



السلوك الصحي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القاسم الخضراء

السيد باقر فؤاد درويش أ . د عايد كريم الكناني

جامعة القاسم الخضراء - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

dr.aied63@gmail.com

الملخص

تتبلور مشكلة البحث في الإجابة عن التساؤلات الآتية :
- ما مستوى السلوك الصحي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القاسم الخضراء .
- هل هناك فروق في مستوى السلوك الصحي بحسب الجنس لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القاسم الخضراء . وهدف البحث إلى التعرف على مستوى السلوك الصحي وتقنيته لطلبة المرحلة الرابعة في كليات جامعة القاسم الخضراء وكان عدد افراد عينة التطبيق (110) طالباً وطالبة . وقد استخدم الباحثان الوسائل الإحصائية المناسبة لتحقيق أهدافهما إذ تبين ان مستوى الطلبة كان على مقياس السلوك الصحي هو المستوى متوسط وهذا يعني تمتعهم بسلوك صحي مقبول .
وقد خرج الباحثان بعدة استنتاجات من أهمها عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات في مستوى السلوك الصحي وكذلك وجود فروق في السلوك الصحي للطلبة مقارنة بالوسط الفرضي لعينة البحث وقد أوصى الباحث بإدخال ثقافة السلوك الصحي في المواد الدراسية للكلية وكذلك نشر هذا السلوك بين الطلبة من خلال وسائل التواصل الاجتماعي .

الكلمات المفتاحية : سلوك ، صحي ، جامعة ، كلية ، طلبة .

healthy behavior among students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences - Al-Qasim Green University

Baqir foaad darweash Prof . Dr . Aied Kareem AL-Kinany

Al-Qasim Green University-College of Physical Education and Sport Sciences

dr.aied63@gmail.com

Summary

The research problem is crystallized in answering the following questions:

What is the level of healthy behavior among students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences - Al-Qasim Green University?

Are there differences in the level of healthy behavior according to gender among students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences - Al-Qasim Green University?

The research aimed to identify the level of healthy behavior and rationing it for the students of the fourth stage in the faculties of Al-Qasim Green University. The number of the application sample was (110) male and female students .The

researchers used appropriate statistical methods to achieve their goals, as it was found that the level of students on the scale of healthy behavior was the average level, and this means that they enjoyed acceptable healthy behavior . The two researchers came out with several conclusions, the most important of which is the absence of statistically significant differences between male and female students in the level of healthy behavior, as well as the existence of differences in the health behavior of students compared to the hypothetical medium of the research sample. through social media .

Keywords : Behavior , health , university , college , students .

1- المقدمة وأهمية البحث

1-1 التعريف بالبحث

إن السلوك الصحي هو الممارسة الصحية عن قصد نتيجة الفهم والامتناع ويعني أيضاً أن تتحول تلك الممارسات إلى عادات تمارس بلا شعور أو تفكير بمعنى آخر إن السلوك الصحي هو الهدف الذي يجب أن نسعى اليه ونتوصل اليه لا تبقى المعلومات الصحية كثقافة صحية فقط . بالرغم من الجهود المبذولة حالياً من وزارة التعليم العالي إلا إن هناك بعض التحديات التي تواجه السلوك الصحي في الجامعات وأهمها عدم كفاية الموارد البشرية العاملة في الصحة الجامعية اللازمة لتغطية الكليات المنتشرة في جميع انحاء البلاد وكذلك الحاجة الملحة إلى تفعيل الأدوار الصحية والتربوية الأساسية في الجامعة .

ويؤكد تقرير منظمة الصحة العالمية (2009) حول التنمية المستدامة الأساسية على أهمية تمتع الإنسان بأعلى مستوى من الوعي الصحي حيث يتمكن الفرد من حماية نفسه وأسرته ومجتمعه المحلي من مختلف الصدمات مثل اعتلال الصحة والأحداث المتطرفة، كما يؤدي الحد من الفقر إلى تحسين الوعي الصحي من حيث تدني مستوى حصول الفقراء على خدمات التثقيف واستخدام شبكة الانترنت ووسائل الإعلام التي تبث الرسائل الصحية وتحسين الوعي الصحي كما أكد التقرير على أهمية فهم المعلومات المناسبة عن التغذية ومكافحة سوء التغذية والتعرف على السلوكيات الصحية الخطرة ومن خلال توفير وتحسين التعليم (فيصل عيسى وآخرون ، 2018) .

وتعد فئة الطلاب الجامعيين من أهم الفئات السنية في المجتمع باعتبار إن هذه الفئة هي مستقبل البلاد من الناحية الاقتصادية والسياسية وهي الشريحة التي يرجو منها المجتمع نهضته ، هذا من جهة ، ومن جهة أخرى سيصبحون آباء وأمهات لأجيال صاعدة فمستوى سلوكهم الصحي سيوفر للأبناء حاضنة من السلوكيات الصحية التي تكون درعاً واقياً من الأمراض .

ولما كانت الكوادر البشرية في الجامعات هي التي يقع على عاتقها العبئ الكبير في نشر السلوك الصحي بين الطلبة فلا بد من البحث والتفتيش عن مدى امتلاك الطلبة لـ (السلوك الصحي) خلال فترة اعدادهم في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، ومن هنا جاءت أهمية الدراسة الحالية للكشف عن مدى امتلاك هؤلاء الطلبة لـ (السلوك الصحي) الذي لا بد لهم من نقله إلى طلبتهم في المستقبل القريب وذلك كونهم يمثلون أدوات فاعلة للتغيير في مدارسهم ومجتمعاتهم وحتى أسرهم .

1-2 مشكلة البحث

يلعب السلوك الصحي دوراً هاماً في المجالات الوقائية والعلاجية وذلك من خلال مجموعة متكاملة من المفاهيم والمبادئ والانظمة والخدمات التي تهدف بمجملها إلى تعزيز الوضع الصحي في الجامعات وبالتالي في المجتمع من خلال تفاعل مشاركة الطلاب في التخطيط والتنفيذ والمتابعة للأنشطة والبرامج الصحية وتحسين الوضع الصحي للطلاب إنطلاقاً من أهمية إسهام الجامعة في تكوين الوعي الصحي الشامل وليس بين الطلاب فحسب بل بين العاملين فيها والمجتمع المدني .

وفي ضوء ما سبق توضحت مشكلة الدراسة لدى الباحثان في الكشف عن السلوك الصحي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، وتتبلور مشكلة البحث في الإجابة عن التساؤلات الآتية :

- ما مستوى السلوك الصحي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القاسم الخضراء .

- هل هناك فروق في مستوى السلوك الصحي بحسب الجنس لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القاسم الخضراء .

3-1 أهداف البحث

يهدف البحث إلى :

- 1- تقنين مقياس السلوك الصحي لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القاسم الخضراء.
- 2- التعرف على مستوى السلوك الصحي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القاسم الخضراء .
- 3- التعرف على الفروق في السلوك الصحي بحسب الجنس والمرحلة الدراسية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القاسم الخضراء .

4-1 فروض البحث

- 1- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القاسم الخضراء بحسب الجنس والمرحلة الدراسية .

2 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث :

إن اختيار المنهج الملائم لحل مشكله معينة من أهم خطوات تحقيق الأهداف ونجاح البحث فالمنهج هو(الطريقة التي ينتهجها الفرد حتى يصل إلى هدف معين) (اكرم خطايبه ، 1997) .

وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية اذ إن الدراسات المسحية (عملية جمع المعلومات التي يمكن فيما بعد تحليلها وتفسيرها ومن ثم الخروج باستنتاجات منها) (نوري الشوك ورافع صالح الكبيسي ، 2004) .

2-2 مجتمع وعينة البحث:

شمل مجتمع البحث طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القاسم الخضراء الدراسة الصباحية البالغ عددهم (277) طالباً وطالبة حيث تم اختيار (27) طالباً وطالبة كعينة استطلاعية و (100) طالباً وطالبة كعينة تقنين وبنسبة (45.85) ، أما عينة التطبيق فتكونت من (110) طالب و (40) طالبة وبمجموع (150) طالباً وطالبة بنسبة (54.15%) .

جدول (1) يبين عدد الطلبة لكل مرحلة

ت	المرحلة الدراسية	عدد الطلبة		نوع العينة			
		طلاب	طالبات	استطلاعية		تقنين	
				طلاب	طالبات	طلاب	طالبات
1	الأولى	43	10	3	0	20	2
2	الثانية	51	13	6	2	25	3
3	الثالثة	75	26	5	5	20	8
4	الرابعة	43	16	3	3	20	2
	المجموع	212	65	17	10	85	15
						110	40

3-2 الأدوات والأجهزة المساعدة في البحث .

وتعني (جميع الوسائل والأدوات التي سوف يستخدمها الباحث في كل مرحلة من مراحل البحث) (سامي محمد ملحم ، 2005) .

2-3-1 أداة البحث :

استخدم الباحثان الأداة التي بناها الباحثان (احمد عبد المجيد صمادي و محمد عبد الغفور الصمادي ، 2011) (ملحق رقم 1) تمثلت بمقياس السلوك الصحي لطلبة الجامعة .

2-4 إجراءات البحث الميدانية للمقياس :

لغرض الحصول على نتائج البحث وتحقيق الأهداف المطروحة لابد من وجود أداة لقياس السلوك الصحي مبنية على أسس علمية وتناسب مع واقع الحال في البيئة العراقية . قام الباحثان بالخطوات الآتية وحسب التسلسل .

2-4-1 تحديد الهدف من المقياس :-

إن الهدف من تقنين مقياس السلوك الصحي هو التعرف على واقع مستوى السلوك الصحي لمجتمع البحث والمتمثل بطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القاسم الخضراء .

2-4-2 إجراءات تقنين المقياس :-

لغرض تقنين مقياس السلوك الصحي قام الباحثان بعدة إجراءات وهي :-

2-4-2 توصيف المقياس :-

لغرض تقنين مقياس السلوك الصحي قام الباحثان بعدة إجراءات وهي :-

استخدم الباحثان الأداة التي بناها الباحثان (احمد عبد المجيد صمادي و محمد عبد الغفور الصمادي ، 2011) تمثلت بمقياس السلوك الصحي لطلبة الجامعة .

وقد تكون المقياس من (52) فقرت موزعة كما في أدناه :

- بعد الصحة العامة (11) فقرة وتقيسه الفقرات (1 – 11)
 - بعد العناية بالجسد (12) فقرة وتقيسه الفقرات (12 – 23)
 - بعد استخدام العقاقير (9) فقرة وتقيسه الفقرات (24 – 32)
 - البعد النفسي والاجتماعي (20) فقرة وتقيسه الفقرات (33 – 52)
- وقد كتبت جميع الفقرات بالصيغة الإيجابية ووضع أما كل فقرة تدريج خماسي نوع ليكرت بحسب الجدول أدناه .

بدائل الإجابة	دائماً	غالباً	محايد	أحياناً	نادراً
الوزن	5	4	3	2	1

2-4-3 تحديد صلاحية مجالات وفقرات المقياس :-

يشير مفهوم صلاحية الفقرات إلى الاستدلالات الخاصة التي نخرج بها من درجات المقياس من حيث مناسبتها وفائدتها ومعناها وهي لتحقيق صدق المقياس أي معناها جمع الأدلة التي تؤيد مثل هذه الاستدلالات (Eble,R.L : Essential of Edeacalional Measurement , 1972) . وبعد أن صيغت فقرات المقياس عرضت على عدد من الخبراء والمختصين في علوم التربية الرياضية والإدارة (ملحق 2) لبيان صلاحيتها في قياس الهدف الذي وضعت من أجله وبعد تحليل استجابات المختصين من خلال استخدام قانون (كا²) للمقارنة بين الموافقين وغير الموافقين والنسبة المئوية ، وقد تبين إن جميع مجالات وفقرات المقياس قد حصلت على اتفاق تام في صلاحيتها.

2-5 التجربة الاستطلاعية :

أجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية (وهي عبارة عن دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث) (مجمع اللغة العربية ، 1984) . للتحقق من وضوح مجالات المقياس و فقراته ومدى استيعاب عينة البحث للمقياس لتشخيص الأخطاء مسبقاً قبل إجراء التجربة الاساسية لتلافيها ، وقد اجريت التجربة الاستطلاعية على (27) طالباً وطالبة للفترة من 5 - 8 / 12 / 2022 ، وقد اتضح من التجربة إن فقرات المقياس واضحة للعينة وبذلك أصبح المقياس جاهزاً للتطبيق لغرض التحليل الإحصائي للفقرات البالغة (52) فقرة (ملحق 2) .

6-2 تجربة التقنين :

طبق المقياس والمكون من (52) فقرة على عينة التقنين من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القاسم الخضراء والبالغ عددهم (100) طالباً وطالبة للفترة من 14 - 2022/12/20 .

7-2 تصحيح المقياس :

عملية تصحيح المقياس تتم بوضع درجة مناسبة لكل فقرة وحسب إجابة المستجيب من خلال مفتاح التصحيح الذي هو (الأداة التي يكشف بها الفاحص عن الإجابات التي تدل عن وجود النتيجة التي تقاس) (صلاح الدين محمود علام ، 2000) . حيث تكون المقياس من (52) فقرة وبدائل إجابة خماسية الأبعاد حيث بلغت اعلى درجة للمقياس (260) وادنى درجة (52) في حين بلغ الوسط الفرضي للمقياس (156)

8-2 التحليل الإحصائي للمقياس :

مهما بلغت دقة الأساليب المنطقية وأحكام الخبراء فإنه لا تغني عن التجريب الميداني للمقياس وتحليل درجات فقراته باستخدام الأساليب الإحصائية (محمد نعمه حسن ، 2008) . كون التحليل الإحصائي يتحقق من مضمون الفقرة في قياس ما أعدت لقياسه من خلال التحقق من بعض المؤشرات القياسية للفقرة مثل قدرتها على التمييز بين المستجيبين ومعامل صدقها . ومن أجل الخوض في عمليات التحليل الإحصائي فقد اتبع الباحثان الأساليب الآتية :

1-8-2 القدرة التمييزية

1-1-8-2 المجموعتان الطرفيتان :

يقصد بالقوة التمييزية مدى قدرة الفقرة على التمييز بين ذوي المستويات العليا وذوي المستويات الدنيا من الأفراد بالنسبة للسمة التي تقيسها الفقرة (ثامر كامل الكبيسي ، 1995) . وقد قام الباحث بالتحقق من قدرة الفقرة على التمييز باستخدام المجموعتين الطرفيتين وذلك من خلال عينة التحليل الإحصائي والبالغ (100) طالباً وطالبة ولغرض حساب القوة التمييزية لل فقرات فقد اتبعت الخطوات الآتية :

- 1- ترتيب درجات الطلبة على المقياس من أعلى درجة إلى أقل درجة .
- 2- تعيين ما نسبته 27 % من الاستثمارات الحاصلة على الدرجات العليا و 27 % من الاستثمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا ونسبة الـ 27% ، بلغت عند كل مجموعة (27) مفردة (ممدوح عبد المنعم الكناني وعيسى عبد الله ، 1999) .
- 3- التعرف على القدرة التمييزية لكل فقرة باستخدام الاختبار التائي (t) لعينتين مستقلتين لاختبار الفروق بين درجات المجموعة العليا والدنيا في كل فقرة ، ومن هذا تبين إن جميع فقرات المقياس مميزة (معنوية) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (52) حيث كانت قيمتها المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية والبالغة (1.98) والجدول (4) يبين ذلك .

الجدول (4)

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين العليا والدنيا والقيمة التائية المحسوبة والدلالة الإحصائية

رقم الفقرة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		قيمة t	Sig	الدلالة الإحصائية
	وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري			
1	1.00	0.00	3.67	0.68	20.40	0.00	معنوي
2	2.00	0.96	4.89	0.32	14.82	0.00	معنوي
3	1.00	0.00	3.89	0.64	23.44	0.00	معنوي
4	1.04	0.19	3.52	0.58	21.11	0.00	معنوي
5	1.41	0.50	4.33	0.48	21.91	0.00	معنوي
6	1.07	0.27	3.67	0.73	17.25	0.00	معنوي



معنوي	0.00	13.64	0.82	3.15	0.00	1.00	7
معنوي	0.00	23.63	0.36	4.15	0.49	1.37	8
معنوي	0.00	22.95	0.48	4.67	0.49	1.63	9
معنوي	0.00	19.41	0.69	3.59	0.00	1.00	10
معنوي	0.00	10.41	0.83	2.67	0.00	1.00	11
معنوي	0.00	21.44	0.51	4.52	0.51	1.56	12
معنوي	0.00	14.78	0.73	3.93	0.50	1.41	13
معنوي	0.00	14.82	0.84	3.41	0.00	1.00	14
معنوي	0.00	22.96	0.50	3.41	0.19	1.04	15
معنوي	0.00	11.13	0.81	2.74	0.00	1.00	16
معنوي	0.00	25.64	0.47	3.30	0.00	1.00	17
معنوي	0.00	19.41	0.69	3.59	0.00	1.00	18
معنوي	0.00	23.65	0.50	4.41	0.47	1.30	19
معنوي	0.00	25.86	0.51	4.52	0.42	1.22	20
معنوي	0.00	23.44	0.66	4.15	0.19	1.04	21
معنوي	0.00	18.43	0.55	4.00	0.49	1.37	22
معنوي	0.00	17.54	0.83	3.81	0.00	1.00	23
معنوي	0.00	12.45	1.05	3.52	0.00	1.00	24
معنوي	0.00	18.68	0.45	4.74	0.74	1.63	25
معنوي	0.00	17.00	0.68	3.67	0.36	1.15	26
معنوي	0.00	23.10	0.49	4.63	0.51	1.48	27
معنوي	0.00	21.78	0.40	4.19	0.51	1.48	28
معنوي	0.00	27.74	0.50	4.59	0.40	1.19	29
معنوي	0.00	25.86	0.42	4.78	0.51	1.48	30
معنوي	0.00	20.14	0.56	4.19	0.48	1.33	31
معنوي	0.00	23.10	0.51	4.52	0.49	1.37	32
معنوي	0.00	10.50	1.06	3.15	0.00	1.00	33
معنوي	0.00	21.18	0.64	3.59	0.00	1.00	34
معنوي	0.00	16.90	0.80	3.59	0.00	1.00	35
معنوي	0.00	14.16	0.73	3.00	0.00	1.00	36
معنوي	0.00	21.31	0.51	4.52	0.45	1.74	37
معنوي	0.00	15.66	0.65	4.04	0.51	1.56	38
معنوي	0.00	18.63	0.76	3.74	0.00	1.00	39
معنوي	0.00	18.80	0.51	3.52	0.40	1.19	40
معنوي	0.00	11.80	0.96	3.19	0.00	1.00	41
معنوي	0.00	19.87	0.69	3.63	0.00	1.00	42
معنوي	0.00	17.96	0.68	3.81	0.36	1.15	43
معنوي	0.00	22.24	0.51	4.56	0.51	1.48	44
معنوي	0.00	23.37	0.50	4.59	0.50	1.41	45
معنوي	0.00	25.19	0.49	4.37	0.42	1.22	46
معنوي	0.00	20.55	0.47	4.30	0.50	1.59	47
معنوي	0.00	16.19	0.78	4.00	0.42	1.22	48

معنوي	0.00	20.83	0.73	3.93	0.00	1.00	49
معنوي	0.00	14.83	0.42	4.78	0.82	2.15	50
معنوي	0.00	16.00	0.71	3.96	0.48	1.33	51
معنوي	0.00	23.69	0.47	4.70	0.47	1.70	52

2-8-2 الاتساق الداخلي :

يعد الاتساق الداخلي النوع الأكثر شيوعاً في مجال التربية الرياضية ، فكلما كان معامل ارتباط درجات الاختبارات الفرعية بالدرجة الكلية عالية كلما دل على توافر الاتساق الداخلي للاختبار ككل .
وقد تحقق التأكد من الاتساق الداخلي من خلال حساب ما يلي :

2-8-2-1 علاقة الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس:

تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس وقد تبين إن جميع فقرات المقياس ذات دلالة معنوية كون القيمة المحسوبة لجميع القيم أكبر من القيمة الجدولية والبالغة (0.17) عند درجة حرية (120) ومستوى دلالة (0.05) والجدول (5) يبين ذلك .

جدول (5)

يبين معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية والدلالة الإحصائية

ت	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية	ت	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية
1	0.44	معنوي	27	0.39	معنوي
2	0.50	معنوي	28	0.42	معنوي
3	0.44	معنوي	29	0.49	معنوي
4	0.39	معنوي	30	0.44	معنوي
5	0.42	معنوي	31	0.50	معنوي
6	0.49	معنوي	32	0.44	معنوي
7	0.44	معنوي	33	0.42	معنوي
8	0.41	معنوي	34	0.51	معنوي
9	0.39	معنوي	35	0.46	معنوي
10	0.50	معنوي	36	0.49	معنوي
11	0.47	معنوي	37	0.39	معنوي
12	0.48	معنوي	38	0.42	معنوي
13	0.39	معنوي	39	0.49	معنوي
14	0.44	معنوي	40	0.43	معنوي
15	0.43	معنوي	41	0.42	معنوي
16	0.46	معنوي	42	0.44	معنوي
17	0.49	معنوي	43	0.50	معنوي
18	0.43	معنوي	44	0.44	معنوي
19	0.42	معنوي	45	0.50	معنوي
20	0.44	معنوي	46	0.47	معنوي
21	0.50	معنوي	47	0.48	معنوي
22	0.44	معنوي	48	0.48	معنوي
23	0.47	معنوي	49	0.39	معنوي

24	0.48	معنوي	50	0.44	معنوي
25	0.39	معنوي	51	0.43	معنوي
26	0.44	معنوي	52	0.46	معنوي

2-9-2 الخصائص السايكومترية للمقياس :

يعد التحقق من الخصائص القياسية للمقياس من المستلزمات الأساسية له ويمكن عد خاصتي الصدق والثبات من أهم الخصائص ، لهذا فقد اتجهت جهود المهتمين بالمقاييس إلى زيادة دقتها لتحديد بعض الخصائص القياسية (السايكومترية) لها ولفقراتها التي يمكن إن تكون مؤشرات على دقتها في قياس ما وضعت لقياسه وإجراء عملية القياس بأقل ما يمكن من الأخطاء (محمد عبد الحميد المصري).

2-9-2-1 الصدق :

يعد الصدق من أهم الخصائص القياسية التي يجب توفرها في المقياس قبل تطبيقه ذلك لكونه يشير إلى قدرة المقياس على قياس السمة التي وضع لقياسها . وقد تم استخدام نوعين من الصدق للتحقق من صدق المقياس الحالي .

2-9-2-1-1 صدق المحتوى

تتم دراسة صدق المحتوى من خلال عملية التحليل المنطقي لمحتوى أداة لقياس اعتماداً على حكم فردي ، وإن الحكم الفردي يعد جهداً ذاتياً ، إن عملية الحكم على صدق محتوى أداة قياس معينة يعد عاملاً منطقياً و تحكيمياً ينفذه فريق من الخبراء والمختصين في مجال أداة القياس (موسى النبهان ، 2004) . واستخدم الباحثان هذا النوع من الصدق عندما اخذ آراء الخبراء والمختصين في مدى صلاحية فقرات المقياس .

2-9-2-2 الصدق البنائي :

ويسمى أيضاً صدق الدلالة أو صدق الافتراض ويعد الاختبار صادقاً بالقدر الذي تعبر فيه درجة المفحوص عن السمة أو المفهوم فيه تضيف إلى معرفتنا به شيئاً جديداً (نادر فهمي الزبود وهشام عامر علوان ، 2005) . فهو يؤشر مدى قياس المقياس لتكوين فرضي أو مفهوم معين ، من خلال التحقق التجريبي من مدى تطابق درجاته مع المفاهيم أو الافتراضات التي اعتمد عليها الباحث في بناء الاختبار (كامل ثامر الكبيسي) . وتم التحقق من هذا الصدق في المقياس الحالي من خلال التحليل الإحصائي للفقرات .

2-9-2-2 الثبات :

يعد الثبات من خصائص القياس الأساسية للمقاييس مع اعتبار تقدم الصدق عليه ، لأن المقياس الصادق يعد ثابتاً ، ويمكن القول إن كل اختبار صادق هو ثابت بالضرورة (مصطفى محمود الامام ، 1990) ، وقد تم التحقق منه من خلال الآتي :

2-9-2-1 التجزئة النصفية :

أعتمد الباحثان طريقة التجزئة النصفية ، فقد لا يستطيع الباحثان جمع أفراد العينة ثانياً لإعادة الاختبار (علي سلوم جواد ، 2004) ، وفي هذه الطريقة تصنف فقرات الاختبار بعد تطبيقه إلى قسمين متساويين ، يضم القسم الأول الفقرات الفردية ويضم القسم الثاني الفقرات الزوجية وينظر إلى هذين القسمين على إنهما اختباران فرعيان من الاختبار الكلي ، لذا يحسب معامل الارتباط بين الدرجات المتحققة عليهما (نادر فهمي الزبود وهشام عامر علوان ، 2005) .

ولغرض التحقق من هذه الطريقة تم حساب تباين الفقرات الفردية والفقرات الزوجية وإخضاعها لمعامل (F) وعند مقارنة القيمة المحسوبة والبالغة (0.88) بالقيمة الجدولية والبالغة (1.00) عند درجة حرية (99-99) ومستوى دلالة (0.05) نجد إن الفرق غير ذات دلالة إحصائية وهذا يعني تجانس تباين الفقرات الفردية والزوجية.

وقد حسب معامل الارتباط البسيط بيرسون وكانت قيمتها المحسوبة (0.81) ولكي نحصل على تقويم لثبات الاختبار بكامله تم استعمال معادلة سبيرمان براون (تيسير مفلح كوافحة ، 2003) ، وعند تطبيق المعادلة ظهر إن قيمة معادلة سبيرمان براون قد بلغت (0.89) وهي قيمة عالية تدل على ثبات المقياس.

2-2-9-2 معامل ألفا كرونباخ :-

تقوم فكرة هذه الطريقة التي تمتاز بتناسقها وإمكانية الوثوق بنتائجها على حساب الارتباطات بين درجات جميع فقرات المقياس على اعتبار إن الفقرة عبارة عن مقياس قائم بذاته ويؤشر معامل اتساق أداء الفرد أي التجانس بين فقرات المقياس . حيث ظهر بان قيمة معامل الثبات تساوي (0.90) وهي مؤشر عالي لثبات المقياس (احمد سلمان عودة ، 2000) .

10-2 تجربة المقياس الرئيسية

بعد استكمال إجراءات التحليل الاحصائي لتقنين مقياس السلوك الصحي اصبح المقياس بفقراته الـ (52) جاهزاً للتطبيق وقد جرت عملية تطبيقه على عينة التطبيق وكانت بعدد (40) طالبة و (110) طلاب يمثلون نسبة وقدارها (54.15) للفترة من 10 - 15 / 1 / 2023 .

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج مقياس السلوك الصحي .

من أجل تحقيق أهداف البحث والتعرف على واقع السلوك الصحي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القاسم الخضراء تم تطبيق المقياس على عينة التطبيق وعند إخضاع البيانات ومعالجتها إحصائياً ظهرت النتائج كما مبينة في الجدول (6).

الجدول (6)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس السلوك الصحي

المتغير	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التباين	الالتواء	التفرطح
الطلبة	150	132.57	35.76	1278.86	-0.57	-0.21
الطلاب	110	132.78	37.64	1417.00	-0.60	-0.34
الاولى	20	161.75	20.22	408.83	-0.42	-1.07
الثانية	20	143.35	17.26	297.92	0.00	-0.96
الثالثة	50	128.14	29.44	866.65	-0.16	-0.49
الرابعة	20	104.85	57.52	3308.45	0.54	-0.54
الطالبات	40	131.98	30.42	925.10	-0.43	0.30
اول	8	126.50	46.13	2127.71	-0.89	-1.27
ثاني	8	132.75	13.82	191.07	-0.37	-0.73
ثالث	13	125.54	32.91	1083.10	0.94	0.46
رابع	11	143.00	21.75	473.00	0.02	-0.10

يظهر من الجدول (6) بان قيم الاوساط الحسابية هي اكبر من الوسط الفرضي ، وهذا يعني ان أغلب الطلبة لديهم سلوك صحي وبمستويات مختلفة ولكن هذا الامر لا يعني ان هؤلاء الطلبة لديهم وعي غذائي بالأسلوب الامثل وبدرجة مقبولة وإنما يوجد بينهم من لديه سلوك صحي متواضع وبسيط لهذا يتطلب من الطلبة ان يتعرفوا على فوائد الاطعمة وكمية تناولها لكي يتسنى لهم الاستفادة القصوى من المادة الغذائية إذ ليس تناول الغذاء بكميات كبيرة معناها إنه قد تناول أكبر كمية من الفيتامينات التي يحتاجها الجسم بل ربما يكون تناوله لكمية كبيرة مضار صحية وكذلك نرى إن توزيع العينة كان جيداً لأن قيم معامل الالتواء كانت محصورة بين (±1).

2-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفروق في افضلية مقياس السلوك الصحي

1-2-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفروق بين الطلبة

لمعرفة حقيقة الفروق في مقياس السلوك الصحي نسلط الضوء على ما جاء في الجدول (7)

جدول (7)

يبين نتائج اختبار (T - Test) لمقياس السلوك الصحي

الجنس	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	قيمة ت المحسوبة	Sig	الدلالة الاحصائية
الطلبة	150	132.57	35.76	156	8.03	0.00	معنوي

يشير الفرق في مستوى السلوك الصحي في مجتمع البحث إلى إن طبيعة الفروق الظاهرة هي معنوية وقد دلت النتائج المستخلصة من تحليل إختبار (ت) على ذلك وللايضاح نبين أن قيمة (ت) المحسوبة كانت (8.03) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.96) عند درجة حرية (149) ومستوى دلالة (0.05) وهذا ما يؤكد وجود فروق معنوية للطلبة في مقياس السلوك الصحي ، وهي ما تتفق مع دراسة (بطاط نور الدين 2018) ودراسة (مازن عبد الهادي أحمد وآخرون 2008) الذين وجدوا إن أفراد العينة يملكون سلوكاً إيجابياً .

2-2-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفروق بين الطلاب والطالبات

لمعرفة حقيقة الفروق في مقياس السلوك الصحي نسلط الضوء على ما جاء في الجدول (7)

جدول (7)

يبين نتائج اختبار (T - Test) لمقياس السلوك الصحي

الجنس	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت		الدلالة الاحصائية
				Sig	المحسوبة	
الطلاب	110	132.78	37.64	0.90	0.12	عشوائي
الطالبات	40	131.98	30.42			

يشير الفرق في مستوى السلوك الصحي في مجتمع البحث إلى إن طبيعة الفروق الظاهرة هي عشوائية وقد دلت النتائج المستخلصة من تحليل إختبار (ت) على ذلك وللايضاح نبين أن قيمة (ت) المحسوبة كانت (0.12) وهي أقل من القيمة الجدولية البالغة (1.96) عند درجة حرية (148) ومستوى دلالة (0.05) وهذا ما يؤكد عدم وجود فروق معنوية بين الطلاب والطالبات في مقياس السلوك الصحي وتتفق هذه الدراسة مع دراسة (زمن هاشم كشيش 2017) ودراسة (بن غزفة شريفة 2007) ، ولا تتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة (الرازمي 1999) ودراسة (Schneider and Schneider, 2012) ودراسة (عبد الحق وآخرون 2012) ودراسة (الصمادي 2013) ودراسة (خلفي 2013) ودراسة (بطاط نور الدين 2018) التي أشارت إلى وجود فروق في مستوى السلوك الصحي لصالح الإناث ، كما لا تتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة (أبو ليلي والعموش 2009) التي أشارت إلى وجود فروق في مستوى السلوك الصحي لصالح الذكور .

ويمكن تفسير نتيجة الدراسة الحالية إلى أن عينة الدراسة من الطلبة تتشابه لديهم أساليب التنشئة والبيئة والمعايير الاجتماعية وأنماط التعامل والعادات الصحية (الذكور والإناث) مما يقلل من حدوث فروق في درجات السلوك الصحي على متغير الجنس .

3-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج مقياس السلوك الصحي

1-3-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج مقياس السلوك الصحي حسب متغير الجنس للمرحلة الدراسية

لمعرفة حقيقة الفروق في مقياس السلوك الصحي نسلط الضوء على ما جاء في الجدول (8).

جدول (8)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسط الفرضي ونتائج الاختبار التائي

المرحلة الدراسية	العينة		الطلاب		الطالبات		قيمة (ت)	درجة الحرية	Sig	الدلالة الإحصائية
	طلاب	طالبات	وسط	إنحرا ف	وسط	إنحرا ف				
الأولى	20	8	161.75	20.22	126.50	23.13	2.85	26	0.01	معنوي
الثانية	20	8	143.35	17.26	132.75	13.82	1.54	26	0.13	عشوائي
الثالثة	50	13	128.14	29.44	125.54	32.91	0.28	61	0.78	عشوائي
الرابعة	20	11	104.85	22.52	143.00	21.75	2.11	29	0.04	معنوي

من خلال ملاحظتنا لجدول (8) أتضح لنا ان هناك فروقا واضحة بين الأوساط الحسابية التي حققها الطلبة والوسط الفرضي بالرغم من عدم وجود فروق معنوية بينهما .

تبين من الجدول (8) أن مستوى السلوك الصحي بين الطلاب والطالبات على متغير المرحلة الدراسية معنوياً بين المرحلة الأولى لصالح الطلاب والمرحلة الرابعة لصالح الطالبات ، فيما ظهر عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى السلوك الصحي بين الطلاب والطالبات على متغير المرحلة الدراسية (الثانية والثالثة) .

3-3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج مقياس السلوك الصحي حسب متغير المرحلة الدراسية

لمعرفة حقيقة الفروق في مقياس السلوك الصحي نسلط الضوء على ما جاء في الجداول أدناه

جدول (8)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمراحل الدراسية

المرحلة الدراسية	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
المرحلة الأولى	28	151.68	23.20
المرحلة الثانية	28	140.32	16.82
المرحلة الثالثة	63	127.60	29.93
المرحلة الرابعة	31	118.39	24.96

تشير نتائج الجدول أعلاه وجود فروق ظاهرية بين متوسطات السلوك الصحي وتم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Anova) .

جدول (8) يبين قيم جدول تحليل التباين الاحادي ونتائج اختبار F

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	F	Sig	الدلالة الإحصائية
بين المجموعات	19696.18	3	6565.39	5.61	0.00	معنوي
داخل المجموعات	170854.65	146	1170.24			
المجموع	190550.83	149				

يلاحظ من الجدول أعلاه وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) في متوسطات السلوك الصحي تعزى إلى متغير المرحلة الدراسية .

جدول (8)

يبين فرق الأوساط الحسابية للمقارنات بين المراحل الدراسية والدلالة الإحصائية

المقارنات	فرق الأوساط	Sig	الدلالة الإحصائية
الأولى	الثانية	0.22	عشوائي
	الثالثة	0.00	معنوي لصالح المرحلة الأولى
	الرابعة	0.00	معنوي لصالح المرحلة الأولى
الثانية	الثالثة	0.10	عشوائي
	الرابعة	0.02	معنوي لصالح المرحلة الثانية
الثالثة	الرابعة	0.22	عشوائي

من خلال ملاحظتنا لجدول (8) أتضح لنا ان هناك فروقا واضحة بين الأوساط الحسابية التي حققها الطلبة بين المقارنات فكانت الفروق معنوية بين المرحلة (الأولى والثالثة) و (الأولى والرابعة) و (الثانية والرابعة) و أظهرت النتائج عدم وجود فروق معنوية في المقارنات بين المرحلة (الأولى والثانية) و (الثانية والثالثة) و (الثالثة والرابعة) . وقد اختلفت هذه الدراسة في بعض نتائجها مع نتائج دراسة (زياد محمد محمود وكمال عبد الحافظ محمود 2018) ودراسة (جرجاوي وأغا 2011) ودراسة (عبد الحق وآخرون 2012) والتي أظهرت فروقا في مستوى السلوك الصحي بين المراحل الدراسية .

3-4 تحديد المستويات لمقياس السلوك الصحي

ينبغي مراعاة خصائص الجماعة المرجعية التي تستمد منها المعايير ، ومدى تشابهها مع خصائص الأفراد التي ستتخذ قرارات بشأنهم في ضوء هذه المعايير ، وتتأثر هذه المعايير تأثيراً كبيراً بتغيير خصائص هذه الجماعات، التي يقارن بها الفرد في سمة معينة ، أو مجموعة من السمات ، التي يقيسها الاختبار (صلاح الدين محمود علام) .

وهكذا كانت محاولة الباحثان في وضع مستويات لمقياس السلوك الصحي التي يقيسها مقياسه حيث استخدم الباحثان منحنى التوزيع الطبيعي في ذلك، وهو توزيع نظري للبيانات المتجمعة . وقد تم تحديد ثلاث مستويات معيارية شغلت المساحة الواقعة تحت المنحنى وتوزعت على يمين ويسار الوسط الحسابي بنسب مختلفة . لقد حقق كل من المستوى جيد و ضعيف نسبة قدرها (17.735) من المساحة تحت منحنى التوزيع الطبيعي ، أما المستوى متوسط فقد حقق نسبة قدرها (68.270) من تلك المساحة وكما مبين في الجدول الآتي :

جدول (9) يبين المستويات المعيارية ونسبتها المئوية لمقياس السلوك الصحي

المستويات المعيارية للسلوك الصحي	جيد 15.735		المتوسط 68.270		الضعيف 15.735	
	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد
الطلاب	26.36	29	54.55	60	19.09	21
الطالبات	27.50	11	55.00	22	17.50	7
الطلبة	27.34	41	53.33	80	19.33	29

يظهر الجدول (9) أن هناك إختلافاً واضحاً بين النسب المئوية للمستويات المعيارية التي حققها الطلاب والطالبات والطلبة ككل في الإجابة عن فقرات مقياس السلوك الصحي وتلك المحددة لها تحت منحني التوزيع الطبيعي .

وذلك يعني أن السلوك الصحي بالنسبة للطلاب كان بالمستوى المطلوب إذ رأيناه أعلى من النسب المئوية تحت المستوى بالنسبة لمستوى (جيد وضعيف) أما بالنسبة لمستوى (المتوسط) فكان أقل من النسبة المئوية تحت المنحنى الطبيعي ، أما الطالبات فكان المستوى (جيد وضعيف) أيضاً أعلى من النسب المئوية تحت المستوى ، وكذلك الطلبة فكان المستوى (جيد وضعيف) أيضاً أعلى من النسب المئوية تحت المستوى وهذا يدل على حاجة الطلبة إلى الاهتمام بالسلوك الصحي .

ويرى الباحثان إن السلوك الصحي يستند على الواقع الذي يعيشه الفرد ويعتمد على النظريات الحديثة للتربية والتعليم وهذا يعني إن المسؤولية تقع على عاتق الآباء والأمهات والمعلمين وأساتذة الجامعة ... الخ ، ومع ذلك نجد هناك تفاوت وتباين في مستوى إسهام تلك المصادر في تزويد الطلبة بالمهارات الحياتية اللازمة التي تؤهلهم للوصول إلى مستوى عالٍ من الثقافة والوعي الصحي .

وترى (رانيا محمد عبد الجواد وآخرون 2019) نقلاً عن (مفتاح عبد العزيز 2010) إن السلوك الصحي ناتج لعمليات الإختبار الفردية القائمة على أساس الحسابات الذاتية للفوائد والتكاليف ويتم هنا افتراض وجود قابلية مترابطة للتنبؤ بالإتجاهات المتعلقة بالصحة فإحتمال تنفيذ الأفراد لسلوكيات وقائية يرجع مباشرة إلى تقديراتهم حول خطورة المشكلات الصحية التي يواجهونها كما تتوقف ممارسة النشاط الوقائي على تقديراتهم السلبية والإيجابيات التي يحتمل أن تنجم عن ذلك النشاط .

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

تعد الاستنتاجات المحصلة النهائية لمرحلة عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها والتي من خلالها تم التوصل إلى ما يأتي:

1. في مستويات مقياس السلوك الصحي جاء ترتيب المستويات في المقياس حسب النسب المتحققة كما يأتي :
 - بالنسبة للطلاب كان المستوى متوسط هو الأفضل تلاه المستوى جيد .
 - أما بالنسبة للطالبات فقد ظهر المستوى متوسط هو الأفضل تلاه المستوى جيد .
 - أما بالنسبة للطلبة ككل فقد ظهوروا بمستوى متوسط تلاه المستوى جيد .
2. انعدام الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين الطلاب والطالبات في السلوك الصحي .
3. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السلوك الصحي بين الطلبة مقارنة بالوسط الفرضي .
4. أظهر طلبة المرحلة الأولى أفضليتهم على طلبة المرحلة الثالثة والرابعة .
5. أظهر طلبة المرحلة الثانية أفضليتهم على طلبة المرحلة الرابعة .
6. عدم ظهور فروق ذات دلالة إحصائية في المقارنات بين باقي المراحل فيما بينهم .

2-5 التوصيات

1. ضرورة أن يكون لثقافة السلوك الصحي حصة في المواد الدراسية التي تدرس في الكلية .
2. العمل على اشراك الطلبة في دورات وورش عمل وندوات ارشادية تعمل على تحسين مستوى السلوك الصحي لدى طلبة الجامعة .
3. حث وسائل الاعلام الجامعي على نشر ثقافة السلوك الصحي في أروقة الكليات والجامعة ومن خلال وسائل التواصل الاجتماعي .
4. الكشف عن السلوك الصحي لطلبة كليات أخرى ومراحل عمرية مختلفة مع ربطها بمتغيرات أخرى تقيس العلاقة مع السلوك الصحي .



5. ضرورة وجود كوادر طبية متخصصة في الجامعات تعمل على العناية بالسلوك الصحي للطلبة .

المصادر

- * احمد عبد المجيد صمادي ومحمد عبد الغفور الصمادي .مقياس السلوك الصحي لطلبة الجامعات الأردنية . الأردن .
المجلة العربية للطب النفسي . مجلد (22) . عدد (1) . 2011
- * أكرم خطابية : المناهج المعاصرة في التربية الرياضية ، ط 1 ، عمان ، دار الفكر ، 1997 ، ص 19 .
- * سامي محمد ملحم : القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، ط 1 ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، 2005 ، ص 147 .
- * صلاح الدين محمود علام : القياس والتقويم التربوي والنفسي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 ، ص 184 .
- * عبد الناصر القدومي وكاشف الزايد . مستوى السلوك الصحي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وجامعة السلطان قابوس .
- * علي سلوم جواد الحكيم : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، جامعة القادسية ، 2004 ، ص 34
- * فيصل عيسى وآخرون . السلوك الصحي لدى الموهوبين والعاديين من طلبة المدارس في محافظة عجلون وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي . فلسطين . مجلة جامعة النجاح للأبحاث - العلوم الإنسانية . مجلد 32 . عدد 6 . 2018
- * كامل ثامر الكبيسي : العلاقة بين التحليل المنطقي والتحليل الإحصائي لفقرات المقياس نفسه ، مجلة الأستاذ (العدد 25) ، جامعة بغداد ، كلية التربية ابن رشد ، ص 67 .
- * كامل ثامر الكبيسي : أثر اختلاف حجم العينة والمجتمع الإحصائي في القدرة التمييزية لفقرات المقاييس النفسية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية ابن رشد ، 1995 ، ص 5 .
- * مازن عبد الهادي أحمد وآخرون . السلوك الصحي واتجاهاته لدى الرياضيين . بابل . مجلة علوم التربية الرياضية . المجلد 7 . العدد 1 . 2008
- * مجمع اللغة العربية : معجم علم النفس والتربية ، ج 1 ، القاهرة ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية ، 1984 ، ص 37
- * محمد عبد الحميد المصري : أثر اتجاه ألققره وأسلوب صياغتها في الخصائص السايكومترية للمقاييس النفسية وحسب مستوى الصحة النفسية للمجيب ، أطروحة دكتوراه (غير منشورة) ، جامعة بغداد ، كلية التربية ابن رشد ، ص 36 .
- * محمد نعمة حسن : التفاوت والتشاور الرياضي وعلاقته بتحقيق الهوية الرياضية والانجاز لدى لاعبي العاب القوى ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، 2008 ، ص 79 .
- * مصطفى محمود الإمام وآخرون : القياس النفسي والتربوي ، بغداد ، دار الحكمة ، 1990 ، ص 143 .
- * ممدوح عبد المنعم الكتاني وعيسى عبد الله جابر : القياس والتقويم النفسي والتربوي ، بيروت ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، 1999 ، ص 140
- * موسى النبيهان : أساسيات القياس في العلوم السلوكية ، عمان ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، 2004 ، ص 267
- * نادر فهمي الزبور وهشام عامر علوان : مبادئ القياس والتقويم في التربية ، ط 3 ، عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، 2005 ، ص 142 .
- * نوري الشوك ورافع صالح الكبيسي : دليل البعثات لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية ، بغداد ، دار الشهد للطباعة ، 2004 ، ص 56
- * يسير مفلح كوافحة : القياس والتقييم وأساليب القياس والتخصيص في التربية الخاصة ، ط 1 ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، 2003 ، ص 76
- * Eble,R.L : Essential of Edeacalionol Measurement . end Edition .New york ,
parenthetic – Hill , 1972 , 6p234



ملحق (1) مقياس السلوك الصحي لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ت	العبارات	دائماً	غالباً	محايد	أحياناً	نادراً
1	عندما اختار البروتين الحيواني فإنني أتناول اللحوم البيضاء والأسماك					
2	أحافظ على درجة من التناسب بين وزني وطولي					
3	أركز في غذائي على نسبة قليلة جداً من الأملاح البيضاء					
4	أتناول وجبة الإفطار يومياً بانتظام					
5	أكثر من تناول الخضار والفواكه الطازجة					
6	أكثر من شرب المياه النقية					
7	أقل من تناول الأغذية الغنية بالسكر الأبيض					
8	أنوع في الأغذية التي أتناولها					
9	أتجنب المشروبات الغنية بالسعرات الحرارية					
10	أقل من الأغذية الغنية بالزيوت والدهون الحيوانية					
11	أتابع برامج التثقيف الصحي على شاشة التلفاز					
12	أتجنب استخدام أدوات أو أغراض الآخرين الشخصية					
13	أقوم بالإجراءات اللازمة عندما أعاني من أي ألم					
14	أنظف أسناني بعد تناول وجبات الطعام					
15	أحصل على حاجتي الكافية من النوم					
16	أحافظ على مستوى طبيعي من ضغط الدم					
17	أأخذ الإجراءات اللازمة للوقاية من الأمراض المعدية					
18	أحافظ على الفحص الطبي السريري الدوري (كل سنة)					
19	أراجع طبيب الأسنان دورياً للتأكد من سلامة أسناني					
20	أمارس الرياضة كالجري أو كرة القدم أو غيرها					
21	أمارس رياضة المشي بشكل منتظم					
22	استمتع بسماع الموسيقى يومياً					
23	ألجأ إلى استخدام الأدوية عند الضرورة فقط					
24	أتجنب استخدام أي نوع من التبغ (سجائر، نرجيلة)					
25	أتناول القليل من المشروبات الغنية بالكافيين (قهوة، شاي، كولا)					
26	أتجنب تناول العقاقير المهدئة					
27	أتجنب تناول العقاقير المنومة					
28	أراعي بدقة التعليمات المرفقة مع الدواء الذي يصفه الطبيب					
29	أتجنب الحصول على الأدوية من أشخاص غير مؤهلين لوصفها					
30	أنا على وعي تام بالأعراض الجانبية لأي دواء أتناوله					

ت	العبارات	دائماً	غالباً	محايد	أحياناً	نادراً
31	أنا ممن يبحثون عن الطب البديل كالمعالجة بالأعشاب					
32	أتجنب الخلط بين الأدوية دون إشراف الطبيب					
33	أساهم في توفير الدعم الاجتماعي لمن يحتاج من أسرتي					



34	أحظى بالقبول التام من جميع أفراد أسرتي				
35	أمارس المطالعة سواء من الكتب أو الإنترنت				
36	أعامل الناس كما أحب أن يعاملونني				
37	لدي إحساس جيد بالمرح				
38	أشعر بالرضا عن ذاتي				
39	تتمتع حياتي بدرجة مقبولة من الإثارة والنشاط والمتعة				
40	أصف حياتي العاطفية بالاستقرار				
41	لدي الثقة التامة بقدرتي على إصدار الأحكام				
42	لا مانع لدي من البكاء عند الإحساس بضرورة ذلك				
43	أنا أثق بالآخرين				
44	من السهل أن أكون محبوبا من الآخرين				
45	أنا على وعي تام بجميع المشاعر التي أعيشها وأقبلها				
46	اعبر عن مشاعري بسهولة للقرابين مني				
47	أنا أتحمّل نتائج جميع تصرفاتي				
48	أضع لنفسني أهدافا واقعية بحيث يمكن تنفيذها				
49	أأخذ قراراتي دون الشعور بالضغط أو الانزعاج				
50	أنا قادر على فهم مشاعر الآخرين ووجهات نظرهم				
51	أجمع المعلومات الضرورية قبل اتخاذ أي قرار				
52	أحافظ على القيام بالعبادات المختلفة				

ملحق (2)

يبين أسماء الخبراء والمختصين الذين أعتمدتهم الباحث بشأن تحديد صلاحية الفقرات

ت	اللقب العلمي	الأسم	الأختصاص	مكان العمل
1	د . ا	حسين ربيع حمادي	علم نفس تربوي	جامعة بابل - كلية التربية للعلوم الإنسانية
2	د . ا	هشام هنداوي	اختبار وقياس	جامعة القادسية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	د . ا	فاضل عبد فيضي	طرائق تدريس	جامعة القاسم الخضراء - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	د . ا	فراس سهيل البكر	طرائق تدريس	جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	د . ا	عزيز كريم وناس	علم نفس رياضي	جامعة كربلاء - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	د . ا	حسن علي حسين	اختبار وقياس	جامعة كربلاء - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	د . ا	خالد شاكر حسين	التعلم الحركي	جامعة الكوفة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة