

## السلوك الغذائي وعلاقته بالحالة النفسية لدى الطالبات الممارسات والغير

### ممارسات الأنشطة الرياضية

بحث وصفي على طالبات كلية التربية الرياضية و طالبات كلية التربية الاساسية -  
جامعة ديالى

م.م. هيام سعدون عبود [nnn\\_eng@yahoo.com](mailto:nnn_eng@yahoo.com)

مركز ابحاث الطفولة والامومة / جامعة ديالى

تاريخ استلام البحث : ٢٠١٤/١١/١٢ تاريخ قبول النشر : ٢٠١٥/١/١١

الكلمة المفتاحية : السلوك الغذائي

### الملخص :

هدفت الدراسة الى التعرف على علاقة السلوك الغذائي بالحالة النفسية لدى طالبات الجامعة الممارسات و الغير ممارسات للأنشطة الرياضية . حيث تكونت عينة البحث من الطالبات الجامعة الممارسات و الغير ممارسات للأنشطة الرياضية بطريقة عشوائية و البالغ عددهن (٦٠) طالبة ، اي (٣٠) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية و (٣٠) طالبة من طالبات كلية التربية الاساسية في جامعة ديالى . و قد تم استخدام مقياس كل من مقياس السلوك الغذائي ، ومقياس الحالة النفسية . وقد توصلت الدراسة الى ان السلوك الغذائي متغير مهم جداً في عصرنا هذا و من الواجب الاهتمام به سواء كان ذكر او انثى و حتى الاطفال و ذلك من اجل الحفاظ على الصحة البدنية و تجنب السمنة و ماتسببه من الامراض المختلفة مثل القلب و السكري و الكولسترول و ان ما اوصت به الدراسة هو ضرورة ممارسة الانشطة بشكل مستمر حتى و لو نصف ساعة يومياً يكون له دور فاعل في الحفاظ على القوام المثالي و الصحة الدائمة .

## **Alimentary Behavior and Its Connection with The Psychological state of the Schoolgirl Practitioner and Non-Practitioner Students for Sport Activities**

**Asst.Inst. HuyamSa'doon Abood  
University of Dyiala  
College of Basic Education  
Motherhood and Childhood Researches Center**

### **Abstract :**

This study aims at identifying the relation of alimentary behavior with psychological state of the school girl practitioner and non-practitioner students for sport activities.

The study sample consists of college female students those who practice and don't practice sports randomly chosen to contain about (60) students;(30)ones from the college of physical education and(30)ones from college of basic Education/university of Diyala. The measurement used in the study is the alimentary behavior measurement and the psychological state measurement .The conclusions the study has drawn show that the alimentary behavior is a very important variable nowadays. So, it is significant to shed more light on it whether in female, male or even in children life to maintain the physical health ,to avoid obesity and the diseases it causes as heart diseases ,diabetes and cholesterol .The recommendations of this study are the necessity of practicing sport activities permanently even half an hour daily to get fitness and constant health.

## الباب الاول

### ١-١ مقدمة البحث واهميته:-

يعد موضوع التغذية من اهم الموضوعات التي تثير اهتمام الباحثين في مختلف التخصصات . واكتسب الحديث عن مشاكلها اهمية خاصة في الاونة الاخيرة نظراً لتعدد الامراض الخطيرة التي يمكن ان تنجم عنها فقد اسهمت الحياة الكسولة والجلوس فترات طويلة لمشاهدة التلفاز ، والعمل بالحاسب الالي ، وقلة النشاط العضلي المبذول ، وقلة الوعي الصحي ، والوعي الغذائي لافراد المجتمع في ارتفاع معدل زيادة الوزن وهذا يؤدي الى ارتفاع معدل حدوث عدة امراض. ( عمر محي الدين، ١٤٢٢، ١٠٤ )

ومن هنا بدأ الاهتمام بالسلوك الغذائي حيث اخذ حيزا واهتماما بين العلوم التطبيقية في العصر الحالي وخاصة عند الفتيات . حيث بدأت تهتم شخصيا في الغذاء الذي تتناوله وطريقة تحضيره بشكل صحي للحفاظ على قيمته الغذائية لتصبح اكثر فائدة للجسم ، وذلك من اجل تجنب السمنة ، حيث ان الاهتمام بهذا الجانب اصبح كبيرا جدا فضلا عن ازدياد القنوات المشجعة للمرأة على مزاوله الرياضة لتكون اكثر رشاقة وجمالا . كما ازداد الاهتمام ببرامج التثقيف التغذوي من حيث مستوى الغذاء وكميته ونوعه التي تتناوله يوميا . من اجل الحفاظ على مستوى وقياسات جسمية وهذا بحد ذاته ينعكس ايجابيا على الحالة النفسية للفتاة او المرأة وتحقيق طموحها للوصول بمستوى او قياسات جسمية مثالية ( عفان واخرون ٢٠٠٩، ١١١ ) وهنا تكمن اهمية الدراسة . حيث ان السلوك الغذائي الصحيح المعتمد على الاسس العلمية له اهمية كبيرة في الحفاظ على وزن الجسم و ذلك لتجنب السمنة و الامراض العضوية وهذا بطبيعته ينعكس ايجابيا على الحالة النفسية لدى الفتاة ، وقد اهتمت اغلب الدول ولا سيما العظمى منها بتغذية سليمة ومتوازنة في الحصول على جميع العناصر الغذائية المهمة للجسم و بنسب محددة ( المواد البروتينية و الدهنية و الكربوهيدراتية تشمل الكربون و الهيدروجين و الاوكسجين و نيتروجين و جميعها ضرورية لحياة الخلية ) . ليس فقط خط دفاع الاول لصحة الفرد بل لتمر الاجيال متمتعة بجسد و عقل سليمين من الطفولة وحتى الشيخوخة .

### ٢-١ مشكلة البحث :-

ان التغيرات و التطورات التي تطرأ على العالم ككل و خصوصا التطور التكنولوجي الذي بدأ يغذي كل مفاصل الحياة فضلا عن التطور الاقتصادي والتحسين المعاشي اصبح يلقي بضلاله على الانسان فنجده اصبح قليل الحركة فضلا عن لما تلعبه التكنولوجيا في كل مفاصل حياته ، سواء أكان في البيت ام في العمل فضلا عن التغير في العادات والسلوك الغذائي الذي يتبعه الافراد في حياتهم اليومية حيث بدأ يتغير

بشكل واضح من خلال السرعات الحرارية التي يتناولها الفرد وتكون اكثر من السرعات الحرارية التي يستهلكها و هنا تكمن المشكلة فأغلبية الافراد و خصوصاً الفتيات يعانين من السمنة و زيادة الوزن الناتج عن السلوك الغذائي الخاطيء بتناول الوجبات السريعة والمشروبات الغازية علاوة عن قلة الحركة مما تسبب السمنة و بالتالي ينعكس سلباً على الحالة النفسية للافراد و خصوصاً لدى الاناث و من هنا نلاحظ ان اغلب الفتيات في الجامعة و اللاتي لا يمارسن الانشطة الرياضية يعانين من زيادة بالوزن نتيجة السلوك الغذائي الخاطيء و قلة الحركة كما ذكرنا سابقاً سوف ينتج عنه زيادة بالوزن و بالتالي تبدأ اثاره السلبية على الحالة النفسية مما يجعلها تشعر بالقلق و التوتر بل في بعض الاحيان يصل الى الخجل عند اختبار الملايين مثلاً.

### ٣-١ هدف البحث :-

التعرف على علاقة السلوك الغذائي بالحالة النفسية لدى طالبات الجامعة الممارسات والغير ممارسات للانشطة الرياضية.

### ٤-١ مجالات البحث :-

- ١- المجال البشري : طالبات كلية التربية الرياضية وكلية التربية الاساسية / جامعة ديالى .
- ٢- المجال المكاني : كلية التربية الرياضية وكلية التربية الاساسية / جامعة ديالى .
- ٣- المجال الزمني : شباط ونيسان / ٢٠١٢م.

### ٥-١ تحديد المصطلحات :-

الثقافة الغذائية : معرفة وفهم المعلومات الخاصة بالغذاء والتغذية الصحيحة ، والقدرة على تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية ، بصورة مستمرة تكسبها شكل العادة التي توجه قدرات الفرد في تحديد واجباته المنزلية المتكاملة الي تحافظ على صحته وحيويته وذلك في حدود امكانيته.(عبد الناصر القدومي،٢٠٠٩، ٩)

السلوك الغذائي : هي العادات التي يتبعها الانسان في كيفية اختيار واعداد وطهي وتناول وحفظ غذائه . والاسرة هي المسؤوله بدرجة الاولى على تعريف الطفل بعاداتها وممارستها الغذائية وتشكيل اتجاهاته المرتبطة بطعامه لكي تتفق مع الاداب الغذائية السائدة في المجتمع او ما يعرف بالعرف الاجتماعي (محمد الصالح الشنفي، ٢٠٠٤، ٤)

يمكن ان تعرف الثقافة الغذائية بالاتي :

طريقة للحياة يتوارثها كل جيل من الجيل السابق عن طريق الاسرة وتشتمل على عدة سمات اجتماعية واقتصادية ونفسية ، وتعد الاسرة هي مصدر الثقافة التي يتلقاها الفرد لذلك تقوم بدور كبير في عملية التنشئة الاجتماعية مما يجعل ثقافة التغذية تورث عن طريق الاسرة للاجيال فينشأ الفرد حاملاً للكثير من السمات الثقافية للتغذية .

التغذية لغة : كلمة اشتقت من الغذاء : ما يتغذى به ، وقيل مايكون به نماء الجسم وقوامه من الطعام والشراب. (ابن منظور ، ٢٠٠٣ ، ص٢٣)

## الباب الثاني

### ٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

#### ٢-١-١-٢ التغذية :-

تعرف التغذية بالعلم الذي يبحث العلاقة بين الغذاء والجسم الحي ويشمل ذلك تناول الغذاء وهضمه وامتصاصه وتمثيله في الجسم وما ينفع من ذلك من تحرير طاقة وعمليات النمو والتكاثر وصيانة الانسجة والاتباع كإنتاج الحليب والبيض ، وكذلك التخلص من الفضلات ، اي ان علم التغذية يعني بجميع عمليات الهدم والبناء التي تجري في جسم الانسان ، مع ربطها بالغذاء المتناول وبعض من الاغذية لها تأثير على تحسين الحالة النفسية. (مسمع، ٢٠٠٩، ١٤)

وكلما كان الغذاء متوازن ومنتظم سوف يكون له فائدة كبيرة على صحة الفرد ، ولكن عند زيادة كميات السعرات والبروتينات والدهون المستهلكة ، استهلاك الغذاء الغني بالدهون فضلا عن التغيرات في العادات والسلوكيات الغذائية والصحية الامر الذي ينجم عنه انتشار السمنة والأمراض المرتبطة بها . (حسن، ٢٠٠١، ٧)

وللغذاء عدة وظائف فضلا عن وظيفته الفسيولوجية ( امداد الجسم بجميع احتياجاته من العناصر الغذائية ) ، منها الوظائف الاجتماعية حيث ان الغذاء يعمل على توطيد العلاقات الاجتماعية وكوسيلة للتعارف بين الناس والشعوب كما ان للغذاء وظائف نفسية فهو يعمل على ارضاء بعض الجوانب العاطفية ويعتبر احد مسببات السعادة والامان ، فالانسان الذي يحصل على كفايته من الغذاء الصحي يكون قادرا على الحركة والنشاط واداء اعماله الحيوية وهذا يؤدي الى استقرار حالته المزاجية والشعور بالسعادة فأن الجوع او الافراط في الطعام سوف يولد لدى الفرد الشعور بالبوؤس والخمول وعدم القدرة على الحركة واداء متطلباته واعماله فسيشعر بالاحباط. (علي ومحمد، ٢٠٠٨، ٨)

## ٢-١-٢ العوامل الاجتماعية وتأثيرها على السلوك الغذائي :-

يتميز الانسان عن غيره من الكائنات الحية بأنه يعيش في مجال اجتماعي يتأثر به ويؤثر فيه ، وهو في هذا يستطيع ان يتعلم انماطا سلوكية تساعده على التكيف . واهم العوامل الاجتماعية التي تؤثر على السلوك الغذائي هي:

● المستوى التعليمي :- فقد اثبتت كثير من الدراسات ان العمر و مستوى التعلم اكثر تأثيراً على العادات والسلوك الغذائي واستهلاك الغذاء من العوامل الاخرى ، وان النساء ذوات المستوى التعليمي المحدود يتناولن كميات اقل من البروتين الجيد مثل اللحوم والدواجن ، وكميات كبيرة من السكريات مقارنة مع النساء ذوات المستوى التعليمي المرتفع، وعموما يقع على عاتق المرأة مسؤولية تطوير الانماط الغذائية في مجتمعنا وفقا لما يتاح لها من معلومات وممارسات عصرية وما يتاح لها من موارد اقتصادية ميسرة .

● الموقع الجغرافي :- يحدد الموقع الجغرافي للمنطقة نمط استهلاك الغذاء فيها ، فالدول المطلة على البحر غالبا ما يتناول سكانها المنتجات البحرية ، في حين تعتمد الدول التي لا تطل على البحار على المنتجات الحيوانية ، فالغذاء الرئيسي في الشرق الاوسط يعتمد على القمح والارز والذرة والفاصوليا.

● المناسبات الاجتماعية ايضا لها دور مهم فالمناسبات في البلاد العربية يقيمون بإعداد ولائم ضخمة وتتوقف على الامكانيات المادية ومستواها الاجتماعي (طالب، ٢٠٠٧، ٧) ونلاحظ ايضا في السفرات السياحية يكون هناك اصناف صحية من الاكلات الشعبية والمشاوي وغيرها من الحلويات والفواكه الخ ، من الاطعمة الشهية التي تلعب دورا اساسيا في زيادة الوزن . وما نتوقعه دائما ان يحدث لدينا وعي صحي عام فتدرك كل عائلة ما النظام الغذائي الصحي للعائلة وكيف يتم غرس السلوك الغذائي الصحيح والعادات السليمة فديننا وسنة نبينا محمد ( صلى الله عليه وسلم ) فيها اشارات ذهبية لذلك ولكن تطبيقنا لها غير دقيق واحيانا ضعيف ، وما تمتلئ به مطاعم الوجبات السريعة الامر الذي الى اختلاف في عدد وجبات الطعام اليومي مما يؤدي الى زيادة الوزن ومن هنا تبدأ المعانات لدى الافراد فضلا عن الجلوس الطويل امام التلفاز وعدم ممارسة النشاط الرياضي سوف ينعكس سلبيا على الحالة النفسية واضطرابات الجهاز الهضمي ومن هنا تبدأ المعانات من اجل تخفيف الوزن واتباع الحمية وغيرها.(خالد، ٢٠٠٧)

## ٢-١-٣ التغذية والحالة النفسية :-

ان اختيار استراتيجية لمواجهة التوتر يجب عدم الاعتماد على اسلوب واحد للعلاج . لان الخطط مجتمعة قد تأتي بنتائج ايجابية اكثر فاعلية فان النوم يعتبر برنامج وقائي بدرجة لا تقل اهمية عن الغذاء وممارسة الرياضة ، فمن عدم الانتظام في تناول الاطعمة بشكل صحي سوف يسبب العديد من المشاكل الصحية

والنفسية منها الاكتئاب ونقص المناعة وضعف القدرات الإدراكية والمعرفية والذاكرة والكسل وانخفاض مستوى الطاقة . وان الحل المثالي الخاص بالغذاء لكل المشاكل الصحية ولجميع الأشخاص هو الغذاء المتوازن في (نوعيته وكميته ) الذي يحوي جميع العناصر وهي الكربوهيدرات والبروتينات والدهون والفيتامينات والاملاح المعدنية والماء وممارسة الأنشطة الرياضية . وذلك من اجل اثاره وتنشيط الجهاز العصبي وابقاؤه ايقاظاً ومما تقدم نجد ان الرياضة والغذاء المتوازن يلعب دوراً مهماً في التأثير على الحالة النفسية والبدنية للفرد.(العثماني،٢٠٠٣)

ونلاحظ في وقتنا الحالي اصبح المظهر هو الحكم الاساسي على تقييم الفرد وتقبلهم في المجتمع ، ومن هنا فان النظرة الاجتماعية للأفراد تتأثر بشكل كبير في حالتهم النفسية وخاصة اصحاب الوزن الزائد ، فمن المعروف ان اصحاب الوزن الزائد يوقنون في داخلهم انهم يعانون من مشكلة ليست بسيطة . ومع ذلك يحاولون تخفيف اثرها لصنع شخصية مرحة ، ذات علاقات اجتماعية كثيرة ، محاولين ان يصرفوا الناس عن النظر الى اشكالهم ، او بعكس ذلك تماما يقومون بالانسحاب ويعيشون بالعزلة ويشعرون بالاكتئاب والاحباط لما يعانونه من زيادة في اوزانهم وهنا تكون المشكلة اكبر ، ومن هنا تبدأ المشكلات النفسية لدى الفرد ومن هذه المشكلات هي مشكلة الخجل ، والوحدة النفسية وغيرها.(الانصاري،٢٠١٠)

فلاحظ ان هنالك من يسبب له الخوف والقلق والتوتر النفسي وعوامل الاحباط والشعور باليأس وفقدان الشهية واضطرابات الهضم وقد يكون العكس فتبدأ بتناول الطعام بشراهة نتيجة الحالة النفسية.(المصيفير،١٩٩٠)

## ٢-١-٤ الغذاء والرياضة :-

### Psychological parts nurrtition and sport

هناك الكثير من المعلومات التي ينبغي معرفتها عن اثر الحالة السيكولوجية للفرد اثناء الاداء الرياضي ، وهي الامور المتفق عليها إذ ان الدوافع النفسية تلعب دوراً ايجابياً في التأثير على تحقيق النتائج وقد يؤثر الغذاء الذي يتناوله الفرد اثناء ممارسة تمارين الرياضة تأثيراً سايكولوجياً بحيث يفوق تأثيره الفسيولوجي بشكل عام . ويظهر ذلك اثناء انتقاء انواع من اللحوم مثل الكبد والقلب مثلاً.

وعلىنا ان نعرف بان الرياضي انما يحرم نفسه كثيراً من لذات الحياة ويتبع نظاماً محددًا يضطر الى الانتظام فيه طوال الموسم الرياضي ، لذلك يشعر الرياضي بينه وبين نفسه بانه ينبغي تعويض ومكافأة هذا الحرمان بشيء اخر ويمكن الاستجابة لهذه الرغبة جزئياً بإعطائه طعاماً شهياً من نوع ممتاز تجعله يشعر بان القائمين على رعايته رياضياً انما هم معه بقلوبهم ونفوسهم وانهم يقدرون تضحياته في سبيل تحقيق افضل النتائج هذا الاهتمام والرعاية الغذائية تجعل الروح المعنوية للرياضي عالية وتبعده عن الغواية والتقيدية بجدول غذائي محدد ويكون صحياً وهذا يكون من

خلال اختيار نوع الطعام وطريقة تحضيره لها تأثير خاص على الحالة النفسية والمعنوية للرياضي اي تؤثر في نفسيته تأثيرا عميقا. ( الشليل، ١٤٢٨، ٣ )  
وقد بينت كثير من الدراسات ان زيادة فرص ممارسة النشاط البدني الفعال الذي يسهم في حفظ مستويات الدهون احدى الحلول المقترحة للتقليل من المعدلات المتزايدة من الاطفال والشباب الذين يعانون من الوزن الزائد ، حيث قام غوتين ، بيوه فرغسون ، ولتكر ، واوئر ( litaker, ferguson&owens 2000 )  
( gutin.barbeau ) بتطوير برنامج ناجح هدف الى تقليل معدلات الاصابة بالسمنة وتحسين الصحة وقد تم تطبيق هذا البرنامج لمدة اربعة اشهر تم خلالها اشراك الطلبة في ممارسة النشاطات البدنية .

مما تقدم سيني باترك ( Patrick 2003 ) عن تأثير التغذية والنشاط البدني على الصحة العامة للشباب ، سواء من عمر الشباب او في مراحل العمرية المتأخرة ، فلا بد من التنقيف الغذائي لتجنب الاصابة بامراض القلب والاعوية الدموية وتجنب زيادة الوزن ( السمنة ) والاكثر من ممارسة النشاط البدني المعتدل على الاقل (٦٠) دقيقة يومية (الجوالدة، واخرون، ٢٠١٢).

الرياضة المنتظمة التي تتطلب استخدام الاجهزة الرياضية لمدة (٢٠) دقيقة يتبعها ممارسة تمارين رياضية اكثر شدة ، واكل تنظيما ، والتي تتطلب تمتع الفرد بمهارات رياضية معينة ، وكل هذا سوف يساعد على الحفاظ على صحة الفرد وبدوره ينعكس ايجابيا على الحالة النفسية والمعنوية.

(gutinb,barbaup,2000,12-1)

ثم ان مستويات النشاط البدني المتدنية التي تتطلب الجلوس لفترات طويلة هي من العوامل الرئيسية التي تؤدي الى اصابة الشباب بالوزن الزائد ( gutin, riggs , ferguson&owens , 1990)

اذ تتعدى اسباب انخفاض مستوى النشاط البدني لدى الشباب في الوقت الحاضر ، والتي من ابرزها عدم تخصيص الوقت الكافي لممارسة التمارين الرياضية. (الكيلاي، ٢٠٠٩، ٥)

وقد توصل الباحثون الى ان مستوى التنافس في الالعاب الرياضية كان عائقا امام ممارسة الرياضة ، خصوصا الشباب الذي يقدمون بأنهم لا يتمتعون بالمستوى المطلوب الذي يمكنهم من اللعب في مثل هذه الالعاب والمنافسات الرياضية ، اي لم تتطور مهاراتهم الرياضية الى الحد الذي يسمح لهم المشاركة وهناك سبب اخر يمنعهم من ممارسة الانشطة الرياضية وهو السبب الامني مما يضطر الشباب الى الجلوس طويلا امام التلفاز او العاب الفيديو واستخدام الحاسوب ساهم في انخفاض مستويات ممارسة النشاط البدني ومع اتساع استخدام التكنولوجيا في مختلف نواحي الحياة وكل ذلك ينعكس سلبا على صحة الفرد.



## ٢-١-٥ الهرم الغذائي :-

هو وسيلة سهلة وبسيطة يستعملها الناس كدليل ارشادي لنمط غذائي صحي وسليم ويتكون الهرم الغذائي من مجموعات متدرجة من مكونات الغذائية الستة الرئيسية التي يجب على الكل الالتزام بها لبناء جسمه والتمتع بصحة جيدة . فهو يشير الى الغذاء الصحي اليومي والذي يتمثل بمجموعة الحبوب ويوصي بتناول ٩٠ غرام (٣) او نصفها على الاقل وهي تشمل مجموعة الخبز والارز والمعكرونة و التوصية بتناول نصف الكمية من الحبوب الغير منزوعة القشر وقيمتها تحتوي على العديد من الفيتامينات والمعادن والالياف وتمد مجموعة الحبوب الفرد اساسا بالكاربوهيدرات والفيتامينات والمعادن .



وتأتي بعدها مجموعة الخضروات وينصح بتناول الخضرة التي تتميز باللون الاخضر الغامق ، وكذلك البرتقالية اللون والفاصولية واللوبياء الجافة وينصح بتناول حوالي ٢،٥ كوب من الخضراوات يوميا للافراد او الذين يتناولون ٢٠٠٠ سعرة كما هو موضح في الشكل رقم (١) .

وبعدها تأتي الفاكهة ، وينصح بتناول كوبين من الفاكهة المتنوعة سواء كانت طازجة او مجمدة او معلبة او مجففة. (مصطفى العجلوني، ٢٠١١) ومن ثم تأتي مجموعة الحليب ومشتقاته وبعدها زيوت ويوصى بالحصول عليها من الاسماك . والزيوت النباتية والحد من تناول الدهون الصلبة فضلا عن مجموعة اللحوم والبقوليات .

اذ لكل مجموعة مساحة تتناسب مع الكمية المطلوب استهلاكها فمثلا مجموعة الحبوب مساحتها اكبر من مجموعة الدهون ، وفي المجموعة الواحدة بعض الاغذية مفضلة استهلاكها اكثر من غيرها في نفس المجموعة وكلما ارتفعنا نحو قمة الهرم فنقل الافضلية فمثلا التفاح يكون في قاعدة المجموعة وكعكة التفاح في قمة المجموعة. (الجرستي، ٢٠١١)

**٢-٢ الدراسات المشابهة :-**

١- دراسة عبدالناصر القدومي وكاشف زايد ٢٠٠٩ :- مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح وجامعة السلطان قابوس) وتمت الاستعانة بالمنهج الوصفي لملائمته مع متطلبات الدراسة وقد هدفت الدراسة التعرف الى مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح وجامعة السلطان قابوس ، فضلا عن تحديد الفروق في مستوى الوعي الغذائي تبعا لمتغيرات الجامعة ، والجنس ، والمستوى الدراسي ، والمعدل التراكمي لدى الطلبة ، اضافة لتحديد اكثر الفقرات على التنبؤ بالمستوى الكلي للوعي ، وكانت عينة الدراسة قوامها (٢٠٧) طالبا وطالبة وذلك بواقع (١٠٥) من جامعة النجاح الوطنية ، و(١٠٢) من جامعة السلطان قابوس ، وطبق عليها استبيان قياس الوعي الغذائي والتي تكونت من (١٥) فقرة ، وعولجت البيانات باستخدام المتوسطات الحسابية والنسب المئوية ، وتحليل التباين الاحادي ( ONE – Way Anova) ، واختبار سداك (sidak- test) للمقارنة الثنائية بين المتوسطات ، ومعامل الانحدار.

ومن ضمن التوصيات هي اعادة النظر في المناهج الدراسية ذات العلاقة بالصحة ، وضرورة عقد ورشات عمل حول التغذية لطلبة تخصص التربية الرياضية .

٢- دراسة بيضاء محمد الشريف ، ٢٠٠٧ رسالة دكتوراه بتخصص فلسفة في التربية – جامعة ام القرى – تربية بنات – مكة المكرمة – علم النفس ، (برنامج مقترح في التربية الغذائية لتنمية الوعي الغذائي لطالبات المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية )

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على مدى توافر الوعي الغذائي لدى طالبات المرحلة الثانوية ، وعلاقة مستوى الوعي بالتخصص والفئة العمرية ، والدخل الشهري وتعليم الام والاب لديهما ، كما هدفت الى تصميم برنامج في التربية الغذائية لتنمية الوعي الغذائي لدى طالبات وقد استخدم المنهج الوصفي الذي تم التعرف من خلاله على مستوى الوعي الغذائي في الجوانب الاتية :- الميول الغذائية ، والعادات السلوكية الغذائية والمستوى المعرفي في المعلومات الغذائية لافراد العينة ، وذلك من خلال الاستبانة وقد طبقت الاداة على عينة عشوائية ممثلة من طالبات الصف الثاني الثانوي وبلغ عددهن (٤٧٩) طالبة وقد توصلت هذه الدراسة الى توصيات من اهمها اعطاء التربية الغذائية المكانية ، المساحة المناسبة في المناهج الدراسية لمراحل التعليم الاساسي ، اعادة النظر في مناهج الاقتصاد المنزلي والعمل على تطويرها . (شريف، ٢٠٠٧)

٣- دراسة طرفة بنت سعود الشمري ، ٢٠٠٦ ، ( السلوك الغذائي لطالبات المحافظة رفحاء وعلاقتها بالمتناول من العناصر الغذائية المهمة للحماية من هشاشة العظام ) كان الهدف من الدراسة تقييم المتناول الغذائي لشريحة من محافظة رفحاء وتحديد علاقتها بالمتناول من عناصر ذات الصلة بالوقاية من الاصابة بهشاشة العظام وكذلك تقييم بعض عناصر حيوية بالدم ذات صلة مثل ، الكالسيوم ، الفسفور ، انزيم الكالين فوسفاتيز والبروتين الكلي . استخدم المنهج الوصفي وكانت العينة تتراوح اعمارهن من ٣١-٣٠ عام صممت الاستمارة وتضمنت المعلومات الديمغرافية والسلوك الغذائي والمعلومات الصحية وخاصة صحة العظام والنشاط الجسمي وغذاء ٢٤ ساعة لمدة ثلاثة ايام . وأشارت النتائج ان هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين العمر ومستوى انزيم الفوسفاتيز في الدم . (الشمري، ٢٠٠٦)

٤- (دراسة نجاة عبدالله محمد بوقس ، (٢٠٠٤)، النقص في الثقافة الغذائية لدى طالبات كلية التربية للبنات بجدة وعلاقتها بتخصصهن ) تهدف هذه الدراسة تحديد مستوى معرفة طالبات كلية التربية للبنات بجدة الاقسام الادبية بجدة بالثقافة الغذائية بصورة خاصة .

وقدم استخدام المنهج الوصفي وكانت عينة هذه الدراسة (٣٠) طالبة . (بوقس، ٢٠٠٤)

٥- دراسة فؤاد الجوالدة ، واخرون، (٢٠١٢)، اثر برنامج ارشادي قائم على التثقيف الغذائي في تنمية التفاعل الاجتماعي والسلوك الغذائي لدى الاطفال ذوي الاعاقة الحركية .

-هدفت الدراسة التعرف على اثر برنامج قائم على التثقيف الغذائي في تنمية التفاعل الاجتماعي والسلوك الغذائي ، حيث تكون مجتمع الدراسة من (٧٥) ووافق على الاشتراك (٤٥)، وانتظم في الدراسة (٣٠) طفلاً . وقد استعمل الباحث الاسلوب البحثي التجريبي ، باخذ مجموعتين ضابطة تجريبية . وقد صمم اداتين لتحقيق هدف الدراسة . احدهم مقياس التفاعل الاجتماعي ، والثاني مقياس السلوك الغذائي وقد عولجت البيانات بالاساليب اللابارامترية، حيث اسفرت النتائج عن وجود فروق دالة احصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية القياسين القبلي والبعدي وعلى المقياسين، ولصالح المقياس البعدي . وقد استنتج ان البرامج التثقيفية مع الاطفال تثمر عنها نتائج ناجحة ، وتوصي الدراسة بضرورة ادخال مادة التثقيف الغذائي لدى الاطفال من اجل تطوير سلوكهم الغذائي ، وضرورة عقد الندوات والدورات التثقيفية لاولياء الامور بصفة دورية . (فؤاد جوالدة، ٢٠١١)

### مقارنة الدراسة الحالية بالدراسات السابقة :-

نلاحظ ان كل الدراسات السابقة ، اهتمت بالجانب الغذائي والسلوك الغذائي والثقافة الغذائية لما لها من اهمية في الحفاظ على صحة الفرد وفي نفس الوقت الحصول على قوام رشيق معافى يتميز بالجمال والصحة ، وقد اتفقت الدراسات لكل من ( عبدالناصر القدومي و كاشف الزايد ،٢٠٠٩ ) ، ( ودراسة بيضاء محمد شريف ،٢٠٠٧ ) ، ودراسة ( نجاة عبدالله ،٢٠٠٤ ) ، و ( طرفة بنت سعود الشمري ،٢٠٠٦ ) ، باستعمال المنهج الوصفي لملائمته مع دراساتهم وكانت العينة هم طالبات وطلاب الجامعة ، وهذا اما يتفق مع الدراسة الحالية ، اما الدراسة الاخيرة دراسة (فؤاد جوالدة واخرون ،٢٠١٢) ، فقد استعمل المنهج التجريبي وكانت عينته على الاطفال ذوي الاحتياجات الخاصة ، وقد اتفقت جميع الدراسات على التوعية والتنقيف الغذائي من اجل الحفاظ على صحة المجتمع ككل .

### الباب الثالث

#### ٣- منهجية البحث و اجراءاته الميدانية

#### ٤- اجراءات البحث .

٣-١ استعملت الباحثة المنهج الوصفي بطريقة العلاقات الارتباطية لملائمته لطبيعة هذه الدراسة .

#### ٣-٢ مجتمع البحث وعينته

تمثل مجتمع البحث بطالبات الجامعة الممارسات والغير ممارسات للانشطة الرياضية بطريقة عشوائية البالغ عددهن (٦٠) طالبة و(٣٠) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية و (٣٠) طالبة من طالبات كلية التربية الاساسية (قسم التاريخ ) من جامعة ديالى .

#### ٣-٣ وسائل جمع المعلومات والبيانات .

#### ١- المصادر والمراجع العربية والاجنبية.

#### ٢- الاستبيان.

#### ٣-٤ ادوات البحث :-

١- مقياس السلوك الغذائي :- الذي صممه اشرف وتتضمن احكامه الاشارة الى اربعة محاور تستعمل للتعرف من خلالها على السلوك الغذائي مشتملة على اسئلة ايجابية واخرى سلبية وبعد الاطلاع على المراجع العلمية المختلفة وكذلك الابحاث العلمية التي جمعت بياناتها باستمرار استبيان ترتبط بموضوع الدراسة وتحليل مفرداتها وقد سجلت المحاور الاربعة (الثقافة الغذائية، والعادات الغذائية، والسلوك الغذائي في المدرسة والسلوك الغذائي في الحفلات و الرحلات) . (احكام،٢٠٠٢)

٢- مقياس الحالة النفسية:- الذي صممه نادية بعبع والذي تضمن استمارة استبيان عن الحالة النفسية الى جمع اكبر قدر ممكن من المعلومات بمقومات ومؤشرات موضوعية عن الحالة النفسية والجسمية وذلك بغرض توفير(صحة النفسية والاجتماعية والعادات الغذائية والرياضية والثقافية) قامت الباحثة بعرض الفقرات على الخبراء للتأكد من ملائمتها مع البيئة العراقية وتم عرض الاستبيان على خمسة خبراء وتكون المقياس من(٤٨) فقرة ويحتوي على البدائل (دائماً، غالباً، احياناً، نادراً، ابدأ) وكانت طريقة تصحيح المقياس الحساب الدرجة الكلية للاستبيان والاوزان بالترتيب الاستجابة(١،٢،٣،٤،٥) ماعدا العبارة رقم (١٤،١١،٤،٣،٢). (بعبع، ٢٠٠٩)

### ٣-٥ التجربة الاستطلاعية

قامت الباحثة باجراء التجربة الاستطلاعية على (٢٠) طالبة من المجتمع الاصلي والهدف من التجربة هو معرفة المعوقات التي تواجه الباحث ومدى وضوح الفقرات و تجاوزها في التجربة الرئيسية .

### ٣-٥-١ التجربة الرئيسية :-

٣- بعد استكمال كافة المستلزمات العلمية للمقياسين و تهيئة الجوانب المناسبة لعينة البحث ، قامت الباحثة بتوزيع استمارات المقياسين مقياس (السلوك الغذائي ، ومقياس الحالة النفسية ) على عينة البحث باليوم التالي و بعدها تم جمع الاستبانات من العينة و من ثم القيام بتفريغها ثم وضع التوصيات المناسبة وذلك لاجراء العمليات الاحصائية المناسبة .

### ٣-٦ الوسائل الاحصائية :-

تمت المعالجة الاحصائية باستخدام برنامج spss لايجاد مايلي :-

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الارتباط بيرسون.

الباب الرابع  
 ٤- عرض النتائج و مناقشتها

جدول رقم (١)

يبين الاوساط الحسابية والانحراف المعياري ومعامل الارتباط الممارسات للانشطة الرياضية

المتغير	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
السلوك الغذائي	٣٠	٦٤,٦	١٠,٧٧	٠,٠٩%	٠,٠٦٣%
الحالة النفسية		٩٩,٢٦	٢٥,٥٧		

من الجدول رقم (١) اعلاه يبين لنا ان عدد الطالبات الممارسات للانشطة الرياضية (٣٠) طالبة وكان الوسط الحسابي للسلوك الغذائي (٦٤,٦) والانحراف المعياري (١٠,٧٧) اما الحالة النفسية فكان الوسط الحسابي (٩٩,٢٦) والانحراف المعياري (٢٥,٥٧) ومعامل الارتباط (٠,٠٩) ومستوى الدلالة ٠,٠٦٣٠ اذا في الحالة النفسية لا يوجد فروق معنوية .

جدول رقم (٢)

يبين الاوساط الحسابية والانحراف المعياري ومعامل الارتباط لغير الممارسات للانشطة الرياضية.

المتغير	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
السلوك الغذائي	٣٠	٥٣,٤٩	١٠,٧٧	١١%	٠,٠٥٦٢%
الحالة النفسية		٩٧,٣	١٩,٥		

من الجدول رقم (٢) يبين عدد الطالبات (٣٠) طالبة من الغير ممارسات للانشطة الرياضية وكان لمقياس السلوك الغذائي الوسط الحسابي (٥٣,٤٩) والانحراف المعياري (٦٥,١٢)

اما بالنسبة للحالة النفسية فكان الوسط الحسابي (٩٧،٠٣) والانحراف المعياري (١٩،٥) وكان معامل الارتباط (١١%) ومستوى الدلالة ١،٥٦٢ اذا يتبين لنا وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية . [helguide.org](http://helguide.org)2001 بينت كثير من الابحاث اثبتت ان السلوك الغذائي ،يؤثر على الحالة النفسية والبدنية، وكلما كان الجسم رشيقا والبنية قوية، والكتلة العضلية متناسقة كلما تحسنت الحالة النفسية للانسان وزاد من اقباله على الحياة .

## الباب الخامس

### الاستنتاجات والتوصيات

#### ١-٥ الاستنتاجات

#### ٢-٥ التوصيات

#### ١-٥ الاستنتاجات

١- يعتبر السلوك الغذائي متغيراً مهماً جداً في عصرنا هذا ومن الواجب الاهتمام بالسلوك الغذائي لكل فرد سواء كان ذكر او انثى بل وحتى الاطفال وذلك من اجل الحفاظ على الصحة البدنية وتجنب السمنة التي تسبب الكثير من الامراض مثل امراض القلب والسكر والكولسترول فضلا عن الامراض النفسية كالاكتئاب والغضب والشعور بالخجل بنسبة للذين يعانون من الوزن الزائد والانفعال وحتى الانطواء و الابتعاد عن الاخرين

٢- السلوك الغذائي هو من مواضيع العصر المهمة يجب الاهتمام بها ويفضل دراسة السلوك الغذائي من جوانب الاخرى وربطها بمتغيرات اخرى جديدة .

#### ٢-٥ التوصيات

١- يجب الاهتمام بالسلوك الغذائي لجميع المراحل العمرية في ظل التطور التكنولوجي في جميع مفاصل الحياة مما يؤدي الى الكسل وقلة الحركة مع تناول اكثر من ثلاث وجبات احيانا يوميا ويجب تجنب السمنة التي تعلمن امراض العصر .

٢- ضرورة ممارسة الرياضة بشكل مستمر حتى ولو نصف ساعة يوميا لما لهذا الامر من دور مهم في الحفاظ على القوام المثالي والصحة الدائمة .

٣- تلعب وسائل الاعلام المختلفة دورا مهما في زيادة الثقافة والوعي الغذائي لجميع افراد العائلة لما لها من دور كبير لتوعية العائلة لاتباع سلوك غذائي منتظم لتجنب الاصابة بامراض مختلفة مثل امراض السكر والضغط وغيرها من الامراض .

#### المصادر :

- ابراهيم بدالله عفان واخرون ، سياسة التغذية في المدارس ، شركة الجمال للطباعة والنشر ، برامج الامم المتحدة الانمائي ( undp ) كوريا ، ص ١١١ ، وزارة التربية والتعليم العالي
- اشرف احكام ، ( ٢٠٠٢ ) دراسة مقارنة السلوك الغذائي لتلاميذ المرحلة الابتدائية لمدارس مدينة الرياض ، كلية التربية الرياضية – جامعة الملك سعود ، ٢٠٠٢ .
- العباد ، نجاه علي وشادية محمود حسين ، ( ٢٠٠٨ ) ، المتناول الغذائي وعلاقته بالتحصيل الدراسي والذكاء الوجداني لطالبات جامعة الملك فيصل بمحافظة الاحساء ، دار النشر العلمي والمطابع ، رقم البحث ١٦٤ ، مركز بحوث كلية علوم الاغذية والزراعة .
- الزهراني ، مارية طالب ( ٢٠٠٧ ) ، العادات الغذائية واثرها على السلوك الغذائي / جامعة ام القرى – قسم التغذية وعلوم الاطعمة .
- العجلوني ، لجين مصطفى ، ( ٢٠١١ ) ، الهرم الغذائي الارشادي . منتدى الرصيقي . [www.alrassef.net](http://www.alrassef.net)
- الكيلاني ، هاشم عدنان ، ( ٢٠٠٩ ) ، اثر النشاط البدني على مستوى السمعة واللياقة البدنية لدى اطفال الصف الرابع والخامس ، قسم التربية الرياضية – كلية التربية – جامعة السلطان قابوس – مسقط – سلطنة عمان .
- العثماني عبد الكريم بن محمد ( ٢٠٠٣ ) ، السلوك الغذائي بين السعادة والاكتئاب ، ١٤٢٤ ، العدد ٣٩ .
- الانصاري ، محمد ، ( ٢٠١٠ ) ، الوزن الزائد وعلاقته بالخجل والوحدة النفسية ، ورقة عمل لطالبات التربية البدنية في مؤتمر دولي ، العدد ٧٩٢ ، اللجنة الاولمبية القطرية ، قسم التربية البدنية .
- المصيفر ، عبدالرحمن ، ( ١٩٩٠ ) ، الغذاء الرياضي وتغذيته ، الكتاب العلمي ، معهد البحرين ، العدد الاول .
- الشريف، بيضاء محمد ( ٢٠٠٧ ) ، برنامج مقترح في التربية الغذائية لتنمية الوعي الغذائي لطالبات المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية ، رسالة دكتوراه ، جامعة ام القرى ، كلية التربية للبنات .
- مسمع ، حابس حسن ، ( ٢٠٠٩ ) ، ابعاد التنوير الغذائي المتضمنة المحتوى كتب العلوم المرحلة الاساسية العليا ومدى اكتساب طلبة الصف التاسع لها ، رسالة ماجستير / كلية التربية / جامعة الاسلامية – غزة ، ،
- حسين ، خالد ، ( ٢٠٠١ ) ، السمعة في العالم العربي : اسبابها ومضاعفاتها وعلاجها ، المجلة العربية لعلوم التغذية والثقافة الصحية (١) .
- رامية الجرستي ، ٢٠١١ و تعرفو على الهرم الغذائي الجديد ،



- الشليل ،عبدالله محمد والدوسري ،عبد اله محمد، (١٤٢٨) التغذية والنشاط الرياضي ، المملكة العربية السعودية ، كلية التربية البدنية والرياضية .
  - القدومي ،عبد الناصر و زايد ،كاشف، (٢٠٠٩) مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة التربية الرياضية ، جامعة النجاح الوطنية وجامعة السلطان قابوس.
  - الجوالدة،فؤاد ، واخرون ،(٢٠١٢) ،اثر برنامج ارشادي قائم على تثقيف الغذائي في تنمية التفاعل الاجتماعي والسلوك الغذائي لدى الاطفال ذوي الاعاقات الحركية ،مجلة جامعة النجاح للابحاث (العلوم الانسانية ) ، مجلد٢٦ (٣)
  - لنيةمحي الدين عمر واخرون ، (١٤٢٢) اثر العادات الغذائية البدنية الجسدية للشباب طلاب وطالبات المعهد الصحي بالمدينة المنورة ، مركز الدراسات العليا لطب الاسرة والمجتمع – المدينة المنورة .
  - الشنيفي ،محمد الصالح والدوسري ،عبد العزيز ، (٢٠٠٤) دراسة بعض العادات الغذائية لاسر طلاب المدارس الابتدائية في مدينة الرياض / مجلة جامعة الملك سعود ١٧م ، العلوم الزراعية (١).
  - السعد ،نور خالد ، (٢٠٠٧) ، السلوك الغذائي السليم ، جريدة الرياض ، العدد ١٤٣١١.
  - بعبيع نادية، (٢٠٠٩) (الحالة النفسية ، جمعية ستيفس للصحة النفسية ، الجزائر ، قسم علم النفس ، ، [www.assps.yourformula](http://www.assps.yourformula).
  - بوقس، نجاة عبدالله محمد ، (٢٠٠٤) ، النقص في الثقافة الغذائية لدى طالبات كلية التربية للبنات بجدة وعلاقتها بتثقيفهن ، مجلة التربية العلمية ، لجمعية المصرية للتربية العلمية بكلية التربية ، جامعة عين شمس و المجلد(٧) ، العدد (٣).
- 1- [www.helpguide.org/mental-2011](http://www.helpguide.org/mental-2011)\*\*
- 2- gutinb ,barbeaupres , 2000 *litakerms*, owenss. owenss. heart rate variability . in obese children : relations to totale and visceral adiposity , and changes : with physical training and detraining obes res, 12-1.

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة ديالى  
مركز أبحاث الطفولة والأمومة

م/ استبانة

أختي الطالبة :

أخي الطالب :

### تحية طيبة

تجري الباحثة دراسة ميدانية عن الجوانب النفسية لدى طالبات الجامعة الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية في جامعة ديالى من وجهة نظرك ولرأيك اكبر الأثر في تحقيق أهداف الدراسة وإثرائها . وذلك من خلال إجاباتك على فقرات الاستبيان وذلك لخدمة البحث العلمي .

الطول.....الوزن.....العمر.....

### مع بالغ شكري وامتناني

#### الملاحق

#### ملحق رقم (١)

أ	العبارة	نعم	لا
١-	المواد الكربوهيدراتية المصدر الاساسى لحصولك على الطاقة .	( )	( )
٢-	إذا تناولت اللحوم بكمية كبيرة تحصل على طاقة.	( )	( )
٣-	الإقلال من تناول الدهون يعنى تحسين الصحة	( )	( )
٤-	تلعب الوراثة دورا هاما في العادات الغذائية	( )	( )
٥-	زيادة الوزن تعنى الصحة الجيدة	( )	( )
٦-	هل تتناولين كوب حليب يوميا	( )	( )
٧-	تناول الدهون بكثرة تسبب أمراض القلب	( )	( )
٨-	أفضل الخبز البر على الخبز الأبيض	( )	( )
٩-	أتناول القهوة بعد الأكل مباشرة لتحسين الهضم	( )	( )
١٠-	أتناول الطعام كلما شعرت بالجوع	( )	( )
١١-	الأسماك أفضل من اللحوم من الناحية الصحية	( )	( )
١٢-	أتناول الطعام في فترات معينة كل يوم	( )	( )
١٣-	تناول الشاي بعد الأكل مباشرة ضروري للصحة	( )	( )

١٤-	( )	( )	المضغ الجيد للطعام يساعد على الهضم
١٥-	( )	( )	السمنة من أمراض سوء التغذية
١٦-	( )	( )	هل تتناولين طعام بالجامعة
١٧-	( )	( )	أأتناول الإفطار في المنزل قبل الذهاب إلى الجامعة
١٨-	( )	( )	أتناول القهوة أو نسكافية فقط قبل الذهاب إلى الجامعة
١٩-	( )	( )	وزنى يكون زائدا في الأجازة
٢٠-	( )	( )	لا أتناول طعام الإفطار بعض الاحيان
٢١-	( )	( )	أتناول مشروبات غازية أثناء اليوم
٢٢-	( )	( )	أفضل تناول الحلوى أثناء المذاكرة بالمنزل
٢٣-	( )	( )	لا أتناول أى طعام خارج المنزل
٢٤-	( )	( )	هل تشعرين بالذنب بعد تناول وجبتك
٢٥-	( )	( )	هل تأكلي اكثر من كمية الطعام المخصصة لك
٢٦-	( )	( )	أتناول يوميا وجبة أو اثنتين خارج المنزل
٢٧-	( )	( )	أتناول البطاطس الشيبسى يوميا
٢٨-	( )	( )	أستمر في تناول الطعام إلى أن اشعر بالشبع
٢٩-	( )	( )	أحرص على تناول ثالث عناصر غذائية في كل وجبة
٣٠-	( )	( )	أتناول الفاكهة مع كل وجبة
٣١-	( )	( )	أشرب الماء بكثرة عند تناول الطعام
٣٢-	( )	( )	لا أشرب الماء عند تناول الطعام ولكن اشرب بعده
٣٣-	( )	( )	أتناول الطعام أثناء مشاهدة التلفزيون
٣٤-	( )	( )	أمارس الرياضة بعد تناول الطعام
٣٥-	( )	( )	أتناول طعام العشاء ثم اذهب للنوم مباشرة
٣٦-	( )	( )	هل تتناولين أى أدوية بصفة مستمرة
٣٧-	( )	( )	غذائي دائما الأرز واللحوم أو الدجاج
٣٨-	( )	( )	أتناول الخضار في الغذاء مرتان أو ثلاث اسبوعيا
٣٩-	( )	( )	أحرص أنا وزميلاتي أن نتناول يوميا وجبات سريعة
٤٠-	( )	( )	أتناول اللحوم لكي أكون بدينا
٤١-	( )	( )	أتناول الطعام في الاحتفالات بكثرة
٤٢-	( )	( )	معتاد على الصوم في رمضان
٤٣-	( )	( )	هل يوم الجمعة له طعام خاص معتاد عليه
٤٤-	( )	( )	أتناول الطعام في المناسبات حتى ولو غير جائع
٤٥-	( )	( )	دائما اذهب مع أسرتي احتفالات خارج المنزل
٤٦-	( )	( )	هل تكثرين من أكل اللحوم في الأعياد والمناسبات

٤٧-	تتحكم التقاليد الاجتماعية في طريقة تناول الطعام والكمية التي تناولها	( )	( )
٤٨-	أتناول أكثر من ثلاث وجبات يوميا	( )	( )
٤٩-	هل تأكلين لحوم أكثر من مرتان في اليوم	( )	( )
٥٠-	أتناول أكثر من مرة مشروبا غازيا في اليوم	( )	( )

## ملحق رقم (٢) استبيان الحالة النفسية

ت	العبارات	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	ابدا
١	اعمل على اختيار الاكل المتوازن					
٢	احرص على ممارسة أي نوع من الرياضة					
٣	العقل السليم في الجسم السليم					
٤	افضل وجبات الأكل السريعة					
٥	استطيع ان استغني على المشروبات الغازية					
٦	احرص على اخذ الكمية اللازمة من الفواكه					
٧	افضل الاطباق المملحة اكثر					
٨	يشعرنني تناول السكريات بالغبطة والسرور					
٩	احرص على تناول فطور الصباح					
١٠	اتناول كمية كافية من البروتين(لحم-بيض-سمك					
١١	أؤمن بان الوقاية خير من العلاج					
١٢	افضل ان أكل في البيت					
١٣	لايهمني الاكل المهم ان اشبع					
١٤	أنام الوقت الكافي					

					اشعر بان شهيتي ضعيفة	١٥
					اعاني من صعوبة في التذكر	١٦
					اشعر بالتعب دون بذل جهد	١٧
					اشعر بالحزن	١٨
					اغضب لأتفه الأسباب	١٩
					اشعر بالارهاق	٢٠
					اشعر بالقلق	٢١
					اقضي وقت الفراغ في التفكير في المستقبل	٢٢
					اشعر بالتوتر	٢٣
					اقضي وقت طويل أمام التلفاز	٢٤
					اقضي وقت طويل في الانترنت	٢٥
					اشعر بأنني لا أخذ القسط الكافي من النوم	٢٦
					اهتم بمظهري الخارجي	٢٧
					أحب أن أمارس الرياضة	٢٨
					اهتم بتكوين صداقات جديدة	٢٩
					اعمل على تقوية الروابط الاسرية	٣٠
					اهتم بتحسين علاقاتي مع الغير	٣١
					افضل ان اقضي وقت الفراغ مع عائلتي	٣٢
					أشارك في الواجبات المنزلية	٣٣
					افضل ان اقضي وقت الفراغ مع الاصدقاء	٣٤

					اهتم بالمشاركة في القرارات الأسرية	٣٥
					ابادر لربط علاقات مع الاخرين	٣٦
					احرص على حضور المناسبات العائلية	٣٧
					افضل الرحلات الجماعية	٣٨