

الفصل الثالث

خطة وإجراءات البحث

أولاً : منهج البحث

ثانياً : عينة البحث

ثالثاً : أدوات ووسائل جمع البيانات

رابعاً : المعاملات العظمية

خامساً : الدراسة الأساسية

سادساً : المعالجة الإحصائية

خطة وإجراءات البحث:

أولاً : منهج البحث:

لتحقيق أهداف هذه البحث الحالي استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي بخطواته وإجراءاته وذلك لمناسبته لطبيعة هذا البحث.

ثانياً : عينة البحث:

قامت الباحثة بتطبيق البحث على عينة طبقية عشوائية من الطلاب والطالبات في الفرق الدراسية مرحلة البكالوريوس بجامعة (القاهرة - عين شمس - حلوان) والتي تراوحت أعمارهم ما بين (١٨ - ٢١) سنة من المقيدون بالكليات والجدول التالي (٧) يوضح توزيع العينة البالغ عددهم ٢٦٨ طالب وطالبة.

جدول (٧)

توصيف عينة البحث

العينة الاستطلاعية		عينة البحث الأساسية		مجتمع البحث
بنات	بنين	بنات	بنين	
٤	٦	٤٨	٤٤	جامعة القاهرة
٥	٧	٣١	٥٦	جامعة عين شمس
٤	٤	٢٩	٦٠	جامعة حلوان
١٣	١٧	١٠٨	١٦٠	الإجمالي

التجانس:

قامت الباحثة بإجراء إحصائي للتأكد من تجانس العينة وبلغت معاملات الالتواء قيم تتراوح ما بين وهي تقع ما بين $3+$ ، $3-$ مما يدل على تجانس العينة في متغيرات السن والطول والوزن ومتغيرات الدلالات الصحية بالإضافة لعبارات الاستبيان كما في الجداول الآتية :

جدول (٨)

التوصيف الإحصائي

في متغيرات (السن والطول والوزن) لعينة البحث

ن = (٢٦٨)

العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
السن	١٩,٠٢	٠,٨٤٤	١٩,٠٠	٠,٥٩٩
الطول	١٦٩,٨٤	٢,٩٣	١٩٦,٠٠	٠,٦٨٦
الوزن	٧١,١٤	٣,٢١	٧١,٠٠	٠,١٥٩

يتضح من الجدول أن معاملات الالتواء لعينة البحث في السن والطول والوزن قد إنحصرت بين $٣+$ وبين $٣-$ مما يدل على أن عينة البحث تمثل مجتمعاً إعتدالياً متجانساً في هذه المتغيرات.

تحليل التباين:

قامت الباحثة بإجراء فروق بين مجموعات البحث الثلاثة للتأكد من

تكافؤ مجموعات الجامعات الثلاث كما في الجدول التالي .

جدول (٩)

تحليل التباين بين مجموعات عينة البحث (جامعة القاهرة - جامعة عين شمس - جامعة حلوان)

ن = ٢٦٨

م	اسم المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدالة
١	المعلومات والمفاهيم المتعلقة بالثقافة الغذائية	بين المجموعات	٩٠,٧٨	٢	٢١,٦٥	٣٦,٦٣	٠,٠٠٠
		داخل المجموعات	٥٢٧١,٠٧	٢٦٥	٠,٥٨٦		
٢	الاضطرابات الغذائية	بين المجموعات	١٤٧٤,٨١	٢	٧٣٧,٤٠	١٨,٩٨	٠,٠٠٠
		داخل المجموعات	١٠٢٩٥,٧٥	٢٦٥	٣٨,٨٥		
٣	الحالة النفسية	بين المجموعات	٢٤١,٣٣	٢	١٢٠,٦٦	٦,٣٢٨	٠,٠٠٢
		داخل المجموعات	٥٠٥٣,١١	٢٦٥	١٩,٠٦		
٤	ممارسة الأنشطة الرياضية وإنقاص الوزن	بين المجموعات	١٧٠٨,٧٠	٢	٨٥٤,٣٥	١٥,٨٩٠	٠,٠٠٠
		داخل المجموعات	١٤٢٤٨,٣٦	٢٦٥	٥٣,٧٦		
٥	المستوى الاقتصادي ودخل الأسرة	بين المجموعات	٥٩١,٥١	٢	٢٩٥,٧٥	٢٠,٥٢١	٠,٠٠٠
		داخل المجموعات	٣٨١٩,٢٦	٢٦٥	١٤,٤١		
٦	علاج الاضطرابات الغذائية	بين المجموعات	٢٢١,٨٩	٢	١١٠,٩٤	٧,٠٧٦	٠,٠٠١
		داخل المجموعات	٤١٥٥,٢٢	٢٦٥	١٥,٦٨		

قيمة (ف) الدالة عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٤,٧١.

يوضح الجدول دلالة الفروق بين المحاور في متغيرات البحث حيث توجد فروقاً دالة إحصائياً في متغيرات البحث.

جدول (١٠)

التجانس في عينة جامعة القاهرة وجامعة عين شمس وجامعة حلوان

ن=٢٦٨

م	البيان	م	ع	الالتواء
	للمحور الأول:المعلومات والمفاهيم المتعلقة بالثقافة الغذائية			
١	تخزن الطاقة الزائدة في الجسم في صورة دهون / بروتينات/ كربوهيدرات.	2.403	.643	.611
٢	السمنة تعني الوزن الزائد .	2.541	.730	1.246
٣	تتكون العناصر الرئيسية للطعام من بروتين ودهون ونشويات وماء.	2.477	.731	1.021
٤	يعني التكوين الجسماني (كتلة الدهون وكتلة العضلات والعظام والسوائل.	2.470	.741	1.008
٥	يعني الميزان الطاقى التوازن بين السرعات الداخلة والسرعات المستهلكة في النشاط الحركي.	2.414	.747	.844
٦	أحرص علي تناول الأملاح المعدنية للمحافظة علي صحتي.	2.134	.800	.247
٧	شرب الماء مهم لعملية التمثيل الغذائي.	2.779	.519	2.333
٨	احتواء الوجبة الغذائية علي الخضر والفاكهة مهم للحصول علي الفيتامينات.	2.824	.492	2.827
٩	مضاد الأكسدة هامه في الوجبة الغذائية.	2.425	.657	.717
١٠	القاعدة الأساسية للهرم الغذائي هي الكربوهيدرات وقيمته الدهون.	2.063	.825	.119
١١	أتناول البروتينات بكثرة لزيادة وبناء عضلاتي.	2.175	.775	.315
١٢	شرب الماء مهم في الأجواء الحارة.	2.667	.622	1.692
١٣	وجود الخضروات والفاكهة الطازجة عنصر هام في وجبتي الغذائية .	2.369	.725	.694
١٤	ألتزامي بتطبيق الهرم الغذائي في وجبتي بكسبني القوام الرشيق	2.048	.794	.087
١٥	أكثر من تناول البروتين لبناء عضلاتي .	2.186	.780	.340
١٦	أحرص علي توافر العناصر الرئيسية للغذاء في كل أكلاتي .	2.197	.750	.342
١٧	أكثر من تناول الوجبات الخفيفة علي مدار اليوم .	2.093	.785	.166
١٨	ارتفاع الوعي الثقافي الصحي للام يجنب أطفالها من الإصابة بالاضطرابات الغذائية .	2.335	.744	.633
	المجموع	42.608	4.481	.149

يتضح من الجدول أن المتوسطات تتراوح ما بين (2.048، 2.824) كما أن قيم الالتواء تتراوح ما بين (0.087، 2.827) وهي تقع ما بين ± 3 مما يدل على تجانس العينة.

تابع جدول (١٠)

التجانس في عينة جامعة القاهرة وجامعة عين شمس وجامعة حلوان

ن=٢٦٨

م	البيان	م	ع	الالتواء
	المحور الثاني: الانضطرابات الغذائية			
١	أتناول الحلويات والنشويات بكثرة عند إحساسي بالحزن (إيمان الطعام).	1.888	0.862	0.218
٢	أشعر بعقدة الذنب بسبب الإفراط في الغذاء.	2.074	0.857	0.144
٣	أنني أحب أن أأكل في الحفلات حتى أنني لا أستطيع التوقف.	1.682	0.852	0.659
٤	أنني أكل باعتدال أمام الآخرين وأفرط في الطعام من وراءهم.	1.727	0.832	0.547
٥	أشعر بالانتفاخ عند تناول وجبة غذائية عادية.	1.735	0.839	0.533
٦	أشعر أن فخذي في حجمها الطبيعي.	1.940	0.859	0.115
٧	أنني أكل وأشرب في سرية.	1.806	0.820	0.373
٨	أعتقد أن الوركين بحجم طبيعي.	2.018	0.771	.032
٩	الطعام هو آخر شيء أفكر فيه.	2.078	0.801	0.142
١٠	أساء من الأفراد الذين يتناولون الطعام بكثرة.	2.093	0.785	0.166
١١	أتابع باستمرار في وسائل الإعلام كل ما يتعلق بطرق إنقاص الوزن.	1.772	0.805	0.436
١٢	أحاول دائما أن أكون أكثر نحافة من زملائي بالكلية.	1.925	0.835	0.141
١٣	أهتم بالقيمة الغذائية للطعام الذي أتأكله.	1.910	0.838	0.170
١٤	أعتقد أن سر رشاقتي هو تقليدي لمطربة معينة.	1.925	0.900	0.148
١٥	أعاني من تقلب وزني بصفة متكررة .	1.936	0.802	0.115
١٦	أتناول طعامي بسرعة بدون مضغ .	1.768	0.787	0.435
١٧	أقبل على شراصة الأطعمة الحلوى (العطويات /الجاتوهات /التورتات) وخاصة خلال الدورة الشهرية	1.664	0.829	0.696
١٨	استخدام المليينات بكثرة لإنقاص وزني (اللبوس /الأقماع) .	1.604	0.798	0.834
١٩	هناك بعض أفراد اسرتي يعانون من العصبي (البوليميا) .	1.671	0.876	0.692
	المجموع	35.223	6.639	0.556

يتضح من الجدول أن المتوسطات تتراوح ما بين (1.604، 2.078) كما أن قيم الالتواء تتراوح

ما بين (٠,٠٣٢، ٠,٥٣٣) وهي تقع ما بين ± 3 مما يدل على تجانس العينة.

تابع جدول (١٠)
التجانس في عينة جامعة القاهرة وجامعة عين شمس وجامعة حلوان

ن=٢٦٨

م	البيان	م	ع	الالتواء
	المحور الثالث: الحالة النفسية			
١	في حالة تعكر المزاج أتناول الطعام بكثرة.	1.656	.798	.698
٢	أشعر بأنني علي قدرة بالتحكم في الأشياء من حولي.	2.276	.712	.458
٣	أشعر بالارتباك تجاه العاطفة التي أحسن بها نحو زملائي بالكلية.	1.865	.841	.259
٤	أشعر بعدم الكفاءة وعدم الملائمة بالرغم من تفوقى الرياضي والعلمي.	1.970	.882	.058
٥	أشعر بمشكلة التعبير عن عواطفى أمام الآخرين.	2.175	.884	.351
٦	أكره أن أكون أقل في أشياء كثيرة تتعلق بأدائى العملي والنظري .	2.171	.848	.336
٧	أننى أفكر في الطعام في تناول الطعام.	2.343	.745	.653
٨	أننى أشعر بالسعادة لأننى لم أعد طفلاً.	2.007	.821	.014
٩	أشعر بالارتباك إذا ما كنت جائع أو غير جائع.	1.973	.809	.048
١٠	أعاني كثير من اضطرابات النوم.	2.197	.794	.369
١١	أخاف من عدم قدرتى علي التحكم في مشاعري تجاه طعامى.	1.981	.809	.034
١٢	أشعر بأن علي أن أفعل أشياء بشكل تام أو لا أفعلها مطلقاً تجاه الآخرين.	2.033	.822	.062
١٣	أشعر بالفراغ العاطفى بالرغم من أنى وسط زملائي بالكلية.	1.921	.796	.141
١٤	استطيع التحدث عن أفكاري أو أحاسيس الشخصية مع زملائي بالكلية.	2.018	.785	.033
١٥	عندما أكون متضامناً أخاف أن أبدا في تناول الطعام.	1.843	.777	.280
١٦	غالباً ما يستهوينى الشباب ذوي العضلات الفتنة.	1.910	.852	.172
١٧	أمر بحالات من الحزن والاكتئاب بسبب وزنى .	1.936	.807	.116
	المجموع	34.283	4.453	.335

يتضح من الجدول أن المتوسطات تتراوح ما بين (1.656، 2.343) كما أن قيم الالتواء

تتراوح ما بين (٠,٠١٤، ٠,٦٥٣) وهى تقع ما بين ± 3 مما يدل على تجانس العينة.

تابع جدول (١٠)

التباين في عينة جامعة القاهرة وجامعة عين شمس وجامعة حلوان

ن=٢٦٨

م	البيانات	م	ع	الانواء
	المحور الرابع: ممارسة الأنشطة الرياضية وإنقاص الوزن:			
١	أذهب إلى النادي الصحي بصفة منتظمة لتنمية عضلات جسمي.	1.753	.811	.479
٢	أحرص على التردد إلى النادي الصحي بصفة مستمرة لاكتساب الرشاقة.	1.817	.793	.339
٣	أشعر بالسعادة عندما يخبرني زملائي بالنادي الصحي بقوة عضلاتي.	1.869	.817	.245
٤	أحرص على اكتساب الجسم الرياضي العضلات القوية.	2.186	.799	.349
٥	قوة عضلاتي تدفعني لمزيد من التمرين.	1.917	.830	.155
٦	ممارسة الرياضة أهم طقوس حياتي لإنقاص وزني.	1.835	.836	.317
٧	كثيرا ما حاولت إتباع النظام الغذائي بالنادي الصحي .	2.011	.893	.022
٨	أحرص على التردد على النادي الصحي بمعدل ثلاثة مرات أسبوعيا .	1.891	.852	.209
٩	أمارس التمرينات الرياضية العنيفة لكي أحرق السعرات الحرارية .	1.895	.823	.196
١٠	لا أقبل نصيحة النادي الصحي باستخدام مدارات البول لإنقاص وزني .	1.992	.856	.014
١١	أفضل تمرينات الإيروبيك (الهدائية) على الأجهزة الرياضية بالنادي الصحي .	1.839	.821	.305
١٢	غالبًا ما ارتدى البذلة المطاطية لأداء تمريناتي .	2.044	.824	.084
١٣	أتردد يوميا على النادي الصحي للمحافظة على ثبات وزني .	1.951	.857	.093
١٤	غالبًا ما استمر طوال جلسة التمرينات الرياضية بالنادي الصحي لإنقاص وزني .	1.891	.847	.208
١٥	لا أفضل ممارسة أي نشاط رياضي لإنقاص وزني بالمرة .	2.014	.816	.028
١٦	أحرص على تناول كميات كبيرة من المياه خلال أدائي للتمرينات البدنية .	1.933	.834	.120
١٧	أنا عضو رياضي مميز بالفرق الرياضية بالجامعة .	1.806	.807	.367
١٨	مهما زاد وزني فإني أخشى ممارسة أي نشاط .	1.891	.792	.196
١٩	أشتركي في الفرق الرياضية بالجامعة يكسبني القوام الرشيق والثقة بالنفس والشهرة.	1.738	.753	.473
٢٠	أشترك في الرياضة لأخفي إصابتي بالتهنئة المرضية لإتوريكسيا نرفوزا	1.944	.839	.106
٢١	أشتركي في بعض الأنشطة الرياضية هو السبب الرئيسي لإصابتي العصبي (البوليميا نرفوزا) .	1.873	.842	.244
	المجموع	40.104	7.730	.222

يتضح من الجدول أن المتوسطات تتراوح ما بين (1.738، 2.186) كما أن قيم الانواء

تتراوح ما بين (٠,٠١٤، ٠,٤٧٩) وهي تقع ما بين ± 3 مما يدل على تجانس العينة.

تابع جدول (١٠)

التجانس فى عينة جامعة القاهرة وجامعة عين شمس وجامعة حلوان

ن=٢٦٨

م	البيان	م	ع	الالتواء
	المحور الخامس: المستوى الاقتصادي ودخل الاسرة:			
١	قدراتي المادية لا تسمح لي بإجراء عمليات جراحية لتخلص من الدهون الزائدة بجسمي	1.876	.867	.241
٢	تعاني أسرتي من أزمات مالية.	1.694	.800	.608
٣	أشعر بالحزن لأنى لا أملك ثمن شراء أجهزة رياضية بالمنزل.	1.820	.815	.340
٤	كثير ما أشعر بالإحباط لعدم قدرتي على الاشتراك في أي نادي صحي.	1.802	.803	.374
٥	دخل أسرتي المرتفع يساعدي على الانتظام بالنادي الصحي.	1.910	.792	.161
٦	وجباتي خارج المنزل تستنفذ أغلب مصروفي.	1.899	.803	.185
٧	دخل أسرتي لا يكفي احتياجاتها لشراء الأطعمة الجاهزة.	1.738	.787	.499
٨	مصروفي الضئيل هو سر نحافتي.	1.563	.778	.938
٩	انخفاض دخل اسرتي يحتم تناول وجبات غذائية محددة .	1.858	.858	.564
	المجموع	16.164	4.064	.422

يتضح من الجدول أن المتوسطات تتراوح ما بين (1.563، 1.910) كما أن قيم الالتواء

تتراوح ما بين (٠,١٨٥، ٠,٩٣٨) وهى تقع ما بين ± ٣ مما يدل على تجانس العينة.

تابع جدول (١٠)

التجانس في عينة جامعة القاهرة وجامعة عين شمس وجامعة حلوان

ن=٢٦٨

م	البيان	م	ع	الالتواء
	المحور السادس: علاج الاضطرابات الغذائية:			
١	أفضل عمليات شطف الدهون لتخلص من السنة.	1.539	.858	.900
٢	أتناول أقرص التخسيس أكثر مرة أسبوعياً كوسيلة لإنقاص وزني.	1.462	.683	1.165
٣	كثيراً ما أفكر للذهاب إلي طبيب نفسي لعلاج مشكلتي .	1.738	.847	.527
٤	أؤيد الرأي في عمل سجل دقيق لتسجيل السعرات الحرارية.	1.869	.822	.246
٥	أتناول الأدوية المعتادة للاكتئاب لعلاج الشره العصبي (البوليميا).	1.503	.711	1.057
٦	أعتقد أن الذهاب إلي الطبيب النفسي يساعد في استعادة سيطرتي على تناول الطعام.	1.873	.797	.232
٧	معرفتي بالأضرار الناتجة عن تناول الأكل بسرعة وشراهة قد يساعد في علاجي.	2.119	.774	.210
٨	أفتناعي بمشكلكي وعدم إنكارها أول خطوة ايجابية في طريق العلاج.	2.328	.854	.687
٩	أعتقد أن لأسرتي وأصدقائي دوراً إيجابياً في علاجي من الاضطرابات الغذائية.	2.078	.796	.141
١٠	أعتقد أن الصيام الصحي يساعد في علاجي من الشره العصبي (البوليميا نرفوزا).	2.164	.751	.280
	المجموع	18.727	4.048	.071
	المجموع الكلي	187.111	23.276	.610

يتضح من الجدول أن المتوسطات تتراوح ما بين (1.462، 2.328) كما أن قيم الالتواء تتراوح ما بين (0.141، 1.165) وهي تقع ما بين ± 3 مما يدل على تجانس العينة.

ثالثاً : أدوات جمع البيانات :

استخدمت الباحثة في جمع البيانات استمارة استبيان من إعداد الباحثة مرفق رقم (٥) وذلك للتعرف على الثقافة الغذائية والاضطرابات الغذائية والمستوي الاجتماعي الاقتصادي : وفقاً للخطوات الآتية :

١- تحديد مشكلة البحث تحديداً دقيقاً ودراستها تفصيلاً لمعرفة كل النقاط الرئيسية وذلك حتى يتم تحديد المحاور الرئيسية المكونة للاستمارة ومحتوى تلك المحاور وطرق تقويمها.

٢- الإطلاع على بعض المراجع العلمية والدراسات المرتبطة بموضوع البحث.

٣- إجراء مسح مرجعي شامل للتعرف على أهم دلالات الثقافة الغذائية لدى عينة البحث.

٤- تم إعداد استمارة استطلاع رأي الخبراء في شكلها النهائي بناء على ما سبق حيث تم تقسيمها إلى عدد من المحاور ثم تناول كل محور تحديد عبارته الخاصة به.

وقد تم عرض هذه المحاور لاستمارة الاستبيان على مجموعة من الخبراء المتخصصين في مجال التربية الصحية والصحة العامة الرياضية الفسيولوجي- فسيولوجية الرياضة- الصحة الرياضية والقياس والتقويم والاجتماع الرياضي مرفق رقم (١) وذلك لأخذ آرائهم في مدى مناسبة محاور استمارة الاستبيان لإضافة أو حذف أو تعديل أي محور المحاور.

وقد حددت الباحثة شروط اختيار الخبير على النحو التالي:

- ١- عضو هيئة التدريس بأحدى كليات التربية الرياضية.
- ٢- عضو هيئة التدريس بقسم العلوم الصحية أو علم النفس والاجتماع الرياضي .
- ٣- أن يكون قد مر على حصوله على درجة الدكتوراه خمس سنوات على الأقل.

وقد جاء رأي السادة الخبراء في محاور استمارة الاستبيان كما يلي:
جدول رقم (١١) حيث أجمع السادة الخبراء على أن كل محاور الاستمارة هامة جداً بنسبة ١٠٠%.

جدول (١١)

آراء الخبراء حول مناسبة محاور الاستبيان

م	المحور	البيان	عدد الخبراء	النسبة المئوية
١	الأول	المعلومات والمفاهيم المتعلقة بالثقافة الغذائية.	١٠	١٠٠%
٢	الثاني	الاضطرابات الغذائية.	١٠	١٠٠%
٣	الثالث	الحالة النفسية	١٠	١٠٠%
٤	الرابع	ممارسة الأنشطة الرياضية وإنفاص الوزن.	١٠	١٠٠%
٥	الخامس	المستوي الاقتصادي ودخل الأسرة.	١٠	١٠٠%
٦	السادس	علاج الاضطرابات الغذائية	١٠	١٠٠%

وبعد أن توصلت الباحثة للشكل النهائي لمحاور استمارة الاستبيان قامت الباحثة بصياغة مجموعة من العبارات التي تناسب بصورة مبدئية مع كل محور مرفق رقم (٤) تمهيداً لعرض على السادة الخبراء.

وقد قامت الباحثة باستخدام ميزان تقدير ثلاثي لتصحيح عبارات الاستبيان

كما يلي

— نعم = ٣

— إلى حد ما = ٢

— لا = ١

وذلك لجمع البيانات الخاصة بالعينة .

ثم قامت الباحثة بإجراء المعاملات العلمية للتأكد من صدق وثبات

استمارة الاستبيان.

الدراسة الاستطلاعية:

- قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة ٢٠٠٦/٤/١ م وحتى ٢٠٠٦/٤/١٥ م وكان الهدف من إجراء هذه الدراسة التعرف على الآتي:

- ١- مدى فهم العينة البحث للعبارات التي يتضمنها الاستبيان.
- ٢- وضوح تعليمات الاستبيان.
- ٣- التعرف على زمن تطبيق الاستبيان.
- ٤- التعرف على المعوقات التي تواجه الباحثة أثناء تطبيق الدراسة الأساسية.

وقد أسفرت الدراسة الاستطلاعية على ما يلي:

- ١- فهم عينة البحث للعبارات التي تتضمنها الاستمارة حيث لم يبدي أي منهم استفساراً عن أي من عبارات الاستمارة.
- ٢- وضوح تعليمات الاستبيان.
- ٣- تم التعرف على زمن الاستبيان بحساب الزمن الذي أستغرقه عينة الدراسة الاستطلاعية في الإجابة على الاستمارة وقد تراوح بين ٢٠: ٣٠ دقيقة.

رابعاً : المعاملات العلمية :

قامت الباحثة بإجراء المعاملات العلمية للتأكد من صدق وثبات الاستبيان بالطرق الآتية:

أولاً : الصدق :

قامت الباحثة بإجراء الصدق بطريقتين كما يلي:

أ- صدق المحتوى:

استخدمت الباحثة صدق المحكمين من صحة الاستبيان عن طريق عرض استمارة الاستبيان في صورتها المبدئية على عدد (١٠) من الخبراء المتخصصين في المجال مرفق رقم (١) وذلك بغرض التحقق من أن الاستمارة تقيس ما وضعت من أجله ومدى مناسبة المحاور لعنوان البحث

ومدى مناسبة العبارات للمحور وفي ضوء آرائهم وملاحظاتهم تم إجراء بعض التعديلات إلى أن وصلت الاستمارة للصورة النهائية لها مرفق رقم (١).

ب- صدق الاتساق الداخلي :

حيث قامت الباحثة بالتعرف على معاملات الارتباط ما بين العبارة والمحور المنتمية إليه وبلغت معاملات الارتباط الدالة على صدق الاتساق الداخلي قيم تتراوح ما بين (٠,٣١٠ ، ٠,٧٩٠).

وفيما يلي عرض لعدد العبارات الخاصة بكل محور بصورة مبدئية وفقاً

للجدول (١٢)

جدول (١٢)

عدد العبارات لكل محور باستمارة الاستبيان المبدئية

م	المحور	البيان	عدد العبارات
١	الأول	المعلومات والمفاهيم المتعلقة بالثقافة الغذائية.	٢٧
٢	الثاني	الاضطرابات الغذائية.	٣٣
٣	الثالث	الحالة النفسية.	٣٧
٤	الرابع	ممارسة الأنشطة الرياضية وإنقاص الوزن.	٢٥
٥	الخامس	المستوى الاقتصادي ودخل الأسرة	١٤
٦	السادس	علاج الاضطرابات الغذائية.	١٥
		الإجمالي	١٥١

وبعد أن قامت الباحثة بوضع الصورة المبدئية لعبارات استمارة الاستبيان تم عرض الاستمارة على مجموعة من الخبراء المتخصصين في المجال مرفق رقم (٤) وذلك لأخذ آرائهم في مدى مناسبة العبارات الموضوعية للمحاور في ضوء ملاحظاتهم تم إجراء بعض التعديلات الآتية:

١- تم حذف عدد (٦) عبارات من المحور المعلومات والمفاهيم

المنتمية بالثقافة الغذائية

٢- تم حذف عدد (٩) عبارات من محور الاضطرابات الغذائية .

٣- تم حذف عدد (١٢) عبارات من محور الحالة النفسية.

٤- تم حذف عدد (٢) عبارات من محور ممارسة الأنشطة الرياضية وإنقاص الوزن.

٥- تم حذف عدد (٣) عبارات من محور المستوى الاقتصادي ودخل الأسرة.

٦- تم حذف عدد (٣) عبارات من محور علاج الاضطرابات الغذائية.

٧- وبعد أن أجريت الباحثة التعديلات المطلوبة على عبارات استمارة الاستبيان توصلت للشكل النهائي للاستمارة مرفق رقم (٤) وفيما يلي عرض لعدد العبارات بكل محور من محاور الاستبيان في صورتها النهائية وفقاً للجدول (١٣) الآتي :

جدول (١٣)

عدد العبارات لكل محور باستمارة الاستبيان

في الصورة النهائية

م	المحاور	عدد العبارات
١	المعلومات والمفاهيم المتعلقة بالثقافة الغذائية.	٢١
٢	الاضطرابات الغذائية.	٢٤
٣	الحالة النفسية.	٢٤
٤	ممارسة الأنشطة الرياضية وإنقاص الوزن.	٢٣
٥	المستوى الاقتصادي ودخل الأسرة.	١١
٦	علاج الاضطرابات الغذائية	١٢
	الإجمالي	١١٥

جدول (١٤)

معامل الارتباط الدال على صدق الاتساق الداخلي للمحور الأول للمعلومات
والمفاهيم المتعلقة بالثقافة الغذائية

ن = ٣٠

م	العبارات	معامل الارتباط
	للمحور الأول:المعلومات والمفاهيم المتعلقة بالثقافة الغذائية	
١	تختزن الطاقة الزائدة في الجسم في صورة دهون / بروتينات/ كربوهيدرات.	*٠,٥١٨
٢	السمنة تعني الوزن الزائد .	*٠,٣٤٢
٣	تتكون العناصر الرئيسية للطعام من بروتين ودهون ونشويات وماء.	*٠,٥٣٠
٤	يعني التكوين الجسماني (كتله الدهون وكتله العضلات والعظام والسوائل).	*٠,٣١٦
٥	يعني الميزان الطاقي التوازن بين السعرات الداخلة والسعرات المستهلكة في النشاط الحركي.	*٠,٣٦٥
٦	أحرص علي تناول الأملاح المعدنية للمحافظة علي صحتي.	*٠,٤١٧
٧	شرب الماء مهم لعملية التمثيل الغذائي.	*٠,٣٥٠
٨	احتواء الوجبة الغذائية علي الخضر والفاكهة مهم للحصول علي الفيتامينات.	*٠,٥٢٨
٩	مضاد الأكسدة هامه في الوجبه للغذائية.	*٠,٤٠١
١٠	القاعدة الاساسية للهرم الغذائي هي الكربوهيدرات وقمته الدهون.	*٠,٥٥٤
١١	أتناول البروتينات بكثرة لزيادة وبناء عضلاتي.	*٠,٤٣٨
١٢	شرب الماء مهم في الاجواء الحاره.	*٠,٥١٧
١٣	الاباء البدناء ينجبون أبناء بدناء.	*٠,٥٧١
١٤	وجود الخضروات والفاكهة الطازجة عنصر هام في وجبتي الغذائية .	*٠,٣٤٩
١٥	ألتزمي بتطبيق الهرم الغذائي في وجبتي يكسبني القوام الرشيق .	*٠,٣٧٤
١٦	تساعد الوجبة المشتملة على الألياف النباتية على حمايتي من الإمساك .	*٠,٤٠٢
١٧	أكثرمن تناول البروتين لبناء عضلاتي .	*٠,٣٧١
١٨	أحرص على توافر العناصر الرئيسية للغذاء في كل أكلاتي .	*٠,٣٨٣
١٩	أكثر من تناول الوجبات الخفيفة على مدار اليوم .	*٠,٣٤٥
٢٠	البوليميا العصبية تعني شهية بلا شبع .	*٠,٤١٣
٢١	ارتفاع الوعي الثقافي الصحي للام يجب أنقلها من الإصابة بالاضطرابات الغذائية .	*٠,٥٧١
	المجموع	*٠,٤٩٥

قيمة ر الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٣٠٦

يتضح من الجدول أن معاملات الارتباط الدال على صدق الاتساق الداخلي

لعبارات المحور ذات دلالة إحصائية تراوحت ما بين (٠,٣١٦ ، ٠,٥٧١) وأن العبارات

جميعها دالة من محور المعلومات والمفاهيم المتعلقة بالثقافة الغذائية.

تابع جدول (١٤)

معامل الارتباط الدال على صدق الاتساق الداخلي للمحور الثاني الاضطرابات الغذائية

ن = ٣٠

م	العبارات	معامل الارتباط
	المحور الثاني: الاضطرابات الغذائية	
١	أتناول الحلويات والنشويات بكثرة عند احساسى بالحزن (إيمان الطعام).	*٠,٤٢١
٢	أشعر بعقدة الذنب بسبب الإفراط في الغذاء.	*٠,٤٢٢
٣	أعاني كثير من من انقطاع الطمث في فترات إنقاص الوزن.	*٠,٤٠٧
٤	أشعر أحب أن أكل في الحفلات حتى أنني لا أستطيع التوقف.	*٠,٤٨٣
٥	أشعر أفكر في الطعام في تناول الطعام.	*٠,٥٩٠
٦	أعتقد أن الوركين عندي كبيرين جدا.	*٠,٦٢٢
٧	أشعر أكل باعتدال أمام الآخرين وأفرط في الطعام من ورائهم.	*٠,٤٨٥
٨	أشعر بالانتفاخ عند تناولي وجبة غذائية عادية.	*٠,٣٩٩
٩	أشعر أن فخذي في حجمها الطبيعي.	*٠,٥٧٣
١٠	أشعر أكل وأشرب في سرية.	*٠,٣٣١
١١	أعتقد أن الوركين بحجم طبيعي.	*٠,٥٢٧
١٢	الطعام هو آخر شيء أفكر فيه.	*٠,٣٢٢
١٣	أستاء من الأفراد الذين يتناولون الطعام بكثرة.	*٠,٤٨٤
١٤	أتابع باستمرار في وسائل الإعلام كل ما يتعلق بطرق إنقاص الوزن.	*٠,٤٥٥
١٥	أحاول دائما أن أكون أكثر نحافة من زملائي بالكلية.	*٠,٣١٥
١٦	أهتم بالقيمة الغذائية للطعام الذي أتأكله.	*٠,٦١٢
١٧	أعتقد أن سر رشاقتي هو تقليدي لمطربة معينة.	*٠,٤٥٢
١٨	أفضل تناول الطعام بالمنزل عن الخروج مع أصدقاء الكلية إلى المطعم.	*٠,٧٧٣
١٩	أعاني من تقلب وزني بصفة متكررة .	*٠,٣١٠
٢٠	لا أراغب في تناول أطعمة معينة .	*٠,٤٦٥
٢١	أتناول طعامي بسرعة بدون مضغ .	*٠,٥١٧
٢٢	أقبل على شراهة الأطعمة الحلوى (الحلويات / الجاتوهات / التورتات) وخاصة خلال الدورة الشهرية .	*٠,٧٦٩
٢٣	أستخدم الملابس بكثرة لإنقاص وزني (اللبوس / الأقماع) .	*٠,٦٠٢
٢٤	هناك بعض أفراد أسرتي يعانون من العصبي (البوليميا) .	*٠,٦٥١
	المجموع	*٠,٦٤٥

قيمة ر الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٣٠٦

يتضح من الجدول أن معاملات الارتباط الدال على صدق الاتساق الداخلي

لعبارات المحور ذات دلالة إحصائية تراوحت ما بين (٠,٣١٠ ، ٠,٧٧٣) وأن العبارات

جميعها دالة من محور الاضطرابات الغذائية.

تابع جدول (١٤)

معامل الارتباط الدال على صدق الاتساق الداخلى للمحور الثالث الحالة النفسية

ن = ٣٠

م	العبارات	معامل الارتباط
	المحور الثالث: الحالة النفسية	
١	في حالة تعكر المزاج تناول الطعام بكثرة.	*.٣١٠
٢	أشعر بأنني على قدرة بالتحكم في الأشياء من حولي.	*.٣٨٩
٣	أشعر بالارتباك تجاه العاطفه التي أحسن بها نحو زملائي بالكلية.	*.٣٨٣
٤	أقوم بتضخيم أهمية الوزن (الهوس بالوزن).	*.٣١٤
٥	أشعر بعدم الكفاءة وعدم الملائمة بالرغم من تفوقى الرياضي والعلمي.	*.٣١٧
٦	وأنا طفل حاولت جاهداً الا أحبط وألدي ومدرستى في أدائى بالمدرسة.	*.٦٤٠
٧	أشعر بمشكلة التعبير عن عواطفى أمام الآخرين.	*.٥٥٣
٨	أكره أن أكون أقل في أشياء كثيرة تتعلق بأدائى العسلى والنظري .	*.٣٧٨
٩	أنتى أفكر في اللعالم في تناول الطعام.	*.٤٤٥
١٠	أنتى أشعر بالسعادة لأننى لم أعد طفلاً.	*.٥١٧
١١	أشعر بالارتباك اذا ما كنت جائع أو غير جائع.	*.٦٥١
١٢	أعائى كثير من اضطرابات النوم.	*.٤٢٥
١٣	أخاف من عدم قدرتى على التحكم في مشاعرى تجاه طعامى.	*.٤١١
١٤	عندما أكون متضامناً لا أعرف اذا كنت حزينا أم خائفاً أم غاضباً.	*.٤٦١
١٥	أشعر بأن على أن أفعل شياء بشكل تام أو لا أفعلها مطلقاً تجاه الآخرين.	*.٣٩٤
١٦	أشعر بالضيق اذا حاول شخص من الجنس الاخر التقرب منى خاصة خلال مراحل وسنوات الكلية.	*.٦٢١
١٧	أشعر بالفراغ العاطفى بالرغم من أنى وسط زملائي بالكلية.	*.٤٥٠
١٨	أستطيع التحدث عن أفكارى أو احساسى الشخصية مع زملائي بالكلية.	*.٥٧٦
١٩	عندى مشاعرى لا أستطيع تحديدها نحو اساتذتى بالكلية.	*.٣٨٥
٢٠	عندما أكون متضامناً أخاف ان أبدأ في تناول الطعام.	*.٤٨٦
٢١	سعادتى لا توصف عندما يقول لى الآخرين أنتى نحيفه.	*.٥٧١
٢٢	أكره الحديث عن الطعام.	*.٥٥٥
٢٣	غالباً ما يستهوينى الشباب ذوى العضلات الفتية.	*.٤٦٤
٢٤	أمر بحالات من الحزن والاكتئاب بسبب بصغر حجم عضلاتى.	*.٦٥٩
	المجموع	*.٦٤٣

قيمة ر الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٣٠٦

يتضح من الجدول أن معاملات الارتباط الدال على صدق الاتساق الداخلى

لعبارات المحور ذات دلالة إحصائية تراوحت ما بين (٠,٣١٠ ، ٠,٦٥١) وأن العبارات

جميعها دالة من محور الحالة النفسية.

تابع جدول (١٤)

معامل الارتباط الدال على صدق الاتساق الداخلي للمحور الرابع ممارسة الأنشطة الرياضية وإنقاص الوزن

ن = ٣٠

م	العبارات	معامل الارتباط
	المحور الرابع: ممارسة الأنشطة الرياضية وإنقاص الوزن:	
١	أذهب إلى النادي الصحي بصفة منتظمة لتنمية عضلات جسمي.	*٠,٦٢٩
٢	أحرص على التردد إلى النادي الصحي بصفة مستمرة لاكتساب الرشاقة.	*٠,٤٨٥
٣	أشعر بالسعادة عندما يخبرني زملائي بالنادي الصحي بقوة عضلاتي.	*٠,٣١٠
٤	أحرص على اكتساب الجسم الرياضي العضلات القوية.	*٠,٥٧٨
٥	قوة عضلاتي تدفعني إلى المزيد من ممارسة التمارين.	*٠,٥١٠
٦	ممارسة الرياضة أهم طقوس حياتي لإنقاص وزني.	*٠,٤٤٨
٧	نجسي المفضل وراء ترددي المنتظم على النادي الصحي.	*٠,٦٠٩
٨	كثيرا ما حاولت إتباع النظام الغذائي بالنادي الصحي .	*٠,٦٢٥
٩	أحرص على التردد على النادي الصحي بمعدل ثلاثة مرات أسبوعيا .	*٠,٧١١
١٠	أمارس التمرينات الرياضية الغنية لكي أحرق السعرات الحرارية .	*٠,٥١٦
١١	لا أقبل نصيحة النادي الصحي باستخدام مدارات البول لإنقاص وزني .	*٠,٤٩١
١٢	أفضل تمرينات الإيروبيك (الهوائية) على الأجهزة الرياضية بالنادي الصحي .	*٠,٤٨٦
١٣	غالبا ما ارتدى البدلة المطاطية لأداء تمريناتي .	*٠,٧٩٠
١٤	أتردد يوميا على النادي الصحي للمحافظة علي ثبات وزني .	*٠,٦٤٦
١٥	غالبا ما استمر طوال جلسة التمرينات الرياضية بالنادي الصحي لإنقاص وزني .	*٠,٦٣٠
١٦	لا أفضل ممارسة أي نشاط رياضي لإنقاص وزني بالمرّة .	*٠,٤٩٨
١٧	أحرص علي تناول كميات كبيرة من المياه خلال أدائي للتمرينات البدنية .	*٠,٤١٧
١٨	أنا عضو رياضي مميز بالفرق الرياضية بالجامعة .	*٠,٦٣٨
١٩	مهما زاد وزني فإني أخشى ممارسة أي نشاط .	*٠,٣٣١
٢٠	أشتركي في الفرق الرياضية بالجامعة يكسبني القوام الرشيق والثقة بالنفس والشهرة.	*٠,٤١٥
٢١	أشترك في الرياضة لأخفي إصابتي بالتحافة المرضية [إلثوريكسيا نرفوزا]	*٠,٥٩١
٢٢	أشتركي في بعض الأنشطة الرياضية هو السبب الرئيسي لاصابتي بالشهره العصبي (البوليميا نرفوزا) .	*٠,٤٧١
٢٣	مدربي هو الذي دفعني لتناول مدرات البول وحبوب التخسيس لإنقاص وزني .	*٠,٥١٨
	المجموع	*٠,٦٠١

قيمة ر الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٣٠٦

يتضح من الجدول أن معاملات الارتباط الدال على صدق الاتساق الداخلي لعبارات

المحور ذات دلالة إحصائية تراوحت ما بين (٠,٣١٠ ، ٠,٧٩٠) وأن العبارات جميعها دالة من محور ممارسة الأنشطة الرياضية وإنقاص الوزن.

تابع جدول (١٤)

معامل الارتباط الدال على صدق الاتساق الداخلي للمحور الخامس المستوي الاقتصادي ودخل الاسرة

ن = ٣٠

م	العبارات	معامل الارتباط
	المحور الخامس: المستوي الاقتصادي ودخل الاسرة:	
١	قدراتي المادية لا تسمح لي بإجراء عمليات جراحية للتخلص من الدهون الزائدة بجسمي	*٠,٥٧٢
٢	تعاني أسرتي من أزمات مالية.	*٠,٨٢٤
٣	أشعر بالحزن لاني لا أملك ثمن شراء أجهزة رياضية بالمنزل.	*٠,٨٤٤
٤	كثير ما أشعر بالإحباط لعدم قدرتي على الاشتراك في أي نادي صحي.	*٠,٧٣١
٥	قدراتي المادية لا تسمح لي بالاشتراك في أي نادي صحي.	*٠,٧٦١
٦	دخل أسرتي المرتفع يساعدني على الانتظام بالنادي الصحي.	*٠,٤٣٢
٧	معظم وجباتي الغذائية تصلني بالمنزل من المطعم القريب.	*٠,٨٠٣
٨	وجباتي خارج المنزل تستنفذ أغلب مصروفي.	*٠,٧٧٠
٩	دخل أسرتي لا يكفي احتياجاتها لشراء الأطعمة الجاهزة.	*٠,٧٩٩
١٠	مصروفي الضئيل هو سر نحافتي.	*٠,٦٠٦
١١	انخفاض دخل اسرتي يهتّم تناول وجبات غذائية محددة .	*٠,٧٧٠
	المجموع	*٠,٧٤٣

قيمة ر الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٣٠٦

يتضح من الجدول أن معاملات الارتباط الدال على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور ذات دلالة إحصائية تراوحت ما بين (٠,٤٣٢ ، ٠,٨٤٤) وأن العبارات جميعها دالة من محور المستوي الاقتصادي ودخل الاسرة.

تابع جدول (١٤)

معامل الارتباط الدال على صدق الاتساق الداخلى للمحور السادس علاج
الاضطرابات الغذائية

ن = ٣٠

م	العبارات	معامل الارتباط
	المحور السادس: علاج الاضطرابات الغذائية:	
١	أفضل عمليات شطف الدهون للتخلص من السمنة.	*٠,٥٥٠
٢	أتناول أقراص التخسيس أكثر من مرة أسبوعياً كوسيلة لإنقاص وزني.	*٠,٥٠٦
٣	كثيراً ما افكر للذهاب إلى طبيب نفسي لعلاج مشكلاتي .	*٠,٥٢٣
٤	أؤيد الرأي في عمل سجل دقيق لتسجيل السعرات الحرارية .	*٠,٦٠٣
٥	أتناول الأدوية المعتادة للاكتئاب لعلاج الشرة العصبية (البوليميا) .	*٠,٥٦٩
٦	أعتقد أن الذهاب إلى الطبيب النفسي يساعد في استعادة سيطرتي على تناول الطعام .	*٠,٦١٦
٧	معرفتي بالأضرار الناتجة عن تناول الأكل بسرعة وشراهة قد يساعد في علاجي .	*٠,٤١١
٨	أفتناعى بمشكلتي وعدم إنكارها أول خطوة إيجابية في طريق العلاج .	*٠,٤١٤
٩	أعتقد أن لأسرتي وأصدقائي دوراً إيجابياً في علاجي من الاضطرابات الغذائية .	*٠,٦٤٤
١٠	رؤيتي لصور بعض المريضات بفقدان الشهية العصبية يؤدي إلي افتناعي بالعدول عن كراهية الطعام.	*٠,٤٤٢
١١	أعتقد أن الصيام الصحي يساعد في علاجي من الشره العصبية (البوليميا نرفوزا) .	*٠,٣٦٤
١٢	التدخل الجراحي (تدبيس المعدة) هو أفضل وسيلة لعلاج الشره العصبية (البوليميا نرفوزا)	*٠,٤١٧
	المجموع	*٠,٦٢٣

قيمة ر الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٣٠٦

يتضح من الجدول أن معاملات الارتباط الدال على صدق الاتساق الداخلى
لعبارات المحور ذات دلالة إحصائية تراوحت ما بين (٠,٤١١، ٠,٦٤٤) وأن
العبارات جميعها دالة من محور علاج الاضطرابات الغذائية.

أ- تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق:

قامت الباحثة بحساب معامل الثبات لاستمارة عن طريق تطبيق الاستبيان وإعادة تطبيقه على العينة الاستطلاعية وكان الفاصل الزمني بين التطبيق الأول والثاني ٧ أيام في الفترة من ١/٤/٢٠٠٦ وحتى ١٥/٤/٢٠٠٦ م .

وفيما يلي عرض لعدد العبارات الخاصة بكل محور بصورة مبدئية وفقاً للجدول (١٥).

جدول (١٥)

عدد العبارات لكل محور باستمارة الاستبيان المبدئية

م	المحور	المحاور	عدد العبارات
١	الأول	المعلومات والمفاهيم المتعلقة بالثقافة الغذائية.	٢١
٢	الثاني	الاضطرابات الغذائية.	٢٤
٣	الثالث	الحالة النفسية.	٢٤
٤	الرابع	ممارسة الأنشطة الرياضية وإنقاص الوزن.	٢٣
٥	الخامس	المستوي الاقتصادي ودخل الأسرة.	١١
٦	السادس	علاج الاضطرابات الغذائية	١٢
	الإجمالي		١١٥

وبعد أن قامت الباحثة بوضع الصورة المبدئية لعبارات استمارة الاستبيان تم عرض الاستمارة على مجموعة من الخبراء المتخصصين في المجال مرفق رقم (٣) وذلك لأخذ آرائهم في مدى مناسبة العبارات الموضوعية للمحاور في ضوء ملاحظاتهم تم إجراء بعض التعديلات الآتية:

تم حذف عدد (٣) عبارات من المحور المعلومات والمفاهيم المتعلقة بالثقافة الغذائية

تم حذف عدد (٥) عبارات من محور الاضطرابات الغذائية .

تم حذف عدد (٧) عبارات من محور الحالة النفسية.

تم حذف عدد (٢) عبارات من محور ممارسة الأنشطة الرياضية وإنقاص الوزن.

تم حذف عدد (٢) عبارة من محور المستوي الاقتصادي ودخل الأسرة.

تم حذف عدد (٢) عبارة من محور علاج الاضطرابات الغذائية.

وبعد أن أجرت الباحثة التعديلات المطلوبة على عبارات استمارة الاستبيان توصلت للشكل النهائي للاستمارة مرفق رقم (٤) وفيما يلي عرض لعدد العبارات بكل محور من محاور الاستبيان في صورتها النهائية وفقاً للجدول (١٦) الآتي :

جدول (١٦)

عدد العبارات لكل محور باستمارة الاستبيان

في الصورة النهائية

م	المحاور	عدد العبارات
١	المعلومات والمفاهيم المتعلقة بالثقافة الغذائية.	١٨
٢	الاضطرابات الغذائية.	١٩
٣	الحالة النفسية.	١٧
٤	ممارسة الأنشطة الرياضية وإنقاص الوزن.	٢١
٥	المستوي الاقتصادي ودخل الأسرة.	٩
٦	علاج الاضطرابات الغذائية	١٠
	الإجمالي	٩٤

جدول (١٧)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني الدال على ثبات للمحور الأول
المعلومات والمفاهيم المتعلقة بالثقافة الغذائية

ن = ٣٠

م	العبارات	معامل الارتباط
	للمحور الأول:المعلومات والمفاهيم المتعلقة بالثقافة الغذائية	
١	تخزن الطاقة الزائدة في الجسم في صورة دهون / بروتينات / كربوهيدرات.	*٠,٣٨٨
٢	السمنة تعني الوزن الزائد .	*٠,٣٩٣
٣	تتكون العناصر الرئيسية للطعام من بروتين ودهون ونشويات وماء.	*٠,٤٩٣
٤	يعني التكوين الجسماني (كتله الدهون وكتله العضلات والعظام والسوائل.	*٠,٣٧٢
٥	يعني الميزان الطاقى التوازن بين السعرات الداخلة والسعرات المستهلكه في النشاط الحركي.	*٠,٣٥٠
٦	أحرص على تناول الأملاح المعدنية للمحافظة على صحتي.	*٠,٤٠٨
٧	شرب الماء مهم لعملية التمثيل الغذائي.	*٠,٥٩١
٨	احتواء الوجبه الغذائية على الخضر والفاكهة مهم للحصول على الفيتامينات.	*٠,٥٧٩
٩	مضاد الأكسدة هامه في الوجبه الغذائية.	*٠,٦١٨
١٠	القاعدة الاساسية للهرم الغذائي هي الكربوهيدرات وقيمه الدهون.	*٠,٥٦٠
١١	أتناول البروتينات بكثرة لزيادة وبناء عضلاتي.	*٠,٤٧٤
١٢	شرب الماء مهم في الاجراء الحاره.	*٠,٤٢٧
١٣	وجود الخضروات والفاكهة الطازجة عنصر هام في وجبتي الغذائية .	*٠,٥٠١
١٤	للتزلي بتطبيق الهرم الغذائي في وجبتي يكسبني القوام الرشيق .	*٠,٥٤٦
١٥	أكثر من تناول البروتين لبناء عضلاتي .	*٠,٤١٦
١٦	أحرص على توافر العناصر الرئيسية للغداء في كل أكلاتي .	*٠,٤٠٦
١٧	أكثر من تناول الوجبات الخفيفة على مدار اليوم .	*٠,٥٨٠
١٨	ارتفاع الوعي الثقافى الصحى للام يجنب أطفالها من الإصابة بالاضطرابات الغذائية .	*٠,٥١٠
	المجموع	*٠,٤٢٧

قيمة ر الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٣٠٦

يتضح من الجدول أن معاملات الارتباط الدال على صدق الثبات لعبارات المحسور ذات دلالة إحصائية تراوحت ما بين (٠,٣٥٠ ، ٠,٥٩١) وأن العبارات جميعها دالة من محور المعلومات والمفاهيم المتعلقة بالثقافة الغذائية .

تابع جدول (١٧)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني الدال على ثبات للمحور الثاني
الاضطرابات الغذائية

ن = ٣٠

م	العبارات	معامل الارتباط
	المحور الثاني: الاضطرابات الغذائية	
١	أ تناول الحلويات والنشويات بكثرة عند احساسى بالحزن (إيمان الطعام).	*٠,٤٥١
٢	أشعر بعقدة الذنب بسبب الإفراط في الغذاء.	*٠,٥١٥
٣	أني أحب أن أكل في الحفلات حتي أنني لا أستطيع التوقف.	*٠,٤٩٢
٤	أني أكل باعتدال أمام الآخرين وأفرط في الطعام من ورائهم.	*٠,٣١٥
٥	أشعر بالانتفاخ عند تناولي وجبه غذائية عادية.	*٠,٣٥٧
٦	أشعر أن فخدي في حجمها الطبيعي.	*٠,٣٣٣
٧	أني أكل وأشرب في سرية.	*٠,٣٨٨
٨	أعتقد أن الوركين بحجم طبيعي.	*٠,٣٦١
٩	الطعام هو آخر شئ أفكر فيه.	*٠,٣٣٣
١٠	أستاء من الأفراد الذين يتناولون الطعام بكثرة.	*٠,٣٥٩
١١	أتابع باستمرار في وسائل الإعلام كل مايتعلق بطرق إنقاص الوزن.	*٠,٣٩٣
١٢	أحاول دائما أن أكون أكثر نحافة من زملائي بالكلية.	*٠,٣١٠
١٣	أتمم بالقيمة الغذائية للطعام الذي أتناوله.	*٠,٤٤٨
١٤	أعتقد أن سر رشاقتي هو تقليدي لمطربة معينة.	*٠,٤٢٤
١٥	أعاني من تقلب وزني بصفة متكررة .	*٠,٣٨٠
١٦	أتناول طعامي بسرعة بدون مضغ .	*٠,٤٧٦
١٧	أقبل على شراهة الأطعمة الحلوى (الحلويات / الجاتوهات / التورتات) وخاصة خلال النورة الشهرية .	*٠,٣٧٦
١٨	استخدام المليينات بكثرة لإنقاص وزني (اللوس / الأقماع) .	*٠,٤٢٨
١٩	هناك بعض أفراد اسرتي يعانون من العصبي (البوليميا) .	*٠,٣٦٦
	المجموع	*٠,٤٨٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٣٠٦

يتضح من الجدول أن معاملات الارتباط الدال على صدق الثبات لعبارات المحور ذات دلالة إحصائية تراوحت ما بين (٠,٤٩٢، ٠,٣١٠) وأن العبارات جميعها دالة من محور الاضطرابات الغذائية .

تابع جدول (١٧)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني الدال على ثبات للمحور الثالث
الحالة النفسية

ن = ٣٠

م	العبارات	معامل الارتباط
	المحور الثالث: الحالة النفسية	
١	في حالة تعكر المزاج تناول الطعام بكثرة.	*٠,٤٨٤
٢	أشعر بأنني علي قدرة بالتحكم في الأشياء من حولي.	*٠,٣٥١
٣	أشعر بالارتباك تجاه العاطفه التي أحسن بها نحو زملائي بالكلية.	*٠,٤٣٣
٤	أشعر بعدم الكفاءة وعدم الملائمة بالرغم من تفوقي الرياضي والعلمي.	*٠,٣٩٨
٥	أشعر بمشكلة التعبير عن عواظفي أمام الآخرين.	*٠,٤٠٥
٦	أكره أن أكون أقل في أشياء كثيرة تتعلق بأدائي العملي والنظري .	*٠,٣١٩
٧	أنني أفكر في الطعام في تناول الطعام.	*٠,٣١١
٨	أنني أشعر بالسعادة لأنني لم أعد طفلاً.	*٠,٣٦٢
٩	أشعر بالارتباك اذا ما كنت جائع أو غير جائع.	*٠,٣٧١
١٠	أعاني كثير من اضطرابات النوم.	*٠,٤٣٩
١١	أخاف من عدم قدرتي علي التحكم في مشاعري تجاه طعامي.	*٠,٣٢١
١٢	أشعر بأن علي أن أفعل شياء بشكل تام أو لا أفعلها مطلقا تجاه الآخرين.	*٠,٤٢٥
١٣	أشعر بالفراغ العاطفي بالرغم من أنني وسط زملائي بالكلية.	*٠,٣٩٤
١٤	استطيع للتحدث عن أفكاري أو احساسيس الشخصية مع زملائي بالكلية.	*٠,٤٠٨
١٥	عندما أكون متضامناً أخاف ان ابدأ في تناول الطعام.	*٠,٣٢٣
١٦	غالباً ما يستهويني الشباب ذوي العضلات الفتنة.	*٠,٣٦٣
١٧	أمر بحالات من الحزن والاكتئاب بسبب وزني .	*٠,٤٤٠
	المجموع	*٠,٤٤٢

قيمة ر الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٣٠٦

يتضح من الجدول أن معاملات الارتباط الدال على صدق الثبات لعبارات المحور ذات دلالة إحصائية تراوحت ما بين (٠,٣١١ ، ٠,٤٤٨) وأن العبارات جميعها دالة من محور الحالة النفسية .

تابع جدول (١٧)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني الدال على ثبات للمحور الرابع
ممارسة الأنشطة الرياضية وإنقاص الوزن

ن = ٣٠

م	العبارات	معامل الارتباط
	المحور الرابع: ممارسة الأنشطة الرياضية وإنقاص الوزن:	
١	أذهب إلى النادي الصحي بصفة منتظمة لتنمية عضلات جسمي.	*٠,٣٦٨
٢	أحرص على التردد إلى النادي الصحي بصفة مستمرة لاكتساب الرشاقة.	*٠,٣٨٤
٣	أشعر بالسعادة عندما يخبرني زملائي بالنادي الصحي بقوة عضلاتي.	*٠,٣٣٠
٤	أحرص على اكتساب الجسم الرياضي العضلات القوية.	*٠,٤٤٨
٥	قوة عضلاتي تدفعني لمزيد من التمرين.	*٠,٣٥٦
٦	ممارسة الرياضة أهم طقوس حياتي لإنقاص وزني.	*٠,٤٤٨
٧	كثيرا ما حاولت إتباع النظام الغذائي بالنادي الصحي .	*٠,٣٦٥
٨	أحرص على التردد على النادي الصحي بمعدل ثلاثة مرات أسبوعيا .	*٠,٣٥٧
٩	أمارس التمرينات الرياضية العنيفة لكي أحرق السعرات الحرارية .	*٠,٤٧٨
١٠	لا أقبل نصيحة النادي الصحي باستخدام مدارات البول لإنقاص وزني .	*٠,٤٠٤
١١	أفضل تمرينات الإيروبيك (الهدائية) على الأجهزة الرياضية بالنادي الصحي.	*٠,٣٦١
١٢	غالبا ما ارتدى البنتلة المطاطية لأداء تمريناتي .	*٠,٣١٤
١٣	أتردد يوميا على النادي الصحي للمحافظة على ثبات وزني .	*٠,٤٧٤
١٤	غالبا ما استمر طوال جلسة التمرينات الرياضية بالنادي الصحي لإنقاص وزني .	*٠,٤٢٢
١٥	لا أفضل ممارسة أي نشاط رياضي لإنقاص وزني بالمرّة .	*٠,٣٧٣
١٦	أحرص على تناول كميات كبيرة من المياه خلال أدائي للتمرينات البدنية .	*٠,٥٢١
١٧	أنا عضو رياضي مميز بالفرق الرياضية بالجامعة .	*٠,٤٩٨
١٨	مهما زاد وزني فأني أخشي ممارسة أي نشاط .	*٠,٣٦٨
١٩	أشتركي في الفرق الرياضية بالجامعة يكسبني القوام الرشيق والثقة بالنفس والشهرة.	*٠,٣٦٢
٢٠	أشترك في الرياضة لأخفي إصابتي بالتهنئة المرضية [لإنوريكسيا نرفوزا]	*٠,٣٩٦
٢١	أشتركي في بعض الأنشطة الرياضية هو السبب الرئيسي لإصابتي العصبي (البوليميا نرفوزا) .	*٠,٣٩٧
	المجموع	*٠,٥١٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٣٠٦

يتضح من الجدول أن معاملات الارتباط الدال على صدق الثبات لعبارات المحور

ذات دلالة إحصائية تراوحت ما بين (٠,٣٣٠ ، ٠,٥١٢) وأن العبارات جميعها دالة

من محور ممارسة الأنشطة الرياضية وإنقاص الوزن.

تابع جدول (١٧)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني الدال على ثبات للمحور الخامس
المستوي الاقتصادي ودخل الأسرة

ن = ٣٠

م	العبارات	معامل الارتباط
	المحور الخامس: المستوي الاقتصادي ودخل الأسرة:	
١	قدراتي المادية لا تسمح لي بإجراء عمليات جراحية لتخلص من الدهون الزائدة بجسمي	*٠,٣٩١
٢	تعاني أسرتي من أزمات مالية.	*٠,٣٧٦
٣	أشعر بالحزن لاني لا أملك ثمن شراء أجهزة رياضية بالمنزل.	*٠,٤٣٠
٤	كثير ما أشعر بالإحباط لعدم قدرتي علي الاشتراك في أي نادي صحي.	*٠,٣٨٩
٥	دخل أسرتي المرتفع يساعدي علي الانتظام بالنادي الصحي.	*٠,٣٧٦
٦	وجباتي خارج المنزل تستنفذ أغلب مصروفي.	*٠,٣٥٨
٧	دخل أسرتي لا يكفي احتياجاتها لشراء الأطعمة الجاهزة.	*٠,٣١٣
٨	مصروفي الضئيل هو سر نحافتي.	*٠,٣٦٦
٩	انخفاض دخل اسرتي يحتم تناول وجبات غذائية محددة .	*٠,٣٤٠
	المجموع	*٠,٤٢٦

قيمة ر الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٣٠٦

يتضح من الجدول أن معاملات الارتباط الدال على صدق الثبات لعبارات المحور ذات دلالة إحصائية تراوحت ما بين (٠,٣١٣ ، ٠,٤٣٠) وأن العبارات جميعها دالة من محور المستوي الاقتصادي ودخل الأسرة.

تابع جدول (١٧)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني الدال على ثبات للمحور السادس
علاج الاضطرابات الغذائية

ن = ٣٠

م	العبارات	معامل الارتباط
	المحور السادس: علاج الاضطرابات الغذائية:	
١	أفضل عمليات شفط الدهون لتخلص من السمنة.	*٠,٣٣٦
٢	أتناول أقراص التخسيس أكثر مرة أسبوعياً كوسيلة لإنقاص وزني.	*٠,٣٦٥
٣	كثيراً ما افكر للذهاب إلي طبيب نفسي لعلاج مشكلتي .	*٠,٣٤٩
٤	أزيد للرأي في عمل سجل دقيق لتسجيل السرعات الحرارية .	*٠,٤٩٠
٥	أتناول الأدوية المعتادة للاكتئاب لعلاج الشرة العصبي (البوليميا) .	*٠,٣٧٨
٦	أعتقد أن الذهاب إلي الطبيب النفسي يساعد في استعادة سيطرتي على تناول الطعام .	*٠,٣٢١
٧	معرفتي بالأضرار الناتجة عن تناول الأكل بسرعة وشرهة قد يساعد في علاجي .	*٠,٤٦٢
٨	أقتاعى بمشكلتي وعدم إنكارها أول خطوة ايجابية في طريق العلاج .	*٠,٣٢٧
٩	أعتقد أن لأسرتي وأصدقائي دوراً إيجابياً في علاجي من الاضطرابات الغذائية .	*٠,٣٣٥
١٠	أعتقد أن الصيام الصحي يساعد في علاجي من الشره العصبي (البوليميا نرفوزا) .	*٠,٣١٠
	المجموع	*٠,٤٠٣
	المجموع الكلي	*٠,٤٧٨

قيمة ر الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٣٠٦

يتضح من الجدول أن معاملات الارتباط الدال على صدق الثبات لعبارات المحور ذات دلالة إحصائية تراوحت ما بين (٠,٣١٠ ، ٠,٤٩٠) وأن العبارات جميعها دالة من محور علاج الاضطرابات الغذائية .

جدول (١٨)
معامل الثبات ألفا كرونبيخ

م	المحور	معامل الثبات
١	المعلومات والمفاهيم المتعلقة بالثقافة الغذائية	*٠,٦٤٨
٢	الاضطرابات الغذائية	*٠,٧٧٠
٣	الحالة النفسية	*٠,٨٥٩
٤	ممارسة الأنشطة الرياضية وإنقاص الوزن	*٠,٧٣٨
٥	المستوى الاقتصادي ودخل الاسرة	*٠,٨٣٩
٦	علاج الاضطرابات الغذائية	*٠,٨٣٧
	المجموع	*٠,٧٩٨

قيمة ر الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٣٠٦

يتضح من الجدول (١٨) أن معامل ثبات ألفا يتراوح ما بين (٠,٦٤٨،

٠,٨٥٩)

خامساً : التجربة الأساسية:

بعد التأكد من صدق وثبات استمارة الاستبيان قامت الباحثة بتطبيق الدراسة الأساسية في الفترة من ٢٠٠٦/١٠/١ م وحتى ٢٠٠٦/١٠/٣٠ م وذلك من خلال الاستمارة المعدة لتطبيق مرفق رقم (٤) .

وبعد الانتهاء من تطبيق الاستمارة قيد البحث تم تفرغ البيانات وإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لهذه البيانات.
سادساً : المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحثة المعالجات التالية لملامتها لطبيعة بيانات البحث:

١- المتوسط الحسابي.

٢- الوسيط.

٣- الإنحراف.

٤- الإلتواء.

٥- النسبة المئوية.

٦- اختبار (ت) test لدلالة الفروق

٧- ٢٤ .