

السمنة وعلاقتها بالحمول النفسي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

زينة خالد جاسم^{1*}

¹جامعة بغداد , كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

zeena.k@cope.uobaghdad.edu.iq

عمر خالد ياسر²

²جامعة بغداد , كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

omar.taha@cope.uobaghdad.edu.iq

تاريخ القبول: 2024/07/08

تاريخ الارسال : 2024/05/30

ملخص:

هدفت الدراسة الى دراسة العلاقة بين السمنة والحمول النفسي لدى طالبات المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد, فتكمن أهمية البحث في كون الحمول النفسي احد اهم الاعمدة التي تتركز عليها مرض السمنة, وتسعى الدراسة الحالية إلى المساهمة في إثراء جانب مهم من مجالات الدراسات النفسية والفسولوجية وهي السمنة والحمول النفسي ومعرفة الطبيعة العالقة بينهما لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الرابعة, وفضلاً الى تناول الدراسة الحالية متغير السمنة الذي يعد أحد امراض العصر الحديث وله اسبابه وانعكاساته, استخدم الباحثان المنهج الوصفي, بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية كونه أكثر المناهج ملاءمة لطبيعة مشكلة البحث, إذ تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية, أما عينة البحث فتم اختيارهم بالطريقة العشوائية وكان عدد العينة (70) من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الرابعة من أصل (140) طالبة من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة, ولتحقيق اهداف البحث تم قياس مؤشر كتلة الجسم فضلاً الى استخدام مقياس الحمول النفسي واستنتج الباحثان أن الحمول النفسي له علاقة ارتباط عالية مع السمنة الى طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد.

الكلمات المفتاحية: الحمول النفسي, السمنة, الكسل

* المؤلف المرسل: زينة خالد جاسم ، الايميل: zeena.k@cope.uobaghdad.edu.iq

مقدمة:

السمنة مرض معقد، والسبب الرئيسي هو تزايد كميات الدهون بالجسم زيادة مفرطة، والسمنة ليست فقط مصدر قلق بشأن المظهر الخارجي للشخص، بل إنها مشكلة طبية تزيد من عوامل خطر الإصابة بأمراض ومشكلات صحية أخرى مثل امراض القلب وداء السكري، وارتفاع ضغط الدم وأنواع أخرى من امراض متنوعة.

ومن الطبيعي أن الانسان يشعر بالحمول النفسي من وقت إلى آخر، فالحمول النفسي يحدث كاستجابة لمصادر خارجية او داخلية. أن المعاناة الاجتماعية والنفسية للأشخاص المصابون بالسمنة لها تمييز وأفكار نمطية سلبية فغالباً ما يقال لهم خصائص وصفات مثل: كسول، مهمل، فاقد القدرة على السيطرة على حياته وسلوكه، فضلاً الى المصادر الداخلية كأن تكون قلبية او تنفسية او نقص بعض الفيتامينات، فضلاً عن عدم الحصول على الغذاء المثالي. وأن الإصابة بالتوتر والمشاكل النفسية من أبرز أسباب الحمول أذ أن كثرة الضغوط النفسية والتفكير يسبب ضغطاً على الدماغ، مما يؤثر على كافة أعضاء الجسم ويجعل المصاب يشعر بالكسل.

أن جميع محاولات خسارة الوزن التي تلازمها حالات التوتر تنتهي بالفشل، وهذا يولد ضغوط نفسية التي تتحول بدورها الى حمول نفسي، وان أحد الاسباب الرئيسية للضغوط النفسية هي ضعف الإرادة والإسراف بالطعام. أذ اشارت بعض الدراسات أن عامل الحمول النفسي يرتبط مباشرة بزيادة في تناول الطعام لدى بعض الناس أذ يتأثر سلوكهم الغذائي وتزيد شهيتهم لبعض الأطعمة، وبالأخص عالية الكربوهيدرات والغنية بالسعرات الحرارية، فيلجأ الشخص الذي لديه الحمول النفسي عادة إلى هذه الأطعمة لأنها تساهم في تحسين المزاج والشعور بالهدوء (Burton & Raedeke , 2008, p. 29) أن الدافع وراء الإسراف بالطعام يكون بيولوجياً بشكل اساسي وهو طبيعة تجاوب نظامنا الجسدي للضغط النفسي، فإن هرمونات وخلايا المزاج الذهني تؤثر مباشرة على السلوك الغذائي.

ومن هنا ظهرت أهمية البحث

أذ أن السمنة تمس العديد من فئات المجتمع خاصة طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة أذ أن الحياة الجامعية تعد من المراحل الحرجة في حياة الطلبة، لما يحدث فيها من تغيرات فسيولوجية وجسمية، والتي غالباً

ما تترتب عليها توترات إنفعالية حادة خاصة لدى الطالبات اللاتي لا يوجد لديهن نشاط رياضي غير المنهاج الدراسي الموضوع في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة, ويصاحبها الشعور بالقلق من الوزن الزائد الذي تعاني منه النساء ويعتبرونها تشويه لمنظرهم وجمالهم. ومن هذا المنطلق جاء التساؤل الآتي:

كيف يتسبب الخمول النفسي بظهور السمنة عند طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة؟ فتكمن أهمية البحث في كون الخمول النفسي احد اهم الاعمدة التي تتركز عليها مرض السمنة, وتسعى الدراسة الحالية إلى المساهمة في إثراء جانب مهم من مجالات الدراسات النفسية والفسولوجية وهي السمنة والخمول النفسي ومعرفة الطبيعة العالقة بينهما لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الرابعة, وفضلاً الى تناول الدراسة الحالية متغير السمنة الذي يعد أحد امراض العصر الحديث وله اسبابه وانعكاساته. ولقد ظهرت مشكلة البحث لدى الباحثان من ملاحظتهما لبعض الطالبات أنهن يشكون من مرض السمنة, فأترى الباحثان دراسة هذه المشكلة دراسة علمية بالاعتماد على مقياس الخمول النفسي ومدى تأثيره على السمنة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الرابعة .

هدفت الدراسة الى: دراسة العلاقة بين السمنة والخمول النفسي لدى طالبات المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

منهج وإجراءات الدراسة:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي، بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية كونه أكثر المناهج ملاءمة لطبيعة مشكلة البحث، اذ تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية, أما عينة البحث فتم اختيارهم بالطريقة العشوائية وكان عدد العينة (70) من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الرابعة شعبة (أ , ب , ج), فكانت نسبة العينة (50 %) من أصل (140) من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

الأدوات البحث

اشتمل مجتمع البحث طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بغداد للموسم الدراسي 2023 / 2024 والبالغ (140) طالبة اما عينة البحث فقد بلغت (70) طالبة من طالبات المرحلة الرابعة. وتم استبعاد الطالبات الممارسات للألعاب الرياضية في الأندية والمؤسسات الرياضية و المنتخبات الوطنية وتم الاعتماد على الطالبات اللواتي مارسن الرياضة في الكلية فقط .

أداة الدراسة: أعتمد الباحثان مقياس الحمول النفسي (عبد الكافي, 2001) ويتضمن مقياس الحمول النفسي (13) فقرة, وتقوم الطالبات بالاجابة على الفقرات على التوالي ب (نعم) او (لا) طريقة التصحيح والتفسير إذا حصلت على (10) درجات فأكثر فأنت شخص نشيط وغير كسول، ولا تعاني من الحمول، وينصح بالاستمرارعلى نمط حياتك هذا، مع زيادة التمارين الرياضية وجعلها بشكل منتظم ودوري. وإذا حصلت على (5-9) درجات فأنت أحياناً نشيط، وأحياناً أخرى كسول ننصحك بأن تقرأ أكثر وتعرف أسباب عدم نشاطك. و إذا حصلت على (4) درجات فأقل فأنت شخص كسول تعاني من الحمول في حياتك وعملك بطيء.

جدول(1)

يبين ارقام العبارات ب (نعم و لا) والتي تقيس الحمول النفسي

المقياس	الوسط الحسابي	المجموع
الحمول النفسي	8.1286	70

اختار الباحثان قياس مؤشر كتلة الجسم (BMI) وهو صيغة رياضية للتعرف على الوزن الطبيعي للشخص، وهي عبارة عن ناتج قسمة الوزن على مربع الطول بالمتر (كغم/ متر 2)

جدول(2)

يبين نسب قياس مؤشر كتلة الجسم (BMI)

المتغير	الوسط الحسابي	المجموع
مؤشر كتلة الجسم (BMI)	25.6471	70

قام الباحثان بأجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من طالبات المرحلة الرابعة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد والبالغ عددهن (10) طالبات وكان الهدف منها معرفة مدى وضوح وفهم الطالبات لفقرات المقياس والتعرف على الصعوبات التي تواجه عملية التطبيق وتحديد الوقت اللازم للإجابة، فضلاً الى قياس مؤشر كتلة الجسم الى طالبات التجربة الاستطلاعية، وقد تبين من التجربة الاستطلاعية إن فقرات المقياس كانت واضحة لدى عينة البحث وان الوقت المستغرق للإجابة يتراوح ما بين (5-8) دقائق، قام

الباحثان بتطبيق المقياس على عينة البحث الرئيسية خلال احد الدروس وبأشراف مدرسة المادة اذ تم شرح المقياس وكيفية الإجابة عليه, وتم افراغ نتائج المقياس ونتائج مؤشر كتلة الجسم (BMI) في استمارة جمع المعلومات لغرض اجراء العمليات الإحصائية عليها.

ثالثا: تحليل النتائج

جدول(3)

نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط البسيط بيرسون بين السمنة والخمول النفسي

مناقشة النتائج:

السمنة مرض معقد تزيد فيه كمية دهون الجسم زيادة كبيرة، فإن السمنة تحدث حين يتناول الانسان عدداً

المتغيرات	الاحصائيات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	مستوى الدلالة الحقيقي	الدلالة
مقياس خمول وكسل النفس	8.1286	2.42524	.841(**)	.000	معنوي	
مؤشر كتلة الجسم (BMI)	25.6471	1.82604				

من السرعات الحرارية أكثر مما يحرقها أو يستهلكها خلال الأنشطة اليومية العادية والتمارين الرياضية, يخزن جسمك هذه السرعات الحرارية الزائدة عن الحاجة على هيئة دهون. وأن أحد ادوات التعرف على السمنة هو مؤشر كتلة الجسم (BMI) والذي يعتمد على الوزن مقسوم على مربع الطول بالمتر (Ali, & Khalid, 2018), وقد لاحظ الباحثان وجود علاقة ارتباط قوية بين السمنة والخمول النفسي, وفسر الباحثان ذلك أن من اهم العوامل المؤثرة في ذلك هو أن قلة النوم تؤثر سلبا ليس فقط على خيارات الأتعمة، وإنما على كمياتها كما ترفع مستويات الجوع وتغير هرمونات الشهية, Ali & Khalid (2018), وتدفع الناس لاستهلاك سرعات حرارية أعلى،. فالأشخاص الذين لا ينامون جيدا في الليل، تقل لديهم القدرة على تحويل الدهون لطاقة، مما يؤدي إلى تراكمها (Khaled, 2014)، كما يؤثر سلبا على التمثيل الغذائي واستخدام الجسم للأنسولين، فضلاً الى أن الأرق هو صعوبة في النوم، أو صعوبة المحافظة على النوم، أو أن يكون النوم رديء الجودة. (Omar Khalid, 2021) عندما تكون جودة النوم

سيئة، لا يشعر الشخص بالراحة أو الانتعاش في الصباح، وهذا يؤدي الى الشعور بالخموم طوال فترات النهار (راتب، 2007).

ويرى الباحثان أن الخموم النفسي الذي ظهر لنا في جدول (3) أثر تأثيراً مباشراً بالنشاط البدني لدى عينة البحث مما يساعد على زيادة الوزن لدى طالبات المرحلة الرابعة وذلك بسبب أن الطالبات في هذه المرحلة يكون نشاطهم البدني قليل نسبياً مقارنة مع زميلاتهن في المرحلة الأولى والثانية والثالثة وذلك لان الجدول الاسبوعي لهن والذي يحتوي على المواد العملية يكون قليل بالنسبة الى باقي المراحل وبمعدل خمسة مواد عملية فقط، فضلاً الى ان عينة البحث غير مرتبطة بنشاط بدني اخر غير المواد العملية ضمن منهاج كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، وهذا ما ينعكس بشكل سلبي على مؤشر كتلة الجسم لديهن ومما ادى الى زيادة السمنة لديهن.

من خلال النتائج المتحصل عليها واسئلة الاستبيان استنتج الباحثان من هذه الدراسة أن السمنة هي احد اهم النتائج الى الخموم النفسي الى طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد وعلى ضوء الاستنتاجات يوصي الباحثان بالابتعاد عن العادات السيئة والدخيلة على مجتمعنا والاعتماد على النفس وعدم الاعتماد على التكنولوجيا الحديثة في الحياة اليومية خاصتنا الهواتف المحمولة واجهزة التحكم عن بعد مما لها اثر سلبي في زيادة السمنة لدى افراد المجتمع.

CONCLUSION

Through the results obtained, the researchers concluded from this study that obesity is one of the most important results of psychological inactivity to fourth-stage students at the college of physical education and Sports Sciences, University of Baghdad.

المصادر:

1. اسماعيل عبد الفتاح عبد الكافي. 2001. اختبارات الذكاء والشخصية. مركز الاسكندرية للكتاب.
2. اسامة كامل راتب. (2007). علم نفس الرياضة. القاهرة: دار الفكر العربي.
3. م. د الهام علي حسون، أ. م. د زينة خالد جاسم. (2024). تمرينات مهارية وأثرها في الترميز المزدوج وتنمية بعض المهارات المركبة بالشاخص في الجمناستك الايقاعي. -29, 6(1), Mustansiriyah Journal of Sports Science, 39.
4. حسين علي العلي, & عمر خالد ياسر (2018). Effect of Antioxidants On the achievement level Of National Weightlifting League. Journal of Physical Education, 30(2). [https://doi.org/10.37359/JOPE.V30\(2\)2018.372](https://doi.org/10.37359/JOPE.V30(2)2018.372)
5. حسين علي العلي, & عمر خالد ياسر (2018). Antioxidant Supply and Its Effect On Concentration Of Collagen In National League Weightlifters' Blood. Journal of Physical Education, 30(2). [https://doi.org/10.37359/JOPE.V30\(2\)2018.371](https://doi.org/10.37359/JOPE.V30(2)2018.371)
6. Yasser, O. K. (2014). Exercises With Different Ranges Of Motion With Significance Of Electrical Activity for Muscle in Strength With Speed Of Lower Limbs For Weight Lifters Of Physical Strength. Journal of Physical Education, 26(4). [https://doi.org/10.37359/JOPE.V26\(4\)2014.559](https://doi.org/10.37359/JOPE.V26(4)2014.559)
7. Sabah, A. A. (2023). Taking responsibility among football coaches from the perspective of Iraqi Premier League players. Journal of Physical Education, 35(3).
8. Ahmed Obaid, M., Hussein Khalifa, A., & Saad Rabeea, M. The Effect of an Electronic Device Designed to Measure the Knee Bending Angle in Developing the Skill of Catch and Clearance the High Ball for Football Goalkeepers. Annals of Applied Sport Science, 0-0.
9. Jasem, Z. K., Naser, A. J., & Hadi, A. M. (2023). The Effect of Transferring Positive and Negative Energy in Evaluating The Performance of Some Kinetic Skills in Rhythmic Gymnastics. Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte, 18(2), 190-193.

10. Burton , D., & Raedeke , T. (2008). Coaches Guide to Sport Psychology. Human Kinetics.
11. Khaled Jasem, Z. (2024). Communicative Intelligence and Its Relationship to the Performance of the Kinetic Formation of the Hoop in Rhythmic Gymnastics. *Annals of Applied Sport Science*, 12(1), 0-0.
12. Naser, A. J., & Jasim, Z. K. (2021). Relationship between Cognitive style (risk taking VS Cautiousness) and performance of some ring skills for third stage female students in College of Physical Education and Sport Sciences/University of Baghdad. *Mustansiriyah Journal of Sports Science*, 3(2), 112-120.
13. Khalifa, A. H., & Obaid, M. A. (2024). A Comparative Analytical Study of Some Biomechanical Variables and Their Relationship to The Accuracy of The Performance of The Shooting Skill of Jumping High in The Weak and Strong Foot the Players for Youth Handball. *Wasit J Sport Sci [Internet]*, 8(1), 313-26.
14. Sabah, A. A., & Jasem, Z. K. (2023). Cognitive Flexibility of Football Coaches from the Standpoint of Iraqi Premier League Players. *Pakistan Heart Journal*, 56(2), 234-247.
15. Saeed, T. A., Yasser, O. K., & Fenjan, F. H. (2020). The effect of various aerobic exercises on the endurance and some physiological variables among fitness training practitioners of at (30-35) years old. *International Journal Of Psychosocial Rehabilitation*, 24(03), 6083-6086.
16. Khalifa, M. A. O. A. H., & Jabbar, R. H. (2023). The effect of an electronic device designed to measure the degree of bending of the knee angle in developing the skill of catch and Clearance the high ball for football goalkeepers under (15 years). *J Xi'an Shiyou Univ Nat Sci Ed*, 19(11), 751-64.

Obesity and its relationship with psychological inactivity in female students of the college of physical education and sports sciences

Zeena Khaled Jasem ¹

¹ College of Physical Education and Sports Sciences, University of Baghdad

zeena.k@cope.uobaghdad.edu.iq

Omar Khalid Yasser ²

² College of Physical Education and Sports Sciences, University of Baghdad

omar.taha@cope.uobaghdad.edu.iq

Abstract:

The study aimed to study the relationship between obesity and psychological lethargy among the fourth stage students, faculty of physical education and Sports Sciences, University of Baghdad, the importance of research lies in the fact that psychological lethargy is one of the most important pillars on which obesity disease is based, and the current study seeks to contribute to enrich an important aspect of psychological and physiological studies, namely obesity and psychological, The researchers used the descriptive approach, with the survey method and correlational relationships, as it is the most appropriate approach to the nature of the research problem, as the research community was chosen in a deliberate way, as the research sample was chosen in a random way, and the sample number was (70) of the female students of the Faculty of physical education and sports sciences fourth stage out of (140) female students from the Faculty of physical education and sports sciences, to achieve the research goals, the body mass index was measured as well as the use of a psychological inactivity scale, and the researchers concluded that psychological inactivity has a high correlation with obesity to the female students of the fourth stage in the Faculty of physical education and sports sciences, out of the (140) female students from the Faculty of physical education and sports sciences, and the psychological inactivity scale was used, and the researchers concluded that psychological inactivity has a high correlation with obesity to the female students of the fourth stage in the Faculty of physical education and sports sciences, out of the (140) female students from the Faculty of physical education and sports sciences, out of the (140) female students from the Faculty of physical education and Sports Sciences Sports University of Baghdad.

Keywords: Psychological lethargy, obesity, laziness.