

## العادات والميول والاتجاهات السلوكية لطلبة جامعة الكويت وتأثيرها على التغذية، التدخين، التوتر، والنشاط البدني

د/ هيام رضا بوشهري  
د/ عصام جاسم العماني

### المقدمة ومشكلة البحث :

يمثل الشباب الجامعي 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 الحديث (الزيادي ٢٠١٤).

تعد الاتجاهات واحدة من مواضيع علم النفس المهمة، اذ ان اهمية دراسة الاتجاهات وتحديدتها ومعرفتها تعود للدور الفاعل الذي تؤديه في تحريك السلوك وتوجيهه الوجهة المعينة والمقصود هنا على صعيد الفرد او المجتمع. لذلك تعتبر محددات ومؤشرات لسلوكنا ونشاطاتنا في حياتنا اليومية. 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 ودوافعه وان وظائف عملية التنشئة والتربية هي تكوين اتجاهات سوية لدى الأفراد أو تعديل اتجاهات غير مرغوبة لديهم ويعرف الاتجاه بانه "حالة الاستعداد النفسي والعقلي الناتج عن تجربة الفرد وخبرته التي تسبب تأثيراً موجباً او سلبياً على استجابات الفرد لكل الموضوعات والمواقف التي ترتبط بهذا الاتجاه" (السيد، ١٩٨٤).

الاتجاه النفسي يصبح تصورياً، يستعمل لغرض التوصل الى معرفة درجة موقف الاشخاص من العادات والتقاليد او من المبادئ والقيم السائدة. بالاضافة الى معرفة اتجاههم من بعض العناصر البشرية والعقائد السياسية. الامر الذي يجعل كافة مظاهر الحياة النفسية تخضع للاتجاهات. ويمكن تحديد

الخلفية النظرية والتاريخية للاتجاهات ومعرفة آراء العلماء الذين تناولوها بالدراسة والبحث والتحليل، وكذلك التطرق إلى النظريات التي وضحت ألية تكوين الاتجاه النفسي (رحيم، ٢٠٠٦).

وتختلف تقنيات قياس الاتجاهات التي تهدف عموماً لمعرفة نوع اتجاهات الأفراد وشدتها ومعرفة الموافقة والمعارضة بخصوصها، وكذلك جدل دور في المجتمعات المعاصرة عن ما هي الطريقة الأفضل للتأثير على سلوكيات الشباب للحصول على نموذج حياة صحية جيدة، فالمدارس والجامعات في هذه الفترة تلعب دوراً كبيراً في تأسيس أنماط الحياة فيجب التركيز على هذه الفترة، ومتابعة المواقف الفردية الإيجابية أو السلبية في التعامل مع المشاكل فالموقف الإيجابي يعطي ناحية إيجابية للسلوك (Papaiocannou, 2003).

تلعب ممارسة الأنشطة الرياضية دوراً إيجابياً في صقل بقية الصفات وتعزيز الفرد في البحث عن متغيرات إيجابية مع هذه الاتجاهات. وأن للأنشطة البدنية تأثيرات إيجابية 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. دراسة هولي و دون فرانكز (Don Franks & Howley, 1992) يؤكد علي أن النشاط البدني يلعب دوراً مهماً في تحقيق التوازن النفسي للأفراد، حيث يعمل على تخفيف الضغط النفسي والتوتر الناتج عن ظروف العمل ويقلل الإصابة بالأمراض المصاحبة للتوتر مستوي اللياقة البدنية من أجل صحة أفضل وحياة أطول وأكثر نشاطاً، كما يساعد علي تقليل احتمالات الإصابة بأمراض القلب، وداء السكر والام المفاصل والسمنة، بالإضافة الي تنمية الجوانب المعرفية المتعلقة بالصحة والتغذية، وتنمية الإتجاهات الإيجابية نحو النشاط البدني (Corbin, Lindsey, Welk, & Corbin, 2002).

وزيادة مستوى النشاط البدني فوائد صحية كبيرة لجميع الفئات العمرية على مستوى السكان، من حيث زيادة في مستوى الأداء، وانخفاض خطر الإصابة بالأمراض، وتحسين نوعية الحياة عموماً (WHO, 2015)

ويظهر صلة بين المشاركة في الرياضة المنظمة والمواقف تجاه التربية البدنية. إذا تم تقديم التربية البدنية بطريقة تتداخل كثيراً مع كيفية تنظيم الرياضة التنافسية للشباب وتنفيذها، فإن هذا الموضوع من المرجح أن ينفذ مواقف إيجابية، ودوافع، وسلوك وتجارب أولئك الذين يشاركون بالفعل في مثل هذه الأنشطة. أولئك الذين لم يشاركوا في أي ثقافات رياضية تنافسية، أو أولئك الذين لديهم تجارب سيئة مع الرياضة يمكن الحصول على نفس العوامل عززت بطريقة سلبية. وبعبارة أخرى، فإن أولئك الذين انسحبوا من الرياضة يمكن أن يواجهوا التربية البدنية على أنها "عودة إلى الوراء" نحو مشاركتهم الرياضية، وترتبط التربية البدنية بالطاقة السلبية. (Säfvenbom et al. 2015).

كما أشار (Säfvenbom et al. 2015) إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الدافع الذاتي المصير نحو التربية البدنية والمشاركة في الألعاب الرياضية للشباب المنظمة، وكذلك مستوى النشاط البدني داخل الجامعة إن المواقف الإيجابية تجاه التربية البدنية تؤثر على تعلم الطلبة وتمتعهم في التربية البدنية، وتعتبر عنصراً ضرورياً في تشجيع نمط الحياة

النشط (Green (2014): Dismore & Bailey, 2011)

إن تعزيز مواقف الطلبة يصبح أمراً محورياً لتحقيق هدف المنهاج التعليمي الأساسي، والإلهام بنمط الحياة البدني النشط وفرط الحركة مدى الحياة (Department of Education, 2015)

أظهرت دراسة لروسملن ودانيل في مجال العادات الغذائية للمراهقين، وممارسة التدخين وكيفية تأثيرها على الأنشطة البدنية، أن هناك زيادة سريعة في أعداد المدخنين في سن المراهقة والزيادة العامة في الإجهاد في حياتهم

كانت مثيرة للقلق بشكل خاص (McDaniel & EH Roosmalen, 1989). (SA).

أظهرت دراسة أجريت على المراهقين في دول المكسيك، أن العادات المضرة بالصحة، كالتدخين، ترتبط بمرحلة المراهقة مما أدي مشاكل سلوكية وليس فقط مشاكل صحية (Elders, 1994). وفي دراسة أخرى في امريكا، أظهرت أن المدخنين المراهقين هم أكثر عرضة للتشارك مع سلوك المخاطر الصحية من غير المدخنين وأقل قدرة في ممارسة النشاط البدني مقارنة بغير المدخنين واستخدام الغذاء الصحي (who, 2009).

أشارت الدراسة لمصيفر (٢٠٠٦) الي المدخنين اكثر ميلا لتناول الأطعمة السريعة وتناول الأطعمة خارج المنزل وأقل انتظاما لتناول الفطور. كما أنهم اكثر ميلا لتناول الفطور خارج المنزل. ومن جانب اخر اكدت الدراسة بعض الحقائق حول نمط المعيشة عند المدخنين فهم اقل ممارسة للرياضة، واكثر مشاهدة للتلفزيون وهذخ مرتبطة بقله الحركة مما يعني زيادة عوامل الخطر للإصابة بالأمراض المزمنة. لمصيفر (٢٠٠٦)

ويعد الضغط النفسي والتوتر له الاثر السلبي على صحة المراهقين البدنية والصحة العقلية، فالطريقة التي يتعامل بها الشاب مع الضغط في حياته تؤثر تأثيرا مباشرا على سلوكه اليومي. وأكدت الكثير من الدراسات بأن هناك ربط بين مستويات التوتر او الضغط النفسي وتردد الافراد على انواع مختلفة من التبغ، ودراسات أخرى تؤكد أن ممارسة الأنشطة البدنية تخفض مستويات الضغط النفسي، وهو عامل إيجابي في تطوير السلوك الصحي والحميه غذائية. (Jacobs, & Powell. (1985)) & ( Nelson & Gordon-(Blair Larsen. (2006)

وتأتي أهمية الدراسة الحالية في كونها تهتم بالكشف عن اتجاهات وميول السلوكية للطلاب نحو النشاط الرياضي، التدخين، التوتر، التغذية حيث ان شخصية الطالب في الجامعة تتوقف على حسن سلوكه اثناء حياته العملية. والاتجاهات الإيجابية نحو التغذية والنشاط البدني تلعب دوراً مهماً في تحفيز الفرد نحو ممارسة العادات السلوكيات الإيجابية كنوع من وسائل الوقاية والعلاج من الأمراض المرتبطة بقلة الحركة والتأثيرات السلبية والأضرار النفسية الناتجة عن ضغوط الحياة اليومية في ظل التقدم التكنولوجي السريع الذي يشهده العالم مثل الاكتئاب والتوتر وزيادة القلق وتعتبر الجامعة بيئة مثالية لدراسة هذه الاتجاهات والميول 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 عل تطويرها حيث ان الميول والاتجاهات لها دور فعال في تطوير مستوى الانشطة الرياضية والانشطة العلمية على حد سواء في كليات الجامعة بصورة عامة وان موضوع الاتجاهات والميول والعادات الصحية لشخصية الافراد لم يحظى باهتمام الباحثين ولا سيما في الكويت وهذا ما تبين للباحث من خلال جمع المصادر والبحوث المتعلقة بهذا اتجاه وعليه فان الدراسة محاولة للإجابة على العادات والميول والاتجاهات السلوكية وعلاقتها بالتغذية، التدخين، التوتر، والنشاط البدني لطلبة جامعة الكويت.

#### أهداف البحث:

١. التعرف على اتجاهات طلبة جامعة الكويت نحو التغذية، التدخين، التوتر، الانشطة البدنية
٢. التعرف على الفروق بين الطلبة والطالبات في اتجاه اتجاهاتهم نحو التغذية، التدخين، التوتر، الانشطة البدنية

#### فرض البحث:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والالانات اتجاه التغذية، التدخين، التوتر، الانشطة البدنية.

### مجالات البحث:

المجال البشري: طلبة جامعة الكويت.

المجال الزمني: المدة من ٢٥/١٠/٢٠١٦ و لغاية ٢٥/١١/٢٠١٦.

المجال المكاني: القاعات الدراسية في جامعة الكويت.

### منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

### منهج البحث:

استخدم الباحث اسلوب المسح باطار المنهج الوصفي لكونه اكثر المناهج ملائمة لطبيعة المشكلة البحثية.

### مجتمع وعينة البحث:

قام الباحث باختيار مجتمع البحث من طلاب جامعة الكويت للعام الدراسي (٢٠١٧/٢٠١٨م) وقد قام الباحث باختيار عينة البحث بلغت (٩٧١) استمارة من اصل ١٠٠٠ استمارة استبيان وقام بالتوزيع على افراد عينة البحث وذلك من خلال دخوله لقاءات المحاضرات وكانت الاجابة في نفس اليوم من قبل الطلبة حيث تم التوزيع وجمع الاستمارات خلال اربع ايام ومن ثم قام الباحث بتنظيم الاستمارات.

### الأدوات المستخدمة ووسائل جمع المعلومات:

مقياس ليكرت هو أسلوب لقياس الاتجاهات والميول ويستخدم في الاختبارات التربوية ويعتمد بالدرجة الاساس 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 ملائمته للبيئة في الكويت.

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 (دائماً- غالباً- احياناً- نادراً- ابدا)

### صدق الاستبيان:

والذي تم فيه عرض المقياس على مجموعة من المختصين والخبراء في مجالات التربية البدنية، وعلم النفس، وعلم النفس الاجتماعي، والتربية، وهم من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية (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. أبدى المحكمون ملحوظاتهم وبعض تعديلاتهم المقترحة، وتم أخذها جميعاً في الإعتبار، وبناءً عليه تم تعديل عبارات الإستبانة والإكتفاء بالجزء المهم منها واستبعاد الآخر، أو نقل عبارة ما إلى المحور الذي يناسبها، إتماداً على رأي الأغلبية الذي تصل نسبته إلى (٨٥%) تقريباً من مجموع آراء جميع المحكمين. 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..

### ثبات الاستبانة:

تم حساب ثبات الاستبانة عن طريق اختبار إعادة التطبيق حيث طبقت الاستبانة على (٢٠) من الطلبة (١٠ طلاب و ١٠ 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.

### تنفيذ البحث

قام الباحث بتوزيع الاستبيان على افراد عينة البحث وذلك من خلال دخوله لقاءات المحاضرات وكانت الاجابة في نفس اليوم من قبل الطلبة حيث تم التوزيع وجمع الاستمارات خلال يومين ومن ثم قام الباحث بتنظيم الاستمارات وبلغت (٩٧١) استمارة وزعت على افراد العينة البحث  
الوسائل الاحصائية :

تمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام برنامج (SPSS) الاصدار العاشر مع نظام التشغيل windows 7 حيث تم ايجاد المتغيرات الاتية: الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسبة المئوية لمعرفة نسب الاستبيان، مربع كاي  $X^2$  للتعرف على الفروق بين الجنسين، معامل الارتباط لبيرسون لحساب ثبات الأداة.

### عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

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

### جدول رقم (١)



النسب المئوية والمجموع للذكور والاناث وقيمة  $X^2$  ومستوى الاهمية p  
ودرجة الحرية df لمقياس التغذية

الدلالات الاحصائية	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	ابدا	مجموع الذكور	النظام الغذائي
$X^2=3.004$ df=1 P=0.146	116	49	23	11	28	227	١. تناول فواكه متنوعة كل يوم
	19.4%	8.2%	3.8%	1.8%	4.7%	مجموع الاناث	
	179	84	80	21	8	372	
	29.9%	14%	13.5%	3.5%	1.3%	مجموع كلي	
	295	133	103	32	36	599	
$X^2=4.137$ df=1 P=0.110	29	32	22	11	29	227	٢. تناول فطوري كاملاً
	22.2%	5.3%	3.7%	1.8%	4.8%	مجموع الاناث	
	210	84	30	31	17	372	
	35.1%	14%	5%	5.2%	2.8%	مجموع كلي	
	343	116	52	42	46	599	
$X^2=5.160$ df=1 P=0.142	55	55	46	19	52	227	٣. اتجنب الإفراط في الحلويات
	9.2%	9.2%	7.7%	3.2%	8.7%	مجموع الاناث	
	147	37	80	25	83	372	
	24.5%	6.2%	13.4%	4.2%	13.9%	مجموع كلي	
	202	92	126	44	135	599	
$X^2=2.776$ df=1 P=0.210	117	47	13	15	35	227	٤. اعرف مكونات الاكل الذي اتناوله
	19.5%	7.8%	2.2%	2.5%	5.8%	مجموع الاناث	
	131	94	80	47	20	372	
	21.9%	15.7%	13.4%	7.8%	3.3%	مجموع كلي	
	248	141	93	52	55	599	
$X^2=4.965$ df=1 P=0.020	154	36	15	4	16	227	٥. اعرف الاطعمة التي اتجنبها
	25.7%	6%	2.5%	.7%	3%	مجموع الاناث	
	251	75	37	9	0	372	
	41.9%	12.5%	6.2%	1.5%	0%	مجموع كلي	
	405	111	52	13	18	599	
$X^2=8.995$ df=1 P=0.012	97	53	29	15	33	227	٦. اعرف النسب الصحيحة للتوازن الغذائي
	16.2%	8.8%	4.8%	2.5%	5.5%	مجموع الاناث	
	151	96	101	16	8	372	
	25.5%	16%	16.9%	2.7%	1.3%	مجموع كلي	
	248	149	130	31	41	599	
	41.4%	24.9%	21.7%	5.2%	6.8%		

من الجدول أعلاه يبدو أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في إجاباتهم على الأسئلة ٣، ٤، ٦ حيث ان أغلب الإناث اكدو علي انهم يتناولون فطورهم دائما ٣٥.٥% مقارنة بالذكور ٢٢.٢%. اكدو الأغلبية من الإناث انهم لا يستطيعون تجنب الإقراط في الحلويات ٢٤.٥% مقارنة بالذكور ٩.٢%. يؤكدون الإناث ٢٥.٥% انهم يستطيعون التعرف علي النسب الصحيحة للتوازن الغذائي مقارنة بالذكور ١٦.٢%. الأسئلة ١، ٢، ٥ من الجدول يبين انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والإناث.

### جدول رقم (٢)

يمثل النسب المئوية والمجموع للذكور والاناث وقيمة  $X^2$  ومستوى الاهمية  $p$  ودرجة الحرية  $df$  لمقياس التوتر

الدالات الاحصائية	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	ابدا		
$X^2 = .000$ $df=1$ $P=0.994$	122	39	19	25	22	مجموع الذكور	١. من السهل على الاسترخاء بعد حالة التوتر.
	20.4%	6.5%	3.2%	4.2%	3.7%	227	
	169	88	53	49	13	مجموع الاناث	
	28.2%	14.7%	8.8%	8.2%	2.2%	372	
	291	127	72	74	35	مجموع كلي	
	48.5%	21.2%	12%	12.4%	5.8%	599	
$X^2 = 0.182$ $df=1$ $P=0.747$	٩٤	٥٥	٢٩	١١	٣٨	مجموع الذكور	٢. هناك من هم حولي أثق بهم عندما تعرض لأي مشكلة.
	15.7%	9.2%	4.8%	1.8%	6.3%	227	
	131	94	80	47	20	مجموع الاناث	
	21.9%	15.7%	13.4%	7.8%	3.3%	372	
	225	149	109	58	58	مجموع كلي	
	37.6%	24.9%	18.2%	9.7%	9.7%	599	
$X^2 = 10.634$ $df=1$ $P=0.002$	114	67	11	8	27	مجموع الذكور	٣. استطيع توقع المواقف التي سترتد الضغط علي، واتخاذ الخطوات للتعامل معهم.
	19.0%	11.2%	1.8%	1.3%	4.5%	227	
	191	120	43	18	0	مجموع الاناث	
	31.9%	20.0%	7.2%	3.0%	0%	372	
	305	187	54	26	27	مجموع كلي	
	50.9%	31.2%	9.0%	4.3%	4.5%	599	

تابع جدول رقم (٢)  
يمثل النسب المئوية والمجموع للذكور والإناث وقيمة  $X^2$  ومستوى الأهمية  $p$   
ودرجة الحرية  $df$  لمقياس التوتر

الدالات الاحصائية	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	ابدا		
$X^2 = 0.470$ $df=1$ $P=0.546$	110	55	29	11	22	مجموع الذكور	٤. اعرف العلامات الجسدية للتوتر.
	18.4%	9.2%	4.8%	1.8%	3.7%	227	
	162	94	80	36	0	مجموع الاناث	
	27.0%	15.7%	13.4%	6.0%	0.0%	372	
	272	149	109	47	22	مجموع كلي	
	45.4%	24.9%	18.25	7.8%	3.7%	599	
$X^2 = 2.557$ $df=1$ $P=0.013$	133	78	13	0	3	مجموع الذكور	٥. اعرف كيفية الاسترخاء بعد تعرضي للتوتر.
	22.0%	13.0%	2.2%	0	0.5%	227	
	251	104	15	2	0	مجموع الاناث	
	41.9%	17.4%	2.5%	0.3%	0.0%	372	
	384	182	28	2	3	مجموع كلي	
	64.1%	30.4%	4.7%	0.3#	0.4%	599	
$X^2 = 1.695$ $df=1$ $P=0.088$	131	70	14	7	5	مجموع الذكور	٦. أعرف كيف أنظم وقتي حتى لا يكون تحت الكثير من التوتر.
	21.9%	11.7%	2.3%	1.3%	0.8%	227	
	220	117	35	0	0	مجموع الاناث	
	36.7%	19.5%	5.8%	0.0%	0.0%	372	
	351	187	49	7	5	مجموع كلي	
	58.6%	31.2%	8.2%	1.2%	0.8%	599	

من خلال جدول رقم ٢ يبدو أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين فيما يتعلق في إجاباتهم على الأسئلة ٣ و ٥ و ٦، أما فيما يتعلق في السؤال ٢ و ٤، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين فيما يتعلق في إجاباتهم. تبين من الإجابات ان الإناث قادرين علي الإسترخاء بعد التوتر بنسبة ٢٨.٢% مقارنة بالذكور ٢٠.٤%. وان الإناث لديهم من يتقون بهم عند التعرض لأي مشكلة ٢١.٩% مقارنة بالذكور ١٥.٧%. الإناث يؤكدون علي انهم يتعرفون علي العلامات الجسدية للتوتر ٢٧% اكثر من الذكور ١٨.٤%.

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

الدلالات الإحصائية	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	ابدا		الاتجاه نحو التدخين
$X^2=5.900$ $df=1$ $P=0.000$	160	54	13	0	0	مجموع الذكور 227	١. ارفض السجارة التي تقدم لي.
	26.7%	9.0%	2.2%	0%	0%		
	319	51	2	0	0	مجموع الاناث 372	
	53.3%	8.55%	0.3%	0%	0%		
	479	105	15	0	0	مجموع كلي 599	
	8.8%	17.5%	2.5%	0%	0%		
$X^2=1.695$ $df=1$ $P=0.068$	131	70	14	7	5	مجموع الذكور 227	٢. اتجنب التدخين.
	21.9%	11.7%	2.3%	1.2%	0.8%		
	220	117	35	0	0	مجموع الاناث 372	
	36.7%	19.5%	5.8%	0.0%	0.0%		
	351	187	49	7	5	مجموع كلي 599	
	58.6%	31.2%	8.2%	1.2%	0.8%		
$X^2=2.557$ $df=1$ $P=0.013$	133	78	13	0	3	مجموع الذكور 227	٣. عندما يدخن احد بقربي ابلغه بالابتعاد عني.
	22.2%	13.0%	2.2%	0%	0.5%		
	251	104	15	2	0	مجموع الاناث 372	
	41.9%	17.4%	2.5%	0.3%	0.0%		
	384	182	28	2	3	مجموع كلي 599	
	64.1%	30.4%	4.7%	0.3%	0.5%		
$X^2=1.779$ $df=1$ $P=0.081$	131	70	14	7	5	مجموع الذكور 227	٤. اعرف القول لا عندما تقدم سجارة لي.
	21.9%	11.7%	2.3%	1.2%	0.8%		
	221	116	35	0	0	مجموع الاناث 372	
	36.9%	19.4%	5.8%	0.0%	0.0%		
	352	186	49	7	5	مجموع كلي 599	
	58.8%	31.1%	8.2%	1.2%	0.8%		
$X^2=4.391$ $df=1$ $P=0.014$	133	78	13	0	3	مجموع الذكور 227	٥. اعرف كيف اصمد امام اصدقائي عندما يطلبون مني التدخين.
	22.2%	12.7%	2.2%	0.3%	0.5%		
	302	41	12	2	15	مجموع الاناث 372	
	22.2%	12.7%	2.2%	0.3%	2.5%		
	435	117	25	4	18	مجموع كلي 599	
	62.6%	19.5%	4.2%	0.7%	3.0%		
$X^2=1.695$ $df=1$ $P=0.088$	131	70	14	7	5	مجموع الذكور 227	٦. أرى انه من خلال الاعلانات تشجعنا على التدخين.
	21.9%	11.7%	2.3%	1.2%	0.8%		
	131	117	35	0	0	مجموع الاناث 372	
	36.7%	19.5%	5.8%	0.0%	0.0%		
	351	187	49	5	5	مجموع كلي 599	
	58.6%	31.2%	8.2%	1.2%	0.8%		

من خلال الجدول (٣) يبدو أنه لا يوجد فرق كبير بين الجنسين فيما يتعلق ردودها على الأسئلة ١ و ٢ و ٣ و ٤ و ٥ و ٦ حيث دلت الفقرات أن كلا من الذكور والإناث يرفض السجارة التي تقدم لهم و يتجنبو التدخين وعندما يدخن احد بقربهم يبلغه بالابتعاد عنه ويعرف القول لا عندما تقدم سيجاره له ويعرف كيف يصمد امام اصدقائه عندما يطلبون منه التدخين ويرى ان الاعلانات تشجع على التدخين.

#### جدول رقم (٤)

يمثل النسب المئوية والمجموع للذكور والإناث وقيمة  $X^2$  ومستوى الأهمية  $p$  ودرجة الحرية  $df$  لمقياس النشاط البدني

الدلالات الاحصائية	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	ابدا	النشاط البدني
$X^2=3.524$ $df=1$ $P=0.009$	132	78	13	1	3	مجموع الذكور 227
	22.9%	12.2%	2.2%	0.2%	0.5%	مجموع الإناث 372
	275	78	12	2	5	
	45.9%	13.0%	2.0%	0.3%	0.8%	مجموع كلي 559
	412	151	25	3	8	1.3%
$X^2=3.692$ $df=1$ $P=0.032$	130	64	14	8	11	مجموع الذكور 227
	21.7%	10.7%	2.3%	1.3%	1.8%	مجموع الإناث 372
	220	112	35	0	5	
	36.7%	18.7%	5.8%	0.0%	0.8%	مجموع كلي 599
	350	176	49	8	15	2.7%
$X^2=3.263$ $df=1$ $P=0.071$	167	41	9	5	4	مجموع الذكور 227
	27.9%	6.8%	1.5%	1.0%	0.7%	مجموع الإناث 372
	278	26	32	25	11	
	46.4%	4.3%	5.3%	4.2%	1.8%	مجموع كلي 599
	445	67	41	31	15	2.5%

١. التمارين الرياضية جزء من حياتي اليومية.

٢. اتجنب نمط الحياة المستقرة واحاول دائما ان ابحت عن نشاطات تنير اهتمامي.

٣. اتجنب الاسترخاء امام التلفاز وانما امارس الانشطة الرياضية لأنها تطور المظهر والصحة.

تابع جدول رقم (٤)  
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
$X^2=52.263$ $df=1$ $P=0.105$	136	70	16	7	5	مجموع الذكور 227	٤. اشارك فيالأنشطة التي ترفع من قوة التحمل بما يعادل15 الى 30 دقيقة ٣ مرات اسبوعيا.
	22.7%	10.55	2.7%	1.2%	0.8%		
	197	100	65	0	10	مجموع الاناث 372	
	32.9%	16.7%	10.9%	0.0%	1.7%		
	333	163	81	7	15	مجموع كلي 599	
	55.6%	27.2%	13.5%	1.2%	2.5%		
$X^2=3.680$ $df=1$ $P=0.004$	136	63	13	2	7	مجموع الذكور 227	٥.اقوم بممارسة الرياضة لرفع عنصر القوة بما يعادل ١٥ الى ٣٠ دقيقة ٣ مرات يوميا.
	30.9%	3.3%	2.2%	0.3%	1.2%		
	317	41	12	2	0	مجموع الاناث 372	
	52.9%	6.8%	2.0%	0.3%	0%		
	502	61	25	4	7	مجموع كلي 599	
	83.2%	10.2%	4.2%	0.7%	1.2%		
$X^2=1.654$ $df=1$ $P=0.142$	128	73	14	7	5	مجموع الذكور 227	٦. اشارك علي الأقل مرة واحدة في النشاط الترفيهي مع عائلتي أو أصدقائي كل اسبوع.
	21.4%	12.2%	2.3%	1.2%	0.8%		
	188	104	73	5	2	مجموع الاناث 372	
	31.4%	17.4%	12.2%	0.8%	0.3%		
	316	177	87	12	7	مجموع كلي 599	
	52.8%	29.5%	14.5%	2.0%	1.2%		

في جدول رقم (٥) تشير البيانات الواردة أعلاه أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في ردودها على الاسئلة ١، ٢، ٣، و ٥ حيث يتضح ان المشاركة في الانشطة الرياضية هي حالة اعتيادية لكلا الجنسين، ولكن توجد فروق في الاجابات على السؤال ٤ و ٦، و يشير ٢٢.٧% من الطلبة الى ممارسة الانشطة البدنية التي ترفع من قوة التحمل ثلاث مرات اسبوعيا ولمدة تتراوح من ١٥-٣٠ دقيقة مقابل ٣٢.٩% للطالبات.

## المناقشة والتوصيات :

### ١ - النظام الغذائي Diet:

من خلال الاطلاع على العادات الغذائية لكلا الجنسين في جدول رقم (١) فقد وجد ان نسبة ٤٩.٢% من الجنسين يتناولون الفواكهة المنوعة و٦٧.٦% يتبعون نظام صحي يومي ويعرفون دائما الاكل الذي يتجنبونه، بالاضافة الى ٧٥.٣% من الطلبة والطالبات يتناولون وجبة الافطار الصباحية وهي عادة صحية في النظام الغذائي، اما في جانب تناول الحلويات فقد تبين ان الاناث اكثر حرصا على عدم تناولها بكثرة من الذكور كونها ترتبط بزيادة الوزن.

أظهرت الدراسات أنه على الرغم من تميل الإناث إلى أن تكون أكثر وعيا بالصحة (أي اختيار الأطعمة ذات السعرات الحرارية المنخفضة) من الرجال خلال فترات عدم التوتر Economos, Hildebrandt & Hyatt (2010) & Sharma et al. (2008)، عندما كانت الإناث أكثر عرضة لزيادة استهلاك السكريات، والأطعمة الغنية بالدهون والوجبات الخفيفة غير الصحية؛ مع الحد تناول الأطعمة الصحية مثل الخضراوات. Sharma et al. (2010)

الكويت هي واحدة من أعلى الدول علي الصعيد العالمي التي لديها معدلات في زيادة الوزن والسمنة على وقد أشارت إحدى الدراسات الحديثة إلى أن أكثر من نصف طلبة الجامعة إما يعانون من زيادة الوزن أو السمنة. وعلاوة على ذلك، فإن معدل الانتشار أعلى بين الإناث من الذكور.

AlMajed et al (2011)

في دراسة اخري عن الخيارات الغذائية لطلاب الجامعات في الكويت. وجدت الدراسة التجريبية ان تناول الدهون الصحية والماء والخضروات أقل من مستويات تناول الموصى بها، ولكن ٨٦.٥% من المشاركين تناولوا الأطعمة الحلوة والدهنية التي تزيد عن المعدلات الطبيعية. Al-Khamees (2009)

## ٢- التوتر Stress

من خلال الإشارة الى محور التوتر في جدول (٢) فقد وجدنا ان نسب ٤٨.٥% من الطلبة والطالبات اشاروا بانهم دائما يحصلون طرق الاسترخاء بعد التعرض للتوتر ومقابل هذه النسبة نجد نسبة تقريبا عالية أي 18.2% اشاروا بانهم نادرا وابدأ ما يحصلون طرق للاسترخاء بعد التعرض للتوتر. في الفقرة الثانية ٣٧.٦% دائما يوجد اناس حولهم عندما يتعرضون الى حالة من التوتر في حين ان ١٩.٤% ممن هناك نادرا وابدأ يوجد اناس حولهم عندما يتعرضون الى حالة من التوتر. وفي السؤال الثالث نجد ان نسبة عالية ٥٠.٥% من الذكور والاناث يعرفون المواقف التي يتعرضون فيها الى التوتر. وفي السؤال الرابع نجد ان ٤٥.٤% من الطلبة يعرفون العلامات الجسدية للتوتر في حين يتراوح ٢٩.٧٥% منهم مابين ابدأ ونادرا واحيانا. وفي السؤال الخامس وجدنا انه هناك عدد كبير ٦٤.١% من الطلبة دائما يعرفون كيفية الارتخاء بعد التعرض للتوتر وفي السؤال السادس نجد ان ٥٨.٦% من الطلبة دائما ما يعرفون كيف ينظمون اوقاتهم حتى لا تكون تحت تأثير التوتر. أظهرت العديد من الدراسات في جميع أنحاء العالم أن طلاب الجامعات يعانون من مستوى عال من التوتر أثناء دراستهم الجامعية Britz & Pappas (2010) & Gan et al. (2011)

دراسة اجريت في الكويت بين الطلبة الجامعيين، من مجموع المشاركين، وجد أن ٤٣% يعانون من مستوى معين من الإجهاد، مع زيادة طفيفة في الإناث (٤٤%) عن الذكور (٤٠.٩%). عندما فحص مستوى شدة التوتر، وجد ان ٢٨.٤% من الإناث و ٢٢% من الذكور لديهم شكل معتدل إلى حاد من الإجهاد. Ahmed et al. (2014)

## ٣- التدخين Smoking

يعتبر التدخين عادة سيئة في المجتمعات كافة ولاسيما من الناحية الصحية والاقتصادية. ويعد قرار الجامعة من منع التدخين في مبانيها كحال



العديد من المؤسسات الحكومية و الخاصة التي منعت التدخين بين أروقتها تعددت الآراء وتتنوع وانقسمت بين مؤيد ومعارض لهذا القرار، فمنهم من اعتبره تعدياً على الحرية الشخصية ومنهم من وافق عليه وأيده باعتبار التدخين عادة سيئة تضر بصحة الشخص المدخن ومن حوله.

من خلال فقرات المحور في جدول (٣) حيث كانت النتائج مشجعة ففي السؤال الاول ان هنالك نسبة 80.0% ترفض السكائر المقدمة اليهم بكافة المواقف، وفي السؤال الثاني وجدنا ان نسبة ٥٨.٦% دائماً يتجنبون التدخين. أما السؤال الثالث 64.1 % دائماً ما يطلبون من الاخرين الابتعاد عندما يدخنون وهذه بادرة مشجعة، والإناث ٤١.٩% أكثر حرصاً من الذكور ٢٢.٢% عند الطلب، وفي السؤال الرابع وجدنا ان هنالك ٥٨.٨% دائماً يرفضون السجائر عندما تقدم اليهم، والإناث هم الأغلب في الرفض ٦٣ز٩% مقارنة بالذكور ٢١.٩%، وفي السؤال الخامس وجد ان ٦٢.٦% دائماً ما يصمدون امام الاصدقاء عندما يطلبون منهم التدخين، وفي السؤال السادس نجد ان نسبة ٥٨.٦% يشاهدون اعلانات بشأن التدخين لك.

#### ٤ - النشاط البدني Exercise :

النشاط البدني المنتظم يرتبط بالعديد من النتائج الصحية الإيجابية المتعلقة بالوقاية من السمنة والأمراض غير المعدية ومكافحتها التي تنتشر بشكل كبير في الكويت.

في الجدول (٤) للنشاط الرياضي، أكد أكثر من نصف الطلبة من كلا الجنسين علي ان الرياضة جزء اساسي في حياتهم ٦٨.٨%. في السؤال الثاني ٥٨.٤% من الطلبة يؤكدون علي انهم يتجنبون انماط الحياة المستقرة ودايماً يبحثون عن النشاط البدني حيث يؤكدون علي تجنب الإسترخاء امام التلفاز والتحفيز علي الحركة وممارسة النشاط البدني.

في حين بينت النتائج لدراسة اجريت في الكويت بين طلبة الكليات أن ١٩.١٣% من العينة لم يؤديوا أي نشاط بدني و ٣٨.١% لديهم مستوى نشاط

بدني منخفض، مع عدم وجود فرق معنوي بين الذكور والإناث. وكانت أكثر الحواجز شيوعاً شيوعاً هي الطقس الحار (٧٥.٩٪)، واجبات العمل (٧١.٢١٪)، والكسل (٤٤.٣٪)، وقلة الوقت (٣٨.٦٪)، والمسؤوليات العائلية (٣٦.١٪) والأمراض المزمنة (٣٣.٣٣٪). (Al-Baho, et al. (2016)

يشير علاوي (١٩٩٢) إلى ان الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط الرياضي تلعب دوراً هاماً في الارتقاء بهذا النوع من النشاط البشري لأنها تمثل القوى التي تحرك الفرد وتثيره لممارسة هذا النشاط والاستمرار في ممارستها بصورة منتظمة.

وتؤكد منظمة الصحة العالمية في تقريرها ٢٠٠٩ بضرورة توفير سبل الحركة للطلبة في الجامعات مما يشجع ممارسة الانشطة الرياضية والحركة للحفاظ علي الصحة.

الصحة هي جانب من جوانب الحياة التي هي في الأساس واحدة من العوامل الهامة في الأداء البشري الأساسي. تساهم الصحة في الرفاهية العامة ونمط الحياة العام. ولكي يتمكن الشخص من التمتع بنوعية الحياة، يجب تحقيق عادات صحية جيدة لأن الصحة الأساسية تحدد ما يمكن للشخص القيام به.

هناك العديد من العوامل في نمط حياة الشخص الذي يمكن أن يجعلها صحية أو غير صحية. النظام الغذائي الأساسي والتغذية بكميات موصي بها أمر ضروري لأداء الجسم السليم. التغذية الأساسية هي الوقود الذي يحتاجه الجسم للعمل.

التمرين هو جانب آخر مهم لصحة الشخص. والفوائد الصحية للتمارين ضرورية لتعزيز النشاط البدني وإطالة العمر الصحي، يمكن أن يؤدي النشاط الفعال والقيام بتمارين بدنية منتظمة إلى الوقاية من الأمراض المزمنة الرئيسية مثل مشاكل القلب والسكري وارتفاع ضغط الدم وآلام الظهر وهشاشة العظام وآلام المفاصل والسمنة والأمراض الأخرى. (Huang et al. (2003)



- ٩- رحيم، أ.أ. (٢٠٠٦): اتجاهات بعض طلبة جامعة السليمانية نحو النشاط الرياضي، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، العدد الخامس، المجلد الثاني، ٢٠٠٦.
- ١٠- علاوي، م.ح. (١٩٩٢): علم النفس الرياضي، القاهرة، دار المعارف، ط٢.
- ١١- علاوي، م.ح. (١٩٩٢): مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٢- عقله، ح.ك. (١٩٨٥): الاتجاهات النفسية للفرد والمجتمع، بغداد، مطبعة الرسالة.
- ١٣- مغايرة، أ.ع. و العلون، [أ.أ. (٢٠١١): 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.

### ثانياً: المراجع الأجنبية

- 14- Ahmed, F., Al-Radhwan, L., Al-Azmi, GZS., Al-Bejan, M. (2014): Association between Stress and Dietary Behaviours among Undergraduate Students in Kuwait: Gender Differences. J Nutr Health Sci.1(1): 104. doi: 10.15744/2393-9060.1.104
- 15- Al-Baho, A. K., Al-Naar, A., Al-Shuaib, H., Panicker, J. K., & Gaber, S. (2016): Levels of Physical Activity among Kuwaiti Adults

- and Perceived Barriers. *The Open Public Health Journal*, 9 (1), 77-87. doi: 10.2174/1874944501609010077
- 16- Al-Khamees NA (2009):** Food habits of university nutrition students: pilot study. *Nutrition & Food Science*, 39: 499-502.
- 17- AlMajed, H.T, AlAttar, A.T, Sadek, A.A, AlMuaili, T.A, AlMutairi, Q.A. et al. (2011):** Prevalence of dyslipidemia ad obesity among college students in Kuwait. *Alexandria Journal of Medicine*.47: 67-71.
- 18- American College Health Association (2007):** American College Health Association-National College Health Assessment, (ACHA-NCHA).
- 19- Blair, S. N. Jacobs, D. R , and Powell, K. E. (1985).** Relationships Between Exercise or Physical Activity and Other Health Behaviors. *Public Health Reports*. *Public Health Rep.* 100(2): 172–180.
- 20- Britz. J. Pappas, E. (2010):** Sources and outlets of stress among university students: correlations between stress and unhealthy habits. *URJHS* 9.

- 21- Corbin, C., Lindsey, R., Welk, G., & Corbin, W. (2002).** Concepts of Fitness and Wellness: A Comprehensive Lifestyle Approach (4<sup>th</sup> ed.). St. Louis: McGraw-Hill
- 22- Department of Education (2015).** Føremål. Located on [http://www.udir.no/kl06/KRO104/Hele/Komplett\\_visning](http://www.udir.no/kl06/KRO104/Hele/Komplett_visning)
- 23- Dismore, H. & Bailey, R. (2011).** Fun and enjoyment in physical education: Young people's attitudes. Research papers in Education 26 (4), 499-516
- 24- Economos C.D, Hildebrandt M.L, Hyatt R.R (2008)** College freshman stress and weight change: differences by gender.. 32: 16-25.
- 25- Elders M.J, Perry C.L ,Eriksen M.P & Giovino G.A.** The Report of the Surgeon General: Preventing Tobacco Use among Young People. American Journal of Public Health, 84, 1994.
- 26- Gan, W.Y, Nasir, M.T, Zalilah, M.S, Hazizi, A.S. (2011):** Disordered Eating Behaviors, Depression, Anxiety and Stress Among Malaysian University. Students. College Student Journal.45: 296-309.

- 27- Green, K. (2014).** Mission impossible? Reflecting upon the relationship between physical education, youth sport and lifelong participation. *Sport, Education and Society*, 19;4, 357-375, DOI: 10.1080/13573322.2012.683781
- 28- Howley E. T & Don Franks, B.,** Health fitness (second edition), Champaign Illinois Canada: Human Kinetics Books. 1992
- 29- Huang, T.T; Harris, K.J; Lee, RE, Nasir N, Born W, et al. (2003)** Assessing overweight, obesity, and physical activity in college students. *JACH52*: 83-86.
- 30- Mack, M. C. (2004).** Changes in short-term attitudes toward physical activity and exercise of university personal wellness students. *College Student Journal*, 38 (4), 364-387.
- 31- Nelson MC, Gordon-Larsen P.( 2006 ).** Physical activity and sedentary behavior patterns are associated with selected adolescent health risk behaviors. *Pediatrics*. Apr;117(4):1281-90.
- 32- Papaioannou A ,Theodorakis Y & Goudas (2003). M.** or a better. *Physical Education.Thesalloniki* : Christodoulidi.

- 33- **paraskevi, Kostas georgiadis ( 2010).** Towards and behavior of Greek pupils to nutrition, smoking, stress and physical activity, biology of exercise, volume.1,
- 34- **Roosmalen EH & McDaniel SA ( 1989).** Peer Group Influence as a Factor in Smoking Behaviour in Adolescents. *Adolescence*, 26.
- 35- **Säfvenbom, R., Haugen, T. & Bulie, M. (2015).** Attitudes toward and motivation for PE. Who collects the benefits of the subject? *Physical Education and Sport Pedagogy* 20(6), 629- 646. DOI: <http://dx.doi.org/10.1080/17408989.2014.892063>