

دراسة السلوك الصحي لدي طلبة جامعة سبها من ناحية التغذية الصحية، النشاط البدني التدخين، والتوتر

د. محمد رمضان عبد الله

د. ابراهيم الصالحين حسن

د. محمد الباروني حريش

دراسة السلوك الصحي لدي طلبة جامعة سبها من ناحية التغذية الصحية، النشاط البدني ، التدخين ، والتوتر ، تهدف الدراسة التطبيقية الي تقييم عادات وتقاليد طلبة جامعة سبها من ناحية التغذية الصحية ، النشاط البدني ، الامتناع عن التدخين ، والتوتر والسيطرة عليه والتحقق من وجود فروق معنوية بين الجنسين في هذا المجال وقد استخدموا الباحثون عينه وقدرها (244) طالب وطالبة من مختلف كليات جامعة سبها للسنة الدراسية الاولى حيث اعتمدت هذ الدراسة علي استمارة استبيان وفق مقياس لكبيرت مكون من اربعة محاور شملت التغذية الصحية ، التدخين ، والتوتر ، والنشاط البدني وقد قاما الباحثون بعرضها علي اخصائين صحة عامة و تغذية وعلم نفس وخبراء في المجال الرياضي وذلك لتقييمها ومدى ملائمتها لعينة البحث اما المعالجات الاحصائية فقد تم استخدام برنامج الاحصاء (spss19.0) وقد وجد الباحثون كثيرا من الطلبة يتعاملون مع الطريقة الصحيحة في الاكل باستثناء الفقرة التي اشارت عدم تناول الطلبة الوجبة الصباحية عند الذهاب الي الجامعة ولم يجدوا الباحثون اي فروق داله احصائيا بين الذكور والاناث عند ممارسة الانشطة البدنية ، كما توجد فروق داله احصائيا بين ظاهرة التدخين للجنسين الذكور والاناث حيث اظهرت النتائج ان نسبة 52.0% من الجنسين يرفضون ظاهرة التدخين ، واوصي الباحثون بتطبيق برنامج التغذية الصحية والنشاط الرياضي في الجامعات والمدارس الليبية علي حد سواء.

كلمات مفتاحية

التغذية Nutrition الانشطة البدنية Exercise التوازن الغذائي Diet التدخين Smoking المقدمه

واهمية البحث:

يعد مفهوم الاتجاهات من المفاهيم الاساسية ذات الاهمية النفسية والاجتماعية والتربوية ، والصحية فالاتجاهات تعد من اهم مخرجات عملية التنشئة الاجتماعية ، وهي في نفس الوقت من اهم محددات السلوك الصحي ودوافعه وان وظائف عملية التنشئة الاجتماعية والتربية هي تكوين اتجاهات سوية بين الافراد او تعديل اتجاهات غير المرغوبة لديهم (1 : 12) (15 : 287)

وتختلف تقنيات قياس الاتجاهات السلوكية والصحية والتي تهدف لمعرفة نوع الاتجاهات وشدتها لدي الافراد ومعرفة مدى موافقة ومعارضة هذه الاتجاهات لدي الافراد ويدور الكثير من الجدل في المجتمعات المعاصرة عن ماهي افضل طريقة للتاثير علي سلوكيات الشباب واکسابهم الثقة بالنفس والسلوك الصحي السليم وذلك للحصول علي نمط صحي سليم ، حيث تلعب المدارس والجامعات والاندية الرياضية دورا كبيرا في تاسيس انماط الحياه لدي الشباب في مختلف المراحل العمرية فيجب التركيز علي هذه المرحلة العمرية ومتابعة المواقف الفردية والايجابية او السلبية بين الشباب والتعامل معها (23 : 18) .

كما إن للانشطة البدنية تاثيرات ايجابية علي الناحية الصحية حيث يتمكن الفرد من تقوية اجهزة الجسم العضوية المختلفة وتنمية القدرات البدنية التي تمكنه من الاحتفاظ باللياقة البدنية المطلوبة لاداء الواجبات

اليومية ، ويذكر هولي ودون فرانكز (1992) أن النشاط البدني يلعب دورا مهما في تحقيق الاتزان والتوازن الصحي لدى الشباب حيث يعمل علي تخفيف الضغط النفسي والتوتر الناتج عن ظروف العمل ويقلل الاصابة بالامراض المصاحبة للتوتر (13 : 35) .

حيث أكد روسملن ودانيال (1989) أن العادات الغذائية السيئة للمراهقين وممارسة التدخين لها تأثيرات سلبية في اعداد المدخنين في سن المراهقة وزيادة نسبة الاجهاد في حياتهم كانت مثيرة للقلق بشكل خاص (20 : 40) وفيما يتعلق بالعادات المضرة بالصحة مثل التدخين فانها متصله بمرحلة المراهقة مما أدى الي مشاكل صحية وسلوكية وهذا ما اشار اليه الديرس Elders في البحوث التي أجريت علي المراهقين حيث ان المدخنين المراهقين كانوا اكثر عرضة للتشارك مع سلوك المخاطر الصحية من غير المدخنين كما ان اكثر من 30% من المدخنين لا يرغبون في ممارسة النشاط البدني واستخدام الغذاء الصحي السليم (12 : 546) .

وهناك عامل مهم اخر له الاثر السلبي علي صحة المراهقين البدنية والصحية والعقلية وهو الضغط النفسي والتوتر ، فالطريقة التي يتعامل بها الشباب مع الضغط في حياته تؤثر تأثيرا مباشرا علي سلوكه الصحي اليومي وان هناك ربط بين مستويات التوتر او الضغط النفسي وتردد الافراد علي انواع مختلفة من التبغ وان العلماء يؤكدون ان المشاركة في الانشطة البدنية تخفف مستويات الضغط النفسي ، وهي عامل ايجابي في تطوير السلوك الصحي ، كما لوحظ انه اكثر ايجابية من اتباع حمية غذائية (9 : 201) .

فالشباب الجامعي اليوم يمثل طاقة بشرية كبيرة لذا فمن الواجب استثمار هذه الطاقات عبر التقليل من هدرها وتكامل شخصيتها من جميع المهارات اللازمة وكون مجتمعنا مر بظروف وتحديات كبيرة فانه يتحتم علينا دراسة كل المتعلقات بهؤلاء الشباب ضمن فلسفة التربية الحديثة وتأتي أهمية الدراسة من كونها تهتم بالكشف عن اتجاهات الطلاب نحو النشاط الرياضي ، والتدخين والتوتر ، التغذية الصحية السليمة حيث ان شخصية الطالب الجامعي تتوقف علي سلوكه اثناء حياته العملية وتلعب ممارسة الانشطة الرياضية دورا ايجابيا في صقل بقية الصفات وتعزيز الفرد في البحث عن متغيرات ايجابية مع هذه الاتجاهات (16 : 324) (18 : 273) .

2-1 مشكلة البحث

يعتبر نمط الحياه السليم المصدر الرئيسي للكشف عن الاتجاهات والميول للأفراد نحو بعض المتغيرات ومن ضمنها مستوي الاقبال علي ممارسة الرياضة وميول الطلبة نحو التدخين والتغذية الصحية السليمة كحالة سلبية او ايجابية وكيفية مواجهة الطلبة للضغوط النفسية التي يتعرض اليها في الجامعة وسبل التخلص من الآثار السلبية لها .

أن مجتمع الجامعة يعتبر بيئة مثالية لدراسة هذه الاتجاهات لا سيما أن المؤسسات الأكاديمية قد مرت بظروف وتحديات كبيرة ومن اجل هذه الأسباب فان افضل السبل الحديثة في دراسة نمط الحياه للانسان هو التخطيط السليم لاتجاهات الطلبة وتعزيز القيم الإيجابية والعمل علي تطويرها حيث ان الميول والاتجاهات لها دور فعال في تطوير مستوي الأنشطة الرياضية والأنشطة العلمية علي حد سواء في كليات الجامعة بصورة عامة ، (3 : 49) (248 : 20)

أن موضوع دراسة انماط الحياه للأفراد لم يحظي باهتمام الباحثين بصورة كبيرة ولا سيما في ليبيا وخاصة بالمنطقة الجنوبية وهذا ماتبين لدي الباحثين من خلال جمع المصادر والمراجع والبحوث المتعلقة بهذا البحث وعلية فان هذه الدراسة تتضمن عدة محاور اساسية اتجه النمط الصحي لدي طلاب جامعة سبها وذلك من خلال الاجابة علي التساؤلات التالية :

- ما هو السلوك الصحي لذي طلبة جامعة سبها نحو ممارسة النشاط الرياضي ؟
 ما هو السلوك الصحي لذي طلبة جامعة سبها نحو التغذية الصحية السليمة ؟
 ما هو السلوك الصحي لذي طلبة جامعة سبها نحو بعض العادات الضارة (التدخين) ؟
 ما هو السلوك الصحي لذي طلبة جامعة سبها نحو التوتثر النفسي ؟

1 – 3 أهداف البحث :

- 1 . التعرف علي السلوك الصحي لذي طلبة جامعة سبها نحو ممارسة الانشطة الرياضية ، التغذية السليمة ، التدخين ، التوتثر.
- 2 . التعرف علي الفروق بين الذكور واللات في السلوك الصحي نحو ممارسة الانشطة الرياضية ، التغذية السليمة ، التدخين ، التوتثر.

1 – 4 فروض البحث :

- 1 . توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور واللات في السلوك الصحي نحو ممارسة الانشطة الرياضية ، التغذية السليمة ، التدخين ، التوتثر.

1 – 5 مصطلحات البحث :

1- السلوك الصحي :

هو عبارة عن مجموعة من السلوكيات التي يمارسها الفرد للحفاظ علي مستوي صحي مناسب لجيع جوانب الفرد الجسمية والعقلية والانفعالية والحركية ، علي اعتبار ان صحة الفرد هي من خلال قيام جميع اجهزة الجسم بوظائفها علي اكمل وجه . (4 : 130)

2 – الدراسات السابقة :

2 – 1 دراسة انور محمد عبدالرحيم 2004 (2) بعنوان :

" اتجاهات بعض طلبة جامعة السلمانية نحو ممارسة النشاط الرياضي " هدفت الدراسة الي التعرف علي اتجاهات وميول طلبة كلية التربية البدنية نحو ممارسة النشاط البدني بالاضافة الي التعرف علي الفروق في اتجاهات الطلبة ، وتكونت عينة البحث من 150 طالب وتكونت اداه القياس من مقياس كنيون للاتجاهات نحو النشاط البدني (A.T.P.A) وقد استنتج الباحث بان المحور الذي يمثل التوتثر والمخاطرة كان تحصل علي اعلي نسبة بين باقي المحاور فيما يخص ظهور النسب المئوية لفقرات والتي مثلت اتجاهات ايجابية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية لعينة البحث وكان اتجاه عينة البحث للممارسة الأنشطة الرياضية لغرض الحصول علي خبرة توتثر ومخاطرة هو افضل الاتجاهات نحو ممارسة الانشطة الرياضية .

2 – 2 دراسة إياد عقيله مغايرة وبشير أحمد العلوان (2008) (3) بعنوان :

" أثر تدريس مساق الرياضة للجميع في اتجاهات طلبة جامعة البلقاء التطبيقية / كلية الزرقاء الجامعية نحو ممارسة النشاط الرياضي " هدفت الدراسة الي التعرف علي اثر تدريس مساق الرياضة للجميع في اتجاهات طلبة جامعة البلقاء التطبيقية نحو ممارسة النشاط الرياضي وتكونت عينة الدراسة من 176 طالب وطالبة بواقع 57 طالب 119 طالبة ، من جامعة البلقاء التطبيقية / كلية الزرقاء الجامعية المسجلين لمساق الرياضة للجميع وقد استخدم الباحث مقياس كنيون للاتجاهات كأداة للدراسة ، وقد اشارت النتائج الي عدم وجود فروق داله احصائيا في اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط الرياضي بين القياسين القبلي والبعدي ، كما اشارت الي وجود

اثر ايجابي دال احصائيا علي ممارسة النشاط الرياضي لدي افراد العينة الذكور والاناث ، وقد اوصي الباحثان بأعتماد مادة الرياضة للجميع كمطلب اجباري في جامعة البلقاء التطبيقية لما لها الاثر في اكساب الطلبة اتجاهات وميول ايجابية نحو ممارسة الانشطة الرياضية وكذلك اعتماد طرح مساق عملي موازي لمساق الرياضة للجميع لضمان اعطاء مساحة جيدة من التطبيق العملي للطلبة .

3- إجراءات ومنهج البحث :

3-1 منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي وذلك لملائمة لطبيعة البحث .

3-2 عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من طلاب المرحلة الدراسية الاولى بجامعة سبها للعام الدراسي 2016 / 2017 وكان عددهم 244 - طالب وطالبة وذلك حسب تصنيف الجدول التالي :

جدول رقم (1)

يوضح تصنيف طلاب عينة البحث حسب كليات جامعة سبها

ت	الكلية	عدد الذكور	عدد الاناث
1	التربية البدنية	15	15
2	الاداب	16	16
3	العلوم	16	16
4	الاقتصاد	15	15
5	الطب	15	15
6	الهندسة	15	15
7	الزراعة	15	15
8	القانون	15	15
المجموع		122	122

3-3 الادوات المستخدمة في البحث :

استخدم الباحثون مقياس ليكرت لقياس الاتجاهات والميول في الاختبارات التربوية والصحية ويعتمد علي الدرجة في طريقة التقييم ويتكون المقياس من 24 عبارة موزعة علي اربعة محاور تقيس اتجاه الطلاب نحو السلوك الصحي والمتمثل في التغذية الصحية والنشاط البدني والتدخين والتوتر وتكون الإجابة من خمس استجابات هي ، " دائما - غالبا - احيانا - نادرا - ابدا " (19 : 324) .

3-4 تنفيذ البرنامج :

قام الباحثون بتوزيع الاستبيان علي افراد العينة حيث تم توزيع وجمع الاستمارات خلال اليومين الاولين من بدء الدراسة ومن ثم قام الباحثون بتحليل الاستمارات وتبويبها .

3-5 المعالجات الاحصائية :

تمت معالجة البيانات بواسطة استخدام برنامج (Spss.19.0) وذلك لمعالجة البيانات عن طريق استخدام بعض الوسائل الاحصائية

1- الوسط الحسابي ، 2- اختبارات للفروق ، 3- النسبة المئوية ، 4- مربع كاي
5 – معامل الارتباط لبيرسون .

4- عرض مناقشة النتائج :

بعد جمع البيانات حسب استمارة الاستبيان لمقياس ليكرت للاتجاهات والميول في الاختبارات التربوية والصحية ، قام الباحثون بمعالجتها احصائيا وعرضها حسب محاورها وكما يلي:-

4 – 1 عرض النتائج

4 – 1 – 1 عرض محور النظام الغذائي

جدول رقم (2) يوضح التكرارات و النسب المؤية ومربع كا² لمقياس التغذية بين طلبة جامعة سبها

قيمة p	قيمة كا ²	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	ابدا	النظام الغذائي
0.000	32.06	76 %31.1	50 %20.5	58 %23.8	34 %13.9	26 %10.7	1. تناول التفاح كل يوم
0.000	111.45	24 %9.8	31 %12.7	37 %15.2	114 %46.7	38 %15.6	2. تناول فطوري كاملا كل يوم
0.000	39.56	68 %27.9	50 %20.5	72 %29.5	33 %13.5	21 %8.6	3. اتجنب الحلويات كثيرا
0.000	85.59	105 %43.0	39 %16.0	45 %18.4	28 %11.5	27 %11.1	4. انا اعرف مكونات الاكل الذي اتناوله
0.000	136.00	119 %48.8	50 %20.5	25 %10.2	27 %11.1	23 %9.4	5. انا اعرف الاكل الذي اتجنبه
0.000	77.39	40 %16.4	61 %25.0	97 %39.8	24 %9.8	22 %9.0	6. انا اعرف النسب الصحية للتوازن الغذائي

يتضح من الجدول (2) يوضح التكرارات والنسب المؤية وقيمة كا² بين الجنسين في إجاباتهم حيث توضح العبارة رقم (5) أن أغلب افراد العينة يعرفون الأكل الذي يتناولونه في المقام الاول وفي الاتجاه الايجابي، وكان ذلك بنسبة (48.8%) ، حيث كانت معظم اجاباتهم انهم دائما يعرفون الأكل الذي يتجنبونه ، ومن خلال الرجوع الي تناول الفطور واكل الفواكه ومعرفة مكونات الوجبات الغذائية واتباع اتباع النظام الغذائي المتوازن وتجنب اكل الحلويات ، حيث وجد معظم الطلبة نادرا مايتناولون فطورهم كاملا و بنسبة 46.7% من إجمالي الاجابات ، ومن النسب المئوية في الاتجاه الإيجابي التي يمكن ملاحظتها أن الطلاب دائما يتعرفون علي مكونات الاكل الذي

يتناولونه(43.0%). اما في درجة الحياء فأنه يمكن ملاحظة أن (39.8%) من إجمالي الطلبة غير متأكدين من معرفة النسب الصحية للتوازن الغذائي و (29.5%) من الطلاب ايضا كانت إجاباتهم في الحياء على إنهم يتجنبون أكل الحلويات، وفي الإتجاه الايجابي أن مانسبته (31.1%) من الطلبة يتناولون التفاح كل يوم.

4 - 1 - 2 عرض محور التوتر

جدول رقم (3)

يمثل التكرارات و النسب المئوية لمقياس التوتر ومربع كا² بين طلبة جامعة سبها

قيمة p	قيمة كا ²	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	ابدا	التوتر
0.010	13.33	43	55	68	36	42	1. من السهولة الحصول على الاسترخاء بعد حالة التوتر
		%17.6	%22.5	%27.9	%14.8	%17.2	
0.000	101.41	109	49	37	23	26	2. يوجد اناس حولي اتكلم معهم بالمشكلة التي اتعرض لها
		%44.7	%20.1	%15.2	%9.4	%10.7	
0.000	44.56	79	52	61	28	24	3. انا استطيع توقع المواقع التي بها زيادة ضغط لي وكيفية التعامل معها
		%32.4	%21.3	%25.0	%11.5	%9.8	
0.000	31.12	48	48	51	21	76	4. انا اعرف العلامات الجسدية للتوتر
		%19.7	%19.7	%20.9	%8.6	%31.1	
0.002	16.49	69	53	50	41	31	5. انا اعرف كيفية الارتخاء بعد تعرضي للتوتر
		%28.3	%21.7	%20.5	%16.8	%12.7	
0.000	32.27	73	63	50	28	30	6. انا أعلم كيفية تنظيم وقتي حتى لا يكون تحت ضغط كبير من التوتر
		%29.9	%25.8	%20.5	%11.5	%12.3	

يتضح من الجدول (3) والخاص بمحور التوتر أنه توجد إجابات في الاتجاه الايجابي وفي الاتجاه السلبي وفي الاتجاه المحايد في الردود على الاسئلة من خلال الرجوع الي الجدول يتضح من الفقرة رقم (2) وجود اناس حولي اتكلم معهم بالمشكلة التي اتعرض لها وبنسبة كبيرة بلغت (44.7%) ، اجمالي الاجابات المتعلقة بالبحث كما يتضح من الفقرة رقم (1) والمتعلقة بسهولة الحصول على الاسترخاء بعد حالة التوتر حيث كانت اغلب الردود عليها بدرجة احيانا ونسبة (27.9%) ، وكما تشير الفقرة رقم (6) عن كيفية تنظيم الوقت في اغلب الاحيان حتى لا يكون تحت ضغط كبير من التوتر ومعرفة الناس الذين يمكن الوثوق بهم في حل المشاكل حيث بلغت نسبتها (29.9%) من إجمالي الاجابات المتوقعة لدي عينة البحث ، كما يمكن ملاحظة ان ما نسبته (31.1%) من

إجمالي الردود على السؤال الرابع كان اختيار (ابدا) وفي الاتجاه السلبي بين الطلبة والذي ينص على إنهم لا يعرفون العلامات الجسدية للتوتر.

4 – 1 – 3 عرض محور التدخين

جدول رقم (4)

يمثل التكرارات و النسب المئوية وكا² لمقياس التدخين بين طلبة جامعة سها

قيمة p	قيمة كا ²	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	ابدا	الاتجاه نحو التدخين
0.000	177.47	127	55	34	12	16	1. انا ارفض السجارة التي تقدم لي
		%52.0	%22.5	%13.9	%4.9	%6.6	
0.000	268.41	149	42	26	14	13	2. انا اتجنب التدخين
		%61.1	%17.2	%10.7	%5.7	%5.3	
0.000	112.18	116	31	38	36	23	3. عندما يدخن احد بقربي ابلغه بالابتعاد عني.
		%47.5	%12.7	%15.6	%14.8	%9.4	
0.000	188.41	131	48	34	16	15	4. انا اعرف القول لا عندما تقدم سيجارة لي.
		%53.7	%19.7	%13.9	%6.6	%6.1	
0.000	265.87	148	30	41	19	6	5. انا اعرف كيف اصمد امام اصدقائي عندما يطلبون مني التدخين.
		60.7%	%12.3	%16.8	%7.8	%2.5	
0.000	165.91	129	35	27	28	25	6. استطيع ان ارى اعلانات تشجعنا على التدخين.
		%52.9	%14.3	%11.1	%11.5	%10.2	

يتضح من الجدول (4) والخاص بعرض محور التدخين في الردود على الاسئلة 1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5 ، 6 أنه جميع الإجابات جاءت في الاتجاه الايجابي ، حيث دلة الفقرة الثانية علي وجود فروق كبيرة بين مقياس اجابات الطلبة حيث احتلت المرتبة الاولى بنسبة (61.1 %) وذلك من خلال تجنب التدخين ، بينما احتلت الفقرة الخامسة المرتبة الثانية بنسبة (60.7 %) وهذا يدل على وعي الطلبة ، وبالنسبة الي الفقرة الرابعة نجد ان نسبة (53.7 %) أن الطلبة يعرفون مايقولون عندما تقدم اليهم السجائر ، ومقارنة بين إجاباتهم على الفقرة السادسة والتي احتلت الترتيب الرابع بنسبة (52.9 %) ، فإنه ما نسبته (52.0 %) من الطلبة يرفضون السجائر التي تقدم لهم ، وفي المرتبة الأخيرة جاءت الفقرة الثالثة بنسبة (47%) التي تنص على أن الطلبة عندما يدخن احد بقربهم يبلغونه بالابتعاد عنهم

4 – 1 – 5 عرض محور النشاط البدني

جدول رقم (5)

يمثل التكرارات و النسب المئوية و كاً² لمقياس النشاط البدني بين طلبة جامعة سها

قيمة p	قيمة كا ²	دائماً	غالباً	احياناً	نادراً	ابداً	النشاط البدني
0.000	64.48	32 %13.1	51 %20.9	96 %39.3	39 %16.0	26 %10.7	1. التمارين الرياضية جزء من حياتي اليومية.
0.000	27.35	64 %26.2	71 %29.1	46 %18.9	33 %13.5	30 %12.3	2. اتجنب الحياة المستقرة واحاول دائماً ان ابحت عن نشاطات تثير اهتمامي.
0.000	32.14	55 %22.5	27 %11.1	75 %30.7	56 %23.0	31 %12.7	3. اتجنب الاسترخاء امام التلفاز وانما امارس الانشطة البدنية لأنها تطور المظهر والصحة.
0.000	24.19	42 %17.2	74 %30.3	54 %22.1	45 %18.4	29 %11.9	4. انا اشارك في النشاطات بصورة مستمرة و اتمشى اسبوعاً بما يعادل 15 الى 30 دقيقة ثلاث اسبوعاً.
0.000	46.61	49 20.1%	57 %23.4	84 %34.4	30 %12.3	24 %9.8	5. اشارك يومياً بصعود السلالم يومياً بما يعادل 5 الى 10 مرات يومياً.
0.000	82.02	43 %17.6	59 %24.2	98 %40.2	24 %9.8	20 %8.2	6. امارس التمارين الرياضية (مثل تمارين البطن، ثني الجذع) ثلاث مرات اسبوعياً بما يعادل 15 الى 30 دقيقة.

يتضح من الجدول (5) والخاص بعرض محور النشاط البدني حيث تشير البيانات الواردة اعلاه أن أغلب الطلبة كانت إجاباتهم تمثل احياناً في الردود على الاسئلة 1 ، 3 ، 5 ، 6 ، ما عدا 2 ، 4 في الاتجاه الاجابي، حيث احتلت الفقرة (4) المرتبة الاولى بنسبة (30.3 %) وذلك من خلال المشاركة في النشاطات بصورة مستمرة و اتمشى اسبوعاً بما يعادل 15 الى 30 دقيقة ثلاث مرات اسبوعاً ، بينما احتلت الفقرة رقم (2) اوالتي تنص علي تجنب الحياة المستقرة واحاول دائماً ان ابحت عن نشاطات تثير اهتمامي وبنسبة (29.1 %) وهذا يدل علي وعي الطلبة باهمية النشاط البدني ، وبنسبة الي الفقرة (6) نجد ان مانسبة (40.2 %) من الطلبة احياناً يمارسون التمارين الرياضية (مثل تمارين البطن، ثني الجذع) ثلاث مرات اسبوعياً بما يعادل 15 الى 30 دقيقة ، حيث التمارين الرياضية جزء من حياتي اليومية من الملاحظ أن هذه الفقرة جاءت في الحياض (احياناً) وبنسبة (39.3 %) ، حيث يتضح ان المشاركة في الانشطة الرياضية هي حالة عادية لكل الطلبة في مقياس النشاط البدني وخاصة في زمن ممارسة النشاط البدني وعدد ايام الاسبوع.

جدول رقم (6)

جدول رقم (6) يوضح دلالة الفروق بين الذكور والإناث في مجموع متغيرات البحث

المتغيرات	الذكور(122)		الإناث(122)		قيمة ت	مستوى الدلالة	الإستنتاج
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
التغذية	19.77	6.55	20.90	6.87	1.305	.193	غير دال
التوتر	19.63	7.90	20.68	8.146	1.013	.312	غير دال
التدخين	22.57	7.49	25.88	5.91	3.833	.000	دال
النشاط البدني	19.19	7.31	19.77	5.87	.675	.500	غير دال

عند مستوى دلالة 0.05

القيمة الجدولية = 1.64

يتضح من الجدول (6) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في متغير التغذية حيث أن قيمة ت المحسوبة = (1.305) وهي اصغر من قيمة ت الجدولية (1.64) عند مستوى دلالة 0.05 وهي غير معنوية. كما يشير الجدول إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في متغير التوتر حيث أن قيمة ت المحسوبة = (1.013) وهي اصغر من قيمة ت الجدولية (1.64) عند مستوى دلالة 0.05 وهي غير معنوية. ويوضح الجدول ايضا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في متغير النشاط البدني حيث أن قيمة ت المحسوبة = (.675) وهي اصغر من قيمة ت الجدولية (1.64) عند مستوى دلالة 0.05 وهي غير معنوية. ويوضح الجدول رقم (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في متغير التدخين ولصالح الإناث حيث أن قيمة ت المحسوبة = (3.833) وهي اكبر من قيمة ت الجدولية (1.64) وهي معنوية عند مستوى دلالة 0.05.

4 - 2 : مناقشة النتائج

من خلال نتائج الدراسة تبين انه لا يمكن فصل بعض العادات الصحية عن الأخرى مثل التدخين عن الأكل فكلاهما نقيض للآخر اي تتمتع عينة البحث بعادات وسلوك صحي سليم من حيث التغذية وممارسة الرياضة ولأبتعاد عن التدخين والتوتر او الضغوط النفسية التي يتعرض اليها الطلبة في الجامعة وهذا ما أكدته and Papaionannou (2013) Theodorakis(2002) حيث أن المشاركة في الانشطة البدنية ليست معزولة عن بقية الانشطة وكذلك فانها أحدهما يؤثر في الآخر فالمخدرات لايمكن عزلها عن العنف وتؤكد ذلك منظمة الصحة العالمية أن اكتساب عادات جيدة في النظام الغذائي يولد سلوك ايجابي يؤدي الي انخفاض التوتر، بالإضافة إلي أن المدخن لا يتناول وجبات منتظمة (17 : 267) (25 : 215) .

وكذلك فان الممارس للانشطة البدنية تكون لديه رغبة إيجابية في تناول وجبات الاكل بشكل منتظم كما أكد ذلك كل من Wake M, Hesketh (2003) ، (2000) Bebetos أن ارتباط مشاهدة التلفاز بقله الحركة وزيادة التنقل بين المواصلات تفرض قيود علي الحركة وبالتالي زيادة في الوزن وهذا ماجاء بعكس نتيجة الدراسة التي

أكدت علي ان عينة البحث تبحث عن الحركة للاستفادة من القوام السليم والترويح والصحة الجسمية (26 : 132) (10 : 289) .

وفي هذا المجال يشير كل من علاوي (1992) ، (1997) ، Connor-Smith (2001) ان الإتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي تلعب دورا هاما في الارتقاء بهذا النوع من النشاط الحيوي لانها تمثل القوي التي تحرك الفرد وتثيره لممارسة هذا النشاط والاستمرار في ممارستها بصورة منتظمة . (6 : 89) (5 : 86) (11 : 176) .

كما اوضحت الدراسة أن ليست هناك ازدحام في الجداول الدراسية للطلبة مما وفر سبل الحركة والتنقل وممارسة الانشطة الرياضية وهذا ما أكدته منظمة الصحة العالمية في تقريرها (2009) والقاضي بضرورة توفير الأماكن والأماكن المناسبة للطلبة في المدارس والجامعات مما يشجع علي ممارسة الانشطة الرياضية المختلفة والتقليل من نسبة التوتّر لدي العديد من الطلبة (14 : 5) .

كما أكدت دراسة Kimm et al (2000) أن ممارسة الانشطة الرياضية تؤدي بالضرورة الي تخفيض نسبة التدخين والابتعاد عنه وخفض نسبة التوتّر لدي الفرد (25 : 238) .

حيث من الواجب الإهتمام بنشر المعلومات الصحية والخاصة بمشاهدة التلفاز وطرق الأكل الصحي السليم والأبتعاد عن التدخين في منظومات التربية والتعليم (22 : 633) (18 : 208) .

ومن الواضح جدا ان عينة البحث كانت ايجابية نحو الإبتعاد عن التدخين ومغرياته سواء كانت من الإعلانات او الأصدقاء او حملات مكافحة التدخين .

أما من حيث حالات التوتّر أو الضغط النفسي لدي عينة البحث فقد وجد ان 31.1 % لا يعرفون العلامات الجسدية التي تظهر في حالات التوتّر العامة الي تصيب الافراد حيث يؤكد الباحثون ان العلامات الجسدية لحالات التوتّر اليومي التي تظهر لدي طلبة الجامعة متعلقة نصفها بالحالات الوراثية لطلاب وان ممارسة الانشطة الرياضية لها دور كبير في تخفيض حالات التوتّر بالإضافة الي 28.3 % من الطلبة يعرفون طريقة ضبط النفس عند التعرض للضغوط النفسية او التوتّر.

وفي هذا المجال يشير كل من مدثر سالم (1999) ونزار الطالب (2001) ان الإتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي تلعب دورا هاما في تخفيض نسبة التوتّر بهذا النوع من النشاط الحيوي لانها تمثل القوي التي تحرك الفرد وتثيره لممارسة هذا النشاط والاستمرار في ممارستها بصورة منتظمة (7 : 96) (8 : 77) .

كما اوضحت الدراسة ان السلوكيات الخاطئة في مجال التغذية الصباحية حيث امتناع الطلبة عن تناول وجبة الافطار الصباحي وبنسبة 15.6 % من الطلبة نادرا ما يتناولون وجبة الافطار مقابل 46.7 % من الطلبة لا يتناولون وجبة الافطار الصباحية وهي نسب كبيرة حيث تشكل هذه العادات سلوكا غائيا سلبيا وعلينا التوعية والارشادات في هذا المجال كون لها دورا كبيرا في تنمية وتطوير الناحية البدنية والنفسية لما لها ارتباط كبير بممارسة الانشطة البدنية .

5 – الإستنتاجات والتوصيات

5 – 1 الإستنتاجات

1. ظهور اتجاهات إيجابية للممارسة الأنشطة البدنية لذي الذكور والإناث علي حد سواء .
2. ظهور اتجاهات ايجابية وسلوك صحي عند محور التغذية لدي طلبة جامعة سبها .
3. ظهور اتجاهات سلبية اتجاه التدخين لدي طلبة جامعة سبها .

4. التوتر حالة مرتبطة بالأنشطة الرياضية حيث تنخفض بالاستعداد لممارسة الأنشطة الرياضية.

5. توجد فروق بين اتجاهات الذكور والإناث نحو محور التدخين.

5 – 2 التوصيات:

1. ضرورة زيادة المساحات الخضراء في المركبات الجامعية وعمل صالات للممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة.

2 . اعتماد المقياس المستخدم ودراسة الطلبة مع التعرف علي النواحي الإقتصادية والثقافية لعينة البحث

3 . دراسة تأثير الانشطة الرياضية علي مستوي العلمي للطلبة .

4 . ضرورة اجراء بحوث في هذا المجال وذلك لبناء مقاييس اخري سلوكية وصحية علي مراحل اخري مختلفة

وذلك للتعرف علي ميول واتجاهات الطلاب نحو ممارسة الانشطة المختلفة.

المصادر والمراجع

1. أبو النيل محمود السيد : علم النفس الإجتماعي، دراسات عربية وعالمية، القاهرة، مطابع دار الشعب، ط13، 1984 م .
2. انور محمد عبد الرحيم : اتجاهات بعض طلبة جامعة السليمانية نحو النشاط الرياضي، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، العدد الخامس، المجلد الثاني، 2006 م .
3. إياد عقيلة مفايرة وبشير احمد العلواني : أثر تدريس مساق الرياضة للجميع في اتجاهات طلبة جامعة البلقاء التطبيقية، كلية الزرقاء، مجلة دراسات العلوم التربوية، المجلد 38، العدد 2، الجامعة الاردنية، 2008 م.
4. عبد اللطيف خليفة : سيكولوجية الاتجاهات، القاهرة، دار غريب للطباعة والنشر، 1990 م
5. محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1997 م .
6. محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار المعارف ، ط2 ، 1992 م .
7. مدثر سليم : قيم الشباب الجامعي ونوع دراستهم في علاقتها باتجاهاتهم نحو العمل بالمشروعات الجديدة بالصحراء ، المؤتمر العلمي الثاني عشر ، كلية الخدمة الاجتماعية ، جامعة حلوان ، المجلد الثالث ، 1999 م .
8. نزار الطالب وكامل الويس : علم النفس الرياضي ، ط2 ، جامعة الموصل ، دار الكتاب للنشر 2001 .
9. وديع ياسين وحسن محمد : التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسب الحاسوب في التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتاب للنشر ، 1999 م .

10. Bebetosos E ,Theodorakis Y ,Laparidis K&Chroni S. Validity and reliability of a relevant self-efficacy scale for healthy eating. Athletic performance and health, 2, , 2000.

11. Connor-Smith JK, Saltzman H, Thomsen AH & Wadsworth ME. Coping with Stress during Childhood and Adolescence 6Problems, Progress ,and Potential in Theory and Research. Psychological Bulletin, 127(1), 2001.

12. Elders MJ, Perry CL ,Eriksen MP &Giovino GA. The Report of the Surgeon General: Preventing Tobacco Use among Young People. American Journal of Public Health, 84, 1994.

13. Howley ,E. T & ,Don Franks, B., Health fitness (second edition), Champaign ,Illionois ,Canada: Human Kinetics Books. 1992

14. <http://lamya.yoo7.com/t507-topic>

15. Kamtsios S & Diggelidis N. Physical fitness, nutritional habits and daily locomotive action of 12 years old children with different body mass index. *Inquiries in Sport & Physical Education*, 5(1), 63-71, 2007.
16. Mamalakis G , Kafatos A , Manios Y , Anagnostopoulou T & Apostolaki I. Obesity Indices in a Cohort of Primary School Children in Crete: a six year prospective study. *International journal of obesity*, 24, 765-771, 2000.
17. Papaioannou A , Theodorakis Y & Goudas M. *International Journal of Physical Education*. Thessaloniki 6 Christodoulidi .2013 ,
18. paraskevi, Kostas georgiadis: towards and behavior of Greek pupils to nutrition, smoking, stress and physical activity, *biology of exercise*, volume.1, 2010
19. Pesa JA. The Association between Smoking and Unhealthy Behaviors among a National Sample of Mexican-American Adolescents. *Journal of school Health*, 68, 1998.
20. Roosmalen EH & McDaniel SA. Peer Group Influence as a Factor in Smoking Behaviour in Adolescents. *Adolescence*, 26, 1989.
21. Simantov E, Schoen C & Klein JD. Health-Compromising Behaviors: Why Do Adolescents Smoke or Drink? *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 154(10), 2000.
22. Wills TA. Stress and Coping in Early Adolescence: Relationships to Substance Use in Urban School Samples. *Health psychology*, 6, 1986.
23. World Health Organization. Physical Activity and Young People. Available.
24. Kimm SS, Glynn NW , Kriska AM, Fitzgerald SL, Aaron DJ , Similo SL, McMahon RP & Barton BA. Longitudinal Changes in Physical Activity in a Biracial Cohort during Adolescence. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 32, 2000.
25. Theodorakis Y, Gioti G & Zourbanos N. Smoking and exercise, Part I: relationships and interactions. *Inquiries in Sport & Physical Education*, 3, 2005.
26. Wake M, Hesketh K & Waters E. Television, Computer Use and Body mass Index in Australian Primary School children. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 38, 2003.