

تأثير برنامج تروحي على التوافق النفسي الاجتماعي وجودة الحياة لدى السيدات البدينات

د/ سهام إبراهيم الفقي (*)

ملخص البحث:

هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير البرنامج التروحي على التوافق النفسي وجودة الحياة للسيدات البدينات"، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، اختارت الباحثة عينة الدراسة اشتمل مجتمع البحث على السيدات البدينات المترددات بانتظام على الجيم بسبرباي بمدينة طنطا - محافظة الغربية وعددهم (٢٢) سيدة، وقامت الباحثة باختيار عينة البحث بطريقة عمدية وعددهم (١٤) سيدة المترددات بانتظام على الجيم بنسبة قدرها (٦٣,٦٣%)، وتم اختيار (٨) سيدة، كعينة استطلاعية بنسبة مئوية قدرها (٣٦,٣٦%) من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية.. واستخدمت الباحثة استمارة مقياس التوافق النفسي الاجتماعي ومقياس جودة الحياة لجمع المعلومات وتم اجراء المعالجات الاحصائية المناسبة لهما. وجاءت اهم النتائج كالتالي: صلاحية مقياس التوافق النفسي الاجتماعي، صلاحية مقياس جودة الحياة، أدى تطبيق البرنامج التروحي إلى وجود فروق دالة بين القياسين القبلي والبعدي لدى السيدات البدينات في مقياس التوافق النفسي الاجتماعي لصالح القياس البعدي، ارتفاع تأثير البرنامج التروحي على التوافق النفسي الاجتماعي وجودة الحياة على السيدات البدينات، ضرورة توفير وقت مناسب لهم للتعبير عن مشاعرهم وإخراج طاقاتهم في أنشطة هادفة وبناءة تعود عليهم بالنفع، توجيه اهتمام المراكز البحثية والدراسات في الجامعات الي لقاء الضوء على المشكلات التي تواجه المرأة، الاهتمام بتوفير الامكانيات المادية والبشرية من قبل وزارة الصحة والسكان لممارسة الانشطة الترويحية لما لها من تأثير ايجابي عليهم، إجراء مزيد من الدراسات والبحوث لاستخدام الترويح في حل مشكلات السيدات البدينات في جميع النواحي النفسية والبدنية والاجتماعية.

الكلمات المفتاحية: برنامج تروحي - التوافق النفسي الاجتماعي - جودة الحياة - السيدات البدينات.

(*) أستاذ مساعد بقسم الإدارة والترويح الرياضي بكلية علوم الرياضة - جامعة طنطا.

مقدمة ومشكلة البحث:

نتيجة التطور التكنولوجي الهائل في العصر الحديث شهد العالم تغيرات متلاحقة في شتى نواحي الحياة فقد قل النشاط البدني والحركي مما أدى الى قلة الاعمال البدنية؛ ولذلك ظهر الكثير من الامراض الناتجة عن قلة الحركة وهي البدانة او السمنة.

وتعد البدانة من المشاكل الهامة في العالم في الوقت الحالي وهي امر غير مرغوب فيه لجميع الفئات العمرية وهي لا تحدث نتيجة الافراط في تناول الطعام فقط بل انها تحدث ايضا نتيجة الافراط في الراحة والكسل وعدم بذل الجهد البدني. (٦)

وتقدر الاوساط الطبية المتخصصة اعداد المصابين بالبدانة في جميع انحاء العالم بنحو ٢٥٠ مليون شخص بالغ وتشير الاحصائيات الى ان السمنة تزداد بشكل عام بين النساء مقارنة بالرجال وان اعداد المصابين بالبدانة في تزايد مستمر الى درجة ان هذه الاعداد قد تضاعفت خلال العقدين الاخيرين. (٩).

لذلك ان البدانة لها تأثيرات نفسية وسلبية تؤدي في الغالب الى انخفاض مستوى الرضا عن جودة الحياة بين السيدات البدنيات وتؤدي الى حدوث العديد من الاضطرابات النفسية مثل القلق والاكتئاب وعدم التوافق النفسي وعدم الثقة بالنفس، مما يؤثر على نفسية السيدات ويؤدي كل ذلك الى الاحساس بالعزلة والوحدة النفسية. (٥).

ولذلك ان جودة الحياة من المفاهيم الحديثة التي لاقت اهتماما كبيرا في العلوم الطبيعية الانسانية وغيرها ويستخدم مفهوم الجودة للدلالة على بناء الانسان، فجودة الانسان هي حسن توظيف امكانية الابداعية والعقلية ولا ثراء وجدانه ليتسامى بعواطفه ومشاعره وقيمه الانسانية، بحيث تكون المحصلة هي جوده الحياة للفرد وجودة المجتمع لانها علاقة متبادلة. (١٣).

وتعتبر جودة الحياة عن التغير النفسي والاجتماعي الايجابي الذي يحدث في استجابة الفرد والجماعات تجاه البرامج الترويحية المقدمة لها مما يؤدي الى تحسن صحة الانسان الجسدية والنفسية. (١٠).

ولذلك ان التوافق النفسي الاجتماعي تشغل حيزا كبيرا في الدراسات والبحوث لأهميته في حياة الانسان ويؤثر على الفرد من الناحية النفسية والاجتماعية فتوافق الفرد مع ذاته وتوافقه مع الوسط المحيط به، وكل المستويين لا ينفصل عن الآخر فالإنسان المتوافق ذاتيا هو المتوافق اجتماعيا. (٢١).

ومن الأنشطة التي تساعد السيدات على التوافق النفسي الاجتماعي وتحسن جودة الحياة لديهم هي البرامج الترويحية حيث تساعد هذه الأنشطة على استمتاع السيدات بحياتها وتحقيق التوازن بين احتياجاتها ورغباتها.

حيث ان البرامج الترويحية تساعد السيدات في بناء شخصيتهم من جميع النواحي النفسية والبدنية والاجتماعية، فهي تكسب السيدات درجة عالية من التوافق النفسي الاجتماعي والتكيف مع نفسها ومع المجتمع التي تعيش فيه، فممارستها لهذه الانشطة الترويحية تكسبها المرح والسعادة.

ولذلك ان ممارسة السيدات للأنشطة الترويحية بشكل خاص فرصة ثمينة لتعديل وتطوير السلوك والسمات النفسية والشخصية، وهي وسيلة من الوسائل المهمة في تفريغ الطاقات الذائدة والتعبير عن الذات وبناء الشخصية المتزنة.

ونجد ان ممارسة النشاط الترويحي يساهم في خفض مستوى القلق والاكتئاب وتحقيق المفهوم الايجابي للذات وتحقيق السعادة النفسية. (١١).

حيث تلعب الانشطة الترويحية دور هام في تحقيق التوازن بين العمل والراحة، وفي تحقيق السعادة للإنسان ولذلك ان اكتساب السيدات الممارسة لأوجه الانشطة المختلفة تساعد علي تنمية القيم والتوافق الاجتماعي وتساعد الانشطة الترويحية السيدات علي تكوين علاقات اجتماعية وتحقيق التوافق مع الذات. (٢).

وتمكن اهمية البرامج الترويحية علي الصحة النفسية وجوده الحياة، حيث ان ممارسة السيدات الرياضة بانتظام هي طريقة سليمة تساعد علي التوافق النفسي والاجتماعي، وتحقيق الذات وتشبع الحاجات الي التقدير والنجاح، كما ان ممارسة هذه الانشطة تجلب السعادة والسرور الي النفس وتساعد علي التخلص من التوتر. (٢٢).

كما اكد ان السيدات البدنيات يزداد احتياجهم الي ممارسة البرامج الترويحية لانها تؤدي الي الاستمتاع بالحياة القدرة علي القيام بمتطلبات الحياة اليومية بجهد اقل ومساعدته رفع الكفاءة الوظيفية لأعضاء الجسم المختلفة وتحسن جودة الحياة لديهم. (٣).

لذلك يجب علينا الاهتمام بالمرأة من جميع الجوانب النفسية والاجتماعية والعاطفية وغيرها، ولا يأتي ذلك إلا من خلال ممارسة بعض الأنشطة الترويحية التي تساعد المرأة على الشعور بالرضا والبهجة والاستمتاع الإيجابي بالفترة المقبلة، ويجب ممارسة الأنشطة الرياضية والبدنية أثناء الحمل وذلك لما لها من فوائد حيث أنها، تساعد السيدات البدنيات على الشعور بالسعادة والاسترخاء كما تساعد في إنقاص الوزن وتمدها بالنشاط والحيوية. (١٨).

حيث أن الترويح له دور هام في تحقيق التوازن بين العمل والراحة وفي تحقيق السعادة للسيدات البدنيات، ولذلك أن الترويح يساهم في إشباع حاجات الفرد ويعد من الأنشطة التربوية والاجتماعية التي يتقبلها المجتمع ويخضع لعاداتها ونوع الثقافة السائدة وهو مظهر من مظاهر النشاط الإنساني الذي يحقق حياة متوازنة سعيدة. (٨).

والأنشطة الترويحية لها دور في أنها تحقق لممارسيها الاسترخاء البدني والنفسي والذي يساعدهم بصورة إيجابية علي التخلص من التوتر والقلق والضغط العصبي والإرهاق البدني والنفسي والعقلي كما أنها تعد متنفساً للمشاعر والانفعالات خاصة المكبوت منها. ومن خلال الدراسة الاستطلاعية التي قامت بها الباحثة على عينة من السيدات اللتان يذهبان الى الجيم بسبرباي لممارسة الرياضة ؟؟؟؟

لاحظت الباحثة زيادة نسبة الاقبال السيدات البدنيات على ممارسة بعض الانشطة الرياضية نظرا لتعرضهم للضغط وتغير اسلوب حياتهم وهذا مما دعا الباحثة الى تصميم برنامج تروحي ومعرفة تأثيره على التوافق النفسي الاجتماعي وجودة الحياة للسيدات البدنيات

اهمية البحث والحاجة اليه:

الاهمية العلمية:

- ١ - يهتم البحث بمعرفة تأثير البرنامج التروحي على التوافق النفسي الاجتماعي وجودة الحياة للسيدات البدنيات.
 - ٢ - يتماشى البحث مع رؤية مصر (٢٠٣٠) والتي تؤكد على اهمية ممارسة البرامج الترويحية وضرورة الارتقاء بجودة حياة المواطن المصري والتي تتضمن المرأة وتحسن التوافق النفسي الاجتماعي لديها.
 - ٣ - هذا البحث يتناول فئة عمرية لها بالغ الأهمية.
- الاهمية التطبيقية:**

تتضح الاهمية التطبيقية لهذا البحث تظهر من خلال التعرف على تأثير البرنامج التروحي على التوافق النفسي الاجتماعي وجودة الحياة للسيدات البدنيات.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى معرفة تأثير البرنامج التروحي على التوافق النفسي الاجتماعي وجودة الحياة للسيدات البدنيات.

فروض البحث:

- ١ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي على التوافق النفسي الاجتماعي للسيدات البدنيات قيد الدراسة لصالح القياس البعدي.
- ٢ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي على جودة الحياة للسيدات البدنيات قيد الدراسة لصالح القياس البعدي

مصطلحات البحث:**- التوافق النفسي الاجتماعي:**

هي قدرة السيدات البدينات على حل ما يواجهها من مشكلات وأزمات، وأن تكون في حالة توازن مع النفس، أي الرضا مع النفس ومع الآخرين وإقامة علاقات إيجابية.

- جودة الحياة:

هي مدي شعور السيدات البدينات بالرضا والسعادة والراحة مع النفس وتقدير الذات والتعبير عن المشاعر والتفاعل مع الآخرين والمشكلات بطريقة موضوعية والتمتع بصحة جيدة.

- البرنامج التروحي للسيدات البدينات:

هو عبارة عن مجموعة من الأنشطة المنظمة والمختارة وفقا لميول وحاجات وقدرات المرأة الحامل لفترة زمنية محددة ويهدف إلى تجديد الطاقة والتخلص من الخوف وقلق الولادة والشعور بالسعادة والاسترخاء. (تعريف إجرائي)

الدراسات المرجعية:

١- دراسة "ازهار محمد علي عبد النبي" (٢٠٢١) (٢) بعنوان "تصميم برنامج تدريبي مقترح من تدريبات هوائية مائية (الاكوأيروبكس) علي بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية وجوده الحياة لدي كبار السن من السيدات" تهدف الدراسة إلي تصميم برنامج تدريبي مقترح من تدريبات هوائية مائية (الاكوأيروبكس) والتعرف علي تأثيره علي بعض المتغيرات البدنية (القوة العضلية، التوازن، المرونة) والفسولوجية (معدل النبض، ضغط الدم، عدد مرات التنفس) ومقياس جوده الحياة لدي كبار السن من السيدات. منهج الدراسة: المنهج التجريبي، أهم النتائج: ان استخدام تدريبات الاكوأيروبكس له تأثير ايجابي علي جميع المتغيرات البدنية والفسولوجية قيد البحث، زيادة الرضا عن الحياة لدي كبار السن من السيدات. اوصت الباحثة بضرورة مساهمه المجتمع المحلي وكذلك المتخصص في مجال التدريب والصحة النفسية في نشر فاعلية البرامج التدريبية لكبار السن وتفعيل دور وسائل الاعلام من خلال تسليط الضوء علي تحسين الجوانب البدنية والفسولوجية والنفسية لدي كبار السن.

٢- دراسة "ايت مراد، دراجي عباس، مزارى فاتح" (٢٠٢٠) (٥) عنوان الدراسة: أثر النشاط الرياضي التروحي على التوافق النفسي الاجتماعي والسرعة الهوائية القصوى للتلاميذ المراهقين (١٤-١٦). تهدف الدراسة اثر النشاط الرياضي التروحي على التوافق النفسي

الاجتماعى والسرعة الهوائية القصوى للتلاميذ المراهقين، منهج الدراسة: المنهج الوصفى. أهم النتائج: توجد فروق ذات دلالة احصائية لصالح الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية مقارنة بالغير ممارسين فى خاصية التوافق النفس الاجتماعى وكذلك السرعة الهوائية القصوى لديهم.

٣- دراسة "سماح فرج" (٢٠١٩) (١٣) بعنوان "تأثير التمرينات المتنوعة على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وجودة الحياة لدى السيدات الغير ممارسات للرياضة. هدف الدراسة: وضع برنامج التمرينات المتنوعة على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وجودة الحياة لدى السيدات الغير ممارسات للرياضة، منهج الدراسة: التجريبي، أهم النتائج: أظهرت النتائج أن (٢٩,٣٠٪) من عينة الدراسة من النساء ذوات المواليد بعيب خلقي يشعرون بقلق منخفض، بينما كان (٤١,٣٠٪) يشعرون بقلق متوسط، وكان (٢٩,٣٠٪) يشعرون بنسبة مرتفعة من القلق. أظهرت النتائج أن برنامج التمرينات المتنوعة يؤثر تأثيرا ايجابيا على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والتمثلة فى (التحمل الدوري التنفسى - التركيب الجسمانى - قوة وتحمل عضلات البطن - قوة وتحمل الطرف العلوى قوة العضلات المادة للجذع - مرونة مفصل الفخذين واسفل الظهر) لدى السيدات الغير ممارسات للرياضة، كما يؤثر برنامج التمرينات المتنوعة تأثيرا ايجابيا على جودة الحياة للسيدات الغير ممارسات للرياضة.

٤- دراسة "رضوى منير" (٢٠٢٢) (٩) بعنوان "فعالية تمرينات البيلاتس على الكفاءة البدنية وجودة الحياة لدى المراهقات البدنيات" وهدف الدراسة التعرف على تأثير تمرينات البيلاتس على الكفاءة البدنية وجودة الحياة لدى المراهقات البدنيات واستخدمت الباحثة منهج الدراسة: التجريبي. وكانت أهم النتائج: توصلت الباحثة الى ان تدريبات البيلاتس لها تأثير فعال على تنمية العديد من القدرات البدنية والفسولوجية مما اثر بالتالى على عينة البحث فى تنمية الكفاءة البدنية وتنمية الشعور بجودة الحياة.

الدراسات المرجعية الاجنبية:

٥- دراسة "دانسكى واخرون dunsky et al" (٢٠١٨) (٧) بعنوان "أثر التمرينات الهوائية وتمارين باستخدام الكرة السويسرية على تحسين التوازن وجودة الحياة". وهدف الدراسة التعرف على اثر التمرينات الهوائية وتمارين باستخدام الكرة السويسرية على تحسين التوازن وجودة الحياة. وكان منهج الدراسة: التجريبي. وكانت أهم النتائج: أظهرت النتائج الى وجود اثر ايجابى للتمرينات الهوائية وتمارين باستخدام الكرة السويسرية على تحسين التوازن وجودة الحياة

٦- دراسة "غونر جيجك cuner cicek، راببعة حريم rabia hurrem" (٢٠٢٣) (٧) بعنوان "تأثير التمارين الهوائية وتمارين المقاومة على تكوين الجسم وجودة الحياة لدى النساء ذوات الوزن الزائد والسمنة (تجربة مراقبة عشوائية)". وهدفت الدراسة إلى تأثير التمارين الهوائية وتمارين المقاومة على تكوين الجسم وجودة الحياة لدى النساء ذوات الوزن الزائد والسمنة. وكان منهج الدراسة: التجريبي. وكانت أهم النتائج: أظهرت النتائج الى انخفاض وزن الجسم ومؤشر كتلة الجسم وكتلة الدهون ومحيط الخصر والورك كما تحسنت الابعاد الفرعية لجودة الحياة بما في ذلك الصحة البدنية والصحة النفسية والعلاقة الاجتماعية والبيئية بشكل ملحوظ.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي بطريقة المجموعة الواحدة بإجراء القياس القبلي والبعدي عليها وذلك لملائمته لطبيعة البحث. مجتمع وعينة البحث:

اشتمل مجتمع البحث على السيدات البدنيات المترددات بانتظام على الجيم بسبرباي بمدينة طنطا- محافظة الغربية وعددهم (٢٢) سيدة، وقامت الباحثة باختيار عينة البحث بطريقة عمدية وعددهم (١٤) سيدة المترددات بانتظام على الجيم بنسبة قدرها (٦٣,٦٣%)، وتم اختيار (٨) سيدة، كعينة استطلاعية بنسبة مئوية قدرها (٣٦,٣٦%) من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية.

وتم اختيار العينة في ضوء الشروط التالية:

- أن يتراوح أعمارهن من سن ٣٠ إلى ٤٥ سنة.
- أن يكون المستوى الاجتماعي والاقتصادي متوسط.
- أن يكون المستوى التعليمي عالي.
- أن تكون لها رغبة في الاشتراك في البرنامج.

اعتدالية عينة البحث:

قامت الباحثة بحساب اعتدالية توزيع العينة في متغيرات (السن، الطول، الوزن، مقياس التوافق النفسي الاجتماعي، ومقياس جودة الحياة للسيدات البدنيات)، وجدول (١) يوضح الدلالات الاحصائية لتوصيف إجمالي عينة البحث في المتغيرات الأساسية لبيان اعتدالية البيانات.

جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث الأساسية في المتغيرات الأساسية قيد البحث (التجانس) ن=٢٢

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
معدلات النمو	السن	٣٠,٦٣٦	٣٠,٥٠٠	١,٨٦٦	٠,٢١٩
	الطول	١٦٦,٩١٩	١٦٧,٠٠٠	١,٢٢٠	٠,١٩٩-
	الوزن	٨٩,١٨٢	٨٩,٠٠٠	١,٠٩٧	٠,٤٩٨
جودة الحياة	جودة المهارات الاجتماعية	١١,٩٠٩	١٢,٠٠٠	٠,٥٢٦	٠,٥١٩-
	جودة الصحة النفسية	١٧,٣١٨	١٧,٠٠٠	٠,٧٨٠	١,٢٢٣
	جودة الرضا عن الحياة	٢١,٩٠٩	٢٢,٠٠٠	٠,٦٨٤	٠,٣٩٩-
	جودة التطور الشخصي	١٧,٠٩١	١٧,٠٠٠	٠,٨١١	٠,٣٣٧
	جودة إدارة الوقت	٢٢,٠٩١	٢٢,٠٠٠	٠,٨٦٨	٠,٣١٥
	الدرجة الكلية	٩٠,٣١٨	٩٠,٠٠٠	١,٩١٢	٠,٤٩٩
	التوافق النفسي الاجتماعي	٥,٢٦٣	٥,٢٢٢	٠,١٦٥	٠,٧٤٥

يتضح من جدول (١) أن قيمة معامل الالتواء انحصرت بين قيمة (± 3) في المتغيرات الخاصة بكل من معدلات النمو، الأبعاد والدرجة الكلية للتوافق النفسي الاجتماعي وجودة 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 قراءة الباحثة وبعد الاطلاع على البحوث والدراسات المرجعية في مجال البحث، قامت بجمع البيانات عن طريق إجراء الاختبارات والمقاييس باستخدام الوسائل التالية:

الأجهزة والأدوات:

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول (لأقرب سنتيمتر).
- الميزان الطبي المعايير لقياس الوزن (لأقرب كيلو جرام).
- أدوات مستخدمة في تطبيق البرنامج الترويجي.

مقياس التوافق النفسي الاجتماعي: إعداد محمد موحان (٢٠١١)

- يتكون المقياس من (٥١) عبارة تتدرج تحت خمسة أبعاد وهم (التوافق الاسري - التوافق مع الآخرين - التوافق الدراسي - التوافق مع الذات - التوافق الانفعالي)، وفي هذا المقياس أعدت الباحثة 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 (تتطبق على كثيرا - تنطبق على أحيانا - لا تنطبق على) بحيث يتم تصحيح المقياس لتحديد درجة كل عبارة في المقياس علي حدي وأعطيت الدرجات علي التوالي (١. ٢. ٣) إذ تمثل الدرجة (٣) التوافق النفسي والاجتماعي أما الدرجة (٢) فتمثل ما يتوسط بين التوافق النفسي وعدم التوافق أما الدرجة (١) فتمثل عدم التوافق النفسي والاجتماعي، وبهذا كانت درجات المقياس بين (١٥٣) كحد أعلي فيه (٥١) كحد أدني، وقد قامت الباحثة بتعديل صياغة بعض عبارات المقياس وحذف بعض العبارات بعد اطلاع المقياس على الخبراء ليتناسب مع عينة البحث. وقد تم إجراء المعاملات العلمية للمقياس للتأكد من صدقه وثباته وبلغ معامل الارتباط وقيمة (ر) الجدولية عند (٦، ٠،٠١) = ٠،٨٣٤، وبلغ معامل الثبات الفا كرونباخ تراوحت ما بين (٠،٦٧٠، ٠،٧٣٥).

مقياس جودة الحياة : إعداد الباحثة

١ - الصورة المبدئية للمقياس: ملحق (٣)

قامت الباحثة بالاطلاع على العديد من المراجع والدراسات العلمية المرتبطة بموضوع جودة الحياة ومنها "منال طلعت علي (٢٠١٤) (٢٤)، حنان محمود ذكي (٢٠١٨) (٧)، لمياء خليل حسن (٢٠١٨) (١٧)، محمد احمد السفقات (٢٠١٨) (١٨)، سعيد العنزي (٢٠٢٠) (١٢)، ساره محمود خليل (٢٠٢١) (١٠)، أزهار محمد عبد النبي" (٢٠٢١) (٢).

- من خلال الإطار المرجعي النظري للباحثة تم تحديد محاور المقياس في صورته المبدئية وعددهم (٥) محاور وهم على النحو التالي:

* **جودة المهارات الاجتماعية مع الآخرين:** يقصد بها مستوى كفاءة السيدات البدنيات في تكوين علاقات إيجابية والحفاظ عليها، والتواصل بفاعلية مع الآخرين، بما يشمل القدرة على التعبير عن الذات بشكل مناسب، والاستماع للآخرين، والتعاون، وحل المشكلات الاجتماعية، والتكيف مع المواقف المختلفة، بما يعكس درجة من الرضا والتقدير المتبادل ويسهم في تعزيز التفاعل الاجتماعي الصحي.

* **جودة الصحة العامة:** ويقصد بها مستوى تمتع السيدات البدنيات باللياقة البدنية والنفسية والذهنية التي تمكنها من ممارسة أنشطتها اليومية بكفاءة، مع غياب الامراض أو القدرة على التكيف معها، إضافة إلى الشعور بالراحة الجسدية والرضا النفسي، وتشمل جودة الصحة العامة.

* **جودة الرضا عن الحياة:** ويقصد بها الدرجة التي تقيم بها السيدات البدنيات حياتها بشكل إيجابي عام، من خلال مقارنة أو توافق بين توقعاته وأهدافه وما يحققه فعلياً في جوانب

حياته المختلفة (الشخصية، الاجتماعية، العملية، الصحية). ويعبر هذا الرضا عن إحساس شامل بالراحة النفسية، والقناعة والاشباع الذاتي، ويعد مؤشرا مهما لجودة الحياة والصحة النفسية.

- * **جودة التطور الشخصي:** ويقصد بها مدي نجاح السيدات البدينات في تحسين نفسها بشكل مستمر (عقليا، عاطفيا، اجتماعيا، ومهنيا) بطريقة متوازنة ومرضية.
- * **جودة إدارة الوقت:** ويقصد بها مدي كفاءة السيدات الحوامل في تنظيم وقتها وتوزيعه على الأنشطة والمهام المختلفة بشكل متوازن وفعال، بما يحقق لها إنجاز الأهداف المطلوبة في أقل جهد وزمن ممكن، مع الحفاظ على التوازن بين جوانب حياتها الشخصية والمهنية.
- قامت الباحثة بعرض محاور مقياس جودة الحياة لدى السيدات البدينات في صورته المبدئية ملحق (٥) وعرضها على الاساتذة المتخصصين في مجال علم النفس والبالغ عددهم (٩) ملحق (١) وذلك لإبداء الرأي في مدى مناسبة تلك المحاور لما وضعت من أجله، وكذلك لتحديد الاهمية النسبية لكل محور، أو إضافات محاور اخرى يرونها.
- في ضوء آراء الاساتذة المتخصصين تم اختيار (٥) محاور لمقياس جودة الحياة لدى السيدات البدينات التي حصلت على نسبة قدرها (٧٠٪) فأكثر من مجموع الآراء وهم (جودة المهارات الاجتماعية _ جودة الصحة العامة _ جودة الرضا عن الحياة _ جودة التطور الشخصي _ جودة إدارة الوقت)، ملحق (٤) والجدول التالي (٢) يوضح هذه النتيجة.

جدول (٢)

التكرار والنسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول محاور مقياس جودة الحياة للسيدات البدينات ن = ٩

م	المحاور	موافق	غير موافق	النسبة المئوية %	الأهمية النسبية
١-	جودة المهارات الاجتماعية مع الآخرين	٩	-	١٠٠	١٠٠
٢-	جودة الصحة العامة	٧	٢	٧٧,٧٧	٨٨,٨٩
٣-	جودة الرضا عن الحياة	٧	٢	٧٧,٧٧	٨٨,٨٩
٤-	جودة التطور الشخصي	٨	١	٨٨,٨٨	٨٨,٨٨
٥-	جودة إدارة الوقت	٩	-	١٠٠	١٠٠

قامت الباحثة بوضع مجموعة من العبارات قوامها (٥٦) ستة وخمسون عبارة موزعة على النحو التالي:

- محور جودة المهارات الاجتماعية مع الآخرين (١٠) عشر عبارات.
- محور جودة الصحة العامة (١٣) ثلاثة عشر عبارة.

- محور جودة الرضا عن الحياة (١١) إحدى عشر عبارة.
- محور جودة التطور الشخصي (١١) إحدى عشر عبارة.
- محور جودة إدارة الوقت (١١) إحدى عشر عبارة.
- قامت الباحثة بعرض عبارات المقياس على مجموعة من الاساتذة المتخصصين في مجال علم النفس لإبداء الرأي في مدى مناسبة العبارات للمحور الذي تتدرج تحته، أو اضافة عبارات أخرى، أو تعديل صياغة أي عبارة، ملحق (٥).
- في ضوء آراء الاساتذة المتخصصين تم اختيار العبارات التي حصلت على (٧٠٪) فأكثر من مجموع الآراء وقد بلغ عددها (٥٦) ستة وخمسون عبارة موزعة على المحاور المختلفة والجدول التالي (٣) يوضح النتيجة.

جدول (٣)

التكرار والنسبة المئوية لآراء الاساتذة المتخصصين حول عبارات مقياس جودة الحياة لدي السيدات البدنيات ن=٩

المحاور	أرقام العبارات	العبارات	موافق	غير موافق	النسبة المئوية %
جودة المهارات الاجتماعية مع الآخرين	١	أحظى باحترام وتقدير الناس من حولي	٨	١	٨٨,٨٨
	٢	امتلك القدرة على اقامة علاقات اجتماعية ايجابية مع الآخرين	٧	٢	٧٧,٧٧
	٣	تتميز علاقاتي مع الآخرين بالثقة المتبادلة مما يجعله مطمئن نفسيا	٩	٠	١٠٠,٠٠
	٤	يتسم سلوكي بالتسامح والعفو مع الآخرين	٩	٠	١٠٠,٠٠
	٥	أستطيع اسعاد الآخرين من حولي	٨	١	٨٨,٨٨
	٦	امتلك القدرة على سيطرة الخلافات مع الآخرين مما ينعكس ايجابيا على اسرتي	٧	٢	٧٧,٧٧
	٧	اعتبر مقابلة اشخاص جدد خبرة ممتعة اطلع لها دوما	٧	٢	٧٧,٧٧
	٨	ابادر بالسؤال عن اصدقائي	٨	١	٨٨,٨٨
	٩	اشعر بالسعادة عندما اكون مع اصدقائي	٩	٠	١٠٠,٠٠
	١٠	علاقاتي بأصدقائي رديئة للغاية	٨	١	٨٨,٨٨
جودة الصحة العامة	١	لدي احساس بالحياة والنشاط	٩	٠	١٠٠,٠٠
	٢	نادرا ما اشعر بالتعب والارق	٩	٠	١٠٠,٠٠
	٣	انا فخورة بهدوء اعصابي	١	٨	٧٧,٧٧
	٤	أستطيع ضبط انفعالاتي والتحكم فيها	٩	٠	١٠٠,٠٠
	٥	استطيع الاسترخاء بدون مشكلات	٩	٠	١٠٠,٠٠
	٦	اشعر بالراحة والاسترخاء داخل اسرتي	٧	٢	٧٧,٧٧
	٧	لدى قدرة للتصالح مع نفسي ومع لآخرين	٨	١	٨٨,٨٨
	٨	اشعر بالسعادة والمرح عند ممارستي الرياضة مع الآخرين	٩	٠	١٠٠,٠٠
	٩	استطيع توفير وقت مخصص لمزاولة نشاط محبب لي	٨	١	٨٨,٨٨

تابع طجدول (٣)
التكرار والنسبة المئوية لآراء الاساتذة المتخصصين حول عبارات مقياس جودة الحياة لدي
السيدات البدينات ن=٩

المحاور	أرقام العبارات	العبارات	موافق	غير موافق	النسبة المئوية %
جودة الرضا عن الحياة	١٠	احافظ على لياقتي البدنية	٩	٠	١٠٠,٠٠
	١١	احافظ على ممارسة الرياضة يوميا	٩	٠	١٠٠,٠٠
	١٢	اجد نفسي قدوة حسنة لأفراد اسرتي	٧	٢	٧٧,٧٧
	١٣	اثق في وجود تشريعات قانونية تحفظ حقوقي	٩	٠	١٠٠,٠٠
	١	اشعر بالمتعة والبهجة عند ممارستي للرياضة	٩	٠	١٠٠,٠٠
	٢	احرص دائما على تزويد نفسي بكل جديد في مجال التربية لمواكبة احتياجات العصر	٨	١	٨٨,٨٨
	٣	اهدافى فى الحياة واقعية وينعكس ذلك على نفسى بالرضا	٩	٠	١٠٠,٠٠
	٤	اشعر بالتفاؤل فى المستقبل	٩	٠	١٠٠,٠٠
	٥	اشعر بتقدير الآخرين لى مما يجعلنى سعيدة فى حياتى	٧	٢	٧٧,٧٧
	٦	استطيع ان اضم خطط واهداف واضحة فى حياتى	٩	٠	١٠٠,٠٠
جودة التطور الشخصي	٧	لدى احساس كبير بالإنجاز فى الاشياء التى افعلاها خارج العمل الذى اقوم به	٨	١	٨٨,٨٨
	٨	ترتفع معنويتى من خلال ممارستي للرياضة	٩	٠	١٠٠,٠٠
	٩	اشعر بالتباعد بين وبين اسرتي	٨	١	٨٨,٨٨
	١٠	اشعر بالفخر لانتمائى لاسرتي	٩	٠	١٠٠,٠٠
	١١	استطيع بكل سهولة ان اخلق جوا نفسيا مريحا مع الآخرين	٩	٠	١٠٠,٠٠
	١	اشعر باننى اكثر اتزاناً فى عملى بسبب ممارستي للرياضة	٨	١	٨٨,٨٨
	٢	افضل ممارسة بعض الانشطة لانها تساعدنى على اكتساب خبرات جديدة	٩	٠	١٠٠,٠٠
	٣	تساعدني ممارسة الرياضة على التغير الايجابى فى سلوكي	٩	٠	١٠٠,٠٠
	٤	استطيع اظهار كفاءتي وقدراتي فى مجال عملي	٧	٢	٧٧,٧٧
	٥	ابادر بتعلم مهارات جديدة فى مختلف مجالات الحياة	٨	١	٨٨,٨٨
	٦	اشعر بان دراستي الجامعية لن تحقق لى طموحي المهنية	٩	٠	١٠٠,٠٠
	٧	استطيع الموازنة بين متطلباتي الشخصية ومتطلبات اسرتي	٨	١	٨٨,٨٨
	٨	توافر الوسائل التكنولوجية تساعدنى فى تطور شخصيتي	٨	١	٨٨,٨٨
	٩	اتابع برامج المهتمين بتطوير الشخصية والاستفادة منها عمليا	٧	٢	٧٧,٧٧
	١٠	تساعدنى ممارسة الرياضة على التطور المستمر في جوانب الحياة المختلفة	٩	٠	١٠٠,٠٠
	١١	واكب متابعة الاحداث فى العالم لتطوير معرفتي الثقافية	٧	٢	٧٧,٧٧

يوضح جدول (٣) التكرار والنسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات مقياس جودة الحياة لدى السيدات البدنيات)، حيث تراوحت النسبة المئوية للعبارات ما بين (٧٧,٧٧٪: ١٠٠,٠٠٪) وقد ارتضت الباحثة بالعبارات الحاصلة على نسبة مئوية قدرها (٧٠,٠٠٪) فأكثر. توصلت الباحثة الى عبارات المقياس في صورته النهائية ملحق (٦) وذلك بعد أن قامت الباحثة بالحذف والتعديل والدمج للعبارات الغير مناسبة بناء على وجهة نظر الخبراء

٢- الصورة النهائية للمقياس: ملحق (٦)

بلغ عدد العبارات في الصورة النهائية للمقياس (٥٦) ستة وخمسون عبارة موزعة علي المحاور المختلفة وذلك علي النحو التالي:

- جودة المهارات الاجتماعية مع الآخرين (١٠) عشر عبارات.
- جودة الصحة العامة (١٣) ثلاثة عشر عبارة.
- جودة الرضا عن الحياة (١١) إحدى عشر عبارة.
- جودة التطور الشخصي (١١) إحدى عشر عبارة.
- جودة إدارة الوقت (١١) إحدى عشر عبارة.

٣- التعليمات وطريقة الإجابة على عبارات المقياس:

- يتكون المقياس من خمسة محاور المحور الأول (جودة المهارات الاجتماعية مع الآخرين) ويضم (١٠) عشر عبارات، والمحور الثاني (جودة الصحة العامة) ويضم (١٣) ثلاثة عشر عبارة، والمحور الثالث (جودة الرضا عن الحياة) ويضم (١١) إحدى عشر عبارة والمحور الرابع (جودة التطور الشخصي) ويضم (١١) إحدى عشر عبارة والمحور الخامس (جودة إدارة الوقت) ويضم (١١) إحدى عشر عبارة.
- توضح الباحثة للعينة أنه يوجد مجموعة من العبارات تدور حول جودة الحياة، وبرجاء الانتباه إلى كل عبارة والاستجابة لها من وجهة نظرك كما يلي: (نعم - إلى حد ما - لا) والمطلوب وضع علامة (صح) على الاختيار الذي يمثلك في كل عبارة.

٤- طريقة تصحيح المقياس :

- تم الاستجابة للعبارات المقياس في ميزان تقدير ثلاثي وتعطى الباحثة الدرجات التالية إذا كانت العبارات عكس اتجاه المقياس:
- يعطى درجة (٣) إذا كانت الإجابة. (نعم)
- يعطى درجة (٢) إذا كانت الإجابة. (إلى حد ما)
- يعطى درجة (١) إذا كانت الإجابة. (لا)
- حيث تتراوح درجات المقياس ما بين (١٦٨) كحد أعلي و (٥٦) كحد أدني.

المعاملات العلمية لمقياس جودة الحياة للسيدات البدنيات:

أ- الصدق:

لحساب صدق المقياس استخدمت الباحثة ما يلي: (صدق المحتوى، صدق الاتساق الداخلي).

١ - صدق المحتوى:

قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته المبدئية كما هو موضح بجدول (٢) لمحاور المقياس وجدول (٣) لعبارات محاور المقياس وذلك على مجموعة من الاساتذة المتخصصين في مجال علم النفس الرياضي قوامها (٩) ملحق (١) وذلك الابداء الرأي في مدى مناسبة محاور المقياس، والعبارات التي تتدرج تحت كل محور، وتم اختيار المحاور والعبارات الخاصة بكل محور والتي حصلت على (٧٠٪) من مجموع الآراء، وقد بلغ عدد محاور المقياس (٥) محاور (جودة المهارات الاجتماعية مع الآخرين، جودة الصحة العامة، جودة الرضا عن الحياة، جودة التطور الشخصي، جودة إدارة الوقت)، وعدد العبارات (٥٦) عبارة موزعة على النحو التالي: جودة المهارات الاجتماعية مع الآخرين (١٠) عشر عبارات.

جودة الصحة العامة (١٣) ثلاثة عشر عبارة.

جودة الرضا عن الحياة (١١) إحدى عشر عبارة.

جودة التطور الشخصي (١١) إحدى عشر عبارة.

جودة إدارة الوقت (١١) إحدى عشر عبارة.

٢ - صدق الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة قوامها (٨) من مجتمع البحث ومن غير عينة البحث الأساسية وتم حساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الذي تتدرج تحته، ومعامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، ومعامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل محور والدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالية (٤، ٥) توضح النتائج على التوالي.

جدول (٤)

حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه لدى أفراد

العينة الاستطلاعية في مقياس جودة الحياة قيد البحث ن=٨

البعد	رقم المفردة	معامل الارتباط	البعد	رقم المفردة	معامل الارتباط	البعد	رقم المفردة	معامل الارتباط
الإنفاذ الجيد	١	٠,٨٣٧	التطور الشخصي	٢٠	٠,٨٦٧	الارتباط	٣٩	٠,٨٩٩
	٢	٠,٨٣٧		٢١	٠,٨٤٦		٤٠	٠,٨٣٨
	٣	٠,٨٤٢		٢٢	٠,٩١٣		٤١	٠,٨٤١
	٤	٠,٨٤٠		٢٣	٠,٩١٠		٤٢	٠,٨٦٠

تابع جدول (٤)

حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه لدى أفراد العينة الاستطلاعية في مقياس جودة الحياة قيد البحث $n=8$

البعـد	رقـم المفردة	معامل الارتباط	البعـد	رقـم المفردة	معامل الارتباط	البعـد	رقـم المفردة	معامل الارتباط
جودة الصحة العامة	٥	٠,٨٣٥	جودة الرضا عن الحياة	٢٤	٠,٩٠٩	جودة إدارة الوقت	٤٣	٠,٨٤٣
	٦	٠,٨٣٦		٢٥	٠,٨٩٩		٤٤	٠,٨٤١
	٧	٠,٨٣٦		٢٦	٠,٨٦٨		٤٥	٠,٨٤٣
	٨	٠,٨٤٤		٢٧	٠,٨٥٧		٤٦	٠,٨٤١
	٩	٠,٨٤١		٢٨	٠,٨٦٧		٤٧	٠,٨٤٥
	١٠	٠,٨٤٠		٢٩	٠,٨٥٧		٤٨	٠,٨٤٤
	١١	٠,٨٤٠		٣٠	٠,٨٤٤		٤٩	٠,٨٣٨
	١٢	٠,٨٣٦		٣١	٠,٨٤٩		٥٠	٠,٩٠٣
	١٣	٠,٨٥٦		٣٢	٠,٨٤٨		٥١	٠,٩١٣
	١٤	٠,٨٤٣		٣٣	٠,٨٤٦		٥٢	٠,٨٦٠
	١٥	٠,٨٤١		٣٤	٠,٨٥٧		٥٣	٠,٨٩٩
	١٦	٠,٨٤٠		٣٥	٠,٨٥٧		٥٤	٠,٨٤٣
	١٧	٠,٩١٤		٣٦	٠,٨٧٣		٥٥	٠,٨٤٥
	١٨	٠,٨٤١		٣٧	٠,٨٤٨		٥٦	٠,٨٤٤
	١٩	٠,٨٦٧		٣٨	٠,٨٥٧			

قيمة "ر" الجدولية عند $(0,01) = 0,834$

يتضح من جدول (٤) أنه توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً عند مستوي $(0,05)$ بين درجة كل عبارة من عبارات جودة الحياة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المفردة لدى أفراد العينة الاستطلاعية، ويوضح جدول (٥) حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة لدى عينة الدراسة الاستطلاعية قيد الدراسة.

جدول (٥)

حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة لدى السيدات البدنيات عينة الدراسة الاستطلاعية قيد البحث $n=8$

م	الأبعاد	معامل الارتباط	مستوي الدلالة
١	جودة المهارات الاجتماعية مع الآخرين	٠,٨٥٤	٠,٠٥
٢	جودة الصحة العامة	٠,٨٥٢	٠,٠٥
٣	جودة الرضا عن الحياة	٠,٨٩٢	٠,٠٥
٤	جودة التطور الشخصي	٠,٨٩٥	٠,٠٥
٥	جودة إدارة الوقت	٠,٩٢٧	٠,٠٥

قيمة "ر" الجدولية عند $(0,01) = 0,834$

يتضح من جدول (٥) أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوي $(0,05)$ بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة لدى السيدات البدنيات، مما يدل على أن هناك اتساق ما بين العبارات والأبعاد الخاصة بمقياس جودة الحياة قيد الدراسة.

ب- الثبات:

ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ:

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس باستخدام طريقة الفا كرونباخ، والجدول التالي يوضح قيم معاملات الثبات لمحاور مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية. وجدول (٦) يوضح ذلك:

جدول (٦)

حساب معامل الثبات لمحاور مقياس جودة الحياة لدي السيدات البدنيات بطريقة (الفا كرونباخ)

م	محاور المقياس	معامل ألفا كرونباخ
١-	جودة المهارات الاجتماعية مع الآخرين	٠,٧١٢
٢-	جودة الصحة العامة	٠,٧٩٠
٣-	جودة الرضا عن الحياة	٠,٨٥٦
٤-	جودة التطور الشخصي	٠,٦٩٨
٥-	جودة إدارة الوقت	٠,٧٩٠
	الدرجة الكلية	٠,٨٧٢

يتضح من جدول (٦) بمعامل ألفا كرونباخ لبيان معامل الثبات لمحاور مقياس جودة الحياة، حيث تراوحت قيم معامل ألفا كرونباخ للمفردات ما بين (٠,٦٩٨-٠,٨٥٦) ومعامل ألفا كرونباخ لاستبيان بلغ (٠,٨٧٢) مما يؤكد أن المحاور متجانسة فيما بينها وتتسم بالثبات وأنها متكاملة تسهم في بناء مقياس جودة الحياة لدي السيدات البدنيات وأن أي حذف أو إضافة لأي من هذه المحاور من الممكن أن يؤثر سلبياً في بناء المقياس.

رابعاً: البرنامج الترويجي المقترح:

خطوات بناء البرنامج :

قبل وضع البرنامج كان لأبد من تحديد هدف البرنامج والأسس التي يجب اتباعها عند وضع البرنامج متمثلة في:

أ- هدف البرنامج :

يهدف البرنامج إلى إيجاد التوافق النفسي الاجتماعي وتحسين جودة الحياة لدي السيدات البدنيات) مما يساعدهم علي تحسين لياقتهم البدنية وتمتعهم بالصحة الجيدة وقبولهم واندماجهم في عملهم وتحقيق السعادة لهم.

ب- اغراض البرنامج :

- مساعدة الافراد الممارسين (السيدات البدنيات) في الحصول علي اقصي درجة من السعادة والرضا الشخصي والاسترخاء.

- اكتساب السيدات البدينات العلاقات الاجتماعية.
- حسن استخدام واستغلال الطاقة النفسية والبدنية للسيدات البدينات.
- اكتساب السيدات البدينات القدرة على التطور المهني.
- ج- أسس وضع البرنامج :
- أن يتلاءم البرنامج مع خصائص وسمات السيدات البدينات (نفسية- اجتماعية- عقلية- جسمية).
- مراعاة توفير المكان والإمكانات المتاحة اللازمة لتنفيذ البرنامج المقترح.
- أن يساهم البرنامج الترويحي في تحسين التوافق النفسي الاجتماعي وجودة الحياة لدي السيدات البدينات.
- مراعاة التغيير والتنوع في أنشطة البرنامج.
- التدرج من الحركات السهلة الى المركبة.
- إتاحة فرص الإشتراك والممارسة لكل السيدات في وقت واحد.
- إعطاء فترات راحة أثناء الأداء.
- أن يتناسب البرنامج مع الزمن المحدد له.
- أن يتميز البرنامج الترويحي بطابع الفرح والسرور.
- مراعاة عنصر الإثارة والتشويق.
- مراعاة الفروق الفردية بين السيدات.
- استخدام أدوات متنوعة الشكل والحجم واللون.
- د- خطوات تصميم البرنامج:
- قامت الباحثة بالاطلاع على المراجع العلمية مثل "تهاني عبد السلام (٢٠٠١)، عوض الدرسي (٢٠٠٧)، محمد الحماحمي وعائدة عبد العزيز (٢٠٠٧)، محمود طلبة (٢٠١٣) (٥٧)، كمال إسماعيل" (٢٠١٥) (٤٩)، والخاصة بمجال الترويح.
- قامت الباحثة بالمقابلات الشخصية مع الخبراء في المجال الترويحي للوقوف على محتوى البرنامج الترويحي في صورته المبدئية ملحق (٧) والتي تحتوي على الزمن الكلي للبرنامج وعدد الوحدات والزمن الكلي للوحدة وعدد مرات الممارسة في الاسبوع وزمن تنفيذ الجزء الرئيسي في الوحدة وزمن تنفيذ جزء التهيئة والجزء الختامي في الوحدة.
- يتم تحديد أهم الألعاب والأنشطة الترويحية التي تهدف إلى تحسين التوافق النفسي الاجتماعي وجود الحياة للسيدات البدينات عن طريق استمارة استطلاع رأى الخبراء. ملحق (١)

- تم تحديد الفترة الزمنية الكلية اللازمة لتنفيذ البرنامج الترويحي المقترح.
- تم تحديد عدد الوحدات والزمن الكلي للوحدة وعدد مرات التطبيق في الاسبوع وعدد مرات الممارسة للوحدة عن طريق استمارة استطلاع رأى الخبراء في مجال الترويح وعلم النفس والبالغ عددهم (٩). ملحق (١)
- تم تحديد زمن جزء التهيئة في الوحدة.
- تم تحديد الزمن اللازم لتنفيذ الجزء الرئيسي في الوحدة.
- تم تحديد زمن تنفيذ الجزء الختامي في الوحدة.
- تم تحديد الصورة النهائية للبرنامج الترويحي المقترح. ملحق (٨)
- هـ- النقاط التي يجب مراعاتها في تنفيذ البرنامج :**
- توفير الجو النفسي المناسب للمعلمات لتنفيذ البرنامج.
- إقامة جو من الألفة بين الباحثة والمعلمات.
- تقديم أنواع مختلفة من التشجيع والثناء على المعلمات أثناء تنفيذ الوحدات
- و- محتوى البرنامج الترويحي:**
- **جزء التهيئة:** يهدف هذا الجزء إلى إعداد السيدات البدنيات بدنياً ونفسياً وتنشيط الدورة الدموية وإدخال روح المرح والسرور وبث الحماس والمشاركة الإيجابية الفعالة في الوحدات البرنامج، يحتوي هذا الجزء على مجموعة من الألعاب والأنشطة الترويحية مصاحبه بالموسيقى، زمن هذا الجزء (١٠) دقائق.
- **الجزء الرئيسي:** يهدف هذا الجزء الي تحسين التوافق النفسي وجودة الحياة للسيدات البدنيات ويحتوي هذا الجزء علي مجموعة من الأنشطة الترويحية الفنية والثقافية والاجتماعية والرياضية التي تتسم بالمرح والسرور وتتفق مع هدف الوحدة وهدف البرنامج، وزمن هذا الجزء (٢٠) دقيقة.
- **الجزء الختامي:** يهدف هذا الجزء الى تهدئة السيدات البدنيات والعودة بهم إلى الحالة الطبيعية وإدخال المرح والسرور ويحتوي هذا الجزء على مجموعة من الأنشطة الترويحية والألعاب الصغيرة، وزمن هذا الجزء (١٠) دقائق.
- ز- الخطة الزمنية للبرنامج:**
- قامت الباحثة بوضع تساؤلات عن تحديد الخطة الزمنية للبرنامج من حيث مدة التطبيق (ثلاث شهور - أربع شهور - خمس شهور)، وعدد الوحدات (٢٤ - ٣٦ - ٤٨)، وزمن الوحدة الواحدة (٣٠ دقيقة - ٤٠ دقيقة - ٦٠ دقيقة)، وعدد مرات التطبيق في الاسبوع (مرتان - ثلاث مرات - أربع مرات)، وعدد مرات الممارسة للوحدة الواحدة (مرة - مرتان -

ثلاث)، وزمن تنفيذ جزء التهيئة في الوحدة (٥ دقائق - ١٠ دقائق - ١٥ دقيقة)، وزمن تنفيذ الجزء الختامي في الوحدة (٥ دقائق - ١٠ دقائق - ١٥ دقيقة). ملحق (٧)

- تم عرض الخطة الزمنية على السادة الخبراء في المجال ملحق (١) لإبداء آرائهم، وجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦)

التكرار والنسبة المئوية لاستطلاع رأى الخبراء في المتغيرات الخاصة بالخطة الزمنية للبرنامج المقترح ومدى مناسبته لعينة الدراسة ن=٩

م	متغيرات الخطة الزمنية	المتغيرات	التكرار	النسبة %
١	الزمن الكلى للبرنامج	ثلاثة شهور	٩	١٠٠٪
		أربع شهور	٠	٠,٠٪
		خمس شهور	٠	٠,٠٪
٢	عدد الوحدات	٢٤ وحدة	٠	٠,٠٪
		٣٦ وحدة	٩	١٠٠٪
		٤٨ وحدة	٠	٠,٠٪
٣	زمن الوحدة الواحدة	٣٠ دقيقة	٠	٠,٠٪
		٤٠ دقيقة	٨	٨٥,٧٪
		٦٠ دقيقة	١	١٤,٣٪
٤	عدد مرات التطبيق في الأسبوع	مرتان	٠	٠,٠٪
		ثلاث مرات	٩	١٠٠٪
		أربع مرات	٠	٠,٠٪
٥	عدد مرات الممارسة للوحدة الواحدة	مرة	٨	٨٥,٧٪
		مرتان	١	١٤,٣٪
		ثلاث مرات	٠	٠,٠٪
٦	زمن تنفيذ جزء التهيئة في الوحدة	٥ ق	١	١٤,٣٪
		١٠ ق	٨	٨٥,٧٪
		١٥ ق	٠	٠,٠٪
٧	زمن تنفيذ الجزء الرئيسي في الوحدة	٢٠ ق	٨	٨٥,٧٪
		٣٠ ق	٠	٠,٠٪
		٤٠ ق	١	١٤,٣٪
٨	زمن تنفيذ الجزء الختامي في الوحدة	٥ ق	١	١٤,٣٪
		١٠ ق	٨	٨٥,٧٪
		١٥ ق	٠	٠,٠٪

يتضح من جدول (٦) والخاص بالتكرار والنسبة المئوية لاستطلاع رأى الخبراء في المتغيرات الخاصة بالخطة الزمنية للبرنامج المقترح ومدى مناسبته لعينة الدراسة، حيث بلغت النسبة المئوية لاستجابات جميع الخبراء بين (٠,٠٠٪، ١٠٠٪) وقد ارتضت الباحثة بالمتغيرات التي حصلت على نسبة (٨٥,٠٠٪) فأكثر، وبذلك تم تحديد الإطار الزمني الخاص بالبرنامج التروحي المقترح.

ز - الإطار الزمني للبرنامج:

اشتمل البرنامج الترويجي المقترح على (٣٦) وحدة وزمن كل وحدة (٤٠) دقيقة بواقع (٣) وحدات في الأسبوع وذلك لمدة (١٢) أسبوع وتم تنفيذ البرنامج الترويجي المقترح من يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٤/١٢/١ إلى يوم الجمعة الموافق ٢٠٢٥/٢/٢٨، والجدول رقم (٧) يوضح الإطار الزمني للبرنامج الترويجي.

جدول (٧)
الإطار الزمني للبرنامج الترويجي

الزمن الكلي للبرنامج	ثلاث شهور
عدد الوحدات في الأسبوع	ثلاث وحدات
عدد الوحدات	٣٦ وحدة - ١٢ أسبوع
زمن الوحدة	٤٠ ق
زمن تنفيذ جزء التهيئة في الوحدة الواحدة	١٠ ق
زمن تنفيذ الجزء الرئيسي في الوحدة الواحدة	٢٠ ق
زمن تنفيذ الجزء الختامي في الوحدة الواحدة	١٠ ق
إجمالي زمن الوحدات في الأسبوع	$3 \times 40 = 120$ ق
إجمالي زمن الوحدات في الشهر	$4 \times 120 = 480$ ق
إجمالي زمن الوحدات في ٣ شهور	$3 \times 480 = 1440$ ق

جدول (٨)
التوزيع النسبي لأجزاء الوحدات في البرنامج الترويجي المقترح

أجزاء الوحدات	في اليوم (ق)	في الأسبوع (ق)	في الشهر (ق)	خلال (٣) شهور (ق)	النسبة المئوية
جزء التهيئة	١٠	٣٠	١٢٠	٣٦٠	٢٥%
الجزء الرئيسي	٢٠	٦٠	٢٤٠	٧٢٠	٥٠%
الجزء الختامي	١٠	٣٠	١٢٠	٣٦٠	٢٥%
الإجمالي	٤٠	١٢٠	٤٨٠	١٤٤٠	١٠٠%

الدراسة الأساسية:

بعد التأكد من توافر كافة الشروط والمعاملات العلمية لمقياسي التوافق النفسي الاجتماعي وجودة الحياة للسيدات البدنيات، والبرنامج الترويجي وكذلك استكمال كافة إجراءات لتنفيذ الدراسة الأساسية قامت الباحثة بما يلي:

أ - القياس القبلي:

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي لعينة الدراسة الأساسية في للعينة قيد البحث في الفترة من يوم الاحد الموافق ٢٠٢٤/١١/٢٢ إلى يوم الجمعة الموافق ٢٠٢٤/١١/٢٧ قبل تنفيذ البرنامج الترويجي.

ب- تطبيق البرنامج التروحي:

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج على عينة البحث الأساسية من السيدات البدنيات المترددات على جيم كروس فيت بسبرباي خلال مدة بلغت ثلاث شهور بواقع (١٢) أسبوع على أن يكون التطبيق للوحدات ثلاث وحدات أسبوعياً بواقع (٣٦) وحدة خلال فترة التطبيق وذلك من يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٤/١٢/١ إلى يوم الجمعة الموافق ٢٠٢٥/٢/٢٨.

ج- القياس البعدي:

بعد الأسبوع الثاني عشر (انتهاء البرنامج التروحي)، قامت الباحثة بإجراء القياس البعدي في الفترة من يوم الاحد الموافق ٢٠٢٥/٣/٢ إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٥/٣/٥، وقد تم على نحو ما تم إجرائه في القياسات القبلية وبنفس الاسلوب المتبع.

المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحثة برنامج الحزم الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات إحصائياً واستعانت بالأساليب الإحصائية التالية لملائمتها للدراسة:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط.
- اختبار (ت) T.test.
- النسبة المئوية.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- معامل الفاكرونباخ.
- نسبة التحسن.

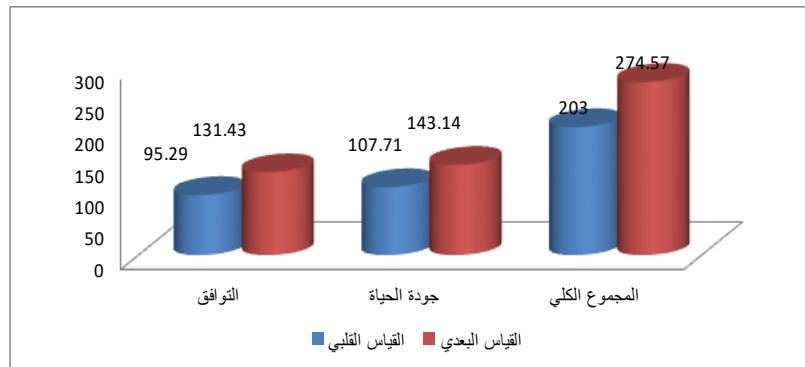
عرض النتائج ومناقشتها:**عرض النتائج:****جدول (٩)**

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في محاور مقياس التوافق النفسي والاجتماعي قيد البحث ن=١٤

م	المحاور	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات		قيمة ت
			س	ع±	س	ع±	س	ع±	
١.	التوافق	درجة	٩٥,٢٩	١٥,٣٠	١٣١,٤٣	١١,٣٧	٣٦,١٤	١٨,٢٨	٧,٤٠
٢.	جودة الحياة	درجة	١٠٧,٧١	٢٢,٧٤	١٤٣,١٤	١٢,٠٣	٣٥,٤٣	٢٤,٣٧	٥,٤٤
٣.	المجموع الكلي	درجة	٢٠٣,٠٠	٣٧,٤١	٢٧٤,٥٧	٢٣,٢٤	٧١,٥٧	٤١,٦٠	٦,٤٤

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٢,١٦

يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ في محاور مقياس التوافق النفسي والاجتماعي قيد البحث لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة (ت) الفروق ما بين (٥,٤٤ الي ٧,٤٠) وهي قيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) التي تساوي (٢,١٦).



شكل (١)

يوضح الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في محاور مقياس التوافق النفسي والاجتماعي

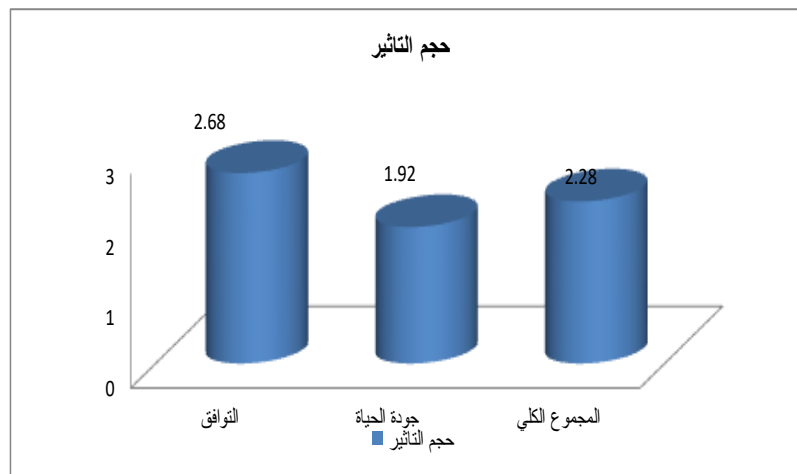
جدول (١٠)

النسبة المئوية للتحسن وحجم التأثير في محاور مقياس التوافق النفسي والاجتماعي قيد البحث ن = ١٤

م	المحاور	وحدة القياس	القياس القبلي س	القياس البعدي س	فروق المتوسطات	نسبة التحسن	حجم التأثير
١.	التوافق	درجة	٩٥,٢٩	١٣١,٤٣	٣٦,١٤	٣٧,٩٣	٢,٦٨
٢.	جودة الحياة	درجة	١٠٧,٧١	١٤٣,١٤	٣٥,٤٣	٣٢,٨٩	١,٩٢
٣.	المجموع الكلي	درجة	٢٠٣,٠٠	٢٧٤,٥٧	٧١,٥٧	٣٥,٢٦	٢,٢٨

دلالة حجم التأثير: ٠,٢: منخفض ٠,٥: متوسط ٠,٨: مرتفع

يتضح من جدول (١٠) النسبة المئوية للفروق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في محاور مقياس التوافق النفسي والاجتماعي، حيث كانت تراوحت نسبة التحسن ما بين (٣٢,٨٩ % الي ٣٧,٩٣ %)، وتتراوح قيم حجم التأثير للبرنامج المقترح لتحسين التوافق النفسي والاجتماعي (المتغير التجريبي) في المحاور والمجموع الكلي لمقياس التوافق النفسي والاجتماعي بين (١,٩٢ الي ٢,٦٨) وهي قيم مرتفعة حيث أنها أكبر من (٠,٨) مما يدل على وجود حجم تأثير للبرنامج المقترح.



شكل (٢)

يوضح حجم التأثير للبرنامج المقترح لتحسين التوافق النفسي والاجتماعي (المتغير التجريبي) مناقشة النتائج:

من خلال ما توصلت إليه الباحثة من نتائج بعد تطبيق البرنامج التروحي يتضح من جداول (٩)، (١٠) التالي:

أشارت نتائج جدول (٩) إلى وجود فروق ذات دلالة الفروق إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في محاور مقياس التوافق النفسي الاجتماعي حيث قيمة (ت) الجدولية أقل من قيمة (ت) المحسوبة والتي تراوحت ما بين (٥,٤٤ إلى ٧,٤٠)، وتعزو الباحثة ذلك إلى البرنامج التروحي كان له تأثير إيجابي ملحوظ في تحسين مستوى التوافق النفسي لدى السيدات البدنيات، حيث انخفضت معدلات القلق والاكتئاب، وارتفع الشعور بالرضا عن الذات، إضافة إلى تحسن القدرة على التكيف مع الضغوط اليومية. ويمكن تفسير ذلك من خلال أن الأنشطة التروحية توفر بيئة داعمة تسمح بتفريغ الشحنات الانفعالية السلبية، وتعمل على تعزيز التفاعل الاجتماعي، وهو ما ينعكس بشكل مباشر على الصحة النفسية.

ويتفق ذلك مع خليفة بهبهاني (٢٠٠٤)، كمال الدين درويش ومحمد الحماحي (٢٠٠٧)، عوض الدرسي (٢٠٠٧)، سيد جاد الرب (٢٠٠٩) أن الترويح يساعد الممارس على الوصول إلى درجة أقرب إلى الكمال بدنياً وعقلياً واجتماعياً ونفسياً في حدود قدرات وإمكانات كل معلمة، كما يساعد الترويح بأنشطته وبرامجه المختلفة على حسن استخدام طاقة الفرد ويمكنها من تحقيق التوافق مع وظيفته وبالتالي تستطيع القيام بالمهام المطلوبة منها على أكمل وجه.

حيث أشار عبد الحميد (٢٠١٧) إلى أن البرامج الترويحية القائمة على التفاعل الاجتماعي تسهم بشكل مباشر في تعزيز التوافق النفسي لذوي السمعة، من خلال إتاحة فرص للشعور بالقبول والاندماج داخل الجماعة.

وقد اتفقت هذه النتيجة مع ما توصل إليه حمدي (٢٠١٨) في دراسته حول تأثير الأنشطة الترويحية على خفض القلق النفسي لدى السيدات، حيث أكد أن ممارسة الأنشطة الجماعية الترويحية تقلل من مستويات التوتر النفسي وتزيد من الاستقرار الانفعالي. كما أوضحت النتائج تحسناً ملحوظاً في جودة الحياة، خاصة في الأبعاد المرتبطة بالصحة الجسدية والنفسية، وهو ما ينسجم مع ما توصلت إليه دراسة العنزي (٢٠٢٠) التي أكدت أن الأنشطة الترويحية البدنية والاجتماعية تسهم في تحسين جودة الحياة عبر تعزيز الشعور بالطاقة الإيجابية والدافعية الذاتية.

وتشير المراجع العلمية المتخصصة في المجال الترويحي إلى أن نواتج ممارسة البرامج الترويحية تؤدي إلى النظر إلى الحياة بمنظور التفاؤل والرضا، كما تؤدي إلى الحد والتخلص من القلق والاكتئاب، كما تساعد الأفراد الممارسات لتلك الأنشطة على البعد عن الروتين اليومي، كما تساعدهم على التخلص من ضغوط النفسية، كما يوفر النشاط الترويحي تحسين العلاقات الاجتماعية بين الأفراد وبعضهم البعض.

ويتسق ذلك أيضاً مع ما ذكره WHO (٢٠١٩) من أن النشاط البدني المنتظم، حتى وإن كان ترويحياً، يرتبط بتحسين نوعية الحياة وخفض معدلات الأمراض المزمنة المرتبطة بالسمعة، بالإضافة إلى تحسين الجانب النفسي والاجتماعي.

وتُعزى هذه التحسينات إلى أن البرنامج الترويحي اعتمد على التنوع بين الأنشطة البدنية والاجتماعية، مما أتاح للسيدات البدنيات خبرات إيجابية متعددة. وقد أشار Smith & Biddle (٢٠١٨) إلى أن الأنشطة الترويحية التي تدمج الجانب البدني والاجتماعي تحقق نتائج أكثر فاعلية على الصعيد النفسي مقارنة بالأنشطة الفردية.

كما اشارت نتائج جدول (١٠) وشكل (٢) إلى أن النسبة المئوية للفروق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في محاور مقياس التوافق النفسي والاجتماعي، حيث كانت تراوحت نسبة التحسن ما بين (٣٢,٨٩% الي ٣٧,٩٣%)، وتتراوح قيم حجم التأثير للبرنامج المقترح لتحسين التوافق النفسي والاجتماعي (المتغير التجريبي) في المحاور والمجموع الكلي لمقياس التوافق النفسي والاجتماعي بين (١,٩٢ الي ٢,٦٨) وهي قيم مرتفعة حيث أنها أكبر من (٠,٨) مما يدل على وجود حجم تأثير للبرنامج المقترح.

حيث أوضحت نتائج البحث أيضًا وجود تحسن كبير في جودة الحياة لدى السيدات المشاركات في البرنامج، سواء على المستوى الجسدي أو النفسي أو الاجتماعي. حيث ارتفعت معدلات الإحساس بالحيوية والنشاط، وانخفضت الشكاوى الصحية المرتبطة بالسمنة مثل الإرهاق والشعور بالثقل البدني، إضافةً إلى تحسن الحالة المزاجية والشعور بالرضا العام عن الحياة.

ويرجع ذلك إلى أن الأنشطة الترويحية ساعدت المشاركات على ممارسة نشاط بدني منتظم يتسم بالمتعة والمرونة بعيدًا عن الرتابة، وهو ما يتفق مع تقرير منظمة الصحة العالمية (WHO, 2019) الذي أشار إلى أن ممارسة النشاط البدني الترويحي له دور رئيسي في تحسين نوعية الحياة وخفض نسب الإصابة بالأمراض المزمنة المصاحبة للسمنة.

كما أكدت دراسة العنزي (٢٠٢٠) أن مشاركة النساء في الأنشطة الترويحية ذات الطابع البدني والاجتماعي تعمل على تحسين مؤشرات جودة الحياة، وخاصةً في ما يتعلق بالرضا النفسي والعلاقات الاجتماعية. وهو ما يتسق مع نتائج البحث الحالي، حيث أظهر البرنامج فاعليته في تحسين العلاقات الاجتماعية بين المشاركات عبر الأنشطة الجماعية، مما انعكس بدوره على جوانب الصحة النفسية.

ومما سبق تري الباحثة أن البرنامج الترويحي قد ساهم بشكل فعال في تحسين التوافق النفسي وجودة الحياة لدى السيدات البدنيات، وذلك من خلال دمج أنشطة بدنية واجتماعية ممتعة، أتاحت لهن فرصًا للتفاعل الإيجابي والتفريغ الانفعالي، وهو ما يعزز من أهمية الترويج كأداة علاجية ووقائية في برامج الصحة النفسية والجسدية.

استنتاجات البحث:

في ضوء هدف البحث وفرضه وباستنادها على الإجراءات العلمية المرتبطة بموضوع البحث، وما توصلت إليه من نتائج من خلال التطبيق والمعالجات الإحصائية قد توصلت الباحثة للاستنتاجات التالية:

- صلاحية مقياس جودة الحياة للسيدات البدنيات.
- النسبة المئوية للفروق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في محاور مقياس التوافق النفسي والاجتماعي، حيث كانت تراوحت نسبة التحسن ما بين (٣٢,٨٩% الي ٣٧,٩٣%) لصالح القياس البعدي.
- ارتفاع حجم قيم التأثير للبرنامج المقترح لتحسين التوافق النفسي والاجتماعي (المتغير التجريبي) في المحاور والمجموع الكلي لمقياس التوافق النفسي والاجتماعي بين (١,٩٢

الي ٢,٦٨) وهي قيم مرتفعة حيث أنها أكبر من (٠,٨) مما يدل على وجود حجم تأثير للبرنامج المقترح.

- ارتفاع فاعلية البرنامج الترويحي في تحسين التوافق النفسي الاجتماعي وجودة الحياة لدى السيدات البدنيات.

توصيات البحث:

- إستناداً إلى ما توصلت إليه الباحثة في ضوء نتائج وهدف البحث توصي الباحثة بما يلي:
- اعتماد البرامج الترويحية كجزء أساسي من الخطط العلاجية والوقائية للسيدات البدنيات، نظراً لدورها الفعال في تحسين التوافق النفسي وجودة الحياة.
- تضمين الأنشطة الترويحية في مراكز العلاج الطبيعي والنوادي الصحية لتكون مكملة لبرامج التغذية والعلاج الطبي، بما يحقق التكامل بين الجانب البدني والنفسي.
- توظيف الأنشطة الترويحية الجماعية (مثل الألعاب الحركية، الأنشطة الفنية، والرحلات الترويحية) لما لها من أثر في تعزيز التفاعل الاجتماعي والدعم النفسي المتبادل.
- تصميم برامج ترويحية مرنة تتناسب مع قدرات السيدات البدنيات، مع مراعاة التدرج في شدة النشاط وتنوعه لضمان الاستمرارية وعدم الشعور بالملل.
- تدريب الأخصائيين الاجتماعيين والرياضيين على استخدام الأنشطة الترويحية كأداة لتعزيز الصحة النفسية وجودة الحياة، خاصة للفئات التي تعاني من السمنة أو الأمراض المزمنة.
- زيادة الوعي المجتمعي من خلال وسائل الإعلام حول أهمية الترويح ليس فقط للترفيه بل كوسيلة علاجية لتحسين الصحة الجسدية والنفسية.
- إجراء دراسات مستقبلية على عينات أكبر وأكثر تنوعاً من السيدات البدنيات للتحقق من فاعلية البرامج الترويحية في بيئات مختلفة.
- المقارنة بين أنواع مختلفة من البرامج الترويحية (بدنية - فنية - ثقافية - اجتماعية) لمعرفة أيها أكثر تأثيراً على التوافق النفسي وجودة الحياة.
- دراسة الأثر طويل المدى للبرامج الترويحية بعد انتهاء فترة التطبيق لمعرفة مدى استمرارية التحسن في التوافق النفسي وجودة الحياة.
- تطبيق البرامج على فئات عمرية مختلفة (المراهقات، كبار السن) لمعرفة الفروق في الاستفادة من الأنشطة الترويحية.
- الدمج بين البرامج الترويحية وبرامج تعديل السلوك الغذائي كمدخل تكاملي لعلاج السمنة وتحسين نوعية الحياة.

أولاً: المراجع العربية:

- ١٠- ساره محمود خليل (٢٠٢١): تطوير مقياس جودة الحياة للسيدات المصريات وفق منظور ثقافي. المجلة العربية للعلوم النفسية، ١٥(٣)، ١٤٤-١٦٧.
- ١١- سامية حسن حسين (٢٠١٩): الترويح العلاجي، مؤسسة حواس الدولية، الإسكندرية.
- ١٢- سعيد الغنزي (٢٠٢٠): الأنشطة الترويحية وجودة الحياة لدى النساء في منتصف العمر. المجلة العربية لعلوم الرياضة، ١٢(٢)، ٤٥-٦٢.
- ١٣- سماح حسن فرج (٢٠١٩): تأثير التمرينات المتنوعة علي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وجودة الحياة لدي السيدات الغير ممارسات للرياضة، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم وفنون التربية الرياضية، جامعه حلوان، مجلد ٣٧، القاهرة.
- ١٤- عوض عبد الله الدرسي (٢٠٠٧): فلسفة الترويح ومجالاته، ماهي للنشر والتوزيع، الإسكندرية.
- ١٥- فاطمه محمد أحمد (٢٠٢٠): الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى المرأة العاملة. مجلة دراسات الطفولة والمرأة، ١٢(١)، ١٠١-١٢٥.
- ١٦- كمال الدين عبد الرحمن درويش ومحمد محمد الحماحمي (٢٠٠٧): رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ، ط٣، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٧- لمياء حسن خليل (٢٠٢٣): تأثير برنامج هوائي علي بعض المتغيرات الفسيولوجية وجودة الحياة الانفعالية لدي السيدات البدنيات، بحث منشور، مجلة بحوث التربية الشاملة، المجلد ١٥، العدد ٢٨، جامعه الزقازيق.
- ١٨- محمد احمد السقرات (٢٠١٨): فاعلية برنامج إرشادي سلوكي معرفي لخفض القلق وتحسين جودة الحياة لدي الزوجات المقبلات على الأمومة لأول مرة في محافظة الطفيلة، رسالة دكتوراة غير منشورة، جامعة مؤتة.
- ١٩- محمد عبد العزيز سلامة وأمانى متولى البطراوي (٢٠١٣): مقدمة الترويح وأوقات الفراغ، ماهي للنشر والتوزيع، الإسكندرية.
- ٢٠- محمد محمد الحماحمي وعائدة عبد العزيز محمد (٢٠٠٧): الترويح بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، القاهرة.
- ٢١- محمد موحان (٢٠١١): السلوك التوكيدي وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة معهد إعداد المعلمين في محافظة كربلاء، رسالة ماجستير في علم النفس التربوي، جامعة كربلاء.

- ٢٢- محمود إسماعيل طلبية (٢٠١٣): البرامج الترويحية، دار حراء، المنيا.
- ٢٣- مسعد عويس (٢٠٠٨): الترويح واوقات الفراغ " رسالة الي الشباب فونق السن " مؤسسة سيد عويس للنشر، القاهرة.
- ٢٤- منال طلعت محمد (٢٠١٤): تأثير برنامج للتمرينات علي مستوي جودة الحياة والتوافق النفسي للسيدات كبار السن، مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، المجلد (٣٩) العدد ٢، كلية التربية الرياضية _ جامعة اسيوط.
- ٢٥- منظمة الصحة العالمية (٢٠٠٩): الإحصاءات الصحية العالمية، جميع حقوق محفوظة منشورات منظمة الصحة العالمية من قسم الطباعة والنشر.
- ٢٦- مني عبد الحميد الجندي (٢٠١٩): فاعلية برنامج ترويجي في تحسين جودة الحياة لدى السيدات البدنيات. المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، ٣١(٢)، ٥٥-٧٢.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 27- Albert, H. B., Godskesen, M., Korsholm, L., & Westergaard, J. G. (2006). Risk factors in developing pregnancy-related pelvic girdle pain. *Acta obstetricia et gynecologica Scandinavica*, 85(5), 539-544.
- 28- Bauer, C. L., Victorson, D., Rosenbloom, S., Barocas, J., & Silver, R. K. (2010). Alleviating distress during antepartum hospitalization: a randomized controlled trial of music and recreation therapy. *Journal of Women's Health*, 19(3), 523-531.
- 29- Boateng, G. O., Hilarius, D., Newton, N., et al. (2025). Development and validation of a psychosocial adaptation scale for migrant women (PAS-MW). *Journal of Psychosomatic*
- 30- Carron, A. V., & Spink, K. S. (2019). Recreational group activities and social adjustment: Implications for women's well-being. *Leisure Sciences*, 41(6), 408-422. <https://doi.org/10.1080/01490400.2019.1573692>

- 31- **de Souza, C., et al. (2019).** Development of a scale to measure quality of life of overweight women. *Public Health Nutrition*
- 32- **Lee, H. J., & Kim, S. Y. (2020).** Effects of recreational programs on psychological well-being and quality of life in middle-aged women. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4325. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124325>
- 33- **Richards, K., & Hall, N. (2021).** The impact of leisure and recreational activities on social and psychological adaptation among overweight women. *Women & Health*, 61(5), 451–466. <https://doi.org/10.1080/03630242.2020.1867839>
- 34- **Smith, A., & Biddle, S. (2018).** Recreational physical activity and psychological well-being in women with obesity. *Journal of Health Psychology*, 23(4), 567–580.
- 35- **World Health Organization (WHO). (2019).** Physical activity and quality of life: Global report. Geneva: WHO