

الممارسات الترويحية وعلاقتها بالسلوك الصحى لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الاسكندرية

مرودة أحمد على الخواجة

مدرس بقسم الترويح
كلية التربية الرياضية للبنات
جامعة الإسكندرية

فاطمة رمضان السيد عبد الرحمن

مدرس بقسم العلوم الصحية
كلية التربية الرياضية للبنات
جامعة الإسكندرية

المقدمة ومشكلة البحث :

تعد الصحة هي ثروة الانسان الاساسية فهي أعلى ما يملك على الاطلاق ، فالانسان الصحيح المعافى في بدنة يمكنه انجاز كافة الاهداف التي يتمنى الوصول اليها ، كما أن هناك العديد من العوامل المؤثرة في صحة الانسان بالإضافة الى العوامل البيولوجية والبيئية فان الاسلوب الذي يعيش به الانسان والعادات السلوكية الصحية التي يمارسها باستمرار تعد ايضا من العوامل المؤثرة في صحته وهذا السلوك هو المسئول عن مستويات صحة الانسان .

وتعتبر ممارسة الأنشطة الترويحية بصورها المختلفة اسلوب لحياة الفرد ومجالا لتنمية شخصية الانسان بجميع جوانبها بدنيا ونفسيا وعقليا واجتماعيا كما تساعده على اشباع حاجاته النفسية واثاحة الفرصة لاكتساب خبرات تعليمية وتربوية جديدة فالانتظام في ممارسة الأنشطة الترويحية يؤثر في تنمية وتطوير شخصيته وتحقيق الشعور بالسعادة والرضا عن الذات. (١١)

ولذلك يشير محمود طلبة (٢٠١٠)، اسماعيل ابراهيم (٢٠١٠)، محمد الحماحمى وعائدة عبد العزيز (٢٠٠٦) ، وتهانى عبد السلام (٢٠٠١) ان ممارسة الأنشطة الترويحية تعد مصدرا رئيسيا وهاما للسعادة وذلك لما تحققه من شعور بالرضا الذاتي والتفاعل مع الاخرين وإحساس الممارس بالانتماء للجماعة بجانب تحسين حالة الصحة والبدنية والنفسية الامر الذى يحسن من جودة الحياة ويجعل الفرد قادرا على اتخاذ القرار الصحيح فى الوقت المناسب كما يساعد الممارس على التفكير السليم وخلق حالة من الاستقرار النفسى والاتزان العاطفى لدى الفرد ، وتمكنة من أداء دورة فى المجتمع بفاعلية وتساعدة على ضبط انفعالاته النفسية والتصرف الحسن فى المواقف الصعبة وحمايته من المشاعر التى تأخذ الى العزلة أو الامراض النفسية . (37)،(٥)،(31)،(١١)

ومع التغيرات الكبيرة التى شملت جميع جوانب الحياة، وما ترتب عليها من تحديات تواجه الدول فى سعيها الى تقديم كافة الخدمات للأفراد فى مختلف المجالات ، فان الجانب الصحى له اهمية كبيرة مع زيادة الامراض وتنوعها على الرغم من التطور الصحى الهائل التى تشهده البشرية، حيث أشارت منظمة الصحة العالمية (WHO - ٢٠٢٠) الى وجود أكثر من (٢٩) نوع من الامراض ناتج عن نقص أو زيادة الطعام، والتى تشكل خطرا كبيرا على صحة الفرد . (١٠)، (٣٩)

وتشير دراسة سناء الدغسانى و ديار المفتى (٢٠١٠) ان الاهتمام بالسلوك الصحى وتنميته لدى الافراد لا يرتبط بالجوانب الجسدية فقط ولكنه يرتبط بالجوانب النفسية والاجتماعية والاقتصادية وذلك لان ممارسات الانسان تؤثر على صحته . (٢١)

كما يشير محمد شريم (٢٠١٢) ان السلوك الصحى من الصفات الشخصية التى تتكون من القيم والعادات والمعتقدات والادراكات المعرفية المميزة للشخصية ونمط السلوك الظاهرى الذى يرتبط بالمحافظة على الصحة. (٣٦)

ويوضح لينو (lennon,2000) ان السلوكيات الصحية تتمثل فى مجموعة العادات والانماط السلوكية فى مجالات الحياة المختلفة التى يسعى الفرد لتوظيفها من اجل تحقيق أهدافه. فالتعليم والتربية لهما دور كبير فى زيادة مستوى الوعى الصحى لدى الطلبة فى المدارس والجامعات على وجه الخصوص ، باعتبارهم الثروة الحقيقية للمجتمع، لذلك اكد حسن شحاته وزينب النجار (٢٠٠٣) ان العملية التعليمية تعتمد على الوعى الذى يعتبر نتاج للتنشئة الصحية والغذائية وتساهم فى تشكيل السلوك الصحى الانسانى. (٥٢)،(١٠)،(١٣)

كما تشير دراسة ايمان محمد شوقي (٢٠١٦) ، دراسة زاهرة صالح (٢٠٠٢) الى انه كلما كان الطالب أفضل صحة وعافية كلما كان أعلى اداء، كما ان التعليم الصحى يعزز الشخصية أجتاماعيا وعقليا ونفسيا ويوفر بيئة غنية للجودة النوعية للتعليم ويدعم السلوكيات الايجابية لدى المعلمين والطلاب، كما ان السلوكيات الصحية وغير الصحية للطلبة هي خطوة مهمة وضرورية من اجل تنمية الموارد الصحية وتطويرها كما تساهم فى الكشف عن معوقات السلوك الصحى للأفراد ومحاولة علاجها. (٧)، (١٧)

فقد أكد (Harth, Ismailahmed, ٢٠١٤) على اهمية العلاقة بين ممارسة الانشطة الترويحية والاهتمام بالسلوك الصحى للطلاب فالانشطة الترويحية تمثل دورا وقائيا فى تفريغ الطاقات السلبية وتعزيز الايجابية منها ودعم وقائية للشباب من السلوكيات الخاطئة . (١٠٧: ٥٣)

ومن خلال الدراسات السابقة التى اجريت فى الترويج والسلوك الصحى دراسة زينب مسعود وآخرون (٢٠٢٢) ، امانى شعبان عبد اللطيف ، أحمد محمد هاشم (٢٠١٥) ، ابن شميصة العيد (٢٠٢١) ، سارة عاطف عبد العال (٢٠٢٢) ، صبحى سراج وأحمد مصباح (٢٠٢٠) ، عمر محمد رضا (٢٠١٢) ، قراش العجال، الحاج بن قناب (٢٠١٨) ، محمد السيد اسماعيل (٢٠٢٢) ، محمد عبد الله وآخرون (٢٠٢٠) ، اسماعيل الحارثى (٢٠١٤) ، خويلدى الهوارى وآخرون (٢٠١٨) ، رشا محمود محمد (٢٠٠٨) ، رشاد صمادى (٢٠١٣) ، محمد بديوى، محمود الوديان (٢٠١٣) ، نصر الدين جابر، صليحة القص (٢٠١٦) . هناء شويخ (٢٠٠٩) .

(١٨)، (٣)، (٨)، (٢٠)، (٢٣)، (٢٥)، (٢٨) ، (٣٣)، (٣٥)، (٦)، (١٤)، (١٥)، (١٦)، (٣٤)، (٤١)، (٤٥)

ونظرا لاهمية مرحلة الشباب وطلاب هذه المرحلة فان محاولة الكشف عن مستوى السلوك الصحى لديهم ذو أهمية كبيرة ، لانه سوف ينعكس على جميع جوانب شخصياتهم ، وسوف تمتد الى أبعد من ذلك لانهم قدوة المجتمع مستقبلا ونتيجة سواء كانوا مدرسين او اداريين او رواد فى مجال الترويج او مدربين فى المؤسسات المختلفة تعليمية ورياضية واجتماعية وانتاجية أو علاجية .وبما ان الطالب الجامعى هو مستقبل التقدم والازدهار فى المجتمع وتهدف البرامج التوعوية لتزويد بالمعلومات الغذائية ورفع المستوى الصحى له لتقليل نفقات العلاج وزيادة الانتاج ومقاومة العادات الخاطئة كما يهدف الى اكساب الافراد طرق التغذية السليمة للوقاية من الامراض ،ومن خلال ملاحظة الباحثان لبعض السلوكيات غير الصحية للطلبات داخل الكلية مثل تناول الوجبات السريعة التى تؤثر بشكل سلبى على جسم الطالبة واداءها الرياضى وخاصة مع الفرقة الرابعة مما دفع الباحثان اجراء هذا البحث " الممارسات الترويحية وعلاقتها بالسلوك الصحى لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الاسكندرية " .

هدف البحث :

- التعرف على العلاقة بين ممارسة الانشطة الترويحية والسلوك الصحى لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الاسكندرية ويتحقق ذلك من خلال الاجابة على التساؤلات الآتية.

تساؤلات البحث :

- ١- ماهى الممارسات الترويحية لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الاسكندرية ؟
- ٢- ما هى درجة السلوك الصحى وذلك لمحاور المقياس (السلوك الصحى الشخصى والقومى – السلوك الصحى الغذائى – السلوك الصحى الوقائى والبيئى – السلوك الصحى الرياضى - السلوك الصحى النفسى – السلوك الصحى الاجتماعى) لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات – جامعة الاسكندرية ؟
- ٣- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية فى الممارسات الترويحية والسلوك الصحى وفقا للفروق الدارسية ؟
- ٤- هل توجد علاقة ارتباطية بين الممارسة الترويحية والسلوك الصحى لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات – جامعة الاسكندرية وفقا لنوع التخصص الأكاديمي ؟

مصطلحات البحث :

- السلوك الصحى (تعريف اجرائى) : مجموع الممارسات والمواقف الحياتية التى تقوم بها الطالبة والتى تدعم اى سلوك غذائى او جسدى او بدنى او طبى او عقلى مما يعزز القدرات والطاقات الصحية العامة للجسم.
- السلوك الصحى الوقائى الشخصى والقوامى (تعريف اجرائى):يشمل ممارسات العناية الذاتية من نظافة شخصية والحفاظ على الجسم وسلوكيات النوم.
- السلوك الصحى الغذائى(تعريف اجرائى): مجموعة الممارسات التى تشمل تناول متكامل للعناصر الغذائية بطريقة معتدلة والابتعاد عن تناول المواد الغذائية غير المناسبة مثل الاطعمة الغير نظيفة او غير الصحية .
- السلوك الصحى الوقائى والبيئى (تعريف اجرائى):تتضمن مجموعة الممارسات الصحية التى تحمى الانسان من خطر الاصابة بالامراض ومراجعة الطبيب بانتظام .
- السلوك الصحى الرياضى(تعريف اجرائى): تشمل كل الممارسات الصحية التى تعمل على تنمية الصحة والارتقاء بها الى اعلى مستويات ممكنه من خلال ممارسة النشاط الرياضى والبدنى بشكل منتظم .
- السلوك الصحى النفسى (تعريف اجرائى): كل الممارسات التى تساعد على تحقيق الرضا والتوازن النفسى للفرد مثل تقبل الفرد لذاته وقدراته وتقبل آراء الاخرين ومساعدتهم فى حل مشكلات الاخرين .
- السلوك الصحى الاجتماعى (تعريف اجرائى): كل الممارسات التى تساعد الفرد على تنمية الروابط الاجتماعية وتقويتها وتكوين صداقات جديدة .
- الممارسات الترويحية (تعريف اجرائى): مجموعة الأنشطة الترويحية البناءة التى تمارسها الطالبة أثناء وقت الفراغ وفق ارادتها سواء كانت أنشطة رياضية او فنية او ثقافية واجتماعية او خلوية بهدف الارتقاء بالمستوى الصحى والبدنى والنفسى والعقلى .

اجراءات الدراسة

أولاً: منهج الدراسة :

استخدمت الباحثتان المنهج الوصفى وذلك لملائمته لطبيعة وإجراءات البحث .

ثانياً: مجتمع وعينة الدراسة:

أ- مجتمع البحث :-

اشتمل مجتمع البحث على طالبات الفرقة الأولى والثانية والثالثة والرابعة لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الاسكندرية وبلغ عددهم (٣٢٥٠) طالبة .موزعة كالتالى :-

- الفرقة الأولى : (٧٩٣) طالبة
- الفرقة الثانية : (٦٠٠) طالبة
- الفرقة الثالثة : (١٠٠٢) طالبة
- الفرقة الرابعة : (٨٥٥) طالبة

ب- عينة البحث الاستطلاعية :-

تم اختيار (١٠٠) طالبة بنسبة (١٠,٠٩%) من المجتمع الكلى كعينة استطلاعية من طالبات الكلية وخارج عينة الدراسة لاساسية لاجراء المعاملات العلمية.

ج- عينة البحث الأساسية :-

تم اختيار عينة البحث بالطريقة الطبقيّة العشوائية من طالبات الفرق الاربعه بكلية التربية الرياضية للبنات – جامعة الاسكندرية ، وقامت الباحثتان بتطبيق البحث على جميع طالبات الفرق الاربعه الا ان بعض الطالبات لم يقمن بالاجابة على بعض عبارات المقياس فتم استبعاد هذه الاستمارات بالتالى اصبحت عينة البحث الاساسية (٨٩١) طالبة بنسبة (٨٩,٩١)% طالبة من مجتمع البحث. والجدول (١) يوضح النسبة المئوية لعينة البحث الاستطلاعية والاساسية من المجموع الكلى لعينة البحث، والجدول (٢) يوضح التكرار والنسبة المئوية طبقاً للفرقة لعينة الدراسة الاساسية .

جدول (١)

يوضح النسبة المئوية لعينة الدراسة الاستطلاعية و الأساسية من المجموع الكلى لعينة البحث

النسبة المئوية %	العدد	التوصيف الاحصائي العينة
٨٩,٩١	٨٩١	عينة الدراسة الأساسية
١٠,٠٩	١٠٠	عينة الدراسة الاستطلاعية
١٠٠	٩٩١	المجموع

يتضح من جدول (١) ان عينة البحث الاستطلاعية بلغت (١٠٠) طالبة بنسبة (١٠,٠٩)% من مجموع طالبات الفرقة الاولى والثانية والثالثة والرابعة، كما بلغت عينة البحث الاساسية (٨٩١) طالبة بنسبة (٨٩,٩١)% من المجتمع الكلى للبحث ، وبالتالى كان مجموع عينة البحث الاساسية والاستطلاعية (٩٩١) من المجموع الكلى للمجتمع الاصلى (٣٢٥٠) لطالبات الفرق الاربعه للعام الجامعى (٢٠٢٢/٢٠٢٣).

جدول (٢)

يوضح التكرار والنسبة المئوية طبقاً للفرقة لعينة البحث الأساسية . ن = ٨٩١

النسبة المئوية %	التكرار	التوصيف الاحصائي الفرقة
٤٤,١٠	٣٩٣	الاولى
١,٥٠	١٣	الثانية
٣٥,٩٠	٣٢٠	الثالثة
١٨,٥٠	١٦٥	الرابعة
١٠٠	٨٩١	المجموع

يتضح من جدول (٢) الخاص بالتكرار والنسبة المئوية طبقاً للفرقة لعينة البحث الأساسية حيث بلغت عينة البحث الأساسية (الفرقة الاولى) (٣٩٣) طالبة بنسبة (٤٤,١٠%) و(الفرقة الثانية) (١٣) طالبة بنسبة (١,٥٠%) و(الفرقة الثالثة) (٣٢٠) طالبة بنسبة (٣٥,٩٠%) و(الفرقة الرابعة) (١٦٥) طالبة بنسبة (١٨,٥٠%).

ثالثاً: أدوات جمع البيانات:

١- استبيان الأنشطة الترويحية (اعداد الباحثتان)

أ- قامت الباحثتان باعداد استبيان الأنشطة الترويحية بالرجوع للمراجع العلمية والدراسات المرتبطة بموضوع البحث لتجميع استبيان الأنشطة الترويحية من خلال الدراسات المرجعية وهى دراسة ، (تهاتى عبد السلام ٢٠٠١)، (محمد الحماحمى ، عايدة عبد العزيز ٢٠٠٩)، (خويلدى الهوارى وأخرون ٢٠١٨) (محمد أحمد عوض ٢٠١٨) ، (على عبد العليم ٢٠١٢) (زينب مسعود وأخرون ٢٠٢٢) ، امانى شعبان عبد اللطيف ، أحمد محمد هاشم (٢٠١٥) ، ابن شميصة العيد (٢٠٢١) ، سارة عاطف عبد العال (٢٠٢٢) ، صبحى سراج

وأحمد مصباح (٢٠٢٠)، عمر محمد رضا (٢٠١٢)، قرأش العجال، الحاج بن قناب (٢٠١٨)، محمد السيد اسماعيل (٢٠٢٢)، محمد عبد الله وأخرون (٢٠٢٠)، حيث تم تحديد (٥) محاور استبيان الأنشطة الترويحية وهى (الأنشطة الترويحية الرياضية – الأنشطة الترويحية الاجتماعية – الأنشطة الترويحية الثقافية – الأنشطة الترويحية الفنية -الأنشطة الترويحية الخلوية).

(١١)، (٣٢)، (١٤)، (٣٣)، (١٨)، (٣)، (٨)، (٢٠)، (٢٢)، (٢٥)، (٢٨)، (٣١)، (٣٦)، (٢٤)

ب- قامت الباحثتان بعرض محاور الاستبيان على الخبراء وهم اساتذة متخصصين فى مجال الترويح وعددهم (٩) خبراء، لتحديد مدى مناسبة محاور الاستبيان لموضوع البحث حيث تمت الموافقة على المحاور بنسبة ١٠٠٪ مرفق (١)

ت- بذلك اصبح الاستبيان مكون من خمس محاور اساسية وهى : (المحور الاول الأنشطة الترويحية الرياضية – المحور الثانى الأنشطة الترويحية الاجتماعية –المحور الثالث الأنشطة الترويحية الثقافية – المحور الرابع الأنشطة الترويحية الفنية- المحور الخامس الأنشطة الترويحية الخلوية .

ث- وبناءا عليها تم صياغة العبارات وتم عرضها على الخبراء المتخصصين فى مجال الترويح لتحديد مدى مناسبة العبارات حيث اشتمل الاستبيان على (٤١) عبارة والجدول (٣) يوضح ذلك مرفق (٢)

جدول (٣) النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات استبيان الأنشطة الترويحية

ن = ٩

المحور الاول		المحور الثانى		المحور الثالث		المحور الرابع		المحور الخامس	
النسبة المئوية %	م	النسبة المئوية %	م	النسبة المئوية %	م	النسبة المئوية %	م	النسبة المئوية %	م
٧٥٪	١٠	٩٥٪	١٩	١٠٠٪	٢٧	٨٠٪	٣٥	٩٥٪	١
٨٠٪	١١	٨٠٪	٢٠	١٠٠٪	٢٨	٩٠٪	٣٦	٩٠٪	٢
١٠٠٪	١٢	٧٠٪	٢١	٨٠٪	٢٩	٩٥٪	٣٧	٨٥٪	٣
٧٠٪	١٣	٨٥٪	٢٢	٧٥٪	٣٠	٨٥٪	٣٨	١٠٠٪	٤
٧٥٪	١٤	١٠٠٪	٢٣	٧٠٪	٣١	٩٠٪	٣٩	١٠٠٪	٥
٩٠٪	١٥	٩٠٪	٢٤	٩٠٪	٣٢	٩٠٪	٤٠	١٠٠٪	٦
٨٥٪	١٦	٧٥٪	٢٥	٩٥٪	٣٣	٨٠٪	٤١	١٠٠٪	٧
١٠٠٪	١٧	٨٠٪	٢٦	٨٠٪	٣٤	٨٠٪			٨
٨٠٪	١٨	١٠٠٪							٩

يوضح جدول (٣) والخاص بالنسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات استبيان الأنشطة الترويحية حيث تراوحت النسب المئوية ما بين (٧٠٪ الى ١٠٠٪) وقد ارتضت الباحثتان العبارات التى حصلت على اهمية نسبية قدرها ٧٠,٠٠٠٪ فأكثر .

ج- وللتأكد من صلاحية الاستبيان للتطبيق قامت الباحثتان بتطبيقه على عينة استطلاعية قوامها (١٠٠) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية بنات وخارج عينة الدراسة الاساسية. مرفق (٣)

الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثتان باجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (١٠٠) طالبة من طالبات الكلية بنسبة (١٠,٠٩٪) لتطبيق الاستبيان على عينة الدراسة الاستطلاعية فى الفترة من ٢٠٢٣/١/١ الى ٢٠٢٣/١/١٥ وذلك لاجراء المعاملات العلمية اللازمة .

رابعاً : المعاملات العلمية لاستبيان الانشطة الترويحية

المعاملات العلمية للمقياس (الصدق – الثبات) الخاص بعينة البحث :

جدول (٤) معامل الاتساق الداخلي (معامل ارتباط المحور مع المجموع الكلي للاستبيان الذى ينتمى اليه) ومعامل ألفا كرونباخ. $n = 100$

معامل الفا لكرونباخ لكل	معامل الاتساق الداخلى للمحور مع مجموع الكلى	المحور
٠,٨٧٤	*٠,٦٩١	المحور الاول : الانشطة الترويحية الرياضية
	*٠,٧٤٤	المحور الثانى : الانشطة الترويحية الاجتماعية
	*٠,٧٠٧	المحور الثالث : الانشطة الترويحية الثقافية
	*٠,٧٤٨	المحور الرابع : الانشطة الترويحية الفنية
	*٠,٧٩٥	المحور الخامس : الانشطة الترويحية الخلوية

* قيمة (ر) معنوية عند مستوى $0,05 = 0,197$

يتضح من جدول (٤) و الخاص بمعامل الاتساق الداخلى ومعامل ألفا كرونباخ الكلى ، أن قيم معامل الاتساق الداخلى تراوحت ما بين (٠,٦٩١ إلى ٠,٧٩٥) وهي أكبر من قيمة (ر) معنوية عند مستوى $0,05 = 0,197$ ، كما يتضح أن قيمة معامل الفا كرونباخ لكل بلغت ٠,٨٧٤ وهذه القيمة أكبر من ٠,٧٠ مما يشير إلى ثبات المقياس.

٢- مقياس السلوك الصحى (اعداد الباحثان).

أ- قامت الباحثان باعداد مقياس السلوك الصحى بالرجوع للمراجع العلمية والدراسات المرتبطة بموضوع البحث لتجميع محاور مقياس السلوك الصحى من خلال الدراسات المرجعية وهي دراسة فرح عدنان بدرى ، احمد عبد المجيد الصمادى (٢٠١٩) ، بن شميصة (٢٠٢١)، يوسف بو عباس، كاظم جابر امير غلوم (٢٠٠٨) ، هشام محمد ابو القاسم (٢٠١٥)، اسماعيل الحارثى (٢٠١٤)، خويلدى الهوارى وأخرون (٢٠١٨)، رشا محمود محمد (٢٠٠٨)، رشاد صمادى (٢٠١٣)، محمد بديوى، محمود الوديان (٢٠١٣) ، نصر الدين جابر ، صليحة القصص (٢٠١٦). هناك شويخ (٢٠٠٩). حيث تم تحديد (٨) محاور للسلوك الصحى وهي (السلوك الصحى الشخصى – السلوك الصحى الغذائى – السلوك الصحى الوقائى – السلوك الصحى القوامى - السلوك الصحى البيئى – السلوك الصحى النفسى – السلوك الصحى الاجتماعى – السلوك الصحى الرياضى.

(٢٧)، (٨)، (٣٠)، (٤٦)، (٦)، (١٤)، (١٥)، (١٦)، (٣٤)، (٤١)، (٤٥)

ب- قامت الباحثان بعرض محاور المقياس على الخبراء فى مجال العلوم الصحية ، لتحديد مدى مناسبة محاور المقياس لموضوع البحث حيث تمت الموافقة على المحاور بنسبة ١٠٠٪ مع دمج بعض المحاور مع بعضها حيث تم دمج محور السلوك الصحى الشخصى مع محور السلوك الصحى القوامى ، كما تم دمج محور السلوك الصحى الوقائى مع السلوك الصحى البيئى . مرفق (١)

ج- بذلك اصبح المقياس مكون من ستة محاور اساسية وهي : المحور الاول السلوك الصحى الشخصى والقوامى ، المحور الثانى السلوك الصحى الغذائى ، المحور الثالث السلوك الصحى الوقائى والبيئى ، المحور الرابع السلوك الصحى الرياضى، المحور الخامس السلوك الصحى النفسى ، المحور السادس السلوك الصحى الاجتماعى .

خ- تم صياغة العبارات الخاصة بكل محور ثم عرضها على الخبراء حيث اشتمل المقياس على (٩٠) عبارة موزعة كالتالى. مرفق (٤)

- المحور الاول : السلوك الصحى الشخصى والقوامى اشتمل على (١٧) عبارة .
- المحور الثانى : السلوك الصحى الغذائى اشتمل على (١٥) عبارة .

- المحور الثالث : السلوك الصحى الوقائى والبيئى اشتمل على (١٧) عبارة .
- المحور الرابع : السلوك الصحى الرياضى اشتمل على (١٤) عبارة .
- المحور الخامس : السلوك الصحى النفسى شتمل على (١٥) عبارة .
- المحور السادس : السلوك الصحى الاجتماعى اشتمل على (١٢) عبارة .

د- تم عرض المقياس فى صورته الاولية على الخبراء لتحديد مدى مناسبة العبارات سواء بالتعديل او الاضافة او الحذف حيث تم تعديل صياغة بعض العبارات والجدول (٥) يوضح ذلك .

جدول (٥) النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات مقياس السلوك الصحى

ن = ٩

المحور الاول		المحور الثانى		المحور الثالث		المحور الرابع		المحور الخامس		المحور السادس	
النسبة المئوية %	م	النسبة المئوية %	م	النسبة المئوية %	م	النسبة المئوية %	م	النسبة المئوية %	م	النسبة المئوية %	م
٪١٠٠	١	٪٩٠	١٨	٪٨٠	٣٣	٪١٠٠	٥٠	٪٩٥	٦٤	٪٩٠	٧٩
٪١٠٠	٢	٪٨٠	١٩	٪١٠٠	٣٤	٪٩٠	٥١	٪٩٠	٦٥	٪٧٥	٨٠
٪١٠٠	٣	٪٧٠	٢٠	٪٨٠	٣٥	٪٩٥	٥٢	٪٨٠	٦٦	٪٨٠	٨١
٪٧٠	٤	٪٨٥	٢١	٪٦٥	٣٦	٪٩٠	٥٣	٪٨٠	٦٧	٪١٠٠	٨٢
٪٧٥	٥	٪١٠٠	٢٢	٪٧٠	٣٧	٪٩٠	٥٤	٪٦٥	٦٨	٪٩٠	٨٣
٪٩٠	٦	٪٩٠	٢٣	٪٩٠	٣٨	٪٨٥	٥٥	٪٩٥	٦٩	٪٩٠	٨٤
٪٨٥	٧	٪٧٥	٢٤	٪٩٥	٣٩	٪٧٠	٥٦	٪١٠٠	٧٠	٪٩٠	٨٥
٪١٠٠	٨	٪٨٠	٢٥	٪٨٠	٤٠	٪٨٠	٥٧	٪٨٠	٧١	٪٨٥	٨٦
٪٨٠	٩	٪١٠٠	٢٦	٪٨٠	٤١	٪٨٥	٥٨	٪١٠٠	٧٢	٪٧٠	٨٧
٪٨٠	١٠	٪١٠٠	٢٧	٪٩٠	٤٢	٪١٠٠	٥٩	٪٨٠	٧٣	٪٨٠	٨٨
٪١٠٠	١١	٪٧٠	٢٨	٪٧٠	٤٣	٪٩٠	٦٠	٪٧٥	٧٤	٪٨٥	٨٩
٪٨٠	١٢	٪٧٥	٢٩	٪٨٠	٤٤	٪٧٥	٦١	٪٦٥	٧٥	٪٩٠	٩٠
٪٧٥	١٣	٪٩٠	٣٠	٪٩٠	٤٥	٪٨٠	٦٢	٪٩٠	٧٦		
٪٧٠	١٤	٪٨٥	٣١	٪٩٥	٤٦	٪١٠٠	٦٣	٪٩٥	٧٧		
٪٩٠	١٥	٪١٠٠	٣٢	٪١٠٠	٤٧			٪١٠٠	٧٨		
٪٩٥	١٦			٪٩٠	٤٨						
٪٨٠	١٧			٪٧٠	٤٩						

يوضح جدول (٥) والخاص بالنسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات مقياس السلوك الصحى حيث تراوحت النسب المئوية ما بين (٦٥٪ الى ١٠٠٪) وقد ارتضت الباحثان العبارات التى حصلت على اهمية نسبية قدرها ٦٥,٠٠٪ فأكثر .

د- بناء على آراء الخبراء تم تعديل صياغة بعض العبارات والجدول التالي يوضح العبارات التي تم تعديلها .

جدول (٦) العبارات التي تم تعديلها بناء على رأي الخبراء

المحور	العبارة	رقم العبارة	العبارة المعدلة
المحور الأول السلوك الصحي الشخصي والقوامي	المعدلة	١٧	احمل اشياء ثقيلة فى يد واحدة
المحور الثانى السلوك الصحي الغذائى	المعدلة	٢٦	اتناول الوجبات الجاهزة بكثرة
المحور الثالث السلوك الصحي الوقائى والبيئى	المعدلة	٤٢	استخدم واقى الانف حفاظا على صحتى
		٤٩	اترك المصابيح مضاءة فى الحجرات التى لا يوجد بها احد
المحور الرابع السلوك الصحي الرياضى	المعدلة	٥٩	اهتم بالحفاظ على وزنى

وبذلك اصبح المقياس فى صورته النهائية قبل التطبيق مرفق (٥).

ر- وللتأكد من صلاحية المقياس للتطبيق قامت الباحثتان بتطبيقه على عينة استطلاعية قوامها (١٠٠) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية بنات وخارج عينة الدراسة الاساسية .

ز- قامت الباحثتان باجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (١٠٠) طالبة من طالبات الكلية بنسبة (١٠,٠٩٪) من خلال تطبيق المقياس على عينة البحث الاستطلاعية فى الفترة من ٢٠٢٣/١/١ الى ٢٠٢٣/١/١٥ وذلك لاجراء المعاملات العلمية اللازمة .

خامسا : المعاملات العلمية لمقياس السلوك الصحي

المعاملات العلمية للمقياس (الصدق – الثبات) الخاص بعينة البحث :

جدول (٧) معامل الاتساق الداخلى (معامل ارتباط المحور مع المجموع الكلى للمقياس الذى ينتمى اليه) ومعامل ألفا كرونباخ.

ن = ١٠٠

معامل الفا لكرونباخ لكل	معامل الاتساق الداخلى للمحور مع مجموع الكلى	المحور
٠,٨٩٤	*٠,٧٨٩	المحور الأول : السلوك الصحي الشخصي والقوامي
	*٠,٨٣٥	المحور الثانى : السلوك الصحي الغذائى
	*٠,٨٠٩	المحور الثالث : السلوك الصحي الوقائى والبيئى
	*٠,٧٤٦	المحور الرابع : السلوك الصحي الرياضى
	*٠,٥٦٣	المحور الخامس : السلوك الصحي النفسى
	*٠,٦٠٢	المحور السادس: السلوك الصحي الاجتماعى

* قيمة (ر) معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,١٩٧

يتضح من جدول (٧) و الخاص بمعامل الإتساق الداخلى ومعامل ألفا كرونباخ الكلى ، أن قيم معامل الإتساق الداخلى تراوحت ما بين (٠,٥٦٣ إلى ٠,٨٣٥) وهي أكبر من قيمة (ر) معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,١٩٧ ، كما يتضح أن قيمة معامل الفا كرونباخ لكل بلغت ٠,٨٩٤ وهذه القيمة أكبر من ٠,٧٠ مما يشير إلى ثبات المقياس.

س- بعد قيام الباحثان بإجراء معاملات الصدق والثبات لمقياس السلوك الصحي لطالبات كلية التربية الرياضية بنات - جامعة الاسكندرية بذلك أصبح المقياس فى صورته النهائية مرفق (٥) يشتمل على (٩٠) عبارة جميعها على درجة عالية من الصدق والثبات تؤكد الثقة فى النتائج التى يمكن الحصول عليها عند تطبيقه على عينة الدراسة الأساسية كالتالى :

- المحور الاول : السلوك الصحى الشخصى والقوامى اشتمل على (١٧) عبارة من(١٧-١).
- المحور الثانى : السلوك الصحى الغذائى اشتمل على (١٥) عبارة من(٣٢-١٨).
- المحور الثالث : السلوك الصحى الوقائى والبيئى اشتمل على (١٧) عبارة من(٤٩-٣٣).
- المحور الرابع : السلوك الصحى الرياضى اشتمل على (١٤) عبارة من(٦٣-٥٠).
- المحور الخامس : السلوك الصحى النفسى شتمل على (١٥) عبارات من (٧٨-٦٤).
- المحور السادس : السلوك الصحى الاجتماعى اشتمل على (١٢) عبارات من (٩٠-٧٩).
- المجموع الكلى : ٩٠ عبارة من (٢٧٠ : ٩٠).

والجدول (٨) يوضح عدد عبارات كل محور فى مقياس السلوك الصحى لطالبات كلية التربية الرياضية بنات فى صورته الاولى والثانية .

م	المحاور	عدد عبارات الصورة الأولى	عدد العبارات التى تم تعديلها	عدد عبارات الصورى الثانية
١	المحور الاول	١٧	١	١٧
٢	المحور الثانى	١٥	١	١٥
٣	المحور الثالث	١٧	٢	١٧
٤	المحور الرابع	١٤	١	١٤
٥	المحور الخامس	١٥	-	١٥
٦	المحور السادس	١٢	-	١٢

تصحيح المقياس فى صورته النهائية :

تحتسب الدرجة لكل عبارة على النحو التالى :

- (٣) درجة فى حالة الاجابة (نعم)
- (٢) درجة فى حالة الاجابة (الى حد ما)
- (١) درجة فى حالة الاجابة (لا)

الحد الاقصى للمقياس $3 \times 90 = 270$. الحد الادنى للمقياس $1 \times 90 = 90$. وكلما اقتربت الدرجة الى الدرجة الكبرى أصبح لدى الطالبة مستوى سلوك صحى مرتفع .

ش- وبذلك قامت الباحثان بتحويل مقياس السلوك الصحى الى مقياس الكترونى وذلك من خلال تصميم فورم المقياس الكترونيا باستخدام الجوجل فورم ، حيث ان هذا البرنامج مناسب لجميع الطالبات وسهل استخدامه ، وتم ارساله للطالبات من خلال الجروبات المخصصة لهم للتواصل وقامت الباحثان بتطبيقه على عينة البحث الأساسية فى الفترة من ٢٠٢٣/٢/١ الى ٢٠٢٣/٢/٣٠

- الدراسة الأساسية :

قامت الباحثان بتطبيق مقياس السلوك الصحى على (٨٩١) طالبة من خلال تصميم المقياس الكترونيا وارساله للطالبات من خلال الجروبات المخصصة لهم للتواصل فى الفترة من ٢٠٢٣/٢/١ الى ٢٠٢٣/٢/٣٠.

سادسا: المعالجات الاحصائية:

- تم اجراء المعالجات الاحصائية باستخدام برنامج SPSS Version 25 وذلك عند مستوى ثقة (٠,٩٥) يقابلها مستوى دلالة (احتمالية خطأ) ٠,٠٥ وهى كالتالى :
- معامل الإتساق الداخلى.
- معامل ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha
- أقل قيمة.
- أكبر قيمة.
- المتوسط الحسابى Mean.
- معامل الإلتواء Skewness.
- الانحراف المعيارى Stander Deviation
- النسبة المئوية % Percentage
- مربع كاي Chi Square
- تحليل التباين one – way ANOVA
- إختبار المقارنات المتعددة (إختبار توكى HSD).
- نسبة الموافقة.

سابعاً : عرض ومناقشة نتائج البحث:

للتأكد من تحقيق هدف البحث سوف تقوم الباحثتان بعرض ومناقشة تساؤلات البحث و التى تنص على :-

- ١- ماهى الممارسات الترويحية لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الاسكندرية ؟
- ٢- ما هى درجة السلوك الصحى وذلك لمحاور المقياس (السلوك الصحى الشخصى والقوامى – السلوك الصحى الغذائى – السلوك الصحى الوقائى والبيئى – السلوك الصحى الرياضى - السلوك الصحى النفسى – السلوك الصحى الاجتماعى) لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات – جامعة الاسكندرية ؟
- ٣- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية فى الممارسات الترويحية والسلوك الصحى وفقا للفرق الدارسية؟
- ٤- هل توجد علاقة ارتباطية بين الممارسة الترويحية والسلوك الصحى لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات – جامعة الاسكندرية وفقا لنوع التخصص الأكاديمى ؟

يتم عرض ومناقشة النتائج الآتية :-

١- عرض ومناقشة النتائج الخاصة باستبيان الأنشطة الترويحية

جدول (٨)

يوضح التكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات استبيان الأنشطة الترويحية للمحور الاول (الأنشطة الترويحية الرياضية) لعينة البحث

ن=٨٩١

الترتيب	نسبة الموافقة %	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان	مربع كاي	لا أمارس		أمارس إلى حد ما		أمارس		الدلالات الإحصائية	العبارات	م
					%	تكرار	%	تكرار	%	تكرار			
٦	٥٣,٢٠%	٠,٨٣	٢,٠٦	*٨,٦٣	٣١,٥٤%	٢٨١	٣٠,٥٣%	٢٧٢	٣٧,٩٣%	٣٣٨	التمرينات الرياضية (الايروبك)	١	
١	٨٢,٦٠%	٠,٦٤	٢,٦٥	*٦٧٧,٤٢	٨,٩٨%	٨٠	١٦,٨٤%	١٥٠	٧٤,١٩%	٦٦١	المشى او الجرى خارج المنزل	٢	
٥	٥٤,٢١%	٠,٩١	٢,٠٨	*١١٨,٦١	٣٧,٣٧%	٣٣٣	١٦,٨٤%	١٥٠	٤٥,٧٩%	٤٠٨	الالعاب الفردية (تنس - تنس طاولة - الجمباز)	٣	
٧	٤٩,٦١%	٠,٩٠	١,٩٩	*٨٤,١٣	٤٠,٩٧%	٣٦٥	١٨,٨٦%	١٦٨	٤٠,١٨%	٣٥٨	الالعاب الجماعية (كرة القدم - كرة السلة - كرة اليد - كرة الطائرة - الهوكي ...)	٤	
٤	٥٧,٥٢%	٠,٨٨	٢,١٥	*١٠٥,٤٠	٣٢,٦٦%	٢٩١	١٩,٦٤%	١٧٥	٤٧,٧٠%	٤٢٥	الالعاب الصغيرة	٥	
٣	٦٠,٦٦%	٠,٩٠	٢,٢١	*٢١٣,٦٨	٣٢,٤٤%	٢٨٩	١٣,٨٠%	١٢٣	٥٣,٧٦%	٤٧٩	الالعاب الالكترونية	٦	
٩	٢٨,٢٣%	٠,٨٥	١,٥٦	*٤٨٤,٧٣	٦٧,١٢%	٥٩٨	٩,٣٢%	٨٣	٢٣,٥٧%	٢١٠	رياضات الدفاع عن النفس (الكارتية - الجودو - التايكونكو)	٧	
٨	٣٧,١٥%	٠,٨٩	١,٧٤	*٢٤٢,٩٦	٥٦,٠٠%	٤٩٩	١٣,٦٩%	١٢٢	٣٠,٣٠%	٢٧٠	ركوب الدرجات	٨	
٢	٦٣,٠٢%	٠,٨٥	٢,٢٦	*١٥٦,٢٥	٢٦,٧١%	٢٣٨	٢٠,٥٤%	١٨٣	٥٢,٧٥%	٤٧٠	السباحة	٩	

*قيمة مربع كاي الجدولية معنوية عند مستوى ٠,٠٥ عند درجة حرية ٢=٥,٩٩ ، عند درجة حرية ١ = ٣,٨٤

يتضح من الجدول رقم (٨) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالتكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات استبيان الأنشطة الترويحية للمحور الاول (الأنشطة الترويحية الرياضية) لعينة البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع العبارات ، حيث كانت قيمة (مربع كاي) المحسوبة أكبر من قيمة (مربع كاي) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ عند درجة حرية ٢=٥,٩٩ ، عند درجة حرية ١ = ٣,٨٤ ، وتراوحت نسب الموافقة لجميع العبارات ما بين (٢٨,٢٣% إلى ٨٢,٦٠%) وكانت اتجاه الاستجابة لطالبات كلية التربية الرياضية لصالح ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية المشى والجرى خارج المنزل في المركز الاول بنسبة (٨٢,٦٠%).

جدول (٩)
يوضح التكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات استبيان الأنشطة الترويحية
للمحور الثاني (الأنشطة الترويحية الاجتماعية) لعينة البحث

ن=٨٩١

الترتيب	نسبة الموافقة %	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان	مربع كاي	لا أمارس		أمارس إلى حد ما		أمارس		الدلالات الإحصائية العبارات	م
					%	تكرار	%	تكرار	%	تكرار		
٣	٪٧٩,٩٧	٠,٦٩	٢,٦٠	*٥٩٣,٧٠	٪١١,٧٨	١٠٥	٪١٦,٥٠	١٤٧	٪٧١,٧٢	٦٣٩	المناقشات وتبادل الاراء مع افراد الاسرة وحفلات الشاي	١
٢	٪٨١,٨٢	٠,٦٤	٢,٦٤	*٦٢٧,٩٠	٪٨,٨٧	٧٩	٪١٨,٦٣	١٦٦	٪٧٢,٥٠	٦٤٦	الحفلات الاجتماعية (المأدب - الزيارات العائلية - الاحتفال بعيد الام- اعياد الميلاد)	٢
٥	٪٤٥,٨٥	٠,٨٨	١,٩٢	*٥٧,٧٢	٪٤٢,٩٩	٣٨٣	٪٢٢,٣٣	١٩٩	٪٣٤,٦٨	٣٠٩	العمل التطوعي مع الجمعيات الاهلية	٣
٦	٪٤٤,٧٨	٠,٨٧	١,٩٠	*٥١,٠٥	٪٤٣,٣٢	٣٨٦	٪٢٣,٧٩	٢١٢	٪٣٢,٨٨	٢٩٣	الرحلات الخلوية - النزاهات الخلوية - المعسكرات	٤
٤	٪٦٣,٨٠	٠,٨٥	٢,٢٨	*١٧٤,٦١	٪٢٦,٢٦	٢٣٤	٪١٩,٨٧	١٧٧	٪٥٣,٨٧	٤٨٠	العاب المائدة (الشطرنج - الدومنيو - العاب الورق)	٥
١	٪٩٦,٣٥	٠,٢٩	٢,٩٣	*١٤٥٩,٢٤	٪٠,٩٠	٨	٪٥,٥٠	٤٩	٪٩٣,٦٠	٨٣٤	المحادثات الإلكترونية (الفيس بوك - الوتساب ..)	٦
٨	٪٣٠,١٣	٠,٨١	١,٦٠	*٣٠٤,٣٨	٪٦٠,٨٣	٥٤٢	٪١٨,٠٧	١٦١	٪٢١,١٠	١٨٨	المشاركة في حملات التوعية (ضد الادمان ..)	٧
٩	٪٢٢,٥٦	٠,٧٧	١,٤٥	*٦١٠,٦٩	٪٧٢,١٧	٦٤٣	٪١٠,٥٥	٩٤	٪١٧,٢٨	١٥٤	الاشترك في محو الامية	٨
٧	٪٣٠,٨٦	٠,٨٢	١,٦٢	*٢٨٧,٨١	٪٦٠,٠٤	٥٣٥	٪١٨,١٨	١٦٢	٪٢١,٧٧	١٩٤	زيارات دور المسنين ومؤسسات ذوي الاحتياجات الخاصة	٩

*قيمة مربع كاي الجدولية معنوية عند مستوى ٠,٠٥ عند درجة حرية ٢=٥,٩٩ ، عند درجة حرية ١ = ٣,٨٤

يتضح من الجدول رقم (٩) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالتكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات استبيان الأنشطة الترويحية للمحور الثاني (الأنشطة الترويحية الاجتماعية) لعينة البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع العبارات ، حيث كانت قيمة (مربع كاي) المحسوبة أكبر من قيمة (مربع كاي) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ عند درجة حرية ٢=٥,٩٩ ، عند درجة حرية ١ = ٣,٨٤ ، وتراوحت نسب الموافقة لجميع العبارات ما بين (٢٢,٥٦٪ إلى ٩٦,٣٥٪) وكانت اتجاه الاستجابة لطالبات كلية التربية الرياضية لصالح ممارسة الأنشطة الاجتماعية المحادثات الإلكترونية (الفيس بوك - الوتساب) في المركز الاول بنسبة (٩٦,٣٥٪) .

جدول (١٠)
يوضح التكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات استبيان الأنشطة الترويحية
للمحور الثالث (الأنشطة الترويحية الثقافية) لعينة البحث

ن=٨٩١

الترتيب	نسبة الموافقة %	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان	مربع كاي	لا أمارس		أمارس إلى حد ما		أمارس		الدلالات الاحصائية	العبارات	م
					%	تكرار	%	تكرار	%	تكرار			
٤	٦٣,٩٢%	٠,٨٥	٢,٢٨	*١٦٦,٩٠	٢٥,٧٠%	٢٢٩	٢٠,٧٦%	١٨٥	٥٣,٥٤%	٤٧٧	القراءة (الكتب - القصص والروايات والتأليف قصص ...)	١	
٣	٧٢,٤٥%	٠,٧١	٢,٤٥	*٢٧٧,٤٤	١٣,١٣%	١١٧	٢٨,٨٤%	٢٥٧	٥٨,٠٢%	٥١٧	مشاهدة التلفزيون	٢	
٢	٧٨,٥٦%	٠,٧١	٢,٥٧	*٥٤٢,٣٥	١٢,٩١%	١١٥	١٧,٠٦%	١٥٢	٧٠,٠٣%	٦٢٤	حضور الندوات - المحاضرات -	٣	
٧	٣٧,٢١%	٠,٩٠	١,٧٤	*٢٦٢,٢٤	٥٦,٥٧%	٥٠٤	١٢,٤٦%	١١١	٣٠,٩٨%	٢٧٦	اشترك عبر الانترنت (الندوات - المؤتمرات	٤	
٥	٥٣,٤٨%	٠,٨٥	٢,٠٧	*٢٤,٦٥	٣٣,٢٢%	٢٩٦	٢٦,٦٠%	٢٣٧	٤٠,١٨%	٣٥٨	زيارة المتاحف والمعارض	٥	
٦	٤٣,٨٨%	٠,٨٧	١,٨٨	*٦١,٨٣	٤٤,٥٦%	٣٩٧	٢٣,١٢%	٢٠٦	٣٢,٣٢%	٢٨٨	حلقات المناقشة والدراسة (رياضية- فنية - بحث علمي)	٦	
١	٩٦,٤٦%	٠,٢٨	٢,٩٣	*١٤٥٩,٨٢	٠,٦٧%	٦	٥,٧٢%	٥١	٩٣,٦٠%	٨٣٤	التصفح عبر الإنترنت	٧	
٨	٢١,٣٨%	٠,٧٥	١,٤٣	*٦٣٥,٨٨	٧٣,٠٦%	٦٥١	١١,١١%	٩٩	١٥,٨٢%	١٤١	الكتابة (الشعر النثر - القصص - الرسائل)	٨	

*قيمة مربع كاي الجدولية معنوية عند مستوى ٠,٠٥ عند درجة حرية=٢، ٥,٩٩ ، عند درجة حرية = ١ = ٣,٨٤

يتضح من الجدول رقم (١٠) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالتكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات استبيان الأنشطة الترويحية للمحور الثالث (الأنشطة الترويحية الثقافية) لعينة البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع العبارات، حيث كانت قيمة (مربع كاي) المحسوبة أكبر من قيمة (مربع كاي) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ عند درجة حرية=٢، ٥,٩٩ ، عند درجة حرية = ١ = ٣,٨٤ ، وتراوحت نسب الموافقة لجميع العبارات ما بين (٢١,٣٨% إلى ٩٦,٤٦%) وكانت اتجاه الاستجابة لطالبات كلية التربية الرياضية لصالح ممارسة الأنشطة الثقافية (التصفح عبر الإنترنت) في المركز الأول بنسبة (٩٦,٤٦%) .

جدول (١١)
يوضح التكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات استبيان الأنشطة الترويحية
للمحور الرابع (الأنشطة الترويحية الفنية) لعينة البحث

ن=٨٩١

الترتيب	نسبة الموافقة %	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان	مربع كاي	لا أمارس		أمارس إلى حد ما		أمارس		الدلالات الاحصائية العبارات	م
					%	تكرار	%	تكرار	%	تكرار		
٣	٪٤١,٤١	٠,٩١	١,٨٣	*١٨٣,٦٦	٪٥١,٤٠	٤٥٨	٪١٤,٣٧	١٢٨	٪٣٤,٢٣	٣٠٥	هوايات الجمع (جمع الطوايع - العملات - الصور)	١
٤	٪٣٤,٢٣	٠,٨٧	١,٦٨	*٢٧٧,١٨	٪٥٨,٥٩	٥٢٢	٪١٤,٣٧	١٢٨	٪٢٧,٠٥	٢٤١	الفنون اليدوية او التشكيلية (الخزف - النحت - الرسم ..)	٢
٥	٪٢٦,٩٤	٠,٨١	١,٥٤	*٤٤٦,٢٠	٪٦٦,٤٤	٥٩٢	٪١٣,٢٤	١١٨	٪٢٠,٣١	١٨١	الدراما (التمثيل - رواية القصص)	٣
١	٪٦٥,٧٧	٠,٨٦	٢,٣٢	*٢٦٠,٦١	٪٢٦,٤٩	٢٣٦	٪١٥,٤٩	١٣٨	٪٥٨,٠٢	٥١٧	الرقص مثل (الرقص الشعبي- التعبير الايقاعي - البالية ..)	٤
٦	٪٢٥,٠٣	٠,٨٢	١,٥٠	*٦٠٧,٥٦	٪٧١,٣٨	٦٣٦	٪٧,١٨	٦٤	٪٢١,٤٤	١٩١	الموسيقى مثل (العزف- الغناء - الفرق الموسيقية)	٥
٨	٪٢١,٦٦	٠,٧٤	١,٤٣	*٥٩٨,٤٧	٪٧١,٩٤	٦٤١	٪١٢,٧٩	١١٤	٪١٥,٢٦	١٣٦	الخياطة	٦
٢	٪٦٤,٧٠	٠,٨٤	٢,٢٩	*١٧٦,٦٧	٪٢٤,٨٠	٢٢١	٪٢٠,٩٩	١٨٧	٪٥٤,٢١	٤٨٣	التصوير	٧
٧	٪٢٤,٢٤	٠,٨٠	١,٤٨	*٥٩٢,٥١	٪٧١,٢٧	٦٣٥	٪٨,٩٨	٨٠	٪١٩,٧٥	١٧٦	رسم الحناء	٨

*قيمة مربع كاي الجدولية معنوية عند مستوى ٠,٠٥ عند درجة حرية=٢=٥,٩٩ ، عند درجة حرية ١ = ٣,٨٤

يتضح من الجدول رقم (١١) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالتكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات استبيان الأنشطة الترويحية للمحور الرابع (الأنشطة الترويحية الفنية) لعينة البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع العبارات ، حيث كانت قيمة (مربع كاي) المحسوبة أكبر من قيمة (مربع كاي) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ عند درجة حرية=٢=٥,٩٩ ، عند درجة حرية ١ = ٣,٨٤ ، وتراوحت نسب الموافقة لجميع العبارات ما بين (٪٢١,٦٦ إلى ٪٦٥,٧٧) وكانت اتجاه الاستجابة لطالبات كلية التربية الرياضية لصالح ممارسة الأنشطة الفنية الرقص مثل (الرقص الشعبي- التعبير الايقاعي - البالية) في المركز الاول بنسبة (٦٥,٧٧ %) .

جدول (١٢)
يوضح التكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات استبيان الأنشطة الترويحية
للمحور الخامس (الأنشطة الترويحية الخلية) لعينة البحث

ن=٨٩١

الترتيب	نسبة الموافقة %	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان	مربع كاي	لا أمارس		أمارس إلى حد ما		أمارس		الدلالات الاحصائية	م
					%	تكرار	%	تكرار	%	تكرار		
٥	٪٢٠,٨٨	٠,٧٣	١,٤٢	*٦٣٠,٠٨	٪٧٢,٩٥	٦٥٠	٪١٢,٣٥	١١٠	٪١٤,٧٠	١٣١	هويات الجمع	١
٣	٪٣٢,٨٨	٠,٨٦	١,٦٦	*٢٩٧,٤٦	٪٥٩,٨٢	٥٣٣	٪١٤,٥٩	١٣٠	٪٢٥,٥٩	٢٢٨	رعاية الطيور	٢
٤	٪٢١,٩٤	٠,٧٦	١,٤٤	*٦١٠,٩٦	٪٧٢,٢٨	٦٤٤	٪١١,٥٦	١٠٣	٪١٦,١٦	١٤٤	تنسيق الحدائق	٣
٢	٪٣٦,٧٦	٠,٩٠	١,٧٤	*٢٦٨,٤٩	٪٥٧,٠١	٥٠٨	٪١٢,٤٦	١١١	٪٣٠,٥٣	٢٧٢	الطهي الخلوي	٤
٧	٪١٢,٥١	٠,٦٢	١,٢٥	*١٠٦١,٨٥	٪٨٤,٧٤	٧٥٥	٪٥,٥٠	٤٩	٪٩,٧٦	٨٧	الصيد	٥
٦	٪١٨,٦٩	٠,٧٢	١,٣٧	*٧٦٤,٢٠	٪٧٦,٨٨	٦٨٥	٪٨,٨٧	٧٩	٪١٤,٢٥	١٢٧	الفنون الخلوية	٦
١	٪٤٦,٣٥	٠,٩١	١,٩٣	*١١٣,٣٠	٪٤٥,١٢	٤٠٢	٪١٧,٠٦	١٥٢	٪٣٧,٨٢	٣٣٧	المشاركة في نظافة وتشجير البيئة المحيطة	٧

*قيمة مربع كاي الجدولية معنوية عند مستوى ٠,٠٥ عند درجة حرية ٢=٥,٩٩ ، عند درجة حرية ١ = ٣,٨٤

يتضح من الجدول رقم (١٢) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالتكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات استبيان الأنشطة الترويحية للمحور الخامس (الأنشطة الترويحية الخلية) لعينة البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع العبارات ، حيث كانت قيمة (مربع كاي) المحسوبة أكبر من قيمة (مربع كاي) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ عند درجة حرية ٢=٥,٩٩ ، عند درجة حرية ١ = ٣,٨٤ ، وتراوحت نسب الموافقة لجميع العبارات ما بين (١٢,٥١٪ إلى ٤٦,٣٥٪) وكانت اتجاه الاستجابة لطالبات كلية التربية الرياضية لصالح ممارسة الأنشطة الخلوية المشاركة في نظافة وتشجير البيئة المحيطة في المركز الاول بنسبة (٤٦,٣٥٪) .

جدول (١٣)

التوصيف الإحصائي للمحاور قيد البحث لدى عينة البحث الأساسية

ن = ٨٩١

الترتيب	نسبة الموافقة %	المتوسط المرجح	عدد العبارات	معامل الألتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أكبر قيمة	أقل قيمة	الأبعاد
٣	%54.02	2.08	9	-0.15	3.79	18.72	27.00	9.00	المحور الأول : الانشطة الترويحية الرياضية
٢	%55.13	2.10	9	0.33	4.13	18.92	27.00	10.00	المحور الثاني : الانشطة الترويحية الاجتماعية
١	%58.42	2.17	8	0.12	3.31	17.35	24.00	10.00	المحور الثالث : الانشطة الترويحية الثقافية
٤	%38.00	1.76	8	0.62	3.96	14.08	24.00	8.00	المحور الرابع : الانشطة الترويحية الفنية
٥	%27.14	1.54	7	0.64	3.77	10.80	21.00	7.00	المحور الخامس : الانشطة الترويحية الخلوية
	%47.41	1.95	41	0.72	14.70	79.87	123.00	52.00	المجموع الكلي

تضح من الجدول رقم (١٣) الخاص بالتوصيف الإحصائي للمحاور قيد البحث لدى عينة البحث الأساسية أن قيم معامل الإلتواء لجميع المتغيرات جاءت قريبة من الصفر حيث إنحصرت قيم معامل الإلتواء ما بين (-٠,١٥) إلى (٠,٧٢) وكانت اتجاه الاستجابة لطالبات كلية التربية الرياضية لصالح محور الانشطة الترويحية الثقافية في المركز الاول بنسبة (58.42%).

للإجابة على التساؤل الاول :

بالنسبة للمحور الاول : الانشطة الترويحية الرياضية

من خلال عرض الجدول (٨) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالتكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات المحور الاول (الانشطة الترويحية الرياضية) حيث جاءت عبارة ممارسة رياضة المشي والجري خارج المنزل في المركز الاول بنسبة (82,60%) ، جاءت عبارة ممارسة رياضة السباحة في المركز الثاني بنسبة (63,02%) ، وجاءت عبارة ممارسة الألعاب الالكترونية في المركز الثالث بنسبة (60,66%) ، جاءت عبارة ممارسة الألعاب الصغيرة في المركز الرابع بنسبة (57,52%) ، وجاءت عبارة ممارسة الرياضات الفردية (تنس وتنس طاولة - جمباز) في المركز الخامس بنسبة (54,21%) ، كما جاءت عبارة ممارسة التمرينات الرياضية (لايروبك) في المركز السادس بنسبة (53,20%) ، وعبارة ممارسة الرياضات الجماعية (كرة قدم - كرة سلة - كرة يد - كرة طائرة - الهوكي) في المركز السابع بنسبة (49,61%) ، وجاءت عبارة ممارسة رياضة ركوب الدرجات في المركز الثامن بنسبة (37,15%) ، وأخير ممارسة (رياضات الدفاع عن النفس) (الكارتية - الجودو - التايكونكو) في المركز التاسع والآخر بنسبة (28,23%) .

وهذا ما أكدته كمال درويش وامين الخولى عن مورفي ووليامز فيما يتعلق بالسلوك التنافسي وذلك كما في الانشطة التي تضم الرياضات والالعاب والمنافسات المرتبطة بفنون الاداء او أنشطة الخلاء وذلك في العاب الفريق ،والعاب

المضرب ومسابقات الرقص، وكذلك التعبير البدني وذلك للاستمتاع بالاداء البدني دون التركيز على الجانب التنافسي كما في أنشطة الرقص والتمرينات الهوائية والهرولة والسباحة .

وترى الباحثان من خلال عرض جدول (٨) ان معظم الطالبات اتجهت الى ممارسة الانشطة الترويحية الرياضية البسيطة والتي لاتحتاج الى تكاليف وادوات ومتاحة للجميع وهى المشى والجرى والسباحة كما حازت الالعاب الالكترونية المركز الثالث وهذا يشير الى ان التكنولوجيا اخذت وقت كبيرا من الممارسة من جانب الطالبات حيث اكدت نتائج دراسة صبحى سراج وأحمد مصباح (٢٠٢٠) ان الألعاب الالكترونية تصدرت ترتيب الانشطة الترويحية الرياضية يليها التمرينات للطالبات .

بالنسبة للمحور الثانى : الأنشطة الترويحية الاجتماعية

من خلال عرض الجدول (٩) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالتكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات المحور الثانى الأنشطة الترويحية الاجتماعية ، حيث جاءت عبارة **المحادثات الإلكترونية (الفيس بوك – الوتساب ..)** فى المركز الاول بنسبة (٩٦,٣٥٪) ، جاءت عبارة **ممارسة أنشطة الحفلات الاجتماعية (المأدب – الزيارات العائلية – الاحتفال بعيد الام- اعياد الميلاد)** فى المركز الثانى بنسبة (٨١,٨٢٪) ، وجاءت عبارة **ممارسة أنشطة (المناقشات وتبادل الاراء مع أفراد الاسرة وحفلات الشاي)** فى المركز الثالث بنسبة (٧٩,٩٧٪) ، جاءت عبارة **ممارسة العاب الماندة (الشطرنج – الدومنيو – العاب الورق)** فى المركز الرابع بنسبة (٦٣,٨٠٪) ، وجاءت عبارة **ممارسة العمل التطوعى مع الجمعيات الاهلية** فى المركز الخامس بنسبة (٤٥,٨٥٪) ، كما جاءت عبارة **ممارسة (الرحلات الخلوية – الزهات الخلوية-المعسكرات)** فى المركز السادس بنسبة (٤٤,٧٨٪) ، و عبارة **ممارسة نشاط (زيارات دور المسنين ومؤسسات ذوى الاحتياجات الخاصة)** فى المركز السابع بنسبة (٣٠,٨٦٪) ، وجاءت عبارة **المشاركة فى حملات التوعية (ضد الادمان ..)** فى المركز الثامن بنسبة (٣٠,١٣٪) ، وأخير عبارة **ممارسة الاشتراك فى محو الامية** فى المركز التاسع والاخير بنسبة (٢٢,٥٦٪) .

وهذا ما أكدته كمال درويش وامين الخولى عن مورفى ووليامز فيما يتعلق بالسلوك الاجتماعى الذى يشير الى اتصال الافراد والجماعات ببعضهم البعض وذلك بأقل قدر من الوعى بالدور الاجتماعى كما فى أنشطة اللقاءات والحفلات والرقص وزيارة الاقارب.

وترى الباحثان من خلال عرض جدول (٩) ان معظم الطالبات اتجهت الى ممارسة **المحادثات الإلكترونية (الفيس بوك – الوتساب ..)** فى الأنشطة الترويحية الاجتماعية حيث اكدت نتائج دراسة صبحى سراج وأحمد مصباح (٢٠٢٠) ان المحادثات الالكترونية مع الاصدقاء تصدرت ترتيب الأنشطة الاجتماعية للطلبة والطالبات .

بالنسبة للمحور الثالث : الأنشطة الترويحية الثقافية

من خلال عرض الجدول (١٠) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالتكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات المحور الثالث الأنشطة الترويحية الثقافية ، حيث جاءت عبارة **ممارسة أنشطة التصفح عبر الانترنت** فى المركز الاول بنسبة (٩٦,٤٦٪) ، جاءت عبارة **أنشطة (حضور الندوات – المحاضرات-)** فى المركز الثانى بنسبة (٧٨,٥٦٪) ، وجاءت عبارة **أنشطة (مشاهدة التلفزيون)** فى المركز الثالث بنسبة (٧٢,٤٥٪) ، جاءت عبارة **ممارسة أنشطة القراءة (الكتب – القصص والروايات والتأليف قصص)** فى المركز الرابع بنسبة (٦٣,٩٢٪) ، وجاءت عبارة **أنشطة زيارة المتاحف والمعارض** فى المركز الخامس بنسبة (٥٣,٤٨٪) ، كما جاءت عبارة **ممارسة حلقات المناقشة والدراسة (رياضية- فنية – بحث علمى)** فى المركز السادس بنسبة (٤٣,٨٨٪) ، و عبارة **ممارسة نشاط (اشترك عبر الانترنت) (الندوات – المؤتمرات)** فى المركز السابع بنسبة (٣٧,٢١٪) ، وجاءت عبارة **الكتابة (الشعر النثر – القصص – الرسائل** فى المركز الثامن والاخير بنسبة (٢١,٣٨٪) .

وترى الباحثان من خلال عرض جدول (١٠) ان معظم الطالبات اتجهت الى ممارسة **التصفح عبر الانترنت** فى الأنشطة الترويحية الثقافية حيث اكدت نتائج دراسة صبحى سراج وأحمد مصباح (٢٠٢٠) **التصفح عبر الانترنت**

تصدرت ترتيب الأنشطة الثقافية للطلبة والطالبات وبالتالي أصبح استخدام السوشيال ميديا اكثر استخداما وأكثر تأثير في جيل هذه الفترات .

بالنسبة للمحور الرابع: الأنشطة الترويحية الفنية

من خلال عرض الجدول (١١) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالتكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات المحور الرابع الأنشطة الترويحية الفنية حيث عبارة جاءت ممارسة أنشطة الرقص مثل (الرقص الشعبي- التعبير الإيقاعي – البالية ..) في المركز الاول بنسبة (٦٥,٧٧٪) ، جاءت عبارة ممارسة أنشطة التصوير في المركز الثاني بنسبة (٦٤,٧٠٪) ، وجاءت عبارة ممارسة أنشطة هوايات الجمع (جمع الطوابع –العملات – الصور) في المركز الثالث بنسبة (٤١,٤١٪) ، جاءت عبارة ممارسة الفنون اليدوية او التشكيلية (الخزف – النحت – الرسم ..) في المركز الرابع بنسبة (٣٤,٢٣٪) ، وجاءت عبارة ممارسة أنشطة الدراما (التمثيل – رواية القصص) في المركز الخامس بنسبة (٢٦,٩٤٪) ، كما جاءت عبارة ممارسة الموسيقى مثل (العزف- الغناء – الفرق الموسيقية) في المركز السادس بنسبة (٢٥,٠٣٪) ، وممارسة نشاط رسم الحناء في المركز السابع بنسبة (٢٤,٢٤٪) ، وجاءت عبارة أنشطة الخياطة في المركز الثامن والاخير بنسبة (٢١,٦٦٪).

وهذا ما أكدته كمال درويش وامين الخولى عن مورفي ووليامز فيما يتعلق بسلوك المشاركة وذلك كما في الأنشطة التي تضم الافراد والجماعات من ذوى الاهتمامات المشتركة ،كما في اندية الهوايات والجمع.وكذلك الخبرات التفويضية وهي تعبر عن الأنشطة التي تعتمد على المشاهدة بدلا من الممارسة وذلك كمشاهدة التلفزيون وسماع الموسيقى والاعمال الفنية والتشكيلية، وكذلك السلوك الابتكارى الذى يتميز بالحس التعبيري والابداعى كما في أنشطة الرسم والعزف والتصوير الفوتوغرافى والكتابة والخطابة.

وترى الباحثتان من خلال عرض جدول (١١) ان معظم الطالبات اتجهت الى ممارسة الرقص مثل (الرقص الشعبي- التعبير الإيقاعي – البالية ..) فى الأنشطة الترويحية الفنية كنوع من انواع الفنون الحرة التى تتيح للفرصة للطالبات للتعبير عن النفس بحرية باستخدام الموسيقى والحركات التعبيرية .

للمحور الخامس : الأنشطة الترويحية الخلوية

من خلال عرض الجدول (١٢) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالتكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات المحور الخامس الأنشطة الترويحية الفنية ، حيث جاءت عبارة ممارسة أنشطة المشاركة فى نظافة وتشجير البيئة المحيطة فى المركز الاول بنسبة (٤٦,٣٥٪) ، وجاءت عبارة ممارسة أنشطة الطهى الخلوى فى المركز الثانى بنسبة (٣٦,٧٦٪) ، وجاءت عبارة ممارسة أنشطة رعاية الطيور فى المركز الثالث بنسبة (٣٢,٨٨٪) ، جاءت عبارة ممارسة تنسيق الحدائق فى المركز الرابع بنسبة (٢١,٩٤٪) ، وجاءت عبارة هويات الجمع فى المركز الخامس بنسبة (٢٠,٨٨٪) ، كما جاءت عبارة ممارسة أنشطة (الفنون الخلوية) فى المركز السادس بنسبة (١٨,٦٩٪) ، و عبارة ممارسة نشاط الصيد فى المركز السابع بنسبة (١٢,٥١٪). وهذا ما أكدته كمال درويش وامين الخولى عن مورفي ووليامز فيما يتعلق بالسلوك الاستكشافى وذلك كما فى أنشطة التجوال والزيارات الميدانية والتخيم .

وترى الباحثتان من خلال عرض جدول (١٢) ان معظم الطالبات اتجهت الى ممارسة أنشطة النظافة وتشجير البيئة المحيطة فى الأنشطة الترويحية الخلوية وهى إحدى الأنشطة التى تتعلق بالخدمة العامة والذى يشارك فيها الطالبات بحرية كما أنها تعمل على تنمية روح النتماء وحب الوطن فى نفوس الطالبات مما يؤثر بطريقة ايجابية فى شخصيتهم من جميع جوانبها .

بالنسبة لترتيب محاور استبيان الأنشطة الترويحية ككل وفقا لممارسة الطالبات :

من خلال عرض الجدول (١٣) والخاص بمحاور استبيان الأنشطة الترويحية والذى يوضح ترتيب محاور الأنشطة الترويحية لعينة البحث وفق نسب الممارسة حيث اشارت نسبة الموافقة لمحاور استبيان الأنشطة الترويحية لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات مابين (27.14%) الى (58.42%) ، حيث جاء المحور الثالث الأنشطة الترويحية الثقافية فى الترتيب الاول بنسبة ممارسة (58.42%) ، كما جاء المحور الثانى الأنشطة الترويحية الإجتماعية فى

الترتيب الثاني بنسبة ممارسة (55.13%) ، كما جاء المحور الاول الانشطة الترويحية الرياضية فى الترتيب الثالث بنسبة ممارسة (54.02%) ، كما جاء المحور الرابع الانشطة الترويحية الفنية فى الترتيب الرابع بنسبة ممارسة (38.00%) ، كما اخذ المحور الخامس الانشطة الترويحية فى الترتيب الخامس والاخير بنسبة ممارسة (27.14%).

وقد ترجع الباحثان السبب فى تصدر الانشطة الترويحية الثقافية الترتيب الأول من حيث الممارسة وذلك لطبيعة الكلية العملية القائمة على ممارسة الانشطة الرياضية بالتالى فاكثرت اتجاه الطلاب لممارسة الانشطة الثقافية و الاجتماعية لتحقيق التوازن بين المجهود البدنى والعقلى فى ممارسة الانشطة الترويحية وفق حرية اختيار الطالبة.

كما أكدت نتائج دراسة محمد عبد الله أحمد وأخرون (٢٠٢٠) أن طلاب جامعة دمياط الممارسين للأنشطة الترويحية يتمتعون بمستوى مرتفع في كافة أبعاد مقياس السعادة النفسية (الاستقلال الذاتي- التمكن البيئي- التطور الشخصي- العلاقات الإيجابية مع الآخرين- الحياة الهادفة – تقبل الذات). وكذلك يوجد فروق دالة إحصائية بين طلاب الكليات النظرية والعملية في (العلاقات الإيجابية مع الآخرين) لصالح طلاب الكليات النظرية، وهذا يؤكد نتيجة البحث الحالي .

وأشارت نتائج دراسة محمد أحمد عوض وأخرون (٢٠١٨) ، ونتائج دراسة سماح سالم وأخرون (٢٠١٥) ان الانشطة الترويحية الرياضية من أكثر الأنشطة ممارسة للوافدين وأكثر ادراكا لدورها الايجابي فى استثمار وقت الفراغ . كما اكدت على ان ممارسة الانشطة الترويحية خاصة الرياضية تساعد على تحقيق الاهداف النفسية للطلاب الوافدين بجامعة المنصورة كالتخلص من الضغوط العصبية والتي تؤثر بشكل ايجابي على الناحية البدنية والصحية للافضل .وهي جاءت فى المركز الثالث من حيث الممارسة فى نتيجة البحث الحالي مما يؤكد على اولية ممارسة الانشطة الرياضية بالنسبة لجميع الطلاب والطالبات .

واكدت نتيجة دراسة نهاد البطيخى (٢٠١١) دراسة نايف الزيود (٢٠١٢) ان الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية يمتلكون قيمة تربوية بدرجة عالية .وممارسة الانشطة الرياضية من جانب الطلاب يعمل على تقوية الروابط الاجتماعية وتنمية التفاعل والتواصل مع الاخرين .

كما اشارت دراسة امانى شعبان عبد اللطيف ، أحمد محمد هاشم (٢٠١٥) على وجود تأثير ايجابي دال على بعد مقياس جودة الحياة (شغل وقت الفراغ) لصالح الطالبات الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية. كما أكدت دراسة ابراهيم عبد الغنى (٢٠٠٦) ، هاشم ابراهيم (٢٠١٠) ان نشاط السباحة وكرة القدم من الانشطة الرياضية المفضل ممارستها من جانب الطلاب اضافة انها تمنح الطلاب الشعور بالسعادة والتخلص من مشاعر الضيق وتساعدهم على اكتساب صداقات جديدة . وهذا ما اشارت اليه نتيجة البحث الحالي .

و مما سبق يتضح اهمية ممارسة الانشطة الترويحية (الرياضية والفنية والثقافية والاجتماعية و الخلوية) فى تكوين شخصية الطالب شخصية متكاملة بدنية وعقليا واجتماعيا ونفسيا اثناء وقت الفراغ مما يعود على الفرد بالنفع وكذلك المجتمع .

وبالتالى تم الاجابة على التساؤل الاول .

٢- عرض ومناقشة النتائج الخاصة بمقياس السلوك الصحي :-

جدول (١٤) يوضح التكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات مقياس السلوك الصحي للمحور الاول (السلوك الصحي الشخصي والقوامي) لعينة البحث

ن=٨٩١

الترتيب	نسبة الموافقة %	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان	مربع كاي	لا		إلى حد ما		نعم		الدلالات الاحصائية	م
					%	تكرار	%	تكرار	%	تكرار		
3	٪٩٧,٣٦	٠,٢٢	٢,٩٥	*٧١٢,٩٢	٪٠,٠٠	٠	٪٥,٢٧	٤٧	٪٩٤,٧٣	٨٤٤	اهتم بمظهرى العام	١
4		٠,٣٠	٢,٩٢	*١٤٣٧,٩١	٪١,٠١	٩	٪٥,٨٤	٥٢	٪٩٣,١٥	٨٣٠	ارتدى ملابس مناسبة صيفا وشتاء	٢
5	٪٩٥,٩٠	٠,٣٠	٢,٩٢	*١٤١٢,٥٥	٪٠,٧٩	٧	٪٦,٦٢	٥٩	٪٩٢,٥٩	٨٢٥	استخدم المناديل الورقية	٣
1	٪٩٨,٤٨	٠,١٧	٢,٩٧	*٧٨٦,٢٧	٪٠,٠٠	٠	٪٣,٠٣	٢٧	٪٩٦,٩٧	٨٦٤	اهتم بنظافة اظفارى وشعرى	٤
6	٪٩٤,٥٠	٠,٣٣	٢,٨٩	*١٢٧٥,٠٨	٪٠,٤٥	٤	٪١٠,١٠	٩٠	٪٨٩,٤٥	٧٩٧	اهتم بتنظيف المكان الذى اجلس فيه	٥
16	٪٥١,٦٣	٠,٦٧	٢,٠٣	*١٩٧,٤٢	٪٢٠,٦٥	١٨٤	٪٥٥,٤٤	٤٩٤	٪٢٣,٩١	٢١٣	احرص على النوم مبكرا	٦
7	٪٨٨,٣٣	٠,٤٨	٢,٧٧	*٨٧٧,٣٨	٪٢,٥٨	٢٣	٪١٨,١٨	١٦٢	٪٧٩,٢٤	٧٠٦	احافظ على نظافة حجرتى	٧
2	٪٩٨,٣٧	٠,٢٠	٢,٩٧	*١٦٣٥,٦٤	٪٠,٤٥	٤	٪٢,٣٦	٢١	٪٩٧,١٩	٨٦٦	اهتم بازالة العرق بالماء والصابون	٨
12	٪٧٦,١٥	٠,٦٦	٢,٥٢	*٣٧٣,٦٦	٪٦١,٧٣	٥٥٠	٪٢٨,٨٤	٢٥٧	٪٩,٤٣	٨٤	ارتدى ملابس ضيقة	٩
13	٪٦٣,٤٧	٠,٧٤	٢,٢٧	*١٠٨,٦١	٪١٧,١٧	١٥٣	٪٣٨,٧٢	٣٤٥	٪٤٤,١١	٣٩٣	اهتم بنوعية جلد الحذاء	١٠
17	٪٤٨,٠٤	٠,٨١	١,٩٦	٢,٦٧	٪٣٠,٧٥	٢٧٤	٪٣٤,٥٧	٣٠٨	٪٣٤,٦٨	٣٠٩	اضع ساق علي ساق اثناء الجلوس	١١
8	٪٨٢,٣٨	٠,٥٦	٢,٦٥	*٥٧٦,٩٠	٪٤,١٥	٣٧	٪٢٦,٩٤	٢٤٠	٪٦٨,٩١	٦١٤	اوزع ثقل جسمى بشكل مناسب على كلتا القدمين	١٢
9	٪٨١,٨٧	٠,٦٢	٢,٦٤	*٦٠٦,٤٩	٪٧,٧٤	٦٩	٪٢٠,٧٦	١٨٥	٪٧١,٤٩	٦٣٧	اراعى حالة مستوى البصر عند الجلوس فى المحاضرة	١٣
11	٪٨٠,٥٣	٠,٦٥	٢,٦١	*٥٦٣,٨٥	٪٩,٢٠	٨٢	٪٢٠,٥٤	١٨٣	٪٧٠,٢٦	٦٢٦	اهتم بتوزيع الاضاءة جيدا فى الحجرة عند المذاكرة	١٤
10	٪٨١,٢٠	٠,٥٨	٢,٦٢	*٥٣٦,٢٧	٪٥,٢٧	٤٧	٪٢٧,٠٥	٢٤١	٪٦٧,٦٨	٦٠٣	احرص على المشى والوقوف بصورة صحيحة	١٥
14	٪٦٣,٤٧	٠,٧١	٢,٢٧	*١٣٠,٩٣	٪١٥,٢٦	١٣٦	٪٤٢,٥٤	٣٧٩	٪٤٢,٢٠	٣٧٦	اتجنب الوقوف لفترات طويلة	١٦
15	٪٥٣,٠٩	٠,٨٤	٢,٠٦	*٩,٩٥	٪٣٨,١٦	٣٤٠	٪٢٩,٨٥	٢٦٦	٪٣١,٩٩	٢٨٥	احمل اشياء ثقيلة فى يد واحدة	١٧

*قيمة مربع كاي الجدولية معنوية عند مستوى ٠,٠٥ عند درجة حرية ٢=٥,٩٩ ، عند درجة حرية ١ = ٣,٨٤

يتضح من الجدول رقم (١٤) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالتكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات مقياس السلوك الصحي للمحور الاول (السلوك الصحي الشخصي والقوامي) لعينة البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى معظم العبارات ، حيث كانت قيمة (مربع كاي) المحسوبة أكبر من قيمة (مربع كاي) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ عند درجة حرية ٢=٥,٩٩ ، عند درجة حرية ١ = ٣,٨٤ ، وتراوحت نسب الموافقة لجميع العبارات ما بين (٤٨,٠٤٪ إلى ٩٨,٤٨٪) وكانت اتجاة الاستجابة لطالبات كلية التربية الرياضية لصالح الاهتمام بنظافة الاظفار والشعر فى المركز الاول بنسبة (٩٨,٤٨٪).

جدول (١٥) يوضح التكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات مقياس السلوك الصحي للمحور الثاني (السلوك الصحي الغذائي) لعينة البحث

ن=٨٩١

الترتيب	نسبة الموافقة %	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان	مربع كاي	لا		إلى حد ما		نعم		الدلالات الإحصائية	العبارات	م
					%	تكرار	%	تكرار	%	تكرار			
1	٪٩٥,٧٩	٠,٢٨	٢,٩٢	*٦١٦,٢٥	٪٠,٠٠	٠	٪٨,٤٢	٧٥	٪٩١,٥٨	٨١٦	اهتم بنظافة يدي قبل تناول الطعام وبعده	١	
2	٪٩٤,٠٠	٠,٣٨	٢,٨٨	*١٢٩٢,٧٣	٪٢,٠٢	١٨	٪٧,٩٧	٧١	٪٩٠,٠١	٨٠٢	اتأكد من نظافة الطعام الذي اتناوله	٢	
4	٪٨٣,٨٤	٠,٥٧	٢,٦٨	*٦٦٩,٩٦	٪٥,٥٠	٤٩	٪٢١,٣٢	١٩٠	٪٧٣,١٨	٦٥٢	أحرص على تناول وجبة الطعام	٣	
11	٪٥٧,٦٩	٠,٨١	٢,١٥	*٣٢,٢١	٪٤١,٦٤	٣٧١	٪٣٢,١٠	٢٨٦	٪٢٦,٢٦	٢٣٤	أحب تناول المياه الغازية بكثرة	٤	
5	٪٧٩,٢٤	٠,٦٣	٢,٥٨	*٤٧٥,٧٦	٪٧,٥٢	٦٧	٪٢٦,٤٩	٢٣٦	٪٦٥,٩٩	٥٨٨	أحرص على تناول الخضروات والفاكهة الطازجة	٥	
15	٪٣٣,٠٠	٠,٧٩	١,٦٦	*١٧٤,٦١	٪١٩,٨٧	١٧٧	٪٢٦,٢٦	٢٣٤	٪٥٣,٨٧	٤٨٠	أتناول الطعام أمام التلفزيون	٦	
12	٪٥٥,٨٤	٠,٧٩	٢,١٢	*٢٠,٦٥	٪٢٦,٢٦	٢٣٤	٪٣٥,٨٠	٣١٩	٪٣٧,٩٣	٣٣٨	أحرص على شرب اللبن ومنتجاته	٧	
6	٪٦٧,٧٣	٠,٧٤	٢,٣٥	*١٦٨,٨٤	٪٥١,٧٤	٤٦١	٪٣١,٩٩	٢٨٥	٪١٦,٢٧	١٤٥	أتناول الطعام قبل النوم مباشرة	٨	
8	٪٦٠,٤٩	٠,٧٦	٢,٢١	*٦٩,١٠	٪٤١,٣٠	٣٦٨	٪٣٨,٣٨	٣٤٢	٪٢٠,٣١	١٨١	أتناول الوجبات الجاهزة بكثرة	٩	
7	٪٦٠,٨٩	٠,٨٨	٢,٢٢	*١٦٥,٢٠	٪٥٢,١٩	٤٦٥	٪١٧,٤٠	١٥٥	٪٣٠,٤٢	٢٧١	أحرص على شرب الشاي والقهوة يوميا	١٠	
13	٪٤٩,١٦	٠,٨١	١,٩٨	٠,٥١	٪٣٣,٨٩	٣٠٢	٪٣٣,٨٩	٣٠٢	٪٣٢,٢١	٢٨٧	أحرص على تناول السلطات الخضراء الجاهزة يوميا	١١	
10	٪٥٨,٥٩	٠,٧٨	٢,١٧	*٤٤,٩١	٪٢٢,٩٠	٢٠٤	٪٣٧,٠٤	٣٣٠	٪٤٠,٠٧	٣٥٧	أتناول اطعمة بين الوجبات	١٢	
9	٪٥٩,٣٧	٠,٨٢	٢,١٩	*٥١,٢٠	٪٢٥,٥٩	٢٢٨	٪٣٠,٠٨	٢٦٨	٪٤٤,٣٣	٣٩٥	أهتم بشرب مقدار كافي من الماء يوميا	١٣	
14	٪٣٦,٥٣	٠,٨٢	١,٧٣	*١٢٦,١٤	٪٥١,٠٧	٤٥٥	٪٢٤,٨٠	٢٢١	٪٢٤,١٣	٢١٥	أحرص على تناول الوجبات الغذائية في مواعيد ثابتة	١٤	
3	٪٨٥,١٣	٠,٥٩	٢,٧٠	*٧٨٢,٦٣	٪٧٧,٢٢	٦٨٨	٪١٥,٨٢	١٤١	٪٦,٩٦	٦٢	أتناول الدهون بكميات كبيرة	١٥	

*قيمة مربع كاي الجدولية معنوية عند مستوى ٠,٠٥ عند درجة حرية ٢=٥,٩٩ ، عند درجة حرية ١ = ٣,٨٤

يتضح من الجدول رقم (١٥) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالتكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات مقياس السلوك الصحي للمحور الثاني (السلوك الصحي الغذائي) لعينة البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية في معظم العبارات ، حيث كانت قيمة (مربع كاي) المحسوبة أكبر من قيمة (مربع كاي) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ عند درجة حرية ٢=٥,٩٩ ، عند درجة حرية ١ = ٣,٨٤ ، وتراوحت نسب الموافقة لجميع العبارات ما بين (٣٣,٠٠٪ إلى ٩٥,٧٩٪) وكانت اتجاه الاستجابة لطالبات كلية التربية الرياضية لصالح الاهتمام بنظافة الأيدي قبل تناول الطعام وبعده في المركز الاول بنسبة (٩٥,٧٩٪).

جدول (١٦) يوضح التكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات مقياس السلوك الصحي للمحور الثالث (السلوك الصحي الوقائي والبيئي) لعينة البحث

ن=٨٩١

الترتيب	نسبة الموافقة %	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان	مربع كاي	لا		إلى حد ما		نعم		الدلالات الإحصائية	العبارات	م
					%	تكرار	%	تكرار	%	تكرار			
5	٪٩٣،٤٩	٠،٣٩	٢،٨٧	*١٢٤٤،٦١	٪٨٨،٨٩	٧٩٢	٪٩،٢٠	٨٢	٪١،٩١	١٧		احب التواجد بالاماكن المزدحمة	١
15	٪٥٥،٨٩	٠،٨٠	٢،١٢	*٢٠،٠٢	٪٢٦،٤٩	٢٣٦	٪٣٥،٢٤	٣١٤	٪٣٨،٢٧	٣٤١		استشير الطبيب فوراً عند الشعور بالمرض	٢
11	٪٧١،٧٧	٠،٧٧	٢،٤٤	*٣١٠،١٩	٪٦١،٠٥	٥٤٤	٪٢١،٤٤	١٩١	٪١٧،٥١	١٥٦		اتناول الادوية دون ارشاد الطبيب	٣
2	٪٩٥،٩٠	٠،٣٦	٢،٩٢	*١٥٠٥،٦٤	٪٢،٨١	٢٥	٪٢،٥٨	٢٣	٪٩٤،٦١	٨٤٣		ابتعد عن استخدام الادوات الشخصية الخاصة بالآخرين مثل (المناشف والامشاط وفرش الاسنان)	٤
4	٪٩٣،٥٥	٠،٤٧	٢،٨٧	*١٣٩٨،٤٩	٪٩٢،٣٧	٨٢٣	٪٢،٣٦	٢١	٪٥،٢٧	٤٧		اترك الاخرين يستخدمون الادوات الشخصية مثل (المناشف والامشاط وفرش الاسنان)	٥
9	٪٨٤،٣٤	٠،٦٥	٢،٦٩	*٨٣٦،٦٣	٪٧٩،٠١	٧٠٤	٪١٠،٦٦	٩٥	٪١٠،٣٣	٩٢		اجلس امام التلفزيون بشكل مباشر لفترات طويلة	٦
12	٪٧١،٣٨	٠،٧٨	٢،٤٣	*٣٠٦،٦١	٪١٨،١٨	١٦٢	٪٢٠،٨٨	١٨٦	٪٦٠،٩٤	٥٤٣		احرص على التطعيم ضد الأمراض	٧
3	٪٩٤،٣٩	٠،٣٣	٢،٨٩	*١٢٦٩،٧٤	٪٠،٥٦	٥	٪١٠،١٠	٩٠	٪٨٩،٣٤	٧٩٦		احرص على تناول اطعمة جيدة الطهي	٨
13	٪٦٨،١٨	٠،٧٦	٢،٣٦	*١٨٤،٠٢	٪٥٣،٦٥	٤٧٨	٪٢٩،٠٧	٢٥٩	٪١٧،٢٨	١٥٤		اتناول الحلويات بكثرة	٩
17	٪٤٥،٠٦	٠،٨٤	١،٩٠	*٢٠،٣٣	٪٤٠،٤٠	٣٦٠	٪٢٩،٠٧	٢٥٩	٪٣٠،٥٣	٢٧٢		استخدم واقي الانف حفاظاً على صحتي	١٠
16	٪٤٧،٨٧	٠،٧٨	١،٩٦	*١٦،٠٩	٪٣٢،٥٥	٢٩٠	٪٣٩،١٧	٣٤٩	٪٢٨،٢٨	٢٥٢		احرص على عدم تقبيل الاخرين ومعانقتهم	١١
10	٪٧٥،٠٨	٠،٧٥	٢،٥٠	*٤١٥،٢٩	٪١٥،٢٦	١٣٦	٪١٩،٣٠	١٧٢	٪٦٥،٤٣	٥٨٣		استخدم الكاب للوقاية من ضربات الشمس	١٢
7	٪٨٤،٩٠	٠،٦٣	٢،٧٠	*٨٣٣،٦٤	٪٧٨،٩٠	٧٠٣	٪١٢،٠١	١٠٧	٪٩،٠٩	٨١		ارفع صوت الراديو والتلفزيون	١٣
8	٪٨٤،٦٢	٠،٥٤	٢،٦٩	*٦٨٦،٤٧	٪٤،٠٤	٣٦	٪٢٢،٦٧	٢٠٢	٪٧٣،٢٩	٦٥٣		ابتعد عن مصادر التلوث البيئي	١٤
1	٪٩٩،٦١	٠،٠٩	٢،٩٩	*٨٦٣،٢٢	٪٠،٠٠	٠	٪٠،٧٩	٧	٪٩٩،٢١	٨٨٤		نظافة المكان تساعد على بقاء الهواء نظياً	١٥
14	٪٥٦،١٧	٠،٨٠	٢،١٢	*٢١،٣٦	٪٢٦،٣٧	٢٣٥	٪٣٤،٩٠	٣١١	٪٣٨،٧٢	٣٤٥		استخدم معطر الجو بكثرة	١٦
6	٪٨٩،٥١	٠،٥٦	٢،٧٩	*١١٢٥،٢٨	٪٨٦،٣١	٧٦٩	٪٦،٤٠	٥٧	٪٧،٣٠	٦٥		اترك مصابيح مضاءة في الحجرات التي لا يوجد بها احد	١٧

*قيمة مربع كاي الجدولية معنوية عند مستوى ٠،٠٥ عند درجة حرية ٢=٥،٩٩، عند درجة حرية ١ = ٣،٨٤

يتضح من الجدول رقم (١٦) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالتكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات مقياس السلوك الصحي للمحور الثالث (السلوك الصحي الوقائي والبيئي) لعينة البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع العبارات ، حيث كانت قيمة (مربع كاي) المحسوبة أكبر من قيمة (مربع كاي) الجدولية عند مستوى ٠،٠٥ عند درجة حرية ٢=٥،٩٩، عند درجة حرية ١ = ٣،٨٤، وتراوحت نسب الموافقة لجميع العبارات ما بين (٤٥،٠٦٪ إلى ٩٩،٦١٪) وكانت اتجاه الاستجابة لطالبات كلية التربية الرياضية لصالح نظافة المكان تساعد على بقاء الهواء نظياً في المركز الاول بنسبة (٩٩،٦١٪) .

جدول (١٧) يوضح التكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات مقياس السلوك الصحي

للمحور الرابع (السلوك الصحي الرياضي) لعينة البحث

ن=٨٩١

الترتيب	نسبة الموافقة %	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان	مربع كاي	لا		إلى حد ما		نعم		الدلالات الإحصائية	العبارات	م
					%	تكرار	%	تكرار	%	تكرار			
5	٪٨٣,٥٠	٠,٥٢	٢,٦٧	*٦١١,١٧	٪٢,٤٧	٢٢	٪٢٨,٠٦	٢٥٠	٪٦٩,٤٧	٦١٩		اهتم بممارسة الرياضة	١
13	٪٥٢,٣٦	٠,٩٦	٢,٠٥	*٢٥١,٨٨	٪٤٣,٤٣	٣٨٧	٪٨,٤٢	٧٥	٪٤٨,١٥	٤٢٩		امارس احدى الرياضات الجماعية	٢
12	٪٦١,٩٠	٠,٩٢	٢,٢٤	*٢٨١,٧٤	٪٣٢,٧٧	٢٩٢	٪١٠,٦٦	٩٥	٪٥٦,٥٧	٥٠٤		امارس احدى الرياضات الفردية	٣
11	٪٦٣,٣٦	٠,٧٧	٢,٢٧	*٩٥,٥٤	٪١٩,٦٤	١٧٥	٪٣٤,٠١	٣٠٣	٪٤٦,٣٥	٤١٣		امارس الرياضة بانتظام	٤
14	٪٢٩,٩١	٠,٨٠	١,٦٠	*٢٨١,٤٠	٪٥٩,٨٢	٥٣٣	٪٢٠,٥٤	١٨٣	٪١٩,٦٤	١٧٥		اشارك في الرحلات والمعسكرات	٥
9	٪٧١,٢١	٠,٨٠	٢,٤٢	*٣٣٩,٥٤	٪١٩,٩٨	١٧٨	٪١٧,٦٢	١٥٧	٪٦٢,٤٠	٥٥٦		امارس الرياضة في الهواء الطلق	٦
8	٪٧٢,١١	٠,٧٨	٢,٤٤	*٣٢٩,٣٠	٪١٧,٧٣	١٥٨	٪٢٠,٣١	١٨١	٪٦١,٩٥	٥٥٢		امارس الرياضة في الصالات المغطاه	٧
1	٪٩٨,١٥	٠,٢٥	٢,٩٦	*١٦٥٢,٤٤	٪١,٢٣	١١	٪١,٢٣	١١	٪٩٧,٥٣	٨٦٩		ارتدى الملابس الرياضية عند ممارسة الرياضة	٨
3	٪٩٣,٧١	٠,٣٩	٢,٨٧	*١٢٧٧,٣٠	٪٢,٢٤	٢٠	٪٨,٠٨	٧٢	٪٨٩,٦٧	٧٩٩		احافظ على عوامل الامن والسلامة عند ممارستي للانشطة الرياضية	٩
6	٪٨٠,٥٨	٠,٦٠	٢,٦١	*٥١٥,٣٢	٪٥,٨٤	٥٢	٪٢٧,١٦	٢٤٢	٪٦٧,٠٠	٥٩٧		اهتم بالحفاظ على وزني	١٠
10	٪٧٠,٤٣	٠,٧٦	٢,٤١	*٢٤٩,٢٤	٪١٦,٩٥	١٥١	٪٢٥,٢٥	٢٢٥	٪٥٧,٨٠	٥١٥		اهتم بممارسة الرياضة لشغل اوقات الفراغ	١١
7	٪٧٨,٤٥	٠,٧٥	٢,٥٧	*٦٢٨,٧٥	٪٧٢,٨٤	٦٤٩	٪١١,٢٢	١٠٠	٪١٥,٩٤	١٤٢		اشجع فريقى بتعصب	١٢
2	٪٩٧,١٤	٠,٢٨	٢,٩٤	*١٥٥٠,٦٣	٪١,٢٣	١١	٪٣,٢٥	٢٩	٪٩٥,٥١	٨٥١		احافظ على سلامة الاجهزة الرياضية	١٣
4	٪٩١,١٩	٠,٥٠	٢,٨٢	*١١٨٨,٢٩	٪٥,٣٩	٤٨	٪٦,٨٥	٦١	٪٨٧,٧٧	٧٨٢		اهنى الفريق الفائز اذا خسرت المباراة	١٤

*قيمة مربع كاي الجدولية معنوية عند مستوى ٠,٠٥ عند درجة حرية ٢=٥,٩٩، عند درجة حرية ١=٣,٨٤

يتضح من الجدول رقم (١٧) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالتكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات مقياس السلوك الصحي للمحور الرابع (السلوك الصحي الرياضي) لعينة البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع العبارات ، حيث كانت قيمة (مربع كاي) المحسوبة أكبر من قيمة (مربع كاي) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ عند درجة حرية ٢=٥,٩٩ ، عند درجة حرية ١=٣,٨٤ ، وتراوحت نسب الموافقة لجميع العبارات ما بين (٢٩,٩١٪ إلى ٩٨,١٥٪) وكانت اتجاه الاستجابة لطالبات كلية التربية الرياضية لصالح ارتداء الملابس الرياضية عند ممارسة الرياضة في المركز الاول بنسبة (٩٨,١٥٪) .

جدول (١٨) يوضح التكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات مقياس السلوك الصحي للمحور الخامس (السلوك الصحي النفسي) لعينة البحث

ن=٨٩١

الترتيب	نسبة الموافقة %	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان	مربع كاي	لا		إلى حد ما		نعم		الدلالات الإحصائية	العبارات	م
					%	تكرار	%	تكرار	%	تكرار			
11	٪٥٢,٥٣	٠,٨٤	٢,٠٥	*٨,٩١	٪٣٢,٦٦	٢٩١	٪٢٩,٦٣	٢٦٤	٪٣٧,٧١	٣٣٦		اهتم برأي الآخرين في مظهرى العام	١
1	٪٩٥,٨٥	٠,٢٩	٢,٩٢	*١٣٨٨,٥٧	٪٠,٣٤	٣	٪٧,٦٣	٦٨	٪٩٢,٠٣	٨٢٠		احب شكلى	٢
2	٪٩١,٢٥	٠,٤٧	٢,٨٢	*١١٣٠,٠٨	٪٨٦,٣١	٧٦٩	٪٩,٨٨	٨٨	٪٣,٨٢	٣٤		انتقد شكل الآخرين	٣
3	٪٩١,٠٢	٠,٤٤	٢,٨٢	*١٠٦٥,٠٦	٪٢,٤٧	٢٢	٪١٣,٠٢	١١٦	٪٨٤,٥١	٧٥٣		اهتم بمساعدة الآخرين لحل مشاكلهم	٤
5	٪٨٧,٩٣	٠,٥١	٢,٧٦	*٨٧٦,٩٨	٪٣,٥٩	٣٢	٪١٦,٩٥	١٥١	٪٧٩,٤٦	٧٠٨		اساعد اخواتى فى حل مشكلاتهم فى المنزل	٥
6	٪٨٧,٦٠	٠,٤٧	٢,٧٥	*٨١٠,٣٥	٪١,٥٧	١٤	٪٢١,٦٦	١٩٣	٪٧٦,٧٧	٦٨٤		اساعد والدتى فى المنزل	٦
14	٪٤٤,٨٩	٠,٩٦	١,٩٠	*٣١٢,١٧	٪٥٢,٠٨	٤٦٤	٪٦,٠٦	٥٤	٪٤١,٨٦	٣٧٣		اعمل بجانب دارستى	٧
4	٪٨٩,٠٠	٠,٥٣	٢,٧٨	*١٠٠٥,٢٢	٪٥,٢٧	٤٧	٪١١,٤٥	١٠٢	٪٨٣,٢٨	٧٤٢		اختار ملابسى بنفسى	٨
9	٪٦٦,٨٩	٠,٧٣	٢,٣٤	*١٥٥,٢٠	٪٤٨,٩٣	٤٣٦	٪٣٥,٩١	٣٢٠	٪١٥,١٥	١٣٥		اعتمد على والدتى فى اختيار ملابسى	٩
8	٪٧٤,١٩	٠,٦٩	٢,٤٨	*٣٢١,٢٢	٪١١,٤٥	١٠٢	٪٢٨,٧٣	٢٥٦	٪٥٩,٨٢	٥٣٣		اتقبل الهزيمة بصدق ربح	١٠
15	٪٤٠,٢٩	٠,٨٠	١,٨١	*٥٠,٦٣	٪٢٤,٠٢	٢١٤	٪٣٢,٥٥	٢٩٠	٪٤٣,٤٣	٣٨٧		اشعر بالخوف عندما افكر فى المستقبل	١١
10	٪٥٩,١٥	٠,٨٠	٢,١٨	*٤٤,٧٧	٪٤٢,٦٥	٣٨٠	٪٣٣,٠٠	٢٩٤	٪٢٤,٣٥	٢١٧		اشعر بالخجل عندما اتحدث مع الآخرين	١٢
13	٪٤٩,٤٤	٠,٨٧	١,٩٩	*٣٤,١٣	٪٣٧,٣٧	٣٣٣	٪٢٤,١٣	٢١٥	٪٣٨,٥٠	٣٤٣		اشعر بالحزن عندما اكون بمفردى	١٣
12	٪٥١,٦٣	٠,٨٣	٢,٠٣	٣,٦٤	٪٣٢,٨٨	٢٩٣	٪٣٠,٩٨	٢٧٦	٪٣٦,١٤	٣٢٢		استطيع ان اعبر عن عما بداخلى من مشاعر واحاسيس	١٤
7	٪٨٥,٦٣	٠,٥٨	٢,٧١	*٧٩٧,٠٦	٪٦,٢٩	٥٦	٪١٦,١٦	١٤٤	٪٧٧,٥٥	٦٩١		اتحدث بصوت منخفض مع الاكبر منى	١٥

*قيمة مربع كاي الجدولية معنوية عند مستوى ٠,٠٥ عند درجة حرية ٢=٥,٩٩، عند درجة حرية ١ = ٣,٨٤

يتضح من الجدول رقم (١٨) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالتكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات مقياس السلوك الصحي للمحور الخامس (السلوك الصحي النفسي) لعينة البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى معظم العبارات ، حيث كانت قيمة (مربع كاي) المحسوبة أكبر من قيمة (مربع كاي) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ عند درجة حرية ٢=٥,٩٩ ، عند درجة حرية ١ = ٣,٨٤ ، وتراوحت نسب الموافقة لجميع العبارات ما بين (٪٤٠,٢٩ إلى ٪٩٥,٨٥) وكانت اتجاه الاستجابة لطالبات كلية التربية الرياضية لصالح حب الطالبه لشكلها فى المركز الاول بنسبة (٪٩٥,٨٥) .

جدول (١٩) يوضح التكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات مقياس السلوك الصحى للمحور السادس (السلوك الصحى الاجتماعى) لعينة البحث

ن=٨٩١

الترتيب	نسبة الموافقة %	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابى المرجح بالأوزان	مربع كاي	لا		إلى حد ما		نعم		الدلالات الإحصائية	العبارات	م
					%	تكرار	%	تكرار	%	تكرار			
9	٪٧٥,٨١	٠,٧٨	٢,٥٢	*٥١٩,٨٧	٪١٧,٦٢	١٥٧	٪١٣,١٣	١١٧	٪٦٩,٢٥	٦١٧	احب ممارسة الرياضة الجماعية	١	
11	٪٤٩,٧٢	٠,٨٢	١,٩٩	٠,٦٥	٪٣٤,٢٣	٣٠٥	٪٣٢,١٠	٢٨٦	٪٣٣,٦٧	٣٠٠	احب قيادة الفريق	٢	
7	٪٧٧,٣٣	٠,٦٦	٢,٥٥	*٤١٨,٠٧	٪٩,٤٣	٨٤	٪٢٦,٤٩	٢٣٦	٪٦٤,٠٩	٥٧١	احب العزلة والهدوء	٣	
12	٪٢٩,٩٧	٠,٨٤	١,٦٠	*٣٨٠,٠٢	٪٦٣,٥٢	٥٦٦	٪١٣,٠٢	١١٦	٪٢٣,٤٦	٢٠٩	افضل مشاهدة التلفزيون عن الخروج مع اصدقائى	٤	
4	٪٨٨,١٦	٠,٥٧	٢,٧٦	*١٠١٨,٤٧	٪٧,٤١	٦٦	٪٨,٨٧	٧٩	٪٨٣,٧٣	٧٤٦	احب التواجد فى الاماكن الجديدة	٥	
6	٪٧٨,٩٠	٠,٧١	٢,٥٨	*٥٦١,٦٦	٪١٢,٩١	١١٥	٪١٦,٣٩	١٤٦	٪٧٠,٧١	٦٣٠	احب الرحلات والمعسكرات	٦	
3	٪٨٩,٩٦	٠,٥٠	٢,٨٠	*١٠٥٥,٤٦	٪٤,٦٠	٤١	٪١٠,٨٩	٩٧	٪٨٤,٥١	٧٥٣	احب ممارسة الانشطة الرياضية مع الاصدقاء	٧	
8	٪٧٦,٦٠	٠,٧٢	٢,٥٣	*٤٥٣,٤١	٪١٣,٥٨	١٢١	٪١٩,٦٤	١٧٥	٪٦٦,٧٨	٥٩٥	احب تكوين صداقات جديدة	٨	
10	٪٦٢,٨٥	٠,٧٥	٢,٢٦	*٩٦,٧٧	٪١٨,١٨	١٦٢	٪٣٧,٩٣	٣٣٨	٪٤٣,٨٨	٣٩١	اشارك فى المناقشات	٩	
2	٪٩٠,١٢	٠,٥٠	٢,٨٠	*١٠٦٠,٦٥	٪٤,٣٨	٣٩	٪١١,٠٠	٩٨	٪٨٤,٦٢	٧٥٤	اساعد كبار السن عند مروره بالشارع	١٠	
5	٪٧٩,٩٧	٠,٦٥	٢,٦٠	*٥٣٠,٥٧	٪٨,٩٨	٨٠	٪٢٢,١١	١٩٧	٪٦٨,٩١	٦١٤	اقدم الهديا لزملائى	١١	
1	٪٩٥,٣٤	٠,٣٤	٢,٩١	*١٣٩٤,٨٨	٪١,٥٧	١٤	٪٦,١٧	٥٥	٪٩٢,٢٦	٨٢٢	احترم الكبير واتعاطف مع الصغير	١٢	

*قيمة مربع كاي الجدولية معنوية عند مستوى ٠,٠٥ عند درجة حرية =٢,٩٩٥ ، عند درجة حرية = ١,٣٨٤

يتضح من الجدول رقم (١٩) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالتكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات مقياس السلوك الصحى للمحور السادس (السلوك الصحى الاجتماعى) لعينة البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى معظم العبارات ، حيث كانت قيمة (مربع كاي) المحسوبة أكبر من قيمة (مربع كاي) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ عند درجة حرية =٢,٩٩٥ ، عند درجة حرية = ١,٣٨٤ ، وتراوحت نسب الموافقة لجميع العبارات ما بين (٢٩,٩٧٪ إلى ٩٥,٣٤٪) وكانت اتجة الاستجابة لطالبات كلية التربية الرياضية لصالح احترم الكبير والتعاطف مع الصغير فى المركز الاول بنسبة (٩٥,٣٤٪).

جدول رقم (٢٠)

التوصيف الإحصائي للمحاور قيد البحث لدى عينة الدراسة الأساسية

ن = ٨٩١

الترتيب	نسبة الموافقة %	المتوسط المرجح	عدد العبارات	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أكبر قيمة	أقل قيمة	الأبعاد
١	%79.46	2.59	17	-0.44	3.99	44.02	51.00	31.00	المحور الأول : السلوك الصحي الشخصي والقوامي
٦	%65.15	2.30	15	-0.20	4.91	34.55	45.00	20.00	المحور الثاني : السلوك الصحي الغذائي
٢	%77.16	2.54	17	-0.39	4.28	43.23	51.00	30.00	المحور الثالث : السلوك الصحي الوقائي والبيئي
٣	%74.57	2.49	14	-0.67	4.44	34.88	42.00	20.00	المحور الرابع : السلوك الصحي الرياضي
٥	%71.15	2.42	15	-0.28	3.50	36.35	45.00	26.00	المحور الخامس : السلوك الصحي النفسي
٤	%74.56	2.49	12	-0.88	3.30	29.89	36.00	17.00	المحور السادس : السلوك الصحي الاجتماعي
	%73.84	2.48	90	-0.30	18.37	222.92	260.00	169.00	المجموع الكلي

مقياس السلوك الصحي

يتضح من الجدول رقم (٢٠) الخاص بالتوصيف الإحصائي للمحاور قيد البحث لدى عينة الدراسة الأساسية أن قيم معامل الالتواء لجميع المتغيرات جاءت قريبة من الصفر حيث إنحصرت قيم معامل الالتواء ما بين (-٠,٨٨) إلى (٠,٢٠). وكانت اتجاه الاستجابة لطالبات كلية التربية الرياضية لصالح المحور الأول : السلوك الصحي الشخصي والقوامي في المركز الأول بنسبة (79.46%).

للإجابة على التساؤل الثاني

بالنسبة للمحور الأول : السلوك الصحي الشخصي والقوامي

من خلال عرض الجدول (١٤) الخاص بالتكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات مقياس السلوك الصحي للمحور الأول (السلوك الصحي الشخصي والقوامي) ، حيث جاءت عبارة **اهتم بنظافة اظفاري وشعري** في المركز الأول بنسبة (98,48%) ، جاءت عبارة **اهتم بإزالة العرق بالماء والصابون** في المركز الثاني بنسبة (98,37%) ، وجاءت عبارة **اهتم بمظهري العام** في المركز الثالث بنسبة (97,36%) ، جاءت ارتدى ملابس مناسبة صيفا وشتاء في المركز الرابع بنسبة (96,07%) ، وجاءت عبارة **استخدم المناديل الورقية** في المركز الخامس بنسبة (95,90%) ، كما جاءت عبارة **اهتم بتنظيف المكان الذي اجلس فيه** في المركز السادس بنسبة (94,50%) ، و عبارة **احافظ على نظافة حجرتي** في المركز السابع بنسبة (88,33%) ، وجاءت عبارة **اوزع ثقل جسمي بشكل مناسب على كلتا القدمين** في المركز الثامن بنسبة (82,38%) ، و عبارة **اراعى حالة مستوى البصر عند الجلوس في المحاضرة** في المركز التاسع بنسبة (81,87%) . وجاءت عبارة **احرص على المشي والوقوف بصورة صحيحة** في المركز العاشر بنسبة (81,20%) (ويليها باقي العبارات حتى العبارة السابعة عشر بنسبة (48,04%)

بالنسبة للمحور الثانى : السلوك الصحى الغذائى

من خلال عرض الجدول (١٥) الخاص بالتكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات مقياس السلوك الصحى للمحور الثانى (السلوك الصحى الغذائى) ، حيث جاءت عبارة **اهتم بنظافة يدي قبل تناول الطعام وبعده** فى المركز الاول بنسبة (٩٥,٧٩٪) ، جاءت عبارة **اتأكد من نظافة الطعام الذى اتناوله فى المركز الثانى بنسبة (٩٤,٠٠٪)** وجاءت عبارة **اتناول الدهون بكميات كبيرة فى المركز الثالث بنسبة (٨٥,١٣٪)** ، جاءت **احرص على تناول وجبة الطعام فى المركز الرابع بنسبة (٨٣,٨٤٪)** ، وجاءت عبارة **احرص على تناول الخضروات والفاكهة الطازجة فى المركز الخامس بنسبة (٧٩,٢٤٪)** ، كما جاءت عبارة **اتناول الطعام قبل النوم مباشرة فى المركز السادس بنسبة (٦٧,٧٣٪)** ، و عبارة **احرص على شرب الشاي والقهوة يوميا فى المركز السابع بنسبة (٦٠,٨٩٪)** ، وجاءت عبارة **اتناول الوجبات الجاهزة بكثرة فى المركز الثامن بنسبة (٦٠,٤٩٪)** ، و عبارة **اهتم بشرب مقدار كافى من الماء يوميا فى المركز التاسع بنسبة (٥٩,٣٧٪)** . وجاءت عبارة **اتناول اطعمة بين الوجبات فى المركز العاشر بنسبة (٥٨,٥٩٪)** (ويليهما باقى العبارات حتى العبارة الخامسة عشر وهى ادنى نسبة موافقة بنسبة (٣٣,٠٠٪))

ترجع الباحثتان سبب تناول الطالبات لكميات كبيرة من الدهون جاءت فى المركز الثالث بنسبة (٨٥,١٣٪) ، لأن الطالبات تقضى وقتا طويلا اثناء اليوم الدراسى فى جهد ذهنى وبدنى مما يدفع الطالبات لتناول وجبات جاهزة وهذا يؤثر بالسلب على الطالبات وهذه من ضمن السلوكيات الخاطئة التى لاحظتها الباحثتان ودفعهم لاجراء هذه الدراسة .

بالنسبة للمحور الثالث : السلوك الصحى الوقائى والبيئى

من خلال عرض الجدول (١٦) الخاص بالتكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات مقياس السلوك الصحى للمحور الثالث (السلوك الصحى الوقائى والبيئى) ، حيث جاءت عبارة **نظافة المكان تساعد على بقاء الهواء نظيفا فى المركز الاول بنسبة (٩٩,٦١٪)** ، جاءت عبارة **ابتعد عن استخدام الادوات الشخصية الخاصة بالآخرين مثل (المناشف والامشاط وفرش الاسنان)** فى المركز الثانى بنسبة (٩٥,٩٠٪) وجاءت عبارة **احرص على تناول اطعمة جيدة الطهى فى المركز الثالث بنسبة (٩٤,٣٩٪)** ، جاءت **اترك الاخرين يستخدمون الادوات الشخصية مثل (المناشف والامشاط وفرش الاسنان)** فى المركز الرابع بنسبة (٩٣,٥٥٪) ، وجاءت عبارة **احب التواجد بالاماكن المزدحمة فى المركز الخامس بنسبة (٩٣,٤٩٪)** ، كما جاءت عبارة **اترك مصابيح مضاعة فى الحجرات التى لا يوجد بها احد فى المركز السادس بنسبة (٨٩,٥١٪)** ، و عبارة **ارفع صوت الراديو والتلفزيون فى المركز السابع بنسبة (٨٤,٩٠٪)** ، وجاءت عبارة **ابتعد عن مصادر التلوث البيئى فى المركز الثامن بنسبة (٨٤,٦٢٪)** ، و عبارة **اجلس امام التلفزيون بشكل مباشر لفترات طويلة فى المركز التاسع بنسبة (٨٤,٣٤٪)** . وجاءت عبارة **استخدم الكاب للوقاية من ضربات الشمس فى المركز العاشر بنسبة (٧٥,٠٨٪)** ويليهما باقى العبارات حتى العبارة السابعة عشر وهى ادنى نسبة موافقة بنسبة (٤٥,٠٦٪) .

بالنسبة للمحور الرابع : السلوك الصحى الرياضى

من خلال عرض الجدول (١٧) الخاص بالتكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات مقياس السلوك الصحى للمحور الرابع (السلوك الصحى الرياضى) ، حيث جاءت عبارة **ارتدى الملابس الرياضية عند ممارسة الرياضة فى المركز الاول بنسبة (٩٨,١٥٪)** ، جاءت عبارة **احافظ على سلامة الاجهزة الرياضية فى المركز الثانى بنسبة (٩٧,١٤٪)** وجاءت عبارة **احافظ على عوامل الأمان والسلامة عند ممارستى للانشطة الرياضية فى المركز الثالث بنسبة (٩٣,٧١٪)** ، جاءت عبارة **اهنى الفريق الفائز اذا خسرت المباراة فى المركز الرابع بنسبة (٩١,١٩٪)** ، وجاءت عبارة **اهتم بممارسة الرياضة فى المركز الخامس بنسبة (٨٣,٥٠٪)** ، كما جاءت عبارة **اهتم بالحفاظ على وزنى فى المركز السادس بنسبة (٨٠,٥٨٪)** ، و عبارة **اشجع فريقى بتعصب فى المركز السابع بنسبة (٧٨,٤٥٪)** ، وجاءت عبارة **امارس الرياضة فى الصالات المغطاه فى المركز الثامن بنسبة (٧٢,١١٪)** ، و عبارة **امارس الرياضة فى الهواء الطلق فى المركز التاسع بنسبة (٧١,٢١٪)** . وجاءت عبارة **اهتم بممارسة الرياضة لشغل اوقات الفراغ فى المركز العاشر بنسبة (٧٠,٤٣٪)** ويليهما باقى العبارات حتى العبارة اشارك فى الرحلات والمعسكرات الرابعة عشر وهى ادنى نسبة موافقة بنسبة (٢٩,٩١٪) .

بالنسبة للمحور الخامس: السلوك الصحى النفسى

من خلال عرض الجدول (١٨) الخاص بالتكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات مقياس السلوك الصحى للمحور الخامس (السلوك الصحى النفسى) ، حيث جاءت عبارة احب شكلى فى المركز الاول بنسبة (٩٥,٨٥)٪ ، جاءت عبارة انتقد شكل الاخرين فى المركز الثانى بنسبة (٩١,٢٥)٪ وجاءت عبارة اهتم بمساعدة الاخرين لحل مشاكلهم فى المركز الثالث بنسبة (٩١,٠٢)٪، جاءت عبارة اختار ملابسى بنفسى فى المركز الرابع بنسبة (٨٩,٠٠)٪ ، وجاءت عبارة اساعد اخواتى فى حل مشكلاتهم فى المنزل فى المركز الخامس بنسبة (٨٧,٩٣)٪ ، كما جاءت عبارة اساعد والدتى فى المنزل فى المركز السادس بنسبة (٨٧,٦٠)٪ ، و عبارة اتحدث بصوت منخفض مع الاكبر منى فى المركز السابع بنسبة (٨٥,٦٣)٪، وجاءت عبارة اتقبل الهزيمة بصدور رعب فى المركز الثامن بنسبة (٧٤,١٩)٪ ، و عبارة اعتمد على والدتى فى اختيار ملابسى فى المركز التاسع بنسبة (٦٦,٨٩)٪ . وجاءت عبارة اشعر بالخجل عندما اتحدث مع الاخرين فى المركز العاشر بنسبة (٥٩,١٥)٪ ويليها باقى العبارات حتى العبارة اشعر بالخوف عندما افكر فى المستقبل الخامسة عشر وهى ادنى نسبة موافقة بنسبة (٤٠,٢٩)٪.

بالنسبة للمحور السادس : السلوك الصحى الاجتماعى

من خلال عرض الجدول (١٩) الخاص بالتكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات مقياس السلوك الصحى للمحور السادس (السلوك الصحى الاجتماعى) ، حيث جاءت عبارة احترم الكبير واتعاطف مع الصغير فى المركز الاول بنسبة (٩٥,٣٤)٪ ، جاءت عبارة اساعد كبار السن عند مرورة بالشارع فى المركز الثانى بنسبة (٩٠,١٢)٪ وجاءت عبارة احب ممارسة الرياضة مع الاصدقاء فى المركز الثالث بنسبة (٨٩,٩٦)٪، جاءت عبارة احب التواجد فى الاماكن الجديدة فى المركز الرابع بنسبة (٨٨,١٦)٪ ، وجاءت عبارة اقدم الهديا لزملاى فى المركز الخامس بنسبة (٧٩,٩٧)٪ ، كما جاءت عبارة احب الرحلات والمعسكرات فى المركز السادس بنسبة (٧٨,٩٠)٪ ، و عبارة احب العزلة والهدوء فى المركز السابع بنسبة (٧٧,٣٣)٪، وجاءت عبارة احب تكوين صداقات جديدة فى المركز الثامن بنسبة (٧٦,٦٠)٪ ، و عبارة احب ممارسة الرياضة الجماعية فى المركز التاسع بنسبة (٧٥,٨١)٪ . وجاءت عبارة اشارك فى المناقشات فى المركز العاشر بنسبة (٦٢,٨٥)٪ ويليها باقى العبارات حتى العبارة افضل مشاهدة التلفزيون عن الخروج مع اصدقائى الثانية عشر وهى ادنى نسبة موافقة بنسبة (٢٩,٩٧)٪.

بالنسبة لترتيب محاور مقياس السلوك الصحى ككل وفقا لممارسة الطالبات

يتضح من خلال عرض الجداول (٢٠) الخاص بمحاور مقياس السلوك الصحى لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات جاءت نسبة الموافقة ما بين (71.15%) الى (79.46%) حيث اخذ المحور الأول السلوك الصحى الشخصى والقوامى المركز الأول بنسبة موافقة (79.46%) كما اخذ المحور الثالث السلوك الصحى الوقائى والبيئى المركز الثانى بنسبة موافقة (77.16%) كما اخذ المحور الرابع السلوك الصحى الرياضى المركز الثالث بنسبة موافقة (77.16%) ، كما اخذ المحور السادس السلوك الصحى الاجتماعى المركز الرابع بنسبة موافقة (74.56%) واخذ المحور الخامس السلوك الصحى النفسى المركز الخامس بنسبة موافقة (71.15%) واخير المحور الثانى السلوك الصحى الغذائى احتل المركز السادس و الاخير وهذا مادفع الباحثة لاجراء هذا البحث وهو تحديد مستوى السلوك الصحى لدى الطالبات .

لذلك اكدت نتائج دراسة كل من (ngwu & Ekanem,2017)، ودراسة أحمد عبد المجيد الصمادى واسماعيل احمد الحارثى (٢٠١٧) و دراسة (so & park ,2016) ان ممارسة الطلبة للسلوكيات الصحية جاءت بدرجة متوسطة للمقياس ككل كما اخذ بعد الوقاية من الامراض والصحة العامة المرتبة الاولى ثم النظافة الشخصية والتعامل مع الادوية فى المرتبة الثانية واخير الوقاية من السمنة مما يؤكد نتيجة البحث الحالى .

واشارت نتيجة دراسة (el-shafe- 2010) الى ان ممارسة السلوك الصحى يعمل على حماية الطلبة من خطر الاصابة بالامراض والحفاظ على صحتهم والارتقاء بها مما يؤدى الى تحسين جودة الحياة لديهم .

كما اشارت نتائج دراسة كل من رشاد صمادى (٢٠١٣) ودراسة اسماعيل الحارثى (٢٠١٤) وكذلك دراسة رحمان وزملاؤه (rahman, et al., 2015) الى ان السلوك الصحى لدى الطلبة كان فى المستوى المتوسط .

واشارت دراسة منال محمد عبد الحفيظ (٢٠٢٢) الى ان مستوى الوعى الغذائى لدى طلبة كلية التربية مرتفع. كما اشارت الى وجود فروق ذات دلالة احصائية مرتفعة فى اجابات افراد عينة البحث حول مستوى الوعى الغذائى لصالح الاناث وهذا يشير الى ان الاناث هم اكثر اهتماما بمستوى الوعى الصحى مما يدعم نتيجة البحث .

وتشير نتائج دراسة هيثم محمد عواد (٢٠١٩) الى ان مستوى الوعى الغذائى مرتفع لدى طلاب الكليات التطبيقية وتعتبر كلية التربية الرياضية احد الكليات التطبيقية والتي تؤثر فى السلوك الصحى لدى الطالبات حفاظا عليهم بدنيا بالتالى يؤثر فى شخصية الطالبة ككل للافضل .

واشارت دراسة زياد قباچه وكمال سلام (٢٠١٨) الى ان مستوى السلوك الصحى لدى طلبة الكليات العلمية جاء بدرجة متوسطة وهذا يشير الى ان الكليات العلمية أكثر اهتماما بجانب السلوك الصحى لدى الطلاب خاصة مع زيادة الاحتكاك بين الطلاب واعضاء الكلية .

كما تشير نتائج دراسة نصر الدين جابر ، وصلحة القصب (٢٠١٦) ان ابعاد الوعى الغذائى تشتمل على كيفية تجهيز الطعام وتخزينه ومواعيد الوجبات اضافة الى السلوكيات الغذائية الوقائية وهذا يشير الى ان السلوكيات الصحية جزء لا يتجزء من الوعى الغذائى والذي بدوره يساعد فى تكوين وتنمية شخصية الفرد بدنيا وصحيا ونفسيا .

وأكدت نتائج دراسة (Cabrera,Rodringuz 2018) ان السلوك الصحى من جانبى النشاط والاستهلاك كان أفضل عند الاناث مما يدعم نتيجة البحث الحالية .

كما تشير نتائج دراسة (Iusegun- 2017) ان الطلبة يمارسون سلوكيات صحية ايجابية بسبب معرفتهم بالسلوك الخطر وتنمية قيم النظافة والمسؤولية الصحية والتغذية لديهم من خلال المناهج، كما توجد فروق ذات دلالة احصائية فى السلوك الصحى الايجابى تعزى لمتغير الجنس لصالح الاناث .

كما اشارت نتائج دراسة سيلبي وندوجو وكيزلكايا (٢٠١٧- Celebi,Gundogu & Kizilkaya) ان مسنوى سلوكيات نمط الحياة الصحية لدى طلبة المرحلة الثانوية جاء بدرجة متوسطة وكان اعلى عندى الاناث منه عند الذكور كام وضحت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية فى جميع ابعاد السلوك الصحى لصالح الطلبة الاعلى صفاولصالح الطلبة الذين يحمل والديهم شهادات عليا .

كما اشارت نتائج دراسة (Bulmer,Irfan , Barton,Michele & Reny,2010) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية فى مستوى السلوك الصحى بين طالبات الدراسات العليا والباكالوريوس باستثناء تمتع طالبات الدراسات العليا بحالة صحية وعادات غذائية بشكل افضل . وترجع الباحثان هذا التفسير انه كلما زاد المستوى التعليمى كلما كان الفرد اكثر ادراكا بالسلوكيات الصحية عن المستويات الادنى فى التعليم .

ومما سبق يتضح ان طالبات كلية التربية الرياضية للنبات لديهم وعى بالسلوك الصحى النابع عن سلوكياتهم ولكنهم بحاجة الى زيادة الدعم والتأكيد على بعض السلوكيات وخاصة السلوكيات الغذائية فهى تحتاج الى اهتمام أكثر ورعاية ووعى من جانب الكلية بأهمية اتباع السلوكيات الغذائية السلمية لحمايهم بدنيا لانها تؤثر على كل جوانب شخصية الطالبة وخاصة الجانب النفسى وهذا ما جاءت بيه نتيجة الدراسة الحالية . وبالتالي تم الاجابة على التساؤل الثانى

٣- عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالتساؤل الثالث :-

جدول (٢١) يوضح الدلالات الإحصائية الخاصة بمحاور الإستبيان والمجموع الكلي للمحاور طبقاً للفرقة عينة البحث لمقياس الأنشطة الترويحية

ن = ٨٩١

المحاور	الفرقة	العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	أقل قيمة	أكبر قيمة
المحور الاول : الأنشطة الترويحية الرياضية	الأولى	393	18.98	3.52	9.00	27.00
	الثانية	13	21.08	2.78	18.00	25.00
	الثالثة	320	18.33	3.74	9.00	25.00
	الرابعة	165	18.69	4.46	9.00	27.00
	المجموع	891	18.72	3.79	9.00	27.00
المحور الثاني : الأنشطة الترويحية الاجتماعية	الأولى	393	18.76	3.98	10.00	27.00
	الثانية	13	21.85	4.54	16.00	27.00
	الثالثة	320	18.83	4.22	10.00	27.00
	الرابعة	165	19.27	4.20	12.00	27.00
	المجموع	891	18.92	4.13	10.00	27.00
المحور الثالث : الأنشطة الترويحية الثقافية	الأولى	393	17.40	3.06	12.00	24.00
	الثانية	13	18.77	4.13	12.00	24.00
	الثالثة	320	17.14	3.42	11.00	24.00
	الرابعة	165	17.50	3.55	10.00	24.00
	المجموع	891	17.35	3.31	10.00	24.00
المحور الرابع : الأنشطة الترويحية الفنية	الأولى	393	13.90	3.79	8.00	24.00
	الثانية	13	17.38	3.97	12.00	24.00
	الثالثة	320	13.86	3.84	8.00	24.00
	الرابعة	165	14.68	4.42	8.00	24.00
	المجموع	891	14.08	3.96	8.00	24.00
المحور الخامس : الأنشطة الترويحية الخلوية	الأولى	393	10.47	3.35	7.00	21.00
	الثانية	13	12.77	3.96	7.00	17.00
	الثالثة	320	10.87	3.86	7.00	21.00
	الرابعة	165	11.29	4.37	7.00	21.00
	المجموع	891	10.80	3.77	7.00	21.00
المجموع الكلي	الأولى	393	79.51	13.11	52.00	123.00
	الثانية	13	91.85	16.72	72.00	117.00
	الثالثة	320	79.03	15.19	52.00	118.00
	الرابعة	165	81.44	16.64	55.00	123.00
	المجموع	891	79.87	14.70	52.00	123.00

جدول (٢٢) يوضح الدلالات الإحصائية الخاصة بمحاور الإستبيان والمجموع الكلي للمحاور طبقاً للفرقة عينة البحث لمقياس الانشطة الترويحية

ن = ٨٩١

مستوى الدلالة	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	الدلالات الاحصائية المحاور
0.02	*3.41	48.64	3	145.91	بين المجموعات	المحور الاول : الانشطة الترويحية الرياضية
		14.27	887	12660.18	داخل المجموعات	
			890	12806.08	المجموع	
0.04	*2.83	47.99	3	143.98	بين المجموعات	المحور الثاني : الانشطة الترويحية الاجتماعية
		16.93	887	15019.68	داخل المجموعات	
			890	15163.66	المجموع	
0.25	1.36	14.87	3	44.61	بين المجموعات	المحور الثالث : الانشطة الترويحية الثقافية
		10.91	887	9677.22	داخل المجموعات	
			890	9721.84	المجموع	
0.00	*4.98	77.11	3	231.34	بين المجموعات	المحور الرابع : الانشطة الترويحية الفنية
		15.47	887	13722.01	داخل المجموعات	
			890	13953.34	المجموع	
0.02	*3.16	44.55	3	133.64	بين المجموعات	المحور الخامس : الانشطة الترويحية الخلوية
		14.08	887	12484.80	داخل المجموعات	
			890	12618.44	المجموع	
0.01	*3.97	849.14	3	2547.43	بين المجموعات	المجموع الكلي
		213.82	887	189659.24	داخل المجموعات	
			890	192206.67	المجموع	

* قيمة (ف) الجدولية معنوى عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٢٢) الخاص بمحاور الإستبيان والمجموع الكلي للمحاور طبقاً للفرقة عينة البحث وجود فروق ذات دلالة احصائية فى معظم المحاور والمجموع الكلي حيث كانت قيمة ف المحسوبة أكبر من قيمة ف الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ وقيمة مستوى المعنوية أقل من ٠,٠٥ .

جدول (٢٣)

يوضح اختبار توكي H.S.D عند مستوى ٠,٠٥ لتحديد معنوية واتجاه الفروق في المتغيرات المعنوية المستخلصة من تحليل التباين في اتجاه واحد.

ن = ٨٩١

معنوية الفروق بين المتوسطات						المتوسط الحسابي	الفرقة	الأبعاد
الرابعة	الثالثة	الثانية						
٠,٥٤٧	٠,٥٠٥	٠,٩٩٧	٠,٠٦٤	٠,٠٤٠	↑*٣,٠٨٥	18.76	الأولى	المحور الثاني : الانشطة الترويجية الاجتماعية
٠,١٣١	٢,٧٩	٠,٠٤٧	→*٣,٠٢١			21.85	الثانية	
٠,٦٧٧	٠,٤٤١					18.83	الثالثة	
						19.27	الرابعة	
٠,١٣٧	٠,٧٨٦	٠,٩٩٩	٠,٠٤١	٠,٠٠٩	↑*٣,٤٨٦	13.90	الأولى	المحور الرابع : الانشطة الترويجية الفنية
٠,٠٨١	٢,٦٩٩	٠,٠٠٩	→*٣,٥٢٨			17.38	الثانية	
٠,١٢٥	٠,٨٢٨					13.86	الثالثة	
						14.68	الرابعة	
٠,٤٨٧	١,٩٢٧	٠,٩٧٢	٠,٤٨٠	٠,٠١٥	↑*١٢,٣٣٧	79.51	الأولى	المجموع الكلي
٠,٠٦٥	١٠,٤٠٩	٠,٠١١	→*١٢,٨١٨			91.85	الثانية	
٠,٣١٥	٢,٤٠٨					79.03	الثالثة	
						81.44	الرابعة	

*معنوى عند مستوى دلالة أقل من ٠,٠٥

للاجابة على التساؤل الثالث :

يتضح من جدول (٢٣) الخاص بوضوح اختبار توكي H.S.D عند مستوى ٠,٠٥ لتحديد معنوية واتجاه الفروق في المتغيرات المعنوية المستخلصة من تحليل التباين في اتجاه واحد أنه توجد فروق بين الفرق في معظم المحاور والمجموع الكلي حيث كانت على النحو التالي:

- المحور الثاني : الانشطة الترويجية الاجتماعية
- تفوقت الفرقة الثانية على كل من الفرقة الأولى والثالثة حيث أن المتوسط الحسابي للفرقة الثانية أكبر من المتوسط الحسابي لكل من الفرقة الأولى والثالثة.
- المحور الرابع : الانشطة الترويجية الفنية
- تفوقت الفرقة الثانية على كل من الفرقة الأولى والثالثة حيث أن المتوسط الحسابي للفرقة الثانية أكبر من المتوسط الحسابي لكل من الفرقة الأولى والثالثة.
- المجموع الكلي
- تفوقت الفرقة الثانية على كل من الفرقة الأولى والثالثة حيث أن المتوسط الحسابي للفرقة الثانية أكبر من المتوسط الحسابي لكل من الفرقة الأولى والثالثة.

وبذلك يوجد فروق ذات دلالة احصائية في ممارسة الانشطة الترويجية الفنية والانشطة الترويجية الاجتماعية والمجموع الكلي للاستبيان لصالح الفرقة الثانية وبالتالي تم الاجابة على التساؤل الثالث.

جدول (٢٤) يوضح الدلالات الإحصائية الخاصة بمحاور المقياس والمجموع الكلي للمحاور طبقاً للفرقة
عينة البحث لمقياس السلوك الصحي

ن = ٨٩١

المحاور	الفرقة	العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	أقل قيمة	أكبر قيمة
المحور الأول : السلوك الصحي الشخصي والقوامي	الأولى	393	44.54	4.17	31.00	51.00
	الثانية	13	46.15	4.36	40.00	50.00
	الثالثة	320	43.66	3.75	35.00	51.00
	الرابعة	165	43.28	3.78	36.00	51.00
	المجموع	891	44.02	3.99	31.00	51.00
المحور الثاني : السلوك الصحي الغذائي	الأولى	393	35.58	4.92	20.00	45.00
	الثانية	13	42.46	2.40	39.00	44.00
	الثالثة	320	33.87	4.46	23.00	43.00
	الرابعة	165	32.76	4.69	21.00	45.00
	المجموع	891	34.55	4.91	20.00	45.00
المحور الثالث : السلوك الصحي الوقائي والبيئي	الأولى	393	44.26	4.21	30.00	51.00
	الثانية	13	47.92	2.53	46.00	51.00
	الثالثة	320	42.68	3.79	33.00	50.00
	الرابعة	165	41.50	4.58	33.00	50.00
	المجموع	891	43.23	4.28	30.00	51.00
المحور الرابع : السلوك الصحي الرياضي	الأولى	393	36.26	3.83	24.00	42.00
	الثانية	13	35.54	2.40	34.00	39.00
	الثالثة	320	34.05	4.08	22.00	42.00
	الرابعة	165	33.14	5.46	20.00	42.00
	المجموع	891	34.88	4.44	20.00	42.00
المحور الخامس : السلوك الصحي النفسي	الأولى	393	36.70	3.54	27.00	45.00
	الثانية	13	39.38	4.11	34.00	44.00
	الثالثة	320	36.14	3.38	26.00	43.00
	الرابعة	165	35.65	3.40	26.00	41.00
	المجموع	891	36.35	3.50	26.00	45.00
المحور السادس : السلوك الصحي الاجتماعي	الأولى	393	29.80	3.26	17.00	36.00
	الثانية	13	31.31	0.48	31.00	32.00
	الثالثة	320	29.95	3.30	19.00	36.00
	الرابعة	165	29.90	3.49	22.00	36.00
	المجموع	891	29.89	3.30	17.00	36.00
المجموع الكلي	الأولى	393	227.15	18.27	173.00	260.00
	الثانية	13	242.77	13.37	224.00	255.00
	الثالثة	320	220.36	16.95	169.00	256.00
	الرابعة	165	216.24	18.17	184.00	249.00
	المجموع	891	222.92	18.37	169.00	260.00

جدول (٢٥)

يوضح الدلالات الإحصائية الخاصة بمحاور الإستبيان والمجموع الكلي للمحاور طبقاً للفرقة عينة البحث لمقياس السلوك الصحي

ن = ٨٩١

مستوى الدلالة	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	الدلالات الإحصائية المحاور
0.00	*6.32	98.78	3	296.34	بين المجموعات	المحور الأول : السلوك الصحي الشخصي والقوامي
		15.64	887	13872.41	داخل المجموعات	
			890	14168.75	المجموع	
0.00	*28.85	634.81	3	1904.42	بين المجموعات	المحور الثاني : السلوك الصحي الغذائي
		22.00	887	19514.48	داخل المجموعات	
			890	21418.91	المجموع	
0.00	*25.40	430.81	3	1292.43	بين المجموعات	المحور الثالث : السلوك الصحي الوقائي والبيئي
		16.96	887	15041.55	داخل المجموعات	
			890	16333.98	المجموع	
0.00	*27.27	493.15	3	1479.45	بين المجموعات	المحور الرابع : السلوك الصحي الرياضي
		18.08	887	16040.70	داخل المجموعات	
			890	17520.15	المجموع	
0.00	*7.31	87.76	3	263.29	بين المجموعات	المحور الخامس : السلوك الصحي النفسي
		12.01	887	10650.24	داخل المجموعات	
			890	10913.53	المجموع	
0.42	0.94	10.28	3	30.85	بين المجموعات	المحور السادس : السلوك الصحي الاجتماعي
		10.89	887	9657.23	داخل المجموعات	
			890	9688.08	المجموع	
0.00	*22.91	7197.61	3	21592.84	بين المجموعات	المجموع الكلي
		314.19	887	278685.02	داخل المجموعات	
			890	300277.85	المجموع	

* قيمة (ف) الجدولية معنوي عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٢٥) الخاص بمحاور المقياس والمجموع الكلي للمحاور طبقاً للفرقة عينة البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية في معظم المحاور والمجموع الكلي حيث كانت قيمة ف المحسوبة أكبر من قيمة ف الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ وقيمة مستوى المعنوية أقل من ٠,٠٥ .

جدول (٢٦)

يوضح اختبار توكي H.S.D عند مستوى ٠,٠٥ لتحديد معنوية واتجاه الفروق في المتغيرات المعنوية المستخلصة من تحليل التباين في اتجاه واحد.

ن = ٨٩١

معنوية الفروق بين المتوسطات						المتوسط الحسابي	الفرقة	الأبعاد
الرابعة		الثالثة		الثانية				
٠,٠٠٤	→*١,٢٥٧	٠,٠١٧	→*٠,٨٧٩	٠,٤٧١	١,٦١٢	44.54	الأولى	المحور الاول : السلوك الصحي الشخصي والقوامي
٠,٠٥٨	٢,٨٦٩	٠,١١٧	٢,٤٩١			46.15	الثانية	
٠,٧٥٢	٠,٣٧٨					43.66	الثالثة	
						43.28	الرابعة	
٠,٠٠٠	→*٢,٨١٦	٠,٠٠٠	→*١,٧٠٨	٠,٠٠٠	↑*٦,٨٨١	35.58	الأولى	المحور الثاني : السلوك الصحي الغذائي
٠,٠٠٠	→*٩,٦٩٧	٠,٠٠٠	→*٨,٥٨٩			42.46	الثانية	
٠,٠٦٦	١,١٠٨					33.87	الثالثة	
						32.76	الرابعة	
٠,٠٠٠	→*٢,٧٥٦	٠,٠٠٠	→*١,٥٨١	٠,٠٠٩	↑*٣,٦٦٣	44.26	الأولى	المحور الثالث : السلوك الصحي الوقائي والبيئي
٠,٠٠٠	→*٦,٤٢٠	٠,٠٠٠	→*٥,٢٤٤			47.92	الثانية	
٠,٠١٦	→*١,١٧٥					42.68	الثالثة	
						41.50	الرابعة	
٠,٠٠٠	→*٣,١٢٥	٠,٠٠٠	→*٢,٢١٤	٠,٩٣٠	٠,٧٢٦	36.26	الأولى	المحور الرابع : السلوك الصحي الرياضي
٠,٢٠٥	٢,٣٩٩	٠,٦٠٣	١,٤٨٨			35.54	الثانية	
٠,١١٥	٠,٩١٠					34.05	الثالثة	
						33.14	الرابعة	
٠,٠٠٦	→*١,٠٥٣	٠,١٤١	٠,٥٥٨	٠,٠٣١	↑*٢,٦٨٢	36.70	الأولى	المحور الخامس : السلوك الصحي النفسي
٠,٠٠١	→*٣,٧٣٦	٠,٠٠٥	→*٣,٢٤٠			39.38	الثانية	
٠,٤٤٣	٠,٤٩٥					36.14	الثالثة	
						35.65	الرابعة	
٠,٠٠٠	→*١٠,٩٠٢	٠,٠٠٠	→*٦,٧٨٥	٠,٠١٠	↑*١٥,٦٢٤	227.15	الأولى	المجموع الكلّي
٠,٠٠٠	→*٢٦,٥٢٦	٠,٠٠٠	→*٢٢,٤٠٩			242.77	الثانية	
٠,٠٧٣	٤,١١٦					220.36	الثالثة	
						216.24	الرابعة	

*معنوى عند مستوى دلالة أقل من ٠,٠٥

يتضح من جدول (٢٦) الخاص يوضح اختبار توكي H.S.D عند مستوى ٠,٠٥ لتحديد معنوية واتجاه الفروق في المتغيرات المعنوية المستخلصة من تحليل التباين في اتجاه واحد أنه توجد فروق بين الفرقة لمعظم المحاور والمجموع الكلّي حيث كانت على النحو التالي:

- **المحور الاول : السلوك الصحى الشخصى والقوامى**
- تفوقت الفرقة الأولى على كل من الفرقة الثالثة والرابعة حيث أن المتوسط الحسابى للفرقة الاولى أكبر من المتوسط الحسابى لكل من الفرقة الثالثة والرابعة.
- **المحور الثانى : السلوك الصحى الغذائى**
- تفوقت الفرقة الثانية على كل من الفرقة الأولى و الثالثة والرابعة حيث أن المتوسط الحسابى للفرقة الثانية أكبر من المتوسط الحسابى لكل من الفرقة الاولى و الثالثة والرابعة.
- تفوقت الفرقة الأولى على كل من الفرقة الثالثة والرابعة حيث أن المتوسط الحسابى للفرقة الاولى أكبر من المتوسط الحسابى لكل من الفرقة الثالثة والرابعة.
- **المحور الثالث : السلوك الصحى الوقائى والبيئى** تفوقت الفرقة الثانية على كل من الفرقة الأولى و الثالثة والرابعة حيث أن المتوسط الحسابى للفرقة الثانية أكبر من المتوسط الحسابى لكل من الفرقة الاولى و الثالثة والرابعة.
- تفوقت الفرقة الأولى على كل من الفرقة الثالثة والرابعة حيث أن المتوسط الحسابى للفرقة الاولى أكبر من المتوسط الحسابى لكل من الفرقة الثالثة والرابعة.
- تفوقت الفرقة الثالثة على الفرقة الرابعة حيث أن المتوسط الحسابى للفرقة الثالثة أكبر من المتوسط الحسابى للفرقة الرابعة.
- **المحور الرابع : السلوك الصحى الرياضى**
- تفوقت الفرقة الأولى على كل من الفرقة الثالثة والرابعة حيث أن المتوسط الحسابى للفرقة الاولى أكبر من المتوسط الحسابى لكل من الفرقة الثالثة والرابعة.
- **المحور الخامس : السلوك الصحى النفسى**
- تفوقت الفرقة الثانية على كل من الفرقة الأولى والثالثة والرابعة حيث أن المتوسط الحسابى للفرقة الثانية أكبر من المتوسط الحسابى لكل من الفرقة الاولى والثالثة والرابعة.
- تفوقت الفرقة الأولى على الفرقة الرابعة حيث أن المتوسط الحسابى للفرقة الاولى أكبر من المتوسط الحسابى للفرقة والرابعة.
- **المجموع الكلى**
- تفوقت الفرقة الثانية على كل من الفرقة الأولى و الثالثة والرابعة حيث أن المتوسط الحسابى للفرقة الثانية أكبر من المتوسط الحسابى لكل من الفرقة الاولى و الثالثة والرابعة.
- تفوقت الفرقة الأولى على كل من الفرقة الثالثة والرابعة حيث أن المتوسط الحسابى للفرقة الاولى أكبر من المتوسط الحسابى لكل من الفرقة الثالثة والرابعة.

لذلك يوجد فروق ذات دلالة احصائية لصالح الفرقة الثانية فى ممارسة السلوك الصحى الشخصى والقوامى والسلوك الصحى الغذائى والسلوك الصحى الوقائى والسلوك الصحى النفسى لصالح الفرقة الثانية وبالتالي تم الاجابة على التساؤل الثالث من خلال عرض ومناقشة الجداول (٢٣)،(٢٤)،(٢٥)،(٢٦).

٤- عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالتساؤل الرابع :-

جدول رقم (٢٧) العلاقة بين ابعاد السلوك الصحي والانشطة الترويحية لعينة البحث

المحور : الاول السلوك الصحي والقوامي	المحور : الثاني السلوك الصحي الغذائي	المحور : الثالث السلوك الصحي والبيئي	المحور : الرابع السلوك الصحي الرياضي	المحور : الخامس السلوك الصحي النفسي	المحور : السادس السلوك الصحي الاجتماعي	المحور : الاول الانشطة الرياضية	المحور : الثاني الانشطة الترويحية الاجتماعية	المحور : الثالث الانشطة الترويحية الثقافية	المحور : الرابع الانشطة الترويحية الفنية	المحور : الخامس الانشطة الترويحية الخلوية	المجموع الكلّي	المحاور
1												المحور الاول : السلوك الصحي الشخصي والقوامي
0.604**	1											المحور الثاني : السلوك الصحي الغذائي
0.591**	0.599**	1										المحور الثالث : السلوك الصحي الوقائي والبيئي
0.521**	0.580**	0.522**	1									المحور الرابع : السلوك الصحي الرياضي
0.312**	0.435**	0.370**	0.337**	1								المحور الخامس : السلوك الصحي النفسي
0.413**	0.415**	0.376**	0.440**	0.456**	1							المحور السادس : السلوك الصحي الاجتماعي
0.776**	0.836**	0.786**	0.775**	0.624**	0.661**	1						المجموع الكلّي
0.030	0.063	0.017	0.018	-0.025	0.039	1	0.034					المحور الاول : الانشطة الترويحية الرياضية
-0.010	0.058	-0.017	0.036	-0.042	0.014	0.408**	0.013	1				المحور الثاني : الانشطة الترويحية الاجتماعية
0.017	0.108**	0.000	0.041	0.010	0.001	0.460**	0.045	0.618**	1			المحور الثالث : الانشطة الترويحية الثقافية
-0.002	0.079*	-0.014	0.015	0.003	0.060	0.500**	0.033	0.422**	0.508**	1		المحور الرابع : الانشطة الترويحية الفنية
-0.042	0.020	-0.069*	-0.054	-0.063	-0.047	0.456**	-0.053	0.561**	0.588**	1		المحور الخامس : الانشطة الترويحية الخلوية
-0.002	0.083*	-0.022	0.014	-0.031	0.019	0.728**	0.017	0.783**	0.782**	0.803**	1	المجموع الكلّي

*معنوي عند مستوى ٠,٠٥ **معنوي عند مستوى ٠,٠١

يتضح من الجدول رقم (٢٧) الخاص بالعلاقة بين ابعاد السلوك الصحى والانشطة الترويحية لعينة البحث وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين بعض ابعاد السلوك الصحى والانشطة الترويحية لعينة البحث حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠,٠٦٩ ، ٠,٠٨٣) وهى أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ حيث كانت على النحو التالى:-

- * يوجد علاقة طردية بين المحور الثانى : السلوك الصحى الغذائى والمجموع الكلى للانشطة الترويحية.
- * يوجد علاقة عكسية بين المحور الثالث : السلوك الصحى الوقائى والبيئى و المحور الخامس : الانشطة الترويحية الخلوية.

أكدت نتائج دراسة بن شميصة العيد (٢٠٢١) انه يوجد فروق ذات دلالة احصائية من حيث تأثير ممارسة الانشطة الترويحية الرياضية على مستوى السلوك الصحى الكلى وأعادة لدى طلبة المركز الجامعى البيض ، وان هذه الفروق لصالح الطلبة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية . مما تؤكد ان هناك تأثير نتيجة لممارسة الانشطة الترويحية على السلوك الصحى بشكل ايجابى .

كما اشارت دراسة يوسف بو عباس ، كاظم جابر أمير (٢٠٠٨) ان (٦٤٪) من طلاب قسم التربية البدنية والرياضة يمارسون الانشطة الترويحية ولديهم وعى ثقافى بالعادات الصحية مما يؤكد ان العلاقة ارتباطية بين ممارسة الانشطة وتنمية السلوك الصحى لدى الصلبة .

واشارات نتائج دراسة محمد بديوى ، محمود الوديان (٢٠١٣) ان طلبة كلية التربية الرياضية جامعة اليرموك ملتزمين بالعادات والسلوكيات الغذائية الصحيحة بدرجة عالية ولم يوجد فروق تبعاً للجنس والمستوى الدراسى .وبالتالى بهذه النتيجة تعزز نتيجة البحث الحالى نظرا لأن كليات التربية الرياضية من أفضل الكليات التى تهتم وتحافظ على المستوى الصحى والبدنى للطلاب مما يعزز شخصية الطالب من جميع الجوانب .

اشارت دراسة نتائج امجاد سعود (٢٠٢٠) الى انخفاض مستوى ممارسة الأنشطة البدنية والوعى الغذائى ووجود فروق دالة احصائية لمن طبيعة عملهم ميدانى مما يؤكد ان هناك علاقة متكاملة بين ممارسة النشاط البدنى وهو جزء من النشاط الترويحي والوعى الغذائى لدى الممارسين مما يؤكد نتيجة البحث وهو وجود علاقة بين ممارسة النشاط الترويحي والسلوك لتنمية السلوك الصحى .

اشار نتائج دراسة محمد الهزاع (٢١٠٨) ان نمط الحياة (النشاط ، البدنى ، النوم ، العادات الغذائية) لطالبات كلية العلوم غير صحى والنوم غير كافي لدى عينة الدراسة كما اوصت بزيادة الجهود المبذولة لتعزيز العادات الغذائية السليمة والنشاط البدنى للحد من الاصابة بالامرض ، مما يؤكد زيادة الارتباط بين ممارسة الانشطة الرياضية وزيادة السلوكيات الصحية .

كما تشير نتائج دراسة (Bulmer,Irfan , Barton,Michele & Reny,2010) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية فى مستوى السلوك الصحى بين طالبات الدراسات العليا والكالوريوس باستثناء تمتع طالبات الدراسات العليا بحالة صحية وعادات غذائية بشكل افضل .

كما تذكر نتائج دراسة هناء شويخ (٢٠٠٩) الى وجود علاقة سلبية بين انماط السلوك الصحى وبين والاكتئاب من جهة اخرى وهذا يشير الى انه كلما زاد الاهتمام بالسلوك الصحى كلما كان الجانب الانفعالى للشخصية افضل .

وتؤكد دراسة أحمد عبد المجيد الصمادى واسماعيل احمد الحارثى (٢٠١٧) ، دراسة Cabrera,Rodriguez (2018) Karl,chavez الى وجود علاقة ارتباطية بين السلوك الصحى والتحصيل الاكاديمى. وهذا يشير الى انه كلما كان السلوك الصحى سليم كلما كان الانتاج العقلى اكثر اداء.

كما تشير نتائج دراسة محمد السيد اسماعيل (٢٠٢٢) الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب الممارسين للأنشطة الترويحية والطلاب غير الممارسين من طلاب كليات جامعة دمياط فى أبعاد مقياس الصحة النفسية وفي الدرجة الكلية للمقياس لصالح الطلاب الممارسين للأنشطة الترويحية .

وتؤكد نتائج دراسة سارة عاطف عبدالعال (٢٠٢٢) ان الانشطة الترويحية لها تأثير ايجابي على النواحي الصحية والبدنية والعقلية والنفسية لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق .

كما أكدت دراسة محمد عبد الله أحمد وأخروون (٢٠٢٠) أن طلاب جامعة دمياط الممارسين للأنشطة الترويحية يتمتعون بمستوى مرتفع في كافة أبعاد مقياس السعادة النفسية (الاستقلال الذاتي- التمكن البيئي- التطور الشخصي- العلاقات الإيجابية مع الآخرين- الحياة الهادفة – تقبل الذات).مما يشير الى وجود علاقة ارتباطية بين ممارسة الانشطة الترويحية والصحة النفسية للطلاب وهي جزء ناتج عن ممارسة السلوك الصحي والذي بدوره يؤثر في شخصية الطالب ككل .

ومما سبق يتضح وجود علاقة ارتباطية بين ممارسة الأنشطة الترويحية وتنمية السلوك الصحي لانه الفرد عندما يمارس الأنشطة الترويحية المختلفة (الرياضية والثقافية والفنية والاجتماعية والخلوية اثناء وقت الفراغ فذلك يعود على الفرد بالنفع بدنيا وصحيا ونفسيا واجتماعية وكذلك الشعور بالسعادة والرضا وتشير تهاني عبد السلام ان الترويح اسلوب حية وطريق معيشة تسعى لتنمية جميع جوانب الشخصية ويعتبر السلوك الصحي جزء من هذه المنظومة الصحية الناتجة عن ممارسة الأنشطة المختلفة .

ثامنا : استنتاجات البحث

- ان أكثر الممارسات الترويحية لطالبات كلية التربية الرياضية بنات كانت ممارسة الانشطة الترويحية الثقافية حصلت على المركز الاول بنسبة (٥٨,٤٢) % ثم حصلت ممارسة الأنشطة الترويحية الاجتماعية على المركز الثاني بنسبة (٥٥,١٣)% وجاءت ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية فى المركز الثالث بنسبة (٥٤,٠٢)% كما حصلت الانشطة الترويحية الفنية على المركز الرابع بنسبة (٣٨) % واخيرا الانشطة الترويحية الخلوية فى المركز الخامس والاخير بنسبة (٢٧,١٤) %.
- ان محاور مقياس السلوك الصحي لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات جاء فى الترتيب كالتالى السلوك الصحي الشخصى والقوامى فى المركز الأول بنسبة موافقة (٧٩,٤٦)% تم جاء محور السلوك الصحي الوقائى والبيئى فى المركز الثانى بنسبة موافقة (٧٧,١٦)% وجاء محور السلوك الرياضى فى المركز الثالث بنسبة موافقة (٧٤,٥٧)% وجاء محور السلوك الصحي الاجتماعى فى المركز الرابع بنسبة موافقة (٧٤,٥٦)% وجاء محور السلوك الصحي النفسى فى المركز الخامس بنسبة موافقة (٧١,١٥)% وجاء محور السلوك الصحي الغذائى فى المركز السادس والاخير بنسبة (٦٥,١٥) % .
- ان طالبات كلية التربية الرياضية للبنات لديهم وعى بالسلوك الصحي ولكنهم بحاجة الى زيادة الدعم والتأكيد على بعض السلوكيات وخاصة السلوكيات الغذائية والتي تؤثر على الجانب النفسى للطالبة فهى تحتاج الى اهتمام أكثر ورعاية .
- يوجد فروق ذات دلالة احصائية فى ممارسة الانشطة الترويحية الفنية والانشطة الترويحية الاجتماعية والمجموع الكلى وكذلك ممارسة السلوك الصحي الشخصى والقوامى والسلوك الصحي الغذائى والسلوك الصحي الوقائى والسلوك الصحي النفسى لصالح الفرقة الثانية.
- يوجد علاقة بين ابعاد السلوك الصحي والانشطة الترويحية حيث يوجد علاقة طردية بين المحور الثانى السلوك الصحي الغذائى والمجموع الكلى للانشطة الترويحية، كما يوجد علاقة عكسية بين المحور الثالث السلوك الصحي الوقائى والبيئى و المحور الخامس الانشطة الترويحية الخلوية.

تاسعا : التوصيات

- تطبيق مقياس السلوك الصحى لطلاب الكليات العملية والنظرية وكذلك استبيان الانشطة الترويحية .
- اجراء المزيد من الابحاث لقياس مستوى السلوك الصحى وعلاقتة بممارسة الأنشطة الترويحية فى الكليات النظرية والتطبيقية .
- الاهتمام بزيادة وعى الطالبات بالسلوك الصحى وذلك من خلال توفير الندوات والمناقشات وكذلك استخدام السوشيال ميديا من خلال الافلام القصيرة التى تسهم تنمية الاهتمام بالسلوك الصحى .
- توفير الأنشطة الترويحية (الثقافية – الرياضية – الاجتماعية – الفنية – الخلوية) فى الجامعات وتوفير امكانياتها لما لها من دور فعال فى تنمية شخصية الطالب .

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

- ١- ابراهيم عبد الغنى (٢٠٠٦): مقارنة واقع ممارسة النشاط الرياضى بين طلبة وطالبات الجامعة الهاشمية فى الاردن ، مجلة علوم الرياضة ، المجلد ١٩ ، الجزء ١ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
- ٢- أحمد عبد المجيد الصمادى ، اسماعيل أحمد الحارثى : مستوى السلوك الصحى لدى طلاب جامعة ام القرى دراسة وصفية ، مجلة التربوية ، ١٢٢ (٢) ، ص ١٢٥ - ١٤٥ جامعة الكويت .
- ٣- امانى شعبان عبد اللطيف ، أحمد محمد هاشم (٢٠١٥): ممارسة أنشطة الترويح الرياضى وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات كليتي التربية الرياضية بجامعة المنيا وبني سويف ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية ، ع ١ ، ١٨٠-١٨١ .
- ٤- امجاد سعود العصيمي (٢٠٢٠٩): تأثير طبيعة العمل ونوع الجنس على مستوى ممارسة النشاط البدنى والوعى الغذائى والصحى لدى السعوديين ، المجلة الدولية للعلوم النفسية والرياضية، ع ٣ ، ١٠٨-١٢٣ .
- ٥- اسماعيل ابراهيم (٢٠١٠): اسس فلسفة التربية الرياضية فى ضوء الفهم الاجتماعى ، دار دجلة ، عمان، الاردن .
- ٦- اسماعيل الحارثى (٢٠١٤): مستوى السلوك الصحى لطلاب جامعة أم القرى فى ضوء بعض المتغيرات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة ام القرى ، مكة المكرمة.
- ٧- ايمان محمد شوقى (٢٠١٦): متطلبات تحقيق تعليم صحى لتلاميذ المدارس الابتدائية فى مصر عل ضوء أفضل الممارسات العالمية ، المركز القومى للبحوث التربوية والتنمية ، ٢٠ مستلخصات أبحاث المراكز منذ عام ٢٠١٤-٢٠١٩) .
- ٨- بن شميصة العيد (٢٠٢١): تفعيل الانشطة الترويحية الرياضية لتحقيق السلوك الصحى فى ضوء مؤشرات تخطيطية لدى طلبة الجامعة ، المجلة العلمية للعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية ، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم - معهد التربية البدنية والرياضة مجلد ١٨ العدد (٢) ١٤٢-١٢٧ .
- ٩- بهلول أشواق (٢٠٠٩): سلوكيات الخطر المتعلقة بالصحة وعلاقتها بكل من جودة الحياة والمعتقدات الصحية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الحاج لخضر ، الجزائر .
- ١٠- تيموثى م/، ترول (٢٠٠٧): علم النفس الاكلينيكي ، ترجمة شاكر داود ، حنان زين الدين ، عمان ، دار الشروق .
- ١١- تهاتى عبد السلام (٢٠٠١): الترويح والتربية الترويحية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ١٢- جعفر ظاهر (٢٠٠٤): اسس التغذية الصحية ، دار مجدلاوى ، عمان ، الاردن .
- ١٣- حسن شحاته ، زينب النجار (٢٠٠٣): معجم المصطلحات التربوية والنفسية ، القاهرة ، دار الفكر العربى .
- ١٤- خويلدى الهوارى وأخروون (٢٠١٨): دراسة مقارنة لمستوى الوعى الصحى لدى طلبة القامة الجامعية الممارسين وغير الممارسين للانشطة الترويحية الرياضية ، دراسة ميدانية على طلبة الاقامة الجامعية للمركز الجامعى بالبيض ، مجلة الميدان للدراسات الرياضية والاجتماعية والانسانية ، ع ١ ، ١٧ - ٨٠ .
- ١٥- رشا محمود محمد دويدار (٢٠٠٨): دراسة مقارنة للسلوك الصحى بين تلاميذ الريف والحضر واثرة على الحالة القوامية، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ١٦- رشاد صمادى (٢٠١٣): المنظومة القيمية والسلوك الصحى لدى طلبة جامعة اليرموك ، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك ، اربد ، الاردن .
- ١٧- زهرة صالح (٢٠٠٣): استراتيجيات التكيف لاحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، جامعة بغداد ، العراق .
- ١٨- زينب مسعود محمد ، وأخروون (٢٠٢٢): الممارسات الترويحية وعلاقتها بالتفكير الاستراتيجى لقيادات كليات التربية الرياضية باقليم الدلتا ، مجلة اسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، جامعة اسبوط ، كلية التربية الرياضية ، ع ٦١ ، ج ٤ ، ١٣٨٧-١٣٦٦ .

- ١٩- زياد قباجة ، كمال سلامة (٢٠١٨): السلوك الصحي لدى طلبة الكليات العلمية في جامعة القدس في ضوء بعض المتغيرات مجلة جامعة القدس المفتوحة للبحوث والدراسات التربوية والنفسية مج (١٧) ص ٥٧-٦٦ .
- ٢٠- سارة عاطف عبدالعال (٢٠٢٢): تأثير ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين مستوى التحصيل الدراسي لدى طالبات كلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق.مجلة بحوث التربية الشاملة، ع ١١ .
- ٢١- سناء الداغستاني ، ديار المفتى (٢٠١٠): المعتقدات الصحية التعويضية وعلاقتها بتنظيم الذات الصحي جامعة بغداد ، مجلة البحوث التربوية والنفسية، ١(٢٦) ، ص٧٨-١٤١ .
- ٢٢- سونيا صالح ، اشرف عبد العزيز (٢٠١٠): التنقيف الغذائي ، دار الفكر ، القاهرة .
- ٢٣- صبحى سراج وأحمد مصباح (٢٠٢٠): الاهتمامات الترويحية لطلاب جامعة كفر الشيخ في فترة الحجر المنزلي لجائحة فيروس كورونا كأساس لوضع برنامج ترويحي ،المجلة العلمية لعلوم الفنون والرياضة ، جامعة حلوان - كلية التربية الرياضية للبنات ،مج٤٦، ١-٣٦ .
- ٢٤- عثمان يخلف (٢٠٠١): علم نفس الصحة ، الاسس النفسية والسلوكية ، ط١ ، الدوحة ، دار الثقافة للطباعة والنشر والتوزيع .
- ٢٥- عمر محمد رضا (٢٠١٢): ممارسة الانشطة الترويحية الرياضية وعلاقتها بالسمات الشخصية لبعض طلاب جامعة المنصورة ، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة .
- ٢٦- على عبد العليم (٢٠١٢): دور بعض الجامعات المصرية الحكومية والخاصة في دعم الانشطة الترويحية ،رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية بنين ،جامعة حلوان .
- ٢٧- فرح عدنان بدرى الابراهيم، أحمد عبد المجيد الصمادى (٢٠١٩): مستوى السلوك الصحي لدى طلبة المرحلة الثانوية في لواء بنى عبيد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة اليرموك ، كلية التربية ، الاردن .
- ٢٨- قراش العجال ، الحاج بن قناب (٢٠١٨): استراتيجيات مقترحة لاستثمار وقت الفراغ في ممارسة الانشطة الرياضية الترويحية عند طلبة الجامعة ، مجلة العلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية الجزء ١، العدد ١، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم ، الجزائر .
- ٢٩- ليلي عبد الله (٢٠٠٢): فعالية تدريس وحدة مقترحة قائمة على النظرية البنائية لتنمية وعى طالبات المدارس الثانوية التجارية بالتربية الغذائية ، مجلة التربية العلمية ، الجمعية المصرية للتربية العلمية بكلية التربية ، عين شمس ، المجلد السابع .
- ٣٠- محمد السيد اسماعيل ابراهيم (٢٠٢٢): الصحة النفسية لطلاب جامعة دمياط : دراسة مقارنة بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية ،مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ،ع٦٣، مج ٤١، ١٨١٥-٤٠١٧٩٠ .
- ٣١- محمد الحماحمى ، عايدة عبد العزيز (٢٠٠٦): الترويج بين النظرية والتطبيق ،ط٦، مركز الكتاب للنشر ،القاهرة .
- ٣٢- محمد أحمد عوض (٢٠١٨): قياس مستوى ممارسة الأنشطة الترويحية للطلاب الوافدين بجامعة المنصورة ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بنها كلية التربية الرياضية للبنين مج ٢١، ٢٤، ١-٢٠ .
- ٣٣- محمد السيد اسماعيل (٢٠٢٢): الصحة النفسية لطلاب جامعة دمياط: دراسة مقارنة بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية، مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، جامعة أسيوط – كلية التربية الرياضية ، ع٦٣، ج٤ ، ١٨١٥ – 1790 .
- ٣٤- محمد بديوى ، محمود الوديان (٢٠١٣): العادات والسلوكيات الغذائية اليومية لدى طلبة كلية التربية الرياضية فى جامعة اليرموك ، مؤتة للبحوث والدراسات ، سلسلة العلوم الانسانية والاجتماعية ، جامعة مؤتة .
- ٣٥- محمد عبد الله أحمد وأخرون (٢٠٢٠): ممارسة الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلاب جامعة دمياط، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الاسكندرية ، ع ١٤ ، 1687-2517 .
- ٣٦- محمد شيرم (٢٠١٢): الثقافة الصحية ، مكتبة الاسرة الاردنية ، عمان .

- ٣٧- محمود طلبة (٢٠١٠): سيكولوجية الترويح وأوقات الفراغ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٣٨- منال محمد عبد الحفيظ (٢٠٢٢): الوعى الغذائى ومصادر الحصول على المعرفة لدى عينة من الطلاب ، مجلة بحوث التربية النوعية ، جامعة المنصورة ، كلية التربية النوعية ، ع ٦٧ ، ١٠٤١-١٠٢٣ .
- ٣٩- منظمة الصحة العالمية (٢٠٢٠): تقرير منظمة الصحة العالمية عن الصحة العامة والوعى الصحى .
- ٤٠- نايف الزيود (٢٠١٢): دور الانشطة والبرامج الطلابية فى جامعة اليرموك فى صفل شخصية الطالب الجامعى ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، مجلد ٤٦ ، العدد ٩٠ ، كلية التربية الرياضية بنين ، الزقازيق .
- ٤١- نصر الدين جابر ، صليحة القص (٢٠١٦): الوعى الصحى الغذائى لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط ، دراسة ميدانية بولاية باتنة ، مجلة انستة للبحوث والدراسات ٧(١) .
- ٤٢- نهاد البطيخى (٢٠١١): بناء مقياس القيم التربوية المكتسبة من خلال ممارسة الانشطة اترويجية لطلبة الجامعة الاردنية، مجلة دراسات العلوم التربوية ، مجلد ٣٨ ، ملحق ٧، عمادة البحث العلمى ، الاردن .
- ٤٣- هاشم ابراهيم (٢٠١٠): الانشطة الترويحية التى يميل لها طلبة الجامعة الاردنية خلال عطلة نهاية الاسبوع ولاجازات الصيفية ، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية ، المجلد ٢٦ ، العدد ٤ ، عمادة البحث العلمى والدراسات العليا ، جامعة اليرموك .
- ٤٤- هشام محمد ابو القاسم (٢٠١٥): تأثير اختلاف البيئة وطبيعة النشاط الرياضى الممارس على السلوك الصحى والصحة النفسية للرياضيين ،رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ،جامعة الاسكندرية .
- ٤٥- هناء شويخ (٢٠٠٩): العوامل الخمسة الكبرى للشخصية كمنبئات للسلوك الصحى لدى طلاب الجامعة ، جامعة جنوب الوادى ، مجلة العلوم الاجتماعية ، ٤٠ (١) ، ص ٦٢-١٠٥ .
- ٤٦- يوسف بو عباس ، كاظم جابر امير علوم (٢٠٠٨): علاقة المستوى المعرفى والثقافى بالعادات الصحية والغذائية والنشاط البدنى لطلبة قسم التربية البدنية والرياضة فى دولة الكويت ،المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنين ، العدد (٥٦) ، ٤٤١-٤٢٠ .

ثانياً: المراجع الاجنبية

47. **Cabrera, C, Rodriguez,C., Karl, R , & Chavez, C.(2018):** In what ways do hygienic behaviors impact academic performance,educational aspirations ,and commitment to learning ?.paper presented at the annual meeting of the American educational Research Association ,New York,Ny , April .
48. **Celebi, E.,Gundogdu,C.,& Kizikaya, A. (2017):** Determination of hygenicy lifestyle Behaviors of High School Students. Universal journal of Educational Research , 5(8),1279-1287.
49. **Rahman,M.,Rahman ,A., Sajoni, T., Kabir, s., Nahar. J.,Mehrin,F. G. (2015):** Knowledge and Hygenic problems Related to Hygenic Behavior among the Secondary school Children in Rural Community of Dhamrai Upazila, Dhaka.AKMMC Journal,5(2), 18-22 .
50. **Iusegun, B. (2017):** Influence of hygienic Education and Hygenicy lifestyle on Students, Academic Achievement in Biology in Nigeria. Universal Journal of Educational Research ,5(9), 1600-1605.
51. **Lennon, B. (2000):** Fromreality therapy in action .international journal of Reality Thearapy , 20(1).46-61, **52.**
52. **Harth,Ismailahmed. (2014):** The level of health behavior among students of Umm Al-Qura University in the light of some variaables, amasters thesis, Umm Al-Qura University,Saudia Arabia.

المخلص

الممارسات الترويحية وعلاقتها بالسلوك الصحى لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الاسكندرية

مرودة أحمد على الخواجة

مدرس بقسم الترويح
كلية التربية الرياضية للبنات
جامعة الإسكندرية

فاطمة رمضان السيد عبد الرحمن

مدرس بقسم العلوم الصحية
كلية التربية الرياضية للبنات
جامعة الإسكندرية

يهدف البحث الى التعرف على العلاقة بين ممارسة الأنشطة الترويحية والسلوك الصحى لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الاسكندرية ، واستخدمت الباحثتان المنهج الوصفى وذلك لملائمته لطبيعة وإجراءات البحث ، وتم اجراء البحث على طالبات كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الاسكندرية حيث تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية الطبقية وبلغ عددهم (١٠٠) طالبة كعينة للدراسة الاستطلاعية و(٨٩١) طالبة كعينة للدراسة الاساسية واستخدمت الباحثتان استبيان الأنشطة الترويحية ، ومقياس السلوك الصحى من اعداد الباحثتان ، وقد اشارت نتائج البحث الى ان أكثر الممارسات الترويحية لطالبات كلية التربية الرياضية بنات كانت ممارسة الأنشطة الترويحية الثقافية فى المركز الاول ثم حصلت الأنشطة الترويحية الإجتماعية على المركز الثانى وجاءت ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية فى المركز الثالث كما حصلت الأنشطة الترويحية الفنية على المركز الرابع، واخيرا الأنشطة الترويحية الخلوية فى المركز الخامس، كما ان نتائج محاور مقياس السلوك الصحى لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات جاء فى الترتيب كالتالى السلوك الصحى الشخصى والقوامى فى المركز الأول تم جاء محور السلوك الصحى الوقائى والبيئى فى المركز الثانى وجاء محور السلوك الرياضى فى المركز الثالث، وجاء محور السلوك الصحى الاجتماعى فى المركز الرابع، وجاء محور السلوك الصحى النفسى فى المركز الخامس وجاء محور السلوك الصحى الغذائى فى المركز السادس والآخر ، كما ان طالبات الكلية لديهم وعى بالسلوك الصحى ولكنهم بحاجة الى زيادة الدعم والتأكيد على بعض السلوكيات وخاصة السلوكيات الغذائية، كما يوجد فروق ذات دلالة احصائية فى ممارسة الأنشطة الترويحية الفنية و الاجتماعية وكذلك ممارسة السلوك الصحى الشخصى والقوامى والسلوك الصحى الغذائى والسلوك الصحى الوقائى والسلوك الصحى النفسى لصالح الفرقة الثانية، كما يوجد علاقة بين ممارسة الأنشطة الترويحية والسلوك الصحى. وتوصى الباحثتان بتطبيق مقياس السلوك الصحى لطلاب الكليات العملية والنظرية وكذلك استبيان الأنشطة الترويحية .

Summary

Recreational practices and their relation with the healthy behavior of the Female Students of the Faculty of Physical Education for Girls In Alexandria University

Dr. Marwa Ahmed Ali El-Khawaga

Department Recreation
College of Physical Education for Girls
Alexandria University

Dr. Fatma Ramadan Elsaid Abdel Rahman

Department of health sciences
College of Physical Education for Girls
Alexandria University

The research aims at recognizing the relation between practicing recreational activities and the healthy behavior of the Female students of the Faculty of Physical Education for Girls in Alexandria University. The two researchers used the descriptive curriculum as it suits the nature and procedures of the research. The research has been concluded at the female students of the Faculty of Physical Education for Girls - Alexandria University as the sample was chosen by the random way consisting of (100) female students as the sample of the survey study, and (891) female students as the sample of the basic study. The two researchers used the questionnaire of recreational activities, and the measure of healthy behavior prepared by the two researchers. The research results indicated that practicing recreational cultural activities was at the first place, the recreational social activities was at the second place, the recreational sportive activities was at the third place, the recreational artistic activities was at the fourth place, and finally the recreational outdoor activities was at the fifth place. The results of the measure of healthy behavior of the female students of the Faculty of Physical Education for Girls were as following; the personal healthy behavior and posture in the first place, the protective and environmental healthy behavior in the second place, sportive behavior in the third place, the healthy social behavior at the fourth place, the psychological healthy behavior at the fifth place, and the nutritional healthy behavior at the sixth and final place. the female students are also aware of the healthy behavior, but they need more support and emphasizing certain behaviors, there are also significant statistic differences between practicing recreational artistic activities and the recreational social activities, as well as between practicing personal healthy behavior and posture and the nutritional healthy behavior and the preventive healthy behavior the psychological healthy behavior in favor of the second grade. There is also a relation between practicing recreational activities and the healthy behavior the two researchers recommend the application of the healthy behavior scale for practical and theoretical college students, as well as of the recreational activities question.