

**تصميم وبناء مقياس معرفي للثقافة الصحية
للطلاب الرياضيين المتقدمين
لكلية التربية الرياضية جامعة المنيا**

إعداد

د/ مصطفى حسين باهى
أستاذ علم النفس الرياضي
كلية التربية الرياضية-جامعة المنيا

د/ ناصر مصطفى محمد
أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية
كلية التربية الرياضية-جامعة المنيا

مقدمه :

في الأونة الأخيرة وفي ظل التقدم العلمي والتكنولوجي والرياضي ، ازدادت أهمية الصحة بدرجة كبيرة والتي عرفتها منظمة الصحة العالمية الصحة العامة بأنها " حالة السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية وليست مجرد الخلو من الأمراض أو العجز " ، ولقد أتفق كل من عباس الرملى ، محمد شحاتة (١٩٩١) مع ناصر مصطفى وعصام حسن (٢٠٠١) ، ومصطفى باهى ، هناء عبد الوهاب ، حسين حشمت (٢٠٠٢) علي أن هناك علاقة إيجابية وطيدة بين الصحة والممارسة الرياضية ، الامر الذي يتطلب من الرياضي أن تكون لديه المعارف والمعلومات الصحية في مجال تخصصه وتطبيق لتلك المعارف ينعكس إيجابياً على صحة الفرد ، بينما يؤكد إبراهيم سلامه (١ : ٣٦) أن الأدلة العلمية ازدادت في تأكدها بأن المعارف والمعلومات الصحية المرتبطة بالنشاط البدني الملائم تسهم بدرجة كبيرة في محافظة الرياضي على صحته .

ويجدر الإشارة إلي أن النشاط البدني الملائم يعمل على رفع عناصر اللياقة البدنية وأن الأفراد غير الممارسين للنشاط الرياضي يصبحون أكثر عرضة للإصابة بالأمراض المتعددة ، ولقد أتفق كل من هاربت Herbrt وتورى Terry (١٧ : ٢٩٥) مع روبرت Roberto (١٩ : ٩٥) ، سكوت Scott وإدوارد Edward (٢٠ : ٣٠٧) علي أن هناك علاقة وثيقة بين الممارسة الرياضية وبين انتشار الوعي الصحي بين طبقات المجتمع المختلفة كما أن من مسببات الإصابة بالأمراض هي عدم ممارسة الأنشطة الرياضية بانتظام ، ولقد ثبت من الدراسات التي أجريت منذ حوالي أربعين سنة أن هناك علاقة بين عوامل المخاطرة التي تسبب المرض والوفاة وبين عدم اتباع قواعد الصحة العامة ، وقد ساهمت برامج التوعية الصحية في تقليل أمراض القلب والأوعية الدموية ، ويشير بهاء سلامه (٤ : ٢٦ ، ٢٧) إلي أن مكونات الصحة العامة تتمثل في :

-
- * أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية جامعة المنيا .
 - ** أستاذ علم النفس الرياضي - كلية التربية الرياضية جامعة المنيا .

- الصحة الشخصية للفرد فيما يتعلق (التغذية - النظافة - النوم والراحة ، ممارسة الأنشطة الرياضية - عوامل الأمن والسلامة - الاهتمام بالكشف الطبي الدوري والعناية بالأسنان والعينين) .

- صحة البيئة وتهتم بتحسين أحوال البيئة التي يعيش فيها الإنسان من خلال الاهتمام بمياه الشرب والإنارة وتصريف الفضلات وجمع القمامة .

ويتفق كل من عادل فوزى (١٩٩٦) ، مصطفى باهى (١٩٩٩) ، وإبراهيم سلامه (٢٠٠٠) ، منى الأزهرى ، مصطفى باهى (٢٠٠٢) علي أن الاختبارات والمقاييس المعرفية إحدى المؤشرات الهامة التي تدل على مستوى ثقافة الأفراد ، ويضيف إدوارد Edward (١٣) : (٣١) أن من الهام جداً تقييم الحالة الصحية للشخص لتحديد نوع البرنامج الصحي المناسب ، ويتم ذلك من خلال تحليل الأخصائيين للمشكلات الصحية والسلوكية الصحية السليمة ، وذلك من خلال برنامج تعليم اللياقة الصحية (HFI) وبرنامج التدريب الفردي على اللياقة الصحية (PFI) وذلك من خلال المحاور الآتية :

- تشخيص المشكلات الصحية .
 - العوامل التي تزيد مشكلات المخاطر الصحية .
 - أعراض المشكلات الصحية .
 - السلوكيات النمطية سواء الصحية أو غير الصحية .
 - اختبارات قياس اللياقة الصحية .
- ويتم ذلك من خلال إجراء استطلاعات الرأي واختبارات اللياقة الصحية ودراسة الحالة .

وفي ضوء ذلك يفضل ضرورة نشر الثقافة الصحية بين جميع فئات وطبقات المجتمع بصفة عامه والرياضيين بصفة خاصة والتي يعرفها بهاء سلامه بأنها تقديم المعلومات والبيانات والحقائق الصحية التي ترتبط بالصحة والمرض لكافة المواطنين وتحديدده للبعض أن التثقيف الصحي يعني عرض الأمر على الناس متناسين أن الهدف الأساسي منه الإرشاد والتوجيه بغرض الوصول إلى الوضع الذي يصبح فيه كل فرد على استعداد نفسي وعاطفي لأن يتجاوب مع الإرشادات الصحية (٤ : ٢٢) .

وأن الغاية من تربية السلوك الصحي الواعي لدي أفراد المجتمع بفئاته المختلفة يتم من ترسيخ السلوك الصحي والتوعية الصحية والذي يتم إلى أهداف تربوية وسلوكية وتجسيدها في برامج وخبرات تعلم يكتسبها الأفراد (٣ : ٥٢) .

الدراسات السابقة :

* دراسة لنبيل السيد حسن ، ناصر مصطفى محمد (١٥) بعنوان " التنشئة الصحية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى أطفال ما قبل المدرسة " ، واستهدفت الدراسة محاولة التعرف على :

- التنشئة الصحية لدى الأطفال ويتم ذلك من خلال وضع وتصميم مقياس للتنشئة الصحية وتطبيقه على أطفال ما قبل المدرسة .
 - أثر التنشئة الصحية على التوافق النفسي لدى الأطفال ما قبل المدرسة .
- وقد توصل الباحثان إلى الاستخلاصات التالية :
- عدم وجود ارتباط بين التوافق النفسي وأبعاد التنشئة الصحية .
 - نقص في عوامل التنشئة الصحية لأطفال الحضانات والمدارس الخاصة والعامة .
 - قلة الزائرات الصحيات في المدارس .
- وأوصى الباحثان بضرورة وضع برامج خاصة للتثقيف الصحي للأطفال ما قبل المدرسة وكذلك الاهتمام بعمل التوعية الصحية من خلال الندوات والاعلام الصحي الجيد .

* دراسة لعمر محمد عبد الحى (٨) بدراسة بعنوان " دراسة تحليلية لمعوقات الرعاية الصحية التي تواجه أعداد الموهوبين رياضياً " ، واستهدفت الدراسة التعرف على :

- معوقات الصحة الشخصية والخدمات الصحية والتغذية والخدمات العلاجية والتأهيل بعد الإصابة .

واعتمد في جمع بياناته على المقابلة الشخصية والسجلات واستمارة استبيان وقد توصلت نتائج الدراسة إلى :

- عدم الاهتمام بتجهيز الإسعافات الأولية - عدم الاهتمام بالصحة الشخصية من جميع جوانبها .
- نقص الخدمات الصحية المدرسية .

ولقد وأوصى الباحث بضرورة نشر الثقافة الصحية بين التلاميذ في ضوء ما توصلت إليه نتائج البحث .

* وقام مجدى كمال عبد الكريم (٩) بدراسة بعنوان " الثقافة الغذائية لأولياء الأمور وعلاقتها بالتكوين الجسماني والاضطرابات الغذائية لطلاب المرحلة الإعدادية بمحافظة القاهرة " واستهدفت الدراسة التعرف على الثقافة الغذائية لدى الطلاب وأولياء أمورهم ، كذلك إيجاد

العلاقة بين مستوى الثقافة الغذائية والمستوى التعليمي ، وقد توصل إلى انخفاض مستوى الثقافة الغذائية لأولياء الأمور وذلك وفق المقياس المعد لذلك .
وأوصى الباحث بضرورة عمل برامج للتثقيف الصحي والاهتمام بنشر العادات والسلوكيات الصحية السليمة .

دراسة أشرف محمد صالح (٢) بعنوان " دراسة مقارنة في الثقافة الغذائية لدى ناشئ ومدربي بعض الألعاب الفردية والجماعية ، واستهدفت معرفة الثقافة الغذائية لدى ناشئ ومدربي الألعاب الفردية والجماعية ، وقد استنتج الباحث ما يلي :
- اقتصر المدربين على الاهتمام بالعادات الغذائية للناشئين داخل المجال الرياضي فقط - اقتصر الناشئين إلى المعلومات الغذائية المتعلقة بالنمو .

وقد أوصى الباحث بما يلي :
زيادة نوعية الثقافة الغذائية لكل من المدربين والناشئين - زيادة الوعي لأولياء الأمور والمدربين .

كما أشارت نتائج كرسنت جان دوتر Krist Jans Dottir (١٨) على أن هناك عدد من المجموعات الصحية للأطفال هم في حاجة إليها مثل : الحاجة إلى تكوين ثقافة صحية لدى الأطفال منذ الصغر - الحاجة إلى تكوين ثقافة صحية لدى أولياء الأمور .
أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى :

- ١- تصميم و بناء مقياس للثقافة الصحية للرياضيين .
- ٢- توضيح مجالات الاستفادة من استخدام المقياس .

إجراءات البحث :

المنهج المستخدم :

استخدم الباحثان المنهج الوصفي (أسلوب المسح الميداني) نظراً لملاءمته لطبيعة البحث ، كما استخدم الباحثان منهج التحليل العاملي كمنهج إحصائي لمعالجة البيانات الخاصة بالبحث مجتمع البحث :

يمثل مجتمع البحث الطلاب الرياضيين في مختلف الأنشطة الرياضية بجميع أشكالها والحاصلين على الثانوية العامة والمتقدمين لاختبارات القدرات لكلية التربية الرياضية جامعة

عينة البحث :

اختار الباحثان (١٦٠) مائة وستون طالباً رياضياً من المتقدمين لأداء الاختبارات وفق

الشروط التالية :

- ممارس لأي نوع من أنواع الأنشطة الرياضية فردية أو جماعية (درجة أولى أو ثانية) .
- مدة الممارسة لا تقل عن ثلاثة سنوات .

تصميم المقياس :

اتبع الباحثان الخطوات التالية في تصميم وبناء مقياس الثقافة الصحية للرياضيين وفق

التقنية التالية :

- ١- الاطلاع على المصادر العلمية من مراجع وشبكة معلومات والدراسات السابقة التي تناولت بناء المقاييس بقدر ما توفر في هذا الموضوع وذلك لصياغة عبارات المقياس .
- ٢- استطلاع آراء الخبراء حول العوامل المختلفة التي يمكن أن تشكل أبعاد المقياس ، وكانت العوامل المبدئية هي (التغذية - الطاقة والحركة - الصحة الشخصية - عوامل الأمن والسلامة - الوقاية - النظافة - الإسعاف الأولى) ملحق (١) .

وقد وافق عليها الأساتذة والخبراء والذي بلغ عددهم عشرة خبراء في مجال التربية الصحية والصحة العامة من أساتذة كليات التربية الرياضية وكليات الطب ، ويوضح الجدول التالي النسبة المئوية لكل عامل .

جدول (١)

النسب المئوية للعوامل المقترحة

لآراء الخبراء في المقياس

م	العوامل المقترحة	آراء الخبراء	النسبة المئوية
١	التغذية	٩	٩٠ %
٢	الطاقة والحركة	٩	٩٠ %
٣	الصحة الشخصية	٨	٨٠ %
٤	عوامل الأمن والسلامة	٨	٨٠ %
٥	الوقاية من الأمراض	٩	٩٠ %
٦	النظافة	٩	٩٠ %
٧	الإسعاف الأولى	٨	٨٠ %

- ٣- قام الباحثان بصياغة مجموعة من العبارات التي تقيس البناء المعرفي عن الثقافة الصحية ، وبلغت في صورتها الأولية (٩١) واحد وتسعون عبارة (ملحق ١) .
- ٤- استخدم الباحثان التحليل العاملي لأنه قياس لوظائف عامة مشتركة من خلال الاختبارات عن طريق هذا التحليل وهو أسلوب إحصائي لعزل هذه الوظائف التي تشترك في قياسها عدة اختبارات ، والصدق العاملي يعد شكلاً متطوراً ومعقداً من أشكال الصدق ، ففي هذا الأسلوب يستخدم التحليل العاملي للحصول على تقدير كمي لصدق الاختبار أو المقياس في شكل معامل إحصائي وهو تشبع المقياس على العام الذي يقيس المجال المعين في الصدق العاملي لكل اختبار أو عبارة وهو القدرات المسئولة عن الارتباط ، كما أن القيم العددية لذلك الصدق هي تشبعات الاختبارات بتلك القدرات (٥ : ٦٨٣) ، (١١ : ٣٣) .

الأسلوب الإحصائي المستخدم :

تم معالجة البيانات عن طريق الحاسب الآلي (البرامج الجاهزة) stat-pro باستخدام (المتوسط الحسابي-الوسيط-الانحراف المعياري-الالتواء-معامل الارتباط-أختبار الفروق"ت"-معامل الفا-كرونباخ-التحليل العاملي(طريقة المكونات الأساسية)مع التدوير المائل للمحاور .

وسوف يتبع الباحثان الخطوات التالية :

- الوصف الإحصائي لعبارات مقياس الثقافة الصحية .

جدول (٢)

الوصف الإحصائي لعبارات مقياس الثقافة الصحية للرياضيين

رقم العبارة	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	٣,٠٨	٣,٠	٠,٧٣	- ٠,١٤
٢	٢,٠	٢,٠	١,٠٦	٠,٧٢
٣	٢,٣٧	٢,٠	١,٠١	٠,٣٠
٤	٢,٧٣	٣,٠	١,١٥	- ٠,٣٢
٥	٢,٨٣	٣,٠	٠,٩٩	- ٠,٢٩
٦	٢,٨٣	٣,٠	١,٠	- ٠,٤٠
٧	٢,٣٩	٢,٠	١,٠٥	- ٠,٢٥
٨	٢,٤٧	٢,٠	١,٠٣	٠,١٤
٩	٢,٧٧	٣,٠	١,٠٣	- ٠,٣٨

0,32	1,02	2,0	2,36	10
0,23	1,08	2,0	2,36	11
0,23-	1,11	3,0	2,74	12
0,09-	1,06	2,71	2,71	13
0,03-	1,04	2,08	2,08	14
0,14-	1,04	3,0	2,78	15
0,28	1,12	2,0	2,28	16
0,23	1,08	2,0	2,36	17
0,11-	1,07	3,0	2,70	18
0,21	1,08	2,0	2,41	19
0,09-	1,01	3,0	2,01	20
7,77	1,79	2,77	2,77	21
0,40-	1,04	3,0	2,91	22
0,26-	1,11	3,0	2,71	23
0,00-	1,04	3,0	2,93	24
0,31-	1,07	3,0	2,72	25
1,01-	1,1-	2,03	2,03	26
0,20-	1,04	3,0	2,72	27
0,26-	1,00	3,0	2,70	28
0,24-	1,08	3,0	2,72	29
0,02	1,04	3,0	2,71	30
0,12-	1,0	2,03	2,03	31
0,30-	1,01	3,0	2,74	32
0,00	1,04	3,0	2,74	33
0,28-	1,07	2,02	2,02	34
0,04	1,00	3,0	2,79	35
0,10-	1,04	2,49	2,49	36
0,37-	1,08	3,0	2,71	37
0,27-	1,07	3,0	2,81	38

0,26 -	1,10	3,0	2,71	29
0,18 -	1,04	3,0	2,76	20
0,07	1,07	3,0	2,08	21
0,004 -	1,03	2,28	2,28	22
0,16 -	0,90	2,00	2,00	23
0,20 -	1,02	3,0	2,62	22
0,11	1,09	3,0	2,70	20
0,03 *	1,02	2,22	2,28	26
0,19 -	1,92	2,63	2,63	27
1,008 *	1,07	3,0	2,70	28
0,27 -	2,83	3,0	2,87	29
0,30	1,0	3,0	2,77	00
0,02 -	1,0	2,0	2,31	01
0,07	1,02	2,08	2,08	02
0,07	1,0	2,02	2,02	03
0,09	1,00	2,22	2,22	04
0,02	1,00	2,26	2,26	00
0,18 -	1,06	3,0	2,69	06
0,01 -	1,03	2,09	2,09	07
0,26 -	1,09	3,0	2,73	08
0,03 -	1,03	2,61	2,61	09
0,20 -	0,99	3,0	2,72	10
0,10 -	1,0	3,0	2,72	11
0,03	1,0	2,00	2,00	12
0,03	1,01	2,09	2,09	13
0,07 -	1,01	2,82	2,63	12
0,20	1,03	2,0	2,21	10
0,11	0,98	2,23	2,20	16
0,12	1,01	2,0	2,22	17

٢,٤٣	١,٢٧	٢,٦٣	٢,٦٣	٦٨
٠,٠٧ -	١,٠٣	٢,٦٥	٢,٦٥	٦٩
٠,٠٥	١,٠٦	٢,٤٧	٢,٤٧	٧٠
٠,٠١ -	١,٠٣	٢,٦١	٢,٦١	٧١
٠,١٠ -	١,٠٨	٢,٨١	٢,٦٢	٧٢
٠,١٦ -	١,٠٩	٣,٠	٢,٦٤	٧٣
٠,١٦	١,٠٢	٢,٠	٢,٤٦	٧٤
٠,٠٣ -	١,٠	٢,٥٥	٢,٥٥	٧٥
٠,٠١	٠,٩٨	٢,٥٧	٢,٥٧	٧٦
٠,٠٦	١,٠٢	٢,٥٣	٢,٥٣	٧٧
٠,٠٧	١,٠٥	٢,٥٤	٢,٥٤	٧٨
٠,٢٦ -	١,٠٩	٣,٠	٢,٧٤	٧٩
٠,٠٤	١,٠٢	٢,٥٥	٢,٥٥	٨٠
٠,١٠ -	٠,٩٩	٣,٠	٢,٦٣	٨١
٠,٢٠	٠,٩٨	٢,٠	٢,٣٩	٨٢
٠,٠٥ -	١,١٠	٢,٥٢	٢,٥٢	٨٣
٠,٠٧ -	١,٠٤	٢,٦١	٢,٦١	٨٤
٠,٠١ -	١,٠٧	٢,٥٩	٢,٥٩	٨٥
٠,١١	٠,٩٨	٢,٢٤	٢,٤٨	٨٦
٠,٠٤ -	١,٠٢	٢,٥٩	٢,٥٩	٨٧
٠,٠١ -	١,٠٣	٢,٥١	٢,٥٤	٨٨
٠,٢٠ -	١,٠٩	٣,٠	٢,٧٠	٨٩
٠,٢٥	١,٠٤	٢,٠	٢,٣٧	٩٠
٠,١٦	١,٠٤	٢,٠	٢,٤١	٩١

يتضح من الجدول ما يلي :

- أن قيم معاملات الالتواء تتراوح ما بين (- ٢٨ + ٢,٤٣) وهي تتحصر بين - ٣ ، +

٣ مما يشير إلى اعتدالية البيانات . -١٠-

- وقد استبعد الباحثان ثلاثة عبارات أرقامها ٢١ ، ٤٦ ، ٤٨ حيث أنها أكبر من ٣- ، ٣+ ،
- التشبيعات قبل التدوير (ملحق ٢)
 - التشبيعات بعد التدوير (ملحق ٣)

نتائج التحليل العاملي :

- تم إدخال (٨٩) واحد وتسعون عبارة تمثل مقياس الثقافة الصحية للرياضيين وتم استخلاص (٢٤) أربعة وعشرون بعداً ، وقد ارتضى الباحثان درجة تشبع (٠,٣) فأكثر وتم استبعاد الأبعاد التي تقل عباراتها عن (٣) ثلاث عبارات فكانت النتيجة النهائية للأبعاد هي تسعة أبعاد ، وبلغ عدد عبارات المقياس (٤٥) خمسة وأربعون عبارة موزعة كما يلي :

البعد الأول وعبارته (٢ ، ١٠ ، ١٦ ، ٢٦) .

البعد الرابع وعبارته (١٧ ، ٣٤ ، ٣٦ ، ٣٧ ، ٥٢ ، ٨١ ، ٩١) .

البعد الخامس وعبارته (٩ ، ١٥ ، ٣٣ ، ٩٠) .

البعد الثامن وعبارته (٣ ، ٨ ، ٢٠ ، ٦٦ ، ٨٤) .

البعد التاسع (٢٨ ، ٣٥ ، ٣٩ ، ٥٠ ، ٧٤) .

البعد العاشر وعبارته (٤ ، ١٣ ، ٢٩ ، ٨٥ ، ٨٩) .

البعد الثالث عشر (١١ ، ٢٤ ، ٦٣ ، ٦٧ ، ٧٧) .

البعد الحادي والعشرون (٢٧ ، ٤٧ ، ٦٠ ، ٧٣ ، ٨٧) .

البعد الثاني والعشرون (٧ ، ١٩ ، ٢٣ ، ٦٥ ، ٨٣) .

- وقد تم تحديد العبارات الإيجابية وأرقامها (٣ ، ٤ ، ٧ ، ٨ ، ٩ ، ١٣ ، ١٥ ، ١٧ ،

٢٣ ، ٢٤ ، ٢٨ ، ٢٩ ، ٣٢ ، ٣٣ ، ٣٥ ، ٣٧ ، ٣٩ ، ٤٧ ، ٥٠ ، ٥٢ ، ٦٠ ، ٦٥ ،

٧٤ ، ٨٤ ، ٨٧ ، ٨٩) .

- العبارات السلبية وأرقامها (٢ ، ١٠ ، ١١ ، ١٦ ، ١٩ ، ٢٠ ، ٢٦ ، ٢٧ ، ٣٦ ، ٦٣ ،

٦٦ ، ٦٧ ، ٧٣ ، ٧٧ ، ٨١ ، ٨٣ ، ٨٥ ، ٩٠ ، ٩١) .

- ٣٦٢ -

جدول (٣)

تشبعات العبارات بعد التدوير على العامل الأول

لمقياس الثقافة الصحية للرياضيين

رقم العبارة	العبارة	التشبع	الاتجاه
١٦	أشرب عدد قليل من السجائر يومياً	٠,٦٩٤	سلبية
١٠	أستخدم فرشاة الأسنان في المعسكرات فقط	٠,٤٤٠	سلبية
٢٦	أتناول الأكل من البائعين المتجولين	٠,٣٥٧	سلبية
٢	ألقى المناديل في أرض الملعب	٠,٣١١	سلبية

يتضح من الجدول (٣) ما يلي :

- أن العبارات التي تشبعت على العامل الأول تراوحت تشبعاتها ما بين ٠,٣١١ ، ٠,٦٩٤ ،
هذه العبارات تشترك في السمة ، الأدوات بناء على ذلك يمكن تسمية العامل الأول بـ
(التخلص من العادات غير الصحيحة)

جدول (٤)

تشبعات العبارات بعد التدوير على العامل الثاني

لمقياس الثقافة الصحية للرياضيين

رقم العبارة	العبارة	التشبع	الاتجاه
٩١	أستخدم العقاقير المنومة والمهدئات للنوم ليلة المباراة	٠,٥٧٦	سلبية
٣٦	أتناول الوصفات الطبية التي يذكرها زملائي	- ٠,٥٥٣	سلبية
٣٤	لا أشرب العصير المحفوظ	- ٠,٥٢٦	موجبة
٣٧	أقوم بعصر الليمون على السلطة للاستفادة من فيتامين (ج)	- ٠,٤٦٤	موجبة
٥٢	أكل البيض يومياً لما يحتويه من مواد تمدني بالنشاط والحركة	- ٠,٤٠٤	موجبة
٨١	أنام مبكراً فقط ليلة المباراة	٠,٣٦٤	سلبية
١٧	أتناول الشاي والقهوة يومياً وخاصة قبل المباريات مباشرة	- ٠,٣٥١	موجبة

يتضح من الجدول (٤) ما يلي :

- أن العبارات التي تشبعت على العامل الثاني تراوحت تشبعاتها ما بين ٠,٣٥١ ، ٠,٥٧٦ ،
هذه العبارات تشترك في السمة ، الأدوات بناء على ذلك يمكن تسمية العامل الثاني بـ (اتباع
بعض العادات الضارة بالصحة)

-٣٦٣-

جدول (٥)

تشبعات العبارات بعد التدوير على العامل الثالث

لمقياس الثقافة الصحية للرياضيين

رقم العبارة	العبارة	التشبع	الاتجاه
١٥	أستخدم بودرة لنظافة القدمين	٠,٦٨٦	موجبة
٩	أغسل أسناني مرتين في اليوم	٠,٤٧٦	موجبة
٩٠	أسمع كلام المدرب في أوقات النوم	٠,٣٦٢	صالبة
٣٣	أشرب العصير الطازج دائماً	٠,٣٤٧	موجبة

يتضح من الجدول (٥) ما يلي :

- أن العبارات التي تشبعت على العامل الثالث تراوحت تشبعاتها ما بين ٠,٣٤٧ ، ٠,٨٦٣٦ ،
، هذه العبارات تشترك في السمة ، الأدوات بناء على ذلك يمكن تسمية العامل الثالث بـ
(العناية بالصحة العامة)

جدول (٦)

تشبعات العبارات بعد التدوير على العامل الرابع

لمقياس الثقافة الصحية للرياضيين

رقم العبارة	العبارة	التشبع	الاتجاه
٦٦	أتناول الشاي والقهوة والمنلجات مع وجبة المباراة	- ٠,٧٦٧	سالبة
٨٤ =	أحب الاستيقاظ مبكراً من النوم	- ٠,٣٨٨	موجبة
٨	أبدل ملابس بين شوطي المباراة	٠,٣٧٢	موجبة
٣	لا أشرب من مياه الحنفية	- ٠,٣٦٤	موجبة
٢٠	أبدل ملابس مع أعضاء الفريق المنافس بعد انتهاء المباراة	٠,٣٤٥	سالبة

يتضح من الجدول (٦) ما يلي : أن العبارات التي تشبعت على العامل الثاني تراوحت تشبعاتها

ما بين ٠,٣٤٥ ، ٠,٧٦٧ ، هذه العبارات تشترك في السمة ، الأدوات بناء على ذلك يمكن تسمية

العامل الرابع بـ (اسلوب الحياة المنظم)

- ٣٦٤ -

جدول (٧)

تشيعات العبارات بعد التدوير على العامل الخامس

لمقياس الثقافة الصحية للرياضيين

رقم العبارة	العبارة	التشيع	الاتجاه
٥٠	أتناول الفاكهة باستمرار لتمدني بالنشاط	٠,٧٥٥	موجبة
٢٨	أبلغ الطبيب المسئول عند شعوري بأي ألم وإصابة	٠,٣٩٦	موجبة
٣٥	أؤكد من علي الحليب جيداً قبل أن أشربه خارج المنزل	٠,٣٩٥	موجبة
٣٩	أقوم بالكشف الطبي الدوري مرتين في العام	٠,٣٨٢	موجبة
٧٤	أشعر بأضطرابات في المعدة نتيجة الوجبات الغذائية غير المقننة قبل المباراة	٠,٣١٧	موجبة

يتضح من الجدول (٧) ما يلي :

- أن العبارات التي تشيعت على العامل الثاني تراوحت تشيعاتها ما بين ٠,٣١٧ ، ٠,٧٥٥ ،
هذه العبارات تشترك في السمة ، الأدوات بناء على ذلك يمكن تسمية العامل الخامس بـ
(المحافظة علي الصحة من خلال التعليمات الصحية)

جدول (٨)

تشيعات العبارات بعد التدوير على البعد السادس

لمقياس الثقافة الصحية للرياضيين

رقم العبارة	العبارة	التشيع	الاتجاه
٢٩	أؤدي التمرينات التأهيلية في مواعيدها المحددة	٠,٦٠٣	موجبة
٨٥	النوم الكثير لا يؤثر على اللياقة البدنية	٠,٤٥٦	سالية
٤	أغسل يداي قبل الأكل خاصة بعد التدريب	٠,٤٣١	موجبة
١٣	معي ملابس احتياطية للملابس التي أرتديها	٠,٤٢٤	موجبة
٨٩	أنام تحت أي ظرف من الضوضاء والضوء	٠,٣٤٨	موجبة

يتضح من الجدول (٨) ما يلي :

- أن العبارات التي تشيعت على العامل الثاني تراوحت تشيعاتها ما بين ٠,٣٤٨ ،
٠,٦٠٣ ، هذه العبارات تشترك في السمة ، الأدوات بناء على ذلك يمكن
تسمية العامل السادس بـ (الاهتمام بالنظافة الشخصية)

جدول (٩)

تشبعات العبارات بعد التدوير على العامل السابع
لمقياس الثقافة الصحية للرياضيين

رقم العبارة	العبارة	التشبع	الاتجاه
٦٧	أشعر بالجوع أثناء المباراة بسبب عدم تناولي لكميات كافية من الغذاء	٠,٤٥٥	سالبة
١١	أتناول الغذاء في أي مطعم	٠,٤٣٨ -	سالبة
٦٣	أفضل تناول الوجبات الشعبية قبل المباراة	٠,٤١٣ -	سالبة
٧٧	أشعر بالقلق والتوتر بسبب قلة النوم قبل المباراة	٠,٣٩٥	سالبة
٢٤	أحرص على معاينة الأجهزة والأدوات قبل المباريات	٠,٣٣٨	موجبة

يتضح من الجدول (٩) ما يلي :

- أن العبارات التي تشبعت على العامل الثاني تراوحت تشبعاتها ما بين ٠,٣٣٨ ، ٠,٤٥٥ ،
هذه العبارات تشترك في السمة ، الأدوات بناء على ذلك يمكن تسمية العامل السابع بـ (عدم
الاهتمام بالنظام الصحي السليم)

جدول (١٠)

تشبعات العبارات بعد التدوير على العامل الثامن
لمقياس الثقافة الصحية للرياضيين

رقم العبارة	العبارة	التشبع	الاتجاه
٢٧	أذهب إلى النادي بالأتوبيس المخصص تجنباً للإصابة	٠,٤١٢ -	سالبة
٧٣	أشعر بتوتر وقلق قبل المباراة فنقل كمية الوجبة الغذائية	٠,٤٠٠ -	سالبة
٤٧	أتناول وجبة الإفطار يومياً لتمدني بالطاقة والحركة	٠,٣٣٩ -	موجبة
٦٠	يجب أن تحتوي الوجبة قبل المباراة على مواد دهنية لتزيد من الطاقة أثناء المباراة	٠,٣٠٠ -	موجبة
٨٧	أنام نوماً عميقاً من ٦ : ٨ ساعات يومياً	٠,٣٠٠	موجبة

يتضح من الجدول (١٠) ما يلي :

- أن العبارات التي تشبعت على العامل الثامن تراوحت تشبعاتها ما بين ٠,٣٠٠ ، ٠,٤١٢ ،
هذه العبارات تشترك في السمة ، الأدوات بناء على ذلك يمكن تسمية العامل الثامن بـ (القلق

من المجهول)

- ٣٦٦ -

جدول (١١)

تشبعات العبارات بعد التدوير على البعد التاسع

لمقياس الثقافة الصحية للرياضيين

رقم العبارة	العبارة	التشبع	الاتجاه
٢٣	أتأكد من غسل الخضراوات والفاكهة جيداً	٠,٥٠٩	موجبة
١٩	أبدل ملابس مع زملائي	٠,٤٥٢	سالبة
٦٥	أكل حتى أحس أن معدتي امتلأت بالطعام حتى لا أشعر بالجوع أثناء المباراة	٠,٤٥٧	موجبة
٧	أشرب مياه معدنية فقط	٠,٣٩٦	موجبة
٨٣	أسهر مع زملائي لأتمتع بالصحة والحيوية	٠,٣٠٠	سالبة

يتضح من الجدول (١١) ما يلي :

- أن العبارات التي تشبعت على العامل الثاني تراوحت تشبعاتها ما بين ٠,٣٠٠ ، ٠,٥٠٩ ، هذه العبارات تشترك في السمة ، الأدوات بناء على ذلك يمكن تسمية العامل التاسع بـ (النظام من أجل صحة أفضل)

صدق المقياس

قام الباحثان بإيجاد صدق المقياس عن طريق صدق المفهوم التكويني باستخدام الفروق بين الجماعات بعد إيجاد كل من الربيع الأعلى والربيع الأدنى وجدول (١٢) يوضح ذلك

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين الربيع الأدنى والأعلى للمقياس

البيان	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		قيمة ت	مستوى الدلالة
	ع	م	ع	م		
	٩٦	١٥,٢٣	١٤,٨٧	١٤٠	١٢,٩٠	دال

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية ٧٨ ومستوى دلالة ٠,٠٥ =

يتضح من الجدول (١٢) ما يلي :
أن قيمة (ت) دالة احصائياً عند مستوى ٩٥% ويعني ذلك أن هذه الفروق حقيقية وغير راجعة للصدفة وان المقياس علي درجة مقبولة من الصدق .

ثبات المقياس

قام الباحثان بإيجاد ثبات المقياس عن طريق التجزئية النصفية باستخدام معادلة الفا-كرونباخ

وقد بلغ معامل الثبات ٠,٦٨ ويعني ذلك أن المقياس علي درجة مقبولة من الثبات .

حساب الدرجات للمقياس :

ينقسم المقياس إلى عدة أبعاد وهي :

- البعد الأول يحتوى على أربعة عبارات وتتراوح درجته من (٤ : ١٦)
- البعد الثاني يحتوى على ثماني عبارات وتتراوح درجته من (٧ : ٢٨)
- البعد الثالث يحتوى على أربعة عبارات وتتراوح درجته من (٤ : ١٦)
- البعد الرابع يحتوى على خمسة عبارات وتتراوح درجته من (٥ : ٢٠)
- البعد الخامس يحتوى على خمسة عبارات وتتراوح درجته من (٥ : ٢٠)
- البعد السادس يحتوى على خمسة عبارات وتتراوح درجته من (٥ : ٢٠)
- البعد السابع يحتوى على خمسة عبارات وتتراوح درجته من (٥ : ٢٠)
- البعد الثامن يحتوى على خمسة عبارات وتتراوح درجته من (٥ : ٢٠)
- البعد التاسع يحتوى على خمسة عبارات وتتراوح درجته من (٥ : ٢٠)
- الدرجة الكلية للمقياس تراوحت من (٤٥ : ١٨٠) حيث أن كل عبارة تخضع لميزان تقدير ٤ ، ٣ ، ٢ ، ١ في حالة العبارات الإيجابية ، ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ في حالة العبارات سلبية .

تعليمات تطبيق المقياس :

يجب عند تطبيق المقياس مراعاة التعليمات المعطاة بكل دقة والتأكد من أن المفحوص قد استوعب ما هو مطلوب منه وفهم كيفية الإجابة على كل عبارة من عبارات المقياس ، ونوصي بأن يعد مكان مناسب ومهيأ للتطبيق ، وتكون التعليمات الخاصة وطريقة الإجابة واضحة لدى المفحوصين ثم يتأكد الباحث من فهم أفراد العينة لتعليمات المقياس ، كما يجب عليه أن يجيب على أي استفسار يوجه إليه قبل أن يبدأ المفحوص الإجابة ويجري تطبيق هذا المقياس بطريقة فردية أو جماعية ، وقد تم تطبيق المقياس على مجموعات مكونة من عشرة أفراد .

معنى الدرجة على المقياس :

تتراوح الدرجة الكلية للمقياس من (٤٥ : ١٨٠) وقد رأى الباحثان تقسيم مستويات الثقافة الصحية إلى خمس مستويات لكي تعبر الدرجة المعطاة على مدى ثقافة الفرد الصحية وهي كما يلي :

من ٤٥ : ٧١ درجة يعتبر مستوى ضعيف

- ٩٧ : ٧٢ درجة يعتبر مستوى مقبول
١٢٣ : ٩٨ درجة يعتبر مستوى جيد
١٤٤ : ١٤٩ درجة يعتبر مستوى جيد جداً
١٥٠ : ١٨٠ درجة يعتبر مستوى ممتاز

مجالات استخدام المقياس :

- ١- تحديد الثقافة الصحية لدى الطلاب المتقدمين لكليات التربية الرياضية .
- ٢- المقارنة بين الرياضيين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية فى مدى تعرفهم على المعلومات الخاصة بالممارسة السليمة من الجانب الصحي .
- ٣- التعرف على مدى معرفة الرياضيين بالثقافة الصحية لتحديد المتطلبات التي يجب عن طريقها الاهتمام بهؤلاء الممارسين .
- ٤- تحديد البرامج المقترحة لزيادة الثقافة الصحية لدى ممارسي الأنشطة الرياضية .

مصادر البحث :

- ١ - إبراهيم أحمد سلامه : المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٠ م .
- ٢ - أشرف محمد صالح : دراسة مقارنة لدى ناشئ ومدربي بعض الألعاب الفردية والجماعية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٢ م .
- ٣ - إقبال عبد الدايم العجوز : أثر تلوث البيئة في المناطق المختلفة على بعض عناصر اللياقة البدنية والمتغيرات الفسيولوجية ، مجلة علوم الرياضة ، العدد التاسع ، كلية التربية الرياضية جامعة المنيا ، مارس ١٩٩٢ م
- ٤ - بهاء الدين إبراهيم سلامه : الصحة والتربية الصحية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
- ٥ - رمزية الغريب : التقييم والقياس النفسي والتربوي ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٨٥ م .

- ٦ - عادل فوزي جمال : المستوى المعرفي لمدرربي السباحة في الرياضيات المائية المختلفة ، بحوث المؤتمر الأول ، دور التربية الرياضية في المجتمع المصري المعاصر ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٦ م .
- ٧ - عباس الرملي ومحمد شحاته : اللياقة والصحة ، دار الفكر العربي ، الإسكندرية ، ١٩٩١ م .
- ٨ - عمرو محمد عبد الحى : دراسة تحليلية لمعوقات الرعاية الصحية التي تواجه إعداد الموهوبين رياضياً ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠ م .
- ٩ - مجدي كمال عبد الكريم محمد : الثقافة الغذائية لأولياء الأمور وعلاقتها بالتكوين الجسماني والاضطرابات الغذائية لطلاب المرحلة الإعدادية بمحافظة القاهرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠ م .
- ١٠ - مصطفى حسين باهي : المعاملات العلمية العملية بين النظرية والتطبيق ، الثبات ، الصدق ، الموضوعية ، المعايير ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩ م .
- ١١ - مصطفى حسين باهي ، محمود عبد الفتاح عنان ، حسني محمد عز الدين : التحليل العاملي والنظرية والتطبيق ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٢ م .
- ١٢ - مصطفى حسين باهي ، هناء عبد الوهاب حسن ، حسين أحمد حشمت : الصحة النفسية في المجال الرياضي نظريات وتطبيقات ، القاهرة ، الأنجلو المصرية ، ٢٠٠٢ م .
- ١٣ - مني أحمد الأزهري ، مصطفى حسين باهي : أصول البحث العلمي في البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٢ م .
- ١٤ - ناصر مصطفى السويفي ، عصام أحمد حسن : المدخل في أسس برامج التربية البدنية ، دار الأصدقاء للطباعة ، المنصورة ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .

١٥ - نبيل السيد حسن ، ناصر مصطفى محمد : التنشئة الصحية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى أطفال ما قبل المدرسة ، مؤتمر دور كليات التربية في تنمية المجتمع ، بحث منشور ، كلية التربية ، جامعة المنيا ، ١٩٩٣ م .

- (16) Edward T. Howley, B. Don Franks, Health Fitness Instructor, Hard Book, Human Kinetic United States, 1997.
- (17) Herbert A. Devries, Terry J.Houch, Prysiology of Exercise for Physical Education, Athletics and Exercise Science, Brown Benchmatk, Madison , 1996.
- (18) Krisn Jansdottir – G : A Study of Needs of Praents of Hospitalized 2 – 6 yr-Oold Cniljren Issues in Comptenens Ivediatric Nursing. 1991. Nan mari Vol. 14.
- (19) Roberto J.Rone : The National Study of Health and Growth Oxford University Press, 1999.
- (20) Scott K.Powers, Edward. T. Howley, Exercise Physiology , Drown Benchmark ,1994.