

## دور التقنيات الرقمية في تعزيز الصحة البدنية لدى طالبات كلية التربية بجامعة جدة

### The role of digital technologies in promoting physical health among female students of the College of Education at the University of Jeddah.

إعداد الباحثة/ نواف عبدالله الحارثي

ماجستير تقنيات التعليم، جامعة جدة، المملكة العربية السعودية

Email: [nfalharthi369@outlook.sa](mailto:nfalharthi369@outlook.sa)

إشراف الدكتور/ عبد الرحمن محمد موسى الزهراني

أستاذ مشارك، بقسم تقنيات التعليم، جامعة جدة، بالمملكة العربية السعودية

#### ملخص البحث:

هدفت الدراسة إلى بناء استراتيجية مقترحة لتوظيف التقنيات الرقمية في تعزيز صحة طالبات كلية التربية بجامعة جدة. وقد اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي، وبلغت العينة (30) طالبة من طالبات كلية التربية و(10) إداريات مشرفات على إدارة كلية التربية بجامعة جدة، واستخدمت الباحثة الاستبانة كأداة للدراسة وقد توصلت الدراسة إلى عدد من النتائج أهمها: ان استخدام التقنيات الرقمية لتعزيز الصحة البدنية لدى الطالبات يساعد في الوصول للمعلومات الصحية الصحيحة لهن والأساليب والطرق المتبعة التي تحتاجها الطالبة لأجل المحافظة على الصحة و المحافظة على أوزانهن و الوقاية من الأمراض من خلال التقنيات والتطبيقات الرقمية المتنوعة مما ساهم ذلك إلى زيادة الثقة بالنفس والتعامل مع الأزمات النفسية من خلال تقنية (البرودكاست) و أكدت المشاركات على أن التقنيات ساهمت بمتعة أداء الرياضة و مكنت من الاستمرارية في التقدم كما أن التقنيات ساعدت ربط حلقة الوصل بين الكلية وطالباتها وقد اطلعنا على الإمكانيات التقنية المتاحة لدى كلية التربية بجامعة جدة حيث تمتلك المساهمة وإعطاء الفرص والدعم لتطوير المجال التقني الصحي و اوصت الإدارة بمتابعة البريد الإلكتروني الخاص بكل طالبة للتعرف بالخدمات الصحية لدى كلية التربية بجامعة جدة والحصول على المساعدة اللازمة واقترحت الدراسة خطة استراتيجية لتوظيف التقنيات الرقمية و الإسهام في تعزيز صحة الطالبات وزيادة الوعي الصحي من خلال استخدام النموذج المقترح للوصول لجودة الخطة الإستراتيجية المقترحة ويحقق ذلك تطلع المملكة لرؤية 2030.

**الكلمات المفتاحية:** التقنيات الرقمية، الصحة البدنية، تعزيز الصحة، الصحة الرقمية.

## The role of digital technologies in promoting physical health among female students of the College of Education at the University of Jeddah

**By Researcher: Nouf Abdullah Al Harthi.**

Master of Educational Technology, University of Jeddah, Saudi Arabia

**Supervision: Dr. Abdul Rahman Muhammad Musa Al-Zahrani**

Associate Professor, Department of Educational Technologies, University of Jeddah, Kingdom of Saudi Arabia

### **Abstract:**

The study aimed at building a proposed strategy for the use of digital technologies in promoting the health of female students at the Faculty of Education of the University of Jeddah. The study was based on a descriptive approach; the sample included 30 female students at the Faculty of Education and 10 female administrators supervising the management of the Faculty of Education at the University of Jeddah. The researcher used resolution as a tool for study, and the study reached a number of conclusions, the most important of which were: the use of digital technologies to promote the physical health of female students, it helps access the right health information for them, the methods and methods that a student needs to maintain health, maintain weights, and prevent disease through various digital technologies and applications. This has contributed to increased self-confidence and coping with psychological crises through the broadcast technology. The participants emphasized that techniques contributed to the pleasure of sports performance and enabled continuity in progress. The technology also helped connect the link between the college and its students. We have seen the technical possibilities available at the Faculty of Education at the University of Jeddah, where it has the contribution, opportunity, and support to develop the technical health field. The Department of the Faculty of Education recommended follow-up e-mails for each student to identify health services at the Faculty of Education of the University of Jeddah and obtain the necessary assistance. The study proposed a strategic plan for the use of digital technologies, contributing to the promotion of the health of female students and raising health awareness through the use of the proposed model to reach the quality of the proposed strategic plan. This is achieved by Saudi Arabia's aspiration for Vision 2030.

**Keywords:** digital technologies, physical health, health promotion, digital health.

## 1. المقدمة

تشكل التقنيات الرقمية إحدى أهم مظاهر التقدم الحضاري في القرن الواحد والعشرين والتي أثرت بشكل كبير في شتى مجالات الحياة لاسيما مجال الصحة الذي نحن بصددته والتي أدت دورا فعالا أمام جائحة كورونا وأثرت بشكل كبير في حصر الانتشار ومعرفة ارقامه وأماكن انتشاره وتنقيف المجتمعات حول الأمراض وطرق الحفاظ على المناعة والصحة بشكل عام وتعزيز مناعتهم والاستفادة القصوى من التقنيات الرقمية الحديثة في المدارس والجامعات لتعزيز صحة طلابها ومساهمة جميع المسؤولين للأمن الصحي عبر التقنيات الرقمية (قمحون و بن بريح، 2022).

وقد أوصت دراسة (مؤمنة، 2022) بمواكبة التطبيقات الصحية وإقامة الحملات التوعوية حول أهمية استخدامها وكيفية استخدامها مع الاهتمام بالمحتوى المعلوماتي وتوفيره والاهتمام بجودته لخدمة العامة.

وعرفت التقنيات الرقمية (الزين والراجح، 2015) بأنها وصف لاستخدام المصادر الرقمية لإيجاد وتحليل وتصميم وتحقيق التواصل مع المعلومات رقميا ويشمل استخدام أدوات الويب 2.0 والأدوات الرقمية.

وقد أكدت الدراسة على ضرورة الاهتمام بتفعيل الوسائط المتعددة في التطبيقات الصحية كالصور والرسوم والفيديوهات والاستفادة من وسائل التواصل الاجتماعي في الدعاية للتطبيقات وأهميتها (صبيح ومحمد، 2022).

ويعرف (العياضي وبن خلف الله، 2014) الصحة البدنية بأنها البناء السليم والمتكامل للفرد وقدرته على ممارسة الأنشطة الرياضية.

وان استمرار التطور والتقدم في توفير البرامج والتطبيقات والدعم الفني لها يرتقي بمستوى الخدمات الصحية المقدمة وينهي قوائم الانتظار للمرضى (احمد، 2023).

وبناء على ذلك ضرورة التوعية بمميزات التحول الرقمي والاستفادة من التكنولوجيا الحديثة بطرق آمنة وفعالة لدى المهنيين الصحيين والمرضى (محمد، 2023).

تجدر الإشارة إلى أن التقنيات الحديثة والبنية التحتية الرقمية ساهمت بمواجهة الأزمات والكوارث الطبيعية في تحسين جوانب عديدة في الصحة وفي التخفيف من حدة الأزمات والحد من انتشارها وتقليل اثارها واستمرار الحياة بالشكل الاعتيادي (بوحنك والعقريب، 2023).

### 1.1. الإحساس بمشكلة البحث:

يتضح الإحساس بمشكلة البحث فيما يلي:

#### أولا: الدراسات السابقة:

أوصت بعض الدراسات مثل دراسة النادر (2018) ودراسة الذنبيات (2018) ودراسة ذراع وصدارته (2019) بضرورة:

- نشر الوعي بين طلبة الجامعة حول مفهوم الرياضة والصحة كقيمة مجتمعية تربية.
- نشر ثقافة الوعي الصحي والغذائي والرياضي، المجتمعي لدى المجتمع والأفراد للمحافظة على الصحة.
- أهمية تزويد الأفراد بالمعارف اللازمة والتقنيات العلمية من أجل الوقاية والمحافظة على الحالة الصحية الجيدة.

## ثانياً: الدراسة الاستطلاعية:

### • أهداف الدراسة الاستطلاعية:

1. تحديد أكثر التقنيات المستخدمة لدى مجتمع البحث (تقنيات مقترحة).
2. التعرف على مدى استخدام التقنيات الصحية لدى الطالبات.
3. التعرف على نسبة توظيف التقنيات الصحية في الكلية.
4. التعرف على مدى قبول استخدام التقنيات الرقمية في الاهتمام بالصحة البدنية.

### • نتائج الدراسة الاستطلاعية:

أولاً: اتفقت معظم الإجابات لدى مجتمع البحث على أن التقنية الأكثر استخداماً في مجال اهتمامهم بصحتهم البدنية هي مواقع التواصل الاجتماعي وبنسبة (60%)، ثم التطبيقات الرقمية وبنسبة (21%)، ثم تقنية الفيديو والمواقع الإلكترونية جاءت بنفس النسبة (9%)، ثم تقنية البرودكاست (المحاضرات الصوتية) بنسبة (5%)، ثم المدونات بنسبة (3%)، ثم الساعات الرياضية وتقنية 3D والكتب الإلكترونية والبريد الإلكتروني جاءت بنفس النسبة (2%).

ثانياً: اتفقت الطالبات بنسبة (90%) على مدى الوقت التي تقضي فيه لاستخدامها التقنية في مجال الصحة وكان (لا تقضي أي وقت في استخدام التقنيات الصحية)، وبنسبة (5%) يقضين ساعة في استخدامها وبنسبة (5%) يقضين 3 ساعات.

ثالثاً: اختلفت هذه النقطة في الاستبيان للتوضيح عن نسبة توظيف التقنيات الصحية في الكلية فكانت النسبة الأعلى هي: لانخفاض نسبة توظيف التقنيات الصحية في الكلية حيث جاءت بنسبة (90%)، أما النسبة الأقل فكانت: لعلو نسبة التوظيف وجاءت بنسبة (2%)، وجاءت بنسبة (8%) لمتوسط نسبة التوظيف.

رابعاً: تم توجيه هذا السؤال للطالبات للتعرف على مدى قبولهم لاستخدام التقنيات الرقمية (المقترحة والمتاحة) في الاهتمام بالصحة البدنية فكانت نسبة (2%) محايدة، وجاءت بالنسبة (1%) لا يسعدهم استخدام التقنيات في الاهتمام بالصحة أما النسبة الأعلى وهي (97%) يسعدهن استخدام التقنيات الرقمية في مجال الاهتمام بالصحة.

### من خلال العرض السابق تبين لدى الباحثة:

- تدني في نسبة استخدام التقنيات الرقمية في مجال الاهتمام بالصحة البدنية لدى مجتمع البحث.
- قصور في توظيف الكلية للتقنيات الرقمية (في مجال الاهتمام بصحة الطالبات).
- سعادة ورغبة مجتمع البحث في استخدام التقنيات للاهتمام بالصحة البدنية.

وبناء على ما سبق تم تحديد مشكلة البحث تدني في استخدام التقنيات الرقمية (في مجال الاهتمام بالصحة البدنية) وقصور في توظيف الكلية للتقنيات الرقمية في تعزيز الصحة البدنية لذا سنعمل في هذا البحث و سنتوصل بإذن الله من خلال الاستبانات والوقوف على أرض الواقع في الكلية ومعرفة امكانياتها المتاحة لبناء خطة استراتيجية مقترحة لاستخدام التقنيات وتفعيلها (في مجال الصحة) لدى الطالبات في الكلية وإشراف إدارة الكلية عليها بأقل التكاليف والوسائل وهو ما سيتم الإجابة عليه في السؤال الرئيس للبحث: ما الخطة الاستراتيجية المقترحة لتوظيف التقنيات الرقمية في تعزيز الصحة البدنية لدى طالبات كلية التربية بجامعة جدة؟

ويتفرع منه الأسئلة التالية:

- ما احتياجات الطالبات من التقنيات الرقمية لتعزيز صحتهم البدنية؟
- ما إمكانيات الكلية من التقنيات الرقمية المتاحة؟

### 2.1. أهداف الدراسة:

يهدف البحث الحالي الى بناء خطة استراتيجية مقترحة لتوظيف التقنيات الرقمية لتعزيز الصحة البدنية لدى طالبات كلية التربية بجامعة جدة من خلال تحديد احتياجات الطالبات لتعزيز صحتهم البدنية وتحديد إمكانيات الكلية من التقنيات الرقمية المتاحة للوصول لتفعيل دور التقنيات الرقمية في تعزيز الصحة البدنية.

### 3.1. أهمية الدراسة:

تستمد هذه الدراسة أهميتها من كونها تواكب التطورات التقنية والصحية الحديثة التي تؤكد على ضرورة الاهتمام بالجانب الصحي لدى المتعلمين كما أنها تقدم للمسؤولين خطة ونموذج لتوظيف التقنيات الرقمية لتعزيز صحة الطالبات وهي توجه أنظار المسؤولين إلى ضرورة تبني من هذه الخطط والاستراتيجيات التي تسهم في زيادة صحة الطلاب كما أنها تفتح للباحثين آفاق لوضع خطط واستراتيجيات جديدة لدعم التقنية وتوظيفها بالصحة.

- توجيه القائمين والمشرفين على كلية التربية لتفعيل التقنيات الرقمية وتوجيه العمل من خلالها لنشر الوعي بالصحة الجسدية ونشر الوعي بالاهتمام بوعي الطالبات بصحتهم البدنية.
- توجيه الطالبات لقضاء أوقات الفراغ في تعزيز صحتهم الجسدية ورفاهيتهم النفسية.
- توجيه المشرفين على كلية التربية لاستخدام التقنيات الرقمية لتعزيز الجانب الصحي لدى طالباتها.
- توجيه عمادة كلية التربية للعمل على الخطة المقترحة لتعزيز الجانب الصحي لدى طالبات الكلية.

### 4.1. مصطلحات الدراسة:

تعرفها الباحثة مصطلحات الدراسة إجرائيا كالتالي:

#### التقنيات الرقمية:

جميع الأجهزة والشبكات او البرمجيات التقنية وما يستخدم في تطبيقات الحماية الغذائية والرياضية والتي تعمل على تحسين الصحة ومتابعتها.

#### الصحة البدنية:

حالة من اكتمال التوازن الجسدي والفكري وخلوهم من الأمراض والعمل على تعزيزهم صحيا للوصول لأفضل ووعي واتصال جسدي.

### 2. الإطار النظري والدراسات السابقة:

التقنيات الرقمية تعرف بأنها الاستخدام الأمثل للمعرفة العلمية وتطبيقاتها وتطويرها لخدمة الإنسان ورفاهيته وفي اطار الاهتمام بتعزيز الصحة البدنية اكدت دراسة (ام الخير وغنية، 2020) انها حجر الأساس في الرعاية الصحية الأولية كما وضحت المقالات في أدبيات الطب التعزيزي والوقائي ان استعمال التقنيات الرقمية لتعزيز الصحة مثل (الرسائل النصية والتغريدات والاشعارات التنبيهية) لتشجيع المجموعات المستهدفة أصبحوا مسؤولين عن صحتهم الشخصية ولا بد من الإشارة الى مفهوم الصحة الرقمية

وهو مصطلح يشمل مجموعة واسعة تتقاطع فيها التكنولوجيا مع الرعاية الصحية تماشياً مع التحول الرقمي وتشمل عدة مصطلحات منها التثقيف الصحي، الصحة المتنقلة، الصحة المتصلة.

وأيضاً تعرفها الاستراتيجية العالمية بأنها ميدان للمعرفة والممارسة المرتبطة بتطوير التكنولوجيات الرقمية واستخدامها من أجل تحسين الصحة (تقرير منظمة الصحة العالمية، 2020).

حيث وجهت اللجنة الإقليمية لدول الأعضاء في الشرق الأوسط مجموعة من الإجراءات الموصى بها منها:

- إرساء هيكل وطني للصحة الرقمية والاستثمار فيه وفق معايير منظمة وقابل للتشغيل.
- بناء الابتكارات الوطنية في مجال الصحة الرقمية.
- إشراك المعنيين من المواطنين في تعزيز الاستراتيجيات في مجال الصحة الرقمية.
- رسم السياسات الصحية وإعداد المشاريع البحثية والبيانات لتعزيز مجال الصحة الرقمية.

وبالرجوع للدراسات السابقة التي أجريت حول الصحة الرقمية نجد دراسة (فؤاد، 2020) التي أسفرت نتائجها على ضرورة فتح مجال الاستثمار الحر في مجال الصحة الرقمية لتقديم الرعاية الصحية بجودة عالية.

وعليه أوصت دراسة (بوزانه وحمدوش، 2022) بضرورة التوجه نحو استعمال التطبيقات الصحية الرقمية وتعزيز الصحة بناء على تجارب دولية مثل الصين وكوريا خصوصاً في مجال الاعتماد على تقنيات الصحة الرقمية وضرورة توافر الجوانب الأخلاقية والقانونية والبنا التحتية المتينة.

وقد أشار (مصطفى، 2023) في نتائج دراسته الإسهام الإيجابي الذي قدمته منصات الرعاية الصحية الرقمية زادت في الارتقاء بمستويات الوعي الصحي لدى المجتمعات وأدى ذلك إلى التقليل من المهام الثقيلة على المستشفيات.

وعلاوة على ذلك جاءت توصيات دراسة (أحمد، 2022) بمضاعفة البرامج والمبادرات الصحية عبر المنصات الرقمية الرسمية وتوظيفها في تعزيز جودة حياة الشباب وصلاباتهم النفسية في مواجهة الأزمات والضغوط.

وعليه أشارت دراسة (كامل، 2022) بإنشاء منصة رقمية قومية لنظم المعلومات الصحية تعتمد على وزارة الصحة وتكون بمثابة بوابة وطنية للمعلومات والخدمات الصحية تستحوذها الشركات الرائدة في مجال التحول الرقمي.

### 3. منهجية البحث:

تبنى البحث المنهج الوصفي الذي يستهدف دراسة الظاهرة ووصفها كما هي في الواقع بدون تدخل الباحث وهو منهج ملائم لأهداف الدراسة ومتغيراتها. ويتكون مجتمع البحث من طالبات واداريات كلية التربية بجامعة جدة وبلغت عينة البحث (30) طالبة من طالبات كلية التربية و (10) إداريات من إدارة الكلية للبنات.

#### 1.1.3 أداة البحث:

تم تبني الاستبانة كأداة لجمع البيانات اللازمة نظراً لملائمتها أهداف الدراسة وذلك في ضوء العديد من الدراسات مثل: دراسة العتيبي والجفري (2023) ودراسة جبوري وجار الله وعبد اللطيف (2022).

وقد تم التحقق من ثبات أداة الدراسة وصدقها على النحو الآتي:

**الصدق الظاهري للأداة:** بعد تطوير الاستبانة، عرضت على عدد من المحكمين وذوي الخبرة والاختصاص في المجال، وقد تم التعديل على ضوء آرائهم ومقترحاتهم.

**صدق الاتساق الداخلي:** حسب معامل الارتباط بيرسون لمعرفة الصدق الداخلي للاستبانة على النحو الذي يوضحه الجدول التالي:

**جدول 1، قيم معامل الارتباط بيرسون لمحوري الاستبانة**

القيمة الاحتمالية	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للاستبانة	المحور
0.002	0,840	المحور الأول: تحديد احتياجات الطالبات من التقنيات الرقمية في تعزيز صحتهم البدنية
0.000	0,922	المحور الثاني: تحديد إمكانات الكلية من التقنيات الرقمية المتاحة

يتضح من خلال معاملات ارتباط بيرسون في الجدول (1) ارتباط الدرجة الكلية لكل محور من محوري الاستبانة بالدرجة الكلية مما يدل على صدق الاتساق الداخلي، وان أداة الدراسة على درجة عالية من الصدق وصالحة لقياس ما وضعت لأجله. **ثبات الأداة:** للتحقق من ثبات أداة الدراسة تم استخدام معامل الفا كرونباخ كما يتضح في الجدول التالي:

**جدول 2، قيم معاملي الثبات لمحاور الاستبانة**

معامل الفا كرونباخ	عدد العبارات	المحور
0,832	8	المحور الأول: تحديد احتياجات الطالبات من التقنيات الرقمية في تعزيز صحتهم البدنية
0,944	6	المحور الثاني: تحديد إمكانات الكلية من التقنيات الرقمية المتاحة

ويتضح من الجدول (2) ارتفاع معاملات الثبات باستخدام الفا كرونباخ حيث انحصرت بين (0.832) و (0.944) وهما معامل مرتفع ويدل على تحقيق ثبات للاستبانة بشكل عام.

#### 4. النتائج والمناقشة:

**أولاً: النتائج المتعلقة بالمحور الأول والتي نص على:** ما احتياجات الطالبات من التقنيات الرقمية لتعزيز صحتهم البدنية؟

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعبارات المحور الأول، ويبين ذلك الجدول التالي:

**جدول 3، المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة حول احتياجات الطالبات من التقنيات الرقمية لتعزيز صحتهم البدنية**

م	العبرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الموافقة
1.	ان استخدام التطبيقات سهلت مهمة المحافظة على سعراتي الحرارية	4,30	0,651	عالية جداً

عالية جدًا	0,568	4,23	ان استخدام تقنية الواقع المعزز جعلت الرياضة أكثر متعة	2.
عالية جدًا	0,563	4,60	ان استخدام المدونات ارشدتني للمعلومات والمفاهيم الصحية السليمة	3.
عالية جدًا	0,55	4,20	ان استخدام التقنيات الرقمية لتعزيز صحتي كان له الأثر في زيادة ثقتي بنفسي او حب الذات او الالتزام	4.
عالية جدًا	0,57	4,47	ان استخدام تقنية (البرودكاست) ساعدني في التعامل مع بعض الأزمات النفسية التي مررت بها	5.
عالية جدًا	0,56	4,23	ان استخدام التقنيات الرقمية مكنتني من رؤية تقدمي بشكل عملي	6.
عالية جدًا	0,68	4,50	ان استخدام الفيديو في الرياضة ساعدني على أداء التمارين بشكل صحيح	7.
عالية جدًا	0,50	4,53	ان استخدام التقنيات الرقمية مكنتني من الاستمرارية ومواصلة طريقي نحو الحفاظ على صحتي	8.
عالية جدًا	<b>0,58</b>	<b>4,38</b>	<b>المتوسط العام</b>	

يتبين من جدول (3): إن المتوسط العام للمحور الأول جاء بدرجة استجابة (عالية جدا) وبمتوسط حسابي قدره (4.38)، وانحراف معياري (0.58)، ويشير متوسط استجابات أفراد العينة حول احتياجات الطالبات من التقنيات الرقمية لتعزيز صحتهم البدنية الى درجة عالية جدًا من الموافقة حسب التدرج الخماسي.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني والذي نص على: ما إمكانيات الكلية من التقنيات الرقمية المتاحة؟

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعبارات المحور الثاني، ويبين ذلك الجدول التالي:

الجدول 4، المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة حول إمكانيات الكلية من التقنيات الرقمية المتاحة

م	العبرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الموافقة
1.	تمكننا بنيتنا التحتية من إنشاء منظومة الكترونية صحية للطالبات	4,30	0,67	عالية جدًا



عالية جدًا	0,51	4,40	يمكننا البريد الجامعي من التواصل مع الطالبات لتعريفهم بالخدمات الصحية في الكلية والحصول على أي مساعدة	2.
عالية جدًا	0,81	4,00	يمكننا من دعم الطالبات ماليًا لأي مشروع تقني صحي	3.
عالية جدًا	0,51	4,40	تعمل الكلية للاستفادة من وقت الفراغ في الأنشطة الرياضية من خلال التقنيات المتاحة	4.
عالية جدًا	0,69	4,40	يعمل المشرفين تقنياً لدعم الطالبات صحياً في الحالات الطارئة	5.
عالية جدًا	0,52	4,50	يوجد خط ساخن لدى الكلية للوصول لأي طالبة تحتاج المساعدة	6.
عالية جدًا	<b>0.61</b>	<b>4.33</b>	المتوسط العام	

يتبين من جدول (4): إن المتوسط العام للمحور الثاني والذي حول إمكانات الكلية من التقنيات الرقمية المتاحة جاء بدرجة استجابة (عالية جدا) وبمتوسط حسابي قدره (4.33) وانحراف معياري قدره (0.61)، ويشير متوسط استجابات أفراد العينة الى درجة موافقة عالية جدًا حسب التدرج الخماسي.

**ثالثًا: الإجابة على السؤال الرئيس والذي نص على: ما الخطة الاستراتيجية المقترحة لتوظيف التقنيات الرقمية في تعزيز الصحة البدنية لدى طالبات كلية التربية بجامعة جدة؟**

في ضوء ما سبق من نتائج الدراسة والدراسات السابقة تم بناء الخطة الاستراتيجية المقترحة لتوظيف التقنيات الرقمية في تعزيز الصحة البدنية لدى طالبات كلية التربية بجامعة جدة وتتضح الخطة الاستراتيجية المقترحة في العناصر التالية:

- **مرحلة الوعي (الادراك):** نشر التنقيف الصحي والمعلومات الصحية الموثوقة من خلال المنشورات الرقمية المقترحة والمتاحة.
- **مرحلة التفعيل (الحركة):** تفعيل التقنيات الرقمية المتاحة التي من خلالها يتم تنشيط الطالبات بدنيا ومتابعة صحتهم.
- **مرحلة التمكين (الدعم):** تمكين الطالبات عبر التقنيات التقنية مثل البرودكاست والمدونات لنشر رسائلهم الصحية عبر المنصات الرسمية للكلية ودعم الطالبات ماليًا لتطبيق أفكارهم التقنية في مجال الصحة.

كما تتضح نموذج الخطة الاستراتيجية المقترحة في الشكل التالي:

الشكل 1. نموذج الحارثي (2023)، نموذج لخطة استراتيجية مقترحة لتوظيف التقنيات الرقمية في تعزيز الصحة البدنية لدى طالبات كلية التربية بجامعة جدة.



### 5. الخلاصة:

سعى البحث الحالي الى بناء خطة استراتيجية مقترحة لتوظيف التقنيات الرقمية في تعزيز الصحة البدنية لدى طالبات كلية التربية بجامعة جدة، حيث تم استعراض أبرز الأدبيات التي تناولت التقنيات الرقمية والصحة البدنية وتوظيفها معاً، وتم إجراء بحث ميداني على (30) طالبة و (10) إداريات من الكلية، باستخدام المنهج الوصفي كمنهج للدراسة والاستبانة كأداة للدراسة وقد أسفر البحث الميداني عما يلي:

✚ ان تفعيل الخطة الاستراتيجية المقترحة لتوظيف التقنيات الرقمية في تعزيز الصحة البدنية لدى طالبات كلية التربية بجامعة جدة يفيد في:

- ان استخدام التقنيات الرقمية سهلت المحافظة على السرعات الحرارية وبالتالي الحفاظ على الوزن.
- ان استخدام التقنيات الرقمية في تعزيز الصحة البدنية يجعل الرياضة أكثر متعة.
- ان تفعيل الخطة الاستراتيجية المقترحة لتوظيف التقنيات الرقمية في تعزيز الصحة البدنية يساعد في إرشاد الطالبات للمعلومات الصحية السليمة.
- ان تفعيل الخطة الاستراتيجية المقترحة لتوظيف التقنيات الرقمية في تعزيز الصحة البدنية يساعد في زيادة الثقة بالنفس لدى الطالبات.

- إن تفعيل الخطة الاستراتيجية المقترحة لتوظيف التقنيات الرقمية في تعزيز الصحة البدنية يساعد في الأزمات النفسية التي تمر بها الطالبات.
- إن تفعيل الخطة الاستراتيجية المقترحة لتوظيف التقنيات الرقمية في تعزيز الصحة البدنية يساعد من رؤية تقدم الطالبات بشكل عملي.
- إن استخدام التقنيات الرقمية في تعزيز الصحة البدنية ساهم في أداء التمارين بشكلها الصحيح.
- إن تفعيل الخطة الاستراتيجية المقترحة لتوظيف التقنيات الرقمية في تعزيز الصحة البدنية يساعد في الاستمرارية ومواصلة الحفاظ على الصحة.
- **إن الاهتمام والالتزام بتوظيف التقنيات الرقمية في تعزيز الصحة البدنية لدى الكلية يفيد في:**
- إنشاء منظومة صحية تعمل لتعزيز صحة الطالبات.
- إمكانية التواصل والتعريف بالخدمات الصحية التي تقدمها الكلية.
- تمكين الطالبات للابتكار في مجال التقنية الصحية.
- العمل لممارسة الأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ في الكلية من خلال التقنية.
- مساندة الطالبات لأي حالات طارئة.
- سهولة الوصول والاتصال للحالات الطارئة.

## 6. التوصيات:

بناء على نتائج الدراسة والبحث الميداني توصي الباحثة بما يلي:

- تطبيق الخطة المقترحة في جميع الكليات للارتقاء بمستوى الصحة العام.
- الاهتمام بتوظيف التقنيات الرقمية في تعزيز جميع جوانب الصحة لدى الطالبات.
- الاهتمام بتعزيز جميع جوانب الصحة لدى الطالبات من خلال استخدام وتوظيف التقنية الحديثة.
- إجراء المزيد من الدراسات الميدانية ووضع خطط استراتيجية للوقوف على تفعيل التقنيات الرقمية في مجال الصحة لدى الكليات.

## 7. المراجع:

- احمد، اميرة. (2022). دور المنصات الرقمية لوزارة الصحة والسكان في تعزيز الصلابة النفسية لدى اطعم الرعاية الصحية في ضوء المتحورات الجديد لفيروس كورونا. *المجلة المصرية لبحوث الاعلام*، 2022(80)، 363-402.
- احمد، عبد الله. (2023). علاقة التحول الرقمي بجودة الخدمات الصحية. *المجلة العلمية للدراسات التجارية والبيئية*، 14(1)، 54-75.
- الزين، حنان، الراجح، نوال. (2015). واقع التقنيات الرقمية في دعم التطور المهني لمعلمات الرياضيات. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، (64) 415-389.

- الذنيبات، بكر، والذنيبات، احمد. (2018). الحصيلة المعرفية في مجال اللياقة البدنية لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة. مجلة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، 34(4)، 660-644.
- العنبي، علي، وجفري، علي. (2023). أثر تطبيق البرامج التقنية للزيارات الطبية على كفاءة أداء العاملين لتقديم الخدمات الصحية: دراسة ميدانية. مجلة البحوث التجارية، 45(3)، 405-353.
- العياضي، عصام، بن خلف الله، علي. (2014). مدى انعكاس المنشطات على ناحية الصحة البدنية للرياضيين. مجلة الابداع الرياضي، 14(14)، 325-309.
- النادر، هيثم. (2018). دراسة تحليلية لمستوى الوعي الرياضي لدى طلبة جامعة البلقاء التطبيقية في الأردن. مجلة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، 34(3)، 376-458.
- ام الخير، نعيمة، وغنية، شليغم. (2020). تعزيز الصحة في العصر الرقمي. مجلة دفاتر السياسة والقانون، 12(2)، 58-46.
- بوحنك، محمد، والعقريب، كمال. (2023). الإدارة الإلكترونية كألية لتسيير جائحة كورونا: بوابات وزارة الصحة الجزائرية الإلكترونية - نموذجاً. مجلة أبحاث ودراسات التنمية، 10(1)، 96-76.
- بوزانه، ايمن، وحمدوش، وفاء. 2022. التحول نحو استخدام تطبيقات الصحة الرقمية المستجدة كألية لمواجهة فيروس كورونا (COVID-19): عرض تجربة دولتي الصين وكوريا الجنوبية. مجلة وحدة البحث في تنمية الموارد البشرية، 17(1)، 197-171.
- جبوري، ندى، جار الله، احمد، وعبد اللطيف، ولاء. (2022). واقع استخدام التكنولوجيا الرقمية في التعليم: دراسة حالة. مجلة العلوم الإدارية العراقية، 4(2)، 23-1.
- ذراع، ميدني شايب، وصدارته، فضيلة. (2019). الصحة والمرض (رؤية بسيكو سوسولوجيا). المجلة العلمية لعلوم التربية والصحة النفسية، 1(2)، 77-57.
- صبيح، يسرا، ومحمد، رشا. (2022). تفاعلية الشباب مع التطبيقات الصحية اثناء جائحة كورونا وعلاقتها بممارساتهم الصحية. مجلة البحوث والدراسات الإعلامية، 22(22)، 277-231.
- فؤاد، نسرين. (2020). تطبيقات الصحة الرقمية ودورها في تحسين نوعية الحياة. مجلة الآداب والعلوم الإنسانية جامعة قناة السويس، 3(32)، 213-169.
- قمحون، نوال، وبن بريح، امال. 2022. فعالية العدالة الرقمية كتقنية مجسدة في زمن الأوبئة (جائحة كورونا نموذجاً). مجلة العلوم الإنسانية، 33(2)، 113-99.
- كمال، حنان. (2022). السجلات الصحية الإلكترونية وتحديات التحول الرقمي في مجال الرعاية الصحية: دراسة استكشافية. المجلة العلمية للمكتبات والوثائق والمعلومات، 5(15)، 162-133.
- مصطفى، اميرة. (2023). المنصات الرقمية ودورها في خدمة المستفيدين في ظل الأوبئة. المجلة العربية الدولية لإدارة المعرفة، 2(3)، 172-139.

منظمة الصحة العالمية. (2022). *استراتيجية إقليمية لتعزيز الصحة الرقمية في إقليم الشرق الأوسط (2023-2027)*. تم

استرجاعها من-<https://applications.emro.who.int/docs/Digital-Health-EMR-2023-2027-ara.pdf?ua=1>

منظمة الصحة العالمية. (2021). *هل إقليم الشرق الأوسط جاهز الرقمنة الصحة؟*. مسترجع من

<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/346469/RC68-SM1-ara.pdf?sequence=1>

مؤمنة، اعتماد. 2022. تقييم استخدام التطبيقات الصحية لمرتادي العيادات الخارجية ومراكز الرعاية الصحية الأولية في مدينة

الرياض. *مجلة دراسات المعلومات والتكنولوجيا*، 2022 (2)، <https://doi.org/10.5339/jist.2022.12>

محمد، فاطمة. (2023). دور التحول الرقمي في تطوير وتعزيز الطب التكميلي: دراسة حالة الاستخدامات الصحية البديلة

وتطبيقات الذكاء الاصطناعي والواقع الافتراضي وأمان المعلومات الصحية. *مجلة المعهد العالي للدراسات النوعية*، 3(11)، 2597-2647.

جميع الحقوق محفوظة © 2024، الباحثة/ نواف عبد الله الحارثي، إشراف الدكتور/ عبد الرحمن محمد موسى الزهراني،

المجلة الأكاديمية للأبحاث والنشر العلمي (CC BY NC)

Doi: <https://doi.org/10.52132/Ajrsp/v5.57.18>