



النضج المهني وعلاقته بالسلوك الصحي لدى عينة من الصف العاشر في محافظة العاصمة عمان

إعداد

أ.د/ محمد إبراهيم محمد السفاسفة

أستاذ الإرشاد النفسي والتربوي

جامعة مؤتة، الأردن

أ/ ربي عصام محمد لبكيرات

الإرشاد النفسي والتربوي، كلية العلوم التربوية،

جامعة مؤتة، الأردن

النضج المهني وعلاقته بالسلوك الصحي لدى عينة من الصف العاشر في محافظة العاصمة عمان

ربي عصام محمد لبكيرات ، محمد إبراهيم محمد السفاسفة.
الارشاد النفسي والتربوي، كلية العلوم التربوية، جامعة مؤتة، الأردن.
أستاذ الإرشاد النفسي والتربوي، جامعة مؤتة، الأردن.
البريد الالكتروني: lebkerat.ruba@hotmail.com

المستخلص:

هدف البحث الى الكشف عن علاقة بين النضج المهني بالسلوك الصحي لدى عينة من الصف العاشر في محافظة العاصمة عمان، في مدارس لواء قصبة عمان. لتحقيق اهداف البحث تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة، و تكونت من (٢٠٠) طالب و طالبة، وتم استخدام مقياسيين كأداة للبحث: مقياس النضج المهني، مقياس السلوك الصحي. أظهرت النتائج إلى ان مستوى النضج المهني (ككل) لدى أفراد عينة الدراسة من طلبة الصف العاشر جاء متوسطاً بمتوسط حسابي، وكانت الابعاد في المستوى المتوسط، وكان ترتيبها بالمرتبة الاولى بعد توفر معلومات في اتخاذ قرار مهني و بالمرتبة الاخيرة بعد الاستقلال في اتخاذ القرار المهني، و أن مستوى السلوك الصحي (ككل) لدى أفراد عينة البحث من طلبة الصف العاشر جاء متوسطاً بمتوسط حسابي ، وكانت الابعاد تتراوح بين المستوى المرتفع و المتوسط ، جاء بُعدي (النفسي الاجتماعي، والتعامل مع الادوية والعقاقير) في المستوى المرتفع، وجاء بُعدي (العناية بالصحة العامة، والعناية بالجسم) في المستوى المتوسط، و وجود علاقة ارتباطية موجبة بين أبعاد النضج المهني وأبعاد السلوك الصحي ، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين أبعاد النضج المهني والسلوك الصحي (ككل) ، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين أبعاد السلوك الصحي والنضج المهني (ككل)، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين السلوك الصحي (ككل) والنضج المهني (ككل)، ومن اهم توصيات ضرورة اجراء دراسات تتناول علاقة كل من النضج المهني و السلوك الصحي بمتغيرات اخرى مثل متغير الامتنان. الكلمات المفتاحية: النضج المهني، السلوك الصحي.



Vocational Maturity and Its Relationship to Health Behavior Among a Sample of Tenth Grade Students in the Capital Governorate of Amman

Ruba Essam Mohamed Labkairat, Mohamed Ibrahim Mohamed Al-Safasfah.

Psychological and Educational Counseling, Faculty of Educational Sciences, Mutah University, Jordan.

Professor of Psychological and Educational Counseling, Mutah University, Jordan.

Email: lebkerat.ruba@hotmail.com

ABSTRACT:

The current research aimed to identify the relationship between professional maturity and health behavior among a sample of the tenth grade in the Amman Capital Governorate, in the schools of the Amman Kasbah District. To achieve the research objectives, the sample was selected using a simple random method, and consisted of (200) male and female students. Two scales were used as a research tool: the professional maturity scale and the health behavior scale. The results showed that the level of professional maturity (as a whole) among the study sample members from the tenth grade students was average with an arithmetic mean, and the dimensions were at the average level, and were ranked first after the availability of information in making a professional decision and last after independence in making a professional decision, and that the level of health behavior (as a whole) among the research sample members from the tenth grade students was average with an arithmetic mean. The dimensions ranged between the high and medium levels. My dimension (psychosocial, dealing with medications and drugs) came at the high level, and my dimension (public health care, body care) came at the medium level. There was a positive correlation between the dimensions of professional maturity and the dimensions of healthy behavior, and there was a positive correlation between the dimensions of professional maturity and healthy behavior (as a whole). There is a positive correlation between the dimensions of healthy behavior and professional maturity (as a whole), and there is a positive correlation between healthy behavior (as a whole) and professional maturity (as a whole). One of the most important recommendations is the necessity of conducting studies that address the relationship between both professional maturity and healthy behavior with other variables such as the gratitude variable.

Keywords: professional maturity, healthy behavior.

المقدمة والخلفية النظرية:

تعد فئة الطلبة في المدارس هي حجر الأساس في بناء المجتمع و تقدمه، فعند انتهاء الطالب من المرحلة الأساسية المدرسية يبدأ الاستعداد للانتقال إلى المرحلة الثانوية التي على أساسها يحدد مسار حياته، وعليه يحدد تخصصه الجامعي ومن ثم هدفه المهني من التخصص الذي اختاره بناء على قدراته و مهاراته ورغباته.

فعند انتقال الطلاب إلى المرحلة الثانوية يجدون صعوبة في اختيارهم لتخصص الجامعي المناسب لقدراتهم و إمكاناتهم، وقد أكد براون و لين Brown & Lent (2013) أن اختيار التخصص المناسب يحتاج إلى معرفة ووعي وفهم الذات، لأنه فهمه لذاته يساعده على تقديره لإمكاناته التي تحدد عليه اختياراته و التكيف معها، لأن الذات تصنع خريطة داخلية لها يعود إليها الفرد عندما يقوم بأي اختيار، لذلك زاد الاهتمام بدراسة النضج المهني لأنه يشكل مقدرة الفرد على الاختيار المهني المناسب بما في ذلك الوعي بما هو مطلوب لإتخاذ قرار مهني سليم .

وفي إطار سعي وزارة التربية و التعليم الأردنية إلى تطوير التعليم الثانوي ورفع جودته، بما يلبي سوق العمل المحلي،

قامت بتطبيق نظام توجيهي بتيك BTEC الجديد للمسار المهني ، فهو برنامج تعليمي مهني يقدم بالشراكة مع شركة Pearson البريطانية، حيث يعتبر نظام تقني عالمي يعتمد منهجية التعليم القائم على المهارات و المشاريع، وعليه تتم الدراسة ثلاث سنوات مدرسية، ويتنوع البرنامج في المسارات التعليمية حيث يتكون من مسارين : المسار الأكاديمي و المسار المهني، و تتكون هذه المسارات من ستة حقول وهي: الحقل الصحي، الحقل الهندسي، حقب العلوم و التكنولوجيا، حقل اللغات و العلوم الاجتماعية، حقل القانون و العلوم الشرعية، حقل الأعمال، و يقوم الطالب بالاختيار بناء على قدراته و ميولاته ورغباته، و يبدأ تطبيق نظام التوجيهي الجديد للتعليم الأكاديمي في عام (٢٠٢٤/٢٠٢٥) على طلبة المدارس الأردنية (Nerdjo.com , 2024)

ولذلك زاد الاهتمام بدراسة النضج المهني لأنه يشكل مقدرة الفرد على الاختيار المهني المناسب عن طريق الوعي بما هو مطلوب لاتخاذ قرار مهني سليم (Brown & Lent, 2013)، أن النضج المهني لا ينمو تلقائياً نتيجة الخبرة أو المحاولة و الخطأ أو عن طريق التحصيل الدراسي في المدارس أو الجامعات، فهو يحتاج إلى تدريب منظم و تعليم صريح وأن لكل طالب استعدادات علمية و قدرات تمكنه من النجاح و التفوق، ومن المهم هنا توجيه كل طالب إلى الدراسة أو المهنة التي تتفق مع ميوله و قدراته (عبد الحميد، ٢٠٠٧).

وبعد النضج المهني أساس الاختيار المهني لدى الأفراد و سلامة هذا الاختيار ترتبط ارتباط وثيق بالنضج المهني ، وأن النضج المهني يرتبط ارتباط وثيق بالتفضيلات المهنية . لذلك أن الأفراد الأكثر نضجاً مهنيًا هم قادرين على تحديد اتجاهاتهم المهنية والالتزام بها وبالتالي يكونوا أكثر رضا بحياتهم من الأفراد اللذين لديهم مستوى النضج المهني منخفض (Bloor & Brook, 1993).

ولعل مفهوم النضج المهني مفهوم حديث نوعاً ما، فهو مستمد من نظرية النمو المهني، فعرفه هولاند Holland بأنه "مدى قدرة الفرد على معرفة ذاته و توافر المعلومات الصحيحة عن عالم المهن و سوق العمل فهو امتداد لشخصية الفرد إلى عالم المهن مرتبط بتطابق مع الانماط المهنية" (Osipow & Fitzgerald, 1983)، فهو يعني "قدرة الفرد على اتخاذ قراراته المهنية التي تعكس قدرته على الاعتماد على الذات و الاستقلالية و استعداداته للموازنة بين احتياجاته الشخصية و

متطلبات المهنة" (Schreuder & Coetzee, 2021)، وهو يعرف أيضا "بأنه الدرجة التي وصلها الفرد في النواحي المعرفية و الانفعالية و النفسية التي تساعده من اكتساب القدرة على اتخاذ القرار المهني ناضج وقدرته على اتقان مهامه المهنية في المرحلة النمائية المناسبة لها" (Lal, 2014).

إذ تشير معظم الابحاث الى أن النضج المهني له علاقة مباشرة بإتخاذ القرار حول اختيار التخصص الدراسي ، و اختيار المهنة و التعامل مع متطلبات و مهام العمل و المرونة في التعامل ، مع مشكلة عدم الحصول على المهنة المرغوبة (Juwita, 2016)، لذلك لا بد من اكتشاف الطالب لذاته من حيث قدراته و اهتماماته و قيمه من خلال الوعي المهني الذي وصل اليه، لتشكل اطارا عام يساعده على اكتشاف الأعمال و المهن التي تنسجم و تتواءم مع هذه الاهتمامات و القيم و القدرات و مستوى النضج المهني لديه (العميري، ٢٠٠٩).

ومن العوامل التي قد تؤثر في النضج المهني ممارسة السلوك الصحي لدى هؤلاء الطلبة، ان تكيف الطالب مع المجتمع الدراسي يعتبر تكيفه واحدا من اهم مظاهر السلوك السليم، اذ ينعكس شعور الطالب على ادائه و تحصيله فإذا كان شعوره بالرضا و الارتياح في المجتمع الدراسي سينعكس بشكل ايجابي عليه والعكس صحيح (الصمادي، ٢٠١٣). فتتمثل السلوكات الصحية بالأنماط، و العادات السلوكية التي يمارسها الأفراد في جميع جوانب حياتهم اليومية، فيقومون بتوظيفها لتحقيق اهدافهم المرتبطة بدوافعهم و حاجاتهم النفسية، و تلعب المؤسسات الاجتماعية كالمدرسة، ووسائل الاعلام، والمراكز الدينية، ووزارة الصحة، و المراكز الثقافية، و المجتمع العام دورا هاما في تعليم و اكساب الطلبة السلوكات الصحية (Lennon, 2000).

ويشير السلوك الصحي إلى "مجموعة من الانشطة التي يقوم بها الافراد من اجل وقايتهم من الامراض و رفع مستواهم الصحي و التعرف على طبيعة المرض وتشخيصه مبكرا، مهما كان العمر ، والوضع الصحي لهم" (عبد العزيز، ٢٠١٠)، و عرف أيضا بأنه "مجموعة من النشاطات ، و التصرفات التي يقوم بها الافراد لحمايةهم من المشاكل الصحية" (الصمادي، ٢٠١١). وحتى يحقق الأفراد أهدافهم فإنهم يمارسون عادات سلوكية في مختلف جوانب جميع حياتهم و التي تعتبر سلوكيات صحية ، والتي يتعلمها الفرد و يكتسبها من خلال المؤسسات الاجتماعية مثل المدرسة، المراكز الدينية و الثقافية ووزارة الصحة ووسائل الإعلام كلها لها دور في تعليم الفرد السلوكيات الصحية السليمة (Lennon, 2000).

ويشير خطاب (٢٠١١) أن هناك علاقة بين السلوك الصحي لدى الفرد وبين فاعلية الذات ، و هذا ما اكده باندورا Bandura ان الكفاية الذاتية المدركة التي تتمثل باعتقادات الافراد اتجاه القدرات التي يمتلكونها لتنظيم المخططات العقلية من اجل تحقيق أهدافهم، فتقييم الذات لدى الأفراد يزيد من دافعيتهم وقدرتهم في تحقيق اهدافهم و زيادة تفاعلهم و تفكيرهم (Bandura, 1994).

. فالطلبة الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من النضج المهني قد يكون لديهم قدرة على وضع أهداف صحية لأنفسهم والالتزام بها، فهذا الوعي بالمستقبل المهني يمكن أن يحفزهم على تبني أنماط حياة صحية تضمن لهم الحفاظ على طاقتهم وتركيزهم اللازمين لتحقيق طموحاتهم. على سبيل المثال، قد يدرك الطالب الذي يطمح لدخول مهنة تتطلب لياقة بدنية عالية أهمية ممارسة الرياضة بانتظام. وبالمقابل، فإن السلوكيات الصحية الإيجابية تعزز بدورها القدرات المعرفية والتركيز، مما ينعكس إيجابًا على الأداء الأكاديمي والقدرة على التفكير بوضوح حول الخيارات المهنية المستقبلية.

كما أن الصحة الجسدية والنفسية الجيدة تساهم في بناء الثقة بالنفس والمرونة، وهما صفتان ضرورتان للتغلب على تحديات الاختيارات المهنية المستقبلية. لذلك، فإن تعزيز كل من النضج المهني والسلوك الصحي لدى طلبة الصف العاشر أمر حيوي لضمان تطورهم الشامل وإعدادهم لمستقبل واعد.

مشكلة البحث:

يواجه طلبة المدارس الكثير من التحديات والصعوبات في القدرة على اتخاذ القرار في اختيار التخصص الذي سيقوم بدراسته حسب قدراته ورغباته، تحديدا طلبة الصف العاشر هم أكثر شعورا بهذه التحديات، حيث نجد ان هناك أطراف متعددة تشترك في موضوع الاختيار المهني للطلبة في هذه المرحلة، وقد يكون ذلك ناتج عن مدى مستوى نضجهم المهني، حيث يميل هؤلاء الطلبة إلى تقديم الامتنان لأسرهم و اقراهم، و يواجه طلبة الصف العاشر مجموعة من الصعوبات و التحديات في هذه المرحلة، بسبب ما يترتب بعد اتخاذهم قرار اختيار التخصص الذين يريدون دراسته الذي سيحدد تخصصه الجامعي و من ثم اختياره المهني مستقبلا في سوق العمل، فقد يمتلك هؤلاء الطلبة مستوى معين من النضج المهني والذي قد يساعدهم في الاختيار السليم المناسب لتحقيقه في المستقبل، اذا توافرت في سوق العمل وهذا قد يرتبط بالسلوك الصحي لهم في حياتهم داخل و خارج المدرسة.

فقد أشارت نتائج دراسة كل من احمد (٢٠١٨) و صوالحة (٢٠١٧) أن النضج المهني يرتبط بالعديد من المتغيرات ومنها: الجنس، و مستوى الطموح، و التخصص، و المستوى الاجتماعي، و الاقتصادي. و أشارت نتائج دراسة ALSafasf & Other (2021)، والصمادي (٢٠١٧) أن السلوك الصحي يرتبط بالعديد من المتغيرات ومنها، الدخل الشهري للأسرة و الجنس ونوع الكليات، في حين دراسة كجور (٢٠١٩) أشارت الى عدم ارتباط السلوك الصحي بمتغيرات التخصص، والسكن، و المستوى الدراسي.

كما قام الباحثان بإجراء دراسة استطلاعية بطرح سؤالين :

١- هل تفكر بأنك اخترت تخصصك المدرسي بناء على رغبتك و قدرتك ؟

٢- من ساهم في اختيارك لتخصصك وكيف كانت مساهمته ؟

على (١٠) طلاب من الصف العاشر، مما ساعدنا ببلورة المشكلة لدى سؤال المرشدين المتعاملين مع الطلبة، الذين اشاروا أن لديهم تعامل طويل في التعامل مع التكنولوجيا، فإن البحث الحالي جاء لاستقصاء العلاقة بين مستوى النضج المهني و السلوك الصحي لدى عينة من طلبة الصف العاشر.

ولهذا يحاول البحث الاجابة عن السؤالين الآتيين:

١- ما مستوى النضج المهني والسلوك الصحي لدى عينة من طلبة الصف العاشر في محافظة العاصمة من خلال تقديراتهم الذاتية؟

٢- ما العلاقة الدالة احصائيا ($\alpha \geq 0.05$) بين النضج المهني والسلوك الصحي لدى عينة من طلبة الصف العاشر في محافظة العاصمة من خلال تقديراتهم الذاتية؟

أهداف البحث

هدف البحث التعرف الى النضج المهني والسلوك الصحي و العلاقة بينهما ،لدى عينة من طلبة الصف العاشر في مدارس مديرية التربية والتعليم في قصبة لواء عمان في محافظة العاصمة .

أهمية البحث

- الأهمية النظرية: تنبثق أهمية البحث النظرية من أهمية متغيراتها النضج المهني والسلوك الصحي إذ تشكل المدخل الاساسي في عملية اتخاذ القرار المهني المستقبلي، فهو باب يسهم في توجيه الفرد باختياراته، وتحديد توجه المهني و التخطيط لمستقبله بشكل سليم.

- الأهمية التطبيقية: تنبثق أهمية البحث التطبيقية في أنها قد توفر بعض البيانات و المعلومات التي قد يستخدمها صناع القرار و المخططون في التعليم العالي في الاردن، لمساعدة هذه الفئة من الطلبة في التخطيط السليم لمستقبلهم المهني و تقديم مستوى من السلوك الصحي لديهم ليساعدهم على تحقيق اهدافهم.

مصطلحات البحث

تضمن البحث ، المفاهيم الآتية:

- النضج المهني: عرفه كرايتس Crits بأنه "سلوك يظهر في الاتجاهات المهنية لدى الفرد وحدد أبعاده بخمسة أبعاد وهي: الاستقلالية في اتخاذ القرار ، الانهماك في عملية الاختيار، وضوح مفاهيم عملية الاختيار، الاتجاه نحو العمل، عوامل التفضيل في الاختيار المهني" (السفاسفة و ابو اسعد، ٢٠١٦، ص ٥٦).

- السلوك الصحي: هو "مجموعة من السلوكيات التي يمارسها الفرد للحفاظ على مستوى صحي مناسب ، و أن صحة الفرد هي نتاج تكامل جوانب النمو الجسمية، و العقلية، و الانفعالية، و الحركية" (الطحان، ١٩٩٦، ص ١٢٥).

- طلبة الصف العاشر : "وهم طلبة الصف العاشر في مدارس التربية والتعليم في لواء قصبة عمان الذين يطبق عليهم برنامج بتيك للاختيار من ست مسارات الموجودة في البرنامج لدراسته والتخصص به".

الدراسات السابقة

اجري العديد من الدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة الحالية حيث تم استعراضها من الأقدم الى الأحدث زمنيا حسب اجرائها.

- فقد اجرى الغنيمي (٢٠١٦) دراسة هدفت التعرف الى العلاقة بين الافكار اللاعقلانية المهنية و النضج المهني لدى طلبة الصفين العاشر و الثاني عشر في محافظة شمال الشرقية، على عينة بلغت (٤٦٤) طالباً و طالبةً. ولتحقيق اهداف الدراسة تم استخدام مقياسين كأداة لدراسة: مقياس الافكار اللاعقلانية ، و النضج المهني. وأشارت نتائج الدراسة الى وجود فروق ذات دلالة احصائية لتقديرات عينة الدراسة لأبعاد الأفكار اللاعقلانية المهنية يعزى لمتغير النوع الاجتماعي،

وكان هناك تباين ظاهري في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات عينة الدراسة حول متوسطات النضج المهني تعزى لمتغير النوع الاجتماعي وجاءت الفروق لصالح الاناث.

- في حين اجري الثبيتات (٢٠١٦) دراسة هدفت التعرف الى مستوى العلاقة بين السلوك الصحي لدى طلبة المراهقة المبكرة و الشعور بالأمن النفسي وتنظيم الوقت. على عينة تكونت من (٣٧١) طالباً و طالبة، منهم (٢٠٠) طالبة و (١٧١) طالب، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، ولتحقيق اهداف الدراسة تم تطبيق ثلاث مقاييس هي: مقياس السلوك الصحي، مقياس الامن النفسي، مقياس تنظيم الوقت. اشارت نتائج الدراسة ان مستوى السلوك الصحي جاء بدرجة متوسطة، ومستوى تنظيم الوقت و الشعور بالأمن النفسي لدى طلبة المراهقة كان متوسطاً، ووجود علاقة ايجابية ذات دلالة احصائية بين السلوك الصحي و كل من تنظيم الوقت، و اشارت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى السلوك الصحي لدى طلبة المراهقة المبكرة تعزى للنوع الاجتماعي.

- كما اجري احمد (٢٠١٨) دراسة هدفت التعرف الى مستوى النضج المهني لطلاب الصف الثالث ثانوي بمدينة سبها، على عينة بلغت (١٠٨) طالباً و طالبة. ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس النضج المهني (كرايس) كأداة لدراسة، كما استخدمت النسب المئوية، و اختبار (ت) اساليب احصائية لها. و اشارت نتائج الدراسة ان مستوى النضج المهني للعينة بشكل عام يميل الى الايجاب فنسبة الطلاب الذين لديهم نضج مهني عالي (٢١٪)، والذين لديهم نضج مهني متوسط (٥١٪)، و الذين لديهم نضج مهني ضعيف (٢٨٪)، و أن مستوى النضج المهني عند الذكور أعلى منه من عند الاناث (٢٦٪-١٥٪)، و أن مستوى النضج المهني عند التخصص الادبي أعلى من التخصص العلمي (٢٤٪-١٥٪) ووجود فروق ذات دلالة احصائية تعزى لمتغير التخصص عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) لصالح تخصص الادبي، ولا توجد فروق ذات دلالة احصائية تعزى لمتغير الجنس عند مستوى الدلالة (٠,٠٥).

- كما اجري الطيار (٢٠٢٣) دراسة هدفت التعرف الى مستوى الطموح بوصفه مبنياً بالنضج المهني لدى طلبة جامعة القصيم، و الكشف عن الفروق في مستوى النضج المهني بين أفراد العينة تبعاً لمتغيرات: الجنس، التخصص، المستوى الدراسي، والتعرف على مدى امكانية التنبؤ بالنضج المهني من خلال مستوى الطموح لدى افراد العينة. على عينة تكونت من (٧٦٧) طالباً و طالبة، ولتحقيق اهداف الدراسة تم استخدام مقياس النضج المهني ومقياس مستوى الطموح، و اشارت نتائج الدراسة أن مستوى النضج المهني لدى الطلبة افراد العينة مرتفع، و كان من أعلى الأبعاد من حيث المستوى هو بعد الاستشارة ثم بعد الاهتمام يليه بعد الثقة، وفي الترتيب الأخير بعد الاستطلاع، و أن مستوى الطموح لدى الطلبة جاء متوسطاً، وكان أعلى الأبعاد بعد القدرة على وضع الاهداف، ثم بعد تحمل الغموض، وجاء مستواه مرتفعاً ثم يليهم بعد تقبل الجديد ثم في الترتيب الاخير بعد التفاؤل وجاء مستواه متوسطاً، وكان هناك فروق ذات دلالة احصائية في مستوى النضج المهني تعزى لمتغير الجنس وكانت لصالح الاناث، و متغير التخصص الدراسي لصالح طلبة تخصصات العلوم الطبيعية. وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى النضج المهني بين الطلبة تعود لاختلاف المستوى الدراسي، ووجود علاقات موجبة و دالة احصائية بين النضج المهني و ابعاده الفرعية و بين مستوى الطموح و ابعاده الفرعية، و ان مستوى الطموح يسهم اسهاماً موجباً في التنبؤ بالنضج المهني و ابعاده الفرعية لدى طلبة الجامعة

- في حين أجرى زيتون (٢٠٢٣) دراسة هدفت التعرف الى القدرة التنبؤية للتفكير الايجابي في السلوك الصحي وجودة الحياة الأسرية لدى طلبة الجامعات في الأردن. على عينة تكونت من (٥٠٢) طالباً و طالبةً من طلبة الجامعات الأردنية الحكومية و الخاصة متمثلة في (جامعة العلوم الإسلامية، جامعة مؤتة، جامعة إربد الأهلية، جامعة اليرموك، جامعة عمان العربية، جامعة الحسين بن طلال)، و لتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس التفكير الايجابي ، و مقياس السلوك الصحي، و مقياس جودة الحياة الاسرية ، و اشارت نتائج الدراسة أن وجود قدرة تنبؤية للتفكير الايجابي بالسلوك الصحي في أبعاده الثلاثة، و عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية تعزى لمتغيري الجنس ونوع الجامعة في القدرة التنبؤية للتفكير الايجابي بالسلوك الصحي، ووجود القدرة التنبؤية للتفكير الايجابي بجودة الحياة الاسرية على بعدين فقط هما: مفهوم الذات ، و المرونة الايجابية، و المشاعر الايجابية.

- كما أجرى الخمايسة (٢٠٢٣) دراسة هدفت التعرف الى مستوى انتشار الشخصية الحدية لطلبة الجامعة وعلاقته بالسلوك الصحي و المناعة النفسية لديهم. على عينة تكونت من (٨٢٩) طالباً و طالبةً في جامعة مؤتة، و لتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس الشخصية الحدية، و مقياس السلوك الصحي ، ومقياس المناعة النفسية، و اشارت نتائج الدراسة أن مستوى انتشار اعراض الشخصية الحدية و السلوك الصحي و المناعة النفسية كان بدرجة متوسطة لطلاب جامعة مؤتة، ووجود علاقة ارتباطية سلبية دالة احصائياً بين أعراض الشخصية الحدية، و السلوك الصحي، و المناعة النفسية ، اي أنه كلما انخفضت أعراض الشخصية الحدية زاد السلوك الصحي و المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة، فوجود الشخصية الحدية تسهم في التنبؤ بالسلوك الصحي و المناعة النفسية.

يلاحظ من استعراض هذه الدراسات انها تناولت متغيرات النضج المهني و السلوك الصحي لفئة طلبة جامعات و مدارس و افراد مصابين بأمراض مزمنة ، وجاءت الدراسة الحالية لتتناول متغيري النضج المهني و السلوك الصحي لدى عينة من طلبة الصف العاشر في مدارس التربية و التعليم قصبة عمان.

حدود البحث

تحدد البحث بالحدود التالية:

الحدود البشرية: وهم طلبة الصف العاشر في مدارس التربية والتعليم في لواء قصبة عمان.

الحدود الزمانية: تم تطبيق البحث في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي (٢٠٢٤/٢٠٢٥).

الحدود المكانية: مدارس التربية والتعليم في لواء قصبة عمان التي طبق عليهم نظام بتيك.

الحدود الموضوعية: تحدد البحث باستجابة افراد العينة على فقرات مقياسي: النضج المهني والسلوك الصحي، المستخدمين لأغراض البحث.

منهجية البحث

منهج البحث

استخدم في البحث المنهج الوصفي الارتباطي؛ لمناسبته لطبيعة البحث وأهدافه.

مجتمع البحث وعينته

تكون مجتمع البحث من جميع طلبة الصف العاشر في المدارس التابعة لمديرية التربية والتعليم للواء قصبة عمان، في الفصل الثاني للعام الدراسي (٢٠٢٤ \ ٢٠٢٥)، والبالغ عددهم (٦٧٣٦) طالباً وطالبة، منهم (٣٢٢٢) طالباً و(٣٥١٤) طالبة، (قسم التعليم العام في مديرية التربية والتعليم لواء قصبة عمان، ٢٠٢٥)، تم اختيار (٢٠٠) طالباً وطالبة منهم بالطريقة العشوائية البسيطة، ويبين الجدول (١) توزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغيري النوع والتخصص.

جدول (١): توزيع أفراد الدراسة تبعاً لمتغيري النوع والتخصص

المتغير	الفئة	العدد	النسبة %
النوع	أنثى	٩٠	45.00
	ذكر	110	55.00
التخصص الدراسي	أكاديمي	110	55.00
	مهني	90	45.00
المجموع		200	100%

أدوات البحث

أولاً: مقياس النضج المهني

تم استخدام الصورة المترجمة الى اللغة العربية من الشكل الارشادي (B-1) من مقياس النضج المهني الذي أعده كرايتس (Crites, 1978)، وترجمه الى اللغة العربية جروان (١٩٨٦)، وقد تكون المقياس بصورته الأولى من (٤٧) فقرة، موزعة على (٥) أبعاد، هي: التأكد في اتخاذ القرار المهني، والاهتمام في اتخاذ القرار المهني، والاستقلال في اتخاذ القرار المهني، وتوفير المعلومات في اتخاذ القرار المهني، والتوفيق في اتخاذ القرار المهني.

دلالات صدق مقياس النضج المهني

تحقق للمقياس بصورته المترجمة دلالات صدق مناسبة من خلال عرضه بصورته الأولى على (١٠) محكمين من أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الأردنية من ذوي الخبرة والاختصاص في مجالات الإرشاد النفسي، وعلم النفس التربوي والقياس والتقويم، وفي الدراسة الحالية تم التحقق من الصدق الظاهري للمقياس، من خلال عرضه بصورته الأولى على (٩) محكمين من أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الأردنية من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال الإرشاد النفسي، وعلم النفس التربوي والقياس والتقويم وفي ضوء ملاحظات المحكمين تم تعديل الصياغة اللغوية لبعض الفقرات، وبذلك تكون المقياس بعد التحكيم من (٤٧) فقرة موزعة على خمسة أبعاد، هي: التأكد في اتخاذ القرار المهني وله (١٠) فقرات، والاهتمام في اتخاذ القرار المهني وله (١٠) فقرات، والاستقلال في اتخاذ القرار المهني وله (١١) فقرة، وتوفير المعلومات في اتخاذ القرار المهني وله (١٠) فقرات.

فقرات، والتوفيق في اتخاذ القرار المهني وله (٧) فقرات. كما تم التحقق من دلالات صدق البناء الداخلي من خلال تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (٣٠) طالبًا وطالبة من مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها، إذ تم حساب قيم معاملات الارتباط بين الدرجة على الفقرة والدرجة على البعد الذي تتبع له والدرجة الكلية للمقياس.

يتضح أن قيم معاملات ارتباط الفقرات قد تراوحت بين (٠,٢٤-٠,٧٥٨) مع الأبعاد التابعة لها، وبين (٠,٣٠٥-٠,٧٠٨) مع الدرجة الكلية للمقياس، وتراوحت قيم معاملات ارتباط أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية عليه بين (٠,٥٥٠-٠,٦١٣)، وكانت جميعها أعلى من (٠,٣٠)، وذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$).

دلالات ثبات مقياس النضج المهني

تحقق للمقياس بصورته الأولية في بيئته الأصلية دلالات ثبات مناسبة، من خلال حساب معامل ثبات الاعادة بفارق زمني قدره ثلاثة أسابيع بين التطبيقين الأول والثاني، والذي تراوحت قيمه للأبعاد الفرعية للمقياس بين (٠,٧١١-٠,٩٠٩)، وبلغت للمقياس ككل (٠,٩٢٨). ولأغراض الدراسة الحالية تم التحقق من دلالات ثبات المقياس باستخدام معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's alpha) بعد تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية والذي تراوحت قيمه لأبعاد المقياس بين (٠,٧١٤-٠,٨١٦) وبلغت للمقياس ككل (٠,٨٣٥)، كما تم التحقق من ثبات الإعادة للمقياس؛ من خلال إعادة تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية السابقة بفارق زمني مقداره أسبوعين بين التطبيقين الأول والثاني، ومن ثم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيقين الأول والثاني والذي تراوحت قيمه لأبعاد المقياس بين (٠,٧٥٢ - ٠,٨٤٦)، وبلغت للمقياس ككل (٠,٨٥١).

تصحيح مقياس النضج المهني

تمت الاستجابة على فقرات مقياس النضج المهني وفقًا لتدريج ثنائي يشتمل البدائل التالية: (لا وتعطى درجة واحدة، ونعم وتعطى درجة صفر)، ويعكس التصحيح في الفقرات (٥,٨,١٨,٢٠,٢٨,٣١,٣٣) حيث تعطى الإجابة (نعم) درجة صفر وتعطى الإجابة (لا) واحد، وللوصول إلى حكم موضوعي على متوسطات الاستجابات؛ تم حساب المدى بطرح الحد الأدنى من الحد الأعلى لفئات التدرج (1-0=1)، ثم تقسيمه على (3) (1÷3=0.333)، وبذلك أصبح طول الفئات على النحو الآتي: مستوى منخفض (أقل من ٠,٣٣)، ومستوى متوسط (٠,٣٣ - ٠,٦٧)، و مستوى مرتفع (أكثر من ٠,٦٧).

ثانيًا: مقياس السلوك الصحي

تم استخدام مقياس السلوك الصحي الذي أعده الصمادي (٢٠١١)، وقد تكون المقياس بصورته الأولية من (٤٨) فقرة، موزعة على (٤) أبعاد، هي: النفسي الاجتماعي، والعناية بالصحة العامة، والتعامل مع الأدوية والعقاقير، والعناية بالجسم.

دلالات صدق مقياس السلوك الصحي

تحقق الصمادي (٢٠١١) من دلالات صدق المقياس من خلال اجراء التحليل العاملي الاستكشافي لفقرات المقياس، والذي أظهرت نتائجه تكون المقياس من أربعة أبعاد فسرت ما نسبته من (٣٢٪) من التباين. وفي الدراسة الحالية تم التحقق من الصدق الظاهري للمقياس، من خلال عرضه بصورته الأولية على (٩) محكمين من أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الأردنية من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال الإرشاد النفسي، وعلم النفس التربوي والقياس والتقويم، وفي ضوء ملاحظات المحكمين تم تعديل الصياغة اللغوية لبعض الفقرات، وبذلك تكون المقياس بعد التحكيم من (٤٨) فقرة موزعة على أربعة أبعاد، هي: البعد النفسي الاجتماعي وله (١٩) فقرة، وبعد العناية بالصحة العامة وله (١٢) فقرة، وبعد التعامل مع الادوية والعقاقير وله (٨) فقرات، وبعد العناية بالجسم وله (٩) فقرات. كما تم التحقق من دلالات صدق البناء، من خلال تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (٣٠) طالبًا وطالبة من خارج عينة الدراسة، ثم حساب قيم معاملات الارتباط بين الدرجة على الفقرة والدرجة على البعد الذي تتبع له والدرجة الكلية للمقياس، كما هو مبين في الجدول (٣).

أن قيم معاملات ارتباط الفقرات قد تراوحت بين (٠,٣٧٧-٠,٧٨٥) مع الأبعاد التابعة لها، وبين (٠,٣٢٨-٠,٧٤٨) مع الدرجة الكلية للمقياس، وتراوحت قيم معاملات ارتباط أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية عليه بين (٠,٤٨٦-٠,٦٤٢)، وكانت جميعها أعلى من (٠,٣٠)، وذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$).

دلالات ثبات مقياس السلوك الصحي

تحقق الصمادي (٢٠١١) من دلالات ثبات المقياس من خلال حساب معامل ثبات الاتساق الداخلي بطريقة كرونباخ الفا (Cronbach's alpha)، والذي تراوحت قيمه للأبعاد الفرعية للمقياس بين (٠,٦٨-٠,٨٤)، وبلغت قيمته للمقياس ككل (٠,٨٧). وفي الدراسة الحالية تم التحقق من دلالات ثبات المقياس باستخدام معادلة كرونباخ ألفا بعد تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية، والذي تراوحت قيمه لأبعاد المقياس بين (٠,٧٦٤ - ٠,٨٢٣)، وبلغت للمقياس ككل (٠,٨٥٤)، كما تم التحقق من ثبات الإعادة للمقياس؛ من خلال إعادة تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية السابقة بفارق زمني مقداره أسبوعين بين التطبيقين الأول والثاني، ومن ثم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيقين الأول والثاني والذي تراوحت قيمه لأبعاد المقياس بين (٠,٨٠٤ - ٠,٨٦٢)، وبلغت للمقياس ككل (٠,٨٧١).

تصحيح مقياس السلوك الصحي

تمت الاستجابة على فقرات مقياس السلوك الصحي وفقًا لتدريج ليكرت الخماسي الذي يشتمل البدائل التالية: (دائمًا وتعطى ٥ درجات، غالبًا وتعطى ٤ درجات، أحيانًا وتعطى ٣ درجات، قليلًا وتعطى درجتين، نادرًا وتعطى درجة واحدة)، وللوصول إلى حكم موضوعي على متوسطات الاستجابات؛ تم حساب المدى بطرح الحد الأدنى من الحد الأعلى لفئات التدرج (4-1=3)، ثم تقسيمه على (٣) ($4 \div 3 = 1.33$)، وبذلك أصبح طول الفئات على النحو الآتي: مستوى منخفض (٢,٣٣ فأقل)، ومستوى متوسط (٢,٣٤ - ٣,٦٧)، ومستوى مرتفع (٣,٦٨ فأكثر).

إجراءات البحث

جاءت إجراءات البحث على النحو الآتي:

- اعتماد مقياس كرايتس النسخة (B) والتأكد من دلالات صدقه وثباته بالطرق العلمية المناسبة.
- تحديد عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة والبالغة (٢٠٠) طالبا وطالبة من طلبة الصف العاشر في لواء قصبة عمان خلال الفصل الثاني للعام الدراسي ٢٠٢٤/٢٠٢٥ م.
- توزيع نسخ أدوات البحث (مقياس النضج المهني ، ومقياس السلوك الصحي) على أفراد عينة البحث بصورة ورقية من قبل الباحثان، بعد توضيح أهداف البحث ، و طريقة الاجابة على فقرات المقياسيين.
- استرجاع نسخ المقياسين بعد تعبئتها من أفراد عينة البحث مكتملة البيانات، ومعالجتها احصائيا ، واستخراج النتائج ومناقشتها واشتقاق التوصيات والمقترحات.

عرض النتائج ومناقشتها

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول والذي نصَّ على: " ما مستوى النضج المهني والسلوك الصحي لدى عينة من طلبة الصف العاشر في محافظة العاصمة من خلال تقديراتهم الذاتية؟" للإجابة عن هذا السؤال؛ تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات مقياسي البحث.

أولاً: النضج المهني

للإجابة عن السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة البحث على فقرات مقياس النضج المهني وأبعاده، مع مراعاة ترتيب أبعاد المقياس تنازلياً تبعاً لمتوسطاتها الحسابية، كما هو مبين في الجدول (٢).

جدول (٢): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس النضج المهني وأبعاده مرتبةً تنازلياً تبعاً لمتوسطاتها الحسابية

رقم البعد	أبعاد المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
4	توفر المعلومات في اتخاذ القرار المهني	0.54	0.14	متوسط
2	الاهتمام في اتخاذ القرار المهني	0.53	0.22	متوسط
5	التوفيق في اتخاذ القرار المهني	0.51	0.24	متوسط
1	التأكد في اتخاذ القرار المهني	0.47	0.17	متوسط
3	الاستقلال في اتخاذ القرار المهني	0.45	0.14	متوسط
	النضج المهني (ككل)	0.50	0.10	متوسط

يتضح من الجدول (٢) أن مستوى النضج المهني (ككل) لدى أفراد عينة الدراسة من طلبة الصف العاشر جاء متوسطاً بمتوسط حسابي (٠,٥٠) وانحراف معياري (٠,١٠)، وتراوح المتوسطات الحسابية لأبعاد المقياس بين (٠,٥٤ - ٠,٤٥)، وجاءت جميع الأبعاد في المستوى المتوسط، حيث

جاء بُعد توفر المعلومات في اتخاذ القرار المهني في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (٠,٥٤) وبانحراف معياري (٠,١٤) ، تلاه بُعد الاهتمام في اتخاذ القرار المهني في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي (٠,٥٣) وبانحراف معياري (٠,٢٢) ، تلاه بُعد التوفيق في اتخاذ القرار المهني في المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي (٠,٥١) وبانحراف معياري (٠,٢٤) ، تلاه بُعد التأكد في اتخاذ القرار المهني في المرتبة الرابعة بمتوسط حسابي (٠,٤٧) وبانحراف معياري (٠,١٧) ، وجاء بُعد الاستقلال في اتخاذ القرار المهني في المرتبة الخامسة والأخيرة بمتوسط حسابي (٠,٤٥) وبانحراف معياري (٠,١٤) .

ثانياً: السلوك الصحي

للإجابة عن السؤال المتعلق بمستوى السلوك الصحي تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة العينة على فقرات مقياس السلوك الصحي وأبعاده، مع مراعاة ترتيب أبعاد المقياس تنازلياً تبعاً لمتوسطاتها الحسابية، كما هو مبين في الجدول (٣).

جدول (٣): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس السلوك الصحي وأبعاده مرتبةً تنازلياً تبعاً لمتوسطاتها الحسابية

رقم البعد	أبعاد المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	النفسي الاجتماعي	3.77	0.57	مرتفع
3	التعامل مع الادوية والعقاقير	٩3.6	0.54	مرتفع
2	العناية بالصحة العامة	3.54	0.58	متوسط
4	العناية بالجسم	3.36	0.75	متوسط
	السلوك الصحي (ككل)	3.59	0.45	متوسط

يتضح من الجدول (٣) أن مستوى السلوك الصحي (ككل) لدى أفراد عينة البحث من طلبة الصف العاشر جاء متوسطاً بمتوسط حسابي (٣,٥٩) وبانحراف معياري (٠,٤٥) ، وتراوح المتوسطات الحسابية لأبعاد المقياس بين (٣,٧٧) و (٣,٣٦) ، وجاء بُعدي (النفسي الاجتماعي، والتعامل مع الادوية والعقاقير) في المستوى المرتفع، وجاء بُعدي (العناية بالصحة العامة، والعناية بالجسم) في المستوى المتوسط، حيث جاء البُعد النفسي الاجتماعي في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (٣,٧٧) وبانحراف معياري (٠,٥٧) ، تلاه بُعد التعامل مع الادوية والعقاقير في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي (٣,٦٩) وبانحراف معياري (٠,٥٤) ، تلاه بُعد العناية بالصحة العامة في المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي (٣,٥٤) وبانحراف معياري (٠,٥٨) ، وجاء بُعد العناية بالجسم في المرتبة الرابعة والأخيرة بمتوسط حسابي (٣,٣٦) وبانحراف معياري (٠,٧٥) .

مناقشة نتائج السؤال الأول و الذي ينص على "ما مستوى النضج المهني والسلوك الصحي لدى عينة من طلبة الصف العاشر في محافظة العاصمة من خلال تقديراتهم الذاتية؟"

أ- مستوى النضج المهني: أشارت النتائج إلى ان مستوى النضج المهني (ككل) لدى أفراد عينة البحث من طلبة الصف العاشر جاء متوسطاً بمتوسط حسابي، وكانت الأبعاد في المستوى المتوسط، وكان ترتيبها بالمرتبة الأولى بعد توفر معلومات في اتخاذ قرار مهني و بالمرتبة الأخيرة بعد الاستقلال في اتخاذ القرار المهني، و ويمكن تبرير ذلك من خلال ان مستوى النضج المهني يتأثر بالمعلومات المتوفرة لدى الطلبة عن المهن التي تساعد على

اتخاذ قرارهم المهني و اختيار التخصص بناء على ذلك، وهذه المعلومات ساعدتهم على معرفة قدراتهم و امكانياتهم التي تتناسب مع المهنة التي يرغب بممارستها، وقد اتى بعد الاهتمام في اتخاذ قرار المهنة بالمرتبة الثانية مما يدل على ان الطالب في هذه المرحلة قادر على المشاركة في عملية اتخاذ قراره المهني و الاختيار بالتخصص الذي يرغبه ويناسبه، وبلية بعد التوفيق في اتخاذ القرار المهني وهنا نجد ان اطالب يمتلك المرونة في اتخاذ قراره المهني الذي يكون متناسب ليس مع حاجاته فقط وانما مع الواقع ايضا وهذا مبني على ان الطالب في هذه المرحلة يكون قد امتلك معلومات عن المهن ولديه معرفة بقدراته و احتياجاته وقدراته ويستطيع ان يأخذ القرار المهني المناسب، و اخيرا بعد الاستقلال في اتخاذ القرار المهني وهو يدل على مدى اعتمادية الطالب في اختياره المهني على الآخرين وبما انه في هذه المرحلة العمرية فهو لو امتلك من المعلومات القدر الذي يساعده على الاختيار و لكنه بحاجة لمن يوجهه ويختار معه او يشجعه على رأيه لأنه يمتلك الخبرة في الحياة اكثر منه و لأنه ما زال يعيش مع أسرته ووالديه وهو تحت سلطتهم فلا نجد لديه الاستقلالية الكاملة ولكن يكون لديه حرية بالاختيار ومشاركة في اتخاذ القرار.

وقد اتفقت نتائج سؤال البحث مع نتائج الدراسات التي أكدت بأن مستوى النضج المهني جاء متوسطا لدى الطلبة من الصف العاشر كدراسة احمد (٢٠١٨) ، و اختلفت مع دراسة الطيار (٢٠٢٣) بسبب اختلاف العينة

ب- مستوى السلوك الصحي : أشارت النتائج الى أن مستوى السلوك الصحي (ككل) لدى أفراد عينة البحث من طلبة الصف العاشر جاء متوسطاً بمتوسط حسابي ، وكانت الابعاد تتراوح بين المستوى المرتفع و المتوسط ، جاء بُعدي (النفسي الاجتماعي، والتعامل مع الادوية والعقاقير) في المستوى المرتفع، وجاء بُعدي (العناية بالصحة العامة، والعناية بالجسم) في المستوى المتوسط، حيث جاء البُعد النفسي الاجتماعي في المرتبة الأولى ونلاحظ ان الطلاب لديهم معرفة لذاتهم و قدراتهم وقادرين على تقديم الدعم الاجتماعي و التعامل مع الآخرين وكسب محبتهم يدل ذلك على امتلاكهم للمهارات الاجتماعية في التواصل مع الآخرين ، تلاه بُعد التعامل مع الادوية والعقاقير يدل على امتلاكهم لمعلومات طبية و سلوكيات طبية في التعامل مع الادوية و العقاقير، تلاه بُعد العناية بالصحة العامة في المرتبة الثالثة الذي يدل على امتلاكهم لبعض السلوكيات الصحية المفيدة في حياتهم، وجاء بُعد العناية بالجسم في المرتبة الرابعة في هذا البعد نلاحظ انهم بحاجة لتقوية من حيث المعلومات و السلوكيات الصحية التي يجب عليهم ممارستها من الحفاظ على الوزن وتناول الاغذية الصحية.

وقد اتفقت نتائج سؤال البحث مع نتائج الدراسات التي أكدت بأن مستوى السلوك الصحي مرتفع عند البعد النفسي و الاجتماعي بمعرفة الفرد لذواتهم و مشاعرهم كدراسة زيتون (٢٠٢٣) ، ولم تختلف هذه النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة.

النتائج المتعلقة بالسؤال الدراسة الثاني والذي نصَّ على: " ما العلاقة دالة احصائيا ($\alpha = 0.05$) بين النضج المهني والسلوك الصحي لدى عينة من طلبة الصف العاشر في محافظة العاصمة من خلال تقديراتهم الذاتية؟" للإجابة على هذا السؤال؛ تم حساب قيم معاملات ارتباط بيرسون

(Person Correltion) بين النضج المهني والسلوك الصحي لدى أفراد عينة البحث، كما هو مبين في الجدول (4).

جدول (4): معاملات ارتباط بيرسون (Person Correltion) بين النضج المهني والسلوك الصحي لدى عينة من طلبة الصف العاشر في محافظة العاصمة.

السلوك الصحي (ككل)	أبعاد السلوك الصحي				المتغير
	العناية بالجسم	التعامل مع الادوية والعقاقير	العناية بالصحة العامة	النفسي الاجتماعي	
0.144	0.103	0.197*	0.113	0.372*	التأكد في اتخاذ القرار المهني
0.160	0.152	0.167	0.107	0.285*	الاهتمام في اتخاذ القرار المهني
0.246*	0.187*	0.151	0.128	0.366*	الاستقلال في اتخاذ القرار المهني
0.065	0.094	0.122	0.156	0.243*	توفر المعلومات في اتخاذ القرار المهني
0.076	0.102	0.157	0.131	0.394*	التوفيق في اتخاذ القرار المهني
0.236*	0.210*	0.185*	0.194*	0.327*	النضج المهني (ككل)

*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$).

يتضح من الجدول (4) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين أبعاد النضج المهني وأبعاد السلوك الصحي تراوحت قيمها بين (0.113-0.394)، منها (7) علاقات دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين أبعاد النضج المهني والسلوك الصحي (ككل) تراوحت قيمها بين (0.187-0.366)، منها علاقة واحدة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين أبعاد السلوك الصحي والنضج المهني (ككل) تراوحت قيمها بين (0.102-0.394)، وجميعها دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين السلوك الصحي (ككل) والنضج المهني (ككل) بلغت قيمتها (0.236).

مناقشة نتائج السؤال الثاني: "ما العلاقة دالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) بين النضج المهني وكل من السلوك الصحي لدى عينة من طلبة الصف العاشر في محافظة العاصمة من خلال تقديراتهم الذاتية؟"

أشارت نتائج السؤال وجود علاقة ارتباطية موجبة بين أبعاد النضج المهني وأبعاد السلوك الصحي ، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين أبعاد النضج المهني والسلوك الصحي (ككل) ، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين أبعاد السلوك الصحي والنضج المهني (ككل)، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين السلوك الصحي (ككل) والنضج المهني (ككل) .

ويمكن تبرير ذلك بأن السلوكات الصحية التي يمارسها الطلبة تؤثر بشكل ايجابي على القرارات المهنية السليمة، حيث أن السلوكات الصحية في الحياة تؤثر على العقل و الجسم، أن يكونوا بحالة صحية سليمة، و في حالة توازن صحية ، والتي تؤدي الى تفكير سليم و اتخاذ قرارات سليمة بما يتناسب مع قدرات ، و امكانيات ، و رغبات ، و ميولات الفرد .

التوصيات: في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث فإن الباحثان يوصيان بالآتي:

- تطوير برامج صحية لطلبة المدارس لمعالجة السلوكات الصحية.
- تطوير برامج ارشادية مهنية لطلبة المدارس، تهتم بتزويدهم بالمعلومات المهنية و كيفية وعيهم بذاتهم، وتنمية مهاراتهم وقدراتهم.
- ضرورة اجراء دراسات تتناول علاقة كل من النضج المهني و السلوك الصحي بمتغيرات أخرى مثل: متغير الامتنان.

المراجع

المراجع العربية

- العميري، كفالة بنت حمود. (٢٠٠٩). علاقة مستوى اتخاذ القرار المهني بمستوى النضج المهني، رسالة ماجستير، جامعة نزوى، نزوى، سلطنة عمان.
- احمد، ابراهيم احمد حمزة. (٢٠١٨). النضج المهني لدى طلاب الصف الثالث الثانوي بمدينة سبها، مجلة جامعة سبها للعلوم الانسانية، جامعة سبها، ٢(١٧)، ٩-١٩.
- الثبيات، ميسون امين علي. (٢٠١٦). السلوك الصحي لدى طلبة المراهقة المبكرة و الشعور بالأمن النفسي وتنظيم الوقت، دارالمنظومة، ١-٧٦.
- جروان، فتحي. (١٩٨٦). فاعلية برنامج إرشادي مهني في النضج المهني، و في اتخاذ القرار المهني، رسالة ماجستير، عمان: الجامعة الاردنية
- الخطاب، كريمة سيد. (٢٠١١). فعالية الذات كمحدد لكل من الفصاح عن الذات و انماط السلوك الصحي لدى عينة من الراشدين، مجلة دراسات عربية في علم النفس ، مصر، ١٠(١)، ١١٩-١٥٤.
- الخميسة، معاذ جمال منصور. (٢٠٢٣). مستوى انتشار الشخصية الحدية لطلبة الجامعة وعلاقته بالسلوك الصحي و المناعة النفسية لديهم، رسالة دكتوراة غير منشورة، جامعة مؤتة.
- زيتون، جيهان عرفات. (٢٠٢٣). القدرة التنبؤية للتفكير الايجابي في السلوك الصحي وجودة الحياة الاسرية لدى الطلبة الجامعات في الاردن، عمادة البحث العلمي، جامعة اربد، ٦(٢٥)، ١٤١-١٦٤.
- السفاسفة، محمد و أبو اسعد، أحمد. (٢٠١٦). الارشاد المهني، الكويت: مكتبة الفلاح و عمان: دار حنين.
- شويخ، هناء. (٢٠١٢). علم النفس الصحي، القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- الصمادي، احمد عبد المجيد. (٢٠١٧). مستوى السلوك الصحي لدى طلاب جامعة ام القرى: دراسة وصفية، المجلة التربوية، جامعة الكويت، ٣١(١٢٢)، ١٢٥-١٤٥.
- الصمادي، احمد و الصمادي، محمد. (٢٠١١). مقياس السلوك الصحي لطلبة الجامعات الاردنية، المجلة العربية للطب النفسي، ٢٢(١)، ٨٣-٨٨.
- الصمادي، محمد عبد الغفور. (٢٠١٣). التكيف الاكاديمي و علاقته بالسلوك الصحي لدى طلبة السنة التحضيرية في جامعة تبوك ، مجلة التربية ، جامعة الازهر، ١٥٦(٢)، ٦٢٧-٦٥٠.
- صوالحة، عبد المهدي محمد. (٢٠١٧). مستوى النضج المهني و الطموح و علاقتهما ببعض المتغيرات : دراسة ميدانية لدى طلبة المرحلة الاساسية العليا في الاردن، مجلة المنارة للبحوث والدراسات، جامعة ال البيت، ٤(٢٣)، ٢١٨-١٨٢.
- الطحان، محمد خالد. (١٩٩٦). مبادئ الصحة العقلية، الامارات، دبي: دار الجلام.

الطيبار، خالد بن عبدالله. (٢٠٢٣). مستوى الطموح كمتنبئ بالنضج المهني لدى طلبة جامعة القصيم، مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة القصيم، (١٧)، ٢٣٥-٢٧٣.

عبد الحميد، ابراهيم شوقي. (٢٠٠٧). النضج المهني و علاقته بالكفاءة الذاتية المدركة و تقدير الذات- دراسة مقارنة و فقا للجنس و محل الإقامة، حوليات مركز البحوث و الدراسات النفسية، الحولية الثالثة، الرسالة الثانية، جامعة القاهرة: مصر

عبد العزيز، مفتاح محمد. (٢٠١٠). مقدمة في علم النفس الصحة، الاردن: دار وائل للنشر و التوزيع.

الغنيهي، شيخة بنت عامر بن سالم بن سعيد. (٢٠١٦). الافكار اللاعقلانية المهنية و علاقتها بالنضج المهني لدى طلبة الصفين العاشر و الثاني عشر في محافظة شمال الشرقية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة السلطان قابوس.

كجور، ادم بشير ادم. (٢٠١٩). مستوى السلوك الصحي لدى طلاب كلية الآداب بجامعة الامام المهدي، مجلة دراسات تربوية واجتماعية، جامعة حلوان، ٣(٢٥)، ١-٣٣

المراجع العربية مترجمة إلى الإنجليزية:

Al-Omiri, K. bint H. (2009). The relationship between the level of career decision-making and career maturity (Master's thesis). Nizwa University, Nizwa, Sultanate of Oman.

Ahmed, I. A. H. (2018). Career maturity among third-grade secondary students in Sebha city. *Sebha University Journal of Humanities*, 2(17), 9–19.

Al-Thubaytat, M. A. A. (2016). Health behavior among early adolescence students, psychological security, and time management. *Dar Al-Mandumah*, 1–76.

Jarwan, F. (1986). The effectiveness of a career counseling program in career maturity and career decision-making (Master's thesis). The University of Jordan, Amman.

Al-Khattab, K. S. (2011). Self-efficacy as a determinant of self-disclosure and health behavior patterns among a sample of adults. *Arab Studies in Psychology*, 10(1), 119–154. Egypt.

Al-Khamaisa, M. J. M. (2023). The prevalence of borderline personality disorder among university students and its relationship to health behavior and psychological immunity (Unpublished doctoral dissertation). Mutah University.

Zaytoun, J. A. (2023). The predictive power of positive thinking in health behavior and family quality of life among university students in Jordan. *Deanship of Scientific Research, Irbid University*, 6(25), 141–164.

Al-Safasfah, M., & Abu Asad, A. (2016). *Career counseling*. Kuwait: Al-Falah Library & Amman: Dar Haneen.

- Shweikh, H. (2012). *Health psychology*. Cairo: Anglo Egyptian Bookshop.
- Al-Samadi, A. A. (2017). The level of health behavior among students at Umm Al-Qura University: A descriptive study. *Educational Journal*, Kuwait University, 31(122), 125–145.
- Al-Samadi, A., & Al-Samadi, M. (2011). Health behavior scale for Jordanian university students. *Arab Journal of Psychiatry*, 22(1), 83–88.
- Al-Samadi, M. A. (2013). Academic adjustment and its relationship to health behavior among preparatory year students at the University of Tabuk. *Journal of Education*, Al-Azhar University, 156(2), 627–650.
- Sawalha, A. M. (2017). The level of career maturity and ambition and their relationship to some variables: A field study among upper basic stage students in Jordan. *Al-Manarah Journal for Research and Studies*, Al al-Bayt University, 23(4), 182–218.
- Al-Tahan, M. K. (1996). *Principles of mental health*. Dubai, UAE: Dar Al-Jalam.
- Al-Tayyar, K. bin A. (2023). The level of ambition as a predictor of career maturity among Qassim University students. *Journal of Educational and Psychological Sciences*, Qassim University, 17(1), 235–273.
- Abdel-Hamid, I. S. (2007). Career maturity and its relationship to perceived self-efficacy and self-esteem: A comparative study according to gender and place of residence. *Annals of the Center for Psychological Research and Studies*, Annual 3, Paper 2, Cairo University.
- Abdel-Aziz, M. M. (2010). *Introduction to health psychology*. Amman, Jordan: Dar Wael for Publishing and Distribution.
- Al-Ghunaimi, S. bint A. bin S. bin S. (2016). Irrational career thoughts and their relationship to career maturity among 10th and 12th-grade students in North Al-Sharqiyah Governorate (Unpublished master's thesis). Sultan Qaboos University.
- Kajour, A. B. A. (2019). The level of health behavior among students of the Faculty of Arts, Imam Al-Mahdi University. *Journal of Educational and Social Studies*, Helwan University, 3(25), 1–33.

المراجع الاجنبية

- Alsafasfh, Mohammad Ibrahim & AL maabrah, shooroq Mohammad & Albloushe, Ahlam Hussain.(2021). The Level of Psychological Comfort and its Relationship to Gratitude among a sample of Mu'tah University student who transferred from their original specializations yo other majors, **Journal of Education and Practice**,12(6), 107- 117



- Bandura, A.(1994). Self- Efficacy. In V. S. **Encyclopedia of human behavior**, 71- 81
- Bloor, D & Brook ,j. (1993).Career Development of Student Pursuing Higher Education. **Journal of Education Studies**. 28(1),57-68
- Brown,S & Lent, R .(2013). **Career development and counseling : Putting theory and Research to work**. (2nded). Hobken, NJ: John Wiley and Sons
- Juwita, V. (2016). Is it difficult to decide? Preliminary study for career maturity in university students. **Universal Journal of Psychology**, 4(4) , 171- 177
- Lal, K .(2014). Career Maturity in Relation to Level of Aspiration in Adolescents. **American International Journal of Research in Humanities** , Arts and Social Sciences, 5(1), 113- 118.
- Lennon, B. (2000). From reality therapy to reality therapy in action. **International Journal of Reality Therapy**, 20(1), 41- 46
- Osipow, S & Fizgeraid, L.(1983). **Theories of career Development . Applenta Centaury Crafts**, Third Edition: New York
- Schreuder, A. M & Coetzee, M.(2021). **Careers: An organizational perspective**, (6 ed.). Cape Town : Juta

المراجع الالكترونية

www.nerdjo.com ، تمت المشاهدة (٢٨ / ١١ / ٢٠٢٤)، الساعة (٤:٠٠) عصرا.