

مستوى التوجه نحو الحياة لدى عينة من المراهقين المتمدرسين المصابين بالسمنة
Level of Psychological Well- Being in a sample of adolescents with obesity

بعلي مصطفى^{*1}

جامعة المسيلة (الجزائر)، moustafa.baali@univ-msila.dz

تاريخ الاستلام: 2019/11/29 تاريخ القبول: 2021/03/29 تاريخ النشر: 2021/06/28

ملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى التوجه نحو الحياة لدى عينة من المراهقين المتمدرسين المصابين بالسمنة. وقد اختار الباحث لهذه الدراسة عينة قوامها (76) من المراهقين المتمدرسين المصابين بالسمنة، كما تم الاعتماد على أدوات لجمع البيانات تمثلت في مقياس السمنة (الطول، الوزن، كتلة الجسم)، ومقياس التوجه نحو الحياة إعداد ياسرة محمد أبو هدروس، وجاءت النتائج التالية:

- 1- مستوى التوجه نحو الحياة، لدى المراهقين المتمدرسين المصابين بالسمنة مرتفع.
 - 2- لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى التوجه نحو الحياة لدى المراهقين المتمدرسين المصابين بالسمنة تعزى لمتغير الجنس.
- الكلمات المفتاحية: التوجه نحو الحياة؛ التفاؤل؛ التشاؤم؛ المراهق، السمنة.

Abstract:

The study aimed to identify the level of the orientation of the life in a sample of adolescents with obesity. The researcher selected for this study a sample of (76) of adolescents with obesity, and relied on tools to collect data were represented in the measure of obesity (height, weight, body mass), and the scale of the orientation of the life Preparation by Dr.Yasera Abo Hadroos, the following results:

- 1-The level of Psychological Well- Being, in adolescents with obesity is high.

2- There were no statistically significant differences in the level of life orientation among adolescents with obesity by sex.

Keywords: the orientation of the life; optimism; pessimism; adolescent; Obesity.

مقدمة:

إن علاقة الفرد بجسمه وكيفية إدراكه له تؤدي دورا رئيسيا في صقل شخصيته، وتحديد سلوكه، وما يتبلور لديه من أفكار ومعتقدات حول نفسه وصورة جسده؛ فصورة الجسد هي تلك الصورة الموجودة في عقل الشخص حول ما يبدو عليه جسده، إضافة إلى مشاعره تجاه هذه الصورة سواء أكانت إيجابية أم سلبية، ومدى اعتقاده بملائمة حجم وجاذبية أجزاء جسمه المختلفة للمعايير التي استقاها وتشرّبها من منابع عدة كالأُسرة وجماعة الأقران ووسائل الإعلام وغيرها (عباس والزبون، 2012، ص394).

ويعتبر الجسم البشري الوسيلة الرئيسية التي يقيس بها الإنسان عالمه الداخلي وعالمه الخارجي، كما أنه الأداة التي يجرب ويفسر ويتعامل ويتفاعل بها مع هذين العالمين، والفرد الناجح بحاجة إلى تكوين صورة إيجابية عن نفسه، بحيث تسهم بشكل فعال في هذا النجاح لأن أي خلل في هذه الصورة يدفع الفرد لسوء تقدير إمكانياته ومستقبله وطموحاته مما يعرقل قدرته على تحقيق الأفضل.

ولعل ما يشوه الصورة الإيجابية عن ذات الفرد هو معاناته من السمنة، التي باتت تمثل موضوعا مهما من الموضوعات الصحية والنفسية والاجتماعية البالغة الخطورة في حياة الفرد والمجتمع، وهو ما دفع بمنظمة الصحة العالمية إلى اعتبار السمنة مرض العصر الحديث؛ حيث تشير الإحصائيات في الجزائر إلى تسجيل إصابة أكثر من 50% من النساء و36% من الرجال بالسمنة نتيجة تغير نمط وأسلوب الحياة في الوقت الراهن، ففي دراسة (مقاوسي، 2011) في الجزائر والتي هدفت إلى التعرف على البدانة ونمط الحياة بين البدنيين وغير البدنيين من المراهقين خلصت إلى أنه توجد فروق بين البدنيين وغير البدنيين من الجنسين في الأنشطة البدنية وذلك لصالح الذكور غير البدنيين والإناث غير البدنيات، كما أنه توجد فروق بين البدنيين وغير البدنيين من الجنسين في العادات الغذائية وذلك لصالح الذكور البدنيين والإناث البدنيات في انتشار العادات الغذائية السلبية، وأظهرت كذلك أنه توجد فروق بين البدنيين وغير البدنيين من الجنسين في التعامل مع الضغط النفسي وذلك لصالح الذكور غير البدنيين والإناث البدنيات، وأظهرت كذلك وجود فروق بين البدنيين والبدنيات في (نمط الحياة العادات الغذائية، النشاط البدني، التعامل مع الضغط النفسي) وذلك لصالح الإناث البدنيات، وأظهرت كذلك وجود فروق بين غير البدنيين وغير البدنيات في نمط الحياة وذلك لصالح الذكور غير البدنيين.

ونتيجة للضرر الذي تسببه السمنة على الفرد وضعها المختصون في علم النفس في دائرة الأمراض التي تبعث على الضيق والخجل والاكتئاب وبالتالي ضياع الإحساس بالبهجة والسرور والسعادة والتفاؤل هذا الأخير الذي يشكل مع التشاؤم اتجاهان إزاء الحياة أو إزاء أحداث معينة، ينزع الفرد في التفاؤل إلى رؤية الجانب المشرق في الحياة والأحداث، وإلى الإيمان بأن هذا العالم هو خير العوالم الممكنة وأن الخير سينتصر في النهاية، أما التشاؤم فهو استعداد شخصي أو توجه لدى الفرد يجعله يدرك الأشياء من حوله بطريقة سلبية ومن ثم يكون توجهه سلبيا نحو ذاته وحاضره ومستقبله، فعلماء نفس الشخصية ينظرون للتفاؤل و التشاؤم بوصفهما خلفية عامة تحيط بالحالة النفسية العامة للفرد، وتؤثر فيه أيما تأثير على سلوكه وتوقعاته بالنسبة للحاضر والمستقبل ومن ثم تجعل الفرد أميل إلى التفاؤل أو يغلب عليه التشاؤم(الأنصاري، 1998، ص11).

وقد خلص الأنصاري في عرضه للبحوث السابقة في هذا الميدان إلى وجود ارتباط موجب بين التفاؤل وكل من: تقدير الذات، والوجدان الإيجابي، والسعادة، والانبساط، وضبط النفس، ومصدر الضبط، والتدين، والتغلب على الضغوط بنجاح، والتفسير الإيجابي للموقف، والتوافق، والسلوك الصحي . ويرتبط التفاؤل سلبا بكل من التشاؤم، والحدة، والاكتئاب، اليأس، والعداوة، والميل إلى الانتحار والقلق، والعصبية. ووجد أن هناك ارتباطا موجبا بين التشاؤم وكل من الاكتئاب، واليأس، والميل إلى الانتحار، والعصبية والقلق، والوجدان السلبي، والفشل في حل المشكلات، والنظرة السلبية إلى صدمات الحياة، في حين أن التشاؤم يرتبط سلبا بكل من التفاؤل والسعادة، والانبساط، وضبط النفس.

وفي دراسة (عبد الكريم، والدوري، 2010) والتي هدفت إلى استقصاء العلاقة بين التفاؤل والتوجه نحو الحياة لدى عينة من طالبات (كلية التربية للبنات) توصل الباحثان إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين التفاؤل والتوجه نحو الحياة، وأن مستوى التفاؤل لدى الطالبات أعلى من متوسط المجتمع وكذلك مستوى التوجه نحو الحياة لدى الطالبات أعلى من متوسط المجتمع، وتبين أيضا عدم وجود فروق في التفاؤل لدى الطالبات بين المرحلة الأولى والرابعة، ووجود فروق دالة في التوجه نحو الحياة لصالح طالبات المرحلة الرابعة.

وإذا كان الأمر هكذا مع السمنة بالنسبة لكل مرحلة من مراحل النمو الإنساني، فإن الوضع يختلف بعض الشيء بالنسبة لمرحلة المراهقة بصفة خاصة، وذلك نتيجة لكل التغيرات والتطورات النمائية الهائلة، وكذلك بعض التعقيدات المختلفة التي قد ترتبط بهذه المرحلة الحساسة والحرجة، سواء من الناحية الاجتماعية أو الانفعالية أو الفسيولوجية.

واتسلا مع ما سبق تأتي هذه الدراسة للتعرف على مستوى التوجه نحو الحياة لدى عينة من المراهقين المتمدرسين المصابين بالسمنة، لذا فإن مشكلة الدراسة الحالية تتحدد بالإجابة على التساؤلات التالية:

1- ما مستوى التوجه نحو الحياة لدى عينة من المراهقين المتمدرسين المصابين بالسمنة؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات التوجه نحو الحياة لدى عينة من المراهقين المتمدرسين المصابين بالسمنة تعزى لمتغير الجنس؟

1. أهمية الدراسة:

حيث أن الدراسة الحالية تبحث في مستوى التوجه نحو الحياة لدى عينة من المراهقين المتمدرسين المصابين بالسمنة، فإن أهمية الدراسة تظهر في الجوانب الآتية:

1- تناول الدراسة لمتغير التوجه نحو الحياة كمفهوم نفسي في مجال علم النفس الايجابي؛ فالاتجاه العالمي الحديث أصبح ينادي بالتركيز على دراسة النواحي الايجابية في السلوك الإنساني.

2- خطورة السمنة على المراهقين، حيث تسبب في حدوث أمراض عديدة مثل ارتفاع ضغط الدم، التهاب المفاصل، السرطان، داء السكري، هذا إلى جانب الآثار السلبية على النواحي النفسية والاجتماعية.

3- أهمية عينة الدراسة والمثلة في المراهقين المصابين بالسمنة التي تحتاج إلى الدراسة والبحث.

4- قد تفيد نتائج الدراسة الحالية في تصميم برامج (توعوية، علاجية) تأخذ مرجعيتها من علم النفس الايجابي.

5- توظيف نتائج الدراسة من خلال بناء برامج علاجية وإرشادية لمساعدة المراهقين المصابين بالسمنة على تخفيف أوزانهم والوصول إلى الوزن المثالي، بالإضافة إلى جلسات نفسية تساعدهم على تدعيم الثقة بالنفس وتقليل القلق والاكتئاب.

2. التحديد الإجرائي لمفاهيم الدراسة:

إن المعالجة العلمية لأي موضوع تتطلب تحديد المفاهيم المستخدمة فيه، وعليه فقد تم تحديد بعض المفاهيم الأساسية في موضوع الدراسة كمايلي:

1.1. التوجه نحو الحياة Life Orientation:

الزعة أو الميل إما إلى التفاؤل الذي يؤدي إلى توقع حدوث أشياء وأحداث حسنة أو إلى التشاؤم الذي يؤدي إلى توقع حدوث أشياء وأحداث سيئة وكلاهما يؤدي إلى التوجه نحو الحياة إما ايجابي أو سلبي. ويعرف التوجه نحو الحياة إجرائيا في هذه الدراسة بوصفه الدرجة التي يحصل عليها التلاميذ المصابين بالسمنة في مقياس التوجه نحو الحياة المستخدم في هذه الدراسة.

2.2. المراهقين Adolescent:

يقصد بالمراهقين في هذه الدراسة تلاميذ المرحلة الثانوية المصابين بالسمنة ذكور وإناث، أعمارهم بين 15 - 19 سنة.

3.2. السمنة Obesity:

ويقصد بها كل مراهق ممتدرس كانت كتلة الجسم لديه أكبر أو تساوي (30) وذلك حسب معادلة كتلة الجسم.

3. طبيعة التوجه نحو الحياة:

يعتبره علم النفس على أنه تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها ويعتمد هذا التقييم على مقارنة المكافآت بمستوى الحياة التي يعيشها، والنظرة الايجابية والاعتقاد بأن جميع الأشياء والأحداث والمواقف والتصرفات تنزع نحو الخير، والإقبال على الحياة والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل بالإضافة إلى الاعتقاد باحتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء بدلا من حدوث الشر أو الجانب السيئ (علي، 2012، ص1271).

وعرفه شاير وكارفر Scheier & Carver بأنه: النزعة أو الميل للتفاؤل أو التوقع العام للفرد بحدوث أشياء أو أحداث حسنة بدرجة أكبر من حدوث أشياء أو أحداث سيئة، وهي سمة مرتبطة ارتباطا عاليا بالصحة النفسية الجيدة (أبو أسعد، 2010، ص704).

بينما يرى (عبد الخالق والأنصاري، 1995، ص5) أن التوجه نحو الحياة هو " نظرة استبشار نحو المستقبل، تجعل الفرد يتوقع الأفضل، وينتظر حدوث الخير، ويرنو إلى النجاح، ويستبعد ما عدا ذلك". في حين يؤكد (موسى، 2001، ص186) أن التوجه نحو الحياة " اتجاه من جانب فرد ما نحو الحياة أو نحو أحداث معينة يميل أحيانا إلى حد مفرط للعيش على الأمل، أو نحو التركيز على الناحية المشرقة من الحياة أو الأحداث أو الجانب المفعم بالأمل والخير".

وعرفه مارشال وآخرون بأنه " استعداد شخصي للتوقع الايجابي للأحداث، ويرجع إلى الاعتقاد بأن المستقبل هو عبارة عن خزين من الرغبات المطلوبة بصرف النظر عن قدرة الفرد في السيطرة عليها أو تحقيقها".

أما كورف Korff فيعرفه بأنه " إدراك شخصي لمدى إشباع الحاجات الأساسية للفرد بالامتداد مع إدراكه لنوعية الحياة طوال خبراته الحياتية".

وينظر مهربان Mehrabian للتوجه نحو الحياة على أنه " التفكير ومعايشة الأحداث في الحاضر والمستقبل من منظور ايجابي والإيمان بحدوث الأشياء الجيدة أكثر من الرديئة ويتوقع استمرارها أو ديمومة حدوثها".

ولخصت سعادات مجموع التعاريف الخاصة بالتوجه نحو الحياة في النقاط التالية:

1- أنه مجموعة من الميول البيولوجية الداخلية التي تدفع الفرد للشعور بالتفاؤل والسعادة والرضا، وتظهر بشكل ملحوظ على كل ما يقوم به الفرد من سلوكيات.

2- هو سمة من سمات الشخصية التي تدفع الفرد إلى الاستبشار بالمستقبل المشرق المليء بالأمل والنظرة الايجابية للحياة.

3- هو التنبؤ بما هو خير وسعيد يجعل الفرد يدرك عالمه الواقعي بشكل أفضل وايجابي.

هذا وتعددت النظريات المفسرة للتوجه نحو الحياة وذلك بتعدد المدارس النفسية، والتي كانت تجمع تحت لوائها مجموعة من العلماء البارزين في علم النفس، مع ملاحظة أن هذه النظريات لم تفسر التوجه نحو الحياة بشكل خاص وإنما من خلال تفسير التفاؤل والتشاؤم تكون الإشارة إليه، فقد أشار سليجمان إلى مفهوم التفاؤل المتعلم من خلال دراسة علمية قام بها حول العجز المتعلم والفكرة أن الناس مهما يفعلون فإن بعض الأحداث السلبية في كثير من الأحيان لا تزال جارية، إذ أنهم تعلموا باستمرار أن لا حيلة لهم وأصبحوا كذلك في الواقع، فتحول تركيز سليجمان إلى محاولة اكتشاف ما الذي يجعل الناس يبتعدون عن التفكير بأنهم لا يستطيعون تغيير الأحداث وأنهم لا حول لهم ولا قوة؟ (الخالدي وزيدان، 2014، ص90) وكان الجواب هو التفاؤل.

واستند كل من شاير وكارفر Scheier&Carver في منظورهما على الأساس النظري الذي وضعاه حول التنظيم أو الضبط السلوكي للذات وطورا نظريتهما عن التوجه نحو الحياة بوصفهما جزءا منه، الذي تعد فيه التوقعات بالنتيجة مجالا مهما من النزاعات السلوكية للأفراد، فهما يركزان على توقعات الأفراد لأهداف المستقبل أو لعواقب الأمور.

وقد افترض شاير وكارفر أن المشاعر الايجابية مرتبطة بمدى الحركة والتوجه نحو الأهداف، فالانفعال لا يرتبط فقد بالخبرة الخاصة بمدى الحركة نحو الأهداف أو بعيدا عنها فقط، بل التوقعات المتعلقة بالنتائج أيضا، لذلك فالانفعالات الايجابية لا ترتبط بالتقدم نحو الأهداف فقط وإنما بالتوقع الايجابي لنتائج ذلك التقدم (المشاعر التفاؤلية)، أما المشاعر السلبية فتربط بمدى الحركة المبتعدة عن الأهداف التي ترتبط بالتوقع السلبي لنتائج ذلك التقدم أيضا (المشاعر التشاؤمية).

كما يفترض شاير وكارفر وجود ارتباط بين التوجه الايجابي نحو الحياة (التفاؤل) والمحاولات النشطة للتعامل مع الضغوط في الأساليب التي تركز على المشكلة؛ فعندما يجابه الأفراد ذوي التوجه الايجابي نحو الحياة (التفاؤلون) مشكلات أو صعوبات معينة فإنهم يبذلون جهدا أكبر من الجهود التي يبذلها الأفراد ذوي التوجه السلبي نحو الحياة.

وركزت وجهة نظر فرانكل Frankl الوجودية على أن الحياة إما أن تكون متألقة مشرقة أو أن تكون ضيقة معتمة، وذلك يعود للقرارات التي يتخذها الفرد، والمعايير التي يقبلها والمعايير التي يرفضها.

ويؤكد فرانكل على مفاهيم أساسية للنظرية وهي (لقدرة على الوعي بالذات، الحرية المسؤولية، الكفاح من أجل الذاتية والعلاقات الأخرى، الدافعية)، وكل هذه المفاهيم توصل الفرد إلى البحث عن المعنى لحياته، وكثير من الصراعات الكامنة التي تدفع الناس إلى التوجه نحو الحياة بسلبية خاصة عندما يبدأ الفرد يسأل نفسه لماذا أنا هنا؟ ماذا أريد من الحياة؟ وما الذي يعطي للحياة معناها؟ حينها يشعر الفرد أن العالم الذي يعيش فيه بلا معنى، وهذا يولد القلق لديه، الذي ينشأ حينما يكافح الفرد من أجل البقاء ليؤكد على وجوده في الحياة (سعدات، 2016، ص66).

فالاتجاه الوجودي ينظر للتوجه نحو الحياة في اتجاهين هما: الاتجاه السلبي والايجابي وهذه النظرة تعو للفرد ولقراراته التي يتخذها في حياته، فإذا كانت نظرة الفرد للحياة تحتوي على صراعات، فإن هذه الصراعات تقود إلى النظرة السلبية للحياة والتشاؤم، وأما إن كانت قراراته ذات طابع ايجابي فإن توجهه نحو الحياة سوف يتسم بالفهم لحاجاته وقدراته وإمكانياته.

ويعتبر التصور الإنساني عند أصحابه (روجرز، ماسلو، ..) أن التوجه نحو الحياة يقوم على تحقيق الفرد لذاته، وأن الفرد يشعر بالتهديد والعجز عن عدم استطاعته إشباع حاجاته ومواجهة مشكلاته، وهو ما يجعل الفرد يتوجه نحو الحياة إما إيجاباً أو سلباً ويشير روجرز Rogers أن التعامل الايجابي مع الفرد منذ مرحلة الطفولة المبكرة من خلال منح الحب والتقدير والعطف والقبول له يجعله يقبل واقعه الذي يعيش فيه كما هو ويتوجه نحو الحياة برضا وتفاؤل.

كما وضع ماسلو Maslow هرم للحاجات منطلقاً من الحاجات الفسيولوجية التي تحافظ على جسم الإنسان والحياة العضوية للبقاء البشري على قيد الحياة، والحاجة إلى الأمن والعيش في بيئة آمنة والحاجة للحب والانتماء ومنح الحب للفرد يجعله يتجه نحو الحياة بحب، والحاجة إلى التعاطف مع الآخرين، والحاجة إلى الانتماء، والحاجة إلى التقدير من خلال احترام الذات وشعور الفرد بكفاية الشخصية بما يدفعه إلى الإقبال على الحياة بنشاط، والحاجة إلى تحقيق الذات، وان شعر الفرد بقيمة ذاته أقبل وتوجه على الحياة بثقة وإيجابية، وهنا يظهر الفرد قدرته على التوجه نحو الحياة

بالشكل الايجابي لأنه حقق حاجته والعكس إذا فشل في تحقيقها (أحمد، 2003، ص 387، 388).



شكل رقم(01): هرم الحاجات لابراهيم ماسلو

4- طبيعة السمنة عند علماء النفس:

يعرفها العيسوي بأنها "المعاناة من زيادة الوزن بزيادة تصل إلى 15-30% من الوزن المثالي، وهذا الوزن تحدده العوامل الثقافية، وهي من الأمراض السيكوسوماتية الشائعة" ويرى بطرس بأن السمنة أو البدانة هي زيادة الوزن التي تساوي أو تتجاوز 20% من الوزن المثالي للشخص (حسب طول قامته) على أن تتركز هذه الزيادة في الأنسجة الشحمية لجسم المريض (بطرس، 2010، ص 290).

وينظر وائل أبو هندي إلى السمنة على أنها "مشكلة معقدة نتيجة لمجموعة من العوامل النفسية والجسدية والاجتماعية تبدأ من الطفولة وتستمر طوال حياة الفرد". أما كارين سوليفان فتعرف السمنة بأنها "حدوث اختلال يستمر لمدة طويلة بين كمية السعرات التي يتناولها الفرد في غذائه وبين كميات السعرات التي يستهلكها لأداء نشاطاته اليومية" (مقاوسي، 2011، ص 12).

ولا ترجع كل حالات السمنة لسبب واحد وإنما قد تتنوع هذه الأسباب، ويمكن تقسيمها إلى أربعة عوامل رئيسية:

- العوامل الوراثية والتي تتعلق بالجينات التي تنتقل بالوراثة من جيل إلى جيل.
- العوامل الغذائية والتي تتعلق بنمط استهلاك الغذاء والتغير في العادات الغذائية.
- العوامل المعيشية والتي ترتبط بالتغير في أسلوب المعيشة مثل الاعتماد على المواصلات الحديثة وقلة النشاط البدني وغيرها.

- العوامل النفسية والاجتماعية والتي لها علاقة بالوضع الاجتماعي والتربية الأسرية والدوافع والاتجاهات والتأثيرات النفسية.

5- منهجية الدراسة وإجراءاتها:

1.5 منهج الدراسة: اعتمد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي وذلك لمناسبتة طبيعة الدراسة وأهدافها.

2.5 مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من المراهقين المتدربين بالمرحلة الثانوية المصابين بالسمنة بستة ثانويات في مدينة المسيلة وهي: ثانوية إبراهيم بن الأغلب التميمي، ثانوية عثمان بن عفان، ثانوية صلاح الدين الأيوبي ثانوية عبد المجيد مزيان، ثانوية جابر بن حيان، ثانوية أحمد بن محمد يحي المقري خلال الموسم الدراسي 2018/2019

3.5 عينة الدراسة: اشتملت عينة الدراسة على المراهقين المتدربين المصابين بالسمنة (ذكور وإناث) والذين تتراوح أعمارهم الزمنية بين 15 - 20 سنة، وفي مرحلة التعليم الثانوي.

وتم الأخذ بعين الاعتبار بعض الخطوات الهامة للحصول على عينة الدراسة وهي:

أ- الاتصال بأطباء الصحة المدرسية لاختيار المراهقين المصابين بالسمنة.

ب- قياس الوزن باستخدام ميزان الكتروني (بأقل ملابس ممكنة).

ج- قياس الطول باستخدام عصا قياسية مخصصة لقياس الطول.

د- استخراج مؤشر كتلة الجسم كما يلي:

مؤشر كتلة الجسم = الوزن بالكيلوغرام / مربع الطول بالمتر.

هـ- تحديد حالة الوزن حسب التصنيف الذي اعتمده منظمة الصحة العالمية (who) كما هو بالجدول:

جدول رقم (01): درجة السمنة حسب مؤشر كتلة الجسم لمنظمة الصحة العالمية

حالة الوزن	مؤشر كتلة الجسم
أقل من الوزن الطبيعي	أقل من 18.5
وزن طبيعي	18.5.....24.5
زيادة في الوزن	25.....29.5
سمنة درجة أولى	30.....34.5
سمنة درجة ثانية	35.....39.5

أكثر من 40	سمنة مفرطة
------------	------------

و- اختيار الأفراد الذين تتجاوز كتلة الجسم لديهم 30 واستبعاد الأفراد الأقل من ذلك. وتم اختيار العينة بطريقة قصدية، وهي التي تخضع لشروط محددة في عملية الاختيار وفيما يلي نورد بيانات بعينة الدراسة، مع توضيح عدد الذين انطبقت عليهم شروط العينة:

جدول رقم (02): مواصفات عينة الدراسة الأساسية.

الجنس	الفئات	العدد	%
	ذكر	29	38.15
	أنثى	47	61.84
المجموع		76	100
السن	الفئات	العدد	%
	17-15	47	61.84
	20-18	29	38.15
المجموع		76	100
المستوى الدراسي	الفئات	العدد	%
	أولى ثانوي	27	35.52
	ثانية ثانوي	31	40.78
	ثالثة ثانوي	18	23.68
المجموع		76	100
التخصص	الفئات	العدد	%

42.10	32	أدبي	
57.89	44	علمي	
100	76	المجموع	

4.5. أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية:

1.4.5. مقياس السمعة: لمعرفة ما إذا كان الفرد يعاني من السمعة، استخدمنا الأجهزة

أ- ميزان الكتروني: يقوم بقياس الوزن مع ارتداء ملابس خفيفة.

ب- مقياس القامة: لقياس الطول

ج- مؤشر كتلة الجسم BMI INDEX BODY MASS

مؤشر كتلة الجسم هو مقياس متعارف عليه عالمياً للتمييز بين السمنة والنحول والوزن

المثالي، ويحسب مؤشر كتلة الجسم بتقسيم الوزن بالكيلوغرام على مربع طول القامة بالمتر كما يلي:

مؤشر كتلة الجسم = الوزن بالكيلوغرام / مربع الطول بالمتر.

وتم الحصول عليه من خلال تطبيق مثبت على جهاز الهاتف الذكي بنظام الاندرويد.

2.4.5. مقياس التوجه نحو الحياة إعداد ياسرة محمد أبو هديوس:

أ. وصف مقياس التوجه نحو الحياة: استعانت معدة المقياس بالأداة التي أعدها الأنصاري (2002)

للتوجه نحو الحياة الذي ترجمه من الانجليزية إلى العربية حيث أعد النسخة الانجليزية كل من شاير

وكارفر (Scheier & Carver, 1985) حيث يتكون المقياس من (8) عبارات بواقع (4) عبارات تشير إلى

التفاؤل، و(4) عبارات تشير إلى التشاؤم، وقد أضافت معدة المقياس (8) عبارات جديدة للمقياس

الأصلي ليصبح مجموع العبارات الكلي (16) عبارة بواقع (9) عبارات تعبر عن التفاؤل، و(7) عبارات

تعبر عن التشاؤم، وتتم الاستجابة لعبارات المقياس على مقياس ثلاثي التدرج (بدرجة كبيرة، بدرجة

متوسطة، بدرجة قليلة)، وبذلك يمكن اعتبار المقياس مكوناً من بعدين هما: التفاؤل وبعد التشاؤم.

أ. صدق المقياس: صدق الاتساق الداخلي:

تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة بين درجة العبارة والدرجة الكلية للبعد:

جدول رقم (03): معامل ارتباط كل عبارة بالبعد الذي تنتهي إليه في مقياس التوجه نحو الحياة

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	*0.48	9	*0.46
2	**0.73	10	**0.79
3	**0.69	11	**0.67
4	*0.40	12	**0.53

5	**0.59	13	**0.65
6	*0.40	14	**0.54
7	*0.47	15	**0.55
8	**0.56	16	**0.58

(*) دالة عند 0.05 (**) دالة عند 0.05

يتبين من الجدول أن جميع العبارات ذات معامل ارتباط دال لأن القيمة المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى دلالة (0.01 و 0.05)، مما يعني ارتباط الدرجة الكلية بالبعد الذي تنتمي إليه، وبذلك توفر صدق المقياس.

- ثبات المقياس: 1- طريقة ألفا-كرونباخ

تم استخراج معامل ثبات مقياس التوجه نحو الحياة بهذه الطريقة لجميع أبعاد المقياس وكذلك للدرجة الكلية للمقياس كمايلي:

جدول رقم (04): معامل ألفا-كرونباخ لجميع أبعاد مقياس التوجه نحو الحياة والدرجة الكلية

م	الأبعاد	معامل ثبات ألفا-كرونباخ
1	التفاؤل	0.71
2	التشاؤم	0.65
	الدرجة الكلية	0.76

يتضح من الجدول أن قيمة معامل الثبات للدرجة الكلية للمقياس بلغت (0.76) وهي قيمة تدل على ثبات المقياس.

6. الأساليب الإحصائية المستخدمة:

تم معالجة البيانات باستخدام الحاسب الآلي من خلال برنامج SPSS (VER.22) الحزمة الإحصائية في العلوم الاجتماعية، وتمثل المعالجات التي تمت للبيانات في الإحصاءات الآتية:

- 1- التكرارات والنسب المئوية للبيانات.
- 2- إيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمعرفة الإحصاء الوصفي لمتغيرات الدراسة.
- 3- معامل ارتباط بيرسون للتعرف على العلاقة بين المتغيرات.
- 4- اختبار (ت) لمعرفة دلالة الفروق في المتوسطات.
7. عرض نتائج الدراسة:

1.7. عرض نتائج الفرضية الأولى:

مستوى التوجه نحو الحياة لدى عينة من المراهقين المتمدرسين المصابين بالسمنة منخفض. وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم الرجوع للمتوسط الحسابي والانحراف المعياري وحساب الوزن النسبي، كما بالجدول:

جدول رقم(05): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لمقياس التوجه نحو الحياة.

المقياس	العينة	الوسط النظري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة	الوزن النسبي
التوجه نحو الحياة	76	32	37.22	05.44	13.61	0.01	77.54

من خلال ملاحظة الجدول أعلاه يتضح أن متوسط درجات المراهقين المتمدرسين المصابين بالسمنة على مقياس التوجه نحو الحياة بلغ للمقياس ككل 37.22 وبانحراف معياري 05.44 وبوزن نسبي بلغ 77.54% مما يدل على أن المراهقين المتمدرسين المصابين بالسمنة يتوجهون ايجابيا نحو الحياة وبدرجة مرتفعة.

- معنوية الوسط الحسابي لمقياس التوجه نحو الحياة:

ويهدف التحقق من معنوية الوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة على مقياس التوجه نحو الحياة فقد تم تطبيق الاختبار التائي لعينة واحدة (t.test for one sample) وأظهرت النتائج أن قيمة t المحسوبة (13.61) وهي قيمة دالة إحصائيا لصالح وسط العينة الأمر الذي يدل على أن أفراد العينة يتوجهون ايجابيا نحو الحياة وبدرجة دالة إحصائيا.

2.7. عرض نتائج الفرضية الثانية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات التوجه نحو الحياة لدى عينة من المراهقين المتمدرسين المصابين بالسمنة تعزى لمتغير الجنس وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب قيمة (ت) باستخدام اختبار (T-Test) لتحديد دلالة الفروق في التوجه نحو الحياة وفق متغير الجنس والنتائج الخاصة بذلك موضحة في الجدول رقم (06).

جدول رقم (06): قيمة (ت) لدلالة الفروق في متوسطات درجات التوجه نحو الحياة تعزى لمتغير

الجنس

العدد	المتوسط الحسابي		الانحراف المعياري		قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
	ذكور	إناث	ذكور	إناث			
ذكور	74	01.71	إناث	ذكور	74	غير دالة	

			05.79	04.60	36.75	38.13	47	29

من قراءة الجدول السابق يتضح أن قيمة (ت) تساوي (01.71) وهي قيمة غير دالة إحصائياً مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في التوجه نحو الحياة. وبناء على ما تقدم فإنه يمكن القول أن الفرضية الثانية لم تتحقق؛ حيث لا توجد فروق بين الذكور والإناث في التوجه نحو الحياة.

8. مناقشة نتائج الدراسة:

1.8. مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

يتضح من عرض نتائج الفرضية الأولى أنها لم تتحقق، حيث أسفرت النتائج عن مستوى مرتفع للتوجه نحو الحياة لدى المراهقين المتمدرسين المصابين بالسمنة. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج دراسة (سعيدات، 2016)، والتي انتهت إلى أن مستوى التوجه نحو الحياة لدى عينة الدراسة مرتفع وبوزن نسبي (70.6%). وتتفق هذه النتيجة الحالية مع نتيجة دراسة (عبد الكريم، والدوري، 2010)، التي خلصت إلى أن مستوى التوجه نحو الحياة لدى الطلبة مرتفع ويفوق ما هو متوقع في المجتمع. وتختلف نتيجة هذه الدراسة مع نتائج دراسة (الخالدي، 2014)، والتي توصلت إلى أن أفراد العينة من النساء الأرامل لم يكن لديهن توجه نحو الحياة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء اتجاه أفراد العينة؛ حيث يعتمد اتجاه المصابين بالسمنة نحو الحياة على الاتجاهات الإيجابية نحوهم من قبل الآخرين، فهذه الأخيرة تهيئ المناخ لهم للشعور بالتفاؤل والإقبال على الحياة بقوة؛ فالتفاؤل يحدد للناس الطريق لتحقيق أهدافهم بدلاً من فقدان الأمل في تحقيقها والهدف الأول والأساسي للمصابين بالسمنة هو التخفيف من وزنهم وتحسين صورة الجسم لديهم.

2.8. مناقشة نتائج الفرضية الثانية

يتضح من عرض نتائج الفرضية الثانية أنها لم تتحقق حيث أسفرت النتائج عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في التوجه نحو الحياة، ويدل ذلك على أن هذا الأخير لا يختلف باختلاف الجنس.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (صالح، 2013)، والتي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوجه نحو الحياة لدى المعاقين حركيا المتضررين من العدوان الإسرائيلي على غزة . وتختلف هذه النتيجة مع دراسة (مقاوسي، 2013)، والتي توصلت إلى وجود فروق بين البدنيين والبدنيات في (نمط الحياة العادات الغذائية، النشاط البدني، التعامل مع الضغط). ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن أفراد العينة من المصابين بالسمنة لديهم توجهات نحو الحياة متشابهة نتيجة الظروف المتشابهة التي يمرون بها، ومن حيث أن لديهم قدرة ودافعية نحو الأعمال التي يقومون بها، فهم يحاولون دائما إثبات وتحقيق ذواتهم، حسب إمكاناتهم وقدراتهم. إن المصابين بالسمنة لديهم هدف مشترك وموحد؛ فالتوجه نحو الحياة يمثل التفاؤل والتطلعات المستقبلية بأن يصبحوا أقل وزنا وأكثر رشاقة وصحة خاصة وأن السمنة ترتبط بالكثير من المشاكل الصحية، ولعل ذلك ما لاحظناه من خلال المقابلات التي أجريت، حيث اشتركت جل أفراد العينة على وضع هدف وهو ممارسة الرياضة وعمل حمية غذائية سواء الذكور أو الإناث من أجل التخفيف من الوزن الزائد.

خاتمة:

يعد التوجه نحو الحياة من الموضوعات الهامة التي تناولتها العلوم النفسية، كعلم الصحة النفسية، وعلم الأمراض النفسية والعقلية على حد سواء باعتباره علامة هامة تدل على مدى تمتع الإنسان بالصحة النفسية السليمة، إذ أن التوجه نحو الحياة يمثل تحمس الفرد للحياة والإقبال عليها، والرغبة الحقيقية في أن يعيشها. وسعيا لفهم التوجه نحو الحياة ونظرا لأهمية مكوناته انصبت هذه الدراسة على معرفة التوجه نحو الحياة لدى المراهقين المتدربين المصابين بالسمنة هذه الأخيرة التي دائما ما تشكل هاجسا لدى الأفراد، وخاصة أننا نعيش في حالة من التغيرات المتسارعة والأحداث المتعاقبة والمتغيرة والتي أفرزت الكثير من التفاؤل والتشاؤم نحو ما تحمله الحياة من صعوبات. ولقد لاحظ الباحث من خلال نتائج الدراسة الحالية أهمية التوجه نحو الحياة من خلال تحقيق التفاؤل لدى المراهقين المصابين بالسمنة، وفي المقابل دور التوجه الايجابي نحو الحياة في التقليل من التشاؤم؛ كمكونات أساسية للتوجه نحو الحياة؛ فالمرهقين المصابين بالسمنة يعيشون في بيئة اجتماعية في المنزل والمدرسة ومع جماعة الرفاق، والعلاقة الايجابية بينهم وبين المصابين بالسمنة ترفع من مستوى تفاؤلهم وتعزز لديهم الثقة في النفس الذي يعتبر كدافع لتخفيف الوزن. ونشير هنا إلى أن هذه الدراسة هي محاولة للتعرف على بعض المتغيرات المرتبطة بمرض السمنة لدى المراهقين، وهي بداية لمزيد من الدراسات لمعرفة كل العوامل المحيطة بمرض السمنة والأضرار الناتجة

عنها والمتغيرات الايجابية والسلبية المرتبطة بها، ويمكن للدراسة الحالية أن تقدم مجموعة من المقترحات كمايلي:

أ. تنظيم محاضرات وندوات تثقيفية تدور حول المشكلات المتعلقة بالسمنة، وذلك لزيادة الوعي الصحي والنفسي بحيث يستطيع المراهق من خلالها التعرف على الجوانب المهمة لهذه المشكلة التي قد لا ينتبه إليها المراهق، وتسبب مشكلات صحية في المستقبل.

ب. ضرورة تكاتف المؤسسات التعليمية والإعلامية والمجتمعية لنشر ثقافة عامة تهتم بالأساليب الصحيحة في نمو الأبناء والتي تحقق لهم الصحة النفسية.

ج. العمل على الاهتمام بالمفاهيم الايجابية وتعزيزها في المجتمع عموماً والمجتمع المدرسي على وجه التحديد.

د. تصميم مناهج تعليمية لتدريس التوجه الايجابي نحو الحياة ومصادره كفن من فنون الحياة.

هـ. توظيف مختصين في علم النفس الايجابي لمساعدة المراهقين في التغلب على أزماتهم النفسية.

قائمة المراجع:

- (1) أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف (2010). " الفرق في الشعور بالوحدة والتوجه الحياتي بين المتزوجين والعازبين والأرامل من مستويات اقتصادية مختلفة"، مجلة جامعة دمشق، العدد (03)، المجلد 26. دمشق، ص ص 695-735.
- (2) أحمد، سهير (2003). سيكولوجية الشخصية، القاهرة: مركز الإسكندرية للكتاب.
- (3) بطرس، حافظ بطرس (2008). المشكلات النفسية وعلاجها، ط1، الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- (4) الأنصاري، محمد بدر (1998). التفاؤل والتشاؤم المفهوم والقياس والمتعلقات، مطبوعات جامعة الكويت، مجلس النشر العلمي.
- (5) الخالدي، أمل إبراهيم وزيدان، فاطمة كريم (2014). " التوجه نحو الحياة لدى النساء الأرامل العاملات وغير العاملات"، مجلة الأستاذ، العدد (209)، بغداد، ص ص 85-108.
- (6) سعادت، إسلام عطا سعادة (2016). "الكفاءة الاجتماعية وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى النساء اللواتي هدمت بيوتهن في العدوان الإسرائيلي على غزة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الجامعة الإسلامية، غزة
- (7) صالح، عائدة شعبان (2013). "الشعور بالسعادة وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من المعاقين حركياً المتضررين من العدوان الإسرائيلي على غزة"، مجلة جامعة الأقصى (سلسلة العلوم الإنسانية) المجلد 17، العدد (01)، ص ص 01-39.
- (8) مقاوسي، كريمة (2011). "البدانة ونمط الحياة دراسة فارقية بين البدينين وغير البدينين من المراهقين"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة باتنة، الجزائر.
- (9) موسى، رشاد علي (2001). معجم الصحة النفسية المعاصر، القاهرة: دار الفاروق الحديثة.

- (10) عباس، لينا فاروق والزبون، سليم عودة(2012) " مظاهر التشوه الوهمي للجسد وعلاقته بالقلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة الأردنية"، مجلة دراسات. العلوم التربوية، المجلد 39، العدد (02)، الأردن
- (11) ص ص 410-394.
- (12) علي، أنور جبار (2012). "التوجه نحو الحياة وعلاقته بالاستقرار الزواجي" مجلة الأستاذ، العدد (203)، بغداد، ص ص 1267-1292.
- (13) عبد الخالق، أحمد، والأنصاري، بدر. (1995). التفاؤل والتشاؤم: دراسة عربية في الشخصية. المؤتمر الدولي الثاني لمركز الإرشاد النفسي (25-27 ديسمبر)، جامعة عين شمس، القاهرة، مصر.
- (14) عبد الكريم، إيمان صادق والدوري ربا (2010) "التفاؤل وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية للبنات" مجلة البحوث التربوية والنفسية، المجلد 07، العدد (27)، بغداد، 265-239.