



Enhancing Psychological Well-being through Health Education among Female Guides in Babil Governorate

Asst. Prof. Dr. Watheq Hadood Obaid^{1,*}, Asst. Dr. Ramy jabbar Kazem¹

¹ Ministry of Education, Babel Governorate Education, Iraq.

* Corresponding author, Email: babyl_man@yahoo.com

Received: 20/02/2026

Accepted: 18/03/2026

Abstract

This research aims to identify the role of health education in enhancing the psychological well-being of female university guides in Babylon Governorate. Mental health is considered a fundamental component of overall health, and raising health awareness contributes to improving quality of life and the ability to cope with daily stressors. The research is significant because it highlights the relationship between health knowledge, positive health behaviors, and feelings of tranquility and psychological stability among the guides. The researchers adopted a descriptive-analytical approach and correlational analysis, as these were best suited to the nature of the research. The sample consisted of 50 female university guides in Babylon Governorate, selected using simple random sampling. Data was collected through a questionnaire designed to measure the level of health education and psychological well-being among the guides. The Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) was used, and the results showed a statistically significant positive relationship between the level of health education and the level of psychological well-being among the guides. Specifically, a higher level of health awareness was found to be associated with increased ability to cope with stress and achieve psychological balance. The results also indicated that health awareness programs contribute to promoting healthy behaviors and improving psychological well-being.

The results also showed that health awareness programs contribute to promoting healthy behaviors and improving psychological well-being. The researchers concluded:

1-The research results showed that female university guides in Babylon Governorate enjoy a high level of psychological well-being and health education, indicating that they possess a suitable degree of health knowledge and awareness.

2- There is a significant correlation between psychological well-being and health education among female university guides.

The researchers recommend:

1- Focusing on enhancing the psychological well-being of female university guides by organizing training, guidance, and scouting programs that contribute to developing their skills in psychological adaptation and coping with stress.

2- Incorporating health education programs into educational, guidance, and scouting activities in universities, given their role in improving mental health and promoting health awareness.

Keywords: Health Education, Psychological Well-being, Babil Governorate.

تعزيز الراحة النفسية بدلالة التربية الصحية للدليلات في محافظة بابل

أ.م.د. واثق هود عبيد*¹، م.د. رامي جبار كاظم عيود¹

¹ المديرية العامة للتربية بابل، العراق.

*البريد الإلكتروني للمؤلف المراسل: babyl_man@yahoo.com

الخلاصة

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على دور التربية الصحية في تعزيز مستوى الراحة النفسية لدليلات الجامعات في محافظة بابل، باعتبار أن الصحة النفسية تعد جزءاً أساسياً من الصحة العامة وأن نشر الوعي الصحي يسهم في تحسين نوعية الحياة والقدرة على مواجهة الضغوط اليومية. وتبرز أهمية البحث في تسليط الضوء على العلاقة بين المعرفة الصحية والسلوكيات الصحية الإيجابية وبين الشعور بالطمأنينة والاستقرار النفسي لدى الدليلات. اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي التحليلي والعلاقات الارتباطية لملاءمته لطبيعة بحثه، إذ تكونت عينة البحث على (50 دليلية) طالبات الجامعات في محافظة بابل، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة. تم جمع البيانات من خلال استبانة أعدت لقياس مستوى التربية الصحية ومستوى الراحة النفسية لدى عينة من الدليلات في محافظة بابل. وتم استخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وأظهرت نتائج البحث وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين مستوى التربية الصحية ومستوى الراحة النفسية لدى الدليلات، حيث تبين أن ارتفاع مستوى الوعي الصحي يرتبط بزيادة القدرة على التكيف مع الضغوط وتحقيق التوازن النفسي. كما أشارت النتائج إلى أن البرامج التوعوية الصحية تسهم في تعزيز السلوكيات الصحية السليمة وتحسين الحالة النفسية.

استنتج الباحثان :-

- 1- أظهرت نتائج البحث أن دليلات الجامعات في محافظة بابل يتمتعن بمستوى مرتفع من الراحة النفسية و التربية الصحية مما يدل على امتلاكهن قدرًا مناسبًا من المعرفة والوعي الصحي.
 - 2- وجود علاقة ارتباط معنوية بين الراحة النفسية والتربية الصحية لدى دليلات الجامعات.
- ويوصي الباحثان:-
- 1- الاهتمام بتعزيز الراحة النفسية لدى دليلات الجامعات من خلال تنظيم برامج تدريبية وإرشادية وكشفية تسهم في تطوير مهارات التكيف النفسي والتعامل مع الضغوط.
 - 2- إدراج برامج التربية الصحية ضمن الأنشطة التربوية والإرشادية والكشفية في الجامعات لما لها من دور في تحسين الصحة النفسية وتعزيز الوعي الصحي.

الكلمات المفتاحية: التربية الصحية، الراحة النفسية، محافظة بابل.

1- التعريف بالبحث**1-1 المقدمة وأهمية البحث**

تعد الحركة الكشفية من أهم الحركات التربوية التطوعية التي تسهم في تنمية شخصية الفرد وصقل مهاراته. تأسست على يد (بادن باول) عام (1907)، وانتشرت عالمياً عبر منظمات مثل المنظمة العالمية للحركة الكشفية، كما تمثل الفتيات عبر الجمعية العالمية للدليلات وفتيات الكشافة. ففي المرحلة الجامعية تسمى المرحلة الكشفية (بـ الدليلات) فهي مرحلة كشفية تضم الفتيات من عمر (18-22 سنة) تهدف إلى تطوير مهاراتهم الشخصية والاجتماعية والصحية والبدنية وخدمة المجتمع عبر أنشطة كشفية هادفة. إذ تلعب الحركة الكشفية دوراً مهماً في تعزيز الراحة النفسية والاجتماعية والأكاديمية للطالبات المشاركات بالمخيمات الكشفية، وتعزيز وعي الطالبات الصحي وترسيخ الممارسات السليمة من خلال برامجها وأنشطتها المتنوعة. وذلك من خلال عدة جوانب لتوفير بيئة تربوية داعمة تساعد الطالبات الجامعيات على تحقيق التوازن بين الجوانب النفسية والاجتماعية والأكاديمية، مما يؤدي إلى تعزيز استقرارهن وراحة نفسية داخل الحرم الجامعي وخارجه. فهي ليست مجرد أنشطة ترفيهية، بل منظومة تربوية متكاملة تسهم في بناء شخصية قيادية واعية وقادرة على مواجهة تحديات الحياة بثقة ونجاح. وتشير الراحة النفسية إلى قلة المشقة، فالأفراد اللذين يفتقرون إلى الراحة النفسية يكونون غير مرتاحين، ولإعادة التوازن عليهم تحقيق مستوى من الراحة النفسية من خلال الانخراط في أنشطة اجتماعية، والحفاظ على الوجود. (Kolcaba, K., 2003) وتهدف التربية الصحية بشمولية الفرد بمظاهره الجسدية والعقلية والاجتماعية والانفعالية والبدنية بكل مراحل الحياة من الولادة إلى الوفاة وهي تساعد الأفراد على التغيير والتكيف على كل المستويات فهي تهتم بكل الأفراد الأصحاء والمرضى لرفع طاقاتهم للعيش في صحة جيدة، وتشجعهم على مساعدة أنفسهم وخلق ظروف صحية للجميع من خلال تغيير اتجاهات وسلوك وعادات الأفراد لتحسين مستوى صحة الفرد والأسرة والمجتمع بشكل عام. (سايل وأبو القاسم: 2021: 33) ومن هنا تكمن أهمية البحث الحالي للكشف عن دور التربية الصحية في تعزيز الراحة النفسية للدليلات في المرحلة الجامعية لتنمية الجانب العلمي والتربوي والمجتمعي لتحقيق التوازن الانفعالي والاستقرار الداخلي للدليّة، فهي عامل مهم في تعزيز الثقة بالنفس والقدرة على مواجهة الضغوط والتحديات التي قد تتعرض لها دليلات الجامعات أثناء أداء مهامهن الإرشادية والتوعوية داخل المخيمات الكشفية وخارجها.

2-1 مشكلة البحث

في ظل التحديات المتزايدة التي يشهدها المجتمع في العراق من ضغوط نفسية واجتماعية واقتصادية ومهنية ونفسية وخاصة الطالبات، مما قد يؤثر في مستوى شعورهن بالطمأنينة والاستقرار النفسي داخل المخيمات الكشفية وخارجها. ومن خلال اطلاع الباحثان على الدراسات والبحوث في الحركة الكشفية وعلم النفس خاصة عن موضوع التربية الصحية لأهميته في تعزيز السلوكيات الإيجابية والوعي الصحي، إلا أن مدى إسهامها في تحقيق الراحة النفسية لدى دليلات الجامعات ما يزال غير واضح بصورة كافية، بالإضافة لعدم توفر مقاييس خاصة لتعزيز الراحة النفسية والتربية الصحية للدليّة، وبذلك تبرز مشكلة البحث الحالي للإجابة على هذا التساؤل هل تسهم التربية الصحية في تعزيز مستوى الراحة النفسية لدى دليلات جامعة بابل؟

3-1 أهداف البحث

1. أعداد مقياس الراحة النفسية لدليلات الجامعات في محافظة بابل.
2. بناء مقياس للتربية الصحية لدليلات الجامعات في محافظة بابل.
3. التعرف على واقع الراحة النفسية والتربية الصحية لدليلات الجامعات في محافظة بابل.
4. التعرف على العلاقة بين الراحة النفسية والتربية الصحية لدليلات الجامعات في محافظة بابل.

4-1 فرضيات البحث

- توجد علاقة ارتباط بين التربية الصحية والراحة النفسية لدليلات الجامعات في محافظة بابل.

5-1 مجالات البحث

- 1- المجال البشري: الفرقة الكشفية للطالبات في (جامعة بابل – جامعة المستقبل – كلية الحلة الجامعة – جامعة القاسم الخضراء – كلية عشتار الجامعة)
- 2- المجال الزمني: 2025/ 12/1 إلى 2026 /2/1
- 3- المجال المكاني: القاعات الدراسية والرياضية في الجامعات.

6-1 تحديد المصطلحات

1- مرحلة الدليّة (الحوالة) / وهي المرحلة الجامعية للطلاب من عمر (18 – 22 سنة) أرقى أطوار حركة الكشافة والمرشدات وختام مراحل تدريباتها وهي تهدف إلى إعداد الدليّة متكاملة الشخصية قادرة على خوض ضمار الحياة وفهم مقوماتها وإسعاد نفسها ونفع غيرها والنهوض بالمجتمع، فهي استمرار لتوجيه نمو الكشافين وإعدادهم من جميع النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية والعاطفية والروحية. (محمود داود واخرون: 2014 : 140)

2- وقد عرف Veenhoven (2003) الراحة النفسية بأنها: حب الفرد للحياة التي يعيشها، واستمتاعه بها، وتقديره الذاتي لها بصورة كلية وبعناصرها المعرفية والاجتماعية والوجدانية. (رحيم عبد الله: 2017 : 153)

3- التربية الصحية / هي عملية تربوية تهدف إلى رفع مستوى الوعي الصحي باستخدام كافة الأساليب والوسائل الممكنة في اكتساب الأفراد السلوكيات والاتجاهات الصحية وفق أسس علمية سليمة يسهل تطبيقها لتحقيق مفهوم الصحة بجوانبها المختلفة الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية على مستوى الفرد والمجتمع. (خليدة مهيريّة: 2021 : 85)

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية**1-2 منهج البحث**

إن طبيعة المشكلة هي التي تحدد المنهج الذي يختاره الباحثان للوصول إلى نتائج بحثه، لذلك استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية كونه من انساب المناهج وأسهلها لتحقيق أهداف بحثه.

2-2 مجتمع وعينة البحث

تمثل **مجتمع البحث** جميع الفرقة الكشفية (الطالبات) في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعات (بابل –المستقبل – كلية الحلة الجامعة –القاسم الخضراء –كلية عشتار الجامعة) والبالغ عددهم (106) طالبة موزعات على (5 فرق) كشفية .
وعينة البحث عدد (50 دليلة) للعام الدراسي (2025-2026) موزعات كما بالجدول (1) الآتي :-

جدول (1) مجتمع وعينة البحث للطالبات المشاركات بالمخيمات الكشفية

ت	اسم الجامعة	المرحلة الدراسية	العدد	مجتمع البحث	عينة المجتمع
1	جامعة بابل	الأولى	10	24 دليلة	16
		الثانية	5		
		الثالثة	5		
		الرابعة	4		
2	جامعة المستقبل	الأولى	12	24 دليلة	12
		الثانية	8		
		الثالثة	4		
3	الحلة الجامعة	الأولى	10	24 دليلة	12
		الثانية	8		
		الثالثة	6		
4	القاسم الخضراء	الأولى	8	24 دليلة	
		الثانية	6		
		الثالثة	6		
		الرابعة	4		
5	عشتار الجامعة	الأولى	10	10 دليلة	10
		المجموع		106	50 دليلة

3-2 إجراءات البحث الميدانية

3-2-1 إعداد مقياس الراحة النفسية للدليلات

استخدم الباحثان مقياس الراحة النفسية لـ (د. رحيم عبد الله جبر الزبيدي) المكون من (30 فقرة) موزعة على 3 مجالات (البعد المعرفي – البعد الوجداني – البعد الاجتماعي) لكل مجال (10 فقرات) , وقد وضعت بدائل إجابة مناسبة وهي تنطبق علي دائما , غالبا , أحيانا, نادرا , أبدا) بدرجات تصحيح (5-4-3-2-1) على التوالي .و الملحق(2) يبين ذلك .

3-2-1-1 تحديد صلاحية فقرات مقياس الراحة النفسية

لكون الباحثان قادة كشفيين ومن خلال اطلاعهم على البحوث والمصادر , تم إعادة صياغة فقرات المقياس بما يتلاءم مع الدليلات في مجال الكشافة , بعدها تم عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين عدد (6) (ملحق 1) في مجال الكشافة و علم النفس الرياضي من خلال استخدام قانون (2ك) للمقارنة بين الموافقين وغير الموافقين للقيمة الجدولية والبالغة (3.84) عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0.05) تبين أن جميع الفقرات للمقياسين حصلت على اتفاق تام في صلاحيتها في قياس ما اعد لهما , لكون القيمة المحسوبة لـ (2ك) اكبر من قيمتها الجدولية مما يدل جميع الفقرات صالحة للقياس .

3-2-1-2 التجربة الاستطلاعية

تعد التجربة الاستطلاعية (تدريبا عمليا للباحث للوقوف على السلبيات والإيجابيات التي تقابله في التجربة الرئيسية لمعالجتها) (حيدر : 2014: 177) لذلك أجرى الباحثان تجربة استطلاعية على عينة من دليلات الجامعات بتاريخ (18-12-2025) على عينة مكونة من (10 دليلات) عن طريق استبيان , للكشف عن الصعوبات التي تواجه الدليلات عند تطبيق المقياس من ناحية وضوح وفهم فقرات المقياس وزمن الإجابة الذي أستغرق (15-20) دقيقة.

3-3-1-3 صدق وثبات مقياس الراحة النفسية

أ- صدق مقياس الراحة النفسية :

- **صدق الاتساق الداخلي** : ويقصد به قوة الارتباط بين درجات كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس وتحقق لباحث من صدق الاتساق الداخلي لمقياس الراحة النفسية بتطبيقه على عينة استطلاعية من خارج أفراد عينة الدراسة وبلغ عددها (10) دليلة من طلبة جامعات (بابل – المستقبل- كلية عشتار الجامعة) . من خلال حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) كما في الجدول الآتي :-

جدول (2) معاملات ارتباط بيرسون بين درجات كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية لمقياس الراحة النفسية لدليلات الجامعات

البعد المعرفي	ت	قيمة (ر)	البعد الوجداني	ت	قيمة (ر)	البعد الاجتماعي	ت	قيمة (ر)
1	11	0.75	1	21	0.72	1	21	0.72
2	12	0.73	2	22	0.66	2	22	0.66
3	13	0.58	3	23	0.92	3	23	0.92
4	14	0.67	4	24	0.82	4	24	0.82
5	15	0.63	5	25	0.77	5	25	0.77
6	16	0.82	6	26	0.56	6	26	0.56
7	17	0.70	7	27	0.90	7	27	0.90
8	18	0.79	8	28	0.55	8	28	0.55
9	19	0.68	9	29	0.58	9	29	0.58
10	20	0.72	10	30	0.89	10	30	0.89

- الصدق البنائي لمقياس الراحة النفسية

تم التحقق من الصدق البنائي للمقياس من خلال إيجاد معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل مجال والمجموع الكلي للمقياس , والجدول (3) يبين ذلك :-

جدول (3) معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل مجال والمجموع الكلي للمقياس

ت	اسم المجال	معامل الارتباط
1	البعد المعرفي	0.80
2	البعد الوجداني	0.77
3	البعد الاجتماعي	0.92

يتبين من الجدول (3) ان قيم معاملات الارتباط للأبعاد الثلاثة التي تكون منها المقياس والمجموع الكلي جاءت بقيم مرتفعة عند مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على توافر درجة عالية من الصدق البنائي بمقياس الراحة النفسية عند تطبيقه على دليلات الجامعات في محافظة بابل.

ب- ثبات مقياس الراحة النفسية : تم قياس الثبات باستخدام اختبار الفاكرونباخ، من خلال الاختبار وإعادة الاختبار من خلال تطبيقها على العينة الاستطلاعية بتاريخ (18-12-2025) , وأعيد الاختبار مرة أخرى بتاريخ (4-1-2026) بعدها تفرغ البيانات واستخراج قيمة (ر) , وبلغ معامل ثبات مقياس الراحة النفسية (0.87) مما يدل على درجة عالية من الاتساق الداخلي , مما يدل على وجود اتساق داخلي بين فقرات المقياس . ليظهر المقياس بصورته النهائية المقدم للعينة (ملحق 3) .

2-3-2 إجراءات بناء مقياس التربية الصحية للدليلات

من خلال اطلاع الباحثان على العديد من المصادر والبحوث لم يجدوا مقياس مناسب مع عينة البحث الحالي وأهدافه , لذلك لا بد من بناء مقياس التربية الصحية في الحركة الكشفية وخاصة لمرحلة الدليلات , باعتماد الخطوات المحددة لبناء المقاييس النفسية . إذ يشير (كروناغ) إلى ضرورة بدء الباحث بتحديد المفاهيم البنائية التي يستند إليها أو تنطلق منها إجراءات بناء المقاييس النفسية قبل البدء بإجراءات البناء . (الكبيسي : 2010 : 263) إذ اعتمد الباحثان على مجالات التربية الصحية لـ (مخلوفي : 2018 : 50) حيث تنقسم مجالات التربية الصحية الى :-

أ- الصحة الشخصية .

ب- التربية الصحية في محيط الأسرة

ج- التربية الصحية في محيط المدرسة

د- التربية الصحية في محيط المجتمع

ومن خلال خبرة الباحثان في مجال الكشافة كقادة كاشفين واطلاعهم على المصادر والأبحاث تم تبديل هذه المجالات بما يتلائم مع الحركة الكشفية . بعدها تم عرض هذه المجالات على مجموعة من الخبراء ومختصين في مجال الكشافة و علم النفس الرياضي (ملحق 1) مع ذكر مفهوم خاص لكل مجال إذ أصبحت المجالات كالآتي :-

أ- **الصحة الشخصية** /هي اهتمام الدليبة بنظافتها وسلامة جسمها والمحافظة على صحتها الجسدية والنفسية من خلال إتباع العادات الصحية السليمة مثل النظافة الشخصية، التغذية الجيدة، والوقاية من الأمراض ، والنوم وممارسة الأنشطة البدنية والكشفية .

ب- **التربية الصحية داخل الأسرة** / هي قيام الدليبة بنشر الوعي والعادات الصحية السليمة بين أفراد أسرتها، مثل الاهتمام بالنظافة

الشخصية، التغذية الصحية، والوقاية من الأمراض، بهدف المحافظة على صحة الأسرة وتحسين مستوى الصحة داخل البيت.

ج- **التربية الصحية داخل المخيمات الكشفية** / هي مجموعة من التوجيهات والأنشطة التعليمية التي تهدف إلى تعليم الدليلات كيفية المحافظة على صحتهم الجسدية والنفسية والبيئية أثناء التخييم، من خلال اكتساب عادات صحية سليمة مثل النظافة الشخصية، التغذية الجيدة، والوقاية من الأمراض، والإسعافات الأولية .

د- **التربية الصحية داخل المجتمع** / هي عملية توعية وتنفيذية تقوم بها الدليلات لنشر السلوكيات والعادات الصحية السليمة بين أفراد المجتمع، بهدف المحافظة على الصحة العامة والوقاية من الأمراض وخدمة المجتمع من خلال الأنشطة الكشفية والتطوعية. كنشر الوعي بالنظافة الشخصية والعامة، والتوعية بالتغذية الصحية ، والمشاركة في حملات النظافة والبيئة.

بعد إطلاع الباحثان على الأدبيات و المصادر والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع بحثهم تمت الاستفادة منها في اختيار بعض الأفكار وصياغة الفقرات لكل بعد حيث تضمن كل بعد (8) فقرات لكل مجال بحيث يصبح المقياس بصورته النهائية مكون من (32) فقرة)

2-3-2-1 صدق مقياس التربية الصحية :

- صدق الاتساق الداخلي : قام الباحثان بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة و الدرجة الكلية لكل مجال تنتمي إليه كما في الجدول رقم 5.

جدول (5) معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة و المجموع الكلي للمجال الذي تنتمي إليه الفقرة لمقياس التربية الصحية لدليلات الجامعات

الصحة الشخصية	ت	قيمة (ر)	داخل الأسرة	ت	قيمة (ر)	داخل المخيمات الكشفية	ت	قيمة (ر)	داخل المجتمع
1	0.92	9	0.81	17	0.70	0.77	25	0.77	0.77
2	0.80	10	0.64	18	0.94	0.57	26	0.57	0.57
3	0.60	11	0.67	19	0.82	0.90	27	0.90	0.90
4	0.75	12	0.92	20	0.67	0.56	28	0.56	0.56
5	0.74	13	0.72	21	0.70	0.59	29	0.59	0.59
6	0.62	14	0.78	22	0.68	0.91	30	0.91	0.91
7	0.78	15	0.57	23	0.91	0.77	31	0.77	0.77
8	0.55	16	0.65	24	0.84	0.73	32	0.73	0.73

يتضح من الجدول (5) ان معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة للمقياس و المجموع الكلي للمجال الذي تنتمي إليه ما بين (0.55-0.94) بمستوى دلالة (0.05) وهي معاملات ارتباط عالية مما يدل الى صدق الاتساق الداخلي لمقياس التربية الصحية مما يدل قبول جميع فقرات المقياس .

2-3-2-2 ثبات مقياس التربية الصحية :

تم استخراج ثبات المقياس باستخدام معامل (الفا كرونباغ) لقياس الاتساق الداخلي بين فقرات المقياس وذلك بعد تطبيقه على عينة البحث البالغة (50) دليلة من دليلات الجامعات في محافظة بابل اذ بلغ (0.88) ويعتبر عاليًا ومقبول. مما يدل على وجود اتساق داخلي جيد بين فقرات المقياس، إذ دل على صلاحية المقياس لتطبيقه في الدراسة الحالية .

2-4 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية (SPSS) لاستخراج الوسائل التالية :-

(الوسط الحسابي – الانحراف المعياري – معامل الارتباط البسيط بيرسون –الوسط الفرضي)

3- عرض النتائج ومناقشتها

3-1 التعرف على واقع الراحة النفسية و التربية الصحية لدليلات الجامعات

جدول (6) معامل الثبات لمقياسي (الراحة النفسية و التربية الصحية) للدليلة في جامعات محافظة بابل

ت	المقياس	الثبات (الفاكرونباغ)	الدلالة
1	الراحة النفسية	0.87	معنوي
2	التربية الصحية	0.88	معنوي

يتضح من الجدول (6) أعلاه أن معامل الثبات لمقياس الراحة النفسية بلغ (0.87) باستخدام معامل ألفا كرونباغ، وهو معامل ثبات مرتفع يشير إلى وجود اتساق داخلي جيد بين فقرات المقياس. ويعد هذا المعامل مناسبًا في الدراسات التربوية والنفسية، إذ إن معاملات الثبات التي تزيد عن (0.70) تعد مقبولة علميًا، مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة من الثبات ويمكن الاعتماد عليه في قياس الراحة النفسية لدى دليلات الجامعات. أما بالنسبة لمعامل الثبات لمقياس التربية الصحية بلغ (0.88)، وهو معامل مرتفع يدل على وجود درجة عالية من الاتساق الداخلي بين فقرات المقياس. ويشير ذلك إلى أن فقرات المقياس تقيس مفهوم التربية الصحية بصورة متجانسة، مما يؤكد صلاحية المقياس للتطبيق في الدراسة الحالية.

3-2 التعرف على واقع التربية الصحية لدليلات الجامعات

جدول (7) نتائج الاختبار t لعينة واحدة لمقياسي الراحة النفسية و التربية الصحية

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة
الراحة النفسية	110.40	12.35	90	8.64	دالة
التربية الصحية	118.70	13.10	96	9.11	دالة

يتضح من الجدول (7) أعلاه أن الوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة على مقياس الراحة النفسية بلغ (110.40) وهو أعلى من الوسط الفرضي البالغ (90)، كما بلغت القيمة التائية المحسوبة (8.64) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية، مما يدل على وجود فرق دال إحصائيًا لصالح الوسط الحسابي. وهذا يدل إلى أن دليلات الجامعات في محافظة بابل يتمتعن بمستوى مرتفع من الراحة النفسية. وقد

يعزى ذلك إلى طبيعة الدور الإرشادي الذي يتطلب مستوى جيداً من التوازن النفسي والقدرة على التعامل مع الطالبات والبيئة الجامعية. أما الوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة على مقياس الراحة النفسية بلغ (110.40) وهو أعلى من الوسط الفرضي البالغ (90)، كما بلغت القيمة التائية المحسوبة (8.64) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية، مما يدل على وجود فرق دال إحصائياً لصالح الوسط الحسابي. وهذا يشير إلى أن دليلاً الجامعات في محافظة بابل يتمتع بمستوى مرتفع من الراحة النفسية. وقد يعزى ذلك إلى طبيعة الدور الإرشادي الذي يتطلب مستوى جيداً من التوازن النفسي والقدرة على التعامل مع الطالبات والبيئة الجامعية.

3-3 التعرف على العلاقة بين الراحة النفسية و التربية الصحية لدليلاً الجامعات

جدول (8) معامل ارتباط بيرسون بين الراحة النفسية و التربية الصحية

المتغيرات	معامل ارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
الراحة النفسية × التربية الصحية	0.63	دالة

تشير نتائج الجدول (8) إلى وجود علاقة ارتباط قوية بين الراحة النفسية و التربية الصحية بلغت (0.63) وهي علاقة دالة إحصائياً. وهذا يعني أنه كلما ارتفع مستوى التربية الصحية لدى الدليلاً ارتفع مستوى الراحة النفسية لديهن. ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الوعي الصحي يساهم في تحسين نمط الحياة ويقلل من الضغوط النفسية، الأمر الذي يؤدي إلى تعزيز الشعور بالراحة النفسية والاستقرار لدليلاً الجامعات.

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

1. أن مقياس الراحة النفسية الذي أعده الباحثان يتمتع بدرجة جيدة من الصدق والثبات، مما يدل على صلاحيته لقياس مستوى الراحة النفسية لدى دليلاً الجامعات.
2. أن مقياس التربية الصحية الذي قام الباحثان ببنائه يتمتع بدرجة جيدة من الثبات والاتساق الداخلي بين فقراته، مما يؤكد صلاحيته لقياس مستوى التربية الصحية لدى الدليلاً.
3. أظهرت نتائج البحث أن دليلاً الجامعات في محافظة بابل يتمتع بمستوى مرتفع من الراحة النفسية و التربية الصحية مما يدل على امتلاكهن قدرًا مناسبًا من المعرفة والوعي الصحي.
4. وجود علاقة ارتباط معنوية بين الراحة النفسية و التربية الصحية لدى دليلاً الجامعات.
5. أن زيادة مستوى التربية الصحية قد تساهم في تعزيز مستوى الراحة النفسية لدى الدليلاً.

2-4 التوصيات

1. الاهتمام بتعزيز الراحة النفسية لدى دليلاً الجامعات من خلال تنظيم برامج تدريبية وإرشادية وكشفية تساهم في تطوير مهارات التكيف النفسي والتعامل مع الضغوط.
2. إدراج برامج التربية الصحية ضمن الأنشطة التربوية والإرشادية والكشفية في الجامعات لما لها من دور في تحسين الصحة النفسية وتعزيز الوعي الصحي.
3. تشجيع الجامعات على إقامة ندوات وورش عمل تهدف إلى نشر الثقافة الصحية بين الدليلاً والطالبات.
4. تعزيز دور الإرشاد التربوي في الجامعات في تنمية الوعي الصحي والنفسي لدى الطلبة.
5. إجراء دراسة مقارنة بين مستوى التربية الصحية لدى الذكور والإناث في الجامعات.

References

- [1] آثار مخلوفي : دور المدرسة في تعزيز التربية الصحية للتلميذ , رسالة ماجستير , في علم الاجتماع , جامعة محمد خيضر –بسكرة – الجزائر، 2018
- [2] حيدر عبد الرضا الخفاجي : الدليل التطبيقي في كتابة البحوث النفسية و التربوية , ط1 , مطبعة الكلمة الطيبة , العراق-النجف , 2014
- [3] خليدة مهيبة : أهمية التربية الصحية في تنمية الوعي الصحي وتحقيق الصحة النفسية للفرد , مجلد (12) , العدد (12) مجلة العربي للدراسات الإعلامية , غزة- فلسطين، 2021
- [4] سايل حدة وحيدة و ابو القاسم سعد الله : التربية الصحية وترقية الصحة لأجل بناء مجتمع صحي مسؤولية المجتمع والأفراد , العدد (1) مجلد (37) مجلة دراسات نفسية وتربوية – الجزائر، 2021
- [5] رحيم عبد الله جبر : الراحة النفسية وعلاقتها بالوعي الذاتي لدى طلبة الجامعة، العدد (2) ، مجلة كلية التربية – الجامعة المستنصرية، 2017
- [6] محمود داود سلمان وآخرون: دليل القادة في حركة الكشافة و المرشدات، ط1 ، دار الضياء للطباعة، العراق – النجف، 2014
- [7] وهيب مجيد الكبيسي : الاحصاء التطبيقي في العلوم الاجتماعية ، ط1 ، العالمية المتحدة للطباعة ، لبنان – بيروت 2010

[8] Kolcaba, K., (2003). Comfort theory and practice, a vision for holistic health care and research, the frame encyclopedia.

الملاحق**ملحق (1)**

أسماء السادة الخبراء والمختصين في مجال الكشافة و علم النفس الرياضي

الجامعة	التخصص	الاسم	ت
جامعة المستقبل	طرائق تدريس (قائد كشفى تدرييب دولي)	أ.د محمود داود الربيعي	1
جامعة بابل	علم النفس الرياضي	أ.د عامر سعيد جاسم الخيكاني	2
جامعة بابل	علم النفس الرياضي – جمناستك	أ.د هيثم حسين عبد	3
جامعة بابل	اختبار وقياس (قائدة كشفية)	أ.د أمينة فاضل محمود	4
جامعة القاسم الخضراء	طرائق تدريس – سباحة (قائد كشفى)	أ.د حسنين عبد الواحد	5
المديرية العامة لتربية بابل	إدارة رياضية – كشافة (قائد كشفى)	أ.م.د مرتضى علي سعدي	6

ملحق (2)

مقياس الراحة النفسية بصورته الاولية

ت	الفقرات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	لا تنطبق علي
1	أشعر بأني يقظ كل اليقظة من الناحية المعرفية					
2	أعمل على أن لا أفقد أحدا من زميلاتي بسبب إساءتي لهن					
3	أحاول أن لا أرحم مشاعر الآخرين					
4	أجد سهولة في الانسجام مع أحاسيس الآخرين					
5	أشعر أن لدي القدرة على التأثير في الآخرين					
6	أشعر بالمتعة عندما أتبادل الحديث مع أفراد أسرتي					
7	أغير قراراتي إذا اعترض عليها أحد أصدقائي .					
8	لدي ثقة كبيرة و متبادلة مع أصدقائي					
9	أعتقد أن المحافظة على العلاقات الجيدة مع الآخرين شيئا					
10	أشعر بالمتعة بوجودي وسط زملائي					
11	أتسامح دائما مع كل من أساء لي					
12	أحرص على مشاركة الآخرين مناسباتهم المفرحة والحزينة					
13	أحرص على الخروج للترفيه والتنزه مع أفراد أسرتي					
14	أعتقد أن معظم الناس يروني بأني محبوب و عطوف					
15	أرى أن وضع أهداف لحياتي مضيعة للوقت					
16	أحاول باستمرار أن أقل من مشاعر الملل والتوتر والإحباط					
17	أستطيع أن البعد عن تفكيري كل ما يفكر مزاجي					
18	نشاطاتي اليومية تبدو لي نافهة وغير مهمة					
19	أشعر أن حياتي مليئة بالتفاؤل والأمل					
20	أواجه التحديات التي تعترض مسيرة حياتي					
21	أشعر بالفرح والراحة كلما حققت تقدما واضحا في حياتي					
22	أشعر أن المستقبل ليحمل لي كل ما هو جيد					
23	أستطيع استدعاء الانفعالات السارة كالفاكهة					
24	أنا سعيد بأسلوب حياتي					
25	أحرص على أن أستمتع بكل لحظة من لحظات حياتي					
26	أشعر بالرضا عن مظهري الشخصي					
27	أرى أن تمنعي بالأمن النفسي هو الذي يجعلني أكثر راحة واستمتاع ذاتي					
28	إن النجاح في الحياة لا يأتي نتيجة الحظ وإنما بالمثابرة والتخطيط					
29	أستطيع أن أتخذ قراراتي وأتحمل مسؤولية هذه القرارات					
30	أشعر أن حياتي ذات معنى تام وهدف واضح					

ملحق (3)

مقياس الراحة النفسية بصورته النهائية بعد التعديل

ت	الفقرات	دائماً	غالبا	أحيانا	نادرا	لا تنطبق عليـة
1	أحرص كدليـة كـشفية على تنمية وعيي ومعرفتي باستمرار.					
2	أسعى إلى الحفاظ على علاقات طيبة مع زميلاتي في الفرقة الكـشفية.					
3	أحرص على احترام مشاعر الآخرين وعدم الإساءة إليهم.					
4	أستطيع تفهم مشاعر زميلاتي والتعاطف معهن.					
5	أمتلك القدرة على التأثير الإيجابي في زميلاتي داخل النشاط الكـشفي.					
6	أشعر بالسعادة عند الحوار والتواصل مع أفراد أسرتي.					
7	أستمع إلى آراء صديقاتي وأعيد النظر في قراراتي عند الحاجة.					
8	تربطني بزميلاتي علاقات قائمة على الثقة المتبادلة.					
9	أؤمن بأهمية المحافظة على العلاقات الطيبة مع الآخرين.					
10	أشعر بالمتعة أثناء مشاركتي زميلاتي في الأنشطة الكـشفية.					
11	أسامح من يسيء إلي وأحافظ على روح الأخوة الكـشفية.					
12	أشارك الآخرين أفراحهم وأحزانهم بروح التعاون والمساندة.					
13	أحرص على قضاء أوقات ممتعة مع أسرتي في الترفيه والنشاط.					
14	يسعى من حولي لرؤيتي كشخصية متعاونة ومحبوبة.					
15	أؤمن بأهمية وضع أهداف واضحة لحياتي الكـشفية والشخصية.					
16	أحاول التغلب على مشاعر الملل والتوتر والإحباط.					
17	أعمل على ضبط أفكاري وانفعالاتي بطريقة إيجابية.					
18	أسعى لأن تكون نشاطاتي اليومية مفيدة وذات قيمة.					
19	أنظر إلى حياتي بتفاؤل وأمل.					
20	أواجه التحديات التي تعترض طريقي بشجاعة وثقة.					
21	أشعر بالفرح عندما أحقق تقدماً في حياتي ونشاطي الكـشفي.					
22	أؤمن بأن المستقبل يحمل فرصاً جيدة لي.					
23	أستطيع نشر الفرح وروح الدعاية بين زميلاتي.					
24	أشعر بالرضا عن أسلوب حياتي وسلوكي.					
25	أحرص على الاستمتاع بكل لحظة مفيدة في حياتي.					
26	أشعر بالرضا عن مظهري ونظافتي الشخصية كدليـة كـشفية.					
27	أشعر بالأمن النفسي الذي يساعدي على العطاء والاستمتاع بالحياة.					
28	أؤمن بأن النجاح يتحقق بالمتابعة والعمل والتخطيط الجيد.					
29	أستطيع اتخاذ قراراتي وتحمل مسؤوليتها.					
30	أشعر أن لحياتي هدفاً واضحاً أسعى لتحقيقه من خلال العمل الكـشفي وخدمة المجتمع					

ملحق (4)

يبين فقرات مقياس التربية الصحية بصورته النهائية

ت	الفقرات	دائماً	غالبا	أحيانا	نادرا	ابدا
1	ألتزم بتعليمات السلامة الصحية خلال الأنشطة والمخيمات الكـشفية.					
2	أحرص على المحافظة على النظافة الشخصية بشكل يومي.					
3	أحرص على تناول غذاء صحي ومتوازن للحفاظ على صحتي.					
4	أمارس الأنشطة الرياضية والحركية بانتظام خلال الأنشطة الكـشفية.					
5	أحافظ على نظافة مكاني وأدواتي الشخصية في المخيمات الكـشفية.					
6	أحرص على النوم والراحة بشكل كافٍ للحفاظ على نشاطي.					
7	أهتم بنظافة ملابسني وأدواتي الشخصية بشكل مستمر.					
8	أحرص على الوقاية من الأمراض من خلال اتباع الإرشادات الصحية.					

				أحرص على تطبيق السلوكيات الصحية التي تعلمتها في الكشافة داخل أسرتي.	9
				أساهم في توعية أفراد أسرتي بأهمية المحافظة على الصحة العامة.	10
				أشجع أفراد أسرتي على الالتزام بالعادات الغذائية الصحية.	11
				أحرص على توعية إخوتي بأهمية غسل اليدين والنظافة الشخصية.	12
				أشجع أفراد أسرتي على ممارسة الأنشطة الرياضية للحفاظ على صحتهم.	13
				أساعد في تهيئة بيئة منزلية صحية ونظيفة.	14
				أحرص على اتباع الإرشادات الصحية أثناء إعداد الطعام أو تقديمه.	15
				أؤمن بأن دور الدليلة الكشفية يمتد إلى الأسرة لنشر الوعي الصحي	16
				اللتزم بالحفاظ على نظافة خيمتي ومكان النشاط داخل المخيم.	17
				أحرص على تناول طعام صحي ومتوازن أثناء المخيم لتجنب التعب أو الأمراض.	18
				أتبع تعليمات الوقاية من الأمراض المعدية أثناء الأنشطة الكشفية الجماعية.	19
				أحرص على ممارسة النشاط البدني والرياضة بطريقة آمنة وصحية خلال المخيم.	20
				أساهم في التوعية بأهمية النوم والراحة الكافية أثناء المخيم لضمان نشاط الدليلات	21
				أساعد في تطبيق قواعد السلامة العامة لتجنب الإصابات خلال الأنشطة.	22
				أشارك في تقديم الإسعافات الأولية الأساسية عند الحاجة داخل المخيم.	23
				أؤمن بأن التربية الصحية داخل المخيم تساعد على نجاح الأنشطة الكشفية وتحقيق أهداف الفرقة	24
				أساهم في تعليم الأطفال والكبار العادات الصحية السليمة.	25
				أعمل على نشر الوعي حول الوقاية من الأمراض المعدية والموسمية.	26
				أشارك في تنظيم ورش عمل أو نشاطات توعية صحية داخل المجتمع.	27
				أحرص على تشجيع المجتمع على اتباع الغذاء الصحي والمتوازن.	28
				أشارك في حملات التطعيم والوقاية بالتعاون مع الجهات المختصة.	29
				أحرص على توعية المجتمع بأهمية النشاط البدني وممارسة الرياضة.	30
				أساهم في تشجيع المجتمع على الابتعاد عن العادات الضارة بالصحة.	31
				أؤمن بأن التربية الصحية التي تنشرها الدليلة الكشفية تساعد في بناء مجتمع صحي وآمن.	32