

تاريخ الإرسال: 2020/ 01/ تاريخ المراجعة: XXXX/XX/XX

تاريخ القبول: XXXX/XX/XX

علاقة الرضا عن الحياة بسلوكيات الخطر (التغذية غير الصحية وقلة النشاط البدني) لدى الطالب الجامعي

The relation between life satisfaction and risk behaviors (unhealthy nutrition and lack of sports activity) among university student

د: اسمهان عزوز¹، أ: بلعالم حورية رانيا²

جامعة محمد لمين دباغين سطيف 2، ismahanazouz@yahoo.com

جامعة محمد لمين دباغين سطيف 2، raniahblm@hotmail.com

الملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى سلوكيات الخطر لدى الطالب الجامعي والكشف عن العلاقة بين الرضا عن الحياة وسلوكيات الخطر (التغذية غير الصحية وقلة النشاط البدني) ، تم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي حيث أجريت الدراسة على عينة قوامها 96 طالب وطالبة من قسم علم النفس بجامعة سطيف 2 ، طبق عليهم مقياس الرضا عن الحياة لمحمد الدسوقي واستبيان سلوكيات الخطر من إعداد الباحثين، حيث تم التحقق من خصائصه السيكومترية وبعد جمع البيانات ومعالجتها باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية النسخة 17 ، أسفرت الدراسة إلى النتائج التالية :

*مستوى سلوكيات الخطر لدى الطالب الجامعي مرتفع .

*وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الرضا عن الحياة وسلوك التغذية غير الصحية .

*عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الرضا عن الحياة وسلوك قلة النشاط البدني.

الكلمات المفتاحية: الرضا عن الحياة ، سلوك الخطر ، التغذية غير الصحية ، قلة النشاط البدني.

Abstract:

The study aimed to determine the level of risk behavior of university students and identifying the relationship between life satisfaction and risk behaviors (unhealthy nutrition and lack of sports activity) among university students to achieve the purpose of research; was based on the descriptive approach where the study was conducted on a sample of 96 students. we applied to measure of life satisfaction ,and a questionnaire of risk behavior by the researches, after the data collection and processing using the statistical processing program version 17, the study reached the following results:

*the level of risk behavior among university students is high.

*there is a statistically significant correlation between life satisfaction and unhealthy feeding behavior.

*there is no statistically significant association between life satisfaction and lack of sport activity..

Keywords: life satisfaction, risk behaviors, unhealthy nutrition lack of sports activity

المؤلف المرسل: اسمهان عزوز ، الإيميل: ismahanazouz@yahoo.com

1. مقدمة:

يعد الرضا عن الحياة في السنوات الأخيرة من المواضيع التي نالت اهتمام الكثير من الباحثين في مجال علم النفس عامة وفي علم نفس الصحة وعلم النفس الايجابي خاصة لأهميته الكبيرة كونه من المؤشرات الدالة على التكيف النفسي

والجسدي فهو مرتبط بتقييم الفرد لحياته بطريقة ايجابية ونظرته الذاتية حول ما يراه مناسباً ليشعره بالراحة والتحكم فيها ، وهو يختلف من شخص لأخر ومن فئة عمرية لأخرى انطلاقاً من نظرتة للحياة وعلى هذا الأساس يتبنى الأشخاص سلوكيات مختلفة تتدرج مدى تمتعهم بصحة نفسية جيدة من عدمها، إلا أن شباب الجامعات يمارسون بعض السلوكيات التي تؤثر سلباً على صحتهم ومن بين هذه السلوكيات نجد التغذية غير الصحية وقلة النشاط البدني واللذان سنتناولهما في هاته الدراسة.

- إشكالية الدراسة: تعتبر المرحلة الجامعية من أهم المراحل في حياة الطالب فهي مرحلة الشباب التي تتميز بالاندفاع والبحث عن الهوية والرغبة في إشباع حاجياته من جهة وتحقيق متطلباته من جهة أخرى، لذا الاهتمام بهذه الفئة ضرورية كونها عماد المستقبل ولا يتأتى ذلك إلا من خلال إحساسه بالسعادة ونظرته لحياته ومن هنا يبرز متغير مهم وهو الرضا عن الحياة والذي يعرفه كورف بأنه إدراك الفرد لمدى إشباع حاجاته الأساسية بالتزامن مع إدراكه لنوعية الحياة خلال خبراته الحياتية، لذا فهو يختلف من شخص لأخر ومن ثقافة إلى أخرى ومن مرحلة عمرية إلى أخرى، فالرضا عن الحياة يزداد كلما كان تقدير الفرد لذاته أكثر إيجابية، إذ يعتبر بنية نفسية متعددة الأبعاد ترتبط بعدد من المتغيرات النفسية المهمة مثل تقدير الذات، الأمل، السعادة، التي تعد مؤشراً أساسياً للنجاح و التكيف مع ظروف الحياة المتغيرة¹.

ويعتمد الرضا عن الحياة على خبرات الفرد السابقة و الأحكام الداخلية والمعتقدات والقيم التي يؤمن بها، ومقارنته بالآخرين كما أنه يبني على الأنشطة الحياتية للفرد، والتي تمثل معنى له².

ومنه فالرضا عن الحياة يختلف من شخص لأخر حسب نظرتة لها وحسب مستوى وعيه بصحته النفسية والجسدية هذه الأخيرة التي تعتمد بنسبة كبيرة حول

سلوكات الصحة التي يتبناها إذ أن اغلب الدراسات في علم النفس الصحة وجدت أن الأمراض المزمنة في غالبيتها ترجع إلى السلوك الذي ينتهجه الشخص في حياته من هنا نحاول البحث عن سلوكيين مهمين ويمثلان عاملا خطر كبير على صحة الطلبة، وهما التغذية غير الصحية وقلة النشاط البدني، وهو ما تمت ملاحظته في الآونة الأخيرة؛ إذ أصبحت هذه السلوكات منتشرة بشكل كبير خاصة في الأوساط الجامعية ، فقد تسارعت خلال العقد الماضي تغيرات في النظم الغذائية وأساليب الحياة مما أثر على الصحة وانتشار العديد من الأمراض ، كما أن إنعدام النشاط البدني يمثل بالفعل خطرا صحيا.³

كما ارتبطت السلوكات الغذائية بالنشاط البدني، إذ يكمل كل منهما الآخر في تطور صحي سليم، وهو ما أثبتته العديد من الدراسات التي دلت على أن هناك علاقة بين قلة النشاط البدني وقلة تناول الخضروات والفاكهة وأخرى بين قلة تناول وجبة الإفطار والنشاط البدني غير المنتظم⁴؛ هذا ويشير بعض الباحثين بأن برامج أنشطة الجامعة تصمم لدعم مشاركة الطلاب في النشاط الرياضي لإكسابهم اتجاهات إيجابية من شأنها أن تساهم في تبنيهم أنماط حياتية نشطة وفعالة.⁵

والسلوكات المذكورة تختلف كيفية القيام بها على أنها سلوكات خطر من شخص لآخر حسب نظرتهم للحياة ورضاهم عنها، ومن هنا جاءت هذه الدراسة لتستدل على طبيعة العلاقة بين الرضا عن الحياة وسلوكات الخطر (قلة النشاط البدني، التغذية غير الصحية) لدى الطالب الجامعي.

-فرضيات الدراسة: بناء على إشكالية الدراسة نصل إلى صياغة الفرضيات التالية:

- نتوقع مستوى مرتفع من انتشار سلوكات الخطر لدى الطلبة الجامعيين .
- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الرضا عن الحياة وسلوك التغذية الغير صحية لدى الطالب الجامعي .

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الرضا عن الحياة وسلوك قلة النشاط البدني لدى الطالب الجامعي .

- **أهداف الدراسة :** تتمثل أهداف الدراسة فيما يلي :

- الكشف عن مستوى سلوكيات الخطر لدى الطالب الجامعي.

-الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الرضا عن الحياة وسلوكيات الخطر (التغذية غير الصحية ، قلة النشاط البدني) لدى الطالب الجامعي.

- **أهمية الدراسة :** تتبع أهمية الدراسة من خلال :

- التركيز على متغيرين هامين وهما التغذية غير الصحية وقلة النشاط البدني كونهما من أهم المتغيرات التي تؤدي إلى مرض السمنة، وهي ظاهرة متفشية وفي تزايد لدى الطالب الجامعي.

- أهمية الرضا عن الحياة لدى الطالب، ومنه العمل على بناء خطط وبرامج لزيادة مستوى الرضا لديهم.

-تساهم الدراسة في فتح آفاق للباحثين المختصين في الصحة لبناء برامج تدريبية لزيادة الوعي الصحي في التغذية الصحية وممارسة النشاط البدني .

- **تحديد مفاهيم الدراسة إجرائياً:**

-**الرضا عن الحياة:** هو الدرجة التي يتحصل عليها الطالب الجامعي من خلال إجابته على مقياس الرضا عن الحياة لمجدي محمد الدسوقي 1999.

-**سلوكيات الخطر:** هي الدرجة التي يتحصل عليها الطالب الجامعي من خلال إجابته على استبيان سلوكيات الخطر المعد من قبل الباحثين ويشمل بعدد من التغذية غير الصحية وقلة النشاط البدني.

-**الإطار النظري للدراسة:**

1-الرضا عن الحياة: لقي مفهوم الرضا عن الحياة اهتمام العديد من الباحثين لذا نجد من بين التعريفات لهذا المفهوم:

تعريف دينر (Diner,1984): بأنه الحكم الفردي المعرفي حول الظروف المعيشية، فالرضا عن الحياة يرمز إلى معيار شامل ونتيجة نهائية من الخبرة، وتقييم المشاعر والمواقف حول الإنسان في نقطة زمنية محددة تتراوح من السلبية إلى الإيجابية⁶؛ في حين يعرفه روت فانهورن 1996: بأنه حالة ذهنية وهو التقييم لشيء ما ويشير إلى التمتع ويمكن أن يكون الرضا زائل عبر الزمن، ومنه فإن الرضا عن الحياة هو درجة تقييم الشخص لحياته بطريقة ايجابية وبمعنى آخر حب الشخص لقيادة حياته⁷، بينما عرفه علي الديب 1994 نقلا عن أماني عبد الوهاب⁸ بأنه تقبل الفرد لذاته وأسلوب الحياة التي يحياها، فهو متوافق مع ربه وذاته وأسرته وسعيد في عمله متقبلا لأصدقائه وزملائه، راضيا عن إنجازاته الماضية متفائلا بما ينتظره، فهو صاحب القرار وقادر على تحقيق أهدافه .

2-1- مقومات الرضا عن الحياة: تتمثل مقومات الرضا عن الحياة في حالة

المعافاة الكاملة بدنيا، وعقليا ونفسيا واجتماعيا وفيما يلي عرض مختصر لها:

- الصحة الجسدية: القدرة على القيام بوظائف الجسم وحالة من اللياقة البدنية.

-الصحة النفسية: القدرة على التعرف على المشاعر والتعبير عنها وشعور الفرد بالسعادة والراحة النفسية .

-الصحة العقلية: وهي تتعلق بالقدرة على التفكير بوضوح وتناسق والشعور بالمسؤولية والقدرة على حسم واتخاذ القرارات.

- الصحة الاجتماعية: وهي القدرة على إقامة العلاقات مع الآخرين والاستمرار بها والاتصال والتواصل معهم.

-الصحة المجتمعية: القدرة على إقامة علاقة مع كل ما يحيط بالفرد من أشخاص، قوانين وأنظمة.⁹

3. **سلوكات الخطر** : يعرفها جيسور (Jessor1998) بأنها سلوكات تهدد الرفاهية والصحة ومسار الحياة أيضا¹⁰، أما شيلي تايلور، فيعرفه ب السلوكات التي يمارسها الأفراد وتضر بصحتهم أو تسبب لهم الأذى لمستقبلهم الصحي¹¹؛ أما منظمة الصحة العالمية 1999، فتعرفه نقلا عن بهلول سارة أشواق¹² بأنه ذلك السلوك الموجود فعلا والذي يكون مرتبطا بزيادة التعرض للمشاكل الصحية.

3-1 التغذية غير الصحية: على الرغم من بساطة مفهومها إلا أن هناك إشكالا كبيرا في معرفة ماهيتها، فكلمة الغذاء تعنى مجموعة الأطعمة التي تتناسبنا لكن ارتباطها بكلمة الصحي يعني التمييز بين الأغذية التي نتناولها وهو الشيء الذي يخضع لمتغيرات عديدة (الجنس، البيئة، الجهد البدني)، من هنا لا بد أن ننظر إلى النظام الغذائي كوحدة متكاملة، وبالتالي فالنظام الغذائي غير المتوازن وغير الصحي هو الذي يحتوي على كميات كبيرة من الأطعمة الأقل فائدة من غيرها ولهذا من الخطأ أن يبني الإنسان نظامه الغذائي بتجنب بعض أنواع الأطعمة ما لم يكن لذلك دواعي صحية.¹³

3-2 قلة النشاط البدني: يقصد بالنشاط البدني كل حركة جسدية تنتج عن تقلصات عضلية تزيد من استهلاك الطاقة وتمثل الأنشطة البدنية سلسلة متصلة تتراوح من عدم النشاط إلى النشاط اقل اعتدالا وصولا إلى ممارسة أنشطة عالية الكثافة وبصفة منتظمة.¹⁴

-الجانب التطبيقي للدراسة:

-**منهج الدراسة**: اعتمدنا على المنهج الوصفي الارتباطي الذي يخدم متطلبات الدراسة لمعالجة الفروض.

-**عينة الدراسة وخصائصها**: تكونت عينة الدراسة من 96 طالب وطالبة من جامعة سطيف 2 كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم علم النفس (20 ذكور بنسبة مئوية

قدرت ب 20.2%، 76 أنثى بنسبة مئوية 79.2%)، يدرسون بالسنة أولى ماستر علم النفس للسنة الجامعية 2018-2019.

-أدوات الدراسة : لقد تم الاعتماد على أداتين :

1- استبيان سلوكيات الخطر من إعداد الباحثين : بعد الاطلاع على عدة مقاييس متاحة في مجال السلوك الصحي وسلوكيات الخطر وكذلك الاتجاهات نحو الصحة ومن بين أهم هذه المقاييس نذكر :

- ✓ مقياس اتجاهات نحو النشاط الرياضي لمحمد حسن علاوي.
 - ✓ مقياس الاتجاه نحو السلوك الصحي لرمضان زعطوط 2005.
 - ✓ مقياس سلوكيات الخطر المتعلقة بالصحة لصليحة القص 2017.
 - ✓ استبيان الوعي الصحي لدى طلبة الجامعة لعماد عبد الحق وآخرون.
 - ✓ استبيان سلوكيات الخطر لبهلول سارة اشواق 2009.
 - ✓ وانطلاقا من تحديد سلوكين والمتمثلان في قلة النشاط البدني والتغذية غير الصحية، فقد تم بناء استبيان من 36 بند مقسم إلى محورين : محور التغذية غير الصحية ويضم 19 بند و محور خاص بقلّة النشاط البدني وضم 17 بند وتم وضع البدائل التالية : تتطبق تماما ، تتطبق نادرا ، لا تتطبق وإعطاء التقييم 1،2،3، للبدائل على الترتيب ، في حين البنود السالبة تعكس القيم .
- الخصائص السيكمترية لاستبيان سلوكيات الخطر: تم حساب صدق الاستبيان من خلال حساب الصدق الاتساق الداخلي من خلال حساب معامل الارتباط بين كل بند والدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه وقد تراوحت النسب في بعد التغذية غير الصحية بين 0.43 و 0.93 وهي بنود ذات دلالة عند 0.01، في حين تراوحت معاملات الارتباط بين بنود بعد قلة النشاط البدني

والدرجة الكلية للبعد الفرعي الذي تنتمي إليه بين 0.35 و 0.67 وهي قيم دالة عند 0.01 ومنه الأداة تتمتع بصدق اتساق داخلي مقبول .

✓ أما ثبات الاستبيان فقد تم حسابه من خلال معادلة الفا كرومباخ والتجزئة النصفية حيث بلغت النسب في بعد التغذية غير الصحية 0.76 بالنسبة لألفا كرومباخ و 0.79 بالتجزئة النصفية.

✓ اما بعد قلة النشاط البدني فقد بلغت 0.63 لمعادلة الفا كرومباخ و 0.81 معامل الارتباط سبيرمان للتجزئة النصفية ومنه فالاستبيان يتمتع بثبات مقبول.

- مقياس الرضا عن الحياة : تم استخدام مقياس الرضا عن الحياة من إعداد مجدي محمد الدسوقي¹⁵ 1999 ، وهو مقياس مكيف في البيئة الجزائرية من طرف عدة باحثين وأخر ما توصلنا إليه هو دراسة فاطمة الزهراء عثمانى حيث أعادت حساب الخصائص السيكمترية للمقياس من أجل تطبيقه على عينة من الطلبة الجامعيين وقد توصلت إلى أن المقياس صالح للتطبيق .

- الأساليب الإحصائية المستخدمة : تم الاستعانة بالحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS النسخة 17 ، وتم الاعتماد على الأساليب الإحصائية التالية : المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط بيرسون .

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضيات :

1- عرض نتائج الفرضية الأولى : تنص الفرضية على : نتوقع مستوى مرتفع من انتشار سلوكيات الخطر لدى الطلبة .

وللتأكد من صحة الفرضية تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية المتعلقة بنتائج الطلبة والجدول الموالي يبين النتائج.

| العدد | النسبة | م الحسابي | المعياري |
|-------|--------|-----------|----------|
| 89 | %92.70 | %61.69 | 14.84 |
| 7 | %7.29 | %65.29 | 12.65 |

من خلال النتائج الموضحة في الجدول نجد أن أغلبية الطلبة يتمتعون بسلوكات خطر إذ قدر عددهم ب 89 طالب بنسبة مئوية 92.70% وبمتوسط حسابي 61.69 وانحراف معياري 14.84 ، في حين 7 طلبة فقط يتمتعون بسلوكات صحية بنسبة مئوية 7.29% وبمتوسط حسابي قدر ب 65.29 وانحراف معياري 12.65 . ومنه فالفرضية تحققت.

- تحليل ومناقشة نتائج الفرضية: البيانات المتحصل عليها من تحليل نتائج الفرضية الأولى بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمعرفة مستوى إنتشار سلوكات الخطر لدى طلبة الجامعة بينت النتائج أن الطلبة يتميزون بمستوى مرتفع من سلوكات الخطر، وجاءت النتيجة في اتجاه توقع الباحثين، وتتعارض مع دراسة مريم الزيادات¹⁶ 2018، أين أسفرت نتيجتها على أن مستوى السلوكات الخطرة على الصحة لدى طلبة الجامعة الأردنية منخفض؛ في حين تتفق مع نتيجة دراسة عائشة فخرو¹⁷ 2001، التي أسفرت على أن مستوى الوعي الغذائي السائد لدى الطالبات منخفض ما يدل على انتشار سلوك غذائي غير صحي لدى الطالبات .

ويمكن تفسير النتيجة إلى أن إعتقاد سلوك صحي سواء في جانب التغذية أو جانب الرياضة يتطلب نوع من الالتزام والوقت والاعتقاد بجدية وضرورة إتباعه وهو الأمر الغائب لدى الطلبة الجامعيين، وباعتبار الطالب لا يعيش في معزل عن العلاقات الاجتماعية، ويتعامل مع العديد من مؤثراتها ابتداء من الأسرة وحتى الزملاء في الجامعة فإنه يتأثر حتما ويوجه عاداته الصحية على هذا الأساس، ويبين

شيلي تايلور 2008¹⁸ أنه يمكن أن تتدخل التأثيرات الإجتماعية في تقرير العادات الصحية التي يتبعها الفرد، فالأسرة والأصدقاء والزملاء يمكن أن يؤثر جميعا في تقرير هذه العادات، وأحيانا يكون هذا التأثير بالاتجاه الإيجابي، وفي حالات أخرى يكون بالاتجاه السلبي، وهو التأثير الملحوظ بين طلاب الجامعة أين يشتركون في الإجتماع على طاولات المطاعم والوجبات السريعة؛ لكن نادرا إن لم نقل بصفة معدومة أن نلاحظ اتفاقهم على تجربة وجبة صحية أو حديثهم عن القيمة الغذائية للوجبات، وهو الأمر نفسه بالنسبة لممارسة الرياضة أين أصبح الطلبة يميلون كليا إلى الخمول نتيجة اجتياح مواقع التواصل الاجتماعي لحياتهم.

وبما أننا في عصر السرعة فالكل يريد الوصول في أقصر مدة إذ يفضل الطالب أن يخرج متأخرا صباحا، ويركب الحافلة أو يقود سيارته من أجل ارتياد الجامعة على أن يستيقظ في وقت مبكر ويخرج للمشي أو ممارسة الرياضة. ويمكن إسناد كل ذلك إلى غياب الوعي لدى الشباب الجامعي في ناحية السلوكات الصحية واعتبارهم لهذا الموضوع لا يشملهم لكونهم الفئة الشبابية، ففي حين أن تطوير نظام صحي والمحافظة عليه يفترض أن يكون هدفا لكل فرد، إلا أن الطالب يجد صعوبة في ذلك لكون بعض التوصيات فيما يخص الرياضة والتغذية قد تكون قاسية نوعا ما؛ إضافة إلى هذا فإن وسائل الإعلام والتكنولوجيا والتسويق للمنتجات خاصة الغذائية منها وغير الصحية وبطرق تجذب الانتباه تسهم في تبني الطالب لعادات غير صحية، وهو ما قد يفسر إنتشار سلوكات الخطر بين طلاب الجامعة .

- عرض نتائج الفرضية الثانية: وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الرضا عن الحياة وسلوك التغذية غير الصحية .

وللتحقق من صحة الفرضية تم حساب معامل الارتباط بيرسون

جدول يبين نتائج معامل الارتباط بيرسون بين الرضا عن الحياة والتغذية غير الصحية

| | | |
|--------------------|----------------|-----------------|
| التغذية غير الصحية | | |
| 0.349 | معامل الارتباط | الرضا عن الحياة |
| 0.05 | الدلالة | |
| 96 | العينة | |

من خلال النتائج المبينة في الجدول نجد : وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الرضا عن الحياة والتغذية غير الصحية حيث بلغ معامل الارتباط بيرسون 0.349 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05.

-تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية: أظهرت النتائج المتوصل إليها:

-وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الرضا عن الحياة و سلوك التغذية غير الصحية ، حيث كلما ارتفعت درجة التغذية غير الصحية، انخفضت درجة الرضا عن الحياة والعكس، وهي نتيجة مشابهة جزئياً لما جاءت به دراسة (pettay 2008)¹⁹، حيث أشارت نتائجها إلى أن استهلاك طلاب الجامعات للفواكه والخضروات يرتبط إيجاباً مع الرضا عن الحياة، وكذلك دراسة (Karen Glanz& all 2008)²⁰التي أسفرت عن وجود علاقة إرتباطية بين الرضا عن الحياة والوزن، حيث وجد الباحثون أن النساء اللاتي يعانين من السمنة لهن درجة منخفضة في مستوى الرضا عن الحياة.

ويمكن أن نفسر النتيجة بالتأثيرات النفسية للتغذية خاصة مع نوع النظام الغذائي المنتشر في أوساط الطلبة الجامعيين، حيث هناك علاقة بين المزاج والتغذية، ففي الحالات المزاجية خاصة السلبية يميل الطالب وخاصة الطالبات إلى الرغبة الشديدة في تناول الأطعمة خاصة السكريات، أين يحس الطالب بأنه متحرر من القيم الغذائية التي تعود عليها في أسرته؛ إذ أظهرت العديد من الدراسات نقلاً عن فطيمة الهواري وآخرون 2004²¹ أن الطلاب الذين يعيشون خارج عائلاتهم يكتسبون نسفاً حياتياً يختلف عما تعودوا عليه بين أهلهم، وقد لوحظ في هذا السياق

سلوكا غذائيا خاطئا عن الطلاب يبرز خصوصا في الاعتماد على الوجبات السريعة؛ ومن بين أهم الآثار المترتبة عن هذا السلوك هو السمنة دون الإغفال عن الأضرار النفسية الناجمة خاصة لدى الشباب بإعتبارهم في عمر الإنجاز وتحقيق الذات، فهناك من الشباب من تكون السمنة عائق له في حال مقارنة نفسه بأقرانه، إذ تشير الأبحاث إلى أن السمنة مرتبطة عكسيا بتقدير الذات والأداء الأكاديمي، لذا فالمخاطر الصحية للسمنة وانخفاض مشاعر احترام الذات لها القدرة السلبية على التأثير على مشاعر الرضا عن الحياة .

كما لا نهمل غياب الوعي الثقافي الغذائي وآثاره على الصحة النفسية للفرد، فالطالب الجامعي قد يكون مثقفا لكنه غير واع بالآثار والمخاطر السلبية لسلوكه الغذائي، ونقلا عن عماد عبد الحق وآخرون فإن الجانب الصحي يشتمل على جانبين أساسيين هما الثقافة الصحية، والتي تتمثل في اكتساب المعارف والمعلومات الصحية والوعي الصحي الذي يتمثل في ممارسة وتطبيق تلك المعارف، فإن التغذية والسلوك الغذائي يعدان من أهم المؤشرات الصحية التي تعكس وعي الأفراد ودورها الكبير في الصحة العامة لهم .

- عرض نتائج الفرضية الثالثة: والتي تنص على: توجد علاقة ارتباطية بين الرضا عن الحياة وقلة النشاط البدني

الجدول يبين معامل الارتباط بيرسون بين الرضا عن الحياة وقلة النشاط البدني

| | | |
|-------------------|----------------|-----------------|
| قلة النشاط البدني | | |
| 0.97 | معامل الارتباط | الرضا عن الحياة |
| غير دالة | الدلالة | |
| 96 | العينة | |

نجد من خلال النتائج الموضحة في الجدول :غياب العلاقة بين الرضا عن الحياة وقلة النشاط البدني حيث بلغ معامل الارتباط بيرسون 0.97 وهي قيمة غير دالة إحصائياً

تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة: من خلال النتائج الموضحة نجد غياب العلاقة بين الرضا عن الحياة وقلة النشاط البدني وهي نتيجة جاءت عكس توقع الباحثين، وتختلف مع دراسة (Pettay2008)²² التي أشارت نتائجها إلى أن تواتر سلوك النشاط البدني لدى طلاب الجامعة يرتبط إيجاباً مع الرضا عن الحياة، حيث أن الأفراد الذين لديهم تردد أعلى من سلوكيات النشاط البدني لديهم رضا عن حياة أعلى من الأفراد الذين لديهم انخفاض من سلوكيات النشاط البدني، وهي نتيجة التي تتفق مع ما توصلت عليه دراسة (Marc Ferron,2011)²³، حيث أن الأفراد النشطاء لديهم مستويات رضا عن الحياة أعلى مقارنة مع الأفراد منخفضي النشاط، كما أوضحت دراسة (Zullig et all2005)²⁴ إلى أن ارتفاع مستويات الرضا عن الحياة مرتبط بالمشاركة في مجال الصحة من بينها ممارسة النشاط الرياضي.

ونرجع هذا الاختلاف في النتائج إلى الأنماط السلوكية التي يتبناها الشباب، حيث أصبح معظمهم يميل إلى الخمول البدني في ظل العصرية والتطور التكنولوجي أين يقضي الطالب الجامعي معظم يومه مع مواقع التواصل الاجتماعي واستخدام الهاتف النقال الذي أصبح يأخذ الحيز الأكبر من اهتمام الشباب، ونظراً لخصائص العينة المستعملة في الدراسة، والتي شملت أكثرها على طالبات فإن ممارسة النشاط

الرياضي لديهم يرتبط ارتباطا وثيقا بالقيم المتبناة في المجتمع، فما هو غير مرغوب في البيئة الثقافية يصبح عدم ممارسته وسيلة للتحقيق الرضا، إذ يبين شيلي تايلور (2008)²⁵ أن القيم التي يتبناها الأشخاص لها تأثير على العادات الصحية التي يمارسونها، فعلى سبيل المثال يعد النشاط الرياضي وممارسة التمارين الرياضية من قبل النساء من الأمور المرغوبة في بعض الثقافات، ولكنهما لا يعدان كذلك في ثقافات أخرى مما يؤدي إلى إختلاف نمط النشاط الذي تقوم به النساء في مختلف الثقافات. لذا حتى وإن أصبح هناك نوع من التحرر في مجتمعنا إلا أنه يبقى نسبي ويختلف من عائلة إلى أخرى.

كما تشير الباحثتين أيضا إلى نوعية بنود الإستهيان التي كانت تنص على ممارسة النشاط البدني الصحي، فقد يمارس الطلبة الرياضة من أجل المتعة والترفيه خاصة مع انتشار رياضة كمال الأجسام، غير مراعين عامل الاستمرارية والانتظام في الممارسة، حيث يعتبر الطالب الحركة الدائمة متعبة، ولا تشعره بالرضا، وهذا راجع إلى القناعات الصحية؛ إذ يرى سامر رضوان بأنها تسهم في بناء أو تشكيل قرار منطقي من أجل القيام بسلوك صحي، فعلى الشخص ألا يعتقد فقط بأن عدم ممارسة الرياضة مضر بالصحة، وله تأثير على درجة رضاه عن حياته من أجل أن يمارس الرياضة، وإنما عليه أن يكون مقتنعا بأنه قادر على تحمل عملية التمرين والقيام بنشاطات حركية، وكل هذا يرتبط بالضبط الذاتي حيث أن وجود الوعي لدى الفرد بأن وضعه الصحي يتقرر بما يمارسه من ضبط ذاتي على سلوكه له دور في تقدير العادات الصحية التي يتبعها.

خاتمة:

انطلقت الدراسة من خلال البحث عن مستوى سلوكيات الخطر لدى الطالب الجامعي من جهة والكشف عن وجود علاقة ارتباطيه بين الرضا عن الحياة

وسلوكات الخطر (التغذية غير الصحية، قلة النشاط البدني)، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن: انتشار سلوكات الخطر لدى الطلبة بنسبة مرتفعة، وجود علاقة ارتباطية بين التغذية غير الصحية والرضا عن الحياة، في حين غيابها فيما يخص الرضا عن الحياة وقلة النشاط البدني، والتي ترجع بنسبة كبيرة إلى الثقافة والمعتقدات السائدة في مجتمعنا سواء تعلق الأمر بالغذاء أو ممارسة نشاط بدني، وبناء على هذه النتائج ندرج مجموعة توصيات واقتراحات :

- تفتح الدراسة المجال للمهتمين بمتغيرات الدراسة وعينتها في بناء خطط وبرامج علاجية لتعديل وتعزيز السلوك الصحي لدى الطالب الجامعي.
- محاولة إعادة الدراسة بالتركيز على عوامل خطر أخرى كعدم العناية بصحة الفم، التدخين والنوم الغير صحي لدى عينة الطلبة.
- لفت انتباه المؤسسات الجامعية لعقد ندوات وأيام دراسية لتوضيح اثر السلوك الضار بالصحة على صحة الفرد وتكيفه من اجل تحسين مستوى الوعي الصحي ونشر الثقافة الصحية بين الطلاب.

المراجع:

- (1) الزعبي أحمد ، 2015 ، ص56.
- (2) السيد منصور ، 2009، ص43
- (3) منظمة الصحة العالمية ، 2003، ص 2-3 .
- (4) العصا أيمن، 2012، ص14.
- (5) كاشف زايد ، الجبالي والشعيلي ، 2004، ص1.
- (6) Riturpana, Chaturvedi, 2016, p26
- (7) Ruut veenhoven, 1996, p6
- (8) أماني عبد الوهاب ، ب س، ص254
- (9) أبوسبيتان ، 2014، ص14

- Chateau, Degat&Gane troplent, 2014,p (10)
- شيلي تايلور ، 2008 ، ص 275 (11)
- بهلول سارة اشواق ، 2009، ص 34 (12)
- بن محمد احمد، ب س، ص 12-22. (13)
- Therry Muller, 2015, p435 (14)
- مجدي محمد الدسوقي ، 1999 ، ص 6 (15)
- مريم الزيادات ، 2018، ص 311 (16)
- عائشة فخرو ، 2011 ، ص 19 (17)
- شيلي تايلور ، 2008 ، ص 259 (18)
- Pettay, 2008 p452 (19)
- Karen Glanz &all, 2008, p253 (20)
- الهوري فطيمة ، 2004 ، ص 19 (21)
- Pettay, 2008, p456 (22)
- Marc Ferron, 2016, p6 (23)
- Macdonald & all, 2005, p1495 (24)
- شيلي تايلور ، 2008، ص 369 (25)

قائمة المراجع :

- الزغبى احمد ، الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية ،مجلة جامعة البحث ، المجلد37،العدد14 ، 2015.
- السيد الشر بيني المنصور ، العفو وعلاقته بكل من الرضا عن الحياة والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية والغضب ، مجلة دراسات العلوم التربوية، المجلد الثالث العدد الثاني، 2009، .
- العصا أيمن عبد الله ، العادات الغذائية والنشاط البدني لدى طلاب المدارس في محافظة بيت لحم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة القدس ، 2012.
- الزيادات مريم عواد ، معنى الحياة وعلاقته بالسلوكيات الخطرة على الصحة لدى طلبة الجامعة الأردنية ، دراسات العلوم التربوية ، المجلد45، العدد2، 2018.
- الهواري فاطمة : أهم التحولات في النمط الغذائي للطلبة المنتقلين إلى المدن الجامعية من اجل الدراسة ، المجلة العربية للغذاء والتغذية ، 2004.

- ابوسبيتان نرمين ، الدعم الاجتماعي والوصمة وعلاقتها بالصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى المطلقات في محافظات غزة ، مذكرة ماجستير غير منشورة في الصحة النفسية المجتمعية ، الجامعة الإسلامية غزة ، فلسطين ، 2014.
- بهلول سارة أشواق ، سلوكيات الخطر المتعلقة بالصحة (التدخين ، الكحول ، سلوك قيادة السيارات وقلة النشاط البدني) وعلاقته بكل من جودة الحياة والمعتقدات الصحية، رسالة ماجستير غير منشورة في علم النفس العيادي ، جامعة باتنة ، 2009.
- بن محمد احمد ، مفاهيم التغذية الصحية لدى الرياضيين في النوادي الرياضية دراسة وصفية للرياضيين في بعض الأندية بمركب باجي مختار ، سوق أهراس .
- مجدي محمد الدسوقي
- شيلي تايلور ، علم النفس الصحي ، ط1، ترجمة وسام درويش بريك ، دار الحامد للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن ، 2008.
- عبد الوهاب أماني ، اثر المساندة الوالدية على الشعور بالرضا عن الحياة لدى الأبناء المراهقين من الجنسين ، المؤتمر السنوي الرابع عشر ، مركز الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، مصر .
- عائشة احمد فخرو ، دراسة مقارنة لمستوى الوعي الغذائي لدى الطالبات المعلمات تخصص الاقتصاد المنزلي بكلية التربية جامعة قطر والتخصصات الأخرى في ضوء بعض المتغيرات ، مجلة العلوم التربوية ، العدد4.
- كاشف زايد ، مصطفى الجبالي ، علي الشعلي ، اتجاهات طلبة جامعة السلطان قابوس نحو النشاط الرياضي وعلاقته ببعض المتغيرات ، مجلة الدراسات النفسية والتربوية ، جامعة السلطان قابوس ، المجلد الثامن ، 2004.
- محمد الدسوقي مجدي : مقياس الرضا عن الحياة ، مكتبة الانجلو مصرية ، القاهرة ، 1999.
- منظمة الصحة العالمية، النظام الغذائي والتغذية والوقاية من الأمراض، 2003
- Château Degat, Francine Gane troplent, Walé Kangambega, comportements à risque, conduites addictives et prévention ,2014.
- John. Macdonald, Alex .Piquero, Robert Valois & Keith Zulling, The relationship between life satisfaction, risk taking behaviors and youth violence, journal of interpersonal violence, vol20, issu11, 2005.

- Marc Ferron, La relation entre qualité de vie et santé une question épistémologique, mémoire présenté a la faculté des arts et sciences en vue de l'obtention du grade de maîtrise en anthropologie option médicale, Université de Montréal, 2011.
- Pettay Robert Francis, health behaviors and life satisfaction in college students, doctor of philosophy, Kansas state university, Manhattan. 2008
- Rituparna Prasoon, Chaturvedi K, life satisfaction, a literature review, the researcher international of management humanities and social sciences, vol1, issu2, 2016
- Ruut veenhoven, the study of life satisfaction, Erasmus University Rotterdam, Netherland .1996.
- Therry Muller, l'activité physique ; c'est bon pour la santé, évidences cliniques, journée de cardiologie, Bruxelles ,2015.