الفاعلية الذاتية وعلاقتها بالاتجاه نحو السلوك الصحي
دراسة مقارنة بين طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية (staps) وبعض التخصصات الأخرى بجامعة المسيلة

Self-efficacy and its relationship with the tendency towards healthy behavior
A comparative study between students of sciences and techniques of physical and sports activities (staps) And some other majors at the University of M'sila

د. بطاط نورالدين*

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

Dr. Betat noureddine

Mohamed BOUDIAF University- M'sila

betatnoureddine@yahoo.fr

تاريخ الاستلام :2018/01/13 تاريخ القبول: 2019/07/01 تاريخ النشر: 2020/03/15

- **الملخص:** هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين الفاعلية الذاتية والاتجاه نحو السلوك الصحي دراسة مقارنة بين طلبة staps وطلبة العلوم والحقوق بجامعة المسيلة، وفي ضوء ذلك فقد حدد الباحث مشكلة الدراسة من خلال طرح التساؤل التالي: هل توجد علاقة ارتباطية بين الفاعلية الذاتية والاتجاه نحو السلوك الصحي لدى أفراد عينة الدراسة؟

وقد اشتملت عينة الدراسة على 750 طالب، اختيروا بطريقة عشوائية طبقية تناسبية من مجموع 7503 من المجتمع الدراسة أي بنسبة 10%، وتم الاعتماد مقياس الفاعلية الذاتية العامة لشفارتزر (Ralf Schwarzer) من ترجمة سامر جميل رضوان، ومقياس الاتجاه نحو السلوك الصحي من تصميم الباحث، وأسفرت الدراسة على النتائج التالية:

- توجد علاقة ارتباطية بين الفاعلية الذاتية والاتجاه نحو السلوك الصحي لدى أفراد عينة الدراسة.
- مستوى فاعلية الذات لدى أفراد عينة الدراسة مرتفع.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات وفق متغير الجنس لدى أفراد عينة الدراسة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات وفق متغير التخصص لدى أفراد عينة الدراسة.

* - المؤلف المرسل: د. بطاط نور الدين، الايميل: betatnoureddine@yahoo.fr

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية للفاعلية الذاتية بين أفراد العينة حسب متغير شعبة البكالوريا.
- يمتلك طلبة أفراد عينة الدراسة سلوكا صحيا إيجابيا.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاتجاه نحو السلوك الصحي وفق متغير الجنس لدى أفراد عينة الدراسة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاتجاه نحو السلوك الصحي وفق متغير التخصص لدى أفراد عينة الدراسة.
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاتجاه نحو السلوك الصحي بين أفراد العينة حسب متغير شعبة البكالوريا.
- **الكلمات الدالة:** الفاعلية الذاتية، الاتجاهات، السلوك الصحي، الطالب الجامعي.
- **Abstract:** The study aims at revealing the connection between self-efficacy and the tendency towards obtaining a healthy behavior in a comparative study between students of Sciences and Techniques of Physical Activity and Sport (staps) and students of Sciences and Law at the University of M'sila. The study has presented literature of the subject. This includes the multiple theories and the samples that explain the study variables. In the light of all this, the researcher raised the following problematic: Is there any connection between self-efficacy and the tendency towards obtaining a healthy behavior as far as students already mentioned in the sample are concerned?

The sample consisted of 750-student randomly selected out of 7503, making 10% out of the whole population. The study makes use of Ralf Schwarzer's self-efficacy test translated by Djamil Redwane, and the tendency towards healthy behavior test prepared by the researcher. The study comes to the following conclusions:

1- There is a connection between self-efficacy and the tendency of obtaining a healthy behavior as far as students already mentioned in the sample are concerned.

2- The level of the students', in the sample at hand, self-efficacy is high.

3- There are statistically significant differences in self-efficacy regarding sex variable of the students of the study's sample.

4- There are statistically significant differences in self-efficacy regarding specialty variable (when comparing students from three faculties).

5- There are statistically significant differences in self-efficacy regarding the Baccalaureate stream variable of the students of the study's sample.

6- Students of the study's sample possess a positive healthy behavior.

7- There are statistically significant differences in healthy behavior regarding sex variable for students of the study.

8- There are statistically significant differences in healthy conduct regarding specialty variable for students of the study.

9- There are no statistically significant differences in healthy conduct regarding the Baccalaureate stream variable of the students of the study's sample.

- **Keywords**: Self-efficacy- Tendencies- Healthy Conduct- University Student.

- مقدمة:

إن فاعلية الذات تعد من المتغيرات النفسية الهامة التي تُوجه سلوك الطالب، وتقوم على أساس الأحكام الصادرة من الفرد عن قدرته على تحقيق أو القيام بسلوكيات معينة، فالفاعلية الذاتية ليست سمة ثابتة أو مستقرة في السلوك الشخصي فهي مجموعة من الأحكام لا تتصل بما ينجزه الطالب فقط ولكنها تشمل الحكم على ما يستطيع الطالب انجازه كما أنها نتاج للمقدرة الشخصية.

وتعد فاعلية الذات لدى الطلبة على أنها توقعاتهم حول قدراتهم في مواجهة التحديات والظروف المختلفة خلال نشاطاتهم اليومية. ويرتبط مفهوم فاعلية الذات في دراستنا بمتغير الاتجاه نحو السلوك الصحي، إذ تعمل فاعلية الذات في تعزيز الاتجاه أو إعاقته نحو السلوك الصحي كما أنها تحدد السلوك الصحي المناسب في الموقف المناسب. فالطلبة ممن لديهم مستوى عالي من فاعلية الذات، ومستوى جيد من السلوك الصحي سوف يكونون أفضل من غيرهم، كما أن فاعلية الذات والسلوك الصحي ضروريان للطالب حيث أنهم يتعرضون لمواقف متغيرة الأمر الذي يتطلب امتلاكهم لفاعلية ذات تساعدهم في تطوير اتجاههم نحو السلوك الصحي لكي يكونوا قادرين على التنبؤ بسلوكهم وأدائهم الصحي المناسب.

1- إشكالية الدراسة:

إن مستوى الفاعلية الذاتية يؤثر على نوعية النشاطات والمهمات التي يختار الطالب تأديتها، وعلى كمية الجهد الذي يبذله لإنجاز مهمة أو نشاطٍ ما. بل وعلى طول مدة المقاومة التي يبديها الطالب أمام العقبات التي تعترض طريقه والعكس صحيح. وتتولد الفاعلية الذاتية من تجارب الحياة ومن أشخاص نتخذهم قدوة لنا، وتعتبر من العوامل المهمة التي تؤثر بطريقة فاعلة في مواجهة المشكلات الصحية وكيفية مواجهتها.

فوجود القدرة على الحفاظ على السلوكات الصحية السليمة ليس كافياً لحدوث ذلك ما لم يكن هناك اعتقاد إيجابي بقدرة الفرد على إنجاز المهمات التي تناط به. ومن أهم هذه الاعتقادات التي تُعد شرطاً حيوياً لذلك هوما يسمى بالفاعلية الذاتية (Self-efficacy). ويشير هذا المصطلح إلى مجموعة المعتقدات التي يحملها الطالب عن نفسه فيما يتعلق بقدراته على أداء سلوك محدد عند مستوى معين. لأن الاعتقاد في أي موضوع تعلق بالذات يحدد بدرجة كبيرة السلوك الذي يتبعه، كما أن اعتقاد الطالب وايمانه بقدراته الذاتية (الفاعلية الذاتية) سيعمل من خلالها على مواجهة المواقف والتأقلم معها. ووفقاً للنظرية المعرفية الاجتماعية فإن معتقدات الطالب عن فاعليته الذاتية تؤثر في عدة نواحي من سلوكه، فالفاعلية الذاتية تؤثر في الطريقة التي يختار بها الطالب النشاطات التي يشارك فيها، وهي كذلك تؤثر في مقدار الجهد الذي يبذله لتحقيق أهدافه، بالإضافة إلى تأثيرها على مقدار المقاومة التي يبديها الطالب عندما يواجه بعض العقبات، وكنتيجة حتمية فالفاعلية الذاتية تؤثر بصورة عامة على مقدار تبني السلوك الصحي الجيد للطالب.

وفي المقابل لاحظ الباحث من خلال اطلاعه على مختلف البحوث والدراسات المرتبطة بفاعلية الذات أن هناك ندرة في البحوث والدراسات على المستويين العربي والمحلي التي تناولت موضوع الفاعلية الذاتية والاتجاه نحو السلوك الصحي في ميدان staps.

وانطلاقا من هذا تحاول الدراسة الحالي إلقاء الضوء على «الفاعلية الذاتية وعلاقتها بالاتجاه نحو السلوك الصحي» دراسة مقارنة بين طلبة staps وطلبة كليتي العلوم والحقوق، وفي ضوء ذلك فقد حدد الباحث مشكلة الدراسة من خلال طرح تساؤل التالي: هل توجد علاقة ارتباطية بين الفاعلية الذاتية والاتجاه نحو السلوك الصحي لدى أفراد عينة الدراسة؟

وعليه تم طرح التساؤلات الجزئية التالية:

- ما مستوى فاعلية الذات لدى أفراد عينة الدراسة؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات وفق متغير الجنس لدى أفراد عينة الدراسة؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات وفق متغير التخصص لدى أفراد عينة الدراسة؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات وفق متغير شعبة بكالوريا لدى أفراد عينة الدراسة؟

- هل يمتلك طلبة أفراد عينة الدراسة سلوكا صحيا إيجابيا؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاتجاه نحو السلوك الصحي وفق متغير الجنس لدى أفراد عينة الدراسة؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاتجاه نحو السلوك الصحي وفق متغير التخصص لدى أفراد عينة الدراسة؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاتجاه نحو السلوك الصحي وفق متغير شعبة بكالوريا لدى أفراد عينة الدراسة؟

2- فرضيات الدراسة:

-**الفرضية العامة**: توجد علاقة ارتباطية بين الفاعلية الذاتية والاتجاه نحو السلوك الصحي لدى أفراد عينة الدراسة.

- الفرضيات الجزئية التالية:

- مستوى فاعلية الذات لدى أفراد عينة الدراسة مرتفع.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات وفق متغير الجنس لدى أفراد عينة الدراسة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات وفق متغير التخصص لدى أفراد عينة الدراسة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات وفق متغير شعبة بكالوريا لدى أفراد عينة الدراسة.

- يمتلك طلبة أفراد عينة الدراسة سلوكا صحيا إيجابيا.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاتجاه نحو السلوك الصحي وفق متغير الجنس لدى أفراد عينة الدراسة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاتجاه نحو السلوك الصحي وفق متغير التخصص لدى أفراد عينة الدراسة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاتجاه نحو السلوك الصحي وفق متغير شعبة بكالوريا لدى أفراد عينة الدراسة.

3- أهداف الدراسة:

- معرفة طبيعة العلاقة بين الفاعلية الذاتية والاتجاه نحو السلوك الصحي لدى أفراد عينة الدراسة.

- معرفة مستوى الفاعلية الذاتية لدى أفراد عينة الدراسة وكذا الفروقات حسب متغيرات الجنس والتخصص وشعبة البكالوريا.

- معرفة امتلاك طلبة أفراد عينة الدراسة سلوكا صحيا إيجابيا وكذا الفروقات حسب متغيرات الجنس والتخصص والمستوى التعليمي وشعبة البكالوريا.

4- أهمية الدراسة:

- كونها الدراسات القليلة جدا التي تطرقت إلى الفاعلية الذاتية والاتجاه نحو السلوك الصحي في الجزائر أو عربيا وإن وجدت فهي غير منشورة. والدراسات في مجال staps فهي الأولى على مستوى الوطن في حدود علمنا.

- إبراز أهمية مفهوم الفاعلية الذاتية وعلاقتها بالاتجاه المتعلق بالصحة.

- لفت الانتباه إلى الأخصائيين في ميدان التعليم عامة وميدان staps بصفة خاصة إلى إمكانية الاستفادة من نتائج الدراسة.

5 - أسباب اختيار الموضوع:

- إعطاء إضافة أو رؤية حول الفاعلية الذاتية والاتجاه نحو السلوك الصحي المتبع من طرف أفراد عينة الدراسة.

- قلة البحوث والدراسات التي تناولت موضوع الفاعلية الذاتية والاتجاه نحو السلوك الصحي خاصة في ميدان staps إن لم نقل هذه الدراسة الأولى على حد علمنا.

6 - تحديد مصطلحات الدراسة:

6-1- الفاعلية الذاتية: هي معتقدات الأفراد بشأن كفاءتهم على تنظيم وأداء سلسلة من الأنشطة المطلوبة لإنجاز مهمة معينة، بأساليب تمكنهم من التحكم في الأحداث المؤثرة في حياتهم، كما تؤثر هذه الاعتقادات في الإسهام في تشكيل أسس قدرتهم على التحمل ودافعيتهم للأداء. (Bandura, 1997, p. 3)

6-2- الاتجاه: يعرف بأنه : مجموعة استجابات القبول أو الرفض التي تتعلق بموضوع جدي معين (صالح ،1971، ص. 812)

6- 3- السلوك الصحي: يشير نولدنر (Noeldner,1989)، إلى أن المقصود بالسلوك الصحي هو كل أنماط السلوك التي تهدف إلى تنمية وتطوير الطاقات الصحية عند الفرد.

4-6- الطالب الجامعي: يعتبر الطالب أحد العناصر الأساسية والفاعلة في العملية التربوية طيلة التكوين الجامعي، إذ أنه يمثل عدديا النسبة الغالبة في المؤسسة الجامعية (دليو وآخرون،1995، ص. 226).

7- القراءات النظرية والدراسات السابقة والمرتبطة:

7-1- الدراسات التي تناولت متغير الفاعلية الذاتية:

- دراسة سامر جميل رضوان، (1997)" توقعات الكفاءة الذاتية البناء النظري والقياس"، سوريا. هدفت هذه الدراسة إلى إعداد استبانة لقياس توقعات الكفاءة الذاتية العامة في اللغة العربية، توقعت الدراسة بناء على الدراسات المجراة في ثقافات أخرى عدم وجود فروق ذات دلالة بين الجنسين في توقعات الكفاءة الذاتية العامة وبالتالي فقد تم قبول فرضية الصفر القائلة بعدم وجود فروق بين الجنسين فيما يتعلق بتوقعات الكفاءة الذاتية العامة، وبهذا تكون الفرضية الثانية قد تحققت. وقد قادت هذه النتيجة إلى الاستغناء عن اختبار الصدق والموثوقية فيما يتعلق بالذكور والإناث كل على حدة الأمر الذي يعني صلاحية استخدام الاستبانة مع الجنسين. وتتفق هذه النتيجة مع النتائج التي توصلت إليها دراسات أخرى حول عدم وجود فروق بين الجنسين فيما يتعلق بتوقعات الكفاءة الذاتية العامة كدراسة شرود (Schroeder, 1992) التي أشرنا إليها ودراسات شفارتسر وجيروزيلم المختلفة (Schwarzer & Jerusalem, 1989).

- دراسة عدودة صليحة، (2009) "الكفاءة الذاتية وعلاقتها بأسلوب الحياة لدى مرضى قصور الشريان التاجي"، ماجستير، جامعة باتنة، الجزائر. هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة الكامنة بين الكفاءة الذاتية وأسلوب الحياة لدى مرضى قصور الشريان التاجي، وشملت الدراسة عينة قوامها 40 فردا من الجنسين 21 ذكر و19 إناث بمتوسط عمري مقداره 50 سنة. واعتمدت الدراسة على الأدوات التالية: مقياس توقعات الكفاءة الذاتية العامة لرالف شفارتزر (Ralf Schwarzer)، واستبيان أسلوب الحياة. وأسفرت على النتائج التالية: وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الكفاءة الذاتية وعامل التغذية لدى مرضى قصور الشريان التاجي؛ وجود علاقة ارتباطية جزئية موجبة بين الكفاءة الذاتية وعامل الرياضة لدى مرضى قصور الشريان التاجي؛ وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الكفاءة الذاتية وعامل التدخين لدى مرضى قصور الشريان التاجي ولكنها لم تصل إلى مستوى الدلالة الإحصائية؛ وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الكفاءة الذاتية وعامل الكحول لدى مرضى قصور الشريان التاجي ولكنها لم تصل إلى مستوى الدلالة الإحصائية.

- دراسة وينغفيلد وآخرون (Wingfield et al ,2001): هدفت الدراسة تحديد مدى استمرار وثبات الكفاءة الذاتية في تدريس العلوم التي اكتسبها الطالب خلال برنامج إعداد ميداني بعد عام من

ممارسة التدريس. وقد وزعت الأداة STEBI-B بواسطة البريد وتم تحليل استجابات 31 معلمًا أعادوا الأداة بعد الإجابة على بنودها ودلت نتائج الدراسة على أنه لم يحدث تغيير ذو دلالة إحصائية في مقياس الكفاءة الذاتية في تدريس العلوم PSTE أو مقياس توقع ناتج تدريس العلوم STOE وبالتالي استنتج أنه يمكن زيادة أو تحسين الكفاءة الذاتية في تدريس العلوم، والاحتفاظ بهذه الزيادة لفترة طويلة لأن برنامج إعداد المعلمين زودهم بمصادر الكفاءة التي حددها باندورا.

2-7- الدراسات التي تناولت متغير السلوك الصحي:

- دراسة عيادي نادية (2009)" علاقة مصدر ضبط الصحة بالسلوك الصحي لدى طلبة الجامعة (دراسة ميدانية بجامعة باتنة)"، ماجستير، جامعة باتنة، الجزائر. وقد هدفت الدراسة إلى فحص علاقة أبعاد مصدر ضبط الصحة الثلاثة بالسلوك الصحي (داخلي، ذو النفوذ، صدفة) ودراسة السلوك الصحي من مختلف الجوانب. وقد أجريت الدراسة على عينة مكونة من 275 طالب (160 إناث، 115 ذكور) يتراوح عمرهم ما بين 18 و29 سنة، وإتباع المنهج الوصفي تم تطبيق استبيان مصدر ضبط الصحة لوالستون وزملاؤه واستبيان السلوك الصحي الذي صممته الباحثة، وقد عولجت البيانات باستخدام معامل الارتباط لبيرسون. وقد تم التوصل إلى: لا توجد علاقة دالة احصائيا بين مصدر ضبط الصحة للصدفة والسلوك الصحي عند طلبة الجامعة؛ توجد علاقة جزئية موجبة دالة احصائيا بين مصدر ضبط الصحة لذوي النفوذ والسلوك الصحي عند طلبة الجامعة عند مستوى دلالة 0,01؛ توجد علاقة جزئية موجبة دالة احصائيا بين مصدر ضبط الصحة الداخلي والسلوك الصحي عند طلبة الجامعة عند مستوى دلالة 0,01.

- دراسة الأمين محمد السيد، (2009) "تأثير برنامج رياضي لتحسين السلوك الصحي لذوي الاحتياجات الخاصة (عقليا)"، ماجستير غير منشورة جامعة طنطا، مصر. أجري الدراسة بهدف معرفة تأثير برنامج رياضي لتحسين السلوك الصحي لذوي الاحتياجات الخاصة (عقليا)، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لهذا الدراسة وتضمنت العينة (10أبناء)، (6 بنات) (4 بنين)، ولتحقيق الهدف قام الباحث بإعداد البرنامج الرياضي وكذلك بناء مقياس للسلوك الصحي للمتعاملين مع فئة المعاقين عقليا والمصابين بمتلازمة داون، وبعد تطبيق البرنامج توصل الباحث إلى: أن البرنامج الصحي له تأثير ايجابي في تحسين وتعديل بعض مظاهر السلوك الصحي لدي المعاقين عقليا (المصابين بمتلازمة داون).

- دراسة Thorson وPourell (1992): جاءت على 196 مسنا يقطنون المناطق الحضرية و200 مسنا من الريف بهدف قياس الفروق في السلوك الصحي والاتجاه نحو الرعاية الصحية، ودلت النتائج إلى وجود تشابه بين المجموعتين، كما قام Kalliopaska (1992) بدراسة على 4268 طالبا

(19-20) عاما قارن فيها بين أثر التعاطف أو التفهم في الاتجاه نحو السلوك الصحي والتدخين وتبين أن هناك ارتباط بين التعاطف وبين السلوك الصحي (شعبان، 2002).

3-7- الدراسات التي تناولت متغيري الفاعلية الذاتية والسلوك الصحي:

- دراسة عليوة سمية، (2015) "علاقة كل من مصدر الضبط الصحي والكفاءة الذاتية بالسلوك الصحي لدى مرضى السكري النوع الأول"، جامعة باتنة، الجزائر. هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين كل من مصدر الضبط الصحي والكفاءة الذاتية بالسلوك الصحي لدى مرضى السكري النوع الأول، واعتمدت الدراسة على عينة قوامها 102 فردا من مرضى السكري النوع الأول (53 ذكرا)، (49 أنثى) من مختلف المستويات التعليمية، واستخدمت الأدوات التالية: مقياس مصدر الضبط الصحي لـ WALSTON ومساعديه، وقد تمت ترجمته من طرف جبالي نورالدين؛ ومقياس الكفاءة الذاتية لـ Schweizer وترجمة وتعريب لسامر جميل رضوان واستبيان السلوك الصحي لمرضى السكري النوع الأول من إعداد الباحثة، وانتهت الدراسة إلى النتائج التالية: سيادة الضبط الداخلي من مصدر الضبط الصحي لدى أفراد عينة مرضى السكري النوع الأول؛ ووجود علاقة ارتباطية بين البعد الداخلي والخارجي (ذوي النفوذ) لمصدر الضبط الصحي بالكفاءة الذاتية، باستثناء بعد الحظ والصدفة؛ وجود علاقة ارتباطية بين البعد الداخلي لمصدر الضبط الصحي والسلوك الصحي؛ وعدم وجود علاقة ارتباطية بين البعد الخارجي (ذوي النفوذ والحظ والصدفة) بالسلوك الصحي لدى مرضى السكري النوع الأول؛ وجود علاقة ارتباطية بين الكفاءة الذاتية والسلوك الصحي لدى مرضى السكري النوع الأول؛ لا توجد علاقة ارتباطية بين ابعاد مصدر الضبط الصحي ومدة المرض لدى مرضى السكري النوع الأول؛ توجد علاقة ارتباطية بين ابعاد مصدر الضبط الصحي الخارجي (ذوي النفوذ والحظ والصدفة) بعامل السن، باستثناء البعد الداخلي؛ لا توجد علاقة ارتباطية بين الكفاءة الذاتية ومتغير (مدة المرض والسن) لدى مرضى السكري النوع الأول؛ لا توجد علاقة ارتباطية بين السلوك الصحي ومتغير (مدة المرض والسن) لدى مرضى السكري النوع الأول؛ لا توجد فروق جوهرية في ابعاد مصدر الضبط الصحي لدى مرضى السكري النوع الأول تعزى لعامل (الجنس والمستوى التعميمي)؛ توجد فروق جوهرية في الكفاءة الذاتية تعزى لعامل الجنس لدى مرضى السكري النوع الأول؛ لا توجد فروق جوهرية في الكفاءة الذاتية لدى مرضى السكري النوع الأول تعزى للمستوى التعليمي؛ لا توجد فروق جوهرية في السلوك الصحي لدى مرضى السكري النوع الأول تعزى لعامل الجنس؛ توجد فروق جوهرية في السلوك الصحي لدى مرضى السكري النوع الأول تعزى للمستوى التعليمي.

- دراسة (milligan et al, 1997): حيث أجريت في استراليا وهدفت إلى فحص العلاقة بين بعض أنماط السلوك الصحي وبعض المتغيرات النفسية (فعالية الذات، سلوك النمط أ، الاكتئاب)، وأجريت الدراسة على 301 من الذكور، 282 من الإناث وبلغت أعمارهم 18 سنة، وأوضحت نتائج الدراسة أن: هناك علاقة ارتباطية موجبة بين فعالية الذات المرتفعة وكل من اتباع النظام الغذائي الصحي والشرب المعتدل للكحول لدى الإناث بينما وجدت هذه العلاقة بين فعالية الذات وممارسة النشاط البدني عند الذكور؛ ولا يوجد فروق بين الجنسين في العلاقة بين فعالية الذات والتدخين (الصبوة، 2007،ص. 11).

8- منهجية الدراسة والإجراءات الميدانية:

8-1- الدراسة الاستطلاعية: قام الباحث بدراسة استطلاعية من خلال توزيع أداتي الدراسة على عينة استطلاعية متمثلة في طلبة جامعة بسكرة خلال شهر فيفري 2017 (30 طالب)، تم بغرض التأكد من ملائمة أسئلة المقياسين لمستوى فهم الطلبة.

8-2- المنهج المستخدم: اعتمد الباحث على المنهج الوصفي الارتباطي.

8-3- مجتمع الدراسة: يتكون مجتمع الدراسة الحالية من طلبة جامعة المسيلة خلال السنة الجامعية 2017/2016 حيث بلغ عددهم 7503 طالب وتم اختيارهم (معهد وكليتين) من الجامعة السالفة الذكر، لهم نفس الخصائص والرقعة الجغرافية من مجموع 02 معهدين و07 كليات بجامعة المسيلة كما هو مبين في الجدول الآتي:

جدول رقم (1): يمثل مجتمع الدراسة حسب متغير الجنس والتخصص

المعهد/ الكلية (التخصص)	الجنس		المجموع والنسبة	
	الذكور	الإناث		
معهد staps	2045	79	2124	%28.31
كلية العلوم	410	2739	3149	%41.97
كلية الحقوق	1158	1072	2230	%29.72
المجموع الكلي	3613	3890	7503	% 100

8-4- عينة الدراسة وكيفية اختيارها:

تم اختيار عينة الدراسة بطريقة العشوائية الطبقية التناسبية وكان عددها 750 طالب أي نسبة 10%.

1-4-8 - خصائص عينة الدراسة:

جدول رقم (2): يمثل أفراد العينة حسب متغير الجنس والتخصص:

المعهد/ الكلية	الجنس		المجموع والنسبة	
	الذكور	الإناث		
معهد staps	206	06	212	%28.27
كلية العلوم	42	273	315	%42
كلية الحقوق	117	106	223	%29.73
المجموع الكلي	365	385	750	%100

من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول نجد أن أعلى نسبة وهي 42% من مجموع أفراد عينة الدراسة للتخصص كلية العلوم وهي متفاوتة قليلا مع بقية التخصصات الأخرى، حيث نجد في المرتبة الثانية كلية الحقوق بنسبة 29.73% يليها في المرتبة الثالثة معهد staps بنسبة 28.27% هذا فيما يخص متغير التخصص، أما فيما يخص متغير الجنس فنجد أن أعلى نسبة بالنسبة للذكور فهي لصالح معهد staps بـ 206 طالب وبالمقابل بالنسبة للإناث نجد أعلى نسبة هي كلية العلوم بـ273، أما بالنسبة للعدد الإجمالي فنجد الإناث أكبر عددا من الذكور (385 إناثا و365 ذكورا)

جدول رقم (3): يمثل أفراد العينة حسب متغير المستوى التعليمي:

المعهد/ الكلية	المستوى التعليمي			المجموع والنسبة	
	التكوين القاعدي	ليسانس	ماستر		
معهد staps	80	69	63	212	%28.27
كلية العلوم	150	108	57	315	%42
كلية الحقوق	81	68	74	223	%29.73
المجموع الكلي	311	245	194	750	%100

من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول نجد أن أكبر مستوى من حيث العدد الإجمالي هو لصالح مستوى التكوين القاعدي بـ 311 طالب ثم يليه مستوى الليسانس بـ 245 طالب ثم مستوى الماستر بـ 194 طالب وهذا شيء بديهي لأن مرحلة الجذع المشترك أو مرحلة التكوين القاعدي تكوين دائما أعلى نسبة ومنها يتفرع ويتخصص الطالب في مرحلة الثانية (الليسانس)، هذا من جهة ومن جهة أخرى نجد أن أعلى نسبة من حيث الكليات حسب متغير المستوى التعليمي

كان لصالح كلية العلوم بـ 150 طالب بالنسبة للتكوين القاعدي يليه كذلك مستوى الليسانس بـ 108 طالب لصالح كلية العلوم أيضا، ثم يلي ذلك مستوى الماستر بـ 74 طالب وكان لصالح كلية الحقوق.

جدول رقم (4): يمثل أفراد العينة حسب متغير شعبة البكالوريا:

المعهد/ الكلية	شعبة البكالوريا			المجموع والنسبة	
	أدبي	علمي	تقني		
معهد staps	135	65	12	212	%28.27
كلية العلوم	/	300	15	315	%42
كلية الحقوق	212	11	00	223	%29.73
المجموع الكلي	347	376	27	750	%100

من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول نجد أن أكبر عدد بالنسبة للعدد الإجمالي حسب الشعبة كان لصالح العلميين بـ 376 طالب ثم تأتي شعبة الأدبيين بـ 347 طالب ثم شعبة التقنيين بـ 27 طالب، أم من ناحية الكليات حسب الشعب فنجد أن كلية العلوم حصلت على أعلى نسبة بـ300 طالب شعبة علوم ثم يلي ذلك شعبة الأدب بـ 212 طالب لصالح كلية الحقوق وبعد ذلك شعبة تقني بـ 15 طالب لكلية العلوم.

8-5- أدوات الدراسة:

8-5-1- مقياس توقعات الفاعلية العامة لـ RalF Schwarzer: منذ عام 1981 وشفارتسر يعمل ومجموعته في جامعة برلين بألمانيا على تطوير أداة تشخيصية لقياس الفاعلية الذاتية تتلاءم مع مجموعة كبيرة من المواقف على عكس باندورا الذي قصر هذا البناء على مواقف خاصة فقط، وقد اشتملت هذه الأداة على توقعات الفعالية الذاتية العامة والنزوعية ويشير jerusalem shwarzer et سنة 1989 إلى أن سلم توقعات الفعالية الذاتية العامة يقيس قناعات وإمكانات الضبط الذاتي أو توقعات الفعالية في مواقف المتطلبات الاجتماعية، ومواقف الانجاز، أي بتعبير آخر يقيس الاستبيان مسألة التقدير الذاتي الذي يقوم به شخص ما حول رؤيته لنفسه قادر على التغلب على عدد كبير من مشكلات الحياة.

إذ كان الاستبيان المطور في 1981 يحتوي على 20 بندا تم تخفيضها في عام 1986 إلى 10 بنود فقط وسمي "توقعات الكفاءة الذاتية العامة" وقد ترجمت الصيغة المختصرة للاستبيان إلى

أكثر من 15 لغة كالإنجليزية، الفرنسية، الهنجارية، التركية، التشيكية، السلوفاكية، العبرية، الصينية، اليابانية، الكورية، وموثوقيتها عالية.

وينصح معدا المقياس باستخدامه لدراسة متغيرات تتعلق بالفاعلية الذاتية العامة في مجالات الدراسة المختلفة، لأنها تتصف بصفات العمومية والتفسير والتنبؤ، بأنماط السلوك والخبرة الممكنة مثل سلوك التعلم والإنجاز المدرسي وسلوك العمل والإنجاز المهني والسلوك الصحي واللياقة البدنية والصحة النفسية... إلخ (عدودة،2015، ص. 172).

8-5-1-1- المعاملات العلمية:

أولاً- الثبات:

قام الباحث بحساب ثبات المقياس بطريقتين هما التجزئة النصفية وكذا باستخدام معادلة ألفا كرونباخ.

*** الثبات بالتجزئة النصفية:** في هذا الدراسة فقد تم إيجاد معامل ثبات المقياس عن طريق التجزئة النصفية على عينة متكونة من 30 طالب من طلبة staps خارج عينة الدراسة الأساسية فكان معامل الثبات باستخدام معامل سبيرمان براون لمقياس الفاعلية الذاتية يساوي 0,90 وبهذا يمكن القول بأن هذا المقياس يتميز بدرجة عالية من الثبات والجدول الموالي يوضح ذلك:

جدول رقم (5) يوضح معاملات ثبات مقياس الفاعلية الذاتية بطريقة التجزئة النصفية.

العبـارات	معامل ألفا كرونباخ	الارتباط قبل التعديل	الارتباط بعد التعديل
الزوجية (05عبارة)	0.59	0.81	0.90
الفردية (05عبارة)	0.63		

*** الثبات باستخدام معادلة ألفا كرونباخ:**

قام الباحث بحساب معامل الثبات لمقياس الفاعلية الذاتية باستخدام معادلة ألفا كرونباخ حيث بلغ 0,74 والثبات يساوي الجذر التربيعي لألفا كرونباخ وعليه فهو يساوي 0,86 ومنه المقياس الفاعلية الذاتية يتمتع بدرجة عالية من الثبات ومن خلال هاتين النتيجتين نلاحظ أن قيم ثبات مقياس الفاعلية الذاتية مرتفعة.

ثانياً- الصدق:

بما أن صدق الأداة يعني أن يقيس الاختبار ما وضع من أجله ولا يقيس شيئا خر وهو من الشروط العلمية الواجب توفرها في أداة الدراسة وللتأكد من صدق مقياس الفاعلية الذاتية تم استخدام طرق مختلفة من الصدق.

* **صدق الاتساق الداخلي:** يتم معرفة توفر صدق الاتساق الداخلي عن طريق حساب معامل الارتباط بيرسون بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، وأيضا الارتباط والجدول التالي يوضح النتائج في حساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس الفاعلية الذاتية:

جدول رقم (6) يوضح ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية لمقياس الفاعلية الذاتية

رقم العبارة	معامل الارتباط
01	0,37**
02	0,37**
03	0,48**
04	0,33**
05	0,38**
06	0,47**
07	0,41**
08	0,40**
09	0,44**
10	0,42**
** دال عند مستوى 0.01 * دال عند مستوى 0.05	

نلاحظ ان كل قيم الارتباط بين كل عبارة مع الدرجة الكلية دالة عند مستوى دلالة 0.01 مما يدل على توفر المقياس على صدق الاتساق الداخلي (الصدق التكويني).

* **الصدق الذاتي:** يساوي الصدق الذاتي الجذر التربيعي للثبات (0,90) وعليه نجد الصدق الذاتي يساوي 0,94.

8-5-2- وصف مقياس السلوك الصحي: تم تطبيق مقياس السلوك الصحي لـ Steptoe كمحك صدق لأجل الاطمئنان للخصائص السيكومترية لمقياس الاتجاه.

يتألف هذا المقياس من جزأين الجزء الأول لقياس السلوك الصحي والجزء الثاني لقياس الاتجاهات نحو السلوك الصحي واستخدم للمرة الأولى في دراسة بتمويل من لجنة المجموعة الأوروبية ويحتوي المقياس على مظاهر معينة من السلوك الصحي والاتجاهات نحوه، وقد وضع هذا المقياس بهدف الحصول على معطيات دقيقة من الشباب الجامعي والرياضي، وفي عام 1997م تم إعداد النسخة العربية الأولى من هذا المقياس عن اللغة الألمانية، إذ تم استبعاد بعض

الفقرات التي لا تتطابق مع البيئة العربية وبعض عاداتها وتقاليدها ومنها (ارتياد الأندية الليلية، تعاطي المخدرات، الصداقة مع الجنس الآخر، ممارسة الجنس، النوم في غرف مشتركة، ارتياد البحر، ممارسة العادات السرية... إلخ).

8-5-2-1- المعاملات العلمية:

أولا- الثبات:

***الثبات بالتجزئة النصفية:** مثل ما تم حساب الثبات في مقياس الفاعلية الذاتية بواسطة التجزئة النصفية كذلك قام الباحث بنفس الاجراء مع مقياس الاتجاه نحو السلوك الصحي ومع نفس العينة الاستطلاعية وكانت النتائج المتحصل عليها مدونة في الجدول الموالي:

جدول رقم (7) يوضح معاملات ثبات مقياس الاتجاه نحو السلوك الصحي بطريقة التجزئة النصفية

العبـارات	معامل ألفا كرونباخ	الارتباط قبل التعديل	الارتباط بعد التعديل
الزوجية (20عبارة)	0,70	0,77	0,87
الفردية (20عبارة)	0,65		

نلاحظ من خلال الجدول أن معامل الثبات بين العبارات الزوجية والفردية (معامل سبيرمان براون) يساوي 0.87 وهذا يدل بأن المقياس ثابت بنسبة 87% وعليه فهو يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

***الثبات باستخدام معادلة ألفا كرونباخ:** قام الباحث بحساب معامل الثبات لمقياس الاتجاه نحو السلوك الصحي ومحاوره باستخدام معادلة ألفا كرونباخ والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (8) يوضح معاملات ثبات مقياس الاتجاه نحو السلوك الصحي باستخدام معادلة ألفا كرونباخ

المحاور	الفا كرونباخ	الثبات
الاتجاه نحو الغذاء الصحي	0,79	0,88
الاتجاه نحو الامتثال للتعليمات الطبية	0,81	0,90
الاتجاه نحو السلوك الصحي الرياضي	0,77	0,87
المقياس ككل	0,87	0,93
الثبات يساوي الجذر التربيعي لمعامل الفا كرونباخ		

ومن خلال نتائج الجدولين نلاحظ أن قيم ثبات مقياس الاتجاه نحو السلوك الصحي عالية.

ثانيا- الصدق:

***صدق المحكمين:** تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين، وهم من الأساتذة المتخصصين وقد اشتملت طلب من سيادتهم الحكم على المقياس في ضوء ما يلي:

انتماء العبارة للمحور؛ ملائمة المحاور للمقياس؛ الصياغة الملائمة للعبارة؛ إبداء أي ملاحظات حول تعديل أو إضافة أو حذف ما يلزم.

وفي ضوء توجيهات السادة المحكمين قام الباحث بإعادة تسمية المحور الثالث بـ: الاتجاه نحو السلوك الرياضي.

***صدق الذاتي:** (معامل الصدق الذاتي0,87 = الجذر التربيعي لمعامل الثبات)، وبالتالي الصدق الذاتي = 0,93.

***صدق الاتساق الداخلي:** الجدول الموالي يوضح نتائج صدق الاتساق الداخلي بين كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس الاتجاه نحو السلوك الصحي:

جدول رقم (9) يوضح ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية لمقياس الاتجاه نحو السلوك الصحي:

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
01	0,31**	15	0,35**	29	0,12**
02	0,09**	16	0,36**	30	0,20**
03	0,16**	17	0,3**	31	0,18**
04	0,33**	18	0,16**	32	0,15**
05	0,13**	19	0,27**	33	0,14**
06	0,41**	20	0,34**	34	0,35**
07	0,42**	21	0,38**	35	0,16**
08	0,52**	22	0,41**	36	0,58**
09	0,71**	23	0,29**	37	0,61**
10	0,10**	24	0,19**	38	0,49**
11	0,44**	25	0,54**	39	0,15**

12	0,56**	26	0,32**	40	0,26**
13	0,52**	27	0,68**	** دال عند مستوى 0.01	
14	0,45**	28	0,32**		

نلاحظ ان كل قيم الارتباط بين كل عبارة مع الدرجة الكلية دالة عند مستوى دلالة 0.01 مما يدل على توفر المقياس على صدق الاتساق الداخلي (الصدق التكويني).

جدول رقم (10) يوضح معامل ارتباط كل عبارة مع البعد الذي تنتمي اليه لمقياس الاتجاه نحو السلوك الصحي:

رقم العبارة	قيمة الارتباط	رقم العبارة	قيمة الارتباط
1	0,36**	21	0,45**
2	0,22**	22	0,51**
3	0,27**	23	0,27**
4	0,39**	24	0,20**
5	0,25**	25	0,58**
6	0,44**	26	0,36**
7	0,52**	27	0,57**
8	0,53**	28	0,35**
9	0,16**	29	0,18**
10	0,34**	30	0,23**
11	0,47**	31	0,29**
12	0,57**	32	0,31**
13	0,53**	33	0,2**
14	0,46**	34	0,45**
15	0,47**	35	0,07*
16	0,45**	36	0,61**
17	0,36**	37	0,61**
18	0,25**	38	0,53**
19	0,36**	39	0,26**

20	0,45**	40	0,36**

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن كل قيم الارتباط بين العبارة والبعد الذي تنتمي اليه دالة عند مستوى دلالة 0,01 ماعدا العبارة (35) دالة عند مستوى دلالة 0,05 وعليه فمقياس الاتجاه نحو السلوك الصحي يتوفر على صدق الاتساق الداخلي.

6- الأساليب الإحصائية:

بعد الانتهاء من جمع البيانات تم تفريغها وترميزها وإدخالها إلى الحاسب الآلي ومعالجتها باستخدام برنامج نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS.19) وكذا:

- الوسط الفرضي= مجموع درجات البدائل × عدد العبارات/ عدد البدائل.
- المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري والنسب المئوية ومعامل الارتباط البسيط (بيرسون) ومعادلة ألفا كرونباخ.
- اختبار ت .T ستودنت لدراسة الفروق بين عينتين واختبار مان ويتني للمقارنة بين مجموعتين غير متجانستين.
- تحليل التباين الأحادي (one way ANOVA) لمعامل واحد للمقارنة بين أكثر من عينتين.

7- مناقشة النتائج في ظل الفرضيات والدراسات السابقة:

*** الفرضية العامة:** توجد علاقة ارتباطية بين الفاعلية الذاتية والاتجاه نحو السلوك الصحي.

لقد توصل الباحث على أنه توجد علاقة ارتباطية بين الفاعلية الذاتية والاتجاه نحو السلوك الصحي لدى أفراد عينة الدراسة.

جدول رقم (11) يوضح معامل ارتباط بيرسون بين الفاعلية الذاتية والسلوك الصحي

المتغيرين	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الفعالية الذاتية	31,47	2,91	0,41**	دال عند 0.01
السلوك الصحي	129,29	8,95		

يتضح من خلال وجود علاقة ارتباطية بين الفاعلية الذاتية والاتجاه نحو السلوك الصحي لدى أفراد عينة الدراسة وكانت قيمة معامل الارتباط بيرسون تساوي 0,41** وهذا يشير إلى أنه كلما كانت فاعلية الذات مرتفعة كلما زاد الاتجاه نحو السلوك الصحي بشكل ايجابي، وهي تتفق مع نتائج دراسة كريمة سيد محمد خطاب (2011)؛ حيث هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين فعالية الذات وكل من الإفصاح الذاتي والسلوك الصحي كما تهتم بدراسة الفروق بين الذكور

والإناث وأظهرت النتائج وجود ارتباط دال بين الفاعلية والافصاح الذاتي والسلوك الصحي. وتتفق أيضا مع دراسة سلام هالة السعيد (2006) عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين بعض أنماط السلوك الصحي (ممارسة التمرينات الرياضية، وكفاية النوم ومدته، الممارسات الغذائية والوقاية الصحية نفسيا وبدنيا والنصائح والمساعدات الرياضية وتناول الأدوية النفسية). وكل من فعالية الذات. وهي تتفق أيضا مع دراسة (herrick,1996) التي توصلت إلى أن الفاعلية الذات لها تأثير ملحوظ في التنبؤ بكل من ممارسة الرياضة والحماية من التعرض لأشعة الشمس والتوقف عن التدخين واتباع نظام غذائي كأنماط للسلوك الصحي (خطاب،2011، ص. 123).

وكذلك دراسة عليوة سمية (2015) التي أكدت وجود علاقة ارتباطية. أما دراسة زعطوط رمضان (2005) فجاء ارتباط الكفاءة الذاتية بالاتجاه نحو السلوك الصحي ضعيف. كما جاءت دراسة (milligan et al, 1997) حيث جرت في استراليا وهدفت إلى فحص العلاقة بين بعض أنماط السلوك الصحي وبعض المتغيرات النفسية) فعالية الذات، وسلوك النمط أ، والاكتئاب)وأوضحت نتائج الدراسة أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين فاعلية الذات المرتفعة وكل من اتباع النظام الغذائي الصحي والشرب المعتدل للكحول لدى الإناث، بينما وجدت هذه العلاقة بين فعالية الذات وممارسة النشاط البدني عند الذكور، ولا توجد فروق بين الجنسين في العلاقة بين فعالية الذات والتدخين (الصبوة،2007، ص. 11).

وأوضحت دراسة الصبوة (2007) التي تمثلت في فحص العلاقة بين بعض انماط السلوك الصحي وكل من فعالية الذات وتقدير الذات حيث كشفت نتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين جميع انماط السلوك الصحي الإيجابي وكل من فعالية الذات وتقدير الذات، كذلك بينت نتائج ان لفاعلية الذات قدرة على التنبؤ بكل من ممارسة التمرينات الرياضية وسلوك النوم وسلوك قيادة السيارات.

يتضح مما سبق أن هناك دورا فعالا لعملية الذات يمكن استخدامها لتحقيق فوائد صحية - سلوكية في مجال علم نفس الصحة، حيث يبدوا واضحا وجليا مما سبق عرضه من نظريات ونماذج ودراسات وأبحاث أن الآليات النفسية الفعالة التي من خلالها يحافظ الفرد على صحته ويرتقي بسلوكه إلى أفضل المستويات الصحية والمعرفية والسلوكية هي تقديم البرامج وتبني الجوانب العملية في دراسة متغير الكفاءة الذاتية، لتحقيق جودة حياة صحية، وهناك من الأدلة ما يشير إلى أن خبرة السيطرة أو الكفاءة الذاتية ربما تطيل الحياة.

نخلص مما سبق، إلى أن كفاءة الذات ليست سمة ثابتة لدى الأفراد بل إنها قابلة للتغيير والتعديل استنادا إلى مصادرها التي يمكن الاعتماد عليها في عمل برامج لتقوية اعتقادات الفرد في

كفاءته الذاتية، بحيث تركز هذه البرامج على خبرات النجاح، وتوجه الفرد لأن يضع لنفسه أهدافا واقعية، وتدعم من حالته المزاجية الإيجابية، وتقنع الفرد بأن لديه مقومات للنجاح، وبالتالي رفع فعالية الذات للفرد في التغلب على المعوقات التي تحول دون القيام بأنماط السلوك الصحي الإيجابي وعدم القيام بأنماط السلوك الصحي السلبي عدودة (2015).

وهذا ما أثبتته النظرية المعرفية الاجتماعية التي عرفت عدة تطورات في السنة الأخيرة، إذ أدخل عليها تعديلات هامة، الأمر الذي أفقدها طابعها الاجتماعي، وأصبحت نظرية معرفية بحتة تعرف حاليا بنظرية فعالية الذات (Self Efficacy theory) (Bandura,1986) فالصحة في هذه النظرية لا تحقق بصفة كاملة إلا من خلال تنمية فعالية الذات والممارسة الفعالة للسلوكات الصحية الإيجابية. ومنه فإن الفرضية العامة تحققت.

* **الفرضية الأولى:** فاعلية الذات مستواها مرتفع لدى أفراد العينة.

من خلال هاته الفرضية الأولى توصل الباحث أن مستوى فاعلية الذات لدى أفراد عينة الدراسة مرتفعة.

جدول رقم (12) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية والمتوسط الفرضي لمقياس فاعلية الذات

النتائج	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	النسبة المئوية
فاعلية الذات	31,47	2,91	25	%78.67

للتحقق من صحة الفرضية وجد الباحث أن المتوسط الحسابي لمقياس الفاعلية الذاتية يساوي 31,47 وهو أكبر من المتوسط الفرضي الذي يساوي 25، وبنسبة مئوية تقدر بـ 78.67% وهي نسبة مرتفعة. وهي نفس النتيجة التي توصلت إليها دراسة سلام هالة السعيد (2006) التي توصلوا إلى ارتفاع مستوى الفاعلية الذات.

وكذلك دراسة بشير ابراهيم الحجار، طالب صالح أبو معلا الذين وجدوا أن مستوى فعالية الذات مرتفعة (74.48 %) عند الطلبة وهذا جيد وفي حدود علم الباحثين لا توجد دراسة عربية أو أجنبية تناولت قياس فعالية الذات لدى طلبة كليات التمريض بمحافظة غزة.

أما دراسة رفقة خليف سالم التي هدفت إلى التعرف على علاقة فاعلية الذات والفرع الأكاديمي بدافع الإنجاز الدراسي لدى طالبات كلية عجلون الجامعية والتي اتضح أن معظم افراد العينة الدراسية كان لديهن مستوى مرتفع من فاعلية الذات.

وكذلك دراسة (خالدي، 2007) التي هدفت إلى التعرف على مستوى فعالية الذات لدى طلبة المدارس الثانوية في مدينة الناصرة وإلى الكشف عن الفروق في فاعلية الذات لديهم تبعا لمتغيرات المدرسة (حكومية، أهلية) والجنس (ذكر، أنثى) والفرع الأكاديمي (علمي، أدبي) واشارت نتائج الدراسة إلى أن فاعلية الذات السائدة في مدينة الناصرة يقع ضمن المستوى المرتفع.

كما وجدت دراسة أحمد الآلوسي (2001) أن الطلبة يتمتعون بفاعلية الذات. وكذلك دراسة (سعيد، 2005) على طلبة كلية التربية الأساسية في الجامعة المستنصرية وأسفرت نتائج الدراسة وجود ارتباط عكسي بين فاعلية الذات والقلق الاجتماعي، أي كلما تمتع الفرد بفاعلية الذات المرتفعة انخفض الشعور بالقلق الاجتماعي وبالعكس. ومنه فإن الفرضية الجزئية الأولى تحققت.

* **الفرضية الثانية:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات وفق متغير الجنس لدى أفراد عينة الدراسة.

جدول رقم (13) يوضح نتائج المقارنة (اختبارت للفروق) للفاعلية الذاتية حسب متغير الجنس

الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	قيمة المعنوية (sig)	الدلالة
الذكور	32,18	3,21	6,75	0,000	دالة عند 0.01
الإناث	30,79	2,40			

من خلال الجدول رقم (13) الذي يوضح نتائج المقارنة (اختبار ت للفروق) للفاعلية الذاتية حسب متغير الجنس أن ت المحسوبة تساوي 6,75 وهي دالة باعتبار أن قيمة المعنوية (sig) أقل من 0,01 وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الفاعلية الذاتية حسب متغير الجنس، ولصالح الذكور حيث المتوسط الحسابي لديهم يساوي 32,18 وهو أكبر من متوسط الإناث الذي يساوي 30,79. وهي نفس النتيجة المحصل عليها في دراسة كريمة سيد محمد خطاب (2011) حيث هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين فعالية الذات وكل من الإفصاح الذاتي والسلوك الصحي كما تهتم بدراسة الفروق بين الذكور والإناث وأظهرت النتائج وجود ارتباط دال بين الفاعلية والافصاح الذاتي والسلوك الصحي، كما دلت النتائج عن وجود فروق بين الذكور والإناث في أغلب متغيرات الدراسة حيث جاء الذكور أكثر فعالية في الذات في حين لم تظهر بينهما فروق في الممارسات السلوكيات الصحية.

وأيضا دراسة (Hilderth et al, 1987) جاءت لصالح الذكور والعينة لها فاعلية. وهي تتفق أيضا مع دراسة (الأنصاري، 2012) التي توصلت إلى وجود فروق بين الجنسين في الفاعلية الذات لصالح الذكور مثلها مثل دراسة (بشير ابراهيم الحجار، طالب صالح أبو معلا) فقد دلت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تلك الأبعاد تعزى لمتغير الجنس ولقد كانت الفروق لصالح الذكور ويرى الباحثان أن ذلك يرجع إلى طبيعة الذكور وحبهم للمغامرة بل إن الطلبة الذكور هم الذين يتحملون أعباء الحياة.

ودراسة زعطوط رمضان (2005) التي دلت نتائج الدراسة على أهمية انخفاض مستوى الكفاءة الذاتية خاصة لدى الإناث. عكس دراسة (سلام هالة السعيد، 2006) التي جاءت لصالح الإناث مقارنة بالذكور وكذلك دراسة (خالدي، 2007) أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى فاعلية الذات تعزى لأثر الجنس (ذكر، أنثى) لصالح الإناث.

مثلها مثل دراسة أحمد الألوسي (2001) الموسومة بـ فاعلية الذات وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة الجامعة واستهدفت الدراسة قياس فاعلية الذات لدى طلبة الجامعة وقياس الفروق في فاعلية الذات على وفق متغيرات الجنس (ذكور، إناث) والاختصاص (علمي، إنساني)، إضافة إلى التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين فاعلية الذات وتقدير الذات، تكونت العينة من (400) طالب وطالبة من طلبة كلية التربية جامعة بغداد، أظهرت نتائج الدراسة على ما يلي: إن طلبة الجامعة يتمتعون بفاعلية ذاتية، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات على وفق متغيري الجنس والاختصاص. ومنه فإن الفرضية الجزئية الثانية تحققت.

* **الفرضية الثالثة:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات وفق متغير التخصص لدى أفراد عينة الدراسة.

جدول رقم (14) يوضح نتائج المقارنة تحليل التباين الأحادي ANOVA الفاعلية الذاتية حسب التخصص

الكليات/ المعهد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	طبيعة المقارنة	درجة الحرية	قيمة F المحسوبة	المعنوية	الدلالة
معهد staps	33,10	3,67	ما بين المجموعات	2	55,05	0,000	دالة عند 0.01
كلية العلوم	31	2,56	داخل المجموعات	747			

كلية الحقوق	30,57	1,69	المجموع	749			
المجموع	31,47	2,91					

نلاحظ أن قيمة F المحسوبة تساوي 55,05 وهي قيمة دالة باعتبار أن قيمة المعنوية أصغر من 0,01، حيث أن المتوسط الحسابي لدى طلبة staps يساوي 33,10 وهي قيمة أكبر بالمقارنة مع طلبة الكليات الأخرى. وهذا يدل على أن طلبة staps يملكون مستوى أعلى في الفاعلية الذاتية وعليه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات وفق متغير التخصص لدى الطلبة.

جدول رقم (15) يوضح المقارنة المتعددة (LSD) بين الفاعلية الذاتية حسب التخصص

الكليات / المعهد	معهد staps	كلية العلوم	كلية الحقوق
معهد staps	/	*2,10	*2,53
كلية العلوم	*2,10	/	0,43
كلية الحقوق	*2,53	0,43	/

نلاحظ من خلال نتائج المقارنة المتعددة بين طلبة الكليات الثلاث في الفاعلية الذاتية أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة staps وطلبة العلوم وكذا بين طلبة staps وطلبة الحقوق لصالح طلبة staps بينما لم تظهر فروق ذات دلالة احصائية في الفاعلية الذاتية بين طلبة العلوم والحقوق.

بينت النتائج المتحصل عليها أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات وفق متغير التخصص (مقارنة بين طلبة الكليات الثلاث) لدى أفراد عينة الدراسة.

إن هاته النتيجة جاءت مقبولة لما جاءت بها العديد من الدراسات السابقة التي أجمعت على أنه توجد فروق. وهذا ما أكدته دراسة (كمال أحمد الإمام النشاوي، 2006) على أنه هناك فروق دالة بين التخصصات المختلفة في فعالية الذات عند مستوى (0.01) ولمعرفة اتجاه هذه الفروق قام الباحث باستخدام أسلوب شفيه للمقارنة المتعددة بين متوسطات التخصصات المختلفة وبالمقارنة يتضح أن هناك فروق دالة بين التخصصات التالية: موسيقى واقتصاد لصالح شعبة الموسيقى، إعلام واقتصاد لصالح شعبة الإعلام.

وهذا يتفق مع ما أشارت إليه أيضا دراسة (Betz & Hackett, 1983) من أن فعالية الذات لها علاقة باختيار مجال التخصص كما أن الإيمان بفعالية الذات يختلف طبقا للمادة الدراسية

حيث يمتلك الطلاب فعالية ذات عالية في موضوع ولا يمتلكونها في موضوع آخر. حيث لا تعتمد فعالية الذات الحسابية على فعالية الذات القرائية (Pajares,1997).

وتتفق أيضا مع دراسة (بشير ابراهيم الحجار، طالب صالح أبو معلا) التي دلت على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تلك الأبعاد تعزى لمتغير المستوى الدراسي (التخصص) لطلبة كلية التمريض وبالتالي يرى الباحثان أن هذا قد يرجع إلى عدم وجود مادة لتنمية فعالية الذات عند الطالب تدرس له بطريقة مباشرة أو غير مباشرة حتى يستطيع أن يؤدي عمله بالطريقة الصحيحة وأن تزداد ثقته بنفسه وبالتالي ينعكس ذلك بالإيجاب على عمله بل من الممكن أيضاً أن يكون الحقل العملي للتدريب أيضاً لا ينتج الفرضية لرفع فعالية الذات للطالب. ومن بين هذه الدراسات أيضا تلك التي أجراها (Mcauley, 1992) على مجموعة من الأفراد في مرحلة أواسط العمر، ممن يمضون أغلب أوقاتهم جالسين، وممن يتميزون بإحساس عال بالفاعلية الذاتية فيما يتعلق بممارسة الرياضة، أقروا بأنهم يبذلون جهدا أقل أثناء التمرين، ويشعرون بحالة مزاجية أفضل مقارنة بأولئك الذين كانوا يعتقدون بتدني مستوى كفاءتهم الذاتية، كما أن الانفعالات الإيجابية التي صاحبت ممارسة الرياضة تنبأت بدورها بظهور الاعتقاد بالفاعلية الذاتية لاحقا، وبينت أن الحالة الوجدانية الإيجابية قد تساعد على الاستمرار بممارسة الرياضة مستقبلا وعكس ذلك كان أيضا صحيحا، إذ تبين أن الأفراد الذين لديهم إحساس متدن من الفاعلية الذاتية فيما يتعلق بالممارسة الرياضية كانوا أقل احتمالا للاستمرار في الممارسة (تايلور، 2008).

كما أن كل من بوث وزملاؤه (Booth et al 2000) توصلوا إلى أن ممارسة النشاط الرياضي يكون لدى ذوي فعالية الذات مرتفعة (يخلف، 2001، ص. 114). ومنه فإن الفرضية الجزئية الثالثة تحققت.

* **الفرضية الرابعة:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات وفق متغير شعبة بكالوريا لدى أفراد عينة الدراسة.

جدول رقم (16) يوضح نتائج المقارنة (تحليل التباين الأحادي ANOVA) في فاعلية الذات وفق متغير شعبة البكالوريا لدى طلبة

الشعبة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	طبيعة المقارنة	درجة الحرية	قيمة F المحسوبة	المعنوية	الدلالة
علمي	31,40	2,90	ما بين المجموعات	2	0,53	0,58	غير دال

أدبي	31,57	2,79	داخل المجموعات	747			
تقني	31,11	4,33	المجموع	749			
المجموع	31,47	2,91					

من خلال نتائج الجدول الذي يوضح نتائج المقارنة تحليل التباين الأحادي (ANOVA) وجدنا أن قيمة F المحسوبة تساوي 0,53 وهي قيمة غير دالة باعتبار أن قيمة المعنوية أكبر من 0,05 حيث المتوسط الحسابي لدى طلبة الشعب الثلاث يساوي 31,47 وعليه نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية للفاعلية الذاتية بين أفراد العينة حسب متغير شعبة البكالوريا. وتتفق دراستنا مع دراسة (رفقة خليف سالم) الذي تبين أنه غير دال إحصائيا بين التخصص العلمي والتخصص الإنساني. وتتفق أيضا مع دراسة (فتحي مصطفى الزيات،1996) التي هدفت الدراسة إلى الكشف عن البنية العاملية الأكاديمية المحددة لأداء الطلاب في المجالات الأكاديمية، وتكونت العينة من 612 طالبا وطالبة من مرحلة الباكالوريا ومرحلة الدراسات العليا والدبلوم العام والخاص. وأسفرت الدراسة عن النتائج التالية:

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى فاعلية الذات الأكاديمية بين مجموعة الطلبة تعزى لمتغير المستوى الدراسي؛ عدم وجود علاقة بين مستوى فاعلية الذات الأكاديمية والتخصص الأكاديمي لدى الجنسين؛ عدم وجود أثر للجنس في تباين مستوى فاعلية الذات الأكاديمية. وأيضا دراسة أحمد الآلوسي (2001) جاءت النتيجة على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات على وفق متغيري الجنس والاختصاص (علمي، أدبي). ودراسة خالدي (2007) أيضا لم تكشف عن وجود فروق حسب الفرع الأكاديمي (علمي، أدبي).

أما بقية الدراسات فقد جاءت مخالفة مثل دراسة (سامي عيسى حسونة، 2009) حول تأثير الجنس والتخصص في الثانوية العامة على الكفاءة الذاتية لمعلمي المرحلة الأساسية الدنيا قبل الخدمة تم إيجاد متوسط الدرجات وانحرافاتها المعيارية في مقياس الكفاءة الذاتية في تدريس العلوم PSTE ومقياس توقع ناتج تدريس العلوم STOE ثم إجراء تحليل التباين الثنائي ففي المقياس الفرعي PSTE كان متوسط درجات الذكور 45.57 مقابل 49.92 للإناث، ومتوسط درجات الحاصلين على ثانوية علمي 51.52 بينما حصل طلاب الثانوية الأدبي على 47.9 درجة فقط وقد كشفت نتائج تحليل التباين الثنائي (الجنس x تخصص الثانوية العامة) عن وجود فروق دالة إحصائيا بين درجات المعلمين في مقياس الكفاءة الذاتية في تدريس العلوم PSTE بالنسبة لكلا

المتغيرين، حيث تفوقت الإناث على الذكور، والحاصلين على الشهادة الثانوية من الفرع العلمي على الحاصلين على الشهادة الثانوية من الفرع الأدبي، بينما لا يوجد تأثير ذو دلالة إحصائية لتفاعل نوع الجنس وتخصص الثانوية العامة.

ودراسة نصر العلّي، ومحمد سحلول (2006) هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين فاعلية الذات ودافعية الإنجاز لدى طلبة الثانوية في مدينة صنعاء، وتكونت عينة الدراسة من 1025 طالبا وطالبة من الصف الثاني ثانوي بفرعيه (العلمي والأدبي) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين فاعلية الذات ودافعية الإنجاز لدى أفراد العينة؛ وجود فروق دالة في التحصيل الأكاديمي لدى الطلبة يعزى إلى مستويات الدافعية ولصالح ذوي دافعية الإنجاز المرتفعة؛ عدم وجود فروق دالة في التحصيل للطلبة يعزى إلى مستويات فاعلية الذات. ومنه فإن الفرضية الجزئية الرابعة لم تحقق.

* **الفرضية الخامسة:** يمتلك طلبة أفراد عينة الدراسة سلوكا صحيا إيجابيا.

جدول رقم (17) يوضح معامل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي والنسب المئوية لمقياس السلوك الصحي

النتائج	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	النسبة المئوية
السلوك الصحي	129,29	8,95	100	%80,80

نلاحظ من خلال نتائج الجدول أن المتوسط الحسابي لمقياس الاتجاه نحو السلوك الصحي يساوي 129,29 وبنسبة مئوية تقدر بـ 80,80 %، وهو أكبر من المتوسط الفرضي الذي يساوي 100. كما أن المحاور جاءت أيضا قيمها مرتفعة حيث المتوسط الحسابي لاتجاه نحو الغذاء الصحي يساوي 41,11 بنسبة مئوية 79,05 والاتجاه نحو التعليمات الطبية متوسطها الحسابي يساوي 36,87 بنسبة مئوية 76,81، والاتجاه نحو السلوك الرياضي متوسطه الحسابي يساوي 51,31 وبنسبة مئوية 85,51 وهي نسب مرتفعة نوعا ما وعليه نلاحظ أن أفراد العينة يملكون توجها إيجابيا نحو السلوك الصحي ومنه كشفت الدراسة الحالية أن اتجاهات الطلبة نحو السلوك الصحي كانت إيجابية جدا.

وهي تتفق مع دراسة (مازن عبد الهادي أحمد وآخرون، 2008) اللذين وجدوا أن لأفراد العينة يملكون اتجاها ايجابيا بدرجة عالية ماعدا في شق (إجراء فحوصات دورية للقلب والدم والسكر واستخدام أدوات الوقاية من الشمس وعدم شرب المواد المنبهة واختيارات تشوهات

القوام) فقد كانت اتجاهات سلبية مما يدل على أن أفراد العينة يملكون اتجاها سلبيا أولا يهتمون بهذه المجالات. ودراسة (wardle, steptoe et al, 1997) التي أظهرت النتائج التي أجريت على الطلاب الأوروبيين إلى وجود ارتباطات دالة بين السلوك الصحي والجنس والوزن والحالة الاجتماعية وقناعات الحمية الصحية، والقناعات الغذائية الصحية بشكل دال مع ممارسة العادات الصحية الغذائية. وجاءت هذه النتيجة مخالفة لما توصلت إليه دراسة (زعطوط رمضان، 2005) حيث فرض أن الاتجاه نحو السلوك الصحي لدى عينة من المرضى سلبي وتحققت فرضيته. ويرتبط الاتجاه حسب نظرية الفعل المخطط بالمعتقدات حول نتائج السلوك وكذا الاعتقاد في التحكم في هذا السلوك، ولا شك أن الفروق بين الذكور والإناث في مجتمعنا بالنسبة لهذين المتغيرين ممكنة، حيث يحس الرجل بأنه يتحكم في سلوكه أكثر من المرأة كبيرة السن والأمية والماكثة في البيت.

وهذا ما أكدت عليه نظرية المعرفية الاجتماعية في جانب المفاهيم والمتغيرات حيث دلت في بند (توقع النتيجة) أن الفرد من المحتمل أن ينفذ السلوك لزيادة النتيجة الإيجابية أو لتخفيض النتيجة السلبية. ومنه فإن الفرضية الجزئية الخامسة تحققت.

* **الفرضية السادسة:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاتجاه نحو السلوك الصحي وفق متغير الجنس لدى أفراد عينة الدراسة.

جدول رقم (18) يوضح نتائج المقارنة (اختبارت للفروق) في السلوك الصحي حسب متغير الجنس

النتائج	المتوسط الحسابي		الانحراف المعياري		ت المحسوبة	قيمة المعنوية (sig)	الدلالة
	ذكور	إناث	ذكور	إناث			
السلوك الصحي	133,24	125,55	9,58	6,36	13,01	0,000	دالة

من خلال النتائج المتحصل عليها نجد أن قيمة ت المحسوبة للسلوك الصحي تساوي 13,01 وهي دالة باعتبار أن قيمة المعنوية (sig) اقل من 0,05 وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاتجاه نحو السلوك الصحي حسب متغير الجنس، ولصالح الذكور حيث المتوسط الحسابي لديهم يساوي 133,24 وهو أكبر من متوسط الإناث الذي يساوي 125,55. وفيما يخص بقية محاور المقياس (الاتجاه نحوالغذاء الصحي، الاتجاه نحو الامتثال للتعليمات الطبية، الاتجاه نحوالسلوك الرياضي) نجد أن الفرق دال أيضا لصالح الذكور ولجميع المحاور.

وتختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من (بشرى إسماعيل أحمد أرنوط ،2005)، Waldron وGoldberg و Courtenay حيث وجدوا أن الفروق بين الذكور والإناث دالة لصالح الإناث على أساس أن الإناث أقل ميلا للسلوك الخطر المضاد للصحة، وأنهن أكثر اهتمام اً بجسمهن من الرجال ونعتقد أن هذا الاختلاف بين الدراسات السابقة ودراستنا الحالية يعود إلى السياق الاجتماعي للسلوك وإلى نمط البيئة، العادات والتقاليد المجتمعات التي تختلف من منطقة إلى أخرى داخل البلد الواحد، فضلا عن البلدان فيما بينها؛ أما دراسة (Keller) قد أرجع عدم وجود فروق دالة بين الإناث والذكور إلى تقارب نسبتهم في العينة، وكذا تشابه المستوى الاجتماعي الاقتصادي. وحتى في دراسة رضوان وريشكه (2001) فإن عينة الإناث من طالبات الجامعة، ومن الشائع أن تهتم المرأة الشابة عموما والمرأة الغربية خصوصا بصحتها وجسمها حتى بعد سن اليأس (زعطوط رمضان،2005).

وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة (غالمي عديلة، 2011)، في محور دراستها أي متغيري (السلوك الغذاء والسلوك النوم). أما دراسة (رضوان وريشكه) بدراسة السلوك الصحي لدى عينتين من الطلبة ألمانية وسورية وتحليل الاتجاه نحو السلوك الصحي من منظور ثقافي. أظهرت أنه توجد فروق لصالح الإناث باعتبارهم أقوى اتجاهاً نحو السلوك الصحي من الذكور، وأنهن أقل مشكلات صحية من نظيراتهن الألمانيات، عكس الذكور السوريين مقارنة بالألمانيين. ودراسة كريمة سيد محمد خطاب (2011) حيث هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين فعالية الذات وكل من الإفصاح الذاتي والسلوك الصحي كم تهتم بدراسة الفروق بين الذكور والإناث وأظهرت النتائج وجود ارتباط دال بين الفاعلية والافصاح الذاتي والسلوك الصحي، كما دلت النتائج عن وجود فروق بين الذكور والإناث في أغلب متغيرات الدراسة حيث جاء الذكور أكثر فعالية في الذات في حين لم تظهر بينهما فروق في الممارسات السلوكيات الصحية. وكذلك دراسة (الفخراني،2008) حيث توصل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعض أنماط السلوك الصحي المتمثلة في التدخين والتمرينات الرياضية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور وفي الممارسات الغذائية والنصائح والتعرض لأشعة الشمس لصالح الاناث، كذلك دراسة (يوسف حسن أبو ليلى،2008)، حيث بينت ان السلوك الصحي يتفاوت وفق متغير الجنس (عدودة، 2015).

أما دراسات (سلام هالة السعيد،2006) و(عدودة صليحة، 2015) لم تجد فروق بين الجنسين في متغير السلوك الصحي، وكذلك دراسة (Powell et al, 2003) دلت النتائج على عدم وجود فروق في السلوك الصحي. ومنه فإن الفرضية الجزئية السادسة تحققت.

*** الفرضية السابعة:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاتجاه نحو السلوك الصحي وفق متغير التخصص لدى عينة الدراسة.

جدول رقم (19) يوضح نتائج المقارنة (تحليل التباين الأحاديANOVA) في السلوك الصحي حسب التخصص

النتائج	المتوسط الحسابي			الانحراف المعياري			طبيعة المقارنة	درجة الحرية	قيمة F المحسوبة	المعنوية	الدلالة
	staps	العلوم	الحقوق	staps	العلوم	الحقوق					
السلوك الصحي	140,02	126,84	122,55	5,40	6,57	4,21	ما بين المجموعات	2	575,20	0,00	دال عند 0.01
							داخل المجموعات	747			
							المجموع	749			

نلاحظ أن قيمة F المحسوبة تساوي 575,20 وهي قيمة دالة باعتبار أن قيمة المعنوية أصغر من 0,05 حيث المتوسط الحسابي لدى طلبة staps يساوي 140,02 وهي قيمة أكبر بالمقارنة مع طلبة الكليات الأخرى وهذا يدل على أن طلبة staps يتمتعون بسلوك صحي بشكل إيجابي كبير وعليه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السلوك الصحي وفق متغير التخصص لدى الطلبة.

جدول رقم (20) يوضح المقارنة المتعددة (LSD) بين السلوك الصحي حسب التخصص

المحاور	الكليات	معهد staps	العلوم	الحقوق
السلوك الصحي	معهد staps	/	13,17*	17,47*
	العلوم	13,17*	/	4,29*
	الحقوق	17,47*	4,29*	/

نلاحظ من خلال نتائج المقارنة المتعددة بين طلبة الكليات الثلاث في السلوك الصحي أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في السلوك الصحي وفق متغير التخصص لصالح طلبة staps، وبين طلبة العلوم والحقوق لصالح طلبة العلوم.

يمكن تفسير هذه النتيجة بالرجوع إلى خصائص العينة كما هو مبين في الجدول رقم (19) نلاحظ أن قيمة F المحسوبة تساوي 575,20 وهي قيمة دالة باعتبار أن قيمة المعنوية أصغر من

0,05، حيث المتوسط الحسابي لدى طلبة staps يساوي 140,02 وهي قيمة أكبر بالمقارنة مع طلبة الكليات الأخرى حيث نجد في المرتبة الثانية كلية العلوم بمتوسط حسابي 126,84 ثم بعد ذلك تأتي كلية الحقوق بمتوسط حسابي 122,55 وهذا يدل على أن طلبة staps يتمتعون باتجاهات نحو السلوك الصحي بشكل إيجابي كبير وعليه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاتجاه نحو السلوك الصحي وفق متغير التخصص لدى أفراد عينة الدراسة.

ومن خلال هذه النتيجة نستنتج أن طلبة staps لهم سلوك صحي أكبر من بقية الكليات عينة الدراسة ونستطيع تعميم النتيجة إن صح التعبير على بقية تخصصات بالجامعة وذلك (حسب رأينا) بسبب أن لطلبة staps شعب مختلطة (علمي، أدبي، تقني) هذا من جهة، ومن جهة أخرى كونهم ممارسين للرياضة نظري وتطبيقي مما يزيد لديهم ثقافة صحية ورياضية.

ووجدت دراسة (بهلول سارة أشواق، 2009) بأن العلاقات السلبية التي وجدتها الطالبة الباحثة بين محور الدور البدني وسلوك قلة النشاط البدني، فنحن نفسر ذلك انه من البديهي أن يتأثر الدور البدني بقلة النشاط البدني بصورة سلبية، وهذا ما يلاحظ خلال حياتنا اليومية، وكذلك ما أكدت عليه جميع المفاهيم والدراسات النظرية حول هذا الموضوع (النشاط البدني). هذا دون أن ننسى أن هذه النتيجة كذلك تتنافى مع الواقع النظري الذي يبين أن سلوك قلة النشاط البدني يؤدي إلى تدهور الصحة الجسمية والنفسية للفرد.

وهذا يثبت صحة نتيجتنا بأن النشاط الرياضي يؤدي إلى المحافظة على الصحة الجسمية والنفسية للطالب والعكس صحيح، وهذا ما جاء في الجانب النظري حيث عرف السلوك الصحي بأنه يتضح من خلال حماية وحفاظ وتنمية الفرد لحالته الصحية من خلال القيام بالحمية، ممارسة الرياضة، ممارسة نشاطات لها تأثيرات على الحالة الصحية (Carol cambell).

*** الفرضية الثامنة:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاتجاه نحو السلوك الصحي وفق متغير شعبة البكالوريا لدى أفراد عينة الدراسة.

جدول رقم (21) يوضح نتائج المقارنة (تحليل التباين الأحادي (ANOVA) في السلوك الصحي وفق متغير شعبة البكالوريا لدى أفراد عينة الدراسة

النتائج	المتوسط الحسابي			الانحراف المعياري			طبيعة المقارنة	درجة الحرية	قيمة F المحسوبة	المعنوية	الدلالة
	علمي	أدبي	تقني	علمي	أدبي	تقني					
السلوك الصحي	129,15	129,45	129,22	8,04	9,86	9,12	ما بين المجموعات	2	0,09	0,9	غير دال
							داخل المجموعات	747			
							المجموع	749			

نلاحظ من خلال النتائج أن قيمة F المحسوبة تساوي 0,09 وهي قيمة غير دالة باعتبار أن قيمة المعنوية أكبر من 0,05، حيث المتوسط الحسابي للمقياس ككل لدى طلبة الشعب الثلاث يساوي 129,29، كما أن محور الاتجاه نحو الغذاء الصحي دال لأن القيمة المعنوية أصغر من 0,05 وبالتالي توجد فروق ذات دلالة احصائية، أما بقية المحاور فهي غير دالة. وعليه نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاتجاه نحو السلوك الصحي بين أفراد العينة حسب متغير شعبة البكالوريا.

وتختلف هذه النتيجة مع ما توصل إليه (Taylor, 2003) وآخرون من أن نسبة السلوك الصحي ترتفع بارتفاع السن على أساس أن صغار السن لا يلتزمون بتعليمات الطبيب التي يعتبرونها أقرب إلى النصائح الاختيارية منها إلى التعليمات الالزامية. أي كلما زاد في السن (أي نسقطه على المتعلم المتواصل في الدراسة) زاد وعيه الصحي أكثر ونظرا لغياب دراسات سابقة نعتقد أن هذه النتيجة تختلف وتعكس ما توقعه الباحث.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة Lynch وكذا دراسة Macleod ودراسة Wisconsin حيث أن أغلب الدراسات السابقة التي تناولت السلوك الصحي أكدت على الارتباط القوي بين المستوى الاجتماعي الاقتصادي وبين السلوك الصحي (زعطوط رمضان،2005) ولم نعثر- في حدود علم

الباحث- على أي دراسة تناولت متغير شعبة البكالوريا. ومنه فإن الفرضية الجزئية الثامنة لم تحقق.

- استنتاجات عامة:

لقد جاءت هذه الدراسة من بين الدراسات التي تطرقت إلى موضوع الفاعلية الذاتية وعلاقتها بالاتجاه نحو السلوك الصحي، وكان محور دراستنا والهدف الأساسي منها هو معرفة علاقة الفاعلية الذاتية بالاتجاه نحو السلوك الصحي لدى طلبة staps وبعض التخصصات الأخرى، ولتحقيق هذا الهدف استخدمنا مقياس الفاعلية الذاتية وأعددنا استبيانا لقياس هذا النوع من الاتجاهات نحو السلوك الصحي وتم تطبيقه على عينة تمثل جزءا هاما من المجتمع، وحللنا النتائج وناقشناها من أجل مقارنة دراستنا بغيرها من الدراسات السابقة. ومن خلاله تم تبيان أهداف هاته الدراسة والتأكد من صحة فرضياتها سواءا بالقبول أو بالرفض ما نجم عنه تحقيق النتائج التي سعينا من أجلها، وتم عرضها وتحليلها ومناقشتها وفقا للمنهجية المتعارف عليها، بناءا على ما جاءت الدراسات السابقة والمشابهة والتراث النظري.

إن نتائج الدراسات في هذا المجال يفترض أن يصبح أساسا للرفع من مستوى الفاعلية الذاتية لطلبتنا وتطبيق برامج تنمية الصحة وتعزيز السلوك الصحي لهم وللأفراد والمجتمعات ككل، وفي هذا السياق نعتبر النتائج التي توصلنا إليها ذات أهمية بالنسبة للسياسات الصحية في بلادنا بصفة عامة والمتعلقة منها بالطلبة بصفة خاصة، وقد تم إنشاء استبيان للاتجاه نحو السلوك الصحي ملائما لبيئتنا واعتباره خطوة في سبيل تشجيع الدراسة. وبناءا على ما تم التوصل إليه، ومحور مناقشة نتائج الدراسة تبين لنا:

- توجد علاقة ارتباطية بين الفاعلية الذاتية والاتجاه نحو السلوك الصحي لدى أفراد عينة الدراسة.
- مستوى فاعلية الذات لدى أفراد عينة الدراسة مرتفع.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات وفق متغير الجنس لدى أفراد عينة الدراسة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات وفق متغير التخصص (مقارنة بين طلبة الكليات الثلاث) لدى أفراد عينة الدراسة.
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية للفاعلية الذاتية بين أفراد العينة حسب متغير شعبة البكالوريا.
- يمتلك طلبة أفراد عينة الدراسة سلوكا صحيا إيجابيا.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاتجاه نحو السلوك الصحي وفق متغير الجنس لدى أفراد عينة الدراسة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاتجاه نحو السلوك الصحي وفق متغير التخصص لدى أفراد عينة الدراسة.

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاتجاه نحو السلوك الصحي بين أفراد العينة حسب متغير شعبة البكالوريا.

- خاتمة:

ألقت الدراسة الحالية الضوء على أهمية الفاعلية الذاتية وعلاقتها بالاتجاه نحو السلوك الصحي والتي بدورها مست فئة تعتبر العمود الفقري للقوى البشرية في أي مجتمع وهي فئة الطلبة، في محاولة لفهم مشكلاتهم، وما مدى تأثيرها على اتجاهاتهم نحو الظواهر النفسية الاجتماعية وبالضبط الكفاءات الذاتية والسلوكيات الصحية، فهنا ليس تدعيم الشيء الإيجابي من أداء سلوكيات صحية فقط بل يتعد ذلك إلى الامتناع عن كل ما يضر بالصحة من سلوكيات سلبية. بما يمكننا من التنبؤ بسلوكهم نحوها في المستقبل، وتصبح بذلك النتائج المتحصل عليها مهمة لفهم سلوك الطلبة، وبالتالي التأثير فيهم، وتغييرهم في الوقت المناسب، ومساعدتهم على التعبير عن ذواتهم، وتأكيد وجودهم بشكل إيجابي، بما يضمن إتباع السلوك الصحي السليم والقدرة على تنفيذ ما يفيد، وهوما يخدم الحفاظ على مواردنا البشرية واستغلال طاقاتها أحسن استغلال.

- الاقتراحات:

- ضرورة الأخذ بعين الاعتبار القدرات الذاتية في تحسين السلوكيات الصحية لدى الطلبة.

- ضرورة التعرف على الفاعلية الذاتية لدى طلبتنا وتوظيف ذلك في تنمية سلوكياتهم الصحية وتشجيعهم على استثمارها بشكل فعال في حياتهم اليومية.

- ضرورة تحسيس المجتمع بأهمية ودور الفاعلية الذات في تبني السلوكيات الصحية الإيجابية.

- تقديم تصور مقترح في صورة أبعاد وإجراءات وآليات ومتطلبات تنفيذ، يمكن بمقتضاه تبني سلوك صحي سليم لدى الطلبة.

- إجراء المزيد من دراسات مماثلة ومختلفة وعلى فئات متنوعة مع اضافة متغيرات جديدة.

- إنشاء استبيان الفاعلية الذاتية نابع من بيئتنا الحضارية.

- قائمة المراجع:

- الألوسي أحمد اسماعيل. (2001). فاعلية الذات وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة الجامعة. كلية الآداب. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة بغداد.

- الصبوة محمد نجيب، (بالاشتراك). (2007). بعض المتغيرات المعرفية والمزاجية المنبئة بممارسة السلوك الصحي الإيجابي والسلبي لدى عينة من طلاب جامعة الكويت. دراسات عربية في علم النفس. 6 (1)، ص ص. 1-48.

- بهلول، سارة أشواق. (2008). سلوكات الخطر المتعلقة بالصحة وعلاقتها بكل من جودة الحياة والمعتقدات الصحية، مذكرة ماجستير، علم النفس الصحة، جامعة باتنة.

- تايلور شيلي. (2008). علم النفس الصحي، ترجمة: وسام درويش بريك وفوزي شاكر داود، ط1، الأردن: دار الحامد للنشر والتوزيع.

- خالدي، ع. (2007). فاعلية الذات لدى طلبة المدارس الثانوية في مدينة الناصرة في ضوء بعض المتغيرات. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد.

- خطاب، كريمة سيد. (2011). فعالية الذات كمحدد نفسي لكل من الإفصاح عن الذات وأنماط السلوك الصحي لدى عينة من الراشدين." دراسات عربية في علم النفس، مجلد 10. عدد 1. ص ص. 119- 154.

- دليو، فضيل، وآخرون. (1995). الجامعة تنظيمها وهيكلتها، مجلة الباحث الاجتماعي، العدد الأول، جامعة قسنطينة.

- زعطوط رمضان. (2005) علاقة الاتجاه نحو السلوك الصحي ببعض المتغيرات النفسية الاجتماعية لدى المرضى المزمنين بورقلة، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس وعلوم التربية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة.

- صالح أحمد زكي. (1971). علم النفس التربوي، ط10، الجزء الثاني. القاهرة، مصر: مكتبة النهضة المصرية.

- عدودة، صليحة. (2015). الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالالتزام للعلاج وجودة الحياة المتعلقة بالصحة لدى مرضى قصور الشريان التاجي، دكتوراه، جامعة باتنة، الجزائر.

- عليوة، سمية. (2015). علاقة كل من مصدر الضبط الصحي والكفاءة الذاتية بالسلوك الصحي لدى مرضى السكري النوع الأول، دكتوراه، جامعة باتنة، الجزائر.

- عليوة، سمية. (2015). علاقة كل من مصدر الضبط الصحي والكفاءة الذاتية بالسلوك الصحي لدى مرضى السكري النوع الأول. أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة باتنة، الجزائر.

- نصر، محمد علي. سحلول، محمد عبد الله. (2006). العلاقة بين فاعلية الذات ودافعية الإنجاز وأثرهما في التحصيل الأكاديمي لدى طلبة الثانوية في مدينة صنعاء. مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية، المجلد (18)، العدد1، ص ص. 92-130.

- يخلف، عثمان.(2001) . علم نفس الصحة، الأسس النفسية والسلوكية للصحة، ط2، الدوحة، قطر: دار الثقافة.

- Bandura, A. (1986). social foundations of thought and action: Asocial cognitive theory. New York: Prentice Hall.

- Bandura,A.(1997). Self- Efficacy: The exercise of control, W.H. Freeman, New York.

- Noeldner, W. (1989). Health Psychology - Fundamentals and Research Concepts. In: D. Rüdiger, W.

- Nöldner, D. Hang, Empirical Contributions (p. 11-20). Regensburg: S. Roderer publishing house.

- Schwarzer, R. (1999). General Perceived Self-Efficacy in 14. Cultures. Washington Dc: Hemisphere.