

فاعلية برنامج (إرشادي- نفسي) في الصحة النفسية لعينة من النساء المصابات بالبدانة

أ. د. زينب حسن فليح الجبوري

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية

مستخلص البحث:

يهدف البحث الى :

1. بناء مقياس للصحة النفسية لعينة من النساء المصابات بالبدانة
 2. التعرف على مستوى الصحة النفسية لعينة من النساء المصابات بالبدانة
 3. بناء برنامج إرشادي نفسي للصحة النفسية لعينة من النساء المصابات بالبدانة
 4. التعرف على تأثير البرنامج الإرشادي النفسي في الصحة النفسية لعينة من النساء المصابات بالبدانة
- اما فروض البحث فكانت :

- 1- انخفاض مستوى عن الصحة النفسية لعينة من النساء المصابات بالبدانة
- 2- للبرنامج الإرشادي النفسي تأثيراً إيجابياً في دعم عن الصحة النفسية لعينة من النساء المصابات بالبدانة

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي في بناء مقياس عن الصحة النفسية ، كما استخدمت المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين ذات التصميم القبلي و البعدي وتحدد مجتمع البحث بالنساء المشاركات في معهد الصحة المصابات بالبدانة والبالغ عددهم (119) مشاركة وتألفت عينة البحث التي خضعت للتجربة . ولتحقيق أهداف البحث الحالي تطلب بناء مقياس عن الصحة النفسية ليلائم عينة البحث .متبعا الخطوات العلمية في بناء المقياس وبعد استكمال إجراءات بناء وتصميم المقياس ، يتكون المقياس صيغته النهائية من (30) فقرة و (3) مجالات وتم الاعتماد على نظام التخطيط في إعداد البرنامج الإرشادي النفسي ، مستنده على عدة خطوات. تم استخدام الحقيبة الاحصائية spss للعلوم الاجتماعية لاستخراج نتائج البحث وبعد عرض وتحليل ومناقشة النتائج تم التوصل الى النتائج التالية :

- 1-ان للبرنامج الارشادي النفسي تأثيرا واضحا في تنمية الصحة النفسية لدى المشاركات في معهد الصحة والرشاقة من المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي.
 - 2- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في الصحة النفسية للنساء المشاركات في معهد الصحة و الرشاقة .
- الكلمات المفتاحية:** برنامج إرشادي- نفسي - الصحة النفسية.

1-التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

ازدادت الحاجة للدراسات والبحوث في مختلف العلوم التي لها علاقة مباشرة ببناء الانسان وتطويره من النواحي التربوية والصحية والبدنية والنفسية ، و كل دول العالم تسعى الى اللحاق بركب التقدم والتطور المتواصل مع متطلبات العصر الحالي. ولكي يتحقق ذلك لابد من الاهتمام بكل ما يصيب الانسان من مؤثرات خارجية او داخلية تؤثر عليه وخصوصا المرأة .

يعد الإرشاد هو احد فروع علم النفس التطبيقي ، وهو العملية التفاعلية التي تنشأ عن علاقات مهنية بناء قائمة بين المرشد (متخصص) والمسترشد، يقوم فيه المرشد عن طريق تلك العملية بمساعدة المسترشد على فهم ذاته ومعرفة قدراته وإمكاناته والتبصر بمشكلاته ومواجهتها وتنمية سلوكه الإيجابي ، وتحقيق توافقه الذاتي والبيئي ، للوصول إلى درجة مناسبة من الصحة النفسية في ضوء

الفنيات والمهارات المتخصصة للعملية الإرشادية . والسمات النفسية تساعد الفرد على تعبئة قدراته وطاقاته للوصول الى الهدف المحدد وتبرز سمة الصحة النفسية كأحد تلك السمات الايجابية لما لها من دور حاسم في زيادة الدعم النفسي والصحة النفسية، حيث يعد مفهوم الصحة النفسية من المفاهيم الاساسية في الساحة العلمية المحلية والعربية ، وهو من السمات النفسية المهمة خصوصا للمرأة والتي يساعدها في مواجهة المواقف المختلفة بنجاح .

فالتعامل مع الضغوط النفسية والصعوبات والإحباط خاصة التي تنتج عن الصحة النفسية عندما تكون هذه الصورة قد ابتعدت كثيرا عن معايير الجمال والصورة المثالية لشكل المرأة مقارنة بالآخرين في ظل الثورة التكنولوجية التي جعلت من رشاقة المرأة واناقتها موضوعا اساسيا في كافة محاور الحياة . و اصبحت البدانة في الوقت الحاضر ظاهرة استرعت انتباه الناس على مستوى الافراد و العوائل و المؤسسات و الشعوب فبعد ان كانت من المقاييس الحضارية القديمة رمزا للصحة و دليلا على السعادة و الرفاه الاجتماعي أصبحت الآن مؤشر نقص في الثقافة الصحية للفرد و العائلة . وبالرغم من ان البدانة هو مرض جسدي يصيب الانسان الا ان البحث العلمي قد اثبت ارجاعها الى اسباب نفسية ويعني ذلك ان البدانة تكون سببا رئيسا في التأثير على الحالة النفسية وان تعرض المرأة للضغوط قد تؤثر بشكل اساسي في الافراط في الشهية مما يؤثر في الافرازات الهرمونية وهذا ما اثبتته العديد من الدراسات التي طبقت على عينة من النساء البدينات حيث إن 44 % من النساء يزيد من استهلاكهن للطعام عند تعرضهم للضغوط النفسية (Stanly)

1999. P190 , فالمرأة اليوم لم تعد حبيسة جدران بيتها بل اصبح لها كيانا خاصا تتفاعل مع الآخرين وتتكيف مع الأفكار والواقع الجديد و تحتاج إلى صحة نفسية وجسمية وشخصية مميزة . وقد أشارت كوبازا kobasa (1979) إلى أن النساء الأكثر صلابة واكثر وثقة أقل تعرضاً للضغوط وأنهم أكثر صموداً وإنجازاً وقيادة وضبطاً داخلياً كما يتميزن بالمرونة والنشاط والواقعية ومن المؤكد أن من أسباب عدم توفر الصحة النفسية عند المرأة وخاصة المرأة المصابة بالبدانة هو بسبب ما تنقله وسائل الإعلام السمعية والمرئية والتي لها الدور الكبير في غرس وتعزيز الكثير من القيم والاتجاهات الحديثة للمجتمع وجعلت من صورة جسم المرأة موضوعا دسما للثقافات الجديدة ، مما يؤثر سلباً على سلوكيات المرأة بسبب عدم الرضا عن هذه الصورة فنجدها قد تلجا الى عمليات النحت والتكميم وتغير المسار في سبيل الوصول الى الصورة المثالية للجسم بالرغم من خطورتها وتكلفتها العالية . مما سبق ندرك بأن أهمية البحث تكمن في ضرورة الاهتمام بالمشكلات التي تواجه المرأة خصوصا ما يتعلق بموضوع البدانة والوصول الى الصحة النفسية والسبيل الكفيلة لمعالجتها وإيجاد الحلول المناسبة لها، ولذا وجب محاولة تطوير وتدعيم الرضا عن صورة الجسم لدى المرأة وتعديل السلوك السلبي لديها وتقليل حدة الضغوط والتصدي لها، عن طريق برنامج إرشادي نفسي يتم فيه التعامل مع هذه المتغيرات . ونظراً لندرة اعتماد معاهد الصحة على الإرشاد النفسي، وعدم وجود الاخصائي النفسي فضلاً عن غرس العادات والسلوكيات الصحيحة والمقبولة من خلال تصميم برنامج ارشادي لجسم صحي ورياضي سليم وعقل راجح سليم .

2-1 مشكلة البحث :

من خلال عمل الباحثة الميداني ولعدة سنوات في معاهد اللياقة و الصحة و لقاءاتها بالعديد من الخبراء والمختصين في هذا المجال في الأندية الرياضية ومراكز الصحة لاحظت أن النساء اللواتي يرغبن في تخفيض أوزانهم بسبب السمنة المفرطة وان الكثير من الاطباء يركزون وينصحون باتباع حمية غذائية (نظام غذائي) يحتوي على عناصر الغذاء الأساسية، ومزاولة التمارين الرياضية المناسبة التي تعمل على حرق مخزون السعرات المكتنزة، دون التأكيد على الجانب النفسي .

مما سبق ذكره تبلورت مشكلة البحث في عمل وتصميم برنامج (إرشادي نفسي) للصحة النفسية لعينة من النساء المصابات بالبدانة مضافا الى البرنامج البدني والغذائي المعتمد من قبل كادر المعهد للتعرف على اثر العامل النفسي في علاج البدانة.

3-1 أهداف البحث : يهدف البحث الى :

1. بناء مقياس الصحة النفسية لعينة من النساء المصابات بالبدانة في معهد الصحة والرشاقة .
2. التعرف على الصحة النفسية لعينة من النساء المصابات بالبدانة في معهد الصحة والرشاقة.
3. تصميم برنامج (إرشادي- نفسي) في الصحة النفسية لعينة من النساء المصابات بالبدانة في معهد الصحة والرشاقة
4. التعرف على تأثير البرنامج الإرشادي النفسي في الصحة النفسية لعينة من النساء المصابات بالبدانة

4-1 فروض البحث :

- 1- انخفاض مستوى الصحة النفسية لعينة من النساء المصابات بالبدانة
- 2- للبرنامج الإرشادي النفسي تأثيراً ايجابياً في رفع درجة الصحة النفسية لعينة من النساء المصابات بالبدانة في معهد الصحة والرشاقة .

5-1 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري: عينة من النساء المصابات بالبدانة في معهد الصحة Fitness Academy
- 2-5-1 المجال الزمني : 1 / 2 / 2025 ولغاية 1 / 5 / 2025 .
- 3-5-1 المجال المكاني :معهد (Fitness Academy) للصحة والرشاقة الكائن في بغداد / المنصور / شارع 14 رمضان .

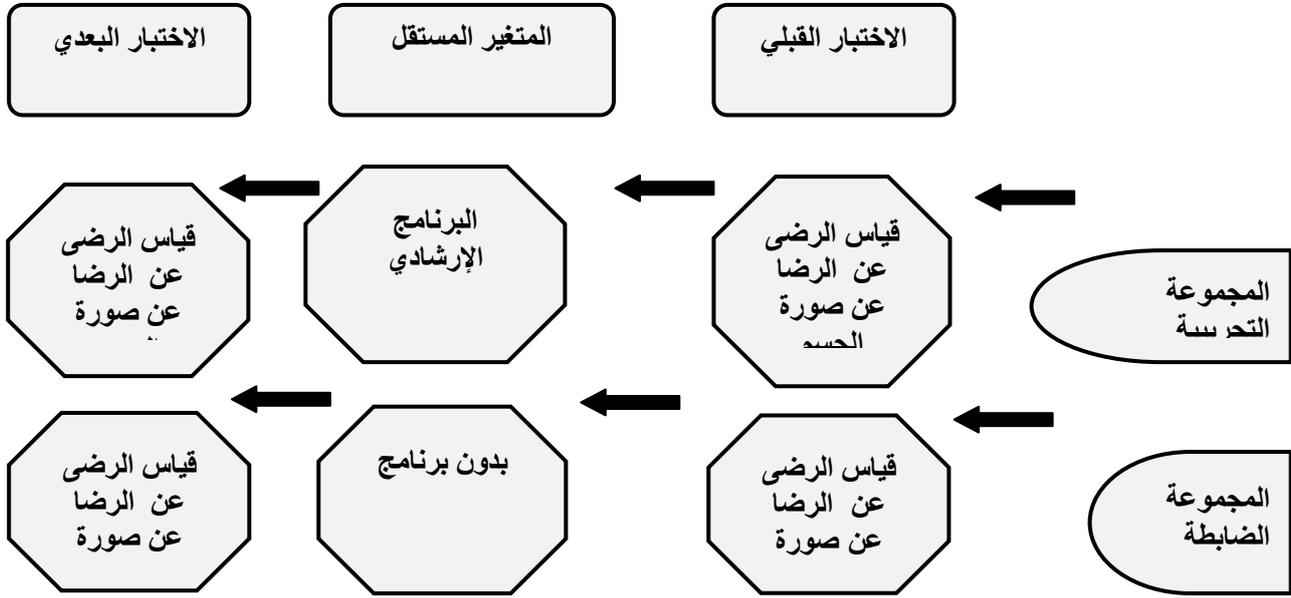
6-1 تحديد المصطلحات:

1. البرنامج الإرشادي : هو عملية الهدف منها مساعدة الافراد في التغلب على المشاكل والصعوبات التي تعوق تقدمهم من اجل تحقيق أقصى نمو لإمكاناتهم. (مبارك ، 2011 ، ص99)
- 2-الصحة النفسية : هي حالة من الرفاه النفسي تمكن الشخص من مواجهة ضغوط الحياة، وتحقيق إمكاناته، والتعلم والعمل بشكل جيد، والمساهمة في مجتمعه المحلي .وهي جزء لا يتجزأ من الصحة والرفاه اللذين يدعمان القدرات الفردية والجماعية على اتخاذ القرارات وإقامة العلاقات وتشكيل العالم الذي نعيش فيه. (شهاب ، 1997 ، ص549)

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين التصميم التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية) ذات الاختبارين القبلي و البعدي ، وذلك لمعرفة أثر المتغير المستقل على المتغير التابع عن طريق قياس نتائج الاختبار القبلي بنتائج الاختبار البعدي ، إذ يتم تطبيق المتغير المستقل (البرنامج الإرشادي) على المجموعة التجريبية أمّا المجموعة الضابطة فتترك من دون برنامج إرشادي ، كما موضح بالشكل (1) .



الشكل (1) يوضح التصميم التجريبي المستخدم في البحث الحالي

2-2 مجتمع البحث وعينته :

تحدد مجتمع البحث بالنساء المشاركات في معهد (Fitness Academy) للصحة والرشاقة الكائن في بغداد / المنصور / شارع 14 رمضان من النساء المصابات بالبدانة والبالغ عددهم (119) مشاركة وقد اعتمدت الباحثة على مقياس الكتلة الجسمية (BMI) Body Mass Index و الذي يساوي حاصل ضرب الوزن بالكيلوغرامات على مربع الطول بالمتر ، و هذا المقياس معتمد عليه عالمياً . أما عينات البحث فقد قسمت كالآتي :

أولاً: العينة الاستطلاعية :

تضم مجموعة من النساء المصابات بالبدانة وواقع (10) مشاركات للتجربة من أصل (119) مشاركة تم اختيارهم عشوائياً عن طريق القرعة .

ثانياً: عينة التجربة الرئيسية :

تألفت عينة البحث التي خضعت للتجربة من (20) مشاركة بواقع (10) مشاركات مثلوا المجموعة الضابطة و(10) مشاركات مثلوا المجموعة التجريبية . من الحاصلين على درجات اقل من الوسط الفرضي أو بحدوده على مقياس عدم الصحة النفسية في التجربة الرئيسية من مجتمع البحث.

ثالثاً: عينة البناء والتطبيق النهائي (الرئيسية) :

اشتملت عينة البناء من (60) مشاركة اما عينة التطبيق فتألفت من (40) مشاركة من أصل (119) مشاركة .

رابعاً : المستبعدون :

تم استبعاد (9) مشاركات من التجربة لعدم وصولهن الى مرحلة البدانة بحسب مقياس الكتلة الجسمية (BMI) والجدول (1) يبين ذلك:

جدول (1)

يبين توزيع عينة البحث

المستبعدون	عينة التجربة الاستطلاعية	عينة البناء والتطبيق	عينة التجربة	العينة	المجتمع
9	10	100	20 من الذين حصلوا على اقل درجة على مقياس الرضى عن صورة الجسم	100	119

2-3 الأدوات والوسائل والأجهزة المستخدمة في البحث :

من أجل تحقيق أهداف البحث استخدمت الباحثة الوسائل البحثية الآتية :

- الاستبانة .
- المقابلات الشخصية¹ .*
- المصادر والمراجع العلمية العربية .
- شبكة المعلومات الالكترونية .
- أما الأدوات والأجهزة المستعملة في البحث فهي :
- حاسبة الالكترونية نوع (CLTON) .
- ساعة توقيت يدوية نوع (KENKO) عدد (1) .
- أدوات مكتبية (أوراق ، أقلام) .

2-4 إجراءات البحث الميدانية :

لتحقيق أهداف البحث تطلب بناء مقياس الصحة النفسية لعينة من النساء المصابات بالبدانة وقد تبنت الباحثة بناء المقياس ليلائم عينة البحث واتبعت الباحثة الخطوات التالية :

اولا : تحديد مفهوم ومجالات المقياس :

لغرض تحديد مجالات مقياس الصحة النفسية قامت الباحثة بالاطلاع على المراجع العربية والأجنبية في علم النفس والمراجع العلمية الخاصة بالمقياس النفسي والدراسات السابقة من أجل التعرف على كل ما يتعلق بمتغير الصحة النفسية وذلك بغية تحديد مفهوم هذا المصطلح و التعرف على المجالات الأساسية الخاصة بهذا المتغير .

وقد عمدت الباحثة الى بناء مقياس الصحة النفسية بالاستناد لنظرية ماكسويل الذي يعد الصحة النفسية من أهم المواضيع النفسية التي تخص المرأة وهو الذي يحدد نقطة الشروع والاستمرار للسلوك العقلي والنفسي المختار عند الإنسان.^(FOX:2009:PP.96) . وفي ضوء تلك الدراسات

¹ الخبراء الذين تمت مقابلتهم بتخصص السمنة والتغذية :

- 1- د. بدران عبد الرزاق علي
 - 2- د. عمار سلام عبد الغفور
 - 3- د. احمد خير الله عبد الحميد
 - 4- د. سعد حسين عباس
 - 5- د. بهجت عبد الرضا ثابت
 - 6- د. حسام حسن الخفاجي
 - 7- د. غالب عباس الموسوي
- وزارة الشباب والرياضة / دائرة الطب الرياضي
وزارة الشباب والرياضة / دائرة الطب الرياضي

والبحوث تم اقتراح (3) مجالات وهي :- (1- المظهر الخارجي 2-الصحة البدنية 3- الصحة الجسمية) تم عرض فقرات مجالات المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين في علم النفس الرياضي وعلم الصحة النفسية * لاخذ آراءهم حول صلاحية المجالات وقد اخذت الباحثة نسبة القبول البالغة (70) % فأكثر وكما مبين في الجدول (2)

الجدول (2) يبين آراء الخبراء في صلاحية مجالات المقياس (ن=6)

المجال	نعم		كلا	
	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة
المظهر الخارجي	6	%84	1	%14
الصحة البدنية	7	%100	صفر	%0
الصحة الجسمية	7	%100	صفر	%0

قامت الباحثة بعرض مجالات المقياس في استبيان استطلاعي مفتوح على عينة بلغت (10) مشاركات تم استبعادهم من التجربة الرئيسية وطلب منهن الإجابة على فقرات المقياس إذ إن كل سؤال يمثل أحد مجالات المقياس .. وقامت الباحثة بوضع فقرات إيجابية والأخرى سلبية من أجل صياغة فقرات ملائمة للمجال .

ثانيا : صياغة فقرات المقياس :

اعتمدت الباحثة طريقة ليكرت (Likert) فى بناء مقياس الصحة النفسية وهي اربعة بدائل (موافق بشدة-موافق-غير موافق-غير موافق بشدة) وتحسب الدرجة (4-3-2-1) للفقرات الايجابية و (1-2-3-4) للفقرات السلبية وقد اعتمدت الباحثة على القواعد الآتية في صياغة الفقرات :

1- أن يتكون المقياس من فقرات إيجابية وأخرى سلبية . 2- أن يكون محتوى الفقرات واضحاً وصريحاً ومباشراً . 3- أن تكون الفقرة قصيرة قدر الإمكان 4- أن تكون الفقرة معبرة عن فكرة واحدة 5 - عدم استخدام الفقرات الحساسة والمستثيرة للمجيب . وقد بلغت فقرات المقياس في صورته الأولية (40) فقرة موزعة على مجالات المقياس الثلاثة .

ثالثا : صلاحية الفقرات (التحليل المنطقي) :

لغرض التعرف على صلاحية الفقرات لكل مجال من مجالات مقياس الصحة النفسية موضوع البحث قام الباحث بعرض المقياس في صورته الأولية وبفقراته الـ (40) ومجالاته الثلاثة على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس العام وعلم النفس واللياقة البدنية *¹. وذلك لتقويمها والحكم عليها من حيث صياغة الفقرات أو صلاحيتها في قياس مفهوم الصحة النفسية. أو مدى ارتباط الفقرات بالمجالات التي تنتمي إليها أو نقل فقرات من مجال إلى مجال آخر. أو إبداء الرأي بالحذف أو التعديل أو الإضافة لعبارة أخرى .. وفي ضوء آراء الخبراء والمختصين وملاحظاتهم وتعديلاتهم على الفقرات فقد استبقت (38) فقرة من فقرات المقياس والتي حصلت على نسبة اتفاق الخبراء (80%) فأكثر كون هذه النسبة تمثل معياراً مقبولاً عند الكثير من الباحثين يتم في ضوءه قبول الفقرة كدليل على أغلبية الآراء تجاه موضوع معين² (علاوي و نصر الدين، 2000م . ص221).

¹ * خبراء علم النفس واللياقة:

ا.د شيماء عبد مطر / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية / علم النفس الرياضي

ا.د غضون فاضل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية / لياقة بدنية

ا.م د اسيل ناجي / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية / علم النفس الرياضي

رابعا : إعداد تعليمات المقياس :

من أجل اكتمال فقرات المقياس التي سوف تخضع للتحليل الاحصائي وضعت تعليمات للمقياس والتي تعد بمثابة دليل يسترشد به المستجيب أثناء اجابته على فقرات المقياس. وقد روعي فيها أن تكون سهلة ومفهومة. و على ضرورة الإجابة وعدم ترك أي فقرة بلا إجابة، مع مثال توضيحي يبين كيفية الإجابة على فقرات المقياس.. تمهيداً لإجراء التجربة الاستطلاعية .

خامسا : التجربة الاستطلاعية :

تم إجراء التجربة الاستطلاعية للمقياس على بعض المشاركات من خارج عينة البحث وقد بلغ افراد العينة الاستطلاعية (10) مشاركات في يوم الاثنين الموافق 2025/2/10 . الساعة الرابعة عصرا في معهد (Fitness Academy) وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو :-

1. التعرف على مدى مناسبة صياغة الفقرات من قبل أفراد عينة التجربة الاستطلاعية .
 2. التعرف على الزمن الكلي للإجابة على فقرات المقياس.
 3. التعرف على مدى تجاوب أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية لتطبيق المقياس عليهم .
- وبعد إجراء التجربة الاستطلاعية ومناقشة التعليمات مع المشاركات تبين أنها واضحة ومفهومة ما عدا فقرة واحدة تم تعديلها لتلائم مع فهم العينة لها . وإن الوقت المستغرق للتطبيق قد تراوح (15-20) دقيقة وبذلك أصبح المقياس بتعليماته وفقراته الـ (38) جاهزاً للتطبيق من أجل التحليل الإحصائي للفقرات.

سادسا : التجربة الأساسية:

لغرض التحليل الإحصائي للفقرات وإيجاد قوتها التمييزية ودرجة تناسقها الداخلي واستبعاد الفقرات غير المميزة وإيجاد الصدق والثبات للمقياس . تم إجراء التجربة الأساسية على عينة البناء والبالغة (60) مشاركة بواسطة الاتصال المباشر .

سابعا : تطبيق المقياس :

تم تطبيق المقياس على عينة البحث البالغة (60) مشاركة يوم الخميس المصادف 13/2025/2 على مجموعة من المشاركات في معهد (Fitness Academy) للصحة والرشاقة الكائن في بغداد / المنصور / شارع 14 رمضان معهد الرشاقة وبعد إنهاء التطبيق فحصت الاستثمارات وكانت كلها مكتملة الإجابة .

ثامنا : التحليل الاحصائي للفقرات :

أعتمدت الباحثة أسلوبين لتحليل الفقرات هما أسلوب المجموعتين المتطرفتين ومعامل الاتساق الداخلي وكما يلي :

أ- أسلوب المجموعتان المتطرفتان:

اعتمدت الباحثة أسلوب المجموعتين المتطرفتين في حساب القوة التمييزية للفقرات وذلك بعد أن تم تنفيذ النتائج (Data) ضمن برنامج الحقيبة الإحصائية (SPSS) . ولغرض الكشف عن قوة التمييزية للفقرات تم تفرغ إجابات افراد عينة البناء البالغة (60) استمارة . وتم تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة من استمارات المشاركات . ورتبت الاستثمارات تنازلياً من أعلى درجة إلى أقل درجة . ثم اختيرت نسبة (27 %) من الاستثمارات الحاصلة على أعلى الدرجات و(27.5%) من الاستثمارات الحاصلة على أقل الدرجات إذ أشارت كيلى نقلا عن (الانصاري، 2000، أن النسبة بين الفروق والخطأ المعياري تبلغ أقصاها عندما تتضمن المجموعة العليا (27%،

والمجموعة الدنيا 27 %) تقريباً من كل العينة " أن زيادة أو قلة النسبة المئوية عن (27 %) يؤدي إلى انخفاض الدقة التي ترتب بها الفقرات حسب قدرتها التمييزية إذا كان عدد العينة كبيراً. (الأنصاري : 2000 . ص84) وقد بلغ عدد الاستمارات في كل مجموعة من المجموعتين (16) استمارة بعد ذلك تم استخدام اختبار (t. test) لغرض احتساب معامل التمييز لكل فقرة من فقرات المقياس الـ البالغة فقراته (38) فقرة وعدت القيمة التائية الدالة إحصائياً مؤشراً لتمييز الفقرات وباستخدام الاختيار التائي (t . test) لدلالة الفروق بين متوسطي عينتين مستقلتين تبين ان القيمة التائية المحسوبة هي اعلى من القيمة الجدولية البالغة (1.658) عند درجة حرية (30) ومستوى دلالة (0.05) وبذلك تكون نتيجة التحليل الاحصائي ان جميع فقرات المقياس مميزة (باستثناء الفقرات (12-27-33-37-38) فاصبح عدد الفقرات (33) فقرة كما مبين في الجدول (3) .

جدول (3)

يبين القيم التائية لإيجاد القوة التمييزية لمقياس الصحة النفسية

القوة التمييزية	ت	القوة التمييزية	ت	القوة التمييزية	ت
1.337	27	9.540	14	.3587	1
8.471	28	8.480	15	.4.388	2
6.341	29	3.320	16	5.440	3
5.383	30	4.420	17	7.340	4
4.490	31	5.560	18	2.580	5
6.421	32	7.460	19	3.320	6
1.440	33	5.340	20	5.540	7
7.490	34	3.460	21	3.440	8
4.400	35	2.340	22	5.370	9
6.430	36	6.590	23	4.460	10
1.309	37	5.390	24	2.354	11
1.329	38	8.333	25	1.321	12
	29	8,976	26		13

ب- معاملات ارتباط فقرات المقياس بالدرجة الكلية للمقياس :

يعتمد صدق المقياس او الاختبار عادة على صدق فقراته حيث يزداد أو يقل على أساسه ، ولذلك فان اعداد فقراته الصادقة يزيد من صدق المقياس، و يذكر ايبيل (Ebel) "ان الصدق امر ضروري للكشف عن دقة الفقرات في قياس ما وضعت لقياسه."

(خليل : الاختبارات : 2000 . ص171 .)

ووفقاً لذلك استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية الممثلة لكل مجال من مجالات مقياس الصحة النفسية لاستجابات أفراد عينة التحليل الإحصائي للفقرات البالغ عددهم (60) فرداً ، أتضح أن جميع معاملات الارتباط ذات دلالة إحصائية مقارنة بالقيمة الجدولية لمعامل الارتباط البالغة (0.459) عند درجة حرية (49) وتحت مستوى دلالة (0.05) وهذا يعني أن جميع فقرات مقياس مجالات مقياس الرضا عن صورة صادقة في قياس ما وضعت لقياسه ومتسقة فيما بينها لقياس كل مجال . باستثناء ثلاث فقرات وهي (11-22-29) وبذلك اصبح عدد فقرات المقياس (30) فقرة . والجدول (4) يوضح ذلك:

الجدول (4)

يبين معاملات إرتباط فقرات المقياس بالدرجة الكلية لمقياس الصحة النفسية

رقم المكون	قيمة معامل الارتباط	رقم المكون	قيمة معامل الارتباط	رقم المكون	قيمة معامل الارتباط
1	0.693	12	0.520	23	0.260
2	0.339	13	0.089	24	0.298
3	0.659	14	0.202	25	0.268
4	0.526	15	0.264	26	0.423
5	0.561	16	0.296	27	0.237
6	0.281	17	0.479	28	0.210
7	0.365	18	0.516	29	0.230
8	0.229	19	0.638	30	0.562
9	0.291	20	0.508	31	0.501
10	0.390	21	0.337	32	0.546
11	0.322	22	0,654		

5-2 الخصائص السيكومترية للمقياس :

2-5-1 صدق المقياس :

عمدت الباحثة إلى التحقق من صدق المقياس بنوعين من أنواع الصدق هما: 1- صدق الظاهري و صدق المنطقي

2-5-1-1: الصدق الظاهري

تحقق هذا النوع من الصدق وذلك عندما عرضت فقراته على مجموعة من الخبراء في علم النفس وعلم النفس الرياضي كما ذكرنا سابقاً .

2-5-1-2 الصدق المنطقي أو ((العيني)):-

يعتمد هذا النوع من الصدق على فحص مضمون الاختبار فحصاً دقيقاً و يشتمل عينة من الافراد

يقاس سلوكهم و اداءهم ممثلة للسمة أو القدرة موضوع القياس كالاختبارات المرجعة إلى معيار (فرحات : 2003، ص114) ويطلق عليه أحيانا الصدق التعريفي . وقد تحقق هذا الصدق من خلال التعريف

الدقيق للمجال السلوكي الذي يقيسه المقياس ومن خلال التصميم المنطقي للفقرات.

ويعد الصدق متوفراً في المقياس الحالي عند بداية إعداد المقياس من خلال التعريف لمفهوم

الاتجاهات السلوكية وتحديد مجالاته وفقراته بالاستعانة بمجموعة من الخبراء في مجال علم النفس

العام وعلم النفس الرياضي والصحة النفسية وأخذت نسبة اتفاق (70%) فاكثراً في قبول الفقرات

وتعديلها .

2-5-2 ثبات المقياس :

اتبعت الباحثة الطرق التالية في استخراج الثبات:

2-5-2-1 أسلوب ألفا كرونباخ

"تقوم فكرة هذه الطريقة التي تمتاز بتناسقها وامكانية الوثوق بنتائجها على حساب الارتباطات بين درجات جميع فقرات المقياس على اعتبار ان الفقرة عبارة عن مقياس قائم بذاته ويؤشر معامل الثبات اتساق اداء الفرد أي التجانس بين فقرات المقياس." (باهى و عنان 2001. ص 31) ولاستخراج الثبات بهذه الطريقة، طبقت معادلة (ألفا كرونباخ) على درجات افراد عينة بلغت (10) استمارات، فكانت قيمة معامل ثبات المقياس (0.880)، وهو مؤشر عالي على ان معامل ثبات المقياس جيدة.

ب- طريقة الخطأ المعياري:

"تبقى الصعوبة قائمة في الوصول الى مقاييس نفسية مطلقة الدقة والاحكام أمام الباحثين عن الحقيقة العلمية نتيجة لعدم التحكم التام والضبط الدقيق لمواقف القياس لتأثرها ببعض المتغيرات الدخيلة، ولتعرضها لاختفاء التطبيق والملاحظة". حيث يعد الخطأ المعياري احدى مؤشرات دقة المقياس، ويستخدم في تفسير نتائج القياس، لانه يوضح مدى اقتراب درجة الفرد على المقياس من الدرجة الحقيقية. أما الخطأ المعياري الذي حسب من معامل الثبات المستخرج بطريقة تحليل التباين بمعادلة هوايت فقد بلغ (4.85) درجة. أما الخطأ المعياري الذي حسب من معامل الثبات المستخرج بطريقة الفا كرونباخ فقد بلغ (2.036) درجة.

2-6-6 التطبيق الميداني للمقياس:

بعد استكمال إجراءات بناء وتصميم المقياس ، يتكون المقياس بصيغته النهائية على(30) فقرة و (3) مجالات وقامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة النساء المشاركات في معهد الرشاقة و عددهم (40) مشاركة.

2-7-7 البرنامج الإرشادي النفسي :

البرنامج الإرشادي هو الهدف الرئيسي للبحث الحالي وتحقيقا لذلك تم الاعتماد على نظام التخطيط في إعداد البرنامج الإرشادي النفسي اما البرنامج البدني والغذائي فلم تتدخل الباحثة بمفرداته وهو منهج خاص ومعتمد من قبل ادارة المعهد الصحي وكان توقيت الجلسات الارشادية والنفسية بعد الانتهاء من البرنامج البدني للمشاركات واخذ استراحة لمدة 15 دقيقة ؛ لذا قامت الباحثة بوضع برنامج ارشادي و إعداده في ضوء مشكلة البحث، مستنده على الخطوات الآتية:
(الدوسري:1985،ص238)

1. تحديد الاحتياجات:

بعد تحديد الاحتياجات الخطوة الأولى في عملية بناء البرنامج الإرشادي النفسي وإعداده قامت الباحثة بإعداد عناوين الجلسات الإرشادية معتمدة على الأدبيات والدراسات السابقة وقد تم عرضها على مجموعة من الخبراء في مجال علم النفس والإرشاد التربوي وعلم النفس الرياضي، حيث تمت مناقشة عناوين الجلسات الإرشادية معهم .

2. اختيار الأولويات:

بعد ان تم جمع الاستبانات من عينة التطبيق البالغة (40) مشاركة تم تفرغ الإجابات ووضعها في جدول ورتبت عناوين الجلسات الإرشادية ترتيبا تنازليا حسب تكرارها مع الأخذ بنظر الاعتبار ملاحظات الخبراء حول عناوين بعض الجلسات ومدتها وزمنها ومحتواها .

3. تحديد الأهداف:

إن الهدف من البرنامج الارشادي النفسي هو تنمية الصحة النفسية للنساء المشاركات في معهد الرشاقة وذلك من خلال تغيير مدركات المرأة وتفكيرها حول حب ذاتها وتبصيرها بقدراتها

وإمكانياتها والعمل على وضع أهداف حقيقية تسعى إلى تحقيقها والاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية والتقليل من عامل القلق أو الخوف الذي يستند به في المواقف التي تتعرض لها ، والعمل على تكوين نظرة إيجابية نحو ذاتها، لكي تتمكن من تحقيق اهدافها

4. إيجاد نشاطات لتحقيق الأهداف الموضوعية:

إن تحديد النشاطات التي يتضمنها البرنامج الإرشادي النفسي يتوقف على أهداف البرنامج وعلى نوع الإمكانيات المتوفرة، إذ تم تضمين الجلسات مجموعة من الأنشطة من ضمنها عرض بعض الأفلام التربوية والصورة لبعض النساء قبل وبعد عملية فقدان الوزن ، و تم الاستعانة بعرض بعض الافلام القصيرة عن الصحة النفسية بواسطة شاشة بلازما كبيرة موجودة في المعهد الصحي وكذلك عرض بعض المقابلات الشخصية لمشاهير استطاعوا تغيير حياتهم بعد ان فقوا كمية كبيرة من وزن الجسم وتغيرت مسارات حياتهم وتم عرض هذه الفيديوات المعدة مسبقا من قبل الباحثة اثناء المحاضرات الإرشادية النفسية التي قامت بها الباحثة ومناقشتها مع المشاركات(من العينة التجريبية)

5. تقويم البرنامج:

قبل تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي قامت الباحثة بعرضه على مجموعة من الخبراء المختصين في مجال علم النفس العام وعلم النفس الرياضي للاستفادة من آرائهم حول مدى ملائمة البرنامج لتحقيق الأهداف وبعد مناقشة محتوى الجلسات الإرشادية ثم الأخذ بملاحظات الخبراء ومقترحاتهم ليكون البرنامج الإرشادي النفسي بصيغته النهائية حيث تبين إن نسبة اتفاق الخبراء 85% وبهذا تم تطبيقها وتنفيذها.

3-14 التجربة الاستطلاعية الثانية (للبرنامج الارشادي النفسي)

بعد أن قامت الباحثة بتصميم البرنامج الارشادي وعرضه على السادة الخبراء وأجراء التعديلات التي اقترحوها أجريت الباحثة تجربة استطلاعية على عينة متكونة من(10) مشاركات . وكان الهدف من هذا الاجراء :

1. تحديد وقت ومكان تنفيذ البرنامج الارشادي النفسي .
2. تهيئة احتياجات الجلسات الضرورية .
3. تحديد سلبيات التي من ممكن أن تصادف عينة البحث التجريبية والتي يمكن أن تكون عائقا ومحاولة معالجتها. وبلغ وقت الخاص بكل جلسة (40-45) دقيقة .

2-8 الاختبار القبلي:

تم الاختبار القبلي على عينة البحث يوم الثلاثاء الموافق 2025/4/18 الساعة الرابعة عصرا في (النادي الخاص بمعهد الصحة (Fitness Academy) اذ حضر الاختبار جميع أفراد العينة (المجموعتين الضابطة والتجريبية) وعددهن (20) مشاركة . وتم توزيع مقياس الصحة النفسية لجميع المشاركات في التجربة من كلا المجموعتين (الضابطة والتجريبية)

2-9 تطبيق البرنامج الإرشادي:

اعتمدت الباحثة في تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي على طريقة المحاضرة والمناقشة بأسلوب الإرشاد الجماعي وتم تطبيق البرنامج على افراد المجموعة التجريبية واستخدمت الباحثة الأسلوب الجمعي في شرح محتوى البرنامج الارشادي حيث يقلل الاسلوب الجمعي من تمركز الفرد حول ذاته كما عملت الباحثة على توفير جو ودي مع المشاركات قائم على الاحترام المتبادل والتوعية والثقة، فضلاً عن فسح المجال للمشاركات للمناقشة وإبداء الآراء، والعمل على إشراك جميع المشاركات في المناقشات خلال الوحدة الإرشادية سيما المشاركات اللواتي امتازوا بضعف نشاطهم وإسهامهم. واستغرقت مدة تطبيق البرنامج من (40-45) دقيقة، بواقع جلستين إرشاديتين في كل أسبوع (الثلاثاء

– (والخميس) ليكون مجموع الجلسات الإرشادية اثنا عشر جلسة إرشادية والجدول (5) يبين تسلسل وعنوان الجلسات الإرشادية وتاريخها.

الجدول (5)

يبين تسلسل وعنوان الجلسات الإرشادية وتاريخها

تاريخ الجلسة	عنوان الجلسة	تسلسل الجلسة
الخميس 2025/2/20	لقاء تعريفى مع شرح مفردات البرنامج الإرشادي النفسي والهدف منه	الجلسة الاولى
الثلاثاء 2025/2/25	دور النشاط البدني والغذاء الصحي في الوصول الى الصحة النفسية واعطاء فرصة لطرح الاراء مع عرض فلم توضيحي خاص بموضوع المحاضرة .	الجلسة الثانية
الخميس 2025/2/27	كيفية ممارسة تمارين الاسترخاء وتمارين التنفس والمحافظة على الهدوء والتأمل (استخدام الضوء الخافت والموسيقى الهادئة)	الجلسة الثالثة
الثلاثاء 2025/3/4	حب الذات وتنمية الثقة بالنفس والعمل على تحقيق الذات الاستعانة بفيلم قصير يعرض على الشاشة مدته (5) دقائق	الجلسة الرابعة
الخميس 2025/3/6	تنشيط الافكار الايجابية والتقبل الذاتي وتحسين صورة الجسم (اعطاء امثلة وعرض صوراً لمشاهير غيروا حياتهم بفترات قياسية)	الجلسة الخامسة
الثلاثاء 2025/3/11	مواجهة الضغوطات النفسية وعدم الهروب منها وتعويضها بالتعام او النوم و التحكم وضبط النفس	الجلسة السادسة
الخميس 2025/3/13	تقبل الذات كما هي وعدم مقارنتها بالآخرين ومحاولة تحسين صورة الجسم	الجلسة السابعة
الثلاثاء 2025/3/18	المقاومة والتغلب على القلق والتوتر ومحاولة اشغال النفس بالنشاطات البدنية والمشي والتنزه في الطبيعة(عرض فلم فيديو مدته (5) دقائق	الجلسة الثامنة
الخميس 2025/3/20	تنمية السمات الشخصية كالصلابة النفسية والاتزان الانفعالي من خلال طرح عدة مواقف حياتية	الجلسة التاسعة
الثلاثاء 2025/3/25	تقبل النقد والنقد الذاتي والاعتراف بالخطا (كل مشاركة تحاول ان تعطي 3 مزايا و3 عيوب في شخصيتها)	الجلسة العاشرة
الخميس 2025/3/27	التكيف والتفاعل الاجتماعي والتخلص من التوتر والإحباط والصراعات النفسية (التعود على تجاهل بعض المواقف وعدم الرد)	الجلسة الحادي العشر
الثلاثاء 2025/3/1	الجلسة الختامية (مراجعة لكافة مواضيع الجلسات والاستماع الى آراء المشاركين ومدى الاستفادة من الجلسات مع تقديم الشكر والدعم المعنوي للمشاركات)	الجلسة الثاني العشر

2-10 التقييم النهائي (الإجراء البعدي):

تضمن هذا الإجراء الاختبار البعدي وتوزيع مقياس الصحة النفسية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للوقوف على مدى تأثير المجموعة التجريبية بالبرنامج الإرشادي النفسي، مقارنة بالمجموعة الضابطة، وكان موعد توزيع المقياس في نهاية البرنامج الإرشادي (بعد الجلسة الختامية) وتم إجراء الاختبار البعدي بتاريخ 2025/3/3 وبنفس الظروف المكانية والزمانية الذي تم بها الاختبار القبلي .

2-11 الوسائل الاحصائية :

تم استخدام الحقيبة الاحصائية spss للعلوم الاجتماعية الاصدار 12 معامل الارتباط البسيط بيرسون -الدرجة التائية -الدرجة الزائفة -الانحراف المعياري -الوسط الحسابي - القوة التمييزية النسبة المئوية- مربع كاي

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

3-1 عرض المعالم الاحصائية للقياسين القبلي والبعدي لمقياس الصحة النفسية للمجموعة الضابطة للنساء المشاركات بمعاهد الصحة والرشاقة

بعد ان اجرت الباحثة القياس القبلي وتنفيذ تجربة البحث وانهاء القياس البعدي عمدت الباحثة الى معالجة النتائج باستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة وعرضها في جداول خاصة تمهيدا لمناقشتها. والجدول (6) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحتسبة والجدولية للقياسين القبلي والبعدي لمقياس الصحة النفسية للمجموعة الضابطة.

جدول (6)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحتسبة والجدولية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة للنساء المشاركات بمعاهد الصحة والرشاقة

المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		قيمة T	
		س	ع	س	ع	المحتسبة	الجدولية
مقياس الصحة النفسية	درجة	78.44	7.77	80,08	7.96	3.06	3.88
غير معنوي							

مستوى الدلالة 0.5 و درجة الحرية (9)

نجد من خلال الجدول (6) حيث يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحتسبة والجدولية للقياسين القبلي والبعدي لمقياس الصحة النفسية للعينة الضابطة المتمثلة بالمشاركات بمعهد الرشاقة إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (78.44) وبانحراف معياري (7.77) فيما بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (88,08) وبانحراف معياري (7.96) و بلغت قيمة ت المحتسبة (3.06) وهي اصغر من الجدولية البالغة (3.88) وبذلك يكون الفرق غير معنوي .

2-3 عرض المعالم الاحصائية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للنساء المشاركات بمعاهد الصحة والرشاقة

جدول (7)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحتسبة والجدولية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للنساء المشاركات بمعهد الصحة والرشاقة

المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		قيمة T	
		س	ع	س	ع	المحتسبة	الجدولية
الصحة النفسية	درجة	79.34	7.14	103,51	8.09	10.11	3.88
معنوي							

بحث مستوى الدلالة (0.5) و درجة الحرية (9)

نجد من خلال الجدول (7) حيث يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحتسبة والجدولية للقياسين القبلي والبعدي لمقياس الصحة النفسية لعينة البحث التجريبية للنساء المشاركات في معهد الصحة والرشاقة حيث بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (79,34) وبانحراف معياري (7.14) فيما بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (103,51) وبانحراف معياري (8.09) فيما بلغت قيمة ت المحتسبة (10.11) وهي اكبر من الجدولية البالغة (3.88) وبذلك يكون الفرق معنوي .

3-3 مناقشة النتائج :

نجد من خلال الجداول (6-7) ان المشاركات اللواتي خضعن للبرنامج الارشادي قد ارتفعت لديهن درجة عالية الصحة النفسية وهذا ما لمسناه من خلال النتائج التي ظهرت لنا لعينة البحث بدلالة احصائية عالية (المجموعة التجريبية) ، مقارنة بالمشاركات من اللواتي لم يخضعن للبرنامج الارشادي (المجموعة الضابطة) ووفقا للمتوسطات الحسابية ، والنتائج الاحصائية والتي اظهرت تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة ووفقا للقيم المحسوبة (قيمة T-test ، المحسوبة والجدولية) ، تعزو الباحثة هذه الفروقات الى المحتوى الذي تضمنتها مفردات وجلسات البرنامج الارشادي فضلا عن النماذج المصورة والافلام القصيرة التي تم عرضها لافراد المجموعة التجريبية كان لها الاثر الواضح في تنمية الصحة النفسية ، فضلا عما تضمنه البرنامج الارشادي النفسي من معلومات نفسية واجتماعية وطرح اسئلة ومشاركة النساء في طرح بعض المواقف الحياتية التي لها علاقة ارتباط بموضوع الجلسة ، وما تعلموه من خلال الجلسات الارشادية التي احتوت على محاضرات عن الصحة النفسية ودور النشاط البدني والغذائي والصحي في الوصول الى الصورة المثالية للجسم كذلك احتوت الجلسات الارشادية على ممارسة تمارين الاسترخاء والتنفس والمحافظة على التوازن النفسي وحب الذات وتنمية الثقة بالنفس وتنشيط الافكار الايجابية والتقبل وتحسين صورة الجسم ومواجهة الضغوطات تنمية السمات النفسية كالصلابة النفسية والاتزان الانفعالي والتكيف والتفاعل الاجتماعي والتخلص من التوتر والإحباط والصراعات النفسية وقد ساهمت جلسات البرنامج الارشادي النفسي على نحو واضح في تعديل الانماط السلوكية غير المرغوبة وتنمية السلوك المرغوب فضلا عن اللفة والتفاعل الاجتماعي الذي أحدثته جلسات البرنامج الارشادي في المجموعة التجريبية مع بعضهم البعض من ناحية ومع المرشدة من ناحية اخرى وجاءت هذه النتيجة متفقة مع ما توصلت اليه دراسة (رضا والفياض :2000) :ودراسة (Anastasi, 1996) التي اشارت نتائجها ان البرامج الارشادي تعمل تغيرا في الصحة النفسية "

ويؤكد سعد " ان المعلومات والأفكار التي يقدمها المرشد النفسي تساعد المسترشد في إعادة تنظيم إدراكه وتفكيره عن طريق التخلص من أسباب المشكلة ليصل إلى درجة الاستبصار لذاته وإدراكه لقدراته وإمكاناته وقبوله لذاته كما هي". (عبد الله : 2010. ص176). كذلك تعزو الباحثة ظهور تفوق المجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج الإرشادي الى التوقعات الايجابية نحو قدراتهم وقابلياتهم كان لها الدور الكبير في تقديرهم لذاتهم ورضاهن عن صورة الجسم وان الثقة العالية بذاتهن أدى إلى ان يتعاملن مع هذه الصورة بايجابية بالرغم من انها لم تصل لحد المثالية وهذا ما يبرر العلاقات الارتباطية المعنوية لهذه الفئة في الاختبار البعدي " ان قناعة الفرد بذاته تمكنه من التنبؤ بسلوكه وتعديله في كثير من المواقف الصعبة "

(دويدار: 2019 . ص32) .

3- الاستنتاجات :-

من خلال النتائج التي تم التوصل اليها يمكن ان نستنتج ما يأتي :-

- 1- تم بناء مقياس الصحة النفسية ويحتوي على (3) مجالات و(30) فقرة .
- 2-ان للبرنامج الإرشادي النفسي تأثيرا واضحا في تنمية الصحة النفسية لدى المشاركات في معهد الصحة والرشاقة من المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي.
- 3- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في الصحة النفسية للنساء المشاركات في معهد الصحة والرشاقة

4-2التوصيات :-

- 1- ضرورة الاستعانة باخصائي نفسي ومرشد اجتماعي في معاهد الرشاقة وتفعيل دور البرامج الارشادية والتربوية .
- 2-التشجيع على استعمال الافلام التربوية والاجتماعية اثناء العملية الارشادية في المدارس والجامعات
- 3-اجراء بحوث عن الارشاد التربوي والنفسي وربطه بمتغيرات اخرى كالضغوط والاضطرابات النفسية .

المصادر

1. بدر محمد الأنصاري : قياس الشخصية : الكويت ، دار الكتاب الحديث ، 2000 .
2. بديع محمود مبارك . تخطيط البرنامج التربوي، بغداد ، مكتبة المنتصر ، 2011 .
3. دويدار، عبد الفتاح (2019) . سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات واتجاهات ، لبنان: دار النهضة .
4. رضا ، نزهة حسن والفياض الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة مجلة آداب المستنصرية، العدد35، كلية الآداب ، الجامعة المستنصرية.2000
5. الزوبعي ، ناصر سليم رافع : الصحة النفسية وعلاقتها بالتفاعل الاجتماعي لدى طلبة جامعة بغداد ، رسالة ماجستير (غير منشورة) جامعة بغداد ، كلية الاداب .2019
6. شهاب ،إيمان حمد:: دراسة مقارنة لعلاقة مفهوم الذات الجسمية بالرضا الحركي لدى مشاركات المنتخب الوطني لكرة الطائرة ومشاركات المنتخب لكرة اليد ، بحث منشور ، مجلة كلية المعلمين ، الجامعة المستنصرية 1997 .
7. عبد الله ،ساهرة : الصحة النفسية لدى الطلبة من خلال تقديراتهم لاجاباتهم في الامتحانات وإجابات أقرانهم ، مجلة آداب المستنصرية ، العدد35 ، كلية الآداب ، الجامعة المستنصرية 2010
8. قنديلجي، عامر إبراهيم : البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات، الجامعة المستنصرية.2006
9. نوتكات، برنارد: سايكولوجية الشخصية، ترجمة صلاح مخمر وعبد ميخائيل رزق، القاهرة مكتبة الانجلو المصرية. 2006

10. محمد السيد خليل ؛ الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية ، ط2: جامعة المنصورة ، كلية التربية الرياضية ، 2000 .
11. ليلي السيد فرحات ؛ القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط2 : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2003 ،
12. مصطفى حسين باهى ومحمود عبد الفتاح عنان : معاملات الارتباط والمقاييس اللامعلمية – النظرية – التطبيق ، ط1 : (القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، 2001.
13. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000م .
14. FOX,W.R.Brenard,J.V.(2009).Psychology of Learning and teaching ,MG Grow –Hill book – company .Inc.New York
15. -1Davidson < Stanly (1999) : Human nutrition dietetics 17th ,
16. . Stanly (2009) : Human nutrition dietetics 17th ,Ed ,U.K p , 108
17. Funk,S.C.,(1992):Hardiness:Arevieww of Theory and Research,Healthpsychology.

ملحق (1)

مقياس الرضا عن صورة الجسم

ت	الفقرات	موافق بشدة	موافق	غير موافق	غير موافق بشدة
1	ينتابني أحساس بأن شكلي غير مقبول				
2	الاضطرابات النفسية تجعلني انسى اهتمامي بنفسى				
3	اشعر باننى سريعة الانفعال دون معرفة السبب				
4	اعتقد بأننى لست جذابة بالنسبة للجنس الآخر .				
5	أعاني من تقلب في المزاج دون معرفة السبب .				
6	اعتقد ان اكثر اسباب البدانة عند المرأة المتزوجة هو الخلل الهرموني .				
7	لست راضياً عن علاقاتي الاجتماعية مع الاخرين .				
8	أتمتع بقدر مقبول من الجمال.				
9	اضع اهدافى تناسب قدراتى العقلية والجسمية .				
10	تلقى أفكارى تقدير الآخرين .				
11	ارى ان هنالك مشاكل كثيرة بحياتنا اهم من اللجوء الى الحمية وخفض الوزن.				
12	ثقتى وقناعتي بنفسى عالية				
13	احلم ان اصل الى الوزن المثالى لكنى لا اسعى الى تحقيق ذلك .				
14	ارى بان ليس كل بدين قبيح ولا كل رشيق جميل				

15	أشعر بأن صحتي ليست على ما يرام بسبب وزني الزائد
16	أشعر بالاضطراب حين ينظر الناس الي
17	اشعر بالضيق من عيوبي الجسمية
18	افكر كثيرا في اللجوء الى العمليات الجراحية للتخلص من الوزن الزائد.
19	عندما يدعوني احد الاصدقاء الى مناسبة الجا الى الاعذار بسبب عيوب جسمي
20	الجا الى التهام الطعام عندما اكون متوترة
21	ارى ان المرأة المتزوجة اقل اقبالا على مراكز الصحة من المرأة العزباء
22	لا اجد مبررا للجوء المرأة لنظام غذائي وممارسة التمارين بدنية طالما كانت المرأة متزوجة .
23	لا يهمني مسابرة المودة والحدائثه كوني ارى في تناول الطعام متعة كبيرة
24	اجد ان مسؤوليات المرأة واسلوب حياتها الزوجية والعناية بالاطفال اهم بكثير من التفكير بانقاص الوزن
25	لا يهمني ان يراني الاخرين امرأه بدينة وغير متناسقة المهم قناعة زوجي بي.
26	اشعر ان الامراض بدأت تغزو جسمي بسبب الوزن الزائد.
27	اعتقد ان شخصية المرأة العالية اهم من شكلها واناقتها
28	عندما اسير في مكان عام اشعر بان الجميع ينظر الي بأعجاب
29	لا التزم كثيرا بالحمية فسرعان ما اعاود التهام الطعام والعودة الى نقطة الصفر
30	اجد ان طولي غير متناسق مع وزني



The Effectiveness of a Counseling-Psychological Program on the Mental Health of a Sample of Obese Women

Prof. Dr. Zainab Hassan Falih Al-Jubouri /

College of Physical Education and Sports Sciences /

Al-Mustansiriyah University

Abstract:

The research aims to:

- 1- Develop a mental health scale for a sample of obese women.
- 2- Identify the level of mental health for a sample of obese women.
- 3-Develop a psychological counseling program for mental health for a sample of obese women.
- 4-Identify the impact of the psychological counseling program on the mental health of a sample of obese women.

The research hypotheses were:

- 1-A decrease in the level of mental health for a sample of obese women.
- 2-The psychological counseling program has a positive impact on supporting the mental health of a sample of obese women.

The researcher used a descriptive approach using a survey method to develop a mental health scale. She also used an experimental approach using two equivalent groups with a pre-test and post-test design. The research community was defined as the women participating in the Health Institute with obesity, numbering (119) participants. The research sample that underwent the experiment consisted of:

To achieve the objectives of the current research, a scale on mental health was developed to suit the research sample. Following scientific steps in developing the scale, after completing the scale construction and design procedures, the final version of the scale consisted of (30) items and (3) domains. A planning system was used to prepare the psychological counseling program, based on several steps.

The SPSS statistical package for social sciences was used to extract the research results. After presenting, analyzing, and discussing the results, the following conclusions were reached:

- 1- The psychological counseling program had a clear impact on developing the mental health of participants in the Health and Fitness Institute from the experimental group in the post-test.
- 2-There were statistically significant differences between the control and experimental groups, in favor of the experimental group, regarding the mental health of women participating in the Health and Fitness Institute.

Keywords :Counseling-Psychological Program - Mental Health.