

الوعي الصحي لدى طلبة كلية التربية الرياضية - جامعة المثنى

أ.د. عقيل مسلم عبد الحسين د. محمد مطر عراك د. جاسم جابر محمد

جامعة المثنى/ كلية التربية الرياضية

١- التعريف بالبحث:

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

لقد خلق الله تعالى الإنسان، ووهبه الجسم ليحقق به أهدافه وغاياته في الحياة، فهو نعمة من نعم الله على الإنسان منحه إياه وجعله متوافقاً مع الظروف والأوضاع الطبيعية المحيطة به ليستعمله في تنفيذ مقررات حياته ويتلاءم مع المسؤوليات الملقاة على عاتقه، من أجل الحفاظ على نظامه الطبيعي واستمرار توازنه، لذا فإن رعايته والحفاظ على صحته واجباً إنسانياً مقدساً حث عليه القرآن الكريم، وأكد عليه بقوله:

{وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَى نَصِيكَ مِنَ الدُّنْيَا}

وتعد تربية الأفراد تربية متزنة متكاملة، هدف من أهداف التربية العامة، ومطلب من المطالب الاجتماعية الهامة التي يجب إن توليها هيئات ومؤسسات المجتمع كل عنايتها ورعايتها في سبيل تنمية وتطوير قدراتهم على أساس من المعارف والمعلومات العلمية وإكسابهم القيم الخلقية والجمالية..

والجامعة كونها واحدة من تلك المؤسسات فإن من واجباتها تربية الطلبة على العادات اليومية السوية التي تتأسس على السمات الخلقية.. فيقع على عاتقها حل مشكلات الطلبة، ومنها انخفاض الوعي الصحي، من خلال إكسابهم الأنماط السلوكية الصحية الملائمة وتنميتها لديهم.

وتعنى التربية الصحية للطلبة - بالمعلومات، والمهارات، والاتجاهات، فهي تستهدف تغيير سلوكهم الصحي (أروهم واتجاهاتهم) - من خلال ترجمة الحقائق الصحية إلى أنماط سلوكية سليمة لديهم..

أن التربية بصيغتها الصحية، يجب أن لا ترتبط فقط بالمكونات المادية، وإنما بالمكونات المعنوية، لكي تصل بالطلبة إلى حالة التحضر، فيكون عالي الصحة والتفكير.

ومعنى ذلك إن مهمة التربية الصحية الأساسية هي العمل على تكوين اتجاهات صحية سليمة لدى الطلبة - ترجمة الحقائق الصحية المعروفة لديهم إلى أنماط سلوكية - على مستوى الجسم والعقل والنفس البشرية، من خلال استعمال أساليب التربية الحديثة ويتحقق ذلك من خلال:

١. تغيير مفاهيم الطلبة فيما يتعلق بصحتهم ومرضهم، وتغيير اتجاهاتهم وسلوكهم وعاداتهم نحو السلوك الصحي السليم.
٢. مساعدة الطلبة على إدراك مفهوم الصحة الحديث بحيث يساهمون في الفعاليات الصحية بأنفسهم ودون تحريك خارجي.
٣. أن نجعل من الصحة غاية للطلبة، ويتأتى ذلك بفهم وإدراك أهمية الصحة وأساليب تحقيقها.
٤. تقويم علاقات وسلوكيات الطلبة غير المرغوبة واستبدالها بعادات سلوكية صحيحة.

ويرتبط المستوى الصحي بالوعي الصحي، فلا يمكن أن يكون المستوى الصحي للطلبة مرتفعاً ما لم يتم تزويدهم يقسطاً من الوعي الصحي، والذي يأتي من خلال توافر المصادر الجيدة للمعلومات الصحية والتي منها: (المطالعة، ووسائل الإعلام، والمدرسة والجامعة، والأصدقاء، والأنشطة الثقافية، والمراكز الصحية، والمربي - المدرس والمدرّب - الأسرة ومؤسسات المجتمع المدني)، فأن ما يتعلمه الطلبة ويكتسبونه من خلال تلك المهارات لها الدور الأكبر في التأثير على معارفهم وسلوكهم.

فعدم وجود برامج وعي صحي أو ضعفها وكذا عدم وجود مناهج مستقلة للتربية الصحية في المراحل الدراسية (ومنها الجامعة)، من أهم الأسباب وراء تدني مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة. إن مسؤولية تثقيف الطلبة صحياً عملية تكافلية وتضامنية، تستدعي التعاون بين العاملين في حقل التربية والتعليم والعاملين في المؤسسات الصحية والاجتماعية، لبناء نمط حياتي صحي سليم، من خلال تطوير شعورهم بالمسؤولية، وتوجيههم نحو تحسين حالتهم الصحية، وتعويدهم العادات الجديدة والمعتقدات والسلوك الصحي النافع وخلق الوعي الصحي لديهم وجعل الصحة غاية ثمينة لديهم.

لذا فإن التعرف على واقع الوعي الصحي لطلبة الجامعات العراقية يستوجب التوصل إلى وسائل قياس نوعية تناسب النية المحلية، يمكن من خلالها تحديد مستوياته، وإيجاد المعلومات ووضع المقترحات بشأنه، ومن هنا تبرز مشكلة الدراسة الحالية.

وفي ضوء تزايد المشاكل الصحية، ونظراً لافتقار البيئة المحلية إلى وسائل قياس تتيح التعرف عليها، وتزايد الحاجة إلى دراستها لأهميتها الكبيرة كونها إحدى أهم العوامل المؤثرة على العملية التعليمية (خصوصاً في كليات التربية الرياضية)، تظهر الأهمية العلمية لهذه الدراسة.

أما الأهمية التطبيقية لها فتظهر من خلال نتائجها وتوصياتها، التي قد تساعد على في الإجابة على بعض التساؤلات حول جدوى التعرف على مستوى الوعي الصحي، ومصادر الحصول على المعلومات الصحية.

٢-١ مشكلة البحث:

لم تحظى دراسة الوعي الصحي في الجامعات العراقية وبالأخص كليات التربية الرياضية - لارتباطها المباشر بهذا الموضوع - من قبل الباحثين بالاهتمام المطلوب، فمن خلال ملاحظة الباحثين واطلاعهم على المصادر والمراجع و الدراسات ذات العلاقة، فإن عدد الدراسات التي تناولت مثل هكذا موضوع تكاد لا تتجاوز عدد أصابع اليد.

عموماً يمكن تحديد مشكلة هذه الدراسة من خلال التساؤلات الآتية، التي سعى الباحثون للإجابة عليها وهي:

١. هل سيتم التعامل مع المقياس عند تطبيقه على طلبة كلية التربية الرياضية - جامعة المثنى، على أساس الدرجة الكلية للمقياس، أم على أساس درجة كل مجال على حده.
٢. ما هو مستوى الوعي الصحي لدى طلبة كلية التربية الرياضية - جامعة المثنى.
٣. هل توجد فروقات في مستوى الوعي الصحي لدى طلبة كلية التربية الرياضية - جامعة المثنى، على ضوء متغير المرحلة الدراسية (الأولى - الثانية).
٤. هل توجد فروقات في مستوى الوعي الصحي لدى طلبة كلية التربية الرياضية - جامعة المثنى، على ضوء متغير الجنس (طلاب، طالبات).
٥. ما هي أكثر المصادر التي يمكن من خلالها لطلبة كلية التربية الرياضية - جامعة المثنى، الحصول على المعلومات الصحية.

٣-١ أهداف البحث:

١. سعى الباحثون من خلال هذا البحث إلى تحقيق الأهداف الآتية:
١. بناء مقياس الوعي الصحي لدى طلبة كلية التربية الرياضية - جامعة المثنى.
٢. تحديد مجالات مقياس الوعي الصحي لدى طلبة كلية التربية الرياضية - جامعة المثنى.
٣. التعرف على واقع الوعي الصحي لدى طلبة كلية التربية الرياضية - جامعة المثنى.
٤. التعرف على الفروق في الوعي الصحي لدى طلبة كلية التربية الرياضية - جامعة المثنى على وفق متغير المرحلة الدراسية (الأولى - الثانية).

٥. التعرف على الفروق في الوعي الصحي لدى طلبة كلية التربية الرياضية - جامعة المثنى على وفق متغير الجنس.
٦. التعرف على أكثر المصادر للحصول على المعلومات الصحية لدى طلبة كلية التربية الرياضية - جامعة المثنى.

١-٤ فروض البحث:

يفترض الباحثون:

١. هناك فروق في الوعي الصحي بين طلبة المرحلة الأولى وطلبة المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية - جامعة المثنى.

٢. هناك فروق في الوعي الصحي بين طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية - جامعة المثنى.

١-٥ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: طلبة كلية التربية الرياضية - المرحلتين الأولى والثانية* - للسنة الدراسية (٢٠١٠ - ٢٠١١).

١-٥-٢ المجال الزمني: المدة من (٢٠١١/٢/١٥) لغاية (٢٠١١/٦/١٥).

١-٥-٣ المجال المكاني: القاعات الدراسية في كلية التربية الرياضية - جامعة المثنى.

١-٦ المصطلحات المستعملة في البحث:

١- الصحة: نعني بها هنا: (حالة اكتمال السلامة بدنياً وعقلياً واجتماعياً، لا مجرد انعدام المرض أو العجز)^١.

٢- الوعي الصحي: (ترجمة المعارف والمعلومات والخبرات الصحية إلى أنماط سلوكية لدى الأفراد)^٢.

٣- التنقيف الصحي: (هو عملية التعلم والتعليم، والتي من خلالها يغير المتعلمون من سلوكهم الصحي وذلك للوصول إلى حالة صحية أفضل)^٣

٤- المهارات الحياتية: (هي مجموعة من المهارات التي تمكن الفرد من التكيف على نحو ايجابي في محيطه، وتجعله قادراً على التعامل بفاعلية مع متطلبات الحياة اليومية وتحدياتها... ومن شأن تلك المهارات تعزيز الصحة والرفاه الجسدي والنفسي والعقلي، ومن أهم تلك المهارات: (اتخاذ القرار، حل المشكلات، التفكير المبدع، التفكير الناقد، التواصل الجيد والفعال، إدراك الذات، التعاطف مع الآخرين، السيطرة على المشاعر، والسيطرة على الضغط والإحباط)^٤.

٢-٢ الدراسات المشابهة:

قام (عبد الناصر عبد الرحيم القدومي، ٢٠٠٤) بدراسة بعنوان: (مستوى الوعي الصحي، ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى لاعبي الأندية العربية للكرة الطائرة)، هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الوعي الصحي، ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى لاعبي الأندية العربية للكرة الطائرة، وتحديد الفروق في مستوى الوعي الصحي تبعاً لمتغيري الخبرة في اللعب، والمؤهل العلمي.

* الكلية مستحدثة لذا فهي تتكون من مرحلتين دراسيتين فقط هما: (الأولى والثانية)

١- عمار الصفدي (وآخرون)؛ العلوم السلوكية والاجتماعية والتربية الصحية، ط١: (عمان، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة، ٢٠٠١)، ص١٦٩

٢- عبد الناصر عبد الرحيم القدومي؛ مستوى الوعي الصحي، ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى لاعبي الأندية العربية للكرة الطائرة: مجلة العلوم التربوية والنفسية، م٦، ع١٤: (كلية التربية - جامعة البحرين، ٢٠٠٥)، ص٢٣٣

٣- عصام الصفدي (وآخرون)؛ المصدر السابق، ص١٦٩

٤- فاضل مصطفى المهدي؛ المراهقة: سماتها، ملامحها، احتياجاتها، مشاكلها: (وزارة الصحة، قسم تعزيز الصحة، دليل إرشادي، ٢٠٠٩)، ص٣٩-٤١

١- عبد الناصر عبد الرحيم القدومي؛ المصدر السابق

أجريت الدراسة على عينة قوامها (٩٠)، لآعباً من المشاركين في بطولة الأندية العربية الثانية والعشرون في الأردن، وقد أستعمل الباحث مقياس الوعي الصحي، ومصادر الحصول على المعلومات الصحية كوسيلة أساسية لجمع المعلومات، تكون المقياس من (٥٧)، فقرة لقياس الوعي الصحي موزعة على أربعة مجالات هي: (التغذية، والتدريب الرياضي، والاجتماعي والتحكم في الضغوط النفسية، والعناية الصحية)، بالإضافة إلى (٨)، فقرات لقياس مصادر المعلومات الصحية، وبعد سلسلة الإجراءات واستعمال الوسائل الإحصائية المناسبة، خرجت الدراسة بالاستنتاجات الآتية:

١. أن مستوى الوعي الصحي العام لدى أفراد عينة البحث كان عالياً.
 ٢. وجود فروق دالة إحصائية بين مجالات الوعي الصحي لصالح المجال الاجتماعي والتحكم في الضغوط النفسية.
 ٣. عدم وجود فروق في مستوى الوعي الصحي لعينة البحث على وفق متغيري الخبرة في اللعب، و المؤهل العلمي.
 ٤. أن أكثر مصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى عينة البحث هي وسائل الإعلام
- وفي دراسة لـ (الخليلي والشيخ سالم وأبو دهيس، ١٩٨٧)^١، بهدف الكشف عن مستوى الوعي الصحي للطلبة الأردنيين في المرحلة الإعدادية بمختلف فروعها (العلمي، والأدبي، والمهني)، في ثلاث مناطق جغرافية هي: (المفرق، وأريد، والأغوار الشمالية).

أجريت الدراسة على عينة قوامها (١٩٠٢)، طالباً وطالبة، وقد أستعمل الباحث مقياس الوعي الصحي، كوسيلة أساسية لجمع المعلومات، وبعد سلسلة الإجراءات واستعمال الوسائل الإحصائية المناسبة، أستنتج الباحثون أن مستوى الوعي عند أفراد عينة الدراسة متدن، بالإضافة إلى وجود فروق دالة إحصائية تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الإناث، وتبعاً لمتغير نوع الدراسة لصالح الفرع العلمي، وتبعاً لمتغير المنطقة الجغرافية لصالح طلبة المفرق.

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

٣-١ منهج البحث:

استعمل الباحثون المنهج الوصفي، كونه الأنسب لحل مشكلة هذه الدراسة.

٣-٢ أدوات البحث:

استعان الباحثون بالأدوات البحثية الآتية:

٣-٢-١ مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث بجميع طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة المثنى، للسنة الدراسية (٢٠١٠ - ٢٠١١)، والبالغ عددهم (١٦١)، طالب وطالبة، موزعين على المراحل الدراسية وحسب الجنس (طلاب، طالبات)، كما في الجدول (١).

اختار الباحثون من هذا المجتمع في مراحل البحث المختلفة، عينات بالطريقة الطبقيّة العشوائية وبما يتلاءم

وغرض كل مرحلة، وهذه العينات هي:

- عينة التجربة الاستطلاعية.
- عينة بناء المقياس.
- عينة التجربة الرئيسية (التطبيق).

الجدول (١)

يبين حجم مجتمع البحث وحجم عيناته بحسب الغرض من استعمالها

الملاحظات	التطبيق	البناء	التجربة الاستطلاعية	العدد الكلي		المرحلة الدراسية	
* عينة التجربة الاستطلاعية من ضمن عينة البناء	٥٦	٢٤	٤	١٠١	٥٦	طلاب	الأولى
	٤٥	٢٠	٣		٤٥	طالبات	
* عينة الاستطلاعية وعينة البناء من ضمن عينة التطبيق	٣٦	١٦	٧	٦٠	٣٦	طلاب	الثانية
	٢٤	١٠	٦		٢٤	طالبات	
	١٦١	٧٠	٢٠	١٦١			المجموع

٣-٢-٢ وسائل جمع البيانات:

أُعدت مقياس الوعي الصحي، الذي تم بناءه من قبل الباحثون، بعد مسح المصادر والمراجع والبحوث والدراسات المتخصصة في مجالات التربية الصحية والطب الرياضي والفلسفة والتغذية، فضلاً عن خبراتهم الشخصية في هذا المجال، وبما يتلاءم مع أهداف الدراسة.

٣-٣ الأجهزة والأدوات المساعدة:

- حاسبة يدوية نوع (kenko)، عدد (١).
- حاسبة شخصية (لاب توب)، نوع (DELL)، عدد (١).
- ساعة توقيت.
- أدوات مكتبية.

٣-٤ إجراءات البحث الميدانية:

٣-٤-١ خطوات بناء مقياس الوعي الصحي:

٣-٤-١-١ تحديد الهدف من مقياس الوعي الصحي:

ان الهدف من بناء المقياس هو التعرف على واقع الوعي الصحي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة المثنى.

٣-٤-١-٢ تحديد مجالات مقياس الوعي الصحي:

من خلال الاطلاع على الأدبيات الخاصة بموضع الوعي الصحي، حدد الباحثون (٤) مجالات لهذا المقياس وهي:

- المهارات الحركية
- التغذية و العادات الغذائية
- العناية الصحية
- السلامة

وللتعرف على مدى صلاحية تلك المجالات في قياس الوعي الصحي لدى مجتمع البحث، عُرضت على (٨)، من الخبراء والمختصين* في هذا المجال، حيث أُعدت استمارة استبيان لهذا الغرض، ومنها حُددت صلاحية كل مجال

* الخبراء الذين حددوا صلاحية مجالات المقياس وصلاحية فقراته:

- ١- أ.د. محمد جاسم الياسري، اختبار وقياس، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية
- ٢- أ.د. نوري إبراهيم الشوك، اختبار وقياس، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية
- ٣- أ.د. عمار جاسم مسلم، فلسفة، جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية
- ٤- أ.د. أيمن عبد الامير، صحة وترويح (الاحتياجات الخاصة)، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية
- ٥- أ.د. طيبب باسم كويطر، صحة مجتمع، كلية الطب، الجامعة المستنصرية
- ٦- أ.د. طيبب زيد سعيد الشهواني، صحة مجتمع، كلية الطب، الجامعة المستنصرية

باستعمال اختبار (٢٤)، فأظهرت النتائج صلاحية جميع المجالات لتمثيل الوعي الصحي، حيث جاءت أقيام (٢٤)، أكبر من قيمته الجدولية البالغة (٣.٨٤)، عند درجة حرية (١)، ومستوى دلالة (٠.٠٠٥)، ينظر جدول (٢).

الجدول (٢)

يبين صلاحية المجالات المقترحة لمقياس الوعي الصحي

ت	المجالات المقترحة	الموافقون	غير الموافقين	قيمة (٢٤) المحسوبة	الدلالة
١	المهارات الحركية	٨	-	٨	معنوي
٢	التغذية والعادات الغذائية	٨	-	٨	معنوي
٣	العناية الصحية	٨	-	٨	معنوي
٤	السلامة	٨	-	٨	معنوي

٣-٤-١-٣ وضع الصيغة الأولية للمقياس:

تطلب إعداد الصيغة الأولية للمقياس، عدة إجراءات هي:

٣-٤-١-٣ جمع وإعداد فقرات المقياس:

لغرض إعداد فقرات المقياس الملائمة لقياس مفهوم الوعي الصحي، قام الباحثون بالاطلاع على الدراسات والبحوث والمقاييس ذات العلاقة، أمكن من خلالها جمع (٩٧)، فقرة، موزعة على مجالات المقياس.

٣-٤-١-٣ تحديد أسلوب وأسس صياغة الفقرات:

اعتمد الباحثون أسلوب (ليكرت)، ثلاثي الإبعاد في صياغة فقرات المقياس، حيث يقدم للمستجيب موقف ويطلب منه تحديد إجابته باختيار بديل من بين عدة بدائل لها أوزان مختلفة^١.

علماً بأن جميع فقرات المقياس تم صياغتها بشكل ايجابي، لكي تعبر عن مستوى الوعي الصحي.

٣-٤-١-٣ تحديد صلاحية فقرات المقياس:

بعد أن تم صياغة فقرات المقياس كلاً حسب مجالها، عُرضت على (٨)، خبيراً ومختصاً، لتحديد صلاحيتها ومدى تمثيلها للمجالات التي تنتمي إليها، وما إذا كانت تحتاج إلى تعديل أو إضافة.

وبعد جمع البيانات وتفريغها، تم قبول جميع الفقرات، لان جميع أقيام (٢٤)، المحسوبة جاءت أكبر من الجدولية البالغة (٣.٨٤)، عند درجة حرية (١)، ومستوى دلالة (٠.٠٠٥)، ينظر جدول (٣).

كما أخذ الباحثون بالتعديلات الآتية:

- تنقل الفقرة (٢٨)، إلى مجال العناية الصحية وتدمج مع الفقرة (٥٢)
- تنقل الفقرة (٣٥)، إلى مجال السلامة وتدمج مع الفقرة (٨٤)
- تدمج الفقرة (٤٩)، مع الفقرة (٦٦)
- تدمج الفقرة (٦١)، مع الفقرة (٦٢)
- تدمج الفقرة (٧٩)، مع الفقرة (٥٦)

٧- أ.م.د. حميد عبد النبي، رئيس فرع الصحة والترويج (معاونين)، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية

٨- م.م. موفق عباس، صحة وترويج، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية

١- احمد عودة؛ القياس والتقويم في العملية التربوية التدريسية، ط٢: (عمان، دار الأمل للنشر والتوزيع، ١٩٩٨)، ص٤٠٧

* - نفس الخبراء والمختصين الذين حددوا صلاحية مجالات المقياس

الجدول (٣)

يبين صلاحية فقرات مقياس الوعي الصحي

أرقام الفقرات	عدد الإجابات		قيمة (٢كا) المحسوبة	قيمة (٢كا) الجدولية	الدلالة الإحصائية
	تصلح	لا تصلح			
٢، ٣، ٤، ٧، ٨، ٩، ١٠، ١١، ١٢، ١٣، ١٤، ١٥، ١٧، ١٩، ٢١، ٢٣، ٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٣١، ٣٢، ٣٣، ٣٤، ٣٧، ٣٩، ٤٠، ٤١، ٤٣، ٤٥، ٤٧، ٤٨، ٥٢، ٥٥، ٥٦، ٦٤، ٦٦، ٦٧، ٦٨، ٦٩، ٧٠، ٧١، ٧٢، ٧٣، ٧٤، ٧٨، ٨١، ٨٢، ٨٣، ٨٤، ٨٦، ٨٧، ٨٨، ٨٩، ٩٠، ٩١، ٩٢	٨	-	٨	٣.٨٤	معنوي
١، ٥، ٦، ١٦، ١٨، ٢٠، ٢٢، ٢٩، ٣٠، ٣٦، ٣٨، ٤٢، ٤٤، ٤٦، ٥٠، ٥١، ٥٣، ٥٤، ٥٧، ٥٨، ٥٩، ٦٠، ٦٢، ٦٣، ٦٥، ٧٥، ٧٦، ٧٧، ٨٠، ٨٥، ٩٣، ٩٤، ٩٥، ٩٦، ٩٧	٧	١	٤.٥		معنوي

٣-٤-١-٣-٤ وضع تعليمات الإجابة عن فقرات المقياس:

إن لوضع تعليمات المقياس أهمية لا يستهان بها في نجاح عملية إجراء المقياس، فقد أثبتت الدراسات أهمية الدور الذي تلعبه هذه التعليمات في تفسير نتائج المقياس أو التأثير فيها، والذي يصعب معه إجراء عملية المقارنة بين نتائج المقياس الواحد في المواقف المختلفة^١.

عموماً فقد حرص الباحثون عند إعداد فقرات المقياس، أن تتلاءم مع طبيعة الدراسة وعينة البحث، فيفضل أن تكون بسيطة وواضحة وغير طويلة بمفرداتها، ومن هذه التعليمات الآتي:

- ليس هناك إجابة ضعيفة أو خاطئة.
- ضرورة الإجابة بصراحة وأمانة ودقة عن فقرات المقياس.
- عدم ترك أي عبارة بدون إجابة.
- سوف تحظى الإجابة بالسرية التامة، فهي لأغراض البحث العلمي.

٣-٥ إجراء تجربة المقياس:

٣-٥-١ التجربة الاستطلاعية:

بعد الانتهاء من وضع الصيغة الأولية للمقياس، يأتي دور تجربته، من خلال إجراء تجربة استطلاعية، يوم الأحد الموافق (٢٨/٣/٢٠١٠)، على (٢٠) طالب وطالبة، للتحقق من عدة أمور منها:

١. وضوح معاني الفقرات وسهولة فهمها وحسن صياغتها.
٢. دقة العبارات في التعبير عن مفهوم وفكرة واحدة فقط.

١- صباح حسن العجيلي (وآخرون)؛ مبادئ القياس والتقويم التربوي: (بغداد، مكتب أحمد الدباغ للطباعة والاستنساخ، ٢٠٠١)، ص ٦٥

٣. وضوح التعليمات وطريقة الإجابة.
 ٤. تحديد الصعوبات والمعوقات أن وجدت.
 ٥. توافر الإمكانيات المطلوبة لأجراء البحث.
 ٦. مدى دافعية الطلاب وحسن الاستجابة لأداء الاختبار.
- وقد تم التأكد من خلال النتائج التي خرجت بها هذه التجربة إلى تحقق المطالب أعلاه.

٣-٥-٢ التجربة الرئيسية:

باشر الباحثون بتطبيق (إجراء)، المقياس والمكون من (٩٢)، فقرة على أفراد عينة التطبيق من طلبة كلية التربية الرياضية البالغ عددهم (٧٠)، طالباً وطالبة، في يوم الأربعاء الموافق (٢٠١١/٣/٣١) بعدها تم جمع البيانات الخاصة بهذه التجربة (التجربة الرئيسية)، وتفرغها وترتيبها في جداول، تمهيداً لتحليلها إحصائياً.

٣-٥-٣ تصحيح المقياس:

استخرجت الدرجات الكلية الخاصة بإفراد عينة البناء باستعمال مفتاح التصحيح المعد لهذا الغرض، فهو "الأداة التي يكشف بها الفاحص عن الإجابات التي تدل على وجود النتيجة التي تقاس"^١.
 حُدثت الأوزان من (٣-١)، لكل فقرة وحسب بدائل الإجابة التي يختارها الطالب، ينظر جدول (٤).

الجدول (٤)

يبين أوزان الإجابات على فقرات المقياس

بداًئل الإجابة	دائماً	أحياناً	نادراً
الدرجة	٣	٢	١

٣-٥-٤ التحليل الإحصائي لفقرات مقياس الوعي الصحي:

من الخطوات المهمة في عملية بناء المقاييس هو عملية تحليل مفرداته، فمهما بلغت الأساليب المنطقية وأحكام الخبراء فانه لا تغني عن التجريب الميداني للمقياس وتحليل درجات فقراته باستعمال الأساليب الإحصائية^٢.
 حيث أن تحليل الفقرات هو الدراسة التي تعتمد على التحليل المنطقي الإحصائي والتجريبي لوحدات المقياس، لغرض معرفة خصائصها أو تعديلها أو إضافتها أو إعادة ترتيبها حتى يتسنى الوصول إلى مقياس ثابت وصادق مناسب من حيث القدرة التمييزية ومعامل صدقها وغير ذلك^٣، ومن تلك الإجراءات الآتي:

أولاً: القدرة التمييزية لفقرات المقياس:

للكشف عن القدرة التمييزية لفقرات مقياس الوعي الصحي أُستعمل أسلوب المجموعتين الطرفيتين، فهو من الأساليب المناسبة للتعرف على مدى قدرة الفقرة على التمييز بين ذوي المستويات العليا وذوي المستويات الدنيا من الأفراد بالنسبة للنسبة التي تقيسها الفقرة^٤.

١- صلاح الدين محمود علام؛ القياس والتقويم التربوي والنفسي (أساسياته وتطبيقاته واتجاهاته المعاصرة): (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠)، ص ١٨٤.

١- محمد نعمة حسن؛ التفاؤل والتشاؤم الرياضي وعلاقته بتحقيق الهوية الرياضية والانجاز لدى لاعبي العاب القوى: (أطروحة دكتوراه، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٨)، ص ٧٩.

٢- مصطفى محمود الإمام (وآخرون)؛ ص ١٠٩-١١٠.

٣- كامل ثامر الكبيسي؛ أثر اختلاف حجم العينة والمجتمع الإحصائي في القدرة التمييزية لفقرات المقاييس النفسية، : (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية ابن رشد، ١٩٩٥)، ص ٥

فقد رُتبت الدرجات الكلية التي حصل عليها اللاعبون بعد تصحيح المقياس تنازلياً، ثم اختيرت نسبة (٢٧ %)، العليا والدنيا من الدرجات، لتمثلا المجموعتين الطرفيتين، "إذ أكدت أبحاث (كيلي، ١٩٣٩)، و(ميهرنز وليهمان، ١٩٧٣)، على إن اعتماد نسبة (٢٧ %)، تعطي أكبر حجم وتمايز^١. وعلى هذا الأساس ضمت كل مجموعة طرفية (١٩)، طالباً وطالبة.

ولغرض حساب معامل تمييز كل فقرة من فقرات المقياس البالغة (٩٢)، فقرة، أُستعمل اختبار (ت)، لعينتين مستقلتين، وعدت القيمة التائية الدالة إحصائياً مؤشراً لتمييز الفقرات، فعند مقارنة أقيام (ت)، المحسوبة بالقيمة الجدولية البالغة (٢٠٠٤٢)، عند درجة حرية (٣٦)، ومستوى دلالة (٠.٠٥)، رُفضت (٩)، فقرات لعدم دلالتها الإحصائية، والفقرات هي: (٣١، ٣٣، ٤٥، ٤٦، ٥١، ٥٥، ٦٠، ٧٥، ٩٠)، وبذلك تم الإبقاء على (٨٣)، فقرة لدالاتها التمييزية، ينظر جدول (٥).

الجدول (٥)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين العليا والدنيا والقيمة التائية المحسوبة ودلالاتها في حساب القوة التمييزية

رقم العبارة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة (ت) المحسوبة	الدالة الإحصائية
	ع	س-	ع	س-		
١	٣.٠٠٠	٠.٠٠٠	١.٨٤٢	٠.٣٧٥	١٣.١٥٩	معنوي
٢	٣.٠٠٠	٠.٠٠٠	١.٤٠٠	٠.٥١٤	١٣.٢٢٣	معنوي
٣	٢.٨٤٢	٠.٣٧٥	١.١٠٥	٠.٣١٥	١٥.١٠٤	معنوي
٤	٣.٠٠٠	٠.٠٠٠	١.٢١١	٠.٤١٩	١٨.٠٧٠	معنوي
٥	٣.٠٠٠	٠.٠٠٠	١.٦٨٤	٠.٤٧٨	١١.٦٤٦	معنوي
٦	٣.٠٠٠	٠.٠٠٠	١.٤٧٤	٠.٥١٣	١٢.٦١٢	معنوي
٧	٣.٠٠٠	٠.٠٠٠	١.٢٦٣	٠.٤٥٢	١٦.٢٣٤	معنوي
٨	٣.٠٠٠	٠.٠٠٠	١.٤٧٤	٠.٥١٣	١٢.٦١٢	معنوي
٩	٣.٠٠٠	٠.٠٠٠	١.٦٣٢	٠.٤٩٦	١١.٦٩٢	معنوي
١٠	٣.٠٠٠	٠.٠٠٠	١.٧٣٧	٠.٤٥٢	١١.٨٠٤	معنوي
١١	٣.٠٠٠	٠.٠٠٠	١.٧٣٧	٠.٤٥٢	١١.٨٠٤	معنوي
١٢	٣.٠٠٠	٠.٠٠٠	١.٦٣٢	٠.٤٩٦	١١.٦٩٢	معنوي
١٣	٣.٠٠٠	٠.٠٠٠	١.٢٦٣	٠.٤٥٢	١٦.٢٣٤	معنوي
١٤	٣.٠٠٠	٠.٠٠٠	١.٥٧٩	٠.٥٠٧	١١.٨٤٢	معنوي
١٥	٣.٠٠٠	٠.٠٠٠	١.٢٦٣	٠.٤٥٢	١٦.٢٣٤	معنوي
١٦	٣.٠٠٠	٠.٠٠٠	١.٨٤٢	٠.٣٧٥	١٣.١٥٩	معنوي
١٧	٣.٠٠٠	٠.٠٠٠	١.٦٨٤	٠.٤٧٨	١١.٦٤٦	معنوي
١٨	٣.٠٠٠	٠.٠٠٠	١.٧٣٧	٠.٤٥٢	١١.٨٠٤	معنوي
١٩	٣.٠٠٠	٠.٠٠٠	١.٧٨٩	٠.٤١٩	١٢.٢٣٢	معنوي
٢٠	٣.٠٠٠	٠.٠٠٠	١.٧٣٧	٠.٤٥٢	١١.٨٠٤	معنوي
٢١	٣.٠٠٠	٠.٠٠٠	١.٨٩٥	٠.٤٥٩	١٠.٢٣١	معنوي
٢٢	٣.٠٠٠	٠.٠٠٠	٢.٠٥٣	٠.٦٢١	٦.٤٨٦	معنوي
٢٣	٣.٠٠٠	٠.٠٠٠	١.٨٤٢	٠.٣٧٥	١٣.١٥٩	معنوي

٤- صفوت فرج؛ القياس النفسي، ط١: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٠)، ص١٤٩

معنوي	١٢.٢٣٢	٠.٤١٩	١.٧٨٩	٠.٠٠٠	٣.٠٠٠	٢٤
معنوي	٨.١٦٢	٠.٦٠٢	١.٨٤١	٠.٠٠٠	٣.٠٠٠	٢٥
معنوي	٤.٤٠٥	٠.٩١١	٢.٠٥٣	٠.٠٠٠	٣.٠٠٠	٢٦
معنوي	١٣.١٥٨	٠.٥٠٧	١.٤٢١	٠.٠٠٠	٣.٠٠٠	٢٧
معنوي	١١.٦٩٢	٠.٤٩٦	١.٦٣٢	٠.٠٠٠	٣.٠٠٠	٢٩
معنوي	١١.٦٩٢	٠.٤٩٦	١.٦٣٢	٠.٠٠٠	٣.٠٠٠	٣٠
غير معنوي	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	١.٠٠٠	٠.٠٠٠	٣.٠٠٠	٣١
معنوي	١٣.١٥٨	٠.٥٠٧	١.٤٢١	٠.٠٠٠	٣.٠٠٠	٣٢
غير معنوي	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	١.٠٠٠	٠.٠٠٠	٣.٠٠٠	٣٣
معنوي	١١.٨٤٢	٠.٥٠٧	١.٥٧٩	٠.٠٠٠	٣.٠٠٠	٣٤
معنوي	١١.٨٤٢	٠.٥٠٧	١.٥٧٩	٠.٠٠٠	٣.٠٠٠	٣٦
معنوي	١٣.١٥٨	٠.٥٠٧	١.٤٢١	٠.٠٠٠	٣.٠٠٠	٣٧
معنوي	١٤.٩٠٣	٠.٤٧٨	١.٣١٦	٠.٠٠٠	٣.٠٠٠	٣٨
معنوي	١٨.٠٧٠	٠.٤١٩	١.٢١١	٠.٠٠٠	٣.٠٠٠	٣٩
معنوي	٣٦.٠٥٦	٠.٢٢٩	١.٠٥٣	٠.٠٠٠	٣.٠٠٠	٤٠
معنوي	١٢.٦١٢	٠.٥١٣	١.٤٧٤	٠.٠٠٠	٣.٠٠٠	٤١
معنوي	١٦.٢٣٤	٠.٤٥٢	١.٢٦٣	٠.٠٠٠	٣.٠٠٠	٤٢
معنوي	١٥.١٠٤	٠.٣١٥	١.١٠٥	٠.٠٠٠	٣.٠٠٠	٤٣
معنوي	١٢.٥٠٤	٠.٠٠٠	١.٠٠٠	٠.٥١٣	٢.٥١٣	٤٤
غير معنوي	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	١.٠٠٠	٠.٠٠٠	٣.٠٠٠	٤٥
غير معنوي	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	١.٠٠٠	٠.٠٠٠	٣.٠٠٠	٤٦
معنوي	٣٦.٠٥٦	٠.٢٢٩	١.٠٥٣	٠.٠٠٠	٣.٠٠٠	٤٧
معنوي	١٦.٢٣٤	٠.٤٥٢	١.٢٦٣	٠.٠٠٠	٣.٠٠٠	٤٨
معنوي	١٣.١٥٨	٠.٥٠٧	١.٤٢١	٠.٠٠٠	٣.٠٠٠	٥٠
غير معنوي	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	١.٠٠٠	٠.٠٠٠	٣.٠٠٠	٥١
معنوي	١٢.٢٨٣	٠.٥١٣	١.٥٢٦	٠.٠٠٠	٣.٠٠٠	٥٢
معنوي	١١.٨٠٤	٠.٤٥٢	١.٧٣٧	٠.٠٠٠	٣.٠٠٠	٥٣
معنوي	٢١.٠٢٧	٠.٣١٥	١.٤٤٤	٠.٠٠٠	٣.٠٠٠	٥٤
غير معنوي	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	١.٠٠٠	٠.٠٠٠	٣.٠٠٠	٥٥
معنوي	١٧.٥٧١	٠.٠٠٠	١.٠٠٠	٠.٤١٦	٢.٧٢٢	٥٦
معنوي	١١.٨٤٢	٠.٠٠٠	١.٠٠٠	٠.٥٠٧	٢.٤٢١	٥٧
معنوي	٢٥.٦٠٨	٠.٠٠٠	١.٠٠٠	٠.٣١٥	٢.٨٩٥	٥٨
معنوي	١٤.٩٠٣	٠.٠٠٠	١.٠٠٠	٠.٤٧٨	٢.٦٨٤	٥٩
غير معنوي	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	١.٠٠٠	٠.٠٠٠	٣.٠٠٠	٦٠
معنوي	٥.٤٦٢	٠.٨٩٨	١.٨٤٢	٠.٠٠٠	٣.٠٠٠	٦٢
معنوي	١١.٨٠٤	٠.٤٥٢	١.٧٣٧	٠.٠٠٠	٣.٠٠٠	٦٣
معنوي	٢.٦١	٠.٥٩٧	٢.٦٣٢	٠.٠٠٠	٣.٠٠٠	٦٤

معنوي	٦.٦٧٩	٠.٥٦٧	٢.١٠٥	٠.٠٠٠	٣.٠٠٠	٦٥
معنوي	٢.٣٠٧	٠.٥٨٢	٢.٦٨٤	٠.٠٠٠	٣.٠٠٠	٦٦
معنوي	٣.٥٥٢	٠.٦٩٢	٢.٤٢١	٠.٠٠٠	٣.٠٠٠	٦٧
معنوي	٦.٤٨٦	٠.٦٢١	٢.٠٥٣	٠.٠٠٠	٣.٠٠٠	٦٨
معنوي	٨.٢٨٧	٠.٤٥٩	٢.١٠٥	٠.٠٠٠	٣.٠٠٠	٦٩
معنوي	٤.٧٨٦	٠.٦٥٣	٢.٢٦٣	٠.٠٠٠	٣.٠٠٠	٧٠
معنوي	٧.٧٦٢	٠.٥١٨	٢.٠٥٣	٠.٠٠٠	٣.٠٠٠	٧١
معنوي	٤.٧٨٦	٠.٦٥٣	٢.٢٦٣	٠.٠٠٠	٣.٠٠٠	٧٢
معنوي	٦.٤٨٦	٠.٦٢١	٢.٠٥٣	٠.٠٠٠	٣.٠٠٠	٧٣
معنوي	١١.٨٤٢	٠.٥٠٧	١.٥٧٩	٠.٠٠٠	٣.٠٠٠	٧٤
غير معنوي	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٢.٠٠٠	٠.٠٠٠	٣.٠٠٠	٧٥
معنوي	١١.٦٩٢	٠.٤٩٦	١.٦٣٢	٠.٠٠٠	٣.٠٠٠	٧٦
معنوي	١١.٨٠٤	٠.٤٥٢	١.٧٣٧	٠.٠٠٠	٣.٠٠٠	٧٧
معنوي	٣.٥٠٨	٠.٥٠٧	٢.٥٧٩	٠.٠٠٠	٣.٠٠٠	٧٨
معنوي	٨.٢٠١	٠.٦٥٣	١.٧٣٧	٠.٠٠٠	٣.٠٠٠	٨٠
معنوي	٣.٥٥٢	٠.٦٩٢	٢.٤٢١	٠.٠٠٠	٣.٠٠٠	٨١
معنوي	٦.٣٦٩	٠.٦٦٧	٢.٠٠٠	٠.٠٠٠	٣.٠٠٠	٨٢
معنوي	٣.٥٠٨	٠.٥٠٧	٢.٥٧٩	٠.٠٠٠	٣.٠٠٠	٨٣
معنوي	١٣.١٥٩	٠.٣٧٥	١.٨٤٢	٠.٠٠٠	٣.٠٠٠	٨٤
معنوي	١٣.٩٤٩	٠.٤٩٦	١.٣٦٨	٠.٠٠٠	٣.٠٠٠	٨٥
معنوي	١١.٦٤٦	٠.٤٧٨	١.٦٨٤	٠.٠٠٠	٣.٠٠٠	٨٦
معنوي	١٢.٢٣٢	٠.٤١٩	١.٧٨٩	٠.٠٠٠	٣.٠٠٠	٨٧
معنوي	١١.٦٩٢	٠.٤٩٦	١.٦٣٢	٠.٠٠٠	٣.٠٠٠	٨٨
معنوي	١٤.٩٣٢	٠.٣١٥	١.٨٩٥	٠.٠٠٠	٣.٠٠٠	٨٩
غير معنوي	١.٠٤٢	٠.٥٠٧	٢.٨٧٥	٠.٠٠٠	٣.٠٠٠	٩٠
معنوي	١٢.٢٣٢	٠.٤١٩	١.٧٨٩	٠.٠٠٠	٣.٠٠٠	٩١
معنوي	١٤.٩٣٢	٠.٣١٥	١.٨٩٥	٠.٠٠٠	٣.٠٠٠	٩٢
معنوي	٦.٤٨٦	٠.٦٢١	٢.٠٥٣	٠.٠٠٠	٣.٠٠٠	٩٣
معنوي	١٢.٢٣٢	٠.٤١٩	١.٧٨٩	٠.٠٠٠	٣.٠٠٠	٩٤
معنوي	١٤.٩٣٢	٠.٣١٥	١.٨٩٥	٠.٠٠٠	٣.٠٠٠	٩٥
معنوي	٣.٥٣٢	٠.٨٢٣	٢.٣٢٩	٠.٠٠٠	٣.٠٠٠	٩٦
معنوي	٢٥.٦٠٨	٠.٠٠٠	١.٠٠٠	٠.٣١٥	٢.٨٩٥	٩٧

ثانياً: الاتساق الداخلي:

ويعد من أكثر الأنواع شيوعاً في مجال التربية الرياضية، وتم التحقق منه من خلال المؤشرات الآتية:

١- علاقة الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس:

أستعمل معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، لاستخراج علاقة الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، لإفراد عينة البناء، ولمعرفة نوع الدلالة الإحصائية أستعمل الاختبار التائي (ت ر)، فنتبين أن جميع معاملات الارتباط ذات دلالة معنوية، ما عدا (١٤) فقرة، لكون قيمة (ت ر)، المحسوبة جاءت أصغر من الجدولية البالغة (٢.٠٠٠)، عند درجة حرية (٦٨)، ومستوى دلالة (٠.٠٥)، ولذا تم استبعاد الفقرات المقابلة لها والتي تحمل الأرقام: (١، ٦، ١٣، ١٩، ٢١، ٢٣، ٢٤، ٢٦، ٣٢، ٥٣، ٧٠، ٧٨، ٨١، ٨٢)، وبهذا أصبح عدد فقرات المقياس (٦٩)، فقرة، ينظر جدول (٦).

الجدول (٦)

يبين أقيام معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس وقيمة (ت ر)، المحسوبة ودلالاتها الإحصائية

رقم الفقرة	معامل الارتباط	قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية	رقم الفقرة	معامل الارتباط	قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية
١	٠.١٨	١.٥٠٨	غير معنوي	٥٠	٠.٤٥	٤.١٥٥	معنوي
٢	٠.٤٥	٤.١٥٥	معنوي	٥٢	٠.٤٩	٤.٦٣٤	معنوي
٣	٠.٣٣	٢.٨٨٣	معنوي	٥٣	٠.٢٢	١.٨٦١	غير معنوي
٤	٠.٣٢	٢.٧٨٦	معنوي	٥٤	٠.٤٨	٤.٥١٣	معنوي
٥	٠.٤٠	٣.٥٩٧	معنوي	٥٦	٠.٥٦	٥.٥٧٧	معنوي
٦	٠.١٦	١.٣٣٧	غير معنوي	٥٧	٠.٥٦	٥.٥٧٧	معنوي
٧	٠.٢٣	٢.٠٠٣	معنوي	٥٨	٠.٤٨	٤.٥١٣	معنوي
٨	٠.٤٣	٣.٩٢٧	معنوي	٥٩	٠.٨٥	١٣.٣٠٠	معنوي
٩	٠.٤٣	٣.٩٢٧	معنوي	٦٢	٠.٣٧	٣.٢٨٤	معنوي
١٠	٠.٥٤	٤.٩٨٦	معنوي	٦٣	٠.٤٠	٣.٥٩٧	معنوي
١١	٠.٤٤	٤.٠٤٠	معنوي	٦٤	٠.٢٨	٢.٤٠٥	معنوي
١٢	٠.٣٥	٣.٠٨٠	معنوي	٦٥	٠.٢٣	٢.٠٠٣	معنوي
١٣	٠.٠٧	٠.٥٧٨	غير معنوي	٦٦	٠.٢٥	٢.١٣٠	معنوي
١٤	٠.٢٥	٢.١٣٠	معنوي	٦٧	٠.٢٥	٢.١٣٠	معنوي
١٥	٠.٢٢	٢.٣١٢	معنوي	٦٨	٠.٣٤	٢.٩٨٣	معنوي
١٦	٠.٤٠	٣.٥٩٧	معنوي	٦٩	٠.٣٦	٣.١٨٢	معنوي
١٧	٠.٣٠	٢.٥٩٣	معنوي	٧٠	٠.٢٢	١.٨٦١	غير معنوي
١٨	٠.٣٣	٢.٨٨٣	معنوي	٧١	٠.٣٠	٢.٥٩٣	معنوي
١٩	٠.١٦	١.٣٣٧	غير معنوي	٧٢	٠.٥٨	٥.٨٦٨	معنوي
٢٠	٠.٣٣	٢.٨٨٣	معنوي	٧٣	٠.٣٣	٢.٨٨٣	معنوي
٢١	٠.١٨	١.٥٠٨	غير معنوي	٧٤	٠.٣٠	٢.٥٩٣	معنوي
٢٢	٠.٣٠	٢.٥٩٣	معنوي	٧٦	٠.٣٥	٣.٠٨٠	معنوي
٢٣	٠.١٩	١.٥٩٥	غير معنوي	٧٧	٠.٤١	٣.٧٠٧	معنوي
٢٤	٠.١٩	١.٥٩٥	غير معنوي	٧٨	٠.١٩	١.٥٩٥	غير معنوي

معنوي	٣.٢٨٤	٠.٣٧	٨٠	معنوي	٢.٠٣٨	٠.٢٤	٢٥
معنوي	٢.٨٨٣	٠.٣٣	٨١	غير معنوي	١.٢٥١	٠.١٥	٢٦
غير معنوي	١.٥٠٨	٠.١٨	٨٢	معنوي	٥.٤٣١	٠.٥٥	٢٧
معنوي	٢.٥٩٣	٠.٣٠	٨٣	معنوي	٣.٩٢٧	٠.٤٣	٢٩
معنوي	٣.٢٨٤	٠.٣٧	٨٤	معنوي	٣.٥٩٧	٠.٤٠	٣٠
معنوي	٣.٧٠٧	٠.٤١	٨٥	غير معنوي	١.٥٠٨	٠.١٨	٣٢
معنوي	٥.١٥٤	٠.٥٣	٨٦	معنوي	٣.٨١٤	٠.٤٢	٣٤
معنوي	٤.٦٣٤	٠.٤٩	٨٧	معنوي	٤.٩٨٦	٠.٥٤	٣٦
معنوي	٤.٠٤٠	٠.٤٤	٨٨	معنوي	٣.١٨٢	٠.٣٦	٣٧
معنوي	٢.٨٨٣	٠.٣٣	٨٩	معنوي	٣.٩٢٧	٠.٤٣	٣٨
معنوي	٢.٠٣٨	٠.٢٤	٩١	معنوي	٣.٠٨٠	٠.٣٥	٣٩
معنوي	٢.٤٩٩	٠.٢٩	٩٢	معنوي	٥.٥٧٧	٠.٥٦	٤٠
معنوي	٤.٥١٣	٠.٤٨	٩٣	معنوي	٣.١٨٢	٠.٣٦	٤١
معنوي	٢.٥٩٣	٠.٣٠	٩٤	معنوي	٦.٨٧٢	٠.٦٤	٤٢
معنوي	٢.٠٣٨	٠.٢٤	٩٥	معنوي	٢.٤٠٥	٠.٢٨	٤٣
معنوي	٢.٤٩٩	٠.٢٩	٩٦	معنوي	٢.٥٩٣	٠.٣٠	٤٤
معنوي	٢.٦٨٨	٠.٣١	٩٧	معنوي	٤.٧٦١	٠.٥٠	٤٧
				معنوي	٣.٥٩٧	٠.٤٠	٤٨

٢- علاقة ارتباط الفقرة بالمجال الذي تنتمي إليه:

يقوم هذا الأسلوب على أساس استنتاج العلاقة التي تربط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه تلك الفقرة، ولتحقيق ذلك تم حساب المجموع الكلي لكل من مجالات المقياس الأربعة، ودرجات الفقرات التي تنتمي لتلك المجالات، ومنه أُستخرج معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، بينهما وإفراد عينة البناء، ولمعرفة نوع الدلالة الإحصائية أستعمل الباحثون معادلة (ت ر)، فأظهرت معنوية معاملات الارتباط جميعها ما عدا فقرة واحدة هي الفقرة ذات الرقم (٧٢)، لكون قيمة (ت ر)، المحسوبة اصغر من قيمتها الجدولية البالغة (٢.٠٠٠)، عند درجة حرية (٦٨)، ومستوى دلالة (٠.٠٥)، ولذا تم استبعاد الفقرة المقابلة لها، فأصبح عدد فقرات المقياس (٦٨)، فقرة، ينظر جدول (٧).

الجدول (٧)

يبين معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه

أسم المجال	رقم الفقرة	معامل الارتباط	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة الإحصائية	أسم المجال	رقم الفقرة	معامل الارتباط	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
المهارات الحياتية	٢	٠.٤٦	٤.٢٧٢	معنوي	العناية الصحية	٥٤	٠.٤٧	٤.٣٨٩	معنوي
	٣	٠.٣٧	٣.٢٨٤	معنوي		٥٧	٠.٦٤	٦.٨٧٢	معنوي
	٤	٠.٤١	٣.٧٠٧	معنوي		٥٨	٠.٤٦	٤.٢٧٢	معنوي
	٥	٠.٣٥	٣.٠٨٠	معنوي		٥٩	٠.٥٧	٥.٧١٨	معنوي
	٧	٠.٣١	٢.٦٨٨	معنوي		٦١	٠.٥٣	٥.١٥٤	معنوي
	٨	٠.٥٥	٥.٤٣١	معنوي		٦٢	٠.٤٥	٤.١٥٥	معنوي

معنوي	٥.٠٢١	٠.٥٢	٦٣	السلامة	معنوي	٤.٣٨٩	٠.٤٧	٩	العادات الغذائية
معنوي	٢.٥٩٣	٠.٣٠	٦٤		معنوي	٦.٠٢٧	٠.٥٩	١٠	
معنوي	٣.١٨٢	٠.٣٦	٦٥		معنوي	٧.٠٥٣	٠.٦٥	١١	
معنوي	٢.٩٨٣	٠.٣٤	٦٦		معنوي	٢.٣١٢	٠.٢٧	١٢	
معنوي	٢.٧٨٦	٠.٣٢	٦٧		معنوي	٤.٨٩٠	٠.٥١	١٤	
معنوي	٣.٨١٤	٠.٤٢	٦٨		معنوي	٢.٨٨٣	٠.٣٣	١٥	
معنوي	٣.١٨٢	٠.٣٦	٦٩		معنوي	٤.٥١٣	٠.٤٨	١٦	
معنوي	٤.٢٧٢	٠.٤٦	٧١		معنوي	٣.٠٨٠	٠.٣٥	١٧	
غير معنوي	١.٠٨١	٠.١٣	٧٢		معنوي	٥.١٥٤	٠.٥٣	١٨	
معنوي	٢.٥٩٣	٠.٣٠	٧٣		معنوي	٤.١٥٥	٠.٤٥	٢٠	
معنوي	٣.٢٨٤	٠.٣٧	٧٤		معنوي	٢.٢١٣	٠.٢٦	٢٢	
معنوي	٣.٨١٤	٠.٤٢	٧٦		معنوي	٣.٥٩٧	٠.٤٠	٢٥	
معنوي	٤.٢٧٢	٠.٤٦	٧٧		معنوي	٥.٢٨٨	٠.٥٤	٢٧	
معنوي	٣.٣٨٨	٠.٣٨	٨٠		معنوي	٤.١٥٥	٠.٤٥	٢٩	
معنوي	٢.٦٨٨	٠.٣١	٨٣		معنوي	٥.١٥٤	٠.٥٣	٣٠	
معنوي	٣.٠٨٠	٠.٣٥	٨٤		معنوي	٣.٢٨٤	٠.٣٧	٣٤	
معنوي	٦.٠٢٧	٠.٥٩	٨٥		معنوي	٣.٦٣٤	٠.٤٩	٣٦	
معنوي	٦.٣٥١	٠.٦١	٨٦		معنوي	٤.٣٨٩	٠.٤٧	٣٧	
معنوي	٤.٥١٣	٠.٤٨	٨٧		معنوي	٤.٧٦١	٠.٥٠	٣٨	
معنوي	٥.٧١٨	٠.٥٧	٨٨		معنوي	٤.٠٤٠	٠.٤٤	٣٩	
معنوي	٢.٦٨٨	٠.٣١	٨٩	معنوي	٦.١٨٥	٠.٦٠	٤٠		
معنوي	٣.٨١٤	٠.٤٢	٩١	معنوي	٤.٨٩٠	٠.٥١	٤١		
معنوي	٣.٧٠٧	٠.٤١	٩٢	معنوي	٧.٢٤٧	٠.٦٦	٤٢		
معنوي	٦.٦٨٦	٠.٦٣	٩٣	معنوي	٤.٠٤٠	٠.٤٤	٤٣		
معنوي	٤.٢٧٢	٠.٤٦	٩٤	معنوي	٤.٧٦١	٠.٥٠	٤٤		
معنوي	٣.٤٩٢	٠.٣٩	٩٥	معنوي	٥.٧١٨	٠.٥٧	٤٧		
معنوي	٥.٧١٨	٠.٥٧	٩٦	معنوي	٢.٨٨٣	٠.٣٣	٤٨		
معنوي	٦.٣٥١	٠.٦١	٩٧	معنوي	٣.٧٠٧	٠.٤١	٥٠		
				معنوي	٥.٥٥٧	٠.٥٦	٥٢		

٣-٦ الخصائص السيكمترية للمقياس:

تتطلب عملية بناء المقياس شروطاً معينة تؤدي دوراً أساسياً رئيساً في تأكيد سلامة ذلك البناء وعلميته، ويعد صدق أداة المقياس وثباته وموضوعيته من أهم تلك الشروط^١، وفيما يلي توضيح لتلك الشروط:

٣-٦-١ الصدق:

وهو من المؤشرات والمفاهيم الأساسية المهمة في تقويم أدوات القياس، وله أنواع عديدة أخذ بها الباحثون ببعضها، لتزيد من صدق مقياسهم، ويجعله يقيس الذي وضع حقاً لقياسه. (الوعي الصحي)، ومن هذه الأنواع التي أستعملها الباحثون الآتي:

٣-٦-١-١ الصدق الظاهري:

يشير الصدق الظاهري إلى مدى ما يبدو المقياس يقيسه، بمعنى أن المقياس يتضمن فقرات يبدو أنها على صلة بالمتغير الذي يقاس (الوعي الصحي)، وأن مضمون المقياس متفق مع الغرض منه^٢.

٣-٦-١-٢ صدق المحتوى:

في هذا النوع من الصدق يتم التحليل المنطقي لمحتوى أداة القياس بالاعتماد على حكم فردي، من خلال "فحص المقياس فحصاً دقيقاً وتحليل جوانبه للتأكد من مطابقة محتواه لما يريد قياسه"^٣.

ولغرض التحقق من صدق النوعين أعلاه في المقياس الحالي قام الباحثون بعرض المقياس على (٨) من الخبراء والمختصين لتحديد صلاحية مجالاته وصلاحية فقراته لتمثيل تلك المجالات والفئات التي تنتمي إليها. ينظر (٣-٤-١-٣-٣ تحديد صلاحية فقرات المقياس).

٣-٦-١-٣ صدق التكوين الفرضي:

ويطلق عليه أيضاً صدق (البناء)، أو (صدق المفهوم)، لأنه يؤشر مدى قياس المقياس لتكوين فرضي أو مفهوم معين، من خلال التحقق التجريبي من مدى تطابق درجاته مع المفاهيم التي أعتمد عليها الباحث في بنائه^٤، فهو المدى الذي يمكن به تفسير الأداء على الاختبار في ضوء بعض التكوينات الفرضية المعنية^٥.

وقد تم التحقق من هذا الصدق في المقياس الحالي من خلال التحليل الإحصائي للفقرات (المجموعتان الطرفيتان والاتساق الداخلي).

٣-٦-٢ الثبات:**٣-٦-٢-١ طريقة التجزئة النصفية:**

اعتمد الباحثون طريقة التجزئة النصفية لاستخراج ثبات الاختبار، إذ قسمت فقرات الاختبار إلى نصفين (الفقرات التي تحمل الأرقام الفردية والفقرات التي تحمل الفقرات الزوجية)، وبعد أن تم التأكد من تجانس النصفين من خلال استخراج القيمة الفائية لهما، إذ بلغت قيمة (ف) المحسوبة (١.٠٠٤٤)، وعند مقارنتها بقيمتها الجدولية عند درجتي حرية (٦٩، ٦٩) ومستوى دلالة (٠.٠٥)، البالغة (١.٥٣٤٣) تبين أنها غير دالة إحصائياً وبذلك تحقق التجانس، ومن ثم تم استخراج معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين مجموع درجات النصفين والذي يبلغ (٠.٧٨)، وهذا يعني الثبات لنصف

١- محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط١: (القاهرة،

دار الفكر العربي، ٢٠٠٠)، ص ٢٥٥

٢- مصطفى محمود الامام (وآخرون)؛ المصدر السابق، ص ٢٣

٣- صباح حسن العجيلي (وآخرون)؛ المصدر السابق، ص ٧٤

٤- عامر سعيد الخيكاني؛ بناء مقياس العدوانية على الرياضيين وتقنيته على لاعبي كرة القدم وتحديد مستوياته والمقارنة حسب مراكز اللعب: (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٢)، ص ٦٨

٥- محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان؛ المصدر السابق، ص ٢٦٨

الاختبار، ولأجل الحصول على ثبات لكل الاختبار طبقت معادلة (سبيرمان براون)، فبلغت قيمة معامل الارتباط للاختبار ككل (٠.٨٨) وهي قيمة عالية في مقدارها، لأن مربعها (٠.٧٧)، أكبر من (٠.٥٠ - ٠.٧٥)، وهذا يعني أن معامل الثبات مرتفعاً والعلاقة قوية ١.

٣-٦-٢-٢-طريقة معامل الفا (كرونباخ):

حيث أن الاستجابة على فقرات المقياس الحالي تكون متعددة الاختيار (الاختبار من متعدد)، فيكون من المناسب استعمال طريقة (معامل إلفا)، لاستخراج معامل الثبات للمقياس... فبلغت قيمة معامل الثبات المحسوبة بهذه الطريقة (٠.٨٠) وهذا مؤشر عالٍ لثبات الاختبار.

٣-٦-٣ الموضوعية:

تكون الاختبارات التي تشتمل على مفردات الاختبار من متعدد مثلاً موضوعياً، لان تصحيحها واستخراج نتائجها لا يتأثران بذاتية المصححين المستعملين مفاتيح التصحيح ٢. وحيثما يكون الاتفاق حاصلًا مهما اختلف المصححون، يكون مقياس (الوعي الصحي)، لطلبة كلية التربية الرياضية في جامعة المثنى موضوعياً، لوضوح فقراته، وتوحيد ميزان تصحيحه.

٣-٧ المقياس بصيغته النهائية:

بعد الانتهاء من التحليل الإحصائي للمقياس والتحقق من صلاحية فقراته في قياس (الوعي الصحي)، لتطبيقه على ما تبقى من مجتمع البحث (طلبة كلية التربية الرياضية - جامعة المثنى)، أصبح المقياس مكون من (٧٠)، فقرة، موزعة على المجالات التي تنتمي إليها، كما في الجدول (٨).

الجدول (٨)

يبين عدد الفقرات كل مجال وعدد الفقرات الكلية للمقياس و الحد الأدنى والحد الأعلى لدرجات كل مجال والمقياس ككل

ت	أسم المجال	عدد الفقرات	الحد الأدنى لدرجة المجال	الحد الأعلى لدرجة المجال
١	المهارات الحياتية	١٨	١٨	٥٤
٢	العادات الغذائية	١٣	١٣	٣٩
٣	العناية الصحية	٢٤	٢٤	٧٢
٤	السلامة	١٢	١٢	٣٦
	المقياس ككل	٦٨	٦٨	٢٠٤

١- محمد جاسم الياسري، مبادئ الإحصاء التربوي، ط١: (النجف الأشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم، ٢٠١٠)،

ص ٢١٣

٢- نادر فهمي الزبيد وهشام عامر عليان؛ مبادئ القياس والتقويم في التربية، ط٢: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ١٩٩٨)، ص ٧٥

٣- ٨ الوسائل الإحصائية المستعملة في البحث:

أولاً - استعان الباحثون بالوسائل الإحصائية الآتية لمعالجة البيانات واستخراج النتائج: ١، ٢
 ١- الخطأ المعياري ٢- اختبار (كا) ٣- اختبار (ت) لعينتين مستقلتين (متساويتي العدد في مفرداتها) ٤- اختبار (ت) لعينتين مستقلتين (غير متساويتي العدد في مفرداتها) ٥- معامل إلفا (كرونباخ) ٦- اختبار (ف) ٧- معامل (سبيرمان براون)

ثانياً - استعان الباحثان بالحقيبة الإحصائية (spss)، لمعالجة البيانات واستخراج نتائج:
 ١- الوسط الحسابي ٢- الانحراف المعياري ٣- المنوال ٤- معامل الالتواء ٥- معامل الارتباط البسيط (بيرسون)
 ٦- الاختبار التائي

٤- النتائج - عرض، تحليل:

أن غاية الدراسة الحالية هو التوصل إلى اختبار يقيس مستوى الوعي الصحي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة المثنى، وبيان الفروق في ذلك المستوى في ضوء متغيري المرحلة الدراسية والجنس (طلاب، طالبات)... عليه فأن إجراءات الدراسة أشرت مستوى الوعي الصحي لدى مجتمع البحث، وهذا يشير الى إمكانية التوصل إلى مقياس (لوعي الصحي)، تم بناءه على وفق وجهات نظر الطلبة.

٤- التوصيف الإحصائي لتوزيعات متغير البحث (الوعي الصحي):

لقد وقف الباحثون عند هذا الأمر أمام تساؤل مشروع مفاده: (هل سيتم التعامل مع الدرجة الكلية لمقياس (الوعي الصحي)، عند تطبيقه على مجتمع البحث (طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة المثنى)،؟، أم سيتم التعامل مع درجة كل مجال بشكل منفصل عن بقية المجالات؟.

وللوقوف على حقيقة الأجراء الأمثل كان لابد لهم من اللجوء إلى الإحصاء فهو الفيصل في أمر كهذا..

الجدول (٩)

يبين معاملات الارتباط بين مجالات مقياس (الوعي الصحي)، لمجتمع البحث، وأقيام (ت) المحسوبة ودلالاتها الإحصائية

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت)		معامل الارتباط	المجالات
	الجدولية	المحسوبة		
معنوي	١.٩٨٠	٩.٧٦٩	٠.٥٢	الأول - الثاني
معنوي		٧.٥٥٧	٠.٤٣	الأول - الثالث
معنوي		٦.٨٥٧	٠.٣٩	الأول - الرابع
معنوي		٩.٩٧٨	٠.٥٣	الثاني - الثالث
معنوي		٩.١٥٣	٠.٤٦	الثاني - الرابع
معنوي		١٠.٢٣٩	٠.٥٤	الثالث - الرابع

لقد أظهرت نتائج الجدول (٩)، أن جميع أقيام (ت)، المحسوبة جاءت أكبر من القيمة الجدولية لها وبالغلة (١.٩٨٠)، عند درجة حرية (١٥٩)، ومستوى دلالة (٠.٠٥)، مما يؤشر وجود علاقة ارتباط (حقيقية)، دالة معنوياً، بين

- ١- محمد جاسم الياسري؛ المصدر السابق، ص ٢٦٢، ٢٦٤، ٢٦٦، ٢٩١، ٢٥٧
 ٢- محمد نصر الدين رضوان؛ المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية، ط١: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٦)، ص ١١٢، ١٣٩

مجالات المقياس الأربعة، فالعلاقة (تأثير وتأثر)، بمعنى أن كل من هذه المجالات يؤثر ويتأثر بالمجالات الأخرى، وهذا يعني صعوبة الفصل بينها، مما يضطر الباحثون للتعامل مع المقياس في ضوء الدرجة الكلية عند تطبيقه.

الجدول (١٠)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والخطأ المعياري لعينة البحث في المتغير المبحوث (الوعي الصحي)

المتغير	س-	ع	م	ل	ع س-
الوعي الصحي	١٦٧.٩٠٧	١٧.٧٢٠	١٦٠	٠.٤٤٦ -	١.٣٩٦

الجدول (١٠) يبين أن الوسط الحسابي لمتغير البحث (الوعي الصحي)، لطلبة كلية التربية الرياضية - جامعة المثنى في التجربة الرئيسة، جاء بمقدار (١٦٧.٩٠٧)، وانحراف معياري مقداره (١٧.٧٢٠)، كما تشير قيمة معامل الالتواء الصفرية إلى حسن انتشار درجات الطلبة عند متغير البحث، وتحقق المنحنى الأعتدالي. كما أن قيمة الخطأ المعياري الصغيرة جاءت لتؤكد أن حسن اختيار العينة وعددها المناسب. إن قيمة الوسط الحسابي تشير إلى إن مستوى الوعي الصحي لدى أفراد مجتمع البحث مرتفع نسبياً. وبهذا قد تحقق الهدف الثالث للبحث فيما يخص: (التعرف على واقع الوعي الصحي لدى طلبة كلية التربية الرياضية - جامعة المثنى).

٢-٤ الفرق في (الوعي الصحي)، بين طلبة كلية التربية الرياضية - جامعة المثنى:

١-٢-٤ الفرق في (الوعي الصحي)، بين طلبة كلية التربية الرياضية - جامعة المثنى حسب المرحلة الدراسية:

الجدول (١١)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة ودلالاتها لعينة البحث حسب المرحلة الدراسية

المتغير	المرحلة الدراسية	معالم إحصائية		قيمة (ت)		الدلالة الإحصائية
		س-	ع	المحسوبة	الجدولية	
الوعي الصحي	الأولى	١٦٨.٦٢٢	١٨.١٧٨	٠.٨٠٠	١.٩٨٠	غير معنوي
	الثانية	١٦٦.٧٠٠	١٧.٠٠٢			

الجدول (١١) يبين أن الوسطين الحسابيين لمتغير البحث (الوعي الصحي)، لطلبة كلية التربية الرياضية - جامعة المثنى في التجربة الرئيسة، حسب المرحلة الدراسية، جاءت للمرحلتين الدراسيتين الأولى والثانية على التوالي (١٦٨.٦٢٢، ١٦٦.٧٠٠)، وانحرافين معياريين مقدارهما على التوالي (١٨.١٧٨، ١٧.٠٠٢).

كما يبين ذات الجدول، أن قيمة (ت) المحسوبة جاءت بمقدار (٠.٨٠٠)، وهي أصغر من قيمتها المحسوبة البالغة (١.٩٨٠)، عند درجة حرية (١٥٩)، ومستوى دلالة (٠.٠٥)، مما يدل على عدم وجود فرق ذات دلالة معنوية في متغير البحث بحسب المرحلة الدراسية.

وبهذا يكون الهدف الرابع للبحث قد تحقق فيما يخص: (التعرف على الفروق في الوعي الصحي لدى طلبة كلية التربية الرياضية - جامعة المثنى على وفق متغير المرحلة الدراسية (الأولى - الثانية)).

بينما لم يتحقق الفرض الأول للبحث والذي ينص على: (أن هناك فروق في الوعي الصحي بين طلبة المرحلة الأولى وطلبة المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية - جامعة المثنى).

٤-٢-٢ الفرق في (الوعي الصحي)، بين طلبة كلية التربية الرياضية - جامعة المثنى حسب متغير الجنس (طلاب، طالبات):
الجدول (١٢)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة ودلالاتها لعينة البحث حسب متغير الجنس (طلاب، طالبات)

المتغير	المرحلة الدراسية	معالم إحصائية		قيمة (ت)		الدالة الإحصائية
		س-	ع	المحسوبة	الجدولية	
الوعي الصحي	ذكور (طلاب)	١٦٨.٢٩٣	١٧.٥٨٦	١.٠٤٢	١.٩٨٠	غير معنوي
	إناث (طالبات)	١٦٦.٠٥٦	١٧.٤٤٤			

الجدول (١٢) يبين أن الوسطين الحسابيين لمتغير البحث (الوعي الصحي)، لطلبة كلية التربية الرياضية - جامعة المثنى في التجربة الرئيسية، حسب متغير الجنس (طلاب، طالبات)، جاءتا للطلاب والطالبات على التوالي (١٦٨.٢٩٣، ١٦٦.٠٥٦)، وبانحرافين معياريين مقدارهما على التوالي (١٧.٥٨٦، ١٧.٤٤٤).

كما يبين ذات الجدول، أن قيمة (ت) المحسوبة جاءت بمقدار (١.٠٤٢)، وهي أصغر من قيمتها المحسوبة البالغة (١.٩٨٠)، عند درجة حرية (١٥٩)، ومستوى دلالة (٠.٠٥)، مما يدل على عدم وجود فرق ذات دلالة معنوية في متغير البحث بحسب متغير الجنس (طلاب، طالبات).

وبهذا يكون الهدف الخامس للبحث قد تحقق فيما يخص: (التعرف على الفروق في الوعي الصحي لدى طلبة كلية التربية الرياضية - جامعة المثنى على وفق متغير الجنس).

بينما لم يتحقق الفرض الثاني للبحث والذي ينص على: (أن هناك فروق في الوعي الصحي بين طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية - جامعة المثنى).

٤-٣ التعرف على أكثر المصادر للحصول على المعلومات الصحية لدى طلبة كلية التربية الرياضية - جامعة المثنى:

الجدول (١٣)

يبين مواقف طلبة كلية التربية الرياضية - جامعة المثنى من مصادر الحصول على المعلومات الصحية

ت	المصدر الوزن	بدرجة كبيرة جداً (+٢)	بدرجة كبيرة (+١)	بدرجة متوسطة (صفر)	بدرجة قليلة (-١)	بدرجة قليلة جداً (-٢)	المجموع
١	المطالعة	٢٥	٢٢	٩٠	١٦	٨	١٦١
٢	وسائل الإعلام	٢١	٣١	٨٧	١٢	١٠	١٦١
٣	المدرسة (الجامعة)	٣٨	٧٣	٣٤	١٢	٤	١٦١
٤	الأصدقاء	٦٣	٤٢	٢٩	٢٠	٧	١٦١
٥	الأنشطة الثقافية	٢٢	٣٧	٥٢	٣٧	١٣	١٦١
٦	المراكز الصحية	٢٠	٤٣	٦٥	١٤	١٩	١٦١
٧	المدرس (المدرّب)	٤٦	٥٩	٢٧	٢١	٨	١٦١
٨	الأسرة	٨٣	٣١	٣٣	٩	٥	١٦١
٩	مؤسسات المجتمع المدني	٢١	١٠	٥٧	٢٩	٤٤	١٦١

يظهر من خلال الجدول أعلاه، تقويم كل مصدر - من مصادر الحصول على المعلومات الصحية لطلبة كلية التربية الرياضية في جامعة المثنى - على حدة، وبخمس أوزان متفاوتة، تبدأ بـ (درجة كبيرة جداً)، وتنتهي بـ (درجة قليلة جداً)، وذلك لمعرفة الأهمية النسبية لكل مصدر من تلك المصادر، وما هي المصادر التي تأتي في المقدمة من وجهة نظر الطلبة؟.

الجدول (١٤)

يبين تقويم مواقف طلبة كلية التربية الرياضية - جامعة المثنى من مصادر الحصول على المعلومات الصحية

ت	المصدر الوزن	درجة كبيرة جداً (٢ +)	درجة كبيرة (١ +)	درجة متوسطة (صفر)	درجة قليلة (١ -)	درجة قليلة جداً (٢ -)	المجموع
١	المطالعة	٥٠	٢٢	صفر	١٦ -	١٦ -	٤٠
٢	وسائل الإعلام	٤٢	٣١	صفر	١٢ -	٢٠ -	٤١
٣	المدرسة (الجامعة)	٧٦	٧٣	صفر	١٢ -	٨ -	١٢٩
٤	الأصدقاء	١٢٦	٤٢	صفر	٢٠ -	١٤ -	١٣٤
٥	الأنشطة الثقافية	٤٤	٣٧	صفر	٣٧ -	٢٦ -	١٨
٦	المراكز الصحية	٤٠	٤٣	صفر	١٤ -	٣٨ -	٢٩
٧	المدرس (المدرّب)	٩٢	٥٩	صفر	٢١ -	١٦ -	١١٤
٨	الأسرة	١٦٦	٣١	صفر	٩ -	١٠ -	١٧٨
٩	مؤسسات المجتمع المدني	٤٢	١٠	صفر	٢٩ -	٨٨ -	٦٥ -

يشير الجدول (١٤)، إلى نتائج حساب درجات الطلبة على كل مصدر من مصادر الحصول على المعلومات الصحية، عن طريق عملية ضرب مجموع الإجابات ودرجتها بوزنها المخصص في الحقل الواحد. فمثلاً تم استخراج الوزن النسبي لمصدر المعلومات (المطالعة)، كالاتي:

$$(٢-) \times ٨ + (١-) \times ١٦ + (٠) \times ٩٠ + (١+) \times ٢٢ + (٢+) \times ٢٥$$

$$(١٦-) + (١٦-) + ٠ + ٢٢ + ٥٠ =$$

$$٤٠ =$$

وهذه القيمة تؤهله للحصول على الترتيب السادس.

الجدول (١٥)

يبين الأهمية عند طلبة كلية التربية الرياضية - جامعة المثنى، تجاه مصادر الحصول على المعلومات الصحية

ت	مصدر المعلومات	المجموع	درجة الأهمية
١	الأسرة	١٧٨	١
٢	الأصدقاء	١٣٤	٢
٣	المدرسة (الجامعة)	١٢٩	٣
٤	المدرس (المدرّب)	١١٤	٤
٥	وسائل الإعلام	٤١	٥
٦	المطالعة	٤٠	٦
٧	المراكز الصحية	٢٩	٧
٨	الأنشطة الثقافية	١٨	٨
٩	مؤسسات المجتمع المدني	٦٥ -	٩

يبين من الجدول (١٥)، أن مصادر الحصول على المعلومات الصحية مرتبة حسب أفضليتها على وفق آراء طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة المثنى، حيث جاء مجموع درجات الطلبة على المصدر (الأسرة)، بمقدار (١٧٨)، وهذا يؤهله بأن تكون في المرتبة الأولى قياساً بالمصادر الأخرى، في حين جاء المصدر (مؤسسات المجتمع المدني)، في المرتبة (التاسعة)، والأخيرة، بمجموع درجات مقداره (- ٦٥) درجة، وهكذا بالنسبة لبقية المصادر.

ويرى الباحثون أن عملية التنقيف الصحي للطلبة يجب أن تستند على الواقع الذي يعيشه الطلبة فعلاً، وإن تعتمد على النظريات الحديثة للتربية والتعليم، وهي بهذا سوف تخرج من إطار وزارة (التعليم العالي والبحث العلمي مثلاً)، أو مؤسسة خاصة (جامعة المثنى مثلاً)، وإنما ستكون مسؤولية كل أفراد المجتمع.. وهذا يعني أن المسؤولية تقع على عاتق الآباء والأمهات والمعلمين والأساتذة الجامعيين والمرشدين والعاملين في جميع الحقول الاجتماعية والصحية والتربوية، للاستفادة من كل الفرص المتاحة لديهم، لتضمين (التنقيف الصحي)، في برامجهم وخلال قيامهم بواجباتهم الاعتيادية.. ومع ذلك نجد أن هناك تفاوت وتباين في مستوى إسهام تلك المصادر في تزويد الطلبة بالمهارات الحياتية اللازمة التي تؤهلهم للوصول إلى مستوى عالٍ من الثقافة والوعي الصحي..

عليه فإن (الأسرة)، كمصدر للمعلومات جاء ترتيبها الأول ضمن مصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى طلبة الجامعات، ويرجع ذلك إلى أن الوالدين يستعملون جميع وسائل الاتصال المباشر الناجحة والفعالة والممكنة، حسبما تتطلب الحاجة والهدف والموقف المعين..

بينما نجد أن وجهة نظر طلبة كلية التربية الرياضية - جامعة المثنى بـ (مؤسسات المجتمع المدني)، كمصدر للحصول على المعلومات الصحية جاءت سلبية، وقد يعود السبب في ذلك إلى إن هذه المؤسسات وبالرغم من برامجها التنقيفية المختلفة، إلا أنها لم تولي التنقيف الصحي الاهتمام الكافي ضمن تلك البرامج، لذا جاء ترتيبها الأخير ضمن تلك المصادر.

٥- الاستنتاجات والتوصيات:**٥-١ الاستنتاجات:**

من خلال النتائج وفي حدود عينة البحث والمنهج المستعمل وفي إطار المعالجات الإحصائية، أستنتج الباحثون الآتي:

- ١- أمكن بناء مقياس للوعي الصحي، يمكن من خلاله التعرف على واقع ومستوى الوعي الصحي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة المثنى.
- ٢- أن مستوى الوعي الصحي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة المثنى مرتفع نسبياً.
- ٣- عدم وجود اختلاف في الوعي الصحي بين الطلاب والطالبات كلية التربية الرياضية في جامعة المثنى.
- ٤- عدم وجود اختلاف في الوعي الصحي بين طلبة المرحلتين الدراسيتين الأولى والثانية في كلية التربية الرياضية - جامعة المثنى
- ٥- يجب التعامل مع مقياس الوعي الصحي عند تطبيقه على طلبة كلية التربية الرياضية - جامعة المثنى، على أساس الدرجة الكلية، وليس على أساس درجة كل مجال على حده.
- ٦- الملاحظ على الكثير من الطلبة، وعلى الرغم من إدراكهم للتأثير السلبي لبعض العادات الصحية الخاطئة، إلا أنهم يداومون عليها، كقيام بعض الطلبة بالتدخين، على الرغم من إدراكهم للتأثير السلبي لهذه العادة المضرة بالصحة، وكذلك وعلى الرغم من معرفتهم لأهمية الإحماء للوقاية من الإصابات لرياضية، نجدهم أحياناً يزولون الأنشطة الرياضية بدون إحماء، أو الإحماء لفترة غير كافية.
- ٧- هناك تباين في المصادر التي يحصل من خلالها طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة المثنى على المعلومات الصحية.

٥-٢ التوصيات:

- ١- توعية الطلاب إلى ضرورة إجراء فحوصات طبية شاملة بصورة دورية.
- ٢- ضرورة تعزيز وتطوير وابتكار وسائل لنشر الوعي الصحي بين الطلبة.
- ٣- توجيه الطلبة إلى ممارسة العادات الصحية السليمة، والابتعاد عن العادات الصحية الخاطئة.
- ٤- يجب أن تهتم الجامعة على تنمية أنماط السلوك الصحي الملائم، وإكسابه للطلبة، بالانسجام مع التربية، كونها جزء من التربية العامة.
- ٥- توفير الأجواء الصحية الملائمة للطلبة، وتزويدهم بالمعلومات الصحية العلمية.
- ٦- ضرورة وجود منهج مستقل للتربية الصحية يدرس في كليات التربية الرياضية.
- ٧- ضرورة تضافر كل الجهود: (الوزارة، الجامعة، الكلية، العائلة، وسائل الإعلام، مؤسسات المجتمع المدني، ... الخ)، لرفع مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة.
- ٨- التنسيق والتعاون مع الجهات ذات العلاقة، لتدريب وتأهيل كوادر للتثقيف الصحي في الجامعات، وإعداد خطط وبرامج صحية خاصة بها.
- ٩- استحداث بطاقات تتبعية كأداة لمتابعة تنمية شخصية الطلبة الصحية ممثلاً بالصحة الجسدية والنفسية.

المصادر:

- احمد عودة ؛ القياس والتقويم في العملية التربوية التدريسية، ط٢: (عمان، دار الأمل للنشر والتوزيع، ١٩٩٨)
- صباح حسن العجيلي (وآخرون) ؛ مبادئ القياس والتقويم التربوي: (بغداد، مكتب أحمد الدباغ للطباعة والاستتساخ، ٢٠٠١)
- صلاح الدين محمود علام ؛ القياس والتقويم التربوي والنفسي (أساسياته وتطبيقاته واتجاهاته المعاصرة): (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠)
- فاضل مصطفى المهداوي ؛ المراهقة: سماتها، ملامحها، احتياجاتها، مشاكلها: (وزارة الصحة، قسم تعزيز الصحة، دليل إرشادي، ٢٠٠٩)
- عبد الناصر عبد الرحيم القدومي ؛ مستوى الوعي الصحي، ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى لاعبي الأندية العربية للكرة الطائرة:، مجلة العلوم التربوية والنفسية، م٦، ع١: (كلية التربية - جامعة البحرين، ٢٠٠٥)
- محمد جاسم الياسري، مبادئ الإحصاء التربوي، ط١: (النجف الأشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم، ٢٠١٠)
- عامر سعيد الخيكاني ؛ بناء مقياس العدوانية على الرياضيين وتقنيته على لاعبي كرة القدم وتحديد مستوياته والمقارنة حسب مراكز اللعب: (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٢)
- عمار الصفدي (وآخرون) ؛ العلوم السلوكية والاجتماعية والتربية الصحية، ط١: (عمان، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة، ٢٠٠١)
- محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان ؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط١: (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠)
- محمد نصر الدين رضوان ؛ المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية، ط١: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٦)
- نادر فهمي الزيود وهشام عامر عليان ؛ مبادئ القياس والتقويم في التربية، ط٢: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ١٩٩٨)

الملحق (١)

يبين مقياس الوعي الصحي بصيغته الأولى واستمارة مصادر الحصول على المعلومات الصحية والتي وزعت على عينة البناء

بسمه تعالى

الكلية: القسم:

المرحلة: الجنس:

عزيزي الطالب:

عزيزتي الطالبة:

تحية طيبة:

في النية التعرف على مستوى الوعي الصحي لدى طلبة كلية التربية الرياضية / جامعة المثنى، ولتحقيق ذلك الهدف يضع الباحثون بين يديك قائمتين من العبارات تعبر الأولى عن مدى الوعي الصحي لديك، أما الثانية فتعبر عن مصادر الحصول على المعلومات الصحية... يرجى الإجابة عنهما بدقة، بما يتناسب مع اتجاهك الحقيقي نحوها، وذلك بوضع علامة (√)، أمامها أسفل التدرج: (دائماً، أحياناً، نادراً)، بالنسبة للقائمة الأولى، و (بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة جداً)، بالنسبة للقائمة الثانية، مع ملاحظة الآتي:

- ليس هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة
- ضرورة الإجابة بصراحة وأمانة عن العبارات
- عدم ترك أي عبارة بلا إجابة
- سوف تحظى أجابتك بالسرية التامة، فهي لأغراض البحث العلمي

مع فائق الشكر والتقدير

الباحثون

(القائمة الأولى - مقياس الوعي الصحي)

رقم الفقرة	الفقرة	دائماً	أحياناً	نادراً
مجال (المهارات الحركية)				
١	أراجع أسلوب حياتي وأتخذ الإجراءات السريعة لتبني أنماط الحياة الصحية السليمة			
٢	أستمتع بالكلية أو الأعمال التي أقوم بها			
٣	أستطيع الاسترخاء بسهولة			
٤	أعبر عن مشاعري بحرية			
٥	أميز منذ مرحلة مبكرة الأحداث التي تشكل ضغطاً علي وأستعد لمواجهةها			
٦	أطلب من أصدقائي النصيحة والمشورة و المعونة عند الحاجة			
٧	أشارك في النشاطات الجماعية وأمارس الهوايات التي أستمتع بها			
٨	أفضل المصلحة العامة لزملائي على مصالحتي الشخصية			

٩	أتعامل بشكل بناء مع أية مشكلة تعترض حياتي		
١٠	لدي القدرة على حل المشكلات التي تواجهني من خلال اكتشاف البدائل المتاحة واستعمال الأساليب المناسبة		
١١	لدي القدرة على الاستجابة والتكيف بمرونة مع المواقف اليومية		
١٢	أتمكن من تحديد المواقف والسلوك الصحيح تجاه ما يحاول ممارسته زملائي من ضغوط أو دعوات لأتباع سلوك غير سوي		
١٣	أناقش المشكلات التي تواجهني مع زملائي الطلبة		
١٤	أستجيب لمشاعري على نحو ملائم		
١٥	أسيطر على انفعالاتي الغضب والقلق		
١٦	لدي القدرة على التعرف على ذاتي في مواقف الضغط والإجهاد		
١٧	لدي القدرة على التواصل الجيد وإقامة العلاقات والتعاطف مع الآخرين		
١٨	أتمكن من أدراك ذاتي وسماتي الشخصية وجوانب القوة والضعف فيها		
١٩	لدي القدرة على التعبير اللفظي وغير اللفظي عن آرائي ورجباتي وحاجاتي ومخاوفي بشكل صحيح		
٢٠	أتحمل مسئولتي عن أخطائي		
٢١	أشارك زملائي في أفراحهم وأحزانهم		
٢٢	أنفذ تعليمات وتوجيهات إدارة الكلية		
٢٣	أتعامل مع زملائي دون أي عصبية		
٢٤	أعبر عن غضبي وقلقي بشكل واضح وصريح		
٢٥	لدي انتماء عال لكليتي		
٢٦	أجنب استعمال الكحول أو العقاقير الأخرى (العقاقير المحظورة)، للتعامل مع مواقف الضغط والإحباط أو للهروب من مواجهة مشكلات الحياة		
مجال (التغذية والعادات الغذائية)			
٢٧	أتناول كميات مناسبة من الغذاء يومياً		
٢٨	أمتنع عن تناول العقاقير والمواد المنشطة		
٢٩	أتناول الغذاء المدعم باليود والحديد		
٣٠	أتناول مجموعة متنوعة من الغذاء يومياً		
٣١	أقوم بتحديد كمية الدهون والكوليسترول التي أتناولها يومياً		
٣٢	أقوم بتحديد كمية ملح الطعام عند تناول الوجبات الغذائية		
٣٣	أنفادى تناول الكثير من الحلويات والمشروبات الغازية والنسا تل والشوكولاتا		
٣٤	أتناول الفواكه والخضروات الطازجة أكثر من المعلبة		
٣٥	أحافظ على وزن مناسب لي		
٣٦	أنوع في المواد الغذائية التي أتناولها		
٣٧	أنفادى تناول الطعام قبل الدروس العملية		

٣٨	أتجنب تناول الطعام في المطبخ
٣٩	أشرب الماء البارد بكميات محدودة أثناء الدروس العملية في الجو الحار
٤٠	أتناول الوجبات الغذائية في أوقاتها المحددة
٤١	أفضل الطعام المطهو على الطعام المقلي
٤٢	أتناول وجبات غذائية متوازنة
٤٣	أتناول المخللان والتوابل والمحرشات بكميات قليلة
٤٤	أتجنب تناول الطعام عند مشاهدة التلفاز
٤٥	أتجنب شرب الشاي والقهوة بكميات كبيرة
٤٦	أقرأ التعليمات (النشرة)، المتعلقة بالسرعات الحرارية عند شراء المواد الغذائية
مجال (العناية الصحية)	
٤٧	أراجع الطبيب عند ظهور أعراض مرضية
٤٨	أقلم أظفري باستمرار
٤٩	أهتم بنظافة جسمي وأستحم يومياً
٥٠	أحصل على مدة نوم كافية لا تقل عن (٨) ساعات يومياً
٥١	أتابع النشرات الصحية
٥٢	أتجنب تعاطي المنشطات الرياضية
٥٣	أبتعد عن أماكن الضوضاء والإزعاج
٥٤	أناقش أصحاب الاختصاص بالجوانب المتعلقة بالصحة العامة
٥٥	أتجنب السهر المستمر لمدة طويلة
٥٦	أقوم بأجراء فحص طبي شامل كل سنة على الأقل
٥٧	ألتزم بفحص الدم (الكولسترول) كل ستة أشهر على الأقل
٥٨	أستعمل النظارات الشمسية عند البقاء وقت طويل تحت الشمس
٥٩	ألتزم بفحص أسناني بانتظام
٦٠	أحتفظ بتاريخ صحي شخصي دقيق
٦١	أمتنع عن تدخين السجائر
٦٢	لا أمضغ التبغ ولا أدخن الغليون أو النرجيلة
٦٣	أتجنب الأماكن التي يدخن فيها الآخرون
٦٤	أتجنب تناول المشروبات الكحولية
٦٥	أقرأ بعناية التعليمات المكتوبة على الأدوية وأتبعها عند أستعمال الوصفات الطبية أو عند شراء الأدوية من الصيدلية
٦٦	أعتني بنظافة جسمي وأعضاءه المختلفة
٦٧	أعتني بنظافة ملبسي ومسكني ومأكلي ومحل عملي
٦٨	أتجنب تناول الأطعمة والأشربة غير النظيفة
٦٩	أتجنب الأماكن المزدحمة وأبتعد عن مخالطة المرضى

٧٠	أغسل يدي جيداً بالماء والصابون قبل أعداد الطعام وقبل تناوله وبعد استعمال المرافق الصحية		
٧١	أغسل الفواكه والخضروات الطازجة بالماء النظيف قبل تناولها		
٧٢	أكافح الحشرات جيداً وأقوم بتغطيته الطعام وأحفظه بعيداً عن الحشرات والقوارض		
٧٣	أتجنب الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً والايديز بالتزام العفة وأتجنب الوشم والحجامة		
٧٤	أقوم بأجراء التلقيحات ضد الأمراض الشائعة		
٧٥	أستعمل الماء النظيف المعقم في كافة أستعمالات المنزلية والشرب		
٧٦	أحصل على ساعات نوم كافية وأروح عن نفسي من حين لآخر		
٧٧	أتجنب الحوادث والسلوكيات المحفوفة بالمخاطر		
٧٨	أعتني بنظافة فمي وأسناني		
٧٩	أقوم بأجراء الفحوصات الطبية الدورية للكشف عن الأمراض المستترة		
٨٠	أبتعد عن الأفكار والاتجاهات الانتحارية وأبتعد عن إدمان العقاقير والمخدرات		
٨١	أتجنب السباحة في المياه الملوثة		
٨٢	أبتعد عن استعمال الأدوات الشخصية للآخرين		
٨٣	أتجنب العدوى والإصابة بالأمراض المعدية		
مجال (السلامة)			
٨٤	أحافظ على وزن ملائم، وأتجنب زيادة الوزن أو نقص الوزن		
٨٥	أستغل وقت الفراغ للمشاركة في أنشطة فردية أو أسرية أو جماعية ضمن فريق، لزيادة مستوى لياقتي البدنية		
٨٦	أقوم بالإحماء لمدة لا تقل عن (١٥) دقيقة قبل البدء في الدرس أو التدريب		
٨٧	أرتدي الملابس الرياضية المناسبة للحالة الجوية أثناء الدرس أو التدريب		
٨٨	أنتعل الحذاء المناسب للعبة التي أمارسها أثناء الدرس أو التدريب		
٨٩	أترج بالتمرنات من السهل إلى الصعب		
٩٠	أهتم بأداء تمرينات الإطالة قبل الدرس والتدريب والتهدئة في النهاية		
٩١	أتجنب لبس الحلي (الخاتم، العقد)، أثناء الدرس أو التدريب		
٩٢	أعرف حدود قدراتي ومن ثم لا أبالغ في أداء التمرينات أثناء الدرس أو التدريب تجنباً للإصابة		
٩٣	أحافظ على الأدوات التي أستعملها أثناء الدرس أو التدريب		
٩٤	أثقيد بتعليمات المدرس أو المدرب دون زيادة أو نقصان		
٩٥	أؤكد من سلامة الأجهزة والأدوات قبل استعمالها		
٩٦	أضع الواقيات (الكسارات) أثناء الدرس أو التدريب أو المنافسة		
٩٧	أستعمل الأريطة الضاغطة أثناء الدرس أو التدريب أو المنافسة		

(القائمة الثانية - مصادر الحصول على المعلومات الصحية-)

رقم الفقرة	الفقرة	درجة كبيرة جداً	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جداً
١	المطالعة					
٢	وسائل الإعلام					
٣	المدرسة (الجامعة)					
٤	الأصدقاء					
٥	الأنشطة الثقافية					
٦	المراكز الصحية					
٧	المدرس (المدرّب)					
٨	الأسرة					
٩	مؤسسات المجتمع المدني					

الملحق (٢)

يبين مقياس الوعي الصحي بصيغته النهائية

رقم الفقرة	الفقرة	دائماً	أحياناً	نادراً
١	أستمتع بالكلية أو الأعمال التي أقوم بها			
٢	أستطيع الاسترخاء بسهولة			
٣	أعبر عن مشاعري بحرية			
٤	أميز منذ مرحلة مبكرة الأحداث التي تشكل ضغطاً علي وأستعد لمواجهتها			
٥	أشارك في النشاطات الجماعية وأمارس الهوايات التي أستمتع بها			
٦	أفضل المصلحة العامة لزملائي على مصالحتي الشخصية			
٧	أتعامل بشكل بناء مع أية مشكلة تعترض حياتي			
٨	لدي القدرة على حل المشكلات التي تواجهني من خلال اكتشاف البدائل المتاحة واستعمال الأساليب المناسبة			
٩	لدي القدرة على الاستجابة والتكيف بمرونة مع المواقف اليومية			
١٠	أتمكن من تحديد المواقف والسلوك الصحيح تجاه ما يحاول ممارسته زملائي من ضغوط أو دعوات لأتباع سلوك غير سوي			
١١	أستجيب لمشاعري على نحو ملائم			
١٢	أسيطر على انفعالاتي الغضب والقلق			
١٣	لدي القدرة على التعرف على ذاتي في مواقف الضغط والإجهاد			
١٤	لدي القدرة على التواصل الجيد وإقامة العلاقات والتعاطف مع الآخرين			
١٥	أتمكن من أدراك ذاتي وسماتي الشخصية وجوانب القوة والضعف فيها			
١٦	أتحمل مسئولتي عن أخطائي			

١٧	أنفذ تعليمات وتوجيهات إدارة الكلية
١٨	لدي انتماء عال لكليتي
١٩	أتناول كميات مناسبة من الغذاء يومياً
٢٠	أتناول الغذاء المدعم باليود والحديد
٢١	أتناول مجموعة متنوعة من الغذاء يومياً
٢٢	أقوم بتحديد كمية الدهون والكوليسترول التي أتناولها يومياً
٢٣	أنوع في المواد الغذائية التي أتناولها
٢٤	أتفادى تناول الطعام قبل الدروس العملية
٢٥	أتجنب تناول الطعام في المطبخ
٢٦	أشرب الماء البارد بكميات محدودة أثناء الدروس العملية في الجو الحار
٢٧	أتناول الوجبات الغذائية في أوقاتها المحددة
٢٨	أفضل الطعام المطهو على الطعام المقلي
٢٩	أتناول وجبات غذائية متوازنة
٣٠	أتناول المخللان والتوابل والمحارشات بكميات قليلة
٣١	أتجنب تناول الطعام عند مشاهدة التلفاز
٣٢	أتجنب شرب الشاي والقهوة بكميات كبيرة
٣٣	أقرأ التعليمات (النشرة)، المتعلقة بالسرعات الحرارية عند شراء المواد الغذائية
٣٤	أحصل على مدة نوم كافية لا تقل عن (٨) ساعات يومياً
٣٥	أتابع النشرات الصحية
٣٦	أتجنب تعاطي المنشطات الرياضية
٣٧	أبتعد عن أماكن الضوضاء والإزعاج
٣٨	أتجنب السهر المستمر لمدة طويلة
٣٩	ألتزم بفحص الدم (الكوليسترول) كل ستة أشهر على الأقل
٤٠	ألتزم بفحص أسناني بانتظام
٤١	أحتفظ بتاريخ صحي شخصي دقيق
٤٢	لا أمضغ التبغ ولا أدخن السكائر أو الغليون أو النرجيلة
٤٣	أتجنب الأماكن التي يدخن فيها الآخرون
٤٤	أقرأ بعناية التعليمات المكتوبة على الأدوية وأتبعها عند استعمال الوصفات الطبية أو عند شراء الأدوية من الصيدلية
٤٥	أعتني بنظافة جسمي وأعضائه المختلفة
٤٦	أعتني بنظافة ملبسي ومسكني ومأكلي ومحل عملي
٤٧	أتجنب تناول الأطعمة والأشربة غير النظيفة
٤٨	أتجنب الأماكن المزدحمة وأبتعد عن مخالطة المرضى
٤٩	أغسل يدي جيداً بالماء والصابون قبل أعداد الطعام وقبل تناوله وبعد استعمال

			المرافق الصحية	
٥٠			أغسل الفواكه والخضروات الطازجة بالماء النظيف قبل تناولها	
٥١			أكافح الحشرات جيداً وأقوم بتغطيته الطعام وأحفظه بعيداً عن الحشرات والقوارض	
٥٢			أتجنب الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً والايذز بالتزام العفة وأتجنب الوشم	
٥٣			أستعمل الماء النظيف المعقم في كافة أستعمالات المنزلية والشرب	
٥٤			أحصل على ساعات نوم كافية وأروح عن نفسي من حين لآخر	
٥٥			أتجنب الحوادث والسلوكيات المحفوفة بالمخاطر	
٥٦			أعتني بنظافة فمي وأسناني	
٥٧			أتجنب السباحة في المياه الملوثة	
٥٨			أبتعد عن استعمال الأدوات الشخصية للآخرين	
٥٩			أحافظ على وزن ملائم، وأتجنب زيادة الوزن أو نقص الوزن	
٦٠			أستغل وقت الفراغ للمشاركة في أنشطة فردية أو أسرية أو جماعية ضمن فريق، لزيادة مستوى لياقتي البدنية	
٦١			أنتعل الحذاء المناسب للعبة التي أمارسها أثناء الدرس أو التدريب	
٦٢			أندرج بالتمرينات من السهل إلى الصعب	
٦٣			أهتم بأداء تمرينات الإطالة قبل الدرس والتدريب والتهدئة في النهاية	
٦٤			أتجنب لبس الحلي (الخاتم، العقد)، أثناء الدرس أو التدريب	
٦٥			أعرف حدود قدراتي ومن ثم لا أبالغ في أداء التمرينات أثناء الدرس أو التدريب تجنباً للإصابة	
٦٦			أحافظ على الأدوات التي أستعملها أثناء الدرس أو التدريب	
٦٧			أتقيد بتعليمات المدرس أو المدرب دون زيادة أو نقصان	
٦٨			أضع الواقيات (الكسارات) أثناء الدرس أو التدريب أو المنافسة	
٦٩			أستعمل الأربطة الضاغطة أثناء الدرس أو التدريب أو المنافسة	