



توصيف لسلوكيات الأكل الحدسي لدى المراهقين الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية
والمقبلين على امتحان البكالوريا

A description of the intuitive eating behaviors of adolescents practicing physical education and sports classes who are about to take the baccalaureate exam

أكرم غراب^{1*}، خليل مراد²

¹ جامعة محمد خيضر بسكرة (الجزائر)، gherab.akrem@univ-biskra.dz، مخبر المسألة التربوية في الجزائر.

² جامعة محمد خيضر بسكرة (الجزائر)، khalil.merad@univ-biskra.dz، مخبر المسألة التربوية في الجزائر.

ملخص:

هدفت الدراسة إلى تقصي واحد من أحدث السلوكيات التغذوية التكيفية (الأكل الحدسي) لدى المراهقين الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية والمقبلين على امتحان البكالوريا 15-18 سنة، حيث عمد المؤلفان نحو مقياس (IEs) لتيلكا وآخرون (2013) وترجمته للعربية.

كان انتشار الأكل الحدسي متوسطا وبواقع (57) حالة بنسبة (59.40%)، أين كانت الفروق الإحصائية دالة فقط لدى فئة الوزن الطبيعي والحضور التام لحصص التربية البدنية والرياضية، والعكس عند المقارنة بين الجنسين. كلمات مفتاحية: الأكل الحدسي؛ المراهقة؛ مؤشر كتلة الجسم؛ التربية البدنية والرياضية؛ البكالوريا.

Abstract:

The study aimed to investigate one of the most recent adaptive nutritional behaviors (intuitive eating) among adolescents practicing the physical education and sports class and about to take the baccalaureate exam from 15-18 years, where the authors used the IEs scale of Tylka & (2013), and translated it into Arabic.

The prevalence of intuitive eating was medium with (57) cases at a rate of (59.40%), where the statistical differences were significant only in the category of normal weight and full attendance of physical education and sports classes, and vice versa when comparing between the sexes.

Keywords: intuitive eating; adolescence; BMI; physical education sports; Baccalaureate.

*المؤلف المرسل

توصيف لسلوكيات الأكل الحدسي لدى المراهقين الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية والمقبلين على امتحان البكالوريا

مقدمة وإشكالية الدراسة:

إن المتطلع لبحوث ودراسات علم النفس يلاحظ أن مواضيع الاضطرابات السلوكية تزداد انتشارا يوم بعد يوم، ومن المتفق لدينا أن هذه الاضطرابات السلوكية لديها محكات ومعايير معينة تصفها وتصنفها، وقد اختلف العلماء في تفسيراتهم لها، وبصور ذلك فيما نملكه من أدبيات متباينة حول أهم النظريات التي قاموا بتأسيسها، وأساليب التشخيص فيها وأنواع العلاجات التي تستهدفها. فالسلوك البشري لا يكاد يخرج تفسيره عما هو مشترك بين وراثته فرانسيس غالتون، جينات هوغو دي فريز، غرائز وليام جيمس، إرادة إيفان بافلوف، ثقافة فرانس بواس والتطور لجون بياجيه، حيث لا يمكن ألا يغيب أحد هذه المكونات في تكوين العام للسلوك البشري (ريدلي، 2013، ص 15).

لذلك، قد يكون انتقاء مكون سلوكي ما وفصله عن باقي المكونات - في نظر العديد من الباحثين - مع الحراك فيه بالبحث والتقصي من أجل فهم سببية انحرافاته من طرف واحد، وبصورة منفصلة غير متصلة أمرا مقتصرًا فقط في جزئيته على عملية الملاحظة والتشخيص، في حين لا يمكن أن نتجاهل أهميته الكبرى حينما يتعلق الأمر بفهم تلك السببية والظروف المحيطة عند التعميم والتقويم. ومن جهة، ربما تكون النظرة العلمية إلى وقائع الأحداث التي تجاوزناها والتي سنتجاوزها هو السبيل الأفضل لتفسير سلوكياتنا الراهنة، حيث لا يمكن أن يبرز ذلك إلا من خلال التوجه إلى فحص الطبع الذي عهدنا عليه من جهة، ومن جهة أخرى التوجه إلى التطبع الذي اكتسبناه مسaire مع متغيرات البيئة ومراحل التطور فيها (كاجان، 2014، ص 10).

ثم إن الإنسان في كل مرحلة من مراحل حياته يتخلق مجموعة من المتطلبات التطورية كما وصفها هافجهرست (Havighurst)، والتي تؤدي في حالة التكيف معها إلى نجاح الفرد وشعوره بالقوة والطاقة الايجابية، والعكس صحيح إذا لم يتمكن من التعامل معها، حيث تؤدي إلى فشله وتغلغل الطاقة السلبية لديه (علاونة، 2009، ص 26).

ولعل من أبرز هذه الحاجيات التطورية التي اقترحها هافجهرست سنة (1954)، اختيار مهنة المستقبل والتحضير لها، والتي تبرز حدودها ما بين مرحلة المراهقة وتحديات النجاح المدرسي وما بينهما من ظروف اعدادية، إذ تعد مرحلة امتحانات الطور النهائي وعلى رأسها البكالوريا مرحلة هامة في حياة أي مراهق مقبل عليها، فرغم كونها عبارة مجرد امتحان تحصيلي؛ إلا أنها تحظى بظروف اعدادية مميزة وخاصة عن باقي الامتحانات، وهذا لما لها من دور في الحكم المفترض على مستقبل المراهق وسقف طموحاته، لذلك نرى العديد من ذوي الشأن وأوليائهم يعملون على الاحاطة بجميع الظروف - من ماديات ومعنويات - التي تساهم في تعزيز فرص أبنائهم المراهقين نحو النجاح وتحصيل معدلات طيبة تضمن لهم المستقبل الواعد (سبيتان، 2012، ص 27-28). أين قد يتأثر الأداء التحصيلي بواحد أو أكثر من متغير مرتبط على غرار توفر المرافق، جودة العملية التعليمية التعلمية، زمن التعلم، الميل الطبيعي، الاستعداد (Edefonti, et al., 2014).

وبشكل يخدم أهداف دراستنا، تعتبر التغذية من أهم الأمور التي يركز عليها الوالدين من أجل النمو الصحي لأطفالهم في فترات الامتحانات، أين يمكن أن تساهم هذه التحسينات نحو إمكانات أفضل للأداء المعرفي، وبالتالي زيادة فرص الطلاب نحو مختلف أنواع المهارات من أجل أداءات أفضل (Adolphus, Lawton, Champ, & Dye, 2016).

ومع ذلك، تقرر بعض الأدبيات العلمية أن للوالدين دور في تشكيل سلوكيات الأكل المراهقين وانتقال سلوك الأكل في جميع فترات دورة الحياة لديهم إلا أنه لا يعرف الكثير عن كيفية ارتباط ممارسات الأكل الحدسي لدى الوالدين بخصائص الأكل المنزلي (Rodgers, et al., 2022).

أين تم التنظير عن التغذية الحدسية بأنها فلسفة الأكل وفق ضروريات البدن و فقط، ومعنى ذلك لا يكاد يخرج عن احترام الجوع والشبع في الكم والنوع، حيث يتم التخلي عن الوجبات والتوجهات الغذائية غير الصحية لصالح نظام غذائي هادف لحياة متزنة ومبينة وفق مقولة العادة كنتيجة السلوك الصائب (Warren, Smith, & Ashwell, 2017). وعن نسب الانتشار لهاته الفلسفة التغذوية، تشير المراجعات العلمية أن نسب الانتشار تعد غير شائعة عند فئات المراهقين، ومع ذلك، وجد أن المراهقين والمراهقات الذين أبلغوا عن الأكل الحدسي؛ تميزوا بأجسام أكثر رشاقة، وواجهوا ضغوطاً أقل من غيرهم، وخسروا أوزاناً معتبرة وبطريقة صحية، كما كانوا أكثر رضى عن أجسامهم وأقل عرضة للانتكاسات نحو الوزن الزائد بما في ذلك قدرات أقل من السلبية العواطف (Moy, Petrie, Dockendorff, Greenleaf, & Martin, 2013).

ومثلما هو متفق عليه في الاستقراءات والاستبطانات، تؤثر وتتأثر التغذية الحدسية على عدد كبير من المتغيرات، ففي التفصيل نجد أن التغذية تتأثر وتتوثر في الجسد والنفس، كذلك الأمر عند الحديث عن الحدس فهو يؤثر ويتأثر بكل من الجسد والنفس أيضاً (مازوريك، 2011، ص 9).

وعن الفروق بين الجنسين في سلوكيات التغذية الحدسية، وجد أن الذكور يثقون بأجسادهم أكثر من الإناث في الكمية والنوعية التي يتناولون الطعام بها، فالذكور لديهم مستويات أعلى من التغذية الحدسية مقارنة بالإناث (Denny, Loth, Eisenberg, & Neumark-Sztainer, 2013).

كذلك، استهدفت دراسة أمريكية الارتباطات بين عوامل الضغط المدرسي وسلوكيات الأكل المضطرب لدى طلبة الصف السابع والثامن والممارسين للنشاط البدني والرياضي، ووجد أنه (124) مفحوص يعاني من الأكل العاطفي وأغلبهم من الإناث، في حين كان تقدير الذات والمعدل التراكمي مرتبط بشكل كبير بالأكل العاطفي، حيث كانت العلاقات إيجابية للمخاوف الأكاديمية والمعدل التراكمي، وسلبية مع تقدير الذات الأكاديمي (Chamberlin, et al., 2018).

وأوجدت دراسة عربية أن نسبة كبيرة من الطلاب الذين يعانون من حالات عاطفية سلبية يميلون إلى تناول كميات أقل وأهم يأكلون أكثر من اللازم استجابة للمشاعر الإيجابية، وكان الشعور بالملل العامل الأكثر مساهمة استهلاك الأطعمة الحلوة والمملحة ذات السعرات الحرارية العالية (Tariq A, Sawsan J, Alaa M, Maryam A, & Qaher A, 2019).

وما يزيد الطينة بلة، هو الثبات العلمي حول فعالية وفاعلية غايات، مرامي وأهداف الأنشطة البدنية والرياضية في تنمية الجوانب الانفعالية والعاطفية؛ فالتدريب الرياضي على سبيل المثال له غايات واضحة تتدرج وفق تحقيق التكيف الفيزيولوجي العام من أجل المنافسة وتحقيق الفوز والشعور بالفرح، كذلك الأمر مع التربية البدنية والرياضية، حيث تتبلور غاياتها وفق منهج تربوي مقنن وبكفاءات استراتيجية تطبق عبر ألعاب وحركات تستهدف جوانب مدمجة على غرار

توصيف لسلوكيات الأكل الحدسي لدى المراهقين الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية والمقبلين على امتحان البكالوريا

الجانب الاجتماعي العاطفي، كذلك نجد أن الحديث عن الترويح الرياضي ومجالاته ليس بالبعيد عما سبق ذكره، برغم من كونه الأقرب من الإثنين عند ربطه مع النمو العاطفي للأفراد (El Ghoch, Soave, Calugi, & Dalle Grave, 2013).

وعلى هذا، قد يلجأ المراهقون المتمدرسون إلى بذل مجهودات جبارة بغية تحقيق أحلامهم وذوهم، فيعرضون بذلك أنفسهم إلى طاقات بدنية ونفسية عالية من شأنها أن تؤثر فيما بعد على صحتهم، بل قد يتمادى ذلك وبصورة متنامية وغير مقصودة إلى تخليق سلوكيات غذائية غير تكييفية. ومنه تم طرح التساؤل الرئيسي التالي:

ما واقع سلوكيات الأكل الحدسي لدى المراهقين الممارسين للتربية البدنية والرياضية والمقبلين على امتحان البكالوريا؟
ومن أجل فهم ذلك، قمنا بطرح التساؤلات الفرعية التالية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في سلوكيات التغذية الحدسية لدى المراهقين الممارسين للتربية البدنية والرياضية والمقبلين على امتحان البكالوريا تبعا لمتغير الجنس؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في سلوكيات التغذية الحدسية لدى المراهقين الممارسين للتربية البدنية والرياضية والمقبلين على امتحان البكالوريا تبعا لمتغير الكتلة الجسمية؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في سلوكيات التغذية الحدسية لدى المراهقين الممارسين للتربية البدنية والرياضية والمقبلين على امتحان البكالوريا تبعا لطبيعة الحضور لحصة التربية البدنية والرياضية؟

3. أهداف الدراسة:

- التعرف على واقع سلوكيات التغذية الحدسية لدى مفردات عينة الدراسة:

- فهم الفروق الإحصائية في معدلات الأكل الحدسي تبعا للمتغيرات الفرعية المدروسة:

- التعرف على مستويات متغيرات كتلة الجسم لدى مفردات عينة الدراسة:

- التوصل إلى مقترحات بحثية من أجل الإفادة والاستفادة العلمية حول موضوع سلوكيات التغذية الحدسية.

4. أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذه الدراسة من خلال تسليطها الضوء على واحدة من أهم الفلسفات التغذوية الحديثة الغائبة عن التمحيص والغرلة في قواعد بيناتنا المحلية؛ والحديث هنا يشمل التوصيف عن الأكل الحدسي ومميزاته لدى فئات المراهقين الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية. أين يمكن التداخل علميا وفق فلسفة تربوية مقارنة بين البحوث الأجنبية والعربية من أجل إيجاد قيمة لواقع التغذية الحدسية لدى أفراد مجتمع الدراسة. فهناك من المباشرة وغير المباشرة في اتخاذ الأساليب الغذائية التي يحرص الوالدين على تطبيقها عندما يتعلق الأمر بالامتحانات الرسمية، فيسارع الكثير منهم نحو الحرص على تناول أبنائهم الكمية والنوعية التي يمكن ان تفيد أجسامهم وعقولهم من أجل النجاح وتحقيق الأهداف. وعلى ذلك، يأمل المؤلفان أن تترجم النتائج إلى أهداف تعليمية يمكن الأخذ بها عند الاهتمام بطلاب البكالوريا، فالتغذية عنصر مهم في جميع فترات الحياة، والتقويم فيها في أوقات حرجة له من الأدوار في السيطرة على

التغذية الصحية، بدليل أن السلوك يصنع العادة وأن كل ما اكتسب مع الوقت؛ سيفقد مع الوقت، والحديث هنا يشمل الوزن وإدارته.

5. شرح مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

1.5. سلوك الأكل الحدسي (البديهي):

هو نهج غير نظامي للأكل، له من الأهمية في اقضاء القواعد الغذائية، كالاستغناء عن الاحتمالات نحو الكمية والنوعية في الأكل والاستمتاع بما هو متوفر وفق قاعدة احترام الجوع والشبع (Ramalho, Saint-Maurice, Félix, & Conceição, 2022). ويعرف اجرائيا بأنه الاستمتاع بالطعام قدر الإمكان مع اختزال الأفكار الخاطئة للنوعية والكمية فيه، أين يحدث أن يحترم المفحوص فيه توقيت جوعه وشبعه لفترات طويلة. ويقاس على إثر ذلك علميا وفق مقياس مقنن.

2.5. المراهقة:

هي فترة انتقالية ينتقل فيها الفرد من الطفولة إلى البلوغ، أين تستثار فيها مجموعة من التغيرات الجسدية، الاجتماعية والعاطفية، بحيث يختلف النطاق العمري الذي سيختبر فيه الفرد اعتمادا على النضج وبعض المعايير الثقافية والبيئية (غراب، 2015، ص 93). أما اجرائيا، فهي مرحلة تنموية يبدأ فيها المراهق في ترسيخ الثقافة الغذائية، والتي تتميز بالأداء المضطرب إلى التقيد ببعض السلوكيات التغذوية الصحية والتكيف معها وفق الظروف الدراسية المعاشة.

3.5. التربية البدنية والرياضية:

هي نهج تربوي مدرسي، يتضمن مجموعة من الأنشطة الفردية والجماعية بغرض انتاج مجهود معرفي، بدني، ترويجي، حسو حركي واجتماعي عاطفي (عزيز، 2015، ص 22). اجرائيا هي نظام مدرسي، بيداغوجي وديداكتيكي يخضع لسيطرة تربوية وفق أهداف غير تنافسية من أجل انتاج طاقات معنوية وبدنية تفيد المراهق في بدنه، عقله والظروف المحيطة به عن طريق اللعب والترويج.

4.5. امتحان البكالوريا:

عبارة عن امتحان رسمي وتويجي لمسار التعليم الثانوي، يشار إليه أدبيا بأنه اختبار للجندي غير الموسوم إلى الجندي الموسوم (مجادي، 2014).

6. منهجية الدراسة واجراءاتها:

1.6. منهج الدراسة: تم الاعتماد على المنهج الوصفي في صورته التحليلية نظرا لطبيعة البحث.

2.6. الدراسة الاستطلاعية: أجريت الدراسة الاستطلاعية يوم 2021/03/07 على عينة من تلاميذ خارج عينة الدراسة الأساسية، والبالغ عددهم (30) مفردة، وهذا من أجل تقصي الخصائص العلمية لمقياس الدراسة. كذلك، تم البحث في بعض قواعد بيانات المجالات الإلكترونية: Asjp، Science Direct و Pub Med، باستخدام الكلمات المفتاحية التالية: "التغذية الحدسية"، "الأكل الحدسي"، "الأكل البديهي"، أين تم التركيز على جميع الأدبيات التي تناولت العلاقة بين سلوكيات التغذية الحدسية مع كل من الجنس، مؤشر كتلة الجسم والتربية البدنية والرياضية. فيما لم يتم إيجاد أي دراسة محلية عن سلوكيات التغذية الحدسية في (Asjp).

توصيف لسلوكيات الأكل الحدسي لدى المراهقين الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية والمقبلين على امتحان البكالوريا

3.6. مجتمع وعينة البحث: تمثل مجتمع الدراسة في جميع التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا والمتدرسين بثانوية عناب ميلود، دائرة سوق نعمان ولاية أم البواقي، والمقدرين بـ (124) وحدة، في حين كانت عينة الدراسة ممثلة بطريقة عشوائية طبقية، وبواقع (96) مفردة، منهم (55) إناث و(41) ذكور.

الجدول (1): يمثل خصائص عينة الدراسة (ن=96).

النسب المئوية	التكرارات	الخصائص	
%57.29	55	أنثى	الجنس
%42.71	41	ذكر	
%38.54	37	أدبي	التخصص
%61.46	59	علمي	

المصدر: التحليل الإحصائي للباحث باستخدام برنامج SPSS.

4.6. أدوات الدراسة: بالنسبة لقياسات الطول والوزن، تم ضبط ذلك ذاتيا والتحقق من ذلك عبر السجلات الطبية لكل تلميذ وتلميذة، كذلك تم حساب مؤشر الكتلة الجسمية وفق مؤشر كتلة الجسم (BMI) = الوزن (كغ)/مربع الطول (م) (فانغ، 2018، ص 24). وذلك بالاعتماد على الجداول المعيارية الزائفة والتابعة لـ (IOTF) حسب الجنس والعمر بالأشهر.

الجدول (2): يمثل القيم المعيارية الخاصة بتصنيفات مؤشر كتلة الجسم كغ/م² حسب (IOTF) للإناث.

البدانة	الوزن الزائد	الوزن الطبيعي	الوزن المنخفض	
أكبر من 29.40	29.40-24.35	24.34-17.91	17.90-15.01	16-15 سنة
أكبر من 29.70	29.70-24.71	24.70-18.25	18.24-15.46	17-16 سنة
أكبر من 29.99	29.98-24.99	24.98-18.49	18.48-15.79	18-17 سنة
أكبر من 30	29.99-25.01	25-18.51	18.5-16.01	18 سنة فما فوق

المصدر: (worldobesity, 2022).

الجدول (3): يمثل القيم المعيارية الخاصة بتصنيفات مؤشر كتلة الجسم كغ/م² حسب (IOTF) للذكور.

البدانة	الوزن الزائد	الوزن الطبيعي	الوزن المنخفض	
أكبر من 28.98	28.98-23.90	23.89-17.54	17.53-14.62	16-15 سنة
أكبر من 29.43	29.43-24.47	24.46-18.05	18.04-15.13	17-16 سنة
أكبر من 29.95	29.95-24.97	24.96-18.47	18.46-15.60	18-17 سنة
أكبر من 30	29.99-25.01	25-18.51	18.5-16.01	18 سنة فما فوق

المصدر: (WorldObesity, 2022).

2.4.6. مقياس الدراسة: من أجل مشكلة الدراسة وأهدافها تم الاستعانة بمقياس الأكل الحدسي في نسخته الإنجليزية حيث يعود إلى تيلكا وكرون فان ديست (2013) (Tylka & Kroon Van Diest, 2013). أين عمد المؤلفان على ترجمته إلى اللغة العربية، بحيث يحتوي على (04) محاور و(23) فقرة، ووفق تدرجات خماسية (أبدأ، نادراً، أحياناً، غالباً ودائماً):

- البيانات الديموغرافية: الجنس، العمر، التخصص، الطول، الوزن، والتاريخ الصحي والمرضي.
- المحور الأول: (06) فقرات عن الإذن غير المشروط للأكل (UPE)، منها (03) إيجابية وسلبية.
- المحور الثاني: (08) فقرات حول الأكل لأسباب جسدية (EPR)، منها (04) إيجابية وسلبية.
- المحور الثالث: (06) فقرات إيجابية من أجل إشارات الجوع والشبع من أجل الأكل (RHSC).
- المحور الرابع: يحتوي على (03) فقرات إيجابية حول تطابق الغذاء مع الجسم.

الجدول (4): يمثل خصائص مقياس التغذية الحدسية (23 فقرة).

المحاور	ترتيب فقرات المحاور	الفقرات الإيجابية	الفقرات السلبية
المحور الأول	17-16-9-4-3-1	17-16-3	9-4-1
المحور الثاني	15-14-13-12-11-10-5-2	15-14-13-12	11-10-5-2
المحور الثالث	23-22-21-8-7-6	23-22-21-8-7-6	لا يوجد
المحور الرابع	20-19-18	20-19-18	لا يوجد

المصدر: (Tylka & Kroon Van Diest, 2013).

3.4.6. الخصائص السيكومترية لمقياس الدراسة:

1.3.4.6. الصدق الخارجي: تم عرض الاستبانة في صورتها الأولية على (06) محكمين، وبلغت نسبة الاتفاق (77%).

2.3.4.6. الصدق الداخلي:

الجدول (5): يمثل قيمة معامل الارتباط بطريقة صدق الاتساق الداخلي (ن = 30).

المحاور	رقم فقرات كل محور	قيمة معامل الارتباط
المحور الأول	17-16-9-4-3-1	**0.87 - **0.47 - **0.7 - *0.46 - **0.48 - **0.46
المحور الثاني	15-14-13-12-11-10-5-2	**0.66 - **0.72 - **0.47 - **0.76 - **0.91 - **0.8 - **0.52 - **0.64
المحور الثالث	23-22-21-8-7-6	**0.52 - **0.82 - **0.46 - **0.61 - **0.63 - **0.67
المحور الرابع	20-19-18	**0.83 - **0.91 - **0.89

(**) دال عند مستوى معنوية (0.01). (*) دال عند مستوى معنوية (0.05).

المصدر: التحليل الإحصائي للباحث باستخدام برنامج SPSS.

توصيف لسلوكيات الأكل الحدسي لدى المراهقين الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية والمقبلين على امتحان البكالوريا

يتضح من الجدول (05) أن معامل الارتباط بين فقرات المحاور الأربعة والدرجة الكلية لكل محور؛ يتسم بدلالة احصائية عند مستوى معنوية (0.01) و(0.05)، حيث تراوحت قيمته ما بين (0.87-0.46)، (0.91-0.52)، (0.82-0.46) و(0.91-0.83) لكل من المحور الأول، الثاني، الثالث والرابع على الترتيب. وعليه فجميع فقرات المحاور متسقة داخليا.

2.3.4.6. الثبات: تم الاعتماد على توعين من الثبات هما ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية كتالي:

الجدول (6): يمثل قيمة معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ للمقياس (ن = 30).

المحاور	قيمة معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ
المحور الأول	0.626
المحور الثاني	0.837
المحور الثالث	0.726
المحور الرابع	0.857
المقياس ككل	0.875

المصدر: التحليل الاحصائي للباحث باستخدام برنامج SPSS.

الجدول (7): يمثل قيمة معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية للمقياس (ن = 30).

المحاور	قيمة معامل ارتباط للتجزئة النصفية	التصحيح بطريقة جوتمان
المحور الأول	0.610	0.696
المحور الثاني	0.575	0.721
المحور الثالث	0.384	0.543
المحور الرابع	0.656	0.675
المقياس ككل	0.773	0.871

المصدر: التحليل الاحصائي للباحث باستخدام برنامج SPSS.

يتضح من الجدول (6) و(7) أن قيمة معامل الثبات لمحاور المقياس وفق طريقة ألفا كرونباخ تعد مقبولة، حيث بلغ ثبات المحاور الأربعة وللمقياس ككل كتالي: (0.626)، (0.837)، (0.726)، (0.857) و(0.875) على الترتيب. أما بالنسبة للثبات وفق طريقة التجزئة النصفية فهو كذلك مقبول، حيث بلغ ثبات المحاور الأربعة والاستبانة ككل بصفة عامة بعد التصحيح وفق معادلة جوتمان كتالي: (0.696)، (0.721)، (0.543)، (0.675) و(0.871) على الترتيب.

5.6. أساليب التحليل الاحصائي: المتوسط والانحراف المعياري، التكرارات، النسب، اختبار F، T، وبرنامج SPSS (24).

7. المعالجة الإحصائية للدراسة:

1.7. واقع اعتماد التغذية الحدسية:

الجدول (8): واقع التغذية الحذسية لدى مفردات عينة الدراسة (ن=96).

σ	\bar{X}	دائما		غالبا		أحيانا		نادرا		أبدا		التقوية
		%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	
1.15	2.99	%15.6	15	%10.4	10	%42.7	41	%21.9	21	%9.4	09	01
1.40	2.49	%37.5	36	%13.5	13	%21.9	21	%17.7	16	%10.4	10	02
0.81	3.97	%26	25	%49	47	%21.9	21	%02	02	%01	01	03
1.28	3.14	%12.5	12	%15.6	15	%40.6	39	%08.3	08	%22.9	22	04
1.22	2.13	%43.8	42	%20.8	20	%18.8	18	%12.5	12	%04.2	04	05
1.32	3.46	%28.1	27	%24	23	%26	25	%9.4	09	%12.5	12	06
1.14	3.26	%13.5	13	%31.3	30	%32.3	31	%13.5	13	%9.4	09	07
1.25	3.44	%24	23	%29.2	28	%21.9	21	%17.7	16	%08.3	08	08
1.37	2.82	%26	25	%12.5	12	%28.1	27	%19.8	19	%13.5	13	09
1.26	2.26	%39.6	38	%18.8	18	%24	23	%11.5	11	%06.3	06	10
1.27	1.98	%53.1	51	%18.8	18	%10.4	10	%12.5	12	%05.2	05	11
1.19	3.98	%10.4	44	%45.8	24	%25	15	%08.3	08	%05.2	05	12
1.20	2.55	%08.3	08	%10.4	10	%33.3	32	%24	23	%24	23	13
1.07	3.94	%04.2	04	%05.2	05	%19.8	19	%34.4	33	%36.5	35	14
1.27	2.41	%06.3	06	%17.7	16	%21.9	21	%21.9	21	%33.3	32	15
1.16	3.53	%25	24	%29.2	28	%24	23	%17.7	17	%04.2	04	16
1.44	3.48	%32.3	31	%26	25	%14.6	14	%11.5	11	%15.6	15	17
1.03	3.63	%22.9	22	%31.3	30	%35.4	34	%06.3	06	%04.2	04	18
0.93	3.64	%18.8	18	%36.5	35	%36.5	35	%06.3	06	%02	02	19
0.93	3.74	%21.9	21	%36.5	35	%34.4	33	%05.2	05	%02	02	20
0.90	3.78	%20.8	20	%46.9	45	%22.9	22	%08.3	08	%01	01	21
1.04	3.92	%33.3	32	%38.5	37	%17.7	17	%07.3	07	%03.1	03	22
1.12	3.93	%41.7	40	%25	24	%19.8	19	%11.5	11	%02	02	23
0.44	3.23	المقياس ككل										

المصدر: التحليل الاحصائي للباحث باستخدام برنامج SPSS.

توصيف لسلوكيات الأكل الحدسي لدى المراهقين الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية والمقبلين على امتحان البكالوريا

من خلال الجدول رقم (8) مستوى التغذية الحدسية الذي يتميز به المراهقون والممارسون لحصة التربية البدنية والرياضية والمقبلين على اجتياز امتحان البكالوريا هو مستوى متوسط؛ وهذا بواقع متوسط حسابي قدر بـ (3.23) وانحراف معياري بلغ (0.44).

من أجل ذلك، أبلغ أغلب مفردات عينة الدراسة أنهم يتناولون جميع الأطعمة التي يشتهونها، بدليل أن لديهم طرق معينة من أجل ضبط السيطرة الانفعالية عن عملية الأكل على غرار أن غالبيتهم يثقون في أجسادهم في تلقي الإشارات الفيزيولوجية من أجل الشعور بالجوع والشبع على التوالي.
2.7. معدل انتشار التغذية الحدسية:

الجدول (9): معدل انتشار التغذية الحدسية لدى مفردات عينة الدراسة (ن = 96).

الخصائص	لا يتميز		يتميز		تم تحديد نقطة القطع
	%	n	%	n	
العينة ككل	40.60%	39	59.40%	57	معدل الانتشار للتغذية الحدسية حسب التالي:
الجنس					
أنثى	61.53%	24	54.38%	31	المتوسط الحسابي
ذكر	38.47%	15	45.62%	26	مضافا له الانحراف المعياري
مؤشر	41.02%	16	19.29%	11	المتوسط الحسابي
الكتلة	28.20%	11	73.70%	42	(كاظم، 2014).
الجسمية	12.82%	05	07.01%	04	أي:
وزن طبيعي	17.94%	07	00%	00	3.64=0.44+3.23
وزن زائد	23.07%	09	43.85%	25	
بدانة	76.93%	30	56.15%	32	
حضور ناقص					
حضور تام					

المصدر: التحليل الاحصائي للباحث باستخدام برنامج SPSS.

يتضح من خلال الجدول رقم (9) أن معدل انتشار التغذية الحدسية في صفوف المراهقين الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية والمقبلين على اجتياز امتحان الدكتوراه قد جاوز (57) حالة، وهذا بنسبة قدرت بـ (59.40%)، منهم (54.38%) إناث، (45.62%) ذكور.

وجد أيضا أن (73.70%) يتسمون بأن لديهم وزن طبيعي، (19.29%) ذوي الوزن المنخفض، (07.01%) وزن زائد، في حين لم يتم تسجيل أي حالة تعاني من البدانة والأكل الحدسي.

كذلك، قدر عدد الذين يتسمون بالتغذية الحدسية حسب طبيعة الحضور لحصة التربية البدنية والرياضية نحو (43.85%) للحضور الناقص و(56.15%) للحضور الدائم.

8. عرض ومناقشة نتائج الدراسة:

1.8. عرض نتائج الدراسة:

1.1.8. عرض نتائج التساؤل الفرعي الأول: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في سلوكيات التغذية الحدسية لدى المراهقين الممارسين للتربية البدنية والرياضية والمقبلين على البكالوريا تبعاً لمتغير الجنس؟ وبعد استيفاء شروط اختبار كالعشوائية، التجانس والتوزيع الطبيعي كانت النتائج وفق ما يلي:

الجدول (10): يمثل نتائج اختبار ت لعينتين مستقلتين للفروق الإحصائية في سلوكيات التغذية الحدسية لدى مفردات عينة الدراسة تبعاً لمتغير الجنس (ن = 57).

الجنس	التكرارات	المتوسط	الانحراف	قيمة ت	القيمة الاحتمالية	الحكم
أنثى	31	3.2104	0.37722	0.435	0.665	غير دال
ذكر	26	3.1656	0.39906			

المصدر: التحليل الإحصائي للباحث باستخدام برنامج SPSS.

يتضح من خلال الجدول رقم (10) أن المتوسط الحسابي للإناث بلغ (3.2104)، وهو أعلى من متوسط الذكور (3.1656). كما قدرت قيمة اختبار ت (0.435) وبمستوى احتمالية (0.665) وأكبر من مستوى دلالة معنوية (0.05)، ومنه يمكن الحكم بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في سلوكيات التغذية الحدسية لدى المراهقين الممارسين للتربية البدنية والرياضية والمقبلين على البكالوريا.

2.1.8. عرض نتائج التساؤل الفرعي الثاني:

"هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في سلوكيات التغذية الحدسية لدى المراهقين الممارسين للتربية البدنية والرياضية والمقبلين على البكالوريا تبعاً لمتغير الكتلة الجسم؟" وبعد استيفاء شروط اختبار F، كانت النتائج:

الجدول (11): يمثل نتائج اختبار F لعينتين مستقلتين للفروق الإحصائية في سلوكيات التغذية الحدسية لدى مفردات عينة الدراسة تبعاً لمتغير الكتلة الجسمية (ن = 57).

الكتلة الجسمية	التكرارات	المتوسط	الانحراف	قيمة F	القيمة الاحتمالية	الحكم
وزن منخفض	11	3.1779	0.30955	0.613	0.036	دال
وزن طبيعي	42	3.2122	0.40969			
وزن زائد وبدانة	04	2.9891	0.29139			

توصيف لسلوكيات الأكل الحدسي لدى المراهقين الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية والمقبلين على امتحان البكالوريا

المصدر: التحليل الاحصائي للباحث باستخدام برنامج SPSS.

يتضح من خلال الجدول رقم (11) أن المتوسط الحسابي لمفردات عينة الدراسة ممن يتسمون بالوزن الطبيعي بلغ (3.2122)، وهو أعلى من متوسط ذوي الوزن المنخفض والوزن الزائد والبدانة (3.1779)، (2.9891) على الترتيب. كما قدرت قيمة اختبار F (0.613) وبمستوى احتمالية (0.036) وأصغر من مستوى دلالة معنوية (0.05). ومنه يمكن الحكم بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في سلوكيات التغذية الحدسية لدى المراهقين الممارسين للتربية البدنية والرياضية والمقبلين على البكالوريا لصالح ذوي الوزن الطبيعي.

3.1.8. عرض نتائج التساؤل الفرعي الثالث:

"هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في سلوكيات التغذية الحدسية لدى المراهقين الممارسين للتربية البدنية والرياضية والمقبلين على البكالوريا تبعا لطبيعة الحضور لحصة التربية البدنية والرياضية؟" وبعد استيفاء شروط اختبار ت مثل العشوائية، الاستقلالية، التجانس والتوزيع الطبيعي كانت النتائج وفق ما يلي:

الجدول (12): يمثل نتائج اختبار ت لعينتين مستقلتين للفروق الإحصائية في سلوكيات التغذية الحدسية لدى

مفردات عينة الدراسة تبعا لمتغير طبيعة الحضور المسجل (ن = 57).

طبيعة الحضور	التكرارات	المتوسط	الانحراف	قيمة ت	القيمة الاحتمالية	الحكم
ناقص	25	3.1200	0.32688	0.895	0.041	دالة
تام	32	3.2446	0.42107			

المصدر: التحليل الاحصائي للباحث باستخدام برنامج SPSS.

يتضح من خلال الجدول رقم (12) أن المتوسط الحسابي للحضور تام بلغ (3.2446)، وهو أعلى من متوسط الحضور الناقص (3.1200).

كما قدرت قيمة اختبار ت (0.895) وبمستوى احتمالية (0.041) وأصغر من مستوى دلالة معنوية (0.05). ومنه يمكن الحكم بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في سلوكيات التغذية الحدسية لدى المراهقين الممارسين للتربية البدنية والرياضية والمقبلين على البكالوريا لصالح من يتسمون بالحضور التام.

2.8. مناقشة نتائج الدراسة:

من خلال نتائج الجدول رقم (08)، (09)، (10)، (11) و(12)، أمكن للمؤلفين مناقشة نتائج الدراسة المتوصل إليها

في إطار منهجي دون الخروج عن أهداف الدراسة كالتالي:

1.2.8. التساؤل الفرعي الأول:

لقد أثبتت بعض الدراسات أنه بالنسبة لفئات معينة على أخرى من البشر؛ لا يمكن أن تؤدي أنماط غذائية معينة إلى خسارة الوزن دوماً أو نحو تحسين الصحة النفسية أو نتائج معرفية فورية (Stevenson & Francis, 2017; Yeomans, 2017; Brunstrom & Cheon, 2018).

بالنسبة لظروف حياتية معينة، وعلى نحو الاجتهادات من أجل النجاح في استحقاقات مقبلة مصيرية؛ قد ينتهج بعض المراهقون أو ذوهم بعض الأنماط التغذوية من أجل المساعدة في التغلب على الضغوط الأكاديمية والدراسية، وهو ما أكدته نتائج الدراسة الخاصة بنا، أين أبرز المفحوصون أن (57) حالة ينظرون إلى الطعام بكامل وعيمهم، وبواقع (59.40%)، منهم (54.38%) إناث و(45.62%) ذكور، فأغلبهم لديهم توجه اجمالي متوسط نحو الأكل الحدسي. أين يحدث أن تشير الأدبيات إلى هذا المصطلح بأنه فلسفة شائعة ومتكررة، فقد أضحت منتشرة بشكل مميز للغاية في الماضي والحاضر القريب (Erhardt, 2021). فبلغت نسبة الانتشار في الولايات المتحدة (49%) (The International Food Information Council, 2019). وكشفت دراسة كندية أنه من (740) مراهق بالطور الثانوي وجد أن الأكل الحدسي منتشر بواقع (344) عند الذكور و(371) عند الإناث (Williot, et al., 2021).

كتعقيب على ذلك، يمكن القول بأن النسب المذكور تقترب بشكل خاص مع مخرجات نتائج الدراسة الخاصة بنا، بدليل أن الإناث أكثر من الذكور في تبني فلسفة التغذية الحدسية، ومع ذلك، لم يتم التوصل إلى أي فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في سلوكياتها. وعليه، أمكننا التبرير وفق ذلك شخصياً على نحو أن الذكور يقتربون من الإناث في جميع الأبعاد والفقرات التي تصف الأكل الحدسي (انظر الجدول رقم 8).

فمن ناحية عامة، تؤكد الأدبيات أن النظرة ثابتة حول تقارب ارتفاع تأثير الإشباع لدى الإناث مقارنة بالذكور؛ يمكن ارجاعها إلى التنظيم الفسيولوجي للشهية من خلال الهرمونات الجنسية، أين تؤثر الهرمونات الجنسية الأنثوية على الإشارات المركزية والمحيطية من بعض الهرمونات المتورطة في ضوابط التغذية الحدسية مقارنة بالذكور (Cornier, 2010; Salzberg, & Endly, 2010).

كذلك، من ممكن جداً فهم ذلك عند التأصيل في مبادئ الأكل الحدسي، فالمعروف أن تبني أي سلوك غذائي كان بطريقة مباشرة أو غير مباشرة له من الأثر الطولي من أجل بروز النتائج واتخاذ القرار بشأن الفروق بين الجنسين في الأكل الحدسي، أي أن ترسيخ هذه الفلسفة قد يحتاج إلى زمن، تكرار وشدة معينة، وهو ما يعيب دراستنا ويضعفها، أين لم يتم سؤال أي مفردة عن المعرفة المسبقة لسلوكيات التغذية الحدسية سواء عند الذكور أو الإناث (Christoph, et al., 2021).

2.2.8. التساؤل الفرعي الثاني:

في شأن متصل من أجل التساؤل الفرعي الثاني، أقرت نتائج الدراسة بأن بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في سلوكيات التغذية الحدسية تباعاً لمتغيرات مؤشر الكتلة الجسمية ولصالح ذوي الوزن الطبيعي.

ومنه أمكن التوضيح على نحو أن التغذية الحدسية وفق مازوريك (2011) هي: "تمط تغذوي له من الأدوار في تكيف المشاعر السلبية المستوردة من أجل فهم ضروريات الفرد الجسمية" (ص، 9). ومعنى ذلك يندرج بنحو أن الانخراط

توصيف لسلوكيات الأكل الحدسي لدى المراهقين الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية والمقبلين على امتحان البكالوريا

في الأكل الحدسي قد يكون له من الأدوار في تحقيق الوزن الطبيعي والحفاظ عليه، وهو الأمر الذي ينطبق مع مخرجات نتائج الدراسة (أنظر الجدول رقم 11).

إذ تشير عديد الأدبيات أن الأكل الحدسي يرتبط سلبا بمؤشر كتلة الجسم، ويرتبط بشكل إيجابي بمؤشرات الصحة النفسية المختلفة، وربما يرتبط بشكل إيجابي بتحسين المدخول الغذائي بما يضمن الحفاظ على الوزن (Van Dyke & Drinkwater, 2014).

أيضا، أشارت المراجعات الأدبية لموضوع الأكل الحدسية ومؤشر الكتلة الجسمية أنه من بين (11) دراسة مقطعية وجد أن (10) دراسات أكدت بأن من الأشخاص الذين يتسمون بالأكل الحدسي لديهم مؤشر كتلة جسم أقل بكثير من أولئك الذين لا يأكلون حدسيا (Augustus-Horvath & Tylka, 2011).

كتعقيب على نقاشات التساؤل الفرعي الثاني، أمكن القول بأن ذلك لا يمكن أن يخرج عن نقاط ضعف مفادها أن الإبلاغ عن الكتلة الجسمية ذاتيا لدى مفردات عينة الدراسة قد يكون له تأثير سلبي عن التصريح أو الانحياز في الإبلاغ، حيث كان من المهم مراجعة السجلات الطبية المدرسية على مستوى مركز الطب المدرسي على مستوى مكان الدراسة. كذلك أمكن القول أيضا، أن مؤشر كتلة الجسم ربما لم يعد مناسباً من أجل التقصي الصحيح لأبحاث السلوك الغذائي التي تعتمد على المناهج الطولية والعرضية في كشف نتائجها، وأن ذلك قد يكون من مهام الكتلة الدهنية على غرار مؤشر نسبة الدهون في الجسم.

3.2.8. التساؤل الفرعي الثالث:

يمكن مناقشة دلالة الفروق الإحصائية في سلوكيات التغذية الحدسية تباعا لتغير طبيعة الحضور إلى حصص التربية البدنية والرياضية (لصالح الحضور التام) حسب مخرجات نتائج الدراسة (أنظر الجدول رقم 12) وفق نهج مرجعي وشخصي كما يلي:

قد يساعد الإطار المنتظم لحصص التربية البدنية والرياضية في تثبيت السلوكيات الصحية من طرف الجانب المعرفي للطلاب، وهذا ما يعيب دراستنا بالدرجة الأولى، حيث لم يتم السؤال عن طبيعة الانخراط أو المصدر الذي اعتمده ذوي الأكل الحدسي في دراستنا من أجل الانخراط في هذا السلوك الغذائي، لذا قد يكون ذلك على عاتق النصائح والإرشادات التي يقدمها معلم حصص التربية البدنية والرياضية في نهج التوصيات التي يعتمدها منهاج المادة لتلاميذ البكالوريا.

تشير بعض الدراسات أن الانخراط المنتظم في الممارسات البدنية المنتظمة -دون الكشف عن دوافع ذلك- على غرار حصص التربية البدنية والرياضية المدرسية؛ له من الأهمية النسبية في الاستحقاقات التي تتناول مواضيع السلوكيات الغذائية، بدليل أنه من أجل تحقيق وزن مثالي كان لابد من الانتظام في الممارسات الرياضية (Gast, Campbell Nielson, & Leiker, 2015).

كذلك، أن ما يعيب نتائج هذا التساؤل هو الغياب التحقيقي في الجرعات الممارساتية التي تنتهجها حصص التربية البدنية والرياضية، وهذا ما قد يجعل التأويل لصالح بعض المتغيرات الأخرى على غرار كل الممارسات البدنية والرياضية خارج أوقات التربية البدنية المدرسية، ودافع الممارسات الرياضية، الشغف نحو حصص التربية البدنية والطاقة المصروفة في حصص التربية البدنية والرياضية.

خاتمة:

يعد البحث عن مواضيع سلوكيات التغذية الحدسية أمرا واعدا، بدليل أن تبعاته على الصحة النفسية، البدنية وتنظيم السلوك الغذائي وفق الاستجابات الفيزيولوجية الخامة أضحت موثقة بشكل واضح.

من خلال هذه المقالة العلمية، كان الهدف هو التحقيق في واقع الممارسات التغذوية من الناحية السلوكية في نهجها التكيفي، أين يكتسي الأكل الحدسي، البدني والواعي أهمية قصوى، خاصة عند اقترانه مع عينات حساسة كالمراهقين الممارسين لحصص التربية البدنية والرياضية والمقبلين على اجتياز امتحان البكالوريا، وأيضا غياب التنسيق الفعلي مقدمي الرعاية الصحية في مدارسنا الثانوية، فالتغذية الحدسية هي أسلوب مرن للتوجه الإيجابي نحو الأطعمة؛ بحيث يركز على الاستماع به وفق الكم والنوع المتوفر مع احترام تفاصيل الشهية للجوع والشبع على التوالي.

أبلغت نتائج الدراسة أن مستويات سلوكيات التغذية الحدسية الاجمالية كانت بواقع متوسط، حيث قدر عدد الحالات التي أبلغت عن تبني الأكل الحدسي بـ (57) حالة بنسبة (59.40%)، منهم (54.38%) إناث، (45.62%) ذكور. وعن الفروق في ذلك، أكدت نتائج الدراسة عن وجود الفروق في سلوكيات التغذية الحدسية تبعا لكل من الكتلة الجسمية لصالح ذوي الوزن الطبيعي وطبيعة الحضور لحصص التربية البدنية والرياضية لصالح ممن يتسمون بالحضور التام. ومع ذلك، يوصي المؤلفان نحو حاجة إلى مزيد من الدراسات على مجموعات أكثر تنوعا، بدليل عن توفر العديد من نقاط الضعف على غرار

- التحقيق في المعرفة المسبقة لسلوكيات التغذية الحدسية؛
- التحقيق في تفاصيل مصدر الانخراط في الأكل الحدسي (الوعي، المعرفة والتثقيف الغذائي)؛
- التحقيق في بعض المؤشرات الأكثر تعبيراً عن الكتلة الدهنية عند الحديث عن الكال الحدسي؛
- التحقيق في جرعات الممارسات الرياضية التي ترتبط بحصص التربية البدنية والرياضية.

قائمة المراجع:

- جايسون فانغ. (2018). *شيفرة البدانة، الكشف عن أسرار إنقاص الوزن* (ط 1). (ترجمة: أمهم أحمد) لبنان: دار التنوير لطباعة والنشر.
- حسية مجادي. (2014). ماهية البكالوريا وأهميتها. *مجلة البدر*، 6(8)، الصفحات 165-186.
- سيرجي مازوريك. (2011). *التغذية الحدسية*. الولايات المتحدة الأمريكية: مكتبة الكونجرس.

توصيف لسلوكيات الأكل الحدسي لدى المراهقين الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية والمقبلين على امتحان البكالوريا

- شفيق فلاح علاونة. (2009). سيكولوجية التطور الإنساني من الطفولة إلى الرشد (ط 2). عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- علي محمود كاظم. (مارس، 2014). قياس اضطرابات النوم لدى طلبة المرحلة الإعدادية. مجلة كلية التربية الأساسية/جامعة بابل (15)، الصفحات 272-305.
- فاضل حسين عزيز. (2015). التربية البدنية الحديثة (ط 1). عمان: الجندارية للنشر والتوزيع.
- فتحي ذياب سبيتان. (2012). أسس تربية الطفل (ط 1). عمان، الأردن: دار الجندارية للنشر.
- كاجان، ج. (2014). عناصر المزاج: تشابك الجينات (ط 1). (ترجمة: حشمت، خيال) القاهرة: المركز القومي للترجمة.
- مات ريديلي. (2013). الطبع عبر التطبع الجينات والخبرة وما يجعلنا آدميين (ط 1). (ترجمة: إبراهيم محمد) القاهرة: المركز القومي للترجمة.
- هشام أحمد غراب. (2015). علم نفس النمو من الطفولة إلى المراهقة. فلسطين: دار الكتب العلمية.
- Adolphus, K., Lawton, C. L., Champ, C. L., & Dye, L. (2016). The Effects of Breakfast and Breakfast Composition on Cognition in Children and Adolescents: A Systematic Review. *Advances in nutrition*, 7(3), pp. 590-612.
- Augustus-Horvath, C. L., & Tylka, T. L. (2011). The acceptance model of intuitive eating: a comparison of women in emerging adulthood, early adulthood, and middle adulthood. *Journal of counseling psychology*, 58(1), pp. 110-121.
- Brunstrom, J. M., & Cheon, B. K. (2018). Do humans still forage in an obesogenic environment? Mechanisms and implications for weight maintenance. *Physiology & Behavior*, 193(1), pp. 261-267.
- Chamberlin, A., Nguyen-Rodriguez, S., Gray, V., Reiboldt, W., Peterson, C., & Spruijt-Metz, D. (2018). Academic-Related Factors and Emotional Eating in Adolescents. *The Journal of school health*, 88(7), pp. 493-499.
- Christoph, M., Järvelä-Reijonen, E., Hooper, L., Larson, N., Mason, S. M., & Neumark-Sztainer, D. (2021). Longitudinal associations between intuitive eating and weight-related behaviors in a population-based sample of young adults. *Appetite*, 160(1), pp. 1-7.

-
- Cornier, M. A., Salzberg, A. K., & Endly, D. C. (s.d.). (2010). Sex-based differences in the behavioral and neuronal responses to food. *Physiology & behavior*, *99*(4), pp. 538-549.
 - Denny, K. N., Loth, K., Eisenberg, M. E., & Neumark-Sztainer, D. (2013). Intuitive eating in young adults. Who is doing it, and how is it related to disordered eating behaviors? *Appetite*, *60*(1), pp. 13-19.
 - Edefonti, V., Rosato, V., Parpinel, M., Nebbia, G., Fiorica, L., Fossali, E., & Agostoni, C. (2014). The effect of breakfast composition and energy contribution on cognitive and academic performance: a systematic review. *The American journal of clinical nutrition*, *100*(2), pp. 626-656.
 - El Ghoch, M., Soave, F., Calugi, S., & Dalle Grave, R. (2013). Eating disorders, physical fitness and sport performance: a systematic review. *Nutrients*, *5*(12), pp. 5140-5160.
 - Erhardt, G. A. (2021). Intuitive eating as a counter-cultural process towards self-actualisation: An interpretative phenomenological analysis of experiences of learning to eat intuitively. *Health Psychology Open*, *8*(1), pp. 1-15.
 - Gast, J., Campbell Nielson, A., Hunt, A., & Leiker, J. J. (2015). Intuitive eating: associations with physical activity motivation and BMI. *American journal of health promotion : AJHP*, *29*(3), pp. 91-99.
 - Moy, J., Petrie, T. A., Dockendorff, S., Greenleaf, C., & Martin, S. (2013). Dieting, exercise, and intuitive eating among early adolescents. *Eating behaviors*, *14*(4), pp. 529-532.
 - Ramalho, S. M., Saint-Maurice, P. F., Félix, S., & Conceição, E. (2022). Intuitive eating Scale-2: Factor structure and associations with disordered eating, impulsivity and quality of life in adolescents with overweight/obesity. *Eating Behaviors*, *44*(1), pp. 1-7.
 - Rodgers, R. F., Hazzard, V. M., Franko, D. L., Loth, K. A., Larson, N., & Neumark-Sztainer, D. (2022). Intuitive Eating Among Parents: Associations with the Home Food and Meal Environment. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, *122*(7), pp. 1336-1344.
 - Stevenson, R. J., & Francis, H. M. (2017). The hippocampus and the regulation of human food intake. *Psychological bulletin*, *143*(10), pp. 1011-1032.

توصيف لسلوكيات الأكل الحدسي لدى المراهقين الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية
والمقبلين على امتحان البكالوريا

- Tariq A, A., Sawsan J, H., Alaa M, M., Maryam A, A., & Qaher A, M. (2019). Emotional eating behavior among University of Bahrain students: a cross-sectional study. *Arab Journal of Basic and Applied Sciences*, 26(1), pp. 424-432.
- (2019). *The International Food Information Council*. USA: The International Food Information Council . Récupéré sur <https://foodinsight.org/wp-content/uploads/2019/05/IFIC-Foundation-2019-Food-and-Health-Report-FINAL.pdf>
- Tylka, T. L., & Kroon Van Diest, A. M. (2013). The Intuitive Eating Scale-2: item refinement and psychometric evaluation with college women and men. *Journal of counseling psychology*, 60(1), pp. 137-153.
- Van Dyke, N., & Drinkwater, E. J. (2014). Relationships between intuitive eating and health indicators: literature review. *Public health nutrition*, 17(8), pp. 1757-1766.
- Warren, J. M., Smith, N., & Ashwell, M. (2017). A structured literature review on the role of mindfulness, mindful eating and intuitive eating in changing eating behaviours: effectiveness and associated potential mechanisms. *Nutrition research reviews*, 30(2), pp. 272–283.
- Williot, A., Blackburn, M., Auclair, J., Brault, M., Carboneau, N., & Dion, J. (2021). *A structural equation model of intuitive eating with adolescents*. Canada: Department of Health Sciences, University of Quebec. Récupéré sur https://constellation.uqac.ca/id/eprint/8467/1/A%20structural%20equation%20model%20of%20intuitive%20eating%20with%20adolescents_RG.pdf
- worldobesity. (2022). *Obesity Classification*. Récupéré sur Extended International (IOTF) Body Mass Index Cut-Offs for Thinness, Overweight and Obesity in Children: http://s3-eu-west-1.amazonaws.com/wof-files/New_cut_off_points_female_children.pdf
- WorldObesity. (2022). *Obesity Classification*. Récupéré sur Extended International (IOTF) Body Mass Index Cut-Offs for Thinness, Overweight and Obesity in Children: http://s3-eu-west-1.amazonaws.com/wof-files/New_Cut_off_Points_Male_Children.pdf

-
- Yeomans, M. R. (2017). Adverse effects of consuming high fat–sugar diets on cognition: implications for understanding obesity. *Proceedings of the Nutrition Society*, 76(4), pp. 455-465.