



## فاعلية الذات وعلاقتها بالسلوك الصحي لدى عينة من المصابين بمرض السكر

من المترددين على عيادة سيدي حسين بنغازي

(دراسة ميدانية)

د. نجمة عيسى سعيد العرفي

أستاذ مشارك بقسم علم النفس كلية الآداب جامعة بنغازي

Email: [najmaalarfy@gmail.com](mailto:najmaalarfy@gmail.com)

### الملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين متغير فاعلية الذات ومتغير السلوك الصحي، وقد اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي الارتباطي، واخترت عينة الدراسة بالطريقة العمدية والبالغ عددها (74) من المرضى المترددين على عيادة سيدي حسين بمدينة بنغازي ولتحقيق أهداف الدراسة، اعتمدت الباحثة في جمع بياناتها على مقياس فاعلية الذات أعداد لجير ترجمة عبد الوهاب وشند (2001) ومقياس السلوك الصحي إعداد شريفة بن عدقة (2007) وقد توصلت الدراسة إلى نتائج أهمها:

- وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات والسلوك الصحي لدى عينة من مرضى السكرى بعيادة سيدي حسين بمدينة بنغازي.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث على مقياس فاعلية الذات والسلوك الصحي ولصالح عينة الإناث من مرضى السكرى بعيادة سيدي حسين بمدينة بنغازي.
- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة الدراسة من مرضى السكرى في متغير مدت الإصابة على مقياسي فاعلية الذات والسلوك الصحي لدى عينة من مرضى السكرى بعيادة سيدي حسين بمدينة بنغازي.

الكلمات المفتاحية: فاعلية الذات، السلوك الصحي، مرضى السكرى.

## Summary

The current study aimed to identify the correlation between the self–efficacy variable and the health behavior variable. The researcher relied on the descriptive, correlational approach, and chose the study sample in an intentional manner, amounting to (74) patients attending the Sidi Hussein Clinic in the city of Benghazi. To achieve the objectives of the study, the researcher relied on Collecting data on the self–efficacy scale, prepared by Lajer, translated by Abdul Wahab and Shand (2001), and the health behavior scale, prepared by Sharifa Bin Adqa (2007). The study reached results, the most important of which are:

- There is a statistically significant correlation between self–efficacy and healthy behavior among a sample of diabetic patients at the Sidi Hussein Clinic in the city of Benghazi.
- There are statistically significant differences between the average scores of males and the average scores of females on measures of self–efficacy and healthy behavior, in favor of a female sample of diabetic patients.
- There are no statistically significant differences between the average scores of the study sample of diabetic patients in the variable duration of infection on the self–efficacy and health behavior scales...

**Keywords:** self–efficacy, healthy behavior, diabetes, diabetics.

## مقدمة

تعد الأمراض المزمنة من أكثر الأمراض التي ترافق الفرد طيلة حياته، حيث تتنوع الأمراض المزمنة تبعاً للدرجة والنوع والشدة ومستوى الإصابة، وقد شهدت السنوات الأخيرة ارتفاعاً ملحوظاً في نسب الإصابة بالأمراض المزمنة مما أدى إلى ارتفاع التكاليف الصحية المتعلقة بها، وقد أشارت منظمة الصحة العالمية أن 85% من الأفراد يعانون أعراضاً جسدية ونفسية جراء هذه الأمراض المزمنة (تايلور، 2008، 20).

ومن بين هذه الأمراض المزمنة مرض السكري الذي يصيب أغلب الأفراد في العالم، ويشكل أكثر التحديات التي يواجهها العالم في القرن الواحد والعشرين حيث أصبح يهدد جميع الدول والشعوب على اختلاف ثقافتها لأنه يحمل معه مضاعفات خطيرة مثل اعتلال القلب الوعائي والاعتلال العصبي السكري والفشل الكلوي أو العمى أو بتر أحد الأعضاء كما يؤدي إلى تصلب الشرايين.

وفقاً لإحصائيات الاتحاد الدولي للسكري لعام (2010) أن (285) مليون شخص في العالم والذين تراوحت أعمارهم ما بين 20-79 مصابين بمرض السكري ومن المتوقع أيضاً أن يزداد هذا العدد بحلول عام (2030) ليصبح ما يقارب (438) مليون شخص لنفس الشرائح العمرية. (شوب، 2015، 120)

وحسب منظمات الصحة العالمية فإن حوالي 80% من الوفيات سيكون سببها داء السكري في العالم.

ومما لا يدعو للشك أن المسبب الرئيسي لمرض السكري هو الوراثة وأيضاً نمط الحياة غير الصحي المتمثل في النظام الغذائي المشبع بالدهون والكربوهيدرات والسكريات مع عدم ممارسة النشاط البدني وانخفاض استهلاك الجسم للخضروات والفواكه.

وفي هذا السياق أشار (الحميد، 2007:51) أن ما يقارب من (5-8%) من الأفراد مصابون بمرض السكري ولا تظهر عليهم أعراض المرض نتيجة لتناولهم أغذية غير صحية مؤدية إلى ارتفاع الجلوكوز في الدم.

وقد أشارت العديد من الدراسات إلى أن اغلب المشاكل الصحية لدى الأفراد الذين يعانون أمراضاً مزمنة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالسلوكيات غير الصحية التي يمارسونها في حياتهم اليومية والمتعلقة بتناول الغذاء غير الصحي وعدم ممارسة التمارين الرياضية والتدخين. (زعطوط 2005، المرزوقي 2008، بو شينة 2019)

ومن الجدير بالذكر أن الأفراد يختلفون في أنماط حياتهم الصحية من خلال اتباعهم لنظام غذائي صحي والمحافظة على وزن طبيعي ومثالي وممارسة النشاط الرياضي وخاصة في فترات الصباح الباكر والامتناع عن التدخين، فمنهم من

يقوم بممارسة هذه السلوكيات بشكل مستمر ومتواصل ومنهم من يمارسها بشكل متقطع، ويعود ذلك إلى فاعلية ذواتهم وثقتهم في أنفسهم على تحقيق أهدافهم ورغباتهم.

ويجب أن أشير إلى أن فاعلية الذات إحدى موجبات السلوك، فالفرد الذي يؤمن بقدرته يكون أكثر نشاطاً وتقديراً لذاته ويشعر بقدراته على التحكم في البيئة، حيث تعكس معتقدات الأفراد عن ذواتهم وقدراتهم في التحكم في حياتهم من خلال الأفعال والوسائل التكيفية التي يقومون بها في مواجهة الأحداث الضاغطة.

وقد أشار (اسعفان، 2011: 17) إلى أن فاعلية الذات واحدة من أهم المتغيرات التي تناولتها الدراسات على مختلف تخصصاتها لدورها الهام والمؤثر في أداء الأفراد وإمكاناتهم وقدراتهم.

كما تعد ميكانزم معرفي يمكن من خلاله إحداث التغيير في السلوك لتحقيق النتيجة المرغوبة (المزروع، 2007، 69).

وقد أضاف (الشعراوي 2000: 219) إلى أن فاعلية الذات تمثل مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد والتي تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة، ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة، وتحدي الصعاب، ومدى مثابرة الفرد للوصول إلى أهدافه ورغباته.

ونخلص مما سبق إلى أن فاعلية الذات هي قدرة الفرد على اتخاذ القرارات الهامة، وأداء المهام وما ينطوي عليها من ثقة في مهاراته لإتمام هذه المهام.

فمعتقدات الأفراد حول أنفسهم تلعب دوراً مهماً في السيطرة على كثير من الأعراض المرضية، فشعور هؤلاء الأفراد بفاعلية ذواتهم له تأثير إيجابي على صحتهم الجسدية والنفسية كونها تضبط السلوك وتنظمه، حيث إن القيام بالسلوكيات الصحية والالتزام بها يمنح المرضى قناعة جيدة بإمكاناتهم وقدراتهم مما تؤدي هذه القناعة إلى التحكم والسيطرة على المرض وخفض أعراضه مما يزيد من فاعلية ذواتهم.

وهذا ما تسعى إليه الدراسة الحالية من خلال الكشف عن العلاقة الارتباطية بين فاعلية الذات والسلوك الصحي لدى مرضى السكري، والمترددین على عيادة سيدي حسين بمدينة بنغازي للخفض من أعراض المرض عن طريق الالتزام بسلوك صحي، والمتمثل في اتباع نظام غذائي صحي، وممارسة النشاط البدني، والمحافظة على وزن طبيعي للجسم، والإقلاع عن التدخين ومراجعة الطبيب المختص بشكل دوري.

## مشكلة الدراسة

يعد مرض السكري من أكثر الأمراض المزمنة انتشارًا في الوقت الراهن، حيث تتوعد أسبابه منها ما هو وراثي، وأيضًا ما هو نتيجة الضغوط الحياتية التي يواجهها الأفراد، وهناك سبب ثالث والمتعلق بالإصابة بالسكري نتيجة اتباع الأفراد لأساليب وعادات سلوكية غير صحيحة.

وقد أشارت (شبوب، 2015، 113) إلى أن الإصابة بمرض السكري ترجع إلى عدم اتباع نظام صحي لدى الأفراد المصابين بمرض السكري.

ومن المهم أن أنه إلى أن مضاعفات مرض السكري تتطلب من المرضى المحافظة على صحتهم الجسمية والنفسية، وذلك من خلال المتابعة والاهتمام والتعايش مع المرض باتباع الإرشادات الصحيحة كتناول الغذاء الصحي الذي يحتوي على المعادن والفيتامينات، وممارسة الأنشطة الرياضية وخاصةً في فترات الصباح الأولى، والابتعاد عن السلوكيات الخاطئة المسببة لمرض السكري، وكل هذه السلوكيات تتطلب ذات قادرة على الالتزام بهذا النظام الصحي من أجل التحكم في مرض السكري وتجنب مضاعفاته.

وبناءً على ما سبق ذكره رأت الباحثة القيام بهذه الدراسة لمعرفة العلاقة الارتباطية بين فاعلية الذات والسلوك الصحي لدى المرضى المصابين بمرض السكري بعيادة سيدي حسين بمدينة بنغازي، وعليه تتحدد مشكلة الدراسة من خلال التساؤلات الآتية:

- هل هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين فاعلية الذات والسلوك الصحي لدى أفراد عينة الدراسة من المترددين على عيادة سيدي حسين بمدينة بنغازي.
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات لدى مرضى السكري وفقاً للمتغيرات الآتية (النوع- مدة الإصابة) لدى أفراد عينة الدراسة من المترددين على عيادة سيدي حسين بمدينة بنغازي.
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السلوك الصحي لدى مرضى السكري وفقاً للمتغيرات الآتية (النوع- مدة الإصابة) لدى أفراد عينة الدراسة من المترددين على عيادة سيدي حسين بمدينة بنغازي.

## أهداف الدراسة:

- التعرف على العلاقة الارتباطية بين فاعلية الذات والسلوك الصحي لدى عينة من المصابين بمرض السكري بعيادة سيدي حسين بمدينة بنغازي.

- معرفة ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات بين أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغيرات الدراسة الآتية (النوع- مدة الإصابة) لدى أفراد عينة الدراسة من المترددين على عيادة سيدي حسين بمدينة بنغازي.

- معرفة ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في السلوك الصحي بين أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغيرات الدراسة الآتية (النوع- مدة الإصابة) لدى أفراد عينة الدراسة من المترددين على عيادة سيدي حسين بمدينة بنغازي.

### أهمية الدراسة:

ترجع أهمية الدراسة إلى أهمية العينة الحالية وهم شريحة المرضى المصابين بمرض السكري والذين يحتاجون إلى نظام غذائي متكامل ومتوازن، وممارسة الأنشطة الرياضية، والنوم المبكر للحفاظ على صحتهم الجسدية والنفسية، ومن خلال هذه الدراسة يمكن إعطاؤهم معلومات نظرية حول السلوكيات الصحية المتبعة لخفض مضاعفات مرضى السكري.

كما تكمن أهمية الدراسة الحالية في تناولها مرضاً من الأمراض السيكوسوماتية وهو مرض السكري، وهو من الأمراض المنتشرة في الآونة الأخيرة وله مضاعفات خطيرة على صحة الفرد لذلك وجب أن نوضح بعض السلوكيات الصحية التي يجب أن يمارسها مرضى السكري للتمتع بصحة جسمية ونفسية جيدة.

وقد يستفيد من نتائج هذه الدراسة العاملين في مجال الصحة النفسية والتثقيف الصحي والعاملين في مؤسسات التعليم والمرضى أنفسهم من خلال تعريفهم بالسلوكيات الصحية السليمة.

قد تسهم هذه الدراسة في إعداد برامج إرشادية للعاملين في مجال الصحة الجسمية والنفسية على حدٍ سواء.

### مصطلحات الدراسة:

**فاعلية الذات:** ويعرفها باندورا المذكور في (العشري، 2022، 246) على أنها قدرة الشخص على القيام بالسلوكيات التي تحقق له في مواقف ما نتائج إيجابية، وإصدار مجموعة الأحكام عن توقعات الشخص عن ذاته وعن كيفية أدائه للمهام التي يريد القيام بها، إلى جانب القدرة على السيطرة على المواقف الضاغطة التي تواجهه وتؤثر على سلوكه.

كما يعرفها (المساعد، 2011، 679) بأنها ثقة الأشخاص على الإنجاز في المواقف المختلفة، وأن يكون الشخص أكثر معرفةً بذاته لما تكون لديه القدرة على تحقيق أهدافه.

وتعرفها الباحثة في الدراسة الحالية بأنها قدرك مرضى السكري على القيام بالسلوكيات الصحية والمتمثلة في مراقبة الذات، واتباع نظام غذائي صحي، والحفاظ على ممارسة التمارين الرياضية، والمراقبة اليومية لمستويات الجلوكوز في الدم، وأخذ الدواء في مواعيده المحددة ومراجعة الطبيب المختص بشكل مستمر ودائم.

وتعرف إجرائيًا بأنها الدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة من خلال استجاباتهم على مقياس فاعلية الذات المستخدم في الدراسة الحالية.

**السلوك الصحي:** تعرفه (عيادي، 2009، 27) على أنه مفهوم جامع لأنماط السلوك والمواقف التي تهدف إلى تنمية الصحة عند الفرد.

كما تعرفه (شويخ، 2012: 250) بأنه التصرف المؤدي إلى تأثير إيجابي على صحة الفرد.

وتعرف الباحثة السلوك الصحي بأنه "السلوكيات والأنشطة التي يمارسها مرضى السكري كالنوم المبكر، وتناول الأغذية الصحية المتوازنة، وممارسة النشاط الرياضي، ورعاية الذات، وتناول الأدوية حسب الجرعات المحددة، وكل هذه الممارسات تهدف إلى تنمية الجانب الصحي لدى مرضى السكري.

ويعرف إجرائيًا: بالدرجة الكلية التي يحصل عليها مرضى السكري على مقياس السلوك الصحي المستخدم في الدراسة الحالية.

**مرض السكري:** ويعرفه (المرزوقي، 2008، 22) بأنه اضطراب في عملية التمثيل الغذائي، ويتم بارتفاع نسبة تركيز الجلوكوز في الدم، والمسؤول الأول عن ذلك الارتفاع هو النقص المطلق أو النسبي للأنسولين، حيث يعجز الجسم عن تصنيع أو استخدام الأنسولين بشكلٍ مناسبٍ، وهرمون الأنسولين يفرزه البنكرياس، والذي يحول السكر والكربوهيدرات إلى طاقة.

وتعرفه الباحثة بأنه نقص نسبة إفراز هرمون الأنسولين، وارتفاع نسبة تركيز الجلوكوز في الدم.

كما تعرف الباحثة مرضى السكري: وهم الأشخاص المصابون بمرض السكري ويقومون بمراجعة عيادة سيدي حسين - بمدينة بنغازي - للمتابعة والعلاج.

#### حدود الدراسة:

الحدود البشرية: مرضى السكري المترددين على عيادة سيدي حسين، بنغازي.

الحدود المكانية: عيادة السكري، سيدي حسين، بنغازي.

الحدود الزمانية: تم إجراء هذه الدراسة على عينة مرضى السكري بعيادة سيدي حسين بنغازي بتاريخ 31-8 أكتوبر للعام 2022-2023 بواقع 28 يوما من التطبيق.

### الدراسات السابقة:

أجريت (Milligan et al. 1997) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين أنماط السلوك الصحي (كالتدخين والنظام الغذائي الصحي وممارسة النشاط الرياضي وبعض المتغيرات النفسية فاعلية الذات ونمط السلوك الصحي) حيث تكونت عينة الدراسة (301 من الذكور و282 من الإناث) واستخدم الباحثون مقياس أنماط السلوك الصحي ومقياس فاعلية الذات، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين فاعلية الذات المرتفعة واتباع نظام غذائي صحي لدى الإناث، كما أوجدت علاقة ارتباطية موجبة بين فاعلية الذات وممارسة الأنشطة البدنية لدى الذكور، كما لم توجد فروق بين الجنسين في فاعلية الذات والتدخين.

في حين هدفت دراسة (زعطوط، 2005) إلى التعرف على الاتجاه نحو السلوك الصحي لدى مرضى الأمراض المزمنة، وتكونت عينة الدراسة من (200) مريض، واستخدم الباحث مقياس السلوك الصحي ومقياس الدعم الاجتماعي ومقياس الكفاءة الذاتية وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود اتجاه سلبي نحو السلوك الصحي لدى المصابين بالأمراض المزمنة، كما أوجدت علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاتجاه نحو السلوك الصحي وبعض المتغيرات الديموغرافية (الجنس-العمر - المستوى الاجتماعي والاقتصادي)

كما هدفت دراسة (سليمان، 2007) إلى التعرف على العوامل المؤثرة في السلوكيات الغذائية والصحية للنساء المصابات بالأمراض المزمنة، وتكونت عينة الدراسة من (502) سيدة مصابة بمرض السكري، واستخدمت الباحثة مقياس لمعرفة الحالة الاجتماعية والصحية والعادات الغذائية ونمط الحياة، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين السلوكيات الغذائية والصحية والعادات الغذائية ونمط الحياة والإصابة بالأمراض المزمنة.

في حين هدفت دراسة (يوشينة، 2019) إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين فاعلية الذات وإدارة الانفعالات لدى عينة من المراهقين المصابين بمرض السكري، وتكونت عينة الدراسة من (64) مراهقاً مريضاً بالسكري من كلا الجنسين، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى فاعلية الذات لدى المراهقين المصابين بمرض السكري مرتفع، كما أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى فاعلية الذات تعزى لمتغير النوع، وأوجدت فروقاً دالة إحصائية في فاعلية الذات وفقاً لمتغير مدة الإصابة ولصالح الأكثر من خمس سنوات.

كما قامت كل من (ساسي وقانة، 2021) بدراسة كان الهدف منها هو معرفة العلاقة بين السلوك الصحي وبعض المتغيرات الديموغرافية (الجنس - السن - مدة المرض) وتكونت عينة الدراسة من (61) مريضاً بمرض السكري (21)



من جنس الذكور و(33) من الإناث، وطبق عليهم مقياس السلوك الصحي وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات مرضى السكري نحو مستوى السلوك الصحي تعزى لمتغير مدة المرض، ولصالح أقل من سنتين، كما أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السلوك الصحي تعزى لمتغير النوع و متغير العمر.

وهدفت دراسة (بوجودي ودليلة، 2022) إلى الكشف عن العلاقة بين فاعلية الذات ونوعية الحياة لدى عينة من مرضى السكري وتكونت عينة الدراسة من (30) مريضاً بالسكري من الجنسين، واستخدم مقياس الكفاءة الذاتية وتوصلت الدراسة إلى نتائج أهمها وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الفاعلية الذاتية ونوعية الحياة لدى أفراد عينة الدراسة، كما أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات تعزى لمتغير النوع، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات وفقاً لمتغير مدة الإصابة.

نلاحظ أن جميع الدراسات السابقة أكدت على الدور الذي تقوم به فاعلية الذات في إنجاز الفرد للعديد من المهام الحياتية المطلوبة منه، والسيطرة على المواقف الضاغطة والتكيف معها، فالأفراد الذين لديهم فاعلية ذات عالية يتسمون بالإنجاز والنجاح، وكذلك لديهم قدرة على ممارسة السلوكيات الصحية المطلوبة منهم.

#### فروض الدراسة:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات والسلوك الصحي لدى عينة من مرضى السكري بعيادة سيدي حسين بمدينة بنغازي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات مرضى السكري في متغير فاعلية الذات وفقاً لمتغيرات الدراسة (النوع- مدة الإصابة) بعيادة سيدي حسين بمدينة بنغازي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات مرضى السكري في متغير السلوك الصحي وفقاً لمتغيرات الدراسة (النوع- مدة الإصابة) بعيادة سيدي حسين بمدينة بنغازي.

#### منهجية الدراسة:

**منهج الدراسة:** اتبعت الدراسة الحالية المنهج الوصفي الارتباطي لمناسبتها لطبيعة الدراسة الحالية والمتمثلة في معرفة العلاقة الارتباطية بين متغير فاعلية الذات والسلوك الصحي لدى مرضى السكري بعيادة سيدي حسين بنغازي.

**مجتمع الدراسة:** يتكون مجتمع الدراسة من جميع المرضى المترددين على عيادة سيدي حسين لعلاج السكري

بمدينة بنغازي.

**عينة الدراسة:** اختيرت عينة الدراسة بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (74) من المرضى المترددين على عيادة سيدي حسين لعلاج السكري، وقد تم استبعاد شريحة كبار السن لأن الباحثة لم تتناول متغير المرحلة العمرية والذين تجاوزت أعمارهم (70) وقد اتفقت الباحثة مع إحدى الممرضات العاملات بالعيادة على آلية التطبيق، وقد أجري تطبيق المقاييس على فترات متقطعة تبدأ من (8 حتى 31- أكتوبر) من نفس الشهر لسنة 2023، بواقع 28 يوم من التطبيق على أفراد عينة الدراسة، كما وقد استعانت الباحثة بالموظفة التي تستقبل المرضى لمساعدتها في توزيع المقاييس على مرضى السكري المتواجدين في صالة الانتظار داخل عيادة سيدي حسين، وقد حرصت الباحثة شخصياً على توزيع مقياس فعالية الذات والسلوك الصحي على مرضى السكري للتأكد من فهمهم لجميع فقرات المقاييس المطبقة في الدراسة الحالية، وحثهم على ملء البيانات الشخصية الخاصة بمتغيرات الدراسة.

#### الجدول (1) يوضح أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير النوع

النوع	التكرار	النسبة
ذكور	31	41,891
إناث	43	58,108
المجموع	74	%

#### جدول (2) يوضح عينة الدراسة تبعاً لمتغير مدة الإصابة.

متغير مدة الإصابة	التكرار	النسبة
من سنة إلى سنتان	29	39,189
من 3 فما فوق	45	60,81
المجموع	74	%

#### أدوات الدراسة:

- مقياس فاعلية الذات: أعد هذا المقياس لجير وترجمه إلى العربية عبد الوهاب وشند (2001) ويتكون المقياس في صورته النهائية من (21) فقرة تقيس فاعلية الذات لدى الأفراد وتوجد ثلاث بدائل أمام كل عبارة يجيب عنها المفحوص (بنعم، إلى حد ما، لا) وتشير الدرجة المرتفعة إلى مستوى مرتفع من فاعلية الذات، وتتراوح الدرجة الكلية على المقياس ما بين (63 - 21).

وقد تم حساب صدق مقياس فاعلية الذات في الدراسة الحالية بطريقة الاتساق الداخلي على عينة استطلاعية قوامها (30) من مرضى السكري، وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، والجدول (3) يوضح ذلك.

الفقرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	0.48	دالة عن 0.01
2	0.41	دالة عن 0.01
3	0.50	دالة عن 0.01
4	0.53	دالة عن 0.01
5	0.70	دالة عن 0.01
6	0.57	دالة عن 0.01
7	0.51	دالة عن 0.01
8	0.62	دالة عن 0.01
9	0.73	دالة عن 0.01
10	0.61	دالة عن 0.01
11	0.80	دالة عن 0.01
12	0.75	دالة عن 0.01
13	0.66	دالة عن 0.01
14	0.51	دالة عن 0.01
15	0.62	دالة عن 0.01
16	0.40	دالة عن 0.01
17	0.50	دالة عن 0.01
18	0.71	دالة عن 0.01
19	0.82	دالة عن 0.01
20	0.43	دالة عن 0.01
21	0.65	دالة عن 0.01

يتضح من خلال الجدول السابق معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات مقياس فاعلية الذات والدرجة الكلية للمقياس دالة على مستوى دلالة (0.01) مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من صدق الاتساق الداخلي. كما قامت الباحثة بحساب الثبات في الدراسة الحالية بطريقة الفاكرونباخ حيث بلغ معامل الثبات الكلي للمقياس (0.85) وبذلك يمكن القول بأن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات.

مقياس السلوك الصحي: أعدت هذا المقياس شريفة بن عدقة (2007) ويتكون من (24) فقرة ويشتمل على السلوكيات الصحية الإيجابية نحو الصحة الجسمية المتمثلة في الغذاء الجيد، والإجراءات الصحية الوقائية الجيدة، يجيب عليه المفحوص من خلال ثلاثة بدائل (أوافق - أوافق أحياناً - لا أوافق) وتتراوح درجات المقياس ما بين (24- 72) وقد تم التأكد من صدق مقياس السلوك الصحي في الدراسة الحالية وذلك من خلال طريقة المقارنة الطرفية حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين تتكون المجموعة العليا من (27) من مرضى السكري الذين حصلوا على أعلى الدرجات على مقياس السلوك الصحي، والمجموعة الدنيا (27) ممن حصلوا على أدنى الدرجات على مقياس السلوك الصحي.

#### الجدول (4) يوضح الفرق بين المجموعتين على مقياس السلوك الصحي.

مستوى الدلالة	قيمة t	مقياس السلوك الصحي
0.01	28.02	العليا (27%)
		الدنيا (27%)

يلاحظ من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين العليا والدنيا على مقياس السلوك الصحي عند مستوى دلالة (0.01) لصالح المجموعة العليا، وهذا يشير إلى قدرة مقياس السلوك الصحي على التمييز بين المجموعتين.

وتم حساب ثبات المقياس بطريقة الفاكرونباخ حيث بلغ معامل الثبات (96.0) وهو معامل ثبات عالي ويمكن الوثوق به.

#### عرض النتائج ومناقشتها

سيتم عرض نتائج الدراسة وفقاً لفروضها

**الفرض الأول:** والذي ينص على أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات والسلوك الصحي لدى عينة من مرضى السكري بعيادة سيدي حسين بمدينة بنغازي.

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات مرضى السكري على مقياس فاعلية الذات، ودرجاتهم على مقياس السلوك الصحي، والجدول (5) يوضح ذلك.

المقياس	السلوك الصحي	مستوى الدلالة
فاعلية الذات	0.74	0.01

يتضح من الجدول (5) وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات والسلوك الصحي لدى عينة مرضى السكري عند مستوى دلالة (0.01) وهذه النتيجة جاءت كما توقعت الباحثة وتعتبر بالمنطقية كونها أوجدت علاقة ارتباطية موجبة بين متغير فاعلية الذات ومتغير السلوك الصحي لدى أفراد عينة الدراسة من مرضى السكري.

ولعل سبب هذه النتيجة يعود إلى تمتع أفراد العينة بفاعلية ذات مرتفعة وكذلك لثقتهم بأنفسهم في إنجاز السلوكيات الصحية المطلوبة منهم والمتمثلة في تناول الغذاء الصحي المناسب لمرضى السكري الغني بالقيم الغذائية، المحتوي على الفواكه والخضروات، وشرب المياه بكثرة، والتقليل من الأطعمة التي تحتوي على الدهون والسكريات، وكذلك ممارسة بعض التمارين الرياضية، وهذه السلوكيات الصحية تتحكم في مستوى السكر في الدم، وبذلك يمكننا القول بأن الشخص ذو فاعلية ذاتية عالية يكون قادراً على التحكم في الظروف الحياتية الضاغطة والتعايش والتكيف معها.

واتفقت هذه النتيجة مع ما توصل إليه (المزروع، 2007) في دراسته أن فاعلية الذات ميكانيزم معرفي يحدث تغير في سلوك الفرد لتحقيق النتائج المرغوبة.

كما واتفقت مع ما أضافه (الشعراوي، 200) كون فاعلية الذات تمثل مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد، والتي تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة للوصول إلى أهدافه ورغباته.

كما واتفقت مع دراسة (بوجودي ودليلة، 2020) والتي أظهرت وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الفاعلية الذاتية ونوعية الحياة لدى مرضى السكري.

**الفرض الثاني:** والذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغيري فاعلية الذات والسلوك الصحي وفقاً لمتغير النوع (ذكور-إناث) لدى عينة من مرضى السكري بعيادة سيدي حسين بنغازي.

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بإيجاد قيمة (t) للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس فاعلية الذات والسلوك الصحي.

والجدول (6) يوضح دلالة الفروق بين الذكور والإناث.

الدلالة	قيمة t	الإناث		الذكور		أفراد العينة المقاييس
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.01	15.82	5.81	51.68	6.22	31.19	فاعلية الذات
		5.19	33.11	5.33	13.18	السلوك الصحي

يتضح من خلال الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث في مقياس فاعلية الذات والسلوك الصحي ولصالح عينة الإناث من مرضى السكري.

وهذه النتيجة جاءت كما توقعت الباحثة كون الإناث أكثر فاعلية ذاتية وأكثر ممارسة للسلوكيات الصحية، وتفسر الباحثة نتيجة هذا الفرض كون الأنثى أكثر دقة في أداء الواجبات المكلفة بها، كما أن الأنثى أكثر اهتماماً بعنايةً بالأمر المتعلقة بالنواحي الصحية، ولاسيما الخاصة بصحتها الجسمية والنفسية مما يدفعها إلى ممارسة سلوكيات صحية بشكل مستمر ومتواصل، وكل هذا يشكل لها تحدي ومثابرة وجهد لتحقيق أهدافها.

واختلفت مع نتائج دراسة كل من (زعطوط، 2005 وال سليمان، 2007 وبوشينة، 2019 وساسي وقانه، 2021 وبوجودي ودليلة، 2022) والتي أظهرت كل نتائجهم عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في السلوك الصحي، وفاعلية الذات، ونوعية الحياة، وإدارة الانفعالات.

**الفرض الثالث:** والذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متغيري فاعلية الذات والسلوك الصحي وفقاً لمتغير (مدة الإصابة) لدى عينة من مرضى السكري بعيادة سيدي حسين بمدينة بنغازي.

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بإيجاد قيمة (t) للتعرف على دلالة الفروق بين متوسط درجات المصابين بمرض السكري حديثاً والمصابين بمرض السكري منذ سنوات على مقياسي فاعلية الذات والسلوك الصحي والجدول (7) يوضح دلالة الفروق بين مرضى السكري وفقاً لمتغير (مدة الإصابة).

رقم	مدة الإصابة
-----	-------------

	قيمة t	5 فما فوق		من 1 - 4		المقاييس
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.128	1.527	0.98	9.52	0.94	9.44	فاعلية الذات
		0.95	8.63	0.93	8.49	السلوك الصحي

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات عينة مرضى السكري في متغير مدة الإصابة على مقياسي فاعلية الذات والسلوك الصحي، وترجع الباحثة نتيجة هذا الفرض إلى أن المصابين بمرض السكري يتبعون نفس السلوكيات الصحية المتمثلة في تناول وجبات غذائية صحية، وممارسة التمارين الرياضية، وقد تبين ذلك من خلال إجراء الباحثة للدراسة الميدانية واحتكاكها المباشر مع مرضى السكري بأنهم يمارسون بعض الأنشطة الرياضية بما فيها رياضة المشي، وخاصة في ساعات الصباح الأولى، كما أن جميع أفراد العينة يهتمون بأخذ جرعات الدواء في الوقت المحدد له خوفاً من مضاعفات المرض، كما يقومون بمراجعة ومتابعة الأطباء، وإجراء التحاليل المطلوبة منهم سواء كانت مدة الإصابة بالمرض حديثة أو قديمة، كما وقد لاحظت أيضاً من خلال الزيارات الميدانية لإجراء الدراسة وتطبيق الأدوات أن الجميع يلتزم بمواعيد الكشف التي يحددها الأطباء لمنع تطور المرض لأن مرض السكري له مضاعفات خطيرة تظهر على الجميع بغض النظر عما إذا كانت الإصابة بالمرض حديثة أو قديمة فإن أعراضه واحدة ومضاعفاته أيضاً واحدة، حيث يهتم جميع المرضى بتنفيذ الخطة العلاجية بكل جوانبها السلوكية والدوائية والوقائية لضبط مستوى السكري في الدم، وخطر هذا المرض يجعل المصابين به عرضة للإصابة بالعديد من المضاعفات التي تؤثر في أجزاء الجسم الأخرى، وكل هذا الالتزام بالسلوكيات الصحية هو نتيجة متغير فاعلية الذات المتمثلة في نظرة الأفراد إلى ذاتهم وإيمانهم بقدراتهم بممارسة السلوكيات الصحية في كل وقت للحفاظ على صحتهم الجسمية والنفسية، ويجب أن أشير إلى أن إحساس الفرد بفاعلية الذات لها مردودٌ إيجابيٌّ على صحته الجسمية والنفسية بشكلٍ عام، ففاعلية الذات هي التي تضبط سلوكياتهم الصحيحة والصحية وتجعلهم أكثر قدرةً على التكيف والتوافق والتعايش مع أعراض مرض السكري.

فالأشخاص الذين يتمتعون بدرجةٍ عاليةٍ من فاعلية الذات لديهم قدرة على التغلب على أحداث الحياة الضاغطة والصادمة وكذلك مواجهتها والتعايش معها نتيجة معتقداتهم الإيجابية حول قدرتهم على مواجهة وتخطي هذه الصعاب والعقبات.

وعليه اتفقت نتيجة هذا الفرض مع نتائج كل من (Milligan 1997، زعطوط 2005، ال سليمان، 2007).

كما جاءت متفقة مع نتيجة دراسة (بوجودي، ودليلة، 2022) والتي أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات وفقاً لمتغير مدة الإصابة بالمرض.

في حين اختلفت مع دراسة (ساسي وقانه، 2021) التي أظهرت وجود فروق في السلوك الصحي وفقاً لمتغير مدة المرض.

كما اختلفت مع جاءت بها دراسة (بوشينة، 2019) من نتائج والتي أظهرت وجود فروق في فاعلية الذات تبعاً لمتغير مدة الإصابة ولصالح الأكثر من خمس سنوات.

## التوصيات

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج فإن الباحثة توصي بما يلي:

- تفعيل دور الإرشاد النفسي داخل عيادة السكري لتنمية فاعلية الذات والسلوك الصحي لدى مرضى السكري المراجعين لهذه العيادات.
- توفير نوادي رياضية في كل مدينة أو منطقة لممارسة مرضى السكري لتمارين الرياضة.
- العمل على التوعية المستمرة لمرضى السكري من خلال البرامج التثقيفية والحث على اكتساب السلوكيات الصحية.



- نشر الوعي الصحي لدى مرضى السكري عن طريق وسائل الإعلام المحلية وتوعيتهم بمضاعفات مرض السكري الخطيرة.

## المراجع:

- ال سليمان، نوف بنت علي (2007): العوامل الغذائية والصحية المرتبطة بالإصابة بالأمراض المزمنة لدى السيدات السعوديات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الصحة، جامعة الملك عبد العزيز، السعودية.
- العشري، حسن عبد السلام (2022): إسهام إدارة الرعاية الذاتية والضيق الانفعالي وفعالية الذات في التنبؤ بجودة الحياة الصحية لدى مرضى السكري، مجلة كلية الآداب، جامعة بورسعيد، العدد الثاني والعشرون، مصر.
- بوجودي، زناد، دليلة (2022): الفاعلية الذاتية وعلاقتها بنوعية الحياة لدى المرضى المصابين بداء السكر من النوع الأول، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة الجزائر، المجلد العاشر، العدد الثالث.
- بوشينة، صالح (2019): فاعلية الذات وعلاقتها بإدارة الانفعالات لدى المراهقين المصابين بداء السكري، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد بوضياف.
- تايور، شيلي (2008): علم النفس الصحي، الطبعة الأولى، دار حامد للنشر والتوزيع، الأردن.
- الحميد، محمد بن سعيد (2007): مرض السكري (أسبابه - مضاعفاته - علاجه)، الطبعة الأولى، الرياض، السعودية.
- زغوط، رمضان (2005): علاقة الاتجاه نحو السلوك الصحي ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية لدى المرضى المزمين بورقلة، رسالة ماجستير غير منشورة، قاصدي مرياح، ورقلة.
- ساسي، زبيدة وقانه مروة (2020): مستوى السلوك الصحي لدى المرضى المصابين بمرض السكري في ظل بعض المتغيرات (الجنس - السن - قدام وحدائة المرض)، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد بوضياف، المسيلة.
- سعفان، محمد أحمد إبراهيم (2011)، التعلم الاجتماعي الوجداني الطريق لتحقيق جودة الحياة، القاهرة، دار الكتاب الحديث.
- شوب، أسماء (2015): الاضطرابات النفسعصبية وعلاقتها بكل من الالتزام الصحي والكفاءة الذاتية والتدين لدى مرضى السكري، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرياح، ورقلة.
- الشعراوي، علاء محمود جاد (2000): فاعلية الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات الدافعية لدى طلاب المرحلة الثانوية مجلة كلية التربية جامعة المنصورة.
- شويخ، هناء (2012): علم النفس الصحي، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

- عيادي، نادية (2009): علاقة مصدر الضبط بالسلوك الصحي لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة باتنة.
- المرزوقي، جاسم محمد عبد الله (2008): الأمراض النفسية وعلاقتها بمرض السكري، الطبعة الأولى، دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع، الإمارات.
- المساعيد، أصلا ن صبح (2011): التفكير العلمي عند طلبة الجامعة وعلاقته بالكفاءة الذاتية العامة في ضوء بعض المتغيرات، مجلة الجامعة الإسلامية العدد الثالثة والثلاثون.
- Milligan, R, Burke, V, Beillin, L, Richards, J, Dunbar, D, Spencerm (1997). Health-related behaviours and psycho,social characteristics of 18 years old Australians social .and medicine, Vo145.No1.pp 1544