





جامعة محمد خيضر بسكرة  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
قسم العلوم الاجتماعية



# مذكرة ماستر

الكفاءة الاجتماعية وعلاقتها بالوعي الصحي لدى طلبة الجامعة

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

إعداد الطالبتين:

العمرية نور الإسلام محياوي

كريمة لوشان

## لجنة المناقشة

مقرر	جامعة محمد خيضر بسكرة	أ.د.	صباح ساعد
رئيس	جامعة محمد خيضر بسكرة	الرتبة	العضو 2
مناقش	جامعة محمد خيضر بسكرة	الرتبة	العضو 3

السنة الجامعية: 2022-2023

---

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# شكر و تقدير

عن أبي هريرة رضي الله عنه، عن النبي صلى الله عليه و سلم قال:

" من لا يشكر الناس لا يشكر الله "

لك الحمد و الثناء ربنا أن وفقتنا لإتمام هذا البحث

ونجد من الواجب علينا اعترافا بالجميل ورد الفضل لأهله أن نتوجه بالشكر  
للأستاذة الفاضلة المشرفة الأستاذة الدكتورة " صباح ساعد " على ما قدمته لنا  
من نصائح و توجيهات كان لها الفضل الكبير في أن يكون البحث على هذه  
الصورة

و الشكر الموصول لكل من مد لنا يد العون و لكل من قدم لنا نصيحة أو  
معلومة .

كريمة لوشان

العمرية نور الإسلام محياوي

## مستخلص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين الكفاءة الاجتماعية والوعي الصحي لدى طلبة الجامعة بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية طلبة الليسانس شعبة علوم التربية بجامعة بسكرة وللكشف عن هذه العلاقة تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي. وللتحقق من فرضيات الدراسة تم تطبيق استبيانين أحدهما لقياس الكفاءة الاجتماعية والأخر لقياس الوعي الصحي، على عينة تتكون من (134) طالبا وطالبة ليسانس شعبة علوم التربية بجامعة محمد خيضر بسكرة للموسم الدراسي 2022/2023 باستخدام أسلوب المسح الشامل. وبعد تحليل البيانات باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss 20 v) تم التوصل إلى النتائج التالية:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التغذية الصحية وبين الكفاءة الاجتماعية لدى طلبة الليسانس شعبة علوم التربية بجامعة بسكرة.
- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين النشاط الرياضي وبين الكفاءة الاجتماعية لدى طلبة الليسانس شعبة علوم التربية بجامعة بسكرة.
- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الصحة الشخصية وبين الكفاءة الاجتماعية لدى طلبة الليسانس شعبة علوم التربية بجامعة بسكرة.
- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الصحة النفسية وبين الكفاءة الاجتماعية لدى طلبة الليسانس شعبة علوم التربية بجامعة بسكرة.
- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين القوام وبين الكفاءة الاجتماعية لدى طلبة الليسانس شعبة علوم التربية بجامعة بسكرة.

## فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
أ	شكر وعران
ب	مستخلص الدراسة
ج	قائمة المحتويات
د	قائمة الجداول
و	قائمة الملاحق
2-1	مقدمة
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الأول : الإطار العام للدراسة</b>	
4-5	1- مشكلة الدراسة
6	2- أهداف الدراسة
6-7	3- أهمية الدراسة
7	4- تحديد المفاهيم إجرائيا
12-8	5- الدراسات السابقة
12-13	6- فرضيات الدراسة
<b>الفصل الثاني: الكفاءة الاجتماعية</b>	
15	تمهيد
16-15	1- مفهوم الكفاءة الاجتماعية
18-16	2- مكونات الكفاءة الاجتماعية
20-19	3- العوامل المؤثرة في الكفاءة الاجتماعية
22-21	4- أهمية الكفاءة الاجتماعية
23-22	5- النظريات المفسرة للكفاءة الاجتماعية
23-24	6- مناقشة النظريات

24	خلاصة الفصل
	<b>الفصل الثالث: الوعي الصحي</b>
26	تمهيد
26-27	1- مفهوم الوعي الصحي
27	2- مفاهيم مرتبطة بالوعي الصحي
28	3- أهداف الوعي الصحي
29	4- أهمية الوعي الصحي
29-30	5- أبعاد الوعي الصحي
30-31	6- مجالات الوعي الصحي
32	7- سمات الشخص الواعي صحيا
32	8- العوامل المؤثرة في الصحة
33	خلاصة الفصل
	<b>الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة</b>
35	تمهيد
35	1- حدود الدراسة
35	2- منهج الدراسة
35	3- مجتمع وعينة الدراسة
36-39	5- أدوات الدراسة و خصائصها السيكومترية
39	6- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة
40	خلاصة الفصل
	<b>الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة نتائج الدراسة</b>
42	تمهيد
42-45	أولاً- عرض نتائج الدراسة
45-50	ثانياً- مناقشة نتائج الدراسة
51	خاتمة

53-56	قائمة المراجع
58-61	الملاحق

### قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
36	أبعاد مقياس الكفاءة الاجتماعية	01
36	أبعاد مقياس الوعي الصحي	02
37	معاملات الصدق لمقياس والوعي الصحي من خلال علاقة البنود ببعضها البعض	03
38	معاملات ارتباط بين الدرجات الكلية للمقياس ودرجة كل بند من بنوده	04
39	معاملات الثبات كل بعد من أبعاد مقياس الوعي الصحي والكفاءة الاجتماعية بواسطة ألفا كرونباخ	05
42	نتائج الفرضية الفرعية الأولى	06
43	يوضح نتائج الفرضية الفرعية الثانية	07
43	يوضح نتائج الفرضية الفرعية الثالثة	08
44	يوضح نتائج الفرضية الفرعية الرابعة	09
45	يوضح نتائج الفرضية الفرعية الخامسة	10
45	نتائج الفرضية العامة	11

### قائمة الملاحق

الصفحة	العنوان	الرقم
59-58	مقياس الكفاءة الاجتماعية	01
62-60	مقياس الوعي الصحي	02



## مقدمة:

يعيش الإنسان في عالم يواجه فيه يوميا مستجدات ومواقف تتطلب منه تطوير قدراته ومهاراته وكفاءته الاجتماعية، بمعنى هذه المواقف تتطلب ردود أفعال وإظهار سلوك اجتماعي مناسب وفعال في تلك التفاعلات فبالتالي تعتبر الكفاءة الاجتماعية من العوامل المهمة التي تساعد الفرد على التفاعل البناء والسليم داخل المجتمع؛ والذي يظهر في معظمه عبر سلوكيات باعتبار أن الكفاءة الاجتماعية توجه سلوك الإنسان ويشمل ذلك التواصل والتفاعل وتكوين صداقات ومواجهة المشكلات وكذا المسؤولية الاجتماعية، فللكفاءة الاجتماعية دور في تحديد طبيعة التفاعلات اليومية والسليمة للفرد مع المحيطين به في مجالات الحياة المختلفة من بينها مجال الصحة.

حيث نجد أنّ الكفاءة الاجتماعية تعني قدرة الفرد على التفاعل مع كل ما يحيط به بشكل فعال ولا تقتصر على مهارات التعاطف والتواصل مع الآخرين والفهم المتبادل للمشاعر الوجدانية وتكوين العلاقات الشخصية المرضية معهم فحسب، بل تمتد إلى ممارسة سلوكيات صحية سليمة للحفاظ على صحته وصحة مجتمعه، وتجعله أكثر قدرة على اتخاذ قرارات صحية بشأن المشكلات التي قد تواجهه في حياته اليومية لا سيما تلك المشكلات الصحية المتراكمة والمتزايدة يوميا والتي يحتاج فيها الفرد إلى بذل جهد لتحقيق الصحة والحفاظ عليها والتركيز على تنمية الوعي الصحي الذي أصبح ضرورة حتمية في عصر انتشرت فيه مفاهيم خاطئة وعادات غير سليمة صحيا من مصادر غير موثوقة في الحصول على المعلومة الصحية الصحيحة.

ومن هنا يتبين لنا أهمية الدور الفعال الذي يمكن أن تحققه الكفاءة الاجتماعية في علاقتها بالوعي الصحي وهو الموضوع الذي تتناوله الباحثتان بالدراسة من خلال تناوله في شقين: الجانب النظري والجانب الميداني.

حيث تضمن الجانب النظري ثلاثة فصول تفصيلها كالآتي:

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة و فيه تم تحديد مشكلة الدراسة وتساؤلاتها وأهدافها وأهميتها وتحديد مفاهيمها إجرائيا وعرض مجموعة من الدراسات السابقة ومناقشتها وصياغة الفرضية العامة للدراسة والفرضيات الفرعية المنبثقة منها.

أما الفصل الثاني فتحدثنا عن متغير الكفاءة الاجتماعية واتبعنا الخطة التالية: مفهوم الكفاءة الاجتماعية، مكونات الكفاءة الاجتماعية، العوامل المؤثرة في الكفاءة الاجتماعية، أهمية الكفاءة الاجتماعية، النظريات المفسرة للكفاءة الاجتماعية وأخيرا مناقشة تلك النظريات.

الفصل الثالث فكان حول الوعي الصحي و اتبعنا الخطة التالية: مفهوم الوعي الصحي والمفاهيم المرتبطة به ثم أهداف وأهمية وأبعاد الوعي الصحي، مجالات الوعي الصحي والسمات الشخص الواعي صحيا والعوامل المؤثرة في الصحة.

أما الجانب الميداني للدراسة تضمن فصلين: الفصل الرابع فصل خاص بالإجراءات الميدانية للدراسة والذي تناولنا فيه حدود الدراسة ومنهجها وتحديد مجتمع الدراسة وعينتها وتفصيلا لأداتي الدراسة والمتمثلتين في استبيانين احدهما يقيس الكفاءة الاجتماعية والأخر يقيس الوعي الصحي، ومن ثم التحقق من خصائصهما السيكومترية وينتهي هذا الفصل بذكر المعالجة الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

أما الفصل الخامس فقد خصص لعرض ومناقشة نتائج الدراسة من خلال اختبار الفرضيات ومناقشة نتائجها في ضوء التراث الأدبي ونتائج الدراسات السابقة وتم تحرير خاتمة للدراسة متضمنة مجموعة من المقترحات، كما تم تضمين الدراسة بقائمة المراجع والملاحق.

## الفصل الأول:

### الإطار العام للدراسة

- 1- مشكلة الدراسة
- 2- أهداف الدراسة
- 3- أهمية الدراسة
- 4- تحديد المفاهيم إجرائيا
- 5- الدراسات السابقة
- 6- فرضيات الدراسة

## 1- مشكلة الدراسة :

إن الإنسان مخلوق اجتماعي يتمتع بالقدرة على الاستجابة للظروف والمستجدات التي تفرضها البيئة والحياة وما تتطوي عليه من متغيرات اجتماعية وطبيعية، لذا يجب أن يكون الإنسان أكثر تكيفا مع هذه المتغيرات ويتمثل هذا التكيف بعدد المهارات التي يمكن أن تشكل ما يطلق عليه بالكفاءة الاجتماعية، التي أساس النمو الاجتماعي الإيجابي؛ ومن الأمور الهامة التي تتبأ بمدى نجاح الفرد في حياته المستقبلية. وهي مفهوم واسع يتضمن مهارات عديدة يكتسبها الفرد من خلال خبراته في الحياة والاستفادة منها وتوظيفها في مجالات الحياة المختلفة؛ وهي تعني إدراك المفاهيم الدقيقة والتّمكن من التفسير الصحيح للسلوكيات الاجتماعية والاستجابات الملائمة لها، وبالتالي فالكفاءة الاجتماعية تعتبر حاسما في نجاح الفرد.

لاقت الكفاءة الاجتماعية اهتماما كبيرا لأنها تلعب دورا هاما في مختلف مجالات الحياة خصوصا في المجال التربوي، فكلما كان الطالب مندمج ويتفاعل مع الآخرين تتكون لديه خبرات ومعارف يستطيع من خلالها إدراك نموه الشخصي والاجتماعي وخاصة الصحي، فالفرد على استمرارية في تعلم سلوكيات مقبولة في مجتمعه وتطبيق عادات سلوكية صحية سليمة. لذا تعد الصحة مطلب إنساني واجتماعي نسعى جميعا لتحقيقه أفرادا وجماعات. ففي الحضارة الإغريقية يتساءل سقراط "هل يوجد عند الإنسان ما هو أعلى من الصحة؟"

تحت وطأة الظروف المحيطة وتبعاً لما توحى إليه المؤشرات بتدني الصحة العامة وانتشار الأمراض خاصة المعاصرة منها، يتبادر إلى الذهن موضوع الوعي الصحي الذي يعتبر كأحد الأولويات والأهداف الرئيسية للصحة، وبسبب تعقد الحياة المعاصرة أكثر من أي وقت مضى ونتيجة للتطور العلمي وما يصاحبه من تغير جذري في سلوكيات الأفراد والمجتمعات خاصة الشباب منها، حيث ساهمت فيها عوامل اجتماعية وثقافية ناتجة عن التغيرات والفجوات والتحولات الاجتماعية والاقتصادية التي أثرت على نمط الحياة كالأحمول البدني، السهر، تغير الأنظمة الغذائية، الإدمان، زيادة السرعات الحرارية، إضافة إلى الاتكال شبه الكلي على الآلات والمعدات والبقاء فترات طويلة أمام الشاشات...وهي كلها تعد عوامل خطورة التي تسبب العديد من الأمراض: كالأمراض القلبية الوعائية، السرطانات، الأمراض التنفسية والسكري وغيرها، حيث تتسبب لا سيما هذه المجموعات الأربعة من الأمراض حسب منظمة الصحة

العالمية(2020) بقتل 7 من 10 مريض سنويا أي 41 مليون شخص عالميا أي ما يعادل 71 % من إجمالي جميع الوفيات في العالم. وكل سنة يموت 15 مليون شخص بين عمر 30 و60 سنة بسبب هذه الأمراض، وان أكثر من 85 % من الوفيات المبكرة تحدث في الدول متدنية ومتوسطة الدخل. وهو الأمر الذي جعل كثير من الدول ومن بينها الجزائر تركز جهودها للتغلب على هذه المشكلات أهمها بث روح التوعية لتنمية جوانب الصحة لدى الأفراد أو ما يسمى " بالوعي الصحي.

فمن الثابت علميا أن الممارسات الصحية السليمة تعمل في طياتها تأثيرات ايجابية وبفوائد صحية كثيرة على الإنسان، على العكس من الممارسات الصحية غير السليمة التي تقود إلى جملة من الآثار السلبية على صحة الفرد.لذا فإن المجتمع بحاجة ماسة للتوعية بقواعد الوعي الصحي ومعرفة السلوكيات الضارة والنافعة منها حتى يسير وفق دستور صحي سليم ولا سيما لدى فئة الشباب الجامعي الذي يمكن تحت طائلة من الظروف الحياتية الطلابية أن يمارس سلوكيات غير صحة سواء من ناحية الغذاء أو قلة ممارسة النشاط الرياضي... مما قد يجعله أكثر عرضة لتبني عادات سلوكية صحية غير صحيحة وبالتالي تصبح عائق لتحقيق دوره في الحياة.

ومن هنا جاءت مشكلة الدراسة الحالية في محاولة للبحث في العلاقة بين الكفاءة الاجتماعية والوعي الصحي من خلال الإجابة عن التساؤل العام التالي:

- ما هي طبيعة وشدة العلاقة بين الكفاءة الاجتماعية والوعي الصحي لدى طلبة الليسانس شعبة علوم التربية بجامعة بسكرة ؟

ويندرج تحت هذا التساؤل التساؤلات الفرعية التالية:

- هل توجد علاقة ارتباطية بين التغذية الصحية وبين الكفاءة الاجتماعية لدى طلبة الليسانس شعبة علوم التربية بجامعة بسكرة ؟

- هل توجد علاقة ارتباطية بين النشاط الرياضي وبين الكفاءة الاجتماعية لدى طلبة الليسانس شعبة علوم التربية بجامعة بسكرة ؟

- هل توجد علاقة ارتباطية بين الصحة الشخصية وبين الكفاءة الاجتماعية لدى طلبة الليسانس شعبة علوم التربية بجامعة بسكرة ؟

- هل توجد علاقة ارتباطية بين الصحة النفسية وبين الكفاءة الاجتماعية لدى طلبة الليسانس شعبة علوم التربية بجامعة بسكرة ؟

- هل توجد علاقة ارتباطية بين القوام وبين الكفاءة الاجتماعية لدى طلبة الليسانس شعبة علوم التربية بجامعة بسكرة ؟

## 2-أهداف الدراسة :

تمثلت أهداف الدراسة فيما يلي:

- التعرف على العلاقة الإرتباطية بين التغذية الصحية وبين الكفاءة الاجتماعية لدى طلبة الليسانس شعبة علوم التربية بجامعة بسكرة.

- التعرف على العلاقة الإرتباطية بين النشاط الرياضي وبين الكفاءة الاجتماعية لدى طلبة الليسانس شعبة علوم التربية بجامعة بسكرة.

- التعرف على العلاقة الإرتباطية بين الصحة الشخصية وبين الكفاءة الاجتماعية لدى طلبة الليسانس شعبة علوم التربية بجامعة بسكرة.

- التعرف على العلاقة الإرتباطية بين الصحة النفسية وبين الكفاءة الاجتماعية لدى طلبة الليسانس شعبة علوم التربية بجامعة بسكرة.

- التعرف على العلاقة الإرتباطية بين القوام و بين الكفاءة الاجتماعية لدى طلبة الليسانس شعبة علوم التربية بجامعة بسكرة.

## 3-أهمية الدراسة:

تتنوع أهمية الدراسة إلى شقين:

### 1-الأهمية النظرية:

- تناولنا متغيرات من أهم المتغيرات في مجال العلوم السلوكية والتي تزايد اهتمام الباحثين بها في الآونة الأخيرة نظرا لما لها من أهمية في تحسين حياة الفرد في جوانب حياته المختلفة.

- إبراز أهمية الوعي الصحي في الحفاظ على صحة الفرد.

-أهمية الفئة المستهدفة كونها لها أهمية بالنهوض بالمجتمع.

## 2-الأهمية التطبيقية:

- لفت انتباه المسؤولين والمهتمين بقضايا التعليم العالي لأهمية الكفاءة الاجتماعية والوعي الصحي في الوسط الجامعي.

- قد تفيد نتائج الدراسة المهتمين في وضع برنامج لتنمية الكفاءة الاجتماعية والوعي الصحي للفئة المستهدفة و تعزيزها.

## 4- تحديد المفاهيم إجرائيا:

4-1- الكفاءة الاجتماعية: تعرف الكفاءة الاجتماعية في هذه الدراسة بأنها مهارة التحكم في المواقف الاجتماعية المختلفة والإتيان بالفعل الصحيح الإيجابي اللازم في الوقت المناسب والقيام بالدور المتوقع والتي تتوزع على المحاور التالية: (الامتثال للقوانين والسلطة- البعد الاجتماعي-الوعي بالأمر المتعلقة بالأمن والسلامة).وتعرف الكفاءة الاجتماعية إجرائيا بأنها الدرجة التي يتحصل عليها الطالب الجامعي على مقياس الكفاءة الاجتماعية المستخدم في الدراسة.

4-2-الوعي الصحي: يعرف الوعي الصحي لهذه الدراسة بأنه مجموعة معلومات يتم ترجمتها إلى سلوكيات صحية تتوزع على خمسة محاور: (التغذية الصحية -النشاط الرياضي-الصحة الشخصية-الصحة النفسية-القوام).ويعرف الوعي الصحي إجرائيا بأنه الدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي على مقياس الوعي الصحي المستخدم في الدراسة.

## 5- الدراسات السابقة:

هناك العديد من الدراسات المشابهة التي تطرقت لموضوع الكفاءة الاجتماعية والوعي الصحي وتناولته من زوايا مختلفة ومنه قد تم تصنيف هذه الدراسات حسب المتغيرات الرئيسية للدراسة وهي الدراسات التي تناولت الكفاءة الاجتماعية والدراسات التي تطرقت إلى الوعي الصحي، وفيما يلي نقدم عرضا لهذه الدراسات:

**5-1-1- الدراسات التي تناولت محور الكفاءة الاجتماعية:****5-1-1-1- دراسة نذاف طالب صبحي (2011):**

هدفت الدراسة للكشف عن مستوى قلق الانفصال وعلاقته بالكفاءة الاجتماعية لدى طلبة المرحلة الأساسية في منطقة أم الفحم في قضاء حيفا. حيث تكونت من (300) طالب وطالبة في مدارس مدينة أم الفحم التابعة لقضاء حيفا. تم تطبيق عليهم مقياس قلق الانفصال ومقياس الكفاءة الاجتماعية. وتوصلت نتائج الدراسة إلى:

- أن هناك علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين قلق الانفصال والكفاءة الاجتماعية لدى طلبة المرحلة الأساسية في مدينة أم الفحم، وهذا يشير أنه كلما زاد مستوى قلق الانفصال كلما نقص مستوى الإحساس بالكفاءة الاجتماعية.

**5-1-2- دراسة عبد الرحمان بن سليمان النملة (2016):**

هدفت الدراسة إلى التعرف على الكفاءة الاجتماعية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسياً في منطقة الرياض. حيث تكونت من (248) طالباً متفوقاً من طلاب الصف الثاني الثانوي. استخدمت الدراسة مقياس الكفاءة الاجتماعية والدافعية للإنجاز. وتوصلت نتائج الدراسة إلى:

- أن جميع محاور مقياس الكفاءة جاءت بدرجة مرتفعة، وجاءت النتائج المتعلقة بمحاور مقياس الدافعية للإنجاز بدرجة مرتفعة أيضاً.

- وجود علاقة ارتباط موجبة ذات دلالة إحصائية في تقديرات أفراد العينة على محاور الكفاءة الاجتماعية والدافعية للإنجاز وأن هناك إسهاماً لمحوري المهارات الشخصية والأكاديمية في التنبؤ بدافعية الإنجاز لدى الطلاب المتفوقين.

**5-1-3- دراسة خالد بن غازي ذعار الدبلجي (2019):**

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين الكفاءة الاجتماعية وتقدير الذات ، ومعرفة ما إذا كانت هناك فروق بين الذكور والإناث ذوي صعوبات التعلم في كل من الكفاءة الاجتماعية وتقدير الذات. تكونت عينة الدراسة من (40) تلميذ من ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة المتوسطة. وقد



اشتملت أدوات البحث على مقياس الكفاءة الاجتماعية للتلاميذ ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة المتوسطة ومقياس تقدير الذات للتلاميذ ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة المتوسطة. وتوصلت نتائج الدراسة إلى:

- وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث ذوي صعوبات التعلم على مقياسي الكفاءة الاجتماعية وتقدير الذات.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الذكور والإناث ذوي صعوبات التعلم على مقياس الكفاءة الاجتماعية.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الذكور والإناث ذوي صعوبات التعلم على مقياس تقدير الذات.

#### 5-1-4- دراسة عادل السعيد إبراهيم البنا وطارق محمد محمد الحفناوي (2022):

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الكفاءة الاجتماعية والحيوية الذاتية لدى التلاميذ ضعاف السمع. تكونت عينتها من (55) طفلاً وطفلة من التلاميذ ضعاف السمع تم اختيارهم من مراكز التربية الخاصة الواقعة في محافظة المنوفية. اشتملت الدراسة على مقياس الكفاءة الاجتماعية ومقياس الحيوية الذاتية. وتوصلت نتائج الدراسة إلى:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية موجبة بين الكفاءة الاجتماعية والحيوية الذاتية لدى تلاميذ ضعاف السمع، ويمكن تفسير ذلك بأن الحيوية الذاتية تتأثر بشكل واضح بدرجة الكفاءة الاجتماعية لدى عينة الدراسة فكلما ارتفعت الكفاءة الاجتماعية ارتفعت الحيوية الذاتية وبالعكس كلما انخفضت الكفاءة الاجتماعية انخفضت الحيوية الذاتية.

من خلال هذا العرض المختصر لبعض الدراسات السابقة التي تناولت متغير الكفاءة الاجتماعية يمكن استخلاص أوجه الشبه والاختلاف بينها وبين الدراسة الحالية في ما يلي:

**من ناحية الهدف:** اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات من حيث البحث في متغير الكفاءة الاجتماعية واختلفت في أن كل الدراسات تناولت الكفاءة الاجتماعية في علاقتها بمتغيرات أخرى مختلفة (كالدافعية للانجاز، الحيوية الذاتية، تقدير الذات...) في حين ركزت الدراسة الحالية على علاقة الكفاءة الاجتماعية بالوعي الصحي بأبعاده المختلفة.

من ناحية العينة: اختلفت الدراسة الحالية مع دراسة كل من عادل السعيد إبراهيم البنا وطارق محمد الحفناوي (2022) حيث ركزت على فئة الأطفال. أمّا دراسة نذاف طالب صبحي (2011) ودراسة خالد بن غازي ذعار الدبلجي (2019) فتمثلت عينة الدراسة في التلاميذ، ودراسة عبد الرحمان بن سليمان النملة (2016) مع طلاب الثانوي.

من ناحية الأدوات: اتفقت الدراسة الحالية مع جميع الدراسات السابقة من حيث استخدامهم لمقاييس الكفاءة الاجتماعية، إلا أن المقياس المستخدم في هذه الدراسة يختلف عن بقية المقاييس من حيث البنود والمحاور.

### 5-2-2- الدراسات التي تناولت الوعي الصحي:

هناك العديد من الدراسات التي تطرقت لموضوع الوعي الصحي وسوف تعرض الباحثان في هذا الجزء جملة من الدراسات التي استفادت منها في الدراسة الحالية ومن بينها ما يلي:

### 5-2-1- دراسة علي بن حسين الأحمد (2003):

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الوعي الصحي وعلاقته بالاتجاهات الصحية للطلاب فضلا عن ذلك التعرف على طبيعة العلاقة بين الوعي الصحي والاتجاهات. تم تطبيق عليهم اختبار تحصيلي و مقياس اتجاهات الصحية. تكونت عينة الدراسة من (83) طالبا طبقت عليهم أدوات الدراسة واستخدم الباحث الانحراف المعياري والمتوسطات\_ الحسابية والنسب المئوية ومعامل ارتباط بيرسون لتحليل البيانات، تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي. وقد توصلت النتائج الدراسة إلى:

- انخفاض ضئيل في مستوى الوعي الصحي لدى الطلاب.

- وجود علاقة ارتباطية موجبة وضعيفة بين مستوى الوعي الصحي والاتجاهات الصحية لدى الطلاب.

### 5-2-2- دراسة العربي محمد (2019):

هدفت الدراسة إلى البحث في طبيعة العلاقة بين الوعي الصحي والاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، بالإضافة إلى دراسة الفروق إن وجدت. ضمت العينة (394) طالب من الذكور تم اختيارهم بطريقة عشوائية من طلبة الجامعة. تم تطبيق عليهم استبيان الوعي الصحي، ومقياس "كينيون" للاتجاهات، إضافة إلى الاختبارات البدنية الخاصة باللياقة البدنية المرتبطة بالصحة باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي. وقد توصلت نتائج الدراسة إلى:

- وجود علاقة طردية متوسطة بين الوعي الصحي و اتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني.
- وجود علاقة ضعيفة جدا بين الوعي الصحي و عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

### 5-2-3-دراسة فلاحى بشير (2022) :

- هدفت الدراسة إلى الكشف عن علاقة الوعي الصحي بالسلوك الصحي لدى ممارسي رياضة كمال الأجسام، ضمت (45) رياضيا من نفس الجنس (رجال). تم تطبيق عليهم استبيان الوعي الصحي من تأليف الباحثين و استبيان السلوك الصحي للصمادي والصمادي. وتوصلت نتائج الدراسة إلى:
- وجود علاقة طردية بين الوعي الصحي والسلوك الصحي لدى ممارسي رياضة كمال الأجسام.
  - وجود فروق في الوعي الصحي لصالح المستوى الدراسي الجامعي.

### 5-2-4-دراسة عائشة شلابي(2022):

- تهدف الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الوعي الصحي ونوعية الحياة لدى مرضى السكري بالإضافة إلى التعرف على مستوى كل من الوعي الصحي ونوعية الحياة إلى جانب التعرف على تفاوت وترتيب أبعاد الوعي الصحي ونوعية الحياة لمرضى السكري والكشف عن الفروق في مدة الإصابة بالسكري والفروق في نوع العلاج (بالأنسولين والأقراص) لمرضى السكري للنمط الأول والثاني وتكونت العينة من (160) مريض. وقد تم اختيارهم بطريقة قصدية وتم تطبيق عليهم مقياس نوعية الحياة المعد من طرف منظمة الصحة العالمية وكذلك استبيان الوعي الصحي لمرضى السكري باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي. وقد توصلت نتائج الدراسة إلى:

- وجود علاقة ارتباطية دالة بين الوعي الصحي ونوعية الحياة لدى مرضى السكري.
- لا توجد فروق ذات دالة إحصائية في كل من الوعي الصحي ونوعية الحياة لدى مرضى السكري.

### التعليق عن الدراسات السابقة:

بعد استعراض الدراسات السابقة و المتعلقة بموضوع الوعي الصحي تود الباحثتان الإشارة إلى بعض جوانب الاتفاق والاختلاف بين هذه الدراسات والدراسة الحالية وكذلك جوانب الاستفادة منها.

**من حيث الهدف:** اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات من حيث البحث في متغير الوعي الصحي واختلفت في أن كل الدراسات تناولت الوعي الصحي علاقتها بمتغيرات أخرى مختلفة (كنوعية الحياة، السلوك

الصحي، الاتجاهات الصحية...) في حين ركزت الدراسة الحالية على علاقة الكفاءة الاجتماعية بالوعي الصحي بأبعاده المختلفة.

**من حيث العينة:** اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة العربي محمد (2019) ودراسة فلاحى البشير (2022) بحيث تمثلت عينة الدراسة في الطلبة الجامعيين. في حين نجد دراسة بن علي حسين الأحمدى (2003) تمثلت عينة الدراسة في تلاميذ الثانوي. أما دراسة عائشة شلابي (2022) فتناولت الوعي الصحي لدى مرضى السكري.

**من حيث الأدوات:** اتفقت الدراسة الحالية مع جميع الدراسات السابقة من حيث استخدامهم لمقاييس الوعي الصحي. إلا أن المقياس المستخدم في هذه الدراسة يختلف عن بقية المقاييس من حيث البنود والمحاور.

كما يمكن الإشارة إلى أن الدراسة الحالية استفادت من الدراسات السابقة في العديد من الأمور منها:

- تم الاستفادة من الدراسات السابقة وأطرها النظرية في الحصول على المراجع العلمية اللازمة مما أسهم في تكوين فكرة جوهرية لموضوع الكفاءة الاجتماعية والوعي الصحي.
- تم الاستفادة من الدراسات السابقة في اختيار منهج الدراسة الملائم.
- تم الاستفادة من الدراسات السابقة في بناء الإشكالية.
- تم الاستفادة من الدراسات السابقة في تعليق على نتائج الدراسة الحالية.

## 6-فرضيات الدراسة:

وفي محاولة للإجابة عن تساؤلات الدراسة تم صياغة الفرضية العامة والفرضيات الفرعية التالية:

### أ-الفرضية العامة:

- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الكفاءة الاجتماعية وبين الوعي الصحي لدى طلبة الليسانس شعبة علوم التربية بجامعة بسكرة.

### ب-الفرضيات الجزئية:

- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التغذية الصحية وبين الكفاءة الاجتماعية لدى طلبة الليسانس شعبة علوم التربية بجامعة بسكرة.

- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين النشاط الرياضي وبين الكفاءة الاجتماعية لدى طلبة الليسانس شعبة علوم التربية بجامعة بسكرة.
- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الصحة الشخصية وبين الكفاءة الاجتماعية لدى طلبة الليسانس شعبة علوم التربية بجامعة بسكرة.
- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الصحة النفسية وبين الكفاءة الاجتماعية لدى طلبة الليسانس شعبة علوم التربية بجامعة بسكرة.
- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين القوام وبين الكفاءة الاجتماعية لدى طلبة الليسانس شعبة علوم التربية بجامعة بسكرة.

الفصل الثاني:  
الكفاءة الاجتماعية

تمهيد

- 1- مفهوم الكفاءة الاجتماعية
  - 2- مكونات الكفاءة الاجتماعية
  - 3- العوامل المؤثرة في الكفاءة الاجتماعية
  - 4- أهمية الكفاءة الاجتماعية
  - 5- النظريات المفسرة للكفاءة الاجتماعية
  - 6- مناقشة النظريات
- خلاصة الفصل

**تمهيد:**

أكدت الدراسات مؤخرا على أهمية الكفاءة الاجتماعية لدى الفرد التي تؤدي إلى تحقيق الكفاءة الشخصية والمهنية، لأن الأفراد ذوي الكفاءة الاجتماعية العالية يتميزون بصفات وخصائص مخالفة عن غيرهم، إذ يمتلكون القدرة على التكيف في مواجهة كل موقف يتعرضون له والتي تؤول بهم إلى التأقلم بشكل أسهل مع الآخرين ومنه الاعتمادية على النفس والاستقلالية وتظهر هذه الكفاءات من خلال التدريب على العديد من المهارات وتنمية الكفاءات وتبدأ من مراحل الطفولة الأولى بواسطة التنشئة الاجتماعية.

**1- مفهوم الكفاءة الاجتماعية:**

يستخدم مصطلح الكفاءة الاجتماعية لمعرفة ما يستلزم أدائه وكيف يتم أدائه. حيث يعرف (سحر، 2013، صفحة 129) الكفاءة الاجتماعية على أنها: " عبارة عن قرار ينبع من الآخرين ليشمل قدرة الفرد على أداء المهارات المختلفة لكي تساعده على التألف مع الآخرين، وتتطور الكفاءة بواسطة التنشئة الاجتماعية عبر مراحل النمو وتتأثر بالمرود الاجتماعي".

ويعرفها (الشرقاوي، 2016، صفحة 126) على أنها: "تسق يشتمل على مجموعة من المهارات والمعارف المختلفة التي يمكن أن تظهر في السلوك الاجتماعي، وتعتبر نتيجة تفاعل الفرد بواسطة اتجاهاته وميوله ومهاراته الاجتماعية وحوافزه وحاجاته للمشاركة مع الآخرين، مع إسهامات البيئة التي تؤثر بدورها في استعدادات الفرد نحو أنشطته الاجتماعية".

ويشير (دخيل، 2014، صفحة 19) بأنها: "الاستطاعة على توظيف الأعراف الاجتماعية لإحداث التغيير المطلوب في موقف اجتماعي ما، أي مدى ملائمة سلوك الفرد الاجتماعي للموقف والسياق الاجتماعي الذي يحكمه ويأتي هذا التصرف بعد الممارسة والتعلم الفاعلة للمهارة الاجتماعية المناسبة".

وتقول (مرشود منوح، 2015، صفحة 6) أن الكفاءة الاجتماعية هي: " إمكانية الفرد على التعامل مع المواقف الاجتماعية المختلفة التي يمر بها والتي يشعر من خلالها بالسلاسة والارتياح نحو المواقف الاجتماعية التي تواجهه ومنه التفاعل السليم مع الآخرين ". أما (عوض، 2020، صفحة 22) فيعد الكفاءة الاجتماعية بأنها: " مظلة لكافة المهارات الاجتماعية المختلفة التي يستند إليها الفرد

ليستطيع التفوق في حياته وعلاقاته الاجتماعية ، فالشخص ذو الكفاءة الاجتماعية ينجح في اختيار المهارات الصحيحة لكل موقف ويستعملها بطرق مناسبة تؤول لنتائج إيجابية .

**ويؤكد كل من (ايهاب، 2018، صفحة 159) أنه:** "لا شك في أن الكفاءة الاجتماعية من أهم العوامل التي تؤدي إلى التفوق الاجتماعي والتكيف الصحيح تجاه الآخرين، وترمز للتوافق الذي يعد الأساس في الصحة النفسية بحيث أن الفرد في مرحلة الطفولة تنمو معه القدرة تدريجيا على إقامة العلاقات الاجتماعية مع أفراد المجتمع". **ويرى (السيد عبده، 2020، صفحة 119) أن الكفاءة الاجتماعية هي:** " القدرة التي تمكن الفرد من الدخول في السلوك الاجتماعي المناسب، وتقوية العلاقات الشخصية مع غيره دون إلحاق الضرر بهم". **ومن منظور(الدبلجي، 2019، صفحة 5) الكفاءة الاجتماعية تتضمن تشكيلة من المهارات الاجتماعية منها التواصل والتغيير وتوكيد الذات والاهتمام بالآخرين والتعبير عن المشاعر، والتي تنمو مع الطفل بالممارسة لدرجة التمكن لإقامة علاقة ناجحة مع أفراد المجتمع".**

أما بالنسبة لـ**(جرادات، 2014، صفحة 490)** فيشير للكفاءة الاجتماعية على أنها: "طريقة تعامل الفرد بحكمة في المواقف الاجتماعية التي يكون فيها".

وبعد الإطلاع على ما سبق بأنها مهارة التحكم في المواقف الاجتماعية المختلفة و الإتيان بالفعل الصحيح الإيجابي اللازم في الوقت المناسب ومقدرته على التأقلم مع الآخرين بسهولة وهي نتاج التنشئة الاجتماعية التي تؤثر في سلوك الأفراد بالممارسة.

## 2- مكونات الكفاءة الاجتماعية:

**يشير(طريف، 2002) إلى أربع مهارات مكونة للكفاءة الاجتماعية وهي:**

**2-1- مهارات الضبط والمرونة الاجتماعية:** وتشير إلى إمكانية الفرد على التحكم بسلاسة في سلوكه اللفظي وغير اللفظي وخاصة في المواقف التفاعلية بينه وبين الأشخاص وتعديله وفقا لما ينجم من تغيرات على الموقف ومعرفة السلوك الاجتماعي المناسب للموقف واختيار الوقت الملائم لإصداره فيه.



2-2- مهارات توكيد الذات: تبرز هذه المهارات في القدرة على التعبير عن الآراء والمشاعر والدفاع عن حقوق الإنسان وتحديد المهارات في مواجهة ضغوط الآخرين.

2-3- المهارات الوجدانية: وتتمثل في سهولة إقامة الفرد لعلاقات جيدة وإيجابية مع الآخرين والتحكم في التفاعل معهم بشكل يساعد على التقرب والتعرف عليهم، وتحتوي على التعاطف والمشاركة الوجدانية.

2-4- المهارات الاتصال: تظهر هذه المهارة في استطاعة الفرد على توصيل المعلومات للآخرين بشكل لفظي أو غير لفظي واستقبال الرسائل اللفظية وغير اللفظية من الآخرين وفهم معناها والتعامل معهم في ضوءها (طريف، 2020، صفحة 220).

أما (السيد عبده، 2020، صفحة 130) فيرى أن الكفاءة الاجتماعية تشمل المكونات التالية:

1- التنظيم الذاتي: وتعني القدرة على التحكم في الدوافع ومقاومة الإغراء والتفكير في مشاعر الفرد ومراقبة نفسه.

2- المعرفة الشخصية والمهارات: لا تقتصر الكفاءة الاجتماعية فقط على الفرد في حد ذاته بل إلى فهم احتياجات الآخرين وتقدير أفكارهم وحل مشكلاتهم والتعاون معهم وإدارة السلوك في المواقف الاجتماعية المختلفة.

3- الهوية ذاتية إيجابية: وهو أن يتمتع الفرد بالثقة والقوة في الشخصية والشعور بالهدف، وهذا التنوع من الأشخاص يقيمون علاقات بسهولة ويشعرون دائما بالرضا والنظرة الإيجابية في الحياة مما يعزز كفاءتهم وقيمتهم الذاتية.

4- الكفاءة الثقافية: أي أن يمتلك الفرد القدرة على التعامل والتفاعل بشكل سلس مع مختلف الشخصيات والخلفيات، والبحث عن الطرق التي يمكن أن تقرب وتجمع بين هؤلاء الأفراد وهذا ما يبني أساس الكفاءة الثقافية.

5- تبني القيم الاجتماعية: على الرغم من اختلاف القيم الاجتماعية من ثقافة إلى ثقافة وكذا تصنيفات تلك القيم وترتيبها من مجتمع لآخر إلا أنه يجب غرس القيم الأساسية كالتعاون والاحترام والمسؤولية والعدالة الاجتماعية وغيرها في كل فرد وبأنه جزء من تلك الجماعات وينبغي التفاعل معها.

6- مهارات التخطيط وصنع القرار: تعتبر عنصر مهم من عناصر الكفاءة الاجتماعية وتشمل هذه المهارة القدرة على اتخاذ القرارات السليمة والتصرف بعقلانية وحكمة ووضع الخطط ومواجهة المشاكل وإيجاد الحلول لها.

ويخلص (دخيل، 2014، صفحة 30) مكونات الكفاءة الاجتماعية بالمعادلة الآتية:

الكفاءة الاجتماعية = الدافعية + المعرفة + المهارة

1- الدافعية: (مصدر جذب نحو التصرف)

تمثل الدافعية الطريقة التي يبادر من خلالها الفرد للنشاط ويستمر عليه وتوجه السلوك إلى حافز ما يولد سرورا أو لذة وتتطوي هذه الدافعية على باعث داخلي لإنجاز هدف ويتمثل الباعث في التطلع لاكتساب المهارة.

2- المعرفة: (الإلمام بالمبادئ التي تحكم التصرف)

أن ترغب في التفاعل بفاعلية وبطريقة ملائمة ليس كافيا لتحقيق الكفاءة، فالواجب على الفرد معرفة المفاهيم والمبادئ التي تؤدي لأداء كفاء وهذا الإلمام والتدريب على المهارات يساعده على العمل بكفاءة وفاعلية.

3- المهارة: (ترجمة سلوكية والإتيان بالتصرف) وتعتبر مكون رئيسي من مكونات الكفاءة ويستخدم مفهوم المهارة مرادفا لمفهوم الكفاءة، فالدافعية والمعرفة توفرهما غير كافي إذا كان الفرد لا يملك القدرة على ترجمتهما في شكل سلوك ذو معنى وبالمثل اكتساب المهارة وحده لا يكفي ليصبح الشخص كفاءا إلا إذا علم أين؟ ولماذا؟ ومتى؟ يمارس هذه المهارة. ويرى (اشرف و وشريت، 2004، الصفحات 53-76) أن الكفاءة الاجتماعية تشمل المهارات التالية:

- علاقة إيجابية مع الآخرين: هل يحتفظ الفرد بعلاقات إيجابية مع الآخرين؟  
- المعرفة الدقيقة والملائمة بأصول أو قواعد السلوك الاجتماعي: كيف يفكر الفرد أو يرى نفسه ويراه الآخرون؟

- غياب السلوك التوافقي: إلى أي مدى يعكس سلوك الفرد أنماط السلوك السوي أو اللاتوافقي؟

- السلوكيات الاجتماعية الفعالة: هل يبدو مكتسبا للمهارات والسلوكيات الاجتماعية الفعالة؟

وبعد ما تم طرحه نستنتج أن الدراسات التي تناولت مكونات الكفاءة الاجتماعية تتطوي على نفس المضمون رغم اختلاف التسميات والتصنيفات منها اتصافهم بالثقة وتوكيد الذات والقدرة على التواصل الإيجابي مع الآخرين وأن يتمكن الفرد من استعمال المهارة في ترجمة تلك المعارف والمفاهيم الاجتماعية على شكل سلوكيات سوية ومناسبة لكل موقف اجتماعي.

### 3- العوامل المؤثرة في الكفاءة الاجتماعية:

تجد (بطرس، 2017) أن هناك العديد من العوامل المتداخلة في عملية التكيف والمؤثرة فيها، فبعضها ذاتي متعلق بالحياة النفسية والبيولوجية والجسمية للفرد وبعضها الآخر خارجي من البيئتين الطبيعية والاجتماعية. ومن بين هذه العوامل: (بطرس، 2017، صفحة 282)

**1-الجوانب النمائية:** وتعتبر من متطلبات النمو النفسي للفرد ويكتسبها بالتعلم ليستطيع العيش باستقرار وذلك في كل مرحلة من مراحل نموه(الطفولة الأولى، المتوسطة، الأخيرة،المراهقة، الرشد والشيخوخة) وعليه كلما حقق الفرد مطالب المرحلة الأولى سهل عليه تحقيق مطالب الثانية وهكذا... وبالمقابل عدم تحقيقها يؤدي لسوء التكيف.

**2- الدوافع الأولية والثانوية:** الدوافع لا يمكن ملاحظتها وإنما تظهر من خلال السلوك، فالدوافع الأولية هي التي يولد بها الفرد وإشباعها أمر حتمي للحفاظ على البقاء كالجوع والعطش والجنس أما الدوافع الثانوية فهي التي تكتسب من البيئة الاجتماعية أي متعلمة وهي ضرورية للتكيف النفسي منها الحاجة إلى الحب والتقدير.

**3- العوامل الفيزيولوجية:** وهي عديدة فمنها ما يتعلق ببنية الجسم وما يحمله من استعدادات وأمراض كعامل الوراثة مثلا ومنها ما يطرأ على الفرد من حوادث تؤثر فيه.

ويرى(السيد وآخرون، 2003)أنه لكثرة المحددات المسؤولة عن التأثير في الكفاءة الاجتماعية صنفها الباحثون في عدة فئات يتصل بعضها بالفرد نفسه والبعض الآخر بالطرف الآخر والبعض الثالث بخصائص موقف التفاعل: (السيد و محمود، 2003، صفحة 100)

- 1- **الجنس:** هناك محددات تحكم سلوكيات الفرد في المواقف التفاعلية وتختلف من الذكر إلى الأنثى من حيث النظرة والقبول داخل المجتمع كأن يتقبلوا تصرف معين من الذكر على عكس الأنثى.
- 2- **العادات والتقاليد في المجتمع:** تلعب العادات والتقاليد دورا هاما في إكساب الأفراد مستوى الكفاءات وتعزيز بعضها دون الاهتمام بالأخرى وهذا ما يحكم المجتمع والثقافة السائدة فيه.
- 3- **العمر:** ويعني أنه كلما كان الفرد أكبر سنا امتلك القدر الكافي من النضج والخبرة في التعامل مقارنة بالفرد الأصغر.
- 4- **الوضع المهني:** وهنا يشير إلى طبيعة العمل التي يقوم بها الفرد هل هو مع الجمهور أو الآلة أو الحيوانات.
- 5- **بعض سمات الشخصية:** كالتردد والذي يؤثر على قراراته وبالتالي يظهر الخلل في سلوكه الاجتماعي.

وتلخص (سحر، 2013، صفحة 140) العوامل المؤثرة في الكفاءة الاجتماعية كما يلي:

- 1- **عوامل داخلية:** خاصة بالفرد من بينها:
  - قدرات معرفية: كالوعي الاجتماعي، الثقة بالنفس، الذاكرة، الانتباه وتقدير الذات.
  - قدرات على التواصل: كالقدرة على التعبير بالإيماءات، باللغة، الإرسال واستقبال المعلومات.
  - مستوى الدافعية.
- 2- **عوامل بيئية:** مثل:
  - أساليب التنشئة الاجتماعية: وتشمل الموقف الوالدي (القبول، الرفض، الإهمال) وأسلوب التعامل (التسلطي، المتساهل، المسيطر، المعتدل).
  - علاقات النظير: كشبكات النظير، قبول النظير، رفض النظير.
- 3- **عوامل مساعدة:** وتشمل التوجيه، التدريب والممارسة. وبالتالي ترى الباحثتان أن العوامل المؤثرة في الكفاءة الاجتماعية متنوعة ومختلفة فمنها ما يتحدد بعامل الوراثة أو استعدادات الشخصية ومنها ما يتحدد بعامل التنشئة الاجتماعية وما يكتسب من المواقف التفاعلية، أما العامل الآخر فيكون في الموقف الاجتماعي في حد ذاته وما يتطلب منه.

4- أهمية الكفاءة الاجتماعية:

تلعب الكفاءة الاجتماعية دورا مهما في جميع ميادين الحياة وخاصة المدرسة، فمستوى الكفاءة الاجتماعية التي يمتلكها الطلاب تمثل جانبا مهما من جوانب العملية التكيفية، حيث يكتسبوا من تفاعلهم واندماجهم الاجتماعي المدرسي خبرات وتجارب عديدة تعمل على إثراء نموهم النفسي وتطور قدراتهم ومهاراتهم الشخصية والاجتماعية وتساعد على تنمية الجانب المعرفي وتجعلهم أعضاء فاعلين ومنتجين في الوسط الاجتماعي بشكل عام (قاسم، 2016، صفحة 1).

ويساعد التدريب على الكفاءة الاجتماعية والمهارات الاجتماعية على تغيير سلوكيات الأفراد وبالتالي العمل بشكل صحيح سواء كان ذلك في الأسرة أو المؤسسة أو في الشارع (Alum, 2018, p. 22) ويرى (أبومعلا، 2006) أن أهمية الكفاءة الاجتماعية في حياة الفرد من الطفولة إلى الشيخوخة تتمثل في:

- 1- تساعد على تكوين علاقات اجتماعية مهمة للفرد في مختلف مراحل النمو.
  - 2- اكتساب طرق تواصل واستجابات غير لفظية في التفاعل مع الآخرين.
  - 3- مفيدة كأسلوب في التصرف.
  - 4- إمكانية التحكم في أشكال سلوك الفرد المختلفة وزيادة القدرة على التعامل مع السلوكيات الغير منطقية النابعة من الآخرين.
  - 5- إقامة علاقات وثيقة والحفاظ عليها.
  - 6- تسهل على الفرد إدارة علاقات العمل سواء مع الزملاء أو الرؤساء بطريقة أفضل.
  - 7- تجنب الفرد من وقوع صراعات وحلها بسرعة في حال وقوعها. (القانوع، 2011، صفحة 25)
- وتتضح الأهمية الكبرى للكفاءة الاجتماعية على مختلف المستويات كما يلي:

- 1- المستوى الأسري: من خلال استخدام الفرد للمهارات الاجتماعية يستطيع أن يحظى بقبول الآباء والإخوة فيتفاعلون فيما بينهم في جو من الألفة والمودة.
- 2- المستوى التعليمي في المدرسة: تعتبر المدرسة عالم جديد بالنسبة للطفل ونطاق أوسع في التعاملات ومن خلال المهارات الاجتماعية المكتسبة يستطيع أن يفهم معلمه ويستجيب له ويتفاعل مع زملائه بشكل مرن.

3- المستوى العام: الكفاءة الاجتماعية هي الوسيلة التي تمكن الفرد من التعامل مع الآخر

(القانون، 2011، صفحة 41)

إن نسبة الكفاءة الاجتماعية التي يمتلكها الفرد سواء مرتفعة أو منخفضة هي من تحدد مستوى توافقه واندماجه مع الآخرين وأيضاً أساليب تعامله مع مختلف السلوكيات والمواقف بشكل مرن أو عكس ذلك في مختلف مجالات الحياة.

5- النظريات المفسرة للكفاءة الاجتماعية :

1\_ نظرية إبراهيم ماسلو (Abraham Maslow):

تفسر نظرية التحليل النفسي بأن الكفاءة تكتسب من خلال المجتمع الذي له دور كبير في توجيه سلوك الفرد وتفسيره ويعتقد ماسلو في نظريته أن لكل فرد حاجياته الخاصة وتختلف بحسب أهميتها، فبعضها غير مهم ولا يمثل مصدر إثارة إلا بعد إشباع حاجيات أخرى، ومنه قدم ماسلو نموذج هرمي للدوافع والحاجات لأنه يرى أن سلوك الفرد محدد أما دوافعه فهي متداخلة مرتبة كما يلي:

(الداهري، 2010، صفحة 130).

1- الحاجة الفيزيولوجية.

2- الحاجة إلى الأمن.

3- الحاجة للحب والانتماء.

4- الحاجة إلى التقدير والاحترام.

5- الحاجة إلى تحقيق الذات.

6- الحاجة إلى المعرفة.

7- الحاجات الجمالية.

2- نظرية التعلم الاجتماعي (Social Learning theory):

يؤكد التراث السيكولوجي على أنه يوجد علاقة مترابطة بين الجوانب الضعيفة في السلوك الاجتماعي كالخجل وغيره لذلك وجب التدريب على المهارات الاجتماعية كأسلوب علاجي لمشاكل الطفولة وتعرف نظرية التعلم الاجتماعي بأسماء عديدة منها:(الدادا، 2008، صفحة 39)

- نظرية التعلم بالملاحظة والتقليد.

- نظرية التعلم بالتمذجة.

فأساس هذه النظرية أن الفرد هو كائن اجتماعي يعيش وسط جماعات يتأثر بهم ويؤثر عليهم و يتفاعل معهم في عديد المواقف مما يجعله يلاحظ سلوكياتهم وعاداتهم واتجاهاتهم ويتعلمها من خلال المحاكاة والملاحظة وترى هذه النظرية أن هناك عمليات معرفية تلعب دورا بين ملاحظة الفرد لتلك السلوكيات والعمل على تنفيذها.

### 3\_ النظرية المعرفية ( Cognitive theory ):

تفسر الكفاءة الاجتماعية من المنظور المعرفي على أنها " نظام ثابت من المبادئ المولدة " أي أن تمكن كل فرد أن ينتج ويتعرف على كم هائل من الجمل ذات المعنى في لغته على اعتبار أنها تنتمي للغة، فالكفاءة هي استعداد لحسن الدراية والمعرفة وهي أمر مكتسب وليس فطري لكن المهارات الفكرية والإستراتيجيات المعرفية والاتجاهات هي في الأساس عمليات ذهنية داخلية (الشرقاوي، 2016، صفحة 111).

### 4\_ النظرية السلوكية ( Behavioraltheory ):

أما من الناحية السلوكية فتري أن الكفاءة هي تعبير عن القدرة على إنجاز مهمة بطريقة مرنة، والكفاءة هي سلوك يعبر عنه بنشاط قابل للملاحظة وتتجمع تلك الأنشطة لتكون عمل ذو معنى أي الوظيفة العملية هي الأساس، ومنه فإن الكفاءات تشكل مجموعات تتفاعل عناصرها للاستجابة لمتطلبات الأنشطة التي ينبغي إنجازها(الشرقاوي، 2016، صفحة 112).

إذ يتم تشكيل السلوك الاجتماعي من خلال عمليات الإشراف والتعزيز والتعميم وما إلا ذلك من العمليات المتضمنة في مفاهيم التعلم الشرطي"(الترتوري، 2008، صفحة 8).

### 6- مناقشة النظريات:

بعد الإطلاع على مجموعة من النظريات التي حاولت تفسير الكفاءة الاجتماعية ترى بأن هذه الأخيرة عبارة عن سلوكيات متعلمة وتتفق هذه الدراسات أن السلوك الإنساني غير خلقي أو بيولوجي بل يتأثر بحد كبير بالمحيط والبيئة التي يعيش فيها فتذهب نظرية التحليل النفسي على أهمية الخبرات الاجتماعية

المبكرة في تشكيل السلوك الإنساني، أما نظرية التعلم الاجتماعي فتفسر السلوك الاجتماعي بأنه عبارة عن محاكاة وتقليد لسلوكيات الآخرين باعتبار أن الفرد يؤثر ويتأثر بهم ومن ناحية أخرى تفسر النظرية المعرفية الكفاءة بأنها أمر مكتسب وليس فطري وفي نفس الناحية نجد النظرية السلوكية تعتبر بأن الكفاءة سلوك يعبر عنه بنشاط قابل للملاحظة ومنه فإن الفرد على استمرارية في تعلم الأساليب المقبولة في مجتمعه.

### خلاصة الفصل:

لا يمكن للفرد اكتساب قدر عال من الكفاءة الاجتماعية في التعامل مع مواقف الحياة المختلفة إلا بالتعلم والممارسة، فتصبح هاته الخبرات مرجعا في كل من تلك المواقف وهذا ما ينتج عليه السلاسة والمرونة في تفاعله مع الآخرين ومنه التعامل مع المشاكل والصعاب بشكل إيجابي وإيجاد حلول لها وتشكل لدى الفرد ما يطلق عليه "مستوى النضج الاجتماعي" الذي يكتسبه خلال مراحل حياته قد يكون من الأسرة بالمحاكاة والتقليد أو البيئة من خلال الممارسات التفاعلية فتتعدد الأبعاد والجوانب التي تتحكم في درجة التوافق التي يبديها الفرد في المواقف الاجتماعية، وبالتالي كلما تقدر الفرد في العمر يصبح أكثر تكيفا مع البيئة الاجتماعية.



## الفصل الثالث:

### الوعي الصحي

#### تمهيد

- 1- مفهوم الوعي الصحي
- 2- مفاهيم مرتبطة بالوعي الصحي
- 3- أهداف الوعي الصحي
- 4- أهمية الوعي الصحي
- 5- أبعاد الوعي الصحي
- 6- مجالات الوعي الصحي
- 7- سمات الشخص واعي صحيا
- 8- العوامل المؤثرة في الصحة

#### خلاصة الفصل

## تمهيد

تعتبر الصحة نعمة عظيمة يعطيها الله لعباده والواجب على الفرد الحفاظ على هذه النعمة من خلال أن يكون ملتزماً ببعض الممارسات والعادات الصحية وهذا ما يسمى بالوعي الصحي، لكن البعض يجهل هذه العادات لذا أصبح من الضروري تعليم الأفراد عن كيفية حماية أنفسهم من أمراض والمشاكل الصحية للقضاء عن تلك العادات السيئة فمجتمعنا بحاجة ماسة للتوعية بقواعد الوعي الصحي لمعرفة السلوكيات الضارة والنافعة، بالتالي غياب الوعي الصحي يؤدي بالفرد إلى تبني عادات سلبية التي تؤثر عليه وعلى نمط حياته.

## 1- مفهوم الوعي الصحي:

تعرف **هدى محمود (2011)** الوعي الصحي على أنه: "إدراك و إمام أفراد المجتمع بالمعلومات والحقائق الصحية وتبني نمط حياة و ممارسات صحية سليمة وذلك بهدف رفع المستوى الصحي للمجتمع، والحد من انتشار أمراض وتنمية إحساسهم بالمسؤولية الاجتماعية اتجاه صحتهم وصحة الآخرين" (نوار، 2020، صفحة 351).

بينما تعرفه **فاطمة حسين (1990)** بأنه: "قدرة الفرد على ترجمة المعلومات الصحية إلى سلوكيات صحية سليمة في المواقف الحياتية التي يتعرض لها والتي من خلالها يستطيع المحافظة على صحته في حدود الإمكانيات المتاحة".

وعرفه **حسين عمر لطفي (2009)** بأنه: "مجموعة من الخبرات التي يتعرض لها الأفراد وتؤدي إلى تحسين صحة الفرد والأسرة والمجتمع" (نوار، 2020، صفحة 352).

ويعرفه **يوسف كماش** بأنه: " كمية المعلومات التي يمتلكها الأفراد الخاصة بالوقاية من الأمراض وإتباع الإرشادات الصحية بالابتعاد عن كل ما من شأنه أن يؤثر سلباً على الصحة".

ويضيف **جلال الدين (2005)**: "إن الشخص الواعي صحياً هو الشخص المثالي المتمتع بمستويات عالية من الصحة المتمثلة بالتكامل البدني والعقلي والنفسي والاجتماعي".

وجاء في تعريف **عليوة (1999)** بأنه: "ترجمة المعارف والمعلومات والخبرات الصحية إلى أنماط سلوكية لدى الأفراد".

أما تعريف قنديل (1990) يرى أنه: "السلوك الايجابي الذي يؤثر على صحة الفرد والقدرة على تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية بصورة مستمرة تكسبها شكل العادة" (عبد الحق و نعيات، 2012، صفحة 5).

من خلال عرض التعاريف السابقة للوعي الصحي نجد أنّ أغلبية هذه التعريفات اشتركت في أن الوعي الصحي هو إمام الفرد للمعلومات الصحية وهذا ما يسمى "بالتثقيف الصحي" ولكن كون الشخص متقف صحيا ليس بالضرورة أن يكون واع صحيا، كذلك اشتركوا من حيث الهدف والمتمثل في تحسين صحة الفرد وإحساسهم بالمسؤولية الاجتماعية نحو صحتهم والحد من انتشار المرض.

بينما ركزت فاطمة حسين وعليوة في تعريفهم بأنّ الوعي الصحي هو تطبيق وترجمة تلك المعلومات الصحية إل سلوكيات صحية، في حين أن قنديل عرف الوعي الصحي على أنه يصبح عادة أي السلوكيات صحية أصبحت تمارس بلا شعور أو تفكير.

أما يوسف لازم كماش ركز على الجانب الوقائي للوعي الصحي، بمعنى هي تلك المعلومات الخاصة بالوقاية من خلال إتباع الإرشادات وبالابتعاد عن كل العادات التي تؤثر سلبا عن الصحة، أما جلال الدين فأعطى تعريف مثالي ومطلق للوعي الصحي على أنه يتمتع بدرجات عالية من الصحة والتكامل من مختلف الجوانب منها: العقلية والنفسية والبدنية والاجتماعية والصحية ولكن هي حالة متفاعلة بين هذه الجوانب غير ثابتة، أي لا يوجد شخص يتمتع بالصحة 100 %.

## 2- مفاهيم مرتبطة الوعي الصحي:

2-1- التثقيف الصحي: هو عملية التأثير الايجابي على عادات واتجاهات الناس لإيجاد السلوك الصحي السليم. كذلك هو عملية منظمة ومخطط لها تتضمن نشر المعلومات عن قضايا صحية هدفها التوعية في المجال الصحي والوقائي والعلاجي (قطاش و الصفدي، 2000، صفحة 28).

2-2- السلوك الصحي: هو مفهوم جامع لأنماط السلوك يتخذها الأفراد لدعم صحتهم أو الحفاظ عليها، أي كل نشاط أو ممارسة يقوم بها الفرد لغرض الحفاظ على صحته واستدامة عافيته.

2-3- التوعية الصحية: هي مجمل الأنشطة والإرشادات والنصائح الصحية الهادفة إلى خلق الوعي الصحي، بالتالي هو إحدى العناصر المهمة والمكونة للصحة (العزاوي و مأرب، 2002، صفحة 268).

إذن التثقيف الصحي هو اكتساب معارف و معلومات صحية وإثارة وعيهم لغرض تغيير سلوكهم نحو سلوكيات سليمة عبر نشر المعلومات عن الصحة من خلال النشاطات التثقيفية، حملات إعلامية عبر الصحف، إذاعة التلفزيون، عقد ندوات حول مواضيع الصحة... وهو عمل تطوعي غير إجباري. أما السلوك الصحي فهو تطبيق تلك المعلومات التي تم اكتسابها، أي أن الهدف ليس نشر المعلومات فقط بل إحداث تغيير ايجابي للسلوك. فالمعلومة وحدها لا تكفي لتحقيق الصحة العامة والوعي الصحي هو نتيجة لفهم و إقناع و تغيير في السلوك لتتحول الممارسات إلى عادات تلقائية، كما أن جل المفاهيم المتداخلة مع الوعي الصحي تشترك من حيث الهدف والمتمثل في العمل على زيادة عمر الإنسان و تحسين نوعية الحياة وتفادي الأمراض وكذلك الإرشاد والتوجيه من خلال أن يكون الفرد متجاوبا لتلك الإرشادات الصحية وذلك لحماية أنفسهم والامتناع عن أي عمل يضر بصحتهم، وتزويدهم بالمعلومات بهدف غرس عادات ايجابية سليمة.

### 3- أهداف الوعي الصحي:

- القضاء على الجهل والمفاهيم والمعتقدات الخاطئة.
- العمل على نشر الوعي الصحي بين الأفراد.
- إيجاد مجتمع يكون أفراده أكثر إلمام بالمعلومات وبالمشكلات الصحية ومعرفة أسبابها وطرق الوقاية منها.
- تحسين صحة الناس بشكل عام وكذلك توجيههم لإتباع عادات صحية سليمة.
- غرس القيم الصحية السليمة ومساعدتهم في التخلص من العادات السيئة الضارة، أي العمل تغيير اتجاهات وسلوكيات وعادات الأفراد.
- مساعدة الكثير من الناس في حل مشكلاتهم الصحية وتوجيه الأفراد لاكتساب المعلومات الصحية.
- يساهم بشكل كبير في خفض معدل الإصابة بالأمراض ويحسن معيشة الأفراد.
- رفع مستوى الوعي الصحي للأفراد بصفة عامة مما يؤدي إلى الوفرة في الإنفاق العلاجي.
- تظهر العلاقة الوثيقة بين تناول الغذاء الجيد والنشاط الرياضي للتمتع بالصحة.
- إرشاد الأفراد إلى الطرق التي يستطيعون بواسطتها تقييم حالتهم الصحية

(شاهنده، 2021، صفحة 811).

إنّ يعتبر الوعي الصحي إحدى الأولويات الرئيسية للحفاظ على الصحة من خلال جعل أفراد يحسون بالمسؤولية نحو صحتهم وصحة غيرهم، وله دور مهم في أن يصحح بعض المعتقدات الخاطئة والمفاهيم التي ترتبط في أذهان العامة وكلما كان الإلمام بالمعلومات كثير ومشبع عن الوقاية كلما كان الشخص متمتع بالصحة أكثر.

#### 4- أهمية الوعي الصحي: (بن مبارك، 2021، صفحة 257)

- ✓ له دور في الوقاية من الإصابة بالأمراض المختلفة.
- ✓ توفير نفقات العلاج.
- ✓ دعم التنمية الاقتصادية ولنجاح أي جهد تنموي يعتمد على السلامة الجسمية والعقلية والنفسية للفرد.
- ✓ تمكن الفرد من التمتع بنظرة علمية صحية التي تساعده في تفسير الظواهر الصحية.
- ✓ يساهم في شعورهم بالسعادة والرضا وتعزيز جودة حياتهم.
- ✓ جعل الفرد قادرا على البحث عن أسباب الأمراض وعللها ما يمكنه من تجنبها والوقاية منها.
- ✓ يعتبر رصيد معرفي يستفيد منه الفرد من خلال تفسير الظواهر الصحية ومن خلال توظيفه وقت الحاجة له وفي اتخاذ القرارات الصحية الصائبة إزاء ما يتعرض له ويواجهه من مشكلات الصحية.
- ✓ يولد لدى الفرد الرغبة في الاستطلاع و يغرس فيه حب اكتشاف المزيد.
- ✓ القضاء على العادات السيئة.
- ✓ تنمية فرد سليم ومنه مجتمع سليم.

لذا تكمن أهمية الوعي الصحي في حماية الفرد من أن يقع أو أن يكون هدفا لأنواع الأمراض جميعها وأن تصبح له القدرة في تفسير الظواهر الصحية ومواجهتها وبالتالي الوصول إلى قاعدة: " الفرد السليم يؤدي إلى مجتمع سليم".

#### 5- أبعاد الوعي الصحي:

تكوين عادات صحية من خلال الإدراك العقلي التام للحقائق والمعارف والمعلومات الصحية وجعل تلك العادات مرتبطة بالوجدان والمشاعر باعتبار أن الوجدان هو الموجه للسلوك، بالتالي يشعرون بالراحة حين يمارسون عادات سليمة صحية وبالضيق حينما يتعذر عليهم عدم تحقيقها.

فالوعي لا يستهدف تزويد المعارف للأفراد فقط، بل تغيير اتجاهاتهم وسلوكهم وعاداتهم ولا تقاس عملية تنمية الوعي الصحي بمقدار ما استوعبوه الأفراد من معلومات صحية أو ارتباطها بوجودهم إنما تقاس بمقدار ما يطبقونه من هذه المعلومات في حياتهم العملية. (عايض، 2018، صفحة 395).

بالتالي فالوعي الصحي هو معارف نظرية يتبناها الفرد و يطبقها من خلال تكوين اتجاه ايجابي، لذا عملية تكوين عادات صحية تتطلب ثلاث أبعاد رئيسة مهمة تتساند وتتشابك مع بعضها ولا تقتصر على جانب واحد أو بعد معين.

### 6-مجالات الوعي الصحي:

**6-1- التغذية:** وتشمل الحرص على تناول الغذاء الصحي المتوازن في الوجبات الرئيسية، وبالإضافة إلى ذلك أهمية الابتعاد عن تناول الوجبات السريعة المجهزة خارج المنزل والابتعاد عن الإكثار من تناول الحلويات والسكريات لما لها من أضرار جسمية على البدن في المستقبل منها طهي الطعام، أوقات تناول الوجبات، نوع الطعام، طريقة تناول الطعام، مكان تناول الطعام وكمية الطعام

(القص، 2015، صفحة 198).

إنّ الغذاء هو المادة الأساسية في تزويد الفرد بالطاقة الضرورية لبناء الجسم وترتبط بأمراض العصر كأمراض السرطان والسكري ونوعية الغذاء فالإفراط في تناول الأغذية الغنية بالدهون والفقيرة بالألياف والفيتامينات تحد من النشاط الحركي وتسبب في زيادة الوزن.

**6-2- ممارسة النشاط الرياضي:** هو المداومة على ممارسة النشاط الرياضي بمعدل نصف ساعة يوميا على الأقل وضرورة توفر برنامج رياضي أسبوعي لتفادي السمنة بالمحافظة على الوزن الصحي المثالي وتوفر الثقافة لدى الفرد في معرفة ما يناسبه من برامج رياضية تناسب قدراته واستعداداته وتشجيع زملائه لمرافقته في ذلك لنشر ثقافة ممارسة الرياضة البدنية في المجتمع(الصالحين، 2020، صفحة 19).

فالنشاط الرياضي يعتبر وسيلة من وسائل الوقاية و علاج لبعض الأمراض المرتبطة بقلة النشاط البدني مما تتسبب بالبدانة و أضرار نفسية و اجتماعية.إن هو سلوك أو حركة جسم الإنسان بواسطة العضلات بغرض العمل أو الوقاية سواء كان عفويا أو مخطط له.وهناك نوعان من النشاط البدني:(القص، 2015، صفحة 208)

أ- **نشاط نمط الحياة:** كالقيام بأعمال بدنية يومية مثل المشي، صعود السلالم، أعمال منزلية في الحديقة أو المزرعة .

ب- **نشاط بدني بنائي:** مجموع نشاطات وبرامج رياضية تساهم في تقوية العضلات ومرونتها ولياقتها وتحقيق وزن صحي.

**6-3- الصحة الشخصية:** هي الممارسة الفردية للعادات الصحية في نطاق الظروف العامة التي تكفل للفرد التمتع بالصحة والفرد يكتسبها في صورة عادات يمارسها في حياته اليومية كتنظيف نظافة الجسم، الفم وأسنان، تقليم الأظافر، النوم...، تبدأ من خلال الوقاية لأنها السبيل الوحيد الذي يستطيع به الفرد حماية نفسه لمواجهة أي مرض وذلك من خلال منع تواجد وتكاثر الجراثيم على السطح الخارجي لجسم الإنسان ومنعها من الدخول من خلال الجروح(خاوص، 2017، صفحة 104).

يتعلق الوعي الصحي الشخصي بتوعية الأفراد بأهمية الصحة من خلال الحرص على نظافة الوجه والقدمين وغسل اليدين قبل الأكل ونظافة الأظافر وقصها كذلك العناية بالفم ونظافة الأذنين والشعر.

وتكمن أهمية الصحة الشخصية في: (القص، 2015، صفحة 197).

- الوقاية من الأمراض.
- المحافظة على قوة و نشاط الجسم.
- منع تجمع وتولد الجراثيم على السطح الخارجي للجسم.
- إعطاء الجسم ما يحتاجه من غذاء وراحة.
- المحافظة على أعضاء الجسم بإتباع الأساليب الصحية.

**6-4- الصحة النفسية:** تهدف إلى تحقيق الكفاءة النفسية والعقلية لدى الأفراد بغية التحكم في انفعالاتهم الداخلية والتقليل من المؤثرات الخارجية على وجدانهم و حمايتهم من الإصابة بالأمراض النفسية والعقلية(شيباني، 2021، صفحة 116).

**6-5- القوام:** هو العلاقة السليمة أو حالة توازن بين أجهزة الجسم المختلفة، مما يساعده على القيام بأنشطته المختلفة أي وضع العمودي الذي يمر به خط الجاذبية منها رسغ القدم من مفصل الركبة إلى مفصل الحوض ثم منتصف الكتف حتى للأذن، وأي خروج عن هذا الخط يعتبر انحراف (شناعة، سليمان، و صالح، 2012).

فالوعي الصحي هو الممارسة الصحية وهذه الممارسة تكون في مختلف المجالات من تغذية، ممارسة رياضة، الصحة النفسية والعقلية والشخصية والقوام...، أي تكامل هذه المجالات وأي انقصاص في أي مجال منهم يؤدي إلى العديد من المشكلات الصحية.

#### 7- سمات الشخص الواعي صحياً:

يتمتع الفرد الواعي صحياً بالعديد من السمات يمكن تحديدها في النقاط التالية:

(شيباني، 2021، صفحة 116).

- يتجنب العادات السلوكية السيئة ويمارس العادات الصحية الصحيحة والسليمة.
- يسعى دائماً للتعرف على المشكلات الصحية وأسبابها وكيفية الوقاية منها.
- يبادر لحل المشكلات الصحية بنفسه ويحاول توصيلها للآخرين.
- يتميز بالقدرة على التكيف مع نفسه ومجتمعه.
- يستطيع الإلمام بالمعارف المتعلقة بالأمراض المنتشرة في المجتمع وكيفية الوقاية منها.
- حب الاستطلاع والاستكشاف المتواصل نحو الموضوعات التي تتعلق بصحته وكيفية المحافظة عليها ووقايتها.

إنّ هذه السمات تظهر على الفرد في حياته اليومية من خلال سلوكياته وممارساته الصحية السليمة سواء في مجال النظافة الشخصية كنظافة الملابس والمأكل والمشرب ونظافة الجسم، أو في مجال التغذية من خلال تجنب الأغذية غير الصحية وغيرها من مجالات الوعي الصحي.

#### 8-العوامل المؤثرة في الصحة:

- إتباع بعض أساليب الحياة العصرية الضارة بالصحة خاصة الأغذية الجاهزة والسريعة ذات المحتوى العالي من الدهون.
- انتشار السلوكيات الغذائية مثل تناول بعض الأغذية الغير متوازنة من حيث محتواها الطبيعي، إذن كل فرد في مرحلة عمرية معينة له احتياجات غذائية خاصة تتناسب مع سنه كما ونوعاً وطرق تناولها.
- افتقار بعضهم إلى الوعي الصحي في مختلف المجالات.
- انتشار كبير في غش الأغذية وذلك عن طريق إضافة المواد المحافظة ومحسنات الطعم واللون والرائحة إلى بعض الأغذية قد تكون ضارة بالصحة مما تتسبب في أمراض كالتسمم والأمراض السرطنة فضلاً عن تناول الفيتامينات والمقويات من دون استشارة طبيب(العامري، 2015، صفحة 12).



وبالتالي فإنّ ضرورة تعميق وتنمية الوعي الصحي خاصة لفئة الشباب لأنهم أكثر عرضة لتبني سلوكيات غير سليمة ومضرة؛ وتشجيعهم على التخلي أو استبدال العادات غير الصحية مثلًا لتدخين، السهر، الخمول والأكل السريع ... الخ بالعادات الصحية من نظام غذائي متوازن وممارسة الرياضة.

### خلاصة الفصل:

يعتبر الوعي الصحي من أهم الوسائل الفعالة في تنمية مستوى الصحة وتعديل السلوك وتغيير العادات والمفاهيم والمعتقدات الراسخة الخاطئة وتبني سلوكيات سليمة دون أن ننسى الهدف الأسمى وهو تحقيق الرضا والسعادة عن طريق تحريكه للعمل على تحسين أحوالهم من جميع النواحي وتحقيق السلامة الجسمية والشخصية والعقلية والاجتماعية، لذا يجب تدارك الوضع عن طريق ترسيخ العادات الصحية لأن لها أهمية فعالة في بث الوعي الصحي وغرسه وتعوددهم على السلوك الصحي بمعنى أن لا يكون مجرد معلومات، بل أن تمارس في الحياة اليومية .

## الفصل الرابع:

### الإجراءات الميدانية للدراسة

#### تمهيد

1- حدود الدراسة

2- منهج الدراسة

3- مجتمع و عينة الدراسة

4- أداة الدراسة

5- الأسلوب الإحصائي المستخدم في الدراسة

#### خلاصة

**تمهيد:**

تم التطرق في هذا الفصل إلى الإجراءات الميدانية التي تساعد في اختبار الفرضيات المطروحة، انطلاقاً من تحديد حدود الدراسة ومنهجها المتبع إلى تحديد مجتمع وعينة الدراسة والأدوات المستخدمة لجمع البيانات والأسلوب الإحصائي المستخدم في اختبار الفرضيات.

**1- حدود الدراسة:**

اقتصرت الدراسة الحالية على الحدود أو المجالات التالية:

**الحدود الموضوعية:** اقتصرت الدراسة على البحث في العلاقة بين الكفاءة الاجتماعية وعلاقتها بالوعي الصحي لدى طلبة الجامعة.

**حدود بشرية:** تمثلت الحدود البشرية في طلبة الليسانس علوم التربية والذين تجاوزت أعمارهم 18.

**حدود مكانية:** أقيمت الدراسة بقسم العلوم الاجتماعية بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة محمد خيضر بسكرة.

**الحدود الزمنية:** تحدت المدة الزمنية لإجراء الدراسة نظرياً وميدانياً منذ تسجيل العنوان والمصادقة عليه من قبل اللجنة العلمية للقسم وخلال السنة الجامعية 2023/2022.

**2- منهج الدراسة:**

لقد تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي لدراسة موضوع للبحث في العلاقة بين الكفاءة الاجتماعية والوعي الصحي لدى طلبة الليسانس بشعبة علوم التربية بجامعة بسكرة. ويعرف المنهج الوصفي الارتباطي على أنه: "هو المنهج الذي يكشف عن العلاقة بين متغيرين وعن شدة واتجاه العلاقة الارتباطية و يقصد بشدة العلاقة ما إذا كانت موجبة أو سالبة" (عبد الرحمن، 2014، صفحة 93).

**3- مجتمع و عينة الدراسة:**

تكوّن مجتمع الدراسة من طلبة الليسانس بشعبة علوم التربية والبالغ عددهم ب(134) طالباً وطالبة بقسم لعلوم الاجتماعية بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة محمد خيضر - بسكرة. في حين بلغت عينة الدراسة من جميع طلبة الليسانس بشعبة علوم التربية والبالغ عددهم (104) وذلك بعد استبعاد عينة الخصائص السيكمترية، حيث تم اختيارهم عن طريق المسح الشامل.

4- أداة الدراسة: تمثلت أداة الدراسة في مقياسين:

أ- مقياس الكفاءة الاجتماعية: لـ(عريب علي أبو عميرة) والمتكون من ( 26 ) عبارة موزعة على (ثلاث) محاور وكل محور تقيسه عدد من العبارات كما هو مبين في الجدول الموالي:

الجدول رقم (01) يبين أبعاد مقياس الكفاءة الاجتماعية

أرقام العبارات	الأبعاد
06	الامتثال للقوانين و السلطة
12	البعد الاجتماعي
08	الأمر المتعلقة بالأمن و السلامة
26	المجموع

ويجاب عن هذا المقياس من خلال الاختيار من بين خمسة بدائل تعطى لها الأوزان من (1 إلى 5) على التوالي:

موافق بشدة = 5 / موافق = 4 / محايد = 3 / معارض = 2 / معارض بشدة = 1

وقدّرت معاملات صدقه وثباته المحسوبة من طرف صاحب المقياس:

الصدق فتمثل في صدق المحكمين من خلال عرض الأداة على أعضاء هيئة التدريس.

أما الثبات فكان معامل ألفا كرونباخ بقيمة (0.88).

ب- مقياس الوعي الصحي: لـ(رشيد عبد القوي) والمتكون من (57) عبارة موزعة على (خمسة) أبعاد وكل بعد تقيسه عدد من العبارات كما هو مبين في الجدول الموالي:

الجدول رقم (02) يبين أبعاد مقياس الوعي الصحي

عدد العبارات	الأبعاد
14	محور التغذية
11	محور النشاط الرياضي
13	محور الصحة الشخصية
10	محور الصحة النفسية
9	محور القوام

57	المجموع
----	---------

وتعطى الفقرات الأوزان (1-2-3) للبدائل على التوالي: دائماً = 3 / أحيانا = 2 / نادرا = 1 وقدّرت معاملات صدقه وثباته المحسوبة من طرف صاحب المقياس بالاتساق الداخلي بين درجة كل محور وعباراته (0.40-0.78) على التوالي. والثبات بطريقة ألفا كرونباخ ب(0.940) و كذا بطريقة إعادة الاختبار و كان معامل ارتباط بين التطبيقين (0.79) بعدها تم تطبيق معامل التصحيح سبيرمان براون فبلغت قيمة معامل الارتباط الاختبار ككل (0.88) وهي قيمة عالية في مقدارها.

#### 4-1- الخصائص السيكومترية:

لحساب الخصائص السيكومترية لكل من مقياس الكفاءة الاجتماعية والوعي الصحي تم تطبيق أداتي الدراسة على عينة استطلاعية قوامها (30) طالبا وطالبة من شعبة علوم التربية ليسانس. ومن خلال جمع البيانات تم استخراج معاملات الصدق والثبات كما يلي:

4-1-1- الصدق: لقد تم الاعتماد على الصدق البنائي لكلا المقياسين. والجدول الموالي يوضح ذلك.

جدول رقم(03) يوضح معاملات الصدق لمقياس الوعي الصحي من خلال علاقة البنود ببعضها البعض

#### البعض

البعد 1	البعد 2	البعد 3	البعد 4	البعد 5	الوعي الصحي
1	**0.44	**0.50	**0.51	**0.49	البعد 1
	1	*0.39	*0.31	*0.35	البعد 2
		1	**0.44	*0.36	البعد 3
			1	*0.035	البعد 4
				1	البعد 5

نلاحظ من خلال الجدول أن جميع معاملات الارتباط بين الأبعاد فيما بينها كانت دالة وتراوحت ما بين (0.35 و 0.51) وهي قيم مقبولة تدل على الصدق البنائي للمقياس.

أما بالنسبة لمقياس الكفاءة الاجتماعية فقد تم حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس وبين كل عبارة من عباراته كما هو موضح في الجدول الموالي:

جدول رقم(04) يبين معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس ودرجة كل عبارة من عباراته

الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط
1	**0.69	11	**0.82	21	*0.43
2	**0.74	12	**0.73	22	**0.51
3	**0.51	13	**0.66	23	**0.60
4	*0.45	14	**0.58	24	**0.79
5	**0.69	15	*0.40	20	*0.47
6	**0.55	16	**0.75	21	**0.76
7	*0.42	17	0.35	22	**0.49
8	**0.61	18	**0.72	23	**0.57
9	*0.41	19	**0.63	24	*0.43
10	**0.53	20	**0.68	25 و 26	**0.62 و **0.73

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن جميع معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس الكفاءة الاجتماعية وبين كل عبارة من عباراته جاءت دالة، حيث تراوحت ما بين (0.41 و 0.82) وهي كلها قيم مقبولة وتدل على الصدق البنائي للمقياس. كما نلاحظ أن العبارة رقم 17 جاءت غير دالة إلا أنه تم الإبقاء عليها كي لا يتأثر مفتاح تصحيح المقياس وحتى لا نغير في أصل المقياس.

**4-1-1- الثبات:** لقد تم الاعتماد على ثبات الاتساق الداخلي لكلا المقياسين بطريقة ألفا كرونباخ. والجدول الموالي يوضح ذلك.

جدول رقم(05) يوضح معاملات ثبات كل بعد من أبعاد مقياس الوعي الصحي والكفاءة الاجتماعية بواسطة ألفا كرونباخ

الوعي الصحي	عدد أفراد العينة	عدد البنود	معامل ألفا كرونباخ
محور التغذية	30	14	0.92
محور النشاط الرياضي	30	11	0.73
محور الصحة الشخصية	30	13	0.88
محور الصحة النفسية	30	10	0.75
محور القوام	30	09	0.68
الكفاءة الاجتماعية	عدد أفراد العينة	عدد البنود	معامل ألفا كرونباخ
الامتثال للقوانين و السلطة	30	06	0.66
البعد الاجتماعي	30	12	0.77
الأمر المتعلقة بالأمن و السلامة	30	8	0.71

من خلال الجدول رقم(05) نجد أن معاملات الثبات لمقياس الوعي الصحي لكل بعد من أبعاده تراوحت ما بين (0.68 و0.92) على التوالي. وأن قيم معامل الثبات لمقياس الكفاءة الاجتماعية تتراوح ما بين (0.66 و0.71) لكل بعد من أبعاده على التوالي وهي كلها معاملات ثبات جيدة، وعليه يمكن الاستئناس بالنتائج المنبثقة عن تطبيق أدوات الدراسة.

5- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

تم تفرغ البيانات المتحصل عليها بالاستعانة ببرامج الحاسب الآلي " الحزمة الإحصائية لتحليل العلوم الاجتماعية (SPSS) إصدار (22) وتم احتساب ما يلي:

- معادلة ألفا كرونباخ لحساب الثبات.
- معامل ارتباط بيرسون لحساب الصدق البنائي.
- معامل الارتباط بيرسون لاختبار فرضيات الدراسة.

**خلاصة الفصل:**

تمثل الهدف من هذا الفصل في وضع تصور شامل عن سيرورة الدراسة، من خلال الوقوف على متطلباته من مجتمع و عينة بحث و كيفية اختيارها، إضافة إلى الأدوات المناسبة لجمع البيانات و استخراج سيكومترية كل أداة من خلال الدراسة الاستطلاعية. و بهذا أمكن الحصول على نتائج صادقة تعطي تصورا حقيقيا لمشكلة البحث و الوصول إلى أفضل نتائج.



## الفصل الخامس

### عرض و مناقشة نتائج الدراسة

أولاً: عرض نتائج الدراسة

- 1- عرض نتائج الفرضية الفرعية الأولى
- 2- عرض نتائج الفرضية الفرعية الثانية
- 3- عرض نتائج الفرضية الفرعية الثالثة
- 4- عرض نتائج الفرضية الفرعية الرابعة
- 5- عرض نتائج الفرضية الفرعية الخامسة
- 6- عرض نتائج الفرضية العامة

ثانياً: مناقشة نتائج الدراسة

- 1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى
- 2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية
- 3- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة
- 4- مناقشة نتائج الفرضية الرابعة
- 5- مناقشة نتائج الفرضية الخامسة
- 6- مناقشة نتائج الفرضية العامة

تمهيد:

بعد تطرقنا لفصل الإجراءات الميدانية إلى تحديد معالم الإجراءات المستخدمة للوصول إلى الهدف الذي تسعى إليها أي دراسة أو بحث علمي، سيتم التطرق في هذا الفصل إلى عرض نتائج البحث و تفسيرها و مناقشتها استنادا إلى الدراسات السابقة والتراث النظري، وهذا ما يثبت أهمية الجانب الميداني كونه يبرهن على ماتم بناءه في الإطار النظري .

أولاً- عرض نتائج الدراسة :

1- عرض نتائج الفرضية الفرعية الأولى: تنص الفرضية الأولى على أنه: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التغذية الصحية وبين الكفاءة الاجتماعية لدى طلبة الليسانس شعبة علوم التربية بجامعة بسكرة. وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين التغذية وبين الكفاءة الاجتماعية. والجدول الموالي يوضح ذلك:

الجدول رقم (06) يوضح نتائج الفرضية الفرعية الأولى

المتغيرات	ن	قيمة بيرسون	مستوى الدلالة	القرار	ر <sup>2</sup>
التغذية والكفاءة الاجتماعية	104	0.21*	0.05	دال	0.044

يبين الجدول رقم(06) أنّ قيمة معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة من طلبة شعبة علوم التربية والمقدر عددهم بـ104 طالبا وطالبة على محور التغذية وبين درجاتهم على مقياس الكفاءة الاجتماعية قدر بـ 0.21 وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05. وعليه نقرّر بقبول الفرضية التي تقر بوجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التغذية الصحية وبين الكفاءة الاجتماعية لدى طلبة الليسانس شعبة علوم التربية.

وبالرجوع إلى قيمة معامل التحديد ر<sup>2</sup> والمقدّرة بـ 0.04 وهي قيمة تدل على أن شدة العلاقة بين المتغيرين ضعيفة حسب محكات كوهن. أي أن الكفاءة الاجتماعية تسهم في تفسير التغذية الصحية لدى أفراد عينة الدراسة بنسبة ضعيفة تقدّر بـ 4% فقط.

2- عرض نتائج الفرضية الفرعية الثانية: تنص الفرضية الثانية على أنه: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين النشاط الرياضي وبين الكفاءة الاجتماعية لدى طلبة الليسانس شعبة علوم التربية بجامعة بسكرة. وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين النشاط الرياضي وبين الكفاءة الاجتماعية. والجدول الموالي يوضح ذلك:

الجدول رقم (07) يوضح نتائج الفرضية الفرعية الثانية

المتغيرات	ن	قيمة بيرسون	مستوى الدلالة	القرار	ر <sup>2</sup>
النشاط الرياضي والكفاءة الاجتماعية	104	0.20*	0.05	دال	0.04

يبين الجدول رقم(07) أنّ قيمة معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة من طلبة شعبة علوم التربية والمقدر عددهم بـ104 طالبا وطالبة على محور النشاط الرياضي وبين درجاتهم على مقياس الكفاءة الاجتماعية قدر بـ 0.20 وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05. وعليه نقرّر بقبول الفرضية التي تقر بوجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين النشاط الرياضي وبين الكفاءة الاجتماعية لدى طلبة الليسانس شعبة علوم التربية.

وبالرجوع إلى قيمة معامل التحديد ر<sup>2</sup> والمقدّرة بـ 0.04 وهي قيمة تدل على أن شدة العلاقة بين المتغيرين ضعيفة حسب محكات كوهن. أي أن الكفاءة الاجتماعية تسهم في تفسير النشاط الرياضي لدى أفراد عينة الدراسة بنسبة 4% فقط.

3- عرض نتائج الفرضية الفرعية الثالثة: تنص الفرضية الثالثة على أنه: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الصحة الشخصية وبين الكفاءة الاجتماعية لدى طلبة الليسانس شعبة علوم التربية بجامعة بسكرة. وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين الصحة الشخصية وبين الكفاءة الاجتماعية. والجدول الموالي يوضح ذلك:

الجدول رقم (08) يوضح نتائج الفرضية الفرعية الثالثة

المتغيرات	عدد أفراد العينة	قيمة بيرسون	مستوى الدلالة	القرار
الصحة الشخصية والكفاءة الاجتماعية	104	0.15	0.05	غير دال

يبين الجدول رقم(08) أنّ قيمة معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة من طلبة شعبة علوم التربية على محور الصحة الشخصية وبين درجاتهم على مقياس الكفاءة الاجتماعية قدر بـ 0.15 وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05. وعليه نقرّر بعدم تحقق الفرضية والقول بعدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الصحة الشخصية وبين الكفاءة الاجتماعية لدى طلبة الليسانس شعبة علوم التربية.

**4- عرض نتائج الفرضية الفرعية الرابعة:** تنص الفرضية الرابعة على أنّه: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الصحة النفسية وبين الكفاءة الاجتماعية لدى طلبة الليسانس شعبة علوم التربية بجامعة بسكرة. وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين الصحة النفسية وبين الكفاءة الاجتماعية. والجدول الموالي يوضح ذلك:

الجدول رقم (09) يوضح نتائج الفرضية الفرعية الرابعة

المتغيرات	ن	قيمة بيرسون	مستوى الدلالة	القرار	ر <sup>2</sup>
الصحة النفسية والكفاءة الاجتماعية	104	0.23*	0.05	دال	0.052

يبين الجدول رقم(09) أنّ قيمة معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة على محور الصحة النفسية وبين درجاتهم على مقياس الكفاءة الاجتماعية قدر بـ 0.23 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05. وعليه نقرّر بقبول الفرضية التي تقر بوجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الصحة النفسية وبين الكفاءة الاجتماعية لدى طلبة الليسانس شعبة علوم التربية.

وبالرجوع إلى قيمة معامل التحديد ر<sup>2</sup> والمقدّرة بـ 0.05 وهي قيمة تدل على أن شدة العلاقة بين المتغيرين ضعيفة حسب محكات كوهن. أي أن الكفاءة الاجتماعية تسهم في تفسير النشاط الرياضي لدى أفراد عينة الدراسة بنسبة 5% فقط.

**5- عرض نتائج الفرضية الفرعية الخامسة:** تنص الفرضية الخامسة على أنّه: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين القوام وبين الكفاءة الاجتماعية لدى طلبة الليسانس شعبة علوم التربية بجامعة بسكرة. وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين القوام وبين الكفاءة الاجتماعية. والجدول الموالي يوضح ذلك:

جدول رقم (10) يوضح نتائج الفرضية الفرعية الخامسة

المتغيرات	عدد أفراد العينة	قيمة بيرسون	مستوى الدلالة	القرار
القوام والكفاءة الاجتماعية	104	0.077	0.05	غير دال

يبين الجدول رقم (10) أنّ قيمة معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة من طلبة شعبة علوم التربية على محور القوام وبين درجاتهم على مقياس الكفاءة الاجتماعية قدر بـ 0.077 وهي قيمة غير دالة احصائياً عند مستوى دلالة 0.05. وعليه نقرّر بعدم تحقق الفرضية والقول بعدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين القوام وبين الكفاءة الاجتماعية لدى طلبة الليسانس شعبة علوم التربية.

#### 6- عرض نتائج الفرضية العامة:

الجدول رقم (11) يبين نتائج الفرضية العامة

المتغيرات	ن	قيمة بيرسون	مستوى الدلالة	القرار	ر <sup>2</sup>
الوعي الصحي والكفاءة الاجتماعية	104	*0.24	0.012	دال	0.057

يبين الجدول رقم (11) أنّ قيمة معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة على مقياس الصحة وبين درجاتهم على مقياس الكفاءة الاجتماعية قدر بـ 0.24 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.012. وعليه نقرّر بقبول الفرضية التي تقر بوجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الوعي الصحي وبين الكفاءة الاجتماعية لدى طلبة الليسانس شعبة علوم التربية.

وبالرجوع إلى قيمة معامل التحديد ر<sup>2</sup> والمقدّرة بـ 0.057 وهي قيمة تدل على أن شدة العلاقة بين المتغيرين ضعيفة حسب محكات كوهن. أي أن الكفاءة الاجتماعية تسهم في تفسير الوعي الصحي لدى أفراد عينة الدراسة بنسبة 5% فقط.

#### ثانياً- مناقشة نتائج الدراسة:

1- مناقشة نتائج الفرضية الفرعية الأولى التي تنص بوجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التغذية الصحية وبين الكفاءة الاجتماعية لدى طلبة الليسانس شعبة علوم التربية.

تفسر الباحثتان النتيجة من خلال الجدول رقم (06) و المتمثلة في ضعف العلاقة رغم وجودها في ضعف مستوى الوعي الصحي في شقه المتعلق بالتغذية الصحية لدى طلبة الليسانس شعبة علوم تربية، وقد يكون سبب نقص الوعي في هذا المجال كون السلوك الغذائي يتأثر بعدة عوامل منها العادات الاجتماعية والتقاليد، أي عدم وجود حافز لتطبيق الفناعة الصحية، فالسلوك يكتسبه الطالب ويتكون نتيجة تكرار الأفعال التي يقوم بها فيتعود وبذلك تصبح عملية ممارستها سهلة وبسيطة، فالطالب خلال تفاعله الاجتماعي يكتسب الكثير من السلوكيات التي يعتمد عليها في حياته اليومية والتي قد تؤثر في ممارساته الصحية بشكل مباشر، كذلك كون الشباب بصفة عامة والطلاب بصفة خاصة الفئة أكثر عرضة لتبني هذه السلوكيات نظرا لضيق الوقت لدى الطالب بسبب الدراسة لن تتسنى له الفرصة لتحضير وجبة غذائية صحية فيتم اللجوء إلى الوجبات السريعة، بالتالي ضرورة تعميق الوعي الصحي الخاص بالتغذية، أي بأن يكون الغذاء متكاملًا متوازنًا بحيث تتوفر فيه العناصر الغذائية اللازمة لبناء الجسم كالبروتين والدهون والكربوهيدرات، أي تخطيط للغذاء وفق أسس سليمة وأن يكون مناسب من حيث الكم والنوع، تشير حراز سلمى (2014) في دراسة أجرتها في مخبر التغذية الإكلينيكية بجامعة وهران حول العادات الغذائية السيئة للذين يعانون من السمنة، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن أفراد العينة يقضوا أكثر من ساعتين أمام الكمبيوتر وجهاز التلفزيون، ويفضلون تناول الأكل أمامه وبالتالي يستهلكون كميات كبيرة من الأغذية المليئة بالدهون، وجدت أن هناك علاقة بين سوء التغذية وزيادة الوزن وأن لديهم تأخر في القوام ونمو و السمنة، نستنتج من دراستها أن انتهاج أسلوب حياة خاطئ ناتج عن عدم وعي الأفراد بمخاطر تلك السلوكيات اليومية والتي لها أثر بارز على الحالة الصحية، وهذا ما توصلت إليه دراسة فلاح بشير (2022) على أنه توجد علاقة طردية بين الوعي الصحي والسلوك الصحي المتعلق بالتغذية، ومن هنا تتجلى الأهمية البالغة التي يحتلها الوعي الصحي الذي يعد اللبنة الأساسية أو الحجر الأساس في انتهاج أسلوب حياة صحي، فلقد أكد الباحثون أن التغذية من أهم العوامل المؤثرة في البلوغ إلى أقصى درجات النمو الجسمي ونمو القدرات العقلية واستواء الشخصية وسلامة الصحة النفسية.

2- مناقشة نتائج الفرضية الفرعية الثانية التي تنص بوجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين النشاط الرياضي وبين الكفاءة الاجتماعية لدى طلبة الليسانس شعبة علوم التربية بجامعة بسكرة.

بالرجوع إلى جدول رقم (07) نلاحظ تحقق الفرضية وبالتالي وجود علاقة ارتباطية بين النشاط الرياضي وبين الكفاءة الاجتماعية لدى طلبة الليسانس شعبة علوم التربية بجامعة بسكرة، وتفسر الباحثتان

النتيجة بعدم إهمال أفراد العينة لهذا النشاط لما له من أهمية في تحسين القوام وكذا الصحة النفسية للأفراد أي كلما زادت ممارسة الطلاب للنشاط الرياضي كلما زادت كفاءته الاجتماعية والعكس صحيح، وهذا ما أتت به دراسة عادل وطارق (2022) بأنه توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية موجبة بين الكفاءة الاجتماعية والحيوية الذاتية ويمكن تفسير ذلك بأن الحيوية الذاتية تتأثر بشكل واضح بدرجة الكفاءة الاجتماعية لدى عينة الدراسة فكلما ارتفعت الكفاءة الاجتماعية ارتفعت الحيوية الذاتية وبالعكس كلما انخفضت الكفاءة الاجتماعية انخفضت الحيوية الذاتية وهذا ما أكدته القص صليحة (2015) بان الرياضة وسيلة من وسائل الوقاية من مختلف الأمراض و إن الخمول و قلة النشاط يؤدي إلى أضرار بدنية نفسية و اجتماعية، إذ تعتبر الرياضة في كثير من الأحيان الملاذ الوحيد للفرد عامة و للطلاب خاصة للتخلص من التوتر الناتج عن ضغوط الدراسة والحياة الجامعية ككل خاصة بعد فترة الامتحانات، فالممارسة النشاط الرياضي وسيلة لتخفيف الضغوطات اليومية، كذلك منظمة الصحة العالمية (oms) كانت تدعو إلى نشاط بدني لا يقل عن ساعة يوميا. ويمكن تفسير ضعف العلاقة بالرغم من وجودها كون بعض الطلاب لا يمارسون الرياضة خارج أوقات الدراسة أي لا يجدون الوقت الملائم لهم بسبب الأعباء الدراسية الملقاة على عاتقهم، كذلك بسبب المحدودية المتاحة خاصة أمام الطلاب المقيمين بالأحياء الجامعية، إضافة إلى أن هناك رياضات تسبب عبئ بدني بالتالي تخلق نوع من النفور، نجد دراسة العربي محمد (2019) في دراسته الداعمة المعنونة " الوعي الصحي وعلاقته بالاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني والياقة البدنية المرتبطة بالصحة " وقد أظهرت النتائج على وجود علاقة طردية متوسطة بين الوعي الصحي واتجاهات نحو ممارسته النشاط الرياضي، كذلك دراسة فلاح بشير (2022) المعنونة "الوعي الصحي و علاقته بالسلوك الصحي لدى ممارسي رياضة كمال الأجسام " وقد توصلت النتائج الدراسة إلى وجود علاقة طردية بين الوعي الصحي والسلوك الصحي لدى ممارسي رياضة كمال الأجسام.

3- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة التي تنص بعدم وجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الصحة الشخصية وبين الكفاءة الاجتماعية لدى طلبة الليسانس شعبة علوم التربية بجامعة بسكرة.

بالرجوع إلى جدول رقم (08) نلاحظ عدم تحقق الفرضية وبالتالي عدم وجود علاقة ارتباطية بين الصحة الشخصية وبين الكفاءة الاجتماعية لدى طلبة الليسانس شعبة علوم التربية بجامعة بسكرة. و تعود هذه النتيجة إلى عدم دراية الطلبة بقواعد الصحة الشخصية التي يمارسها في حياته اليومية كنظافة الفم والأسنان، تقليم الأظافر، عدم وجود تهوية مناسبة فجل الوقت يكون في غرفهم الخاصة وكذا استخدام

الهواتف أو مشاهدة التلفاز والحاسوب في الظلام، عدم الاكتراث لما يتم تناوله من مواد ضارة التي تلحق لهم الضرر، تجنب الفحص الدوري لجوانب الصحة عامة وغيرها...، إذ تعتبر قواعد الصحة الشخصية من المعلومات ذات أهمية قصوى لكل شخص بصف عامة ولكل طالب بصفة خاصة والعمل على تطبيقها سيؤدي إلى تحسين وتقوية الصحة، لأن الوعي الصحي ليس مجرد معلومات ومعارف يتبناها بل يجب إسقاط تلك المعلومات إلى الواقع و تطبيقها وهذا ما أكدته فاطمة حسين (1990) في تعريفها للوعي الصحي " بأنه قدرة الفرد على ترجمة المعلومات الصحية إلى سلوكيات صحية " .

وهذه النتيجة التي تم التوصل إليها معاكسة لنتائج الدراسات السابقة، منها دراسة الأحمدي (2003) بعنوان "مستوى الوعي الصحي وعلاقته بالاتجاهات الصحية للطلاب" والتي أظهرت على وجود علاقة ارتباطية موجبة وضعيفة بين مستوى الوعي الصحي والاتجاهات الصحية لدى الطلبة، بمعنى عند تطبيق سلوكيات صحية يكون ذلك من خلال تكوين اتجاه ايجابي نحوها، وكذلك دراسة فلاحى بشير (2022) بعنوان " الوعي الصحي وعلاقته بسلوك الصحي لدى ممارسي رياضة كمال الأجسام " و التي أسفرت نتائجها على وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مجال الصحة الشخصية المتعلق بالوعي الصحي ومحور النشاط البدني والصحة .

4- مناقشة نتائج الفرضية الفرعية الرابعة التي تنص على بوجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الصحة النفسية وبين الكفاءة الاجتماعية لدى طلبة الليسانس شعبة علوم التربية بجامعة بسكرة .

بالرجوع إلى جدول رقم (09) نلاحظ تحقق الفرضية وبالتالي وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الصحة النفسية وبين الكفاءة الاجتماعية لدى طلبة الليسانس شعبة علوم التربية بجامعة بسكرة، إن الكفاءة الاجتماعية لها بعد وجداني يتمثل فالتعاطف والتواصل مع الآخرين وتكوين علاقات شخصية فهذا يؤدي بالفرد إلى راحة نفسية، ومنه فالطالب الجامعي يتمتع بالصحة النفسية وبالتالي يتحمل المسؤولية ولا يواجه صعوبة في تكوين صداقات ويقدم مساعدات للآخرين، كما أوضحه(خير الله، 2013) أنالكفاءة الاجتماعية عبارة عن قرار ينبع من الآخرين ليشمل قدرة الفرد على أداء المهارات المختلفة لكي تساعده على التألف مع الغير، بحيث تتطور الكفاءة بواسطة التنشئة الاجتماعية عبر مراحل النمو وتتأثر بالمرود الاجتماعي.



أما ليلي (2021) فأشارت بأن الصحة النفسية تهدف لتحقيق كفاءة عقلية، أي القدرة في التحكم ف انفعالاتهم و حمايتهم من الإصابة بأمراض نفسية، وتفسر العلاقة الضعيفة بالرغم من وجودها أن الحياة المعاصرة صارت تتميز بالتوتر والقلق اللذان يعتبران مصدرا لمختلف الأمراض، والذي لا يخلو المحيط الجامعي منه بحيث يواجه فيه الطالب ضغوطات كبيرة منها أعباء الدراسية والمالية و الاجتماعية ، وهذا عكس ما توصلت إليه دراسة نذاف طالب صبحي (2011) المعنونة " قلق الانفصال و علاقته بالكفاءة الاجتماعية " بان هناك علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين قلق الانفصال و الكفاءة الاجتماعية، وتفسر الباحثتان بان كلما زاد قلق الانفصال نقص مستوى الكفاءة الاجتماعية والعكس صحيح، وأظهرت دراسة الداعمة لخالد بن غازي دبلجي (2019) بعنوان " الكفاءة الاجتماعية و علاقتها بتقدير الذات " بان هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور و الإناث ذوي صعوبات التعلم على مقياسي الكفاءة الاجتماعية و تقدير الذات.

5- مناقشة الفرضية الفرعية الخامسة التي تنص بعدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين القوام وبين الكفاءة الاجتماعية لدى طلبة الليسانس شعبة علوم التربية بجامعة بسكرة.

بالرجوع إلى جدول رقم (10) نلاحظ عدم تحقق الفرضية وبالتالي لا توجد علاقة ارتباطية بين الكفاءة الاجتماعية ومحور القوام لدى طلبة الجامعة، وهذا يعني بعدم اكتراث واهتمام أفراد العينة بمجال القوام أو لا يمارس اغلبهم الرياضات التي تعتمد على القوام، وتفسر الباحثتان النتيجة راجعة لعدة أسباب كعدم جلوس الطالب بطريقة صحية عند الدراسة، حمل أشياء ثقيلة، السهر لأوقات متأخرة، التعب البدني والإجهاد عند الدراسة واختلقت دراسة عبد الرحمان بن سليمان نملة (2016) تحت عنوان " الكفاءة الاجتماعية وعلاقتها بدافعية الانجاز " أن هناك علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية في تقديرات أفراد العينة على محاور الكفاءة الاجتماعية ودافعية الإنجاز وإن هناك إسهاما لمحوري المهارات الشخصية والأكاديمية في التنبؤ بدافعية الانجاز لدى الطلاب المتفوقين، وتفسر الباحثتان النتيجة بان المهارات الشخصية و الأكاديمية تلعب دورا في تنمية دافعية الانجاز كلما تمتع بها الفرد.

6- مناقشة نتائج الفرضية العامة التي تنص بوجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الوعي الصحي وبين الكفاءة الاجتماعية لدى طلبة الليسانس شعبة علوم التربية بجامعة بسكرة.

بالرجوع إلى جدول رقم(11) نلاحظ تحقق الفرضية و بالتالي وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الوعي الصحي وبين الكفاءة الاجتماعية لدى طلبة الليسانس شعبة علوم التربية بجامعة بسكرة. و منه يمتلك الطالب الجامعي القدرة على مواجهة المشكلات و المواقف المتعلقة بجوانب الصحة بطرق مناسبة و فعالة.

نلاحظ في الجداول (06)، (07) و(09) أعلاه المتعلقة بالتغذية، الرياضة والصحة النفسية أن هناك علاقة بين الكفاءة الاجتماعية وهاته المحاور الثلاث التي تجمع بينهم علاقة تكاملية، فالطالب يمارس الرياضة باعتبارها وسيلة لتخفيف الضغوط اليومية وإشباع رغباته وميولاته وتحقيق السعادة والثقة بالنفس يقابلها دراسة فلاحى بشير(2022)، حيث وجدت علاقة طردية بين الوعي الصحي والسلوك الصحي لدى ممارسي رياضة كمال الأجسام وبالتالي يساعد ذلك على الاتزان النفسي والاستقرار الوجداني ويؤدي ذلك إلى تحسين مستوى الصحة النفسية كما جاءت به دراسة نداف طالب صبحي (2011)، حيث توصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة بين قلق الانفصال والكفاءة الاجتماعية فكلما زاد قلق الانفصال نقص مستوى الكفاءة الاجتماعية والعكس صحيح. أما بالنسبة للتغذية فمن خلالها تتحدد صحة الفرد إما بالزيادة أو النقصان لمخاطر الإصابة بمختلف الأمراض كالسكري، أمراض القلب وفقر الدم فحالة المرض تحدث إما بسبب الغذاء أوالضغط النفسي والرياضة بدورها تعدل من تحسين نوعية الغذاء وتخفيف الأعباء اليومية.

بالنسبة لمحور القوام والصحة الشخصية نلاحظ من خلال الجداول(08)، (10) أنه لاتوجد علاقة بين هاته المحاور والكفاءة الاجتماعية يظهر ذلك في عدة سلوكيات كالاستخدام المطول للإلكترونيات بوضعيات غير سليمة وبإضاءة غير جيدة فأثبتت الدراسات أن انحناء الرأس إلى الأمام عند استخدام الأجهزة يؤثر على القوام كتشكيل ضغط على العمود الفقري والصراع المزمن وكذا تشنجات الأطراف، فالحة الشخصية ليست متعلقة بمكان تواجد الطالب بقدر ماهية متعلقة بطبيعة تكوين الطالب ونشأته الاجتماعية ومن العادات والسلوكيات الحميدة التي يكتسبها في بداياته الأولى والتي ينقلها أينما حل.

### خاتمة:

باتت الكفاءة الاجتماعية متطلبا مركزيا للنجاح الأكاديمي والاجتماعي التي تمكن الشخص من النجاح كعضو في المجتمع، حيث تعكس الكفاءة الاجتماعية القدرة على امتلاك المهارات الاجتماعية والانفعالية والعقلية والسلوكيات الجيدة من بينها السلوكيات الصحية السليمة فضلا عن التمكن من التكيف والتوافق الاجتماعي، وتبعاً لهذا فإن الأشخاص ذوي المستوى المرتفع من الكفاءة الاجتماعية يمتلكون رصيذا وافرا من المهارات الاجتماعية بالإضافة إلى الوعي الاجتماعي والصحي.

ربما لا يعي الكثير منا معنى الوعي الصحي وبالتالي لا يدرك أهميته، لكن لا يجب أن ننظر إليه من منظور ضيق تقصر أهميته على معرفة سبل الوقاية من الأمراض لتجنبها أو التعامل بشكل صحيح إزاء أي مشكلات صحية يمكن التعرف لها، بل تتسع أهميته إلى ما هو أبعد من ذلك لتشمل التمتع بالصحة الجيدة جسديا وعقليا وهذا ما يؤول بالمجتمعات إلى القدرة على الإنتاج وبالتالي تحقيق الرفاهية الاجتماعية.

وعليه فنشر الوعي الصحي مسؤولية جماعية تتطلب التمتع بالكفاءة الاجتماعية ومن جهة أخرى الانتقال إلى الكفاءة الاجتماعية يؤدي بالفرد إلى عدم القدرة لحل مختلف المشكلات الصحية والقدرة على مواجهة المواقف بأسلوب مناسب مما يعزز أهمية تعميق الوعي الصحي من طرف الأفراد الذين يتمتعون بالكفاءة الاجتماعية.

# قائمة المراجع

قائمة المراجع:

أ- المراجع بالعربية:

- 1- ابراهيم بن خالد قاسم. (2016). اثر برنامج ارشاد في تحسين كفاءة الاجتماعية لدى لدى عينة من الطلاب المغتربين في دولة الكويت. اطروحة دكتوراه ، كلية التربية جامعة اليرموك، الاردن.
- 2- ابراهيم حسن احمد الصالحين. (2020)،مجلة عالم الرياضةوالعلوم التربوية(المجلد 6)، العدد 24 مستوى الوعي الصحي لدى طلبة الجامعة سبها.
- 3- احمد سمير مصطفى عوض. (2020). ادارة الذات وعلاقتها بالكفاءة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة ، رسالة ماجستير. كلية التربية، الصحة النفسية. جامعة بورسعيد.
- 4- اشرف احمد رشيد القانونع. (2011). الكفاءة الاجتماعية وعلاقتها باساليب مواجهة الضغوط عند المصابين بالاضطرابات السيكومترية. الجامعة الاسلامية، غزة : علم النفس، كلية التربية .
- 5- بن عبد الله الدخيل الله دخيل. (2014). المهارات الاجتماعية (المفهوم والوحدات والمحددات). الرياض: الكعيبان.
- 6- حافظ بطرس بطرس. (2017). التكيف والصحة النفسية للطفل. دار المسيرة للطباعة والنشر.
- 7- خالد الدبلجي. (2019). الكفاءة الاجتماعية وعلاقتها بتقدير الذات لدى بعض التلاميذ ذوي صعوبات التعلم في مرحلة المتوسط ، العدد 3. مجلة علوم النفسية والتربوية، صفحة مدينة الرياض.
- 8- رشدي الشاعر قطاش والصفدي. (2000). الرعاية الصحية الاولى. دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع .
- 9- سمية مسعودي بن مبارك. (2021). الوعي الصحي لدى المراهقين (دراسة مقارنة بين المدخنين وغير المدخنين)،مجلة الدراسات في سيكولوجية الانحراف (المجلد 6)، العدد 1 الصفحات 274-257.
- 10- شهرزاد كلثوم قير نوار. (جوان، 2020). الثقافة الصحية و الوعي الصحي: قراءة في مفهوم الدلالة. مجلة التمكين اجتماعي، الصفحات 347-358.

- 11- شوقي طريف. (2020). المهارات الاجتماعية والاتصالية. القاهرة: دار الغريب للنشر والتوزيع.
- 12- صالح حسن احمد الداھري. (2010). مبادئ الصحة النفسية ، طبعة 1. دار وائل للنشر.
- 13- صباح مرشود منوح.(2015). الكفاءة الاجتماعية وعلاقتها بالتكيف الاكاديمي لدى طلبة الجامعة. مجلة جامعة تكريت للعلوم الانسانية، (مجلد 1) العدد12 الصفحات 230-301.
- 14- صليحة القص. (2015). فاعلية برنامج التربية الصحية في تغيير السلوكيات الخطر وتنمية الوعي الصحي لدى المراهقين. بسكرة : اطروحة دكتوراه.
- 15- عبد الرحمان الشرقاوي محمود. (2016). التدريب على المهارات الاجتماعية ورفع الكفاءة الاجتماعية لدى اطفال المعاقين عقليا قابلين للتعلم. دسوق: دار العلم والايمان للنشر والتوزيع.
- 16- عبد الرشيدى عايض.(2018). التربية الوقائية ومتطلبات الوعي الصحي بالمدارس التعليم العام بدولة الكويت. مجلة العلوم التربوية،(المجلد 1)، العدد2.
- 17- عبد الغني احمد اشرف. جامعة عين الشمس، مدرسة الدراسات العليا للطفولة. الكفاءة الاجتماعية لدى المتفوقين دراسيا والعاديين وذوي الصعوبات التعلم. مجلة دراسة الطفولة، عدد.23.
- 18- عبد الفاتح خير الله سحر. (2013). الكفاءة الاجتماعية لذوي الاعاقة العقلية برامج ارشادية للاباء و المعلمين. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- 20- عبد الهادي السيد عبده. (2020). الكفاءة الشخصية (انفعالية،اجتماعية، اخلاقية). مكتبة الانجلو المصرية.
- 21- عثمان سلوى رمضان الصديقي. (2004). الصحة العامة والرعاية الصحية من المنظر الاجتماعي. الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- 22- علي محسن عبد الرحمان العامري. (2015). الوعي الصحي لدى الشباب. جامعة المنتصرية: كلية التربية الاساسية.
- 23- عماد شناعة عبد الحق، و العمد نعييرات.(2012). مستوى الوعي الصحي لدى كلية جامعة النجاح الوطني وجامعة القدس. مجلة جامعة النجاح للابحاث .

- 24- عيسى الشرقاوي. (2016). التدريب على المهارات الاجتماعية ورفع الكفاءة الاجتماعية. دار اطفالنا للنشر.
- 25- عيسى عبد الرؤوف ايهاب. (2018). الذكاء العاطفي والذكاء الاجتماعي. نشرة المجموعة العربية للنشر والتوزيع .
- 26- ليلي شيباني. (2021). اهمية الوعي الصحي الصحي وممارسة النشاط الرياضي لدى الراشد المصاب بالسمنة . مجلة الاداب والعلوم الاجتماعية ،(المجلد 18) ، العدد 1.
- 27- محمد خضر شراز . (2022). تعزيز السعادة العاطفية والاجتماعية. دار الاكاديمية للنشر.
- 28- محمد عوض الترتوري. (2008). الكفاءة الاجتماعية. ديوان العرب.
- 29- محمود عبد الحليم شوقي السيدومحمود. (2003). علم النفس الاجتماعي المعاصر. القاهرة: دار يتراك لنشر .
- 30- محمود محمود بدير شاهنده. (2021). مستوى الوعي الصحي عن الامراض الوبائية في ضوء وباء فيروس كورونا المستجد كوفيد 19 في بعض المحافظات المصرية. المجلة التربوية.
- 31- مروان سليمان الداودا. (2008). فاعلية برنامج مقترح لزيادة الكفاءة الاجتماعية للطلاب الخجولين في مرحلة التعليم الاساسي. علم النفس، كلية التربية، رسالة ماجستير: الجامعة الاسلامية، غزة.
- 32- مليكة خاوص. (2017). الواقع الصحي للمرأة في الجزائر. مجلة الحكمة للدراسات الاجتماعية، (المجلد 2017) العدد 12، الصفحات 99-112.
- 33- مؤيد قيس شناعة، سليمان وصالح. (2012). مستوى الوعي الصحي لدى كلية جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس. مجلة جامعة النجاح للابحاث، المجلد 26، العدد 4.
- 34- نذير عبد الغني محمد العزاوي، ومحمد أحمد مأرب. (18 نوفمبر، 2002). فاعلية مسرح الدمى في التوعية الصحية لاطفال الحضانة في جامعة الموصل. مجلة التربية و العلم، (المجلد 3) ، العدد 4.
- ب- المراجع باللغة الإنجليزية:

1-improving the social competence of the students of SMK muhammdyah 1 sleman through social skil training atlantis press rida ayriza alum.(2018).



ملاحق

ملحق رقم (01)  
استبيان الكفاءة الاجتماعية

الأرقام	البنود	موافق بشدة	موافق	محايد	معارض بشدة	معارض
<b>المحور 1</b>	<b>الامتثال للقوانين والسلطة</b>					
1	استمع إلى التعليمات والقوانين وابدئي اهتماما بها					
2	انضبط في أداء الدور المتوقع مني					
3	امتثل إلى التعليمات التي تعطي إلي					
4	استوضح عن التعليمات التي يجب إتباعها في موقف جديد					
5	أخالف الأنظمة والتعليمات					
6	انهي واجباتي ونشاطاتي بالطريقة المطلوبة مني					
7	أحب النظام واحترمه					
<b>المحور 2</b>	<b>البعد الاجتماعي</b>					
1	أتمتع بسمة السرعة والتركيز					
2	أتنافس مع الآخرين دون إيذاء مشاعرهم					
3	أقبل الدور الموكل إلي في الجماعة					
4	استمع لتوجيه الرفاق لي					
5	أحرص على ما يطلبهمني الرفاق					
6	أجد صعوبة في الاندماج مع شلة الرفاق					
7	أتعاون مع زملائي في المواقف المختلفة					

					7	أتعاون مع زملائي في المواقف المختلفة
					8	افهم مشاكل واحتياجات زملائي الآخرين
					9	أحرص على مشاركة أصدقائي في الأنشطة
					10	أتفاعل مع نوعيات مختلفة من الرفاق
					11	أقدم المساعدة للآخرين عندما يحتاجون إليها
					المحور 3	الوعي بالأمور المتعلقة بالأمن والسلامة
					1	أغامر دون تقدير للنتائج
					2	أورط نفسي مع الآخرين وقد يلحق بي الأذى
					3	أضع النقود في جيبتي بشكل ظاهر
					4	أتعامل بحذر مع الأمور التي تسبب لي الأذى
					5	أبتعد عن الأماكن الخطيرة
					6	أشاكس لدرجة التعرض للأذى من الآخرين
					7	أقرأ التعليمات المكتوبة قبل استعمال الأدوات الكهربائية والحادة والأدوية
					8	أبتعد عن الأخطار التي يمكن أن تهدد حياتي أو شرفي أو مالي

## ملحق رقم (02)

## مقياس الوعي الصحي:

الرقم	العبارات	دائماً	أحياناً	نادراً
<b>محور التغذية</b>				
01	أتناول الوجبات الغذائية في أوقاتها المحددة			
02	أتجنب الخلود إلى النوم بعد تناول وجبة العشاء مباشرة			
03	أحرص على تناول وجبة الإفطار (صباح)			
04	أتناول وجبات غذائية متوازنة ومتنوعة			
05	أتناول الطعام المطهو أكثر من الطعام المقلي			
06	أتناول الدهون المشبعة (حيوانية) بكميات محدودة			
07	لا أتناول السكر بكثرة			
08	لا أتناول الملح بكثرة			
09	أتجنب تناول المخلاتات و التوابل			
10	أتجنب تناول الطعام مع مشاهدة التلفاز			
11	أتجنب شرب الشاي و القهوة بكميات كبيرة			
12	أتجنب تناول مشروبات الغازية			
13	أقرأ التعليمات ( النشرة) المتعلقة بالسعرات الحرارية عند شرائي للمواد الغذائية			
14	أحرص على تناول أغذية التي تحتوي على الألياف			
<b>محور النشاط الرياضي</b>				
01	أشارك في أنشطة البدنية و الرياضية بما لا يقل عن 150 دقيقة في الأسبوع			
02	أقوم بإحماء لمدة كافية قبل البدء بممارسة الأنشطة الرياضية			
03	ارتدي الزي الرياضي المناسب للنشاط الرياضي الذي أمارسه			

			استعمل الحذاء الرياضي المناسب للنشاط الرياضي الذي أمارسه	04
			أترج عند أداء التمرينات البدنية من السهل إلى الصعب	
			اتبع برنامج تمارين تتناسب مع مستوى لياقتي	
			أتوقف عن ممارسة الأنشطة البدنية التي قد تؤدي إلى إصابتي	
			أراجع الطبيب عند تعرضي لإصابة	
			اهتم بإجراء تمارينات التأهيل بعد الإصابة	
			أتجنب تعاطي منشطات الرياضة	
			أحرص على شرب الماء أثناء ممارسة النشاط الرياضي	
<b>محور الصحة الشخصية</b>				
			اهتم بنظافة جسمي و استحمام يومي	
			أحل على مدة نوم كافية لا تقل عن (8) ساعات يوميا	
			أستخدم النظارات الشمسية عند إمضاء وقت كبير تحت أشعة الشمس	
			ألتزم بفحص الأسنان بانتظام	
			أقوم بتقليم أظفاري باستمرار	
			أتجنب السهر المستمر لمدة طويلة	
			أناقش ذوي الاختصاص بجوانب الصحة العامة	
			أقوم بفحص طبي شامل كل سنة على الأقل	
			أراجع الطبيب في حالة ظهور أي أعراض مرضية لدي	
			أقوم بمتابعة النشرات الصحية	
			أحرص على توفير التهوية و الإنارة الملائمة	
			أحرص على شرب المياه المعدنية فقط	
			أتجنب تعاطي المواد التي تضرني	
<b>محور الصحة النفسية</b>				
			أتحمل مسؤولية أفعالي	

			لا أواجه صعوبة في تكوين الصداقات و الروابط الاجتماعية	02
			اشعر بالارتياح عندما أقدم مساعدة للآخرين	03
			أتمكن من تحديد الموقف و السلوك الصحيح اتجاه ما يحاول ممارسته زملائي من ضغوط أو دعوات لإتباع سلوك غير سوي	04
			أفضل المصلحة العامة لزملائي على مصالح الشخصية	05
			أراجع أسلوب حياتي و أسعى لتبني نمط حياة صحي	06
			لا أجد صعوبة في البدء في النوم	07
			اطلب المساعدة المتخصصة حين يصعب إدارة القلق	08
			احترم قوانين و إدارة الجامعة	09
			لدي القدرة على حل المشكلات التي تواجهني	10
<b>محور القوام</b>				
			احرص على الجلوس بطريقة صحية عند الدراسة	01
			لا أبالغ في قدرتي على حمل الأشياء	02
			التقط الأشياء و احملها من الأرض بطريقة صحيحة	03
			أراقب وزني بانتظام	04
			اهتم بمعرفة نسبة الشحوم في جسمي	05
			أحافظ على الوزن الطبيعي للجسم	06
			احرص على المشي بطريقة صحيحة	07
			احرص على النوم بطريقة صحية	08
			أتجنب وسائل التعب البدني و الإجهاد	09