

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف . المسيلة.
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



القسم: التربية البدنية
الشعبة: التربية البدنية
تخصص: نشاط بدني رياضي
الرقم التسلسلي:
الرمز:

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

تحديد مستويات معيارية لدرجة الوعي الصحي لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

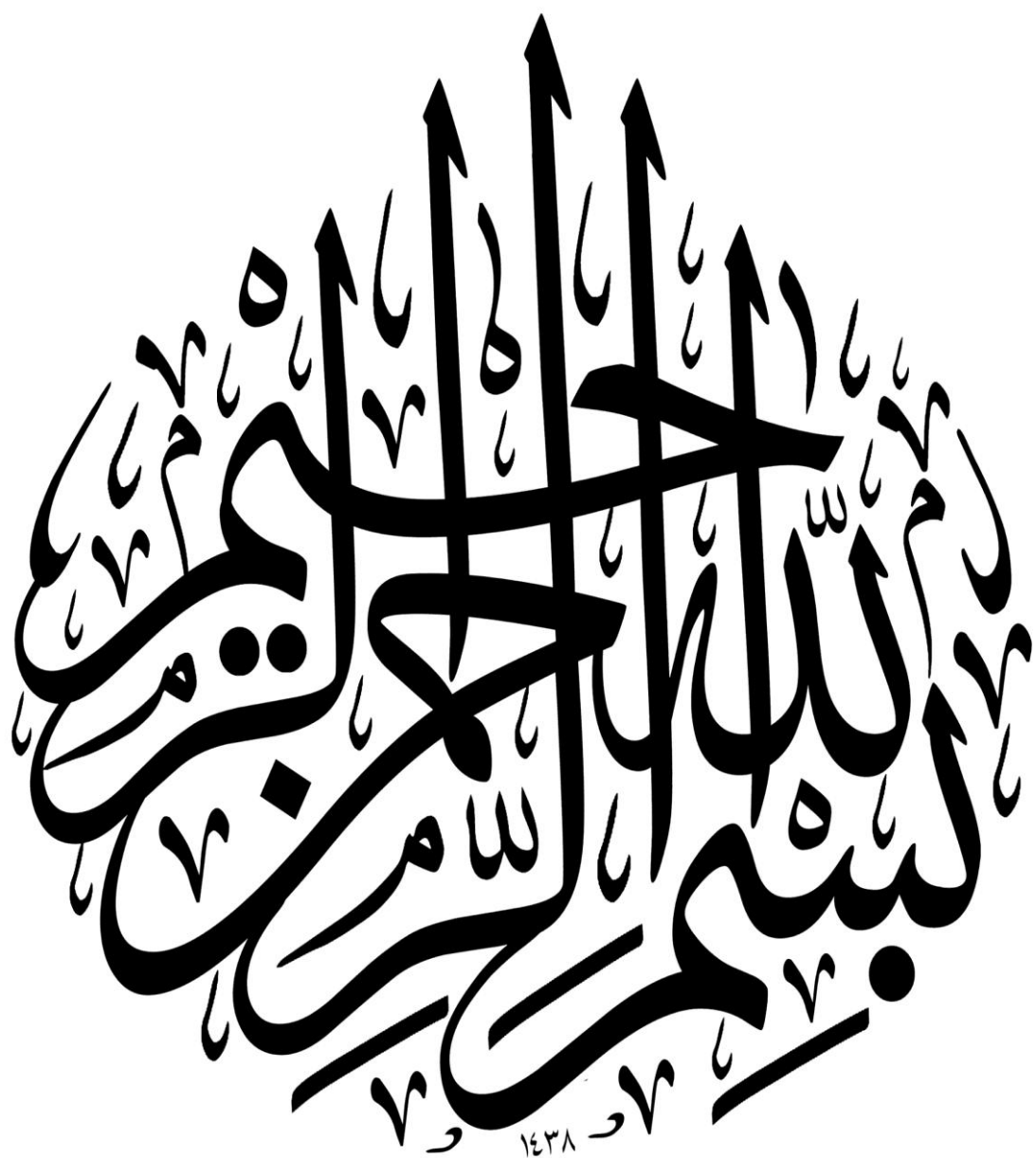
دراسة ميدانية على طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
بجامعة المسيلة

إشراف الأستاذ:

د/ لبشيري أحمد

إعداد الطالب:

- عبد الرزاق بلفار



شكر وتقدير

بسم الله وكفى والصلاة والسلام على الحبيب
المصطفى

قال تعالى : "والله أخرجكم من بطون
أمهاتكم لا تعلمون شيئاً وجعل لكم
السمع والأبصار والأفئدة لعلكم تشكرون"
(النحل 78)

نشكر الله عز وجل الذي إنارة طريق
الإنسان بالعلم وميزه بالعقل عن سائر
المخلوقات ونرجو أن يمنحنا القدرة
والفصاحة على تقديم العرفان والشكر
إلى كل من ساعدنا على تقديم البحث
وإتمامه .

ويدعونا واجب العرفان أن نتقدم بجزيل
الشكر والتقدير للأستاذ الدكتور
المشرف "لبشيري أحمد" على توجيهاته
القيمة ونصائحه السديدة .

كما لا يفوتنا أن نتقدم بشكرنا إلى
الدكاترة: القري عبد الرحمان ،
براخلية عبد الغني ، بيصار عبد الحكيم
، بن عمر مراد ، براهيم عيسى ، مولود
ضيف الله ، بورزق أيوب ، الطاهر براخلية
، بيصار محمد ...

بن عمر أبراهيم وكل من ساهم في إثراء
هذا البحث من قريب أو بعيد .
و إلى جميع طلبة الدفعة

الإله _____ داء

إلى درة الجواهر ولؤلؤة اللآلئ من سهرت على تربيته أمي الغالية
رحمة الله عليها

إلى من علمني بدايات الكلام وإلى من أخذ بيدي أبي الحنون رحمة الله
عليه

إلى من قاسمتني متاعب الحياة زوجتي الغالية حفظها الله
إلى أبنائي ضياء الدين، سلسبيل، تسنيم
إلى نجوم السماء إخوتي وأخواتي

وإلى كافة أصدقائي
وإلى كل من كان له أثر في حياتي
وإلى كل من أحبهم قلبي ونسيهم قلبي

love

فهرس المحتويات

الشكر

الإهداء

قائمة المحتويات

قائمة الجداول

ملخص الدراسة باللغة العربية

ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية

أ	مقدمة
الجانب المنهجي	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
4	1 - الإشكالية
5	2 - فرضيات الدراسة
6	3 - أهداف الدراسة
7	4 - أهمية الدراسة
7	5 - تحديد المفاهيم والمصطلحات
8	6 - الدراسات السابقة والمثابهة
10	7 - التعليق على الدراسات السابقة والمثابهة
الفصل الثاني: الوعي الصحي في المجال الرياضي	
12	تمهيد
13	1 - مفهوم الوعي الصحي
13	2 - أنواع الوعي الصحي
14	3 - مجالات الوعي الصحي

15	4 - أهداف نشر الوعي الصحي
16	5 - مكونات الوعي الصحي
16	6 - أهمية الوعي الصحي
17	7 - مصادر المعرفة الصحية
18	خلاصة
الفصل الثالث: التقييم والدرجات المعيارية في المجال الرياضي	
20	تمهيد
21	1 - مفهوم التقييم
22	2 - أهداف التقييم
22	3 - خصائص التقييم
22	4 - أهمية التقييم
23	5 - أنواع التقييم
24	6 - الدرجات المعيارية
25	7 - خصائص الدرجات المعيارية
25	8 - معايير الدرجات المعيارية
26	خلاصة
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة	
28	تمهيد
29	1 - الدراسة الاستطلاعية
29	2 - منهج الدراسة
30	3 - متغيرات الدراسة
30	4 - مجتمع وعينة الدراسة
31	5 - أدوات الدراسة

33	6 - الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة
34	7 - الوسائل الإحصائية المستخدمة
35	8 - إجراءات التطبيق الميداني
36	خلاصة
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
38	1 - عرض قيم المتغيرات الوصفية لنتائج درجات الوعي الصحي لدى عينة الدراسة
41	2 - عرض وتحليل نتائج تحديد المستويات المعيارية لنتائج درجات الوعي الصحي لدى عينة الدراسة
53	3 - عرض نتائج الفروق بين المتوسط الفرضي ومتوسط عينة الدراسة في مقياس الوعي الصحي
58	4 - مناقشة الفرضيات على ضوء النتائج المتوصل إليها
64	5 - نتائج الدراسة
65	خاتمة
قائمة المصادر والمراجع	
الملاحق	

قائمة الجداول

الصفحة	رقم الجدول	عنوان الجدول
32	01	وصف أبعاد وأرقام عبارات مقياس الوعي الصحي
32	02	مفتاح تصحيح البدائل الخاصة بمقياس الوعي الصحي
33	03	قيم معامل الصدق الذاتي لمقياس الوعي الصحي
34	04	قيم معامل الثبات لمقياس الوعي الصحي
38	05	قيم المتغيرات الوصفية لنتائج الدرجة الكلية لمقياس الوعي الصحي لدى عينة الدراسة (n=65)
39	06	قيم المتغيرات الوصفية لنتائج أبعاد مقياس الوعي الصحي لدى عينة الدراسة (n=65)
41	07	قيم المعيارية لنتائج الدرجة الكلية لمقياس الوعي الصحي لدى عينة الدراسة (n=65)
44	08	قيم المعيارية لنتائج الدرجة الكلية لبعد التغذية الصحية لدى عينة الدراسة (n=65)
46	09	قيم المعيارية لنتائج الدرجة الكلية لبعد الصحة الشخصية لدى عينة الدراسة (n=65)
48	10	قيم المعيارية لنتائج الدرجة الكلية لبعد ممارسة النشاط الرياضي لدى عينة الدراسة (n=65)
51	11	قيم المعيارية لنتائج الدرجة الكلية لبعد القوام لدى عينة الدراسة (n=65)
53	12	نتائج الفروق بين المتوسط الفرضي ومتوسط عينة الدراسة في مقياس الوعي الصحي (n=65)
54	13	نتائج الفروق بين المتوسط الفرضي ومتوسط عينة الدراسة في بعد التغذية الصحية (n=65)
55	14	نتائج الفروق بين المتوسط الفرضي ومتوسط عينة الدراسة في بعد الصحة الشخصية (n=65)
56	15	نتائج الفروق بين المتوسط الفرضي ومتوسط عينة الدراسة في بعد ممارسة النشاط الرياضي (n=65)

57	16	نتائج الفروق بين المتوسط الفرضي ومتوسط عينة الدراسة في بعد القوام (n=65)
----	----	--

ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة لتحديد مستويات معيارية لدرجات الوعي الصحي لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة محمد بوضياف المسيلة، حيث تم اختيار عينة بطريقة قصدية ، والتي تدخل ضمن المعاينة غ ي الاحتمالية، وبغية التوصل إلى النتائج استخدمنا مقياس الوعي الصحي ، والذي يتكون من أربعة أبعاد ، كل هذه الإجراءات ضمن المنهج الوصفي، وللوصول إلى النتائج استخدمنا مجموعة من الأساليب الإحصائية، تمثلت في: الدرجة المعيارية الثانية، واختبار ت لعينة واحدة لمعرف الفروق في درجات الوعي الصحي بالنسبة للمتوسط الفرضي.

وقد توصلت الدراسة إلى بعض النتائج أهمها أن مستوى العينة في درجات الوعي الصحي ضمن المستوى الجيد جدا مقارنة بالنسب المقررة في التوزيع الاعتدالي، وأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي في نتائج الوعي الصحي لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ولصالح متوسط عينة الدراسة.

الكلمات المفتاحية: الوعي الصحي - المستويات المعيارية - التقييم.

Abstract:

This study aimed to determine standard levels for health awareness scores among students of the Institute of Science and Technology of Physical Activities and Sports at the University of Mohamed Boudiaf M'sila. A sample was chosen in a purposive manner, which falls within non-probability sampling. In order to reach the results, we used the health awareness scale, which consists of four dimensions. All of these procedures are within the descriptive approach, and to reach the results we used a set of statistical methods, represented by: the second standard score, and the one-sample T- test; To know the differences in health awareness according to the variable of educational level.

The study reached some results, the most important of which is that the sample level in health awareness scores is within the very good level compared to the percentages determined in the moderate distribution, and that there are no statistically significant differences in health awareness results among students of the Institute of Science and Technology of Physical Activities and Sports due to the variable of academic level.

Keywords: health awareness - standard levels - assessment.

مقدمة

إن التقدم والتطور الحضاري الذي وصل إليه إنسان في هذا العصر وما نتج عنه من مشاكل صحية واجتماعية نتيجة التواصل الإنساني في المراكز الحيوية كالمدارس والجامعات والمعاهد، وهذا ما يجعل المعرفة بما يتعلق بالعلوم التي تتعلق بحياة الإنسان من حيث الجسم والعقل حتى يتمكن من حمايتها خاصة أن هذه الأماكن قابلة لانتشار الأمراض والأوبئة نتيجة الاحتكاك الدائم للطلبة داخل الصفوف أو المطاعم أو السكنات، وإن هذه الثقافة وهذه المعرفة الصحية ليست سهلة يكفي أن تنتشر في الوسائل الإعلامية وإنما هي عملية صعبة تتعلق بتغيير السلوك الفردي من خلال اكتساب ثقافة صحية تمكنه من تغيير سلوكاته القديمة إلى سلوكات جديدة تهدف إلى تبني سلوك صحي وسليم من خلال رفع عملية الوعي الصحي التي تتمثل في تزويد الأفراد بمجموعة من الأنشطة والسلوكات وإكسابهم مجموعة من الخبرات التي قد تحد فيهم بعض التغيرات في ميولاتهم ومعارفهم السابقة، وذلك بتطبيق بعض النظريات السلوكية والتربوية أو من خلال استخدام الوسائل الحديثة في عالم الاتصال كالتلفزيون والانترنت بإنتاج برامج توعوية صحية ونشرها وتوجيه المجتمع أو الفئة الاجتماعية المقصودة بالعملية التوعوية الصحية. (محمد جوهري وآخرون، 1992، ص 101) وقد سارت خطة هذه الدراسة بالطريقة التالية:

الفصل الأول: وهو الجانب التمهيدي حيث تعرضت فيه إلى الإشكالية والتعريف بها ، ثم

تناولت الفرضيات من حيث المستوى الصحي لطلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. ثم هل توجد فروق في مستوى الوعي الصحي للطلبة؟ ثم ما هي مصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، وبعدها تطرقت إلى الأهداف من هذه الدراسة والتي تناولت فيها كل المتغيرات المرتبطة بهذا الإطار المنهجي للدراسة.

أما في الفصل الثاني: تناولت فيه الجانب النظري الذي يتكون من تمهيد يتناول

الموضوع من جانبه النظري، ثم تطرقت إلى تعريف الوعي الصحي وأنواعه، ثم تطرقت إلى

مجالات الوعي الصحي والذي تمثل في العناصر التالية: الصحة الشخصية، التغذية، الأمان، والإسعافات، الأولية، والصحة العقلية والنفسية، الأمراض والوقاية منها. ثم تناولت بعد ذلك أهداف نشر الوعي الصحي ومكوناته وأهميته، وبعد ذلك تناولت مصادر الحصول على المعلومات من خلال عمليات التلقي والملاحظة والتجربة. وانتهى الفصل الأول بخلاصة شملت عناصر الفصل كلها.

أما في الفصل الثالث : من الجانب النظري تناولت فيه تعريف التقييم، وأهداف التقييم، وخصائص التقييم، وأهمية التقييم، وأنواعه، وخلاصة عامة عن: التقييم، والدرجات المعيارية، وخصائص الدرجة المعيارية، ومعايير الدرجات المعيارية.

أما الجانب التطبيقي: فشمّل فصلين : الرابع والخامس ، وقد احتوى الفصل الرابع على الإجراءات المنهجية للدراسة ، حيث تم التطرق إلى الدراسة الاستطلاعية من خلال عينتها، أدواتها وحدودها، ثم التطرق إلى خطوات الدراسة، وصولاً إلى الدراسة الأساسية، وجمع البيانات ومعالجتها إحصائياً. وانتهت الدراسة بالفصل الخامس الذي شمل عرض النتائج ومناقشتها وتحليلها، وأخيراً خاتمة ثم التوصيات والاقتراحات.

الفصل الأول:

الإطار العام للدراسة

غاية الإنسان التنمية ووسيلتها والمحافظة على صحته تعد واجبا أساسيا له ولمجتمعه وإن تمتع الأفراد بأعلى مستوى من الصحة يمكن الوصول إليه يعد حقاً من حقوقهم الأساسية وذلك بالعمل على حمايتهم ورعايتهم صحيا ونفسيا وتلبية حاجاتهم ومتطلباتهم المختلفة ومساعدتهم على النمو الشامل المتكامل والصحة هي هدف رئيسي للتربية، فالتربية الصحية من أولى الأهداف التي يسعى الجميع إلى تحقيقها فهمة عملية لها مبادئها وأسسها التربوية، إذ تبدأ مع مرحلة الطفولة وتستمر في جميع مراحل الحياة فتسعى إلى إكساب الأفراد مجموعة من المعلومات والمكتسبات بالأساليب التربوية المناسبة بهدف التأثير على معارف الأفراد واتجاهاتهم وسلوكهم وإكسابهم عادات صحية سليمة تساعد على النمو السليم، كما هي عملية تربوية يتحقق عن طريقها رفع مستوى الوعي الصحي وذلك من خلال تغيير معارف الناس وعاداتهم وسلوكهم واتجاهاتهم إلى أنواع أخرى من المعارف و السلوكات والعادات والاتجاهات التي تؤدي إلى الوقاية من الأمراض وتمكنهم من صيانة صحتهم وتساعدهم في حل مشكلاتهم الصحية.

ويرى محمد الجوهري " أن الوعي الصحي هو إدراك للمعارف والحقائق الصحية والأهداف الصحية للسلوك الصحي أي أنه عملية إدراك الفرد لذاته وإدراك الظروف الصحية المحيطة وتكوين اتجاه عقلي نحو الصحة العامة للمجتمع.(محمد جوهري وآخرون، 1992، ص 290). وتبرز قضية الوعي الصحي واكتسابه ونشره كأحد الأولويات والأهداف الرئيسية الصحية في زمن توشي الكثير من المؤشرات بتدني الصحة العامة وانتشار الأمراض التي يعرفها المجتمع المعاصر حيث ساهمت فيها وبشكل كبير العوامل الاجتماعية والثقافية الناتجة عن الثغرات والتحولت الاجتماعية والاقتصادية التي أثرت على نمط وجودة الحياة مثل الخمول البدني والأنظمة الغذائية، وما إلى ذلك من التغييرات التي تتسع وتزايد بازدياد تسارع عجلة التقدم التقني والصناعي إذ أثرت وبشكل مباشر على الصحة الفردية والجماعية وهو الأمر الذي جعل الكثير من الدول تركز جهودها للتغلب على هذه المشكلات.

كما يكتسي مفهوم السلوك الصحي وتنميته أهمية متزايدة ليس فيما يتعلق بالجوانب الجسدية فقط وإنما الجوانب النفسية والاجتماعية أيضاً، فالسلوك الذي يتبعه الإنسان في حياته سليماً كان أم خاطئاً يؤثر على الصحة إما بتحسينها أو الإساءة إليها، فطريق الصحة محفوف بالسلوكيات السليمة وغير الصحية على التوالي والمجتمع الذي نعيش فيه إما أن يسهل أو يصعب تغيير السلوكات (الداغستاني والمغني، 2010)، ونشير أن عملية التنقيف الصحي تعد أصعب من ذلك حيث أنها تهدف إلى تغيير سلوكيات الأفراد الصحية والتأثر بها، إذ أنه ليس من الضروري أن يؤدي نشر المعلومات فحسب إلى التأثير في سلوك الفرد، وتحاول عملية التنقيف الصحي دفع الوعي الصحي بتزويد الأفراد بالمعلومات والخبرات بهدف التأثير في ميولهم ومعرفتهم وسلوكهم الصحي الخاص بهم وبالمجتمع، فالتنقيف الصحي هو مجموعة من الأنشطة التي تهدف إلى رفع المعرفة الصحية وغرس السلوكيات الصحية في الأفراد والمجتمعات. (أحمد حسن عودة الغانمي، 2012، ص 7)

وتعد مشكلة الوعي الصحي بشكل عام أحد المشكلات الاجتماعية لتأثيرها في سلامة المجتمع وأمنه وقد يشير إلى فشل المجتمع في رعاية أبنائه وتوجيههم ومن هنا يمكن لنا تحديد المشكلة وذلك من خلال الإجابة على السؤال التالي:

❖ ما هو مستوى الوعي الصحي لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية؟

التساؤلات الفرعية:

❖ ما هو المستوى المعياري لبعـد التغذية ا لصحية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية؟

❖ ما هو المستوى المعياري لبعـد الصحة الشخصية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية؟

❖ ما هو المستوى المعياري لبعـد ممارسة النشاط البدني لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية؟

❖ ما هو المستوى المعياري لبعء القوام لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية؟

2/ فرضيات الدراسة:

1.2/ الفرضية العامة:

❖ تتحدد المستويات المعيارية التائية للدرجات الكلية للوعي الصحي لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ضمن المستوى الجيد وفق نسب التوزيع الاعتدالي.

2.2/ الفرضيات الجزئية:

🔴 يتحدد المستوى المعياري التائي لبعء التغذية الصحية لدى عينة الدراسة ضمن المستوى الجيد وفق نسب التوزيع الاعتدالي.

🔴 يتحدد المستوى المعياري التائي لبعء الصحة الشخصية لدى عينة الدراسة ضمن المستوى الجيد وفق نسب التوزيع الاعتدالي.

🔴 يتحدد المستوى المعياري التائي لبعء ممارسة النشاط الرياضي لدى عينة الدراسة ضمن المستوى الجيد وفق نسب التوزيع الاعتدالي.

🔴 يتحدد المستوى المعياري التائي لبعء القوام لدى عينة الدراسة ضمن المستوى الجيد وفق نسب التوزيع الاعتدالي.

🔴 توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط عينة الدراسة في الوعي الصحي والمتوسط الفرضي عند مستوى دلالة 0.05

3/ أهداف الدراسة:

❖ التعرف على مستوى الوعي الصحي لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

❖ التعرف على مصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

❖ التعرف على الفروق في درجات الوعي الصحي بين طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

4/ أهمية الدراسة:

- ❖ القدرة على تحديد مستويات معيارية في الوعي الصحي لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، ومقارنته بالمحكات الإحصائية الخاصة بالمستويات العامة.
- ❖ للوعي الصحي أهمية كبيرة في حياة الفرد والجماعة على حد سواء، وذلك لأن المجتمع القوي الصحيح يتكون من أفراد أقوياء وأصحاء.
- ❖ تزداد أهمية الوعي الصحي في هذا العصر بالذات بحكم ازدياد الكثافة السكانية في معظم المجتمعات.

5/ تحديد المفاهيم والمصطلحات:

1.5/ المستويات المعيارية:

يعد مفهوم معايير الاختبار من المفاهيم الأساسية المتعلقة بتفسير درجات الاختبارات مرجعية الجماعة أو المعيار فالدرجة التي يحصل عليها فرد في اختبار ما والتي تسمى الدرجة الخام لا يكون لها معنى ويصعب تفسيرها ولا تصلح للمقارنة مع درجته في اختبارات أخرى أو مع درجة شخص آخر على الاختبار نفسه أو في اختبارات أخرى ما لم يتم إسنادها إلى نظام مرجعي فهذا النظام هو الذي يسمع باستخلاص معلومات مفيدة من درجات الاختبار إذ يشير مصطلح المعايير إلى متوسط جماعة معينة من الأفراد على أحد الاختبارات تسمى باسم الجماعة المعيارية (Norm group) والمقصود بالمستويات المعيارية هي قيم تحويل الدرجات الخام وتستخدم في مقارنة مستوى أداء فرد معين بمستوى أداء المجموعة التي ينتمي إليها وذلك عن طريق انحراف أي درجة عن المتوسط الحسابي لتلك المجموعة إذ إن درجة الفرد التي يحصل عليها في اختبار ما الدرجة الخام ليس لها معنى بحد ذاتها ولا تصلح للمقارنة مع درجته في اختبارات أخرى أو مع درجة شخص آخر على الاختبار نفسه أو على اختبارات أخرى إلا إن يتم تحويلها إلى درجات معيارية فالمعايير إذن مهمة لأنها عبرت عن كيفية أداء الآخرين على

الاختبار فتوفر بذلك أساساً للمقارنة ، ومن الخطأ فهم الدرجات المعيارية على إنها مستويات ذلك أن الدرجات المعيارية معلومات تدلنا عن كيفية الأداء للأفراد في حين أن المستويات معلومات تدلنا على ما يجب أن يؤديه الأفراد (سلمان عكاب سرحان، 2012/2013 ص 5).

كذلك يشار على أنها هي المعايير القياسية التي تستخدم لتحديد الحالة النسبية للدرجات الخام بغرض تفسير هذه الدرجات وتقويم نتائجها. (مفتاح يوسف عثمانى عبد القادر ، 2021، ص 362).

2.5 / التقييم:

إن عملية التقييم هي عبارة عن نشاط إداري يقيس بدقة مدى تحقيق الأهداف والغايات المطلوبة، ويتمحور حول نشاطين رئيسيين يتابعان عملية التنفيذ، ويرصدان الأخطاء فيها، ويقدمان تقريراً بذلك لاتخاذ القرار المناسب بشأنها، وتشكل المرحلة ما قبل الأخيرة من مراحل وضع إستراتيجية إدارة الموارد البشرية، حيث نطرح في هذه المرحلة سؤال هل حققنا الهدف، وتتطلب الإجابة على هذا السؤال فحصاً دقيقاً لآلية العمل وخطواته بصورة تضمن قياس الأداء الذي يتيح فرصة المقارنة الحقيقية بين الأداء المخطط له مسبقاً والأداء الفعلي، وتحديد الانحرافات.

3.5 / الوعي الصحي:

ويقصد به عملية إدراك الفرد لذاته وإدراك الظروف الصحية المحيطة وتكوين اتجاه عقلي نحو الصحة العامة، كما يقصد به أيضاً جانب من الصحة العامة الذي يتعامل مع المشاركة المتضمنة والفعالة للأفراد في حل مشكلاتهم الصحية (ربوح صالح وآخرون، 2018، ص 228).

6 / الدراسات السابقة والمثابرة:

❖ دراسة دين زيدان، حسين مقراني، جمال سيفي بلقاسم (2015/2016) هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى الوعي الصحي لدى المصرية الطلبة المعاقين حركياً الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي قصد توضيح الممارسة الرياضية في المحافظة على الصحة وتم استخدام المنهج الوصفي على عينة قوامها 100 معاق حركياً منهم 50 ممارس للنشاط الرياضي من

الفصل الأول — الإطار العام للدراسة

بعض الولايات (مستغانم - سعيدة - عين تيموشنت، غليزان) بدولة الجزائر. ومن الأدوات المستخدمة في البحث مقياس الوعي الصحي وبعد المعالجة الإحصائية النتائج المتوصل إليها المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي على الكراسي المتحركة لديهم وعي صحي عال مقارنة بالمعاقين حركيا غير الممارسين.

❖ **دراسة جراد محمد الأمين (2015-2016)** هدفت هذه الدراسة للمقارنة ومعرفة مستوى الوعي الصحي بين تلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية، دراسة ميدانية على مستوى بعض الثانويات في بلدية بسكرة استخدمت كأداة للدراسة والاستبيان على عينة تمثلت في 90 تلميذ على مستوى 4 ثانويات مقسمة إلى 45 تلميذ يمارسون البدنية والرياضية و 45 غير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية، حيث أثبتت النتائج وجود فروقات لصالح الممارسين التربية البدنية والرياضية.

❖ **دراسة عماد عبد الحق، مؤيد شناعة (2012)** هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس تبعا للمتغيرات الجامعة والجنس والكلية والمعدل التراكمي لدى الطلبة ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها 800 طالب وطالبة وذلك بواقع 500 طالب وطالبة من جامعة النجاح الوطنية و 300 طالب وطالبة من جامعة القدس وطبق عليها استبانة قياس الوعي الصحي والتي تكونت من 32 فقرة وبعد جمع البيانات عولجت باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الوعي الصحي العام لدى أفراد العينة كان متوسطاً حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (964.80) إضافة إلى ظهور فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة تبعا للمتغيرات الجامعة ولصالح جامعة القدس والكلية لصالح الكليات العلمية ومتغير الجنس ولصالح الطالبات وكذلك المتغير الممثل التراكمي ولصالح الممثل الأعلى.

❖ **دراسة سوزان دريد أحمد (2009)** هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الوعي الصحي ومصادره لدى طلبة كلية التربية ابن الهيثم ليطم استخدام المنهج الوصفي على طلبة الصف الرابع من قسم الكيمياء والصف الرابع من قسم علوم الحياة في كلية التربية ابن الهيثم سنة (2008-2009) والبالغ عددهم 150 طالبا وطالبة في قسم الكيمياء و 180 طالبا

وطالبة في قسم علوم الحياة تضمنت عينة عشوائية وأداة البحث العلمي تطلبت إجراءات البحث بناء على أدلة قياس الوعي الصحي ومصادره وتم التوصل إلى النتائج التالية: أظهرت النتائج امتلاك عينة البحث لدرجة جيدة من الوعي الصحي ومستوى الوعي الصحي لطلبة قسم الكيمياء كان أعلى من مستوى لدى طلبة قسم علوم الحياة.

❖ دراسة عبد الله، مخايطة إبراهيم، فيصل رواشدة (2003) بعنوان مستوى الوعي الصحي لدى

طالبات كليات المجتمع الحكومية في الأردن هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى الوعي الصحي لدى الطالبات في كليات المجتمع في الأردن، وقد استخدمت الدراسة المنهج الوصفي وكانت الأداة عبارة عن اختبار للوعي الصحي من إعداد الباحثين ومن ثم تطبيق هذا الاختبار على عينة الدراسة المكونة من 678 طالبة لمعالجة البيانات ثم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبارات وتحليل التباين والمتعدد، وتوصلت إلى أن مستوى الوعي الصحي لدى طالبات السنة الثانية كان الأفضل مقارنة بطالبات السنة الأولى وكان لصالح المستوى المعيشي المرتفع على حساب المستوى المتوسط والمنخفض وانخفاض مستوى الوعي الصحي حيث كان أقل من المستوى المقبول.

7/ التعليق على الدراسات السابقة والمثابرة:

تعد خطوة مراجعة الدراسات السابقة من أهم الخطوات المعينة على تقليل الصعوبات التي يواجهها الباحث في بحثه، لما لها من إسهامات في تخطيط وتوجيه وضبط متغيراته وأيضاً تستخدم في الحكم والمقارنة والإثبات والنفي، ومن بين الفوائد التي تحصلت عليها الطالب من الدراسات السابقة إلى تحديد المتغيرات البحثية وصياغة الفروض واختيار طريقة تحديد العينة والاستفادة من الجانب النظري وتحديد المراجع والأساليب الإحصائية التي تخدم الدراسة إضافة إلى استخدامها في مناقشة النتائج.

الفصل الثاني:

الوعي الصحي في المجال
الرياضي

الفصل الثاني — الوعي الصحي في المجال الرياضي

تمهيد:

يعد الوعي الصحي إمام المواطنين بالمعلومات والحقائق الصحية وأيضاً إحساسهم بالمسؤولية نحو صحتهم وصحة غيرهم، وفي هذا الإطار يغير الوعي الصحي الممارسة الصحية عن قصد نتيجة الفهم والإقناع ويعني الوعي الصحي أيضاً أن تتحول تلك الممارسات الصحية إلى عادات تمارس بدون شعور أو تفكير بمعنى آخر الوعي الصحي هو الهدف الذي يجب أن نسعى للتوصل إليه لا أن تبقى المعلومات الصحية كثافة فقط.

1/ مفهوم الوعي الصحي:

الوعي الصحي لغة : هو إلمام الناس بالمعلومات والحقائق الصحية وإحساسهم بالمسؤولية نحو صحتهم وصحة غيرهم، وهو الهدف الذي نسعى إليه لا أن تبقى المعلومات الصحية كثافة صحية فقط. **اصطلاحاً** : هي ما يؤديه الفرد بلا تفكير أو شعور نتيجة كثرة تكراره.

هو إدراك المعارف والحقائق الصحية والأهداف الصحية للسلوك الصحي أي أنه عملية إدراك الفرد لذاته وإدراك الظروف الصحية المحيطة وتكوين اتجاه عقلي نحو الصحة العامة للمجتمع (جوهري وآخرون 1990، ص 29)، وعرفه بأنه أن يدرك الإنسان ما حوله في العالم باستخدام الحواس ليقدم الأشياء والأحداث وتمثل حواس الإنسان أدوات الإدراك التي تسبق عملية الاتصال الذي يؤدي بدوره إلى التعليم (سلامة، 1998، ص 189)

كما عرف بأنه المعرفة والفهم والإدراك والتقدير بمجال معين ما قد يؤثر على توجيه سلوك الفرد نحو العناية بهذا المجال (قنديل، 2001، ص 36)

ويشير أيضا إلى اكتساب المعلومات وإدراك معنى المعرفة واكتساب اتجاه إيجابي نحو المعرفة والوعي المعرفي يتمثل في توفر المعلومات عن ظاهرة أو موضوع معين، أما الوعي الوجداني فيتمثل في تكوين الميول والاتجاهات (أحمد، 1413هـ، ص 22)، ومن هنا نستخلص من التعاريف السابقة للوعي الصحي:

أنه عبارة عن وعي معرفي بالحقائق والمفاهيم الصحية ينتج عنه وعي وجداني يظهر على هيئة اتجاه أو ميول صحية إيجابية مؤديا في النهاية إلى وعي تطبيقي من خلال ممارسات صحية إيجابية.

2/ أنواع الوعي: ينبغي أن نميز أيضاً بين الوعي الاجتماعي والوعي الطبقي.

1.2/ الوعي الاجتماعي: الوعي الاجتماعي وعي عام يشتمل على إحاطة أفراد المجتمع بمجمل

القضايا الاجتماعية والسياسية والاقتصادية وحتى العلمية التي لها دخل في حياتهم ومن ثم يندرج تحت الوعي الاجتماعي أنواع من الوعي السياسي والوعي الأخلاقي والديني والصحي.

الفصل الثاني — الوعي الصحي في المجال الرياضي

2.2/ الوعي الطبقي : أما الوعي الطبقي فهو إدراك أفراد جماعة ما لموقعهم الطبقي وموقع جماعتهم الطبقي بين مختلف الجماعات الاجتماعية الأخرى وإدراكهم لمصالحهم الطبقيّة ولسبل تحقيق تلك المصالح وضمانها (بوجلal، 1991، ص 44)

3/ مجالات الوعي الصحي:

لا يقتصر الوعي الصحي على جانب معين من الأمور المتصلة بالصحة ولكن الوعي يتسع مجاله ليشمل كافة العناصر التي هي ضرورية لكن يكون الإنسان متمتع بصحة جيدة.

1.3/ الصحة الشخصية : وتشمل البيئة المنزلية الصحية والنظافة الشخصية والتغذية الصحية ويشمل هذا المجال النظافة والمشاكل الناتجة عن قلة النظافة الشخصية ونظافة المنزل ونظافة المطاعم والشراب و الشارع (الشافي، 2000، ص2)

2.3/ التغذية: يهدف إلى الوعي الغذائي الأفراد على جميع المستويات الاجتماعية والاقتصادية وهذا المجال لا يشمل الأغذية وأنواعها فقط بل يبحث عن العلاقة بين الغذاء والجسم الحي ويشمل تناول الغذاء وهضمه وامتصاصه وتمثيله في الجسم وما يتيح لذلك لتحرير الطاقة وعمليات النمو والتكاثر وصيانة الأنسجة والإنتاج والتخلص من الفضلات (الشاعر، 2004، ص 13).

3.3/ الأمان والإسعافات الأولية: ويهدف إلى توعية الأفراد العناية بأمنهم وسلامتهم الشخصية حتى يتعلموا تجنب المخاطر والحوادث الفجائية واتخاذ القرارات الكفيلة بتقليل نسبة الإصابات في حال وقوع الحوادث سواء في المنزل أو المدرسة أو الشارع ويشمل الإسعافات النزيف والحروق واللدغات والكسور والجروح ... الخ.

4.3/ الصحة العقلية والنفسية: تهدف إلى تحقيق الكفاءة النصية والعقلية لدى الأفراد بغية التحكم في انفعالاتهم الداخلية والتقليل من المؤثرات الخارجية على وجدانه وحمايته من الإصابة بالأمراض النفسية والمحلية.

الفصل الثاني — الوعي الصحي في المجال الرياضي

5.3/ الأمراض والوقاية منها: تهدف إلى الوعي بالأمراض وكيفية انتقالها ومنع انتشارها والتعرف على الأمراض المعدية والأمراض غير المعدية كان العلماء يظنون أن الميكروبات وحدها المسؤولة عن حدوث المرض غير أنه تم التعرف على العوامل الأخرى المسببة أو المساعدة على المرض، وقد تعددت مسببات المرض منها: (المحاسنة، 1991، ص 20)

✍ المسببات الحيوية مثل الفيروسات، البكتيريا، الطفيليات.

✍ المسببات الغذائية التي تؤدي قتلها أو زيادتها إلى أمراض مثل زيادة الدهون التي تؤدي إلى السمنة وتصلب الشرايين، نقص الماء بسبب الجفاف في حالات النزلات المعدية أو الكوليرا (الشاعر وآخرون، 2005، 16)

✍ المسببات البيوكيميائية والوظيفية التغيرات التركيبية للأنسجة أو الوظيفية، الاختلالات الهرمونية التي تؤدي إلى ظهور اختلالات مرضية.

✍ المسببات الطبيعية والميكانيكية تشمل العوامل الطبيعية الحرارة الضوء، الرطوبة الإشعاعات ... (الخ)

✍ المسببات النفسية والاجتماعية مثل الضغط الإحساس بالمسؤولية الإدمان ... الخ

✍ المسببات الكيميائية تكون خارجية من البيئة مثل التسمم بالرصاص في البطاريات أو داخلية مثلاً لتسمم البولي في حالات مرض الكلى أو التسمم الكبدي.

4/ أهداف نشر الوعي الصحي:

الوعي الصحي كما ذكرناه سابقاً هو أحد الأهداف التي تسعى التربية الصحية إلى تحقيقها من خلال برامجها وأنشطتها المتنوعة وهو الهدف الذي تسعى المجتمعات في الوصول إليه وتحقيقه بين أفرادها وهناك عدد من الأهداف يراد تحقيقها والوصول إليها من خلال نشر الوعي الصحي بين أفراد المجتمع من المجتمعات تمثلت فيما يلي:

❖ إيجاد مجتمع يكون أفرادهم قد أُلِّموا بالمعلومات الصحية عن مجتمعهم وألِّموا بالمشكلات الصحية والأمراض المعدية المنتشرة في مجتمعهم ومعدل الإصابة بها وأسبابها وطرق انتقالها وأعراضها وطرق الوقاية منها ووسائل مكافحتها.

الفصل الثاني — الوعي الصحي في المجال الرياضي

- ❖ إيجاد مجتمع يكون أفراده قد فهموا وأيقنوا أن حل مشكلاتهم الصحية والمحافظة على صحتهم وصحة مجتمعهم هي مسؤوليتهم قبل أن تكون مسؤولية الجهات الحكومية.
- ❖ إيجاد مجتمع يكون أفراده قد تعرفوا على الخدمات والمنشآت الصحية في مجتمعهم وتفهموا الغرض من إنشائها وكيفية الانتفاع بها بطريقة منظمة ومجدية.
- ❖ إيجاد مجتمع يتبع أفراده الإرشادات والعادات الصحية السليمة في كل تصرفاتهم بدافع من شعورهم ورغبتهم ويشتركون إيجابياً في حل مشكلاتهم الصحية (سلامة، 1405هـ، ص 41)

5/ مكونات الوعي الصحي:

من أهم مكونات الوعي الصحي هي مجموعة المعارف التي يكونها الأفراد عن الأمور والقضايا والمشكلات الصحية والأمراض وكما في المشكلات الصحية المزمنة كالتدخين والإدمان والإصابة بالأمراض والسمنة فإن مكافحة ذلك تعتمد على تغيير أنماط الحياة وعادات الأفراد السلوكية في مجالات محددة وحجر الأساس في هذا التغيير هو المعرفة والتي نغنيها هنا مجموعة المعلومات والخبرات والمدرجات التراكمية التي يحصل عليها الإنسان من المصادر الموثوقة حول الحقائق والآراء الصحية والتي تشكل عاملاً مهماً في الوقاية من المرض ورافداً من روافد الصحة وترقيتها (الزكري، 1427هـ، ص 54)

6/ أهمية الوعي الصحي:

- ❖ تمكن الأفراد من التمتع بنظرة علمية صحيحة تساعد في تفسير الظواهر الصحية وتجعله قادراً على البحث عن أسباب الأمراض وعلاها من تجنبها والوقاية منها.
- ❖ أنها رصيد معرفي يستفيد منه الإنسان من خلال توظيفه لها وقت الحاجة له في اتخاذ القرارات الصحية الصائبة إزاء ما يعترضه ويواجهه من مشكلات صحية.
- ❖ خلق روح الاعتزاز والتقدير والثقة بالعلم كوسيلة من وسائل الخير وبالعلماء المختصين في الصحة.

الفصل الثاني — الوعي الصحي في المجال الرياضي

❖ أنه تولد لدى الفرد الرغبة في الاستطلاع وتغرس فيه حب اكتشاف المزيد منها كونها نشاط غير جامد يتسم بالتطور المتسارع (العربي، ص 07 المؤتمر العلمي السنوي).

7/ مصادر المعرفة الصحية:

- ❖ التلقي وهو وصول المعرفة إلى الإنسان نقلاً عن مصادر أخرى غير الشخص نفسه.
 - ❖ الملاحظة وهي المعرفة الذي يتوصل إليها الإنسان من الواقع مباشرة بحواسه الخمس.
 - ❖ التجربة وهي التي من خلال التجارب المرضية التي يمر بها الإنسان أو غيره وتصب في مخزونه المعرفي فيوظفها للتعرف على الأمراض المستقبلية.
- وتشكل وسائل الإعلام التلفزيون و الأنترنت بالإضافة إلى الاتصال الشخصي بالأطباء والمدرسة والأسرة الأصدقاء أهم مصادر المعرفة الصحية وتلعب دوراً مهماً في تطبيق الوعي الصحي حيث قام أحد الباحثين (2007) في دراسته عن الحملات الصحية المعتمدة عن وسائل الإعلام أن هذه الحملات لا تقل فاعلية على برامج التدخل الوقائي المعتمدة من المدرسة وأنها تكون أكثر نجاحاً عندما تصل إلى أكبر شريحة من الجمهور المستهدف وعندما تشهد سلوكاً جديداً تصاحبها إجراءات رادعة وعندما تنتشر معلومات جديدة.
- ومن خلال نتائج هذه الدراسات تقوم الجهات المسؤولة عن الإعلام الصحي ببناء تصميم حملاتها الإعلامية بحيث تتمكن من معرفة نوع الرسالة والوسيلة والجمهور المستهدف وطبيعة وأنسب الوسائل له وبالتالي تحويل دور وسائل الإعلام في المجال الصحي من دور الناقل للأخبار الصحية إلى دور مشارك في المجتمع لاسيما وأن الدراسات تؤكد أن العالم سيشهد خلال السنوات القادمة ارتفاعاً كبيراً في احتياجات الرعاية الصحية (العربي، 2007، ص 646)

خلاصة:

يعتبر الوعي الصحي وسيلة فعالة والأداة الرئيسية في تحسين مستوى صحة الجميع لأنها من مجالات الصحة العامة وأحد فروعها الرئيسية بهدف تغيير العادات والمفاهيم والاتجاهات والممارسات الصحية دون أن ننسى الهدف الأسمى وهو تحقيق السعادة للمجتمع عن طريق تحريكه للعمل لتحسين أحوالهم من جميع النواحي وتحقيق السلامة البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية، لذا يجب تقديم رسالة في نشر الوعي الصحي بين الطلبة. ترسيخ العادات الصحية لأنها تلعب دوراً فعالاً في بث الوعي الصحي وغرسه وتعويدهم على السلوك الصحي وعلى الالتزام بالنظافة العامة والشخصية وبالتالي تطوير الوعي الصحي.

الفصل الثالث:

التقييم والدرجات المعيارية
في المجال الرياضي

تقديم:

سينصب اهتمامنا في هذا الفصل على محاولة تقديم بعض المفاهيم العملية للتقييم وأهدافها وخصائصها وأهميتها، بالإضافة إلى التطرق إلى أنواع التقييم ومن ثم سنتعرف على الدرجات المعيارية، كما سنقدم خصائص الدرجات المعيارية، وفي نهاية الفصل سنعرض معايير الدرجات المعيارية.

1/ مفهوم التقييم:

التقييم في اللغة كما عرف هو تقدير قيمة العمل أو مستوى الشيء، وقيم الوضع أي استعرض نتائجه ومحققه من تقدم، وقرر قيمة تلك النتائج.

واصطلاحاً عرفه جيمس بأنه عبارة عن عملية متطورة باستمرار التقييم وإدارة كل من السلوك والنتائج في مكان العمل. ويرى "حافظ" أن التقييم في التربية الرياضية هو تقدير الشيء حسب قيمته ومقدار نفعه بالنسبة للجهد الذي يبذل في تحقيقه.

كما يشير التقييم إلى أنه فإنه عملية محددة زمنياً وتحاول أن تقيم منهجياً وموضوعياً ملائمة البرامج والمشاريع الجارية والمنجزة وأدائها ومدى نجاحها وبحري التقييم للإجابة على أسئلة محددة لإرشاد صناع القرار أو مديري ومسؤولي البرامج، وتقديم معلومات عما إذا كانت النظريات والفرضيات الأساسية المستخدمة في وضع البرامج الصحيحة، وما نجح منها وما لم ينجح، وأسباب ذلك".

وعرفه جواد بأنه عملية تستخدم التحكم على مدى نجاح مشروع أو برنامج معين في تحقيق الأهداف المرسومة له قبل إقرار وتنفيذ ذلك المشروع أو البرنامج، كما أنه يستخدم أيضاً لمقارنة النتائج المحققة من تنفيذ البرنامج مع النتائج المتوقعة منه لمعرفة جدول استمرار البرنامج قيد التقييم، وهذا يعنى أن التقييم يمكن أن يسبق التنفيذ أو يصاحبه أو يأتي بعده.

وأما الزهران فقد عرفت التقييم في التربية الرياضية بأنه العملية التي يمكن عن طريقها التعرف على درجة تحقيق الأهداف المرسومة.

والتقييم عبارة عن عملية أو مسعى منظم لفهم أهمية الأنشطة التي تم تنفيذها من حيث الطريقة التي تم التنفيذ بها ومن حيث الأثر النهائي الذي أحدثه تطبيق البرنامج على المشاركين وفي ضوء هذه التعريفات يتضح أن تقييم برامج الأنشطة الرياضية هو العملية التي تطبق بعض الإجراءات للتعرف على مدى تحقيق هذه البرامج لأهدافها، وصلتها بمتطلبات ذوي التحديات الخاصة وفعاليتها وأثرها النهائي عليها.

2/ أهداف التقييم:

ليس التقييم هدفا في ذاته، وإنما فيما يعكسه من نتائج حول واقع أداء البرامج والأنشطة التي يتم تقييمها، فالتقييم هو الأداة التي يمكن من خلال نتائجها الحكم على البرامج أو المشاريع المنفذة، واتخاذ القرار تحول استمراريته أو تطويرها.

3/ خصائص التقييم:

يتسم التقييم بعدد من الخصائص التي تميز إجراءاته وتنفيذه، وفي هذا العدد يرى البنا أن وجهة النظر في عملية التقييم تؤكد على خاصية مهمة وهي العلاقة المتبادلة الموجودة بين التقييم وتنفيذ البرنامج أو المشروع، فالتقييم ليس منفصلا، ولا يمثل إضافة عن البرنامج الذي يتم تقييمه، ولكنه جزء منه منذ بداية العمل، فالتخطيط والتقييم والتنفيذ تمثل جميعها أجزاء متكاملة، وتعمل بشكل أفضل عندما تعمل معا، وأشار سعد إلى أن عملية التقييم تتميز بالخصائص التالية:

- ❖ التقييم بعد أداة للقياس
- ❖ التقييم عملية للحكم على المهنية في الأداء وتنفيذ البرامج.
- ❖ التقييم عملية للربط بين الأداء والأهداف
- ❖ التقييم عملية مساعدة وسابقة لاتخاذ القرارات بشأن البرامج التي تم تقييمها.

4/ أهمية التقييم:

للتقييم أهمية كبيرة في كافة المؤسسات والمنظمات على اختلاف مستوياتها وتخصصاتها ومجال عملها، إذ أن في أي مؤسسة يقوم عملها في وضع أهداف ووجود خطة لتحقيق هذه الأهداف، وتكون بحاجة إلى تقييم النتائج للتعرف على مدى تحقيق الأهداف وتنفيذ فوق ما هو مرسوم لها، وهذا من أسس نجاح إدارة المؤسسات، إذ في ضوء نتائج علمية يتم وضع التصورات لتعزيز النتائج الإيجابية وتحديد أهمية الاستمرار في البرامج أو التحول فيها أو تغيير بعض الأهداف أو المسارات، أو اتخاذ قرارات معينة، أو الاستفادة من النتائج عند وضع الخطط الجديدة للبرامج والأنشطة.

الفصل الثالث ————— التقييم والدرجات المعيارية في المجال الرياضي

وأشار إلى أن أهمية التقييم تتضح في دوره في معرفة وقياس مدى مطابقة ما تم انجازه من أعمال لما كان مخططاً لإتمام تنفيذه من خلال التخطيط المسبق لذلك.

وأوضح أن أهمية التقييم تتضح في دراسة الآثار التي تحدث نتيجة تدخل بعض العوامل، والظروف التي ساهمت في نجاح أو فشل الأهداف بغرض اكتشاف نقاط القوة لتدعيمها واكتشاف نقاط الضعف والقضاء عليها وذلك لتحقيق أقصى مدى من النجاح للأهداف الموضوعة.

5/ أنواع التقييم:

1.5/ التقييم التمهيدي:

هو عملية التقييم التي تتم قبل تجريب برنامج ما للحصول على معلومات أساسية حول عناصره المختلفة، وفي حالات كثيرة يكون لهذه المعلومات الأساسية دور مهم عند تطبيق التجربة بمراحلها المختلفة في التقييم بالنسبة لواقع الذين يتم تقييمهم، وإن دور هذا التقييم يكون في معرفة الظروف كلها داخلة في البرنامج بم في ذلك المقومون وذلك بالتعرف على معلوماتهم (معارفهم) واتجاهاتهم ومهاراتهم وسلوكهم، الأمر الذي يعطي أنواع التغييرات المتوقعة.

2.5/ التقييم التطويري أو البنائي:

وهو يحدث في أثناء تكون أو تشكل البرنامج، وهدفه تقديم تغذية راجعة أثناء عملية التنفيذ، ومعرفة مدى تقدم الأداء.

3.5/ التقييم النهائي أو الختامي:

التقييم النهائي هو ذلك التقييم الذي يستعمل للحكم على برنامج ما من أجل اتخاذ قرار حوله للاستمرار فيه أو إيقافه.

4.5/ التقييم التتبعي:

الغرض الرئيس من هذا النوع من التقييم هو تحديد الآثار المستمرة للبرنامج أو قياس الآثار البعيدة للبرنامج، ويمكن أن يتحقق ذلك عن طريق الاتصال بالجهات التي التحق بها الذين طبق عليهم البرنامج لمعرفة مدى كفاءتهم وان كان البرنامج تدريبيًا فيكون الاتصال من أجل معرفة مقدارًا لتطور الذي حصل في عملهم، ويمكن استعمال الاستفتاءات والمقابلات لهذا الغرض.

6/ الدرجة المعيارية:

الدرجة المعيارية من ضمن الدرجات التي تشتق عن طريق تحويل كل الدرجات الخام أو مجتمع إلى درجات أخرى يطلق اسم الدرجات المشتقة أو الدرجات المحولة هذه الأخيرة يكون لها متوسط حسابي خاص وثابت أيضًا، معنى هذه الدرجات المعيارية تعتبر وحدة قياس معيارية قانونية تتأسس على المتوسط الحسابي وانحراف المعياري للدرجات الخام التي يتم الحصول عليها نتيجة تطبيق الاختبار على العينة أو المجتمع الأصلي (محمد نصر الدين رضوان وآخرون، ص 221)

والدرجة المعيارية هي الدرجة التي تعبر عن انحرافات الدرجات عن وسطها الحسابي مقدرة بوحدات الانحراف المعياري. متوسط الدرجة المعيارية صفر وانحرافها المعياري ، تمتد قيم الدرجات المعيارية غالبًا من الدرجة (3) إلى وحتى (3)

7/ خصائص الدرجة المعيارية:

- ❖ متوسط الدرجة المعيارية صفر وانحرافها المعياري (1).
- ❖ تمتد قيم الدرجات المعيارية من غالباً من الدرجة (3) إلى وحتى (3).
- ❖ تدل عن الانحرافات المعيارية التي تبعتها درجة الطالب عن متوسط درجات مجموعته؛ أي كلما ابتعدت درجة الطالب المعيارية عن الصفر كان دليلاً على اختلافه عن بقية زملائه، وكلما اقتربت من الصفر كان دليل على اقترابه من نتائج زملائه.
- ❖ تدل على الجهة التي تقع فيها الدرجة؛ فإذا كانت الدرجة المعيارية للطالب موجبة، يعني ذلك أن درجته أكبر من متوسط المجموعة، وبالتالي تقع على يمين المتوسط. أما إذا كان سالبة، فتعني أن درجة الطالب بأقل من متوسط المجموعة، وبالتالي تقع على يسار المتوسط.

8/ معايير الدرجة المعيارية:

معايير الدرجة المعيارية هي عبارة عن طريقة كشف الوضع النسبي للطالب داخل مجموعة من الطلاب عن طريق إظهار كيف نبتعد الدرجة الخام التي عليها الطالب من الاختبار عن معدل درجات المجموعة حيث يتطلب هذا الإجراء استخدام الدرجات المعيارية (محمد نصر الدين رضوان وآخرون، ص 181)

خلاصة:

إن عملية تقييم البرنامج التدريبي توصف في الكثير من الأحيان بأنها التدريب نفسه وذلك بسبب الأهمية التي تلعبها، وبالرغم من كثرة الدراسات التي تناولت التدريب والبرامج التدريبية إلا أن عملية التقييم تبقى صعبة للعديد من العوامل المرتبطة بالمدرّب والمتدرّب والعملية التدريبية ككل، ولأنه من الصعب الفصل بين مختلف مراحل التدريب لأنها كل متكامل فإن الاهتمام بتقييم العملية التدريبية خاصة من حيث الوسائل المستخدمة والمعايير التي يمكن الحكم بها على نجاح التدريب تبقى نسبية وتحتاج الكثير من الدراسات في هذا المجال لتطويرها بما يخدم أهداف المنظمة .

الفصل الرابع:
الإجراءات المنهجية
للدراسة

تمهيد:

يشكل هذا الفصل العمود الفقري لتصميم وبناء بحث علمي حيث نقوم في هذا الجزء بالإحاطة بالموضوع من الجانب التطبيقي من خلال القيام بالدراسة الميدانية وذلك عن طريق توزيع مقياس الوعي الصحي على أفراد العينة المختارة، إضافة إلى تحديد المعاملات العلمية لأداة الدراسة والمتغيرات المرتبطة بها ووصولاً إلى الأساليب الإحصائية المستخدمة وإجراءات التطبيق الميداني.

1/ الدراسة الاستطلاعية:

تشكل الدراسة الاستطلاعية عنصرا هاما لمساعدة الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب دراسته وهذا من خلال مدى صلاحية الأدوات المستعملة لجمع المعلومات ومعرفة الزمن المناسب والمتطلب لتطبيقه على عينتي الدراسة الاستطلاعية والأساسية، وما هي أهم المعوقات التي يمكن أن تواجهه من خلال النتائج المتحصل عليها أولا، والتي هي البناء الذي يعتمد في تحديد المعالم النهائية للدراسة الأساسية.

حيث تشير إلى أنها الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية، حيث يقوم الباحث في تنظيم زيارات الميدان الدراسة بهدف الاطلاع على جوانب دراسته الميدانية (رشيد زرواتي، 2002، ص23)، وعليه تكون النقاط المراد تحقيقها والمرجوة من الدراسة الاستطلاعية فيما يلي:

- ❖ تحديد أفراد العينة من أجل التعرف على أهم إجراءات التطبيق الميداني.
- ❖ التأكد من الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة (الصدق - الثبات).
- ❖ إعداد أراضية تناسب العمل والتنبؤ بالمشاكل المتوقعة وقوعها بغية تلافيها.

2/ منهج الدراسة:

اعتمد الطالب الباحث على **المنهج الوصفي لملاءمته طبيعة الدراسة** والإشكالية المطروحة فيها، حيث تهدف البحوث في هذا المنهج إلى وصف واقع المشكلات والظواهر كما هي، أو تحديد الصورة التي يجب أن تكون عليها هذه الظواهر، في ظل معايير محددة (محمد عبد العال النعيمي وآخرون، 2015، ص227).

يهدف هذا المنهج إلى التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة، وتصويرها كمياً عن طريق جمع البيانات ومعلومات معينة عن ظاهرة أو مشكلة، وتصنيفها، وتحليلها، وإخضاعها للدراسة الدقيقة. (بشير أحمد، والي عبد النور، 2022، ص762).

3/ متغيرات الدراسة:

بغية الاستدلال على النتائج المتوصل إليها وجب تحديد المتغيرات التي تشكل العلاقة النسقية بين مكوناتها، وعليه فدراستنا تحديد مستويات معيارية لدرجات الوعي الصحي لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية هي دراسة ذات متغير واحد وهو المستويات المعيارية للوعي الصحي (متغير الأساسي؛ المستوى المعياري للوعي الصحي لدى عينة الدراسة).

4/ مجتمع وعينة الدراسة:

مجتمع البحث هو جميع الأفراد أو الأشخاص أو الأشياء الذين يكونون أو التي تكون موضوع مشكلة البحث، فتحديد مجتمع البحث ووضعه في ذهن الباحث قبل بدء بحثه أو دراسته أمر بالغ الأهمية حتى لا تخرج الاستنتاجات والتوصيات عن حدودها (البشيرى أحمد، 2022، ص503). وعليه فمجتمع دراستنا هم طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية للموسم الجامعي 2024/2023 والبالغ عددهم ينظر إلى العينة على أنها جزء من كل أو بعض من جميع، وتتلخص فكرة دراسة العينات في أنه إذا كان هدفنا الوصول إلى تعميمات حول ظاهرة معينة فإننا بالطبع لا بد لنا من دراسة بضع حالات (محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، 1999، ص143)، وقد اختار الباحث عينة قوامها (65) طالبا بطريقة قصدية، والتي تتدرج ضمن المعاينة غير الاحتمالية.

5/ أدوات الدراسة:

ترتكز كل دراسة على مجموعة من الأسس والأدوات لجمع المعلومات عن موضوع الدراسة وهذا بغية تحقيق أهداف الدراسة (البشيرى أحمد، والي عبد النور، 2022، ص763). وقد اعتمد الطالب على مقياس الوعي الصحي حيث يشير (البشيرى أحمد 2022) نقلا عن (عماد صالح عبد الحق وآخرون) أنه قام بإعداد هذا المقياس مجموعة من الباحثين وهذا بغرض تحديد مستويات الوعي الصحي للأفراد، وقد اشتمل المقياس على أربعة (4) محاور

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

(مجال التغذية؛ مجال الصحة الشخصية؛ مجال ممارسة النشاط الرياضي؛ مجال القوام) وهي تشكل بذلك أبعاد المقياس، والذي تكون من 32 فقرة أو عبارة، وتكون سلم الاستجابة من خمس (5) استجابات هي:

درجة عالية جدا (5) درجات.

درجة عالية (4) درجات.

درجة متوسطة (3) درجات.

درجة منخفضة (2) درجة.

درجة منخفضة جدا درجة واحدة.

وتم صياغة جميع الفقرات بصيغة تعبر عن معنى إيجابي لأنها تعبر عن مستوى الوعي الصحي (عماد صالح عبد الحق وآخرون، 2012، ص. 944)

الجدول رقم (01) يمثل وصفا لأبعاد وأرقام عبارات مقياس الوعي الصحي

الأبعاد	أرقام العبارات
بعد التغذية الصحية	يشمل العبارات من 1 إلى العبارة 8
بعد مجال الصحة الشخصية	يشمل العبارات من 9 إلى العبارة 13
بعد ممارسة النشاط الرياضي	يشمل العبارات من 14 إلى العبارة 22
بعد القوام	يشمل العبارات من 23 إلى العبارة 32

1.5/ مفتاح تصحيح المقياس:

تعتمد هذه الأداة على مفتاح تصحيح ليكرت خماسي، وهي بذلك سلم استجابات للمبحوثين تتدرج وفق مفتاح تصحيح للحصول على الدرجات الكلية لكل بعد والدرجة الكلية لمقياس الوعي الصحي.

الجدول رقم (02) يمثل مفتاح تصحيح البدائل الخاصة بمقياس الوعي الصحي

نوع الاستجابة					التقييم
درجة عالية جدا	درجة عالية	درجة متوسطة	درجة منخفضة	درجة منخفضة جدا	
5 درجات	4 درجات	3 درجات	2 درجة	1 درجة	

6/ الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة:

1.6/ الصدق:

المقصود بالصدق هو إلى أي درجة يقيس الاختبار ما وضع لقياسه (منذر الضامن، 2007، ص113) وعليه فقد تم اعتماد الصدق الذاتي ويحسب عن طريق الجذر التربيعي لمعامل الثبات.

الجدول رقم (03) يمثل قيم معامل الصدق الذاتي لمقياس الوعي الصحي

الأبعاد	معامل الصدق الذاتي
بعد التغذية الصحية	0.919
بعد مجال الصحة الشخصية	0.948
بعد ممارسة النشاط الرياضي	0.901
بعد القوام	0.880
المقياس ككل	0.953

يلاحظ من الجدول أعلاه أن قيم الصدق مرتفعة وهذا ما يدل على أن أداة الدراسة نقيس ما وضعت لأجله.

2.6/ الثبات:

الثبات هو صفة من الصفات التي يجب أن تتصف بها أداة القياس الجيدة، ويقصد بالثبات (ثبات القياس) أي كم تكون علامة اختبار ما متسقة وغير مختلفة من وقت لآخر (علي الفرطوسي وآخرون، 2015، ص217)، ويشير الطالب أنه تم حساب معامل الثبات ألفا كرونباخ كمعامل ثبات لهذا المقياس وبجميع أبعاده.

الجدول رقم (04) يمثل قيم معامل الثبات لمقياس الوعي الصحي

الأبعاد	معامل الثبات ألفا كرونباخ
بعد التغذية الصحية	0.845
بعد مجال الصحة الشخصية	0.899
بعد ممارسة النشاط الرياضي	0.901
بعد القوام	0.775
المقياس ككل	0.909

تبين نتائج الجدول أن مقياس الوعي الصحي يتمتع بدرجة عالية نسبياً من الثبات وهو ما يمكن الطالب من استخدامه وفق متطلبات المعاملات العلمية لأي أداة.

7/ الوسائل الإحصائية المستخدمة:

بغية التحقق من الافتراضات التي طرحناها سابقاً فقد استخدم الطالب برنامج (SPSS) لحساب المعاملات الإحصائية التالية:

- ❖ الإحصاء الوصفي وقد تم حساب قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري بالإضافة إلى التباين ومقاييس الشكل الالتواء والتقلطح.
- ❖ معامل الثبات ألفا كرونباخ.
- ❖ الدرجة المعيارية التائية.
- ❖ اختبار (ت) لعينة واحدة.

8/ إجراءات التطبيق الميداني:

بعد الرجوع إلى الخلفية النظرية والدراسات السابقة والمثابرة وقبل الشروع في التطبيق الأساسي للدراسة أجرينا الدراسة الاستطلاعية التي فيها استكشاف وتحديد عينة الدراسة ومن خلالها قمنا بتحديد إجراءات التطبيق العملي والعلمي.

بعدها قمنا بالتأكد من صدق أداة الدراسة وثباته، بعدها قام الطالب باختيار العينة وتحديدتها ثم توزيع المقياس على أفراد العينة، وقد تم ذلك وفقا لطلب الإجابة من الطلبة لأنهم المؤهلون لتزويدنا بهذه المعلومات، وفي الأخير مراجعة إجابات الطلبة والتأكد من أنهم أجابوا على جميع الفقرات وسجلوا جميع البيانات الخاصة.

خلاصة:

نستخلص مما سبق أنه لا دراسة علمية دون منهج وأن لكل دراسة علمية منهجية يتبعها الباحث خاصة به لضمان نجاحها تتماشى مع موضوع ومتطلبات البحث ولا بد أن تتوفر لديه أدوات البحث مختارة بدقة من عينة ومتغيرات والطرق الإحصائية ... الخ، حيث يعتبر العمل بالمنهجية أمراً ضرورياً في البحوث العلمية الحديثة قصد ربح الوقت والوصول إلى النتائج المؤكدة بحيث تكون خالية من الغموض والتناقضات.

الفصل

الخامس :

عرض وتحليل

ومناقشة

النتائج

1/ عرض قيم المتغيرات الوصفية لنتائج درجات الوعي الصحي لدى عينة الدراسة:

1.1/ عرض قيم المتغيرات الوصفية لنتائج الدرجة الكلية لمقياس الوعي الصحي لدى عينة الدراسة:

الجدول رقم(5) يمثل قيم المتغيرات الوصفية لنتائج الدرجة الكلية لمقياس الوعي الصحي لدى عينة الدراسة (n=65)

المتغيرات الإحصائية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء	التفطح
الوعي الصحي	127.96	10.369	-1.222	2.632

يوضح الجدول أعلاه كل قيم المتغيرات الإحصائية الوصفية الخاصة بالدرجة الكلية لمقياس الوعي الصحي، والتي تعطي للباحث صورة عن كل القيم المتعلقة بمقاييس النزعة المركزية ومقاييس التشتت والشكل، ومن جهة أخرى فقد بلغت قيمة المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لمقياس الوعي الصحي (127.96) وانحراف معياري قدره (10.36)، كما كانت قيمة معامل الالتواء (-1.22) وهي ضمن الإطار النظري لهذا الأخير (± 3)، حيث تبين كل المتغيرات سابقة الذكر أهم الخصائص الوصفية الكمية والكيفية عن نتائج عينة الدراسة بهدف تطبيق مجموعة من الاختبارات الاستدلالية، وعلى هذا فالباحث يعرض هذه القيم بناء على أن عرض وتحليل البيانات يمر على هذه المقاييس لتبيان الخصائص التي تتميز بها عينة الدراسة (n=65) من كافة النواحي لتقدير معلمات المجتمع الذي أخذت منه العينة بطريقة استدلالية.

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

2.1/ عرض قيم المتغيرات الوصفية لنتائج أبعاد مقياس الوعي الصحي لدى عينة الدراسة:

الجدول رقم (6) يمثل قيم المتغيرات الوصفية لنتائج أبعاد مقياس الوعي الصحي لدى

عينة الدراسة (n=65)

المتغيرات الإحصائية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء	التفطح
بعد التغذية الصحية	30.43	4.358	-1.711	5.609
بعد الصحة الشخصية	21.33	2.653	-1.460	4.509
بعد ممارسة النشاط الرياضي	36.18	3.699	-0.351	0.572
بعد القوام	40.01	4.591	-1.194	3.121

يبين الجدول أعلاه كل قيم المتغيرات الإحصائية الوصفية الخاصة بالدرجة الكلية لأبعاد

لمقياس الوعي الصحي، والتي تعطي للباحث صورة عن كل القيم المتعلقة بمقاييس النزعة

المركزية ومقاييس التشتت والشكل، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي لبعد التغذية الصحية

(30.43) وبانحراف معياري قدره (4.358)، كما كانت قيمة معامل الالتواء (-1.711) وهي ضمن

الإطار النظري لهذا الأخير (3±).

كما كانت قيمة المتوسط الحسابي لبعد الصحة الشخصية (21.33) وبانحراف معياري

قدره (2.653)، كما كانت قيمة معامل الالتواء (-1.460) وهي ضمن الإطار النظري لهذا

الأخير (3±).

ويشير كذلك الباحث أن بعد ممارسة النشاط الرياضي كانت قيم المتوسط والانحراف

المعياري (36.18 ± 3.699) ضمن الإطار المحدد، أما بخصوص معامل الالتواء (-0.351)

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

وهي ضمن الإطار النظري لهذا الأخير ($3 \pm$)، ولقد بلغت قيم الوسط الحسابي لبعده القوام (40.01 ± 4.591) في حين بلغت قيمة معامل الالتواء (-1.194) وهي ضمن الإطار النظري لهذا الأخير ($3 \pm$).

وعلى هذا فالباحث يعرض هذه قيم درجات أبعاد الوعي بناء على أن عرض وتحليل البيانات يمر على هذه المقاييس لتبيان الخصائص التي تتميز بها عينة الدراسة ($n=65$) من كافة النواحي لتقدير معلمات المجتمع الذي أخذت منه العينة بطريقة استدلالية.

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

2/ عرض وتحليل نتائج تحديد المستويات المعيارية لنتائج درجات الوعي الصحي لدى عينة الدراسة:

1.2/ عرض وتحليل نتائج تحديد المستويات المعيارية لنتائج الدرجة الكلية لمقياس الوعي الصحي لدى عينة الدراسة:

الجدول رقم (7) يمثل قيم المعيارية لنتائج الدرجة الكلية لمقياس الوعي الصحي لدى عينة الدراسة (n=65)

المستويات	الدرجة التائية	الدرجة الخام	النسبة المئوية	النسبة المئوية المقررة في التوزيع الطبيعي	التكرارات
ممتاز	80-70	160-148.68	1.53	2.14	01
جيد جدا	70-60	148.67-138.32	10.76	13.59	07
جيد	60-50	138.31-127.96	38.46	34.13	25
متوسط	50-40	127.95-117.60	33.84	34.13	22
مقبول	40-30	117.59-107.24	10.76	13.59	07
ضعيف	30-20	107.23-96.88	4.61	2.14	03

إن المشاهد لقيمة المستويات المعيارية التي حددتها الدرجة التائية لنتائج الدرجة الكلية

لمقياس الوعي الصحي وفق القاعدة الإحصائية لحساب الدرجات التائية والتي تمثل النقطة

الحقيقية لتفسير القيم التي تتدرج ضمن 6 مستويات بدرجة تائية تتراوح ضمن المجال (20 الى

غاية 80)، كما نلاحظ التباين في قيم المستويات المحددة مع النسبة المحددة لها في التوزيع

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الطبيعي الاعتدالي، ونلاحظ أن أكبر مستويات الوعي الصحي لدى عينة الدراسة هي ضمن المستوى الجيد ($T_{score}=60-50$) بما يمثل 38.46% من النسبة الكلية للعينة ($n=65$) وهو ما يقابل عدد طلبة (25) من المجموع الكلي للعينة وضمن مجال درجة خام (127.96-138.31)، كما يمكن مقارنة النسبة المتحصل عليها من التكرارات لهذا المستوى ونلاحظ أنها نسبة أعلى من النسبة للمستوى الذي يقابلها في التوزيع الطبيعي الاعتدالي، وعليه فأغلبية العينة هي ضمن المستوى الجيد.

ومن جهة أخرى فقد حَلَّ المستوى المعياري المتوسط ($T_{score}=50-40$) ثانيا من ناحية الترتيب، بما يمثل 33.84% من النسبة الكلية للعينة ($n=65$) وهو ما يقابل عدد طلبة (22) من المجموع الكلي للعينة وضمن مجال درجة خام (117.60-127.95)، كما يمكن مقارنة النسبة المتحصل عليها من التكرارات لهذا المستوى ونلاحظ أنها أقل نسبيا من النسبة للمستوى الذي يقابلها في التوزيع الطبيعي الاعتدالي.

حَلَّ المستوى المعياري الجيد جدا ($T_{score}=70-60$) ثالثا من ناحية الترتيب، بما يمثل 10.76% من النسبة الكلية للعينة ($n=65$) وهو ما يقابل عدد طلبة (07) من المجموع الكلي للعينة وضمن مجال درجة خام (138.32-148.67)، كما يمكن مقارنة النسبة المتحصل عليها من التكرارات لهذا المستوى ونلاحظ أنها أقل نسبيا من النسبة للمستوى الذي يقابلها في التوزيع الطبيعي الاعتدالي 13.59% .

حَلَّ المستوى المعياري المقبول ($T_{score}=40-30$) كذلك ثالثا من ناحية الترتيب، بما يمثل 10.76% من النسبة الكلية للعينة ($n=65$) وهو ما يقابل عدد طلبة (07) من المجموع الكلي للعينة وضمن مجال درجة خام (107.24-117.59)، كما يمكن مقارنة النسبة المتحصل عليها من التكرارات لهذا المستوى ونلاحظ أنها أقل نسبيا من النسبة للمستوى الذي يقابلها في التوزيع الطبيعي الاعتدالي 13.59% .

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

حلّ المستوى المعياري ضعيف ($T_{score}=30-20$) خامسا من ناحية الترتيب، بما يمثل 4.61% من النسبة الكلية للعينة ($n=65$) وهو ما يقابل عدد طلبة (03) من المجموع الكلي للعينة وضمن مجال درجة خام (96.88-107.23)، كما يمكن مقارنة النسبة المتحصل عليها من التكرارات لهذا المستوى ونلاحظ أنها أكبر من النسبة من النسبة للمستوى الذي يقابلها في التوزيع الطبيعي الاعتنالي 2.14%.

وفي الأخير المستوى المعياري ممتاز ($T_{score}=80-70$) سادسا من ناحية الترتيب، بما يمثل 1.53% من النسبة الكلية للعينة ($n=65$) وهو ما يقابل عدد طلبة (01) من المجموع الكلي للعينة وضمن مجال درجة خام (148.68-160)، كما يمكن مقارنة النسبة المتحصل عليها من التكرارات لهذا المستوى ونلاحظ أنها أقل من النسبة للمستوى الذي يقابلها في التوزيع الطبيعي الاعتنالي 2.14%.

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

2.2/ عرض وتحليل نتائج تحديد المستويات المعيارية لنتائج الدرجة الكلية لبعء التغذية الصحية لدى عينة الدراسة:

الجدول رقم (8) يمثل قيم المعيارية لنتائج الدرجة الكلية لبعء التغذية الصحية لدى عينة الدراسة (n=65)

المستويات	الدرجة التائية	الدرجة الخام	النسبة المئوية	النسبة المئوية المقررة في التوزيع الطبيعي	التكرارات
ممتاز	80-70	43.48-39.13	00	2.14	00
جيد جدا	70-60	39.12-34.78	15.38	13.59	10
جيد	60-50	34.77-30.43	40	34.13	26
متوسط	50-40	30.42-26.08	32.30	34.13	21
مقبول	40-30	26.07-21.73	9.23	13.59	06
ضعيف	30-20	21.72-17.38	3.07	2.14	02

إن المشاهد لقيمة المستويات المعيارية التي حددتها الدرجة التائية لنتائج بعد التغذية الصحية وفق القاعدة الإحصائية لحساب الدرجات التائية والتي تمثل النقطة الحقيقية لتفسير القيم التي تتدرج ضمن 6 مستويات بدرجة تائية تتراوح ضمن المجال (20 الى غاية 80)، كما نلاحظ التباين في قيم المستويات المحددة مع النسبة المحددة لها في التوزيع الطبيعي الاعتدالي، ونلاحظ أن أكبر مستويات بعد التغذية الصحية لدى عينة الدراسة هي ضمن المستوى الجيد (50-60 = T) score بما يمثل 40 % من النسبة الكلية للعينة (n=65) وهو ما يقابل عدد طلبة (26) من المجموع الكلي للعينة وضمن مجال درجة خام (34.77-30.43)، كما يمكن مقارنة النسبة المتحصل

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

عليها من التكرارات لهذا المستوى ونلاحظ أنها نسبة أعلى من النسبة للمستوى الذي يقابلها في التوزيع الطبيعي الاعتدالي، وعليه فأغلبية العينة هي ضمن المستوى الجيد.

ومن جهة أخرى فقد حُلَّ المستوى المعياري المتوسط ($T_{score}=50-40$) ثانيا من ناحية الترتيب، بما يمثل 32.30 % من النسبة الكلية للعينة ($n=65$) وهو ما يقابل عدد طلبة (22) من المجموع الكلي للعينة وضمن مجال درجة خام (117.60-127.95)، كما يمكن مقارنة النسبة المتحصل عليها من التكرارات لهذا المستوى ونلاحظ أنها أقل نسبيا من النسبة للمستوى الذي يقابلها في التوزيع الطبيعي الاعتدالي.

حُلَّ المستوى المعياري الجيد جدا ($T_{score}=70-60$) ثالثا من ناحية الترتيب، بما يمثل 15.38 % من النسبة الكلية للعينة ($n=65$) وهو ما يقابل عدد طلبة (10) من المجموع الكلي للعينة وضمن مجال درجة خام (34.78-39.12)، كما يمكن مقارنة النسبة المتحصل عليها من التكرارات لهذا المستوى ونلاحظ أنها أكبر من النسبة للمستوى الذي يقابلها في التوزيع الطبيعي الاعتدالي 13.59 % .

حُلَّ المستوى المعياري المقبول ($T_{score}=40-30$) رابعا من ناحية الترتيب، بما يمثل 9.23 % من النسبة الكلية للعينة ($n=65$) وهو ما يقابل عدد طلبة (06) من المجموع الكلي للعينة وضمن مجال درجة خام (21.73-26.07)، كما يمكن مقارنة النسبة المتحصل عليها من التكرارات لهذا المستوى ونلاحظ أنها أقل من النسبة للمستوى الذي يقابلها في التوزيع الطبيعي الاعتدالي 13.59 % .

حُلَّ المستوى المعياري ضعيف ($T_{score}=30-20$) خامسا من ناحية الترتيب، بما يمثل 3.07 % من النسبة الكلية للعينة ($n=65$) وهو ما يقابل عدد طلبة (02) من المجموع الكلي للعينة وضمن مجال درجة خام (17.38-21.72)، كما يمكن مقارنة النسبة المتحصل عليها من التكرارات لهذا المستوى ونلاحظ أنها أكبر من النسبة للمستوى الذي يقابلها في التوزيع الطبيعي الاعتدالي 2.14 % .

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

3.2/ عرض وتحليل نتائج تحديد المستويات المعيارية لنتائج الدرجة الكلية لبعء الصحة الشخصية لدى عينة الدراسة:

الجدول رقم(9) يمثل قيم المعيارية لنتائج الدرجة الكلية لبعء الصحة الشخصية لدى عينة الدراسة (n=65)

المستويات	الدرجة التائية	الدرجة الخام	النسبة المئوية	النسبة المئوية المقررة في التوزيع الطبيعي	التكرارات
ممتاز	80-70	29.28-26.63	00	2.14	00
جيد جدا	70-60	26.62-23.98	20	13.59	13
جيد	60-50	23.97-21.33	27.69	34.13	18
متوسط	50-40	21.32-18.68	43.07	34.13	28
مقبول	40-30	18.67-16.03	4.61	13.59	03
ضعيف	30-20	16.02-13.38	4.61	2.14	03

إن المشاهد لقيمة المستويات المعيارية التي حددتها الدرجة التائية لنتائج بعد الصحة الشخصية وفق القاعدة الإحصائية لحساب الدرجات التائية والتي تمثل النقطة الحقيقية لتفسير القيم التي تتدرج ضمن 6 مستويات بدرجة تائية تتراوح ضمن المجال (20 الى غاية 80)، كما نلاحظ التباين في قيم المستويات المحددة مع النسبة المحددة لها في التوزيع الطبيعي الاعتدالي، ونلاحظ أن أكبر مستويات بعد الصحة الشخصية لدى عينة الدراسة هي ضمن المستوى المتوسط (T_{score}=50-40) بما يمثل 43.07 % من النسبة الكلية للعينة (n=65) وهو ما يقابل عدد طلبة (28) من المجموع الكلي للعينة وضمن مجال درجة خام (21.32-18.68)، كما

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

يمكن مقارنة النسبة المتحصل عليها من التكرارات لهذا المستوى ونلاحظ أنها نسبة أعلى من النسبة للمستوى الذي يقابلها في التوزيع الطبيعي الاعتدالي، وعليه فأغلبية العينة هي ضمن المستوى المتوسط.

ومن جهة أخرى فقد حَلَّ المستوى المعياري الجيد ($T_{score}=60-50$) ثانيا من ناحية الترتيب، بما يمثل 27.69 % من النسبة الكلية للعينة ($n=65$) وهو ما يقابل عدد طلبة (18) من المجموع الكلي للعينة وضمن مجال درجة خام (21.33 - 23.97)، كما يمكن مقارنة النسبة المتحصل عليها من التكرارات لهذا المستوى ونلاحظ أنها أقل نسبيا من النسبة للمستوى الذي يقابلها في التوزيع الطبيعي الاعتدالي.

حَلَّ المستوى المعياري الجيد جدا ($T_{score}=70-60$) ثالثا من ناحية الترتيب، بما يمثل 20 % من النسبة الكلية للعينة ($n=65$) وهو ما يقابل عدد طلبة (13) من المجموع الكلي للعينة وضمن مجال درجة خام (23.98 - 26.62)، كما يمكن مقارنة النسبة المتحصل عليها من التكرارات لهذا المستوى ونلاحظ أنها أكبر من النسبة للمستوى الذي يقابلها في التوزيع الطبيعي الاعتدالي 13.59 % .

حَلَّ المستوى المعياري المقبول ($T_{score}=40-30$) رابعا من ناحية الترتيب، بما يمثل 4.61 % من النسبة الكلية للعينة ($n=65$) وهو ما يقابل عدد طلبة (03) من المجموع الكلي للعينة وضمن مجال درجة خام (16.03 - 18.67)، كما يمكن مقارنة النسبة المتحصل عليها من التكرارات لهذا المستوى ونلاحظ أنها أقل من النسبة للمستوى الذي يقابلها في التوزيع الطبيعي الاعتدالي 13.59 % .

حَلَّ المستوى المعياري ضعيف ($T_{score}=30-20$) خامسا من ناحية الترتيب، بما يمثل 4.61 % من النسبة الكلية للعينة ($n=65$) وهو ما يقابل عدد طلبة (03) من المجموع الكلي للعينة وضمن مجال درجة خام (13.38 - 16.02)، كما يمكن مقارنة النسبة المتحصل عليها من

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

التكرارات لهذا المستوى ونلاحظ أنها أكبر من النسبة من النسبة للمستوى الذي يقابلها في التوزيع الطبيعي الاعتدالي 2.14%.

4.2/ عرض وتحليل نتائج تحديد المستويات المعيارية لنتائج الدرجة الكلية لبعء ممارسة النشاط الرياضي لدى عينة الدراسة:

الجدول رقم (10) يمثل قيم المعيارية لنتائج الدرجة الكلية لبعء ممارسة النشاط الرياضي

لدى عينة الدراسة (n=65)

المستويات	الدرجة التائية	الدرجة الخام	النسبة المئوية	النسبة المئوية المقررة في التوزيع الطبيعي	التكرارات
ممتاز	80-70	47.25-43.56	1.53	2.14	01
جيد جدا	70-60	43.55-39.87	16.92	13.59	11
جيد	60-50	39.86-36.18	26.15	34.13	17
متوسط	50-40	36.17-32.49	41.53	34.13	27
مقبول	40-30	32.48-28.80	10.76	13.59	07
ضعيف	30-20	28.79-25.11	3.07	2.14	02

يتبين من الجدول أعلاه قيم المستويات المعيارية التي حددتها الدرجة التائية لنتائج بعد

ممارسة النشاط الرياضي وفق القاعدة الإحصائية لحساب الدرجات التائية والتي تمثل النقطة

الحقيقية لتفسير القيم التي تتدرج ضمن 6 مستويات بدرجة تائية تتراوح ضمن المجال (20 إلى

غاية 80)، كما نلاحظ التباين في قيم المستويات المحددة مع النسبة المحددة لها في التوزيع

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الطبيعي الاعتدالي، ونلاحظ أن أكبر مستويات بعد ممارسة النشاط الرياضي لدى عينة الدراسة هي ضمن المستوى المتوسط ($T_{score}=50-40$) بما يمثل 41.53 % من النسبة الكلية للعينة ($n=65$) وهو ما يقابل عدد طلبة (27) من المجموع الكلي للعينة وضمن مجال درجة خام (36.17-32.49)، كما يمكن مقارنة النسبة المتحصل عليها من التكرارات لهذا المستوى ونلاحظ أنها نسبة أعلى من النسبة للمستوى الذي يقابلها في التوزيع الطبيعي الاعتدالي، وعليه فأغلبية العينة هي ضمن المستوى المتوسط.

ومن جهة أخرى فقد حلّ المستوى المعياري الجيد ($T_{score}=60-50$) ثانيا من ناحية الترتيب، بما يمثل 26.15 % من النسبة الكلية للعينة ($n=65$) وهو ما يقابل عدد طلبة (17) من المجموع الكلي للعينة وضمن مجال درجة خام (39.86-36.18)، كما يمكن مقارنة النسبة المتحصل عليها من التكرارات لهذا المستوى ونلاحظ أنها أقل نسبيا من النسبة للمستوى الذي يقابلها في التوزيع الطبيعي الاعتدالي.

حلّ المستوى المعياري الجيد جدا ($T_{score}=70-60$) ثالثا من ناحية الترتيب، بما يمثل 16.92 % من النسبة الكلية للعينة ($n=65$) وهو ما يقابل عدد طلبة (11) من المجموع الكلي للعينة وضمن مجال درجة خام (43.55-39.87)، كما يمكن مقارنة النسبة المتحصل عليها من التكرارات لهذا المستوى ونلاحظ أنها أكبر من النسبة للمستوى الذي يقابلها في التوزيع الطبيعي الاعتدالي 13.59 % .

حلّ المستوى المعياري المقبول ($T_{score}=40-30$) رابعا من ناحية الترتيب، بما يمثل 10.76 % من النسبة الكلية للعينة ($n=65$) وهو ما يقابل عدد طلبة (07) من المجموع الكلي للعينة وضمن مجال درجة خام (32.48-28.80)، كما يمكن مقارنة النسبة المتحصل عليها من التكرارات لهذا المستوى ونلاحظ أنها أقل من النسبة للمستوى الذي يقابلها في التوزيع الطبيعي الاعتدالي 13.59 % .

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

حلّ المستوى المعياري ضعيف ($T_{score}=30-20$) خامسا من ناحية الترتيب، بما يمثل 3.07% من النسبة الكلية للعيينة ($n=65$) وهو ما يقابل عدد طلبة (02) من المجموع الكلي للعيينة وضمن مجال درجة خام (25.11-28.79)، كما يمكن مقارنة النسبة المتحصل عليها من التكرارات لهذا المستوى ونلاحظ أنها أكبر من النسبة من النسبة للمستوى الذي يقابلها في التوزيع الطبيعي الاعتدالي 2.14%.

وفي الأخير المستوى المعياري ممتاز ($T_{score}=80-70$) سادسا من ناحية الترتيب، بما يمثل 1.53% من النسبة الكلية للعيينة ($n=65$) وهو ما يقابل عدد طلبة (01) من المجموع الكلي للعيينة وضمن مجال درجة خام (43.56-47.25)، كما يمكن مقارنة النسبة المتحصل عليها من التكرارات لهذا المستوى ونلاحظ أنها أقل من النسبة للمستوى الذي يقابلها في التوزيع الطبيعي الاعتدالي 2.14%.

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

5.2/ عرض وتحليل نتائج تحديد المستويات المعيارية لنتائج الدرجة الكلية لبعء القوام لدى عينة الدراسة:

الجدول رقم(11) يمثل قيم المعيارية لنتائج الدرجة الكلية لبعء القوام لدى عينة الدراسة (n=65)

المستويات	الدرجة التائية	الدرجة الخام	النسبة المئوية	النسبة المئوية المقررة في التوزيع الطبيعي	التكرارات
ممتاز	80-70	53.78-49.19	00	2.14	00
جيد جدا	70-60	49.18-44.60	12.30	13.59	08
جيد	60-50	44.59-40.01	50.76	34.13	33
متوسط	50-40	40.00-35.42	26.15	34.13	17
مقبول	40-30	35.41-30.83	4.61	13.59	03
ضعيف	30-20	30.87-26.24	6.15	2.14	04

يتبين من الجدول أعلاه قيم المستويات المعيارية التي حددتها الدرجة التائية لنتائج بعدد القوام وفق القاعدة الإحصائية لحساب الدرجات التائية والتي تمثل النقطة الحقيقية لتفسير القيم التي تتدرج ضمن 6 مستويات بدرجة تائية تتراوح ضمن المجال (20 إلى غاية 80)، كما نلاحظ التباين في قيم المستويات المحددة مع النسبة المحددة لها في التوزيع الطبيعي الاعتدالي، ونلاحظ أن أكبر مستويات بعد ممارسة النشاط الرياضي لدى عينة الدراسة هي ضمن المستوى الجيد ($T_{score}=60-50$) بما يمثل 50.76 % من النسبة الكلية للعينة (n=65) وهو ما يقابل عدد طلبة (33) من المجموع الكلي للعينة وضمن مجال درجة خام (44.59-40.01)، كما يمكن

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

مقارنة النسبة المتحصل عليها من التكرارات لهذا المستوى ونلاحظ أنها نسبة أعلى من النسبة للمستوى الذي يقابلها في التوزيع الطبيعي الاعتدالي، وعليه فأغلبية العينة هي ضمن المستوى الجيد.

ومن جهة أخرى فقد حُلَّ المستوى المعياري المتوسط ($T_{score}=50-40$) ثانيا من ناحية الترتيب، بما يمثل 26.15 % من النسبة الكلية للعينة ($n=65$) وهو ما يقابل عدد طلبة (17) من المجموع الكلي للعينة وضمن مجال درجة خام (35.42-40.00)، كما يمكن مقارنة النسبة المتحصل عليها من التكرارات لهذا المستوى ونلاحظ أنها أقل من النسبة للمستوى الذي يقابلها في التوزيع الطبيعي الاعتدالي.

حُلَّ المستوى المعياري الجيد جدا ($T_{score}=70-60$) ثالثا من ناحية الترتيب، بما يمثل 12.30 % من النسبة الكلية للعينة ($n=65$) وهو ما يقابل عدد طلبة (08) من المجموع الكلي للعينة وضمن مجال درجة خام (44.60-49.18)، كما يمكن مقارنة النسبة المتحصل عليها من التكرارات لهذا المستوى ونلاحظ أنها أقل نسبيا من النسبة للمستوى الذي يقابلها في التوزيع الطبيعي الاعتدالي 13.59 % .

حُلَّ المستوى المعياري ضعيف ($T_{score}=30-20$) رابعا من ناحية الترتيب، بما يمثل 6.15 % من النسبة الكلية للعينة ($n=65$) وهو ما يقابل عدد طلبة (04) من المجموع الكلي للعينة وضمن مجال درجة خام (26.24-30.87)، كما يمكن مقارنة النسبة المتحصل عليها من التكرارات لهذا المستوى ونلاحظ أنها أكبر من النسبة من النسبة للمستوى الذي يقابلها في التوزيع الطبيعي الاعتدالي 2.14 %.

حُلَّ المستوى المعياري المقبول ($T_{score}=40-30$) خامسا من ناحية الترتيب، بما يمثل 4.61 % من النسبة الكلية للعينة ($n=65$) وهو ما يقابل عدد طلبة (03) من المجموع الكلي للعينة وضمن مجال درجة خام (30.83-35.41)، كما يمكن مقارنة النسبة المتحصل عليها من

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

التكرارات لهذا المستوى ونلاحظ أنها أقل من النسبة للمستوى الذي يقابلها في التوزيع الطبيعي الاعتدالي 13.59% .

3/ عرض نتائج الفروق بين المتوسط الفرضي ومتوسط عينة الدراسة في مقياس الوعي الصحي:

الجدول رقم (12) يمثل نتائج الفروق بين المتوسط الفرضي ومتوسط عينة الدراسة في

مقياس الوعي الصحي (n=65)

المتغيرات	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	قيمة "ت" المحسوبة	القيمة الاحتمالية sig
الوعي الصحي	127.96	96	24.856	0.000
مستوى الدلالة (0.05)			درجة الحرية (64)	
القرار الإحصائي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية				

توضح نتائج الجدول أعلاه قيم اختبار "ت" لعينة واحدة لدراسة الفرق بين المتوسط الحسابي للعينة (n=65) والمتوسط الفرضي للمقياس ككل، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (24.856) وهي دالة إحصائياً حيث ان القيمة الاحتمالية sig (0.000) أقل من مستوى الدلالة ($0.05/2 = 0.025$) باعتبار ان الفرضية ذات اتجاهين وعليه نشير في هذا الصدد أن مستوى عينة الدراسة في الوعي الصحي ضمن المستوى المرتفع والاتجاه الايجابي باعتبار أن الفرق بين المتوسطين دال إحصائياً ولصالح متوسط عينة الدراسة (127.96)

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1.3/ عرض نتائج الفروق بين المتوسط الفرضي ومتوسط عينة الدراسة في بعد التغذية الصحية:

الجدول رقم(13) يمثل نتائج الفروق بين المتوسط الفرضي ومتوسط عينة الدراسة في بعد التغذية الصحية (n=65)

المتغيرات	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	قيمة "ت" المحسوبة	القيمة الاحتمالية sig
بعد التغذية الصحية	30.43	24	11.895	0.000
مستوى الدلالة (0.05)			درجة الحرية(64)	
القرار الإحصائي:توجد فروق ذات دلالة إحصائية				

توضح نتائج الجدول أعلاه قيم اختبار "ت" لعينة واحدة لدراسة الفرق بين المتوسط الحسابي للعينة (n=65) في بعد التغذية الصحية والمتوسط الفرضي له، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة(11.895) وهي دالة إحصائيا حيث أن القيمة الاحتمالية sig(0.000) أقل من مستوى الدلالة ($0.05/2 = 0.025$) باعتبار أن الفرضية ذات اتجاهين وعليه نشير في هذا الصدد أن مستوى عينة الدراسة في بعد التغذية الصحية ضمن المستوى المرتفع والاتجاه الايجابي باعتبار أن الفرق بين المتوسطين دال إحصائيا ولصالح متوسط عينة الدراسة(30.43)

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

2.3/ عرض نتائج الفروق بين المتوسط الفرضي ومتوسط عينة الدراسة في بعد الصحة الشخصية:

الجدول رقم(14) يمثل نتائج الفروق بين المتوسط الفرضي ومتوسط عينة الدراسة في بعد الصحة الشخصية (n=65)

المتغيرات	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	قيمة "ت" المحسوبة	القيمة الاحتمالية sig
بعد الصحة الشخصية	21.33	15	19.260	0.000
مستوى الدلالة (0.05)		درجة الحرية (64)		
القرار الإحصائي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية				

توضح نتائج الجدول أعلاه قيم اختبار "ت" لعينة واحدة لدراسة الفرق بين المتوسط الحسابي للعينة (n=65) في بعد الصحة الشخصية والمتوسط الفرضي له، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (19.260) وهي دالة إحصائية حيث أن القيمة الاحتمالية sig (0.000) أقل من مستوى الدلالة ($0.05/2 = 0.025$) باعتبار أن الفرضية ذات اتجاهين وعليه نشير في هذا الصدد أن مستوى عينة الدراسة في بعد الصحة الشخصية ضمن المستوى المرتفع والاتجاه الايجابي باعتبار أن الفرق بين المتوسطين دال إحصائياً ولصالح متوسط عينة الدراسة (21.33)

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

3.3/ عرض نتائج الفروق بين المتوسط الفرضي ومتوسط عينة الدراسة في بعد ممارسة النشاط الرياضي:

الجدول رقم(15) يمثل نتائج الفروق بين المتوسط الفرضي ومتوسط عينة الدراسة في بعد ممارسة النشاط الرياضي(n=65)

المتغيرات	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	قيمة "ت" المحسوبة	القيمة الاحتمالية sig
بعد ممارسة النشاط الرياضي	36.18	27	20.017	0.000
مستوى الدلالة (0.05)		درجة الحرية(64)		
القرار الإحصائي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية				

توضح نتائج الجدول أعلاه قيم اختبار "ت" لعينة واحدة لدراسة الفرق بين المتوسط الحسابي للعينة (n=65) في بعد ممارسة النشاط الرياضي والمتوسط الفرضي له، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (20.017) وهي دالة إحصائية حيث أن القيمة الاحتمالية sig (0.000) أقل من مستوى الدلالة ($0.05/2 = 0.025$) باعتبار أن الفرضية ذات اتجاهين وعليه نشير في هذا الصدد أن مستوى عينة الدراسة في بعد ممارسة النشاط الرياضي ضمن المستوى المرتفع والاتجاه الايجابي باعتبار أن الفرق بين المتوسطين دال إحصائياً ولصالح متوسط عينة الدراسة (36.18)

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

4.3/ عرض نتائج الفروق بين المتوسط الفرضي ومتوسط عينة الدراسة في بعد القوام:

الجدول رقم (16) يمثل نتائج الفروق بين المتوسط الفرضي ومتوسط عينة الدراسة في

بعد القوام (n=65)

المتغيرات	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	قيمة "ت" المحسوبة	القيمة الاحتمالية sig
بعد القوام	40.01	30	17.588	0.000
مستوى الدلالة (0.05)			درجة الحرية (64)	
القرار الإحصائي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية				

توضح نتائج الجدول أعلاه قيم اختبار "ت" لعينة واحدة لدراسة الفرق بين المتوسط الحسابي للعينة (n=65) في بعد القوام والمتوسط الفرضي له، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (17.588) وهي دالة إحصائية حيث إن القيمة الاحتمالية sig (0.000) أقل من مستوى الدلالة ($0.05/2 = 0.025$) باعتبار إن الفرضية ذات اتجاهين وعليه نشير في هذا الصدد أن مستوى عينة الدراسة في بعد القوام ضمن المستوى المرتفع والاتجاه الايجابي باعتبار أن الفرق بين المتوسطين دال إحصائياً ولصالح متوسط عينة الدراسة (40.01).

4/ مناقشة الفرضيات على ضوء النتائج المتوصل إليها:

قبل اختبار الفرضيات ومعرفة آراء واتجاهات أفراد العينة من خلال دراسة المستويات كل وفق القاعدة الإحصائية لحساب الدرجات التائية والتي تمثل النقطة الحقيقية لتفسير القيم التي تتدرج ضمن 6 مستويات بدرجة تائية تتراوح ضمن المجال (20 إلى غاية 80)، كما نلاحظ التباين في قيم المستويات المحددة مع النسبة المحددة لها في التوزيع الطبيعي الاعتدالي.

1.4/ الفرضية الجزئية الأولى:

إن المشاهد لقيمة المستويات المعيارية التي حددتها الدرجة التائية لنتائج بعد التغذية الصحية وفق القاعدة الإحصائية لحساب الدرجات التائية والتي تمثل النقطة الحقيقية لتفسير القيم كما نلاحظ التباين في قيم المستويات المحددة مع النسبة المحددة لها في التوزيع الطبيعي الاعتدالي، ونلاحظ أن أكبر مستويات بعد الصحة الشخصية لدى عينة الدراسة هي ضمن المستوى المتوسط ($T_{score}=50-40$) بما يمثل 43.07 % من النسبة الكلية للعينة ($n=65$) وهو ما يقابل عدد طلبة (28) من المجموع الكلي للعينة وضمن مجال درجة خام (18.68 - 21.32)، كما يمكن مقارنة النسبة المتحصل عليها من التكرارات لهذا المستوى ونلاحظ أنها نسبة أعلى من النسبة للمستوى الذي يقابلها في التوزيع الطبيعي الاعتدالي، وعليه فأغلبية العينة هي ضمن المستوى المتوسط.

ويشير كذلك الباحث أن بعد ممارسة النشاط الرياضي كانت قيم المتوسط والانحراف المعياري (36.18 ± 3.699) ضمن الإطار المحدد، أما بخصوص معامل الالتواء (-0.351) وهي ضمن الإطار النظري لهذا الأخير (± 3)، ولقد بلغت قيم الوسط الحسابي لبعد القوام (40.01 ± 4.591) في حين بلغت قيمة معامل الالتواء (-1.194) وهي ضمن الإطار النظري لهذا الأخير (± 3).

وعلى هذا فالباحث يعرض هذه قيم درجات أبعاد الوعي بناء على أن عرض وتحليل البيانات يمر على هذه المقاييس لتبيان الخصائص التي تتميز بها عينة الدراسة ($n=65$) من كافة النواحي لتقدير معلمات المجتمع الذي أخذت منه العينة بطريقة استدلالية. وعليه فأغلبية العينة هي ضمن المستوى الجيد هذا ما يحقق صحة الفرضية الجزئية الأولى التي تبين تواجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الوعي الصحي بين طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

2.4/ الفرضية الجزئية الثانية:

إن المشاهد لقيمة المستويات المعيارية التي حددتها الدرجة التائية لنتائج بعد الصحة الشخصية وفق القاعدة الإحصائية لحساب الدرجات التائية والتي تمثل النقطة الحقيقية لتفسير القيم و المستويات بدرجة تائية كما نلاحظ التباين في قيم المستويات المحددة مع النسبة المحددة لها في التوزيع الطبيعي الاعتدالي، ونلاحظ أن أكبر مستويات بعد الصحة الشخصية لدى عينة الدراسة هي ضمن المستوى المتوسط ($T_{score}=50-40$) بما يمثل نسبة عالية من النسبة الكلية للعينة ($n=65$) وضمن مجال درجة خام ($21.32-18.68$)، كما يمكن مقارنة النسبة المتحصل عليها من التكرارات لهذا المستوى ونلاحظ أنها نسبة أعلى من النسبة للمستوى الذي يقابلها في التوزيع الطبيعي الاعتدالي، وعليه فأغلبية العينة هي ضمن المستوى المتوسط.

ومن جهة أخرى يمكن مقارنة النسبة المتحصل عليها من التكرارات لهذا المستوى ونلاحظ أنها أقل نسبيا من النسبة للمستوى الذي يقابلها في التوزيع الطبيعي الاعتدالي.

حلّ المستوى المعياري متناسبا من ناحية الترتيب فيما يخص عينة الدراسة بالنسبة للعينة الكلية ($n=65$) وهو ما يقابل عدد طلبة قليل مقارنة من المجموع الكلي للعينة وضمن مجال درجة خام مرتفعة مقارنة بالدراسة السابقة ، كما يمكن مقارنة النسبة المتحصل عليها من التكرارات لهذا المستوى ونلاحظ أنها أكبر من النسبة من النسبة للمستوى الذي يقابلها في التوزيع الطبيعي الاعتدالي.

3.4/ الفرضية الجزئية الثالثة:

يتبين من الدراسة السابقة أعلاه قيم المستويات المعيارية التي حددتها الدرجة التائية لنتائج بعد ممارسة النشاط الرياضي وفق القاعدة الإحصائية لحساب الدرجات التائية والتي تمثل النقطة الحقيقية لتفسير القيم التي تتدرج ضمن مستويات بدرجة تائية تتراوح ضمن المجال الكلي لعينة الدراسة كما نلاحظ التباين في قيم المستويات المحددة مع النسبة المحددة لها في التوزيع الطبيعي الاعتدالي، ونلاحظ أن أكبر مستويات بعد ممارسة النشاط الرياضي لدى عينة الدراسة هي ضمن المستوى المتوسط بالنسبة للعينة الكلية ($n=65$) وهو ما يقابل عدد طلبة وهذه الدراسة تتوافق مع الدراسات السابقة من المجموع الكلي للعينة وضمن مجال درجة خام عالية ، كما يمكن مقارنة النسبة المتحصل عليها من التكرارات لهذا المستوى ونلاحظ أنها نسبة أعلى من النسبة للمستوى الذي يقابلها في التوزيع الطبيعي الاعتدالي، وعليه فأغلبية العينة هي ضمن المستوى المتوسط. ومن جهة أخرى فقد حَلَّ المستوى المعياري منخفضا مقارنة بالنسبة المتحصل عليها من التكرارات لهذا المستوى ونلاحظ أنها أقل نسبيا من النسبة للمستوى الذي يقابلها في التوزيع الطبيعي الاعتدالي.

كما يمكن مقارنة النسبة المتحصل عليها من التكرارات لهذا المستوى ونلاحظ أنها أكبر من النسبة الذي يقابلها في التوزيع الطبيعي الاعتدالي .

وفي الأخير المستوى المعياري ممتاز من ناحية الترتيب بما يم ثل من النسبة الكلية للعينة ($n=65$) وهو ما يقابل عدد طلبة قليل جدا من المجموع الكلي للعينة وضمن مجال درجة خام متقاربة، كما يمكن مقارنة النسبة المتحصل عليها من التكرارات لهذا المستوى ونلاحظ أنها أقل من النسبة للمستوى الذي يقابلها في التوزيع الطبيعي الاعتدالي.

4.4/ الفرضية الجزئية الرابعة:

يتبين من الجدول أعلاه قيم المستويات المعيارية التي حددتها الدرجة التائية لنتائج بعد القوام وفق القاعدة الإحصائية لحساب الدرجات التائية والتي تمثل النقطة الحقيقية لتفسير القيم التي تتدرج ضمن مستويات بدرجة تائية تتراوح ضمن المجال الدراسة ، كما نلاحظ التباين في قيم المستويات المحددة مع النسبة المحددة لها في التوزيع الطبيعي الاعتدالي، ونلاحظ أن أكبر مستويات بعد ممارسة النشاط الرياضي لدى عينة الدراسة هي ضمن المستوى الجيد بما يمثل تقريبا نصف عدد العينة المدروسة من النسبة الكلية ($n=65$) وضمن مجال درجة خام جيدة كما يمكن مقارنة النسبة المتحصل عليها من التكرارات لهذا المستوى ونلاحظ أنها نسبة أعلى من النسبة للمستوى الذي يقابلها في التوزيع الطبيعي الاعتدالي، وعليه فأغلبية العينة هي ضمن المستوى الجيد.

ومن جهة أخرى فقد حُلَّ المستوى المعياري المتوسط ثانيا من ناحية الترتيب، بما يمثل من النسبة الكلية للعينة ($n=65$) وهو ما يقابل عدد معتبر من المجموع الكلي للعينة وضمن مجال درجة خام متوسطة، كما يمكن مقارنة النسبة المتحصل عليها من التكرارات لهذا المستوى ونلاحظ أنها أقل من النسبة للمستوى الذي يقابلها في التوزيع الطبيعي الاعتدالي.

5.4/ الفرضية العامة:

توضح نتائج الجدول أعلاه قيد الدراسة قيم اختبار "ت" لعينة واحدة لدراسة الفرق بين المتوسط الحسابي للعينة ($n=65$) والمتوسط الفرضي للمقياس ككل، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة دلالات متفاوتة وهي دالة إحصائياً حيث أن القيمة الاحتمالية $(0.000) \text{sig}$ أقل من مستوى الدلالة باعتبار أن الفرضية ذات اتجاهين وعليه نشير في هذا الصدد أن مستوى عينة الدراسة في الوعي الصحي ضمن المستوى المرتفع والاتجاه الإيجابي باعتبار أن الفرق بين المتوسطين دال إحصائياً ولصالح متوسط عينة الدراسة

أما فيما يخص تحليل نتائج دراسة بعد التغذية الصحية في والمتوسط الفرضي له، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة وهي دالة إحصائياً حيث أن القيمة الاحتمالية $(0.000) \text{sig}$ أقل من مستوى الدلالة باعتبار أن الفرضية ذات اتجاهين وعليه نشير في هذا الصدد أن مستوى عينة الدراسة في بعد التغذية الصحية ضمن المستوى المرتفع والاتجاه الإيجابي باعتبار أن الفرق بين المتوسطين دال إحصائياً ولصالح متوسط عينة الدراسة .

توضح نتائج الجدول أعلاه في بعد ممارسة النشاط الرياضي والمتوسط الفرضي له قيم اختبار "ت" لعينة واحدة لدراسة الفرق بين المتوسط الحسابي للعينة ($n=65$) ، حيث أن القيمة الاحتمالية $(0.000) \text{sig}$ أقل من مستوى الدلالة باعتبار أن الفرضية ذات اتجاهين وعليه نشير في هذا الصدد أن مستوى عينة الدراسة في بعد ممارسة النشاط الرياضي ضمن المستوى المرتفع والاتجاه الإيجابي باعتبار أن الفرق بين المتوسطين دال إحصائياً ولصالح متوسط عينة الدراسة

كما توضح نتائج الدراسة الأخيرة للجدول قيم اختبار "ت" لعينة واحدة لدراسة الفرق بين المتوسط الحسابي للعينة ($n=65$) في بعد القوام والمتوسط الفرضي له، حيث باعتبار أن الفرضية ذات اتجاهين وعليه نشير في هذا الصدد أن مستوى عينة الدراسة في بعد القوام ضمن المستوى المرتفع والاتجاه الإيجابي باعتبار أن الفرق بين المتوسطين دال إحصائياً ولصالح متوسط عينة الدراسة.

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

من خلال الدراسة السابقة لقيمة المستويات المعيارية التي حددتها الدرجة التائية لنتائج الدرجة الكلية لمقياس الوعي الصحي وكذا بعد التغذية الصحية و بعد ممارسة النشاط الرياضي و بعد القوام والتي تعطي للباحث صورة عن كل القيم المتعلقة بمقاييس النزعة المركزية ومقاييس التشتت والشكل، ومن جهة أخرى فقد بلغت قيمة المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لم قاييس الدراسة من خلال الدراسات السابقة قيما مختلف وبانحراف معياري متغير، كما كانت قيمة معامل الالتواء يمثل قيمة سالبة وهي ضمن الإطار النظري لهذا الأخير ($3 \pm$) وتعتبر هذه الاحصائيات من فضل النتائج المتحصل عليها من خلال هذه الدراسة.

5/نتائج الدراسة:

- ❖ تتحدد المستويات المعيارية التائية للدرجات الكلية للوعي الصحي لدى عينة الدراسة ($n=65$) ضمن المستوى المعياري الجيد (50-60) وفق نسب التوزيع الاعتدالي.
- ❖ تتحدد المستويات المعيارية التائية لبعء التغذية الصحية لدى عينة الدراسة ($n=65$) ضمن المستوى المعياري الجيد (50-60) وفق نسب التوزيع الاعتدالي.
- ❖ تتحدد المستويات المعيارية التائية لبعء الصحة الشخصية لدى عينة الدراسة ($n=65$) ضمن المستوى المعياري المتوسط (40-50) وفق نسب التوزيع الاعتدالي.
- ❖ تتحدد المستويات المعيارية التائية لبعء ممارسة النشاط الرياضي لدى عينة الدراسة ($n=65$) ضمن المستوى المعياري الجيد (50-60) وفق نسب التوزيع الاعتدالي.
- ❖ تتحدد المستويات المعيارية التائية لبعء القوام لدى عينة الدراسة ($n=65$) ضمن المستوى المعياري الجيد (50-60) وفق نسب التوزيع الاعتدالي.
- ❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي لعينة الدراسة في الوعي الصحي والمتوسط الفرضي ولصالح المتوسط الحسابي للعينة.
- ❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي لعينة الدراسة في بعء التغذية الصحية والمتوسط الفرضي ولصالح المتوسط الحسابي للعينة.
- ❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي لعينة الدراسة في بعء الصحة الشخصية والمتوسط الفرضي ولصالح المتوسط الحسابي للعينة.
- ❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي لعينة الدراسة في بعء ممارسة النشاط الرياضي والمتوسط الفرضي ولصالح المتوسط الحسابي للعينة.
- ❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي لعينة الدراسة في بعء القوام والمتوسط الفرضي ولصالح المتوسط الحسابي للعينة.

خات

..

خاتمة:

يتبين مما سبق ذكره في هذه الدراسة أن هذا الموضوع شديد الأهمية ، وذلك لما له من علاقة بحياة الإنسان، حيث يلعب الوعي الصحي دورا كبيرا في الحفاظ على الصحة ، وذلك وفق الطرق الصحيحة التي يأخذها ويستوعبها من تلك البرامج التثقيفية ، والتي لابد أن يتدرب عليها مسبقا من أجل التفاعل معها في الحالات التي يلجا إليها فيها .

ومنه ف إن نشر الوعي الصحي له دور في إخراج النتائج التعليمية القادرة على تنمية وتطوير المجتمع، ومن ضمن ذلك نشر مفاهيم الصحة العامة والسلوك اليومي المعزز للصحة ، ويساعد في إيجاد الخطط والبرامج لتفعيله وتطويره .

كذلك فإن الوعي الصحي يساهم في الوقاية مستقبلا من العديد من الأمراض المرتبطة بقلّة الحركة، وهذا من شأنه أن يدفع القائمين على الشأن الأكاديمي والتكوين الجامعي إلى مراعاة ذلك في التخطيط بعيد المدى، ومن شأنه أيضا أن يساهم في رفع مستوى الوعي الصحي، والبحث عن أفضل السبل والاستراتيجيات لتطويره . وتعتبر الجامعات بمثابة الفرصة التي يمكن من خلالها المحافظة على الصحة، وزيادة مستوى التثقيف الصحي والغذائي لعدد كبير من الطلبة . كما يمكن أن يوجه نظر إدارة الجامعة إلى إيجاد المزيد من النشرات التوعوية والندوات الخاصة بالصحة والبرامج المساندة الأخرى.

قائمة المصادر والمراجع:

1. زهير بن أحمد السباعي، حسن بن بلة الأمين (1998) التثقيف الصحي، مبادله وأساليبه الرياض دار خريجي للنشر والتوزيع.
2. الشاعر عبد المجيد قطاس رشدي (2004). التغذية الصحية عمان البازوري العلمية للنشر والتوزيع.
3. عبد الله بوجلal (1991) الإعلام وقضايا الوعي الاجتماعي في الوطن العربي المستقبل العربي مركز دراسات الوحدة العربية، بيروت، العدد 147.
4. عثمان العربي (2007) البناء الثقافي والاجتماعي للمواطن العربي، بحث مقدم للمؤتمر العلمي السنوي الـ 13 كلية الإعلام جامعة القاهرة.
5. عثمان يخلف (2010)، علم النفس الصحة الأسس النفسية والسلوكية للصحة، طلاء الدوحة: دار الثقافة للطباعة والنشر والتوزيع.
6. علي سمسوم الفرطوسي، صادق جعفر علي مطير ، (2015)، القياس والاختبار والتقييم في المجال الرياضي المكتبة الوطنية، بغداد.
7. عماد صالح عبد الحق، مؤيد شناعة، قيس نعييرات سليمان العمدة (2012) مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، المجلد 46، العدد الرابع.
8. فضة وفاء منذر (2004)، التثقيف الصحي في مجالات التمريض، ط 2، الأردن مكتبة النشر والتوزيع. دار المسيرة وسلامة بهاء الدين (1405) الجوانب الصحية في التربية الرياضية، ط1، مكة المكرمة، المكتبة اليمنية لدار النشر.
9. قنديل أحمد إبراهيم (2001). تأثير التدريس بالوسائط المتعددة على التحصيل الدراسي للعلوم. مادي أحمد صمادي محمد (2011). مقياس السلوك الصحي لطلبة الجامعات الأردنية، المجلة العربية للطب النفسي.

10. لبشيري أحمد، (2022)، التقدير الكمي المساهمة الوعي الصحي في تحديد المعادلات التنبؤية لاتجاهات التلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي، مجلة الإبداع الرياضي، المجلد 13، العدد 01، جامعة المسيلة.
11. لبشيري أحمد، والي عبد النور (2022): استخلاص مستويات معيارية لدرجات الوعي الصحي لدى التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي ، مجلة المنظومة الرياضية، المجلد 09، العدد 02، جامعة الجلفة.
12. المحاسنة إحسان على (1991) التربية وأثرها في رفع المستوى الصحي الكويت: دار الفرخ.
13. محمد جوهري وآخرون (1992) علم الاجتماع ودراسة الإعلام والاتصال الإسكندرية دار المعرفة الجامعية.
14. محمد حسن علاوي، أساة كامل راتب (1999)، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
15. محمد عبد العال النعيمي، عبد الجبار توفيق البياتي غازي جمال خليفة (2015) طرق ومناهج البحث العلمي، الوراق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
16. منذر عبد الحميد الضامن (2007) أساسيات البحث العلمي، الطبعة الأولى، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

الم

مقياس الوعي الصحي

في إطار البحث العلمي للدراسة نضع بين أيديكم هذا المقياس، وكلنا أمل في أن تتكرم بقراءة السؤال الذي بين يديك والإجابة عليه بصدق وموضوعية، والباحث يشكر لكم كل جهد تبذلونه.

بيانات شخصية:

- 1/ المستوى الدراسي: ☐ أولى ثانوي ☐ ثانية ثانوي ☐ ثالثة ثانوي
- 2/ الممارسة: ☐ ممارس لحصة التربية البدنية والرياضية ☐ غير ممارس لحصة التربية البدنية والرياضية ☐

ملاحظة:

الرجاء قراءة كل عبارة في المقياس والإجابة عليها بوضع علامة (X) في الخانة التي تناسب

اهتمامك، مع العلم أنه ليست هناك اجابات صحيحة وأخرى خاطئة، إنما المهم هو مدى تطابق

اجابتك مع ما تهتم به

الرقم	الفقرة	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
1	اهتم ان يكون الغذاء اليومي متكاملًا وشاملاً.					
2	يتعذر علي تناول وجبة الافطار لضيق الوقت.					
3	اكثر من تناول المشروبات الباردة والساخنة بين الوجبات الاساسية.					
4	شرب القهوة والشاي يساعدني على التركيز.					
5	اهتم بمعرفة عناصر الغذاء التي تمدني بالطاقة.					
6	احافظ على وزني بالشكل المناسب.					
7	اكثر من تناول الخضراوات والفاكهة الطازجة					
8	احاول الابتعاد عن الطعام المقلي وافضل المطهي.					
9	اهتم بالنوم والراحة لساعات كافية.					
10	اهتم بالاستحمام وخاصة بعد المنافسة الرياضية والتمرين.					
11	اراعي عند اختياري ملابس مناسبة لدرجة حرارة الجو.					
12	اهتم بالسكن في منزل نظيف وصحي من حيث التهوية الجيدة والشمس.					
13	اهتم بتقليم اظافر يداي وقدماي كلما احتاج الامر ذلك.					
14	امشي لسافات طويلة بغرض تنشيط الدورة الدموية.					
15	احب الاشتراك في الانشطة الرياضية والترويحية					
16	اهتم بتخصيص وقت لممارسة بعض التمارين الرياضية.					
17	اتوقف عن ممارسة النشاط الرياضية التي قد تؤدي الى اصابتي.					
18	ابتعد عن ممارسة النشاط الرياضي اذا شعرت بالتعب.					
19	اشترك في الانشطة الرياضية بهدف الشعور بالسعادة والرضا.					
20	اهتم بإجراء كشف طبي قبل الانضمام للفريق المدرسي					
21	اهتم بإجراء كشف طبي بعد الشفاء من الإصابة.					
22	يجب وجود بطاقة صحية لكل طالب مسجل بها حالته الصحية.					
23	اهتم بمعرفة الشروط الصحية لوضع الجلوس عند الدراسة.					
24	اهتم بمعرفة شروط المشي الصحيح في الشارع.					
25	لا ابالغ في قدرتي على حمل الاشياء.					
26	اهتم بمعرفة طريقة حمل الكتب الصحيحة.					
27	اعرف تأثير ممارسة الرياضة على القوام غير المعتدل.					
28	اهتم بمعرفة كيفية التقاط الاشياء وحملها عن الارض.					
29	اهتم بمعرفة كيفية حماية الجسم والحفاظة عليه.					
30	اهتم بمعرفة عمل الاجهزة الحيوية في جسمي.					

					31	اتجنب وسائل التعب البدني والاجهاد.
					32	ممارسة الانشطة الرياضية تساعد الجسم في أداء وظائفه

Descriptive Statistics										
	N	Minimum	Maximum	Mean		Std. Deviation	Skewness		Kurtosis	
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Statistic	Error	Statistic	Std. Error
بعد_التغذية_الصحية	65	11.00	37.00	30.4308	.54064	4.35879	-1.711-	.297	5.609	.586
بعد_الصحة_الشخصية	65	10.00	25.00	21.3385	.32910	2.65328	-1.460-	.297	4.509	.586
بعد_ممارسة_النشاط_الرياضي	65	26.00	45.00	36.1846	.45883	3.69921	-.351-	.297	.572	.586
بعد_القوام	65	22.00	50.00	40.0154	.56945	4.59107	-1.194-	.297	3.121	.586
الدرجة_الكلية	65	91.00	147.00	127.9692	1.28620	10.36968	-1.222-	.297	2.632	.586
Valid N (listwise)	65									

One-Sample Statistics				
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الدرجة_الكلية	65	127.9692	10.36968	1.28620

One-Sample Test						
Test Value = 96						
				95% Confidence Interval of the Difference		
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Lower	Upper
الدرجة_الكلية	24.856	64	.000	31.96923	29.3997	34.5387

One-Sample Statistics				
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
بعد_التغذية_الصحية	65	30.4308	4.35879	.54064

One-Sample Test						
Test Value = 24						
				95% Confidence Interval of the Difference		
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Lower	Upper
بعد_التغذية_الصحية	11.895	64	.000	6.43077	5.3507	7.5108

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
بعد الصحة الشخصية	65	21.3385	2.65328	.32910

One-Sample Test

Test Value = 15

				95% Confidence Interval of the Difference	
				Lower	Upper
t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference		
19.260	64	.000	6.33846	5.6810	6.9959

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
بعد الصحة الشخصية	65	21.3385	2.65328	.32910

One-Sample Test

Test Value = 15

				95% Confidence Interval of the Difference	
				Lower	Upper
t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference		
19.260	64	.000	6.33846	5.6810	6.9959

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
بعد ممارسة النشاط الرياضي	65	36.1846	3.69921	.45883

One-Sample Test

Test Value = 27

				95% Confidence Interval of the Difference	
				Lower	Upper
t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference		
20.017	64	.000	9.18462	8.2680	10.1012

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
بعد_القوام	65	40.0154	4.59107	.56945

One-Sample Test

Test Value = 30

				95% Confidence Interval of the Difference		
				Difference		
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Lower	Upper
بعد_القوام	17.588	64	.000	10.01538	8.8778	11.1530