

السلوك الصحي وعلاقته بفاعلية الذات لدى طلبة كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة

هيثم محمد النادر *

بشير أحمد العلوان **

محمد خالد القضاة ***

ملخص

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى السلوك الصحي وعلاقته بفاعلية الذات لدى طلبة كلية علوم الرياضة، وذلك لوجود علاقة كامنة بين الجانب البدني والنفسي، حيث يدرك الرياضي أهمية الكفاءة البدنية والوظيفية والذهنية من أجل الوصول إلى المستويات الرياضية والتغلب على العوامل المسببة للضرر في الصحة وتحسين الحالة النفسية، ومن ثم المحافظة على الصحة بشكل عام.

تكونت عينة الدراسة من (219) فردا بواقع (103) طالب، و(116) طالبة تم اختيارهم عشوائيا من طلاب كلية علوم الرياضة جامعة مؤتة، حيث استخدم الباحثون في إنجاز هذه الدراسة: المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، معامل ارتباط بيرسون، اختبار شافيه للمقارنات البعدية، تحليل التباين المتعدد.

وقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة طردية ودالة إحصائيا عند مستوى دلالة ($0.05 > @$) بين السلوك الصحي وفاعلية الذات بلغت قيمتها (0.664). تعزى إلى متغير النوع الاجتماعي لصالح الذكور، أما فاعلية الذات فكانت لصالح الإناث. أما متغير السكن في السلوك الصحي فكان لصالح سكان المدينة، وكانت فاعلية الذات لصالح سكان القرية، في حين كان متغير السنة في السلوك الصحي لصالح السنة الثانية بينما في فاعلية الذات كان لصالح السنة الرابعة.

وفي ضوء نتائج الدراسة فقد أوصى الباحثون عقد ورشات عمل في الجامعات والمدارس والأندية لأهمية السلوك الصحي وفاعلية الذات في محاربة الأمراض والإفلاق عن السلوكيات الضارة واتباع منهج جديد وهو الوقاية خير من العلاج وكذلك إدراج علم النفس الصحي في المدارس والمراكز الصحية لأهميته في بناء الاقتدار الصحي.

الكلمات الدالة: السلوك الصحي، فاعلية الذات، طلاب كلية علوم الرياضة.

* كلية السلط للعلوم الإنسانية، جامعة البلقاء التطبيقية.

** كلية السلط للعلوم الإنسانية، جامعة البلقاء التطبيقية.

*** كلية علوم الرياضة، جامعة مؤتة.

تاريخ قبول البحث: 2015/5/11م.

تاريخ تقديم البحث: 2014/9/10م.

© جميع حقوق النشر محفوظة لجامعة مؤتة، الكرك، المملكة الأردنية الهاشمية، 2016م.

Health behavior and its relationship to effectively self-effectiveness of students of the Faculty of Sports Sciences at the University of Mutah

Haitham Mohammad Alnader

Basheer Ahmad Al-Alwan

Mohammad khalid ALI-Qudah

Abstract

The present study aimed to identify the level of health behavior and its relationship to effectively self- effectiveness of students of the Faculty of Sports Science at the University of Mutah for the existence of a potential relationship between physical and psychological aspects. Athletes are aware of the importance of physical efficiency, functional and mental order to reach advanced levels of sports, and overcome factors that causing damage to health and mental state, and then maintaining health in general.

The study sample consisted of 219 students, (103) male and (116) females. The sample was randomly selected from the students of the Faculty of Sports Science, Mutah University. The researchers used - Arithmetic average - standard deviations - Scheffe test for a posteriori comparisons, and multiple analyses of variance.

The results indicate the presence of proportional correlation, and statistically mark at the level ($0.05 > @$) between healthy behavior and self- effectiveness worth of (.664) attributed to the variable of gender in favor of male, while self-efficacy was in favor of females. The variable of residents in health behavior was in favor of city's residents, While self-efficacy was for the benefit of residents of villages, and the variable of the year of study in health behavior was in favor of the second year, while in self-efficacy was in favor of the fourth year.

In the results of the study, the researchers recommended that: conducting workshops at universities, schools and sport clubs for the importance of healthy behavior and self-efficacy in the fighting against diseases and quitting harmful behaviors, and follow new approach for prevention is better than cure, as well as teaching healthy psychology in schools and health centers because of its importance in building the competence of health.

Keyword: health behavior, self- effectiveness, students of the Faculty of Sports Science.

مقدمة الدراسة وأهميتها

تتمثل أهمية هذا البحث في قلة البحوث والدراسات المتخصصة في حدود علم الباحثين على طلاب كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية، لذلك قام الباحثون بإجراء هذه الدراسة لمعرفة مستوى السلوك الصحي وفاعلية الذات على طلاب كلية علوم الرياضة وذلك للتأكيد على الأكاديميين والباحثين والمدربين والطلاب الاهتمام بهذا المحور وذلك لرفع مستوى الصحة البدنية والنفسية.

تتطلب فلسفة السلوك الصحي أن يكون اللاعب على مستوى عال من الوعي بالعبادات والمعتقدات الصحية مما يجنبه مشاكل صحية قد تقف حائلا دون التطور الذي يشده الرياضي على المستوى البدني والمهاري والنفسي من أجل تحقيق أفضل الانجازات الرياضية وذلك من خلال دراسة وتحليل العادات الصحية والممارسات السلوكية بهدف رفع مستوى الصحة البدنية والنفسية والمحافظة عليهما.

وتشير الدراسات والبحوث التي أجريت في مجال السلوك الصحي إلى فلسفة مفادها أن الصحة الجيدة نتاج إنجاز شخصي تراكمي، أي تطوير أسلوب حياة صحي يهدف إلى المساعدة للقيام بالسلوكيات الصحية السليمة (تايلور 2008) فمن الناحية الطبية تتضمن كيفية الوصول إلى اتباع أسلوب حياة صحي ومساعدة الفئات الأكثر عرضة لمخاطر صحية معينة كي يسلكوا بطريقة تمكنهم من الانتباه لما يمكن أن يتعرضوا له من مخاطر (Maddux et al, 1987) وبالنسبة للمختص النفسي فإن فكرة الارتقاء بالصحة تتضمن تطوير نظام يهدف إلى مساعدة الناس للقيام بالسلوكيات الصحية وتغيير السلوكيات الضارة، أما وسائل الأعلام فيمكن لها أن تساهم بالارتقاء بالوضع الصحي من خلال البرامج التثقيفية التي تبين للناس المخاطر التي تترتب على القيام بسلوكيات معينة للوقاية من بعض الأمراض؛ مثلا توعية وتثقيف شخص مصاب بالسكر وعائلته بكيفية التحكم بالمرض (المسعد، 2005).

وفي دراسة أجراها (رضوان، وآخرون، 2009) هدفت إلى تحليل السلوك الصحي والاتجاهات نحو الصحة دراسة ميدانية مقارنة بين طلاب ألمان وسوريين من منظور الثقافة والعادات المتعلقة بالسلوك الصحي واستغلال الموارد الصحية الإيجابية حيث استنتجت الدراسة وجود ثغرة معرفية ومعلوماتية حول تقنيات الفحص الذاتي والفحوص الدورية، وندرة حملات التوعية لتعلم الطلاب

السلوك الصحي وعلاقته بفاعلية الذات لدى طلبة كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة

هيثم محمد النادر، بشير أحمد العلوان، محمد خالد القضاة

تقنيات الفحص الذاتي من خلال البرامج المناسبة وأن لعلم النفس بشكل عام وعلم النفس الصحي بشكل خاص ميداناً واسعاً وخصباً للعمل ولا بد من إيجاد جسور بين التخصصات الطبية والنفسية من خلال علم النفس الطبي.

وفي دراسة قام بها (العرجان وآخرون، 2014) على المجتمع الأردني للتعرف على الوعي والسلوك الصحي وللتعرف على الأنماط الصحية لبعض الفئات وقطاعات المجتمع ومصادر الحصول على المعلومة الصحية لدى طلبة جامعة البلقاء التطبيقية؛ كانت النتائج أن مستوى الوعي الصحي العام جاء عالياً، وأن الوعي الصحي يتباين تبعاً لمتغير الجنس والمستوى الدراسي.

وفي دراسة فاعلية الذات وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة الجامعات في العراق قام (الألوسي، 2001)، بدراسة تهدف إلى قياس فاعلية الذات لدى طلبة الجامعة المستنصرية وقياس الفروق في فاعلية الذات وفق متغيرات الجنس (ذكور - إناث) والاختصاص (علمي - إنساني)، إضافة إلى التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين فاعلية الذات، وتوكيد الذات، وبعد تحليل البيانات إحصائياً أظهرت نتائج الدراسة أن طلبة الجامعة يتمتعون بفاعلية ذاتية ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات وفق متغيري الجنس والاختصاص ووجود علاقة ارتباطية عالية - موجبة بين فاعلية الذات وتقدير الذات.

أما دراسة أثر توكيد الذات في تنمية فاعلية الذات للطلبة ذوي القلق الاجتماعي في المرحلة الجامعية فقد استهدفت التعرف على (أثر توكيد الذات في تنمية الذات للطلبة ذوي القلق الاجتماعي من طلبة كلية الجامعة المستنصرية)، فقد وجد الباحثان دالة إحصائية عكسية بين فاعلية الذات والقلق الاجتماعي، أي كلما تمتع الفرد بفاعلية ذات مرتفعة انخفض الشعور بالقلق الاجتماعي وبالعكس (سعيد، 2005).

وفي دراسة (عبد القادر، 2003) فاعلية الذات وعلاقتها باتخاذ القرار لدى المراهقين من كلا الجنسين هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة ما بين فاعلية الذات واتخاذ القرار لدى كلا الجنسين وبعد تحليل البيانات إحصائياً أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة موجبة ودالة إحصائياً بين فاعلية الذات واتخاذ القرار، ووجود علاقة موجبة ودالة إحصائياً بين فاعلية الذات وأساليب

التفكير، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في فاعلية الذات واتخاذ القرار بالمخاطرة وأساليب التفكير وكانت لصالح الذكور.

ويستخلص من الدراسات السابقة أن مفهوم فاعلية الذات للفرد هي مدى سيطرته على نشاطه الشخصي وتوقعاته، أي عندما يكون لدى الفرد توقعاته وأفكاره الخاصة به حول ماهية السلوك المناسب يستطيع أن يختار أفعاله تبعاً لما يراه مناسباً ومتماشياً مع معايير السلوك الطبيعي في المجتمع. ولقد أكدت أغلب الدراسات الطبية والنفسية العلاقة بين السلوك الصحي (النفسية أو العضوية) مقارنة بأنماط السلوك البشري، فمعظم الأمراض التي نعاني منها سببها سلوكيات الأفراد وعاداتهم الصحية غير السليمة، أما أثر سلوك الفرد في صحته من خلال علاقته ببعض المتغيرات إذ يؤدي أسلوب التحكم الداخلي دوراً وقائياً في مجال الصحة الشخصية للحفاظ عليها من خلال تكوين عادات صحية سليمة في الحياة، مما يفسر العلاقة الإيجابية بين التحكم بالصحة واتباع القواعد الصحية السليمة بينما يعمل الميل إلى التحكم الخارجي عكس ذلك فهؤلاء نجدهم أقل استعداداً لتنفيذ سلوكيات صحية إيجابية للسيطرة على حياتهم وتجسيد طموحاتهم (يخلف، 2001).

ومن هنا نرى وجود علاقة بين السلوك الصحي وفاعلية الذات في النشاط البدني، إن فاعلية الذات تتمثل بالفكرة الشخصية المعبرة عن امتلاك الشخص قابليات لتكوين السلوك المطلوب (Saloman, 1984)، أما كيفية تأثير فاعلية الذات في السلوك فتظهر من خلال متعة النشاط، وفي دراسة (Movies, 2001) إشارة إلى أن الأفراد عادة يختارون النشاطات التي يشعرون أنها ستكون ناجحة عند قيامهم بها، فيميل الأفراد إلى بذل جهد كبير في النشاطات والسلوكيات التي يعتقدون أنهم سيكونون ناجحين بها وقادرين على تحقيقها.

ويعتبر مفهوم فاعلية الذات للفرد ذا أهمية بارزة كأسلوب خاص في دراسة الثقة بالنفس وأداء التراكيب التعليمية كالإنجاز الدراسي والأكاديمي وتحديد أسباب النجاح والفشل وتجديد الأهداف والمقارنات الاجتماعية والذاكرة وحل المشكلات والقيام بجميع المهام بنجاح.

السلوك الصحي وعلاقته بفاعلية الذات لدى طلبة كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة
هيثم محمد النادر، بشير أحمد العلوان، محمد خالد القضاة

ولأن طلاب كليات الرياضة جزء من المجتمع، ولأهمية السلوك الصحي وعلاقته بفاعلية الذات قام الباحثون بهذه الدراسة على طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة. ولقلة وجود دراسات سابقة على حد علم الباحثين في جامعاتنا في الأردن، قاموا بأجراء الدراسة الحالية لمعرفة مستوى السلوك الصحي وعلاقته بفاعلية الذات لدى طلاب كلية الرياضة .

مشكلة الدراسة:

إن فكرة الارتقاء بالسلوك الصحي تساهم في رفع الغموض عن عدو الإنسان المتمثل بالمرض والتركيز على الفرد في مسؤوليته عن صحته الشخصية لأن هذا سيؤدي بالنتيجة إلى إدراك عوامل الخطر والتصدي لها في وقت مبكر والوقاية من الأمراض والعلل البدنية وتحسين الحالة النفسية ومن ثم المحافظة على الصحة بشكل عام والمحافظة على الهبة الإلهية الكبيرة ألا وهي جسم الإنسان. (Lorraine M-Reiser, 2007)

ومن خلال عمل الباحثين أعضاء هيئة تدريسية وخبراتهم السابقة لاعبين وإداريين في المجال الرياضي، فقد لاحظوا وجود علاقة قوية بين العامل النفسي والصحي وأن الطلاب واللاعبين الذين يوجد لديهم مشاكل صحية أثناء الدراسة أو المباريات أو المحاضرات يؤثر ذلك على تحصيلهم العلمي والمثابرة على التدريب مما ينعكس سلباً على حياتهم، ولذلك فإن مشكلة الدراسة تكمن في الكشف عن العلاقة بين السلوك الصحي وعلاقته بفاعلية الذات وأثره على حياة طلبة كلية الرياضة بجامعة مؤتة.

أهداف الدراسة:

- 1- التعرف إلى مستوى السلوكيات الصحية لدى طلبة كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة بشكل عام.
- 2- التعرف إلى مستوى فاعلية الذات كمتغير نفسي هام لطلبة كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة بشكل عام.
- 3- التعرف إلى مستوى السلوكيات الصحية وفاعلية الذات لدى طلبة كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة تبعاً لمتغيرات الجنس والسن والمستوى الدراسي.

4- التعرف إلى العلاقة بين السلوكيات الصحية وفاعلية الذات لدى طلبة كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة.

تساؤلات لدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى الإجابة عن التساؤلات الآتية:

- 1- ما مستوى السلوكيات الصحية لدى طلبة كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة؟
- 2- هل توجد فروق دالة إحصائية في السلوك الصحي تعزى لمتغيرات الجنس والسن والمستوى الدراسي لدى طلاب كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة؟
- 3- ما مستوى فاعلية الذات لدى طلبة كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة؟
- 4- هل توجد فروق دالة إحصائية حول مستوى فاعلية الذات تعزى لمتغيرات الجنس والسن والمستوى الدراسي لدى طلبة كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة؟
- 5- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين السلوك الصحي وفاعلية الذات لدى طلبة كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة؟

حدود الدراسة:

المحدد البشري: طلبة السنوات الثانية والثالثة والرابعة ، كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة.
المحدد الزمني: أجريت هذه الدراسة في الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي 2014|2015 .
المحدد المكاني: جامعة مؤتة، كلية علوم الرياضة.

مصطلحات الدراسة:

السلوك الصحي: (Health-Behavior)

هي قناعات يكونها الأفراد عن الجوانب السلبية للسلوك وإيجاد وسائل أو طرق بديلة للتخلص من هذا الجانب السلبي ومثال ذلك: السلوك السلبي كتناول طعام دسم يمكن التعويض للتخلص منه في ممارسة الرياضة. (Rabeau, 2006) .

السلوك الصحي وعلاقته بفاعلية الذات لدى طلبة كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة
هيثم محمد النادر، بشير أحمد العلوان، محمد خالد القضاة

فاعلية الذات : (Self-Efficacy).

في المجال الرياضي يعرفها (Mavis, 2001) ميكانيزمات إدراكية عامة لأجل تأثيرات المعالجات النفسية المتنوعة على الأداء وأنها تعد قناعة فردية بمقدرته أو مقدرتها على إنجاز سلوك ضروري لتقديم ناتج مرغوب فيه.

الطريقة والأجراءات:

منهج الدراسة: المنهج الوصفي المسحي وذلك لملاءمته لأغراض الدراسة.

أدوات الدراسة:

أولاً: مقياس السلوكيات الصحية:

قام الباحثون بالاطلاع على الأدب السابق المتعلق في مجال الدراسة، وبعد مراجعة العديد من الدراسات توصل الباحثون إلى الدراسة التي صممها (أحمد، مازن وأخرون، 2008) لدراسة السلوك الصحي واتجاهاته لدى الرياضيين، مع تعديل بعض الفقرات بما يتناسب مع الدراسة الحالية وقد تم إجراء المعاملات العلمية التالية للتأكد من صدق وثبات الدراسة ومدى مناسبتها لأغراض الدراسة الحالية.

* الصدق: للتأكد من مناسبتها للبيئة الأردنية استخرج الباحثون صدق المحتوى للمقياس من خلال عرضه على لجنة من الخبراء المختصين في مجال التربية والذين أجمعوا على مناسبتها لهدف الدراسة. والملحق (1) يبين أسماء السادة المحكمين.

* ثبات المقياس: تم حساب المقياس بطريقة معامل الاتساق باستخدام معادلة كرونباخ ألفا وبلغت قيمته (88,3) وبطريقة التجزئة النصفية بلغت قيمته (90,1).

* تصحيح المقياس: يحتوي المقياس على (12) مفردة، وأمام كل مفردة خمسة اختبارات وتصحيح وفق التدرج (5,4,3,2,1) تبدأ من 1-5 للمفردات السلبية إلى الأيجابية.

ثانيا : مقياس فاعلية الذات:

أعد هذا المقياس (العدل، 2001) وقد اختار الباحث هذا المقياس في ضوء إطلاع على العديد من البحوث التي تناولت فاعلية الذات والمقاييس التي استخدمت لقياس فاعلية الذات والتي اشتملتها العديد من البحوث. وكان اختيار مقياس العدل في هذا البحث لما وجده الباحثون من سهولة العبارات المستخدمة فيه والأبعاد التي استخدمت فيه والتي وجدوا أنها تفي بالغرض في إجراءات البحث الحالي وقد تم العمل بهذا المقياس بعد الإجراءات التي اتبعها الباحثون وهي كما يلي:

1. صدق المقياس:

تم حساب صدق المقياس وذلك بعرض المقياس بصورته الأولى على مجموعة من الخبراء من أهل الاختصاص وذلك للنظر بما يرون من تعديل فقرات ومدى مناسبتها للعمل بهذا المقياس في هذا البحث وبعد أن تم تطابق رأي الخبراء بالموافقة على فقرات المقياس، وهذا يعني ملاءمة هذه الاداة للعمل بها في البحث الحالي ويعني صلاحيتها للتطبيق على عينة البحث. والملحق (1) يبين أسماء لجنة الخبراء والدرجة العلمية وأماكن عملهم.

2. ثبات المقياس:

تم حساب المقياس بطريقة معامل الاتساق باستخدام معادلة كرونباخ ألفا وبلغت قيمته (81,4) وبطريقة التجزئة النصفية بلغت قيمته (88,2).

3. تصحيح المقياس:

يحتوي المقياس على (50) مفردة، وأمام كل مفردة أربعة اختيارات هي. نادرا، أحيانا، غالبا، دائما وتصحح وفق التدرج 1,2,3,4 ، صفر 0 للمفردات الإيجابية والعكس للسالبة وقد تضمن المقياس الفقرات السلبية وهي ذوات الأرقام 1 ، 4 ، 5 ، 7 ، 9 ، 12 ، 15 ، 17 ، 19 ، 22 ، 24 ، 27،26، 30، 34، 35، 37، 39، 41، 44، 46، 49، 50. والدرجة المرتفعة للمقياس تشير إلى فاعلية الذات على حسب الإجابات لهذا المقياس مع صدق الدراسة الحالية .

السلوك الصحي وعلاقته بفاعلية الذات لدى طلبة كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة
هيثم محمد النادر، بشير أحمد العلوان، محمد خالد القضاة

متغيرات الدراسة:

المتغيرات المستقلة:

- السنة الدراسية (ثانية، ثالثة، رابعة)
- الجنس (ذكر، أنثى)
- مكان السكن (مدينة، قرية)

المتغير التابع: ويتمثل بمدى استجابة اللاعبين على استبانة قياس مستوى السلوك الصحي واستبانة فاعلية الذات.

المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحثون برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية التالية. - المتوسطات الحسابية - الانحرافات المعيارية - معامل ارتباط بيرسون - اختبار شافيه للمقارنات البعدية - تحليل التباين المتعدد.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة علوم الرياضة بجامعة مؤتة والبالغ عددهم (1200) طالباً وطالبة.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (219) فردا بواقع (103) طالب، (116) طالبة تم اختيارهم عشوائياً من طلبة كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة، والجدول (1) يبين وصف العينة.

الجدول (1) مواصفات وخصائص عينة الدراسة

المتغير	الفئات	العدد	النسبة المئوية
السنة الدراسية	ثانية	67	30.6
	ثالثة	77	35.2
	رابعة	75	34.2
مكان السكن	مدينة	52	23.7
	قرية	167	76.3
الجنس	ذكر	103	47.0
	أنثى	116	53.0

نتائج الدراسة ومناقشتها:

التساؤل الأول والذي مفاده ما مستوى السلوك الصحي لدى طلبة كلية علوم "الرياضة في جامعة مؤتة"؟ ولإجابة على هذا التساؤل تمّ حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعياريّة، لاستجابات طلبة كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة على مقياس المعتقدات الصحية وفقا لكل فقرة من فقرات المقياس والمقياس الكلي وعلى النحو الآتي

جدول (2) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعياريّة

لمستوى السلوك الصحي لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة

ترتيب الفقرات	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	ما أهمية عدم شرب المواد المنبهة للرياضي؟	2.86	1.551	متوسط
2	ما أهمية الحصول على وقت نوم كاف للرياضي؟	2.52	1.551	متوسط
3	ما أهمية عدم خضوع الرياضي لأختبرات تشوهات القوام؟	2.51	1.389	متوسط
4	ما أهمية عدم تناول المواد المنشطة للرياضي؟	2.50	1.304	متوسط
5	ما أهمية تنظيف الأسنان للفرد؟	2.48	1.396	متوسط
6	ما أهمية عدم التدخين للرياضي؟	2.45	1.711	متوسط
7	ما هي أهمية التغذية الصحية للرياضيين؟	2.43	1.414	متوسط
8	ما أهمية مراجعة الأطباء وأطباء الأسنان للرياضي؟	2.42	1.172	متوسط
9	ما أهمية عدم تناول الكحول أو المواد المخدرة للرياضي؟	2.40	1.858	متوسط
10	ما هي أهمية المحافظة على الوزن المثالي للرياضي؟	2.32	1.267	منخفض
11	ما هي أهمية استخدام أدوات الوقاية من الشمس؟	2.23	1.346	منخفض
12	ما هي أهمية إجراء فحوصات دورية للقلب والدم والسكر وغيرها للرياضي؟	1.95	1.226	منخفض
	الكلي	2.4239	1.11437	متوسط

السلوك الصحي وعلاقته بفاعلية الذات لدى طلبة كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة
هيثم محمد النادر، بشير أحمد العلوان، محمد خالد القضاة

يبين الجدول (2) أنّ المتوسطات الحسابية لمستوى السلوكيات الصحية لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة. وعلى المستوى الكلي كانت (2.4239) وانحراف معياري (1.11437)، وقد احتلت الفقرة رقم (1) والتي نصها "ما أهمية عدم تناول مواد منبهة للرياضي" المرتبة الأولى بمتوسط حسابي بلغ (2.86) وانحراف معياري (1.55)، في حين جاءت الفقرة (12) والتي نصها ("ماهي أهمية إجراء فحوصات دورية للقلب والدم والسكر وغيرها للرياضي") في المرتبة الأخيرة بين فقرات هذا المجال، بمتوسط حسابي بلغ (1.95) وانحراف معياري (1.22).

تظهر النتائج أن مستوى السلوكيات الصحية الكلي جاء بدرجة متوسطة وهذه النتيجة تتفق مع كل من دراسة الكاشف والقدمي (2009) والخليلي وآخرون (1987) و صباريني وآخرون (1989) والعلي (2001) والطنطاوي (1997) وحماد (1996) و (يس قنديل 1990) حيث أشارت هذه الدراسات أن هذه الدرجة جاءت لعدم وجود منهاج مستقل لتدريس التربية الصحية في المدارس وعدم تركيز الأسرة على السلوك الصحي السليم لأبنائها وأن الطالب يكون لديه معرفة وفهم للمعلومات الخاصة بالغذاء والتغذية الصحيحة ولكنه غير واع صحيا للاستفادة من هذه المعلومات على شكل ممارسات سلوكية وتطبيقها في حياة اليومية، واختلفت هذه النتيجة مع دراسة كل من (رضوان، 2007) و(عسكر، 2013) حيث أشارت النتائج أن متوسط درجات السلوكيات أعلى من المتوسط (و (Sarafino, 1990)

والسبب حسب رأي الباحثين أن طلبة الجامعة يسعون دائما لممارسة السلوكيات الصحية المناسبة والالتزام بها.

وفي رأي الباحثين أن السبب في انخفاض مستوى السلوك الصحي لدى طلبة كلية علوم الرياضة أن هناك تقصيرا من البيت والأسرة والمدارس والجامعات والمجتمع، فمن الممكن أن الطالب ومن خلال دراسته يطلع على المعلومات والإرشادات العامة وذلك من خلال الكتب أو التلفاز أو الصحف أو المسابقات الجامعية، إلا أنه لا يطبق هذه المعلومات على شكل ممارسات سلوكية، فالعادات والتقاليد السائدة في مجتمعاتنا الشرقية والتي يوجد فيها مجاملة اجتماعية على حساب الصحة وعدم وجود حافز وقناعة لتطبيق المعتقد الصحي بمعنى القدرة على القيام بالمعتقد المناسب، ومثال ذلك مشكلة السمنة وقلة الحركة في المجتمعات العربية فيجب أن تكون لدى الفرد القناعة والقدرة على

ممارسة النشاط الرياضي ومن ناحية أخرى نجد أن المعدل التراكمي لطلبة كلية علوم الرياضة جاء بدرجة متوسطه وأقل من المتوسط (حسب معطيات قسم القبول والتسجيل في جامعة مؤتة).

ومن خلال النظر إلى الجدول (2) تبين أن عبارة ما "أهمية عدم تناول مواد منبهة للرياضي" جاءت في المرتبة الأولى وفي رأي الباحثين بأن السبب يعود إلى أن الطالب ومن خلال اكتسابه المعلومات من دراسته للمسابقات ذات العلاقة بالتربية الصحية والتغذية الصحية وفسولوجيا الرياضة واللياقة البدنية ينمو لديه الشعور بإحساس التحكم والسيطرة على صحته وحياته وبالتالي تصبح ممارسات سلوكية يومية يطبقها الطالب، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من (رضوان، 2009) و (الداغستاني والمفتي 2013).

أما بالنسبة للسلوك الصحي وحسب الجدول فإن عبارة ما هي أهمية إجراء فحوصات دورية للقلب والدم والسكر وغيرها للرياضي فجاءت في المرتبة الأخيرة وفي رأي الباحثين السبب أن الطالب يكون مثقفا صحيا وبدنيا ومطلعا من خلال وسائل الإعلام على أهمية السلوك الصحي وأهميته على حياته إلا أنه لا يطبقه وذلك لعدم وعيه الصحي لأهمية هذا السلوك على صحته ومثال ذلك التدخين فالطالب يعرف الضرر والمشاكل الصحية إلا أنه لا يقلع عن هذه الآفة الخطيرة، وتتفق هذه النتيجة مع كل من: (Rashid et al, 2003) و (Kevin, et al, 2007) و (Susan L.o Thomas, 2001)

التساؤل الثاني:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في السلوك الصحي لدى طلبة كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة تعزى لمتغيرات (النوع الاجتماعي، مكان السكن والسنة الدراسية)

للإجابة عن هذا التساؤل تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والجدول (3) يوضح ذلك.

السلوك الصحي وعلاقته بفاعلية الذات لدى طلبة كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة
هيثم محمد النادر، بشير أحمد العلوان، محمد خالد القضاة

جدول (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات طلبة

كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة لمستوى المعتقدات الصحية وفقا لمتغيرات الدراسة

المتغير	الفئات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
السنة الدراسية	ثانية	2.8607	1.42971
	ثالثة	1.9145	.53972
	رابعة	2.5567	1.03705
مكان السكن	مدينة	2.6955	1.22139
	قرية	2.3393	1.06874
الجنس	ذكر	3.1206	1.23882
	أثنى	1.8053	.41499

تشير البيانات الواردة في الجدول (3) إلى وجود فروقات ظاهرية في المتوسطات الحسابية لتقديرات طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة لمستوى السلوك الصحي وفقا لمتغيرات الدراسة، وللكشف فيما إذا كانت هذه الفروقات ذات دلالة إحصائية تم استخدام تحليل التباين المتعدد، والجدول (4) يوضح نتائج ذلك.

جدول (4) نتائج تحليل التباين المتعدد للكشف عن الفروق في تقديرات طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة لمستوى السلوك الصحي وفقا لمتغيرات الدراسة:

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
النوع الاجتماعي	97.268	1	97.268	158.709	.000
السنة الدراسية	39.719	2	19.860	32.404	.000
مكان السكن	3.339	1	3.339	5.447	.021
الخطأ	131.155	214	.613		
المجموع	1557.403	219			

* دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)

تشير البيانات الواردة في الجدول (4) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) لتقديرات طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة في مستوى السلوك الصحي يعزى لمتغير النوع الاجتماعي وعند الرجوع إلى الجدول (3) يظهر أن متوسط تقديرات الذكور كانت (3.1206) ولإناث (1.8053) مما يشير إلى أن الفرق لصالح الذكور. تختلف هذه النتيجة مع الداغستاني والمفتي (2013) حيث يرى الباحثان أن الطالبات لديهن مستوى السلوك الصحي أعلى من الذكور.

وفي رأي الباحثين أن السلوك الصحي لصالح الذكور وذلك لتجاربههم الثقافية والاجتماعية وخبراتهم العملية ومشاركاتهم في البطولات الداخلية والخارجية تسهم في رفع مستوى وعيهم وإدراكهم لأهمية السلوك الصحي وهذا لا تطبقه الطالبات اعتمادا على طبيعة المجتمع الأردني.

كما تشير البيانات الواردة في الجدول رقم (3) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) لتقديرات طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة لمستوى السلوك الصحي يعزى لمتغير مكان السكن وعند الرجوع إلى الجدول (3) يظهر أن متوسط تقديرات سكان المدينة كانت (2.6955) و لسكان القرية (2.3393) مما يشير إلى أن الفروق لصالح سكان المدينة. ويفسر الباحثون هذه النتيجة بأن سكان المدينة تتوفر لديهم الوسائل الثقافية ووجود المراكز المتخصصة والأندية الصحية ووجود حملات التوعية في المدن أكثر من القرى.

كما أظهرت النتائج وجود فروق تعزى لمتغير السنة الدراسية وللكشف لصالح من تعود هذه الفروقات فقد تم استخدام اختبار شافيه للمقارنات البعدية والجدول (5) يوضح نتائج ذلك.

جدول (5) نتائج اختبار شافيه للمقارنات البعدية للكشف عن الفروق وفقا لمتغير السنة الدراسية

السنة الدراسية	المتوسط الحسابي	الفروق		
		الثانية	الثالثة	الرابعة
الثانية	2.8607	-	*.9462	-.3040
الثالثة	1.9145		-	*-.6422
الرابعة	2.5567			-

السلوك الصحي وعلاقته بفاعلية الذات لدى طلبة كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة
هيثم محمد النادر، بشير أحمد العلوان، محمد خالد القضاة

تظهر النتائج الواردة في الجدول (5) وجود فروق دالة إحصائية بين طلبة السنة الثانية والسنة الثالثة لصالح السنة الثانية، وبين طلبة السنة الثالثة والسنة الرابعة لصالح السنة الرابعة. يفسر الباحثون هذه النتيجة أن طلاب السنة الثانية يسعون دائماً لممارسة السلوكيات الصحية والالتزام بها مثل إجراء الفحوص الطبية والاهتمام بالمظهر الخارجي والنظافة الشخصية ومعظم المسابقات الدراسية التي تحث الطلاب على ممارسة السلوكيات الصحية تعتبر من المتطلبات الأساسية والتي يجب أن يأخذها الطالب في السنوات الأولى وبالتالي يرتفع لديهم إحساس التحكم والسيطرة على صحتهم، أما طلاب السنة الثالثة وكما تظهر نتائج التحليل الإحصائي يبدأ الطلاب بالاهتمام بالتحصيل الدراسي والتركيز على المواد النظرية بذلك تنخفض السلوكيات الصحية، أما السنة الرابعة تعود النتيجة إلى أعلى مستوى من السلوكيات الصحية وذلك لزيادة الوعي الثقافي وعامل السن وزيادة الخبرات العملية والعلمية لدى الطلبة وترجمتها إلى شكل سلوك يومي للحفاظ على صحتهم والوقاية من الأمراض، وتتفق هذه الدراسة مع (عسكر، 2013)

التساؤل الثالث: ما مستوى فاعلية الذات لدى طلبة كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة؟

للتعرف على مستوى فاعلية الذات لدى طلبة كلية علوم الرياضة تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

جدول (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى فاعلية الذات لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة

ترتيب الفقرات	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	لا يمكنني التعامل مع جميع العقبات التي نواجهني؟	3.47	.500	مرتفع
2	إذا أعاقني أي إنسان يصعب علي التغلب عليه؟	3.15	.953	مرتفع
3	يصعب علي الوصول الي اهدافي وتحقيق غاياتي	3.14	1.046	مرتفع
4	لا اثق بمقدرتي على التعامل بكفاءة مع الأحداث غير المتوقعة	3.11	.792	مرتفع

مؤتة للبحوث والدراسات، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد الحادي والثلاثون، العدد الرابع، 2016م.

ترتيب الفقرات	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
5	يصعب علي أقتاع أي أنسان بأي شيء	3.05	.912	مرتفع
6	أرى نظرات السخرية بقدراتي في عيون زملائي	2.98	.988	متوسط
7	يصعب علي التوافق مع أي مجتمعات جديدة	2.94	.977	متوسط
8	يمكن لبعض القبات ان تحول بيني وبين أهدافي	2.87	.679	متوسط
9	أستطيع التعامل مع المواقف مضمونة العواقب	2.85	.917	متوسط
10	ليس من الصعب على أي انسان ان يقودني الى ما يريد	2.82	1.161	متوسط
11	يصعب علي أيقاف أي أنسان عند حدة	2.81	.998	متوسط
12	لا يمكنني تحقيق كثير من المفاجئات	2.77	.959	متوسط
13	لا يمكنني ضبط انفعالاتي إذا استأرنني أي انسان	2.72	.904	متوسط
14	يمكنني القيام بالقليل من الأوار في الحياة	2.72	.973	متوسط
15	ترك الأنسان لحقوقه لا يعد أنهزامية أو سلبية	2.67	1.126	متوسط
16	لا يمكنني وضع الخطط المناسبة لتحقيق أمالي	2.65	.928	متوسط
17	أذا واجهتني عقبة ما فسوف أجد طريقها للحل	2.58	.838	متوسط
18	أستطيع قيادة زملائي الى هدف محدد	2.58	.839	متوسط
19	يمكنني التعامل بكفاءة مع مستجدات الحياة	2.57	.834	متوسط
20	أستطيع المحافظة على آرائني بالمواقف الصعبة	2.54	.915	متوسط
21	يمكنني التفكير بطريقة عملية عندما أجدني في مأزق ما	2.50	.744	متوسط
22	أنتصر لنفسي في الكثير من المواقف	2.49	.930	متوسط
23	تشعر أسرتي بنقص ما في حالة عدم وجودي معهم	2.49	1.194	متوسط
24	يصعب علي التفكير في حل أي مشكلة تواجهني	2.47	.831	متوسط
25	أعتمد على نفسي في كل ما يواجهني من مشكلات	2.43	.933	متوسط
26	أستطيع الوصول الى حلول منطقية لما يواجهني من مشاكل	2.43	.933	متوسط
27	وجودي في أي مكان كفييل بأن يجعله ممتعا ومشوقا	2.42	1.136	متوسط

السلوك الصحي وعلاقته بفاعلية الذات لدى طلبة كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة

هيثم محمد النادر، بشير أحمد العلوان، محمد خالد القضاة

ترتيب الفقرات	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
28	عندي الكثير من الطموحات التي سوف أنجزها	2.42	.728	متوسط
29	يكلفني جميع من حولي بالأعمال السهلة	2.42	.839	متوسط
30	لا أترك حق مهما كان مع أي إنسان	2.38	.976	متوسط
31	التعامل مع الآخرين بجدية لا يجبرهم أتباع نفس الأسلوب	2.37	.985	متوسط
32	سيكون لي مستقبل باهرا	2.37	.838	متوسط
33	يقتنع زملائي بأرائي لثقتهم الكبيرة في شخصيتي	2.35	.759	متوسط
34	يسهل علي الوصول إلى أي هدف مهما كان بعيداً	2.34	.926	متوسط
35	يمكنني إضافة القليل لأي عمل أكلف به	2.32	1.180	متوسط
36	ثقة زملائي بمهاراتي هي التي تدعوهم إلى اللجوء الي	2.31	.864	متوسط
37	نظراً لقدراتي العالية يمكنني توقع نتائج الحلول التي أصل اليها	2.30	1.049	متوسط
38	أستطيع وضع الحلول المناسبة لأي مشكلة تواجهني	2.30	1.058	متوسط
39	على الإنسان أن يضبط انفعالاته في المواقف التي تتطلب ذلك	2.25	.950	متوسط
40	أستطيع تحمل كثيرا من المسؤوليات	2.21	.716	متوسط
41	اتمكن من حل المشاكل السهلة إذا بذلت الجهد المناسب	2.19	1.031	متوسط
42	يسهل على زملائي حل كثير من المشاكل التي يصعب علي حلها	2.16	1.105	متوسط
43	عندما تواجهني مشكلة أجد عندي حلولاً كثيرة	2.15	.766	متوسط
44	يلجأ لي زملائي لحل معظم مشكلاتهم	2.14	.760	متوسط
45	أتبع جميع إرشادات المرور طالما يلتزم بها الجميع	2.12	.928	متوسط
46	سوف أصل الى مكانة مرموقة في هذا المجتمع	2.11	.750	متوسط
47	يمكنني السيطرة على انفعالات الآخرين من زملائي	2.01	.707	متوسط

ترتيب الفقرات	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
48	وهبني الله عز وجل من القدرات ما يجعلني أعيش سعيداً	1.91	.734	منخفض
49	يمكنني مساعدة أي فرد لدية مشكلة	1.78	.990	منخفض
50	أذا عارضني أحد أكون أنا الخاسر في النهاية	1.63	.681	منخفض
	الكلي	2.4959	.24356	متوسط

يبين الجدول (6) أنّ المتوسطات الحسابية لمستوى فعالية الذات لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة وعلى المستوى الكلي كانت (2.4959) وبانحراف معياري (.24356)، وقد احتلت الفقرة رقم (1) والتي نصها "لا يمكنني التعامل مع جميع العقبات التي تواجهني" المرتبة الأولى بمتوسط حسابي بلغ (3.47) وانحراف معياري (.500) مرتفع، في حين جاءت الفقرة والتي نصها "إذا عارضني أحد أكون أنا الخاسر في النهاية في المرتبة الأخيرة بين فقرات المقياس، بمتوسط حسابي بلغ (1.63) وبانحراف معياري (.681).

ومن خلال هذه النتيجة يرى الباحثون أن هذه الدلالة الإحصائية ناتجة عن تأثير الجامعة بصفتها مؤسسة تربية تعمل على زيادة فاعلية الطلاب بتعزيز الثقة وأداء السلوكيات التي تنصف بالضبط الذاتي والالتزام الأخلاقي إضافة إلى التقدم العلمي والاهتمام الحديث بالسلوك النفسي وأثره المباشر في حياة الطالب من خلال مساقات الجامعة العامة لمواجهة متطلبات الحياة وما يواجههم من تحديات، تتفق هذه الدراسة مع كل من (كولمان، 1995)، (الألوسي، 2001) و (الناشي، 2005) و (محمود وسهيل، 2013) .

ويفسر الباحثون تقدم الفقرة الأولى "لا يمكنني التعامل مع جميع العقبات التي تواجهني" أن الطلاب عند دخولهم إلى الجامعة وبحسب الدراسات السابقة لا توجد لديهم فاعلية ذاتية وتكون المعتقدات الصحية لديهم منخفضة جداً والسبب عدم الاهتمام الكافي في كل من التربية والتعليم والأسرة والوسائل العامة في المجتمع لزيادة مستوى الوعي الصحي وفاعلية الذات لتطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية بصورة مستمرة لتصبح عادة يومية، وتتفق هذه الدراسة مع (الكاشف والقدومي، 2009) .

السلوك الصحي وعلاقته بفاعلية الذات لدى طلبة كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة
هيثم محمد النادر، بشير أحمد العلوان، محمد خالد القضاة

أما حول الفقرة الأخيرة " إذا عارضني أحد أكون أنا الخاسر في النهاية" أقل متوسط حسابي (إن انخفاض مستوى فاعلية الذات لدى الطالب تؤدي إلى قلة النشاطات ولا توجد لديه تحديات أو طموح يسعى لتحقيقه أي لا توجد أهداف له) لذا نجده فاقده الثقة بنفسه وفي مجتمعه . تتفق هذه الدراسة مع (الكاشف والقدومي، 2009) وتختلف مع (Pajares, 2002)

التساؤل الرابع:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) في فعالية الذات لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة تعزى لمتغيرات (النوع الاجتماعي ومكان السكن والسنة الدراسية).

للإجابة عن هذا التساؤل تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والجدول (2) يوضح ذلك

جدول (7) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة لمستوى فعالية الذات وفقا لمتغيرات الدراسة

المتغير	الفئات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
السنة الدراسية	ثانية	2.5767	.34028
	ثالثة	2.5049	.15755
	رابعة	2.4144	.18237
مكان السكن	مدينة	2.4650	.24162
	قرية	2.5055	.24408
الجنس	ذكر	2.3600	.20092
	أثنى	2.6166	.21312

تشير البيانات الواردة في الجدول (7) إلى وجود فروقات ظاهرية في المتوسطات الحسابية لتقديرات طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة لمستوى فعالية الذات وفقا لمتغيرات الدراسة،

وللكشف في ما إذا كانت هذه الفروقات ذات دلالة إحصائية تم استخدام تحليل التباين المتعدد والجدول رقم (8) يوضح ذلك.

جدول (8) نتائج تحليل التباين المتعدد للكشف عن الفروق في لتقديرات طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة لمستوى فعالية الذات وفقا لمتغيرات الدراسة.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
النوع الاجتماعي	4.647	1	4.647	136.790	.000
السنة الدراسية	1.995	2	.998	29.365	.000
مكان السكن	.240	1	.240	7.058	.008
الخطأ	7.271	214	.034		
المجموع	1377.186	219			

تشير البيانات الواردة في الجدول رقم (7) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$) لتقديرات طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة لمستوى فعالية الذات يعزى لمتغير النوع الاجتماعي حيث أظهرت النتائج أن متوسط تقديرات الذكور كانت (2.3600) ولإناث (2.6166) لصالح الإناث.

ويرى الباحثون أن الطالبات لديهن فاعلية ذات عالية وهذا منطقي وذلك لتعرضهن للأمراض أكثر من الذكور بحسب تكوينهن البيولوجي والنفسي، واهتمامهن بالظهور بأبهى صورة، وتتفق هذه الدراسة مع محمود وسهيل، (2013)، وتختلف مع عبيد، (2006) و (عبد القادر، 2003).

كما تشير البيانات الواردة في الجدول رقم (7) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$) التقديرات لطلبة كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة لمستوى فعالية الذات يعزى

السلوك الصحي وعلاقته بفاعلية الذات لدى طلبة كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة
هيثم محمد النادر، بشير أحمد العلوان، محمد خالد القضاة

لمتغير مكان السكن وعند الرجوع إلى الجدول (7) يظهر أن متوسط تقديرات سكان المدينة كانت (2.4650) ولسكان القرية (2.5055) لصالح سكان القرية.

كما أظهرت النتائج وجود فروق تعزى لمتغير السنة الدراسية وللكشف لصالح من تعود هذه الفروقات فقد تم استخدام اختبار شافية للمقارنات البعدية والجدول رقم (9) يوضح نتائج ذلك.

جدول (9) نتائج اختبار شافية للمقارنات

البعدية للكشف عن الفروق وفقاً لمتغير السنة الدراسية

الفروق			السنة الدراسية	المتوسط الحسابي
الرابعة	الثالثة	الثانية		
*.1623	.0718	-	الثانية	2.5767
*.0905	-		الثالثة	2.5049
-			الرابعة	2.4144

تظهر النتائج الواردة بالجدول (9) وجود فروق دالة إحصائية بين طلبة السنة الثانية والسنة الرابعة ولصالح السنة الثانية، وبين طلبة السنة الثالثة والسنة الرابعة ولصالح طلبة السنة الثالثة.

يفسر الباحثون هذه النتيجة أن طلاب السنة الثالثة يرتفع لديهم مستوى فاعلية الذات نتيجة إنهاء المواد العملية ويبدأ التركيز على المواد النظرية وذلك حسب الخطط في كليات الرياضة وفي هذه المرحلة يستثمر الطلاب دراستهم النظرية والعملية لضبط سلوكهم لمواجهة ظروفهم وظروف المجتمع والالتزام بالمعايير الأخلاقية بكل ثقة وتطبيقها في الحياة، أما طلاب السنة الرابعة تنخفض لديهم فاعلية الذات نتيجة تفكيرهم بالمستقبل وإنهاء الدراسة والاستعداد للدخول إلى الحياة العامة وتختلف هذه الدراسة مع (الآلوسي، 2001).

التساؤل الخامس:

بين مستوى السلوك الصحي وفاعلية الذات ($\alpha \leq 0.05$) توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة هل لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة؟

وللإجابة عن هذا التساؤل قام الباحثون بتصنيف أفراد عينة الدراسة وفقا لاستجاباتهم على المقياس الثنائي وتم إيجاد معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين كل من مقياس السلوك الصحي وفاعلية الذات، والجدول رقم (10) يوضح ذلك.

جدول (10) معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين المستوى

الصحي ومستوى فاعلية الذات لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة

فاعلية الذات	المعتقدات الصحية		
*.664	1	معامل الارتباط	المعتقدات الصحية
.000		مستوى الدلالة	

يتضح من الجدول (10)، وجود علاقة ارتباطية طردية ودالة إحصائية بين السلوك الصحي وفاعلية الذات بلغت قيمتها (*.664) أي كلما ارتفع مستوى فاعلية الذات كلما بين السلوك أرتفع مستوى السلوك الصحي وبالعكس، ويفسر الباحثون هذه النتيجة أن الطلاب يختارون الأنشطة التي تلائم تركيبهم البيولوجي والسيكولوجي لتحقيق الإنجازات الرياضية مما يعكس أهمية الثقة بالنفس والالتزام بالسلوكيات الصحية والأخلاقية مما ينعكس بشكل إيجابي على المجتمع، وتتفق هذه الدراسة مع (عسكر، 2013).

السلوك الصحي وعلاقته بفاعلية الذات لدى طلبة كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة
هيثم محمد النادر، بشير أحمد العلوان، محمد خالد القضاة

الاستنتاجات:

- في ضوء نتائج البحث ومناقشتها، فقد توصل الباحثون إلى الاستنتاجات الآتية:
- 1- إن درجة مستوى السلوك الصحي لدى طلاب كلية علوم الرياضة كان بجامعة مؤتة متوسطاً.
 - 2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتغيرات الجنس ومكان السكن والسنة الدراسية ولصالح الذكور وسكان المدينة وطلبة السنة الرابعة تبعاً.
 - 3- إن درجة مستوى فاعلية الذات لدى طلبة كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة كان مرتفعاً.
 - 4- وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتغيرات الجنس والسكن والسنة الدراسية ولصالح الإناث وسكان القرية، وطلاب السنة الثالثة تبعاً.
 - 5- وجود علاقة ارتباطية طردية بين كل من السلوك الصحي وفاعلية الذات.

التوصيات:

- 1- تعميم نتائج الدراسة على كل من الجامعات ووزارة التربية والتعليم.
- 2- إجراء دراسة تتناول المعتقدات الصحية وعلاقتها بفاعلية الذات لطلبة المدارس.
- 3- عقد ورشات عمل في الجامعات والمدارس والأندية لأهمية المعتقدات الصحية والسلوك الصحي في محاربة الأمراض والإفلاج عن السلوكيات الضارة.
- 4- إجراء دراسة تتناول المعتقدات الصحية وعلاقتها بدافعية الإنجاز للموظفين في مختلف القطاعات.
- 5- إدراج مادة علم النفس الصحي في المدارس والمراكز الصحية لأهميتها في بناء الاقتدار الصحي.

المراجع

- الداغساني، والمفتي (2013). "المعتقدات الصحية التعويضية وعلاقتها بتنظيم الذات العصبي" مجلة البحوث التربوية والنفسية العدد 27.
- سعيد، نأسوا صالح (2005). "أثر توكيد الذات في تنمية فاعلية الذات للطلبة ذو القلق الاجتماعي"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.
- الآلوسي، احمد اسماعيل (2001). فاعلية الذات وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة الجامعة" رسالة ماجستير غير منشورة مقدمة لكلية الآداب، جامعة بغداد.
- المسعد، سارة بنت محمد (2005). "تغيير السلوك الصحي يقلل من الأمراض ويزيد من الإنتاجية"، الرياض، جريدة يومية عن مؤسسة اليمامة الصحفية، العدد(13688).
- عسكر سهيلة عبد الرضا (2013). "المعتقدات الصحية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى طلاب الجامعة، مجلة البحوث التربوية والنفسية كلية التربية، الجامعة المستنصرية، العراق.
- يخلف، عثمان (2001). "علم النفس الصحة الأسس النفسية والسلوكية للصحة"، ط 1 دار الثقافة للطباعة والنشر، الدوحة.
- عبد القادر، فواز عبد الحميد (2003). "أثر برنامج أرشادي في تعديل السلوك العدواني لدى طلبة مرحلة التعليم الأساسي في الأردن، أطروحة دكتوراة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.
- العرجان، جعفر وآخرون (2014). "اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والعزو السببي وصورة الجسد دراسة مقارنة بين الطلاب البدناء وغير البدناء"، مجلة حلوان العدد 63، الجزء الأول.
- رضوان، سامر جميل (1999). انتشار تعاطي المواد المسببة للإدمان لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدينة دمشق. مجلة المعلم الطالب. العدد 3 و 4. ص 54-72. معهد التربية التابع للأنرو اليونسكو. عمان-الأردن.
- عبيد، (2006). "فاعلية الذات وعلاقتها بالاستقرار النفسي لدى المرشدين التربويين" ا ، بحث غير منشورة، كلية التربية، جامعة المستنصرية.

السلوك الصحي وعلاقته بفاعلية الذات لدى طلبة كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة
هيثم محمد النادر، بشير أحمد العلوان، محمد خالد القضاة

محمود، سهيل (2013). "أثر فاعلية الذات في خفض مستوى السلوك الفوضوي لدى طلاب
المرحلة المتوسطة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة المستنصرية.

القدمي، عبد الناصر عبدالرحيم. (2005). "مستوى الوعي الصحي ومصادر الحصول على
المعلومات الصحية لدى لاعبي الأندية العربية للكرة الطائرة". مجلة العلوم التربوية والنفسية،
(كلية التربية) جامعة البحرين، المجلد (6)، العدد (1)، 223-263

القدمي، عبدا لناصر وزيد، كاشف (2009). "مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة تخصص التربية
الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وجامعة السلطان قابوس" ملخصات المؤتمر الرياضي
العلمي الفلسطيني الأول: نحو بناء إستراتيجية تكاملية للنهوض بالرياضة الفلسطينية، والمنعقد
في جامعة النجاح الوطنية. فلسطين. نابلس..

أحمد، مازن وآخرون (2008). "السلوك الصحي واتجاهاته لدى الرياضيين"، مجلة علوم التربية
الرياضية، العدد السابع، المجلد الاول

حمام، فريال، (1996). "مستوى الثقافة الصحية لدى طالبات الصف الأول ثانوي وأثره في اتجاهاتهن
الصحية في منطقة عمان الكبرى"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، إربد الأردن
الخليلي، خليل يوسف، معتر عبدالوهاب الشيخ سالم، برهان أبو دهيس، (1987). "درجة الوعي
الصحي عند طلبة الثاني الثانوي العلمي والأدبي والمهني في ثلاث مناطق جغرافية مختلفة في
الأردن"، مجلة أبحاث اليرموك "سلسلة العلوم الإنساني، المجلد 27، العدد3.

العلي، فخري شريف، (2001). مستوى الثقافة الصحية لدى الطلبة في نهاية المرحلة الأساسية
العليا في المدارس الحكومية في جنين"، رسالة ماجستير، جامعة النجاح الوطنية نابلس،
فلسطين.

الطنطاوي، رمضان، (1997). "دور مناهج العلوم بمراحل التعليم العام بمصر في تحقيق مفهوم
التربية الوقائية للطلاب"، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة..

صباريني، محمد، خليل الخليلي، القادري، صالح (1989). "المعلومات الصحية ومصادرها لدى
طلبة الصحافة والإعلام بجامعة اليرموك" مجلد 6، جامعة الكويت.

يس، قنديل عبدالرحمن. (1990). "التربية الغذائية وتطور الوعي الغذائي لدى أمهات المستقبل، المؤتمر السنوي الثالث للطفل المصري وتنشئته ورعايته"، المجلد الثاني، مركز دراسات الطفولة، جامعة عين شمس، مصر.

العدل، عادل (2001). تحليل المسار للعلاقة بين مكونات القدرة على حل المشكلات الاجتماعية وكل من فاعلية الذات والاتجاه نحو المخاطرة. مجلة كلية التربية جامعة عين شمس الجزء الاول العدد 25.

الداغستاني، سناء عيسى (2005). "أثر بعض المتغيرات في استقطاب الجماعة" كلية الآداب، جامعة بغداد، اطروحة دكتوراة غير منشورة.

كولمان، دانييل (1995). "الذكاء العاطفي"، ترجمة: على الحيايي سلسلة عالم المعرفة، مكتبة الوطن، الكويت.

رضوان، سامر جميل & ريشكة، كونراد (2009). "السلوك الصحي والاتجاهات نحو الصحة" دراسة ميدانية مقارنة بين طلاب سوريين والمان، جامعة دمشق، كلية الرياضة.

Bandrua. A (1977). "(self_Efficacy in changing., Cambridge university press", london , Cambridge University, pp128-141

Frank Pajares - (2002). "(General Issues in the Efficacy During Childhood and Adolescence: Implications for Teachers and Parent)",V 6,p336.

Lorrain m. Reiser (2007). "health beliefs and behaviors of college woman, graduate faculty of nursing in partial fulfillment of the degree of doctor of philosophy". University of Pitts burgh, p.16-17.Retrieved, April 16th, 2009.

Carl H. Saloman and Steven p . naughton (1984). "Food of crevalle jack (Caranx hippos) from Florida, Louisiana, and Texas "Published by U.S. Dept. of Commerce, National Oceanic and Atmospheric Administration, National Marine Fisheries Service, Southeast Fisheries Center, Panama City Laboratory in Panama City, Fla .

Rabeau, Mmarjorie (2006). "The eternal quest for optimal balance between Maximizing pleasure and Minimizing harm": the compensatory healthy belief Model, British journal of health.psychologist.com, www.monterreal.

-
- Mavis, (2001), B, " Self-efficacy and OSCE. performance among Second Year Medical students", Journal of Advances in Health science Education, Vol. (6).-
- Maddux, (1987). ", Self - Efficacy theory and research, Applications in clinical and counseling psychology"...
- Susan L.o Thomas, O. H, Graig , J. & stephen S.E (2001). "Apereliminary Behaviors Asocial Learning an alysis, Bulleton of the Society of - psychologists in Addictive behaviors vol12 .
- Kevin Kelly, (2007) : "Self-Efficacy:" : <http://www.kk.org/quantifiedself/Bandura>
- Rashid, H., Hesse, R. and Piper, D.J.W. (2003). " selfE_fficacy in changing., Cambridge university press, London,Journal of quaternary science (2007)22 (2) 163-172.
- Sarafino E. P. (1990). " Health psychology: biopsychosocial interactions", Wiley: Canada, v (4).pp511-514.