

## بعض المشكلات النفسية وعلاقتها بالوزن الزائد لدى الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي بجامعة أسيوط

أ.د/ عبد الحكيم رزق<sup>(١)</sup>

أ.د/ عماد سمير محمود<sup>(٢)</sup>

د/ نسرين نادى عبد الجيد<sup>(٣)</sup>

الباحثة/ آلاء أحمد محمد الطاهر<sup>(٤)</sup>

### المقدمة ومشكلة البحث:

لكل مرحلة من المراحل العمرية التي يمر بها الفرد صفاتها ومميزاتها بما يتناسب مع الدور الذي سوف تقوم به في الحياة ومن أهم المراحل هي مرحلة البلوغ أو مرحلة المراهقة. ومرحلة المراهقة هي الفترة التي تبدأ بظهور علامات البلوغ إلى النضج الكامل، حيث يحدث فيها نضج عضوي وتطور عقلي من الطفولة إلى البلوغ. وهى تختلف في مدتها وتوقيتها من مراهق لآخر واتفق العلماء على تسمية الفترة العمرية من ١٠ - ١٩ سنة بفترة المراهقة، حيث يتعرضوا لتغيرات جسدية وفسولوجية ونفسية وسلوكية تؤثر على الحالة الغذائية لهم.

وتعتبر مرحلة المراهقة من أهم مراحل حياة الإنسان فهي بداية لميلاد جديد للفرد ينتقل خلالها من مرحلة الطفولة إلى الرشد. وتصاحب هذه المرحلة تغيرات فسيولوجية ونفسية وعقلية وانفعالية واجتماعية، لذلك تعد مرحلة حرجة في حياة الفرد وحلقة من حلقات النمو، تتأثر بالمرحلة التي تسبقها، وتؤثر على المراحل التي تليها. وتوصف مرحلة المراهقة بأنها

(١) استاذ علم النفس الرياضى ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون التعليم والطلاب

(٢) استاذ علم النفس الرياضى ورئيس قسم العلوم التربوية والنفسية الرياضية

(٣) مدرس تربية صحية بقسم علوم الصحة الرياضية

(٤) باحثة بقسم العلوم التربوية والنفسية الرياضية

مرحلة مشكلات، وقد يرجع سبب ذلك إلى التغيرات التي تصاحبها وتأثيراتها السلبية التي تعوق تكيف المراهق وتوافقه مع الآخرين. (١٤ : ١١)

وتعد المراهقة من أخطر المراحل التي يمر بها الإنسان ضمن أطواره المختلفة وذلك لما يتعرض الإنسان فيها إلى صراعات متعددة، داخلية وخارجية. (٤٧)

وتشير "خولة بنت عبد الله" (٢٠٠٤م) إلى أن صحة الفرد النفسية تتوقف إلى حد ما على اجتياز تلك المرحلة اجتيازاً يتسم بالطمأنينة والاستقرار. فالمشكلات التي قد تعترض حياة المراهق تحد من أدواره الاجتماعية وتؤدي في بعض الأحيان إلى تقوقعه حول ذاته أو حتى على إتسامه ببعض الصفات العدوانية أو قد يكون تأثيرها واضحاً على تحصيله الدراسي أو علاقاته الاجتماعية مع أسرته أو أصدقائه أو المجتمع بكافة أفرادها. فالنمو الجسماني السريع والتغيرات الفسيولوجية الناتجة عن إفرازات بعض الغدد الصماء تفوق كثيراً سرعة التطور النفسي للمراهقين. (١٤ : ١١)

إن ظهور السمنة في هذه الفترة يكون أقل حدوثاً منه في فترة سن المدرسة، فكثير من المراهقين يصابون بالسمنة منذ طفولتهم، أما المراهقون الذين يزيد وزنهم عن الطبيعي فهم غالباً غير نشيطين وخاملين ولا يمارسون أي نوع من أنواع النشاط الرياضي، وفي الحقيقة أن هناك اعتقاد أن السبب في السمنة في مرحلة المراهقة هو قلة استهلاك الطاقة وليس زيادة تناول في السعرات الحرارية. (٤٦)

تلعب الممارسة الرياضية دوراً مهماً في تنمية القيم الاجتماعية، وتعديل في بناء شخصية الطالب الممارس لها، ففتيح للطالب أن يتصرف في المواقف المختلفة التي يواجهها ، وأبعاد الشخصية فهي من أهم الوسائل الفاعلة لتحقيق النمو الجسمي الذي يؤثر في جوانب النمو الأخرى كما تهدف إلى تعميق المفهوم الأمثل للرياضة وهي صقل المواهب، وتهذيب النفوس وتقويم السلوك، وإعداد الشخصية السوية المتوازنة . إن الممارسة الرياضية

أمر محبب لدى الطلاب في جميع المراحل الدراسية، وله تأثيره على الفرد في جميع الجوانب الجسمية والعقلية والنفسية فالإنسان وحدة متكاملة، لا يمكن التفريق فيها بين عقل وجسم أو روح. (٤١: ٥)

ومن الناحية النفسية فإن السمنة تمثل عبئاً نفسياً يتحمله الفرد ويجعله غير راض عن ذاته، ولذلك يسعى الجميع إلى تحقيق التركيب اللائق للجسم من خلال برامج التدريب الرياضي بهدف التخلص من السمنة الزائدة أو لزيادة النسيج العضلي. وعموماً فإن للحالة النفسية دورها المهم في تحديد حجم الطعام الذي يتناوله الشخص وتأثير ذلك على مكونات الجسم وخاصة السمنة على وجه التحديد. (١٧: ٣٠، ٣٤).

مما لا شك فيه أن مرحلة المراهقة من أهم المراحل في حياة الإنسان، فهي المرحلة التي تبنى عليها شخصية الإنسان بكامل معالمها وسماتها، وبالتالي تكون هي الأساس الذي تبنى عليه حياة الإنسان بأكملها، ومن خلال التنشئة الاجتماعية التي يتلقاها الإنسان، يبدأ باكتساب نمط معين من أنماط السلوك، فإذا مر الإنسان في هذه المرحلة بشكل جيد، أي أن جميع احتياجاته (الجسمية- النفسية- الاجتماعية) مشبعة بشكل جيد ومتوازن، فإنه يتمتع بالصحة النفسية والانفعالية والاجتماعية والعقلية، أما إذا حدث العكس فقد يواجه العديد من مشكلات الطفولة التي تمتد آثارها إلى مرحلة المراهقة، أي بمعنى أنها قد تصبح مشكلات طويلة المدى تلازم الإنسان في المستقبل.

وتكمن أهمية النشاط الرياضي والممارسة الرياضية على الصحة النفسية في أن الرياضة المنظمة والمستمرة، وبطريقة سليمة تساعد على التكيف النفسي وتحقيق الذات لممارسيها، فهي تهيئ المواقف المختلفة التي تشبع الحاجات إلى التقدير والنجاح وتحقيق الذات والأمان، كما أنها تجلب السعادة والسرور إلى النفس، وتساعد على التخلص من التوتر والإرهاق العصبي، وذلك بتفريغ الانفعالات المكبوتة وتفريغ الطاقة النفسية واستنفاد كافة الطرق للوصول إلى الحالة النفسية السليمة للإنسان الممارس.

ومن هنا اتجه فكر الباحثة من خلال طبيعة عملها وتخصصها وتعاملاتها مع الطالبات والمشاركة معهم بالأنشطة والمعسكرات الدراسية التي تقيمها الجامعة ، تواجد طالبات بدينات يعانون من السمنة ، وعدم قدرتهن على ممارسة الأنشطة الرياضية ، وقد سببت لهن بعض الأعراض والاضطرابات النفسية قد تتمثل في الخوف والقلق من عدم إنقاص وزنهن ومن ناحية أخرى عدم تعاملهن مع الطالبات الأخريات بأنهن شخصيات مختلفة عنهن ، قد تعرض الطالبات إلى عدم المشاركة الرياضية وانعزالهن عن باقي زميلاتهن قد يكون بسبب تعرضهن للعديد من المشكلات النفسية والتي قد تكون تلك المشكلات تختلف باختلاف نوع النمط (الجسمي) لذلك لجأت الباحثة إلى الدراسة (بعنوانها المشكلات النفسية وعلاقتها بالوزن الزائد لدى الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي).

وغالبا ما تؤدي السمنة في هذه الفترة إلى عدد من المشاكل النفسية والاجتماعية، فقد تؤدي إلى الإحساس بالإحباط، وعدم الثقة بالنفس، وعدم الاقتناع بالمظهر الخارجي والشخصي، وهناك اعتقاد أن بعض الفتيات البدينات تشعرن بأن مظهرهن البدين له تأثير على الطريقة التي يعاملهن بها الناس.

### **أهمية البحث والحاجة إليه :**

يولى الباحثون والمتخصصون مرحلة المراهقة أهمية بالغة بوصفها مرحلة مشكلات ومشكلات المراهقة متعددة وتكمن أهمية هذا البحث فيما يلي:

- ١- توجيه الاهتمام نحو معرفة أهم المشكلات النفسية المرتبطة بالوزن الزائد.
- ٢- التعرف على المشكلات النفسية المتعلقة بالوزن الزائد لدى الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي.

- ٣- من خلال نتائج ذلك البحث يمكن الحفاظ على صحة الطالبات من خلال بحث بعض المشكلات النفسية الناتجة عن الوزن الزائد لدى الطالبات.
- ٤- يعد هذا البحث إضافة جديدة لمواجهة خطر الوزن الزائد لدى الطالبات.

### هدف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على المشكلات النفسية وعلاقتها بالوزن الزائد لدى الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي وذلك من خلال تحقيق الأهداف الفرعية التالية:

- ١- التعرف على المشكلات النفسية المتعلقة بالوزن الزائد لدى الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي.
- ٢- التعرف على الفروق في المشكلات النفسية بين الطالبات الممارسات والغير ممارسات للنشاط الرياضي.

### تساؤلات البحث :

- ١- ما هي أبعاد المشكلات النفسية الناتجة عن الوزن الزائد لدى الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي ؟
- ٢- هل توجد فروق دالة إحصائية بين الطالبات الممارسات والغير ممارسات في المشكلات النفسية للنشاط الرياضي ؟
- ٣- هل توجد علاقة بين المشكلات النفسية المتعلقة بالوزن الزائد لدى الطالبات الممارسات والغير ممارسات للنشاط الرياضي؟

### مصطلحات البحث :

#### ١- المشكلات النفسية : Psychological Problems

عبارة عن المشكلات التي تتعلق بالنفس وانفعالاتها وقد تنعكس آثار المشكلات على الفرد وتسبب له اضطرابات انفعالية تختلف شدتها باختلاف حدة المشكلات واختلاف طبائع الأمور". (١٤ : ١٩)

#### ٢- المراهقة : Adolescence

ويعنى التدرج نحو النضج الجنسي والجسمي والعقلي والاجتماعي والسلوكي وهى فترة نمو تبدأ بالبلوغ حيث يتحقق النضج الجنسي. (١٤: ٢٥)

### ٣- الوزن الزائد : overweight

هي زيادة وزن الجسم بمقدار ٢٥% عن الوزن المثالي نتيجة تراكم كميات من الدهون في جسم الإنسان. (٦: ١٩٩).

### الدراسات السابقة والمرتبطة :

١- دراسة "ياسر أحمد على" (٢٠١٣م) (٤٥) بدراسة بعنوان "جودة الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى الطلاب الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضى بجامعة المنيا". تهدف الدراسة إلى جودة الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية (الثقة بالنفس، مستوي الطموح وتقدير الذات) لدى الطلاب الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضى بجامعة المنيا، المنهج الوصفي "أسلوب الدراسات المسحية عينة البحث لطلاب جامعة المنيا من الممارسين وغير الممارسين باستخدام مقياس جودة الحياة ومقياس الثقة بالنفس. وكانت أهم النتائج التى أسفرت عنها الدراسة ترتبط كل من أبعاد مقياس جودة الحياة (الصحة الجسمية وسلامة البدن، والقدرة على التواصل الإجتماعي، التوجه الإيجابي نحو المستقبل، الرضا الدراسي، الشعور بالصحة النفسية، الدرجة الكلية) ومقياس الثقة بالنفس إرتباط موجبا لدى عينة البحث لطلاب جامعة المنيا من الممارسين وغير الممارسين كان لممارسة النشاط الرياضى تأثيرا إيجابيا دال على أبعاد مقياس جودة الحياة (الصحة الجسمية وسلامة البدن، والقدرة على التواصل الاجتماعي، التوجه الإيجابي نحو المستقبل، الرضا الدراسي، الشعور بالصحة النفسية، الدرجة الكلية) لصالح الطلاب الممارسين للنشاط الرياضى.

٢-دراسة "حمدي عبدة عاصم وآخرون" (٢٠١٠م) (١١) بدراسة بعنوان " مؤشرات انتشار السمنة بين طلاب المدارس القطرية لطلاب المرحلة الإعدادية ". التعرف على مدى انتشار السمنة بين طلاب المدارس من الفئة العمرية من ١٢ : ١٧ سنة ومقارنة معدلات السمنة لطلاب المدارس بالمؤشرات العالمية من نفس الفئة العمرية وتقدير نسبة السمنة بين الطلاب في دولة قطر، المنهج المنهج المسحي(١٠١٩ ) طالب من طلاب المرحلة الإعدادية وكانت أهم النتائج التي أسفرت عنها إن ٤٥.١ % من طلاب قطر في المرحلة العمرية (١٢ : ١٧ ) سنة يعانون من السمنة ويحتاجون إلى تضافر الجهود لمكافحة مخاطر السمنة وتوابعها من الأمراض الصحية والنفسية.

٣-دراسة "أحمد سعيد السيد فوزي" (٢٠٠٨م) (٤) بدراسة بعنوان " المقارنة بين المشكلات النفسية والاجتماعية التي يعاني منها المراهقين المدمنين للانترنت وغير المدمنين للانترنت ". بهدف المقارنة بين المشكلات النفسية والاجتماعية التي يعاني منها المراهقين المدمنين للانترنت وغير المدمنين للانترنت المنهج الوصفي الأفراد المراهقين التي تتراوح أعمارهم ما بين (١٥ - ١٧) سنة وكانت أهم النتائج التي أسفرت عنها لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المراهقين المدمنين للانترنت على قائمة أهم المشكلات النفسية والاجتماعية الناجمة عن إدمان الانترنت باختلاف أماكن استخدامهم للانترنت (المنزل/مقاهي الانترنت/ المدرسة).

٤-دراسة "آمال محمد عبد المولى" (٢٠٠٨م) (٣) بدراسة بعنوان "بعض المشكلات النفسية والاجتماعية لطلاب وطالبات المدن الجامعية". تهدف الدراسة إلى معرفة أهم المشكلات النفسية والاجتماعية التي يتعرض لها طلاب المدن الجامعية ومعرفة أهم المشكلات النفسية والاجتماعية التي تتعرض لها طالبات المدينة الجامعية، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) طالب وطالبة من الطلاب المقيمين بالمدن الجامعية (جامعة عين شمس)

وأدوات الدراسة ومقياس المشكلات النفسية والاجتماعية لطلاب المدن الجامعية. وكانت أهم النتائج التي أسفرت عنها الدراسة لم يتحقق الفرض الأول للدراسة حيث لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة والطالبات المقيمين بالمدن الجامعية (عين شمس) على مقياس المشكلات حيث أثبتت الدراسة أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في بعد القلق لاتجاه.

٥- دراسة قام بها كلاً من "خالد عبد الغنى، لطيفة النعيمى" (٢٠٠٨م) (٤) بعنوان "القلق والشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقين من الجنسين". استهدف الباحثان معرفة نسبة انتشار القلق والشعور بالوحدة النفسية وشدهما ودور الفروق الثقافية والحضارية في المجتمعين المصرى والقطرى من خلال عينة من (١٣٠) شخص، ٧٨ من المصريين، ٥٢ من القطريين، تتراوح أعمارهم من ١٥- ١٨ سنة، وأظهر البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الشعور بالوحدة النفسية بين الجنسين بالعينة القطرية لصالح الذكور، في حين لم تتضح هذه الفروق بين الذكور والإناث بالعينة المصرية، واتضح أن هناك فروقاً دالة في الشعور بالوحدة النفسية لصالح عينة المراهقين القطريين بالمقارنة بعينة المراهقين المصريين في حين لم توجد تلك الفروق بين المراهقين القطريين والمصريين.

٦- دراسة "مها صبرى حسن" (٢٠٠٨م) (٣٩) بعنوان "علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات الوظيفية لدى الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي". التعرف على الضغوط النفسية التي تواجه الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي، استخدام المنهج الوصفي ، طالبات المرحلة الثالثة لكلية التربية الرياضية / جامعة ديالى وكان عددهم (٤٠) طالبة، استخدام المتغيرات الوظيفية وكذلك استخدام استمارة لمقياس الضغوط النفسية ، من خلال البحث الدور الأتي للنشاط الرياضي المنتظر وأثره في تحسين اغلب المتغيرات الوظيفية لدى الطالبات الممارسات مما انعكس على خفض الضغط النفسى لديهم.

٧-دراسة "قوزية بنت محمد عبد المحسن" (٢٠٠٧م) (٢٦) بعنوان "زيادة فى الوزن والوعى الغذائى لبعض الطالبات المراهقات بمكة المكرمة". يهدف إلى التعرف على العادات والوعى الغذائى لبعض الطالبات المراهقات زائدات الوزن (١٦-١٨ سنة)، استخدام المنهج الوصفي، الطالبات المراهقات زائدات الوزن من (١٦-١٨) سنة، وكانت اهم النتائج أتضح أن ٩١% من الطالبات آنسات مما يدل على أنهن لا يبذلن أي مجهود كما أن ٥١% من أمهات الطالبات تعليمهن منخفض مما يؤثر على الوعى الصحى داخل الأسرة. كما أن ربع العينة تعاني من مشاكل صحية ناتجة عن عدم التغذية السليمة وأن ٨٣% يعانون من زيادة الوزن نتيجة الطرق الخاطئة المتبعة في الرجيم. كما تبين أنهن يتناولون من ٣ إلى ٤ وجبات في اليوم والتركيز على تناول وجبات خفيفة بين الوجبات ٨٠%. كما وجد أن ٥٦% تشرب الماء بعد الأكل، وأن ٩٣ ينامون بعد الأكل، ولتنظيم عملية تناول الطعام يجب على الفرد أن يمارس الرياضة وقد شكات المشاكل النفسية دور كبير في القيام بالرجيم.

### **التعليق على الدراسات السابقة والمرتبطة:**

يتضح لنا أنها تتشابه مع الدراسة الحالية فى بعض جوانبها، وتختلف فى بعض الجوانب وتم التعليق على هذه الدراسات من حيث تصنيف الدراسات، والمجال الزمنى وعدد الدراسات ونوعها، والمنهج، والعينة، وأدوات جمع البيانات، والمعالجات الاحصائية.

### **أولاً- منهج البحث:**

استخدمت الباحثة المنهج الوصفى (الدراسات المسحية) لمناسبته لطبيعة البحث.

### **ثانياً- مجتمع البحث:**

اشتمل مجتمع البحث على الطالبات ذوى النمط الجسمى (الوزن الزائد) من الممارسات للنشاط الرياضى بجامعة أسيوط.

### **ثالثاً-عينة البحث:**

#### **أ- عينة الدراسة (العينة الأساسية)**

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتتمثل فى الطالبات البدنيات الممارسات للنشاط الرياضى بجامعة أسيوط اللاتى فى سن (١٨ - ٢٠) سنة، للعام الدراسى (٢٠١٣/٢٠١٤م)، وبلغت عينة البحث من الطالبات الممارسات بجامعة أسيوط (٢٠) طالبة وذلك عن طريق المقابلة الشخصية لعينة البحث، وكان التطبيق فى جامعة أسيوط (كلية التربية الرياضية - كلية تجارة - كلية زراعة - كلية الطب - كلية طب اسنان) .

#### **ب- عينة الدراسة الاستطلاعية:**

تم اختيار (١٠) طالبة من طالبات جامعة أسيوط من خارج العينة الأساسية للدراسة وذلك لتطبيق المقياس عليهم كعينة استطلاعية وذلك لحساب المعاملات العلمية للاختبارات المستخدم وصدق وثبات المقياس والتعرف على مدى مناسبة العبارات وصياغتها.

#### **ج-شروط اختيار عينة البحث :**

أن تكون أعمار الطالبات تتراوح ما بين (١٨ - ٢٠) سنة وهى مرحلة المراهقة المتأخرة

- أن تكون الطالبات تزايد وزنه عن المعدل الطبيعى ب ٢٠% - ٤٠% كمؤشر للسمنة المتوسطة عن طريق مقياس كتلة الجسم.

أن تكون جزء من العينة من الطالبات المصابات بالسمنة من الممارسات للنشاط الرياضى.

### **رابعاً: أدوات جمع البيانات:**

لبناء مقياس المشكلات النفسية واتبعت الباحثة الخطوات الإجرائية.

قامت الباحثة بالاطلاع على العديد من المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة (دراسة"أحمد سعيد السيد فوزي"(٤)، دراسة"آمال محمد عبد المولى"(٧)، دراسة قام بها كلاً من "خالد عبد الغنى، لطيفة النعيمي"(١٢)، دراسة "قوزية بنت محمد عبد المحسن" (٢٦)، دراسة "ياسر أحمد على" (٤٥)، دراسة "مها صبري حسن" (٣٩) في مجال المشكلات النفسية وذلك لتحديد المحاور الرئيسية لأعداد مقياس المشكلات النفسية وتوصلت الباحثة إلى عدة محاور وأبعاد رئيسية.

- إجراء بعض المقابلات الشخصية مع بعض الطالبات والخبراء المتخصصين في مجال علوم الصحة وعلم النفس الرياضي لتحديد أهم المشكلات النفسية التي تؤثر على الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي.

- تحديد الهدف من المقياس:

وهو الوصول إلى أداة علمية مقننة بدرجة عالية من الصدق والثبات تستخدم في قياس المشكلات النفسية لدى الطالبات

- تحديد المحاور الافتراضية للمقياس.

أ- الجانب الاجتماعي.

ب- الجانب الشخصي ج - الجانب النفسي.

- الضغوط النفسية - التوتر والقلق

- الإحباط - التردد

- الثقة بالنفس - الخوف

- الخجل - الاكتئاب

- الانفعال - الوحدة النفسية

- الانهيار العصبي

ثم قامت الباحثة بعرض إستمارة المحاور والأبعاد الرئيسية الخاصة بمقياس المشكلات النفسية على عشرة من الخبراء المتخصصين في مجال علم النفس وعلوم الصحة (مرفق ٢) واشترطت الباحثة في الخبراء

المتخصصين أن يكون أستاذًا في مجال علم النفس وعلوم الصحة وكان ذلك بغرض التحقق من مدى مناسبة المحاور والأبعاد المقترحة لمقياس المشكلات النفسية والتعرف على المحاور والأبعاد التي يمكن حذفها أو إضافتها لمقياس المشكلات النفسية وجدول رقم (١) يوضح آراء الخبراء حول المحاور والأبعاد مقياس المشكلات النفسية لدى الطالبات.

### جدول رقم (١)

### آراء الخبراء حول محاور وأبعاد مقياس المشكلات النفسية لدى الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي (ن = ١٠)

م	العبارات	موافق	غير موافق	النسبة المئوية
١	الجانب الاجتماعي	١٠	-	١٠٠%
٢	الجانب الشخصي	٧	٣	٧٠%
٣	الجانب النفسي	٩	١	٩٠%
	أ- الضغوط النفسية	٩	١	٩٠%
	ب- التوتر والقلق	٨	٢	٨٠%
	ج- الإحباط	١٠	-	١٠٠%
	د- التردد	٧	٣	٧٠%
	هـ- الثقة بالنفس	٧	٣	٧٠%
	و- الخوف	٣	٧	٣٠%
	ز- الخجل	٣	٧	٣٠%
	ح- الاكتئاب	٢	٨	٢٠%
	ط- الانفعال	١	٩	١٠%
	ي- الوحدة النفسية	٢	٨	٢٠%
	ك- الانهيار العصبي	-	١٠	٠%

من جدول رقم (١) يتضح مايلي:

قبلت الباحثة المحاور والأبعاد التي حازت على نسبة ٧٠% فأكثر من آراء الخبراء وهي (الجانب الاجتماعي - الجانب الشخصي - الجانب النفسي وأبعاده وهي: الضغوط النفسية- التوتر والقلق - الإحباط - التردد - الثقة بالنفس) وتم استبعاد الأبعاد (الخوف - الخجل - الاكتئاب - الانفعال - الوحدة

النفسية- الانهيار العصبي) حيث أنها اقل نسبة موافقة أقل من ٧٠% من آراء الخبراء وقد تم حذفها من الجدول لعدم ملائمتها للمقياس (مرفق ٢).

### - تحديد الأهمية النسبية لمحاور وأبعاد المقياس:

قامت الباحثة بتصميم استمارة استطلاع رأى لتحديد الأهمية النسبية للمحاور والأبعاد التي وافق عليها الخبراء وقامت بعرضها على الخبراء المتخصصين في مجال علم النفس وعلوم الصحة الرياضية وعددهم (١٠) مرفق (٢) وكان ذلك بغرض الاتي:

- تحديد الأهمية النسبية لكل محور وبعد من المحاور والأبعاد المقترحة وجدول (٢) يوضح ذلك.

#### جدول رقم (٢)

#### ترتيب المحاور والأبعاد المقترحة وفقاً لأهميتها النسبية

م	المحاور والأبعاد	الأهمية النسبية
١	الجانب الاجتماعي	٢٣%
٢	الجانب الشخصي	٢٣%
٣	الجانب النفسي	٥٤%
	أ - الضغوط النفسية	١٠%
	ب- التوتر والقلق	١٠%
	ج- الإحباط	١٠%
	د - التردد	١١.٤%
	هـ - الثقة بالنفس	١٢.٦%
	المجموع	١٠٠%

### - إعداد عبارات المقياس:

قامت الباحثة بصياغة عبارات محور (الجانب الاجتماعي) و محور (الجانب الشخصي) وبعد (الضغوط النفسية) من محور (الجانب النفسي)

وبعد (التوتر والقلق) و بعد (الإحباط) وبعد (التردد) وبعد (الثقة بالنفس) وجدول (٧) يوضح توزيع عبارات المقياس على المحاور والأبعاد مرتبة وفقاً للأهمية النسبية لكل محور وبعدهم عرضه على الخبراء وتصنيف وترتيب العبارات التي تم الحصول عليها ووضع هذه العبارات في استمارة، ثم قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته الأولية على الخبراء المتخصصين في مجال البحث لاستطلاع رأيهم حول ما يلي :

- مناسبة أو عدم مناسبة العبارات للمشكلات النفسية.
- مناسبة أو عدم مناسبة انتماء العبارات للمحاور وأبعاد المقياس .
- مدى كفاية العبارات بالنسبة لكل محور وبعد.
- مدى كفاية العبارات للمقياس ككل.
- تعديل صياغة بعض العبارات أو إضافة أو حذف بعض العبارات.

## جدول رقم (٣) نسبة آراء الخبراء حول عبارات المقياس

الجانب النفسي										الجانب الشخصي		الجانب الاجتماعي	
الثقة بالنفس		التردد		الإحباط		التوتر والقلق		الضغوط النفسية		النسبة المئوية	العبارة	النسبة المئوية	العبارة
النسبة المئوية	العبارة	النسبة المئوية	العبارة	النسبة المئوية	العبارة	النسبة المئوية	العبارة	النسبة المئوية	العبارة	النسبة المئوية	العبارة	النسبة المئوية	العبارة
% ١٠٠	١	% ٩٠	١	% ٨٠	١	% ١٠٠	١	% ٩٠	١	% ٩٠	١	% ٨٠	١
% ٩٠	٢	% ٨٠	٢	% ١٠٠	٢	% ٨٠	٢	% ١٠٠	٢	% ٩٠	٢	% ٨٠	٢
% ٨٠	٣	% ٧٠	٣	% ٩٠	٣	% ٩٠	٣	% ٨٠	٣	% ٨٠	٣	% ٩٠	٣
% ٧٠	٤	% ١٠٠	٤	% ٨٠	٤	% ٨٠	٤	% ٧٠	٤	% ٩٠	٤	% ١٠٠	٤
% ٧٠	٥	% ٨٠	٥	% ٧٠	٥	% ١٠٠	٥	% ٨٠	٥	١٠٠ %	٥	% ٩٠	٥
% ٨٠	٦	% ٩٠	٦	% ١٠	٦	% ٤٠	٦	% ٤٠	٦	% ٩٠	٦	% ٩٠	٦
% ٥٠	٧	% ١٠	٧	% ١٠	٧	% ٢٠	٧	% ٤٠	٧	% ٨٠	٧	% ٨٠	٧
% ٤٠	٨	% ٣٠	٨					% ٣٠	٨	% ٢٠	٨	% ٤٠	٨
% ٣٠	٩	% ٢٠	٩							% ١٠	٩	% ٢٠	٩
										% ٢٠	١٠	% ٣٠	١٠

جدول (٣) يوضح آراء السادة الخبراء بنسبتهم المئوية لكل عبارة في المقياس ولكل محور لتحديد نسبة ارتضاء العبارات المقبولة والمستبعدة.

- ووفقاً لأراء السادة الخبراء يتضح أن عبارات المقياس أصبحت (٤١) عبارة موضح في جدول رقم (٨).

### جدول رقم (٤)

#### آراء السادة الخبراء في عبارات المقياس (ن=١٠)

م	المحاور والأبعاد	العبارات المقبولة	المجموع	العبارات المستبعدة	المجموع	المجموع الكلي
١-	الجانب الاجتماعي	١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧	٧	٨، ٩، ١٠	٣	١٠
٢-	الجانب الشخصي	١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧	٧	٨، ٩، ١٠	٣	١٠
٣-	الجانب النفسي	١، ٢، ٣، ٤، ٥	٥	٦، ٧، ٨	٣	٨
١-	الضغوط النفسية	١، ٢، ٣، ٤، ٥	٥	٦، ٧، ٨	٣	٨
ب-	التوتر والقلق	١، ٢، ٣، ٤، ٥	٥	٦، ٧	٢	٧
ج-	الإحباط	١، ٢، ٣، ٤، ٥	٥	٦، ٨	٢	٧
د-	التردد	١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦	٦	٧، ٨، ٩	٣	٩
هـ-	الثقة بالنفس	١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦	٦	٧، ٨، ٩	٣	٩
	المجموع		٤١		١٩	٦٠

- بعد عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من الخبراء ومعالجة آراءهم أجمع الخبراء على حذف عدد (١٩) عبارة ليصل عدد العبارات (٤١) عبارة، مرفق (٤).

قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية وذلك بتطبيق المقياس على عدد (٢٠) طالبة من خارج العينة الأساسية وذلك لحساب المعاملات العلمية للمقياس.

ثم تحديد درجات المقياس وفقاً لميزان تقدير ثلاثي على النحو التالي:

- أبداً (١)
- أحياناً (٢)
- دائماً (٣)

### المعاملات العلمية للمقياس:

#### • صدق وثبات المقياس :

تم التحقق من صدق المحتوى من خلال صياغة عبارات الاستبيان بحيث تكون معبرة عن أهداف البحث وممثلة لها، كما تحقق الصدق الظاهري من خلال اتساق شكل الاستبيان ومظهرها ومحاورها مع الهدف المراد قياسه.

**تصحيح المقياس:** وقد استخدم ميزان ثلاثي للمقياس بحيث تضع الطالبة علامة عند كل عبارة من عبارات الاختبار وعند التصحيح يتم الرجوع إلى مفتاح التصحيح واستخدامه كما توضح تعليماته.

**صدق المقياس:**

تم تقدير صدق اختبار المقياس باستخدام الطرق التالية.

**أ- صدق المحكمين :**

تم عرض المقياس على عشرة من المحكمين المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية وقد تم الأخذ بالتعديلات التي أقرها المحكمون بحيث أصبح الاتفاق على مفردات المقياس تماماً.

**ب-الصدق: (الاتساق الداخلي)**

### جدول (٥)

**معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور**

**الأول من محاور استمارة المشكلات النفسية لطالبات الجامعة (ن = ٢)**

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ر"
<b>الجانب الاجتماعي:</b>				
١	بالرغم من زيادة وزني أشعر بانني على وفاق مع الناس من حولي	٣.١٠	١.٢١	*٠.٨٢
٢	ينتابني شعور بانني أفقد الصحة لزيادة وزني	٣.٧٠	١.٣٤	*٠.٩١
٣	أشعر بأن هناك من أستطيع أن اتحدث معه عن زيادة وزني	٣.٧٠	٠.٩٨	*٠.٨١
٤	نظرا لزيادة وزني أشعر بأن الآخرين من حولي لا يشاركونني الاهتمامات والأفكار	٣.٢٠	١.٧٠	*٠.٩٦
٥	أفضل مشاهدة التلفزيون عن الجلوس مع الغرباء خجلا من وزني الزائد	٣.٥٠	١.٧٠	*٠.٩٥
٦	أبحث عن مبررات نظرا لوزني الزائد تمنعني من حضور التجمعات العامة	٣.٢٠	١.٤٤	*٠.٩٢
٧	أناثر بردود أفعال الآخرين تجاهي عندما يتكلمون عن الوزن	٣.٥٠	١.٨٢	*٠.٩٢

قيمة ر الجدولية عند مستوى  $0.05 = 0.3$  \*دال عند مستوى (٠.٠٥)

يتضح من جدول (٥) تراوحت معاملات الارتباط بين درجة عبارات المحور الأول والدرجة الكلية للمحور ما بين (٠.٨١ : ٠.٩٦) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمحور.

### جدول (٦)

#### معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور

#### الثاني من محاور استمارة المشكلات النفسية لطالبات الجامعة (ن=٢٠)

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ر"
<b>الجانب الشخصي:</b>				
١	أشعر باننى وحيدة لان وزنى زائد ومختلف عن باقى الاخرين.	٤.٠٠	١.٥٢	*٠.٩٣
٢	اعمل الف حساب لسخرية الناس منى خوفاً من وزنى الزائد	٣.٧٠	١.٤٩	*٠.٩٢
٣	نظراً لوزنى الزائد أشعر بأنه لا يوجد الشخص الذي يفهمني	٣.١٠	١.٢١	*٠.٨٨
٤	ينتابني شعور بالخوف عندما أتحدث عن الزيادة فى الوزن فأنا دائماً صامتة	٣.٠٠	١.٤٥	*٠.٩٢
٥	أشعر بدرجة كبيرة من عدم الرضا والقلق عندما افشل فى انقاص وزنى	٤.٢٠	١.٠١	*٠.٨٥
٦	افضل الوحدة والبعد عن الناس نظراً لزيادة وزنى	٢.٩٠	١.٣٧	*٠.٩٢
٧	يصعب عليا تكوين اصدقاء جدد نظراً لوزنى الزائد	٤.٢٠	١.٣٦	*٠.٩٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٠ \*دال عند مستوى (٠.٠٥)

يتضح من جدول (٦) تراوحت معاملات الارتباط بين درجة عبارات المحور الثاني والدرجة الكلية للمحور ما بين (٠.٨٨ : ٠.٩٣) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمحور.

## جدول (٧)

## معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الثالث من

## محاور استمارة المشكلات النفسية لطالبات الجامعة (ن=٢٠)

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ر"
<b>الضغوط النفسية:</b>				
١	يبتأني شعور بالإحباط عندما تواجهني مشكلة انقاص وزني و يصعب عليا حلها	٣.٣٠	١.٧٥	*٠.٩٥
٢	أشعر دائما عدم رضا الآخرين على أدائي لزيادة وزني	٣.٩٠	١.٢١	*٠.٨٩
٣	اشعر بنقص في معدتي نتيجة الزيادة في الوزن عند تعرضي للضغط النفسي	٣.٥٠	١.٨٢	*٠.٩٣
٤	نتيجة زيادة وزني أحيانا الجأ إلى النوم عند تعرضي للضغط النفسي	٣.٤٠	١.٠٥	*٠.٧٧
٥	أحيانا يبتأني شعور بالبكاء بسبب الوزن عند التعرض للضغط النفسي	٣.٤٠	١.٣٩	*٠.٩١
<b>التوتر والقلق:</b>				
٦	يبتأني شعور غالبا بالصداع أو الألم الظهر لوزني الزائد	٣.٩٠	١.٠٢	*٠.٨٥
٧	اشعر ببرودة اليدين عند شعوري بالتوتر لتوجه سؤال لي على زيادة الوزن	٢.٩٠	١.٧٧	*٠.٩٣
٨	نتيجة وزني الزائد أشعر بعدم تحقيق النجاح تحت الضغوط	٢.٩٠	١.٦٥	*٠.٩٤
٩	أشعر إن قلبي ينبض (يدق) بسرعة عندما اتوتر عصبيا نتيجة توجيه سؤال عن الوزن الزائد	٣.٣٠	١.٤٩	*٠.٩٣
١٠	الجا إلى تناول الطعام والشراب في حالات التوتر مما أدى إلى زيادة وزني	٣.٤٠	١.٩٠	*٠.٩١
<b>الإحباط:</b>				
١١	نتيجة زيادة وزني أشعر بأنه تنقصني أساليب التعامل الناجحة.	٤.٠٠	١.٥٢	*٠.٨٧
١٢	يصعب على التعبير عما بداخلي لزيادة وزني بسهولة.	٣.٩٠	١.٢١	*٠.٨٩
١٣	أفضل الوحدة والبعد عن الناس لزيادة وزني.	٣.٢٠	٨٩.	*٠.٦٣
١٤	بصراحة أنا شخصية أشعر في داخلي بالإحباط لفشلي	٢.٩٠	١.٥٢	*٠.٩٣

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ر"
	في انقاص وزني.			
١٥	اشعر بالضيق والاحراج اذا اضطرت للدخول الى المحلات العامة لوزني الزائد بمفردى والتعامل مع من فيها	٤.١٠	١.٠٢	*.٠٨٧
<b>التردد:</b>				
١٦	احساسى بالإرهاق والتعب يجعلني أتردد في مزاولة التمارين والألعاب الرياضية نظرا لزيادة في وزني	٣.٠٠	١.٤٥	*.٠٩٢
١٧	أعدادي البدني غير الجيد يسبب تردي في الأداء	٤.٠٠	١.٥٢	*.٠٨٧
١٨	بالرغم من وزني الزائد بينابني شعور بانني امتلك خبرة وتجارب سابقة تجعلني لا أتردد في ممارسة الألعاب الرياضية	٣.٦٠	١.٦٠	*.٠٩٤
١٩	أتردد عندما اشعر بضعف في إنقاص وزني	٣.٤٠	١.٢٣	*.٠٨٦
٢٠	اتردد في اداء الحركة الرياضية نتيجة الزيادة المفرطة في الوزن اذا شعرت انها تسبب لى الاصابة	٣.٩٠	١.٧٧	*.٠٨٥
٢١	أتردد عندما يسخر البعض منى لزيادة وزني	٣.١٠	١.٥٢	*.٠٩٤
<b>الثقة بالنفس:</b>				
٢٢	بالرغم من وزني الزائد ثقتي بنفسى تجعلني لا أتردد في أداء اللعبة	٣.٣٠	٩٨.	*.٠٧٠
٢٣	أتحكم في مشاعري الخاصة لكي يكون عملي كما أريد	٣.٧٠	١.٣٤	*.٠٩٠
٢٤	استطيع انجاز أعمالى بنشاط وتركيز عالى.	٣.٧٠	٩٨.	*.٠٨٠
٢٥	افهم مشاعر الأفراد المحيطين بي جيدا اصحاب الوزن الزائد	٣.٢٠	١.٧٠	*.٠٩٥
٢٦	شجاعتى تجعلنى غير مترددة فى أداء الحركات الرياضية بالرغم من وزني الزائد	٣.٥٠	١.٧٠	*.٠٩٥
٢٧	وجود الاجهزة المساعدة والمساعدين يجعلنى لا اتردد فى أداء الالعاب الرياضية	٣.٢٠	١.٤٤	*.٠٩٢

يتضح من جدول (١٢) تراوحت معاملات الارتباط بين درجة عبارات المحور الثالث والدرجة الكلية للمحور ما بين (٠.٦٣ : ٠.٩٥) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلى للمحور.

### جدول (٨)

## معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية لاستمارة المشكلات النفسية لطالبات الجامعة (ن = ٢٠)

م	المحاور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ر"
١	الجانب الاجتماعي	٢٣.٩٠	٩.٢٦	٠.٩٩
٢	الجانب الشخصي	٢٥.١٠	٨.٥٢	٠.٩٨
٣	الجانب النفسي	٩٣.٦٠	٣٤.٣٧	٠.٩٩

قيمة ر الجدولية عند مستوى  $0.05 = 0.30$  \*دال عند مستوى (٠.٠٥)  
يتضح من جدول (٨) أن معاملات الارتباط بين محاور المقياس ومجموع الدرجة الكلية له تراوحت ما بين (٠.٩٨ : ٠.٩٩) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لاستمارة المشكلات النفسية لطالبات الجامعة.

### • ثبات المقياس:

بعد أن تأكدت الباحثة من صدق الاستبيان من خلال استخدام صدق المحكمين وصدق الاتساق الداخلي قامت الباحثة بإعادة تطبيق الاستبيان في الفترة ٢٠١٣/١٠/١٥ الى ٢٠١٣/١٠/٢٩ وبفاصل زمني ١٥ يوماً بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني للدلالة على ثبات المقياس، ولقد قامت الباحثة بإيجاد معاملات الارتباط بين نتائج التطبيقين الاول والثاني في كل عبارة من عبارات المحاور والابعاد المختلفة مع الأخذ في الاعتبار أنه تم أخذ (مستوى معنوية ٠.٥) كدلالة إحصائية.

### جدول (٩)

## معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لاستمارة المشكلات النفسية لطالبات الجامعة (ن = ٢٠)

قيمة "ر" المحسوبة	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المحاور	م
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٠.٩٩	٩.٠٨	٢٣.٧٥	٩.٢٦	٢٣.٩٠	الجانب الاجتماعي	١
٠.٩٩	٨.٤١	٢٤.٨٠	٨.٥٢	٢٥.١٠	الجانب الشخصي	٢
٠.٩٧	٣٤.٣٥	٩٣.٤٠	٣٤.٣٧	٩٣.٦٠	الجانب النفسي	٣
٠.٩٩	٥١.٤٧	١٤١.٩٥	٥١.٨٨	١٤٢.٦٠	الإستبيان ككل	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٣٠ \* دال

يتضح من جدول (٩) أن قيم معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لمحاور المقياس قد تراوحت ما بين (٠.٩٧ : ٠.٩٩) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات استمارة المشكلات النفسية لطالبات الجامعة.

### • الخطوات الإجرائية لتطبيق البحث:

قامت الباحثة بتطبيق مقياس المشكلات النفسية على الطالبات والذي يحتوي على (٣) محاور:

- ١- محور الجانب الاجتماعي (١٠) عبارة ٢- محور الجانب الشخصي (١٠) عبارات ٣- أ- الضغوط النفسية من محور الجانب النفسي (٨) عبارات، ب- التوتر والقلق من محور الجانب النفسي (٧) عبارات، ج- الإحباط من محور الجانب النفسي (٧) عبارات، د- التردد من محور الجانب النفسي (٩) عبارات، هـ- الثقة بالنفس من محور الجانب النفسي (٩) عبارات.

### خامساً: المعالجات الإحصائية المستخدمة:

تحقيقاً لأهداف البحث وتمشياً مع إجراءاته قد استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط.
- الاتساق الداخلي.

**- الاستنتاجات :**

من خلال عرض النتائج ومناقشتها توصلت الباحثة الي الاستنتاجات الخاصة بالمشكلات النفسية لدى الطالبات وهى كالتالى:

١- التوصل الى بناء مقياس المشكلات النفسية لدى الطالبات بلغ عدد عباراته (٦٠) عبارة منها (٤١) عبارة مقبولة، (١٩) عبارة مستبعدة، موزعة على ثلاثة محاور وهى (الجانب الاجتماعى- الجانب الشخصى - الجانب النفسى) وخمسة أبعاد وهى(الضغوط النفسية - التوتر والقلق - الاحباط - التردد - الثقة بالنفس).

٢- جاء ترتيب المحاور والأبعاد حسب الأهمية النسبية كما يلى:

- محور الجانب الاجتماعي: احتوى على عشرة عبارات منها سبعة عبارات مقبولة، وثلاثة عبارات مستبعدة.
- محور الجانب الشخصى : احتوى على عشرة عبارات منها سبعة مقبولة، وثلاث عبارات مستبعدة.
- محور الجانب النفسى :احتوى على خمسة أبعاد وهى:
  - الضغوط النفسية: احتوت على ثمانية عبارات منها خمسة عبارات مقبولة، وثلاث عبارات مستبعدة.
  - التوتر والقلق: احتوت على سبعة عبارات منها خمسة عبارات مقبولة، واثنان عبارة مستبعدة.
  - الإحباط: احتوى على سبعة عبارات منها خمسة عبارات مقبولة، واثنان عبارة مستبعدة.

- التردد: احتوى على تسعة عبارات منها ست عبارات مقبولة، وثلاث عبارات مستبعدة.
- الثقة بالنفس: احتوى على تسعة عبارات منها ست عبارات مقبولة، وثلاث عبارات مستبعدة.
- ٣- قامت الباحثة باستخدام محاور وأبعاد جديدة لم يسبق استخدامها فى الدراسات السابقة الرياضية الخاصة بقياس المشكلات النفسية، ويعتبر إضافة جديدة للبحث.
- ٤- أسهم بناء المقياس فى تحديد المشكلات النفسية لدى الطالبات الممارسات والغير ممارسات للنشاط الرياضى.

### - التوصيات :

- فى حدود مجتمع البحث والعينة المختارة وفى ضوء هدف البحث وتساؤلات البحث ومن خلال النتائج التى تم التوصل إليها توصى الباحثة :
- ١- استخدام المقياس فى بعض الدراسات والبحوث التى تحدد المشكلات النفسية الخاصة بالطالبات.
  - ٢- أن يطبق هذا المقياس على عينات مماثلة من الممارسين والغير ممارسين للأنشطة الرياضية للتعرف على المشكلات النفسية ومدى اختلافها وتفاوتها بينهم. ويكون بشكل موسع بين الجامعات والكليات نظراً لأهمية موضوع المشكلات النفسية.
  - ٣- إجراء دراسات مختلفة حول مشكلات نفسية أخرى يمكن أن تقع فيها الطالبات.
  - ٤- عمل دراسة تتبعية بعد تطبيق المقياس على طالبات الجامعة الذين صنفوا بموجب نتائجهم.

## المراجع

### أولاً: المراجع العربية:

- ١- إبراهيم وجيه محمود: المراهقة خصائصها ومشكلاتها، دار المعارف، ١٩٨١م.
- ٢- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، كمال عبد الحميد إسماعيل: "التغذية للرياضيين"، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى، القاهرة، ١٩٩٩م.
- ٣- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد: "الرياضة وإنقاص الوزن الطريق إلى الرشاقة واللياقة" دار الفكر العربي للطبع والنشر، ط١، القاهرة، ١٩٩٤.
- ٤- أحمد سعيد السيد فوزى: المقارنة بين المشكلات النفسية والاجتماعية التي يعاني منها المراهقين المدمنين للانترنت وغير المدمنين للانترنت، جامعة عين شمس، معهد الدراسات العليا للطفولة، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية، القاهرة، ٢٠٠٨م.
- ٥- أحمد محمد عبد الخالق: أصول الصحة النفسية، دار المعرفة الجامعية، الطبعة الثانية جامعة الاسكندرية، ١٩٩٣م.
- ٦- إقبال رسمى محمد: التغذية والصحة العامة، دار الفجر للنشر والتوزيع، جامعة حلوان، ٢٠٠٦م.
- ٧- آمال محمد عبد المولى محمد: بعض المشكلات النفسية والاجتماعية لطلاب وطالبات المدن الجامعية، جامعة عين شمس، ٢٠٠٨م.
- ٨- أيمن الحسينى: كيف تختار غذائك للوقاية والعلاج من المرض، دار الطلائع للنشر، القاهرة، ٢٠٠٧ م.

- ٩- أيمن الحسيني: "رفيق مزعج.. وحمل ثقيل.. أسمة السمنة كيف تنقص وزنك وتستعيد رشافتك" دار الطلائع للطبع والنشر، القاهرة، ٢٠٠٠ م.
- ١٠- بهاء الدين إبراهيم سلامة: "الصحة والتربية الصحية"، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٧ م.
- ١١- حمدي عبدة عاصم وآخرون: مؤشرات انتشار السمنة بين طلاب المدارس القطرية لطلاب المرحلة الإعدادية، ٢٠١٠ م.
- ١٢- خالد عبد الغنى، فاطمة النعيمى: القلق والشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقين من الجنسين، دراسة عبر حضارية فى المجتمعين المصرى والقطرى، مجلة التربية، العدد ١٦٤ مارس، اللجنة الوطنية القطرية للتربية والثقافة والعلوم، ٢٠٠٨ م.
- ١٣- خضرة محمد إبراهيم: تأثير برنامج مقترح لإنقاص الوزن على الكفاءة البدنية وبعض القياسات الجسمية ودهنيات الدم لدى السيدات قبل وبعد سن اليأس. رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنات، القاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩٩ م.
- ١٤- خولة بنت عبد الله السبتى العبد الكريم: مشكلات المراهقات الاجتماعية والنفسية والدراسية، رسالة ماجستير، كلية آداب، جامعة الملك السعود، ٢٠٠٤ م.
- ١٥- رشا مصطفى محمد فريد: تأثير برنامج حركي مقترح على كفاءة الجهاز الدورى والتنفسى والوزن للسيدات. رسالة ماجستير غير منشورة بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان، سنة ٢٠٠٢ م.

- ١٦- سالى عبد الستار عامر محفوظ : دراسة معدل انتشار السمنة وعلاقته ببعض الوظائف الفسيولوجية لدى تلميذات المرحلة الابتدائية بمحافظة المنوفية، ٢٠١٢م.
- ١٧- سلسلة المناهج النمطية: منهاج الصحة والتغذية، ١٩٩٧/١٩٩٨م.
- ١٨- صالح رمضان الطائر: التغذية البشرية والأسس والتطبيق " المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، ١٩٩٩م.
- ١٩- صبحى شحاته: النحيف وزيادة الوزن، دار عالم الثقافة للنشر والتوزيع، الأردن، ٢٠٠٦م.
- ٢٠- عبد الحكيم رزق: "تأثير برنامج لرياضة المشي على الجسم وبعض المتغيرات الفسيولوجية وفقا لنمط الإيقاع الحيوي لطالبات جامعة أسيوط"، ٢٠٠٢
- ٢١- عبد الرحمن محمد عيسوى: علم النفس والإنسان، دار المعارف للطبع والنشر، الإسكندرية، ١٩٨٠م.
- ٢٢- عصام بدرى: الرياضة دواء لكل داء، القاهرة، دار الفكر العربى للطبع والنشر، ط١، ١٩٩٨م.
- ٢٣- علاء الدين محمد على مرشدي: "موسوعة الإنسان وأمراض الغذاء" دار المريخ للطبع والنشر، السعودية، ٢٠٠٨م.
- ٢٤- الفاضل العبيد عمر: الطرق الحديثة لعلاج البدانة، مكتبة الطالب الجامعى، مكة المكرمة، ١٩٨٦ م.
- ٢٥- فتح الله الامين عبد العزيز: "أثر ممارسة النشاط الرياضى على التوافق النفسى لطلاب جامعة عمر المختار بطبرق ليبيا، ٢٠١٢م.

- ٢٦- فوزية بنت محمد عبد المحسن: "زيادة فى الوزن والوعى الغذائى لبعض الطالبات المراهقات بمكة المكرمة"، ٢٠٠٧م.
- ٢٧- ليلى عبد المنعم السباعى: أمراض سوء التغذية، منشأة المعارف، الإسكندرية ٢٠٠٠م.
- ٢٨- ليلى عبد المنعم السباعى: "السمنة والرجيم السريع" مركز الدلتا للطباعة، جامعة طنطا، ٢٠٠٢م.
- ٢٩- مجموعة من الأطباء العرب العالميين إعداد محمد رفعت: صحتك غذاء، طبعة جديدة، عز الدين للطبع والنشر، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ٣٠- مجموعة من الأطباء العرب والعالميين إعداد محمد رفعت: "الموسوعة الصحية الرشاقة والجمال"، عز الدين للطبع والنشر، القاهرة، ١٩٩١م.
- ٣١- محمد حسن علوى: مدخل فى علم النفس الرياضى، كلية التربية الرياضية، مركز الكتاب والنشر، جامعة حلوان ، ٢٠٠٣م.
- ٣٢- محمد محمد الحمamy: "التغذية والصحة للحياة الرياضية" مركز الكتاب للنشر القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ٣٣- مخيمر عماد: الرفض الوالدى ورفض الأقران والشعور بالوحدة النفسية فى المراهقة، مجلة الدراسات النفسية، المجلد الثالث عشر، العدد الأول، القاهرة.
- ٣٤- مدحت أمين سليمان الفيومي: "وهى بعنوان "تأثير استخدام طرق مختلفة لإنقاص الوزن على بعض المحددات الصحية للاعبى المنازلات" ٢٠٠٦م.

٣٥- مدحت قاسم عبد الرازق، أحمد محمد عبد الفتاح: "الأندية الصحية صحة لياقة -إنقاص وزن- بناء الجسم" دار الفكر العربي، للطبع والنشر، ط١، ٢٠٠٤م.

٣٦- مصطفى جمال عبد الكريم محمد: دراسة لبعض المشكلات النفسية لدى الرياضيين المصابين بمحافظه المنيا، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠١٠م.

٣٧- منى خليل عبد القادر: "التغذية العلاجية" مجموعة النيل العربية للطبع والنشر، ٢٠١٠م.

٣٨- مها خليل محمد خليل: العلاقة بين الثقافة الغذائية وبعض دلالات الصحة لطالبات كلية التربية الرياضية، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة القاهرة، ١٩٩٠م.

٣٩- مها صبرى حسن: "علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات الوظيفية لدى الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي" ٢٠٠٨م.

٤٠- ناريمان سعيد إسحاق " دراسة بعض أنظمة إنقاص الوزن وأثرها على الحالة الغذائية للبالغين فى محافظة أسيوط "رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية النوعية جامعة أسيوط، ٢٠٠٦م.

٤١- نضال عبد الناصر فهمى أبو زهرة: تأثير متغيرات الممارسة الرياضية والجنس والصف على المشكلات السلوكية لدى طلبة المرحلة الأساسية فى جامعة النجاح الوطنية فى نابلس فلسطين العليا فى محافظة نابلس.

٤٢- هانى أحمد سمير: "بعض السمات الشخصية لدى الممارسين وغير الممارسين للانشطة الطلابية من طلاب الجامعة،جامعه عين

شمس - رسالة ماجستير ، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية

- معهد الدراسات العليا للطفولة ، ٢٠٠٧

٤٣- هزاع بن محمد الهزاع: مؤشر كتلة الجسم (BMI): استخداماته وسوء

استعماله، مقالة مرجعية، مركز البحرين للدراسات والبحوث،

٢٠١٠ م.

٤٤- هيام سعدون عبود: "بعض السمات الشخصية لدى الممارسات وغير

ممارسات للأنشطة الرياضية"، مركز أبحاث الطفولة

والأمومة، جامعة ديالى، بغداد، ٢٠١٠ م.

٤٥- ياسر أحمد على: " جودة الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى

الطلاب الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضى بجامعة

المنيا" ٢٠١٣ م.

**ثالثاً: المراجع من شبكة المعلومات:**

٤٦-[www.vercon.sci.eg/indexUI/uploaded](http://www.vercon.sci.eg/indexUI/uploaded).

٤٧-[www.majalatouki.com/articles/11664](http://www.majalatouki.com/articles/11664).