

المشى الترويحي وعلاقته بتحقيق السعادة النفسية لمرضى سرطان الثدي

د/ فاطمة غريب محمد خير الله

مدرس بقسم علاج الأورام بالإشعاع

كلية الطب - جامعة طنطا

د/ سالمة محمد عبد الوهاب أبو حمر

مدرس بقسم الإدارة والترويج الرياضي

كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا

ملخص البحث :

يهدف البحث الى التعرف على المشى الترويحي وعلاقته بتحقيق السعادة النفسية لمرضى سرطان الثدي ، وتم استخدام المنهج الوصفي ، وتم تطبيق كل من مقياس المشى الترويحي (إعداد الباحثان) ، ومقياس السعادة النفسية (إعداد مروة محمد إبراهيم حسن ، ٢٠١٥م) ، وتم تطبيق البحث على عينة بلغ قوامها (١٠٠) سيدة للتجربة الأساسية ، و (٣٠) سيدة للتجربة الاستطلاعية من مرضى سرطان الثدي بمركز الأورام بطنطا لعام ٢٠١٨م ، وتراوحت أعمارهن (٤٠-٦٠) سنة من ذوى استئصال الثدي ، وتم اختيارهم بالطريقة العمدية ، وقد توصلت الدراسة الى أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المشى الترويحي وتحقيق السعادة النفسية لمرضى سرطان الثدي.

الكلمات المفتاحية : المشى الترويحي - السعادة النفسية - مرضى سرطان الثدي .

المقدمة ومشكلة البحث :

كل ثمانى سىءاء معرضة للإصابة بهذا المرض المصنف من الأمراض المعاصرة حالياً . (١١ : ٢-٤)

وىضآ أن سرطان الثدى أءء أبرز هموم الأئى أىما كانت على سطح الأرض وهو بآق هم مشترك لكل نساء العالم ، إنه من أكثر أمراض السرطان انتشاراً بىن النساء ، وىءء السبب الرنىسى للوفىاء من السرطان عنءهن وئشىر المعدلات إلى ارتفاع نسبة الإصابة وئزایءها بمعدء (٥%) سنویاً ، آىآ تصىب النساء فى البءان المتقدمة والنامىة على آء سواء ، وعلى الرغم من وءوء الأسالیب الوقائىة للآء من بعض مخاطر الإصابة بسرطان الثدى ، إلا أن تلك الأسالیب لا یمكنها التآلص من معظم الآالات ، إذ ءوءء آالات لا یجرى ءشخیصها إلا فى مراحل متأخرة . (٢٧ : ٢٠ - ٢٣) ، (٣٠ : ٥٥)

كما أن سرطان الثدى هو ورم آبىث من آلال ءطور الآلاىا فى الثدى وىعنى عدم انءظام نمو وءكائىر الآلاىا الءى ءنشأ فى أنسآة الثدى ومآموعة الآلاىا المصابآة والءى ءنقسـم وءءضاعف بسرعة ، یمكن أن ءشکل قءعة أو كئلة من الأنسآة الإضافىة ءءعى الأورام وىمكن لبعض هذه الآلاىا أن ءنفصل وءئشیر فى الآسم من منقآة إلى الأآرى . (٣٩ : ٢٢)

والتأثیر النفسى للسرطان یكون واضآً من آلال ءوئر النفسى والاكتئاب الذى سىءم لمءة طویلة عند المرض ونسبته ءئراوآ بىن (٢٠-٦٦%) ، وكما ءواجه اضطرابات فى العلاقات الشآصىة داخل الأسرة وآارجها وىؤءى إلى ءءكفر فى الموت والإآباط ، وأن الكئىر من المصاباء بسرطان الثدى یءقءن أنه لىس من

نآء أن مرض السرطان هو مرض العصر الآءىث ، والواقع أن السرطان مرض قءىم قءم آىاة الإنسان فقء وصفه قءماء المصرىىن فى ورق البرءى ، ووءءء بعض المومىاواآ مصابآة بسرطان العظام ولم یكءشف قءماء المصرىىن بوصفه بل أنهم أول من ءوصلوا إلى الاستئصال الآراآى الكامل ، كما یءآول مرض السرطان من مشكلة بءنىة إلى مشكلة نفسىة واجءماعىة وصآىة ، مما یؤءى إلى إصابة الشآص بالفرز ، وىصاحب هذا الفرز آالة من الكرب الآء فىنقءع عن النوم ، وىفقء شهىته للءعام وءصیبه الكوابىس آآى یءمكن منه الیأس .

والسرطان مرض لىس معءیاً واآءلاط المرىض بمن آوله لا یؤءى إلى انءقال المرض إلىه آآى وإن كان هذا الاآءلاط ینءمن الملامسة أو الاقءراب الشءىء لمءة طویلة وىرآع هذا ببساطة إلى عدم وءوء آرءومة أو فىروس آآى ینءقل من شآص لآآر . (١٤ : ١٢)

وىءء مرض السرطان من الأمراض المزمئة الءى ءهءء رفاهىة الإنسان وءواجه فى آىاته مواقف كبىرة آىر مرآوب فىها مما یءآبر آءء الآآءاء الآىاءىة الضاعطة الءى لها علاقة بالاضطرابات النفسىة والآسمىة . (٤١ : ١١٣)

وانءشیر مرض السرطان فى مصر بصورة كبىرة وبأشكال مءعءة بىن مآءلف الأعمار من الآنسین وأصآب فى ازءىاء مضطرء ، وىوءء أكثر من مائة نوع من السرطان ، ونآء أن سرطان الثدى بالنسبة للإناآ من أهم أنواع السرطان ، آىآ أن أكثر الأنواع شىوعاً بالنسبة لهن ، وئشیر الءراساآ إلى أن امرأة وآءة بىن

النجاح في مجالات متعددة من الحياة ، وأنها من أهم المؤشرات التي تدل على مستوى الصحة النفسية لدى الفرد وعلى مدى تأقلمه مع المجتمع الذي يعيش فيه ، وهي تسهم بشكل ايجابي في شخصية الفرد . (٤٨ : ٨٠٣)

والسعادة النفسية تعمل كميكانيزم واقى ضد اضطراب الفرد ، وتضفى على الأفراد مزيداً من حب الحياة والميل للمثابرة والصمود والتعامل بإيجابية مع كل المواقف الضاغطة . (٧ : ١٣٥)

ويشير ميلر وآخرون Miller et. al., (٢٠٠٨م) إلى أهمية دراسة الجوانب الأكثر إيجابية مثل السعادة والتفاؤل والتي بدورها تؤثر إيجابياً في حياة الإنسان . (٤٩ : ٦٧٩)

وتعرفها أمسية الجندي (٢٠٠٩م) أن السعادة بأنها عبارة عن حالة وجدانية إيجابية تعكس شعور الفرد بالسعادة نتيجة لما يتعرض له من مصادر السعادة الشخصية متمثلة في الصحة ، الأهداف ، التدين ، الثقة في النفس ، النجاح والمستقبل المهني . (٥ : ٢٦)

ويبين عبد الخالق ، ليستر Abdel-Khalek & Lester (٢٠١٠م) أن نتائج الدراسات التي تناولت السعادة أسفرت عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين السعادة والصحة والنفسية للفرد . (٣٤ : ١٩٦)

والسعادة النفسية عامل وقائل ضد الأمراض النفسية والعقلية كما ترتبط بالعلاقات البيولوجية والبدنية لصحة الفرد، وتجعل الفرد مقبلاً على الحياة لديه طاقة لتحقيق أهدافه ، لذا فتحسين السعادة النفسية أمر يستحق الاهتمام وبذل الجهد من أجل حياة أكاديمية واجتماعية أفضل . (٥٢ : ٥٠)

السهولة الرجوع الى السعادة النفسية التي تعمل على تخفيف المعاناة الصحية وخلوهم من الأمراض النفسية المختلفة . (٥٠ : ٦٧-٨٩) ، (٤٢ : ١٨)

فالسعادة النفسية تعين الفرد على استعادة التوازن النفسى ، فضلاً عن كونها شعور يحتاجه الفرد في حياته ليقاوم ويعادل من حدة التوتر الذى يتعرض له في بعض مواقف الحياة الضاغطة .

ويرى مايكل أرخايل (٢٠١١م) أن الصحة من المكونات المهمة لمرضى سرطان الثدي للشعور بالسعادة النفسية وهي أحد عناصره الموضوعية وترتبط ارتباطاً وثيقاً بالسعادة ، ويشيع النظر إليها على أنها واحدة من الأسباب الرئيسية ، وقد تناولت الكثير من البحوث العلاقة بين الصحة والسعادة النفسية ، كما بين التحليل الكمي للنتائج هذه الدراسات وجود معامل ارتباط يكشف رابطة قوية وثيقة بين المشاعر السلبية ومشاعر العناء والقلق من جهة وبين سوء الصحة من جهة أخرى ، ويستمر وجود علاقة بين الشعور بالسعادة النفسية وبين الصحة ، حتى إذا أثبتنا تأثير بعض المتغيرات الأخرى مثل : المكانة الاجتماعية ، الدخل ، وإذا أثبتنا تأثير الصحة تضاءلت أهمية العوامل الأخرى والتي تؤثر على الشعور بالسعادة . (٢٢ : ٢٢٧)

ويشير عبد العزيز الحسينى (٢٠٠٠م) إلى أن السعادة الحقيقية هي التي تنبع من داخل الفرد وخاصة عندما يعدل الإنسان من طريقة تفكيره ، ويؤمن بقضاء الله وقدره ، وتصبح نظرتة للحياة واقعية في تعامله مع الآخرين . (١٥ : ١٤٧)

ويرى ليوبوميسكى Lyubomisky et. al., (٢٠٠٥م) أن السعادة النفسية تلعب دوراً رئيسياً في

ويعد المشي أحد الحركات الأساسية التي يستخدمها الفرد بصورة دائمة وهو عملية مستمرة ومتكررة لفقدان وإعادة اتزان الجسم أثناء الحركة في الوضع العمودي للجسم ، وكما يعمل على تقوية عضلات الرجلين وتؤثر على جميع أعضاء وأجهزة الجسم ، ويبدأ المشي من خلال الارتكاز على الكعب ثم المشط ثم الى أصابع القدم ويتحرك القدمين ، وتكون حركة الذراعين منتثيان قليلاً من المرفقين ويتحركان أماماً وخلفاً في خط مستقيم بعكس حركة الرجل والذراع على خط مستقيم مع الرأس والرجلين والرأس مرفوعة والنظر أماماً . (١٩ : ١٧٢) ، (٢٠ : ١١٤) ، (١٨ : ١٦٦)

وللمشي فوائد جمة إذا ما أهمل الشباب مزاولته في بداية حياته فسوف يحتاج لذلك عند تقدمه في السن ، وقد إهتم الأطباء بأساليب المشي وخاصة للمسنين ومرضى السرطان فهو ضرورية قليلة التكاليف . (٢٥ : ٦٣)

وأضاف كمال درويش ، أمين الخولي (٢٠٠١م) أن الترويح يسهم بشكل كبير في تخفيف حدة حالات التوتر ، ومن هنا أصبح الاهتمام بالأنشطة الترويحية عامة والمشى الترويحي خاصة لغرض لعلاج والاستشفاء والنقاهاة أحد الجوانب المهمة لدى أهل الخبرة والمتخصصين ، حيث يتمكن المريض من إزالة الضجر وتقليل عوامل القلق وتوفير فرص العلاقات الاجتماعية واكتساب السعادة النفسية وإعادة تأهيل المصابين عاطفياً أو عصبياً . (٢١ : ١٩٨)

ولقد أوصت الكلية الملكية للأطباء (٢٠٠٠م) ومجموعة الترقية الصحية بضرورة ممارسة التمارين البدنية وتغير نمط الحياة للفرد بزيادة النشاط الحركي حيث أن النشاط والحركة يمثلان أهم الفعاليات التي يحتاجها الجسم البشري للمحافظة على الصحة والتقليل من خطر الإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية وارتفاع التوتر النفسي والسرطانات . (٤٧ : ٩٥)

وأن إستخدام التمرينات البدنية والرياضية في علاج أمراض العصر يُعتبر بُعداً لتوظيف الرياضة والتمرينات البدنية في تحسين الحالة الصحية للمريض ومحاولة العودة الى الحياة الطبيعية أو الاقتراب منها تعويضاً للخسائر الاقتصادية الناجمة عن الاعتماد على الأدوية والعقاقير الطبية التي تتكلف استيرادها وإنتاجها ملايين الجنيهات . (٦ : ٥)

وممارسة الرياضة والأنشطة الترويحية تعمل على تفريغ الألم والدعم النفسي وتحسين جودة الحياة والراحة وتدعم العلاقات الاجتماعية والتواصل الاجتماعية ، ولها العديد من الفوائد الصحية والبدنية والعقلية والاجتماعية والنفسية ، فهي تعمل على الوقاية والحد من مخاطر السرطان . (٣٠ : ٨٣) ، (٢٤ : ٣٣٨ - ٣٤٧) ، (٤٤ : ٤ ، ٥ ، ٨١ ، ٩٥)

ونجد أن ممارسة النشاط الرياضي كالمشي الترويحي أو الهوايات أو الموسيقى تسهم في خفض مستوى القلق وحده الاكتئاب النفسي ، وكذلك تأكيد المفهوم الايجابي للذات وتحقيق السعادة النفسية ، وقد أكد العلماء الى أن الاضطرابات البدنية والعقلية والنفسية تعد من أمراض العصر التي قد تنتج عنها كبت الرغبة في إشباع بعض الميول . (١٠ : ١٢٢)

الثقة بالنفس ورفض الذات ، ومن هنا نبعت فكرة البحث وهو دور المشى الترويحي في تحقيق السعادة النفسية لمرضى سرطان الثدي ، حيث انه على حد علم الباحثان لم يتناول أحد الباحثين هذا الموضوع مما يُضفي عليه أهمية وضرورة لإجراؤه.

أهمية البحث والحاجة إليه :

- ١- لفت الانتباه لضرورة الاهتمام بمرضى سرطان الثدي ، فالسرطان لا يعنى أن هناك مريضاً وإنما أسرة مريضة .
- ٢- إلقاء الضوء على أهمية كل من السعادة النفسية والمشى الترويحي لمرضى سرطان الثدي والتي تتمثل في تكوين العلاقات الاجتماعية والحد من القلق والتوتر الاكتئاب وإعادة تأهيل المصابين عاطفياً وعصبياً وتفرغ الانفعالات والاضطرابات المكبوتة والتي تجعل المريضة تتكيف مع البيئة المحيطة بها .
- ٣- ندرة الدراسات التي تناولت دور المشى الترويحي والسعادة النفسية ، لذلك تأمل الباحثان أن تكون هذه الدراسة بمثابة إضافة الى التراث السيكولوجي .
- ٤- إثراء المكتبة العربية بإطار نظري عن متغيرات البحث الحالي التي يستفيد منها الباحثين مستقبلاً .
- ٥- قد تفيد النتائج في التعرف على مقدار إسهام المشى الترويحي في تحقيق السعادة النفسية لمرضى سرطان الثدي ، ويُعد مؤشراً حامياً في قياس نظرتهم للمستقبل .

كما يوضح سيرين وآخرون Cerin et. al., (٢٠١٢م) أن المشاركة في المشى للترويح عن النفس ممكن أن يسهم في شيخوخة صحية . (٣٧ : ٥٦)

وترى الباحثان أن المشى الترويحي والأنشطة الترويحية المختلفة هي صمام الأمان والمصل الواقى من الملل والضيق ، والهدف الرئيسى من ممارسته هو شعور المريض بالسعادة النفسية والسرور والرضا والتكيف في حياته مع المجتمع ، والنشاط الترويحي (المشى) يعبر فيه المريض عن مشاعره وأحاسيسه ويفرغ فيه الانفعالات المكبوتة لدى مرضى سرطان الثدي . (٨ : ١٠٤) ، (٣١ : ٣٤)

ومن خلال الإطلاع على الدراسات المرجعية ومنها دراسة عبده إبراهيم عبده (٢٠١٦م) (١٧) والتي تهدف الى التعرف على دور المشى الترويحي في تحقيق الشعور بمدى جودة الحياة لدى كبار السن ، ودراسة إخلاص صباح على (٢٠١٨م) (١) والتي تهدف الى التحقيق من حدة الاكتئاب لمرضى سرطان الثدي بالعراق من خلال البرنامج الترويحي ، ودراسة أحمد محمد شوقى Ahmed Mohamed Shawkey (٢٠١٩م) (٣٥) والتي تهدف الى تحسين جودة الحياة لدى أطفال مرضى السرطان من خلال برنامج الألعاب الترويحية ، ومما سبق يتضح للباحثة أن سرطان الثدي يهدد حياة المريضة ويسبب لها حالة من الخوف والقلق والحزن ، وبهذا يصعب رؤية مريضة سرطان الثدي مستقرة نفسياً بل تبقى في حالة اضطراب نفسى نتيجة للتفكير الدائم بالمرض والنتائج المتوقعة ، ويؤثر عليها في إقامة علاقات اجتماعية مع المحيطين بها نتيجة للحساسية الزائدة وشعورها بالخلج والإحراج نتيجة إستئصال أحد ثدييها أو كليهما ، مما يسبب شعور المريضة بفقدان

هدف البحث :

تعالج في الوقت المناسب فإنها تنتشر الى مناطق أخرى من الجسم وعادة تتجمع في العضو الذى تظهر فيه المراحل الأولى معطية أعراضاً معينة . (٤ : ٩)

التعرف على المشى الترويحي وعلاقته بتحقيق السعادة النفسية لمرضى سرطان الثدي .

فرض البحث :

الدراسات المرجعية :

أولاً: الدراسات المرجعية العربية :

توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين المشى الترويحي (الاتزان الانفعالي للمشى الترويحي - أهداف ممارسة المشى الترويحي - مردود ممارسى المشى الترويحي - الأماكن المتاحة لممارسة المشى الترويحي) وتحقيق السعادة النفسية (القناعة - الاجتماعية - إدارة الذات - التشاوم) لمرضى سرطان الثدي .

مصطلحات البحث :

المشى الترويحي :

هو أحد الأنشطة الشعبية الشائعة التي تُمارس في الهواء الطلق أثناء وقت الفراغ ، وبما يتوافق مع ثقافة الفرد والمجتمع بهدف الشعور بالسعادة والراحة النفسية (١٧ : ٥) .

السعادة النفسية :

هي انفعال وجدانى ثابت نسبياً يتمثل في إحساس الفرد بالبهجة والفرح والسرور ورغبات المشاعر السلبية من خوف وقلق واكتئاب والتمتع بصحة البدن والعقل بالإضافة الى الشعور بالرضا الشامل في مجالات الحياة المختلفة . (١٣ : ٣٣) ، (٣٣ : ١٤٥)

مرض سرطان الثدي :

هو النمو غير الطبيعي لخلايا الثدي حيث تنمو هذه الخلايا بطريقة غير مسيطر عليها من قبل الجسم وإذا لم

١- دراسة أحمد محمد شوقى إبراهيم Ahmed Mohamed Shawkey (٢٠١٥م) (٣٥) بعنوان : برنامج ألعاب ترويحية لتحسين جودة الحياة لدى أطفال مرضى السرطان ، وتهدف الى تحسين جودة الحياة لدى أطفال مرضى السرطان من خلال برنامج الألعاب الترويحية ، واستخدم الباحث كل من المنهج الوصفى بالأسلوب المسحى ، والمنهج التجريبي ، وقد أسفرت النتائج على أن برنامج الألعاب الترويحية له تأثير ايجابي في تحسين جودة الحياة لدى أطفال مرضى السرطان .

٢- دراسة مروة محمد إبراهيم (٢٠١٥م) (٢٩) بعنوان تأثير برنامج استرخائى في الوسط المائى على السعادة النفسية لدى كبار السن ، تهدف الى التعرف على تأثير البرنامج الترويحي باستخدام تدريبات الاسترخاء فى الوسط المائى على الشعور بالسعادة النفسية ، واستخدمت الباحثتان المنهج التجريبي ، وقد أسفرت النتائج بنسبة التحسن (القدرة على الاسترخاء - مقياس الشعور بالسعادة النفسية لكبار السن - البرنامج الاسترخائى فى الوسط المائى) .

٣- دراسة محمد أحمد عاطف محمد مرسى (٢٠١٦م) (٢٣) بعنوان تأثير برنامج ألعاب ترويحية على بعض المتغيرات النفسية والاستجابات المناعية لدى الأطفال المصابين بالسرطان ، وتهدف الى وضع

استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي ، وقد أسفرت النتائج على أن البرنامج الترويحي العلاجي أثر إيجابياً على أفراد المجموعة الضابطة ، وانخفاض مستوى الاكتئاب لدى السيدات المصابات بسرطان الثدي نتيجة ممارسة البرنامج الترويحي العلاجي ، ويمكن للمرضى المصابين بالسرطان مزاولتهم للبرنامج الترويحي والتي يمكن أن تسهم في تحسين الحالة الصحية والنفسية لهم .

ثانياً : الدراسات المرجعية الأجنبية :

١- دراسة امي زلوط ، توم شميدت Amyzlot, Tom L. Schmid (٢٠٠٥م) (٣٦) بعنوان العلاقة بين خصائص المجتمع والمشى وركوب الدراجات للتنقل أو الترويح ، وتهدف الى المقارنة بين المشى وركوب الدراجات للتنقل أو الترويح ومع النسبة المنوية للمجتمع ، وقد استخدم البحث المنهج الوصفي ، وقد أسفرت النتائج على أن مسارات المشى والنزهة في الحدائق كانت ذات أهمية كبيرة .

٢- دراسة شانيم لى ، آنى فيرنز مودوم Chanamlee, Anne Vernez Moudon (٢٠٠٦م) (٣٨) بعنوان علاقة الترويح بالمشى والتنفس ، وتهدف الى التعرف على العلاقة بين الترويح والمشى والشغل ، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة ٤٣٨ بالغاً ، واستخدم مقاييس بينيه ، نماذج اللوغاريتمات متعددة الحدود كوسائل وأدوات لجمع البيانات ، وقد أسفرت النتائج على أن هناك علاقة إيجابية بين الترويح والمشى أو التنقل .

برنامج للألعاب الترويحية يتناسب مع الأطفال المصابين بسرطان الغدد الليمفاوية في المرحلة العمرية من (٦-١٢) سنة في مرحلة العلاج الإشعاعي للتعرف على تأثيره على بعض المتغيرات النفسية (الاكتئاب - القلق - الشعور الأمن النفسي) وبعض الاستجابات المناعية (النتروفيل - الليمفوسايت - المونوسايت - الأزينوفيل - البازوفيل) ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ، وقد أسفرت النتائج على أن ساهم برنامج الألعاب المقترح في خفض مستوى الاكتئاب لدى الأطفال مرضى السرطان ، وأيضاً ساهم في رفع مستوى الأمن النفسي لدى أطفال مرضى السرطان .

٤- دراسة عبده إبراهيم عبده محمد (٢٠١٦م) (١٧) بعنوان المشى الترويحي كمؤشر لتحقيق الشعور بجودة الحياة لدى كبار السن ، وتهدف الى التعرف على دور المشى الترويحي في تحقيق الشعور بمدى جودة الحياة لدى كبار السن ، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي ، وقد أسفرت النتائج عن وعى من أفراد العينة بمفهوم جودة الحياة ، ووجود تأثيرات نفسية والاجتماعية لممارسة المشى الترويحي لدى كبار السن ومنها خفض التوتر الناجم عن ضغوط الحياة والاستمتاع بالطبيعي ، وأيضاً تزايد التحديات التي تواجه ممارسة المشى الترويحي لتحقيق جودة الحياة لدى كبار السن وضعف مقومات الجذب للممارسة .

٥- دراسة إخلص مصباح على (٢٠١٨م) (١) بعنوان تأثير برنامج ترويحى لخفض حدة الاكتئاب لمرضى سرطان الثدي ، وتهدف الى التحقيق من حدة الاكتئاب لمرضى سرطان الثدي بالاعراف ، وقد

مجتمع وعينة البحث :

يمثل مجتمع البحث سيدات مرضى سرطان الثدي بمركز الأورام بطنطا لعام ٢٠١٨م والبالغ عددهن (٥٠٠) سيدة من محافظة الغربية ، وقامت الباحثتان باختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من مجتمع البحث وبلغ قوامها (١٠٠) سيدة بنسبة مئوية قدرها (٢٠%) من مرضى سرطان الثدي من سن (٤٠-٦٠) سنة من ذوى استئصال جزئى للثدى والعمر المرضى يتراوح بين (٥ - ٦) سنوات من المرضى والمستوى الاجتماعى والاقتصادى متوسط وتم اختيار (٣٠) سيدة من مرضى سرطان الثدي بنسبة مئوية (٦%) كعينة استطلاعية من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، حيث تم اختيار عينة البحث من خلال الآتى :

- تعاون إدارة المركز وخاصة الطبيب المباشر للمرضى وإقتناعهم بموضوع البحث الحالى وتسهيل الإجراءات .
- أن تكون السيدة مقيدة بسجلات مركز علاج سرطان الثدي بطنطا (مركز الأورام) .
- أن يتراوح عمر السيدة المصابة من ٤٠-٦٠ سنة من ذوى استئصال الثدي .
- أن يكون المستوى الاجتماعى والاقتصادى متوسط والعمر المرضى يتراوح (٥-٦) سنوات من المرض .

ويوضح جدول (١) حجم العينة ونسبتها للمجتمع الأصى .

٣- دراسة فراجا وآخرون, Fraga et. al. (٢٠١١م) (٤٣) بعنوان المقاومة الهوائية والذات الوظيفى وجودة الحياة (QOL) للسيدات المسنات المتأثرة ببرنامج الترويح والمشى ، وتهدف الى التعرف على تأثير برنامج النشاط البدنى (الترويح والمشى) على المقاومة الهوائية والذات الوظيفى وجودة الحياة للسيدات المسنات ، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفى التحليلى والمنهج التجريبيى باستخدام مجموعتين (التجريبية والضابطة) ، وقد أسفرت النتائج الى أن التمارين البدنية (الترويح والمشى) المنظمة تدخل بطريقة إيجابية في الحكم الذاتى ، والمقاومة الهوائية وجودة الحياة للسيدات المسنات .

٤- دراسة هوردر وآخرون, Horder et. al. (٢٠١٣م) (٤٥) بعنوان جودة الحياة الصحية وعلاقتها بعادة المشى واللياقة البدنية ، وتهدف الى اختبار حالة اللياقة البدنية كوسيط في العلاقة بين عادات المشى وجودة الحياة الصحية لدى كبار السن ، وقد استخدمت الباحثتان المنهج الوصفى ، وقد أسفرت النتائج على أن كلا من المشى المنظم والمستوى المرتفع من اللياقة البدنية لكى كبار السن يحقق نتائج أفضل في معظم جوانب جودة الحياة الصحية .

إجراءات البحث :

منهج البحث :

قامت الباحثتان باستخدام المنهج الوصفى بالأسلوب المسحى لملائمته لطبيعة البحث .

جدول (١)

حجم العينة ونسبتها للمجتمع الأصلي

م	العينة	عدد الأمهات	النسبة المئوية %
١-	مجتمع البحث	٥٠٠	١٠٠%
٢-	العينة الأساسية	١٠٠	٢٠%
٣-	عينة البحث الاستطلاعية	٣٠	٦%
٤-	الباقى من مجتمع البحث	٣٧٠	٧٤%

جدول (٢)

الدلالات الإحصائية لتوصيف افراد عينة البحث فى المتغيرات الأساسية لبيان اعتدالية البيانات

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
	معدلات دلالات النمو					
١	السن	سنة/شهر	٥٣,٥٠٠	٥٥,٠٠٠	٦,٤٩٤	٠,٦٩٣-
٢	الطول	متر	١٦٥,١٠٠	١٦٥,٥٠٠	٢,٣٣١	٠,٥١٥-
٣	الوزن	كجم	٨٠,٥٠٠	٨٣,٠٠٠	٧,٩٩٠	٠,٩٣٩-
٤	العمر المرضى	درجة	٣,٤٥٨	٣,٥٠٠	٠,٧٢١	٠,٢٢٢-
	مقياس المشى الترويحي					
١	ماهية السعادة النفسية لمرضى سرطان الثدي	درجة	٢٢,٤٥٠	٢٢,٠٠٠	٢,٤٣٧	٠,٥٥٤
٢	أهداف ممارسة المشى الترويحي لمرضى سرطان الثدي .	درجة	٣٠,٩٠٠	٣١,٠٠٠	٢,٥٣٣	٠,١١٩-
٣	مردود ممارسة المشى الترويحي لمرضى سرطان الثدي .	درجة	٨٦,٨٨٠	٨٦,٠٠٠	٤,٧٣٥	٠,٥٥٧
٤	الامان المتاحة لممارسة المشى الترويحي لمرضى سرطان الثدي	درجة	١٩,٣٣٠	١٩,٠٠٠	٢,٠٧١	٠,٤٧٨
	اجمالي المقياس	درجة	١٥٩,٥٦٠	١٥٨,٠٠٠	٦,٧٧٨	٠,٦٩٠
	مقياس السعادة النفسية					
١	القناعة	درجة	٢١,٨٦٧	٢٢,٠٠٠	١,٧٨٦	٠,٢٢٣-
٢	الاجتماعية	درجة	١٢,٠٣٤	١٢,٠٠٠	١,١١٣	٠,٠٩٠
٣	ادارة الذات	درجة	١٤,٠٣٣	١٤,٠٠٠	١,٦٤٢	٠,٠٦١
٤	التشاورم	درجة	٩,٩٠٠	١٠,٠٠٠	٠,٨٤٩	٠,٣٥٣-
	اجمالي المقياس	درجة	٥٧,٨٣٤	٥٧,٠٠٠	٤,٧٢٨	٠,٥٢٩

تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين (٣±) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية .

وسائل وأدوات جمع البيانات :

يوضح جدول (٢) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدى افراد العينة فى المتغيرات الأساسية قيد البحث ويتضح قرب البيانات من اعتدالية التوزيع وتمثل المنحنى الاعتدالى حيث

٢- مردود ممارسة المشي الترويحي لمرضى سرطان الثدي .

٣- الأماكن المتاحة لممارسة المشي الترويحي لمرضى سرطان الثدي .

قامت الباحثتان بإعداد استمارة استطلاع رأى مجموعة من الخبراء عددهم (٩) تسع خبراء من المتخصصين في مجالات علم النفس والصحة النفسية والترويح والأورام في الصورة المبديية لمقاييس المشي الترويحي لمرضى سرطان الثدي والبالغ عددهم (٤) محاور .

تحديد النسبة المئوية لكل محور من محاور مقياس المشي الترويحي لمرضى سرطان الثدي ، قامت الباحثتان بإختيار المحاور جميعها حيث أنها حصلت على نسبة مئوية من (٨٨,٨٩% : ١٠٠%) من مجموع آراء السادة الخبراء ، وهذه النسبة ارتضتها الباحثتان ، وهذا ما يوضحه جدول (٣) .

جدول (٣)

التكرار والنسبة المئوية والأهمية النسبية لآراء السادة الخبراء

حول محاور مقياس المشي الترويحي ن = ٩

م	المحاور	أوافق		لاوافق		الاهمية النسبية	الوزن النسبي
		ك	%	ك	%		
١	الاتزان الاتفعالي للمشي الترويحي لمرضى سرطان الثدي	٩	١٠٠,٠٠	٠	٠,٠٠	١٠٠,٠٠	٩
٢	أهداف ممارسة المشي الترويحي لمرضى سرطان الثدي	٩	١٠٠,٠٠	٠	٠,٠٠	١٠٠,٠٠	٩
٣	مردود ممارسة المشي الترويحي لمرضى سرطان الثدي	٨	٨٨,٨٩	١	١١,١١	٨٨,٨٩	٨
٤	الاماكن المتاحة لممارسة المشي الترويحي لمرضى سرطان الثدي	٩	١٠٠,٠٠	٠	٠,٠٠	١٠٠,٠٠	٩

قامت الباحثتان بصياغة عبارات المقياس مستعينة بالمحاور من آراء الخبراء والتي تقيس تلك المحاور ، وقد راعت الباحثتان صياغة عبارات المقياس ان تكون العبارات سلسة وبسيطة ومفهومة ، وبذلك تم وضع المقياس في صورته المبديية وقد بلغ عدد هذه العبارات (٧٥) عبارة - مرفق (٣) .

(١) مقياس المشي الترويحي لمرضى سرطان الثدي - إعداد الباحثتان - مرفق (٤) :

قامت الباحثتان بالإطلاع على العديد من الدراسات والمراجع العلمية بمجال المرتبطة بهذا البحث كدراسة سيد أحمد البهاص (٢٠٠٩م) (١٣) ، أمسية السيد الجندي (٢٠٠٩م) (٥) ، السيد محمد أبو قاسم (٢٠١٠م) (٣) ، مروة محمد إبراهيم (٢٠١٥م) (٢٩) ، عبده إبراهيم عبده محمد (٢٠١٦م) (١٧) ، وكمرجع تهناني عبد السلام محمد (٢٠٠١م) (٨) ، كمال الدين درويش ، أمين أنور الخولى (٢٠٠١م) (٢١) ، منى أحمد الأزهرى (٢٠١٢م) (٣١) ، سامية حسن حسين (٢٠١٦م) (١٠) للإستفادة مما سبق تحديد المحاور الآتية للمقياس - مرفق (٢) - وهى :

١- أهداف ممارسة المشي الترويحي لمرضى سرطان الثدي .

يوضح جدول (٣) التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية لآراء السادة الخبراء حول محاور مقياس المشي الترويحي حيث تراوحت الآراء ما بين (٨٨,٨٩% - ١٠٠,٠٠%) وقد ارتضت الباحثتان بالمحاور التي حصلت على اهمية نسبية قدرها ٨٨,٨٩% فاكثر .

حذف (٥) عبارات - مرفق (٤) - وهذا ما يوضحه جدولي (٤) ، (٥) .

وقد تم استخدام ميزان ثلاثي التقدير (نعم - الى حد ما - لا) وكانت درجاتهم (٣ - ٢ - ١) على التوالي بحيث تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (٧٠ - ٢١٠) درجة .

تحديد النسبة المئوية لعبارات مقياس المشى الترويحي ، اختارت الباحثتان العبارات التي حصلت على نسبة من (٧٧,٧٨% - ١٠٠%) من مجموع آراء السادة الخبراء ، والوصول الى الصورة النهائية لمقياس المشى الترويحي لمرضى سرطان الثدي ، حيث أصبح المقياس في صورته النهائية (٧٠) عبارة ، وذلك بعد

جدول (٤)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات مقياس المشى الترويحي

لدى مرضى سرطان الثدي ن = ٩

المحور الرابع		المحور الثالث		المحور الثاني		المحور الأول	
م	نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %
٦٥	٨٨,٨٩	٢٨	٨٨,٨٩	١٤	٨٨,٨٩	١	١٠٠,٠٠
٦٦	١٠٠,٠٠	٢٩	١٠٠,٠٠	١٥	١٠٠,٠٠	٢	٨٨,٨٩
٦٧	٧٧,٧٨	٣٠	١٠٠,٠٠	١٦	١٠٠,٠٠	٣	١٠٠,٠٠
٦٨	١٠٠,٠٠	٣١	٨٨,٨٩	١٧	٨٨,٨٩	٤	١٠٠,٠٠
٦٩	٧٧,٧٨	٣٢	٨٨,٨٩	١٨	١٠٠,٠٠	٥	٧٧,٧٨
٧٠	٨٨,٨٩	٣٣	٧٧,٧٨	١٩	٨٨,٨٩	٦	٥٥,٥٦
٧١	٥٥,٥٦	٣٤	١٠٠,٠٠	٢٠	٧٧,٧٨	٧	١٠٠,٠٠
٧٢	١٠٠,٠٠	٣٥	١٠٠,٠٠	٢١	٨٨,٨٩	٨	٤٤,٤٤
٧٣	٨٨,٨٩	٣٦	١٠٠,٠٠	٢٢	٧٧,٧٨	٩	١٠٠,٠٠
٧٤	١٠٠,٠٠	٣٧	٨٨,٨٩	٢٣	١٠٠,٠٠	١٠	٨٨,٨٩
٧٥	٨٨,٨٩	٣٨	٧٧,٧٨	٢٤	١٠٠,٠٠	١١	٣٣,٣٣
		٣٩	١٠٠,٠٠	٢٥	١٠٠,٠٠	١٢	١٠٠,٠٠
		٤٠	٧٧,٧٨	٢٦	٨٨,٨٩	١٣	٨٨,٨٩
		٤١	١٠٠,٠٠	٢٧	٨٨,٨٩		
		٤٢	٨٨,٨٩				
		٤٣	٧٧,٧٨				
		٤٤	١٠٠,٠٠				
		٤٥	٨٨,٨٩				
		٤٦	١٠٠,٠٠				
		٤٧	٨٨,٨٩				
		٤٨	١٠٠,٠٠				
		٤٩	١٠٠,٠٠				
		٥٠	٧٧,٧٨				
		٥١	١٠٠,٠٠				
		٥٢	١٠٠,٠٠				
		٥٣	١٠٠,٠٠				
		٥٤	٧٧,٧٨				
		٥٥	١٠٠,٠٠				
		٥٦	٧٧,٧٨				
		٥٧	٨٨,٨٩				
		٥٨	٨٨,٨٩				
		٥٩	١٠٠,٠٠				
		٦٠	١٠٠,٠٠				
		٦١	٧٧,٧٨				
		٦٢	١٠٠,٠٠				
		٦٣	٨٨,٨٩				
		٦٤	٤٤,٤٤				

(٣٣,٣٣% - ١٠٠,٠%) وقد ارتضت الباحثتان
بالعبارات التي حصلت على نسبة مئوية قدرها
٧٧,٧٨% فأكثر .

يوضح جدول (٤) النسبة المئوية لآراء
السادة الخبراء حول عبارات مقياس المشي الترويحي
ويتضح تراوح النسبة المئوية للعبارات ما بين

جدول (٥)

العدد المبدئي والنهائي وأرقام العبارات المستبعدة والمعدلة لمقياس المشي الترويحي

م	المحاور	العدد المبدئي للعبارات	عدد العبارات المستبعدة	أرقام العبارات المستبعدة	عدد العبارات المعدلة	أرقام العبارات المعدلة	العدد النهائي للعبارات
١	الاتزان الانفعالي للمشي الترويحي لمرضى سرطان الثدي	١٣	٣	٦-٨-١١	٠	٠	١٠
٢	أهداف ممارسة المشي الترويحي لمرضى سرطان الثدي .	١٤	-	-	-	-	١٤
٣	مردود ممارسة المشي الترويحي لمرضى سرطان الثدي .	٣٨	١	٦٤	-	--	٣٧
٤	الاماكن المتاحة لممارسة المشي الترويحي لمرضى سرطان الثدي	١٠	١	٧١	-	-	٩
	الاجمالي	٧٥	٥	٥	-	-	٧٠

العبارات ووضوحها وفهم تعليمات وطريقة الإجابة على
المقياس .

وقامت الباحثتان بإيجاد الصدق عن طريق
صدق الاتساق الداخلي وذلك بإيجاد معامل الارتباط
بين درجة كل عبارة ودرجة المحور ، وبين العبارات
والمجموعة الكلية للمقياس ، وبين درجة المحور
والمجموع الكلية للمقياس ، وهذا ما يوضحه
جدول (٦) ، (٧) .

كما قامت الباحثتان بحساب معامل الثبات
للمقياس بطريقة الإختبار وإعادة الإختبار
(إعادة وتطبيق المقياس) وطريقة اختبار التجزئة
النصفية وكذلك معامل ألفا كرونباخ وهذا ما يوضحه
جدول (٨) ، (٩) .

يوضح جدول (٥) العدد المبدئي والنهائي وأرقام
العبارات المستبعدة لمقياس المشي الترويحي ويتضح
اتفاق السادة الخبراء على حذف عدد(٥) عبارات ليصبح
العدد النهائي لعبارات الاستبيان(٧٠) عبارة من اجمالي
(٧٥) عبارة دون اي تعديل .

قامت الباحثتان بالتحقق من صدق وثبات المقياس
بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى وذلك بتطبيق هذا
المقياس على عينة قوامها (٣٠) سيدة من مرضى
سرطان الثدي من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية
للبحث في الفترة من (٨/١٠/٢٠١٨م) الى
(٢٣/١٠/٢٠١٨م) وذلك لمعرفة مدى وضوح
العبارات ومدى ملائمة صياغتها فتبين ملائمة

جدول (٦)

صدق الاتساق الداخلي بين العبارة والمحور وبين العبارة والمجموع الكلي

لقياس المشى الترويحي ن = ٣٠

المحور الرابع			المحور الثالث			المحور الثاني			المحور الأول		
العبارة مع المجموع	العبارة مع المحور	م	العبارة مع المجموع	العبارة مع المحور	م	العبارة مع المجموع	العبارة مع المحور	م	العبارة مع المجموع	العبارة مع المحور	م
٠,٨٣	٠,٨٧	٦٢	٠,٨٩	٠,٨١	٢٥	٠,٩٠	٠,٩١	١١	٠,٩١	٠,٨٩	١
٠,٩١	٠,٩٠	٦٣	٠,٨٧	٠,٩٢	٢٦	٠,٨٦	٠,٨٨	١٢	٠,٨٦	٠,٨٨	٢
٠,٨٧	٠,٩١	٦٤	٠,٩٠	٠,٨٤	٢٧	٠,٩٠	٠,٩٢	١٣	٠,٨٧	٠,٨٢	٣
٠,٨٧	٠,٧٨	٦٥	٠,٩١	٠,٨٧	٢٨	٠,٨٨	٠,٨٩	١٤	٠,٨٥	٠,٩٣	٤
٠,٨٤	٠,٨٩	٦٦	٠,٨٩	٠,٨٦	٢٩	٠,٨٩	٠,٩٢	١٥	٠,٩١	٠,٧٩	٥
٠,٩١	٠,٩٢	٦٧	٠,٩٠	٠,٨٨	٣٠	٠,٩٢	٠,٩٠	١٦	٠,٨٧	٠,٨٤	٦
٠,٨٤	٠,٩٠	٦٨	٠,٩٢	٠,٨٧	٣١	٠,٨٦	٠,٩٣	١٧	٠,٩٢	٠,٨٣	٧
٠,٨٩	٠,٨٦	٦٩	٠,٨٧	٠,٧٩	٣٢	٠,٨٣	٠,٧٥	١٨	٠,٩١	٠,٨٤	٨
٠,٩٠	٠,٨٤	٧٠	٠,٩١	٠,٨٨	٣٣	٠,٩١	٠,٨٧	١٩	٠,٨٩	٠,٩٤	٩
			٠,٨٦	٠,٨٣	٣٤	٠,٨٩	٠,٩٣	٢٠	٠,٩٢	٠,٨٨	١٠
			٠,٨٤	٠,٩٢	٣٥	٠,٨٤	٠,٨٩	٢١			
			٠,٨٨	٠,٨٤	٣٦	٠,٩١	٠,٩٢	٢٢			
			٠,٨٢	٠,٨٨	٣٧	٠,٨٨	٠,٨٨	٢٣			
			٠,٨٠	٠,٩٢	٣٨	٠,٩٠	٠,٨٥	٢٤			
			٠,٨٦	٠,٨٢	٣٩						
			٠,٨٤	٠,٨٤	٤٠						
			٠,٩٠	٠,٨٦	٤١						
			٠,٩١	٠,٩٢	٤٢						
			٠,٨٢	٠,٧٧	٤٣						
			٠,٨٦	٠,٩٣	٤٤						
			٠,٨٩	٠,٨٥	٤٥						
			٠,٨٥	٠,٨٣	٤٦						
			٠,٩٠	٠,٨٦	٤٧						
			٠,٨٨	٠,٩٢	٤٨						
			٠,٨٢	٠,٨٧	٤٩						
			٠,٩١	٠,٨٩	٥٠						
			٠,٨٨	٠,٨٦	٥١						
			٠,٨٩	٠,٨٥	٥٢						
			٠,٨٧	٠,٩٠	٥٣						
			٠,٩١	٠,٨٨	٥٤						
			٠,٨٨	٠,٩٢	٥٥						
			٠,٨٢	٠,٨٧	٥٦						
			٠,٨٥	٠,٩٠	٥٧						
			٠,٨٩	٠,٨٣	٥٨						
			٠,٩١	٠,٩٢	٥٩						
			٠,٩٣	٠,٨٩	٦٠						
			٠,٨٦	٠,٨٩	٦١						

الكلي لقياس المشى الترويحي مما يشير الى
صدق الاتساق الداخلي للمقياس وذلك عند مستوى
معنوية ٠,٠٥

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية $0,05 = 0,361$
يوضح جدول (٦) وجود ارتباط ذو دلالة
إحصائية بين العبارة والمحور وبين العبارة والمجموع

جدول (٧)

معامل صدق الاتساق الداخلي بين المحور والمجموع الكلي لمقياس المشي الترويحي

ن = ٣٠

م	المحاور	معامل الارتباط
١	الاتزان الاتفعالي للمشي الترويحي لمرضى سرطان الثدي	٠,٩١
٢	أهداف ممارسة المشي الترويحي لمرضى سرطان الثدي .	٠,٨٦
٣	مردود ممارسة المشي الترويحي لمرضى سرطان الثدي .	٠,٨٨
٤	الإماكن المتاحة لممارسة المشي الترويحي لمرضى سرطان الثدي .	٠,٨٥

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٣٦١ الكلي لمقياس المشي الترويحي ، وذلك عند مستوى
ويتضح من جدول (٧) وجود ارتباط ذو معنوية ٠,٠٥ .
دلالة احصائية بين مجموع المحور وبين المجموع

جدول (٨)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لمقياس المشي الترويحي لبيان معامل الثبات

ن = ٣٠

المحور الأول		المحور الثاني		المحور الثالث		المحور الرابع	
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	٠,٨٧	١١	٠,٨٩	٢٥	٠,٨٦	٦٢	٠,٨٨
٢	٠,٩٤	١٢	٠,٨٧	٢٦	٠,٩١	٦٣	٠,٨٩
٣	٠,٨٨	١٣	٠,٩٠	٢٧	٠,٨٩	٦٤	٠,٩٠
٤	٠,٩٤	١٤	٠,٨٦	٢٨	٠,٨٨	٦٥	٠,٩١
٥	٠,٨٦	١٥	٠,٩٢	٢٩	٠,٩٦	٦٦	٠,٩٤
٦	٠,٩١	١٦	٠,٨٥	٣٠	٠,٨٩	٦٧	٠,٩١
٧	٠,٩٠	١٧	٠,٩٠	٣١	٠,٩٠	٦٨	٠,٩٥
٨	٠,٩٢	١٨	٠,٨٩	٣٢	٠,٩٤	٦٩	٠,٩٣
٩	٠,٩٤	١٩	٠,٨٧	٣٣	٠,٨٦	٧٠	٠,٨٩
١٠	٠,٩٢	٢٠	٠,٩٠	٣٤	٠,٩٥		
		٢١	٠,٨٧	٣٥	٠,٨٩		
		٢٢	٠,٨٩	٣٦	٠,٩٣		
		٢٣	٠,٩٤	٣٧	٠,٨٨		
		٢٤	٠,٨٩	٣٨	٠,٨٦		
				٣٩	٠,٩١		
				٤٠	٠,٨٧		
				٤١	٠,٩٤		
				٤٢	٠,٩١		
				٤٣	٠,٩٠		
				٤٤	٠,٨٩		
				٤٥	٠,٩٢		
				٤٦	٠,٩٥		
				٤٧	٠,٩١		
				٤٨	٠,٨٦		
				٤٩	٠,٩٣		
				٥٠	٠,٨٩		
				٥١	٠,٩٤		
				٥٢	٠,٩٠		
				٥٣	٠,٩١		
				٥٤	٠,٩٢		
				٥٥	٠,٩٤		
				٥٦	٠,٩٠		
				٥٧	٠,٨٩		
				٥٨	٠,٩١		
				٥٩	٠,٩٠		
				٦٠	٠,٨٧		
				٦١	٠,٩٢		

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٣٦١

يوضح جدول (٨) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق لمقياس المشي الترويحي حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠,٧٦-٠,٩٣) وهي معاملات ارتباط ذو دلالة عالية مما يشير الى ثبات المقياس .

جدول (٩)

التجزئة النصفية ومعامل الفا لبيان معامل الثبات لمقياس المشي الترويحي

ن = ٣٠

م	معايير المقياس	اختبار التجزئة النصفية		معامل الفا
		سبيرمان - براون	جتمان	
١	الاتزان الانفعالي للمشي الترويحي لمرضى سرطان الثدي	٠,٨٤٢	٠,٨٥٦	٠,٨٦٢
٢	أهداف ممارسة المشي الترويحي لمرضى سرطان الثدي .	٠,٨٤٨	٠,٨٤١	٠,٨٧٢
٣	مردود ممارسة المشي الترويحي لمرضى سرطان الثدي .	٠,٧٦٩	٠,٧٦٤	٠,٨٥٨
٤	الاماكن المتاحة لممارسة المشي الترويحي لمرضى سرطان الثدي	٠,٨٢٩	٠,٨٧٤	٠,٨٦٤
	الدرجة الكلية	٠,٨٨٦	٠,٨٨٧	٠,٨٧٥

للمقياس ما بين (٤٣ - ٢١٥) ويحتوي المقياس على (٣١) عبارة إيجابية و (١٢) عبارة سلبية . قامت الباحثتان بالتحقق من صدق وثبات المقياس بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى وذلك بتطبيق هذا المقياس على عينة قوامها (٣٠) سيدة من مرضى سرطان الثدي من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية للبحث في الفترة من (٨/١٠/٢٠١٨م) الى (٢٣/١٠/٢٠١٨م) وذلك لمعرفة مدى وضوح العبارات ومدى ملائمة صياغتها فتبين ملائمة العبارات ووضوحها وفهم تعليمات وطريقة الإجابة على المقياس. وقامت الباحثتان بإيجاد الصدق عن طريق صدق الاتساق الداخلي وذلك بإيجاد معامل الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة المحور ، وبين العبارة والمجموعة الكلي للمقياس ، وبين درجة المحور والمجموع الكلي للمقياس ، وهذا ما يوضحه جدول (١٠) ، (١١) . كما قامت الباحثتان بحساب معامل الثبات للمقياس بطريقة الإختبار وإعادة الإختبار (إعادة وتطبيق المقياس) معامل ألفا كرونباخ وهذا ما يوضحه جدول (١٢) ، (١٣) .

يوضح جدول (٩) اختبار التجزئة النصفية بطريقتي سبيرمان - براون و جتمان وكذلك معامل الفا (كرونباخ) لبيان معامل الثبات لمعايير البحث الاربعة لمقياس المشي الترويحي بالإضافة الى اجمالي المقياس ويتضح وجود دلالات احصائية قوية تشير الى ثبات المقياس . (٢) مقياس السعادة النفسية - إعداد مروة محمد إبراهيم حسن (٢٠١٥م) (٢٩): يهدف الى قياس مستوى السعادة النفسية التي يشعر بها مرضى سرطان الثدي ويتكون من (٤٣) عبارة و (٤) عوامل وهم :
 - العامل الأول : القناعة ويتضمن على (١٥) عبارة .
 - العامل الثاني : الاجتماعية ويتضمن على (٩) عبارات .
 - العامل الثالث : إدارة الذات ويتضمن على (٩) عبارات .
 - العامل الرابع : التشاؤم ويتضمن على (١٠) عبارات .
 وللمقياس درجة الاستجابة وفقاً لميزان خماسي (١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥) وتتراوح الدرجة الكلية

جدول (١٠)

صدق الاتساق الداخلي بين العبارة والمحور وبين العبارة والمجموع الكلي لمقياس السعادة النفسية

ن = ٣٠

المحور الرابع			المحور الثالث			المحور الثاني			المحور الأول		
العبارة مع المجموع	العبارة مع المحور	م	العبارة مع المجموع	العبارة مع المحور	م	العبارة مع المجموع	العبارة مع المحور	م	العبارة مع المجموع	العبارة مع المحور	م
٠,٧٨	٠,٦٧	١	٠,٧٣	٠,٨١	١	٠,٦١	٠,٦٧	١	٠,٧٣	٠,٦٨	١
٠,٧٥	٠,٧٩	٢	٠,٦٩	٠,٧٣	٢	٠,٧٢	٠,٦١	٢	٠,٦٢	٠,٧١	٢
٠,٦٤	٠,٦٨	٣	٠,٦٧	٠,٦٤	٣	٠,٧٣	٠,٦٦	٣	٠,٧٤	٠,٨٣	٣
٠,٧٢	٠,٨٥	٤	٠,٧٣	٠,٧٥	٤	٠,٩٢	٠,٨٧	٤	٠,٦٩	٠,٨٠	٤
٠,٦٧	٠,٧٣	٥	٠,٦٧	٠,٨١	٥	٠,٧٠	٠,٦٣	٥	٠,٦٨	٠,٧٤	٥
٠,٧٣	٠,٦٤	٦	٠,٧١	٠,٦٨	٦	٠,٦٤	٠,٦٩	٦	٠,٧٩	٠,٧٩	٦
٠,٨٠	٠,٧٣	٧	٠,٦٨	٠,٧٨	٧	٠,٨١	٠,٧٢	٧	٠,٧٩	٠,٨٣	٧
٠,٧٢	٠,٧٦	٨	٠,٧٣	٠,٦٩	٨	٠,٧٣	٠,٦٦	٨	٠,٨١	٠,٧٨	٨
٠,٦٩	٠,٦٧	٩	٠,٨٢	٠,٧٠	٩	٠,٦٤	٠,٧١	٩	٠,٧٩	٠,٧٣	٩
						٠,٧٨	٠,٨٣	١٠	٠,٦٦	٠,٧٦	١٠
									٠,٨٨	٠,٨٣	١١
									٠,٧٢	٠,٦٣	١٢
									٠,٧٧	٠,٨٥	١٣
									٠,٨٣	٠,٧٤	١٤
									٠,٧٢	٠,٨٦	١٥

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٣٦١ الكلي لمقياس السعادة النفسية مما يشير الى صدق
 يوضح جدول (١٠) وجود ارتباط ذو دلالة
 إحصائية بين العبارة والمحور وبين العبارة والمجموع عند مستوى معنوية ٠,٠٥

جدول (١١)

صدق الاتساق الداخلي بين المحور والمجموع الكلي لمقياس السعادة النفسية

ن = ٣٠

معامل الارتباط	المحاور	م
٠,٨٤	القناعة	١
٠,٨١	الاجتماعية	٢
٠,٨٢	ادارة الذات	٣
٠,٧٩	التشاؤم	٤

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٣٦١ لمقياس السعادة النفسية وذلك عند مستوى معنوية ٠,٠٥
 يوضح جدول (١١) وجود ارتباط ذو دلالة
 إحصائية بين مجموع المحور وبين المجموع الكلي

جدول (١٢)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات لمقياس السعادة النفسية

ن=٣٠

المحور الرابع		المحور الثالث		المحور الثاني		المحور الأول	
معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
٠,٨٩	١	٠,٨٤	١	٠,٨٨	١	٠,٨٣	١
٠,٨٠	٢	٠,٨٩	٢	٠,٨٧	٢	٠,٨٥	٢
٠,٨٦	٣	٠,٧٦	٣	٠,٧٦	٣	٠,٧٤	٣
٠,٨٣	٤	٠,٩٠	٤	٠,٨٧	٤	٠,٨٣	٤
٠,٧١	٥	٠,٨٠	٥	٠,٨٩	٥	٠,٨٧	٥
٠,٨٧	٦	٠,٧٣	٦	٠,٧٢	٦	٠,٨٤	٦
٠,٧٧	٧	٠,٨٧	٧	٠,٨٤	٧	٠,٧٦	٧
٠,٧٩	٨	٠,٨٢	٨	٠,٨٥	٨	٠,٩٠	٨
٠,٨٤	٩	٠,٨٨	٩	٠,٨١	٩	٠,٨٠	٩
				٠,٧٩	١٠	٠,٨٣	١٠
						٠,٧٤	١١
						٠,٨٠	١٢
						٠,٨٩	١٣
						٠,٨٣	١٤
						٠,٧٧	١٥

النفسية حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠,٧٣) - (٠,٩٠) وهي معاملات ارتباط ذو دلالة عالية مما يشير الى ثبات المقياس .

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٣٦١

يوضح جدول (١٢) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق لمقياس السعادة

جدول (١٣)

معامل الفا لبيان معامل الثبات لمقياس السعادة النفسية

ن=٣٠

معامل الفا	محاور المقياس	م
Deleted Cronbach's Alpha if Item		
٠,٨٦١	القناعة	١
٠,٨٧٣	الاجتماعية	٢
٠,٨٦٤	ادارة الذات	٣
٠,٨٥١	التشاورم	٤
٠,٨٧٦	الدرجة الكلية	

النفسية بالإضافة الى اجمالي المقياس ويتضح وجود دلالات احصائية قوية تشير الى ثبات المقياس .

يوضح جدول (١٣) معامل الفا (كرونباخ) لبيان معامل الثبات لمحاور البحث الاربعة لمقياس السعادة

الدراسة الأساسية :

بذلك وحذف الاستثمارات الغير مكتملة وبعد ذلك قامت الباحثان بعمل المعالجات الإحصائية المناسبة لذلك (النسب المئوية - الوزن النسبي - اختبار كاي^٢ - الأهمية النسبية - التجزئة النصفية - معامل ألفا كرونباخ - المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الارتباط بيرسون - التكرارات) .

تم تطبيق المقياس على عينة الدراسة من سيدات مرضى سرطان الثدي بعد التأكد من المعاملات العلمية لمقياس المشى الترويحي ومقياس السعادة النفسية وذلك في الفترة من ٢٨/١٠/٢٠١٨م الى ١١/١١/٢٠١٨م ، وتم جمع الاستثمارات وتفريغها في الاستثمارات الخاصة

عرض النتائج ومناقشتها :

عرض النتائج :

جدول (١٤)

التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية وقيمة كاي^٢ لآراء عينة البحث في المحور الأول الخاص بالاتزان الانفعالي للمشى الترويحي لمرضى سرطان الثدي

ن = ١٠٠

م	العبارة	نعم		لا		الوزن النسبي	الأهمية النسبية	كا ^٢
		ك	%	ك	%			
١	تطوير الشخصية والتخلص مما يشوبها من نقص وضعف .	١٠	١٠,٠٠٠	٢٥	٢٥,٠٠٠	١٨٥	٦١,٦٦٧	٤٨,٥٠٠
٢	تجاوز الصعاب التي تواجه أحداث الحياة .	٤٢	٤٢,٠٠٠	٨	٨,٠٠٠	٢٣٤	٧٨,٠٠٠	٢٩,٨٤٠
٣	السعادة قمة مطالب الحياة الإنسانية .	٨٥	٨٥,٠٠٠	٥	٥,٠٠٠	٢٨٠	٩٣,٣٣٣	١٢٠,٥٠١
٤	خبرة إنفعالية سارة أو إيجابية نتيجة ممارسة الأنشطة الترويحية.	٣٥	٣٥,٠٠٠	٢٠	٢٠,٠٠٠	٢١٥	٧١,٦٦٧	٩,٥٠٠
٥	حب الحياة والميل للمثابرة .	٧٠	٧٠,٠٠٠	٢٠	٢٠,٠٠٠	٢٥٠	٨٣,٣٣٣	٦٢,٠٠١
٦	الارتياح والهناء النفسى .	٨٦	٨٦,٠٠٠	٢	٢,٠٠٠	٢٨٤	٩٤,٦٦٧	١٢٦,٣٢١
٧	الاحتفاظ بالعلاقات الإيجابية مع الآخرين .	٦٠	٦٠,٠٠٠	١٣	١٣,٠٠٠	٢٤٧	٨٢,٣٣٣	٣٤,٩٤٠
٨	التفكير بإيجابية والصبر على الشدائد .	٩	٩,٠٠٠	٣١	٣١,٠٠٠	١٧٨	٥٩,٣٣٣	٣٩,٢٦٠
٩	إشباع الحاجات الأساسية .	١٧	١٧,٠٠٠	٤٨	٤٨,٠٠٠	١٦٩	٥٦,٣٣٣	١٤,٥٤٠
١٠	توفير مقومات الحياة والقدرة على العمل في الحياة اليومية .	١٣	١٣,٠٠٠	١٠	١٠,٠٠٠	٢٠٣	٦٧,٦٦٧	٨٥,٩٤١

قيمة ، كما تتراوح الأهمية النسبية لعبارات المحور بين (٥٦,٣٣٣) كأصغر قيمة ، و (٩٤,٦٦٧) كأكبر قيمة ، وتراوح قيمة كاي^٢ ما بين (٩,٥٠٠) كأصغر قيمة ، و (١٢٦,٣٢١) كأكبر قيمة .

قيمة كاي^٢ الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٥,٩٩

يتضح من جدول (١٤) أن الوزن النسبي لعبارات محور الاتزان الانفعالي للمشى الترويحي لمرضى سرطان الثدي (١٦٩) كأصغر قيمة ، و (٢٨٤) كأكبر

جدول (١٥)

التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية وقيمة كا لأراء عينة البحث في المحور الثاني الخاص بأهداف ممارسة المشي الترويحي لتحقيق السعادة النفسية لمرضى سرطان الثدي

ن = ١٠٠

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الوزن النسبي ي	الاهمية النسبية	كا
		ك	%	ك	%	ك	%			
١	الاستمتاع بالحياة بشكل أفضل .	١٥	١٥,٠٠٠	٦٠	٦٠,٠٠٠	٢٥	٢٥,٠٠٠	١٩٠	٦٣,٣٣٣	٣٣,٥٠٠
٢	المساعدة في التحكم في الألم .	٥٥	٥٥,٠٠٠	٣٠	٣٠,٠٠٠	١٥	١٥,٠٠٠	٢٤٠	٨٠,٠٠٠	٢٤,٥٠٠
٣	تُعزز التحسن في المزاج والشعور بالرفاهية .	٦٠	٦٠,٠٠٠	٢٥	٢٥,٠٠٠	١٥	١٥,٠٠٠	٢٤٥	٨١,٦٦٧	٣٣,٥٠٠
٤	القدرة على المعيشة بصورة متفائلة .	٦٥	٦٥,٠٠٠	٢٥	٢٥,٠٠٠	١٠	١٠,٠٠٠	٢٥٥	٨٥,٠٠٠	٤٨,٥٠٠
٥	مواصلة تحديات الحياة بحماس .	١٥	١٥,٠٠٠	٦٥	٦٥,٠٠٠	٢٠	٢٠,٠٠٠	١٩٥	٦٥,٠٠٠	٤٥,٥٠٠
٦	تعلم فن التعامل مع الآخرين .	١٠	١٠,٠٠٠	٣٠	٣٠,٠٠٠	٦٠	٦٠,٠٠٠	١٥٠	٥٠,٠٠٠	٣٨,٠٠٠
٧	تغذية الترويحي الجماعي .	١٠	١٠,٠٠٠	٦٥	٦٥,٠٠٠	٢٥	٢٥,٠٠٠	١٨٥	٦١,٦٦٧	٤٨,٥٠٠
٨	التقليل من أعراض القلق والاكتئاب .	٢٠	٢٠,٠٠٠	٧٠	٧٠,٠٠٠	١٠	١٠,٠٠٠	٢١٠	٧٠,٠٠٠	٦٢,٠٠١
٩	الشعور بالنشاط والحيوية لأطول فترة من الحياة .	٦٠	٦٠,٠٠٠	٢٠	٢٠,٠٠٠	٢٠	٢٠,٠٠٠	٢٤٠	٨٠,٠٠٠	٣٢,٠٠٠
١٠	محاولة العودة الى الحياة الطبيعية .	٦٥	٦٥,٠٠٠	٢٠	٢٠,٠٠٠	١٥	١٥,٠٠٠	٢٥٠	٨٣,٣٣٣	٤٥,٥٠٠
١١	الاستمتاع بوقوع الفراغ .	٥٥	٥٥,٠٠٠	١٥	١٥,٠٠٠	٣٠	٣٠,٠٠٠	٢٢٥	٧٥,٠٠٠	٢٤,٥٠٠
١٢	الحصول على ساعات أكثر تتميز بالرضا والسعادة .	٦٠	٦٠,٠٠٠	٣٠	٣٠,٠٠٠	١٠	١٠,٠٠٠	٢٥٠	٨٣,٣٣٣	٣٨,٠٠٠
١٣	إعادة التماسك الداخلي للمرضى .	٥٥	٥٥,٠٠٠	٢٥	٢٥,٠٠٠	٢٠	٢٠,٠٠٠	٢٣٥	٧٨,٣٣٣	٢١,٥٠٠
١٤	الترويحي عن النفس وتقوية العقل .	٤٥	٤٥,٠٠٠	٣٠	٣٠,٠٠٠	٢٥	٢٥,٠٠٠	٢٢٠	٧٣,٣٣٣	٦,٥٠٠

لعبارة المحور بين (٥٠,٠٠٠) كأصغر قيمة ، و (٨٥,٠٠٠) كأكبر قيمة ، وتراوحت قيمة كا ما بين (٦,٥٠٠) كأصغر قيمة ، و (٦٢,٠٠١) كأكبر قيمة

قيمة كا ٢ الجدولية عند مستوى معنوية = ٠,٠٥ = ٥,٩٩ يتضح من جدول (١٥) أن الوزن النسبي لعبارة محور أهداف ممارسة المشي الترويحي لتحقيق السعادة النفسية لمرضى سرطان الثدي (١٥٠) كأصغر قيمة ، و (٢٥٥) كأكبر قيمة ، كما تتراوح الأهمية النسبية

جدول (١٦)

التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية وقيمة كا لآراء عينة البحث في المحور الثالث الخاص بمردود ممارسة المشي الترويحي في محاور السعادة النفسية لمريض سرطان الثدي

ن = ١٠٠

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الاهمية النسبية	الوزن النسبي	كا
		ك	%	ك	%	ك	%			
١	أبذل كل جهدي من أجل إسعاد أسرتي	٦٥	٦٥,٠٠٠	٣٠	٣٠,٠٠٠	٥	٥,٠٠٠	٨٦,٦٦٧	٢٦٠	٥٤,٥٠١
٢	شهيتي للطعام كبيرة .	٦٥	٦٥,٠٠٠	٢٥	٢٥,٠٠٠	١٠	١٠,٠٠٠	٨٥,٠٠٠	٢٥٥	٤٨,٥٠٠
٣	يمكنني القيام بحركات رياضية بمرونة ويسر .	٦٠	٦٠,٠٠٠	٢٠	٢٠,٠٠٠	٢٠	٢٠,٠٠٠	٨٠,٠٠٠	٢٤٠	٣٢,٠٠٠
٤	أشعر بالثقة بالنفس في أسلوب حياتي	٢٠	٢٠,٠٠٠	٥٥	٥٥,٠٠٠	٢٥	٢٥,٠٠٠	٦٥,٠٠٠	١٩٥	٢١,٥٠٠
٥	يعتقل مزاجي بعد ممارسة رياضة المشي	٦٠	٦٠,٠٠٠	٢٣	٢٣,٠٠٠	١٧	١٧,٠٠٠	٨١,٠٠٠	٢٤٣	٣٢,٥٤٠
٦	أجد متعة كبيرة أثناء الممارسة .	٦٥	٦٥,٠٠٠	٢٥	٢٥,٠٠٠	١٠	١٠,٠٠٠	٨٥,٠٠٠	٢٥٥	٤٨,٥٠٠
٧	أحاول أن أتجاهل التعب أثناء المشي .	٢٠	٢٠,٠٠٠	٦٠	٦٠,٠٠٠	٢٠	٢٠,٠٠٠	٦٦,٦٦٧	٢٠٠	٣٢,٠٠٠
٨	أشعر بالرضا النفسي تجاه حياتي	٦٥	٦٥,٠٠٠	٣٠	٣٠,٠٠٠	٥	٥,٠٠٠	٨٦,٦٦٧	٢٦٠	٥٤,٥٠١
٩	يمكنني إعطاء طاقة إيجابية لمن حولي .	٦٧	٦٧,٠٠٠	٢٩	٢٩,٠٠٠	٤	٤,٠٠٠	٨٧,٦٦٧	٢٦٣	٦٠,٣٨١
١٠	أستطيع أن أخطط للمستقبل لبعض الأمور	٢٠	٢٠,٠٠٠	٦٥	٦٥,٠٠٠	١٥	١٥,٠٠٠	٦٨,٣٣٣	٢٠٥	٤٥,٥٠٠
١١	أتعامل مع الآخرين بصدق رحب .	٣٠	٣٠,٠٠٠	٦٥	٦٥,٠٠٠	٥	٥,٠٠٠	٧٥,٠٠٠	٢٢٥	٥٤,٥٠١
١٢	يساعدني على التحكم في الانفعالاتي .	٢٠	٢٠,٠٠٠	٢٥	٢٥,٠٠٠	٥٥	٥٥,٠٠٠	٥٥,٠٠٠	١٦٥	٢١,٥٠٠
١٣	أواجه التعب بالشجاعة والقوة .	٥٥	٥٥,٠٠٠	٣٥	٣٥,٠٠٠	١٠	١٠,٠٠٠	٨١,٦٦٧	٢٤٥	٣٠,٥٠٠
١٤	التقارب والتواصل مع الجماعة .	٥٠	٥٠,٠٠٠	٢٥	٢٥,٠٠٠	٢٥	٢٥,٠٠٠	٧٥,٠٠٠	٢٢٥	١٢,٥٠٠
١٥	أشعر بانتظام في عملية التنفس ودقات قلبي .	٦٠	٦٠,٠٠٠	٣٠	٣٠,٠٠٠	١٠	١٠,٠٠٠	٨٣,٣٣٣	٢٥٠	٣٨,٠٠٠
١٦	التمتع في المشاركة مع أعماله الجماعة .	٦٥	٦٥,٠٠٠	٣٠	٣٠,٠٠٠	٥	٥,٠٠٠	٨٦,٦٦٧	٢٦٠	٥٤,٥٠١
١٧	الشعور بالثقة تجاه سلوكي الاجتماعي	٥٠	٥٠,٠٠٠	٢٥	٢٥,٠٠٠	٢٥	٢٥,٠٠٠	٧٥,٠٠٠	٢٢٥	١٢,٥٠٠
١٨	أستطيع التماسك عند سماع الأخبار السيئة .	٥٥	٥٥,٠٠٠	٢٥	٢٥,٠٠٠	٢٠	٢٠,٠٠٠	٧٨,٣٣٣	٢٣٥	٢١,٥٠٠
١٩	أبذل كل جهدي من أجل إسعاد أسرتي	٥٧	٥٧,٠٠٠	٣٠	٣٠,٠٠٠	١٣	١٣,٠٠٠	٨١,٣٣٣	٢٤٤	٢٩,٥٤٠
٢٠	تشجيع السلوك الإيجابي في المجتمع لمريض سرطان الثدي .	١٢	١٢,٠٠٠	٧٦	٧٦,٠٠٠	١٢	١٢,٠٠٠	٦٦,٦٦٧	٢٠٠	٨١,٩٢١
٢١	مواجهة العزلة الاجتماعية .	٦٨	٦٨,٠٠٠	١٥	١٥,٠٠٠	١٧	١٧,٠٠٠	٨٣,٦٦٧	٢٥١	٥٤,١٤١
٢٢	أستطيع تحفيز وتشجيع نفسي .	٥٧	٥٧,٠٠٠	٣٠	٣٠,٠٠٠	١٣	١٣,٠٠٠	٨١,٣٣٣	٢٤٤	٢٩,٥٤٠
٢٣	أستطيع التعبير عما بداخلي .	٥٦	٥٦,٠٠٠	٣٩	٣٩,٠٠٠	٥	٥,٠٠٠	٨٣,٦٦٧	٢٥١	٤٠,٤٦٠
٢٤	الاستمتاع بوقتي .	٥٠	٥٠,٠٠٠	٣٠	٣٠,٠٠٠	٢٠	٢٠,٠٠٠	٧٦,٦٦٧	٢٣٠	١٤,٠٠٠
٢٥	أشعر أنني قادرة على إنجاز أي عمل .	٥٤	٥٤,٠٠٠	٣٧	٣٧,٠٠٠	٩	٩,٠٠٠	٨١,٦٦٧	٢٤٥	٣٠,٩٨٠
٢٦	أنفذ التعليمات الموجهة لي .	٣٠	٣٠,٠٠٠	٥٠	٥٠,٠٠٠	٢٠	٢٠,٠٠٠	٧٠,٠٠٠	٢١٠	١٤,٠٠٠
٢٧	أستطيع المشي لفترات طويلة دون الإحساس بالتعب .	٦٢	٦٢,٠٠٠	٣٠	٣٠,٠٠٠	٨	٨,٠٠٠	٨٤,٦٦٧	٢٥٤	٤٤,٢٤٠
٢٨	يبدو علي النشاط والحيوية .	٨٠	٨٠,٠٠٠	١٥	١٥,٠٠٠	٥	٥,٠٠٠	٩١,٦٦٧	٢٧٥	٩٩,٥٠١
٢٩	أشعر بأنني ذات قيمة .	٦٠	٦٠,٠٠٠	٢٥	٢٥,٠٠٠	١٥	١٥,٠٠٠	٨١,٦٦٧	٢٤٥	٣٣,٥٠٠
٣٠	أستطيع مساعدة الآخرين في مثل ظروفهم	٥٩	٥٩,٠٠٠	٢٦	٢٦,٠٠٠	١٥	١٥,٠٠٠	٨١,٣٣٣	٢٤٤	٣١,٤٦٠
٣١	أشعر بالطمأنينة .	٥٧	٥٧,٠٠٠	٣٠	٣٠,٠٠٠	١٣	١٣,٠٠٠	٨١,٣٣٣	٢٤٤	٢٩,٥٤٠
٣٢	الشعور بالفرح والسرور .	٤٨	٤٨,٠٠٠	٣٠	٣٠,٠٠٠	٢٢	٢٢,٠٠٠	٧٥,٣٣٣	٢٢٦	١٠,٦٤٠
٣٣	أشعر بالقدرة على مواجهة الصعاب .	٣٠	٣٠,٠٠٠	٤٥	٤٥,٠٠٠	٢٥	٢٥,٠٠٠	٦٨,٣٣٣	٢٠٥	٦,٥٠٠
٣٤	أستطيع تنظيم وقتي خلال اليوم .	٣٥	٣٥,٠٠٠	٤٨	٤٨,٠٠٠	١٧	١٧,٠٠٠	٧٢,٦٦٧	٢١٨	١٤,٥٤٠
٣٥	أفكر بإيجابية في المشكلات التي تواجهني	٢٥	٢٥,٠٠٠	٦٥	٦٥,٠٠٠	١٠	١٠,٠٠٠	٧١,٦٦٧	٢١٥	٤٨,٥٠٠
٣٦	أمتلك القدرة على مواجهة نفسي .	٧٠	٧٠,٠٠٠	١٣	١٣,٠٠٠	١٧	١٧,٠٠٠	٨٤,٣٣٣	٢٥٣	٦٠,٧٤١
٣٧	أستطيع المشاركة في أنشطة التوعية لدى الآخرين .	٤٢	٤٢,٠٠٠	٤٤	٤٤,٠٠٠	١٤	١٤,٠٠٠	٧٦,٠٠٠	٢٢٨	١٦,٨٨٠

قيمة كا ٢ الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٩٩

الأهمية النسبية لعبارات المحور بين (٥٥,٠٠٠) كأصغر قيمة، و (٩١,٦٦٧) كأكبر قيمة، وتراوحت قيمة كا ما بين (٦,٥٠٠) كأصغر قيمة، و (٩٩,٥٠١) كأكبر قيمة.

يتضح من جدول (١٦) أن الوزن النسبي لعبارات محور الخاص بمردود ممارسة المشي الترويحي في محاور السعادة النفسية لمرضى سرطان الثدي (١٦٥) كأصغر قيمة، و (٢٧٥) كأكبر قيمة، كما تتراوح

جدول (١٧)

التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية وقيمة كا لأراء عينة البحث في المحور الرابع الخاص بالاماكن المتاحة للممارسة المشي الترويحي لمرضى سرطان الثدي

ن=١٠٠

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الاهمية النسبية	الوزن النسبي	كا
		ك	%	ك	%	ك	%			
١	المساحات الخضراء في مركز الأورام .	٥٥	٥٥,٠٠٠	٣٣	٣٣,٠٠٠	١٢	١٢,٠٠٠	٨١,٠٠٠	٢٤٣	٢٧,٧٤٠
٢	شوارع الحى .	٣٠	٣٠,٠٠٠	٤٠	٤٠,٠٠٠	٣٠	٣٠,٠٠٠	٦٦,٦٦٧	٢٠٠	٢,٠٠٠
٣	مراكز الشباب .	١٥	١٥,٠٠٠	٤٨	٤٨,٠٠٠	٣٧	٣٧,٠٠٠	٥٩,٣٣٣	١٧٨	١٦,٩٤٠
٤	الأندية الاجتماعية .	١٥	١٥,٠٠٠	٦٦	٦٦,٠٠٠	١٩	١٩,٠٠٠	٦٥,٣٣٣	١٩٦	٤٨,٢٦٠
٥	الأندية الصحية .	٢٥	٢٥,٠٠٠	٤٠	٤٠,٠٠٠	٣٥	٣٥,٠٠٠	٦٣,٣٣٣	١٩٠	٣,٥٠٠
٦	المنشآت الترويحية .	٥	٥,٠٠٠	٢٠	٢٠,٠٠٠	٧٥	٧٥,٠٠٠	٤٣,٣٣٣	١٣٠	٨١,٥٠١
٧	أسطح المنازل .	٧٠	٧٠,٠٠٠	٢٠	٢٠,٠٠٠	١٠	١٠,٠٠٠	٨٦,٦٦٧	٢٦٠	٦٢,٠٠١
٨	الحدائق والمنتزهات .	٦٠	٦٠,٠٠٠	٣٠	٣٠,٠٠٠	١٠	١٠,٠٠٠	٨٣,٣٣٣	٢٥٠	٣٨,٠٠٠
٩	الحقول الخضراء .	٨٨	٨٨,٠٠٠	١٠	١٠,٠٠٠	٢	٢,٠٠٠	٩٥,٣٣٣	٢٨٦	١٣٥,٤٤١

و (٢٨٦) كأكبر قيمة، كما تتراوح الأهمية النسبية لعبارات المحور بين (٤٣,٣٣٣) كأصغر قيمة، و (٩٥,٣٣٣) كأكبر قيمة، وتراوحت قيمة كا ما بين (٢,٠٠٠) كأصغر قيمة، و (١٣٥,٤٤١) كأكبر قيمة.

قيمة كا ٢ الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٥,٩٩ يتضح من جدول (١٧) أن الوزن النسبي لعبارات محور الخاص بالاماكن المتاحة للممارسة المشي الترويحي لمرضى سرطان الثدي (١٣٠) كأصغر قيمة،

جدول (١٨)

التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية وقيمة χ^2 لأراء عينة البحث في مقياس السعادة النفسية الخاص بال محور الأول الخاص بالقناعة

ن = ١٠٠

م	العبارة	١		٢		٣		٤		٥		الاهمية النسبية	الوزن النسبي	٢ك
		%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك			
١-	أنظر إلى الأشياء نظرة شاملة من جميع الجوانب.	٣٠	٣٠,٠٠٠	٤٠	٤٠,٠٠٠	٣٠	٣٠,٠٠٠	٠	٠,٠٠٠	٠	٠,٠٠٠	٢٦,٦٦٧	٢٠٠	٦٣,٣٣٣
٢-	يساهم الرضا في إظهار أفضل ما لدى.	٢٠	٢٠,٠٠٠	٤٠	٤٠,٠٠٠	٤٠	٤٠,٠٠٠	٠	٠,٠٠٠	٠	٠,٠٠٠	٢٩,٣٣٣	٢٢٠	٧٠,٠٠٠
٣-	أركز عندما أبدأ أى عمل.	٢٠	٢٠,٠٠٠	٣٠	٣٠,٠٠٠	٤٠	٤٠,٠٠٠	١٠	١٠,٠٠٠	٠	٠,٠٠٠	٣٢,٠٠٠	٢٤٠	٥٠,٠٠٠
٤-	أعجب بالأصوات العذبة.	٣٠	٣٠,٠٠٠	٣٠	٣٠,٠٠٠	٢٠	٢٠,٠٠٠	١٠	١٠,٠٠٠	١٠	١٠,٠٠٠	٣٢,٠٠٠	٢٤٠	٣٠,٠٠٠
٥-	عندما أتوى فعل شئى أخطئ له بعناية.	٤٠	٤٠,٠٠٠	٣٠	٣٠,٠٠٠	٢٠	٢٠,٠٠٠	٥	٥,٠٠٠	٥	٥,٠٠٠	٢٧,٣٣٣	٢٠٥	٤٨,٣٣٣
٦-	أشعر بأن حياتى لها هدف.	٢٠	٢٠,٠٠٠	٣٠	٣٠,٠٠٠	٤٠	٤٠,٠٠٠	١٠	١٠,٠٠٠	٠	٠,٠٠٠	٣٢,٠٠٠	٢٤٠	٥٠,٠٠٠
٧-	أؤمن بمقولة لا بأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس.	١٠	١٠,٠٠٠	٤٠	٤٠,٠٠٠	٣٥	٣٥,٠٠٠	١٠	١٠,٠٠٠	٥	٥,٠٠٠	٣٤,٦٦٧	٢٦٠	٥١,٦٦٧
٨-	أشعر بالسرور عندما أكون مع أسرئى.	٢٠	٢٠,٠٠٠	٢٠	٢٠,٠٠٠	٤٠	٤٠,٠٠٠	١٥	١٥,٠٠٠	٥	٥,٠٠٠	٣٥,٣٣٣	٢٦٥	٣٨,٣٣٣
٩-	أميل إلى الضحك وتبادل الدعابة.	١٠	١٠,٠٠٠	٥٠	٥٠,٠٠٠	٣٠	٣٠,٠٠٠	٥	٥,٠٠٠	٥	٥,٠٠٠	٣٢,٦٦٧	٢٤٥	٦٨,٣٣٣
١٠-	أشعر بالرضا لوجود علاقات طيبة تربطنى بالآخرين.	٣٠	٣٠,٠٠٠	٥٠	٥٠,٠٠٠	٢٠	٢٠,٠٠٠	٠	٠,٠٠٠	٠	٠,٠٠٠	٢٥,٣٣٣	١٩٠	٧٦,٦٦٧
١١-	أشعر أن الآخرين يتفون فى قدراتى.	٢٠	٢٠,٠٠٠	٦٠	٦٠,٠٠٠	٢٠	٢٠,٠٠٠	٠	٠,٠٠٠	٠	٠,٠٠٠	٢٦,٦٦٧	٢٠٠	٩٦,٦٦٧
١٢-	يتسم سلوكى مع الآخرين بالتسامح.	٦٠	٦٠,٠٠٠	٣٠	٣٠,٠٠٠	١٠	١٠,٠٠٠	٠	٠,٠٠٠	٠	٠,٠٠٠	٢٠,٠٠٠	١٥٠	١٠٣,٣٣٣
١٣-	بالإيمان أستطيع فعل أى شئى.	٤٠	٤٠,٠٠٠	٤٠	٤٠,٠٠٠	٢٠	٢٠,٠٠٠	٠	٠,٠٠٠	٠	٠,٠٠٠	٢٤,٠٠٠	١٨٠	٧٠,٠٠٠
١٤-	الصدق هو سر النجاح فى جميع الأحوال.	٣٠	٣٠,٠٠٠	٤٠	٤٠,٠٠٠	٣٠	٣٠,٠٠٠	٠	٠,٠٠٠	٠	٠,٠٠٠	٢٦,٦٦٧	٢٠٠	٦٣,٣٣٣
١٥-	بوجود الإرادة يوجد النجاح.	١٠	١٠,٠٠٠	٥٠	٥٠,٠٠٠	٣٠	٣٠,٠٠٠	٥	٥,٠٠٠	٥	٥,٠٠٠	٣٢,٦٦٧	٢٤٥	٦٨,٣٣٣

المحور بين (٢٠,٠٠٠) كأصغر قيمة ، و (٣٥,٣٣٣) كأكبر قيمة ، وتراوح قيمة χ^2 ما بين (٣٠,٠٠٠) كأصغر قيمة ، و (١٠٣,٣٣٣) كأكبر قيمة .

قيمة χ^2 الجدولية عند مستوى معنوية $\alpha = ٠,٠٥ = ٩,٤٩$ يتضح من جدول (١٨) أن الوزن النسبى لعبارات محور الخاص بالقناعة (١٥٠) كأصغر قيمة ، و (٢٦٥) كأكبر قيمة ، كما تتراوح الأهمية النسبية لعبارات

جدول (١٩)

التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية وقيمة كا^٢ لأراء عينة البحث في مقياس السعادة النفسية الخاص بالاجتماعية

ن = ١٠٠

م	العبارة	١		٢		٣		٤		٥		الاهمية النسبية	الوزن النسبي	كا ^٢
		%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك			
١٦-	أعمل بأفضل ما أستطيع عندما أكون في جماعة.	٦٠	٦٠,٠٠٠	٣٠	٣٠,٠٠٠	١٠	١٠,٠٠٠	٠	٠,٠٠٠	٠	٠,٠٠٠	٢٠,٠٠٠	١٥٠	١٠٣,٣٣٣
١٧-	أعترف بخطئى وأصححه وأستفيد منه.	٢٠	٢٠,٠٠٠	٣٠	٣٠,٠٠٠	٤٠	٤٠,٠٠٠	١٠	١٠,٠٠٠	٠	٠,٠٠٠	٣٢,٠٠٠	٢٤٠	٥٠,٠٠٠
١٨-	أشعر بمتعة فى الأعمال التى تحتاج إلى عمل جماعى.	٦٠	٦٠,٠٠٠	٣٠	٣٠,٠٠٠	١٠	١٠,٠٠٠	٠	٠,٠٠٠	٠	٠,٠٠٠	٢٠,٠٠٠	١٥٠	١٠٣,٣٣٣
١٩-	أشعر بالأرتباك أمام الآخرين.	٥	٥,٠٠٠	٥	٥,٠٠٠	١٠	١٠,٠٠٠	٢٠	٢٠,٠٠٠	٦٠	٦٠,٠٠٠	٢٣,٣٣٣	١٧٥	٨٨,٣٣٣
٢٠-	يقلقتى النقد الذاتى.	٠	٠,٠٠٠	٠	٠,٠٠٠	١٠	١٠,٠٠٠	٣٠	٣٠,٠٠٠	٦٠	٦٠,٠٠٠	٢٠,٠٠٠	١٥٠	١٠٣,٣٣٣
٢١-	أشعر بالتوتر عندما أشترك فى مناقشات مع الآخرين.	٠	٠,٠٠٠	٠	٠,٠٠٠	٢٠	٢٠,٠٠٠	٣٠	٣٠,٠٠٠	٥٠	٥٠,٠٠٠	٢٢,٦٦٧	١٧٠	٧٦,٦٦٧
٢٢-	أتمتع بالثقة بالنفس أثناء التحدث.	٣٠	٣٠,٠٠٠	٥٠	٥٠,٠٠٠	٢٠	٢٠,٠٠٠	٠	٠,٠٠٠	٠	٠,٠٠٠	٢٥,٣٣٣	١٩٠	٧٦,٦٦٧
٢٣-	أشعر بالثقة تجاه سلوكى الاجتماعى.	٢٠	٢٠,٠٠٠	٦٠	٦٠,٠٠٠	٢٠	٢٠,٠٠٠	٠	٠,٠٠٠	٠	٠,٠٠٠	٢٦,٦٦٧	٢٠٠	٩٦,٦٦٧
٢٤-	أقبل الآخرين.	٤٠	٤٠,٠٠٠	٤٠	٤٠,٠٠٠	٢٠	٢٠,٠٠٠	٠	٠,٠٠٠	٠	٠,٠٠٠	٢٤,٠٠٠	١٨٠	٧٠,٠٠٠
٢٥-	أقبل نقد الآخرين.	٣٠	٣٠,٠٠٠	٤٠	٤٠,٠٠٠	٣٠	٣٠,٠٠٠	٠	٠,٠٠٠	٠	٠,٠٠٠	٢٦,٦٦٧	٢٠٠	٦٣,٣٣٣

لعبارات المحور بين (٢٠,٠٠٠) كأصغر قيمة ،
و (٣٢,٠٠٠) كأكبر قيمة ، وتراوحت قيمة كا^٢
ما بين (٦٣,٣٣٣) كأصغر قيمة ، و (١٠٣,٣٣٣)
كأكبر قيمة .

قيمة كا^٢ الجدولية عند مستوى معنوية = ٠,٠٥ = ٩,٤٩
يتضح من جدول (١٩) أن الوزن النسبى لعبارات
محور الخاص بالاجتماعية (١٥٠) كأصغر قيمة ، و
(٢٤٠) كأكبر قيمة ، كما تتراوح الأهمية النسبية

جدول (٢٠)

التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية وقيمة كا لأراء عينة البحث في مقياس السعادة النفسية الخاص بإدارة الذات

ن = ١٠٠

م	العبارة	١		٢		٣		٤		٥		الاهمية النسبية	الوزن النسبي	كا
		%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك			
٢٦-	يوجد أشخاص يهتمون بمشاعري بقدر ما يهتمون بأنفسهم.	٢٠	٢٠,٠٠٠	٤٠	٤٠,٠٠٠	٤٠	٤٠,٠٠٠	٠	٠,٠٠٠	٠	٠,٠٠٠	٢٩,٣٣٣	٢٢٠	٧٠,٠٠٠
٢٧-	أشعر بالاستقرار والهدوء النفسى.	٢٠	٢٠,٠٠٠	٣٠	٣٠,٠٠٠	٤٠	٤٠,٠٠٠	١٠	١٠,٠٠٠	٠	٠,٠٠٠	٣٢,٠٠٠	٢٤٠	٥٠,٠٠٠
٢٨-	يمكننى التعبير عن انفعالى بشكل مقبول.	٣٠	٣٠,٠٠٠	٣٠	٣٠,٠٠٠	٢٠	٢٠,٠٠٠	١٠	١٠,٠٠٠	١٠	١٠,٠٠٠	٣٢,٠٠٠	٢٤٠	٣٠,٠٠٠
٢٩-	أنا راض عن صلتى بربى.	٤٠	٤٠,٠٠٠	٣٠	٣٠,٠٠٠	٢٠	٢٠,٠٠٠	٥	٥,٠٠٠	٥	٥,٠٠٠	٢٧,٣٣٣	٢٠٥	٤٨,٣٣٣
٣٠-	أنا راض عن حياتى بلوها ومرها.	٢٠	٢٠,٠٠٠	٣٠	٣٠,٠٠٠	٤٠	٤٠,٠٠٠	١٠	١٠,٠٠٠	٠	٠,٠٠٠	٣٢,٠٠٠	٢٤٠	٥٠,٠٠٠
٣١-	أقضى وقتى كيفما أشاء.	١٠	١٠,٠٠٠	٤٠	٤٠,٠٠٠	٣٥	٣٥,٠٠٠	١٠	١٠,٠٠٠	٥	٥,٠٠٠	٣٤,٦٦٧	٢٦٠	٥١,٦٦٧
٣٢-	أستطيع التحكم فى أنفعالاتى عند مواجهة المواقف الصعبة.	٢٠	٢٠,٠٠٠	٢٠	٢٠,٠٠٠	٤٠	٤٠,٠٠٠	١٥	١٥,٠٠٠	٥	٥,٠٠٠	٣٥,٣٣٣	٢٦٥	٣٨,٣٣٣
٣٣-	حصلت حتى الآن على الأشياء المهمة فى حياتى.	١٠	١٠,٠٠٠	٥٠	٥٠,٠٠٠	٣٠	٣٠,٠٠٠	٥	٥,٠٠٠	٥	٥,٠٠٠	٣٢,٦٦٧	٢٤٥	٦٨,٣٣٣
٣٤-	أنام نومًا هادئًا مسترخيًا.	٣٠	٣٠,٠٠٠	٥٠	٥٠,٠٠٠	٢٠	٢٠,٠٠٠	٠	٠,٠٠٠	٠	٠,٠٠٠	٢٥,٣٣٣	١٩٠	٧٦,٦٦٧

لعبارات المحور بين (٢٥,٣٣٣) كأصغر قيمة ، و (٣٥,٣٣٣) كأكبر قيمة ، وتراوحت قيمة كا ما بين (٣٠,٠٠٠) كأصغر قيمة ، و (٧٦,٦٦٧) كأكبر قيمة .

قيمة كا ٢ الجدولية عند مستوى معنوية = ٠,٠٥ = ٩,٤٩ يتضح من جدول (٢٠) أن الوزن النسبى لعبارات محور الخاص بإدارة الذات (١٩٠) كأصغر قيمة ، و (٢٦٥) كأكبر قيمة ، كما تتراوح الأهمية النسبية

جدول (٢١)

التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية وقيمة كا^٢ لأراء عينة البحث في مقياس السعادة النفسية الخاص بالتشاؤم

ن = ١٠٠

م	العبارة	١		٢		٣		٤		٥		النسبة المئوية	الأهمية النسبية	كا ^٢
		%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك			
٣٥-	أعتقد أن حياتي ليس ليها قيمة.	٥	٥,٠٠٠	٥	٥,٠٠٠	١٠	١٠,٠٠٠	٢٠	٢٠,٠٠٠	٦٠	٦٠,٠٠٠	١٧٥	٢٣,٣٣٣	٨٨,٣٣٣
٣٦-	أشعر بأنني وحيداً.	٠	٠,٠٠٠	٠	٠,٠٠٠	١٠	١٠,٠٠٠	٣٠	٣٠,٠٠٠	٦٠	٦٠,٠٠٠	١٥٠	٢٠,٠٠٠	١٠٣,٣٣٣
٣٧-	أشعر بحزن أتحملة بصعوبة.	٠	٠,٠٠٠	٠	٠,٠٠٠	٢٠	٢٠,٠٠٠	٣٠	٣٠,٠٠٠	٥٠	٥٠,٠٠٠	١٧٠	٢٢,٦٦٧	٧٦,٦٦٧
٣٨-	أشعر بضيق.	٥	٥,٠٠٠	٥	٥,٠٠٠	١٠	١٠,٠٠٠	٢٠	٢٠,٠٠٠	٦٠	٦٠,٠٠٠	١٧٥	٢٣,٣٣٣	٨٨,٣٣٣
٣٩-	أشعر بالالم وتشنجات في المعدة.	٠	٠,٠٠٠	٠	٠,٠٠٠	١٠	١٠,٠٠٠	٣٠	٣٠,٠٠٠	٦٠	٦٠,٠٠٠	١٥٠	٢٠,٠٠٠	١٠٣,٣٣٣
٤٠-	أشعر برغبة في البكاء.	٠	٠,٠٠٠	٠	٠,٠٠٠	٢٠	٢٠,٠٠٠	٣٠	٣٠,٠٠٠	٥٠	٥٠,٠٠٠	١٧٠	٢٢,٦٦٧	٧٦,٦٦٧
٤١-	ليس لدى المقدرة على عمل الأشياء التي أقوم بها.	٥	٥,٠٠٠	٥	٥,٠٠٠	١٠	١٠,٠٠٠	٢٠	٢٠,٠٠٠	٦٠	٦٠,٠٠٠	١٧٥	٢٣,٣٣٣	٨٨,٣٣٣
٤٢-	يبدو أن مصائب الحياة لن تفارقني.	٠	٠,٠٠٠	٠	٠,٠٠٠	١٠	١٠,٠٠٠	٣٠	٣٠,٠٠٠	٦٠	٦٠,٠٠٠	١٥٠	٢٠,٠٠٠	١٠٣,٣٣٣
٤٣-	عندما أشرت مع أصدقائي في لعبة ما أتوقع الخسارة.	٠	٠,٠٠٠	٠	٠,٠٠٠	٢٠	٢٠,٠٠٠	٣٠	٣٠,٠٠٠	٥٠	٥٠,٠٠٠	١٧٠	٢٢,٦٦٧	٧٦,٦٦٧

لعبارة المحور بين (٢٠,٠٠٠) كأصغر قيمة ، و (٢٣,٣٣٣) كأكبر قيمة ، وتراوح قيمة كا^٢ ما بين (٧٦,٦٦٧) كأصغر قيمة ، و (١٠٣,٣٣٣) كأكبر قيمة

قيمة كا^٢ الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٩٩ ، يتضح من جدول (٢٠) أن الوزن النسبي لعبارة محور الخاص بالتشاؤم (١٥٠) كأصغر قيمة ، و (١٧٥) كأكبر قيمة ، كما تتراوح الأهمية النسبية

جدول (٢٢)

معامل الارتباط لبيان العلاقة بين المشي الترويحي والسعادة النفسية لمرضى سرطان الثدي

ن = ١٠٠

م	المتغيرات	السعادة النفسية			
		القناعة	الاجتماعية	ادارة الذات	التشاؤم
١	المشي الترويحي	٠,٨٥٣	٠,٧٨٤	٠,٨٢١	٠,٨٣٤-
		٠,٧٨٦	٠,٧١٧	٠,٨٤٦	٠,٧١١-
		٠,٧٢٢	٠,٦٩٨	٠,٨٧١	٠,٨٣٦-
		٠,٧١٨	٠,٧٠٣	٠,٨٢٦	٠,٧٢٤-
	الاجمالي	٠,٨١٣			

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,١٦٤

ويتضح من جدول (٢٢) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين الاتزان الانفعالي للمشي الترويحي وإدارة الذات وبلغ معامل الارتباط (٠,٨٢١) ويوجد علاقة ارتباطية موجبة دالة بين أهداف ممارسة المشي الترويحي لمرضى سرطان الثدي وإدارة الذات وبلغ معامل الارتباط (٠,٨٤٦) ، ويوجد علاقة ارتباطية موجبة دالة بين مردود ممارسة المشي الترويحي لمرضى سرطان الثدي وإدارة الذات وبلغ معامل الارتباط (٠,٨٧١) ، ويوجد علاقة ارتباطية دالة موجبة بين الأماكن المتاحة لممارسة المشي الترويحي لمرضى سرطان الثدي وإدارة الذات وبلغ معامل الارتباط (٠,٨٢٦) .

ويتضح من جدول (٢٢) وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة بين الاتزان الانفعالي للمشي الترويحي والتشاؤم وبلغ معامل الارتباط (-٠,٨٣٤) ويوجد علاقة ارتباطية سالبة دالة بين أهداف ممارسة المشي الترويحي لمرضى سرطان الثدي والتشاؤم وبلغ معامل الارتباط (-٠,٧١١) ، ويوجد علاقة ارتباطية سالبة دالة بين مردود ممارسة المشي الترويحي لمرضى سرطان الثدي والتشاؤم وبلغ معامل الارتباط (-٠,٨٣٦) ، ويوجد علاقة ارتباطية دالة سالبة بين الأماكن المتاحة لممارسة المشي الترويحي لمرضى سرطان الثدي والتشاؤم وبلغ معامل الارتباط (-٠,٧٢٤) .

وتوجد علاقة ارتباطية موجبة دالة بين اجمالي مقياس المشي الترويحي ومقياس السعادة النفسية حيث كانت قيمة معامل الارتباط المحسوب (٠,٨١٣) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) .

ويرجع ذلك أن ممارسة المشي الترويحي يحدد في إشباع الحاجات الأساسية السعادة النفسية من المؤشرات الدالة على أن الإنسان يتمتع بصحة نفسية وقدرة جيدة

يوضح جدول (٢٢) مصفوفة الارتباط بين ابعاد مقياس المشي الترويحي ومقياس السعادة النفسية لمرضى سرطان الثدي ويتضح وجود ارتباط ذو دلالة احصائية حيث كانت قيمة معامل الارتباط المحسوب (٠,٨١٣) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ .

مناقشة النتائج :

يتضح من جدول (٢٢) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين الاتزان الانفعالي للمشي الترويحي والقناعة وبلغ معامل الارتباط (٠,٨٥٣) ويوجد علاقة ارتباطية موجبة دالة بين أهداف ممارسة المشي الترويحي لمرضى سرطان الثدي والقناعة وبلغ معامل الارتباط (٠,٧٨٦) ، ويوجد علاقة ارتباطية موجبة دالة بين مردود ممارسة المشي الترويحي لمرضى سرطان الثدي والقناعة وبلغ معامل الارتباط (٠,٧٢٢) ، ويوجد علاقة ارتباطية موجبة دالة بين الأماكن المتاحة لممارسة المشي الترويحي لمرضى سرطان الثدي والقناعة وبلغ معامل الارتباط (٠,٧١٨) .

ويتضح من جدول (٢٢) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين الاتزان الانفعالي للمشي الترويحي والاجتماعية وبلغ معامل الارتباط (٠,٧٨٤) ويوجد علاقة ارتباطية موجبة دالة بين أهداف ممارسة المشي الترويحي لمرضى سرطان الثدي والاجتماعية وبلغ معامل الارتباط (٠,٧١٧) ، ويوجد علاقة ارتباطية موجبة دالة بين مردود ممارسة المشي الترويحي لمرضى سرطان الثدي والاجتماعية وبلغ معامل الارتباط (٠,٦٩٨) ، ويوجد علاقة ارتباطية دالة موجبة بين الأماكن المتاحة لممارسة المشي الترويحي لمرضى سرطان الثدي والاجتماعية وبلغ معامل الارتباط (٠,٧٠٣) .

ويشير كل من محمد الحماحمي ، عايدة عبد العزيز (٢٠٠٧م) (٢٦) أن الترويج يسهم في تحقيق الحاجات الإنسانية للتعبير الخلاق عن الذات وتطوير الصحة البدنية والانفعالية والعقلية للفرد والتحرر من الضغوط والتوتر العصبي المصاحب للحياة العصرية وتوفير حياة شخصية وعائلية زاخرة بالسعادة والاستقرار وتنمية ودعم القيم الديمقراطية .

حيث تشير تهاني عبد السلام (٢٠٠١م) ، عبد الله الدرسي (٢٠٠٧) ومنى الأزهرى (٢٠١٢م) أن الترويج يعطى للأفراد الشعور بالسعادة عند الابتكار والإبداع والانتماء والشعور بالأخوة والألفة والصدقة وممارسة خبرات عاطفية . (٨ : ٤١) ، (١٦ : ١٠٨-١١٤) ، (٣١ : ٣٣ ، ٣٤)

وتبين دراسة كل شنيدر ، سبرود من Schneider, CC Hsieh, LK Sprod (٢٠٠٧م) (٥١) أن التمرينات الرياضية وسيلة آمنة وفعالة لزيادة وظيفة العضلات واللياقة البدنية وتقلل الاكتئاب وتحسن نوعية الحياة لدى مرضى السرطان .

وتشير دراسة مروة فضل الله إبراهيم حسن إبراهيم (٢٠٠٩م) (٢٨) الى فاعلية برنامج شغل أوقات الفراغ في خفض شعور الملل لدى المصابين لمرضى السرطان أثناء إقامتهم بالمستشفيات .

ويشير فراجا وآخرون Fraga et. Al (٢٠١١م) نقلًا عن اتناس وفالي Damtas and Valse أن تمارين المشي التريحي لدى مرضى السرطان ذات فاعلية على تجنب الإصابة بمشاكل العظام ويسهم في المحافظة على القدرة على الاستمرار في ممارسة المشي الترويحي . (٤٣ : ٤٠ - ٤٣)

وتتفق أيضًا مع نتائج دراسة مروة محمد إبراهيم حسن (٢٠١٥م) (٢٩) التي أكدت على تأثير البرنامج الترويحي باستخدام تدريبات الاسترخاء في الوسط المائي

على إقامة علاقات فعالة مع المحيطين به ، وكذلك من وضع أهداف لحياته والسعى لتحقيقها ، والسعادة تعد أمرًا نسبيًا يختلف من فرد الى فرد آخر ، وهى عبارة عن حالة شعورية ومطلب إنسانى يسعى كل إنسان للحصول عليه . (٢ : ٥١٢)

للسعادة آثار إيجابية قوية على سلوك الفرد منها التفكير الايجابى حيث يفكر الناس بطرق مختلفة وأكثر ايجابية عندما يكونوا سعداء مقارنة بحالته لأنفسهم عند الحزن والكآبة ، وكذلك يكون السعداء أكثر ثقة بالنفس وأكثر تقديرًا لأنفسهم وأكثر ففى الكفاءة الاجتماعية ولديهم استعداد لحل مشكلاتهم بطرق أفضل . (٢١ : ١٥٠ - ١٥٢)

وتشير دراسة كلارا ستيفنسون ، ديبى أولور كينيث فوكس Clare Stevinson, Debbie Alawlor Kenneth R. Fox (٢٠٠٤م) (٤٠) الى أن ممارسة الرياضة ممارسة لها آثار مفيدة على المدى الطويل على البقاء على قيد الحياة وتحسين المزاج .

وتوصلت دراسة سماح حسن فرج (٢٠٠٥م) (١٢) الى أن التمرينات الهوائية لها تأثير ايجابى على الاستجابة المناعية لمرضى السرطان .

ويتضح أن ممارس الرياضة بشكل رئيسى يعمل على مساعدة مرضى السرطان على تلبية احتياجاتهم ومتطلباتهم النفسية والاجتماعية وزيادة القوة والتحمل واللياقة البدنية . (٣٢ : ٦١-٦٤)

فمرضى سرطان الثدي يمكنهم اكتساب العديد من الفوائد من ممارسة المشي حيث يساعدهم على منع حدوث مخاطر إصابة القلب ، وارتفاع ضغط الدم ، ومرض السكر ، كما يعمل على توطيد العلاقات الاجتماعية مع الأصدقاء وقلق الدافع للاستمرار في الحياة . (٩ : ١٢١)

المساحات الخضراء حول مراكز الأورام أو على أسطح المنازل وتنمية التذوق الجمالي من خلال بناء الأسوار والشمسيات وتحقيق بعض الأماكن للزراع ، وأيضاً في الحقول الخضراء حيث المناظر الخلابة والتمتع بالحياة الطبيعية الجميلة .

وبذلك يتحقق صحة الفرض والذي ينص على (توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المشي الترويحي وتحقيق السعادة النفسية (القناعة – الاجتماعية – إدارة الذات – التشاؤم) لمرضى سرطان الثدي) .

الاستخلاصات :

في ضوء نتائج البحث وعمل المعالجات الإحصائية تم التوصل الى :

- ١- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة بين الاتزان الانفعالي للمشي الترويحي والقناعة والاجتماعية وإدارة الذات لمرضى سرطان الثدي .
- ٢-توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة بين الاتزان الانفعالي للمشي الترويحي والتشاؤم لمرضى سرطان الثدي .
- ٣-توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة بين أهداف ممارسة المشي الترويحي والقناعة والاجتماعية وإدارة الذات لمرضى سرطان الثدي .
- ٤-توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة بين أهداف ممارسة المشي الترويحي والتشاؤم لمرضى سرطان الثدي .
- ٥-توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة بين مردود ممارسة المشي والقناعة والاجتماعية وإدارة الذات لمرضى سرطان الثدي .
- ٦-توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة بين مردود ممارسة المشي والتشاؤم لمرضى سرطان الثدي .
- ٧-توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة بين الاماكن المتاحة لممارسة المشي الترويحي والقناعة والاجتماعية وإدارة الذات لمرضى سرطان الثدي .

على الشعور بالسعادة النفسية والتخلص من الضغوط والاكتئاب .

كما يتفق مع ما أكدته دراسة هاجر رفيق (٢٠١٧م) (٣٢) على أن مريضات سرطان الثدي تحتجن الى الكثير من الاحتياجات النفسية والاجتماعية والصحية وفسولوجية وذلك لغرض وقاية هذه الفئة من الآثار السلبية ، كما أكدت على تلبية عدد من الحاجات التي يحتاجها مرضى السرطان والحفاظ على نفسياتهم .

ويتضح من دراسة أحمد محمد شوقى Ahmed Mohamed Shawkey (٢٠١٩م) (٣٥) أن برنامج الألعاب الترويحية له تأثير إيجابي على تحسين جودة الحياة لدى أطفال مرضى السرطان .

وهذا ما توصلت إليه الباحثتان أن هناك علاقة ارتباطية موجبة دالة بين المشي الترويحي والسعادة النفسية (القناعة – الاجتماعية – إدارة الذات) لمرضى سرطان الثدي ، وأن هناك علاقة ارتباطية سالبة بين المشي الترويحي والسعادة النفسية (التشاؤم) لمرضى سرطان الثدي .

لذا يعد المشي الترويحي هو الجانب المشرق في الحياة لمرضى سرطان الثدي التي تتذكر بها الخبرات السعيدة وتتعامل مع أحداث الحياة على أنها مصدر للفرح والسرور ، وعدم الاستسلام للاكتئاب والقلق والحزن ، وتنمية الصفات الاجتماعية ومع الالتزام بالعادات المفيدة ، كما تتطلب المواظبة على ممارسة رياضة المشي الترويحي ، وأيضاً الاستعانة بإحضر صديق أو مجموعة من الأصدقاء أثناء الممارسة وذلك سوف يكون رافع أو حافزاً للمواصلة ، مما يؤدي الى مواجهة العزلة الاجتماعية ، كما أن ممارسة المشي الترويحي في أي مكان لا بد من مراعاة عوامل الأمن والسلامة عند اختيار مكان الممارسة مع استغلال

في (المجتمع - الأندية - الأسرة - المستشفيات - المدرسة) :

- دور المجتمع نحو تدعيم المشى الترويحي :

- ١ - الدورية كالمتنزهات والحدائق والمساحات الخضراء المفتوحة .
- ٢ - أن يكون المشى الترويحي أسلوب حياة وجزء من ثقافة المجتمع .

٣ - زيادة انفاق الدولة على مشروعات ترويحية والتخطيط لها بشكل علمي وكذلك العمل على تقدير كافة التسهيلات الداعمة لها من إمكانات مادية وبشرية .

٤ - الاهتمام بالمساندة الإعلامية والتأكيد على دور الإعلام في نشر الوعي الثقافي لدى المراحل العمرية المختلفة بأهمية ممارسة المشى الترويحي من أجل الصحة وتحقيق السعادة النفسية .

٥ - ضرورة اهتمام الدولة بوضع آلية توفر كافة أشكال الممارسة الإيجابية للمشى الترويحي وبالتعاون مع مؤسسات المجتمع المختلفة .

- دور الأندية في نشر المشى الترويحي :

- ١ - ابتكار أساليب جذب وتشويق وأجهزة حديثة للمراحل العمرية المختلفة للمشاركة في هذا النشاط المفيد لهم وللمجتمع
- ٢ - ضرورة توفير تسهيلات للمراحل العمرية المختلفة وبالتعاون مع المؤسسات الرياضية المختلفة والعمل على تحسين البيئة المحيطة بهم .
- ٣ - استغلال الأندية لإشباع ميول واتجاهات الأفراد .
- ٤ - سن القوانين التي تساعد على ممارسة المشى الترويحي .
- ٥ - جعل المشى الترويحي أساس في حل مشكلات الأفراد مثل القضاء على وقت الفراغ بصورة بناء والقضاء من حدة الضغوط .

٨ - توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة بين الاماكن المتاحة لممارسة المشى الترويحي والتشاؤم لمرضى سرطان الثدي .

٩ - توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة بين الدرجة الكلية لمقياس المشى الترويحي ومقياس السعادة النفسية لمرضى سرطان الثدي .

التوصيات :

- الاهتمام بمرضى السرطان بصفة عامة ومرضى سرطان الثدي بصفة خاصة وضرورة استخدام المشى الترويحي والأنشطة والألعاب الترويحية المختلفة وتعليمهم في حياتهم وفي علاجهم .
- ضرورة عمل برامج للمشى الترويحي لفئات مختلفة من مرضى السرطان وتمييزهم من النواحي البدنية والنفسية والعصبية والعقلية والاجتماعية والسيكولوجية لحل المشكلات من أجل مساعدتهم على المعيشة والحياة بشكل أفضل
- التعاون بين كليات التربية الرياضية (الترويج الرياضي) والكوادر الطبية المتخصصة في شعبة الأمراض النفسية على إدخال الجانب الترويحي كعلاج أساسى خاصة في الأمراض النفسية وغيرها .
- الاهتمام بالتأهيل النفسى لمرضى سرطان الثدي التي لديهم القدرة على السعادة النفسية بدرجة ضعيفة ، وتنمية السعادة النفسية لديهم .
- عمل برامج توعية لمرضى سرطان ائدى بأهمية السعادة النفسية بما يساعد ذلك في التخلص من الضغوط النفسية لديهم بما يساهم ذلك فى التخلص من الضغوط النفسية لديهم والقدرة على حل المشكلات بطريقة إيجابية .

ولذا ترى الباحثان بعض المقترحات التي تساعد على نشر وبث وتدعيم المشى الترويحي وزيادة في تواجده من خلال المؤسسات التربوية المختلفة المتمثلة

- ١- الاستشفاء (فترة النقاهة) بأهمية المشى الترويحي .
- ٢- توفير المساحات الخضراء حول المستشفيات والأندية الصحية للمشى الترويحي للمريض ومع عمل صيانة ودوريتها على الاهتمام بها .
- ٣- الاهتمام بأسطح المستشفيات والأندية الصحية لممارسة الأنشطة الترويحية والمشى الترويحي أيضاً .
- ٤- التعاون مع أخصائي ترويحى والكوادر الطبية والأمراض النفسية للمساهمة في وصول المريض لمستوى أفضل في العلاج .

المراجع

١. إخلاص مصباح على (٢٠١٨م) : تأثير برنامج ترويحى لتخفيف حدة الاكتئاب لمرضى سرطان الثدي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .
٢. إكرام عبد الله الحاج (٢٠٠٨م) : السعادة والشقاوة في القرآن الكريم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة أم درمان ، السودان .
٣. السيد محمد أبو قاسم (٢٠١٠م) : النموذج البنائى لعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى الشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة ، بحث منشور ، مجلة التربية ، العدد ٢٠ ، ص ٢٠٣ - ٢٦٨ ، كلية التربية ، جامعة بنها .
٤. الخطيب سامى (٢٠٠٢م) : السرطان في التاريخ ، مقال ، جريدة أخبار الخالدى الطبية ، العدد ١ ، شهر كانون الثانى ، عمان ، الأردن ، مستشفى الخالدى .
٥. أمسية السيد الجندى (٢٠٠٩م) : مصادر الشعور بالسعادة وعلاقتها بالذكاء الوجدانى لطلاب كلية التربية ، جامعة الإسكندرية ، بحث منشور ، المجلة

- ٦- توفير رسوم اشتراكات رمزية لجميع الأفراد وحتى يتسنى لهم استغلال الأندية في الترويح عن النفس من خلال المشى الترويحي .

- دور الأسرة فى تدعيم المشى الترويحي :

- ١- توفير أوقات لممارسة المشى الترويحي عملياً .
- ٢- استغلال أسطح المنازل وأى مساحات فاضية غير مستغلة الاهتمام بها وصيانتها وجعلها مساحات خضراء فى ممارسة المشى الترويحي .
- ٣- تحقيق الترابط الأسرى من خلال ممارسة المشى الترويحي وحل المشكلات .
- ٤- رصد ميزانية لتوفير الأدوات اللازمة لممارسة الترويح عامة والمشى الترويحي خاصة .

- دور المدرسة فى بث المشى الترويحي :

- ١- أن يكون هناك وعى لدى إدارة المدرسة بأهمية دور الترويح عامة والمشى الترويحي خاصة لدى الطلاب فى تجديد الطاقة وزيادة تحصيلهم الدراسى وليس مضيعة للوقت .
- ٢- عمل دورات صقل للمعلمين بصفة دورية لتنمية الجانب الترويحي فى شخصياتهم حتى يكونوا قدوة لطلابهم مما يعكس الدور على الطلاب .
- ٣- أن يكون هناك فرص منافسات بين المدارس المختلفة فى ممارسة المشى الترويحي .
- ٤- توفر المدرسة فرص متكافئة لجميع الطلاب للاشتراك فى ممارسة المشى الترويحي .
- ٥- أن يكون لكل مدرسة أنواع مختلفة من أنشطة الترويح من ضمنها (المشى الترويحي) وهناك وقت كافى لممارستها

- دور المستشفيات والأندية الصحية فى بث المشى الترويحي :

- ١- أن يكون هناك وعى لدى الأطباء بأهمية دور الترويح والمشى الترويحي خاصة لدى المرضى بعد

منشور ، مجلة الإرشاد النفسى ، مركز الإرشاد النفسى ، العدد ٢٣ ، ص ٣٢٧ - ٣٧٨ ، جامعة عين شمس .

١٤. عبد الباسط أنور الأعصر (٢٠٠٩م) : السرطان مرض العصر - كتاب اليوم الطبي ، العدد ١٤٩ .

١٥. عبد العزيز الحسينى (٢٠٠٠م) : ضغوط الحياة ، دار أشبيليا ، الرياض .

١٦. عبد الله الدرسي (٢٠٠٧م) : فلسفة الترويح ومجالاته ، الموسوعة العلمية التعليمية ، ماهى للنشر والتوزيع ، الإسكندرية .

١٧. عبده إبراهيم عبده محمد (٢٠١٦م) : المشى الترويحي كمؤشر لتحقيق الشعور بجودة الحياة لدى كبار السن ، بحث منشور ، المؤتمر العلمى الدولى السابع ، التنمية التربوية والقضايا الرياضية المعاصرة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، ص ١-٣١ ، جامعة حلوان.

١٨. عصام الدين متولى عبد الله ، إبراهيم عبد الرازق أحمد (٢٠١٦م) : أسس وطبيعة المهارات الحركية ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة .

١٩. عطيات محمد خطاب ، مها محمد فكرى ، شهيرة عبد الوهاب شقير (٢٠٠٦م) : أساسيات التمرينات والتمرينات الإيقاعية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .

٢٠. عفاف عثمان عثمان (٢٠١٣م) : المهارات الحركية للأطفال ، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر ، الإسكندرية .

٢١. كمال الدين عبد الرحمن درويش ، أمين أنور الخولى (٢٠٠١م) : الترويح وأوقات الفراغ ، دار الفكر العربى ، القاهرة .

المصرية للدراسات النفسية (تصدر عن الجمعية المصرية للدراسات النفسية ، المجلد ١٩ ، العدد ٦٢ ، ص ٧٠-١١ ، القاهرة .

٦. بهاء الدين إبراهيم سلامة (٢٠٠٤م) : التمثيل الحيوى للطاقة في المجال الرياضى ، ط ٢ ، دار الفكر العربى ، القاهرة .

٧. تحية محمد عبد العال مصطفى على مظلوم (٢٠١٣م) : الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية : دراسة في علم النفس الايجابى ، بحث منشور ، مجلة كلية التربية ، تصدر عن كلية التربية ، المجلد ٩٣ ، العدد ٢ ، ص ٧٨-١٦٥ ، جامعة بنها .

٨. تهانى عبد السلام محمد (٢٠٠١م) : الترويح والتربية الترويحوية ، دار الفكر العربى ، القاهرة .

٩. خيرية إبراهيم السكرى ، محمد جابر بريقع (٢٠٠١م) : المرأة ورياضة المشى ، منشأة المعارف المعارف ، الإسكندرية .

١٠. سامية حسن حسين (٢٠١٦م) : الترويح العلاجى ، مؤسسة حورس للطبع والنشر ، الإسكندرية .

١١. سعد كمال طه ، إبراهيم يحيى خليل (٢٠٠٤م) : سلسلة أساسيات علم وظائف الأعضاء (الفسىولوجى ، الجزء الثانى الدم) ، دار الكتب المصرية ، القاهرة .

١٢. سماح حسن فرج محمد (٢٠٠٥م) : الاستجابة المناعية لتوزيعات التمرينات الهوائية لأطفال مرضى السرطان ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .

١٣. سيد أحمد البهاص (٢٠٠٩م) : العفو كمتغير وسيط بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة ، بحث

النفسية لدى كبار السن ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .

٣٠. منظمة الصحة العالمية (٢٠٠٦) : البرامج الوطنية لمكافحة السرطان : السياسات والإرشادات الإدارية ، ط٢ ، المكتب الإقليمي للشرق الأوسط ، القاهرة .

٣١. منى أحمد الأزهرى (٢٠١٢م) : الترويح وتربية الأطفال فى الخلاء ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة .

٣٢. هاجر رفيق (٢٠١٧م) : جودة الحياة لدى المرأة المصابة بسرطان الثدي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية ، جامعة محمد خضر بسكره .

٣٣. وسيلة زروالى (٢٠١٦م) : دور علم النفس الإيجابي فى تأكيد إنسانية (دراسة تحليلية) ، بحث منشور ، مجلة العلوم الإنسانية ، ع٥ ، ص ١٣٩ - ١٥٨٢ .

34. Abdel-Khalek A. & Lester D. (2010) : Personal and psychological correlates of happiness among a sample of Kuwaiti Muslim students, Journal of Muslim Mental Health, Vol. 5, No. 2, PP. 194-209.

35. Ahmed Mohamed Shawkey Ibrahim (2019) : A recreational Games program to improve quality of life for children with cancer, The International Journal of Sport Science & Arts (IJSSA), Vol. 2, P. 84-111.

36. Amyzlot, Tom L. Schmid (2005) : Relationship among community characteristics and walking and

٢٢. مايكل أرخايل (٢٠١١م) : سيكولوجية السعادة ، ط٣ ، ترجمة فيصل عبد القادر يونس ، الويت ، المجلس الوطنى للثقافة والفنون والآداب ، سلسلة عالم المعرفة ، العدد (١٧٥) .

٢٣. محمد أحمد عاطف محمد مرسى (٢٠١٦م) : تأثير برنامج ألعاب ترويحية على بعض المتغيرات النفسية والاستجابات المناعية لدى الأطفال المصابين بالسرطان ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها .

٢٤. محمد عادل رشدى (٢٠١١م) : التمرينات الطبية وأمراض العصر ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .

٢٥. محمد عجرمه ، صدقى سلام (٢٠٠٥م) : الأنشطة الرياضية للمسنين وقاية وعلاج لأمراض القلب والأوعية الدموية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .

٢٦. محمد محمد الحماحمى ، عايدة عبد العزيز مصطفى : الترويح بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٧م .

٢٧. مديرية مكافحة السرطان (٢٠٠٦) : المسح الوطنى للمعرفة والممارسات والاتجاهات لدى الإناث الأردنيات حول الكشف المبكر عن سرطان الثدي ، الفئة العمرية ٢٠ سنة فما فوق فى الأردن ، وزارة الصحة ، تشرين الثانى .

٢٨. مروة فضل الله إبراهيم حسن إبراهيم (٢٠٠٩م) : فاعلية برنامج لشغل أوقات الفراغ للتخفيف من الشعور بالملل لدى أطفال مرضى السرطان المقيمين بالمستشفيات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس .

٢٩. مروة محمد إبراهيم حسن (٢٠١٥م) : تأثير برنامج استرخائى فى الوسط المائى على السعادة

42. Daniel Goleman (2004) : Power of mind simple meditation exercises for, Well-Being and Health.
43. Fraga, M. J., Cader, S. A. Ferreira M. A. Giani, T. S. and Dantas, E. H. M. (2011) : Aerobic resistance, functional autonomy and quality of the life (QOL) of elderly women impacted by a recreation and walking program, Archives of Gerontology and Geriatrics, Volume 52 (1), 40-43.
44. Georg Stuebinger (2015) : Sports and exercise training as therapy in springer, Library of Congress Control, Graz, Austria.
45. Horder, H., Skoog, I and Frandin, K., (2013) : Health related quality of life in relation to walking habits and fitness : A population – based study of 75 years olds, Quality Life Res., 22 : 1213 – 1223.
46. Klausjchule (2013): Thirty years of physical activity in oncology in group until today, European Group for Research into Elderly and Physical Activity (EGREPA) 110, P. 61-64.
47. International Journal of Obesity (2000) : Dpres, et, Abdominal Adipose Tissue and serum HDL Cholesterol Association.
48. Lyubomisky, S., King, L., & Diener, E. (2005) : The benefit of frequent recycling for transportion or recreation, Research Article, American Journal of Health Romotion, Vo. (19), No (4), PP 314-317.
37. Cerin, E, SH, C. H. P. Barnett, A., Cheung M. and Chan, W. (2012) : Walking for recreation and perceptions of the neighborhood environment in older Chinese urban Dwellers, Journal of Urban Health : Bulleting of the New York, Academy of Medicine, 96 (1).
38. Chanamlee, Anne Vernez Moudon (2006) : Correlates of walking for transportation or recreation purposes research article, Journal of Physical Activity & Health, Vol (3), No (1), PP 77-98.
39. Chelf. J. H. Deshler, (2000): Story telling : A strategy for living and coping with cancer, Cancer Nursing, 23 : (1).
40. Clare Stevinson Debbie Alawlor, Kenneth R. Fox (2004) : Exercise interventions for cancer patients: systemnic review of controlled trials, Cancer Causes & Control.
41. Csiks Zentnihalyi Mihalyi (2002): Flow the Psychologs of happiness: the classic work on how to achieve happiness paper pac, July.

- of adults with cancer NHMRC, Comper down, NSW, April.
51. Schneider, CC Hsieh, LK Sprod, SD Carter, R Hayward (2007): Cancer treatment induced alterations in muscular fitness and quality of life: the role of exercise training, Rocky Mountain Cancer Rehabilitation Institute, University of Northern Colorad, USA, 18(12): 1957-1962.
52. Welssl A.; Westerhof G. J., Bohlmeijer ET (2016) : Can we increase psychological well-being? The Effects of interventions on psychological well-being : A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials, Plos one (Plos one, 11 (6), 1-16.
- positive affective : Does Happiness Lead to Success?, Psychological Bulletin, Vol., 131, No. 6, PP. 803-855.
49. Miller, D., Nickerson, A., Chafouleas, S., & Osbornek (2008) : Authentically happyschool psychologists applications of positive psychology for enhancing professional satisfaction and fulfillment, Journal of psychology in the schools, Vol. 45. No. 8. PP. 679-692.
50. National Breast Cancer Centre & The National Cancer Control Initiative (2003) : Clinical Practice guide lines for the psychosocial care

*Abstract***The Recreational Walk and its Relation to Achieving Mental Happiness for Patients with Breast Cancer****Dr. / Fatima Ghareeb Mohammed Khairallah****Dr./Salma Mohammed Abdel Wahab Abu Hamar***Lecturer at the Department of Oncology,
Faculty of Medicine,
Tanta University**Lecturer at the Department of Sports Management
Recreation, Faculty of Physical Education,
Tanta University.***Research Summary :**

The objective of the study was to identify the therapeutic pathway and its relation to the mental happiness of breast cancer patients. The descriptive method was used. Both the measurement of the pathology (the preparation of the two researchers) and the psychological happiness measure (Marwa Mohamed Ibrahim Hassan, 2015) were applied. (100) women for the basic experience, and (30) women for the exploratory experience of breast cancer patients at the Tanta Cancer Center in 2018, and their ages (40-60) years of men with mastectomy, and were selected in a deliberate manner, the study found that there is a relationship A statistical function between the pathway and the realization of the usually psychological for breast cancer patients.

Keywords: Psychiatry - Psychological happiness - Breast cancer patients.