

فعالية الذات وممارسة السلوكيات الصحية*Self-efficacy and healthy behaviors*

د. ساهية شينار أ. آية بولجال

جامعة باتنة - 1 الحاج لخضر

الملخص:

تتطلب فلسفة السلوك الصحي والذي يشير إلى الممارسات السلوكية التي يقوم بها الفرد والتي تؤدي إلى المحافظة على الصحة والارتقاء بها أو تؤدي إلى الإصابة بالأمراض، إلى أن يكون الفرد على مستوى عال من الوعي بالعادات والممارسات الصحية التي جنبه الوقوع في المشكلات الصحية.

وتعتبر الفعالية الذاتية من المحددات الرئيسية لممارسة السلوك الصحي التي تعمل على بناء الذات وتعتمد بشكل أساسي على ما يعتقد الفرد عن فعاليته وتوقعاته حول ماهية السلوك المناسب، إذ أوضحت مجموعة من الدراسات التي قام بها "Bandura" أن الصحة لن تتحقق بصفة كاملة إلا من خلال تنمية فعالية الذات والممارسة الفعلية للسلوكيات الصحية الإيجابية.

الكلمات المفتاحية: فعالية الذات، السلوك الصحي.

Abstract:

Harden the philosophy of healthy behavior, which refers to the behavioral practices by the individual to be a high level of awareness of the habits and health practices to avoid falling in the health problems.

The effectiveness of self-efficacy of the main determinants of health behavior that work on building self-esteem and depend mainly on the belief of the individual for its effectiveness on what appropriated e group of studies by the Bandora's box that health will not be achieved in full only through the development of effective self-reliance and actual practice positive health behavior.

Key words : self-efficacy, health behavior.

مقدمة:

منذ مدة طويلة كانت النماذج المفسرة للصحة والمرض تقوم على نظرة أحادية المنحى، حيث ركز البعض على أن العوامل البيولوجية "النموذج البيوطبي" هي المسببة للمرض، في حين ركز البعض الآخر على أن المرض ناتج عن الصراعات النفسية التي يعيشها الفرد "النموذج السيكوسوماتي" إلى أن ظهر النموذج البيولوجي النفسي الاجتماعي الذي أحدث نقلة في مجال البحث العلمي، إذ بين هذا الأخير أن المرض ينشأ عن العوامل البيولوجية، والنفسية، والاجتماعية على حد سواء.

بالإضافة إلى هذا تنبه الباحثون إلى دور سلوكيات الأفراد في إحداث المرض من عدمه، فالكثير عن الممارسات السلوكية الصحية التي يمارسها الأفراد لها تأثيرات واضحة على صحتهم، إذ أشارت العديد من الدراسات إلى أن الإصابة بالأمراض تنخفض كلما زادت ممارسة الفرد للعادات السلوكية الصحية وابتعد عن ممارسة السلوكيات الصحية غير الجيدة، وفي هذا الصدد قام كل من برسلو وبيلوك وساييم وآخرون بسلسلة من الدراسات المسحية في إطار مشروع علمي، حول تأثير الأسلوب الشخصي في الحياة على الصحة البدنية، وقد أجرى كل من بلوك وبرسلو في سنة 1965 وبينت نتائج هذه الدراسة أن الصحة الجيدة مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بسبع ممارسات صحية شخصية التالية: عدم التدخين، النوم ما بين 7 أو 8 ساعات يومياً، تناول إفطار الصباح يومياً، عدم الأكل خارج أوقات الأكل، الحفاظ على الوزن المناسب، ممارسة النشاط الرياضي بانتظام، عدم تناول المشروبات الكحولية.

فالسوك الصحي يشير إلى الممارسات التي يقوم بها الفرد والتي تؤثر على صحته إما بطريقة إيجابية أو بطريقة سلبية، هذه الممارسات الصحية تتحكم فيها العديد من العوامل من بينها فعالية الذات.

إذ تعد فعالية الذات من أهم المحددات الأساسية للسلوك الصحي والتي تشير إلى مدى قدرة الفرد على التحكم والسيطرة على ممارساته السلوكية وتوقعاته، بمعنى أن توقعات الفرد وأفكاره حول طبيعة وماهية السلوك تقوده إلى ممارسة سلوكيات صحية معينة، وعليه فإن فعالية الذات تحدد المسار الذي يتبعه الفرد كإجراءات سلوكية إما في صورة ابتكارية أو نمطية.

الإشكالية البحث:

نظرا لأهمية فعالية الذات والسلوك الصحي في حياة الفرد وللدور الذي تلعبه فعالية الذات في جعل الفرد يمارس سلوكيات صحية، جاء هذا المقال لمحاولة إبراز دور فعالية الذات في اكساب السلوك الصحي للفرد، ولتحقيق هذا الهدف سنحاول الإجابة عن التساؤلات التالية:

- 1- ما هي فعالية الذات ومكوناتها؟
- 2- ما هي أبعاد ومصادر فعالية الذات؟
- 3- ماهي العوامل المؤثرة في فعالية الذات؟
- 4- ما هو السلوك الصحي؟ وما هي بعاده؟
- 5- ما هي العوامل المؤثرة في السلوك الصحي؟
- 6- كيف تؤثر فعالية الذات على ممارسة السلوك الصحي؟

أهمية البحث:

تتجسد أهمية البحث في إبراز تأثير فعالية الذات على ممارسة السلوك الصحي، وهذا من أجل لفت انتباه المختصين والعاملين في مجال الصحة إلى ضرورة تنمير فعالية الذات لدى الأفراد والتي بدورها تحفزهم على ممارسة سلوكيات صحية.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى تحقيق جملة من الأهداف والتي تتمثل فيما يلي:

- التعرف على فعالية الذات ومكوناتها.
- التعرف على مصادر وأبعاد فعالية الذات.
- التعرف على العوامل المؤثرة في فعالية الذات.
- التعرف على السلوك الصحي وأبعاده.
- التعرف على العوامل المؤثرة في السلوك الصحي.
- معرفة تأثير فعالية الذات على ممارسة السلوك الصحي.

-

أولاً: الفعالية الذاتية:1- فعالية الذات ومكوناتها:

يعد مفهوم فعالية الذات من أهم مفاهيم علم نفس الصحة الذي وضعه "باندورا" والذي يرى بأن فعالية الذات هي مجموعة من الاحكام الصادرة عن الفرد والتي تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة وتحدي الصعاب ومدى مثابرتة لإنجاز المهام المكلف بها (دودو، 2017: 20)

وأشار "مادو كاس" و"ماير" 1995 إلى أن فعالية الذات هي عبارة عن توقعات محددة ترتبط بسلوك محدد في موقف محدد. أما "هاليتان" و"دناهر" فعرفا الفعالية الذاتية بأنها شعور أفراد بالثقة لأداء المهام والقدرة على مواجهة المشكلات في المواقف المختلفة (دغيش، 2017: 18)

فحين أشار "باجارس" 1996 إلى أن الفعالية الذاتية هي عبارة عن المعتقدات التي يحملها الفرد حول قدرته لتنظيم وتنفيذ سلسلة من الأفعال اللازمة لمعالجة وإدارة موقف مدرك من قبله تؤثر في السلوك بطرق عدة، وعليه فهي تؤثر في الخيارات التي يتخذها الفرد والممارسات التي يسعى من خلالها لتحقيق أهدافه، فالأفراد ينهمكون في المهمات التي يشعرون أنهم قادرون على التعامل معها بكفاءة وثقة، كما تحدد الفعالية الذاتية مقدار الجهد الذي سي بذله الفرد لإنجاز مهمة ما ودرجة صموده أمام العوائق والصعوبات، إضافة إلى أنها تحدد أنماط التفكير وردود الفعل الانفعالية، فالأفراد ذوو الفعالية الذاتية المتدنية يعتقدون أن المهام صعبة وأكثر تعقيدا مما هي في الواقع، ويترتب على ذلك شعور القلق والتوتر وصعوبة البحث عن أفضل الطرق لحل المشكلة أو التعامل مع المهمة، وفي المقابل فإن الفعالية الذاتية العالية تولد شعورا بالهدوء في التعامل مع المهمات الأكثر صعوبة وتعقيدا (رافع الزعبي، وظاظا، 2016: 1013)

وعليه يمكن القول بأن فعالية الذات هي اعتقادات الفرد الشخصية حول امكانياته وقدراته على تحقيق الأهداف التي يسعى إلى إنجازها وقدرته على ممارسة سلوكيات ومعينة.

وتتكون الفعالية الذاتية من ثلاث مكونات أساسية وهي:

➤ المكون المعرفي: والذي يعني حجم المعلومات التي يحلها الفرد عن موضوع الفعالية فضلا عن

الوعي الذاتي بذاك الموضوع ومعتقداته.

➤ **المكون المهاري:** والذي يعني حجم المهارات التي يمتلكها الفرد للتصرف في المواقف المثيرة.

➤ **المكون الوجداني:** والذي يعنى بالاتجاه نحو الموضوع ومدى اجابته، فضلا عن عملية تقبل

الموضوع ومتعلقاته علاوة على تقبل الذات، وتقبل الآخر (بودو، 2017: 33)

ومنه فان معتقدات الفرد عن فعاليته الذاتية تبرز من خلال الادراك المعرفي للقدرات الشخصية والمهارات والخبرات المتعددة والمتراكمة، ولذلك فإن فعالية الذات يمكن أن تحدد الطريق التي ينتهجها الفرد كإجراءات سلوكية تؤمن له التوافق النفسي، إذا فإن طبيعة الكفاءة الذاتية تتضمن القدرة الإنتاجية للمهارات المعرفية والاجتماعية والتي تنتظم عبر مسار معين من السلوك.

2- أبعاد ومصادر فعالية الذات:

حدد "باندورا" ثلاثة أبعاد تتغير فعالية الذات لدى الفرد تبعاً لها وهي تتمثل فيما يلي:

❖ **قدر الفاعلية:** وهو يختلف تبعاً لطبيعة أو صعوبة الموقف، ويتضح قدر الفاعلية بصورة أكبر عندما تكون المهام مرتبة، وفقاً لمستوى الصعوبة والاختلافات بين الأفراد في توقعات الفاعلية ويمكن تحديده بالمهام البسيطة المتشابهة، ومتوسطة الصعوبة ولكنها تتطلب مستوى أداء شاق في معظمها.

ويذكر "باندورا" في هذا الصدد أن طبيعة التحديات التي تواجه الفاعلية الشخصية يمكن الحكم عليها بمختلف الوسائل مثل: مستوى الإتيان، وبذل الجهد والدقة والإنتاجية والتنظيم الذاتي المطلوب، فمن خلال التنظيم الذاتي فإن القضية لم تعد أن فرداً ما يمكن أن ينجز عملاً معيناً عن طريق الصدفة، ولكن هي أن فرداً ما لديه الفاعلية لينجز بنفسه وبطريقة منظمة، من خلال مواجهة مختلف حالات العدول عن الأداء (حدان، 2015: 33)

❖ **العمومية:** وتعني انتقال التوقعات الفاعلة إلى مواقف متشابهة وانطباعات الآخرين وهي تختلف في عنونتها فمنها يكون محددًا لخلق توقعات التفوق أو تمتد لتشمل العلاج النوعي كما أن التفسيرات الوصفية وخصائص الشخص تؤثر في ذلك (خليفة سالم، دس: 139)

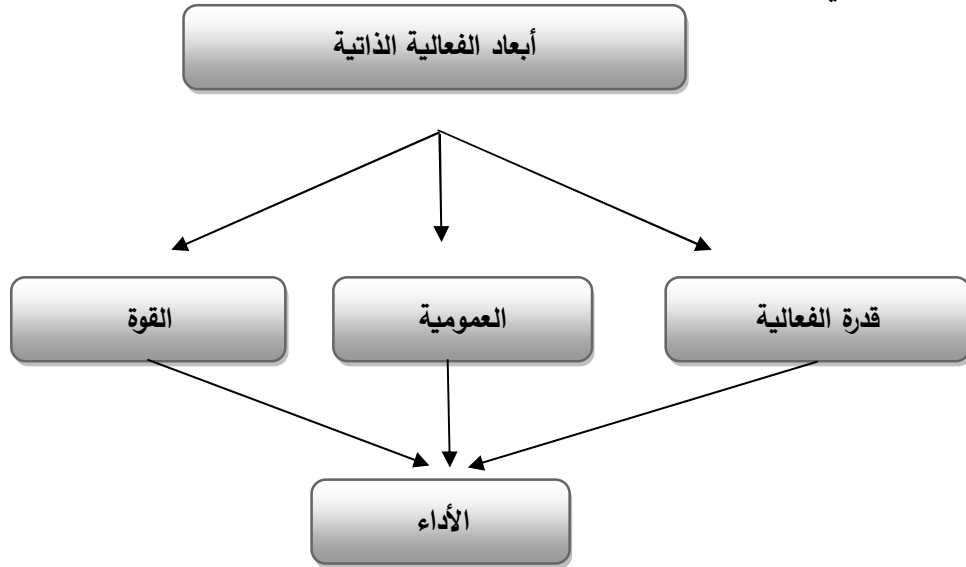
وفي هذا الصدد يذكر "باندورا" أن العمومية تحدد من خلال مجالات الأنشطة المتسعة في مقابل المجالات المحددة، وأنها تختلف باختلاف عدد من الأبعاد مثل: درجة تشابه الأنشطة، والطرق التي تعبر بها عن

الإمكانات أو القدرات السلوكية، والمعرفية والوجدانية، ومن خلال التفسيرات الوصفية للمواقف وخصائص الشخص المتعلقة بالسلوك الموجه (حدان، 2015: 34)

❖ **القوة:** إن المعتقدات الضعيفة عن الفاعلية يجعل الفرد أكثر قابلية للتأثر بما يلاحظه ويتابعه، ولكن الأفراد مع قوة الاعتقاد بفاعلية الذات في أنفسهم يثابرون في مواجهة الأداء الضعيف، ولهذا فمن الممكن أن يحصل طالبان على درجات ضعيفة في مادة ما أحدهما أكثر قدرة على مواجهة الموقف وهنا تكون فاعلية الذات لديه مرتفعة، والآخر لا يستطيع مواجهة الموقف، وذلك تكون فاعلية الذات لديه منخفضة وتتحدد قوة فاعلية الذات لدى الفرد في ضوء خبراته السابقة ومدى ملائمتها للموقف.

ويؤكد "باندورا" إن قوة الشعور بالفاعلية الشخصية تعبر عن المثابرة العالية والقدرة المرتفعة التي تمكن من اجتياز الأنشطة التي سوف تؤدي بنجاح، كما يذكر أيضا انه في حالة التنظيم الذاتي للفاعلية فان الناس سوف يحكمون على تقّتهم ويمكنهم أداء النشاط بشكل منظم في خلال فترات زمنية محددة.

والشكل التالي يبين أبعاد فاعلية الذات حسب "باندورا":



شكل: يوضح أبعاد الفعالية الذاتية (رزقي، 2012: 34)

كما أن فاعلية الذات تتقوى من خلال أربعة مصادر وهي:

✓ الإنجازات الأدائية:

ويعد هذا المصدر الأكثر تأثيرا في فاعلية الذات لدى الفرد لأنه يعتمد أساسا على الخبرات التي يمتلكها الشخص، فالنجاح عادة يرفع توقعات الفاعلية بينما الإخفاق المتكرر يخفضها، والمظاهر

السلبية للفاعلية مرتبطة بالإخفاق، وتأثير الإخفاق على الفاعلية الشخصية يعتمد جزئياً على الوقت والشكل الكلي للخبرات، وتعزيز فاعلية الذات يقود إلى التعميم في المواقف الأخرى، والإنجازات الأدائية يمكن نقلها بعدة طرق من خلال النمذجة المشتركة حيث تعمل على تعزيز الإحساس بالفاعلية الذاتية لدى الفرد وأن الأشخاص الذين لديهم إحساس منخفض بفاعلية الذات يبتعدون عن المهام الصعبة ويتجهون إلى إدراكها كتهديدات شخصية ويمتلكون مقدرة ضعيفة في تحقيق أهدافهم، والأداء بنجاح لديهم يتوقف على العقبات التي تواجههم حيث يعززون الإخفاق إلى نقص قدراتهم وضعف مجهوداتهم في المواقف الصعبة مما يؤخر استرداد الإحساس بفاعلية الذات عقب الإخفاق، وعلى العكس الأشخاص الذين لديهم إحساس مرتفع بفاعلية الذات يقتربون من المهام الصعبة كتحدى وترتفع مجهوداتهم في المواقف الصعبة ولديهم سرعة في استرداد الإحساس بفاعلية الذات عقب الإخفاق، ويؤكد كذلك على وجود علاقة سببية بين الثقة بفاعلية الذات والإنجازات الأدائية فالمستويات المرتفعة من فاعلية الذات تلازم المستويات المرتفعة من الإنجازات الأدائية.

فالخبرات والإنجازات الأدائية السابقة لها تأثيرات كبيرة على فاعلية الذات لدى الفرد، وخاصة تلك التي تحقق

للفرد فيها النجاح (عبد الرحمان المصري، 2011: 51-52)

✓ الخبرات البديلة:

ويعني هذا المصدر "التعلم بالملاحظة" أو "التعلم بالنموذج وملاحظة الآخرين" فمن خلال هذا المصدر يمكن أن تكتسب الاعتقادات في فاعلية الذات من الملاحظة أو الترجمة سلوك الآخرين فيعكس الشخص ذلك السلوك على خبراته السابقة ويسلك بطريقة مماثلة في مواقف مشابهة، فملاحظة الآخرين وهم ينجحون تزد من فاعلية الذات لدى الشخص الملاحظ، كما أنه إذا لاحظ الشخص أن الآخرين يفشلون في عمل مشابه لما يقوم به على الرغم من الجهد الكبير الذي بذلوه، لأن حكم الشخص الملاحظ على قدراته الخاصة ومهاراته على قدراته الخاصة ومهاراته سينخفض، والتعلم بالملاحظة يؤتي أفضل ثماره عندما يكون النموذج -الشخص الذي يقوم بالسلوك - مشابهاً للملاحظ في الوضع الاقتصادي والجنس، والثقافة، والحالة الاجتماعية.

ويرى "باندورا" أن نظرية المقارنة الاجتماعية نشأت لتفسير التقييم الذاتي للقدرة في ظل غياب محك محايد، فهناك العديد من العمليات التي من خلالها تؤثر الخبرات البديلة على التقييم الذاتي لفاعلية الذات، ومن هذه

العمليات المقارنة الاجتماعية، فأداء الآخرين المشابه لأداء الفرد يشكل مصدرا مهما للحكم على القدرة الذاتية، كما أن مراقبة الأفراد لأدائهم تحت ظروف معينة والذي يؤدي إلى نتائج ناجحة، يوضح بطريقة مباشرة حدود قدرات الفرد، وهذا ما يطلق عليه محاكاة الذات (إبراهيم مصبح، 2011: 41-42)

✓ الاقناع الاجتماعي:

يعد الاقناع الاجتماعي مصدر تأثير هام يعمل على تنمية الفاعلية الذاتية حيث يعتمد الأفراد في هذا الشأن على آراء الآخرين وانطباعاتهم بصفة كبيرة في محاولة اقناعهم بشأن قدرتهم على تحقيق إنجازات هامة في حياتهم.

وتؤثر تقويمات التغذية المرتدة الإيجابية للإمكانيات الشخصية بالارتفاع على مستوى الكفاءة الذاتية، كما يؤثر السياق الاجتماعي والاطار الثقافي الحاضن المدعم لدور الجهد الذاتي للفرد على تنمية اتجاهات موجبة نحو تعظيم دور العمل المنتج القائم على الجهد الذاتي للنشط للفرد.

وفي هذا الاطار يتجه الأفراد مدفوعون إلى تجنب فقد أو إضاعة إمكانات أو قدرات الحاضر أكثر مما يكونون مدفوعون إلى الاحتفاظ بهذه الإمكانيات أو القدرات أو تأمينها لتحقيق مكاسب مستقبلية من خلالها.

✓ الحالة الفسيولوجية:

تؤثر البنية الفسيولوجية والانفعالية أو الوجدانية تأثيرا عاما أو معمما على الفعالية الذاتية للفرد، وعلى مختلف مجالات وأنماط الوظائف العقلية المعرفية والحسية والعصبية لدى الفرد، وعلى هذا فهناك ثلاث أساليب رئيسية لزيادة أو تفعيل ادراكات الفعالية الذاتية وهي:

1- تعزيز أو زيادة أو تنشيط البنية البدنية أو الصحية.

2- تخفيض مستويات الضغط والنزاعات والميول الانفعالية السالبة.

3- تصحيح التفسيرات الخاطئة للحالات التي تعترى الجسم.

كما تؤثر الحالات المزاجية على الانتباه وعلى تفسير الفرد للأحداث وإدراكها، وتنظيمها، وتخزينها، واسترجاعها من الذاكرة، وبصورة عامة تؤثر الحالة المزاجية الانفعالية أو الدافعية على إدراك الفرد لكفاءته أو

فاعليته الذاتية وعلى الأحكام التي يصدرها (عليوة، 2007: 25-36)

وعليه يتضح لنا أن الفرد يكتسب الكفاءة الذاتية من مصادر مختلفة والتي تتمثل أساسا في: الإنجازات الذاتية، النمذجة أو الخبرات البديلة، الإقناع الاجتماعي، والحالة الفسيولوجية والانفعالية، اذا فكلما كانت هذه المصادر موثوق بها من طرف الفرد كلما زاد ادراكه لامتلاكه القدرة على حل المشكلات وكلما زادت مثابرتة على انتقاء السلوك الملائم وتخطيه لمختلف المواقف الحياتية.

3-العوامل المؤثرة في فعالية الذات:

تنقسم العوامل المؤثرة في الفعالية الذاتية إلى ثلاث مجموعات هي:

المجموعة الأولى: التأثيرات الشخصية:

يعتمد ادراك الفرد لفعاليتة الذاتية على أربعة مؤثرات شخصية هي:

✓ المعرفة المكتسبة: هناك حد فاصل بين المعرفة كما هي موجودة في البيئة وبين الأفراد لتلك المعرفة ذاتيا وفق المجال النفسي لكل منهم، فعندما يكتسب الفرد معرفة ما، فإنه ينظمها وفقا للألفاظ التي احتوتها، أو وفقا للبناء الهرمي أو وفقا للبناء المتتابع، ومن خلال ذلك فإنه يقوم بترتيبها وتخزينها للتلاؤم مع خبراته وكيفية استخدامها في المواقف المستقبلية.

✓ عمليات ما وراء المعرفة: إن عمليات ما وراء المعرفة تؤثر في قرارات الأفراد وكيفية تنظيم

الذات، فالفرد يقسم أهدافه ويدرسها حسب نوعها ومستوى صعوبتها وتزامنها مع الحاجة، وأن عمليات ما وراء المعرفة تقود الفرد إلى كيفية التخطيط والمراقبة والتقويم لأفكاره التي تحقق أهدافه وآليات اتخاذ قراراته، وفي ضوء ذلك يقرر فعالية ذاته.

✓ الأهداف: يشير "باندورا" 1977 إلى أن الأشخاص الطلبة الذين يمتلكون إحساسا قويا بفعالية الذات يميلون أكثر إلى إنجاز الأهداف الذاتية الصعبة، وتكون أهدافهم واضحة ومحددة وواقعية، وتتلاءم مع توقعاتهم الذاتية، كما أن ذوي الفعالية الذاتية المرتفعة يمتلكون حب التحدي والمواجهة لأهدافهم، فنأهم أكثر مقدرة على مواجهة المشكلات والصعوبات بسبب الرغبة في التحدي لتحقيق الأهداف والرغبات، وبالتالي الحصول على القدر المرضي من الإشباع والرضا النفسي وتحقيق الذات.

✓ المؤثرات الذاتية: وهي العوامل الداخلية للفرد والتي تؤثر على سلوكه تأثيرا مباشرا أثناء

أدائه لبعض الأعمال والمهام، وهذه المؤثرات تؤدي إلى صعوبة في التنظيم الذاتي، واحباط على المدى البعيد وهذه المؤثرات مثل القلق، وصعوبة تحديد الأهداف الشخصية، ومستوى الدافعية وعملية التفاوض والتشاور، وهذه المؤثرات تجعل من فعالية الذات لدى الفرد في انخفاض.

المجموعة الثانية: التأثيرات السلوكية:

يؤكد "باندورا" أن الفرد في أثناء قيامه بالسلوك يمر بثلاث مراحل هي ملاحظة الذات، والتقويم ورد الفعل الذاتي، وتبرز في استجابات الفرد بعد تأثره بدافعية الذات، وفيما يأتي توضيح لكل مرحلة.

✓ ملاحظة الذات: ويقصد بها المراقبة المنظمة للأداء، وملاحظة الفرد لنفسه، وإمداده بمعلومات عن مدى تقدمه نحو إنجاز أحد الأهداف، وتتأثر ملاحظة الذات بالعمليات الشخصية مثل، فعالية فاعلية الذات وتركيب الهدف، ومخطط العمليات المعرفية، وينشأ من ملاحظة الذات عمليتان سلوكيتان، هما: نقل الأخبار شفها أو كتابيا، وبيان كمي بالأفعال وردود الأفعال.

✓ الحكم على الذات: وتعني استجابة الأفراد والتي تحتوي على المقارنة المنظمة لأدائهم مع الأهداف المنشودة والمرد تحقيقها، أو تحقيقها إلى مستوى معين.

✓ رد فعل الذات: وتحتوي هذه المرحلة على ثلاثة ردود أفعال وهي:

- رد الفعل الذاتي السلوكي: ويسعى فيه الفرد للبحث عن الاستجابة التعليمية النوعية التي تحقق أهدافه، لترك الأثر المرضي في نفسه.

- رد الفعل الذاتي الشخصي: ويبحث فيه الفرد عن استراتيجيات ترفع من كفاءته الشخصية في أثناء عملية التعلم.

- رد الفعل الذاتي البيئي: وهنا يبحث الفرد عن أفضل الظروف البيئية الملائمة والمناسبة لعملية التعلم.

المجموعة الثالثة: التأثيرات البيئية:

يذكر "باندورا" أن هنالك عوامل بيئية مؤثرة بفعالية الفرد الذاتية من خلال النمذجة والصور المختلفة، وأن النمذجة لها طرق مختلفة مثل الوسائل المرئية ومنها التلفاز، وأن تأثير النمذجة الرمزية يكون لها أثر كبير على اعتقادات الفعالية بسبب الاسترجاع المعرفي وأن هناك خصائص متعلقة بالنموذج ولها تأثير على فعالية الذات هي:

✓ خاصية التشابه: وتقوم على خصائص محددة مثل: الجنس، والعمر، والمستويات التربوية والمتغيرات الطبيعية.

✓ التنوع في النموذج: وتعني عرض نماذج متعددة من المهارة أفضل في عرض نموذج واحد فقط، وبالتالي تأثيرها أقوى في رفع الاعتقاد في فاعلية الذات (دودو، 2017: 36-38)

وعليه نستنتج أن الفعالية الذاتية للفرد هي ناتج عن التفاعل القائم بين مجموعة من العوامل التي تؤثر فيها والتي يمكن تصنيفها إلى عوامل شخصية، عوامل بيئية، وعوامل سلوكية.

ثانياً: السلوك الصحي:

1- السلوك الصحي وأبعاده:

تتعلق فكرة الارتقاء الصحي من فلسفة مفادها أن الصحة الجيدة هي نتاج انجاز شخصي تراكمي فهي على المستوى الفردي تتضمن القيام بتطوير نظام عادات صحية في مرحلة مبكرة من عمر الفرد والمحافظة عليه في مرحلتها الشباب والشيخوخة. أما على المستوى الطبي فهي تتضمن علم الناس بكيفية الوصول إلى اتباع أسلوب حياة صحي ومساعدة الفئات الأكثر عرضة لمخاطر صحية معينة كي يتمكن من إتباع سلوك صحي يقيهم من المخاطر الصحية، وبالنسبة للمختص النفسي فإنه يرى أن فكرة الارتقاء بالصحة تتضمن تطوير نظام تدخل يهدف إلى مساعدة الناس على القيام بالسلوك الصحي وتغيير تلك التي تضر بالصحة.

(سليمان، 2014، 4)

فالسلوك الصحي هو مفهوم جامع لأنماط السلوك والمواقف القائمة على الصحة والمرض وعلى استخدام الخدمات الطبية. (بلخيري، سلاف، 2014، 8)

ويشير السلوك ذو العلاقة بالصحة إلى أي سلوك يقوم به الفرد والذي قد يؤثر على صحته أو هو أي سلوك يعتقد الفرد بأنه يؤثر على صحته الجسمية. (sutton,2004: 94)

كما يعتبر السلوك الصحي بأنه عبارة عن القناعات يكونها الأفراد عن الجوانب السلبية للسلوك وإيجاد وسائل أو طرق بديلة للتخلص من هذا الجانب السلبي. (النادر، والعلوان، والقضاة، 2015: 6)

وعليه فالسلوك ذو العلاقة بالصحة يتضمن العناصر التالية:

✓ تنمية الصحة والحفاظ عليها.

✓ الوقاية ومعالجة الأمراض.

✓ تحديد أنماط السلوك الخطر.

✓ تحديد أسباب اضطرابات الصحة وتشخيصها.

✓ تحسين نظام الإمداد الصحي. (سيدي دريس، 2014: 3)

من جهة أخرى فالسلوك ذو العلاقة بالصحة له ثلاث أنماط أساسية والتي تتمثل في: السلوك الوقائي، سلوك الخطر، سلوك لعب الدور.

✓ السلوك الصحي الوقائي:

بالنسبة لكاسل وكوب يرمز السلوك الصحي الوقائي إلى تلك النشاطات التي يقوم بها الأفراد الذين يعتقدون بأنهم أحسن والذين ليس لهم تجربة مع أي أعراض أو علامات المرض بغرض الوقاية وتجنب المرض أو اكتشافه والحفاظ على مستوى صحي جيد كالأكل الصحي، القيام بالفحوصات الطبية... إلخ. (Glanz, & Glanz, 2008: 12)

حيث تأكدت أهمية السلوك الصحي الوقائي في الوقاية من خطر الإصابة بالأمراض من خلال دراسة لبريسلو وأنسترون "Berslow" و"Enstrom" 1980 والتي أثبتت أن تبني أسلوب غير صحي في الحياة يؤدي حتما إلى الهلاك، كما أن ممارسة العادات الصحية تعمل على تنمية صحة الفرد وتطيل من عمره. (يخلف، 2001: 22-23)

✓ سلوك الخطر:

يعرف سلوك الخطر أو ما يعرف أيضا بالسلوك المرضي هو السلوك الذي يزيد من احتمال حوث المرض في المستقبل والذي يؤثر سلبا على صحة الفرد، ويتضمن سلوك الخطر مجموعة من السلوكيات مثل: التدخين، تعاطي المخدرات، السلوك الجنسي غير السوي... إلخ. (J-Dicente, and L-Brown, and Lathan Davis, 2013: 109)

إن الكثير من السلوكيات الضارة بالصحة تشترك بخصائص معينة تتمثل فيما يلي:

➤ سرعة تأثير المراهقين بها انخراطهم لتعلمها وممارستها.

➤ ارتباطها الشديد برفاق السوء.

➤ تعتبر هذه السلوكيات مصدرا للمتعة.

➤ تتطور هذه السلوكيات تدريجيا.

➤ تعتبر هذه السلوكيات استراتيجيات التعامل مع ضغوط الحياة. (شيلي، 2008: 238-239)

✓ سلوك لعب الدور:

يعرف سلوك لعب الدور بالممارسات والسلوكيات التي يقوم بها الأفراد الذين يعتبرون أنفسهم مرضى أو أنهم سيمرضون بغية الوصول للأحسن، هذه السلوكيات تتضمن: تلقي العلاج من المصالح الطبية وبعض مظاهر الإعفاء من المسؤوليات (Shegog, 2010: 197).

إن مصطلح سلوك لعب الدور ظهر على يد العالم "بارسونر" "Parsons" الذي يرى بأن يلوك لعب الدور يمتاز بخصائص تتمثل فيما يلي :

✓ الفرد الذي يلعب دور المريض معفى من الأدوار والنشاطات الاجتماعية.

✓ الشخص المريض غير قادر على الاعتناء بنفسه حتى وإن توفرت لديه الإرادة وتبعاً لذلك فهو غير مسؤول عن مرضه أو حالته الصحية.

✓ يحتاج الفرد المريض مراجعة الطبيب للمعالجة.

✓ على الشخص المريض أن يبذل جهده ليس فقط في رؤية الطبيب الكفاء بل التعاون معه من أجل التخلص من المرض.

ومما سبق يتضح لنا أن السلوك الصحي هو عبارة عن كل الممارسات السلوكية التي يقوم بها الفرد والتي تؤثر على صحته والتي تساهم إما في الحفاظ على الصحة والارتقاء بها إلى أعلى المراتب أو تساهم في ظهور الأمراض المختلفة.

من جهة أخرى يتضح لنا أن كل نمط من أنماط السلوك الصحي له وظيفة محددة فالنمط الأول "السلوك الوقائي" يساعد على الحفاظ على الصحة وبالتالي فإن وظيفته تتمثل في وقاية الأفراد من خطر الإصابة بالأمراض، أما النمط الثاني "سلوك الخطر" هو سلوك يقود إلى الإصابة بالأمراض فهو نمط ذو وظيفة تهديدية، في حين نجد أن النمط الثالث "سلوك لعب الدور" تتمثل وظيفته في حل المشكلة لأنه نمط يعفي من تحمل المسؤولية.

2- العوامل المؤثرة في السلوك الصحي:

يتم اكتساب السلوك الصحي من خلال التنشئة الاجتماعية، كما أنه يخضع لتأثير العوامل الداخلية والخارجية، وعليه فالسلوك ذو العلاقة بالصحة ينتج من التفاعل القائم بين العديد من العوامل والتي تتمثل فيمايلي :

2-1- الجنس:

يختلف الذكور عن الإناث على المستوى البيولوجي، وكذلك على مستوى البيئات الاجتماعية والثقافية التي تحيط بهم، فهي تؤثر على طريقة ممارستهم للسلوك الصحي "السلوك ذو العلاقة بالصحة". فعلى سبيل المثال وجد "كورتني Courtenay" وزملائه 2002 أن الذكور أكثر ممارسة للسلوكيات وتمسكا بالمعتقدات التي تتسم بالخطورة مقارنة بالإناث.

أما كورتيس 2002 "Cortis" فقد وجد فيما يخص استخدام الخدمات الصحية أن النساء أكثر زيارة للطبيب العام بمرتين مقارنة بالذكور. (الشويخ، 2015: 38-39)

2-2- العمر:

يتغير سلوك الفرد الصحي مع التقدم في العمر، فالعادات الصحية تكون جيدة في مرحلة الطفولة وتتدهور في مرحمتي المراهقة والشباب، ثم تعود لتحسن مرة أخرى في الأعمار المتقدمة. (نوار، وزكري، 2016:

(95)

2-3- أنماط الشخصية:

أجريت الكثير من من الأبحاث التي تمشف عن اختلاف الأفراد في أنماط الشخصية يسهم بدرجة ما في زيادة ميلهم نحو الإنخراط في أنماط معينة من السلوكيات الصحية أو نقصان هذا الميل، حيث أثبتت هذه الأبحاث أن النمطين "A" و "D" مرتبطان بأمراض الشريان التاجي وأن النمط "C" مرتبط بالأورام السرطانية . حيث نجد أن أصحاب النمط "A" يتميزون بـ: قلة الصبر، التعب، زيادة القدرة التنافسية، الإصرار على تحقيق أكبر إنجاز في أقل وقت، زيادة الشعور العدائي، أما لأصحاب النمط "C" فيتميزون بـ: التعاون، السلبية، قلة الثقة في الذات، كبت المشاعر، هذه الخصائص التي يتميز بها كل نمط تجعل أفراد هذه الأنماط ينخرطون في سلوكيات ذات علاقة بالصحة تجعلهم معرضين أكثر من غيرهم للإصابة بأمراض

الشریان التاجي والأورام السرطانية.

2-4- العوامل الثقافية:

توصلت دراسات عديدة إلى اكتشاف تأثير الثقافة على معاني الصحة، والممارسات، والقيم، حيث تفسر الفروق الثقافية التباينات في طريقة الاستجابة لمهددات الصحة، كذلك في طريقة الانخراط في السلوكيات الصحية الوقائية.

وقد عرض زولا 1966 "Zola" أحد التقارير المبكرة الخاصة بالفروق في السلوك الصحي ولاحظ أن عند زيارة الطبيب المرضى الأمريكيون من الأصل الإيطالي يميلون إلى وصف أكبر عدد من الأعراض الجسمية مقارنة بالمرضى الأمريكيين من الأصل إيرلندي، ومنذ ذلك الحين أجريت الكثير من البحوث في هذا المجال والتي دلت بوضوح على تأثير الاختلافات الثقافية على السلوك الصحي. (الشويخ، 2015: 41-42)

2-5- العوامل الاجتماعية:

إن العوامل الاجتماعية تتدخل في تقرير العادات والسلوكيات الصحية التي يتبناها الفرد، فالأصرة والأصدقاء ويمكن أن يؤثر في تحديد العادات والسلوكيات الصحية التي يتبناها ويتبعها الفرد، وأحيانا يكون هذا التأثير بالاتجاه الإيجابي وفي حالات أخرى في الاتجاه السلبي. (عيادي، 2017: 119)

وعليه نستنتج إن انخراط الأفراد في السلوك الصحي سواء أكان سلوك وقائي أو سلوك خطر أو سلوك لعب الدور فهو ناتج عن التفاعل القائم بين مجموعة من العوامل التي تؤثر فيه والتي يمكن تصنيفها إلى عوامل شخصية وعوامل بيئية.

ثالثا: فعالية الذات والسلوك الصحي:

حسب نظرية باندورا "bandoura" 1977 فإن الصحة لا تتحقق بصفة كاملة إلا من خلال تنمية فاعلية الذات والممارسة الفعالة للسلوكيات الصحية الايجابية، أي عندما تصبح فاعلية الذات متغيرا أساسيا في النشاط الفسيولوجي والصحي للفرد وتؤكد هذه النظرية إن أداء السلوك الصحي وممارسته العقلية يتم وفقا لشروطين أساسيين هما:

1- توقعات الفاعلية:

خاصة بالقدرة على ممارسة السلوك ويعني القدرة المدركة على أداء السلوك" هل اعتقد أنني قادر على أداء السلوك المناسب أو الملائم"

2- توقعات النتيجة:

خاصة بنتائج السلوك أو نجاحه ويعني الاعتقاد بان السلوك سيحقق النتائج الايجابية مثلا "هل التزامي بحمية غذائية صحية سيجميني من خطر الإصابة بأزمة قلبية (عبد العزيز، 2010:160)

فمن المحددات الرئيسية لممارسة السلوك الصحي هو امتلاك الفرد شعورا بالفعالية الذاتية، وهو الاعتقاد بان لدى الفرد القدرة على ضبط ما يقوم به من ممارسات إزاء سلوك محدد، فاعتقاد المدخنين على سبيل المثال بأنهم لا يستطيعون تغيير عاداتهم بالشكل السليم سوف يمنعهم من محاولة التوقف عن هذه العادة، مع أنهم يعلمون تماما بان التدخين فيه مجازفة، وأن التوقف عن التدخين أمر محبب، وقد بينت الأبحاث أن الفعالية الذاتية تؤثر في السلوكيات الصحية بطريقة متنوعة قد تصل إلى حد الامتناع عن التدخين، وضبط الوزن واستخدام الواقي الجنسي، وممارسة التمارين الرياضية، وتغيير النظام الغذائي وعدد متنوع آخر من السلوكيات المتعلقة بالصحة التي يؤديها الراشدون الأكبر سنا، وقد توصلت الأبحاث إلى وجود علاقة قوية بين إدراك الفرد بأنه يتمتع بالفعالية الذاتية، وبين قيامه مبدئيا بإحداث تغيير في سلوكياته المتعلقة بالصحة وبين الحفاظ على هذه التغييرات على المدى البعيد (شيلي تايلور، 2008: 143-146)

كما يرى "باندورا" أن فعالية الذات هي الآلية المعرفية التي من خلالها تمارس العوامل النفسية والاجتماعية تأثيرها على الممارسة الصحية، وقد تعمل فعالية الفرد الذاتية على تنظيم كل من نشاطه النفسي الاجتماعي وعاداته الصحية بطرق عدة:

- من خلال تأثيرها على ما يختاره الفرد من نشاط في حياته اليومية.
- من خلال تأثيرها على مستوى طبيعة تفكيره وتصورات له للواقع.
- من خلال تأثيرها على مستوى المثابرة في مواجهة الصعوبات المتكررة.
- من خلال تأثيرها على الجهد المبذول للوصول لهدف معين في حياته المهنية والشخصية

- من خلال تأثيرها على الضغط الذي سيعاني منه الفرد لدى مواجهته مطالب المحيط وتحدياته (بخلف، 2001: 35)

هناك العديد من الدراسات التي أثبتت دور فعالية الذات في تغيير سلوكيات الأفراد من بينها: دراسة "مادل" وآخرون 1995 والتي تناولت العلاقة بين أبعاد فعالية الذات الثلاثة الصعوبة، التعميم، القدرة والتي أثبتت نتائجها إلى أهمية توقعات فعالية الذات في عملية القضاء على أكثر العادات الفردية المدمرة لصحة الانسان، ودراسة "شامبليس" و"مادي" 1979 والتي أثبتت أن لفاعلية الذات دورا هاما في خفض الوزن. دراسة "ايوارط" 1992 والتي أكدت نتائجها على أن فعالية الذات تساعد على اكتساب مرضى القلب أنماط سلوكية صحية تساعد على المحافظة على نشاطهم وصحتهم القلبية الوعائية، بالإضافة إلى دراسة "ميلاند" وزملائه 1990 والتي بينت أن لفاعلية الذات دور كبير في تغيير السلوكيات المضرة بالصحة.

وبناء على نظرية الفعالية الذاتية فمن المتوقع أن الفرد سينخرط في ممارسة السلوك الصحي، عندما تتوفر لديه قناعة أن لديه القدرة على أداء السلوك المرغوب فيه "توقع الفعالية الذاتية"، وأن يقتنع بأن ممارسته لذلك السلوك سيحد من التهديد أي أنه يحقق النتائج المرغوبة "توقع النتائج".

وعليه يمكن القول أن الكفاءة الذاتية هي مؤشر على ممارسة الفرد للسلوك الصحي كونها تعبر عن الادراك الذاتي والتقدير الفردي لحجم القدرات الذاتية التي يمتلكها الفرد والتي تمكنه من تنفيذ سلوك ما بصورة ناجحة. إذا فممارسة السلوك الصحي تقوم على قناعة الفرد بقدرته على القيام بسلوك صحي بالإضافة إلى القناعة الذاتية بالنتائج الناجمة عن ممارسة السلوك مع تحديد نوع ومقدار هذا السلوك، فكلما زاد اعتقاد الفرد بامتلاكه وقدراته في حل مشكلة ما، كلما كان أكثر اندفاعا لتحويل هذه القناعات إلى ممارسات سلوكية صحية.

الخلاصة:

إن فعالية الذات من المفاهيم الهامة في علم النفس الصحة والتي لها صلة مباشرة بالصحة والمرض، لما لها من دور فعال وقوي في جعل الفرد ينتهج ويمارس سلوكيات صحية، وهذا من خلال قناعته بامتلاكه القدرة على ممارسة سلوك صحي ما وقناعته بالمنفعة والنتائج التي ستترتب عن ممارسة ذلك السلوك.

قائمة المراجع:

- 1- إبراهيم مصبح، مصطفى عطية (2011): القدرة على اتخاذ القرار وعلاقته بكل من فعالية الذات والمساندة الاجتماعية لدى المرشدين التربويين في المدارس الحكومية بمحافظة غزة، رسالة ماجستير في علم النفس جامعة الأزهر، غزة.
- 2- بلخيري، سليمة، ونار سلاف (2014): السلوك الصحي والتربية الصحية في المدرسة الجزائرية بين الواقع والمأمول، مداخلة مقدمة في الملتقى الوطني الأول حول الصحة العامة والسلوك الصحي في المجتمع الجزائري، جامعة الطارف منشورة في الموقع التالي:
www.unive-eltarf.dz/fr/index.php/maifestation-2014/96-sante-public-etconportement-21-22-04-2014
- 3- حدان، ابتسام (2015): فعالية الذات المدركة وعلاقتها بالألم المزمن دراسة مقارنة لدى عينة من المرضى وغير المرضى بمدينة ورقلة، رسالة ماجستير في علم النفس العيادي، قسم علم النفس وعلوم التربية، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة.
- 4- خليف سالم، رفقة (د س): علاقة فعالية الذات والفرع الأكاديمي بدافع الإنجاز الدراسي لدى طالبات عليا عجلون الجامعية، مجلة البحوث التربوية والنفسية، العدد 23.
- 5- دغيش، رميساء (2017): علاقة الكفاءة الذاتية باتخاذ القرار لدى المراهقين المترددين على دةر الشباب-دراسة ميدانية بدور الشباب ولاية ورقلة- جامعة قاصدي مرباح.
- 6- دودو، صونيا (2017): الفعالية الذاتية وعلاقتها بالتوافق النفسي في ضوء متغيري التفاؤل والتشاؤم لدى الفريق الشبه الطبي، أطروحة دكتوراه في علم النفس المرضي المؤسساتي، قسم علم النفس وعلوم التربية، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة.
- 7- رافع الزعبي، رفعة، وضاظا، حيدر (2016): الأهداف التحصيلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة والتحصيل الدراسي، مجلة دراسات العلوم التربوية، المجلد 43، ملحق 2.
- 8- رزقي، رشيد (2012): الفعالية الذاتية وعلاقتها بالانضباط الصحي لدى مرضى القصور الكلوي المزمن، رسالة الماجستير في علم النفس العيادي تخصص علم النفس الصحة، قسم العلوم الاجتماعية، جامعة الحاج لخضر، باتنة.

- 9- سليمان، هدى (2014): واقع السلوك الصحي في الجزائر، مداخلة مقدمة في الملتقى الوطني الأول حول الصحة العامة والسلوك الصحي في المجتمع الجزائري، جامعة الطارف منشورة في الموقع التالي:
www.unive-eltarf.dz/fr/index.php/maifestation-2014/96-sante-pubic-etconportement-21-22-04-2014
- 10- سيدي دريس، عمار (2014): اتجاهات المختصين في القطاع الصحي نحو واقع السلوك الصحي للفرد الجزائري من خلال مؤشرات الصحة العامة "دراسة ميدانية بالمؤسسة الاستشفائية عبد الله نواورسة-البوني/عناية، مداخلة مقدمة في الملتقى الوطني الأول حول الصحة العامة والسلوك الصحي في المجتمع الجزائري، جامعة الطارف منشورة في الموقع التالي:-
www.unive-eltarf.dz/fr/index.php/maifestation-2014/96-sante-pubic-etconportement-21-22-04-2014
- 11- شويخ، هناء أحمد محمد (2015): علم النفس الصحي، مكتبة الأنجلوا المصرية، القاهرة، مصر.
- 12- شيلي، تايلر (2008): علم النفس الصحي، ط1، دار حامد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- 13- صبري، ماهر إسماعيل، وعبد المقصود السيد، منى (2007): القصص الكاريكاتورية وأثرها في تعديل السلوك غير الصحي وتنمية الوعي به لدى الأطفال المعاقين سمعيا، سلسلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، المجلد 1، العدد 4.
- 14- عبد الرحمان المصري، نيفين (2011): قلق المستقبل وعلاقته بكل من فعالة الذات ومستوى الطموح الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة الأزهر بغزة، رسالة ماجستير في علم النفس جامعة الأزهر، غزة.
- 15- عبد العزيز، مفتاح محمد (2010): مقدمة في علم النفس الصحة مفاهيم-نظريات-نماذج-دراسات، ط1، عمان، الأردن: دار وائل للنشر.
- 16- عليوة، سمية (2007): مصدر الضبط الصحي وعلاقته بالكفاءة الذاتية لدى مرضى السكري، رسالة ماجستير في علم النفس تخصص علم النفس المرضي الاجتماعي، قسم علم النفس وعلوم التربية والارطوفونيا، جامعة محمد خيضر، بسكرة.

17- عيادي، نادية (2016): دور التفاعلية الدفاعية والوظيفية في مدى قيام مريض السكري بالسلوك باللوك الصحي دراسة ميدانية على عينة من مرضى السكري، رسالة دكتوراه، قسم علم النفس وعلوم التربية والارطفونيا، جامعة باتنة -1.

18- النادر، هيثم محمد وعلوان، بشير أحمد، والقضاة، محمد خالد (2015): السلوك الصحي وعلاقته بفعالية الذات لدى طلبة كلية العلوم الرياضية، على الموقع الالكتروني التالي:
<https://www.researchgate.net/publication/305391661>

19- نوار، شهرزاد، وزكري، نرجس (2016): الصلابة النفسية وعلاقتها بالسلوك الصحي لدى مرضى السكري دراسة ميدانية بولاية ورقلة، مجلة العلوم النفسية والتربوية، العدد 2.

20- يخلف، عثمان (2001): علم النفس الصحة الأسس النفسية والسلوكية للصحة، ط1، الدوحة، قدر: دار الثقافة.

21- Glanz, Karen, and K. Rimer, Barbara, and K. Viswanath (2008) : **Health Behavior And Health Education Theory, Research and Practice**, Published by Jossey-Bass.

22- Shegog, Ross (2010) : **Application of Behavioral Theory in Computer Game Design for Health Behavior Change**, IGI Global.

23- Sutton, Stephan (2004) : **Determinants of Health-Related Behaviours: Theoretical and Methodological Issues**.

T. O'Donohue, William, and Woodward, Tolle Lauren, and T. Benuto Lorraine (2013) : **Handbook of Adolescent Health Psychology**, Springer Science+Business Media New York.