

علاقة وزن الجسم الزائد بالكفاءة الوظيفية ودرجة الثقة بالنفس لدى طالبات جامعة المثنى

م.م دنيا صباح علي كلية التربية الرياضية - جامعة المثنى .

ملخص البحث :

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين وزن الجسم والكفاءة الوظيفية كذلك هدفت إلى التعرف على العلاقة بين وزن الجسم ودرجة الثقة بالنفس وقد تم الحصول على المعلومات من أبحاث مختلفة تختص بالموضوع نفسه كذلك اعتمدت الباحثة على الاختبارات الوظيفية والنفسية في الحصول على النتائج . وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب الميداني حيث بلغت عينة البحث (٤٥) طالبة موزعة في جميع كليات الجامعة وقد تم اختيارهن عمدياً وقد أجريت التجانس لعينة البحث بالطول والوزن والعمر وتم إجراء الاختبارات الكفاءة البدنية والنفسية لعينة البحث وقد استخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات واستنتجت الباحثة أن هناك فروق معنوية دالة إحصائياً بين الوزن والكفاءة الوظيفية وبين الوزن ودرجة الثقة بالنفس .

١- التعريف بالبحث :

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

يعد الزيادة بالوزن من المشكلات الأكثر الأهمية لدى الإنسان المعاصر إذ يشهد العالم اليوم هذه المشكلة التي باتت تهدده في حين كانت سابقاً عنواناً للترف والصحة . والبدانة تعني زيادة وزن الشخص عن المعدل الطبيعي المحدد له إذ يوصف الشخص بالبدانة إذا زاد وزنه بحوالي ٢٠% عن الوزن الطبيعي المحدد له . وتعاني جمهرة كبيرة من السكان من زيادة وزن الجسم رغم إن الموضة الرئيسية السائدة لدينا من عقود هي الرشاقة . وفي ما يتعلق بالخشية من ازدياد الوزن فقد أصبح الإنسان وكذلك المهتمين ببرامج الحمية أقل حساسية بالتعامل مع مخاطر ازدياد الوزن حينما يتعلق الأمر بكيلو غراميين أو ثلاثة مع انعدام العوامل الخطرة الأخرى وأصبحت البدانة والوزن الزائد في وقتنا الحاضر مشكلة يعاني منها الكثير من الناس والمجتمعات لاسيما في مجتمعنا العربي الذي يعتمد في غذائه بشكل كبير على الكربوهيدرات الغنية بسعراتها الحرارية فقد أثبتت الدراسات إن زيادة الوزن هي سبب الإصابة بالعديد من الأمراض الخطرة والمزمنة والتي تؤدي بحياة الفرد في بعض الأحيان فهي سبب رئيسي للإصابة بأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم وصعوبة التنفس ومرض السكري وغيرها من الأمراض عدا ذلك فالشخص السمين يكون معرض للإصابة ببعض الأمراض النفسية كالكآبة والانطواء وعدم مخالطة الآخرين وضعف الثقة بالنفس ومن هنا تكمن أهمية البحث في معرفة العلاقة بين وزن الجسم والكفاءة الوظيفية ودرجة الثقة بالنفس .

علاقة وزن الجسم الزائد بالكفاءة الوظيفية ودرجة الثقة بالنفس لدى طالبات جامعة المثنى

٢-١ مشكلة البحث :

إن التميز في الميدان العملي والعلمي يتطلب توظيف وتوافق وانسجام أكثر من نوع من القدرات ومن بينها القدرات النفسية والوظيفية وقد لاحظت الباحثة من خلال عملها الميداني في مجال التدريس إن هنالك بعض الطالبات يعانن من مشكلة وزن الجسم الزائد الملفت للانتباه والذي يؤدي بالطالبة إلى إضعاف ثقتها بنفسها وذلك ما دفع الباحثة على التساؤل ما هي العلاقة بين وزن الجسم والكفاءة الوظيفية ودرجة الثقة بالنفس ؟

٣-١ أهداف البحث : يهدف البحث إلى :-

١- التعرف على العلاقة بين وزن الجسم الزائد والكفاءة الوظيفية .

٢- التعرف على العلاقة بين وزن الجسم الزائد ودرجة الثقة بالنفس .

٤-١ فروض البحث : تفترض الباحثة :-

٣- هنالك علاقة ذات دلالة إحصائية بين وزن الجسم والكفاءة الوظيفية.

٤- هنالك علاقة ذات دلالة إحصائية بين وزن الجسم ودرجة الثقة بالنفس .

٥-١ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : طالبات جامعة المثنى .

١-٥-٢ المجال الزمني : للفترة من ٢٠١٢/١٢/١٦ ولغاية ٢٠١٣/١١/٢٢ .

١-٥-٣ المجال المكاني : مختبر الفلسفة في كلية التربية الرياضية - جامعة المثنى.

٢- الدراسات النظرية والمشابهة :-

١-٢-١ الدراسات النظرية :-

١-٢-١-٢ مفهوم الوزن الزائد :

يعني الزيادة في وزن الجسم هو زيادة وزن الشخص عن المعدل الطبيعي المحدد له ويتوقف معرفة الوزن المثالي لجسم الإنسان حسب المعايير التالية " الطول ، النوع ، السن ، حجم الجسم " (١)

وبمعنى آخر يعني الوزن الزائد الزيادة الغير طبيعية في حجم ووزن الكتلة الدهنية والتي تؤدي بالتالي الى زيادة الوزن الكلي للإنسان فيما يرى آخرون بأن الوزن الزائد ينشأ نتيجة اختلال في التوازن بين ما يبذله الفرد من مجهود وما يتناوله من مصادر الطاقة المتنوعة بحيث يفوق ما يتناوله الجسم من أغذية احتياجاته الذاتية الفعلية للقيام بوظائفه المختلفة وينجم عن هذا الاختلال تراكم الطاقة على هيئة شحوم متزايدة بالجسم (٢).

١-٢-٢ مؤشرات البدانة :

١- عايد فضل ملحم : الطب الرياضي والفسولوجي قضايا ومشكلات معاصرة ، الأردن ، مؤسسة حماد للخدمات الجامعية ، ١٩٩٩ ، ص ١٨٣ .
٢- عبد الرحمن مصيقر : الغذاء والتغذية ، منظمة الصحة العالمية ، أكاديمية انترنشنل ، ٢٠٠٢ ، ص ٥٧٣ .

علاقة وزن الجسم الزائد بالكفاءة الوظيفية ودرجة الثقة بالنفس لدى طالبات جامعة المثني

استخدمت طرق عديدة للتعرف على نسبة زيادة الوزن عن حدّها الطبيعي (البدانة) فقد اعتاد العلماء على استخدام بعض المعايير (الجداول الخاصة بالوزن والطول) لمعرفة مدى ملائمة الطول مع الوزن وعلى الرغم من شيوع هذه الطريقة إلا إنها في الواقع لا تأخذ بأهمية الفروق في التركيب الجسمي للفرد فهو يتعامل مع وزن الفرد الكلي بدون النظر إلى نسبة الشحوم وإلى نسبة وزن الأجزاء الغير شحميه والتعرف على الإنسان بدين أم لا إذ يمكن استخدام قراءة سمك طيات الجلد مباشرةً بوصفها مؤشر على البدانة عند مقارنتها بمعايير لمجموعة من الناس ويمكن أيضاً في التعبير عن سمك طيات الجلد التي نتعرف عليها من قراءتها بهذا الجهاز إلى نسبة الشحوم بالجسم بالاعتماد على دراسات تشير إلى العلاقة بين سمك الجلد ونسبة الشحوم بعد تحديدها في الوزن تحت الماء ومن هذه المعادلات معادلة بويلو ولوهومان التي تحدد نسبة الشحوم^(١)

٢-١-٣- أهمية التمرين في خفض الوزن :

ما يزال يعتقد بعض الناس بأن التمرين لا يساعد كثيراً في تقليل وزن الجسم ويعتقد أن اتباع نظام غذائي (حمية غذائية) يعتبر أفضل من مزاوله التمارين إن أهمية التمرين تكمن في أنه يساعد على الاحتفاظ بالأنسجة العضلية وما لذلك من أهمية بسبب أن إحراق الدهون يتم بواسطة العضلة فقط . وإن معدل العمليات الأيضية واستهلاك الطاقة يعتمد على مزاوله النشاط الحركي واتباع نظام غذائي معتدل بدلاً من الاعتماد على نظام غذائي صارم يتضمن نسبة قليلة من السعرات الحرارية .٢ إن تكرار الاعتماد على الحمية الغذائية كوسيلة لتقليل الوزن له مضار عديدة وذلك لأن زيادة الوزن مرة أخرى يقود إلى الانخفاض في العمليات الأيضية وفقدان النسيج العضلي كما يؤدي إلى زيادة نسبة الشحوم ومن ثم وزن الجسم وكلما ازداد عدد مرات حدوث هذه الدورة (فقدان الوزن ثم زيادته) تزداد صعوبة فقدان الوزن مرة أخرى (بسبب هبوط العمل الأيضي وانخفاض نسبة الأنسجة العضلية كما إن زيادة الوزن يحدث بصورة أسرع من السابق لهذا السبب نجد إن اتباع نظام غذائي لوحده يمكن أن يؤدي إلى ازدياد مستويات الشحوم ووزن الجسم).^(٣)

٢-١-٤- الكفاءة البدنية :

يعد مصطلح الكفاءة البدنية من المصطلحات الدارجة بين علماء فسيولوجيا الرياضية وفي مجالات الاختبار والقياس ويتحدد معناه في المفهوم العام (بالتناسب الطردي مع كمية العمل الميكانيكي الخارجي الذي يستطيع الفرد انجازه بشده عالية إذ يرتبط ارتباط وثيقاً بمفهوم التحمل.^(٤) ويعرف كل من أبو العلا أحمد وأحمد نصر الدين رضوان الكفاءة البدنية بأنها " أمكانية الجسم في توفير الطاقة الهوائية واللاهوائية اللازمة لأداء أقصى عمل عضلي ميكانيكي والاستمرار فيه لأطول مدة زمنية ممكنة"^(٥) وفي تعريف آخر للكفاءة البدنية تعني

١- هزاع بن محمد الهزاع : تجارب عملية ووظائف أعضاء الجهد البدني ، عمادة شؤون المكتبات ، جامعة الملك سعود، الرياض ، ١٩٩٢، ص ٢٠٥
٢- هشام عدنان الكيلاني: الأسس الفسيولوجية للتدريبات الرياضية ، ط١، الكويت ، مكتبة فلاح للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٠، ص ٣١٠٢
٣- علي بشير ، هلال عبد الرحمن : علم وظائف الأعضاء واللياقة البدنية ، ط١، بنغازي ، ١٩٩٧، ص ٢١٠
٤- هشام عبد الرحمن عبد الرحيم الراوي : أثر أنواع تدريب التحمل في بعض المتغيرات الوظيفية الفسيولوجية والعدادات البدنية في اعداد مقاتلي فوج الواجبات الأولى الخاص ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ، ١٩٩٣، ص ٥٠.
٥- أبو العلا أحمد وأحمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي، ٢٠٠٣، ص ٢٥٢.

علاقة وزن الجسم الزائد بالكفاءة الوظيفية ودرجة الثقة بالنفس لدى طالبات جامعة المثنى

(كفاءة إنتاجية الجهاز الدوري والتنفسي والدم وكفاءة العضلات على استهلاك الأوكسجين وإنتاج الطاقة) (١) إن اختبار الكفاءة البدنية **pwc170** تعني تحديد شدة الأداء البدني عندما يصل النبض إلى ١٧٠ نبضة بالدقيقة والذي أكدت عليه الكثير من المصادر والدراسات والبحوث في مجال التدريب الرياضي والفلسفة الرياضية بأن هنالك منطقة محددة تعد مثالية في الأداء الوظيفي لكلا الجهازين الدوري والتنفسي والتي تقع ١٧٠-٢٠٠ نبضة دقيقة وعلى ذلك تم تحديد مستوى النبض ١٧٠ اناد هو العدد المثالي للأداء الوظيفي. (٢) ويمكن قياس الكفاءة البدنية من خلال أداء عمل عضلي باستخدام وسيلة مناسبة لقياس الجهد المبذول كالدراسة الأرجومترية والسير المتحرك واختبار الخطوة ومن خلال نتائج هذه الاختبارات يمكن تقويم حالة الجسم ككل . ومن ناحية أخرى نجد أن الكفاءة البدنية **pwc170** علاقة وثيقة بوزن الجسم فقد أظهرت بعض الدراسات أنه (كلما كان وزن الجسم كبيراً كانت قيمة **pwc170** كبيرة أيضاً) (٣)

٢-١-٥ الثقة بالنفس :-

إن الكثير منا يعتقد أنه يمكن أن يصبح لديه الثقة بالنفس عندما يحقق المكسب أو الفوز فقط وذلك شيء غير صحيح أننا نستطيع أن نشعر بالثقة حقاً عندما نعتقد أننا نستطيع أن تؤدي بنجاح فالثقة بالنفس هي موقع النجاح والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن فالثقة بالنفس لا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب فعلى الرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز فإنه يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء ، ويعرفها قاموس (Webster) هي شعور الفرد بقدرته.٤ ويعرفها قاموس (Oxford) هي ثقة المرء بنفسه. (٥) وجاء تعريف أبو العلام بأنها " اتجاه الفرد نحو كفايته النفسية والاجتماعية وشعوره واعتقاده المبني على الخبرة بأنه قادر على تحقيق احتياجاته ومواجهة متطلبات البيئة وحل مشكلاته وشعوره بالأمن أثناء التفاعل الاجتماعي في مواقف الحياة، ويؤدي دوراً في هذه المواقف. (٦) أما (Giulford) فيعرفها بأنها "عامل يمثل أنجاه الفرد نحو ذاته. (٧) ونحو بيئة الاجتماعية ويرتبط بميل الفرد الى الأقدام على البيئة أو التراجع عنها ، وتعرفها انتصار مزهر "أيمان الفرد بقدرته في تيسير الأمور من دون خوف وبلوغ أهدافه وتغلبه لذا أنه كما هي واعتقاده بأنه جدير بتقدير الآخرين. (٨)

١- أبو العلا أحمد ومحمد صبحي حسانين : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس للتقويم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧، ص.٢٧٩

٢- ريسان مجيد خريبط :القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، بغداد ، مطابع التعليم العالي ، ج ٢، ١٩٨٩، ص١٣٥ .

٣- هيثم عبد الرحيم الراوي :تقييم البرامج التدريبية على وفق بعض المؤشرات الكيميائية والفلسجية لدى لاعبي كرة الطائرة في العراق ، أطروحة دكتوراه ،

كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٦، ص٤٠

4- Webster third new International Dictionary of English language C hicago;G,8cG,Merriam co,vol,1971, P54.

5- Homby,A.S.oxford Adranced learners Dictionary of prees,1974,p.88.

٦- أبو العلام، العادل محمد : قياس الثقة بالنفس عند الطالبات في مرحلة الدراسة الثانوية والجامعية ،مؤسسة علي جراح الصباح، ١٩٧٨، ص٥٣-٥٤

7 - Guilford,J,P. Personality,New york;McGraw-Hill,1959,P10.

٨ - انتصار مزهر : أثر برنامج أرشادي نفسي مقترح في تنمية الثقة بالنفس وعلاقته بمستوى الانجاز الرياضي ،رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية

الرياضية،جامعة بغداد ،٢٠٠٤، ص١٨-١٩ .

علاقة وزن الجسم الزائد بالكفاءة الوظيفية ودرجة الثقة بالنفس لدى طالبات جامعة المثنى

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

٣-١- منهج البحث :

لكل بحث علمي منهج يمكن من خلاله الوصول الى أفضل طريقة لحل المشكلة التي يتكون منها البحث وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي كونه أكثر المناهج ملائمة لحل مشكلة البحث .

٣-٢- مجتمع وعينة البحث :

شملت عينة البحث مجموعة من طالبات جامعة المثنى وبواقع (٤٩) طالبة وبعد استبعاد (٤) طالبات لعدم حضورهن يوم إجراء الاختبار فقد أصبح العدد (٤٥) طالبة وهي تشكل نسبة (٩١%) من مجتمع الأصل. ولغرض معرفة تجانس العينة في بعض متغيرات الدراسة والتي لها علاقة مباشرة بموضوع البحث تم استخراج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكل من الطول والوزن والعمر عن طريق استخدام معامل الاختلاف والجدول (١) يوضح ذلك .

جدول (١)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف لكل من الطول ، الوزن ، العمر

المتغيرات	وسط حسابي	انحراف معياري	معامل الاختلاف
الطول	154.2	16.4	2.99
الوزن	80.4	3.3	
العمر	23.1	0.88	

٣-٣- الأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث :

- ساعة توقيت
- استمارة جمع المعلومات
- ميزان طبي لقياس الوزن والطول
- صندوق خشبي بارتفاع (٤٠ سم)
- الاختبارات والقياسات النفسية .

٣-٤- الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث :

٣-٤-١- قياس الطول الكلي والوزن .

استخدمت الباحثة ميزان طبي الكتروني لقياس الطول الكلي للجسم وقياس وزن الجسم .

علاقة وزن الجسم الزائد بالكفاءة الوظيفية ودرجة الثقة بالنفس لدى طالبات جامعة المثني

٣-٤-٢- اختبار الكفاءة الوظيفية :

أجرت الباحثة اختبار الكفاءة الوظيفية باستخدام اختبار الخطوة (السلم الخشبي) بارتفاع ٤٠ سم لتحديد الكفاءة الوظيفية للجسم فعند استعمال اختبار الصعود والنزول على المصطبة يمكن زيادة الشدة بطريقتين^(١) :

١. زيادة ارتفاع المصطبة وإبقاء معدل التكرارات أي الصعود والنزول ثابت .
 ٢. إبقاء ارتفاع المصطبة ثابت وزيادة إيقاع الصعود والنزول أي زيادة عدد التكرارات .
- الأدوات اللازمة : صندوق خشبي بارتفاع ٤٠ سم ، ساعة توقيت .
- مواصفات الاختبار: يقف المختبر قرب الصندوق وعند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بالصعود و النزول بقدم واحده تتبعها الأخرى ثم ننزل القدم الأولى تتبعها الثانية وهذا يحسب تكرار واحد وتكون سرعة الصعود والنزول ثابتة يكون مدة الجهد الأول ثلاث دقائق وفي نهاية العشر ثواني الاخير يتم حساب النبض وضربه $6x$ من اجل استخراج النبض في الجهد الأول ثم يؤدي الجهد الثاني ايضاً ثلاث دقائق وفي نهاية العشر ثواني يتم حساب النبض وضربه $6x$ لاستخراج معدل النبض في الجهد الثاني وبذلك تكون مدة اختبار اللاعب الواحد ٦ دقائق .
- التسجيل: لقد استخدمت الباحثة معادلة كاريزمان ١٧٠ **pwc** والتي يمكن بواسطتها الكشف عن مستوى

الكفاءة الوظيفية عند نبض ١٧٠ وتنص كالآتي : (٢)

$$\left[\frac{170-ps1}{Ps1-ps2} \right] \quad Pwc170 = n1+(n2-n1)$$

إذ ان **pwc** كفاءة العمل الوظيفي عند نبض ١٧٠ نبضه/دقيقه .

$n2, n1$ = مقدار التغير الفيزيائي الأول والثاني ، علماً ان الباحثة قد تمكنت من الحصول على مقدار الجهدين الفيزيائيين الأول والثاني عن طريق استخدام المعادلة التالية :

$$N=1.5 \times wt \times xh \times n$$

اذ ان 1.5 مقدار ثابت .

Wt = وزن الجسم .

H = ارتفاع المصطبة .

N = عدد مرات الصعود والهبوط .

ولغرض الحصول على مقدار الكفاءة الوظيفية للقلب والدورة الدموية لكل كيلو غرام من وزن الجسم عمدت الباحثة الى تقسيم ناتج المعادلة على وزن الجسم لكل مختبر واستخراج ١٧٠ **pwc** النسبي مقاساً كغم/متر/دقيقه.

¹ - Scoot k.Edworse T.honley,Exercies physiology theory and Appliccation to fitnessand performance.4ed published by mecraw-Hill 2001.p289

2krapman b.cgqbank Cuma and h.b.u.:utest . pwc170 b- k-h cnoptubhu megu uttu qu 3-4.

علاقة وزن الجسم الزائد بالكفاءة الوظيفية ودرجة الثقة بالنفس لدى طالبات جامعة المثنى

٣-٤-٣- الاختبارات النفسية : (١)

استخدمت الباحثة مقياس الثقة بالنفس • وهو معد من قبل كارسيا لوفنش وهو مترجم من قبل عبد المنعم الحنفي، وقد استخدمت موازين التقدير (١-٢-٣) في الاجابه على الاسئلة ، فإذا كانت مجموع الدرجات التي يحصل عليها المختبر من (١٢٧-١٥٣) هذا يعني ثقك بنفسك عاليه و إذا حصل المختبر من (١٠٢-١٢٥) هذا يعني ثقك بنفسك لا بأس بها وإذا حصل المختبر من (٧٥-١٠٢) فأن المختبر يحتاج الى تدعيم ثقته بنفسه أما إذا حصل من (٥١-٧٥) فأن المختبر يحتاج الى العمل الجدي لتقوية ثقته بنفسه وذلك بالطرق العلمية المختلفة .

٣-٥- التجربة الاستطلاعية :

أجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية يوم ١٣/١٢/٢٠١٢ الساعة الحادية عشر صباحاً على عينة من طالبات جامعة المثنى وكان الغرض منها:

- ١-التأكد من سلامة الاجهزه والأدوات المستخدمة في البحث .
- ٢- معرفة الوقت الملائم واللازم لإجراء الاختبارات البدنية والنفسية .
- ٣-معرفة مدى كفاءة فريق العمل المساعد*•.
- ٤-التعرف على المعوقات والصعوبات التي تواجه الباحثون وفريق العمل المساعد.

٣-٦ التجربة الرئيسية :

تم إجراء التجربة الرئيسية على عينة البحث للفترة من ١٧/١٢/٢٠١٢ ولغاية ٢٢/١/٢٠١٣ .

٣-٧ الوسائل الاحصائية :

استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية (spss).

- ١- الوسط الحسابي.
- ٢- لانحراف المعياري.
- ٣-معامل الاختلاف
- ٤-علاقة الارتباط(بيرسون)

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

١- كارسيا لوفنش:متى نثق بأنفسنا،ترجمة عبد المنعم الحنفي،٢٠٠٦ ،ص ٢٥١

• - ينظر ملحق (١)

*• - فريق العمل المساعد:م.م. احمد كرم عمران ،م.م.احلام نجم عبد الله ،م.ب.اثار حكيم وحيد

علاقة وزن الجسم الزائد بالكفاءة الوظيفية ودرجة الثقة بالنفس لدى طالبات جامعة المثنى

٤-١- عرض نتائج اختبار وزن الجسم والكفاءة الوظيفية لعينة البحث

جدول (٢)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ر) المحسوبة لمتغيرات الدراسة لعينة البحث .

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ر) المحسوبة	قيمة (ر) الجدولية*	الدلالة
الوزن	٨٠.٤	٣.٣	٠.٣	٠.٢٨	معنوي
النبض	١.٥	٤.٥			

* تحت

مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٤٤) .

يبين الجدول (٢) قيمة الوسط الحسابي لوزن الجسم حيث بلغت (٨٠.٤) وانحراف معياري قدره (٣.٣) أما الوسط الحسابي للنبض فقد بلغ (١.٥) وانحراف معياري قدره (٤.٥) اما قيمه (ر) المحسوبة فقد بلغت (٠.٣) وهي اكبر من قيمة (ر) الجدولية البالغة (٠.٢٨) تحت درجة حرية (٤٤) ومستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين .

٤-٢- عرض نتائج اختبار وزن الجسم و درجة الثقة بالنفس لعينة البحث :

جدول (٣)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ر) المحسوبة لمتغيرات الدراسة لعينة البحث .

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ر) المحسوبة	قيمة (ر) الجدولية*	الدلالة
وزن الجسم	٨٠.٤	٣.٣	٠.٣	٠.٢٨	معنوي
الثقة بالنفس	٥٣.٤	١.٩٨			

* تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٤٤) .

يبين الجدول (٣) قيمة الوسط الحسابي لوزن الجسم حيث بلغت (٨٠.٤) وانحراف معياري قدره (٣.٣) أما الوسط الحسابي للثقة بالنفس (٥٣.٤) فقد بلغ (١.٩٨) وانحراف معياري قدره (٤.٥) ، اما قيمه (ر) المحسوبة فقد بلغت (٠.٣) وهي اكبر من قيمة (ر) الجدولية البالغة (٠.٢٨) تحت درجة حرية (٤٤) ومستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين .

علاقة وزن الجسم الزائد بالكفاءة الوظيفية ودرجة الثقة بالنفس لدى طالبات جامعة المثني

٤-٣- مناقشة اختبار وزن الجسم والكفاءة الوظيفية (pwc170 النسبي) :

يبين الجدول (٢) نتائج اختبار وزن الجسم مع الكفاءة الوظيفية ١٧٠ النسبي اذ أظهرت النتائج وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين حيث أكدت جميع المصادر العلمية ان الزيادة الحاصلة في وزن الجسم يؤدي الى زيادة النبض عند أداء أي مجهود حيث ان الكفاءة الوظيفية هي خير وسيلة للكشف عن التغيرات التي تحدث في وزن الجسم^(١)

٤-٤- مناقشة اختبار وزن الجسم و درجة الثقة بالنفس :

يبين الجدول (٣) نتائج اختبار وزن الجسم والثقة بالنفس اذ أظهرت النتائج وجود فروقا معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين ، وتعزوا الباحثة ذلك الى ارتفاع وزن الجسم عن المستوى الطبيعي حيث يؤثر وبصورة سلبية مع الثقة بالنفس حيث ان كمية وزن الجسم الزائد والشحوم كلها تؤثر وبصورة مباشرة على درجة الثقة بالنفس^(٢).

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

٥-١- الاستنتاجات :

بعد الحصول على النتائج النهائية توصلت الباحثة الى :

- ١- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين اختبار الوزن والكفاءة الوظيفية لعينة البحث .
- ٢- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين اختبار الوزن والثقة بالنفس لعينة البحث .

٥-٢- التوصيات :

- ١- ضرورة الاهتمام بالمحافظة على وزن الجسم المثالي كونه ذا تأثير فعال في كفاءة الجسم الوظيفية حيث انه يسهم في تأخير ظهور التعب والاستمرار في أداء الحركات والفعاليات اليومية .
- ٢- ضرورة تفعيل دور المؤسسات الأكاديمية والرياضية والإعلامية والمنظمات الجماهيرية في تسهيل ممارسة النشاط البدني داخل وخارج أوقات الدوام .
- ٣- ضرورة الاعتناء بالغذاء الصحي السليم مع التركيز على العادات الصحية السليمة في تناول الغذاء والابتعاد عن تناول الأغذية ذات السرعات الحرارية العالية دون القيمة الغذائية .
- ٤- أهمية زيادة الثقافة حول المعلومات الخاصة بالتغذية لأهميتها في المحافظة على الجسم من الأمراض المترتبة من زيادة الوزن حيث ان زيادة الوزن تؤدي الى ضعف الثقة بالنفس .

المصادر

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، محمد صبحي حسانين : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس للتقويم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ .

١ - أبو العلا احمد عبد الفتاح ، محمد صبحي حسانين : مصدر سبق ذكره ، ص ٢٨٨ .
٢ - رمضان يس : علم النفس الرياضي ، ط ١ ، عمان ، دار أسامة للنشر ، ٢٠٠٨ .

علاقة وزن الجسم الزائد بالكفاءة الوظيفية ودرجة الثقة بالنفس لدى طالبات جامعة المثني

- ٢- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين رضوان : فسيولوجيا اللياقة البدنية، القاهرة ، دار الفكر العربي، ٢٠٠٣.
- ٣- أبو العلام، العادل محمد : قياس الثقة بالنفس عند الطالب في مرحلة الدراسة الثانوية والجامعية ، مؤسسة علي جراح ، الصباح، ١٩٧٨.
- ٤- انتصار مزهر : أثر برنامج إرشادي نفسي مقترح في تنمية الثقة بالنفس وعلاقته بمستوى الانجاز الرياضي، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، بغداد ، ٢٠٠٤.
- ٥- رمضان ياسين : علم النفس الرياضي ، ط١، عمان ، دار أسامة للنشر، ٢٠٠٨.
- ٦- ريسان مجيد خريبط : القياسات والاختبارات في التربية الرياضية ، بغداد، مطابع التعليم العالي، ج ٢، ١٩٨٩.
- ٧- عايد فضل ملحم : الطب الرياضي والفسيولوجي قضايا ومشكلات معصرة، الأردن، مؤسسة حماد للخدمات الجامعية، ١٩٩٩.
- ٨- عبد الرحمن مصيقر : الغذاء والتغذية، منظمة الصحة العالمية، أكاديمية انرناشونل، ٢٠٠٢.
- ٩- علي بشير، هلال عبد الرحمن : علم وظائف الأعضاء واللياقة البدنية، ط١، بنغازي، ١٩٩٧.
- ١٠- هزاع بن محمد هزاع : عمادة شؤون المكتبات، جامعة الملك سعود، الرياض، ١٩٩٢.
- ١١- هشام عدنان الكيلاني : الأسس الفسيولوجيا للتدريبات الرياضية، ط١، الكويت ، مكتب فلاح للنشر والتوزيع، ٢٠٠٠.
- ١٢- هشام عبد الرحيم الراوي : أثر أنواع تدريب التحمل في بعض المتغيرات الوظيفية الفسيولوجية تجارب معملية ووظائف أعضاء الجهد البدني والقدرات البدنية في أعداد مقاتلي فوج الواجبات الأول الخاص، أطروحة ، دكتوراه، كلية التربية الرياضية، ١٩٩٣.
- ١٣- هيثم عبد الرحيم الراوي : تقييم البرامج التدريبية على وفق بعض المؤشرات الكيميائية والفلسجية لدى لاعبي كرة الطائرة في العراق ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٦.

14- Webster third new International Dictionary of English language C

Chicago;G,8cG,Merriam co,vol,1971.

15- Homby,A.S.oxford Adranced learners Dictionary of prees,1974.

16- Guilford,J,P. Personality,New york;McGraw-Hill,1959,

الملاحق

ملحق (١)

استمارة اختبار درجة الثقة بالنفس

عزيزتي الطالبة ضعي علامة (/) أمام العبارة التي تناسبك

ت	فقرات المقياس	دائماً	أحياناً	أبداً
1	أميل إلى الاتزان في سلوكي			
2	أحاول تحديد أهدافي			
3	انسق وانظم أعمالي			
4	لي القدرة على مقاومة المشاكل التي تعترضني			
5	لي القدرة على التغلب على المواقف الصعبة التي أتعرض لها			

علاقة وزن الجسم الزائد بالكفاءة الوظيفية ودرجة الثقة بالنفس لدى طالبات جامعة المثنى

6	أحاول أن استفيد من خبرات الغير		
7	انظم الخبرات الجديدة وأشكالها واجعلها تنسجم مع مفهومي عن ذاتي		
8	لي القدرة على المحافظة على الثبات وتماسك مفهوم الذات لدي		
9	يعتمد إدراكي النفسي على المنطق		
10	لي القدرة على تقييم نفسي		
11	احمل معتقدات ايجابية حول نفسي		
12	لي محاولات دائبة لرفع شأنني		
13	لدي مهارة الدفاع عن الذات		
14	لي القدرة على التوافق مع البيئة الاجتماعية التي أعيش فيها		
15	لدي مهارة التنسيق مع البيئة التي أتعامل معها بحيث اجعلها تتفق مع مطالب المجتمع		
16	لا اتخوف من مجابهة المواقف الاجتماعية اياً كان نوعها		
17	اندفع إلى الانضمام إلى الجماعات من مختلف الأجناس والأعمار		
18	أسعى إلى تطوير نفسي بنفسي		
19	لا اشكو من نقص في إشباع حاجتي النفسية		
20	لا اشكو من مظاهر تتعلق بنموي الجسمي والاجتماعي		
21	لدي القدرة على ضبط انفعالاتي		
22	لا اخاف من المجهول		
23	اشعر بالأمن والاطمئنان		
24	يمكنني أن أتخلص من التوتر والقلق بطرق وأساليب منطقية		
25	لدي القدرة على اكتساب الخبرات المتنوعة والمختلفة والاستفادة منها		
26	احمل اتجاهات ايجابية نحو البيئة التي أتعامل معها		
27	لا اتردد في التعبير عما يدور في خلدي		
28	أمارس نشاطي الحركي والفكري بشكل مستقل		
29	لدي القدرة على توضيح أفكاري للآخرين		
30	أقبل الانتقاد بصدق ورحب		
31	اعترف بخطئي بثقة عالية وبدون تطرف		
32	لا ادع الغرور يسيطر علي		
33	لا يخدعني تملق الآخرين لي		
34	لي القدرة على قيادة الآخرين		
35	أتحمل المسؤولية برغم من صعوبتها		
36	أتميز بالاستقلالية		
37	اكره الاتكاليه		

علاقة وزن الجسم الزائد بالكفاءة الوظيفية ودرجة الثقة بالنفس لدى طالبات جامعة المثنى

38	لي القدرة الفائقة على تطوير مهاراتي وقابلياتي
39	أضع أمامي طموحات منطقيه وأسعى الى تطبيقها
40	لا أتردد في اتخاذ القرار و لا أترجع عنه
41	لا أبالغ في حب الظهور أمام الآخرين
42	جلب الانتباه لدي قليل
43	عامل الغيرة لدي ضعيف
44	انا قليل الشكوى
45	لدي القدرة على الإلقاء والتكلم أمام الآخرين
46	لا أتلعثم عند الكلام
47	ي القدرة على أتمام الأعمال التي ابدأ بها
48	يمكن الاعتماد علي في المواقف الصعبة
49	امشي رافع رأسي وجسمي الى الأعلى
50	صريح وصادق في أقوالي وأفعالي
51	اواجه المصائب بشجاعة ولا أنهار أمامها

Abstract

Relationship of excess body weight and efficient functional degree of self-confidence among students of the University of Al-Muthanna

Assistant Lecturer : Dena Sabah Ali

The study aimed to identify the relationship between body weight and functional efficiency also aimed to the relationship between body weight and the degree of self-confidence information was collected from different researches concerning the same subject matter The researcher relied on functional and psychological tests to get the results. The he researcher used the descriptive method in the field ; the research sample (45 students) distributed in all faculties of the university were selected and they were homogeneous dialing the height , weight and age test the efficiency of physical and psychological factors The researcher used statistical methods appropriate for data processing and concluded that there are statistically significant differences between weight and function and efficacy differences between the weight and the degree of self-confidence .