتعاد عن الاماكن التي تتزدحم بالاشخاص	١٠	٢٠	٧	١٤	٣٣	٦٦	٧٧	٣٦,٧%	٦
٢	احرص على الابتعاد عن الاماكن التي يتواجد بها مدخنين	١١	٢٢	٩	١٨	٣٠	٦٠	٨١	٣٨,٦%	٤
٣	احرص على تهوية المكان الذي اعمل به جيدا	١٣	٢٦	١١	٢٢	٢٦	٥٢	٨٧	٤١,٤%	٢
٤	اقوم بالتخلص من النفايات بمقر العمل بشكل يومي	٧	١٤	١٢	٢٤	٣١	٦٢	٧٦	٣٦,٢%	٨
٥	احرص على تجديد الهواء بمكان عملي	٩	١٨	٥	١٠	٣٦	٧٢	٧٣	٣٤,٨%	١٠
٦	احرص على ان يتعرض مكان عملي لاشعة الشمس اليومية	١٠	٢٠	٧	١٤	٣٣	٦٦	٧٧	٣٦,٧%	٦
٧	تحيط الضوضاء بمكان العمل	١٨	٣٦	١٠	٢٠	٢٢	٤٤	٩٦	٤٥,٧%	١
٨	احرص على استخدام مناديل ورقية عند العطس	١٠	٢٠	٨	١٦	٣٢	٦٤	٧٨	٣٧,١%	٥
٩	يتم تطهير مقر العمل بمطهرات ضد الفيروسات والبكتيريا بشكل دوري	١٢	٢٤	١٠	٢٠	٢٨	٥٦	٨٤	٤٠,٠%	٣
١٠	يوجد سلال نفايات موزعة بشكل مناسب في مكان العمل	٨	١٦	١٠	٢٠	٣٢	٦٤	٧٦	٣٦,٢%	٨

## جدول (١٣)

التكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي لعبارات (محور السلامة والصحة المهنية في بيئة العمل) مقياس السلامة والصحة المهنية (التطبيق الأول) ن = (٥٠)

م	العبارات	نعم		الى حد ما		لا		المجموع التقديري	الوزن النسبي %	الترتيب
		%	ك	%	ك	%	ك			
١	التهوية جيدة والهواء متجدد في مقر عملي	١٤	٢٨	١٠	٢٠	٢٦	٥٢	٨٨	٤١,٩%	٧
٢	الاضاءة موزعة بشكل جيد ومناسبة	١٢	٢٤	١٠	٢٠	٢٨	٥٦	٨٤	٤٠,٠%	١١
٣	يوجد حملات توعية بمكان العمل بمخاطر الامراض المهنية	٩	١٨	١٠	٢٠	٣١	٦٢	٧٨	٣٧,١%	١٨
٤	يتم توزيع مصلقات ومطويات ونشرات تحتوى على اسس السلامة والصحة المهنية	١٣	٢٦	١٠	٢٠	٢٧	٥٤	٨٦	٤١,٠%	٨
٥	توفر الجامعة تدريب على اسس ومعايير السلامة والصحة المهنية	٨	١٦	١١	٢٢	٣١	٦٢	٧٧	٣٦,٧%	٢١

## تابع جدول (١٣)

التكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي لعبارات (محور السلامة والصحة المهنية في بيئة العمل) مقياس السلامة والصحة المهنية (التطبيق الأول) ن = (٥٠)

م	العبارات	نعم		الى حد ما		لا		المجموع التقديري	الوزن النسبي %	الترتيب
		ك	%	ك	%	ك	%			
٦	يوفر مكان العمل حملات توعية لتعزيز الوعي لدى العاملين بها للمحافظة على بيئة العمل	٨	١٦	١٢	٢٤	٣٠	٦٠	٧٨	٣٧,١%	١٨
٧	يتم توعية العاملين بالجامعة بوسائل الوقاية اللازمة لتقليل مخاطر العمل المختلفة وماهية الامراض المهنية	١٠	٢٠	١٢	٢٤	٢٨	٥٦	٨٢	٣٩,٠%	١٦
٨	يوجد صناديق قمامة في اماكن واضحة بمقر العمل	١٦	٣٢	١٤	٢٨	٢٠	٤٠	٩٦	٤٥,٧%	٥
٩	توجد مسببات ضوضاء بالقرب من مقر العمل	٨	١٦	١٠	٢٠	٣٢	٦٤	٧٦	٣٦,٢%	٢٢
١٠	يتم عمل ندوات ومحاضرات توعية بالامراض المهنية واهمية الصحة المهنية	١٠	٢٠	١١	٢٢	٢٩	٥٨	٨١	٣٨,٦%	١٧
١١	يوجد أنشطة رياضية وحركية ترويحية وترفيهية في اوقات الفراغ	١٣	٢٦	١٠	٢٠	٢٧	٥٤	٨٦	٤١,١%	٨
١٢	يتم اصدار نشرات توضح اهمية معرفة مخاطر العمل لتقليل الاصابة بالامراض المهنية	٨	١٦	١٢	٢٤	٣٠	٦٠	٧٨	٣٧,١%	١٨
١٣	يوفر العمل بيئة مناسبة وملائمة للاحتفاظ بالسلامة البدنية والنفسية والصحية والبقاء على هذا الوضع	٩	١٨	٨	١٦	٣٣	٦٦	٧٦	٣٦,٢%	٢٢
١٤	اعانى من الأم العمود الفقري والعنق	٢٥	٥٠	١٥	٣٠	١٠	٢٠	١١٥	٥٤,٨%	٤
١٥	اعانى من امراض الرمد (التهابات العين- زغللة - عدم وضوح الرؤية )	٢٨	٥٠	١٠	٢٠	١٢	٢٤	١١٦	٥٥,٢%	٣
١٦	اعانى من اى نوع من انواع مرض السكر	١٤	٢٨	٦	١٢	٣٠	٦٠	٨٤	٤٠,٠%	٢٢
١٧	يحرص مكان العمل على توعية العاملين وتحفيزهم على تطبيق اجراءات السلامة والصحة المهنية	٢٠	٢٠	١٣	٢٦	٢٧	٥٤	٨٣	٣٩,٥%	١٤
١٨	يحرص مكان العمل على وضع اعلانات وملصقات ولوحات ارشادية موزعة في اماكن واضحة بمقر العمل عن الصحة المهنية	١٠	٢٠	١٥	٣٠	٢٥	٥٠	٨٥	٤٠,٥%	٢٠

## تابع جدول (١٣)

التكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي لعبارات (محور السلامة والصحة المهنية في بيئة العمل) مقياس السلامة والصحة المهنية (التطبيق الأول) ن = (٥٠)

م	العبارات	نعم		الى حد ما		لا		المجموع التقديري	الوزن النسبي %	الترتيب
		ك	%	ك	%	ك	%			
١٩	يذلل مكان العمل الظروف والعقبات لتوفير بيئة عمل صحية وسليمة	٩	١٨	١٦	٣٢	٢٥	٥٠	٨٤	٤٠,٠%	٢٢
٢٠	اعانى من اضرار جسدية نتيجة الجلوس امام الحاسب الآلى لفترات طويلة	٣٠	٦٠	١٠	٢٠	١٠	٢٠	١٢٠	٥٧,١%	١
٢١	اعانى من اضرار جسدية نتيجة الجلوس على مكتبي لفترات طويلة	٢٩	٥٨	١٠	٢٠	١١	٢٢	١١٨	٥٦,٢%	٢
٢٢	يوجد قسم ادارى خاص بالسلامة و الصحة المهنية بالجامعة	١٥	٣٠	١٠	٢٠	٢٥	٥٠	٩٠	٤٢,٩%	٦
٢٣	الهيكل الادارى لادارة السلامة و الصحة المهنية مؤهل ومتخصص للتعامل مع موضوعات السلامة والصحة المهنية وتوصيلها للعاملين بالمحافظة	١٠	٢٠	١٢	٢٤	٢٨	٥٦	٨٢	٣٩,٠%	١٥

## جدول (١٤)

التكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي لعبارات (محور السلامة الوقائية) مقياس السلامة والصحة المهنية (التطبيق الأول) ن = (٥٠)

م	العبارات	نعم		الى حد ما		لا		المجموع التقديري	الوزن النسبي %	الترتيب
		ك	%	ك	%	ك	%			
١	أزور الطبيب فى حالة الشعور بالإجهاد	١٣	٢٦	١٠	٢٠	٢٧	٥٤	٨٦	٤١,٠%	٥
٢	اهتم باستشارة طبيب فى حالة الشعور بأى اعراض مرضية	١٣	٢٦	١٢	٢٤	٢٥	٥٠	٨٨	٤١,٩%	٣
٣	مشرف السلامة والصحة المهنية يساعد على توفير متطلبات السلامة والحد من وقوع المخاطر	٩	١٨	١١	٢٢	٣٠	٦٠	٧٩	٣٧,٦%	١٤
٤	يوجد اماكن مخصصة لعزل العاملين المشتبه فى اصابتهم بأى عدوى فيروسية او مرض معدى	١٠	٢٠	١٤	٢٨	٢٦	٥٢	٨٤	٤٠,٠%	٦
٥	يتم تطبيق التباعد الاجتماعى داخل مكان العمل لتجنب الاصابة بأى امراض معدية اثناء التواجد بالعمل	١٠	٢٠	١٠	٢٠	٣٠	٦٠	٨٠	٣٨,١%	١٣

تابع جدول (١٤)  
التكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي لعبارات (محور السلامة الوقائية) مقياس السلامة  
والصحة المهنية (التطبيق الأول) ن = (٥٠)

م	العبارات	نعم		الى حد ما		لا		المجموع التقديري	الوزن النسبي %	الترتيب
		%	ك	%	ك	%	ك			
٦	يوجد حملات توعية بخطة الاستجابة لحالات الطوارئ المختلفة	١١	٢٢	١٢	٢٤	٢٧	٥٤	٨٤	٤٠,٠%	٦
٧	يتم توعية العاملين ببرامج الوقاية ووسائل الوقاية المختلفة واللازمة لمواجهة مخاطر العمل	١٠	٢٠	١١	٢٢	٢٩	٥٨	٨١	٣٨,٦%	١١
٨	أسند يدي على لوحة المفاتيح والفأرة كثيراً	٢٩	٥٨	١٠	٢٠	١١	٢٢	١١٨	٥٦,٢%	١
٩	أنظر بعيداً عن شاشة الكمبيوتر كل فترة زمنية لراحة عيني	١٠	٢٠	١٣	٢٦	٢٧	٥٤	٨٣	٣٩,٥%	٨
١٠	أبعد عن شاشة الكمبيوتر بمقدار نصف متر	٩	١٨	١٠	٢٠	٣١	٦٢	٧٨	٣٧,١%	١٥
١١	تعمل المحافظة على تشكيل لجان للصحة والسلامة المهنية في موقع العمل	١٠	٢٠	١١	٢٢	٢٩	٥٨	٨١	٣٨,٦%	١١
١٢	تبعد كل المكاتب عن الأخرى مسافة جيدة تسمح بحرية الحركة والتباعد	١٤	٢٨	١٥	٣٠	٢١	٤٢	٩٣	٤٤,٣%	٢
١٣	أحرص على الجلوس على كرسي يتناسب مع ارتفاع المكتب	١٠	٢٠	١٣	٢٦	٢٧	٥٤	٨٣	٣٩,٥%	٨
١٤	أحرص على مد الجسم واستطالة عضلات الظهر كل فترة زمنية في العمل	١١	٢٢	١٦	٣٢	٢٣	٤٦	٨٨	٤١,٩%	٣
١٥	أحرص على الحفاظ على وزن جسم يتناسب مع طولي لتجنب مشاكل السمنة و الام اسفل الظهر	١٠	٢٠	١٢	٢٤	٢٨	٥٦	٨٢	٣٩,٠%	١٠

جدول (١٥)  
التكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي لعبارات (محور السلوك الصحي الشخصي) مقياس  
السلوك الصحي (التطبيق الثاني) ن = (٥٠)

م	العبارات	نعم		الى حد ما		لا		المجموع التقديري	الوزن النسبي %	الترتيب
		%	ك	%	ك	%	ك			
١	أحرص على النوم مبكراً حيث يساعدني على التركيز في متطلبات العمل ومهامه	٣٢	٦٤	٧	١٤	١١	٢٢	١٢١	٨١%	١
٢	استشير الطبيب عند الشعور بالتعب والاجهاد	٢٧	٥٤	١٢	٢٤	١١	٢٢	١١٦	٧٧%	٣
٣	انفعل سريعاً ولا استطيع التحكم في ردود أفعالي وتصرفاتي	١٢	٢٤	١٢	٢٤	٢٦	٥٢	٨٦	٥٧%	١١

تابع جدول (١٥)  
التكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي لعبارات (محور السلوك الصحي الشخصي) مقياس السلوك الصحي (التطبيق الثاني) ن = (٥٠)

م	العبارات	نعم		الى حد ما		لا		المجموع التقديري	الوزن النسبي %	الترتيب
		ك	%	ك	%	ك	%			
٤	أحرص على عدم تدخين أي نوع من التبغ	٢٨	٥٦	١٠	٢٠	١٢	٢٤	١١٦	٧٧%	٣
٥	أشعر بالدوخة والاعياء في بعض الاحيان	١٠	٢٠	١٧	٣٤	٢٣	٤٦	٨٧	٥٨%	١٠
٦	أحرص على استخدام الصابون لتطهير اليدين خلال تواجدي بالعمل	٢٨	٥٦	١٤	٢٨	٨	١٦	١٢٠	٨٠%	٢
٧	اتواجد في اماكن يكثر بها المدخنين	١٠	٢٠	١١	٢٢	٢٩	٥٨	٨١	٥٤%	١٧
٨	أنام أكثر من ساعات النوم الطبيعية	١٢	٢٤	١٠	٢٠	٢٨	٥٦	٨٤	٥٦%	١٥
٩	أعاني من ضيق في التنفس	١٣	٢٦	١٠	٢٠	٢٧	٥٤	٨٦	٥٧%	١١
١٠	أشعر بتوتر وضغوط نفسية و اعراض اكتئاب في كثير من الاحيان	١٠	٢٠	١٠	٢٠	٣٠	٦٠	٨٠	٥٣%	١٨
١١	أحرص على أخذ قسط من الراحة عن العمل على الكمبيوتر كل فترة زمنية	٢٧	٥٤	١٠	٢٠	١٣	٢٦	١١٤	٧٦%	٦
١٢	أهتم باستخدام المناديل الجافة عند العطس	٢٥	٥٠	١٠	٢٠	١٥	٣٠	١١٠	٧٣%	٧
١٣	استخدم الهاتف المحمول لساعات طويلة خلال اليوم	١٥	٣٠	٦	١٢	٢٩	٥٨	٨٦	٥٧%	١١
١٤	أعاني من صعوبة في النوم والارق	١١	٢٢	١٢	٢٤	٢٧	٥٤	٨٤	٥٦%	١٥
١٥	استخدم الانترنت لساعات طويلة	١٥	٣٠	١٠	٢٠	٢٥	٥٠	٩٠	٦٠%	٩
١٦	اشاهد التلفاز لساعات طويلة	١٦	٣٢	١١	٢٢	٢٣	٤٦	٩٣	٦٢%	٨
١٧	أجلس أمام الحاسب الآلي لمدة أكثر من ٣ ساعات يوميا	١٣	٢٦	١٠	٢٠	٢٧	٥٤	٨٦	٥٧%	١١

جدول (١٦)  
التكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي لعبارات (محور السلوك الصحي الغذائي) مقياس السلوك الصحي (التطبيق الثاني) ن = (٥٠)

م	العبارات	نعم		الى حد ما		لا		المجموع التقديري	الوزن النسبي %	الترتيب
		ك	%	ك	%	ك	%			
١	التزم بوضع كميات مناسبة من السكر عند تناول المشروبات	٣٠	٦٠	١١	٢٢	٩	١٨	١٢١	٨١%	١
٢	أتناول مشروبات غازية بكثرة	١١	٢٢	١٠	٢٠	٢٩	٥٨	٨٢	٥٥%	١٣
٣	اتناول الكثير من المنبهات على فترات اليوم (قهوة - شاي)	١٠	٢٠	١٢	٢٤	٢٨	٥٦	٨٢	٥٥%	١٣
٤	أحرص على تناول اطعمة خالية من المواد الحافظة ومكسبات الطعم واللون	٣١	٦٢	١٠	٢٠	٩	١٨	١٢٢	٨١%	١

## تابع جدول (١٦)

التكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي لعبارات (محور السلوك الصحي الغذائي) مقياس السلوك الصحي (التطبيق الثاني) ن = (٥٠)

م	العبارات	نعم		الى حد ما		لا		المجموع التقديري	الوزن النسبي %	الترتيب
		%	ك	%	ك	%	ك			
٥	اتناول الكثير من الاملاح فى الطعام (مخلل- ملح طعام)	١٣	٢٦	١٣	٢٦	٢٤	٤٨	٨٩	٥٩%	١٠
٦	أحرص على تناول الفاكهة والخضراوات بشكل منتظم	٢٨	٥٦	١٢	٢٤	١٠	٢٠	١١٨	٧٩%	٤
٧	اتناول الوجبات السريعة أكثر من مرة فى الاسبوع	١٠	٢٠	٩	١٨	٣١	٦٢	٧٩	٥٣%	١٥
٨	أحرص على اتباع حمية غذائية للمحافظة على صحتى	٢٥	٥٠	١٥	٣٠	١٠	٢٠	١١٥	٧٧%	٧
٩	أتناول مأكولات دهنية وغنية بالكوليسترول	١١	٢٢	١٢	٢٤	٢٧	٥٤	٨٤	٥٦%	١١
١٠	أتناول السكريات بكثرة (حلويات- شيكولاتة)	٧	١٤	١٣	٢٦	٣٠	٦٠	٧٧	٥١%	١٦
١١	أحرص على تناول وجبة الافطار	٢٩	٥٨	١٠	٢٠	١١	٢٢	١١٨	٧٩%	٤
١٢	أحرص على تناول الوجبات اليومية بانتظام وفى مواعيد محددة	٣٠	٦٠	١٢	٢٤	٨	١٦	١٢٢	٨١%	١
١٣	أحرص على تناول العصائر الطبيعية بشكل منتظم	٢٧	٥٤	١٥	٣٠	٨	١٦	١١٩	٧٩%	٤
١٤	أحرص على شرب أكثر من ٢ لتر ماء يوميا	٢٣	٤٦	١٧	٣٤	١٠	٢٠	١١٣	٧٥%	٨
١٥	أحرص على أن تكون الوجبة الغذائية متكاملة وتحتوى على جميع العناصر الغذائية	٢٢	٤٤	١٨	٣٦	١٠	٢٠	١١٢	٧٥%	٨

## جدول (١٧)

التكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي لعبارات (محور السلوك الصحي الرياضي) مقياس السلوك الصحي (التطبيق الثاني) ن = (٥٠)

م	العبارات	نعم		الى حد ما		لا		المجموع التقديري	الوزن النسبي %	الترتيب
		%	ك	%	ك	%	ك			
١	مهام عملى لا تسمح بممارسة اى نوع نشاط رياضى	٥	١٠	١٥	٣٠	٣٠	٦٠	٧٥	٥٠%	١٢
٢	أحافظ على المشى يوميا نصف ساعة لبذل جهد بدنى متوسط يوميا	٢٩	٥٨	١١	٢٢	١٠	٢٠	١١٩	٧٩%	٥
٣	استخدم السلالم بشكل يومى	٢١	٤٢	١٧	٣٤	١٢	٢٤	١٠٩	٧٣%	٨
٤	أعلم ان ممارسة الانشطة الرياضية تساعد على تجنب الاصابة ببعض الامراض المزمنة	٢٣	٤٦	١٤	٢٨	١٣	٢٦	١١٠	٧٣%	٨

تابع جدول (١٧)  
التكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي لعبارات (محور السلوك الصحي الرياضي) مقياس السلوك الصحي (التطبيق الثاني) ن = (٥٠)

م	العبارات	نعم		الى حد ما		لا		المجموع التقديري	الوزن النسبي %	الترتيب
		%	ك	%	ك	%	ك			
٥	لدى معرفة بفوائد الانتظام في ممارسة اي نوع نشاط رياضي	٢٧	٥٤	١٥	٣٠	٨	١٦	١١٩	٧٩%	٥
٦	احرص على تحريك عضلات الظهر واطالتها بعد الجلوس لفترات طويلة	٢٩	٥٨	١٢	٢٤	٩	١٨	١٢٠	٨٠%	٤
٧	احرص على تحريك الرقبة والفقرات العنقية بعد تثبيت النظر على نقطة ثابتة لفترات طويلة	٣٠	٦٠	١٥	٣٠	٥	١٠	١٢٥	٨٣%	٢
٨	اعرف ان الرياضة تحسن من الحالة المزاجية وتقلل من فرص الاصابة بالاكنتاب	٣٠	٦٠	١٢	٢٤	٨	١٦	١٢٢	٨١%	٣
٩	اعانى من امراض الكوليسترول و زيادة الوزن	١٠	٢٠	١٣	٢٦	٢٧	٥٤	٨٣	٥٥%	١٠
١٠	احرص على ممارسة الرياضة لاكتساب جسد سليم بدنيا وصحيا	٢٨	٥٦	١٢	٢٤	١٠	٢٠	١١٨	٧٩%	٥
١١	احاول ان اجعل النشاط الرياضي جزءا مهما من حياتي اليومية	٣٤	٦٨	١٠	٢٠	٦	١٢	١٢٨	٨٥%	١
١٢	اعانى من آلام فى المفاصل و العمود الفقرى	٤	٨	١٦	٣٢	٣٠	٦٠	٧٤	٤٩%	١٤
١٣	اعانى من امراض الاوعية الدموية (تصلب الشرايين- ارتفاع الكوليسترول فى الدم)	١٠	٢٠	١٣	٢٦	٢٧	٥٤	٨٣	٥٥%	١٠
١٤	مهام عملى لا تتطلب القيام بأى نوع من النشاط والحركة	١٠	٢٠	٥	١٠	٣٥	٧٠	٧٥	٥٠%	١٢

جدول (١٨)  
التكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي لعبارات (محور السلوك الصحي القوامي) مقياس السلوك الصحي (التطبيق الثاني) ن = (٥٠)

م	العبارات	نعم		الى حد ما		لا		المجموع التقديري	الوزن النسبي %	الترتيب
		%	ك	%	ك	%	ك			
١	أجلس على مقاعد مناسبة اثناء فترة تواجدى بالعمل	٢٨	٥٦	١٠	٢٠	١٢	٢٤	١١٦	٧٧%	١١
٢	مهام عملى تتطلب انحناء بالعمود الفقرى لفترات طويلة	٣٠	٦٠	١٢	٢٤	٨	١٦	١٢٢	٨١%	٧
٣	طبيعة العمل تتطلب الوقوف لفترات طويلة	١٠	٢٠	١٢	٢٤	٢٨	٥٦	٨٢	٥٥%	١٢
٤	أجلس على مكتب لفترات زمنية طويلة قد تتعدى ٥ ساعات يوميا	٩	١٨	١١	٢٢	٣٠	٦٠	٧٩	٥٣%	١٤

تابع جدول (١٨)  
التكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي لعبارات (محور السلوك الصحي القوامي) مقياس السلوك الصحي (التطبيق الثاني) ن = (٥٠)

م	العبارات	نعم		الى حد ما		لا		المجموع التقديري	الوزن النسبي %	الترتيب
		%	ك	%	ك	%	ك			
٥	احافظ على وزني حتى لا يختل النمط الجسمي واصاب بامراض العظام	٢٩	٥٨	١٠	٢٠	١١	٢٢	١١٨	٧٩%	١٠
٦	أحمل اشياء ثقيلة كثيرا	٨	١٦	٧	١٤	٣٥	٧٠	٧٣	٤٩%	١٨
٧	لدى معرفة بالطريقة الصحيحة لحمل الاشياء الثقيلة	٣١	٦٢	١٠	٢٠	٩	١٨	١٢٢	٨١%	٧
٨	أعرف ان زيادة الوزن تؤدي الى حدوث امراض مزمنة	٣٢	٦٤	١٢	٢٤	٦	١٢	١٢٦	٨٤%	٥
٩	اعلم طريقة الجلوس الصحيحة على مكتبي	٣٦	٧٢	٦	١٢	٨	١٦	١٢٨	٨٥%	٤
١٠	اعلم الطريقة الصحيحة للمشي والوقوف	٤٠	٨٠	٧	١٤	٣	٦	١٣٧	٩١%	١
١١	أشعر بالآلام في منطقة أسفل الظهر	٣٠	٦٠	١٢	٢٤	٨	١٦	١٢٢	٨١%	٧
١٢	اشعر بالآلام في منطقة العنق	١٠	٢٠	٩	١٨	٣١	٦٢	٧٩	٥٣%	١٤
١٣	أجلس لفترات طويلة أمام الحاسب الآلي	١٠	٢٠	٧	١٤	٣٣	٦٦	٧٧	٥١%	١٧
١٤	اجلس امام التلفزيون في منزلي لفترات طويلة	٧	١٤	٦	١٢	٣٧	٧٤	٧٠	٤٧%	١٩
١٥	اهتم بشكل ووضع جسمي أثناء النوم	٣٥	٧٠	١٠	٢٠	٥	١٠	١٣٠	٨٧%	٢
١٦	أشعر بالآلام في الركبة والساقين	١٠	٢٠	١١	٢٢	٢٩	٥٨	٨١	٥٤%	١٣
١٧	منضدة الحاسب الآلي مرتفعة عن مستوى المرفق	١٠	٢٠	١٠	٢٠	٣٠	٦٠	٨٠	٥٣%	١٤
١٨	أحرص على ضبط وضع الجلوس على المكتب والكرسي كل فترة زمنية اثناء وقت العمل	٣٨	٧٦	٥	١٠	٧	١٤	١٣١	٨٧%	٢
١٩	أشعر بتنميل في اليدين والرجلين في بعض الاحيان	٣٣	٦٦	٧	١٤	١٠	٢٠	١٢٣	٨٢%	٦

جدول (١٩)  
التكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي لعبارات (محور السلوك الصحي البيئي) مقياس السلوك الصحي (التطبيق الثاني) ن = (٥٠)

م	العبارات	نعم		الى حد ما		لا		المجموع التقديري	الوزن النسبي %	الترتيب
		%	ك	%	ك	%	ك			
١	احاول الابتعاد عن الاماكن التي تزدهم بالأشخاص	٣٤	٤٩	١٠	١٤	٦	٩	١٢٨	٨٥%	٤
٢	أحرص على الابتعاد عن الاماكن التي يتواجد بها مدخنين	٣٢	٤٦	٨	١١	١٠	١٤	١٢٢	٨١%	٧
٣	أحرص على تهوية المكان الذي اعمل به جيدا	٢٨	٤٠	١٢	١٧	١٠	١٤	١١٨	٧٩%	٩

تابع جدول (١٩)  
التكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي لعبارات (محور السلوك الصحي البيئي) مقياس السلوك الصحي (التطبيق الثاني) ن = (٥٠)

م	العبارات	نعم		الى حد ما		لا		المجموع التقديري	الوزن النسبي %	الترتيب
		ك	%	ك	%	ك	%			
٤	اقوم بالتخلص من النفايات بمقر العمل بشكل يومي	٣٣	٤٧	٨	١١	٩	١٣	١٢٤	%٨٣	٥
٥	احرص على تجديد الهواء بمكان عملي	٢	٥٣	٥	٧	٨	١١	١٢٩	%٨٦	٣
٦	احرص على ان يتعرض مكان عملي لأشعة الشمس اليومية	٣٦	٥١	١٠	١٤	٤	٦	١٣٢	%٨٨	١
٧	تحيط الضوضاء بمكان العمل	٣٥	٥٠	١٠	١٤	٥	٧	١٣٠	%٨٧	٢
٨	احرص على استخدام مناديل ورقية عند العطس	٣٠	٤٣	١٥	٢١	٥	٧	١٢٥	%٨٣	٥
٩	يتم تطهير مقر العمل بمطهرات ضد الفيروسات والبكتيريا بشكل دوري	١٢	١٧	٨	١١	٣٠	٤٣	٨٢	%٥٥	١٠
١٠	يوجد سلال نفايات موزعة بشكل مناسب في مكان العمل	٣١	٤٤	١٠	١٤	٩	١٣	١٢٢	%٨١	٧

جدول (٢٠)  
التكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي لعبارات (محور السلامة والصحة المهنية في بيئة العمل) مقياس السلامة والصحة المهنية (التطبيق الثاني) ن = (٥٠)

م	العبارات	نعم		الى حد ما		لا		المجموع التقديري	الوزن النسبي %	الترتيب
		ك	%	ك	%	ك	%			
١	التهوية جيدة والهواء متجدد في مقر عملي	٢٧	٥٤	١٢	٢٤	١١	٢٢	١١٦	%٧٧	١٧
٢	الاضاءة موزعة بشكل جيد ومناسبة	٣٠	٦٠	١١	٢٢	٩	١٨	١٢١	%٨١	٧
٣	يوجد حملات توعية بمكان العمل بمخاطر الامراض المهنية	٣٢	٦٤	١٠	٢٠	٨	١٦	١٢٤	%٨٣	٤
٤	يتم توزيع مصلقات ومطويات ونشرات تحتوى على اسس السلامة والصحة المهنية	٣٣	٦٦	١٠	٢٠	٧	١٤	١٢٦	%٨٤	٢
٥	توفر الجامعة تدريب على اسس ومعايير السلامة و الصحة المهنية	٣٢	٦٤	٨	١٦	١٠	٢٠	١٢٢	%٨١	٧
٦	يوفر مكان العمل حملات توعية لتعزيز الوعي لدى العاملين بها للمحافظة على بيئة العمل	٣٣	٦٦	١٠	٢٠	٧	١٤	١٢٦	%٨٤	٢
٧	يتم توعية العاملين بالجامعة بوسائل الوقاية اللازمة لتقليل مخاطر العمل المختلفة وماهية الامراض المهنية	٣١	٦٢	١٠	٢٠	٩	١٨	١٢٢	%٨١	٧
٨	يوجد صناديق قمامة فى اماكن واضحة بمقر العمل	٢٨	٥٦	١٢	٢٤	١٠	٢٠	١١٨	%٧٩	١٥

تابع جدول (٢٠)  
التكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي لعبارات (محور السلامة والصحة المهنية في بيئة العمل) مقياس السلامة والصحة المهنية (التطبيق الثاني) ن = (٥٠)

م	العبارات	نعم		الى حد ما		لا		المجموع التقديري	الوزن النسبي %	الترتيب
		%	ك	%	ك	%	ك			
٩	توجد مسببات ضوضاء بالقرب من مقر العمل	٣١	٦٢	١١	٢٢	٨	١٦	١٢٣	%٨٢	٦
١٠	يتم عمل ندوات ومحاضرات توعية بالامراض المهنية واهمية الصحة المهنية	٣٠	٦٠	١٢	٢٤	٨	١٦	١٢٢	%٨١	٧
١١	يوجد أنشطة رياضية وحركية تروحية وترفيهية في اوقات الفراغ	٣٢	٦٤	١٠	٢٠	٨	١٦	١٢٤	%٨٣	٤
١٢	يتم اصدار نشرات توضح اهمية معرفة مخاطر العمل لتقليل الاصابة بالامراض المهنية	٣١	٦٢	٩	١٨	١٠	٢٠	١٢١	%٨١	٧
١٣	يوفر العمل بيئة مناسبة وملئمة للاحتفاظ بالسلامة البدنية والنفسية والصحية والبقاء على هذا الوضع	٣٥	٧٠	٧	١٤	٨	١٦	١٢٧	%٨٥	١
١٤	اعانى من الأم العمود الفقري والعنق	٩	١٨	١١	٢٢	٣٠	٦٠	٧٩	%٥٣	٢١
١٥	اعانى من امراض الرمد (التهابات العين-زغلة-عدم وضوح الرؤية)	١٠	٢٠	١١	٢٢	٢٩	٥٨	٨١	%٥٤	٢٠
١٦	اعانى من اى نوع من انواع مرض السكر	١١	٢٢	٥	١٠	٣٤	٦٨	٧٧	%٥١	٢٣
١٧	يحرص مكان العمل على توعية العاملين وتحفيزهم على تطبيق اجراءات السلامة والصحة المهنية	٢٩	٥٨	١٠	٢٠	١١	٢٢	١١٨	%٧٩	١٥
١٨	يحرص مكان العمل على وضع اعلانات وملصقات ولوحات ارشادية موزعة في اماكن واضحة بمقر العمل عن الصحة المهنية	٢٨	٥٦	١٠	٢٠	١٢	٢٤	١١٦	%٧٧	١٧
١٩	يذلل مكان العمل الظروف والعقبات لتوفير بيئة عمل صحية وسليمة	٣٠	٦٠	١٢	٢٤	٨	١٦	١٢٢	%٨١	٧
٢٠	اعانى من اضرار جسدية نتيجة الجلوس امام الحاسب الآلى لفترات طويلة	١١	٢٢	٧	١٤	٣٢	٦٤	٧٩	%٥٣	٢١
٢١	اعانى من اضرار جسدية نتيجة الجلوس على مكثي لفترات طويلة	١٢	٢٤	٨	١٦	٣٠	٦٠	٨٢	%٥٥	١٩
٢٢	يوجد قسم ادارى خاص بالسلامة والصحة المهنية بالجامعة	٣١	٦٢	٩	١٨	١٠	٢٠	١٢١	%٨١	٧
٢٣	الهيكل الادارى لادارة السلامة والصحة المهنية مؤهل ومتخصص للتعامل مع موضوعات السلامة والصحة المهنية وتوصيلها للعاملين بالمحافظة	٣١	٦٢	١٠	٢٠	٩	١٨	١٢٢	%٨١	٧

جدول (٢١)  
التكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي لعبارات (محور السلامة الوقائية) مقياس السلامة  
والصحة المهنية (التطبيق الثاني) ن = (٥٠)

م	العبارات	نعم		الى حد ما		لا		المجموع التقديري	الوزن النسبي %	الترتيب
		ك	%	ك	%	ك	%			
١	أزور الطبيب في حالة الشعور بالإجهاد	٣٠	٦٠	١٢	٢٤	٨	١٦	١٢٢	٨١%	٨
٢	اهتم باستشارة طبيب في حالة الشعور بأى اعراض مرضية	٢٦	٥٢	١٠	٢٠	١٤	٢٨	١١٢	٧٥%	١٣
٣	مشرف السلامة والصحة المهنية يساعد على توفير متطلبات السلامة والحد من وقوع المخاطر	٣١	٦٢	١٠	٢٠	٩	١٨	١٢٢	٨١%	٨
٤	يوجد اماكن مخصصة لعزل العاملين المشتبه في اصابتهم بأى عدوى فيروسية او مرض معدى	٣٤	٦٨	٧	١٤	٩	١٨	١٢٥	٨٣%	٥
٥	يتم تطبيق التباعد الاجتماعى داخل مكان العمل لتجنب الاصابة بأى امراض معدية اثناء التواجد بالعمل	٣٦	٧٢	٨	١٦	٦	١٢	١٣٠	٨٧%	٢
٦	يوجد حملات توعية بخطة الاستجابة لحالات الطوارئ المختلفة	٣٥	٧٠	١٠	٢٠	٥	١٠	١٣٠	٨٧%	٢
٧	يتم توعية العاملين ببرامج الوقاية ووسائل الوقاية المختلفة واللازمة لمواجهة مخاطر العمل	٣٦	٧٢	٨	١٦	٦	١٢	١٣٠	٨٧%	٢
٨	أسند يديّ على لوحة المفاتيح والفأرة كثيراً	٩	١٨	١١	٢٢	٣٠	٦٠	٧٩	٥٣%	١٤
٩	أنظر بعيداً عن شاشة الكمبيوتر كل فترة زمنية لراحة عيني	٢٨	٥٦	١٠	٢٠	١٢	٢٤	١١٦	٧٧%	١١
١٠	أبعد عن شاشة الكمبيوتر بمقدار نصف متر	٣٩	٧٨	٨	١٦	٣	٦	١٣٦	٩١%	١
١١	تعمل المحافظة على تشكيل لجان للصحة والسلامة المهنية في موقع العمل	٨	١٦	١٢	٢٤	٣٠	٦٠	٧٨	٥٢%	١٥
١٢	تبعد كل المكاتب عن الأخرى مسافة جيدة تسمح بحرية الحركة والتباعد	٣٢	٦٤	١٠	٢٠	٨	١٦	١٢٤	٨٣%	٥
١٣	احرص على الجلوس على كرسي يتناسب مع ارتفاع المكتب	٢٩	٥٨	١١	٢٢	١٠	٢٠	١١٩	٧٩%	١٠
١٤	احرص على مد الجسم و استئالة عضلات الظهر كل فترة زمنية فى العمل	٢٦	٥٢	١٤	٢٨	١٠	٢٠	١١٦	٧٧%	١١
١٥	احرص على الحفاظ على وزن جسم يتناسب مع طولى لتجنب مشاكل السمنة و الام اسفل الظهر	٣٠	٦٠	١٤	٢٨	٦	١٢	١٢٤	٨٣%	٥

يتضح من الجداول (٢١) استجابات عينة البحث علي عبارات المقاييس قيد البحث في (التطبيق الثاني) وذلك بعد تطبيق البرنامج الصحي الرياضي المقترح اعداد الباحث وجاءت استجابات العينة كالتالي :

- **محور السلوك الصحي الشخصي جدول (١٥)** يتضح من خلال استجابات عينة البحث في التطبيق الثاني للمقاييس قيد البحث وبعد تطبيق برنامج التنقيف (الصحي- الرياضي) المقترح أفراد العينة اصبحوا أكثر اهتماماً بالسلوكيات الصحية الإيجابية و ارتفع مستوي السلوك الصحي الشخصي لديهم مما يؤثر بشكل مباشر علي المستوي الصحي، **محور السلوك الصحي الغذائي جدول (١٦)** يتضح من خلال استجابات عينة البحث في التطبيق الثاني للمقاييس قيد البحث وبعد تطبيق البرنامج الصحي الرياضي المقترح إمام افراد العينة بالإرشادات الصحية الايجابية و السلوكيات الغذائية السليمة فهي خط دفاع رئيس ضد الامراض والعدوي التي تصيب الجسم ومن أهم الخطوات الوقائية الصحية الاهتمام بالتغذية السليمة وهو الأثر الايجابي للبرنامج الصحي الرياضي الذي تم تطبيقه علي افراد العينة قيد البحث.

- **محور السلوك الصحي الرياضي جدول (١٧)** يتضح من خلال استجابات عينة البحث في التطبيق الثاني للمقاييس قيد البحث وبعد تطبيق البرنامج الصحي الرياضي المقترح أن نسبة الاشخاص الذين تغير سلوكهم الي ممارسة اي تمرين او نشاط رياضي خلال فترات العمل اصبح افراد عينة البحث أصبحوا أكثر اهتماماً بالمشي اليومي لمدة نصف ساعة للحفاظ علي بذل جهد بدني متوسط لما له من اثر إيجابي علي الصحة البدنية والنفسية للعينة قيد البحث.

- **محور السلوك الصحي القوامي جدول (١٨)** يتضح من خلال استجابات عينة البحث في التطبيق الثاني للمقاييس قيد البحث وبعد تطبيق البرنامج الصحي الرياضي المقترح أن افراد العينة اصبحوا اكثر اهتماماً بالجلوس على مقاعد مناسبة اثناء فترات العمل كما اصبحوا اكثر اهتماماً بعمل اطالات للظهر والوقوف لتحريك الظهر و عضلات الرجلين لتجنب انحناء الظهر لفترات طويلة وذلك حتي يتجنبوا التأثير السلبي للجلوس علي مقعد غير مناسب و كذلك انحناء الظهر لفترة زمنية طويلة والجلوس لفترات زمنية طويلة دون حدوث أي حركة الأمر الذي قد يؤدي إلي حدوث تشوهات قوامية و الأم اسفل الظهر.

- **محور السلوك الصحي البيئي جدول (١٩)** يتضح من خلال استجابات عينة البحث في التطبيق الثاني للمقاييس قيد البحث وبعد تطبيق البرنامج الصحي الرياضي المقترح أن

افراد عينة البحث أصبح لديهم وعي بضرورة الابتعاد عن الأماكن التي تزدهم بالناس وكذلك الأماكن التي يتواجد بها مدخنين حرصاً على صحتهم وتجنباً للإصابة بأي أمراض معدية وذلك تطبيقاً للإرشادات الصحية في البرنامج الصحي المقترح.

- **محور السلامة والصحة المهنية في بيئة العمل جدول (٢٠)** يتضح من خلال استجابات عينة البحث في التطبيق الثاني للمقاييس قيد البحث وبعد تطبيق البرنامج الصحي الرياضي المقترح أن عينة البحث اتجهت نحو الموافقة علي وجود حملات توعية بالمحافظة بمخاطر الامراض المهنية للعاملين بالمحافظة.

- **محور السلامة الوقائية جدول (٢١)** يتضح من خلال استجابات عينة البحث في التطبيق الثاني للمقاييس قيد البحث وبعد تطبيق البرنامج الصحي الرياضي المقترح أن عينة البحث اصبحوا أكثر اهتماماً بزيارة الطبيب في حالة الشعور بأعراض مرضية او الشعور بالإجهاد مما ساعدهم علي التشخيص المبكر لأي أمراض قد تصيبهم نتيجة الضغوط التي يتعرض لها العينة قيد البحث في بيئة العمل وهو الجانب الوقائي الذي يهدف له البحث

### جدول (٢٢)

قيمة مربع كاي (كا<sup>٢</sup>) لمقياس السلوك الصحي (محور السلوك الصحي الشخصي) القياس القبلي (التطبيق الأول) والقياس البعدي (التطبيق الثاني) للمقياس ن = (٥٠)

رقم العبارة	القياس القبلي (التطبيق الأول)		القياس البعدي (التطبيق الثاني)		الفرق بين التطبيق الاول والثاني
	قيمة (كا <sup>٢</sup> )	الدلالة	قيمة (كا <sup>٢</sup> )	الدلالة	
١	a٨٨٠.9	دال *	a٦٤٠.٢١	دال *	20.64
٢	0a١٠.٦	دال *	80a٤.٣٧	دال *	36.48
٣	80a٦.١١	دال *	0a٠.9.١	دال *	18
٤	0a٠.٠.٦	دال *	11.680a	دال *	10.68
٥	0a٤.6٢1	دال *	0a٠.٠.1.٣	دال *	30
٦	0a٧٢.٣1	دال *	.680a٤1	دال *	13.68
٧	a٩٩٩.٥	دال *	11.680a	دال *	10.68
٨	0a٣٣.٦	دال *	9.880a	دال *	8.88
٩	0a٠.٠.٦	دال *	0a٥.0٧	دال *	6.05
١٠	0a٥٢6.	دال *	9.880a	دال *	8.88
١١	6.280a	دال *	7.000a	دال *	6
١٢	16.120a	دال *	24.280a	دال *	23.28
١٣	0a٦٤9.	دال *	80a٤.٣٧	دال *	36.48
١٤	0a٩.8٧	دال *	0a٠.٤.٢٤	دال *	23.04
١٥	0a٠.٠.6.	دال *	0a٥٢.١٣	دال *	12.52
١٦	9.880a	دال *	0a٠.٠.١٨	دال *	17
١٧	0a٦٤9.	دال *	0a٥٢.٢٧	دال *	26.52

قيمة (كا<sup>٢</sup>) الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ = (5.99)

يتضح من جدول (٢٢) قيمة (كا<sup>٢</sup>) لإستجابات عينة البحث حول محور (السلوك الصحي الشخصي) في مقياس السلوك الصحي وجاءت قيمة (كا<sup>٢</sup>) الجدولية أقل من قيمة (كا<sup>٢</sup>) المحسوبة والتي انحصرت بين (٣٧,٤٨٠,٦,٠٠٠) مما يدل علي وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي (التطبيق الأول) والقياس البعدي (التطبيق الثاني) لصالح القياس البعدي في مقياس السلوك الصحي لدي عينة البحث.

### جدول (٢٣)

قيمة مربع كاي (كا<sup>٢</sup>) لمقياس السلوك الصحي (محور السلوك الصحي الغذائي) القياس القبلي (التطبيق الأول) والقياس البعدي (التطبيق الثاني) للمقياس ن = (٥٠)

رقم العبارة	القياس القبلي (التطبيق الأول)		القياس البعدي (التطبيق الثاني)		الفرق بين التطبيق الأول والثاني
	قيمة (كا <sup>٢</sup> )	الدلالة	قيمة (كا <sup>٢</sup> )	الدلالة	
١	0a٠٨.٦	* دال	20a١.٦1	* دال	10.040
٢	13.720a	* دال	16.120a	* دال	2.400
٣	0a٠٠.٣١	* دال	.120a٣٤	* دال	3.120
٤	0a٦٤.٩	* دال	20a٥.١٨	* دال	8.880
٥	18.520a	* دال	0a٢٨.٢١	* دال	2.760
٦	a٤٠٨.٢1	* دال	13.720a	* دال	1.312
٧	11.680a	* دال	0a٥٢.١٨	* دال	6.840
٨	80a٢.٢١	* دال	0a٠٤.٢٤	* دال	2.760
٩	0a٤.6٩	* دال	0a٤٤.٤1	* دال	4.800
١٠	0a٠٠.٧	* دال	0a٠٨.١٧	* دال	10.080
١١	0a٣٢.٨	* دال	0a٧٢.١٣	* دال	5.400
١٢	7.000a	* دال	0a٤٨.١٦	* دال	9.480
١٣	a٩٩٤.٥	* دال	0a٨.0١١	* دال	5.086
١٤	0a٧٢.١٣	* دال	a١٢٠.١٦	* دال	2.400
١٥	0a٦٨.١١	* دال	20a٠13.	* دال	1.340

قيمة (كا<sup>٢</sup>) الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ = (٥,٩٩)

يتضح من جدول (٢٣) قيمة (كا<sup>٢</sup>) لإستجابات عينة البحث حول محور (السلوك الصحي الغذائي) في مقياس السلوك الصحي وجاءت قيمة (كا<sup>٢</sup>) الجدولية أقل من قيمة (كا<sup>٢</sup>) المحسوبة والتي انحصرت بين (٣٤,١٢٠,٥,٩٩٤) مما يدل علي وجود فروق ذات دلالة احصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لصالح التطبيق الثاني في مقياس السلوك الصحي لدي عينة البحث.

## جدول (٢٤)

قيمة مربع كاي (كا<sup>٢</sup>) لمقياس السلوك الصحي (محور السلوك الصحي الرياضي) القياس القبلي (التطبيق الأول) والقياس البعدي (التطبيق الثاني) للمقياس ن = (٥٠)

الفرق بين التطبيق الأول والثاني	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		رقم العبارة
	الدلالة	قيمة (كا <sup>٢</sup> )	الدلالة	قيمة (كا <sup>٢</sup> )	
8.640	* دال	0a٠٠.١٩	* دال	0a٣٦.١٠	١
2.160	* دال	0a١٢.٦١	* دال	0a٩٦.١٣	٢
4.340	* دال	20a٠16.	* دال	0a٦٨.١١	٣
3.400	* دال	0a٨٨.٩	* دال	a٤٨٠.٦	٤
2.760	* دال	0a٤٤.٤1	* دال	11.680a	٥
2.280	* دال	a٩٦٠.١٣	* دال	11.680a	٦
11.040	* دال	0a٠٠.١٩	* دال	0a٩٦.٧	٧
2.520	* دال	0a٤٨.١٦	* دال	13.960a	٨
2.040	* دال	0a٦٨.١١	* دال	0a٦٤.٩	٩
4.680	* دال	11.680a	* دال	0a٠٠.٧	١٠
21.000	* دال	0a٥٢.٢٧	* دال	0a٥٢.٦	١١
3.000	* دال	0a٣٢.٢٠	* دال	0a٣٢.١٧	١٢
3.360	* دال	0a٨٨.٩	* دال	6.520a	١٣
14.880	* دال	0a٠٠.٣١	* دال	20a١6.١	١٤

قيمة (كا<sup>٢</sup>) الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ = (5.99)

يتضح من جدول (٢٤) قيمة (كا<sup>٢</sup>) لإستجابات عينة البحث حول محور (السلوك الصحي الرياضي) في مقياس السلوك الصحي وجاءت قيمة (كا<sup>٢</sup>) الجدولية أقل من قيمة (كا<sup>٢</sup>) المحسوبة والتي انحصرت بين (٣١,٩٦٠,٦,٤٨٠) مما يدل علي وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي (التطبيق الأول) والقياس البعدي (التطبيق الثاني) لصالح القياس البعدي التطبيق الثاني في مقياس السلوك الصحي لدي عينة البحث.

## جدول (٢٥)

قيمة مربع كاي (كا<sup>٢</sup>) لمقياس السلوك الصحي (محور السلوك الصحي القوامي) القياس القبلي (التطبيق الأول) والقياس البعدي (التطبيق الثاني) للمقياس ن = (٥٠)

الفرق بين التطبيق الأول والثاني	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		رقم العبارة
	الدلالة	قيمة (كا <sup>٢</sup> )	الدلالة	قيمة (كا <sup>٢</sup> )	
2.040	* دال	0a٨.6١١	* دال	9.640a	١
6.840	* دال	0a٤٨.١٦	* دال	9.640a	٢
4.760	* دال	11.680a	* دال	0a٩٢.٦	٣
4.440	* دال	0a١٢.٦١	* دال	11.680a	٤
1.680	* دال	0a٧٢.٣1	* دال	0a٠٤.١٢	٥
15.120	* دال	0a٢٨.٣٠	* دال	0a١٦.٥1	٦
5.040	* دال	0a٥٢.٨1	* دال	80a٤.٣1	٧
15.720	* دال	0a٢٤.٢٢	* دال	0a٥٢.٦	٨

## تابع جدول (٢٥)

قيمة مربع كاي (كا<sup>٢</sup>) لمقياس السلوك الصحي (محور السلوك الصحي القوامي) القياس القبلي (التطبيق الأول) والقياس البعدي (التطبيق الثاني) للمقياس ن = (٥٠)

الفرق بين التطبيق الأول والثاني	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		رقم العبارة
	الدلالة	قيمة (كا <sup>٢</sup> )	الدلالة	قيمة (كا <sup>٢</sup> )	
24.840	* دال	0a٧٦.٣٣	* دال	0a٩٢.٨	٩
43.200	* دال	0a٤٨.٤٩	* دال	0a٢٨6.	١٠
9.560	* دال	0a٤٨.١٦	* دال	6.920a	١١
4.800	* دال	20a٥.١٨	* دال	20a٧.١٣	١٢
12.600	* دال	0a٢٨.٢٤	* دال	0a٦٨.١١	١٣
13.200	* دال	0a٤.2٣٧	* دال	0a٠.٤24.	١٤
9.720	* دال	0a٠٠.٣١	* دال	.280a١2	١٥
7.720	* دال	a٧٢٠.١٣	* دال	a٠٠٠.٦	١٦
6.240	* دال	0a١٢.١٦	* دال	80a٨.٩	١٧
3.600	* دال	80a٠.٤١	* دال	80a٤.٣٧	١٨
8.160	* دال	24.280a	* دال	a١٢٠.١٦	١٩

قيمة (كا<sup>٢</sup>) الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ = (٥,٩٩)

يتضح من جدول (٢٥) قيمة (كا<sup>٢</sup>) لإستجابات عينة البحث حول محور (السلوك الصحي القوامي) في مقياس السلوك الصحي وجاءت قيمة (كا<sup>٢</sup>) الجدولية أقل من قيمة (كا<sup>٢</sup>) المحسوبة والتي انحصرت بين (٤٩,٤٨٠,٦,٠٠٠) مما يدل علي وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي (التطبيق الأول) والقياس البعدي (التطبيق الثاني) لصالح القياس البعدي (التطبيق الثاني) في مقياس السلوك الصحي لدي عينة البحث.

## جدول (٢٦)

قيمة مربع كاي (كا<sup>٢</sup>) لمقياس السلوك الصحي (محور السلوك الصحي البيئي) القياس القبلي (التطبيق الأول) والقياس البعدي (التطبيق الثاني) للمقياس ن = (٥٠)

الفرق بين التطبيق الأول والثاني	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		رقم العبارة
	الدلالة	قيمة (كا <sup>٢</sup> )	الدلالة	قيمة (كا <sup>٢</sup> )	
3.240	* دال	0a٥٢.٧2	* دال	24.280a	١
5.160	* دال	.280a١2	* دال	0a١٢.١٦	٢
3.720	* دال	80a٦.١١	* دال	0a٩٦.٧	٣
4.800	* دال	0a٠.٤24.	* دال	0a٤.2١٩	٤
2.920	* دال	0a٠.٤.٣٧	* دال	0a١٢4.٣	٥
10.440	* دال	0a٧٢.٣٤	* دال	24.280a	٦
6.720	* دال	0a٠٠.٣١	غير دال	24.280a	٧
12.520	* دال	0a٠٠.١٩	* دال	80a٤.٦	٨
4.800	* دال	80a٤.١٦	* دال	80a٦.١١	٩
4.800	* دال	0a٥٢.١٨	* دال	0a٧٢.١٣	١٠

قيمة (كا<sup>٢</sup>) الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ = (5.99)

يتضح من جدول (٢٦) قيمة (كا<sup>٢</sup>) لاستجابات عينة البحث حول محور (السلوك الصحي البيئي) في مقياس السلوك الصحي وجاءت قيمة (كا<sup>٢</sup>) الجدولية أقل من قيمة (كا<sup>٢</sup>) المحسوبة والتي انحصرت بين (٣٧,٠٤٠,٦,٤٨٠) مما يدل علي وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي (التطبيق الأول) والقياس البعدي (التطبيق الثاني) لصالح القياس البعدي (التطبيق الثاني) في مقياس السلوك الصحي لدي عينة البحث.

#### جدول (٢٧)

قيمة مربع كاي (كا<sup>٢</sup>) لمقياس السلامة والصحة المهنية (محور السلامة و الصحة المهنية في بيئة العمل) القياس القبلي (التطبيق الأول) والقياس البعدي (التطبيق الثاني) للمقياس ن = (٥٠)

رقم العبارة	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الفرق بين التطبيق الاول والثاني
	قيمة (كا <sup>٢</sup> )	الدلالة	قيمة (كا <sup>٢</sup> )	الدلالة	
١	20a٣.٨	* دال	0a٦٤.٩	* دال	1.320
٢	0a٦٨.١1	* دال	20a١.٦1	* دال	4.440
٣	20a٥.٨1	* دال	.280a٢١	* دال	2.760
٤	0a٨٨.٩	* دال	0a٢٨.٢٤	* دال	14.400
٥	0a٦.7٨1	* دال	0a٢٨.٢١	* دال	2.520
٦	80a٤.١٦	* دال	24.280a	* دال	7.800
٧	11.680a	* دال	18.520a	* دال	6.840
٨	9.880a	* دال	11.680a	* دال	1.800
٩	0a٧٢.١٣	* دال	18.760a	* دال	5.040
١٠	13.720a	* دال	16.480a	* دال	2.760
١١	9.880a	* دال	80a٢.٢١	* دال	11.400
١٢	80a٤.١٦	* دال	0a٥٢.١٨	* دال	2.040
١٣	0a٠٤.٢٤	* دال	80a٢.٣٠	* دال	6.240
١٤	0a٠٠.٧	* دال	16.120a	* دال	9.120
١٥	11.680a	* دال	0a٧٢.٣1	* دال	2.040
١٦	0a٩٢.٧1	* دال	0a١٢.٢٨	* دال	10.200
١٧	9.880a	* دال	13.720a	* دال	3.840
١٨	7.000a	* دال	11.680a	* دال	4.680
١٩	0a٧٢.٧	* دال	0a٤٨16.	* دال	8.760
٢٠	20a٥.٨1	* دال	0a٦٤.٢١	* دال	3.120
٢١	20a٧.٣1	* دال	16.480a	* دال	2.760
٢٢	7.000a	* دال	18.520a	* دال	11.520
٢٣	11.680a	* دال	18.520a	* دال	6.840

قيمة (كا<sup>٢</sup>) الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ = (٥,٩٩)

يتضح من جدول (٢٧) قيمة (كا<sup>٢</sup>) لإستجابات عينة البحث حول محور (السلامة والصحة المهنية في بيئة العمل) في مقياس السلامة والصحة المهنية وجاءت قيمة (كا<sup>٢</sup>)

الجدولية أقل من قيمة (كا<sup>٢</sup>) المحسوبة والتي انحصرت بين (٣٠,٢٨٠,٧,٠٠٠) مما يدل علي وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي (التطبيق الأول) والقياس البعدي (التطبيق الثاني) لصالح القياس البعدي (التطبيق الثاني) في مقياس السلامة والصحة المهنية لدي عينة البحث.

## جدول (٢٨)

قيمة مربع كاي (كا<sup>٢</sup>) لمقياس السلامة والصحة المهنية (محور السلامة الوقائية) القياس القبلي (التطبيق الأول) والقياس البعدي (التطبيق الثاني) للمقياس ن = (٥٠)

رقم العبارة	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الفرق بين التطبيق الاول والثاني
	قيمة (كا <sup>٢</sup> )	الدلالة	قيمة (كا <sup>٢</sup> )	الدلالة	
١	9.880a	* دال	16.480a	* دال	6.600
٢	6.280a	* دال	8.320a	* دال	2.040
٣	16.120a	* دال	18.520a	* دال	2.400
٤	8.320a	* دال	27.160a	* دال	18.840
٥	16.120a	غير دال	33.760a	* دال	17.640
٦	9.640a	* دال	31.000a	* دال	21.360
٧	13.720a	* دال	33.760a	* دال	20.040
٨	13.720a	* دال	16.120a	* دال	2.400
٩	9.880a	* دال	11.680a	* دال	1.800
١٠	18.520a	* دال	45.640a	* دال	27.120
١١	13.720a	غير دال	16.480a	* دال	2.760
١٢	8.320a	* دال	21.280a	* دال	12.960
١٣	9.880a	* دال	13.720a	* دال	3.840
١٤	6.360a	* دال	8.320a	* دال	1.960
١٥	11.680a	* دال	17.920a	* دال	6.240

قيمة (كا<sup>٢</sup>) الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ = (٥,٩٩)

يتضح من جدول (٢٨) قيمة (كا<sup>٢</sup>) لإستجابات عينة البحث حول محور (السلامة الوقائية) في مقياس السلامة والصحة المهنية وجاءت قيمة (كا<sup>٢</sup>) الجدولية أقل من قيمة (كا<sup>٢</sup>) المحسوبة والتي انحصرت بين (٤٥,٦٤٠,٦,٢٨٠) مما يدل علي وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي (التطبيق الأول) والقياس البعدي (التطبيق الثاني) لصالح القياس البعدي (التطبيق الثاني) في مقياس السلامة والصحة المهنية لدي عينة البحث.

جدول (٢٩)  
دلالة الفروق بين القياس القبلي (التطبيق الأول) والقياس البعدي (التطبيق الثاني)  
لإستجابات عينة البحث على عبارات محاور المقياس (ن = ٥٠)

الدلالة	قيمة "ت"	الفروق بين المتوسطات	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		محور
			٢٤	٢م	١٤	١م	
* دال	٠,٠٤٧٣	٢,١٨٣	١٢,٣٤٣	٣٧,٣٨٥	.098١1	٠.٢35.2	السلوك الصحي الشخصي
* دال	٣,٥٨٩	٢,٥٢٩	٠,٦٧٧٢١	٠,٥٧١٣٣	١١,٦٦٦	٣٢,٠٤٢	محور السلوك الصحي الغذائي
* دال	٠,٢٣٣٣	٣,٧٤	٩,٧٦٣	٣٠,٢١١	٩,٧٢٧	٢٦,٤٧١	محور السلوك الصحي الرياضي
* دال	٠,٣٠٧٤	٣,٥٨٥	١٢,٩٨٣	.942٤٠	١٣,١٠٨	٣٧,٣٥٧	محور السلوك الصحي القوامي
* دال	٤,٢٧٢	٥,٢٠٩	٧,٢٢٧	٢٢,٦٢٣	٧,٩٤٢	١٧,٤١٤	محور السلوك الصحي البيئي
* دال	٧٨٧,٤	٧,١	١٥,٨١٩	٤٦,٤٨٥	١٦,١٦٦٩٧	٣٩,٣٨٥	محور السلامة والصحة المهنية في بيئة العمل
* دال	٢٢٢.٤	٧,٢٥٧	١١,٤٠٦	٣١,١١٤	١٠,٧٨١٠٣	٢٣,٨٥٧	محور السلامة الوقائية

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي دلالة ٠,٠٥ = (٢,٦٤٨)

يتضح من جدول (٢٩) أنه: وجود فروق ذات دلالة احصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لمقاييس السلوك الصحي والسلامة والصحة المهنية ولصالح التطبيق الثاني حيث أن قيمة "ت" المحسوبة تراوحت بين (3.047، 4.877) وهي قيم أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوي دلالة (٠,٠٥).

ثانياً: مناقشة النتائج :

بناءً على نتائج المعالجات الإحصائية للبيانات التي تم التوصل إليها وفي ضوء الدراسات السابقة والمرتبطة بموضوع البحث وإسترشاداً بالمراجع العلمية العربية والأجنبية تمكن الباحث من تفسير نتائج البحث ومناقشتها تبعاً للأهداف والفروض قيد الدراسة :

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في السلوك الصحي- الرياضي (الصحي الشخصي- الغذائي- الرياضي- القوامي- البيئي) للموظفين بالمحافظة لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في السلامة المهنية للموظفين في (السلامة والصحة المهنية في بيئة العمل- السلامة الوقائية والصحة المهنية) بمحافظة بنى سويف لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث.  
مناقشة نتائج الفرض الأول.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في السلوك الصحي- الرياضى (الصحي الشخصى- الغذائى- الرياضى- القوامى- البيئى) للموظفين بالمحافظة لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث.

يتضح من جدول (٢٩) أن البرنامج التثقيفى الصحي الرياضى المقترح كان له أثر إيجابى على مستوى السلوك الصحي لدي للموظفين بديوان محافظة بنى سويف وإتضح ذلك من خلال نتائج دلالة الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى لإستجابات عينة البحث علي عبارات محاور المقياس حيث قام الباحث بحساب دلالة الفروق اختبار "ت" حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة بين (٣,٤٧) وهي قيم أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) وهي دالة إحصائياً، مما يدل علي وجود إرتفاع في مستوي السلوك الصحي لدي الموظفين بديوان محافظة بنى سويف، واتفقت هذه النتائج مع دراسة "أمل أحمد مصطفى" (٢٠٠٧) (٣) حيث أشارت أهم نتائج الدراسة إلى وجود تأثير لبرنامج التوجيه والإرشاد الصحي الغذائى تأثيراً إيجابياً علي السلوك الصحي

يتضح من جدول (٢٢,١٥) قيمة (كا<sup>٢</sup>) لإستجابات عينة البحث حول محور (السلوك الصحي الشخصى) في مقياس السلوك الصحي وجاءت قيمة (كا<sup>٢</sup>) الجدولية أقل من قيمة (كا<sup>٢</sup>) المحسوبة والتي انحصرت بين (٦,٠٠٠, ٣٧,٤٨٠) في التطبيق الثانى، مما يدل علي وجود فروق ذات دلالة احصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى لصالح التطبيق الثانى في مقياس السلوك الصحي لدي عينة البحث.

يتضح من جدول (٢٣, ١٦) قيمة (كا<sup>٢</sup>) لإستجابات عينة البحث حول محور (السلوك الصحي الغذائى) في مقياس السلوك الصحي وجاءت قيمة (كا<sup>٢</sup>) الجدولية أقل من قيمة (كا<sup>٢</sup>) المحسوبة والتي انحصرت بين (٥,٩٩٤, ٣٤,١٢٠) في التطبيق الثانى، مما يدل علي وجود فروق ذات دلالة احصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى لصالح التطبيق الثانى في مقياس السلوك الصحي لدي عينة البحث، يتضح من جدول (٢٤, ١٧) قيمة (كا<sup>٢</sup>) لإستجابات عينة

البحث حول محور (السلوك الصحي الرياضي) في مقياس السلوك الصحي وجاءت قيمة (٢٤) الجدولية أقل من قيمة (٢٤) المحسوبة والتي انحصرت بين (٦,٤٨٠، ٣١,٩٦) مما يدل علي وجود فروق ذات دلالة احصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لصالح التطبيق الثاني في مقياس السلوك الصحي الرياضي لدي عينة البحث.

يتضح من جدول (١٨، ٢٥) قيمة (٢٤) لإستجابات عينة البحث حول محور (السلوك الصحي القوامي) في مقياس السلوك الصحي وجاءت قيمة (٢٤) الجدولية أقل من قيمة (٢٤) المحسوبة والتي انحصرت بين (٦,٠٠٠، ٤٩,٤٨٠) مما يدل علي وجود فروق ذات دلالة احصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لصالح التطبيق الثاني في مقياس السلوك الصحي لدي عينة البحث.

يتضح من جدول (١٩، ٢٦) قيمة (٢٤) لإستجابات عينة البحث حول محور (السلوك الصحي البيئي) في مقياس السلوك الصحي وجاءت قيمة (٢٤) الجدولية أقل من قيمة (٢٤) المحسوبة والتي انحصرت بين (٦,٤٨٠، ٣٧,٠٤٠) مما يدل علي وجود فروق ذات دلالة احصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لصالح التطبيق الثاني في مقياس السلوك الصحي لدي عينة البحث وهو الأثر الإيجابي لتطبيق البرنامج التثقيفي الصحي الرياضي المقترح.

#### ١ - مناقشة نتائج الفرض الثاني:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في السلامة المهنية للموظفين في (السلامة والصحة المهنية في بيئة العمل- السلامة الوقائية والصحة المهنية) بمحافظة بنى سويف لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث.

يتضح من جدول (٢٩) أن البرنامج التثقيفي الصحي الرياضي المقترح كان له أثر إيجابي على مستوي السلامة والصحة المهنية لدي الموظفين بمحافظة بنى سويف وإتضح ذلك من خلال نتائج دلالة الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لإستجابات عينة البحث علي عبارات محاور المقياس حيث قامت الباحثة بحساب دلالة الفروق اختبار "ت" حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة بين (٤,٨٧٧) وهي قيم أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) وهي دالة إحصائياً، مما يدل علي وجود إرتفاع في مستوي السلامة والصحة المهنية لدي الموظفين بديوان محافظة بنى سويف، كما إتفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة "بلال

مشعلي" (٢٠١٠) (٤) حيث أشارت النتائج إلي أن وضع برامج السلامة والصحة المهنية وتطبيقها كان له الأثر الإيجابي في تحسين اداء العاملين،

يتضح من جدول (٢٧) قيمة (كا<sup>٢</sup>) لإستجابات عينة البحث حول محور (السلامة والصحة المهنية في بيئة العمل) في مقياس السلامة والصحة المهنية وجاءت قيمة (كا<sup>٢</sup>) الجدولية أقل من قيمة (كا<sup>٢</sup>) المحسوبة والتي انحصرت بين (٧,٠٠٠، ٣٠,٢٨٠) مما يدل علي وجود فروق ذات دلالة احصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لصالح التطبيق الثاني في مقياس السلامة والصحة المهنية لدي عينة البحث، وقد حققت معظم العبارات في جدول (٢٧) أعلى معدلات للإستجابة في إتجاه الاستجابة (نعم)، كما يتضح من الجدول ان الأهمية النسبية لإستجابات أفراد عينة البحث في عبارات محور (السلامة والصحة المهنية في بيئة العمل) قد تراوحت بين (٥٣%، ٨٥%)،

يتضح من جدول (٢٨) قيمة (كا<sup>٢</sup>) لإستجابات عينة البحث حول محور (السلامة الوقائية) في مقياس السلامة والصحة المهنية وجاءت قيمة (كا<sup>٢</sup>) الجدولية أقل من قيمة (كا<sup>٢</sup>) المحسوبة والتي انحصرت بين (٦٢٨٠، ٤٨,٦٤٠) مما يدل علي وجود فروق ذات دلالة احصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لصالح التطبيق الثاني في مقياس السلامة والصحة المهنية لدي عينة البحث، وقد حققت العبارات (١، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ١٢، ١٥) في جدول (٢٧) أعلى معدلات للإستجابة في إتجاه الاستجابة (نعم)، كما يتضح من الجدول ان الأهمية النسبية لإستجابات أفراد عينة البحث في عبارات محور (السلامة الوقائية) قد تراوحت بين (٥٢% : ٩١%) من العينة وإتضح ذلك في تحسن إستجابات العينة وهو الأثر الإيجابي لتطبيق البرنامج الصحي الرياضي المقترح.

وأثقت نتائج البحث مع دراسة سامر جميل رضوان وريشكة كونراد (٢٠٠١) (٥)، (١٠) حيث أشارت نتائج الدراسة إلي أهمية وأثر ممارسة الرياضة بشكل منتظم علي الصحة البدنية للطالبات السوريين والألمان حيث توصلت النتائج إلي أن للبرنامج اثر إيجابي وفعال في رفع مستوى الثقافة الصحية الرياضية وخفض نسبة الاصابات لدي طالبات المجموعة التجريبية.

**إستنتاجات البحث:**

فى ضوء الأهداف والفروض التى وضعت للبحث وفى حدود عينة البحث والمنهج المستخدم ومن خلال المعالجات الأحصائية المستخدمة فى عرض النتائج ومناقشتها توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات الآتية :

- تطبيق برنامج التنقيف (الصحي - الرياضي) المقترح قد ساهم فى تحسين الحالة الصحية والبدنية لدى أفراد العينة مما أدى إلى تقليل أعراض بعض الأمراض المزمنة التى يُعاني منها أفراد العينة قيد البحث.
- تطبيق البرنامج التنقيفى (الصحي - الرياضى) المقترح ساعد فى نشر الثقافة الصحية الخاصة بالسلوك الصحي والسلامة والصحة المهنية لدى أفراد البحث وبيئة العمل وأفراد البحث مع المجتمع الذى يعيشون فيه ويتفاعلون معه.
- تطبيق برنامج التنقيف (الصحي - الرياضى) قد اثر فى نشر وتطبيق ثقافة ممارسة الرياضة ومعرفة أهمية ممارستها فى الحفاظ على بينية الجسم سليمة خالية من الانحرافات القوامية والاصابات المنتشرة بين اصحاب الاعمال المكتبية.

**توصيات البحث :**

فى ضوء الأهداف والفروض التى وضعت للبحث وإستناداً إلى نتائج التجربة ومناقشتها يمكن للباحثة أن توصى بالآتى :

- ضرورة الالمام بالمعارف والمعلومات التى تخص صحة الافراد وسلوكياتهم الصحية التى تفيدهم سواء فى بيئة العمل او فى المنزل او فى اى مكان.
- ضرورة نشر لوحات ارشادية بطرق الجلسة الصحيحة على الكراسى والجلسة الصحيحة امام الشاشات فى مقر العمل وفى كل مكان فى المؤسسات.
- ضرورة إهتمام المؤسسات بتوعية العاملين وتدريبهم علي كافة سُبُل الأمان والسلامة المهنية داخل مقرات العمل.

**(( المراجع ))****أولاً: المراجع باللغة العربية:**

- ١- أبو العلامجدي ابراهيم (٢٠١١): السلامة والصحة المهنية فى تأمين بيئة العمل، مصر، المنصورة، المكتبة العصرية للنشر والتوزيع

- ٢- أحمد حلمي، عبد المنعم عفشوك (٢٠٠٠): السلامة والصحة المهنية، دار الكتب، القاهرة، مصر.
- ٣- أمل احمد مصطفى (٢٠٠٧): فاعلية برنامج التوجيه و الإرشاد الصحي الغذائي علي السلوك الصحي وبعض مكونات الجسم لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة الشرقية، مجلة بحوث التربية الشاملة، مصر، العدد ٢ : ٣٣ - ٦٦.
- ٤- بلال مشعلي (٢٠١٠): دور برامج السلامة المهنية في تحسين أداء العاملين بالمؤسسات الصغيرة والمتوسطة الجزائرية، رسالة ماجستير، جامعة فرحات عباس، سطيف، الجزائر.
- ٥- سامر جميل رضوان، ريشيكية كونراد (٢٠٠١): السلوك الصحي والاتجاهات نحو الصحة، دراسة ميدانية مقارنة بين طلاب سوريين والمان، مجلة شؤون اجتماعية، مجلد ٧٢، عدد ١٨
- ٦- علاء عبد الرحمن سلمى (٢٠١٩): الامراض المهنية (انتشار الأم اسفل الظهر بين الممرضين)، الجنادرية للنشر والتوزيع، الاردن
- ٧- منظمة الصحة العالمية (٢٠٠٤): النظام الغذائي والنشاط البدني اولوية للصحة العامة
- ٨- منظمة العمل الدولية (٢٠٠٣): أنشطة منظمة العمل الدولية المتصلة بالمعايير فى مجال السلامة والصحة للمهنيين، التقرير السادس لاعمال مؤتمر العمل الدولى، الدورة ٩١٥، جنيف
- ٩- نادية محمد السيد (٢٠٠٣): علم الاجتماع الطبى المفهوم والمجالات، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية

### ثانيا المراجع باللغة الانجليزية

- 10- Glanz, k., Barbara, K. R., Viswanath, K (2008): Health Behavior and Health Education Theory, Research, and Practice , 4th Printed ,USA , Jossey bass, A Willey Imprint he M naper Guide to Ihealth And Safety at Work"