فعالية الذات وعلاقتها بالسلوك الصحي لدى عينة من معلمي مدارس التعليم الأساسي في مدينة السويداء

مي ناصر العربيد* **أ.د. أحمد الزعبي****

الملخص

يهدف البحث الحالي معرفة العلاقة بين فعالية الذات والسلوك الصحي لدى عينة من معلمي مدارس التعليم الأساسي، والتعرف إلى الفروق في فعالية الذات والسلوك الصحي تبعاً لمتغير سنوات الخبرة، حيث بلغت عينة الدراسة (193) معلماً معلمةً يعملون في مدارس التعليم الأساسي في مدينة السويداء، وقد تم تطبيق مقياس فعالية الذات إعداد (الخلايلة، 2011)، ومقياس السلوك الصحي إعداد (شكري، 1999)، بعد أن تم حساب الخصائص السيكومترية لهما، وأشارت النتائج إلى وجود ارتباط موجب بين درجة فعالية الذات والسلوك الصحي، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً على مقياس فعالية الذات تبعاً لمتغير سنوات الخبرة لصالح الفئة الأكثر من 10 سنوات، وأيضاً أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة احصائياً على مقياس السلوك الصحي تبعاً لمتغير سنوات الخبرة.

الكلمات المفتاحية: فعالية الذات، السلوك الصحي، المعلمين.

* طالبة دكتوراه– قسم الارشاد النفسي– كلية التربية– جامعة دمشق. Memen920@gmail.com.

** أستاذ دكتور – قسم الإرشاد النفسي– كلية التربية– جامعة دمشق. elzoubaih@gmail.com.

The relationship between Self- Efficacy and Healthy Behavior among sample primary school teachers in the City of Swaida.

Mai Naser alalrbeed* **Ahmad alzoubi****

Abstract

The current research aimed to identifying the relationship between Self- Efficacy and Healthy Behavior among primary school teachers, and to identifying the differences in Self- Efficacy and Healthy Behavior depending on the years of experience variable. Where the sample of the study was (193) Teachers within the primary school of the city of Swaida. The two measures that were applied are Self- Efficacy scale prepared by (Alkalaila,2011) and Healthy Behavior scale prepared by (Shokry,1999) after being adapted to the research sample. The results showed that there were a positive relation between Self- Efficacy and Healthy Behavior. And it showed that there were statistically significant differences on the Self- Efficacy scale according to the years of experience. The results also indicated that there were no statistically significant differences in the Healthy Behavior scale according to the years of experience.

Key words: Healthy Behavior _ Self- Efficacy – Teachers

* PH.D. students- department of Psychological Counseling- faculty of education- Damascus University- Memen920@gmail.com.

** Professor- department of Psychological Counseling-- faculty of education- Damascus University. elzoubaih@gmail.com

المقدمة:

تعد المدارس منظمات أخلاقية تعمل على استثمار الإنسان، غير أنها اليوم تواجه الكثير من التحديات سعياً إلى إشباع الحاجات الطموحة للوصول إلى مستويات متقدمة من الإنجاز، فالتطور السريع الداعي إلى ضرورة إحداث نقلة نوعية في العملية التعليمية، أظهر الدور البارز للمعلمين في قدرتهم الفاعلة على تهيئة المدارس وإعادة هيكلتها وتنظيمها بما يتناسب مع مجريات العصر المتسارعة بالتركيز على ما يمتلكه المعلمون من معرفة أكاديمية، ومهارات تعليمية عملية، واتجاهات واعتقادات عما يمتلكونه من إمكانات تؤهلهم ليكونوا معلمين فاعلين قادرين على تعليم الطلبة المهارات والعمليات التي تزودهم بالمعارف، وتؤهلهم للمشاركة في مجتمع العولمة.

وتعرّف الفعالية الذاتية على أنها اعتقادات الفرد حول قدرته على تنظيم المخططات العملية المطلوبة وتنفيذها لإنجاز الأهداف المرغوبة، فاعتقادات الفعالية الذاتية تؤثر بشكل مباشر في أنماط السلوك بتأثيرها على مستوى الأهداف والنتاجات المتوقعة، والحالة النفسية، وإدراك الفرص المتاحة (Ross & Gray, 2004, 60-62).

وتعد الفعالية الذاتية للمعلمين جزءاً لا يتجزأ من فعاليتهم كأفراد، حيث تشير إلى أحكام المعلم حول مقدرته على تنظيم المخططات التعليمية للحصول على النتاجات المطلوبة من تعليم الطلبة، وتعد الفعالية الذاتية من المحددات الرئيسية للممارسة السلوك الصحي، وهي اعتقاد الفرد بقدرته على ممارسة سلوك صحي يساعده على المحافظة على صحته الجسدية والنفسية (Milligan, etal., 1997)، حيث تعرف تايلور (2008, 124) السلوك الصحي بأنه "السلوكيات التي يؤديها الأفراد بهدف تعزيز وضعهم الصحي، والحفاظ على صحتهم". لذا يعد تحقيق الصحة النفسية والجسمية وتنميتها هدفاً أساسياً من أهداف منظمة الصحة العالمية، فالعادات الصحية التي يلتزم ويعتاد عليه الأفراد من غذاء صحي وتمارين رياضية وأخذ قسط كافٍ من الراحة والنوم سينعكس ذلك إيجابياً على القدرات الذهنية والعقلية والحالة النفسية وعلى العلاقات الاجتماعية، حيث تمثل الصحة العامل الاكثر أهمية في تحديد نوعية الحياة وتحسينها بالنسبة للفرد والمجتمع.

مشكلة الدراسة:

إن ما يشهده القطاع التعليمي من انفجار معرفي، وتطور تكنولوجي هائل أفرز تحديات محلية وعالمية غيرت من شكل العملية التعليمية وهدفها، وفرضت على المعلمين التكيف مع متغيرات لم يعهدها من قبل، الأمر الذي دعا الباحثين إلى ضرورة التعرف على ما يمتلكه أولئك المعلمون من قوى داخلية تدفعهم للتكيف مع هذا التغيير. ولعل من أهم تلك القوى ما يمتلكه المعلمون من فعالية ذاتية. فقد أشارت دراسات إلى المعلمين أن ذوي الفعالية الذاتية العالية هم أكثر مقدرة على توجيه سلوك طلبتهم، وتنمية تحصيلهم الأكاديمي، والمحافظة على أكبر قدر من الدافعية تمكنهم من الوصول إلى تحقيق أهدافهم الأكاديمية كدراسة (Rocca & Washburn, 2006). وقد عرف باندورا فعالية الذات بأنها قدرة الفرد على أداء السلوك الذي يحقق نتائج مرغوباً فيها في موقف معين والتحكم في الأحداث التي تؤثر في حياته، وإصدار التوقعات الذاتية عن كيفية أدائه والأنشطة التي يقوم بها والتنبؤ بمدى الجهد والمثابرة ليحقق ذلك النشاط (محمود والجمالي، 2010، ص: 12)، وبما أن الفعالية الذاتية تمثل وسيطاً معرفياً للسلوك حيث إن توقع الفرد لفعاليته الذاتية يحدد طبيعة السلوك الذي سيقوم به، ومن ثم درجة الجهد والمثابرة التي سيبذلها في مواجهة المشكلات التي تعترضه، فإن احتمال التزام الفرد بسلوك معين مرتبط بفعاليته الذاتية (عبد القادر، 2003، ص:53).

ويشير رضوان وريشكة (2001) إلى أن السلوك الصحي يحتل أهمية متزايدة على الجانب الجسدي والنفسي. وقد قاد الفهم المتزايد للعلاقة الكامنة بين السلوك والصحة حدوث تحولات كبيرة في القرن الحادي والعشرين في فهم الصحة وتنميتها، وإمكانية التأثير فيها على المستوى الفردي، لاسيما جائحة فايروس كورونا (COVID-19) التي أثبتت أن للمناعة الجسدية والنفسية الناتجة عن السلوكيات الصحية التي يلتزم فيها الفرد دور كبير في الوقاية من الأمراض والمحافظة على الصحة العامة، وبما أن مهنة التدريس من أكثر المهن تعرضاً للضغوط، فالمعلمين مطالبين بأن يكون لديهم كم كبير

من المعرفة، وأن يتعاملوا مع مجموعة مختلفة من الطلاب ويوفروا لهم ما يكفل نجاحهم ورضاهم (جابر، 2000، ص:224)، إضافة إلى ما يقع على عاتقهم من مسؤولية إيصال المعلومات بطرق عديدة مما يشعرهم ذلك بالتعب والارهاق الدائم، يتوجب عليهم الالتزام سلوكيات تضمن لهم صحة جسدية جيدة، وتبني وأنماط سلوكية تساعدهم على أداء عملهم بشكل أفضل. ونظرا لأهمية دور المعلم في مرحلة التعليم الأساسي الذي يتمثل في كونه قدوة ونموذج يقلده الطالب، فالطالب يتقمص شخصية المعلم، ويحاول أن يحاكي النماذج السلوكية السليمة والصحية التي يناقشه بها معلمه، والسلوكيات التي يراها فيه، فكلما زادت نسبة التزام المعلم بالسلوكيات الصحية، سيزيد معها احتمال التزام طالبه بها، ونظراً لندرة الدراسات السابقة التي تطرقت للربط بين الفعالية الذاتية والسلوك الصحي، بالإضافة إلى أهمية العينة وهي فئة المعلمين في مرحلة التعليم الأساسي في الحلقة الأولى شكل ذلك دافعاً قوياً للعمل على دراسة العلاقة بين الفعالية الذاتية والسلوك الصحي، والذي من شأنه أن يكسبهم عادات سلوكية صحية تساعدهم على رفع كفاءتهم الذاتية وأداء عملهم التدريسي بشكل أفضل. واستناداً إلى ذلك كله تتجلى مشكلة الدراسة في التساؤل التالي: ما العلاقة بين فعالية الذات والسلوك الصحي لدى عينة من معلمي مدارس التعليم الأساسي في مدينة السويداء؟

أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية:

1- تكمن أهمية الدراسة التعرف إلى الفعالية الذاتية لمعلمي مرحلة التعليم الأساسي لما لها من أهمية كبيرة في تقييم واقعهم وإحساسهم باحتمالات نجاحهم في ممارسة مهام مهنة التعليم، وأثرها على مجرى حياتهم المهنية بطريقة تجعلهم يفكرون ويحفزون أنفسهم لمواجهة المهام والمشاكل التي تعترضهم وبذل المزيد من الجهد لتحقيق الأهداف.

2- تنبع أهميتها من اهتمام الباحثة وحرصها التعرف إلى السلوكيات الصحية التي يمارسها معلمي المرحلة التعليم الأساسي الحلقة الأولى، لما لها من فوائد صحية وجسدية وعقلية تساعدهم على توفر الظروف والجو الصحي المناسب لديهم بالشكل الذي يجعلهم يعملون في جو يمكنهم من اتخاذ القرارات وممارسة مهامهم بشكل أفضل.

الأهمية التطبيقية:

1- الاستفادة من نتائج قياس علاقة السلوك الصحي بفعالية الذات في وضع برامج هادفة تسعى لتنمية السلوكيات المنمّية للصحة لدى الفئة المستهدفة وتعزيزها ورفع مستوى فعالية الذات.

أهداف الدراسة:

1- الكشف عن العلاقة بين السلوك الصحي وفعالية الذات لدى أفراد عينة الدراسة.

2- الكشف عن الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس السلوك الصحي تبعاً لمتغير سنوات الخبرة.

3- الكشف عن الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس فعالية الذات تبعاً لمتغير سنوات الخبرة.

أسئلة الدراسة:

ما مستوى فعالية الذات لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي؟

فرضيات الدراسة:

1– لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس السلوك الصحي تبعاً لمتغير سنوات الخبرة.

2– لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس فعالية الذات تبعاً لمتغير سنوات الخبرة.

3– لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس فعالية الذات ودرجاتهم على مقياس السلوك الصحي.

حدود الدراسة:

1– **الحدود الزمانية:** تم تطبيق أدوات الدراسة خلال الفصل الأول من العام الدراسي 2020/2019.

2– **الحدود المكانية:** مدارس التعليم الأساسي/ الحلقة الأولى المنتشرة في مدينة السويداء.

3– **الحدود البشرية:** طبقت أدوات الدراسة على عينة عشوائية من المعلمين والمعلمات في مدارس مرحلة التعليم الأساسي/ الحلقة الأولى في مدينة السويداء.

4– **الحدود الموضوعية:** تناولت الدراسة فعالية الذات وعلاقتها بالسلوك الصحي لدى المعلمين والمعلمات في مدارس مرحلة التعليم الأساسي في مدينة السويداء.

مصطلحات الدراسة:

- **فعالية الذات Self-Efficacy**: عرفها (عبد الله والعقاد، 2008، ص:175) بأنها "قدرة الفرد على أداء السلوك الذي يحقق النتائج المرغوبة في موقف ما والقدرة على التحكم في الاحداث التي تؤثر على حياته وإصدار التوقعات الذاتية نحو كيفية أدائه للمهام التي يقوم فيها، والتنبؤ بمدى الجهد والكفاح والمثابرة لتحقيق تلك المهام".

فعاليـة الـذات للمعلـم: أحكـام المعلـم حـول مقدرتـه علـى تنظـيم المخططـات العمليـة وتنفيذها لإنجاز المهمات التعليمية لتحفيز التعلم لدى الطلبة مقاساً بمتوسط الدرجات التي تم الحصول عليها في فقرات مقياس فعالية الذات للمعلمين.

- **التعريف الإجرائي لفعالية الذات للمعلمين:** هو الدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس فعالية الذات المستخدم في الدراسة الحالية.
- **السلوك الصحي Healthy Behavior**:"هو أنماط السلوك الصحي التي تقوم على الإجراءات التي يتخذها الفرد، من أجل التعرف المبكر على حدوث الأمراض، ومنع حدوثها" (رضوان وريشك، 2001، ص:9).
- **التعريف الإجرائي للسلوك الصحي:** هو الدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس السلوك الصحي المستخدم في الدراسة الحالية.

الإطار النظري:

أولاً: فعالية الذات

يعد باندورا أول من وضع مفهوم فعالية الذات وأطلقها على معتقدات الفرد، فقد عرفها باندورا (Bandura,1986, 212) بأنها " قدرة الفرد على أداء السلوك الذي يحقق نتائج مرغوباً فيها في موقف معين والتحكم في الأحداث التي تؤثر في حياته، وإصدار التوقعات الذاتية عن كيفية أدائه والأنشطة التي يقوم بها والتنبؤ بمدى الجهد والمثابرة ليحقق ذلك النشاط" (محمود والجمالي، 2010، ص: 12).

من هنا ترى الباحثة أن مفهوم فعالية الذات عند باندورا يتمحور حول قدرة الفرد على أداء لسلوك الذي يحقق نتائج مرغوباً فيها في موقف معين، وإصدار توقعات ذاتية والتي تؤثر في مقدار الجهد المبذول، ومدى المثابرة للتصدي للعوائق، ومن ثم اعتقاد الفرد بقدرته على الإنجاز والأداء باستخدام وسائل تمكنه من ضبط الأحداث المؤثرة فيه.

أبعاد فعالية الذات:

ويحدد باندورا (Bandura,1977,149) أبعاد فعالية الذات المرتبطة بالأداء والتي ترتبط بدورها بمعتقدات الفرد عن فعالية ذاته بالتالي:

1_ **مقدار الفعالية:** ويتحدد كما يرى باندورا من خلال صعوبة الموقف، ويحدث حين تنخفض درجة الخبرة والمهارة لدى الفرد عما هو مطلوب داخل الفصل، فيعجز عن مقاومة التحدي.

2_ **العمومية:** وهي قدرة الفرد على تعميم قدراته في المواقف المتشابهة، أي انتقال فعالية الذات من موقف لوقف مشابهة، ودرجة العمومية تختلف وتتباين من فرد إلى آخر

3_ **القوة:** وهي الفروق الفردية بين الأفراد في مواجهة المواقف الفاشلة، وما يتبع ذلك من شعور الاحباط.

أهمية الفعالية الذاتية لدى المعلم:

تؤثر الفعالية الذاتية على اختيار المعلم لأنشطة ومهام التعلم، كما تؤثر في استمرار الجهد والمثابرة التي يقوم بهما المعلم لتحقيق الأهداف التي يسعى إليها في أثناء عملية التعليم (المخلافي، 2010، ص: 490). وبالتالي فإن الفعالية الذاتية تمثل العامل الرئيس في نجاح المعلم في مهنته، كما أن تعزيز الفعالية الذاتية للمعلمين يسهم في تحويلهم من ناقلين تقليديين للمعرفة إلى محفزين لها، وهذه الصفة لها تأثير إيجابي فعال في خصائص المعلمين الشخصية، وخلفيتهم المهنية، وتولد لديهم درجة عالية من التنظيم الذاتي والمحافظة على مستوى متقدم من الدافعية يجعلهم أكثر قدرة على إنجاز المهمات التعليمية (Wu,2005, 13).

ويسهم تمتع المعلمين بفعالية ذاتية مرتفعة في إمكانية استخدام وتوظيف طرق تفكير جديدة وإبداعية، واستخدام استراتيجيات تدريسية متنوعة، بينما المعلمون الذين لا يمتلكون فعالية ذاتية تدريسية عالية يميلون إلى اتباع أساليب تدريسية تقليدية، ويميلون إلى النمط التسلطي في إدارة صفوفهم، وبناء توقعات سلبية عن مستوى قدرات الطلبة.

(Betoret, 2006, 522_526) .

ثانياً: السلوك الصحي:

تعرف (تايلور) السلوك الصحي: هو السلوكيات التي يؤديها الأفراد؛ بهدف تعزيز وضعهم الصحي، والحفاظ على صحتهم، (تايلور، 2008، ص: 132). ويقصد بالسلوك الصحي جميع الاستجابات، وردود الفعل الواعية وغير الواعية، مثل الاستشعار بالأعراض المرضية بصورة ذاتية أو عن طريق الآخرين، بسبب خلل أو اضطرابات جسدية أو نفسية، وتتضمن الكثير من الاستجابات المحتملة في اتخاذ القرارات في البحث عن الجهات الطبية المتخصصة، والاعتقاد بأسباب المرض والإجراءات الوقائية والعلاجية التي يقوم بها أفراد العينة للحفاظ على صحتهم (أبو ليلى والعموش، 2009، ص: 144). كما تعرف الشويخ (2012، ص:76) السلوك الصحي بأنه: مجموعة من السلوكيات، هدفها الوقاية من الإصابة بالأمراض، والمحافظة على دوام الصحة الجيدة، وتتمثل السلوكيات التي يركز عليها السلوك الصحي في ممارسة التمرينات الرياضية، وتناول الطعام الصحي، والرعاية الذاتية، والنوم، وتجنب استخدام المواد النفسية.

ولا تقتصر الأبعاد السلوكية في حالة الإصابة بأعراض مرضية على مدى إدراك الأفراد أو الجماعة للأسباب المحدثة للمرض أو تشخيصها، أو على الإجراءات المتبعة في العلاج من قبل المتخصصين الطبيين فحسب، وإنما تمتد لتشمل جميع ما يحيط بالحالة المرضية من عوامل اجتماعية وثقافية واقتصادية وايكولوجية، ويعد السلوك الصحي جزءاً من الإدراك الواعي من الرعاية الصحية الذاتية، والذي يُعنى بتحسين السلوك، ويشتمل على مجموعة من الخبرات المنظمة والمصممة لتسهيل التبني اللاإرادي

للسلوكيات المعززة لصحة الأفراد والجماعات والمجتمع، فهو سلوك توافقي تكون انعكاساته على صحة الفرد والبيئية والمجتمع، ويمتاز نسبته؛ إذ يختلف من مجتمع لآخر باختلاف المستويات الحضارية، وتنوع الثقافات والديانات، فما يبدو سلوكاً صحياً عند بعض الأفراد أو بعض الجماعات، قد لا يكون كذلك عند بعضهم الآخر (أبو ليلى والعموش، 2009، ص:137). وأشار عليّ (2014، ص:32) إلى أن ممارسة الفرد لسلوك صحي أم غير صحي يعتمد على عنصرين أساسين: أحدهما ذاتي، وهو الذي يشمل الخصائص الشخصية لشخصية الفرد كقيمه، وأهدافه، وإدراكه لرغباته، ومن ثم خلق توازن في شخصيته، أما العنصر الثاني فهو المجتمع الذي يحتضن الظروف والمثيرات البيئية المحيطة بالفرد كافة، ولذلك فالاهتمام بتوازن شخصية الفرد في ممارسة سلوكيات صحية يجب فيه الأخذ بعين الاعتبار الخبرات التي تلقاها من مجتمعه، وأن هذا التوازن سيؤدي إلى اتباعه سلوكاً صحياً أو غير صحي.

نماذج السلوك الصحي ونظرياته:

قام علماء النفس الصحي بوضع مجموعة من النماذج لممارسة سلوكيات صحية وهي:

1- **نموذج المعتقد الصحي The Health Belief Model:** يعد هذا النموذج من أكثر الاتجاهات النظرية تأثيراً في تفسير السبب الذي يدفع الناس إلى ممارسة السلوك الصحي، ويمكن تطبيق هذا النموذج من خلال معرفة عاملين هما: الدرجة التي يدرك فيها الفرد بأنه معرض على المستوى الشخصي لتهديد صحي، وإدراك الفرد بأن ممارسات صحية معينة ستكون فعالة في التقليل من هذا التهديد.

2- **نظرية السلوك المقصود Theory of Planned Behavior:** هي النظرية التي تربط الاتجاهات الصحية بشكل مباشر بالسلوك، فإن السلوك الصحي هو النتيجة المباشرة للنيات السلوكية التي تتشكل من ثلاثة مكونات كالآتي: الاتجاهات التي يحملها الفرد تجاه أفعال محددة، والمعايير الذاتية تجاه الفعل، والضبط السلوكي المدرك (تايلور، 2008، ص: 122).

3- **نظرية التعلم الاجتماعي:** وفي هذا الصدد وضع "باندورا" **Bandura** نظرية توقعات الكفاءة الذاتية، إذ أن نية الفرد من أجل القيام بالسلوك الصحي لا تتولد إلا عندما يمتلك بالإضافة إلى توقعات النتيجة الممكنة توقعات الكفاءة المطابقة أو المناسبة في الوقت نفسهن أي أنه على الشخص ألا يعتقد فقط أن التدخين مضر بالصحة مثلاً من أجل يتوقف عن التدخين وإنما عليه أن يكون مقنعاً على أنه قادر على تحمل عملية الإقلاع الصعبة عن التدخين. كما ينظر أصحاب نظرية التعلم الاجتماعي إلى أن الفرد يكتسب معظم سلوكياته المتعلقة بواسطة المحاكاة والتقليد من خلال الوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه متوقعاً للحصول على التعزيز، ويشترط تعلم السلوكيات من وجهة نظرهم من الفرد أن يتوفر لديه الرغبة والقدرة والانتباه ووجود نموذج يلاحظه الفرد، وتعمل الملاحظة على استشارة سلوكيات كامنة لدى الفرد وتعليمه سلوكيات جديدة وكذا سلوكيات غير صحية.

4- **النظريـة السـلوكية:** تعد المدرسـة السلوكية من أهم وأقدم هذه النظريـات علـى الإطـلاق، وفـي إطـار المدرسـة السـلوكية تنظـر نظريـة الاشـتراط الكلاسـيكي لمؤسسـها "بـافلوف" إلـى أن بعـض السـلوكيات الصـحية كالسـلوكيات الدفاعيـة والسلوكيات الغير صحية كالمخاوف المرضية يكتسبها الفرد من خـلال عمليات الاشراط المختلفة التي تسند إلى قوانين الاكتساب والتعميم والتمييز وغيرها نتيجة مرور الفرد بخيرات تفاعله مع البيئة المحيط (رضوان وريشكة، 2001، ص: 26).

الدراسات السابقة:

أولاً: الدراسات العربية:

1- دراسـة الخزرجـي (2017) بعنـوان" فعاليـة الـذات وعلاقتهـا بالقـدرة علـى حـل المشكلات الاجتماعية لدى معلمي المرحلة الابتدائية" العراق.

هـدفت إلـى التعـرف علـى العلاقـة بـين فعاليـة الـذات والقـدرة علـى حـل المشـكلات الاجتماعية لدى معلمي المرحلة الابتدائية، والتعرف على الفروق في فعالية الذات والقدرة على حل المشكلات الاجتماعية تبعاً لمتغير الجنس. تكونت **العينـة** من (200) معلماً ومعلمـةً، وتـم اسـتخدام مقيـاس الفعاليـة الذاتيـة ومقيـاس القـدرة علـى حـل المشـكلات الاجتماعية، **وتوصلت** الدراسة إلى وجود فروق دالة بين الذكور والاناث في فعالية الذات لصـالح الإنـاث، ووجـود فـروق دال إحصـائياً بـين الـذكور والانـاث فـي القـدرة علـى حـل المشكلات الاجتماعية ولصالح الذكور، ووجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين فعالية الذات والقدرة على حل المشكلات الاجتماعية.

2- دراسة السامرائي (2019) بعنوان:" درجة الوعي الصحي لدى معلمي العلوم في مدارس محافظة صلاح الدين في العراق".

هدفت إلى التعرف على درجة الوعي الصحي لدى معلمي العلوم في مدارس محافظة صلاح الدين، تكونت **العينة** من (225) معلماً ومعلمةً، (115) من الذكور، و(110) من الاناث. تم تطوير استبانة مكونه من (40) فقرة موزعة على خمسة مجالات هي (الغذاء والتغذية_ الصحة العامة_ الوقاية من الامراض_ الصحة والبيئة_ المخدرات والتدخين). وقد أظهرت **النتائج** أن درجة الوعي الصحي جاءت متوسطة، كما أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة تبعاً لمتغير الجنس، وأشارت إلى وجود فروق تبعاً لمتغير الخبرة لصالح الفئة أكثر من 10 سنوات.

ثانياً: الدراسات الأجنبية:

1- دراسة بلاكبورن وروبينسون (Blackburn & Robinson,2008) بعنوان: "العلاقة بين الفعالية الذاتية والرضا الوظيفي لدى عينة من المعلمين"، أمريكا

هدفت إلى بحث العلاقة بين الفعالية الذاتية للمعلمين ودرجة شعورهم بالرضا الوظيفي، ودراسة الفروق بين الجنسين والخبرة والمؤهل العلمي للمعلم في تحديده لمستوى فعاليته الذاتية. تكونت **العينة** من80 معلماً ومعلمةً من معلمي المدارس في ولاية كنتاكي الأمريكية. استخدم الباحثان مقياس الفعالية الذاتية للمعلمين (Woolfolk, 2001) لقياس الفعالية الذاتية لدى المعلمين وأشارت **النتائج** إلى وجود علاقة بين الفعالية الذاتية وارتفاع شعور الرضا الوظيفي، وأن المعلمين أكثر فعالية في مجال الإدارة الصفية وأقلها في مجال إشراك الطلبة في العملية التعليمية، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الفعالية الذاتية والمؤهل العلمي، أو متغير الجنس، بينما كان لمتغير الخبرة الأثر في الفعالية الذاتية للمعلمين لصالح ذوي الخبرة العالية.

2- **جانين ودايدر (Jeanine & Didier, 2010) بعنوان: "السلوك الصحي لدى معلمي المرحلة الابتدائية" السويد**

هدفت إلى معرفة السلوك الصحي لدى معلمي المرحلة الابتدائية، ودلالة الفروق تبعاً لمتغير الجنس وسنوات الخبرة، تكونت **عينة** الدراسة من (150) معلماً ومعلمةً، وتم استخدام مقياس السلوك الصحي من إعداد الباحثان. وقد أشارت **النتائج** إلى امتلاك المعلمين درجة مرتفعة ممارسة السلوك الصحي، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير سنوات الخبرة، وعدم وجود فروق لدى الذكور والاناث تبعاً لمتغير الجنس.

من خلال استعراض الدراسات السابقة العربية والأجنبية ذات الصلة بمتغيرات الدراسة، السلوك الصحي وفعالية الذات اتضح أن هناك تنوعاً في أهداف الدراسات السابقة، وعيناتها، ونتائجها. فالعديد من الدراسات السابقة تناولت السلوك الصحي وعلاقته ببعض المتغيرات مثل دراسة (Jeanine & Didier, 2010) ودراسة (السامرائي، 2019) وكذلك دراسات أخرى تناولت فعالية الذات في علاقته ببعض المتغيرات المختلفة مثل دراسة (Blackburn & Robinson,2008) ودراسة (الخزرجي،2017). وقد اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في المنهج المستخدم وهو المنهج التحليلي وفي أدوات الدراسة (فعالية الذات)، وفي عينة المعلمين، واختلفت في الربط بين المتغيرات (السلوك الصحي وفعالية الذات). وقد أفادت الباحثة من هذه الدراسات العربية والأجنبية في دراستها الحالية من حيث الاطلاع على أدوات الدراسة، وتحديد أهدافها، وصياغة فرضياتها، والأساليب الإحصائية المستخدمة فيها، وفي إثراء الجانب النظري، وفي تفسير النتائج، مما جعلها تخط أسلوباً يتناسب ودراستها الحالية والبيئة التي أجريت فيها.

منهجية الدراسة وإجراءاتها:

منهجية الدراسة:

لتحقيق أغراض البحث والتحقق من فرضياته تم استخدام المنهج الوصفي من أجل دراسة طبيعة العلاقة بين فعالية الذات والسلوك الصحي لدى عينة من المعلمين، حيث تهتم البحوث الوصفية بحاضر الحوادث والأشياء مهما كان نوعها أو مجالها؛ لغرض فهم هذا الحاضر وتوجيه مستقبله بالتحديث أو التعديل، أو باقتراح بدائل أخرى لتجريبها وتقرير إمكانية تبنيها لتطوير الحاضر (منصور وآخرون، 2012، ص:56).

مجتمع الدراسة:

يشمل مجتمع الدراسة معلمي مدراس التعليم الأساسي/ الحلقة الأولى في المدارس الحكومية التابعة لمديرية التربية في مدينة السويداء لعام (2020/2019) والبالغ عددهم (626) معلماً ومعلمةً، والجدول (1) يوضح ذلك:

الجدول (1): المجتمع الأصلي لعينة الدراسة

اسم المدرسة	عدد المعلمين	اسم المدرسة	عدد المعلمين	اسم المدرسة	عدد المعلمين
مدرسة بديع نادر	30	مدرسة محفوظ عريج	29	مدرسة فوزي بدر الدين	25
مدرسة غسان الباروكي	26	مدرسة عبد الناصر حميدان	25	مدرسة محمود حرب	28
مدرسة الوحدة	25	مدرسة سلمان اشتي	27	مدرسة منير علم الدين	24
مدرسة جادو أبو محمود	21	مدرسة زياد العشعوش	26	مدرسة منير بلان	27
مدرسة سبأ	27	مدرسة الحرية	25	مدرسة نبيل الميماني	28
مدرسة ذي قار	25	مدرسة عادل شهّيب	23	مدرسة زنوبيا	25
مدرسة بور سعيد	28	مدرسة عادل حاتم	26	مدرسة عمار كمال الحمد	30
مدرسة نايف خضر	25	مدرسة متعب الجرماني	27	مدرسة اياد زين الدين	24
المجموع	626				

ولتحديد عينة الدراسة من مدراس التعليم الأساسي في مدينة السويداء قامت الباحثة باعتماد الطريقة العشوائية البسيطة وذلك بإعطاء رقم لكل مدرسة ومن ثم السحب العشوائي لسبعة من المدراس وهم (مدرسة بديع نادر_ مدرسة زياد العشعوش_ مدرسة منير علم الدين_ مدرسة محمود حرب_ مدرسة متعب الجرماني_ عمار كمال الحمد_ مدرسة بور سعيد) والتي يبلغ عدد المعلمين فيهم (193) معلماً ومعلمةً.

واعتمدت الباحثة الطريقة العشوائية البسيطة في سحب العينة وقد بلغ عدد أفرادها (193) معلماً معلمةً، وهم عينة من أفراد المجتمع الإحصائي للمعلمين في مدارس التعليم الأساسي/ الحلقة الاولى في مدينة السويداء والذي بلغ عدهم (626) معلماً ومعلمةً. ويبين الجدول (2) توزع عينة الدراسة وفقا لمتغير سنوات الخبرة:

الجدول (2): توزع عينة الدراسة وفق متغير سنوات الخبرة.

سنوات الخبرة	العدد
أقل من 10 سنوات	**108**
أكثر من 10 سنوات	**85**
المجموع	**193**

أدوات الدراسة:

تم استخدام مقياس السلوك الصحي من إعداد (شكري، 1999)، ومقياس فعالية الذات للمعلمين من إعداد (الخلايلة، 2011).

أولاً: مقياس فعالية الذات للمعلمين:

وصف مقياس فعالية الذات للمعلمين: تم اعتماد مقياس هدى الخلايلة (2011) الذي استخدمته في البحث المنشور في مجلة جامعة النجاح للأبحاث بعنوان " الفعالية الذاتية لمعلمي المدارس في محافظة الزرقاء ومعلماتها في ضوء بعض المتغيرات"، ويتكون المقياس من (24) بنداً، موزعة على ثلاثة أبعاد هي (فعالية المعلم في مشاركة الطلبة في العملية التعليمية التعلمية_ فعالية المعلم في استخدام استراتيجيات التعليم_ فعالية المعلم في الإدارة الصفية)، وقد وزعت الفقرات كما هو موضح في الجدول (3).

الجدول (3): أبعاد مقياس فعالية الذات

الأبعاد	أرقام الفقرات	المجموع
فعالية المعلم في مشاركة الطلبة في العملية التعليمية	1,2,4,6,9,12,14,22	8 بنود
فعالية المعلم في استخدام استراتيجيات التعليم	7,10,11,17,18,20,23,24	8 بنود
فعالية المعلم في الإدارة الصفية	3,5,8,13,15,16,19,21	8 بنود
المجموع الكلي		24 بند

ب- صدق مقياس فعالية الذات للمعلمين:

ب-1. صدق المحتوى لمقياس فعالية الذات للمعلمين: للتحقق من صدق المقياس، تم عرضه على مجموعة محكمين من أعضاء الهيئة التدريسية في جامعة دمشق، من المختصين في مجالات الإرشاد النفسي والقياس والتقويم وعلم النفس، للتأكد من أن فقرات المقياس تقيس الهدف الذي وضعت من أجله، من حيث الصياغة اللغوية ووضوح الفقرات، ومناسبتها ومدى انتمائها، فقامت الباحثة بعرضه على خمسة محكمين، وذلك لإبداء رأيهم وتقديم مقترحاتهم حوله ولقد وافقوا على بنود المقياس من حيث قدرته على قياس ما وضع لقياسه.

ب-2. الصدق التمييزي لمقياس فعالية الذات للمعلمين: طُبق مقياس فعالية الذات على عينة سيكومترية من المعلمين والمعلمات بلغ عددها (60) معلماً معلمة (خارج حدود العينة الأساسية)، وذلك بعد ترتيب الدرجات وتحديد ما نسبته 25% من مجموعة درجات أفراد العينة الدنيا منها والعليا، ومن ثم تقدير الفروق بين كلا المجموعتين حيث بلغ عدد كل مجموعة (15) معلم، والجدول الآتي يوضح ذلك:

الجدول (4): فروق المتوسطات بين مجموعتي أعلى وأدنى الدرجات لمقياس فعالية الذات

ن = 15 أعلى ن= 15 أدنى مج=30		المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	ت ستودنت	قيمة p الاحتمالية	القرار
مشاركة بالعملية التعليمية	المجموعة العليا	32.3876	3.19853	28	7.453	.000	دال
	المجموعة الدنيا	25.3580	4.02436				
فعالية المعلم في استخدام استراتيجيات التعليم	المجموعة العليا	19.8106	3.18921	28	3.068	0.00	دال
	المجموعة الدنيا	13.2308	4.58341				
فعالية المعلم في الإدارة الصفية	المجموعة العليا	28.5658	2.93681	28	4.332	.000	دال
	المجموعة الدنيا	22.3034	5.51657				
فعالية الذات الكلية	المجموعة العليا	17.2358	1.15775	28	3.658	.000	دال
	المجموعة الدنيا	8.7238	2.25321				

من الجدول نلاحظ أن قيم الاحتمال أصغر من مستوى الدلالة 0,05، أي أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي أعلى الدرجات وأدناها في جميع المقاييس الفرعية ودرجته الكلية، وبذلك يمكن القول إن مقياس فعالية الذات قادر على التمييز بين أعلى وأدنى المستويات في كل من السمات لدى المعلمين ويقدم مؤشراً للصدق التمييزي يمكن الوثوق به.

ب_3. صدق الاتساق الداخلي لمقياس فعالية الذات للمعلمين:

تم القيام بتطبيق المقياس على العينة السيكومترية وإجراء ارتباط المجموع الكلي ببنود المقياس، وجاءت النتائج كما يظهر في الجدول الآتي:

الجدول (5): معاملات ارتباط بيرسون بين المجموع الكلي وبنود المقياس

رقم الفقرة	الارتباط	رقم الفقرة	الارتباط	رقم الفقرة	الارتباط
1	0.423**	9	0.274**	17	0.452**
2	0.379**	10	0.446**	18	0.441**
3	0.254**	11	0.316**	19	0.326**
4	0.462**	12	0.431**	20	0.395**
5	0.369**	13	0.474**	21	0.351**
6	0.578**	14	0.445**	22	0.231**
7	0.369**	15	0.265**	23	0.563**
8	0.275**	16	0.585**	24	0.443**

علما أن: (*) دال عند مستوى دلالة 0,05 (**) دال عند مستوى دلالة **0,01**

نستنتج من الجدول أن معاملات الارتباط بين بنود مقياس فعالية الذات ودرجته الكلية دالة إحصائياً، ما يقدم دليلاً على صدق الارتباطات الداخلية للمقياس.

وتم حساب معاملات الارتباط بين المقاييس الفرعية والدرجة الكلية على العينة السيكومترية.

الجدول (6): معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس فعالية الذات

البعد	مشاركة الطلبة بالتعليم	استراتيجيات التعليم	الإدارة الصفية	الدرجة الكلية
مشاركة الطلبة بالتعليم	1			
استراتيجيات التعليم	0.544**	1		
الإدارة الصفية	0.781**	0.563**	1	
الدرجة الكلية	0.529**	0.878**	0.706**	1

*دال عند مستوى الدلالة 0,05 ، ** دال عند مستوى الدلالة 0,01

يتبين من الجدول وجود ارتباط بين المقاييس الفرعية والدرجة الكلية، وهي دالة إحصائياً، مما يشير إلى أن المقياس يتصف باتساق داخلي جيد، وهذا يدل على صدقه البنيوي

ت_ثبات مقياس فعالية الذات للمعلمين:

ت–1. الثبات بطريقة الاتساق الداخلي (ألفا كرونباخ): تم حساب ثبات مقياس فعالية الذات بطريقة ألفا كرونباخ بين البنود ودرجتها الكلية بعد تطبيق المقياس على العينة السيكومترية وقد تراوحت معاملات الارتباط بين (0,787 – 0.887) وهي دالة عند 0.01. وفيما يلي عرض للنتائج:

الجدول (7): معاملات ألفاكرونباخ – ثبات الاتساق الداخلي– بين الأبعاد

الأبعاد	عدد البنود	معاملات ألفا كرونباخ
مشاركة الطلبة في العملية التعليمية	8	0.887
استخدام استراتيجيات التعليم	8	0.787
الإدارة الصفية	8	0.820
فعالية الذات الكلية	24	0.897

ت-2. الثبات بالتجزئة النصفية: معامل الارتباط التجزئة النصفية جوثمان ومعادلة الارتباط سبيرمان براون لتصحيح أثر التجزئة بين النصفين والدال إحصائياً ويقدم دليل على الاتساق الداخلي باعتباره دليل على ثبات المقياس (علام،2002، ص:173)، وقد تم التحقق منه بتوزيع البنود ال 24 إلى بنود فردية وأخرى زوجية بالنسبة للمقياس ككل ثم حسبت معاملات الثبات بالتجزئة النصفية للمقياس باستخدام معامل جوثمان للتجزئة النصفية ومعادلة سبيرمان براون لتصحيح أثر التجزئة. فيما يلي النتائج:

الجدول (8): ثبات التجزئة النصفية لأبعاد مقياس فعالية الذات

الأبعاد	عدد البنود	معدل جوثمان	معامل سبيرمان
مشاركة الطلبة في العملية التعليمية	8	0.825	0.748
استخدام استراتيجيات التعليم	8	0.637	0.845
الإدارة الصفية	8	0.688	0.661
الدرجة الكلية	24	0.681	0.729

من الجدول (8) يتضح معاملات ثبات التجزئة النصفية لأبعاد المقياس تتراوح بين (0,845 _0.637) دال ويمكن الوثوق بها. وبذلك أصبح المقياس جاهزاً لتطبيقه على العينة الأساسية بهدف الإجابة عن أسئلة وفرضيات الدراسة.

ثانياً: مقياس السلوك الصحي:

أ- وصف مقياس السلوك الصحي:

تم الاعتماد على مقياس أنماط السلوك الصحي لمواجهة المشقة الذي أسساه انجلايود وهاردي وكوبر (Ingladew, hardy & cooper) في الصيغة المعربة لمياسة شكري (1999)، وقد قامت الباحثة بإعادة صياغة الفقرات بما يتناسب مع طبيعة الدراسة، وقد تضمن المقياس (33) فقرة، ويهدف إلى معرفة مستوى ممارسة السلوكيات الصحية لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي، وتم تصميم شكل الاستجابات على لمقياس على أساس طريقة ليكرت بحيث المفحوص على الأسئلة باختيار واحدة من الإجابات الخمسة (موافق بشدة_ موافق_ محايد_ غير موافق بشدة_ غير موافق)، تحصل

الاستجابة الأولى على خمسة درجات والثانية على أربعة درجات والثالثة ثلاث درجات والثانية على درجتين والأولى على درجة واحدة.

ب– صدق مقياس السلوك الصحي:

ب–1. صدق المحتوى لمقياس السلوك الصحي: للتحقق من صدق المقياس، تم عرضه على مجموعة محكمين من أعضاء الهيئة التدريسية في جامعة دمشق، من المختصين في مجالات الإرشاد النفسي والقياس والتقويم وعلم النفس، للتأكد من أن فقرات المقياس تقيس الهدف الذي وضعت من أجله، من حيث الصياغة اللغوية ووضوح الفقرات، ومناسبتها ومدى انتمائها، فقامت الباحثة بعرضه على خمسة محكمين، وذلك لإبداء رأيهم وتقديم مقترحاتهم حوله ولقد وافقوا على بنود المقياس من حيث قدرته على قياس ما وضع لقياسه.

ب_2. صدق الاتساق الداخلي لمقياس السلوك الصحي: تم القيام بتطبيق المقياس على العينة السيكومترية بلغت (60) معلماً ومعلمةً، وإجراء ارتباط المجموع الكلي ببنود المقياس، وجاءت النتائج كما يظهر في الجدول الآتي:

الجدول (9): معاملات ارتباط بيرسون بين المجموع الكلي وبنود المقياس

رقم الفقرة	الارتباط	رقم الفقرة	الارتباط	رقم الفقرة	الارتباط	رقم الفقرة	الارتباط
1	0.245**	9	0.564**	17	0.420**	25	0.513**
2	0.431**	10	0.236**	18	0.365**	26	0.474**
3	0.455**	11	0.563**	19	0.556**	27	0.292**
4	0.331**	12	0.433**	20	0.515**	28	0.512**
5	0.409**	13	0.346**	21	0.389**	29	0.481**
6	0.319**	14	0.563**	22	0.462**	30	0.249**
7	0.589**	15	0.476**	23	0.237**	31	0.255**
8	0.232**	16	0.611**	24	0.231**	32	0.332**
						33	0.265**

علما أن: (*) دال عند مستوى دلالة 0,05 (**) دال عند مستوى دلالة 0,01

يستنتج من الجدول أن معاملات الارتباط بين بنود مقياس السلوك الصحي ودرجته الكلية دالة إحصائياً ويمكن الوثوق بها ما يقدم دليلاً على صدق الارتباطات الداخلية للمقياس.

ب_3. الصدق التمييزي لمقياس السلوك الصحي: طُبق مقياس السلوك الصحي على العينة السيكومترية، وذلك بعد ترتيب الدرجات وتحديد ما نسبته 25% من مجموعة درجات أفراد العينة الدنيا منها والعليا، ومن ثم تقدير الفروق بين كلا المجموعتين حيث بلغ عدد كل مجموعة (15) معلم، والجدول الآتي يوضح ذلك:

الجدول (10): فروق المتوسطات بين مجموعتي أعلى الدرجات لمقياس السلوك الصحي

ن = 15 أعلى / ن= 15 أدنى مج=30		المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	ت ستودنت	قيمةp الاحتمالية	القرار
سلوك صحي كلي	المجموعة العليا	154.5415	1.15775	28	20.070	0.00	دال
	المجموعة الدنيا	120.3890	2.25230				

من الجدول نلاحظ أن قيم الاحتمال أصغر من مستوى الدلالة 0,05، أي أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي أعلى الدرجات وأدناها على مقياس السلوك الصحي، وبذلك يمكن القول أن مقياس السلوك الصحي قادر على التمييز بين أعلى وأدنى المستويات لدى المعلمين ويقدم مؤشراً للصدق التمييزي يمكن الوثوق به.

ت- ثبات مقياس السلوك الصحي:

ت_1. ثبات الاتساق الداخلي بمعادلة ألفا_ كرونباخ: تم حساب ثبات الاتساق الداخلي عن طريق معادلة ألفا_ كرونباخ بين البنود والدرجة الكلية، والجدول يوضح النتائج:

الجدول (11): معاملات ألفا كرونباخ لمقياس السلوك الصحي

المقياس	عدد البنود	معاملات ألفا كرونباخ
السلوك الصحي	33	0.981

من الجدول (11) نستنتج أن قيم ألفا كرونباخ بلغت (0.981) وهي قيم يمكن الوثوق بها وتشير للاتساق الداخلي لدرجات المقياس.

ت–2. الثبات بالتجزئة النصفية: تم التحقق من معامل الارتباط التجزئة النصفية جوثمان ومعامل الارتباط سبيرمان براون لتصحيح أثر التجزئة بين النصفين والدال إحصائياً ويقدم دليل على الاتساق الداخلي باعتباره دليل على ثبات المقياس، وقد تم التحقق منه بتوزيع بنود المقياس إلى بنود فردية وأخرى زوجية بالنسبة للمقياس ككل والتي يبلغ عددها (33)، ثم حسبت معاملات الثبات بالتجزئة النصفية للمقياس باستخدام معادلة ومعامل جوثمان للتجزئة النصفية ومعادلة سبيرمان براون لتصحيح أثر التجزئة. فيما يلي للنتائج:

الجدول (12): ثبات التجزئة النصفية لمقياس السلوك الصحي

المقياس	عدد البنود	معامل جوثمان	معامل سيرمان
السلوك الصحي	33	0.785	0.873

يتبين من الجدول (12) أن قيم معامل جوتمان للتجزئة النصفية بلغت (0.785) وقيم معامل سبيرمان لتصحيح أثر التجزئة النصفية بلغت (0.873)، وهي قيم دالة ومعاملات ثبات جيدة ويمكن الوثوق بها، أي أن المقياس يتمتع بمؤشرات ثبات التجزئة النصفية بالنسبة لعينة المعلمين.

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها:

أسئلة الدراسة:

1_ ما مستوى فعالية الذات لدى أفراد عينة الدراسة؟

تم التحقق من مستوى فعالية الذات لدى أفراد العينة عن طريق تحديد الإرباعيات، بعد ترتيب الدرجات تصاعدياً ليشير الربيع الأول لمنخفضي فعالية الذات، والربيع الثالث لمرتفعي فعالية الذات، وفقاً لدرجات أفراد العينة وكانت النتائج كما يلي:

الجدول (13): الإرباعيات لدرجات فعالية الذات

المتوسط		**144.24**			
الانحراف المعياري		**15.579**			
الإرباعيات		موقع الربيع	مدى الدرجات المقابلة	عدد الأفراد	(نسبة%)
الربيع الأول (فعالية الذات منخفض)	25	96	(78-121)	66	25.42%
الربيع الثاني (فعالية الذات متوسط)	50	97-286	(122-161)	116	47.65%
الربيع الثالث (فعالية الذات مرتفع)	75	287	(162-177)	68	26.93%
المجموع				250	100%

من الجدول (13) يتضح أن نسبة أفراد العينة الذين يظهرون مستوى متوسط من فعالية الذات بلغت (47.65%) وهم (116) فرداً، أي أن مستوى فعالية الذات لدى أفراد العينة متوسط. ويمكن تفسير ذلك إلى قلة الخبرة لديهم، وأنه ليس لديهم دقة وإنتاجية عالية؛ مما يضعف قوة دافعيتهم والوصول إلى حالة من التوتر النفسي الذي يصعب من فرص النجاح، وقد يعود المستوى المتوسط إلى كمية الضغوط المهنية التي يتعرضون لها، التي تحول بينهم وبين قدرتهم وكفاءتهم العالية للإنجاز.

الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس السلوك الصحي تبعاً لمتغير سنوات الخبرة.

تم حساب الفروق في سنوات الخبرة في السلوك الصحي من خلال تطبيق قانون ت ستيودنت كما هو موضح بالجدول (14).

الجدول (14): الفروق تبعاً لمتغير الخبرة على مقياس السلوك الصحي

المقياس	الخبرة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	مستوى الدلالة	القرار
السلوك الصحي	أقل من10سنوات	108	41.41	17.152	3.165	0.632	غير دال
	أكثر من10سنوات	85	38.12	14.221			

بالنظر إلى الجدول (14) ولقيم ت ستيودنت وقيمة الاحتمال p أكبر من 0,05 نقبل الفرضية الصفرية أي لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في سنوات الخبرة على مقياس السلوك الصحي. وتختلف هذه النتيجة مع دراسة (السامرائي، 2019)، وتتفق مع دراسة (Jeanine & Didier, 2010) ويمكن تفسير هذه النتيجة أن ممارسة السلوكيات الصحية والالتزام بها يعتمد على درجة الوعي الصحي لدى المعلم ومدى أهمية هذه السلوكيات بالنسبة له والتزامه في تطبيقها، فممارسة السلوكيات الصحية تعطي مؤشر على تمتع الفرد بصحة جسدية سليمة، ولا علاقة لمتغير سنوات الخبرة في ممارستها.

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على فعالية الذات تبعاً لمتغير سنوات الخبرة.

تم حساب الفروق بين في سنوات الخبرة في درجة فعالية الذات من خلال تطبيق قانون ت ستيودنت كما هو موضح بالجدول (15).

الجدول (15): الفروق تبعاً لمتغير الخبرة على مقياس فعالية الذات

المقياس	الخبرة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	مستوى الدلالة	القرار
فعالية الذات	أقل من10سنوات	108	29.13	27.63	3.310	0.000	دال
	أكثر من10سنوات	85	32.27	16.26			

من الجدول (15) وبالنظر لقيم ت ستيودنت وقيمة الاحتمال p أصغر من 0,05، بذلك نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة أي يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في سنوات الخبرة على مقياس فعالية الذات لصالح الاكثر من 10 سنوات، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Blackburn & Robinson, 2008)، ويمكن تفسير ذلك استناداً إلى طبيعة مرحلة التعليم الأساسي، فالفئة العمرية الصغيرة التي يتعامل معها المعلمون يجعل تطبيق واكتساب المهارات التعليمية التي يمتلكونها سهل ويسير مقارنة بالمرحلة الثانوية التي تتميز بالتقلبات الفيسيولوجية والنفسية، وهذا من شأنه أن يكسبهم الخبرة التي تعمل على زيادة كفاءتهم الذاتية وقدرتهم على تنظيم العملية التعليمية لتحقيق الأهداف بنجاح.

الفرضية الثالثة: لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس فعالية الذات ودرجاتهم على مقياس السلوك الصحي.

للتحقق من صحة هذه الفرضية قامت الباحثة بحساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجات العينة على المقياسين (السلوك الصحي_ فعالية الذات). كما هو موضح:

الجدول (16): معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة على مقياسي السلوك الصحي وفعالية الذات.

المتغيرات	معامل الارتباط	عدد العينة	مستوى الدلالة	القرار
فعالية الذات	0.781	250	0.01	دال
السلوك الصحي				

نلاحظ من الجدول (16) وجود ارتباط دال إحصائياً بين الدرجات على كل من مقياس السلوك الصحي وفعالية الذات. وبذلك نرفض الفرضية الصفرية ونقبل البديلة أي أن هناك علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين كل السلوك الصحي وفعالية الذات، أي كلما زادت فعالية الذات زادت ممارسة السلوكيات الصحية لدى المعلمين.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن الفعالية الذاتية تلعب دورا هاماً في اكتساب المعرفة والاحتفاظ بها باعتبارها المحرك الأساسي التي بدونها لا تتم عملية التعليم واكتساب السلوكيات المعرفية (هنيدي، 2017، ص:220). فالفعالية الذاتية لدى المعلمين تزيد من قدرتهم على ممارسة السلوكيات الصحية لديهم، فهم بحاجة دائمة إلى تنظيم حياتهم والاهتمام بالغذاء الصحي والتمارين الرياضية وأخذ القسط الكاف من الراحة، وهذا ما يزيد من كفاءتهم المهنية، ويساعدهم على تحمل ضغوط العمل والأعباء الإدارية مما يوفر جو أفضل تحقيق أهداف العملية التعليمية.

المقترحات والتوصيات:

- إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول الفعالية الذاتية والسلوك الصحي لدى معلمي المراحل الدراسية المختلفة، وفي ضوء متغيرات أخرى.
- يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة في وضع برامج ارشادية وعلاجية من أجل رفع مستوى والسلوكيات الصحية لدى العاملين في التربية والتعليم.
- نشر الثقافة الصحية لدى المعلمين في المدارس؛ لتوعيتهم بأهمية ممارسة السلوكيات الصحية من خلال حملات توعية تقوم فيها الجهات المعنية بالصحة.

المراجع:

المراجع العربية:

1-أبو ليلى، يوسف، والعموش، أحمد .(2009). **مظاهر السلوك الصحي في مجتمع الإمارات**: بحوث ودراسات، شؤون اجتماعية. مج:102. عدد:26. ص_ص: 137-198.

2-تايلور، شيلي .(2008). **علم النفس الصحي**. ترجمة وسام درويش وفوزي شاكر. عمّان: الأردن. دار الحامد للنشر والتوزيع. ص:.828

3-جابر، عبد الحميد جابر .(2000). **مدرس القرن الحادي والعشرين الفعال- المهارات والتنمية المهنية**. الكويت: دار الفكر العربي. ص:456.

4-الخزرجي، أحمد .(2017). **فعالية الذات وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات الاجتماعية لدى معلمي المرحلة الابتدائية**، مجلة الفتح. عدد: 72. ص_ص: 373_401.

5-رضوان، سامر جميل، وريشكه، كونراد .(2001). **السلوك الصحي والاتجاهات نحو الصحة_ دراسة مقارنة بين طلاب سوريين وألمان، مجلة التربية**. عدد:4. ص_ص: 1_27.

6-السامرائي، أحمد ارحيم يوسف .(2019). **درجة الوعي الصحي لدى معلمي العلوم في مدارس محافظة صلاح الدين في العراق**، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم المناهج والتدريس. كلية العلوم التربوية. جامعة آل البيت. العراق. ص:82.

7-شويخ، هناء .(2012). **العوامل الخمسة الكبرى للشخصية بوصفها منبئات للسلوك الصحي لدى طلاب الجامعة**، مجلة العلوم الاجتماعية. مج:41. عدد:1. ص_ص: 61-105.

8-عبد القادر، صابر سفينة سيد .(2003). **فعالية الذات وعلاقتها باتخاذ القرار لدى المراهقين من الجنسين**، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة. جامعة عين شمس. القاهرة. مصر. ص:399.

9– عبدالله، هشام؛ العقاد، عصام عبد اللطيف .(2008). **الذكاء الوجداني وعلاقته بفعالية الذات لدى عينة من طلاب الجامعة**، مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية. مج:19. ص_ص: 167_220. المينا. مصر. جامعة المينا.

10– علام، صلاح الدين محمود .(2002). **القياس والتقويم التربوي والنفسي أساسياته وتوجيهاته المعاصرة**. ط:1. القاهرة: مصر. دار الفكر العربي. ص:432.

11– علي، قندر .(2014). **تأثير المتغيرات الممارسة للنشاط البدني الرياضي التربوي والجنس على الاضطرابات السلوكية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة**، الاكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية. مج:11. عدد:2. ص_ص: 41–55.

12–محمود، هويده، والجمالي، فوزية .(2010). **فعالية الذات المدركة ومدى تأثيرها على جودة الحياة لدى طلبة الجامعة المتفوقين والمتعثرين دراسياً**، مجلة أماراباك. مج:11. عدد:1. ص_ص: 61_115.

13– المخلافي، علي .(2010). **فعالية الذات الاكاديمية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى الطلبة_ دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة صنعاء**، مجلة جامعة دمشق. مج:26. ملحق:2010. ص_ص: 481_514.

14–منصور، علي، الأحمد، أمل، والشماس، عيسى .(2012). **مناهج البحث في التربية وعلم النفس**. دمشق: سوريا. منشورات جامعة دمشق. ص:467.

15– هنيدي، أسماء .(2017). **فعالية الذات وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى عينة من طلبة الجامعة**. مجلة الروافد. عدد:2. ص_ص: 210_246. الجزائر. جامعة البليدة.

المراجع الأجنبية:

1- Bandura, A. (1997) Self-Efficacy the exercise of control, New York, W. H. freedom and company.
2- Bandura, A. (1986) Social foundation of thought and action. A social cognitive theory, New Jersey, Prentice Hall.
3- Betoret, F. (2005) Stressors self-efficacy coping resource and burnout among secondary school teachers in spain, Educational psychology, 26 (4), 519_539.
4- Blackburn, J & Robinson, S. (2008) Assessment of teacher Self-Efficacy and Job satisfaction of early career Kentucky agriculture teacher. Journal of Agricultural Education. 3(49) 1-11.
5- Jeanine, P.& Didier, J. (2010) Health behavior of primary school teachers, Scandinavian journal of public health, 55(3), 67_75.
6- Milligan, R. Burke, V. and Beillin, L. (1997) Health behavior and psychosocial characters of 18 years old Australians social and medicine, 45 (1) 1544_1562.
7- Rocca, J. and Washburn, R. (2006) Comparison of efficacy among traditionally and alliteratively certified agriculture teacher, Journal of Agricultural Education, 47 (3), 58_67.
8- Ross, J & Grey, P. (2004) Transformational leadership and trencher commitment of organizational values. The mediatory effects of collective teacher efficacy, Journal of Agricultural Education, (74) 3, 58_67.
9- Wu, B. (2006) Efficacy perception in teams: impaction for leadership and school in Taiwan, republic of china. A paper presented in the international congress for school effectiveness and improvement conferences, Taiwan.