



## علاقة التوافق النفسي الاجتماعي بجودة الحياة للسيدات البدينات

هناء شبيب عبد المقصود<sup>١</sup>

عطوة المتولى عطوة<sup>٢</sup>

أمل أحمد على محمود<sup>٣</sup>

<sup>١</sup>أستاذ القياس والتقويم ووكيل الكلية لشئون الدراسات العليا والبحوث بكلية التربية الرياضية جامعة قناة السويس.  
<sup>٢</sup>أستاذ علم النفس الرياضي ورئيس قسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية بكلية التربية الرياضية جامعة قناة السويس.  
<sup>٣</sup>باحثة ماجستير، قسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس.

### المخلص

يهدف البحث إلى "التعرف على علاقة التوافق النفسي الاجتماعي بجودة الحياة للسيدات البدينات"، وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة، قوامها (22) سيدة، تم سحب (8) سيدات منها للدراسة الاستطلاعية والمعاملات العلمية لمتغيرات البحث، وبذلك بلغ عدد عينة البحث الأساسية (14) سيدة، تراوحت أعمارهن ما بين (35:45)، وكانت اهم ادوات جمع البيانات مقياس التوافق النفسي الاجتماعي، ومقياس جودة الحياة، كانت من اهم نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.01) بين متوسطي درجات السيدات البدينات في كل من الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التوافق النفسي الاجتماعي وجودة الحياة.

**الكلمات الافتتاحية: التوافق النفسي الاجتماعي – جودة الحياة.**

**- مقدمة البحث:**

نتيجة للتطور التكنولوجي الهائل في العصر الحديث شهد العالم تغيرات متلاحقة في شتى نواحي الحياة، فقد قل النشاط البدني والحركي مما ادى إلى قلة الأعمال البدنية التي كان يقوم بها الانسان من قبل، ولذلك ظهرت الكثير من الأمراض الناتجة عن قلة الحركة وانتشرت السمنة واصبح لها تأثير سلبي على الصحة العامة والصحة النفسية، ويعد اسلوب الحياة الجيد والوصول إلى الصحة الكاملة هو اهم اهداف المجتمعات المتحضرة. (5:2)

ويشير سعد المغربي (1992م)، حامد زهران (2005م)، أن موضوع التوافق النفسي والاجتماعي شغل حيزاً كبيراً في الدراسات والبحوث لأهميته في حياة الناس، فالتوافق ليس مرادفاً للصحة النفسية فحسب بل يعد الأكثر أنه الصحة



النفسية بعينها ويعتبر جوهر في مقدمة التعريفات، فهو الهدف الرئيسي لجميع فروع علم النفس بصورة عامة، ويعد أهم أهداف العملية الإرشادية والعلاج النفسي ويرتب في أوائل أهداف الإرشاد النفسي. (5:23,26)(9:6)

ويرى **عبد العزيز الشخصي (2017م)**، أن التفاعل الاجتماعي من أشكاله المباشرة والغير مباشرة ويعتبر عملية أساسية في الحياة الاجتماعية للفرد، ويعد أساس العلاقات الاجتماعية التي تنشأ بين الأفراد، حيث أن التفاعل الاجتماعي والعلاقات مصطلحان يستخدمان في علم النفس الاجتماعي، وأن السلوك الفردي ما هو إلا ظاهرة ناتجة عن التفاعل المستمر مع الآخرين وما يتوقعه كلا منهم من الآخر، ولتحقيق التفاعل الاجتماعي نجد أهمية التأكد من أسس التفاعل الاجتماعي والعمل عليها والتعرف على خصائصه، والأخذ في الاعتبار أهمية تحقيق شروط الاجتماع والتي تتمثل في (توافر الموقف الاجتماعي- المسافة الاجتماعية- توافر الدور والمركز- التعزيز- توافر هدف التفاعل الاجتماعي - توافر الوسيط - توافر المثير والاستجابة - التواصل- الاتصال الاجتماعي). (11: 122,247-120)

ويذكر **كيمب Kemp (2010م)**، أن جودة الحياة تتضح في قدرة الفرد على استمتاعه بحياته وتحقيق التوازن بين احتياجاته ورغباته وبين الإيجابي فيها ومواجهة ما يعرف بضغوط الحياة. (21)

كما تذكر **هدير محروس (2017م)**، انه يوجد ثلاثة انماط لجودة الحياة وتتمثل في جودة الحياة للجمهور العام، جودة الحياة المرتبطة بالصحة، جودة الحياة لتحسين الحياه للفرد ككل. (15:18-22)

وتشير **منظمة الصحة العالمية WHO (2007م)**، أن السمنة تعتبر من الأمراض المزمنة والشائعة في المجتمعات المتقدمة والنامية و تمثل احدى تحديات المشاكل الصحية سواء كانت (نفسية او بدنية) في العالم المعاصر، وتعد مصدر خطورة للإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة، فانتشار زيادة الوزن والبدانة وصل إلى حد الوباء حيث يعاني أكثر من بليون شخص من زيادة الوزن وأكثر من (350) مليون شخص مصاب بالبدانة، وأكثر من (2,5) مليون حالة وفيات تعزى إلى زيادة الوزن والبدانة على مستوى العالم. (25:49-50)

#### - مشكلة البحث:

من خلال عمل الباحثون وكذلك الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة وجدت ان السيدات اللاتي تعاني من مستويات مختلفة من السمنة لديهن مشاكل نفسية بسبب زيادة الوزن ونظراً لما تعانيه المرأة من ضغوط حياتيه مستمرة تؤثر بشكل سلبي على الحالة النفسية والمزاجية والاجتماعية للمرأة لذا رأى الباحثون انه من الضروري الاهتمام بصحة المرأة النفسية والبدنية والاجتماعية من خلال الاهتمام بالجانب النفسي مع الجانب البدني، حتى يمكن مساعدتها على تقبل



ذاتها والتكيف مع المجتمع الذي تعيش فيه واعانتها على ما تواجهه من متاعب بدنية ومشكلات نفسية تعيقها عن أداء متطلبات حياتها وممارسة واجباتها اليومية بحيوية ونشاط، ولما كانت المرأة هي المسئول الأول عن الأسرة وتنشئتها وتنشئة اجتماعية وصحية ونفسية سوية وسليمة، الامر الذي دعى الباحثون إلى تصميم برنامج مقترح وفق لطبيعية العينة المتاحة من خلال الدمج بين الجانبين النفسي والبدني ومن هنا كانت الحاجة لإجراء هذه الدراسة بعنوان "علاقة التوافق النفسي الاجتماعي بجودة الحياة للسيدات البدنيات".

- أهمية البحث:

• أهمية النظرية:

تكمن أهمية هذا البحث في معالجة أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً بعد القلق والاكتئاب، وذلك لان نسبة من يعانون من نقص التوافق النفسي والاجتماعي من اعلى النسب قياساً إلى الاضطرابات الاخرى وتأثيره على الاستمتاع بالحياة لديهم. (409:23)

• أهمية التطبيقية:

تطبيق البرنامج قيد البحث في معالجة السيدات البدنيات اللاتي يفقدن جزء من التوافق النفسي الاجتماعي والشعور بجودة الحياة بسبب السمنة.

- هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على: "علاقة التوافق النفسي الاجتماعي بجودة الحياة للسيدات البدنيات".

- فروض البحث:

توجد علاقة ارتباطية بين التوافق النفسي الاجتماعي وجودة الحياة لدى المجموعة قيد البحث.

- مصطلحات البحث:

### التوافق النفسي والاجتماعي: The Socio-Psychological Adjustment

هو قدرة الفرد على حل ما يواجهه وما يتعرض إليه من مشكلات وازمات، وان يكون في حالة توائم مع النفس، أي الرضا عن النفس ومع المجتمع الذي هو جزء منه، ويتفاعل معه في علاقات جيدة بينه والبيئة بحيث يتمكن من اشباع حاجاته. (463: 5)

جودة الحياة: Quality of life



هي مجموعة من الاستجابات السلوكية الناتجة عن المواقف الإيجابية والسلبية التي قد يتعرض لها الفرد خلال حياته اليومية والتي تنعكس على شعوره واحساسه بمتعة الحياة. (4: 6)

### السمنة: Obesity

هي تراكم كمية من الدهون بالجسم تؤدي إلى زيادة الوزن الحالي بحوالي (20%) عن الوزن المثالي بحيث تفوق المعدل الطبيعي بالسن والطول والجنس إذ تزيد عن حاجة الجسم لأداء وظائفه الطبيعية. (1: 13)

- الدراسات والبحوث السابقة:

#### • الدراسات والبحوث العربية السابقة التي تناولت التوافق النفسي الاجتماعي:

1- دراسة أيت مراد، دراجي عباس، مزاري فاتح (2020م) (3)، بعنوان "اثر النشاط الرياضي الترويحي على التوافق النفسي الاجتماعي والسرعة الهوائية القصوى للتلاميذ المراهقين (14-16) سنة"، يهدف هذا البحث إلى معرفة تأثير النشاط الرياضي الترويحي على التوافق النفسي الاجتماعي وكذا السرعة الهوائية القصوى للتلاميذ المراهقين 14-16 سنة، استخدم المنهج الوصفي، (120) تلميذ، توصل الباحثون إلى أنه هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية مقارنة بالغير ممارسين في خاصية التوافق النفسي والاجتماعي وكذلك السرعة الهوائية القصوى لديهم.

#### • الدراسات والبحوث العربية السابقة التي تناولت جودة الحياة:

2- دراسة سماح فرج (2019م) (10)، بعنوان "تأثير التمرينات المتنوعة على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وجودة الحياة لدى السيدات الغير ممارسات للرياضة"، يهدف هذا البحث إلى وضع برنامج للتمرينات المتنوعة ومعرفة تأثيره على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (التحمل الدوري التنفسي - التركيب الجسماني - قوة وتحمل عضلات البطن - قوة وتحمل عضلات الطرف العلوي - قوة العضلات المادة للجذع - مرونة مفصل الفخذين وأسفل الظهر)، جودة الحياة لدى السيدات الغير ممارسات للرياضة، استخدمت المنهج التجريبي، لعينة بلغت (18) سيدة، توصلت إلى ان برنامج التمرينات المتنوعة يؤثر تأثيرا إيجابيا على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والمتمثلة في (التحمل الدوري التنفسي - التركيب الجسماني - قوة وتحمل عضلات البطن - قوة وتحمل الطرف العلوي - قوة العضلات المادة للجذع - مرونة مفصل الفخذين وأسفل الظهر) لدى للسيدات الغير ممارسات للرياضة، كما يؤثر برنامج التمرينات المتنوعة تأثيرا إيجابيا على جودة الحياة للسيدات الغير ممارسات للرياضة.

3- دراسة رضوى منير (2022م) (7)، بعنوان "فعالية تمرينات البيلاتس على الكفاءة البدنية وجودة الحياة لدى المراهقات البدنيات"، يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير تمرينات البيلاتس على الكفاءة البدنية و جودة الحياة لدى المراهقات البدنيات، استخدمت المنهج التجريبي، على عينة بلغت (24) فتاة، توصلت إلى أن تدريبات البيلاتس لها تأثير



فعال على تنمية العديد من القدرات البدنية و الفسيولوجية مما أثر بالتالي على عينة البحث في تنمية الكفاءة البدنية وتنمية الشعور بجودة الحياة.

#### • الدراسات والبحوث الاجنبية السابقة:

4- دراسة دانسكى وآخرون **Dunsky et al (2018م) (20)**، بعنوان "أثر التمرينات الهوائية وتمارين باستخدام الكرة السويسرية على تحسين التوازن وجودة الحياة"، تهدف إلى التعرف على أثر التمرينات الهوائية والتمرينات باستخدام الكرة السويسرية على تحسين التوازن وجودة الحياة، استخدم المنهج التجريبي، لعينة بلغت (42) سيدة، وأشارت النتائج إلى وجود أثر إيجابي للتمرينات الهوائية وباستخدام الكرة السويسرية على تحسين التوافق وجودة الحياة.

5- دراسة غونر جيجك **CUNER CiCEK**، رابيعه حريم **Rabia Hurrem (2023م) (18)**، بعنوان "تأثير التمارين الهوائية وتمارين المقاومة على تكوين الجسم وجودة الحياة لدى النساء ذوات الوزن الزائد والسمنة: تجربة مراقبة عشوائية"، هدفت إلى مقارنة تأثير التمارين الهوائية وتمارين المقاومة على تكوين الجسم ونوعية الحياة لدى النساء ذوات الوزن الزائد والسمنة، باستخدام المنهج التجريبي، لعينة بلغت (90) امرأة، اشارت نتائج الدراسة إلى انخفاض وزن الجسم ومؤشر كتلة الجسم وكتلة الدهون ومحيط الخصر والورك كما تحسنت الأبعاد الفرعية لجودة الحياة بما في ذلك الصحة البدنية والصحة النفسية والعلاقة الاجتماعية والبيئية بشكل ملحوظ.

#### - إجراءات البحث:

#### • منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث بالتصميم التجريبي لمجموعة واحدة باستخدام طريقة القياس القبلي والبعدي، نظراً لمناسبته لنوع وطبيعة هذا البحث.

#### • مجتمع وعينة البحث:

يمثل مجتمع البحث عينة من السيدات البدنيات المشتركات (بجيم كروس فيت اكسجين بالزقازيق محافظة الشرقية) في عام (2023-2024م)، والتي بلغ عددها (22) سيدة، تراوحت أعمارهن ما بين (35:45) سنة، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية تطوعياً والتي بلغ عددهن (22) سيدة، وقد تم سحب (8) سيدات لإجراء التجارب الاستطلاعية وإجراء (الصدق - الثبات) على المتغيرات قيد البحث عليهم، وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية (14) سيدة.

#### • التوصيف الإحصائي لعينة البحث:



قام الباحثون بإجراء التجانس علي مجتمع البحث بحساب معاملات المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة قيد البحث في متغيرات " السن، الطول، الوزن، التوافق النفسي الاجتماعي، جودة الحياة " وذلك للتعرف على مدى اعتدالية توزيع العينة في المتغيرات، والجدول التالي (3) يوضح ذلك.

**جدول (3)**  
**المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء**  
**لعينة البحث الأساسية في المتغيرات الأساسية قيد البحث (التجانس)**  
ن = 22

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
معدلات نمو	السن	40.636	40.500	1.866	0.219
	الطول	166.919	167.000	1.220	0.199 -
	الوزن	89.182	89.000	1.097	0.498
التوافق النفسي الاجتماعي	التوافق الأسرى	11.909	12.000	0.526	0.519 -
	التوافق مع الآخرين	17.318	17.000	0.780	1.223
	التوافق الدراسي	21.909	22.000	0.684	0.399 -
	التوافق مع الذات	17.091	17.000	0.811	0.337
	التوافق الانفعالي	22.091	22.000	0.868	0.315
	الدرجة الكلية	90.318	90.000	1.912	0.499
جودة الحياة	درجة	5.263	5.222	0.165	0.745

يتضح من جدول (3) أن قيمة معامل الالتواء انحصرت بين قيمة  $(3 \pm)$  في المتغيرات الخاصة بكل من " معدلات النمو ، الأبعاد والدرجة الكلية للتوافق النفسي والاجتماعي، جودة الحياة " ، حيث انحصرت قيمة معامل الالتواء ما بين  $(-0.519 ، 1.223)$  مما يدل على أن مجتمع البحث يتبع توزيعاً طبيعياً في هذه المتغيرات قيد البحث.

- أدوات ووسائل جمع البيانات:

من خلال قراءات الباحثين وبعد الاطلاع على البحوث والدراسات المرجعية في مجال البحث، قامت بجمع البيانات عن طريق اجراء الاختبارات والمقاييس باستخدام الوسائل التالية:

• **الأجهزة والادوات:**

1. جهاز الرستاميتير لقياس الطول (لأقرب سنتيمتر).
2. الميزان الطبي المعايير لقياس الوزن (لأقرب كيلو جرام).
3. أدوات مستخدمة في تطبيق البرنامج (صندوق خطو- كرة سويسرية).



### • المقابلة الشخصية:

1. مقابلة الخبراء في علم النفس الرياضي والتدريب: لمناقشتهم في أهم المتغيرات الخاصة بموضوع البحث والتي يمكن استخدامها مع السيدات البدنيات.
2. مقابلة عينة البحث: لإيضاح هدف البحث والتهيئة النفسية لهن للمشاركة في البحث والتعرف على ميولهن ورغباتهن وتوضيح الفائدة التي ستعود عليهم بدنياً ونفسياً واجتماعياً من الاشتراك في تجربة البحث وتمكن من استثارة رغباتهن للاشتراك في تنفيذ التجربة.

### • استمارات استطلاع آراء الخبراء حول تحديد متغيرات البحث واختباراتها:

1. استمارة تسجيل البيانات والقياسات لمجموعة البحث.
2. استمارة لاستطلاع آرائهم حول مقياس التوافق النفسي الاجتماعي.
3. استمارة لاستطلاع آراء خبراء حول مقياس جودة الحياة.
4. استمارة لاستطلاع آراء خبراء في تحديد اهم المتغيرات للوحدات التدريبية الأسبوعية والتوزيع الزمني والنسبي في وحدات البرنامج النفسي البدني للسيدات البدنيات قيد البحث.

### - المعاملات العلمية للبحث:

### 1. مقياس التوافق النفسي الاجتماعي.

قام بإعداد هذا المقياس محمد موحان (2011م) (13)، ويتكون المقياس من (51) عبارة تتدرج تحت خمس أبعاد وهم (التوافق الأسري - التوافق مع الآخرين - التوافق الدراسي - التوافق مع الذات - التوافق الانفعالي)، وفي هذا المقياس أعد الباحث تعليمات المقياس التي تضمنت كيفية الإجابة عن عباراته، بحيث تكون الإجابة على المقياس نفسه وحث المجيب على الدقة والسرعة في الإجابة على الرغم من أن زمن الإجابة غير محدد، حيث تقوم عينة البحث بإعطاء إجابة واحدة بوضع علامة (✓) لكل عبارة من عبارات المقياس تحت الاختيار (تنطبق علي كثيراً او تنطبق علي احياناً او لا تنطبق علي) بحيث يتم تصحيح المقياس لتحديد درجة كل عبارة في المقياس علي حدي وأعطيت الدرجات على التوالي (1,2,3) إذ تمثل الدرجة (3) التوافق النفسي والاجتماعي أما الدرجة (2) فتمثل ما يتوسط بين التوافق النفسي وعدم التوافق أما الدرجة (1) فتمثل عدم التوافق النفسي والاجتماعي، وبهذا كانت درجات المقياس بين (153) كحد أعلى فيه (51) كحد أدنى، وقد قام الباحثون بتعديل صياغة بعض عبارات المقياس وحذف بعض العبارات بعد اطلاع المقياس علي الخبراء ليتناسب مع عينة البحث مرفق (1)، وذلك في ضوء الاستجابات التالية:

### • المعاملات العلمية لمقياس التوافق النفسي الاجتماعي:

### أولاً: معامل الصدق (Validity):



تم حساب معامل الصدق باستخدام صدق الاتساق الداخلي لمقياس التوافق النفسي الاجتماعي لدى عينة الدراسة الاستطلاعية بحساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، ثم حساب معامل الارتباط بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس، وكما يتضح في الجدولين (6)، (7).

### جدول (6)

حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه لدى أفراد العينة الاستطلاعية في مقياس التوافق النفسي الاجتماعي قيد البحث

ن = 8

الْبُعد	رقم المفردة	معامل الارتباط	الْبُعد	رقم المفردة	معامل الارتباط	الْبُعد	رقم المفردة	معامل الارتباط
1/ التوافق الأسري	1	*0.531	4/ التوافق مع الذات	18	*0.914	3/ التوافق الدراسي	1	*0.899
	2	*0.837		19	*0.841		2	*0.847
	3	*0.841		20	*0.867		3	*0.838
	4	*0.842		21	*0.846		4	*0.903
	5	*0.840		22	*0.913		5	*0.841
	6	*0.835		23	*0.910		6	*0.860
	7	*0.901		24	*0.909		7	*0.843
	8	*0.314		25	*0.899		8	*0.841
	9	*0.477		26	*0.887		9	*0.839
	10	0.544		27	*0.868		10	*0.837
2/ التوافق مع الآخرين	11	*0.840	5/ التوافق الانفعالي	28	*0.873		11	*0.838
	12	*0.836		29	*0.857		12	*0.837
	13	*0.856		30	*0.867		13	*0.843
	14	*0.844		31	*0.846		14	*0.841
	15	*0.843		32	*0.844		15	*0.845
	16	*0.841		33	*0.849		16	*0.843
	17	*0.840		34	*0.848		17	*0.844

\*\* قيمة " ر " الجدولية عند ( 6 ، 0.01 ) = 0.834

يتضح من جدول (6) أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس التوافق النفسي الاجتماعي والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المفردة لدى أفراد العينة الاستطلاعية، باستثناء العبارات (1،8،9،10)، ويوضح جدول (7) حساب معامل الارتباط بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية لمقياس التوافق النفسي الاجتماعي لدى عينة الدراسة الاستطلاعية قيد الدراسة.





### جدول (7)

حساب معامل الارتباط بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية لمقياس التوافق النفسي الاجتماعي لدى السيدات البدنيات عينة الدراسة الاستطلاعية قيد البحث

ن = 8

م	الأبعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	التوافق الأسرى	*0.854	0.05
2	التوافق مع الآخرين	*0.852	0.05
3	التوافق الدراسي	*0.894	0.05
4	التوافق مع الذات	*0.895	0.05
5	التوافق الانفعالي	*0.927	0.05

\*\* قيمة " ر " الجدولية عند ( 6 ، 0.01 ) = 0.834

يتضح من جدول (7) أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية لمقياس التوافق النفسي الاجتماعي لدى السيدات البدنيات، مما يدل على أن هناك اتساق ما بين العبارات والأبعاد الخاصة بمقياس التوافق النفسي الاجتماعي قيد الدراسة.

ثانياً: معامل الثبات (Reliability):

قام الباحثون باستخدام معامل ألفا كرونباخ لإيجاد ثبات أبعاد مقياس التوافق النفسي الاجتماعي عن طريق إيجاد معاملات الارتباط بين الأجزاء المتعددة لأبعاد المقياس، وهو ما يتضح في جدول (9).

### جدول (9)

حساب معامل الثبات للأبعاد الخاصة بمقياس التوافق النفسي الاجتماعي بطريقة (ألفا كرونباخ)

م	الأبعاد	معامل ألفا كرونباخ
1	التوافق الأسرى	0.725
2	التوافق مع الآخرين	0.714
3	التوافق الدراسي	0.670
4	التوافق مع الذات	0.679
5	التوافق الإنفعالي	0.735

\* قيمة ألفا كرونباخ الكلية = 0.764



يتضح من جدول (9) أن معامل الثبات الخاصة بأبعاد مقياس التوافق النفسي الاجتماعي بطريقة ألفا كرونباخ تراوحت ما بين (0.670 ، 0.735) ، وجميعها قيم مقبولة إحصائياً، وبمقارنة قيم ألفا كرونباخ المحسوبة بالقيمة الكلية ، نجد أن جميعها أقل من قيمة ألفا كرونباخ الكلية والتي تبلغ (0.764) ، مما يدل على تمتع أبعاد هذا المقياس بدرجة عالية من الثبات .

## 2. مقياس جودة الحياة:

قام بإعداد هذا المقياس على عسکر (1998م) (12)، ويتكون المقياس من (36) عبارة، ولكل عبارة مقياس تقدير من (9) درجات، يميل رقم (1) الإجابة الأكثر دلالة على وجود ضغط، ويمثل الرقم (9) الأقل مصدراً للضغط والأرقام بينهما تمثل درجات مختلفة من الضغط، يتم حساب مجموع درجات المقياس وقسمتهم على عدد العبارات، إذا كانت الدرجة أعلى من (5) فذلك يدل على جودة الحياة لدى الشخص، إذا كانت الدرجة أقل من (5) فذلك يدل على عدم جودة الحياة لدى الشخص، قام الباحثون بعرض المقياس على السادة الخبراء وقد تمت الموافقة بالإجمالي للسادة الخبراء ، وبذلك حققت نسبة (100%)، ولذلك تم اختيار هذا المقياس حيث ارتضى الباحثون الموافقة على كافة المتغيرات قيد البحث والتي حققت نسبة لا تقل عن (80%) فأكثر، وبعد أن تمت الموافقة من السادة الخبراء بنسبة (100%)، تم استخدام المقياس وفق اجراءات البحث. مرفق ( ٢ )

### • المعاملات العلمية لمقياس جودة الحياة:

#### أولاً: الصدق (Validity):

لإيجاد معامل الصدق قام الباحثون بتطبيق المقياس قيد البحث، وذلك من يوم الأحد الموافق 2023/8/6م الي يوم الأحد الموافق 2023/8/13م، وذلك لحساب صدق الاختبار باستخدام طريقة صدق التمايز، وهو ما يتضح في جدول (11).

#### جدول (11)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين ( المميّزة وغير المميّزة)  
لمقياس جودة الحياة لدى العينة الاستطلاعية قيد البحث

$$n = 1 \quad n = 2 \quad n = 8$$

قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة غير المميّزة		المجموعة المميّزة		وحدة القياس	متغيرات الدراسة
	2ع	2س	1ع	1س		
**34.569	0.189	5.280	0.182	8.490	درجة	جودة الحياة

$$** \text{ قيمة " ت " الجدولية عند } (0.01, 14) = 2.977$$

يتضح من جدول (11) وجود فروق جوهرية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.01) بين متوسطي درجات المجموعتين المميّزة وغير المميّزة لمقياس جودة الحياة لدى العينة الاستطلاعية قيد البحث، وذلك لصالح المجموعة المميّزة ، مما يدل على تمتع هذا المقياس بدرجة عالية من الصدق.

#### ثانياً: الثبات (Reliability):



تم إيجاد ثبات مقياس (جودة الحياة) قيد الدراسة باستخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه بفواصل زمنى قدره (7) يوم بين التطبيقين، حيث تم تطبيق القياس الأول يوم الأحد الموافق 2023/8/6م، والقياس الثاني يوم الأحد الموافق 2023/8/13م، وذلك على عينة الدراسة الاستطلاعية البالغ عددها (8) سيدات بدينام من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، حيث تم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني باستخدام معامل الارتباط البسيط لـ " بيرسون " ، وهو ما يتضح في جدول (12).

### جدول (12)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لمقياس جودة الحياة لدى العينة الاستطلاعية قيد البحث

ن = 8

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	متغيرات الدراسة
	2ع	2س	1ع	1س		
**0.978	0.176	5.295	0.189	5.280	درجة	جودة الحياة

\*\* قيمة " ر " الجدولية عند ( 6 ، 0.01 ) = 0.834

يتضح من جدول (12) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني لمقياس جودة الحياة لدى العينة الاستطلاعية قيد البحث، وأن قيم معاملات الارتباط تراوحت ما بين (0.843، 0.978) مما يدل على تمتع هذا المقياس بدرجة عالية من الثبات.

- الدراسات الاستطلاعية:

• الدراسة الاستطلاعية الأولى:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية خلال يوم السبت الموافق 2023/8/5م، على عينة مكونة من (8) سيدات من مجتمع البحث وليست من العينة الأساسية قيد البحث، بهدف:

1. تدريب عينة البحث على كيفية القياس وتطبيق الاختبارات وكيفية تسجيل البيانات.
2. صدق وثبات المقياس.
3. التأكد من ملائمة المكان الخاص لتطبيق التجربة الأساسية.
4. توافر الأدوات المساعدة وملائمتها للاستخدام.
5. التركيز على تفهم العينة لطبيعة البحث.
6. معرفة الصعوبات التي يمكن أن تواجه الباحثون وعينة البحث اثناء التطبيق.

• الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحثون بإجراء وحدة من وحدات البرنامج النفسي البدني المقترح وذلك يوم الاثنين الموافق 2023/8/14م، على عينة مكونة من (8) سيدات من مجتمع البحث وليست من العينة الأساسية قيد البحث (عينة الدراسة الاستطلاعية)، وذلك بهدف التعرف على:

1. مدى مناسبة تطبيق أجزاء وحدات البرنامج.



2. مدى مناسبة توزيع اجزاء وحدات البرنامج

3. مدى ملائمة كل من البرنامج الجلسات الإرشادية والتمرينات الخاصة بالبرنامج.

4. تحديد عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق البرنامج.

5. اكتشاف الصعوبات التي قد تواجه الباحثون أثناء تطبيق وحدات البرنامج.

وقد أسفرت عن التأكد من مناسبة تطبيق أجزاء وحدات البرنامج، ومناسبة الزمن المحدد لكل وحدة، وملائمته

لوحدة البرنامج، وتحديد عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق وحدات البرنامج، وتحديد الصعوبات وطرق التغلب عليها،

وقد تم التأكد من صلاحية هذه المقاييس من الناحية العلمية.

- تطبيق البحث:

• القياس القبلي :

قام الباحثون بإجراء القياس القبلي لعينة البحث في كل من ( والتوافق النفسي الاجتماعي ، جودة الحياة ) في الفترة من

يوم الأربعاء الموافق 2023/8/16م إلى يوم الخميس الموافق 2023/8/17م.

• الدراسة الأساسية:

طبقت التجربة الأساسية للبحث خلال الفترة من يوم السبت الموافق 2023/8/19م إلى يوم الأربعاء الموافق

2023/10/11م وتتكون من (8) أسابيع بواقع (2) وحدة أسبوعياً وإجمالي (16) وحدة تدريبية وزمن الوحدة (90) دقيقة

للمجموعة قيد البحث.

• القياس البعدي:

بعد انتهاء الفترة المحددة لتنفيذ البرنامج قام الباحثون بإجراء القياسات البعدية لكل من

( التوافق النفسي الاجتماعي ، جودة الحياة ) وذلك في الفترة من يوم السبت الموافق 2023/10/14م إلى يوم الأحد

الموافق 2023/10/15م وبنفس الشروط التي اتبعت في القياس القبلي.

- اساليب المعالجة الإحصائية المستخدمة:

لحساب نتائج البحث استخدم الباحثون برنامج الحزم الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات واستعانوا بالأساليب

التالية لملائمتها للدراسة:

1. المتوسط الحسابي.

4. الانحراف المعياري.

2. الوسيط.

5. معامل الارتباط.

3. معامل الالتواء.

6. اختبار (ت).

7. النسبة المئوية للتحسن.

- عرض النتائج ومناقشتها:



## أولاً: عرض النتائج:

تنص على "يوجد معامل ارتباط بين التوافق النفسي الاجتماعي وجودة الحياة لدى السيدات البدنيات قيد البحث"، كما يبين جدول (22)

جدول (22)  
حساب معامل الارتباط بين التوافق النفسي الاجتماعي وجودة الحياة  
لدى السيدات البدنيات قيد البحث

ن = 14

الدرجة الكلية	التوافق الانفعالي	التوافق مع الذات	التوافق الدراسي	التوافق مع الآخرين	التوافق الأسرى	المتغيرات
**0.825	**0.894	**0.894	**0.777	**0.839	**0.734	جودة الحياة

يتضح من جدول (22) أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين متوسطي درجات السيدات البدنيات في كل من الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التوافق النفسي الاجتماعي وجودة الحياة.  
ثانياً: مناقشة النتائج:

من خلال فروض البحث وأهدافه ومن واقع البيانات وفي حدود العينة وخصائصها وفي ضوء النتائج التي تم التوصل إليها ومن خلال معالجتها إحصائياً توصل الباحثون إلى تفسيرها على النحو التالي.  
تحقق الباحثون من صحة الفرض الثالث والذي ينص على "يوجد معامل ارتباط بين التوافق النفسي الاجتماعي وجودة الحياة لدى السيدات البدنيات قيد البحث"، من العرض السابق ومناقشة الفرض الأول والثاني يتحقق الفرض الثالث، حيث يرجع الباحثون أن نتائج الدراسة تؤكد بعضها البعض حيث يتفق التحسن في التوافق النفسي الاجتماعي مع التحسن في جودة الحياة وهذا ما تم الإشارة إليه في الجدول السابق (22) لعينة البحث، وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من دعاء كمال (2014م) (6)، ومنال طلعت (2014م) (14)، أن الفرد كلما كان متقبل لذاته ومجتمعة كلما زاد رضا الفرد عن نفسه وزاد شعوره بالسعادة وأن البرامج البدنية والرياضية تسهم في زيادتهم، وتوجد علاقة طردية بين التوافق النفسي الاجتماعي وجودة الحياة.

وهذا ما اشارت إليه زينب شقير (1999م) (8)، وكومنز Cummins (1994م) (17)، ودونفان Donvan (1998م) (19)، ان الفرد الذى يتمتع مؤشرات عالية من التوافق والتكيف النفسي والاجتماعي والثقة بالنفس والسلوك الايجابي وتقدير الذات والتواصل الاجتماعي قادر على انجاز الأنشطة الاجتماعية و متمتع بالنشاط الاجتماعي والقدرة على التفكير واتخاذ القرار يشعر بجودة الحياة .



كما يرى ليتمان Leitman (1999م) (22)، ان الفرد الذى يتمتع بالصحة النفسية والبدنية والاجتماعية يمتلك شخصية متزنة تصدر عنها استجابات ملائمة لطبيعة الموقف مع القدرة على المواجهة لكل ما هو جديد ويتصف بالمرونة ولدية القدرة على التحكم في انفعالاته فبذلك يمتلك جودة الحياة.

وقد اشار كل من شالوك Shalok (2004م) (24)، وليتمان Letman (1999م) (22)، أن تحقيق جودة الحياة يعتمد بشكل كبير على رفع مؤشرات الكفاءة البدنية والنفسية وخفض بعض التناقضات بين الفرد وبيئته والتغلب على العقبات وتذليل الصعوبات.

#### - الإستنتاجات والتوصيات:

##### أولاً: الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود المنهج المستخدم والبرنامج والعينة التي طبقت عليها البحث والاختبارات المستخدمة ومن خلال مناقشة وتحليل النتائج امكن استنتاج ما يلي:

- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائيا عند مستوى (0.01) بين متوسطي درجات السيدات البدنيات في كل من الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التوافق النفسي الاجتماعي وجودة الحياة.

##### ثانياً: توصيات البحث:

في ضوء ما قام به الباحثون من دراسة يوصي الباحثون بالآتي:

- تطبيق البحث على السيدات البدنيات في المراحل السنوية المختلفة حيث أثبتت الدراسة تأثيره على التوافق النفسي الاجتماعي وجودة الحياة.
- نشر الوعي حول الاهتمام بالجانب النفسي في مما يعمل على تحسين التوافق النفسي الاجتماعي وجودة الحياة.
- الاهتمام بتطبيق المقاييس النفسية على السيدات البدنيات ومعرفة مدى حالتهن النفسية، والمشكلات التي يتعرضن لها حتى يتسنى لهن علاجها، وأيضاً معرفة مدى صحة الأساليب المستخدمة والمتبعة معهن أثناء التدريب.
- نشر الوعي الثقافي بين الأفراد نحو خطورة السمنة على الصحة العامة (النفسية - البدنية) للأفراد.
- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث في المجال الرياضي والربط بينها وبين القدرات العقلية للتعرف على مدى فاعلية كل منهما.

#### المراجع

##### أولاً: المراجع العربية:

1. أبو العلا عبد الفتاح و أحمد نصر الدين (2003م): فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة.
2. السيد شلتوت، حسن معوض (2004م): التنظيم والإدارة في التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.



3. أيت مراد، دراجي عباس، مزارى فاتح (2020م): اثر النشاط الرياضي الترويحي علي التوافق النفسي الاجتماعي والسرعة الهوائية القصوى للتلاميذ المراهقين (16-14) سنة، مجلة الباحث في العلوم الانسانية والاجتماعية، المجلد 12، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر.
4. بدرية قبلان (2019م): تأثير تمارين البيلاتس على اللياقة الصحية ومدى جودة الحياة لدى السيدات بعد سن التقاعد بدولة الكويت، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
5. حامد زهران (2005م): الصحة النفسية والعلاج النفسي، طء، عالم الكتاب، القاهرة.
6. دعاء كمال (2014م): تأثير برنامج حركي مقترح على بعض مؤشرات الكفاءة الصحية وعلاقتها بمقومات جودة الحياة لدى السيدات في مرحلة منتصف العمر، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية، العدد (70)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
7. رضوى منير (2022م): فعالية تمارين البيلاتس على الكفاءة البدنية وجودة الحياة لدى المراهقات البدنيات، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات قسم علوم الصحة، جامعة الاسكندرية.
8. زينب شقير (1999م): سيكولوجية الفئات الخاصة والمعوقين، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
9. سعد المغربي (1992م): مفهوم الصحة النفسية و التوافق، القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب، مجلة علم النفس العدد (23).
10. سماح فرج (2019م): تأثير التمارين المتنوعة على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وجودة الحياة لدى السيدات الغير ممارسات للرياضة، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، المجلد (12) العدد (12) كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
11. عبد العزيز الشخصي (2017م): مقياس التفاعل الاجتماعي للأطفال العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة "دليل القياس"، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
12. على عسكر (2004م): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها (الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق)، دار الكتاب الحديث، الكويت.
13. محمد موحان (2011م): السلوك التوكيدي وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة معهد إعداد المعلمين في محافظة كربلاء، رسالة ماجستير في علم النفس التربوي، جامعة كربلاء.
14. منال طلعت (2014م): تأثير برنامج للتمارين مقترح علي مستوى جودة الحياة والتوافق الاجتماعي للسيدات كبار السن، مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد (39)، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط.
15. هدير محروس (2017م): دور مراكز السمنة والنحافة في تحسين التدفق النفسي والتكوين الجسماني وعلاقته بجودة الحياة الانفعالية، رساله ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.



ثانياً: المراجع الأجنبية:

16. Craig A. Jackson (2010) : Work-Related Quality of Life, Health Research Consultation Center, Oxford University Press.
17. Cummins, R. A. & McCabe, M. P. (1994) : The Comprehensive Quality Of Life Scale: Instrument Development And Psychometric Evaluation On College Staff And Student; Educational & Psychological Measurement, vol. 54 (2), PP.372-383.
18. CUNER CiCEK, Rabia Hurrem (2023) : "Effect of aerobic and resistance exercises on body composition and quality of life in overweight and obese women: a randomized control trial" , UNIVERSA MEDICINA, Physical Education and Sports Department, Faculty of Sports Sciences, Hitit University, Corum, Turkey, vol. 42 No. 1.
19. Donvan, J.,(1998) : "Reporting on Quality of Life in Randomized controlled trials, Bibliographic study, British Medical Journal, Vol .317,pp.1191-1195.
20. Dunsky, A., Yahalom, T., Arnon, M., & Lidor, R. (2017) : "The use of step aerobics and the stability ball to improve balance and quality of life in community-dwelling older adults-a randomized exploratory study",
21. Kemp, P (2010) : Quality of life issues while Aging with A Disability, Rehabilitation Research and Training Center on Aging with a Disability, university of California at Irvine Press
22. Leitman, J.,( 1999) :" Can city Quality of Life indicators be objective relevant ?" towards participatory tool for sustaining urban Development Local Environment .Vol .4 92)pp. 169-181.
23. Nancy Fugate Woods(2001): PhD, RN, FAAN; Kathleen Smith-DiJulio, RN, MA, PhD; Donald B. Percival, PhD; Eunice Y. Tao, MD; Anne Mariella, PhD, RN, CNN; Ellen Sullivan Mitchell, PhD, RN (2008): Depressed Mood During the Menopausal Transition and Eral Postmenopause: Observations from the seattle Midlife Women's Health Study;15(2):223-232. The North American Menopause Society.
24. Shalok, p., (2004) Need Analysis And Measure of Quality of life of People Suffering of Blindness And , Revue Francophone De La Deficiency Intellectua, vol.14,pp 5-39.

ثالثاً: الشبكة المعلومات الدولية:

25. Sharon, Werner HOGER 2007 Fitness and Wellness, 7 editions.