

ISSN: 2392-5442, ESSN : 2602-540X	مجلة المنظومة الرياضية
المجلد: 07 العدد: 17 السنة: 2020	مجلة علمية دولية تصدر بجامعة الجلفة_الجزائر
تاريخ النشر : 2020-03-31	تاريخ الإرسال: 20-01-04 تاريخ القبول: 20-03-22

السمنة وأثارها النفسية والاجتماعية على تلاميذ
مرحلة التعليم الثانوي
دراسة ميدانية لثانويات مدينة الجلفة

أ.د. شاري بلقاسم
جامعة زيان عاشور بالجلفة

د. قاسمي أحمد توفيق
جامعة زيان عاشور بالجلفة

ملخص الدراسة

تعتبر السمنة والبدانة لدى المراهقين من بين المسائل التي تشغل بال الكثيرين لما تخلفه من آثار سلبية، ليس على المستوى البدني فحسب بل وكذلك على مستوى الصحة النفسية والاجتماعية للأفراد عبر العالم، ويجمع الباحثون على أن مشكلة السمنة هي في الأساس تعني الكبار أكثر لكنها ما فتئت تتفشى بشكل سريع بين الشباب في السنوات الأخيرة، كما أنهم يتفوقون في كون السمنة لدى فئة المراهقين هي من بين المشاكل التي تتطور بشكل منتظم على مستوى العالم كله خلال العقود الأخيرة. إن منظمة الصحة العالمية تعتبر السمنة كمرض مزمن بسبب الآثار السلبية التي يمكن أن تحدثها على صحة الإنسان، أمام هذه الوضعية تأتي هذه الدراسة التي تستهدف الكشف عن الآثار التي تخلفها السمنة على تقدير الذات، وصورة الجسم، والحياة الاجتماعية، وعلى ممارسة النشاط الرياضي، لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

الكلمات الدالة : السمنة – الآثار النفسية – الآثار الاجتماعية

Résumé De L'étude

Le surpoids et l'obésité chez les adolescents est une question de plus en plus préoccupante, non seulement au niveau de la santé physique, mais également au niveau de la santé psychologique et sociale, et ce à travers le monde. Les chercheurs disent que c'est un problème principalement retrouvé chez l'adulte, mais qui progresse rapidement chez les jeunes depuis quelques années.

De plus il s'accordent sur le fait que le surpoids et l'obésité chez les adolescents sont des problématiques en constante augmentation à l'échelle mondiale, et ce depuis quelques décennies.

L'Organisation mondiale de la Santé considère l'obésité comme une maladie chronique, en raison des conséquences négatives qu'elle peut causer sur la santé, devant cette problématique vient cette étude qui vise à découvrir les retombées de l'obésité chez les élèves du lycée sur l'estime de soi, l'image corporelle, la vie sociale et la pratique du sport.

إن الحالة الصحية للإنسان هي انعكاس لمجموعة من المحددات المباشرة أو غير المباشرة، فهي تتميز بتجاذبات معقدة بين العديد من العوامل: الفردية منها والبيئية و أيضا الاجتماعية والثقافية، وكمثال على هذه العوامل، قد تكون المكانة الاجتماعية، المحيط الطبيعي والاجتماعي، الإرث البيولوجي، الجنس، الثقافة، والعادات.

منذ سنوات تزايدت الدراسات والأبحاث حول الصحة، وخاصة الدراسات المتعلقة منها بالسمنة كون هذه المشكلة في ارتفاع مستمر، إن ظاهرة السمنة في تزايد مستمر منذ نهاية السبعينيات من القرن الماضي حسب منظمة الصحة العالمية، التي أحصت اثنان وأربعون مليون من الشباب يعانون من مشكلة السمنة في سنة 2010، كما أن نسبة السمنة لدى المراهقين قد تضاعفت كذلك عالميا منذ السبعينيات وبداية الثمانينات من القرن الماضي، وعلى الرغم من أن السمنة من المشكلات التي يمكن تفاديها فإن منظمة الصحة العالمية تقدر بأن السمنة ستزاد بنسبة الثلث لدى البالغين إلى غاية سنة 2030 حيث ستقفز من 1.4 مليار فرد في عام 2009 إلى 3.3 مليار ساكن (OMS, 2016).

إن السمنة تولد تكاليف باهظة للمنظومة الصحية، هذه التكاليف يمكن أن تكون مباشرة أو غير مباشرة، و تتمثل التكاليف المباشرة في مصاريف الخدمات الصحية، أما التكاليف الغير مباشرة فتتمثل في خسارة الإنتاجية في حالة الغياب عن العمل لأسباب صحية بشكل مؤقت أو دائم، ودائما وحسب منظمة الصحة العالمية فإن السمنة تعتبر كمرض مزمن بالنظر إلى النتائج السلبية التي تسببها على صحة الإنسان، وعليه تأتي هذه الدراسة لاستكشاف الآثار التي تحدثها السمنة لدى التلاميذ في مرحلة التعليم الثانوي.

2. الإشكالية :

لقد غدت مشكلة السمنة مقلقة أكثر فأكثر ليس فقط على مستوى الصحة البدنية بل وكذلك على مستوى الصحة النفسية والاجتماعية، والباحثون يتفوقون حول كون السمنة لدى فئة المراهقين من المشكلات الأكثر انتشارا في السنوات الأخيرة.

كما أن الطريقة التي ينظر بها اجتماعيا إلى البدانة قد تطورت خلال السنوات الأخيرة وموضوعها أصبح محل حكم بعض القيم الاجتماعية التي تثنى النحافة، إن النظرة الاجتماعية للسمنة يتم صياغتها تحت تأثير القيم الثقافية والاقتصادية والسياسية (Schaefer et Mongeau, 2000,p76)، كما أنها تقع كذلك تحت تأثير وسائل الإعلام المختلفة مما يساهم أكثر في فرض واستمرار تثنى المجتمع للنحافة، بالمقابل فإن تطور القيم الجمالية قد دفع أكثر نحو وضع أحكام مسبقة قاسية تجاه البدانة والسمنة.

إن المراهقة هي فترة تقع فيها الكثير من التغيرات النوعية المهمة على مستوى صورة الذات، وصورة الجسم هي من ضمن هذه التصورات وتحتل مكانة خاصة في فترة المراهقة، وعليه فإن إدراك الجسم

والنظرة إليه تلعب دورا مهما في بناء التصور حول تقدير الذات (Fourchard et Courtinat-Camps, 2013,p61)

إن إلقاء نظرة على البحوث والدراسات العلمية المتعلقة بالسمنة يسمح لنا باستنتاج مفاده بأن البدانة في فترة المراهقة هي مشكلة اجتماعية يمكن أن تؤثر على تقدير الذات وصورة الجسم ولها كذلك آثار على الحياة الاجتماعية للفرد وعلى ممارسته لمختلف الأنشطة الرياضية التي يمارسها أقرانه.

وبالنظر إلى هذه الانعكاسات والآثار التي تحدث للأفراد الذين يعانون من مشكلة السمنة، تأتي هذه الدراسة كمحاولة لسبر واستكشاف الآثار التي تحدثها السمنة لدى فئة المراهقين من تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

وعليه فإن تساؤلات هذه الدراسة تتحدد على النحو التالي:

- هل للسمنة أثر على تقدير الذات لدى التلميذ الثانوي؟
- ما مدى تأثير السمنة على صورة الجسم لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟
- ما هو أثر السمنة والبدانة على الحياة الاجتماعية للتلميذ الثانوي؟
- هل تؤثر السمنة على ممارسة النشاط البدني والرياضي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

تحديد المفاهيم والمصطلحات:

إن كل فرضية أو نظرية أو قانون يتكون من مجموعة مفاهيم أو مصطلحات علمية، يعني بها الباحث مقاصد ومعاني تعبر عن طبيعة هذه المفاهيم وأبعادها العلمية، وكل بحث أو دراسة مهما كان اختصاصها أو اتجاهها تحتوي على مصطلحات ومفاهيم علمية، تتكون منها الفروض التي يريد الباحث اختبارها، لذا على الباحث تخصيص جزء مستقل من بحثه لتعريف وتحديد معاني المفاهيم العلمية التي يتناولها، وعليه فسنعرض من خلال هذا العنصر إلى أهم المفاهيم المستعملة نظريا في هذه الدراسة.

1.3. السمنة:

السمنة هي التراكم الكثيف للكتل الشحمية في جسم الإنسان، وكلما كانت الكتلة الشحمية أكبر كلما كانت السمنة أكثر، ومشكلة السمنة مرتبطة بشكل كبير بنظام التغذية (Tyler, C. et al., 2008,p58).

وفي هذا الإطار فإن منظمة الصحة العالمية تصنفها كمرض مزمن بسبب أثارها السلبية التي تتسبب فيها للصحة، سواء للكبار أو المراهقين أو الصغار.

2.3 مؤشر الكتلة الجسمية:

السمنة يمكن أن تقاس بمساعدة مؤشر الكتلة الجسمية الذي يمكن أن يقدم بشكل دقيق إلى حد ما وضعية الشخص بالنظر إلى حجمه، هذا القياس هو العلاقة بين الوزن بـ الكيلوغرام والحجم مرفوع إلى المتر المربع للشخص ما.

بالنسبة للبالغين هناك قيم مرجعية لتحديد الوزن الحقيقي للبدانة أو السمنة، وبحسب هذه المعايير فإنه بالنسبة للشخص البالغ ثمانية عشر سنة أو أكثر، نتكلم عن الوزن الزائد أو البدانة عندما يكون مؤشر الكتلة الجسمية مساويا أو يفوق 25 كلغ لكل واحد متر مربع، ونشير إلى السمنة الزائدة عندما يكون مؤشر الكتلة الجسمية يساوي أو يفوق 30 كلغ لكل واحد متر مربع (OMS, 2016).

كما أن مؤشر الكتلة الجسمية بالنسبة للمراهقين الأقل من ثمانية عشر سنة، هو الأكثر تعقيدا بسبب النمو الجسدي المتلاحق المميز لهذه المرحلة العمرية، لذا يجب اخذ كل من الجنس والعمر بعين الاعتبار عند قراءة مؤشر الكتلة الجسمية لهذه الفئة.

3.3 تقدير الذات:

يرجع تقدير الذات إلى القيمة التي يعطيها شخص ما لنفسه، وذلك بالنظر إلى كل من: الثقة بفعاليتها الشخصية، والمزايا التي يضيفها على نفسه (Pyszczynski, et al. 2004,p130). إن تقدير الذات هو مصدر ومورد شخصي يترسخ أثناء مرحلة الطفولة في الإنسان، يساهم في تكيفه الاجتماعي الجيد، وفي صحته العقلية السليمة وراحته (Blackburn, M , et al. 2008,p13). كذلك فإن تقدير الذات يعود إلى العواطف الشخصية التي تمنح الفرد الثقة بالنفس، بمعنى آخر هي تساوي القيمة والاحترام التي يمنحها الشخص لنفسه (Breton. J, et al. 2004,p56).

4.3 صورة الجسم:

إن مفهوم صورة الجسم يعود إلى التصور الداخلي للشخص حول مظهره الخارجي ووزنه (Dany, 2010,p321). صورة الجسم إذا تتعلق بالإدراك الكلي: المعرفي، الوجداني، الشعوري واللاشعوري، لدى الشخص بخصوص جسمه (Thompson, J. et al. 2005,p175) وهي تكتسب طيلة نمو شخصية الإنسان، ومن خلال علاقاته الاجتماعية، وتتغير وتتطور مع مرور السنوات.

4. المقاربة المنهجية للموضوع:

تعتمد في العلوم الاجتماعية ليس فقط على وصف الظواهر، بل نتعدها إلى محاولة كشف أسباب وجودها، وطريقة عملها، وتفسير العلاقة فيما بينها تفسيراً علمياً، لأنها عبارة عن تفاعل دائم بين الأفراد فيما بينهم وتفاعل الأفراد مع المحيط، فهي تتميز بالتعقيد والتشابك.

وإن اختيار منهج معين لدراسة ظاهرة أو موضوع ما، يتوقف على طبيعة الموضوع نفسه، وكذا على الإشكالية المطروحة والأهداف المراد تحقيقها من خلاله، والمنهج هو الوسيلة التي نتوصل عن طريقها إلى الحقيقة ويتم بواسطتها الإجابة عن الأسئلة المتعلقة بالظاهرة المدروسة، (صلاح مصطفى الفوال، 1982، ص191).

ونحن قد اعتمدنا في بحثنا هذا على المنهج الوصفي، الذي يعرف بأنه «أسلوب من أساليب التحليل المركز على معلومات كافية ودقيقة، عن ظاهرة أو موضوع محدد أو فترة أو فترات زمنية معلومة، وذلك من أجل الحصول على نتائج علمية، ليتم تفسيرها بطريقة موضوعية بما ينسجم مع المعطيات الفعلية للظاهرة» (رجاء وحيد دويدري، 2000، ص183). إذا فالمنهج الوصفي هو طريقة لوصف الظاهرة المراد دراستها، من خلال منهجية علمية صحيحة، ثم تصوير وتمثيل النتائج التي يتم التوصل إليها على شكل رقمي معبر يمكن تفسيره.

5. التقنيات المستعملة:

إن تقنية البحث هي مجموعة إجراءات و أدوات التقصي المستعملة منهجيا (Maurice Angers, 1997, p130)، ولكل موضوع تقنيات خاصة لمعالجته، واستخدام التقنية المناسبة يتوقف على اعتبارات عدة، منها ما يرجع إلى طبيعة الموضوع في حد ذاته ومنها ما يرجع إلى نوعية المنهج المتبع و المعلومات المراد جمعها، وسوف نعلم في دراسة موضوعنا هذا على تقنيتين، إحداهما رئيسية والمتمثلة في الاستمارة الإستبائية، أما المقابلات الحرة فسيتم استخدامها كتقنية ثانوية مدعمة.

1.5. الاستمارة:

إن الاستمارة هي نتاج الفرضية لها شكل خاص وتنظيم معين، بواسطتها يمكن أن نلتزم آراء معينة أو التحقق أو التخمين للإشكال المطروح (Roger Muchielli, 1979, p94)، وهي مجموعة من الأسئلة المرتبة يتم وضعها حول موضوع معين، تسمح لنا بالحصول على بيانات ومعلومات عن ظاهرة محددة أو اتجاه أو موقف ما، كما تسمح لنا بالتوصل إلى حقائق جديدة عن الموضوع، أو التأكد من معلومات متعارف عليها لكنها غير مدعمة بحقائق، وسوف نستعين في بحثنا هذا بالاستمارة كتقنية رئيسية لجمع المعلومات حتى يتسنى لنا التحقق من مدى صحة الفرضيات التي صغناها.

هذه الاستمارة اقتضت الإجابة عن المتغيرات التي تضمنتها فروض الدراسة، وقد جربت بطريقة مبدئية أثناء الدراسة الاستطلاعية، وبعد التجريب عدلت وحذفت منها الأسئلة التي لا تخدم الموضوع وتم الاحتفاظ بـ 52 سؤالاً، وقد تضمنت الاستمارة خمس محاور، حيث خصص المحور الأول للبيانات المتعلقة بخصائص ومواصفات العينة، والمحور الثاني أسئلة حول تقدير الذات، بينما خصص المحور الثالث لأسئلة حول صورة الجسم لدى تلاميذ الثانويات، أما المحور الرابع الأسئلة الخاصة بالحياة الاجتماعية، وأخيراً احتوى المحور الخامس على بيانات حول درجة ممارسة النشاط

الرياضي لدى المبحوثين، أما فيما يخص نوع الأسئلة التي تضمنتها الاستمارة فقد تنوعت بين أسئلة مغلقة وأسئلة مفتوحة.

المقابلات الحرة:

المقابلة هي إجراء للتقصي العلمي، يستخدم أسلوب الاتصال اللفظي لأجل جمع معلومات تتعلق بالهدف المحدد (Madeleine Grawitz,1996,p586)، والمقابلة الحرة تتميز بكونها مرنة ولا قيود عليها مما يمكن من التعديل في الأسئلة وزيادتها بحسب أوضاع وظروف المستجوبين، ما يشجعهم على التعبير بكل حرية.

وسوف نلجأ إلى هذه التقنية لتكوين رصيد معلوماتي ومعرفي أكبر حول موضوع الدراسة، وكذا لسبر مناطق ونواحي من الموضوع لا يمكن الإلمام بها، إلا عن طريق المقابلات الحرة وحدها وليس عبر تقنية أخرى.

6. تحديد عينة البحث وكيفية اختيارها:

تخص هذه الدراسة تلاميذ ثانويات مدينة الجلفة، وبما أن مجموع ثانويات المدينة يقع ضمن إطار جغرافي وحضري واحد، ووحداته متشابهة، فقد قمنا باستعمال العينة النمطية وكمرحلة أولى، ركزنا على اختيار 6 ثانويات من بين 16 ثانوية بالمدينة، 3 منها قديمة الإنشاء وتقع نسبيا وسط المدينة وهي: (ثانوية ابن الأحرش السعيد، وثانوية طاهيري عبد الرحمان، وثانوية نعيم النعيمي) والثلاثة ثانويات الباقية حديثة الإنشاء نسبيا وتقع على أطراف المدينة وهي: (ثانوية النجاح، وثانوية ابن خلدون، وثانوية احمد عديلة). وهذا أولا لأننا نرى بأن هذه الثانويات نموذجية و ممثلة لباقي وحدات مجتمع البحث، وثانيا لأننا نعتقد بأن هناك فروقا بين الثانويات القديمة والأخرى المفتوحة حديثا، فقط من حيث الخلفية الاقتصادية والاجتماعية للتلاميذ المسجلون في الثانويات القديمة وسط المدينة واقرأهم الذين يسكنون أطراف المدينة.

وكمرحلة ثانية قمنا بتوزيع الاستمارات على عينة التلاميذ الذين تم تحديدهم بناء على مؤشر الكتلة الجسمية الذي يقدر ب (97-prc)، وكان عددهم في كل الثانويات 221 مبحوث، فقمنا بتوزيع الاستمارات، حيث تمكنا في الأخير من استرجاع 203 استمارة، ولا ننسى هنا أن نشيد بالمساعدة الجبارة التي قدمها لنا أساتذة التربية البدنية في توزيع الاستمارات وفي إجراء بعض المقابلات الحرة مع التلاميذ.

7. نتائج الدراسة:

. تبين لنا من خلال النتائج المتحصل عليها أن ما نسبته 53.41% من المبحوثين يقدرون ذاتهم بشكل ايجابي من الناحية العامة من وجهة نظرهم الخاصة، أما من الناحية الاجتماعية والتي تتمثل في نوعية العلاقات مع الآخرين هناك 41.73% فقط من أفراد العينة يقيمون ذاتهم بشكل ايجابي في هذا المجال.

أما من الناحية الدراسية والمتمثلة في استعدادات التلميذ وقدراته للنجاح في الدراسة فهناك 44.82% فقط من أفراد العينة لديهم تقدير ايجابي لأنفسهم في مجال الدراسة، وهذا يعود لمشاكل سلوكية منها الصعوبة في التركيز لمدة طويلة لدى الكثيرين منهم، ومنهم من لا يستطيعون إنهاء ما يبدوونه، بالإضافة إلى النسيان السريع لدى البعض الآخر، الشيء الذي يسبب لهم الارتباك داخل القسم في الكثير من الأحيان.

من جهة أخرى نلاحظ أن غالبية المبحوثين 86.15% يقدرون ذاتهم ايجابيا من الناحية الأسرية، والمتمثلة في نظرتهم لمكانتهم داخل أسرهم وتقدير الوالدين لهم، وهذا يعود لما يلقونه من اهتمام وتقدير في أسرهم.

. وفيما يخص البيانات المتعلقة بتأثير السمنة على صورة الجسم فقد توصلنا من خلال هذه الدراسة إلى أن هناك 72.13% من المبحوثين قد عبروا عن عدم رضاهم عن صورة جسمهم، كونها تشكل بالنسبة لهم مصدر قلق فيما يتعلق بمظهرهم الخارجي فهم محرجون ويتضايقون من شكلهم الخارجي، فمنهم من صرح قائلا مثلا بأنه "يجد صعوبة في النظر إلى شكله في المرآة" وآخر عبر بأنه "لا يشعر بأنه مثل الآخرين" وآخر قال "أشعر بالحزن عندما يحدثونني عن وزني الزائد".

وما يجده هؤلاء أكثر إيلاما هو مقارنتهم مع أقرانهم في محيطهم وبيئتهم الاجتماعية القريبة، وهو أكثر شيء يجعلهم يشعرون بأنهم مختلفون عن الآخرين، وهناك من هؤلاء المبحوثين من كان مصدر عدم رضاه عن صورة جسمه مقارنته لنفسه بما كان عليه قبل أن يصبح بدينا وهو ما عبر عنه احدهم قائلا "كنت اشعر أنني أحسن قبل أن أصبح بدينا".

أخيرا هناك من يعود عدم رضاه عن صورة جسمه إلى الهندام، وذلك بسبب الملابس التي يختارها ويرتديها، فمن جهة يجد هؤلاء صعوبة في اقتناء الملابس التي يفضلونها، ومن جهة أخرى مجبرون على عدم ارتداء الكثير من الأزياء المتاحة كونها لا تناسبهم بل تناسب من يكون جسمه معتدلا أو نحيفا.

. أما بالنسبة لأثار السمنة على الحياة الاجتماعية للتلاميذ الثانويين فقد تبين لنا أن 79.61% من أفراد العينة يعتبرون أنفسهم غير اجتماعيين، فغالبية هؤلاء صرحوا بأنهم لا يفضلون أن يكونوا رفقة جماعة الأصدقاء، بل يفضلون ممارسة نشاط قار، أو أن يكونوا رفقة واحد فقط من الأصدقاء، حيث أنهم يجدون صعوبة في الاندماج اجتماعيا مع مجموعات الأصدقاء، وفي ربط علاقات صداقة جديدة مع أقرانهم، وكذلك على المحافظة على صداقاتهم مع زملائهم بسبب الاختلاف في الاهتمامات.

كما توصلنا إلى أن 67.12% من المبحوثين عبروا عن كونهم كانوا عرضة لأضرار بسبب مظهرهم ووزنهم الزائد من طرف أقرانهم، هذه الأضرار تمثلت في التعليقات المستهزئة بهم، أو الجارحة لهم أحيانا، أو في ملاحظات يرونها قاسية تجاههم، حيث يعبر احدهم بأنه يشعر بأن " الآخرين يحكمون عليه ويتعاملون معه بالنظر إلى شكله بدون أن يتعرفوا عليه" وغيرها من تصريحات المبحوثين، الشيء الذي ينعكس على هؤلاء في شكل انطواء ونقص في الثقة بالنفس نتيجة نظرة الآخرين. كما أن هناك أكثر من 39.23% من المبحوثين يعانون من مشاكل واضطرابات نفسية ترتبط بالسمنة مثل حالات القلق الحادة تجاه بعض المواقف خاصة الجديدة منها على المراهق مما يدفع بالكثير منهم للاستشارة لدى الأخصائي النفسي أو مستشار التوجيه في الثانوية.

. تبين لنا من خلال هذه الدراسة كذلك أن هناك 68.77% من المبحوثين قد أثرت بدائهم على ممارستهم الأنشطة الرياضية وهذا نتيجة الصعوبة التي يجدونها في بذل مجهود بدني ولو قليل، وهذا مرده كون حوالي 58.13% من المبحوثين يعانون من مشاكل صحية متعددة مرتبطة بشكل كبير بالسمنة، مثل الربو عند بذل أدني مجهود بدني، وعدم القدرة على ممارسة أدنى نشاط حركي، مشاكل في الأوردة والشرايين.. الخ، ومن جهة أخرى نجد أن تأثير البدانة على ممارسة النشاط البدني والرياضي مردها إلى صعوبة القيام بحركات معينة أمام أقرانهم كون ذلك يسبب لهم حرجا مع زملائهم، وتفصيل عدم ممارسة الرياضة في حصة التربية البدنية.

كما كشفت لنا الدراسة بأنه فيما عدا حصص التربية البدنية المقررة في الثانوية، فإن ممارسة النشاط الرياضي المنتظم معدومة لدى 82.96% من المبحوثين، يمكن أن يستثنى من هذا النشاط، ركوب الدراجة الهوائية في بعض الأحيان أو المشاركة في مباراة لمدة دقائق في فترات زمنية متباعدة، والتي يمكن تصنيفها ضمن خانة الترفيه وليس الرياضة.

بالمقابل نجد أن الأكثر تفضيلا لدى المبحوثين هو ممارسة النشاطات القارة أو الغير حركية، والتي تعرف بكونها النشاطات والممارسات التي لا تتطلب الكثير من التنقل أو الجهد العضلي والتي تمارس على العموم في نفس المكان أو في حيز مكاني محدود مثل (القراءة، مشاهدة التلفاز، الرسم ...)، حيث أظهرت النتائج أن 83.63% من أفراد العينة يقضون أكثر من 42 ساعة أسبوعيا أمام الشاشة (انترنت، ألعاب فيديو، تلفاز) وأغلب هؤلاء من الإناث. والأكثر من هذا أن الأغلبية العظمى منهم يصرحون بأن ليس لهم نشاط قار آخر يمارسونه غير تصفح الانترنت.

خاتمة:

بعد هذا العرض نستطيع القول بأن هذه الدراسة قد بينت أن السمنة والبدانة لهما انعكاس سلبي لدى غالبية أفراد عينة البحث على كل من، تقدير الذات وصورة الجسم والحياة الاجتماعية وكذلك على ممارسة النشاط الرياضي والبدني، فكل هذه الجوانب قد تأثرت بالوزن الزائد للأفراد المبحوثين، فمن ناحية تقدير الذات يمكن أن نلمس ذلك من خلال العبارات التي استعملها المبحوثين في تقدير ذاتهم خاصة منها ما تعلق بنوعية العلاقات الاجتماعية مع الآخرين والتي صرحوا بأنها سلبية في أغلبها، بالإضافة إلى التقييم السلبي لقدراتهم واستعداداتهم الدراسية، كذلك ظهر الأثر السلبي للسمنة على صورة الجسم التي يكونها التلاميذ الثانويين عن أنفسهم مما سبب لهم عدم الرضا عن أنفسهم بسبب صورة الجسم الخارجية كونهم مختلفون عن أقرانهم، ويعتبر عامل اللباس من بين أهم العوامل التي تسبب عدم الرضا عن صورة الجسم.

من جانب آخر بينت الدراسة أن للبدانة انعكاسات جمة على الحياة الاجتماعية لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي وتبين ذلك أكثر في عوامل مثل التعرض للعبارات الجارحة والملاحظات المخرجة والاستهزاء والوصم، الشيء الذي ولد لدى هذه الفئة الانطواء وعدم الثقة بالنفس، وساهم كذلك في قلة ربط علاقات الصداقة مع الأقران والمحافظة عليها، أما بالنسبة لممارسة النشاط الرياضي فتوصلت الدراسة إلى أن البدانة تتسبب في قلة النشاط البدني وعائق كبير أمام ممارسة الرياضة، وهذا يعود إلى صعوبة القيام ببعض الحركات والأنشطة البدنية، وإلى الشعور بالإحراج في ممارسة الرياضة أمام أقرانهم.

المراجع

- 1 _ Organisation mondiale de la santé: Obésité et surpoids, Aide-mémoire, 2016.
- 2 _ Schaefer, C. et Mongeau, L: L'obésité et la préoccupation excessive à l'égard du poids Éléments d'une problématique et réflexions pour l'action, Collectif action alternative en obésité (CAAO), Montréal. 2000.
- 3 _ Fourchard, F. et Courtinat-Camps, A: L'estime de soi globale et physique à l'adolescence, Neuropsychiatrie de l'Enfance et de l'Adolescence, 61 (6), 2013.
- 4 _ Tyler, C. et Fullerton, G: The definition and assessment of childhood overweight, A developmental perspective. In Handbook of childhood and adolescent obesity, Springer US. US Department of Health and Human Services, 2008.
- 5 _ Pyszczynski, T. Greenberg, J. Solomon, S. Arndt, J. et Schimel, J: Why do people need self-esteem? A theoretical and empirical review, Psychological bulletin, 130(3), 2004.
- 6 _ Blackburn, M.È. Auclair, J. Dion, J. Laberge, L. Gaudreault, M. Veillette, S. Lapierre, R. et Perron, M: Évolution de l'estime de soi et de l'insatisfaction de son image de 14 à 18 ans. Série Enquête longitudinale auprès des élèves saguenéens et Jeannois. Jonquière: Groupe ÉCOBES, 2008.
- 7 _ Breton, J. J. Légaré G. Goulet C. Laverdure J. et D'Amours, Y: Santé mentale. Dans Enquête sociale et de santé auprès des enfants et adolescents québécois 1999. Institut de la statistique du Québec. Québec, 2002.
- 8 _ Dany, L. et Morin, M: Image corporelle et estime de soi, étude auprès des lycéens français. Bulletin de psychologie, 5 (509), 2010.
- 9 _ Thompson, J. K. Roehrig, M. Cafri, G. et Heinberg, L. J: Assessment of body image disturbance, Assessment of eating disorders, 2005.

10. صلاح مصطفى الفوال: منهجية العلوم الاجتماعية، دار عالم الكتب، القاهرة 1982.

11. رجاء وحيد دويدري: البحث العلمي أساسياته النظرية وممارسته العملية، ط1، دار الفكر،

دمشق سوريا 2000.

12_ Maurice Angers : Initiation pratique à la méthodologie des sciences humaines, Casbah Université, Alger 1997.

13_ Roger Muchielli : Le questionnaire dans l'enquête psychosociale, Entreprise moderne d'édition, Paris 1979.

14 - Madeleine Grawitz : Méthodes des sciences sociale , 10 éd , Dalloz Paris 1996.

15. شاربي بلقاسم ، مسكف حورية : ممارسة النشاط الرياضي الترويحي وانعكاسه على صناعة

الوعي الصحي لدى الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية ، مجلة المنظومة الرياضية ، العدد 14،

المجلد 05، السنة 2018.