

الفصل الرابع

- عرض النتائج.
- مناقشة النتائج.

أولاً : عرض النتائج :

بناء على الاستبيان المستخدم وأدوات البحث المستخدمة وعينة البحث وقوامها (٢٦٨ طالبة وطالب) والجدوال الاحصائية تم التوصل إلى :

١. تفسير نتائج البحث :

مناقشة عينة طلاب القاهرة:

١. محور المعلومات والمفاهيم المتعلقة بالثقافة الغذائية:

يتضح من الجدول (١٩) أن المتوسطات تتراوح ما بين (٢,٠٢١ ، ٢,٨٠٤) ونسبة مئوية تتراوح ما بين (٧٢% ، ٩٤%) وهناك فروقاً دالة إحصائياً في عبارات المحاور أرقام (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨ ، ٩ ، ١٠ ، ١١ ، ١٢ ، ١٣ ، ١٤ ، ١٧ ، ١٨) .

وكانت الفروق لصالح الاستجابة (نعم) في العبارات أرقام (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ،

٧ ، ٨ ، ٩ ، ١٠ ، ١١ ، ١٢ ، ١٣ ، ١٨) وهي على الترتيب وفقاً لنسبتها المئوية كما يلي:

- احتواء الوجبة الغذائية علي الخضر والفاكهة مهم للحصول علي الفيتامينات.

بنسبة مئوية ٩٤%

بنسبة مئوية ٩٣%

بنسبة مئوية ٩١%

بنسبة مئوية ٨٧%

▪ يعني الميزان الطاقي التوازن بين السرعات الداخلة والسرعات المستهلكة في النشاط الحركي.

بنسبة مئوية ٨٧%

بنسبة مئوية ٨٦%

▪ يعني التكوين الجسماني (كتله الدهون وكتله العضلات والعظام والسوائل.

▪ تختزن الطاقة الزائدة في الجسم في صورة دهون / بروتينات/ كربوهيدرات.

بنسبة مئوية ٨٤%

بنسبة مئوية ٨٣%

▪ مضاد الأكسدة هامه في الوجبة الغذائية.

بنسبة مئوية ٧٩%

▪ شرب الماء مهم في الأجواء الحاره.

بنسبة مئوية ٧٨%

▪ للسمنة تعني الوزن الزائد .

بنسبة مئوية ٧٧%

▪ أتناول البروتينات بكثرة لزيادة وبناء عضلاتي.

▪ ارتفاع الوعي الثقافي الصحي للام يجنب أطفالها من الإصابة بالاضطرابات للغذائية .

بنسبة مئوية ٧٦%

▪ للقاعدة الأساسية للهرم الغذائي هي الكربوهيدرات وقمته الدهون.

بنسبة مئوية ٧٥%

وتري الباحثة أن ذلك قد يرجع إلي أن طلاب الجامعة بشكل عام لديهم وعي ومعرفة ومعلومات ومفاهيم إيجابية نحو الثقافة الغذائية نظراً لانخراطهم في المراحل التعليمية المختلفة وتعرفهم علي الغذاء الصحي السليم والوجبات الغذائية فضلاً عن دور الأسرة في ذلك ووسائل الإعلام بالإضافة للسلوكيات الغذائية التي تساعد علي زيادة الوعي والثقافة الغذائية لدي العينة كما أن العبارات التي تم الإجابة عليها بالاستجابة نعم تعبر عن معلومات تعتبر عامة عن الثقافة الغذائية كما أنهم عينة من طلاب الجامعة وهو أرفع مستوي تعليمي مما يعني أن العينة لديهم الوعي والمعرفة بالنظام الغذائي.

اتفق علي ذلك إلهام إسماعيل محمد (١٩٩٤م) والذي أشار إلي وجود علاقة بين الثقافة الغذائية وبعض دلالات الصحة، وأشار أيضاً سليمان أحمد (١٩٨٥م) إلي مدي مقياس الطلاب للمعلومات المتعلقة بالثقافة الغذائية لأن أكثرهم لديها الحرص علي أن يكون الوجبة متكاملة ، كما أشارت ليلى محمد إبراهيم الخصري (١٩٩٦م) علي مدي الوعي لغذائي لدي الأمهات وعلاقته بالمستوي التعليمي.

كما هناك فروق أيضاً لصالح الاستجابة (إلي حد ما) في العبارات أرقام (٦،

١٤، ١٧).

- أحرص علي تناول الأملاح المعدنية للمحافظة علي صحتي. بنسبة مئوية ٧٢%
- أكثر من تناول الوجبات الخفيفة علي مدار اليوم . بنسبة مئوية ٧٢%
- ألتزمي بتطبيق الهرم الغذائي في وجبتي يكسبني القوام الرشيق . بنسبة مئوية ٦٧%

وتري الباحثة أن ذلك يرجع لتردد العينة في معرفة المعلومات التفصيلية الدقيقة عن الثقافة الغذائية وبخاصة الأملاح المعدنية والهرم الغذائي كما أن الطلبة لا يفضلون تناول الوجبات الخفيفة ولا يهتمون بتطبيق الهرم الغذائي وتناول الأملاح المعدنية ويرجع ذلك للمجهود الذهني الذي يبذلوه في الاستنكار والمجهود البدني في الذهاب إلى الجامعة الذي يجعلهم في حاجة إلى اكتساب كم من الطاقة التي لا تشبعها الوجبات الخفيفة.

اتفق علي ذلك ناصر إبراهيم الصاوي، علاء الدين محمد عثمان (١٩٩٩م) علي أن هناك نقص في الوعي الغذائي، ويرجع ذلك علي عدم وعي الطلاب بأهمية تطبيق

الهرم الغذائي والقاعدة الأساسية للهرم الغذائي أو نقص معلوماتهم عن أهمية الأملاح للمحافظة علي الصحة.

بينما لا توجد فروقاً دالة إحصائياً في باقي عبارات المحور أرقام (١٥، ١٦،)

وهي علي الترتيب وفقاً لنسبتها المئوية كما يلي.

▪ أكثر من تناول البروتين لبناء عضلاتي .
بنسبة مئوية ٧٢%

▪ أحرص علي توافر العناصر الرئيسية للغذاء في كل أكلاتي .
بنسبة مئوية ٧٢%

وترى الباحثة ذلك لاختلاف آراء العينة بالنسبة لمعلوماتهم عن البروتين والعناصر الغذائية لعدم وجود وعي غذائي لديهم لانشغالهم الدراسي وقد يرجع لعدم الاهتمام ببناء العضلات وخاصة عند الإناث وقد يرجع لعدم القدرة علي اختيار نوع الطعام في ضوء الوقت المتاح والظروف الاقتصادية.

اتفق علي ذلك محمد باهر (١٩٨٦م) والذي أكد علي أن هناك اختلاف في المعلومات والسلوكيات الغذائية لدي طلاب الجامعة علي ليس أكثرهم حرص علي توافر العناصر الرئيسية للغذاء أو هل يخترن الجسم للطاقة الزائدة في صورة دهون.

٩٢ = ن

جدول (١٩) التكرارات والنسب لجامعة القاهرة للمحور الاول المعلومات والمفاهيم المتعلقة بالتغذية الغذائية

الترتيب	الوقت النسبي	المجموع التكراري	كأ	ل		أ		ب		ج	د	م	الملاحظات
				%	ك	%	ك	%	ك				
٧	84	232	*٣٨,١٠	٥,٤	٥	٧٧	٣٤	٥٧,٦	٥٣	٠,٦٠١	٢,٥٢١	المحور الاول: المفاهيم المتعلقة بالتغذية الغذائية	
١٠	78	216	*٢٢,٢٦	٢١,٧	٢٠	٢١,٧	٢٠	٥٦,٥	٥٧	٠,٨١٧	٢,٣٤٧	تختزن الطاقة الزائدة في الجسم في صورة دهون / بروتينات / كربوهيدرات.	
٥	87	241	*٥٩,١٣	٨,٧	٨	٢٠,٧	١٩	٧٠,٧	٦٥	٠,١٤٣	٢,١١٩	السمنة تعني الوزن الزائد . تتكون العناصر الرئيسية للطعام من بروتين ودهون ونيويات وماء.	
٢	86	237	*٦١,٠٦	١٤,١	١٣	١٤,١	١٣	٧١,٧	٦٦	٠,٧٢٩	٢,٥٧٦	يعني التكوين الجسماني (كتلة الدهون وكتلة العضلات والمخاط والسوائل . يعني الميزان الطاقوي التوازن بين السعرات الداخلة والسعرات المستهلكة فهي النشاط الحركي.	
٤	87	239	*٥٥,٩٧	٩,٨	٩	٢٠,٧	١٩	٦٩,٦	٦٤	٠,١٦٤	٢,٥٩٧	أحرص على تناول الأملاح المعدنية للحفاظ على صحتي.	
١٤	72	200	*١٠,٤٥	١٨,٥	١٧	٤٥,٧	٤٢	٣٥,٩	٣٣	٠,٧٢٠	٢,١٧٣	شرب الماء مهم لعملية التمثيل الغذائي.	
٢	93	258	*١١٠,١٧	٤,٣	٤	١٠,٩	١٠	٨٤,٨	٧٨	٠,٤٩٧	٢,٨٠٤	أحرص على شرب الماء مهم لعملية التمثيل الغذائي.	
١	94	259	*١٢٩,١٥	٧,٦	٧	٣,٣	٣	٨٩,١	٨٧	٠,٥٥٣	٢,٨١٥	مضاد الأكسدة هامة في الوجبة الغذائية.	
٨	83	229	*٣٣,١٥	٩,٨	٩	٣١,٥	٢٩	٥٨,٧	٥٤	٠,١٧٣	٢,٤٨٩	التناول البروتينات على القتايمينات.	
١٣	75	207	*١١,٥٠	٢٥	٢٣	٢٥	٢٣	٥٠	٤٦	٠,٦٧١	٢,٢٥٠	مضاد الأكسدة الاساسية للهرم الغذائي هي الكربوهيدرات ودهون الدهون.	
١١	77	213	*١٥,٧٨	٢٠,٧	١٩	٧٧,٢	٧٥	٥٢,٢	٤٨	٠,٨٣٣	٢,٣١٥	التناول البروتينات بكمية ازيدة وبناء عضلاتي.	
٣	91	251	*٨٨,٤٥	٦,٥	٦	١٤,١	١٣	٧٩,٣	٧٣	٠,٧٩٧	٢,٧٢٨	شرب الماء مهم في الاجراء العله.	
٩	79	219	*١٩,٩٧	١٤,١	١٣	٣٢,٧	٣١	٥٢,٢	٤٨	٠,٥٧٦	٢,٣٨٠	وجود الخضروات والفاكهة الطازجة عنصر هام في وجبتي الغذائية .	
١٨	67	186	*٦,٣٤	٢٦,١	٢٤	٤٥,٧	٤٢	٦٨,٣	٢٦	٠,٧٢٣	٢,٠٢١	التراسي بتطبيق الهرم الغذائي في وجبتي يكسبني اللقوام الرشيق .	
١٥	72	200	٤,٥٢	٢٦,١	٢٤	٣٠,٤	٢٨	٤٣,٥	٤٠	٠,٧٤٥	٢,١٧٣	أكثر من تناول البروتين لبناء عضلاتي .	
١٦	72	198	٣,٧٣	٢٣,٩	٢٢	٣٧	٣٤	٣٩,١	٣٦	٠,٨٢٠	٢,١٥٢	أحرص على تناول العناصر الرئيسية للغذاء في كل أكلتي .	
١٧	72	199	*١٣,٧١	١٧,٤	١٦	٤٨,٩	٤٥	٣٣,٧	٣١	٠,٧٨٣	٢,١٢٣	أكثر من تناول الوجبات الخفيفة على مدار اليوم .	
١٧	76	210	*١٦,٥٨	٢٥	٢٣	٢١,٧	٢٠	٥٣,٣	٤٩	٠,٦٩٩	٢,٢٨٢	ارتفاع الوصي التقاوي الصحي اللام يجب اقلها من الاصلية بالاضطراريات الغذائية .	
	٨٠,٣٩	٣٩٩٤	*٣٨,٠٨	١٥,٨٢	١٢٢	٢٧,١٧	٤٥٠	٥٧	٩٤٤	٤,٩٩٤	٤٣,٤١٣	المجموع	

قيمة كا ٢ الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ هي (٥,٩٩١)

٢. محور الاضطرابات الغذائية:

يتضح من الجدول (٢٠) أن المتوسطات تتراوح ما بين (١,٤٨٩ ، ٢,٣٣٧) وبنسبة مئوية تتراوح ما بين (٤٩% ، ٧٨%) وهناك فروقاً دالة إحصائياً في عبارات المحاور أرقام (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨ ، ٩ ، ١٠ ، ١١ ، ١٢ ، ١٣ ، ١٤ ، ١٧ ، ١٨ ، ١٩) .

وكانت الفروق لصالح الاستجابة (لا) في العبارات أرقام (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٧ ، ٩ ، ١١ ، ١٢ ، ١٤ ، ١٦ ، ١٧ ، ١٨ ، ١٩) وهي على الترتيب وفقاً لنسبتها المئوية كما يلي:

- أشعر بعقدة للذنب بسبب الإفراط في الغذاء. بنسبة مئوية ٦٦%
- الطعام هو آخر شئ أفكر فيه. بنسبة مئوية ٦٠%
- أنني أحب أن أكل في الحفلات حتي أنني لا أستطيع التوقف. بنسبة مئوية ٥٩%
- أشعر بالانتفاخ عند تناول وجبة غذائية عادية. بنسبة مئوية ٥٩%
- أحاول دائماً أن أكون أكثر نحافة من زملائي بالكلية. بنسبة مئوية ٥٦%
- أنني أكل باعتدال أمام الآخرين وأفرط في الطعام من ورائهم. بنسبة مئوية ٥٤%
- أعتقد أن سر رشاقتي هو تقليدي لمطربة مميّنة. بنسبة مئوية ٥٣%
- أنني أكل وأشرب في سرية. بنسبة مئوية ٥٢%
- أتابع باستمرار في وسائل الإعلام كل ما يتعلق بطرق إنقاص الوزن. بنسبة مئوية ٥٢%
- أتناول طعامي بسرعة بدون مضغ . بنسبة مئوية ٥١%
- أقبل على شراهة الأطعمة الحلوى (للحلويات /الجاتوهات /التورتات) وخاصة خلال الدورة الشهرية. بنسبة مئوية ٥١%
- أتناول الحلويات والنشويات بكثرة عند احساسني بالحزن (إيمان الطعام). بنسبة مئوية ٥٠%
- هناك بعض أفراد اسرتي يعانون من العصبي (البوليميا) . بنسبة مئوية ٥٠%
- استخدام الميلينات بكثرة لإنقاص وزني (اللبوس /الأقماع) . بنسبة مئوية ٤٩%

وقد ترجع الباحثة لأن العينة من طلاب الجامعة وهم بحكم طبيعة الجنس والسن والمستوي التعليمي كثيرو الحركة، فضلاً عن عدم وجود وقت لمشاهدة وسائل الإعلام وبرامجها عن إنقاص الوزن والذي لا يتضح في هذه السن إلي من يتميز بالبدانة أو

النحافة الشديدة كما أن العينة تبعاً لطبيعة سن المراهقة فهي تهتم بإشباع رغباتها فضلاً عن الاهتمام بالبرامج الغذائية بالإضافة لأن السن الجامعي يتميز بزيادة الطاقة والحيوية. اتفق علي ذلك كلاً من ليلى محمد (١٩٩٦م)، سليمان أحمد حجر (١٩٨٥م) من حيث وجود علاقة بين المستوي التعليمي ودرجة الوعي الثقافي للغذاء وأن الطالبات يتميزون بالمستوي الثقافي المرتفع للحفاظ علي مستوي رشاقتهن حيث أن العينة من طلاب الجامعة فهم يتميزون بمستوي ثقافي مرتفع لذلك فهم يحرصون علي عدم تناول الحلويات بكثرة ومتابعة كل ما يتعلق بوسائل الإعلام بطرق إنقاص الوزن.

وهناك فروقاً أيضاً لصالح الاستجابة (نعم) في العبارات أرقام (٨، ١٣) وهي علي الترتيب وفقاً لنسبتها المئوية كما يلي:

- أهتم بالقيمة الغذائية للطعام الذي أتناوله. بنسبة مئوية ٧٨%
- أعتقد أن الوركين بحجم طبيعي. بنسبة مئوية ٧٣%

وترى الباحثة أن ذلك يرجع إلى سن العينة والمرحلة العمرية التي تمر بها حيث تهتم الفتاة في هذه السن بالظهور بمظهر لائق ويتم ذلك بالحفاظ على رشاقتهن ولياقتها البدنية ، كما يرجع ذلك إلى أن عينة الجامعة لديها نوعاً من الثقافة الغذائية من خلال تلقياها كم تعليمي مرتفع عن غيرها ممن لم يتموا تعليمهم الجامعي وهذا يجعلها على دراية بأهمية الحفاظ على مظهرها العام وذلك من خلال الاهتمام بالقيم الغذائية في الطعام الذي تتناوله مما يؤدي إلى عدم تعرضها للاضطرابات الغذائية .

اتفق علي ذلك سليمان أحمد حجر (١٩٨٧م) وجود علاقة بين معلومات الطلاب وقياسات سمك الدهن في مناطق الجسم المختلفة ويتمثل ذلك في اهتماماتهم بالقيمة الغذائية ومتابعتهم لأوزانهم.

وهناك فروقاً أيضاً لصالح الاستجابة (إلي حد ما) في العبارة رقم (١٠) وهي علي الترتيب وفقاً لنسبتها المئوية كما يلي:

- أستاذ من الأفراد الذين يتناولون الطعام بكثرة. بنسبة مئوية ٦٩%

وقد ترجع الباحثة ذلك للسلوك العام الذي يتسم به طلاب الجامعة في هذه السن من خلال المحافظة على تناول الطعام بشمل راقى وهادئ وليس بكثرة نظراً لأن تناول

الطعام يكون في جماعات من الجنسين وهو ما يجعل عامل الشكل هام وضروري أمام الأصدقاء والزملاء عند كل من الطالب أو الطالبة.

اتفق علي ذلك شارون Sharon، جاتري Guthrie (١٩٩١م) إلي أن هناك من بين شباب الجامعة من يخافون من تناول كميات كبيرة من الطعام.

بينما لا توجد فروقاً دالة إحصائياً في باقي عبارات المحور أرقام (٦، ١٥) وهي

علي الترتيب وفقاً لنسبتها المئوية كما يلي:

■ أشعر أن فخدي في حجمها الطبيعي. بنسبة مئوية ٧٢%

■ أعانى من تقلب وزنى بصفة متكررة. بنسبة مئوية ٦٧%

وقد ترجع الباحثة ذلك لاختلاف استجابة العينة لعدم معرفتهم بالأحجام المثالية لأعضاء الجسم وعدم قياسهم واهتمامهم بقياس الوزن بشكل دائم وعدم اهتمامهم بتناول عناصر غذائية أو إتباع نظام غذائي معين مما يجعلهم يعانون من تقلب في وزنهم.

اتفق علي ذلك محمد باهر (١٩٨٦م) الذي أشار إلي اختلاف المعلومات

والسلوكيات الغذائية بين طلاب الجامعة مما يجعلهم لا يهتمون بمتابعة أوزانهم.

٩٢ = ن

جدول (٢٠) التكرارات والنسب لجامعة القاهرة للمحور الثاني الاضطرابات الغذائية

الترتيب	الوقت التقريبي	المجموع التقريبي	٢٤	ل		ع		م	المسردات	م		
				%	ك	%	ك					
١٧	50	137	50١,٢٨	١٨,٥	١٣	١٤,١	١٣	١٧,٤	١٦	٠,٧٧٧	١,٤٨٩	المحور الثاني: الاضطرابات الغذائية
٦	66	181	٦,٨٠	٤١,٣	٣٨	٣٠,٧	١٩	٣٨	٣٥	٠,٨٩١	١,٩٦٧	التناول الحلويات والشوربات بكثرة عند احساسى بالحنن (إيمان الطعام).
٨	59	162	١٥,٧٣	٥٢,٢	٤٨	١٩,٦	١٨	٣٨,٣	٢٦	٠,٨٢٩	١,٧٦٠	أشعر بعبء الذنب بسبب الاوقات في الطعام.
١١	54	148	٣١,٦٥	١٠٠,٩	٥٦	١٧,٤	١٦	٢١,٧	٢٠	٠,٨٢٤	١,٦٠٨	لننى أحب ان أكل في الحفلات حتى اننى لا أستطيع التوقف.
٩	59	162	٧,٩١	٤٥,٧	٤٢	٣٢,٦	٣٠	٢١,٧	٢٠	٠,٧٨٩	١,٧٦٠	لننى أكل باعتدال أمام الآخرين والفرط في الطعام من وراءهم.
٣	72	200	٤,٧١	٢٢,٨	٢١	٣٧	٣٤	٤٠,٣	٣٧	٠,٧٧٩	٢,١٧٣	أشعر بالارتياح عند تناولى وجبه غذائيه عادليه.
١٢	52	143	٣٤,٠٦	٦٢	٥٧	٣٠,٧	١٩	١٧,٤	١٦	٠,٧٧٥	١,٥٥٤	أشعر ان فخذى في حجمها الطبيعي.
٢	73	202	١,٣٤	٢٦,١	٢٤	٣٨,٣	٢٦	٤٥,٧	٤٢	٠,٨٢٨	٢,١٩٥	لننى أكل وأشرب في سريره.
٧	60	166	٨,٩٥	٤٧,٨	٤٤	٣٣,٩	٢٢	٣٨,٣	٢٦	٠,٨٥٤	١,٨٠٤	أعتقد ان الوركين بحجم طبيعي.
٤	69	191	٨,٢٣	٢٢,٨	٢١	٤٦,٧	٤٣	٣٠,٤	٢٨	٠,٧٢٩	٢,٠٧٦	الطعام هو اخر شىء أفكر فيه.
١٣	52	144	٢٦,١٧	٥٤,٣	٥٠	٣٤,٨	٣٢	١٠,٩	١٠	٠,٦٨٤	١,٥٦٥	استمنا من الافراد الذين يتناولون الطعام بكثرة.
١٠	56	155	١٥,٦٧	٤٥,٧	٤٢	٤٠,٢	٣٧	١٤,١	١٣	٠,٧٠٩	١,٦٨٤	تابع باستمرار في وسائل الإعلام كل ما يتعلق بطرق إنقاص الوزن.
١	78	215	١٦,٥٨	١٤,١	١٣	٣٨	٣٥	٤٧,٨	٤٤	٠,٧١٥	٢,٣٣٧	أحاول دائما ان أكون أكثر تحافه من زملائى بالكليه.
١٤	53	146	٢٩,١٠	٥٩,٨	٥٥	٢١,٧	٢٠	١٨,٥	١٧	٠,٧٨٦	١,٥٨٧	أهتم بالقيمة الغذائية للطعام الذي أتأكله.
٥	67	185	١,١٥٢	٣٣,٧	٣١	٢١,٥	٢٩	٣٤,٨	٣٢	٠,٨٣٢	٢,٠١٠	أعتقد ان سر رشاقتى هو تقليدى لمطربة معينة.
١٥	51	140	٣١,٥٨	٥٧,٦	٥٣	٣٢,٦	٣٠	٩,٨	٩	٠,٦٧٠	١,٥٢١	أعانى من تقلب وزنى بصفة متكررة .
١٢	51	140	٤٨,٦٠	٦٧,٤	٦٢	١٣	١٢	١٩,٦	١٨	٠,٨٠٤	١,٥٢١	أتناول طعامى بسرعه بدون مضغ .
١٩	49	135	٤٥,٨٠	٦٦,٣	٦١	٢٠,٧	١٩	١٣	١٢	٠,٧١٧	١,٤٦٧	أقبل على شراهه الأفضه الحلوى (الحلويات /الجبنهات /التورتات) وخاصة خلال الدورة الشهرية .
١٨	50	139	٤٢,١٥	٦٥,٢	٦٠	١٨,٥	١٧	١٦,٣	١٥	٠,٧٢٣	١,٥١٠	أستخدم الحلويات بكثرة لإفقاى وزنى (اللوس /الأقشاع) .
	٥٨,٩٤	٣,٠٩١	٥٥٠,٣٩	٤٨,١١	٨٤١	٢٦,٩	٤٧١	٢٤,٩	٤٣٦	٥,٧١٦	٣٣,٥٩٧	هناك بعض أفراد اسرتى يعانون من العصبى (الانيميا) .

قيمة ٢٤ الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ هي (٥,٩٩١)

٣. محور الحالة النفسية:

يتضح من الجدول (٢١) أن المتوسطات تتراوح ما بين (١,٥٤٣، ٢,٤٨٧) وبنسبة مئوية تتراوح ما بين (٥١%، ٨٣%) وهناك فروقاً دالة إحصائياً في بعض عبارات المحور أرقام (١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٩، ١٦، ١٧).

وكانت الفروق لصالح الاستجابة (نعم) في العبارات أرقام (٢، ٥، ٧) وهي علي الترتيب وفقاً لنسبتها المئوية كما يلي:

- أنني أفكر في تناول الطعام. بنسبة مئوية ٨٣%
- أشعر بمشكلة التعبير عن عواطفني أمام الآخرين. بنسبة مئوية ٨٢%
- أشعر بأنني علي قدرة بالتحكم في الأشياء من حولي. بنسبة مئوية ٧٧%

وقد ترجع الباحثة ذلك لكون العينة في مرحلة عمرية حساسة تجاه الزملاء والجنس الآخر بالإضافة لأن الطعام أحد المظاهر السلوكية لتكوين علاقات اجتماعية كما أن مرحلة الجامعة بما فيها من حرية واستقلالية فضلاً عن كونها الفترة التي تتسم بأن الفرد يبدأ فيها بتكوين شخصية مستقلة وبناء علاقات جديدة سواء من نفس الجنس أو الجنس الآخر بالإضافة لاكتسابه خبرات ومهارات وثقافات قد تكون مفيدة لما تعلمه خلال المرحلة العمرية السابقة لذلك فهو يشعر بالقدرة على التحكم في الأشياء من حوله.

اتفق علي ذلك بونيريت **bombsight** ، جن **Gane** ، ماري **meyer** (١٩٩٥م) أن هناك اختلافات فسيولوجية ونفسية وسلوكية في الاتجاهات الغذائية لدي طلاب الجامعة.

وهناك فروقاً أيضاً لصالح الاستجابة (لا) في العبارات أرقام (١، ٤، ٩، ١٦،

١٧) وهي علي الترتيب وفقاً لنسبتها المئوية كما يلي:

- غالباً ما يستهويني الشباب نوي العضلات الفتنة. بنسبة مئوية ٥٩%
- أمر بحالات من الحزن والاكتئاب بسبب وزني . بنسبة مئوية ٥٩%
- أشعر بالارتباك إذا ما كنت جائع أو غير جائع. بنسبة مئوية ٥٥%
- أشعر بعدم الكفاءة وعدم الملائمة بالرغم من تفوقي الرياضي والعلمي. بنسبة مئوية ٥٥%
- في حالة تعكر المزاج أتناول الطعام بكثرة. بنسبة مئوية ٥١%

وتري الباحثة أن ذلك قد يرجع لأن العينة في هذه المرحلة العمرية لديهم اهتمامات تعليمية واجتماعية وثقافية لا ترتبط كثيراً بنوعية الغذاء ولا الوجبة الغذائية المتكاملة

فضلاً عن كون هذه المرحلة العمرية تتسم أيضاً وفقاً لظروف التعليم بعدم توافر الوقت الذي يستغرقه في تناول الطعام بكثرة.

اتفق علي ذلك ايفلين شلكير **Eylvin Schleicher** (١٩٩٥م) والذي أشار إلي أن السلوك الغذائي المفيد أو مسموح يكون مرتبطاً بنواحي القص في النفسية للمراهقين مما يدل علي أن في حالة تعكر المزاج يلجأ البعض إلي تناول الطعام بكثرة أو الشعور بالارتباك أو عندما يحدث الوزن العالي قد يشعرون بالاكنتاب لعدم رضائهم عن شكل أجسامهم.

بينما لا توجد فروقاً دالة إحصائياً في باقي عبارات المحور أرقام (٣، ٦، ٨، ١٠، ١١، ١٢، ١٣، ١٤، ١٥) وهي علي الترتيب وفقاً لنسبتها المئوية كما يلي:

- أخاف من عدم قدرتي علي التحكم في مشاعري تجاه طعامي. بنسبة مئوية ٧٣%
- أعاني كثير من اضطرابات النوم. بنسبة مئوية ٧٠%
- أنني أشعر بالسعادة لأنني لم أعد طفلاً. بنسبة مئوية ٧٠%
- استطيع التحدث عن أفكاري أو أحاسيسي الشخصية مع زملائي بالكلية. بنسبة مئوية ٧٠%
- أشعر بأن علي أن أفعل شيئاً بشكل تام أو لا أفعلها مطلقاً تجاه الآخرين. بنسبة مئوية ٦٦%
- أشعر بالفراغ العاطفي بالرغم من أنني وسط زملائي بالكلية. بنسبة مئوية ٦٦%
- أشعر بالارتباك تجاه العاطفة التي أحسن بها نحو زملائي بالكلية. بنسبة مئوية ٦٣%
- عندما أكون متضامناً أخاف ان ابدأ في تناول الطعام. بنسبة مئوية ٦٢%
- أكره أن أكون أقل في أشياء كثيرة تتعلق بأدائي العملي والنظري . بنسبة مئوية ٦٠%

وقد ترجع الباحثة ذلك لاختلاف استجابة العينة لعدم معرفتهم بأهمية الطعام وما لها من تأثير علي الحالة المزاجية وعدم القدرة علي التعبير عن العواطف والأحاسيس تبعاً لتغيرات التي تحدث في فترة المراهقة من حيث تغيرات في الشخصية وفي الهرمونات وتوالد الرغبة في بناء علاقات مع الجنس الآخر مما يؤدي إلي حدوث اضطراب في النوم.

اتفق علي ذلك شارون **Sharon** ، جاتري **Guthrie** (١٩٩١م) والذي أشار إلي اختلافات بين أفراد العينة فيما يتعلق بالتباعد نظام غذائي معقد أو تتابهم حالة من الخوف في تناول الطعام مما يؤدي إلي اضطرابات في النوم أو يؤدي إلي ارتباك مما يؤثر علي كفاءتهم العقلية والبدنية.

٩٢ = ن

جدول (٢١) التكرارات والنسب لجامعة القاهرة للمحور الثالث الحالة النفسية

الترتيب	الوزن النسبي	المجموع التكريري	١٤	لا		الى حد ما		نعم		ع	م	الملاحظات
				%	ك	%	ك	%	ك			
١٧	51	142	*٣٦٦,٦٠	٦٣	٥٨	١٩,٦	١٨	١٧,٤	١٦	٠,٧٧٦	١,٥٤٣	المحور الثالث: الحالة النفسية
٣	77	212	*١٢,٨٧	١٧,٤	١٦	٣٤,٨	٣٢	٤٧,٨	٤٤	٠,٧٥٢	٢,٣٠٤	في حالة تعجز المزاج التبول الطعام بفترة.
١٠	63	174	٤,٧٦	٣٤,٨	٣٢	٤١,٣	٣٨	٢٣,٩	٢٢	٠,٧١٢	١,٨٩١	الشمس يائس على فترة بالشعور في الاضياء من حولى.
١٦	55	151	*٢٩,٧٦	٥٩,٨	٥٥	١٦,٣	١٥	٢٣,٩	٢٢	٠,٨٤٦	١,٦٤١	الشمس بالازدياد تجاه العاطفة التي احسن بها نحو زملائى بالكتابة.
٢	82	226	*٣٤,٣٢	١٦,٣	١٥	٢١,٧	٢٠	٢٢	٥٧	٠,٧٦١	٢,٤٥٦	الشمس بعدم الكفاءة وعدم اللامعة بالرغم من تفوقى الرياضى والعلمى.
١٢	60	166	٥,٣٠	٤٣,٥	٤٠	٣٢,٦	٣٠	٢٣,٩	٢٢	٠,٨٠١	١,٨٠٤	الشمس بمشاكله القعير عن عو الطلق امام الاخرين.
١	83	228	*٣٥,٢٣	١٤,١	١٣	٢٣,٩	٢٢	٢٢	٥٧	٠,٧٣٣	٢,٤٧٨	اكره ان اكون اقل في السياء كثيرة تتعلق بلاءى العلمى والنظري.
٧	70	193	١,٥٨	٢٧,٢	٢٥	٣٥,٩	٣٣	٣٧	٣٤	٠,٧٩٩	٢,٠٩٧	التي افرق في الطعام هي تناول الطعام.
١٥	55	153	*١٦,٥٨	٤٧,٨	٤٤	٣٨	٣٥	١٤,١	١٣	٠,٧١٥	١,٦٦٣	الشمس بالازدياد اذ اما كت جائع او غير جائع.
٥	70	193	١,٥٨	٢٧,٢	٢٥	٣٥,٩	٣٣	٣٧	٣٤	٠,٧٩٩	٢,٠٩٧	اعلمى كثير من اعطى ابحاث اليوم.
٤	73	201	٥,١٣	٢١,٧	٢٠	٣٨	٣٥	٤٠,٢	٣٧	٠,٧٦٩	٢,١٨٤	اكتاف من عدم افرقى على التحكم في مشاعرى تجاه طرفة.
٨	66	181	٠,٨٠٤	٣٧	٣٤	٢٩,٣	٢٧	٣٣,٧	٣١	٠,٨٤٤	١,٩٦٧	الشمس بان على ان اقل شياء يمكن تام او لا تفكرها مطلقا تجاه الاخرين.
٩	66	183	٣,٤١	٢٩,٣	٢٧	٤٢,٣	٣٩	٢٨,٣	٢٦	٠,٧٦٣	١,٩٨٩	الشمس بالفرح العاطفى بالرغم من انى وسط زملائى بالكتابة.
١	70	192	٢,٤٣	٢٩,١	٢٤	٣٩,١	٣٦	٣٤,٨	٣٢	٠,٧٧٩	٢,٠٨٧	استطيع التحدث عن افكارى او احساسى الشخصية مع زملائى بالكتابة.
١١	62	170	٤,٥٨	٣٨	٣٥	٣٩,١	٣٦	٢٢,٨	٢١	٠,٧٦٤	١,٨٤٧	عندما اكون متحمسا اكتب ان انا في تناول الطعام.
١٤	59	163	*٧,٤٥	٤٣,٥	٤٠	٣٥,٩	٣٣	٢٠,٧	٢٩	٠,٧٧١	١,٧٧١	غالبا ما يستعملونى الشباب قولى العجالات القاتمة.
١٣	59	163	*١٣,٨٤	٥١,١	٤٧	٢٠,٧	١٩	٢٨,٣	٢٦	٠,٨٦٥	١,٧٧١	اكر حالات من الحزن والاشجاب بسبب ولزنى.
	1٥,٨١	٢,٠٩١	*٥٢,٠٠	٣٥,١٢	٥٥٠	٣٢	٥٠١	٣٢,٨٠	٥١٣	٣,٦٧٣	٣٢,٥٩٧	المجموع

قيمه كا ٢ الجدوليه عند مستوى ٠,٠٥ هي (٥,٩٩١)

٤. محور ممارسة الأنشطة الرياضية وإنقاص الوزن:

يتضح من الجدول (٢٢) أن المتوسطات تتراوح ما بين (١,٥١٠، ٢,١٥٢) وبنسبة مئوية تتراوح ما بين (٥٤%، ٧٢%) وهناك فروقا دالة إحصائياً في بعض عبارات المحور أرقام (١، ٣، ٥، ٦، ٨، ٩، ١١، ١٣، ١٤، ١٥، ١٧، ١٨، ١٩).

وهناك فروقا أيضاً لصالح الاستجابة (لا) في العبارات أرقام (١، ٣، ٥، ٦، ٨، ٩، ١١، ١٣، ١٤، ١٧، ١٨، ١٩) وهي على الترتيب وفقاً لنسبتها المئوية كما يلي:

▪ قوة عضلاتي تدفني لمزيد من التمرين. بنسبة مئوية ٧١%

▪ أفضل تمارينات الإيروبيك (الهوائية) على الأجهزة الرياضية بالنادي الصحي .

بنسبة مئوية ٦٤%

▪ احرص على التردد على النادي الصحي بمعدل ثلاثة مرات أسبوعياً . بنسبة مئوية ٦٤%

▪ مهما زاد وزني فإني أخشي ممارسة أي نشاط . بنسبة مئوية ٦٣%

▪ أذهب إلي النادي الصحي بصفة منتظمة لتنمية عضلات جسمي. بنسبة مئوية ٥٨%

▪ أمارس التمارينات الرياضية العنيفة لكي احرق السعرات الحرارية . بنسبة مئوية ٥٨%

▪ أتردد يومياً على النادي الصحي للمحافظة على ثبات وزني . بنسبة مئوية ٥٨%

▪ أنا عضو رياضي مميز بالفرق الرياضية بالجامعة .. بنسبة مئوية ٥٨%

▪ ممارسة الرياضة أهم طقوس حياتي لإنقاص وزني. بنسبة مئوية ٥٧%

▪ أشعر بالسعادة عندما يخبرني زملائي بالنادي الصحي بقوة عضلاتي. بنسبة مئوية ٥٦%

▪ اشتراكي في الفرق الرياضية بالجامعة يكسبني القوام الرشيق والثقة بالنفس والشهرة.

بنسبة مئوية ٥٦%

▪ غالباً ما استمر طوال جلسة التمارينات الرياضية بالنادي الصحي لإنقاص وزني .

بنسبة مئوية ٥٤%

وتري الباحثة أن ذلك يرجع إلي أن طلاب الجامعة ليس لديهم اهتمام بممارسة الرياضة أو إتباع نظام غذائي بالنادي الصحي أو الحرص على الذهاب إلي النادي الصحي أو الاشتراك في الفرق الرياضية ويرجع ذلك لانشغالهم الدراسي وعدم اهتمام الجامعة بنفير لأنشطة الرياضية وتوعية الطلاب بأهميتها .

اتفق علي ذلك دانا بيت يترنول Dan- Beth Turnbull (١٩٩٨م) أن هناك

ترابطات إيجابية بين درجة التكيف الغذائي والتمارين الرياضية كطرق للمحافظة علي

الوزن أو إنقاصه مما يؤدي إلي الحرص علي التردد علي النادي الصحي بصفة مستمرة لاكتساب الرشاقة.

وهناك فروقا أيضاً لصالح الاستجابة (إلي حد ما) في العبارة رقم (١٥) وهي علي الترتيب وفقاً لنسبتها المئوية كما يلي:

- لا أفضل ممارسة أي نشاط رياضي لإنقاص وزني بالمرّة . بنسبة مئوية ٧٢%
- وتري الباحثة ذلك لاختلاف آراء العينة في عدم الاهتمام بممارسة الرياضة لإنقاص الوزن.

اتفق علي ذلك دانا بيت يترنول Dan- Beth Turnbull (١٩٩٨م) والذي أشار إلي أن هناك ترابطات إيجابية ذات دلالة بين درجة التكيف الغذائي والتمرينات الرياضية وهذه يرجع إلي مدي ثقافة كل طالب لأهمية النشاط الرياضي لإنقاص الوزن. بينما لا توجد فروقا دالة إحصائياً في باقي عبارات المحور أرقام (٢، ٤، ٧، ٧، ١٠، ١٢، ١٦، ٢٠، ٢١) وهي علي الترتيب وفقاً لنسبتها المئوية كما يلي:

- اشتراكي في بعض الأنشطة الرياضية هو السبب الرئيسي لإصابتي العصبي (البوليميا نرفوزا) . بنسبة مئوية ٧١%
- أحرص علي تناول كميات كبيرة من المياه خلال أدائي للتمرينات البدنية . بنسبة مئوية ٦٨%
- أحرص علي التردد علي النادي الصحي بصفة مستمرة لاكتساب الرشاقة. بنسبة مئوية ٦٣%
- كثيراً ما حاولت إتباع النظام الغذائي بالنادي الصحي . بنسبة مئوية ٦٢%
- لا أقبل نصيحة النادي الصحي باستخدام مدارات البول لإنقاص وزني . بنسبة مئوية ٦٠%
- أحرص علي اكتساب الجسم الرياضي العضلات القوية. بنسبة مئوية ٥٨%
- اشتراك في الرياضة لأخفى إصابتي بالنعافة المرضية [لإنوريكسيا نرفوزا] بنسبة مئوية ٥٨%
- غالباً ما ارتدى البدلة المطاطية لأداء تمريناتي . بنسبة مئوية ٥٧%

وقد ترجع الباحثة ذلك لاختلاف استجابة العينة لعدم معرفتهم بأهمية التردد علي الأندية الصحية أو الاشتراك في الرياضة أو تناول كميات كبيرة من الماء عند أداء التمرينات الرياضية ويرجع ذلك لعدم الوعي بالثقافة الغذائية.

٩٢ = ن

جدول (٢٢) التكرارات والنسب لجامعة القاهرة للمحور الرابع ممارسة الأنشطة الرياضية وإقاص الوزن

الترتيب	الوزن النسبي	المجموع التكراري	٢٤	٧		النسب		نعم		ع	م	الملاحظات
				%	ك	%	ك	%	ك			
١١	58	161	٥١,١٩	٤٧	٧٢,٨	٢١	٢١,١	٢٤	٠,٨٤٦	١,٧٥٠		المحور الرابع: ممارسة الأنشطة الرياضية وإقاص الوزن:
٧	63	173	٥١,٢٢	٣٠	٣٣,٧	٣١	٣٣,٧	٣١	٠,٨١٨	٢,٠١٣		الذهبي إلى الثاني الصحي ويمتلك منتظمة التسمية صفات جسمي.
١٤	56	154	٥١,٥٢١	٤٤	٣٧	٣٤	١٥,٢	١٤	٠,٧٧٧	١,٦٧٣		احرص على التردد إلى النادي الصحي بصفة مستمرة لإكتساب الرشاقة.
١٥	58	159	٥١,٥٢	٣٢	٣١,٥	٢٤	٣٣,٧	٣١	٠,٨٣٢	١,٩٨٩		انضم بالمشاركة عندما يفرض زملائي بالنادي الصحي بوقت صغرك.
٣	71	195	٥٢,٩١٧	٥٩	٢٠,٧	١٩	١٥,٢	١٤	٠,٧٤٨	١,٥١٠		احرص على اكتساب الجسم الرياضي الصفات الكريمة.
١٨	57	157	٥١,٥٠	٤٦	٢٥	٢٣	٢٥	٢٣	٠,٨٣٣	١,٧٥٠		قوة صفاتك تكفيك المزيد من التمرين.
٩	62	171	٥١,٥٤	٣١	٢٧,٧	٢٥	٣٠,٤	١٨	٠,٨٤٩	١,٨٨٠		ممارسة الرياضة أهم طقس من حياتك لإقاص وزني.
٦	64	176	٥١,٥٧٣	٤٨	٢٨,٣	٢٦	١٩,٦	١٨	٠,٧٨٩	١,٦٧٣		كثير ما حازت إتياع النظم الغذائي بقلالي الصحي.
١٤	58	161	٥١,١٧١	٤٦	٢٧,٢	٢٥	٢٢,٨	٢١	٠,٧٨٩	١,٧٧٨		احرص على التردد على النادي الصحي بمعدل ثلاثة مرات أسبوعيا.
١٠	60	166	٥١,٩٣	٢٢	٤٠,٧	٣٧	٣٥,٩	٣٣	٠,٧١٨	٢,١١٩		الحرص للصفات الرياضية القوية لكي أحرق السعرات الحرارية.
٥	64	177	٥١,٢٠٢	٤٥	٣١,٥	٢٩	١٩,٦	١٨	٠,٧٧٨	١,٧٠٦		لا تقل تصيحه النادي الصحي بمتعدام مدارات التبول لإقاص وزني.
١٧	57	158	٤١,٧١	٣٧	٤٠,٢	٣٧	٢٢,٨	٢١	٠,٧٦٤	١,٨٥٨		الفضل تصيحه النادي الصلبة المطلية لإداء تمارينك.
١٣	58	161	٥١,١٠	٤٠	٢١,٧	٢٠	٢٤,٨	٣٢	٠,٨٨٥	١,٩١٣		تقليل ما استرسه على النادي الصحي للحفاظ على ثبات وزني.
٢١	54	149	٥١,١١٩	٤٥	٢٧,٧	٢٥	٢٣,٩	٢٢	٠,٨٢٠	١,٧٥٠		عقلان ما استرسه على النادي الرياضي بالنادي الصحي لإقاص وزني.
١	72	198	٥١,٥٤	٣٥	٤٣,٥	٤٠	١٨,٥	١٧	٠,٧٢٩	١,٨٠٤		لا أفضل ممارسة أي نشاط رياضي لإقاص وزني بالمررة.
٤	58	189	٥١,٨٠٤	٣٧	٣٣,٧	٣١	٢٩,٣	٢٧	٠,٨١٥	١,٩٢٣		احرص على تناول كميات كبيرة من المياه خلال الأتى للتمارين البدنية.
١٢	58	161	٥١,١٠٤	٤٤	٣٢,٦	٢٠	١٩,٦	١٨	٠,٧٧٥	١,٧١٧		أنا عضو رياضي مميز بالقرن الرياضية بالجامعة.
٨	63	173	٥١,٧٦٦	٤٣	٣١,٥	٢٩	٢١,٧	٢٠	٠,٧٩٣	١,٧٥٠		مهما زال وزني قلبي الخفي مملسه أي نشاط.
٢٠	56	154	٥١,١٠٤	٥١	٢٧,٢	٢٥	١٧,٤	١٦	٠,٧١٨	١,٦١٩		التمرد على الرياضة لأقصى أصليها بالتحقق المرضية الإيروبيكيا تفرزها.
١١	58	159	٥١,٧٣٣	٢٢	٣٧	٣٤	٣٩,١	٣٦	٠,٧٨٣	٢,١٥٢		التفرد في الرياضة لأقصى أصليها بالتحقق المرضية الإيروبيكيا تفرزها.
٢	71	195	٥١,٢٣	٢٣	٤٤,٦	٤١	٣٠,٤	٢٨	٠,٧٤٦	٢,٠٥٤		التفرد في بعض الأنشطة الرياضية هو السبب الرئيسي لاصحابي العصبى (الوالمينيا تفرزها).
	١١,١٩	٣٥٤٧	٥١,٨٢	٤٧,٨١	٨٢٩	٦١١	٢٥,٤٦	٤٩٢	٦,٧٥٠	٣٨,٣٣٧		المجموع

قيمة كا الجداولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ هي (٥,٩٩١)

٥. محور المستوي الاقتصادي ودخل الأسرة:

يتضح من الجدول (٢٣) أن المتوسطات تتراوح ما بين (١,٤٤٥ ، ١,٩٥٦) وبنسبة مئوية تتراوح ما بين (٤٨% ، ٦٥%) وهناك فروقاً دالة إحصائياً في بعض عبارات المحور أرقام (٣ ، ٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨).

وكانت الفروق لصالح الاستجابة (لا) في العبارات أرقام (٣ ، ٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨) وهي علي الترتيب وفقاً لنسبتها المئوية كما يلي:

- أشعر بالحزن لاني لا أملك ثمن شراء أجهزة رياضية بالمنزل. بنسبة مئوية ٥٩%
- وجباتي خارج المنزل تستنفذ أغلب مصروفي. بنسبة مئوية ٥٨%
- دخل أسرتي لا يكفي احتياجاتها لشراء الأطعمة الجاهزة. بنسبة مئوية ٥٧%
- دخل أسرتي المرتفع يساعدي علي الانتظام بالنادي الصحي. بنسبة مئوية ٥٦%
- مصروفي الضئيل هو سر نحافتي. بنسبة مئوية ٤٨%

وترى الباحثة أن ذلك قد يرجع إلي أن طلاب الجامعة ليس لديهم مشكلة في شراء أجهزة أو جبات خارج المنزل وقد يرجع لدخل الأسرة المرتفع.

بينما لا توجد فروقاً دالة إحصائياً في باقي عبارات المحور أرقام (١ ، ٢ ، ٤ ،

٩) وهي علي الترتيب وفقاً لنسبتها المئوية كما يلي:

- قدراتي المادية لا تسمح لي بإجراء عمليات جراحية لتخلص من الدهون الزائدة بجسمي. بنسبة مئوية ٦٥%
- انخفاض دخل اسرتي يحتم تناول وجبات غذائية محددة . بنسبة مئوية ٦٤%
- كثير ما أشعر بالإحباط لعدم قدرتي علي الاشتراك في أي نادي صحي. بنسبة مئوية ٦٢%
- تعاني أسرتي من أزمت مالية. بنسبة مئوية ٦١%

وقد ترجع الباحثة ذلك لاختلاف استجابة العينة لعدم وعيهم بفوائد أو أضرار إجراء العمليات الجراحية ولارتفاع تكلفة إجراء هذه العمليات بما لا يتناسب أحياناً وظروف الأسرة الاقتصادية.

التكرارات والنسب لجامعة القاهرة للمحور الخامس المستوي الاقتصادي ودخل الأسرة

ن = ٩٢

الترتيب	المرتبة النسبية	المجموع التقديري	٧١٤	٧		إلى حد ما		نعم		ع	م	المسرات	م
				%	ك	%	ك	%	ك				
١	65	180	٧,٤٣	٣٩,١	٣٦	٧٦,١	٧٤	٣٤,٨	٣٢	٠,٨٢٣	١,٩٥٦	المحور الخامس: المستوي الاقتصادي ودخل الأسرة: قدراتي المادية لا تسمح لي بإجراء عمليات جراحية لتخلص من الدهون الزائدة بجسدي تعاني أسرتي من الزمات مالية. أشعر بالاحتياج لأي لا أملك ثمن شراء أجهزة رياضية بالمزول. كثير ما أشعر بالإحباط لعدم قدرتي على الاشتراك في أي نادي صحي. دخل أسرتي المرتفع يساعدي على الانضمام بالنادي الصحي. وجباتي خارج المنزل تستهلك أغلب مصروفي. دخل أسرتي لا يكفي احتياجاتنا لشراء الأطعمة الجاهزة. مصروفي الضيق هو سرنا حقيقي. انخفاض دخل أسرتي يحتم تناول وجبات غذائية محددة. المجموع	١
٤	61	167	٤,٨٤	٤٣,٥	٤٠	٣١,٥	٢٩	٢٥	٢٣	٠,٨١١	١,٨١٥		٢
٥	59	164	*٧,٠٦	٤٢,٤	٣٩	٣٧	٣٤	٢٠,٧	١٩	٠,٧٦٧	١,٧٨٢		٣
٣	62	172	٧,٦٩	٤١,٣	٣٨	٣٠,٤	٢٨	٢٨,٣	٢٦	٠,٨٢٨	١,٨٦٩		٤
٧	56	154	*١٤,٧٦	٤٨,٩	٤٥	٣٤,٨	٣٢	١٦,٣	١٥	٠,٧٤٢	١,٦٧٣		٥
٨	58	161	*٨,٨٩	٤٤,٦	٤١	٢٥,٩	٣٣	١٩,٦	١٨	٠,٧٦٥	١,٧٥٠		٦
٦	57	158	*١١,١٠	٤٦,٧	٤٣	٣٤,٨	٣٢	١٨,٥	١٧	٠,٧٦٠	١,٧١٧		٧
٩	48	133	*٤٩,٠٢	٦٧,٤	٦٢	٢٠,٧	١٩	١٢	١١	٠,٧٠١	١,٤٤٥		٨
٢	64	176	١,٠٦	٣٨	٣٥	٣٢,٦	٣٠	٢٩,٣	٢٧	٠,٨٢٠	١,٩١٣		٩
	٥٨,٩٧	١٤٦٥	*٦٥,٥٠	٤٥,٧٧	٣٧٩	٣١,٥	٢٦١	٢١,٣٣	١٨٨	٢,٦١٦	١٥,٩٢٣		

قيمة ك في الجدوليه عند مستوى معنوية ٠,٠٥ هي (٥,٩٩١)

٦. محور علاج الاضطرابات الغذائية:

يتضح من الجدول (٢٤) أن المتوسطات تتراوح ما بين (١,٣١٥ ، ٢,٣٩١) ونسبة مئوية تتراوح ما بين (٤٤% ، ٨٠%) وهناك فروقاً دالة إحصائياً في بعض عبارات المحور أرقام (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨).

وكانت الفروق لصالح الاستجابة (لا) في العبارات أرقام (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦) وهي علي الترتيب وفقاً لنسبتها المئوية كما يلي:

- أويد الرأي في عمل سجل دقيق لتسجيل السرعات الحرارية. بنسبة مئوية ٥٩%
- أفضل عمليات شفط الدهون لتخلص من السمنة. بنسبة مئوية ٥٤%
- كثيراً ما افكر للذهاب إلي طبيب نفسي لعلاج مشكلتي . بنسبة مئوية ٥٣%
- أعتقد أن الذهاب إلي الطبيب النفسي يساعد في استعادة سيطرتي على تناول الطعام. بنسبة مئوية ٥٣%
- أتناول الأدوية المعتادة للاكتئاب لعلاج الشرة العصبي (البوليميا). بنسبة مئوية ٤٥%
- أتناول أقرص التخسيس أكثر مرة أسبوعياً كوسيلة لإنقاص وزني. بنسبة مئوية ٤٤%

وترى الباحثة أن ذلك قد يرجع إلي أن طلاب الجامعة ليس لديهم الاهتمام الكافي في عمل سجل لتسجيل السرعات الحرارية أو الاهتمام بعمليات شفط الدهون وقد يرجع ذلك لأن العينة في هذه المرحلة العمرية لديهم اهتمامات تعليمية واجتماعية وثقافية.

اتفق علي ذلك بي جون ريف P. Jonne Rave ، تشيرلي Cherliya (١٩٩٥م) والذي أشار إلي مدي مفهوم الطلاب للشرة المرضية والتي تعرف باسم (البوليميا) وعلي هذا قد يلجأ البعض إلي الذهاب إلي الطبيب النفسي للسيطرة علي الشرة في الطعام ومنهم من يقوم بتناول الأقرص للتخسيس.

وهناك فروق أيضاً لصالح الاستجابتين (نعم)، (إلي حد ما) في العبارات أرقام (٧ ، ٨) وهي علي الترتيب وفقاً لنسبتها المئوية كما يلي:

- أفتنأى بمشكلتي وعدم إنكارها أول خطوة ايجابية في طريق العلاج. بنسبة مئوية ٨٠%
- معرفتي بالأضرار الناتجة عن تناول الأكل بسرعة وشراهة قد يساعد في علاجي. بنسبة مئوية ٧٩%

وترى الباحثة أن ذلك قد يرجع إلي اختلاف آراء العينة في مدى القدرة علي فهم مشكلاتهم وإمكانية الحكم الصائب عليها نظراً لطبيعة المرحلة العمرية الحرجة التي

يمرون بها والتي يحدث بها الكثير من التغيرات سواء الجسمية أو الانفعالية والنفسية والاجتماعية ، فهم يحاولون فهم مشاكلهم والتوصل إلى حلول لها.

اتفق علي ذلك بار بارا فريش **Barbare frence** (١٩٩٧م) والذي أشار علي أهمية التعرف علي المشكلة يعتبر مخطط للعلاج والالتزام بقول الحقيقة هو أول طريق للعلاج.

بينما لا توجد فروقاً دالة إحصائياً في باقي عبارات المحاور أرقام (٩ ، ١٠) وهي علي الترتيب وفقاً لنسبتها المئوية كما يلي:

▪ اعتقد أن لأسرتي وأصدقائي دورا إيجابيا في علاجي من الاضطرابات الغذائية.

بنسبة مئوية ٧٠%

▪ اعتقد أن الصيام الصحي يساعد في علاجي من الشره العصبي (البوليميا نرفوزا).

بنسبة مئوية ٥٤%

وقد ترجع الباحثة ذلك لاختلاف استجابة العينة لأن العينة في هذه المرحلة العمرية لديهم اهتمامات أخرى تعليمية واجتماعية وثقافية مما يؤدي إلى عدم الاهتمام بتكوين العلاقات الاجتماعية او الاهتمام بالثقافة الغذائية.

اتفق علي ذلك مجدي كمال عبد الكريم (٢٠٠٠م) والذي أشار أن هناك علاقة بين الثقافة الغذائية لأولياء الأمور والاضطرابات الغذائية وهذا يرجع إلي تفاوت مستوي تعلم كل أسرة من طالب لآخر أو قد يتبعون نظام غذائي معين للسيطرة علي الشره في الطعام.

٩٧ = ن

جدول (٢٤) التكرارات والنسب لجامعة القاهرة للمحور السادس علاج الاضطرابات الغذائية

الترتيب	الوقت النسبي	المجموع التقريبي	٢٤	ل		ا		ب		ج		د		م	النسب	الملاحظات	م
				%	ك	%	ك	%	ك	%	ك						
٥	54	148	*٥٠,٨٩	٦١,٣	٦١	٦,٥	٦	٢٧,٢	٢٥	٠,٨٨٩	١,٦٠٨			١	المحور السادس: علاج الاضطرابات الغذائية:		
١٠	44	121	*٧٣,٨٤	٧٥	٦٩	١٨,٥	١٧	٦,٥	٦	٠,٥٩١	١,٣١٥			٢	الفضل عليات تخطت الدهون لتفقد من السمنة.		
٨	53	145	*٣٣,٩٣	٦٢	٥٧	١٨,٥	١٧	١٩,٦	١٨	٠,٨٠١	١,٥٧٦			٣	التناول المفرط الكثير من الوجبات الغذائية.		
٤	59	162	*٧,٩١	٤٥,٧	٤٢	٣٢,٦	٣٠	٢١,٧	٢٠	٠,٧٨٩	١,٧٦٠			٤	كثيرا ما الكثر للأهل إلى طبيب نفسي لعلاج مشاكله النفسية.		
٩	45	124	*٦٢,٣٧	٧٠,٧	٦٥	٢٣,٩	٢٢	٥,٤	٥	٠,٥٨٢	١,٣٤٧			٥	الزبد البراي في صل سجن توفيق التسيبول السموات		
٧	53	145	*٢٦,٧٦	٥١,١	٤٧	٤٠,٢	٣٧	٨,٧	٨	٠,٦٥٠	١,٥٧٦			٥	التناول المفرط للمعدة للاكتئاب لعلاج القزرة المعوي (القولنج).		
٢	73	201	*١٧,٧٦	١٥,٢	١٤	٥١,١	٤٧	٣٣,٧	٣١	٠,٦٧٨	٢,١٨٤			٦	اعتقد ان الذهاب إلى الطبيب النفسي يساعد في استعادة سيطرتي على تناول الطعام.		
١	80	220	*٢٨,٩٧	٢٠,٧	١٩	١٩,٦	١٨	٥٩,٨	٥٥	٠,٨١١	٢,٣٩١			٧	مؤثري بالأخص ر الشجيرة عن تناول الأكل بسرعة وشراقة في يساعد في علاج.		
٣	70	193	*٣,٢٨	٢٥	٢٣	٤٠,٢	٣٧	٣٤,٨	٣٢	٠,٧٧١	٢,٠٩٧			٨	القناعي يشعني وطم أفكارها أول خطوة ايجابية في طريق العلاج.		
٦	54	148	*٧,١٠	٢٨,٣	٢٦	٣١,٥	٢٩	٤٠,٢	٣٧	٠,٨٢٣	٢,١١٩			٩	اعتقد ان الامرتي وصدقني دورا ايجابيا في علاجي من الاضطرابات الغذائية.		
	5٨,٢٢	١٦٠,٧	*٤٣,٣٢	٤٥,٩٧	٤٢٣	٢٨,٣٦	٢٦٠	٢٥,٧٦	٢٣٧	٣,٣١٤	١٧,٩٧٨			١٠	اعتقد ان الصيام الصحي يساعد في علاجي من الشره العصبي (اليوسيميا ترنفرزا).		
		١٤١٨٨	*٤٢,٥٢	٣٧,٠٢	٣٨٦١	٢٩,٦	٢٢٩٤	٣٣,٢٨	٢٥٧٢	١٧,٩٢٨	١٨٢,٨٤٧				المجموع الكلي		

قيمة ٢٤ الجدوليه عند مستوى معنويه ٠,٠٥ هي (٥,٩٩١)

مناقشة عينة طلاب عينة عين شمس:

١. محور المعلومات والمفاهيم المتعلقة بالثقافة الغذائية :

يتضح من الجدول (٢٥) أن المتوسطات تتراوح ما بين (١,٨٥٠ ، ٢,٩٠٨) وبنسبة مئوية تتراوح ما بين (٦٢% ، ٩١%) وهناك فروقاً دالة إحصائياً في عبارات المحور أرقام (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٧ ، ٨ ، ٩ ، ١٢ ، ١٣ ، ١٩ ، ١٦ ، ١٧ ، ١٨) .

وكانت الفروق لصالح الاستجابة (نعم) في العبارات أرقام (٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٧ ، ٨ ، ٩ ، ١٢ ، ١٣ ، ١٧ ، ١٨) وهي على الترتيب وفقاً لنسبتها المئوية كما يلي:

- احتواء الوجبة الغذائية علي الخضر والفاكهة مهم للحصول علي الفيتامينات.

- شرب الماء مهم في الأجواء الحارة.
- شرب الماء مهم لعملية التمثيل الغذائي.
- للسمنة تعني الوزن الزائد .
- وجود الخضروات والفاكهة الطازجة عنصر هام في وجبتي الغذائية .

- تتكون العناصر الرئيسية للطعام من بروتين ودهون ونشويات وماء.
- يعني التكوين الجسماني (كتلة الدهون وكتله العضلات والعظام والسوائل).

- ارتفاع الوعي الثقافي الصحي للام يجنب أطفالها من الإصابة بالاضطرابات الغذائية .

- يعني الميزان للطاقي للتوازن بين السرعات الداخلة والسرعات المستهلكه في النشاط الحركي.

- مضاد الأكسدة هامه في الوجبه الغذائية.

- أكثر من تناول الوجبات الخفيفة على مدار اليوم .

وتري الباحثة أن ذلك قد يرجع إلي أن طلاب الجامعة لديهم وعي ومعرفة ومعلومات ومفاهيم إيجابية نحو الثقافة الغذائية نظراً لانخراطهم في المراحل التعليمية المختلفة وتعرفهم علي الغذاء الصحي السليم والوجبات الغذائية فضلاً عن دور الأسرة في ذلك بالإضافة للسلوكيات الغذائية التي تساعد علي زيادة الوعي والثقافة الغذائية

لدي العينة كما أن العبارات التي تم الإجابة عليها بالاستجابة نعم تعبر عن معلومات تعتبر عامة عن الثقافة الغذائية كما أنهم عينة من طلاب الجامعة وهو أرفع مستوي تعليمي مما يعني أن العينة لديهم الوعي والمعرفة بالنظام الغذائي.

اتفق علي ذلك كلاً من مها خليل محمد (١٩٩٠م) ، إلهام إسماعيل محسد (١٩٩٤م) علي أن هناك علاقة ارتباطيه بين الثقافة الغذائية وبعض دلالات الصحة وعلي أهمية التكوين الجسماني والذي يتكون من (كتلة دهون وكتلة العضلات والعظام) واتفق أيضاً سليمان أحمد حجر (١٩٨٥م) علي وجود مقياس للمعلومات الغذائية لطلاب الجامعة.

وكانت الفروق أيضاً لصالح الاستجابة (إلي حد ما) في العبارات أرقام (١)،

(١٦) وهي علي الترتيب وفقاً لنسبتها كما يلي:

▪ تختزن الطاقة الزائدة في الجسم في صورة دهون

/ بروتينات/ كربوهيدرات. بنسبة مئوية ٧٥%

▪ أحرص علي توافر العناصر الرئيسية للغذاء في كل أكلاتي . بنسبة مئوية ٧٥%

تري الباحثة أن ذلك يرجع لتردد العينة في معرفة المعلومات الدقيقة عن العناصر الأساسية للوجبة الغذائية وهل يختزن الجسم الطاقة الزائدة في صورة دهون وبروتينات نظراً لأن الوجبات الخفيفة ليست مفضلة لدى الطلبة لاعتمادهم علي الوجبات السريعة التي تمدهم بكافة عناصر الطاقة .

اتفق علي ذلك محمد باهر (١٩٨٦م) والذي أكد هناك اختلاف في المعلومات والسلوكيات الغذائية لدي طلاب الجامعة علي ليس أكثرهم حرص علي توافر العناصر الرئيسية للغذاء أو هل يختزن الجسم الطاقة الزائد في صورة دهون.

بينما لا توجد فروقاً دالة إحصائياً في باقي عبارات المحور أرقام (٦)، (١٠)،

(١١، ١٤، ١٥) وهي علي الترتيب وفقاً لنسبتها المئوية كما يلي:

▪ ألتزamy بتطبيق الهرم الغذائي في وجيتي يكسبني القوام الرشيق . بنسبة مئوية ٧٠%

▪ أحرص علي تناول الأملاح المعدنية للمحافظة علي صحتي. بنسبة مئوية ٦٩%

▪ أكثر من تناول البروتين لبناء عضلاتي . بنسبة مئوية ٦٨%

▪ أتناول البروتينات بكثرة لزيادة وبناء عضلاتي. بنسبة مئوية ٦٦%

▪ القاعدة الأساسية للهرم الغذائي هي الكربوهيدرات

وقمته الدهون.

بنسبة مئوية ٦٢%

وترجع الباحثة ذلك لاختلاف آراء العينة بالنسبة لمعلوماتهم عن الهرم الغذائي وعدم اهتمامهم بتناول الأملاح المعدنية وقد يرجع ذلك لانشغالهم بالتحصيل الدراسي وعدم توافر الثقافة الغذائية لمناسبة لديهم وعدم توافر الوقت لاختيار نوع الطعام نتيجة لتواجدهم خارج المنزل لأوقات طويلة في الجامعة.

اتفق علي ذلك ناصر إبراهيم الصاوي، علاء الدين محمد عثمان (١٩٩٩م) علي أن هناك نقص في الوعي الغذائي، ويرجع ذلك علي عدم وعي الطلاب بأهمية تطبيق الهرم الغذائي أو القاعدة الأساسية للهرم الغذائي أو أهمية الأملاح والبروتينات للجسم

جدول (٢٥) المعلومات والمفاهيم المتعلقة بالثقافة الغذائية

AN = ٧٤

م	المبررات	ع	ب		ج		د	هـ	و	ز	ح	ط	ي	ك	ل	م	ن	الترتيب	الوزن النسبي	المجموع الكلي	٧٤
			%	ك	%	ك															
١	المحور الأول: المعلومات والمفاهيم المتعلقة بالثقافة الغذائية	٢٠٥	٤٠,٢	٣٨	٤٣,٧	١٤	١٦,١	١٤	٤٣,٧	٣٨	٤٠,٢	٣٨	٤٣,٧	١٤	١٦,١	١٤	٤٣,٧	١٣	٧٥	١٩٥	*١١,٧٩
٢	المحور الثاني: المعلومات والمفاهيم المتعلقة بالثقافة الغذائية	١٢	٧١,٣	١٤	١٢,٦	١١	١٣,٦	١١	١٢,٦	١٤	٧١,٣	١٤	١٢,٦	١١	١٣,٦	١١	١٢,٦	٩	٨٦	٢٢٥	*٥٦,٤٨
٣	المحور الثالث: المعلومات والمفاهيم المتعلقة بالثقافة الغذائية	٤٨	٥٥,٢	٢٩	٢٣,٣	١٠	١١,٥	١٠	٢٣,٣	٢٩	٥٥,٢	٢٩	٢٣,٣	١٠	١١,٥	١٠	٢٣,٣	٦	٨١	٢١٢	*٢٤,٨٩
٤	المحور الرابع: المعلومات والمفاهيم المتعلقة بالثقافة الغذائية	٥٠	٥٤,٥	٢٥	٢٥,٥	١٢	١٣,٨	١٢	٢٥,٥	٢٥	٥٤,٥	٢٥	٢٥,٥	١٢	١٣,٨	١٢	٢٥,٥	٧	٨١	٢١٢	*٢٥,٧٢
٥	المحور الخامس: المعلومات والمفاهيم المتعلقة بالثقافة الغذائية	٤٧	٥٤,٠	٢٢	٢٢,٠	١٨	٢٠,٧	١٨	٢٢,٠	٢٢	٥٤,٠	٢٢	٢٢,٠	١٨	٢٠,٧	١٨	٢٢,٠	٤	٧٨	٢٠٣	*١٧,٠٣
٦	المحور السادس: المعلومات والمفاهيم المتعلقة بالثقافة الغذائية	٣٣	٣٧,٩	٢٧	٣١,٠	٢٧	٣١,٠	٢٧	٣١,٠	٢٧	٣٧,٩	٢٧	٣١,٠	٢٧	٣١,٠	٢٧	٣١,٠	١٥	٦٩	١٨٠	*١٨,٨٢
٧	المحور السابع: المعلومات والمفاهيم المتعلقة بالثقافة الغذائية	٢٨	٣١,٠	١٩	٢٢,٠	١٩	٢٢,٠	١٩	٢٢,٠	١٩	٣١,٠	١٩	٢٢,٠	١٩	٢٢,٠	١٩	٢٢,٠	٣	٩٠	٢٣٤	*١٧,٨٢
٨	المحور الثامن: المعلومات والمفاهيم المتعلقة بالثقافة الغذائية	٨٠	٩٢,٠	٦	٦,٩	٦	٦,٩	٦	٦,٩	٦	٩٢,٠	٦	٦,٩	٦	٦,٩	٦	٦,٩	١	٩٧	٢٥٣	*١٣,٤,٩٦
٩	المحور التاسع: المعلومات والمفاهيم المتعلقة بالثقافة الغذائية	٤٠	٤٦,٠	٤٠	٤٦,٠	٤٠	٤٦,٠	٤٠	٤٦,٠	٤٠	٤٦,٠	٤٠	٤٦,٠	٤٠	٤٦,٠	٤٠	٤٦,٠	١٠	٧٨	٢٠٤	*١٨,٨٢
١٠	المحور العاشر: المعلومات والمفاهيم المتعلقة بالثقافة الغذائية	٢١	٢٤,١	٢٢	٢٤,١	٢٢	٢٤,١	٢٢	٢٤,١	٢٢	٢٤,١	٢٢	٢٤,١	٢٢	٢٤,١	٢٢	٢٤,١	١٨	٦٢	١٦١	*٢,٣٧
١١	المحور الحادي عشر: المعلومات والمفاهيم المتعلقة بالثقافة الغذائية	٢٥	٢٨,٧	٢١	٢٤,١	٢١	٢٤,١	٢١	٢٤,١	٢١	٢٨,٧	٢١	٢٤,١	٢١	٢٤,١	٢١	٢٤,١	١٧	٦٥	١٧٣	*٢,٥٥
١٢	المحور الثاني عشر: المعلومات والمفاهيم المتعلقة بالثقافة الغذائية	٢٨	٣١,٠	١٤	١٦,١	١٤	١٦,١	١٤	١٦,١	١٤	٣١,٠	١٤	١٦,١	١٤	١٦,١	١٤	١٦,١	٢	٩١	٢٣٧	*٨٠,٠٦
١٣	المحور الثالث عشر: المعلومات والمفاهيم المتعلقة بالثقافة الغذائية	٥٨	٦٦,٧	٢١	٢٤,١	٢١	٢٤,١	٢١	٢٤,١	٢١	٦٦,٧	٢١	٢٤,١	٢١	٢٤,١	٢١	٢٤,١	٤	٨٦	٢٢٤	*٤٦,٤١
١٤	المحور الرابع عشر: المعلومات والمفاهيم المتعلقة بالثقافة الغذائية	٣٢	٣٦,٨	٣٢	٣٦,٨	٣٢	٣٦,٨	٣٢	٣٦,٨	٣٢	٣٦,٨	٣٢	٣٦,٨	٣٢	٣٦,٨	٣٢	٣٦,٨	١٤	٧٠	١٨٣	١,٨٦
١٥	المحور الخامس عشر: المعلومات والمفاهيم المتعلقة بالثقافة الغذائية	٢٩	٣٣,٣	٢٩	٣٣,٣	٢٩	٣٣,٣	٢٩	٣٣,٣	٢٩	٣٣,٣	٢٩	٣٣,٣	٢٩	٣٣,٣	٢٩	٣٣,٣	١١	٦٨	١٧٧	٠,٦٢
١٦	المحور السادس عشر: المعلومات والمفاهيم المتعلقة بالثقافة الغذائية	٣٥	٤٠,٢	٣٥	٤٠,٢	٣٥	٤٠,٢	٣٥	٤٠,٢	٣٥	٤٠,٢	٣٥	٤٠,٢	٣٥	٤٠,٢	٣٥	٤٠,٢	١١	٧٥	١٩٥	*١١,٧٩
١٧	المحور السابع عشر: المعلومات والمفاهيم المتعلقة بالثقافة الغذائية	٣٨	٤٣,٧	٣٨	٤٣,٧	٣٨	٤٣,٧	٣٨	٤٣,٧	٣٨	٤٣,٧	٣٨	٤٣,٧	٣٨	٤٣,٧	٣٨	٤٣,٧	١٢	٧٥	١٩٥	*٨,٠٦
١٨	المحور الثامن عشر: المعلومات والمفاهيم المتعلقة بالثقافة الغذائية	٤٧	٥٤,٠	٤٧	٥٤,٠	٤٧	٥٤,٠	٤٧	٥٤,٠	٤٧	٥٤,٠	٤٧	٥٤,٠	٤٧	٥٤,٠	٤٧	٥٤,٠	٨	٧٩	٢٠٦	*١٨,٤٨
	المجموع	٨١٦	٥٢,١٠	٤٧١	٤٧,١٠	٤٧١	٤٧,١٠	٤٧١	٤٧,١٠	٤٧١	٥٢,١٠	٤٧١	٤٧,١٠	٤٧١	٤٧,١٠	٤٧١	٤٧,١٠	٨٩,٧٩	٢٦١٤	٢٦١٤	٣٧,٣٤

فيما يخص الجدول عدد مستوي معرفيه ٥٠,٠٠ في (٥,١٩١)

٢. الاضطرابات الغذائية:

يتضح من الجدول (٢٦) أن المتوسطات تتراوح ما بين (١,٣١٠ ، ٢,٣٩٠)
وبنسبة مئوية تتراوح ما بين (٤٤% ، ٨٠%) وهناك فروقاً دالة إحصائياً في
عبارات المحور أرقام (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨ ، ٩ ، ١١ ، ١٢ ، ١٣ ، ١٤ ، ١٥ ،
١٧ ، ١٨ ، ١٩) .

وكانت الفروق لصالح الاستجابتين (نعم) (إلى حد ما) في العبارات أرقام
(٧ ، ٩ ، ١٢ ، ١٤) وهي على الترتيب وفقاً لنسبتها المئوية كما يلي:

- الطعام هو آخر شئ أفكر فيه. بنسبة مئوية ٨٠%
- أنني أكل وأشرب في سرية. بنسبة مئوية ٧٤%
- أحاول دائماً أن أكون أكثر نحافة من زملائي بالكلية. بنسبة مئوية ٧١%
- أعتقد أن سر رشاقتي هو تقليدي لمطربة معينة. بنسبة مئوية ٧١%

تري الباحثة أن ذلك يرجع إلى أن العينة تهتم بالاعتدال في الطعام والاهتمام بالرشاقة
وذلك للحفاظ على المظهر العام والتمتع بحالة صحية جيدة حيث يبذل الطلبة في هذه
المرحلة طاقة وحركة كثيرة مما يجعلهم يحرصون على الرشاقة لسهولة الحركة وأيضاً
لاهتمام الطلبة في هذا العمر بتقليد شخصية مشهورة من حيث لرشاقة أو الجمال وأخذ هذه
الشخصية قدوة يحتذي بها .

اتفق علي ذلك دانا بيت تيرنيول **Dane- Beth Turnbull** (١٩٩٨م) علي أن
هناك علاقة متعددة بين مقاييس ميول الاضطرابات الغذائية واستراتيجيات المحافظة علي
الوزن وعلي محاولة كثير من الطلبة أن يكونوا أكثر نحافة.

وهناك فروق أيضاً لصالح الاستجابة (لا) في العبارات أرقام (١ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ،
٦ ، ٨ ، ١١ ، ١٣ ، ١٥ ، ١٧ ، ١٨ ، ١٩) وهي على الترتيب وفقاً لنسبتها المئوية كما
يلي:

- أتابع باستمرار في وسائل الإعلام كل مايتعلق بطرق
إنقاص الوزن. بنسبة مئوية ٥٩%
- أتناول الحلويات والنشويات بكثرة عند احساسني بالحزن
(إيمان الطعام). بنسبة مئوية ٥٨%
- أعانى من تقلب وزني بصفة متكررة . بنسبة مئوية ٥٧%

- أنني أكل باعتدال أمام الآخرين وأفرط في الطعام من ورائهم. بنسبة مئوية ٥٦%
- أعتقد أن الوركين بحجم طبيعي. بنسبة مئوية ٥٦%
- أشعر بالانتفاخ عند تناولتي وجبة غذائية عادية. بنسبة مئوية ٥٤%
- هناك بعض أفراد اسرتي يعانون من العصبي (البوليميا) . بنسبة مئوية ٥٢%
- أهتم بالقيمة الغذائية للطعام الذي أتناوله. بنسبة مئوية ٤٩%
- أقبل على شراهة الأطعمة الحلوى (الحلويات /الجاتوهات /التورتات) وخاصة خلال الدورة الشهرية بنسبة مئوية ٤٩%
- استخدام المليينات بكثرة لإنقاص وزني (اللبوس /الأقماع) . بنسبة مئوية ٤٨%
- أنني أحب أن أكل في الحفلات حتى أنني لا أستطيع التوقف. بنسبة مئوية ٤٤%
- أشعر أن فخذي في حجمها الطبيعي. بنسبة مئوية ٤٤%

وقد ترجع الباحثة ذلك لأن العينة من طلاب الجامعة وبحكم طبيعة الجنس والسن والمستوي التعليمي كثيرو الحركة فضلاً عن عدم وجود وقت لمتابعة البرامج الخاصة بإنقاص الوزن لأن اهتماماتهم في هذه المرحلة العمرية بالمستوي التعليمي.

اتفق علي ذلك أنية م. M . Alan سكوترز Schweitzer كيم بيير جهولز Kim Bergholz (١٩٩٨م) والذي أشار إلي أن هناك طالبات يستخدمون المليينات أو النقيا المعتمد بعد تناول الوجبات لعدم رضائهم عن شكل أجسامهم ويعتبر هذه من أنماط الاضطرابات عن الغذائية الأكثر انتشاراً بين طالبات الجامعة لأن أكثرهم ليس لديهم الوقت لمتابعة وسائل الإعلام فيما يتعلق بطرق إنقاص الوزن.

بينما لا توجد فروقاً في باقي عبارات المحور أرقام (٢، ١٠، ١٦) وهي

علي الترتيب وفقاً لنسبتها المئوية كما يلي:

- أساء من الأفراد الذين يتناولون الطعام بكثرة. بنسبة مئوية ٦٨%
- أشعر بعقدة الذنب بسبب الإفراط في الغذاء. بنسبة مئوية ٦٧%
- أتناول طعامي بسرعة بدون مضغ . بنسبة مئوية ٦١%

وترجع الباحثة ذلك لاختلاف آراء في عدم اهتمامهم بكمية الطعام الذي يتناولوه أو الشعور بالذنب في الإفراط في الطعام لأن الطلبة في هذه المرحلة العمرية أكثر اعتماداً علي الوجبات السريعة نظراً لانشغالهم في الدراسة .

اتفق ذلك شارون Sharon ، جاتري Gulhrie (١٩٩١م) الذي أكد علي
هناك اختلاف بين الطلاب في إتباع نظام غذائي معقد وأوليك الذين تتربهم نوبات من
الخوف من الطعام وإصابتهم بالشره.

AV = ن

التكرارات والنسب لجامعة عين شمس للمحور الثاني الاضطرابات الغذائية

جدول (٢٦)

الترتيب	الوقت النسبي	المجموع التكراري	V15	ل		م		ع	م	الملاحظات	م		
				%	ك	%	ك						
١	58	152	٥٢٥,١٠	٥١,٣	٤٩	١٢,٦	١١	٤١	٢٧	٩٠,٥	١,٧٤٧	التناول الصحويك والصحويك بفترة عدد احسنسي يستعملون (احسن الطعام)	١
٢	67	174	١,٨٢	٣٩,٨	٣٢	٢١,٤	٢٣	٣١,٨	٣٢	٨١,٢	٢,٠٠٠	احسن بفترة اللب بسبب اول اط في الطعام.	٢
٣	١٩	44	٢٨٢,٨٢	٧٩,٣	١٩	٩,٢	٨	١١,٥	١٠	١٧,٣	١,٣٢١	الشي احب ان اكل في العلكات حتى انشي لا استطيع التوقف.	٣
٤	56	145	١٤,٥٥	٤٩,٤	٤٣	٣٤,٥	٢٠	١٢,١	١٤	٧٤,١	١,١٦٦	الشي اكل باعجال اتم الاخيرين والوط في الطعام من وزايم.	٤
٥	٣٤	142	٣٢٤,٤١	١٢,١	٣٤	١٢,٢	١١	٢٥,٣	٢٢	٨١,٤	١,١٣٢	احسن بالافطاح عند تناول وجبه غذائيه عاليه.	٥
٦	١٩	44	٢٨٧,١٠	٨٠,٥	٧٠	٨,٠	٧	١١,٥	١٠	١٧,٠	١,٣١٠	احسن ان لحدوي في حجمها الطبيعي.	٦
٧	74	192	٢٧,٤٤	١٩,٥	١٧	٤٠,٢	٢٥	٤٠,٢	٢٥	٧٤,٩	٢,٢٠١	الشي اكل والسرير في سريره.	٧
٨	56	146	٢١٢,٨٢	٤٤,٨	٢٩	٤٢,٥	٣٧	٤٢,٦	١١	١٤,٠	١,١٧٨	احسن ان الورد كين بحجم طبيعي.	٨
٩	30	208	٢٢٣,٢٤	٩,٢	٨	٤٢,٥	٣٧	٤٨,٣	٤٢	١٥٣,٠	٢,٣٩٠	الطعام هو اكل شي اكل في.	٩
١٠	68	178	٠,١٤٨	٢٢,٢	٢٨	٣١,٠	٢٧	٣١,٨	٣٢	٨٣,٤	٢,٠٤١	استام من الاكل لا التين يتناولون الطعام بطوره.	١٠
١١	59	154	١٢,٠٠١	٥٠,١	٤٤	٢١,٨	١٩	١٧,١	١٤	٨٥,٨	١,٧٧٠	تابع باستمران في وسائل الاصل كمن سايحوني بطرق اطفال الورد.	١١
١٢	71	186	٢١٥,٧٢	٢٥,١	٢١	١٤,٩	١٣	٤٩,٤	١٣	٩١,٧	٢,١٣٧	احارول دائما ان اكون اكل الحانه من زحاطي بالكليه.	١٢
١٣	49	129	٢٩٧,٢٤	٧٣,١	١٤	٤,١	٤	٢١,٨	١٩	٨٣,٣	١,٤٨٢	اهم بالقيمه الغذائية للطعام الذي اتناوله.	١٣
١٤	71	183	٢٢٧,3١	٣٩,١	٢٤	٨,٠	٧	٥٢,٩	٤١	١٥٤,٠	٢,١٣٧	احسن ان سر زحاطي هو ككثيري لسكريه سويه.	١٤
١٥	57	148	١٤,١١	٥٢,٩	٤١	٢٤,١	٢١	٣٣,٠	٢٠	٨٢,٢	١,٧٠١	اعالى من تقاب وزلي بجمه مكرره.	١٥
١٦	61	160	٥,٢٤	٤٤,٨	٣٩	٢١,٤	٢٣	٣٨,٧	٢٥	٨٤,٧	١,٨٣٩	التناول طعامي بسرعه بدون مضغ.	١٦
١٧	49	128	٤٤٣,٩٣	٦١,٧	٥٨	١٩,٥	١٧	١٣,٨	١٢	٧٢,٨	١,٤٧١	القول علي غير اراه الاطعمه الجذري (الحويك / الحواك / الحواك هك / الورد كك)	١٧
١٨	48	124	٢٤٨,٢٧	٦٧,٨	3٩	٢١,٨	١٦	١٠,٣	٩	١٧,٥	١,٤٢٥	وكالمه ككوال اللوز الشويه.	١٨
١٩	52	137	٥٠,٩١	١٧,٨	٥٩	٦,٩	٦	٢٥,٣	٢٢	٨٧١,٠	١,٥٧٤	استخدام الصنيت بفترة اطفال وزلي (الورد / الاضاح).	١٩
		٢٩١٨	٢٢٩,٤٠	٥٠,٩	٨٤٢	٢١,٤٧	٢٥٥	٢٧,٥٢	٤٥٥	١,٣١٣	٣,٣٥٥	هناك بعض افراد السركي يتناولون من الصنيت (الورد).	
												المجموع	

قيمه كك٢ الجذريه عند مستوى معنويه ٠,٠٠٥ هي (٥,١٩١)

٣. محور الحالة النفسية:

يتضح من الجدول (٢٧) أن المتوسطات تتراوح ما بين (١,٤٥٩ ، ٢,٧٧٠) وبنسبة مئوية تتراوح ما بين (٤٩% ، ٨٢%) وهناك فروقاً دالة إحصائياً في عبارات المحور أرقام (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦ ، ٩ ، ١٠ ، ١١ ، ١٣ ، ١٤ ، ١٥ ، ١٦). وكانت الفروق لصالح الاستجابة (نعم) في العبارات أرقام (٤ ، ٦ ، ٩ ، ١٠) وهي علي الترتيب وفقاً لنسبتها المئوية كما يلي:

- أكره أن أكون أقل في أشياء كثيرة تتعلق بأدائي العملي والنظري .
بنسبة مئوية ٩٢%
- أشعر بالارتباك اذا ما كنت جائع أو غير جائع.
بنسبة مئوية ٨٢%
- أعاني كثير من اضطرابات النوم.
بنسبة مئوية ٨٢%
- أشعر بعدم الكفاءة وعدم الملائمة بالرغم من تفوقي
الرياضي والعلمي.
بنسبة مئوية ٨١%

وترى الباحثة أن ذلك قد يرجع أن الحالة النفسية للطلاب قد تؤثر علي أدائهم مما يخلق لديهم شعور بالارتباك واضطرابات في النوم الأمر الذي يؤثر علي كفاءتهم.

وكانت الفروق لصالح الاستجابة (إلى حد ما) في العبارات أرقام (٢ ، ١٤) وهي علي الترتيب وفقاً لنسبتها المئوية كما يلي:

- أشعر بأنني علي قدرة بالتحكم في الأشياء من حولي.
بنسبة مئوية ٧٥%
- استطيع التحدث عن أفكارني أو أحاسيس الشخصية مع زملائي بالكلية.
بنسبة مئوية ٦١%

وترى الباحثة أن ذلك يرجع لتردد العينة في الحكم علي الأشياء من حولهم أو التعبير عن أفكارهم أو أحاسيسهم الشخصية مع زملائهم بالكلية وذلك نتيجة لتعرضهم لخبرات جديدة عليهم بحكم سن المراهقة والمرور بخبرات المرحلة الجامعية.

وكانت الفروق لصالح الاستجابة (لا) في العبارات أرقام (١ ، ٣ ، ٥ ، ١١ ، ١٣ ، ١٥ ، ١٦) وهي علي الترتيب وفقاً لنسبتها المئوية كما يلي:

- في حالة تعكر المزاج أتناول الطعام بكثرة.
بنسبة مئوية ٦٠%
- غالباً ما يستهويني الشباب ذوي العضلات الفتنة.
بنسبة مئوية ٦٠%
- عندما أكون متضامناً أخاف ان أبدأ في تناول الطعام.
بنسبة مئوية ٥٩%
- أشعر بالارتباك تجاه العاطفة التي أحس بها نحو زملائي بالكلية.
بنسبة مئوية ٥٦%

- أشعر بمشكلة التعبير عن عواطفى أمام الآخرين. بنسبة مئوية ٥٢%
- أخاف من عدم قدرتي على التحكم في مشاعري تجاه طعامي. بنسبة مئوية ٥١%
- أشعر بالفراغ العاطفي بالرغم من أني وسط زملائي بالكلية. بنسبة مئوية ٤٩%

وقد ترجع الباحثة ذلك أن طلاب الجامعة في هذه المرحلة العمرية نتيجة لانخراطهم في المراحل التعليمية قد يكون لديهم علاقات اجتماعية مما لا يشعروهم بالفراغ أو الارتباك العاطفي نحو زملائهم ويخلق لديهم الشعور بالقدرة عن التعبير عن آرائهم وعواطفهم نحو زملائهم.

بينما لا توجد فروقاً دالة إحصائياً في العبارات أرقام (٧، ٨، ١٢، ١٧) وهي علي الترتيب وفقاً لنسبتها المئوية كما يلي:

- أمر بحالات من الحزن والاكتئاب بسبب وزنى . بنسبة مئوية ٦٧%
- أنني أفكر في تناول الطعام. بنسبة مئوية ٦٦%
- أنني أشعر بالسعادة لأنني لم أعد طفلاً. بنسبة مئوية ٦٤%
- أشعر بأن علي أن أفعل شيئاً بشكل تام أو لا أفعلها مطلقاً تجاه الآخرين. بنسبة مئوية ٦٤%

وترجع الباحثة ذلك لاختلاف استجابة العينة نتيجة للتغيرات الفسيولوجية والنفسية التي تحدث أثناء فترة المراهقة والتي تؤدي إلى تذبذب آراء وأحاسيس العينة وعد استقرار الحالة النفسية لديهم والتي تؤثر على الرغبة في تناول الطعام والشعور بالسعادة أو الحزن.

التكرارات والنسب لجامعة عين شمس المحور الثالث الحالة النفسية

AN = ٨٧

الترتيب	الوقت النسبي	المجموع التكراري	١٤	٧		١١		١٥		م	الملاحظات	
				%	ك	%	ك	%	ك			
١٠	60	156	*٨٨,٨٩	٤٨,٣	٤٢	٢٤,١	٢١	٢٧,٦	٢٤	٨٥١.	١,٧٩٣	في حاليه تعبر المزاج القبول الطمأنينة بكونه.
٥	75	197	*١٥٠,٣٧	١٣,٨	١٢	٤٦,٠	٤٠	٤٠,٣	٣٥	٦٨٩.	٢,٣٦٤	الامر يقتضي على قدره بالتحكم في الأشياء من حولي.
١٣	56	145	*٣٣,١٧	١٠,٩	٥٣	١١,٥	١٠	٢٧,٦	٢٤	٨٨٤.	١,٦١٩	الامر بالارتياح تجاه العاطفه التي احسن بها نفسي زملائي بالكلية.
٤	81	211	*٢٤٤,٠٦	١٣,٨	١٢	٢٩,٩	٢١	٥٦,٣	٤٩	٧٥٥.	٢,٤٢٥	الامر بعدم الكفاره وعدم الملامه بالمرغم من تقوالي الربضي وطماني.
١٤	52	137	*٤٢,٢٧	٦,٥	٥٧	١٦,٥	١٠	٢٣,٠	٢٠	٨٤٤.	١,٥٧٤	الامر بمطمانه التعيين عن هو اعطى اسم الاخرين.
١	92	241	*١٠٠,٢٠	٦,٩	٦	٩,٣	٨	٨٣,٩	٧٣	٥٦٤.	٢,٧٧٠	اكره ان اكون اقل في الأشياء كثيره تتعلق بأدائي العمل والتفكري.
٢	66	171	*١,٤٤	٣٧,٢	١٨	٣٩,١	٣٤	٢٨,٧	٢٥	٧٨٤.	١,٩٦٥	الامر اقل في الطمأنينه في تقبول الطمأنينه.
٨	64	168	١,٤٤	٢٤,٥	٢٠	٢٧,٩	٢٢	٢٧,٦	٢٤	٧٨٩.	١,٩٣١	الامر بالارتياح لانا ما نكف جلت أو غير جلت.
٢	82	213	*٢٧,٥١	١٣,٨	١٢	٢٧,٦	٢٤	٥٨,٦	٥١	٧٢٧.	٢,٤٤٨	اعطى كثير من اعطى ربات النوم.
٣	82	215	*٣٠,٢٧	١٢,٦	١١	٢٧,٦	٢٤	٥٩,٨	٥٢	٧١٢.	٢,٤٧١	احداث بان على ان الفن سيء بشكل تام أو لا افضها مطلقا تجاه الاخرين.
١٥	51	133	*٣١,٥١	١٠,٩	٥٢	٢٥,٣	١٢	١٦,٨	١٢	٧٢٨.	١,٥٢٨	الامر بان عدم قدرتي على التحكم في مشاعري تجاه طماني.
٧	64	166	١,٣١	٣٩,١	٣٤	٣١,٠	٢٧	٢٩,٩	٢٦	٨٣٠.	١,٩٠٨	احداث بان على ان الفن سيء بشكل تام أو لا افضها مطلقا تجاه الاخرين.
١٦	49	127	*٣٨,٥٥	٥٨,٦	٥١	٣٦,٨	٣٢	٤,٦	٤	٥٨٦.	١,٤٥٩	الامر بالفرح العاطفي بالمرغم من اني وسط زملائي بالكلية.
٩	61	160	*١٠,٨٢	٣٤,٥	٣٠	٤٧,١	٤١	١٨,٤	١٦	٧١٣.	١,٨٣٩	استطيع الحداث عن افكاري أو احاسين الشخصيه مع زملائي بالكلية.
١٢	59	155	*٦,٢٧	٤٣,٧	٣٨	٣٤,٥	٣٠	٢١,٨	١٩	٧٨٣.	١,٧٨١	عندما اكون مطمئنا اختلف ان ابدأ في تقبول الطمأنينه.
١١	60	156	*١٣,٠٣	٥٠,٦	٤٤	١٩,٥	١٧	٢٩,٩	٢٦	٨٧٧.	١,٧٩٣	غالباً ما يستهوي الشيب ذوي المصنعات اللينه.
٦	67	175	٤,٢٠	٢٧,٦	٢٤	٤٣,٧	٣٨	٢٨,٧	٣٥	٧٥٤.	٢,٠١١	امر بجلات من الحزن والاعتاب بسبب وزني.
		٢٩٢٦	*٢٩,١٣	٣٦,٣٠	٥٣٧	٢٩,٥٤	٤٣٧	٣٤,١٤	٥٠٥	٣,٩٨٢	٣٣,٦٣٢	المجموع

قيمه كما الجدوليه عند مستوى معنويه ٠,٠٥ هي (٥,٩٩١)

٤. محور ممارسة الأنشطة الرياضية وإنقاص الوزن:

يتضح من الجدول (٢٨) أن المتوسطات تتراوح ما بين (١،٤٤٨ ، ٢،٣٥٦) ونسبة مئوية تتراوح ما بين (٤٨% ، ٧٩%) وهناك فروقاً دالة إحصائياً في عبارات المحور أرقام (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦ ، ٧ ، ١٠ ، ١١ ، ١٣ ، ١٤ ، ١٧ ، ١٨ ، ١٩ ، ٢٠ ، ٢١) .

وكانت الفروق لصالح الاستجابة (لا) في العبارات أرقام (١ ، ٢ ، ٣ ، ٦ ، ٧ ، ١٠ ، ١١ ، ١٣ ، ١٤ ، ١٧ ، ١٩ ، ٢٠ ، ٢١) وهي على الترتيب وفقاً لنسبتها العشوية كما يلي:

- أشعر بالسعادة عندما يخبرني زملائي بالنادي الصحي بقوة عضلاتي. بنسبة مئوية ٦٢%
- كثيراً ما حاولت إتباع النظام الغذائي بالنادي الصحي . بنسبة مئوية ٦٢%
- أتردد يومياً على النادي الصحي للمحافظة علي ثبات وزني . بنسبة مئوية ٦٢%
- ممارسة الرياضة أهم طقوس حياتي لإنقاص وزني. بنسبة مئوية ٥٧%
- غالباً ما استمر طوال جلسة التمرينات الرياضية بالنادي الصحي لإنقاص وزني . بنسبة مئوية ٥٧%
- اشتراكي في الفرق الرياضية بالجامعة يكسبني القوام الرشيق والثقة بالنفس والشهرة. بنسبة مئوية ٥٦%
- أفضل تمرينات الإيروبيك (الهدائية) على الأجهزة الرياضية بالنادي الصحي . بنسبة مئوية ٥٦%
- أذهب إلي النادي الصحي بصفة منتظمة لتنمية عضلات جسمي. بنسبة مئوية ٥٥%
- لا أقبل نصيحة النادي الصحي باستخدام مدارات البول لإنقاص وزني . بنسبة مئوية ٥٤%
- أحرص علي التردد إلي النادي الصحي بصفة مستمرة لاكتساب الرشاقة. بنسبة مئوية ٥٣%
- * اشتراك في الرياضة لأخفى إصابتي بالتهنئة المرضي (لأنوريكسيا نرفوزا). بنسبة مئوية ٥٢%
- أنا عضو رياضي مميز بالفرق الرياضية بالجامعة . بنسبة مئوية ٥١%
- اشتراكي في بعض الأنشطة الرياضية هو السبب الرئيسي لإصابتي العصبي (البوليميا نرفوزا) . بنسبة مئوية ٤٨%

وقد ترجع الباحثة ذلك لأن ذلك طلاب الجامعة بحكم طبيعة السن والمستوي التعليمي كثيرو الحركة، ليس لديهم وقت لممارسة الرياضة بشكل منتظم أو الاشتراك في الأندية الصحية نظراً لأن معظمهم يقضي نصف الوقت خارج المنزل واهتماماتهم بالتعليم هو الأساس لهم في هذه المرحلة .

هناك فروق لصالح الاستجابة (نعم) في العبارة رقم (٤) وهي وفقاً

لنسبتها المئوية كما يلي:

▪ أحرص علي اكتساب الجسم الرياضي العضلات القوية. بنسبة مئوية ٧٩%

وترجع الباحثة ذلك إلي وعي العينة بأهمية الرياضة وأن يكون الجسم رياضي ذات عضلات قوية وخاصة عند الشباب وذلك للرجبة في لفت النظر إليهم حيث أنها من العوامل المؤثرة لدى الشباب في هذه المرحلة.

وهناك فروق لصالح الاستجابة (إلي حد ما) في العبارة رقم (١٨) وهي

وفقاً لنسبتها المئوية كما يلي:

▪ مهما زاد وزني فإني أخشي ممارسة أي نشاط . بنسبة مئوية ٦٥%

قد ترجع الباحثة أن ذلك يرجع لتردد العينة في ممارسة الرياضة نظراً لاهتماماتهم بالمستوي التعليمي وعدم توافر الوقت لذلك ولمعتقداتهم الخاطئة عن ممارسة الأنشطة الرياضية من حيث استغراق كثير من الوقت والإرهاق البدني الذي تتسبب فيه.

بينما لا توجد فروقاً دالة إحصائية في باقي عبارات المحور أرقام (٥، ٨، ٩،

١٢، ١٥، ١٦) ، وهي علي الترتيب وفقاً لنسبتها المئوية كما يلي:

▪ غالباً ما أرتدى الببلة المطاطية لأداء تمريناتي . بنسبة مئوية ٧٢%

▪ قوة عضلاتي تدفعني لمزيد من التمرين. بنسبة مئوية ٧١%

▪ لا أفضل ممارسة أي نشاط رياضي لإنقاص وزني بالمره . بنسبة مئوية ٧١%

▪ أحرص علي التردد علي النادي الصحي بمعدل ثلاثة

مرات أسبوعياً . بنسبة مئوية ٦٦%

▪ أمارس التمرينات الرياضية العنيفة لكي احرق السعرات

للحرارية . بنسبة مئوية ٦٦%

▪ أحرص علي تناول كميات كبيرة من المياه خلال أدائي للتمرينات البدنية .

بنسبة مئوية ٦٢%

وترجع الباحثة لاختلاف آراء العينة في عدم الاهتمام بممارسة التمرينات الرياضية أو التردد علي الأندية الصحية لأن ليس لديهم الوقت في التفكير في ذلك لانشغالهم أكثر بالمستوي التعليمي ولعدم لوعي بأهمية ممارسة الأنشطة والتمارين الرياضية.

AV = ن

جدول (٧٨) التكرارات والنسب لجامعة عين شمس للمحور الرابع ممارسة الأنشطة الرياضية وإلقاء الوزن

الترتيب	الوزن النسبي	المجموع التكراري	١٤	ب		ج		د	هـ	م	المصادر	
				%	ك	%	ك					
١٥	55	144	*٢٠,١٩	٥٦,٣	٤٩	٢١,٨	١٩	٢١,٨	١٩	٠,٨١٨	١,٦٥٥	المصدر الرابع: ممارسة الأنشطة الرياضية وإلقاء الوزن: أذهب إلى النادي الصحي بصفة منتظمة لتدريبه عضلات جسمي. أحرص على التردد إلى النادي الصحي بصفة منتظمة لاستغلال الوقت بالمساحة عندما يجلس ويحرق زلاتي بالنادي الصحي بقوة عضلاتي.
١٧	53	138	*٢٢,٥٥	٥٥,٢	٤٨	٣١,٠	٢٧	١٣,٨	١٢	٠,٧٢٤	١,٥٨٦	أحرص على اكتساب الجسم الرياضي العضلات القوية. هو عضلاتي كالتالي المزيد من التمرين. ممارسة الرياضة أهم طاقتي حياتي لإلقاء وزني. كثيرا ما حدثت أوجاع النظام الغذائي بالنادي الصحي. أحرص على التردد على النادي الصحي بمعدل ثلاثة مرات أسبوعيا
١١	62	162	*٩,٩٢	٤٧,١	٤١	١٩,٥	١٧	٣٣,٣	٢٩	٠,٨٩١	١,٨٦٢	أحرص على اكتساب الجسم الرياضي العضلات القوية. هو عضلاتي كالتالي المزيد من التمرين. ممارسة الرياضة أهم طاقتي حياتي لإلقاء وزني. كثيرا ما حدثت أوجاع النظام الغذائي بالنادي الصحي. أحرص على التردد على النادي الصحي بمعدل ثلاثة مرات أسبوعيا
١	79	205	*١٧,٠٣	١٣,٨	١٢	٣١,٨	٣٢	٤٩,٤	٤٣	٠,٧١٤	٢,٣٥٦	أحرص على اكتساب الجسم الرياضي العضلات القوية. هو عضلاتي كالتالي المزيد من التمرين. ممارسة الرياضة أهم طاقتي حياتي لإلقاء وزني. كثيرا ما حدثت أوجاع النظام الغذائي بالنادي الصحي. أحرص على التردد على النادي الصحي بمعدل ثلاثة مرات أسبوعيا
١٠	71	185	*٣,٣٧	٢٩,٩	٢١	٢٧,٦	٢٤	٤٢,٥	٣٧	٠,٨٤٦	٢,١٣٦	أحرص على اكتساب الجسم الرياضي العضلات القوية. هو عضلاتي كالتالي المزيد من التمرين. ممارسة الرياضة أهم طاقتي حياتي لإلقاء وزني. كثيرا ما حدثت أوجاع النظام الغذائي بالنادي الصحي. أحرص على التردد على النادي الصحي بمعدل ثلاثة مرات أسبوعيا
١٩	57	150	*١٥,١٠	٥٢,٩	٤٦	٢١,٨	١٩	٢٥,٣	٢٢	٠,٨٤٤	١,٧٢٤	أحرص على اكتساب الجسم الرياضي العضلات القوية. هو عضلاتي كالتالي المزيد من التمرين. ممارسة الرياضة أهم طاقتي حياتي لإلقاء وزني. كثيرا ما حدثت أوجاع النظام الغذائي بالنادي الصحي. أحرص على التردد على النادي الصحي بمعدل ثلاثة مرات أسبوعيا
٩	62	162	*٩,٩٢	٤٧,١	٤١	١٩,٥	١٧	٣٣,٣	٢٩	٠,٨٩١	١,٨٦٢	أحرص على اكتساب الجسم الرياضي العضلات القوية. هو عضلاتي كالتالي المزيد من التمرين. ممارسة الرياضة أهم طاقتي حياتي لإلقاء وزني. كثيرا ما حدثت أوجاع النظام الغذائي بالنادي الصحي. أحرص على التردد على النادي الصحي بمعدل ثلاثة مرات أسبوعيا
٤	66	173	٢,٥٥	٣٧,٩	٣٣	٢٥,٣	٢٢	٣٦,٨	٣٢	٠,٨١٩	١,٩٨٨	أحرص على اكتساب الجسم الرياضي العضلات القوية. هو عضلاتي كالتالي المزيد من التمرين. ممارسة الرياضة أهم طاقتي حياتي لإلقاء وزني. كثيرا ما حدثت أوجاع النظام الغذائي بالنادي الصحي. أحرص على التردد على النادي الصحي بمعدل ثلاثة مرات أسبوعيا
٥	66	172	٠,٢٧	٣٣,٣	٢٩	٣٥,٦	٣١	٣١,٠	٢٧	٠,٨٠٦	١,٩٧٧	أحرص على اكتساب الجسم الرياضي العضلات القوية. هو عضلاتي كالتالي المزيد من التمرين. ممارسة الرياضة أهم طاقتي حياتي لإلقاء وزني. كثيرا ما حدثت أوجاع النظام الغذائي بالنادي الصحي. أحرص على التردد على النادي الصحي بمعدل ثلاثة مرات أسبوعيا
١١	54	141	*٢٧,٥١	٥٩,٨	٥٢	١٨,٤	١٦	٢١,٨	١٩	٠,٨٢٤	١,٦٢٠	أحرص على اكتساب الجسم الرياضي العضلات القوية. هو عضلاتي كالتالي المزيد من التمرين. ممارسة الرياضة أهم طاقتي حياتي لإلقاء وزني. كثيرا ما حدثت أوجاع النظام الغذائي بالنادي الصحي. أحرص على التردد على النادي الصحي بمعدل ثلاثة مرات أسبوعيا
١٤	56	147	*٢١,٣١	٥٦,٣	٤٩	١٨,٤	١٦	٢٥,٣	٢٢	٠,٨٥٣	١,٦٨٩	أحرص على اكتساب الجسم الرياضي العضلات القوية. هو عضلاتي كالتالي المزيد من التمرين. ممارسة الرياضة أهم طاقتي حياتي لإلقاء وزني. كثيرا ما حدثت أوجاع النظام الغذائي بالنادي الصحي. أحرص على التردد على النادي الصحي بمعدل ثلاثة مرات أسبوعيا
٢	72	187	*٣,٣٧	٢٧,٦	٢٤	٢٩,٩	٢٦	٤٢,٥	٣٧	٠,٨٢٨	٢,١٤٩	أحرص على اكتساب الجسم الرياضي العضلات القوية. هو عضلاتي كالتالي المزيد من التمرين. ممارسة الرياضة أهم طاقتي حياتي لإلقاء وزني. كثيرا ما حدثت أوجاع النظام الغذائي بالنادي الصحي. أحرص على التردد على النادي الصحي بمعدل ثلاثة مرات أسبوعيا
٨	62	161	*٩,١٧	٤٧,١	٤١	٢٠,٧	١٨	٣٢,٢	٢٨	٠,٨٨٣	١,٨٥٠	أحرص على اكتساب الجسم الرياضي العضلات القوية. هو عضلاتي كالتالي المزيد من التمرين. ممارسة الرياضة أهم طاقتي حياتي لإلقاء وزني. كثيرا ما حدثت أوجاع النظام الغذائي بالنادي الصحي. أحرص على التردد على النادي الصحي بمعدل ثلاثة مرات أسبوعيا
١٢	57	149	*١٩,٥١	٥٥,٢	٤٨	١٨,٤	١٦	٢٦,٤	٢٣	٠,٨٦١	١,٧١٢	أحرص على اكتساب الجسم الرياضي العضلات القوية. هو عضلاتي كالتالي المزيد من التمرين. ممارسة الرياضة أهم طاقتي حياتي لإلقاء وزني. كثيرا ما حدثت أوجاع النظام الغذائي بالنادي الصحي. أحرص على التردد على النادي الصحي بمعدل ثلاثة مرات أسبوعيا
٣	71	185	٢,٥٥	٣٧,٩	٣٥	٢٩,٩	٢٦	٤١,٤	٣٦	٠,٨٣٢	٢,١٢٦	أحرص على اكتساب الجسم الرياضي العضلات القوية. هو عضلاتي كالتالي المزيد من التمرين. ممارسة الرياضة أهم طاقتي حياتي لإلقاء وزني. كثيرا ما حدثت أوجاع النظام الغذائي بالنادي الصحي. أحرص على التردد على النادي الصحي بمعدل ثلاثة مرات أسبوعيا
٧	62	162	٤,٣٤	٤٣,٧	٣٨	٢٦,٤	٢٣	٢٩,٩	٢٦	٠,٨٥١	١,٨٦٢	أحرص على اكتساب الجسم الرياضي العضلات القوية. هو عضلاتي كالتالي المزيد من التمرين. ممارسة الرياضة أهم طاقتي حياتي لإلقاء وزني. كثيرا ما حدثت أوجاع النظام الغذائي بالنادي الصحي. أحرص على التردد على النادي الصحي بمعدل ثلاثة مرات أسبوعيا
٢٠	51	132	*٣١,٢٤	٥٩,٨	٥٢	٢٨,٧	٢٥	١١,٥	١٠	٠,٦٩٦	١,٥١٧	أحرص على اكتساب الجسم الرياضي العضلات القوية. هو عضلاتي كالتالي المزيد من التمرين. ممارسة الرياضة أهم طاقتي حياتي لإلقاء وزني. كثيرا ما حدثت أوجاع النظام الغذائي بالنادي الصحي. أحرص على التردد على النادي الصحي بمعدل ثلاثة مرات أسبوعيا
١	65	170	*١٠,٤١	٢٧,٦	٢٤	٤٩,٤	٤٣	٢٣,٠	٢٠	٠,٧١٣	١,٩٥٤	أحرص على اكتساب الجسم الرياضي العضلات القوية. هو عضلاتي كالتالي المزيد من التمرين. ممارسة الرياضة أهم طاقتي حياتي لإلقاء وزني. كثيرا ما حدثت أوجاع النظام الغذائي بالنادي الصحي. أحرص على التردد على النادي الصحي بمعدل ثلاثة مرات أسبوعيا
١٣	56	145	*١٤,٩١	٤٨,٣	٤٢	٣٦,٨	٣٢	١٤,٩	١٣	٠,٧٢٦	١,٦٦٦	أحرص على اكتساب الجسم الرياضي العضلات القوية. هو عضلاتي كالتالي المزيد من التمرين. ممارسة الرياضة أهم طاقتي حياتي لإلقاء وزني. كثيرا ما حدثت أوجاع النظام الغذائي بالنادي الصحي. أحرص على التردد على النادي الصحي بمعدل ثلاثة مرات أسبوعيا
١٨	52	137	*٢٩,٨١	٦٠,٩	٥٣	٢٠,٧	١٨	١٨,٤	١٦	٠,٧٨٧	١,٥٧٤	أحرص على اكتساب الجسم الرياضي العضلات القوية. هو عضلاتي كالتالي المزيد من التمرين. ممارسة الرياضة أهم طاقتي حياتي لإلقاء وزني. كثيرا ما حدثت أوجاع النظام الغذائي بالنادي الصحي. أحرص على التردد على النادي الصحي بمعدل ثلاثة مرات أسبوعيا
٢١	48	126	*٦٠,٤١	٧٢,٤	٦٣	١٠,٣	٩	١٧,٢	١٥	٠,٧٧٤	١,٤٤٨	أحرص على اكتساب الجسم الرياضي العضلات القوية. هو عضلاتي كالتالي المزيد من التمرين. ممارسة الرياضة أهم طاقتي حياتي لإلقاء وزني. كثيرا ما حدثت أوجاع النظام الغذائي بالنادي الصحي. أحرص على التردد على النادي الصحي بمعدل ثلاثة مرات أسبوعيا
	٦٠,٨١	٣٣٣٣	*٢٥,٢٤	٤٥,٧٨	٨٣٦	٢٦,٠٥	٤٧٦	٢٨,١٣	٥١٥	٧,٠٠٠	٣٨,٣١٠	المجموع

قيمة ك الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ هي (٥,٩٩١)

٥. محور المستوى الاقتصادي ودخل الأسرة:

يتضح من الجدول (٢٩) ، أن المتوسطات تتراوح ما بين (١,٣٢١ ، ١,٩٣١) ونسبة مئوية تتراوح ما بين (٤٤% ، ٦٤%) وهناك فروقاً دالة إحصائياً في عبارات المحور أرقام (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٧ ، ٨ ، ٩) .

وكانت الفروق لصالح الاستجابة (لا) في العبارات أرقام (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٧ ،

٨ ، ٩) وهي علي الترتيب وفقاً لنسبتها المئوية كما يلي:

- أشعر بالحزن لاني لا أملك ثمن شراء أجهزة رياضية بالمنزل. بنسبة مئوية ٥٦%
- قدراتي المادية لا تسمح لي بإجراء عمليات جراحية لتخلص من الدهون الزائدة بجسمي. بنسبة مئوية ٥٣%
- كثيراً ما أشعر بالإحباط لعدم قدرتي علي الاشتراك في أي نادي صحي. بنسبة مئوية ٥٣%
- انخفاض دخل أسرتي يحتم تناول وجبات غذائية محددة . بنسبة مئوية ٥٣%
- دخل أسرتي لا يكفي احتياجاتها لشراء الأطعمة الجاهزة. بنسبة مئوية ٤٩%
- مصروفي الضيئل هو سر نحافتي. بنسبة مئوية ٤٥%
- تعاني أسرتي من أزمات مالية. بنسبة مئوية ٤٤%

وقد ترجع الباحثة ذلك لأن العينة من طلاب الجامعة وبحكم طبيعة الجنس والسن والمستوي التعليمي ليس لديهم اهتماماتهم في شراء أجهزة رياضية أو عمل عمليات جراحية لإنقاص الوزن ويرجع أيضاً إلى ارتفاع ثمن هذه الأجهزة مما يعوق الطالب الذي لايزال معدوم الدخل عن شراء الأجهزة الرياضية.

بينما لا توجد فروقاً دالة إحصائياً في باقي عبارات المحور أرقام (٥ ، ٦) .

وهي علي الترتيب وفقاً لنسبتها المئوية كما يلي:

- دخل أسرتي المرتفع يساعني علي الانتظام بالنادي الصحي. بنسبة مئوية ٦٤%
- وجباتي خارج المنزل تستنفذ أغلب مصروفي. بنسبة مئوية ٦٤%

وترجع الباحثة ذلك لاختلاف استجابة العينة نظراً لتفاوت المستوى الاقتصادي

ولعائد المادي من طالب لآخر.

ن = 87

جدول (٢٩) التكرارات والنسب لجامعة عين شمس للمحور الخامس المستوي الاقتصادي ودخل الأسرة

التكرار	المحور الخامس: المستوي الاقتصادي ودخل الأسرة:	ع	ك		ل		المجموع التقديري	النسب النسبي	الترتيب
			%	ك	%	ك			
١	لديني المتدنية لا تسمح لي بتجاوز احتياجات جراحية	١٩	٢١,٨	١٤	١٦,١	٥٤	١٣٩	٥٣	٥
٢	تغطي السري من الزيادة الجسيمة	٨	٩,٢	١٣	١٣,٨	٦٧	١١٥	٤٤	٦
٣	أكثر بالحول لاني لا أمك تمن شراء أجهزة رياضية بالمزاد.	١٨	٢٠,٧	٢٢	٢٥,٣	٤٧	١٤٥	٥٦	٣
٤	كثير ما أفسر بالإحباط لعدم قدرتي على الامتنالك في أي نادي وصفي	١٣	١٤,٩	٢٥	٢٨,٧	٤٩	١٣٨	٥٣	٤
٥	دخل السري المرتفع يساعدي على الانضمام بالنادي المصري.	٢٧	٣١,٠	٢٧	٣١,٠	٣٣	١٦٨	٦٤	١
٦	وإجمالي خارج المنزل تستخدم أغلب مصروفاتي.	٢٥	٢٨,٧	٢١	٢٥,٦	٢١	١٦٨	٦٤	٢
٧	دخل السري لا يكفي احتياجاتي لشراء الأطعمة الجاهزة.	١٠	١١,٥	٢٠	٢٣,٠	٥٧	١٢٧	٤٩	٧
٨	مصروفي القليل هو سر تحالفي.	٨	٩,٢	١٥	١٧,٢	٦٤	١١٨	٤٥	٨
٩	تحالفي دخل السري يتم تناول وجبات غذائية محددة.	١٨	٢٠,٧	١٦	١٨,٤	٥٣	١٣٩	٥٣	١
	المجموع	١٤٦	١٨٧,٧	١٨٢	٢٣,٢٤	٤٥٥	١٢٥٧	٥٣,٥١	

قيمة ك ل الجدوليه عند مستوى معنويه ٥,٠٠ هي (٥,٩٩١)

٦. محور علاج الاضطرابات الغذائية:

يتضح من الجدول (٣٠) أن المتوسطات تتراوح ما بين (١,٣٤٤ ، ٢,٤٢٥) وبنسبة مئوية تتراوح ما بين (٤٥% ، ٨١%) وهناك فروقاً دالة إحصائياً في عبارات المحور أرقام (١، ٢، ٣، ٥، ٦، ٨، ١٠).

وكانت الفروق لصالح الاستجابة (نعم) في العبارات أرقام (٨ ، ١٠) وهي على الترتيب وفقاً لنسبتها المئوية كما يلي:

- اقتناعي بمشكلكي وعدم إنكارها أول خطوة إيجابية في طريق العلاج. بنسبة مئوية ٨١%
- اعتقد أن الصيام الصحي يساعد في علاجي من الشره العصبي (البوليميا نرفوزا). بنسبة مئوية ٧٥%

وترجع الباحثة ذلك لوعي طلاب الجامعة بأهمية الوعي بمشكلاتهم ومحاولة حلها بأنفسهم نظراً لأنهم في سن يهتم فيها الطلبة بالشعور بالاستقلالية والقدرة على حل مشكلاتهم وفهمها كما يرجع إلى وعيهم بأهمية الصيام وما له من أهمية في علاج الشره في الطعام نتيجة للخبرات التعليمية والدينية التي تلقوها عن فوائد الصيام خلال مراحل التعليمية المختلفة التي تعرضوا إليها.

اتفق على ذلك كاري جيبونز ميريسل **Cari- Jibbon- Merrill** (١٩٩٧م)

والذي أشار إلى أهمية إتباع نظام غذائي معين أو هناك دوافع تجعلهم يهتمون بنوعية الطعام بناء على دوافع جسدية أو عاطفية حتى يمكنهم السيطرة على الشره العصبي.

وكانت الفروق لصالح الاستجابة (لا) في العبارات أرقام (١ ، ٢ ، ٣ ، ٥ ، ٦)

وهي على الترتيب وفقاً لنسبتها المئوية كما يلي:

- اعتقد أن الذهاب إلى الطبيب النفسي يساعد في استعادة سيطرتي على تناول الطعام. بنسبة مئوية ٦١%
- كثيراً ما أفكر للذهاب إلى طبيب نفسي لعلاج مشكلاتي. بنسبة مئوية ٥٦%
- أفضل عمليات شفط الدهون لتخلص من السمنة. بنسبة مئوية ٤٧%
- أتناول أقراص التخسيس أكثر مرة أسبوعياً كوسيلة لإنقاص وزني. بنسبة مئوية ٤٥%
- أتناول الأدوية المعتادة للاكتئاب لعلاج الشره العصبي (البوليميا). بنسبة مئوية ٤٥%

وترجع الباحثة ذلك أن طلاب الجامعة في هذه المرحلة العمرية ليس لديهم اضطرابات غذائية لكثرة الحركة المستمرة ونظراً لتواجد العينة خارج المنزل طوال

اليوم فإن ذلك يؤدي إلي جسم رشيق ويرجع أيضاً إلى صغر سن العينة حيث أنهم لم يتعرضوا حتى الآن إلى خبرات شخصية مؤلمة تدفعهم إلى الذهاب إلى الطبيب النفسي حيث يعتبرون في بداية حياتهم العملية والعاطفية.

اتفق علي ذلك بي جون ريف p. jonne Rave ، تشيرلي cherlya) (١٩٩٥م) والذي أشار إلي مدي مفهوم الطلاب للشرة المرضي أو التي تعرف باسم (البوليميا) ، وهذا قد يلجأ البعض إلي الذهاب إلي الطبيب النفسي للسيطرة علي الشرة في الطعام أة أخذ أقراص للتخسيس.

بينما لا توجد فروقاً في باقي عبارات المحور أرقام (٤ ، ٧ ، ٩) وهي علي الترتيب وفقاً لنسبتها المئوية كما يلي:

■ معرفتي بالأضرار الناتجة عن تناول الأكل بسرعة وشراهة قد يساعد في علاجي.

بنسبة مئوية ٦٨%

■ أعتقد أن لأسرتي وأصدقائي دوراً إيجابياً في علاجي من

بنسبة مئوية ٦٦%

الاضطرابات الغذائية.

■ أؤيد الرأي في عمل سجل دقيق لتسجيل السرعات الحرارية.

بنسبة مئوية ٦٣%

وترجع الباحثة ذلك لاختلاف آراء العينة والخبرات والثقافات التي تعرضوا إليها والسلوك الذي يتسم به طلاب الجامعة في هذه السن من خلال المحافظة علي تناول الطعام بشكل راقى وبقدر بسيط لأن كثرة الطعام تؤدي إلي أضرار صحية.

اتفق علي ذلك مجدي كمال عبد الكريم (٢٠٠٠م) والذي أشار أن هناك علاقة

بين الثقافة الغذائي لأولياء الأمور والاضطرابات الغذائية وهذا يرجع إلي تفاوت مستوي تعلم كل أسرة من طالب لآخر.

٨٧ = ن

جدول (٣٠) النسب والنسب لجامعة عين شمس للمحور السادس علاج الاضطرابات الغذائية

الترتيب	الوقت النسبي	المجموع التقريبي	٢٤	ب		ج		د		ع	م	العوامل	م	
				%	ك	%	ك	%	ك					
٨	47	123	*٨٢,٥٥	٧٨,٢	٦٨	٢,٣	٢	١٩,٥	١٧	٠,٨٠٠	١,٤١٣	١	المحور السادس: علاج الاضطرابات الغذائية: أفضل عمليات شفط الدهون لاختصاص من السنة	١
٩	45	117	*٧٤,٦٩	٧٧,٠	٦٧	١١,٥	١٠	١١,٥	١٠	٠,٦٧٩	١,٣٤٤	٢	تناول الألياف التخسيس أكثر مرة أسبوعياً كوسيلة لإفخاض وزني.	٢
٧	56	146	*٢٣,٦٥	٥٧,٥	٥٠	١٧,٢	١٥	٢٥,٣	٢٢	٠,٨٥٥	١,٦٧٨	٣	كثيراً ما أكر الأدهاب إلى طبيب نفسي لعلاج مشكلاتي.	٣
٥	63	165	١,٨٦	٤٠,٢	٣٥	٢٩,٩	٢٦	٢٩,٩	٢٦	٠,٦٦١	١,٣٤٤	٤	أريد أن أرى في عمل سجل دقيق للتسجيل لإستشارات الحارارية.	٤
١٠	45	117	*٧٠,٩٦	٧٥,٩	٦٦	١٣,٨	١٢	١٠,٣	٩	٠,٨٥١	١,٨٢٧	٥	تناول الأدوية المعادة للاكتئاب لعلاج الشرة المصنعي (التيوليبا).	٥
٦	61	159	*٦,٤١	٤٦,٠	٤٠	٢٥,٣	٢٢	٢٨,٧	٢٥	٠,٦٦١	١,٣٤٤	٦	اعتقد أن الأدهاب إلى الطبيب النفسي يساعد في استعادة سيطرتي على تناول الطعام.	٦
٣	68	177	٢,٦٩	٢٥,٦	٣١	٢٥,٣	٢٢	٣٩,١	٣٤	٠,٨٦٨	٢,٠٣٤	٧	مرفقة بالأصبر سيطرتي على تناول الأكل بسرعة وشراهة قد يساعد في علاجي.	٧
١	81	211	*٥٠,٩٦	٢٥,٣	٢٢	٦,٩	٦	٦٧,٨	٥٩	٠,٨٧١	٢,٤٢٥	٨	القتاعي يستكاثي وعدم إكثارها أول خطوة إيجابية في طريق العلاج.	٨
٤	66	173	٠,٦٩٢	٣٣,٣	٢٩	٣٤,٥	٣٠	٣٢,٢	٢٨	٠,٨١٤	١,٩٨٨	٩	اعتقد أن أسرتي وأصدقائي دوراً إيجابياً في علاجي من الاضطرابات الغذائية.	٩
٢	75	196	*١١,٦٥	١٦,١	١٤	٤٢,٥	٣٧	٤١,٤	٣٦	٠,٧١٨	٢,٢٥٢	١٠	اعتقد أن الصيام الصحي يساعد في علاجي من الشرة المصنعي (التيوليبا نرلوزا).	١٠
	60,63	1584	٢٢٣,٧٢	٤٨,٥٠	٤٢٢	٢٠,٩١	١٨٢	٣٠,٥٧	٢٦٦	٤,٤٦٥	١٨,٣٠٦		المجموع	
		١٤١,٠٣	*١٧,٤٥	٤١,٢	٣٠,٥٠	٢٥,٩	١٩٢١	٢٢,٨	٢٤٣٧	٢١,٧٩٧	١٨٠,٣١٠		المجموع الكلي	

قيمة ك٢ الطولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ هي (٥,١١١)

مناقشة عينة جامعة حلوان :

١. محور المعلومات والمفاهيم المتعلقة بالثقافة الغذائية:

يتضح من الجدول (٣١) أن المتوسطات تتراوح ما بين (١,٨٧٦ ، ٢,٨٤٢) ونسبة مئوية تتراوح ما بين (٦٣% ، ٩٥%) وهناك فروقاً دالة إحصائياً في عبارات المحور أرقام (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٧ ، ٨ ، ٩ ، ١١ ، ١٢ ، ١٣ ، ١٥ ، ١٦ ، ١٨) .

وكانت الفروق لصالح الاستجابة (نعم) في العبارات أرقام (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٧ ، ٨ ، ٩ ، ١٢ ، ١٥ ، ١٦) وهي على الترتيب وفقاً لنسبتها المئوية كما يلي:

■ شرب الماء مهم لعملية التمثيل الغذائي. بنسبة مئوية ٩٥%

■ احتواء الوجبة الغذائية علي الخضر والفاكهة مهم للحصول

علي للفيتامينات. بنسبة مئوية ٩٢%

■ السمنة تعني الوزن الزائد . بنسبة مئوية ٩٠%

■ شرب الماء مهم في الأجواء الحارة. بنسبة مئوية ٨٥%

■ تختزن الطاقة الزائدة في الجسم في صورة دهون

/ بروتينات/ كربوهيدرات. بنسبة مئوية ٨١%

■ مضادات الأكسدة هامة في الوجبة الغذائية. بنسبة مئوية ٨١%

■ يعني للتكوين الجسماني (كتله للدهون وكتله العضلات

والعظام والسوائل. بنسبة مئوية ٨٠%

■ تتكون العناصر الرئيسية للطعام من بروتين ودهون

ونشويات وماء. بنسبة مئوية ٧٩%

■ أكثر من تناول البروتين لبناء عضلاتي . بنسبة مئوية ٧٨%

■ يعني الميزان الطاقي التوازن بين السرعات الداخلة والسرعات

المستهلكة في النشاط الحركي. بنسبة مئوية ٧٧%

■ أحرص على توافر العناصر الرئيسية للغذاء في كل أكلاتي . بنسبة مئوية ٧٣%

تري الباحثة أن ذلك يرجع أن الطلاب يعرفون القدر الكافي من المعلومات الغذائية والتي تتمثل في شرب الماء و أهميتها في التمثيل الغذائي وعلي أهمية اكتمال الوجبة الغذائية من خضر وبروتينات ودهون ومواد نشوية وفاكهة مما يساعد علي اكتساب التكوين الجسماني المثالي وتحديد النمو وأهمية البروتينات في بناء العضلات

والحرص أن تكون الوجبة الغذائية متكاملة ويرجع أيضاً إلى الظروف المناخية في جامعة حلوان حيث تتميز بطبيعة صحراوية وبارتفاع درجة الحرارة الذي يدعو إلى الحاجة إلى تناول الماء بكثرة واحتياج الجسم إلى الحصول على طاقة عالية.

اتفق على ذلك إلهام إسماعيل محمد (١٩٩٦م) والذي أشار إلى وجود علاقة بين الثقافة الغذائية وبعض دلالات الصحة، وأشار أيضاً سليمان أحمد (١٩٨٧م) إلى مدى مقياس الطلاب للمعلومات المتعلقة بالثقافة الغذائية لأن أكثرهم يتناول البروتين لبناء عضلاتهم والحرص على تكامل الوجبة الغذائية.

كما هناك فروق لصالح الاستجابة (إلى حد ما) في العبارات أرقام (١١)،

(١٣، ١٨) وهي على الترتيب وفقاً لنسبتها المئوية كما يلي:

- ارتفاع الوعي الثقافي الصحي للأم يجنب أطفالها من الإصابة بالاضطرابات الغذائية . بنسبة مئوية ٧٩%
- تناول البروتينات بكثرة لزيادة وبناء عضلاتي. بنسبة مئوية ٧٤%
- وجود الخضروات والفاكهة الطازجة عنصر هام في وجبتي الغذائية . بنسبة مئوية ٧٢%

تشير الاستجابة إلى حد ما أن هناك أمهات لديها وعي ثقافي صحي يجنب أبناءها الاضطرابات الغذائية ولكن لا يتوافر ذلك عند جميع الأمهات نظراً لعدم ارتفاع المستوى التعليمي لدى معظم أمهات طلبة الجامعة لعدم الاهتمام بتعليم الإناث في السنوات الماضية ، وهناك مما يحرصون على كثرة البروتينات لبناء عضلاتهم وخاصة لدى الشباب لاهتمامهم بالتمتع بالقوة الجسدية ، مع الاهتمام بوجود الخضروات والفاكهة في الوجبة الغذائية ويكثر ذلك عند الإناث نتيجة للتغيرات الفسيولوجية التي تحدث لهم في هذه المرحلة مما تجعلهم في حاجة إلى تناول عناصر الطاقة المختلفة وأيضاً إلى المجهود الذي يبذله (طلبة وطالبات) جامعة حلوان نتيجة لبعدها عن المناطق السكانية فيحتاجون على العناصر الغذائية .

ويرجع ذلك إلى الثقافة المحدودة بالمعلومات عن الثقافة الغذائية من خلال

الاستجابة إلى حد ما.

اتفق ذلك مع ليلي محمد إبراهيم الخضري (١٩٩٦م) علي مدى الوعي الغذائي لدي الأمهات وعلاقته بالمستوي التعليمي لدي الأمهات.

بينما لا توجد فروقاً دالة إحصائياً في العبارات أرقام (٦ ، ١٠ ، ١٤ ، ١٧)

وهي علي الترتيب وفقاً لنسبتها المئوية كما يلي

- أحرص علي تناول الأملاح المعدنية للمحافظة علي صحتي. بنسبة مئوية ٧٢%
- القاعدة الأساسية للهرم الغذائي هي الكربوهيدرات وقمته الدهون. بنسبة مئوية ٦٩%
- ألتزمي بتطبيق الهرم الغذائي في وجبتي يكسبني القوام الرشيق . بنسبة مئوية ٦٧%
- أكثر من تناول الوجبات الخفيفة علي مدار اليوم . بنسبة مئوية ٦٣%

يتضح من العبارات أن هناك نسبة تحرص علي تناول وجبات خفيفة يومياً مع الاهتمام بالأملاح المعدنية والاهتمام علي أن يكون قاعدة الهرم الغذائي كربوهيدرات وقمته دهون مما يؤدي إلي اكتساب القوام الرشيق وعدم توافر ذلك لدي جميع أفراد العينة نتيجة لانشغالهم الدراسي وتناولهم وجبات سريعة لقضاءهم وقت طويل خارج المنزل.

ويرجع ذلك إلي أن هناك نسبة منهم ليس لديهم وعي بالمفاهيم والمعلومات الخاصة بالثقافة الغذائية.

واتفق علي ذلك مع ناصر إبراهيم الصاوي، علاء الدين محمد عثمان (١٩٩٥م) علي أن هناك نقص في الوعي الغذائي، ويرجع ذلك علي عدم وعي الطلاب بأهمية تطبيق الهرم الغذائي والقاعدة الأساسية للهرم الغذائي وبعض معلوماتهم عن أهمية الأملاح للمحافظة علي الصحة، واتفق أيضاً علي ذلك ليندا ج Inda. J (١٩٩٦م) والذي أشارت إلي اعتماد الطلاب علي تناول الوجبات السريعة (الخفيفة).

ن = 89

جدول (31) التكرارات والنسب لجامعة حلوان للمحور الأول المعلومات والمفاهيم المتعلقة بالتغذية الغذائية

الترتيب	الوقت التقريبي	المجموع التقريبي	٧٤	٧		ما		نعم		ع	م	الملاحظات	م
				%	ك	%	ك	%	ك				
١	81	217	*٣٣,٣٢٦	٤,٥	٤	٤٧,٢	٤٢	٤٨,٣	٤٣	٥٨٣,٥	٢,٤٣٨	المحور الأول: المعلومات والمفاهيم المتعلقة بالتغذية الغذائية تتناول الطاقة الزائدة في الجسم في صورة دهون / بروتينات / كربوهيدرات.	١
٢	90	240	*٧٨,٨٢١	٧,٩	٧	٤٤,٦	١٣	٧٧,٥	٢٩	*٦١,٥	٢,٢٩٢	السمنة تعني الوزن الزائد.	٢
٨	79	211	*٢٧,٧٩٨	٢,٥	٢٥	١٨,٥	١٢	٥٩,٢	٥٣	٨٣١,٥	٢,٢٧٥	تناول العناصر الرئيسية للتعلم من بروتين ودهون وسكريات وماغ. تكون العناصر الرئيسية للتعلم من بروتين ودهون وسكريات وماغ. يعني الكولين الجسماني (كله الدهون وكده العضلات والعضلات والسائل).	٣
٧	80	213	*٢٢,٢٧٥	٢,٩	١٥	٢٧,٥	٢٤	٥٦,٢	٥٥	*٧٦,٣	٢,٢٩٣	يعني الميزان الطافي التوازن بين السعرات الداخلة والسعرات المستهلكة في الأنشطة الحركية.	٤
١١	77	205	*١٢,٥١٢	١,٩	١٥	٣٦,٥	٣٢	٤٧,٢	٤٢	٧٤٤,٥	٢,٢٣٣	أحرص على تناول الألياف الغذائية للمحافظة على صحتي. تدريب النام مهم لتعلم التحمل الغذائي.	٥
١٣	72	192	٥,٥٥٦	٣٩,٢	٢١	٢٥,٨	١٢	٤٤,٦	٤٥	٨٥٦,٥	٢,١٥٧	أحرص على تناول الألياف الغذائية للمحافظة على صحتي. تدريب النام مهم لتعلم التحمل الغذائي.	٦
١	95	253	*١١٥,٥٤٨	١,١	١	١٣,٥	١٢	٨٥,٤	٧١	*٣٩٢	٢,٨٤٢	أحرص على تناول الألياف الغذائية للمحافظة على صحتي. تدريب النام مهم لتعلم التحمل الغذائي.	٧
٢	92	245	*٩١,٤٣٨	٥,٦	٥	١٣,٥	١٢	٨٥,٩	٧٢	*٥٥٤,٩	٢,٧٥٢	أحرص على تناول الألياف الغذائية للمحافظة على صحتي. تدريب النام مهم لتعلم التحمل الغذائي.	٨
٥	81	217	*٢٩,١٤٦	١,٧	١	٤٢,٧	٢٨	٥٥,٦	٤٥	٦٤٣,٨	٢,٤٣٨	أحرص على تناول الألياف الغذائية للمحافظة على صحتي. تدريب النام مهم لتعلم التحمل الغذائي.	٩
١٥	89	185	*٨,٨٣١	١٩,٢	٢١	٢٣,٧	٢٥	٢٧,١	٢٣	*٨١,٥	٢,٥٧٨	أحرص على تناول الألياف الغذائية للمحافظة على صحتي. تدريب النام مهم لتعلم التحمل الغذائي.	١٥
١٢	74	197	*٩,٥٩٦	١٨,٥	١٢	٤٢,٧	٢٨	٢٩,٣	٢٥	*٧٣,٥	٢,٢١٣	أحرص على تناول الألياف الغذائية للمحافظة على صحتي. تدريب النام مهم لتعلم التحمل الغذائي.	١٠
٤	85	227	*٤٧,٣٤٨	١٢,٤	١١	٢٥,٢	١٨	١٧,٤	١٥	*٧٥,٧	٢,٥٥٥	أحرص على تناول الألياف الغذائية للمحافظة على صحتي. تدريب النام مهم لتعلم التحمل الغذائي.	١١
١٣	72	192	*٧,٧٥٨	٢,٢	١٨	٤٣,٨	٣٩	٣٦,٥	٢٢	*٧٣,٧	٢,١٥٧	أحرص على تناول الألياف الغذائية للمحافظة على صحتي. تدريب النام مهم لتعلم التحمل الغذائي.	١٢
١٢	67	180	١,١٦٩	٣٤,٨	٢١	٧٨,١	٢٥	٣٧,١	٢٣	٨٥٢	٢,٥٢٢	أحرص على تناول الألياف الغذائية للمحافظة على صحتي. تدريب النام مهم لتعلم التحمل الغذائي.	١٣
١٥	78	209	*١٨,٢٢٥	١٧,٤	١١	٤٥,٤	٣٦	٤٧,٢	٤٢	٦٩٢	٢,٣٤٨	أحرص على تناول الألياف الغذائية للمحافظة على صحتي. تدريب النام مهم لتعلم التحمل الغذائي.	١٤
١٤	73	196	*٦,٨٩٩	٢٥,٢	١٨	٣٩,٣	٣٥	٤٥,٤	٣٦	٧٥٦	٢,٢٥٢	أحرص على تناول الألياف الغذائية للمحافظة على صحتي. تدريب النام مهم لتعلم التحمل الغذائي.	١٥
١٧	63	167	٢,١٦٣	٤٧,٧	٣٨	٢٧,٥	٢٤	٣٥,٣	٢٧	٨٥٥	١,٨٧٦	أحرص على تناول الألياف الغذائية للمحافظة على صحتي. تدريب النام مهم لتعلم التحمل الغذائي.	١٦
٩	79	210	*٢٩,١٤٦	٦,٧	٢	٥٥,٦	٤٥	٤٢,٧	٣٨	٦٥٧	٢,٣٥٩	أحرص على تناول الألياف الغذائية للمحافظة على صحتي. تدريب النام مهم لتعلم التحمل الغذائي.	١٧
	٧٨,١٥	٢٧٥٦	*٥٦,٥٥٦	١٧,١٥	٢٧٤	٢١,٣٣	٥٥,٢	٥١,٥٦	٨٢٦	٢,٥٩٩	٤٢,٢٥٢	المجموع	١٨

قيمه كما الجدوليه عند مستوى معنويه ٥,٥٥٥ هي (٥,٦٩١)

٢. محور الاضطرابات الغذائية:

يتضح من الجدول (٣٢) أن المتوسطات تتراوح ما بين (١,٦٧٤، ٢,٤٣٨) وبنسبة مئوية تتراوح ما بين (٥٦%، ٨١%) وهناك فروقاً دالة إحصائياً في عبارات المحور أرقام (١، ٢، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ١٣، ١٥، ١٨، ١٩).

وكانت الفروق لصالح الاستجابة (نعم) في العبارات أرقام (١، ٢، ٦) وهي علي الترتيب وفقاً لنسبتها المئوية كما يلي:

- أتناول الحلويات والنشويات بكثرة عند إحساسي بالحزن (إيمان الطعام). بنسبة مئوية ٨١%
- أشعر أن فخدي في حجمها الطبيعي. بنسبة مئوية ٧٧%
- أشعر بعقدة الذنب بسبب الإفراط في الغذاء. بنسبة مئوية ٧٥%

وترجع الباحثة ذلك إلى اهتمام أفراد العينة بالحفاظ على رشاقتهم وخاصة الإناث وذلك لرغبتهم في التمتع بمظهر لائق أمام الآخرين وذلك طبيعي عند مرور بمرحلة المراهقة من حيث مرحلة بناء علاقات اجتماعية مع الزملاء ومع الجنس الآخر مما يؤدي بهم إلى الاهتمام بحجم الجسم ومتابعته باستمرار والشعور بالذنب عند تناول الطعام بكثرة حيث يؤدي ذلك إلى الإخلال بالمظهر العام لديهم.

اتفق علي ذلك كارالي جاكسون (١٩٩٦م) الذي أشار أن شعور المصابون باضطرابات غذائية والسمنة بالاستياء الجسدي وفقدان الثقة وأن المراهقون الذين يتميزون بالبدانة لهم الرغبة في الوصول إلي النحافة وأيضاً لا يشعرون بالرضا عن شكل أجسامهم مما يجعلهم شعور بالذنب نتيجة الإفراط في الطعام.

وهناك فروق لصالح الاستجابة (إلي حد ما) في العبارات أرقام (٨، ١٣، ١٥) وهي علي الترتيب وفقاً لنسبتها المئوية كما يلي:

- أعتقد أن الوركين بحجم طبيعي. بنسبة مئوية ٧٢%
- أعانى من تقلب وزنى بصفة متكررة . بنسبة مئوية ٧٠%
- أهتم بالقيمة الغذائية للطعام الذي أتناوله. بنسبة مئوية ٦٣%

تشير الاستجابة إلي حد ما أن هناك ما يعانون من تقلب في الوزن بصفة متكررة نتيجة لتناول الوجبات السريعة والرغبة في تناول الطعام بكثرة مع الأصدقاء ، كما أن هناك من يهتمون بمتابعة وزنهم والحرص على متابعة نظام غذائي باستمرار.

ويتفق علي ذلك سليمان أحمد حجر (١٩٨٧م) وجود علاقة بين معلومات الطلاب وقياسات سمك الدهن في مناطق الجسم المختلفة حيث يتمثل في ليس كثير منهم يهتم بالقيمة الغذائية أو متابعة وزن الجسم.

وهناك فروق أيضاً لصالح الاستجابة (لا) في العبارات أرقام (٥، ٧، ١٨،

١٩) وهي علي الترتيب وفقاً لنسبتها المئوية كما يلي:

- استخدام المليينات بكثرة لإنقاص وزني (اللبوس / الأقماع) . بنسبة مئوية ٦٤%
- هناك بعض أفراد اسرتي يعانون من العصبي (البوليميا) . بنسبة مئوية ٦٤%
- أشعر بالانتفاخ عند تناولني وجبه غذائية عادية. بنسبة مئوية ٦٠%
- أنني أكل وأشرب في سرية. بنسبة مئوية ٥٦%

تري الباحثة وما تشير إليه العبارات عدم اهتمام طلاب الجامعة بالأعراض المرضية الناتجة عن السمنة والتي تؤدي إلي اللجوء إلي افتعال التقيؤ أو الإفراط في استخدام المليينات لإنقاص الوزن، والشعور بالانتفاخ عند تناول وجبة عادية مما يدل على نقص الثقافة الغذائية لديهم .

اتفق علي ذلك الان م. سكوترز اشفيزر Alan M. Schweitzer ، كيم بير

جهولز Kim Berghelz (١٩٩٨م) اللذان أشارا إلي أن كثير من الطالبات المراهقات اللاتي يتميزون بالبدانة وقد يلجأون إلي استخدام وسيلة صحية أو غير صحية لإنقاص الوزن سواء استخدام مليينات أو افتعال التقيؤ لعدم شعورهم عن شكل أجسامهن.

بينما لا توجد فروقاً دالة إحصائياً في باقي عبارات المحور أرقام (٩، ١٠،

١١، ١٢، ١٤، ١٦، ١٧) وهي علي الترتيب وفقاً لنسبتها المئوية كما يلي:

- أستاذ من الأفراد الذين يتناولون الطعام بكثرة. بنسبة مئوية ٧٢%
- الطعام هو آخر شئ أفكر فيه. بنسبة مئوية ٦٩%
- أعتقد أن سر رشاقتي هو تقليدي لمطربة معينة. بنسبة مئوية ٦٩%
- أقبل بشراهة علي الأطعمة الحلوى (الحلويات / الجاتوهات / التورتات) وخاصة خلال الدورة الشهرية. بنسبة مئوية ٦٧%
- أتابع باستمرار في وسائل الإعلام كل ما يتعلق بطرق إنقاص الوزن. بنسبة مئوية ٦٦%
- أحاول دائماً أن أكون أكثر نحافة من زملائي بالكلية. بنسبة مئوية ٦٦%

■ ألتأول طعمي بسرعة بدون مضغ . بنسبة مئوية ٦٥%

وقد ترجع الباحثة لأن العينة من طلاب الجامعة وهم بحكم طبيعة الجنس والسن والمستوي التعليمي كثيرو الحركة، فضلاً عن عدم وجود وقت لمشاهدة وسائل الإعلام وبرامجها عن إنقاص الوزن والذي لا يتضح أهميته في هذه السن إلي من يتميز بالبدانة أو النحافة الشديدة كما أن للعينة اهتمامات أخرى بحكم المرحلة السنية فضلاً عن الجانب الاقتصادي بالإضافة لأن السن الجامعي يتميز بزيادة الطاقة والحيوية.

اتفق علي ذلك دانا بيت تيرنيول Dana- Beth Turnull (١٩٩٨م) من حيث الإشارة إلي وجود علاقة بين الاضطرابات الغذائية واستراتيجيات مراقبة الوزن ويتضح ذلك من خلال تفاوت اهتمام الطلبة بمتابعة أوزانهم باستمرار واختلاف اتجاهاتهم نحو مقاييس الرشاقة والنحافة.

٨٩ = ن

التكررات والنسب لجامعة جندول للمحور الثاني: الاضطرابات الغذائية

الترتيب	الوقت المسمي	المجموع التكريري	١٤	%	ك	الترتيب		%	ك	ع	م	التكررات
						ك	ع					
١	٨١	٢١٧	٢٢٢,٢٢١	٤,٥	١٢	٤٧,٢	٤٢	٤٨,٣	٤٣	٥٨٣	٢,٤٢٨	استعملت الخضراوات الغذائية (البنساج)
٢	٧٥	٢٠١	٢١,٠٥٢	١٢,٣	١٢	٢٢,٥	٢٨	٤٧,٢	٤٢	٧٢١	٢,٢٥٨	استعملت الخضراوات الغذائية
٣	٦٥	١٧٤	٢١,٠٥٢	٤,٠٤	٣١	٢٣,٢	٢١	٣١,٠	٣٢	٨٧٧	١,٩٥٥	استعملت الخضراوات الغذائية
٤	٦٤	١٧٠	٢١,٠٥٢	٤,٠٤	١٧	١٩,١	١٧	٣١,٠	٣٢	٩٠٠	١,٩١٠	استعملت الخضراوات الغذائية
٥	٦٠	١٦١	٢١,٠٥٢	٤,٠٤	٤٣	٢٢,٥	٢٠	٢٩,٢	٢١	٨١٤	١,٨٠٩	استعملت الخضراوات الغذائية
٦	٦٠	١٦١	٢١,٠٥٢	٤,٠٤	١٦	٢٢,١	٢٩	٤٩,٤	٤٤	٧٢٢	٢,٢٢٤	استعملت الخضراوات الغذائية
٧	٥٦	١٤٩	٢١,٠٥٢	٤,٠٤	٤٧	٢٧,٠	٢٤	٤٩,٤	٤٤	٧٢٤	١,٢٧٤	استعملت الخضراوات الغذائية
٨	٥٦	١٤٩	٢١,٠٥٢	٤,٠٤	١٤	٥١,٧	٤١	٢٢,١	٢٩	١٧٨	٢,١٢٨	استعملت الخضراوات الغذائية
٩	٥٦	١٤٩	٢١,٠٥٢	٤,٠٤	١٤	٥١,٧	٤١	٢٢,١	٢٩	١٧٨	٢,١٢٨	استعملت الخضراوات الغذائية
١٠	٥٦	١٤٩	٢١,٠٥٢	٤,٠٤	١٤	٥١,٧	٤١	٢٢,١	٢٩	١٧٨	٢,١٢٨	استعملت الخضراوات الغذائية
١١	٥٣	١٥٨	٢١,٠٥٢	٤,٠٤	٣٠	٤٣,٨	٣٩	٤٢,٥	٤٠	٧٤٥	١,٨٨٧	استعملت الخضراوات الغذائية
١٢	٥٣	١٥٨	٢١,٠٥٢	٤,٠٤	٣٠	٤٣,٨	٣٩	٤٢,٥	٤٠	٧٤٥	١,٨٨٧	استعملت الخضراوات الغذائية
١٣	٥٣	١٥٨	٢١,٠٥٢	٤,٠٤	٣٠	٤٣,٨	٣٩	٤٢,٥	٤٠	٧٤٥	١,٨٨٧	استعملت الخضراوات الغذائية
١٤	٥٣	١٥٨	٢١,٠٥٢	٤,٠٤	٣٠	٤٣,٨	٣٩	٤٢,٥	٤٠	٧٤٥	١,٨٨٧	استعملت الخضراوات الغذائية
١٥	٥٣	١٥٨	٢١,٠٥٢	٤,٠٤	٣٠	٤٣,٨	٣٩	٤٢,٥	٤٠	٧٤٥	١,٨٨٧	استعملت الخضراوات الغذائية
١٦	٥٣	١٥٨	٢١,٠٥٢	٤,٠٤	٣٠	٤٣,٨	٣٩	٤٢,٥	٤٠	٧٤٥	١,٨٨٧	استعملت الخضراوات الغذائية
١٧	٥٣	١٥٨	٢١,٠٥٢	٤,٠٤	٣٠	٤٣,٨	٣٩	٤٢,٥	٤٠	٧٤٥	١,٨٨٧	استعملت الخضراوات الغذائية
١٨	٥٣	١٥٨	٢١,٠٥٢	٤,٠٤	٣٠	٤٣,٨	٣٩	٤٢,٥	٤٠	٧٤٥	١,٨٨٧	استعملت الخضراوات الغذائية
١٩	٥٣	١٥٨	٢١,٠٥٢	٤,٠٤	٣٠	٤٣,٨	٣٩	٤٢,٥	٤٠	٧٤٥	١,٨٨٧	استعملت الخضراوات الغذائية
٢٠	٥٣	١٥٨	٢١,٠٥٢	٤,٠٤	٣٠	٤٣,٨	٣٩	٤٢,٥	٤٠	٧٤٥	١,٨٨٧	استعملت الخضراوات الغذائية

قيمة كاس الجندولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ هي (٥,٩٩١)

٣. محور الحالة النفسية:

يتضح من الجدول (٣٣) أن المتوسطات تتراوح ما بين (١,٦٤٠ ، ٢,٥٧٢) ونسبة مئوية تتراوح ما بين (٥٥% ، ٨٦%) وهناك فروقاً دالة إحصائياً في عبارات المحور أرقام (١ ، ٢ ، ٣ ، ٥ ، ٦ ، ٨ ، ١٢ ، ١٣ ، ١٤ ، ١٧) .

وكانت الفروق لصالح الاستجابة (نعم) في العبارات أرقام (٣ ، ٥ ، ١٢ ،

١٣ ، ١٤) . وهي علي الترتيب وفقاً لنسبتها المئوية كما يلي:

- أشعر بمشكلة التعبير عن عواطفني أمام الآخرين. بنسبة مئوية ٨٢%
- أشعر بالفراغ العاطفي بالرغم من أنني وسط زملائي بالكلية. بنسبة مئوية ٧٧%
- أشعر بأن علي أن أفعل أشياء بشكل تام أو لا أفعلها مطلقاً تجاه الآخرين. بنسبة مئوية ٧٤%
- أستطيع للتحدث عن أفكارني أو لحاسيس الشخصية مع زملائي بالكلية. بنسبة مئوية ٧١%
- أشعر بالارتباك تجاه العاطفه التي أحسن بها نحو زملائي بالكلية. بنسبة مئوية ٦٨%

وتري الباحثة أن ذلك يرجع إلي ما تشير إليه العبارات من حيث طبيعة مرحلة المراهقة وما يتم فيها من تغيرات نفسية وفسولوجية وتبنى فيها رغبة في بناء علاقات اجتماعية وعاطفية مع الآخرين مما يشعرهم بالارتباك لأنها تعد من أولى الخبرات العاطفية في حياتهم كما أن المشاكل النفسية التي يتعرض لها الفتيات والمتعلقة بتحديد الطعام تؤدي إلى عدم القدرة علي التعبير عن العواطف والأحاسيس والحاجة إلي الاستحسان والتقدير المنخفض للذات والقلق.

اتفق علي ذلك إيفلين شلكير Eylvin Schleichier (١٩٩٥م) ()

والذي أشار إلي أن السلوك الغذائي المقيد يكون مرتبطاً بنواحي النقص في النفسية للمراهقين مما يدل علي حالتهم الشخصية والنفسية.

كما هناك فروق أيضاً لصالح الاستجابة (إلي حد ما) في العبارات أرقام

(١ ، ٢ ، ١٧) وهي علي الترتيب وفقاً لنسبتها المئوية كما يلي:

- أشعر بأنني علي قدرة بالتحكم في الأشياء من حولي. بنسبة مئوية ٧٥%
- لمر بحالات من الحزن والاكتئاب بسبب وزني . بنسبة مئوية ٦٨%

■ في حالة تعكر المزاج تناول الطعام بكثرة. بنسبة مئوية ٥٥%

: تشير العبارات أن الذين يعانون السمنة يشعرون بحالة من الحزن والاكتئاب ويبدون متقلبات المزاج مما يزيد لديهم الشره في الطعام .

اتفق علي ذلك بو نيريت **Bonbright جان** **Gane ماير Meyer** (١٩٩٥م) () الذي أشار إلي وجود اختلافات فسيولوجية ونفسية وسلوكية في الاتجاهات الغذائية من حيث الإقبال علي تناول الطعام أو زيادة في استخدام السعرات الحرارية. وهناك فروق أيضاً لصالح الاستجابة (لا) في العبارات أرقام (٦ ، ٨) وهي علي الترتيب وفقاً لنسبتها المئوية كما يلي:

بنسبة مئوية ٦٦%

العملي والنظري.

بنسبة مئوية ٦٦%

■ أنني أشعر بالسعادة لأنني لم أعد طفلاً.

بينما لا توجد فروقاً دالة إحصائياً في العبارات أرقام (٧ ، ٩ ، ١٠ ، ١١ ، ١٥ ،

١٦) وهي علي الترتيب وفقاً لنسبتها المئوية كما يلي:

بنسبة مئوية ٨٦%

■ أنني أفكر في تناول الطعام.

بنسبة مئوية ٧٤%

■ أخاف من عدم قدرتي علي التحكم في مشاعري تجاه طعامي.

بنسبة مئوية ٧٢%

■ غالباً ما يستهويني الشباب ذوي العضلات الفتنه.

بنسبة مئوية ٦٨%

■ أعاني كثير من اضطرابات النوم.

بنسبة مئوية ٦٣%

■ عندما أكون متضامناً أخاف ان ابدأ في تناول الطعام.

بنسبة مئوية ٦١%

■ أشعر بالارتباك اذا ما كنت جائع أو غير جاع.

وترجع الباحثة أن ذلك يرجع إلي تعرض أفراد العينة إلي بعض الاضطرابات نتيجة لبعض التغيرات التي تحدث في مرحلة المراهقة والتي تؤدي إلي عدم تركيز الاهتمام إلي جوانب معينة والشعور بالارتباك وعدم تحديد الميول والاتجاهات.

اتفق علي ذلك شارون **Sharon** ، جاتري **Cathrie** (١٩٩٨م) والذي أشار إلي اختلاف بين أفراد العينة فيما يتعلق بإتباع نظام غذائي معقد أو تتأنبهم حالة من الخوف في تناول الطعام مما يؤدي إلي اضطرابات في النوم مما يؤدي إلي ارتباكهم مما يؤثر علي كفاءتهم العقلية والبدنية.

ن = 89

التكرارات والنسب لجامعة حلوان للمحور الثالث الحالة النفسية (33)

الترتيب	الوزن النسبي	المجموع التكراري	١٤	٧		١٥		ع	م	المعبر الثالث: الحالة النفسية			
				%	ك	%	ك						
١٧	55	146	٧٢,٥٢	٥٢,٨	٤٧	٣٠,٣	١٧	١٦,٩	١٥	.٧٥٧	١,٦٤٠	١	في حاله تعكر المزاج التناول الطعام بكثره.
٤	75	201	١٧٠,٦١	١٤,٦	١٣	٤٤,٩	٤٠	٤٠,٤	٣٦	.٦٩٩	٢,٢٥٨	٢	اشعر بانبي على قدره بالحكم في الاشياء من حولي.
١١	68	181	١٤,٣١	٣٣,٧	٣٠	٩٩,٢	٢٦	٣٧,١	٣٣	.٨٤٥	٢,٠٣٣	٣	اشعر بالارتباك تجاه العاطفه التي احسن بها نحو زملائي بالكلية.
١٥	62	166	٠,٨٣١	٤٦,١	٤١	٢١,٣	١٩	٣٢,٦	٢٩	.٨٨١	١,٨٦٥	٤	اشعر بعدم الكفاة وعدم الملازمه بلانغم من تفوقني الرياضى والطامى.
٢	82	220	٨,١٨	١٤,٦	١٣	٣٣,٦	٢١	٦١,٨	٥٥	.٧٣٩	٢,٤٧١	٥	اشعر بيشكته التغيير عن عواطفى امام الآخرين.
١٣	66	175	٣٣,٥٢	٣٤,٨	٣١	٣٣,٧	٣٠	٣١,٥	٢٨	.٨١٨	١,٩١٦	٦	الانطوى و انطوى
١	86	229	٠,١٥٧	٣,٤	٣	٣٦,٠	٣٢	٧٠,٦٠	٥٤	.٥٦١	٢,٥٧٣	٧	اننى اكر فى الطعام فى تناول الطعام.
١٢	66	177	٤٤,١١	٣٨,٢	٣٤	٢٤,٧	٢٢	٣٧,١	٣٣	.٨٧٢	١,٩٨٨	٨	اننى اشعر بالسعاده لاننى لم اعد طفلا.
١٢	61	163	٢,٩٨	٣٩,٣	٣٥	٣٨,٢	٣٤	٢٢,٥	٢٠	.٧٧٢	١,٨٣١	٩	اشعر كثير من اضطرابات النوم.
٩	68	181	٤,٧٤	٣٠,٥	٢٧	٣٦,٠	٣٢	٣٣,٧	٣٠	.٨٠٤	٢,٠٣٣	١٠	احاف من عدم قدرتي على التحكم فى مستنصرى تجاه طعامى.
٥	74	197	٠,٤٢٧	١٩,١	١٧	٤٠,٤	٣٦	٤٠,٤	٣٦	.٧٤٥	٢,٢١٣	١١	اشعر بان على ان اقل شياء بشكل تام او لا اقلها مطلقا تجاه الآخرين.
١	74	198	٨,١١	٢٠,٢	١٨	٣٧,١	٣٣	٤٢,٧	٣٨	.٧٦٥	٢,٢٢٤	١٢	اشعر بالفرح العاطفى بلانغم من انسى وسيط زملائي بالكلية.
٢	77	205	٧,٣٠	٢٠,٢	١٨	٢٩,٢	٢٦	٥٠,٦	٤٥	.٧٨٩	٢,٣٠٣	١٣	اشعر بالتحديث عن افكرى او احسن الشكسيه مع زملائي بالكلية.
٨	71	189	١٢,٩١	٢٩,٢	٢٦	٢٩,٢	٢٦	٤١,٦	٢٧	.٨٣٦	٢,١٢٣	١٤	عندما اكون متضاينا اختلف ان ايدا فى تناول الطعام.
١٤	63	169	٢,٧١	٣٦,٠	٣٢	٣٨,٢	٣٤	٢٥,٨	٢٣	.٧٨٤	١,٨٩٨	١٥	غالبا ما يستهونى الشباب ذوى العضلات اللينه.
٧	72	193	٢,٣١	٢٩,٢	٢٦	٢٤,٧	٢٢	٤٦,١	٤١	.٨٥٥	٢,١٦٨	١٦	امر بحالات من الحزن والاكتئاب بسبب وزنى .
١٠	68	181	٦,٧٦	٢٨,١	٢٥	٤٠,٤	٣٦	٣١,٥	٢٨	.٧٧٥	٢,٠٣٣	١٧	المجموع
	٦٩,٨٦	٣١٧١	٢٢,٧٥	٢٨,٨٨	٤٣٦	٣٢,٧٨	٤٩٦	٢٨,٤٠	٥٨١	٥,٢٨٨	٢٥,٦٢٩		

قيمه ٢٤ الجدوليه عند مستوى معنويه ٠,٠٥ هي (٥,٩٩١)

٤. محور ممارسة الأنشطة الرياضية وأنقاص الوزن:

يتضح من الجدول (٣٤) أن المتوسطات تتراوح ما بين (١,٨٤٢ ، ٢,٢٩٢) وبنسبة مئوية تتراوح ما بين (٦١% ، ٧٤%) وهناك فروقاً دالة إحصائياً في عبارات المسحور أرقام (٤ ، ٥ ، ٧ ، ١٠ ، ١٤ ، ١٩).

وكانت الفروق لصالح الاستجابة (نعم) في العبارات أرقام (٤ ، ٧ ، ١٠ ،

١٤) وهي علي الترتيب وفقاً لنسبتها المئوية كما يلي:

- كثيراً ما حاولت إتباع النظام الغذائي بالنادي الصحي .
بنسبة مئوية ٧٦%
- لا اقبل نصيحة النادي الصحي باستخدام مدارات البول
لإنقاص وزني .
بنسبة مئوية ٧٤%
- أحرص علي اكتساب الجسم الرياضي العضلات القوية.
بنسبة مئوية ٧٤%
- غالباً ما استمر طوال جلسة التمرينات الرياضية بالنادي الصحي
لإنقاص وزني .
بنسبة مئوية ٧٤%

ترجع الباحثة وما تشير إليه العبارات أن هناك كثير ممن يتبعون نظام غذائي بالنادي الصحي ويحرصون علي أداء التمرينات بالنادي الصحي لاكتساب الجسم عضلات قوية وعدم استخدام أي مدارات للبول في إنقاص الوزن وذلك لرغبة الشباب تلك لسن للحصول على مظهر لائق أمام الغير.

اتفق علي ذلك دانا تير نيول Dana- Beth Turnbull (١٩٩٨م) والذي أشار إلي وجود ترابطات إيجابية بين درجة التكيف الغذائي والتمرينات الرياضية كطرق للمحافظة علي الوزن أو إنقاصه.

وهناك فروق أيضاً لصالح الاستجابة (إلي حد ما) في العبارات أرقام (٥ ،

١٩) وهي علي الترتيب وفقاً لنسبتها المئوية كما يلي:

- قوة عضلاتي تدفني لمزيد من التمرين.
بنسبة مئوية ٧١%
- اشتراكي في الفرق الرياضية بالجامعة يكسبني القوام الرشيق
والثقة بالنفس والشهرة.
بنسبة مئوية ٦٤%

وترجع الباحثة ذلك لتردد العينة في الاشتراك في الأندية الصحية لأن في هذه المرحلة العمرية للعينة لديهم اهتمامات بالمستوي التعليمي أكثر وليس لديهم علم بأهمية الاشتراك في الأندية الصحية.

بينما لا توجد فروقاً دالة إحصائية في باقي عبارات المحور أرقام (١، ٢، ٣، ٦، ٨، ٩، ١١، ١٢، ١٣، ١٥، ١٦، ١٧، ١٨، ٢٠، ٢١) وهي على الترتيب وفقاً لنسبتها المئوية كما يلي:

- أنا عضو رياضي مميز بالفرق الرياضية بالجامعة .
بنسبة مئوية ٧٣%
- لا أفضل ممارسة أي نشاط رياضي لإنقاص وزني بالمرّة .
بنسبة مئوية ٧١%
- أفضل تمارينات الإيروبيك (الهدائية) على الأجهزة الرياضية
بالنادي الصحي .
بنسبة مئوية ٧١%
- غالباً ما ارتدى البدلة المطاطية لأداء تماريناتي .
بنسبة مئوية ٧١%
- أتردد يومياً على النادي الصحي للمحافظة
على ثبات وزني .
بنسبة مئوية ٧٠%
- اشتكر في الرياضة لأخفى إصابتي بالحنفاة المرضية
[لإنوريكسيا نرفوزا] .
بنسبة مئوية ٧٠%
- اشتراكي في بعض الأنشطة الرياضية هو السبب الرئيسي لاصابتي العصبي (البوليميا نرفوزا) .
بنسبة مئوية ٧٠%
- أشعر بالسعادة عندما يخبرني زملائي بالنادي الصحي بقوة
عضلاتي .
بنسبة مئوية ٦٩%
- ممارسة للرياضة أهم طقوس حياتي لإنقاص وزني .
بنسبة مئوية ٦٨%
- أحرص على التردد على النادي الصحي بمعدل ثلاثة
مرات أسبوعياً .
بنسبة مئوية ٦٧%
- أحرص على تناول كميات كبيرة من المياه خلال أدائي
للتمارينات البدنية
بنسبة مئوية ٦٧%
- غالباً ما ارتدى البدلة المطاطية لأداء تماريناتي .
بنسبة مئوية ٦٦%
- مهما زاد وزني فإني أخشى ممارسة أي نشاط .
بنسبة مئوية ٦٦%
- أذهب إلي النادي الصحي بصفة منتظمة لتنمية عضلات
جسمي .
بنسبة مئوية ٦٢%
- أحرص على التردد إلي النادي الصحي بصفة مستمرة
لاكتساب الرشاقة .
بنسبة مئوية ٦١%

وترجع الباحثة إلي عدم اهتمام العينة بممارسة الرياضة والتردد على الأندية الصحية بشكل منتظم لاكتساب الرشاقة المطلوبة لأن العينة في هذه المرحلة العمرية

أكثر حركة بالإضافة ليس لديهم الوقت المتاح إلي ذهاب أو الانتظام في الأندية
الصحية ونظراً لظروفهم التعليمية.

٥. المحور الخامس المستوي الاقتصادي ودخل الأسرة:

يتضح من الجدول (٣٥) أن المتوسطات تتراوح ما بين (١,٨٨٧، ٢,١٣٤) ونسبة مئوية تتراوح ما بين (٦٣%، ٧١%) وهناك فروقاً دالة إحصائياً في عبارات المحور أرقام (٥،٩).

وكانت الفروق لصالح الاستجابة (إلى حد ما) في العبارات أرقام (٥، ٩) وهي على الترتيب وفقاً لنسبتها المئوية كما يلي:

- دخل أسرتي المرتفع يساعدني علي الانتظام بالنادي الصحي. بنسبة مئوية ٧١%
- انخفاض دخل اسرتي يحتم تناول وجبات غذائية محددة . بنسبة مئوية ٦٥%

وتري الباحثة وما تشير إليه العبارات أن دخل الأسرة وهو الذي يحكم أو يحدد تناول وجبات غذائية محددة والاشتراك في الأندية الصحية.

بينما لا توجد فروقاً دالة إحصائياً في باقي عبارات المحور أرقام (١، ٢، ٣،

٤، ٦، ٧، ٨) وهي على الترتيب وفقاً لنسبتها المئوية كما يلي:

- قدراتي المادية لا تسمح لي بإجراء عمليات جراحية لتخلص من الدهون الزائدة بجسمي. بنسبة مئوية ٦٩%
- دخل أسرتي لا يكفي احتياجاتها لشراء الأطعمة الجاهزة. بنسبة مئوية ٦٨%
- وجباتي خارج المنزل تستنفذ أغلب مصروفي. بنسبة مئوية ٦٧%
- أشعر بالحزن لأنني لا أملك ثمن شراء أجهزة رياضية بالمنزل. بنسبة مئوية ٦٧%
- كثير ما أشعر بالإحباط لعدم قدرتي علي الاشتراك في أي نادي صحي. بنسبة مئوية ٦٥%
- تعاني أسرتي من أزمات مالية. بنسبة مئوية ٦٤%
- مصروفي الضئيل هو سر نحافتي. بنسبة مئوية ٦٣%

وتري الباحثة وما تشير العبارات أن القدرة المالية للأسرة هي التي تحدد إمكانية الطالب في التردد علي الأندية الصحية للتخلص من الدهون أو شراء وجبات سريعة أو شراء أجهزة رياضة ونظراً لظروفهم التعليمية التي ينشغلون بها.

ن = ٨٩

جدول (٣٥) التكرارات والنسب لجامعة حلوان للمحور الخامس المستوي الاقتصادي ودخل الأسرة

الترتيب	الوزن النسبي	المجموع التكريري	٧٤	٧		إلى حد ما		تتم		ع	م	الملاحظات
				%	ك	%	ك	%	ك			
٢	69	184	1,70	٣٢,٦	٢٩	٧٨,١	٢٥	٣٩,٣	٣٥	٨٥٠	٢,٠٦٧	المحور الخامس: المستوى الاقتصادي ودخل الأسرة: قدراتي المالية لا تسمح لي بإجراء عمليات جراحية تكافئ من الدون الزيادة بجسمي
٨	64	172	٠,٦٩٧	٣٦,٠	٣٢	٣٤,٨	٣١	٢٩,٢	٢٦	٨٠٩	١,٩٣٢	تعالى السرتي من أزمات مالية. أفسر بالحزن لاني لا أملك ثمن شراء أجهزة رياضية بالمنزل.
٤	67	179	٠,٦٩٧	٣٤,٨	٣١	٢٩,٢	٢٦	٣٦,٠	٣٢	٨٤٦	٢,٠١١	كثير ما أفسر بالإحباط لعدم قدرتي على الاشتراك في أي نادي مصري.
٧	65	173	٠,٦٩٧	٣٤,٨	٣١	٣١,٠	٣٢	٢٩,٢	٢٦	٨٠٢	١,٩٤٣	دخل السرتي المرتفع يساعدني على الانضمام بالنادي الصحي. وجباتي خارج المنزل تستهلك أغلب مصروفي.
١	71	190	٢,٦٨٣	٢١,٣	١٩	٤٣,٨	٣٩	٣٤,٨	٣١	٢,١٣٤	٧,١٣٤	دخل السرتي هو سر تحالفي.
٥	67	180	٠,٠٩٠	٣٢,٦	٢٩	٣٢,٦	٢٩	٣٤,٨	٣١	٨٢٥	٢,٠٢٢	دخل السرتي لا يكفي احتياجاتها لشراء الاطعمة الجاهزة. مصروفي الضئيل هو سر تحالفي.
٣	68	181	٠,٤٢٧	٣٠,٣	٢٧	٣١,٠	٣٢	٣٣,٧	٣٠	٨٠٤	٢,٠٣٣	التكافؤ دخل السرتي يحتم تناول وجبات غذائية محددة.
٩	63	168	٥,٤٨	٤٣,٨	٣٩	٢٣,٦	٢٦	٣٢,٦	٢٩	٨٧١	١,٨٨٧	
٦	65	173	٢٧,٨٩	٢٩,٢	٢٦	٤٠,٤	٣٦	٢٨,١	٢٥	٨٨٣	٢,٠٥٦	
	٦٩,٥٨	١٦,٠٠	٣٠,٨٣	٣٢,٩١	٢٦٣	٣٣,٩١	٢٧١	٣٣,١٦	٢٦٥	٤,٠٧٥	١٨,٠٨٩	المجموع

قيمة ك٢ الجدوليه عند مستوى معنويه ٠,٠٥ هي (٥,٩٩١)

٦. محور علاج الاضطرابات الغذائية :

يتضح من الجدول (٣٦) أن المتوسطات تتراوح ما بين (١,٧٣٠، ٢,٢٢٤) وبنسبة مئوية تتراوح ما بين (٥٨%، ٧٤%) وهناك فروقاً دالة إحصائية في عبارات المحور أرقام (١، ٢، ٦، ٨، ١٠).

وكانت الفروق أيضاً لصالح الاستجابة (نعم) العبارة رقم (٨) وهي وفقاً لنسبتها المئوية كما يلي:

■ أفتتاعى بمشكلكي وعدم إنكارها أول خطوة إيجابية

في طريق العلاج. بنسبة مئوية ٧٢%

ترى الباحثة أن العينة لديها الوعي في الاعتراف بمشكلة السمنة وتعتبر خطوة إيجابية للوصول إلي العلاج.

اتفق علي ذلك باربارا فريش Barbara French (١٩٩٧م) والذي أشار إلي علي أهمية التعرف علي المشكلة يعتبر مخطط للعلاج والالتزام بقول الحقيقة أو طريق للعلاج.

وكانت الفروق أيضاً لصالح الاستجابة (إلى حد ما) في العبارات أرقام (٢، ٦، ١٠) وهي علي الترتيب وفقاً لنسبتها المئوية كما يلي:

■ أعتقد أن الذهاب إلي الطبيب النفسي يساعد في استعادة سيطرتي

على تناول الطعام. بنسبة مئوية ٧٤%

■ أعتقد أن الصيام الصحي يساعد في علاجي من الشره العصبي

(البوليميا نرفوزا). بنسبة مئوية ٧١%

■ أتناول أقراص التخسيس أكثر من مرة أسبوعياً كوسيلة

لإنقاص وزني. بنسبة مئوية ٥٨%

ترجع الباحثة ذلك لتردد العينة في اللجوء إلي الطبيب النفسي للسيطرة علي تناول الطعام أو الصيام الصحي أو للسيطرة علي الشره العصبي أو تناول أقراص التخسيس ويرجع ذلك لبعض المعتقدات الخاطئة عن الذهاب للطبيب النفسي .

اتفق علي ذلك بي جون ريف p. Jonne Rave ، تشيرلي Cherley (١٩٩٥م)
والذي أشار إلي مدي مفهوم الطلاب للشه المرضية والتي تعرف باسم (البوليميا)
وعلي هذا قد يلجأ البعض إلي الذهاب إلي الطبيب النفسي للسيطرة علي الشهه في
الطعام.

وكانت الفروق أيضاً لصالح الاستجابة (لا) في العبارة رقم (١) وهي وفقاً
لنسبتها المئوية كما يلي:

▪ أفضل عمليات شفت الدهون لتخلص من السمنة. بنسبة مئوية ٥٨%

تري الباحثة أن نسبة من العينة لا يفضلون عمليات شفت الدهون للتخلص من
السمنة ويرجع لذلك لما يعرفوه من أضرار تلك العمليات .

بينما لا توجد فروقاً دالة إحصائياً في باقي عبارات المحور أرقام (٣ ، ٤ ، ٥ ،

٧ ، ٩) وهي علي الترتيب وفقاً لنسبتها المئوية كما يلي:

▪ أعتقد أن لأسرتي وأصدقائي دوراً إيجابياً في علاجي من

الاضطرابات الغذائية. بنسبة مئوية ٧٢%

▪ معرفتي بالأضرار الناتجة عن تناول الأكل بسرعة وشراهة

قد يساعد في علاجي. بنسبة مئوية ٧١%

▪ كثيراً ما أفكر للذهاب إلي طبيب نفسي لعلاج مشكلتي . بنسبة مئوية ٦٦%

▪ أؤيد للرأي في عمل سجل دقيق لتسجيل السرعات الحرارية. بنسبة مئوية ٦٥%

▪ أتناول الأدوية المعتادة للاكتئاب لعلاج الشهه العصبي (البوليميا). بنسبة مئوية ٦١%

تري الباحثة وما تشير إليه استجابة العينة أن الشاغل للطلاب في هذه المرحلة
هو مستوي تعليمهم وانخراطهم مع زملائهم مما يجعلهم لا يشعرون بالاكتئاب وبالتالي
لا يفكرون في الذهاب للطبيب النفسي مع الحرص علي اهتماماتهم بالوجبة الغذائية لما
يبدلون من مجهود يومي أثناء الدراسة وتكون الوجبة بشكل منتظم مما ليس لديهم
اضطرابات غذائية.

اتفق علي ذلك مجدي كمال عبد الكريم (٢٠٠٠م) والذي أشار إلي أن هناك

علاقة بين الثقافة الغذائية لأولياء الأمور والاضطرابات الغذائية وهذه يرجع إلي
تفاوت مستوي تعلم كل أسرة من طالب لآخر وعلي ذلك ليس لديهم المعرفة عن
الإضرار الناتجة عن تناول الأكل بسرعة.

ن = ٨٩

الترارات والنسب لجامعة حلوان للمحور السادس علاج الاضطرابات الغذائية

الترتيب	الترتيب النسبي	المجموع التفردي	٢٤	٢		٣		٤		٥	٦	٧	٨	٩	١٠
				%	ك	%	ك	%	ك						
١٠	58	155	١٥,٧٩	٥٢,٨	٤٧	٢٠,٢	١٨	٧٧,٠	٢٤	.٨٥٩	١,٧٤١				
٩	58	154	١٤,١١	٤١,٦	٣٧	٤٣,٨	٣٩	١٤,٦	١٣	.٧٠٣	١,٧٣٠				
٦	66	175	٠,٨٣١	٣٧,١	٣٣	٢٩,٢	٢٦	٣٣,٧	٣٠	.٨٤٥	١,٩٦٦				
٧	65	174	٠,٦٢٩	٣٧,١	٣٣	٢٠,٣	٢٧	٣٢,٦	٢٩	.٨٣٨	١,٩٥٥				
٨	61	162	٤,٨٧	٤٠,٤	٣٦	٣٧,١	٣٣	٢٢,٥	٢٠	.٧٧٧	١,٨٢٠				
١	74	198	٨,١٨	١٩,١	١٧	٣٩,٣	٢٥	٤١,٦	٣٧	.٧٥٠	٢,٢٢٤				
٥	71	190	٣,٨٦	٢٣,٦	٢١	٣٩,٣	٣٥	٣٧,١	٣٣	.٧٧١	٢,١٣٤				
٢	72	193	٨,٥١	٣٠,٣	٢٧	٢٢,٥	٢٠	٤٧,٢	٤٢	.٨٦٩	٢,١٦٨				
٣	72	191	٢,٨٥	٢٥,٨	٢٣	٣٣,٧	٣٠	٤٠,٤	٣٦	.٨٠٥	٢,١٤٦				
٤	71	189	١٢,٤٢	١٩,١	١٧	٤٩,٤	٤٤	٣١,٥	٢٨	.٧٠٤	٢,١٢٣				
	66.70	1781	٢٥,١٥	٣٢,٦٩	٢٩١	٣٤,٤٩	٣٠.٧	٣٢,٨٠	٢٩٢	٤,٠١٢	٢٠,٠١١				
			٣٣,٥٣							٢٥,٦٦٥	١٩٨,١٢٨				

قيمته ك٢ الجدوليه عند مستوى معنويه ٠,٠٥ هي (٥,٩٦١)

مناقشة النتائج في ضوء تساؤلات البحث:

بالنسبة للتساؤل الأول:

ما هو مستوى الثقافة الغذائية لدى طلاب بعض الجامعات المصرية؟

١. من خلال محور المعلومات والمفاهيم المتعلقة بالثقافة الغذائية:

يتضح من الجدول (٣٧) أن المتوسطات تتراوح ما بين (٢,٠٤٨، ٢,٨٢٤) ونسبة مئوية تتراوح ما بين (٦٨%، ٩٤%) وهناك فروقاً دالة إحصائياً في عبارات المحور أرقام (١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١١، ١٢، ١٣، ١٥، ١٦، ١٨).

وكانت الفروق لصالح الاستجابة (نعم) في العبارات أرقام (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨ ، ٩ ، ١١ ، ١٢ ، ١٣ ، ١٥ ، ١٨) وهي علي الترتيب وفقاً لنسبتها المئوية كما يلي:

■ احتواء الوجبة الغذائية علي الخضر والفاكهة مهم للحصول علي الفيتامينات.

بنسبة مئوية ٩٤%

■ شرب الماء مهم لعملية التمثيل الغذائي.

بنسبة مئوية ٩٣%

■ شرب الماء مهم في الأجواء الحارة.

بنسبة مئوية ٨٩%

■ السمنة تعني الوزن الزائد .

بنسبة مئوية ٨٥%

■ تتكون العناصر الرئيسية للطعام من بروتين ودهون ونشويات وماء.

بنسبة مئوية ٨٣%

■ يعني التكوين الجسماني كتله الدهون وكتله العضلات والعظام والسوائل.

بنسبة مئوية ٨٢%

■ مضاد الأكسدة هامه في الوجبة الغذائية.

بنسبة مئوية ٨١%

■ تختزن الطاقة الزائدة في الجسم في صورة دهون / بروتينات/ كربوهيدرات.

بنسبة مئوية ٨٠%

■ يعني الميزان الطافي التوازن بين السعرات الداخلة والسعرات المستهلكة

بنسبة مئوية ٨٠%

في النشاط الحركي.

■ وجود الخضروات والفاكهة الطازجة عنصر هام في وجبتي الفدائية .

بنسبة مئوية ٧٩%

▪ ارتفاع الوعي الثقافي الصحي للام يجنب أطفالها من الإصابة

بنسبة مئوية ٧٨%

بلاضطرابات الغذائية .

بنسبة مئوية ٧٣%

▪ تناول البروتينات بكثرة لزيادة وبناء عضلاتي.

بنسبة مئوية ٧٣%

▪ أكثر من تناول البروتين لبناء عضلاتي .

بنسبة مئوية ٧١%

▪ أحرص علي تناول الأملاح المعدنية للمحافظة علي صحتي.

وتري الباحثة أن هذه النتائج ترجع إلي أن الطلاب يتمتعون بمستوي ثقافي

بلغ ٩٤% وقد يرجع إلي المستوي التعليمي المرتفع ويتضح ذلك في العبارات السابقة

ومدي الإلمام بالمعلومات الغذائية التي تؤكد ارتفاع مستوي الثقافة الغذائية

وهناك فروق أيضاً لصالح الاستجابة (إلي حد ما) في العبارة رقم (١٦) وهي

وفقاً لنسبتها المئوية كما يلي:

بنسبة مئوية ٧٣%

▪ أحرص على توافر العناصر الرئيسية للغذاء في كل أكلتي .

وترجع الباحثة ذلك معرفة العينة بالعناصر الغذائية ولا كن تردد العينة في

الحرص علي توافرها يرجع إلي سلوكيات غذائية قد تكون مكتسبة نظراً لاعتمادهم

علي الوجبات السريعة المتوافرة بداخل الجامعة وقد تكون بسبب الظواهر الحديثة

والانفتاح الإعلامي الذي نقل إلينا الكثير من السلوك الغربي بسبب الجدول الدراسي أو

قد تكون للإعلانات الغذائية تأثير في جذب الطلبة إلي الوجبات الجاهزة مما يهمل

الاهتمام والحرص علي توافر العناصر الرئيسية للغذاء مما يجعل السلوك الغذائي ليس

علي المستوي الأمثل.

بينما لا توجد فروقاً دالة إحصائياً في باقي عبارات المحور أرقام (١٠ ، ١٤ ،

١٧) وهي علي الترتيب وفقاً لنسبتها المئوية كما يلي:

بنسبة مئوية ٧٠%

▪ أكثر من تناول الوجبات الخفيفة على مدار اليوم .

بنسبة مئوية ٦٩%

▪ القاعدة الأساسية للهرم الغذائي هي الكربوهيدرات وقمته الدهون.

بنسبة مئوية ٦٨%

▪ ألتزمي بتطبيق الهرم الغذائي في وجبتي يكسني القوام الرشيق .

وتري الباحثة أن ذلك يرجع لعدم معرفة العينة عن المعلومات التفصيلية الدقيقة

عن الثقافة الغذائية والهرم الغذائي كما أن تناول الوجبات الخفيفة بكثرة ليست السلوك

الدائم خلال اليوم الواحد وقد يرجع ذلك إلي الجانب الاقتصادي الحاكم في هذه

السلوكيات والمعلومات أو قد يكون لانشغالهم الدراسي أو قد يكون لعدم القدرة لتنظيم الوقت.

وقد حازت بالترتيب جامعة القاهرة علي النسبة الأعلى من الوعي الثقافي بنسبة (٧٢%، ٩٤%)، ثم جامعة عين شمس بالوعي الثقافي علي نسبة (٦٢%، ٩١%)، ثم جامعة حلوان بالوعي الثقافي بنسبة (٦٣%، ٩٥%).

وبالمقارنة بالجوء للوجبات الخفيفة الفقيرة بالعناصر الغذائية لوحظ أن أعلى نسبة هي جامعة عين شمس بنسبة ٧٥% ثم القاهرة بنسبة مئوية ٧٢% ثم حلوان بنسبة ٦٣% وقد يرجع ذلك إلي ارتفاع الجانب الاقتصادي في جامعة عين شمس أو ربما يرجع لتنظيم الجدول الدراسي أفضل في جامعة حلوان مما لا يترتب عليه بقاء الطلبة خارج منازلهم علي مدار اليوم الدراسي.

كما يتضح من جدول رقم (٤٣) أن هناك علاقة طردية بين محور المعلومات المتعلقة بالتقافة الغذائية وبين محور الحالة النفسية.

هناك علاقة طردية بين محور المعلومات والمفاهيم المتعلقة بالتقافة الغذائية وبين محور علاج الاضطرابات الغذائية.

وترى الباحثة أن هناك مصطلحات غير معروفة للطلبة كمصطلح الاضطرابات الغذائية مثل السمنة المرضية (البوليميا نرفوزا) النحافة المرضية (الانوريكسيا نرفوزا) ويتفق علي ذلك مع ما نكرته بي جوان روي (١٩٩٦م) Joanne Rowe p-(٣٨)، تشيريل أ. كو لاندر (١٩٩٦م) tcherl A. Kilander في دراستها البوليميا كمفهوم لكل من الإناث والذكور أن الإناث لديها معلومات عن البوليميا بنسبة ٣٥% ولا يستهلكن أطعمة مفيدة في سرعاتها الحرارية ولا يتبعن نظام غذائي ولا يلجأون إلي الصيام القاسي أو التجويع الإجباري بغرض إنقاص الوزن وإنما يقعون في مخاطر الإصابة بالبوليميا واحتياج الطالبات لمعلومات أكثر تفاديا لمخاطر البوليميا.

٢٦٨ = ج

جدول (٣٧) التكرارات والنسب للمحور الاول المتعلمة والمتعلمة بالثقافة الغذائية

الترتيب	العدد النسبي	المجموع النسبي	٧٤	ب		ج		د		ع	ف	البيانات
				%	ك	%	ك	%	ك			
١	80	644	*٧٥,٥٠	٨,٦	٢٣	٤٢,٥	١١٤	٤٨,٩	١٣١	٠,٦٤٣	٢,٤٠٣	المحور الاول: المتعلمة والمتعلمة بالثقافة الغذائية تحتوي الطلبة الاربعة في الجسم ليس مصورة للدهون / بروتينات / كربوهيدرات . السمنة على الوزن الزائد .
٤	85	681	*٤٧,٧٦	١٤,٢	٣٨	١٧,٥	٤٧	٦٨,٣	١٨٣	٠,٧٣٠	٢,٥٤١	تكون العناصر الرئيسية للطاقم من بروتين ودهون وعلى التكوين الجسدي (كتلة الدهون وكتلة العضلات والعظام والمواد).
٥	83	664	*١٠,٢,٤٧	١٤,٢	٣٨	٢٣,٩	٦٤	٦١,٩	١٦٦	٠,٧٣١	٢,٤٧٧	يعد النموذج الطبيعي الحيواني ليجين السموات الداكنة والسمرق على تناول الأملاح المعدنية المختلفة على صحتي. شرب الماء مهم لعملية التمثيل الغذائي.
٦	82	662	*١٠,١,٤٠	١٤,٩	٤٠	٢٣,١	٦٢	٦١,٩	١٦٦	٠,٧٤١	٢,٤٧٠	احترق الوجبة الغذائية على الحصى والعقبة مهم للحصول على الفيتامينات.
٨	80	647	*٧٣,٤٤	١٥,٧	٤٢	٢٧,٢	٧٣	٥٧,١	١٥٣	٠,٧٤٧	٢,٤١٤	مما لا شك فيه فانه في الوجبة الغذائية. التناول البروتينات بغير زيادة وبنسبة عضلاتي.
١٥	71	572	*٧,٣٧	٢١,١	٧٠	٣٤,٣	٩٢	٣٩,١	١٠٦	٠,٨٠٠	٢,١٣٤	شرب الماء مهم في الاجراء الحار. وجود الحصى وكتلة الطلاجة عنصر هام في رجبي الغذائية .
٢	93	745	*٢٩٧,٧٦	٤,٩	١٣	١٢,٣	٣٣	٨٢,٨	٢٢٢	٠,٥١٣	٢,٧٧٩	البروتين يطبق الهضم الغذائي في رجبي وكسبي الهوام البروتين .
١	94	757	*٣٥١,٧٦	٤,٩	١٣	٧,٨	٢١	٨٧,٣	٢٣٤	٠,٤٩٢	٢,٨٢٤	تكر من تناول البروتين الحيوانية عضلاتي . البروتينات هي الكربوهيدرات وكتلة الدهون .
٧	81	630	*٧٦,٣٥	٩,٣	٢٥	٣٨,٨	١٠٤	٥١,٩	١٣٩	٠,٦٥٧	٢,٤٢٥	شرب الماء مهم في رجبي وكسبي الهوام البروتين .
١٧	69	553	١,٩٣	٣١,٥	٨٣	٣١,٧	٨٥	٣٧,٣	١٠٠	٠,٨٢٥	٢,٠٦٣	تكر من تناول البروتين الحيوانية عضلاتي . البروتينات هي الكربوهيدرات وكتلة الدهون .
١٤	73	583	*١٣,٩٣	٢٢,٨	٦١	٣١,٩	٩٩	٤٠,٣	١٠٨	٠,٧٧٥	٢,١٧٥	شرب الماء مهم في رجبي وكسبي الهوام البروتين .
٣	89	715	*٢١٢,٣٣	٨,٢	٢٢	١٦,٨	٤٥	٧٥,٠	٢٠١	٠,١٢٢	٢,٦٦٧	شرب الماء مهم في رجبي وكسبي الهوام البروتين .
١٠	79	635	*٥٤,٩٠	١٤,٦	٣٩	٣٤,٠	٩١	٥١,٥	١٣٨	٠,٧٢٥	٢,٣٦٩	شرب الماء مهم في رجبي وكسبي الهوام البروتين .
١٨	68	549	٢,٥١	٢٩,١	٧٨	٣٦,٩	٩٩	٣٤,٠	٩١	٠,٧٩٤	٢,٠٤٨	شرب الماء مهم في رجبي وكسبي الهوام البروتين .
١٣	73	586	*١٤,٧٣	٢٢,٨	٦١	٣٥,٨	٩٦	٤١,٤	١١٦	٠,٧٨٠	٢,١٨٦	شرب الماء مهم في رجبي وكسبي الهوام البروتين .
١٢	73	589	*٢٠,٩٦	٢٠,١	٥٤	٣٩,٩	١٠٧	٣٩,٩	١٠٧	٠,٧٥٠	٢,١٩٧	شرب الماء مهم في رجبي وكسبي الهوام البروتين .
١٦	70	561	٥,٧٨	٢١,٥	٧١	٣٧,٧	١٠١	٣٥,٨	٩٦	٠,٧٨٥	٢,٠٩٣	شرب الماء مهم في رجبي وكسبي الهوام البروتين .
١١	78	626	*٤٥,٣٤	١٦,٤	٤٤	٣٣,٦	٩٠	٥٠,٠	١٣٤	٠,٧٤٤	٢,٣٣٥	شرب الماء مهم في رجبي وكسبي الهوام البروتين .
	٧٨,٩٠	١١٤١٩	٢٢٤,٥٣	١٦,٨٩	٨١٥	٢٩,٤٩	١٤٢٣	٥٣,٢٣	٢٥٨٦	٤,٤٨١	٤٢,٦٠٨	المجموع

وبينه كما الجدوليه عند مستوى معنوية ٠,٠٥ هي (٥,٩٩١)

التساؤل الثاني:

هل توجد علاقة بين الثقافة الغذائية والاضطرابات الغذائية لدى بعض الجامعات المصرية ؟

٢. ومن خلال محور الاضطرابات الغذائية:

يتضح من الجدول أن (٣٨) المتوسطات تتراوح ما بين (١,٦٠٤، ٢,٠٩٣) وبنسبة مئوية تتراوح ما بين (٥٣% ، ٧٠%) وهناك فروقاً دالة إحصائياً في عبارات أرقام (١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ١١، ١٤، ١٦، ١٧، ١٨، ١٩). وكانت الفروق لصالح الاستجابة (لا) في العبارات أرقام (١، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ١١، ١٤، ١٦، ١٧، ١٨، ١٩) وهي على الترتيب وفقاً لنسبتها المئوية كما يلي:

- أشعر أن فخدي في حجمها الطبيعي. بنسبة مئوية ٦٥%
- أعتقد أن سر رشاقتي هو تقليدي لمطربة معينة. بنسبة مئوية ٦٤%
- أتناول للحلويات والنشويات بكثرة عند إحساسي بالحزن (إيمان الطعام). بنسبة مئوية ٦٣%
- أتابع باستمرار في وسائل الإعلام كل ما يتعلق بطرق إنقاص الوزن. بنسبة مئوية ٥٩%
- أتناول طعامي بسرعة بدون مضغ . بنسبة مئوية ٥٩%
- أنني أكل باعتدال أمام الآخرين وأفرط في الطعام من ورائهم. بنسبة مئوية ٥٨%
- أشعر بالانتفاخ عند تناولي وجبه غذائية عادية. بنسبة مئوية ٥٨%
- أنني أحب أن أكل في الحفلات حتي أنني لا أستطيع التوقف. بنسبة مئوية ٥٦%
- هناك بعض أفراد لسرتي يعانون من العصبي (البوليميا) . بنسبة مئوية ٥٦%
- أقبل على شراهة الأطعمة الحلوى (الحلويات /الجاتوهات /التورتات) وخاصة خلال النورة الشهرية. بنسبة مئوية ٥٥%
- استخدام المليينات بكثرة لإنقاص وزني (اللبوس /الأقماع) . بنسبة مئوية ٥٣%

وقد ترجع الباحثة لأن العينة من طلاب الجامعة وهم بحكم طبيعة الجنس والسن والمستوي التعليمي كثيرو الحركة، فضلاً عن عدم وجود وقت لمشاهدة وسائل الإعلام وبرامجها عن إنقاص الوزن والذي لا يتضح في هذه السن إلي لمن يتميز

بالبدانة أو النحافة الشديدة كما أن اهتمامات العينة ليست بالطعام بحكم المرحلة السنية فضلاً عن الجانب الاقتصادي لأن السن الجامعي يتميز بزيادة الطاقة والحيوية نظراً لارتفاع المستوي الثقافي ولاكن عدم استخدام المليينات لإنقاص الوزن بنسبة مئوية (٥٣%) هي نسبة ضعيفة وليست جازمة أي أنه توجد نسبة وليست بسيطة ومن الجدول رقم (٣٨) لمحور الاضطرابات الغذائية نجد أن الإصابة علي هذه العبارة (نعم) بنسبة (١٩,٨%) و (إلي حد ما) بنسبة (٢٠,٩%)، (لا) بنسبة (٥٩,٣%) أي أن هناك نسبة من الطلاب الذين يستخدمون المليينات بكثرة لإنقاص الوزن تصل إلي (١٩,٨%) وبنسبة آخري تستخدمها أحياناً وتتضح في إجابة (إلي حد ما) بنسبة (١٠,٩%) وهي ما تشير إلي وجود اضطرابات غذائية بنسبة (٤١%) نظراً لاستخدام المليينات والأدوية وهي أحد المؤشرات الهامة لوجود الاضطرابات. ويتضح ذلك أيضاً من الإجابة علي العبارة (أشعر أن فخدي في حجمها الطبيعي) بالإجابة (لا) بنسبة (٦٥%) إلي الشعور بعدم الرضا عن النفس والشكل والحجم الطبيعي مما يشير إلي وجود الاضطرابات الغذائية وبنسبة ٦٥% ويتضح ذلك أيضاً .

وكانت الفروق لصالح الاستجابة (نعم) في العبارة رقم (٢) وهي علي

الترتيب وفقاً لنسبتها المئوية كما يلي:

▪ أشعر بعقدة للذنب بسبب الإفراط في الغذاء. بنسبة مئوية ٦٩%

وترى الباحثة أن ذلك يرجع إلي الإحساس بالذنب وتأنيب واللوم للنفس وذلك عند الإفراط في الطعام خوفاً من السمنة مما يترتب عليه المظهر غير اللائق وعدم لفت الأنظار والإعجاب بهم وخاصة الإناث لذلك يشعرون بالذنب والخوف الزائد إلي حد الخوف المرضي علي مظهرهم الجمالي وهو أحد أعراض مرض الاضطرابات الغذائية.

وكانت الفروق لصالح الاستجابة (إلي حد ما) في العبارة رقم (٨) وهي

علي الترتيب وفقاً لنسبتها المئوية كما يلي:

▪ أعتقد أن الوركين بحجم طبيعي. بنسبة مئوية ٦٧%

ترجع الباحثة ذلك أن ذلك عدم الرضا التام عن حجم الوركين بدليل الإجابة (إلى حد ما).

بينما لا توجد فروقاً دالة إحصائية في باقي عبارات المحور أرقام (٩، ١٠، ١٢، ١٣، ١٥).

- أستاذ من الأفراد الذين يتناولون الطعام بكثرة. بنسبة مئوية ٧٠%
- الطعام هو آخر شئ أفكر فيه. بنسبة مئوية ٦٩%
- أعانى من تقلب وزنى بصفة متكررة . بنسبة مئوية ٦٥%
- أحاول دائما أن أكون أكثر نحافة من زملائي بالكلية. بنسبة مئوية ٦٤%
- أهتم بالقيمة الغذائية للطعام الذي أتناوله. بنسبة مئوية ٦٤%

وترى الباحثة أن اختلاف الإستجابات لدي العينة قد يرجع إلي عدم وجود اضطرابات غذائية بنسبة مرتفعة حيث لا توجد دلالة إحصائية ولأكن توجد نسب بسيطة واختلاف الاستجابات يشير إلي وجود نسبة منخفضة من الاضطرابات الغذائية ليست ذات دلالة إحصائية ولأكنها توجد بين الطلبة مثال لذلك الاستياء ممن يأكلون كثيراً أي من أهمية الطعام للفرد يتضح الاضطرابات الغذائية في التغيرات الفسيولوجية والنفسية التي تؤدي إلي تقلبات الوزن وهذا ما يسمي نظام (اليويو) وكيفية الحصول علي الوزن المثالي و التفكير الدائم في النحافة والمقارنة الداخلية بين الفرد والمجتمع والانشغال الدائم بالسرعات الحرارية بشكل مرضي.

ومما يثبت ذلك ما يتضح من جدول رقم (٤٣) أن هناك علاقة طردية لاضطرابات الغذائية ومحور الحالة النفسية الغذائية ومحور ممارسة الأنشطة الرياضية وإنقاص الوزن، وتوجد علاقة طردية بين محور الاضطرابات الغذائية وبين محور المستوي الاقتصادي ودخل الأسرة وتوجد أيضاً علاقة طردية بين محور الاضطرابات الغذائية ومحور علاج الاضطرابات الغذائية.

ويتضح من خلال المقارنة بين نسب الثقافة الغذائية لثلاث الجامعات والاضطرابات الغذائية نجد أن جامعة القاهرة أظهرت النتائج نسبة مئوية تتراوح بين (٤٩%، ٧٨%) وجامعة عين شمس أظهرت النتائج بنسبة مئوية بين (٤٤%، ٨٠%) وجامعة حلوان ظهرت النتائج بنسبة مئوية (٥٦% ÷، ٨١%).

وقد أكدت الدراسات انتشار السلوكيات الغذائية الخاطئة بين طلبة الجامعة وعادة عدم الانتظار في الوجبات الغذائية كما أوضحت كما أوضحت نتائج استفتاءات أجريت علي الطلبة خلال الفترة من ١٩٨١، ١٩٩٦ إلي أن واحد من أصل ثلاث طالبات تتناهم من وقت إلي آخر حالة شراهة، وطالبة من أصل ثمان طلبة يحاولون النقيؤ المعتمد الذاتي للتخلص من الطعام المتناول بغرض إنقاص الوزن والتحكم فيه.

(٢٥٦ : ٣٨)(٢٠٦-١٩٩ : ١٩)(٢٠ : ١٩)

(256, joane R. Ran) (206- 199: A lan M. Schuitrger) (19:
Barbara French)

٣. ومن خلال محور الحالة النفسية:

يتضح من الجدول (٣٩) أن المتوسطات تتراوح ما بين (١,٦٥٦ ، ٢,٣٤٣) وبنسبة مئوية تتراوح ما بين (٥٥% ، ٧٨%) وهناك فروقاً دالة إحصائياً في عبارات المحور أرقام (١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ١٠، ١٥، ١٦)،

وكانت الفروق لصالح الاستجابة (نعم) في العبارات أرقام (٢، ٥، ٦، ٧،

١٠) وهي علي الترتيب وفقاً لنسبتها المئوية كما يلي:

- أنني أفكر في الطعام في تناول الطعام. بنسبة مئوية ٧٨%
- أشعر بأنني علي قدرة بالتحكم في الأشياء من حولي. بنسبة مئوية ٧٦%
- أشعر بمشكلة التعبير عن عواطفني أمام الآخرين. بنسبة مئوية ٧٣%
- أعاني كثير من اضطرابات النوم. بنسبة مئوية ٧٣%
- أكره أن أكون أقل في أشياء كثيرة تتعلق بآدائي العملي والنظري بنسبة مئوية ٧٢% .

وقد ترجع الباحة ذلك إلي الأثر النفسي نتيجة للخوف من تناول الطعام والقلق

النفسي وبالتالي كثيرة التفكير في تناول الطعام أو عدمه وهو ما يصل إلي حد الهوس المرضي بالطعام وأثر علي الشكل القوام بإحباط الذات والخوف من تكوين علاقات اجتماعية وهي الوصول إلي أمراض الاضطرابات الغذائية.

وكانت الفروق أيضاً لصالح الاستجابة (لا) في العبارات أرقام (١، ٣، ٤،

١٥، ١٦) وهي علي الترتيب وفقاً لنسبتها المئوية كما يلي:

■ أشعر بعدم الكفاءة وعدم الملائمة بالرغم من تفوقي الرياضي والعلمي.

- غالباً ما يستهويني الشباب ذوي العضلات اللفته. بنسبة مئوية ٦٦%
- أشعر بالارتباك تجاه العاطفة التي أحسن بها نحو زملائي بالكلية. بنسبة مئوية ٦٤%
- عندما أكون متضامناً أخاف أن أبدا في تناول الطعام. بنسبة مئوية ٦٢%
- في حالة تعكر المزاج أتناول الطعام بكثرة. بنسبة مئوية ٦١%
- بنسبة مئوية ٥٥%

بينما لا توجد فروقاً دالة إحصائياً في باقي عبارات المحور أرقام (٨، ٩، ١١،

١٢، ١٣، ١٤، ١٧) وهي علي الترتيب وفقاً لنسبتها المئوية كما يلي:

■ أشعر بأن علي أن أفعل شيئاً بشكل تام أو لا أفعلها مطلقاً

تجاه الآخرين. بنسبة مئوية ٦٨%

- أنني أشعر بالسعادة لأنني لم أعد طفلاً. بنسبة مئوية ٦٧%
- استطيع التحدث عن أفكاري أو أحاسيس الشخصية مع زملائي بالكلية. بنسبة مئوية ٦٧%
- أشعر بالارتباك إذا ما كنت جائع أو غير جائع. بنسبة مئوية ٦٦%
- أخاف من عدم قدرتي علي التحكم في مشاعري تجاه طعامي. بنسبة مئوية ٦٦%
- أمر بحالات من الحزن والاكتئاب بسبب وزني . بنسبة مئوية ٦٥%
- أشعر بالفراغ العاطفي بالرغم من أنني وسط زملائي بالكلية. بنسبة مئوية ٦٤%

يذكر رون ساميسون (١٩٩٣م) Ron thameson (٤٩) علي مساهمة العوامل النفسية التي يتعرض لها الطلاب إلي الإصابة بالاضطرابات الغذائية وأن مرحلة المراهقة وما يصاحبها من تغيرات فسيولوجية ونفسية قد تدفع المراهقين إلي اللجوء إلي الأساليب المرضية لإنقاص الوزن أي أن قد تتسبب الحالات النفسية في الاضطرابات الغذائية.

ويتضح من جدول (٤٣) أن هناك علاقة طردية بين محور الثقافة الغذائية وبين محور الحالة النفسية ثم العلاقة الطردية بين محور الحالة النفسية وبين محور الاضطرابات الغذائية أي أن هناك علاقة غير مباشر بين الثقافة الغذائية وبين الاضطرابات الغذائية ، كما يتضح من الجدول أن هناك علاقة طردية بين محور الحالة النفسية ومحور ممارسة الرياضة وإنقاص الوزن، هناك علاقة طردية بين محور الحالة النفسية ومحور المستوى الاقتصادي ودخل الأسرة كما يوضح الجدول العلاقة الطردية بين محور الحالة النفسية وعلاج للاضطرابات الغذائية.

التكرارات والنسب للمحور الثالث الحالة النفسية

٢١٨ = ن

الترتيب	الوزن النسبي	المجموع التكراري	٧١٥	ل		إلى حد ما		نصف		ع	م	المبررات	م
				%	ك	%	ك	%	ك				
١٧	55	444	*٥٦,٥١	٥٤,٩	١٤٧	٤٤,٦	٦٦	٢٠,٥	٥٥	٠,٧٩٨	١,٦٥٦	١	المحور الثالث: الحالة النفسية
٢	76	610	*٣٩,٢٧	١٥,٣	٤٦	٤١,٨	١١٢	٤٢,٩	١١٥	٠,٧١٢	٢,٢٧٦	٢	في حالة تفكر المزاج تناول الطعام بكثرة.
١٥	62	500	*١١,٢٠	٤٢,٩	١١٥	٢٧,٦	٧٤	٢٩,٥	٧٩	٠,٨٤١	١,٨٦٥	٣	أشعر بالارتباك تجاه العاطفة التي أحسن بها نحو زملائي بالكلية.
١٠	66	528	*١٤,٨٠	٤٠,٣	١٠٨	٢٢,٤	٦٠	٣٧,٣	١٠٠	٠,٨٨٢	١,٩٧٠	٤	أشعر بعدم الكفاءة وعدم السلاسة بالرغم من تفوقني الرياضي والعلمي.
٣	73	583	*٣٧,٠٣	٣١,٧	٨٥	١٩,٠	٥٦	٤٩,٣	١٣٢	٠,٨٨٤	٢,١٧٥	٥	أشعر بمتعة التعبير عن عواطفني أمام الآخرين.
٥	72	582	*١٩,٤٨	٢٨,٧	٧٧	٢٥,٤	٦٨	٤٥,٩	١٢٣	٠,٨٤٨	٢,١٧١	٦	أشعر بالارتباك في تناول الطعام.
٧	78	628	*٤٧,٤٠	١٦,٤	٤٤	٣٢,٨	٨٨	٥٠,٧	١٣٦	١,٧٤٥	٢,٣٤٣	٧	أشعر بالارتباك في تناول الطعام،
٨	67	538	٠,٥٠	٣٣,٢	٨٩	٣٢,٨	٨٨	٣٤,٥	٩١	٠,٨٢١	٢,٠٠٧	٨	أشعر بالارتباك في تناول الطعام،
٩	66	529	٠,٥٠	٣٤,٠	٩١	٣٤,٧	٩٣	٣١,٣	٨٤	٠,٨٠٩	١,٩٧٣	٩	أشعر بالارتباك إذا ما كنت جائع أو غير جائع.
٤	73	589	*١٥,٧٢	٢٣,٥	٦٣	٣٣,٢	٨٩	٤٣,٣	١١٦	٠,٧٩٤	٢,١٩٧	١٠	أشعر كثير من اضطرابات النوم.
١١	66	531	٠,٣٦	٣٣,٦	٩٠	٣٤,٧	٩٣	٣١,٧	٨٥	٠,٨٠٩	١,٩٨١	١١	أشعر من عدم قدرتي على التحكم في مستواي لاجتماعي.
٦	68	545	٠,٥٤	٣٢,١	٨٦	٣٢,٥	٨٧	٣٥,٤	٩٥	٠,٨٢٢	٢,٠٣٣	١٢	أشعر بأن علي أن أعمل بشيء بشكل تام أو لا أعملها مطلقاً تجاه الآخرين.
١٤	64	515	٣,٤٥	٣٥,٨	٩٦	٣٩,٢	٩٧	٢٨,٠	٧٥	٠,٧٩٦	١,٩٢١	١٣	أشعر بالفرح العاطفي بالرغم من أني وسط زملائي بالكلية.
٨	67	541	٣,٢٧	٢٩,٩	٨٠	٣٨,٤	١٠٣	٣١,٧	٨٥	٠,٧٨٥	٢,٠١٨	١٤	أستطيع التحدث عن أفكارني أو أحاسيس الشخصية مع زملائي بالكلية.
١١	61	494	*١١,٧٨	٣٩,٢	١٠٥	٣٧,٣	١٠٠	٢٣,٥	٦٣	٠,٧٧٧	١,٨٤٣	١٥	عندما أكون متضامناً أخاف أن أبدأ في تناول الطعام.
١٣	64	512	*٨,٢٦	٤١,٠	١١٠	٢٦,٩	٧٢	٣٢,١	٨٦	٠,٨٥٢	١,٩١٠	١٦	غالباً ما يستهويني الشباب ذوي المضلات الفنية.
١٢	65	519	١,٨٤	٣٥,٨	٩٦	٣٤,٧	٩٣	٢٩,٥	٧٩	٠,٨٠٧	١,٩٣٦	١٧	أمر بحالات من الحزن والاعتاب بسبب وزني.
	١٧,٢٢	١١٨٨	١٤٦,٨٨	٣٣,٤٢	١٥٢٣	٣١,٤٧	١٤٣٤	٣٥,٠٩	١٥٩٩	٤,٤٥٣	٣٤,٧٨٣		المجموع

قيمة كاس الجدوليه عند مستوى معنويه ٠,٠٥ هي (٥,٩٩١)

٤. ومن خلال محور ممارسة الأنشطة الرياضية وإنقاص الوزن:

يتضح من الجدول (٤٠) أن المتوسطات تتراوح ما بين (١,٧٣٨، ٢,١٨٦) وبنسبة مئوية (٥٨%، ٧٣%) وهناك فروقاً دالة إحصائياً في عبارات المحور أرقام (١، ٢، ٣، ٤، ٦، ٧، ٨، ١١، ١٣، ١٤، ١٧، ١٩، ٢١) . وكانت الفروق لصالح الاستجابة (لا) في العبارات أرقام (١، ٢، ٣، ٦، ٧، ٨، ١١، ١٣، ١٤، ١٧، ١٩، ٢١) وهي علي الترتيب وفقاً لنسبتها المئوية كما يلي:

- كثيراً ما حاولت إتباع النظام الغذائي بالنادي الصحي . بنسبة مئوية ٦٧%
- أتردد يوماً على النادي الصحي للمحافظة علي ثبات وزني . بنسبة مئوية ٦٥%
- احرص على التردد على النادي الصحي بمعدل ثلاثة مرات أسبوعياً . بنسبة مئوية ٦٣%
- غالباً ما استمر طوال جلسة التمرينات الرياضية بالنادي الصحي لإنقاص وزني . بنسبة مئوية ٦٣%
- أشعر بالسعادة عندما يخبرني زملائي بالنادي الصحي بقوة عضلاتي . بنسبة مئوية ٦٢%
- اشتراكي في بعض الأنشطة الرياضية هو السبب الرئيسي لاصابتي العصبي (البوليميا نرفوزا) . بنسبة مئوية ٦٢%
- أحرص على التردد إلي النادي الصحي بصفة مستمرة لاكتساب الرشاقة . بنسبة مئوية ٦١%
- ممارسة الرياضة أهم طقوس حياتي لإنقاص وزني . بنسبة مئوية ٦١%
- أفضل تمرينات الإيروبيك (الهدائية) على الأجهزة الرياضية بالنادي الصحي . بنسبة مئوية ٦١%
- أنا عضو رياضي مميز بالفرق الرياضية بالجامعة . بنسبة مئوية ٦٠%
- أذهب إلي النادي الصحي بصفة منتظمة لتنمية عضلات جسمي . بنسبة مئوية ٥٨%
- اشتراكي في الفرق الرياضية بالجامعة يكسبني القوام الرشيق والثقة بالنفس والشهرة . بنسبة مئوية ٥٨%

أن كثرة ممارسة التمرينات الرياضية قد ينتج مواد كيميائية لإخفاء الشعور بالجوع في حالة النحافة (الأنوريكسيا العصبية) بينما كثرة ممارسة التمرينات الرياضية في حالة الشره المرضي (البوليميا العصبية) تؤدي إلي إنتاج مادة الأندروفين وهي مادة مسكنة للألم ومهدئة فتسبب النوم كما يحدث عقب إنهاء السباق. كم أن ممارسة التمرينات الرياضية بإفراط قد تؤدي إلي إدمان تناول المواد الكربوهيدراتية وتظهر أهمية التمرينات في إزالة أعراض مرض الاضطرابات الغذائية.

وترجع الباحثة أن ذلك قد يرجع إلي أن طلاب الجامعة ليس لديهم اهتمام بممارسة الرياضة أو اتباع نظام غذائي بالنادي الصحي أو الحرص علي الذهاب إلي النادي الصحي أو الاشتراك في الفرق الرياضية أو عدم الإلمام التام بالتفائيه الغذائية أو بعض الاضطرابات

وهناك فروق أيضاً لصالح الاستجابة (نعم) في العبارة رقم (٤) وهي وفقاً

لنسبتها المئوية كما يلي :

- أحرص علي اكتساب الجسم الرياضي العضلات القوية. بنسبة مئوية ٧٣%
- وترجع الباحثة ذلك إلي حرص العينة أن يكون الجسم رياضي نلت عضلات قوية.
- بينما لا توجد فروقاً دالة إحصائياً في باقي عبارات المحور أرقام (٥ ، ٩ ، ١٠ ، ١٢ ، ١٥ ، ١٦ ، ١٨ ، ٢٠) وهي علي الترتيب وفقاً لنسبتها المئوية كما يلي:
- غالباً ما ارتدى البدلة المطاطية لأداء تمريناتي . بنسبة مئوية ٦٨%
- لا أفضل ممارسة أي نشاط رياضي لإنقاص وزني بالمرة. بنسبة مئوية ٦٧%
- لا اقبل نصيحة النادي الصحي باستخدام مدارات البول لإنقاص وزني . بنسبة مئوية ٦٦%
- أحرص علي تناول كميات كبيرة من المياه خلال أدائي للتمرينات البدنية . بنسبة مئوية ٦٥%
- اشترك في الرياضة لأخفى إصابتي بالنحافة المرضية [لأنوريكسيا نرفوزا]. بنسبة مئوية ٦٥%
- قوة عضلاتي تدفني لمزيد من التمرين. بنسبة مئوية ٦٤%
- أمارس التمرينات الرياضية العنيفة لكي احرق السعرات الحرارية . بنسبة مئوية ٦٣%

▪ مهما زاد وزني فإني أخشى ممارسة أي نشاط . بنسبة مئوية ٦٣%

وترجع الباحثة لاختلاف آراء العينة في عدم الاهتمام بممارسة التمرينات الرياضية في كثير من الأوقات أو الاشتراك في الرياضة أحياناً قد يكون ليس للصحة العامة ولاكن إخفاء سبب النحافة المرضية أو الهروب من السمعة المرضية ومحاولة حرق الدهون بالرياضة العنيفة.

كما يتضح من جدول (٤٣) أن هناك علاقة طردية بين محور ممارسة الأنشطة الرياضية وإنقاص الوزن وبين محور المستوى الاقتصادي ودخل الأسرة كما يتضح أن هناك علاقة طردية بين محور ممارسة الأنشطة الرياضية وإنقاص الوزن ومحور علاج الاضطرابات الغذائية.

في ضوء ما سبق نجد أن للإجابة علي السؤال الثاني أنه لا توجد علاقة طردية بين الثقافة الغذائية والاضطرابات الغذائية لدي طلاب الجامعة ولأكن توجد وهذا الارتفاع بنسبة الثقافة الغذائية ولأكن يجدر بنا أن نذكر أن هناك علاقة بسيطة بين المحورين مباشراً ولأكن توجد علاقات طردية وذات دلالة إحصائية كبيرة بين باقي المحاور وبطريقة غير مباشرة تتأثر الاضطرابات بالثقافة الغذائية حيث أن مثال لذلك الثقافة الغذائية تؤثر في الحالة النفسية ومع وجود علاقة طردية بين الحالة النفسية والاضطرابات فهذا قد يعني أن الثقافة غذائية قد تؤثر علي الاضطرابات الغذائية وكذلك باقي المحاور تتأثر ببعضها.

٢٢٨ = ن

جدول (٤٠) التكرارات والنسب للمحور الرابع لمنظمة الرياضة وبنافس الوزن

الترتيب	الترتيب النسبي	المجموع الكافوري	٧٤	٧		٨		٩		١٠		الملاحظات	م
				%	ك	%	ك	%	ك	%	ك		
٢٠	53	470	*٢٧,٣٢	٤٨,١	١٢٩	٢٨,٤	٧١	٢٣,٥	١٣	٠,٨١١	١,٧٥٣	١	بمجرد الرابع: مقارنة المنظمة الرياضية وبنافس الوزن: أدب إلى الثاني الصحي بصفة متكررة لتسمية مختلف جسي، أدب على التردد إلى الثاني الصحي بصفة مستمرة ولا حسب الترتيب.
١١	61	487	*١٣,٤٨	٤٢,٣	١١٣	٣٤,٠	٩١	٢٣,٩	٦٤	٠,٧٩٣	١,٨١٧	٢	أدب باستخدام عددا بغيري زمني بالتالي الصحي بحدود المرتب.
١٤	62	501	*٧,١٧	٤٠,٧	١٠٩	٣١,٧	٨٥	٢٧,٦	٧٤	٠,٨١٧	١,٨١٩	٣	أدب على اكتساب الجسم الرياضي الصفات القوية. عصالي.
١	73	586	*١٤,٠٢	٤٤,٣	٢٥	٣٢,٨	٨٨	٤٢,٩	١١٥	٠,٧٩١	٢,١٨٠	٤	أدب عصالي تكفي المزيد من التردد.
٩	64	514	*٢,١١	٢٨,٨	١٠٤	٢٠,١	٨٢	٣٠,١	٨٢	٠,٨٣٠	١,٢١٧	٥	ممارسة الرياضة أهم طريق صحي وبنافس وزني.
١٧	61	497	*١٤,٧٨	٤٤,٤	١١٩	٢٧,٦	٧٤	٢٨,٠	٧٥	٠,٨٣١	١,٨٣٥	٦	كثيرا ما تحدث أرباح النظام الثاني بالتالي الصحي. أدبوعا.
٢	37	539	*١٢,٨٤	٣٩,٢	١٠٥	٢٠,٥	٥٥	٤٠,٣	١٠٨	٠,٨٩٢	٢,٠١١	٧	أدبوعا على التردد على الثاني الصحي بمتساوية مرات أدبوعا.
١٠	63	507	*١٠,٣٥	٤٢,٢	١١٣	٢١,٥	٧١	٣١,٣	٨٤	٠,٨٥٢	١,٨٩١	٨	أدبوعا الترددات الرياضية القوية التي الحرق السموات أدبوعا.
١١	63	508	٤,٨١	٣٩,٦	١٠٦	٣١,٣	٨٤	٢٩,١	٧٨	٠,٨٧٣	١,٨٩٥	٩	أدبوعا الترددات الرياضية القوية التي الحرق السموات أدبوعا.
٥	66	534	٥,٠٦	٣٦,٩	٩٩	٢٦,٩	٧٢	٣١,٢	٩٧	٠,٨٥٦	١,٩٩٢	١٠	أدبوعا الترددات الرياضية القوية التي الحرق السموات أدبوعا.
١٨	61	493	*١١,٥١	٤٢,٩	١١٥	٣٠,٢	٨١	٢٩,٩	٧٢	٠,٨٢١	١,٨٣٩	١١	أدبوعا الترددات الرياضية القوية التي الحرق السموات أدبوعا.
٢	88	548	٠,٩٢	٢١,٧	٨٥	٣٢,٦	٨٢	٣١,٢	٩٧	٠,٨٢٤	٢,٠٤٤	١٢	أدبوعا الترددات الرياضية القوية التي الحرق السموات أدبوعا.
١	65	523	*١,٥٩	٣٩,٢	١٠٥	٢٦,٥	٧١	٣٤,٣	٩٢	٠,٨٥٧	١,٩٥١	١٣	أدبوعا الترددات الرياضية القوية التي الحرق السموات أدبوعا.
١٢	63	507	*٩,١٨	٤١,٨	١١٢	٢٧,٢	٧٣	٣١,٠	٨٣	٠,٨٤٧	١,٨٩١	١٤	أدبوعا الترددات الرياضية القوية التي الحرق السموات أدبوعا.
٤	67	5٤0	٠,٠٩	٣٢,٥	٨٧	٣٣,٦	٩٠	٣٤,٠	٩١	٠,٨١٢	٢,٠١٤	١٥	أدبوعا الترددات الرياضية القوية التي الحرق السموات أدبوعا.
٧	65	519	٢,٧٨	٣٨,١	١٠٢	٣٠,٢	٨١	٣١,٧	٨٥	٠,٨٣٤	١,٩٣٦	١٦	أدبوعا الترددات الرياضية القوية التي الحرق السموات أدبوعا.
١٩	60	484	*١٥,٦١	٤٤,٠	١١٨	٣١,٣	٨٤	٢٤,٦	٦٦	٠,٨٠٧	١,٨٠٦	١٧	أدبوعا الترددات الرياضية القوية التي الحرق السموات أدبوعا.
١٣	63	507	٥,٢٢	٣٧,٣	١٠٠	٣٢,٢	٩٧	٢٩,٥	٧١	٠,٧٩٢	١,٨٩١	١٨	أدبوعا الترددات الرياضية القوية التي الحرق السموات أدبوعا.
٢١	58	466	*٢٨,٦٨	٤٤,٨	١٢٠	٣٦,٦	٩٨	١٨,٧	٥٠	٠,٧٥٣	١,٧٣٨	١٩	أدبوعا الترددات الرياضية القوية التي الحرق السموات أدبوعا.
٨	65	524	٣,٠٥	٣٨,١	١٠٢	٢٩,٥	٧٩	٣٢,٥	٨٧	٠,٨٣٩	١,٩٤٤	٢٠	أدبوعا الترددات الرياضية القوية التي الحرق السموات أدبوعا.
١٥	62	502	*١٠,٤١	٤٢,٥	١١٤	٢٧,٦	٧٤	٢٩,٩	٨٠	٠,٨٤٢	١,٨٧٣	٢١	أدبوعا الترددات الرياضية القوية التي الحرق السموات أدبوعا.
		١٣٧,١٥	١٠,٧٤٨	١٣٧,١١	٣٩,٤٨	٢٢٢٢	٣٠,٠٦	١٢٩٢	٣٠,٤٥	١٧١٤	٧,٧٣٠	٤٠,١٠٤	

قيمة ك٢ الجاويليه عند مستوى ٠,٠٥ هي (٥,٩٩١)

التساؤل الثالث:

هل توجد علاقة بين الثقافة الغذائية والمستوي الاقتصادي لدي طلاب بعض الجامعات المصرية ؟

٥. محور المستوي الاقتصادي ودخل الأسرة:

يتضح من الجدول (٤١) أن المتوسطات تتراوح ما بين (١,٥٦٣ ، ١,٩١٠) ونسبة مئوية (٥٨% ، ٦٤%) وهناك فروقاً دالة إحصائياً في عبارات المحور أرقام (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٧ ، ٨ ، ٩) .

وكانت الفروق لصالح الاستجابة (لا) في العبارات أرقام (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ،

٧ ، ٨ ، ٩) وهي علي الترتيب وفقاً لنسبتها المئوية كما يلي:

- قدراتي المادية لا تسمح لي بإجراء عمليات جراحية لتخلص من الدهون الزائدة بجسمي. بنسبة مئوية ٦٣%
- أشعر بالحزن لأنني لا أملك ثمن شراء أجهزة رياضية بالمنزل. بنسبة مئوية ٦١%
- انخفاض دخل أسرتي يحتم تناول وجبات غذائية محددة . بنسبة مئوية ٦١%
- كثير ما أشعر بالإحباط لعدم قدرتي علي الاشتراك في أي نادي صحي. بنسبة مئوية ٦٠%
- دخل أسرتي لا يكفي احتياجاتها لشراء الأطعمة الجاهزة. بنسبة مئوية ٥٨%
- تعاني أسرتي من أزمات مالية. بنسبة مئوية ٥٦%
- مصروفي الضئيل هو سر نحافتي. بنسبة مئوية ٥٢%

وقد ترجع الباحثة ذلك لأن العينة من طلاب الجامعة وبحكم طبيعة الجنس والسن والمستوي التعليمي ليس اهتماماتهم في شراء أجهزة رياضية أو عمل عمليات جراحية لإنقاص الوزن وقد يرجع ذلك إلي المستوي الثقافي والتعليمي ويتضح من ذلك في أنه ليست القدرات المادية هي التي لا تسمح بإجراء عمليات جراحية لتخلص من الدهون ولأن هو الوعي التعليمي وكذلك يتضح أن في عبارة مصروفي الضئيل هو نحافتي كانت الإجابة لا بنسبة (٥٢%) وما يوضح مثال ذلك أنه قد لا تتأثر النحافة بالمصروف ولا كن النسبة (٥٢%) هي نسبة دالة إحصائياً ولأن بسيط.

تؤكد دراسة كيقين س. ستفين (١٩٩٦م) Kevin c. Steaen (٣٥)إلي ارتباط الجنسية والحالة الاقتصادية بالاضطرابات الغذائية لدي طلبة الجامعة من أجناس مختلفة.

بينما لا توجد فروقاً دالة إحصائياً في باقي عبارات المحور أرقام (٥ ، ٦) وهي

على الترتيب وفقاً لنسبتها المئوية كما يلي:

▪ دخل أسرتي المرتفع يساعدي علي الانتظام بالنادي الصحي. بنسبة مئوية ٦٤%

▪ وجباتي خارج المنزل تستنفذ أغلب مصروفي. بنسبة مئوية ٦٣%

وترجع الباحثة ذلك لاختلاف استجابة العينة نظراً لتفاوت مستوي دخل كل أسرة بالنسبة لكل طالب وكذلك يوضح لنا جدول (٤٣) أن هناك علاقة طردية بين محور المستوي الاقتصادي ودخل الأسرة ومحور علاج الاضطرابات الغذائية.

٢٦٨ = ن

التكرارات والنسب للمحور الخامس المستوي الاقتصادي ودخل الأسرة

الترتيب	الوزن النسبي	المجموع التقديري	٧٤	لا		إلى حد ما		نعم		ج	م	البيانات	م
				%	ك	%	ك	%	ك				
١	63	503	*١٧,٧٣	٤٤,٤	١١٩	٢٣,٥	٦٣	٣٢,١	٨٦	٠,٨٦٧	١,٨٧٦	المحور الخامس: المستوي الاقتصادي ودخل الأسرة: قداتي المالية لا تسمح لي بإجراء عمليات تجارية لخصائس من الدفون الزائدة بجسمي	١
٢	56	454	*٤٢,٦٧	٥١,٩	١٣٩	٢٦,٩	٧٢	٢١,٣	٥٧	٠,٨٠٠	١,٦٩٤	تعاني أسرتي من أزمات مالية. أشعر بالحرز لأنني لا أملك ثمن شراء أجهزة رياضية بالمنزل.	٢
٤	61	488	*١٣,٧٩	٤٣,٧	١١٧	٣٠,٦	٨٢	٢٥,٧	٦٩	٠,٨١٥	١,٨٢٠	كثير ما أشعر بالإحباط لعدم قدرتي على الاشتراك في أي نادي صحي.	٣
٦	60	483	*١٦,٠٣	٤٤,٠	١١٨	٣١,٧	٨٥	٢٤,٣	٦٥	٠,٨٠٣	١,٨٠٢	دخل أسرتي المرتفع يساعدني على الانضمام بالنادي الصحي. فجيتي خارج المنزل تستنقأ أظني مصروفي.	٤
١	64	512	٤,٤٨	٣٦,٢	٩٧	٣٦,٦	٩٨	٢٧,٢	٧٣	٠,٧٩٢	١,٩١٠	دخل أسرتي مرتفع ويساعدني على الانضمام بالنادي الصحي. فجيتي خارج المنزل تستنقأ أظني مصروفي.	٥
٣	63	509	٤,٣٠	٣٧,٧	١٠١	٣٤,٧	٩٣	٢٧,٦	٧٤	٠,٨٠٣	١,٨٩٩	دخل أسرتي لا يكفي احتياجاتها لشراء الأظصة الجارية. مصروفي الضيق هو سر خلقتي.	٦
٧	58	466	*٢٧,٩٠	٤٧,٤	١٢٧	٣١,٣	٨٤	٢١,٣	٥٧	٠,٧٨٧	١,٧٣٨	مصروفي الضيق هو سر خلقتي. الخصائس دخل أسرتي يحتم تناول وجبات غذائية محددة.	٧
٩	52	419	*٩٦,٤١	٦١,٦	١٦٥	٢٠,٥	٥٥	١٧,٩	٤٨	٠,٧٧٨	١,٥٦٣	مصروفي الضيق هو سر خلقتي. الخصائس دخل أسرتي يحتم تناول وجبات غذائية محددة.	٨
٥	61	492	*١١,٣١	٤٢,٥	١١٤	٣١,٣	٨٤	٢٦,١	٧٠	٠,٨٥٨	١,٨٥٨	مصروفي الضيق هو سر خلقتي. الخصائس دخل أسرتي يحتم تناول وجبات غذائية محددة.	٩
	٥٩,٧٨	٤٣٢٦	١٣٦,٩٥	٤٥,٤٨	١٠٩٧	٢٩,٦٨	٧١٦	٢٤,٨٣	٥٩٩	٤,٠٦٤	١٦,١٦٤	المجموع	

قيمة كا الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ هي (٥,٩٩١)

٦. من خلال محور علاج الاضطرابات الغذائية:

يتضح من الجدول (٤٢) أن المتوسطات تتراوح ما بين (١,٤٦٢، ٢,٣٢٨) وبنسبة مئوية (٤٩%، ٧٨%) وهناك فروقاً دالة إحصائياً في عبارات المحور أرقام (١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ١٠).

وكانت الفروق لصالح الاستجابة (نعم) في العبارة رقم (٨) وهي وفقاً

لنسبتها المئوية كما يلي:

■ أفتتاعى بمشكلكي وعدم إنكارها أول خطوة إيجابية في طريق العلاج بنسبة مئوية ٧٨% وترجع الباحثة ذلك لوعي طلاب الجامعة بخطورة السمنة وما له من مشاكل وكيفية التخلص منها والمواجهة الإيجابية مع المشكلة والتصالح مع النفس لتعامل مع المشكلة وذلك رغبة منهم في الظهور بمظهر لائق.

وكانت الفروق لصالح الاستجابة (إلي حد ما) في العبارات أرقام (٧، ١٠)

وهي وفقاً لنسبتها المئوية كما يلي:

■ اعتقد أن الصيام الصحي يساعد في علاجي من الشره العصبي

(البوليميا نرفوزا). بنسبة مئوية ٧٢%

■ معرفتي بالأضرار الناتجة عن تناول الأكل بسرعة وشراهة قد يساعد

في علاجي. بنسبة مئوية ٧١%

وترجع الباحثة لتردد العينة من طلاب الجامعة بأهمية الصيام وما له من أهمية

في علاج الشره المرضي وعدم الوعي بالمرض وكيفية علاجه.

وكانت الفروق لصالح الاستجابة (لا) في العبارات أرقام (١، ٢، ٣، ٤، ٥،

٦) وهي وفقاً لنسبتها المئوية كما يلي:

■ أؤيد الرأي في عمل سجل دقيق لتسجيل السعرات الحرارية. بنسبة مئوية ٦٢%

■ أعتقد أن الذهاب إلي الطبيب النفسي يساعد في استعادة سيطرتي على

تناول الطعام. بنسبة مئوية ٦٢%

■ كثيراً ما افكر للذهاب إلي طبيب نفسي لعلاج مشكلكي . بنسبة مئوية ٥٨%

■ أفضل عمليات شفط الدهون لتخلص من السمنة. بنسبة مئوية ٥٣%

■ أتناول الأدوية المعتادة للاكتئاب لعلاج الشره العصبي (البوليميا).

بنسبة مئوية ٥٠%

■ أتناول أقرص التخسيس أكثر مرة أسبوعياً كوسيلة لإنقاص وزني. بنسبة مئوية ٤٩%

وترجع الباحثة ذلك أن طلاب الجامعة في هذه المرحلة العمرية ليس لديهم الوعي الثقافي في تحديداً لاضطرابات الغذائية بالسمنة المرضية بالنعافة المرضية ويتضح ذلك من عبارة (٢) بنسبة مئوية (٤٩%) وهي بنسبة مئوية ضعيفة ولا تنفي احتمالية ممارستها تماماً.

بينما لا توجد فروقاً دالة إحصائية في العبارة رقم (٩) وهي وفقاً لنسبتها المئوية كما يلي:

▪ اعتقد أن لأسرتي وأصدقائي دوراً إيجابياً في علاجي من الاضطرابات الغذائية.

بنسبة مئوية ٦٩%

وترجع الباحثة ذلك لاختلاف آراء العينة والسلوك الذي يتسم بها طلاب الجامعة في هذه السن من خلال المحافظة علي تناول الطعام بشكل راقى وليس بكثرة مما لا يؤدي إلي اضطرابات غذائية وأثر المجتمع المحيط بالفرد في العادات الغذائية التي تسبب السمنة أحياناً أو النعافة أحياناً أخرى.

وبالرجوع لجدول (٤٣) نجد أن هناك علاقة طردية بين محور علاج الاضطرابات الغذائية وباقي المحاور مما لاشك فيه أنه يتأثر ويؤثر في باقي المحاور حسب النسب الإحصائية.

وتؤكد دراسة كل من كياتن تسبا شارون. ت. هور وون سوع (١٩٩٨م) - Chia Yen Tsai , Sharon L. Hoerr (٢٧) في أن الفتيات يتبعن طرق غير صحية لإنقاص الوزن مثل (ممارسة الرياضة العنيفة- أفتعال النقيؤ- استخدام المليينات لعدم رضاهن عن شكل أجسامهم) .

٢٢٨ = ن

جدول (٤٢) التكرارات والنسب للمحور السادس علاج الاضطرابات الغذائية

الترتيب	الوزن النسبي	المجموع التكراري	ك	ل		م		ع	م	الملاحظات	م	
				%	ك	%	ك					
٨	53	426	*١٣٥,٠٧	٦٥,٧	١٧٦	٩,٧	٢٦	٢٤,٦	٦٦	٠,٨٥٨	١,٥٨٩	المحور السادس: علاج الاضطرابات الغذائية: الفضل عدلت شطط الدهون لتخلص من السمكة.
١٠	49	392	*١٢٥,٢٠	٦٤,٦	١٧٣	٢٤,٦	٦٦	١٠,٨	٢٩	٠,٦٨٣	١,٤٩٢	التناول الراس الخمسين أكثر مرة أسبوعيا كوسيلة لإفلاس وزني.
٧	58	466	*٤٣,٩١	٥٢,٣	١٤٠	٢١,٦	٥٨	٢٦,١	٧٠	٠,٨٤٧	١,٧٣٨	كثيرا ما الكر للذهاب إلى طبيب نفسي لعلاج مشاكلتي. أريد الرأي في عمل سجل دقيق لتسجيل السموات الحرارية.
٥	62	501	*٧,٥٣	٤١,٠	١١٠	٣١,٠	٨٣	٢٨,٠	٧٥	٠,٨٢٢	١,٨٦٩	التناول الأويبة المستعملة للاحتساب لعلاج الشرقة العصبي (البوليميا).
٩	50	403	*١٠,٧,٣٨	٦٢,٣	١٦٧	٢٥,٠	٦٧	١٢,٧	٣٤	٠,٧١١	١,٥٠٣	اعتقد أن الذهاب إلى الطبيب النفسي يساعد في استعمالة سيفرتي على تناول الطعام.
٦	62	502	*٦,٨٣	٣٨,٨	١٠٤	٣٥,١	٩٤	٢٦,١	٧٠	٠,٧٩٧	١,٨٧٣	مرفقي بالأضراس الناتجة عن تناول الأكل بسرعة وتشراهة قد يساعد في علاجتي.
٢	71	568	*٩,٣٤	٢٤,٦	٦٦	٣٨,٨	١٠٤	٣٦,٦	٩٨	٠,٧٧٤	٢,١١٩	أقتاضي بشفتي وعدم إقرارها أول فترة إيجابية في طريق العلاج.
١	78	624	*٧٧,٨٥	٢٥,٤	٦٨	١٦,٤	٤٤	٥٨,٢	١٥٦	٠,٨٥٤	٢,٣٢٨	اعتقد أن لأستبي وأصدقائي دورا إيجابيا في علاجي من الاضطرابات الغذائية.
٤	69	557	*٣,٤٥	٢٨,٠	٧٥	٣٦,٢	٩٧	٣٥,٨	٩٦	٠,٧٩٦	٢,٠٧٨	اعتقد أن الصيام القمعي يساعد في علاجي من الشره العصبي (التي لها نرفزا).
٢	72	580	*١٨,٠٠	٢١,٣	٥٧	٤١,٠	١١٠	٣٧,٧	١٠١	٠,٧٥١	٢,١٦٤	المجموع
	٦٢,٤٢	٥٠١٩	١٢٩,٠١	٤٢,٣٨	١١٣٦	٢٧,٩٤	٧٤٩	٢٩,٦٦	٧٩٥	٤,٠٤٨	١٨,٧٢٧	المجموع الكلي
		٤٥١١٢	١٣٢,٣٨	٣٥,٠	٧٨٨٧	٢٩,٥	٦٦٤١	٣٥,٥	٧٩٨٤	٢٣,٢٧٦	١٨٧,١١١	

فيه كما الجدوليه عند مستوى معنوية ٠,٠٥ هي (٥,٩٩١)

جدول (٤٣)

مصنوفة الارتباط لاستبيان الثقافة الغذائية والاضطرابات الغذائية

n=268

المجموع الكلي	علاج الاضطرابات الغذائية	المستوي الاقتصادي ودخل الأسرة	ممارسة الأنشطة الرياضية وإتقاص الوزن	الحالة النفسية	الاضطرابات الغذائية	المعلومات والمفاهيم المتعلقة بالثقافة الغذائية	العبارات
*٠,٣٠٧	*٠,١٧٢	٠,٠٤١	٠,٠٥٠	*٠,١٦٣	٠,١٠٣		المعلومات والمفاهيم المتعلقة بالثقافة الغذائية
*٠,٨٩٩	*٠,٥٥٤	*٠,٦٧٨	*٠,٧٧٧	*٠,٦٣٣			المعلومات والمفاهيم المتعلقة بالثقافة الغذائية الاضطرابات الغذائية الحالة النفسية
*٠,٧٤٥	*٠,٤٠١	*٠,٤٨٠	*٠,٥٦٦				ممارسة الأنشطة الرياضية وإتقاص الوزن
*٠,٨٧٤	*٠,٤٩١	*٠,٦٧٠					المستوي الاقتصادي ودخل الأسرة
*٠,٧٦٥	*٠,٤٢٦						علاج الاضطرابات الغذائية
*٠,٦٧٩							المجموع الكلي

قيمة الارتباط الجولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,١٢٩

يتضح من الجدول أن هناك :

- علاقة طردية بين محور المعلومات والمفاهيم المتعلقة بالثقافة الغذائية وبين محور الحالة النفسية.
- علاقة طردية بين محور المعلومات والمفاهيم المتعلقة بالثقافة الغذائية وبين محور علاج الاضطرابات الغذائية.
- علاقة طردية بين محور الاضطرابات الغذائية وبين محور الحالة النفسية.
- علاقة طردية بين محور الاضطرابات الغذائية وبين محور ممارسة الأنشطة الرياضية وإنقاص الوزن.
- علاقة طردية بين محور الاضطرابات الغذائية وبين محور المستوي الاقتصادي ودخل الأسرة.
- علاقة طردية بين محور الاضطرابات الغذائية وبين محور علاج الاضطرابات الغذائية.
- علاقة طردية بين محور الحالة النفسية وبين محور ممارسة الأنشطة الرياضية وإنقاص الوزن.
- علاقة طردية بين محور الحالة النفسية وبين محور المستوي الاقتصادي ودخل الأسرة.
- علاقة طردية بين محور الحالة النفسية وبين محور علاج الاضطرابات الغذائية.
- علاقة طردية بين محور ممارسة الأنشطة الرياضية وإنقاص الوزن وبين محور المستوي الاقتصادي ودخل الأسرة.
- علاقة طردية بين محور ممارسة الأنشطة الرياضية وإنقاص الوزن وبين محور علاج الاضطرابات الغذائية.