





جامعة تيسمسيلت

المعيار

مجلة نصف سنوية متعددة التخصصات

مصنفة " C "

في الآداب، الحقوق والعلوم السياسية، العلوم الاقتصادية،
العلوم الإنسانية والاجتماعية

المجلد الرابع عشر العدد 01 جوان 2023

EISSN 2602-6376

ISSN 2170-0931

المعيار

مجلة نصف سنوية متعددة التخصصات
مصنفة " C "



جامعة تيسمسيلت - الجزائر -

شروط النشر وضوابطه

-المعيار مجلة علمية مصنفة تنشر البحوث الأكاديمية والدراسات الفكرية والعلمية والأدبية التي لم يسبق نشرها من قبل.

- دورية تصدر مرتين في السنة عن جامعة بتيسمسيلت. الجزائر.

- تُقبل البحوث باللغات العربية والفرنسية والانجليزية.

- ضرورة وجود مختصر أو تمهيد للمقال سواء باللغة العربية أو الأجنبية.

- تخضع البحوث والدراسات المقدمة للمجلة للشروط الأكاديمية المتعارف عليها.

- تخضع البحوث للتحكيم من طرف اللجنة العلمية للمجلة.

- تتم الكتابة بخط (Traditional Arabic) حجم (15)، وفي الهامش بالخط نفسه حجم (14).

- تتم كتابة البحوث كاملة أو الفقرات والمصطلحات والكلمات باللغة الأجنبية داخل البحوث المكتوبة باللغة

الفرنسية بخط (Times new roman) حجم (12)، وفي الهامش بالخط نفسه حجم (10).

- تكون الهوامش والإحالات على طريقة أسلوب APA

- لا يقل حجم البحث عن 08 صفحات ولا تتجاوز 15 صفحة.

- المواد المنشورة تعبر عن آراء أصحابها، والمجلة غير مسئولة عن آراء وأحكام الكتاب. كما أن ترتيب البحوث يخضع لاعتبارات تقنية وفنية.

المدير المسنول عن النشر

أ. د. عيساني امحمد.

المعيار

المجلد الرابع عشر العدد 1 جوان 2023

مجلة نصف سنوية متعددة التخصصات

مصنفة " C "

تصدر عن جامعة تيسمسيلت - الجزائر

توجه جميع المراسلات باسم رئيس التحرير

عن طريق البوابة الإلكترونية www.asjp.cerist.dz

جامعة تيسمسيلت. الجزائر.

البريد الإلكتروني: www.cuniv.tissemsilt.dz

EISSN 2602-6376

ISSN 2170-0931

رئيس المجلة:

أ. د. دهوم عبد المجيد

المدير المسؤول عن النشر:

أ.د. عيساني محمد

رئيس التحرير:

أ.د. مرسي رشيد.

نواب رئيس التحرير:

أ.د. واضح أحمد الأمين، أ.د. علاق عبد القادر، أ.د. العيداني الياس، أ.د. عطار خالد، أ.د.

لكحل فيصل، أ.د. قاسم قادة د. دهقاني أيوب، د. بوسكرة عمر.

سكرتيرا المجلة:

عرجان نورة، سلطاني محمد رضا

هيئة التحرير:

أ.د. غربي بكاي، أ.د. قاسم قادة، د. عطار خالد، د. صالح ريوح، أ.د. مصايح محمد، د. بن رابع خير الدين، د. بوسيف إسماعيل، أ.د. بوراس محمد، أ. د. شريط عابد، د. محي الدين محمود عمر، أ.د. روشو خالد، أ.د. العيداني إلياس، أ.د. فايد محمد

الهيئة العلمية:

من جامعة تيسمسيلت: أ.د. بشير دردار، أ.د. بن فريجة الجلاي، أ.د. أحمد واضح أمين، أ.د. تواتي خالد، د. ريوح صالح، أ.د. غربي بكاي، أ.د. بوركبة ختة، أ.د. طعام شاختة، أ.د. شريف سعاد، أ.د. يعقوبي قدوية، أ.د. مرسل مسعودة، أ.د. بن علي خلف الله، أ.د. رزايقية محمود، د. بوغاري فاطمة، أ.د. قردان ميلود، أ.د. يوسي محمد، د. فتوح محمود، د. عيسى حورية، د. بوضوار صورية، وسواس نجاة، أ. د. بوزيان أحمد، من جامعة صفاقس، تونس: أ. د. عبد الحميد عبد الواحد، د. بوبكر بن عبد الكريم، من جامعة المنصورة، مصر: د. محمد كمال سرحان، من جامعة طرابلس، ليبيا: د. أحمد شرشاش، من الجامعة الأردنية، الأردن: أ. د صادق الحايك، من جامعة الجزائر 03، الجزائر: د. فتحي بلغول، من جامعة لمين دباغين، سطيف: أ. د بوطالي بن جدو، من جامعة وهران: أ. د. مخطار حبار، من جامعة سيدي بلعباس: أ. د. محمد بلوحي، من جامعة سعيدة: د. عبد القادر راجحي، من جامعة تلمسان: أ. د. محمد عباس، أ. د. عبد الجليل مرتاض، من جامعة تيزي وزو: أ. د. مصطفى درواش، من جامعة مستغانم: د. منصور بن لكحل، من جامعة زيان عاشور، الجلفة: د. حربي سليم، د. علة مختار، عروي مختار، من جامعة حسية بن بوعلي، شلف: أ. د حفصاوي بن يوسف، أ. د موسى فريد، د. بوراس محمد، د. علاق عبد القادر، د. روشو خالد، أ.د. مرسي مشري، د. لعروسي أحمد، د. قزران مصطفى، د. مسيكة محمد الصغير، د. زرقين عبد القادر، د. محمودي قادة، د. العيداني إلياس، د. عيسى سماعيل، د. بوزكري الجلاي، د. ضويفي حمزة، د. كروش نور الدين ، د. بوكريد عبد القادر، د. عادل رضوان. من جامعة ابن خلدون تيارت: أ. د. عليان بوزيان، أ. د. فتاك علي، أ. د. بو سماعة الشيخ، أ. د. بن داود إبراهيم، أ. د.

شريط عابد. UNIVERSITIE PAUL SABATIER TOULOUZE 03. FRANCE: CRISTINE

Mensson

كلمة العدد

يسر هيئة تحرير مجلة المعيار أن تقدم لكم المجلد الرابع عشر في عدده الأول من شهر جوان سنة 2023، آملة أن تكون قد وفرت هذا الفضاء العلمي المحكم لكل الباحثين. احتوى هذا العدد كالعادة على أبحاث متنوعة، حيث خصصت لكل ما يتعلق بالآداب والعلوم والإنسانية والاجتماعية، فتناول على سبيل المثال مواضيع في فلسفة التاريخ وفلسفة العلوم، أما في الأدب فقد تناول العدد أبحاثا في العديد من المواضيع الأدبية واللغوية، وفي علم الاجتماع تناول الباحثون، قضايا تحول القيم الاجتماعية وفكرة التواصل، ليختتم بأبحاث اجتماعية في النشاطات البدنية والرياضة. وأخرى ذات طابع اقتصادي وقانوني،

نأمل كهياة تحرير أن نكون قد وفرنا للباحثين الفرصة المناسبة لتسيير حياتهم المهنية والعلمية، خاصة وهم مقبلين على مواعيد هامة لأجل الترقية والتأهيل.

المدير المسؤول عن النشر
أ.د. عيساني محمد

محتويات العدد

الرقم	الموضوع	الصفحة
01	– أشباه الصوائت في اللغة العربية، قضاياها ومشكلاتها من منظور علم الأصوات الحديث د. عبد الصمد لميش جامعة محمد بوضياف بالمسيلة –الجزائر–	15–1
02	– الأنساق الثقافية بين الثابت والمتحول في شعر علاء عبد الهادي(ديوان مهمل تستدلون عليه بظل أنموذجا) نايلي أسماء، جامعة محمد خيضر بسكرة-الجزائر–، قرين جميلة، جامعة محمد خيضر بسكرة-الجزائر–	24–16
03	– البناء والدلالة في سيميائيات السرد قراءة في كتاب "البناء والدلالة في الرواية" لعبد اللطيف محفوظ زروالة بلقاسم، جامعة تيسمسيلت-الجزائر–، د. بوركية بختة جامعة تيسمسيلت-الجزائر–	37–25
04	– التوجيه التحوي لقراءة أبي عمرو بن العلاء-دراسة آيات من القرآن الكريم- أ.د بلحسين محمد، جامعة ابن خلدون-تيارت-	55–38
05	الخرائط الذهنية ودورها في تعليمية النحو العربي - تلاميذ السنة الرابعة ابتدائي أنموذجا. بوطيب سهيلة، جامعة تيسمسيلت –الجزائر–، د. بلميهور هند، جامعة تيسمسيلت –الجزائر–	67–56
06	الرواية النسوية العربية بين التأسيس للمرجعية الذاتية ونقض المركزية أحمد التجاني سي كبير، جامعة، قاصدي مرياح، ورقلة –الجزائر–	83–68
07	المصطلح الإسلامي في معجم المصطلحات الأدبية لنواف نصار دراسة في الأصول والدلالات د. سبع فاطمة الزهراء جامعة الشلف –الجزائر–	97–84
08	التظيرة النقدية الما بعد الماركسية جنادي زولبخة، المركز الجامعي مرسللي عبد الله – تيبازة- الجزائر –، سعدوني نادية، المركز الجامعي مرسللي عبد الله – تيبازة- الجزائر –	113–98
09	الواقع اللغوي في المجتمع الجزائري وأثره في اللغة الأم(العربية) "الثنائية اللغوية أنموذجا" أحمد لهويجي، جامعة محمد بوضياف –المسيلة –الجزائر–	126–114
10	بنية الزمن في الخطاب الروائي المغاربي من منظور الدراسات النقدية قراءة في نماذج بن سميشة محمد، جامعة تيسمسيلت –الجزائر–، عطار خالد، جامعة تيسمسيلت –الجزائر–	144–127
11	بنية الشخصية في الخطاب الروائي الجزائري ومبدأ التواصل من النظرية إلى التطبيق د. بن سعيد بشير، جامعة تيسمسيلت-الجزائر–	157–145
12	تجليات المنهج الاجتماعي في الكتابة النقدية عند مخلوف عامر رحماني سمية، جامعة تيسمسيلت –الجزائر–، د.بوركية بختة، جامعة تيسمسيلت –الجزائر–	170–158
13	تحولات الرواية من السردى إلى الثقافي مقارنة لرواية "رماد الشرق" لواسيني الأعرج د. بن أحمد نعيم، جامعة محمد بوضياف بالمسيلة –الجزائر–	186–171
14	ترجمة العنوان في أدب الطفل-عناوين القصص أنموذجا- قدوش زينب، جامعة تيسمسيلت –الجزائر–	199–187
15	تعليمية منهجية البحث اللغوي في الجامعة الجزائرية بين التنظير والتطبيق " السنة الثالثة لسانيات أنموذجا" كجعوط فاطمة، المركز الجامعي مرسللي عبد الله تيبازة –الجزائر–	213–200
16	توزيع الزمن في غزل جميل بن معمر بوهطال فاطمة، جامعة تيسمسيلت –الجزائر– د.يعقوبي قدوية، جامعة تيسمسيلت –الجزائر–	228–214
17	تيسير تعليم قواعد النحو العربي عند ابن معطي الجزائري - قراءة في المنهج والإجراء في الدرة الألفية أ.د رزايقية محمود، جامعة تيسمسيلت –الجزائر–	241–229

252-242	ثوابت النص الأدبي السردي الكراماتي: السند، شخصية الولي، الفعل الخارق د. بن قادة إخلف، جامعة تلمسان -الجزائر-	18
264-253	حركة الرحلة وبواعثها -البدايات الأولى للرحلة عند العرب- عيسى بخيتي، جامعة بلحاج بوشعيب عين تموشنت - الجزائر-	19
276-265	خطاب الذات في ديوان (وبقيت وحدك) لعيسى الحيلج ط د: بوطغان حيزية، جامعة أكلي محند أولحاج البويرة- الجزائر-، المشرف أد: مصطفى ولد يوسف جامعة أكلي محند أولحاج البويرة- الجزائر-	20
293-277	شخصية المثقف في رواية "قنديل أم هاشم" قراءة نقدية من منظور عبد السلام الشاذلي د. صليحة لطرش، جامعة البويرة -الجزائر-	21
308-294	شعرية العنونة في شعر عمار بن زايد دراسة لنماذج شعرية مختارة بولفعة وافية، المركز الجامعي عبد الله مرسلتي تيارزة -الجزائر-	22
324-309	فيصل دراج ناقد ط. د/ عيد محمد، جامعة تيسمسيلت-الجزائر-، د/ بلخياطي حاج لونيس، جامعة تيسمسيلت-الجزائر-	23
336-325	معالم الحضارة في الفترة الأموية بالأندلس-العمارة أنموذجا- حفيظة صابر، جامعة تلمسان -الجزائر-، أ.د. محمد مرتاض، جامعة تلمسان -الجزائر-	24
347-337	مقومات الخطابة الأرسطية-رسائل الأمير عبد القادر أنموذجا. د. مصاييح حسين -الجزائر-	25
357-348	واقع الصحافة الأدبية في الجزائر-أشعة الشروق لمحمد الهادي الحسني نموذجاً- مختار شعلال، جامعة وهران 1-الجزائر-	26
371-358	L’empreinte identitaire culturelle algérienne à travers les motifs narratifs dans « Walou à l’horizon de Slim» BENHEDDI Samia, Université d’Oran 2 Mohamed Ben Ahmed – Algérie-, YAHIAOUI Kheira, École Normale Supérieure d’Oran Ammour Ahmed – Algérie-	27
388-372	Professional pressures and their relation with motivation for achievement, among a sample of professional guidance counselors KHELLOUF Hafida, Bouzarreah -Algier-	28
399-389	Reflecting Loss and Displacement through Fragmentation in the Collection of Short Stories ‘Aisha’ for Ahdaf Soueif Sarra Bougoufa, Sfax university –Tunisia-	29
415-400	التأصيل الإسلامي لفكرة حقوق الإنسان ومشكلة الطائفية مناد محمد جامعة الجيلالي بونعامة بخميس مليانة -الجزائر-	30
433-416	التباري الاستراتيجي كمقاربة للدبلوماسية الدفاعية أ.د/عامر مصباح، جامعة الجزائر 3-الجزائر-	31
446-434	التدخل الإنساني بين التطبيق والتضييق قيرع عامر، جامعة زيان عاشور الجلفة -الجزائر-	32
462-447	الدبلوماسية الدفاعية: قراءة في التقاطعات الحاصلة بين حقلي الاستراتيجية والدبلوماسية أ. د/فاروق العربي، جامعة الجزائر 3، د. الحواس كبوش جامعة الجزائر 3-الجزائر-	33
474-463	الصيرفة الإسلامية والغربية من منظور خطة شيكاغو أ.د. جيرالد ستيل، جامعة لانكستر، -المملكة المتحدة-، أ.د. عبد الرحمن السنوسي جامعة الجزائر 1، -الجزائر-	34

488-475	العمق الجغرافي الاستراتيجي كمحدد للأمن القومي الجزائري طوبال عمر، جامعة سطيف 02 -الجزائر-	35
501-489	القضية الفلسطينية ضمن أجندة السياسة الخارجية الجزائرية من 1962 -2022 ديداوي محمد أمين، جامعة عباس لغرور خنشلة -الجزائر-، أ.د. هادية يحيياوي جامعة عباس لغرور خنشلة -الجزائر-	36
515-502	المأزق الأمني الليبي بين تعقيدات الداخلية وجهود التسوية ماموني فاطمة، جامعة تلمسان-الجزائر-، أبو رحمة موسى منير جامعة تلمسان-الجزائر-	37
532-516	المنهج السلمي الصيني من منظور الثقافة الاستراتيجية قروش محمد، جامعة أبو بكر بلقايد تلمسان -الجزائر-	38
544-533	تأثير المحدد الثقافي في السياسة الخارجية الفرنسية -التنوع الثقافي نموذجا- بوخرس محمد أمين جامعة المنار - تونس-	39
560-545	تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على المشاركة السياسية: دراسة حالة شبكات التواصل الاجتماعي لدى الشباب د. صفراوي فاطمة، جامعة الشلف -الجزائر-، د. عبد الرازق وهبه سيد احمد محمد، جامعة جدة العالمية (السعودية)	40
576-561	تركيبة الرواتب وتشعباتها ضمن المناصب العليا لفئة الموظفين في الجزائر: دراسة في الأطر النظرية، القانونية ومنهجايات الحساب على ضوء التعديلات الجديدة د. شاري محمد جامعة سعيدة د مولاي الطاهر -الجزائر-	41
592-577	حماية الخصوصية الإلكترونية للمستهلك في البيئة الافتراضية طالبة دكتوراه بشكورة أحلام، جامعة الإخوة منتوري قسنطينة 01 -الجزائر-، د. كلو هشام، جامعة الإخوة منتوري قسنطينة 01 -الجزائر-	42
608-593	دور التشريعات المؤطرة للنشاط المنجمي في الاستغلال الأمثل للثروة المنجمية في الجزائر عتو رشيد، جامعة تيسمسيلت -الجزائر-	43
625-609	دور الدبلوماسية الدفاعية الجزائرية في تسوية الأزمة الليبية طالب حفيظة، جامعة بومرداس، -الجزائر-، أبو حنيفة الوليد، جامعة الجزائر 3، -الجزائر-	44
640-626	دور الدبلوماسية الدفاعية الجزائرية في حل مختلف النزاعات الإفريقية -نماذج مختارة باي سمير، جامعة الجزائر 3-الجزائر-، بركاني عزوز جامعة الجزائر 3-الجزائر-	45
656-641	السياسات التنموية في الجزائر ضرورة تفكيك التجارب وإعادة بناء التصور في ظل الحرب الروسية الأوكرانية الراهنة رحالي محمد، جامعة جيلالي لباس -الجزائر-	46
670-657	قانون الصفقات العمومية ودوره في تحديد أسس ومتغيرات التنمية المحلية د. حادي عثمان، د. مولاي طاهر جامعة سعيدة، -الجزائر-	47
686-671	قراءة تحليلية للمرسوم التنفيذي 320/16 المتعلق بمنصب الأمين العام للبلدية باية عبد القادر، جامعة تيسمسيلت، -الجزائر-، روشو خالد جامعة تيسمسيلت-الجزائر-	48
702-687	نحو منظور سياسي عربي جديد لظاهرة الفساد لمام محمد حليم، جامعة الجزائر 3، -الجزائر-	49
719-703	اسهامات الرياضة المدرسية في انتقاء التلاميذ الموهوبين وتوجيههم إلى النوادي الرياضية من وجهة نظر الأساتذة لفئة (12-15) سنة. بوسيف إسماعيل، جامعة تيسمسيلت-الجزائر-	50
735-720	المهارات القيادية الإدارية لدى المدربين ودورها في توجيه المهارات النفسية لدى ناشئي كرة القدم المنتمين لمدارس كرة القدم بن نعمة محمد، جامعة تيسمسيلت، -الجزائر-، بن رابع خير الدين، جامعة تيسمسيلت، -الجزائر-، خروبي محمد فيصل، جامعة تيسمسيلت، -الجزائر-	51
752-736	تأثير الألعاب المصغرة (5 ضد 5) بالطريقة المستمرة والطريقة الفترية في تحسين القدرة على تكرار الجري السريع "RSA" لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة قنون أحمد، جامعة تيسمسيلت-الجزائر-، سي العربي شارف، جامعة تيسمسيلت-الجزائر-، واضح أحمد الأمين، جامعة تيسمسيلت -الجزائر-	52

769-753	توصيف العلاقة بين المؤشر الأعلى لكتلة الجسم وبعض الأنماط المسيطرة على الجوع لدى الممارسين للتربية البدنية والرياضية 15-18 سنة أكرم غراب، جامعة محمد خيضر بسكرة -الجزائر-، خليل مراد، جامعة محمد خيضر بسكرة -الجزائر-	53
784-770	دراسة تحليلية لبعض اختبارات السرعة الهوائية القصوى الخاصة بالسباحة الحرة "اختبار Javoie1985، اختبار 200*5، اختبار 5 دقائق واختبار ال 400 م" حاج مكناش مرزاق، جامعة تيسمسيلت -الجزائر-، قرقور محمد، جامعة تيسمسيلت -الجزائر-	54
797-785	علاقة قلق المنافسة بالمؤشر الذاتي (RPE) خلال مرحلة ما قبل المنافسة عند لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة ط.د. دينس محمد، جامعة البويرة(الجزائر)، د. حاج أحمد مراد، جامعة البويرة -الجزائر-	55
813-798	نظام التغذية عند رياضيي كمال الأجسام دراسة مسحية لقاءات التقوية العضلية بولاية الشلف وداك محمد، جامعة حسيبة بن بوعلي، الشلف-الجزائر-، ربوح صالح، جامعة تيسمسيلت-الجزائر-، فراشة طيب، جامعة حسيبة بن بوعلي، الشلف-الجزائر، طيبي طيب، جامعة أكلي محند اولحاج البويرة -الجزائر-	56
828-814	Obama's Strategy against ISIS in Iraq bahouli abir, Algeria University 03 -Algeria-	57
842-829	The Algerian Diplomatic Efforts in Containing the Arab-Israeli Normalization Deals Mohamed Amine Souyad, University of Algiers 3 -Algeria-	58
855-843	أهمية صيغ التمويل الإسلامية لتمويل المؤسسات الصغيرة والمتوسطة في الجزائر علي سحوان، جامعة المنار - تونس-، عبد الغني محلق، جامعة المدية -الجزائر-، سريدي أحمد، جامعة تيسمسيلت-الجزائر-	59
870-856	الجامعة المنتجة؛ توجه جديد للجامعة الجزائرية في ظل اقتصاد المعرفة كمال العقاب، جامعة التكوين المتواصل -الجزائر-	60
887-871	حوكمة الشركات كآلية للحد من الغش والتلاعب في التقارير المالية د. لعكاف عائشة، جامعة تيسمسيلت -الجزائر-، د. خريفي حسام، جامعة تيسمسيلت -الجزائر-	61
900-888	نظم المعلومات الإدارية كأداة مساعدة للرفع من جودة عملية صنع القرار-دراسة حالة جامعة الدكتور مولاي طاهر بسعيدة- سعيد وفاء، جامعة جيلالي لباس سيدي بلعباس-الجزائر-، صحراوي بن شيحة، جامعة جيلالي لباس سيدي بلعباس-الجزائر-	62
912-901	الدراسات البينية وإشكالية توظيف المنهج في العلوم الاجتماعية د. بن سليمان عمر، جامعة ابن خلدون تيارت -الجزائر-	63
926-913	السياسة والأخلاق في منظور العقلنة العلمية الحديثة ماكس فيبر أنموذجا لكحل فيصل، جامعة ابن خلدون تيارت -الجزائر-	64
942-927	الاتصال المسؤول آلية حديثة لتنمية الموارد البشرية في ظل أزمة كورونا بن عمارة أحمد، جامعة باجي مختار عنابة-الجزائر-، مومن لامية، جامعة باجي مختار عنابة-الجزائر-	65
955-943	الاستثمار في الأجيال الناشئة لصناعة النخب في العالم العربي والإسلامي أ. فرج سعيد، جامعة يحيى فارس المدية-الجزائر-	66
969-956	الأطر المفاهيمية والنظرية لظاهرة البدانة بوطيبة عبد الغني، جامعة ابن خلدون تيارت -الجزائر-	67
984-970	التماسك الاسري، مرتكزاته وتحدياته في المجتمع الجزائري مامش نجية، جامعة محمد بوضياف -المسيلة-الجزائر-	68
1000-985	الحاجات الارشادية لأسر الاطفال ذوي اضطراب طيف التوحد دراسة ميدانية بالمركز البيداغوجي للإعاقة الذهنية بموزاية -البلدية- بوقطاف عقيلة، جامعة البلدية02 -الجزائر-، حفظ الله رفيقة جامعة البلدية02 -الجزائر-	69
1015-1001	الدراسات الثقافية ومحاولة فهم الفعل الاتصالي مقارنة Stuart hall نموذجاً لصلح عائشة، جامعة محمد لمين دباغين سطيف 2، -الجزائر-	70

1031-1016	الصهيونية المسيحية: علاقتها بالصهيونية اليهودية والموقف من الحوار مع الإسلام الجازي راشد المري، طالبة ماجستير في دراسة الأديان وحوار الحضارات، كلية الشريعة والدراسات الإسلامية، جامعة قطر، -دولة قطر-	71
1045-1032	العلاقة بين التداخلات العيادية للعجز الفونولوجي ودقة القراءة لدى عسيري القراءة هنا بزيح، جامعة محمد لمين دباغين سطيف 2-الجزائر، زعزاعي خديجة انتصار باتنة 1-الجزائر-	72
1061-1046	الغنوسة والأمن النفسي شعشوع عبد القادر، جامعة ابن خلدون تيارت -الجزائر-	73
1076-1062	المخططات المبكرة غير المتكيفة وعلاقتها بالفعالية الذاتية (دراسة ميدانية على الطلبة في جامعة ابن خلدون) زموري أسامه، جامعة لونيسي علي البلدة 2-الجزائر، البازيدي فاطمة الزهراء، جامعة لونيسي علي البلدة 2-الجزائر-	74
1090-1077	المرنيسي والكتابة النسوية، بحث في الدين والمرأة بلال فتيحة، جامعة وهران 02-الجزائر- عيساني امحمد، جامعة تيسمسيلت-الجزائر-	75
1101-1091	المنهج الرياضي في فلسفة روني ديكرت ط.د. بورحلة نعيمة، جامعة ابن خلدون تيارت -الجزائر-	76
1116-1102	تأثير العلاج السلوكي المعرفي على درجة الادمان على الانترنت لدى عينة من طلبة جامعة المسيلة خرخاش أسماء، جامعة المسيلة -الجزائر-	77
1131-1117	ترسيخ القيم الدينية في الوسط المدرسي قوق أبو بكر الصديق، جامعة آكلي محند أولحاج البويرة-الجزائر، بايود صابرينة جامعة آكلي محند أولحاج البويرة-الجزائر-	78
1146-1132	تمثل مفهوم المواطنة لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط بالجزائر عروي مختار، جامعة الشهيد زيان عاشور بالجلفة-الجزائر-	79
1160-1147	توجهات الدافعية في التعلم الإلكتروني ربعي محمد جامعة غليزان، -الجزائر-	80
1174-1161	جودة التكوين ودورها في تحسين الأداء الوظيفي دراسة ميدانية بمفتشية الأقسام للجمارك -تلمسان- عميري رشيد، جامعة أبي بكر بلقايد تلمسان -الجزائر-، ماريف منور، جامعة أبي بكر بلقايد تلمسان -الجزائر-	81
1184-1175	جودة الحياة لدى الممرضة الأرملة دراسة عيادية لحالة بمستشفى تيارت سعيد رشيد، جامعة ابن خلدون -تيارت الجزائر-، الماحي زويدية، جامعة ابن خلدون، تيارت -الجزائر-	82
1198-1185	دور أرغوميا الخطأ في تحسين أداء العاملين رهواني بوزيان، جامعة أبو بكر بلقايد تلمسان -الجزائر-، أ.د. بشلاغم يحي جامعة أبو بكر بلقايد تلمسان -الجزائر-	83
1208-1199	سؤال العولمة بين الخطاب الفلسفي والتوظيف الأيديولوجي قراءة في بعض نماذج الفكر العربي والغربي المعاصر د. علة مختار، جامعة عاشور زيان الجلفة -الجزائر-	84
1224-1209	سوسيولوجيا الهجرة الجزائرية الى فرنسا-قراءة تحليلية بوزيرة سوسن، جامعة الجزائر 2 -الجزائر-	85
1236-1225	الفلسفة العربية المعاصرة واقع وممارسات د. بن خيرة بوعلام، جامعة الجيلالي بونعامة خميس مليانة- الجزائر-، د. بكيري محمد أمين، جامعة الجيلالي بونعامة خميس مليانة- الجزائر-	86
1247-1237	شخصية الأمير عبد القادر الجزائري من خلال مؤلفات خصومه من الفرنسيين-كتابات برنو ايتيين وجان لويس أزان أنموذجا- طالبي علي، جامعة حسية بن بوعلي بالشلف-الجزائر، حريشة جمال، جامعة حسية بن بوعلي بالشلف، -الجزائر-	87
1259-1248	ضغوط العمل: المقاييس والاستراتيجيات د. مامن فيصل، جامعة عباس لغرور خنشلة-الجزائر-، د. شوشان نصيرة، جامعة عباس لغرور خنشلة-الجزائر-	88

1268-1260	طريقة التدريس ... بين الفلسفة التربوية التقليدية والحديثة حرير لزرقي جامعة احمد زبانه غليزان-الجزائر-	89
1283-1269	مارتن هيدغر ونقد مفهوم الحقيقة عند أرسطو ط. د. عايد نورية، جامعة ابن خلدون تيارت -الجزائر- أ. د. لكحل فيصل، جامعة ابن خلدون تيارت -الجزائر-	90
1299-1284	محورية مؤسسات التنشئة الاجتماعية في إعادة غرس قيم التعلم الاجتماعي د. مرابط أحلام، جامعة الجزائر 3 -الجزائر-، د. جراد عبد القادر، جامعة الجزائر 3 -الجزائر-	91
1311-1300	مسألة الحجاب واللباس الشرعي عند السلفية شطاح خيرة، جامعة وهران 2 -الجزائر-، أ. د عيساني امحمد، جامعة تيسمسيلت-الجزائر-	92
1326-1312	مساهمة الإساءة الجسمية والنفسية في التنبؤ بالشعور بالخزي لدى التلاميذ عدة بن عتو، جامعة حسنية بن بوعلي الشلف -الجزائر-، بلعربي عادل عبد الرحمن، جامعة ابن خلدون تيارت -الجزائر-	93
1342-1327	مستوى التفاؤل لدى عينة من الشباب المتعلمين من المجتمع الجزائري في ضوء بعض المتغيرات د. رقية نبار، جامعة سعيدة. الدكتور مولاي الطاهر-الجزائر-	94
1356-1343	مقومات التعبئة والجهاد في غرب إفريقيا خلال القرن 19 م؛ جهاد الحاج عمر تل نموذجاً هقاري محمد، جامعة الحاج موسى أق أخموك تامنغست -الجزائر-	95
1370-1357	مهنة التلميذ بين التعليمات والممارسات-دراسة ميدانية لعينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي- سارة بن حليلة، جامعة الجزائر 02 أبو القاسم سعد الله -الجزائر-، غنية ضيف، جامعة الجزائر 02 أبو القاسم سعد الله -الجزائر-	96
1386-1371	واقع اضطراب التوحد في المدارس الابتدائية: إشكالية الكشف والتكفل دراسة استكشافية على عينة من أساتذة التعليم الابتدائي سليمان فاطمة الزهراء، جامعة مصطفى اسطيمولي معسكر-الجزائر-	97
1401-1387	وجهات نظر انثروبولوجية حول اصول ومستقبل الحرب عبد الكريم فني، جامعة محمد بوضياف المسيلة-الجزائر-، اسماعيل زروقة، جامعة محمد بوضياف المسيلة-الجزائر-	98
1417-1402	Carte mentale et enseignement/apprentissage du FLE chez des collégiens sourds . Lot Hayette, Université Badji Mokhtar , Annaba -Algérie- ,Maarfia Nabila, Université Badji Mokhtar , Annaba - Algérie	99

توصيف العلاقة بين المؤشر الأعلى لكتلة الجسم وبعض الأنماط المسيطرة على الجوع لدى
الممارسين للتربية البدنية والرياضية 15-18 سنة

Characterizing the relationship of the body mass index and some patterns of hunger for practitioners of physical education sports 15-18 years



أكرم غراب^{1*}، خليل مراد²

^{2/1} جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر، مخبر المسألة التربوية في الجزائر.

البريد الإلكتروني: gherab.akrem@univ-biskra.dz

البريد الإلكتروني: khalil.merad@univ-biskra.dz

تاريخ الإرسال: 2023/01/14 تاريخ القبول: 2023/04/09

ملخص:

هدفت الدراسة إلى توصيف المؤشرات العليا للكتلة الجسمية (البدانة والوزن الزائد) وبعض الأنماط المسيطرة على الجوع (العاطفي، الليلي)، والعلاقة الإحصائية بينهما وفق نهج وصفي وبعينه عشوائية بنحو (223) مراهق بصف التربية البدنية والرياضية 15-18 سنة. أشارت النتائج أن نسبة البدانة والوزن الزائد (44.9%)، أما الجوع العاطفي والليالي (16.6%) و(17%)، فيما لم يتم التوصل إلى أي علاقة ذات دلالة إحصائية فيما يخص فروض الدراسة.

الكلمات المفتاحية: البدانة والوزن الزائد؛ الجوع العاطفي والليالي؛ المراهقة؛ التربية البدنية والرياضية.

Abstract :

The study aimed to characterize the higher indicators of body mass represented by obesity, overweight, and some dominant patterns of hunger (emotional, nocturnal), and the statistical relationship that unites them according to a descriptive approach and a random sample estimated at (223) adolescents practicing physical education and sports between the ages of 15-18 years. The results indicated that the percentage of obesity and overweight was (44.9%), while emotional and night hunger was (16.6%) and (17%), while no statistically significant relationship was reached with regard to the hypotheses of the study.

Key words: obesity and overweight; emotional and night hunger; adolescence; Physical education and sports.

*أكرم غراب

مقدمة ومشكلة الدراسة:

تعرف الصّحة على أنّها مدى التماسك الفيزيقي والوجداني والعقلي للفرد وتمكنه الاجتماعي في تسيير بيئته (خليل، 2006، ص 27). ويرى أسعد شكر وعبد الحليم (2007) أن الصّحة بمفهومها العام هي علم يمنع الإصابة بالمرض والوقاية منه من خلال رفع المستوى الصحي وضبط انتشار الأمراض المعدية عن الطريق التشخيص المبكر وتطوير الرّعاية الطّبية للفرد. ويتضح هذا المعنى بدقة في تعقيب منظمة الصّحة العالمية (2020) والتي تفيد بأنّ الصّحة هي حالة من الرّفاهية والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية الشّاملة، وليست مجرد غياب أو انعدام أو خلو للمرض أو العجز.

إن الخوض في مفهوم الصّحة وتأصيلها أمر مثير للجدل، فأول ما يتبادر إلى الذّهن عند الإصابة بالمرض هو التّساؤل عن نوعه وسببه ومدى خطورته، أي أن يشمل الخوض في ذلك أحد جوانب الصّحة عامة، والحديث عن الصّحة البدنية والنفسية بصفة خاصة، وبمعنى آخر الحديث عن الجسد والنفس والارتباطية الجدلية بينهما، حيث يوضح شنيار (2015) أن ارتباط الجسد بالنفس من الناحية الفلسفية المقارنة هي إشكالية عويصة، وإن كانت ذات عمق فلسفي قديم، إلا أنّ استمرار الحراك العلمي لدى بعض الفلاسفة، جعلها قطعة شبه واضحة في بناء الهرم الفلسفي.

وفي سياق مشابه يؤكد الشربيني (2003) أنّ الجنس البشري مشتق من الجسد والنفس معاً، بحيث يؤثر كل واحد على الآخر ويتأثر به، فهناك رابط متبادل بينهما في الصّحة والمرض على سواء واحد، فالفرد يتعرض لمواقف نفسية كالقلق والتوتر تجعل بدنه يضعف وينهمل، والأمر نفسه حين يختل الجسد كالقرحة المعدية وارتفاع ضغط الدم، فإنّ ذلك يولد له جملة من الانفعالات كالغضب والقلق.

ويضيف غانم (2011) أنّ لكل مرض جسدي دلالاته النفسية، فهناك علاقة معنوية بين المرض الجسدي والأعراض النفسية المصاحبة له كالتوتر والانفعال، لذا فالتركيز على العوارض البدنية وعلاجها لا يجدي نفعاً، بل يجب الأخذ بعين الاعتبار العامل النفسي في ذلك.

تشير الأطر المرجعية ذات الصلة أنّه من أهم الحالات المرضية المرتبطة بالأحوال النفسية ما نلمسه من تغيرات ملحوظة في كتلة الجسم –من الوزن المثالي إلى الوزن المنخفض أو العكس إلى الوزن الزائد والبدانة– والتي قد تكون نتيجة الإطراكية مع فرط الطعام أو الامتناع عنه وما يصاحبهما من السلبية أو الإيجابية النفسية ونقص في تقدير الذات وصورة الجسم (الشربيني، قراءة في سيكولوجية هموم الناس، 2018، ص 80). حيث تعتبر البدانة أفضل نموذج متداول في مثل هكذا بحوث، فهي خليط متمازج من القابليات الوراثية والمؤثرات البيئية التي تشمل كل من وفرة الأطعمة والأشربة ذات الطاقة العالية من جهة، والتطور في نمط الحياة اليومي وانعكاساته السلبية على الفرد من جهة أخرى (الدومي، 2015، ص 23).

ثم إنّ لغز البدانة بين التأثيرات والمؤثرات أمر ليس بالسهل فهمه، فهو ظاهرة فزيائية قابلة للقياس نظرياً وفي نفس الوقت صعبة عملياً، بحكم أنه لا يمكن الفصل الكلي للصفة الفزيائية عن الصفة الفيزيولوجية والتي تعتمد في جزئيات منها على النفس، وعليه فإن ما يهمنا في هذا البحث هو محاولة فهم المسارات التفصيلية الفيزيولوجية والسلوكية المشتركة في تغيرات الكتلة الجسمية بطريقة وصفية تحليلية، ولعل أبرز هذه المسارات هو الجوع وأنماطه (شوا، 2011، ص 106).

يعد الجوع من أهم الدوافع البيولوجية التي تهدف للمحافظة على صحة الإنسان، ففي علية يضعف الجسد وتسوء حالته، حيث يشير فيرمان وآخرون (Fuhrman, Sarter, Glaser, & Acocella, 2010) أنّ الجوع يحدث فقط عند

انخفاض مستويات مخزون الجلايكوجين أثناء انتهاء عملية التحلل السكري، فهو يعمل على منع إنتاج الجلوكوز على مستوى العضلات بما يفسر دوره الحقيقي الذي لا يخرج عن حماية الجسد من استعماله كمصدر للطاقة. ويضيف أمين ومرسر (Amin & Mercer, 2016) أن الجوع عبارة عن استثارة فيزيولوجية تنشأ من المعدة عن طريق جملة من الرسائل الكهربائية عبر العصب المهبم، والتي تثير كل من هرمون الغريلين واللبتين وبعض المؤشرات الاستقلابية على شاكلة معدل الجلوكوز في الدم.

وعليه، يتضح أن الاعتقاد السائد بشأن مسببات الجوع عند الإنسان، لم يخرج عن أهميته في التنبيه عن حاجة الجسم للطاقة حتى يتمكن من أداء وظائفه، ولكن مع تطور نمط الحياة اليومية للإنسان عامة والمراهق خاصة، تغيرت معها آليات تنظيم أخذ هذه الطاقة، بل أصبح الجوع يخضع للعديد من المؤثرات. حيث أكد غولدشميتد وآخرون (Goldschmidt, et al., 2017) أن عدم القدرة على التمييز بين إشارات الجوع الحقيقي والحالات العاطفية مع التفاعل المفرط لمؤثرات الطعام الخارجية تشكل أحد أهم العوامل التي يمكن أن يتبناها الوزن الزائد والبدانة. كذلك تشير بعض الدراسات الحديثة في مجال الطاقة الحيوية، أن توقيت أخذ الطعام يؤثر بشكل كبير على عمليات الجوع والشبع، ففي دراسة أمريكية وجد أن سلوك الجوع في منتصف النهار له علاقة طردية مع انخفاض الوزن الزائد والبدانة، في حين يرتبط ذلك في فترة المساء والليل بالزيادة المحتملة للوزن، لكن الأمر المثير في ذلك هو أن هذه الارتباطات ثابتة تماما، أي أنه حتى بعد ضبط مستويات النشاط البدني وإجمالي السعرات المتناولة -وليس نوعيتها- خلال اليوم الواحد لعينة الدراسة، فإن ذلك لم يغير من النتائج المحصلة شيئا (Wang, et al., 2014) ووجد كذلك أن مستويات النشاط البدني والرياضي المنخفض والمعتدل الشدة لا تأثر بالقدر الكافي على قمع الجوع بعد الممارسة الرياضية، في حين كان لنظام التمرين البدني المرتفع الشدة تأثير إيجابي على تقليل الجوع الذي يرتبط بانخفاض مستويات الغريلين في الدم (Serife, Gul, Guler, & Guclu, 2011).

وعليه، فإن عملية استهلاك الطعام في حالة عدم وجود جوع حقيقي هو أمر شائع بين عامة الناس من جهة، ونظرا لارتفاع معدلات انتشار الوزن الزائد والبدانة لدى فئة المراهقين -حسب تقارير منظمة الصحة العالمية- من جهة أخرى، والتي أكدت على أن الزيادات في الإمدادات الغذائية لها ارتباط معنوي مع الارتفاع في متوسط الكتلة الجسمية لدى بلدان عينة البحث (Vandevijvere, Chow, Hall, Umali, & Swinburn, 2015). وتأكيداً على أهمية حصص التربية البدنية والرياضية في تنمية دعائم الصحة النفسية وتجاوز الصراعات السلوكية، جاءت الرغبة في البحث من أجل فهم هذه المشكلة، ومنه تم طرح التساؤل العام التالي: هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية المؤشر الأعلى لكتلة الجسم (البدانة والوزن الزائد) وبعض الأنماط المسيطرة على الجوع (الجوع العاطفي والليالي) لدى الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية 15-18 سنة؟

ومن أجل تبسيط ذلك، قمنا بصياغة التساؤلات الفرعية التالية:

- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين البدانة والوزن الزائد (كمتغير واحد) والجوع العاطفي لدى الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية 15-18 سنة؟
- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين البدانة والوزن الزائد (كمتغير واحد) والجوع الليالي لدى الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية 15-18 سنة؟

2. الفرضية العامة:

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية المؤشر الأعلى لكتلة الجسم (البدانة والوزن الزائد) وبعض الأنماط المسيطرة على الجوع (الجوع العاطفي والليالي) لدى الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية 15-18 سنة.

1.2. الفرضيات الفرعية:

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين البدانة والوزن الزائد (كمتغير واحد) والجوع العاطفي لدى الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية 15-18 سنة.

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين البدانة والوزن الزائد (كمتغير واحد) والجوع الليلي لدى الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية 15-18 سنة.

3. أهداف الدراسة: يهدف البحث الحالي الى تحقيق ما يلي:

- تقصي واقع البدانة والوزن الزائد لدى المراهقين الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية؛

- التعرف على درجات ونسبة انتشار أنماط الجوع المسيطرة لدى المراهقين الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية؛

- الكشف عن نوع واتجاه العلاقة بين البدانة والوزن الزائد والأنماط المسيطرة على الجوع؛

- فهم الدور الخفي لحصة التربية البدنية والرياضية في ظل الأنماط المسيطرة على الجوع عند المراهق.

4. أهمية الدراسة:

تنبع أهمية هذه الدراسة في كونها خطوة سباقة على درب تعريب العلوم التربوية في شقها الصحي، فهي وصف تحليلي للواقع الذي قد عاشه المراهق على المستوى الصحي، والهادف في الأساس إلى تربية مقارنة ذات ضوابط صحية، وفي جوانب بدنية تمثلها كتلة الجسم وتغيراتها، وأخرى نفسية يصورها الجوع العاطفي والليالي. وفي هذا الشأن، اضطلع الباحثان -إدراكا منهما بحتمية وإلزامية تقصي هذه البيئة- بشك نسبي حول هذا السياق، فجاءت الفكرة تباعاً لرسم فروع أبحاث جديدة وأصيلة تخصص النشاط البدني الرياضي المدرسي من جهة، وأيضاً لسد ثغرة نقص الأطر المرجعية والأدبية العربية لمثل هكذا مواضيع، خاصة أن هذا البحث هو الأول من نوعه في البيئة الجزائرية على حد الجهود المبذولة للباحثين.

5. الأدب النظري للدراسة:

1.5. البدانة والوزن الزائد:

يسند وليام بانتينغ (1878-1797) William Banting عن البدانة قائلاً "من بين جميع الطفيليات التي تصيب البشرية، لا أعرف، وليس بإمكانني أن أتصور، طفيلياً أشد إيلافاً من البدانة" (فانغ، 2018، ص 23). وتضيف منظمة الصحة العالمية أن الوزن الزائد والبدانة أصبحتا ظاهرين وبائيتين تتسببان في معدل عالٍ من الوفيات قدره (2.8) مليون نسمة كل عام، بل وأضحتا سمة مشتركة على اختلاف اقتصاديات البلدان (منظمة الصحة العالمية، 2017).

تعرف البدانة بأنها الزيادة الواعية وغير الواعية في كتلة الجسم إلى منسبه العلوي، وعن الحد الصحي المسموح به، ويعزى ذلك إلى تجمع الدهون في مناطق مختلفة من الجسم نتيجة زيادة حجم الخلايا الدهنية، وترافق ذلك مع ارتفاع عددها، ويُفسر ذلك بالدرجة الأولى إلى اختلال الميزان الطاقي للفرد ولمصلحة الطاقة المتناولة على حساب الطاقة المصروفة (الركبان، 2009، ص ص 56-57).

ويرى قميني (2018) أنّ البدانة عبارة عن مؤشر مورفولوجي يصف الأشخاص الذين يتجاوزن المعايير الموضحة لها. أما الوزن الزائد فيعرف بأنه يتخذ صورتين أساسيتين في الجسم البشري، فمن جهة قد تكون هذه الزيادة دهوناً صافية، ومن جهة أخرى قد تكون تضخم عضلي ناتج عن التدريب الرياضي كما هو الحال عند الرياضيين (فينكل، 2015، ص 270). والأكيد في الأمر هو أنّ البدانة تعرف إجرائياً بأنها تتطور مضاعف للسعرات الفائضة والمكتسبة للمرحلة التي تلي مرحلة الإصابة بالوزن الزائد والمرتبطة افتراضياً مع الأنماط المسيطرة على الجوع (العاطفي والليالي)، أما الوزن الزائد فهو المرحلة القبلية التي تسبق حدوث البدانة لنفس الأسباب.

يتضح من خلال ما سبق أنّ زيادة الوزن والبدانة هما مشكلتان عصريتان عويصتان، بالرغم من الامتداد التاريخي لجذورهما، فتصنيفهما كعوامل خطر رئيسية للوفيات في العالم فتح باب دق ناقوس الخطر من أجل التّمحيص والغربة حول حقيقة حدوثهما من جهة، وسبل مكافحتهما بكل الطرق الممكنة من جهة أخرى.

ثم إنّ التّصريح بشأن وجود أدبيات ثرية حول موضوع زيادة الوزن والبدانة في الجزائر، هو توصيف ضعيف على اعتناق أواسط الهيئات المعنية والجهات الوصية، فحتى هذه اللحظة لا يزال الأمر مقتصرًا فقط على جهود بعض المؤسسات الدولية في استقصاء ذلك. أين كشف آخر تقرير لمنظمة الصحة العالمية وبالاشتراك مع وزارة الصحة الجزائرية في إطار المسح الوطني الشّامل والمسمى **Steps Wise** لعينة عشوائية قدرها (7450) من البالغين (18-69) سنة؛ تبين أنّه من بين كل رجلين إثنين توجد حالة مؤكدة تعاني من البدانة أو الوزن الزائد، وبمعدل قدره (48.5%)، أما عند النساء فبلغت (63.3%) بواقع حاليتين من بين ثلاث نساء (Organisation mondiale de la Santé, 2016-2017).

2.5. الأنماط المسيطرة على الجوع (الجوع العاطفي، الجوع الليالي):

إنّ كميّة ونوعيّة الطّعام الدّاخل إلى جسم الإنسان تعتبر عاملاً رئيسياً من عوامل توازن الطّاقة، والتي لها دور بارز في تغيرات وزن الجسم، فمن الشائع أنّ الفرد البدين إذا عزم على إنقاص وزنه، لجأ في ذلك إلى الحميات الغذائية والممارسة الرّياضية، وهو أمر ليس بالسهل تحقيقه، فغالباً ما تكون الانتكاسة حسيّة لذلك. حيث يعبر لابييه وكولينز **Lappé et Collins** (1986) عن ذلك بقولهما "أنّه لا توجد علامة مطلقة على فقدان الحول والقوة أكثر من الجوع" (كونيهان، 2013، ص 21). ومعنى ذلك أنّ الجوع مؤشّر صريح على ضعف مقدرة الإنسان على ضبطه، فالرضيع لا يتوقف عن البكاء إلا عند إرضاعه، والفقير قد يتخذ من السرقة منفذاً لإشباع جوعه.

يعرف الجوع على أنّه دافع سلوكي موجه نحو الطّعام، ذو تأصيل بيولوجي وكيميائي، هدفه تنبيه الجسم عن طريق استثارة عضلات المعدة والأمعاء نحو الحاجة إلى الطّاقة، وتحسينه ضدّ المرض (خليفة، 2009، ص ص 111-112).

يتخذ الجوع من المخ البيئي مركزاً له، وبالضبط في منطقة تحت المهاد (الهيبيوثالاميس)، والتي تنقسم بدورها إلى منطقتين إثنين هما تحت المهاد الجانبية وتحت المهاد البطنانية، فالأولى مسؤولة عن استثارة الجوع، والثانية عن تثبيطه، وهذا مبني على إصابة أحدهما، بمعنى عند حدوث أي تلف في تحت المهاد الجانبية يتعتم الشعور بالجوع جزئياً، في المقابل يحدث العكس بالنسبة للبطنانية، بحيث نجد أنّ الشخص لديه جوع مستمر نحو الطّعام، ويبقى هذا الأمر مقتصرًا على جاهزية الطّعام ومذاقه الطّيب دون بذل أي مجهود من أجل الوصول للشّبع (تمبل، 2002، ص ص 35-36).

ويُقيّم أصحاب الأدب الجلوكوستاتي والليبوستاتي الجوع على أنّه مسار فيزيولوجي خالص، يخضع لتأثير المؤشر الجلايسيمي **Glycemic Index** في الدّم، ومعدل الدّهون **Liostatic Index** على مستوى الخلايا الدهنية، ففي

انخفاض الأول عن (70) ملغ لكل (100) ملل في الدم، تتلقى منطقة تحت المهاد تنبيهات عصبية من المعدة مستثيرة بذلك الإحساس بالجوع، ويحدث العكس عند ارتفاع هذا المعدل إلى أكثر من (120) ملغ في كل (100) ملل من الدم، ومع تمدد عضلات المعدة، تتلقى مجدداً منطقة تحت المهاد إشارات عصبية تترجمها إلى إحساس بالشبع، كذلك الأمر بالنسبة لمعدل الدهون الذي يتم إنتاجه بواسطة الخلايا الدهنية، فعند انخفاضه عن المستوى الطبيعي يتم استثارة تحت المهاد نحو الجوع، والعكس صحيح إذا زاد عن المعدل الطبيعي، حيث يتم مرة أخرى تنبيه تحت المهاد من أجل الإحساس بالشبع (عويضة، 2015، ص 471).

تجدر الإشارة إلى أنّ مركز الجوع له ارتباط وثيق مع الجهاز الغدي وإفرازاته الهرمونية في التعبير عن الجوع والشبع، فعند الشعور بالجوع تسمح النواة المقوسة في منطقة تحت المهاد بدخول مجموعة من الببتيدات الطرفية التي تتفاعل مع المستقبلات العصبية للببتيد العصبي **NPY** و **AgRP** وغيرها، حيث يتم تحفيزهما من طرف هرمون الغريلين الصّاعد عبر الدم من المعدة والأمعاء بما يزيد الإحساس بالجوع (Austin & Marks, 2009). كذلك، يمكن القول أنّ الإحساس بالجوع والشبع يتأثر كذلك بنوعية وكمية الطعام المأخوذ، فيتأخر كلاهما عندما يكون الطعام مشبعاً بالدهون، وبدرجة متوسطة وعالية عندما يكون مشبعاً بالكربوهيدرات والبروتينات على التوالي (مصير، 2003، ص 17). وعليه إذا كانت الرغبة في الأكل سلوكاً محدداً ومتفق عليه فطرياً عند عامة الناس؛ فما تفسير الزيادة والنقصان فيه دون المرور على أعراض الجوع الحقيقي؟ دون أدنى شك سيتضح ذلك بشكل أكبر عند تقييم بعض الأدبيات العلمية الخاصة وفق ما يسمى بالجوع العاطفي والجوع الليلي.

يعرف الجوع العاطفي على أنّه تناول الطعام كمهدئ للأعصاب عند مواجهة المصاعب والصدمات في مراحل العمر المختلفة، بل يمكن اعتباره عادة قد تحدث لأي شخص نتيجة نقص في الضبط الذاتي والانفعالي، ومن هنا يكون الحل عبر تناول الطعام استجابة لتلك المشاعر السلبية (كيننا، التحرر من الأكل العاطفي، 2019، ص 15 و 27). وبشكل إجرائي، فإنّ الجوع العاطفي هو اضطراب سلوكي غذائي مقترن بالأساس مع توتر الحالة النفسية للفرد بالسلب والإيجاب، أو هو تلك النتيجة الإحصائية التي يتحصل عليها المفحوص عند استكمالها لاستبيان الأكل العاطفي.

تعود السطور الأولى حول الأكل العاطفي إلى كل من (Walter Cannon, 1871-1945) و (Anton Julius Carlson, 1875-1956) Hilde Brücke (1904-1984)، حيث أجمعوا على أنّ العواطف وعلى اختلاف اتجاهها تؤدي إلى فقدان وفرط الجوع والشهية في جميع الأحوال، وقد ذكروا من المؤثرات العاطفية كل من الاكتئاب، التوتر، القلق، الوحدة ونقص الوعي (van Strien & Ouwens, 2003).

وعن آلية حدوث الجوع العاطفي يؤكد أبو حامد (2009) أنّ الببتيدات العصبية المسؤولة عن الحالة الانفعالية على غرار الأدرينالين، النور أدرينالين، السيروتونين، والدوبامين تلعب دوراً كبيراً في ذلك، من خلال تفاعلها مع مؤثرات البيئة الدّاخلية والخارجية. وعلى سبيل توضيح الفكرة وجب ذكر أهم الحالات الانفعالية عند البشر كالقلق، التوتر، الخوف، الاكتئاب، الصدمات والضغوط النفسية – المترافقة غالباً مع الأكل العاطفي – وما تتميز به من مستويات منخفضة لهرمون السيروتونين، والذي بدوره يؤدي إلى البحث عن سلوكيات تعويضية قد يكون النّصيب الأكبر في ذلك موجهاً نحو الجوع العاطفي (كيننا، التحرر من الأكل العاطفي، 2019، ص 34-35). أما عن الاتهامات المصوبة نحو هذا النمط من الجوع، فيصف كيننا (2006) هذا الشأن في قوله " إنني مقتنع أن تناول الطعام العاطفي هو السبب الرئيس –بعد الحميات–

للبدانة في العالم" (ص، 20). والمفهوم من هذا الاستشهاد أنّ سلوك الجوع العاطفي هو أحد أهم الأسباب المرتبطة بالبدانة والزيادة في الوزن.

وفي شأن ليس بالبعيد عن مسببات البدانة والوزن الزائد في ظل الجوع العاطفي -أول نمط مسيطر على الجوع- نجد أنّ النمط الثاني هو الآخر قد لا يقل شأنًا في علاقته الهامة بوزن الجسم، والحديث هنا يشمل الجوع الليلي. إنّ أول الحروف العلمية عن الجوع الليلي جاءت على أيادي كل من ألبرت ستانكرد، ووليام غراس، وهارولد وولف سنة (1955)، حيث أشاروا إلى زملة الأكل الليلي (NES) بأنها صنف من اضطرابات السلوكيات الغذائية، والتي تتميز عن غيرها مثل كالتهم والقهم العصبي في معايير خاصة منها: فقدان الشهية الصباحي، الأكل المسائي، الأرق المسائي، المزاج السيء، الابتلاع الليلي، بحيث تُحدد هذه المعايير بتكرارات أسبوعية لا تقل في معظمها عن أربع مرات في الأسبوع، وأن تتزامن لمدة لا تقل عن ثلاثة أشهر (Preedy, Patel, & Le, 2013, pp. 106-107). وعليه، يمكن القول إجرائيًا أنّها حالة نفسية تتسم بالتأخر الزمني في تناول الطعام، حيث تنعدم الشهية في النصف الأول من النهار، وتتضاعف في النصف الثاني منه، حيث يتم تقدير ذلك إحصائيًا وإكلينيكيًا عبر استبانة خاصة.

وعن أسبابها، فهي غير دقيقة إلى حد هذه الكلمات، بالرغم من وجود أدبيات علمية تربط بين سلوك الجوع الليلي والعوامل الوراثية والهرمونية، ففي دراسة أجريت تزامنًا مع الاختبارات الصحّية التي تسبق الدخول المدرسي في ألمانيا لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية (05-06) سنوات، وجد أنّ أطفال الأمهات اللواتي يتبعن سلوكيات الأكل الليلي، هم أكثر عرضة للأكل الليلي عند مقارنتهم بأطفال الأمهات اللواتي لا يأكلن ليلاً (Lamerz, et al., 2005). ومن جهة أخرى، كشف غول وآخرون (Goel, et al., 2009) أنّ المرضى الذين يعانون من زملة الأكل الليلي لديهم تأخر في توقيت تناول الوجبات وإيقاع الساعة البيولوجية لإجمالي السّعرات الحرارية والدهون والكربوهيدرات، حيث وُجدت تأخيرات زمنية من (60) دقيقة إلى (168) دقيقة بالنسبة لهرمون اللبتين والأنسولين وفي إيقاع الميلاتونين اليومي، في المقابل، فإن المستويات المتداولة من هرمون الغريلين قد تقدمت بحوالي (312) دقيقة، وهذا ما يعني ارتباط إيقاعات الساعة البيولوجية مع سببية الأكل الليلي.

تجدر الإشارة أنّ الجوع الليلي هو سلوك غير طبيعي يميز الأشخاص المصابين باضطراب متلازمة الأكل الليلي (NES) والأكل المرتبط بالنوم (SRED)، حيث يمثل مستوى الوعي بتناول الطعام المعيار الأساسي الفاصل بينهما، فهو خاص بمتلازمة الأكل الليلي (Piergiuseppe, et al., 2012, p. 686).

يتضح من خلال ما سبق ذكره، أنّ الجوع الحقيقي أو الفيزيولوجي مبنٍ على سلامة الجهاز الهضمي والعصبي من جهة، وانتظام هرمونات الجسم والدورة الدموية والأنشطة العصبية من جهة أخرى، فأى خلل في الأعضاء والوظائف السابقة قد يؤثر على المعنى الحقيقي للجوع.

3.5. المراهقة وحصة التربية البدنية والرياضية:

إنّ منحى النمو التطوري الذي يأخذه كل فرد منا، يجعلنا نتمايز في كل السلوكيات التي نود القيام بها أو تلك الصادرة إلينا، ومعنى ذلك أنّ سلوكنا اليومي يختلف باختلاف مراحل النمو وأنماطه المختلفة (الجسمية والعقلية واللغوية والاجتماعية)، فسلوك الأطفال يختلف عن سلوك المراهقين، كما يختلف سلوك المراهقين عن سلوك الشباب، فكل مرحلة من الحياة التي نعيشها لها شروطها ومبادئها.

ولعل المراهقة أهم تلك المراحل نجد مرحلة المراهقة والتي تعرف بأنها "حالة من النمو تقع بين الطفولة والرجولة أو الأنوثة، ولا يمكن تحديد فترة المراهقة بدقة، لأنها تعتمد على السرعة الضرورية في النمو الجسدي، فهي متفاوتة" (أبو شعيرة وغباري، 2015، ص 224). أما إجرائياً، فيمكن الإشارة بأنها مرحلة حرجة من النمو العام للفرد، يتم فيها تحديد البروفيل السلوكي والجسدي المتوقع للفرد عبر تطورات بيولوجية بالدرجة الأولى (تغيرات كتلة الجسم مثلاً)، ونفسية بالدرجة الثانية (اضطرابات في السلوك الغذائي). ويضيف بن جعفر (2016) أنّ المراهقة مرحلة جد حساسة في حياة الإنسان، تتميز بالعديد من الاضطرابات السلوكية والتصرفات العشوائية بهدف إثبات الذات فكرياً وبدنياً. فالنضج الجسدي، والجنسي والنفسي حسب أبو غزال ومحمود (2015) يشكل أحد أهم مصادر توتر المراهقين، وذلك لعوز استعداداتهم النفسية والمادية والبيئية من أجل بداية تحمل بعض المسؤوليات، فهناك من المراهقين من هو متقدم ومتأخر في نموه. وقد يكون الضغوط جزءاً لا مناص منه في حياة المراهق، بل قد يتجاوز ذلك ليكون واقعاً مزدحماً لسبب قد يعزى للواجبات المدرسية ومشكلات التحصيل الدراسي لديه، وغيرها من الأنشطة كأعباء التنظيف المنزلي للفتيات، وأحياناً العمل بالنسبة للذكور، لذا قد يلجأ البعض منهم نحو سلوكيات تعويضية من أجل تبرير بعض تصرفاتهم (لونولي وهاريس، 2009، ص 5).

تجدر الإشارة أنّه من بين أهم الأمور لدى المراهق، أن يكون له خلفية وتصورات مسبقة عن هذه المرحلة ومشاكلها، والتي يمكن لحصة التربية البدنية والرياضية أن تتبنى جزءاً كبيراً منها. أين يشار إلى حصة التربية البدنية والرياضية بأنها "هي الجزء المتكامل من التربية العامة الذي يتم عن طريق الأنشطة المختارة على أسس علمية والتي يتم تطبيقها تحت قيادة رشيدة للمساهمة في تحقيق النمو الشامل والمتوازن للفرد" (العروي، 2019، ص 74). وعليه، نفهم من ذلك إجرائياً بأنها حصة تربوية ذات أهداف استراتيجية موجهة ومخططة لخدمة الصحة الجسدية والنفسية للمراهق، على غرار الوقاية من البدانة والوزن الزائد واضطرابات السلوكيات الغذائية ذات الصلة. وعن جوهرها، يسند كارل جاسبرز Karl Jaspers أنّ "الرياضة ليست قاصراً على اللعب وتسجيل النقاط فقط، بل هي ضرب من التحليق والانتعاش" (كونور، 2019، ص 46).

كتعقيب على ذلك، نستنتج أنّ التربية البدنية والرياضية لها من الأدوار المهمة في تنمية الطاقات الوجدانية والعاطفية والاجتماعية، فضلاً عن الدور البدني والصحي الذي يمكن أن تقدمه للمراهق ذو السلوكيات الشاذة وما يمكن أن يرتبط بها من نهايات غير محمودة.

6. منهجية البحث وإجراءاتها:

- 1.6. منهج البحث: تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي نظراً لطبيعة البحث (الارتباط).
- 2.6. الدراسة الاستطلاعية: تم إجراء الدراسة الاستطلاعية يوم 2020/02/09 على عينة من تلاميذ مجتمع الدراسة، والبالغ عددهم (40) مفردة، وهذا من أجل التحقق من الخصائص العلمية للاستبانة البحثية، وأيضاً من أجل التأكد من الأدوات المستخدمة في قياس الطول والوزن.
- 3.6. مجتمع وعينة البحث: تمثل مجتمع الدراسة في جميع تلاميذ ثانوية محمد طاهر عمراني دائرة سوق نعمان بولاية أم البواقي، والبالغ عددهم (439) تلميذ وتلميذة بعمر 15-18 سنة، في حين كانت عينة الدراسة ممثلة بطريقة عشوائية، وبواقع (223) مفردة، منهم (81) إناث و(142) ذكور، وجميعهم يمارسون حصة التربية البدنية والرياضية.

4.6. مجالات البحث:

1.4.6. المجال المكاني: تمت الدراسة في ثانوية محمد طاهر عمراني، دائرة سوق نعمان ولاية أم البواقي.

2.4.6. المجال الزمني: أجريت هذه الدراسة خلال شهر فيفري 2020.

3.4.6. المجال البشري: وقد شمل جميع تلاميذ الطور الثانوي 15-18 سنة، والممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية، حيث بلغ عددهم (223) تلميذ وتلميذة.

5.6. أدوات جمع البيانات:

1.5.6. الطول والوزن: تم استخدام ميزان من نوع سيكا وشريط طولي أجل قياس الوزن والطول على التوالي، وتم ضبط مؤشر كتلة الجسم وفق المعادلة التالية:

- مؤشر كتلة الجسم (BMI) = الوزن (كغ)/مربع الطول (م) (الركبان، 2009، ص 106).

- تم الاستعانة بالجدول المعيارية الخاصة بـ IOTF حسب الجنس، والعمر (العزوي، 2018).

2.5.6. الاستبيان: من أجل تحقق فروض الدراسة وأهدافها قام الباحثان ببناء استبانة خاصة بالأنماط المسيطرة على الجوع، تحتوي على (21) فقرة، وهذا وفق مقياس لكرت الخماسي.

-المحور الأول: يشمل (10) فقرات إيجابية حول الجوع العاطفي، تعود إلى مقياس اضطرابات الأكل الهولندي (DEBQ)، للباحثة الهولندية فان سترين وآخرون (Van Strien, Frijters, Bergers, & Defares, 1986)، حيث تم الاستعانة بـ (13) فقرة من المحور الثاني والمسمى بالأكل العاطفي قبل ترجمتها وتكييفها مع البيئة العربية.

-المحور الثاني: يحتوي على (11) فقرة إيجابية حول الأكل الليلي، تعود إلى أليسون وآخرون (Allison, et al., 2008)، في مقياسها حول زُلمة (متلازمة) الأكل الليلي (NEQ)، والذي يتضمن (16) فقرة.

1.2.5.6. معايير الاستبانة:

أولاً: درجات الأنماط المسيطرة على الجوع: من أجل تحديد القيمة الإكلينيكية للاستبانة وجب علينا وضع معايير مناسبة، وذلك دون اللجوء إلى معايير تحكيمية أخرى، حيث تم تحويل الدرجات الخام المحصلة إلى تائيات، وتحديد نقاط القطع بطريقة الاعشاريات كتالي:

جدول (01) يمثل معايير درجات الجوع العاطفي بطريقة الاعشاريات.

الدرجات الخام	التائيات	درجة الجوع العاطفي
أقل من 21	أقل من 41.25	منخفض جدا
25-21	47.22-41.25	منخفض
28-25	51.70-47.22	متوسط
33-28	59.17-51.70	مرتفع
أكثر من 33	أكثر من 59.17	حاد

المصدر: مخرجات التحليل الإحصائي للاستبانة بواسطة برنامج SPSS.

يتضح من الجدول (01) أنَّ درجات الجوع العاطفي تتراوح ما بين المنخفضة جدا، حيث تمثلها درجة خام وتائية أقل من (21) و(41.25) على التوالي، وحادة تمثلها درجة خام وتائية أكثر من (33) و(59.17).

جدول (02) يمثل معايير درجات الجوع الليلي بطريقة الاعشاريات.

الدرجات الخام	التأنيات	درجة الجوع الليلي
أقل من 22	أقل من 41.54	منخفض جدا
22-25	41.54-46.29	منخفض
25-29	46.29-52.61	متوسط
29-33	52.61-58.94	مرتفع
أكثر من 33	58.94	حاد

المصدر: مخرجات التحليل الإحصائي للاستبانة بواسطة برنامج SPSS.

يتضح من الجدول (02) أنّ درجات الجوع العاطفي تتراوح ما بين المنخفضة جدا تمثلها درجة خام وتائية أقل من (22) و(41.54) على التوالي، وحادة تمثلها درجة خام وتائية أكثر من (33) و(58.94).
ثانياً: تحديد انتشار الأنماط المسيطرة على الجوع: من أجل ذلك تم الاعتماد على قاعدة المتوسط الحسابي زائد الانحراف المعياري لكل محور، حيث من يتحصل على تلك القيمة وما فوقها ينظر إليه أنّه يعاني من الجوع العاطفي أو الليلي والعكس صحيح (كاظم، 2014).

2.2.5.6. الخصائص السيكمومترية للاستبانة الدراسة:

أولاً: الصدق: من المتفق عليه أنّ الصدق هو أن يقيس الاختبار أو المقياس ما أعد لقياسه (البياتي، 2018، ص 263). ومن أجل ذلك تم الاعتماد على نوعين من الصدق:
أ- صدق المحكمين: تم عرض الاستبانة في صورتها الأولية على السادة الخبراء والبالغ عددهم (06) أساتذة. وعليه، تم حذف (03) فقرات بالنسبة للمحور الأول، و(05) فقرات للمحور الثاني نتيجة لتكرارها بما قد يؤثر على ثبات الاستبانة، وقد بلغت نسبة الاتفاق (80%).
ب- الصدق الذاتي:

الجدول (03): يمثل قيمة معامل الصدق الذاتي لمحاور الاستبانة (ن=40).

المحاور	قيمة معامل الصدق الذاتي
محور الجوع العاطفي	0.850
محور الجوع الليلي	0.856
الاستبانة ككل	0.867

المصدر: مخرجات التحليل الإحصائي للاستبانة بواسطة برنامج SPSS.

يتضح من الجدول رقم (03) أنّ قيمة معامل الصدق الذاتي للاستبانة مقبولة، حيث بلغت في المحور الأول (0.850)، وفي المحور الثاني (0.856)، أما بالنسبة للاستبانة ككل (0.867).
ثانياً: الثبات: يشار إلى الثبات بأنه تلك القيمة التي يعطيها الاختبار في حالة ما إذا تم تطبيقه على المجموعة نفسها (الدليمي، 2016، ص 170) وفي هذه الدراسة تم الاعتماد على:

أ- طريقة معامل ألفا كرونباخ:

الجدول (04): يمثل قيمة معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لمحاور الاستبانة (ن=40).

المحاور	قيمة معامل ألفا كرونباخ
محور الجوع العاطفي	0.723
محور الجوع الليلي	0.734
الاستبانة ككل	0.753

المصدر: مخرجات التحليل الإحصائي للاستبانة بواسطة برنامج SPSS.

يتضح من الجدول رقم (04) أن قيمة معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ مقبولة، حيث بلغت في المحور الأول (0.723)، وفي المحور الثاني (0.734)، أما بالنسبة للاستبانة ككل (0.753).

ب- طريقة ماكدونالد أوميغا: تم حساب معامل الثبات بطريقة ماكدونالد أوميغا لعينة الدراسة (223) مفردة، عن طريق تسطيب برنامج مساعد اسمه ماكرو أوميغا في برنامج Spss، وقد بلغت قيمته للاستبانة ككل (0.775)، بما يوحي أنه ثبات مقبول (Hayes & Coutts, 2020).

6.6. أساليب وأدوات التحليل الإحصائي: قانون المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، قانون العشرييات، النسب المئوية، قانون معامل الارتباط بيرسون، برنامج SPSS (24).

7. المعالجة الإحصائية:

1.7. واقع البدانة والوزن الزائد:

الجدول (05): يمثل توزيع مفردات عينة الدراسة وفق مؤشر كتلة الجسم (ن=223).

مؤشر كتلة الجسم	الوزن الناقص		الوزن الطبيعي		الوزن الزائد		البدانة	
	ذكر	أنثى	ذكر	أنثى	ذكر	أنثى	ذكر	أنثى
التكرارات	07	02	75	39	47	33	13	07
النسبة	%03.1	%0.9	%33.6	%17.5	%21.1	%14.8	%05.8	%3.1
المجموع	09		114		80		20	
النسبة ككل	%04		%51.1		%35.9		%09	

المصدر: مخرجات التحليل الإحصائي للاستبانة بواسطة برنامج SPSS.

يتضح من الجدول (05) أن عدد الأفراد الذين يعانون الوزن الزائد بلغ (80) مفردة وبنسبة (%35.9)، منهم (47) ذكور و(33) إناث، فيما بلغ عدد الأفراد الذين يعانون من البدانة (20) مفردة وبنسبة (%09) منهم (13) ذكور و(07) أنثى. وبلغ عدد الأشخاص الذين يتسمون بالوزن الناقص والطبيعي (09) و(114) على التوالي.

2.7. واقع انتشار الأنماط المسيرة على الجوع (العاطفي والليالي):

من أجل ذلك تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل محور وتحديد نقطة القطع وفق المعيار الثاني للاستبانة (المتوسط الحسابي زائد الانحراف المعياري لكل محور)، وقد كانت نقطة القطع بالنسبة لمحور الجوع العاطفي والليالي هي (33.55) و(33.66) على التوالي.

الجدول (06): يمثل واقع الأنماط المسيطرة على الجوع لدى مفردات عينة البحث (ن=223).

الجوع الليلي		الجوع العاطفي		الأنماط المسيطرة على الجوع
أنثى	ذكر	أنثى	ذكر	
11	27	07	30	العدد
%29	%71	%19	%81	النسبة المئوية
38		37		المجموع
%17		%16.6		النسبة المئوية الكلية

المصدر: مخرجات التحليل الإحصائي للاستبانة بواسطة برنامج SPSS.

يتضح من الجدول (06) أنَّ عدد الأفراد الذين يعانون الجوع العاطفي بلغ (37) مفردة وبنسبة (16.6%)، منهم (30) ذكور و(07) إناث، فيما بلغ عدد الأفراد الذين يعانون من الجوع الليلي (38) مفردة وبنسبة (17%) منهم (27) ذكور و(11) أنثى.

3.7. علاقة البدانة والوزن الزائد بالأنماط المسيطرة على الجوع:

الجدول (07): يمثل علاقة البدانة والوزن الزائد بالجوع العاطفي والليلى لدى عينة البحث.

المجموع	البدانة		الوزن الزائد		
	أنثى	ذكر	أنثى	ذكر	
23	01	07	04	11	الجوع العاطفي
22	02	04	04	12	الجوع الليلي
45	14		31		المجموع

المصدر: مخرجات التحليل الإحصائي للاستبانة بواسطة برنامج SPSS.

يتضح من الجدول رقم (07) أنَّ عدد مفردات عينة الدراسة الذين يعانون من البدانة والوزن الزائد ولديهم أعراض الجوع العاطفي والليلى هو (23) و(22) على التوالي، وعليه نستنتج أنَّ العدد الكلي للممارسين الذين يجمعون بين البدانة والوزن الزائد وكل من الجوع العاطفي والليلى هو (45) ممارس وممارسة.

8. عرض نتائج الدراسة:

1.8. عرض نتائج الفرض الأول:

وينص على: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين البدانة والوزن الزائد (كمتغير واحد) والجوع العاطفي لدى الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية 15-18 سنة.

الجدول (08): يمثل نتيجة معامل الارتباط بين البدانة والوزن الزائد والجوع العاطفي.

الحكم الإحصائي	قيمة معامل الارتباط	الجوع العاطفي	البدانة والوزن الزائد
غير دالة	-0.156	23	

المصدر: مخرجات التحليل الإحصائي للاستبانة بواسطة برنامج SPSS.

يتضح من الجدول (08) أنَّ قيمة معامل الارتباط بين مفردات عينة البحث قد بلغت (-0.156) وهي قيمة غير دالة إحصائياً، ومنه نستنتج أنه لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين البدانة والوزن الزائد مع الجوع العاطفي لدى الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية 15-18 سنة.

2.8. عرض نتائج الفرض الثاني:

ينص على: على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين البدانة والوزن الزائد والجوع الليلي لدى الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية 15-18 سنة.

الجدول (09): يمثل نتيجة معامل الارتباط بين البدانة والوزن الزائد والجوع الليلي.

الحكم الإحصائي	قيمة معامل الارتباط	الجوع الليلي	البدانة والوزن الزائد
غير دالة	-0.339	22	

المصدر: مخرجات التحليل الإحصائي للاستبانة بواسطة برنامج SPSS.

يتضح من الجدول (09) أن قيمة معامل الارتباط بين مفردات عينة البحث قد بلغت (-0.339) وهي قيمة غير دالة إحصائياً، ومنه نستنتج أنه لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الوزن الزائد والبدانة مع الجوع الليلي لدى المراهقين الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية 15-18 سنة.

9. مناقشة نتائج الدراسة:

1.9. مناقشة نتائج الفرض الأول:

من خلال نتائج الجدول رقم (08) الذي يمثل قيمة معامل الارتباط بين الوزن الزائد والبدانة والجوع العاطفي لدى المراهقين الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية 15-18 سنة، يتضح لنا أن الفرضية الأولى لم تتحقق، حيث كان من المفروض الحصول على علاقة ذات دلالة إحصائية بين الوزن الزائد والبدانة مع الجوع العاطفي عند مفردات عينة البحث.

وعليه، تتفق وتتعارض النتيجة المحصلة مع توصلت إليه العديد من المرجعيات الأدبية ذات الصلة، ففي عمومية العلاقة نجد أن البدانة لا تكاد تخرج عن تفاعل القابليات الوراثية مع القابليات البيئية وما يشملهما من فرط الطعام وتدني مستوى النشاط البدني، وأيضاً غياب التحكم الانفعالي (Davies, Fitzgerald, & Silk, 2019, p. 10).

وهو ما يعني أن البدانة لا ترتبط فقط مع قابلية الجوع العاطفي، بل هي مزيج متداخل ومعقد من العوامل المؤثرة. إذ تؤكد ليمبرز وسامرز (Limbers & Summers, 2021) أنه من بين (06) دراسات طولية، تم الحصول على دراسة واحدة فقط تدعم الارتباط بين الأكل العاطفي والبدانة عند فئات المراهقين، وتم تبرير ذلك وفق الحاجة إلى دراسات طولية أطول من أجل فهم هذه العلاقة.

وفي سياق معاكس، توصل عزوطي (2018) إلى وجود علاقة طردية متوسطة بين الوزن الزائد والبدانة مع الجوع العاطفي لدى فئات المتدربين بالطور الثانوي، وناقش ذلك على سبيل ضعف الاتزان العاطفي وما يشملهما من مظاهر سلبية لنفسية المراهق، والتي جعلته يتخذ من الطعام بطريقة مباشرة وغير مباشرة كمسكن لما يمر به من مشاكل نفسية.

على هذا الأساس العلمي، يمكن تحليل غياب العلاقة الإحصائية بين البدانة والوزن الزائد مع الجوع العاطفي وفق الحدود المفاهيمية للدراسة، فمن جهة قد يصوب ذلك إلى الدور الاستراتيجي الذي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية الجوانب العاطفية لدى المراهقين، فعلى اختلاف أنشطتها (فردية، جماعية) وقلة مدة الممارسة فيها؛ نجد أن

جوهرها لا يكاد يخرج عن اللعب والترويح عن الذات، فهي بذلك تساهم بشكل كبير في استقرار التوازن العاطفي عند المراهق، وبالتالي الوقاية من الجوع العاطفي.

ومن جهة أخرى قد يصوب ذلك نحو التشابه الكبير بين الجوع العاطفي والأكل الخارجي في علاقتهما مع الوزن الزائد والبدانة، حيث يعتبر الأكل العاطفي مؤشرا مهما من أجل الإفراط في الطعام بصفة عامة، وليس فقط عند نشوء المشاعر السلبية، فيما قد ترتبط مؤشرات الكال الخارجي (لون الطعام ورائحته) بتلك المشاعر السلبية على غرار الذكريات.

2.9. مناقشة نتائج الفرض الثاني:

من خلال نتائج الجدول رقم (09) الذي يمثل قيمة معامل الارتباط بين البدانة والوزن الزائد مع الجوع الليلي لدى المراهقين الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية 15-18 سنة، يتضح لنا أن الفرضية الأولى لم تتحقق، حيث كان من المفروض الحصول على علاقة ذات دلالة إحصائية بين البدانة والوزن الزائد مع الجوع الليلي عند مفردات عينة البحث.

تتفق بعض الأدبيات والأطر المرجعية ذات الصلة مع النتيجة المحصلة في دراستنا، حيث أكد شكيل وآخرون (Shakeel, Al Harbi, Al Saeed, & Ali, 2019) أنه لا توجد علاقة سببية مباشرة بين البدانة والوزن الزائد مع الأكل الليلي، وعلل ذلك بأن التأثير المتبادل بين البدانة والوزن الزائد ينشط فقط عند تكرار سلوكيات الأكل الليلي لمدة زمنية طويلة نسبيا. أوضحت نتائج المراجعة الأدبية لبروزاس وأليسون (Bruzaz & Allison, 2019) أنه من بين (11) دراسة تناقش العلاقة الإحصائية بين البدانة ومتلازمة الأكل؛ تم التوصل إلى (05) دراسات علمية مؤيدة و(05) دراسات معارضة لنتيجة دراستنا، وهو ما يشير نحو الحاجة إلى إجراء المزيد من البحوث الطولية من أجل فهم هذه العلاقة. وعليه يمكن فهم النتيجة المحصلة في ضوء مستوى النشاط البدني والرياضي وعلاقته العامة والخاصة مع كل من الجوع والجوع الليلي على التوالي، فمن المعروف أن مستوى النشاط البدني والرياضي يتضمن في تقديراته على نوعية وكمية ومدة الممارسة.

فمن جهة يشار إلى التربية البدنية والرياضة أنها حصة تروحية لها من الأدوار الاستراتيجية في حفظ الصحة النفسية وما يرتبط بها من اكتئاب وارهاق كمعايير وصفية للجوع الليلي. ومن جهة أخرى نجد أن النشاط البدني والرياضي وبالرغم من تباين ألوانه؛ إلا أنه يؤثر بشكل كبير على معدل الأيض أثناء الراحة.

وفي سياق مباشر من أجل فهم النتيجة المحصلة، نجد أن اكتساب الوزن الزائد والبدانة قد يرجع بدرجة كبيرة لكمية ونوعية الأطعمة المتناولة في جميع الأوقات وليس في الفترة المسائية فقط، وهو ما تفتقد إليه دراستنا، فقد يحدث أن يستيقظ المراهق من نومه لأجل تناول الطعام، أو أن يتناول الطعام من أجل النوم، ولكن المحير في الأمر هو ماذا وكم يأكل المراهق من أجل العودة للنوم ومن أجل اكتساب دهون إضافية؟ فحتى نكون صرحاء في توضيحاتنا؛ يعتقد المؤلفان أنه من غير المعقول أن نجد قيمة وجبة غذائية قدرها (500) سعرة حرارية من إجمالي السعرات الحرارية المسموح بها في اليوم، والتي تم تناولها خلال الفترة المسائية أو الليلية أن تتحول إلى وجبة غذائية قدرها (1000) سعرة حرارية في الصباح الباكر أو في باقي أوقات اليوم الأخرى.

خاتمة:

في ختام هذه الدراسة، حاول المؤلفان تسليط الضوء على مشكلة بحثية واقعية؛ تجلت في تقصي أحد المحاور الأساسية للتربية العامة في شقها الصحي، وهذا من خلال تصويب جهدهم نحو دراسة أحد أهم الجوانح التي باتت تهدد صحة مجتمعاتنا المحلية؛ أين تعتبر البدانة بصفة والوزن الزائد؛ أحد أهم المشاكل الصحية التي استنزفت جهود الهيئات الصحة العالمية، وفي هذه الدراسة عرج الباحثان على تقصي واقع انتشار هذه الظاهرة وكذا تناول بعض المتغيرات المرتبطة والتي من شأنها أن تساهم في فهمها، حيث يعتبر الجوع عامة وبعض الأنماط التي تسيطر عليه موضوعاً مفقوداً للبحث في قواعد بياناتنا المحلية والعربية.

ومن أجل ذلك، تم تجنيد (223) من الممارسين الذين هم بعمر 15-18 سنة، حيث أشارت نتائج قياس مؤشر الكتلة الجسمية، وبالاعتماد على معايير IOTF أن (80) و (20) ممارس وممارسة يعانون من الوزن الزائد والبدانة، وبلغ عدد الأفراد الذين يعانون من الجوع العاطفي والليلي (37) و (38) مفردة على التوالي، أما بخصوص الحالات التي تجمع بين البدانة والوزن الزائد مع الجوع العاطفي والليلي فقد بلغت (45)، منهم (23) مفردة تشترك في البدانة والوزن الزائد والجوع العاطفي، و (22) مفردة تجمع بين البدانة والوزن الزائد والجوع الليلي.

على عكس المفترض، لم تتوصل نتائج التحليل الإحصائي الذي قام به المؤلفان إلى أي علاقة إحصائية بين البدانة والوزن الزائد وكل من الجوع العاطفي والليلي لدى الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية 15-18 سنة.

وعليه، أمكن تسجيل بعض المقترحات البحثية كالتالي:

- محاولة تقصي نفس المشكلة وفق البحوث الطولية حول عملية اكتساب الوزن الزائد والبدانة وتغيرات الجوع والشبع؛
- إجراء المزيد من البحوث التجريبية حول الجوانب الفيزيولوجية الخاصة بالعلاقة القائمة بين البدانة والجوع؛
- ضبط المتغيرات المشوشة كالجنس، العمر، مدة النوم، الذكاء العاطفي، علامات البلوغ الجنسي ومستوى النشاط البدني؛
- قياس الطاقة المصروفة لحصة التربية البدنية والرياضية من أجل الاستدلال على الدور الخفي الذي تلعبه في ظل الجوع؛
- التطرق لقياسات جسمية أخرى أكثر حساسية بخصوص صافي الكتلة الدهنية وعلاقتها بالجوع والجوع العاطفي والليلي.

قائمة المراجع:

المراجع العربية:

- أمان محمد أسعد، فايز عبد المقصود شكر، وأبو القاسم إبراهيم عبد الحليم. (2007). *الصحة المدرسية* (ط 2). القاهرة: عالم الكتاب.
- بول مك كينا. (2006). *أستطيع أن أجعلك نحيلة* (ط 1). (سامر عبد المحسن الأيوبي، المترجمون) المملكة العربية السعودية: مكتبة العبيكان للنشر والتوزيع.
- بول مك كينا. (2019). *التحرر من الأكل العاطفي* (ط 1). (مكتبة الجري، المترجمون) المملكة العربية السعودية: مكتبة الجري للنشر والتوزيع.
- جايسون فانغ. (2018). *شيفرة البدانة، الكشف عن أسرار إنقاص الوزن* (ط 1). (أهم أحمد، المترجمون) لبنان: دار التنوير للطباعة والنشر.
- حيدر عبد الله الدومي. (2015). *أثر الإستهلاك المفرط السلي للطاقة وحالة الخمول العالي على تفشي مرض السمنة بين الأطفال والشباب*. *المجلة العربية للغذاء والتغذية*، 14 (23)، الصفحات 157-02.

- خالد محمد أبو شعيرة، واثار أحمد غباري. (2015). *سيكولوجية النمو الإنساني بين الطفولة والمراهقة* (ط 1). عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- دوروثي لونولتي، وراشيل هاريس. (2009). *المراهقون يتعلمون ما يعايشونه* (ط 2). المملكة العربية السعودية: مكتبة الجرير.
- رمضان بن جعفر. (2016). دور الأنشطة البدنية الرياضية التربوية في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية فئة العمر (18-20 سنة). *مجلة الأبداع الرياضي*، 7(1)، الصفحات 27-08.
- ستيفن كونور. (2019). *فلسفة الرياضة* (ط 1). (طارق راشد عليان، المترجمون) أبو ظبي: دار الثقافة والسياحة.
- سجاد صالح شنيار. (2015). العلاقة بين النفس والبدن عند ديكارت والطباطبائي. *مجلة الخليج العربي*، 43(2-1)، الصفحات 261-320.
- سمير أبو حامد. (2009). *البدانة - مرض العصر من الألف إلى الياء* (ط 1). دمشق: خطوات للنشر والتوزيع.
- صابر خليفة. (2009). *مبادئ علم النفس* (ب.ط.). الأردن: دار أسامة للنشر والتوزيع.
- عبد الحفيظ قيمي. (2018، 12، 09). دراسة لبعض مؤشرات مكون السمعة لدى شبان كرة القدم الجزائريين. *مجلة الأبداع الرياضي*، 09(02)، الصفحات 142-168.
- عبد الرحمن عبيد مصبقر. (جانفي، 2003). العوامل المؤثرة في السمعة. *المجلة العربية للغذاء والتغذية*، 8(8)، الصفحات 14-21.
- عبد العزيز بن حضيري بن سيفي العروي. (2019). *النشاط الرياضي المدرسي بين النظرية والتطبيق* (ط 1). المملكة العربية السعودية: مكتبة الملك فهد الوطنية.
- عصام حسن عويضة. (2015). *التغذية العلاجية* (ط 1). المملكة العربية السعودية: العبيكان للنشر والتوزيع.
- علاء الدين العزوطي. (15 جانفي، 2018). اضطرابات السلوكيات الغذائية وعلاقتها بزيادة الوزن والسمنة لدى التلاميذ المتمدرسين (15-18 سنة). *مجلة التحدي*، 13(1)، الصفحات 79-90.
- علي محمود كاظم. (2014). قياس اضطرابات النوم لدى طلبة المرحلة الإعدادية. *مجلة كلية التربية الأساسية/جامعة بابل*، 15(1)، الصفحات 272-305.
- فارس رشيد البياتي. (2018). *الحواري في مناهج البحث العلمي* (ط 1). الأردن: دار السلوقي العلمية.
- كارول م كونيمان. (2013). *أنثروبولوجيا الطعام والجسد: النوع، والمعنى، والقوة* (ط 1). (سهام عبد السلام، المترجمون) القاهرة: المركز القومي للترجمة.
- كريستين تمبل. (2002). *المخ البشري: مدخل إلى دراسة السيكولوجيا والسلوك* (ب.ط.). (عاطف أحمد، المترجمون) الكويت: مطابع السياسة.
- لطفي الشربيني. (2003). *الطب النفسي وهموم الناس* (ب.ط.). الإسكندرية: مكتبة منشأة المعارف.
- لطفي الشربيني. (2018). *قراءة في سيكولوجية هموم الناس* (ط 2). الجزائر: دار الجديد للنشر والتوزيع.
- ماديلون لوبين فينكل. (2015). *الحقيقة والأكاذيب في قضايا الصحة العامة* (ط 1). (أحمد زكي احمد، المترجمون) القاهرة: المركز القومي للترجمة.
- محمد بن عثمان الركيان. (2009). *البدانة الداء والدواء* (ب.ط.). المملكة العربية السعودية: مكتبة الملك فهد الوطنية.
- محمد حسن غانم. (2011). *الاضطرابات النفسوجسمية (تأصيل نظري ودراسة ميدانية)* (ب.ط.). القاهرة: دار غرب للطباعة والنشر والتوزيع.
- مصطفى محمد شوا. (2011). *مبادئ الطب البدانة السريري* (ط 9). سوريا: دار شعاع للنشر والعلوم.
- معاوية محمود أبو غزال، والفرحاني السيد محمود. (2015). *نمو الطفل والمراهق* (ط 1). عمان: دار الفكر ناشرون وموزعون.
- منظمة الصحة العالمية. (ماي، 2017). *عشر حقائق عن السمعة*. تاريخ الاسترداد 15 مارس، 2020، من حقائق وأرقام: <https://www.who.int/features/factfiles/obesity/ar>
- منظمة الصحة العالمية. (04 24، 2021). *الاستراتيجية العالمية بشأن النظام الغذائي والنشاط البدني*. تم الاسترداد من منظمة الصحة العالمية: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/ar/#:~:text=%D9%8A%D9%86%D8%A8%D8%B%D9%8A%D9%86%D8%A3%D9%86%D9%8A%D8%B2%D8%A7%D9%88%D9%84%D8%A7%D9%84%D8%A3%D8%B7%D9%81%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%84%D8%B4%D8%A8%D8%A7%D8%A8,%D9%8A%D8%
- ناهدة عبد زيد الدليهي. (2016). أسس وقواعد البحث العلمي (ط 1). عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- نجلاء عاطف خليل. (2006). علم الاجتماع الطبي في ثقافة الصحة والمرض (ب.ط.). القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

المراجع الأجنبية:

Allison, K. C., Lundgren, J. D., O'Reardon, J. P., Martino, N. S., Sarwer, D. B., Wadden, T. A., . . . Stunkard, A. J. (2008). The Night Eating Questionnaire (NEQ): psychometric properties of a measure of severity of the Night Eating Syndrome. *Eat Behav*, 9(1), pp. 62-72.

- Amin, T., & Mercer, G. J. (2016, 14 01). Hunger and Satiety Mechanisms and Their Potential Exploitation in the Regulation of Food Intake. *Current Obesity Reports*, 5, pp. 106-112.
- Austin, J., & Marks, D. (2009). Hormonal Regulators of Appetite. *International Journal of Pediatric Endocrinology*, 2009, pp. 1-9.
- Bruzas, M. B., & Allison, K. C. (2019, June). A Review of the Relationship between Night Eating Syndrome and Body Mass Index. *Current obesity reports*, 8(2), pp. 145-155.
- Davies, H. D., Fitzgerald, H. E., & Silk, K. J. (2019). *Obesity in childhood and adolescence* (Vol. 2). California: Library of Congress Cataloging-in-Publication Data.
- Fuhrman, J., Sarter, B., Glaser, D., & Acocella, S. (2010, November 07). Changing perceptions of hunger on a high nutrient density diet. *Nutrition Journal*, 9(51), pp. 1-13.
- Goel, N., Stunkard, J. A., Rogers, L. N., Van Dongen, P. H., Allison, C. K., O'Reardon, P. J., . . . Dinges, F. D. (2009, February). Circadian rhythm profiles in women with night eating syndrome. *Biol Rhythms*, 24(1), pp. 85-94.
- Goldschmidt, B. A., Crosby, D. R., Cao, L., Pearson, M. C., Utzinger, M. L., Pacanowski, R. C., . . . Peterson, B. C. (2017, January 17). Contextual factors associated with eating in the absence of hunger among. *Eating Behaviors*, 26, pp. 33-39.
- Hayes, A. F., & Coutts, J. J. (2020, 02 11). Use omega rather than Cronbach's alpha for estimating reliability. *Communication Methods and Measures*, 14(1), pp. 1-24.
- Lamerz, A., Kuepper- Nybelen, J., Bruning, N., Wehle, C., Trost- Brinkhues, G., Brenner, H., . . . Herpertz- Dahlmann, B. (2005, March 16). Prevalence of obesity, binge eating, and night eating in a cross- sectional field survey of 6- year- old children and their parents in a German urban population. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 46(4), pp. 385-393.
- Limbers, C. A., & Summers, E. (2021, January 23). Emotional Eating and Weight Status in Adolescents: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18 (3):(991), pp. 1-10.
- Organisation mondiale de la Santé. (2016-2017). *Enquête nationale sur la mesure du poids des facteurs de risque des Maladies Non Transmissibles selon l'approche STEPwise de l'OMS Principaux résultats*. Algérie.
- Piergiuseppe, V., Raffaele, F., Luigi, F.-S., Silvia, C., Matteo, A., Paola, V., . . . Mauro, M. (2012, March 26). Defining the borders between Sleep-Related Eating Disorder and Night Eating Syndrome. *Sleep Medicine*, 13(6), pp. 686-690.
- Preedy, R. V., Patel, B. V., & Le, L.-A. (2013). *Handbook of nutrition, diet and sleep*. Netherland: Wageningen Academic Publishers.
- Serife, V.-O., Gul, T.-S., Guler, B., & Guclu, O. (2011, June 01). The Effects of Exercise on Food Intake and Hunger: Relationship with Acylated Ghrelin and Leptin. *Journal of Sports Science and Medicine*, 10, pp. 283-290.
- Shakeel, A., Al Harbi, F. S., Al Saeed, O., & Ali, S. A. (2019). Prevalence of night eating syndrome amongst medical students in Saudi Arabia. *International Journal of Medicine in Developing Countries*, 3(1), pp. 22-25.
- van Strien, T., & Ouwens, M. A. (2003, January). Counterregulation in female obese emotional eaters: Schachter, Goldman, and Gordon's (1968) test of psychosomatic theory revisited. *Eating Behaviors*, 3(4), pp. 329-340.
- Van Strien, T., Frijters, J. R., Bergers, G. A., & Defares, P. B. (1986). The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior. *Int J Eat Disord*, 5, pp. 295-315.
- Vandevijvere, S., Chow, C., Hall, K., Umali, E., & Swinburn, B. A. (2015, 2 12). Increased food energy supply as a major driver of the obesity epidemic:a global analysis. *Bulletin of the World Health Organization*, 93(7), pp. 446-456.
- Wang, J. B., Patterson, R. E., Ang, A., Emond, J. A., Shetty, N., & Arab, L. (2014, June 27). Timing of energy intake during the day is associated with the risk of obesity in adults. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 27(s2), pp. 255-262.