

دلالات صورة الجسم وعلاقتها بجودة الحياة لدى الممارسات والغير ممارسات للنشاط الهوائى "Aerobics"

أ د / عاطف نمر خليفة

أ د / محمد عبدالكريم نبهان حسنين

الباحثة/ نشوة عطية البندارى

يعتبر مفهوم صورة الجسم من الموضوعات الهامة الذى لا ينبغي إغفاله أو مجرد إدراجه ضمن التفسيرات الإكلينيكية والتحليلية فى الدراسات العلمية ، حيث أنه أصبح موضوعاً يلقي إهتماماً بالغاً فى مجال الدراسات النفسية فى وقتنا الحالى .(٣ : ١)

حيث تؤثر صورة الجسم فى نمو الشخصية وتطورها ، فما يكونه الفرد من اتجاهات نحو جسمه قد تكون سلبية أو إيجابية ، وقد تكون هذه الإتجاهات ميسرة أو معوقة لتفاعلات الإنسان مع ذاته ومع الآخرين لذلك فإن عدم الرضا عن صورة الجسم هى مصدر لإنخفاض مفهوم وتقدير الفرد لذاته .(٥ : ١٤)

ومن منطلق أن مفهوم صورة الجسم يرتبط بنظرة الفرد السلبية أو الإيجابية نحو جسمه ، لذا فإن ذلك الإحساس ينطبع على جودة الحياة التى يحيها على كافة الجوانب النفسية والإجتماعية والجسمية . وفى ذلك يشير حسن مصطفى (٢٠٠٥ م) إلى جودة الحياة كمفهوم يستخدم للتعبير رقى مستوى الخدمات المادية والإجتماعية التى تقدم لأفراد المجتمع ، كما أنها تعنى مجموع تقييم الأفراد لجوانب حياتهم اليومية فى وقت محدد وفى ظل ظروف معينة وإدراكهم لمكانتهم ووضعهم فى الحياة وفى محيط المنظومة الثقافية التى يعيشون فيها وعلاقة ذلك بأهدافهم وإهتماماتهم وتوقعاتهم فى ضوء تقييم جوانب حياتهم التى تشمل الرضا عن الحياة والأنشطة المهنية وأنشطة الحياة اليومية والسعادة والأعراض النفسية والصحة البدنية والعلاقات الإجتماعية والحالة المادية . (٢ : ١٧ ، ١٨)

مشكلة البحث وأهميته :

تعتبر ممارسة النشاط الهوائى بأنواعه المختلفة داخل صالات التدريب إحدى الطرق والوسائل الهامة التى يمكن من خلالها إكتساب المرأة الصحة البدنية والنفسية وإعادة تشكيل مظهرها العام بصورة مرضية تنطبع على جميع مفردات الحياة لديها

ومن خلال إطلاع الباحثون على العديد من الدراسات المرتبطة بموضوع البحث وفى حدود علمها لم تجد دراسة مرجعية تناولت موضوع صورة الجسم وعلاقتها بجودة الحياة للأفراد الممارسين أو غير الممارسين للنشاط الرياضى بصفة عامة والنشاط الهوائى بصفة خاصة ، ومن خلال عمل الباحثون كمدربة للياقة البدنية بأحد مراكز اللياقة البدنية الخاصة بالسيدات رأيت ضرورة إجراء تلك الدراسة للتعرف على دلالات صورة الجسم وعلاقتها بجودة الحياة لدى الممارسات وغير الممارسات للنشاط الهوائى Aerobics ، حيث تبرز أهمية هذا البحث فى أنه يلقي الضوء على ضرورة جعل ممارسة أنشطة اللياقة البدنية هدفاً وأسلوباً للحياة عند أفراد المجتمع والسيدات منهم بصفة خاصة حيث أنها تمدن بالطاقة الكافية لمواجهة متطلبات الحياة بطريقة أفضل ، بجانب تأثيرتها الإيجابية على تحسن كفاءة عمل الأجهزة الداخلية للجسم ، أيضاً تسهم بدرجة كبيرة فى إستهلاك المزيد من السعرات الحرارية وخفض دهون الجسم مما يصل بالفرد الممارس إلى الشكل العام المقبول والمظهر الخارجى المتناسق وبالتالي الشعور بالعديد من التأثيرات النفسية الإيجابية التى تدعمه لتقبل الحياة بصورة أفضل .

*أستاذ مساعد بقسم العلوم التربوية والنفسية والإجتماعية بكلية التربية الرياضية للبنين-جامعة بنها

*مدربة لياقة بدنية فى رويال جيم .

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على العلاقة الإرتباطية بين صورة الجسم وجودة الحياة لدى الممارسات وغير الممارسات للنشاط الهوائي Aerobics .

فروض البحث:

- ١- ما هي علاقة صورة الجسم بجودة الحياة لدى الممارسات للنشاط الهوائي ؟
- ٢- ما هي علاقة صورة الجسم بجودة الحياة لدى غير الممارسات للنشاط الهوائي ؟
- ٣- ماهي دلالة الفروق بين الممارسات وغير الممارسات للنشاط الهوائي في صورة الجسم ؟
- ٤- ماهي دلالة الفروق بين الممارسات وغير الممارسات للنشاط الهوائي في جودة الحياة ؟

مصطلحات البحث:

- **صورة الجسم :**
الصورة التي يكونها الشخص في عقله عن جسمه ؛ وتكون موجبة أو سالبة ، حقيقية أو غير حقيقية ، وهي تتأثر بالعوامل النفسية والثقافية والاجتماعية . (٤ : ٥)
- **جودة الحياة :**
حالة عامة من الإتران الإنفعالي تنظم إيقاع حياه الشخص في سياق علاقاته مع ذاته وعلاقاته الإجتماعية المتبادلة مع الآخرين نتيجة سيطرة مشاعر الإقبال الحيوية ، الثقة ، المرح ، السعادة ، الهدوء ، حب الآخرين والإهتمام بهم . (٩ : ٢٣)

إجراءات البحث :

منهج البحث :

إستخدم الباحثون المنهج الوصفي نظراً لملائمته لطبيعة هذا البحث .

مجتمع وعينة البحث :

يمثل مجتمع البحث الفتيات والسيدات المشتركات برويال جيم بالزقازيق بمحافظة الشرقية والذي يبلغ عددهن (١٠٠) فتاة وسيدة ويتراوح أعمارهن (٢٠-٤٥) عام ، تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية وبلغ قوامها (٦٠) فتاة وسيدة تم تقسيمين إلى مجموعتين إحداهما (٣٠) من الممارسات للنشاط الهوائي (الأيروبكس) ، (٣٠) منهم من غير الممارسات للنشاط الهوائي (لا أيروبكس) ، بالإضافة إلى العينة الإستطلاعية يبلغ قوامها (٢٤) فتاة وسيدة من مجتمع البحث وخارج العينة البحث الأساسية لإيجاد معاملات الصدق والثبات ، كما تم إستبعاد (١٦) فتاة وسيدة لعدم إنتظامهن في التدريب وعدم رغبتهن في المشاركة في التدريب ، وجدول (١) يوضح ذلك .

جدول (١)

ن=١٠٠

توصيف عينة البحث

المستبعدات	العينة		عينة البحث الأساسية				مجتمع البحث		
	الأستطلاعية		الغير ممارسات للنشاط الهوائي		الممارسات للنشاط الهوائي				
%	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد
%١٦	١٦	%٢٤	٢٤	%٣٠	٣٠	%٣٠	٣٠	١٠٠	١٠٠

أسباب اختيار العينة :

- مشتركين في جيم رويال بالزقازيق بمحافظة الشرقية .
- تقوم الباحثة بالتدريب للعينة في الجيم .
- توافر الأدوات والأجهزة اللازمة لتطبيق التجربة .
- إنتظام العينة في التدريب .

جدول (٢)

تجانس مجتمع البحث في متغيرات البحث

(السن - الوزن - مقياس صورة الجسم - مقياس جودة الحياة) ن = ٨٤

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	السن	سنة	٤٠,٢٧	٤٢,٨٠	٤,٧٢	١,٦١-
٢	الوزن	كجم	٧١,٠٤	٧٥,٠٠	١١,٦٠	١,٠٢-
٣	مقياس صورة الجسم	درجة	٤٣,٧٥	٤٢,٠٠	٥,٣٦	٠,٩٨
٤	مقياس جودة الحياة	درجة	٧١,٨١	٧٠,٠٠	٦,٣٤	٠,٨٦

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية تراوحت بين (- ١,٦١ : ٠,٩٨) وقد انحصرت هذه القيم ما بين (± ٣) ، مما يشير إلى وقوع عينة البحث الكلية داخل المنحنى الاعتدالي لهذه المتغيرات ، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

استطلاع آراء الخبراء :

قام الباحثون بإعداد استمارات استطلاع آراء الخبراء لتحديد :

- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول أهم عبارات مقياس صورة الجسم قيد البحث . مرفق (٣)
- استمارة استطلاع الخبراء حول أهم عبارات مقياس جودة الحياة قيد البحث . مرفق (٤)

استمارة تسجيل البيانات : مرفق (٢)

الدراسة الاستطلاعية :

الدراسة الإستطلاعية الأولى :

قام الباحثون بإجراء الدراسة الإستطلاعية في الفترة الزمنية ١-٣/٤/٢٠١٩م على عينة إستطلاعية قوامها (٢٤) قنّاة وسيدة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وكان الهدف :-

- تحديد الصعوبات التي قد تقابل الباحثة أثناء تطبيق أدوات جمع البيانات .
- التعرف على مدى فهم عينة لعبارات المقاييس المستخدمة .
- إختيار المكان المناسب لإجراء عينة البحث لإجاباتهم على المقاييس المستخدمة .
- حساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للمقاييس قيد البحث.

مقياس صورة الجسم إعداد زينب محمود شقير (٢٠٠٩م) . مرفق (٣)

إعداد الصورة المبدئية للمقياس :

إعداد عبارات المقياس وعرضها على السادة الخبراء قيد البحث ، وذلك بهدف التأكد من صلاحية هذه العبارات وطريقة صياغتها ، ومدى قياسها للأهداف التي وضعت من أجلها ، وكذلك إبداء الرأي بالحذف أو الإضافة أو التعديل في صياغة أي عبارة

تعليمات المقياس :

فيما يلي مجموعة من العبارات ، المرجو منك أن تقرأ كل عبارة وتفهمها جيداً ، فإذا رأيت أن العبارة تتفق مع وجهة نظرك تماماً أو مع ظروفك وشخصيتك ، ضع علامة (√) أمام رقم العبارة نفسها داخل العمود الذي عنوانه (موافق) ، وإذا رأيت أن العبارة لا تتفق مع وجهة نظرك تماماً أو مع ظروفك وشخصيتك ، ضع علامة (√) أمام رقم العبارة نفسها داخل العمود الذي عنوانه (غير موافق) ، وإذا كنت غير قادر على تحديد رأيك الشخصي ضع علامة (√) أمام رقم العبارة نفسها داخل العمود (غير متأكد)

الصورة النهائية لعبارات مقياس صورة الجسم :

في ضوء ما أبداه السادة الخبراء من آراء وإقتراحات على الصورة المبدئية للمقياس ، قامت الباحثة بوضع هذه العبارات في الصورة النهائية وتطبيقه على العينة الإستطلاعية لحساب المعاملات العلمية الخاصة (الصدق - الثبات) ، قبل التطبيق على العينة الأساسية .

وقد تم تطبيق مقياس صورة الجسم على العينة الإستطلاعية والتي يبلغ عددها (٢٤) فتاة وسيدة ، وبعد التطبيق تم رصد الدرجات تمهيداً لحساب المعاملات العلمية .

تصحيح المقياس والدرجة الكلية :

تم وضع طريقة التصحيح ، حيث يجب الفرد على كل فقرة من فقرات المقياس إتماً بالموافقة التامة وتعطى الوزن (٢) ، أو بالمحايدة وعدم التأكد وتعطى الوزن (١) أو عدم الموافقة مطلقاً وتعطى الوزن (صفر) .

خامساً : المعاملات العلمية :

المعاملات العلمية لمقياس صورة الجسم إعداد زينب محمود شقير (٢٠٠٩م):

أ. صدق المقياس :

قامت الباحثة بحساب قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس وذلك بتطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية ومن غير العينة الأساسية للبحث ، كما يتضح في جدول (٣) .

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ن = ٢٤

م	العبارات	قيمة (ر) المحسوبة
١	مظهرى أقل جاذبية .	٠,٨٠٦
٢	أشعر بعدم الارتياح عندما أتحدث مع الآخرين لتغيير جسمى عنهم .	٠,٧٣٥
٣	معظم أصدقائى يبدون فى مظهرهم أفضل منى .	٠,٨٦٩
٤	الناس من حولى لهم أصدقاء أكثر منى من نفس الجنس بسبب مظهرهم الشخصى .	٠,٧٣٢
٥	أشعر بأن مستوى ادائى منخفض بسبب تغير فى جسمى .	٠,٨٦٢
٦	هناك الكثير من معالم جسمى أود أن تتغير .	٠,٨٣٢
٧	معظم أصدقائى يشعرون بالراحة والرضا أكثر منى لمظهرهم المقبول .	٠,٧٦٠
٨	ليس لدى قبول بين الناس لإختلافى عنهم جسمياً .	٠,٧٣٢
٩	مفهومى عن جسمى ونفسى منخفض وغامض .	٠,٨٦٩
١٠	غالباً ما أقارن مظهرى وملامح جسمى بالآخرين .	٠,٨٣٢
١١	عندما أنظر للمرأة أشعر بتغيير فى مظهرى وملامح جسمى عما أتوقعه .	٠,٨٦١
١٢	أفضل العمل بمفردى بسبب شكلى المختلف عن الناس .	٠,٧١٥
١٣	لى صداقات قليلة بسبب إختلاف شكلى وملامحى عنهم .	٠,٨٤٢
١٤	لا يعجبني المظهر الذى أبدو عليه .	٠,٧٧٣
١٥	بضايقتى رؤية نفسى فى المرأة .	٠,٧٤٦
١٦	أرفض الذهاب إلى الأماكن العامة حتى لا يرانى أحد .	٠,٦٥٤
١٧	رؤية الناس لى تسبب لهم بعض المضايقات .	٠,٦٩١
١٨	أشعر بعدم التناسق بين حجم وجهى وباقى أعضاء جسمى .	٠,٨٦٣
١٩	أشعر بأن طولى لا يتناسب مع تكوين جسمى .	٠,٨٤٨
٢٠	فى بعض الأحيان لا يتناسب تفكيرى مع حجم جسمى .	٠,٨١٧
٢١	أشعر من وقت لآخر بتغييرات فى معالم جسمى .	٠,٨٢٣
٢٢	ثقتى بنفسى ضعيفة بسبب مظهرى وملامح جسمى المتغيرة .	٠,٨١٥
٢٣	أفكر كثيراً فيما يحدث لى من تغيرات فى مظهرى أو معالم جسمى .	٠,٨٢١
٢٤	أشعر بعدم التناسق بين ملامح وجهى (الأنف / العين / الفم / الأذن) .	٠,٨٨٣
٢٥	عادة ما ينتابنى شعور بأننى لا أصلح لشيء لأنى أقل كفاءة ،	٠,٧٥٦
٢٦	أشعر بأن زملائى أفضل منى فى مظهرهم الجسمى .	٠,٧٣١

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ٢٢ ومستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٠٤

ثبات المقياس :

قام الباحثون بحساب الثبات باستخدام طريقة تطبيق مقياس صورة الجسم على عينة البحث الاستطلاعية ثم أعيد تطبيقه مرة أخرى وبفاصل زمني قدره أسبوعين (خمسة عشرة يوماً) من التطبيق الأول وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين ، كما يتضح في جدول (٤) .

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للعينة

ن = ٢٤

الأستطلاعية في مقياس صورة الجسم

م	المقياس	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	صورة الجسم	درجة	٤٢,١٧	٤,٨٩	٤١,٥٠	٤,٦٢	٠,٨٦

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ٢٢ ومستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٠٤

يتضح من جدول (٤٩) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجات حرية ٢٢ بين التطبيق وإعادة التطبيق في مقياس صورة الجسم ، مما يشير إلى ثبات مقياس صورة الجسم .

مقياس جودة الحياة إعداد منظمة الصحة النفسية تعريب وتقنين بشرى إسماعيل أحمد (١٩٩٦م) . مرفق (٤)

إعداد الصورة المبدئية للمقياس :

إعداد عبارات المقياس وعرضها على السادة الخبراء قيد البحث ، وذلك بهدف التأكد من صلاحية هذه العبارات وطريقة صياغتها ، ومدى قياسها للأهداف التي وضعت من أجلها ، وكذلك إبداء الرأى بالحذف أو الإضافة أو التعديل في صياغة أي عبارة .

تعليمات المقياس :

أن تجيب على مايتناسب مع رأيك الشخصي عن البنوت التالية ، وأمام كل منها خمسة إختيارات و عليك تحديد إختيار واحد يناسبك بوضع علامة (√) عند هذا الإختيار ، ولاحظ جيداً أن لاتختار سوى إجابة واحدة فقط لكل بند ، ولا تترك أي بند دون الإجابة عنه ، وإعلم جيداً أن إجابتك ستحاط بالسرية التامة ولا يطلع عليها أحد سوى الباحثة ولأغراض البحث العلمي .

الصورة النهائية لعبارات مقياس جودة الحياة :

في ضوء ما أبداه السادة الخبراء من آراء وإقتراحات على الصورة المبدئية للمقياس ، قامت الباحثة بوضع هذه العبارات فى الصورة النهائية وتطبيقه على العينة الإستطلاعية لحساب المعاملات العلمية الخاصة (الصدق - الثبات) ، قبل التطبيق على العينة الأساسية .

وقد تم تطبيق مقياس جودة الحياة على العينة الإستطلاعية والتي يبلغ عددهن (٢٤) فتاة وسيدة ، وبعد التطبيق تم رصد الدرجات تمهيداً لحساب المعاملات العلمية .

تصحيح المقياس والدرجة الكلية :

يتم الإجابة على بنود المقياس وفقاً لمقياس مدرج تتراوح الدرجات عليه ما بين خمس درجات إلى درجة واحدة وذلك في حالة الإجابة الإيجابية ، حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع في جودة الحياة ، وتعكس هذه الدرجات في حالة الإجابات السلبية .

المعاملات العلمية لمقياس جودة الحياة إعداد منظمة الصحة النفسية تعريب وتفتين بشرى

إسماعيل أحمد (١٩٩٦م) :

أولاً : صدق المقياس .

أ- صدق الاتساق الداخلي .

قامت الباحثة بحساب قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس وذلك بتطبيقه علي عينة الدراسة الاستطلاعية ومن غير العينة الأساسية للبحث ، كما يتضح في جدول (٥) .

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس

$$n = 24$$

م	العبارات	قيمة (r) المحسوبة
١	ما هو تقديرك لنوعية الحياة التي تعيش فيها ؟ ب- سيئة جداً جيدة إلى حد ما د- لا سيئة ولا جيدة هـ- جيدة جداً	٠,٨٣٥
٢	ما هو مدى رضاك عن حالتك الصحية ؟ راضى جداً غير راضى نوعاً ما هـ- غير راضى أبداً	٠,٧٤٧
٣	من رأيك إلى مدى يمكن أن يودي مرضك إلى عجزك عن القيام بالعمل ؟ ليس دائماً بدرجة متوسطة هـ- بدرجة بالغة	٠,٧٩٩
٤	حتى تستمر حياتك ما مقدار الحياة الرعاية التي تحتاجها ؟ ليس دائماً بدرجة متوسطة هـ- بدرجة بالغة	٠,٨٠٣
٥	ما مدى استمتاعك بالحياة ؟ ليس دائماً بدرجة متوسطة هـ- بدرجة بالغة	٠,٨٣٢



٠,٧٧٨	هل تشعر بوجود معنى لحياتك ؟ ليس دائماً بدرجة متوسطة هـ- بدرجة بالغة	٦
٠,٧٤٧	إلى أي مدى يمكنك تركيز عقلك ببساطة ؟ ليس دائماً بدرجة متوسطة هـ- بدرجة بالغة	٧
٠,٧٧١	ما مدى شعورك بالأمان في الحياة ؟ ليس دائماً بدرجة متوسطة هـ- بدرجة بالغة	٨
٠,٧٨٤	ما مدى الإهتمام الصحي في بينتك الطبيعية ؟ ليس دائماً بدرجة متوسطة هـ- بدرجة بالغة	٩
٠,٨٠٩	هل لديك الكفاية والفاعلية الكافية للقيام بواجبات الحياة اليومية ؟ أ- ليس دائماً بدرجة متوسطة هـ- بدرجة بالغة	١٠
٠,٨٤١	هل أنت متقبل لتكوينك الجسدي ؟ سئ جداً ج- جيد إلى حد ما هـ- جيد جداً	١١
٠,٨٠٩	هل أنت كفاء لإشباع إحتياجاتك ؟ أ- سئ جداً ج- جيد إلى حد ما هـ- جيد جداً	١٢
٠,٨٤٠	ما مدى توافر المعلومات اللازمة والتي تحتاج إليها في حياتك اليومية ؟ أ- ليس دائماً ج- بدرجة متوسطة هـ- بدرجة بالغة	١٣
٠,٨٠٤	إلى أي مدى تتوافر لديك الفرصة للراحة والإسترخاء ؟ أ- ليس دائماً ج- بدرجة متوسطة هـ- بدرجة بالغة	١٤
٠,٨٢٩	هل أنت قادر على التنقل هنا وهناك ؟ أ- ليس دائماً ج- بدرجة متوسطة هـ- بدرجة بالغة	١٥

٠,٨٠٧	ب- سيئ نوعاً ما د- جيد نوعاً ما	إلى أى مدى أنت راضى عن نومك ؟ أ- غير راضى أبداً ج- لا راضى ولا غير راضى هـ- راضى جداً	١٦
٠,٨١٠	ب- سيئ نوعاً ما د- جيد نوعاً ما	ما مدى رضاك عن أدائك لواجباتك اليومية ؟ أ- غير راضى أبداً ج- لا راضى ولا غير راضى هـ- راضى جداً	١٧
٠,٨٦٠	ب- سيئ نوعاً ما د- جيد نوعاً ما	ما مدى رضاك عن قدرتك على العمل ؟ أ- غير راضى أبداً ج- لا راضى ولا غير راضى هـ- راضى جداً	١٨
٠,٧٤٩	ب- سيئ نوعاً ما د- جيد نوعاً ما	ما مدى رضاك عن نفسك ؟ أ- غير راضى أبداً ج- لا راضى ولا غير راضى هـ- راضى جداً	١٩
٠,٨٧٢	ب- سيئ نوعاً ما د- جيد نوعاً ما	ما مدى رضاك عن علاقاتك الشخصية ؟ أ- غير راضى أبداً ج- لا راضى ولا غير راضى هـ- راضى جداً	٢٠
٠,٨٦٩	ب- سيئ نوعاً ما د- جيد نوعاً ما	كم أنت راضياً عن المساعدة الإجتماعية التى يقدمها لك أصدقائك ؟ أ- غير راضى أبداً ج- لا راضى ولا غير راضى هـ- راضى جداً	٢١
٠,٨٥٤	ب- سيئ نوعاً ما د- جيد نوعاً ما	ما مدى رضاك عن سكنك أو المكان الذى تعيش فيه ؟ أ- غير راضى أبداً ج- لا راضى ولا غير راضى هـ- راضى جداً	٢٢
٠,٧٥٨	ب- سيئ نوعاً ما د- جيد نوعاً ما	ما هو مدى رضاك عن الخدمات الصحية التى يقدمها لك أصدقائك ؟ أ- غير راضى أبداً ج- لا راضى ولا غير راضى هـ- راضى جداً	٢٣
٠,٨٧٣	ب- سيئ نوعاً ما د- جيد نوعاً ما	ما مدى رضاك عن مزاجك ورحلاتك ؟ أ- غير راضى أبداً ج- لا راضى ولا غير راضى هـ- راضى جداً	٢٤
٠,٨٦١	ب- سيئ نوعاً ما د- جيد نوعاً ما	كم مرة شعرت فيها بالحزن ، الإكتئاب ، والقلق ؟ أ- غير راضى أبداً ج- لا راضى ولا غير راضى هـ- راضى جداً	٢٥

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ٢٢ ومستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٠٤

يتضح من جدول (٥) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ، ويتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس .

ب- ثبات المقياس :

ثانياً : ثبات المقياس .

قام الباحثون بحساب الثبات باستخدام طريقة تطبيق مقياس جودة الحياة على عينة البحث الاستطلاعية ثم أعيد تطبيقه مرة أخرى وبفاصل زمني قدره أسبوعين (خمسة عشرة يوماً) من التطبيق الأول وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين ، كما يتضح في جدول (٦)

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للعينة الأستطلاعية في مقياس جودة الحياة

ن = ٢٤

م	المقياس	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	جودة الحياة	درجة	٧٠,٩٥	٦,٠٤	٧١,٥٨	٦,٦١	٠,٨٩

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ٢٢ ومستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٠٤

يتضح من جدول (٦) وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجات حرية ٢٢ بين التطبيق وإعادة التطبيق في مقياس صورة الجسم ، مما يشير إلى ثبات مقياس جودة الحياة .

سادساً الإجراءات التنفيذية للبحث :

الدراسة الأساسية :

بعد أن تأكد الباحثون من صدق وثبات المقياسين المستخدمين قيد البحث ، قامت الباحثة بتطبيقهما على العينة الأساسية في الفترة الزمنية ٤/٢٠ / ٢٠١٩م

سابعاً : المعالجات الإحصائية .

قام الباحثون بعد جمع البيانات وتسجيل القياسات المختلفة للمتغيرات التي استخدمت في هذا البحث بإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتأكد من صحة الفروض باستخدام القوانين الإحصائية وكذلك الحاسب الآلي باستخدام البرنامج الإحصائي "SPSS" وتم حساب ما يلي :

- Mean. المتوسط الحسابي .
- Median. الوسيط .
- Standard Deviation. الانحراف المعياري .
- Skewness. معامل الالتواء .
- Paired Samples T Test. اختبار دلالة الفروق (ت) .
- Correlation (person). معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .

أولاً عرض النتائج:

- عرض نتائج التساؤل الأول :

جدول (٧)

معامل الارتباط بين مقياس صورة الجسم ومقياس جودة

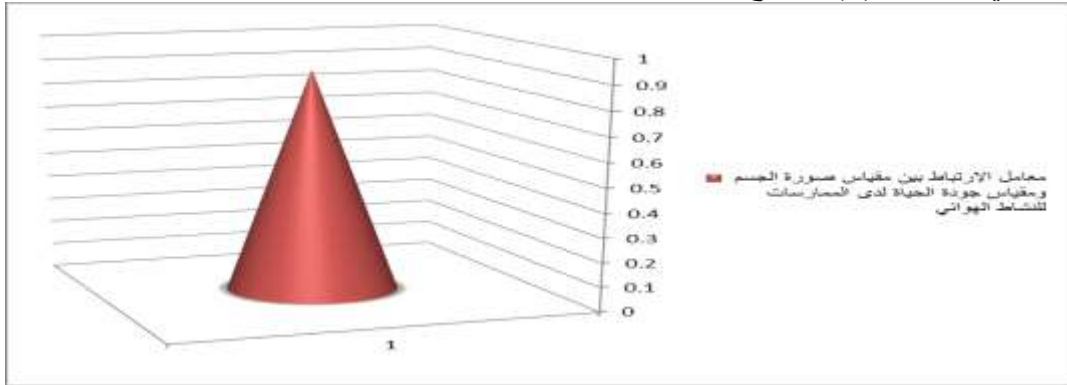
لدى الممارسات للنشاط الهوائي

ن = ٣٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ر) المحسوبة
١	مقياس صورة الجسم	درجة	٢٤,٧٣	٢,٨٧	٠,٩١-
٢	مقياس جودة الحياة	درجة	٩٧,١٧	٩,٢٤	

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ٢٨ ومستوى ٠,٠٥ = ٠,٣٦١

يتضح من جدول (٧) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مقياس صورة الجسم ومقياس جودة الحياة لدى الممارسات للنشاط الهوائي ، حيث يتضح أن معامل الارتباط عكسي قوي فكلما قل مقياس صورة الجسم زادت جودة الحياة بصورة قوية لدى الممارسات للنشاط الهوائي والعكس صحيح فكلما زاد مقياس صورة الجسم قلت جودة الحياة بصورة قوية لدى الممارسات للنشاط الهوائي ، وشكل (١) يوضح ذلك



شكل (١)

معامل الارتباط بين مقياس صورة الجسم ومقياس جودة

الحياة لدى الممارسات للنشاط الهوائي

عرض نتائج التساؤل الثاني :

جدول (٨)

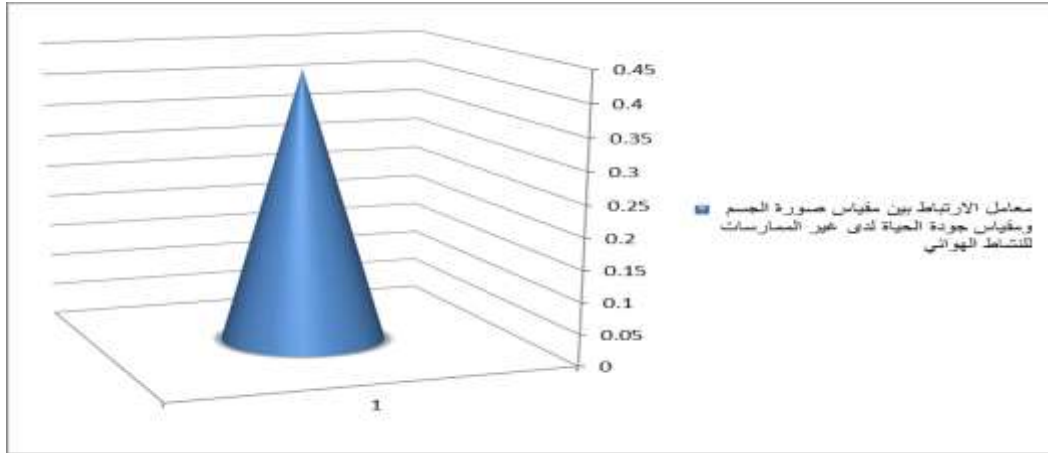
معامل الارتباط بين مقياس صورة الجسم ومقياس جودة الحياة لدى غير الممارسات للنشاط الهوائي

ن = ٣٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ر) المحسوبة
١	مقياس صورة الجسم	درجة	٤٥,٠٣	٣,٦٥	-٠,٤٣
٢	مقياس جودة الحياة	درجة	٦٠,٣٧	٤,٧١	

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ٢٨ ومستوى ٠,٠٥ = ٠,٣٦١

يتضح من جدول (٨) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مقياس صورة الجسم ومقياس جودة الحياة، بحيث يتضح أن معامل الارتباط عكسي ضعيف فكلما قل مقياس صورة الجسم زادت جودة الحياة بصورة ضعيفة لدى غير الممارسات للنشاط الهوائي والعكس صحيح فكلما زاد مقياس صورة الجسم قلت جودة الحياة بصورة ضعيفة لدى غير الممارسات للنشاط الهوائي، وشكل (٣) يوضح ذلك .



شكل (٢)

معامل الارتباط بين مقياس صورة الجسم ومقياس جودة الحياة لدى غير الممارسات للنشاط الهوائي

- عرض نتائج التساؤل الثالث :

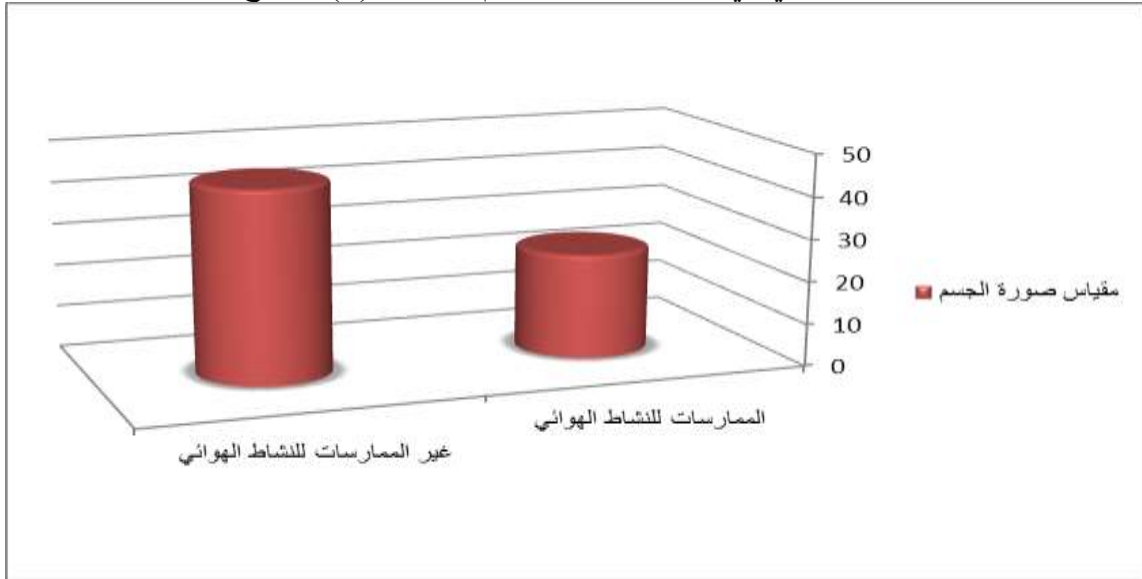
جدول (٩)

دلالة الفروق بين الممارسات للنشاط الهوائي وغير الممارسات

للنشاط الهوائي في مقياس صورة الجسم $n = 2 = 30$

م	المتغيرات	وحدة القياس	الممارسات للنشاط الهوائي		غير الممارسات للنشاط الهوائي	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	مقياس صورة الجسم	درجة	٢٤,٧٣	٢,٨٧	٤٥,٠٣	٣,٦٥
						٢٣,٩١

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ٥٨ = ٢,٠٠
يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات للنشاط الهوائي وغير الممارسات للنشاط الهوائي في مقياس صورة الجسم ، وشكل (٣) يوضح ذلك



شكل (٣)

دلالة الفروق بين الممارسات للنشاط الهوائي وغير الممارسات للنشاط الهوائي في مقياس صورة الجسم

- عرض نتائج التساؤل الرابع :

جدول (١٠)

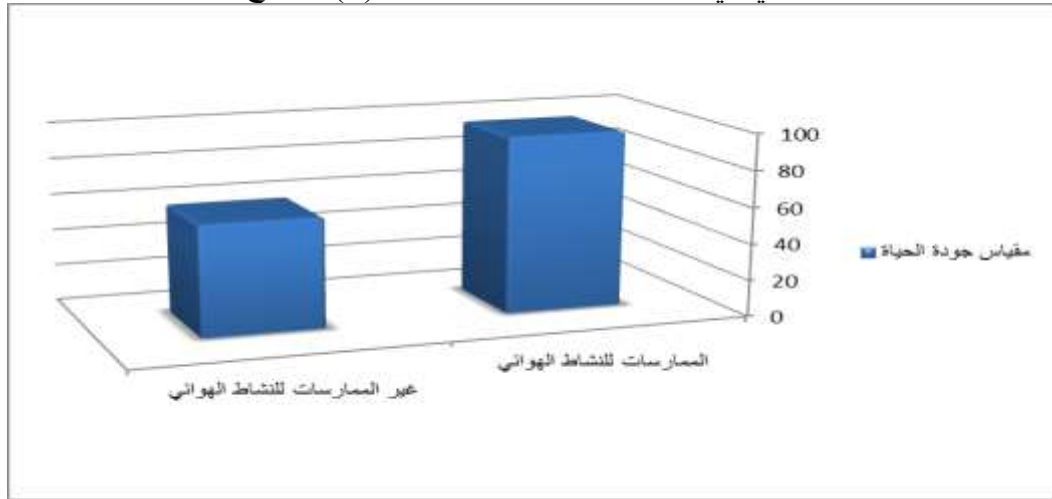
دلالة الفروق بين الممارسات للنشاط الهوائي وغير الممارسات

للنشاط الهوائي في مقياس جودة الحياة

ن = ٢ = ٣٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	الممارسات للنشاط الهوائي		غير الممارسات للنشاط الهوائي	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	مقياس جودة الحياة	درجة	٩٧,١٧	٩,٢٤	٦٠,٣٧	٤,٧١
	قيمة (ت) المحسوبة					١٩,٤٣

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ٥٨ = ٢,٠٠ يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات للنشاط الهوائي وغير الممارسات للنشاط الهوائي في مقياس جودة الحياة ، وشكل (٤) يوضح ذلك



شكل (٤)

دلالة الفروق بين الممارسات للنشاط الهوائي وغير الممارسات

للنشاط الهوائي في مقياس جودة الحياة

ثانياً: مناقشة النتائج:

بناءً على نتائج التحليل الإحصائي لبيانات الدراسة مع الاسترشاد بالمراجع العلمية والدراسات المرجعية تم مناقشة النتائج وفقاً لفروض البحث : مناقشة التساؤل الأول للبحث :

يتضح من جدول (٧)، وشكل (١) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين مقياس صورة الجسم ومقياس جودة الحياة لدى الممارسات للنشاط الهوائي ، حيث يتضح أن معامل الارتباط عكسي قوي فكلما قل مقياس صورة الجسم زادت جودة الحياة بصورة قوية لدى الممارسات للنشاط الهوائي والعكس صحيح فكلما زاد مقياس صورة الجسم قلت جودة الحياة بصورة قوية لدى الممارسات للنشاط الهوائي .

ويرجع الباحثون هذا إلى أن ممارسات النشاط الهوائي أسهم ممارسة النشاط الهوائي في تحسين صورة الجسم لديهم ، وبالتالي فإن النشاط الهوائي له أثر إيجابي وفعال في تحسين صورة

الجسم لدى الممارسات ، ويمكن ترجمة العلاقة بين صورة الجسم وجودة الحياة إلى أن الممارسات للنشاط الهوائي لديهن صورة إيجابية نحو أجسامهن ويرون أنفسهن أكثر إجتماعية مع الآخرين وهذا يتفق مع نتائج دراسة **محمد الشيراوى أنور (٢٠٠١م)** (٧) حيث أشارت نتائجها على وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين صورة الجسم والرضا عن الحياة والتوافق الإجتماعى .

كما يرى الباحثون أن النشاط الهوائي يلعب دوراً هاماً فى تحقيق الأغراض الصحية والنفسية والإجتماعية ، أى ان كلما كان صورة الجسم معتدلة ولاتقة وبالشكل الذى ترضى به الممارسات كلما كان إقبالهم على الحياة والعمل والأداء الوظيفى كان بصور أكثر إيجابية وهذا يتفق مع نتائج دراسة **حسام السيد العربى (٢٠٠٠م)** (١).

ويرجع أيضاً الباحثون هذه النتيجة إلى أن النشاط الهوائي يعمل على خفض التوتر النفسى وضغوط الحياة اليومية ، ووسيلة لحفظ الصحة واللياقة البدنية ، والحفاظ على شكل الجسم بأحسن صورة .

وتسهم صورة الجسم فى تكوين خبرات الفرد من خلال ما يتعرض له من أحداث ومواقف ، وبناءً على ذلك فإن صورة الجسم قابلة للتعديل أو التطوير ، ومن خلال ما يكونه الفرد نحو جسمه من إتجاهات قد تكون سلبية أو إيجابية ، كما أن هذه الإتجاهات المتعلقة بصورة الجسم بشقيها السلبي أو الإجابى قد تكون ميسرة أو معوقة لتفاعلات الإنسان مع ذاته أو مع الآخرين ، وهذا يتفق مع نتائج دراسة **دافسون وماكاب Davison & macCabe (٢٠٠٥م)** (٨) .

مناقشة نتائج التساؤل الثاني للبحث :

يتضح من جدول (٨) ، وشكل (٢) وجود علاقة أرتباطية دالة إحصائيا بين مقياس صورة الجسم ومقياس جودة الحياة ، بحيث يتضح أن معامل الأرتباط عكسي ضعيف فكلما قل مقياس صورة الجسم زادت جودة الحياة بصورة ضعيفة لدى الغير الممارسات للنشاط الهوائي والعكس صحيح فكلما زاد مقياس صورة الجسم قلت جودة الحياة بصورة ضعيفة لدى غير الممارسات للنشاط الهوائي.

ويعزو الباحثون تلك النتيجة إلى أن التغيير فى شكل الجسم وعدم التناسق بين أجزاء الجسم يؤدي إلى تشوه صورة الجسم وعدم رضا الفرد عنها مما يؤدي إلى خجله وعزله عن الآخرين ، كما انه يفضل إلى التواجد بمفرده دائماً .

ويعزو الباحثون أيضاً أن صورة الجسم تتضمن إدراكاً لشكل الجسم وحجمه وحدوده والإرتباطات الداخلية لأجزائه ، ونجد دائماً أن تشوه صورة الجسم تكون لدى الأفراد الذين يعانون من السمنة المفرطة او نوى العاهات ونجدهم غير راضين عن أنفسهم وغير متقبلين الحياة .

كما يرجع الباحثون الإرتباط العكسي الضعيف بين مقياس صورة الجسم وجودة الحياة أى ان كلما قل مقياس صورة الجسم زادت جودة الحياة بصورة ضعيفة ، وكلما زاد مقياس صورة الجسم قلت مقياس جودة الحياة بصورة ضعيفة لدى الغير ممارسات للنشاط الهوائي ، وذلك لأن الغير ممارسات فى النشاط الهوائي يتبعهن زيادة فى الوزن وذلك لقلة الحركة مما يؤدي إلى تغير فى شكل الجسم وتصبح صورة الجسم غير مقبولة للبعض فيؤدي ذلك إلى مقارنة الغير ممارسات النشاط الهوائي بغيرهم مما ينتج عن ذلك عدم القبول لدى الآخرين بسبب أجسادهن المختلفة عنهم وبالتالي يكون إستمتاعهم بالحياة بدرجة قليلة جداً ، وهذا يتفق مع نتائج دراسة **على مهدى كاظم ، عبد الخالق نجم البهادلى (٢٠٠٦م)** (٦) .

مناقشة التساؤل الثالث للبحث :

يتضح من جدول (٩) ، وشكل (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات للنشاط الهوائي وغير الممارسات للنشاط الهوائي فى مقياس صورة الجسم .

حيث في مقياس صورة الجسم بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢٣,٩١) أكبر من قيمة ت الجدولية وهذا يدل وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات للنشاط الهوائي وغير الممارسات للنشاط الهوائي في مقياس صورة الجسم .

يعزو الباحثون هذه الفروق إلى ممارسة النشاط الهوائي لما له تأثير إيجابي وفعال في تحسين صورة الجسم ، وفي ممارسة النشاط الهوائي يشبع رغبات الممارسات للقيم والإطار الثقافي والدوافع والحاجات الإجتماعية والرغبات النفسية وهذا يجعلهم يقدرون صورة الجسم ، على عكس الغير ممارسات للنشاط الهوائي لا يقدرون صورة أجسامهم وذلك لعدم تناسق أجزاء أجسامهم فيؤدى بهم إلى رفض التعامل مع الآخرين والإنطواء ويكون مفهومهم عن سالباً راجع إلى تشوه صورة الجسم لديهم هذا يتفق مع ما أشارت إليه سامية أحمد صابر (٢٠٠٨م) (٤) .

لذلك يرى الباحثون أنه كلما كان الجسم متناسق أجزاءه كلما كان الفرد راض عن صورته الجسدية ، لذلك فإن النشاط الهوائي يساعد على الحفاظ على الصحة واللياقة البدنية في أحسن صورة ويجعل أجزاء الجسم متناسقة مع بعضها البعض ونجد أن الممارسات للنشاط الهوائي الصورة الجسمية لديهم متناسقة ومحبة لديهم على عكس الغير ممارسات للنشاط الهوائي نجد هنا زيادة بعض الأجزاء وعدم تناسق البعض الآخر وتكون صورة جسدهم غير محبة لديهم .

مناقشة التساؤل الرابع للبحث :

يتضح من جدول (١٠) ، وشكل (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات للنشاط الهوائي وغير الممارسات للنشاط الهوائي في مقياس جودة الحياة .

حيث في مقياس جودة الحياة كانت قيمة (ت) المحسوبة (١٩,٤٣) وهي قيمة أكبر من قيمة (ت) الجدولية وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات للنشاط الهوائي وغير الممارسات للنشاط الهوائي في مقياس جودة الحياة .

ويعزو الباحثون هذه الفروق إلى أن ممارسات النشاط الهوائي يؤثر عليهن بتحقيق الذات والتوافق النفسي والإجتماعي كما يعكس هذا عليهن الشعور الرضا والسعادة والقدرة على إشباع حاجاتهن المختلفة ويجعلهن يشعرن بمعنى لوجد الحياة ، على عكس الغير ممارسات للنشاط الهوائي فإنهم يشعرون دائماً بعدم الرضا عن حياتهن وغير مقبلين على الحياة .

كما أن ممارسات النشاط الهوائي يتمتعن بقدر عالى من العلاقات الإيجابية مع الآخرين وتقبله لذاته لتحقيق أهدافه في الحياة بالإضافة إلى إدراكهن لوضعهن في الحياة ، وإهتمامتهن المتعلقة بالصحة البدنية والنفسية ومستوى إستقلاليتهن وعلاقتهن الإجتماعية وإعتقاداتهن الشخصية وهذا يحقق قدر كبير من جودة الحياة .

أما الغير ممارسات النشاط الهوائي نجد أن لديهن المزيد من الوقت لا يستطعن إستغلاله فالبتالي ينتج لديهم إحباط وكسل وليس لديهم المقدرة على العمل أو القيام بأى شئ ، كما يؤدى الكسل إلى الزيادة في وزن الجسم وهذا يجعلهن غير قادرات على التواصل مع الآخرين والتفاعل في المجتمع والحياة ويكن غير راضيات عن أنفسهن .

لذلك توجد فروق دالة إحصائية بين الممارسات للنشاط الهوائي والغير ممارسات للنشاط الهوائي في مقياس جودة الحياة ، حيث أتضح للباحثة أثناء تطبيق المقياس أن جودة الحياة لدى الممارسات للنشاط الهوائي أعلى من الغير ممارسات للنشاط الهوائي .

أولاً: الإستنتاجات:

في ضوء عرض النتائج ومناقشتها ونتائج التحليل الاحصائي وفي حدود عينة البحث تم التوصل الي الاستنتاجات التالية:

• وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مقياس صورة الجسم ومقياس جودة الحياة لدى الممارسات للنشاط الهوائي ، حيث يتضح أن معامل الارتباط عكسي قوي فكلما قل مقياس صورة الجسم زادت جودة الحياة بصورة قوية لدى الممارسات للنشاط الهوائي والعكس صحيح فكلما زاد مقياس صورة الجسم قلت جودة الحياة بصورة قوية لدى الممارسات للنشاط الهوائي.

• وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مقياس صورة الجسم ومقياس جودة الحياة ،حيث يتضح أن معامل الارتباط عكسي ضعيف فكلما قل مقياس صورة الجسم زادت جودة الحياة بصورة ضعيفة لدى الغير الممارسات للنشاط الهوائي والعكس صحيح فكلما زاد مقياس صورة الجسم قلت جودة الحياة بصورة ضعيفة لدى غير الممارسات للنشاط الهوائي .

• وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات للنشاط الهوائي وغير الممارسات للنشاط الهوائي في مقياس صورة الجسم .

• وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات للنشاط الهوائي وغير الممارسات للنشاط الهوائي في مقياس جودة الحياة .

ثانياً: التوصيات:

استناداً إلى نتائج البحث التي توصلت اليها الباحثة وفي حدود عينة البحث ، توصي الباحثة

بالآتي:

- نشر الوعي والثقافة حول أهمية ممارسة النشاط الهوائي للفتيات والسيدات .
- تنمية شعور الفتيات والسيدات بشكل عام بجودة الحياة من خلال بناء تصور واضح ومحدد لمعنى الحياة .
- إجراء دراسات مستقبلية على فئات عمرية مختلفة ومجتمعات دراسية متباينة لمعرفة العلاقة بينصورة الجسم وجودة الحياة .
- إجراء دراسات تتناول الكشف عن طبيعة تطور صورة الجسم لدى الفتيات والسيدات من مرحلة عمرية إلى أخرى ، ودراسات أخرى تكون عبر ثقافة الوقوف على صورة الجسم ومدى تأثيرها بجودة الحياة .

أولاً: المراجع العربية:

١. حسام السيد العربي (٢٠٠٠م): أثر التدريب الهوائي واللاهوائي علي بعض الصفات البدنية الخاصة والإعداد المهاري والكفاءة التنفسية لناشئ كرة اليد (١٢-١٤) سنة ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة قناة السويس .
٢. حسن مصطفى عبدالمعطي (٢٠٠٥م): الإرشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر ، ورقة عمل منشورة في وقائع المؤتمر العلمي الثالث للإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة ، جامعة الزقازيق .
٣. زينب محمود شقير (٢٠١٢م): مقياس صورة الجسم ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة

٤. سامية أحمد صابر (٢٠٠٨م): صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات والإكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة ، مجلة البحوث النفسية والتربوية ، المجلد (٧)، العدد الأول ، كلية التربية ، جامعة المنوفية .

٥. علاء الدين كفاي ومايسة أحمد النيال (١٩٩٥م): صورة الجسم وبعض متغيرات الشخصية لدى عينات من المراهقات ، دراسة إرتقائية إرتباطية عبر ثقافية ، دار المعرفة الجامعية .

٦. علي مهدي كاظم كاظم ، عبد الخالق نجم البهادلي (٢٠٠٦م): مستوي جودة الحياة لدي طلبة الجامعة ، ندوة علم النفس وجودة الحياة ، جامعة السلطان قابوس ، مسقط ، عمان .

٧. محمد الشبراوي أنور (٢٠٠١م): علاقة صورة الجسم ببعض متغيرات الشخصية لدي المراهقين ، مجلة كلية التربية الرياضية بالزقازيق ، ع ٣٨ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق .

ثانيا: المراجع الأجنبية:

١. Davison,T.and MacCabe .M (٢٠٠٥): Relationships between men's and Women's body image and their psychological social , and sexual Functioning , sex role , V٥٢ , N٧ .
٢. Edmunds.LStewart brown,S (٢٠٠٢): Assessing Emotional and social competence in primary school and early years setting : A review of Approaches , issues and instrument , health services research unit .