

تصميم وتقنين مقياس للصحة الشخصية للممارسات غير الرياضيات في بعض
مراكز اللياقة البدنية في مركز محافظة البصرة

السيدة آمال عبدالامير طعمه

ا. د. د. ميثاق غازي محمد

كلية التربية الرياضية

جامعة ذي قار

الملخص العربي:

أجريت الدراسة على مجموعة من النساء المشتركات في بعض مراكز اللياقة البدنية في مركز محافظة البصرة والبالغ عددهن (١٣٢) مشتركة .

قامت الباحثة بتصميم وتقنين مقياس للصحة الشخصية على (٧٠) مشتركة وتم تطبيق المقياس على (٥٠) مشتركة ، وقد توزعت عينة البحث على ستة مستويات تركزت النسبة الأكبر عند المستويين جيد جداً ومتوسط . وقد تمتع المقياس بمعاملات صدق كالاتي إذ حقق في صدق المحك الخارجي (٠,٤٠) وصدق المحك الداخلي (٠,٣٩) أما معامل الثبات فقد بلغ (٠,٨٧) .

Designing and codification for personal health of the practicing of non sport

in some bodies fitness in the center of Basra governorate

Amal Adul AL Ameer

ph.d Methaaq ghazi Mohammed

The study has been done on a group of women who had joined in some of body fitness centers in the city center of Basra governorate who are(132) women.

The researcher has designed and codifies the measurement of the personal health on (70) participants and the measurement has been implemented on (50) participants and the research sample has been distributed on six levels the bigger ratio has been concentrated on very good and moderate levels.

The measurement has been on trusted dealing as follows where had verified on the trust of outer standard the value is (0.40) and the trust of the interior standard (0.39) but the standards of the stability so it reached (0.87) .

١ - ١ المقدمة وأهمية البحث :

خلق الله الإنسان في أحسن صورة وتقويم ، وفضله على جميع الكائنات ، وانعم عليه بنعم لا تعد ولا تحصى ، ومن أهم هذه النعم الصحة وقوة البدن وسلامة الأعضاء لان الإنسان السليم يتمتع بقدرته على ممارسة جميع الأعمال والنشاطات اليومية على أتم وجه ، ذلك إن الصحة تمثل تاجاً فوق رؤوس الأصحاء لا يراه إلا المرضى .

تعد صحة الفرد من أهم المسائل التي يركز عليها كل عمل سواء أكان عقلياً أم بدنياً ، إذ أدركت المجتمعات الحديثة إن النشاط البدني أصبح ضرورة لكون الإنسان المعاصر يحيى حياة خاملة نتيجة لقلّة النشاط الحركي وزيادة الأعباء الفكرية والضغط النفسية ، حيث تعد الصحة حالة التوازن الناتجة من تكيف الفرد تجاه العوامل المحيطة المؤثرة التي يتعرض لها ، وذلك بهدف المحافظة على سلامة الجسم ، ومن اجل تنفيذ المتطلبات اليومية ، أما الصحة الشخصية ، " فهي مفهوم يعني كافة الممارسات التي يقوم بها الفرد من اجل المحافظة على صحته من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية ليصبح قادراً على العطاء ، حيث تضم مفردات هذا المفهوم الاعتناء بنظافة الجسم والملابس والغذاء الصحي السليم المتوازن والممارسات الصحية السليمة " (١) .

ولا يخفى على احد إن الحركة والرياضة هي إحدى واجهات الصحة العامة التي يجب أن يمارسها الأفراد باختلاف أعمارهم ، بما يناسب العمر والعمل والبيئة والحالة الصحية ، فالحركة حياة والسكون مرض وموت . ومن ثم تهديد صحته العامة في جوانب عديدة مما يؤدي بدوره إلى الإصابة بأمراض القلب وآلام المفاصل وأسفل الظهر وترهلات الجلد وزيادة الوزن وغيرها .

وتعاني المرأة في مجتمعنا العراقي من محددات عدة تقلل من إمكانية ممارستها الأنشطة الرياضية لان ليس كل النساء لديهن فرصة الالتحاق بكلية التربية الرياضية أو الالتحاق بالنادي الرياضي الذي يسهم في الحفاظ على رشاقتهما وجماليتها وعدم تراكم الدهون في جسمها .

وتتضح أهمية البحث في انه يقوم ببناء مقياس للصحة الشخصية للنساء غير الرياضيات الممارسات للنشاط البدني ليكون أداة في يد مدربات مراكز للياقة البدنية وذلك للعمل على دراسة وتقييم مؤشر الصحة العامة و الجانب الصحي وعلى المستوى الشخصي ،من اجل أنجاح برامج الممارسة الرياضية والترويج وأنشطة وقت الفراغ أي دراسة الصحة الشخصية للممارسات من غير الرياضيات من المجالات كافة التي يعينها مفهوم الصحة الشخصية . لذا كان لا بد من بناء مقياس للصحة الشخصية وفق مضامينها الأساسية للتعرف على أهمية هذا الجانب .

١ - ٢ مشكلة البحث :

(١) سميرة خليل محمد : التربية الصحية للرياضيين ، القاهرة ، دار مصر للطباعة ، ٢٠٠٦ ، ٥٣ .

تكتسب الصحة الشخصية أهمية كبيرة عند المرأة سواء كانت تمارس الرياضة أم لا لان تطبيق المتطلبات الصحية الشخصية لها تأثيرات كبيرة ، وان إهمالها يؤدي إلى انخفاض المستوى الصحي وبالتالي تدني المستوى ، وبالرغم من أهمية هذا الموضوع لا يوجد مقياس محدد للصحة الشخصية يساعد المرأة في الوصول إلى تقييم دقيق للمرأة فيما يخص الجانب الصحي والممارسات البدنية والاجتماعية والاهتمامات والمتابعة الصحية .

لذا كان لا بد من تصميم مقياس خاص للصحة الشخصية للممارسات غير الرياضيات لذا ارتأت الباحثة العمل ضمن هذا المجال ، اعتماداً على أهم الأمور التي تنطوي ضمن مفهوم الصحة الشخصية.

١ - ٣ أهداف البحث :

١ - تصميم مقياس للصحة الشخصية للممارسات غير الرياضيات في بعض مراكز اللياقة البدنية في مركز محافظة البصرة .

٢ - اشتقاق معايير ومستويات معيارية لمقياس الصحة الشخصية للممارسات غير الرياضيات في مراكز اللياقة البدنية في مركز محافظة البصرة .

٣ - التعرف على مستوى الصحة الشخصية لدى النساء غير الرياضيات الممارسات للنشاط البدني في بعض مراكز اللياقة البدنية في مركز محافظة البصرة .

١ - ٤ مجالات البحث :

١ - ٤ - ١ المجال البشري : عينة من النساء المشتركات في مراكز اللياقة البدنية في مركز محافظة البصرة

١ - ٤ - ٢ المجال المكاني : قاعات مراكز اللياقة البدنية في مركز محافظة البصرة .

١ - ٤ - ٣ المجال الزمني : من ١١ / ٢ / ٢٠١٤ لغاية ٢٧ / ٣ / ٢٠١٤ .

١ - ٢ مفهوم الصحة والصحة الشخصية ومجالاتها :

يأتي مصطلح كلمة الصحة ، من الكلمة اللاتينية هيغيا (Hygeia) وهي تعني الحفاظ على الصحة ، أما معنى كلمة الصحة (Hygiene) حديثاً، فتعني مبادئ الصحة والنظافة، وتعرف بأنها العلم الذي يتعامل مع مبادئ الصحة وطرق مراقبتها ومنظمة الصحة العالمية تعرف الصحة بأنها ((حالة السلامة البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية ، وليست مجرد خلو الفرد من المرض أو العجز))^(١) .

وعرفها بركنز (Perkins) بأنها " حالة التوازن النسبي لوظائف الجسم الناتجة عن تكيفه مع العوامل الضارة التي يتعرض لها " ^(٢) .

تعني الصحة الشخصية كافة الممارسات التي يقوم بها الفرد من اجل المحافظة على صحته من النواحي البدنية ، النفسية والاجتماعية ، ليصبح فردا صحيح الجسم والذهن ، قادرا على العمل والعطاء ، ويختلف

(١) أبو العلا احمد عبد الفتاح ، احمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣ ، ٢٩٤ .

(٢) كمال عبد الحميد إسماعيل (أبو العلا احمد عبد الفتاح : الثقافة الصحية للرياضيين " ١ ، القاهرة، دار الفكر العربي للنشر ، ٢٠٠١ ، ص ٣٩-

الأفراد في ممارسة الصحة تبعا لمستوى معرفتهم ، ونظرة الفرد لنفسه والعوامل البيولوجية والنفسية والاجتماعية والاقتصادية والبيئية^(١).

ومن مجالات الصحة الشخصية (٢) :

- ١ - العناية بالجسم وتجويف الفم .
- ٢ - الامتناع عن العادات الضارة التي تؤدي إلى انحراف الصحة وهبوط الكفاءة البدنية .
- ٣ - صحة الملابس والأحذية الرياضية
- ٤ - موضوعات التكيف لظروف البيئة الخارجية المتنوعة .
- ٥ - الغذاء المتوازن الصحي.
- ٦ - تحاشي الإصابات المرضية والرياضية.

٣ - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

٣-١ منهج البحث :

تعد المنهجية ذات أهمية في البحوث العلمية، إذ إن المنهج العلمي هو " أسلوب للتفكير والعمل يعتمد عليه الباحث لتنظيم أفكاره وتحليلها وعرضها ومن ثم الوصول إلى نتائج وحقائق معقولة وموضوع الدراسة " (١). وطبيعة المشكلة وأهداف البحث هما اللذان يحددان منهج البحث الملائم الذي يمكن استخدامه ، لذا استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي الذي يهدف " إلى تحديد الظروف والعلاقات التي توجد بين الوقائع والمظاهر وان الأسلوب المسحي يسعى إلى جمع بيانات من أفراد المجتمع لمحاولة تحديد الحالة الراهنة للمجتمع في متغير معين أو متغيرات معينة " (٢) .

٣ - ٢ عينة البحث :

قامت الباحثة باختيار العينة بالطريقة العمدية وكونها الطريقة الملائمة لطبيعة المشكلة ، حيث تمثلت هذه العينة بمراكز اللياقة البدنية للنساء في مركز محافظة البصرة والبالغ عددها (١٣٢) امرأة ، موزعة على (٧) مراكز للياقة البدنية بأعمار تتراوح بين (٢٢ - ٥٠) سنة، حيث قامت الباحثة بتقسيم العينة بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين بعد استبعاد (١٢) امرأة لاشتراكهن بالتطبيق الأولي للمقياس مثلت المجموعة الأولى عينة البناء والتقنين ويبلغ عددها (٧٠) امرأة ، ومثلت المجموعة الثانية عينة التطبيق ويبلغ عددها (٥٠) امرأة ، كما في جدول (١) .

(١)

يبين أعداد وتفاصيل عينة البحث التي تم إجراء المقياس عليها

(١) سميرة خليل محمد ، مصدر سبق ذكره : القاهرة ، دار مصر للطباعة ، ٢٠٠٦ . (٥٣ .

(٢) علي جلال الدين : الصحة الشخصية والاجتماعية للتربية البدنية والرياضية ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٥ . (٣٠ .

(٣) ربحي مصطفى عليان وآخرون : مناهج وأساليب البحث العلمي □ ١ ، عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٠ . (٥٣ .

(٤) محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر ، ١٩٩٩ . (١٤٠ .

مجتمع البحث الأصلي	عينة التطبيق الأولي	عينة التأكد من الأسس العلمية للمقياس		عينة التقنين	عينة التطبيق
	١٢	الصدق	الثبات	٧٠	٥٠
		٢٥	٢٥		

٣ - ٣ وسائل جمع المعلومات :

إن أدوات البحث هي التي يستطيع الباحث من خلالها جمع البيانات وحل المشكلة لتحقيق أهداف البحث مهما كانت تلك الأدوات من بيانات وعينات وأجهزة^(١) . وقد استخدمت الباحثة الأدوات والوسائل الآتية :

- المصادر العربية والأجنبية .
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) .
- المقابلات الشخصية *
- استمارة الاستبانة " التي تعد من الضروريات الأساسية لأغلب البحوث ، والتي يمكن من خلالها استطلاع آراء عدد كبير من الأفراد ذوي الاختصاص للاستفادة من آرائهم لتحديد الوجهة الصحيحة للبحث ، إذ تعد الاستبانة إحدى أدوات المسح المهمة لتجميع البيانات المرتبطة بموضوع معين " (٢) (ملحق (١) .

٣ - ٤ الإجراءات العملية والنظرية لبناء المقياس :

هناك اعتبارات أساسية يجب مراعاتها عند بناء مقياس الصحة الشخصية للممارسات غير الرياضيات والتي تمثل هدف البحث وهذه الاعتبارات هي (٣) :

١ - تحديد المنهج الذي سيعتمد في البناء إذ إن هناك مناهج شائعة منها منهج الخبرة والمنهج العقلي المنطقي .

٢ - تحديد الإطار النظري أو النظرية التي سيعتمدها الباحث في بناء المقياس .

٣ - تحديد العمليات التي يمكن إن تعبر عن السمة وتصبح قابلة للقياس .

ونتيجة لذلك راعت الباحثة ما يأتي :

(١) وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه : بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩٣ ، ١٧٩ .

* مقابلة شخصية :

أجرت المقابلة الشخصية مع الأساتذة (أ. د. إيمان حسين الطائي ، أ. د. عباس علي عذاب ، أ. د. عمار عباس عطية ، أ. د. م. اسعد لازم) في يومي الثلاثاء الموافق ٢٩. ١٠. ٢٠١٣ والأربعاء الموافق ٣٠. ١٠. ٢٠١٣ . ومع الاساتذة (أ. د. محمود العكيلي ، أ. د. حامد صالح مهدي ، أ. د. شاكر محمود الشخلي) في يوم الأربعاء الموافق ٤. ١٢. ٢٠١٣ في كلية التربية الرياضية . جامعة بغداد .

(٢) محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب : مصدر سبق ذكره (١٩٩٩ ، ١٥٢ .

(٣) روبرت ثورندايك واليزابيث هيغن : القياس والتقويم في علم النفس والتربية (ترجمة) عبد الله الكيلاني و عبدالرحمن علس ، عمان ، مركز الكتاب الأردني ، ١٩٨٩ ، ١٠ .

١ - حددت الباحثة منهج الخبرة بالاعتماد على خبرة الخبراء والمختصين من خلال جمع البيانات والآراء المستخدمة في موضوع بناء وتصميم المقياس .

٢ - اعتمدت الباحثة الإطار النظري بوصفه إطارا مرجعيا في تحديد مفهوم الصحة الشخصية للممارسات غير الرياضيات .

٣ - ٥ خطوات التصميم وإجراءاته الميدانية :

٣ - ٥ - ١ إعداد الصيغة الأولية للمقياس :

١- لاطلاع على الأدبيات التي تتعلق بالصحة الشخصية والتعرف على الفقرات والطريقة التي صيغت بها مؤشرات المقياس .

٢ - قامت الباحثة بإعداد استبيان و توزيعه على الخبراء والمختصين في الاختبارات والقياس ، علم النفس الرياضي وعلم النفس العام ، والتعلم الحركي .

٣ - أجرت الباحثة مقابلات شخصية (*) ، مع بعض المختصين في مجال الاختبارات والقياس واللياقة البدنية للحصول على أكبر قدر من المعلومات التي تساعد في تحديد محاور المقياس وفقراته .

٣ - ٥ - ٢ عرض الصيغة الأولية للمقياس على المحكمين :

قامت الباحثة بعرض الصيغة الأولية للمقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين في التربية الرياضية ، للتأكد من صلاحية المقياس وصلاحية كل فقرة من حيث كيفية الصياغة والوضوح وتحديد كونها مناسبة لتقديم البديل الملائم في حال عدم ملائمتها وكذلك تم تحديد سلم التقدير وهو السلم الثلاثي.

ويعد أن أبدى الخبراء ملاحظاتهم على المقياس قامت الباحثة بحساب النسبة المئوية ومربع كاي (التوافق) كوسيلة إحصائية للتعرف على الفروق بين آراء الخبراء حول كل فقرة من فقرات المقياس وظهر إن الفقرة الذي يتفق عليها بنسبة (٧٦,١٩ %) فأكثر من الخبراء يعد مقبولا أي بواقع (١٦) خبير من أصل (٢١) حيث تبلغ قيمة (X^2) (٥,٧٦) وهي أعلى من القيمة الجدولية البالغة (٣,٨٤) عند درجة حرية (١) وبنسبة خطأ (٠,٠٥) أي إن الفقرات صالحة لتقييم مستوى الصحة الشخصية وعليه اعتمدت الباحثة المعيار الآتي :

١ - تعتمد الفقرة إذا بلغت نسبة المتفقين على صلاحيتها ٧٦,١٩% فأكثر .

٢ - تحذف الفقرة إذا بلغت نسبة المتفقين على عدم صلاحيتها ٧٦,١٩% فأكثر .

٣ - تعدل الفقرة إذا تباينت حولها الآراء أي عندما تكون نسبة المتفقين أو غير المتفقين أقل من ٧٦,١٩% .

وقد أسفر التحليل النهائي عن قبول (٧٣) من أصل (٨٦) فقرة وحذف (١٣) فقرة وكما هو مبين في الجدول (٢) .

(*) مقابلة شخصية تمت الإشارة لها في ص ٦ .

(٢)

يبين النسب المئوية لآراء الخبراء حول صلاحية فقرات المقياس

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

* العلامة تدل على إن الفقرة مقبولة .

٣-٥ - ٣ التطبيق الأولي للمقياس :

وبهذا أصبح المقياس جاهزا للتطبيق على عينة أولية من المشتركات لغرض التأكد من فهم العينة لتعليمات المقياس ومدى وضوحها وفهمها للفقرات وأسلوب صياغتها ، وبالإضافة إلى الإجابة على فقرات المقياس طلبت الباحثة من العينة ملاحظة كل فقرة بدقة والتأشير عليها فيما إذا كانت واضحة .

وقد تمثلت العينة بالمشاركات في مركز رويدا للياقة البدنية البالغ عددهن ١٢ مشاركة والذي تم اختيارهن بطريقة القرعة ، بتاريخ ٢٠١٤/٢/١١ وقد قامت الباحثة بوضع جملة من التعليمات الخاصة بالإجابة على المقياس والتي تضمنت ما يأتي :

- ١ - إيضاح طريقة الإجابة للأفراد العينة من خلال تقديم نموذج يتضمن طريقة الإجابة .
- ٢ - إعطاء الوقت الكافي لأفراد العينة لملاحظة وقراءة فقرات المقياس والإجابة عليها .
- ٣ - إعطاء فرصة لأفراد العينة للاستفسار إذا كان هناك ضرورة لذلك .
- ٤ - إن تكون الإجابة على جميع الفقرات .
- ٥ - ليس هناك إجابة صحيحة أو خاطئة وإنما تكون الإجابة على أساس وجهة النظر الخاصة بكل مختبرة .

وقد أوضحت نتائج هذا الإجراء إن التعليمات والفقرات كانت واضحة لدى جميع المشاركات .

٣- ٦ التجربة الأساسية للمقياس :

أن الهدف من التجربة الأساسية للمقياس ، هو إجراء عملية تحليل إحصائي للفقرات وذلك لاختيار الفقرات الصالحة وأبعاد الفقرات غير الصالحة ، استنادا إلى قوتها التمييزية ، تمهيدا لتهيئة الصيغة النهائية للمقياس قبل استخراج معامل الصدق والثبات له .

٣ - ٦ - ١ إجراءات تطبيق المقياس :

تم تطبيق المقياس بتاريخ ٢٦ - ٢٧ / ٣ / ٢٠١٤ على عينة البحث البالغ عددها (٧٠) امرأة يمثلون (٧) مراكز في مركز محافظة البصرة ، وبعد الانتهاء من الإجابة تم تدقيق الاستمارات للتأكد من إن جميع الفقرات قد تمت الإجابة عليها .

٣ - ٦ - ٢ أسلوب تصحيح الفقرات :

إن مقياس الصحة الشخصية لدى المشاركات في مراكز اللياقة البدنية في مركز محافظة البصرة مكونا من (٧٣) فقرة موزعة على سبعة محاور كما في الجدول (٣) .

الجدول (٣)

يبين عدد المحاور والفقرات لمقياس الصحة الشخصية

ت	المحاور	عدد الفقرات
١	النشاط البدني والراحة	٧

٢	التغذية والوزن	١٤
٣	النوم	٨
٤	نظافة الجسم	١٤
٥	الملابس والأحذية	٩
٦	الحالة الاجتماعية والنفسية	١٣
٧	المتابعة الصحية	٨
المجموع	٧٣	

وقد جرى تصحيح الفقرات بإعطاء الفقرة الوزن المناسب حسب تأشير المختبرة على سلم التقدير ، كما في الجدول (٤) .

(٤)

يبين القيم الوزنية للفقرات

الدلالة	أبداً	أحياناً	دائماً
القيمة الوزنية للفقرات الايجابية	١	٢	٣
القيمة الوزنية للفقرات السلبية	٣	٢	١

اعتمدت الباحثتان سلم التقدير الثلاثي في صياغة فقراتها .

٣ - ٦ - ٣ تحليل الفقرات إحصائياً :

إن الهدف من تحليل الفقرات إحصائياً هو تحسين نوعية المقياس من خلال اكتشاف ضعف الفقرة ومن ثم العمل أما على إعادة صياغتها أو استبعادها إن لم تكن صالحة (١) .

٣ - ٦ - ٣ - ١ قوة تمييز الفقرة :

إن القوة التمييزية للفقرة يقصد بها قدرة الفقرة على التمييز بين الأفراد الممتازين في الصفة التي يقيسها المقياس وبين الضعفاء في تلك الصفة (٢) . ومما لا شك فيه إن المقياس الذي يتكون من فقرات جيدة يكون قوياً لأن جودة المقياس تعتمد على جودة الفقرات المكونة له ، كما إن القدرة على التمييز بين الضعاف والمنفوقين تعد أهم دلالة تصف فقرة من فقرات المقياس (٣) .

ولغرض حساب معامل تمييز الفقرات اتبعت الباحثة ما يأتي :

١ - تم احتساب الدرجة الكلية للمقياس من خلال جمع الدرجات التي حصلت عليها المختبرة لكل فقرة .

(١) مروان عبد المجيد إبراهيم : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، عمان ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ ، ٣١ .

(٢) Ebel , R. L : **Essentials Of Education Measurement** , Prentice Hall Englewood Cliffs , New Jersey , 1972 , P.

15 .

(٣) صفاء طارق حبيب : مقياس مقنن للذكاء الاجتماعي لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية (ابن رشد) ، جامعة بغداد ، ١٩٩٤ ، 5 .

٢ - رتبت الدرجات التي حصلت عليها أفراد العينة تنازلياً .

أخذت مجموعتين من الدرجات تمثل أحدهما الأفراد الذين حصلوا على أعلى الدرجات وتمثل الثانية الأفراد الذين حصلوا على أوطأ الدرجات ، وقد وجد إن نسبة ٢٧ % العليا والدنيا تمثل أفضل نسبة يمكن الأخذ بها في إيجاد معامل تمييز الفقرة " لان هذه النسبة تقدم لنا مجموعتين بأقصى ما يمكن من حجم وتمايز عندما يكون توزيع الدرجات على الاختبار على صورة منحني التوزيع الأعتدالي " (٤) . كما وتعتبر نسبة ٢٧ % العليا والدنيا مقبولة للمقارنة بين مجموعتين متباينتين من المجموعة الكلية (٥) . وبذلك تكونت المجموعتين العليا والدنيا قوام كل منها (١٩) استمارة.

ولحساب قوة تمييز الفقرة نطبق المعادلة الآتية (١)

$$ب \times ع \times و - ب \times د \times و$$

= ت

$$\frac{٢}{١} ك (ب - ١)$$

:

ت معامل تمييز الفقرة التي تحتوي على عدة بدائل .

ب ع \times و مجموع أوزان البدائل للمجموعة العليا .

ب د \times و مجموع أوزان البدائل للمجموعة الدنيا .

$\frac{٢}{١} ك (ب - ١)$ مجموع حاصل ضرب نصف أفراد العينة في المجموعتين في (عدد البدائل للفقرة

- ١) .

وبعد استكمال العمليات الإحصائية لاستخراج القوة التمييزية لل فقرات اتضح إنها تراوحت بين (٠,٤٢ - ١

(وبوسط حسابي مقداره (٠,٧٣) . وبلغت النسبة المئوية لل فقرات التي يكون معامل التمييز فيها اقل من)

(٠,٧٣) (٤٦,٧٧ %) بينما كانت النسبة المئوية لل فقرات التي يكون معامل التمييز فيها اكبر من (٠,٧٣)

تساوي (٥٣,٢٢ %) .

وتعد الفقرة التي تبلغ قيمة معامل التمييز فيها أعلى من (٠,٤٠) جيدة جداً (٢) وال فقرات التي تبلغ قيمة

معامل التمييز فيها اقل من (٠,٤٠) غير مقبولة وال فقرات هي الفقرة (٢٩) ((٣٢) ((٣٣) ((٣٨)

(٤) Mehrans W .A. Leham: **Measurement and Pralution in education and Psychology** , ew Yourk ,Hall , ninchant Winston , 1984 , P 192 .

(٥) Ebel , R. L : **Loc . Cit** , P41 .

(١) محمد عبد الوهاب حسين : بناء وتقنين مقياس للذكاء الخططي للاعب المعد في تنظيم الهجوم بالكرة الطائرة : أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، ٢٠٠٣ (%) ٥١ .

(٢) Ebel , R. L : **Op . cit** , P 406 .

(4) (٥) وكما في الجدول (٥) (٦٥) ، و (٦٤) (٦٢) (٥٣) (٤٨) (٤٦) (٤٠))
 (١١) فقرة وبهذا يصبح عدد فقرات المقياس (٦٢) فقرة ، ملحق (٢) .
 (٥) 4)

يبين قيم معامل القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات المقياس

الفقرة	القوة التمييزية	الفقرة	القوة التمييزية	الفقرة	القوة التمييزية	الفقرة	القوة التمييزية	الفقرة	القوة التمييزية
١	* ٠,٦٤	١٦	* ٠,٩٦	٣١	* ٠,٥٧	٤٦	٠,١٧	٦١	* ٠,٨٩
٢	* ٠,٨٩	١٧	* ٠,٧٨	٣٢	٠,١٠	٤٧	* ٠,٧٥	٦٢	٠,٣٩
٣	* ٠,٧٥	١٨	* ٠,٧٥	٣٣	٠,٠٧	٤٨	٠,٣٩	٦٣	* ٠,٦٠
٤	* ٠,٦٠	١٩	* ٠,٩٦	٣٤	* ٠,٧٨	٤٩	* ٠,٤٢	٦٤	٠,١٧
٥	* ٠,٨٥	٢٠	* ٠,٧٨	٣٥	* ٠,٦٠	٥٠	* ٠,٤٢	٦٥	٠,١٥
٦	* ٠,٦٤	٢١	* ٠,٧٨	٣٦	* ٠,٧١	٥١	* ٠,٧١	٦٦	* ٠,٥٧
٧	* ٠,٧٥	٢٢	* ٠,٨٩	٣٧	* ٠,٦٠	٥٢	* ٠,٩٦	٦٧	* ٠,٨٥
٨	* ٠,٦٧	٢٣	* ٠,٨٢	٣٨	٠,٢٨	٥٣	٠,٢٨	٦٨	* ١
٩	* ٠,٦٠	٢٤	* ٠,٨٢	٣٩	* ٠,٦٧	٥٤	* ٠,٦٤	٦٩	* ١
١٠	* ٠,٥٣	٢٥	* ٠,٧٨	٤٠	٠,٢١	٥٥	* ٠,٤٦	٧٠	* ١
١١	* (%	٢٦	* ٠,٥٧	٤١	* ٠,٧١	٥٦	* ٠,٤٦	٧١	* ٠,٨٥
١٢	* ٠,٨٩	٢٧	* ٠,٨٥	٤٢	* ١	٥٧	* ١	٧٢	* ٠,٩٦
١٣	* ١	٢٨	* ٠,٩٢	٤٣	* ٠,٧٥	٥٨	* ٠,٦٠	٧٣	* ٠,٥٣
١٤	* ٠,٦٤	٢٩	٠,٢٥	٤٤	* ٠,٤٦	٥٩	* ١		
١٥	* ٠,٨٢	٣٠	* ٠,٤٦	٤٥	* ٠,٥٧	٦٠	* ٠,٧١		

* العلامة تدل على إن الفقرة مقبولة .

٣ - ٧ المعاملات العلمية للمقياس :

من القضايا التي تواجه بناء أدوات القياس بشكل عام توفير دلالات مقبولة لصدق وثبات الأدوات التي تولي الاهتمام بالدرجة الأولى من مطوري هذه الأدوات (١) ، وان الصدق والثبات يعدان من أهم المعاملات العلمية التي يجب توافرها في المقياس ، ومهما كان الغرض من استخدامه (٢) .

٣ - ٧ - ١ الصدق :

(١) احمد يوسف قواسمة ، الكشف عن الفقرات المتميزة في الاختبار ألتحصيلي لمساق جامعي متعدد الشعب : مجلة كلية التربية الرياضية ، الجامعة المستنصرية ، ٢٠٠٠ ، ١٨٧ .

(٢) صلاح الدين محمود علام ، تطورات معاصرة في القياس النفسي والتربوي : الكويت ، جامعة الكويت ، ١٩٨٦ ، ٤٤ .

يعني الصدق " قدرة الاختبار على قياس السمة أو الظاهرة التي وضع من أجلها " (٣) . وقد حصلت الباحثة على مؤشرات الصدق الآتية :

٣ - ٧ - ١ - ١ الصدق الظاهري :

يعد الصدق الظاهري واحدا من أنواع الصدق المطلوبة في بناء المقاييس للإشارة إلى مدى ملائمة المقياس من حيث المظهر العام للاستخدام في قياس السمة المطلوبة ، ويتم ذلك عن طريق معرفة مدى وضوح تعليمات ونوع فقراته ومدى صلاحيتها لإثارة الإجابات المناسبة في المجتمع الذي اعد المقياس للتطبيق عليه (٤) . ويشير Scannell إلى إن الصدق الظاهري يعد احد مؤشرات صدق المحتوى ويشير إلى مدى صلة فقرات الاختبار بالمتغير المراد قياسه (٥) .

ومن خلال عرض المقياس الحالي على الخبراء والمتخصصين في مجال التربية الرياضية للحكم على مدى صلاحية فقراته كونها تقيس ما أعدت من أجله واتفق ٧٦,١٩ % فأكثر منهم يعد كافيا لتحديد ذلك . وهذا الإجراء يعتبر مؤشرا للصدق ، حيث يعتبر Eble إن آراء المحكمين تعد أسلوبا مقبولا لتقدير الصدق الظاهري (١) " يمكن أن نعد الاختبار صادقا إذا تم عرضه على عدد من المتخصصين في المجال الذي يقيسه الاختبار وحكموا بأنه يقيس ما وضع لقياسه بكفاءة " (٢) .

٣ - ٧ - ١ - ٢ صدق البناء : يقصد به مدى قدرة المقياس في قياس البناء النظري الموضوع لقياسه ، وهو تحليل درجات المقياس استنادا إلى بناء الخاصية المراد قياسها في ضوء مفهوم معين (٣) . ومن خلال التحليل الإحصائي لفقرات تبين إن (٦٢) فقرة تتمتع بقوة تمييزية جيدة جدا تراوحت بين (٠,٤٠ _ ١) . ومما سبق نلاحظ إن المقياس الحالي يتمتع بصدق البناء .

٣ - ٧ - ١ - ٣ الصدق التلازمي :

يقصد به نوع الصدق الذي يرتبط بالدرجات أو التقديرات أو النتائج التي تمثل الأداء الحالي في الظاهرة التي يقيسها الاختبار (٤) . إذ انه يعني الكشف عن العلاقة بين الاختبار الحالي والمحك . بمعنى إننا نقارن بين درجات الأفراد في الاختبار ودرجاتهم على مقياس موضوعي آخر (٥) وهو نوعان خارجي وداخلي .

٣ - ٧ - ١ - ٣ صدق المحك الخارجي :

(٢) أمل مهدي جبر : قياس الاتزان الانفعالي لمدرسي المرحلة المتوسطة ومدارسها ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة البصرة ، ١٩٩٨ . ٧٢ .

(٤) فؤاد البهي السيد : علم نفس الإحصاء وقياس العقل البشري . ٣ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٧٩ . ٥٥٢ . ٥٥١ .

(٥) Scannell D. Testing and Measurement in the Classroom , Boston , Houghton , 1975 , P . 73 .

(١) Eble : Op . Cit , p 55 .

(٢) مصطفى محمود الأمام و آخرون : التقويم والقياس ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩٠ . ١٢٧ .

(٣) Chronbach . L : Essentials Of Psychological Testing , ew Yourk , Harper, Wpushers , 1970 , 120 .

(٤) محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر . ٢٠٠٠ : ٢٦٣ .

(٥) محمد عبد السلام احمد : القياس النفسي والتربوي ج ١ ، القاهرة ، مكتبة النهضة ، ب . ١٩١ .

اعتمدت الباحثة مقياس بان عبد الرحمن^(٦) كمحك خارجي ، وهو مقياس وضع لقياس الصحة الشخصية لرياضيي بعض المنتخبات الوطنية العراقية ، طبق المقياس على (٢٥) امرأة في مراكز اللياقة البدنية في مركز محافظة البصرة ، وتم أيضا التعرف على الصحة الشخصية بواسطة المقياس الحالي وحساب معامل الارتباط بينهما ، كما في الجدول (6) .

(٦)

يبين قيمة معامل الارتباط بين مقياس الصحة الشخصية ومقياس بان

الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة معامل الارتباط	القيمة الجدولية عند ٠,٠٥ ودرجة حرية ٢٣
مقياس بان	١٥٦,٢	٣٠,٣٢	٠,٤٠	٠,٣٩
المقياس الحالي	١٣٧,٨	٧,٥٢		

ومن خلال الجدول نلاحظ وجود علاقة ارتباط دالة إحصائيا بين المقياس الحالي والمحك ، وهذا يدل على صدق المقياس الحالي بقياس ما وضع من اجله .

٣ - ٧ - ١ - ٣ - ٢ صدق المحك الداخلي :

هو قدرة المقياس على تتبع أداء الفرد الفعلي في مجال السمة المراد قياسها^(١) . وقد تم حساب معامل الاتساق الداخلي ضمن اختبار التجزئة النصفية للتأكد من الثبات ، إذ بلغت قيمة معامل الثبات المحتسب بطريقة التجزئة النصفية (٠,٣٩) كما في الجدول (٧) .

(٧)

يبين قيمة معامل الارتباط للدلالة على الاتساق الداخلي (صدق المحك الداخلي)

الفقرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة معامل الارتباط
الفردية	٥٦,٣٢	١٥,٤٤	٠,٣٩
الزوجية	٥٧,٤٧	١٥,١٧	

وبعد تطبيق معادلة التنبؤ بأقصى اتساق داخلي للمقياس^(١) .

$$٢ (ر ٢/١ . ٢/١)$$

١٠١

$$+ ١ (ر ٢/١ . ٢/١)$$

^(٦) بان عبد الرحمن : بناء وتقنين مقياس الصحة الشخصية لرياضيي بعض المنتخبات الوطنية العراقية ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية للبنات ، ٢٠٠٧ .

^(١) عبد الرحمن عيسوي : القياس والتجريب في علم النفس والتربية ، الإسكندرية ، دار المعارف الجامعية ، ١٩٧١ ، ٤٦ .

^(١) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : مصدر سيق ذكره ٢٠٠٠ : ٢٨٦ .

حيث إن :

ر ١ . ١ معامل ثبات الاختبار

ر ٢ / ١ . ٢ / ١ معامل الارتباط بين نصفي الاختبار

حقق المقياس اتساقا داخليا مقداره (٠,٥٦) وهو دال إحصائيا عند درجة حرية (٢٣) ومستوى دلالة (٠,٠٥) ، إذ إن القيمة المحسوبة كانت أكبر من القيمة الجدولية التي تساوي (٠,٣٩) .

٣ - ٧ - ١ - ٤ الصدق الذاتي :

وهو صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائب أخطاء القياس ، ويقاس هذا النوع من الصدق عن طريق الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار (٢) .

الصدق الذاتي / الثبات

٠,٩٣ ٠,٨٧

٣ - ٧ - ٢ الثبات :

ويقصد به أن يحقق الاختبار نفس النتائج أو مقارنة لها إذا أعيد تطبيقه على نفس الأفراد وتحت نفس الظروف أكثر من مرة (١) ، واستخدمت الباحثة طريقة الثبات بالإعادة لأجراء ثبات المقياس .

٣ - ٧ - ٢ - ١ الثبات بطريقة الإعادة : وتتلخص هذه الطريقة بإجراء الاختبار على العينة لمرتين تفصل بينهما فترة زمنية وبعدها يتم التعرف على الارتباط بين الاختبارين والقيمة المستخرجة تمثل معامل ثبات الاختبار .

ومن أجل ذلك تمت عملية إعادة الاختبار على (٢٥) امرأة في مراكز اللياقة البدنية في محافظة البصرة بعد مرور (١٠) على الاختبار الأول ، وبعد جمع النتائج قامت الباحثة باستخراج معامل الارتباط البسيط ، وكما موضح في الجدول (٨) .

(٨)

يبين قيمة معامل الارتباط للدلالة على ثبات الاختبار بطريقة الإعادة

الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة معامل الارتباط	القيمة الجدولية عند ٠,٠١ درجة حرية (٢٣)
الأول	١٣٧,٨	٧,٥٢	٠,٨٧	٠,٣٩
الثاني	١٣٩,٦٤	٧,٥٣		

(١) مصطفى باهي : المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق (١٠ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩ ، ٥٦ .

(٢) مروان عبد المجيد ، محمد جاسم الياسري : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية (١٠ ، عمان ، مؤسسة الوراق للطباعة ، ٢٠٠٣ ، p

وقد نتج عن ذلك معنوية الارتباط بين الاختبارين مما يدل على ثبات نتائج الاختبار . كما يؤكد محمود المحمداوي على " إن الاختبار الذي له معامل ثبات عالي هو مقياس دقيق " (٢) .

٣ - ٧ - ٣ الموضوعية :

الموضوعية تعني التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كآرائه و أهوائه الذاتية وميوله الشخصية وحتى تحيزه أو تعصبه ، فهي تعني أن نصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون (١) . والموضوعية في مجال الاختبارات تعني الاختبارات التحريرية التي تحدد إجابتها عن طريق مفتاح أو نموذج كما في حالة الإجابة عن أسئلة معينة بخطأ أو صواب أو باختيار إجابة من بين عدة إجابات ... وبمعنى آخر إن الاختبار التام الموضوعية هو الاختبار الذي لا يثار حوله عدم الموافقة من قبل المختبرين عند التنفيذ إذ يعتبر الاختبار موضوعيا إذا قام شخصان أو أكثر و باستخدام نفس الأجهزة والإجراءات وأمكن الحصول على نتائج متشابهة .. والاختبارات التي يختار فيها المختبر الإجابة من بين عدة بدائل يطلق عليها الاختبارات الموضوعية لان بإمكان المحكمين كلهم الاعتماد على مفتاح التصحيح إن وجد أو على سلم التقدير المحدد للاختبار (٢) .

٣ - ٨ - الخطأ المعياري :

يعد احد المؤشرات الإحصائية الهامة التي تستخدم في وصف نتائج الاختبارات والمقاييس وتفسيرها ، وهو مرتبط ارتباطا وثيقا بمفهوم الثبات (٣) . إن الخطأ المعياري يدل على دقة الاختبار ، فهو يبين بعد أو قرب درجات الفرد على الاختبار من الدرجة الحقيقية ، وهي درجة يحصل عليها الفرد بعد زوال جميع الأخطاء ، فالخطأ المعياري هو " انحراف معياري متوقع لنتيجة أي شخص يجري اختباره " (٤) . ويفترض الخطأ المعياري للقياس إن قدرة الفرد سوف تبقى بدون تغير ولن تتأثر بالخبرة أو التعب وإذا تأثرت فهذا يعود إلى أسباب متعددة فربما يكون خطأ في القياس نفسه أو خطأ ناتج عن ظروف التطبيق أو غير ذلك من الأسباب ، والخطأ المعياري الذي تم استخراجه ما هو إلا تقدير كمي لهذه الأخطاء و الذي يتم الحصول عليه عادة من الثبات (العلاقة عكسية بين الثبات والخطأ المعياري) و وفقا للمعادلة الآتية (٥) :

$$\text{ع ت ع} = \sqrt{\text{ا ح ر ا}} \quad \text{حيث إن :}$$

(٢) محمود شمال المحمداوي : قياس الضغوط المهنية لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعة المستنصرية ، رسالة ماجستير ، كلية الآداب ، الجامعة المستنصرية ، ١٩٩٠ ، ٦١ .

(١) محمود عبد الفتاح عنان : سبولوجية التربية البدنية والرياضية - النظرية والتجريب ، ١ ، مصر ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ ، ١٢ .

(٢) مروان عبد المجيد إبراهيم : مصدر سيق ذكره : ١٩٩٩ ، ١٥٣ . ١٥٥ .

(٣) محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : مصدر سيق ذكره : ٢٠٠٠ ، ٢٩٣ .

(٤) unnally , J , C Psychometric Theory , ew York , Mc raw , Hill , 1978 , P 218 .

(٥) محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : مصدر سيق ذكره : ٢٠٠٠ ، ٢٩٤ .

ع ت الخطأ المعياري لدرجات الاختبار
ع الانحراف المعياري لدرجات الاختبار
ر . ١ . معامل ثبات الاختبار

وقد بلغ الخطأ المعياري للقياس (٢,٧١) عندما استخرج معامل الثبات بطريقة الإعادة . أي إن :
الدرجة الحقيقية درجة اللاعب \pm الخطأ المعياري (١) .

٣ - ٩ الدرجات المعيارية للمقياس :

تعرف المعايير على إنها جداول تستخدم لتفسير درجات الاختبار حيث يكون بالإمكان استخدام تلك المعايير لتدلنا على مستوى المختبرين (٢) .

إن استخراج الدرجات المعيارية يعد خطوة مهمة من خطوات تقنين المقياس وذلك باعتبار إن الدرجات الخام التي يحصل عليها المختبر لا تعتمد في المقارنة مع غيره من المختبرين إلا بعد تحويلها إلى درجات معيارية ، وهي التي تخبرنا عن كيفية أداء الآخرين في نفس الاختبار (٣) . وللحصول على الدرجات المعيارية قامت الباحثة بإيجاد الدرجة المعيارية بطريقة المقدار الثابت ، حيث بلغت قيمة المقدار الثابت (١,٧٢) والوسط الحسابي (١٤٩,٠٧) والانحراف المعياري (١٧,٢٠) ، ملحق (٤) .

$$ع \times ٥$$

$$\frac{\text{المقدار الثابت}}{\text{(٤)}} =$$

٥٠

وعن طريق الدرجات المعيارية للمقياس يمكننا استخراج المستويات المعيارية له .

٣ - ١٠ المستويات المعيارية للمقياس :

المستويات هي معايير قياسية تمثل الهدف أو الغرض المطلوب تحقيقه لأي صفة خاصة لأنها تتضمن درجات تبين المستويات الضرورية ولهذا يتم إعداد المستويات على أفراد ذوي مستوى عال في الأداء (١) .
ولتحديد هذه المستويات استخدمت الباحثة منحنى التوزيع الطبيعي (كاوس) الذي يعتبر من أكثر التوزيعات شيوعاً في مجال التربية الرياضية لان كثير من الصفات والخصائص التي تقاس في هذا المجال يقترب توزيعها من المنحنى الطبيعي (٢) .

(١) أميرة حنا مرقس : بناء وتقنين قياس للاحتراق النفسي لدى لاعبي كرة اليد ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠١ X٢٠٠١ . ٩٤ .

(٢) محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : مصدر سبق ذكره . ٢٠٠٠ X٣٠١ .

(٣) عبد الجليل إبراهيم وآخرون : الاختبارات والمقاييس النفسية ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٠ : ٤٦ .

(٤) قيس ناجي ، بسطويسي أحمد : الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٧ X٢٧٤ .

(١) كمال عبد الحميد إسماعيل ، محمد نصر الدين رضوان : مصدر سبق ذكره : ١٩٩٤ : ١٨٤ .

(٢) نزار الطالب ، محمود السامرائي : مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨١ : ١١٠ .

وقد اختارت الباحثة أن تكون هناك (٦) مستويات لمقياس الصحة الشخصية لدى الممارسة غير الرياضية . وعند توزيع الدرجات المعيارية على المستويات المعتمدة ظهرت لنا المستويات المعيارية كما في الجدول (٩) .

(٩)

يبين المستويات والنسب المحددة لها على منحى التوزيع الطبيعي والدرجات الخام والدرجات المعيارية وعدد الممارسات والنسب المئوية لكل مستوى من مستويات مقياس الصحة الشخصية للممارسات غير الرياضيات

النسبة المئوية	عدد الممارسات	الدرجات المعيارية	الدرجات الخام	المستويات والنسب المحددة لها على منحى التوزيع الطبيعي
صفر	-	١٠٠ - ٨١	٢٠٠,٦٨ فما فوق	ممتاز ٢,١٤٥
% ١٨,٥٧	١٣	٨٠ - ٦١	٢٠٠,٦٧ - ١٦٦,٢٨	جيد جدا ٣,٥٩
% ٦٤,٢٨	٤٥	٦٠ - ٤١	١٦٦,٢٧ - ١٣٣,٨٨	جيد ٣٤,١٣
% ١٢,٨٥	٩	٤٠ - ٣١	١٣١,٨٧ - ١١٤,٦٨	متوسط ٣٤,١٣
% ٤,٢٨	٣	٣٠ - ٢١	١١٤,٦٧ - ٩٧,٤٨	مقبول ١٣,٥٩
صفر	-	٢٠ - ١	٩٧,٤٧ فما دون	ضعيف ٢,١٤٥

٣ - ١١ معامل الالتواء :

للتعرف على مدى قرب وبعد إجابات العينة عن التوزيع الطبيعي قامت الباحثة بحساب معامل الالتواء من المعادلة الآتية (١) :

$$٣ (س - و)$$

معامل الالتواء

+ ع

حيث إن :

س- الوسط الحسابي

و الوسيط

± ع الانحراف المعياري

(١٠)

يبين بعض المؤشرات الإحصائية لمقياس الصحة الشخصية

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	مقياس الصحة الشخصية
٠,٠٩٩	١٤٨,٥	١٧,٢٠	١٤٩,٠٧	

ومما سبق نلاحظ إن معامل الالتواء كان موجبا أي إن المنحنى الطبيعي يتجه إلى جهة اليمين ، كما إن القيمة القليلة تدل على إن العينة توزعت قريبا من التوزيع الطبيعي ، لان عامل الالتواء في التوزيع النموذجي يساوي (صفر) و يتفرطح كلما اقترب من (٣) (٢) .

٣ - ١٢ الوسائل الإحصائية :

لأجل التوصل إلى نتائج الدراسة تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) لحساب ما يأتي :

- ١ - النسبة المئوية
- ٢ - الوسط الحسابي
- ٣ - الانحراف المعياري
- ٤ - الوسيط
- ٥ - معامل الارتباط البسيط
- ٦ - الدرجة المعيارية بطريقة التتابع (المقدار الثابت)
- ٧ - مربع كاي X^2 (جودة التتابع)
- ٨ - معامل التمييز للفقرات
- ٩ - معامل الالتواء
- ١٠ - الخطأ المعياري
- ١١ - الصدق الذاتي

٤ - عرض وتحليل ومناقشة النتائج

٤ - ١ عرض ومناقشة نتائج تطبيق مقياس الصحة الشخصية لعينة البحث

جدول (١١)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والخطأ المعياري وأعلى درجة وأدنى درجة لمقياس الصحة الشخصية

مقياس الصحة الشخصية	س -	\pm ع	الخطأ المعياري	أعلى درجة	أقل درجة
	١٤٣,٨٢	١٣,١٢	١,٨٥	١٧٨	١١١

من الجدول (١١) يتضح لنا نتائج تطبيق مقياس الصحة الشخصية حيث بلغ الوسط الحسابي (١٤٣,٨٢) والانحراف المعياري (١٣,١٢) والخطأ المعياري (١,٨٥) ، أما أعلى درجة (١٧٨) وأدنى درجة (١١١) ، وهذا يضع المشتركات عموماً عند مستوى جيد من الصحة الشخصية نتيجة للوعي الذي اكتسبته من الممارسة البدنية لفترات طويلة نسبياً ومن الاختلاط مع أناس أكثر منهم ثقافة ومعلومات في هذا المجال الأمر الذي زاد من اهتمامهم بصحتهم الشخصية .

٤ - ٢ عرض ومناقشة المستويات المعيارية والنسب المحددة لها في منحى التوزيع الطبيعي والدرجات الخام والدرجات المعيارية وعدد الممارسات والنسبة المئوية لكل مستوى من مستويات مقياس الصحة الشخصية للممارسات غير الرياضيات .

□ (١٢)

يبين المستويات المعيارية والنسب المقررة لها في منحى التوزيع الطبيعي والدرجات الخام والدرجات المعيارية وعدد الممارسات والنسب المئوية لكل مستوى من مستويات مقياس الصحة الشخصية للممارسات غير الرياضيات

المستويات	الدرجات الخام	الدرجات المعيارية	عدد الممارسات	النسبة المئوية
ممتاز ٢,١٤٥	٢٠٠,٦٨ فما فوق	١٠٠ - ٨١	-	صفر
جيد جداً ٣,٥٩	٢٠٠,٦٧ - ١٦٦,٢٨	٨٠ - ٦١	٥	١٠%
جيد ٣٤,١٣	١٦٦,٢٧ - ١٣١,٨٨	٦٠ - ٤١	٣٧	٧٤%
متوسط ٣٤,١٣	١٣١,٨٧ - ١١٤,٦٨	٤٠ - ٣١	٦	١٢%
مقبول ١٣,٥٩	١١٤,٦٧ - ٩٧,٤٨	٣٠ - ٢١	٢	٤%
ضعيف ٢,١٤٥	٩٧,٤٧ فما دون	٢٠ - ١	-	صفر

يتبين من الجدول (١٢) إن المستوى ممتاز تحدد بالدرجات الخام (٢٠٠,٦٨ فما فوق) والذي يقابل الدرجات المعيارية (١٠٠ - ٨١) حيث إن عدد الممارسات والنسبة المئوية كانت (صفر) ، أما المستوى جيد جداً تحدد بالدرجات الخام (٢٠٠,٦٧ - ١٦٦,٢٨) والذي يقابل الدرجات المعيارية (٨٠ - ٦١) حيث إن عدد الممارسات (٥) ممارسة وحققوا نسبة مئوية مقدارها (١٠ %) والتي تقابل نسبة (٣,٥٩ %) وهي أعلى من القيمة الطبيعية ، أما المستوى جيد تحدد بالدرجات الخام (١٦٦,٢٧ - ١٣١,٨٨) والذي يقابل الدرجات المعيارية (٦٠ - ٤١) حيث إن عدد الممارسات (٣٧) ممارسة وقد حققت نسبة مئوية مقدارها (٧٤ %) والتي تقابل نسبة (٣٤,١٣ %) وهي أعلى من القيمة الطبيعية ، أما المستوى متوسط تحدد بالدرجات الخام (١٣١,٨٧ - ١١٤,٦٨) والذي يقابل الدرجات المعيارية (٤٠ - ٣١) حيث إن عدد الممارسات (٦) ممارسات وقد حققت نسبة مئوية مقدارها (١٢ %) وهي اقل من القيمة الطبيعية (٣٤,١٣ %) ، أما المستوى مقبول تحدد بالدرجات الخام (١١٤,٦٧ - ٩٧,٤٨) والذي يقابل الدرجات المعيارية (٣٠ - ٢١) حيث إن عدد الممارسات (٢) ممارسات وقد حققت نسبة مئوية مقدارها (٤ %) وهي اقل من القيمة الطبيعية (١٣,٥٩ %) ، أما المستوى ضعيف تحدد بالدرجات الخام (٩٧,٤٧ فما دون) والذي يقابل الدرجات المعيارية (٢٠ - ١) حيث إن عدد الممارسات والنسبة المئوية كانت (صفر) .

من الجدول (١٢) نلاحظ إن النسبة الأعلى لعينة البحث قد تركزت عند المستوى (جيد) يليه المستويين (متوسط) ثم (جيد جداً) ثم المستوى (مقبول) .

وتعزو الباحثة ذلك إلى إن المشتركات الممارسات للنشاط البدني في مراكز اللياقة البدنية قد امتلكن درجة من الثقافة بأهمية صحتهن الشخصية وضرورة الاهتمام بها نتيجة الاطلاع على البرامج الصحية في وسائل الإعلام من مشاهدة التلفزيون والانترنت ، هذا بالإضافة إلى إن أغلبهن يملكن تحصيل دراسي جامعي .

أما المستويين (ممتاز) و (ضعيف) فلم يحقق أي نسبة على مقياس الصحة الشخصية وترى الباحثة إن ذلك يعود إلى إن درجة الوعي التي امتلكتها العينة قد رفعتها من المستوى الضعيف ووضعتها في مستويات أعلى لكنها لم ترتقي إلى درجة الكمال والامتياز سيما وإن المشتركات هن الأساس لسن متخصصات في المجال الرياضي أو الصحي ولسن رياضيات منتظمات في التدريب الرياضي ما يدفعهن إلى الممارسة هو رغبتهن الشخصية التي قد تتأثر أحياناً بمؤثرات كثيرة منها الحالة النفسية والمزاج والانشغال وغيرها أي بمعنى إنها لا تجد نفسها مرغمة على الالتزام لهذا لم تحقق أي نسبة عن هذا المستوى .

٥ - الاستنتاجات والتوصيات

٥ - ١ الاستنتاجات :

من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها توصلت الباحثة إلى ما يأتي :

- ١ - إن المقياس الذي صممه الباحثة قادر على الكشف عن مستوى الصحة الشخصية للممارسات غير الرياضيات .
- ٢ - إيجاد درجات ومستويات معيارية لمقياس الصحة الشخصية تكون بمثابة الدليل الموضوعي للمدريات في تقييم مستوى المرأة بالنسبة إلى المجموعة التي تنتمي لها .
- ٣ - توزعت العينة توزيعاً طبيعياً في مستوى الصحة الشخصية لدى الممارسات غير الرياضيات ، وتم تقسيم مقياس الصحة الشخصية إلى ست مستويات تتدرج من ضعيف إلى ممتاز .
- ٤ - تباين أفراد العينة في حصولها على درجات ومستويات ونسب مئوية مختلفة من خلال تطبيق مقياس الصحة الشخصية ، تركزت النسبة الأعلى عند المستوى جيد يليه المستويين جيد جداً ومتوسط .

٥ - ٢ التوصيات :

توصي الباحثة بالاتي :

- ١ - تعميم استخدام المقياس الحالي ليكون أداة في يد مدريات مراكز اللياقة البدنية بغية مساعدة المدريات في التعرف على مستوى المرأة صحياً .
- ٢ - استخدام المقياس الحالي لأجراء دراسات مقارنة ، وذلك من خلال تطبيقه على عينة مماثلة لعينة البحث الحالي في مدينة أخرى من العراق .
- ٣ - إجراء دراسات مشابهة لتصميم وتقنين مقياس الصحة الشخصية ضمن فئة عمرية محددة .
- ٤ - اعتماد المقياس الحالي كأداة للكشف عن مستوى الصحة الشخصية لدى الممارسات غير الرياضيات .

٥ - اعتماد المقياس المصمم كوسيلة للتقييم من قبل المدربات في المراكز البدنية قبل الدخول في برامج الممارسة الرياضية لإعداد الممارسات غير الرياضيات .

المصادر العربية :

- أبو العلا احمد عبد الفتاح ، احمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي .
- احمد يوسف قواسمة ، الكشف عن الفقرات المتميزة في الاختبار التحصيلي لمساق جامعي متعدد الشعب : مجلة كلية التربية الرياضية ، الجامعة المستنصرية ، ٢٠٠٠ .
- أمل مهدي جبر : قياس الاتزان الانفعالي لمدرسي المرحلة المتوسطة ومدرساتها ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة البصرة ، ١٩٩٨ ، ٧٢ .
- أميرة حنا مرقس : بناء وتقنين قياس للاحتراق النفسي لدى لاعبي كرة اليد ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠١ .
- بان عبد الرحمن : بناء وتقنين مقياس الصحة الشخصية لرياضيي بعض المنتخبات الوطنية العراقية : أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية للبنات ، ٢٠٠٧ .
- رحي مصطفى عليان وآخرون : مناهج وأساليب البحث العلمي ، عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٠ .
- روبرت ثورندايك واليزابيث هيجن : القياس والتقويم في علم النفس والتربية (ترجمة) عبد الله الكيلاني عبدالرحمن عدس ، عمان ، مركز الكتاب الأردني ، ١٩٨٩ .
- سميرة خليل محمد : التربية الصحية للرياضيين ، القاهرة ، دار مصر للطباعة ، ٢٠٠٦ .
- صفاء طارق حبيب : مقياس مقنن للذكاء الاجتماعي لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية (ابن رشد) ، جامعة بغداد ، ١٩٩٤ .
- صلاح الدين محمود علام ، تطورات معاصرة في القياس النفسي والتربوي : الكويت ، جامعة الكويت ، ١٩٨٦ .
- عبد الجليل إبراهيم وآخرون : الاختبارات والمقاييس النفسية ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٠ .
- عبد الرحمن عيسوي : القياس والتجريب في علم النفس والتربية ، الإسكندرية ، دار المعارف الجامعية ، ١٩٧١ .
- علي جلال الدين : الصحة الشخصية والاجتماعية للتربية البدنية والرياضية ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٥ .
- فؤاد البهي السيد : علم نفس الإحصاء وقياس العقل البشري ، ٣ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٧٩ .

- قيس ناجي ، بسطويسي أحمد : الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٧ .
- كمال عبد الحميد إسماعيل أبو العلا احمد عبد الفتاح : الثقافة الصحية للرياضيين ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي للنشر ، ٢٠٠١ .
- محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي القاهرة ، دار الفكر ، ١٩٩٩ .
- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : القاهرة دار الفكر العربي ، ١٩٧٩ .
- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي القاهرة ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، ٢٠٠٠ .
- محمد عبد السلام احمد : القياس النفسي والتربوي W ١ ، القاهرة ، مكتبة النهضة ، ب . ت .
- محمد عبد الوهاب حسين : بناء وتقتين مقياس للذكاء الخططي للاعب المعد في تنظيم الهجوم بالكرة الطائرة ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، ٢٠٠٣ .
- مروان عبد المجيد ، محمد جاسم الياسري : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ١ ، عمان ، مؤسسة الوراق للطباعة ، ٢٠٠٣ .
- محمود شمال المحمداوي : قياس الضغوط المهنية لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعة المستنصرية : رسالة ماجستير ، كلية الآداب ، الجامعة المستنصرية ، ١٩٩٠ .
- محمود عبد الفتاح عنان : سيكولوجية التربية البدنية والرياضية - النظرية والتجريب ١ p ، مصر ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ .
- مصطفى باهي : المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق ١ □ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩ .
- مروان عبد المجيد إبراهيم : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، عمان ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ .
- مصطفى محمود الأمام و آخرون : التقويم والقياس ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩٠ .
- نزار الطالب ، محمود السامرائي : مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨١ .
- وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه : بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩٣ .
- المصادر الأجنبية :

- Chronbach . L : **Essentials Of Psychological Testing** , ew Yourk , Harper , Wpushers , 1970 .
- Ebel , R. L : **Essentials Of Education Measurement** , Prentice Hall Englewood Cliffs , ew Jersey , 1972 .
- Mehrans W .A. Leham: **Measurement and Pralution in education and Psychology** , ew Yourk ,Hall , ninchant Winston , 1984.
- unnally , J , C :**Psychometric Theory** , ew York , Mc raw , Hill , 1978.
- Scannell D. **Testing and Measurement in the Classroom** , Boston , Houghton , 1975 .

مقياس الصحة الشخصية بصيغته النهائية

ت	الفقرات	دائما	أبدا
١	أمارس النشاط البدني بشكل منتظم		
٢	اشعر أن ممارستي للنشاط البدني كافية وتتاسب قدراتي		
٣	اشعر بالإجهاد نوعا ما بعد انتهاء مدة النشاط المقرر ممارسته		
٤	اشعر أن الراحة المناسبة بين نشاط وآخر كافية لمواصلة نشاطي		
٥	احرص على ممارسة الرياضة الصباحية يوميا		
٦	أمارس أنشطة ترويحوية في الهواء الطلق		
٧	أجري اختبارات دورية فسيولوجية وصحية		
٨	احرص على تناول غذاء متوازن ومتنوع		
٩	أتمتع بشهية للطعام		
١٠	اعتمد على المنتجات النباتية في طعامي		
١١	اعتمد على البروتينات الحيوانية في طعامي		
١٢	مواعيد طعامي منتظمة		
١٣	أمارس النشاط البدني بعد ٢.٤ ساعات بعد الغذاء		
١٤	احرص على أن يكون غذائي حيواني ونباتي بشكل متوازن		
١٥	احرص على استقرار وزني ضمن حدود معينة		
١٦	أتابع تغيرات وزني بعد كل أسبوع أو مدة محددة		
١٧	اتبع حمية غذائية عندما اشعر بزيادة وزني		
١٨	احرص على تناول الماء بانتظام أثناء التدريب وقت الراحة		

			أتناول الفيتامينات والأملاح المعدنية	١٩
			أتناول في اليوم 4 - 3 وجبات خفيفة	٢٠
			أتناول قطعة من الحلويات في أيام التدريب	٢١
			أنام ٨ ساعات يوميا	٢٢
			أحرص على النوم في ساعة محددة يوميا	٢٣
			أنام مبكرا	٢٤
			الجأ لاستخدام المهدئات لتساعدني على النوم	٢٥
			أحرص على استخدام وسادة مريحة وفرش دافئ	٢٦
			أستحم يوميا	٢٧
			أحرص على الاستحمام حتى في حالة مرضي	٢٨
			أهتم بنظافة يدي بعد استخدامهما لأي غرض	٢٩
			أحرص على تجفيف قدمي بعد غسلهما	٣٠
			أستخدم الحمامات البخارية	٣١
			أستخدم الحمامات الجافة (الساونا)	٣٢
			أحرص على الاعتناء بمظهري الخارجي	٣٣
			أستخدم المعقمات في تنظيف أجزاء جسمي	٣٤
			أحرص على تنظيف أسناني بالفرشاة والمعجون يوميا	٣٥
			أستخدم بعض المواد المعقمة للفم	٣٦
			أعاني من تسوس أسناني	٣٧
			أغير ملابس الداخلي بعد كل وحدة تدريبية	٣٨
			أعرض ملابس لأشعة الشمس لفترة كافية	٣٩
			أحرص على نظافة ملابسني وغسلها باستمرار	٤٠
			أحرص على أن تكون ملابسني الرياضية مريحة ولا تعيق نشاطي	٤١
			أستخدم الملابس الرياضية الخاصة بي فقط	٤٢
			أستخدم مواد معقمة لملابسي والأدوات الرياضية التي أستخدمها	٤٣
			أحرص على تنظيف حذائي الرياضي	٤٤
			أرتدي أي حذاء يعجبني حتى وإن كان غير مناسب	٤٥
			ألي نشاطات اجتماعية	٤٦
			أتفاعل مع المشتركات بالمركز بسهولة	٤٧
			ألي علاقات عائلية مع المشتركات بالمركز الذي انتمي اليه	٤٨

٤٩	لدي علاقات طيبة مع زميلاتي في التدريب
٥٠	طبيعة عملي تؤثر على ممارسة النشاط البدني
٥١	اشعر بالرضا النفسي عند ممارسة النشاط البدني
٥٢	أنا دائما متفائلة بالنسبة لمستقبلي
٥٣	عندي ثقة باني سوف أتطور في التدريب
٥٤	لدي القناعة بان ممارسة النشاط البدني مفيدة صحيا ونفسيا
٥٥	أمارس الرياضة للترويح والصحة
٥٦	أحرص على زيارة الطبيب عند إصابتي أو مرضي
٥٧	أراجع طبيب الأسنان بانتظام
٥٨	أحرص على عدم تناول العقاقير المهدئة
٥٩	أحرص على عدم التدخين
٦٠	أشعر بان مناعتي ضعيفة (سريعة اكتساب العدوى)
٦١	أعاني من أمراض الجهاز التنفسي
٦٢	أراجع طبيب الاختصاص عند شعوري بأي عارض غير طبيعي

الدرجات المعيارية بطريقة التتابع (المقدار الثابت = ١.٧٢)

الدرجات							
المعيارية	الخام	المعيارية	الخام	المعيارية	الخام	المعيارية	الخام
١	٦٤,٧٩	٢٦	١٠٧,٧٩	٥١	١٥٠,٧٩	٧٦	١٩٣,٧٩
٢	٦٦,٥١	٢٧	١٠٩,٥١	٥٢	١٥٢,٥١	٧٧	١٩٥,٥١
٣	٦٨,٢٣	٢٨	١١١,٢٣	٥٣	١٥٤,٢٣	٧٨	١٩٧,٢٣
٤	٦٩,٩٥	٢٩	١١٢,٩٥	٥٤	١٥٥,٩٥	٧٩	١٩٨,٩٥
٥	٧١,٦٧	٣٠	١١٤,٦٧	٥٥	١٥٧,٦٧	٨٠	٢٠٠,٦٧
٦	٧٣,٣٩	٣١	١١٦,٣٩	٥٦	١٥٩,٣٩	٨١	٢٠٢,٣٩
٧	٧٥,١١	٣٢	١١٨,١١	٥٧	١٦١,١١	٨٢	٢٠٤,١١
٨	٧٦,٨٣	٣٣	١١٩,٨٣	٥٨	١٦٢,٨٣	٨٣	٢٠٥,٨٣
٩	٧٨,٥٥	٣٤	١٢١,٥٥	٥٩	١٦٤,٥٥	٨٤	٢٠٧,٥٥
١٠	٨٠,٢٧	٣٥	١٢٣,٢٧	٦٠	١٦٦,٢٧	٨٥	٢٠٩,٢٧
١١	٨١,٩٩	٣٦	١٢٤,٩٩	٦١	١٦٧,٩٩	٨٦	٢١٠,٩٩
١٢	٨٣,٧١	٣٧	١٢٦,٧١	٦٢	١٦٩,٧١	٨٧	٢١٢,٧١
١٣	٨٥,٤٣	٣٨	١٢٨,٤٣	٦٣	١٧١,٤٣	٨٨	٢١٤,٤٣
١٤	٨٧,١٥	٣٩	١٣٠,١٥	٦٤	١٧٣,١٥	٨٩	٢١٦,١٥
١٥	٨٨,٨٧	٤٠	١٣١,٨٧	٦٥	١٧٤,٨٧	٩٠	٢١٧,٨٧

۲۱۹,۰۹	۹۱	۱۷۶,۰۹	۶۶	۱۳۳,۰۹	۴۱	۹۰,۰۹	۱۶
۲۲۱,۳۱	۹۲	۱۷۸,۳۱	۶۷	۱۳۵,۳۱	۴۲	۹۲,۳۱	۱۷
۲۲۳,۰۳	۹۳	۱۸۰,۰۳	۶۸	۱۳۷,۰۳	۴۳	۹۴,۰۳	۱۸
۲۲۴,۷۵	۹۴	۱۸۱,۷۵	۶۹	۱۳۸,۷۵	۴۴	۹۵,۷۵	۱۹
۲۲۶,۴۷	۹۵	۱۸۳,۴۷	۷۰	۱۴۰,۴۷	۴۵	۹۷,۴۷	۲۰
۲۲۸,۱۹	۹۶	۱۸۵,۱۹	۷۱	۱۴۲,۱۹	۴۶	۹۹,۱۹	۲۱
۲۲۹,۹۱	۹۷	۱۸۶,۹۱	۷۲	۱۴۳,۹۱	۴۷	۱۰۰,۹۱	۲۲
۲۳۱,۶۳	۹۸	۱۸۸,۶۳	۷۳	۱۴۵,۶۳	۴۸	۱۰۲,۶۳	۲۳
۲۳۳,۳۵	۹۹	۱۹۰,۳۵	۷۴	۱۴۷,۳۵	۴۹	۱۰۴,۳۵	۲۴
۲۳۵,۰۷	۱۰۰	۱۹۲,۰۷	۷۵	۱۴۹,۰۷	۵۰	۱۰۶,۰۷	۲۵