الضغوط الحياتية لدى مرضى السمنة
في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

إعداد

الباحثة / شيماء غليوب عبد المعز

باحثة ماجستير في الآداب تخصص/ علم النفس

كلية الآداب- جامعة أسيوط

تاريخ الاستلام: ٢٦/ ٢/ ٢٠٢٢م

تاريخ القبول: ٨/ ٣ /٢٠٢٢م

الملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على إلى ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط الحياتية لدى مرضى السمنة تبعًا لمتغيري النوع (ذكور، إناث) ودرجة السمنة (سمنة متوسطة، سمنة شديدة)، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٢) من مرضى السمنة، منهم عدد ذكور سمنة متوسطة (٨)، بنسبة (٢٢.٢%)، وذكور سمنة شديدة (٢٨)، بنسبة (٧٧.٨%)، كما بلغ عدد إناث سمنة متوسطة (٣٢)، بنسبة (٤٨.٥%)، وإناث سمنة شديدة (٣٤)، بنسبة (٥١.٥%)، طبق عليهم مقياس الضغوط الحياتية (إعداد الباحثة) وتم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقاييس المستخدمة كالصدق والثبات بعدة طرق. وقد توصلت نتائج الدراسة إلى الآتي: توجد فروق في الضغوط الحياتية لدى مرضى السمنة تبعًا لمتغيري النوع (ذكور، إناث)، ودرجة السمنة (سمنة متوسطة، سمنة شديدة)، لصالح الإناث والسمنة الشديدة ولا توجد فروق في التفاعل بينهما، وفسرت النتائج في إطار الدراسات السابقة والنظريات المفسرة.

□

Abstract:

The current study aimed to identify whether there are statistically significant differences in the life stresses of obese patients according to the variables of gender (males, females) and degree of obesity (moderate obesity, severe obesity). The study sample consisted of (102) obese patients, of them, the number of moderately obese males (8), at a rate of (22.2%), and severely obese men (28), at a rate of (77.8%), and the number of moderately obese females (32), at a rate of (48.5%), and severely obese females (34)., by (51.5%), the life stress scale (prepared by the researcher) was applied to them, and the psychometric properties of the scales used, such as validity and stability, were verified in several ways. The results of the study found the following: There are differences in the life pressures of obese patients according to the gender variables (males, females), and the degree of obesity (moderate obesity, severe obesity), and there are no differences in the interaction between them, and the results were interpreted within the framework of previous studies and explanatory theories

المقدمة:

تعتبر السمنة إحدى المشكلات الصحية الشائعة بين الشعوب وخصوصًا في الدول النامية نتيجة للقصور في التثقيف الصحي والوعي الغذائي، وعدم ممارسة الرياضة والنشاط الحركي.

وأول وصف للسمنة ظهر في صورة تمثال صغير الحجم من العصر الحجري إلى عصر ما قبل التاريخ منذ ما يقرب من خمسة وعشرين ألف عام- موجود بمتحف التاريخ الطبيعي بفيينا وأسمه "Venus of Wilendorf".

وفي عهد الإغريق والرومان أشارت مخطوطات "أبو قراط " إلى السمنة كأحد الأخطار الصحية التي تؤثر على خصوبة السيدات. (عبدالعال، ١٩٩٥:٥).

ويواجه الفرد في حياته العديد من المواقف الضاغطة، والتي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها، وأحداث تنطوي على الكثير من مصادر القلق، وعوامل الخطر والتهديد في كافة مجالات حياته، ولذلك انعكست آثار تلك المواقف الضاغطة على معظم جوانب شخصية الفرد. (النيال،١٩٩٧:٨٥).

ويرى عبد الستار إبراهيم (١٩٩٨) أن الضغوط في حياتنا أمر طبيعي، وأن لكل فرد منا نصيبه من تلك الضغوط ولكن بدرجات متفاوتة، ووجود هذه الضغوط لا يعنى أننا مرضى بقدر ما يعنى أننا نعيش ونتعامل مع الحياة بهدف تحقيق طموحات معينة، وأثناء التفاعل مع الحياة تحدث أمور بعضها متوقع والآخر غير متوقع، ومن ثم فإن علاج الضغوط أو مواجهتها لا يعني التخلص منها وإنما يتم التعايش معها ومعالجة نتائجها السلبية. (عبد الظاهر، أحمد،٢٠١٢:١٦٢).

والشخص البدين في الطب هو من يزيد وزنه بنسبه ١٥%- أو أكثر- عن الوزن المناسب لعمره وطوله والبدانة تمهد الطريق للكثير من الأمراض مثل السكر وارتفاع ضغط الدم وأمراض الشرايين والبعض يعلل بدانته على أنها وراثية والوزن

الصحيح الذي يناسبك هو الوزن الذي تعمل فيها أعضاء جسمك على خير وجه فلا تلهث لأقل مجهود ولا تعجز عند بذل مجهود إضافي (فهيم،٥٧:٥٩).

وتنتشر السمنة في مرحلة الشيخوخة وخصوصًا بين النساء، والملاحظ أن معظم المصابين بالسمنة لا يتناولون كمية من السعرات الحرارية كثر مما هو موصى به بالنسبة لعمرهم، مما يدل على أن الإصابة بالسمنة عند كبار السن تنتج في الغالب من قلة الحركة، ويلازم مرض السمنة في مرحلة الشيخوخة كثير من الحالات الإصابة بداء السكري، كما تزيد السمنة من ارتفاع ضغط الدم نتيجة زيادة العبء على القلب، وأظهرت الدراسات أن ارتفاع ضغط الدم الذى يحدث نتيجة السمنة يكون أكثر انتشارًا نتيجة لتناول كمية زائدة من عنصر الصوديوم.(المدني، ٢٠٠٥،٣٢٢:٢٣٢).

مشكلة الدراسة:

وضغوط الحياة النفسية قد تنشأ من داخل الفرد وعندئذ تسمى بالضغوط الداخلية وقد تكون من البيئة الخارجية مثل العمل والدراسة، والأسرة والأصدقاء وتعرف عندئذ بالضغوط الخارجية. (بدوي،٢٠١٤:٣).

يتزايد انتشار الوزن الزائد والسمنة في جميع أنحاء العالم، وتزيد الأدلة على الصلة بين السمنة والسرطان، ففي الولايات المتحدة ما يقرب من ٨٥٠٠٠ حالة سرطان جديدة كل عام مرتبطة بالسمنة، حيث وجدت الأبحاث الحديثة أنه كلما زاد مؤشر كتلة الجسم بمقدار ٥ كجم/م٢، تزداد الوفيات الناجمة عن السرطان بنسبة ١٠%، بالإضافة إلى ذلك تشير الدراسات التي أجريت على المرضى الذين خضعوا لجراحة السمنة لفقدان الوزن إلى انخفاض معدل الإصابة بالسرطان والوفيات، خاصة النساء. (Chang M,. et el,2011,71-76).

ومن المثير للاهتمام، في مجتمعنا الحديث، أن ظاهرة السمنة تتزامن مع زيادة في العوامل التي تعزز إنتاج الكورتيزول، مثل الضغط المزمن، واستهلاك الأطعمة ذات المؤشر الجلايسيمي المرتفع وقلة النوم. (Valk E,. et el.2018)

ويمكن بلورة مشكلة الدراسة في السؤال التالي:

هل تختلف الضغوط الحياتية لدى مرضى السمنة باختلاف متغيري " الجنس (ذكور، إناث)، ودرجة السمنة (سمنة متوسطة، سمنة شديدة)" والتفاعل بينهما؟

هدف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على إلى أي مدى تختلف الضغوط الحياتية لدى مرضى السمنة، باختلاف متغيري " الجنس (ذكور، إناث)، ودرجة السمنة (سمنة متوسطة، سمنة شديدة)" والتفاعل بينهما.

١- الضغوط الحياتية Life Stress

المفهوم اللغوي:

الضغط: ضغط ضغطًا وضغطة: عصره وزحمه وضيق عليه (بضم الضاد)، الزحمة والضيق والشدة والمشقة، الضغطة (بفتح الضاد) القهر والضيق، ويعرف الضغط على أنه صراع أو حالة من التوتر النفسي الشديد. (شحاتة، النجار،٢٠٠٣:٢٠٨).

ويعرفها حسن عبد المعطي (٢٠٠٩) بأنها تلك المثيرات الداخلية أو البيئية التي تكون على درجة من الشدة والدوام بما يثقل القدرة التوفيقية للفرد التي قد تؤدي في ظروف معينة إلى حدوث الاختلال الوظيفي أو السلوكي. (عبد المعطي، ٢٠٠٩:٣٧٥).

ويعرف "معجم علم النفس والطب النفسي "الضغط Pressure الضغط في علم نفس الشواذ بأنه المطالب المفرطة أو الضاغطة التي يتعرض لها الفرد وقد يتفاوت الضغط بتفاوت الأشخاص، ويتوقف على مطالبهم النفسية والتربوية والأسرية. (عبد الحميد، ك فافي١٩٩١، ٣٠٨٠:٢٩٣٥).

مفهوم الضغوط الحياتية إجرائيًا الدرجة الكلية التي يحصل فيها الفرد موضوع الدراسة على مقياس ضغوط الحياة، والتي تقيس الضغوط النفسية، والاجتماعية، والصحية، والمادية، والأسرية، والشخصية، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع الضغوط الحياتية لدى عينة الدراسة من الأفراد ذوى السمنة الشديدة والمتوسطة، والدرجة المنخفضة على المقياس تدل على انخفاض الضغوط الحياتية لدى الأفراد (عينة الدراسة).

وتعرف الباحثة مرضى السمنة بأنهم الأشخاص الذين يزيد وزنهم عن الحد الطبيعي وفقًا لمعادلة الطول والوزن.

السمنة هي زيادة الدهون في جسم الإنسان عن معدلها الطبيعي في تكوين الجسم والمعدل الطبيعي لكتلة الدهون حوالي ١٥%-٢٥% من وزن الجسمي الإناث، وحوالي١٥%-٢٠% من وزن الجسم في الذكور، والزيادة عن هذا المعدل تعتبر سمنة. (غانم،٢٠١٤:٤٧).

ويعرف (خالد بن علي المدني، ٢٠٠٥) السمنة بأنها تراكم السعرات الحرارية الزائدة عن احتياج الإنسان، وخزنها على هيئة دهون، حيث ترسب هذه الدهون في أماكن مختلفة تحت الجلد، مثل البطن والأرداف والإليتين، والمنكبين، والذراعين، مما يؤدي إلى زيادة الوزن أكثر من المعدل الطبيعي. (المدني، ٢٠٠٥:٣٢١). تعريف إبراهيم فهيم يعرف الشخص البدين هو من يزيد وزنه بنسبة ١٥% أو أكثر عن الوزن المناسب لعمره وطوله. (فهيم:٥٧).

كما تعرف الباحثة السمنة إجرائيًا: بأنه الدرجة التي يحصل عليها مرضى السمنة، حيث تشير الدرجة المرتفعة على هذه المقاييس (الضغوط الحياتية، الاضطرابات السيكوسوماتية) على أن مرضى السمنة أكثر اتجاهًا نحو المرض، في حين تشير الدرجة المنخفضة على هذه المقاييس (الضغوط الحياتية، الاضطرابات السيكوسوماتية) على أن مرضى السمنة أقل أتجاهًا نحو المرض.

النظريات المفسرة للضغوط:

أ- نظرية التحليل النفسي Psychoanalytic Theory:

بناءً على وجهة نظر فرويد تنطوي ديناميات الشخصية على التفاعلات المتبادلة وعلى الصدام المتبادل بين جوانب الشخصية الثلاثة وهي الهو وهو الجانب البيولوجي للشخصية، والأنا وهو الجانب السيكولوجي للشخصية، والأنا الأعلى الذي يعكس قيم ومعايير المجتمع. (سليم،٢٠١٣:٢٠٠). فقد ذكر علماء مدرسة التحليل النفسي أن الضغوط التي يعاني منها الفرد في كل موقف أو سلوك، هي تعبير عن صراع ما بين نزاعات ورغبات متعارضة أو متباينة سواء بين الفرد والمحيط الخارجي أم داخل الفرد نفسه.

وطبقًا للنظرية التحليلية النفسية فإن الأفراد لديهم صراعات لا شعورية وهذه الصراعات تكون لدى البعض أكثر حدة وعددًا. فهؤلاء الأفراد يرون ظروف وأحداث حياتهم مسببات للضغوط النفسية وأساليب مواجهة هذه الضغوط يكون عن طريق الكبت، فالذكريات المؤلمة والمشاعر التي يرافقها الخجل والشعور تكبت في اللاشعور.

وكبت المشاعر والرغبات يتم في مرحلة الطفولة المبكرة، يرافق ذلك الشعور بالذنب وإصابة الفرد لاحقًا ببعض الاضطرابات النفسية وبعض الأمراض مثل السرطان وأمراض القلب وغيرها. ويؤكد يونغ على أن الضغط النفسي كمسبب للأمراض والاضطرابات النفسية أنه ناتج عن الطاقة التي تولد مع الإنسان بالفطرة وتطورها خبرات الطفولة مما يكون شخصية الفرد المستقبلية وسلوكه. (النوايسة،٢٠١٣، ١٩:١٨).

ب- نظرية هانز سيلي:

ويعتبر "سيلي"Selye أول رائد لدراسة الضغط، ولكنه لم يستخدم هذا

المصطلح في كتاباته الأولى، بل أشار إلى" زملة التكيف العام" ليشير بها إلى محاولات الجسم للدفاع عن نفسه ضد العوامل الضارة. (إسماعيل،٢٠٠٤:٣٠).

قام سيلي بتبسيط مفهوم الضغوط وتقدم في دراستها فلقد أشار إلى أن كثيرًا من العوامل البيئية يحول الجسم عن حالة التوازن كالحرارة، والبرودة، والألم، والسموم وغيرها، وتتطلب من الجسم الاستجابة لها وهذه العوامل تسمى الضواغط أو مثيرات الضغط. ويرى سيلي أن الضغوط تتكون من مجموعة من ردود الفعل التي أطلق عليها عرض التكيف العام فالجسم–عادة– يقابل التحدي للبيئة ويتكيف مع الضغوط.

ووفقًا لسيلي فأن عرض التكيف العام يتكون من ثلاث مراحل هي:

١- مرحلة الإنذار أو التنبيه The Stage Of Alarm

يتم استثارة الجهاز العصبي المستقل، والجهاز الغدي، ويظهر الجسم تغيرات مميزة للتعرض المبدئي للضغط، وفي الوقت نفسه ينخفض مستوى المقاومة. (عبدالمعطى،٢٠٠٦:٢٤).

وفي هذه المرحلة ينخفض نشاط الكائن الحي كحالة من الصدمة، ثم يتبع ذلك حالة من التحريك الزائد للقوى الداخلة في الكائن لمقابلة التهديد الذي يواجهه. (العيسوى،٢٠٠٢:١٥٣).

ويصاحب مرحلة الإنذار استجابات انفعالية حادة مثل: الغضب والتوتر والخوف وهذه الأعراض تختفي بالتدريج فإذا كان الضغط خفيف عاد الجسم إلى حالته الطبيعية، أما إذا استمر الضغط وازدادت شدته يدخل الجسم في التالية وهي مرحلة المقاومة. (إسماعيل،٢٠٠٤:٤٤).

٢- مرحلة المقاومة The Stage Of Resistance

وفي هذه المرحلة يحاول الجسم التكيف مع المطالب الفسيولوجية التي تقع على عاتقه، وذلك بمقاومة مصدر التهديد (عبد المعطي،٢٠٠٦:٢٤).

ومرحلة المقاومة تعبر عن قوة نفسية إلى حد ما تعتمد على خبرات الفرد وسمات شخصيته. (الفرماوي، عبد الله،٢٠٠٩:٣٥).

وانشغال الفرد مع مصادر الضغط النفسي نفسيًا وفسيولوجيًا يجعله أكثر حساسية لمصادر الضغط الأخرى، مما يعرضه لاضطرابات نفسية وجسمية مثل التقرحات وضغط الدم والربو، وهذه الاضطرابات تنشأ نتيجة المحاولات للتعامل مع مصادر الضغط النفسي. (نايل، عبد اللطيف،٢٠٠٩:١١).

وإذا استمر الضغط يدخل الفرد في المرحلة الثالثة وهي مرحلة الإنهاك.

٣- مرحلة الاستنزاف (الإنهاك) The Stage Of Exhaustion

وهنا تنهك طاقة الكائن اللازمة للتكيف، ويحدث الانهيار الصحي ومعاناة الجسم من تلف أو ضرر لا يمكن إيقافه بعد التعرض لفترة طويلة لمثير ضاغط، وقد تظهر علامات استجابة من جديد أو يموت الكائن الحي. (عبد المعطى،٢٠٠٦:٢٤).

ج- نظرية هولمز وراه:

يتفق توماس هولمز وريتشارد راه مع سيلي على أن الضغوط النفسية يمكن أن يكون لها تأثيرات بدنية على الرغم من أنهما ركزوا على دراسة ضغوط أحداث الحياة، فشرعوا في تحديد أحداث الحياة التي يمكن أن تسبب ردود أفعال ضاغطة، وكذلك أرادو أن يطورو طريقة لقياس شدة الأفعال.

وهذا النموذج يشير إلى أن ردود الفعل للضغوط يمكن أن تكون إيجابية أو سلبية، وتتضمن أي جانب من حياة الفرد بما في ذلك الأسرة والمهنة، وقد ابتدع هولمز وراه مصطلح إعادة التوافق الاجتماعي إلى المواجهة أو عمل التغيرات استجابة للضغط. وربط هولمز وراه بين درجة وحدة تغير الحياة بعد ذلك بالأمراض. (عبد المعطي،٢٠٠٦،٢٩:٣٢).

الدراسات السابقة:

دراسة (العظامات،٢٠١٧) بعنوان الضغط النفسي وقلق المستقبل لدى المراهقين المصابين بالسمنة، وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغط النفسي ومستوى قلق المستقبل، والعلاقة بينهما لدى المراهقين المصابين بالسمنة، كما هدفت إلى معرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مستوى كل من الضغط النفسي وقلق المستقبل التي يمكن أن تعزى إلى: الجنس، الصف الدراسي، ومكان الإقامة، والمستوى التعليمي للأب الأم، وتكونت عينة الدراسة من(٣٩٤) مراهقًا ومراهقة مصابين بالسمنة، وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك مستوى مرتفع من الضغط النفسي ومستوى متوسط من قلق المستقبل لدى المراهقين المصابين بالسمنة، ووجود علاقة إيجابية دالة إحصائيًا بين جميع أبعاد مقياس الضغط النفسي ومقياس قلق المستقبل، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيًا بين جميع أبعاد مقياس الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس، وكانت لصالح الإناث، ومتغير محل الإقامة وكانت لصالح القرية، وعدم وجود أي فروق دالة إحصائيًا في مستوى الضغط النفسي تعزى لمتغيري: الصف الدراسي، والمستوى التعليمي للأب والأم، في جميع أبعاد الضغط النفسي، وجود فروق دالة إحصائيًا في مستوى قلق المستقبل تعزى لمتغير الجنس في جميع الأبعاد باستثناء البعد الصحي وبعد الزواج، وكانت لصالح الإناث، ووجود فروق دالة إحصائيًا تعزى لمتغير الصف الدراسي في جميع الأبعاد باستثناء بعد التفكير السلبي تجاه المستقبل، وكانت لصالح الصف الثاني الثانوي. كما كانت هناك فروق دالة إحصائيًا تعزى لمتغير مكان الإقامة في جميع الأبعاد وكانت لصالح القرية، بالإضافة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيًا تعزى لمتغير المستوى التعليمي للأب والأم على جميع الأبعاد.

دراسة (Karen d L,2019) بعنوان الضغط الاجتماعي والسمنة والاكتئاب لدى النساء، وهدفت هذه الدراسة إلى معرفة دور الإجهاد في الارتباط بين النشاط البدني والسمنة والاكتئاب بين النساء، وتكونت عينة الدراسة من (٣٢٣٥) من النساء

الأمريكان، وتوصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود ارتباط بين الضغط وكتلة الجسم، ولكن الضغط كان مرتبط بمؤشر كتلة الجسم الأعلى، كما أن هناك ارتباط بين الضغط والاكتئاب، وتوجد فروق في أنواع الضغوطات.

الإجراءات المنهجية

(أ) المنهج

استخدم في هذه الدراسة الحالية المنهج الوصفي (المقارن)، لملائمته لطبيعة الدراسة وأهدافها.

(ب) الفرض:

ينص فرض الدراسة على أنه: توجد فروق في الضغوط الحياتية لدى مرضى السمنة، باختلاف متغيري "الجنس (ذكور، إناث)، ودرجة السمنة (سمنة متوسطة، سمنة شديدة)" والتفاعل بينهما.

(ج) العينة:

تكونت عينة الدراسة الحالية من (١٠٢) فرد من مرضى السمنة، الذين يترددون على بعض العيادات الخارجية للتخسيس بمراكز العلاج الطبيعي، ومنها مركز تبارك، ومركز مكة، ومركز المجد بالقوصية، وفقًا للمواصفات التالية:

١- أن تتضمن العينة ذكور وإناث.

٢- أن تكون العينة مشخصة بمرض السمنة.

٣- ألا يتم التطبيق على حالات تعافت من المرض.

وقسمت عينة الدراسة كالآتي (٣٦) فردً من الذكور، (٦٦) فردًا من الإناث، منهم (٤٠) فرد سمنة متوسطة، (٦٢) سمنة شديدة، وتراوحت أعمارهم ما بين (٢٠-٧٥) عامًا، وتم اختيار هذه العينة بطريقة عمدية.

(د) أداة الدراسة:

مقياس الضغوط الحياتية (إعداد الباحثة)

أ- أسباب إعداد مقياس الضغوط الحياتية:

قامت الباحثة باستقصاء الأداة المناسبة لقياس الضغوط الحياتية لدى مرضى السمنة من خلال الاطلاع على بعض المقاييس التي أعدت لقياس الضغوط الحياتية، وعلى بعض الرسائل العلمية، وعدد من الدراسات السابقة المنشورة بالدوريات العلمية التي استخدمت مقاييس الضغوط الحياتية، وعلى بعض المراجع العلمية – المذكورة بقائمة المراجع – والتي تضمنت التراث النظري الذي يتعلق بالضغوط الحياتية.

وقد تم الاطلاع على بعض المقاييس العربية والأجنبية التي أعدها الباحثون ومنها مقياس الضغوط الحياتية والمجاراة لـ (مصطفى باهي ٢٠٠٧)، ومقياس ضغوط الحياة لـ (محمد سالم القرني)، مقياس ضغوط الحياة لعمال الصناعة لـ (بشرى اسماعيل٢٠٠٤)، مقياس ضغوط الحياة النفسية لـ (زينب عبدالعليم٢٠١٤)، مقياس ضغوط الحياة للسيدات العاملات لـ (عايدة شكري حسن ٢٠٠١)، مقياس الضغوط الأسرية لـ (أماني عبدالمقصود٢٠١٥)، مقياس أساليب مواجهة الضغوط تعريب (عليان والكحل وت٢٠١١)، مقياس الضغوط المهنية لـ (فرج عبد القادر طه٢٠١٠).

وقد تبين ضرورة إعداد مقياس للضغوط الحياتية بما يتناسب مع طبيعة عينة الدراسة من مرضى السمنة، لأن المقاييس التي أمكن الاطلاع عليها لا تتناسب مع عينة الدراسة الحالية، حيث إن بعض هذه المقاييس تتناسب مع طلاب جامعة، مراهقين، سيدات عاملات، وعمال المصانع، وهناك عدد من المقاييس التي تقيس الضغوط الحياتية لدى المرضى، ولكنها لا تتناول الأبعاد التي تناولتها الباحثة في الدراسة الحالية وهي (الضغوط الاجتماعية، والضغوط الصحية، والضغوط المادية، والضغوط النفسية، والضغوط الأسرية، والضغوط الشخصية)، ولعل هذا ما دفع الباحثة

إلى إعداد مقياس لقياس الضغوط الحياتية يتناسب مع طبيعة عينة الدراسة الحالية.

وقد مر بناء المقياس بالخطوات الآتية:

ب- خطوات بناء مقياس الضغوط الحياتية:

- من خلال اطلاع الباحثة على بعض الرسائل العلمية، وعدد من الدراسات السابقة المنشورة بالدوريات العلمية التي استخدمت مقاييس الضغوط الحياتية.
- وقد تم عرض مجموعة من الأسئلة ذات النهاية المفتوحة على عينة ممثلة لعينة الدراسة الأصلية، والتي دارت حول الأبعاد المختلفة المتعلقة بالضغوط الحياتية لدى مرضى السمنة وهي (الضغوط الاجتماعية، الضغوط الصحية، الضغوط المادية، الضغوط النفسية، الضغوط الأسرية، الضغوط الشخصية).
- وقد أمكن تحليل استجابات أفراد عينة الدراسة على هذه الأسئلة وإعادة صياغتها وتصنيفها وفقًا لهذه الأبعاد الرئيسية (الضغوط الاجتماعية، والضغوط الصحية، والضغوط المادية، والضغوط النفسية، والضغوط الأسرية، والضغوط الشخصية).
- تم صياغة عبارات المقياس صياغة إجرائية، وقد بلغ عدد العبارات الناتجة عن ذلك (٦٢) عبارة تمثل جميع وحدات مقياس الضغوط الحياتية منها (١٠) عبارات تقيس الضغوط الاجتماعية، (١٢) عبارة تقيس الضغوط الصحية، (٨) عبارات تقيس الضغوط المادية، (٩) عبارات تقيس الضغوط النفسية، (٩) عبارات تقيس الضغوط الأسرية، (١٤) عبارة تقيس الضغوط الشخصية.
- تم عرض هذه العبارات على مجموعة من السادة المحكمين من أعضاء هيئة التدريس بأقسام علم النفس بأثني عشرة جامعة مصرية هي: (أسيوط، وسوهاج، والمنيا، وجنوب الوادي بقنا، والمنوفية، والإسكندرية، والمنصورة، والقاهرة، حلوان، وبنى سويف، وبنها، والزقازيق) للحكم على مدى مناسبة المقياس وبلغ عدد المحكمين (١٣) محكمًا من حيث:

- مدى صدق العبارة في قياس ما وضعت لقياسه.
- مدى صلاحية العبارة من حيث الصياغة.
- مدى إمكانية إعادة تصنيف أي عبارات تحت مقياس فرعى آخر غير الذي صنفت لقياسه.
- مدى إمكانية حذف أو إضافة عبارات جديدة على المقياس.

وصف المقياس وطريقة تصحيحه:

لقد تكون المقياس من (٦٢) عبارة، واستخدم للإجابة عليها طريقة ليكرت الثلاثي، وهي من الطرق المعتمدة في تصميم المقاييس النفسية، والاستبيانات؛ فوضع أمام كل عبارة ثلاثة بدائل للإجابة هي (دائما=٣، غالبا=٢، نادرًا=١)، تقيس الضغوط الحياتية لدى مرضى السمنة وذلك وفقًا لستة أبعاد كما هو موضح في الجدول رقم (١)

جدول (١)

أبعاد مقياس الضغوط الحياتية لدى مرضى السمنة والعبارات المكونة لكل بعد

الأبعاد	العبارات	العبارات السلبية	العبارات الإيجابية
الضغوط الاجتماعية	(١-١٠)	١-٢-٣-٥-٦-٧-٨-٩-١٠	٤
الضغوط الصحية	(١١-٢٢)	١١-١٢-١٣-١٤-١٥-١٦-١٧-١٨-١٩-٢٠-٢١-٢٢	
الضغوط المادية	(٢٣-٣٠)	٢٣-٢٤-٢٥-٢٦-٢٧-٢٨-٢٩-٣٠	
الضغوط النفسية	(٣١-٣٩)	٣١-٣٢-٣٣-٣٤-٣٥-٣٦-٣٧-٣٨-٣٩	
الضغوط الأسرية	(٤٠-٤٨)	٤٠-٤١-٤٢-٤٣-٤٤-٤٥-٤٦-٤٧-٤٨	
الضغوط الشخصية	(٤٩-٦٢)	٥٠-٥١-٥٢-٥٣-٥٤-٥٥-٥٨-٥٩-٦٠-٦٠-٦٢	٤٩-٥٦-٥٧

ويتبين من جدول (١): وصف مقياس الضغوط الحياتية وطريقة تصحيحه، مع مراعاة التصحيح العكسي للعبارات السالبة وعددها (٥٨) عبارة، وهما العبارات أرقام (١،٢،٣،٥،٦،٧،٨،٩,١٠،١١،١٢،١٣،١٤،١٥،١٦،١٧،١٨،١٩،٢٠،٢١،٢٢،٢٣، ٢٤،٢٥،٢٦،٢٧،٢٨،٢٩،٣٠،٣١،٣٢،٣٣،٣٤،٣٥،٣٦،٣٧،٣٨،٣٩،٤٠،٤١،٤٢، ٤٣، ٤٤، ٤٥، ٤٦،٤٧،٤٨،٥٠،٥١،٥٢،٥٣،٥٤،٥٥،٥٨،٥٩،٦٠،٦١،٦٢)، ويمكن من خلال المقياس الحصول فقط على درجة كلية للضغوط الحياتية تمثل الضغوط التي تقع على الفرد من الأسرة، والأقارب، والأصدقاء وغيرهم من المحيطين بالفرد في شبكة العلاقات الاجتماعية.

صدق مقياس الضغوط الحياتية:

لقد قامت الباحثة بحساب الصدق لهذا المقياس بطريقتين وهما: الصدق الظاهري، والصدق العاملي، وفيما يلي عرض لكلا الطريقتين:

أ- الصدق الظاهري Content Validity:

تم عرض الصورة الأولية لمقياس الضغوط الحياتية – التي اشتملت على (٨٢) عبارة– على مجموعة من السادة المحكمين المتخصصين في مجال علم النفس، وعلوم التربية، والقياس النفسي، وبلغ عددهم (١٣) محكمًا؛ بهدف التأكد من مناسبة العبارات للمفهوم المراد قياسه، وتحديد غموض بعض العبارات لتعديلها، وحذف بعض العبارات غير المرتبطة بالضغوط الحياتية، أو غير مناسبتها لطبيعة وخصائص العينة، وبعد استرجاع الاستمارات من المحكمين وبملاحظتهم بدأت الباحثة في رصد النتائج من خلال الاستمارات كما يلي:

التقدير الكمي:

قام المحكمون بتسجيل آرائهم حول مدى مناسبة العبارة للمقياس، والعينة وتم حساب نسبة الاتفاق لكل عبارة، وجميع عبارات مقياس الضغوط الحياتية وعددها

(٦٢) عبارة حصلت على نسبة اتفاق (٨٠%) فأكثر، وبناء عليه فإن المقياس تكون من (٦٢) عبارة، وتم حذف (٢٠) عبارة نتيجة آراء المحكمين.

التقدير الكيفي:

أ- تم إجراء التعديلات وإعادة صياغة بعض العبارات بناء على آراء المحكمين، والمراجعة النهائية للعبارات، وقد عرضت هذه العبارات الأخرى بعد تعديلها على المحكمين

ب-الصدق العاملي Factrorial Validity:

بعد تطبيق المقياس على (ن=١٠٢) فردًا، تم حساب الصدق العاملي للمقياس بواسطة برنامج Spss بطريقة المكونات الرئيسية Component Principle لهوتلينج وهى الطريقة التي تسمح باستخراج عوامل المصفوفة العاملية إذا وصل الجذر الكامن للعامل الواحد الصحيح على الأقل، وبعد استخراج المصفوفة العاملية بهذه الطريقة تم تدوير العوامل تدويرًا متعامدًا باستخدام أسلوب "الفاريمكس"، وقد تم استخراج (١٧) عاملًا بالمصفوفة العاملية بعد التدوير المتعامد بالفاريمكس لوحدات مقياس الضغوط الحياتية لدى مرضى السمنة، وبعد الاطلاع على هذه المصفوفة العاملية تم الاستقرار على سبعة عوامل رئيسية؛ لأن هذه العوامل حصلت على أكبر تباين باستخدام محك جيلفورد وهو القيمة (٠.٣) كحد أدنى لجوهرية التشبعات، وحذف (١٠) عامل؛ وذلك لوجود فقرة وحدة أو فقرتين، أو ثلاث فقرات تشبعت عليه.

العامل الأول بعد التدوير

ويضم العامل الأول (١٠) فقرات، وتراوحت تشعباتها بين (٠.٣٢٢)، وبين (٠.٧٧٨) وهو الضغوط النفسية، واستوعب هذا العامل (٨.٨٩٠%) من حجم التباين الكلي، وتمثلت عباراته في جدول (٢)

جدول (٢)

تشبعات عبارات العامل الأول بعد التدوير لمقياس الضغوط الحياتية (ن=١٠٢)

م	الرقم	الفقرة	التشبع	الاشتراكيات
١	٣٣	أشعر بالضيق بسبب وزني الزائد.	٠.٧٧٨	٠.٧٢٦
٢	٥٨	أشعر بالضيق عندما لا أجد مقاسات مناسبة لي.	٠.٧٧٣	٠.٧٧٨
٣	٣٤	أشعر بالحزن عندما أعجز عن التخلص من وزني.	٠.٧٥٤	٠.٧٥٨
٤	٥٩	مظهري الجسدي يمثل أكبر مشاكل حياتي.	٠.٦٨٠	٠.٧٦٩
٥	٥٧	أحاول نسيان كل الأمور السلبية.	٠.٦٤٣	٠.٧٧٧
٦	٣٦	من السهل أن أشعر باليأس أثناء قيامي بالرجيم.	٠.٥٩٧	٠.٧٦٣
٧	٣٢	لا أشعر بالرضا عن شكل جسدي.	٠.٥٨٢	٠.٧٧٧
٨	٩	شكل جسمي يسبب لي الإحراج في عدة أماكن.	٠.٥٢٧	٠.٨١١
٩	٧	يؤلمنني حديث الأخرين عن شكلي.	٠.٣٨١	٠.٧٩٧
١٠	٣٧	أشعر بضعف في قدراتي الصحية.	٠.٣٢٢	٠.٧٧٥
		الجذر الكامن%	٥.٥١١	
		نسبة التباين الارتباطي%	٨.٨٩٠	

ويلاحظ من مكونات العامل الأول أن هناك تداخلًا وترابطًا بين هذه المكونات بقراءة المحتوى السيكولوجي لهذه الفقرات ونجد أنه تتضمن جميعها معنى نفسيًا يشير إلى الضغوط النفسية، ولهذا يمكن تسمية هذا العامل بالضغوط النفسية، حيث بلغ الجذر الكامن لهذا العامل (٥.٥١١)، ونسبة تباينه الارتباطي (٨.٨٩٠).

العامل الثاني بعد التدوير

تم ضم العامل الثاني مع العامل السادس ليكونوا بعدًا واحدًا، ويضم العامل الثاني (١٢) فقرة، وتراوحت تشبعاته بين (٠.٤٤٢)، وبين (٠.٨٣٢)، وهو الضغوط الصحية، واستوعب هذا العامل (١٢.٨١٦) من حجم التباين الكلي، وتمثلت عباراته في الجدول (٣)

جدول (٣)

تشبعات عبارات العامل الثاني بعد التدوير لمقياس الضغوط الحياتية (ن=١٠٢)

م	الرقم	الفقرة	التشبع	الاشتراكيات
١١	١٢	أشعر بضيق في التنفس.	٠.٨٣٢	٠.٧٦٩
١٢	١١	أشعر بالصداع وآلام في الرأس.	٠.٧٧٠	٠.٧٣٢
١٣	١٣	أحس بفقدان في الشهية.	٠.٧٣٨	٠.٧٦٥
١٤	١٥	أشعر بسرعة في ضربات القلب.	٠.٦٦٠	٠.٦٣٩
١٥	١٦	أشعر بالتعب عند بذل أي مجهود.	٠.٦٥١	٠.٧٨٦
١٦	١٤	أشعر بآلام في المعدة.	٠.٦٣١	٠.٧٠٩
١٧	٢٢	أحس بوخز في جسمي.	٠.٤٤٢	٠.٧٦٦
١٨	١٧	أعاني من السمنة.	٠.٣٥٦	٠.٧٤٠
١٩	١٩	أشعر بآلام في مفاصلي عند بذل أقل مجهود.	٠.٨١١	٠.٧٧٧
٢٠	٢٠	أشعر بآلام أسفل الظهر.	٠.٧٧٦	٠.٧٩٣
٢١	١٨	أشعر بضعف عام في جسمي.	٠.٥٥٢	٠.٧٢٨
٢٢	٢١	نومي مضطرب.	٠.٥٠٠	٠.٦٦٨
		الجذر الكامن%	**٧.٩٤٦**	
		التباين الارتباطي%	**١٢.٨١٦**	

ويلاحظ من مكونات العامل الثاني أن هناك تداخلًا وترابطًا بين هذه المكونات بقراءة المحتوى السيكولوجي لهذه الفقرات ونجد أنه تتضمن جميعها معنى نفسيًا يشير إلى الضغوط الصحية، ولهذا يمكن تسمية هذا العامل بالضغوط الصحية، حيث بلغ الجذر الكامن لهذا العامل (٧.٩٤٦%)، ونسبة تباينه الارتباطي (١٢.٨١٦%).

العامل الثالث بعد التدوير

تم ضم العامل الثالث مع العامل الخامس ليكونوا بعدًا واحدًا، ويضم العامل الثاني (١٥) فقرة، وتراوحت تشبعاته بين (٠.٣٥٥)، وبين (٠.٨١٠)، وهو الضغوط

الشخصية، واستوعب هذا العامل (١٢.٥٩٣%) من حجم التباين الكلي، وتمثلت عباراته في الجدول (٤)

جدول (٤)

تشبعات عبارات العامل الثاني بعد التدوير لمقياس الضغوط الحياتية (ن=١٠٢)

م	الرقم	الفقرة	التشبع	الاشتراكيات
٢٣	٥١	أشعر بانهيار حياتي الشخصية.	٠.٧٧٨	٠.٨٣٨
٢٤	٤٢	أرفض الخروج من المنزل بسبب جسمي أقضي وقتًا طويلًا خارج البيت.	٠.٧٦١	٠.٨٣٥
٢٥	٥٠	أرسم صورة مظلمة لمستقبل حياتي.	٠.٦٦٤	٠.٧٨٠
٢٦	٦٠	عندما أرى شخصًا نحيفًا أشعر بالغيرة.	٠.٦٦٣	٠.٧٨٩
٢٧	٣٥	أشعر بالكره لجسدي.	٠.٦٠٣	٠.٦٩٩
٢٨	١٠	أخجل من الجلوس مع الغرباء خوفًا من انتقادهم لجسمي.	٠.٥٠٠	٠.٧٤٧
٢٩	٤٩	أصر على رأيي عندما يناقشني شخصًا آخر.	٠.٤٣٩	٠.٦٨١
٣٠	٥٢	تكثر خلافاتي مع المحيطين بي.	٠.٤٣٠	٠.٦٤٤
٣١	٢٣	لدي عجز مالي .	٠.٤٢٥	٠.٦٣٦
٣٢	٦١	أنا غير قادر على الحركة لقضاء احتياجاتي.	٠.٣٥٥	٠.٨١٥
٣٣	٥٥	أبحث عن مصادر تسلية لتخفيف الآثار السلبية لأحداث الحياة الضاغطة.	٠.٨١٠	٠.٨٤٠
٣٤	٥٦	أحاول نسيان كل الأمور السلبية.	٠.٧٣٠	٠.٧٠٨
٣٥	٥٤	انسحب من التفكير السلبي بأن أنام.	٠.٥٧٦	٠.٧٨٩
٣٦	٤٥	يزورني أقاربي في المناسبات فقط.	٠.٤٦٥	٠.٧١٥
٣٧	٥٣	استخدم الأدوية والمهدئات للتغلب على التعب النفسي	٠.٤٠٩	٠.٦٥٢
		الجذر الكامن%	٧.٨٠٨	
		التباين الارتباطي%	**١٢.٥٩٣**	

ويلاحظ من مكونات العامل الثالث أن هناك تداخلًا وترابطًا بين هذه المكونات بقراءة المحتوى السيكولوجي لهذه الفقرات ونجد أنه تتضمن جميعها معنى نفسيًا يشير إلى الضغوط الشخصية، ولهذا يمكن تسمية هذا العامل بالضغوط الشخصية، حيث بلغ الجذر الكامن لهذا العامل (٧.٨٠٨%)، ونسبة تباينه الارتباطي (١٢.٥٩٣%).

العامل الرابع بعد التدوير

ويضم العامل الرابع (٩) فقرات، وتراوحت تشبعاتها بين (٠.٤٢٥)، وبين (٠.٧٤٥) وهو الضغوط الاجتماعية، واستوعب هذا العامل (٧.٥٠٧%) من حجم التباين الكلي، وتمثلت عباراته في جدول (٥)

جدول (٥)

تشبعات عبارات العامل الأول بعد التدوير لمقياس الضغوط الحياتية (ن=١٠٢)

م	الرقم	الفقرة	التشبع	الاشتراكيات
٣٨	٢	لا أميل لتواجد أناس حولي.	٠.٧٤٥	٠.٧٦٦
٣٩	٥	أفضل العزلة الاجتماعية.	٠.٧٢٣	٠.٧٦٥
٤٠	١	أجد صعوبة في تكوين صداقات.	٠.٦٩٤	٠.٧٥٤
٤١	٦	أتجنب إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين.	٠.٦٥١	٠.٨٥٩
٤٢	٤٧	أشعر بضغوط أسرية عديدة لا أستطيع التعبير عنها.	٠.٦٠٣	٠.٧٩٣
٤٣	٤٠	لا أستطيع أن أعبر عن رأيي وهذا يسبب لي الضيق.	٠.٥٤٦	٠.٧١٧
٤٤	٣	أفضل أن تقتصر مشاركتي الاجتماعية على أفراد أسرتي(عائلتي).	٠.٥٢٧.	٠.٧٣٧
٤٥	٤١	أشعر أنى تعيس في حياتي الأسرية.	٠.٤٤٨	٠.٧٦٥
٤٦	٤٦	أشعر بمشاعر سلبية تجاه أسرتي.	٠.٤٢٥	٠.٦٦٤
		الجذر الكامن%	**٤.٦٥٦**	
		نسبة التباين الارتباطي%	**٧.٥٠٩**	

ويلاحظ من مكونات العامل الرابع أن هناك تداخلًا وترابطًا بين هذه المكونات بقراءة المحتوى السيكولوجي لهذه الفقرات ونجد أنه تتضمن جميعها معنى نفسيًا يشير إلى الضغوط الاجتماعية، ولهذا يمكن تسمية هذا العامل بالضغوط الاجتماعية، حيث بلغ الجذر الكامن لهذا العامل (٤.٦٥٦)، ونسبة تباينه الارتباطي (٧.٥٠٩).

العامل السابع بعد التدوير

ويضم العامل السابع (٤) فقرات، وتراوحت تشبعاتها بين (٠.٣١٠)، وبين (٠.٨٥١) وهو الضغوط المادية، واستوعب هذا العامل (٤.١٦٠%) من حجم التباين الكلي، وتمثلت عباراته في جدول (٦)

جدول (٦)

تشبعات عبارات السابع بعد التدوير لمقياس الضغوط الحياتية (ن=١٠٢)

م	الرقم	الفقرة	التشبع	الاشتراكيات
٤٧	٢٤	عندي ديون لا أستطيع تسديدها.	٠.٨٥١	٠.٨٠٢
٤٨	٢٥	أعجز عن شراء الأدوية لغلاء ثمنها.	٠.٥٨٥	٠.٧٣٣
٤٩	٢٦	أسكن في بيت أقل من مستواي.	٠.٥٣٩	٠.٧٢٦
٥٠	٤٤	انزعج لأن متطلبات أسرتي تفوق إمكانياتي.	٠.٣١٠	٠.٧٦١
		الجذر الكامن%	**٢.٥٧٩**	
		نسبة التباين الارتباطي%	**٤.١٦٠**	

ويلاحظ من مكونات العامل السابع أن هناك تداخلًا وترابطًا بين هذه المكونات بقراءة المحتوى السيكولوجي لهذه الفقرات ونجد أنه تتضمن جميعها معنى نفسيًا يشير إلى الضغوط المادية، ولهذا يمكن تسمية هذا العامل بالضغوط المادية، حيث بلغ الجذر الكامن لهذا العامل (٢.٥٧٩)، ونسبة تباينه الارتباطي (٤.١٦٠).

ومن الجدول (٢-٣-٤-٥-٦) يمكن ملاحظة أن المصفوفة العالمية قد اختزلت في خمسة عوامل، استحوذت على تباين كلي (ارتباطي) قدره (٤٥.٩٦٨%)، وبلغت جملة الجذور الكامنة الخمسة (٢٨.٥)، وبعد التدوير المتعامد بالفاريمكس بلغ حجم الجذر الكامن للعامل الأول (٥.٥١١) واستحوذ على نسبة تباين ارتباطي(٨.٨٩٠)، أما العامل الثاني فقد بلغ جذره الكامن(٧.٩٤٦) واستحوذ على نسبة تباين ارتباطي(١٢.٨١٦)، أما العامل الثالث فقد بلغ جذره الكامن(٧.٨٠٨) واستحوذ على نسبة تباين ارتباطي (١٢.٥٩٣)، أما العامل الرابع فقد بلغ جذره الكامن (٤.٦٥٦) واستحوذ على نسبة تباين ارتباطي(٧.٥٠٩)، أما العامل السابع فقد بلغ جذره الكامن (٢.٥٧٩) واستحوذ على نسبة تباين ارتباطي (٤.١٦٠).

- وباستقراء العبارات التي اندرجت تحت البعد الأول وهي (٣٣-٥٨-٣٤-٥٩-٥٧-٣٦-٣٢-٩-٧-٣٧) اتضح أنها تدور حول الضغوط التي يشعر بها الفرد في داخل نفسه لذلك يمكن تسمية هذا البعد بالضغوط النفسية.

- وعند فحص العبارات التي اندرجت تحت البعد الثاني وهي (١٢-١١-١٣-١٥-١٦-١٤-٢٢-١٧-١٩-٢٠-١٨-٢١) اتضح أنها تدور حول الضغوط التي يشعر بها الفرد عندما يحس بآلام في جسمه ولذلك يمكن تسمية هذا البعد الضغوط الصحية.

- وعند فحص العبارات التي اندرجت تحت البعد الثالث وهي (٥١-٤٢-٥٠-٦٠-٣٥-١٠-٤٩-٥٢-٢٣-٦٠-٥٥-٥٦-٥٤-٤٥-٥٣) اتضح أنها تدور حول الضغوط التي يشعر بها الفرد تجاه شخصيته والانتقادات التي توجه له لذلك يمكن تسمية هذا البعد بالضغوط الشخصية.

- وعند فحص العبارات التي اندرجت تحت البعد الرابع وهي (٢-٥-١-٦-٤٧-٤٠-٣-٤١-٤٦) اتضح أنها تدور حول ما يشعر به الفرد داخل المجتمع المحيط به ولذلك يمكن تسمية هذا العامل الضغوط الاجتماعية.

وعند فحص العبارات التي اندرجت تحت البعد السابع وهي (٢٤-٢٥-٢٦-٤٤) اتضح أنها تدور حول ما يشعر بها الفرد عندما يشعر بأنه غير قادر على تلبية احتياجات أسرته واحتياجاته وعندما يشعر أنه لديه عجز مالي لذلك يمكن تسمية هذا البعد بالضغوط المادية.

ثبات مقياس الضغوط الحياتية في الدراسة الحالية:

قامت الباحثة بالتحقق من ثبات مقياس الضغوط الحياتية في الدراسة الحالية بعدة طرق وهي: ثبات ألفا كرونباخ، والثبات بطريقة التجزئة النصفية، وثبات الاتساق الداخلي، والثبات باستخدام قيم الاشتراكيات في التحليل العاملي لوحدات المقياس. وفيما يلي عرض نتائج لكل طريقة من هذه الطرق الأربع.

أ- ثبات طريقة ألفا كرونباخ وثبات بطريقة التجزئة النصفية:

للتحقق من قيم معاملات الثبات، قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقة:

١- ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha، وتراوحت قيم معاملات ثبات وتراوحت قيم ثبات أبعاد المقياس (٠.٧١٠، ٠.٩١٥) وهي قيم مقبولة تدل على ثبات المقياس.

٢-كما قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس عن طريق تجزئة المقياس Split-Half Method إلى نصفين نصف زوجي، ونصف فردي ومن ثم حساب معامل الارتباط بين مجموع فقرات النصف الأول، ومجموع فقرات النصف الثاني، وتم رفع معامل الثبات باستخدام معادلة سبيرمان – براون فبلغ معامل الثبات (٠.٩٣٨)، وعند تطبيق معادلة جتمان بلغ معامل الثبات (٠.٩٣٤)، فكانت جميع معاملات الثبات مرتفعة، وجدول(٧) يوضح نتائج معاملات ثبات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية مقياس الضغوط الحياتية وأبعاده.

جدول (٧)

يوضح قيم معامل ثبات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس الضغوط الحياتية وأبعاده(ن=١٠٢).

أبعاد المقياس	عدد الفقرات	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية		
			معامل الارتباط	معامل ارتباط سبيرمان – براون بعد التصحيح	معامل ارتباط جيتمان بعد التصحيح
البعد الأول: الضغوط النفسية	١٠	٠.٧٦٤	٠.٦٢٧	٠.٧٧١	٠.٧٤٩
البعد الثاني: الضغوط الصحية	١٢	٠.٨٨٩	٠.٨٦٤	٠.٩٢٧	٠.٩٢٧
البعدالثالث: الضغوط الشخصية	١٥	٠.٧٦٦	٠.٦٩٤	٠.٨١٩	٠.٨١٣
البعد الرابع: الضغوط الاجتماعية	٩	٠.٨٦٨	٠.٧٢٣	٠.٨٣٩	٠.٨٣٣
البعد الخامس: الضغوط المادية	٤	٠.٧١٠	٠.٥٥٧	٠.٧١٥	٠.٧١٤
المقياس ككل	٥٠	٠.٩١٥	٠.٨٨٣	٠.٩٣٨	٠.٩٣٤

يتضح من الجدول (٧) أن مقياس الضغوط الحياتية لدى مرضي السمنة (الدرجة الكلية للمقياس)، وتشير الدرجة المرتفعة إلى أن الشخص المصاب بالسمنة يعاني بدرجة كبيرة من الضغوط، وأيضًا كل مقياس فرعي من المقاييس المكونة له، ثابت سواء بطريقة ألفا كرونباخ، أو بطريقة التجزئة النصفية للمقياس، مع تصحيح معامل الارتباط بين نصفي كل مقياس باستخدام معادلة "سبيرمان – براون"، ومعادلة "جتمان"، مما يشير إلى درجة عالية من الثبات للمقياس ككل وأبعاده، وبالتالي تفي بالأغراض البحثية والدراسات التجريبية في تحديد عناصر الضغوط الحياتية.

ثبات الاتساق الداخلي Realability:

قامت الباحثة بالتحقق من ثبات مقياس المساندة الاجتماعية باستخدام طريقة الاتساق الداخلي (ن=١٠٢) من خلال حساب معامل الارتباط بيرسون بين أدائهم على الأبعاد، وبين أدائهم على الدرجة الكلية للمقياس ككل، فبعد تطبيق هذه الأداة، أمكن حساب ثبات الاتساق الداخلي وفيما يلي توضيح هذه النتائج.

- ثبات الاتساق الداخلي لمقياس الضغوط الحياتية بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس (ن =١٠٢):

البعد الأول: الضغوط النفسية (٠.٧٢٤**)، **البعد الثاني:** الضغوط الصحية (٠.٦٧٢**)، البعد الثالث الضغوط الشخصية (٠.٨٦٦**)، البعد الرابع الضغوط الاجتماعية (٠.٧٦٠**)، البعد الخامس الضغوط المادية (٠.٥٠١**)، يتضح مما سبق أن جميع الأبعاد ثابتة عند مستوى دلالة (٠.٠١).

وجدول (٨) يوضح ثبات الاتساق الداخلي لمقياس الضغوط الحياتية بين فقرات مقياس الضغوط الحياتية والدرجة الكلية للمقياس (ن =١٠٢).

جدول (٨)

ثبات الاتساق الداخلي لمقياس الضغوط الحياتية بين فقرات مقياس الضغوط الحياتية والدرجة الكلية للمقياس (ن=١٠٢).

الفقرة	الارتباط	الدلالة	الفقرة	الارتباط	الدلالة
١	٠.٥٥٤**	٠.٠١	٣٤	٠.٥٩٩**	٠.٠١
٢	٠.٥٥٣**	٠.٠١	٣٥	٠.٦١٠**	٠.٠١
٣	٠.٥٧٥**	٠.٠١	٣٦	٠.٥٠٤**	٠.٠١
٥	٠.٥٦٦**	٠.٠١	٣٧	٠.٤٨٤**	٠.٠١
٦	٠.٥٢٠**	٠.٠١	٤٠	٠.٤٧٤**	٠.٠١
٧	٠.٥١٥**	٠.٠١	٤١	٠.٥٤٩**	٠.٠١
٩	٠.٦٦٠**	٠.٠١	٤٢	٠.٦٧٧**	٠.٠١

الفقرة	الارتباط	الدلالة	الفقرة	الارتباط	الدلالة
١٠	٠.٦٢٥**	٠.٠١	٤٤	٠.٣٧٧**	٠.٠١
١١	٠.٤٦٤**	٠.٠١	٤٥	٠.٢٨٦**	٠.٠١
١٢	٠.٤٠١**	٠.٠١	٤٦	٠.٤٧٨**	٠.٠١
١٣	٠.٢٦٢**	٠.٠١	٤٧	٠.٥٠٨**	٠.٠١
١٤	٠.٣٦٠**	٠.٠١	٤٩	-٠.٢٧٠**	٠.٠١
١٥	٠.٤٦٠**	٠.٠١	٥٠	٠.٥٩١**	٠.٠١
١٦	٠.٤٥٩**	٠.٠١	٥١	٠.٦٤٩**	٠.٠١
١٧	٠.٥٤٤**	٠.٠١	٥٢	٠.٥٣٩**	٠.٠١
١٨	٠.٥٢١**	٠.٠١	٥٣	٠.٥٦٦**	٠.٠١
١٩	٠.٤٢٤**	٠.٠١	٥٤	٠.٤٩٥**	٠.٠١
٢٠	٠.٥٢٢**	٠.٠١	٥٥	٠.٣٤٠**	٠.٠١
٢١	٠.٤٧٢**	٠.٠١	٥٦	-٠.٠٦٥	غير دالة
٢٢	٠.٥٣٠**	٠.٠١	٥٧	-٠.٤٦٢**	٠.٠١
٢٣	٠.٣٦٧**	٠.٠١	٥٨	٠.٣٣٣**	٠.٠١
٢٤	٠.٣٢٢**	٠.٠١	٥٩	٠.٥١٥**	٠.٠١
٢٥	٠.٣٦٤**	٠.٠١	٦٠	٠.٥٦٣**	٠.٠١
٢٦	٠.٤٠١**	٠.٠١	٦١	٠.٣٨٩**	٠.٠١
٣٢	٠.٤٠٢**	٠.٠١			
٣٣	٠.٥٢٦**	٠.٠١			

يتبين من جدول (٨) ارتباط فقرات مقياس الضغوط الحياتية بالدرجة الكلية للمقياس عند (٠.٠١)، مما يشير إلى ثبات المقياس بدرجة مقبولة، فيما عدا الفقرة (٥٦) فهي غير دالة.

- **حساب الثبات لمقياس الضغوط الحياتية باستخدام التحليل العاملي:**

تمكنت الباحثة من حساب الثبات العاملي لمقياس المساندة الاجتماعية بفقراته الـ (٦٢) بإدخال عينة الدراسة (١٠٢).

الثبات العاملي لمقياس الضغوط الحياتية بأبعاده: (الضغوط النفسية، والضغوط الصحية، والضغوط الشخصية، والضغوط الاجتماعية، والضغوط المادية)، وتبين أن هناك علاقة واضحة بين كل من الثبات والشيوع للمتغيرات التي نقوم بالتحقق

من ثباتها (صفوت فرج، ١٩٨٠: ١٤٨)، حيث ينظر إلى قيم الشيوع في المتغير في مصفوفة عاملية بوصفها معامل ثبات لهذا المتغير؛ لذلك قامت الباحثة باستخدام قيم الاشتراكيات (الشيوع) في دراسة عاملية لوحدات مقياس الضغوط الحياتية وعددها (٥٠) وحدة كمؤشرات لحساب الثبات لكل وحدة من الوحدات، وذلك بإدخال عينة الدراسة الكلية (ن=١٠٢) لكل وحدة من وحدات المقياس، واستخراج المصفوفة العاملية بطريقة المكونات الرئيسة لهوتلينج، وبمراجعة قيم الاشتراكيات الخاصة بمتغيرات (وحدات) مقياس الضغوط الحياتية في الجداول (٢-٣-٤-٥-٦)، يمكن ملاحظة أن هذه القيم كانت كبيرة، وتراوحت قيم الاشتراكيات ما بين (٠.٦٣٦) للفقرة رقم (٢٣)، وبين (٠.٨٥٩) للفقرة رقم (٦)، مما يعد مؤشرًا على ثبات كل وحدة من وحدات مقياس الضغوط الحياتية.

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

أجريت التحليلات الإحصائية باستخدام حزمة البرامج الإحصائية (SPSS)، وتم استخدام الطرق والأساليب الآتية:

أ- تحليل التباين الثنائي (Univariate Analysis of Variance ANOVA) للتحقق من صحة الفرض.

نتائج الدراسة مناقشتها وتفسيرها:

اولًا: البيانات الوصفية:

تم استخراج البيانات الوصفية لأداء عينة الدراسة (ن=١٠٢) على مقياس الضغوط الحياتية، بهدف التحقق من اعتدالية توزيع درجات مقياس الضغوط الحياتية.

جدول (٩)

يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية لكل مجموعة على مقياس الضغوط الحياتية لدى مرضى السمنة

المجموعة	عدد	متوسط	انحراف معياري
ذكور(متوسطة)	٨	٧٦.٥٠	١٦.٠٣
ذكور(شديدة)	٢٨	٨٨.٣٩	١٦.٥٧
إجمالى ذكور(متوسطة، شديدة)	٣٦	٨٥.٧٥	١٦.٩٨
إناث (متوسطة)	٣٢	٨٦.٥٩	١٥.٨٢
إناث (شديدة)	٣٤	٩٣.٥٩	١٣.٩١
إجمالي إناث (متوسطة، شديدة)	٦٦	٩٠.٢٠	١٥.١٦
متوسطة (ذكور، وإناث)	٤٠	٨٤.٥٨	١٦.١٨
شديدة (ذكور، وإناث)	٦٢	٩١.٢٤	١٥.٢٦
عينة الدراسة الكلية	١٠٢	٨٨.٦٣	١٥.٨٩

وتشير نتائج الجدول (٩) إلى وصف عينة الدراسة لدى مرضى السمنة (ن=١٠٢) على مقياس الضغوط الحياتية المستخدم في هذه الدراسة.

نتائج فرض الدراسة:

ينص هذا الفرض على أنه" توجد فروق في الضغوط الحياتية لدى مرضى السمنة باختلاف متغيري " الجنس (ذكور، إناث)، ودرجة السمن (سمنة متوسطة، سمنة شديدة)" والتفاعل بينهما. واستخدمت الباحثة للتحقق من صحة هذا الفرض أسلوب تحليل التباين الثنائي لنتائج عينة الدراسة (ن=١٠٢) والجدول (٩) يوضح النتائج الوصفية للمجموعات (المتوسط والانحراف المعياري)، كما يوضح الجدول (١٠) نتائج

تحليل التباين الثنائي على مقياس الضغوط الحياتية والمتغيرات الديموغرافية موضوع الدراسة لدى مرضى السمنة ر(ن=١٠٢)، وفقًا لمتغير النوع ودرجة السمنة والتفاعل بينهما.

جدول (١٠)

تحليل التباين الثنائي لدرجات عينة الدراسة من مرضى السمنة على مقياس الضغوط الحياتية حسب متغيري النوع (ذكور/ إناث)، درجة السمنة (متوسطة/ شديدة) والتفاعل بينهم ا(ن=١٠٢).

مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة(ف)	الدلالة
الجنس (أ)	١	١٠٥٥.٩٢٩	١٠٥٥.٩٢٩	٤.٤٣٢	٠.٠٥
درجة السمنة (ب)	١	١٦١١.٤٢٩	١٦١١.٤٢٩	٦.٧٦٣	٠.٠٥
التفاعل (أ x ب)	١	١٠٨.٣٨٦	١٠٨.٣٨٦	٠.٤٥٥	غير دالة
الخطأ	٩٨	٢٣٣٥٠.٦٣٣	٢٣٨.٢٧٢	–	–
المجموع	**١٠٢**	**٨٢٦٦٩٠.٠٠٠**	–	–	–

وبمراجعة الجدول (١٠) يمكن الخروج بالنتائج التالية:

١- تتأثر الضغوط الحياتية لدى مرضى السمنة بمتغير النوع (ذكور/ وإناث)، حيث بلغت قيمة "ف" (٤.٤٣٢) وهي دالة عند (٠.٠٥).

٢- تتأثر الضغوط الحياتية لدى مرضى السمنة بمتغير درجة السمنة (سمنة متوسطة/ وسمنة شديدة)، حيث بلغت قيمة"(٦.٧٦٣)، وهي دالة عند (٠.٠٥).

٣- لا تتأثر الضغوط الحياتية لدى مرضى السمنة؛ بالتفاعل بين متغيري: النوع (ذكور/ وإناث)، ودرجة السمنة (سمنة متوسطة/ وسمنة شديدة)، حيث بلغت قيمة "ف" (٠.٤٥٥) وليس لها دلالة إحصائية.

- **مناقشة وتفسير نتائج الفرض الثاني:**

تربط العديد من الدراسات بين الضغوط والسمنة، وهما مشكلتان منتشرتان للغاية تواجهان المجتمع اليوم، حيث أولًا التوتر يتداخل مع العمليات المعرفية مثل الوظيفة التنفيذية والتنظيم الذاتي، ثانيًا يمكن أن يؤثر الضغط على السلوك عن طريق الحث على الإفراط في تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السعرات الحرارية أو الدهون أو السكر واستهلاكها عن طريق تقليل النشاط البدني وتقصير النوم، ثالثًا يمكن أن يؤدي الضغط إلى تغيرات فسيولوجية في محور ما تحت المهاد والغدة النخامية والكظرية، وكذلك تكون السمنة حالة مرهقة بسبب الانتشار الكبير لوصمة العار الناتجة عن الوزن. (Tomiyama J,. 2019, 703-718)

واتفقت نتائج هذا الفرض مع دراسة (سونيا شومان العظامات،٢٠١٧) ودراسة (more،2012 et el) توجد فروق دالة إحصائيًا بين جميع أبعاد مقياس الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس وكانت لصالح الإناث. واختلفت نتائج هذه الدراسة مع دراسة (torrs s، Et el,2007) توجد علاقة بين الضغوط والسمنة وكانت لصالح الرجال.

وجاءت نتيجة هذا الفرض لصالح الإناث و السمنة الشديدة وذلك لأن المرأة تكون أكثر تأثرًا من الرجل بالضغوط ويمثل الوزن الزائد بالنسبة لها مشكلة كبيرة تسعى دائما إلى التخلص منها ذلك تمثل السمنة مصدر ضغط كبير على المرأة لانشغالها الدائم بأن تظهر بمظهر جميل أمام الآخرين، وكانت السمنة قديمًا تمثل مظهر من مظاهر القوة وعلامة من علامات الجمال والرفاهية أما حاليًا أصبحت تمثل مرض يجب التخلص منه لأنها تؤثر على أعضاء الجسم وتجلب للإنسان الكثير من الأمراض، وبالرجوع لنتائج الجدول (٩) نجد أن النتائج جاءت لصالح الإناث، والسمنة الشديدة.

توصيات الدراسة

هناك مجموعة من التوصيات المبنية على نتائج الدراسة الحالية، ويمكن الإشارة إليها فيما يلي:

١- توعية وتأهيل مرضى السمنة بأهمية اتباع نظام غذائي صحي.

٢- توفير الدعم الاجتماعي لمرضى السمنة.

٣- الاهتمام بمرضى السمنة وعمل برامج تساعدهم على تخفيف الوزن.

٤- العمل على تنمية الشعور بالأمل والرضا عن الحياة لدى مرضى السمنة.

٥- عمل ندوات تثقيفية للمرضى لزيادة الثقة بأنفسهم وتقبلهم ذاتهم.

٦- تعديل نمط الغذاء اليومي لمرضى السمنة وإرشادهم لاتباع نظام غذائي صحي.

البحوث المقترحة

هناك مجموعة من البحوث التي تقترحها الباحثة والمبنية على نتائج الدراسة الحالية، ويمكن الإشارة اليها فيما يلي:

١- فاعلية برنامج إرشادي لزيادة الرضا عن الحياة لدى مرضى السمنة.

٢- دراسة العلاقة بين تقبل الذات والضغوط الحياتية لدى مرضى السمنة.

المراجـــــــع

- أرنوط، بشرى إسماعيل. (٢٠٠٤). **ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية**، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- بدوي، زينب عبد العليم. (٢٠١٤). **مقياس ضغوط الحياة النفسية**، دار الكتاب الحديث.
- سليم، عبد العزيز إبراهيم. (٢٠١٣). **علم النفس المهني**: الرياض، دار الزهراء.
- شحاتة، حسن، النجار، زينب. (٢٠٠٣). **معجم المصطلحات التربوية والنفسية**: الدار المصرية اللبنانية.
- عبد الحميد، جابر، كفافي، علاء الدين. (١٩٩١). **معجم علم النفس**.
- عبدالظاهر، محمد، أحمد، سيد. (٢٠١٢). **الضغوط النفسية والعلاج بالتحليل النفسي**، القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- عبدالعال، ماجد. (١٩٩٥). **السمنة وأمراض الغدد وأسبابها والوقاية منها** القاهرة مركز الأهرام للترجمة والنشر.
- عبدالمعطي، حسن مصطفى. (٢٠٠٦). **ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها**، القاهرة، الطبعة الأولى: مكتبة زهراء الشرق.
- عبد المعطي، حسن مصطفي. (٢٠٠٩). **المقاييس النفسية المقننة**، القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.
- العظامات، سونيا شومان. (٢٠١٧). الضغط النفسي وقلق المستقبل لدى المراهقين المصابين بالسمنة جامعة اليرموك، كلية التربية، **رسالة ماجستير**.
- العيسوي، محمد عبد الرحمن. (٢٠٠٢). **موسوعة علم النفس الحديث** بيروت، المجلد الثامن: دار الراتب الجامعية.
- غانم، محمد حسن. (٢٠١٤). **العلاج بالصوم (للأمراض الجسدية والنفسية والعقلية والانحرافات السلوكية)**: مكتبة الأنجلو المصرية.
- الغرير، أحمد نايل، أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف. (٢٠٠٩). **التعامل مع الضغوط النفسية**، عمان: دار الشروق.

- الفرماوي، حمدي علي، عبد الله، رضا. (٢٠٠٩). **الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة:** دار الصفاء للطباعة والنشر.
- فهيم، إبراهيم. (ب س). **الأمراض النفسية والجسمية**، دار المعارف.
- المدني، خالد بن علي. (٢٠٠٥). **التغذية خلال مراحل الحياة**، دار المدني بجدة.
- النوايسة، فاطمة عبد الرحيم. (٢٠١٣). **الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة**، دار المناهج للنشر والتوزيع.
- النيال، مايسة أحمد. (١٩٩٧). أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة قطر، المؤتمر الدولي الرابع – الإرشاد النفسي والمجال التربوي، المجلد الأول جامعة عين شمس، القاهرة. والطب النفسي، القاهرة، الجزء الرابع: دار النهضة العربية.

المراجع الأجنبية:

- Chang M, Engquist B, (2011). Obesity and Cancer, current oncology reports, 1(No)13, P71-76.
- Valk E, Savas M, Rossum E, (2018). Stress and obesity, Cur robes rep, 2(No)7, p193-203.
- Karen d L, (2019). Social stress obesity and depression among women: ciarifying the role of physical activity, Ethnicity& Health, 6(No)24, P662-678.