

## أنماط السلوك الصحي لطالبات قسم التربية البدنية والرياضة - دراسة مقارنة

• أنوار عبد الله نوري محمد النوري

مدرس دكتور بقسم التربية البدنية - كلية التربية الأساسية -  
الهيئة العامة للتدريب والتعليم التطبيقي - دولة الكويت

### مقدمة ومشكلة البحث

يتعلم الفرد أسلوب حياته وأنماط سلوكه الصحي في المنزل وداخل أسرته، حيث يبدأ منذ الصغر في إكتساب العادات وطرق الحياة سواء تلك المؤدية الى التمتع بصحة جيدة أم تلك المؤدية للمرض، ومن الصعوبة التخلي عن تلك العادات لأنها تصبح مع الوقت جزءاً من أسلوب حياته، ومن الأهمية بمكان ترسيخ السلوكيات الصحية بين أفراد الأسرة خاصة فيما يتعلق بالتغذية، ممارسة الأنشطة البدنية، النظافة والتدخين وما غير ذلك من ممارسات مختلفة، وبالتالي فإن الفرصة لإجراء تغيير ما في تلك الميادين لا بد وأن يبدأ في الأسرة لأن باستطاعة الأهل تعليم أبنائهم العادات الصحية وتوفير كل ما يدعم تلك العادات ويعمل على ترسيخها في شكل نمط حياة صحي. (٣ : ٢٢)

وتستخدم عبارة نمط الحياة غالباً لتدل على الأنماط والعادات التي يتبعها الناس في حياتهم اليومية ويتضمن أسلوب الحياة عناصر ثقافية وسلوكية وعادات حياتية تغذيها قيم مشتركة وتقاليد متوارثة ونماذج من التواصل والتخاطب واللغة وغيرها، ويتم اكتساب الأساليب أو الأنماط الحياتية عن طريق التخالط الاجتماعي مع الأهل والأصدقاء والزملاء والمدرسة ووسائل الإعلام ويحدد الأفراد والجماعات هويتهم باعتمادهم أساليب الحياة الخاصة بهم.

ونمط السلوك الصحي وتتميته له أهمية متزايدة، وفهم العلاقة الكامنة بين السلوك والصحة قادت إلى حدوث تحولات كبيرة في فهم الصحة وتتميتها، وإمكانية التأثير فيها على المستوى الفردي، ولم تعد الصحة مفهوماً سلبياً يمكن تحقيقها في كل الأحوال، بل أصبحت مفهوماً ديناميكياً، يحتاج إلى جهد من قبل الأفراد في سبيل تحقيقها والحفاظ عليها، ومن أجل ذلك تعد دراسة وفهم أنماط السلوك الصحية، الخطوة الأولى نحو تنمية السلوكيات الصحية والعمل على الحد من خطر السلوكيات الضارة، الأمر الذي ينعكس في النهاية على النمو الصحي وتخطيط تنمية الصحة وتطوير برامج الوقاية المناسبة.

وقد أكدت منظمة الصحة العالمية (WHO) في أهداف عام ٢٠٠٠م على أهمية "نمط الحياة الصحي" وضرورة تحسين سلوكيات نمط الحياة لجميع الفئات العمرية من الجنسين. (٥ : ٧)

وتشير منظمة الصحة العالمية إلى أن 60% من جودة صحة الفرد تعتمد على سلوكه ونمط حياته. (٢١ : ٢٠٤)

وأن تعزيز السلوكيات الصحية ينطوي على النهج الإيجابي للحياة ووسائل زيادة الرفاهية وتحقيق الذات. (١١ : ٦٩)

وقد أظهرت العديد من المنشورات أن ممارسة السلوكيات الصحية خلال أسلوب الحياة يقلل من حدوث المرض ويقلل من معدل الوفيات. (١٢ : ٢٢٤)، (١٧ : ١٠٨٣)

وتعتمد السلوكيات المعززة للصحة الجيدة على العادات الحياتية للمراهقين خلال فترة انتقالية دينامية من مرحلة الطفولة إلى مرحلة البلوغ، والتي تتميز بالتغيرات المترابطة والسريعة في الجسم والعقل والعلاقات الاجتماعية. (٢٠ : ٣٦)

وأظهرت العديد من الدراسات أن هناك عدة عوامل على مستوى الفرد والأسرة والمجتمع تؤثر على خطر انخراط المراهقين في السلوكيات المرتبطة بالمخاطر الصحية. (٨ : ٣٧٩)، (١٩ : ١١٧)

وهناك من الأدلة الكثير على أن المراهقين، في الفئة العمرية 15-24 سنة، ينخرطون في سلوكيات خطيرة على الصحة مثل التدخين والشرب، حمل السلاح وتبني العادات الغذائية السيئة، وجميع هذه السلوكيات تؤدي إلى مجموعة متنوعة من النتائج الصحية السلبية، بما في ذلك التعرض للأمراض والوفيات بين هذه الفئة العمرية. (١٣ : ٥١٩)، (٧ : ٣٠٣)

والعديد من السلوكيات التي تمثل خطر على الصحة بين البالغين يمكن تجنبها إذا تم تحديد هذه السلوكيات والعمل على تغييرها في مرحلة مبكرة. (٩ : ١١)، (١٥ : ١٠٦)

وفي دراسة عن نمط حياة طلاب التعليم العالي في الصين، أكدت النتائج أن المزيد من الطلاب يميلون إلى ممارسة السلوكيات الصحية السلبية مثل التدخين وشرب الكحول، ونمط الحياة التي تتميز بالجلوس، علاوة على سوء التغذية وعدم انتظام تناول وجبة الإفطار. (٢٢ : ٩٢)، (١٤ : ٢٥٠)

وترى الباحثة أن أسلوب التغذية وطبيعة ودينامية العلاقات الاجتماعية والسلوكيات الفردية وطرق استثمار أوقات الفراغ تعد أهم أسس يمكن من خلالها تحديد طبيعة نمط السلوك الصحي في حال تميزت طبيعة ممارسة تلك السلوكيات بالإيجابية، كما ترى الباحثة أن الغذاء والنشاط البدني لهما تأثير كبير في تجنب الفرد لزيادة الوزن والتعرض للسمنة والحد من خطر الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والأوعية الدموية التي تسببها السمنة بشكل كبير.

وتمثل معدلات السمنة وزيادة الوزن بين الفتيان والفتيات في الكويت خطراً حقيقياً يهدد صحة المجتمع، ووفقاً لإحصائيات إدارة التغذية والإطعام في وزارة الصحة لسنة ٢٠٠٨م فإن معدلات الإصابة بزيادة الوزن والسمنة ارتفعت بشكل كبير، حيث أشار التقرير إلى أن نسبة زيادة الوزن في الذكور من ١٤ إلى ٢٠ سنة بلغت ٢٠.١% وللإناث ٢٣.٢%، في حين بلغت نسبة السمنة لنفس المرحلة العمرية في الذكور ٢٠.١% وللإناث ٢٥.٦%. (٣ : ٣٦)

ولعل أهم أسباب هذه المعدلات المرتفعة، عدم التوازن بين مقدار ما يتناوله الفرد من طعام وما يستهلكه من هذا الطعام في شكل طاقة مفقودة في الحركة والنشاط البدني والقيام بوظائف الجسم الحيوية .

وترى الباحثة أن أهم أسباب السلوكيات غير الصحية للفتيات والفتيان هي غياب الوعي والثقافة الصحية لطبيعة الممارسات السلوكية الإيجابية في الحياة سواء على مستوى النشاط البدني أو التغذية أو العلاقات الاجتماعية أو الصحة الشخصية. (٣ : ٣٦)

ويؤكد "محمد صبحي حسنين، حمدي عبد المنعم" على ضرورة التأكيد على الوعي المعرفي وذلك لتكامل تحقيق الحاجات التي تستكمل نمو الفرد فسيولوجياً ونفسياً وعضوياً واجتماعياً، وذلك عن طريق المعرفة التامة والفهم المناسب للمهارات المكونة للنشاط الرياضي الممارس وكذلك إدراك القيم الكامنة وراء الممارسة . (٢ : ٢٦٣)

ويؤكد "علي أحمد علي" أن النشاط الرياضي في الجامعة يمثل أحد الوسائل التربوية الفاعلة لتحقيق التربية المتزنة للشباب، من خلال إسهامها في تحقيق رسالة الجامعة التربوية وممارسة النشاط الرياضي شرط هام لحدوث التغيرات الوظيفية وتنمية الصفات البدنية واكتساب المهارات والقدرات الحركية هذا بجانب تنمية وتطوير السمات الخلقية والإرادية . (١ : ٣١، ٣٢)

ونظراً لأهمية فئة الشباب في أي دولة حيث أنهم يمثلون مستقبل الدول، ترى الباحثة أنه من الأهمية بمكان أن يتم التعرف على أنماط حياة تلك الفئة حتى يمكن دعم وتنمية السلوكيات الصحية، والتأكيد على الآثار السلبية للسلوكيات الخطرة والعمل على تغييرها.

لذلك ترى الباحثة، أنه من الضروري.

ومن خلال عمل الباحثة كمدرس بقسم التربية البدنية والرياضة بكلية التربية الأساسية التابعة للهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب، وجدت أنه من الضروري التعرف على واقع نمط السلوك للطالبات المستجديات بقسم التربية البدنية والرياضة، بهدف فهم وتقييم أنماط سلوكهم ومن ثم العمل على تدعيم السلوكيات الإيجابية وتنميتها، وأيضاً مواجهة مخاطر السلوكيات السلبية والعمل على تعزيز نموها الصحي، وكذا التعرف على أنماط السلوك للطالبات في نهاية دراستهم الجامعية بالقسم، بهدف معرفة مدى تأثير ما تم دراسته من مقررات مرتبطة بالصحة الرياضية على زيادة الوعي الصحي وتنمية السلوكيات المعززة للصحة فيما بينهم.

وترى الباحثة أن ما يتم تدريسية للطالبات خلال الأربع سنوات من مقررات اختيارية وإجبارية ترتبط بالصحة الرياضية، من شأنه أن يحدث تغيير في أنماط سلوكهم نحو الأفضل، وتتمثل هذه المقررات في (الصحة الرياضية، فسيولوجيا الرياضة، تشريح وفسولوجيا جسم الانسان، الإصابات الرياضية والإسعافات الأولية، التربية الصحية).

## أهمية البحث والحاجة إليه

إن الاهتمام بقضايا الشباب و مشكلاته ظاهرة علمية لا ينفرد بها تخصص علمي دون الآخر وإن اختلفت الأطر النظرية التي توجه هذا الاهتمام وجهة مختلفة للتفسير والتحليل، وينطبق هذا الاهتمام من الإعراف بما للشباب من مكانة في بناء المجتمع المعاصر، لذا فان استثمار طاقات الشباب لن يجني ثمارة إلا في حال تميزت أنماط الحياة للشباب بالنمط الصحي. وتتمثل أهمية البحث في :

- مساعدة الشباب على فهم السلوكيات الصحية وغيرها من السلوكيات الخاطئة.
- تشجيع الشباب نحو أنماط السلوك الصحي.
- تنمية الوعي والثقافة والمعرفة بطبيعة السلوكيات الصحية المرتبطة بالصحة الشخصية والتغذية والعلاقات الاجتماعية وأسلوب استثمار وقت الفراغ.

### التعريف ببعض المفاهيم والمصطلحات الواردة في البحث

**السلوك الصحي** : ويعرف السلوك الصحي على أنه مفهوم جامع لأنماط السلوك والمواقف كلها القائمة على الصحة والمرض وعلى استخدام الخدمات الطبية. (٦ : ١٠)

### هدف البحث

استهدف البحث التعرف على أنماط السلوك الصحي لدى طالبات قسم التربية البدنية والرياضة بكلية التربية الأساسية - الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب خلال نهاية العام الجامعي ٢٠١١/٢٠١٢م وبداية العام الجامعي ٢٠١٢/٢٠١٣م، من خلال :

- التعرف على أنماط السلوك الغذائي للطالبات
- التعرف على أنماط السلوك الاجتماعي
- التعرف على أنماط السلوك الشخصي
- التعرف على أنماط سلوك وقت الفراغ
- التعرف على أنماط السلوك الخاطئ

### الدراسات المرتبطة

- دراسة "ألغور وآخرين Allgower" (٢٠٠١م) (٤) "الأعراض الاكتئابية والدعم الاجتماعي والسلوك الصحي الشخصي" وكانت على عينة قوامها ٢٠٩١ طالب ذكر و ٣٤٣٨ طالبة أنثى من طلاب الجامعة في ١٦ بلد من بلدان العالم، باستخدام مقياس بيك المختصر للاكتئاب وتم قياس الدعم الاجتماعي و تسعة أبعاد من مقياس السلوك الصحي. وقد تم أخذ البلد والسن بعين الاعتبار، ومن أهم نتائج الدراسة ارتبطت الأعراض الاكتئابية بشكل دال مع نقص النشاطات الجسدية وعدم تناول الفطور وعدم انتظام ساعات النوم وعدم استخدام حزام الأمان عند كل من الذكور والإناث. وارتبط الاكتئاب بشكل دال عند النساء مع عدم استخدام كريمات الوقاية من الشمس والتدخين وعدم تناول طعام الفطور. أما الدعم

الاجتماعي المنخفض فقد ارتبط مع الاستهلاك المنخفض للكحول ونقص النشاطات الجسدية وعدم انتظام ساعات النوم وعدم استعمال أحزمة الأمان في السيارة. ويحتمل أن تكون هناك علاقة سببية متبادلة بين السلوك الصحي و المزاج الاكتئابي.

- دراسة "لواردل وآخرين Wardle, et al (١٩٩٧م) (١٨) " سلوك الحمية الصحية بين الطلاب الأوروبيين " واستخدام استبيان السلوك الصحي Health-Behavior Survey إلى عينة اشتملت على أكثر من ١٦٠٠٠ طالباً وطالبة من ٢١ بلد أوروبي بلغت أعمارها بين (١٩-٢٩) سنة بمتوسط مقداره (٢١,٣) سنة، ومن أهم نتائج الدراسة وجود انخفاض في مستوى ممارسة العادات الصحية. وقد أظهرت الارتباطات الأحادية المتغير لعادات الحمية الصحية وجود ارتباطات دالة بين السلوك الصحي والجنس والوزن، والحالة الاجتماعية وقناعات الحمية الصحية، والمعارف الغذائية، ومركز الضبط Locus of Control وفي التحليل متعدد المتغيرات ارتبط كل من الجنس والحالة الصحية والقناعات الغذائية الصحية بشكل دال مع ممارسة العادات الصحية الغذائية، وأن الطلاب الذين يمتلكون معارف صحية أكبر كانوا أفضل في السلوكيات الصحية في الحياة.

- دراسة "Verónica Varela-Mato & others" (٢٠١٢) (١٦) بعنوان "نمط الحياة والصحة بين طلاب جامعة إسبانيا"، واستهدفت الدراسة تحليل أنماط الحياة لطلبة جامعة إسبانيا، وتحديد الاختلافات وفقاً لنوع الجنس والمستوى الأكاديمي واعتمد الباحثون على استبيان للتعرف على نمط الحياة الصحي للطلاب وتم التطبيق على ٣ مجموعات الأولى التي درست مواد متعلقة بالصحة والثانية التي درست مواد تعليمية، والثالثة درست مواد مهنية أخرى، واهتمت الدراسة بقياس مستويات النشاط البدني، ومعدلات استهلاك الكحول والمواد المخدرة، الاضطرابات الغذائية في ضوء متغيري الجنس والانضباط الأكاديمي، ومن أهم نتائج الدراسة، أن 27.4% فقط من الطلاب تميزوا بمستويات بدنية مرتفعة، في حين أن 14.9% منهم يعانون من الاضطرابات الغذائية، وكانت السيدات أقل نشاطاً من الرجال وتميزوا بكثرة الجلوس وتناول المواد الكحولية بصورة أكبر مقارنة بالرجال، وأشارت نتائج التحليل أن ثلث العينة استخدموا مواد كحولية ومخدرة، وأن الطلاب الذين يدرسون في مجالات الصحة والرياضة كانوا أفضل من حيث السلوكيات الصحية الحياتية .

- دراسة "Nahid Golmakani & others" (٢٠١٣) (١٠) بعنوان "تعزيز نمط الحياة الصحي والعوامل المرتبطة بين الفتيات المراهقات" واستهدفت الدراسة تحديد أسلوب الحياة الصحي للفتيات المراهقات في المدارس الثانوية والعوامل المرتبطة بها في مدينة مشهد

بإيران، وأجريت هذه الدراسة بشكل مستعرض على ٨١٠ فتاة تتراوح أعمارهم من ١٤ إلى ١٨ سنة، يدرسون في المدارس الثانوية عام ٢٠١٣م، واستخدم الباحثون استبيان للتعرف على نمط الحياة الصحي، ومن أهم نتائج الدراسة، لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين أسلوب حياة المراهقين ومنطقة السكن، ووظيفة الأم، في حين توجد علاقة بين طبيعة الدراسة للطالبات وبين أسلوب الحياة الأفضل لصالح الطالبات التي تدرس في الكليات العملية مثل الطب والصيدلة والتربية البدنية .

#### إجراءات البحث

**منهج البحث:** استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب التحليلي لملائمته لهدف البحث وطبيعة إجراءاته .

**مجتمع البحث :** طالبات قسم التربية البدنية والرياضة بكلية التربية الأساسية - الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب بدولة الكويت خلال نهاية العام الجامعي ٢٠١١/٢٠١٢م وبداية العام الجامعي ٢٠١٢/٢٠١٣م، ومجموعهم (٤٣٦ طالبة) .

**عينة البحث :** اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من بين طالبات قسم التربية البدنية والرياضة، حيث أن الباحثة تعمدت أن يكون الاختيار العشوائي لعينة البحث من بين الطالبات المستجدات بالقسم في بداية العام الجامعي ٢٠١٢/٢٠١٣م، اختيار طالبات الفرقة الرابعة في الفصل الدراسي النهائي للعام الجامعي السابق ٢٠١١/٢٠١٢م، وبلغت عينة البحث (١٣٥ طالبة) بواقع (٤٥ طالبة مستجدة في الفرقة الأولى)، (٩٠ طالبة في الفرقة الرابعة خلال الفصل الدراسي النهائي) .

#### جدول (١)

##### توصيف مجتمع وعينة البحث

م	طالبات قسم التربية البدنية والرياضة	إجمالي المجتمع		العينة الأساسية	
		ك	%	ك	%
١	الفرقة الأولى	٦٧	١٠٠	٤٥	٦٧.١٦
٢	الفرقة الرابعة	١٣٠	١٠٠	٩٠	٦٩.٢٣
	الإجمالي	١٩٧	١٠٠	١٣٥	٦٨.٥٣

يتضح من جدول (١) إجمالي أعداد الطالبات بقسم التربية البدنية والرياضة في الفرقتين الأولى والرابعة وتعداد عينة البحث التي تم اختيارها بالطريق العشوائية من بين الطالبات .

#### أدوات جمع البيانات

- **المسح المرجعي :** للكتب والدراسات والبحوث، المواقع الإلكترونية المرتبطة بالسوك الصحي والتربية الصحية على شبكة المعلومات الدولية، لتحديد المحاور الرئيسية وعبارات الاستبيان .

- استمارة الاستبيان : (من إعداد الباحثة)، ومرت بالمراحل التالية :
- تحديد محاور الإستبيان : تم عرض استطلاع رأي على السادة الخبراء من المتخصصين في الصحة الرياضية وعددهم (٥ خبراء) تضمن على (٦ محاور هي (سلوك الأمان والسلامة - السلوك الغذائي - السلوك الاجتماعي - السلوك الشخصي - سلوك وقت الفراغ - السلوك الخاطئ)، وقد إرتضت الباحثة نسبة (٧٥%) لقبولها وأشارت الآراء إلى حذف (محور سلوك الأمان والسلامة) جدول (٢) مرفق (١).
- عُرِضت استمارة الاستبيان في شكلها الأولي على السادة الخبراء، لإجراء عمليات التعديل أو الحذف أو الإضافة، واشتملت استمارة الاستبيان "على عدد (٨٦) عبارة موزعة على (٥) محاور، مرفق (٢) .
- بعد تعديلات السادة الخبراء وصل عدد العبارات في استمارة الاستبيان إلى (٨١) عبارة موزعة على (٥) محاور. كما هو موضح بالجدول من جدول (٣) إلى جدول (٧) مرفق (٣).
- المعاملات الإحصائية لاستمارة الاستبيان :**
- **الصدق :** إضافة إلى صدق المحكمين كما هو موضح بالجدول من (٣) إلى (٧) مرفق (٣)، قامت الباحثة باختبار صدق الإستبيان عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور، وبين درجة كل محور والدرجة الكلية لمحاور الإستبيان باستخدام طريقه "بيرسون Person"، وقد ارتضت الباحثة مستوى دلالة (٠.٠٥) وقيمتها (٠.٣٦١)، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للإستبيان. كما هو موضح بالجدول من جدول (٨) إلى جدول (١٢)، وذلك بالتطبيق على عينة استطلاعية من المجتمع الأصلي وخارج العينة الأساسية للبحث وعددهم (٣٠) طالبة، وقد حققت العبارات في استمارة الاستبيان قيم معامل ارتباط تراوحت بين (٠.٢٢٥، ٠.٦٩٩) للمحور الأول وتم استبعاد (٣ عبارات)، وتراوحت بين (٠.١١٨، ٠.٧٢٠) للمحور الثاني وتم استبعاد (عبارة)، وتراوحت بين (٠.١٠٨، ٠.٦٧٠) للمحور الثالث وتم استبعاد (٤ عبارات) عبارات، وتراوحت بين (٠.١٧٨، ٠.٧٠٥) للمحور الرابع وتم استبعاد (عبارة)، وتراوحت بين (٠.١٣٦، ٠.٧١٤) للمحور الخامس وتم استبعاد (عبارتان)، وبذلك يصل إجمالي عدد العبارات المستبعدة (١١) عبارة لم تحقق قيم الارتباط، مرفق (٣) جداول من (٨ - ١٢) .
- **الثبات :** تم استخدام معامل "ألفا كرونباخ Alpha Cronbach's" للتحقق من ثبات استمارة الاستبيان وقد حققت محاور استمارة الاستبيان قيم معامل ارتباط تراوحت بين (٠.٦٠٩، ٠.٧١٠) كما هو موضح بجدول (١٣) مرفق (٣).
- ولقد استخدمت الباحثة ميزان التقدير الثلاثي (نعم- إلى حد ما- لا) يعبر عنها في استجابات أفراد العينة بميزان تقديري (٣ - ٢ - ١) للعبارة الإيجابية، (١ - ٢ - ٣) للعبارة السلبية كما هو موضح بجدول (١٤) مرفق (٣) .

- بعد إجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) على إستمارة الاستبيان وصل عدد العبارات النهائية للاستمارة (٦٩) عبارة، مرفق (٤) .

#### الدراسة الميدانية :

تم تطبيق استمارة الاستبيان على عينة استطلاعية قوامها (٣٠) من طالبات قسم التربية البدنية والرياضة، خلال الفترة (٢ - ١٥/٤/٢٠١٢م)، وتم التطبيق على أفراد العينة الأساسية للبحث وعددهم (١٣٥) طالبة) بواقع (٤٥) طالبات الفرقة الأولى خلال الفترة (١٥ - ٢٦/٩/٢٠١٣م)، (٩٠) طالبات الفرقة الرابعة خلال الفترة من خلال الفترة (٤/٢٨ - ١٣/٥/٢٠١٢م).

#### المعالجات الإحصائية للبحث

اعتمدت الباحثة في خطة البحث الإحصائية لنتائج البحث على حساب مايلي : التكرارات المجموع التقديري - النسبة المئوية - معامل الارتباط بطريقة بيرسون - معامل ألفا ( كورنباخ )، وتحليل التباين، ولقد أرتضت الباحثة مستوى ( ٠.٠٥ ) لقبول وتفسير نتائج البحث .

عرض وتفسير نتائج استجابات عينة البحث من طالبات الفرقة الاولى على استمارة الاستبيان

جدول (١٥)

التكرار والمجموع التقديري والوزن النسبي والترتيب لعبارات المحور الأول " السلوك الغذائي " ( ن = ٤٥ )

م	العبارات	نعم ك	إلى حد ما ك	لا ك	المجموع التقديري	%	ترتيب
١	أتناول الثلاث وجبات الغذائية اليومية بانتظام	٦	١٢	٢٧	٦٩	51.11	١١
٢	أحرص على اختيار الأطعمة بعيداً على الدهون	٧	١٢	٢٦	٧٠	51.85	١٠
٣	أشرب ما لا يقل عن ١.٥ لتر يومياً	٥	١٣	٢٧	٦٨	50.37	١٢
٤	أحرص على أن تحتوي وجباتي الغذائية التي أتناولها على الخمس عناصر الأساسية (الخبز، اللحوم، الحليب، الفواكه، الخضروات)	٦	٨	٣١	٦٥	48.15	١٤
٥	أتناول وجبة الإفطار يومياً	٢	١٣	٣٠	٦٢	45.93	١٥
٦	أحرص على تناول الفواكه والخضروات يومياً	٧	١٢	٢٦	٧١	52.59	٨
٧	أحرص على أن أتناول الأسماك في كثير من وجباتي الغذائية	١٣	١١	٢١	٨٢	60.74	٣
٨	أهتم بتقليل كميات الحلوى التي أتناولها	١٤	١٤	١٧	٨٧	64.44	١
٩	أحرص على تناول منتجات الألبان (حليب، زبادي، ...)	٦	١٧	٢٢	٧٤	54.81	٧
١٠	أحرص على تناول الخبز في غذائي اليومي	٦	١٩	٢٠	٧٦	56.30	٦
١١	لدي الكثير من المعلومات عن التغذية السليمة	٥	١١	٢٩	٦٦	48.89	١٣
١٢	أبتعد تماماً عن تناول المكملات الغذائية أو العقاقير	١٤	١٤	١٧	٨٧	64.44	١
١٣	أحرص على عدم تناول وجبات غذائية دسمة قبل النوم مباشرة	٩	١٦	٢٠	٧٩	58.52	٤
١٤	أفضل أن يكون الطعام به القليل من الملح	٥	١٦	٢٤	٧١	52.59	٨
١٥	أعتقد أن ١٥% دهون، ٣٥% بروتين، ٥٠% كربوهيدرات هي نسب متوازنة وصحية يجب أن يحتويها غذائي اليومي	١٣	٦	٢٦	٧٧	57.04	٥

جدول (١٦)

التكرار والمجموع التقديري والوزن النسبي والترتيب لعبارات المحور الثاني " السلوك الاجتماعي "

( ن = ٤٥ )

م	العبارات	نعم ك	إلى حد ما ك	لا ك	المجموع التقديري	%	ترتيب
١	أحرص على أن أظل متواصلة مع الآخرين	١٥	١٢	١٨	٨٧	64.44	١
٢	أحرص على مناقشة اهتماماتي مع الآخرين	١٣	١٣	١٩	٨٤	62.22	٣
٣	أهتم أن أبتسم أو أضحك يومياً	١٠	١٦	١٩	٨١	60.00	٧
٤	أستمتع بالتواصل المستمر مع الأهل والأصدقاء	١١	١٥	١٩	٨٢	60.74	٥



١٠	54.07	٧٣	٢٤	١٤	٧	أحرص على تكوين صداقات جديدة
٨	58.52	٧٩	١٩	١٨	٨	أتحدث عن مشاكلي مع الآخرين
٩	57.04	٧٧	٢٤	١٠	١١	لا أجد صعوبة في تكوين صداقات جديدة
٤	61.48	٨٣	١٦	٢٠	٩	أشعر بأن علاقاتي مع من حولي طيبة
٢	62.96	٨٥	١٧	١٦	١٢	أنا متحمسة ومقاتلة للحياة
٥	60.74	٨٢	١٩	١٥	١١	أشعر بأن شخصيتي تنمو في اتجاهات إيجابية
١١	52.59	٧١	٢٥	١٤	٦	أستمتع بحضور المحاضرات المرتبطة بالصحة الرياضية

جدول (١٧)

التكرار والمجموع التقديري والوزن النسبي والترتيب لعبارات المحور الثالث " السلوك الشخصي " (ن = ٤٥)

م	العبارات	نعم ك	إلى حد ما ك	لا ك	المجموع التقديري	%	ترتيب
١	أهتم بقراءة الملصقات الغذائية مع كل عملية شراء	٢٠	٥	١٧	٩٣	68.89	٣
٢	أحرص على إنقاص وزني	٩	١٨	١٨	٨١	60.00	٨
٣	أهتم بمتابعة حالتي الصحية مع المختصين	١١	١٢	٢٢	٧٩	58.52	١١
٤	أحرص على ملاحظة جسمي مرة شهرياً على الأقل	٨	١٣	٢٤	٧٤	54.81	١٦
٥	أستخدم فرشاة الأسنان بعد كل وجبة غذائية	١٦	١١	١٨	٨٨	65.19	٦
٦	أحرص على غسل اليدين قبل كل وجبة غذائية	٢	١٢	٣١	٦١	45.19	١٩
٧	أبحث عن المعلومات الصحية للاستفادة منها	٢٢	٧	١٦	٩٦	71.11	٢
٨	أهتم باختيار الأطعمة الطبيعية والخالية من أية مواد حافظة	١٢	٨	٢٥	٧٧	57.04	١٤
٩	أحرص على الاستحمام يومياً	٢	٢٠	٢٣	٦٩	51.11	١٨
١٠	أستخدم طرق إضافية لنظافة الفم والأسنان (مسواك - سواكل تنظيف - خيط الأسنان - الذهاب للطبيب)	٩	١٤	٢٢	٧٧	57.04	١٤
١١	أحرص على النوم مدة لا تقل عن ٨ ساعات يومياً	١٣	١٠	٢٢	٨١	60.00	٨
١٢	أحرص على إعداد جدول زمني لترتيب أولويات يومي	١٠	٩	٢٦	٧٤	54.81	١٦
١٣	أحاول تفهم مواطن القوة والضعف في شخصيتي	١٩	٨	١٨	٩١	67.41	٤
١٤	أحرص على تصحيح العيوب في سلوكي	١٣	٧	٢٥	٧٨	57.78	١٣
١٥	أهتم بأن أحقق أهداف إيجابية في حياتي	١٤	١١	٢٠	٨٤	62.22	٧
١٦	أخصص جزء من وقت فراغي للاسترخاء العضلي	٧	٢٠	١٨	٧٩	58.52	١١
١٧	أهتم بالتعرف على مصادر الضغوط والتخلص منها	١٨	١٠	١٧	٩١	67.41	٤
١٨	أبدل قصاري جهدي لأشعر بالسعادة والرضا	٢٣	٦	١٦	٩٧	71.85	١
١٩	أخذ الترتيبات اللازمة حيال المواقف التي تواجهني في الوقت المناسب	١٢	١١	٢٢	٨٠	59.26	١٠

جدول (١٨)

التكرار والمجموع التقديري والوزن النسبي والترتيب لعبارات المحور الرابع " سلوك وقت الفراغ "

(ن = ٤٥)

م	العبارات	نعم ك	إلى حد ما ك	لا ك	المجموع التقديري	%	ترتيب
١	أحرص على أداء تمارين الإطالة يومياً	٧	١١	٢٧	٧٠	51.85	١١
٢	أشارك في كافة الأنشطة البدنية خلال الدراسة بجدية	٨	١٢	٢٥	٧٣	54.07	١٠
٣	أخصص بعض الوقت يومياً لممارسة أنشطة ترويحية	٨	١٦	٢١	٧٧	57.04	٨
٤	أستغل عطلة الأسبوع في ممارسة أنشطة ترويحية متنوعة	٤	١٠	٣١	٦٣	46.67	١٥
٥	أسافر بغرض السياحة خلال عطلات الصيف أو الشتاء	١٠	١٤	٢١	٧٩	58.52	٦

٦	58.52	٧٩	٢٢	١٢	١١	يمكنني تقييم مستوى لياقتي البدنية بسهولة
٧	49.63	٦٧	٢٧	١٤	٤	أرى أن مستوى لياقتي البدنية جيدة
٨	50.37	٦٨	٢٩	٩	٧	قمت بأداء اختبار كوبر خلال العام الدراسي السابق
٩	48.89	٦٦	٢٩	١١	٥	في وقت فراغي أمارس أنشطة بدنية مثل (المشي أو الجري أو التمرينات أو رياضات فردية أو جماعية
١٠	60.00	٨١	٢٠	١٤	١١	في وقت فراغي أمارس أنشطة مثل العزف أو الرسم أو الكتابة أو الأشغال اليدوية أو أعمال القص واللصق
١١	72.59	٩٨	١٣	١١	٢١	في وقت فراغي أمارس أنشطة مثل سماع الموسيقى أو الزيارات الأسرية أو مقابلة الأصدقاء
١٢	76.30	١٠٣	١٠	١٢	٢٣	في وقت فراغي أمارس أنشطة مثل الاسترخاء أو مشاهدة التلفاز أو الأحاديث الهاتفية أو ألعاب الورق
١٣	55.56	٧٥	٢٧	٦	١٢	أهتم بممارسة النشاط البدني من أجل اكتساب الصحة واللياقة البدنية
١٤	62.96	٨٥	١٥	٢٠	١٠	أهتم بممارسة النشاط البدني من أجل توسيع دائرة الأصدقاء
١٥	62.22	٨٤	٢٢	٧	١٦	أهتم بممارسة النشاط البدني من أجل تحقيق المتعة والسعادة

جدول (١٩)

التكرار والمجموع التقديري والوزن النسبي والترتيب لعبارات المحور الخامس " السلوك الخاطئ " (ن = ٤٥)

م	العبارات	نعم ك	إلى حد ما ك	لا ك	المجموع التقديري	%	ترتيب
٢	لا أهتم بمعدل النبض عند ممارستي للرياضة	١٩	١٩	٧	١٠٢	75.56	١
٣	لا أهتم بمراجعة الطبيب لعمل فحص طبي شامل	١٧	١٤	١٤	٩٣	68.89	٣
٤	أحب أن أنام في وجود إضاءة بالغرفة	٩	٢٠	١٦	٨٣	61.48	٥
٥	أحرص على تناول المشروبات الغازية مع الوجبات الغذائية	١٨	١٣	١٤	٩٤	69.63	٢
٦	أحب تناول المنبهات مثل (القهوة - النسكافية - الشاي) بكثرة	١٠	٢٢	١٣	٨٧	64.44	٤
٧	خلال العام الماضي تناولت المشروبات الكحولية	٨	١٦	٢١	٧٧	57.04	٨
٨	خلال العام الماضي دخن السجائر بشراهة	١٠	١٣	٢٢	٧٨	57.78	٧
٩	خلال العام الماضي تناولت الشيشة (الأرجيلة) بشراهة	١١	١٥	١٩	٨٢	60.74	٦

يتضح من جداول (١٥ - ١٩) استجابات عينة البحث من طالبات الفرقة الأولى على عبارات محاور استمارة الاستبيان، وقد أظهرت نتائج تلك الاستجابات ما يلي :

**السلوك الغذائي** جدول (١٥) يتضح من خلال استجابات عينة البحث على عبارات المحور أنها جاءت في اتجاه الاستجابة لا حيث كانوا أكثر تناولاً للحلوى والمكملات الغذائية وبعض العقاقير وأقل في تناول وجبات الأسماك، وكثيراً ما يتناولون الأكلات الدسمة قبل النوم مباشرة، إضافة إلى عدم وعيهم بالنسب الخاصة بالبروتين والدهون والكربوهيدرات التي يجب أن يحتويها طعامهم اليومي.

**السلوك الاجتماعي** جدول (١٦) يتضح من خلال استجابات عينة البحث على عبارات المحور أنها جاءت في اتجاه الاستجابة لا حيث كانوا أقل تواصلًا مع الآخرين وأقل تقائل للحياة، وليس لديهم الرغبة في مناقشة اهتماماتهم مع الآخرين.

**السلوك الشخص** جدول (١٧) يتضح من خلال استجابات عينة البحث على عبارات المحور أنها جاءت في اتجاه الاستجابة لا حيث كانوا أقل بحثاً عن مصادر السعادة، ولا يهتمون بالبحث عن المعلومات الصحية التي تقيدهم، كما أنهم لا يهتمون بقراءة الملصقات على المنتجات الغذائية عند شرائها.

**سلوك وقت الفراغ** جدول (١٨) يتضح من خلال استجابات عينة البحث على عبارات المحور أنها جاءت في اتجاه الاستجابة لا فقد أشاروا إلى أنهم يركزون في وقت فراغهم على مشاهدة التلفاز ولعب الورق والأحاديث الهاتفية والاسترخاء العضلي، وأيضاً سماع الموسيقى والزيارات الأسرية ومقابلة الأصدقاء، وأن ممارستهم للنشاط البدني تكون بغرض توسيع دائرة الأصدقاء.

**السلوك الخاطئ** جدول (١٩) يتضح من خلال استجابات عينة البحث على عبارات المحور أنها جاءت في اتجاه الاستجابة **نعم** حيث أكد غالبيتهم على عدم اهتمامهم بمعدل النبض عند ممارسة الرياضة، وأنهم يحرصون على تناول المشروبات الغازية خلال أثناء تناول الوجبات، إضافة لعدم اهتمامهم بمتابعة الطبيب، وكانوا أكثر شراهة في تناول المشروبات المنبهة والتدخين والشيشة.

وهذا ما أشارت إليه دراسة "Verónica Varela-Mato & others" (٢٠١٢) (١٦) ومن أهم نتائج الدراسة، أن 14.9% من عينة البحث يعانون من الاضطرابات الغذائية، وكانت السيدات أقل نشاطاً من الرجال وتميزوا بكثرة الجلوس وتناول المواد الكحولية بصورة أكبر مقارنة بالرجال، وأشارت نتائج التحليل أن ثلث العينة استخدموا مواد كحولية ومخدرة.

ودراسة "ألغور وآخريين Allgower" (٢٠٠١م) (٤) ومن أهم نتائج الدراسة، ارتبطت الأعراض الاكتئابية بشكل دال مع نقص النشاطات الجسدية وعدم تناول الفطور وعدم انتظام ساعات النوم وعدم استخدام حزام الأمان عند كل من الذكور والإناث. وارتبط الاكتئاب بشكل دال عند النساء مع عدم استخدام كريمات الوقاية من الشمس والتدخين وعدم تناول طعام الفطور. أما الدعم الاجتماعي المنخفض فقد ارتبط مع الاستهلاك المنخفض للكحول ونقص النشاطات الجسدية وعدم انتظام ساعات النوم وعدم استعمال أحزمة الأمان في السيارة.

كما أشارت نتائج تقرير وزارة الصحة الكويتية، أن معدلات السمنة وزيادة الوزن بين الفتيان والفتيات في الكويت خطراً حقيقياً يهدد صحة المجتمع، ووفقاً لإحصائيات إدارة التغذية والإطعام في وزارة الصحة لسنة ٢٠٠٨م فإن معدلات الإصابة بزيادة الوزن والسمنة ارتفعت بشكل كبير، حيث أشار التقرير إلى أن نسبة زيادة الوزن في الذكور من ١٤ إلى ٢٠ سنة بلغت ٢٠.١% وللإناث ٢٣.٢%، في حين بلغت نسبة السمنة لنفس المرحلة العمرية في الذكور ٢٠.١% وللإناث ٢٥.٦% (٣ : ٣٦)، وترجع الباحثة أسباب ذلك إلى ضعف الوعي بالأسلوب الصحي للتغذية بين أوساط الشباب.

### جدول (٢٠)

التكرار والمجموع التقديري والوزن النسبي والترتيب لعبارات المحور الأول " السلوك الغذائي "

(ن = ٩٠)

م	العبارات	نعم ك	إلى حد ما ك	لا ك	المجموع التقديري	%	ترتيب
٢	أحرص على اختيار الأطعمة بعيداً على الدهون	٢٦	٣٦	٢٨	١٧٨	65.93	٨
٣	أشرب ما لا يقل عن ١.٥ لتر يومياً	١٨	٤٣	٢٩	١٦٩	62.59	١٣
٤	أحرص على أن تحتوي وجباتي الغذائية التي أتناولها على الخمس عناصر الأساسية (الخبز، اللحوم، الحليب، الفواكه، الخضروات)	٣٥	٣٧	١٨	١٩٧	72.96	٢
٥	أتناول وجبة الإفطار يومياً	٢١	٤٣	٢٦	١٧٥	64.81	١٠

٦	67.78	١٨٣	٢٥	٣٧	٢٨	أحرص على تناول الفواكهة والخضروات يومياً	٦
٤	70.00	١٨٩	٢٥	٣١	٣٤	أحرص على أن أتناول الأسماك في كثير من وجباتي الغذائية	٧
٣	71.85	١٩٤	١٩	٣٨	٣٣	أهتم بتقليل كميات الحلوى التي أتناولها	٨
١١	63.70	١٧٢	٢٩	٤٠	٢١	أحرص على تناول منتجات الألبان (حليب، زبادي، ...)	٩
١١	63.70	١٧٢	٢٧	٤٤	١٩	أحرص على تناول الخبز في غذائي اليومي	١٠
٤	70	١٨٩	٢٠	٤١	٢٩	لدي الكثير من المعلومات عن التغذية السليمة	١١
١٥	58.15	١٥٧	٣٥	٤٣	١٢	أبتعد تماماً عن تناول المكملات الغذائية أو العقاقير	١٢
٧	67.41	١٨٢	٢٠	٤٨	٢٢	كثيراً ما أتناول وجبات غذائية دسمة قبل النوم مباشرة	١٣
٩	65.19	١٧٦	٢٥	٤٤	٢١	أفضل أن يكون الطعام به القليل من الملح	١٤
١	75.56	٢٠٤	١٧	٣٢	٤١	أعتقد أن ١٥% دهون، ٣٥% بروتين، ٥٠% كربوهيدرات هي نسب متوازنة وصحية يجب أن يحتويها غذائي اليومي	١٥

### جدول (٢١)

التكرار والمجموع التقديري والوزن النسبي والترتيب لعبارات المحور الثاني " السلوك الاجتماعي "

(ن = ٩٠)

م	العبارات	نعم ك	إلى حد ما ك	لا ك	المجموع التقديري	%	ترتيب
٢	أحرص على مناقشة اهتماماتي مع الآخرين	٤٤	٢٧	١٩	٢٠٥	75.93	١
٣	أهتم أن أبتسم أو أضحك يومياً	٢٩	٣٦	٢٥	١٨٤	68.15	٥
٤	أستمتع بالتواصل المستمر مع الأهل والأصدقاء	٣٤	٣٤	٢٢	١٩٢	71.11	٣
٥	أحرص على تكوين صداقات جديدة	٢٤	٣٨	٢٨	١٧٦	65.19	٧
٦	أتحدث عن مشاكل مع الآخرين	٣٢	٣٠	٢٨	١٨٤	68.15	٥
٧	لا أجد صعوبة في تكوين صداقات جديدة	٢٦	٣٣	٣١	١٧٥	64.81	٨
٨	أشعر بأن علاقاتي مع من حولي طيبة	٣٨	٣٨	١٤	٢٠٤	75.56	٢
٩	أنا متحمسة ومقاتلة للحياة	٢١	٤١	٢٨	١٧٣	64.07	٩
١٠	أشعر بأن شخصيتي تنمو في اتجاهات إيجابية	٢٢	٣٣	٣٥	١٦٧	61.85	١٠
١١	أستمتع بحضور المحاضرات المرتبطة بالصحة الرياضية	١١	٤٢	٣٧	١٥٤	57.04	١١

### جدول (٢٢)

التكرار والمجموع التقديري والوزن النسبي والترتيب لعبارات المحور الثالث " السلوك الشخصي "

(ن = ٩٠)

م	العبارات	نعم ك	إلى حد ما ك	لا ك	المجموع التقديري	%	ترتيب
٢	أحرص على إنقاص وزني	١٩	٥٠	٢١	١٧٨	65.93	١٥
٣	أهتم بمتابعة حالتني الصحية مع المختصين	٣٥	٢٧	٢٨	١٨٧	69.26	٩
٤	أحرص على ملاحظة جسمي مرة شهرياً على الأقل	٢٨	٣٧	٢٥	١٨٣	67.78	١٠
٥	أستخدم فرشاة الأسنان بعد كل وجبة غذائية	٤٣	٢٧	٢٠	٢٠٣	75.19	٢
٦	أحرص على غسل اليدين قبل كل وجبة غذائية	٢٣	٢٧	٤٠	١٦٣	60.37	١٧
٧	أبحث عن المعلومات الصحية للاستفادة منها	٥٠	٢٠	٢٠	٢١٠	77.78	١
٨	أهتم باختيار الأطعمة الطبيعية والخالية من أية مواد حافظة	٣٦	١٩	٣٥	١٨١	67.04	١٢
٩	أحرص على الاستحمام يومياً	١٠	٤٢	٣٨	١٥٢	56.30	١٩

١٠	67.78	١٨٣	٢٧	٣٣	٣٠	أستخدم طرق إضافية لنظافة الفم والأسنان (مسواك - سواكل - تنظيف - خيط الأسنان - الذهاب للطبيب)	١٠
١٢	67.04	١٨١	٣٠	٢٩	٣١	أحرص على النوم مدة لا تقل عن ٨ ساعات يومياً	١١
٨	69.63	١٨٨	٣٢	١٨	٤٠	أحرص على إعداد جدول زمني لترتيب أولويات يومي	١٢
٢	75.19	٢٠٣	١٨	٣١	٤١	أحاول تفهم مواطن القوة والضعف في شخصيتي	١٣
٥	70.37	١٩٠	٢٩	٢٢	٣٩	أحرص على تصحيح العيوب في سلوكي	١٤
١٤	66.67	١٨٠	٣٠	٣٠	٣٠	أهتم بأن أحقق أهداف إيجابية في حياتي	١٥
١٦	63.70	١٧٢	٢٩	٤٠	٢١	أخصص جزء من وقت فراغي للاسترخاء العضلي	١٦
٧	70	١٨٩	٢٥	٣١	٣٤	أهتم بالتعرف على مصادر الضغوط والتخلص منها	١٧
٥	70.37	١٩٠	٣٢	١٦	٤٢	أبدل قصارى جهدي لأشعر بالسعادة والرضا	١٨
١٨	59.63	١٦١	٤٢	٢٥	٢٣	أأخذ الترتيبات اللازمة حيال المواقف التي تواجهني في الوقت المناسب	١٩

جدول (٢٣)

التكرار والمجموع التقديري والوزن النسبي والترتيب لعبارات المحور الرابع " سلوك وقت الفراغ " (ن = ٩٠)

م	العبارات	نعم ك	إلى حد ما ك	لا ك	المجموع التقديري	%	ترتيب
٢	أشارك في كافة الأنشطة البدنية خلال الدراسة بجدية	٢٣	٣٠	٣٧	١٦٦	61.48	١١
٣	أخصص بعض الوقت يومياً لممارسة أنشطة ترويحوية	٢٦	٣٢	٣٢	١٧٤	64.44	٧
٤	أستغل عطلة الأسبوع في ممارسة أنشطة ترويحوية متنوعة	٨	٣١	٥١	١٣٧	50.74	١٥
٥	أسافر بغرض السياحة خلال عطلات الصيف أو الشتاء	٢٢	٤١	٢٧	١٧٥	64.81	٦
٦	يمكنني تقييم مستوى لياقتي البدنية بسهولة	٣٤	٢٩	٢٧	١٨٧	69.26	٢
٧	أرى أن مستوى لياقتي البدنية جيدة	٩	٣٢	٤٩	١٤٠	51.85	١٤
٨	قمت بأداء اختبار كوبر خلال العام الدراسي السابق	٣١	١٨	٤١	١٧٠	62.96	١٠
٩	في وقت فراغي أمارس أنشطة بدنية مثل (المشي أو الجري أو التمارين أو رياضات فردية أو جماعية)	٤٢	١٣	٣٥	١٨٧	69.26	٢
١٠	في وقت فراغي أمارس أنشطة مثل العزف أو الرسم أو الكتابة أو الأشغال اليدوية أو أعمال القص واللصق	٢٧	٣٠	٣٣	١٧٤	64.44	٧
١١	في وقت فراغي أمارس أنشطة مثل سماع الموسيقى أو الزيارات الأسرية أو مقابلة الأصدقاء	٣٠	٢٨	٣٢	١٧٨	65.93	٤
١٢	في وقت فراغي أمارس أنشطة مثل الاسترخاء أو مشاهدة التلفاز أو الأحاديث الهاتفية أو ألعاب الورق	١٧	٢١	٥٢	١٤٥	53.70	١٣
١٣	أهتم بممارسة النشاط البدني من أجل اكتساب الصحة واللياقة البدنية	٤٠	٣١	١٩	٢٠١	74.44	١
١٤	أهتم بممارسة النشاط البدني من أجل توسيع دائرة الأصدقاء	٢٦	٣٦	٢٨	١٧٨	65.93	٤
١٥	أهتم بممارسة النشاط البدني من أجل تحقيق المتعة والسعادة	١٧	٤٨	٢٥	١٧٢	63.70	٩

جدول (٢٤)

التكرار والمجموع التقديري والوزن النسبي والترتيب لعبارات المحور الخامس " السلوك الخاطئ " (ن = ٩٠)

م	العبارات	نعم ك	إلى حد ما ك	لا ك	المجموع التقديري	%	ترتيب
٢	لا أهتم بمعدل النبض عند ممارستي للرياضة	١١	٣٩	٤٠	١٥١	55.93	٣
٣	لا أهتم بمراجعة الطبيب لعمل فحص طبي شامل	١٠	٣١	٤٩	١٤١	52.22	٥
٤	أحب أن أنام في وجود إضاءة بالغرفة	١٩	٢٣	٤٨	١٥١	55.93	٣
٥	أحرص على تناول المشروبات الغازية مع الوجبات الغذائية	٩	٢١	٦٠	١٢٩	47.78	٩
٦	أحب تناول المنبهات مثل (القهوة - النسكافية - الشاي) بكثرة	١١	٢٤	٥٥	١٣٦	50.37	٨
٧	خلال العام الماضي تناولت المشروبات الكحولية	٢٦	٢٢	٤٢	١٦٤	60.74	١
٨	خلال العام الماضي دخن السجائر بشراهة	٢٣	٢٢	٤٥	١٥٨	58.52	٢

يتضح من جداول (٢٠ - ٢٤) استجابات عينة البحث من طالبات الفرقة النهائية على عبارات محاور استمارة الاستبيان، وقد أظهرت نتائج تلك الاستجابات ما يلي :

**السلوك الغذائي** جدول (٢٠) يتضح من خلال استجابات عينة البحث على عبارات المحور أنها جاءت في اتجاه الاستجابة **نعم** حيث كانوا أكثر دراية بالنسب المئوية للدهون والبروتين والكربوهيدرات المناسبة في طعامهم اليومي، وأنهم أكثر حرصاً على أن تحتوي وجباتهم الغذائية على العناصر الخمس الأساسية وهي "الخبز واللحوم والحليب والخضروات والفواكهة"، وأكثر اهتماماً بتقليل كميات الحلوى المتناولة، وتفضيلهم لتناول الأسماك.

**السلوك الاجتماعي** جدول (٢١) يتضح من خلال استجابات عينة البحث على عبارات المحور أنها جاءت في اتجاه الاستجابة **نعم** حيث كانوا أكثر تواصلًا مع الآخرين ولديهم علاقات طيبة بمن حولهم ويرغبون في التحدث عن اهتماماتهم من المقربين والتواصل المستمر.

**السلوك الشخصي** جدول (٢٢) يتضح من خلال استجابات عينة البحث على عبارات المحور أنها جاءت في اتجاه الاستجابة **نعم** حيث كانوا أكثر اهتماماً بالبحث عن المعلومات الصحية، ويحرصون على استخدام فرشاة الأسنان بعد تناول الوجبات الغذائية، إضافة إلى اهتمامهم بقراءة الملصقات على المنتجات الغذائية قبل عمليات الشراء، وحرصهم الكامل في التعرف على مواطن القوة والضعف بشخصيتهم والبحث الدائم عن كل ما يقدم لهم السعادة.

**سلوك وقت الفراغ** جدول (٢٣) يتضح من خلال استجابات عينة البحث على عبارات المحور أنها جاءت في اتجاه الاستجابة **نعم** حيث أكدت غالبية عينة البحث أنهم يهتمون بممارسة النشاط البدني من أجل تحقيق الصحة واللياقة البدنية، وأن الأنشطة البدنية التي يمارسونها في أوقات فراغهم هي المشي والجري والألعاب الفردية والجماعية، وأن لديهم القدرة على تقييم مستويات لياقتهم البدنية.

**السلوك الخاطئ** جدول (٢٤) يتضح من خلال استجابات عينة البحث على عبارات المحور أنها جاءت في اتجاه الاستجابة **لا** حيث أكد غالبيتهم على عزفهم عن المشروبات الكحولية والتدخين، مع اهتمامهم بمعدلات النبض خلال ممارسة النشاط البدني والنوم في إضاءة خافتة، ومراجعة الطبيب بشكل دوري.

ومن نتائج الدراسات التي تؤكد على ما توصلت إليه تلك الدراسة من نتائج، دراسة "الواردل وآخرين Wardle, et al" (١٩٩٧م) (١٨) وأشارت أن الطلاب الذين يمتلكون معارف صحية أكبر كانوا أفضل في السلوكيات الصحية في الحياة، دراسة "Verónica Varela-Mato & others" (٢٠١٢) (16) ومن نتائجها أن الطلاب الذين يدرسون في مجالات الصحة والرياضة كانوا أفضل من حيث السلوكيات الصحية الحياتية، كما أشارت نتائج دراسة "Nahid Golmakani & others" (٢٠١٣) (١٠) توجد علاقة بين طبيعة الدراسة للطالبات وبين أسلوب الحياة الأفضل لصالح الطالبات التي تدرس في الكليات العملية مثل الطب والصيدلة والتربية البدنية.

وترى الباحثة أن جميع ما سبق يؤكد على أن طبيعة المناهج التعليمية من شأنها أن تعدل أنماط السلوك لدى الطلاب تجاه السلوك الصحي، وبالتالي هذا يوضح دور المقررات الدراسية المرتبطة بالصحة الرياضية والتربية الصحية وفسولوجيا الرياضة التي يتم تدريسها في قسم التربية البدنية والرياضة بكلية التربية الأساسية - الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب.

جدول (٢٥) دلالة الفروق بين محاور استمارة وفقاً لعينة البحث

الدلالة	قيمة ت	الفرقة الأولى		الفرقة الرابعة	
		ن = ٤٥	ع	ن = ٩٠	م
		ع	م	ع	م

دال	٩.٦٩٦	٣.٣٢	٣٠.٠١	٢.٦١	٢٤.٥٦	السلوك الغذائي
دال	٥.٠١٩	٢.٩	٢٢.٢٨	٢.٨١	١٩.٦٤	السلوك الاجتماعي
دال	٤.٥٥٨	٥.٣٣	٣٨.٨٤	٥.٢١	٣٤.٤٤	السلوك الشخصي
دال	٣.١٤١	٣.٩٩	٢٨.١٩	٣.٦٨	٢٥.٩٦	سلوك وقت الفراغ
دال	٥.٣٩٥	٢.٥٤	١٤.٥٣	٢.٨٦	١٦.٩٦	السلوك الخاطئ

قيمة ت عند مستوي (٠.٠٥) = ١.٩٦٠

يتضح من جدول (٢٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين محاور استمارة الاستبيان (السلوك الغذائي، السلوك الاجتماعي، السلوك الشخصي، سلوك وقت الفراغ) لصالح عينة البحث من طالبات الفرقة الرابعة، في حين يوجد فروق دالة إحصائياً في محور (السلوك الخاطئ) لصالح عينة البحث من طالبات الفرقة الأولى .

وترجع الباحثة الفروق في محاور (السلوك الغذائي، السلوك الاجتماعي، السلوك الشخصي، سلوك وقت الفراغ) التي جاءت لصالح طالبات الفرقة الرابعة إلى مساهمت ما تلقونه من محتويات لمقررات دراسية خلال سنوات الدراسة من شأنها تعديل سلوكياتهم نحو الأسلوب الصحي حيث تضمنت تلك المقررات على محتويات ترتبط بما يلي (التغذية الرياضية، واللياقة البدنية، الطب الرياضي، فوائد الممارسة الرياضية، المواد الغذائية والطاقة، تأثيرات الرياضة على ضغط الدم ومستويات السكر والكوليسترول، أضرار التدخين والمواد المنبهة والمنشطات الهرمونية والفسولوجية والعقاقير... إلخ).

وأكدت دراسة "Verónica Varela-Mato & others" (٢٠١٢) على أن الطلاب الذين يدرسون في مجالات الصحة والرياضة كانوا أفضل من حيث السلوكيات الصحية الحياتية.

ودراسة "لواردل وآخرين Wardle, et al" (١٩٩٧م) ومن أهم نتائجها أن الطلاب الذين يمتلكون معارف صحية أكبر كانوا أفضل في السلوكيات الصحية في الحياة.

وفيما يرتبط بنتائج المحور الخامس والأخير (السلوك الخاطئ) التي جاءت لصالح طالبات الفرقة الأولى المستجدات، ترجع الباحثة السبب وراء ذلك إلى ضعف مستويات الوعي والثقافة بالسلوكيات الصحية المرتبطة بالتغذية وأخطار التدخين وغيرها من السلوكيات الضارة التي قد يقوم بها دون وعي بأضرارها على الصحة العامة لهم.

وهناك من الأدلة الكثير على أن المراهقين، في الفئة العمرية ١٥ - ٢٤ سنة، ينخرطون في سلوكيات خطيرة على الصحة مثل التدخين والشرب، حمل السلاح وتبني العادات الغذائية السيئة، وجميع هذه السلوكيات تؤدي إلى مجموعة متنوعة من النتائج الصحية السلبية، بما في ذلك التعرض للأمراض والوفيات بين هذه الفئة العمرية. (١٣ : ٥١٩)، (٧ : ٣٠٣)

وفي دراسة عن نمط حياة طلاب التعليم العالي في الصين، أكدت النتائج أن المزيد من الطلاب يميلون إلى ممارسة السلوكيات الصحية السلبية مثل التدخين وشرب الكحول، ونمط الحياة التي تتميز بالجلوس، علاوة على سوء التغذية وعدم انتظام تناول وجبة الإفطار (٢٢ : ٩٢) (١٤ : ٢٥٠)

والعديد من السلوكيات التي تمثل خطر على الصحة بين البالغين يمكن تجنبها إذا تم تحديد هذه السلوكيات والعمل على تغييرها في مرحلة مبكرة. (١٥ : ١٠٦)، (٩ : ١١)

وهذا ما أكدته تلك الدراسة والتي أشارت نتائجها إلى زيادة ممارسة السلوكيات الخاطئة لدى الطالبات المستجديات في حين أظهرت نتائج التطبيق على طالبات المرحلة النهائية أنهم أكثر اتباعاً للسلوكيات الصحية وابتعادهم عن السلوك الخاطيء.

### الاستنتاجات

- في ضوء هدف البحث، وفيما يرتبط بعينة البحث من الطالبات المستجديات في الفرقة الأولى بقسم التربية البدنية أظهرت النتائج ما يلي :
- **السلوك الغذائي** : الطالبات المستجديات أقل وعياً بالسلوكيات الغذائية الصحية حيث كانوا أكثر تناولاً للحلوى والمكملات الغذائية وبعض العقاقير وأقل في تناول وجبات الأسماك، وكثيراً ما يتناولون الأكلات الدسمة قبل النوم مباشرة، إضافة إلى عدم وعيهم بالنسب الخاصة بالبروتين والدهون والكاربوهيدرات التي يجب أن يحتويها طعامهم اليومي.
  - **السلوك الاجتماعي** الطالبات المستجديات كانوا أقل تواصلًا مع الآخرين وأقل تفانلاً للحياة، وليس لديهم الرغبة في مناقشة اهتماماتهم مع الآخرين.
  - **السلوك الشخص** الطالبات المستجديات كانوا أقل بحثاً عن مصادر السعادة، ولا يهتمون بالبحث عن المعلومات الصحية التي تفيدهم، كما أنهم لا يهتمون بقراءة الملصقات على المنتجات الغذائية عند شرائها.
  - **سلوك وقت الفراغ** الطالبات المستجديات يركزون في وقت فراغهم على مشاهدة التلفاز ولعب الورق والأحاديث الهاتفية والاسترخاء العضلي، وأيضاً سماع الموسيقى والزيارات الأسرية ومقابلة الأصدقاء، وأن ممارستهم للنشاط البدني تكون بغرض توسيع دائرة الأصدقاء.
  - **السلوك الخاطيء** الطالبات المستجديات أكد غالبيتهم على عدم اهتمامهم بمعدل النبض عند ممارسة الرياضة، وأنهم يحرصون على تناول المشروبات الغازية خلال أثناء تناول الوجبات، إضافة لعدم اهتمامهم بمتابعة الطبيب، وكانوا أكثر شراهة في تناول المشروبات المنبهة والتدخين والشيشة.
  - وفي ضوء هدف البحث، وفيما يرتبط بعينة البحث من الطالبات في الفرقة النهائية بقسم التربية البدنية أظهرت النتائج ما يلي :
  - **السلوك الغذائي** الطالبات في الفرقة النهائية كانوا أكثر دراية بالنسب المئوية للدهون والبروتين والكاربوهيدرات المناسبة في طعامهم اليومي، أكثر حرصاً أن تحتوي وجباتهم الغذائية على العناصر الخمس الأساسية، وأكثر اهتماماً بتقليل كميات الحلوى المتناولة.
  - **السلوك الاجتماعي** الطالبات في الفرقة النهائية كانوا أكثر تواصلًا مع الآخرين ولديهم علاقات طيبة بمن حولهم ويرغبون في التحدث عن اهتماماتهم من المقربين والتواصل المستمر.
  - **السلوك الشخص** الطالبات في الفرقة النهائية حيث كانوا أكثر اهتماماً بالبحث عن المعلومات الصحية، ويحرصون على استخدام فرشاة الأسنان بعد تناول الوجبات الغذائية، إضافة إلى اهتمامهم بقراءة الملصقات على المنتجات الغذائية قبل عمليات الشراء، وحرصهم الكامل في التعرف على مواطن القوة والضعف بشخصيتهم والبحث الدائم عن كل ما يقدم لهم السعادة.



- سلوك وقت الفراغ الطالبات في الفرقة النهائية أكدوا أنهم يهتمون بممارسة النشاط البدني من أجل تحقيق الصحة واللياقة البدنية، وأن الأنشطة البدنية التي يمارسونها في أوقات فراغهم هي المشي والجري والألعاب الفردية والجماعية، وأن لديهم القدرة على تقييم مستويات لياقتهم البدنية.
- السلوك الخاطئ الطالبات في الفرقة النهائية أكدوا على عزفهم عن المشروبات الكحولية والتدخين، مع اهتمامهم بمعدلات النبض خلال ممارسة النشاط البدني والنوم في إضاءة خافتة، ومراجعة الطبيب بشكل دوري.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين محاور استمارة الاستبيان (السلوك الغذائي - السلوك الاجتماعي - السلوك الشخصي - سلوك وقت الفراغ) لصالح عينة البحث من الطالبات في الفرقة النهائية، في حين أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً في المحور (السلوك الخاطئ) لصالح الطالبات المستجدات في الفرقة الأولى بالقسم.

### التوصيات

- في ضوء النتائج والاستنتاجات توصي الباحثة بما يلي :
- الاهتمام بتعزيز الثقافة الرياضية لدى طالبات قسم التربية البدنية، فور التحاقهم بالقسم حتى يمكن تعديل السلوكيات والمفاهيم الصحية الخاطئة لديهم، وذلك من خلال التركيز في المحاضرات على تنمية الوعي والثقافة الصحية.
- تعزيز مفهوم العلاقة بين الرياضة والصحة لدى الطالبات، لتنمية الاتجاهات الايجابية لديهم نحو التربية الرياضية مما يسهم في زيادة الوعي المعرفي الرياضي.
- مراعاة العمل على مشاركة الطالبات في الانشطة التي تسهم في تعزيز التكيف الاجتماعي.
- الاهتمام بنشر قواعد الممارسة الرياضية، ومناقشة القواعد والقوانين المنظمة للانشطة الرياضية مما يسهم في تنمية الوعي المعرفي الرياضي لدى الطالبات.
- العمل على تطبيق برامج رياضية اعتيادية لجميع الطالبات خارج نطاق المواد الدراسية لجعل الممارسة الرياضية منهج حياة للطالبات.

### قائمة المراجع :

#### المراجع باللغة العربية

١. على أحمد على : رعاية الطلاب في مرحلة التعليم العالي، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٣م.
٢. محمد صبحي حسنين، حمدي عبد المنعم : الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس والتقييم، ط٢، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٢م.
٣. يوسف أحمد النصف، وآخرون : حقائق للحياة، إصدار وزارة الصحة ووزارة التربية، دولة الكويت، ٢٠٠٩م.

#### المراجع باللغة الأجنبية

4. Allgower, a., warde, j., steptoe, a. (2001). Depressive symptoms, social support, and personal health behaviours in young men and women health psychology, may 20-3(223-227)
5. Edelman, c.l., mandle, c.l., 2006. Health promotion throughout the life span, sixth ed. Mosby, st. Louis

6. Ferber, v. (2009). Gesundheitsverhalten. In: j. Siegrist, a. Hendel-kramer, wege zum arzt, ergebnisse medizinsoziologischer untersuchungen zur arzt-patient-beziehung (s. 7-23). München: urban und schwarzenberg.
7. Lynn r, regina j, sandra k, jenkins rt: developing holistic nursing interventions to improve adolescent health. *J holist nurs* 2004, 22(4):303-319
8. Lynn r, sharon d: youth resilience framework for reducing health-risk behaviors in adolescents. *J pediatr nurs* 2003, 18(6):379-387.
9. Megel m, wade f, hawkins p: health promotion, self-esteem, and weight among female college freshmen. *Health values* 1994, 18:10-19.
10. Nahid golmakani & others : health promoting life style and its related factors in adolescent girls, school of nursing and midwifery, mashhad university of medical sciences, mashhad, iran , *jmrh*, 19-sep-2013
11. Pender n: health promotion in nursing practice 3rd edition. Stamford, ct: appleton & lange; 1996
12. Sanci la, coffey cm, veit fc, carr-gregg m, patton gc, day n, bowes g: evaluation of the effectiveness of an educational intervention for general practitioners in adolescent health care: randomized controlled trial. *Bmj* 2000, 320(7229):224-229
13. Sells cw, blum rw: morbidity and mortality among u.s. Adolescents: an overview of data and trends. *Am j public health* 1996, 86(4):513-519
14. Tao fb, zhang hb, xu sj, zeng gy: an epidemiological study on health risk behaviors of college students [in chinese]. *Zhong guo xue xiao wei sheng* 1999, 20:249-250.
15. Vention: toward excellence in nursing practice and education. *Nurs outlook* 1992, 40(3):106-112.
16. Verónica varela-mato & others : lifestyle and health among spanish university students, faculty of education and sports science, university of vigo, xunqueira campus, *international journal of environmental research and public health issn 1660-4601*, 2012.
17. Wainwright p, thomas j, jones m: health promotion and the role of the school nurse: a systematic review. *J adv nurs* 2000, 32(5):1083-1091.
18. Wardle, j., steptoe, a., bellisle, f & davou, p (1997). Health dietary practice among european students. *Health psychology*. Septemper. 16-15(443-450)
19. Whitaker dj, miller ks, may dc, levin ml: teenage partners' communication about sexual risk and condom use: the importance of parent-teenager discussions. *Fam plann perspect* 1999, 31:117-121
20. Who: coming of age: from facts to action for adolescent sexual and reproductive health. Geneva: author 1997.
21. Who: the who cross-national study of health behavior in school-aged children from 35 countries: findings from 2001- 2002. *J sch health* 2004, 74:204-206
22. Zhang hl, li gy, zhang br, dai gs, wu ch, fan l: descriptive study on the health-harmed behaviors of the college students [in chinese]. *Lang fang shi fan xue yuan xue bao* 2002, 18:92-94