

## اتجاهات وميول طلبة جامعة المثنى اتجاه التغذية ،التدخين ،التوتر، والنشاط البدني

أ.م. د. حسن هادي الزياي

كلية التربية الرياضية / جامعة المثنى

[Dr.hassan\\_hadi@yahoo.com](mailto:Dr.hassan_hadi@yahoo.com)

### الملخص

تهدف الدراسة التطبيقية الى تقييم العادات والتقاليد لطلبة وطالبات جامعة المثنى من ناحية التغذية الصحية، النشاط البدني، الامتناع عن التدخين، التوتر والسيطره عليه والتحقق من وجود فروق معنوية بين الجنسين في هذا المجال. وقد استخدم الباحث عينة مقدارها ١٧٢ طالب وطالبة من كليات الجامعة في المرحلة الاولى حيث اعتمدت الدراسة على استمارة الاستبيان وفق مقياس ليكرت مكون من اربعة وعشرون سؤالاً في اربع محاور تمثلت في المحور الاول التغذية والمحور الثاني التدخين والمحور الثالث التوتر والمحور الرابع الانشطة البدنية وقد قام الباحث بترجمتها وعرضها على خبراء لتقييمها ومدى ملائمتها البيئة العراقية ، اما المعالجات الاحصائية فقد تم استخدام برنامج الاحصاء spss الذي تضمن كاي سكوير لمعرفة الفروقات بين الجنسين في المحاور الاربعة واستخدم ارتباط بيرسون لثبات اداة المقياس بالاضافة الى الوسط الحسابي والنسبة المئوية وقد وجد الباحث كثيراً من الطلبة يتعاملون مع طريقة صحية في الاكل باستثناء الفقرة التي اشارت عدم تناول الطلبة الوجبة الصباحية عند الذهاب الى الجامعة ولم يجد الباحث فروقا ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث من الطلبة عند ممارسة الانشطة البدنية ووجد ايضا ان حالة التوتر مرتبطة بممارسة الانشطة البدنية فهي تساعد على خفض حالة التوتر لدى طلبة الجامعة ولا توجد فروقات ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في قبول ظاهرة التدخين حيث اظهرت النتائج ان هنالك اكثر من ٨٢% ومن كلا الجنسين يرفضون ظاهرة التدخين واوصى الباحث بتطبيق برامج التغذية الصحية والنشاط الرياضي في الجامعات والمدارس على حد سواء.

### كلمات مفتاحية

الاتجاهات Attitudes التغذية Nutrition التدخين Smoking التوازن الغذائي Diet الانشطة البدنية Exercise

Attitudes and tendencies University students of al- Muthanna trend nutrition, smoking, stress  
and physical activity

Hassan Hadi Al- Zayadi (Ph.D.)

Abstract

The study aims to evaluate the application of customs and traditions to the students of the University of Al-Muthanna in terms of healthy nutrition, physical activity, stopping smoking, stress, and control it and verify the existence of significant differences between the sexes in this area. The researcher used a sample amount of 172 students from the faculties of the university in the first stage where the study relied on the questionnaire according to the Likert scale consisting of twenty-four questions in the four axes represented in the first axis of nutrition and the second axis of smoking and the third axis tension and fourth axis physical activity researcher has translated and presented to the experts for their evaluation and their suitability to the Iraqi environment, either processors statistics were used program statistics spss which included Kay Square to see the differences between the sexes in the four axes used Pearson correlation for firming tool measure in addition to the arithmetic mean and the percentage has been researcher found many of the students are dealing with the way healthy eating with the exception of the paragraph that indicated not to eat the students morning meal when you go to the university and did not find a researcher differences statistically significant between male and female students in the exercise of physical activity and also found that the state of tension linked to the practice of physical activity they help to reduce the tension among the students of the university There are no statistically significant differences between males and females in the acceptance of the phenomenon of smoking, where the results showed that there are more than 82% of both sexes reject the phenomenon of smoking, the researcher recommended the application of health and nutrition programs, sports activity in universities and schools alike.

**Key Words:** Attitudes, Nutrition ,Smoking, Diet ,Exercise

## ١- التعريف بالبحث:

### ١-١ مقدمة البحث وأهميته:

يعد مفهوم الاتجاهات من المفاهيم ذات الأهمية في الدراسات النفسية والاجتماعية والتربوية، فالاتجاهات والميول تعد من أهم مخرجات عملية التنشئة الاجتماعية، وهي في الوقت نفسه من أهم محددات السلوك و دوافعه وان وظائف عملية التنشئة والتربية هي تكوين اتجاهات سوية لدى الأفراد أو تعديل اتجاهات غير مرغوبة لديهم (١٢:١).

وتختلف تقنيات قياس الاتجاهات التي تهدف عموما لمعرفة نوع اتجاهات الأفراد وشدتها ومعرفة الموافقة والمعارضة بخصوصها، وكثير من الجدل يدور في المجتمعات المعاصرة عن ما هي الطريقة الأفضل للتأثير على سلوكيات الشباب للحصول على نموذج حياة صحية جيدة، فالمدارس والجامعات في هذه الفترة تلعب دورا كبيرا في تأسيس أنماط للحياة فيجب التركيز على هذه الفترة، ومتابعة المواقف الفردية الايجابية أو السلبية في التعامل مع المشاكل فالموقف الايجابي يعطي ناحية ايجابية للسلوك (١٨:٢٣).

أن للأنشطة البدنية تأثيرات ايجابية على الناحية الصحية والبدنية فمن خلالها يتمكن الفرد من تقوية أجهزة الجسم العضوية المختلفة وتنمية قدرات اللياقة البدنية التي تمكنه من الاحتفاظ وتطوير هذه القابليات، ويذكر هوللي و دون فرانكز (٣٥:١٣) أن النشاط البدني يلعب دورا مهما في تحقيق التوازن النفسي للأفراد، حيث يعمل على تخفيف الضغط النفسي والتوتر الناتج عن ظروف العمل ويقلل الاصابة بالأمراض المصاحبة للتوتر.

اما نتائج البحوث الاخيرة لروسلن ودانيل في مجال العادات الغذائية للمراهقين، وممارسة التدخين وكيفية تأثيرها على الأنشطة البدنية، حيث اظهرت زيادة سريعة في اعداد المدخنين في سن المراهقة والزيادة العامة في الإجهاد في حياتهم كانت مثيرة للقلق بشكل خاص(٤٠:٢١).

وفيما يتعلق بالعادات المضرة بالصحة مثل التدخين فأنها متصلة بمرحلة المراهقة، مما أدى ليس فقط إلى مشاكل صحية ولكن الى مشاكل سلوكية وهذا ما اشار اليه (Elders) في البحوث التي أجريت على المراهقين في دول المكسيك وامريكا حيث بينت أن المدخنين المراهقين كانوا أكثر عرضة للتشارك مع سلوك المخاطر الصحية من غير المدخنين، وايضا لوحظ في دراسة اخرى للمدخنين ان ٣٠% لا يرغبون ممارسة النشاط البدني واستخدام الغذاء الصحي (٥٤٦:١٢).

وهناك عامل مهم آخر له الاثر السلبي على صحة المراهقين البدنية والصحة العقلية هو الضغط النفسي والتوتر، فالطريقة التي يتعامل بها الشاب مع الضغط في حياته تؤثر تأثيرا مباشرا على سلوكه اليومي وأن هناك

بين مستويات التوتر او الضغط النفسي وتعدد الافراد على انواع مختلفة من التبغ وان العلماء يؤكدون أن المشاركة في الأنشطة البدنية تخفض مستويات الضغط النفسي، وهو عامل ايجابي في تطوير السلوك الصحي، كما لوحظ أن أكثر ايجابية في اتباع حميه غذائية (٢٠١:٩).

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 المتعلقةات بهؤلاء الشباب ضمن فلسفة التربية الحديثة وتأتي أهمية الدراسة الحالية من كونها تهتم بالكشف عن اتجاهات الطلاب نحو النشاط الرياضي، التدخين، التوتر، التغذية حيث ان شخصية الطالب في الجامعة تتوقف على حسن سلوكه اثناء حياته العملية وتلعب ممارسة الانشطة الرياضية دورا ايجابيا في صقل بقية الصفات وتعزيز الفرد في البحث عن متغيرات ايجابية مع هذه الاتجاهات.

## ٢-١ مشكلة البحث:

يعتبر علم النفس المصدر الرئيسي للكشف عن اتجاهات وميول الافراد نحو بعض المتغيرات ومن ضمنها مستوى الاقبال على ممارسة الانشطة الرياضية وميول الطلبة نحو التدخين والتغذية كحالة سلبية او ايجابية وكيفية مواجهة الطلبة للضغوط النفسية التي يتعرضون اليها في الجامعة وسبل التخلص من الاثار السلبية لها. ان مجتمع الجامعة يعتبر بيئة مثالية لدراسة هذه الاتجاهات لا سيما ان المؤسسات الاكاديمية قد مرت بظروف وتحديات كبيرة ومن اجل هذه الاسباب فان افضل السبل الحديثة في علم النفس هو التخطيط السليم لاتجاهات الطلبة وتعزيز القيم الايجابية والعمل على تطويرها حيث ان الميول والاتجاهات لها دور فعال في تطوير مستوى الانشطة الرياضية والانشطة العلمية على حد سواء في كليات الجامعة بصورة عامة، ان موضوع الاتجاهات والميول لشخصية الافراد لم يحظى باهتمام الباحثين ولا سيما في العراق وهذا ما تبين للباحث من خلال جمع المصادر والبحوث المتعلقة بهذا اتجاه وعليه فان الدراسة محاولة للإجابة على الاسئلة التالية:

ما اتجاهات طلبة جامعة المثنى نحو النشاط الرياضي؟

ما اتجاهات طلبة جامعة المثنى نحو التدخين؟

ما اتجاهات طلبة جامعة المثنى نحو التوتر؟

ما اتجاهات طلبة جامعة المثنى نحو التغذية؟

## ٣-١ أهداف البحث:

١. تقنين مقياس للاتجاهات وميول الطلبة في الجامعة نحو التغذية، التدخين، التوتر، الانشطة البدنية
٢. التعرف على اتجاهات طلبة جامعة المثنى نحو التغذية، التدخين، التوتر، الانشطة البدنية
٣. التعرف على الفروق بين الذكور والاناث اتجاه ميولهم نحو التغذية، التدخين، التوتر، الانشطة البدنية

## ٤-١ فرض البحث:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والاناث اتجاه التغذية، التدخين، التوتر، الانشطة البدنية.  
٥-١ مجالات البحث:

المجال البشري : طلبة جامعة المثنى المرحلة الاولى.

المجال الزمني: المدة من ٢٥/٢/٢٠١٢ ولغاية ٢٥/٣/٢٠١٢.

المجال المكاني: القاعات الدراسية في جامعة المثنى.

## ٢. الدراسات النظرية والمشابهة:

### ١-٢ الدراسات النظرية:

### ١-١-٢ الاتجاهات والميول:

يعرف عبداللطيف خليفة الاتجاه بأنه الحالة الوجدانية للفرد التي تتكون بناء على ما يوجد لديه من معتقدات أو تصورات فيما يتعلق بموضوع ما أو أشخاص معينين، تدفعه هذه الحالة في معظم الأحيان إلى القيام بعدد من الاستجابات أو السلوكيات، ويتحدد من خلال هذه الاستجابات مدى رفض الفرد أو قبوله لهذا الموضوع(٤:١٣٠).

اما علاوي فينظر الى الاتجاهات بانها حالة من التهيؤ العقلي والعصبي التي تنظمها الخبرة السابقة والتي تحدد بطريقة مباشرة او ديناميكية والتي يستجيب بها الافراد نحو الاشياء والاوزاع المختلفة التي يواجهونها (٢٠٥:٥). ويشترك علمي النفس والاجتماع بالحاجة الى ابراز دور اتجاهات وميول الافراد في سلوك ونشاطاتهم اليومية فالاتجاهات عبارة عن استعداد للاستجابة الى مواقف الافراد ، الاشياء ، او الافكار بطريقة معينة وهي في العادة مكتسبة وتتحكم في الفرد عند الاستجابة (٦: ١٣٦).

واضافت لمياء الديوان عن تشيلد ١٩٨٣ بان الميول من المحفزات السلوكية مثل الاتجاهات لكن هناك فروقاً بينهما ففي الوقت الذي يكون فيه الاتجاه محفزاً لأداء عمل معين إذا تهيأت الظروف ، يكون الميل أقرب إلى حفز الأفراد على التحرك لأداء عمل معين فالناس في الغالب ينزعون لأداء الأعمال التي يميلون إليها ، ويفتشون عن الأشياء التي يحبونها ويرتبط تكوّن الميول بالإشباع ، فالميل نحو مهنة معينة يكون كبيراً إذا ارتبط بإشباع الدوافع الأساسية كدافع الأمن أو التقدير الاجتماعي أو توكيد الذات ، والميول مثل الاتجاهات مكتسبة لكن هناك فروقاً أخرى بينهما ، فالميل المكتسب (Interest) دائماً ما يكون إيجابياً أما الاتجاه فقد يكون سلبياً أو إيجابياً أو محايداً ، وبينما يكون الميل نشطاً دائماً محركاً لسلوك الفرد نحو الأعمال والأشياء التي يميل إليها يكون الاتجاه نشطاً أو غير نشط (٢:١٧).

ويضع علاوي الاتجاهات الرياضية على انها نوع من انواع الدوافع المكتسبة او على انها من الدوافع الاجتماعية المهيأة للسلوك والاتجاهات الايجابية نحو النشاط الرياضي تلعب دوراً مهماً في الارتقاء بهذا النوع من النشاط البشري لأنها تمثل القوة التي تحرك الفرد وتثيره لممارسة هذا النشاط والاستمرار في ممارسته بصورة منتظمة (٦:٢١٥).

## ٢-٢ الدراسات السابقة:

١-٢-٢ دراسة م.م. أنور محمود رحيم ١٩٩٣ : (٥١:٢)

((اتجاهات بعض طلبة جامعة السليمانية نحو النشاط الرياضي ))

هدفت الدراسة الى التعرف على اتجاهات طلبة كلية التربية الرياضية - جامعة السليمانية نحو ممارسة الانشطة الرياضية بالإضافة الى التعرف على الفروق في اتجاهات الطلبة ، وتكونت عينة البحث من ١٥٠ طالب من طلبة كليات جامعة السليمانية للعام الدراسي ٢٠٠٣ - ٢٠٠٤ م ، وتكونت اداة الدراسة من مقياس كينيون للاتجاهات نحو النشاط البدني ( A.T.P.A ) وقد استنتج الباحث بان المحور الذي يمثل التوتر والمخاطرة كان تسلسله الاول على باقي المحاور فيما يخص ظهور النسب المئوية لفقراته والتي مثلت اتجاهات ايجابية نحو ممارسة الانشطة الرياضية لعينة البحث، وكان اتجاه عينة البحث لممارسة الانشطة الرياضية لغرض الصحة والترويح ولم يشكل نسبة كبيرة عند عينة البحث، كما اظهرت الدراسة ان ممارسة الانشطة الرياضية لغرض الحصول على خبرة توتر ومخاطرة هو افضل الاتجاهات نحو ممارسة الانشطة الرياضية لدى عينة البحث .

٢-٢-٢ دراسة إياد عقلة مغايرة وبشير أحمد العلوان : (٢٣٦٩:٣)

أثر تدريس مساق الرياضة للجميع في اتجاهات طلبة جامعة البلقاء التطبيقية / كلية الزرقاء الجامعية نحو ممارسة النشاط الرياضي

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر تدريس مساق الرياضة للجميع في اتجاهات طلبة جامعة البلقاء التطبيقية نحو ممارسة النشاط الرياضي. تكونت عينة الدراسة من ( 176 ) طالب وطالبة بواقع ( 57 ) طالب و ( 119 ) طالبة، من طلبة جامعة البلقاء التطبيقية / كلية الزرقاء الجامعية المسجلين لمساق الرياضة للجميع في الفصلين

الدراسيين الأول والثاني من العام الدراسي 2007/2008 ، وقد استخدم الباحث مقياس كينون للاتجاهات كأداة للدراسة و أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط الرياضي بين القياسين القبلي والبعدي، كما أشارت إلى وجود أثر إيجابي دال إحصائياً على الممارسة الفعلية لدى أفراد العينة الذكور والإناث، وقد أوصى الباحثان باعتماد مادة الرياضة للجميع كمتطلب إجباري في جامعة البلقاء التطبيقية لما لها من أثر في إكساب الطلبة اتجاهات إيجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي، وكذلك باعتماد طرح مساق عملي موازي لمساق الرياضة للجميع لضمان إعطاء مساحة جيدة من التطبيق العملي للطلبة.

### ٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

١-٣ منهج البحث:

استخدم الباحث أسلوب المسح بطار المنهج الوصفي لكونه أكثر المناهج ملائمة لطبيعة المشكلة البحثية.

٢-٣ عينة البحث:

لذا قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من طلبة المرحلة الأولى والملتحقين للجامعة في العام الدراسي

٢٠١٢/٢٠١١ وكان عددهم ١٧٢ طالب وطالبة وحسب الجدول التالي لعينة البحث

جدول رقم (١)

ت	القسم	الكلية	عدد العينة	
			ذكور	الإناث
١	التربية الرياضية	التربية الرياضية	١٠	١٠
٢	الجغرافيا	التربية	١٠	١٠
٣	التاريخ	التربية	١٠	١٠
٤	التربية	الزراعة	١٠	١٠
٥	محاصيل حقلية	الزراعة	١٠	١٠
٦	الفيزياء	العلوم	١٠	١٠
٧	الكيمياء	العلوم	١٠	١٠
٨	الإدارة	الإدارة والاقتصاد	١٠	١٠
٩	الطب	الطب	٦	٦

### ٣-٣ الأدوات المستخدمة ووسائل جمع المعلومات:

مقياس ليكرت هو أسلوب لقياس الاتجاهات والميول ويستخدم في الاختبارات التربوية ويعتمد بالدرجة الأساس على استبيان يقدم في مجال الإحصاءات وتكون ردود الاجابات تدل على درجة الموافقة أو الاعتراض على صيغة ما. حيث قام paraskevilioumpi (١٨:١٤) بتصميم المقياس حيث طبق على المدارس اليونانية وقام الباحث بتعريبه وعرضه على الخبراء لتقييم الفقرات ومدى ملائمتها للبيئة العراقية.

ويتكون المقياس من ٢٤ عبارة موزعة على اربعة محاور تقيس اتجاه وراي الطالب الشخصي نحو التغذية الصحية، النشاط البدني، التدخين ، التوتر وتتكون الاجابة من خمسة استجابات هي

- دائما - غالبا - احيانا - نادرا - ابدا ( راجع الملحق ١)

### ٣-٣-١ صدق الاستبيان:

تم التحقق من الصدق الظاهري لفقرات الاستبانة من خلال عرضها بعد ترجمتها من قبل الباحث الى اللغة العربية على ثمان محكمين من المتخصصين في مجال التربية الرياضية تخصص الاختبارات وعلم النفس والاجتماع والتعلم الحركي في الجامعات العراقية (ملحق رقم ٢)، وقد طلب منهم تحكيم الاستبانة من حيث مدى صدقها في قياس الأهداف التي وضعت من أجلها، كذلك الدقة اللغوية ومدى صلاحيتها للتطبيق وما إذا كان هناك اقتراحات لتعديل صياغة أي من الفقرات او المحاور .

وبعد جمع الاستبيان والاطلاع على ملاحظات المحكمين، تم الأخذ بملاحظاتهم وتوصياتهم ، كما تم الأخذ باقتراح البقاء على نفس الفقرات الستة لكل محور من المحاور الاربعة الرئيسية مع تعديل المحور الرابع فيما يخص النشاط البدني وتعديل فقرة الركض الى المشي وفقرة ركوب الدراجات او التزلج الى صعود السلالم وبما يعطي نفس الفائدة البدنية المتواخاة من الاستبيان ، ثم عرضت الاستبانة في صورتها النهائية على نفس المحكمين وبلغ متوسط نسبة الاتفاق بينهم ٩٠% مما يدل على أن الاستبانة تتمتع بدرجة عالية من الصدق الظاهري.

### ٣-٣-٢ ثبات الاستبانة:

تم حساب ثبات الاستبانة عن طريق اختبار إعادة التطبيق حيث طبقت الاستبانة على (١٠) من الطلبة (٥ طلاب و٥ طالبات) من خارج عينة الدراسة الذين درسوا في الجامعة ، ثم تمت إعادة تطبيق الاستبيان على نفس المجموعة بعد اسبوعين وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين التطبيق الأول والثاني، حيث تم أولاً حساب معامل الثبات لكل مجال من مجالات الأداة الأربعة. وقد تراوحت معاملات الثبات بين ٠,٧٠ - ٠,٨٥. ومن ثم تم حساب معامل الثبات الكلي للأداة، وقد بلغ ٠,٧٧ وهو معامل ارتباط مناسب يدل على ثبات الاستبانة.

### ٣-٤ تنفيذ البحث

قام الباحث بتوزيع الاستبيان على افراد عينة البحث وذلك من خلال دخوله لقااعات المحاضرات وكانت الاجابة في نفس اليوم من قبل الطلبة حيث تم التوزيع وجمع الاستمارات خلال يومين ومن ثم قام الباحث بتنظيم الاستمارات وبلغت ( ١٧٠ ) استمارة وزعت على افراد العينة البحث

### ٣-٥ الوسائل الاحصائية :

تمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام برنامج (SPSS) الاصدار العاشر مع نظام التشغيل windows 7 حيث تم ايجاد المتغيرات الاتية :

١- الوسط الحسابي .

٢- الانحراف المعياري.

٣ - النسبة المئوية لمعرفة نسب الاستبيان

٤- مربع كاي  $X^2$  للتعرف على الفروق بين الجنسين

٥- معامل الارتباط لبيرسون لحساب ثبات الأداة

#### ٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

بعد جمع البيانات حسب استمارة الاستبيان لمقياس ليكرت للاتجاهات والميول ، قام الباحث بمعالجتها احصائياً وعرضها

حسب محاورها وكما يلي :-

٤-٢ عرض محور النظام الغذائي

جدول رقم (٢) يمثل النسب المئوية والمجموع للذكور والاناث وقيمة  $X^2$  ومستوى الاهمية p ودرجة الحرية df لمقياس التغذية

الدلالات الاحصائية	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	ابدا		
$X^2=1.50$ df=4 P=0.733	%٣٠,١٦	%٢٢,٤٠	%٢٢,٤٠	%١٣,٩٢	%١١,٦٠	مجموع الذكور	٨٦
	٢٦	١٩	١٩	١٢	١٠	مجموع الاناث	٨٤
	%٣٥,٧٠	%١٧,٨٥	%٢٤,٩٩	%١١,٩٠	%٩,٥٢	مجموع كلي	١٧٠
	٣٠	١٥	٢١	١٠	٨		
	%٣٢,٤٨	%١٩,٧٢	%٢٣,٢٠	%١٢,٧٦	%١٠,٤٤		
$X^2=6.233$ df=4 P=0.133	%٢١,٠٦	%٢١,٠٦	%٢٨,٠٨	%٢١,٦٠	%٨,١٩	مجموع الذكور	٨٥
	١٨	١٨	٢٤	١٨	٧	مجموع الاناث	٨٣
	%٢٧,٦٠	%١٣,٢٠	%١٨	%٢٢,٨٠	%١٨	مجموع كلي	١٦٨
	٢٣	١١	١٥	١٩	١٥		
	%٢٤,١٩	%١٧,١١	%٢٣,٠١	%٢١,٨٣	%١٢,٩٨		
$X^2=8.427$ df=4 P=0.04	%٢٩,٢٥	%٢٥,٧٤	%٢٩,٢٥	%٩,٣٦	%٥,٨٥	مجموع الذكور	٨٥
	٢٥	٢٢	٢٥	٨	٥	مجموع الاناث	٨٤
	%٤٤,٠٣	%١٩,٠٤	%٢٦,١٨	%٥,٩٥	%٤,٧٦	مجموع كلي	١٦٩
	٣٧	١٦	٢٢	٥	٤		
	%٣٦,٥٨	%٢٢,٤٢	%٢٧,٧٣	%٧,٦٧	%٥,٣١		
$X^2=1.66$ df=4 P=0.659	%٣٧,٢٠	%٢١,٦٠	%١٦,٨٠	%١٢	%١٢	مجموع الذكور	٨٣
	٣١	١٨	١٤	١٠	١٠	مجموع الاناث	٨٢
	%٤٥,٩٨	%٢٢,٩٩	%١٣,٣١	%٨,٤٧	%٨,٤٧	مجموع كلي	١٦٥
	٣٨	١٩	١١	٧	٧		
	%٤١,٤٠	%٢٢,٢٠	%١٥	%١٠,٢٠	%١٠,٢٠		
$X^2=13.45$ df=4 P=0.004	%٤٢,٨٤	%٣٠,٩٤	%٨,٣٣	%٩,٥٢	%٨,٣٣	مجموع الذكور	٨٤
	٣٦	٢٦	٧	٨	٧	مجموع الاناث	٨٢
	%٦٦,٥٥	%١٢,١٠	%٨,٤٧	%٦,٠٥	%٦,٠٥	مجموع كلي	١٦٦
	٥٥	١٠	٧	٥	٥		
	%٦١,٨٨	%٢٤,٤٨	%٩,٥٢	%٨,٨٤	%٨,١٦		
	٩١	٣٦	١٤	١٣	١٢		

$X^2=4.123$ $df=4$ $P=0.155$	%٤٨	%١٦,٨٠	%٢٠,٤٠	%٧,٢٠	%٧,٢٠	مجموع الذكور	٦. انا اعرف النسب الصحيحة للتوازن الغذائي
	٤٠	١٤	١٧	٦	٦	٨٣	
	%٤٣,٢٩	%٢٨,٠٨	%١٢,٨٧	%٨,١٩	%٧,٠٢	مجموع الاناث	
	٣٧	٢٤	١١	٧	٦	٨٥	
	%٤٥,٤٣	%٢٢,٤٢	%١٦,٥٢	%٧,٦٧	%٧,٠٨	مجموع كلي	
	٧٧	٣٨	٢٨	١٣	١٢	١٦٨	

من الجدول أعلاه يبدو أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في إجاباتهم على الأسئلة ١ و ٢ و ٤ و ٦، من خلال الرجوع الى اكل الفاكهة، وتناول الفطور، ومعرفة المكونات الغذائية للوجبات الغذائية، ونسبة اتباع نظام غذائي متوازن.

وقد كان هناك فرق إحصائي بسيط في الردود على السؤال ٣، الذي يشير إلى الإفراط في استهلاك الحلويات، ومن النسب المئوية فإنه يمكن ملاحظة أن ٤٤,٣% من الطالبات دائما تتجنب الإفراط في استهلاك الحلويات، و ٢٩,٢٥% مقابل للطلبة، بينما نجد احيانا نصف عدد الطالبات بدأت بتجنب الحلويات مقابل نصف هذا العدد من الطلبة بداوا ايضا بتجنب الحلويات.

اما في اجابات السؤال الخامس فقد تم العثور على فروق ذات دلالة إحصائية في اشارة لمعرفة الأطعمة التي كانت تستخدمها عينة البحث كفائدة للناحية الصحية ، فالطالبات أظهرن انفسهن أكثر اطلاعا في هذا الموضوع من الطلبة وعلى وجه التحديد، من خلال النسب المئوية فإنه يمكن ملاحظة أن ٦٦,٥٥% من الطالبات، مقابل ٤٢,٨٤% من الطلاب اختار "دائما" عندما سئلوا عما اذا كانوا يعرفون الغذاء الذي يتجنبوه.

#### ٤-٢ عرض محور التوتر

جدول رقم (٣) يمثل النسب المئوية والمجموع للذكور والاناث وقيمة  $X^2$  ومستوى الاهمية p ودرجة الحرية df لمقياس التوتر

الدلالات الاحصائية	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	ابدا		
$X^2=3.152$ $df=4$ $P=0.259$	%١٧,٤٠	%٢٩	%٣٤,٨٠	%١٣,٩٢	%١٣,٩٢	مجموع الذكور	١. من السهولة الحصول على الاسترخاء بعد حالة التوتر.
	١٥	٢٥	٢٨	١٢	١٢	٨٦	
	%٢١,٤٢	%١٧,٨٥	%٢٤,٩٩	%١٠,٧١	%١٧,٨٥	مجموع الاناث	
	١٨	١٥	٢١	٩	١٥	٨٤	
	%١٩,١٤	%٢٣,٢٠	%٢٨,٤٢	%١٢,١٨	%١٥,٦٦	مجموع كلي	
	٣٣	٤٠	٤٩	٢١	٢٧	١٧٠	
$X^2=10.217$ $df=4$ $P=0.02$	%٥٢,٦٥	%١٥,٢١	%١٦,٣٨	%٧,٠٢	%٧,٠٢	مجموع الذكور	٢. يوجد اناس حولي اتكلم معهم بالمشكلة التي اتعرض لها.
	٤٥	١٣	١٤	٦	٦	٨٥	
	%٥٦,١٦	%٢٣,٤٠	%٩,٣٦	%٣,٥١	%٧,٠٢	مجموع الاناث	
	٤٨	٢٠	٨	٣	٦	٨٥	
	%٥٣,٩٤	%١٩,١٤	%١٢,٧٦	%٥,٢٢	%٦,٩٦	مجموع كلي	
	٩٣	٣٣	٢٢	٩	١٢	١٧٠	
$X^2=1.125$ $df=4$ $P=0.731$	%٢٩	%٢٥,٥٢	%٢٩	%٩,٢٨	%٥,٩٦	مجموع الذكور	٣. انا استطيع توقع المواقع التي بها زيادة ضغط لي وكيفية التعامل معها.
	٢٥	٢٢	٢٥	٨	٦	٨٦	
	%٤٤,٠٣	%١٩,٠٤	%٢٦,١٨	%٥,٩٥	٤,٧٦	مجموع الاناث	
	٣٧	١٦	٢٢	٥	٤	٨٤	
	%٣٥,٩٦	%٢٢,٠٤	%٢٧,٢٦	%٧,٥٤	%٥,٨٠	مجموع كلي	
	٦٢		٤٧	١٣	١٠	١٧٠	

$X^2=1.70$ $4=df$ $P=0.783$	%١٦,٣٨	%١٧,٥٥	%١٩,٨٩	%٤,٦٨	%٤٠,٩٥	مجموع الذكور	٤. انا اعرف العلامات الجسدية للتوتر.
	١٤	١٥	١٧	٤	٣٥	٨٥	
	%٤٤,٤٦	%٢٢,٢٣	%٢٣,٤٠	%١٢,٨٧	%٢٦,٩١	مجموع الاناث	
	٢٠	١٩	٢٠	٣	٢٣	٨٥	
	%١٩,٧٢	%١٩,٧٢	%٢١,٤٦	%٤,٠٦	%٣٣,٧٤	مجموع كلي	
	٣٤	٣٤	٣٧	٧	٥٨	١٧٠	
$X^2=0.651$ $4=df$ $P=0.640$	%٢٦,٩١	%١٩,٨٩	%٢٣,٤٦	%١٧,٥٥	%١١,٧٠	مجموع الذكور	٥. انا اعرف كيفية الارتخاء بعد تعرضي للتوتر.
	٢٣	١٧	٢٠	١٥	١٠	٨٥	
	%٣٦,٢٧	%٢٥,٧٤	%١٨,٧٢	%٩,٦٠	%٩,٦٠	مجموع الاناث	
	٣١	٢٢	١٦	٨	٨	٨٣	
	%٣١,٨٦	%١٢,٩٨	%٢١,٢٤	%١٣,٥٧	%١٠,٦٢	مجموع كلي	
	٥٤	٣٩	٣٦	٢٣	١٨	١٦٨	
$X^2=6.543$ $4=df$ $P=0.101$	%٢٦,٩١	%٣٧,٤٤	%١٩,٠٤	%٥,٩٥	%٩,٥٢	مجموع الذكور	٦. أنا أعلم كيفية تنظيم وقتي حتى لا يكون تحت الكثير من التوتر.
	٢٣	٣٢	١٦	٥	٨	٨٤	
	%٤٠,٨٠	%١٩,٢٠	%٢١,٦٠	%٩,٦٠	%٨,٤٠	مجموع الاناث	
	٣٤	١٦	١٨	٨	٧	٨٣	
	%١١,٤٠	%٩,٦٠	%٦,٨٠	%٢,٦٠	%٨,٨٥	مجموع كلي	
	٥٧	٤٨	٣٤	١٣	١٥	١٦٧	

من خلال جدول رقم ٣ يبدو أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين فيما يتعلق في إجاباتهم على الأسئلة ١ و ٣ و ٤ و ٥ و ٦، اما فيما يتعلق في السؤال ٢، في اشارة الى الناس الذين يمكنهم الوثوق بهم لحل مشاكلهم فان نسبة الطلبة الذين اشاروا ب دائما كانوا ٥٢,٦٥% مقابل ٥٦,١٦% من الطالبات، أي ان الطالبات يجدن اناسا حولهن اكثر من الطلبة في حلول بعض المشاكل.

#### ٤-٣ عرض محور التدخين

جدول رقم (٤) يمثل النسب المئوية والمجموع للذكور والاناث وقيمة  $X^2$  ومستوى الاهمية p ودرجة الحرية df لمقياس التدخين

الاتجاه نحو التدخين	ابدا	نادرا	احيانا	غالبا	دائما	الدلالات الاحصائية
١. انا ارفض السيكارة التي تقدم لي.	%٥٥,٨٥	%٣,٥١	%٣,٥١	%١٠,٥٣	%٧٦,٠٥	$X^2=4.810$ $df=4$ $P=0.231$
	٥	٣	٣	٩	٦٥	
	%٢,٣٤	%٣,٥١	%٣,٥١	%٤,٦٨	%٨٥,٤١	
	٢	٣	٣	٤	٧٣	
	%٤,٠٦	%٣,٤٠	%٣,٤٠	%٧,٥٤	%٨٠,٠٤	
	٧	٦	٦	١٣	١٣٨	
٢. انا اتجنب التدخين.	%٢,٣٤	%٤,٦٨	%٣,٥١	%١٠,٥٣	%٧٨,٣٩	$X^2=5.762$ $df=4$ $P=0.039$
	٢	٤	٣	٩	٦٧	
	%٠	%٠	%٦,٠٥	%٤,٨٤	%٨٣,٠٧	
	٠	٠	٥	٤	٧١	
	%١,١٨	%٢,٣٦	%٤,٧٢	%٧,٦٧	%٨١,٤٢	
	٢	٤	٨	١٣	١٣٨	
٣. عندما يدخن احد بقربي ابلغه	%٥٥,٨٥	%١٠,٥٣	%٥٥,٨٥	%٩,٣٦	%٦٤,٣٥	$X^2=8.630$

df=4 P=0.101	٥٥	٨	٥	٩	٥	٨٥	بالاتبعاد عني.
	%٧٠,٢	%٤,٦٨	%٤,٦٨	%١٢,٨٧	%١,١٧	مجموع الاناث	
	٦٠	٤	٤	١١	١	٨٥	
	%٧٢,٨	%٦,٣	%٤,٤	%١٢,٧	%٣,٨	مجموع كلي	
	١١٥	١٢	٩	٢٠	٦	١٧٠	
X <sup>2</sup> =10.681 df=4 P=0.027	%٧٦,٨٠	%١٠,٨٠	%٤,٨٠	%١,٢٠	%٣,٦٠	مجموع الذكور	٤. انا اعرف القول لا عندما تقدم سيكاره لي.
	٦٤	٩	٤	٣	٣	٨٣	
	%٩٠,٧٥	%٢,٤٢	%٢,٤٢	%٢,٤٢	%٢,٤١	مجموع الاناث	
	٧٥	٢	٢	٢	٢	٨٣	
	%٨٣,٤٠	%٦,٦٠	%٣,٦٠	%٣,٠٠	%٢,٤٠	مجموع كلي	
١٣٩	١١	٦	٥	٤	١٦٦		
X <sup>2</sup> =3.89 df=4 P=0.166	%٧٩,٢٠	%١٣,٢٠	%٣,٦٠	%٣,٦٠	%٠	مجموع الذكور	٥. انا اعرف كيف اصمد امام اصدقائي عندما يطلبون مني التدخين.
	٦٦	١١	٣	٣	٠	٨٣	
	%٨٤,٧٠	%٦,٠٥	%٤,٨٤	%٤,٨٤	%٠	مجموع الاناث	
	٧٠	٥	٤	٤	٠	٨٢	
	%٨١,٦٠	%٩,٦٠	%٦,٠٠	%٤,٢٠	%٠	مجموع كلي	
١٣٦	١٦	١٠	٧	٠	١٦٥		
X <sup>2</sup> =2.030 df=4 P=0.521	%٦٧,٨٦	%١٢,٨٧	%٧,٠٢	%٧,٠٢	%٤,٦٨	مجموع الذكور	٦. استطيع ان ارى اعلانات تشجعنا على التدخين.
	٥٨	١١	٦	٦	٤	٨٥	
	%٦٧,٨٦	%١١,٧	%٧,٠٢	%٧,٠٢	%٥,٨٥	مجموع الاناث	
	٥٨	١٠	٦	٦	٥	٨٥	
	%٦٧,٢٨	%١٢,١٨	%٦,٩٦	%٦,٩٦	%٣,٤٨	مجموع كلي	
١١٦	٢١	١٢	١٢	٦	١٧٠		

من خلال الجدول (٤) يبدو أنه لا يوجد فرق كبير بين الجنسين فيما يتعلق ردودها على الأسئلة ١ و ٢ و ٣ و ٥ و ٦ حيث دلت الفقرة الاولى على ٧٦,٠٥% من الطلبة دائما يرفضون فكرة تناول السكاثر مقابل نسبة عالية من الطالبات تقدر ٨٦,٠٤% وهذا يدل على انها فكرة مرفوضة في مجتمعنا، وفي الفقرة ٢ نجد ان ٧٨,٣٦% من الطلاب دائما يتجنبون التدخين مقابل ٨٣,٠٧% من الطالبات، وفي الفقرة ٣ نجد ان ٦٤,٣٥% من الطلاب دائما يبتعدون عن المدخنين مقابل ٧٢,٨% من الاناث، وفي الفقرة ٤ نجد ان ٧٦,٨٠% من الطلبة دائما يقولون لا عندما تقدم السكاثر لهم مقابل ٩٠,٧٥% من الطالبات ، وفي الفقرة ٥ نجد ان ظاهرة التدخين هي احدى المظاهر السلبية في حياة الطلاب وقد كانت نسبة الطلاب الراضين دائما ٧٩,٢٠% مقابل ٨٤,٧٠% للطالبات، وفي الفقرة ٦ نجد ان ٦٧,٨٦% دائما يشاهدون الاعلانات مقابل ٦٧% للطالبات مع عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية لكافة فقرات مقياس التدخين باستثناء فقرة ٤ حيث تبين ان الطالبات اكثر حزما من الطلبة في رفض السكاثر عندما تقدم لهم.

٤-٤ عرض محور النشاط البدني

جدول رقم (٥) يمثل النسب المئوية والمجموع للذكور والاناث وقيمة  $X^2$  ومستوى الاهمية p ودرجة الحرية df لمقياس النشاط البدني

الدلالات الاحصائية	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	ابدا		النشاط البدني
$X^2=2.107$ df=4 P=0.557	%٤٩,١٤	%٢٢,٢٣	%١١,٧٠	%٩,٣٦	%٧,٠٢	مجموع الذكور	١. التمارين الرياضية جزء من حياتي اليومية.
	٤٢	١٩	١٠	٨	٦	٨٥	
	%٥٤,٩٩	%١٩,٨٩	%١١,٧٠	%٥,٨٥	%٥,٨٥	مجموع الاناث	
	٤٧	١٧	١٠	٥	٥	٨٤	
	%٥١,٦٢	%٢٠,٨٨	%١١,٦٠	%٧,٥٤	%٤,٦٤	مجموع كلي	
٨٩	٣٦	٢٠	١٣	١١	١٦٩		
$X^2=0.752$ df=4 P=0.821	%٣٤,٥١	%٣٢,١٣	%١٦,٦٦	%٨,٣٣	%٨,٣٣	مجموع الذكور	٢. اتجنب الحياة المستقرة واحاول دائما ان ابحت عن نشاطات تثير اهتمامي.
	٢٩	٢٧	١٤	٧	٧	٨٤	
	%٣٢,١٣	%٢٨,٥٦	%٢١,٤٢	%٩,٥٢	%٨,٣٣	مجموع الاناث	
	٢٧	٢٤	١٨	٨	٧	٨٤	
	%٣٣,٠٤	%٣٠,٠٩	%١٨,٨٨	%٧,٦٧	%٨,٢٦	مجموع كلي	
٥٦	٥١	٣٢	١٥	١٤	١٦٨		
$X^2=2.321$ df=4 P=0.534	%٢٨,٠٨	%١٠,٥٣	%٣١,٥٩	%٢١,٠٦	%٨,١٩	مجموع الذكور	٣. اتجنب الاسترخاء امام التلفاز وانما امارس الانشطة الرياضية لأنها تطور المظهر والصحة.
	٢٤	٩	٢٧	١٨	٧	٨٥	
	%٢٢,٨٠	%٤,٨٠	%٣٦,٠٠	%٢٦,٤٠	%٩,٦٠	مجموع الاناث	
	١٩	٤	٣٠	٢٢	٨	٨٣	
	%٢٥,٣٧	%٧,٦٧	%٣٣,٦٣	%٢٣,٦٠	%٨,٨٥	مجموع كلي	
٤٣	١٣	٥٧	٤٠	١٥	١٦٨		
$X^2=2.829$ df=4 P=0.486	%٣٥,١٠	%١٤,٠٤	%٢٤,٥٧	%١٥,٢١	%١٠,٥٣	مجموع الذكور	٤. انا اشارك في النشاطات بصورة مستمرة واتمشى اسبوعيا بما يعادل 15 الى 30 دقيقة ثلاث اسبوعيا.
	٣٠	١٢	٢١	١٣	٩	٨٥	
	%٤٤,٠٣	%٩,٥٢	%٢٢,٦١	%١٩,٠٤	%٤,٧٦	مجموع الاناث	
	٣٧	٨	١٩	١٦	٤	٨٤	
	%٣٩,٥٣	%١١,٨٠	%٢٣,٦٠	%١٧,١١	%٧,٦٧	مجموع كلي	
٦٧	٢٠	٤٠	٢٩	١٣	١٦٩		
$X^2=6.321$ df=4 P=0.112	%٣٥,٧	%١٦,٦٦	%٢٧,٣٧	%١١,٩	%٨,٣٣	مجموع الذكور	٥. اشارك يوميا بصعود السلالم يوميا بما يعادل 5 الى 10 مرة يوميا.
	٣٠	١٤	٢٣	١٠	٧	٨٤	
	%٤٧,٦٠	%٢١,٤٢	%٢٣,٨٠	%٤,٧٦	%٢,٣٨	مجموع الاناث	
	٤٠	١٨	٢٠	٤	٢	٨٤	
	%٤١,٣٠	%١٨,٨٨	%٢٥,٣٧	%٨,٢٦	%٥,٣١	مجموع كلي	
٧٠	٣٢	٤٣	١٤	٩	١٦٨		
$X^2=8.321$ df=4 P=0.050	%٥١,٤٨	%١٥,٢١	%٢١,٦	%٥,٨٥	%٥,٨٥	مجموع الذكور	٦. امارس التمارين الرياضية (مثل تمارين البطن، ثني الجذع) ثلاث مرات اسبوعيا بما يعادل 15 الى ٣٠ دقيقة.
	٤٤	١٣	١٨	٥	٥	٨٥	
	%٤٦,٨٠	%٣٣,٣٩	%١٢,٨٧	%٣,٥١	%٢,٣٤	مجموع الاناث	
	٤٠	٢٩	١١	٣	٢	٨٥	
	%٤٦,٤٠	%٢٣,٢٠	%١٣,٩٢	%٤,٦٤	%٤,٠٦	مجموع كلي	
٨٤	٤٢	٢٩	٨	٧	١٧٠		

في جدول رقم (٥) تشير البيانات الواردة أعلاه أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في ردودها على الاسئلة ١، ٢، ٣، ٤ و ٥ حيث يتضح ان المشاركة في الانشطة الرياضية هي حالة اعتيادية لكلا الجنسين، ولكن توجد فروق هامشية في الاجابات على السؤال ٦، الذي يشير ٥١,٤٨% من الطلبة الى ممارسة الانشطة البدنية ثني الجذع ، تمارين البطن ثلاث مرات اسبوعيا ولمدة تتراوح من ١٥-٣٠ دقيقة مقابل ٤٦,٨٠% للطلبات.

## ٤-٢ النتائج المتعلقة بالسلوك الصحي لكل الجنسين

### ١.النظام الغذائي Diet

من خلال الاطلاع على العادات الغذائية لكلا الجنسين في جدول رقم (٢) فقد وجد ان نسبة ٤٠.٤١% من الجنسين يعرفون الاكل الذي يتناولونه و ٦١,٨٨% يتبعون نظام صحي يومي ويعرفون دائما الاكل الذي يتجنبونه، بالاضافة الى ٢٤,١٩% فقط من الطلبة والطلبات يتناولون وجبة الافطار الصباحية وهي عادة سيئة في النظام الغذائي ،اما في جانب تناول الحلويات فقد تبين ان الاناث اكثر حرصا على عدم تناولها بكثرة من الذكور كونها ترتبط بزيادة الوزن .

### ٢.التوتر Stress

من خلال الاشارة الى محور التوتر في جدول (٣) فقد وجدنا ان نسب ٢٨,٤٢% من الطلبة والطلبات اشاروا بانهم احيانا ما يحصلون طرق الاسترخاء بعد التعرض للتوتر ومقابل هذه النسبة نجد نسبة تقريبا مساويا أي ٢٨,٢٣% اشاروا بانهم نادرا وابدأ ما يحصلون طرق للاسترخاء بعد التعرض للتوتر وفي مجال اخر نجد في السؤال الثاني ان نسبة ٥٣,٩٤% دائما يوجد اناس حولهم عندما يتعرضون الى حالة من التوتر وفي السؤال الثالث نجد ان نسبة ٣٥,٩٦% من الذكور والاناث يعرفون المواقع التي يتعرضون فيها الى التوتر مقابل ٢٧% منهم احيانا ما يعرفون مواقع التوتر وفي السؤال الرابع نجد ان ٣٣,٧٤% من الطلبة لا يعرفون العلامات الجسدية للتوتر وفي السؤال الخامس وجدنا ان ٣١,٨٦% من الطلبة دائما يعرفون كيفية الارتخاء بعد التعرض للتوتر وفي السؤال السادس نجد ان ١١,٤٠% فقط من الطلبة دائما ما يعرفون كيف ينظمون اوقاتهم حتى لا تكون تحت تأثير التوتر .

### ٣.التدخين Smoking

يعتبر التدخين عادة سيئة في المجتمعات كافة ولاسيما من الناحية الصحية والاقتصادية ودراستنا قد اوضحت ان المجتمع الجامعي بعيدا كل البعد عن التدخين من خلال فقرات المحور في جدول (٤) حيث كانت النتائج مشجعة ففي السؤال الاول ان هنالك نسبة ٨٠,٠٤% ترفض السكائر المقدمة اليهم بكافة المواقع ،وفي السؤال الثاني وجدنا ان نسبة ٨١,٤٢% دائما يتجنبون التدخين وفي السؤال الثالث ٧٢,٨% دائما ما يطلبون من الاخرين الابتعاد عندما يدخنون، وفي السؤال الرابع وجدنا ان هنالك ٨٣,٤٠% دائما يرفضون السكائر عندما تقدم اليهم،وفي السؤال الخامس وجد ان ٨١,٦٠% دائما ما يصمدون امام الاصدقاء عندما يطلبون منهم التدخين ، وفي السؤال السادس نجد ان نسبة ٦٧,٢٨% يشاهدون اعلانات بشأن التدخين لكنهم غير متاثرين بها.

### ٤.النشاط البدني Exercise

ممارسة الانشطة البدنية او الرياضية هي سمة المجتمعات المتحضرة ومن خلال جدول رقم (٥) ففي السؤال الاول نجد ان نسبة ٥١,٦٢% من الطلبة هم دائما يعتبرون الرياضة جزء من حياتهم اليومية من خلال ممارسة الانشطة الرياضية ، وفي السؤال الثاني نجد ان ٣٣,٠٤% دائما يبحثون عن نشاطات غير الحياة المستقرة ، وفي السؤال الثالث نجد ان نسبة ٢٥,٣٧% احيانا ما يتجنب الاسترخاء امام التلفاز وانما يمارس الانشطة الرياضية ، وفي السؤال الرابع نجد ٣٩,٥٣% دائما لهم رغبة بالمشي والمشاركة في الانشطة الرياضية ، وفي السؤال الخامس نجد ٤١,٣٠% من الطلبة دائما ما يمارسون صعود السلالم وخاصة في قاعات المحاضرات وهي برنامج رياضي اجباري لكل الطلبة، وفي السؤال السادس من المحور الرياضي نجد ٤٦,٤٠% من الطلبة دائما مع ممارسة التمارين ثني الجذع والبطن في بيوتهم او في القاعات الرياضية في الجامعة وهذه الاجابات دلالة ايجابية لعينة البحث اتجاه ممارسة الانشطة البدنية.

#### ٤-٢-١ مناقشة Discussion

من خلال نتائج الدراسة تبين انه لا يمكن فصل بعض العادات الصحية عن الاخرى مثل التدخين عن الاكل والرياضة عن التوتر فكلاهما نقيض للآخر اي تتمتع عينة البحث بعادات وسلوك صحي من حيث التغذية وممارسة الانشطة الرياضية والابتعاد عن التدخين والتوتر او الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلاب في الجامعة وهذا ما اكده Theodorakis and Papaioannou 2002 حيث ان المشاركة في الانشطة البدنية ليست معزولة عن بقية الانشطة وكذلك فانها احدها يؤثر في الاخر ، فالمخدرات لا يمكن عزلها عن العنف وتؤكد منظمة الصحة العالمية ان اكتساب عادات جيدة في النظام الغذائي يولد سلوك ايجابي يؤدي الى انخفاض حالات التوتر، بالاضافة الى ان المدخن لا يتناول وجبات اكل منتظمة وكذلك فان الممارس للانشطة البدنية تكون لديه رغبة ايجابية في تناول وجبات الاكل.

كما اكد Hesketh ٢٠٠٣ ان ارتباط مشاهدة التلفاز بقلّة الحركة وزيادة التنقل عبر المواصلات تقرب قيود على الحركة وبالتالي زيادة في الوزن وهذا ما جاء بعكس نتيجة الدراسة التي اكدت على ان عينة البحث تبحث عن الحركة للاستفادة من القوام السليم والترويح (٢٦:١٣٣).

ففي هذا المجال يشير علاوي الى ان الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط الرياضي تلعب دورًا هامًا في الارتقاء بهذا النوع من النشاط البشري لأنها تمثل القوى التي تحرك الفرد وتثيرة لممارسة هذا النشاط والاستمرار في ممارستها بصورة منتظمة (٨٩:٥) كما وان الدراسة اوضحت ان ليست هنالك ازدحام في الجداول الدراسية للطلبة مما وفر سبل الحركة وممارسة الانشطة الرياضية وهذا ما اكدته منظمة الصحة العالمية في تقريرها ٢٠٠٩ بضرورة توفير سبل الحركة للطلبة في المدارس والجامعات مما يشجع ممارسة الانشطة الرياضية.

كما اكدت دراسة Theodorakis et al. 2005 ان ممارسة الرياضة تؤدي بالضرورة الى تخفيض والابتعاد عن ممارسة التدخين وخفض حالة التوتر لدى الانسان (٢٥:٢٣٨) ، حيث من الواجب الاهتمام بنشر المعلومات الصحية والخاصة بمشاهدة التلفاز وطرق الاكل والابتعاد عن التدخين في منظومات التربية والتعليم.

ومن الواضح جدا ان عينة البحث كانت ايجابية الاتجاه نحوالابتعاد التدخين او مغرباته من الاعلانات او الاصدقاء لكن يبدو المجتمع اليوم ترك عادة التدخين ولجا الى التدخين بأسلوب (الناركيله) وهو لم يظهر بصورة علنية لعدم توفر السؤال في الاستبيان ويبدو ان زبائنه من طلبة الثانوية المتقلبين الى الجامعة ، وهذا ما اكده Simantov E, Schoen ان حملات مكافحة التدخين تاتي ثمارها من قبل منظمة الصحة العالمية والجهات الحكومية الساندة (٢١:١٠٣٣).

اما من حيث حالات التوتر او الضغط النفسي لدى عينة البحث فقد وجد ان نسبة ٣٣,٧٤% لا يعرفون العلامات الجسدية التي تظهر عن حالات التوتر العامة التي تصيب الافراد حيث يؤكد الباحث ان العلامات الجسدية لحالات التوتر اليومي

التي تظهر لدى طلبة الجامعة متعلقة نصفها بالحالات الوراثية للأفراد وان ممارسة الانشطة الرياضية لها دور كبير في تخفيض حالات التوتر، بالإضافة الى ٢٤,١١% من الطلبة والطالبات ابدأ ونادرا ما يعرفون كيفية الارتخاء بعد التعرض للضغط النفسي.

وفي ختام هذه الدراسة بدت واضحة بعض السلوكيات الخاطئة وخاصة في مجال التغذية الصباحية حيث امتناع الطلبة عن تناول الوجبة الصباحية وبنسب تتراوح ٢٩,٤% من الطلبة ابدأ ونادرا ما يتناولون الوجبات الصباحية مقابل ٤٠,٩٦% من الاناث ابدأ ونادرا ما يناولن الوجبات الصباحية وهي نسب كبيرة حيث تشكل هذه العادة سلوكا غذائيا سلبيا وعلينا التوعية والارشادات في هذا المجال كون لها دور كبير في تنمية وتطوير الناحية البدنية وهي لها ارتباط كبير ايضا بممارسة التمارين والانشطة البدنية، وهناك ايضا افرزات ايجابية في محور التغذية مثل التوازن الغذائي ومكونات وجبات الاكل كونها لها ارتباط بالانشطة البدنية.

#### ٥- الاستنتاجات والتوصيات

##### ١-٥ الاستنتاجات

١. ظهور اتجاهات ايجابية للممارسة الانشطة البدنية لدى الذكور والاناث على حد سواء.
٢. ظهور اتجاهات ايجابية وسلوك صحي عند محور التغذية لدى طلبة جامعة المثنى.
٣. ظهور اتجاهات سلبية اتجاه محور التدخين لدى طلبة جامعة المثنى.
٤. التوتر حالة مرتبطة بالانشطة الرياضية حيث تتخفف بالاستعداد لممارسة الانشطة الرياضية.
٥. توجد فروق بين اتجاهات الذكور والاناث اتجاه بعض الاسئلة لكافة المحاور وبالاتجاه الايجابي.

##### ٥-٢ التوصيات

١. ضرورة زيادة المساحات الخضراء في الجامعة وزيادة نسبة الاجهزة في هذه الاماكن مثل الدراجة الثابتة او السير المتحرك لتكون في متناول كافة الطلبة.
٢. اعتماد المقياس المستخدم ودراسة الطلبة مع التعرف على النواحي الاقتصادية والثقافية لعينة البحث.
٣. دراسة تاثير الانشطة الرياضية على مستوى العلمي للطلبة .
٤. ضرورة قيام باحثين ببناء مقاييس اخرى نفسية في المحيط الجامعي للتعرف على الواقع والميول نحو الانشطة المختلفة

## المصادر :

١. أبو النيل محمود السيد : علم النفس الاجتماعي ، دراسات عربية وعالمية ، القاهرة ، مطابع دار الشعب ، ط١٣ ، ١٩٨٤ .
٢. أنور محمود رحيم: اتجاهات بعض طلبة جامعة السليمانية نحو النشاط الرياضي، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، العدد الخامس، المجلد الثاني، ٢٠٠٦
٣. إياد عقلة مغايرة ويشير أحمد العلوان: أثر تدريس مساق الرياضة للجميع في اتجاهات طلبة جامعة البلقاء التطبيقية / كلية الزرقاء الجامعية نحو ممارسة النشاط الرياضي ، مجلة دراسات العلوم التربوية، المجلد 38 ، العدد ٢ عمادة البحث العلمي / الجامعة الأردنية .
٤. عبداللطيف خليفة: سيكولوجية الاتجاهات ، القاهرة :دار غريب للطباعة والنشر، ١٩٩٠
٥. محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار المعارف ، ط٢ ، ١٩٩٢ .
٦. محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧
٧. مدثر سليم: قيم الشباب الجامعي ونوع دراستهم في علاقتها باتجاهاتهم نحو العمل بالمشروعات الجديدة الصحراء (نوشكي). المؤتمر العلمي الثاني عشر لكلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان في الفترة ١٣-١٤ أبريل، المجلد الثالث ١٩٩٩ .
٨. نزار الطالب وكامل الويس; علم النفس الرياضي، ط٢، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر .
٩. وديع ياسين وحسن محمد: التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية لرياضة، الموصل، دار الكتب للنشر، ١٩٩٩ .
١٠. ولهان حميد هادي وآخرون؛ الكرة الطائرة وكرة الشاطئ، بغداد ، مطبعة المستقبل، ٢٠٠٦ .
10. Bebetso 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 :Problems, 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. Mamalakos 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 MFor a better Physical .Education. Thesalloniki : Christodoulidi. ٢٠٠٣ ،
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: WhyDo 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.

ملحق رقم (١) النسخة الاصلية لمقياس الاتجاهات

No	STRESS	Never	Almost never	Sometimes	Nearly always	Always
1	It's easy for me to relax when I get stressed					
2	There are people around me in whom I can confide when I have a problem					
3	I can foresee situations that will increase pressure on me and take steps to deal with them					
4	I recognize the physical signs of stress					
5	I know how to relax when I am feeling tense					
6	I know how to organize my time so as not to be under too much pressure					

No	SMOKING	Never	Almost never	Sometimes	Nearly always	Always
1	I refuse cigarettes offered me					
2	I avoid smoking					
3	When someone's smoking bothers me I either tell him or get away from him					
4	I know how to say no when offered a cigarette					
5	I know how to stand up to pressure from my friends to smoke in order, supposedly, to be liked					
6	I can see through the advertisements that encourage us to smoke					

No	EXERCISE	Never	Almost never	Sometimes	Nearly always	Always
1	Exercise is a part of my everyday life					
2	I avoid a sedentary life. I always try to involve myself in interesting activities					
3	I avoid relaxing in front of the television. I prefer exercise because it improves my appearance and my health					
4	I take part in activities that increase my stamina. I run from 15 to 30 minutes three times a week.					
5	I do exercise to increase my strength (for example push-ups and sit-ups) between 15 and 30 minutes three times a week.					
6	I take part in at least one leisure activity (e.g. cycling, skiing or bowling) with my friends or family every week					

No	DIET	Never	Almost never	Sometimes	Nearly always	Always
1	I eat a variety of fruit every day.					
2	I have a full breakfast					
3	I have a full breakfast I avoid eating too much sweets					
4	I know what the food I eat contains					
5	I know which foods to avoid					
6	I know the correct proportions of a balanced diet					

الملحق (٢)

أسماء السادة الخبراء الذين أسهموا في صلاحية المقياس

ت	اللقب	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
١	أ. د	مازن عبدالهادي	تعلم حركي	كلية التربية الرياضية / بابل
٢	أ. د	محسن السعداوي	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية / ذي قار
٣	أ. د	جاسم جابر الوادي	الادارة والتنظيم الرياضي	جامعة القاسم الخضراء
٤	أ. د	عبدالجبار محسن	طرائق تدريس	كلية التربية الرياضية / جامعة القادسية
٥	أ. م. د	محمد مطر العجيلي	اختبارات وقياس	كلية التربية الرياضية / جامعة المثنى
٦	أ. م. د	فاضل عبد فيضي	طرائق تدريس	كلية التربية الرياضية / جامعة المثنى
٧	أ. م. د	عدنان مطر	علم الاجتماع	كلية التربية الاساسية / جامعة المثنى
٨	أ. م. د	عماد العتابي	علم النفس	كلية التربية الاساسية / جامعة المثنى