



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ميسان

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا / الماجستير

**الدعم الاجتماعي و علاقته بالدافعية و التنبؤ بمؤشر  
كتلة الجسم للمشاركات في مراكز الرشاقة و التنحيف  
في محافظة ميسان**

رسالة قدمت من قبل

**دعاء داخل ماضي**

إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ميسان وهو  
جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة

بإشراف

أ.م. د فاضل باقر مطشر



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَلَقَدْ آتَيْنَا دَاوُدَ وَسُلَيْمَانَ عِلْمًا وَقَالَا الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي  
فَضَّلَنَا عَلَى كَثِيرٍ مِّنْ عِبَادِهِ الْمُؤْمِنِينَ ﴿١٥﴾

صدق الله العلي العظيم

سورة النمل (آية 15)

## اقرار المشرف

أشهد أن اعداد هذه الرسالة الموسومة

**(الدعم الاجتماعي و علاقته بالدافعية و التنبؤ بمؤشر كتلة الجسم للمشاركات**

**في مراكز الرشاقة و التنحيف في محافظة ميسان )**

التي قدمتها ( **دعاء داخل ماضي** ) و قد جرت بأشرافي في جامعة ميسان - كلية التربية البدنية و علوم الرياضة وهي من متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة و لأجله وقعنا .

التوقيع

أ.م.د. فاضل باقر مطشر

كلية التربية البدنية و علوم الرياضة / جامعة ميسان

/ / 2023 م

بناءً على هذه التعليمات والتوصيات المقررة ، نرشد هذه الرسالة للمناقشة

أ. د حسن غالي مهاوي

معاون العميد للشؤون العلمية و الدراسات العليا

كلية التربية البدنية و علوم الرياضة / جامعة ميسان

/ / 2023 م

## أقرار المقوم اللغوي

أشهد أن الرسالة الموسومة

(الدعم الاجتماعي و علاقته بالدافعية و التنبؤ بمؤشر كتلة الجسم للمشاركات

في مراكز الرشاقة و التنحيف في محافظة ميسان )

التي قدمتها طالبة الماجستير ( دعاء داخل ماضي ) في جامعة ميسان - كلية التربية البدنية و علوم الرياضة ، قد كتبت بأسلوب لغوي رصين محافظاً على سلامة اللغة العربية من الأخطاء و التعبيرات اللغوية غير الصحيحة و قد تم تقويمها لغوياً و لأجله وقعت

التوقيع :

الاسم : أ.م.د باسم محمد عيادة

الجامعة و الكلية: جامعة ميسان/كلية التربية

التاريخ : / / 2023 م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## أقرار لجنة المناقشة و التقويم

نشهد أننا لجنة التقويم و المناقشة ، اطلعنا على هذه الرسالة الموسومة بـ :

**(الدعم الاجتماعي و علاقته بالدافعية و التنبؤ بمؤشر كتلة الجسم للمشاركات**

**في مراكز الرشاقة و التنحيف في محافظة ميسان )**

التي قدمتها طالبة الماجستير ( **دعاء داخل ماضي** ) وقد ناقشنا الطالب في محتوياتها و فيما له علاقة بها ، و نعتقد أنها جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير في فلسفة التربية البدنية و علوم الرياضة .

التوقيع :

الاسم: أ.م.د محمد عبد الرضا حسان  
عضو اللجنة

التوقيع :

الاسم: أ.م.د حيدر كاظم عبد الزهرة  
عضو اللجنة

التوقيع :

الاسم : أ.د فراس حسن عبد الحسين  
رئيس اللجنة

صدقت من قبل مجلس كلية التربية البدنية و علوم الرياضة / جامعة ميسان في الجلسة  
المرقمة ( ) و المنعقدة بتاريخ / / 2023 م

أ.د ماجد شندي والي

عميد كلية التربية البدنية و علوم الرياضة / جامعة ميسان

/ / 2023 م

## الإهداء

إلى الذين ربوني ورعوني في صغري حتى أصل إلى ما أنا عليه اليوم

والذي ووالدتي حفظهم الله

إلى الذين كانوا خير عون لي للإكمال مسيرتي العلمية

أخواني

إلى مثالي الأعلى في الحياة وأقماري الملائكة التي أنارت طريقتي

أخواتي

إلى الذين دعموني وشجعوني عائلة أبي

أعمامي حفظهم الله

إلى من أحضن البحث بالصبر والمحبة والثاؤل... مشرفي الغالي أ.م.د فاضل باقر مطش

وإلى كل من كان له جهد أو نصح أو دعاء

أهديهم هذه الصفحات شكرًا وحبًا... عرفاناً



## الشكر والتقدير

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات ....

( الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على رسولنا وقائدنا خاتم الأنبياء والمرسلين وعلى أهل بيته الطيبين الطاهرين ) .

تتقدم الباحثة بالشكر والتقدير الى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ميسان المتمثلة ( بالأستاذ الدكتور ماجد شندي والي ) عميد الكلية لما بذله من جهود طيبة ورعاية ابوية طيل فترة الدراسة. كما اتقدم بالشكر والعرفان الى السيد معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا ( ا.م. د حسن غالي مهاوي ) والى وحدة الدراسات العليا المتمثلة بكل بالأستاذ علاء جواد و أعضاء لجنة الدراسات العليا والشؤون العلمية لما بذلوه من جهود مميزة في تقديم التسهيلات لي ولطلبة الدراسات العليا جميعاً .

بمحببة وتقدير موصول بالدعاء والامتنان أشكر أستاذي ومشرفي الأستاذ المساعد الدكتور فاضل باقر مطشر بقبول الإشراف على الرسالة و ايضاً لمساعدتي كثيراً في ترجمة المقياس و الدراسات التي تناولت موضوع دراستي و ذلك لصعوبة توفر المصادر العربية حول موضوعي ، وكان لي استاذنا ناصحاً وموجهاً فجزاه الله عني خير الجزاء وزاد الله في علمه واطال الله في عمره وله مني كل التقدير والاحترام . كما أتقدم بالشكر الجزيل والامتنان إلى أساتذة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ميسان جميعاً وخص بالشكر والتقدير جميع اساتذتي الاستاذ الدكتور رحيم عطيه و الاستاذ الدكتور ماجد عزيز لفته و الأستاذ الدكتور محمد عبد الرضا كريم و الاستاذ الدكتور سعيد غني والأستاذ الدكتور محمد صبيح حسن والأستاذ الدكتور محمد حسين حميدي والأستاذ المساعد الدكتور مرتضى محسن والأستاذ المساعد الدكتور مصطفى عبد الزهرة و الاستاذ المساعد الدكتور حيدر كاظم عبد الزهرة والأستاذ المساعد الدكتور جاسم علي محمد و الاستاذ المساعد الدكتور مصطفى سلطان و الاستاذ المساعد الدكتور مصطفى جاسب لما بذلوه من جهد ومساعدة طوال السنة التحضيرية

وانتقدم بالشكر الخاص إلى أ.د سناريا جبار السعدي/ جامعة ديالى التي لم تبخل بأي معلومة صغيرة كانت ام كبيرة و تعاونها و مساعدتها حول الدراسة فجزاها الله عني أفضل الجزاء .

و ايضا اقدم كل الشكر و الامتنان لادارات مراكز الرشاقة و التحيف في محافظة ميسان جميعاً لتعاونهم ولا يفوتني ان اشكر أخوتي وأخواتي زملائي جميعاً" وبلا استثناء فلهم مني الف تحية وأخيراً اتقدم بوافر الشكر وكثير الامتنان والدعاء لعائلتي والدي وأختي و أعمامي جميعاً ....

### الباحثة

دعاء داخل ماضي

## مستخلص الرسالة

(الدعم الاجتماعي و علاقته بالدافعية و التنبؤ بمؤشر كتلة الجسم للمشاركات

في مراكز الرشاقة و التنحيف في محافظة ميسان )

المشرف

أ.م.د. فاضل باقر مطشر

الطالبة

دعاء داخل ماضي

اشتملت الدراسة على خمسة فصول وأن أهم ما جاء في الفصل الأول أهمية الدراسة حيث للبيئة الاجتماعية لها دورا في تشكيل سلوك الانسان من خلال مساعدته في بناء عادات معينة او في ترك عادات الغير مرغوب فيها، كما انها تلعب دورا مهم لتقبل او ترك عادة معينة ، او تلعب دورا مقيدا لتوجيه الفرد نحو سلوك معين والتعزيز الذي يتوقع الفرد الحصول عليه يؤثر في تشكيل دافعية الانسان ، فقد يكون الفرد اما ذو دافعية خارجية أو داخلية واستنادا الى نظرية تقرير المصير (SDT) أما مشكلة البحث نتيجة لدور العامل الاجتماعي المهم الذي يشكل الركن الثالث في عملية خفض الوزن اضافة الى الحمية والتمارين البدنية ،سعت الدراسة الحالية لبحث دور العامل الاجتماعي في دعم النساء التي يرتدن مراكز الرشاقة و التنحيف في البيئة الميسانية ، حيث تعد مراكز الرشاقة و التنحيف تجربة جديدة في مجتمع لديه قيود اجتماعية ضد ظاهرة ممارسة الانشطة البدنية للنساء. على الرغم من أهمية العامل الاجتماعي الذي يلعب دورا مهما في تشكيل الدوافع السلوكية للفرد وعامل مهم في مواجهة الضغوط المرافقة للبرامج خفض الوزن . و هدفت الرسالة الى تعريب مقياس الدعم الاجتماعي و بناء مقياس الدافعية و العلاقة بينهما ، تحديد مستوى الدعم الاجتماعي من قبل الاهل و الاصدقاء المقدم لعينة الدراسة ، و كذلك تحديد نوع الدافعية للمشاركات في مراكز الرشاقة و التنحيف ، و اخيرا تحديد أي من عوامل الدعم الاجتماعي و الدافعية لها القدرة على التنبؤ بمؤشر كتلة الجسم . اما الفصل الثاني فقد اشتمل على الجانب النظري الذي يبين متغيرات الدراسة ويوضحها وكذلك التطرق الى الدراسات السابقة. و قد اشتمل الفصل الثالث على إجراءات البحث الميدانية حيث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لمناسبته لتحقيق اغراض الدراسة من حيث جمع البيانات من عينة الدراسة و عرضها ومعالجتها احصائيا لملائمته طبيعة الدراسة . أما مجتمع وعينة البحث الحالية كانت من النساء اللواتي يمارسن الانشطة الرياضية بهدف خفض اوزانهن في محافظة ميسان في مراكز الرشاقة و التنحيف ،وقد تم اختيار العينة بطريقة العمدية و قد تم استخدام

الحقيبة الاحصائية (SPSS. 21)، وتطرق الباحثة في الفصل الرابع الى عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي توصلت اليها، كذلك تم الاجابة على اسئلة البحث جميعها واستخراج معادلة التنبؤ بمؤشر كتلة الجسم بدلالة الدعم الاجتماعي و الدافعية. بينما شمل الفصل الخامس على أهم الاستنتاجات والتوصيات تم التوصل لتعريب مقياس الدعم الاجتماعي وبناء مقياس الدافعية و تطبيقهما لمشتركات في مراكز الرشاقة و التحيف في محافظة ميسان و العلاقة بينهما كانت ضعيفة و ذات تأثير قليل ،ان الدعم الاجتماعي من قبل الاهل و الاصدقاء تميز بدرجات متدنية ، و لعينة الدراسة دوافع متنوعة لممارسة التمرينات البدنية أما التحليل الوصفي يبين ان الاغلبية لديهم دوافع ( الهوية الشخصية ، التأييد النفسي ، الدافعية الداخلية ) ، و اخيرا قدرة الدافعية الداخلية على التنبؤ بالتغير في مؤشر كتلة الجسم . أما اهم التوصيات التي توصلت لها الباحثة ضرورة مكافحة السمنة المنتشرة في العراق ، ممارسة الرياضة بشروط مقننة و بشكل علمي وبإشراف مختصين كذلك نشر فكرة ان الرياضة تجعل الانسان يتمتع بصحة لأخر ، انشاء قسم خاص في وزارة الصحة من المختصين في علوم الرياضة لمكافحة امراض السمنة و تعريف الناس بأهمية الجانب النفسي للدعم الاجتماعي في مرحلة خفض الوزن والمحافظة عليه

## ثبت المحتويات

الصفحة	المحتويات	التسلسل
1	العنوان	
2	الآية القرآنية.	
3	إقرار المشرفين.	
4	إقرار المقوم اللغوي.	
5	إقرار لجنة المناقشة والتقويم.	
6	الإهداء.	
7	الشكر والتقدير.	
9-8	مستخلص الرسالة.	
15-10	ثبت المحتويات.	
14	ثبت الجداول.	
15	ثبت الأشكال	
15	ثبت الملاحق.	
28-16	الفصل الأول	
20-17	المقدمة وأهمية البحث	1
25-20	مشكلة البحث	2-1
25	أهداف البحث	3-1
25	فروض البحث	4-1

26	أسئلة البحث	5-1
26	مجالات البحث	6-1
26	المجال البشري	1-6-1
26	المجال الزماني	2-6-1
26	المجال المكاني	3-6-1
28-26	الإطار المفاهيمي للدراسة	7-1
51-29	الفصل الثاني	
31	الدراسات النظرية والدراسات السابقة	2
31	الدراسات النظرية	1 - 2
31	الدعم الاجتماعي	1-1-2
32-31	مفهوم الدعم الاجتماعي	1-1-1-2
35-32	مصادر الدعم الاجتماعي	2-1-1-2
35	اشكال الدعم الاجتماعي	3-1-1-2
37-36	مفهوم الدافعية	2-1-2
37	دافعية الانجاز	1-2-1-2
38	الوظائف الأساسية للدافعية	2-2-1-2
39-38	العوامل المؤثرة على دافعية الانجاز	3-2-1-2
39	العوامل البيئية و الشخصية لدافعية الانجاز	4-2-1-2
40-39	مصادر الدافعية	5-2-1-2
42-40	النظريات التي فسرت الدافعية	6-2-1-2
46-42	نظرية تقرير المصير (SDT) self-determination theory	7-2-1-2

47-46	زيادة كتلة الجسم ( السمنة )	3-1-2
47	اسباب السمنة	1-3-1-2
48-47	المشاكل الصحية التي تسببها السمنة	2-3-1-2
48	دور النشاط البدني لعلاج السمنة	3-3-1-2
49-48	السمنة و المجتمع	4-3-1-2
51-50	الدراسات السابقة	2-2
51	مناقشة أوجه التشابه و الاختلاف مع الدراسات السابقة و مدى الاستفادة منها	3-2-2
71- 52	الفصل الثالث	
53	منهج البحث وأجرانه الميدانية	3
53	منهج البحث	1-3
54-53	عينة البحث	2-3
54	وسائل جمع البيانات و الادوات المستخدمة و الاجهزة	3-3
57-55	وسائل جمع البيانات	4-3
58-57	اجراءات ترجمة مقياس الدعم الاجتماعي	5-3
59-58	اجراءات بناء مقياس الدافعية	6-3
62-59	التحليل الاحصائي لفقرات مقياسي الدعم الاجتماعي و الدافعية	1-6-3
62	التجربة الاستطلاعية الاولى	7-3
69-62	التحليل الاحصائي للفقرات مقياس الدافعية	8-3
70	حساب الثبات	9-3
71	الاجراءات الميدانية	10-3
71	الوسائل الاحصائية	11-3

119- 72 الفصل الرابع		
73	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :	4
83-73	اجابت السؤال الاول- ما هو مستوى الدعم الاجتماعي المقدم لعينة الدراسة في مجال التمرينات البدنية	1-4
92-83	2-4 اجابت التساؤل الثاني- ما هو مستوى الدعم الاجتماعي المقدم لعينة الدراسة في مجال العادات الغذائية الصحية	2-4
103-92	3-4 اجابت التساؤل الثالث – ما هو نوعية و مستوى دافعية عينة الدراسة نحو ممارسة التمرينات البدنية	3-4
113-103	4-4 اجابت التساؤل الرابع – ما هو نوعية العلاقة بين ابعاد الدعم الاجتماعي و الدافعية لدى عينة الدراسة	4-4
119-114	5-4 اجابت التساؤل الخامس : هل ابعاد الدعم الاجتماعي و الدافعية لها القدرة على التنبؤ بمؤشر كتلة الجسم	5-4
123 -120 الفصل الخامس		
121	الاستنتاجات والتوصيات	-5
121	الاستنتاجات	1-5
123-121	التوصيات	2-5
143-124	المراجع والمصادر العربية والأجنبية.	
161-144	الملاحق	
A-C	ABCTRACT	

### ثبت الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
51	يبين أوجه التشابه و الاختلاف مع الدراسات السابقة و مدى الاستفادة منها	1
54	يبين توزيع العينات و النسبة المئوية	2
60	يبين (مربع كاي ) على كل فقرة من مقياس الدعم الاجتماعي	3
61	يبين (مربع كاي) على كل فقرة من مقياس الدافعية	4
63	يبين نتائج القدرة التمييزية لفقرات الاختبار	5
67	علاقة فقرات المقياس بالدرجة الكلية للمقياس	6
68	علاقة الفقرة بالمجال الذي تنتمي اليه	7
69	بطريقة الاتساق الداخلي ما بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس	8
70	يبين حساب الثبات بطريقة الفا كرو نباخ	9
70	يبين الثبات بطريقة التجزئة النصفية	10
73	يبين بنود سلوكيات الدعم الاجتماعي والاحصاء الوصفي الخاص بالفقرات	11
74	يبين الفترات وما يقابله من تكرار لسلوك الدعم الاجتماعي	12
84	يبين النسب المئوية والاوسط الحسابية واتجاه الفقرات لبنود الدعم الاجتماعي المقدم من الاسرة للالتزام بالعادات الغذائية الصحية	13
93	يبين مستويات الدافعية	14
93	الاحصاء الوصفي للوسط الحسابي و الانحراف المعياري و مستويات الدافعية	15
103	يبين قيم الترابط بين مجالات الدعم الاجتماعي و مجالات الدافعية وفقا لنظرية تقرير المصير ( SDT )	16
115	يوضح نتائج الموديل المستخرج من معادلة الانحدار	17
116	يبين قيم معاملات معادلة الانحدار	18

## ثبت الاشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
26	الموديل الفرضي للدراسة	1
27	مراحل التحويل في السلوك	2
44	يوضح ان دافعية الافراد تقع على خط متصل من اقل الى اعلى درجة وفقا للنظرية	3
76	يوضح نسب التكرار للسلوكيات و الدعم المقدمة للعينة	4
77	يوضح النسب المئوية لكل بند و فق لمقياس ليكارت الخماسي	5
86	يوضح النسب المئوية لاستجابات افراد العينة بالنسبة لافراد العينة	6
88	يوضح النسب المئوية لاستجابات افراد العينة بالنسبة لافراد العينة	7
95	يوضح مستويات دافعية افراد العينة في كل بعد	8

## ثبت الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	الرقم
145	تسهيل مهمة	1
148-146	أستبانة مقياس الدعم الاجتماعي بصورته الأولية	2
152-149	أستبانة مقياس الدافعية	3
153	أسماء السادة الخبراء و المختصين الذي عرض عليهم فقرات مقياس الدعم الاجتماعي و الدافعية	4
156-154	مقياس الدعم الاجتماعي بصورته النهائية	5
159-157	مقياس الدافعية للتمرينات البدنية بصورته النهائية	6
160	أسماء السادة الخبراء الذي قاموا بترجمة مقياس الدعم الاجتماعي	7
161	أسماء الفريق المساعد	

## **الفصل الأول**

**1-1 المقدمة وأهمية البحث**

**2-1 مشكلة البحث**

**3-1 أهداف البحث**

**4-1 فروض البحث**

**5-1 أسئلة البحث**

**6-1 مجالات البحث**

**- المجال البشري**

**- المجال الزمني**

**- المجال المكاني**

**7-1 الاطار المفاهيمي للدراسة**

## 1-1 المقدمة واهمية البحث

بينت منظمة الصحة العالمية في تعريفها للحالة الصحية للإنسان، ان الانسان المعافى هو الانسان السليم بدنيا وعقليا واجتماعيا وليس فقط الانسان الخالي من الامراض<sup>(1)</sup>. في حين الجمعية الامريكية للسيطرة والوقاية من الأمراض (CDC) نصت على ان السمنة مرض بدني ، والمصابون بالسمنة يكونون اكثر عرضة للإصابة بالأمراض المسببة للوفاة مثل السكتة القلبية ،السكتة الدماغية، مرض السكر من النوع الثاني . مرض الشريان التاجي، مستوى مرتفع من (LDL cholesterol) ، ومستوى منخفض من (HDL cholesterol)، ضعف الجهاز الحركي الذي يتصاحب مع ظهور الالم عند الحركة ، كما انها ترتبط بأمراض نفسية مثل الاكتئاب والقلق والعديد من الاضطرابات العقلية وانخفاض جودة الحياة التي يحيياها الفرد (Centers for disease control and prevention).

ونتيجة لخطورة السمنة على صحة الافراد سعت الدول المتقدمة الى توعية الناس والى ضرورة اتباع الانظمة الغذائية الصحية وكذلك ممارسة الانشطة الرياضية. ففي الولايات المتحدة الامريكية بلغ عدد المصابين بالسمنة والذين يزاولون الرياضة واتباع الحمية الغذائية الى 108 مليون فرد، في حين بين تقرير BBC البريطانية في ان عدد الافراد الذين يعانون من البدانة ومشتركين في البرامج الرياضية ومتبعين للحمية الغذائية وصل الى 13 مليون فرد<sup>(2)</sup>. في العراق ووفقا للقاء الصحفي مع وزيرة الصحة العراقية (د. عديلة حمود) نشرته قناة RT بينت ان العراقيين الذين لديهم قلة في ممارسة النشاط البدني وصل الى 74% ، اما نسبة السمنة فوصلت الى 29 مليون فرد اي ما يعادل 65% من الشعب العراقي، كما ان الامراض المرتبطة بالسمنة وقلت النشاط وصلت الى اعداد كبيرة بين افراد الشعب العراقي فالمصابين بالسكري وصل عددهم الى 9.31% والمصابين بارتفاع نسبة الدهون وصل الى 8.7% والمصابين بارتفاع ضغط الدم وصل الى 8.73% فيما بلغت نسبة الاصابة بخطورة الاصابة بأمراض القلب الى 9.6%<sup>(3)</sup>. اجريا دراسة حول الافراد الذين يتبعون الحمية ويمارسون الانشطة الرياضية، وقد وجدت الدراسة ان 20% فقط منهم من ينجح في خفض وزنه والمحافظة عليه، وركزت هذه المراجعة على الدراسات والابحاث التي

(1) WHO (1948). Constitution. Geneva: World Health Organization. WHO (2018). WHO Recommendations: Intrapartum Care for a Positive Child birth Experience. Geneva: World Health Organization. retrieved from. [World Health Organization\(WHO\) Definition Of Health - Public Health](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity) .

(2) Raimond., A.(2017). The role of social support in weight stability maintenance, master dissertation, University of Kansas, American united states.

(3) قناة RT (2016). 65% من العراقيين يعانون من السمنة. رابط الموضوع <https://arabic.rt.com/news/833286>

اعتمدت التمرينات والحمية الغذائية كأساس لتقليل الوزن<sup>(1)</sup>. دراسة ( Wilson and Rodgers,2003)<sup>(2)</sup> اكدت على ضرورة اخذ الجانب الاجتماعي المحيط بالفرد عند دراسة موضوع تخفيض الوزن والمحافظة عليه، فالنظام الغذائي والتمرينات البدنية يتأثران بالحالة النفسية والسياس الاجتماعي الذي يعيش فيه الفرد.

وتلعب البيئة الاجتماعية دورا في تشكيل سلوك الانسان من خلال مساعدته في بناء عادات معينة او في ترك عادات الغير مرغوب فيها، كما انها تلعب دورا مسهلا لتقبل او ترك عادة معينة ، او تلعب دورا مقيدا لتوجيه الفرد نحو سلوك معين. والتعزيز الذي يتوقع الفرد الحصول عليه يؤثر في تشكيل دافعية الانسان ، فقد يكون الفرد اما ذو دافعية داخلية ويصطلح عليها (autonomy supportiv) او ذو دافعية خارجية ويصطلح عليها (controlled)<sup>(3)</sup>.

(Deci and Ryan, 1985)<sup>(4)</sup> وهما مؤسس نظرية تقرير المصير (Self-Determination Theory) وهي نظرية قدمت العديد من المبادئ والتطبيقات التي تفسر سلوك الانسان في ظل نوع الدافعية التي يمتلكها الانسان والتي تشكلت اصلا نتيجة تأثير البيئة التي يعيش فيها الانسان . اكدا في دراستهما عام (1980) ان البيئة الاجتماعية المحيطة بالفرد هي التي تشكل نوعية دافعية الفرد سواء كانت داخلية ام خارجية (cite from Edward,Deci,&Richardm1987). وفي عام (1981) اكدت دراسة (Deci,Shwartz,Sheiman,& Ryan) ان السياق الاجتماعي الذي يتواجد فيه الفرد اما يجعله ذو دافعية داخلية قادرا على تحديد اهدافه والسعي لتحقيقها ومواجهة اخطائه او ان السياق الاجتماعي يحطم دافعيته الداخلية ويجعله ذو دافعية خارجية ملتزما بالسلوكيات التقليدية التي تساعد في الحصول على المكافاة الخارجية بغض النظر عن مستوى الرضا النفسي، والذي يعد عنصرا مهما لأصحاب الدافعية الداخلية.

واستنادا الى نظرية تقرير المصير (SDT) ان نوعية الدافعية هي اكثر اهمية من كمية الدافعية التي يمتلكها الانسان للحصول على النتائج السيكولوجية مثل الحصول على التقييم النفسي الإيجابي والرضا

(1) Wing, R., & Hill, J. (2001). Successful weight loss maintenance. *Annual Review Nutrition*, 21, 323–341.

(2) Wilson, P., & Rodgers, W. (2003). The relationship between perceived autonomy support exercise regulations and behavioural intentions in women. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 229–242.

(3) Edward, Deci and RICHARED.(1987). The Support of Autonomy and the Control of Behavior. *journal of Personality and Social Psychology*,32(6),pp,1024-1037.

(4) Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985b). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.

النفسى (1). فالأفراد ذوي الدافعية الداخلية يختارون اهداف تتسجم واغراضهم النفسية ،وتقييمهم الشخصي لإمكاناتهم ولإنجازاتهم وهذا يساهم في رفع مستوى رضاهم النفسى. على عكس ذوي الدافع الخارجى فهم دائما يتبنون اهداف مقترحة من غيرهم او قد تكون مفروضة من المجتمع عليهم وانجازهم لتلك الاهداف لا يحقق لهم الرضا النفسى (2) .

كما يمتاز ذوي الدافعية الداخلية بعمق التفكير ودرجة عالية من الادراك الذاتى لحاجاتهم النفسية وهذا له عواقب جيدة على صحتهم حيث انهم يستطيعون حماية انفسهم من الاحداث الضاغطة ،كما تزودهم تلك الدافعية بمصادر كافية من الطاقة النفسية النابعة من قدرتهم على تبني طرق تكيف فعالة لمواجهة ضغوط متطلبات الحياة (3). في حين ان سلوك الافراد ذوي الدافع الخارجى ينحصر في السعي للحصول على مكافئة خارجية او تجنب عقوبة خارجية ويفقد الفرد دافعيته عندما تغيب المكافئة او العقوبة ، وفقا لنظرية SDT ان تبني مبداء الثواب والعقاب من المجتمع في توجيه الأفراد لتحقيق الاهداف المطلوبة منهم يعد عنصرا موقوفا لبناء الدافعية الداخلية (4).واشارت دراسة (Deci,Eghrari,Patrick,Leone) (5) الى ان الانسان بطبيعته يمتاز بالمبادأة لكن المجتمع الذي يحيط فيه يعيق او يبدد هذه الطبيعة الفطرية.

ولنظرية (SDT) تقرير المصير اهمية كبيرة في مجال ممارسة الانشطة الحركية من خلال ديناميكية التفاعل بين العوامل الاجتماعية ودافعية الانسان للاشتراك في الانشطة الحركية حيث ان المجتمع يسهل او يعيق دافعية الفرد للاشتراك في الانشطة الرياضية او اى عمل اخر (6). وهذا ما أكدته ايضا دراسة (Sharma,Sargent, Stacy) (7) من ان الدعم الاجتماعى من قبل اعضاء العائلة والاصدقاء يرتبط

(1) Migliorini,L., Cardimali,P.,Rania,N.(2019).How could self-determination theory be useful for facing health innovation challenges. *Frontiers in Psychology*,10,pp,1-10

(2) Gillet, N., Lafrenière, M.-A. K., Vallerand, R. J., Huart, I., and Fouquereau, E. (2012). The effects of autonomous and controlled regulation of performance approach goals on well-being: a process model. *Br. J. Soc. Psychol.* 53, 154–174. Doi: 10.1111/bjso.12018

(3) Miquelon, P., and Vallerand, R. J. (2008). Goal motives, well-being, and physical health: an integrative model. *Can. Psychol.* 49,pp, 241–249. doi: 10.1037/a001 2759

(4) Harackiewicz, J., Manderlink, G., & Sansone, C. (1984). Rewarding pinball wizardry: Effects of evaluation and cue-valence on intrinsic interest. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, pp,287-300.

(5)Deci,Eghrari,Patrick, and Leone.(1999). Facilitating internalization: the self-determination theory perspective. *Journal of personality*,62(1),pp,119-149.

(6) Ryan RM, Deci EL.(2002). Overview of self-determination theory: organismic dialectical perspective. In *Handbook of self-determination research*. Edited by Deci EL, Ryan RM. NY, Rochester: University of Rochester Press; pp,3–36.

(7) Sharma M, Sargent L, Stacy R(2005). Predictors of leisure-time physical activity among African American women. *Am J Health Behav* ,pp, 29:352–359.

بدرجة عالية مع ممارسة الانشطة البدنية. كما اشارت دراسة (Vallerand, & Losierm)<sup>(1)</sup> الى ان العامل الاجتماعي يؤثر على الدافعية الداخلية والخارجية للفرد للاشتراك في ممارسة الانشطة البدنية ويؤثر بشكل كبير على اصرار الفرد واستمراره بأداء تلك الانشطة.

وذكرت (Lannottil et al)<sup>(2)</sup> الحصول على العوائد الصحية من ممارسة الانشطة البدنية يرتبط بمستوى الجهد الذي يقدمه الفرد والذي يجب ان يتراوح بين المتوسط والعالي ولمدة من 60 الى 90 دقيقة ، وان اشتراك الافراد مع اصدقائهم في ممارسة جهد بدني من متوسط الى عالي زاد من متعة المشتركين بالرغم من التحديات الشاقة وهذا بدوره زاد العلاقة بين الافراد وقد اثر ذلك ايجابيا في مستوى الدافع الداخلي للأفراد. وعلى الصعيد الاسري فان الاسرة التي تمارس الانشطة الرياضية او التي لديها مفاهيم ايجابية حول ممارسة الانشطة البدنية تعد متنبأ قويا لاشتراك ابنائهم في الانشطة البدنية حتى وان كانت شدتها من متوسط الى عالية<sup>(3)</sup>.

وهذه النتائج تبين اهمية العامل السيكو- اجتماعي (Psychosociology) في تشكيل دافعية الفرد لتترك العادات السلبية وتوجيه نحو وممارسة الانشطة الحركية لتمتع بحياة صحية وسليمة. كما ان الدراسات التي تربط بين الجانب السيكو- اجتماعي كمتغير ثالث اضافة لعمليتي التغذية وممارسة الانشطة الحركي لخفض مؤشر كتلة الجسم نادرة جدا . وهذه تعد محاوله بسيطة لأثراء مكتبة التربية الرياضية بهذا الموضوع.

## 2-1 مشكلة البحث

مشكلة البدانة وما يصاحبها من تغيرات في شكل الجسم الانسان ناقشتها الكثير من الدراسات. ففي دراسة اجريت من قبل (Feingold and Mazzella)<sup>(4)</sup> تم مراجعة 222 دراسة تركزت حول انطباع الفرد حول شكل جسمه وجاذبيته عند حصول زيادة في وزنه. وقد كشفت الدراسة ان النساء كن اكثر قلقا فيما يتعلق بالمحافظة على شكل اجسامهن وجاذبيتهن.

(1) Vallerand RJ, Losier GF: An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. J Appl Sport Psychol 1999, 11:142–169.

(2) Iannotti RJ, Chen R, Kololo H, Petronyte G, Haug E, Roberts C.(2013). Motivations for adolescent participation in leisure-time physical activity: international differences. J Phys Act Health, pp, 106–112.

(3) De La Haye K, Robins G, Mohr P, Wilson C: How physical activity shapes, and is shaped by, adolescent friendships. Soc Sci Med, pp,719–728.

(4) Feingold, A., & Mazzella, R. (1998). Gender differences in body image are increasing. Psychological Science, 9, 190-195.

وفي دراسة احصائية اجراه (Sentry et al,2005)<sup>(1)</sup> على الافراد الذين خضعوا لعمليات (Bariatric Surgery) وهي عمليات خاصة بمعالجة البدانة بين عامي 1998-2005، وجد ان نسبة النساء كانت بين 81% الى 85% من مجمل العدد الكلي الذي اجرى تلك العمليات. وهذا يعكس مستوى قلق و سعي المرأة للمحافظة على شكلها وجاذبيتها. وفي سوء العادات الغذائية السائد في نمط حياة الافراد كشفت دراسة ( Smink, Hoeken, & Hoek, 2012)<sup>(2)</sup> ان حالة (bulimia nervosa) (وهي حالة شراهة الاكل نتيجة للحالة العصبية التي يمر فيها الفرد)، ان عدد النساء المصابات بهذه الحالة تراوح بين 0.9% الى 1.5% ، اما الرجال فكانت نسبتهم اقل مقارنة بالنساء وتراوحت بين 0.1% الى 0.5% . وفي مجال الشراهة في الاكل فقد كانت نسبة النساء 3.5% مقارنة بالرجال 2% وهذا يجعل شريحة النساء اكثر عرضة لزيادة الوزن والدخول في مرحلة الامراض المصاحبة لزيادة الوزن.

وفي دراسة اخرى سعت للكشف عن العلاقة بين الضغوط واضطراب العادات الغذائية جرت على عينة من النساء بلغت 457. وجدت الدراسة ان المرأة التي تشعر بالضغط او التي تتوقع مواجهة ضغوط في حياتها فأنها تتجه لزيادة الاكل والذي يصطلح عليه (disinhibited eating) ، وهذه الممارسة تساعد النساء على الشعور بالراحة والتأقلم مع الضغوط التي تواجهها<sup>(3)</sup>.

ولمراقبة الحالة النفسية للنساء اثناء فترة الحمية اجرى ( Tomiyama et al , 2014 )<sup>(4)</sup> دراسة على 121 أمراً ، تم تقسيمهن الى اربعة مجموعات (المجموعة الاولى - تأكل بشكل طبيعي ولا يتم مراقبة نظامها الغذائي، المجموعة الثانية- تقوم هي بنفسها بتتبع عدد السعرات التي تتناولها، المجموعة الثالثة - يتم تقديم لها 1200 سعرة فقط وتترك بدون مراقبة، ام المجموعة الرابعة- يتم تقديم لها 1200 سعرة ويتم مراقبتها بدقة). وجدت الدراسة النساء اللواتي خضعن لمراقبة خارجية ارتفع مستوى الكورتيزول لديهن فوق المستوى المتوسط المقبول ، واستنتجت الدراسة ان اتباع نظام الحمية يحوي جانبين احدهما فسيولوجي

(1) Santry, H. P., Gillen, D. L. & Lauderdale, D. S. (2005). Trend in bariatric surgical procedures. Journal of the American Medical Association, 294, 1909-1917.

(2) Smink, F. R. E., van Hoeken, D., & Hoek, H. W. (2012). Epidemiology of eating disorders: Incidence, prevalence, and mortality rates. Current Psychiatry Reports, 14, 406-414.

(3) Groesz, L., McCoy, S., Carl, J., Saslow, L., Stewart, J., Adler, N., Laraia, B., & Epel, E. (2012). What is eating you? Stress and the drive to eat. Appetite, 58, 717-721.

(4) Tomiyama, A. J. (2014). Weight stigma is stressful. A review of evidence for the cyclic obesity/weight-based stigma model. Appetite, 82, 8-15.

والاخر نفسي. كذلك تعرض النساء البدنيات للتممر بشكل مباشر او مشاهدتها لحالة تتمر على أمراءه بدينة يرفع مستوى الكورتيزول لديها (1) .

وقد فسر (Groesz et al, 2012)<sup>(2)</sup> الالية التي تؤثر فيها الضغوط على زيادة الاكل وبالتالي زيادة الوزن وفقا لدراسته التي اجراها على عينة من النساء. حيث ان ارتفاع الاحساس بالضغط يؤدي زيادة مستوى الكورتيزول و الى زيادة الرغبة في الاكل، و ارتفاع مستوى الكورتيزول في الجسم يرتبط بظاهرة تسمى (Cushing Syndrome) وهذه الحالة تؤدي الى السمنة و تجمع الشحوم في المنطقة الوسط من الجسم، الوجه، بين الكتفين وفي الجزء العلوي من الظهر وهذه الحالة تؤدي الى زيادة الوزن وتشوه شكل الجسم. كما اكدت دراسة (Tomiyama et al, 2014)<sup>(3)</sup> ان التمر على الافراد ذوي الوزن الزائد يؤدي الى الاحساس بالضغط وزيادة مستوى الكورتيزول وزيادة الرغبة بالأكل وهذا يؤدي الى زيادة اكبر في الوزن. مما تقدم يتبين ان النساء هن اكثر عرضه للضغوط واضطراب العادات الغذائية وزيادة الوزن وهذا يبرر اختيار عينة هذه الدراسة من النساء.

وفي مواجهة الضغوط النفسية يبرز دور العامل الاجتماعي الذي يعمل كحاجز ضد الاحساس بالضغط . فالمحيط الاجتماعي يعمل على تخفيف الضغط او منع الاحساس بالضغط<sup>(4)</sup>. حيث ان الدعم الاجتماعي يعمل على رفع تقييم الذات والتنظيم-الذاتي وهذا يحمي الانسان من التأثير العكسي للضغوط وبالتالي يرفع من الحالة الصحية للإنسان ويساعده في التكيف

مع الضغوط<sup>(5)</sup>. وقد بين (Lazaru & Folk,1984)<sup>(6)</sup> ان الانسان عندما يواجه ضغوط يتجه اولا الى تقييم تلك الضغوط ومدى خطورتها من ثم يتجه لتقييم قدراته الشخصية والاجتماعية كمصدر متاح لمواجهة الضغوط او التكيف معها. ما تقدم يوضح ان السياق الاجتماعي الذي يعيش فيه الفرد يعمل على

(1) Schvey, N. A., Puhl, R. M., & Brownell, K. D. (2014). The stress of stigma: Exploring the effect of weight stigma on cortisol reactivity. *Psychosomatic Medicine*, 76, 156-162.

(2) Groesz, L., McCoy, S., Carl, J., Saslow, L., Stewart, J., Adler, N., Laraia, B., & Epel, E. (2012). What is eating you? Stress and the drive to eat. *Appetite*, 58, 717-721.

(3) Tomiyama, A. J. (2014). Weight stigma is stressful. A review of evidence for the cyclic obesity/weight-based stigma model. *Appetite*, 82, 8-15.

(4) Raimond., A.(2017). The role of social support in weight stability maintenance, master dissertation, University of Kansas, American united states.

(5) Lakey.,B., & Chone.,S. (2000). Social Support Theory and Measurement. Chapter of book.retrived from [Social Support Theory and measurement.pdf](#)

(6) Lazarus, R S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal and coping. New York: Springer.

تشكيل دوافعه و ومن جانب اخر يساعد الانسان في مواجهة الضغوط ودعم الجانب النفسي والعقلي. وهذا له اثر في خفض مستوى الكورتيزول وحماية النساء من اضطراب العادات الغذائية.

اتباع الحمية الغذائية ايضا تشعر الفرد بالضغوط النفسية والتي تكون ذا تاثيرين نفسي وفسولوجي. فقد اجرت دراسة على عينة مكونة من 76 شخص يعانون من السمنة وقدم لهم استبيان مفتوح لتعرف على الضغوط النفسية التي تواجههم خلال فترة الالتزام بالنظام الغذائي وممارسة التمرينات البدنية، واثبتت الدراسة انهم عانوا من ضغط نفسي كبير وتحليل الاستبيان بين ان الدعم الاجتماعي كان عامل مؤثر في خفض الضغوط (Thomas,2008)<sup>(1)</sup>

(Wing and Jeffery)(1999)<sup>(2)</sup> استخدم العامل الاجتماعي في عملية خفض الوزن يعتمد على التمرينات البدنية والحمية، حيث كانت عينة دراسته تتكون من 166 شخصا بعضهم اشترك بشكل فردي وبعضهم اشترك في البرنامج مع ثلاثة من الاصدقاء او اشترك مع افراد اسرته. والذين اشتركوا مع اصدقائهم او اسرهم تم تزويدهم باستراتيجيات الدعم الاجتماعي، وكشفت الدراسة ان المجموعات الاجتماعية خسرت وزن اكبر من المجموعة الاخرى التي اشتركوا كأفراد فقط. وبعد 15 شهر تم فحص اوزان عينة البحث مرة ثانية وجدت الدراسة ان المجموعات الاجتماعية حافظوا على اوزانهم بينما مجموعة المشتركين بشكل فردي كسبوا وزنا اضافيا خلال نفس المدة.

مما تقدم يتبين ان النساء هن اكثر عرضة لكسب الوزن مقارنة بالرجال. حيث انهن يشعرن بالضغوط نتيجة لزيادة وزنهن او اشراكهن في البرامج الرياضية والحمية. وهذا يؤثر على الجانب الفسيولوجي ويرفع مستوى الكولسترول بشكل اكبر مقارنة بالرجال، الذي يؤدي الى اضطراب في العادات الغذائية وبالتالي كسب وزن اكبر. كما بينت الدراسات ان الدعم الاجتماعي يعمل على تخفيف الضغوط التي تواجههن، ومن جهة اخرى يعمل على تشكيل الدوافع لبذل الجهد وخسارة الوزن والمحافظة على اوزانهن.

(1) Thomas, S. L., Hyde, J., Karunaratne, A., Kausman, R., & Komesaroff, P. A. (2008). "They all work...when you stick to them": A qualitative investigation of dieting, weight loss, and physical exercise, in obese individuals. *Nutritional Journal*, 7, 34-44..

(2) Wing, R. R., & Jeffery, R. W. (1999). Benefits of recruiting participants with friends and increasing social support for weight loss and maintenance. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 67, 132-138.

وفي البيئة العربية اجريت العديد من الدراسات لمعرفة اثر الجانب الاجتماعي على اشتراك المرأة في الانشطة الرياضية ومنها دراسة (هجيرة صالحى)<sup>(1)</sup> التي توصلت الى ان القيود الاجتماعية في الجزائر تعتبر من المعوقات الرئيسية لمنع المرأة من ممارسة الرياضة والحصول على الفوائد الصحية، على الرغم من انها ذكرت في دراستها ان المرأة والمجتمع يدرك الفوائد الصحية لممارسة الانشطة الرياضية. و دراسة (عبير محمد)<sup>(2)</sup> اكدت ان المرأة عندما تدرك انها دخلت مرحلة التشوه الجسدي بسبب السمنة فأنها سوف تعاني من اضطرابات نفسية وسلوكية واجتماعية. واقتترحت استخدام وسائل الاعلام كمنصة لمخاطبة المجتمع لتوعيتهم بمواجهة السمنة وما يرافقه من اثار نفسية وسلوكية واجتماعية. دراسة اخرى جرت في السعودية ايضا اجرتها

(Human Rights Watch,2012) عن حقوق المرأة في ممارسة الرياضة ، كشفت الدراسة من خلال مقابلات مع نساء سعوديات انهن يؤمن بدور الرياضة واثارها الايجابية ولكن المجتمع هو من يقيد هذه الفائدة. وفي دراسة في المجتمع العراقي اجريت على 200 امرأة وبأعمار مختلفة اللواتي يراجعن عيادات خارجية في بغداد، وكشفت الدراسة ان اقل من 24% من النساء كان في الوزن المثالي ، اما النساء التي لديهن وزن زائد فقد نسبتهن 39%. في حين 25% تعاني من السمنة ( $\leq 30$  كغم<sup>2</sup>) و 12% منهن يعانن من السمنة مرضية ( $\leq 40$  كغم<sup>2</sup>) واوصت الدراسة بضرورة مواجهة هذه المشكلة<sup>(3)</sup>.

وفي دراسة مسحية اجراها (مركز بابل لحقوق الإنسان والتطوير المدني في العراق) على عينة مكونه 6230 فردا. بينت ان 60% من النساء لم يخضعن لفحص وزنهن منذ سنوات<sup>(4)</sup>. و عزا مقال على الصفحة الرسمية لجامعة كربلاء - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الى ان القيود الاجتماعية لها اثر كبير على رياضة المرأة العراقية، وتلك القيود الاجتماعية تحرم المرأة من ممارسة الرياضة<sup>(5)</sup>.

(1) هجيرة صالحى (2020): عوائق ممارسة الرياضة لدى بعض النساء لمدينة الوادي، رسالة ماجستير، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة ابو سكرة ، الجزائر.

(2) عبير محمد الصبان(2021). مستوى الاضطرابات النفسية (القلق- الشره العصبي - صورة الجسم -الاكتئاب) لدى السيدات المصابات بالسمنة. مجلة كلية التربية ببها. 2(128).

(3) نمير غانم، ميسلون محمد، اثير جواد.(2007). بمعدل انتشار زيادة الوزن والسمنة والعوامل المرافقة لها في مجموعة من النساء العراقيات. المجلة الصحية للشرق الاوسط ، منظمة الصحة العالمية، 13.

(5) مركز بابل لحقوق الإنسان والتطوير المدني في العراق.(2012). يهتمون برشاقتهم أكثر من النساء في العراق. البيان.

<https://www.albayan.ae/five-senses/mirrors/2012-10-29-1.1756336>

(6) عزيز كريم (ND). الرياضة النسوية. جامعة كربلاء\كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

. <https://phlsl.uokerbala.edu.iq/wp/blog/2015>

وعلى الرغم من القيود الاجتماعية في المجتمع العراقي . فقد ظهر في السنوات الاخيرة عدد غير قليل من مراكز الرشاقة و التنحيف المخصصة للنساء في العراق ، وهناك اقبال من النساء على ارتياد هذا القاعات لغرض المحافظة على رشاقتهن (عائشة زهير، 2021) <sup>(1)</sup>. ونتيجة لدور العامل الاجتماعي المهم الذي يشكل الركن الثالث في عملية خفض الوزن اضافة الى الحمية والتمارين البدنية ، سعت الدراسة الحالية لبحث دور العامل الاجتماعي في دعم النساء التي يرتدن مراكز الرشاقة و التنحيف في البيئة الميسانية ، حيث تعد مراكز الرشاقة و التنحيف تجربة جديدة في مجتمع لديه قيود اجتماعية ضد ظاهرة ممارسة الانشطة البدنية للنساء . على الرغم من اهمية العامل الاجتماعي الذي يلعب دورا مهما في تشكيل الدوافع السلوكية للفرد وعامل مهم في مواجهة الضغوط المرافقة للبرامج خفض الوزن.

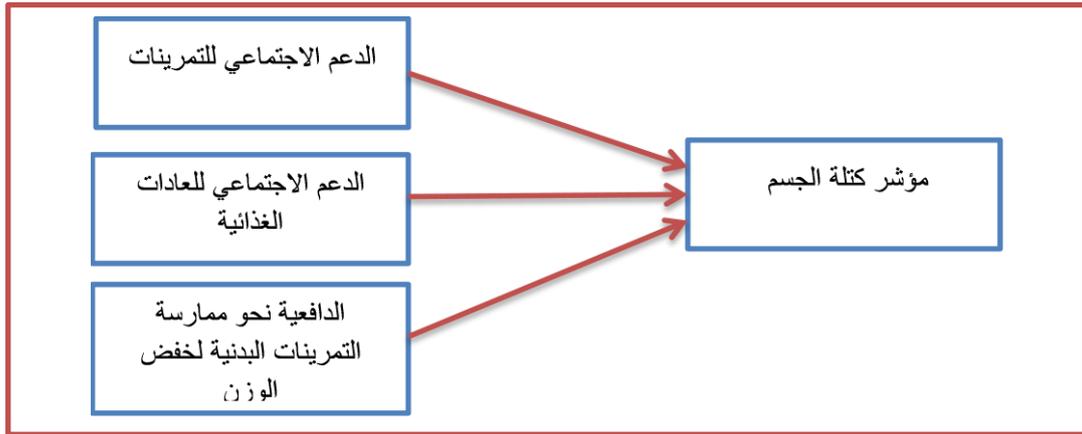
### 3-1 اهداف البحث

- 1- تعريب مقياس الدعم الاجتماعي للعادات الغذائية (SSEH) وممارسة الانشطة الرياضية (SSPA).
- 2- تحديد مستوى الدعم الاجتماعي المقدم لعينة الدراسة في مجالي التمرينات البدنية والحمية الغذائية.
- 3- بناء مقياس الدافعية للممارسة الانشطة الرياضية وفق نظرية (self-determination theory).
- 4- تحديد دوافع عينة الدراسة من النساء التي يترددن على مراكز الرشاقة نحو ممارسة التمرينات البدنية.
- 5- التعرف على العلاقة بين الدافعية للممارسة التمرينات البدنية ومجالات الدعم الاجتماعي المقدم لعينة الدراسة.
- 6- تحديد اي من عوامل الدعم الاجتماعي والدافعية التي لها القدرة على التنبؤ بالتغير في مؤشر كتلة الجسم (BMI).

### 4-1 فروض البحث

- 1<sub>0</sub>H - لا توجد علاقة ارتباط معنوية بين مجالات الدعم الاجتماعي ومجالات الدافعية نحو ممارسة الانشطة البدنية
- 2<sub>0</sub>H - ابعاد الدعم الاجتماعي والدافعية ليس لها القدرة على التنبؤ بمؤشر كتلة الجسم لدى عينة الدراسة.

(1) عائشة زهير . (2021). إقبال واسع على القاعات الرياضية بين النساء و"العالم الجديد" تستطلع آراءهن. صحيفة العالم الجديد. <https://al-aalem.com/news/47210>



الشكل (1) الموديل الفرضي للدراسة

#### 4-1 أسئلة البحث

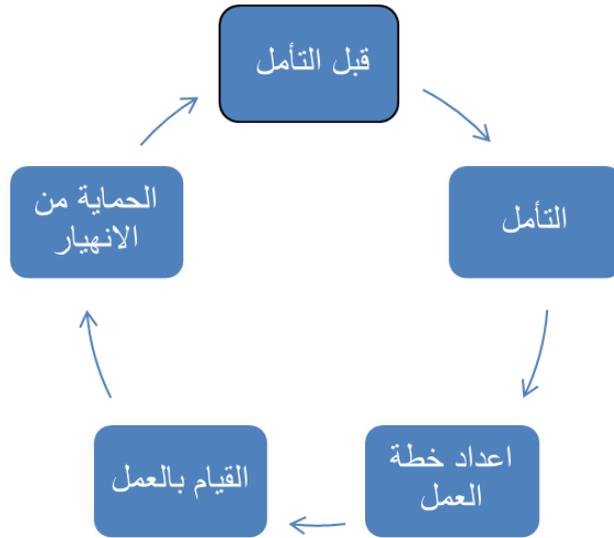
1. ما هو مستوى الدعم الاجتماعي المقدم لعينة الدراسة في مجال التمرينات البدنية.
2. ما هو مستوى الدعم الاجتماعي المقدم لعينة الدراسة في مجال العادات الغذائية الصحية.
3. ما هو نوعية ومستوى دافعية عينة الدراسة نحو ممارسة التمرينات البدنية.
4. ما هي نوعية العلاقة بين ابعاد الدعم الاجتماعي والدافعية لدى عينة الدراسة.
5. هل ابعاد الدعم الاجتماعي والدافعية لها القدرة على التنبؤ بمؤشر كتلة الجسم.

#### 6-1 مجالات البحث

المجال البشري - النساء اللواتي يرتادنا مراكز الرشاقة و التنحيف بمحافظة ميسان  
 المجال الزمني- للمدة من 2022/9/21 // لغاية 2023 /5/26 .  
 المجال المكاني - مراكز الرشاقة و التنحيف في محافظة ميسان

#### 7-1 الاطار المفاهيمي للدراسة

ان عملية تخفيض الوزن هي عملية تحول في سلوكيات الفرد وعاداته من اجل الوصول الى الوزن المقبول . وعملية التخلص من العادات والسلوكيات ليس بالعملية البسيطة حيث اقترح ( prochaska and diclementem,1977) موديل لعملية التخلص من السلوكيات غير المرغوبة ، وهذا الموديل (TTM) استخدم في العديد من الدراسات مثل التخلص من ادمان التدخين، الكحول ، المخدرات وكذلك المحافظة على الوزن . وان المبدأ الرئيسي لهذا الموديل هو ان التغيير في سلوك الفرد



**شكل (2) مراحل التحول في السلوك**

يحتاج الى قرار من الفرد بالتغيير وان التغيير يحصل في ظل السياق الاجتماعي الذي يعيش فيه الفرد وهذا الموديل يحوي خمسة مراحل. ولكل مرحلة دور معين كمال يلي (Sddhartitan et al,2021).

- مرحلة قبل التأمل- يبدأ الفرد هنا بالتفكير في السلوك الذي يريد تغييرها او المشكلة التي يريد معالجتها ، وفي هذه المرحلة يبدي الفرد مقاومة لعملية التغيير . وهذه الفترة قد تمتد لمدة تصل الى ستة اشهر .
- مرحلة التأمل- يبدأ الفرد بالتفكير بالجوانب الايجابية والسلبية في سلوكه الحالي والمستقبلي ويرجح عقليا بين تلك الجوانب .وتتميز هذه المرحلة بان الفرد عازم على تغيير سلوكه ،على الرغم من انه يمارس السلوك المعتاد عليه في هذه اللحظة. كما تتميز بالتأمل العميق ويمكن ان تستمر هذه العملية الى ستة اشهر كحد اقصى .
- مرحلة التخطيط- حيث يعتمد الفرد الى اعداد خطة الى تغيير سلوكه ، وخلال هذه المرحلة يجرب الفرد عددا من السلوكيات وغالبا لا تنجح وتتميز هذه المرحلة بشعور الفرد بالعصبية والقلق حول خطته ، ويقوم بتخفيض عدد البدائل التي يمتلكها للوصول الى اكثر بديل اول حل مناسب لوضعه .
- مرحلة العمل - حيث يقوم الفرد بممارسة السلوكيات الجديدة ، وهذه المرحلة تتطلب التزام عالي وجهد، كما ان جهوده سوف تحدث في سياق اجتماعي ، ومن الممكن ان يحصل الفرد على الثناء والتقدير للتغيير الذي يحصل لديه . ويساعده المجتمع بما يقدمه من مسانده الى الانتقال الى المرحلة الاخرى من مراحل التحول.

• مرحلة الحماية من الانهيار - وفي هذه المرحلة يصل الفرد الى مرحلة الثقة بالنفس وحماية نفسه من الانهيار ، وان العامل الاجتماعي هو من ساعد الفرد في التعرف على تقدمه وزيادة ثقته بنفسه . معيار النجاح في هذه الفترة هي قدرة الفرد في المحافظة على تقدمه لمدة ستة اشهر .

نموذج (TTM) بين ان السياق الاجتماعي يلعب دورا في تحول في سلوك الفرد وترك السلوكيات غير المرغوب فيها، كما بين ان التغير يحتاج الى طاقة والتزام بالعمل. وهذا يرتبط مع مفاهيم (SDT) التي ترى ان السياق الاجتماعي يسهل امتلاك الفرد للدافعية الداخلية او الخارجية والتي تمثل الطاقة المحركة للفرد. حيث ان السياق الاجتماعي يسهل او يعيق نوعية وكمية السلوك الذي يقوم بها الفرد ، ويعتبر السياق الاجتماعي المحدد الاساسي للسلوك (Deci , Egharri , Patrick, Leone, 1994). كما تؤكد النظرية على ان الانسان مبادر بطبيعته (ذو دافعية داخلية) لكن البيئة المحيط بها هي التي تطور هذه الدافعية او تقوضها. كما تفترض هذه النظرية ان الانسان يسعى الى توسيع خبراته وتبني السلوكيات التي توصله الى المخرجات المطلوبة وتواجهه في بيئة اجتماعية ايجابية يساعده على تحسين خبراته (Richard ,Ryan, and Deci. 2000).

## الفصل الثاني

### 2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

#### 1-2 الدراسات النظرية :

##### 1-1-2 الدعم الاجتماعي

##### 1-1-1-2 مفهوم الدعم الاجتماعي

##### 2-1-1-2 مصادر الدعم الاجتماعي

##### 3-1-1-2 اشكال الدعم الاجتماعي

##### 2-1-2 مفهوم الدافعية

##### 1-2-1-2 دافعية الانجاز

##### 2-2-1-2 الوظائف الاساسية للدافعية

##### 3-2-1-2 العوامل المؤثرة على دافعية الانجاز

##### 4-2-1-2 العوامل البيئية و الشخصية لدافعية الانجاز

##### 5-2-1-2 مصادر الدافعية

##### 6-2-1-2 نظريات التي فسرت الدافعية

##### 7-2-1-2 نظرية تقرير المصير (SDT) self-determination theory

3-1-2 زيادة كتلة الجسم ( السمنة )

1-3-1-2 اسباب السمنة

2-3-1-2 المشاكل الصحية التي تسببها السمنة

3-3-1-2 دور النشاط البدني لعلاج السمنة

4-3-1-2 السمنة والمجتمع

2-2 الدراسات السابقة

2-2-2 مناقشة أوجه التشابه والاختلاف مع الدراسات السابقة

## 2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

### 2- الدراسات النظرية :

#### 2-1-1-2 الدعم الاجتماعي

لقد باتت دراسات الدعم الاجتماعي منذ ما يزيد على عشرين عاماً، وتطورت إلى أن أصبحت موضوعاً بحثياً مركزاً، حيث كشفت العديد من الدراسات التي أجريت في هذه المجال أن للدعم الاجتماعي تأثيراً إيجابياً على الأشخاص<sup>(1)</sup>.

ويعد الدعم الاجتماعي واحداً من الأساليب التي حظيت بأهتمام العلماء في ميدان العلوم الإنسانية، فقد حاول العلماء في ميدان العلوم الإنسانية الاستفادة من شبكة العلاقات الاجتماعية للفرد في تحسين شروط الصحة النفسية لديه، والتخفيف من التوتر والقلق والاكتئاب، فنوعية البيئة الاجتماعية تؤثر بشكل كبير في المشكلات، ويساهم الدعم الاجتماعي في تعديل تأثير ضغوطات الحياة، فالدعم الاجتماعي التعامل مع حاجة إنسانية وضرورة لسلامة الفرد وصحته النفسية، ولدعم تقدير الذات ولتطوير مركز الضبط الداخلي لدى الفرد، ومنع الإصابة بالاضطرابات<sup>(2)</sup>.

#### 2-1-1-2 مفهوم الدعم الاجتماعي

يعتبر الدعم الاجتماعي من المتغيرات التي أختلف الباحثون حول تعريفه وفقاً لتوجهاتهم النظرية، فمن منظور سوسولوجي ينظر إلى الدعم الاجتماعي في ضوء عدد وقوة اتصالات الفرد بالآخرين في بيئته الاجتماعية، بمعنى درجة التكامل الاجتماعي للفرد، أو حجم وتركيب الشبكة الاجتماعية للفرد، وهذا التكامل الاجتماعي قد يرفع من مستوى الصحة<sup>(3)</sup>.

في حين يشير ارجايل بأن للدعم الاجتماعي تأثيراً فورياً على نظام الذات self-system حيث يؤدي الى زيادة تقدير الذات و الثقة بها و الشعور بالسيطرة على المواقف الصعبة التي تطرأ على حياة الفرد ،

(1) أبو عين يوسف : علاقة الدعم الاجتماعي بمفهوم الذات لدى المعوقين جسدياً رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة الكرك، الأردن ، 2000 .

(2) Chien, H. and Schaller, J. (2000). Perspectives of adolescents with visual impairments on social support from their parents. Journal of visual impairments and blindness, 94.

(3) Buunk, B, &Hoorens, v. (1992): social support and stress: the role of social comparison and social exchange processes. British journal of clinical psychology. 31,445-457.

كذلك يولد درجة من المشاعر الايجابية و التي تجعل الاحداث الخارجية على الفرد أقل حدة و يستطيع تجاوزتها و التحكم بها (1)

أما فيشير هوري (Huurre) إلى أن مفهوم الدعم الاجتماعي هو مفهوم متعدد الجوانب، وقد تم تناوله من جوانب مختلفة وتختلف التعريفات وفق عمق العلاقات التي تشكلها والأهمية التي تعزى للعلاقات الشخصية.

كما يعرفه كوهين وآخرون (2) الدعم الاجتماعي بأنه يعني متطلبات الفرد بمساعدة ودعم البيئة المحيطة به، سواء من أفراد أم جماعات تخفف من أحداث الحياة الضاغطة التي يتعرض لها، والتي تمكنه من المشاركة الاجتماعية الفعالة في مواجهة هذه الأحداث والتكيف معها. ويعرف ساراسون وآخرون "بأنها تعنى إحساس الفرد بوجود بعض المقربين منه والذين يثق بهم في الوقوف بجانبه عند الحاجة" (3)

ويعرف جولي كرونستر (Chronister) الدعم الاجتماعي بأنه عملية شاملة وعالمية، وتمثل قوى ايجابية، والتي تعمل بطريقة كلية لتقديم المساعدة لكل شخص محتاج .

في حين يشير بيرسون (Pearson) " انه مهما اختلفت وتعددت التسميات للدعم الاجتماعي أو المساندة فإن الاختلاف يبقى اختلاف في المصطلح، أما المضمون فيدل على المساندة التي تقدم للفرد من محيطه الاجتماعي ، حيث يتطلب الدعم الاجتماعي وجود أشخاص متقهمين للفرد ويتقون به ويقدمون له المساعدة (4)»

## 2-1-1-2 مصادر الدعم الاجتماعي :

أشار العديد من العلماء والباحثين إلى مصادر الدعم الاجتماعي، والتي يمكن أن تعرف على أنها إمكانية وجود أشخاص مقربين للفرد كالأسرة والأصدقاء والأقارب، يحبون الفرد ويقفون بجانبه عند الحاجة وطلب المساعدة . كما أن مصادر الدعم الاجتماعي عبارة عن تدخل الأفراد المحيطين بالفرد لتقديم المساعدة

(1) أرجايل ، مايكل : سيكولوجية السعادة ، علم المعرفة ، الكويت ، 1993 ، ص 47-48

(2) Cohen, S., Sherrod, D. R., & Clark, M. S. (1986): Social Skills and the stress: protective. vol of social support. Journal of personality and social psychology. vol. (50)N0. (5). u.s.a.

(3) Sarason, I. G. & Sarason, B. R. (1986): Assessing social support: the social support questionnaire. Journal of personality and social psychology. vol. (45) N. (1) u.s.a

(4) Pearson, R. E. (1990), Counseling and social support perspectives and practice. Sage publication, New burg, London .

له وإعطائه تغذية راجعة حول صواب أو خطأ أعماله، وأن الشبكة الاجتماعية للفرد يمكن أن تقدم له مساعدة تساعد على التوافق مع متطلبات حياته ومحيطه، كما أنها تساعد في تقديم معلومات حول سلوكياته، بما يمثل له تغذية راجعة مناسبة حول سلوكه، وكذلك تزويده بمعلومات عامة قد يحتاجها الفرد عندما يستجد لديه أي طارئ وموقف شدة.

"وقد جاءت هذه الدراسات للتركيز على نوع المشكلة التي يتناسب معها مصدر الدعم ومدى تفضيل مصدر على آخر من مصادر الدعم الاجتماعي، فقد أشارت بعض الدراسات إلى أن الأسرة والأصدقاء كانت من أكثر مصادر الدعم الاجتماعي تفضيلاً . كما أشارت بعض الدراسات فيما يتعلق بنوع المشكلة مدى تفضيل مصدر الدعم على الآخر ، إلى أن الأسرة و الأصدقاء كانوا أكثر تفضيلاً عن باقي مصادر الدعم"<sup>(1)</sup>

...

و بما ان السمنة هي احدى المشاكل التي يواجهها الفرد و التي تؤثر على صحته و نفسيته و بالخصوص النساء فأن دور الاسرة و الاصدقاء له دور كبير و ذلك لطبيعة النساء يتأثرن و أكثر عاطفه و أيضا الحاجة الى من يسندهن معنويًا و ماديًا لاشتراكها في مراكز الرشاقة و التخفيف

و من خلال اطلاع الباحثة على البحوث و الاديبيات ان تضع جميع المصادر الدعم الاجتماعي بالنقاط التالية و حسب الاهمية

### 1- الأسرة

أن الأسرة تحتل المكانة الأولى بالنسبة للنساء التي تعاني من السمنة والتي يكون لها دوراً فعالاً ورئسياً كمصدر من مصادر الدعم في التغيير و التخفيف من هذه المشكلة ، وصولاً بهم إلى الرضا عن الحياة، وشعورهم بالحب والتقدير وتعزيز الثقة بالنفس، وعدم الخوف من مواجهة أي مشكلة .

ويعرف ( ايليوت Elliot وميريل Merrill ) "الأسرة بأنها وحدة بيولوجية اجتماعية مكونة من زوج وزوجة وأبنائها، ويمكن اعتبار الأسرة نظاماً اجتماعياً أو منظمة اجتماعية تقوم بسد حاجات إنسانية معينة، كما أن الأسرة تقوم بعدة وظائف تجاه نفسها وتجاه أبنائها، وهذه الوظائف منفصلة إلا أنها تتشابه مع بعضها البعض

<sup>(1)</sup> Wheeler, D. & Patterson, G. (2008), Prisoner reentry, Journal of health and social work, 33, 145

وتعمل كل وظيفة على مساندة الوظائف الأخرى في كل مرحلة من مراحل حياة الأسرة، ومن هذه الوظائف ووظائف بيولوجية ووظائف اقتصادية ووظائف اجتماعية ووظائف دينية وأخلاقية<sup>(1)</sup> .

حيث أن للأسرة دوراً مهماً وكبيراً تجاه أبنائها، فمن خلالها يتم تقديم الدعم بكافة أشكاله والذي يتمثل في الدعم الاجتماعي المتمثل بتقديم النصائح و المبادرة اتجاه التغذية و الطعام الصحي أو ممارسة التمرينات البدنية ، وكذلك الدعم النفسي المتمثل في توفير الأجواء الايجابية التي تبعث على التحفيز والمثابرة وعدم الخوف و القلق من المجتمع ، والنظر المتمثل في توفير الأجواء الايجابية التي تبعث على الراحة والطمأنينة وعدم الخوف والقلق، والنظر إلى المستقبل نظرة تفاؤل بانها سوف تفقد الوزن الزائد ، وكذلك الدعم العاطفي المتمثل بالحب والتقدير والاحترام وتقبل موضوع السمنة انها حالة مرضية و يجب التخلص منها ، و أيضاً إلى دور الأقارب المشتركة والذين يقدمون الدعم مع الأسرة والممثلين بالعم والخال وأبناء العمومة وغيرهم من أقارب المشتركة في مراكز الرشاقة من خلال التشجيع بالكلمات المعبرة عن الفرق في فقدان الوزن الزائد الذي تخلصت منه المشتركة و هنا يكون جانب معنوياً كبيراً و محفز .

## 2- الأصدقاء

أن الأصدقاء مصدر من مصادر الدعم يلعب دوراً مهماً في حياة المشتركة فهم بالنسبة لها الجانب المهم بعد الاسرة لانها تقضي وقت كثيراً معهم ، كما أنه يمكن أن تأثر فيهم ويؤثرون فيها ، كذلك بأن الإنسان كائن اجتماعي بطبعه لا يستطيع العيش بمفرده، بحاجة إلى تكوين علاقات وأصدقاء في المجتمع تكون هذه العلاقات قائمة على الحب والاحترام والتقدير<sup>(2)</sup>.

ويعرف جماعة الأصدقاء بأنهم الافراد المتشابهون في بعض الجوانب مثل المهارة و المستوى التعليمي ، و السن ، و الوضع الاقتصادي ، و يشير أيضا ان دور الاصدقاء في الدعم الاجتماعي يتلازم مع دور الاسرة تقديم وبناء على دليل على الدور المهم الذي يلعبه الأصدقاء تجاه أصدقائهم في الدعم عند الحاجة إليها من خلال الروابط والعلاقات القائمة بينهم فالروابط بين الأفراد قائمة على أساس حاجة الأفراد لبعضهم

(1) رمضان السيد : إسهامات الخدمة الاجتماعية في مجال الاسرة و السكان ، دار المعرفة الجامعية ، الاسكندرية ، 2002 ، ص

(2) Rubin, Kenneth, Caplan, Robert, Chen, Xinyin, and Mckinnon, Joann. (1994): Peer relationship and influences in childhood. In Ramachandran,v. Encyclopedia of horman behavior, san diego: Academic press Inc, vol. 3. pp. 431-439 .

البعض، وللاصدقاء دوراً ايجابياً تجاه أصدقائهم يتمثل في التخفيف عن صعوبة الاستمرار في ممارسة التمرينات و الانتظام بالنظام الغذائي الصحي ، والعمل على تنمية علاقات ايجابية مع الآخرين، وكذلك بث الأمل وزرع الثقة بالنفس والنظر إلى الحياة نظرة تفاؤل، وكذلك تقديم النصح والإرشاد والتوجيه ومنحهم الحب، كما يعملون على دعم مشاعر الانتماء للجماعة.

### 2-1-1-3 أشكال الدعم الاجتماعي

يرى كلاً من ( كوهين وويلز ، Cohen & Wills ) من خلال المراجعة الشاملة لنتائج الدراسات والبحوث السابقة التي أجريت على بعد الأثر الواقى، أو المخفف للدعم الاجتماعي على أحداث الحياة الضاغطة التي يمر بها الفرد في حياته اليومية، ومن خلال عرض الآراء ووجهات النظر توصل الى اشكال للدعم الاجتماعي<sup>(1)</sup> و هي:

- دعم التقدير: Esteem Support ويتمثل هذا النوع من الدعم في تقديم أشكال مختلفة من المعلومات لمساعدة الفرد على تعميق إحساسه بأنه مقبول Accepted من الآخرين، ولديه مقومات التقدير الذاتي من المحيطين به، وهذا يعطى الإحساس بالقيمة الشخصية واحترام الذات، وهذا النوع من الدعم الاجتماعي يطلق عليه العديد من المسميات الأخرى مثل المساندة النفسية والمساندة التعبيرية Expressive ، ومساندة احترام

الذات Self Esteem ومساندة التنفيس Ventilation Support والمساندة الوثيقة Close Support

- الدعم بالمعلومات Information Support وهذا النوع من الدعم يظهر في إمداد متلقي الدعم بالمعلومات التي تفيد في حل مشكلة صعبة يواجهها في حياته اليومية، ومن خلال إبداء النصح أو توجيهه أو إرشاده، ويطلق على هذا النوع من المساندة بعض المفاهيم الأخرى مثل، مساندة التوجيه المعرفي Cognitive Guidance Support والمساندة بالنصح والإرشاد .

- الصحبة الاجتماعية Social Companionship ويرى (اكسفورد، 1994) (2) أن مصطلح الصحبة الاجتماعية أدخل تحت مفهوم الدعم الاجتماعي بفضل كل من "كوهين وويلز 1985" ويعني قضاء وقت الفراغ مع الآخرين المحيطين بالفرد في ممارسة بعض الأنشطة الترفيهية والترفيهية والمشاركة الاجتماعية في المناسبات المختلفة لإشباع الحاجة إلى الانتماء والتواصل مع الآخرين، ومساعدة الفرد على التخلص من قلقه وهمومه والتخفيف

(1) Cohen, S.&wills. T. (1985): stress social support and the buffering hypothesis psychological bulletin, vol. (98)no. (2) pp.336-375

(2) oxford, J. (1994): community psychology: theory and practic Journal wiley&sons ltd.p, new Yrk .

## 2-1-2 مفهوم الدافعية

يعد موضوع الدافعية Motivation واحداً من اهم موضوعات علم النفس اهمية واثاره لاهتمام الناس جميعاً. ففي سنة 1908 ، اقترح وود وورث (Wood worth) في كتابته : علم النفس الديناميكي ميداناً حيويًا للدراسة اطلق عليه علم النفس الدافعي Motirational psychdogy او علم الدافعية Motivology . وفي سنة 1960 تتبأ فاينيكى Fayniki بأن الحقبة التالية من تطور علم النفس سوف تعرف بعصر الدافعية وفي سنة 1982 م . اشار كل من ليولن وبلوكر Liewelln and Blucker في كتابهما : سيكولوجية التدريب بين النظرية والتطبيق الى ان البحوث الخاصة بموضوع الدافعية تمثل حوالي 30% من اجمالي البحوث التي اجريت في مجال علم نفس الرياضة خلال العقدين الاخرين .

حيث موضوع الدوافع في علم النفس من الموضوعات التي تبحث عن أسباب أو محركات السلوك أي عن القوى التي تؤدي بالناس الى القيام بما يقومون به من سلوك أو نشاط وما يسعون اليه من أهداف (1) ، فإن دراسة دوافع السلوك الإنساني تزيد من فهم الإنسان لنفسه ولغيره من الأشخاص وذلك لأن معرفتنا تزداد كثيراً إذا عرفنا الدوافع المختلفة التي تحركنا أو تدفعنا إلى القيام بأنواع السلوك المتعدد في سائر المواقف والظروف وأن معرفتنا بالدوافع التي تدفع الآخرين إلى القيام بسلوكهم تجعلنا قادرين على فهم سلوكهم وتفسيره ، وتساعدنا دراسة الدوافع على التنبؤ بالسلوك الإنساني في المستقبل فإذا عرفنا دوافع شخص ما فإننا نستطيع أن نتنبأ بسلوكه في ظروف معينة ونستطيع أن نستخدم معرفتنا بدوافع الأشخاص في ضبط وتوجيه سلوكهم إلى وجهات معينة وأهداف معينة من خلال تهيئة بعض المواقف الخاصة التي من شأنها أن تثير فيهم دوافع معينة تحفزهم على القيام بالأعمال التي نريد منهم أداءها ونمنعهم من القيام ببعض الأعمال الأخرى التي لا نريد منهم أداءها.(2)

ومن خلال السلوك الذي هو الذي يعرف ظاهره نشطة تعمل في حركة، وفي تغير مستمرين، ويكون كل سلوك مرغوب او غير مرغوب، نتاج اسباب عادةً ما تكون متضافرة في نسيج متشابك. وتعرف القوى التي تهيئ السلوك الى حركة وتعضده، او تنشطه وتبعث الطاقة اللازمة فيه، بالدافع او الحوافز او الحاجات ، واذا كان يمكن ملاحظة السلوك، فان الدافع يمكن الاستدلال عليه من السلوك نفسه.

(1) محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، ط3 : (مصر ، دار المعارف ، 1977 ) ص 173 .  
(2) ثائر غباري (وأخرون) : علم النفس العام ، ط1 : ( عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع ، 2008 ) ص 197.

ويمكن تعريف الدافعية بتعريفات عدة حسب وجهات النظر التي تناولت هذا المصطلح منها:

- الدافعية هي "مجموعة العوامل المحركة التي تحدد سلوك الفرد وتدفعه الى عملية التفاعل في المجتمع ، وهي ليست سلوكاً قابلاً للملاحظة بطريقة مباشرة انما يستدل عليها من سلوك الافراد في المواقف المختلفة ، لان الافراد لا يستجيبون للمواقف المختلفة بنفس الطريقة وحتى امام الموقف الواحد".(1)
- بأنها تكوين نفسي ناشئ عن تغير في نشاط الكائن الحي بالاستثارة والسلوك الموجه نحو تحقيق الهدف(2).
- "مجموعة القوى التي تقوم بتحريك السلوك وتوجيهه نحو هدف معين".(3)
- " هي حالة داخلية تحدث لدى الأفراد وتتمثل في وجود نقص أو حاجة أو دافع أو وجود هدف يسعى الفرد إلى تحقيقه ".(4)
- "إنها طاقة كامنة في الكائن الحي تعمل على استثارته ليسلك سلوكاً معيناً في العالم الخارجي ".(5)

## 1-2-1-2 دافعية الإنجاز Achievement Motivation

" يعد موضوع الدافعية Motivation واحداً من أكثر موضوعات علم النفس أهمية وإثارة لإهتمام الناس جميعاً ، فقد أكد علماء النفس سواءً الأوائل أو المعاصرين على أهمية الدافعية وتحليل عناصرها ومفاهيمها وطرائق نمائها ، فقد أطلق ( ود ورث Wood Worth ) على مجال البحث والدراسة في الدافعية ( علم نفس الدافعية Mativational Psychology ) ووصف المجال بأنه يرقى إلى ان يكون علماً مستقلاً إذ أطلق عليه ( علم الدافعية Motivatology ) "(6).

وقد " بنى اتكنسون ( Atkinson ) نظريته حول دافعية الإنجاز انطلاقاً من ملاحظته لحاجة الأفراد إلى تحصيل النجاح وتجنب الفشل ، وعد هذه الحاجة لتحقيق النجاح أمراً مهماً "(7).

(1) احمد عزت راجح : اصول علم النفس : ( القاهرة ، المكتب المصري الحديث ، 1979 ) ص3.  
 (2) حامد سليمان حمد : علم النفس الرياضي ، ط1 ، ( بغداد ، بدون مطبعة ، 2012 ) ، ص 254.  
 (3) صالح الداهري ورهيب الكبيسي : علم النفس العام : ( عمان ، دار الكندي للنشر والتوزيع ، 1999 ) ص95 .  
 (4) صالح محمد علي : علم النفس التربوي ، ط ٢ : ( عمان دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، ٢٠٠٠ ) ص ١٧٨ .  
 (5) مصطفى حسين باهي و سمير عبد القادر : المدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي ، ط ، عمان ، الدار العالمية للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٤ ، ص ٩ .  
 (6) محمود عبد الفتاح عنان : مصطفى باهي ، مصدر سبق ذكره ، 2001 ، ص92 .  
 (7) نهله نجم الدين مختار : الدافع المعرفي وعلاقته بالقدرات المعرفية لدى طلبة المرحلة المتوسطة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية ابن رشد ، ( 2004 ) ، ص 34 .

### 2-2-1-2 الوظائف الأساسية للدافعية:

هناك ثلاث وظائف أساسية للدافعية هي كالآتي :- (1)

- 1- تحريك السلوك وتنشيطه بعد ان يكون في مرحلة من الاستقرار او الاتزان النسبي فالدوافع تحرك السلوك او تكون هي نفسها دلالات تنشط الأجهزة العضوية لإرضاء بعض الحاجات الأساسية .
- 2- توجيه السلوك نحو وجهة معينة دون اخرى، فالدوافع بهذا المعنى اختيارية، أي انها تساعد الفرد في اختيار الوسائل لتحقيق الحاجات عن طريق وضعه على اتصال مع بعض المثيرات المهمة لأجل بقاءه مسببة بذلك سلوك اقدام ، وعن طريق ابعاد الفرد عن مواقف تهدد بقاءه مسببة بذلك سلوك احجام.
- 3- المحافظة على استدامة السلوك طالما بقى الانسان مدفوعا ، او طالما بقيت الحاجة قائمة ، فالدوافع بالإضافة الى انها تحرك السلوك تعمل على المحافظة عليه نشيطا حتى تشبع الحاجة .

### 2-2-1-3 العوامل المؤثرة على دافعية الإنجاز الرياضي

- " إن لكل شخص يريد عمل شيء ما فإنه يحتاج إلى دافع لكي يقوم بهذا الإنجاز وقد قدم ( اتكنسون Atkinson ) إنموذجا مقترحا لعوامل الدافعية وعلاقتها بالإنجاز في الأداء وهذه العوامل هي (2):
- 1- التفوق في الأداء نتاج كل من الخبرات السابقة وتأثير البيئة الراهنة وتوقع النتائج في المستقبل .
  - 2- تتأثر مقدرة الفرد ودافعيته للتفوق بالخبرات السابقة في سنوات العمر المبكرة فضلا عن التأثير بكل من عاملي الوراثة والبيئة .
  - 3- تعمل البيئة الراهنة ( الموقف ) دورا مهما كمؤثر على الأداء ويتحدد ذلك في ضوء متطلبات وطبيعة الأداء هذا من ناحية وحالة الاستثارة الانفعالية الخاصة بالفرد من ناحية أخرى .
  - 4- يُعد مستوى الأداء الفرد ناتج كل من القدرة والكفاءة المتميزين له .
  - 5- يتأثر من الاستمرار في الأداء بعاملين هما توقع أداء عملا معيننا سوف يؤدي إلى الهدف وقيمة الباعث الذي يقدمه الهدف .

(1) محيي الدين توفيق وعبدالرحمن عدس : أساسيات علم النفس التربوي : ( لندن، دار جون وايلي، 1984 ) ص 140.  
(2) أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي المفاهيم والتطبيقات ، ط2 ، ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 ) ، ص 79-80 .

6- " يُعدّ الباعث مساعداً في زيادة قوة الدافع والاختيار بين البدائل إلا إنه ليس هو العامل الوحيد .

7- يمكن تحديد التفوق في الأداء في ضوء محكين أساسيين هما مستوى الأداء ( قدرات ) الفرد

وحدة الممارسة للأداء

## 4-2-1-2 العوامل البيئية والشخصية لدافعية الإنجاز

" إن حاجة الفرد للشعور بالاعتدال والإنجاز هي السير وراء مقدرته الكامنة على النجاح وهناك فروق

أساسية في خصائص كل من ( الإنجاز العالي والإنجاز الواطئ ) فالعديد ممن يتصفون بالإنجاز الواطئ

لديهم المقدرة الكامنة على الإنجاز ، ولكنهم نظراً لعوامل بيئية وشخصية لا يستطيعون تحقيق ذلك " (1) ويمكن

" تلخيص الخصائص الشخصية للأفراد الذين يمتلكون حاجة قوية للإنجاز والتي تتضمن في " (2) :

- إظهار مقداراً عالياً من المثابرة على تطور في الأداء .
- إظهار خصائص نوعية من المهارات والأداء .
- إظهار قدراً مرتفعاً من إنجاز الأداء .
- التوجه نحو المهارة أكثر من التوجه نحو الذات .
- تقدير المواقف والتعامل بواقعية مع مواقف الضغط والمخاطرة .
- يتميزون بتحمل المسؤولية فيما ينتسب إليهم من مهام وأعمال .
- لديهم الرغبة في التعرف الفوري على النتائج والتقييم المستمر للأداء .

## 5-2-1-2 مصادر الدافعية :

يمكن تصنيف الدافعية من حيث مصادرها الى الدافعية الداخلية والدافعية الخارجية .

الدافعية الداخلية :

ان الدافعية الداخلية النابعة من داخل الفرد نفسه والتي يتبعها الممارسة الرياضية او الاداء الرياضي كهدف في حد ذاته مثل الرضا والسرور والمتعة الناتجة عن الممارسة الرياضية ، والشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها او التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الارادة ، او بسبب المتعة الجماعية الناجمة عن الرشاقة وتناسق الاداء الحركي الذاتي للمشاركة ، وكذلك الاثارة

(1) يحي كاظم النقيب ، علم النفس الرياضي ، (الرياض ، مطبعة جامعة الملك سعود ، 1990 ، ص106 .  
(2) محمود عبد الفتاح عنان ، سيكولوجية التربية البدنية النظرية والتطبيق والتجريب ، ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995 ) ، ص139 .

والتحدي في مواجهة بعض العقبات أو الصعاب التي تواجهها في أداء التمرينات الصعبة في خسارة الوزن ، فكأن الدافعية الداخلية تشير الى ان الاشتراك الرياضي او الاداء الرياضي ما هو الا قيمة في حد ذاته<sup>(1)</sup>، اما نادر فهمي فيرى ان الدافع الداخلي يرتبط بالحافز بهدف تعليمي لدى المعلم وهذا النوع من الدافع يساعد على تكون الانتاجات التعليمية قوية الاثر لدى الفرد<sup>(2)</sup> اما اسامة راتب فيبين بأنها الدافع الذاتي للثابته هو الذي يأتي من داخل الفرد<sup>(3)</sup>

### الدافعية الخارجية :

ان الدافعية الخارجية من الحالات الخارجية التي تكون غير نابعة من داخل نفسه والتي تثير وتوجه السلوك نحو الممارسة الرياضية او الاداء الرياضي . فعلى سبيل المثال يمكن اعتبار المدرب الرياضي اذ الاداء الرياضي او الوالدين او الاصدقاء بمثابة دافعية خارجية للمشاركة . كما يدخل في عداد الدافعية الخارجية مختلف الوسائل التي تعمل على تحقيق غاية او هدف خارجي مثل الحصول على مكاسب مادية او معنوية كالحصول على مكافآت او جوائز والحصول على التدعيم او التشجيع الخارجي او اكتساب الصحة واللياقة وغيرها<sup>(4)</sup>

ويرى نادر فهمي ان الدافع الخارجي يقوم على وسائل تحفيز او تعزيز خارجة عن العمل نفسه كعبارات التقدير والجوائز المادية ونيل اعجاب المدرب والزملاء وتقديرهم او نيل رضا الوالدين<sup>(5)</sup>.

### 2-1-2-6 النظريات التي تفسر الدافعية

ان اي سلوك ارادي يصدر من الفرد لابد ان يكون مدفوعاً بدافع معين او عدد من الدوافع وقد تختفي الدوافع الحقيقية احياناً خلف دوافع ظاهرية يعتقدونها الفرد، ولهذا تعددت النظريات التي تفسر الدوافع ، وفيما يأتي تفسير تلك النظريات :<sup>(6)</sup>

(1) محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، القاهرة ، مركز الكتب للنشر ، 1998 ، ص 215 .  
 (2) نادر فهمي الزيود وآخرون : التعلم والتعليم الصفي، ط4 ، دار الفكر العربي، عمان ، 1999 ، ص57 .  
 (3) أسامة كامل راتب : علم النفس الرياضية (المفاهيم – التطبيقات)، ط4، دار الفكر العربي، القاهرة ، 2000 ، ص 76-77 .  
 (4) محمد حسن علاوي : مصدر سبق ذكره ، ص215 .  
 (5) نادر فهمي الزيود وآخرون : مصدر سبق ذكره ، ص61 .  
 (6) محمد حسن علاوي : نفس المصدر السابق ، 1998 ، ص217-218 .

أولاً : نظرية التنشيط - الاستثارة :-

اشار ( ويتج ) ( wittig ) الى ان الفرد لديه مستوى معين مناسب من (التنشيط - الاستثارة ) وان السلوك يكون موجهاً لمحاولة الاحتفاظ بهذا المستوى ، وهذا يعني بأنه اذا كانت مثيرات البيئة عالية لدرجة كبيرة فإن السلوك يكون مدفوعاً لمحاولة ( التنشيط - الاستثارة ) ، اما اذا كان مستوى ( التنشيط - الاستثارة ) منخفضاً جداً فإن السلوك عندئذ يكون مدفوعاً لمحاولة الارتقاء بمستوى ( التنشيط - الاستثارة ) . ويمكن ان نجد لنظريتي الحافز وأنموذج حرف ( U ) المقلوب تفسر لـ(التنشيط -الاستثارة) فنظرية الحافز تشير الى ان العلاقة بين الدافعية ( الحافز ) والاداء علاقة طردية خطية ، وكلما ارتفعت مستويات الدافعية ( الحافز ) لدى الفرد كلما تحسن السلوك والاداء ، في حين ان أنموذج حرف ( U ) المقلوب يشير بصفة اساسية الى انه كلما ارتفعت مستويات ( التنشيط - الاستثارة ) ( الدافعية ) كلما زادت جودة السلوك او الاداء الى نقطة معينة يصل فيها الاداء الى الافضل.

ثانيا : نظرية مدرج الحاجات :-

يشير علاوي بأن ابراهيم ماسلو ( Maslow ,1970 ) قد قدم هذه النظرية التي حدد فيها سلسلة متدرجة مرتبة من ادنى مراتب الحاجات الانسانية الى اعلاها و اشار ماسلو الى ان الافراد يشبعون حاجاتهم طبقاً لنظام طبيعي لأولويات الجسم والعقل ، وقسم هذه الاولويات على فئتين هما : (حاجات النقص و تتضمن الحاجات الاساسية للحياة ، و حاجات النمو وتتضمن الحاجات النفسية والاجتماعية ) ونظرية ( ماسلو ) اشتهرت في ميدان الدوافع بسبب ابتعادها عن الغريزة في تفسير السلوك الانساني.

ثالثا : نظرية الغرائز :- (1)

حاول اصحاب نظرية الغرائز تفسير دوافع السلوك على اساس الغرائز وأشاروا الى ارتباط كل نشاط يقوم به الانسان بغريزة من الغرائز والغريزة مصدرها وظيفة بدنية لأنها تصدر عن حاجة اثاره بدنية له دافع او توتر داخل الجسم والتي تتجه نحو موضوع معين لبلوغ هدف ما لكي يتحقق ازالة الاثارة والتوتر ومن ثم حدوث اللذة والاشباع وقد تبنى هذه النظرية العديد من العلماء مثل مكوجل ( Mcdogal ) وحددها بـ(14) غريزة منها المقاتلة والانفعالات والغضب والخوف اما ثورندايك (Thorndike) فقد عرض (42) غريزة مثل

(1) ادواردج موراي ؛ الدافعية والانفعال ، (ترجمة) احمد عبد العزيز سلامة و محمد عثمان نجاتي ، ط1 : ( القاهرة ، دار الشروق ، 1988 ) ص197.

الاكل والضحك ، كما عرض وليم جيمس ( James ) ( 32 ) غريزة وفرويد ( frued ) صنف الغرائز الى غرائز الحياة وتتمثل بالحاجات الحسية وغرائز الموت وتتجلى بقوى التدمير والعدوان .

رابعا : نظرية التعلم الاجتماعي :- (1)

وتشير نظرية التعلم الاجتماعي في مجال الدافعية الى ان نجاح او فشل استجابة معينة تؤدي الى التعرف على الجوانب التي يمكن ان تؤدي الى نتائج ايجابية او نتائج سلبية ومن ثم تنشأ الرغبة والدافع في تكرار السلوك الناجح كما ان التعلم بملاحظة نجاح او فشل الاخرين قد يكون كافياً لانتاج حالات الدافعية . وقد اشار باندورا الى ان نظرية التعلم الاجتماعي تتأسس على التعلم بالنمذجة او القدوة اي التعلم بالتقليد ، فعندما يقوم المدرب الرياضي بأداء مهارة فأن اللاعب بملاحظته لهذا الانموذج يكون مدفوعاً لتعلمه ومحاولة تقليده بصورة دقيقة قدر الامكان ويضيف باندورا الى ان التعلم الاجتماعي يرتبط بالتعزيز الاجتماعي على اساس ان السلوك او الاداء الذي يتم تعزيزه او تدعيمه يكون بمثابة دافع او حافز او باعث للفرد لتكرار مثل هذا السلوك او الاداء مرة اخرى .

## 7-2-1-2 نظرية تقرير المصير (SDT) self-determination theory

تعد نظرية تقرير SDT من النظرية الواسعة التطبيق في مجالي الصحة والرياضية . وهذه النظرية ظهرت وتطورت نتيجة لا بحاث ( Deci and Ryan ) بين عامي 1970 - 1980 . وفي عام 1982 بينت هذه النظرية ان الانسان يتحرك بتأثير نوعين من الدوافع وهما الدوافع الخارجية والدوافع الداخلية. ويقصد بالدافع الخارجي هو سعي الانسان لإنجاز هدف معين و تقديم سلوك معين لغرض الحصول على مكافئة خارجية ، اما الدافع الداخلي هي دوافع نابعه بمحض ارادت الفرد واختياره(2).

وفي عام ( Deci And Ryan, 2000 ) ذكرا ان نظرية SDT بنيت على عدد من النظريات السيكولوجية من هذه النظريات هي نظرية (Cognitive Evaluation Theory (CET) ، حيث تفرض هذه النظرية ان الحصول على الدعم الاجتماعي والتغذية الراجعة المقدمة من الافراد المحيطين للشخص (الرياضي-الطالب - الملتمزم بالحمية ) امر مهم لتطوير الدافع الداخلي. فعند قيام الفرد بعمل معين والحصول على الثناء من البيئة

(1) محمد حسن علاوي : مصدر سبق ذكره ، 1998 ، ص 218 .

(2) Ryan, R. M. Control and information in the intrapersonal sphere: An extension of cognitive evaluation theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, (1982), 43, 450-461.

المحيطة يعد امر معزز للدافعية الداخلية، بشرط ان يحدد الفرد اهدافه وطريقة انجاز تلك الاهداف و بخلاف هذا فانه العملية تصبح تقويض للدافعية الداخلية. حيث ان النجاح المتحقق والدعم يزيد من احساس الفرد بالكفاءة الذاتي وهذا يؤثر بدوره في تشكيل الدافعية الداخلية للفرد<sup>(1)</sup>.

بعض الاحيان يتأثر الفرد بما هو محيط به من افكر وسلوكيات ويقوم بتبني تلك الاهداف وسلوكيات على اساس انها اهداف نابع من داخله وهذا ما فسرتة نظرية SDT وفقا لنظرية organismic Integration Theory (oIT) حيث تقترض هذه النظرية ان تأثر الفرد ببعض النماذج او السلوكيات يدفعه الى تقليد السلوكيات وتبني بعض الاهداف وكأنه نابع من داخله . فمثلا طالب المدرسة يندفع للإنجاز الواجبات المكلف بها للحصول على درجة عالية (دافع خارجي) ، بتالي يصبح الحصول على الدرجة العالية جزءا من اهدافه وقيمه التي يسعى لتحقيقها. وهذا يعد نوعا من الدافعية الداخلية الذي يندرج تحت مصطلح Autonomous في نظرية تقرير المصير SDT . حيث ان احدى فرضيات (OIT) تبين ان القيمة المتوقعة من عمل معين تجعل بعض الافراد يتبنى القيمة والسلوك الذي يساعد في تحقيقها وتصبح وكأنها جزءا من مكوناته التي تشكل دوافعه الداخلية.

وقد بين (Deci And Ryan,2002) ان نظرية SDT تعتمد الدافعية الداخلية كمصدر اساسي لتحريك الفرد نحو اهدافه ، وتقترض هذه النظرية ان تحقيق الاهداف الذي يروم الانسان تحقيقها وتحدي سبل انجازها بنفسه من العوامل الضرورية للنجاح . وما ينتج عن النجاح يزيد من ثقة الفرد بنفسه ويجعله اكثر ثقة بنفسه. في المقابل اثبت النظرية ان ذوي الدافعية الداخلية انجازهم لهدف معين لا يرتبط بالرضا النفسي.<sup>(2)</sup>

وقد قسمة هذه النظرية SDT الدوافع المحركة للأفراد الى قسمين وهم الدافعية الخارجية والدافعية الداخلية ولتوضيح اكثر سوف نستخدم مصطلحات النظرية حيث قدمت النظرية مصطلحين وهما Control Regulation و Autonomous Regulation

(1) Ryan, R.M., & Deci, E.L. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being,2002, pp,68-78.

(2)-Ryan, R.M., & Deci, E.L. overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. In E.L. Deci & R. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research*,(2002), (pp. 3-33). Rochester, NY: The University of Rochester Press.

أقصى درجة من ضعف الدافعية		اعلى درجة من الدافعية				
Amotivation		External motivation		Intrinsic motivation		
		Controlled regulation		Autonomous regulation		
نوع التنظيم للدافعية	Non-regulation دافعية التبعية الاجتماعية	External regulation دافعية الثواب والعقاب	Introjected regulation دافعية الانا	Identified Regulation دافعية الهوية الشخصية	Integrated regulation دافعية التأييد النفسي	Intrinsic regulation الدافعية الداخلية
مصدر الدافعية	غير شخصي	خارجي	خارجي بعض الشيء	داخلي بعض الشيء	داخلي	داخلي
العمل المؤثر على الدافعية	سلوكه غير موجه عدم ادراك الفائدة الشعور بعدم الكفاءة ضعف السيطرة على ذات	الاذعان تجنب العقوبة الحصول على المكافئة من الخارج	محاول السيطرة على الذات حماية الانا المكافئة والمعاقبة الذاتي	الاهمية الذاتية للعمل الوعي بقيمة المرجوة من الس وك	الأدراك والتطابق مع الرغبات الذاتية وامتلاك القدرة على التوليف ب نهما	الاهتمام الشخصي المتعة ال اتية الشعور بالرضا النفسي

الشكل (3)

**يوضح ان دافعية الافراد تقع على خط متصل من اقل درجة الى اعلى درجة ووفقا لنظرية تقرير المصير SDT** وتقتضى النظرية ان الدافعية تسير على شكل خط متصل من اعلى مستوى الى اضعف مستوى كما موضح بالشكل (3) . ويبدأ الشكل من اقصى اليسار مصطلح Amotivation ( والافراد هنا يكون مستوى دافعية متدني ويشتركون بالأداء بتأثير البيئة المحيطة بهم دون وجود رغبة حقيقية لذلك. وبعد ذلك يظهر في الجدول مصطلح External motivation والذي يندرج تحته بُعدين اولهم هو Controlled regulation والافراد تحت هذا المستوى يكونوا ذو دافعية خارجية اكثر من غيرهم وهذا المفهوم يتكون من بعدين وهما.

- دافعية الثواب والعقاب - ويتصف الافراد تحت هذا المستوى باشتراكهم في ممارسة الانشطة الرياضية لغرض الحصول على مكافئة خارجية او تجنب عقوبة خارجية ، وغالبا لا يستمر الافراد في هذا المستوى بممارسة الانشطة الرياضية. ويعد هذا البعد من الدوافع الخارجية .

• دافعية الانا - والافراد تحت هذا المستوى يشتركون في ممارسة الانشطة الرياضية لغرض التفاخر او لتجنب الشعور بالضعف والتقصير وتأنيب الضمير في حالة عدم الذهاب. كما ان الافراد في هذا المستوى لا يشعرون بالمتعة عند ممارستها ويعد هذا البعد من الدوافع الخارجية. وبعد ذلك يظهر المصطلح الثاني وهو Autonomous regulation والافراد هنا اقرب لذوي الدافعية الداخلية ويتكون من بعدين ايضا وهما.

• دافعية الهوية الشخصية - وفي هذا المستوى الشخص يشترك في الاعمال التي يعتقد بانها ستكون لها مردود ايجابي عليه في المستقبل والتي تؤثر في شخصيته في المجتمع. اي انهم يشتركون بالأنشطة الرياضية للحصول على الفوائد التي تجعل شخصيتهم مميزة في المجتمع ،ولكن بنفس الوقت لا يشعر الافراد بهذا المستوى بالاستمتاع في ما يقوم به، ولذلك يعد نوع من الدوافع الخارجية المصدر ولكنها داخلية التنظيم.

• دافعية التأييد النفسي - وهي تمثل اقرب مستوى للدافعية الداخلية. وفي هذا المستوى يتبنى الفرد الكثير من السلوكيات والقيم التي تمارس او تصدر من الاخرين ويلاحظ مردود تلك السلوكيات ومن ثم يتبناه على اساس انها جزء من سلوكه ومعتقداته ، ولكن ممارسته لتلك السلوكيات لا تعود عليه بالمتعة والرضا-النفسي. وهو يدرج تحت الدوافع الخارجية المصدر- الداخلية التنظيم

واخير في اقصى اليمين يظهر مصطلح Intrinsic regulation والذي يكون من اعلى مستويات الدافعية أي الدافعية الداخلية ، أي ان أفرادهم يشتركون في الانشطة التي تحقق لهم المتعة والرضا النفسي الداخلي . واصحاب الدافعية الداخلية يتميزون ببذل جهود كبيرة لتحقيق اهدافهم. يجدون ما يقومون فيه هو جزء من اهتماماتهم. وخلال الاداء وعند الانجاز يشعرون برضا نفسي حول ادائهم وهذا اهم ما يميز هذا المستوى عن المستويات القريبة منه. وقد اكد Vallerand ان ذوي الدافعية الداخلية يتميزون عن اقرانهم بأنهم هم من يصوغون اهدافهم ويختارون سبيل الوصول لتحقيق الانجاز. وخلال ذلك يشعرون بالمتعة والرضا النفسي<sup>(1)</sup>.

وبين (Deci And Ryan, 2002) ان لنوع الدافعية التي يمتلكها الفرد المشترك بعمل يكون لها اثار سيكولوجية على الانسان، فذوي الدافعية الداخلية يظهر عليه المتعة والاستغراق في العمل والتمتع بصحة

(1) Vallerand, R.J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. Advances in Experimental Social Psychology, 29, 271-360.

نفسية جيدة<sup>(1)</sup>. وكذلك اكدت دراسة (Vansteenkiste, 2005) ان ذوي الدافعية الداخلية يتمتعون بتركيز عالي وصحة نفسية جيدة<sup>(2)</sup>.

وفي دراسة (Lemyre,2006) بين ان الافراد ذوي الدافعية الخارجية تظهر عليهم اعراض الاحتراق النفسي بشكل واضح<sup>(3)</sup>. وفي نفس السياق اكدت دراسة (Ryan And Connell, 1989) ان ذوي الدافعية الداخلية يتمزون بالقدرة على التكيف ومستوى عالي من القلق<sup>(4)</sup>. واعتمد دراستنا الحالية هذه النظرية لقياس سلوك النساء العراقيات للاستمرار في مجال خفض الوزن ، حيث ان تلك العملية تتطلب جهد ومواظبة والدافعية هنا تمثل الدور المحوري في تحريك الفرد لإنجاز اهدافه. اضافة الى التوابع السلوكية المترتبة على نوع دافعية النساء المشتركات في عمليات خفض الوزن.

### 2-3-1 زيادة كتلة الجسم ( السمنة )

إن التطور الهائل الذي حدث في جميع مجالات الإنسان الحديث قد ساهم بشكل كبير في تحديد حركة الإنسان والتقليل من نشاطه اليومي وبالتالي أصبح هذا التطور احد الأسباب الرئيسة التي ساهمت وبشكل فعال في إصابة الإنسان بأحد أمراض العصر الحديث إلا وهو السمنة ومن ثم ان قلة الوعي الصحي وعدم اهتمام الإنسان بالرياضة قد ساهما أيضا في زيادة الوزن وبالتالي إصابة الإنسان بالبدانة والتي ترتبط بمشاكل صحية عديدة وقد "عرف كمال عبد الحميد السمنة " هي زيادة نسبة الدهون المختزنة داخل الجسم وتحت الجلد عند الحد الطبيعي لها"<sup>(5)</sup>.

كما ذكرت جمعية القلب الأمريكية (AHA) البدانة بالقول ( تحدث البدانة حين يفوق وزن الجسم عن الوزن المرغوب بالنسبة إلى الطول والجنس بنحو %٢٠ أو أكثر وحين تكون زيادة الوزن ناجمة عن الشحوم ( الدهون).

(1) -ibd,(3-33).

(2) Vansteenkiste, M., Zhou, M., Lens, W., & Soenens, B. Experiences of autonomy and control among Chinese learners: Vitalizing or immobilizing? *Journal of Educational Psychology*, 2005, 97, 468–483.

(3)-Lemyre, N.P., Treasure, D.C., & Roberts, G.C. Influence of variability in motivation and affect on elite athlete burnout susceptibility. *Journal of Sport and Exercise Psychology*,2006, 28, 32–48.

(4) Ryan, R.M., & Connell, J.P. Perceived locus of causality and internalization: Examining reasons for acting in two domains. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989,57, 749–761.

(5) كمال عبد الحميد أسماعيل و اخرون : التغذية للرياضيين ، القاهرة ، مصر ، ط1 ، 1999 ، ص123 .

وتعرف البدانة بأنها زيادة في كمية النسيج الشحمي عن الحد الطبيعي بالقياس إلى الطول والسن وقد تنجم عن عدة أسباب منها هرمونية وراثية غذائية وغيرها.

"و قد اعتبرت منظمة الصحة العالمية أن البدانة تحصل عندما يكون دليل كتلة الجسم 30 أو أكثر و أعتبرتها مرضاً".

### 1-3-1-2 أسباب السمنة (1) :

- الإفراط في تناول الطعام .
- تناول الطعام بين الوجبات .
- العادات الغذائية .
- الحالة النفسية أثناء تناول الطعام .
- الاكثار من تناول الاطعمة الغنية بالسعرات الحرارية .
- العوامل الاجتماعية و الاقتصادية .
- الوراثة .
- الهرمونات .
- قلة النشاط و التمثيل الغذائي

### 2-3-1-2 المشاكل الصحية التي تسببها السمنة :

- ارتفاع مستوى الكولسترول خاصة السيئ (LD- C) وثلاثي الكسريات (الشحوم الثلاثية) في الدم بسبب الإفراط في تناول السكريات والدهم الحيواني مما يزيد من خطورة الإصابة بأمراض القلب والشرايين .
- ترتبط البدانة بانخفاض مستوى الكولسترول الجيد (HDL - C) الواقى في الدم ويشار بإنقاص الوزن من أجل رفعة .
- ارتفاع ضغط الدم قد يحتاج خفضه عند البدنيين إلى إنقاص الوزن فقط .
- مشاكل في التنفس ومنها اللهاث لأن البدانة تساهم في إنقاص التهوية الرئوية ويصبح ضرورياً

(1) نديم المصري : الرياضة و الغذاء قبل الطبيب و الدواء ، بيروت ، دار الفكر المعاصر ، ط1 ، 2001 ، ص29 .

زيادة الجهد لتحريك عضلات جدار الصدر والحجاب الحاجز أثناء عملية التنفس وتسبب البدانة انقطاع التنفس المؤقت أو عسر التنفس أثناء النوم (SLEEP APNES) .

- داء السكري (غير المعتمد على الأنسولين) و أخطارته والتي تشمل امراض القلب و الاعصاب و العينين و الشرايين المحيطة والكليتين وغيرها ، و يمكن أن يؤدي إنقاص الوزن إلى ضبط داء السكري الكهلي دون الحاجة للأدوية .

- إصابات المرارة ، الحصيات الصفراوية ، تشنج القولون ، فتق الحجاب الحاجز ، الدوالي الوريدية

### 2-1-3-3 دور النشاط البدني لعلاج السمنة<sup>(1)</sup>

حدد فرناندو (Venerando et al.، 1988) ثلاث مراحل لعلاج السمنة باستخدام النشاط البدني بعد

تقويم حالة الفرد البدنية والصحية وتقويم مقدرة الفرد على اداء النشاط اليومية.

- المرحلة الأولى: استعادة تنبيه المفاصل والعضلات باستخدام التمرينات الايزوتونية.

- المرحلة الثانية : تحسين الجهاز الدوري والجهاز العضلي بواسطة التمرينات الديناميكية.

- المرحلة الثالثة: استمرارية تحسين فعالية اجهزة الجسم المختلفة بواسطة التدريب المنتظم الهوائي

### 2-1-3-4 السمنة والمجتمع

انتشار السمنة على نطاق واسع بين الشباب المتنوع عرقيا متعدد الأعراق. العوامل الوراثية ، مثل مؤشر كتلة الجسم لدى الوالدين ، وانخفاض معدلات الأيض أثناء الراحة ، والبلوغ المبكر تشكل بوضوح المكونات الرئيسية في الاستعداد للسمنة. من ناحية أخرى ، فإن الحالة الاجتماعية والاقتصادية المنخفضة والميل إلى أنماط الحياة للوجبات السريعة الحديثة والمستقرة تلعب أدوارًا مهمة في زيادة الوزن الزائد بين الأطفال والمراهقين ، يتم فرض القيم الغربية من ناحية ، واختيار معنى آخر ، من خلال عملية تحديد الهوية الثقافية. من خلال التعرف على ثقافة الفرد الأصلية ورفض نمط الحياة الحديث عن طريق انخفاض استهلاك الدهون ، وانخفاض مشاهدة التلفزيون ، وزيادة النشاط الرياضي<sup>(2)</sup> .

هنالك تحيز في بعض اغلب المجتمعات ضد الاشخاص اللذين يعانون من السمنة حيث سببت وصمة العار الاجتماعية للبدانة أو التحيز ضد السمنة تأثيرات نفسية واجتماعية سلبية وتسببت في الإحباط لدى الأشخاص

(1) علي عثمان موسى : تغذية الانسان المجتمع العربي ، عمان للنشر و التوزيع ، ط1 ، 2010 ، ص47 .

(2) Body Image, Eating Disorders, and Obesity in Youth : dited by J. Kevin Thompson and Linda Smolal American Psychological Association Washington, DC.

الذين يعانون من السمنة المفرطة الوصمة المرتبطة بالوزن مشابهة لذلك وقد تم تعريفها بشكل عام على أنها تحيز أو سلوك تمييزي ضد بعض الأفراد بسبب وزنهم. يمكن أن تؤثر هذه التحيزات الاجتماعية على حياة المرء بالكامل طالما أن الوزن الزائد موجود بدءًا من سن مبكرة وحتى البلوغ. تشير العديد من الدراسات من جميع أنحاء العالم (مثل الولايات المتحدة وجامعة ماربورغ وجامعة لايبزيغ) إلى أن الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن والسمنة يعانون من مستويات أعلى من وصمة العار المجتمعية مقارنة بالناس الأقل بدانة. بالإضافة إلى ذلك تكون نسب زواجهم أقل في أغلب الأحيان، وتقل فرصهم بالتعليم والعمل، ويحصلون في المتوسط على دخل أقل من الأشخاص ذوي الوزن الطبيعي. على الرغم من أن الدعم العام المتعلق بخدمات الإعاقة والحقوق المدنية وقوانين التمييز ضد الأشخاص الذين يعانون من البدانة قد حصل على دعم كبير خلال السنين السابقة إلا أن الأفراد الذين يعانون من زيادة الوزن والسمنة لا يزالون يعانون من التمييز الذي قد يكون له آثار ضارة على الصحة النفسية والجسدية. تتفاقم هذه الآثار بسبب النتائج النفسية السلبية الكبيرة المرتبطة بالبدانة

و يمكن ان نذكر آثار السمنة الاجتماعية فيما يلي بعض آثارها التعرض للتحيزات والتعصبات المجتمعية: قد يتعرض الأفراد الذين يعانون من السمنة للرفض المجتمعي، وقد يتعرضون وخاصة الأطفال إلى ضغوط مجتمعية فيما يتعلق بالعواقب الاجتماعية المثالية للنحالة والرشاقة.

خسائر عاطفية: تؤدي السمنة إلى الاكتئاب والعزلة، مما يعني فقد الكثير من العلاقات الاجتماعية، والعيش في حياة غير سوية.

التعرض للبلطجة والتمتر: يعد الأشخاص الذين يعانون من السمنة أكثر عرضة لهذه الآفات من غيرهم، إضافة إلى تعرضهم للإهانة أو التخويف أو النبذ من قبل المجتمعات.

الوحدة والإحباط: قد يشعر الأشخاص الذين يعانون من السمنة بنقص الثقة بالنفس لعدم قدرتهم على ممارسة أغلب النشاطات اليومية.

## 2-2 الدراسات السابقة

1-2-2 دراسة Williams, Virginia, Zachary, Richard, and Deci (1996)

بعنوان ( Motivational Predictors of Weight Loss and Weight-Loss Maintenance

(<sup>1</sup>) University of Rochester)

اعتمدت الدراسة على فرضية ( SDT ) والتي تنص على ان ذوي الدافعية الداخلية هم اكثر اصرار ومثابرة على تحقيق اهدافهم للحصول على الرضا النفسي. وهذه الدافعية تتطور وتنمو في ضل بيئة تعمل على تطوير تلك الدافعية من خلال تزويد الفرد بالخبرات والخيارات التي تساعده في تحقيق اهدافه. وتكونت عينة الدراسة من 128 شخص من كلا الجنسين وبأعمار مختلفة. خضعوا لبرنامج تخفيض الوزن يتضمن سعرات قليلة وتمارين بدنية ولمدة 6 اشهر. ومن ثم تتبعوا التغير في مؤشر كتلة الجسم لمدة 23 شهرا. وقد اثبت التحليل الاحصائي ان الدافعية الداخلية ( دافعية الانا- دافعية التأييد النفسي والدافعية الداخلية) متنبئ قوي للموضبة على الالتزام بالتمارين والنظام الغذائي، كما انهم حافظوا على اوزانهم عند تتبعهم لمدة 23 شهرا.

2-2-2 دراسة Meredith R. Craven , Laurie Keefer , Alfred Rademaker , Amanda

(2018) ( Dykema -Engblade , and Lisa Sanchez-Johnsen

بعنوان : (Social Support for Exercise as a Predictor of Weight and Physical Activity

Status Among Puerto Rican and Mexican Men: Results From the Latino Men's Health Initiative Craven , Keefer , Rademaker , Dykema-Engblade , and Sanchez-

(<sup>2</sup>)Johnsen)

هذه الدراسة هدفة الى معرفة العلاقة بين الدعم الاجتماعي المقدم من الاهل والاصدقاء الى الرجال من اصل لاتيني الذين يقيمون في امريكا وكان عدده عينة الدراسة 203 رجل والذين لهم زيادة في مؤشر كتلة الجسم.

(<sup>1</sup>)Geoffrey C. Williams, Virginia M. Grow, Zachary R. Freedman, Richard M. Ryan, and Edward L. Deci.(1996). Motivational Predictors of Weight Loss and Weight-Loss Maintenance. Journal of Personality and Social Psychology,70(1),pp,115-116.

(<sup>2</sup>)Meredith R. Craven , Laurie Keefer , Alfred Rademaker , Amanda Dykema-Engblade , and Lisa Sanchez-Johnsen.(2018). Social Support for Exercise as a Predictor of Weight and Physical Activity Status Among Puerto Rican and Mexican Men: Results From the Latino Men's Health Initiative. American Journal of Men's Health.12(4),pp, 766-778.

وتوصلت الدراسة الى ان العلاقة بين الدعم الاجتماعي باستخدام ( الثواب والعقاب ) المقدم من قبل الاهل او الاصدقاء لم يظهر لها ارتباط مع مؤشر كتلة الجسم وكذلك لم تظهر علاقة معنوية مع ممارسة التمرينات البدنية. واوصت الدراسة بضرورة دراسة العوامل السيكو- اجتماعية للتعرف على اسباب ذلك. كما اوصت الدراسة بضرورة زيادة الدعم الاجتماعي للممارسة التمرينات وخصوصا الذوي الوزن الزائد لدورها في عملية خفض الوزن.

## 3-2-2 مناقشة أوجه التشابه و الاختلاف مع الدراسات السابقة و مدى الاستفادة منها :

### جدول (1)

#### يبين أوجه التشابه و الاختلاف مع الدراسات السابقة و مدى الاستفادة منها

التشابه	الاختلاف	الاستفادة
1- فرضية ( SDT ) في الدراسة الاولى و هي النظرية الدافعية	1- هناك تباين بين اهداف الدراسة السابقة و الحالي و ذلك لطبيعة كل دراسة و متغيراتها المستقلة و التابعة	1- الاطلاع على أهداف الدراسات السابقة .
2- العلاقة بين الدعم الاجتماعي المقدم من الاهل والاصدقاء و الدعم الاجتماعي لممارسة التمرينات	2- العينة في الدراسة السابقة من كلا الجنسين و في الدراسة الثانية كانت رجال أما الدراسة الحالية نساء	2- التعرف على الإجراءات في اختيار العينة .
	3- الدراسات السابقة استخدمت الوسائل الاحصائية تختلف نوعا ما عن الدراسة السابقة لما ينطبق على البحث	3- التعرف على الأدوات التي تم استخدامها في هذه الدراسات .
		4- الاطلاع على الوسائل والأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسات السابقة .
		5- الاستفادة من الدراسات السابقة في مناقشة النتائج .

## **الفصل الثالث**

**3- منهج البحث وأجرائه الميدانية**

**1-3 منهج البحث**

**2-3 عينة البحث**

**3-3 ادوات البحث**

**3-4 وسائل جمع البيانات**

**3-5 اجراءات ترجمة و بناء مقياس الدافعية**

**3-6 التحليل الاحصائي لفقرات اختبارات الدافعية**

**3-7 التجربة الاستطلاعية الاولى**

**3-8 التحليل الاحصائي للفقرات**

**3-9 حساب الثبات**

**3-10 الاجراءات الميدانية**

**3-11 الوسائل الاحصائية**

## - منهج البحث وأجرائه الميدانية

### 1-3 منهج البحث

اعتمدت الدراسة الحالية المنهج الوصفي . حيث انه يمكن الباحث من وصف مشكلة البحث بطريقة كمية والتعرف على العلاقات بين المتغيرات، بعد جمع البيانات من العينة المعنية بالدراسة ومن ثم تعميم النتائج على المجتمع التي سحبت منه العينة<sup>(1)</sup>. ووفقا لما ذكره فان مصطلح البحوث المسحية يشمل تحديد مجتمع البحث وتحديد عينة البحث ووسيلة جمع البيانات وفقا لا اهداف الدراسة ، وعرضها بشكل منظم لتوضيح ظاهرة الدراسة. وبعد تحديد اهداف الدراسة الحالية تم تحدي المنهج الوصفي لمناسبته لتحقيق اغراض الدراسة من حيث جمع البيانات من عينة الدراسة و عرضها ومعالجتها احصائيا .

### 2-3 مجتمع وعينة البحث

تحديد عينة الدراسة يعتبر من الازكان الاساسية لنجاح الدراسة ويجب على الباحث وضع خطة عمل تشمل تحديد حجم المجتمع ، وحجم العينة المطلوب وما يتبع ذلك من متغيرات ديموغرافية مثل عيش افراد العينة في مكان واحد او مكانات مختلفة<sup>(2)</sup>. وعينة الدراسة الحالية كانت من النساء اللواتي يمارسن الانشطة الرياضية بهدف خفض اوزانهم في محافظة ميسان في مراكز الرشاقة و التنحيف كما هو مبين في جدول (2) توزيع العينات و النسبة المئوية ، وقد تم اختيار العينة بطريقة العمدية و هن المشتركات في مراكز الرشاقة و التنحيف ، حيث تسمح الطريقة العمدية للباحث بتحديد العينة التي لديه المعلومات ولديهم استعداد لتقديم الاجابات المطلوبة من قبل الباحثة والتي تلبي اغراض الدراسة<sup>(3)</sup>،<sup>(4)</sup>.

(1) .Kraemer, K. L. (1991). Introduction. Paper presented at The Information Systems Research Challenge: Survey Research Methods.

(2) Kothari. (2004).Research Methodology :Methods And Technique. New International (p) limited, India,15-16.

(3) Patton, M. Q. (2002). Qualitative research and evaluation methods 3rd ed. Thousand Oaks, CA: Sage.p.22.

(4) Leiner, D. J. (2014). Convenience Samples and Respondent Pools. 1-36.

**الجدول ( 2 )**

**يبين توزيع العينة والنسبة المئوية للمشاركات في مراكز الرشاقة و التنحيف**

ت	أسم المركز	عدد المشاركين	عينة التجربة الاستطلاعية للمقياسين	عينة البناء لمقياس الدافعية	عينة التطبيق لمقياسي الدعم الاجتماعي و الدافعية	المستبعدات
1	مركز ربحانة	84	-----	30	50	4
2	Hom3 Fitness (1)	58	-----	25	30	3
3	Hom3 Fitness (2)	17	-----	-----	17	-----
4	Louis Vuitton Fitness	47	5	21	20	1
5	Vip Fitness home	13	-----	-----	13	-----
	المجموع	219	5	76	130	8
	النسبة المئوية	100 %	2.283 %	34.703 %	59.360 %	3.652 %

**3-3 وسائل جمع المعلومات والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:**

- المصادر العربية والأجنبية.
- شبكة المعلومات العالمية (الأنترنت).
- استمارات استبانة لاستطلاع آراء الخبراء في خطوات عدة من البحث.
- استمارات لتفريغ بيانات نتائج الاستبانة.
- جهاز حاسوب شخصي (لابتوب) نوع (hp) عدد (1).

### 3-4 وسائل جمع البيانات

اولا- اختبار الدعم الاجتماعي\* - وهو مقياس معد ومنشور باللغة الانكليزية،وقد تم ترجمة هذا المقياس الى العديد من اللغات. ويحوي هذا المقياس على نسختين، النسخة الاولى تحوي ثلاثة عشر سؤال تقيس الدعم الاجتماعي الذي يتلقاه الفرد للاستمرار في اداء التمرينات من قبل اسرته مره مثل (الزوج- الأخوة- الاخوات- الابناء- الوالدين ) ومرة اخرى من قبل الاصدقاء او زملاء العمل . ولذلك تم تقديم نسختين من هذا الاسئلة للمستجيب وعنوان النسخة

1- الاول كان الدعم الاجتماعي من قبل الاسرة والعنوان الثاني الدعم الاجتماعي من قبل الصديقات وزميلات العمل وان بنود الاختبار هي نفسها في كلا النسختين.

2- اما الشطر الثاني من المقياس فيمثل الدعم الاجتماعي الذي يحصل عليه الفرد من قبل الأسرة والاصدقاء للتشجيعية للمحافظ على الحمية الغذائية .ويتكون هذا المقياس من عشرة اسئلة وعلى المجيب ان يجيب على نسختين الاول مخصص فقط للأسرة والثاني لصديقات وزميلات في العمل وكلا النسختين تحمل نفس البنود.

وهذا الاستبانة وظفت التدرج الخماسي لمقياس ليكارات الذي يبين مدى تكرار الدعم الاجتماعي الذي يحصل عليه المستجيب، وقد استخدم التدرج التالي

لا يقوم بذلك ابا	نادرا ما يقوم بذلك	بعض الاحيان يقوم بذلك	غالبا يقوم بذلك	يقوم بذلك بشكل مستمر
------------------	--------------------	-----------------------	-----------------	----------------------

وقد اعد هذا المقياس من قبل (sallies et al,1987) وبين ان للمقياس درجة اتساق عالية وصلة الى (0.85)<sup>(1)</sup>. وفي دراسة اجريت من قبل (Wallace et al,2008)<sup>(2)</sup> لتأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس فوجد ان الاتساق الداخلي وصل الى (0.84) والثبات كانت قيمته بين (0.76-0.85).

(\* ينظر ملحق (2)

(1) Sallis JF, Grossman RM, Pinski RB, Patterson TL, Nader PR. The development of scales to measure social support for diet and exercise behaviors. *Prev Med.* 1987;16(6):825-836.

(2) - Wallace LS, Buckworth J. Longitudinal shifts in exercise stages of change in college students. *J Sports Med Phys Fitness.* 2003;43(2):209-212.

ثانياً- مقياس الدافعية\* لممارسة الانشطة الرياضية- لبناء مقياس الدافعية تم اعتماد نظرية تقرير المصير (SDT) Self-Determination Theory وهي من النظريات المستخدمة في المجال الرياضي والصحي بشكل واسع. وتم اختيارها بعد مراجعة للدراسات الخاصة بصحة والدراسات في الوسط الرياضة المرتبطة بدافعية الفرد. وقد قدمت هذه النظرية ستة انواع للدافعية وهن .

1- دافعية التبعية الاجتماعية - الشخص تحت هذا المستوى ليس لديه دافعية للعمل او الاشراك اصلا في عمل معين وهذا ينتج من عدم شعور الفرد بقيمة العمل الذي يؤديه ، ولا يشعر بانه كفوء كما ان النتائج المرتبطة بالعمل لا ترتقي لطموحه . وانما يشترك بالعمل لانه جزء من مجتمع الذي يمارس ذلك العمل.

2- دافعية الثواب والعقاب - ويتصف الافراد تحت هذا المستوى باشتراكهم في ممارسة الانشطة الرياضية لغرض الحصول على مكافئة خارجية او تجنب عقوبة خارجية ، وغالبا لا يستمر الافراد في هذا المستوى بممارسة الانشطة الرياضية. ويعد هذا البعد من الدوافع الخارجية .

3- دافعية الانا - والافراد تحت هذا المستوى يشتركون في ممارسة الانشطة الرياضية لغرض التفاخر او لتجنب الشعور بالضعف والتقصير وتأنيب الضمير في حالة عدم الذهاب. كما ان الافراد في هذا المستوى لا يشعرون بالمتعة عند ممارستها ويعد هذا البعد من الدوافع الخارجية.

4- دافعية الهوية الشخصية - وفي هذا المستوى الشخص يشترك في الاعمال التي يعتقد بانها ستكون لها مردود ايجابي عليه في المستقبل والتي تؤثر في شخصيته في المجتمع. اي انهم يشتركون بالأنشطة الرياضية للحصول على الفوائد التي تجعل شخصيتهم مميزة في المجتمع ،ولكن بنفس الوقت لا يشعر الافراد بهذا المستوى بالاستمتاع في ما يقوم به، ولذلك يعد نوع من الدوافع الخارجية المصدر ولكنها داخلية التنظيم.

5- دافعية التأييد النفسي - وهي تمثل اقرب مستوى للدافعية الداخلية. وفي هذا المستوى يتبنى الفرد الكثير من السلوكيات والقيم التي تمارس او تصدر من الاخرين ويلاحظ مردود تلك السلوكيات ومن ثم يتبناه على اساس انها جزء من سلوكه ومعتقداته ، ولكن ممارسته لتلك السلوكيات لا تعود عليه بالمتعة والرضا-النفسي. وهو يدرج تحت الدوافع الخارجية المصدر - الداخلية التنظيم

6- الدافعية الداخلية- ويشير هذا المصطلح الى الدافعية الداخلية ،والافراد ذوي الدافعية الداخلية يشتركون في الانشطة التي تحقق لهم المتعة والرضا النفسي الداخلي . واصحاب الدافعية الداخلية يتميزون ببذل جهود كبيرة لتحقيق اهدافهم. والافراد تحت هذا البعد يشتركون بالرياضة لأنها تشبع حاجاتهم النفسية اضافة الى تحقيق اهدافهم منها.

وقد تم استخدام مقياس ليكارت الخماسي وفقا للتدرج التالي

لا اوافق بشدة	لا اوافق	لا اوافق ولا ارفض	اوافق	اوافق بشدة
---------------	----------	-------------------	-------	------------

### 35-اجراءات ترجمة مقياس الدعم الاجتماعي

الاطلاع على الادبيات المنشورة كانت من اولى الخطوات للتعرف على الدراسات المنشورة ذات الصلة بموضوع البحث ، تم تحديد المقاييس التي تلبي اغراض الدراسة وتم اختيار مقياسين وهما من باللغة الانكليزية وتم ترجمتهم الى اللغة العربية وهم مقياس الدعم الاجتماعي للممارسة التمرينات البدنية والحمية والذي يتكون من جزئين الجزء الاول مخصص للدعم الاجتماعي للاستمرار بأداء التمرينات (Social Support And Exercise Survey) والجزء الاخر يقيس الدعم الاجتماعي للمحافظة على النظام الغذائي (Social Support And Eating Habits Survey) . وتم اعداد هذا المقياس من قبل (sallies et al,1987)<sup>1</sup> وهو يتكون من نسختين النسخة الاولى تقيس الدعم الاجتماعي المقدم من الاسرة مرة ومن الأصدقاء مرة اخر وهي تتكون من (13) في حين النسخة الثانية تقيس

<sup>1</sup>- Sallis JF, Grossman RM, Pinski RB, Patterson TL, Nader PR. The development of scales to measure social support for diet and exercise behaviors. *Prev Med.* 1987;16(6):825-836.

العادات الغذائية وتتكون من 10 فقرات. وكل نسخة منهم تقدم مرتين مرة تحمل عنوان الدعم المقدم من الاسرة والنسخة الثانية الدعم المقدم من الاصدقاء ولكن كلا النسختين تحمل نفس الاسئلة.

ولتعريب المقياس اعتمدت الباحثة نموذج (Susan, 2000) حيث بينت ان نقل مقياس من بيئة ثقافية الى اخرى وما يرافقه من ترجمة لغوية يتطلب اداء عملية تسمى (back- translation) وهذا الاجراء يتطلب الاتفاق مع اثنين من المختصين باللغة الانكليزية (\*). حيث يقوم الخبير الاول بترجمة البنود الى اللغة العربية والثاني يقوم بأعادة البنود من اللغة العربية الى اللغة الانكليزية. وقامت الباحثة مع المشرف بتدقيق الترجمة . لان هذا النموذج يشترط مناقشة اللغويين في حال وجود تغير في معنى اي فقرة من الفقرات المترجمة. وقد ظهر اشكال حول فقرتين وتم معالجتهما بالاتفاق مع اللغويين. حيث كانت جميع العبارات واضحة ومن السهل تحويلها الى اللغة العربية. وبعد الترجمة يجب التأكد من صدق وثبات الفقرات (Susan, 2000)<sup>1</sup>.

### 3-6 اجراءات بناء مقياس الدافعية

• اعتمد البحث الحالي على نظرية تقرير المصير (STD) كونها اثبتت ان الدافعية تنمو وتتطور في البيئة الاجتماعية المحيطة بالفرد، وهذا يتفق واغراض الدراسة التي تبحث اثر المجتمع في رفع دافعية النساء نحو ممارسة الانشطة الرياضية والحصول على الفوائد المرتبطة به. وتفترض ان انواع الدافعية تسير على خط متصل من الخارجية الى الدوافع الخارجية - داخلية التنظيم- وصول الى الدافعية الداخلية. والبيئة الاجتماعية هي التي تؤثر في بناء تلك الدوافع وتحويلها من الخارجية الى الداخلية. وقدمت ستة انواع للدافعية.

• دافعية التبعية الاجتماعية

• دافعية الثواب والعقاب

<sup>1</sup>-Susan, E., & Niclas, L. (2000). Leading organizational learning, In ,Marsall goldsmith, Howaed Morgan, Alwxander ,J, ogg, (Eds), (pp. 255-268). John Wiley and Sons, Sanfrancisco.

(\*) ينظر ملحق (7)

- دافعية الانا
- دافعية الهوية الشخصية
- دافعية التأييد النفسي
- الدافعية الداخلية

واعتمادا على فروض النظرية والتعريفات الخاصة بالأبعاد تم اعداد فقرات خاصة بكل بعد ومن ثمة عرضة المقياس على خبراء في مجال علم النفس الرياضي والاختبارات لتعرف على صدق الظاهري للفقرات، حيث يعد الصدق من اهم العمليات.

### 3-6- التحليل الاحصائي لفقرات مقاسي الدعم الاجتماعي و الدافعية

لغرض عرض الاختبارات وبنودها على الخبراء قامت الباحثة والمشراف بأعداد الفقرات وتصميمها بشكل الكتروني من خلال استخدام (Google form) تم توزيع الرابط الخاص بالاختبارات على الخبراء لغرض تقييمها بتاريخ 2022\11\14 وبتاريخ 2022\12\25 تم غلق الاستمارة. وقد كان عدد المستجيبين 17 خبير من مختلف الجامعات\* . وسوف تعتمد نسبة الاتفاق 75% فاكبر لقبول الفقرة. ومن خلال ملاحظة جدول رقم (3) الخاص بالدعم الاجتماعي وجدول (4) الخاص بفقرات الدافعية تبين ان جميع الفقرات حصلت على نسبة اتفاق انحصرت بين (76% الى 100%) ، كما ان قيمة (كا<sup>2</sup>) المحسوبة كانت اكبر من القيمة الجدولية (3.83) وبدرجة حرية (1) وتحت مستوى دلالة (0.05)

(\*)- ينظر ملحق (4)

اولا - بنود مقياس الدعم الاجتماعي

جدول ( 3 )

يبين (مربع كاي) على كل فقرة من مقياس الدعم الاجتماعي

Sig	قيمة كا <sup>2</sup>	نسبة الاتفاق	عدد الخبراء المتفقين	عدد الخبراء غير المتفقين	بنود الدعم الاجتماعي للممارسة الرياضية
0.00	7.11	%82	14	3	1,10
0.00	9.94	%88	15	2	2,3,6,8,13
0.00	13.23	%94	16	1	4
0.00	4.76	%77	13	4	5
0.01	4.76	%76	13	4	7
0.00	17	%100	17	0	9,11,12
Sig	قيمة كا <sup>2</sup>	نسبة الاتفاق	عدد الخبراء المتفقين	عدد الخبراء غير المتفقين	بنود الدعم الاجتماعي للالتزام بالحمية الغذائية
0.00	13.23	%94	16	1	1,2,10
0.00	17	%100	17	0	3,4,5
0.00	9.94	%88	15	2	6,7
0.00	7.11	%82	14	3	8,9
Sig	قيمة كا <sup>2</sup>	نسبة الاتفاق	عدد الخبراء المتفقين	عدد الخبراء غير المتفقين	بنود الدعم الاجتماعي من قبل الصديقات للممارسة الانشطة الرياضية
0.00	13.23	%94	16	1	1,2, 3,4,5,6,7,9,13
0.00	7.11	%82	14	3	8,11
0.00	17	%100	17	0	10
0.00	9.94	%88	15	2	12
Sig	قيمة كا <sup>2</sup>	نسبة الاتفاق	عدد الخبراء المتفقين	عدد الخبراء غير المتفقين	بنود الدعم الاجتماعي من قبل الصديقات للالتزام بالحمية
0.00	9.94	%88	15	2	1,2,5
0.00	17	%100	17	0	3,4
0.00	13.23	%94	16	1	6,7
0.00	7.11	%82	14	3	9,10

ثانيا - بنود مقياس الدافعية

جدول ( 4 )

يبين (مربع كاي) على كل فقرة من مقياس الدافعية

sig	قيمة كا <sup>2</sup>	نسبة الاتفاق	المتفقين	غير المتفقين	دافعية التبعية الاجتماعية
0.00	9.94	%88	15	2	1,4
0.00	17	%100	17	0	2,7,9
0.00	7.11	%82	14	3	3,5,8
0.00	13.23	%94	16	1	6
sig	قيمة كا <sup>2</sup>	نسبة الاتفاق	المتفقين	غير المتفقين	دافعية الثواب والعقاب
0.00	13.23	%94	16	1	1,3,5,7
0.00	9.94	%88	15	2	2,4,9
0.00	7.11	%82	14	3	6
0.00	17	%100	17	0	8
sig	قيمة كا <sup>2</sup>	نسبة الاتفاق	المتفقين	غير المتفقين	دافعية الانا
0.00	17	%100	17	0	1,5,8,9
0.00	9.94	%88	15	2	2,7,3
0.00	13.23	%94	16	1	4,6
sig	قيمة كا <sup>2</sup>	نسبة الاتفاق	المتفقين	غير المتفقين	دافعية الهوية الشخصية
0.00	17	%100	17	0	1,7
0.00	9.94	%88	15	2	2,4
0.00	13.23	%94	16	1	3,5,6,8,9
sig	قيمة كا <sup>2</sup>	نسبة الاتفاق	المتفقين	غير المتفقين	دافعية التأييد النفسي
0.01	4.76	%76	13	4	1,3
0.00	9,94	%88	15	2	2
0.01	7.11	%76	14	3	3,6
0.00	13.23	%94	16	1	4,5
0.00	17	%100	17	0	7,8
sig	قيمة كا <sup>2</sup>	نسبة الاتفاق	المتفقين	غير المتفقين	الدافعية الداخلية
0.00	17	%100	17	0	1,5,7,8
0.00	13.23	%94	16	1	2,3,6,9
0.00	9.94	%88	15	2	4

### 3-7- التجربة الاستطلاعية الاولى

قامت الباحثة بأختيار خمسة من النساء الذين يرتدن مراكز الرشاقة و التحيف بتاريخ (2023\1\30) لتدقيق العبارات من الناحية اللغوية هل مناسب للعينة ، وبعد اجتبهتن على المقاييس المقدمة قامت الباحثة بمناقشتهن حول مدى وضوح العبارات. وقد كان اقل زمن مستغرق للإجابة 28 دقيقة واكثر زمن هو 34. وقد رفده هذه التجربة الباحثة بخبرة جديده في مجال العمل الميداني المباشر وما يرافقه من صعوبات ومحاولة وضع الحلول لها قبل الخوض في التجربة الرئيسية.

### 3-8 التحليل الاحصائي لفقرات مقياس الدافعية

اجرى التحليل الاحصائي لفقرات يعد من العمليات الاساسية التي تساعد في خلق أداة قياس فعاله وقادرة على قياس الظاهرة بدقة . وعليه قامت الباحثة بأختيار (84) سيدة من أعمار مختلفة وتحديث معهن حول طريقة الاجابة على المقياس وما يرافقه ومدى اهمية تقديم اجابات واقعية لغرض الوصول الى نتائج حقيقية. واستخدمه نتائج هذا المقياس في تحليل الخصائص السيكومترية للمقياس. وقد تم توزيع الاستبيان على سيدات من الآتين يرتدنه مراكز الرشاقة و التحيف بتاريخ (2023\2\7) . وقد اهملت بعض الاستثمارات لوجود اخطأ في عملية الاجابة واصبح اجمالي العدد النهائي لعينة البناء هو (76) .

### اولا- القدرة التمييزية لبنود اختبار الدافعية

يعد اختبار القدرة التمييزية من الاختبارات المهمة ليقاس قدرة الفقرة على التميز بين المستجيبين عند قياس السمات النفسية. ولتحقيق ذلك يجب بعد اختبار المفحوصين وترتيب ترتيبهم حسب درجاتهم التي حصلوا عليه من اعلى درجة الى اقل درجه ومن ثم اخذ (27%) من المجموعة العليا و(27%) من المجموعة السفلى لأجراء المعاملات الاحصائية والتأكد من قدرة العبارات على التميز بين افراد المجموعة العليا والدنيا.

جدول (5)

يبين نتائج القدرة التمييزية لفقرات الاختبار

ت	البنود الاختبارية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة
1	المجموعة العليا	4.5714	0.50709	29.251	.000
	المجموعة الدنيا	1.0476	0.21822		
2	المجموعة العليا	3.6667	0.91287	12.26	.000
	المجموعة الدنيا	1.0952	0.30079		
3	المجموعة العليا	3.7143	0.95618	11.539	.000
	المجموعة الدنيا	1.1429	0.35857		
4	المجموعة العليا	3.7143	0.84515	11.93	.000
	المجموعة الدنيا	1.2381	0.43644		
5	المجموعة العليا	3.6667	1.11056	9.068	.000
	المجموعة الدنيا	1.2857	0.46291		
6	المجموعة العليا	4.2381	0.76842	17.453	.000
	المجموعة الدنيا	1.0952	0.30079		
7	المجموعة العليا	4.5714	0.50709	27.019	.000
	المجموعة الدنيا	1.0952	0.30079		
8	المجموعة العليا	3.619	0.86465	13.214	.000
	المجموعة الدنيا	1.0476	0.21822		
9	المجموعة العليا	4.4286	0.74642	17.499	.000
	المجموعة الدنيا	1.1905	0.40237		
10	المجموعة العليا	4.5238	0.51177	22.387	.000
	المجموعة الدنيا	1.2381	0.43644		
11	المجموعة العليا	4	0.89443	14.106	.000
	المجموعة الدنيا	1.0952	0.30079		
12	المجموعة العليا	4.5238	0.51177	19.688	.000
	المجموعة الدنيا	1.4286	0.50709		

64 ..... الفصل الثالث: منهجية البحث واجراءاته الميدانية

.000	16.727	0.76842	4.2381	المجموعة العليا	13
		0.35857	1.1429	المجموعة الدنيا	
.000	7.918	1.16087	3.381	المجموعة العليا	14
		0.43644	1.2381	المجموعة الدنيا	
.000	24.134	0.48305	4.6667	المجموعة العليا	15
		0.43644	1.2381	المجموعة الدنيا	
.000	27.571	0.40237	4.8095	المجموعة العليا	16
		0.43644	1.2381	المجموعة الدنيا	
.000	27.571	0.40237	4.8095	المجموعة العليا	17
		0.43644	1.2381	المجموعة الدنيا	
.000	29.251	0.50709	4.5714	المجموعة العليا	18
		0.21822	1.0476	المجموعة الدنيا	
.000	17.357	0.40237	4.8095	المجموعة العليا	19
		0.74001	1.619	المجموعة الدنيا	
.000	15.688	0.35857	4.8571	المجموعة العليا	20
		0.84515	1.7143	المجموعة الدنيا	
.000	7.214	0.30079	4.9048	المجموعة العليا	21
		1.20317	2.9524	المجموعة الدنيا	
.000	27.571	0.40237	4.8095	المجموعة العليا	22
		0.43644	1.2381	المجموعة الدنيا	
.000	9.413	0.35857	4.8571	المجموعة العليا	23
		1.07792	2.5238	المجموعة الدنيا	
.000	41.59	0.21822	4.9524	المجموعة العليا	24
		0.35857	1.1429	المجموعة الدنيا	
.000	25.339	0.40237	4.8095	المجموعة العليا	25
		0.48305	1.3333	المجموعة الدنيا	
.000	11.862	0.40237	4.8095	المجموعة العليا	26
		0.92839	2.1905	المجموعة الدنيا	

65 ..... الفصل الثالث: منهجية البحث واجراءاته الميدانية

.000	14.849	0.35857	4.8571	المجموعة العليا	27
		0.85356	1.8571	المجموعة الدنيا	
.000	26.1	0.30079	4.9048	المجموعة العليا	28
		0.51177	1.5238	المجموعة الدنيا	
.000	18.686	0.21822	4.9524	المجموعة العليا	29
		0.72703	1.8571	المجموعة الدنيا	
.000	27.571	0.43644	4.7619	المجموعة العليا	30
		0.40237	1.1905	المجموعة الدنيا	
.000	12.636	0.43644	4.7619	المجموعة العليا	31
		0.92066	1.9524	المجموعة الدنيا	
.000	8.758	0.35857	4.8571	المجموعة العليا	32
		1.16701	2.5238	المجموعة الدنيا	
.000	8.815	0.30079	4.9048	المجموعة الدنيا	33
		0.99523	2.9048	المجموعة الدنيا	
.000	30.121	0.21822	4.9524	المجموعة العليا	34
		0.49761	1.381	المجموعة الدنيا	
.000	24.134	0.43644	4.7619	المجموعة العليا	35
		0.48305	1.3333	المجموعة الدنيا	
.000	7.875	0.40237	4.8095	المجموعة العليا	36
		0.59761	3.5714	المجموعة الدنيا	
.000	23.464	0.40237	4.8095	المجموعة العليا	37
		0.51177	1.4762	المجموعة الدنيا	
.000	10.463	0.35857	4.8571	المجموعة العليا	38
		1.02353	2.381	المجموعة الدنيا	
.000	10.367	0.30079	4.9048	المجموعة العليا	39
		1.03049	2.4762	المجموعة الدنيا	
.000	13.271	0.21822	4.9524	المجموعة العليا	40
		0.92839	2.1905	المجموعة الدنيا	

66 ..... الفصل الثالث: منهجية البحث واجراءاته الميدانية

.000	32.833	0.46291	4.7143	المجموعة العليا	41
		0.21822	1.0476	المجموعة الدنيا	
.000	14.261	0.46291	4.7143	المجموعة العليا	42
		0.79282	1.8571	المجموعة الدنيا	
.000	7.799	0.43644	4.7619	المجموعة العليا	43
		1.09109	2.7619	المجموعة الدنيا	
.000	14.27	0.48305	4.6667	المجموعة العليا	44
		0.70711	2	المجموعة الدنيا	
.000	23.408	0.43644	4.7619	المجموعة العليا	45
		0.49761	1.381	المجموعة الدنيا	
.000	7.681	0.40237	4.8095	المجموعة العليا	46
		1.12335	2.8095	المجموعة الدنيا	
.000	5.775	0.50709	4.5714	المجموعة العليا	47
		1.38358	2.7143	المجموعة الدنيا	
.000	34.883	0.43644	4.7619	المجموعة العليا	48
		0.21822	1.0476	المجموعة الدنيا	
.000	15.708	0.35857	4.8571	المجموعة العليا	49
		0.81358	1.8095	المجموعة الدنيا	
.000	20.503	0.30079	4.9048	المجموعة العليا	50
		0.65828	1.6667	المجموعة الدنيا	
.000	22.831	0.43644	4.7619	المجموعة العليا	51
		0.50709	1.4286	المجموعة الدنيا	
.000	20.764	0.40237	4.8095	المجموعة العليا	52
		0.53896	1.7619	المجموعة الدنيا	
.000	15.955	0.35857	4.8571	المجموعة العليا	53
		0.76842	1.9048	المجموعة الدنيا	
.000	16.937	0.30079	4.9048	المجموعة العليا	54
		0.74001	1.9524	المجموعة الدنيا	

معنوي عند مستوى دلالة  $0.05 \geq$

يبين جدول (5) اعلاه أن جميع بنود المقياس كانت مميزة، إذ كانت مستوى الدلالة الاحصائية أصغر من (0.05) وهذا يعني وجود فروق معنوية لتلك البنود بين المجموعتين العليا والدنيا وعليه اعتمدت جميع هذه البنود، وبذلك أصبح عدد بنود المقياس (54)

### ثانيا- علاقة فقرات المقياس بالدرجة الكلية للمقياس

قياس الارتباط بين فقرات المقياس مع الدرجة الكلية يعد من المؤشرات الدالة على صدق المقياس ومدى تناسق بين بنود الاختبار في قياس الظاهرة ككل. وقد أكد (Brown) على أهمية وجود الاتساق بين فقرات المقياس، حيث إن سلوك الأفراد يتكون من مجموعة من السلوكيات وكلما كانت عبارة المقياس متناسقة من حيث قياسها لسمات المرتبطة بسلوك الأفراد ارتفعت دقة القياس<sup>(1)</sup>.

#### جدول (6)

#### علاقة فقرات المقياس بالدرجة الكلية للمقياس

ت	درجة الارتباط	مستوى الدلالة	ت	درجة الارتباط	مستوى الدلالة	ت	درجة الارتباط	مستوى الدلالة
1	.478**	0.000	19	.806**	0.000	37	.806**	0.000
2	.404**	0.000	20	.762**	0.000	38	.808**	0.000
3	.490**	0.000	21	.757**	0.000	93	.534**	0.000
4	.468**	0.000	22	.618**	0.000	40	.596**	0.000
5	.458**	0.012	23	.392**	0.000	41	.392**	0.000
6	.534**	0.002	24	.806**	0.000	42	.860**	0.000
7	.593**	0.000	25	.596**	0.000	43	.718**	0.000
8	.412**	0.033	26	.350**	0.001	44	.771**	0.000
9	.336**	0.002	27	.534**	0.000	45	.495**	0.000
10	.538**	0.000	28	.524**	0.000	46	.861**	0.000
11	.520**	0.000	29	.707**	0.000	47	.879**	0.000
12	.622**	0.000	30	.836**	0.000	48	.449**	0.000
13	.479**	0.000	31	.525**	0.000	49	.879**	0.000
14	.737**	0.000	32	.666**	0.000	50	.808**	0.000
15	.829**	0.000	33	.562**	0.000	51	.632**	0.000
16	.566**	0.000	34	.744**	0.000	52	.827**	0.000
17	.707**	0.000	35	.435**	0.000	53	.733**	0.000
18	.458**	0.012	36	.392**	0.000	54	.523**	0.000

\*\* تشير ان الارتباط معنوي تحت مستوى 0.01، والاشارة \* تشير الى الارتباط معنوي تحت مستوى دلالة 0.05

(1) -Brown F.G and et al (1983 ): principles of educational and psychological testing , New York ,Rinehart and Winston.p10.

جدول (7)

علاقة فقرات المقياس بالمجال الذي تنتمي اليه

دافعية الانا		دافعية الثواب و العقاب		دافعية التبعية الاجتماعية		ت
.000	**0.753	.000	0.604**	.000	99**40.	1
.000	**0.628	.000	0.717**	.000	0.668**	2
.000	**0.679	.000	0.717**	.000	0.661**	3
.000	**0.807	.000	0.76**	.000	0.723**	4
.000	**0.676	.000	0.608**	.000	0.596**	5
.000	**0.787	.000	**20.8	.000	0.699**	6
.000	**0.752	.000	**880.7	.000	0.54**	7
.000	**0.754	.000	04**70.	.000	0.581**	8
.000	**0.728	.000	**760.7	.000	**3940.	9
الدافعية الداخلية		دافعية التأييد النفسي		دافعية الهوية الشخصية		ت
.000	**0.508	.000	**0.83	.000	**0.788	1
.000	**0.903	.000	**0.722	.000	**0.835	2
.000	**0.733	.000	**0.679	.000	**0.587	3
.000	**0.849	.000	**0.832	.000	**0.584	4
.000	**0.746	.000	**0.547	.000	**0.831	5
.000	**0.897	.000	**0.737	.000	**0.808	6
.000	**0.829	.000	**0.702	.000	**0.783	7
.000	**0.508	.000	**0.809	.000	**0.635	8
.000	**0.903	.000	**0.83	.000	**0.687	9

\*\* تشير ان الارتباط معنوي تحت مستوى 0.01

يبين الجدول ( 7 ) ان معظم بنود الاختبار ارتبطت بشكل معنوي مع البعد الذي تنتمي حيث الدرجات معنوية كانت (0.00) وهي اقل من (0.05) . وهذا يعد احد المؤشرات التي تؤكد صدق التناسق بين العبارات وقدرة الاختبارات على تقديم صورة كاملة عن ظاهره المستهدفة من عملية اعداد المقياس ..

وقيمة معامل الارتباط انحسرت بين (0.499 الى 0.903). وهذه قيم تعد بين المستوى المتوسط الى العالي<sup>(1)</sup>.

رابعا - العلاقة بين ابعاد مقياس الدافعية والدرجة لكلية للمقياس

**جدول ( 8 )**

**بطريقة الاتساق الداخلي ما بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس**

ت	ابعاد المقياس	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	دافعية التبعية الاجتماعية	0.637**	.000
2	دافعية الثواب والعقاب	0.794**	.000
3	دافعية الانا	0.904**	.000
4	دافعية الهوية الشخصية	0.921**	.000
5	دافعية التأييد النفسي	0.951**	.000
6	الدافعية الداخلية	0.903**	.000

جميع الابعاد الارتباطات دالة عند مستوى دلالة > 0.05

الجدول (8) يبين العلاقة بين ابعاد المقياس وهي احد الخصائص السيكومترية التي تؤكد على وجود اهمية العلاقة المعنوية فيما بين ابعاد المقياس حيث ان ذلك يساعد في تقديم صور ادق عن الظاهرة المستهدفة بالمقياس. والجدول (8) يوضح ان العلاقة بين ابعاد المقياس كانت معنوية وتراوحت بين المتوسطة والعالية.

(1) - L. R. Gay. Educational Research: Competencies for Analysis and Applications.10<sup>th</sup> Ed, USA, Charles e Meril Publish Company,2012.

### 9-3 - حساب الثبات لمقياسي الدعم الاجتماعي و الدافعية بطريقة الفا كرو

#### نباخ

بعد ان قام اكمال خطوات بناء مقياس الدافعية وترجمة مقياسي الدعم الاجتماعي والتأكد من صدق الادوات توجهت الباحثة لقياس ثبات الاختبارات. وقد استخدم الفا كروم باخ للمقياسين. والنتائج في جدول (9) تبين ان القيم انحسرت بين (0.89 الى 0.93) وهذا قيم اعلى من (70%) التي تعد الحد الادنى المقبول لقيمة الفا كرو نباخ .

#### جدول (9)

يبين حساب الثبات بطريقة الفا كرو نباخ

الدرجة	المقياس	ت
0.89	مقياس الدعم الاجتماعي	1
0.93	مقياس الدافعية	2

### 1-9-3 الثبات لمقياسي الدعم الاجتماعي و الدافعية بطريقة التجزئة النصفية

وهي من الاجراءات الاحصائية المستخدمة لقياس الثبات حيث تم تقسيم بنود الاختبار وفقاً للأرقام الفردية والزوجية للبنود، ومن ثم اجريت عملية احتساب العلاقة لكل اجزائي الاختبار. ولحساب الدرجة الكلية للاختبار تم توظيف معادلة سبيرمان براون . والجدول (10) يظهر معاملات ارتباط بين جزئي الاختبار، وقد كانت الدرجات (0.71 ، 0.92) وهي معامل عالية تبين اتساق بنود الاختبار.

#### جدول (10)

يبين الثبات بطريقة التجزئة النصفية

درجة الارتباط بين نصفي الاختبار	المقياس	ت
0.92	مقياس الدعم الاجتماعي	1
0.71	مقياس الدافعية	2

### 3-10 الاجراءات الميدانية

قامت الباحثة بأجراء تعداد للمراكز الرشاقة و التتحيف المنتشرة في أنحاء محافظة ميسان، وتم اجراء مقابلات مع مديرات تلك المراكز وكان هناك عدد من المدربات خريجات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة قدما تسهيلات كثيرة للباحثة. وتم تحديد عدد السيدات التي يرومن خفض اوزانهن واعدادهن ،كما تم اللقاء بعدد من السيدات الذين يعملن على خفض اوزانهن خلال تلك الزيارة ومناقشتهن حول الدوافع والدعم الاجتماعي المقدم لهن وفكرة الدراسة لتعرف على ميولهن وتشجيعهن على الاشتراك في الدراسة.

وقد قدمت مديرات المراكز عدد النساء الذين يحضرن في الصباح او المساء او فترات الليل لغرض التمرين لتحديد اوقات الزيارة المناسبة . ومن ثم نظمت الباحثة زيارة متكررة مع مساعدة فريق العمل المساعد \* لتوزيع الاستبيان على السيدات وشرح طريقة ملاء الاستبيان واستطاعت الباحثة جمع 130 مستجيبة للبحث الرئيسي من تاريخ ( 15 \ 2 \ 2023 ) ولغاية ( 1 \ 3 \ 2023 ). وتم تصحيح وتفرغ نتائج الاستبيان في الحقيبة الاحصائية في برنامج الحقيبة الاحصائية SPSS لغرض اجراء المعالجات الإحصائية.

### 3-11 الوسائل الاحصائية

اعتمدت الباحثة الحقيبة الاحصائية (SPSS ، version 23)

- ✓ الأوساط الحسابية.
- ✓ الانحرافات المعيارية.
- ✓ الوسيط.
- ✓ معامل الالتواء.
- ✓ قيمة (كا<sup>2</sup>).
- ✓ معامل الارتباط البسيط بيرسون (Pearson).
- ✓ معامل ارتباط سبيرمان براون.
- ✓ اختبار (t) للعينات غير المترابطة(المستقلة). اختبار (t) لعينة واحدة.

## الفصل الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

1-4 اجابت التساؤل الاول - ما هو مستوى الدعم الاجتماعي المقدم لعينة الدراسة

في مجال التمرينات البدنية

2-4 اجابت التساؤل الثاني - ما هو مستوى الدعم الاجتماعي المقدم لعينة

الدراسة في مجال العادات الغذائية الصحية

3-4 اجابت التساؤل الثالث - ما هو نوعية و مستوى دافعية عينة الدراسة

نحو ممارسة التمرينات البدنية

4-4 اجابت التساؤل الرابع- ما هو نوعية العلاقة بين ابعاد الدعم الاجتماعي

و الدافعية لدى عينة الدراسة

5-4 اجابت التساؤل الخامس- هل ابعاد الدعم الاجتماعي و الدافعية لها

القدرة على التنبؤ بمؤشر كتلة الجسم

#### 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

بعد الحصول على البيانات التي تم جمعها من خلال تطبيق المقياسين على عينة التطبيق ، ولغرض تسهيل إجراءات البحث تم عرضها على شكل جداول و اشكال ، ومن ثم تفسيرها للاجابة على اسئلة البحث وعلى النحو التالي :

#### 1-4 عرض ومناقشة التساؤل الاول - ما هو مستوى الدعم الاجتماعي المقدم

#### لعينة الدراسة في المجال التمرينات البدنية

الجدول ( 11 )

#### يبين بنود سلوكيات الدعم الاجتماعي والاحصاء الوصفي الخاص بالفقرات

ت	مصدر الدعم	لا يقوم بذلك ابدا	نادرا ما يقوم بذلك	بعض الاحيان يقوم بذلك	غالبا يقوم بذلك	يقوم بذلك بشكل مستمر	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اتجاه الفقرة
1	الاسرة	48.10%	11.50%	10.70%	6.10%	23.70%	2.46	1.665	نادرا
	الاصدقاء	42.70%	12.20%	16.80%	6.10%	22.10%	2.53	1.604	نادرا
2	الاسرة	52.70%	13.00%	11.50%	4.60%	18.30%	2.23	1.562	نادرا
	الاصدقاء	35.90%	17.60%	13.70%	9.90%	22.90%	2.66	1.591	بعض الاحيان
3	الاسرة	21.40%	9.20%	20.60%	6.90%	42.00%	3.39	1.601	بعض الاحيان
	الاصدقاء	32.10%	12.20%	20.60%	8.40%	26.70%	2.85	1.599	بعض الاحيان
4	الاسرة	22.10%	17.60%	12.20%	11.50%	36.60%	3.23	1.615	بعض الاحيان
	الاصدقاء	25.20%	10.70%	22.90%	9.20%	32.10%	3.12	1.579	بعض الاحيان
5	الاسرة	57.30%	14.50%	11.50%	4.60%	12.20%	2	1.409	نادرا
	الاصدقاء	41.20%	19.10%	15.30%	5.30%	19.10%	2.42	1.529	نادرا
6	الاسرة	35.90%	14.50%	17.60%	4.60%	27.50%	2.73	1.635	بعض الاحيان
	الاصدقاء	28.20%	12.20%	23.70%	13.00%	22.90%	2.9	1.518	نادرا
7	الاسرة	6.20%	0.80%	3.10%	13.80%	76.20%	4.53	1.051	بشكل مستمر
	الاصدقاء	7.60%	0.80%	5.30%	7.60%	78.60%	4.49	1.153	بشكل مستمر

بشكل مستمر	1.157	4.36	68.70%	13.70%	9.20%	1.50%	6.90%	الاسرة	يتذمر من الوقت الذي اقضية في التمرين	8
بشكل مستمر	1.317	4.27	70.20%	10.70%	3.10%	7.60%	8.40%	الاصدقاء		
نادرا	1.527	2.39	18.30%	6.90%	12.20%	20.60%	42.00%	الاسرة	يكافئني بسبب التزامي بالتدريبات	9
نادرا	1.414	2.21	11.50%	8.40%	18.30%	13.70%	48.10%	الاصدقاء		
نادرا	1.431	2.08	15.30%	1.50%	9.90%	22.90%	50.40%	الاسرة	يخطط لجعل النزهة تحتاج الى مجهود بدني	10
نادرا	1.356	2.18	12.20%	3.10%	19.10%	21.40%	44.30%	الاصدقاء		
نادرا	1.642	2.52	23.70%	6.90%	10.70%	15.30%	43.50%	الاسرة	يساعدني في وضع خطط للأداء تمريناتي	11
نادرا	1.459	2.51	15.30%	10.70%	20.60%	16.80%	36.60%	الاصدقاء		
بعض الاحيان	1.649	2.79	26.70%	9.20%	18.30%	8.40%	37.40%	الاسرة	بناقش معي اي فكرة جديدة تساعدني في زيادة التمرينات	12
بعض الاحيان	1.6	2.71	24.40%	7.60%	18.30%	13.70%	35.90%	الاصدقاء		
بعض الاحيان	1.635	3.18	35.90	9.90	16.80	11.50	26.00	الاسرة	يتحدث معي حول رغبته القوية بالاشتراك بالتمرينات البدني	13
بعض الاحيان	1.658	3.06	33.60	8.40	19.10	8.40	30.50	الاصدقاء		

الجدول (11) يبين البنود الاختبارية والبيانات الوصفية للسلوكيات الدعم الاجتماعي المقدمة من قبل الاهل والصديقات للسيدات التي يمارسن التمرينات البدنية لخفض الوزن. وقد تم الاعتماد على مقياس ليكارت ذو التدرج الخماسي ، لقياس كثافة تكرار السلوكيات المقدمة ومن قبل الاسرة والأصدقاء الى السيدات التي يمارسن التمرينات البدنية . وقد تم تحديد خمس مستويات اعتمادا على المدى لمقياس ليكارت لتحديد اتجاه كل فقرة كما موضح في الجدول ( 12 ) ادناه .

### جدول (12)

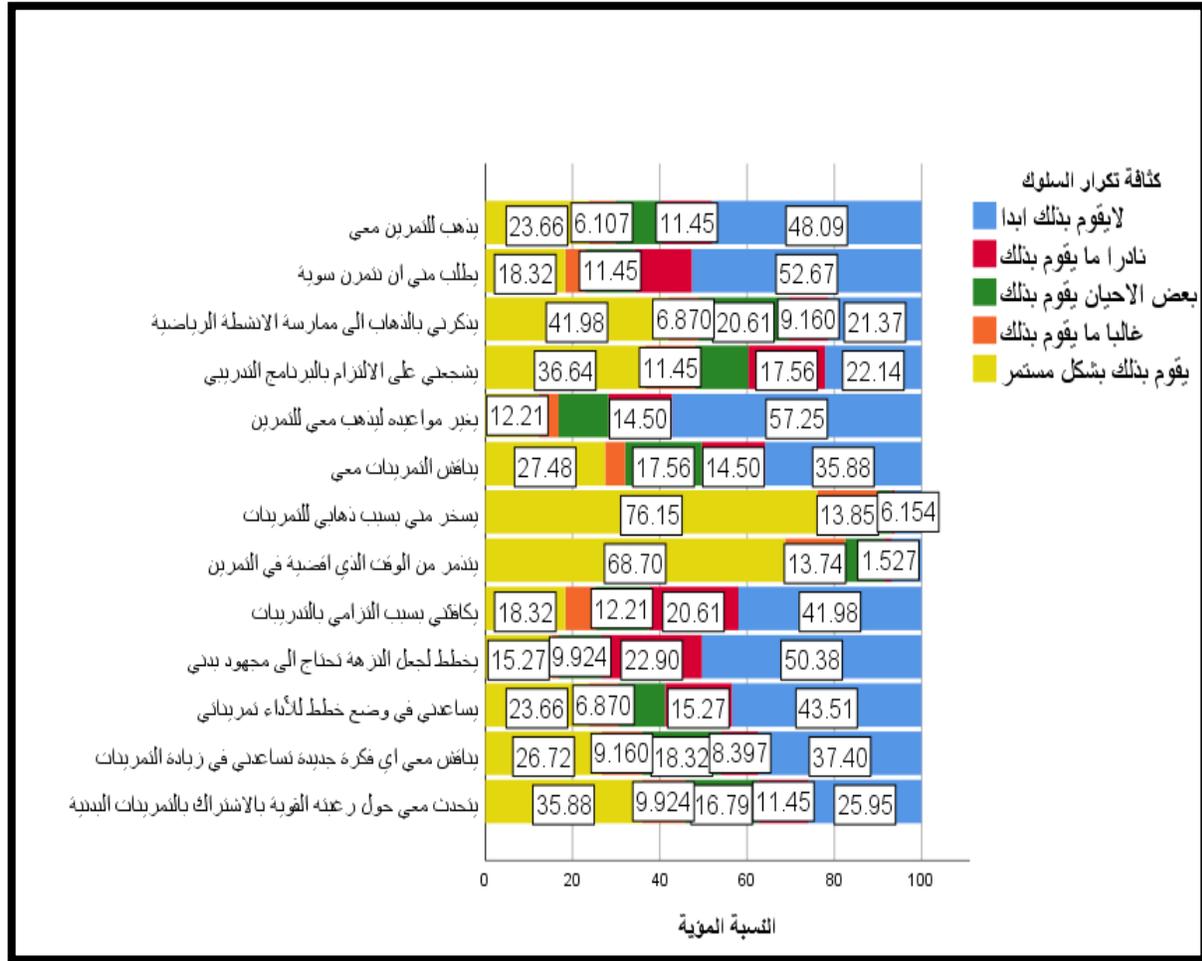
#### يبين الفترات وما يقابله من تكرار لسلوك الدعم الاجتماعي

5-4.23	4.22 – 3.42	3.41-2.62	2.61- 1.81	1.80 -1
يقوم بذلك بشكل مستمر	غالبا يقوم بذلك	بعض الاحيان يقوم بذلك	نادرا ما يقوم بذلك	لا يقوم بذلك ابد

وقد اظهرت البيانات ان البنود رقم (1,5,9,10,11) حصلت على وسط حسابي انحسر بين ( -2.61- 1.81) وهذا بين ان سلوكيات المتضمنة في تلك الفقرات تمارس من قبل الاسرة والأصدقاء نادرا ما يقومون بها. اي ان تكرار تلك السلوكيات الداعمة للممارسة التمرينات تمارس بشكل ضعيف . في حين ان البنود (3,4,12,13) حصلت على وسط حسابي اعلى قليلا يقع بين (2.62-3.41) وهذا بين بأن كل من الاهل والصدقات يمارسون سلوكيات الدعم المتضمنة في هذه الفقرات بشكل متوسط من حيث التكرار .

البند رقم (2) والذي يتضمن الطلب من السيدة مشاركتها في التمرينات حصل على وسطين مختلفين ، حيث حصلت الاسرة على وسط حسابي مقداره (2.23) وهذا يؤشر ان الاسرة نادرا ما تطلب الاشتراك في اداء التمرينات ، في حين ان الصدقات حصلوا على وسط حسابي اعلى قليل (2.66) وهذا يدل على ان تكرار السلوك اعلى لديهم من الاسرة . البند رقم (6) ظهر فيه ان الاسرة تمارس سلوك مناقشة التمرينات مع السيدات التي تذهب للممارسة التمرينات بشكل اعلى قليل حيث كان وسط هذا البند (2.73) وهذا يشير الى ان الاسرة بعض الاحيان تناقش التمرينات، اما الصدقات كان وسط لديهم اقل على نفس البند حيث بلغ (2.9) وهذا يدل على الصدقات نادرا ما يمارسون ذلك النقاش حول التمرينات مع زميلتهن.

البندين (7,8) وهن بنود سلبية وفقا لتصميم المقياس نلاحظ انهما حصلتا على اوساط حسابية عالية جدا والتي انحسرتا بين (4.23- 5) وهذا مؤشرا ان كثافة تلك السلوكيات الغير داعمة هي الاعلى بين كل البنود . والبيانات وفقا لقيم الاوساط الحسابية تبين ان سلوكيات الإيجابية الداعمة لممارسة التمرينات لم تصل الى مستوى مقبول. ومن ناحية اخرى السلوكيات السلبية حصلت على متوسطات اعلى وهذا يؤشر تكرار السلوكيات غير مرغوبة او المثبثة لممارسة التمرينات بشكل عالي. من ناحية اخرى نلاحظ ان نسبة الاجابات على البنود التي تحوي سلوكيات داعمة لخفض الوزن ، وبين الشكل (4) ان البيانات تجمعت في قطبين رئيسيين وهم (لا يقوم بذلك ابدا) و (يقوم بذلك بشكل مستمر).في



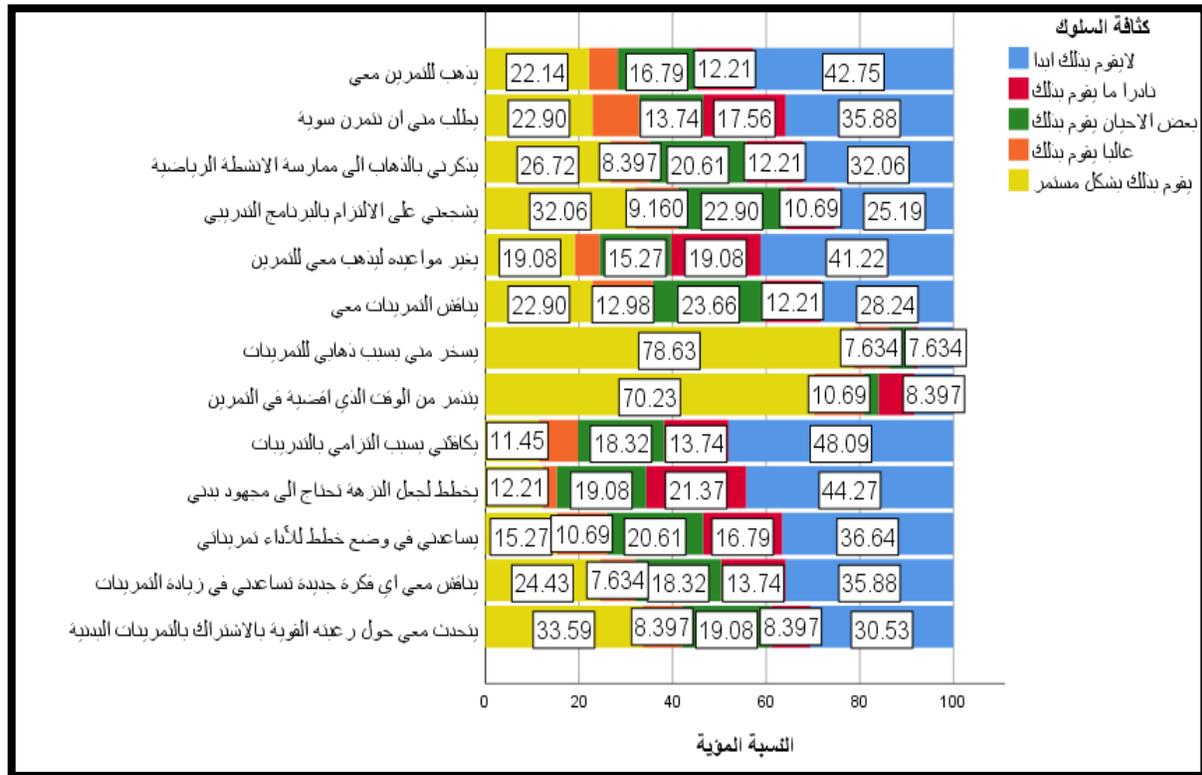
الشكل ( 4 ) يوضح نسب التكرار للسلوكيات الدعم المقدمة للعينه المقدم من الاسرة

فقد تراوح خيارات العينة على خيار ( يقوم بذلك بشكل مستمر ) والذي يتضمن دعم ايجابي وبشكل مستمر وثابت على ممارسة التمرينات البدنية بين (12,21) الى (41.98) بالنسبة للفقرات الايجابية . وكانت النسبة الادنى على البند ( يغير مواعيده ليذهب معي للتمرينات ) في حين النسبة الاعلى كانت على البند ( يذكرني بذهاب الى ممارسة الانشطة الرياضية ) . وبشكل عام ان الدعم الاجتماعي الثابت و المستمر في افضل حالاته وصل الى 40% .

على الطرف الاخر نلاحظ ان نسبة خيار ( لا يقومون بذلك ابدا ) والذي يتضمن سلوك عائلي غير داعم للممارسة التمرينات البدنية. كانت اقل نسبة حصل عليه هي (21.37%) واعلى نسبة كانت (57.25%) . النسبة الاقل كانت للبند ( يذكرني بذهاب الى ممارسة الانشطة الرياضية ) في حين النسبة الا النسبة الاعلى من التكرارات كانت لصالح البند ( يطلب مني ان نتمرن سويا ) .

اما الذي يخص البندين السلبيين الذين يشران الى التذمر (يسخر مني بسبب ذهابي للتمريبات - يتذمر من الوقت الذي اقضيه في التمرينات ) من قبل الافراد في المحيط الاجتماعي على ممارسة التمرينات البدنية ،وأبدا السخرية ضد السيدة التي تمارس التمرينات البدنية في صالات الرياضة فقد حصلت على نسب عالية حيث لامست (80%). الخيارات البقية حصلت على نسب قليلة جدا ، (نادرا ما يقوم بذلك انحسر بين 1.5% الى 22.90%) ، (بعض الاحيان يقوم بذلك انحسر بين 9.20% الى 22.90%) واخيرا (غالبا يقوم بذلك انحسر بين 1.5% الى 13.80%) . وهذا يدل ان بعض العائلات تتميز بسلوك ضعيف. والواقع ان المرأة تحتاج الى دعم كبير للاستمرار في ممارسة الجهود البدنية، حيث ان النساء تحديدا اكثر حاجة للدعم الاجتماعي في المواقف التي فيه ضغط او صعوبات ، وان ارتفاع تكرار سلوك الدعم الاجتماعي في هذه الظروف يرتبط بحالة صحية جيدة ومخرجات ايجابية (Schwarzer and Leppin,1998).

والبيانات الخاصة بالسلوكيات الاجتماعية التي تمارس من قبل الصديقات في البيئة المحيطة بالنساء لم تظهر فارق كبير في سلوك الدعم الاجتماعي ، شكل (5) يبين النسب المئوية لكل بند .



الشكل ( 5 ) يبين النسب المئوية لكل بند وفقا لمقياس ليكارت الخماسي

فخيار (يقوم بذلك بشكل مستمر ) والذي يؤكد الثبات على ممارسة الدعم بشكل متواصل انحصرت قيمته بين (12.21% - 33.59%). اي ان الدعم الاجتماعي في افضل حالاته وصل الى (25%) وهو مؤشر يبين ضعف الدعم. ام خيار (لا يقوم بذلك ابدا) فقد انحسر بين (38% - 48%) ، وقيمه العليا والدنيا اكبر من مثيلتها لخيارا (يقوم بذلك بشكل مستمر). وهذا يعطي دلالة على ان سلوكيات الدعم الاجتماعي المقدم من الأصدقاء ذا مستوى ضعيف ايضا.

النسب المئوية لبقية الخيارات كانت ضعيفة ايضا فخيار (نادرا ما يقوم بذلك ) فقد انحسر بين (1.5% - 21.37%) ، خيار (بعض الاحيان يقوم بذلك) انحسر بين (4.60% - 23.66%) اما (خيار غالبا يقوم بذلك) فقد انحسر بين (1.50% - 13.80%). وهذا المؤشرات ضعفيه تؤثر ضعف الدعم لمشاركة المرءة في التمرينات.

البندين السلبيين فقد حصل خيار (يقوم بذلك بشكل مستمر ) على نسبة (70% و 61%) في حين (لا يقوم ذلك ابدا) فقد انحسر بين (4.29% - 4.24%). اي ان نسبة الانتقاد كانت هي الاكثر تكرارا بين بقيت السلوكيات. وهذا يدل على ان الاسرة والأصدقاء كانوا متممين اكثر مما هم داعمين للسيدات التي يذهبن لمراكز الرشاقة و التحيف لغرض التمرينات .

وبينت الدراسات (Uchnio,2009; Wills and Shinar,2000)<sup>(1),(2)</sup> ان الافراد سيكولوجيين مرة يكونوا واثقين من حصولهم على الدعم الاجتماعي ومرة يتوقعون الحصول على الدعم الاجتماعي ، وقد اثبتت الدراسة ان توقع الحصول على الدعم الاجتماعي يكون اكثر تأثير في تغير سلوك الفرد والحصول على المخرجات الايجابية. كما ان الدعم الاجتماعي يتأثر بمؤثرات كبيرة مثل حجم المجموعة التي تقدم الدعم، طريقة تقديم الدعم هل يقدم بانتظام ام لا، التألف بين افراد المجموعة المحيط بالفرد وعمق

(1) Uchino, B. N. (2009). Understanding the links between social support and physical health: A life-span perspective with emphasis on the separability of perceived and received support. *Perspectives on Psychological Science*, 4(3), 236–255. doi:10.1111/j.1745-6924.2009.01122.x

(2) -Wills, T. A., & Shinar, O. (2000). Measuring perceived and received social support. In S. Cohen, L. G. Underwood, & G. BH (Eds.), *Social support measurement and intervention: A guide for health and social scientists* (pp. 86–135). New York, New York: Oxford University Press.

العلاقة بين افراد المجموعة (Cauce, Manson, Glonzales, Hiaga and Lui, 1994)<sup>(1)</sup>. وقد ظهر في الكثير من الدراسات ان هناك ترابط بين الدعم الاجتماعي وتقليل السلوكيات غير الصحية وزيادة السلوكيات التي تزيد من صحة الانسان وسعادته ومنها الالتزام بنظام الغذائي وممارسة الانشطة الرياضية. ومن الدراسات التي خاضت في هذا الجانب ( Beets, Cardinal, And )<sup>(2)</sup>, (Alderman, 2010; Heaney And Iseral, 2008)<sup>(3)</sup>.

وقد فسر (Ashford, Edmunds, And French, 2010) اثر الدعم الاجتماعي على تغير سلوكيات الفرد وفقا لنظرية التعلم الاجتماعي حيث ذكر ان تأثر الفرد بالنموذج الموجود في بيئته وكذلك استخدام الأفعال اللفظي تعزز احساس الفرد بكفاءته وقدرته على تحقيق أهدافه ومن تلك الاهداف الالتزام بالممارسات الصحية والتي من ضمنها الابتعاد عن الاكلات العالية السعرات والالتزام بممارسة الرياضة<sup>(4)</sup>. كذلك نظرية (planned behavior) تفسر ان توقع الانسان لحصوله على الدعم الاجتماعي هو مصدر قوة لسيطرة الفرد على سلوكه ويؤثر في ما يروم الفرد القيام به ، ووفقا لهذه النظرية فان توقع الفرد في انه سوف يحصل على دعم اجتماعي سوف يعزز توجهه للالتزام بالتمرنات والعادات الغذائية باعتبار الدعم الاجتماعي احد مصدر قوة لتوجيه الفرد<sup>(5)</sup>. (Ajzen, 1991) ودراستنا الحالية تبين نتائج ضعيفة في الدعم وفقا لتكامل النسب الاعلى من الاجابات

(1) -Cauce, A. M., Manson, C., Gonzales, N., Hiaga, Y., & Lui, G. (1994). Social support during adolescence: Methodological and theoretical considerations. In F. Nestmann, & K. Hurrelman (Eds.), Social networks and social support in childhood and adolescence (pp. 89–108).

(2) Beets, M. W., Cardinal, B. J., & Alderman, B. L. (2010). Parental social support and the physical activity related behaviors of youth: A review. Health Education & Behavior, 37(5), 621–644.

(3) -Heaney, C. A. C. A., & Israel, B. A. (2008). Social networks and social support. In K. Glanz, B. K. Rimer, & K. Viswanath (Eds.), Health behavior and health education (4th ed., pp. 189–210). San Francisco: Jossey-Bass.

(4) Ashford, S., Edmunds, J., & French, D. P. (2010). What is the best way to change self-efficacy to promote lifestyle and recreational physical activity? A systematic review with meta-analysis. British Journal of Health Psychology, 15, 265–288.-

(5) -Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. Organizational Behavior and Human Decision Processes, 50(2), 179–211.

في التي تؤكد قلة السلوكيات الداعمة للممارسة التمرينات المقدمة من قبل الأسرة والصديقات مما قد يؤثر نتائج سلبية وفقاً لتفسيرات النظريتين السابقتين.

ان الدعم الاجتماعي المباشر وغير مباشر يؤثر في عادات الفرد الصحية والنفسية، وتشمل مقاومة الضغوط تقليل مستوى الكآبة والالتزام بتناول الدواء وممارسة الأنشطة الرياضية والابتعاد عن الاغذية غير الصحية، وقد اكدت الدراسة على اهمية بناء البيئة الاجتماعية المحيطة بالأفراد للتغيير سلوكياتهم السلبية (Cohen, Underwoodm, And Gottible,2008) <sup>(1)</sup>. وهذا يتفق مع توجهات الدراسة الحالية التي استنتجت اعتماداً على الأدبيات السابقة ان البيئة المحيطة بالفرد كلما كانت ايجابية كلما اثرت في ممارسات الفرد للسلوكيات الصحية ومن هذه السلوكيات هي ممارسة الانشطة البدنية واتباع الحمية الصحية. حيث ان البيئة الاسرية اولاً والاصدقاء ثانياً هي البيئة المغذية لثقافته وعادات الانسان والتي هي بالتالي تشكل المرتكز في تكوين شخصيته بما فيه من سلوكيات وميول ايجابية وسلبية، وعليه ان البيئة الاجتماعية قد تغذي بشكل مقصود او غير مقصود عادات تؤدي الى الإصابة بالأمراض وفي اسوء الحالات الموت او ارتكاب جرائم من خلال تسهيل تعاطي المخدرات تناول الاغذية والمشروبات غير الصحية ، قلة في النشاط الحركي ، سوء ادارة دورة اليقظة والنوم و يعد دورة اليقظة والنوم من العوامل المثرة في النشاط الحركي سلبا ،وعليه تقديم المعلومات حول بناء البيئة الصحية عنصر اساسي في تخفيض السلوكيات الضارة على صحة الانسان من خلال تأثيره في بناء شخصيته (Cho,Jae, Choo& Choo,2014)<sup>(2)</sup>.

وجدت دراسات (Craven et al,2018) شدد على ان ثقافة المجتمعات عنصر اساسي في تسهيل الالتزام بالممارسات الصحية لخفض الوزن والمحافظة عليه، وبسبب الدور الراسخ لثقافة المجتمع يجب التحرك لفهم تلك الثقافات وبناء برامج لزيادة النشاط الحركي وتقليل عوامل السمنة في ضوء ثقافة تلك

<sup>(1)</sup> Cohen, S., Underwood, L., & Gottlieb, B. (2000). Social support measurement and interventions: A guide for health and social scientists. New York : Oxford.

<sup>(2)</sup> -CHO , JAE , CHOO & CHOO. (2014) Health-promoting behaviour among women with abdominal obesity: a conceptual link to social support and perceived stress. Journal of Advanced Nursing 70(6), 1381–1390.

المجتمعات<sup>(1)</sup>. وتأثير الدعم الاجتماعي يمتد الى دافعية الافراد ايضا حيث بينت دراسة ( Ashida, Wilkinson, & Koehly, 2012) ان دافعية الافراد نحو ممارسة الانشطة البدنية تزداد في حال وجد احد افراد اسرته يمارس الانشطة البدنية، بسبب تأثر دافعية الافراد بمحيطه الاجتماعي، وبالتالي يسهم ذلك في الحفاظ على نشاط الفرد وصحته ووزنه<sup>(2)</sup>. وقد اكدت دراسة (keller et al,2014) على ان رغب الفرد تكون ايجابية وبشكل عالي لممارسة الانشطة البدنية عندما يكون الدعم الاجتماعي عالي ومقصود لرفع توجه الفرد في ممارسة الانشطة البدنية<sup>(3)</sup>. في حين الانتقادات السلبية من البيئة الاجتماعية لممارسي الانشطة البدنية يقلل من ممارسة الفرد لتلك الانشطة، وقلة النشاط البدني ترتبط بشكل ايجابي بزيادة الوزن والامراض المصاحبة لزيادة الوزن وقلة النشاط الحركي ( Winteson et al, 2005)<sup>(4)</sup>.

الجانب الوجداني للفرد يتأثر بدعم الاجتماعي حيث ان ما يقدم للفرد من ارشادات ومعلومات غالبا ما يكون ممزوج بمشاعر عاطفية تعطي للفرد (المتلقي) احساس بالانتماء ولهذا يعتبر الدعم الاجتماعي نوع من العلاج الطبيعي الذي ساهم في مساعدة الاكثير من الافراد على تقبل العلاج والالتزام به، اضافة الى المساعدة في ترك التدخين والادمان ومعالجة مشاكل وزيادة الوزن التي تكون سبب للكثير من الامراض (Schwartz & Sender,1999)<sup>(5)</sup>. واكد دراسة ( House et al,1988) ان الدعم

- 
- (1) Craven.,R , Laurie Keefer , Alfred Rademaker , Amanda Dykema-Engblade , and Lisa Sanchez-Johnsen4.(2018). Social Support for Exercise as a Predictor of Weight and Physical Activity Status Among Puerto Rican and Mexican Men: Results From the Latino Men's Health Initiative. American Journal of Men's Health, , Vol. 12(4) 766–778.
- (2) - Ashida, S., Wilkinson, A. V., & Koehly, L. M. (2012). Social influence and motivation to change health behaviors among Mexican-origin adults: Implications for diet and physical activity. American Journal Health Promotion, 26(3), 176– 179.
- (3) - Keller, C., Ainsworth, B., Records, K., Todd, M., Belyea, M., Vega-López, S., ... Nagle-Williams, A. (2014). A comparison of a social support physical activity intervention in weight management among post-partum Latinas. BMC Public Health, 14(1), 971.
- (4) - Winston, G. J., Phillips, E. G., Wethington, E., Devine, C., Wells, M., Peterson, J. C., ... Charlson, M. (2015). Social network characteristics associated with weight loss among Black and Hispanic adults. Obesity (Silver Spring), 23(8).
- (5) - Schwartz CE & Sendor M (1999): Helping others helps oneself: response shift effects in peer support. Soc. Sci. Med. 48, 1563–1575. Tattersall RB, McCulloch DK & Aveline M (1985): Group therapy in the treatment of diabetes. Diabetes Care 8, 180–188.

الاجتماعي غير العديد من السلوكيات الصحية التي قد يؤدي بعضها الى فقدان الحياة لذلك توعية الناس بقيمة الداعم الاجتماعي حاجة ملحة لغرس السلوكيات الصحية في المجتمع<sup>(1)</sup>.

وقد ذكر (Heinrichs et al,2003) ان الدعم الاجتماعي يؤدي دورا أساسيا في خفض الضغوط وبالتالي السيطرة على مستوى الكورتيزول في معدلاته الطبيعية<sup>(2)</sup>. فسيولوجياً الكورتيزول في المعدلات الطبيعية يساهم في جعل الكلوكوز في حالة استعداد للاستخدام للحصول على الطاقة في حين المعدلات العلية تؤثر في علمية الايض الغذائي وتزيد من خزن السكريات في مخازن الطاقة وتقل الرغبة في الحركة (Kahn,j,and, wu,c, 2022).<sup>(3)</sup> اما من الناحية سيكولوجيا تساهم البيئة الاجتماعية في تقديم معلومات للفرد حول اهمية اتباع الحمية واداء التمرينات ،او تقديم التطمينات لزيادة رغبة الفرد في الاستمرار على برامج خفض الوزن ، او زيادة طاعة الفرد لتباع التعليمات العلاجية<sup>(4)</sup> (Cho Hen, 2000; Bovbjerg et al ,1995)<sup>(5)</sup>.

كما ان البيئة الاجتماعية لها اثر سلبي ايضا فاغلب السلوكيات الخاطئة مثل التدخين والمخدرات و سوء العادات الغذائية ووقلت النشاط الحركي يزداد في البيئات الحاضنة لهذه السلوكيات والتي تشكل تهديد على مستقبل الفرد وصحته (Kelsely et al, 1997)<sup>(6)</sup>;(Fleury,1993)<sup>(7)</sup>. وقد اوضح

(1) - House JS, Landis KR & Umberson D (1988): Social relationships and health. Science 241, 540–545.

(2) - Heinrichs M, Baumgartner T, Kirschbaum C & Ehlert U (2003): Social support and oxytocin interact to suppress cortisol and subjective responses to psychosocial stress. Biol. Psychiatry 54, 1389–1398.

(3) - Kahn,j,and, wu,c.(2022). How to Stop Cortisol Weight Gain? Science-Backed Methods. Retrieved from. <https://www.risescience.com/blog/how-to-stop-cortisol-weight-gain>

(4) - Bovbjerg VE, McCann BS, Brief DJ, Follette WC, Retzlaff BM, Dowdy AA, Walden CE & Knopp RH (1995): Spouse support and long-term adherence to lipid-lowering diets. Am. J. Epidemiol. 141, 451–460

(5) - Cohen S, Gottlieb BH & Underwood LG (2000): Social relationships and health. In Social Support Measurement and Intervention. A Guide for Health and Social Scientists eds S Cohen, LG Underwood & BH Gottlieb, pp 3–25. Oxford: Oxford University Press.

(6) - Fleury J (1993): An exploration of the role of social networks in cardiovascular risk reduction. Heart Lung 22, 134–144.

(7) - Kelsely K, Earp JAL & Kirkley BG (1997): Is social support beneficial for dietary change? A review of the literature. Fam. Community Health 20, 70–82.

(House et al,1988) ان النساء اكثر من الرجال تأثر بالدعم الاجتماعي والانتقاد يسبب احساس بضغط والعزوف لهن. وعليه ان الدعم الاجتماعي قد يرفع ويخفض مستوى الصحي للفرد وما يتبعه من سلوكيات اعتمادا على طريقة تقديم الدعم والظروف المحيطة بالفرد (Verheijden et al ,2005, ) (1).

وعليه فالدعم الاجتماعي من المفردات التي تبحث بكثرة لدورها في رفع الكفاءة الفسيولوجية للجسم ، رفعة دافعية الفرد وإصراره على انجاز اهدافه ومن ضمنه المحافظة على الوزن الاستمرار في ممارسة الانشطة البدنية، ويعتمد الدعم على طريقة تقديمه ونوعيته فقد يكون سلبياً وله اثار ضارة او ايجابيا ويسهل الوصول للأهداف المرجوة. وفقا لبيانات الدراسة الحالية فقد تميز الدعم الاجتماعي بضعف كبير ، وقد تكون ثقافة المجتمع تسبب هذا النوع من الدعم السلبي الذي كان مرتقعا قياس ببقية البنود الايجابية. كما ان التحسس الذي تتميز به النساء لنقد قد يكون معوق لاستمرارها في ممارسة التمرينات البدنية.

#### 2-4 اجابت التساؤل الثاني - ما هو مستوى الدعم الاجتماعي المقدم لعينة

#### الدراسة في مجال العادات الغذائية الصحية

الدراسة الحالية سعت لقياس الدعم المقدم من قبل الاهل والأصدقاء الدعم النظام اتباع الاغذية الصحية، والجدول (13) يبين البيانات الوصفية للسلوكيات وكثافة التكرار لكل سلوك مقدم من قبل الاهل والاصدقاء.

(1) - Verheijden, Bakx , Weel , Koelen and v Staveren.(2005). Role of social support in lifestyle-focused weight management interventions. European Journal of Clinical Nutrition, 59(1), 179–186.

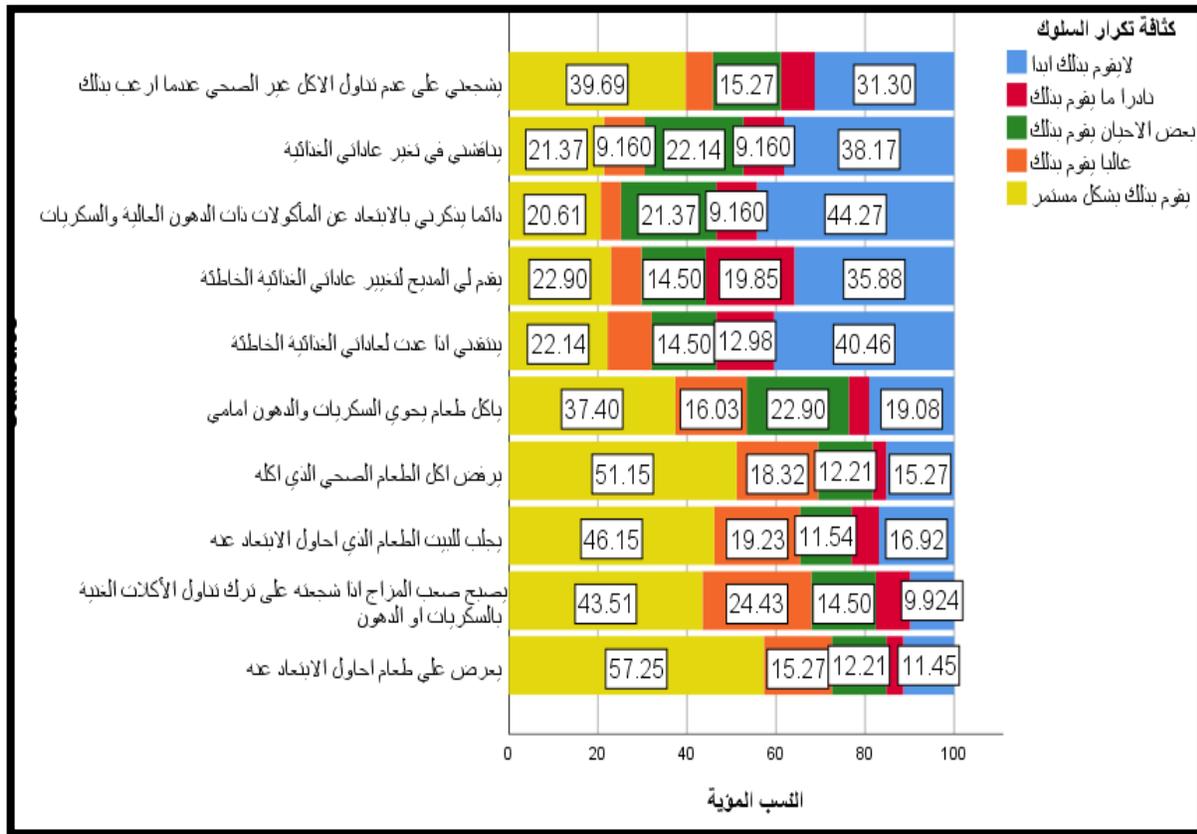
الجدول (13)

يبين النسب المئوية والايوسط الحسابية واتجاه الفقرات لجنود الدعم الاجتماعي المقدم من الاسرة  
للاللتزام بالعادات الغذائية الصحية

ت	البنود	مصدر الدعم	لا يقوم بذلك ابدا	نادرا ما يقوم بذلك	بعض الاحيان يقوم بذلك	غالبا يقوم بذلك	يقوم بذلك بشكل مستمر	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اتجاه الفقرة
1	يشجعني على عدم تناول الاكل غير الصحي عندما ارغب بذلك	الاسرة	31.30%	7.60%	15.30%	6.10%	39.70%	3.15	1.725	بعض الاحيان
		الاصدقاء	39.70%	17.60%	12.20%	6.10%	24.40%	2.58	1.626	نادرا يقوم بذلك
2	يناقشني في تغير عاداتي الغذائية	الاسرة	39.70%	17.60%	12.20%	6.10%	24.40%	2.66	1.572	بعض الاحيان
		الاصدقاء	38.20%	9.20%	22.10%	9.20%	21.40%	2.97	1.504	بعض الاحيان
3	دائما يذكرني بالابتعاد عن المأكولات ذات الدهون العالية والسكريات	الاسرة	22.90%	18.30%	24.40%	7.60%	26.70%	2.48	1.576	نادرا يقوم بذلك
		الاصدقاء	44.30%	9.20%	21.40%	4.60%	20.60%	2.89	1.54	بعض الاحيان
4	يقدم لي المديح لتغيير عاداتي الغذائية الخاطئة	الاسرة	31.30%	8.40%	21.40%	17.60%	21.40%	2.61	1.577	نادرا يقوم بذلك
		الاصدقاء	35.90%	19.80%	14.50%	6.90%	22.90%	2.8	1.496	نادرا يقوم بذلك
5	ينتقدي اذا عدت لعاداتي الغذائية الخاطئة	الاسرة	31.30%	10.70%	22.90%	16.80%	18.30%	2.6	1.611	نادرا يقوم بذلك
		الاصدقاء	40.50%	13.00%	14.50%	9.90%	22.10%	2.85	1.537	بعض الاحيان
6	ياكل طعام يحوي السكريات والدهون امامي	الاسرة	26.00%	22.90%	16.80%	9.20%	25.20%	3.48	1.501	غالبا يقوم بذلك
		الاصدقاء	19.10%	4.60%	22.90%	16.00%	37.40%	3.82	1.419	غالبا يقوم بذلك
7	يرفض اكل الطعام الصحي الذي اكله	الاسرة	14.50%	3.10%	14.50%	22.10%	45.80%	3.87	1.459	غالبا يقوم بذلك
		الاصدقاء	15.30%	3.10%	12.20%	18.30%	51.10%	4	1.342	غالبا يقوم بذلك
8	يجلب للبيت الطعام الذي احاول الابتعاد عنه	الاسرة	11.50%	2.30%	13.70%	19.80%	52.70%	3.72	1.511	غالبا يقوم بذلك
		الاصدقاء	16.90%	6.20%	11.50%	19.20%	46.20%	2.78	1.551	بعض الاحيان يقوم بذلك
9	يصبح صعب المزاج اذا شجعتني على ترك تناول الاكلات الغنية بالسكريات او الدهون	الاسرة	29.80%	19.80%	16.80%	9.90%	23.70%	3.84	1.329	غالبا يقوم بذلك
		الاصدقاء	9.90%	7.60%	14.50%	24.40%	43.50%	3.88	1.462	غالبا يقوم بذلك
10	يعرض علي طعام احاول الابتعاد عنه	الاسرة	13.70%	7.60%	7.60%	19.10%	51.90%	4.03	1.375	غالبا يقوم بذلك
		الاصدقاء	11.50%	3.80%	12.20%	15.30%	57.30%	3.95	1.427	غالبا يقوم بذلك

في مجال المقارنة بين الدعم الاجتماعي المقدم من قبل الاصدقاء والاسرة نلاحظ الاوساط الحسابية للبنود رقم (1,3,5,8) وقعت في مستويين مختلفين لنفس البند. وظهرت الاوساط الحسابية تفوق الأصدقاء في البنود (3,5) حيث كان اتجاه البندين الخاص بالأصدقاء (بعض الاحيان يقوم بذلك) اما الاسرة فقد كان اتجاه البندين (نادرا ما يقوم بذلك) اي ان الاسرة اقل من الاصدقاء في تقديم سلوكيات الدعم لهاذين البندين، في حين البندين (1,8) اظهر تفوق الاسرة حيث كان اتجاه البند (8) (بعض الاحيان يقوم بذلك) بالنسبة للأصدقاء اما الاسرة فقد كان اتجاه البند (غالبا ما يقوم بذلك). البند رقم (1) حصلت الاسرة على اتجاه (بعض الاحيان يقوم بذلك) اما الأصدقاء (نادرا ما يقوم بذلك) . البنود البقية كان اتجاه الفقرات فية متساوي من حيث الاتجاه.

والشكل (6) يبين النسب المئوية للاستجابات لأفراد العينة بالنسبة للأسرة .حيث ان النسبة المئوية تعكس نسبة تكرار السلوك الداعم لجهود الفرد في اتباع الحمية الغذائية. الشكل (6) يظهر تجمع الفرات في قطبين وهم (لا يقوم بذلك ابدا) و(يقوم بذلك بشكل مستمر). البنود من (1 الى 5) هي بنود ايجابية. فالبنود رقم (1) حصل (يقوم بذلك بشكل مستمر) على نسبة (31%) وهو اعلى من خيار (لا يقوم بذلك ابدا) والذي حصل على نسبة (24%). الفقرات من (2 الى 5) انحصرت فيه النسبة المئوية (لا يقوم بذلك ابدا) بين (36% - 28%) في حين (يقوم بذلك بشكل مستمر) انحصرت نسبته بين (16.3 الى 14.4). وهذا يظهر الفرق لصالح ان اغلب النساء العينة لا تحصل من الاسرة على دعم المطلوب. اما خيار نادرا ما يقوم بذلك فقد انحسر بين (13.7% - 4%) ، خيار بعض الاحيان يقوم بذلك انحسر بين (15.6% - 9.3%) واخيرا غالبا ما يقوم بذلك (5.7% - 1.9%) . ويمكن ملاحظة ان خيار لا يقوم بذلك ابدا كانت نسبته اكبر على جميع البنود عدا البند رقم (1) كما ذكر سابقا.



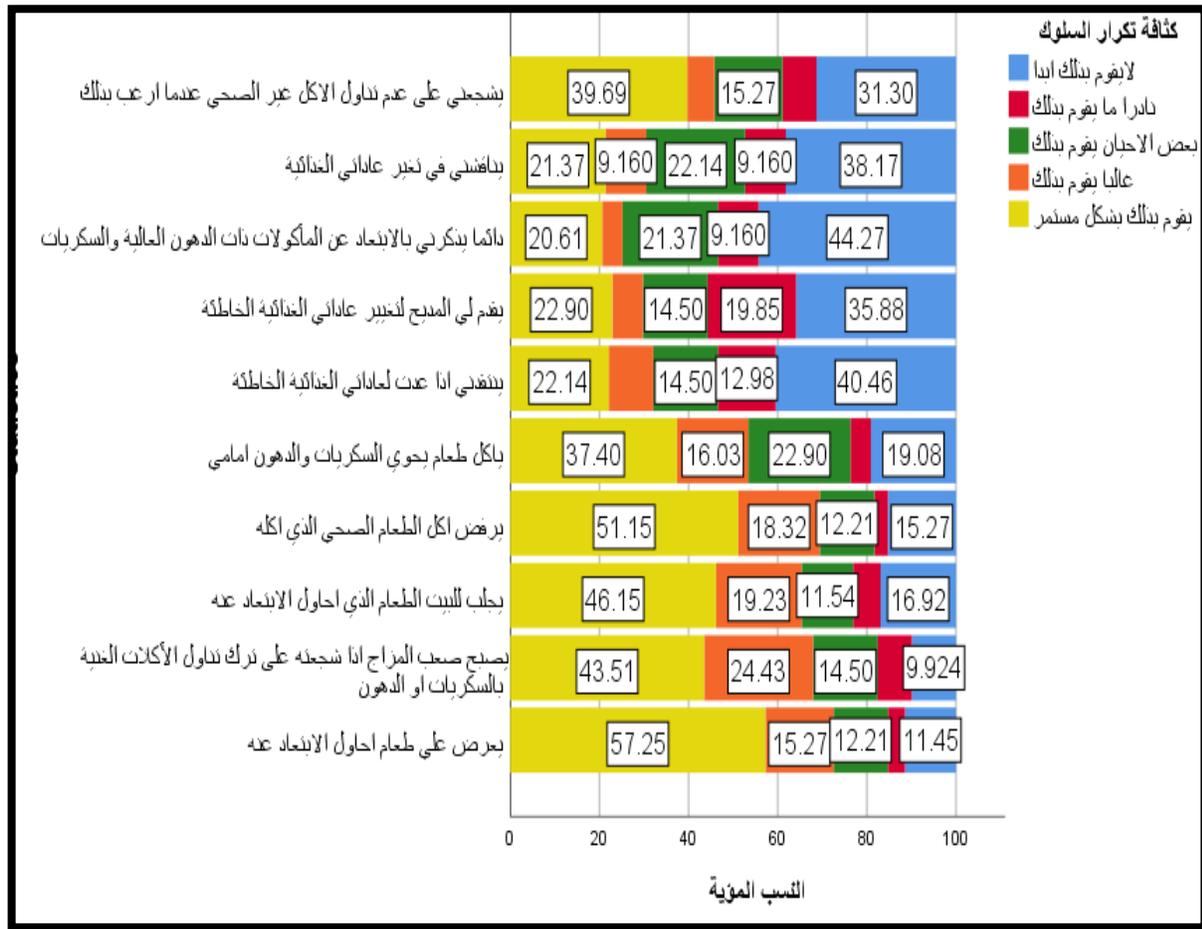
### الشكل ( 6 ) يبين النسب المئوية للاستجابات لأفراد العينة بالنسبة للأسرة

الفقرات من التسلسل (6 الى 10) هي فقرات سلبية للأسف بينت اجابات العينة ان سلوكيات ذات التوجه السلبي والانتقاد وعدم توفير البيئة الصحية كانت هي الاعلى حيث حصل خيار يقوم بذلك بشكل مستمر على نسبة عالية على البنود (من 6 الى 10). فقد انحسرت الاوساط الحسابية بين (37.40% -57.25%) على خيار يقوم بذلك بشكل مستمر. في حين خيار لا يقوم بذلك بشكل مستمر انحسر بين (10% -19%). اما خيار نادرا ما يقوم بذلك انحسر بين (3%-7.6%) ،خيار يقوم بذلك بعض الاحيان انحسر بين (11.6% -22.9%) واخيرا غالبا ما يقوم بذلك (15%-24.23%). اي ان دعم المستمر السلبي كان هو الاعلى على البنود الخمسة المشار اليه.

في مجال الاصدقاء الجدول ( 13 ) يبين النسبة المئوية لاستجابات افراد العين وفقا لكثافة الدعم الاجتماعي المقدم من قبل الصديقات لدعم الاستمرار على العادات الغذائية الصحية. حيث ان البيئة المحيطة بالنساء تشمل الصديقات وقد يقدم بعضهن دعم ايجابي او سلبي مما يسهم في الاصرار على الالتزام بالعادات الغذائية الصحية او تحطيم ذلك الالتزام.

الشكل (7) يبين النسب المئوية للاستجابات لأفراد العينة بالنسبة للأصدقاء حيث يظهر تكتل الاستجابات في قطبين هم لا يقوم بذلك ابداً ويقوم بذلك بشكل مستمر، أما الخيارات الأخرى فكانت نسبتها أقل. ففي البنود الخمسة الأولى والتي تمثل الجانب الإيجابي للدعم الاجتماعي نلاحظ أن نسب (لا يقوم بذلك ابداً) هي الأعلى من النسب المتجمعة تحت خيار (يقوم بذلك بشكل مستمر) على البنود (1,3,4,5)، في حين البند رقم (2) أظهر تفوق لصالح خيار (يقوم بذلك بشكل مستمر) حيث بلغ نسبته (19.71%) وعلى الجهة الأخرى خيار (لا يقوم بذلك ابداً) كان نسبته (16.35%) . وهذا يبين أن الصديقات يناقشن الالتزام بعادات الغذائية بشكل أعلى. أما بقيت الخيارات ، نادراً ما يقوم بذلك فقد انحسر بين (16.3% - 4.5%)، بعض الأحيان يقوم بذلك انحسر بين (17.6% - 7.4%) وأخيراً غالباً ما يقوم بذلك (2.9% - 13.7%). أي أن الخيارات البقية أيضاً حصلت على نتائج ضعيفة مقارنة بما يقوم بذلك ابداً.

أما البنود السلبية من (6-10) فقد حصل خيار (يقوم بذلك بشكل مستمر) انحسر بين (55% - 23%) أما خيار (لا يقوم بذلك) فقد انحسر بين (29%-11%) . بقيت الخيارات نادراً ما يقوم بذلك انحسر بين (2%-19.8%) ، بعض الأحيان يقوم بذلك (7.6% - 16.8%) ، غالباً ما يقوم بذلك انحسر بين (9% - 22%) . كل المؤشرات الكمية تشير إلى ضعف الدعم للسلوكيات المقدمة من المجتمع على مستوى الأسرة والمجتمع. ويتضح من الإحصاء الوصفي في الشكل (7) أن مجتمع الدراسة ميال إلى السلوكيات السلبية بشكل أكبر من الإيجابية. فالبنود الإيجابية تميزت بضعف نسب بين (يقوم بذلك بشكل مستمر) مقارنة بخيار (لا يقوم بذلك) والذي كان هو الأعلى في جميع البنود الإيجابية. أما في البنود السلبية فخيار (يقوم بذلك بشكل مستمر) هو الأعلى في جميع البنود مقارنة بخيار (لا يقوم بذلك) ابداً. وهذه النتائج تظهر تفوق السلوكيات السلبية وقلة الدعم الإيجابي للأفراد عينة البحث.



الشكل (7) يبين النسب المئوية للاستجابات لأفراد العينة بالنسبة للأصدقاء

وقد ذكرت منظمة الصحة لمنع ومكافحة الامراض ان عملية خفض الوزن ضرورية لصحة الانسان، وان ذلك يتطلب ممارسة أنشطة بدنية وتحت شروط مدروسة، واتباع الحمية الغذائية التي ترتفع فيه كمية الاغذية الصحية (الفواكه-الخضار-المواد الاساسية) في مقابل الاغذية الدهنية وعالية السعرات (CDC,2023)<sup>(1)</sup>. (Koehler and Drenowatz,2019)<sup>(2)</sup> بين ان امراض المرتبطة بالقلب والجهاز التنفسي والتي تكون اسباب للوفيات تربط بنشاط البدني والغذائي، ولكن دراسة الجانب البدني والغذائي يجب ان يتم دراستهما في ضل ثقافة المجتمع وعاداته وهذا العناصر تساعد في تقديم صورة

(1)- Center For Disease Control And Health.(2023). Healthy Weight, Nutrition, And Physical Activity.retrieved From. <https://Search.Cdc.Gov/Search/?Query=Physical%20activity&Dpage=1>

(2) Koehler and Drenowatz .(2019). Integrated Role of Nutrition and Physical Activity for Lifelong Health. Nutrients, 11 (1437),pp,1-3

واضحة عن اسباب زيادة الوزن. وقد لاحظ (Van et al,2018)<sup>(1)</sup> ان العديد من ممارسي الانشطة البدنية غالباً ما يتناول اغذية عالية السعرات بعد التمرينات ،وهذا يتناقض مع الصحة. النساء المتزوجات او الاتي لديهن علاقة اجتماعية يكونن اقل عرضه للضغوط النفسية وما يرافق الضغوط من سلوكيات الغير صحية والتي قسم منها مرتبط بالعادات الغذائية وممارسة الانشطة الحركية حيث تعمل تلك الجماعة على التخفيف من اثار تلك الضغوط وما يرافقها (seeman,2000)<sup>(2)</sup>. والسمنة هي احد الجوانب التي تشعر الانسان بالضغط النفسي وبالتالي الدخول في مجموعه من التغيرات السلوكية السلبية ( wardle et al,2011)<sup>(3)</sup> . ومن المتعارف عليه ان الضغوط النفسية تؤثر في النظام الفسيولوجي بالجسم الذي يزيد من معدلات الكورتيزول والذي يلعب دورا في زيادة كمية الاغذية المتناولة ولهذا يؤدي الى زيادة الوزن ( Torro And Nowson,2007)<sup>(4)</sup> .

العلاقات الاجتماعية تمثل احد الركائز المهمة التي تمنع الافراد من الاحساس بالضغوط النفسية اضافة الى منع الزيادة في الوزن او استعادة الوزن الذي تم التخلص منه، وهذه النتائج تحصل متى ما كانت العلاقات الاجتماعية جيدة حيث انها تحمي افراد الجماعة من التدهور السلوكية تحت تأثير الضغوط (Corr And Friendman,2005)<sup>(5)</sup> . والبيانات في الشكل (8) تظهر ان العلاقات تميزت بممارسة سلوكيات سلبية بشكل اعلى من الايجابية، وهذا قد يولد نوعا من الضغوط النفسية الذي

(1) - Van Elten, T.M.; Van Poppel, M.N.M.; Gemke, R.J.B.J.; Groen, H.; Hoek, A.; Mol, B.W.; Roseboom, T.J. (2018).Cardiometabolic Health in Relation to Lifestyle and Body Weight Changes 3–8 Years Earlier. *Nutrients*, 10(1953).pp,2-14.

(2) - Seeman T.E. (2000) Health promoting effects of friends and family on health outcomes in older adults. *American Journal of Health Promotion* 14(6), 362–70.

(3) Wardle J., Chida Y., Gibson E.L., Whitaker K.L. & Steptoe A. (2011) Stress and adiposity: a meta-analysis of longitudinal studies. *Obesity (Silver Spring)* 19(4), 771–8.

(4) - Torres S.J. & Nowson C.A. (2007) Relationship between stress, eating behavior and obesity. *Nutrition* 23(11–12), 887–94.

(5) Carr D. & Friedman M.A. (2005) Is obesity stigmatizing? Body weight, perceived discrimination and psychological well-being in the United States. *Journal of Health and Social Behavior* 46(3), 244–59.

يصاحبه سوء في العادات الغذائية. دراسة (Fletcher et al,2011) اثبتت جود ارتباط موجب بين السمنة وضعف العلاقات الاجتماعية سواء على مستوى الاسرة وعلى مستوى الاصدقاء<sup>(1)</sup> . و قد اظهرت الدراسات الحالية درجات عالية من السلوكيات الاجتماعية السلبية ( التمر و اللامبالاة ) التي قد تؤدي الى الحاق الضرر النفسي للسيدات اللتين يرومن خفض اوزانهن و هذا يولد ضغوط نفسية قد تؤدي الى عدم الحفاظ على اوزانهن بسبب البيئة الاجتماعية الغير صحية التي تسبب من ترك السيدات لعمليات خفض الوزن او الانسحاب منه . وقد اكد دراسة ( Puhl & Heuor,2009 ) ان الانتقادات التي يتوقعها او يواجهها الافراد الذين يعانون من السمنة تجعلهم ميالين اكثر للعزلة<sup>(2)</sup>. والعزلة لها تأثير نفسي كبير على التقدير الذاتي للفرد والحالة المزاجية وهذا يعد مصدر للضغوط التي تؤدي الى اضطرابات في التغذية وما يرافقه من زيادة في الوزن , وهذا يؤدي الى مزيد من العزلة الاجتماعية (Schmatz,2010)<sup>(3)</sup> .

الدعم الاجتماعي يتم فيه تقديم معلومات تساعد الفرد في معرفة تقدمه وتقييمه لنفسه ، وقد يكون مادي او معنوي . زيادة العزلة وضعف الجانب الاجتماعي تحرم الفرد من التقييم الحقيقي الذي يرتبط بمشاعر الحب والانتماء. لذلك ضعف العلاقات والعزلة غالبا ما ترتبط بأمراض نفسية وصحية ( Melchior et al,2003;Cohen And Lemay,2007)<sup>(4)</sup>.

اجريت دراسة من قبل (Rod et al,2009) على عينة قوامها 766 شخص من الرجال والنساء لتعرف على المعوقات التي تمنع الفرد من ممارسة الانشطة البدنية، وكشفت الدراسة ان الضغوط النفسية

<sup>(1)</sup> Fletcher A., Bonell C. & Sorhaindo A. (2011) You are what your friends eat: systematic review of social network analyses of young people's eating behaviours and bodyweight. *Journal of Epidemiology and Community Health* 65(6), 548–55.

<sup>(2)</sup> Puhl R.M. & Heuer C.A. (2009) The stigma of obesity: a review and update. *Obesity (Silver Spring)* 17(5), 941–64.

<sup>(3)</sup> Schmalz D.L. (2010) 'I feel fat': weight-related stigma, body esteem and BMI as predictors of perceived competence in physical activity. *Obesity Facts* 3(1), 15–21.

<sup>(4)</sup> Melchior M., Berkman L.F., Niedhammer I., Chea M. & Goldberg M. (2003) Social relations and self-reported health: a prospective analysis of the French Gazel cohort. *Social Science and Medicine* 56(8), 1817–30.

<sup>(5)</sup> Cohen S. & Lemay E.P. (2007) Why would social networks be linked to affect and health health practices? *Health Psychology* 26(4), 410–7.

الناجمة من الحياة اليومية تعد من العوامل التي تعيق الغالبية العظمى من ممارسة الانشطة البدنية<sup>(1)</sup> في حين (Cohen & Wills,1985) اكدوا في دراستهم ان الضغوط مرتبطة بسوء العادات السلوكية التي تؤدي الى زيادة في الوزن والامراض<sup>(2)</sup>. وقد بينت درستنا ان افراد العينة يواجهون ظروف سلبية بشكل اكبر من الايجابية مما قد يؤدي الى عرقلة سعيهم للمحافظة على اوزانهم والاحتفاظ بحياة صحية لأطول فترة ممكنة. ويعد الاهل الاصدقاء والزوج او الزوجة من اهم الافراد في المحيط الاجتماعي اذا اظهروا توجهات سلبية نحو شكل الفرد او وزنه ممارسته اليومية فأن ذلك يكون لهو اثر انفعالي سلبي كبير يعيق الفرد عن التقدم ، وبالتالي تكون النتائج سلبية اكثر (Cohen and lamy ,1985 )<sup>(3)</sup>.

في دراستنا الحالية ممكن توقع حجم الضغوط التي تواجهها السيدات مقارنة بنتائج الدراسات السابقة التي اثبتت اثار السلوك السلبي اتجاه خفض الوزن و ممارسة الرياضة حيث ان الافراد في المحيط الاجتماعي الاقرب و الذي يتكون من الاسرة او الأصدقاء يكون تأثيرهم اكبر . و ان السلوكيات السلبية عالية هنا ظهرت بشكل اعلى من الايجابية وهذا يصعب من عملية التقيد بالعادات الغذائية الصحيحة. بينت دراسة (Shaikh',2008) العوامل المؤثرة على الالتزام بالحمية الغذائية وهن الكفاءة الذاتية، المعلومات حول انظمة التغذية الصحية من حيث كميته السعرات وكذلك الدعم الاجتماعي، هنا لعب الدعم الاجتماعي دورين .اولاً من خلال تعزيز الكفاءة الذاتية للفرد والثاني هو عامل مخفف من حجم الضغوط التي تواجه الفرد<sup>(4)</sup>. وهذا يتطابق مع دراسة اجريت في بريطانيا على عينة من النساء والرجال الذين يعيشون بشكل منفرد والذين يعيشون بشكل عائلي ويتفاعلون مع اصدقائه ويحضرون

(1) Rod N.H., Gronbaek M., Schnohr P., Prescott E. & Kristensen T.S. (2009) Perceived stress as a risk factor for changes in health behaviour and cardiac risk profile: a longitudinal study. *Journal of Internal Medicine* 266(5), 467–75.

(2) Cohen S. & Wills T.A. (1985) Stress, social support and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin* 98(2), 310–57.

(3) Cohen S. & Lemay E.P. (2007) Why would social networks be linked to affect and health practices? *Health Psychology* 26(4), 410–7.

(4) Shaikh, A. R., Yaroch, A. L., Nebeling, L., Yeh, M. C., & Resnicow, K. (2008). Psychosocial predictors of fruit and vegetable consumption adults: A review of the literature. *American Journal of Preventive Medicine*, 34, 535–543. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2007.12.028>

المناسبات الاجتماعية، وقد بينت الدراسات ان الاتصال بالمجتمع ساهم في الاكل بشكل صحي اكثر من الذين يعيشون بشكل منفرد الذين يكونون ميالين اكثر للأطعمة الجاهزة والغنية بالسعرات<sup>(1)</sup>.  
الادلة الناشئة من الدراسات تبين ان العيش بشكل جماعي يكون، بما يحتويه من تقديم معلومات البعيدة عن التمر او الانتقاد، يكون نافع وميسر لأستمرار الافراد من ممارسة عادة صحية من حيث اختيار نوعية الاغذية كماً ونوعاً. وعلى العكس اذا كانت الانتقاد او التمر وخلق بيئة مليئة بالأغذية الغنية بالسعرات فان ذلك سيعرقل حماية الافراد. ويبدو من الشكل (7) ان النسب الاكبر من السلوكيات السلبية التي ظهرت في النتائج قد تعرق حصول على المزايا النفسية الايجابية التي ترافق الدعم الاجتماعي الجيد. بسبب ارتفاع المؤشرات السلبية بشكل كبير في المحيط الاجتماعي لافراد العينة.

#### 3-4 اجابت التساؤل الثالث – ما هو نوعية و مستوى دافعية عينة الدراسة

##### نحو ممارسة التمرينات البدنية

الدافعية وفق لنظرية ( SDT ) تقسم الى ستة انواع وهي دافعية الاثر الاجتماعي والتي تعد يكون فيه الفرد تابعا للسلوك الجماعي السائد بدون اهدفاً خاصه، والدافعية الثواب والعقاب و ويسعى فيه الفرد الى تجنب العقوبة الخارجية او الحصول على المكافئة الخارجية ، ودافعية تعزيز الانا وفيها الفرد يحاول تحقيق اهدافه لتباهي او لتجنب الاحساس بالقصور في محيط الفرد الاجتماعي ، دافعية الهوية الشخصية وفي هذا المجال يسعى الفرد بجهد على اضافة القيم الشخصية المرغوبة في محيطه الاجتماعي لمواصفات شخصيته ، دافعية التأييد النفسي - النسبي للأهداف المطلوبة اجتماعيا حيث الفرد ضمن هذ المستوى يتبنى اهداف الاشخاص الاخرين الذين يحيطون بها ويتبناها على انها جزء من بنائه النفسي والقيمي ويسعى الى تحقيقها ويعد هذا المستوى هو الاقرب الى الدافعية الداخلية، واخرين الدافعية الداخلية والتي تكون نابغة من داخل الفرد حيث يتبنى اهدافه الشخصية ويشعر بالرضى النفسي عند تحقيقها والمتعة عند الالتزام بها وتنفيذها، والرضا النفسي والاستمتاع هي الخاصية التي

(1) Shaikh, A. R., Yaroch, A. L., Nebeling, L., Yeh, M. C., & Resnicow, K. (2008). Psychosocial predictors of fruit and vegetable consumption adults: A review of the literature. American Journal of Preventive Medicine, 34, 535–543.

تميز الدافعية الداخلية عن غيرها من انواع الدافعية الاخرى ويكون اثرها اقوى في سلوك الانسان من حيث النوع والكم<sup>(1)</sup>.

وقد تم تحديد ثلاثة مستويات للدافعية ، حيث ان اقل قيمة لكل مجال هي (9) وان اعلى قيمة لكل مجال هو (45) ووفقا لهذه القيم تم تحديد المدى والمستويات الثلاثة كما موضح في جدول ( 14).

جدول ( 14 )

**مستويات الدافعية**

المستوى المنخفض	المستوى المتوسط	المستوى العالي
21 - 9	34 - 22	45 - 35

والجدول ( 15 ) يبين البيانات الوصفية التي تم تحصيلها من العينة وفقا لإجاباتهم على جميع ابعاد المقياس الخاصة بالدافعية. والبيانات تشير الى ان الدافعية التبعية الاجتماعية حصل على مستوى ضعيف وهذا يعد مؤشر جيد ،حيث الى ان اغلب الأفراد المشتركين لم يتصرف فقط كونهم في سياق اجتماعي بل ان سلوكياته لم تكن كانت نابعة من دوافع في سياق التبعية للسلوكيات الاجتماعية المحيطة بهم وقد حصل هذا البعد على وسط حسابي مقداره (21.165).

جدول ( 15 )

**الاحصاء الوصفي للوسط الحسابي والانحراف المعياري ومستويات الدافعية**

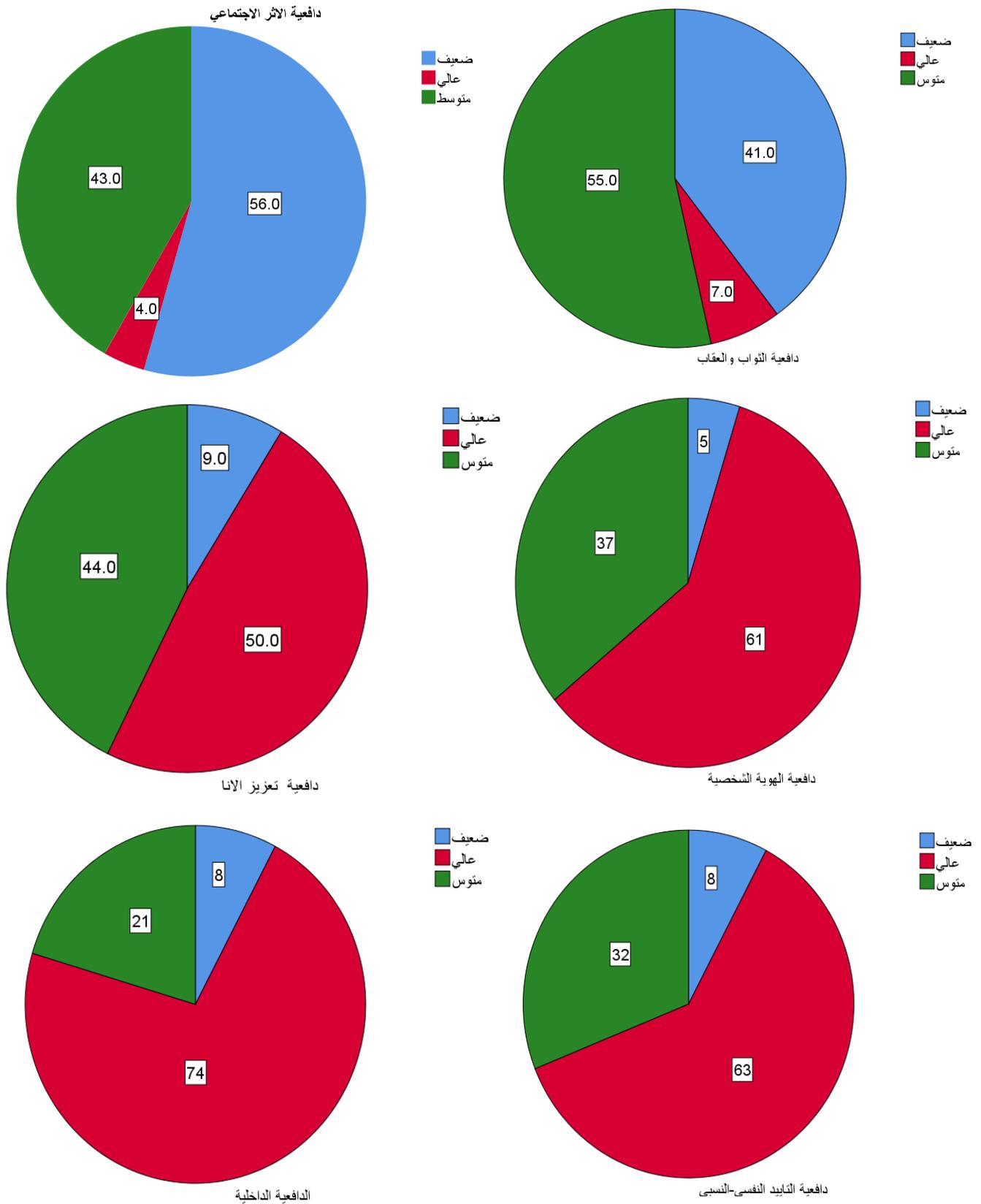
نوع الدافعية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
دافعية الاثر الاجتماعي	21.165	6.93824	ضعيف
دافعية الثواب والعقاب	24.0291	6.85917	متوسط
دافعية تعزيز الانا	33.0388	7.4227	متوسط
دافعية القيم الشخصية	34.534	6.99834	متوسط
دافعية التأييد النفسي-النسبي	34.5825	7.92059	متوسط
الدافعية الداخلية	36.2233	8.09373	عالي

<sup>(1)</sup> -Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: classic definitions and new directions. Contemporary Educational Psychology, 25, 54–56.

دافع الثواب والعقاب كان وسطه الحسابي اعلى من دافع التبعية الاجتماعية وقد وصل الى (24.0291)، وهذا الوسط يعطي مؤشر ان فئة قليلة من افراد العينة يسعون للمكافئة او تجنب العقوبة في سعيهم لخفض اوزانهم. اما مجالات (دافعية الانا، دافعية القيم الشخصية- دافعية التأييد النفسي النسبي ) فقد حصلوا على متوسطات متساوية وبلغ (33.0388 ، 34.534 ، 34.5825) على التوالي، وقراءة البيانات تبين ان العينة لديها خليط من الدوافع وفقا لهذه المؤشرات. واخيرا الدافعية الداخلية كانت اعلى بقليل من بقية الدوافع حيث حصلت على وسط حسابي مقداره (36.2233)، ووفقا لهذا الوسط ان هناك اغلبية بسيطة من افراد العينة لديهم دافع داخلي لخفض اوزانهم، وانهم يشعرون بسعادة والرضا النفسي للقيام بذلك.

الشكل (8) بين نسب المستويات في كل نوع من انواع الدافعية الستة، ان المستوى يبدأ بالتدرج بالزيادة من المستوى الاول الى المستوى الاعلى في جميع الدوافع وقد انحسر بين ( 4% ) في دافع الاثر الاجتماعي الى (75%) في الدافعية الخارجية. وقراءه البيانات تبين ان افراد العينة لديه خليط من العوامل التي تصوغ دافعيتهم لذلك نجد النسب تتغير في كل مستوى. وهذا يتطابق مع ما اشار نتائج الدراسة ( Deci, Ryan, 2000 ) والتي اكدت ان قسم كبير من الدوافع تبدا تنتقل من الدوافع الخارجية الى الداخلية اعتماداً على نتائجها وبممارسة المستمرة يحصل النمو والتطور والتكيف للسلوكيات التي يمارسها الافراد<sup>(1)</sup>. ومن اكثر النقط اثاره هو ان (64%) من السيدات التي تتبنى اهداف الاخرين وتصبح جزء من بنائها النفسي وتولد دافعيتها للاشتراك في الانشطة البدنية وهو يقل بقليل عن نسبة في مستوى الدافعية الداخلية والذي وصل الى (75%).

(1) - Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227–268.



الشكل (8) مستويات دافعية أفراد العينة في كل بعد

وفي مجال دافعية الانا وصلت قيمة المستوى العالي الى ( 50% ) ، ودافعية القيم- الشخصية وصل الى وصلت النسبة الى ( 61% ). وهذا التباين في تكوين الاهداف يؤثر في جهد الفرد كماً ونوعاً في عملية اداء الانشطة البدنية لغرض تقليل الوزن والحفاض على الصحة<sup>(1)</sup> .

فالشخص غالباً ما يتبنى الاهداف والقيم الاجتماعية من المحيط به، وهذا القيم تسيطر على الفرد فبيداء بهذه المرحلة بشعور بضغط و محاسبة نفسة او مكافئتها او الابتعاد عن السلوكيات التي تسبب لها تأنيب الضمير . وهذه القيم هي خارجية ولكن تتم المحاسبة والمكافئة النفسية داخليا بتأثير تلك القيم الخارجية المكتسبة وهذا ما يصطلح عليه دافعية الانا وفقاً لنظرية (STD)<sup>(2)</sup> .

فمثلا ايمان الفرد ان القيم الموجودة في المجتمع تجعل النظر الى المرأة ذات الوزن الزائد نظرة تنمر او انتقاد ، او قد تكون في المجتمع اقل حضواً في الوسط الاجتماعي من المرأة الرشيقه في التعاملات الاجتماعية اليومية، هذا العوامل الخارجية تجعل المرأة تبذل جهد لخفض وزنها ولكن هذه ليست دوافع داخلية ولكنها بنفس الوقت تدفع النساء للاشتراك في الانشطة والمحافظة على نوعية الغذاء لخفض وزنها او المحافظة عليه بشكل متواصل ( Kruege & Chang,2008 )<sup>(3)</sup> .

(Ryan and Deci, 2000) بعد ان بين ان الدافعية الخارجية تعتمد على انتباه الشخص للسلوكيات الشائعة في محيطه الاجتماعي يبدء في ممارسة تلك السلوكيات من باب الاحساس بالانتماء الاجتماعي ويتصف سلوكه بالضعف كماً ونوعاً، وفقدان الرغبة سريعاً في مواصلة سلوكيات التي يقدمها داخل محيطه الاجتماعي، تبين ان بعض افعالنا مسيطر عليه خارجياً اما من خلال مبادا الثواب والعقاب من او من القيم التي اكتسبها الفرد من المجتمع والتي اصبحت محددات لسلوكه وعليه فأن بعدي دافعية الثواب والعقاب ودافعية الانا كليهما يندرجان تحت مسمى الدافعية ذات التنظيم

(1) -McLachlan, S., Spray, C., & Hagger, M. S. (2011). The development of a scale measuring integrated regulation in exercise. *British Journal of Health Psychology*, 16, 722-743.

(2) -- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227–268.

(3) - الرياضة النسوية في العراق.. عندما تصطدم أحلام المرأة بالتقاليد الاجتماعية، الجزيرة،

الخارجي ولكن دافعية الانا وفقا لنظرية (SDT) يعد خارجيا بشكل نسبي وليس كليا كدافع الثواب والعقاب. ووفقا لثقافة المجتمع التي تنظر لرياضة المرأة نظرة قاصرة، او ما غرسة المجتمع من قيم وعادة وضوابط حول حركة المرأة في دائرة الرياضة وخلال سنوات نموها يجعل منها ضوابط داخلية تحكم دافعية المرأة في مجتمعنا من الذهاب الى مراكز الرشاقة و التحفيز (1).

وقد اكدت دراسة (Gillison, Osborn, Standage, Skevington,2009) ان كثير من الأفراد خلال نموهم يتم توجيههم من ابائهم والافراد التي تربطهم بهم روابط عاطفية بترك الرياضة لأنها تعرضهم للإصابات ،او ينصحونهم باستثمار وقت الرياضية للدراسة الاكاديمية كونه مفيدة اكثر، او مشاهدة التلفاز او القيام ببعض الاعمال التي تؤدي من جلوس، هذه المبادئ تكبر مع الانسان وتصبح محدد لدافعية الفرد نحو الرياضة(2). وهذا يبين انا الرغبة في ممارسة الرياضة من قبل المرأة في البيئة العراقية قد يواجه بضغط نفسي داخلي نتيجة للقيم والتعليمات التي غرست لدى النساء في بيئتنا وبالتالي اصبح معوق داخلي لمشاركتها في الانشطة الرياضية.

وقد اجريت دراسة على نوعين من الاباء احدهم يتميز بأسلوب تسلطي تجاه ابنائه ويوجههم الى الخيارات التي يرغب فيه ، والمجموعة الاخرة كان فيه الابناء يمارسون خياراتهم بحرية مع الحصول على المشورة عند الحاجة، وكشفت الدراسة ان المجموعة نوي الاب التسلطي كانوا مسيطر عليهم خارجيا وتوزعوا على الدوافع الخارجية (دافعية التبعية الاجتماعية- دافعية الثواب والعقاب -دافعية الانا)، اما الاخرين فقد كانت دافعيته داخلية وكانوا اكثر قدرة على بناء خياراتهم بأنفسهم ويهتمون ولا ينظرون لرأي الاخرين كقيود عليهم (Grolink & Ryan,1989) (3). وهذا ما اكدته دراسة (Deci & Ryan 1991) من ان الافراد في الابعاد الثلاثة الاولى سلوكه ينظم خارجياً، اي ان الشخص المنظم لسلوك

(1) -ibid, , 11, 227-268

(2) -Gillison.,f, Osborn.,m, Standage., Skevington.,s.(2009). Exploring the experience of introjected regulation for exercise across gender in adolescence. Psychology of Sport and Exercise, 10, pp, 309-319.

(3) -Grolnick,w, and ,ryan,r.(1989). Parent Styles Associated With Children's Self-Regulation and Competence in School. Journal of Educational Psychology, 8 ( 2),pp, 143-154.

هو شخص في المحيط الاجتماعي للفرد، وهذا دائما ما يقود الآخرين وفقا لرؤاها وحاجته النفسية بغض النظر عن الحاجات النفسية للآخرين.

ومن النتائج في ميدان السيطرة الخارجية على سلوك وافكار الآخرين التي برزت في دراسة (Zuckernan,1992 Koestner, Bernirei,) ان الافراد المسيطرون على داوئعهم خارجيا يعيشون حالة من التناقض النفسي بين حاجاتهم والحاجات التي يسعون الى تحقيقها في مجتمعهم، وهذا التناقض يجعلهم يعيشون في حالة من التذبذب وعدم التوازن ينذر بأمراض نفسية<sup>(1)</sup>. وهذا يناقض ذوي الدافعية الداخلية الذين يتميزون بتحمل ومواجهة كل سلوكياتهم (Deci & Ryan ,1991)<sup>(2)</sup>.

كما ان المنتمين لهذه الفئة في المجال الرياضي غالباً ما يلتزمون بالأنشطة الرياضية لانهم يشعرون بالضبط والالتزام تجاه الافراد في محيطهم الاجتماعي الذين يدعمون توجههم نحو ممارسة الانشطة الرياضية، ولكن هؤلاء الافراد لا يتبنون اهداف بعيدة الامد ويتوقفون عن الرياضة بزوال المسيطر الخارجي (Craft, Pfeiffer, & Pivarnik,2003)<sup>(3)</sup>.

دافعية القيم الشخصية ودافعية التأييد النفسي يمثلان البعد دخالي بشكل نسبي لان الدوافع ترسخت من قيم المجتمع وتم تبنيها داخليا ومراقبة السلوك عليه ينبع من داخل الفرد وهي تختلف عن الدافعية الداخلية المحضة كونها ما يصدر عن الفرد هنا يرتبط بشعور الرضا والمتعة النفسية . فبعد دافعية القيم الشخصية وصلت نسبته الى (61%). و الافراد الذين يمتلكون هذا النوع من الدافعية يقومون بختيار القيم العليا التي تتواجد في بيئته ويسعون الى التمسك بها بغض النظر عن مشاعره ، حيث ينظرون غالب الى النتائج المرتبطة بالأهداف البعيدة المدى ويحاولون للوصول اليها للحصول على ما هو سائد ومميز في مجتمعه وتشكيل هويته الشخصية في المجتمع (Deci & Ryan,1985)<sup>(4)</sup>.

(1) Koestner,r.,Bernirei,f., and Zukerman,m.(1992). Self-determination and consistency between attitude,trait and behaviors.personality and social psychology bulletin,18,pp,52-59.

(2) -Ryan,R, and Deci.r.(1991). Varied forms of persistence: when free-choice behavior is not intrinsically motivated. Motivation and emotion,15,pp,185-205.

(3)- Craft, L. L., Pfeiffer, K. A., & Pivarnik, J. M. (2003). Predictors of physical competence in adolescent girls. Journal of Youth and Adolescence, 32, 431-438.

(4) - Deci & Ryan,1985.

و ذكرت دراسة (Mullan & Markland ,1997) ان الاطفال خلال السنين اولى يكون جميع قواعدهم السلوكية مبنية على ما تم اكتسابه من الاباء والمحيط الاجتماعي القريب منهم وهذه السلوكيات تستمر معهم الى الكبر، وعليه فالكثير من سلوكياتنا مسيطرة عليه بواسطة الدافعية الخارجية ومعظم افعالنا تخلوا من الشعور بالمتعة لأننا نزاولها بناءً على معتقدات زرعت فينا واصبحت جزءاً من هويتنا الشخصية<sup>(1)</sup>. وهذا ما قد يفسر النسبة العالية في بعد دافعية الهوية الشخصية ففي وسائل الاعلام والمجتمع هناك الكثير من الحدث عن دور الرياضة في الرشاقة والصحة ولكن على الطرف الاخر نجد معتقدات تقيد دافعية المرأة للذهاب لمراكز الرشاقة والتنحيف وممارسة الرياضة والتي نشاءة بسبب ثقافة المجتمع والذي يؤدي الى تذبذب في الدافعية النساء نحو الذهاب لمراكز الرشاقة و التنحيف. وفي مجتمعنا كثير ما تواجه رياضة المرأة بأراء سلبية من قبل حتى ذوي التحصيل العلمي الجامعي ففي دراسة (مناف عبد العزيز) حيث اثبت دراسته وفقاً لراي مديرات المدارس الاعدادية يؤمن بأن الرياضة ليست بتلك الالهية ومن السهل الاستغناء عنه لصالح الدروس الاخرى كونه لا يرتقي لمستوى الفائدة من الدروس الاخرى الاكاديمية<sup>(2)</sup>. وهذه السلوكيات من مدرسات ومديرات مدارس تعتبر قنوات لتشكيل القيم السلوكية للفتيات والتي تشكل الهوية الشخصية القيمة للبنات في مراحل نموهن.

دراسة ( Gillison, Osborn, Standage, Skevington,2009 ) سعت الى التحقق من استمرار الافراد في ممارسة الرياضة وفقاً لمصدر الدوافع، وقد كشفت الدراسة ان الافراد الذين مارسوا لرياضه بضغط او توجيه او مارسوها لغرض الحصول على نتائج جيدة وافراح اهليهم ،كانوا يمارسون لذلك تحت ضغط الحفاظ على الرابط الاجتماعي وتحقيق قيمة الذات في محيطة الاسري والاجتماعي، وهذا يعد من دوافع الفرد الذي يحاول من خلالها الحفاظ على الهوية الشخصية في محيطة الاجتماعي، وعموماً هذا النتائج تشير الى عدم استمرار الافراد طولياً بالرياضة و في حال شعروا بأن ذلك لا يحقق لها المنافع المرجوة<sup>(3)</sup>. وهذه النتيجة تعكس غالباً رغبة الافراد الذين يشتركون بعمليات خفض الوزن

(1) -Mullan, E., & Markland, D. (1997). Variations in self-determination across the stages of change for exercise in adults. *Motivation and Emotion*, 21, 349–362.

(2) - مناف عبد العزيز . مشاكل تنفيذ درس التربية الرياضية في المدارس الاعدادية للبنات من وجهة نظر المديرات،

موقع مجلات الأكااديمية العراقية <https://www.iasj.net/iasj/download/d648e52264c89d92>

(3) - Gillison, Osborn, Standage, Skevington,2009.

فغالبيتهم يعودن للوزن الزائد بسبب توقفهم عن التمرينات والعودة الى الاغذية غير الصحية ،وتماشياً مع الدراسة السابقة فان هؤلاء قد يكون الحصول على قيمت الذات او ارضاء الاهل هو الالهم لديهم وعند وصولهم للأهداف المطلوب يبدؤون بترك العادات الصحية والعودة للوزن الزائد، ويعزى ذلك الى ان دوافع الالتزام بالرياضة كانت الحصول على المكسب الشخصي في بيئتهم وبعدها تضعف هذه الدافعية<sup>(1)</sup>.

دافعية التأييد النفسي-النسبي يعد من الدوافع ذات التنظيم الخارجي ايضا ولكن يتم تبنيها داخليا من الفرد، وفي هذا النوع من الدافعية يتبنى الافراد الأهداف بعد ممارستها والحصول على النتائج الايجابية فيقوم بدمجها في البناء النفسي والقيمي لديه ويؤمن بأنه اهداف الشخصية بالرغم من ان الفرد تبناها من الاخرين وتسمى (Internalization) (Deci & Ryan, 2000)<sup>(2)</sup>. وهنا الافراد يسعون بقوة لتحقيق وتبني الاهداف الشائعة في المجتمع بشكل كامل بغض النظر عن ما اذا كانوا مهتمين بها بشكل كامل ام لا (Deci, Eghari, Patrick & Leone, 1994). وعندما يصل الفرد الى المرحلة دافعية التأييد النفسي وخصوصا في الاعمال التي تتطلب جهد طويل الامد يصبح من الصعب عليه ترك هذه الاهداف ، مثل ممارسة التمرينات البدنية لغرض رفع الجانب الصحي او تخفيض الوزن (Chagn, Piliavin & Callero, 1988). يحتاج الى وقت طويل وجهد كبير واصحاب دافعية التأييد النفسي يشعرون بحالة من التنافر المعرفي في حالة عدم ممارسة الرياضة (Strachan, Perras, Forneris & Stadig, 2015)<sup>(3)</sup>. Vroom (1962) اكد ان دافعية التأييد النفسي ترفع من مقدار الجهد المبذول ومقدار الزمن لإنجاز الاهداف عندما يتطلب الامر<sup>(4)</sup>. وقد عللت دراسة (Wilson et al., 2006) ذلك ان الافراد عندما يصل لمرحلة التأييد والقبول النفسي للهدف ويقوم

(1) - Ball, K., & Crawford, D. (2006). An investigation of psychological, social and environmental correlates of obesity and weight gain in young women. *International Journal of Obesity*, 30, 1240–1249.

(2) - *ibid.* (2000) 11, 227–268

(3) - Peterson, W. E., Sword, W., Charles, C., & DiCenso, A. (2007). Adolescents' perceptions of inpatient postpartum nursing care. *Qualitative Health Research*, 17, 201–212.

(4) - Vroom, V. H. (1962), Ego-involvement, job satisfaction and job performance. *Personnel Psychology*, 15, 159–177.

بممارسة سلوكياته وفقا لهذا الدافع يشعر بان تلك السلوكيات متطابقة ومتوافقة مع اهدافه وشخصيته وقيمه<sup>(1)</sup>.

وقد اجرى (Wininger, 2007) دراسة للكشف عن العلاقة بين نوعية الدافعية وممارسة الانشطة الرياضية وقد وجد ثلاثة انواع من الدافعية ترتبط بشكل ايجابي بدافعية بممارسة النشاط البدني وهي (دافعية الانا، دافعية الهوية الشخصية ودافعية التأييد النفسي)<sup>(2)</sup>. اما الدراسة الحالية فقد اظهرت ان نسبة كبيرة من النساء تراوحت بين (50 الى 63% ) حصلن على مستوى عالي من الدافعية للممارسة الانشطة الرياضية، وهذا يعد مؤشر جيد امتلاك النساء لهذه الانواع من الدافعية لأنها سوف تؤثر في مقدار جهدها وزمن أدائها ونوعيته خصوصاً في الشداد التي تتراوح من المتوسطة الى العالي.

وفي مجال ممارسة النشاط الرياضي هناك اكثر من نوع من الدافعية تسهم مع بعضها في اشتراك الفرد في ممارسة الانشطة الرياضية وفقا للدراسة التي اجرها ( Cox,Ullirch & Sabiston,2013 ) حيث الفرد قد يشترك في ممارسة الرياضة لرغبة في الاستمتاع والشعور بالرضا وبنفس الوقت هو يهدف الى رفع الجانب الصحي، ويعد الشعور بالاستمتاع والرضا النفسي من الدوافع الداخلية في حين الحصول على الجانب الصحي يعد من دوافع التأييد النفسي<sup>(3)</sup>. وهذا يتطابق مع نتائج دراستنا حيث امتلاك العينة مستويات عالية في عدة انواع من الدافعية وهذا يؤكد وجود خليط من الدوافع التي تقود النساء للذهاب لمراكز الرشاقة و التنحيف لغرض ممارسة الانشطة الرياضية.

ويعد الافراد ذوي الدافعية الداخلية ودافعية التأييد النفسي ودافعية الهوية الشخصية هم الاكثر توافق مع متطلباتهم وقيمتهم وهذا يساعده في الابتعاد عن الشعور بالضغط النفسي والقلق ويتمتعون بصحة نفسية ومزاج ايجابي في مواجهة متطلبات الحياة ، وينظمون جهودهم بشكل جيد لتحقيق اهدافهم في

(1) - Wilson, P. M., Rodgers, W. M., Loitz, C. C., and Scime, G. (2006). "It's who I am... really!" The importance of integrated regulation in exercise contexts. *J. Appl. Biobehav. Res.* 11, 79-104.

(2) -Wininger, S. R. (2007). Self-determination theory and exercise behavior: an examination of the psychometric properties of the exercise motivation scale. *J. Appl. Sport Psychol.* 19, 471-486.

(3) - Cox, A. E., Ullrich-French, S., and Sabiston, C. M. (2013). Using motivation regulations in a person-centered approach to examine the link between social physique anxiety in physical education and physical activity-related outcomes in adolescents.

مجال التدريبات البدنية (Rouse et al., 2011)<sup>(1)</sup> . وهذا يتفق مع نتائج دراسة التي اجريت من قبل (Mullan & Markland, 1997) الذي اكد ان الالتزام بتمارين يتطلب دافعية عالية وكلما تدرجنا من الدافعية الخارجية الى الدافعية الداخلية زاد التزام الافراد بتمارين البدنية على الرغم من المجهود العالي الذي تتطلب بعض التمرينات<sup>(2)</sup>.

اجريت دراسة تتبعيه دراسة 396 شخص في رياضه تنافسية وجد فيها ان نوع الدافعية وفقا لنظرية (SDT) عامل مؤثر قوي في اصرار الشخص على اهدافه ، وكلما اتجه الدافعية الافراد من الخارج الى الداخل كلما زاد الارتباط بين الجهد المبذول ونوعية الدافعية لتحقيق الرضا النفسي والشعور بالسعادة والصحة النفسية (Pelletier, Fortier, Vallerand, and Briere, 2001)<sup>(3)</sup>. وفي دراسة اخرى اعتمدت الدراسة الطولية كمنهج لتتبع مجموعة من المشتركين في برنامج رياضي يركز على التمرينات الهوائية ، وكان عدد المشاركين 53 ويستمر البرنامج لمدة 12 اسبوع، وقد وجدت الدراسة ان ذوي دافعية الهوية الشخصية ودافعية التأييد النفسي وذوي الدافعية الداخلية هم الاكثر اصرار على الاستمرار في البرنامج والاكثر سعيين للحصول على تقييم ايجابي لذواتهم واكثر رضا نفسي (Wilson et al., 2003)<sup>(4)</sup>.

ودراسة (Edmunds Et Al., 2005; Edmunds Et Al., 2006) حاولت التنبؤ من خلال نوعية الدافعية بالالتزام و اداء التمرينات بكفاءة وفقا لنوعية الدافعية التي يمتلكها الفرد، وظهر نتائج الدراسة ان دافعية الهوية الشخصية ودافعية التأييد النفسي والدافعية الداخلية هم المتنبئ الاقوى لهم، ومعدل الرضا النفسي أيضا يزداد بزيادة التحول باتجاهه الدافعية الداخلية<sup>(5)</sup>.<sup>(1)</sup>.

(1) - Rouse, P. C., Ntoumanis, N., Duda, J. L., Jolly, K., and Williams, G. C. (2011). In the beginning: role of autonomy support on the motivation, mental health and intentions of participants entering an exercise referral scheme. *Psychol. Health* 26, 729–749.

(2) -ibid.(1997), , 21, 349–362

(3) -Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., & Briere, N. M. (2001). Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: A prospective study. *Motivation and Emotion*, 25, 279–306.

(4) -Wilson, P. M., Rodgers, W. M., Blanchard, C. M., & Gessell, J. (2003). The relationship between psychological needs, self-determined motivation, exercise attitudes and physical fitness. *Journal of Applied Social Psychology*, 33, 2373–2392.

(5) - Edmunds, J.K., Duda, J.L., & Ntoumanis, N. (2005). Psychological needs theories as predictors of exercise-related cognitions and affect among an ethnically diverse cohort of

دراستنا الحالية اظهرت ان السيدات تمتعت بمستوى عالي من دافع الهوية الشخصية والتأييد النفسي والدافعية الداخلية وعلية يتوقع من هذه العينة الالتزام بالتمارين وادائهم بجهد عالي لغرض الحفاظ على الصحة او تقليل الوزن، كما ان زيادة في اتجاه السيدات من الدافعية الخارجية الى الداخلية يرتبط بمردودات نفسية ايجابية مثل اشباع الحاجات النفسية والحصول على الرضا النفسي الذي تم ذكره في الدراسات السابقة الذكر.

#### 4-4 اجابات التساؤل الرابع – ما هو نوعية العلاقة بين ابعاد الدعم

#### الاجتماعي و الدافعية لدى عينة الدراسة

الجدول (16) يظهر قيم الترابط بين مجالات الدعم الاجتماعي ومجالات الدافعية وفقا لنظرية (SDT)

الجدول (16)

يبين قيم الترابط بين مجالات الدعم الاجتماعي ومجالات الدافعية وفقا لنظرية تقرير المصير (SDT)

مجالات الدافعية	دعم الاسرة للتمرينات	دعم الاصدقاء للتمرينات	دعم الاسرة للنظام الغذائي	دعم الاصدقاء للنظام الغذائي
دافعية الاثر الاجتماعي	-0.06	-0.03	-0.017	*-0.193
دافعية الثواب والعقاب	*.209	*.217	-0.153	-0.047
دافعية تعزيز الانا	*.207	0.123	-0.159	0.122
دافعية القيم الشخصية	0.15	*.213	*-.207	0.051
دافعية التأييد النفسي-النسبي	*.200	*.247	-0.16	0.147
الدافعية الداخلية	*.201	*.226	-0.163	0.081

female exercise group participants. Unpublished doctoral dissertation: The University of Birmingham, UK.

(1) -Edmunds, J.K., Ntoumanis, N., & Duda, J.L. (2006). A test of self-determination theory in the exercise domain. Journal of Applied Social Psychology.

والتي ترى ان المحيط الاجتماعي من خلال تفاعله مع الفرد يشكل نوعية الدافعية لدى الافراد. في مجال الدعم الأسري للتمرينات ظهرت هناك ارتباط ايجابي وذات دلالة ومعنوية مع مجالات دافعية الثواب والعقاب (\*209)، ، ودافعية الانا (\*207)، ودافعية التأييد النفسي (\*200) والدافعية الداخلية (\*201). وحجم تأثير هذه العلاقة الايجابية قليل وفقا (Cohen) كون العلاقة المحصورة بين(0.2 – 0.3) تكون علاقة قليلة التأثير<sup>(1)</sup>. ولم ترتبط بدافعية التبعية الاجتماعية ودافعية القيم الشخصية.

الدعم الاجتماعي من قبل الاصدقاء للتمرينات ارتبط بشكل ايجابي ومعنوي مع دافعية الثواب والعقاب (\*217) ودافعية القيم الشخصية (\*213) ودافعية التأييد النفسي (\*247) ودافعية الداخلية (\*226)، ولم يرتبط بدافعية التبعية الاجتماعية ودافعية تعزيز الانا.

وقد ارتبطت كل من دافعية الاثر الاجتماعي ودعم الاجتماعي لنظام الغذائي للأصدقاء بعلاقة معنوية سلبية لدى عينة الدراسة بلغت (-0.193 \*). في حين ارتبطت دافعية القيم الشخصية بعلاقة سلبية بدعم الاسرة للنظام الغذائي بعلاقة معنوية سلبية وصلت الى (\*-0.207). وتظهر النتائج ان حجم التأثير للعلاقات المعنوية السلبية والايجابية الظاهر في الشكل (4) ضعيف ايضا وفقا لمعاملة (Cohen) لحجم التأثير في العلاقة . وهذه النتيجة تتوافق مع مستوى الدعم الاجتماعي الذي كان ضعيف جدا من قبل الاسرة والاصدقاء على كل من التمرينات والعادات الغذائية. حيث بين الشكل (5) والشكل (7) يظهر تفوق الاجابات السلبية على الإيجابية في مجال السلوكيات الاجتماعية الداعمة للتمرينات والعادات الغذائية.

ففي مجال دافعية الاثر الاجتماعي، والتي يتبع فيه الشخص سلوكيات المجتمع بشكل خالي من الدوافع لم تظهر علاقة ارتباط مع الدعم الاسري حيث ان السلوكيات الاجتماعية المحيطة بأفراد العينة يقيد

<sup>(1)</sup> Saul Mcleod. (2023). What Does Effect Size Tell You. simply psychology. retrieved from. <https://www.Simply psychology.org/effect-size.html>

وينتقد ممارسة المرأة للرياضة بشكل عام<sup>(1)</sup> . لذلك لم يظهر ارتباط لهذا المجال في الدعم الاجتماعي المقدم من قبل الاسري والاصدقاء .

ونظرية (SDT) اكد ان الانسان يمتلك نوعين من السلوكيات التنظيمية احدها يعتمد على مبادئ الفرد ورجبته في الوصول للأهداف التي يطمح لها وهنا دوافع الداخلية تدفعه لتنظيم خيارته التي تساعد على تحقيق أهدافه ، والآخر هو نتاج لتفاعل بين الجانب النفسي للإنسان والبيئة المحيطة وهنا يكون الانسان خاضع لبيئته ، فالأول يمثل خيارات الانسان الطبيعية التي تعبر عن نفسه بشكل كامل اما الآخر فيمثل التبعية لسلوكية والاهداف التي تهتم بها البيئة المحيطة به(Deci & Ryan,1985)<sup>(2)</sup>. وقد اشارت البيانات الوصفية للدعم الاجتماعي الى غياب السلوكيات الداعمة لرياضة المرأة او ذهابها لمراكز الرشاقة و التحفيز وتخفيف الوزن مما يبرر عدم ظهوره الترابط بين الدعم الاجتماعي ودافعية التبعية الاجتماعية.

وقد اكد (Deci & Ryan,1987) على ان البيئة هي المهمين على تشكيل دوافع الفرد. وفي مجال الدعم الاجتماعي كانت اسئلة تشير إلى حصول افراد العينة على مكافئة او عقوبة من البيئة المحيطة بها في ما يخص ممارسة التمرينات وكان نسبت الذين يحصلون على المكافئة متدنية مقارنة بالذين يحصلون على العقوبة او التمر<sup>(3)</sup>. وهذا قد يفسر العلاقة بينهما. سيكولوجياً مبدا الثواب يستخدم لتطوير السلوكيات المطلوبة اما العقوبة فتستخدم للإطفاء السلوكيات غير المرغوبة وهذا من مبدا نظرية بافلوف<sup>(4)</sup>. لذلك تشجيع المرأة للذهاب للمراكز الرشاقة و التحفيز للحصول على المكافئة او لتجنب عقوبة نتيجة ظهرت في هذه الدراسة بشكل جلي. ولكن المؤسف ان البيانات تشير الى التمر

(1) - الرياضة النسوية في العراق.. عندما تصطدم أحلام المرأة بالتقاليد الاجتماعية، الجزيرة، (مصدر سبق ذكره).<sup>(1)</sup>

(2) -Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985b). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum Press.

(3) - Deci and Richard M. Ryan.(1987). The Support of Autonomy and the Control of Behavior Journal of Personality and Social Psychology. 53(6),pp, 1024-1037.

(4) - Mcleod.,s.(2032). Pavlov's Dogs Experiment And Pavlovian Conditioning Response .simply psychology. Retrieved from. <https://www.simplypsychology.org/pavlov.html>

والسلوكيات السلبية من الاهد والاصدقاء هي الاعلى من حيث النسبة. وافراد هذه المجموعة لا يمتازون ببذل جهود كبيرة في مجال التمرينات البدنية حيث انهم يتركون التمرين او لا يحافظون على اوزانهم بزوال مصدر المكافئة او العقاب ( Grilo & Geile , 1991 )<sup>(1)</sup>.

وقد كشفت دراسة ( Deci & Ryan,1987 ) عن ان ربط الانجاز بالمكافئة يؤدي الى التأثير سلبا على قوة الدافعية الداخلية ومن ناحية اخر ان المكافئة على انجاز عمل ما اذا لم تتاسب المكافئة توقعات الفرد ، سوف تقل الدافعية لإنجاز الهدف المطلوب<sup>(2)</sup>. اشترط المكافئة لإنجاز عمل ما او قسر شخص لإنجاز هدف معين يعد عامل محطم لبناء الدافعية الداخلية . كما اشارة دراسة ( Deci & Ryan,1985 ).

وقد اكدت دراسة ( Decharms,1968 ) ان الفرد عندما يقوم بإنجاز عمل معين تحت ضغط خارجي او ضغوط نفسية داخلية ناتجة عن قيم المجتمع في البيئة المحيطة به (دافعية الانا) فان ذلك يرفع من الاحساس بالضغط والتوتر ويرافق انجاز العمل حالة من عدم الرغبة والملل ،ولا يتوقع منه الحصول على النتائج المرجوة<sup>(3)</sup>.

الارتباط بين الدعم الاجتماعي من قبل الاصدقاء للغذاء وبين دافعية الاثر الاجتماعي كانت سلبية ،اي ان التزام الفرد بالنظام الغذائي الصحي يقل في بيئة الاصدقاء. وهذه نتيجة متوقعة الى حد ما حيث ان البيئة تلعب دور في تشكيل سلوك الفرد وعاداته الغذائية وقد اجرى ( Grilo and Geile,1991 ) مراجعة للدراسة التي لها علاقة بخسارة الوزن من حيث الجانب السيكولوجي والبيئة المحيطة بالفرد، واستنتجت الدراسة ان البيئة لها الاثر الاكبر في تشكيل سلوكيات الفرد من حيث الالتزام بالتمرينات والعادات الغذائية<sup>(4)</sup>. وهذا بين عمق اثر البيئة المؤثرة حول افراد العينة التي نضعف من التزامهم

(1) - Grilo, C. M., & Pogue-Geile, M. E ( 1991 ). The nature of environmental influences on weight and obesity: A behavior genetic analysis. Psychological Bulletin, 110, 520-537.

(2) - ibid

(3) - Decharms, R. ( 1968 ). Personal causation." The internal affective determinants of behavior. New York: Academic Press.

(4) -ibid.

بالعادات الغذائية، حيث ان دوافعها تقودهم الى اتباع عادات المجتمع دون النظر الى الجوانب الصحية المرتبطة مع الغذاء الغير صحي والوزن الزائد.

وفي مجال دافعية الانا والتي تقود الفرد الى اجراء سلوكيات تبعده عن احساس بذنب او الحصول على الاحساس الجيد بتقييم الذات وفقا للمعايير التي تحيط به ،وان الكثير من القيم المحدد لسلوكياتنا والمرتبطة بالاحساس بالتقييم الايجابي لذواتنا اكتسبناها منذ الطفولة وكبرت معنا ( Mullan & Markland,1997). وهذا النوع من الدافعية يعد من اول انواع الدوافع التي تشكل سلوك الفرد حيث ان بعض القيم التي يتبناها الفرد مع احساسه بفائدتها تتحول من الدافعية الخارجية الى الداخلية وتصبح مترتبة بالمتعة والرضا النفسي<sup>(1)</sup>. فتواجد في محيط اجتماعي يؤمن بأهمية الرياضة وممارسة التمرينات البدنية لجانب الصحي يدفع الفرد الى تبني تلك الاهداف بغرض الاحساس بالفخر وقيمة الذات في المجتمع ،ومتى ما اقتنع بأهميتها الفعلية واثرها الصحي فانه القيم سوف تتحول الى دافع داخلي للفرد على الرغم من بدايتها كانت للحفاظ على قيمة الاحساس بالانا ( Cardon et al.,<sup>(2)</sup> 2005).

بعض الأفراد يشتركون في الانشطة الرياضية للفاض على الصلة الاجتماعية بينة وبين الأفراد في بيئته او للحصول على الرضا الاخرين ، وهذا في حد ذاته نوع من انواع الضغط الداخلي الذي يتولد داخل الفرد يدفع للاشتراك في التمرينات البدنية وغالب ما يرتبط هذا بجهود ضعيفة لارتباطه بنوع من الضغط الداخلية للحصول على مكانه اجتماعي في بيئته، وترى الدراسة وفق هذه النتيجة ان العلاقة الاجتماعية نوع من مصادر الضغط المصدر الخارجي ( Gillison, Osborn, Standage , 2009).<sup>(3)</sup>

(1) - Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., & Briere, N. M. (2001). Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: a prospective study. *Motivation and Emotion*, 25, 279–306.

(2) - Cardon, G., Philippaerts, R., Lefevre, J., Matton, L., Wijndaele, K., Balduck, A. L., et al. (2005). Physical activity levels in 10-to 11-year-olds: clustering of psychosocial correlates. *Public Health Nutrition*, 8, 896–903.

(3) -ibid

وتعد الاسرة هي المكان الاول لنمو القيم التي تعزز الانا لدى الفرد وخصوصا في مجتمعنا العربي لما يتميز به من عادات وتقاليد وهذا قد يكون السبب في ارتباط دافعية الانا بالدعم الاجتماعي من قبل الاسرة فقط. المحافظة على الموازنة بين القيم الاسرية وعمل الفرد ورغباته تعد من العوامل التي تسبب الاطمئنان النفسي والرضا النفسي ، ومخالفة القيم الاسرية يكون لها مردود سلبي على الجانب النفسي للفرد<sup>(1)</sup>. وان القيام بالأفعال التي ترفع من احساس الفرد بالفخر والتقييم الذاتي تعد من الافعال التي تعزز الجانب العاطفي في مشاعر الفرد وهذا يعزز السلوك لدى الفرد ويكون دافعا لممارسته<sup>(2)</sup>.

دافعية الهوية الشخصية تشكل بعد داخلي بشكل نسبي فهو يشكل دوافعه الداخلية بموجب القيم المطروحة في المجتمع ويسع الى تحقيق اهدافه في ضوء تلك القيم. وهنا يكون التقبل للفرد لممارسة الانشطة البدنية اقل حدة او احساس بالضغط مقارنته بدوافع السابقة حيث اهمية العائد من الاشتراك في التمرينات تكون هي الاساس في ممارسة الانشطة الرياضية او مرافقة الاصدقاء في الانشطة الاجتماعية<sup>(3)</sup>.

والدراسة الحالية لم تظهر علاقة بين دافعية الهوية الشخصية والاسرة ويعزى ذلك لضعف الدعم المقدم من الاسرة وفقا للبيانات التي ظهرت في الشكل (6). والقيم الاجتماعية داخل الاسرة تلعب دورا كبيرا في تشكيل سلوك الفرد فهو يتلقى تلك التعليمات منذ الطفولة سواء بشكل مباشر او غير مباشر وكونها مدمجة بمشاعر المحبة والعطف فأنها تكون راسخة في داخله الفرد بشكل اقوى وتوثر في سلوكها للمراحل المتأخرة من العمر<sup>(4)</sup>. كما ان الأسر تحدد القيم والمعايير التي تتوافق مع قيم وعادات المجتمع

(1) - Eby, L.T.; Casper, W.J.; Lockwood, A.; Bordeaux, C.; Brinley, A. Work and family research in IO/OB: Content analysis and review of the literature (1980–2002). J. Vocat. Behav. 2005, 66, 124–197.

(2) - Tracy, J.L.; Robins, R.W. Emerging insights into the nature and function of pride. Curr. Dir. Psychol. Sci. 2007, 16, 147–150.

(3) - Julie Boiché, Philippe Sarrazin. Self-Determination of Contextual Motivation, Inter-Context Dynamics and Adolescents' Patterns of Sport Participation over Time. Psychology of Sport and Exercise, 2007, 8, pp.685-703. fffhal-00389751

(4) - Dworkin.,J,& Serido.,J.(2017). The Role of Families in Supporting Social and Emotional Learning. Youth Development Issue Brief. University Of Minnesota Extension,pp,1-5.

وتعود الطفل عليه وتكافئه اذا تصرف وفقا لها (Brim, 1966)<sup>(1)</sup>. وتشكيل السلوك في مجتمعنا للفتيات في الاسرة والمدرسة فيه تقليل لشئ ممارسة الانشطة الرياضية والذي قد يكون نما بتقدم العمر.

العينة ارتبطت دافعية الهوية الشخصية بالدعم الاجتماعي من الاصدقاء , وفق نظرية (STD) العلاقات الاجتماعية واحده من العناصر المؤثرة في تغير دوافع الفرد، الاشتراك مع الأصدقاء في ممارسة تمارين بدنية يبني احساس اكبر بالعلاقات الاجتماعية وهذا يساعده مستقبلا في الاشتراك بالأنشطة البدنية بشكل مستقل عندما يشعر انه قادر على اداء التمارين، كنتيجة لاكتسابه الثقة عند ممارسة التمارين امام أصدقائه وهذا يزيد دافعية الفرد لممارسة التمارين<sup>(2)</sup>. وهذا بين ان للصدقة دورين في مجال الانشطة البدنية حيث تساعد على جذب الاصدقاء للممارسة التمارين معا والاثر الاخر ان استمرار الفرد في اداء التمارين امام أصدقائه سوف يعطيه الاحساس بالثقة والقدرة على ممارستها بشكل فردي.

الدراسة ( Torst et al,2000 ) اكدت ان الأفراد يشتركون بممارسة الانشطة البدنية بسبب العلاقات السايكو-اجتماعية، حيث ان تلك العلاقات تتضمن الدعم اللفظي والمعنوي التي تشجع على الاستمرار، اما الانتقاد والتهمير فيرتبط بعزوف وابتعاد عن ممارسة الرياضة<sup>(3)</sup>.

دراسة (Jago,2009) حاولت التعرف على اثر علاقة الصداقة في ميدان الانشطة الرياضية، واكدت الدراسة ان الأصدقاء يرفعون من الاحساس بالكفاءة الذاتية للفرد وبالتالي ترتفع دافعية الفرد من ممارسة الانشطة الذاتية لارتبط بالإحساس بالقيمة الذاتية للشخص. واقترح الدراسة ان ممارسة احد افراد المجموعة لرياضة معينة سوف يرتبط بزيادة اقبال الافراد الباقين على ممارسة تلك الفعالية تحديد .

(1) - Brim, O. G., Jr. (1966). Socialization through the life cycle. In O. G. Brim, Jr., and S. Wheeler, Socialization after childhood: Two essays (pp. 1-49). New York: Wiley

(2) - Salvy., SJ, Roemmich., JN, Bowker., JC, Romero., ND, Stadler., PJ, and Epstein., LH.(2008).Effect of Peers and Friends on Youth Physical Activity and Motivation to be Physically Active. J Pediatr Psychol 2008 in press.

(3) - Trost SG, Pate RR, Sallis JF, Freedson PS, Taylor WC, Dowda M, Sirad J.(2002). Age and gender differences in objectively measured physical activity in youth. Med Sci Sports Exerc, 34,pp,350-35.

ودراستنا الحالية اتفقت مع نتائج الدراسات السابقة حيث ظهر ارتباط بين دافعية القيم الشخصية في مجال الدعم المقدم من قبل الصديقات للممارسة الانشطة الحركية . وبالتالي قد تكون قيمة ذاتية تشعر الفرد بضغط نفسي عند تركها<sup>(1)</sup>.

وقد ارتبطت دافعية القيم الشخصية بدعم الاجتماعي للغذاء من قبل الاسرة . فالأسرة هي المحطة الاولى لنمو العادات الغذائية للفرد من خلال تزويده بالمعلومات والمعارف الضرورية ومكافئته عند يقوم بسلوكيات مطابقة لتعليمات العائلة ((Berkman & Krishna, 2014)<sup>(2)</sup> .وقد اكد دراسة ( utter et al, 20013) التي استخدمت نظرية (نظام الاسرة) كمنطلق لفروضها ان العائلة والوالدين لهم تأثير كبير في العادات الغذائية لأبنائهم، وقد بين الدراسة ان العوامل التي تتبع الأنظمة الغذائية الصحية كانوا ابنائهم اكثر ميل لأكل الخضروات والفواكه والمواد قليلة السعرات<sup>(3)</sup>.الدراسة (Biggs et al,2019) وجدت ان الافراد الذين ينتمون الى عوائل داعمة للممارسة الرياضة والاكل الصحي (الخالي من الدهون والسكريات والملوحة العالية والواجبات السريعة) كانوا اكثر التزاما بممارسة الرياضة والاكل الصحي<sup>(4)</sup>.

نتائج دراستنا اظهرت ارتباط سلبي بين الدعم الاجتماعي للغذاء ودافعية الهوية الشخصية ،حيث ظهر في مقياس الدعم الاجتماعي للعادات الغذائية نسبة عالية من السلوكيات السلبية من قبل الاسرة في مجال الدعم الاجتماعي للعادات الغذائية الصحية . وهذا يظهر حالة من الصراع بين محاولات افراد

(1) - Jago.,r, Brockman.,r, Fox.,k, Cartwright.,k, Angie., S, and Janice L Thompson.,j.(2009). Friendship groups and physical activity: qualitative findings on how physical activity is initiated and maintained among 10–11 year old children. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity.6(4),pp,1-9.

(2) -Berkman, L. F., & Krishna, A. (2014). Social network epidemiology. In L. F. Berkman, I. Kawachi, & M. M. Glymour (Eds.), Social epidemiology (2nd ed.; pp. 234–289). Oxford, UK: Oxford University Press.

(3) -Utter, J.; Denny, S.; Dixon, R.; Ameratunga, S.; Teevale, T. (2013).Family support and weight-loss strategies among adolescents reporting sustained weight loss. Public Health Nutr, 16, pp,499–504.

(4) - Biggs, B.K.; Tsai Owens, M.; Geske, J.; Lebow, J.R.; Kumar, S.; Harper, K.; Grothe, K.B.; Cunningham, M.L.; Jensen, T.B.; Clark, M.M. (2019).Development and initial validation of the Support for Healthy Lifestyle (SHeL) questionnaire for adolescents. Eat. Behav, 34,pp, 101-310.

العينة للالتزام بين العادات الغذائية الصحية و السلوكيات الغذائية المتبعة من قبل الاسرة. وهذا المؤشر يبين التأثير السلبي على محاولات اتباع الحمية من قبل السيدات.

دافعية التأييد النسبي ارتبطت بكل من الدعم الاسري المقدم من الاسرة والاصدقاء، ومن فرضيات نظرية (SDT) ان الانسان بطبيعته تتحول دوافعه من الخارجية الى الداخلية اعتماداً على النتائج المرتبطة بها، وهذا التحول من الدافعية الخارجية الى الدافعية الداخلية يحدث في ضل محيط اجتماعي يترك للفرد حرية اختيار اهدافه وطرق الوصول لها، تقديم المعلومات الضرورية من الاسرة والاصدقاء وترك حرية الاختيار للفرد تزيد من ثقة الفرد ودافعيته ، في حين اخضاع الفرد للتحكم الخارجي يمنع التحول للدوافع الداخلية المنشأ (Ryan And Deci,2000)<sup>(1)</sup>. فالدعم الاجتماعي الإيجابي يوصل الفرد الى دافعية التأييد النفسي متى ما وجد تطابق بين اهدافه وقيمه وبين النتائج التي يحصل عليها، وكلما ارتفعت نسبة التطابق بين قيم الفرد وغايته والاهداف المطلوبة زاد دافعية التأييد النفسي لتلك الاهداف (Ryan And Deci,2008)<sup>(2)</sup>.

للأسف الأفراد الذين يكون لديهم وزن زائد الغالبية العظمى منه تشعر بضعف تجاه تقدير ذواتهم وضعف ارادتهم لخفض اوزانهم، وخضوع الفرد لهذه الفكرة التي نمت لديه من خلال احتكاكه في البيئة المحيطة به يجعله اقل رغبة وثقة في العمل على خفض وزنه (Obara & Brycz,2015)<sup>(3)</sup> . في حين الدعم الاجتماعي الغني بالمعلومات والمساعدة في تقديم الحلول وترك للفرد حرية الاختيار يقود الفرد الى تبني الاهداف والقيم المتطابقة مع قيمه وغايته الذاتية ويسعى الى تحقيقها بدافعية عالية تتسم ببذل الجهد والاصرار لاعتقاد الفرد ان تلك هي القيم التي تطابق مبادئه وتحظى بتأييد نفسي لديه (Ryan And Deci,2008)<sup>(4)</sup>.

(1) -ibid

(2) - Ryan RM, Deci EL. From ego depletion to vitality(2008). Theory and findings concerning the facilitation of energy available to the self. Social and Personal Psychology. 2,pp,702-717.

(3) - Obara-Golebiowska M, Brycz H. Strategies of return to self-regulation among obese people.(2015). Implementation of goal's intention and motivation to weight reduction. Balt J Health Phys Act. 7(2),pp, 59-65.

(4) -ibid

وصول الفرد الى دافعية التأييد النفسي تجعله قادر على معالجة جميع القضايا التي تواجهه بشكل واعى او غير واعى بالطريقة التي تتطابق مع القيم التي امتلكها (Carver & Scheier,1998)<sup>(1)</sup>.  
ما تحصلت عليه عينة الدراسة من دعم تميز بنسبه كبيرة من السلبية في مجال الذهاب لأندية خفض الوزن ومجال العادات الغذائية . وهذا لا يساعد على التحول من الدافعية الخارجية الى الدافعية التأييد النفسي او الدافعية الداخلية ، حيث ان حصول هذا التحول يتأثر بالبيئة الاجتماعية المحيطة بالفرد ( Ryan & Deci,2000)<sup>(2)</sup>.

ودافعية التأييد النفسي متطابقة بشكل كبير مع الدافعية الداخلية وهي الاقرب لها ولكن تبقى هذا الدوافع تسير سلوكيات الفرد بضوابط داخلية لتحقيق اهداف خارجية ولا تربط بتحقيق السعادة والرضا النفسي للفرد المتزامن مع تحقيق الاهداف المطلوبة، وهذا ما يتميز به اصحاب الدوافع الداخلية المنشأ.

الدراسة ( Silva et al,2018 ) اجرت مراجعة للدراسات التي بحث الاسباب وراء دافعية الافراد من الرجال والنساء لخفض اوزنهم، وقد حددت الدراسة عدد من العناصر الرئيسية منها الحفاظ على الصحة والظهور بالمظهر اللائق ،وتقليد المشاهير، أو الحصول على الملابس المناسبة كون ذوي الوزن الزائد خيارتهم محدودة في مجال الملابس، والبعض الاخر كان التمر من الاسباب التي دفعة الافراد لخفض اوزانهم<sup>(3)</sup>.

ملاحظة تلك الاسباب يظهر ان الدوافع متنوعة وراء عملية خفض الوزن. وهذا ما يميز نظرية ( SDT ) عن غيرها من النظريات التي تتعامل مع الدافعية كوحدة واحدة. كما ان الثقافة الاجتماعية في المجتمع هي من تحدد نوع الدافعية ،وفي كل مجتمع العديد من الدوافع والتي على اثرها يتنوع

---

(1) - Carver CS, Scheier MF.(1988) On the self-regulation of behavior. New York: Cambridge University Press.

(2) -ibid

(3) - Silva.,d , Evangelista.,k , Lyra.,c , Pedrosa.,l , Arrais.,r, and Lima.s.(2018). Motivations for weight loss in adolescents with overweight and obesity: a systematic review. BMC Pediatrics, 18(364),pp,2-8.

تركيب الدافعية لدى الانسان (Ryan RM, Deci,1994)<sup>(1)</sup>. والبيئة الاجتماعية تستطيع ان تحول الدوافع الخارجية الى داخلية التي ترتبط بدرجة عالية من الرضا النفسي والسعادة والناجحة من اشباع حاجت الفرد، كما انها قد تفعل العكس وتجل الانسان يعيش حاله من السخط وعدم الرضا وضعف لتقدير الذات (Ryan RM, Deci,2008)<sup>(2)</sup>.

فأداء التمرينات والالتزام بها وتباع الحمية لخفض الوزن يحتاج الى دافعية داخلية اكثر من كونها خارجية ، كون الجهود المطلوبة للالتزام وكبح التكاثر عن التمرين والرغب في الغذاء تحتاج الى دافعية عالية ومن غير المتوقع صمود ذوي الدافعية الخارجية امام هذه المتطلبات ( Hagger & Chatzisarantis, 2008; Markland & Ingledew, 2007)<sup>(3)</sup>،<sup>(4)</sup>.

فالإنسان يولد بطبيعته يتحرك بدوافع داخلية ويتحرك بحماس ليحقق الاهداف التي يرغب فيها فالنجاح بحد ذاته يعد من المكافآت الشخصية التي تزيد من سعادة الفرد ورضاه عن نفسه، وهذه الدافعية قد تجابهه بمحيط اجتماعي يحرم الفرد من خيارته ويجعل منه خلي من الدافعية الداخلية ويتحرك بتأثير دوافع خارجية لا تحقق حاجاته النفسية (Ryan RM, Deci,2008)<sup>(5)</sup>. وهذا التفسير هو الاقرب لتفسير ضعف العلاقة بين الدعم الاجتماعي والدافعية الداخلية في دراستنا فالمؤشرات الاحصائية تشير الى ان هناك فئة قليلة من العينة حصلن على الدعم الاجتماعي المطلوب والفئة الاكبر واجهت ضعف الدعم الاجتماعي والذي قد ينعكس سلباً على التزم واصرار افراد العينة لتردد على اندية الرشاقة تأثراً بمحيطهن الاجتماعي الذي يقيد رغبة المرأة في ممارسة الرياضة اضافة الى ثقافة الغذائية العالية السعرات والغير صحية.

(1) - Deci EL, Vallerand RJ, Pelletier LG, Ryan RM 1991. Motivation and education: The self-determination perspective. Educational Psychologist, 26(3-4): 325-346.

(2) -ibid

(3) - Hagger, M., & Chatzisarantis, N. (2008). Self-determination theory and the psychology of exercise. International Review of Sport and Exercise Psychology, 1, 79–103.

(4) - Markland, D., & Ingledew, D. (2007). Exercise participation motives. In M. Hagger & N. Chatzisarantis (Eds.), Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport.pp, 23-34.

(5) -ibid

#### 4-5 اجابت التساؤل الخامس : هل ابعاد الدعم الاجتماعي و الدافعية لها

#### القدرة على التنبؤ بمؤشر كتلة الجسم

يلعب الدور الاجتماعي من خلال دعم الفرد ايجابيا دورا كبيرا في تنمية دافعية الفرد للممارسة التمرينات والالتزام بالحمية الغذائية لخفض وزنه والابتعاد عن الامراض وتحقيق الرفاه النفسي. وهناك عدد من الدراسات التي تتنبأت بقدرة الدعم الاجتماعي على التأثير بالوزن من خلال تأثيره بدافعية وسلوكيات الحياة اليومية، وقد اكدت هذه الدراسات من خلال نتائجها ان الدعم الاجتماعي كان له الاثر الاكبر لرفع دافعية للاشتراك في التمرينات وخفض الوزن والتمتع بحياة صحية لأطول فترة (Trafimow, & Teixeira et al, 2012; Villarreal,2002; (1)Black, Gleser, & Kooyers, 1990 (2)Finlay, (4)M.S.hanger,2014; (3). وكانت ثقافة المجتمعات تؤثر في طريقة تقديم الدعم والتي بالتالي تؤثر في دافعية الفرد لخفض وزنه .

وقد سعت الدراسة الحالية لتبني التنبؤ بمؤشر كتلة الجسم من خلال بيانات مجالات الدعم الاجتماعي ومجالات الدافعية والجدول (17) يبين مقدار الدعم الاجتماعي المقدم لأفراد عينة الدراسة واثره في مؤشر كتلة الجسم الخاصة بهم. وقد اعتمد البحث على الوسيلة الاحصائية ( stepwise regression)، حيث تسمح هذا الاداة بحذف المتغيرات المستقلة التي تكون غير معنوية ، وتبقي على

(1) - Black, D. R., Gleser, L. J., & Kooyers, K. J. (1990). A meta-analytic evaluation of couples' weight-loss programs. *Health Psychology*, 9, 330–347.

(2) - Teixeira, P., Silva, M., Mata, J., Palmeira, A., & Markland, D. (2012). Motivation, self-determination, and long-term weight control. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9, 22.

(3) - Finlay, K. A., Trafimow, D., & Villarreal, A. (2002). Predicting exercise and health behavioral intentions: Attitudes, subjective norms, and other behavioral determinants. *Journal of Applied Social Psychology*, 32, 342–358.

(4) - M.S. Hagera , S.J. Hardcastlea,b , A. Chaterc , C. Mallettd , S. Pale and N.L.D. Chatzisarantisa.( 2014). Autonomous and controlled motivational regulations for multiple health-related behaviors: between- and within-participants analyses. *Health Psychology & Behavioural Medicine*.2(1),pp, 565–601.

المتغيرات التي تكون لها دلالة معنوية (اقل من 0.5 ) والتي لها القدرة على التنبؤ بالمتغير التابع .وهو مؤشر كتلة الجسم(BMI) في الدراسة الحالية.

وتم ادخال مجالات الدعم الاجتماعي الاربعة (الدعم الاسري للممارسة للتمرينات- دعم لممارسة التمرينات -دعم الاسري للعادات الغائية- ودعم الاصدقاء للعادات الغذائية) و مجالات الدافعية الستة (دافعية التبعية الاجتماعية -دافعية الثواب والعقاب- دافعية الانا- دافعية الهوية الشخصية- دافعية التأييد النفسي والدافعية الداخلية) كمتغيرات مستقلة لتنبؤ ايهما اكثر قدرة على التنبؤ بالتغير الحاصل في مؤشر كتلة الجسم.

وجرت عملية القياس للوزن للسيدات المشتركات في الدراسة على ثلاثة مراحل وبمدة فاصلة عشرون يوم، ومن بعدها تم حساب معدل الوزن واستخدامه في حساب مؤشر كتلة الجسم من خلال المعادلة الخاصة بها . الدافعية الداخلية هي المتغير الوحيد الذي اظهر قدرته على التنبؤ بمقدار التغير في مؤشر كتلة.

الجدول (17) يبين نتائج الموديل المستخرج من معادلة الانحدار

الخطأ المعياري	<sup>2</sup> Adjusted R	<sup>2</sup> R	R	موديل
24.20	.050	.060	.240 <sup>a</sup>	1

a. Predictors: (Constant), الداخلية الدافعية

حيث اظهرت معامل الانحدار ان الدافعية الداخلية لها القدرة على التنبؤ بشكل معنوي لتغير الحاصل في مؤشر كتلة الجسم في مجتمع الدراسة وبلغت القيمة ( $R^2=.060, F(1,98)=6.20, p<.05$ ) وقد بلغة قدرة المتغير المستقل (الدافعية الداخلية المصدر) على التنبؤ  $t(98) = -.24, \beta = -$  (2,49,  $p<.05$ ) اما بقية المتغيرات فقد كانت قيمة ( $p > .05$ ) في الاختبار ولذلك تم استثنائها من المعدلة التنبؤ لعدم تحقق الدلالة الاحصائية المطلوبة، و بهذا نرفض الفرضية الصفرية و نقبل الفرضية البديلة أي ظهرت ان للدافعية الداخلية قدرة على التنبؤ بمؤشر كتلة الجسم . ووفقا لنتائج التحليل فان معادلة التنبؤ تكون.

جدول ( 18 ) بين قيم معاملات معادلة الانحدار

الموديل	المعاملات	الخطأ المعياري	$\beta$	قيمة اختبار T-Test	مستوى الدلالة
1	الثابت (ا)	11.129		5.62	0.00
2	الدافعية الداخلية	-0.746	-0.244	2.49	0.014

$$\text{BMI} = 62.5 + (-.746) (\text{الدافعية الداخلية})$$

واعتمادا على المعادلة فان معامل التأثير بين الدافعية الداخلية ومؤشر كتلة الجسم ذا ارتباط سلبي ،وهذا يعني ان الزيادة درجة واحدة في الدافعية الداخلية يؤدي الى نقص بمقدار (0.24) في مؤشر كتلة الجسم بشرط بقاء المتغيرات الاخرى ثابتة.

ثقافة المجتمعات تؤثر في انتشار العديد من الامراض اما بسبب مباشر او غير مباشر ، ومن الامراض التي تنتقل هي امراض الجهاز التنفسي ومرض السمنة ومرض السكر من تلك الامراض التي تحدث في البيئات الاجتماعية التي لا ترعي الشروط الصحية (Daar et al., 2007)<sup>(1)</sup>. فممارسة الانشطة البدنية تحت شروط علمية واحدة من العناصر الاساسية تؤثر في الجوانب الصحية والنفسية للأفراد (Hagger, Wood, Stiff, & Chatzisarantis, 2009)<sup>(2)</sup>. تحسين البيئة الصحية المحيطة بالفرد ترفع من قدرة الفرد على ممارسة تلك السلوكيات والمحافظة على صحته لأطول فترة ( Sallis, 2010)<sup>(3)</sup>.

(1) - Daar, A. S., Singer, P. A., Persad, D. L., Pramming, S. K., Matthews, D. R., Beaglehole, R., ... Bell, J. (2007). Grand challenges in chronic non-communicable diseases. *Nature*, 450, 494–496.

(2) - Hagger, M. S., Wood, C., Stiff, C., & Chatzisarantis, N. L. D. (2009). The strength model of self-regulation failure and health-related behavior. *Health Psychology Review*, 3, 208–238.

(3) - Sallis, J. F. (2010). Temporal self-regulation theory: A step forward in the evolution of health behavior models. *Health Psychology Review*, 4, 75–78.

وعينة دراستنا الحالية في مجال الدعم الاجتماعي الذي يهتم بتعديل السلوكيات الصحية والتي من بينه ممارسة الرياضة بقوانين مقننة ومدروسة وضبط السلوكيات الغذائية وصلت لمستوى متدني وفقا لبيانات الدراسة وهذا ما اظهرت البيانات التي احتوتها هذه الدراسة .

وقد سعت بعض المجتمعات الى معالجة اقتصادية لغرض السيطرة على القضايا التي لها علاقة بالجوانب الصحي مثل رفع الضرائب على المشروبات الضارة والتدخين ودعايات الترويج للأكلات غير الصحية والغنية بالسعرات ، ولكنها لم تحقق الفائدة المطلوبة ، مقارنة باتباع الأساليب النفسية التي تقوم على الحث والتحفيز وتعزيز دوافع الفرد تجاه السلوكيات المرتبطة بصحة الانسان ( De Ridder & De Wit, 2006)<sup>(1)</sup>.

وقد ظهرت الحاجة الى تطوير النظريات التي تهتم بالجانب الاجتماعي السيكولوجي لحماية صحة الانسان في الحياة (Stavri & Michie, 2012)<sup>(2)</sup>. ونظرية (SDT) واحدة من اهم النظريات التي استخدمت في العديد من الدراسات التي ترتبط بالجانب الصحي للإنسان ، فهي تؤمن بان تحسين التنظيم النفسي للإنسان هو الاساس في تحسين نوعية حياته والتمسك بالعادات الصحية ( Deci & Ryan, 1985, 2000)<sup>(3)</sup>. وقد استخدمت هذه النظرية في العديد من المجالات الخاصة بصحة الانسان ومنها الجانب الرياضي المقنن والذي يتم للترويج (4) Williams et al., Hagger et al,2006;<sup>(1)</sup> Chatzisarantis et al., 2003;<sup>(5)</sup> 2006) واكدت هذه الدراسات تفوق

(1) - De Ridder, D. T. D., & De Wit, J. B. F. (2006). Self-regulation in health behaviour: Concepts, theories, and central issues. In D. T. D. De Ridder & J. B. F. De Wit (Eds.), Self-regulation in health behavior (pp. 1–24). Chichester: Wiley.

(2) - Stavri, Z., & Michie, S. (2012). Classification systems in behavioural science: Current systems and lessons from the natural, medical and social sciences. *Health Psychology Review*, 6, 113–140.

(3) -ibid

(4) - Chatzisarantis, N. L. D., Hagger, M. S., Biddle, S. J. H., Smith, B., & Wang, C. K. J. (2003). A meta-analysis of perceived locus of causality in exercise, sport, and physical education contexts. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 284–306.

(5) - Williams, G. C., McGregor, H., Sharp, D., Kouides, R. W., Levesque, C. S., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2006). A self-determination multiple risk intervention trial to improve smokers' health. *Journal of General Internal Medicine*, 21, 1288–1294.

ذوي السيطرة الداخلية (الهوية الشخصية -التأييد النفسي- الدافعية الداخلية) في هذا المجال. وقد فسرت دراسة (Deci & Ryan, 2000)<sup>(2)</sup> ان الأفراد عندما يشتركون في بعض الانشطة وفق لقناعتهم الشخصية فان هؤلاء الافراد يكون اكثر اصرار ورغبة في الاستمرار في الانشطة لانهم يعتقدون ان سعيهم نابع من قناعتهم ويرضي حاجاتهم النفسية، في حين ذوي التحكم الخارجي يعانون من حالة عدم اتساق وغالبا سلوكياتهم لا تشبع حاجتهم النفسية وهذا ما يضعف سعيهم للوصول لحياة افضل. (Williams et al., 2002) وفق لدراسته في هذا المجال اوصى بتحسين الدائرة الاجتماعية المحيطة بالفرد كونها من تغذي الفرد بالأفكار والمبادئ التي تغير حياته بالاتجاه الايجابي<sup>(3)</sup>.

في دراستنا الحالية يبدو ان الدافع الداخلي الذي نمى لدى افراد العينة كان من اهم الاسباب في غياب البيئة الاجتماعية الصحية المثالية و قد تطورت بسبب رغبة السيدات في الحصول على قوام رشيق أو تجنب الامراض و ايضا الترويح ، وفق تفسير نظرية (SDT) فان حضور السيدات الى مراكز تخفيف الوزن ناتج من قناعتهم بان ذلك سوف يلبي الحاجات النفسية التي بداخلهن مثل تجنب الامراض، الترويح، الحصول على قوام جيد اسهم في تطور الدافع الداخلي لديهن.

تعزير ثقافة الفرد والمجتمع بالجانب الصحي وخصوصا ما يرتبط بجانب الرياضي المؤثر على اجهزت الجسم الفسيولوجية والنفسية مقارنة بالسمنة والامراض المرتبط بها تسهم في تغيير دوافع الفرد نحو تخفيف الوزن ، وعلى العكس تعويد الاسر خصوص ابنائها على اتباع السياسة والبرامج التي تبعد الفرد عن الرياضة سوف يقلل دافعيته اتجاهها وبالتالي صحته . وقد اكدت دراسة Koestner,Otis, (Powers, Pelletier, & Gagnon, 2006) على ان البيئة التي تغذي افرادها بالعلاقات العاطفية وتزودهم بالخبرة والكفاءة الضرورية وتحترم خياراتهم النابعة من حاجتهم النفسية هي الافضل في تطوير

(1) - Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L. D., & Harris, J. (2006b). The process by which relative autonomous motivation affects intentional behavior: Comparing effects across dieting and exercise behaviors. *Motivation and Emotion*, 30, 306–320.

(2) -ibid

(3) - Williams, G. C., Minicucci, D. S., Kouides, R. W., Levesque, C. S., Chirkov, V. I., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). Self-determination, smoking, diet and health. *Health Education Research*, 17, 512–521.

دافعية الفرد لتحقيق غايته<sup>(1)</sup>. ووضحت دراسة (Ng et al., 2012) ان المفتاح الرئيس لتطوير خيارات الانسان لما يشبع حاجاته النفسية هو الاساس في تحسين سيكولوجية الافراد ودوافعهم ، وتعد البيئة الداعمة لتحسين الدوافع الداخلية للأفراد هي الركن الاساس لتعزيز نوعية الدافعية<sup>(2)</sup>. وفي ما يتفق مع دراستنا ان اغلب الذين نجحوا في تخفيض اوزانهم وحافظوا على اوزانهم المثالية هم من تمتعوا بدافعية داخلية وفقا للدراسة (Williams,1996) التي اعتمد فيها على نوع الدافعية كمتغير مستقل للتنبؤ بخفض الوزن والمحافظة عليه<sup>(3)</sup>.

---

(1) - Williams, G. C., Minicucci, D. S., Kouides, R. W., Levesque, C. S., Chirkov, V. I., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). Self-determination, smoking, diet and health. *Health Education Research*, 17, 512–521.

(2) - Ng, J. Y. Y., Ntoumanis, N., Thøgersen-Ntoumani, C., Deci, E. L., Ryan, R. M., Duda, J. L., & Williams, G. C. (2012). Self-determination theory applied to health contexts. *Perspectives on Psychological Science*, 7, 325–340.

(3) - Williams, G. C., Grow, V. M., Freedman, Z. R., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (1996). Motivational predictors of weight loss and weightloss maintenance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 115–126.

## **الفصل الخامس**

**5- الاستنتاجات والتوصيات**

**1-5 الاستنتاجات**

**2-5 التوصيات**

## 5- الاستنتاجات والتوصيات

### 1-5 الاستنتاجات :

بعد عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها توصلت الباحثة الى الاستنتاجات الآتية :

1. ان الدعم الاجتماعي للتمرينات البدنية من قبل الالهل والصديقات تميز بتدني درجاته لدى عينة

البحث

2. ان الدعم الاجتماعي للعادات الغذائية الصحية من قبل الالهل والصديقات تميز بدرجات متدنية

3. لدى عينة البحث دوافع متنوعة لممارسة التمرينات البدنية وفقا لمقياس الدافعية المصمم لهذه

الدراسة

4. التحليل الوصفي يبين ان الغالبية العظمى منها لديها دوافع (الهوية الشخصية -التأييد النفسي -

الدافعية الداخلية)

5. العلاق بين مجالات الدافعية ومجالات الدعم الاجتماعي للتمرينات كانت ضعيفة وذات تأثير

قليل.

6. العلاقة بين مجالات الدافعية والعادات الغذائية ارتبطت بشكل ضعيف بسبب الدعم الضعيف

من قبل المجتمع.

7. قدرة متغيرات الدراسة على التنبؤ بالتغير في مؤشر كتلة الجسم كان غير معنوي باستثناء بعد

الدافعية الداخلية التي لها القدرة على التنبؤ بالتغير في مؤشر كتلة الجسم بشرط ثبات المتغيرات

الآخر.

## 2-5 التوصيات

في ضوء استنتاجات البحث الحالي توصلت الباحثة الى ما يأتي :

1- ضرورة مكافحة السممة المنتشرة في العراق وفق بيانات وزارة الصحة لارتباطها بالأمراض المسبب للوفيات وقلت انتاج الفرد . وخصوصا ان بيئة المجتمع العراقية تمتاز بالأكلات العالية السرعات وقلت النشاط الحركي. ووفقا دراستنا فان اصلح البيئة هو الاساس لتنمية العادات الصحية.

2- ممارسة الرياضة بشروط مقننة و بشكل علمي وبإشراف مختصين كما هو الحال في الدول المتطورة حيث ان تنظيم الجهد بشدة من متوسطة الى عالية ولزمن من 60 الى 90 دقيقة هو المؤثر الافضل على الصحة الانسان والمختصين هم من لهم القدرة في السيطرة على الجهد وما يرافقه من تغيرات. وممارسة الرياضة بشكل جماعي يجعل المشاركين يشعرون بالمتعة ويتحملون تلك الجهود.

3- نشر فكرة ان الرياضة تجعل الانسان يتمتع بصحة لأخر حياته ،وان ممارستها ماديا اقل كلفة من العلاجات الطبية .بعد من العناصر التي تشكل دافعية الناس نحو ممارسة الرياضة وخفض التوجهات النفسية السلبية نحو الرياضة.

4- توعية الناس حول مخاطر الاغذية الدهنية والعالية السرعات من خلال وسائل الاعلام والتواصل الاجتماعي والمدارس ووزارة الصحة، وتعريفهم بدور الدعم الاجتماعي في مساعدة الناس على خفض اوزانهم والمحافظة عليه والابتعاد عن تلك الاغذية.

5- انشاء قسم خاص في وزارة الصحة من المختصين في علوم الرياضة لمكافحة امراض السممة والتي تسبب امراض المفاصل والجهاز الدوري التنفسي، كما هو الحال في امريكا وكندا واستراليا وكثير من الدول المتحضرة، وقد خصصت تلك الدول ميزانيات كبيرة لنشر الوعي الاجتماعي بسلوكيات الصحية.

6- زيادة وقت دروس الرياضة وشدة التمرينات البدنية احد الحلول المستخدمة في البلدان الصناعية لخفض انتشار السمنة وتنمية دافعية ممارسة الرياضة على مدى الحياة ،حيث ان فهم الناس لدور الرياضة وتطور خبراتهم في ممارسة الانشطة الرياضية يزيد من ثقتهم و دافعيتهم لممارستها مدى الحياة.

7- تعريف الناس بأهمية الجانب النفسي للدعم الاجتماعي في مرحلة خفض الوزن والمحافظة عليه له. حيث انه يؤثر في دافعية الفرد وثقته بنفسه واخيرا بمقدار ونوعية جهوده في ممارسة التمرينات البدنية والالتزام بالحمية.

8- استخدام الاعلام وكتليات التربية الرياضية لتعريف افراد المجتمع بكيفية تعزيز دافعية الافراد ذوي الوزن الزائد لخفض اوزانهم ، والتركيز على المزايا الصحية المرتبطة بالجانب الرياضي لتحويلها الى قيم عليا داخل الفرد تؤثر في دافعيته.

9- تقديم محاضرات من قبل اساتذة التربية الرياضية للمجتمع حول اثر البيئة المادية والسيكولوجية المحيطة بالفرد الذي يروم خفض وزنه، وتعزيز تلك المحاضرات بدراسة جرت فعليا في مجتمعات طبقت هذه العملية.

10- مكافحة الفكر الثقافي الذي يعيق رياضة المرأة في مجتمعا من خلال حملة الشهادات ركن اساسي في حل معضلة رياضة المرأة وخصوصا لغرض تعزيز الجانب الصحي وفقا لدراستنا.

11- اطلاع اصحاب القرار على الخطة المتبعة في العالم وما تقدمه وزارة الصحة ومختصي التربية الرياضية في هذا المجال لدعم حركة المجتمع نحو ممارسة الانشطة الرياضية لخلق مجتمع يتمتع بصحة.

المصادر

## المصادر العربية

- القرآن الكريم : سورة النمل ( آية 15 )
- احمد عزت راجح : اصول علم النفس : ( القاهرة، المكتب المصري الحديث، 1979).
- ادواردج موراي : الدافعية والانفعال ، (ترجمة) احمد عبد العزيز سلامة و محمد عثمان نجاتي ، ط1 ، ( القاهرة ، دار الشروق ، 1988 ) .
- أرجايل ، مايكل : سيكولوجية السعادة ، علم المعرفة ، الكويت ، 1993 .
- أسامة كامل راتب : علم النفس الرياضة (المفاهيم - التطبيقات)، ط4، دار الفكر العربي، القاهرة ، 2000 .
- ثائر غباري (وآخرون) : علم النفس العام ، ط1: عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع ، 2008 .
- حامد سليمان حمد : علم النفس الرياضي ، ط1، ( بغداد ، بدون مطبعة ، 2012).
- رمضان السيد : إسهامات الخدمة الاجتماعية في مجال الاسرة و السكان ،دار المعرفة الجامعية ، الاسكندرية ، 2002.
- الرياضة النسوية في العراق.. عندما تصطدم أحلام المرأة بالتقاليد الاجتماعية، الجزيرة.
- صالح الداهري ورهيب الكبيسي : علم النفس العام : عمان ، دار الكندي للنشر والتوزيع ، 1999
- صالح محمد علي: علم النفس التربوي ، ط ٢: ( عمان دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، ٢٠٠٠ .
- عائشة زهير : (2021). إقبال واسع على القاعات الرياضية بين النساء و"العالم الجديد" تستطلع آراءهن. صحيفة العالم الجديد. <https://al-aalem.com/news/47210> .
- عبير محمد الصبان(2021). مستوى الاضطرابات النفسية (القلق- الشره العصبي - صورة الجسم -الاكتئاب) لدى السيدات المصابات بالسمنة. مجلة كلية التربية ببناها،(128).

- عزيز كريم:(ND). الرياضة النسوية. جامعة كربلاءكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
<https://phlsl.uokerbala.edu.iq/wp/blog/2015> .
- علي عثمان موسى : تغذية الانسان المجتمع العربي ، عمان للنشر و التوزيع ، ط1 ، 2010.
- قناة RT : (2016). 65% من العراقيين يعانون من السمنة. رابط الموضوع  
<https://arabic.rt.com/news/833286>
- كمال عبد الحميد أسماعيل و اخرون : التغذية للرياضيين ، القاهرة ، مصر ، ط1 ، 1999 .
- محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، ط3 : (مصر ، دار المعارف ، 1977.
- محمود عبد الفتاح عنان : سيكولوجية التربية البدنية النظرية والتطبيق والتجريب ، ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995 ) .
- محيي الدين توفيق وعبدالرحمن عدس : اساسيات علم النفس التربوي : ( لندن، دار جون وايلي، 1984).
- مركز بابل لحقوق الإنسان والتطوير المدني في العراق.(2012). يهتمون برشاقتهم أكثر من النساء في العراق. البيان. -  
<https://www.albayan.ae/five-senses/mirrors/2012-10-29-1.1756336>
- مصطفى حسين باهي و سمير عبد القادر : المدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي ، ط ، عمان ، الدار العالمية للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٤ .
- مناف عبد العزيز . مشاكل تنفيذ درس التربية الرياضية في المدارس العدادية للبنات من وجهة نظر المديرات، موقع مجلات الأكاديمية العراقية
- نادر فهمي الزيود واخرون : التعلم والتعليم الصفي، ط4 ، دار الفكر العربي، عمان ، 1999 .
- نديم المصري : الرياضة و الغذاء قبل الطبيب و الدواء ، بيروت ، دار الفكر المعاصر ، ط1 ، 2001 .
- نمير غانم، ميسلون محمد، اثير جواد.(2007).معدل انتشار زيادة الوزن والسمنة والعوامل المرافقة لها في مجموعة من النساء العراقيات.المجلة الصحية للشرق الاوسط،منظمة الصحة العالمية، (2)13.

- نهله نجم الدين مختار : الدافع المعرفي وعلاقته بالقدرات المعرفية لدى طلبة المرحلة المتوسطة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية ابن رشد ، (2004) ، ص 34 .
- هجيرة صالحى .(2020): عوائق ممارسة الرياضة لدى بعض النساء لمدينة الوادي، رسالة ماجستير، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة ابوسكيرة ، الجزائر .
- يحي كاظم النقيب : علم النفس الرياضي ، (الرياض ، مطبعة جامعة الملك سعود ، 1990 )

#### المصادر الاجنبية

- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. Organizational Behavior and Human Decision Processes.
- Andreoli and Carpenter's: CECIL ESSENTIALS OF MEDICINE , NINTH EDITION
- Ashford, S., Edmunds, J., & French, D. P. (2010). What is the best way to change self-efficacy to promote lifestyle and recreational physical activity? A systematic review with meta-analysis. British Journal of Health Psychology
- Ashida, S., Wilkinson, A. V., & Koehly, L. M. (2012). Social influence and motivation to change health behaviors among Mexican-origin adults: Implications for diet and physical activity. American Journal Health Promotion.
- Ball, K., & Crawford, D. (2006). An investigation of psychological, social and environmental correlates of obesity and weight gain in young women. International Journal of Obesity.
- Beets, M. W., Cardinal, B. J., & Alderman, B. L. (2010). Parental social support and the physical activityrelated behaviors of youth: A review. Health Education & Behavior.

- Berkman, L. F., & Krishna, A. (2014). Social network epidemiology. In L. F. Berkman, I. Kawachi, & M. M. Glymour (Eds.), *Social epidemiology*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Biggs, B.K.; Tsai Owens, M.; Geske, J.; Lebow, J.R.; Kumar, S.; Harper, K.; Grothe, K.B.; Cunningham, M.L.; Jensen, T.B.; Clark, M.M. (2019). Development and initial validation of the Support for Healthy Lifestyle (SHeL) questionnaire for adolescents. *Eat. Behav.*
- Black, D. R., Gleser, L. J., & Kooyers, K. J. (1990). A meta-analytic evaluation of couples' weight-loss programs. *Health Psychology*.
- *Body Image, Eating Disorders, and Obesity in Youth* : dited by J. Kevin Thompson and Linda Smolal American Psychological Association Washington, DC.
- Bovbjerg VE, McCann BS, Brief DJ, Follette WC, Retzlaff BM, Dowdy AA, Walden CE & Knopp RH (1995): Spouse support and long-term adherence to lipid-lowering diets. *Am. J. Epidemiol.*
- Brim, O. G., Jr. (1966). Socialization through the life cycle. In O. G. Brim, Jr., and S. Wheeler, *Socialization after childhood: Two essays* (pp. 1-49). New York: Wiley
- Brown F.G and et al (1983 ): principles of educational and psychological testing , New York ,Rinehart and Winston.
- Buunk, B, &Hoorens, v. (1992): social support and stress: the role of social comparison and social exchange processes. *British journal of clinical psychology*.
- Cappelleri1, Bushmakin1, Gerber1, Leidy, Sexton, Lowe and Karlsson.(2009). Psychometric analysis of the Three-Factor Eating

Questionnaire-R21: results from a large diverse sample of obese and non-obese participants. *International Journal of Obesity*,.

- Cardon, G., Philippaerts, R., Lefevre, J., Matton, L., Wijndaele, K., Balduck, A. L., et al. (2005). Physical activity levels in 10-to 11-year-olds: clustering of psychosocial correlates. *Public Health Nutrition*.
- Carr D. & Friedman M.A. (2005) Is obesity stigmatizing? Body weight, perceived discrimination and psychological well-being in the United States. *Journal of Health and Social Behavior*.
- Carver CS, Scheier MF.(1988) On the self-regulation of behavior. New York: Cambridge University Press.
- Cauce, A. M., Manson, C., Gonzales, N., Hiaga, Y., & Lui, G. Social support during adolescence: Methodological and theoretical considerations. In F. Nestmann, & K. Hurrelman (Eds.), *Social networks and social support in childhood and adolescence*.
- Center For Disease Control And Health.(2023). Healthy Weight, Nutrition, And Physical Activity.retrieved From.
- Chatzisarantis, N. L. D., Hagger, M. S., Biddle, S. J. H., Smith, B., & Wang, C. K. J. (2003). A meta-analysis of perceived locus of causality in exercise, sport, and physical education contexts. *Journal of Sport and Exercise Psychology*.
- Chien, H. and Schaller, J. (2000). Perspectives of adolescents with visual impairments on social support from their parents. *Journal of visual impairments and blindness*, 94.
- CHO , JAE , CHOO & CHOO. (2014) Health-promoting behaviour among women with abdominal obesity: a conceptual link to social support and perceived stress. *Journal of Advanced Nursing*

- Cohen S, Gottlieb BH & Underwood LG (2000): Social relationships and health. In Social Support Measurement and Intervention. A Guide for Health and Social Scientists eds S Cohen, LG Underwood & BH Gottlieb. Oxford: Oxford University Press.
- Cohen S. & Lemay E.P. (2007) Why would social networks be linked to affect and health practices? Health Psychology.
- Cohen S. & Wills T.A. (1985) Stress, social support and the buffering hypothesis. Psychological Bulletin.
- Cohen, S., Sherrod, D. R., & Clark, M. S. (1986): Social Skills and the stress: protective. vol of social support. Journal of personality and social psychology. v01 u.s.a.
- Cohen, S., Underwood, L., & Gottlieb, B. (2000). Social support measurement and interventions: A guide for health and social scientists. New York : Oxford.
- Cox, A. E., Ullrich-French, S., and Sabiston, C. M. (2013). Using motivation regulations in a person-centered approach to examine the link between social physique anxiety in physical education and physical activity-related outcomes in adolescents.
- Craft, L. L., Pfeiffer, K. A., & Pivarnik, J. M. (2003). Predictors of physical competence in adolescent girls. Journal of Youth and Adolescence.
- Craven.,R , Laurie Keefer , Alfred Rademaker , Amanda Dykema-Engblade , and Lisa Sanchez-Johnsen4.(2018). Social Support for Exercise as a Predictor of Weight and Physical Activity Status Among Puerto Rican and Mexican Men: Results From the Latino Men's Health Initiative. American Journal of Men's Health, , Vol.

- 
- Daar, A. S., Singer, P. A., Persad, D. L., Pramming, S. K., Matthews, D. R., Beaglehole, R., ... Bell, J. (2007). Grand challenges in chronic non-communicable diseases. *Nature*.
  - De La Haye K, Robins G, Mohr P, Wilson C: How physical activity shapes, and is shaped by, adolescent friendships. *Soc Sci Med*.
  - De Ridder, D. T. D., & De Wit, J. B. F. (2006). Self-regulation in health behaviour: Concepts, theories, and central issues. In D. T. D. De Ridder & J. B. F. De Wit (Eds.), *Self-regulation in health behavior* Chichester: Wiley.
  - Decharms, R. ( 1968 ). Personal causation." The internal affective determinants of behavior. New York: Academic Press.
  - Deci and Richard M. Ryan.(1987). The Support of Autonomy and the Control of Behavior *Journal of Personality and Social Psychology*.
  - Deci EL, Vallerand RJ, Pelletier LG, Ryan RM 1991. Motivation and education: The self-determination perspective. *Educational Psychologist*.
  - Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985b). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
  - Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*.
  - Deci,Eghrari,Patrick, and Leone.(1999). Facilitating internalization: the self-determination theory perspective. *Journal of personality*.
  - Dworkin.,J,& Serido.,J.(2017). The Role of Families in Supporting Social and Emotional Learning. *Youth Development Issue Brief*. University Of Minnesota Extension.

- 
- Eby, L.T.; Casper, W.J.; Lockwood, A.; Bordeaux, C.; Brinley, A. Work and family research in IO/OB: Content analysis and review of the literature (1980–2002). *J. Vocat. Behav.* 2005.
  - Edmunds, J.K., Duda, J.L., & Ntoumanis, N. (2005). Psychological needs theories as predictors of exercise-related cognitions and affect among an ethnically diverse cohort of female exercise group participants. Unpublished doctoral dissertation: The University of Birmingham, UK.
  - Edmunds, J.K., Ntoumanis, N., & Duda, J.L. (2006). A test of self-determination theory in the exercise domain. *Journal of Applied Social Psychology.*
  - Edward, Deci and RICHARD.(1987). The Support of Autonomy and the Control of Behavior. *journal of Personality and Social Psychology.*
  - Feingold, A., & Mazzella, R. (1998). Gender differences in body image are increasing. *Psychological Science.*
  - Finlay, K. A., Trafimow, D., & Villarreal, A. (2002). Predicting exercise and health behavioral intentions: Attitudes, subjective norms, and other behavioral determinants. *Journal of Applied Social Psychology,*.
  - Fletcher A., Bonell C. & Sorhaindo A. (2011) You are what your friends eat: systematic review of social network analyses of young people's eating behaviours and bodyweight. *Journal of Epidemiology and Community Health.*
  - Fleury J (1993): An exploration of the role of social networks in cardiovascular risk reduction. *Heart Lung.*

- Gillet, N., Lafrenière, M.-A. K., Vallerand, R. J., Huart, I., and Fouquereau, E. (2012). The effects of autonomous and controlled regulation of performance approach goals on well-being: a process model. *Br. J. Soc. Psychol.*. Doi: 10.1111/bjso.12018
- Gillison.,f, Osborn.,m, Standage., Skevington.,s.(2009). Exploring the experience of introjected regulation for exercise across gender in adolescence. *Psychology of Sport and Exercise*.
- Grilo, C. M., & Pogue-Geile, M. E ( 1991 ). The nature of environmental influences on weight and obesity: A behavior genetic analysis. *Psychological Bulletin*,.
- Groesz, L., McCoy, S., Carl, J., Saslow, L., Stewart, J., Adler, N., Laraia, B., & Epel, E. (2012). What is eating you? Stress and the drive to eat. *Appetite*,.
- Grolnick,w, and ,ryan,r.(1989). Parent Styles Associated With Children's Self-Regulation and Competence in School. *Journal of Educational Psychology*, .
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L. D., & Harris, J. (2006b). The process by which relative autonomous motivation affects intentional behavior: Comparing effects across dieting and exercise behaviors. *Motivation and Emotion*.
- Hagger, M. S., Wood, C., Stiff, C., & Chatzisarantis, N. L. D. (2009). The strength model of self-regulation failure and health-related behavior. *Health Psychology Review*.
- Hagger, M., & Chatzisarantis, N. (2008). Self-determination theory and the psychology of exercise. *International Review of Sport and Exercise Psychology*.

- Harackiewicz, J., Manderlink, G., & Sansone, C. (1984). Rewarding pinball wizardry: Effects of evaluation and cue-valence on intrinsic interest. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, pp,287-300.
- Heaney, C. A. C. A., & Israel, B. A. (2008). Social networks and social support. In K. Glanz, B. K. Rimer, & K. Viswanath (Eds.), *Health behavior and health education* (4th ed). San Francisco: Jossey-Bass.
- Heinrichs M, Baumgartner T, Kirschbaum C & Ehlert U (2003): Social support and oxytocin interact to suppress cortisol and subjective responses to psychosocial stress. *Biol. Psychiatry*.
- House JS, Landis KR & Umberson D (1988): Social relationships and health. *Science*.
- Iannotti RJ, Chen R, Kololo H, Petronyte G, Haug E, Roberts C.(2013). Motivations for adolescent participation in leisure-time physical activity: international differences. *J Phys Act Health*.
- Jago.,r, Brockman.,r, Fox.,k, Cartwright.,k, Angie., S, and Janice L Thompson.,j.(2009). Friendship groups and physical activity: qualitative findings on how physical activity is initiated and maintained among 10–11 year old children. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*.
- Julie Boiché, Philippe Sarrazin. *Self-Determination of Contextual Motivation, Inter-Context Dynamics and Adolescents' Patterns of Sport Participation over Time*. *Psychology of Sport and Exercise*, 2007.
- Kahn,j,and, wu,c.(2022). How to Stop Cortisol Weight Gain? Science-Backed Methods. Retrieved from.
- Karlsson J, Persson LO, Sjöström L, Sullivan M. Psychometric properties and factor structure of the Three-Factor Eating Questionnaire

- (TFEQ) in obese men and women. Results from the Swedish Obese Subjects (SOS) study. *Int J Obes Relat Metab Disord* 2000
- Keller, C., Ainsworth, B., Records, K., Todd, M., Belyea, M., Vega-López, S., ... Nagle-Williams, A. (2014). A comparison of a social support physical activity intervention in weight management among post-partum Latinas. *BMC Public Health*.
  - Kelsey K, Earp JAL & Kirkley BG (1997): Is social support beneficial for dietary change? A review of the literature. *Fam. Community Health*.
  - Koehler and Drenowatz .(2019). Integrated Role of Nutrition and Physical Activity for Lifelong Health. *Nutrients*.
  - Koestner,r.,Bernirei,f., and Zukerman,m.(1992). Self-determination and consistency between attitude,trait and behaviors.personality and social psychology bulletin.
  - Kothari. (2004).*Research Methodology :Methods And Technique*. New International limited, India.
  - Kraemer, K. L. (1991). Introduction. Paper presented at The Information Systems Research Challenge: Survey Research Methods.
  - L. R. Gay. *Educational Research: Competencies for Analysis and Applications*.10th Ed, USA, Charles e Meril Publish Company,2012.
  - Lakey.,B., & Chone.,S. (2000). Social Support Theory and Measurement. Chapter of book.retrived from Social Support Theory and measurement.pdf
  - Lazarus, R S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
  - Leiner, D. J. (2014). Convenience Samples and Respondent Pools. - emyre, N.P., Treasure, D.C., & Roberts, G.C. Influence of variability in

- motivation and affect on elite athlete burnout susceptibility. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2006.
- M.S. Haggera , S.J. Hardcastlea,b , A. Chaterc , C. Mallettd , S. Pale and N.L.D. Chatzisarantis.( 2014). Autonomous and controlled motivational regulations for multiple health-related behaviors: between- and within-participants analyses. *Health Psychology & Behavioural Medicine*.
  - Markland, D., & Ingledew, D. (2007). Exercise participation motives. In M. Hagger & N. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*.pp.,.
  - McLachlan, S., Spray, C., & Hagger, M. S. (2011). The development of a scale measuring integrated regulation in exercise. *British Journal of Health Psychology*.
  - Mcleod.,s.(2032). Pavlov's Dogs Experiment And Pavlovian Conditioning Response .simply psychology. Retrieved from. <https://www.simplypsychology.org/pavlov.html>
  - Melchior M., Berkman L.F., Niedhammer I., Chea M. & Goldberg M. (2003) Social relations and self-reported health: a prospective analysis of the French Gazel cohort. *Social Science and Medicine*.
  - Migliorini,L., Cardinali,P.,Rania,N.(2019).How could self-determination theory be useful for facing health innovation challenges. *Frontiers in Psychology*.
  - Miquelon, P., and Vallerand, R. J. (2008). Goal motives, well-being, and physical health: an integrative model. *Can. Psychol.* doi
  - Mullan, E., & Markland, D. (1997). Variations in self-determination across the stages of change for exercise in adults. *Motivation and Emotion*.

- 
- Ng, J. Y. Y., Ntoumanis, N., Thøgersen-Ntoumani, C., Deci, E. L., Ryan, R. M., Duda, J. L., & Williams, G. C. (2012). Self-determination theory applied to health contexts. *Perspectives on Psychological Science*.
  - Obara-Golebiowska M, Brycz H. Strategies of return to self-regulation among obese people.(2015). Implementation of goal's intention and motivation to weight reduction. *Balt J Health Phys Act*.
  - oxford, J. (1994): *community psychology: theory and practice* Journal wiley&sons ltd., new Yrk .
  - Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research and evaluation methods* 3rd ed. Thousand Oaks, CA: Sage..
  - Pearson, R, E. (1990), *Counseling and social support perspectives and practice*. Sage publication, New burg, London .
  - Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., & Briere, N. M. (2001). Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: A prospective study. *Motivation and Emotion*.
  - Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., & Briere, N. M. (2001). Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: a prospective study. *Motivation and Emotion*.
  - Peterson, W. E., Sword, W., Charles, C., & DiCenso, A. (2007). Adolescents' perceptions of inpatient postpartum nursing care. *Qualitative Health Research*.
  - Puhl R.M. & Heuer C.A. (2009) *The stigma of obesity: a review and update*. Obesity (Silver Spring).

- 
- Raimond., A.(2017). The role of social support in weight stability maintenance, master dissertation, University of Kansas, American united states.
  - Rod N.H., Gronbaek M., Schnohr P., Prescott E. & Kristensen T.S. (2009) Perceived stress as a risk factor for changes in health behaviour and cardiac risk profile: a longitudinal study. Journal of Internal Medicine.
  - Rouse, P. C., Ntoumanis, N., Duda, J. L., Jolly, K., and Williams, G. C. (2011). In the beginning: role of autonomy support on the motivation, mental health and intentions of participants entering an exercise referral scheme. Psychol. Health.
  - Rubin, Kenneth, Caplan, Robert, Chen, Xinyin, and Mckinnon, Joann. (1994): Peer relationship and influences in childhood. In Ramachandran,v. Encyclopedia of horman behavior, san diego: Academic press Inc, vol.
  - Ryan RM, Deci EL. From ego depletion to vitality(2008). Theory and findings concerning the facilitation of energy available to the self. Social and Personal Psychology.
  - Ryan RM, Deci EL.(2002). Overview of self-determination theory: organismic dialectical perspective. In Handbook of self-determination research. Edited by Deci EL, Ryan RM. NY, Rochester: University of Rochester Press.
  - Ryan, R. M.Control and information in the intrapersonal sphere: An extension Of cognitive evaluation theory. Journal of Personality and Social Psychology, . (1982.R

- Ryan, R.M., & Connell, J.P. Perceived locus of causality and internalization: Examining reasons for acting in two domains. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. In E.L. Deci & R. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research*,(2002). Rochester, NY: The University of Rochester Press..
- Ryan,R, and Deci.r.(1991). Varied forms of persistence: when free-choice behavior is not intrinsically motivated. *Motivation and emotion*,.
- Sallis JF, Grossman RM, Pinski RB, Patterson TL, Nader PR. The development of scales to measure social support for diet and exercise behaviors. *Prev Med*.1987.
- Sallis JF, Grossman RM, Pinski RB, Patterson TL, Nader PR. The development of scales to measure social support for diet and exercise behaviors. *Prev Med*. 1987.
- Sallis, J. F. (2010). Temporal self-regulation theory: A step forward in the evolution of health behavior models. *Health Psychology Review*.
- Salvy., SJ, Roemmich., JN, Bowker., JC, Romero., ND, Stadler., PJ, and Epstein., LH.(2008).Effect of Peers and Friends on Youth Physical Activity and Motivation to be Physically Active. *J Pediatr Psychol* 2008 in press.
- Santry, H. P., Gillen, D. L. & Lauderdale, D. S. (2005). Trend in bariatric surgical procedures. *Journal of the American Medical Association*.

- Sarason, I., G. & Sarason, B. R. (1986): Assessing social support: the social support questionnaire. *Journal of personality and social psychology*. vol. (45) N. (1) u.s.a
- Saul Mcleod. (2023). What Does Effect Size Tell You. *simply psychology*. retrieved from. [https://www. Simply psychology. org/effect-size.html](https://www.Simply psychology. org/effect-size.html)
- Schmalz D.L. (2010) 'I feel fat': weight-related stigma, body esteem and BMI as predictors of perceived competence in physical activity. *Obesity Facts*.
- Schvey, N. A., Puhl, R. M., & Brownell, K. D. (2014). The stress of stigma: Exploring the effect of weight stigma on cortisol reactivity. *Psychosomatic Medicine*,.
- Schwartz CE & Sendor M (1999): Helping others helps oneself: response shift effects in peer support. *Soc. Sci. Med.* Tattersall RB, McCulloch DK & Aveline M (1985): Group therapy in the treatment of diabetes. *Diabetes Care*.
- Seeman T.E. (2000) Health promoting effects of friends and family on health outcomes in older adults. *American Journal of Health Promotion*.
- Shaikh, A. R., Yaroch, A. L., Nebeling, L., Yeh, M. C., & Resnicow, K. (2008). Psychosocial predictors of fruit and vegetable consumption adults: A review of the literature. *American Journal of Preventive Medicine*.
- Sharma M, Sargent L, Stacy R(2005). Predictors of leisure-time physical activity among African American women. *Am J Health Behav* ,pp,.
- Silva.,d , Evangelista.,k , Lyra.,c , Pedrosa.,l , Arrais.,r, and Lima.s.(2018). Motivations for weight loss in adolescents with overweight and obesity: a systematic review. *BMC Pediatrics*,.

- Smink, F. R. E., van Hoeken, D., & Hoek, H. W. (2012). Epidemiology of eating disorders: Incidence, prevalence, and mortality rates. *Current Psychiatry Reports*,.
- Stavri, Z., & Michie, S. (2012). Classification systems in behavioural science: Current systems and lessons from the natural, medical and social sciences. *Health Psychology Review*,.
- Susan, E., & Niclas, L. (2000). Leading organizational learning, In ,Marsall goldsmith, Howaed Morgan, Alwxander ,J, ogg, (Eds), John Wiley and Sons, Sanfrancisco.
- Teixeira, P., Silva, M., Mata, J., Palmeira, A., & Markland, D. (2012). Motivation, self-determination, and long-term weight control. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, Thomas, S. L., Hyde, J., Karunaratne, A., Kausman, R., & Komesaroff, P. A. (2008). "They all work...when you stick to them": A qualitative investigation of dieting, weight loss, and physical exercise, in obese individuals. *Nutritional Journal*.
- Tomiyama, A. J. (2014). Weight stigma is stressful. A review of evidence for the cyclic obesity/weight-based stigma model. *Appetite*,
- Torres S.J. & Nowson C.A. (2007) Relationship between stress, eating behavior and obesity. *Nutrition*.
- Tracy, J.L.; Robins, R.W. Emerging insights into the nature and function of pride. *Curr. Dir. Psychol. Sci*.
- Trost SG, Pate RR, Sallis JF, Freedson PS, Taylor WC, Dowda M, Sirad J.(2002). Age and gender differences in objectively measured physical activity in youth. *Med Sci Sports Exerc*.
- Uchino, B. N. (2009). Understanding the links between social support and physical health: A life-span perspective with emphasis on the separability of perceived and received support. *Perspectives on Psychological Science*,.
- Utter, J.; Denny, S.; Dixon, R.; Ameratunga, S.; Teevale, T. (2013).Family support and weight-loss strategies among adolescents reporting sustained weight loss. *Public Health Nutr*, 16,.
- Vallerand RJ, Losier GF: An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *J Appl Sport Psychol* 1999,.

- Vallerand, R.J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Advances in Experimental Social Psychology*.
- Van Elten, T.M.; Van Poppel, M.N.M.; Gemke, R.J.B.J.; Groen, H.; Hoek, A.; Mol, B.W.; Roseboom, T.J. (2018). Cardiometabolic Health in Relation to Lifestyle and Body Weight Changes 3–8 Years Earlier. *Nutrients*, 10(1953).
- Vansteenkiste, M., Zhou, M., Lens, W., & Soenens, B. Experiences of autonomy and control among Chinese learners: Vitalizing or immobilizing? *Journal of Educational Psychology*, 2005.
- Verheijden, Bakx, Weel, Koelen and v Staveren. (2005). Role of social support in lifestyle-focused weight management interventions. *European Journal of Clinical Nutrition*.
- Vroom, V. H. (1962), Ego-involvement, job satisfaction and job performance. *Personnel Psychology*.
- Wallace LS, Buckworth J. Longitudinal shifts in exercise stages of change in college students. *J Sports Med Phys Fitness*.
- Wardle J., Chida Y., Gibson E.L., Whitaker K.L. & Steptoe A. (2011) Stress and adiposity: a meta-analysis of longitudinal studies. *Obesity (Silver Spring)*.
- Wheeler, D. & Patterson, G. (2008), Prisoner reentry, *Journal of health and social work*.
- WHO (1948). Constitution. Geneva: World Health Organization. WHO (2018). WHO Recommendations: Intrapartum Care for a Positive Child birth Experience. Geneva: World Health Organization. retrieved from. World Health Organization(WHO) Definition Of Health - Public Health
- Williams, G. C., Grow, V. M., Freedman, Z. R., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (1996). Motivational predictors of weight loss and weightloss maintenance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 115–126.
- Williams, G. C., McGregor, H., Sharp, D., Kouides, R. W., Levesque, C. S., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2006). A self-determination multiple risk intervention trial to improve smokers' health. *Journal of General Internal Medicine*,

- Williams, G. C., Minicucci, D. S., Kouides, R. W., Levesque, C. S., Chirkov, V. I., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). Self-determination, smoking, diet and health. *Health Education Research*, 17, 512–521.
- Williams, G. C., Minicucci, D. S., Kouides, R. W., Levesque, C. S., Chirkov, V. I., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). Self-determination, smoking, diet and health. *Health Education Research*.
- Wills, T. A., & Shinar, O. (2000). Measuring perceived and received social support. In S. Cohen, L. G. Underwood, & G. BH (Eds.), *Social support measurement and intervention: A guide for health and social scientists* (pp. 86–135). New York, New York: Oxford University Press
- Wilson, P. M., Rodgers, W. M., Blanchard, C. M., & Gessell, J. (2003). The relationship between psychological needs, self-determined motivation, exercise attitudes and physical fitness. *Journal of Applied Social Psychology*.
- Wilson, P. M., Rodgers, W. M., Loitz, C. C., and Scime, G. (2006). “It’s who I am... really!” The importance of integrated regulation in exercise contexts. *J. Appl. Biobehav. Res.*
- Wing, R. R., & Jeffery, R. W. (1999). Benefits of recruiting participants with friends and increasing social support for weight loss and maintenance. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*,
- Wing, R., & Hill, J. (2001). Successful weight loss maintenance. *Annual Review Nutrition*.
- Wininger, S. R. (2007). Self-determination theory and exercise behavior: an examination of the psychometric properties of the exercise motivation scale. *J. Appl. Sport Psychol.*
- Winston, G. J., Phillips, E. G., Wethington, E., Devine, C., Wells, M., Peterson, J. C., ... Charlson, M. (2015). Social network characteristics associated with weight loss among Black and Hispanic adults. *Obesity (Silver Spring)*, 23(8).

الملاحق

## ملحق (1)

## م / تسهيل مهمة

Ministry of Higher Education and  
Scientific Research  
UNIVERSITY OF MISAN  
COLLEGE OF PHYSICAL EDUCATION  
AND SPORT SCIENCE



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة ميسان  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
وحدة الدراسات العليا



إلى / مراكز الرشاقة والتنخيف في محافظة ميسان

م / تسهيل مهمة

لعدد / ٤٦  
لتاريخ / ٢٠٢٢ / ١١ / ٢٤

تحية طيبة.....

يرجى تسهيل مهمة طالبة الماجستير (دعاء داخل ماضي) إحدى طلبة الدراسات العليا في كليتنا  
لفرض إكمال إجراءات بحث الموسوم (( الدعم الاجتماعي وعلاقته بالدافعية لدى المشتركات في مراكز  
الرشاقة والتنخيف في محافظة ميسان )) .

شاكرين تعاونكم معنا خدمة للمسيرة العلمية ..... مع التقدير

أ.م. د. حسن غالي مهاوي

معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا

٢٠٢٢/١١/٢٤

لحمه من: إلى:

مطقت السيد العميد... للتفضل بالاطلاع مع التقدير  
مطقت السيد معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا... للعرض اعلاه مع التقدير  
الدراسات العليا... للحفظ مع الاوثاق مع التقدير  
الصادرة



## ملحق (2)

## م | أستاذة مقياس الدعم الاجتماعي بصورته الأولى

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ميسان

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا / الماجستير

## ما مقياس الدعم الاجتماعي

السيد الخبير ..... المحترم

تحية طيبة .....

تروم الباحثة أجراء البحث الموسوم :

( الدعم الاجتماعي و علاقته بالدافعية لدى المشتركات في مراكز الرشاقة و التنحيف في محافظة ميسان )  
 ونظرا لخبرتكم ومكانتكم العلمية ارجب بعرض المقاييس التالية على حضراتكم وارجو من حضراتكم ابداء راىكم حول  
 مدى ملائمة الفقرات وصياغتها لقياس ما وضعت لقياسه. الدعم الاجتماعي الذي تحصل عليه المرأة لممارسة العادات  
 الرياضية والحمية الغذائية من الاهل والاصدقاء ، وقد خصص لممارسة الانشطة البدنية استبيانين منفصلين الاول  
 مخصص للدعم من قبل الاسرة والثاني للدعم المقدم من قبل الصديقات وزميلات العمل .وكذلك الدعم الاجتماعي  
 للعادات الغذائية ايضا خصص استبيانين احدهما للدعم المقدم من الاسرة والآخر الدعم المقدم من الصديقات او  
 زميلات العمل

مع وافر الشكر والتقدير .....

اسم الخبير :

اللقب العلمي وتاريخ الحصول عليه :

مكان العمل :

طالبة الماجستير

دعاء داخل ماضي

المشرف

أ.م.د. فاضل باقر مطشر

## \* مقياس الدعم الاجتماعي من قبل الاسرة لممارسة التمرينات البدنية

هل يوجد أي من افراد الاسرة من يقوم بهذا الدعم عندما قررتي الذهاب الى ممارسة الرياضة لغرض تخفيض وزنك .

الملاحظات	لا تصلح	تصلح	البنود
			1 يذهب للتمرين معي
			2 يطلب مني ان نتمرن سووية
			3 يذكرني بالذهاب الى ممارسة الانشطة الرياضية
			4 يشجيني على الالتزام بالبرنامج التدريبي
			5 يغير مواعيد ليذهب معي للتمرين
			6 يناقش التمرينات معي
			7 يسخر مني بسبب ذهابي للتمرينات
			8 يتذمر من الوقت الذي اقضيه في التمرين
			9 يكافئني بسبب التزامي بالتدريبات
			10 يخطط لجعل النزهة تحتاج الى مجهود بدني
			11 يساعدني في وضع خطط للأداء تمريناتي
			12 يناقش معي اي فكرة جديدة تساعدني في زيادة التمرينات
			13 يتحدث معي حول رغبته القوية بالاشتراك بالتمرينات البدنية

## \* مقياس الدعم الاجتماعي من قبل الصديقات او زميلات العمل للممارسة التمرينات البدنية لخفض الوزن \*

مقياس هل يوجد أي من صديقاتك او زميلاتك في العمل يقوم بهذا الدعم عندما قررتي الذهاب الى ممارسة الرياضة لغرض تخفيض وزنك.

الملاحظات	لا تصلح	تصلح	البنود
			1 يشجيني على عدم تناول الاكل غير الصحي عندما ارغب بذلك
			2 يناقشني في تغير عاداتي الغذائية
			3 دائما يذكرني بالابتعاد عن المأكولات ذات الدهون العالية والسكريات
			4 يقدم لي المديح لتغيير عاداتي الغذائية الخاطئة
			5 ينتقدي اذا عدت لعاداتي الغذائية الخاطئة
			6 ياكل طعام بحوي السكريات والدهون امامي
			7 يرفض اكل الطعام الصحي الذي اكله
			8 يجلب للبيت الطعام الذي احاول الابتعاد عنه
			9 يصبح صعب المزاج اذا شجعته على ترك تناول الأكلات الغنية بالسكريات او الدهون
			10 يعرض علي طعام احاول الابتعاد عنه

\* مقياس الدعم الاجتماعي من قبل العائلة لترك العادات الغذائية الغير صحية  
هل يوجد اي من افراد الاسرة من يقدم لكي الدعم ليساعدكي في الالتزام بالنظام الغذائي الصحي الذي يساعدك على تخفيض وزنك.

الملاحظات	لا تصلح	تصلح	البنود
			1 تشجيني على عدم تناول الاكل غير الصحي عندما ارغب ذلك
			2 تناقشني في تغير عاداتي الغذائية
			3 دائما تذكرني بالابتعاد عن المأكولات ذات الدهون العالية والسكريات
			4 تقدم لي المديح لتغيير عاداتي الغذائية الخاطئة
			5 تنتقدني اذا عدت لعاداتي الغذائية الخاطئة
			6 تأكل طعام يحوي على السكريات والدهون امامي
			7 ترفض اكل الطعام الصحي الذي اكله
			8 تجلب للبيت الطعام الذي احاول الابتعاد عنه
			9 تصبح صعبة المزاج اذا شجعتها على ترك تناول الأكلات الغنية بالسكريات او الدهون
			10 تعرض علي طعام احاول الابتعاد عنه

\* مقياس الدعم الاجتماعي من الاصدقاء او زميلات في العمل لترك العادات الغذائية الغير صحية  
هل يوجد احد من صديقاتك او زميلاتك في العمل من يشجعك على اتباع الحمية الغذائية ومواصلة خفض الوزن

الملاحظات	لا تصلح	تصلح	البنود
			1 تذهب للتمرين معي
			2 تطلب مني ان نتمرن سوياً
			3 تذكرني بالذهاب الى ممارسة الانشطة الرياضية
			4 تشجيني على الالتزام بالبرنامج التدريبي
			5 تغير مواعيدها لتذهب معي للتمرين
			6 تناقش التمرينات معي
			7 تسخر مني بسبب ذهابي للتمرينات
			8 تتذمر من الوقت الذي اقضيه في التمرين
			9 تكافئني بسبب التزامي بالتدريبات
			10 تخطط لجعل النزهة تحتاج الى مجهود بدني
			11 تساعدني في وضع خطط للأداء تمريناتي
			12 تناقش معي اي فكرة جديدة تساعدني في زيادة التمرينات
			13 تتحدث معي حول رغبتها القوية بالاشتراك بالتمرينات البدنية

## ملحق (3)

## م | أستاذة مقياس الدافعية بصورته الأولى

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة ميسان  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
الدراسات العليا / الماجستير

السيد الخبير ..... المحترم

تحية طيبة .....

تروم الباحثة إجراء البحث الموسوم :

( الدعم الاجتماعي و علاقته بالدافعية لدى المشتركات في مراكز الرشاقة و التنحيف في محافظة ميسان )  
ولتحقيق اهداف الدراسة سعت الباحثة بعد الاطلاع على البحوث والدراسات العلمية لغرض بناء مقياس الدافعية  
لممارسة الانشطة الرياضية . وقد اعتمدت الدراسة على نظرية (self-determination theory) لبناء المقياس  
حيث تفترض هذه النظرية ان الانسان عندما يتبنى اهدافه بنفسه تتولد لديه دافعية داخلية لإنجازها، وسوف يبذل  
جهدا لتحقيقها وكذلك يشعر بالمتعة والرضا النفسي في سعيه لتحقيق غايته. وقد استخدمت هذه النظرية في العديد  
من الدراسات الرياضية، وكذلك الدراسات التي هدفت الى تحسين الصحة النفسية والبدنية. وقد قسمت تلك النظرية

الدافعية الى ستة انواع وهي

- دافعية التبعية الاجتماعية
- دافعية الثواب والعقاب
- دافعية الانا
- دافعية الهوية الشخصية
- دافعية التأييد النفسي
- الدافعية الداخلية

وفيما يلي سوف نعرض تعريف كل مفهوم مع البنود الخاصة به لغرض اختيار المناسب منها وفق لما ترونه وتدوين  
ملاحظاتكم ان تطلب الامر .

مع وافر الشكر والتقدير .....

التوقيع :

الاسم :

اللقب العلمي وتاريخ الحصول عليه :

الاختصاص :

مكان العمل :

طالبة الماجستير  
دعاء داخل ماضي

المشرف  
أ.م.د فاضل باقر مطشر

1- دافعية التبعية الاجتماعية - الشخص تحت هذا المستوى ليس لديه دافعية للعمل او الاشراف اصلا في عمل معين وهذا ينتج من عدم شعور الفرد بقيمة العمل الذي يؤديه ، ولا يشعر بانه كفوء كما ان النتائج المرتبطة بالعمل لا ترتقي لطموحه ، وانما يشترك بالعمل لانه جزء من مجتمع العمل يمارس ذلك العمل.

ت	البنود المقترحة	يصلح	لا يصلح	الملاحظات
1	غالبا ما اسأل نفسي لماذا انا مشترك في ممارسة الانشطة الرياضية			
2	اشعر بان رغبتني في ممارسة الانشطة الرياضية ضعيفة			
3	اذهب الى القاعة الرياضية لأكون قريبا من اصدقائي فقط			
4	ليس لدي اهداف واضحة للاشتراك في الانشطة الرياضية			
5	غالبا ابحت عن اذار لكي لا اذهب الى ممارسة الانشطة الرياضية			
6	من الصعب ان اجعل الرياضة جزءا من عاداتي اليومية			
7	افضل استثمار الوقت المخصص للرياضة لإنجاز اعمال اخرى اكثر فائدة			
8	اشعر بضغط نفسي في داخل القاعة الرياضية			
9	اشعر ان الوقت يمر بطيئا عند ممارسة الانشطة الرياضية			

2- دافعية الثواب والعقاب : ويتصف الافراد تحت هذا المستوى باشتراكهم في ممارسة الانشطة الرياضية لغرض الحصول على مكافئة خارجية او تجنب عقوبة خارجية ، وغالبا لا يستمر الافراد في هذا المستوى بممارسة الانشطة الرياضية. ويعد هذا البعد من الدوافع الخارجية .

ت	البنود المقترحة	تصلح	لا تصلح	الملاحظات
1	اذهب الى القاعة الرياضية لان عائلتي تدفعني الى ذلك			
2	الذهاب للممارسة الانشطة الرياضية للحصول على رضا الاشخاص المقربين			
3	امارس الانشطة الرياضية للحصول على الفوائد الصحية			
4	اذهب للممارسة الانشطة الرياضية لان صديقاتي يرين ان ذلك ضروري			
5	نصحتني صديقاتي بممارسة الرياضة للحصول على جسم رشيق			
6	عدم ذهابي للقاعة الرياضية يولد مشاعر عدم رضا لدى الاهل			
7	عدم وجود ملابس تلائم مقاسي دفعني لممارسة الانشطة الرياضية			
8	لكي ابدو اصغر سنا امارس الانشطة الرياضية			
9	لكي اقضي وقتا اطول مع صديقاتي اذهب معهن للقاعة الرياضية			

3- دافعية الانا -والافراد تحت هذا المستوى يشتركون في ممارسة الانشطة الرياضية لغرض التفاخر او لتجنب الشعور بالضعف والتقصير في حالة عدم الذهاب. كما ان الافراد في هذا المستوى لا يؤمنون بالفوائد المرتبطة بالرياضة ولا يشعرون بالمتعة عند ممارستها ويعد هذا البعد من الدوافع الخارجية.

ت	البنود المقترحة	تصلح	لا تصلح	الملاحظات
1	ممارسة الرياضة تجعلني مميز عن غيري			
2	عدم ذهابي للقاعة الرياضية يشعرني بالتقصير			
3	الرياضة تجعل جسمي يبدو افضل من الاخرين			
4	القوام الرياضية يعطيني شعورا بالفخر			
5	لياقتي البدنية تجعلني متميزة في انجاز اعمال			
6	عدم ممارسة الانشطة الرياضية يشعرني بأني فاشلة			
7	انا مجبره على ممارسة الرياضة لكي لا اخسر رشاقتي التي تميزني عن الاخرات			
8	اتحدى قدراتي في تطبيق التمرينات البدنية للحصول على الثقة بنفس			
9	اعتقد ان الخاملين فقط هم من يتركون ممارسة الرياضة			

4-دافعية الهوية الشخصية - وفي هذا المستوى الشخص يشترك في الاعمال التي يعتقد بانها ستكون لها مردود ايجابي عليه في المستقبل . اي انهم يشتركون بالأنشطة الرياضية للحصول على الفوائد المرجوة من الممارسة، ولكن بنفس الوقت لا يشعر الافراد بهذا المستوى بالاستمتاع في ما يقوم به. وذلك يعد نوع من الدوافع الخارجية.

	البنود المقترحة	تصلح	لا تصلح	الملاحظات
1	الفوائد الصحية المرتبطة بالرياضة تدفعني لممارستها			
2	الرياضة علمتني الانضباط في الحياة			
3	الرياضة تساعدني في التخلص من ضغوط العمل			
4	الذهاب للقاعات الرياضية يمكنني من تكوين علاقات اجتماعية جيدة			
5	ممارستي للرياضة جعلت صحتي افضل مقارنة بزميلاتي من نفس العمر			
6	الحفاظ على قوامي يتطلب الاستمرار في ممارسة الرياضة			
7	التخلص من السمنة يوجب علي الاستمرار في ممارسة الرياضة			
8	اتحمل مشقة التمرينات البدنية لكي اتمكن من مواكبة المواض			
9	اؤمن ان ممارسة الرياضة تحمي المرأة من اثار الشيخوخة			

5- دافعية التأييد النفسي - وهي تمثل اقرب مستوى للدافعية الداخلية. وفي هذا المستوى يتبنى الفرد الكثير من السلوكيات التي تصدر من الاخرين ويلاحظ مردود تلك السلوكيات ومن ثم يتبناه على اساس انها جزء من سلوكه ومعتقداته ، ولكن ممارسته لتلك السلوكيات لا تعود عليه بالمتعة والرضا-النفسي.

ملاحظات	لا تصلح	تصلح	البنود
			1 الاشتراك في الانشطة الرياضية من اولويتي
			2 لدي اعتقاد راسخ بأهمية الرياضة لي
			3 من مبادئ التي اؤمن بها هو عدم ترك ممارسة الانشطة الرياضية
			4 الوقت المخصص للرياضة جزء لا يتجزأ من حياتي
			5 اتبنى الرأي الذي يؤكد اهمية الرياضة
			6 اعترض على الاشخاص الذين يتنقدون ممارسة الانشطة الرياضية
			7 اذهب للقاعة الرياضية بمحض ارادتي
			8 اتحمل الجهود التدريبية العالية لأنها ترتبط بمردودات صحية افضل
			9 ايماني بقيمة الرياضة يدفعني للاعتذار عن اي التزام يعوقني من الذهاب للرياضة

6- الدافعية الداخلية :ويشير هذا المصطلح الى الدافعية الداخلية ،والافراد ذوي الدافعية الداخلية يشتركون في الانشطة التي تحقق لهم المتعة والرضا النفسي الداخلي . واصحاب الدافعية الداخلية يتميزون ببذل جهود كبيرة لتحقيق اهدافهم.

ملاحظات	لا تصلح	تصلح	البنود
			1 ممارسة الانشطة الرياضية تشعرني بالفرح
			2 ممارسة الرياضة تحسن مزاجي
			3 الانشطة الرياضية توفر جو من المرح
			4 ممارسة الانشطة الرياضية تخلصني من الضغوط النفسية
			5 اشعر بالرضا النفسي عند ممارسة الرياضة
			6 اكمال تماريني بنجاح يشعرني بالسعادة
			7 تحسن لياقتي البدنية يزيد من الرضا النفسي لدي
			8 نجاحي في تحدي قدراتي كامرأة يشعرني بالرضا
			9 اشعر بسعادة كبيرة عند تنفيذي تمارين صعبة
			10 عندما لاحظت اثر الرياضة على شكل جسمي اشعر بالرضا

## ملحق (4)

## أسماء السادة الخبراء و المختصين الذي عرض عليهم فقرات مقياسي الدعم الاجتماعي والدافعية

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	عامر سعيد الخيكاني	أستاذ دكتور	علم النفس الرياضي	جامعة بابل
2	بان عبد الرحمن ابراهيم	استاذ دكتور	علم النفس الرياضي	الجامعة المستنصرية
3	عبدالعباس عبدالرزاق عبود	استاذ دكتور	علم النفس الرياضي	جامعة ذي قار
4	فاضل كردي الشمري	استاذ دكتور	علم النفس الرياضي	جامعة الكوفة
5	محمد رحيم فعييل	أستاذ دكتور	علم النفس الرياضي	جامعة البصرة
6	محمد ماجد محمد صالح	استاذ دكتور	اختبارات و قياس	جامعة ميسان
7	سناريا جبار السعدي	استاذ دكتور	علم النفس الرياضي	جامعة ديالى
8	محسن علي السعداوي	استاذ دكتور	علم النفس الرياضي	جامعة ذي قار
9	سعد عباس الجنابي	استاذ دكتور	علم النفس الرياضي	جامعة تكريت
10	أحمد ثامر خيون	أستاذ مساعد دكتور	علم الاجتماع	جامعة واسط
11	رياض صيهود هاشم	أستاذ مساعد دكتور	علم النفس الرياضي	جامعة ميسان
12	رعد عبدالامير فنجان	استاذ مساعد دكتور	علم النفس الرياضي	جامعة بابل
13	مصطفى عبد الزهره عبود	استاذ مساعد دكتور	اختبارات و قياس	جامعة ميسان
14	حيدر كاظم عبد الزهرة	استاذ مساعد دكتور	علم النفس الرياضي	جامعة ميسان
15	سكينة شاكر حسن	استاذ مساعد دكتور	علم النفس الرياضي	الجامعة المستنصرية
16	محمد عبد الرضا حسان	استاذ مساعد دكتور	علم الاجتماع	جامعة ميسان
17	محمود مطر علي البديري	استاذ مساعد دكتور	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل

## ملحق (5)

## م | مقياس الدعم الاجتماعي بصورة النهائية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ميسان

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا / الماجستير

## م / مقياس الدعم الاجتماعي

تروم الباحثة إجراء دراسة بعنوان (الدعم الاجتماعي و علاقته بالدافعية لدى المشتركات في مراكز الرشاقة و التحفيف في محافظة ميسان) وترجو من حضراتكن الاجابة على الاسئلة التالية بموضوعية للتعرف على الدعم الاجتماعي الذي تحصل عليه المرأة لممارسة العادات الرياضية والحمية الغذائية من الاهل والاصدقاء . وقد خصص لممارسة الانشطة البدنية استبيانين منفصلين الاول مخصص للدعم من قبل الاسرة والثاني للدعم المقدم من قبل الصديقات وزميلات العمل وكذلك الدعم الاجتماعي للعادات الغذائية ايضا خصص استبيانين احدهما للدعم المقدم من الاسرة والاخر الدعم المقدم من الصديقات او زميلات العمل ويرجى اختيار اجابه واحده من قبلكم فقط من البدائل الخمسة المعروض عليكم وهي.

(لا يقوم بذلك ابدا، نادرا ما يقوم بذلك، غالبا يقوم بذلك، يقوم بذلك بشكل مستمر). كما في المثال التالي

يقوم بذلك بشكل مستمر	غالبا يقوم بذلك	بعض الاحيان يقوم بذلك	نادرا ما يقوم بذلك	لا يقوم بذلك ابدا	بنود الاختبار
			✓		تشجعني على عدم تناول الاكل غير الصحي عندما ارغب في ذلك

يرجى الاجابة على الاسئلة التالية

- ما هي المدة الزمنية الفاصلة بين عمليات القياس للوزن الذي تقومين به ( )
- ما هو وزنك كان للأخر ثلاثة عمليات قياس قمتي بها الوزن الاول ( ) الوزن الثاني ( ) الوزن الثالث ( )
- كم عمرك ( )
- كم يبلغ طولك بسنتيمتر ( )
- كم الوزن الكلي الذي تم فقده من بداية التزامك بالتمارين الرياضية والنظام الغذائي لحد هذه اللحظة ( )
- هل تتناولين أدوية للأمراض المزمنة ؟ نعم ( ) كلا ( )
- هل تتناولين أدوية لتخفيض الوزن ؟ نعم ( ) كلا ( )

(( مع جزيل الشكر والامتنان ))

طالبة الماجستير

دعاء داخل ماضي

المشرف

أ.م.د. فاضل باقر مطشر

\*مقياس الدعم الاجتماعي من قبل الاسرة لممارسة التمرينات البدنية  
هل يوجد أي من افراد الاسرة من يقوم بهذا الدعم عندما قررتي الذهاب الى ممارسة الرياضة لغرض تخفيض وزنك.  
يرجى اختيار اجابة واحدة فقط.

يقوم بذلك بشكل مستمر	غالبا يقوم بذلك	بعض الاحيان يقوم بذلك	نادرا ما يقوم بذلك	لا يقوم بذلك ابدا	البنود الاختبارية
					1 يذهب للتمرين معي
					2 يطلب مني ان نتمرن سوياً
					3 يذكرني بالذهاب الى ممارسة الانشطة الرياضية
					4 يشجعني على الالتزام بالبرنامج التدريبي
					5 يغير مواعيد ليذهب معي للتمرين
					6 يناقش التمرينات معي
					7 يسخر مني بسبب ذهابي للتمرينات
					8 يتذمر من الوقت الذي اقضيه في التمرين
					9 يكافئني بسبب التزامي بالتدريبات
					10 يخطط لجعل النزهة تحتاج الى مجهود بدني
					11 يساعدني في وضع خطط للأداء تمريناتي
					12 يناقش معي اي فكرة جديدة تساعدني في زيادة التمرينات
					13 يتحدث معي حول رغبته القوية بالاشتراك بالتمرينات البدنية

\*مقياس الدعم الاجتماعي من قبل الصديقات او زميلات العمل للممارسة التمرينات البدنية لخفض الوزن  
مقياس هل يوجد أي من صديقاتك او زميلاتك في العمل يقوم بهذا الدعم عندما قررتي الذهاب الى ممارسة الرياضة لغرض تخفيض وزنك.  
يرجى اختيار اجابة واحدة فقط.

يقوم بذلك بشكل مستمر	غالبا يقوم بذلك	بعض الاحيان يقوم بذلك	نادرا ما يقوم بذلك	لا يقوم بذلك ابدا	البنود الاختبارية
					1 تذهب للتمرين معي
					2 تطلب مني ان نتمرن سوياً
					3 تذكرني بالذهاب الى ممارسة الانشطة الرياضية
					4 تشجعني على الالتزام بالبرنامج التدريبي
					5 تغير مواعيد لتذهب معي للتمرين
					6 تناقش التمرينات معي
					7 تسخر مني بسبب ذهابي للتمرينات
					8 تتذمر من الوقت الذي اقضيه في التمرين
					9 تكافئني بسبب التزامي بالتدريبات
					10 تخطط لجعل النزهة تحتاج الى مجهود بدني
					11 تساعدني في وضع خطط للأداء تمريناتي
					12 تناقش معي اي فكرة جديدة تساعدني في زيادة التمرينات
					13 يتحدث معي حول رغبته القوية بالاشتراك بالتمرينات البدنية

## \*مقياس الدعم الاجتماعي من قبل العائلة لترك العادات الغذائية الغير صحية

هل يوجد اي من افراد الاسرة من يقدم لكي الدعم ليساعدكي في الالتزام بالنظام الغذائي الصحي الذي يساعدك على تخفيض وزنك. يرجى اختيار اجابة واحده فقط

بنود الاختبار	لا يقوم بذلك ابدا	نادرا ما يقوم بذلك	بعض الاحيان يقوم بذلك	غالبا يقوم بذلك	يقوم بذلك بشكل مستمر
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

## \*مقياس الدعم الاجتماعي من الاصدقاء او زميلات في العمل لترك العادات الغذائية الغير صحية

هل يوجد احد من صديقاتك او زميلاتك في العمل من يشجعك على اتباع الحمية الغذائية ومواصلة خفض الوزن. يرجى اختيار اجابة واحدة فقط

بنود الاختبار	لا يقوم بذلك ابدا	نادرا ما يقوم بذلك	بعض الاحيان يقوم بذلك	غالبا يقوم بذلك	يقوم بذلك بشكل مستمر
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

## ملحق ( 6 )

## م مقياس الدافعية بصورته النهائية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ميسان

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا / الماجستير

## م / مقياس الدافعية لأداء التمرينات البدنية

تروم الباحثة إجراء دراسة بعنوان (الدعم الاجتماعي و علاقته بالدافعية لدى المشتركات في مراكز الرشاقة و التنحيف في محافظة ميسان) وترجو الباحثة من جنابكم اختيار بديل واحد فقط والذي ترونه مناسب وبشكل موضوعي حيث ان لكل سؤال توجد خمسة بدائل ، والبدايل هن (لا اوافق بشدة - لا اوافق - لا اوافق ولا ارفض - اوافق - اوافق بشدة).

والمثال التالي يوضح كيفية الاجابة على المقياس.

اوافق بشدة	اوافق	لا اوافق ولا ارفض	لا اوافق	لا اوافق بشدة	بنود الاستبيان
				✓	الفوائد الصحية المرتبطة بالرياضة تدفعني لممارستها

(( مع جزيل الشكر والامتنان ))

طالبة الماجستير

دعاء داخل ماضي

المشرف

أ.م.د فاضل باقر مطشر

اوافق بشدة	اوافق	لا اوافق ولا ارفض	لا اوافق	لا اوافق بشدة	بنود الاستبيان	
					غالبا ما اسال نفسي لماذا انا مشترك في ممارسة الانشطة الرياضية	1
					اذهب الى القاعة الرياضية لان عائلتي تدفعني الى ذلك	2
					ممارسة الرياضة تجعلني مميز عن غيري	3
					الفوائد الصحية المرتبطة بالرياضة تدفعني للمارستها	4
					الاشتراك في الانشطة الرياضية من اولياتي	5
					ممارسة الانشطة الرياضية تشعرني بالفرح	6
					اشعر بان رغبتني في ممارسة الانشطة الرياضية ضعيفة	7
					الذهاب للممارسة الانشطة الرياضية للحصول على رضا الاشخاص المقربين	8
					عدم ذهابي للقاعة الرياضية يشعرني بالتقصير	9
					الرياضة علمتني الانضباط في الحياة	10
					لدي اعتقاد راسخ بأهمية الرياضة لي	11
					ممارسة الرياضة تحسن مزاجي	12
					اذهب للقاعة الرياضية لأكون قريبا من صديقاتي فقط	13
					صديقتي نصحتني بممارس الانشطة الرياضية للحصول على الفوائد الصحية	14
					الرياضة تجعل جسمي يبدو افضل من الاخرين	15
					الرياضة تساعدني في التخلص من ضغوط العمل	16
					من مبادئني التي أومن بها هو عدم ترك ممارسة الانشطة الرياضية	17
					الانشطة الرياضية توفر جو من المرح	18
					ليس لدي اهداف واضحة للاشتراك في الانشطة الرياضية	19
					اذهب للممارسة الانشطة الرياضية لان صديقاتي يرين ذلك ضروري	20
					القوام الرياضي يعطيني شعور بالفخر	21
					الذهاب للقاعات الرياضية يمكنني من تكوين علاقات اجتماعية جيدة	22
					الوقت المخصص للرياضة جزء لا يتجزأ من حياتي	23
					ممارسة الانشطة الرياضية تخلصني من الضغوط النفسية	24
					غالبا ابحت عن اعدار لكي لا اذهب لممارسة الانشطة الرياضية	25
					نصحتني صديقاتي بممارسة الرياضة للحصول على جسم رشيق	26
					لياقتي البدنية تجعلني متميزة في انجاز اعمالني	27
					ممارستي للرياضة جعلت صحتي افضل مقارنة بزميلاتي من نفس العمر	28

					29	اتبني الرأي الذي يؤكد اهمية الرياضة
					30	اشعر بالرضا النفسي عند ممارسة الرياضة
					31	من الصعب ان اجعل الرياضة جزء من عاداتي اليومية
					32	عدم ذهابي للقاعة يولد مشاعر عدم رضا لدى الاهل
					33	عدم ممارسة الانشطة الرياضية يشعرني بانني فاشلة
					34	الحفاظ على قوامي يتطلب الاستمرار في ممارسة الرياضة
					35	اعترض على الاشخاص الذين يتتقدون ممارسة الانشطة الرياضية
					36	اكمل تمريناتي بنجاح يشعرني بالسعادة
					37	افضل استثمار الوقت المخصص للرياضة لإنجاز اعمال اخرى اكثر فائدة
					38	عدم وجود ملابس تلائم مقاسي دفعني للممارسة الانشطة الرياضية
					39	انا مجبره على ممارسة الرياضة لكي لا اخسر رشائقي التي تميزني عن الاخرات
					40	التخلص من السمنة يوجب علي الاستمرار في ممارسة الرياضة
					41	اذهب للقاعة الرياضية بمحض ارادتي
					42	تحسن لياقتي البدنية يزيد من رضا نفسي لدي
					43	اشعر بضغط نفسي في داخل القاعة الرياضية
					44	لكي ابدو اصغر سنا في نظر صديقاتي امارس الانشطة الرياضية
					45	اتحدى قدراتي في تطبيق التمرينات البدنية للحصول على الثقة بنفسني
					46	اتحمل مشقة التمرينات البدنية لكي اتمكن من مواكبة الموضة
					47	اتحمل الجهود التدريية العالية لأنها ترتبط بمردودات صحية افضل
					48	نجاحي في تحدي قدراتي كامرأة يشعرني بالرضا
					49	اشعر ان الوقت يمر بطيئا عند ممارسة الانشطة الرياضية
					50	لكي اقضي وقت اطول مع صديقاتي اذهب معهن للقاعة الرياضية
					51	اعتقد ان الخاملين فقط هم من يتركون ممارسة الرياضة
					52	اؤمن ان ممارسة الرياضة تحمي المرأة من اثار الشيخوخة
					53	ايماني بقيمة الرياضة يدفعني للاعتذار عن اي التزام يعوقني من الذهاب للرياضة
					54	اشعر بسعادة كبيرة عند تنفيذي تمرينات صعبة

**ملحق ( 7 )**

أسماء السادة الخبراء الذي قاموا بترجمة مقياس الدعم الاجتماعي

ت	اللقب العلمي	الاسم الثلاثي	مكان العمل
1	استاذ مساعد دكتور	حسام محمد كريم	جامعة الامام الكاظم
2	استاذ مساعد دكتور	كمال خزعل محمد	جامعة الامام الكاظم

**ملحق ( 8 )**

أسماء الفريق المساعد

مكان العمل	الاسم الثلاثي	ت
مدرية في مركز ربحانة للرشاقة و التنحيف	ملاك عبد الحسين الطائي	1
طالبة دراسات عليا   ماجستير	كفاية علي	2
طالبة دراسات عليا   ماجستير	دعاء عبد الحسين فليح	3
طالبة دراسات عليا   ماجستير	نور عبد الرضا جنجون	4

Republic of Iraq  
Ministry of Higher Education and Scientific Research  
University of Misan  
College of Physical Education and Sports Sciences  
Higher Education/Master



*Social support and its relationship to  
motivation and prediction of body mass  
index for female participants in fitness and  
slimming centers in Misan Governorate*

*A Thesis*

*Submitted to College of Physical Education and Sports Sciences—University of  
Misan in Partial Fulfillment of The Requirements for The Degree of Master in  
Physical Education and Sports Sciences*

*By*

*Duaa Dakl Made*

*Supervised by*

*Dr. Fadel Baqer Mutashar*

*2023 A.D*

*1445 A.H*

## B

# Summary

### **The present study aims to:**

The study included five chapters, and the most important thing stated in the first chapter is the importance of the study, as the social environment has a role in shaping human behavior by helping him build certain habits or abandon undesirable habits, and it also plays an important role in accepting or abandoning a certain habit, or It plays a restrictive role in directing the individual towards a specific behavior, and the reinforcement that the individual expects to receive affects the formation of a person's motivation. The individual may be either externally or internally motivated, based on self-determination theory (SDT). The research problem is a result of the role of the important social factor, which constitutes the third pillar in The weight loss process, in addition to diet and physical exercise. The current study sought to examine the role of the social worker in supporting women who attend fitness and slimming centers in the Muslim environment, as fitness and slimming centers are a new experience in a society that has social restrictions against the phenomenon of practicing physical activities for women. Despite the importance of the social factor, which plays an important role in shaping the individual's behavioral motivations and is an important factor in confronting the pressures accompanying weight loss programs. The thesis aimed to Arabize the social support scale and build a motivation scale and the relationship between them, determine the level of social support from family and friends provided to the study sample, as well as determine the type of motivation for participants in fitness and slimming centers, and finally determine which of the social support factors... Motivation has the ability to predict body mass index. The second chapter included the theoretical aspect, which explains and clarifies the variables of the study, as well as addressing previous studies.

## C

The third chapter included field research procedures, where the researcher used the descriptive approach using the survey method to suit it to achieve the purposes of the study in terms of collecting data from the study sample, displaying it, and processing it statistically to suit the nature of the study. The population and sample of the current research were women who practice sports activities with the aim of reducing their weight in Maysan Governorate in fitness and slimming centers. The sample was chosen intentionally and the statistical package (SPSS. 21) was used. In the fourth chapter, the researcher addressed the presentation and analysis. The findings were discussed, all research questions were answered, and the equation for predicting body mass index in terms of social support and motivation was extracted. While the fifth chapter included the most important conclusions and recommendations, it was reached to Arabize the social support scale and build the motivation scale and apply them to participants in fitness and slimming centers in Maysan Governorate. The relationship between them was weak and had little effect. Social support from family and friends was characterized by low degrees. The study sample has various motives for practicing physical exercise, while the descriptive analysis shows that the majority have motives (personal identity, psychological support, internal motivation), and finally the ability of internal motivation to predict the change in body mass index. As for the most important recommendations that the researcher reached, it is the necessity of combating obesity that is widespread in Iraq, practicing sports under codified conditions and in a scientific manner and under the supervision of specialists, as well as spreading the idea that sports make one person healthy for another, creating a special department in the Ministry of Health of specialists in sports sciences to combat obesity diseases and defining. People appreciate the importance of the psychological aspect of social support in the stage of weight loss and maintenance .