

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)

وبنسبة مئوية تتراوح ما بين (٧٢% ، ٩٤%) وهناك فروقاً دالة إحصائياً في عبارات

المحور 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 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 ٩١%

▪ تتكون العناصر الرئيسية للطعام من بروتين ودهون ونشويات وماء.

بنسبة مئوية ٨٧%

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

بنسبة مئوية ٨٧%

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

بنسبة مئوية ٨٦%

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

بنسبة مئوية ٨٤%

▪ مضاد الأكسدة هامه في الوجبة الغذائية.

بنسبة مئوية ٨٣%

▪ شرب الماء مهم في الأجواء الحاره.

بنسبة مئوية ٧٩%

▪ للسمنة تعني للوزن الزائد .

بنسبة مئوية ٧٨%

▪ أتناول البروتينات بكثرة لزيادة وبناء عضلاتي.

بنسبة مئوية ٧٧%

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

بنسبة مئوية ٧٦%

▪ القاعدة 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 ليلي 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 .
- أحرص علي توافر العناصر الرئيسية للغذاء في كل أكلاتي .

بنسبة مئوية ٧٢%

بنسبة مئوية ٧٢%

وتري 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 يخزن 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	كلا	لا		نعم		ع	م	الملاحظات		
				%	ك	%	ك					
١	٨٤	232	*٣٨,١٠	٥,٤	٥	٧٧	٣٤	٥٧,٦	٥٣	٠,٦٠١	٧,٥٢١	المحور الاول: المعلومات والمفاهيم المتعلقة بالتغذية الغذائية
٢	٧٨	216	*٢٢,٢٦	٢١,٧	٢٠	٢١,٧	٢٠	٥٦,٥	٥٧	٠,٨١٧	٧,٣٤٧	تختزن الطاقة الزائدة في الجسم في صورة دهون / بروتينات / كربوهيدرات.
٣	٨٧	241	*٥٩,٦٣	٨,٧	٨	٢٠,٧	١٩	٧٠,٧	٦٥	٠,٦٤٣	٧,٦١٩	السمنة تعني الوزن الزائد . تتكون العناصر الرئيسية للطعام من بروتين ودهون وبتنويات وماء.
٤	٨٦	237	*٦١,٠٦	١٤,١	١٣	١٤,١	١٣	٧١,٧	٦٦	٠,٧٢٩	٧,٥٧٦	يعني التكوين الجسماني (كتلة الدهون وكتلة العضلات والمخاط والسوائل . يشير الميزان الطائي التوازن بين السموات الداخلة والسموات المستهلكة في النشاط الحركي.
٥	٨٧	239	*٥٥,٩٧	٩,٨	٩	٢٠,٧	١٩	٦٩,٦	٦٤	٠,٦٦٤	٧,٥٩٧	احرص على تناول الاملاح المعدنية للحفاظ على صحتي.
٦	٧٢	200	*١٠,٤٥	١٨,٥	١٧	٤٥,٧	٤٢	٣٥,٩	٣٣	٠,٧٢٠	٧,١٧٣	اشرب الماء مهم لعملية التمثيل الغذائي.
٧	٩٣	258	*١٠,١٧	٤,٣	٤	١٠,٩	١٠	٨٤,٨	٧٨	٠,٤٩٧	٧,٨٠٤	اشرب الماء مهم لعملية التمثيل الغذائي.
٨	٩٤	259	*١٢٩,١٥	٧,٦	٧	٣,٣	٣	٨٩,١	٨٢	٠,٥٥٣	٧,٨١٥	اشرب الماء مهم في الوجبة الغذائية.
٩	٨٣	229	*٣٣,١٥	٩,٨	٩	٣١,٥	٢٩	٥٨,٧	٥٤	٠,٦٧٣	٧,٤٨٩	مضاد الاكسدة هامة في الوجبة الغذائية.
١٠	٧٥	207	*١١,٥٠	٢,٥	٢	٧,٥	٢	٥٠	٤٦	٠,٦٧١	٧,٢٥٠	القاعدة الاساسية للهرم الغذائي هي الكربوهيدرات وقلته الدهون.
١١	٧٧	213	*١٥,٧٨	٢٠,٧	١٩	٧٧,٢	١٥	٥٢,٢	٤٨	٠,٨٣٣	٧,٣١٥	تناول البروتينات بكمية لزيادة وبناء عضلاتي.
١٢	٩١	251	*٨٨,٤٥	٦,٥	٦	١٤,١	١٣	٧٩,٣	٧٣	٠,٧٩٧	٧,٧٧٨	اشرب الماء مهم في الاجراء الحاره.
١٣	٧٩	219	*١٩,٩٧	١٤,١	١٣	٣٢,٧	٣١	٥٢,٢	٤٨	٠,٥٧٦	٧,٣٨٠	وجود الخضروات والفاكهة الطازجة عنصر هام في وجبتي الغذائية .
١٤	٦٧	186	*٦,٣٤	٢٦,١	٢٤	٤٥,٧	٤٢	٦٨,٣	٢٦	٠,٧٢٣	٧,٠٢١	التراسي بتطبيق الهرم الغذائي في وجبتي وكسبني القوام الرشيق .
١٥	٧٢	200	٤,٥٢	٢٦,١	٢٤	٣٠,٤	٢٨	٤٣,٥	٤٠	٠,٧٤٥	٧,١٧٣	أكثر من تناول البروتين لبناء عضلاتي .
١٦	٧٢	198	٣,٧٣	٢٣,٩	٢٢	٣٧	٣٤	٣٩,١	٣٦	٠,٨٢٠	٧,١٥٢	أحرص على تناول العناصر الرئيسية للغذاء في كل أكلتي .
١٧	٧٢	199	*١٣,٧١	١٧,٤	١٦	٤٨,٩	٤٥	٣٢,٧	٣١	٠,٧٨٣	٧,١٦٣	أكثر من تناول الوجبات الخفيفة على مدار اليوم .
١٨	٧٦	210	*١٦,٥٨	٢٥	٢٣	٢١,٧	٢٠	٥٣,٣	٤٩	٠,٦٩٩	٧,٢٨٢	ارتفاع الوعي التغاوي الصحي للام يجب اقلها من الاصابة بالاضطرابات الغذائية .
١٩	٨٠,٣٩	٣٩٩٤	*٣٨,٠٨	١٥,٨٢	٢١٢	٧٧,١٧	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 الذنب بسبب الإفراط في الغذاء. بنسبة مئوية ٦٦%
- الطعام هو آخر شيء 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 الملينات 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 ليلي 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 تلقاها 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.

ن = ٩٢

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

الترتيب	الوزن النسبي	المجموع التكراري	٢٤	لا		نعم		ع	م	المسردات	م		
				%	ك	%	ك						
١٧	50	137	*٥١,٢٨	٦٨,٥	٦٣	١٤,١	١٣	١٧,٤	١٦	٠,٧٧٧	١,٤٨٩	١	المحور الثاني: الاضطرابات الغذائية
٦	66	181	*٦,٨٠	٤١,٣	٧٨	٢٠,٧	١٩	٣٨	٣٥	٠,٨٩١	١,٩٦٧	٢	التناول الحوليات والشوربات بكثرة عند احساسى بالحنن (ايمان الطعام).
٨	59	162	*١٥,٧٣	٥٢,٢	٤٨	١٩,٦	١٨	٣٨,٣	٢٦	٠,٨٢٩	١,٧٦٠	٣	اشعر بعبء الذنب بسبب الاوقات في الطعام.
١١	54	148	*٣١,٦٥	٦٠,٩	٥٦	١٧,٤	١٦	٢١,٧	٢٠	٠,٨٢٤	١,٦٠٨	٤	اننى احب ان اكل في الحفلات حتى اننى لا استطيع التوقف.
٤	59	162	*٧,٩١	٤٥,٧	٤٢	١٢,٦	٣٠	٢١,٧	٢٠	٠,٨٢٤	١,٧٦٠	٥	اننى اكل باعتدال امام الاخرين والفرط في الطعام من ورائهم.
٣	72	200	٤,٧١	٢٢,٨	٢١	٣٧	٣٤	٤٠,٣	٣٧	٠,٧٧٩	٢,١٧٣	٦	اشعر بالارتياح عند تناولى وجبه غذائيه عادليه.
١٢	52	143	*٣٤,٠٦	٦٢	٥٧	٢٠,٧	١٩	١٧,٤	١٦	٠,٧٧٥	١,٥٥٤	٧	اشعر ان فخذى في حجمها الطبيعي.
٢	73	202	*٦,٣٤	٢٦,١	٢٤	٣٨,٣	٢٦	٤٥,٧	٤٢	٠,٨٢٨	٢,١٩٥	٨	اننى اكل واشرب في سريه.
٧	60	166	*٨,٩٥	٤٧,٨	٤٤	١٣,٩	٢٢	٣٨,٣	٢٦	٠,٨٥٤	١,٨٠٤	٩	اعتقد ان الوركين بحجم طبيعي.
٤	69	191	*٨,٢٣	٢٢,٨	٢١	٤٦,٧	٤٣	٣٠,٤	٢٨	٠,٧٢٩	٢,٠٧٦	١٠	الطعام هو اخر شئ افكر فيه.
١٣	52	144	*٢٦,١٧	٥٤,٣	٥٠	١٤,٨	٣٢	١٠,٩	١٠	٠,٦٨٤	١,٥٦٥	١١	استم من الافراد الذين يتناولون الطعام بكثرة.
١٠	56	155	*١٥,٦٧	٤٥,٧	٤٢	٤٠,٢	٣٧	١٤,١	١٣	٠,٧٠٩	١,٦٨٤	١٢	اتابع باستمرار في وسائل الاعلام كل مايتعلق بطرق انقاص الوزن.
١	78	215	*١٦,٥٨	١٤,١	١٣	٣٨	٣٥	٤٧,٨	٤٤	٠,٧١٥	٢,٣٣٧	١٣	احاول دائما ان اكون اكثر تحافه من زملاي بالكليه.
١٤	53	146	*٢٩,١٠	٥٩,٨	٥٥	٢١,٧	٢٠	١٨,٥	١٧	٠,٧٨٦	١,٥٨٧	١٤	اهتم بالقيمه الغذائية للطعام الذي اتناوله.
٥	67	185	*١,١٥٢	٣٣,٧	٣١	٣١,٥	٢٩	٣٤,٨	٣٢	٠,٨٣٢	٢,٠١٠	١٥	اعتقد ان سر رشاقتي هو تقليدي لمطربه معينه.
١٥	51	140	*٣١,٥٨	٥٧,٦	٥٣	٣٢,٦	٣٠	٩,٨	٩	٠,٦٧٠	١,٥٢١	١٥	اصطفى من تغليب وزنى بصفه متكررة .
١٢	51	140	*٤٨,٦٠	٦٧,٤	٦٢	١٣	١٢	١٩,٦	١٨	٠,٨٠٤	١,٥٢١	١٦	التناول طعامى يسرعه بدون مضغ .
١٩	49	135	*٤٥,٨٠	٦٦,٣	٦١	٢٠,٧	١٩	١٣	١٢	٠,٧١٧	١,٤٦٧	١٧	اقبل على شراهه الاطعمه الحلوى (الحلويات /الجائوهات /التورتات) وخاصه خلال النوره الشهويه
١٨	50	139	*٤٢,١٥	٦٥,٢	٦٠	١٨,٥	١٧	١٦,٣	١٥	٠,٧٢٣	١,٥١٠	١٨	استخدام المنقيات بكثرة لإفقاى وزنى (النوس /الاقفاخ).
	٥٨,٩٤	٣,٩١	*٥٥,٣٩	٤٨,١١	٨٤١	٢٦,٩	٤٧١	٢٤,٩	٤٣٦	٥,٧١٦	٣٣,٥٩٧	١٩	هناك بعض افراد اسرتى يعانون من العصبي (النوسيا).
													المجموع

قيمه ٢٤ الجدوليه عند مستوى معنويه 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 ذوي العضلات الفتنه. 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 المحصور 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 العاطفه 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 بالتباع 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 التقديري	١٤	لا		الى حد ما		نعم		ع	م	المبررات	م
				%	ك	%	ك	%	ك				
١٧	51	142	*٣٦,٦٠	٦٣	٥٨	١٩,٦	١٨	١٧,٤	١٦	٠,٧٧٢	١,٥٤٣		١
٣	77	212	*١٢,٨٧	١٧,٤	١٦	٣٤,٨	٣٢	٤٧,٨	٤٤	٠,٧٥٢	٢,٣٠٤		٢
١٠	63	174	٤,٧٦	٣٤,٨	٣٢	٤١,٣	٣٨	٢٣,٩	٢٢	٠,٧١٢	١,٨٩١		٣
١٦	55	151	*٢٩,٧١	٥٩,٨	٥٥	١٦,٣	١٥	٢٣,٩	٢٢	٠,٨٤٦	١,٦٤١		٤
٢	82	226	*٣٤,٣٢	١٦,٣	١٥	٢١,٧	٢٠	٢٢	٥٧	٠,٧٦١	٢,٤٥٦		٥
١٢	60	166	٥,٣٠	٤٣,٥	٤٠	٣٢,٦	٣٠	٢٣,٩	٢٢	٠,٨٠١	١,٨٠٤		٦
١	83	228	*٣٥,٢٣	١٤,١	١٣	٢٣,٩	٢٢	٢٢	٥٧	٠,٧٣٣	٢,٤٧٨		٧
٧	70	193	١,٥٨	٢٧,٢	٢٥	٣٥,٩	٣٣	٣٧	٣٤	٠,٧٩٩	٢,٠٩٧		٨
١٥	55	153	*١٦,٥٨	٤٧,٨	٤٤	٣٨	٣٥	١٤,١	١٣	٠,٧١٥	١,٦٦٣		٩
٥	70	193	١,٥٨	٢٧,٢	٢٥	٣٥,٩	٣٣	٣٧	٣٤	٠,٧٩٩	٢,٠٩٧		١٠
٤	73	201	٥,١٣	٢١,٧	٢٠	٣٨	٣٥	٤٠,٢	٣٧	٠,٧٦٩	٢,١٨٤		١١
٨	66	181	٠,٨٠٤	٣٧	٣٤	٢٩,٣	٢٧	٣٣,٧	٣١	٠,٨٤٤	١,٩٦٧		١٢
٩	66	183	٣,٤١	٢٩,٣	٢٧	٤٢,٣	٣٩	٢٨,٣	٢٦	٠,٧٦٣	١,٩٨٩		١٣
١	70	192	٢,٤٣	٢٦,١	٢٤	٣٩,١	٣٦	٣٤,٨	٣٢	٠,٧٧٩	٢,٠٨٧		١٤
١١	62	170	٤,٥٨	٣٨	٣٥	٣٩,١	٣٦	٢٢,٨	٢١	٠,٧٦٩	١,٨٤٧		١٥
١٤	59	163	*٧,٤٥	٤٣,٥	٤٠	٣٥,٩	٣٣	٢٠,٧	١٩	٠,٧٧١	١,٧٧١		١٦
١٣	59	163	*١٣,٨٤	٥١,١	٤٧	٢٠,٧	١٩	٢٨,٣	٢٦	٠,٨٦٥	١,٧٧١		١٧
	1٥,٨١	٢,٠٩١	*٥٢,٠٠	٣٥,١٦	٥٥٠	٣٢	٥٠١	٣٢,٨٠	٥١٣	٣,٦٧٣	٣٢,٥٩٧		

قيمة كا ٢ الجدولي له 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 علي الترتيب وفقاً لنسبتها المئوية كما يلي:

▪ قوة عضلاتي تدفعني 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 فأني أخشي ممارسة أي نشاط . بنسبة مئوية ٦٣%

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

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

▪ أتردد يوميا على النادي الصحي للمحافظة علي 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%

▪ غالبا 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 أوالحرص علي 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 والتمرينات 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 لأخفي إصابتي بالحنافة المرضية [لإنوريكسيا نرفوزا] بنسبة مئوية ٥٨%
▪ غالباً ما ارتدى البدة 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	%	ك		
١٢	58	161	٥١٣,١٩	٥١,١	٤٧	٧٢,٨	٢١	٢٦,١	٢٤	٠,٨٤٦	١,٧٥٠		المحور الرابع: ممارسة الأنشطة الرياضية وإقاص الوزن:
٧	63	173	٥٠,٢٢	٣٢,٦	٣٠	٣٣,٧	٣١	٣٢,٧	٣١	٠,٨١٨	٢,٠١٣		الذهاب إلى النادي الصحي بصفة منتظمة للتعبية عضلات جسمي.
١٤	56	154	٥١٥,٢١	٤٧,٨	٤٤	٣٧	٣٤	١٥,٢	١٤	٠,٧٧٧	١,٦٧٣		أحرص على التردد إلى النادي الصحي بصفة مستمرة لإكتساب الرشاقة.
١٥	58	159	٥١٥,٢	٣٤,٨	٣٢	٣١,٥	٢٩	٣٢,٧	٣١	٠,٨٣٢	١,٩٨٩		أشعر بالمتعة عندما يجرى زملائي بالنادي الصحي بكرة عسكاري.
٣	71	195	٥٢٩,١٧	٢٤,١	٥٩	٢٠,٧	١٩	١٥,٢	١٤	٠,٧٤٨	١,٥١٠		أحرص على اكتساب الجسم الرياضي العضلات القوية.
١٨	57	157	٥١١,٥٠	٥٠	٤٦	٧٥	٢٣	٧٥	٢٣	٠,٨٣٣	١,٧٥٠		أحرص على اكتساب المزيد من التمرين.
٩	62	171	٧,٥٤	٤٢,٤	٣٩	٧٧,٧	٢٥	٣٠,٤	٢٨	٠,٨٤٩	١,٨٨٠		ممارسة الرياضة أهم طرفة من جيتي إقاصي وزني.
٢	64	176	٥١٥,٧٣	٥٢,٢	٤٨	٧٨,٣	٢٦	١٩,٦	١٨	٠,٧٨٩	١,٦٧٣		كثيراً ما حارات أرباح التظلم القلبي بالنادي الصحي.
١٤	58	161	٥١١,٧٢	٥٠	٤٦	٧٧,٢	٢٥	٢٢,٨	٢١	٠,٧٨٩	١,٧٧٨		أحرص على التردد على النادي الصحي بمعدل ثلاثة مرات أسبوعياً.
١٠	60	166	٢,٩٢	٢٣,٩	٢٢	٤٠,٢	٣٧	٣٥,٩	٣٣	٠,٧٦٨	٢,١١٩		أحرص على التمرينات الرياضية القوية لكي أحرص على الساعات العنصرية.
٥	64	177	٥٢٢,٠٢	٤٨,٩	٤٥	٣١,٥	٢٩	١٩,٦	١٨	٠,٧٧٨	١,٧٠٦		لا أقبل تصيحه النادي الصحي باستخدام مدارات البول لإقاصي وزني.
١٧	57	158	٤,٧١	٣٧	٣٤	٤٠,٢	٣٧	٢٢,٨	٢١	٠,٧٦٤	١,٨٥٨		أفضل تمرينات الأيروبيك (الهوائية) على الأجهزة الرياضية بالنادي الصحي.
١٣	58	161	٥١,٦٠	٤٣,٥	٤٠	٧١,٧	٢٠	٢٤,٨	٣٢	٠,٨٨٥	١,٩١٣		عاطياً ما أركدي البيالة المطاطية لإراء تمريناتي.
٢١	54	149	٥١٠,١٩	٤٨,٩	٤٥	٧٧,٧	٢٥	٢٣,٩	٢٢	٠,٨٢٠	١,٧٥٠		أتردد يومياً على النادي الصحي للتحاطلة على تبات وزني.
١	72	198	٥٩,٥٤	٧٨	٣٥	٤٣,٥	٤٠	١٨,٥	١٧	٠,٧٢٩	١,٨٠٤		عاطياً ما أستمر على أن جتية التمرينات الرياضية بالنادي الصحي لإقاصي وزني.
٤	58	189	٥٠,٨٠٤	٣٧	٣٤	٣٣,٧	٢١	٢٩,٣	٢٧	٠,٨١٥	١,٩٢٣		لا أفضل ممارسة أي نشاط رياضي لإقاصي وزني بالكرة.
١٢	58	161	٥١١,٠٤	٤٧,٨	٤٤	٣٢,٦	٢٠	١٩,٦	١٨	٠,٧٧٥	١,٧١٧		أحرص على تناول كميات كبيرة من المياه خلال الأدي للتمرينات البدنية.
٨	63	173	٥٨,٧٦	٤٦,٧	٤٣	٣١,٥	٢٩	٢٦,٧	٢٠	٠,٧٩٣	١,٧٥٠		أنا عضو رياضي مميز بالفرق الرياضية بالجامعة.
٢٠	56	154	٥١١,٥٤	٥٥,٤	٥١	٧٧,٢	٢٥	١٧,٤	١٦	٠,٧٦٨	١,٦١٩		مهما زال وزني قلبي القضي بممارسة أي نشاط.
١١	58	159	٢,٧٣	٢٣,٩	٢٢	٣٧	٣٤	٣٩,١	٣٦	٠,٧٨٣	٢,١٥٢		أشعر إلى في الفرق الرياضية بالجامعة وكسبني القوام الرشيق والثقة بالنفس والشهرة.
٧	71	195	٥,٦٣	٢٥	٢٣	٤٤,٦	٤١	٣٠,٤	٢٨	٠,٧٤٦	٢,٠٥٤		أشعر إلى في بعض الأنشطة الرياضية هو السبب الرئيسي لأصابتني العصبى (التهابها نرفوزا).
		٣٥٤٧	٥١١,٨٢	٤٧,٨٦	٨٢٩	٣٥,٢	٦١١	٢٥,٤٦	٤٩٢	٦,٧٥٠	٣٨,٣٣٧		المجموع

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

٥. محور المستوى 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%

وتري 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 أزمات 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		٨		٩		١٠	المسارات	م	ع	م	
				%	ك	%	ك	%	ك						
١	65	180	٧,٤٣	٣٩,١	٣٦	٧٦,١	٢٤	٣٤,٨	٣٢	٠,٨٢٣	١,٩٥٦				المحور الخامس: المستوى الاقتصادي ودخل الأسرة: قدراتي المادية لا تسمح لي بإجراء عمليات جراحية لتخلص من الدهون الزائدة بجسمي
٤	61	167	٤,٨٤	٤٣,٥	٤٠	٣١,٥	٢٩	٢٥	٢٣	٠,٨١١	١,٨١٥				تعاني السرتي من ازيمات مائية. اشعر بالاحتقان لاني لا املك تمن لشراء أجهزة رياضية بالمزول.
٥	59	164	*٧,٠٦	٤٢,٤	٣٩	٣٧	٣٤	٢٠,٧	١٩	٠,٧٦٧	١,٧٨٢				كثير ما اشعر بالإحباط لعدم قدرتي على الاشتراك في اي نادي صحي.
٣	62	172	٧,٦٩	٤١,٣	٣٨	٣٠,٤	٢٨	٢٨,٣	٢٦	٠,٨٢٨	١,٨٦٩				دخل السرتي المرتفع وساعطني على الانضمام بالنادي الصحي.
٧	56	154	*١٤,٧٦	٤٨,٩	٤٥	٣٤,٨	٣٢	١٦,٣	١٥	٠,٧٤٢	١,٦٧٣				وجباتي خارج المنزل تستهلك أغلب مصروفي. دخل السرتي لا يكفي احتياجاتها لشراء الاطعمة الجاهزة. مصروفي الضيق هو سر تحالفي.
٨	58	161	*٨,٨٩	٤٤,٦	٤١	٣٥,٩	٣٣	١٩,٦	١٨	٠,٧٦٥	١,٧٥٠				انخفاض دخل السرتي يحتم تناول وجبات غذائية محددة .
٩	48	133	*٤٩,٠٦	٦٧,٤	٦٢	٢٠,٧	١٩	١٢	١١	٠,٧٠١	١,٤٤٥				
٢	64	176	١,٠٦	٣٨	٣٥	٣٢,٦	٣٠	٢٩,٣	٢٧	٠,٨٢٠	١,٩١٣				
	٥٨,٩٧	١٤٦٥	*٦٥,٥٠	٤٥,٧٧	٣٧٩	٣١,٥	٢٦١	٢١,٣٣	١٨٨	٢,٦١٦	١٥,٩٢٣				المجموع

قيمة ك٢ الجدولية 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) وبنسبة 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 على 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 أقراص 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 الأقراص للتخسيس.

وهناك فروق أيضاً لصالح الاستجابتين (نعم) ، (إلي حد ما) في العبارات أرقام

(٧ ، ٨) وهي على 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 على 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:

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

بنسبة مئوية ٧٠%

▪ أعتقد 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.

ن = ٩٢

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

الترتيب	الوقت النسبي	المجموع التقريبي	٢٤	ل		إلى حد ما		نعم		م	الملاحظات	م	
				%	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: الفضل عليوت شملت الدهون تتخلص من السمته.
١٠	44	121	*٧٣,٨٤	٧٥	٦٩	١٨,٥	١٧	٦,٥	٦	٠,٥٩١	١,٣١٥	٢	التناول اقل من الخمسين اكثر مرة اسبوعيا كرسوبه يراقب ويزني.
٨	53	145	*٣٣,٩٣	٦٢	٥٧	١٨,٥	١٧	١٩,٦	١٨	٠,٨٠١	١,٥٧٦	٣	كثيرا ما اكثر للتألم إلى طبيب نفسي لعلاج مشاكله الغذائية.
٤	59	162	*٧,٩١	٤٥,٧	٤٢	٣٢,٦	٣٠	٢١,٧	٢٠	٠,٧٨٩	١,٧٦٠	٤	الزويد الراي في صل سجل تفريق لتسجيل السموات التناول الاكثيه المعادة للاعتاب لعلاج الفترة العصبي (البوليميا).
٩	45	124	*٦٢,٣٧	٧٠,٧	٦٥	٢٣,٩	٢٢	٥,٤	٥	٠,٥٨٢	١,٣٤٧	٥	اعتقد ان الذهاب إلى الطبيب النفسي يساعد في استعادة سيطرتي على تناول الطعام.
٧	53	145	*٢٦,٧٦	٥١,١	٤٧	٤٠,٢	٣٧	٨,٧	٨	٠,٦٥٠	١,٥٧٦	٦	مرفقي بالاضار الناتجة عن تناول الاكل بسرعه وغير اذنه قد يساعد في علاجي.
٢	73	201	*١٧,٧٦	١٥,٢	١٤	٥١,١	٤٧	٣٣,٧	٣١	٠,٦٧٨	٢,١٨٤	٧	القتاضي يشككتني وعدم اكرها اول خطوة اجيبه في طريق العلاج.
١	80	220	*٢٨,٩٧	٢٠,٧	١٩	١٩,٦	١٨	٥٩,٨	٥٥	٠,٨١١	٢,٣٩١	٨	اعتقد ان الاسبرين واصدقائي دورا ايجابيا في علاجي من الاضطرابات الغذائية.
٣	70	193	*٣,٢٨	٢٥	٢٣	٤٠,٢	٣٧	٣٤,٨	٣٢	٠,٧٧١	٢,٠٩٧	٩	اعتقد ان النظام الصحي يساعد في علاجي من الشره العصبي (اليويميا نرفورا).
٦	54	148	*٢,١٠	٢٨,٣	٢٦	٣١,٥	٢٩	٤٠,٢	٣٧	٠,٨٢٣	٢,١١٩	١٠	المجموع الكلي
	5٨,٢٢	١٦٠٧	*٤٣,٣٢	٤٥,٩٧	٤٢٣	٢٨,٢٦	٢٦٠	٢٥,٧٦	٢٣٧	٣,٣١٤	١٧,٩٧٨		
		١٤١٨٨	*٤٢,٥٢	٣٧,٠٢	٢٨٦١	٢٩,٦	٢٢٩٤	٣٣,٢٨	٢٥٧٢	١٧,٩٢٨	١٨٢,٨٤٧		

فيها 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 (كتله 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 (إلى 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 وجبتي يكسني 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) التكرارات والنسب لجامعة عين شمس للمحور الأول المتعلمة المتعلمة بالثقافة الغذائية

٨٧ = ن

م	المبررات	ع	ك	ب		د		ج	م	النسب
				ك	%	ك	%			
١	المحور الأول: المتعلمة والمتعلمة بالثقافة الغذائية / كبريا بطيرات.	٢٠٥	٤٠,٢	٣٨	٣٨	٤٠,٢	٣٥	٠,٧١٤	٢,٢٤١	١٣
٢	الاستهلاكية في المنزل.	٢٢	٧١,٣	١٤	١٤	٧١,٣	٢٢	٠,٧٠٨	٢,٥٨٦	١٠
٣	تكون العناصر الرئيسية للطاقم من بروتين ودهون وشرابات وساء.	٤٨	٥٥,٢	٢٩	٢٩	٥٥,٢	٤٨	٠,١٢٣	٢,٤٣٦	١١
٤	ويشتمل الكربون الجسدي (كلية الامعاء وكلية الكلى) والسوائل.	٥٠	٥٤,٥	٢٥	٢٥	٥٤,٥	٥٠	٠,٧٢٦	٢,٤٣٧	١٢
٥	يعني المبررات الطهي النواتج بين السموات الاكلية والسموات الاستهلاكية في التشكيل الحر.	٤٧	٥٤,٠	٢٢	٢٢	٥٤,٠	٤٧	٠,٨٠٢	٢,٣٣٣	٩
٦	أحرص على تناول الاملاح المعدنية المتكاملة على صحتي.	٣٣	٣٧,٩	٢٧	٢٧	٣٧,٩	٣٣	٠,٨٣٢	٢,٠١٩	٨
٧	شرب الماء مهم لعملية الهضم القوي.	٦٨	٧٨,٢	١١	١١	٧٨,٢	٦٨	٠,١٣٤	٢,١٨٩	٧
٨	مفضل الاكسدة طعمه في الوجبة الغذائية.	٨٠	٩٢,٠	٦	٦	٩٢,٠	٨٠	٠,٣٢٨	٢,٩٠٨	٦
٩	القاعدة الاساسية للوجبة الغذائية هي الكربوهيدرات وقلية الدهون.	٢١	٢٤,١	٣٢	٣٢	٢٤,١	٢١	٠,٧٨٥	١,٨٥٠	٥
١٠	شرب الماء مهم في الوجبة الغذائية.	٢٥	٢٨,٧	٣١	٣١	٢٨,٧	٢٥	٠,٧٧٠	١,٩٨٨	٤
١١	شرب الماء مهم في الوجبة الغذائية.	٦٨	٧٨,٢	١٢	١٢	٧٨,٢	٦٨	٠,٥١٤	٢,٧٢٤	١١
١٢	وجود الخضروات والفواكه الطازجة عنصر مهم في وجبة الغذائية.	٥٨	٦٦,٧	٢١	٢١	٦٦,٧	٥٨	٠,٦٥٨	٢,٥٧٤	١٢
١٣	التزامن بتطبيق الهرم الغذائي في وجبة ويسمى الهرم الرشيق.	٣٢	٣٦,٨	٣٢	٣٢	٣٦,٨	٣٢	٠,٧٩٢	٢,١٠٣	١٤
١٤	أحرص على تناول البروتين لبناء عضلاتي.	٢٩	٣٣,٣	٣٢	٣٢	٣٣,٣	٢٩	٠,٧٩٩	٢,٠٣٤	١٥
١٥	أحرص على تناول العناصر الرئيسية للانداء في كل الاكلية.	٣٥	٤٠,٢	٣٨	٣٨	٤٠,٢	٣٥	٠,٧١٤	٢,٣٤١	١٦
١٦	أكثر من تناول الوجبات الخفيفة على مدار اليوم.	٣٨	٤٣,٧	٣٢	٣٢	٤٣,٧	٣٨	٠,٧٦٢	٢,٢٤١	١٧
١٧	ارتجاع المريء الغذائي.	٤٧	٥٤,٠	٢٥	٢٥	٥٤,٠	٤٧	٠,٧٦٤	٢,٣٦٧	١٨
١٨	الإستهلاكية الغذائية.	٥٢,١٠	٥٢,١٠	٤٧١	٤٧١	٥٢,١٠	٨١٦	٤,٦٥١	٤٢,١٧٢	المجموع

قيمة ك ٢ الجذولية عند مستوى معنوية ٥,٠٠ هي (٥,١٩١)

٢. الاضطرابات الغذائية:

يتضح من الجدول (٢٦) أن المتوسطات تتراوح ما بين (١,٣١٠ ، ٢,٣٩٠)
وينسبة 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 علي 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 إلي 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 علي 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%
- أعاني 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 تناول 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 فخدي 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. Alan . M سكوترز Schweitzer كيم بيسر جهولز Kim Berghelz (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:

- أستاذ 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 = ٨٧

التكرارات والنسب لجامعة عين شمس للمحور الثاني الاضطرابات الغذائية

جدول (٧٦)

الترتيب	الوزن النسبي	المجموع التكراري	٧٤	٧		٨		٩		١٠		الملاحظات	١
				%	ك	%	ك	%	ك	%	ك		
١	58	152	٥٧٥,١٠	٥١,٣	٤٩	١٢,٦	١١	٣١	٧٧	٩٠,٥	١,٧٤٧	التناول الحبوب والتمويه بكثرة عند اجسامنا يستعملون (ادمان الطعام)	١
٢	67	174	١,٨١	٣١,٨	٣٢	٢١,٤	٢٣	٣١,٨	٣٢	٨١,٢	٢,٠٥٠	أشعر بعطش شديد بسبب الإفراط في الطعام.	٢
٣	44	115	٥٨٢,٨٢	٧٩,٣	١٢	٩,٢	٨	١١,٥	١٠	١٧,٣	١,٣٢١	أشعر بحب أن أكل في العطلات حتى أبقى لا أستطيع التوقف.	٣
٤	56	145	١٤,٥٥	٤٩,٤	٤٣	٣٤,٥	٢٠	١٢,١	١٤	٧٤,١	١,١٦٦	أشعر بالاضطراب عند تناول الطعام في الأوقات غير المعتادة.	٤
٥	34	142	٣٢٤,٤١	١٢,١	٣٤	١٢,٢	١١	٢٥,٣	٢٢	٨١,٤	١,١٣٢	أشعر بالاضطراب عند تناول وجبة غذائية عالية.	٥
٦	44	114	٥٨٧,١٠	٨٠,٥	٧٠	٨,٠	٧	١١,٥	١٠	١٧,٥	١,٣١٠	أشعر أن فحذي في جميع المناسبات.	٦
٧	74	192	٣٧,٤٤	١٩,٥	١٧	٤٠,٢	٢٥	٤٠,٢	٢٥	٧٤,٩	٢,٢٠١	أشعر أن أكون جائع في سريته.	٧
٨	56	146	٥١٢,٨٢	٤٤,٨	٢٩	٤٢,٥	٣٧	٤٢,٥	١١	١٤,٠	١,١٧٨	أشعر أن أكون جائع في سريته.	٨
٩	30	208	٣٢٣,٢٤	٩,٢	٨	٤٢,٥	٣٧	٤٨,٣	٤٢	١٥٣	٢,٣٩٠	أشعر أن أكون جائع في سريته.	٩
١٠	68	178	٠,١٤٨	٢٢,٢	٢٨	٣١,٥	٢٧	٣١,٨	٣٢	٨٣,٤	٢,٠٤١	أشعر أن أكون جائع في سريته.	١٠
١١	59	154	٥١٢,٠١	٥١,١	٤٤	٢١,٨	١٩	١٧,١	١٤	٨٥,٨	١,٧٧٠	أشعر أن أكون جائع في سريته.	١١
١٢	71	186	٥١٥,٧٢	٢٥,١	٢١	١٤,٩	١٣	٤٩,٤	١٣	٩١,٧	٢,١٣٧	أشعر أن أكون جائع في سريته.	١٢
١٣	49	129	٣١٧,٢٤	٧٣,١	١٤	٤,١	٤	٢١,٨	١٩	٨٣,٣	١,٤٨٧	أشعر أن أكون جائع في سريته.	١٣
١٤	71	188	٥٢٧,3١	٣٩,١	٢٤	٨,٠	٧	٥٢,٩	٤١	١٥٤	٢,١٣٧	أشعر أن أكون جائع في سريته.	١٤
١٥	57	148	٥١٤,٩١	٥٢,٩	٤١	٢٤,١	٢١	٣٣,٠	٢٠	٨٢,٢	١,٧٠١	أشعر أن أكون جائع في سريته.	١٥
١٦	51	160	٥١٤	٤٤,٨	٣٩	٢١,٤	٢٣	٣٨,٧	٢٥	٨٤,٧	١,٨٣٩	أشعر أن أكون جائع في سريته.	١٦
١٧	49	128	٤٤٣,٩٣	١١,٧	٥٨	١٩,٥	١٧	١٣,٨	١٢	٧٢,٨	١,٤٧١	أشعر أن أكون جائع في سريته.	١٧
١٨	48	124	٥٤٨,٢٧	١٧,٨	٣٩	٢١,٨	١٢	١٠,٣	٩	١٧,٥	١,٤٢٥	أشعر أن أكون جائع في سريته.	١٨
١٩	52	137	٥٠,٩١	١٧,٨	٥٩	١,٩	١	٢٥,٣	٢٢	٨٧,١	١,٥٧٤	أشعر أن أكون جائع في سريته.	١٩
	٥٧,٥٢	٢٩١,٨	٥٢٩,٤٠	٥٠,٩	٨٤٢	٢١,٤٧	٢٥٥	٢٧,٥٢	٤٥٥	١,٣١٣	٣,٣٥٤	المجموع	

قيمة كاي الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ 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%

وتري 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 (إلي 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 للتحدث عن أفكارني أو أحاسيس الشخصية مع زملائي بالكلية .
بنسبة مئوية ٦١%

وتري 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 اللفته .
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.

٨٧ = ن

التكرارات والنسب لجامعة عين شمس المحور الثالث الحالة النفسية جدول (٢٧)

م	البيانات	ب		ج		د		م	النسب
		ك	%	ك	%	ك	%		
١	في حاله تمكن التول الطعام بكمه.	٤٣	٤٨,٣	٤٣	٤٨,٣	٤٣	٤٨,٣	٤٣	٤٨,٣
٢	الشعير يائس على قدره بالتحكم في الأتباء من حولي.	١٢	١٣,٨	١٢	١٣,٨	١٢	١٣,٨	١٢	١٣,٨
٣	الشعير يالان كتيان تجاه العاطفه التي احسن بها نفسي زملائي بالكلية.	٥٣	٥٩	٥٣	٥٩	٥٣	٥٩	٥٣	٥٩
٤	الشعير يعدم العفاهه وعدم العفاهه بالترغم من تعلمي الرياضيه والمطبخ.	١٢	١٣,٨	١٢	١٣,٨	١٢	١٣,٨	١٢	١٣,٨
٥	الشعير يستعاطه التعبير عن عو اطلي اسم الاخرين.	٥٧	٦٥,٥	٥٧	٦٥,٥	٥٧	٦٥,٥	٥٧	٦٥,٥
٦	اكره ان اكون اقل في اشياء كثيره تتعلق بدائي العمل والتطوري.	١	١,١	١	١,١	١	١,١	١	١,١
٧	التي افكر في الطعام في تناول الطعام.	١٨	٢٠,٢	١٨	٢٠,٢	١٨	٢٠,٢	١٨	٢٠,٢
٨	التي اسمي بالشعيره لاني لم احد طفل.	٢٠	٢٢,٢	٢٠	٢٢,٢	٢٠	٢٢,٢	٢٠	٢٢,٢
٩	اشعر بالارتياح الا ما كنت جالس او غير جالس.	١٢	١٣,٨	١٢	١٣,٨	١٢	١٣,٨	١٢	١٣,٨
١٠	اصلي كثير من اضطر لبيت النوم.	١١	١٢,٢	١١	١٢,٢	١١	١٢,٢	١١	١٢,٢
١١	اشعر بان عدم قدرتي على التحكم في مشاعري تجاه طائفي.	٥٢	٥٩	٥٢	٥٩	٥٢	٥٩	٥٢	٥٩
١٢	احالف من علمي ان افضل سبياه بشكل تام او لا احلفا مطلقا تجاه الاخرين.	٥٢	٥٩	٥٢	٥٩	٥٢	٥٩	٥٢	٥٩
١٣	اشعر بالتفرغ العاطفي بالترغم من اني وسط زملائي بالكلية.	٢٤	٢٦,٦	٢٤	٢٦,٦	٢٤	٢٦,٦	٢٤	٢٦,٦
١٤	استطيع التحدث عن افكاري او احساسين الشخصيه مع زملائي بالكلية.	٥١	٥٦,٦	٥١	٥٦,٦	٥١	٥٦,٦	٥١	٥٦,٦
١٥	علمنا اكون مقتضيا الخلف ان ابدأ في تناول الطعام.	٣٨	٤٢,٧	٣٨	٤٢,٧	٣٨	٤٢,٧	٣٨	٤٢,٧
١٦	غالباً ما يستهوي الشيب ذوي المصنعات اللينه.	٤٤	٤٨,٦	٤٤	٤٨,٦	٤٤	٤٨,٦	٤٤	٤٨,٦
١٧	أمر بجلات من الحزن والاحجاب بسبب وزني.	٢٤	٢٦,٦	٢٤	٢٦,٦	٢٤	٢٦,٦	٢٤	٢٦,٦
المجموع		٥٣٧	٥٩٠	٥٣٧	٥٩٠	٥٣٧	٥٩٠	٥٣٧	٥٩٠

قيمه كاي 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) وبنسبة 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 المئوية 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 على 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 على التردد إلي النادي الصحي بصفة مستمرة لاكتساب الرشاقة. بنسبة مئوية ٥٣%
- * اشتراك في الرياضة أخفى إصابتي بالتهانف المرضي (لإنوريكسيا 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 للريغبة 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 اخشي 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 تماريناتي . بنسبة مئوية ٧٢%

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

■ لا أفضل ممارسة أي نشاط رياضي لإنقاص وزني بالمرة . بنسبة مئوية ٧١%

■ أحرص على التردد على 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.

٨٧ = ن

جدول (٧٨) التكرارات والنسب لجامعة عين شمس للبحوث الرياضية وإلقاء الوزن

الترتيب	الوزن النسبي	المجموع التكراري	٧٤	ل		ب		ج		د	المجموع	الملاحظات
				%	ك	%	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 لاستكمال التمرين.
١٧	53	138	*٢٢,٥٥	٥٥,٢	٤٨	٣١,٠	٢٧	١٣,٨	١٢	٠,٧٢٤	١,٥٨٦	أحرص على التردد إلى النادي الصحي بصفة منتظمة لاستكمال التمرين.
١١	62	162	*٩,٩٢	٤٧,١	٤١	١٩,٥	١٧	٣٣,٣	٢٩	٠,٨٩١	١,٨٦٢	أحرص على التردد إلى النادي الصحي بصفة منتظمة لاستكمال التمرين.
١	79	205	*١٧,٠٣	١٣,٨	١٢	٣١,٨	٣٢	٤٩,٤	٤٣	٠,٧١٤	٢,٣٥٦	أحرص على التردد إلى النادي الصحي بصفة منتظمة لاستكمال التمرين.
١٠	71	185	*٣,٣٧	٢٩,٩	٢١	٢٧,٦	٢٤	٤٢,٥	٣٧	٠,٨٤٤	١,٦٣٦	أحرص على التردد إلى النادي الصحي بصفة منتظمة لاستكمال التمرين.
١٩	57	150	*١٥,١٠	٥٢,٩	٤٦	٢١,٨	١٩	٢٥,٣	٢٢	٠,٨٤٤	١,٧٢٤	أحرص على التردد إلى النادي الصحي بصفة منتظمة لاستكمال التمرين.
٩	62	162	*٩,٩٢	٤٧,١	٤١	١٩,٥	١٧	٣٣,٣	٢٩	٠,٨٩١	١,٨٦٢	أحرص على التردد إلى النادي الصحي بصفة منتظمة لاستكمال التمرين.
٤	66	173	٢,٥٥	٣٧,٩	٣٣	٢٥,٣	٢٢	٣٦,٨	٣٢	٠,٨١٩	١,٩٨٨	أحرص على التردد إلى النادي الصحي بصفة منتظمة لاستكمال التمرين.
٥	66	172	٠,٢٧	٣٣,٣	٢٩	٣٥,٦	٣١	٣١,٠	٢٧	٠,٨٠٦	١,٩٧٧	أحرص على التردد إلى النادي الصحي بصفة منتظمة لاستكمال التمرين.
١١	54	141	*٢٧,٥١	٥٩,٨	٥٢	١٨,٤	١٦	٢١,٨	١٩	٠,٨٢٤	١,٦٢٠	أحرص على التردد إلى النادي الصحي بصفة منتظمة لاستكمال التمرين.
١٤	56	147	*٢١,٣١	٥٦,٣	٤٩	١٨,٤	١٦	٢٥,٣	٢٢	٠,٨٥٣	١,٦٨٩	أحرص على التردد إلى النادي الصحي بصفة منتظمة لاستكمال التمرين.
٢	72	187	*٣,٣٧	٢٧,٦	٢٤	٢٩,٩	٢٦	٤٢,٥	٣٧	٠,٨٢٨	٢,١٤٩	أحرص على التردد إلى النادي الصحي بصفة منتظمة لاستكمال التمرين.
٨	62	161	*٩,١٧	٤٧,١	٤١	٢٠,٧	١٨	٣٢,٢	٢٨	٠,٨٨٣	١,٨٥٠	أحرص على التردد إلى النادي الصحي بصفة منتظمة لاستكمال التمرين.
١٢	57	149	*١٩,٥١	٥٥,٢	٤٨	١٨,٤	١٦	٢٦,٤	٢٣	٠,٨٦١	١,٧١٢	أحرص على التردد إلى النادي الصحي بصفة منتظمة لاستكمال التمرين.
٣	71	185	٢,٥٥	٢٨,٧	٢٥	٢٩,٩	٢٦	٤١,٤	٣٦	٠,٨٣٢	٢,١٢٦	أحرص على التردد إلى النادي الصحي بصفة منتظمة لاستكمال التمرين.
٧	62	162	٤,٣٤	٤٣,٧	٣٨	٢٦,٤	٢٣	٢٩,٩	٢٦	٠,٨٥١	١,٨٦٢	أحرص على التردد إلى النادي الصحي بصفة منتظمة لاستكمال التمرين.
٢٠	51	132	*٣١,٢٤	٥٩,٨	٥٢	٢٨,٧	٢٥	١١,٥	١٠	٠,٦٩٦	١,٥١٧	أحرص على التردد إلى النادي الصحي بصفة منتظمة لاستكمال التمرين.
٦	65	170	*١٠,٤١	٢٧,٦	٢٤	٤٩,٤	٤٣	٢٣,٠	٢٠	٠,٧١٣	١,٩٥٤	أحرص على التردد إلى النادي الصحي بصفة منتظمة لاستكمال التمرين.
١٣	56	145	*١٤,٩٦	٤٨,٣	٤٢	٣٦,٨	٣٢	١٤,٩	١٣	٠,٧٢٦	١,٦٦٦	أحرص على التردد إلى النادي الصحي بصفة منتظمة لاستكمال التمرين.
١٨	52	137	*٢٩,٨٦	٦٠,٩	٥٣	٢٠,٧	١٨	١٨,٤	١٦	٠,٧٨٧	١,٥٧٤	أحرص على التردد إلى النادي الصحي بصفة منتظمة لاستكمال التمرين.
٢١	48	126	*٦٠,٤١	٧٢,٤	٦٣	١٠,٣	٩	١٧,٢	١٥	٠,٧٧٤	١,٤٤٨	أحرص على التردد إلى النادي الصحي بصفة منتظمة لاستكمال التمرين.
	٦٠,٨١	٣٣٣٣	*٢٥,٢٤	٤٥,٧٨	٨٣٦	٢٦,٠٥	٤٧٦	٢٨,١٢	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 لأخر.

ن = 87

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

الترتيب	الوزن النسبي	المجموع التقديري	١٤	ل		ك		نعم		ع	م	المشارك	المحور الخامس: المستوي الاقتصادي ودخل الأسرة:
				%	ك	%	ك	%	ك				
٥	53	139	*٣٢,٧٥	٦٢,١	٥٤	١٦,١	١٤	٢١,٨	١٩	٠,٨٢٧	١,٥٩٧	لدرالي المتدنية لا تسمح لي بتجديد احتياجات جرافيكية	
٦	44	115	*٧٤,٩٦	٧٧,٠	٦٧	١٣,٨	١٣	٩,٢	٨	٠,٢٣٧	١,٣٢١	انخفاض من الدون الزيادة الجسي	
٣	56	145	*١٧,٠٣	٥٤,٠	٤٧	٢٥,٣	٢٢	٢٠,٧	١٨	٠,٨٠٢	١,٦٦٦	تعاني السري من الزمات مالية.	
٤	53	138	*٢٣,١٧	٥٦,٣	٤٩	٣٨,٧	٢٥	١٤,٩	١٣	٠,٧٤٠	١,٥٨٦	السري بالحول لاني لا أملك ثمن شراء أجهزة رياضية بالمزاد.	
١	64	168	٠,٨٢	٣٧,٩	٣٣	٣١,٠	٢٧	٣١,٠	٢٧	٠,٨٣٢	١,٩٣١	كثير ما أفسر بالإحباط لعدم قدرتي على الامتلاك في أي نادي وصفي.	
٢	64	168	٠,٨٢	٣٧,٩	٣١	٢٥,٦	٢١	٢٨,٧	٢٥	٠,٨٠٤	١,٩٣١	دخل السري المرتفع يساعدي على الانضمام بالنادي المصري.	
٧	49	127	*٤٢,٢٧	٦٥,٥	٥٧	٢٣,٠	٢٠	١٦,٥	١٠	٠,٢٩٥	١,٤٥٩	وحتى خارج المنزل تستخدم ألعاب مصروفي.	
٨	45	118	*٦٤,٢٠	٧٣,٦	٦٤	١٧,٢	١٥	٩,٢	٨	٠,٢٤٦	١,٣٥٦	دخل السري لا يكفي احتياجاتي لشراء الأطعمة الجاهزة.	
٩	53	139	*٢٩,٨٦	٦٠,٩	٥٣	١٨,٤	١٦	٢٠,٧	١٨	٠,٨١٣	١,٥٩٧	مصروفي الصيول هو سر تحافتي.	
	٥٣,٥١	١٢٥٧	*٢٣,١٢	٥٨,١٠	٤٥٥	٢٣,٢٤	١٨٢	١٨,٧٧	١٤٦	٣,٦٨٤	١٤,٤٤٨	التحافني دخل السري يتم تناول وجبات غذائية محددة.	
													المجموع

فيها ٢٥ الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ 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.

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

٨٧ = ن

الترتيب	الوقت السببي	المجموع التقديري	٧٤	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	بعض التنكرات: علاج الاضطرابات الغذائية: أفضل عمليات شطف الفم من السمنة	١
٩	45	117	*٧٤,٦٩	٧٧,٠	٦٧	١١,٥	١٠	١١,٥	١٠	٠,٦٧٩	١,٣٤٤	٢	التناول المفرط التحسين أكثر مرة أسبوعيا كوسيلة لإفخاض وزني.	٢
٧	56	146	*٢٣,٦٥	٥٧,٥	٥٠	١٧,٢	١٥	٢٥,٣	٢٢	٠,٨٥٥	١,٦٧٨	٣	كثيرا ما أفر الأدهاب إلى طبيب نفسي لعلاج مشكلتي.	٣
٥	63	165	١,٨٦	٤٠,٢	٣٥	٢٩,٩	٢٦	٢٩,٩	٢٦	٠,٦٦١	١,٣٤٤	٤	أريد أن أعمل سجل دقيق للتسجيل أسبوعا أو أسبوعين.	٤
١٠	45	117	*٧٠,٩٦	٧٥,٩	٦٦	١٣,٨	١٢	١٠,٣	٩	٠,٨٥١	١,٨٢٧	٥	التناول الأدوية المعادة للاكتئاب لعلاج الشرة العصبية (التي لميها).	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	٣٥,٦	٣١	٢٥,٣	٢٢	٣٩,١	٣٤	٠,٨٦٨	٢,٠٣٤	٧	مرفقي بالأصابع سيطرتي على تناول الطعام. يسرعة وشراها 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 أكلها 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 دورا إيجابيا 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 العصبية (التي لميها نرفوزا).	١٠
	60,53	1584	*٢٣,٧٤	٤٨,٥٠	٤٢٢	٢٠,٩١	١٨٢	٣٠,٥٧	٢٦٦	٤,٤٦٥	١٨,٢٠٦		المجموع	
		١٤١,٠٣	*١٧,٤٥	٤١,٢	٣٠٥٠	٢٥,٩	١٩٢١	٢٢,٨	٢٤٣٧	٢١,٧٩٧	١٨٠,٣١٠		المجموع الكلي	

قيمة كل التنكرات عند مستوى معنوية ٠,٠٥ هي (٥,٨١١)

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 علي الترتيب وفقاً لنسبتها المئوية كما يلي:

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

■ احتواء الوجبة الغذائية علي الخضر والفاكهة مهم للحصول

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

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

(١٣، ١٨) وهي علي 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 إلي 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 علي 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 إلي الثقافة المحدودة بالمعلومات عن الثقافة الغذائية من خلال

الاستجابة إلي 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 لقضائهم 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، وأنفق 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 بالثقافة الغدائية

الترتيب	القرن الثاني	المجموع التقريبي	٧١٤	ل		ما		تعم		ع	م	المعلومات	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 بالثقافة الغدائية تتناول الثقافة الغدائية في صورة د لوزن / بروتينات / كربوهيدرات.	١
٢	90	240	*٧٨,٨٣١	٧,٩	٧	٤٤,٦	١٣	٧٧,٥	٢٩	*٦١,٥	٢,٦٩٢	المسئلة تعنى الوزن الزائد.	٢
٨	79	211	*٢٧,٧٩٨	٢,٥	٢٥	١٨,٥	١٢	٥٩,٢	٥٣	٨٣١,٥	٢,٦٧٥	تتناول العناصر الرئيسية للثقافة من بروتين ودهون وسكريات وماء. يعنى الكولين الجسماني (كتلة الدهون وكثرة العضلات والعضلات والسوائل).	٣
٧	80	213	*٢٢,٢٧٥	١,٩	١٥	٢٧,٥	٢٤	٥٦,٢	٥٥	٥,٧٦٣	٢,٣٩٣	ويجنى الميزان الطاقى 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	٢,٣٥٣	أعرض على تناول الألياف الغذائية للمحافظة على صحتي. تربى الماء مهم لتجنب الجفاف.	٥
١٣	72	192	٥,٥٥١	٣٩,٢	١١	٢٥,٨	١٢	٤٤,٦	٤٥	٨٥١,٥	٢,١٥٧	مضاد الأسمدة هامة في الزراعة الغذائية. العقدة الأساسية للبروتين الغدائي هي الكبريت وفيتامينات ب.	٦
١	95	253	*١١٥,٥٤٨	١,١	١	١٢,٥	١٢	٨٥,٤	٧١	٥,٣٩٦	٢,٨٤٢	تربى الماء مهم لتجنب الجفاف.	٧
٢	92	245	*٩١,٤٣٨	٥,٥	٥	١٢,٥	١٢	٨٥,٩	٧٢	٥,٥٤٩	٢,٧٥٢	أحرص على تناول البروتين الحيواني في وجتي الغذائية. أحرص على تناول الوجبة الغذائية على الخضراوات والفواكه مهم للحصول على الفيتامينات.	٨
٥	81	217	*٢٩,١٤٦	١,٧	١	٤٢,٧	٢٨	٥٥,٦	٤٥	٦٠٠	٢,٤٣٨	مضاد الأسمدة هامة في الزراعة الغذائية. العقدة الأساسية للبروتين الغدائي هي الكبريت وفيتامينات ب.	٩
١٥	89	185	*٨,٨٣١	١٩,٢	١١	٢٣,٧	٢٥	٢٧,١	٢٣	٥,٨١٥	٢,٥٧٨	تتناول البروتينات بوفرة بزيادة وبناء عضلاتي. تربى الماء مهم في الأجزاء الحارة.	١٠
١٢	74	197	*٩,٥٩٦	١٨,٥	١٢	٤٢,٧	٢٨	٢٩,٣	٢٥	٧٣٥	٢,٢١٣	وجود الخضراوات والفواكه الطازجة ضرور هام في وجتي الغذائية.	١١
٤	85	227	*٤٧,٣٤٨	١٢,٤	١١	٢٥,٢	١٨	٢٧,٤	٢٥	٧٥٧	٢,٥٥٥	أحرص على تناول الوجبات الخفيفة على مدار اليوم. أكثر من تناول البروتين الحيواني في وجتي وكسبني التوام الرشيق.	١٢
١٣	72	192	*٧,٧٥٨	٢,٥	١٨	٤٣,٨	٢٩	٣٦,٥	٢٢	٧٣٧	٢,١٥٧	أحرص على تناول الوجبات الخفيفة على مدار اليوم. أكثر من تناول البروتين الحيواني في وجتي وكسبني التوام الرشيق.	١٣
١٢	67	180	١,١٦٩	٢٤,٨	٢١	٢٨,١	٢٥	٣٧,١	٢٣	٨٥٢	٢,٥٢٢	أحرص على تناول الوجبات الخفيفة على مدار اليوم. أكثر من تناول البروتين الحيواني في وجتي وكسبني التوام الرشيق.	١٤
١٥	78	209	*١٨,٢٢٥	١٢,٤	١١	٤٥,٤	٢٦	٤٧,٢	٤٢	٦٩٢	٢,٣٤٨	أحرص على تناول الوجبات الخفيفة على مدار اليوم. أكثر من تناول البروتين الحيواني في وجتي وكسبني التوام الرشيق.	١٥
١٤	73	196	*٦,٨٩٩	٢٥,٢	١٨	٣٩,٣	٢٥	٤٥,٤	٢٦	٧٥٦	٢,٢٥٢	أحرص على تناول الوجبات الخفيفة على مدار اليوم. أكثر من تناول البروتين الحيواني في وجتي وكسبني التوام الرشيق.	١٦
١٧	63	167	٢,١٦٣	٤٧,٧	٢٨	٢٧,٥	٢٤	٢٥,٣	٢٧	٨٥٥	١,٨٧٦	أحرص على تناول الوجبات الخفيفة على مدار اليوم. أكثر من تناول البروتين الحيواني في وجتي وكسبني التوام الرشيق.	١٧
٩	79	210	*٢٩,١٤٦	٦,٧	٦	٥٥,٦	٤٥	٤٢,٧	٢٨	٦٥٧	٢,٣٥٩	أحرص على تناول الوجبات الخفيفة على مدار اليوم. أكثر من تناول البروتين الحيواني في وجتي وكسبني التوام الرشيق.	١٨
	٧٨,١٥	٢٧٥٦	*٥٦,٥٥٦	١٧,١٥	٢٧٤	٢١,٣٣	٥٥,٢	٥١,٥٦	٨٢٦	٢,٥٩٩	٤٢,٢٥٢	المجموع	

قيمه كما الجدوليه عند مستوى معنويه ٥,٥٠٠ هـ (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:

- تناول الحلويات والنشويات بكثرة عند إحساسي بالحزن (إيمان الطعام). بنسبة مئوية ٨١%
- أشعر أن فخدي في حجمها للطبيعي. 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 (البروليميا) . 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 علي 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 (الطويات / 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%

■ ألتناول طعامي 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 (٣٢) للمحور الثاني الاضطرابات الغذائية

الترتيب	الوقت المسمي	المجموع التكراري	١٤	%	ك	أ		ب		ع	م	البيانات	م
						ك	%	ك	%				
١	٨١	٢١٧	٥٢٢,٣٢١	٤,٥	٤	٤٧,٢	٤٢	٤٨,٣	٤٣	٥٨٣	٧,٤٣٨	استهلاك الكثير: الاضطرابات الغذائية (إسهال الطعام)	١
٢	٧٥	٢٠١	٤١,٥٢	١١,٣	١٤	٣١,٥	٢٨	٤٧,٢	٤٢	٧٢١	٩,٢٥٨	إسهال وطفه الكثير بسبب الإفراط في الطعام.	٢
٣	٦٥	١٧٤	٤١,٥٢	٤,٥٤	٣١	٢٣,٢	٢١	٣١,٥	٣٢	٨٧٧	١,٩٥٥	إسهال بعد الإفراط في الطعام حيث لا يستطيع التوقف.	٣
٤	٦٤	١٧٠	٤١,١٢١	٤٤,٩	٤٥	١٩,٢	١٧	٣١,٥	٣٢	٩٠٥	١,٩١٠	إسهال بعد الإفراط في الطعام من قبل النوم.	٤
٥	٦٠	١٦١	٤١,٥٩٢	٤٨,٣	٤٣	٢٢,٥	٢٥	٢٩,٢	٣١	٨١٤	١,٨٠٩	إسهال بعد الإفراط في تناول وجبة غذائية غنية.	٥
٦	٦٠	٢٠٦	٤١,٢٣١	١٨,٥	١٦	٣٢,١	٢٩	٤٩,٤	٤٤	٧٢٢	٩,٢٧٤	إسهال بعد الإفراط في تناول وجبة غذائية غنية.	٦
٧	٥٦	١٤٩	٤١,٥٧٨	٥٢,٨	٤٧	٢٧,٥	٢٤	٢٥,٢	٢٨	٧٩٤	١,٢٧٤	إسهال بعد الإفراط في تناول وجبة غذائية غنية.	٧
٨	٥٥	١٩٣	٤١,٧٨١	١٥,٧	١٤	٥١,٧	٤١	٣٢,١	٢٩	١٧٨	٢,١٢٨	إسهال بعد الإفراط في تناول وجبة غذائية غنية.	٨
٩	٥٩	١٨٣	٤١,٤٤	٢٧,٥	٢٤	٤٥,٤	٣١	٤٥,٤	٣٢	٧٧٤	٩,٠٥١	إسهال بعد الإفراط في تناول وجبة غذائية غنية.	٩
١٠	٧٢	١٩٢	٤١,٢٩٢	٢٤,٧	٢٢	٣٤,٨	٣١	٤٥,٤	٣٢	٧٩٢	٩,٢٥٨	إسهال بعد الإفراط في تناول وجبة غذائية غنية.	١٠
١١	٦٦	١٧٧	٤١,٥٢٢	٣٣,٧	٣٥	٣٣,٧	٣٥	٣٢,١	٣٢	٨١٨	١,٢٨٨	إسهال بعد الإفراط في تناول وجبة غذائية غنية.	١١
١٢	٦٥	١٧٥	٤١,١٥٧	٢٤,٨	٣١	٣٣,٧	٣٥	٣٢,١	٣٢	٨١٨	١,٢٩١٢	إسهال بعد الإفراط في تناول وجبة غذائية غنية.	١٢
١٣	٦٣	١٥٨	٤١,٠٩٠	٣٣,٧	٣٥	٤٣,٨	٣٩	٤٢,٥	٣٥	٧٤٥	١,٥٨٧	إسهال بعد الإفراط في تناول وجبة غذائية غنية.	١٣
١٤	٦٩	١٨٤	٤١,٨٥٤	٣٣,٧	٣٥	٥٥,٨	٣٣	٤٥,٤	٣٩	٨١٣	١,٠٦٧	إسهال بعد الإفراط في تناول وجبة غذائية غنية.	١٤
١٥	٧٠	١٨٦	٤١,٩١٦	٢٥,٢	١٨	٥٥,١	٤٥	٤٩,٢	٣١	٧٠١	١,٠٨٩	إسهال بعد الإفراط في تناول وجبة غذائية غنية.	١٥
١٦	٦٥	١٧٤	٤١,٧٠٨	٣٢,١	٢٩	٣٩,٣	٣٥	٤٨,١	٣٥	٧٨٢	١,٩٥٥	إسهال بعد الإفراط في تناول وجبة غذائية غنية.	١٦
١٧	٦٧	١٧٨	٤١,١٠١	٣١,٥	٣٢	٣٨,١	٣٥	٣١,٥	٣٢	٨٥٢	١,٠٥٢	إسهال بعد الإفراط في تناول وجبة غذائية غنية.	١٧
١٨	٦٤	١٧١	٤١,٧٠٨	٤٢,٨	٣٩	٢٥,٢	٣٨	٣١,٥	٣٢	٨٩٤	١,٢٢١	إسهال بعد الإفراط في تناول وجبة غذائية غنية.	١٨
١٩	٦٤	١٧٧	٤١,٨٢٥	٤٧,٢	٤٢	١٢,٤	١١	٤٥,٤	٣٢	٩٣٩	١,٩٣٢	إسهال بعد الإفراط في تناول وجبة غذائية غنية.	١٩
	١٧,١٣	٣٤٣١	٤١٨,٢٢٥	٣٢,٢٨	٥٤٦	٣,٥٢	٥٥	٣٥,١٨	٥٩٥	١,٦٥٢	٣٨,٥٥٠	إسهال بعد الإفراط في تناول وجبة غذائية غنية.	

قيمة كاس الجداوليه عند مستوى معنويه 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%
- استطيع للتحدث عن أفكارني أو لحاسيس للشخصية 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 لتناول 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%

بنسبة مئوية ٦٦%

■ أكره أن أكون أقل في أشياء كثيرة تتعلق بأداتي

العملي والنظري.

■ 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%

بنسبة مئوية ٧٤%

بنسبة مئوية ٧٢%

بنسبة مئوية ٦٨%

بنسبة مئوية ٦٣%

بنسبة مئوية ٦١%

■ أنني أفكر في تناول الطعام.

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

■ غالباً ما يستهويني الشباب ذوي العضلات الفتنة.

■ أعاني كثير من اضطرابات النوم.

■ عندما أكون متضامناً أخاف ان ابدأ في تناول الطعام.

■ أشعر بالارتباك اذا ما كنت جائع أو غير جاع.

وترجع الباحثة أن ذلك يرجع إلي تعرض أفراد العينة إلي بعض الاضطرابات نتيجة لبعض التغييرات 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 تتأنبئهم 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	ل		ك		م		ع	م	المحور الثالث: الحالة النفسية	م
				%	ك	%	ك	%	ك				
١٧	55	146	٧٢,٥٢	٥٢,٨	٤٧	٣٠,٣	١٧	١٦,٩	١٥	٧٥٧	١,٦٤٠	١	في حالة تعكر المزاج تناول الطعام بكثره.
٤	75	201	١٧٠,٦١	١٤,٦	١٣	٤٤,٩	٤٠	٤٠,٤	٣٦	٦٩٩	٢,٢٥٨	٢	أشعر بالثقل على قدرة التحكم في الأشياء من حولي.
١١	68	181	١٤٠,٣١	٣٣,٧	٣٠	٧٩,٢	٢٦	٣٧,١	٣٣	٨٤٥	٢,٠٣٣	٣	أشعر بالارتباك تجاه العاطفة التي أحسن بها نحو زملائي بالكلية.
١٥	62	166	٠,٨٣١	٤٦,١	٤١	٢١,٣	١٩	٣٢,٦	٢٩	٨٨١	١,٨٦٥	٤	أشعر بعدم الكفاءة وعدم الملائمة بالرغم من تفوقي الرياضي والعملي.
٢	82	220	٨,١٨	١٤,٦	١٣	٢٣,٦	٧١	٦١,٨	٥٥	٧٣٩	٢,٤٧١	٥	أشعر بيشيكة التغيير عن عواطف أمم الآخرين.
١٣	66	175	٣٣,٥٢	٣٤,٨	٣١	٣٣,٧	٣٠	٣١,٥	٢٨	٨١٨	١,٩٦٦	٦	أشعر بالانطواء.
١	86	229	٠,١٥٧	٣,٤	٣	٣٦,٥	٣٧	٧٠,٦٠	٥٤	٥٦١	٢,٥٧٣	٧	أشعر بالثقل في الطعام في تناول الطعام.
١٢	66	177	٤٤,١١	٣٨,٢	٣٤	٢٤,٧	٢٢	٣٧,١	٣٣	٨٧٢	١,٩٨٨	٨	أشعر بالثقل على قدرتي في أداء واجباتي.
١١	61	163	٢,٩٨	٣٩,٣	٣٥	٣٨,٢	٣٤	٢٢,٥	٢٠	٧٧٢	١,٨٣١	٩	أشعر بالارتباك أو ما كنت جالس أو غير جالس.
٩	68	181	٤,٧٤	٣٠,٥	٢٧	٣٦,٥	٣٢	٣٣,٧	٣٠	٨٠٤	٢,٠٣٣	١٠	أشعر بالثقل على قدرتي في أداء واجباتي.
٥	74	197	٠,٤٢٧	١٩,١	١٧	٤٠,٤	٣٦	٤٠,٤	٣٦	٧٤٥	٢,٢١٣	١١	أشعر بالثقل على أن أعمل شيئا بشكل تام أو لا أعملها مطلقا تجاه الآخرين.
١	74	198	٨,١١	٢٠,٢	١٨	٣٧,١	٣٣	٤٢,٧	٣٨	٧٦٥	٢,٢٢٤	١٢	أشعر بالثقل على أن أعمل شيئا بشكل تام أو لا أعملها مطلقا تجاه الآخرين.
٢	77	205	٧,٣٠	٢٠,٢	١٨	٢٩,٢	٢٦	٥٠,٦	٤٥	٧٨٩	٢,٣٠٣	١٣	أشعر بالثقل على أن أعمل شيئا بشكل تام أو لا أعملها مطلقا تجاه الآخرين.
٨	71	189	١٢,٩٦	٢٩,٢	٢٦	٢٩,٢	٢٦	٤١,٦	٣٧	٨٣٦	٢,١٢٣	١٤	أشعر بالثقل على أن أعمل شيئا بشكل تام أو لا أعملها مطلقا تجاه الآخرين.
١٤	63	169	٢,٧١	٣٦,٥	٣٢	٣٨,٢	٣٤	٢٥,٨	٢٣	٧٨٤	١,٨٩٨	١٥	أشعر بالثقل على أن أعمل شيئا بشكل تام أو لا أعملها مطلقا تجاه الآخرين.
٧	72	193	٢,٣١	٢٩,٢	٢٦	٢٤,٧	٢٢	٤٦,١	٤١	٨٥٥	٢,١٦٨	١٦	أشعر بالثقل على أن أعمل شيئا بشكل تام أو لا أعملها مطلقا تجاه الآخرين.
١٠	68	181	٦,٧٢	٢٨,١	٢٥	٤٠,٤	٣٦	٣١,٥	٢٨	٧٧٥	٢,٠٣٣	١٧	أشعر بالثقل على أن أعمل شيئا بشكل تام أو لا أعملها مطلقا تجاه الآخرين.
	٦٩,٨٦	٣١٧١	٣٣,٧٥	٢٨,٨٨	٤٣٦	٣٢,٧٨	٤٩٦	٣٨,٤٠	٥٨١	٥,٢٨٨	٣٥,٦٢٩		المجموع

قيمته 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 المحور 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 (إلى حد ما) في العبارات أرقام (٥ ،

١٩) وهي علي الترتيب وفقاً لنسبتها المئوية كما يلي:

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

■ اشتراكي في الفرق الرياضية بالجامعة يكسبني القوام الرشيق

والتقة 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، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠، ١١، ١٢، ١٣، ١٤، 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 فأني 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.

ن = 89

جدول (٣٤) التكرارات والنسب لجامعة حلوان للمحور الرابع ممارسة الأنشطة الرياضية وانعاش الوزن

الترتيب	الوزن الاسمي	المجموع التقريبي	٧٤	٧		٨		٩		م	البيانات	م
				%	ك	%	ك	%	ك			
١١	70	187	٢,٤٨	٣١,٥	٢٨	٢٧,٥	٢٤	٤١,٦	٣٧	٢,١٠١	٤٢,٦٨٥	٢١
١٠	70	186	١,٤٣	٣٠,٣	٢٧	٣٠,٣	٢٧	٣٩,٣	٣٥	٢,٠٨٩		٢٠
٩	64	172	٥٧,١٠	٣٠,٣	٢٧	٤٦,١	٤١	٢٣,٦	٢١	١,٩٣٧		١٩
٨	64	172	٥٧,١٠	٣٠,٣	٢٧	٤٦,١	٤١	٢٣,٦	٢١	١,٩٣٧		١٨
٧	73	194	٤,٣٣	٢٤,٧	٢٢	٣٢,٦	٢٩	٤٢,٧	٣٨	٢,١٧٩		١٧
٦	66	176	١,١٦	٢٧,١	٢٣	٢٨,١	٢٥	٣٤,٨	٣١	١,٩٧٧		١٦
٥	71	189	٣,٦٦	٢٤,٣	٢٧	٢٧,٥	٢٤	٤٢,٧	٣٨	٢,١٢٣		١٥
٤	71	189	٣,٦٦	٢٤,٣	٢٧	٢٧,٥	٢٤	٤٢,٧	٣٨	٢,١٢٣		١٤
٣	67	180	٠,٤٢٧	٣٣,٧	٣٠	٣٠,٣	٢٧	٣٦,٠	٣٢	٢,٠٢٢		١٣
٢	74	197	٥١,٣٦	٢١,٣	١٩	٣٦,٠	٣٢	٤٢,٧	٣٨	٢,٢١٣		١٢
١	71	189	٤,٠٦	٢٣,٦	٢١	٤٠,٤	٣٦	٣٦,٠	٣٢	٢,١٢٣		١١
١٢	70	186	١,٦٤	٢٧,٥	٢٤	٣٧,١	٣٣	٣٦,٠	٣٢	٢,٠٨٩		١٠
١١	71	189	٤,٠٦	٢٣,٦	٢١	٤٠,٤	٣٦	٣٦,٠	٣٢	٢,١٢٣		٩
١٠	71	190	٤,٦٧	٢٠,٣	٢٧	٢٥,٨	٢٣	٤٣,٨	٣٩	٢,١٣٤		٨
٩	70	186	١,٦٤	٢٧,٥	٢٤	٣٧,١	٣٣	٣٦,٠	٣٢	٢,٠٨٩		٧
٨	74	197	٥١,٣٦	٢١,٣	١٩	٣٦,٠	٣٢	٤٢,٧	٣٨	٢,٢١٣		٦
٧	71	189	٤,٠٦	٢٣,٦	٢١	٤٠,٤	٣٦	٣٦,٠	٣٢	٢,١٢٣		٥
٦	76	204	٣,٥,٤٣	٢٨,١	٢٥	٤٤,١	٣٢	٥٧,٣	٥١	٢,٢٢٢		٤
٥	67	180	٢,٣١	٣١,٠	٢٢	٢٥,٨	٢٣	٣٨,٢	٣٤	٢,٠٢٢		٣
٤	66	177	٠,٦٥٧	٣٤,٨	٣١	٣١,٥	٢٨	٣٢,٧	٣٠	١,٩٨٨		٢
٣	74	198	٥١٢,٤٢	٢٨,١	٢٥	٢١,٣	١٩	٥٠,١	٤٥	٢,٢٢٤		١
٢	71	190	٤,٠٦	٢٣,٦	٢١	٤٠,٤	٣٦	٣٦,٠	٣٢	٢,١٢٣		١
١	71	189	٤,٠٦	٢٣,٦	٢١	٤٠,٤	٣٦	٣٦,٠	٣٢	٢,١٢٣		١

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

المجموع

البيانات

م

٢١

٢٠

١٩

١٨

١٦

١٥

١٤

١٣

١٢

١١

١٠

٩

٨

٧

٦

٥

٤

٣

٢

١

١

١

١

١

١

١

١

١

١

١

١

١

١

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 رياضية ونظراً لظروفهم التعليمية التي ينشغلون بها.

ن = ٨٩

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

الترتيب	الوزن النسبي	المجموع التقديري	١٤	لا		ك		أى حد ما		ك		١٥	م	ملاحظات
				%	ك	%	ك	%	ك					
٢	69	184	1,7٠	٣٢,٦	٢٩	٧٨,١	٢٥	٣٩,٣	٣٥	٨٥٠	٢,٠٦٧	١	المحور الخامس: المستوي الاقتصادي ودخل الأسرة: قدرتى المالية لا تسمح لى بأجراء عمليات جراحية لتخاض من الدهون الزائدة بجسمى	
٨	64	172	٠,٦٩٧	٣٦,٠	٣٢	٣٤,٨	٣١	٢٩,٢	٢٦	٨٠٩	١,٩٣٢	٢	تعالى السرى من أزمات مالية.	
٤	67	179	٠,٦٩٧	٣٤,٨	٣١	٢٩,٢	٢٦	٣٦,٠	٣٢	٨٤٦	٢,٠١١	٣	ألمس بالحزن لانى لا أملك كمن شراء أجهزة رياضية بالمتزل. كثير ما أفسر بالأحباط لعدم قدرتى على الاشتراك فى أى نساى صحى.	
٧	65	173	٠,٦٩٧	٣٤,٨	٣١	٣٦,٠	٣٢	٢٩,٢	٢٦	٨٠٢	١,٩٤٣	٤	دخل السرى المرتفع يساعدنى على الانظام بالنساى الصحى.	
١	71	190	٠,٦٩٧	٣٦,٠	٣٢	٣٤,٨	٣١	٣٤,٨	٣١	١,١٣٤	٢,١٣٤	٥	وجباتى خارج المنزل تستهلك أغلب مصروفى.	
٥	67	180	٠,٠٩٠	٣٢,٦	٢٩	٣٦,٠	٣٢	٣٤,٨	٣١	٨٢٥	٢,٠٢٢	٦	دخل السرى لا يكفى احتياجاتها لشراء الاطعمة الجاهزة.	
٣	68	181	٠,٤٢٧	٣٠,٣	٢٧	٣٦,٠	٣٢	٣٣,٧	٣٠	٨٠٤	٢,٠٣٣	٧	مصروفى الضيق هو سر لحالى.	
٩	63	168	٥,٤٨	٤٣,٨	٣٩	٣٦,٠	٣١	٣٢,٦	٢٩	٨٧١	١,٨٨٧	٨	التخاض دخل السرى يحتم تناول وجبات غذائية محددة.	
٦	65	173	٠,٦٩٧	٣٤,٨	٣١	٣٦,٠	٣٢	٢٩,٢	٢٦	٨٨٣	٢,٠٥٢	٩	المجموع	
	١٦,٥٨	١٦,٥٠	٣٠,٨٣	٣٢,٩١	٢٦٣	٣٣,٩١	٢٧١	٣٣,١٦	٢٦٥	٤,٠٧٥	١٨,٠٨٩			

قيمه ك٢ الجدوليه عند مستوى معنويه ٠,٠٥ هى (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:

■ أفتتاعي 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 للشرة المرضية والتي تعرف باسم (البوليميا)
وعلي هذا قد يلجأ البعض إلي الذهاب إلي الطبيب النفسي للسيطرة علي الشرة 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 الشرة 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

التكرارات والنسب لجامعة حلوان للمحور السادس علاج الاضطرابات الغذائية

الترتيب	البيان التفصيلي	المجموع التكراري	٢١٤	١		٢		٣		٤		ع	م	الملاحظات	م
				%	ك	%	ك	%	ك	%	ك				
١٠	58	155	1٥,٧٩	٥٢,٨	٤٧	٢٠,٢	١٨	٧٧,٠	٢٤	.٨٥٩	1,٧٤١	المحور السادس: علاج الاضطرابات الغذائية: افضل عمليات شفط الدهون تختص من السمنة. تناول اقرص التخسيس اكثر مرة اسبوعيا كوسيلة لرقتان وزني.	١		
٩	58	154	١٤,١١	٤١,٦	٣٧	٤٣,٨	٣٩	١٤,٦	١٣	.٧٠٣	1,٧٣٠	كثيرا ما افكر للاهاب الى طبيب نفسي لعلاج مشاكلتي . اؤيد الرأي في عمل سجل دقيق لتسجيل السموات الحرارية.	٢		
٦	66	175	.٨٣١	٣٧,١	٣٣	٢٩,٢	٢٦	٣٣,٧	٣٠	.٨٤٥	1,٩١٦	تناول الادوية المعتادة للاختاب لعلاج الشرة العصبي (البوليميا). اعتقد ان الالهاب الى الطبيب النفسي يساعد في استعادة سيطرتي على تناول الطعام. مفرتي بالاضرار الناتجة عن تناول الأكل بسرعة وشراهه قد يساعد في علاجي.	٣		
٧	65	174	.٦٢٩	٣٧,١	٣٣	٢٠,٣	٢٧	٣٢,٦	٢٩	.٨٣٨	1,٩٥٥	افتتحي بمشكلكي وعدم إنكارها اول خطوة ايجابية في طريق العلاج.	٤		
٨	61	162	٤,٨٧	٤٠,٤	٣٦	٣٧,١	٣٣	٢٢,٥	٢٠	.٧٧٧	1,٨٢٠	اعتقد ان الامرتي واصفاكلي دورا ايجابيا في علاجي من الاضطرابات الغذائية. اعتقد ان الصيام الصحي يساعد في علاجي من الشرة العصبي (البوليميا نرفوزا).	٥		
١	74	198	٨,١٨	١٩,١	١٧	٣٩,٣	٣٥	٤١,٦	٣٧	.٧٥٠	٢,٢٢٤	افتتحي بمشكلكي وعدم إنكارها اول خطوة ايجابية في طريق العلاج.	٦		
٥	71	190	٣,٨٦	٢٣,٦	٢١	٣٩,٣	٣٥	٣٧,١	٣٣	.٧٧١	٢,١٣٤	اعتقد ان الامرتي واصفاكلي دورا ايجابيا في علاجي من الاضطرابات الغذائية. اعتقد ان الصيام الصحي يساعد في علاجي من الشرة العصبي (البوليميا نرفوزا).	٧		
٢	72	193	٨,٥١	٣٠,٣	٢٧	٢٢,٥	٢٠	٤٧,٢	٤٢	.٨٦٩	٢,١٦٨	افتتحي بمشكلكي وعدم إنكارها اول خطوة ايجابية في طريق العلاج.	٨		
٣	72	191	٢,٨٥	٢٥,٨	٢٣	٣٣,٧	٣٠	٤٠,٤	٣٦	.٨٠٥	٢,١٤٦	افتتحي بمشكلكي وعدم إنكارها اول خطوة ايجابية في طريق العلاج.	٩		
٤	71	189	١٢,٤٢	١٩,١	١٧	٤٩,٤	٤٤	٣١,٥	٢٨	.٧٠٤	٢,١٢٣	افتتحي بمشكلكي وعدم إنكارها اول خطوة ايجابية في طريق العلاج.	١٠		
	6670	1781	٢٥,١٥	٣٢,٦٩	٢٩١	٣٤,٤٩	٣٠٧	٣٢,٨٠	٢٩٢	٤,٠١٢	٢٠,٠١١	المجموع الكلي			
			٣٣,٥٣							٢٥,٦٦٥	١٩٨,١٦٨	المجموع الكلي			

قيمته ك ٢ الجدوليته عدد مستوى معويه ٥,٠٠٥ هي (٥,٩٢١)

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) وبنسبة 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 يجب أطفالها من الإصابة

بنسبة مئوية ٧٨%

بالاضطرابات 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 أكلاتي .

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%

▪ ألتزم 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 بالثقافة الغذائية وبين محور الحالة النفسية.

هناك علاقة طردية بين محور المعلومات والمفاهيم المتعلقة بالثقافة 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.

٢١٨ = ن

جدول (٣٧) التكرارات والنسب للمحور الاول المتعلق بالمفاهيم المتعلقة بالثقافة الغذائية

الترتيب	العدد النسبي	المجموع التكراري	٧٤	ب		ج		د		ع	م	البيانات
				%	ك	%	ك	%	ك			
١	80	644	*٧٥,٥٠	٨,٦	٢٣	٤٢,٥	١١٤	٤٨,٩	١٣١	٠,٦٤٣	٢,٤٠٣	للمحور الاول: المفاهيم والمعلومات المتعلقة بالثقافة الغذائية / تحتوي الطبقه التي تقدمه في الجسم فهي مصدر دهنون / بروتينات / كربوهيدرات .
٢	85	681	*٧٤٧,٧٦	١٤,٢	٣٨	١٧,٥	٤٧	٦٨,٣	١٨٣	٠,٧٣٠	٢,٥٤١	السمنة على الوزن الزائد .
٥	83	664	*١٠٢,٤٧	١٤,٢	٣٨	٢٣,٩	٦٤	٦١,٩	١٦٦	٠,٧٣١	٢,٤٧٧	تكون العناصر الرئيسية للطعام من بروتين ودهون
٦	82	662	*١٠١,٤٠	١٤,٩	٤٠	٢٣,١	٦٢	٦١,٩	١٦٦	٠,٧٤١	٢,٤٧٠	ويشويبات وماء .
٨	80	647	*٧٣,٤٤	١٥,٧	٤٢	٢٧,٢	٧٣	٥٧,١	١٥٣	٠,٧٤٧	٢,٤١٤	والنظام والنسب الزا .
١٥	71	572	*٧,٣٧	٢١,١	٧٠	٣٤,٣	٩٢	٣٩,١	١٠٦	٠,٨٠٠	٢,١٣٤	يعني العنصر الطبيعي الحيواني يجب السعرات الداخلة
٢	93	745	*٢٩٧,٧٦	٤,٩	١٣	١٢,٣	٣٣	٨٢,٨	٢٢٢	٠,٥١٣	٢,٧٧٩	والسعرات التي تستهلك في النشاط اليومي .
١	94	757	*٣٥١,٧٦	٤,٩	١٣	٧,٨	٢١	٨٧,٣	٢٣٤	٠,٤٩٢	٢,٨٢٤	حرق الماء مهم لعملية التمثيل الغذائي .
٧	81	650	*٧٦,٣٥	٩,٣	٢٥	٣٨,٨	١٠٤	٥١,٩	١٣٩	٠,٦٥٧	٢,٤٢٥	على القامبات .
١٧	69	553	١,٩٣	٣١,٥	٨٣	٣١,٧	٨٥	٣٧,٣	١٠٥	٠,٨٢٥	٢,٠٦٣	مصدر الأكتيد هامة في الوجهه الغذائية .
١٤	73	583	*١٣,٩٣	٢٢,٨	٦١	٣١,٩	٩٩	٤٠,٣	١٠٨	٠,٧٧٥	٢,١٧٥	التحول البروتينات بغير زيادة وزيادة عضلاته
٣	89	715	*٢١٧,٣٣	٨,٢	٢٢	١٦,٨	٤٥	٧٥,٠	٢٠١	٠,١٢٢	٢,٦٦٧	حسب الماء مهم في الاجراء الحاره .
١٠	79	635	*٥٤,٩٠	١٤,٦	٣٩	٣٤,٠	٩١	٥١,٥	١٣٨	٠,٧٢٥	٢,٣٦٩	وجود الحسرات والفكهه الطارجه عنصر هام في وجبتي
١٨	68	549	٢,٥١	٢٩,١	٧٨	٣٦,٩	٩٩	٣٤,٠	٩١	٠,٧٩٤	٢,٠٤٨	البرومي يطبق اليوم الغذائي في وجبتي وكسبتي اللوام
١٣	73	586	*١٤,٧٣	٢٢,٨	٦١	٣٥,٨	٩٦	٤١,٤	١١١	٠,٧٨٠	٢,١٨٦	الكر من تناول البروتين لبناء عضلاتي .
١٢	73	589	*٢٠,٩٦	٢٠,١	٥٤	٣٩,٩	١٠٧	٣٩,٩	١٠٧	٠,٧٥٠	٢,١٩٧	الحرص على تناول العناصر الرئيسية للغذاء في كل الحلقى .
١٦	70	561	٥,٧٨	٢١,٥	٧١	٣٧,٧	١٠١	٣٥,٨	٩٦	٠,٧٨٥	٢,٠٩٣	أكثر من تناول الوجبات الخفيفة على مدار اليوم .
١١	78	626	*٤٥,٣٤	١٦,٤	٤٤	٣٣,٦	٩٠	٥٠,٠	١٣٤	٠,٧٤٤	٢,٣٣٥	ارتفاع الوعي الثقافي الصحي لازم يجب اطلاقها من
	٧٨,٩٠	١١٤١٩	٢٢٤,٥٣	١٦,٨٩	٨١٥	٢٩,٤٩	١٤٢٣	٥٣,٢٣	٢٥٨٦	٤,٤٨١	٤٢,٦٠٨	الإصليه بالأخص ابحاث الغذائية .
												المجموع

ويمه كا الجدولييه عند مستوى معنويه 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 فخذي في حجمها الطبيعي. بنسبة مئوية ٦٥%
- أعتقد أن سر رشاقتي هو تقليدي لمطربة معينة. بنسبة مئوية ٦٤%
- أتناول الحلويات 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 تناولتي 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 السنوية 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:

بنسبة مئوية ٦٩%

■ أشعر بعقدة للذنب بسبب الإفراط في الغذاء.

وترى الباحثة أن ذلك يرجع إلي الإحساس بالذنب وتأتبب 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:

بنسبة مئوية ٦٧%

■ أعتقد أن الوركين بحجم طبيعي.

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 دائماً 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 تتابهم 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)

٢٦٨ = ن

التكررات والنسب للمحور الثاني الاضطرابات الغذائية

الترتيب	الوزن النسبي	المجموع التكراري	١٤	ب		ج		د		ع	م	المسارات
				%	ك	%	ك	%	ك			
١٠	63	506	*١٤,١٧	٤٣,٣	١١٦	٢٤,٦	٦٦	٣٢,١	٨٦	٠,٨٦٢	١,٨٨٨	المحور الثاني: الاضطرابات الغذائية
٣	69	556	*٨,٥١	٢٣,٢	٨٢	٢٦,١	٧٠	٤٠,٧	١٠٩	٠,٨٥٧	٢,٠٧٤	اضطراب الطعام
١١	56	451	*٧,٥٣	٥٧,١	١٥٣	١٧,٥	٤٧	٢٥,٤	٦٨	٠,٨٥٢	١,٦٨٢	بعض عظمة اللبب بسبب الاضطراب في الطعام.
١٥	58	463	*٤١,٤٧	٥١,٩	١٣٢	٢٣,٥	٦٣	٢٤,٦	٦٢	٠,٨٣٢	١,٧٢٧	انني أحب ان اكل في الحفلات حتى انني لا استطيع التوقف.
١٤	58	465	*٤١,٢٩	٥١,٩	١٣٩	٢٢,٨	٦١	٢٥,٤	٦٨	٠,٨٣٩	١,٧٣٥	انني اكل باعتدال امام الآخرين واطرف في الطعام من وراءهم.
١	65	520	*٧,٧٠	٣٩,٩	١٠٧	٣٦,١	٧٠	٣٤,٠	٩١	٠,٨٥٩	١,٩٤٠	انفسر بالانطباع عند التلوي وجيه غذائية عالية.
١١	60	484	*١٧,٢٩	٤٥,١	١٢١	٢٩,١	٧٨	٢٥,٧	٦٩	٠,٨٢٠	١,٨٠٦	انفسر ان فطري في جميعها الطبيعي.
٤	67	541	*١,١٣	٢٨,٧	٧٧	٤٠,٧	١٠٩	٣٠,١	٨٢	٠,٧٧١	١,٠١٨	انني اكل واشرب في سرية.
٢	69	557	٢,٠٠	٢٨,٤	٧٦	٣٥,٤	٩٥	٣٦,٢	٩٧	٠,٨٠١	٢,٠٧٨	اصعد ان الوركين بحجم طبيعي.
١	70	561	٥,٧٨	٢١,٥	٧١	٣٧,٧	١٠١	٣٥,٨	٩٦	٠,٧٨٥	٢,٠٩٣	الطعام هو اخر شيء اكل فيه.
١٣	59	475	*٢١,٩٩	٤٦,٣	١٢٤	٣٠,٢	٨١	٢٣,٥	٦٣	٠,٨٠٥	١,٧٧٢	استاء من الاغذية الدنين يشاؤون الطعام بكثرة.
٩	64	516	٢,٧٠	٣٨,٨	١٠٤	٢٩,٩	٨٠	٣١,٣	٨٤	٠,٨٣٥	١,٩٢٥	نتائج باسمرار في وسائل الاعلام كل ما يتعلق بطرق ارفاس الوركين.
٨	64	512	٥,٣٨	٣٩,٩	١٠٧	٢٩,١	٧٨	٣١,٠	٨٣	٠,٨٣٨	١,٩١٠	احاول دائما ان اكون اكثر حذقة من زملائي باكلية.
٧	64	516	*٢٨,٢١	٤٤,٤	١١٩	١٨,٧	٥٠	٣٦,٩	٩٩	٠,٩٠٠	١,٩٢٥	انفسر بالقيمة الغذائية للطعام الذي اتناوله.
٥	65	519	٢,١٥	٣٥,٤	٩٥	٣٥,٤	٩٥	٢٩,١	٧٨	٠,٨٠٢	١,٩٣١	انفسر ان سر ريتاني هو تقليدي لمحلية معينة.
١٢	59	474	*٢١,٥٤	٤٥,١	١٢١	٣٢,٨	٨٨	٢٢,٠	٥٩	٠,٧٨٧	١,٧٦٨	اعاني من كلف ولاني بصحة متكررة.
١٨	55	446	*١٦,٢٩	٥٦,٧	١٥٢	٢٠,١	٥٤	٢٣,١	٦٢	٠,٨٢٩	١,٦٦٤	اشاؤون طعامي بسرعة بدون مضغ.
١٩	53	430	*٨١,٥٤	٥٩,٣	١٥٩	٢٠,٩	٥٦	١٩,٨	٥٣	٠,٧٩٨	١,٦٠٤	انني على سראה الأطعمة الحسوي (الكوربات/ الجاندهات
١٧	56	448	*٩٤,٧٥	٦٠,١	١٦١	١٢,٧	٣٤	٢٧,٢	٧٣	٠,٨٨٦	١,٦٧١	استخدم المنيبات بكثرة لخاص ولاني (النوس/ الالفاج).
	٦١,٧٩	٩٤٤٠	١٤٤,٣٨	٤٣,٧٩	٢٢٣٠	٧٧,٠٢	١٣٧٦	٢٩,١٨	١٤٨٦	٦,٦٣٩	٢٥,٢٢٣	هناك بعض افراد اسرستي يقانون من العصبي (اليونيميا).
												المجموع

قيمة كا الجدوليه عند مستوى معنويه ٠,٠٠٥ هي (٥,٩٩١)

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 للتعبير عن عواطفني أمام الآخرين. بنسبة مئوية ٧٣%
- أعاني كثير من اضطرابات النوم. بنسبة مئوية ٧٣%
- أكره أن أكون أقل في أشياء كثيرة تتعلق بأدائي 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 أبدأ 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%
- استطعت 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 المستوي الاقتصادي ودخل الأسرة كما يوضح الجدول العلاقة الطردية بين محور الحالة النفسية وعلاج للاضطرابات الغذائية.

٢٢٨ = ن

التكرارات والنسب للمحور الثالث الحالة النفسية

الترتيب	الوزن النسبي	المجموع التكريري	٧٤	٧		٨		٩		١٠		ع	م	المبررات	م
				%	ك	%	ك	%	ك	%	ك				
١٧	55	444	*5٦,٥١	53,٩	١3٧	٢3,٦	٦٦	٢٠,٥	5٥	٠,٧٩٨	١,٦٥٦		١	في حالة تفكر المزاج تناول الطعام بكثرة.	١
٢	76	610	*٣٩,٢٧	١5,٣	3٦	3١,٨	١١٢	3٢,٩	١١٥	٠,٧١٢	٢,٢٧٦		٢	أشعر بالتي على قدره بالمحكم في الأشياء من حولي.	٢
١٥	62	500	*١١,٢٠	3٢,٩	١١٥	٢٧,٦	٧4	٢٩,٥	٧٩	٠,٨4١	١,٨٦٥		٣	أشعر بالارتباك تجاه العاطفة التي أحسن بها نحو زملائي بالكلية.	٣
١٠	66	528	*١4,٨٠	3٠,٣	١٠٨	٢٢,4	٦٠	٣٧,٣	١٠٠	٠,٨٨٢	١,٩٧٠		٤	أشعر بعدم الكفاية وعدم السلاسة بالرغم من تقديري الرياضي والطمحي.	٤
٢	73	583	*٣٧,٠٣	٣٦,٧	٨5	٢٩,٠	5٦	3٩,٣	١٣٢	٠,٨٨4	٢,١٧٥		٥	أشعر بمشكلة التعبير عن عواطفني أمام الآخرين.	٥
٥	72	582	*١٩,4٨	٢٨,٧	٧٧	٢٥,4	٦٨	3٥,٩	١٢٣	٠,٨4٨	٢,١٧١		٦	أشعر بالقلق في تناول الطعام.	٦
١	78	628	*3٧,4٠	١٦,4	33	٢٢,٨	٨٨	5٠,٧	١٣٦	٠,٧3٥	٢,٣4٣		٧	أشعر بالقلق في تناول الطعام.	٧
٧	67	538	٠,٠٠٥	٣٣,٢	٨٩	٣٢,٨	٨٨	٣4,٠	٩١	٠,٨٣١	٢,٠٠٧		٨	أشعر بالمشكلة التي لم أجد حلاً.	٨
٩	66	529	٠,٥٠٠	٣4,٠	٩١	٣4,٧	٩٣	٣٦,٣	٨4	٠,٨٠٩	١,٩٧٣		٩	أشعر بالارتباك إذا ما كنت جائع أو غير جائع.	٩
4	73	589	*١٥,٧٢	٢٣,٥	٦٣	٣٣,٢	٨٩	3٣,٣	١١٦	٠,٧٩4	٢,١٩٧		١٠	أشعر كثير من اضطرابات النوم.	١٠
١١	66	531	٠,٣٦	٣٣,٦	٩٠	٣4,٧	٩٣	٣١,٧	٨٥	٠,٨٠٩	١,٩٨١		١١	أشعر من عدم قدرتي على التحكم في مستعصري تجاه طعامي.	١١
٦	68	545	٠,٥4	٣٢,١	٨٦	٣٢,٥	٨٧	٣٥,4	٩٥	٠,٨٢٢	٢,٠٣٣		١٢	أشعر بأن علي أن أعمل شيئاً بشكل تام أو لا أعملها مطلقاً تجاه الآخرين.	١٢
١4	64	515	٣,4٥	٣٥,٨	٩٦	٣٦,٢	٩٧	٢٨,٠	٧٥	٠,٧٩٦	١,٩٢١		١٣	أشعر بالفرح العاطفي بالرغم من أنني وسط زملائي بالكلية.	١٣
٨	67	541	٣,٢٧	٢٩,٩	٨٠	٣٨,4	١٠,٣	٣١,٧	٨٥	٠,٧٨٥	٢,٠١٨		١4	أستطيع التحدث عن أفكارني أو احساسين الشخصية مع زملائي بالكلية.	١4
١١	61	494	*١١,٧٨	٣٩,٢	١٠٥	٣٧,٣	١٠٠	٢٣,٥	٦٣	٠,٧٧٧	١,٨4٣		١٥	عندما أكون متضامناً أختلف أن أبدأ في تناول الطعام.	١٥
١٣	64	512	*٨,٢٦	3١,٠	١١٠	٢٦,٩	٧٢	٣٢,١	٨٦	٠,٨٥٢	١,٩١٠		١٦	غالباً ما يستهويني الشباب ذوي العضلات القوية.	١٦
١٢	65	519	١,٨4	٣٥,٨	٩٦	٣4,٧	٩٣	٢٩,٥	٧٩	٠,٨٠٧	١,٩٣٦		١٧	أمر بحالات من الحزن والاعتاب بسبب وزني.	١٧
	١٧,٢٢	١١٨٨	١4٦,٨٨	٣٢,4٢	١٥٢٣	٣١,4٧	١4٣4	٣٥,٠٩	١٥٩٩	4,4٥٣	٣4,٧٨٣			المجموع	

قيمة كاس الجدوليه عند مستوى معنوية 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 بالتغائيه 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 ذلت 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 بالمرّة. بنسبة مئوية ٦٧%
- لا أقبل 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 تدفعني لمزيد من التمرين. بنسبة مئوية ٦٤%
- أمارس التمرينات الرياضية العنيفة لكي احرق السعرات الحرارية . بنسبة مئوية ٦٣%

■ مهما زاد وزني فإني أخشي 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 المستوي 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 ممارسة الأنشطة الرياضية وبنعائس الوزن

الترتيب	الترتيب النسبي	المجموع التكراري	٧٤	٧		٨		٩		١٠		م	المرئيات	م	
				%	ك	%	ك	%	ك	%	ك				
٢٠	58	470	*٢٧,٣٢	٤٨,١	١٢٩	٢٨,٤	٧١	٢٣,٥	١٢٣	٢٣,٥	١٢٣	١,٧٥٣	١,٧٥٣	١	بنعائس الرابع: ممارسة الأنشطة الرياضية وبنعائس الوزن: الذهب إلى النادي الصفي بنعائس مختلفة للعبة مختلف جنس، الفضة على التردد إلى النادي الصفي بنعائس مستمرة ولاعب البرونزية.
١١	61	487	*١٣,٤٨	٤٢,٢	١١٣	٣٤,٠	٩١	٢٣,٩	٦٤	١٧,٩	١٧٩	١,٨١٧	١,٨١٧	٢	البرونزية: ممارسة عدداً بجزئي رملي بالنادي الصفي بنعائس بنعائس الفضة على اكتساب الجسم الرياضي المختلف القوية. البرونزية: ممارسة الرياضة أهم طوبى من التردد.
١٤	62	501	*٧,١٧	٤٠,٧	١٠٩	٣١,٧	٨٥	٢٧,٦	٧٤	٢٢,٦	٧٤	١,٨٦٩	١,٨٦٩	٣	الفضة: ممارسة الرياضة أهم طوبى من التردد.
١	73	586	*١٤,٠٢	٤٤,٣	١٥	٣٢,٨	٨٨	٢٢,٩	١١٥	٢٢,٩	١١٥	١,٨١٧	١,٨١٧	٤	البرونزية: ممارسة الرياضة أهم طوبى من التردد.
٩	64	514	*٢,١١	٢٨,٨	١٠٤	٣٠,٦	٨٢	٢٠,٦	٨٢	٢٠,٦	٨٢	١,٢١٧	١,٢١٧	٥	البرونزية: ممارسة الرياضة أهم طوبى من التردد.
١٧	61	492	*١٤,٧٨	٤٤,٤	١١٩	٢٧,٦	٧٤	٢٨,٠	٧٥	٢٨,٠	٧٥	١,٨٦٩	١,٨٦٩	٦	البرونزية: ممارسة الرياضة أهم طوبى من التردد.
٢	37	539	*١٢,٨٤	٣٩,٢	١٠٥	٢٠,٥	٥٥	٤٠,٣	١٠٨	٢٠,٨	١٠٨	٢,٠١١	٢,٠١١	٧	البرونزية: ممارسة الرياضة أهم طوبى من التردد.
١٠	63	507	*١٠,٣٥	٤٢,٢	١١٣	٢١,٥	٧١	٣١,٣	٨٤	٢١,٣	٨٤	١,٨٦٩	١,٨٦٩	٨	البرونزية: ممارسة الرياضة أهم طوبى من التردد.
١١	63	508	٤,٨٦	٣٩,٦	١٠٦	٣١,٣	٨٤	٢٩,١	٧٨	٢٩,١	٧٨	١,٨٦٩	١,٨٦٩	٩	البرونزية: ممارسة الرياضة أهم طوبى من التردد.
٥	66	534	٥,٠٦	٣٦,٩	٩٩	٢٦,٩	٧٢	٣٦,٢	٩٧	٣٦,٢	٩٧	١,٩٩٢	١,٩٩٢	١٠	البرونزية: ممارسة الرياضة أهم طوبى من التردد.
١٨	61	493	*١١,٥١	٤٢,٩	١١٥	٣٠,٢	٨١	٢٦,٩	٧٢	٢٦,٩	٧٢	١,٨٦٩	١,٨٦٩	١١	البرونزية: ممارسة الرياضة أهم طوبى من التردد.
٢	83	548	*٩,٢٩	٣١,٧	٨٥	٣٢,٦	٨٦	٣١,٢	٩٧	٣١,٢	٩٧	١,٠٤٤	١,٠٤٤	١٢	البرونزية: ممارسة الرياضة أهم طوبى من التردد.
١	65	523	*٦,٥٩	٣٩,٢	١٠٥	٢٦,٥	٧١	٣٤,٣	٩٢	٣٤,٣	٩٢	١,٩٥١	١,٩٥١	١٣	البرونزية: ممارسة الرياضة أهم طوبى من التردد.
١٢	63	507	*٩,١٨	٤١,٨	١١٢	٢٧,٢	٧٣	٣١,٠	٨٣	٣١,٠	٨٣	١,٨٦٩	١,٨٦٩	١٤	البرونزية: ممارسة الرياضة أهم طوبى من التردد.
٤	67	5٤0	*٠,٠٩	٣٢,٥	٨٧	٣٣,٦	٩٠	٣٤,٠	٩١	٣٤,٠	٩١	٢,٠١٤	٢,٠١٤	١٥	البرونزية: ممارسة الرياضة أهم طوبى من التردد.
٧	65	519	٢,٧٨	٣٨,١	١٠٢	٣٠,٢	٨١	٣١,٧	٨٥	٣١,٧	٨٥	١,٩٣٦	١,٩٣٦	١٦	البرونزية: ممارسة الرياضة أهم طوبى من التردد.
١٩	60	484	*١٥,٦١	٤٤,٠	١١٨	٣١,٣	٨٤	٢٤,٦	٦٦	٢٤,٦	٦٦	١,٨٠٦	١,٨٠٦	١٧	البرونزية: ممارسة الرياضة أهم طوبى من التردد.
١٣	63	507	٥,٢٩	٣٧,٣	١٠٠	٣٢,٢	٩٧	٢٦,٥	٧١	٢٦,٥	٧١	١,٨٦٩	١,٨٦٩	١٨	البرونزية: ممارسة الرياضة أهم طوبى من التردد.
٢١	58	466	*٢٨,٦٨	٤٤,٨	١٢٠	٣١,٦	٩٨	١٨,٧	٥٠	١٨,٧	٥٠	١,٧٣٨	١,٧٣٨	١٩	البرونزية: ممارسة الرياضة أهم طوبى من التردد.
٨	65	524	٣,٠٥	٣٨,١	١٠٢	٢٩,٥	٧٩	٣٢,٥	٨٧	٣٢,٥	٨٧	١,٩٤٤	١,٩٤٤	٢٠	البرونزية: ممارسة الرياضة أهم طوبى من التردد.
١٥	62	502	*١٠,٤١	٤٢,٥	١١٤	٢٧,٦	٧٤	٢٩,٩	٨٠	٢٩,٩	٨٠	١,٨٧٣	١,٨٧٣	٢١	البرونزية: ممارسة الرياضة أهم طوبى من التردد.
	٦٣,٦٥	١٠,٧٤٨	١٣٧,١١	٣٩,٤٨	٢٢٢٢	٣٠,٠٦	١٢٩٢	٣٠,٤٥	١٧١٤	٧,٧٣٠	٤٠,١٠٤				

قيمة ك 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%
- لنخفّاض 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 طلبه 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 يساعدني 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 (٤١) جدول

الترتيب	الوزن النسبي	المجموع التقديري	٧٤	لا		إلى حد ما		نعم		ج	م	العبارات
				%	ك	%	ك	%	ك			
٢	63	503	*١٧,٧٣	٤٤,٤	١١٩	٢٣,٥	٦٣	٣٢,١	٨٦	٠,٨٦٧	١,٨٧٦	المحور الخامس: المستوي الاقتصادي ودخل الأسرة: قدراى المالية لا تسمح لي بإجراء عمليات جراحية لعضلي من الدهون الزائدة بجسمي
٨	56	454	*٤٢,٦٧	٥١,٩	١٣٩	٢٦,٩	٧٢	٢١,٣	٥٧	٠,٨٠٠	١,٦٩٤	تعليق أسرتي من أزمات مالية. أشعر بالحرز لاني لا أملك ثمن شراء أجهزة رياضية بالمنزل.
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.
٦	60	483	*١٦,٠٣	٤٤,٠	١١٨	٣١,٧	٨٥	٢٤,٣	٦٥	٠,٨٠٣	١,٨٠٢	دخل أسرتي المرتفع ويساعدني على الانتظام بالنادي الصحي. وجيبي خارج المنزل تستنقأ أظني مصروفي.
١	64	512	٤,٤٨	٣٦,٢	٩٧	٣٦,٦	٩٨	٢٧,٢	٧٣	٠,٧٩٢	١,٩١٠	دخل أسرتي لا يكفي احتياجاتها لشراء الأطعمة الجاهزة. مصروفي الشيكول هو سر خلقتي.
٣	63	509	٤,٣٠	٣٧,٧	١٠١	٣٤,٧	٩٣	٢٧,٦	٧٤	٠,٨٠٣	١,٨٩٩	دخل أسرتي يحتم تناول وجبات غذائية محددة.
٧	58	466	*٢٧,٩٠	٤٧,٤	١٢٧	٣١,٣	٨٤	٢١,٣	٥٧	٠,٧٨٧	١,٧٣٨	العضلي دخل أسرتي يحتم تناول وجبات غذائية محددة.
٩	52	419	*٩٦,٤١	٦١,٦	١٦٥	٢٠,٥	٥٥	١٧,٩	٤٨	٠,٧٧٨	١,٥٦٣	العضلي دخل أسرتي يحتم تناول وجبات غذائية محددة.
٥	61	492	*١١,٣١	٤٢,٥	١١٤	٣١,٣	٨٤	٢٦,١	٧٠	٠,٨٥٨	١,٨٥٨	المجموع
	٥٩,٧٨	٤٣٢٦	١٣٦,٩٥	٤٥,٤٨	١٠٩٧	٢٩,٦٨	٧١٦	٢٤,٨٣	٥٩٩	٤,٠٦٤	١٦,١٦٤	

قيمة ٧٤ 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 السرعات 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 إحصائياً 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 لجداول (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 التقيؤ- استخدام المليينات لعدم رضاهن عن شكل أجسامهم) .

٢٦٨ = ن

جدول (٤٢) التكرارات والنسب للمعور السادس علاج الاضطرابات الغذائية

الترتيب	الوزن النسبي	المجموع التقريبي	٢١٤	٧		إلى حد ما		نعم		ج	م	المبررات	م	
				%	ك	%	ك	%	ك					
٨	53	426	*١٣٥,٠٧	٦٥,٧	١٧٦	٩,٧	٢٦	٢٤,٦	٦٦	٠,٨٥٨	١,٥٨٩	١	المعور السادس: علاج الاضطرابات الغذائية: أفضل عمليات ضبط الوزن لا تكفي من السنة. التناول الراسخ للتخسيس أكثر مرة أسبوعيا كوسيلة لإقلاص وزني.	١
١٠	49	392	*١٢٥,٢٠	٦٤,٦	١٧٣	٢٤,٦	٦٦	١٠,٨	٢٩	٠,٦٨٣	١,٤٩٢	٢	كثيرا ما الفكر للذهاب إلى طبيب نفسي لعلاج مشاكلي. أريد الرأي في عمل سجل دقيق لتسجيل السموات الحورلية. التناول الأخرى المستعملة لعلاج الشرقة المعصبي (البوليميا).	٢
٧	58	466	*٤٣,٩١	٥٢,٢	١٤٠	٢١,٦	٥٨	٢٦,١	٧٠	٠,٨٤٧	١,٧٣٨	٣	اعتقد أن الذهاب إلى الطبيب النفسي يساعد في استعمالة سيفرتي على تناول الطعام. مترقي بالأضراس الناتجة عن تناول الأكل بسرعة وتبرأه قد يساعد في علاجي.	٣
٥	62	501	*٧,٥٣	٤١,٠	١١٠	٣١,٠	٨٣	٢٨,٠	٧٥	٠,٨٣٢	١,٨٦٩	٤	أقتاضي بشككتي وعدم إكرها أول فترة إيجابية في طريق العلاج.	٤
٩	50	403	*١٠,٧,٣٨	٦٢,٣	١٦٧	٢٥,٠	٦٧	١٢,٧	٣٤	٠,٧١١	١,٥٠٣	٥	اعتقد أن الأذهب إلى الطبيب النفسي يساعد في استعمالة سيفرتي على تناول الطعام. مترقي بالأضراس الناتجة عن تناول الأكل بسرعة وتبرأه قد يساعد في علاجي.	٥
٦	62	502	*٦,٨٣	٣٨,٨	١٠٤	٣٥,١	٩٤	٢٦,١	٧٠	٠,٧٩٧	١,٨٧٣	٦	أعتقد أن لأسترتي وأصدقائي دورا إيجابيا في علاجي من الاضطرابات الغذائية. اعتقد أن الصيام القمسي يساعد في علاجي من الشره المعصبي (النيليميا نرفوزا).	٦
٢	71	568	*٩,٣٤	٢٤,٦	٦٦	٣٨,٨	١٠٤	٣٦,٦	٩٨	٠,٧٧٤	٢,١١٩	٧	أعتقد أن لأسترتي وأصدقائي دورا إيجابيا في علاجي من الاضطرابات الغذائية. اعتقد أن الصيام القمسي يساعد في علاجي من الشره المعصبي (النيليميا نرفوزا).	٧
١	78	624	*٧٧,٨٥	٢٥,٤	٦٨	١٦,٤	٤٤	٥٨,٢	١٥٦	٠,٨٥٤	٢,٣٢٨	٨	أعتقد أن لأسترتي وأصدقائي دورا إيجابيا في علاجي من الاضطرابات الغذائية. اعتقد أن الصيام القمسي يساعد في علاجي من الشره المعصبي (النيليميا نرفوزا).	٨
٤	69	557	*٣,٤٥	٢٨,٠	٧٥	٣٦,٢	٩٧	٣٥,٨	٩٦	٠,٧٩٦	٢,٠٧٨	٩	أعتقد أن لأسترتي وأصدقائي دورا إيجابيا في علاجي من الاضطرابات الغذائية. اعتقد أن الصيام القمسي يساعد في علاجي من الشره المعصبي (النيليميا نرفوزا).	٩
٢	72	580	*١٨,٠٠	٢١,٣	٥٧	٤١,٠	١١٠	٢٧,٧	١٠١	٠,٧٥١	٢,١٦٤	١٠	أعتقد أن لأسترتي وأصدقائي دورا إيجابيا في علاجي من الاضطرابات الغذائية. اعتقد أن الصيام القمسي يساعد في علاجي من الشره المعصبي (النيليميا نرفوزا).	١٠
	٦٢,٤٢	٥٠١٩	١٢٩,٠١	٤٢,٣٨	١١٣٦	٢٧,٩٤	٧٤٩	٢٩,٦٦	٧٩٥	٤,٠٤٨	١٨,٧٢٧		المجموع	
		٤٥١١٢	١٣٢,٣٨	٣٥,٠	٧٨٨٧	٢٩,٥	٦٦٤١	٣٥,٥	٧٩٨٤	٢٣,٢٧٦	١٨٧,١١١		المجموع الكلي	

فيها ٢ الجدوليه عند مستوى معنويه ٠,٠٥ هي (٥,٩٩١)

جدول (٤٣)

مصنوفة الارتباط لاستبيان الثقافة الغذائية والاضطرابات الغذائية

ن=٢٦٨

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

قيمة ر الجدولية 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.